

呻

吟

语

〔明〕吕坤著
欧阳灼校注

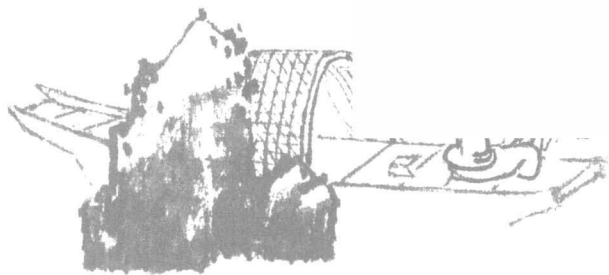


传世小品丛书

传世小品丛书○岳麓书社

呻吟语

〔明〕吕坤
校注



图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤著;欧阳灼校注. —长沙:岳麓书社,2002

ISBN 7-80665-181-0

I. 呻… II. ①吕…②欧… III. ①人生哲学
—中国—明代②呻吟语—注释 IV. B248.922

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第069394号

责任编辑 杨云辉

封面设计 胡 颖

呻吟语

[明]吕坤 著

欧阳灼 校注

岳麓书社出版发行(长沙市新民路10号)

湖南省新华书店经销 湖南长沙市宏发印刷厂印刷

2002年10月第1版第1次印刷

开本:787×960毫米 1/32 印张:12.75

字数:236千字 印数:1-8000

ISBN7-80665-181-0

I·568 定价:17.50元

如有印装质量问题 请与承印厂调换

厂址:长沙市芙蓉中路造化塘29号 邮编:410007

本社邮购电话:0731-8885616 邮编:410006

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。

《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。

作者一系列的理論主張在《呻吟語》中得到了充分的體現，如他反對理學家分割“道”與“器”、“理”與“氣”的觀點；主張氣一元論的哲學思想；以及反對陰陽徵應說，反對輪回說；認為事物的變化發展有自然、當然、偶然的規律，等等。這些豐富的思想是中國傳統寶庫中一筆珍貴的遺產。

作為一部探討人生的哲學著作，作者說得最多的還是修身養性、處事應物的道理和方法，他從十幾個不同的側面展示了他的體會和心得，或者是人生經驗的總結，或者是深思熟慮的格言，讀這樣的書，就像聽一位厚道正直的長者娓娓而談，親切有趣，個中意味，使人回味無窮。

《呻吟語》成書於萬曆二十一年，是作者三十多年的心血凝成。我們之所以將這本書介紹給今天的讀者，不僅僅是因為這本書為我們研究明末的士人心態、明末的世態人情提供了第一手材料，也不僅僅是因為這本書所反映的哲學思想、理論主張代表了明末社會的一種思潮，主要的目的是想為現代讀者提供一面非常有價值的借鑒。因為《呻吟語》的很多人生觀點和處世方法是對中華民族優良傳統的弘揚，體現了中國古代優秀知識分子的本質特徵。今天的讀者一定能夠從中吸取有益的成分，開拓自己的心境和眼界。

當然，作為封建社會的知識分子，呂坤的思想也深深打上了那個時代的烙印，對於其中不好的東西，我們相信現代聰明的讀者一定能鑒別。

我们所用的《呻吟语》底本，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。

再版说明

本书出版后，受到广大读者的喜爱，印数近八万册。此后，各种注评本出现，而本书则未再重印。检阅市面上各种注评本《呻吟语》，大多是节选本，其中很多重要的内容都被摒弃了，我们觉得可惜。其实《呻吟语》也好，《菜根谭》也好，作者所说的道理都是既深入浅出，又值得再三玩味的。评译虽好，毕竟是被人嚼过一遍的东西，还是自己慢慢品味的好。所以我们改版重印《呻吟语》，只是请原整理者稍加简注，让读者自己去欣赏，去玩味，去思索，随手一段，也许受益终生。

这次再版时，订正了初版一些句读和误植的字。谨此说明，还希望喜爱本书的读者批评指正。



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。是子以一身示惩于于下，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，此馀生何敢以沉痾自弃？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



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		(8)
卷一之三	伦理		(30)
卷一之四	谈道		(43)

呻吟语卷二 乐集 内篇

卷二之一	修身		(82)
卷二之二	问学		(136)

呻吟语卷三 射集 内篇

卷三之一	应务		(156)
卷三之二	养生		(207)

呻吟语卷四 御集 外篇

卷四之一	天地		(210)
卷四之二	世运		(225)
卷四之三	圣贤		(229)
卷四之四	品藻		(247)

呻吟语卷五 书集 外篇

卷五	治道		(285)
----	----	-------	-------

呻吟语卷六 数集 外篇

卷六之一	人情		(358)
卷六之二	物理		(367)
卷六之三	广喻		(371)
卷六之四	词章		(393)



性命

正命^①者，完却^②正理，全却初气^③，未尝以我害之，虽桎梏而死，不害其为正命。若初气凿丧^④，正理不完，即正寝告终^⑤，恐非正命也。

【注】①正命：寿终而死。与“非命”对。

②完却：完备。 ③初气：指初稟受而成形体之气。 ④凿丧：穿透、失落。 ⑤正寝告终：指正常死亡。

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^①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。

【注】①大段：大都，一般。

或问：“人将死而见鬼神，真耶？幻耶？”曰：“人寤^①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^②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^③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^④之生死、始终、有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

【注】①寤：醒。 ②客：客居，暂时居留。

③异端：这里指释道鬼神等。 ④众动：种种动物。

气，无终尽之时。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^①，无一些咀嚼处矣。

【注】①离披：分散貌。浇漓：浇薄、刻薄。

性分^①不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理^②，曰尽性^③，曰达天^④，曰入神^⑤，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。

【注】①性分：指人先天具有的善性。 ②穷理：深究事物之理。 ③尽性：尽量发挥和扩充人的善性。 ④达天：指达到自然所赋予人的最高境界。 ⑤入神：指人的修养达到最高境界。

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^①原是个情世界，故万物以之相苦乐，而圣人不与焉。

【注】①六合：指天地间。

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，沉藏固蓄是冬之气，暴露是震雷之气，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^①者，必有所似。

【注】①钟：稟受。

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，寄之于草木。故五行惟火无体而用无穷。

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^①之矣。人亦有少年退缩不任事^②，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^③沉毅，马援^④矍铄，古诚有之，岂多得哉！

【注】①审：观察研究得很仔细。 ②不任事：不能胜任工作。 ③邓禹：东汉开国功臣。幼时游学长安，与光武帝友善。年24拜大司徒，史称其“行淳内笃”。 ④马援：东汉名将，屡建奇功，征五溪蛮时，年已84岁，尝言：丈夫立志，穷当益坚，老当益壮。又说：男儿要当死于边野，以马革裹尸还。后死于军中。

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^①，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^②，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，不敢以所狃^③者病人矣。哀哉！兹谁任之？

【注】①气：气质。习：习见。②髻：梳在头顶两旁的髻。③狃：习惯。

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”。^①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”，^②又曰“天生蒸民有欲，无主乃乱”。^③孔子不专言性善，曰“继之者，善也；成之者，性也”，^④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”^⑤，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？周茂叔^⑥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^⑦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？愚僭^⑧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^⑨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^⑩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。

【注】①语出《尚书·大禹谟》。 ②语出《尚书·汤诰》。 ③语出《尚书·仲虺之诰》。 ④语出《易·系辞上》。 ⑤语出《礼记·阳货》。

⑥周茂叔：宋代理学家周敦颐，字茂叔。 ⑦程伯淳：宋代理学家程颢，字伯淳。 ⑧僭：超越身份，这里是自谦。 ⑨程子：指程颐。程颢之弟，宋代理学创立者之一。 ⑩张子：指张载，北宋哲学家。

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。”^⑪才说性，便已不是性矣。此一性之说也。

【注】①语出《礼记·乐记》。

宋儒有功于孟子，只是补出一个气质之性来，省多少口吻！



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^①，既入笠了^②，便要使他从容闲畅，无拘迫懊恼^③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^④，及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊畏。

【注】①豚：猪。 ②笠：牲畜的围栏。 ③懊恼：懊恼、烦闷。 ④防闲：防备、禁止。

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^①，身处衰世，梦想唐虞。游子思亲，贞妇怀夫，这是个放心否？若不论邪