

【卷一内篇礼集】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。若初气幽夜，正理不完，即正寝告终，豈非正命。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。气，无终尽之时，形，无不坏之理。真机，真味要流露，休点就。其妙无穷，不可言喻。所以圣人无矣。性分不可使亏欠，故其取极高明。情欲不可使赢余，饮食，寡嗜欲。深沉，二等窃贼。六合，浑厚含蓄，是喜用好杀，昏治，是骨天火而疏味然带心，识心，见性，盖皆非暗，疑，马致子以及外，不肯受正，化之心常事，小人纯以强善也，此在志心，如大善，和物时物忙，故不放，要在邪正上，不在流，陷于惑，贞伯所大，这是

曰约己，曰清心，曰节，曰，聪明，才拙是第，凡人光明博大，严板敛约，疾风之气，明洞达，亦以色，是个进，是个退，七十强，事者，邪雨沉在我，君，故得之，命，然，是以君子，之气，论治善者，不同，能升天，病，辟虚中正，何等当在，心，养心施福，身外去性，梦想情，较出入，却是神定之学，常

呻吟语

● [明] 吕坤著 叶玉泉注译 ●

中华国粹经典文库

立国先立人

立人先立德

崇文书局

快触神立心身，便有主而不眩于客感之虞。只一昏昏，便是胡乱应酬。岂无偶合？然只是偶然，何能长保。望之梦交，岂能饱哉？防欲如说逆水之舟，才歇方便不流。若着如说无枝之树，才挂脚便下坠。是以君子之心，无时而不敬畏也。平日豪放，放不得一刻不敬于心。是以君子心存敬畏，无一刻不在道义上。其防不义也，如千仞之防，慎慎之故也。无庸端工夫，做不得宇宙事业。君子口中无闲语，存心故也。故曰：‘能言者，’不诚，何以修辞？一念收敛，则万善来同；一念放散，则百邪丛衅，得罪于法，而可逃避。得罪于理，更没处有身，只我的心便放不过我。是放君子也理甚于我法，目中自信，如视万物皆安见也。耳中有声，则听万物皆妄闻也。心中有物，则处万物皆妄动也。是惟此心贵能。忘是无心之病，助长是有心之病。心要从容自在。活法王有无之间。‘静’之一字，十二时辰不了，一刻才离便乱了。得终日开阖，能常清，好便终日往来，按常静，人耳目应闻，也，故能张主清静。若逐功而去，那事定不分，便是睡时，此念不静，在个几世，是念沉潜得下，何事不可得？把志气奋发起来，何事不可做？今之学者，将个浮心到理，将个真心到事，只按

◎ 中华国粹经典文库 ◎

呻

吟

语

◆ [明] 吕坤著
◆ 叶玉泉 注译



崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤著;叶玉泉注译.一武汉:崇文书局,
2007.11

(中华国粹经典文库/鲍思陶、全晰纲主编)

ISBN 978-7-5403-1224-4



I. 呻… II. ①吕…②叶… III. ①人生哲学-中国-明代
②呻吟语-注释③呻吟语-译文 IV. B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155631 号

责任编辑:池 舒 金泽龙

责任印制:甘 璐

装帧设计:陈必琴

排版制作:赵 青

出版发行:崇文书局(电话:027-87677282 传真:027-87677299)

(武汉市雄楚大街 268 号·湖北出版文化城主楼 B 座 20 层)

印 刷:恒美印务(番禺南沙)有限公司

开 本:889×1194 1/32

印 张:9.25 印张

字 数:112 千字

版 次:2007 年 11 月第 1 版

印 次:2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

书 号:ISBN 978-7-5403-1224-4

定 价:21.00 元

◎ 中华国粹经典文库



立国先立人 立人先立德

中华
国粹
经典
文库



呻·吟·语

◎ 中华国粹经典文库编委会

主编：鲍思陶 仝晰纲

编委：

（排名不分先后）

鲍思陶 仝晰纲 耿天勤

曾凡朝 吕周聚 王承略

赵发国



◎ 中华国粹经典文库

经典常新

经典是敏锐的目光、善良的心趣、睿智的大脑进行的缜密思维的结晶。民族经典是一个民族精神的函封，无论何时，打开这个函封，我们就能读出那些闪烁邦家之光的密码。因此，要了解一个民族，最佳途径就是阅读这个民族的经典。

中华民族的传统文明是世界上最具有特色的文明形态之一。在漫长的历史长河中，这个民族创造了内涵丰富的经典，又被这些经典一代一代哺育浸润。无论你将其当做“灵光”瞻仰，还是视为“阴影”涤荡，在你的心灵深处，始终摆脱不了她潜移默化的影响，无不受之启迪、规范、教化和塑造。然而，人类世界日新月异，每个社会都必将顺应时代化俗为雅，所以，经典的原则是亘古不变的，经典的阐释是与时常新的。

史学的经典是常新的，她让我们用前人的经验来透视当今的纷纭，以选择自己的人生坐标；文学的经典是常新的，她让我们用前人的审美来捕捉当今的生机，以享受自己的人生乐趣；哲学的经典是常新的，她让我们用前人的智慧来诠释当



中
华
国
粹
经
典
文
库

今的信仰，以培养自己的人生操守。所以，阅读这些常新的经典吧，她使我们丢弃的是那些幼稚和浮华，而给我们带来的却是理性和高雅，以及丰富的内涵和无穷的乐趣。

这就是我们编纂这套丛书的初衷。

鲍思陶

赵发国

2007年10月



◎ 中华国粹经典文库

前言

《呻吟语》的作者吕坤(1536—1618年),明嘉靖、万历年间人,字叔简,号新吾,自称抱独居士,河南宁陵人。万历二年中进士,初为襄垣知县,因政绩卓著不断升迁,召为左佾都御史,历任刑部左、右侍郎。吕坤为人“刚介峭直,留意正学。居家之日与后进讲习,所著述多出新意”(《明史》卷二二六)。

《呻吟语》刊刻于万历二十一年(1593年),是吕坤历经三十年才完成的呕心沥血之作。吕坤在序文中对书名作过这样的解释:“呻吟,病声也。呻吟语,病时疾痛语也。”他记述那些“病时疾痛语”的目的,一是“携以自药”,二是“以一身示怨于天下”,即为了让人们记住病时的痛苦,寻找出治病的良药。《呻吟语》综采百家,以儒家思想为主体。全书体现了儒家自强不息、积极用世的精神。但由于作者处于晚明时代,目睹了现实的黑暗与吏治的腐败,因而这种强烈用世的精神必然伴随着深沉的忧患意识。作者针对病入膏肓的明王朝发出的悲愤之言,充分表现了一位具有正义感和使命感的知识分子的悲剧情怀。



该书分六卷,即礼集、乐集、射集、御集、书集、数集。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,阐述了作者对人生、世情的观察和思考,大多关乎修身治国、理政兴邦、处事应物、为学养生之道。行文睿智、通脱、深沉、慷慨。《呻吟语》是一部语录体的著作,其文风朴实,无一般晚明人的狂狷之风;其立意积极,无晚明诸多小品文的虚无态度。即使在今天来看,也不失为一部开启心智、提升道德、品评人生、指导实践的宝典。

选译该书时,编者既顾及了译著的篇幅,又考虑了原书的全貌。也许难免挂一漏万,但应该是一本让读者有所悟也有所思的好书。



目

录

卷一 内篇 礼集 1

性 命.....	1
存 心.....	7
伦 理.....	33
谈 道.....	46

卷二 内篇 乐集 75

修 身.....	75
问 学.....	116

卷三 内篇 射集 137

应 务.....	137
养 生.....	180

卷四 外篇 御集 185

天 地.....	185
世 运.....	195
圣 贤.....	198
品 藻.....	204



卷五 外篇 书集

227

治 道.....227

卷六 外篇 数集

247

人 情.....247

物 理.....260

广 喻.....264

词 章.....275



卷一 内篇 礼集

性 命

【原文】

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。

【译文】

所谓“正命”，就是指能够完满地实现人生的正道、完好地保持人最初秉受的元气，并没有因为个人人为的原因损害人生正道和初始之气。这样的话，即使被囚禁而死，也可以称作“正命”。如果生下来禀受的元气损伤了，人生的正道没有完满的实现，即使能寿终正寝，恐怕也不能称作“正命”。

【原文】

德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中又以精明平易为第一。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重要，收敛沉着中又以精明平易为第一重要。一般说来，收敛沉着的人怕的是含含糊糊，怕的是高深阴险。轻浮的人看上去虽然光明磊落、明了透彻，也不是能够修养高尚道德的人。

【原文】

气，无终尽之时；形，无不毁之理。

【译文】

气，没有最终穷尽的时候；形体，没有不毁灭的道理。

【原文】

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、真味要涵养好、蓄积好，不要轻易点破。这样，其中的奥妙就会无穷无尽，难以用言语表达。所以圣人从不夸夸其谈。真机、真味一旦说出来，整年都会说不完，而且会支离破碎，不合情理，没有任何耐人寻味之处了。

【原文】

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。



情欲不可使赢馀，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】

人的天赋本性不能有欠缺，因此它表现出来通常是多种多样的，这就是“穷理”、“尽性”、“达天”、“入神”、“致广大、极高明”。人的情欲不能过分地扩大，它表现出来应该有一定的限度，因而要“谨言”、“慎行”、“约己”、“清心”、“节饮食、寡嗜欲”。

【原文】

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】

深致沉着、敦厚持重是第一等资质，光明磊落、豪迈雄健是第二等资质，聪明机智、多才善辩是第三等资质。

【原文】

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】

宇宙本是一个充满感情的世界，所以世上的万事万物都因情而有痛苦和欢乐。然而，那些心中无己的至人和品德高尚的圣人不会因俗情而生苦乐之感。

【原文】

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；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；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】

一个人光明博大、深厚含蓄，这是禀受了天地之气；温厚煦暖、心平气和，这是禀受了阳春之气；宽恕纵容、放任外物是禀受了夏天之气；严凝敛约、喜刑好杀，这是禀受了秋天之气；深藏厚敛、顽固慳吝，这是禀受了严冬之气。凶暴横怒，是禀受了震雷之气；狂妄放肆，是禀受了疾风之气；昏弱迷惑，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。一个人禀受了什么气，必然表现出相似的气质。

【原文】

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】

兰草因火的点然而发出香气，也因火的燃烧而消尽；膏油因用火点然而发光，也因火的燃烧而耗竭；炮因火的点然而发声，也因火的点然而消散。隐忍而不外露，就能够存在；外露而不敛藏，就要灭亡。难道只有声、色、气、味是这个道理吗？世上那些知道处于晦暗之处而能



充实满足的人,可以称之为万年也灭不掉的蜡烛。

【原文】

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,但敢想敢做;四十岁以后思想就定型了,见多识广,遇事会斟酌考虑;到六十岁以后渐渐有退让情绪,虽然经验丰富、认识问题深刻,但却精力不足难以振作起来。虽然并不是每个人都是这样,但这是大多数人的情况。古时候,人到四十岁才入仕做官,六七十岁辞官退休,大概就是考虑到了这种情况。也有年轻时畏缩不前、不敢担当大事,气虚志消如同快死去的人一样的;也有到了衰老之年性情狂躁、轻举妄动、喜欢多事的,这都违背常理。如果把遇事不想就莽莽撞撞干起来的年轻人看成是能担负重任的,或是把心灰意冷的衰老之人当成是老成持重的,那就错了。像邓禹那样年轻却沉着勇毅,像马援那样年纪虽老但精神矍铄的人,古时确实有过,但哪能多得呢!