



呻吟语

君子畏天不畏人
畏名教不畏刑罚
畏不义不畏不利
畏徒生不畏舍生

[明] 吕坤 撰

吉林摄影出版社

珍藏版

呻吟语

[明] 吕坤 撰

吉 林 摄 影 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语 / (明) 吕坤 撰. — 长春: 吉林摄影出版社, 2003.9
(中国传统文化经典文库. 第4辑 / 佟维学主编)

ISBN 7-80606-672-1

I. 呻… II. 吕… III. 著作—译文 IV. B248.924

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 046363 号

策 划 ☐ 忠 平 责任编辑 ☐ 吴 明 封面设计 ☐ 陈 非

出版发行 ☐ 吉林摄影出版社 (长春市人民大街 4646 号)

邮 编 ☐ 130000

经 销 ☐ 新华书店

电脑制作 ☐ 云鹤图文设计制作中心

印 刷 ☐ 西安新华印刷厂

版 次 ☐ 2003 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 ☐ 850 × 1168 1/32

印 张 ☐ 140

ISBN 7-80606-672-1 定 · 39

定 价 ☐ [全 20 册] 200.00 元 (如有质量问题, 请与工厂调换)

前

言

《呻吟语》是明朝晚期著名思想家、哲学家吕坤所著的探讨人生哲理的一部著作。作者针对明朝后期由盛转衰出现的各种社会弊病，提出了自己兴利除弊、励精图治的种种主张，并阐述了自己对修身养性、人情世故等方面的心得体会和见解，对当今世人颇有借鉴意义。

吕坤字叔简，号新吾，河南宁陵人。他一生经历了嘉靖、隆庆、万历三朝，分别在陕西、山西、山东及朝廷做官二十余年，六十二岁因上著名的《忧危疏》而遭谗，辞官家居，八十三岁卒于故里。

《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，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。

为了使读者更容易从中吸取精华，借故今用，我们在保持原文的基础上，对原文进行了准确、全面的直译，望读者能从中受益，并能批评，指正。

编者

2003年8月

2003/02

目

录

性 命		(1)
存 心		(15)
伦 理		(55)
问 学		(81)
养 生		(108)
天 地		(113)
圣 贤		(142)
人 情		(171)
广 喻		(192)

性 命

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】

能按照正理完成人生使命而死的人，完满地保持了正理，保持了人生之初的元气。正理和元气没有因为我而受到损害，这样，虽然被囚禁而死，也可以称作正命。如果最初禀受的元气流失了，正理不完备，即使能寿终正寝，恐怕也不能称作正命。

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】

德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中，又以精明平易为第一。一般说来，收敛沉着的人怕含糊，怕深险。浅浮的人看上去虽然光明洞达，也不是具有高尚道德的人。



或问：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：人将要死亡时，说见到了鬼神，这是真的呢？还是幻觉呢？我回答说：人醒着的时候看见的叫真见，梦中见到的是妄见。人将要死时，魂魄飘游而不附体，魂魄飘游时见到物，这叫做外妄。神与心分离会合不能安定，心神相交时出现的景象，叫做内妄。因此道德修养达到最高境界的人没有梦，愚蠢的人没有梦，这是因为他们没有妄念。人将要死时，就如同做梦一样，魂魄飞扬而目光散乱无神，正气浮散而邪气归入内心，因此看见的都是虚妄的，不是实有的。还有将死的人看见有人来拘系他，这就更是虚妄的了。一些歪门邪道神神鬼鬼的话，深深印在人的脑海，将死时感到恐惧，所以好像若有所见。假如死时必然有东西来招的话，那么牛羊蚊蚁的死，果然也有来招的吗？大致说来，草木的生长枯死，土石的凝结散开，人与各种动物的死生、始终、有无，都是同一个道理，没有其他的说法，万一有的话，也是怪异的说法。

气无终尽之时，形无不毁之理。

【译文】

气无终结的时候，形体没有不毁灭的道理。

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】

体会到真机和真味要含蓄，不要轻易点破。其中的奥妙是无穷无尽的，不必明说。所以圣人从不夸夸其谈。有的一旦说起来，就没有休止，而且零乱轻浮，没有任何耐人寻味之处。

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】

人的本性是不能有缺陷的。因此，它的表现形式通常是多种多样的。所以有穷理、尽性、达天、入神、致广大、极高明的说法。人的情欲不能过分地扩大，它的表现形式应该有一定的限度，因而应谨言、慎行、约己、清心，节制饮食、少嗜欲。

深沉厚道是第一等资质。磊落豪雄是第二等资质。聪明才辩，是第三等资质。

【译文】

深沉厚道是第一等天赋，磊落豪放是第二等天赋，聪明灵巧是第三等天赋。

六合原是个情世界，故万物以之相苦乐。而至人圣人不与焉。

【译文】

天地间是一个有感情世界。因而，世上的万事万物都因情而有痛苦和欢乐。然而，那些品德高尚的至人和圣人是包括在内的。

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；深藏固啬，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。

【译文】

人的气质光明博大，深厚含蓄，这是禀受了天地之气；温煦和平，这是禀受了阳春之气；宽纵随和，这是禀受了夏天之气；严凝敛约、喜刑好杀，这是禀受了秋天之气；深藏固吝，这是禀受了严冬之气。暴怒是禀受了震雷之气，狂肆是禀受了疾风之气，昏惑是禀受了霾雾之气，隐恨留连是禀受了积阴之气，从容温润是禀受了和风甘雨之气，聪明洞达是禀受了青天朗月之气。禀受了什么气，必然表现出相似的气质。

先天之气发泄处，不过毫厘。后天之气扩充之，必极分量。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。

【译文】

人先天禀受的气质，可以发扬扩充的不过只有毫厘，但经过后天的修养扩充却能达到至高至大的境地。其实，修养扩充到至高至大境地的气质原来就存在那只有毫厘大小的中间，如果毫厘中原来一点也没有，就丝毫也不能增加。万物的形、色、才、情，种种方面都可以验证这个道理。



蜗藏于壳，烈日经年而不枯。必有所以不枯者在也。此之谓以神用先天造物命脉处。

【译文】

蜗牛的肉体藏在它的硬壳之中，长年在烈日下曝晒也不会干枯，其中必定有不干枯的原因。这就是天地间造物主在创造万物时有神奇之处。

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】

兰香因火的点然而发出香气，也因火的燃烧而消尽；灯油因用火点燃而发光，也因火的燃烧而耗竭；炮因火的点然而发声，也因火的点然而散歇。隐忍而不表露就能够存在，表露而不隐藏就要灭亡，岂只声、色、气、味是这个道理呢！世人知道蕴结不发就能永远充实满足，可以称之为万年之烛。

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】

火的本性是旺盛散发，水的本性是流动变化，木的本性是条理有序，金的本性是坚硬刚直，土的本性是稳重厚实。世间生存的万物，无不是如此。

一则见性，两则生情。人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

【译文】

纯一则能见到事物的本性，不纯则会生情。人没有两人在两人相对时能保持静的状态的，物没有在两物相撞时不发出声音的。

声无形色，寄之于器，火无体质，寄之于薪，色无著落，寄之草木。故五行惟火无体而用不穷。

【译文】

声音无形无色，它依靠器物发出声音。火无体无质，它依木柴燃烧。色无着落，它寄之于草木之中。所以金、木、水、火、土五种基本元素，只有火没有形体，因而用之不尽。

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】

人的思想是随着气血的消长而消长的。四十岁以前有奋发进取之心，经验不足，见识不广，但敢想敢干。四十岁以后思想就定型了，见多识广，遇事会三思而后行。到六十岁以后渐渐有消极情绪，虽然经验丰富，认识问题深刻，但却精力不足，力不从心。这是一般情况，并不是每一个人都是这样。古时候，人到四十岁才入仕做官，六七十岁告老辞官归里，就是基于这种情况。也有一些年轻人意志消沉，畏缩不前，如同老年人一样，也有些老年人身体衰弱，性情狂躁，喜动好事，这都是违背常理的。若是看到意气风发的年轻人，就断言他一定能担负重任，或是把什么念头都没有的老人当成是老成持重，那就错了！像邓禹那样既年轻又沉毅，像马援那样虽在暮年，却壮心不已的人，古时候虽然有，但毕竟是少数。

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】

人的命本来是上天决定的，但君子的命在于自己掌握，小人的命也在自己掌握。君子以义处命，不是用正义的方法得来的就不处，而命的好坏并不放在心上。小人用自己的欲望去违犯上天决定的命运，不能得到的也一定要努力得到，不肯接受上天的决定。但所说的君子命在于自己掌握，是说他得到的命和上天赋予的是相同的；而所说的小人的命在于自己掌握，是希图上天能偶尔改变原定的命运。因此，君子的内心常常是安定的，小人的内心常常是劳累的。

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。

【译文】

性，是理和气的总称，没有不善的理，也没有全是善的气。说性善，这是单纯从理这方面说的；说性恶或善恶相混，这是从理、气两方面兼说的。所以儒家的经典和传注谈到性时，见解都不相同，只有孔子的论述没有毛病。



气、习，学者之二障也。仁者与义者相非，礼者与信者相左，皆气质障也。高髻而笑低髻，长裾而讥短袂，皆习见障也。大道明，率天下气质而归之，即不能归，不敢以所偏者病人矣。王制一，齐天下趋向而同之，即不能同，不敢以所狃者病人矣。哀哉！兹谁任之。

【译文】

气质和习见，是学者的二大障碍。仁和义相互抵触，礼和信相互背离，这都是气质形成的障碍。梳高发髻的人讥笑梳两个低髻的人，穿长衣的人讥笑穿短衣的人，这都是习见造成的障碍。大道昌明，普天下的气质都会归向大道，即使不能归，也不敢以偏离大道的东西来责备别人。成就王业的制度统一，天下的趋向就能一致，即使不一致，也不敢以偏离王制的东西去责备别人。可悲啊！大道明、王制一这样的重任谁来担当呢？

父母全而生之，子全而归之，发肤还父母之初，无些毁伤，亲之孝子也。天全而生之，人全而归之。心性还天之初，无些缺欠，天之孝子也。



【译文】

父母健全生出的儿女全都像父母，头发皮肤还给父母之初一样，没有任何毁伤，这是双亲的孝子。上帝创造的人，全部交还给予天，心性还天之初，没有任何缺失，这才是天的孝子。

虞廷不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微。”或曰：“人心非性。”曰非性可矣，亦是阴阳五行化生否？《六经》不专言性善，曰：“惟皇上帝，降衷下民，厥有恒性。”又曰：“天生蒸民有欲，无主乃乱。”孔子不专言性善，曰：“继之者善也，成之者性也。”又曰：“性相近也，”“惟上智与下愚不移。”才说相近，便不是一个。相远从相近起脚。子思不专言性善，曰：修道之谓教，性皆善矣，道胡可修？孟子不专言性善，曰：“声色臭味安佚性也。”或曰：“这性是好性”。曰好性如何，君子不谓。又曰：“动心忍性。”善性岂可忍乎？犬之性，牛之性，岂非性乎？犬牛之性，亦仁义礼智信之性乎？细推之，犬之性犹犬之性，牛之性犹牛之性乎。周茂叔不专言性善，曰：“五性相感，而善恶分，万事出矣。”又曰：“几善恶。”程伯淳不专言性善，曰：“恶亦不可不谓之性。”大抵言性善者，主义理，而不言气质。盖自孟子之折诸家始，后来诸儒遂主此说，而不敢异同，是未观于天地万物之情也。义理固是天赋，气质亦岂人为！无论众人，即尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔，岂是一样气质哉？愚僭为之说曰：“义理之性，有善无恶，气质之性，有善有恶，气质亦天命于人，而与生俱生者，不谓之性可乎？”程子云：“论性不论气不备，论气不论性不明，将性气分作两项，便不透彻。”张子以善为天地之性，清浊纯驳为气质之性，似觉支离。其实天地只是一个气，理在气之中，赋于

万物。方以性言，故性字从生从心，言有生之心也，设使没有气质，只是一个德性，人人都是生知圣人，千古圣贤，千言万语，教化刑名，都是多了底。何所苦而如此乎？这都是降伏气质，扶持德性，立案于此，俟千百世之后驳之。

【译文】

虞廷不专门讲性善，《尚书》中说：“人心是很危险的，道心是很微妙的。”又说：“人心不是天性。”我认为说不是天性是可以的，可也是阴阳五行化生的吗？《六经》不专门讲性善，说：“只有上天，降善于下民，使人才有常性。”又说：“天生众民，有个人的欲望，没有君王就会出现乱子。”孔子不专门讲性善，说：“继承而来的就是善良，使之具体化就成为性。”又说：“人的性相近似，只有上智与下愚的人不能改变。”所谓相近，便不是一个模式。相远是从相近开始的。子思不专门讲性善，说：“修道叫做教，性都是善的。还修什么道呢？”孟子不专门讲性，说：“声音颜色臭味安逸，亦是性吗？”有人说：“这性是好性。”至于说好性如何，君子未说。孟子又说：“动心忍性。”善心怎么能可忍

