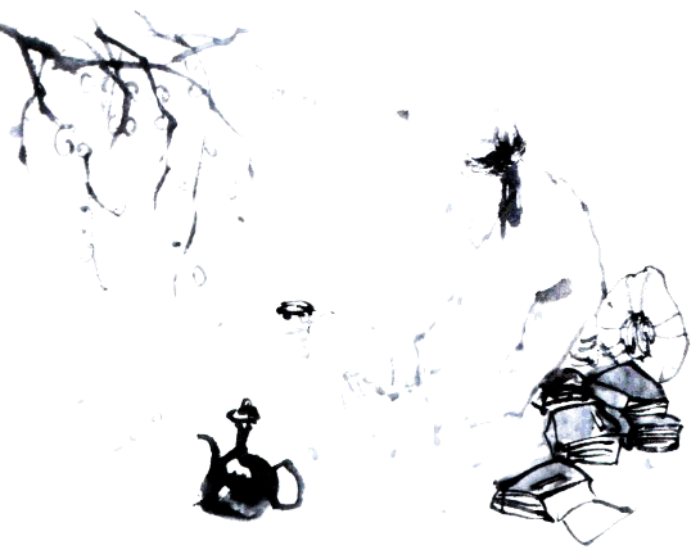


吉林文史出版社

呻吟语

明·吕坤著
温大勇译评



国文珍品文库

→ 呻吟语

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。

万历二十五年,已是六十余岁老人的吕坤上疏神宗皇帝,“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,“不然积于千日,决于一旦。陛下虽有万箱锦绣、千筭金珠,岂能独享哉?前代覆车,后人永鉴。盖人心得则天下吾家,人心失则何处非仇?”尽管吕坤忠心可鉴,但他的这番话显然太不中听,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家了。

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《去伪斋集》、《呻吟语》、《阴符经注》、《四礼疑》、《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、批判的精神和民本的思想,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“万籁之声”“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，壮年宦海浮沉，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，体现了述论真切、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》是作者针对病入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,并加以简短的评点,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、有现实意义的一部分,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

目 录

原 序	1
第一卷 内 篇	
性 命	5
存 心	11
伦 理	31
谈 道	41
第二卷 内 篇	
修 身	63
问 学	100
第三卷 内 篇	
应 务	109
养 生	139
第四卷 外 篇	
天 地	143
世 运	146
圣 贤	149
品 藻	157
第五卷 外 篇	
治 道	174
第六卷 外 篇	
人 情	199
物 理	209
广 喻	211
词 章	224

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，又重病，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！疣瘤年年，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。即子不愈，能以愈人，不既多乎？”予矍然曰：“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，何敢以疣瘤自弃！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，连连呻吟。唉！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，我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】

抱独居士是吕坤的自称，显示了他的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。

第一卷 内 篇

性 命

一

正命者，完却正理，全却初气。未尝以我害之，虽桎梏而死，不害其为正命。若初气凿丧，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

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，但决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

或曰：“人将死而见鬼神，真邪幻邪？”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，果亦有召之者邪？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要捆绑他,那就更是虚妄的了。异端邪说,深入人心,濒临死亡感到格外恐惧,因此常常若有所见。假使死时肯定有鬼魅来召唤他,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,土石的凝聚与离散,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去思索吗?

四

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。

五

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

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”。

七

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。

【译文】

火的特性是发扬,水的特性是流动,木的特性是条畅,金的特性是坚刚,土的特性是重厚,由这五行生发出来的物质也自然具有五行的特性。

【评点】

五行指的是金、木、水、火、土五种物质。我国古代思想家认为世间万物由五行构成,人也如此。所以人也应具有发扬、流动、条畅、坚刚、重厚的特性。否则,人便是不完美的:缺少火性的人萎靡,缺少水性的人固执,缺少木性的人迟滞,缺少金性的人软弱,缺少土性的人轻浮。

八

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】

人的心思念头和气力血性是共同生发与消亡的:四十岁以前是个进取心,这时认识和见解尚未稳定,因而敢于有所作为;四十岁以后是个平定心,认识和见解已经稳定,因而遇事能够斟酌把握;六十岁以后是个退避心,虽然认识事物的能力提高了,有见解,可精力却不够了。当然未必人人如此,但大多是这样的。古代四十做官,六十、七十告老退休,就是明白了这个道理。人也有年纪轻轻就畏首畏尾不敢承担工作的,无精打采像是个死人;也有到了老年还狂躁妄动喜欢多事的,但都不合常理。如果认为遇事就意气风发的年轻人可以承担重任,把心灰意冷的衰老之人当作是

老成，则也是一种失误。东汉时期的邓禹年少即深沉刚毅，名将马援老当益壮，像这样的人才在古代是有的，只是不可多得罢了。

【评点】

人的一生身体状况、思想状况的变化一般是有规律的。不承认这个规律，是不相信科学；但被它左右，为其束缚，则远不是一种积极进取的人生态度。有人慨叹“夕阳无限好，只是近黄昏”，也有人高歌“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”。这是何等不同的境界啊！少壮努力，老有所为。让我们的生命迸发出绚烂的光彩吧！

九

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。

【译文】

人的命运本是上天注定的，但君子的命运在于自己掌握，小人的命运也在于自己掌握。君子按照道义的原则对待命运，不以非正义的手段去改变自己的处境，所以并不把命运的好坏放在心上；小人用私欲去违犯命运，不能得到的却一定要得到，不肯接受上天安排的结果。但君子所说的命运在于自己，是得到了天命的本来真性；而小人所说的命运在于自己，是将希望寄托在改变命运的偶然性上。因此君子的内心常常是安宁的，小人的内心常常是劳碌的。

【评点】

同样都是要掌握自己的命运，但因境界不同，手段不同，所以君子和小人的心态也不同。眼睛是心灵的窗户。看人的眼神，往往能分出人品的高下：君子的眼神是祥和的，因为他的内心安宁；小人的眼神是躁动的，因为他的内心劳碌。

存 心

一

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。

【译文】

心灵要像天平那样,称量物体时物动而衡杆不动,撤去物体时就让它悬空在那里,保持清虚中正,那是何等自在。

【评点】

这一章讲的是存心。存心,即居心、想法,也是用心思考的意思。

在繁忙喧嚣的社会中,要想保持身心的健康,有两点必须做到:第一是要心静,有公平心,有清醒心,不被外界的干扰所打动;第二是要心理平衡,不攀比,不懊悔,热爱生活,乐观向上。只有这样,才能有真正的“自在”。

二

收放心休要如追放豚,既入茆了,便要使他从容闲畅,无拘迫懊恼之状。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;及上臂归庭,却恁忘机自得,略不惊畏。

【译文】

收回放浪的心不要像追逐放出去的猪一样,已经把它抓回圈里,就要让它从容自在,没有拘迫烦闷的感觉。如果恨它难捉,一直束缚在那里,就与放纵它没有什么不同。为

什么呢？因为不管是放还是捉，都是一无所获。所以要是再把它放出去，它就会跑得更快更远而不可收拾。收君子的放逸之心如同驯服鹰雉，任其搏击飞腾，主人丝毫不会防范；等它飞落主人的臂上或回到家中，也会怡然自得，一点儿也不惊惧畏怕。

【评点】

孟子曾提出要“收放心”，认为只有收回放纵之心，才是做学问之道。后儒家把“收心”作为完善人格、修养心性的必由之途。吕坤反对为收而收，主张心灵的自由放达。看来如何摆正“收”和“放”的关系，是很值得斟酌的。

三

不动气，事事好。

【译文】

自己不生气，什么事都好办。

【评点】

不生气就能冷静，心态平和，身心无恙；就能理智，沉着清醒，不会做出后悔的事。这个道理很简单，怕的是事到临头又糊涂了。

四

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；身处衰世，梦想唐虞；游子思亲，贞妇怀夫，这是个放心否？若不论邪正，只较出入，却是禅定之学。

【译文】

心灵放浪不放浪，要从邪道与正道上说，不在出入上说。比如隐居在山林中，心里惦记着朝廷上的事；生活在衰落的时代，向往着重现唐尧虞舜的盛世；远游的浪子思虑父母，贞节的妇女怀念丈夫，这都是放失在外的心灵吗？假若不讲邪正，只计较放失没放失，那就成了佛家的禅定了。

【评点】