



菜根譚

坤

津田文庫  
文庫 1  
1530  
2



根譚後集

還初道人洪自誠 著

覺迷居士汪乾初 校

日本 林瑜 孚尹 重校

つた文庫

談山林之樂者未必真得山林之趣厭名利之談者未必盡忘名利之情

釣水逸事也尚持生殺之柄奕棋清戲也且動戰爭之心可見喜事不如省事之為適多能不若無能之全真

鶯花茂而山濃谷艷總是乾坤之幻境水木落而石瘦崖枯總見天地之真吾

歲月本長而忙者自促天地本寬而鄙者自隘風花雪月本閒



010190607173

而勞穢者自兀

得趣不在多，盆池拳石間，煙霞具足。會景不在遠，蓬窓竹屋下

風月自賒

聽靜夜之鐘聲，喚醒夢中之夢。觀澄潭之月影，窺見身外之身。鳥語虫聲，總是傳心之訣。花英草色，無非見道之文。學者要天機清徹，胸次玲瓏。觸物皆有會心處。

人解讀有字書，不解讀無字書。知彈有絃琴，不知彈無絃琴。以迹用，不以神用，何以得琴書之趣。

心無物欲，卽是秋空霽海。坐有琴書，便成石室丹丘。

賓朋雲集，劇飲淋漓。樂矣俄而漏盡，燭殘香銷。茗冷不覺，反成

嘔咽。令人索然無味。天下事率類此人，奈何不早回頭也。

會得個中趣，五湖之煙月盡入寸裡。破得眼前機，千古之英雄盡歸掌握。

山河大地已屬微塵，而况塵中之塵。血肉身軀且歸泡影，而况影外之影。非上上智無了了心。

石火光中爭長競短，幾何光陰。蝸牛角上較雌論雄，許大世界。寒燈無焰，敝裘無溫。總是播弄光景，身如稿木。心似死灰，不免墮落頑空。

人肯當下休，便當下了。若要尋個歇處，則婚嫁雖完，事亦不少。僧道雖好，心亦不了。前人云：如今休去，便休去。若覓了時，無

了時見之卓矣

從冷視熱然後知熱處之奔馳無益從冗入閒然後覺閒中之滋味最長

有滄雲富貴之風而不必若棲穴處無膏肓泉石之癖而常自醉酒耽詩

競逐聽人而不嫌盡醉恬淡適己而不誇獨醒此釋氏所謂不為法纏不為空纏身心兩自在者

延促由於一念寬窄係之寸心故機關者一日遙於千古意廣者斗室寬若兩間

損之又損栽花種竹儘交還烏有先生忘無可忘焚香煮茗總

不問白衣童子

都來眼前事知足者仙境不知足者凡境總出世上因善用者生機不善用者殺機

趨炎附勢之禍甚慘亦甚速棲恬守逸之味最淡亦最長

松澗邊携杖獨行立處雲生破衲竹窓下枕書高臥覺時月侵

寒罽

色慾火熾而一念及病時便興似寒灰名利飴甘而一想到死地便味如嚼蠟故人常憂死慮病亦可消幻業而長道心

爭先的徑路窄退後一步自寬平一步濃艷的滋味短清淡一分自悠長一分

忙處不亂性，須閒處。心神養得清，死時不動心。須生時事物看得破。

隱逸林中無榮辱，道義路上無炎涼。

熱不必除，而除此熱惱。身常在清涼臺上，窮不可遣，而遣此窮愁。心常居安樂窩中。

進步處便思退步，庶免觸藩之禍。着手時先圖放手，免騎虎之危。

貪得者分金恨，不得玉封公。怨不受，侯權豪自甘乞丐。知足者

藜藿旨於膏粱，布袍煖於狐貉。編民不讓王公。

矜名不若遜名，趣練事何如省事間。

嗜寂者觀白雲幽石，而通玄趣。榮者見清歌妙舞，而忘倦。唯自得之士，無喧寂無榮枯，無徃非自適之天。

孤雲出岫去留，無巧係。朗鏡懸空，靜躁兩不相干。

悠長之趣，不得於醞釀，而得於啜菽飲水。惆悵之懷，不生於枯

寂而生於品竹調絲，固知濃處味常短，淡中趣獨真也。

禪宗曰：饑來喫飯，倦來眠。詩曰：眼前景致，口頭語，蓋極高寓

於極平至難出，於至易有意者，反遠無心者，自近也。

水流而境無聲，得處喧見寂之趣。山高而雲不碍，悟出有入無之機。

山林是勝地，一營戀便成市朝。書畫是雅事，一貪癡便成商賈。

蓋心無染著欲界是仙都心有係戀樂境成苦海矣

時當喧雜則平日所記憶者皆漫然忘去境在清寧則夙昔所遺忘者又恍爾現前可見靜躁稍分昏明頓異也

蘆花被下臥雪眠雲保全得一窩夜氣竹葉杯中吟風弄月躲離了萬丈紅塵

袞冕行中著一藜杖的山人便增一段高風漁樵路上著一袞衣的朝士轉添許多俗氣固知濃不勝淡俗不如雅也

出世之道即在涉世中不必絕人以外世了心之功即在盡心內不必絕欲以灰心

此身常放在閒處榮辱得失誰能差遣我此心常安在靜中是

非利害誰能瞞昧我

竹籬下忽聞犬吠鷄鳴恍似雲中世界芸窓中雅聽蟬吟鴉噪方知靜裡乾坤

我不希榮何憂乎利祿之香餌我不競進何畏乎仕官之危機徜徉於山林泉石之間而塵心漸息夷猶於詩書圖畫之內而俗氣潛消故君子雖不玩物喪志亦常借境調心

春日氣象繁華令人心神駘蕩不若秋日雲白風消蘭芳桂馥水天一色上下空明使人神骨俱清也

一字不識而有詩意者得詩家真趣一偈不參而有禪味者悟禪教玄機

機動的，弓影疑為蛇蝎，石視為伏虎，此中渾是殺氣念息的。石虎可作海鷗，蛙聲可當鼓吹，觸處俱見真機。

身如不繫之舟，一任流行，坎止心似既灰之木，何妨刀割香塗。人情聽鶯啼則喜，聞蛙鳴則厭，見花則思培之，遇草則欲去之。但是以形氣用事，若以性天視之，何者非自鳴其天機，非自暢其生意也。

髮落齒疎，任幻形之彫謝；鳥吟花咲，識自性之真如。欲其中者波沸寒潭，山林不見其寂虛；其中者涼生酷暑，朝市不知其喧。

冬藏者厚亡，故知富不如貧；之無慮高，步者疾顛，故知貴不如

### 賤之常安

讀易曉窓，卅砂研松間之露，談經午案，寶磬宣竹下之風。

花居盆內，終乏生機；鳥入籠中，便減天趣。不若山間花鳥，錯集

成文，翱翔自若，自是悠然會心。

世人只緣認得我字太真，故多種種嗜好，種種煩惱。前人云：不復知有我，安知物為貴。又云：知身不是我，煩惱更何侵。真破的之言也。

自老視少，可以消奔馳角逐之心；自瘁視榮，可以絕紛華靡麗之念。

人情世態，倏忽萬端，不宜認得太真。堯夫云：昔日野云我，而今

却是伊不知今日我又屬後來誰人常作是觀便可解却胸中胃矣

熱鬧中著一冷眼便省許多苦心思冷落處存一熱心便得許多真趣味

有一樂境界就有一不樂的相對待有一好光景就有一不好的相乘除只是尋常家飯素位風光總是個安樂的窩巢

簾櫳高敞看青山綠水吞吐雲煙識乾坤之自在竹樹扶疎任乳燕鳴鳩送迎時序知物我之兩忘

知成之必敗則求成之心不必太堅知生之必死則保生之道不必過勞

古德云竹影掃階塵不動月輪穿沼水無痕吾儒云水流任急境常靜花落雖頻意自閒人常持此意以應事接物身心何等自在

林間松韻石上泉聲靜裡聽來識天地自然嗚佩草際煙光水心雲影陟中觀去見乾坤最上文章

眼看西晉之荆榛猶矜白刃身屬北邙之狐兔尚惜黃金語云猛獸易伏人心難降谿壑易滿人心難滿信哉

心地上無風濤隨在皆青山綠樹性天中有化育觸處見魚躍鷺飛

裁冠大帶之士一旦睹輕蓑小笠飄飄然逸也未必不動其咨



嗟長筵廣席之豪，一旦遇踈簾淨几，悠悠焉靜也。未必不增其繾戀，人奈何驅以火牛，誘以風馬，而不思自適其性哉？魚得水逝而相忘乎？水鳥乘風飛而不知有風，識此可以超物累，可以樂天機。

狐眠敗砌，兔走荒臺，盡是當年歌舞之地。露冷黃花，煙迷衰草，悉屬舊時爭戰之場。盛衰何常，強弱安在？念此令人心灰寵辱不驚，閑看庭前花開花落，去留無意。漫隨天外雲卷雲舒，晴空朗月，何天不可翱翔，而飛蛾獨投夜燭？清泉綠許，何物不可飲啄，而鸚鵡偏嗜腐鼠？噫！世之不為飛蛾鸚鵡者幾何人哉！

總就後便思舍筏，方是無事道人。若騎驢又復覓驢，終為不禪師。

權貴龍驤，英雄虎戰，以冷眼視之，如蟻聚糧，如蠅競血，是非皆起得失，蜩蟬興以冷情當之，如冶化金，如湯消雪。

羈鎖於物，欲覺吾生之可哀，衷猶於性，真覺吾生之可樂。知其可哀，則塵情立破；知其可樂，則聖境自臻。

胸中既無半點物欲，已如雪消爐焰，水消日眼，前自有一段空明時，見月在青天，影在波。

詩思在灞陵橋上，微吟就林岫，便已浩然；野興在鏡湖曲邊，獨往時，山川自相映發。

伏久者飛必高開先者謝獨早知此可以免躑躅之憂可以消  
躁急之念

樹木至歸根而後知華萼枝葉之徒榮人事至蓋棺而後知子  
女玉帛之無益

真空不空執相非真破相亦非真問世尊如何發付在世出世  
徇欲是苦絕欲亦是苦聽吾儕善自修持

烈士讓千乘貪夫爭一文人品星淵也而好名不殊好利天子  
營家國乞人號饕餮位分霄壤也而焦思何異焦聲

飽諳世味一任覆雨翻雲總慵開眼會盡人情隨教呼牛喚馬  
只是點頭

今人專求無念而終不可無只是前念不滯後念不迎但將現  
在的隨緣打發得去自然漸漸入無

意盱偶會便成作境物出天然總見真機若加一分調停布置  
趣味便減矣白氏云意隨無事適風逐自然清有味哉其言  
之也

性天澄徹即饑食渴飲無非康濟身心心地沉迷縱談禪演偈  
總是播弄精魂

人心有個真境非絲非竹而自恬愉不煙不茗而自清芬須念  
淨境空息忘形釋總得以游衍其中

金自礦出土從石生非幻無以求真道得酒中仙遇花裡雖雅

不能離俗

天地中萬物人倫中萬情世畧中萬事以俗眼觀紛紛各異以道眼觀種種是常何煩分別何用取捨

神酣布被窩中得天地冲和之氣味足藜藿飯後識人生澹泊之真

纏脫只在自心心了則屠肆糟廬居然淨土不然縱一琴一鶴一花一卉嗜好雖清魔障終在語云能休塵境為真境未了僧家是俗家信夫

斗室中萬慮都拍說甚畫棟飛雲珠簾捲雨三杯後一真自得唯知素琴橫月短笛吟風

萬籟寂寥中忽聞一鳥弄聲便喚起許多幽趣萬卉摧剥後忽見一枝擢秀便觸動無限生機可見性天未常枯槁機神最宜觸發

白氏云不如放身心冥然任天造晁氏云不如收身心凝然歸寂定放者流為猖狂收者入於枯寂唯善操身心的禪師在手收放自如

當雪夜月天心境便爾澄徹遇春風和氣意表亦自冲融造化个心混合無間

文以拙進道以拙成一拙字有無限意味如桃源犬吠桑間鷄鳴何等淳龐至於寒潭之月古木之鴉工巧中便覺有長風

氣象矣

以我轉物者得固不喜失亦不憂大地盡屬逍遙以物役我者  
逆固生憎順亦生愛一毛便生纏縛

理寂則事寂遣事執理者似去影留形心空則境空去境存心  
者如聚糧却蚋

幽人清事總在自適故酒以不勸為歡棋以不爭為勝笛以無  
腔為適琴以無絃為高會以不期約為真率客以不迎送為  
坦夷若一牽文泥迹便落塵世苦海矣

試思未生之前有何象貌又思既死之後作何景色則萬念灰  
冷一性寂然自可超物外遊象先

遇病而後思強之為寶處亂而後思平之為福非蚤智也俸福  
而知其為禍之本貪生而先知其為死之因其卓見乎

優人傅粉調硃效妍醜於毫端俄而歌殘場罷妍醜何存奕者  
爭先競後較雌雄於着子俄而局盡子收雌雄安在

風花之瀟洒雪月之空清唯靜者為之主水木之榮枯竹石之  
消長獨閒者操其權

田父野叟語以黃鷄白酒則欣然喜問以鼎養則不知語以緼  
袍裋褐則油然樂問以衮服則不識其天全故其欲淡此是

人生第一個境界  
心無其心何有於觀釋氏曰觀心者重增其障物本一物何待

於齊莊生曰齊物者自剖其同

笙歌正濃處便自拂衣長往羨達人撒手懸崖更漏已殘時猶  
然夜行不休咲俗士沈身苦海

把握未定宜絕迹塵囂使此心不見可欲而不亂以澄吾靜體  
操持既堅又當混迹風塵使此心見可欲而亦不亂以養吾

圓機

喜寂厭喧者徃徃避人以求靜不知意在無人便成我相心着  
於靜便是動根如何到得人我一視動靜兩忘的境界

山居胸次清洒觸物皆有佳思見孤雲野鶴而起超絕之想遇  
石澗流泉而動漂雪之思撫老檜寒梅而勁節挺立侶沙鷗

麋鹿而機心頓忘若一走入塵寰無論物不相關卽此身亦  
屬贅旒矣

興逐時來芳草中撒履閒行野鳥忘機時作伴景與心會落花  
下披襟兀坐白雲無語漫相留

人生福境禍區皆念想造成故釋氏云利欲熾然卽是火坑貪  
愛沈溺便為苦海一念清淨烈焰成池一念警覺船登彼岸  
念頭稍異境界頓殊可不慎哉

繩鋸木斷水滴石穿學道者須加力索水到渠成瓜熟蒂落得  
道者一任天機

機息時便有月到風來不必苦海人世心遠處自無車塵馬迹

何須痼疾丘山

草木纒零落便露萌穎於根底時序雖凝寒終回陽氣於飛灰  
肅殺之中生生之意常為之主卽是可以見天地之心  
兩餘觀山色景象便覺新妍夜靜聽鐘聲音響尤為清越

登高使人心曠臨流使人意遠讀書於雨雪之夜使人神清舒  
嘯於丘阜之巔使人興邁

心曠則萬鍾如瓦缶心隘則一髮似車輪

無風月花柳不成造化無情欲嗜好不成心體只以我轉物不  
以物役我則嗜慾莫非天機塵情卽是理境矣

就一身了一身者方能以萬物付萬物還天下於天下者方能

出世間於世間

人生太閒則別念竊生太忙則真性不現故士君子不可不抱  
身心之憂亦不可不耽風月之趣

人心多從動處失真若一念不生澄然靜坐雲興而悠然共道  
雨滴而冷然俱清鳥啼而欣然有會花落而瀟然自得何地  
非真境何物無真機

子生而毋危鐵積而盜窺何喜非憂也貧可以節用病可以保  
身何憂非喜也故達人當順逆一視而欣戚兩忘

耳根似颺谷投響過而不留則是非俱謝心境如月池浸色空  
而不着則物我兩忘

世人為榮利纏縛動曰塵世苦海不知雲白山青川行石立花  
迎鳥咲谷荅樵謳世亦不塵海亦不苦彼自塵苦其心爾  
花看半開酒飲微醺此中大有佳趣若至爛熳醺醺便成惡境  
矣履盈滿者宜思之

山者不受世間灌溉野禽不受世間養其味皆香而且列吾  
人能不為世法所點染其臭味不迥然別乎

栽花種竹玩鶴觀魚亦要有段自得處若徒留連光景玩弄物  
華亦吾儒之口耳釋氏之頑空而已有何佳趣

山林之士清苦而逸趣自饒農時之夫鄙略而天真渾具若  
失身市井馴僧不若轉死溝壑神骨猶清

非分之福無故之獲非造物之釣餌卽人世之機阱此處着眼  
不高鮮不隨彼術中矣

人生原是一傀儡只要根蒂在手一線不亂卷舒自由行止在  
我一毫不受他人提掇便超出此場中矣

一事起則一害生故天下常以無事為福讀前人詩云勸君莫  
話封侯事一將功成萬骨枯又云天下常令萬事平匣中不  
惜千年死雖有雄心猛氣不覺化為冰霰矣

滔奔之婦矯而為尼熱中之人激而入道清淨之門常為淫邪  
之淵藪也如此

皮浪兼天舟中不知懼而舟外者寒心猖狂罵坐席上不知警

而席外者，咋舌。故君子身雖在事中心要超事外也。

人生減省一分，便超脫一分。如交遊減，便免紛擾；言語減，便寡

愆；尤思慮減，則精神不耗；聰明減，則混沌可完。彼不求日減

而求日增者，真桎梏此生哉。

天運之寒暑易避，人世之炎涼難除。人世之炎涼易除，吾心之

冰炭難去。去得此中之冰炭，則滿腔皆和氣，自隨地有春風

矣。

茶不求精，而壺亦不燥；酒不求冽，而樽亦不空；素琴無絃，而常

調短笛無腔，而自適。縱難超越，羲皇亦可匹儔。格既

釋氏隨緣，吾儒素位四字，是渡海的浮囊。蓋世路茫茫，一念求

全則萬緒紛起，隨寓而安則無入不得矣。



壬辰十一月立冬之日購於麻布  
飯倉街之某書房

美濃 八十八村草舎主人

藏 版 書 目

莊子因	雅言童諭	佛像圖繪	廣益秘事大全
鼈頭傳習錄	西行物語	釋加一代記圖繪	花洛名所圖繪
劉氏人譜	吉野拾遺	往生要集	十三体千字文
增注荀子	百人一首像讚鈔	平カナ御文章	日本立志編字類大全
韓非子解語	和歌梯	片カナ御文章	明治國史零字解大全
春秋左氏傳校本	和歌麗の塵	繪本初心道まゝ	國史零字引大成
後藤點四書	詞のやちまた	古書要覽	文明いろは字引
後藤點五經	詞のやちまた語釋	易學楷柝	新撰普通字典大成
後藤點小學	冠附十會すまい	冠玉百人一首	いはば數字引大成
同	四季部類大全	神皇正統記	小笠原諸禮大全
編類六書通	てには紐鏡	鳩翁道話	數學稽古本
箋注蒙求校本	まいの枝折	近古史談	明治新撰幼學便覽
同	俳諧日本名所風月集	増注文章軌範	規象全誌
墨場心携	俳諧七部集	西國立志篇	唐詩選
業根譚	全	栗園文稿	日本名婦百人傳
古文眞寶校本	俳諧き、さかき	相學辨蒙	妖怪百物語
校正古語拾遺	冠導原人論解	造物趣向種	淨るゝ美聲のまらべ
玉鉾百首解	四教義半字談		
祝詞白文	元三大師御關繪抄		

京都市寺町通  
綾小路南入

川勝鴻寶堂

