

〔明〕吕坤撰

呻吟语

国学经典

中州古籍出版社

国学经典

〔明〕吕坤撰

呻吟语

张民服 周军玲 王珊珊 注译

中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤撰;张民服,周军玲,王珊珊注译.-郑州:中州古籍出版社,2008.1

(国学经典)

ISBN 978-7-5348-2844-7

I. 呻… II. ①吕…②张…③周…④王… III. ①人生哲学-中国-明代②呻吟语-注释③呻吟语-译文 IV. B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181327 号

出版社:中州古籍出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002)

发行单位:新华书店

承印单位:郑州市毛庄印刷厂

开本:640mm×960mm 1/16 **印张:**15.75

字数:183 千字

印数:1—3 000 册

版次:2008 年 1 月第 2 版 **印次:**2008 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。

目 录

呻吟语卷一	17
性命	17
存心	21
伦理	35
谈道	45
呻吟语卷二	72
修身	72
问学	96
呻吟语卷三	107
应物	107
呻吟语卷四	132
天地	132
世运	140
圣贤	142
品藻	146
呻吟语卷五	162
治道	162

呻吟语卷六	198
人情	198
物理	203
广喻	206
词章	230
附录	241
呻吟语序	241
呻吟语摘序	242
呻吟语摘跋	243
四库全书总目提要·呻吟语摘	244
明史·吕坤传	244

呻吟语

前言

《呻吟语》，明代著名思想家吕坤的代表作，是一部箴言体的小品文集。它立足儒学，积极用世，关乎治国修身，处事应物，言简意赅，洞彻精微，在当时及后世影响很大，以至今。尹会一《吕语精粹序》称其“推堪人情物理，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《荆园小语》更称：“吕新吾先生《呻吟语》，不可不常看。”近年来各种版本的《呻吟语》的整理改编问世，更可以说明该书已经成为中国传统文化经典宝库中不可或缺的一个宝藏了。

一

吕坤（1536—1618年），字叔简，号新吾或心吾，自称抱独居士，河南宁陵县人。万历二年（1574年）考中进士，任职襄垣（今属山西）知县，政声颇佳。后历任户部主事、郎中、山东右参政、山西按察使、陕西右布政使、山西巡抚、右佥都御史、左佥都御史，累官至刑部左、右侍郎。

吕坤所处的时代，正值明王朝日趋腐朽、危机四伏之时。万历初年，在内阁首辅张居正主持下，整顿吏治、加强边防、治理黄河、清丈土地，继而推行“一条鞭法”，大刀阔斧地在政治、军事、经济等

领域采取一系列强有力措施，将嘉靖中期以来的改革活动推向高潮，出现不少清新气象，遂收一时之成效。但是，在张居正身后朝政却出现大幅度逆转。神宗皇帝骄奢淫逸，贪财好货，一改在张居正生前那种恭敬谨慎、循规守礼的做法，不仅将张居正抄家削爵，还一概否定了他的治国政绩，此后的朝政日趋黑暗。神宗长期深居内宫，不理政事，搜求无度，恣意挥霍。从中央到地方的各级官府，多缺乏主管长官，政事无人过问。而朝廷内外则是党派林立，互相倾轧，一派混乱局面。在财政方面，国库匮乏，入不敷出，国家机器难以运作。这一时期，土地兼并之势愈演愈烈，大批农民丧失土地，或沦为佃户奴仆，或辗转他乡成为流民。自万历二十四年（1596年）始，神宗派遣大批矿监税使到全国各地，名为采矿榷税，实则横征暴敛，摧残百姓，此正如当时吏部尚书李戴向朝廷上疏所言：“自矿税出而百姓之苦更甚于兵，自税使出而百姓之苦更甚于矿。年来远迩同嗟，贫富交困。贫者家无宿储，止凭营运，但夺其数钱之利，已扼其一日之喉。至于富民，需求不遂，立见倾家荡产，无地可容，有天难诉。利归群小，怨归朝廷。”（《明神宗实录》卷三四〇）结果造成民怨沸腾，天下骚然。加之天灾频仍，百姓更无生路。凡此种种，导致万历朝出现内忧外患、危机四伏的状况，颇有大厦将倾之势。以致后人有了“明之亡，实亡于万历”之说。

面对这种危局，颇有扶危济困之志的吕坤于万历二十五年向朝廷上了一道奏疏，坦言天下安危，并提出了拯救危机、治理国家的方略，此即著名的《忧危疏》。他认为：“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，皆拨乱机使之动，助乱人使之倡也。”（《明史》卷二二六）而百姓的境遇则十分凄惨：“冻骨无兼衣，饥肠不再食。……流移日众，弃地猥多；留者输去者之粮，生者承死者之役。”（《明史》卷二二六）在这种局势下，吕坤认为最重要的就是收人心，他说：“人心者，国家之命脉也。

今日之人心，惟望陛下收之而已。”（《明史》卷二二六）具体而言，就是要采取切实措施减轻民众负担，解决时弊，如他提出停罢山西之轴、陕西之絨、苏松之锦绮、饶州之瓷器，则山陕、江南之人心可收；减少湖广、四川、贵州地区的采木量，则湖广、川贵之人心可收；停止采矿、征榷矿税，则四方之人心可收；关闭官店、禁止与民争利，则京畿地区之民心可收；澄清冤案、稳定宗室，则宗藩勋戚之人心可收；执法公允、实行法治，则牢狱之人心可收；虚心纳谏、广开言路，则士大夫之人心可收；稳定四邻、加强边防，则属国之人心可收；清查库府、加强管理，则输解物品之人心可收；慎用抄家之法、避免株连之嫌，则郡城之人心可收；少行严刑峻法、善待宫人侍从，则左右之人心可收。（《明史》卷二二六）此疏针砭时弊，言辞恳切，集中反映了吕坤的政治思想。所言虽未得到神宗采纳，却表现出吕坤为国为民的一片赤诚之心，因而深得朝臣们的赞誉，影响颇深。

吕坤一生“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》卷二二六）。他知识渊博，著述颇丰，是著名的思想家、哲学家和政治家。他的著作主要有《去伪斋文集》、《呻吟语》、《实政录》、《四礼疑》、《四礼翼》、《闺范图说》等。《呻吟语》成书于万历二十一年（1593年），是一部探讨人生哲理的箴言体名作。何谓呻吟？用吕坤本人的话解释，即：“呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。”（《呻吟语序》）意在通过这种比喻，告诫自己、告诫世人，无论为官，无论做人，都要有正确的行为规范和处世之道；无论行事，无论言谈，都应举止得当，合情遵法。目的在于以自己对人生的感悟“示愆于天下”，起到警世作用。

二

《呻吟语》共分六卷，即礼集、乐集、射集、御集、书集、数集，其下又分为性命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应物、养生、天

地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章十七类。其思想虽仍以儒家为主体，但亦深受时代影响，处处体现出晚明变革之世的思想风貌。又正如时任湖广监察御史的赵文炳在其校刻《吕公实政录》序言中所云：“吕先生天中大贤，得伊洛真传。所著《呻吟语》，发明六经孔孟之学，天德王道，渊源于中。居恒慨然以天下为己任，一念民物胞与，真可盟幽独而格鬼神者。”（郑涵《吕坤年谱》第107页）

在卷一《性命篇》中，吕坤以朴素的唯物主义思想谈了生死、形体、精神、人生等问题。他说：“人与众动之死生、始终、有无，只是一理，更无他说。”“气，无终尽之时。形，无不毁之理。”认为：包括人在内的世上一切有生命的物体，其生长与死亡、起源与终结、存在与消失，都出自同一道理，即一种循环往复、自然代谢的过程。一切有形体的东西是无法长存的，而精神的东西则可与世俱在，代代流传。他在谈到人生发展阶段时认为：人在不同的年龄阶段，其心境是不一样的，这是由于：“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。”意思是说，人的志向心念是随精力身体状况一起变化的。四十岁之前有很强的上进心，这是由于对事物还没有足够的认识，还在不断探索，因而敢于有所作为；四十岁之后进入不惑之年，社会阅历已很丰富，见多识广，思想稳定，心态平静，虑事周详，不容易冲动犯错误；六十岁之后逐渐缺乏积极进取之心，虽然见识精深但精力衰退，故趋于保守。这便是人生的一般规律。在看待命运问题上，他认为君子和小人的命运虽然都掌握在各自手里，但在如何对待上却有不同：君子从义的角度对待命运，不用非道义的方法来操纵它；而小人则以欲望来企图控制命运，不可得到的东西必欲得之，这样命运是不肯接受的。因此，“君子之心常泰，小人之心常劳”。吕坤的这种观点，继承了儒家传统的

义利之观，即“君子喻于义，小人喻于利”。君子注重自身修养，为人处事符合天理人情，顺应自然；而小人则只为一己私利谋算，不惜伤害他人，违背自然，这正是君子、小人之间的区别。

在卷二《问学篇》中，吕坤谈了对治学的一些主张和观点。他认为，读书人切忌一面学着古代圣贤之道，一面又我行我素，不把书本知识与实际结合起来。如果这样去读书，即使“闭户十年，破卷五车”，仍将一事无成。他强调，读书就应将书本中的知识道理运用到社会实践中去，指导自己的为人处事和言行举止，按古代圣贤的标准去要求自己，规范自己，否则就是读再多的书也毫无用处。他还指出，做学问不能仅浮在表面上，一定要深入进去，如果“不由心上做出，此是喷叶学问；不在独中慎起，此是洗面工夫”。肤浅学问和表面工夫是成就不了大事的。有些人讲起话来头头是道，议论事物侃侃而谈，似乎显得很有学问，但要他们去处理实际问题，就一筹莫展、束手无策，这就是对知识掌握得不深、对内涵理解得不够的缘故。所以，学知识、搞学问一定要脚踏实地、扎实勤奋，这样才能掌握到真正的本领。研究学问，应该懂的就一定要弄懂它，否则就是愚昧；不可以弄懂的，也不要不懂装懂，否则就是牵强附会。他说：“君子知其可知，不知其不可知。不知其可知则愚，知其不可知则凿。”知识的获得、哲理的明了需要一个过程，学习既要勤奋努力、刻苦钻研，又要切合实际、实事求是，正如孔子所言：“知之为之知之，不知为不知。”能够懂得的、掌握的，就一定弄懂它、掌握它，不懂的、没有掌握的，就应当坦然承认不懂，切不可强不知以为知。吕坤还指出，每个人都有优点和缺点，治学也是如此。怎样做学问呢？他说：“学问之道无他，只是培养那自家好处，救正那自家不好处便了。”在治学过程中，每个人都应对自己的擅长和缺陷有所了解，从而发挥长处，克服短处，照自己所擅长的方向去发展，这样才能取得最大的成功和效果。

在卷三《应务篇》中，吕坤谈了为人处事、应对各种局面的一

些看法。他认为，一个人随着年龄的增长，所经历的事情愈来愈多，阅历愈来愈丰富，于是总结出许多如何应对事物、如何接触各类人物的经验，对不同的人能够采用不同的方法。他说：“余行年五十，悟得‘五不争’之味。”何谓“五不争”？曰：“不与居积人争富，不与进取人争贵，不与矜饰人争名，不与简傲人争礼节，不与盛气人争是非。”意思是说不和重积蓄的人争贫富，不和追求显达的人争尊贵，不和矫饰矜持的人争名声，不和倨傲简慢的人争礼节，不和盛气好斗的人争是非。这是吕坤人生处事的经验之谈，年届五十，已经到了知天命的时候，对己可以淡泊名利，对人可以宽容大度，生活的价值和生命的意义看得更深刻些，从而达到更加完美的人生境界。吕坤还说：“理直而出之以婉，善言也，善道也。”道理正确又能委婉地表达，这才是好的语言、好的方式。一个人即使真理在握，也不应盛气凌人，趾高气扬，而应以谦虚宽容的态度待人，循循善诱，虚怀若谷，使之心悦诚服，这是一个人最宝贵的品德。在此卷中，吕坤还进一步谈了善于处世的问题。他说，善于处世的人，要掌握人的自然之情。“得人自然之情，则何所不得？失人自然之情，则何所不失！”关于此点，不仅帝王治理国家需要这样，即使两个人相处，“亦离此道不得”。强调了自然之情在治国和人际交往中的重要性。

在卷四《世运篇》中，他谈了君子与世俗之人的区别。在吕坤看来，君子 and 世俗之人在很多方面都有所不同，“世人贱老，而圣王尊之；世人弃愚，而君子取之；世人耻贫，而高士清之；世人厌淡，而智者味之；世人恶冷，而幽人宝之；世人薄素，而有道者沿之”。意思是说，世俗之人鄙视老人，而圣贤的君王却尊敬之；世俗之人唯恐自己愚蠢，而君子却乐意学做愚蠢之态；世俗之人以贫穷为耻，而高雅之士却安得接受；世俗之人讨厌平淡，而智慧之人却感觉回味无穷；世俗之人憎恶冷清，而喜欢幽静之人却视为珍宝；世俗之人轻视朴素，而有道之士却相沿遵行。在此卷中，吕坤还谈了对物质需求的

态度。他认为，世间的物质是有限的，但人的欲望则无止境，以有限之物去满足无限之欲，必然会发生争斗。假如“人人知足，则天下有余”。他还说，自然界有一定的成规，而人心却是飘忽不定的，以不定之心去撼动自然界的成规，那肯定会失败。假如每个人都无非分之心，做到“人人安分，则天下无事”。在人的一生中，能够克服缺点、战胜自己恐怕是最难能可贵的了，“所贵乎刚者，贵其能胜己也，非以其能胜人也”。也就是说，刚的品德之所以可贵，就在于其可用来战胜自己，而并非用来战胜他人。

在卷五《治道篇》中，他谈了为官理政的一些准则和需要注意的问题。其一，他提出：“天下之患，莫大于苟可以而止。”养成萎靡不振、不思进取的习气，造成积重难返的形势，都是因为“苟可以”的缘故。作为圣人，其治身能够勤勉发奋、自强不息；其治民能够鼓舞干劲，从不懈怠。圣明之人不因天下太平而废除常规，不因无害于世间而忽略小的过失。这是由于圣人能深刻认识到“防患于未然”的道理之故。其二，他告诫道：“帝王虐民，是自虐其身者也；爱民，是自爱其身者也。”他以秦的强盛和灭亡为例，谈了施仁政和施虐政的巨大差异：“德之所渐，薄海皆腹心之兵；怨之所结，衽席皆肘腑之寇。”强调了施仁政的重要性。其三，为政要保持公心，摒弃私心。“若自朝堂以至闾里，只把持得公心定，便自天清地宁、政清讼息。”假如上自朝廷、下至市井里坊，人人都能坚持公心、秉公办事，天下自然会安宁太平，政治自然清明，狱讼自然平息。然而就是这样一个“私”字，却“扰攘得不成世界”。很多弊端、很多不法行为就是由于私心而酝酿成的。其四，为政者要有宽广的胸怀和宏大的气度，以宽容待人，改正他人之过。如果对有过之人采取过激态度，只会加剧他的错误并激化矛盾。此正如其所言：“宽人之恶者，化人之恶者也。激人之过者，甚人之过者也。”其五，在采用礼与刑的问题上，吕坤强调了礼的重要性。他说：“五刑不如一耻，百战不

如一礼，万劝不如一悔。”设置五刑惩治罪恶，不如使人自感耻辱作用更大；发动百战阻止祸乱，不如以礼相待更能带来安宁；万次劝说转变他人之过，不如使其自我悔恨纠正错误。这里吕坤强调了道德、礼仪、自律所具有的内在力量。在礼与刑的关系上，他进一步分析道：礼与刑，二者常相资也。礼先刑后，“礼行则刑措，刑行则礼衰”。礼仪与刑法是一种互为补充、相辅相佐的关系，治理国家缺一不可。但使用得当与否，则有不同结果：先礼后刑，则礼仪推行而刑法可以放弃；先施刑法，则礼仪就会衰弱，发挥不了作用。此正如儒家思想所主张的那样，对人民要先使其安居乐业，再施行教化，再推行礼仪；无效，才施以刑法。

在卷六《人情篇》中，吕坤谈了不少人生哲理和人世间的种种现象，或加以阐释，或加以褒扬，或加以抨击。他认为，人的一生会经历各种境遇，能否正确应对，才是最为重要的。他说：“以患难时，心居安乐；以贫贱时，心居富贵；以屈局时，心居广大，则无往而不泰然。”当人在患难之时，心态能够安然乐观；人在贫贱之时，心中能有富足之感；人在屈辱之时，心胸能宽广豁达，还有什么事能不泰然处之呢！他进一步谈道：“以渊谷视康庄，以疾病视强健，以不测视无事，则无往而不安稳。”意思是说，假如能把深渊峡谷视同康庄大道，把疾苦病痛视同强壮健康，把意外事故视同没有事端，那就没有任何使人感到不安稳的事情了。吕坤通过这种辩证的论述，意在使人们培养起应对各种困难艰险的能力。在如何对待人之过错上，吕坤认为：“攻人者有五分过恶，只攻他三四分，不惟彼有余惧，而亦倾心引服，足以塞其辩口。”批评人的过错，要留有余地，不要求全责备；要有真诚的态度，不要趾高气扬，这样才能使对方心悦诚服，纠正过错。在此卷中，吕坤还对人的一些不良品行进行了抨击。他认为人有三妒：“己无才而不让能，甚则害之”，此为一妒；“己为恶而恶人之为善，甚则诬之”，此为二妒；“己贫贱而恶人之富贵，甚则倾

之”，此为三妒。对这三类见人生妒者，应当进行严厉惩罚。

总之，吕坤在《呻吟语》中谈了许多极富哲理的人生箴言，细细品味起来，言词简明，寓意深远，颇具明体达用之特色，对治国理政、修身立命、处事应物、培养品行等均不无裨益，对后世产生了深远影响。

三

吕坤在各处为官任内也留下许多令人称道的政绩和作为。万历二年（1574年）春，入京应试，中进士，被任命为山西潞安府襄垣县知县。在襄垣期间，积极筹措粮草，调配民夫，以期消除水患。史载：“先生（指吕坤——引者注）设法积谷，立河仓以备修筑，民不知役。”（郑涵《吕坤年谱》第107页）万历六年（1578年）升任吏部文选司主事，将其俸金及日常积蓄购腴田五百亩，以“祀先人，恤同姓”，名曰“孝睦田”。（吕坤《去伪斋文集》卷八《宁陵吕氏孝睦田碑》）万历十一年（1583年）回宁陵故里休假，针对土地钱粮诡寄、隐瞒等弊端，力主清丈全县地粮，收一时之效。万历十六年（1588年），任职山东济南道右参政。因此前连续两年旱灾，造成该年春天山东大饥荒，灾民食尽草根树皮，又吃各种野草，其中有含剧毒者，食后备受折磨，终致死亡。吕坤得知此情后，深为痛惜，遂作《毒草歌》，以悼死者，以诫生者。此歌云：“柳头尽，榆皮少，岂是学神农，个个尝百草！但教饥饿缓一刻，那论苦辛吃不得！嗟嗟毒草，天胡生此，既不延我生，又不速我死！速死岂不难，长饥何以堪！”（吕坤《去伪斋文集》卷十《毒草歌》）吕坤遍查药书、农书，了解各类植物特性，何种可食，何种有毒，一一注明，其爱民惜民之心于此可见一斑。在山东期间，吕坤还采取措施发展生产，周济鳏寡孤独和残疾之人，解决其生计困难等，颇受赞誉。万历十九年（1591年）末，升任右佥都御史提督雁门等关，巡抚山西。在此期间，曾向

朝廷上《摘陈边计民艰》一疏，凡十二款，即：（一）慎优免以息民艰，（二）省兴作以养民力，（三）酌升迁以苏民困，（四）省侈费以惜民财，（五）酌解审以矜原证，（六）兴武教以养将材，（七）精器械以求实用，（八）练乡兵以备缓急，（九）严法令以服豪军，（十）招土著以壮边圉，（十一）议禁山以别利害，（十二）复月粮以恤贫军。（吕坤《去伪斋文集》卷一及《明经世文编》卷四一六）此疏深刻分析了北部边防存在的种种问题和弊端，进而提出解决办法和应采取的措施，切中要害，建议允当，对明代边防大计有重要意义。除注重边防外，吕坤在山西的为政和品行还得到吏部的高度评价，谓吕坤“耿介刚方，光明磊落，在在不避权豪，问司道之所不敢问。居乡能守淡泊，甘士民之所不能甘。友爱家庭，亲睦乡里，年华虽暮，人品极高”（《万历邸钞》第一册第791-792页）。万历二十五年（1597年），吕坤以病乞休，返回宁陵故里。至次年，湖广监察御史赵文炳校刻《吕公实政录》，在序言中对吕坤一生的政绩作了更为全面的评价：谓其“朝夕焦劳，惟恐一民一物不得其所。……惧民啼饥号寒也，教之垦荒田，兴水利，树农桑，养五孳。其所以殷殷恳恳，导众利而布之下者，必欲家给人足而心始慰。惧莠民无告也，为之岁给粟布，时加存问。即瞽目残肢，俾各专一艺以资其身。乞丐之流，亦冬有生房，房有布被，期穷民举无失所。惧荒歉为民灾也，纸赎无碍尽籴余谷，贮预备仓，而又募民出粟，益以官廩，俾在在皆立社仓，遇有水旱，不能为灾。惧盗贼戕吾民也，而申饬保甲之法。惧淫邪荡吾民也，而讲明乡约之法。惧冤枉害吾民也，而设为平反之法。惧奢靡损吾民也，而崇尚节俭之法。又惧有司之弗毖或至殃吾民也，指陈在公之事正色而告之。……盖先生爱民真如保赤，一猷念、一政事，设诚而力行之”（赵文炳《吕公实政录序》）。吕坤为政的爱民、亲民之心，跃然纸上。

四

《呻吟语》始撰于嘉靖四十二年（1563年），吕坤时年28岁，至