

【选编注释】
【白话评析】

呻吟语

让人受益终生的处世经典

【明】吕坤
著 温大勇
编

【选编注释】
【白话评析】

呻吟语

让人受益终生的处世经典

【明】吕坤
著 温大勇
编

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语 / (明) 吕坤著; 温大勇编. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5158-1879-5

I. ①呻… II. ①吕… ②温… III. ①人生哲学—中国—明代 ②《呻吟语》—译文 IV. ①B248.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 318135 号

呻吟语

作 者: 吕 坤

编 者: 温大勇

出 品 人: 徐 潜

责任编辑: 李 瑛 袁一鸣

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017年2月第1版

印 次: 2017年2月第1次印刷

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 140千字

印 张: 17

书 号: ISBN 978-7-5158-1879-5

定 价: 28.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

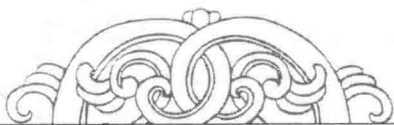
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



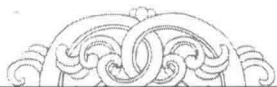
· 序 言 ·

明代思想家吕坤生于嘉靖十五年（公元1536年），河南宁陵人，字叔简，号新吾，自称抱独居士。万历二年，吕坤中进士，初为襄垣知县，因有突出的政绩，遂不断升迁，相继在山东、山西、陕西等地为官，后召为左金都御史，历经刑部左、右侍郎。

万历十二年，已是六十余岁老人的吕坤上书神宗皇帝，“陈天下安危”，此疏即著名的《忧危疏》。疏中指出，“天下之势乱象已形”、“天下之人乱心已萌”、“天下民穷财尽未有甚于此时者”，以至连皇宫之内也“血肉淋漓”、“啼号悲惨”，为此必须尽快收拾人心、平定民情，“不然基于千日，绝于一旦。陛下虽有万箱锦绣、千笥金珠，岂能独享哉？前代覆车，后人永鉴。盖人心得则天下吾家，人心失则天下非仇。”尽管吕坤忠心可鉴，但他的这番话显然不太中听，此疏奏上便没有了下文，甚至还引来了一连串的谗言。无奈，吕坤“称疾乞休”。神宗皇帝虽然没有怪罪，却也无任何挽留之意，为官二十多年的老臣只得告老还乡了。

史书上说吕坤“刚介峭直，留意正学”，“居家之日，与后进讲习”，著书立说。晚年，因心情郁闷，他曾焚毁了部分书稿。万历四十六年（公元1618年），吕坤去世，年八十三岁，后赠刑部尚书。《明史》卷二百二十六有他的传记，是和名臣海瑞的传记放在同一卷





里的。

吕坤留下的著作有《去伪斋文集》、《呻吟语》、《阴符经注》、《四礼凝》、《实政录》等，现存文集，内容涉及政治、教育、经济、哲学、刑法、军事等方方面面。

吕坤的文章最可贵的是有独立的人格、批判的精神和民本思想，正如史书所言，其“著述多出新意”。他曾明确无误地宣称：“我不是道学”，“我不是仙学”，“我不是释学”。“我不是老、庄、申、韩学”，“我只是我”；“虽断舌可也，决不可从人言诺”。为此他在他的著述中批判了世风的江河日下，批判了被儒家视为神圣的经学、理学，批判了封建吏治的腐败，乃至将批判的锋芒直指最高统治者皇帝，并对劳动者和普通民众表示了最深切的同情，发出了“人君富，四海贫，可以惧矣”的呼喊。当然，在批评儒、释、道的同时，吕坤对诸家思想也有所肯定，有所吸纳，例如他在晚年就说过自己的思想是“不儒不道不禅，亦儒亦道亦禅”，实际是主张“万籟之声”“各鸣其自得”的，表现出开放融通的大家气象。还要指出的是，吕坤一生冷眼看世界，壮年宦海沉浮，有着丰富的人生阅历和从政体验，所以他的作品多谈修养，多谈感受，多谈政治，多谈方法，体现了论述真切、体用一致的特点。

《呻吟语》是吕坤的呕心沥血之作，也是他留给后人的济世良方、处世宝典，历经三十年方才完成，成书于万历二十一年（公元1593年）。在此之前，《呻吟语》的抄本曾在一定范围内流传。吕坤在序文中对书名有过这样的解释：“呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。”他记述下这些“病时疾痛语”的目的，决不是自哀自怜，而是为了让人们记住病时的痛苦，寻找出治病的良药——当然，文中所指的“病”实际是国民的病、社会的病、国家的病、统治者的病。可以说，《呻吟语》是作者针对病人膏肓的明王朝发出的苦闷悲愤之言，忧国忧民之情溢于言表。同时，吕坤在其中还记录了许多宝贵而有益的经验之谈，例如怎样修养，怎样处世，怎样为官，怎样养生，怎样对待圣贤，怎样看待世界，等等，显示出非凡的智慧。

《呻吟语》全书共六卷，前三卷为内篇，后三卷为外篇，从性

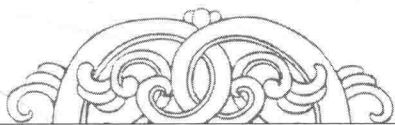


命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应务、养生、天地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章等十七个方面，阐述了吕坤对人生与世情的观察、思考、体会、认识和求索，充满了哲理的睿智、感悟的真情和对真理的不懈追求。书中收入的文章没有长篇宏论，大多颇似言简意赅、意味深长的语录，往往于轻言慢语、情深意切中娓娓道出生命的真谛。即使是今天来看，《呻吟语》也不失为一部启迪心扉、品味人生、规范道德、指导实践的好书。

《呻吟语》从开始写作到最后成书，时间跨度大，版本较多，篇幅也长，本书主要依据清道光七年（公元1827年）刊本《吕子遗书》做了节选，附有译文，并加以简短的点评，希望能对读者深入理解智慧老人的“呻吟之语”有所帮助。收入的“语录”数量虽比原书减少许多，但具体到每一则却不敢擅作删节。译评者在节选时没有考虑到要全面反映《呻吟语》的原貌，全面反映作者的思想，而仅仅挑选了易于理解的、有现实意义的部分，目的是把它作为《呻吟语》的普及本介绍给广大读者。至于译文，也尽量接近原文的风格。如原文选择不当，或译文、评点有不妥处，还望读者谅解。

温大勇
2001年4月





· 原 序 ·



【原文】

呻吟，病声也。呻吟语，病时语也。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。盖百病备经，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》眎景泽。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，又以其狂者惑人闻听，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，其尚医予也夫！

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤书。

**【译文】**

呻吟，是病中发出的痛苦的声音。呻吟语，是因受病痛折磨而说的话。患病的痛苦，只有病人知道，很难与他人讲；况且这种痛苦惟有在病中才能体会出，一旦病好，也就很快忘记了。

我生来即体弱多病，病时呻吟，总是记下所受之苦并后悔地说：“小心注意身体，不要再生病。”不久因不慎，又生了病，遂再把患病的痛苦记下来。世间的病痛经历得多了，记都记不清；同一种病患了多次，竟还引不起警觉。古语说：“三折肱成良医。”我可是已经九折臂了啊！年年患病，年年呻吟。哎！因多病而无健康的身体，因久病而没有足够的气力，我这样奄奄一息，哪还像个人呢？

三十年来，我记下的《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，我非常喜欢他。不久前我们一起在雁门共事，各人都谈了自己的苦恼，我拿出《呻吟语》给景泽看。景泽说：“我也有所呻吟，只是没有记录下来罢了。我们这些人的病痛大致相同，你既然记下来了，何不公之于众啊！这样做有三个好处：治病的人见了你的呻吟，可以治好将死的重病；和你患同一病症的人见了你的呻吟，可以各自去医治自己的病；没病的人见了你的呻吟，可以防患于未然。这样你以你的现身说法令天下人警醒，就会有更多的人长寿了。即使你的病不能痊愈，但能使别人痊愈，这不是更值得称赞的事吗？”我惊疑地说：“病中说的话都是胡话，又用这些胡话去迷惑别人，能行吗？”因此我就选择了那些并不太张狂的言论保留下来。啊！只要我一息尚存，就一定要去寻求那治病的良药，健康地度过余生，怎敢因痼疾而自弃呢！景泽，景泽，你大概就是善于给我治病的人吧？

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤书。

【评点】

抱读居士是吕坤的自称，显示了他保持独立人格的个性特点和治学态度。万历癸巳年即万历二十一年（公元1593年），这一年吕坤五十八岁。

作者在这篇序文中，表达了几层意思：



第一，解释了书名的由来。即《呻吟语》是因受病痛折磨而发出的痛苦之声的记录。

第二，说明了成书的经过。因有亲身之痛，自然有切身之感，加上朋友劝说，这些病中的呻吟才得以用文字保留下来，并公之于众。

第三，阐述了出书的宗旨。如刘景泽所说，公之于众有三个好处：治病，救人，防患于未然。

第四，表示了决心——只要一息尚存，就寻医问药不止。

序文是隐晦的，它的内在含义只有在读完全书才能够理解。

《呻吟语》不是医书，它是作者对人生与社会的有感而发。吕坤一生经历了嘉靖、隆庆、万历三个朝代，这一时期明王朝的政治危机继续发展，皇帝昏庸，弊政层出不穷，社会矛盾日趋激烈，不仅个人“有病”，而且各个阶层、整个国家都“有病”，已经到了非医不可的地步了，这些感受从书中或多或少都能够得到反映。

然而从另一方面说，这本书也可以说就是“医书”，为医治人生与社会的痼疾而写的书：作者尽自己所能一一列出各种“病候”，分析“病理”，指出“病因”，甚至试图开出祛除病魔的“药方”，高声提醒人们保持警觉，其拳拳之忱可嘉可感。

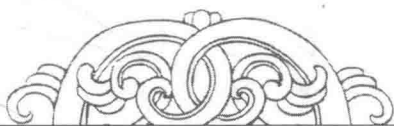
对待疾病有几种不同的表现，一种是不闻不问，不管不顾，活一天算一天，完全是不负责任的态度——对自己，对家庭，对社会都不负责任；一种是讳疾忌医，怕自己或别人知道有病而不肯检查、医治，采取了“鸵鸟政策”，很可能遗下大患；一种是被疾病吓破了胆，吓昏了头，没被病打倒，精神上先就垮了，破罐破摔，身体自然一日不如一日；一种是有病乱投医，巫婆、神汉谁都信，见菩萨就磕头，只懂得良药苦口，却不明白苦口的并不都是良药，结果延误了治疗；一种是得知自己有病后主动求医，多方配合，乃至久病成良医，不但医好了病，还能给别人以帮助。当然，这里所说的都要有一个前提，就是这个“病人”应该是一个智力正常的人，一个有条件治病的人。如果他不能有正常人的思维，或缺少治病的基本条件（如经济条件），也就谈不上治疗了。在上述几种表现中，无疑以最后一种最好。那种人最理智，前景也最光明。对待身体的疾病应该如此，对待





个人操守、社会、国家的“疾病”何尝不应持务实、积极、进取、科学的态度呢？

因此，《呻吟语》的现实意义也正在这里。



· 目 录 ·

◎第一卷 内 篇

性 命 / 02

存 心 / 09

伦 理 / 32

谈 道 / 43

◎第二卷 内 篇

修 身 / 68

问 学 / 111

◎第三卷 内 篇

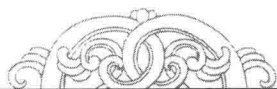
应 务 / 122

养 生 / 155

◎第四卷 外 篇

天 地 / 160





世 运 / 164

圣 贤 / 168

品 藻 / 177

◎第五卷 外 篇

治 道 / 196

◎第六卷 外 篇

人 情 / 226

物 理 / 238

广 喻 / 240

词 章 / 255

【第一卷】

内
篇





性 命

一

【原文】

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

【译文】

所谓正命指的是完成了人生使命而寿终，这样的人完满地保持了正理，保持了人生之初禀受的元气。假如正理和元气没有因个人受到损害，虽然被囚禁而死，同样可以称之为正命。若是最初禀受的元气流失了，正理不完备，即使是寿终正寝，恐怕也不能称作正命。

【评点】

古书多分内、外篇。大抵表达宗旨的列为内篇，有所发挥的列为外篇。《呻吟语》即如此。这一章讲的是性命。儒家孟子首先谈性命的关系，认为命是在人事之外的天所决定的，而性则是天道在人或物身上的具体体现。东汉王充区别性命，以性指人性，以命指人的命运。后统称人的生命为性命。

孟子说过：“尽其道而死者，正命也；桎梏死者，非正命也。”吕坤在这个基础上进一步发挥，认为只要是保持了正理和元气而死，都可以视为正命。人生一世，不在于能否寿终，而在于是否死得其所。这样，人是如何死的并不重要了，重要的是生命的价值、生命的意义。

二

【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】

品德操守中以收敛沉着为第一。收敛沉着中，又以精明平易为上。收敛沉着之人大多怕含糊，怕深险。浮浅之人虽然表面光明洞达，但绝不是有高尚品德的人才。

【评点】

做人沉着不放纵固然好，然而过头了则会失去原则，不辨是非，令人感到深不可测。当然，浮浅也决不可取。可见，什么事都要掌握好一个“度”字。

三

【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。”

【译文】

有人问“人之将死会看到鬼神，这是真的还是幻觉呢？”我说：“人醒着的时候见到鬼神叫真见，梦中见到鬼神叫妄见。人快死时，魂魄游荡并不附体，所到之处见到物，这叫做外妄；精神与心灵时离





时合难以安定，心神相交而呈现景象，这叫做内妄。因此道德高尚的人没有梦，愚蠢的人没有梦，因为他们都没有妄念。人快要死时如同做梦，魂魄飞扬、双目无神、正气浮散、邪气侵心，这时看见的都是虚妄的东西，决不是真实的。有的人将死时看见鬼魅来召唤他，那么牛、羊、蚊子、蚂蚁死时，果然也有召唤它们的鬼魅吗？大体说来，草木的生长与枯萎，土石의凝聚与离散，人与各种动物的生存和死亡、开始和终结、实有和虚无，都是一个道理，没有其他的说法。万一有的话，也是怪异啊！”

【评点】

世上哪有什么鬼神？和古人比起来，至今还相信异端邪说的某些人真该惭愧了。这些年我们破除了个人迷信，但新的迷信竟有愈演愈烈之势，这其中的原因难道不值得我们思索吗？

四

【原文】

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。

【译文】

真机真味一定要含蓄，别点破，这样就奇妙无穷，不可言传，所以有“圣人无言”这一说。否则一犯口舌，终年也说不完，加之众说纷纭、言辞刻薄，就没有任何可品味之处了。

【评点】

艺术作品贵在含蓄，做人也是这个道理。含蓄能少许多是非，也给人以想象的空间、发挥的余地。

五

【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】

人天生就有的善性不可让它亏欠，所以要成为有修养的人就要做到常说的“穷理（探究事物的道理）”、“尽性（充分发挥与扩充人的善性）”、“达天（抵达天所赋予的最高境界）”、“入神（人的修养出神入化）”、“致广大，极高明（达到尽善尽美的程度）”。感情和欲望不可过强、过多，一定要有节制，就是常说的“谨言（说话小心）”、“慎行（行动谨慎）”、“约己（约束自己）”、“清心（心境恬静）”、“节饮食、寡嗜欲（节制饮食、减少耳目口鼻等方面贪图享受的要求）”。

【评点】

做人不易，所以高尔基说，人应该是大写的。

六

【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】

兰草因被火点燃而发出香气，也因火的燃烧而熄灭；灯油因被火点燃而发光，也因火的燃烧而耗尽；炮因被火点燃而发声，也因火的燃烧而停息。阴者因郁而不发得以保全，阳者因锋芒毕露而消亡，岂止仅声、色、气、味是这个道理呢！世人要是知道蕴结含蓄便能充实满足，那就像有一枝万年不灭的明烛指引着他的人生之路。

【评点】

通篇讲的是郁而不发的益处。应注意的是，切不可走向其反面，“事不关己，高高挂起”或“万事不出头”。