

公、私两字，是宇宙的人鬼关。

呻吟语

主编 洪镇涛

原著 明·吕坤

注译 王远方



钟国粹
书学精

21

上海大学出版社

B248.92
20131

P2

阅 览

呻吟语

主编 洪镇涛
原著 明·吕坤
注译 王远方



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语 / 洪镇涛主编. —上海:上海大学出版社,
2012.6

(国学精粹)

ISBN 978-7-5671-0193-7

I. ①呻… II. ①洪… III. ①人生哲学—中国—明代
IV. ① B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 095005 号

责任编辑 农雪玲

封面设计 木头羊工作室

技术编辑 金鑫章斐

呻吟语

洪镇涛 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人:郭纯生

*

湖北省安陆市安东印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 7

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~20 000

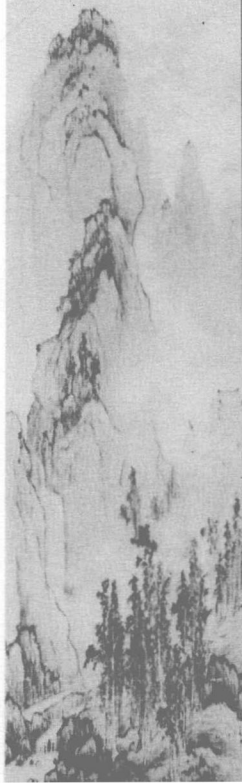
ISBN 978-7-5671-0193-7/B · 056 定价: 10.00 元

前言

《呻吟语》是明代晚期著名思想家、哲学家吕坤所著的一部探讨人生哲理的著作。吕坤生活的明王朝时代表面稳定，但乱象已萌：皇帝荒怠朝政，肆意聚敛财富，大兴土木，税使四出，百姓不堪搜刮骚扰，抗议迭起；农民赋税沉重，无衣无食，一遇荒年，四处流亡；士卒粮饷微薄，常被克扣，长官驱之如奴仆，愤懑至极，每有哗变；朝政怠迟，党派纷争，宦官操权，厂卫横行，整个时代犹如吕坤所形容：“人心如实炮，火一点烈焰腾天；国事如溃瓜，手一触流液满地。”时代危机愈发深重。

于是，时任刑部侍郎的吕坤——这个思想远行者就像所有不安分的智者那样，不可能在这种时局下保持宁静，津津有味地做官，心安理得地腐败。这个自称“不儒不道不禅，亦儒亦道亦禅”的人最终无法忍受现实施加给他的精神痛苦，以一个关怀天下的知识分子的情怀，于万历二十五年向朝廷上了一道奏疏，坦言天下安危，直陈社会弊病，提出了兴利除弊、励精图治的种种主张和治国方略，这就是著名的《忧危疏》。此疏针砭时弊，言辞恳切，所言虽未得到皇上的采纳，却表现出吕坤为国为民的赤诚之心。

《呻吟语》是吕坤积三十年心血写成的著述，他在原序中称：“呻吟，病声也，呻吟语，病时疾痛语也。”“三十年来，所志《呻吟语》凡若干卷，携以自药。”“择其狂而未甚者存之。”《呻吟语》问世于一个社会大变革的时代，书中阐述了作者对修身养性、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。作者以儒家思想为立足点，包容吸纳了道家、法家、墨家等诸子百家的思想精华，加上他本人的宦海沉浮以及对人世间冷暖沧桑的独特感受，从而对人生、国家以及天地宇宙的各种现象有了自己独到的见解和认识，体现了儒家自强不息的积极用世精神以及面对社会黑暗时的忧患意识，特别是修身养性方面，更有其独特而精辟的论述。全书共分六卷，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、应务、养生、天地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章等十七篇。涉猎广泛，体悟性强，反映出作者对社会、政治、世情的体验，对真理的不懈求索，其中闪烁着哲理的火花和对当时衰落的政治、社会风气的痛恶，表现出其权变、实用、融通诸家的思想。

《呻吟语》在艺术形式上，属于随笔式语录体，其中许多极富哲理的人生箴言，集寓言性、文学性、趣味性、哲理性于一身，读之令人惊醒，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。清人尹会一在《吕语集粹·序》中说：“吕新吾先生著述甚富，皆心得之学，明体达用之书也，而《呻吟语》为最。余反复玩味，见其推堪人情物理，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。”

《呻吟语》一经问世，便流传甚广。今天，我们再读《呻吟语》，让我们洞见一个有正义感和使命感的知识分子的悲剧情怀，让我们领悟他不拘经道、重民务实的独立思想和一份丰厚的可资研习采纳的思想文化遗产。



目录

国学精粹

呻吟语

卷一

- 性命 1
- 存心 7
- 伦理 26
- 谈道 37

卷二

- 修身 55
- 问学 78

卷三

- 应务 89
- 养生 113

卷四

- 天地 115
- 世运 125



圣贤 128

品藻 139

卷五

治道 154

卷六

人情 187

物理 197

广喻 200

词章 213





卷 一

性 命

正命者，完却正理，全却初气^①，未尝以我害之。虽桎梏而死^②，不害其为正命。若初气凿丧^③，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

注释 ①初气：生命之初的元气，最初禀受所成形体之气。 ②桎梏：指脚镣手铐等刑具。 ③初气凿丧：生命之初的元气流失散尽。

译文 按照正常道理完成了人生使命而使自己生命终结的人，就圆满保持了人世间的至理，保全了生命之初的元气，正理和元气都没有因为自己而受损害。这样即使身遭囚禁而死，依然可以称作正命。若最初禀受的元气流失散尽，正理不完善，即使能寿终正寝，恐怕也不是正命。

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^①，怕含糊，怕深险，浅浮子虽光明洞达，非蓄德之器也^②。

注释 ①大段：大都，一般。 ②蓄德：积蓄德性。

译文 人的德性以自我收敛沉着冷静为第一。收敛沉着冷静中，又首推精明能干、平易近人。大凡收敛沉着的人，都不愿表现得含糊不清或深险不测，浅浮的人表面上虽然显得光明洞达，仍然算不上是具备高贵品质的人。

气无终尽之时，形无不毁之理。

译文 元气没有终尽的时候，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^①，无一些咀嚼处矣。

注释 ①离披：分散，散乱。浇漓：社会风气浮薄。

译文 真机和真味需要含蓄才可得到，切忌轻易点破。其中的玄机奥妙不可穷尽，不能用言语表达，因此圣人常保持沉默。若是犯了口舌，长年累月也说不尽，即使说出来，也是众说纷纭，零乱轻浮，便没有什么值得人咀嚼寻味的了。

性分不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理，曰尽性^①，曰达天^②，曰入神^③，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。

注释 ①尽性：尽量发挥和扩大人的本性。②达天：达到上苍所赋予的最高境界。③入神：人的修养达到最高境界。

译文 人的本性，不能让它亏损欠缺，若要达到较高境界，就要穷究真理，尽量发挥扩充人的本性，要通达天道出神入化，要做到致广大、极高明。而情欲却不能使其过于膨胀，因此，它的表现形式应有所限制。即所谓的要谨慎言语，要三思而行，要约束自己，要清心寡欲，要节制饮食，减少不良嗜好。

深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辩是第三等资质。

译文 思想深刻对人厚道是最高等的天赋，光明磊落豪放雄健是第二等的天赋，聪慧灵巧才思敏捷是第三等的天赋。

六合原是个情世界^①，故万物以之相苦乐。而至人圣人不与焉。

注释 ①六合：东南西北上下为六合，代指天下。

译文 天下原本是个情感交融的世界，所以万物生于其间体会着苦乐不同的滋味。然而，那些道德修养高的至人和圣人是可以超脱于外的。

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^①，喜刑好杀，是秋之气；沉藏固啬，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^②；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^③，必有所似。

注释 ①严凝敛约：凝重收敛。 ②惑：困惑，茫然。 ③钟：指稟受，承受。

译文 人的气质光明博大，浑厚含蓄，是稟受了天地之正气；温柔平和，是稟受了阳春之气；宽容随和，是稟受了夏天之气；严肃收敛，喜好刑杀，是稟受了秋天之气；深藏不露固执吝啬，是稟受了冬天之气；暴怒是稟受了震雷之气；狂妄放肆是稟受了疾风之气；昏庸迷惑是稟受了霾雾之气；隐埋仇恨、流连恩爱是稟受了积阴之气；从容不迫、温文尔雅是稟受了和风细雨之气；聪明伶俐、洞达世象是稟受了晴空明月之气。总之，稟受了什么样的气，便必然会表现出类似的气质。

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 火的本性是旺盛充盈，水的本性是流动不拘，木的本性是条理舒畅，金的本性是坚硬刚直，土的本性是稳重厚实。由这五行生成的万物都烙上了它天性的影子。

一则见性^①，两则生情。

五行

五行是我国古代的一种物质观，指金、木、水、火、土。五行说认为大自然由五种要素所构成，随着这五个要素的盛衰，而使得大自然产生变化，不但影响到人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。它强调整体概念，描绘了事物的结构关系和运动形式。如果说阴阳是一种古代的对立统一学说，则五行可以说是一种原始的普通系统论。

人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

注释 ①一：单一，专一。

译文 事物单一时就能见到它的真正本性，一旦掺杂就会生出情来。任何人没有在相对时能保持平静的，而任何物也没有在相撞时不出声的。

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

译文 声音没有形状和色彩，它只寄托在器物中；火没有形体，寄托在柴草上；颜色没有着落，寄托在花草树木上。因而金、木、水、火、土五种元素中，只有火没有本体，但有着无穷无尽的用途。

人之念头，与气血同为消长^①。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^②；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^③。人亦有少年退缩不任事^④，厌厌若泉下人者；亦有衰年狂躁妄动喜事者^⑤，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^⑥，古诚有之，岂多得哉！

注释 ①消长：生长和消灭。 ②酌量：思量，斟酌。 ③审：仔细审察研究。 ④不任事：不能胜任工作。 ⑤衰年：衰老之年。 ⑥矍铄：年老而强壮。

译文 人的思想观念是随生理气血的消长而变化的。四十岁之前，人的思想所呈现的面貌可称之为“进心”，见识不广，且多有变化，却敢作敢为；四十岁之后，可称之为“定心”，此时见识已经形成，所以凡遇事都有个思量斟酌；六十岁之后，叫做“退心”，见识虽然的确广博，但精力不

足,力不从心。并不是人人如此,但这是一般的情况。古人四十岁入仕,六七十岁告老还乡,就是因为很小心很细致的缘故。当然,人们中间有年纪轻轻却畏缩不前,不愿有所作为的,无精打采就像一个垂死之人;也有年纪老了还轻举妄动喜欢多事的,但这些都不合常理。如果认为遇事意气风发的少年一定能委以重任,或心灰意冷的老头一定能老成持重,那就错了。像邓禹那样沉毅的年轻人,或马援那样矍铄的老人,古代虽然有过,但毕竟是凤毛麟角。

命本在天^①,君子之命在我,小人之命亦在我。君子以义处命^②,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^③。是以君子之心常泰^④,小人之心常劳。

注释 ①命:此处指人的富贵、贫贱、寿夭等。 ②义:道义,理义。
③或然:碰巧,偶然。 ④泰:泰然平静,安定平和。

译文 命运本来是由上天决定的,但正人君子的命运由自己掌握,卑鄙小人的命运也由自己掌握。君子用道义来对待命运,不违犯道义准则,命运的好坏并不放在心上;小人因为自己的贪欲而去触犯上天的规定,明明不能得到,也一定要努力得到,不肯接受命运的安排。但君子所说的命运由自己掌握,因为他顺从了自然的客观规律;而小人所说的命运由自己掌握,只不过是侥幸或偶然走运。因此,君子的内心常常是安定平和的,小人的内心则常常是劳累沉重的。

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 所谓性,就是理和气的总称。没有不善的理,也没有全善的气。认为性善的人,是单纯从理这一方面来说的;认为性恶或善恶相混的人,是从理、气两方面来说的。所以,儒家的经典与传注在谈论性时,看法各不相同,唯独孔子的论说没有毛病。

气、习^①，学者之二障也。仁者与义者相非，礼者与信者相左^②，皆气质障也^③。高髻而笑低髻^④，长裾而讥短袂^⑤，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^⑥。哀哉！兹谁任之？

注释 ①气、习：指气质，习惯。 ②相左：相违背。 ③气质：指人具有的个性特点，如活泼、直爽、沉静等。 ④髻(jì)：梳在头顶上的发结。 ⑤裾(zhū)：束在头顶两旁的发髻。 ⑥裾：衣服的大襟，衣的前后均称裾。袂：衣袖。 ⑥狃(niǔ)：习惯。

译文 气质与习惯，是做学问的人的两大障碍。仁与义相互非难，礼与信相互抵触，都是气质形成的障碍。梳高髻的人讥笑梳低髻的人，穿长衫的讽刺穿短衫的，这都是习惯造成的障碍。大道昌明，则天下人的气质都会归于大道，即使不能归附，也不敢用偏离大道的东西来指责他人。王制统一，天下人就会自觉归向，遵守王制，即使不能趋同，也没有人敢以自己所偏离的东西去责备别人。可悲的是，大道昌明、王制统一如此重任由谁来担当呢？

父母全而生之^①，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^②，无些缺欠，天之孝子也。

《孝经》

《孝经》是我国古代儒家的伦理学著作，相传是孔子所作。自西汉至魏晋南北朝，注解者多达百家。现在流行的版本是唐玄宗李隆基所注《孝经》，全书共分18章。《孝经》在唐代被尊为经书，南宋以后被列为《十三经》之一。在长期的封建社会中，它被看作是“孔子述作，垂范将来”的经典，对传播和维护社会纲常、社会太平起了很大作用。

注释 ①全：圆满无缺。

②心性还天之初：心性与上天降生之初时一样。

译文 父母将孩子完好地降生出来，孩子就应将自己再完整地归还父母，身体发肤和降生时一样完

好无损,这样的子女是双亲的孝子。上苍使人完整地降生出来,人应该将自己完整地归还上苍,心性也和上天降生时一样,使其没有欠缺,这样的人是上天的孝子。

性一母而五子。五性者一性之子也。情者五性之子也。一性静,静者阴,五性动,动者阳,性本浑沦,至静不动,故曰:“人生而静,天之性也。”才说性,便已不是性矣。此一性之说也。

译文 如果把本性比做母体,仁义礼智信便可看做五子。这五种子性就是善性繁衍出来的儿子。情是五种子性的产物。人的本性虚静,属于阴性,五性运动变化,属于阳性。人的本性本来混沌不清,在极静之下就不再运动,所以说:“人生来喜欢虚静,这是人的天性。”然而若谈到具体的性,便不再是人性了。这只是对人的本性的一种看法而已。

存 心

心要如天平,称物时,物忙而衡不忙^①,物去时,即悬空在此,只恁静虚中正^②,何等自在。

注释 ①衡:称东西轻重的器物。 ②恁:如此。

译文 心境应像天平一样,称量东西时,东西被搬来搬去而天平却一点也不忙乱,物体离开之后,天平仍旧空放在那里,因此,万物只要处在静止平和的状态下,就可以自由自在。

学者只事事留心,一毫不肯苟且,德业之进也,如流水矣。

译文 求学的人,只要事事留心,一丝不苟,那么他的品德与学业的进步,就好比东流之水滔滔不绝。

不动气,事事好。

译文 不随便生闲气,不管做什么事都能做好。

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^①；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^②。

虞 舜

虞舜，姓姚，名重华，本为部落联盟首领，受尧的“禅让”而称帝于天下。其国号为“有虞”，故号“有虞氏帝舜”，称“虞舜”。虞舜待继母以孝，待弟以仁，儒家视为理想人物，是仁孝的典范，孟子继孔子之后对儒学的发展有巨大贡献，他极力推崇舜的孝行，而且倡导人们努力向舜看齐，做舜那样的孝子。由于儒家的宣传，有关舜的传说在我国文化传统中留下极深刻的影响。

注释 ①唐虞：指尧、舜二帝，此处引申为太平盛世。 ②禅定：佛教的静心打坐，冥想玄理的修养之功。

译文 心灵要不要放开，还要看它是在正道上还是在邪道上，而不能只看出入。譬如隐居山林而心怀社稷；身处乱世却心想盛世；游子思念亲人，贞妇怀念丈夫，这些不都是放开心了吗？假如不计较邪道与正道，只计较它的出入，那只不过是佛家禅学之言而已。

常使精神在心目间，便有主而不眩于客感之交，只一昏昏，便是胡乱应酬，岂无偶合？终非心上经历过，竟无长进。譬之梦食，岂能饱哉？

译文 人应该经常使头脑保持清醒使眼睛保持明亮，才能有主见而不至于被外界的事物所迷惑，如果昏昏沉沉，就会糊里糊涂地应酬，怎么会没有偶然不合？假如有也毕竟不是自己心上经历过，所以最终没有长进。比如在梦里吃东西，难道真的能吃饱吗？

防欲如挽逆水之舟，才歇力，便下流；力善如缘无枝之树，才住脚便下坠。是以君子之心，无时而不敬畏也。

译文 克制欲望就如同拉住逆水而行的小船，刚一松手，小船就要向下流；努力从善，就好像攀登没有树枝的大树，刚一歇脚，身体就会下

滑。因此，君子的心中要每时每刻保持警惕。

一善念发^①，未说到扩充，且先执持住，此万善之囿也^②。若随来随去，更不操存此心，如驿传然^③，终身无主人住矣。

注释 ①一善念发：善的念头一旦产生。 ②囿(é)：用经过训练的鸟诱捕别的鸟。此处指原因。 ③驿传：古时传送公文的人中途住宿或换马的地方。

译文 心中产生一个行善的念头，在它尚未扩充之前，暂且好好地保持住，这是孕育其他善良愿望的开端。若随它任意来去，而不用心坚持，就好像驿站一样传来传去，心中也再不会有美好善良的愿望了。

千日集义，禁不得一刻不谦于心。是以君子瞬存息养，无一刻不在道义上。其防不义也，如千金之子之防盗，惧馁之故也^①。

注释 ①馁：这里指饥饿。

译文 多年来努力在道义上花工夫，却禁不住一刻的松懈。所以君子瞬息之间都需要注意修身养性，一刻也不能离开道义。其防止不义的行为如同拥有千金的富贵人家防盗贼一样，是惧怕日后受穷挨饿的缘故。

无屋漏工夫^①，做不得宇宙事业。

注释 ①屋漏：古时房内西北角设小帐的地方。

译文 没有在无人看见时仍保持高贵品质的本领，就做不成一番宏伟的事业。

君子口中无惯语，存心故也。故曰修辞立其诚，不诚何以修辞。

译文 君子不随意讲话，讲出的话都是用心考虑过的。因此说言辞的准确才能表达出诚心，如果不诚心，又怎么能言辞准确呢？

一念收敛，则万善来同；一念放恣，则百邪乘衅。

译文 一个邪恶的私念收敛了，各种各样的善行便会随之而来；一个私心的欲念一旦放纵，各种各样的恶念便会乘虚而入。

得罪于法，尚可逃避；得罪于理，更没处存身，只我的心便放不过我。是故君子畏理甚于畏法。

译文 违犯了法律，也许还能四处躲避；若是触犯了天理，就没有安身之处了，就连我的心也不能放过自己。因此，君子畏惧天理更甚于畏惧法律。

目中有花，则视万物皆妄见也。耳中有声，则听万物皆妄闻也。心中有物，则处万物皆妄意也。是故此心贵虚。

译文 眼睛如果昏花，那么看一切事物都是虚幻模糊的。耳朵如果有“嗡嗡”作响的毛病，那么听到的一切都是不真实的。心中如果有顾虑与牵挂，那么处理一切事务时所产生的意识和判断也都是虚幻的。因此，人的心境能达到虚无境地是最可贵的。

忘是无心之病，助长是有心之病。心要从容自在，活泼于有无之间。

译文 遗忘是无所用心造成的，助长则是刻意造成的。人心应当从容自在，在真实虚无间来去自由。

“静”之一字，十二时离不了，一刻才离便乱了。门尽日开阖^①，枢常静；妍媸尽日往来^②，镜常静；人尽日应酬，心常静。惟静也，故能张主得动，若逐动而去，应事定不分晓^③。便是睡时此念不静，做个梦儿也胡乱。

注释 ①阖：此处指关门。 ②妍媸：娇艳与丑陋。 ③分晓：指