

感悟 菜根谭系列

雨餘山色

洗心滌尘菜根譚

廖晓明 / 著

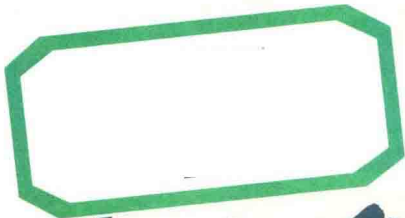


Yuyu

Shanse



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全國百佳出版社



雨餘山色

廖晓明 / 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目（CIP）数据

雨余山色：洗心涤尘菜根谭 / 廖晓明著. —南昌：
江西人民出版社，2017.7

（感悟菜根谭系列）

ISBN 978-7-210-08894-3

I. ①雨… II. ①廖… III. ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 269701 号

雨余山色：洗心涤尘菜根谭

廖晓明 著

责任编辑：陈 骥 杜庆凤

出 版：江西人民出版社

发 行：各地新华书店

地 址：江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话：0791-88670587

发行部电话：0791-86898815

邮 编：330006

网 址：www.jxp-ph.com

E-mail：jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张：18.25

字 数：240 千字

赣版权登字—01—2016—844

ISBN 978-7-210-08894-3

定 价：42.00 元

承 印 厂：深圳市精彩印联合印务有限公司

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误，请随时向承印厂调换

自序：

雨余山色 静夜钟声

《菜根谭》是一部融通儒道佛三家智慧的清言集。“其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（三山病夫序）。但在我读来，所有内容的指向，无非就是“安顿”两个字。人生的安顿，无非是两方面：身的安顿和心的安顿。《菜根谭》中大量为人处世的内容，比如经营天下、建功立业、砥砺人品、悲天悯人、扬善弃恶、通权达变、进退有致、中道圆融等等，我们可曰之为“身的安顿”。身欲求安顿，必然要向外在这个“世”中求。用时下用语来说，就是要求得“人与社会的和谐”。这部分的内容，我在《绝味菜根谭》一书中做了解读和阐扬。《菜根谭》中还有相当一部分内容是谈制欲、静心、闲逸、放达、悟禅、证道的，我们可以曰之为“心的安顿”。心欲求安顿，当然不能向外求，而是要向内求。用时下用语来说，就是要求得“人与内心的和谐”。《雨余山色：洗心涤尘菜根谭》要倾情阐发的，就是“心的安顿”，也就是：

求得人与内心的和谐。

生命的安顿，一是要身安顿，一是要心安顿。身无所安，心于何处安。但究竟透彻的安顿，还是要通过心的安顿来抵达。作者经营本书的目的，就是要通过解读、体悟《菜根谭》中这些温润的句子，接通传统文化智慧气场，把正在红尘中载沉载浮的你我，引渡一个清幽雅洁、清凉松爽、清简自在、清净安详的心灵境界，获得一番别样的生命感受。

书名“雨余山色”，来自于“雨余观山色，景象便觉清妍；静夜听钟声，音响尤为清越”这条菜根。雨余山色，指向“净”；静夜钟声，指向“静”。雨后的山色，是多么的温润，干净；静夜的钟声，是如此清越，安详，恰如千帆过尽、喧嚣隐退、妄念顿息之后的我们的清明的内心。希望这本书中一条条菜根，能够帮助我们洗心涤尘，于当下体悟生命的本真，回归一个清净、充盈、安详的真我。

《菜根谭》将儒家的进取之道、道家的无为之道和佛禅的超越之道融为一炉，以参透人生的慧眼，总结出一套“以出世精神入世，以入世精神出世”为核心的人生价值体系，那就是：积极进取的人生追求，圆融中和的处世之道，随缘自适的生命状态，淡泊宁静的精神境界。这对当今时代浮躁的人们来说，无异于一副“清凉散”，具有可贵的现实意义。

是为序。

第一卷：水远山长

- 3 | 洗心涤尘菜根谭（1）：
把日子过得山长水阔，风月无边
- 6 | 洗心涤尘菜根谭（2）：
心若自在，月到风来
- 9 | 洗心涤尘菜根谭（3）：
于当下诗意地栖居
- 12 | 洗心涤尘菜根谭（4）：
原来姹紫嫣红开遍，似这般都付与断井颓垣
- 15 | 洗心涤尘菜根谭（5）：
无边心量，可尽取造物之无尽藏
- 19 | 洗心涤尘菜根谭（6）：
何夜无月，何处无竹柏，但少闲人如吾两人者耳
- 22 | 洗心涤尘菜根谭（7）：
我们都在从红尘眷恋到精神自由的路上

- 24 | 洗心涤尘菜根谭（8）：
若得山花插满头，莫问奴归处
- 27 | 洗心涤尘菜根谭（9）：
相濡以沫，不如相忘于江湖
- 32 | 洗心涤尘菜根谭（10）：
看到的是玻璃上的尘埃，还是窗外的风景
- 35 | 洗心涤尘菜根谭（11）：
当时若着蓑衣去，烟水茫茫何处寻
- 39 | 洗心涤尘菜根谭（12）：
贪梦好，茫然忘了邯郸道
- 43 | 洗心涤尘菜根谭（13）：
不要让心成为虚名的奴隶
- 47 | 洗心涤尘菜根谭（14）：
心灵深处最温润的一角
- 51 | 洗心涤尘菜根谭（15）：
不是闲人闲不得，闲人不是等闲人

- 55 | 洗心涤尘菜根谭（16）：
心清，境静。灵台澄明，寂而见照
- 58 | 洗心涤尘菜根谭（17）：
我将曳尾于泥涂之中
- 61 | 洗心涤尘菜根谭（18）：
风烟俱净里，洗心涤尘
- 64 | 洗心涤尘菜根谭（19）：
闲坐小窗读周易，不知春去几多时
- 68 | 洗心涤尘菜根谭（20）：
山川映发，林岫浩然
- 71 | 洗心涤尘菜根谭（21）：
“唯物”的时代里，要有点“唯心”的智慧
- 75 | 洗心涤尘菜根谭（22）：
我们所能依归的，就是自己的内心
- 81 | 洗心涤尘菜根谭（23）：
江山风月，本无常主，有心者便是主人

86 | 洗心涤尘菜根谭（24）：
遥望齐州九点烟，一泓海水杯中泻

89 | 洗心涤尘菜根谭（25）：
花落无声，云飞无迹

第二卷：人淡如菊

93 | 洗心涤尘菜根谭（26）：
素琴横月，人淡如菊

97 | 洗心涤尘菜根谭（27）：
清水出芙蓉，天然去雕饰

101 | 洗心涤尘菜根谭（28）：
一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电

104 | 洗心涤尘菜根谭（29）：
平静的心态包藏着一个炽热的欲求

107 | 洗心涤尘菜根谭（30）：
人生有味是清欢

- 110 | 洗心涤尘菜根谭（31）：
有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改
- 113 | 洗心涤尘菜根谭（32）：
站在有用无用之间
- 116 | 洗心涤尘菜根谭（33）：
安禅何必须山水，灭却心头火自凉
- 120 | 洗心涤尘菜根谭（34）：
此中有真意，欲辨已忘言
- 123 | 洗心涤尘菜根谭（35）：
活着，淡出鸟味儿来
- 126 | 洗心涤尘菜根谭（36）：
不是走投无路，便是装模作样
- 129 | 洗心涤尘菜根谭（37）：
春之风神骀荡，不若秋之神骨俱清
- 132 | 洗心涤尘菜根谭（38）：
炼成一个清净无染的“心灵免疫系统”

- 135 | 洗心涤尘菜根谭（39）：
寻常家饭，素位风光
- 139 | 洗心涤尘菜根谭（40）：
我见青山多妩媚，料青山见我应如是
- 142 | 洗心涤尘菜根谭（41）：
人皆有一癖，我癖在冶游
- 145 | 洗心涤尘菜根谭（42）：
在山泉水清，出山泉水浊
- 148 | 洗心涤尘菜根谭（43）：
远山飘来的木叶清香，你闻得到吗？
- 152 | 洗心涤尘菜根谭（44）：
尘情物欲，封闭了慈悲本心，遮蔽了生命慧眼
- 155 | 洗心涤尘菜根谭（45）：
走过红尘，看过繁华
- 158 | 洗心涤尘菜根谭（46）：
放慢脚步，让灵魂跟上

- 160 | 洗心涤尘菜根谭（47）：
宇宙实相，不过是本地风光
- 163 | 洗心涤尘菜根谭（48）：
做一个平而不凡的草根名流
- 166 | 洗心涤尘菜根谭（49）：
人人心中都有部真鼓吹，但少有人静下心来默默倾听
- 169 | 洗心涤尘菜根谭（50）：
行到深山更深处，深山深处更深山
- 172 | 洗心涤尘菜根谭（51）：
何期自性本自清净
- 175 | 洗心涤尘菜根谭（52）：
艺术相，佛相，官相
- 178 | 洗心涤尘菜根谭（53）：
每个人心中都深藏着庄子、佛陀
- 184 | 洗心涤尘菜根谭（54）：
把不如意当成常态，把如意当成意外

- 187 | 洗心涤尘菜根谭（55）：
功业系统与心灵系统
- 190 | 洗心涤尘菜根谭（56）：
至高的境界，也就是寻常的境界
- 193 | 洗心涤尘菜根谭（57）：
把这韶华打破，觅那清淡天和

第三卷：云光舒卷

- 199 | 洗心涤尘菜根谭（58）：
去留无意，宠辱不惊
- 202 | 洗心涤尘菜根谭（59）：
眼前景致口头语，饥来吃饭倦来眠
- 206 | 洗心涤尘菜根谭（60）：
意静不逐流水转，山高不碍白云飞
- 210 | 洗心涤尘菜根谭（61）：
将头迎白刃，犹似斩春风

- 214 | 洗心滌尘菜根谭（62）：
道通天地有形外，思入风云变态中
- 217 | 洗心滌尘菜根谭（63）：
应事若流水落花，悠然而逝，则趣味常多
- 220 | 洗心滌尘菜根谭（64）：
种桃道士归何处，前度刘郎今又来
- 224 | 洗心滌尘菜根谭（65）：
是安排主义，还是自然主义
- 229 | 洗心滌尘菜根谭（66）：
吃饭时不肯吃饭，睡觉时不肯睡觉
- 232 | 洗心滌尘菜根谭（67）：
收拾起大地山河一担装，诸法皆空相
- 235 | 洗心滌尘菜根谭（68）：
人身小自然，自然大人身；人道接天道，人心应天心
- 238 | 洗心滌尘菜根谭（69）：
生生之意，天地之心

- 243 | 洗心滌尘菜根譚（70）：
人是天的副本，宇宙的缩影
- 247 | 洗心滌尘菜根譚（71）：
倾听你的内心，因为它源自天地之心
- 250 | 洗心滌尘菜根譚（72）：
人的灵性与物的灵性悠然神会
- 253 | 洗心滌尘菜根譚（73）：
哥弹的不是琴，是心境
- 256 | 洗心滌尘菜根譚（74）：
手舞足蹈，心神融洽
- 261 | 洗心滌尘菜根譚（75）：
天心处处明如昼，一点冰花溅火红
- 265 | 洗心滌尘菜根譚（76）：
真心本来无心，万物本来一同
- 269 | 洗心滌尘菜根譚（77）：
庄生梦蝶，银碗盛雪
- 273 | 洗心滌尘菜根譚（78）：
能打架则欢喜，至于输赢，倒在其次

