



菜根譚

坤

口 9
22
2 止



門 22
號 22
卷 2

萊根譚後集

還初道人洪自誠 著

日本 林瑜

孚尹

重校

覺迷居士汪乾初 校

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纔

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

萊根譚後集

而勞攘者自冗

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

有浮雲富貴之風而不必岩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已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閒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壚

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

進步處便思退步處免觸藩之禍着手時先圖放手纔脫騎虎之危

貪得者分金恨不得玉封公怨不受侯權豪自甘乞丐知足者

藜藿肯於膏梁布袍煖於狐貉編民不讓王公

矜名不若逃名趣練事何如省事閒

嗜寂者觀白雲幽石而通玄趨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

孤雲出岫去留一無可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旨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

袈裟行中著一藜杖的山人便增一段高風漁樵路上著一衲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逃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，寢石視為伏虎，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。

多藏者厚亡，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，丹砂研松間之露；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，成文翺翔自若，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

古德云竹影掃塔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鳴佩草際煙光水心雲影閒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

峩冠木帶之士一旦睹輕篋小笠飄飄然逸也未必不可其咨

嗟長筵廣席之豪一日遇踈簾淨几悠悠焉靜也未必不增
其縷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
寵辱不驚閒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卉何物
不可飲啄而鴟鴞偏嗜腐鼠噫世之不為飛蛾鴟鴞者幾何
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羶如蠅競血是非蜂
起得失蝟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冰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
往時中川自相映發

伏久者飛必高開先者謝獨早知此可以免蹭蹬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
狗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

意肝偶會便成佳境物出天然絕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
性天澄徹即饑飡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

淨境空慮忘形釋絕得以游行其中
金自鑛出玉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界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

斗室中萬慮都拾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剝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欄柄在手收放自如

當雪夜月天心境便爾澄徹遇春風和氣意界亦自冲融造化人心混合無間

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衰颯

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
者如聚羶却蚋

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聳智也倖福
而知其為禍之本貪生而先知其為死之因其卓見乎

優人傳粉調珠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袞服則不識其天全故其欲淡此是
人生第十個境界

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

中居胸次清洒觸物皆有佳思見孤雲野鶴而起超絕之想遇
石澗流泉而動澡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於
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逝
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

子生而母危錘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
迎鳥咲谷苔樵謳世亦不塵海亦不苦彼自塵苦其心爾
花看半開酒飲微醉此中大有佳趣若至爛熳醺醺便成惡境
矣履盈滿者宜思之

山有不受世間灌溉野禽不受世間豢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野之夫鄙略而天真渾具若
失身市井馴儉不若轉死溝壑神骨猶清

非分之福無故之獲非造物之釣餌即人世之機阱此處着眼
不高鮮不墮彼術中矣

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媯邪
之淵藪也如此

波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，亦可匹儔嵇阮。

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。

