

明刻本《菜根谭》

菜根谭题词

逐客孤踪，屏居蓬舍。乐与方以内人游，不乐与方以外人游也。妄与千古圣贤置辩于五经同异之间，不妄与二三小子浪迹于云山变幻之麓也。日与渔夫田父朗吟唱和于五湖之滨、绿野之坳，不日与竞刀锥、荣升斗者交臂抒情于冷热之场、腥膻之窟也。间有习濂洛之说者牧之，习竺乾之业者辟之，为谭天雕龙之辩者远之，此足以毕予山中伎俩矣。

适有友人洪自诚者，持《菜根谭》示予，且丐予序。予始谄谄然视之耳。既而彻几上陈编，屏胸中杂虑手读之，则觉其谭性命直入玄微，道人情曲尽岩险。俯仰天地，见胸次之夷犹；尘芥功名，知识趣之高远。笔底陶铸，无非绿树青山；口吻化工，尽是鸢飞鱼跃。此其自得何如，固未能深信，而据所摘词，悉砭世醒人之吃紧，非入耳出口之浮华也。

谭以“菜根”名，固自清苦历练中来，亦自栽培

灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻可想矣。洪子曰：“天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾亨吾道以通之。”其所自警自力者又可思矣。由是以数语弁之，俾公诸人人，知菜根中有真味也。

。三峰主人于孔兼题

前 集

一 栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人^①观物外之物^②，思身后^③之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

注释

①达人：豁达知命之人。王勃《滕王阁序》：“所赖达人见机，君子知命。”

②物外之物：佛教所谓不生不灭的涅槃境界。

③身后：死后。

二 涉世浅，点染^①亦浅；历事深，机械^②亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

注释

①点染：玷污。杜甫《八哀诗·郑公虔》：“反复归圣朝，点染无涤荡。”

②机械：巧诈。《淮南子·原道训》：“故机械之心，藏于胸中，则纯白不粹，神德不全。”

三 君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞^①珠藏，不可使人易知。

注释

①韞（yùn 蕴）：蕴藏，包藏。陆机《文赋》：“石韞玉而山辉，水怀珠而川媚。”

四 势利纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

五 耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒^①中矣。

注释

①鸩（zhèn 镇）毒：毒酒，毒药。《汉书·景十三王传》：“是故古人以宴安为鸩毒，亡德而富贵，谓之不幸。”

六 疾风怒雨，禽鸟戚戚^①；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

注释

①戚戚：忧愁惊惧的样子。《论语》：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”

七 醅肥^①辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

注释

①酖（nóng 农）肥：酖，味厚的酒。魏源《江南吟》之八：“不知何国香风过，醉我士女如醇酖。”肥，指肉肥美。

八 天地寂然不动，而气机无息少停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

九 夜深人静，独坐观心，始觉妄穷而真独露^①，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭怍^②。

注释

①“妄穷”句：妄，妄见。佛教认为一切事物皆非真有，肯定其存在就是妄见。真，真境，脱离妄见所达到的涅槃境界。

②惭怍（niǔ 扭）：羞愧。白居易《春寒》诗：“省躬念前哲，醉饱多惭怍。”

一〇 恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处^①莫便放手。

注释

①拂心处：指不如意、不成功之时。

一一 藜口苋肠者^①，多冰清玉洁；衮衣^②玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以澹泊明，而节从肥甘丧也。

注释

①藜口苋（xiàn 现）肠者：指平民百姓。藜，草名，嫩叶可吃，茎老可作拐杖，也用以点火照明。

②衮（gǔn 滚）衣：古代帝王或公侯穿的绣龙的衣服。

一二 面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得长，使人有不匮^①之思。

注释

①匮：空，穷尽。《诗经·大雅·既醉》：“孝子不匮，永锡尔类。”锡，同“赐”。

一三 径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人嗜。此是涉世一极安乐法。

一四 作人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便超圣境。

一五 交友须带三分侠气，作人要存一点素心。

一六 宠利^①毋居人前，德业^②毋落人后，受享毋逾分外，修为毋减分中。

注释

①宠利：宠，贵宠、荣耀。利，财利。

②德业：德行和事业。

一七 处世让一步为高，退步即进步的张本^①；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

注释

①张本：为事态发展预先做的舆论或行动上的安排。《左传·庄公二十六年》杜预注：“为传明年晋将伐虢张本。”后也指写文章设伏笔。

一八 盖世功劳，当不得一个“矜”字；弥天罪过，当不得一个“悔”字。

一九 完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光^①养德。

注释

①韬（tāo 滔）光：将光彩掩饰收藏起来，不让人知。

二〇 事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召^①外忧。

注释

①召：招引，招致。《荀子·劝学》：“故言有招

祸，行有招辱也。”

二一 家庭有个真佛^①，日用有种真道，人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释^②，意气交流，胜于调息观心^③万倍矣！

注释

①真佛：佛，佛陀的略称，意译为觉者。真佛，真正的觉者。

②形骸两释：比喻心心相印，无隔阂。形骸泛指人的肉体。两释，彼此消释。

③调息观心：调息，调匀呼吸，即调养身心，为道家养生之法。观心，观察心性。佛教以心为万法主体，故认为观心就能究明一切事理。

二二 好动者，云电风灯；嗜寂者，死灰槁^①木。须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道的心体。

注释

①槁：通“槁”。干枯。《说苑·建本》：“弃其本者，荣华槁矣。”

二三 攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

二四 粪虫至秽^①，变为蝉而饮露于秋风；腐草

无光，化为萤而耀采于夏月^②。固知洁常自污出，明每从晦生也。

注释

①“粪虫”句：清郝懿行《尔雅义疏》：“蝉之幼虫名蛴螬，生积粪草中。”《埤雅》：“蝉为其变蛻而蝉，故曰蝉。舍卑秽，趋高洁，其禅足道也。”

②“腐草”二句：《礼记·月令》：“季夏之月，腐草为萤。”其实是腐草中之虫卵化为萤，古人误认为腐草直接化为萤。

二五 矜高倨傲，无非客气，降伏得客气^①下，而后正气伸；情欲意识，尽属妄心，消杀得妄心尽，而后真心现。

注释

①客气：虚伪，不真诚。《宋书·颜延之传》：“虽心智薄劣，而高自比拟。客气虚张，曾无愧畏。”

二六 饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

二七 居轩冕^①之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙^②的经纶。

注释

①轩冕：卿大夫的车服，比喻官位爵禄。李白《赠孟浩然》诗：“红颜弃轩冕，白首卧松云。”

②廊庙：廊，指宫殿。庙，宗庙。二者都是政治活动中心，所以合起来指朝廷。《战国策·秦策一》：“式于政，不式于勇；式于廊庙之内，不式于四境之外。”

二八 处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

二九 忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

三〇 事穷势蹙^①之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

注释

①事穷势蹙（cù 促）：比喻陷入困境。穷，尽。蹙，紧急，急迫，窘迫。

三一 富贵家宜宽厚而反忌刻^①，是富贵而贫贱其行矣，如何能享？聪明人宜敛藏而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣，如何不败？

注释

①忌刻：忌人才能，欲居其上。杜甫《奉赠鲜于

京兆二十韵》：“微生沾忌刻，万事益酸辛。”也作“忌克”。

三二 居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太露，守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之躁。

三三 放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

三四 利欲未尽害心，意见乃害心之蝥贼^①；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

注释

①蝥（máo 毛）贼：蝥和贼为吃禾苗的两种害虫，后引申为危害社会的坏人。《后汉书·岑彭传》：“我有蝥贼，岑君遇之。”

三五 人情反复，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。

三六 待小人，不难于严，而难于不恶；待君子，不难于恭，而难于有礼。

三七 宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘澹泊，遗个清名在乾坤。

三八 降魔^①者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。

注释

①降魔：用心除灭心中种种欲念。魔，梵语，其意为障，指人心中的种种欲念。

三九 教弟子如养闺女，最要严出入，谨交游。若一接近匪人，是清净田中下一不净种子，便终身难植嘉禾矣！

四〇 欲路上事，毋乐其便而姑为染指^①，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

注释

①染指：《左传·宣公四年》：“楚人献鼋于郑灵公，公子宋与子家将见，子公之食指动，以示子家，曰：‘他日我如此，必尝异味。’及入，宰夫将解鼋，相视而笑。公问之，子家以告。及食大夫鼋，召子公而弗与也。子公怒，染指于鼎，尝之而出。”后以“染指”比喻沾取非分利益。

四一 念头浓者自待厚，待人亦厚，处处皆浓；念头淡者自待薄，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

四二 彼富我仁，彼爵我义^①，君子固^②不为君相所牢笼；人定胜天，志一动气^③，君子亦不受造物之

陶铸^④。

注释

①“彼富”二句：《孟子·公孙丑下》引曾子曰：“晋、楚之富不可及也。彼以其富，我以吾仁；彼以其爵，我以吾义，吾何慊乎哉？”

②固：本来。《汉书·高帝纪上》：“刘季固多大言，少成事。”

③志一动气：《孟子·公孙丑上》：“志一则动气，气一则动志也。”句意为：思想意志若专注于某个方面，则意志感情必为之转移。

④陶铸：造就，培养。范土为器曰陶，熔金为器曰铸。《墨子·耕柱》：“昔者夏后开，使蜚廉折金于山川，而陶铸之于昆吾。”

四三 风恬浪静中，见人生之真境；味淡声希^①处，识心体之本然。

注释

①希：稀疏，少，罕见。后作“稀”。王安石《谢子小龙图启》：“在古已希，岂今宜有？”

四四 立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩^①，如何安乐？

注释

①羝（dī 低）羊触藩：羝羊，公羊。藩，篱笆。公羊触篱笆，为其所制，既不能进，又不能退。比喻陷入进退维谷的困境。《周易·大壮》：“羝羊触藩，羸其角。”

四五 学者要收拾精神，并归一路。如修德而留意于事功^①名誉，必无实诣^②；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

注释

①事功：功绩，事业。范成大《外舅挽词二首》之一：“事功才止此，物理故难量。”

②实诣：实在造诣。

四六 人人有个太^①慈悲，维摩屠刽^②无二心也；处处有种真趣味，金屋茅檐非两地也。只是欲蔽情封，当面错过，便咫尺千里矣。

注释

①太：大。《广雅·释诂一》：“太，大也。”

②维摩屠刽：维摩，即维摩诘，菩萨之名，曾为释迦弟子文殊师利等讲说大乘教义。屠刽，屠夫与刽子手。

四七 进德修道，要个木石的念头，若一有欣羡，便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪着，便堕危机。

四八 吉人无论作用^①安祥，即梦寐神魂无非和气；凶人无论行事狠戾，即声音笑语浑是杀机。

注释

①作用：行为，作为。《魏书·孙绍传》：“治乖人理，虽合必离；作用失机，虽成必败。”

四九 肝受病，则目不能视；肾受病，则耳不能听。病受于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭^①，先无得罪于冥冥^②。

注释

①昭昭：明显。《韩非子·难四》：“责于未然，而不诛昭昭之最，此则妄矣。”

②冥冥：昏暗，昏昧。《战国策·赵策二》：“岂掩于众人之言，而以冥冥决事哉！”

五〇 福莫福于少事，祸莫祸于多心。唯苦事者方知少事之为福，唯平心者始知多心之为祸。

五一 处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世^①当方圆并用。待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严（护）〔互〕存。

注释

①叔季之世：末世，国家衰乱将亡的时代。朱熹《白鹿洞赋》：“世叔季而且然，矧休明之景运。”

五二 我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

五三 施恩者，内不见己，外不见人，即斗粟可当万钟之惠；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

五四 人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法门^①。

注释

①法门：佛家语。诸佛所说，为世之则，故谓之法，此法为众圣入道之通处，故谓之门。《增一阿含经》：“如来开法门，闻者得笃信。”

五五 心地干净，方可读书学古。不然，见一善行，窃以济私；闻一善言，假以覆短，是又借寇兵而赍盗粮^①矣。

注释

①“借寇兵”句：《战国策·秦策》：“此所谓借贼兵而赍盗食者也。”句意为：这就是所谓把武器借

给敌人，把粮食交给强盗。

五六 奢者富而不足，何如俭者贫而有余？能者劳而府怨^①，何如拙者逸而全真？

注释

①府怨：指大众的怨恨。府，聚集之处。《左传·昭公十二年》：“吾不为怨府。”

五七 读书不见圣贤，为铅槧佣^①；居官不爱子民，为衣冠盗；讲学不尚躬行，为口头禅^②；立业不思种德，为眼前花。

注释

①铅槧（qiàn 欠）佣：抄书工。铅，铅粉，点校书文或绘画的颜料。槧，古代备书写用的木板、木片。铅槧，常用以指著作和校讎。

②口头禅：指不能领会禅理，只是袭用禅宗和尚的常用语作为谈话的点缀。

五八 人心有一部真文章，都被残编断简^①封锢了；有一部真鼓吹^②，都被妖歌艳舞湮没了。学者须扫除外物，直觅本来，才有个真受用。

注释

①残编断简：《宋史·欧阳修传》：“欧阳修好古