

中华传世名著精品文库

呻吟语

被推荐为古典文学普及本优秀图书

(明) 吕坤

经典名著随身带 知识智慧源源来 青海人民出版社

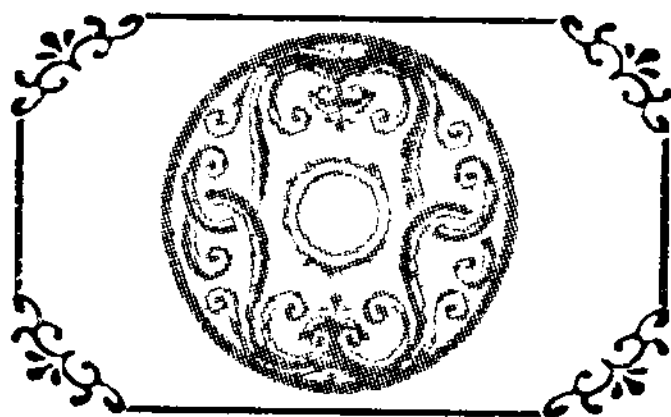


中华传世名著精品文库

呻吟语

[明] 吕坤 著

韦 坚 译注



青海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《呻吟语》/韦坚译注. —西宁: 青海人民出版社,
2002.9

(中华传世名著精品文库)

I. 呻... II. 韦... III. ①呻吟语—注释 ②呻吟语—译文 IV. I222.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 071473 号

中华传世名著精品文库

呻吟语

李 剑 刘道英 主编

责任编辑: 康 瑛 责任校对: 韦 坚

出 版: 青海人民出版社 (西宁市同仁路 10 号)
发 行: 邮政编码 810001 电话 6143426 (总编室)
发行部: (0971) 6143516 6123221

印 刷: 成都市蜀丰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 196

字 数: 4560 千字

版 次: 2002 年 9 月第 1 版

印 次: 2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 7-225-02174-5/G·874

全套定价: 238.00 元 (单册定价 8.50 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)



前 言

呻吟语·前言

吕坤是明代思想家,字叔简,号新吾,自称抱独居士。生于明嘉靖十五年(公元1536年),河南宁陵人,明万历二年进士,历官右佥都御史,巡抚山西。因不满朝政,遂称疾乞休,家居凡二十年,以著述、讲学为务。他指斥言行不一,空谈天道性命之道学家为“伪”,为“腐”,提倡“于国家之存亡,万姓之生死,身心之邪正”有用之实学。时人称其著述“多出新意”,其精华在于博宗百家,通其大意,穷其旨趣,而自得为宗,除诸家之“偏见”,而达于“一中”。自称“不儒不道不禅,亦儒亦道亦禅”。著述甚多,有《去伪斋集》、《呻吟语》、《阴符经注》、《四礼疑》、《四礼翼》、《实政录》等。

《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。”全书



于明万历癸巳(万历二十一年,公元1593年)才完成。

《呻吟语》全书共六卷,前三卷为内篇,后三卷为外篇,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。反映出他对社会、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。

本书是随得随录的随笔式的语录体,行文灵活,文之长短,形随意移;儒为根底,兼采众慧,亦庄亦谐。寓言性、文学性、趣味性、哲理性强,极具有可读性。漫步其中,我们可以领略其真知灼见,启迪灵感,调整心态,遨游智慧的海洋。不失为一部好书。

译注者

2002年7月



目 录

呻吟语·目录

性命篇	(1)
存心篇	(13)
伦理篇	(54)
谈道篇	(72)
修身篇	(88)
问学篇	(110)
应务篇	(142)
养生篇	(171)
天地篇	(178)
世运篇	(210)
圣贤篇	(215)
品藻篇	(238)
治道篇	(254)
人情篇	(288)
物理篇	(311)
广喻篇	(316)
词章篇	(364)



性 命 篇

【原文】

正命^①者，完却正理，全却初气^②，未尝以我害之，虽桎梏^③而死，不害其为正命。若初气凿丧^④，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

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^⑤收敛沉着人怕含糊，怕深险。浅浮子^⑥虽光明洞达，非蓄德^⑦之器也。

【注释】

①正命：寿终正寝。指为正义而死。②初气：生命之初的元气。③桎梏：指脚镣手铐等刑具。④凿丧：流散、损伤、失尽。⑤大段：大都、一般、通常说的意思。⑥浅浮子：轻浮的人。⑦蓄德：指积蓄德性。

【译文】

能按照正常完成人生使命而死的人，就圆满地保持了人世间的正理，保全了生命之初的元气。正理和元气都没有因为自身而受损害，因此，即使带着刑具而死去，也可称之为正命。如果最初禀受的元气损伤失尽了，正理不完善，即使是寿终正寝，恐怕也不能算是正命。

人的德性以自我收敛沉着为第一，收敛沉着中，



又以精明能干、平易近人为关键。一般情况下,收敛沉着的人害怕含糊,害怕深险。轻浮浅薄的人,看上去虽然显得豁达开明,但仍然算不上是一个具备高贵品质的人。

【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^①。一犯口颊,穷说不尽,又离披浇漓^②,无一些咀嚼处矣。

性分^③不可使亏欠,故其取数也常多,曰穷理^④,曰尽性^⑤,曰达天^⑥,曰入神^⑦,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。

【注释】

①圣人:品德高尚的人。②离披浇漓:指风俗浮薄,支离破碎的意思。③性分:人的天赋本性。④穷理:指穷究事物的道理。⑤尽性:指穷尽人的本性。⑥达天:达到上天所赋予的最高境界。⑦入神:指人的修养已达到最高境界。

【译文】

体会人生的真机真味要含蓄不露,不要轻易点破,其中的奥妙无穷无尽,是不能用语言文字来表达的,因此,圣人常保持沉默。有的一旦犯了口舌,长年累月也说不尽,而且支离破碎,让人难得要领,就没有什么可以让人品味的地方了。



人的本性,不能让它亏损欠缺,因此,其可取法的形式也常常比较多,如有穷究物理,有尽量发挥扩充人的本性,有通达天意有定神静心,有达到广大宏远、最高的聪惠洞达的境界。人的情感和欲望不能太贪婪,因此,取用的方法要尽量少。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。

【原文】

深沉、厚重是第一等资质^①,磊落、豪雄是第二等资质,聪明、才辩是第三等资质。

六合^②原是个情世界,故万物以之相苦乐,而至人圣人不与焉。

【注释】

①资质:天赋、天资。②六合:东南西北上下为六合,代指宇宙。

【译文】

深沉、忠厚、持重是第一等的天资,襟怀坦白、豪爽仗义是第二等的天资,聪明、有才干、能言善辩是第三等的天资。

天地自然原本是个情感交融的世界,所以万物生于其间,也因之体现着愁苦和快乐,但道德修养极高的圣人就不会受情感世界的苦乐而困扰。

【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^①之气；严凝敛约^②，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^③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^④者必有所似。

【注释】

①长夏：盛夏。②严凝敛约：凝重收敛。③惑：困惑、茫然。④钟：指稟受，承受，生成的，偏好。

【译文】

每个人都有自己的气质，有的人光明磊落，胸怀博大，沉稳忠厚，含蓄不露，这是稟受了天地之气；有的人性情温煦平和，这是稟受了阳春之气；有的人宽厚纵性、随和任意，这是稟受了热情奔放的夏日之气；有的人严肃凝重、收敛简约，喜欢刑罚，爱好杀戳，这是稟受了秋天萧索肃杀之气；有的人沉腹很深、固守吝啬，那是稟受了严冬寂寞宁静的气象。暴躁易怒是稟受了惊雷之气，狂放恣肆是稟受了疾风之气，昏庸糊涂是稟受了阴晦迷雾之气，隐埋仇恨、流连恩爱是稟受了阴气堆积之气，从容不迫、温文尔雅是稟受了和风甘雨之气，聪明伶俐、洞达世象是稟受了晴空明月之气。所以，一个人稟受了什么样的气象，就必然会表现出与之相似的气质。



【原文】

先天之气^①发泄处不过毫厘^②，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^③原无，便是一些增不去，万物之形色才情，种种可验也。

蜗藏于壳，烈日经年^④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。

兰以火而香，亦似火而灭；膏以火而明，亦似火而竭；炮以火而声，亦以火而泄。阴者所以存也^⑤，阳^⑥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。

【注释】

①先天之气：指人出生之前所禀受的气。②毫厘：极其细微。③合下：本来，原来。④经年：指长年累月。⑤阴者所以存也：静气，此处强调隐而不发的重要性。⑥阳：古代哲学概念，与阴相对，指运动。

【译文】

每个人生来具备的气质，可以发泄扩充的地方只不过一点点而已，然而，通过后天的修养和扩充则必然能够达至高至大的境界。其实，修养扩充达到至高至大的境界还是靠原来那点先天之气做底子，如果本来的气质一点都没有，便丝毫也不会增加。世间万物的形、色、才、情，种种都可以验证这一道理。

蜗牛隐藏于壳中，在炽热的太阳曝晒下，长年累



月而不会枯死，这中间必然存在着不枯死的原因。这说明天地间造物主创造万物时赋予生命的神奇巧为之处。

兰草用火点燃才能散发芳香，也是因为火的燃烧才使它消亡；灯油因为用火点燃而发亮，也是因为火的燃烧才使它耗尽；炮竹因为火的点燃而发出响声，也是因为火才使它分解流散。由此可见，阴暗而不显露则使它们赖以存在，光明显露而不会隐藏就会导致它们的灭亡。难道只有声、色、味是这样的吗？世上那些知道处于晦暗之处而能充实满足的人，才算得上是万年不灭的蜡烛啊！

【原文】

火性发扬，水性流动，木性条畅，金性坚固，土性重厚，其生物也亦然^①。

一则见性^②，两则生情，人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

声无形色，寄之于器^③；火无体质，寄之于薪；色无着落，寄之草木。故五行^④惟火无体，而用不穷。

【注释】

①其生物也亦然：指五行生物的时候，使生物也具有五行之性。②一则见性：一即单一，专一。③性即人的本性。事物独处之时就能见到它的本性。④器：器物。④五行：指金、木、水、火、土五种基本元素。



【译文】

火的本性是勃发昂扬,水的本性是流动不止,木的本性是条理顺畅,金的本性坚硬刚强,土的本性是凝重厚实。由这五行所生成的万物它们的天性无不是如此。

事物独处时就能见到它真正的本性,两个掺杂相伴就会生出感情。人不能在两人相处时保持心静,物体没有在两物相碰时而不发出响声。

声音没有形状和色彩,它依靠器物而发声;火没有形体品质,它只能依靠柴草的燃烧方可显现出来;颜色没有着落,它都寄托在花草树木上。在金、木、水、火、土五种基本元素中,只有火没有形状,却有无穷无尽的用途。

【原文】

人之念头与气血同为消长^①,四十岁以前是个进心,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^③,盖审^④之矣。人亦有少年退缩不任事^⑤,厌厌若泉下^⑥人者;亦有衰年^⑦狂躁妄动喜事者,皆非常理。若乃以见事风生之少年为任事,以念头灰冷之衰年为老成,则误矣。邓禹^⑧



沉毅，马援矍铄^⑩，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致仕：古代官吏退休。④审：指仔细审察研究。⑤不任事：指不能胜任工作。⑥泉下：黄泉之下。⑦衰年：衰暮之年，即老年。⑧邓禹：字仲平，南阳新野人，东汉初年的大臣。⑨马援：字文渊，古扶风茂陵人，东汉初年名将。⑩矍铄：年老而强壮，目光炯炯，精神健壮。

【译文】

人的思想念头与气血随着岁月的进程而同生同灭。四十以前具有上进心，此时认识和见解还没有完全固定下来，因此敢于闯荡有所作为，四十岁后心思逐渐稳定，此时见识已形成，所以凡遇事都有个思量斟酌。六十岁以后就开始有退隐之心，此时虽见识深远广博认识问题真确，但心有余而力不足。当然，并非每个人都是如此，但大多数人都是这样的。古时候的人，四十岁出去做官，六十岁或七十岁就辞官告退老归里，大概就是因为很慎重思考了这个道理的缘故。当然，人们中间也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，也有年纪老了还痴狂浮躁轻举妄动喜欢多事的，但这些都不合常理。如果把那些遇事风风火火的年轻人当可以担当重任的人，把那些心灰意懒的衰老之人当做老成持重的话，那也是错误的。东汉光武时的邓禹年少时就深沉坚毅，而马援到老而依然勇健焕发，古代确实有



这样的人,但是多么的不可多得啊!

【原文】

命^①本在天,君子之命在我,小人之命亦在我。君子以义^②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^③之或然^④。是以君子之心常泰^⑤,小人之心常劳。

性^⑥者,理^⑦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^⑧言性各各不同,惟孔子无病。

【注释】

①命:此处指人的富贵、贫贱、寿夭等。②义:道义,理义。③气数:运会,命运。④或然:碰巧,偶然。⑤泰:泰然平静。⑥性:人和物的自然属性。⑦理:规律,法则。⑧经传:指儒典籍。

【译文】

人的命运由上天安排,而君子的命运却掌握在自己手中,小人的命运也掌握在自己手中。君子用道义来对待命运,不用正义的方法得来的命运就不接受,把命运的好坏看得微不足道。小人用自己的贪欲去触犯天命,不该得到的却一定要得到它,不肯接受天命的安排。但是,君子所说的命由自己掌握,是因为



他顺从了自然的客观规律；而小人所说的命掌握在自己手中，是他侥幸或偶然走运。所以，君子的内心经常平静泰然，小人的内心经常劳碌不安。

性是理和气的总称，没有不善的理，也没有都善的气。论性善的人，只是纯粹从理方面来说的；论性恶或论善恶相混的人，是从理、气两方面兼说的。所以，儒家的经典与传注在谈论性时，见解都各不相同，惟独孔子的论述没有毛病。

【原文】

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^③障也。高髻^④而笑低髻^⑤，长裾而讥短袂^⑥，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^⑦者病人矣。哀哉！兹谁任之。

父母全^⑧而生子，子全而归之，发肤还父母之初^⑨，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^⑩，无些缺欠，天之孝子也。

【注释】

①气习：指气质、习惯。②相左：相违背。③气质：指人特有的个性特点，秉性。④髻：梳在头顶上的发结。⑤髻：束在



头顶两旁的发髻。④裾：衣服的大襟，衣的前后均称裾。袂，衣袖。⑦徇：习惯。⑧全：圆满无缺的意思。⑨发肤还父母之初：出自《孝经·开宗明义章》：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”⑩心性还天之初：心性与上天降生之初时一样。

【译文】

气质与习惯，是做学问的人的两大障碍。坚持仁与坚持义的人互相攻击，坚持礼与坚持信的人互相违背，这都是气质造成的阻碍。梳高发髻的讥笑梳低发髻的，穿长衫的讽刺穿短衫的，这都是习惯造成的障碍。大道昌明，天下持气质的人都会归向它，即使不归顺它，也不敢用偏离大道的理论去指责他人。国王的制度统一了，普天下的趋势归向就会统一，即使不能一致，也不敢用偏离国王制度的东西去指责别人了。可悲啊！大道昌明、王制统一如此重任由谁来担当呢？

父母将孩子完好地降生，孩子就应该将自己再完整地归还给父母，身体发肤和降生时一样完好无损，这才算是父母的孝子。上苍使人完整地降生，人也应该将自己完整地归还给上苍，心性也和降生时上天赋予的一样，没有丝毫欠缺，这才算是上天的孝子。

【原文】

性一母而五子，五性者，一性之子也。情者，五性^①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^②，