

<<菜根谭与当下生活>>

图书基本信息

书名：<<菜根谭与当下生活>>

13位ISBN编号：9787510705618

10位ISBN编号：7510705614

出版时间：2013-1

出版时间：中国长安出版社

作者：门马

页数：324

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<菜根谭与当下生活>>

### 前言

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。

## <<菜根谭与当下生活>>

### 内容概要

《菜根谭》具有儒、道、释三教真理的结晶，其中融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。本书从《菜根谭》中选取了具有代表性的精华文字，加以解释和分析，使读者明确为人处世的原则，并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。

<<菜根谭与当下生活>>

作者简介

门马，笔名，男，汉族，1968年清明节出生，江西奉新人。  
著有《抚河上空的鸟儿》《有一种智慧叫弯曲》等作品。

## <<菜根谭与当下生活>>

### 书籍目录

#### 第一章 气象高远：节气操守是人生的黄金

- 慈祥暖春意，高洁留芬芳
- 节义凌云，有德有言
- 胸襟放宽，惠泽流长
- 心诚感天地，虚亡影自惭
- 持以善举，消除邪恶

#### 第二章 方圆进退：知退一步之法，懂让三分之功

- 路让一步，味减三分
- 念头宽厚，能化冰霜
- 退一步海阔天空
- 让一步为高，宽一分是福
- 宽容雅量高，不念人旧恶

#### 第三章 淡泊以明志：真情来自日久，真味出自平淡

- 真味是淡，至人是常
- 脱俗除累，超凡入圣
- 动静合宜为真道
- 宠辱不惊，去留无意
- 身放闲处，心在静中

#### 第四章 学贵有恒：读书是滋养生命的力量

- 内涵，知识底蕴的升
- 梅花香自苦寒来
- 水滴石穿，瓜熟蒂落
- 读书之妙，贵在专心不二
- 书中有高雅，会意在心灵

#### 第五章 识人交友：世事洞明皆学问，人情练达即文章

- 慧眼辨识人心
- 知人知面还要知心
- 人心难测，不可不慎
- 亲疏有度，浓淡相宜
- 宁可无朋友，也不交势利之人
- 坦诚才能令人久交不厌
- 慎防小人，小人咬起人来够呛

#### 第六章 言辞有度：话要恰到好处，把握分寸尺度

- 宁可默然，不出躁语
- 言简意赅，注重场合
- 潜移默化，启迪人心
- 批而不露，婉转点击
- 多栽桃李少栽刺
- 言辞过烈，其成果往往是零
- 信口闲话不宜多

#### 第七章 韬光养晦：藏巧于拙，收敛有度

- 鹰立如睡，虎行似病
- 藏巧于拙，用晦而明
- 才华须韞，莫轻易炫耀

## <<菜根谭与当下生活>>

- 过于显露，必遭忌受害
- 该糊涂时就糊涂一些
- 帆莫张太高，水勿注太满

### 第八章 持理灭欲：欲路上勿染指，理路上勿退步

- 打消邪念，转祸为福
- 绝一念贪私，度终身无忧
- 节制欲求，享用五分
- 贪富亦贫，知足亦富
- 名不独享，过不推脱
- 放得心下，脱凡入圣

### 第九章 齐家教子：人能诚心和气，胜于调息观心

- 善表诚意，融洽气氛
- 春风解冻，和气消冰
- 富贵宽厚，聪明敛藏
- 修德须忘功名，读书定要深心
- 祖宗德泽，子孙福祉
- 以贤教育，影响后代
- 恩爱长存，善于忍让

### 第十章 成就卓越：成大事者必有坚忍不拔之志

- 要苦其心志，还要劳其筋骨
- 是蛟龙不必盘缩在池塘里
- 当脚踏实地，戒虚浮懒惰
- 闲而不怠，超越平庸
- 勇于激励，放大心中的光环
- 遇挫不弱，执着进取者必胜

## <<菜根谭与当下生活>>

### 章节摘录

版权页：插图：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，他的老朋友夏丐尊前来拜访他。

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。

夏丐尊看在眼里，实在于心不忍，便说：“一碟腌萝卜，你就不觉得太成了哟？”

“成有咸的滋味。

”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。

夏丐尊又问道：“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。

夏丐尊会有此一问，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。

“醅肥辛甘非真味，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，浩浩而隆重地来请庄子去楚国当卿相。

## <<菜根谭与当下生活>>

### 编辑推荐

《中国智慧品读4:菜根谭与当下生活(图文版)》以参透世理人情的智慧语言，回应当代人的知性及心灵需求，鼓励人们从认识、学习、借用菜根谭中的经典哲理与智慧，提升身心世界的品质。希望藉此引领读者领悟《菜根谭》中的经典哲理，分享菜根谭中的智慧人生。



<<菜根谭与当下生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>