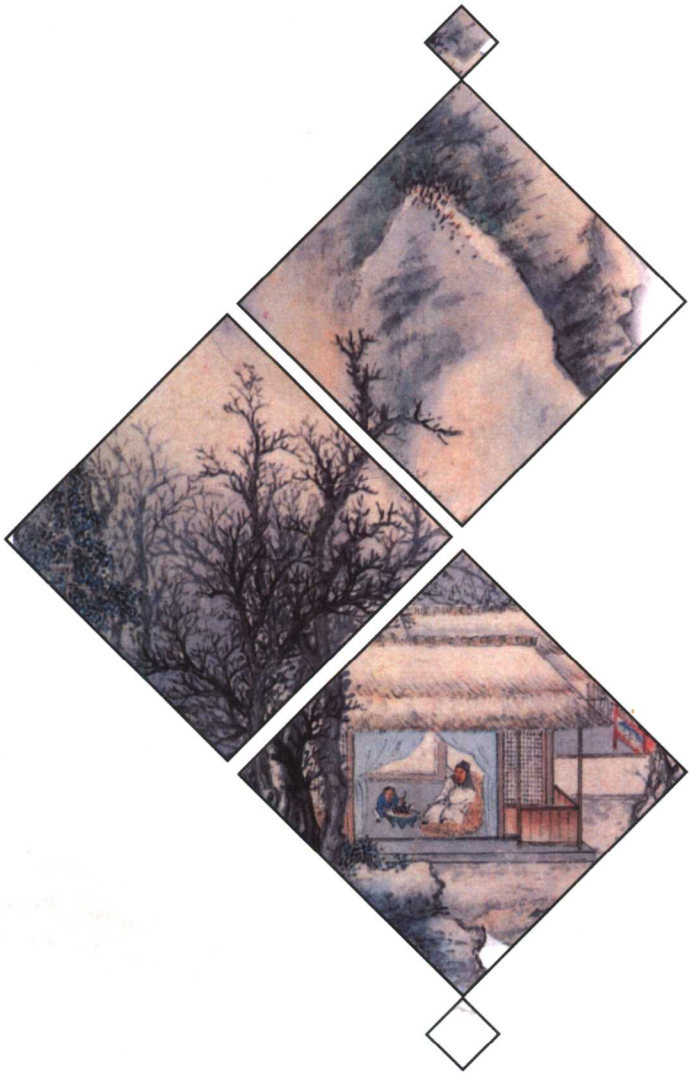
彩图版

菜根谭

【第四卷】







光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

菜根谭

第四卷



光明日报出版社

菜根谭

第四卷

目　录



山泉去凡心　书画消俗气 …… 270
秋日清爽　神骨俱清 …… 271
得诗真趣　悟禅玄机 …… 272
好用心机　杯弓蛇影 …… 273
身心自如　融通自在 …… 274
皆鸣天机　皆畅生意 …… 275
盛衰始终　自然之理 …… 276
无欲则寂　虚心则凉 …… 277
贫则无虑　贱则常安 …… 278
晓窗读易　午案谈经 …… 279
花失生机　鸟减天趣 …… 280
诸多烦恼　因我而起 …… 281
少时思老　荣时思枯 …… 282
人情世态　倏忽万端 …… 283
热中取静　冷处热心 …… 284
寻常人家　最为安乐 …… 285
乾坤自在　物我两忘 …… 286
生死成败　任其自然 …… 287
水流境静　花落意闲 …… 288
自然乐曲　乾坤文章 …… 289
溪壑易填　人心难满 …… 290
心无风涛　性有化育 …… 291

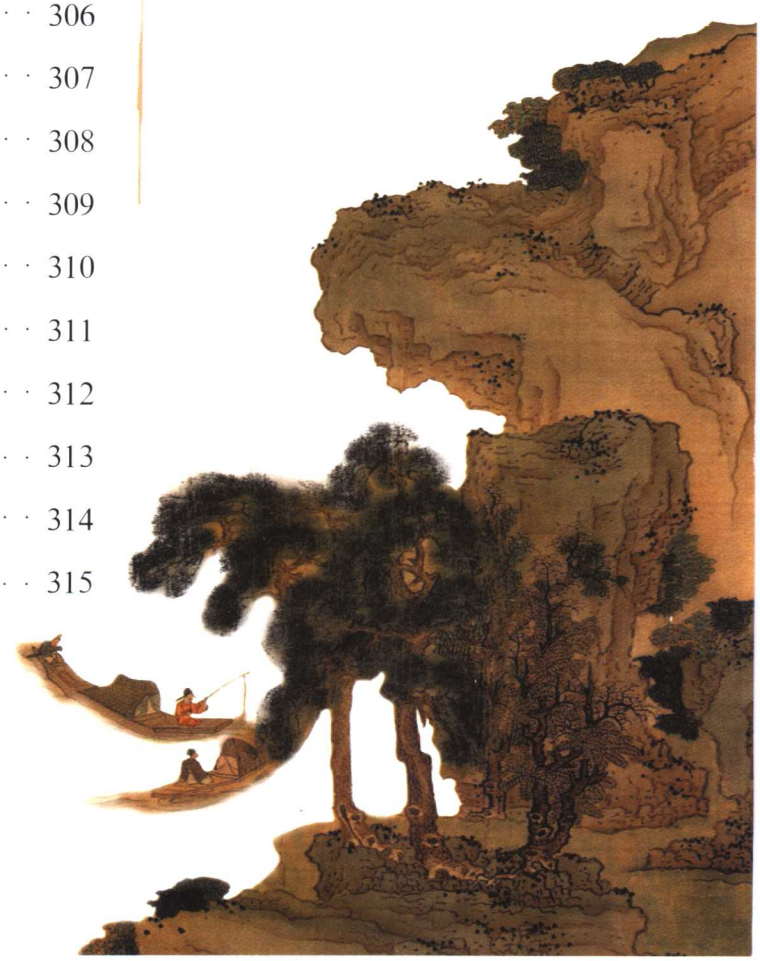






贵贱高低 自适其性 …… 292
鱼得水游 鸟乘风飞 …… 293
盛衰无常 强弱安在 …… 294
宠辱不惊 去留无意 …… 295
高天可翔 万物可饮 …… 296
求心内佛 却心外法 …… 297
冷情当事 如汤消雪 …… 298
物欲可哀 性真可乐 …… 299
胸无物欲 眼自空明 …… 300
林岫江畔 诗兴自涌 …… 301
伏久飞高 开先谢早 …… 302
花叶成梦 玉帛成空 …… 303
真空不空 在世出世 …… 304
欲有尊卑 贪无二致 …… 305
覆雨翻云 总慵开眼 …… 306
前念后念 随缘打发 …… 307
偶会佳境 自然真机 …… 308
性天澄澈 何必谈禅 …… 309
人有真境 即可自愉 …… 310
幻以求真 雅中求俗 …… 311
俗眼观异 道眼观常 …… 312
布被神酣 藜羹味足 …… 313
了心悟性 俗即是僧 …… 314
万虑都捐 一真自得 …… 315





菜根谭

第四卷

目　录

天性未枯　机神触发 …… 316
把柄在手　收放自如 …… 317
造化人心　混合无间 …… 318
文以拙进　道以拙成 …… 319
以我转物　大地逍遥 …… 320
形影皆去　心境皆空 …… 321
任其自然　总在自适 …… 322
思及生死　万念灰冷 …… 323
福祸生死　须有卓见 …… 324
妍丑胜负　今又安在 …… 325
风花竹石　静闲得之 …… 326
天全欲淡　人生至境 …… 327
观心增障　齐物剖同 …… 328
悬崖撒手　苦海离身 …… 329
修行绝尘　悟道涉俗 …… 330
人我一视　动静两忘 …… 331
山居清洒　入尘即俗 …… 332
野鸟作伴　白云无语 …… 333





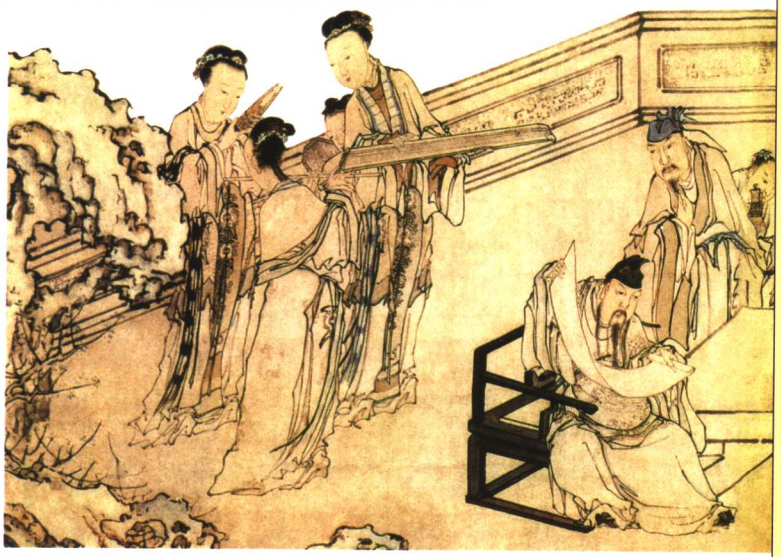
需要全本请访问 www.ertongbook.com





念头稍异 境界顿殊 · · ·

山泉去凡心 书画消俗气



【原文】

徜徉于山林泉石之间，而尘心渐息；夷犹于诗书图画之内，而俗气潜消。故君子虽不玩物丧志，亦常借境调心。

【译文】

在山间树林、清泉、怪石旁流连忘返，那么凡俗的心就会逐渐平息；寄情于读书、吟诗、作画的情趣中，那么庸俗的气息就会在不知不觉中消失。所以有德行的君子虽然不因为沉溺于外物而消磨意志，也常常借助外物调节心境。

【例解】

在山林中流连，在书画中逍遥，自然和艺术结合得如此和谐，会使你快慰无比，心地通畅。

顾恺之是东晋杰出画家、文学家。他曾经担任过散骑常侍等职。有一个故事说，恺之曾为中书令裴楷画像，脸颊上多画了三根胡子。其他人问顾恺之为什么要画成那样，他回答道："裴楷俊逸爽朗，很有才识，颊上添三毛，正好表现他的才识。"观者仔细寻味，对他所说的极为赞同。正由于顾恺之对笔下人物的背景、身世、才华以及思想都有深刻的了解，所以他才能生动地传达出人物的精神世界。一次，他想为荆州刺史殷仲堪画肖像，但仲堪因服药过多导致一只眼睛瞎了，于是他就明亮地点出眼珠，用飞白笔法轻轻掠过上面，让它像一抹轻云遮住太阳一样。正是运用这种手法，顾恺之画出一幅幅绝妙的人物画。顾恺之非常重视人物的眼睛。有时他画人物，常常几年不点眼睛。人们问他原因，他说："形体之美丑，无关于绘画之神妙；为人物传神写照，最关键的就在眼睛上。"顾恺之认为绘画的最高境界，就是能够传达出人的精神世界。其成功的一点就在于他在品味人物时，能从中去掉尘心凡俗，将艺术与人生中所蕴涵的自然机理融成一体，细加揣摩，一眉一目，传神入化，尽得妙境。



秋日清爽 神骨俱清

【原文】

春日气象繁华，令人心神骀荡，不若秋日云白风清，兰芳桂馥，水天一色，上下空明，使人神骨俱清也。

【译文】

春天景致繁茂昌盛，让人感到心旷神怡，但却不如秋高气爽，清风吹拂，白云飘飞，兰花桂花清香扑面，秋水与长天一色，天地澄澈清明，让人的身体和精神都感到清爽舒畅。

【例解】

春游芳草地，夏赏绿荷池，秋饮桂花酒，冬吟梅花诗，是中国文





人的艺术雅致。秋日风爽日丽，草木溶金，登高望远，使人胸襟开阔。当你登高远眺，山峰簇拥，云林翻腾，远望水天一色，落霞与孤鹜齐飞，怎不让人心旷神怡，神骨俱清呢？九九登高，是中国传统民俗之一，我们可以领略到这种无限的情味。

农历的九月九日，是我国传统的重阳节，在这一天，人们常常登高游览，饮酒赏菊。在中国人的传统思想中，九是阳数之极，九月初九，便是重复的双阳，所以称之为“重阳”。而“九”又与“久”同音，这样借用“久”的含义，九月初九便寓意深长了，表达出天长地久的意思，因此重阳节备受重视。重九登高，有深厚的民俗学意义，值得我们细细探究。

重阳登高，更多的带有休闲游乐成分。重阳正是金秋时节，天高气爽，人们登高远望，可以欣赏多姿的秋色，这实为人生一大乐事。为了登山的方便，晋朝的著名诗人谢灵运，还专门为此发明了“谢公屐”。这是一种自制的登山鞋，前后都有活动的屐齿，登山者可以根据上、下山的需要，分别去掉前后齿，十分方便。人们登上山顶，触景生情，往往心潮澎湃，写诗抒情，因而留下不少千古绝句。比如唐代著名诗人王维就有《九月九日忆山东兄弟》的诗，诗云：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲；遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”字里行间流露出了重阳节登高赏秋时思念亲人朋友的心情。

因为“糕”与“高”谐音。古时，一些无法登高却又想重阳登高避邪的人，往往以吃糕弥补遗憾。同时，重阳吃糕还寓含着祝愿高升、发达兴旺的意思。重九登高，看天高云淡，望断南飞雁，揽日月风采于怀，怎能不豪情万丈呢？人生之乐，乐于登高。

得诗真趣 悟禅玄机

【原文】

一字不识，而有诗意者，得诗家真趣；一偈不参，而有禅味者，悟禅教玄机。

【译文】

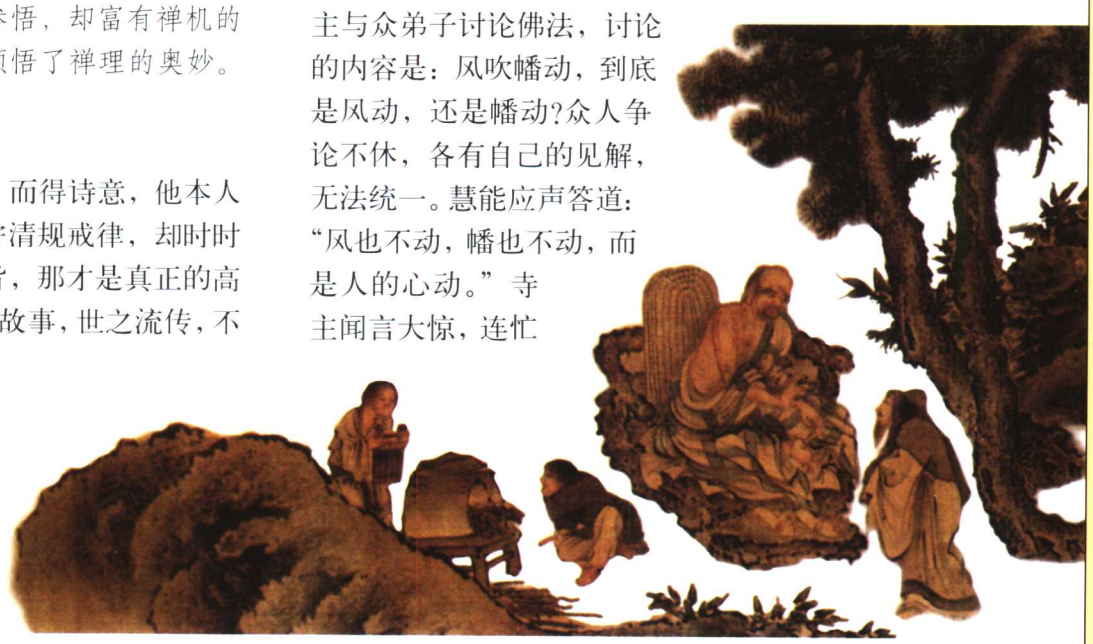
一个字都不认识，却充满诗意的人，才是体会到了诗的真正趣味；一句偈语都不参悟，却富有禅机的人，可以说已领悟了禅理的奥妙。

【例解】

一字不识，而得诗意，他本人就是诗人。不守清规戒律，却时时能参悟禅家意旨，那才是真正的高僧。六祖慧能的故事，世之流传，不妨重提。

《高僧传》记载有唐代高僧慧能的故事，传说唐代高僧弘忍被称为“禅宗五祖”，带领他的弟子修行。他有两个得意弟子神秀和慧能，神秀资历较高，弘忍曾想让他继承自己的衣钵，但他主张佛法长期修习，“渐悟”而得；而慧能后入门，资历浅，名位低，只是个做些舂米工作的行者。一次师徒三人论禅，神秀作偈云：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”神秀的宗旨就是认为佛法要勤修渐悟。慧能却不同意神秀的主张，作偈云：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？”也就是说他主张“直指人心”、“明心见性”的“顿悟”说。慧能的观点深得师父的认同和欣赏，于是密传法衣(木棉袈裟)给慧能，并让他南逃，后来慧能在广西曹溪建立“南宗”，成为中国佛教重要宗派，极大影响了后世的佛学发展。

慧能是唐代高僧禅宗的实际创始人。他从师父那里得到木棉袈裟南逃后，怕人陷害夺衣，便隐居起来。传说，他一次到曹溪宝林寺，听见寺主与众弟子讨论佛法，讨论的内容是：风吹幡动，到底是风动，还是幡动？众人争论不休，各有自己的见解，无法统一。慧能应声答道：“风也不动，幡也不动，而是人的心动。”寺主闻言大惊，连忙敬礼，把慧能视为上宾，后来慧能说明来历，出示木棉袈裟，于是被奉为首座，并在此创立“南宗”。



弘忍传给慧能的木棉袈裟是身份的标志，有很悠久的历史。据传佛教史籍记载，“东土禅宗”自始祖菩提达摩以后，都以一件木棉袈裟作为传法标志，得到木棉袈裟的人便被公认是一代禅宗祖师，其他人不得妄为僭越，所以木棉袈裟极受宗内僧众珍重，视为神圣法物。

六祖慧能作为一个打柴舂米之勤杂工，却深知禅家之意旨，超越大师一筹，受人敬仰，由此可见，佛学不仅要苦修笃学，而且在于心智感悟。修身立业也是一样，千万不要读死书，死读书。

好用心机 杯弓蛇影



【原文】

机动的，弓影疑为蛇蝎，寝石视为伏虎，此中浑是杀气；念息的，石虎可作海鸥，蛙声可当鼓吹，触处俱见真机。

【译文】

好用心机的人，会怀疑杯中的弓影是毒蛇，将草中的石头当作蹲着的老虎，内心中充满了杀气；意念平和的，把凶恶的石虎当作温顺的海鸥，把聒噪的蛙声当作吹奏的乐曲，眼中所见到的都是真正的机趣。



【例解】

坦荡胸襟，如天朗气清，悦人心性，而猜疑妄测，则如云翳蔽日，阴暗心扉。因为猜测，杯弓蛇影，杀机呈现，食不甘味，寝寐不安。最后导致自己身心俱损，下场凄惨。

梁太祖朱温就是因为他疑惧他的二儿子，结果二儿子忍无可忍，夺了他的皇位。

朱友珪是梁太祖朱温的第二个儿子，他担任都指挥使的职务。太祖久病不愈，欲召养子友文把死以后的事情托付给他，于是他先派友珪做莱州(今山东掖县)刺史。梁太祖朱温平时性格就刚愎残暴，病重后更是喜怒无常。朝廷上下人人自危，小心谨慎，惊恐万分。友珪也十分恐惧。身边的人劝他说："事情紧急，必须设想出一个良策，早为自己打算。"友珪于是乔装打扮，暗暗地潜行到左龙虎军中，去见韩敕统军谋划叛乱夺权的事情。当天夜里，韩敕派五百名亲兵随从友珪，掺杂在禁军中蒙混到皇宫里。夜半三更，友珪和韩敕的亲兵杀掉守门卫士闯入万春门，直奔寝宫而去，侍奉皇上的人都吓得抱头而逃。太祖朱温惊慌恐惧，心里气愤难平，起身大呼："我怀疑你这个逆贼很久了，没及早杀掉你我真是后悔啊。你敢狠心杀死自己的父亲吗？"友珪亲信冯廷谔用剑直刺太祖，太祖绕着柱子躲避，剑多次砍在柱子上。最后太祖精疲力尽，扑倒在地，被剑刺中，剑穿透他的腹部，肠胃都流出来了。朱友珪于公元912年继为天子。

朱温本来可以太平无事，因为心生猜疑，祸及自身，如果他胸怀坦荡一些，儿子自然孝敬，杀机全无，那么就可转危为安，转忧成喜，"石虎当海鸥，蛙鸣当鼓吹"，乐享天伦，不是天大的好事吗？

身心自如 融通自在

【原文】

身如不系之舟，一任流行坎止；心似既灰之木，何妨刀割香涂。

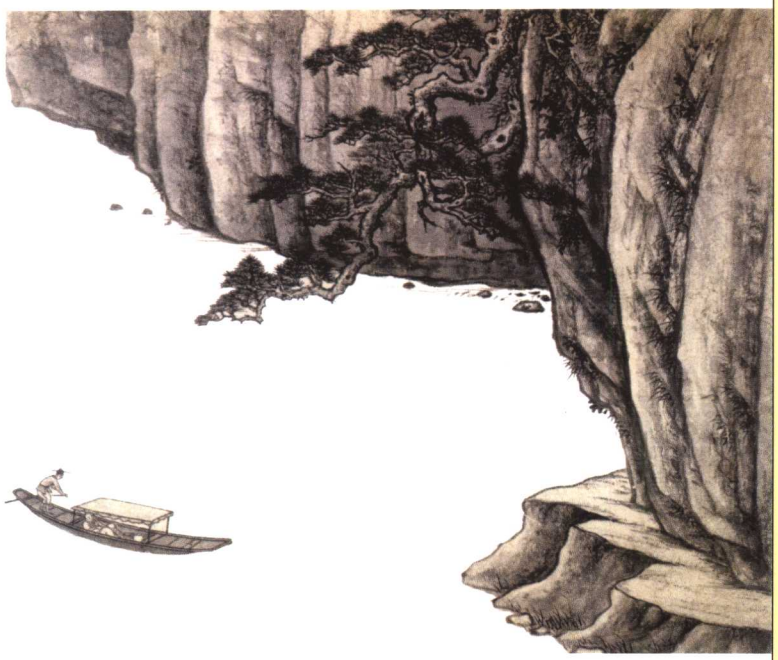
【译文】

身体要像没有系上缆绳的小船，任凭船儿飘流或者静止；心地要像已经烧成灰的树木，不怕刀砍或者涂香，丝毫不觉痛痒。

【例解】

身如不系之舟，意在潇洒自如，心似既灰之木，也就在于把一切看得明白。只有这样，才能毫无羁绊，得到圆通，日趋完美。

杨仆，宋代著名诗人。宋真宗听人过隐者杨仆的诗写得好，于是派人将他请来，想试一试他的诗才，以便留在朝中做官。杨仆到后却对宋真宗说自己从来不会作诗。真宗问他："你这次到朝廷来，有人作诗送你吗？"杨朴说："只有我妻子送了我一首诗。"真宗想，连杨朴的老婆都会写诗，杨仆却说他不会写诗，一定是在自己面前故作谦恭。于是宋真宗很感兴趣地问："那么你读一下你妻子写给你的诗，让我听听。"于是，杨仆奉命念道：更休落魄耽杯酒，且莫猖狂爱咏诗。今日捉将宫里去，这回断送老头皮。真宗听后，也明白了诗中的真正用意，只好将杨仆打发回家了。





所谓"隐者"在古代，大体可分为两类：一是以"隐者"为名，巧妙地欺瞒众人，实际却去沽名钓誉；一是遁迹山林，终生不出来作客。而杨仆即属于后者。杨仆其实并不是真的不会作诗，只不过他并不想到朝廷去做官，因此假托妻子之话，编了上面那首打油诗来搪塞真宗皇帝，从而让真宗皇帝不再有任他为官之心罢了。杨仆可以说是真正的隐者，因为他根本没有谦恭自卑，率性而为，表明真实的心旨，所以，宋真宗也不强人所难了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



皆鸣天机 皆畅生意

【原文】

人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌，见花则思培之，遇草则欲去之，俱是以形气用事。若以性天视之，何者非自鸣其天机，非自畅其生意也？

【译文】

一般人总是听到黄莺啼叫就高兴，听到蛙鸣就厌恶，看见花木就愿意栽培它，看见野草就想拔掉，这都是根据对象的外形气质来决定好恶。如果以自然的本性来看待，哪一类动物不是随其天性而鸣叫，哪一种草木不是在畅显自己的生机呢？

【例解】

鸟鸣蝉噪，风卷云飞，都含有世态百味，藏有人生玄机。本性天真，在于个人的感悟体味。宝公和尚就是从柱上二十个字的《斑鸠诗》中悟出修行的道理的。

宝公是金朝的一位高僧，聪慧超绝，悟性非凡，胸襟宽阔。大定初年滏阳山上建造了一座仰山寺，殿宇设计得十分富丽堂皇，殿柱上有金龙蟠绕。寺庙建成时，在金龙蟠柱上有人题了一首诗："人道斑鸠拙，我道斑鸠巧。一根两根柴，便是家园了。"宝公读了这首诗，顿时大悟，后来即到西山深处去隐居修行，居住在茅草屋里。

上面这首《斑鸠诗》立意新颖，构思巧妙，比喻贴切，整首诗的语言都很口语化，又不流于俗气。宝公从斑鸠身上体味出人情世故，意味奇崛新颖，玄机毕现，自成高手，虽宣扬佛家色空的思想，但对于那些只知道追求豪华、崇尚奢靡做法的人，是有很大教化意义的。



盛衰始终 自然之理



【原文】

发落齿疏，任幻形之凋谢；
鸟吟花开，识自性之真如。

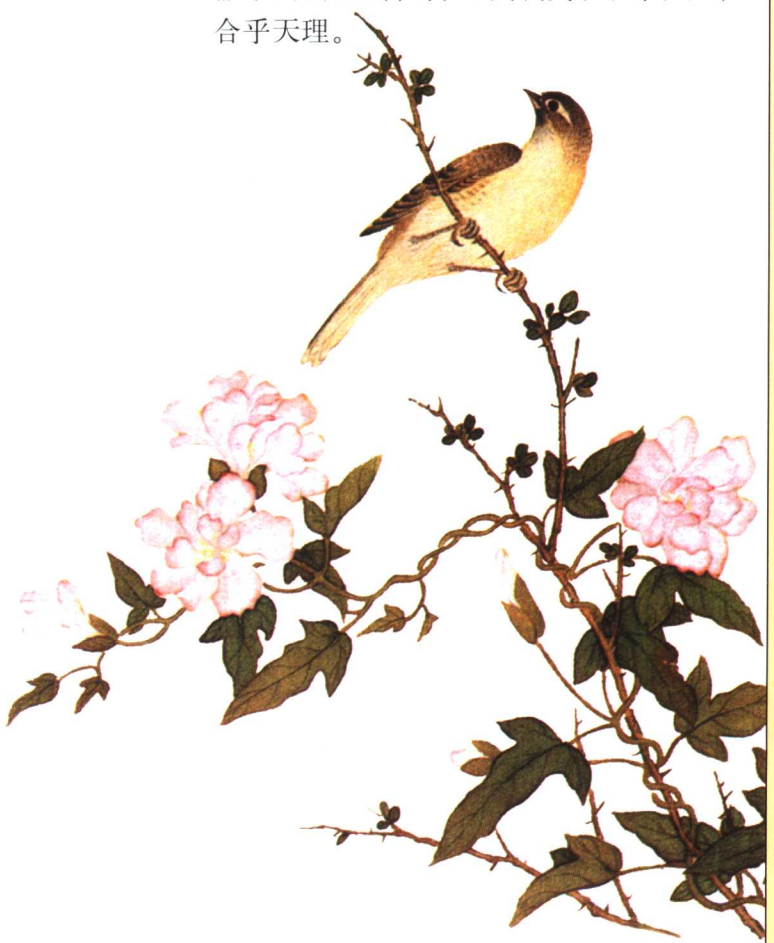
【译文】

人到老年就会头发脱落，牙齿稀疏，那就任凭形骸自己凋谢好了；从鸟儿的歌唱和鲜花盛开中，却要能够体悟本性恒常不灭的道理。

【例解】

荣辱盛衰，生老病死，都是自然法度，不用去放在心上，就像花开花落，鸟鸣鸟飞一样，是本性天理所致，不必耿耿于怀。在一些传说中，真正的高人能预知生死，在临终之时，依然心智平淡，谈笑风生，这才是真正的潇洒。

郑环，是清代武进年间的大儒，乾嘉年间因为在经学方面的造诣，因此在学术界很有名气。嘉庆十一年，许多人接到讣告，说郑环在甘泉训导官署去世了。有客前往吊唁，进门却见郑环衣冠楚楚，端坐在大堂中央，正持笔疾书。客人十分吃惊，急问先到的人。大家告诉他："先生丑时既殁，洗浴完毕，敛以官服。天始曙，先生忽起，索要纸笔，叫道'我注《易》，有卦未竟'，因以回光续成之！"吊唁的客人等候到酉时，郑环才写完放下笔，长叹瞑目。众人急抬上床，其身已僵冷，而他给《易经》作的卦注终于写毕。郑环没有写完著作，心愿未了，于是死不瞑目。生死一理，本属恒常，郑环注完书后撒手而去，如神游化，实属美谈、奇妙，却合乎天理。



无欲则寂 虚心则凉



【原文】

欲其中者，波沸寒潭，山林不见其寂；虚其中者，凉生酷暑，朝市不知其喧。

【译文】

内心充满欲望的人，即使在寒冷的深潭中也会烧起沸腾的波浪，就是处在深山野林中也无法使他心灵平静；内心没有私欲的人，即使在酷热的暑天也会感到浑身凉爽，就是在早晨热闹的集市上也感觉不到内心的喧嚣。

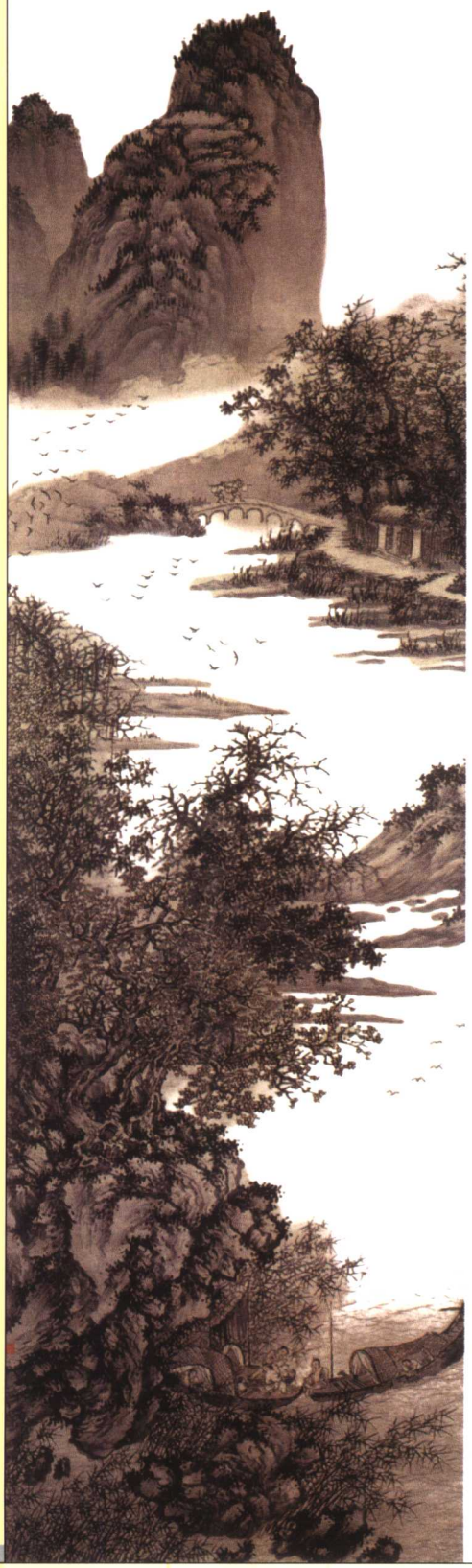
【例解】

欲望也好，虚静也好，都是心头的一念。至于身处山林和闹市都无关紧要的，山林中也不免有趋炎附势之人，而街市也常见品行高德之人。雅生俗中，俗世自是净土；俗生雅中，雅士都是俗人。

清代有个著名学者名叫阮元，他在丛林里遇到一个俗不可耐的方丈，当时阮元在平堂山游玩，平堂山里的方丈是个势利之徒，阮元来时方丈正据书几写楹帖。阮元当时穿布做的衣服、草编的鞋，方丈以为是山野村夫，不恭敬，只喊了声："坐，茶。"就不搭理了。方丈写完楹帖后，才问阮元的姓名，阮元以实相告，方丈以为是阮元同一家族的人，急忙恭敬地对阮元行礼道："请坐。"并呼人泡茶。坐定后，又问阮元何字，阮元又以实相告，那僧失措，才知道来的人正是阮元本人，慌忙拂炕，请阮元上坐，急令泡好茶，以上宾之礼来招待阮元。一会儿，方丈僧人又拿出准备好的纸墨，求阮元写字，阮元濡毫据墨，沉吟道："无好联语。"过了一会儿，阮元就挥笔写道："坐、请坐、请上坐；茶、泡茶、泡好茶。"阮元用这幅对联深刻描绘出方丈僧人的势利嘴脸，利用此联对他进行嘲讽。至于那位趋炎附势的俗僧心境又是如何，不得而知，俗者自俗，雅者自雅，一副对联还是解决不了问题。这个故事倒使我们看透了一些人的本性。人的欲念是不受客观环境所制约的。



贫则无虑 贱则常安





【原文】

多藏者厚亡，故知富不如贫之无虑；高步者疾颠，故知贵不如贱之常安。

【译文】

财富聚集得太多的人，失去时损失也大，由此可见富有的人还不如贫穷的人过得无忧无虑；地位爬得越高的人，摔得也会越惨，由此可见地位高的人还不如卑贱的人过得平安。

【例解】

寒山诗云："财多为累愚，伤人又伤己"。钱财富足毕竟不是好事，日里防抢，夜里防偷；官位显赫也不值得羡慕，随时会遭人嫉妒和暗算，也不会安生。当个平常人最好，平常心是佛，平安是福，理当珍惜。

明朝画家史忠，字廷首，本姓徐，名端本，自号敦翁，又号痴仙、痴痴道人。江宁(今江苏南京)人。史忠作卧痴楼，醉则为乐府新声。史忠十七岁时才开始画画，"忽通诗词，画山水木石，纵笔挥写。情豪侠负气，不喜权贵人"。他的女儿早已定下婚约，到了出嫁年龄，但是婿家贫寒，无力迎娶。于是史忠想了一个计策，上元节时，他假称要观灯，携妻与女儿来到婿家。到了婿家门前，呼婿出拜，留下女儿，他与夫人大笑而去。他曾作一首七言绝句："痴老平生性僻疏，胸中尘垢半是无。岁寒起坐烧银烛，写个江山雪霁图。"诗中表现了他不嫌贫爱富的高风亮节。

痴翁之痴，其实是真正智慧，痴能消祸，痴能励志，其痴在于看透世事红尘。

晓窗读易 午案谈经

【原文】

读《易》晓窗，丹砂研松间之露；谈经午案，宝磬宣竹下之风。



【译文】

早晨在窗下诵读《易经》，用松树上的露珠来研磨朱砂批阅评点；中午在书桌旁谈论经书，只听见木鱼声和着竹林间的清风传向远方。

【例解】

晓窗读《易》，朝阳从窗外射进，心智大开，松露研墨批点诗文，时常有妙悟，与志同道合的朋友交流读经的心得，木鱼钟磬穿过林间，升升袅袅，世事皆空。道行自然完满，法力超众，真的可以达到“生公说法顽石点头”的境界。

这里所说的“生公”就是释道安(公元314～385年)，本姓卫，东晋高僧，著名的佛经翻译家。他是常山扶柳人。他还是高僧佛图澄最满意的弟子。在前秦时，释道安曾主持译经工作，他翻译了《四阿含》、《阿毗昙》等经书共百余万字。释道安博涉群书，擅长写文章，现在还保存有他留下来的文章十八篇。他很聪明善辩，悟性很高，通晓群经，著有《密迹金刚经甄解》、《西域志》等书二十余种，影响极广。道安向北游历河洛，他在河洛发展，不得意而南归虎丘；他收集一堆石头，把它们当作自己的徒众，对群石讲论《涅槃经》。他法力之大，言辞之精，使那一堆顽石为之点头，表示同意他的见解。生公说法顽石点头，在于他精诚读习，通脱涵义。

心志宁静，“晓窗读易，午案谈经”，则是人生的真趣味啊！



晓窗读易图



花失生机 鸟减天趣

【例解】

山野的花木移栽到盆中，花木自是花木，但趣味格局大变了；空中的飞鸟关入笼中，飞鸟还是飞鸟，但心性是不自由了。同样，高人志士隐居山林，则自见清雅，如果进入仕宦之途，则染满尘俗。物是人非，时过境迁，如果能保持当初自然的气节，自由的心情，同样不会使自己迷失，依然骨骼清奇。

这里有个“远志亦名小草”的故事，读来很有意思。

起初谢安有到东山隐居的心愿，后来官府征召他，让他作官的命令多次下达，不得已谢安就担任了征西将军桓温的司马。这时有人送给桓温草药，其中有一味草药名叫远志。于是桓温问谢安：“这样药又名小草，为何一物而有两样名称?”还没等谢安回答，参军郝隆便说道：“这很容易解释，不出山就是远志，出山则为小草。”听了郝隆的话谢安深感惭愧。其实郝隆所说的是双关语。“远志”可解释为志向远大，郝隆即比喻指谢安隐居东山志向远大，心志高，暗指谢安后来又出山为官；“小草”乃随风倒之物，暗寓与世浮沉之意。



反过来说，远志也好，小草也好，只要保持自己节操，谢安当官不当官，没有什么伤大雅的，顺其自然，深得机趣，意趣照样悠然。

【原文】

花居盆内终乏生机，鸟入笼中便减天趣。不若山间花鸟错集成文，翱翔自若，自是悠然会心。

【译文】

花木移栽到盆中终归失去了蓬勃的生机，飞鸟关入笼中就减少了盎然的生趣。不如山间的花鸟点染成美丽的景致，自由飞翔，这样才能使人悠然领会自然的妙趣。

需要全本请访问 www.ertongbook.com