

呻吟语

〔明〕吕坤 著

菜根谭

〔明〕洪自诚 著

往见泰山乔岳以立身四语，
甚爱之，疑有未尽，因扩广为男
儿八景云：泰山乔岳之身，海阔
天空之腹，和风甘雨之色，日照
月临之目，旋乾转坤之手，磐石
砥柱之足，临深履薄之心，玉洁
冰清之骨，此八景予甚愧之，当
与同志者竭力从事焉。

呻吟語

〔明〕呂坤著

菜根譚

〔明〕洪自誠著

岳麓書社

点校者 欧阳小桃
责任编辑 杨云辉
封面设计 胡颖

呻吟语·菜根潭

〔明〕吕坤著 〔明〕洪自诚 著

岳麓书社出版发行（长沙市银盆南路67号）
湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

1991年2月第1版 1992年1月第2次印刷
字数：300,000 印张：13.625 印数：28,101—77,700

ISBN 7—80520—247—8/I·144

定价：（平）5.20元 （精）7.20元

〔湘岳 91—17—3/4〕

湘新登字 007 号

出版说明

《呻吟语》是一位饱经人世忧患、富有人生经验的儒哲以儒家的中庸之道为立足点，扬弃释道，冲破宋明理学的牢笼，独辟蹊径探索人生、思考宇宙的思想结晶。比它稍后的《菜根谭》则溶释、道、儒于一身，别具只眼，道人生之幽微、体人情于至细，与《呻吟语》相映生辉，为中国的传统文化思想增添了奇异的光彩。

《呻吟语》的作者吕坤(1536—1618)，明嘉靖、万历年间人，字叔简，一字心吾或新吾，自号抱独居士，宁陵（今属河南）人。为政有异声，官至刑部左、右侍郎。

吕坤所处的时代，正是明王朝已经由盛转衰、日渐没落的时代，“而今只一个苟字支吾世界，万事安得不废弛？”（《应务》）“而今不要掀揭天地、惊骇世俗，也须拆洗乾坤、一新光景！”（《治道》）因此，他于万历二十五年上疏明神宗，恳陈天下安危，指出天下之势乱形已萌，天下苍生贫穷可知，劝明神宗励精图治，收天下人心，平天下民情，以挽救正在衰败的明王朝。但没有引起明神宗的重视，他愤然“称疾乞休”，“中

旨许之”。吕坤为人“刚介峭直，留意正学。居家之日，与后进讲习。所著述，多出新意”。（《明史》卷二百二十六）除《呻吟语》外，他的著作还有《去伪斋文集》等。他还曾著书批判朱熹，晚年焚毁。

《呻吟语》反映了作者深刻的哲学思想以及他对人生的思考和探索。

作者一系列的理论主张在《呻吟语》中都得到了充分的体现，如他反对理学家分割“道”与“器”、“理”与“气”的观点；主张气一元论的哲学思想；以及反对阴阳征应说，反对轮回说；认为事物的变化发展有自然、当然、偶然的规律，等等。这些丰富的思想是中国传统文化宝库中一笔珍贵的遗产。

作为一部探讨人生的哲学著作，作者说得最多的还是修身养性、处事应物的道理和方法，他从十几个不同的侧面展示了他的体会和心得，或者是人生经验的总结，或者是深思熟虑的格言，读这样的书，就象听一位厚道正直的长者娓娓而谈，亲切有趣，个中意味，使人品味无穷。

《呻吟语》成书于万历二十一年，是作者三十多年的心血凝成。我们之所以将这本书介绍给今天的读者，不仅仅是因为这本书为我们研究明末的士人心态、明末的世态人情提供了第一手材料，也不仅仅是因为这本书所反映的哲学思想、理论主张代表了明末社会的一种思潮，主要的目的是想为现代读者提供一面非常有价值的借鉴。因为《呻吟语》的很多人生观点和处世方法是对中华民族优良传统的弘扬，体现了中国古代优秀的知识分子的本质特征。今天的读者一定能够从中吸取有益的成分，开

拓自己的心境和眼界。

当然，作为封建社会的知识分子，吕坤的思想也深深打上了那个时代的烙印，对于其中不好的东西，我们相信现代聪明的读者一定能鉴别。

我们所用的《呻吟语》，系线装木刻本，一函六册，前有吕坤自序及门人校正、吕氏子孙同录的字样。页九行行十九字，每节首字抵版框，次行起均低一字。其中有几处字迹模糊不清，我们用“□”表示空阙；有些字是内校出的，用“〔 〕”标出。

与《呻吟语》有异曲同工之妙的《菜根谭》，其作者是洪应明，字自诚，生卒年不详，约与吕坤同时稍晚。从现有的资料来看，我们知道他是一个“达则兼济天下，穷则独善其身”的士人，而其一生大概也是独善其身的时候为多，是一个隐士。他说：

“处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用。”（《概论》）他所处的明末正当叔季之世，因此他的《菜根谭》中也时时透露着一种既追求进取而又无可奈何的矛盾情绪，佛、道两家追求清静无为、四大皆空的观点便也不时地显露在他的人生体验之中。“作人无甚高远的事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益的工夫，减除得物累便臻圣境。”“福莫福于少事，祸莫祸于多心。”象这样的言谈便是明证。

诚然，《菜根谭》也有许多值得今天的读者借鉴和深思的东西，其中的许多道理，直到今天，对我们的日常生活，对我们的工作和学习，仍然具有一定的参考作用，我们之所以将它与《呻吟语》一起推荐给广大读者，这是一个很大的理由。

《菜根谭》的版本很多，我们这次以清乾隆年间岫云监院刻本为底本，参校了以明汪乾初校本为底本的台湾冯作民《白话菜根谭》原文，作了一些辑佚工作，即本书的《补遗》部分。我们认为这一部分的内容也是很有参考价值的。

“学者有段兢业的心思，又有段潇洒的趣味。若一味敛束清苦，是有秋杀无春生，何以发育万物？”（《菜根谭·概论》）

“事事有实际，言言有妙境，物物有至理，人人有处法，所贵乎学者，学此而已。无地而不学，无时而不学，无念而不学，不会其全、不诣其极不止，此之谓学者。”（《呻吟语·问学》）

我们期望这两部明代哲人心血凝成的著作，能如绵绵春雨，滋润读者的心田。

呻吟语序

呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。病中疾痛，惟病者知，难与他人道；亦惟病时觉，既愈，旋复忘也。予小子生而昏弱善病，病时呻吟，辄志所苦以自恨，曰慎疾，无复病。已而弗慎，又复病，辄又志之。盖世病备经，不可胜志。一病数经，竟不能惩。语曰：三折肱成良医。予乃九折臂矣！沉痾年年，呻吟犹昨。嗟嗟！多病无完身，久病无完气。予奄奄视息而人也哉！

三十年来，所志《呻吟语》凡若干卷，携以自药。司农大夫刘景泽，摄心缮性，平生无所呻吟，予甚爱之。顷共事雁门，各谈所苦。予出《呻吟语》视景泽，景泽曰：“吾亦有所呻吟，而未之志也。吾人之病，大都相同。子既志之矣，盍以公人？盖三益焉：医病者见子呻吟，起将死病；同病者见子呻吟，医各有病；未病者见子呻吟，谨未然病。是子以一身示惩于天下，而所寿者众也。既子不愈，能以愈人，不既多乎？”余矍然曰：“病语狂，又以其狂者感人闻听，可乎？”因择其狂而未甚者存之。呜呼！使予视息苟存，当求三年艾健，此余生何敢以沉痾自弃？景泽，景泽，其尚医余也夫！

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤书

呻吟语目录

呻吟语序

呻吟语卷一 礼集 内篇

- 卷一之一 性命……………(1)
卷一之二 存心……………(7)
卷一之三 伦理……………(27)
卷一之四 谈道……………(38)

呻吟语卷二 乐集 内篇

- 卷二之一 修身……………(72)
卷二之二 问学……………(119)

呻吟语卷三 射集 内篇

- 卷三之一 应务……………(137)
卷三之二 养生……………(181)

呻吟语卷四 御集 外篇

- 卷四之一 天地……………(184)
卷四之二 世运……………(197)
卷四之三 圣贤……………(200)

222222

卷四之四	品藻	(214)
------	----	-------

呻吟语卷五 书集 外篇

卷五	治道	(243)
----	----	-------

呻吟语卷六 数集 外篇

卷六之一	人情	(303)
卷六之二	物理	(312)
卷六之三	广喻	(316)
卷六之四	词章	(336)

呻吟语卷一之一

性 命

正命者，完却正理，全却初气，未尝以我害之，虽桎梏而死，不害其为正命。若初气凿丧，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中又以精明平易为第一。大段收敛沉着人怕含糊，怕深险。浅浮子虽光明洞达，非蓄德之器也。

或问：“人将死而见鬼神，真耶？幻耶？”曰：“人寤则为真见，梦则为妄见。魂游而不附体，故随所之而见物，此外妄也；神与心离合而不安定，故随所交而成景，此内妄也。故至人无梦，愚人无梦，无妄念也。人之将死，如梦然，魂飞扬而神乱于目，气浮散而邪客于心，故所见皆妄，非真有也。或有将死而见人拘系者，尤妄也。异端之语入人骨髓，将死而惧，故常若有见。若死必有召之者，则牛羊蚊蚁之死，果亦有召之者耶？大抵草

木之生枯，土石之凝散，人与众动之死生、始终、有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

气，无无尽之时。形，无不毁之理。

真机、真味要涵蓄，休点破，其妙无穷，不可言喻，所以圣人无言。一犯口颊，穷年说不尽，又离披浇漓，无一些咀嚼处矣。

性分不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理，曰尽性，曰达天，曰入神，曰致广大、极高明。情欲不可使赢馀，故其取数也常少，曰谨言，曰慎行，曰约己，曰清心，曰节饮食、寡嗜欲。

深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辨是第三等资质。

六合原是个情世界，故万物以之相苦乐，而圣人不与焉。

凡人光明博大、浑厚含蓄是天地之气，温煦和平是阳春之气，宽纵任物是长夏之气，严凝敛约、喜刑好杀是秋之气，沉藏固啬是冬之气，暴怒是震雷之气，狂肆是疾风之气，昏惑是霾雾之气，隐恨留连是积阴之气，从容温润是和风甘雨之气，聪明洞达是青天朗月之气。有所钟者，必有所似。

先天之气发泄处不过毫厘，后天之气扩充之必极分量。其实分量极处原是毫厘中有底，若毫厘中合下原无，便是一些增不去。万物之形色才情种种可验也。

蜗藏于壳，烈日经年而不枯，必有所以不枯者在也。此之谓以神用先天造物命脉处。

兰以火而香，亦以火而灭；膏以火而明，亦以火而竭；炮以火而声，亦以火而泄。阴者，所以存也；阳者，所以亡也。岂独声色、气味然哉？世知郁者之为足，是谓万年之烛。

火性发扬，水性流动，木性条畅，金性坚刚，土性重厚。其生物也亦然。

一则见性，两则生情。人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

声无形色，寄之于器；火无体质，寄之于薪；色无着落，寄之草木。故五行惟火无体而用不穷。

人之念头与气血同为消长。四十以前是个进心，识见未定而敢于有为；四十以后是个定心，识见既定而事有酌量；六十以后是个退心，见识虽真而精力不振。未必人人皆此，而此其

大凡也。古者四十仕，六十、七十致仕，盖审之矣。人亦有少年退缩不任事，厌厌若泉下人者；亦有衰年狂躁妄动喜事者，皆非常理。若乃以见事风生之少年为任事，以念头灰冷之衰夫为老成，则误矣。邓禹沉毅，马援矍铄，古诚有之，岂多得哉！

命本在天。君子之命在我，小人之命亦在我。君子以义处命，不以其道得之不处，命不足道也；小人以欲犯命，不可得而必欲得之，命不肯受也。但君子谓命在我，得天命之本然；小人谓命在我，幸气数之或然。是以君子之心常泰，小人之心常劳。

性者，理气之总名。无不善之理，无皆善之气。论性善者，纯以理言也；论性恶与善恶混者，兼气而言也。故经传言性各各不同，惟孔子无病。

气、习，学者之二障也。仁者与义者相非，礼者与信者相左，皆气质障也。高髻而笑低髻，长裾而讥短袂，皆习见障也。大道明率天下气质而归之，即不能归，不敢以所偏者病人矣；王制一齐天下趋向而同之，即不能同，不敢以所扭者病人矣。哀哉！兹谁任之？

父母全而生之，子全而归之，发肤还父母之初，无些毁伤，亲之孝子也；天全而生之，人全而归之，心性还天之初，无些缺欠，天之孝子也。

虞廷不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微。”或曰：“人心非性。”曰：“非性可矣，亦是阴阳五行化生否？”六经不专言性善，曰：“惟皇上帝，降衷下民，厥有恒性。”又曰：“天生蒸民，有欲无主乃乱。”孔子不专言性善，曰：“继之者，善也；成之者，性也。”又曰：“性相近也，惟上智与下愚不移。”才说相近，便不是一个。相远从相近起脚。子思不专言性善，曰：“修道之谓教，性皆善矣。”道胡可修？孟子不专言性善，曰：“声、色、臭、味、安、佚，性也。”或曰：“这性是好性。”曰好性如何君子不谓？又曰：“动心忍性。”善性岂可忍乎？犬之性，牛之性，岂非性乎？犬、牛之性亦仁、义、礼、智、信之性乎？细推之，犬之性犹犬之性，牛之性犹牛之性乎？周茂叔不专言性善，曰：“五事相感而善恶分、万事出矣。”又曰：“几善恶。”程伯淳不专言性善，曰：“恶亦不可不谓之性。”大抵言性善者主义理而不言气质。盖自孟子之折诸家始，后来诸儒遂主此说，而不敢异同，是未观于天地万物之情也。义理固是天赋气质，亦岂人为？无论众人，即尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔，岂是一样气质哉？愚僧为之说曰：“义理之性有善无恶，气质之性有善有恶。”气质亦天命于人而与生俱生者，不谓之性可乎？程子云：“论性不论气不备，论气不论性不明”。将性气分作两项便不透彻。张子以善为天地之性，清浊纯驳为气质之性，似觉支离。其实，天地只是一个气，理在气之中，赋于万物，方以性言。故性字从生从心，言有生之心也。设使没有气质，只是一个德性，人人都是生知圣人，千古圣贤千言万语教化刑名，都是多了底，何所苦而如

此乎？这都是降伏气质，扶持德性。立案于此，俟千百世之后驳之。

性，一母而五子。五性者，一性之子也。情者，五性之子也。一性静，静者阴；五性动，动者阳。性本浑沦，至静不动，故曰人生而静，天之性也。才说性，便已不是性矣。此一性之说也。

宋儒有功于孟子，只是补出一个气质之性来，省多少口吻！

呻吟语卷一之二

存 心

心要如天平，称物时物忙而衡不忙，物去时即悬空在此。只恁静虚中，正何等自在！

收放心，休要如追放豚，既入笠了，便要使他从容闲畅，无拘迫懊恼之状。若恨他难收，一向束缚在此，与放失同，何者？同归于无得也。故再放便奔逸不可收拾。君子之心如习鹰驯雉，搏击飞腾，主人略不防闲，及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊畏。

学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

不动气，事事好。

心放不放，要在邪正上说，不在出入上说。且如高卧山林，游心廊庙，身处衰世，梦想唐虞，游子思亲，贞妇怀夫，这是个