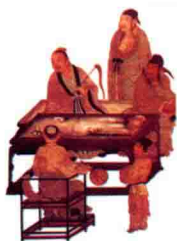


品读名家经典 享受智慧人生



丁艳丽
编著

《呻吟语》 的智慧

北京工业大学出版社

《呻吟语》

的智慧

丁艳丽◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

《呻吟语》的智慧/丁艳丽编著. —北京:北京工业大学出版社,2015.10

ISBN 978-7-5639-4478-1

I. ①呻… II. ①丁… III. ①人生哲学—中国—明代
②《呻吟语》—通俗读物 IV. ①B248.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 234554 号

《呻吟语》的智慧

编 著:丁艳丽

责任编辑:李 杰

封面设计:翼之扬设计

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本:700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张:17

字 数:242 千字

版 次:2015 年 12 月第 1 版

印 次:2015 年 12 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-4478-1

定 价:30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前 言

“呻吟，病声也，呻吟语，病时疾通语也。”《呻吟语》为明代晚期著名哲学家、唯物主义思想家吕坤历经三十年方才著成的一部语录体著作。作者饱经人世沧桑，富有人生经验，他对人生、国家以及天地宇宙的各种现象都有自己独到的见解和认识，对修身养性的论述，更是独到而精辟。

他以儒家的中庸之道为立足点，吸纳了道家、法家、墨家等诸子百家的思想精华，冲破宋明理学的牢笼，独辟蹊径。《呻吟语》集寓言性、文学性、趣味性、哲理性于一身，读之令人警醒，动人性情，对治国理政、修身立命、处世应物、培养品行均有裨益。

《呻吟语》开启明清救世启蒙思潮先河，先后被翻译成二十多个国家的文字出版发行。它不仅在中国有着重大影响，在日本、韩国、美国、哥伦比亚、埃及等国家，也都有颇高的学术地位。

自明末始，吕坤及其著作《呻吟语》在中国政治、哲学等多个领域均产生了深远影响。日本福冈女子大学疋田其佑教授曾亲临宁陵考察访问，她潜心研究吕坤著作，并在《中国思想通史》专门辟了阐述吕坤的章节。

这是一部探讨人生哲学的名著，细细品读此书，如听一位充满智

慧的长者娓娓而谈，韵味十足，令人回味无穷。书中的很多人生观点和处世方法是对中华民族优良传统的弘扬，它为我们指点迷津，给我们指引了人生方向。有人曾经说：“无论你可以提高到什么程度，在此书面前你都是个孩子。”漫漫人生路巧遇此书，是读者的幸运，因为此书蕴含了无尽的精华，遇到它也就获得了一笔宝藏。而能为读者提供一张寻觅宝藏的“藏宝图”，更是编者的荣幸。人若是读了一本好书，人生的旅途中仿佛多了一位名师指引，从此便多一种辉煌灿烂的可能。错过一部经典著作不得不说会是人生中的一种遗憾，生命中的一种缺憾。

目 录

第一章 人生的智慧——懂得人生，让生活充实美满 / 1

- 人生就是苦乐与共 / 2
- 福祸是人生中的驿站 / 5
- 自立是种美德 / 8
- 人生需要隐忍 / 12
- 积累对人生影响深远 / 16
- 人生就像是一场梦 / 19
- 把握时间等于延长生命 / 23
- 认识自己才是人生智慧 / 25
- 人生难得是朴素 / 28
- 人要掌握独处的智慧 / 31

第二章 修心的智慧——修身养性，让心里洒满阳光 / 34

- 心静是一种境界 / 35
- 控制自己的欲望 / 38
- 人要心存善念 / 41
- 有志者事竟成 / 44
- 要有一颗从容的心 / 48
- 拥有良好的心态 / 51
- 妒忌之心摧毁一个人 / 54
- 自私之心是万恶之源 / 57

懈怠之心是人的大忌 / 60

人要保持上进心 / 63

第三章 修身的智慧——立身为本，做人要完善自我 / 67

谦逊是重要的品质 / 68

勤奋是成功的基础 / 71

修身要德才兼备 / 74

自律的人才能有所为 / 76

虚心接受他人的批评 / 78

不劳而获遭人鄙视 / 81

人的痛苦来自贪婪 / 85

改变自己才能改变命运 / 88

人要三思而行 / 91

尽最大努力才更接近成功 / 94

第四章 为学的智慧——博学勤思，做人要善于学习 / 97

知识靠后天学习获得 / 98

脚踏实地才是为学之道 / 100

为学要实事求是 / 103

学习能力才最重要 / 105

发挥自我优势 / 107

为学要耐得住寂寞 / 110

学习遵循一定方法 / 112

为学要独辟蹊径 / 115

读书要注重实际的运用 / 119

读书要一专多能 / 122

建立终身学习的思想 / 125

第五章 处世的智慧——善于处世，做人要精于生活 / 128

- 做事切忌优柔寡断 / 129
- 沉默是处世的智慧 / 132
- 正确对待遇到的困难 / 134
- 懂得退让才能立世自保 / 137
- 人活于世切忌贪恋财物 / 140
- 处世要善于用人 / 142
- 说话做事要学会思考 / 145
- 抵御生活中的诱惑 / 147
- 处世要学会淡化欲望 / 151
- 居安思危是处世根本 / 154
- 处世要学会三思而行 / 157
- 与人为善是处世哲学 / 160

第六章 人情的智慧——洞明人情，做人要知情明理 / 165

- 尊重是一种品德 / 166
- 说话做事要留有余地 / 168
- 重视与他人感情的培养 / 171
- 人都有追求好名声的愿望 / 174
- 真心是真情的基础 / 177
- 避免向他人炫耀 / 181
- 对待他人摒除偏见心理 / 184
- 不要让面子成了枷锁 / 186
- 纵容是罪恶的深渊 / 189
- 宽容增加个人魅力 / 191

第七章 做人的智慧——严于律己，做人要堂堂正正 / 195

- 做人要有自知之明 / 196
- 做一个宽容大度的人 / 199
- 做人应顺其自然 / 201
- 做人要洁身自好 / 204
- 人要有浩然正气 / 206
- 坚守做人的底线 / 208
- 做人要敢于承担 / 211
- 做人要有恒心 / 213
- 做人要勤勉上进 / 216
- 做人要堂堂正正 / 219
- 做人要脚踏实地 / 222
- 不要掩饰自己的错误 / 225

第八章 与人相处的智慧——与人相处，让他人交口称赞 / 228

- 与人相处要虚怀若谷 / 229
- 不避他人的毁誉 / 232
- 原谅犯错误的人 / 236
- 与人交谈提防对牛弹琴 / 239
- 与人相处要大度 / 241
- 与人交往讲理不如讲情 / 245
- 退让是相处的智慧 / 247
- 不要随便议论他人是非 / 250
- 与人相处学会无争 / 253
- 与人相处要心胸宽广 / 256

第一章

人生的智慧——懂得人生，让生活充实美满

快节奏的生活让我们每个人都匆匆忙忙，面对我们唯一的人生，我们是否已经足够了解？不了解人生便是对生命的浪费和背叛，只有了解了人生，才能充满智慧地生活，使我们越来越靠近幸福。

人生就是苦乐与共

【原文】

六合^①原是个情世界^②，故万物以之相苦乐，而至人圣人不与^③焉。

【注释】

①六合：六合指东西南北上下，代指宇宙。

②情世界：富有感情的世界。

③不与：不参与。

【译文】

位于天地和东西南北四方之间的世界，原来是一个充满感情的世界，所以万物都因它而痛苦或快乐，但是圣人却不会参与到其中。

【人生智慧】

很多人都想要生活越来越好：物质上要多占多得，精神上要少忧少愁，还要所谓的“幸福”、“美满”，而现实往往跟这样的预期有很大的差距。于是，很多人就会怨天尤人，郁郁寡欢，甚至对人生没有一点行动的冲动，陷入痛苦之中。

世界上有很多痛苦，脑力劳动者的痛苦，是心理上的苦，比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等；体力劳动者的痛苦，则是身体上的苦，比如缺衣少食、超强度劳动等。两种痛苦，恒不断地损恼着芸芸众生。所以，世间上有钱的也痛苦，没钱的也痛苦。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱以后才发

现，快乐并没有如期而至，痛苦却反而层出不穷。对此，美国盖洛普民意调查所就用数据做了证明：按 100 分为满分的话，中国消费者在 1994 年的幸福指数是 69 分；1997 年最高，达到 71 分；十年后 2004 年却降到了 67 分。这说明了什么？说明在过去的十年里，随着经济的不断发展，人们刚开始觉得很幸福，但过不了多久，幸福指数就日渐下降，最后还不如没钱的时候幸福。

美国史学教授达林（Darin M. McMahon）曾写过一本书叫《幸福的历史》。他花了六年的时间，引用大量历史资料，去研究人类的幸福到底是什么，并追问到底什么能给我们带来幸福。最终他得出来什么结论呢？“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来就充满痛苦，这一点大家必须要认识到。很多人，遇到一点挫折就怨天尤人，抱怨老天不公平，“为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。

当你特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。普天之下，为众生痛苦的应该寥寥无几，而为自己痛苦的可谓比比皆是。所以，要想消除痛苦，就先要斩断它的来源，而要想斩断它的来源，就要改变自己的心态。

庄子《逍遥游》中有这么一个故事：在一座叫姑射的高山上，居住着一个神仙。“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”肩吾认为这是虚妄，根本不可信。而连叔反驳他说：“之人也，之德也，将旁礴万物以为一。”那神仙品德高，她将自己与万物化为一体，帮助人畜安康，五谷丰登；而世人多为了私利钻营奔走，根本顾不上别人，更别提以天下事为己任。那神仙凝神于自己的精神世界，专注于自己深邃的修养，不谋求私利，外物也就无法伤害她。这正是庄子“至人无己，神人无功，圣人无名”思想的体现。六合之中有快乐有痛苦，但许多情欲于是人是有害的，可是世人却沉溺其中无法自拔。圣人并非无情，而是超越了私情，将更广阔更高尚的感情内化。圣人与

整个宇宙合一，他们本身就是情。

我们应该经得起痛苦的考验，更应该经得起快乐的考验。经得起痛苦的人，是极有意志和毅力的人，经得起快乐的人，是富有哲学思维的人。快乐比痛苦更容易使人倾倒，痛苦比快乐更能使人清醒。两种性质截然不同。

痛苦是矛盾，快乐是诱惑，隐患与机会在每个人的人格中，好像潜藏的种子，有各自的诱因。人们只有提高整体素质，抵抗诱惑，才能保证心灵健康生长。人们只有拥有自控力，才能拥有心理自由，进而拥有成功的人生。

假如每天的生活都异常平静，如平静的湖面，如死水激不起一点波澜，那么生活将会是怎样的黯然啊！人生的壮美需要在波澜起伏中展现。就如那蹦极，高高升起，既而又重重摔下，这是一种怎样的迂回啊！平淡之中孕育着躁动，寂然之中交织着奋起，平凡之中隐含着神奇，这才是充满乐趣和活力的生活！

人生就是这样，我们无法躲避不开心和痛苦的事，那么怎样才能让自己在经历这些伤心和痛苦后还能开心起来呢？我觉得真正的快乐源自于对痛苦的领悟，因为没有痛苦的人生是无法感受到快乐的。我们只有正确地面对它，理智地剖析它，肯定应该肯定的才能否定应该否定的，只有这样我们才能学会放弃，才能懂得珍惜，才能记住该记的，忘记该忘记的，才能剖析人生中的痛苦，让它成为人生的一种财富、一段经历、一份回忆、一种领悟，这样我们就能坦然地直视过去，快意人生，无悔人生，人生才有真正的快乐。人生是要我们面对的，而不是逃避的，我们可以伤心，但决不能沉溺和逃避。做自己喜欢做的事情，听听音乐，出去散散步，看看外面的天空，其实也满惬意的。和朋友们出去玩玩，谈谈心也很开心的。人有时候就是会想很多，即便没什么事情，也会想出很多事情，而此时如果多做一些事情，让自己忙碌起来，就不会这样胡思乱想。要知道人生总有酸甜苦辣，这样才有趣，所以不必过分沉溺于痛苦之中。

人生就像一条河流，快乐和悲伤是河流的两岸；人生犹如一幅画卷，冷色和暖色的交织才能成就画的璀璨夺目；人生就如一支乐曲，

快慢缓急，才能演奏出震撼人心的音符。

痛苦并快乐着的人生，才是真正的人生，才是真正意义上的完美人生。人只有学会与苦为伴，才能体会到其中的幸福。

福祸是人生中的驿站

【原文】

凡智愚^①无他，在读书与不读书；祸福^②无他，在为善与不为善；贫富^③无他，在勤俭与不勤俭；毁誉^④无他，在仁恕^⑤与不仁恕。

【注释】

①智愚：聪明与愚蠢。

②祸福：灾祸与幸福。

③贫富：贫穷与富贵。

④毁誉：诋毁与赞誉。

⑤仁恕：仁爱和宽容。

【译文】

聪明与愚蠢没有其他区别，在于读书与不读书；得到灾祸与幸福的区别不是别的什么，在于做善事还是不做善事；贫穷与富贵的区别也没有什么，在于勤俭与不勤俭；被人诋毁与赞誉的区别没有什么，在于是否心怀仁爱和宽容。

【人生智慧】

老子说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”“福”就是走运，“祸”就是倒霉，两者互相依存，互相转化。季羨林也极为赞同这点：简直是一而二、二而一者也。不过走运有大小之别，倒霉也有大

小之别，而两者往往是相通的。

有一句俗话说：“爬得越高，跌得越重。”运气越好，与之相伴生的倒霉恐怕也越惨。走运与倒霉在世人眼里似乎是绝对对立的两个概念，没有人不想走运，任何人也没有傻到自找倒霉。

北大国学大师季羨林将自己安插在“吾辈小民”当中，“终日过着平平常常的日子，每天忙着吃、喝、拉、撒、睡；操持着柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。有时候难免走点小运，或是主动争取，或是时来运转，天外来运。高兴之余，喝上二两二锅头，飘飘然一阵了事。但有时又难免倒点小霉，“闭门家中坐，祸从天上来”。倒霉以后，心里郁闷两天，发点小脾气，转瞬即逝。

季羨林觉得中国古往今来许多知识分子有这样一个奇怪的经历，历代的诗人、文学家，要是不倒霉就没办法走运。他借司马迁在《太史公自序》的一段话来说明：“昔西伯拘羑里，演《周易》；孔子厄陈、蔡，作《春秋》；屈原放逐，著《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，而论兵法；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”司马迁为他的前人算了总账，不过这个规律并没有停止运动。有许多的文学大家，都是在遭受挫折之后，才写出了震古烁今的杰作，像韩愈、苏轼、李清照等一批人，莫不如此。

最典型“诗家不幸文章幸”的诗人就是杜甫了。杜甫早年官场得志、飞黄腾达，而他的才华此时却被荣华富贵、官场应酬等事所分散，他所写之诗往往局限于眼前所见。而当他失志的时候，又正值国家面临危难，他心中充满巨大痛苦，便走向社会，获得了更广阔的人生阅历和经验，他书写出的诗句往往充满着崇高的爱国情感。

晚唐诗人李商隐，他的一生都是夹杂在牛李党争中的，命运多舛，十分痛苦。他在这种痛苦现实中，却留下了许多空灵的杰作，他的作品似游离于佛家的无色界，又似在世不可自拔，既富有现实感，又含有超脱的意味，他那优美沉郁的诗句怎能不成为不朽之作呢？

古人常说：“塞翁失马，焉知非福。”人生的福祸都是很难说的，正如后世宗教家所说的：“福祸无门，唯人自召。”

东汉初年，据记载辽东一带的猪都是黑毛猪，当地人都习以为常，忽然有一天一个商人家中的老母猪生了一窝毛色纯白的小猪，大家都争相来观看，附近一带的人都认为这一定是一种奇特的品种。

于是就有人给这个商人出主意说：“如此干净纯白色的小猪，天下一定少见，你应该把它们送到洛阳，献给皇帝，皇帝肯定会重重地赏你。”又有人走来给他出主意说：“还不如把这群小白猪拉到燕京市场上去，肯定能卖个大价钱，物以稀为贵，错过了这个机会你就后悔都来不及了。”

辽东商人听了，果然动了心。经过一番盘算，觉得还是把猪运到燕京市场去卖个大价钱比较合算。于是他把白毛小猪装上车，向燕京市场出发了。

经过3个多月的艰苦跋涉，等走到燕京时他的小猪也基本上都长大了，他喜不自胜，心想这一回不知道要发多大一笔财呢！

这一天，当他把白毛猪运至市场的时候，简直给吓呆了，原来燕京市场到处卖的猪都是白色的，白毛猪在这里不足为奇不说，价钱还不如辽东的黑猪。辽东商人眼看着猪卖不出去，空欢喜一场，心中十分懊悔，心想还不如献给皇帝或是在当地卖了，也总比现在这样强啊。

胡思乱想了一阵以后，他灵机一动：既然辽东没有白毛猪，这里白毛猪的价格也不贵，我为什么不从燕京贩几十头白毛猪回辽东？那样才是真正的物以稀为贵，肯定能赚一笔。于是他就从燕京贩了几十头白毛猪回辽东，很快就卖出去了。接着他又贩黑毛猪去燕京，又大赚了一笔。

从这个故事中我们可以看出：福与祸在一定条件下能相互转化，应达观地看待福祸。这也就是《老子》中曾经说的：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”意思是说人们如果遇到灾祸而能够吸取教训，就可以让灾祸成为过去，让幸福降临；如果人们在幸福之中骄奢淫逸，那么幸福将会离去而灾祸将临头。

祸福可以互相转换，它们不是一成不变的，而是相互依存的。如果没有黑暗，怎么可能发现光明呢？所以说，没有永久的幸福，也没

有永久的不幸。否极泰来、苦尽甘来等流传已久的词语无不说明这点。

莎士比亚在他的名著《哈姆雷特》中有这样一句经典台词：“光明和黑暗只在一线间。”一个人身处黑暗之中，你的心灵千万不要因黑暗而熄灭，而是要充满希望，因为黑暗只是光明来临的前兆而已。

所以，一切事物都是相对的，快乐与痛苦、赞成与反对、成功与失败、名誉与耻辱等，都来而又去。万物皆有开始和结束，不管你愿不愿意接受，这一切都是人生要面对的。不要回避，要勇敢面对，要坦然接受现实，然后去努力，甩掉心灵的包袱，相信有些祸福只是一念之差，遇到死胡同要转身，原谅生活的同时，也是为了更好地生活。

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”所谓幸运者，是占有天时、地利、人和诸多优势的，因此福祸的变数也很多，谁又能洞察一切呢？得到，是幸运；失去，也不一定是不幸。祸福相依，祸福无常，在谈笑间泰然处之，就是我们面对未知人生的正确态度。

俗话说：“福无双至，祸不单行。”人生中所遇的“福”“祸”其实都不是终点，而是一个个驿站，分布在我们必经的路旁。不管你怎样阻止，它们照样会不期而至，我们唯一能够改变的，就是对于它们的态度。我们只有沉住气，“一时之胜不足喜，一时之败不足悲”，才能够从容地面对人生中的跌宕起伏。

自立是种美德

【原文】

富以能施为德^①，贫以无求为德；贵以下人为德，贱以忘势为德。