

中华智典

-菜根谭修身智慧-

洪应明◎著 哲慧◎译

嚼得菜根香，百事可做。
越有本事的人，越懂得书中的道理。

经典
解读版

花香可以鼻嗅，叶香可以嘴品；
唯有根的香，需要一颗有智慧的心灵。

中国华侨出版社

中华智典

-菜根谭修身智慧-

洪应明◎著 哲慧◎译

中国华侨出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中华智典：菜根谭修身智慧 / 洪应明著；哲慧译. —北京：
中国华侨出版社，2018.3
ISBN 978-7-5113-7543-8

I . ①中… II . ①洪… ②哲… III . ①个人—修养—中国—明代
②《菜根谭》—译文 IV . ① B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035755 号

中华智典：菜根谭修身智慧

著 者 / 洪应明

译 者 / 哲 慧

责任编辑 / 高文喆 王 委

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 346 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7543-8

定 价 / 52.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

古人需要励志吗？其实，所谓“书中自有千钟粟，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，正是古人劝人读书上进的励志名言。事实上，古代的读书人都是读着《增广贤文》《颜氏家训》，还有宋真宗赵恒的《励学篇》（这本书就是“书中自有颜如玉”的出处）长大的，这些从小所读的“励志书”，激励着古人十年寒窗苦读，以期有朝一日金榜题名、光宗耀祖。

但是，这些书有一个共同的问题——太空洞。这些劝学励志的书籍总是给人画一张很大的饼，告诉人们只要肯努力读书，长大以后就要有什么有什么。可是，读书真的能换来千钟粟、黄金屋和颜如玉吗？事实显然并非如此。古代读书人在成长过程中必然伴随着少年时代美好梦想的破灭，于是便有了《菜根谭》。

《菜根谭》不像以往的劝学书籍那样空洞地告诉人们读书是出路、无知会贫穷、勤奋是光荣、懒惰是羞耻，而是直接告诉人们修身养性、为人处世的具体方法，所以《菜根谭》是现实而实用的。如果说《道德经》告诉我们的是世界的本原，《论语》告诉我们的是仁义的价值，那么《菜根谭》告诉我们的则

是人生的真谛。将《菜根谭》中所蕴含的人生真谛传递给读者，就是这本书的目的。

为了将原汁原味的《菜根谭》呈现在读者面前，作者采用原典、注释与译文相结合的方式，让读者能够真正走近洪应明所创作的这本旷世巨著。而为了使读者真正理解《菜根谭》，真正将其读透，作者又添加了“解析”这个板块，为读者逐句地解读《菜根谭》，帮读者挖掘出其中所蕴含的最深层的东西。

目 录

修省		001
应酬		033
评议		074
闲适		114
概论		153

修 省

【原典】

欲做精金美玉^①的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地^②的事功，须向薄冰上履过^③。

【注释】

①精金美玉：精金，指精炼的金属，也指纯金，比喻纯洁完美的人或事物。
②掀天揭地：翻天覆地，形容声势非常浩大或十分巨大的变化。③履过：走过。
出自《诗经·小雅·小旻》：“如临深渊，如履薄冰。”比喻经过危险境地。

【译文】

要想追求金玉般纯洁完美的品行，就必须经过熊熊烈火的锻造；要想成就惊天动地的功业，也必须经历危险境地的磨难。

【解析】

艰难困苦，玉汝于成。完美的品行需要经过磨炼，轰轰烈烈的功绩需要经受考验，正如孟子所云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”古时，孙叔敖举于海，百里奚举于市。所以，世人唯有在逆境中方能窥尽世态炎凉、品味人生苦辣酸甜。放眼看去，古今中外品德高尚、成就大业者，无不是经过无数次的锤炼，历经千万次的艰难险阻，才锻造出坚韧不拔的性格、不畏艰险的意志，从而成就大业的。所以，曾子说：“士不可以不弘毅，任重而道远。”

通往成功的路上总是布满荆棘的，因此要想有所作为，成就辉煌的事业，不经过烈火的锻造和艰难的考验，是不会成功的。但是，有些人一心想获得非凡的成就，却在困难面前踌躇不前、畏首畏尾，最终只能落得个庸庸碌碌、一败涂地的下场。

有了严冬的考验，梅花才能傲立枝头；经历了风雨之后，彩虹才会挂上苍穹；

有了风雪的磨炼，青松才能傲然屹立绝壁。成功不能一蹴而就，人们只有经得起风雨的考验，才能如彩虹一般发出绚丽的光彩。

【原典】

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊^①，勿容一针之罅漏^②；万善全，始得一生无愧，修之当如凌云宝树^③，须假众木以撑持。

【注释】

①浮囊：即气囊，古时人们用牛皮或羊皮制成气囊，利用其浮力渡水。②罅漏：裂缝和漏穴，也指疏漏和漏洞。③宝树：佛教语，出自佛经《无量寿经》，指七宝之树，即极乐世界中以七宝合成的树木。这里泛指珍稀贵重的树木。

【译文】

如果因为一念之差犯了错，人们会觉得你以前的所有行为都是错的，因此无论做什么事情都要谨慎小心，就像渡海的气囊一样，容不得针尖般细小的裂缝；什么样的好事都做，才能一生无愧无悔，所以修养身心就像西方极乐世界的七宝之树一样，必须依靠众多树木的支援和护持才能高耸入云。

【解析】

一着走错，你就会落得个全盘皆输的下场。就像渡海的气囊一样，即使一个小小的漏洞，也可能使人葬身大海。

吴越大战后，越王勾践成为吴国的俘虏，但他卧薪尝胆，千方百计讨好夫差，甚至装疯卖傻以麻痹夫差。最后，夫差在得意之下，不顾老臣伍子胥的劝阻，放虎归山。经过十年的奋发图强，勾践终于一雪前耻，消灭了吴国。而夫差因一念之差，放虎归山，导致国破家亡。

人生在世，并不是所有的事情都能够从头再来，一念之差，悔之晚矣。正所谓“小心驶得万年船”，凡事三思而后行，才能走得更远。当然，这并不是让你每天步步为营、瞻前顾后，那样的话，就成胆小怕事、唯唯诺诺了。

慎重、三思并非胆小怕事，而是成熟、冷静的表现。很多人遇到问题时，容易轻率决定、鲁莽行事，这样一来，便会酿成大错，到时再后悔，已经晚矣。

凡事多问几个“为什么”，给自己多赢得一些思考的空间和想象的余地。不要因为自己的一念之差、小小的失误，而导致所有的努力都付之东流。

【原典】

忙处事为，常向闲中先检点，过举^①自稀；动时念想，预从静里密操持，非心^②自息。

【注释】

①过举：即过错，错误的行为。如《史记·刘敬叔孙通列传》：“叔孙生曰：‘人主无过举。’” ②非心：邪念、邪心。这里指错误的想法。

【译文】

繁忙时专注于事务，但是在闲暇时要审视自己的行为，反省自己的过失，这样过失自然就会减少；做事时的想法，应该预先静下心来缜密地筹划，这样错误的想法自然就不会产生了。

【解析】

“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”两千多年前的曾子，每天都会多次反省自己：为别人谋虑是不是尽心？和朋友相交是不是诚信？老师传授的知识是不是已温习？

现在，你也停下来思考一下：是否经常反省自己的过失？是否经常审视自己的行为？

也许你会说，每天忙于工作、忙于家事，哪有时间思考、反省？事实上，忙碌只不过是借口而已。即使工作再繁忙，也会有空暇，比如起床前的几分钟或是睡觉前的几分钟，在这些时间里审视自己的行为是否有过失。要做到这些其实并不难。关键在于你的心里是否有自省的意识。

这个时代，人们被名利诱惑，几乎失去真我；在物欲横流的社会，即使想求得一刻的安宁，似乎都是一件奢侈的事情。因此，很多人容易忽略审视自己，结果往往会因忙碌中无暇思考而出现差错，或是缺乏自制而滋生杂念。

因此，每天反躬自省便成为修身的关键。污浊的空气需要森林的净化，繁杂的心灵同样需要杀毒，利用空闲时间反省自己的错误，利用安静时刻净化自己的心灵，这样一来，你才能轻装前进，从容不迫。

【原典】

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业^①而欲惊世骇俗，植节^②而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛^③，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体^④。

【注释】

①修业：古人写字著书用的方版叫作业，因此人们也把写作叫修业。原指研读书籍，后引申为建立功业。②植节：植，栽种、种植。植节，就是修养道德、树立气节。③戈矛：戈和矛，泛指兵器。这里指善念中的恶念和杀气。④真体：真实的本体。佛教语，指事物的本来面目或真实情况。

【译文】

做了善事却想要借此夸耀自己、以显示自己胜过他人，布施恩惠却又想借此沽名钓誉、结交他人，建功立业却想要惊世骇俗、震惊世人，修养道德、树立气节又想借此标新立异。这些念头都是善念之中的杀气，义理道路上的障碍，最容易夹杂在人心之中，也是最难以拔除的。人们必须洗涤所有的私心杂念，彻底斩绝其根本，才能显示人心的本来面目。

【解析】

一对善良的夫妇在路边开了一家小杂货店，店面虽小，客人却总是络绎不绝。原来，与众不同的是，这家小店免费为来往的客人提供清水和歇息的地方。虽然只是一杯淡淡的清水，却为那些忙于赶路的人解了渴。慢慢地，这对夫妇的善行越传越广，小店的生意也越来越红火，最后发展成一家规模不小的百货商店。

人们常说，只有真心的人、纯粹的人才能获得真正的快乐。为善、施恩也好，修业、植节也罢，立志修身之人如果动机不纯、心怀杂念，那么为善便会成为伪善，施恩便会成为拉拢的手段，而建功立业也不过是那些汲汲于名利的人做的表面文章。没有任何人天性完美，存在一些私心杂念在所难免，然而，人们应该懂得克制自己的私心杂念，如果放任其滋长蔓延，最终会萌生出无数的贪念、欲望。

所以说，我们应该将这些不纯粹的念头清除，洗涤所有的私心杂念，最终将会得到意外的收获。

【原典】

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念，是事境之尘氛^①未扫，而心境之芥蒂^②未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

【注释】

①尘氛：原指灰尘和烟雾，这里指人世间的污浊之气。②芥蒂：细小的梗塞物。比喻积在心中的怨恨和不满，这里指种种欲念。

【译文】

能轻视富贵，却仍有极重的羡慕富贵之心；能看重名声道义，却更看重追求名声道义之念。这是因为人们没有扫除心中的污浊之气，内心深处仍存有过多的欲念。这些念头不能清除，恐怕就如同一旦把原本压在草上的石头搬走，又会杂草丛生一样。

【解析】

“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了。”《红楼梦》中这首“好了歌”似乎述说了芸芸众生追求名利之心。名利、富贵虽是身外之物，却也是最能累人之物，凡是把名利看得过重的人，都将会被其羁绊、困扰。

有些人表面上经常谈论“视富贵如浮云”，但是心中仍有追求名利、攀附权贵的念头；有些人十分看重自己的名声，也时常会施恩于那些需要帮助的人，然而他们这样做的目的不过是为了沽名钓誉。

真正高尚淡泊的人，能够做到“名利于我如浮云”，恰如诸葛亮的那句“宁静而致远，淡泊而明志”一样。真正高尚淡泊的人，拥有一颗纯洁正直的心，从不会为繁杂尘俗之事困扰，也不会将名利之事放于心中。

淡泊并不是不思进取，也不是甘于平庸，而是保持一种适意、低调的心态，以平和之心看人生的起起落落，以怡然自得之心享受人生的乐趣。得意时不忘我，失意时亦坦然，有一定的欲望，却不被过分的欲望牵绊。人生一世，草木一秋，应多一些淡泊，少一些欲望；多一些旷达，少一些狭隘。青箬笠，绿蓑衣，在斜风细雨中乐而忘归，这是何等的悠然自得！

【原典】

纷扰固溺志^①之场，而枯寂亦槁心^②之地。故学者当栖心元默^③，以宁吾真体。亦当适志^④恬愉，以养吾圆机^⑤。

【注释】

①溺志：心志沉湎于其中。②槁心：指态度冷漠，对一切事情都无动于衷。比喻丧失心气，心如枯木。③元默：沉默寡言。④适志：适合自己的志愿。⑤圆机：圆融之机，此处指心体。

【译文】

纷乱喧哗的场所固然使人沉溺心志，但是枯燥寂寞的冷静之地却更容易让人丧失心气，心如枯木。所以，修学的人应该让自己安下心来，沉默寡言，从而使内心获得真正的安静；也应该适合自己的志愿，适当地放松和快乐一些，从而使自己的本性变得丰满和圆融。

【解析】

身处凡尘，过多的纷扰会影响人的判断，使人沉溺心志，而安静的环境则更容易保持身心的宁静和恬适。但是，如果让枯寂之情统治心境，人心就会犹如死水一潭，毫无情调、生机可言，这样一来，生命也就没有了存在的意义。

因此，世间之事都有一个“度”，最难把握的也是这个“度”。宋代著名的理学家、哲学家朱熹曾经说道：“谦固美名，过谦者，宜防其诈；默为懿行，过默者，宜防其奸。”意思是说，谦虚的人固然能赢得别人的尊重，但是过于谦虚的人就要提防他的狡诈；沉默本来是一种德行，但是过于沉默的人，也应该提防他的奸邪。这也许就是所谓的过犹不及、物极必反吧。

触龙说话恰到好处，拿捏准确，才顺利地说服了赵太后；烛之武说话委婉又切中要害，态度不卑不亢，才能勇退秦师。可见，做事恰到好处、做人恰如其分才是人生的最大学问。

【原典】

昨日之非不可留，留之则根烬^①复萌，而尘情终累乎理趣^②；今日之是不可执^③，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

【注释】

①烬：灰烬，即燃烧后的残余物。②理趣：思理情致、义理情趣。③执：坚持、固执。

【译文】

过去的错误应该彻底改正，否则就会重新萌芽抽枝、死灰复燃，到那时，凡尘俗世的烦恼便会最终影响人们认识真正的义理情趣；现在的正确也不可以过分执着，如果偏执的想法难以消除，到那时，义理情趣就会转变成欲望的根源。

【解析】

昨是今非，今是昨非，是是非非只不过是过眼云烟。凡事不可太执着，太过执着就会使人陷入痛苦的深渊。正所谓“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，人生在世，得意也好，失意也罢，放下过往，才能迎接美好的明天。

人的一生会拥有许多美好的事物，如成功、智慧、名利、财富、爱情、亲情，也会遭遇许多并不是十分美好的事物，如失败、痛苦、病痛、失意等。无论是美好的事物还是不完美的东西，如果过于执着，就会成为人生旅途中的包袱，使你肩膀上的负担越来越重，最后导致你不堪重负而垮掉。

弃我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧。很多人经常感叹自己的不幸、烦恼，这都是太过执迷的缘故。何不尝试着放下，丢弃过去的是非，放下心中的执念，当你放弃一片阴霾的天空后，就会发现，明媚的蓝天正向你招手。

小女孩在沙滩上拾那些彩色的贝壳，如果想要更漂亮的，就要懂得放下手中已有的，为更漂亮的贝壳腾出空间。人生亦是如此。

【原典】

无事便思有闲杂^①念想否。有事便思有粗浮^②意气否。得意便思有骄矜辞色否。失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多入少、从有入无处，才是学问的真消息^③。

【注释】

①闲杂：错杂、混杂。②粗浮：浮躁、急躁。③消息：这里引申为关键。

【译文】

无事闲暇时，反思自己是否产生了闲散懒惰的念头；忙碌之中，反省自己是否产生了心浮气躁的情绪；得意时，反思自己是否有骄傲自满的言行；失意时，反省自己是否有怨天尤人的情绪。人们只有时刻反省自己，使这些缺点从多到少、从有到无，才是人生学问的关键所在。

【解析】

《尚书》中说：“苟日新，日日新，又日新。”一个每天都追求进步的人，是不会轻易被打败的。失败者之所以一事无成，那是因为他们总是梦想着一口吃成胖子，结果忘记了踏踏实实地往前走。成功者之所以能获得非凡的成就，并不是因为他们比别人聪明，而是因为他们每天都坚持审视自己、反省自己，从而促使自己不断进步。

反省是一种美德，也是督促人进步的关键。无事可做时，容易产生闲杂念头；忙碌时，容易心浮气躁；春风得意时，容易傲慢骄横；失意落寞时，容易怨天尤人。当人们有这些表现时，就应懂得反省自己。因为追求事业时，经常反省自己才不会误入歧途；进取中时刻审视自己，才能赢得更为广阔的空间。得意时戒骄戒躁，才能更上一层楼；而失意时总结教训，才不会使自己重蹈覆辙，从而赢得再次站起来的机会。

北宗禅创始人神秀说过一首偈语：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”而那些不懂得审视自己的人，常常对那扇通往成功的门视而不见，甚至会亲手将它关闭。所以说，只有时刻反省自己、完善自己，才能不断进步。

【原典】

士人^①有百折不回^②之真心，才有万变不穷^③之妙用。

【注释】

①士人：古时指读书人、士大夫、儒生。②百折不回：比喻意志坚强，无论遭遇什么挫折都毫不动摇。③万变不穷：指事物变化万千，没有穷尽。

【译文】

读书人有了百折不挠的顽强意志，才能有变化无穷的办法。

【解析】

面对挫折，要有百折不挠的意志，才能攀上最高的山峰。一个人如果没有坚定的意志、顽强的精神，即使遇到很小的困难也会摇摆不定、犹犹豫豫。这样的人，即使有过人的天资和饱满的热情，也不会取得成功。

成功属于那些拥有最坚韧之心的人，“愚公移山”和“铁杵磨成针”的故事感染了无数人，也向人们阐释了因坚韧而获得最终胜利的真谛。

很多人在面对挫折和困难时，不是坚持尝试，而是很快就决定放弃努力。我们经常听到这样的人说“这是不可能的”或者“我无法改变自己”。其实，正是因为这些人在挫折和困难面前轻易低头，他们才次次失败，一事无成。凡是执着于某项事业，并渴望取得成功的人，都具有百折不挠的精神，他们敢于向挫折挑战、与命运抗争，因此才会获得非同一般的成就。

【原典】

立业建功，事事要从实地着脚，若少慕声闻^①，便成伪果；讲道修德，念念^②要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

【注释】

①声闻：指名声和声誉。②念念：念，心思。念念，即每一个念头。

【译文】

要想建功立业，无论做什么事情都要脚踏实地，倘若稍有贪慕名声的念头，就变成了沽名钓誉；修养德行，每一个念头都要立足高远，稍稍有计较功利之心，就会落入凡尘俗情之中。

【解析】

建功立业、修身修德，都需要脚踏实地，一步一个脚印。罗马不是一天建成的，成功也不是一蹴而就的。比尔·盖茨，从哈佛大学肄业后，针对自身优劣势，脚踏实地辛苦工作，才创建了微软帝国；霍英东，自苦力工作——卖沙子做起，从而获得第一桶金而发家，成为华人商界的领袖。所以，我们需要有务实的精神，并不断地努力，这才是通往成功的捷径。

人人向往成功，尤其是刚进入社会的年轻人，他们满怀热忱与激情，但是随着社会竞争的加剧，我们会看到，很多人开始变得浮躁，妄想一夜成名、一步登天。这些人为了所谓的“成功”，“勇往直前”，全然不顾脚下是否是万丈深渊，

是否会摔得粉身碎骨。

这些人所向往的成功，无非是地位、权力和金钱，他们具有强烈的功名之念，绝非成就大事者。即使有一天他们发现自己已经攀上了巅峰，脚下也不过是一片烂泥，直到摔得粉身碎骨才追悔莫及。

真正的成功者，懂得务实，绝不会贪功求名，他们不是脱离现实的幻想家，不是侃侃而谈的空谈家，而是脚踏实地的战斗者。因此，年轻人既要敢于仰望星空，也要学会脚踏实地。

【原典】

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可儆剔惰气；心不可放，而放于收摄^①之后，亦可鼓畅^②天机。

【注释】

①收摄：收聚，指精神集中。②鼓畅：鼓动并使之畅达。

【译文】

身体不宜过于忙碌，但在闲暇无事之时做些事情，可以警惕自己远离懒惰懈怠；内心不可以过于放纵，在精力高度集中之后适当地放松身心，可以鼓舞心智，使之更加畅达充沛。

【解析】

人生正自无闲暇，忙里偷闲得几回。繁忙的工作往往容易让人感到厌倦，甚至会产生逃避的念头；过分忙碌的生活，很容易让人丧失本性，失去生活的快乐。生活中，很多人为了追求事业的成功而拼命工作，几乎没有空闲的时间，更谈不上享受生活。其实，只有懂得享受生活的人，才能快乐地工作。那些只会埋头苦干的人，不会从工作中获得快乐，更不会获得事业上的成功。真正成功的人，懂得掌握忙碌与闲暇之间的平衡，在忙碌之余享受片刻的小憩，晒着暖阳、听着音乐，将会为生活添加更多的激情和乐趣。

人生最大的幸福便是追求内心的喜悦与自在，快乐工作，享受生活。工作时，兢兢业业，尽职尽责做好自己的事情；而闲暇时，则要尽情地享受生活，喝一杯浓郁的咖啡，读一本畅销的小说，逛逛街或是运动运动，找朋友聊聊天，就这样度过午后的时光，会觉得生活是如此的美好。即便什么也不做，带着这样悠闲的心情，走在春日的阳光下，感觉也是如此的惬意。

【原典】

钟鼓体虚，为声闻^①而招击撞；麋鹿性逸，因豢养^②而受羁縻^③。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒。学者不可不力为扫除也。

【注释】

①声闻：声，声音。闻，本义为听到，这里指传播、传扬的意思。②豢养：喂养、驯养。③羁縻：拘禁、约束。

【译文】

钟鼓内中空虚，却因为声音可以传得远而招致人们的敲打；麋鹿天性无拘无束，因而人们在豢养它们时要以缰绳来约束。由此可见，名声是招灾惹祸的根本，欲望是消磨意志的媒介，为学之人不能不彻底扫除它们。

【解析】

庄子曾说：“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也。”意思是说，沼泽边的野鸡走十步才能吃到一口食，走百步才能喝上一口水，但是它却丝毫不为樊笼中的美食所诱惑，因为它知道生活在樊笼中虽然饮食无忧、生活安逸，却会失去最为宝贵的自由。

名利和欲望就像美丽的玫瑰花，人们很容易被它的芬芳气息所迷醉，却不知道迷人芳香的背后就是尖锐的利刺。名利和欲望就像丛林中的陷阱，人们很容易被假象所迷惑，却不知道假象如同沙漠中的海市蜃楼一般，一旦陷入其中便很难脱身。

在现实生活中，很多人迷恋名利，更经不起欲望的诱惑，往往会滋生一些虚荣心、贪欲心、名利心、妒忌心、狂妄心、傲慢心，以致忽略美丽背后的陷阱，经常做出自投罗网之举。这样一来，生活之中的痛苦、烦恼自然纷至沓来。

人们要学会淡泊名利，不要让自己成为它们的奴隶，一旦你戴上了欲望的枷锁，就很难全身而退。人生在世，何不保持一颗平常心，笑对生活中的贫富、成败与磨难。只有始终保持一颗平常心，不虚荣，不贪利，踏踏实实地生活，才能感受到生活中真正的快乐。