

一部汇集历代人生哲理的经典集成

呻吟

砭骨之神针 苦口之良剂
处世之要道 明理之首选

□[明]吕坤 原著 □陈书凯 译注

语

中国纺织出版社

一部汇集历代人生哲理的经典集成

主 编：李陵申

顾 问：于飞翔

呻

吟

语

砭骨之神针 苦口之良剂
处世之要道 明理之首选

□[明]吕坤 原著 □陈书凯 译注

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是一部探讨人生哲理的著作,分为性命、存心、伦理等类。作者针对当时社会出现的各种弊病,提出了自己兴利除弊、励精图治的种种主张,并阐述了自己对修身养性、人情世故等方面的心得体会和见解,对当今世人颇有借鉴意义。

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语 / (明) 吕坤原著;陈书凯译注. —北京:中国纺织出版社, 2007.3

(国学今读大书院)

ISBN 978-7-5064-4229-9

I. 呻... II. ①吕... ②陈... III. ①人生哲学-中国-明代 ②呻吟语-译文 ③呻吟语-注释
IV. B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 160433 号

责任编辑:曲小月

特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:23.375

字数:260 千字 印数 1-10000 定价:36.00 元

ISBN 978-7-5064-4229-9/B·0222

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



吕坤，字叔简，一字心吾或新吾，自号抱独居士，河南宁陵人。明万历二年进士，历官右佥都御史，巡抚山西。因不满朝政，遂称疾乞休，家居凡二十年，以著述、讲学为务。万历四十六年去世，享年八十三岁，后赠刑部尚书。

《呻吟语》是吕坤历经三十年完成的思想著述，多于病中记录而成，是其呕心沥血之作。全书共六卷，前三卷为内篇，后三卷为外篇，分为性命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应务、养生、天地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章等十七篇。其内容涉猎广泛，具有很强的体悟性。



国学今读
大书院



主 编：李陵申
顾 问：于飞翔
责任编辑：曲小月
特约编辑：王慧
装帧设计：

0151761

TEL: 81282740
CHENGZHI BOOK

前言

在国学经典宝库中，明清的小品文一直占有独特的文学地位，因为它寓言性、文学性、趣味性、哲理性强，极具可读性，又出自名贤哲人之手，是他们思想的集中体现。《呻吟语》就是晚明小品文的代表之作，集中了明代思想家、哲学家吕坤的思想精髓。

吕坤生于明嘉靖十五年(公元 1536 年)，生活于嘉靖至万历年间，字叔简，一字心吾或新吾，自号抱独居士，河南宁陵人。明万历二年进士，历官右佥都御史，巡抚山西，官至刑部左、右侍郎。因不满朝政，遂称疾乞休，家居凡二十年，以著述、讲学为务。万历四十六年去世，享年 83 岁，后赠刑部尚书。

《呻吟语》是吕坤历经 30 年完成的思想著述，多于病中记录而成，是其呕心沥血之作。他在原序中称：“呻吟，病声也，呻吟语，病时疾痛语也。”“三十年来，所志《呻吟语》凡若干卷，携以自药。”“择其狂而未甚者存之。”全书共六卷，前三卷为内篇，后三卷为外篇，分为性命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应务、养生、天地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章等十七篇。其内容涉猎广泛，具有很强的体悟性。

《呻吟语》以儒家思想为基础和立足点，包容吸纳了道家、法家、墨家等诸子百家的思想精华，反映了作者对于人生和社会的思考。加上吕坤本人多年的宦海沉浮及其对人间冷暖沧桑的独特感受，对人生、国家以及天地宇宙的各种现象具有自己独到的见解和认识：“宇宙内主张万物底，只是一块气。气即是理。理者，气之自然者也。”“我盛则万物皆为我用，我



衰则万物皆为我病。”“圣人之道，太和而已，故万物皆育。”《呻吟语》时时体现出儒家君子自强不息的积极用世精神：“故宇宙内几桩大事，学者要挺身独任，让不得人，亦与人计行止不得。”“实见得是时，便要斩钉截铁，脱然爽洁，做成一件事，不可拖泥带水，靠壁倚墙。”“无屋漏工夫，做不得宇宙事业。”但是由于身处晚明时代，目睹社会现实的黑暗与吏治的腐败，这种强烈用世的精神必然伴随着深沉的忧患意识：“举世用人皆珠穀之贵也，有甚高品？有甚清流？”“一代人才，自足以成一代之治。既作养无术，而用之者又非其人，无怪乎万事不理也。”

当然，《呻吟语》作为一部维护儒家思想的作品，思想难免会有所偏颇，其中不乏“若不论邪正，只较出入，却是禅定之学。”“无论佛、老、庄、列、申、韩、管、商，即伯夷、伊尹、柳下惠，都是异端。”“官吏不要钱，男儿不做贼，女子不失身，才有了一分人。”等语句。然而其中的主要思想观点还是积极进步的。《呻吟语》表现的思想情趣与一般晚明的清言小品不同，其内容多关乎治国修身，处事应物，也表现了作者的哲学思想，其风格颇为谨严，无一般晚明人的狂狷之风；其立意比较积极，无晚明许多小品的虚无态度；其文体更近于传统的格言、箴言，文风朴实，言简意赅，语言比较随意，有感而发，随手记录，不求文采，不求偶对，几句平常话语，却道出了世间人们最易忽视与不愿承认的事实。

清代尹会一在《吕语集粹·序》中说：“吕新吾先生著述甚富，皆心得之学，明体达用之书也，而《呻吟语》为最。余反复玩味，见其推勘人情物理，研辨内外公私，痛切之至，令人当下猛省，奚啻砭骨之神针，苦口之良剂。”申涵光的《荆园小语》也说：“吕新吾先生《呻吟语》，不可不常看。”可见本书对后世文人的深远影响。其丰厚的文化内涵和积极的人生态度对当今世人依然颇有借鉴意义，是一本值得置于枕边常读的好书。



原序

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。

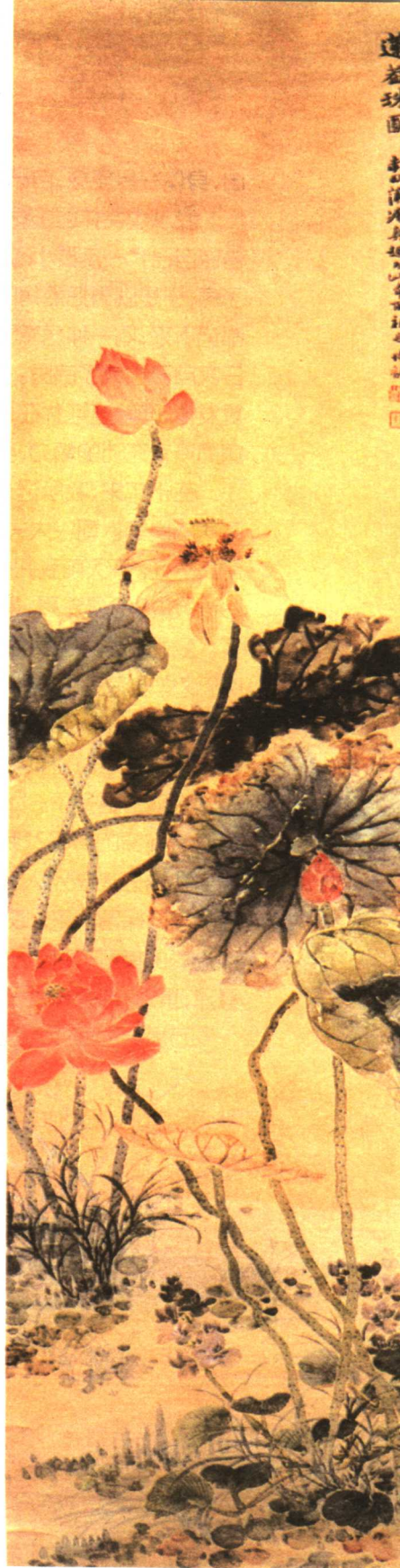
予小子生而昏弱善病，病时呻吟，辄志所苦以自恨曰：慎疾。无复病。已而弗慎，又复病，辄又志之。盖世病备经，不可胜志。一病数经，竟不能惩。语曰：三折肱成良医。予乃九折臂矣！沉痾年年，呻吟犹昨。嗟嗟！多病无完身，久病无完气。予奄奄视息而人也哉！

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

【译文】

呻吟，是病中因身体难受而发出的痛苦声音。呻吟语，是在病痛折磨中所发出的感慨。病痛中的痛苦，只有得病的人才知道，很难同别人讲；况且这种痛苦也只有在生病时才能体会



出,身体一旦痊愈,自己也很快便忘记了。

我从小便体弱多病,病中呻吟的时候,总是记下所受的折磨并后悔地告诫自己:“一定要小心注意身体,不要再得病。”不久因自己不注意,又生了病,于是就再把患病的痛苦记下来。世间的病痛经历得多了,不能全部都记下来;同一种病患了多次,居然还不能引起警觉。古语说:“手臂折断三次自己也成了良医。”我可是已经算得上九折臂了啊!痼疾年年都在反复发作,呻吟连连犹在耳畔。唉!因为多病而不能拥有健康的身体,因为久病而没有充沛的精力,我这样奄奄一息,哪还有个人的样子呢?

三十年来,我所记录下的《呻吟语》共有若干卷,携带在身边作为自己医病的良药。司农大夫刘景泽善于修心养身,平生无病痛呻吟之声,我非常羡慕他。不久前我们一起在雁门共事,各自都谈了自己的苦恼。我将《呻吟语》拿出给景泽看,景泽说:“我也有呻吟的时候,只是没有记录下来罢了。我们这些人的病症大都是一样的,你既然记下来了,为何不公之于众呢?这样做有三个好处:给人治病的人见了你的呻吟,可以起死回生;和你患同一病症的人见了你的呻吟,可以对症下药;没病的人见了你的呻吟,可以防患未然。这样以你的现身说法去警示天下之人,因此而得以长寿健康的人就会更多了。即使你的病不能痊愈,但是却能够医好别人,这不是更值得称赞的事吗?”我惊疑地说:“病中说的话都是胡言乱语,再用这些胡言乱语去迷惑别人,这样能行吗?”于是我就从中选择了一些并不太张狂的言论保留下来。哎!如果我尚有一息尚存的话,我就一定要去寻求那种治病的良药,使自己余生健康地度过,怎么敢因为痼疾而自暴自弃呢?景泽,景泽,你大概就是那个善于治我病的人吧!

万历癸巳三月,抱独居士宁陵吕坤作。

目录

卷一 内篇 礼集

性命 / 2

存心 / 8

伦理 / 29

谈道 / 38

卷二 内篇 乐集

修身 / 72

问学 / 139

卷三 内篇 射集

应务 / 158

养生 / 221

卷四 外篇 御集

天地 / 226

世运 / 236

圣贤 / 239

品藻 / 251

卷五 外篇 书集

治道 / 282

卷六 外篇 数集

人情 / 332

物理 / 341

广喻 / 345

词章 / 364



卷一

内篇 礼集

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，怕呆冷。浅于子虽光明洞达，非蓄德之器也。





性命



【原文】

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。

【译文】

品德与性情以收敛沉着为第一，收敛沉着中又以精明平易为第一。一般而言，收敛沉着的人不喜欢粗心大意，不喜欢深入险境。浅浮的人表面看上去虽然明理通达，其实却是些胸无点墨、道德低下的人。

【原文】

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。”

呻吟语





性命

【译文】

有人问：“人快要死亡的时候会见到鬼神，这是真的呢，还是幻觉呢？”我说：“人在清醒的时候看到的叫真见，梦中见到的叫妄见。人快要死的时候，魂魄飘游而魂不附体，魂魄飘游时所到之处见到东西，这叫做外妄。精神与心灵分离会合难以安定，心神相交时出现的景象，叫做内妄。因此道德修养达到最高境界的人没有梦，愚蠢的人也没有梦，这是因为他们心中没有妄念。人快死的时候，就好像在梦中一样，魂魄飞扬而目光散乱无神，正气浮散而邪气归入内心，因此看见的东西都是虚妄的，而非是实有的。还有将死之人看见有鬼魂来召唤捆绑他，这就更是虚妄的了。一些歪门邪道装神弄鬼的话，深深侵入到人的思想中，人在将死之时感到恐惧，因此感觉好像看到了什么。假如死时必然有鬼魂来召唤的话，那么牛、羊、蚊、蚁这些动物死时，果然也有来召唤的鬼魂吗？大体说来，草木的生长与凋落，土石凝结与离散，人与各种动物的死亡和生存、开始与终结、实有和虚无，都是同一个道理，没有其他的说法。万一有的话，也是奇谈怪论。”

【原文】

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。情欲不可使赢余，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。

【译文】

人天生的善良本性是不能让它有缺陷的。因此，它的表现形式通常是多种多样的，所以要探究事理，发扬善性，上达天境，出神入化，胸襟广大，有极高的才智。人的情欲不能使之过分地扩大，因此它的表现形式应该有



一定的限度,所以就要小心言谈,谨慎行事,严于律己,净化心灵,节制饮食,减少嗜欲。

【原文】

六合原是个情世界,故万物以之相苦乐,而至人圣人不与焉。

【译文】

以“东南西北上下”为六合的宇宙原本是个充满感情的世界,所以世间万物都会因它而感到痛苦和快乐,但是真正的智者和圣人却不会受其左右。

【原文】

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。

【译文】

如果人的气质光明博大,深厚含蓄,这是禀受了天地自然之气;温煦和平,这是禀受了阳春温和之气;宽纵奔放,这是禀受了夏天热情之气;严凝敛约,喜刑好杀,这是禀受了秋天肃杀之气;沉藏固啬,这是禀受了严冬寒冷之气。暴躁愤怒是禀受了震雷之气,狂妄肆虐是禀受了疾风之气,昏聩惶惑是禀受了霾雾之气,饮恨流连是禀受了积阴之气,从容温润是禀受了和风甘雨之气,聪明洞达是禀受了青天朗月之气。禀受了什么样的自然之气,就必然会表现出与之相似的气质。



【原文】

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。

【译文】

蜗牛躲藏在自己的硬壳之中，尽管炽热的太阳暴晒着却能够长年累月都不枯死，这其中一定包含着其不枯死的原因。这才可称得上为神所用，是先天造物的关键所在。

【原文】

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。

【译文】

兰香因被火点燃而发出香气，也因火的燃烧而消失殆尽；灯油因用火点燃而发出光亮，也因火的燃烧而消耗枯竭；炮因火的点燃而发出声响，也因火的点燃而停息散歇。隐忍而不表露就能够得以保存，锋芒毕露而不隐藏就要灭亡。岂能只在声、色、气、味中享受生命？世人若知道蕴结不发就能永远充实满足，那就像有一支万年不灭的明烛指引着他的人生之路。

【原文】

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！

【译文】

人的思想是随着身体气血的变化而变化的。在四十岁前有奋发进取之心，虽然经验不足、见识不广，但是敢作敢为；在四十岁后思想就开始平定下来，因见多识广，遇事能深思熟虑；到六十岁后思想中渐渐产生消极情绪，虽经验丰富，认识问题深刻，但感到精力不足，力不从心。这种情况并不是适用于每个人，在此只是指大体情况。古时候，人到四十岁才入仕做官，六七十岁才告老辞官，也就是因为这个原因。也有一些年轻人意志消沉，畏缩不前，如同老年人一样；也有些老年人身体衰弱，性情狂躁，喜动好事，这些都是不合常理的。若是看到意气风发的年轻人，就断言他能担负重任，或是把什么念头都没有的老人当成是老成持重，那就错了！像邓禹那样既年轻又沉毅，像马援那样虽在暮年，却壮心不已的人，古时候也确曾有过，但毕竟是少数，世间少有。

【原文】

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。

【译文】

“性”这个词是理和气的统称。不存在不善之理，也不存在完全善之气。说性是全善的人，完全只是从理的这方面来说的；说性是恶或是善恶混合的人，则是从理、气两方面来说的。所以，儒家的经典与传注在谈论性时，其观点各不相同，只有孔子的言论不存在这样的弊病。

【原文】

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，不敢以所狃者病人矣。哀哉！兹谁任之？

【译文】

气质与习惯是做学问的两大障碍。仁爱与道义二者互相抵触，礼法与信义二者互相违背，这都是气质形



成的阻碍。发髻梳得高的嘲笑发髻梳得低的，穿长衫的讽刺穿短衫的，这些都是习惯造成的障碍。大道昌明，整个天下的气质都会归向它并与之趋同，即使不能与之相同，也不敢用偏离大道的东西来指责他人。国家的制度统一了，天下的趋势就会一致，即使不能一致，也不敢用偏离国家制度的东西去指责他人。多么悲哀啊！大道昌明、王制统一这样的重任由谁来担当呢？

【原文】

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，天全而归之，心性还天之初，无些缺欠，天之孝子也。

【译文】

父母将子女完整无缺地生出来，子女就应该将自己完好无损地归还给父母，不能有丝毫的损伤，这才算是父母的孝子；上天使人完整无缺地降生出来，人也应该将自己完整无缺地归还给上苍，心性也和上天降生时一样，不能有丝毫欠缺，这才算是上天的孝子。

【原文】

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。

【译文】

若把人的本性比做母体，仁、义、礼、智、信便可看做是五子。这五种子性就是本性繁衍出来的儿子。性情又是五种子性的产物。人的本性是宁静的，属阴性；而五性衍生形式是多变的，运动的则属阳性。本性原来是十分