

菜根谭

与当下生活

明古之理，学菜根谭智慧，治今之事，享受自在人生！

本书既包含了《菜根谭》中的经典思想与智慧，又涵盖了当下生活中不可缺少的
心态与智慧，是一部承古开今的正心修身、养性育德、乐享生活的幸福书。

中国智慧品读

门马◎著

全新解读
图文版



中国长安出版社

菜根谭



与当下生活

明古之理，学菜根谭智慧，治今之事，享受自在人生！

中国智慧品读

门马◎著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国智慧品读.4,菜根谭与当下生活 / 门马著. ——北京:中国长安出版社,2012.9

(中国智慧品读系列)

ISBN 978-7-5107-0561-8

I. ①中… II. ①门… III. ①个人-修养-中国-明代-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 234291 号

菜根谭与当下生活

门马 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

信箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-85099947 85099948

印刷:三河市航远印刷有限公司

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印张:21

字数:250 千字

版次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0561-8

定价:39.80 元



所谓“当下”，简单地说，就是现在的这一刻。当下生活就是你现在所做
的事、所处的地方、周围一起工作和生活的人。人能活着和感觉到的只有当下。过
去的一切人们无从改变，已经变成了记忆储存于人们脑中；而未来还是一个充满
变数的未知，你永远不知道明天会发生些什么事情。所以，我们唯一能够把握的
只有现在，只有当下。古希腊学者库里希波斯曾说过：“过去与未来并不是‘存
在’的东西，而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。唯一‘存在’的是现在。”

但是，当你身处在当下这个物欲横流的经济社会中时，是否总是对一些棘手
的事情手足无措，不知如何是好？是否感觉到自己的生活工作压力很大，以至于
使得自己总是心情烦躁？是否感觉到自己的耐性越来越差，总是静不下心来做
事？是否对人生的未来产生恐惧和迷茫，不知道自己要的是什么样的生活？……

随着社会的快速发展，当下生活中的人们总是会感到压力、烦躁和迷茫，若
是放任不管，久而久之就会令身体和精神倍感疲倦，生活失去应有的活力和乐
趣，所以，解决这些问题是当下生活中十分重要和必要的事情。

《菜根谭》是明代洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的著
作。作者洪应明，字自诚，号还初道人。《菜根谭》具有儒、道、释三教真理的
结晶，其中糅合了儒家的中庸思想，道家的无为思想和释家的出世思想的人生处
世哲学，对于人的正心修身，养性育德，有着不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》的价值不仅在于能够教给人们处世之道，还在于其中的思想能够

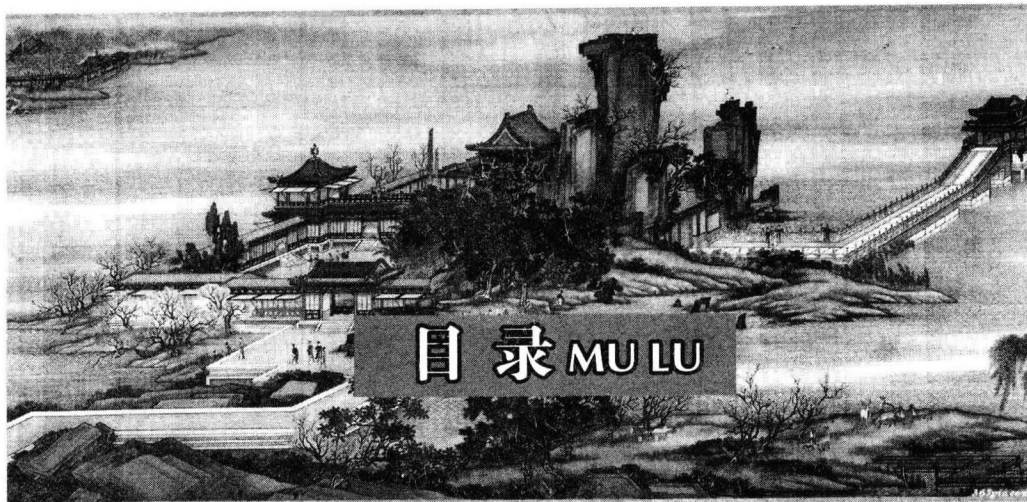
帮助人们修炼心性，提升自身修养，从而使人们走在正确的道路上。《菜根谭》以达观的心态、率真的方式还原了人生的本来面目，充满了“处治世宜方，乱世宜圆”的处世哲学。

本书从学习到心性，从待人到言行，从处世到功业乃至齐家等各个方面，选取了《菜根谭》中具有代表性的精华文字，加以解释和分析，既可以使读者认识到自身思想深处的许多固有的思想观念的正确与否，明确为人处世的原则，又能够从中悟出许多具体的办事技巧和方法，从而学会如何去正确地做人做事。

世上的事情是无法提前也无法后退的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。我们应该把关注的焦点集中在当下生活中的人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。

学习《菜根谭》的智慧，运用于当下生活，从当下做起，一点一滴地开始改变自己，改变生活，即是本书的宗旨所在。





第一章 淡泊心性

“宁静以致远，淡泊以明志”，持有淡泊明志之心，那自己的生活就能像云水一样逍遥自在，能随遇而安，随缘生活，随心自在，随喜而作。用淡泊之心，去重新审视世界和人生，凭借淡泊明志之心，你再不会为物所累，为名所诱。

真味是淡——平平淡淡才是真	2
凡事随缘——随顺自然才会远离烦恼	5
动静两忘——内心的宁静关键在于心	8
心在静中——用淡泊的心怀看待世事	11
脱俗除累——摆脱物质享受，成就名流雅士	14
宠辱不惊——用平常心去看待得失	17
栖恬守逸——平易恬淡的生活是最好的养神之道	20
淡中趣长——宁静的生活才最真实	25
转念息怒——以毅力控制怒气和欲望	28
了心悟性——心念清静，俗世即净土	31



融通自在——融入自然才能净化心灵	34
脱凡入圣——舍得功名富贵才可超凡脱俗	36
顺逆一视——将顺境和逆境同样看待	38
出世涉世——处于世间却不染于俗世	40

第二章 求学之道

求学问道不是一蹴而就的事情，要想学有所获，学有所成，必须持之以恒，长期耕耘。学习是为了增长知识，是为了提高自己的素质，并不是为了装点门面，附庸风雅。心平气和去读书，书中自有的人生道理，为虚名去读书，到头来一场空，求名不成反误其身。

水滴石穿——学习要持之以恒	44
读书深心——业精于勤而荒于嬉	47
心净可学——心地纯洁，方可读圣贤之书	51
学以致用——读书贵在活学活用	54
应以神用——走出书斋，读“无字之书”	57
人为好事——用所学为后世做贡献	60
参勘知真——敏而好学，不耻下问	62
逆境砺行——梅花香自苦寒来	66
闲莫放过——闲而不怠，超越平庸	69
学贵有恒——学习不可半途而废	73
意合神会——用心去领会书中的真意	75
不可虚度——人生在世不可虚度时光	77
早秀晚成——少年得志不如大器晚成	79
直觅本来——读书贵在专心不二	82
张弛有变——学习要懂得劳逸结合	85

第三章 言行分寸

每个人都想成为一个能说会道、做事漂亮的人，但却并不是每个人都能如愿以偿。这是因为是否能说会道、做事漂亮主要表现在能否把握说话尺度和办事分寸上。恰当的说话尺度和适度的办事分寸是一个人获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友帮助的有效手段。

宁默毋躁——说话之前要三思	90
言简意赅——言多必失，说话要适度	93
守口应密——信口闲话不宜多说	97
潜移默化——言语委婉更易为人所接受	99
不犯蜂虿——触犯小人，祸及自身	101
行事适宜——行事得当，不偏不过	104
忧勤勿过——尽心尽力但不要太过操劳	108
化海其顽——批而不露，婉转点击	110
多栽桃李——良言一句三冬暖	112
攻勿太严——言辞过烈，适得其反	114
躁急无成——欲速则不达	117

第四章 处世方圆

为人处世，方和圆缺一不可，但是有一个“度”的限制，过刚易折，过柔则卑，所以做人的制高点是外圆内方，就是行欲方而智欲圆。解开方圆做人的天机，要想圆满做事，必先学会处世于方圆之间。这样才能在纷繁复杂的人际关系中周旋有术，游刃有余。





方圆并用——做事要方，做人要圆	120
退步处世——想走到高处，先学会低头	123
知退懂让——知退一步，须让三分	125
面前放宽——不斤斤计较就是一种豁达	127
退步宽平——不争实为大争	129
才华须韫——不做别人的眼中刺	132
宁虚勿溢——做一个适度的妥协主义者	135
去杀远祸——仁爱与真诚使你赢得友谊远离祸患	137
养德远害——做个有德之人	141
外圆内方——真诚为人，圆转涉世	144
清浊并包——持身不可太皎洁	146
和气致祥——得饶人处且饶人	148
藏巧于拙——潜藏自己的锋芒	150

第五章 待人之法

人们几乎每天都是在和人接触中度过的，和人接触就要会待人，待人有待人的方法。待人严苛、冷漠，或是待人无情无义、自私自利，都不会获得别人的欢喜。我们待人，要凡事替别人着想，要乐于助人，和气待人才能获得人和。

热心助人——和善宽厚的人更有力量	154
量宽福厚——做待人宽厚的仁者	158
胸能容物——胸怀宽广，容人之过	160
念恩忘怨——念过不念功，记恩不记怨	162
责人责己——宽以待人，严于律己	165
施不求报——施恩不图报答	167
信人者诚——巧诈不如拙诚	169
忍让为高——君子以让人为上策	172

杯弓蛇影——天下本无事，庸人自扰之	175
-------------------------	-----

第六章 明辨是非

一个人要想立足于社会，需要有一双看清人情世故的火眼金睛。所谓的人情世故，关键因素则是人，人的性格、品质、说话做事的方式等千差万别，且常常会以一种与事实不一样的面目出现，只有具备一双火眼金睛，才能够看得清，认得明，才能交对朋友做对事。



毋形人短——一切不可偏听偏信	178
恶勿先发——对待小人一定要谨慎	182
明识大体——既要尊重人言，也要持有主见	184
怕伪君子——君子作恶甚于小人	186
精明浑厚——害人之心不可有，防人之心不可无	190
和气杀机——通过细节辨别人心	192
亲疏有度——保持距离，亲密有间	195
淳朴存真——交友要摒弃庸俗虚荣心理	197
交友不滥——宁可无友，也不交势利之人	200
趋炎附势——富在深山有远亲	202
久交不厌——君子坦荡荡	205
勿仇小人——不必和小人太过不去	207
不恶小人——宁得罪君子，不得罪小人	210
恶不即就——谗言害人，谗言误国	213
忠言逆耳——听取正确的批评和意见	216

目 录

第七章 成败进退

人生有时像个大赌局，谁也不可能总是赢家，谁也不可能老是输家。输，只是离成功更近了一步；赢，则是在走过了所有通往失败的路后，只剩下那一条成功之路。《菜根谭》告诉我们，在人生的路途中，该如何直，怎样屈；何时当一往无前，义无反顾，何时应挂冠归去，散淡入林；更告诉我们那些取得功业成就的基本要素、方法技巧和正确心态。



得意回首——达观权变，进退适宜	220
进时思退——见好就收，安然无欺	224
穷寇勿追——给降者留有一点“生”的余地	227
成败生死——用平常心看透成败生死	229
悔能减过——有功莫狂傲，悔过须自新	231
洁自污出——不向环境低头	235
苦中有乐——学会苦中作乐	237
闹中取静——忙中不失闲趣	239
守正待时——穷则独善其身，达则兼济天下	242
心在局外——当局者迷旁观者清	245
敛其锋芒——能隐忍者才能崛起	248
执拗败事——不执拗不偏激方可建功立业	251
功盈召忌——做人不要做绝	253

第八章 持理灭欲

一个人是否快乐，有时并不完全取决于物质的贫乏或丰裕，而是取决于他的心境：欲望太多，拥有再多也仍然无法满足；若能丢掉无止境的欲望，就会珍视

自己所有的东西，并从中获得快乐。所以快乐与否的决定权就在于你自己，贪心人的心底里永远没有知足的时候，自然也不会觉得自己的快乐。

节制欲求——人生要经得起诱惑	258
知足亦富——懂得知足才会幸福	261
不忧利禄——香饵之下必有死鱼	264
修身固本——色欲名利，修身所忌	266
欲路勿染——收敛私欲，培养品德	269
全凭一念——善恶只在一念间	271
贪念害己——一念贪私，害了一生	273
彼爵我义——一切唯心造，自力创造非他力	275
同功相忌——欲为大事者要看透世俗之利	278
急流勇退——悬崖撒手，全身而退	281
何争名利——“不争”和“无求”帮你远离烦恼	283
知足则仙——心足身亦足	285
逃避名声——才华不可外露	287
贪无二致——智者懂得有利则必有害	290
木石之心——不要被欲望牵引的太深	293
无了了心——功名利禄如浮云	295



目 录

第九章 齐家教子

家和万事兴。一家人相处要互以诚实的心、和蔼的气氛，表露出优雅的话语，愉快的神采。一家同堂，一点没有隔阂，宛如形骸合在一起，心气融成一片，这样下去，一定能过异常快乐幸福的生活。

融洽气氛——家和万事兴	298
和气消冰——和睦的家庭沁满芳香	300



伦常天性——孝顺父母合乎天性	303
定基成器——培养孩子要从小抓起	305
根固叶荣——身教胜于言教	307
严谨交游——注意子女接触到的人和事	311
从容处变——心平气和地解决问题	313
富贵炎凉——用理智来战胜私欲物欲	315
积难覆易——勤则兴，懒则败	319
恩爱长存——能不吵时，尽量忍	322
参考文献	324

第一章 淡泊心性

“宁静以致远，淡泊以明志”，持有淡泊明志之心，那自己的生活就能像云水一样逍遥自在，能随遇而安，随缘生活，随心所欲，随喜而作。用淡泊之心，去重新审视世界和人生，凭借淡泊明志之心，你再不会为物所累，为名所诱。





真味是淡——平平淡淡才是真

【原典重现】

肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文释要】

美酒佳肴鱼肉美食都不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止神奇超群的人不是真正德行完美的人，真正德行完美的人，其行为举止和普通人相同。

【谈古说今】

水味最淡却是人类的生命之源，虽说“君子之交淡如水”，但其中包含的情谊却是最浓的；粗茶淡饭虽然味道并不浓烈，但却是能够吃上一辈子的健康粮食。只有最清淡的滋味才是最长久最真实的。一个人只有在淡中方能发现生活的真谛，只有在平凡中才能孕育伟大，越是伟大的人在人群之中也许就越难以被人发现。因为真正伟大的人追求的是一种至纯至真的精神境界，这种精神恰恰就蕴藏在平凡之中。

说到底，我们都是常人，即使已身居高位，即使拥有了万贯家财，即使已声名远播，即使成就惊人令众人仰慕，也都应该记住：自己本来是常人。而本为普通人，就更应该记住自己是常人。一个有完美人格和高尚品德的人，都是在平凡中实践自己伟大的人生理想。

弘一法师晚年把生活与修行统一起来，过着随遇而安的生活。1925年初秋，弘一法师因战事而滞留宁波七塔寺，有一天，他的老朋友夏丏尊前来拜访他。等到吃饭的时候，弘一法师享用的仅是一碗米饭，一道咸菜和一杯白开水。

夏丏尊看在眼里，实在于心不忍，便说：“一碟腌萝卜，你就不觉得太咸了

吗？”

“咸有咸的滋味。”弘一法师平静地回答。吃完饭后，弘一法师端起桌上的白开水喝。

夏丏尊又问道：“不添茶叶，白开水就不嫌太淡吗？”

“淡有淡的味道。”弘一法师淡淡一笑。

夏丏尊会有此一问，那是因为作为弘一法师的故交，他知道其在年少时也曾是个风流倜傥的才子，也曾过着锦衣玉食、歌舞繁华的日子。却不知，弘一法师早就已经超越了咸淡的分别，这种超越并不是没有味觉，而是真能品味咸菜的好滋味与开水的真清凉。

“酤肥辛甘非真味，真味只是淡”，在弘一法师的眼里，咸也好，淡也好，咸菜和白开水同样有滋味，能咀嚼出其中的真滋味，这种淡泊自在的心性，是何等空灵的境界。人只有在平凡之中才能保留纯真本性，在平凡中显出英雄本色。

有一天，秋高气爽，太阳已爬在半空，庄子还高卧未醒。忽然门外车马喧闹，有谁在小心地敲门。原来楚威王久仰庄子的大名，想把他召进宫中给予高位，既用其名，复用其才，以使自己达到争霸天下的目的。楚威王派了几位大夫充当使者，领着一队壮士，抬着猪羊美酒，带着千两黄金，驾着几辆驷马高车，浩荡而隆重地来请庄子去楚国当卿相。

半个时辰后，才见庄子出来。使者作揖赔笑，呈上礼物，说明来意，不料庄子仰天大笑，说：“免了！免了！千金是重利，卿相是尊位，多谢你家大王。然而诸位难道没有瞧见过君王祭祀天地时充做牺牲的那匹牛吗？想当初，它在田野里自由自在，只是它的模样生得端庄一点，皮毛生得光滑一点，就被人选入宫中，给以很好的照料，生活是好多了，然而正所谓‘喂肥了再宰’。到时，牛的大限已到，当此关头，这牛倘想改换门庭，再回到昔日即使是劳苦的生活境况中去，还有可能吗？还来得及吗？那么，去朝廷做官，与这头牛有什么差别呢？天下的君子，在他势单力孤、天下未定时，往往招揽海内英雄，礼贤下士，一旦夺得天下，便为所欲为，视民如草芥，对于开国功臣，则恐怕其功高震主，无不杀戮，真是所谓‘飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹’。你们说，去做官又有什么好结果？放



第一章 淡泊心性

着大自然的清风明月、荷色菊香不去观赏消受，偏偏费尽心机去争名夺利，岂不是太无聊了吗？”

几位使者见庄子对世情功名的洞察如此深刻，也不好再说什么，只得快快告退。其中一位使者如当头棒喝，看破数十年做官迷梦，就此决定回朝后上奏君王告老还乡。

庄子仍然过着洒洒脱脱的生活，登山临水，笑傲烟霞，寻访故迹，欣赏景色，抒发感慨，盘膝而坐，冥思苦想，发为文章，在清贫中享受人生的快乐和尊严。

绝俗超凡可以视为一种人生态度，有卓越的才华也是好事，但有作为的人，不应追求一时的功名。

【当下启示】

现实生活中，人们常常会忽视平凡，不重视常见的东西，就算是吃东西也经常会尝试各种新奇的口味，似乎只有新奇的事物才能吸引人们的注意力。但新奇之物只能是生活的调剂，却不能成为生活的主旋律，当你全部尝试之后，就会发现平平淡淡才是真。像鸡鸭鱼肉、山珍海味，固然都是极端美味可口的佳肴，但时间久了也会觉得厌腻而难以下咽。与其精疲力竭地追求自己没有的东西，不如脚踏实地珍惜自己眼前拥有的平淡生活。

