

白话古典宝库

心灵的触角

白话 呻吟語

(明)吕 著
张 元 译
倪复贤 审订



白话呻吟语

[明] 吕 坤 著

张 元 译

倪复贤 审订



中国国际广播出版社

登记证号：(京) 096号

责任编辑：李 镇

封面设计：肖海航

书 名	白话呻吟语
著 者	[明] 吕 坤
译 者	张 元
出 版 行	中国国际广播出版社
	(北京复兴门外广播电影电视部内)
	邮政编码：100866
印 刷	石家庄市塔冢印刷厂
经 销	各地新华书店
开 本	787×1092 1/32
字 数	330千字
印 张	15.75
版 次	1991年11月 北京第一版
印 次	1991年11月 第一次印刷
印 数	30,000册
书 号	ISBN 7-5078-0331-7/Z·70
定 价	7.65元

出版说明

《呻吟语》是明代儒哲吕坤积三十年心血写就的一部语录体著作。在这部著作中，吕坤谈哲理，挥时弊，探求人生，思考宇宙，举凡人的修养、处世原则、人际交往、居家过日、政治管理之道、养生怡情之理等等，真知灼见，时时闪现，警句妙语，不一而足。剔除其中的糟粕，《呻吟语》不失为中国传统思想文化宝库中的一枝奇葩。

吕坤（1536--1618），明嘉靖、万历年间人，字叔简，一字心吾、新吾，自号抱独居士，宁陵（今属河南）人，官至刑部左、右侍郎。万历二十五年，吕坤上疏明神宗，恳陈天下危亡之状，劝神宗励精图治。但疏入不报，于是愤然“称疾乞休”。居家后，与后进讲习。《呻吟语》成书于万历二十一年，为吕坤尚未退职时所作。除此外，吕坤还有《去伪斋文集》等。

“呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。”（吕坤自序）多年宦海沉浮，饱览人间风霜，吕坤对当时社会种种弊病有切肤之痛感。“而今只一个苟字支吾世界，万事安得不废弛？”（《应务》）他的志向是：“而今不要掀揭天地、惊骇世俗，也须拆洗乾坤、一新光景！”（《治道》）《呻吟语》就是他企图匡正时弊、挽大厦于将倾的一部警世语。

作为一名封建文人学者，吕坤在《呻吟语》中也谈道与器、理与气，但他反对理学家分割道与器、理与气的观点，主张气一元化论。他也谈知与行，但反对“知在行先”说，主张“能行方算得知，徒知难算得行。”（《谈道》）他尤其反对理学家们空谈性理，认为“假若了悟性命，洞达天人，也只于性理书上添了某氏日一段言语，讲学衙门中多了一宗卷案……不知于国家之存亡，万姓之生死，身心之邪正，见在得济否？”（《谈道》）吕坤指出：“只把存心、制行、处事、接物、齐家、治国、平天下大本小节都事事心下信得过了……这便是理气、性命显没处。”（《谈道》）

正因为吕坤主张的是一种实用的哲学，所以《呻吟语》一书中多数篇幅都是在这“存心、制行、处事、接物、齐家、治国、平天下”的“大本小节”上见功夫。这里面凝聚着吕坤丰富的人生经验和探幽发微的哲思，今日读来，许多看法仍不失为可借之鉴：

“无屋漏工夫，做不得宇宙事业。”（《存心》）——一切有志之士当以此自勉。

“问安，问侍者，不问病者。问病者，非所以安之也。”（《伦理》）——体恤人情，何其细也。

“名心盛者必作伪。”（《修身》）——沽名钓誉者戒！

“处世常过厚无害，惟为公持法则不可。”（《应务》）——执法者当思之。

“善用人底，是个人都用得；不善用人底，是个人

用不得。”（《应务》）“任是最愚拙人，必有一般可用，在善用之者耳。”（《治道》）——管理者可品此用人之道。

“教人十六字：诱掖，奖劝，提撕，警觉，涵育，薰陶，鼓舞，兴作。”（《应务》）——教育工作者可借鉴之。

.....

还有《物理》、《广喻》种种，或机智，或幽默，剔透物理，广喻人生，令读者会心而笑。正如吕坤自道：“人情愈体悉愈有趣味，物理愈玩索愈有入头。”（《人情》）

在欣赏《呻吟语》中的警言妙语的同时，也应该指出，作为一名封建士大夫，吕坤的思想没有、也不可能完全突破封建主义的思想体系。他在自然观上持有朴素的唯物思想，但在历史观上，又陷入英雄创造历史的唯心主义泥潭。他尖锐地批评统治集团的腐败，甚至连帝王也不放过（如《治道》中怒斥道：“岂其使一人肆于民上，而剥天下以自奉哉！”《广喻》中喟叹：“呜呼！人君富，四海贫，可以惧矣。”），但他的本意则是为了维护封建制度的三纲五常。他理想的是：“朝廷之上，纪纲定而臣民可守，是曰朝常；公卿大夫、百司庶官，各有定法，可使持循，是曰官常；一门之内，父子兄弟、长幼尊卑，各有条理，不变不乱，是曰家常；饮食起居，动静语默，择其中正者守而勿失，是曰身常。”（《伦理》）因此，《呻吟语》中也时见陈腐的封建说教，

“不动气，事事好”（《存心》）等等，都是企图让封建制度合“理”地存在，要人民逆来顺守，把命运寄托在圣明的君主身上。今日的读者在看《呻吟语》一书时，不能不警惕这些与有益的精华混杂在一起的糟粕毒素。

为了便利读者阅读，我们将《呻吟语》一书以现代白话形式出版。

此书经北京联合大学文法学院中文系副教授倪复贤审订，特致谢意。

一九九一年十一月

呻吟语序

呻吟，是患病时发出的声音。呻吟语，即患病时所说的痛苦言辞。病中的痛苦，只有患者自己能够知晓，很难讲给别人听；也就是说，只有在病中才体会得到，痊愈之后，马上就又忘得一干二净。本人天生体弱多病，患病时痛苦呻吟，每到这个时候总是为疾痛所苦，就记下患病的痛苦，自我悔恨，决心要加强预防，不要再患病。然而过后仍不谨慎，则又患病，于是又记下来。平生将世间的疾病患过无数，记录已不胜其劳。况且一病数次，都不能引以为鉴戒呢。人们说：三次断胳膊则成为良医。可是我的胳膊已经折断了九次！不易治愈的疾病年复一年缠绕着我，令我呻吟不止。唉！病的次数多了身体失去了健康，病的时间长了元气遭受到损伤。我简直成了气息奄奄之人了！

三十年来，我记下了若干卷《呻吟语》，带在身边作为医治自己的良药。司农大夫刘景泽修心养性，一生中也没有什么可呻吟的，我对他非常敬重。我们在雁门共事的时候，各自谈到自己的苦衷。我拿出《呻吟语》给刘景泽看，他说：“我也有呻吟的时候，只是没有记下来。我们的病症，大体上是相同的。你既然已记录下

来了，为什么不把它公之于众呢？这样做可能会有三个有益的方面：医生见到你的呻吟，就会将绝症医治好；患者见到你的呻吟，就会医治各自的病症；而没有病的人见到你的呻吟，也会小心预防疾病。这样，以你一个人的情形作为大家的借鉴，会有很多人得到助益而延长寿命。即使你自己不能够痊愈，但能够使别人痊愈，不是很有益处的事吗？”我听了精神大为振奋道：“病中的胡言乱道，又拿其中癫狂之语来诱惑人们的视听，那怎么可以呢？”因此，我选择了一些虽癫狂但还不过分的保存下来。哎！假如能让我活下去，就应当力求哪怕只有三年的健康，怎么能以患了不愈之症而自暴自弃呢？景泽啊，景泽，你也是在为我治病啊！

（明）万历癸巳三月 抱独居士宁陵吕坤书

《白话呻吟语》目录

●呻吟语序

●呻吟语卷一 礼篇 内篇

- 卷一之一 性命.....(3)
卷一之二 存心.....(9)
卷一之三 伦理.....(36)
卷一之四 谈道.....(48)

●呻吟语卷二 乐篇 内篇

- 卷二之一 修身.....(99)
卷二之二 问学.....(166)

●呻吟语卷三 射集 内篇

- 卷三之一 应务.....(193)
卷三之二 养生.....(260)

●呻吟语卷四 御集 外篇

- 卷四之一 天地.....(267)
卷四之二 世运.....(284)

《白话呻吟语》目录

卷四之三 圣贤.....(288)

卷四之四 品藻.....(306)

●呻吟语卷五 书集 外篇

卷五 治道.....(347)

●呻吟语卷六 数集 外篇

卷六之一 人情.....(435)

卷六之二 物理.....(448)

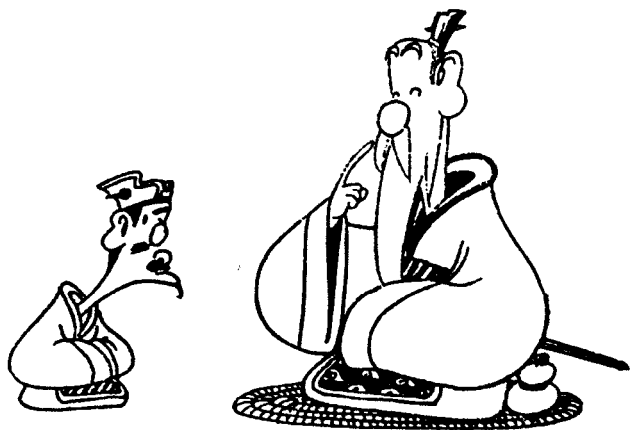
卷六之三 广喻.....(453)

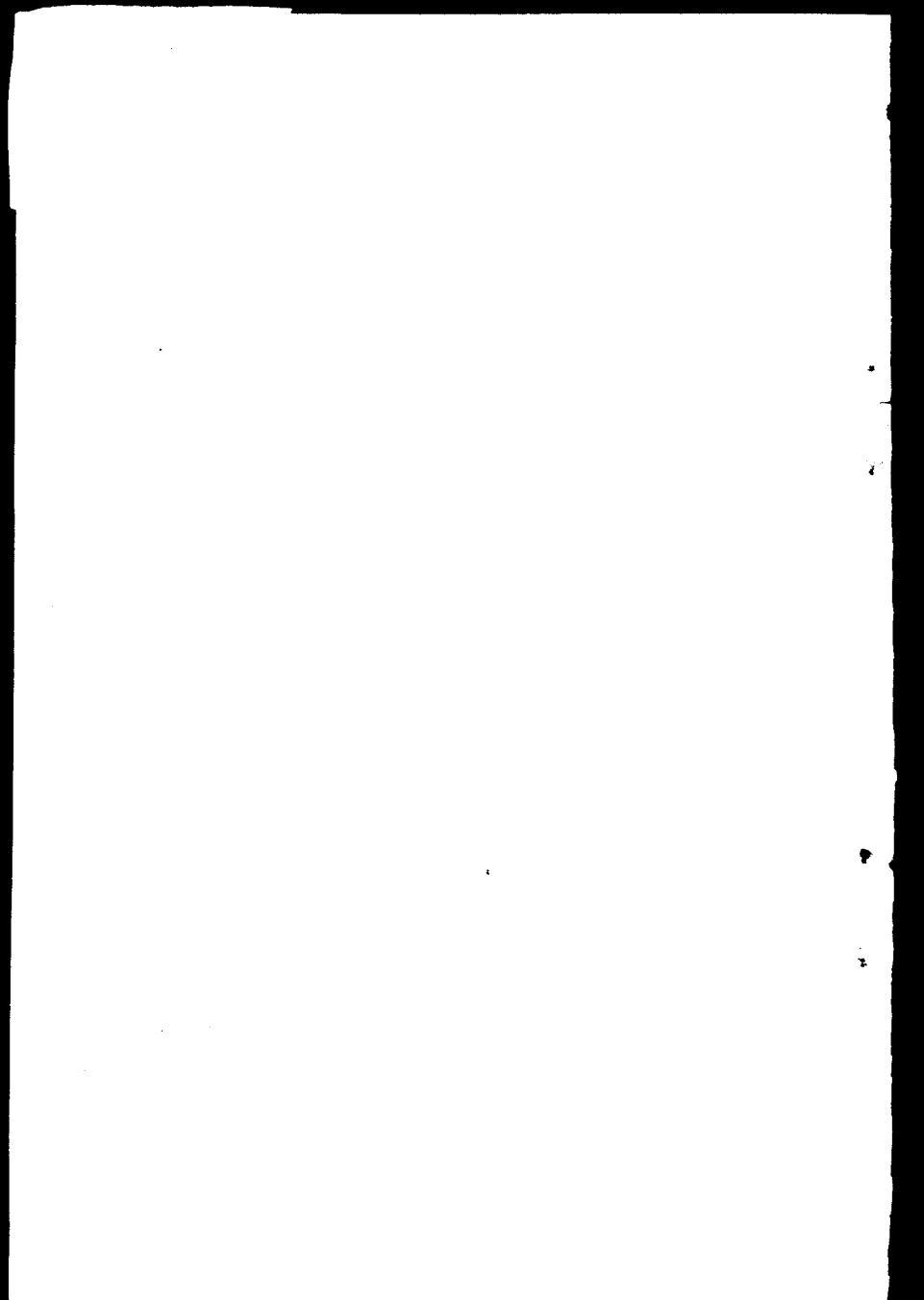
卷六之四 词章.....(482)



白话呻吟语卷一

礼集 内篇





寿终而死，正常的规律得以完成，元气也得以保存，没有因自我而受到伤害，尽管死于桎梏之下，也不失其为“正命”。如果有伤元气，违背了正常的规律，即使是寿终正寝，恐怕也不能说是“正命”了（即儒家所说的“非命”）。

自然的禀性中最重要的是约束身心和庄重著实，而约束身心和庄重著实中最重要的是诚信、明察、宁静、平和。具有这种自然禀性的人最忌是非不分，最惧艰深险恶。浅薄轻浮之人尽管豁达洞悉，也不能够成为修身养性者。

也许有人问：“人快死的时候能见到鬼神，是真的，还是幻觉呢？”我的回答是：“人在清醒时所见到的为真实存在，在梦中见到的则荒诞不经。灵魂和身体失去联系时，就会随着它的活动而见到什么东西，这种现象叫作‘外妄’，当神志与心灵忽离忽合，处于不安定状

态时，便会随所接触的事物变幻成某种景象，这种现象叫作‘内妄’。所以至上之人不做梦，大愚之人也不做梦，这是没有非妄之念的缘故。人快要死的时候，如同在梦中一样，灵魂飘荡而目光神情混乱，元气泄浮消散而邪气居于人心，因此这时所看见的都是些荒诞不经、并非真实存在的东西。还有人快死的时候见到被用桎梏套住拖走，这更是荒谬绝伦。人的身体即将毁灭，而对死怀有极度的恐惧，因此常常好象看到了什么。倘若真有召魂索命的无常，那么牛、羊、蚊虫、蚂蚁等死亡，也会有小鬼召魂吗？总的说来，花草树木的萌生、茂盛和枯萎，泥土山石的凝聚与涣散，人类和动物的生死、起始结束、存在和不存在，都不过是一种规律，根本没有什么其它因素在内。即使万一有什么特殊因素，那也才是真可怪异的呢。”

气，没有穷尽终了的时候。形态，没有不损伤毁灭的时候。

枢要关键的本相、旨趣，不要太过于流白，才能体验到其中难以言词表达的意味，所以大睿至圣之人不会夸夸其谈。一旦付诸口舌，则一言难尽，凌乱如麻，近于浮薄轻佻，一点意思也没有了。

人的天性不可以有所亏欠，所以取的数象常常很多，

理、尽性、达天、入神、致广大、极高明等等。人的情欲不可以处于溢满的状态，所以命取的数象常常如：谨言、慎行、约己、清心、节饮食、寡嗜欲。

深沉庄重是第一等的天资禀赋，坦诚豪爽是第二等的天资禀赋，聪明睿颖是第三等的天资禀赋。

天地之间不过是感情的境域，所以一切万物都因情而痛苦或欢乐，而至上之人则不参与其中。

如要用自然景观来比拟人，光明博大、浑厚含蓄是天地之气，温煦和平是阳春之气，纵欲任性是长夏之气，冷酷好杀是秋之气，消极吝啬是冬之气，暴怒是震雷之气，轻狂浅薄是疾风之气，昏庸无主是雾霭阴霾之气，嫉恨阻滞是积阴之气，从容温和是和风甘雨之气，聪颖豁达是青天朗月之气。有所偏好的，必然有所相象处。

先天而来的气流泄出来的很少，后天积蓄的气却很多。这后天的气之所以能够积蓄很多，是因为有先天的气存在，如果根本没有先天的气存在，后天的气便无法积蓄起来了。这些可以用世间万物的形、色、才、情等等来验证。

蜗牛藏匿在壳中，终年的烈日也晒不干，必然有晒不干的道理。这就是大自然造物的神奇之处。

兰以火燃才能发出香味，也会因火将其燃尽而熄灭；油膏以火燃才能放出光明，也会因火将其燃尽而枯竭；炮以火来发射才能发出声音，也会因火将其渲泄殆尽。阴静，就是这样得以存留的原因；阳动就是消亡的原因。难道只是声、色、气、味是这样的吗？世间都以充裕为满足，称其为“万年之烛”。

五行之中，火的本性奋起焕然，水的本性流动不停，木的本性条达通畅，金的本性坚实刚硬，土的本性沈重敦厚。五行各自所相生之物也是这样。

独自一个则见到本性，而两个则会产生感情。人没有两个在一起时能够安静的，物也没有两种在一起而不发出声响的。

声音没有形状和颜色，基于器具而出音；火没有本身的物质，基于柴薪而燃烧；颜色没有着落的地方，基于草木而附挂。所以，五行之中唯有火虽无形体，却用之不穷。

人的思想是随着气血的消长而变化的。四十岁以前