



〔明〕吕坤 著

呻吟语

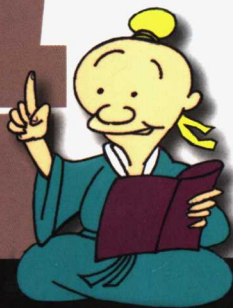
足本

江苏古籍出版社

吟

语

圣人悲时悯俗，
贤人痛世疾俗，
众人混世逐俗，
小人败常乱俗。



智慧果丛书

B248. 922

L892

一坤

著

朱恒夫

注评

呻吟语

足本

江苏古籍出版社



智慧果丛书

713102

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤著;朱恒夫评注. —南京:江苏古籍出版社, 2002. 10

(智慧果丛书)

ISBN 7-80643-142-X

I. 呻… II. ①吕…②朱… III. ①人生哲学-中国-明代②呻吟语-注释 IV. ①B825②B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056706 号

呻 吟 语

著 者:(明)吕 坤 著 朱恒夫 注评

责任编辑:周 骋

出 版:江苏省古籍出版社(邮政编码:210009)

发 行:江苏省新华书店

印 刷:扬州鑫华印刷有限公司

850 × 1168 毫米 1/32 印张 13.75 字数 306 千

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80643-142-X/B·14

定价: 18.00 元

(江苏古籍版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

《呻吟语》是一部古今罕见的修身持家治国平天下的指南性书籍。

作者吕坤(1536—1618),字叔简,又字心吾、新吾,号独抱居士,河南宁陵人。历明嘉靖、隆庆、万历三朝。于万历二年(1574)进士及第,为襄垣知县,有显著的政绩。调任大同,征授户部主事,历经郎中。后迁山东参政、山西按察使、陕西右布政使,擢右金都御史,巡抚山西。居三年,召为左金都御史,历刑部左右侍郎。万历二十五年,在他六十二岁时,上《忧危疏》,然皇帝不加重重视,他遂“称疾乞休”,后在家著书立说,八十三岁卒于家乡。

吕坤为人刚介峭直,端方守理,关心民生疾苦,忧虑国家前途。他所上的著名的《忧危疏》,即可见其刚介的性格与对国家的耿耿忠心,疏云:“今天下之势,乱象已形,而乱势未动;天下之人,乱心已萌,而乱人未倡。今日之政皆播乱机使之劫,助人使之倡者也。……陛下约己爱人,损上益下,则四民皆赤子,否则,悉为寇仇。今天下之苍生,贫困可知矣。自万历十年以来,无岁不灾,催科如故。臣久为外吏,见陛下赤子,冻骨无兼衣,饥肠不再食,垣舍弗蔽,莒藁未完,流移日众,弃地猥多。……”他对国是的忧虑与所提出的方略皆出自于内心,出自于独立的思考。





《呻吟语》是作者三十年中关于人生修养、处世原则、持家育人、治国牧州、自然与社会、自然与人生等思考的记录。呻吟者，病痛之声也。人在社会生活中，会因其性格、情绪、修养、认识等原因而犯错误，呻吟，即是对错误的悔痛。吕坤与他人不同的是，能在悔痛中将错误变为警戒自己的教训，作成是书，用来药己医人。他在自序中述其刊刻其书的原因，说他的朋友司农大夫刘景泽见到此书后，力劝他公布于世，“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。是子以一身示愆于天下，而所寿者众也。即子不愈，能以愈人，不既多乎？”

《呻吟语》一书，概括起来说，有如下四个特点：

一、它所讨论的修身持家治国平天下的方法，不是针对一时一事，而是针对古往今来的普遍现象，因此，它具有永久的生命力，它所指出的方法，在过去、现在、将来都有指导意义。如外篇卷五《治道》云：“兴利无太急，要左视右盼；革弊无大骤，要长虑却顾。”看了这几句话后，仿佛吕坤就站在我们面前，针对今日的形势，作出谆谆的告诫。我们正处在新旧交替时期，旧的生产关系、政治体制已经严重影响了生产力的发展与社会的前进，改革是我们的唯一选择，而事实也已经证明，改革的方向是正确的，措施是得力的，我们已经取得了伟大的成就。然而，我们也遇到了改革所必然出现的困难。在此情况下，一些人便欲加大改革的力度，恨不得一天之内把旧的东西全部改革掉，换上新的东西。殊不知，改革是一个复杂的系统工程，每一次改革都会因新与旧的激烈碰撞带来大量的问题，如果急躁冒进，不但不能带来益处，反会造成社会的混乱、政局的不稳和人民生活水平的下降。由此读吕坤的《呻吟语》中的有关论述，不

由不敬佩他见识的超凡。

二、它所揭示的生活道理极为深刻，发人深省。如外篇卷四《品藻》云：“正直者必不忠厚，忠厚者必不正直。正直人植纲常，扶世道；忠厚人养和平，培根本。然而激天下之祸者，正直之人；养天下之祸者，忠厚之过也。此四字兼而有之，惟时中之圣。”人们对于正直、忠厚都予以积极的评价，一般的人也喜欢接受这样的道德赞誉。然而，吕坤却看到了问题的另一面，正直之人，缺乏宽容精神，一切都拿道德纲纪来衡量，是非不容混淆，也不考虑隐情，批评割直，不留情面，这样的性格，若为一普通人，会弄得与他人关系紧张，若为一国之当权者，会激发政治矛盾。然而忠厚之人，往往又会无原则地宽容，发现不了隐患，客观上成了姑息养奸之人。吕坤认为，最好四字兼而有之，正直又有宽容精神，忠厚又不失去原则。

再如外篇卷五《治道》云：“君子见狱囚而加礼焉，今以后皆君子人也，可无敬与？噫！刑法之设，明王之所以爱小人而示之以君子之路也。然则圜圉者，小人之学校与！”吕坤这段话有三层意思，一是人是可以被改造的；二是设立刑法的根本目的不是惩罚人，而是让小人转化为君子；三是对狱囚也应该予以尊重，把他们当“人”看待。一个几百年前的封建社会的官员，居然有这样的人权意识，让人不得不钦佩之至。

三、它所指出的为人处事、治国教民的方法平实亲切，不讲空话、套话，让人易于接受。如外篇卷六《人情》云：“人到无所顾惜时，君父之尊不能使之严，鼎镬之威不能使之惧，千言万语不能使之喻，虽圣人亦无如之何也已。圣人知其然也，每养其体面，体其情私，而不使至于无所顾惜。”一个人的尊严、人格，一定要保护、爱护，他自己自然会爱护，谁不要面子呢？但是，如果社会或他所在的小环境恣意凌辱他的人格，剥夺他的尊



严,使他不再成为社会意义上的人,他必然会无所顾惜,破罐子破摔,做出许多反社会的事情,因此,社会与人所活动的环境一定要维护每个人的尊严。

四、它是一部较为系统丰富的道德教科书,孔孟之后的程朱陆王,都没有像这样系统地从伦理、道德的角度教人如何修身齐家治国平天下。它时而正面教人,时而反面隐讽,然因说理透彻,联系历史与现实,让人觉得贴近实际生活,具有切实的指导意义,而无半句虚浮之辞,没有半点教师爷的态度。

我可以负责任地告诉读者,《呻吟语》开卷有益,多读多益。若按此书去做人,定会事业顺利、身心健康。当然,由于受时代、阶级的局限,吕坤的观点中也有一些是错误的,这些在评析中都作了批评。

《呻吟语》成书后,先以手钞本形式在一定范围内流传,梓版始于万历二十一年(1593)。清代书坊因读者需要,不断刻印,今日易找的有明《呻吟语摘》本(二册)、清康熙二十六年(1687)陆陇其正定本、乾隆元年(1736)陈宏谋《吕子节录》本、乾隆五十九年(1794)吕燕昭刻本、道光七年(1827)栗毓美等编刻的《吕子遗书》本、道光二十年(1840)崇德堂刻本等。本书以道光七年本为底本,因该本梓版时,编者就做了“汇各本校补”的工作,为准确起见,本书编注时,又以明刻本与乾隆本为参照本,比勘纠谬。

《呻吟语》共为六卷,分成内外两篇。因是跨度三十年的心得笔记,并非一气呵成,外篇的许多内容难免与内篇重复。平心而论,其精彩部分多在内篇。限于篇幅,也为了节省读者的时间,我们只注评了内篇。为便于学者检阅与该书面目的完整,我们还是收录了外篇,并作了标点。

本书在注评、出版的过程中,汲取了《呻吟语》研究论著的



学术营养,在此,致以衷心的感谢。注评定有许多错误之处,祈
请读者诸君不吝赐教。

朱恒夫

1999年6月初评于宁

2002年8月再评于沪



目 录

前言	1
内篇	1
卷一	1
性命	1
存心	12
伦理	51
谈道	74
卷二	134
修身	134
问学	212
卷三	243
应务	243
养生	312
外篇	317
卷四	317
天地	317
世运	326
圣贤	328
品藻	337



卷五	358
治道	358
卷六	403
人情	403
物理	408
广喻	410
词章	422
附录	428
自序	428
吕燕昭跋	429

目
录



内 篇

卷 一

性 命

正命^①者，完却正理^②，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，恐非正命也。

德性以收敛沉着^⑤为第一。收敛沉着中，又以精明平易^⑥为第一。大段收敛沉着人怕含糊^⑦，怕深险。浅浮子虽光明洞达^⑧，非蓄德^⑨之器也。

【注释】

①正命：按照道德要求安身立命。 ②正理：美好的道德。

③初气：人生下来时所禀受的良好气质。 ④凿丧：被损害丧失。

⑤收敛沉着：稳重平静，不外露。 ⑥精明平易：对世事洞达了解，又显得朴素平淡。

⑦含糊：不求甚解，对世事不清楚。

⑧光明洞达：让人一眼就能了解其思想状况。 ⑨蓄德：修养德性。



【评析】

一个人一旦确定了按照美好的道德品质来做人的原则后，就应该始终不动摇，所谓“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移”是也。那么，怎样才能做一个道德高尚的人呢？应该静心修养，淡泊处世，但是要对纷繁复杂的世界有比较透彻的了解。

或问：人将死而见鬼神，真邪？幻邪？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^②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^③，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^④，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，果亦有召之者邪？大抵草木之生枯，土石之凝散，人与众动^⑤之死生始终有无，只是一理，更无他说，万一有之，亦怪异也。

【注释】

①人寤(wù)：人醒着之时。 ②至人：道德修养达到最高境界的人。 ③邪客于心：邪念暂时占据心间。 ④异端之语：此指有关鬼神的说教。 ⑤众动：无数的动植物。

【评析】

吕坤不承认有鬼神，表面上看，有着唯物主义观念，但还不彻



底,因为他还承认有离开躯体而可以独立存在的灵魂。在封建社会中,鬼神观念确实有使人改恶从善的作用,但消极的作用更大。

气无终尽之时,形无不毁之理^①。

真机真味^②要涵蓄,休点破。其妙无穷,不可言喻。所以圣人无言。一犯口颊^③,穷年说不尽,又离披浇漓^④,无一些咀嚼处矣。

性分^⑤不可使亏欠,故其取数也常多,曰穷理^⑥,曰尽性^⑦,曰达天^⑧,曰入神^⑨,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。

【注释】

①气、形:气是形成物质的一种无形的东西,形就是可见的物质外形。 ②真机真味:这里指为人处世的绝妙机趣。 ③一犯口颊(jiá):一旦张口说出来。 ④离披浇漓:淋漓尽致。 ⑤性分:人的天性。 ⑥穷理:深究事物之理。 ⑦尽性:尽力发挥良好的本性。 ⑧达天:通晓天地运行之规律。 ⑨入神:指人的精神进入自由无碍的境界。

【评析】

高尚至美的处世原则,只可意会,不可言传。一说出来,就会索然无味。就如一个喜欢帮助别人的人,若把“帮助”二字天天挂在嘴上,或者只说一次,于人于己都会失去原有的意义。人的修养是一个长期的不断努力的过程,是一个从不自觉到自觉的过程。



深沉厚重●是第一等资质，磊落豪雄●是第二等资质，聪明才辩●是第三等资质。

六合①原是个情世界，故万物以之相苦乐，而至人圣人不与焉。

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②，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。

【注释】

- ①深沉厚重：含蓄不露，喜怒不形于色，待人厚道诚实。 ②磊落豪雄：心地明洁，敢作敢为，富有正义感。 ③聪明才辩：思维敏捷，才智外露，善于言辞。 ④六合：天地四方，这里指人类居住的世界。 ⑤严凝敛约：神态威严，言寡辞约。 ⑥沉藏固啬(sè)：俭朴节省，吝啬至极。 ⑦钟：集，承受。

【评析】

宋明理学家大都认为人的性格气质，与初生之时所禀受的气有很大的关系，吕坤认同这一说法，故有是说。人的性格气质虽然与血型、遗传有一定的关系，但主要是受后天的生活环境的影响。秉气之说纯是没有根据的揣度之辞。



先天之气①发泄处不过毫厘，后天之气扩

充之必极分量^②。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^③，先天造物命脉处^④。

兰^⑤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^⑥所以存也，阳者^⑦所以亡也，岂独声色气味然哉！世知郁者^⑧之为足，是谓万年之烛。

火性发扬^⑨，水性流动，木性条畅^⑩，金性坚刚，土性重厚，其生物也亦然。

一则见性^⑪，两则生情^⑫，人未有偶^⑬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^⑭；色无着落，寄之草木。故五行惟火无体，而用不穷。

【注释】

①先天之气：人在未出生时，先天所赋予的气。按照理学家的说法，一般说来，这种气都是良好之气，与“道”基本上是一致的。

②必极分量：必然扩充到极大的程度。

③神用：先天安排的。

④造物命脉处：造物主赋予蜗牛的特性。

⑤兰：一种香草，可做成香料。

⑥阴者：隐而不露者。

⑦阳者：暴露而不隐藏者。

⑧郁者：即阴者，沉郁不露者。

⑨火性发扬：火的特性



是向外张扬。 ⑩木性条畅：木头的特性肌理分明，纹路流畅。

⑪一则见性：一心一意地奉守良好的道德，就会显露出天赋的善性。 ⑫两则生情：心神不定，不能把握自己，就会产生情欲。

⑬人未有偶：一人独处时。 ⑭薪：柴。

【评析】

吕坤认为，人与物一样，所具有的特性都是先天规定的。“性”只不过是依托于某种物质形式表现出来而已。人若要保持本真的善性，最好也用最简单的方法，静而不动。此说在古代社会或许有指导意义，在今天就不适用了。今天这一时代需要人们敢想、敢干、敢说、敢闯。不怕一时“移性”，怕的是守旧不前。

人之念头与气血①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②，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③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④，马援矍铄⑤，古诚有之，岂多得哉！

【注释】

①气血：即血气。

②定心：对事物的看法比较稳定。

③

泉下人：指死人。

④邓禹沉毅：邓禹，东汉光武帝时人，幼游学长



安，与光武帝友谊甚厚。光武起义，邓禹为之策划。光武继位，拜大司徒。《后汉书·邓禹传》称其“行淳内笃”。沉毅，沉静稳重。

⑤马援夔铄：马援，东汉名将，年八十四岁时，仍帅兵征五溪蛮。夔铄（jué shuò），强壮的意思。

【评析】

此段论述极为正确，且辩证周密。古今之人，确实如此。人的见识多了，便会感受到世事的险恶，于是做事作人总是畏首畏尾、瞻前顾后，没有开拓精神，创业不足，只能守成。因此，就一般情况而言，社会前进的主要力量应该是中青年。当然，正如吕坤所言，不能一概而论。

命本在天^①，君子之命在我^②，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^③；小人谓命在我，幸气数之或然^④。是以君子之心常泰^⑤，小人之心常劳^⑥。

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^⑦。

气、习^⑧，学者之二障^⑨也。仁者与义者相非，礼者与信者相左^⑩，皆气质障也。高髻而笑低髻^⑪，长裾而讥短袂^⑫，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

