

【邓清明】

译注

中國古典名著譯注叢書

呻吟語

广州出版社

邓洁明

译

呻吟语

广州出版社

中国古典名著译注丛书——呻吟语

广州出版社出版发行

(地址: 广州市同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

广东省茂名广发印刷有限公司

(地址: 茂名市计星路 60 号 邮政编码: 525000)

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 20 万字 印张: 9

印数: 1~10000 册

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

发行人: 黎小江 责任编辑: 木子

ISBN 7-80592-367-1/I·110

(全套 12 册) 定价: 114.00 元 (本册) 定价: 9.50 元

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。

作者以儒家思想为基础,包容吸纳了道家、法家、墨家等诸子百家的思想精华,加上他本人多年的宦海沉浮以及他对人世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,特别是修身养性方面,更有其独特而精辟的论述。

吕坤认为,道德修养高深的人,就能够获得荣誉。他说荣辱与道德修养是密切相连的,假如道德颓废,那么耻辱也会随之而来。他提倡君子应该树立自己的品德信誉,谨慎地对待自己的言行思维。他认为,人的性命来源于父母,生存于天地,不管资质如何,命运如何,都应当依从礼义,顺其自然,不可逆行。随着岁月的增长,见识的增多,人的思想会从躁动向成熟稳重过渡,为人处世的态度也会因思想认识的不同而有所改变。吕坤认为,人心都是向善的,只有善举才会受人敬重。因此,正人君子惟有重视心灵的修炼,而不应在乎外表的装饰。要想达到道德与理想的崇高境界,必须从小事做起,无

论大小事情都应尽心尽力认真努力去完成。吕坤认为,为臣需忧国忧民,为子要孝敬父母,为妇应柔顺丈夫,为友当以诚相待。君子治家如治国,有纲有纪,有宽有严。

在治学方法上,吕坤主张“学贵有择”,因为人的生命毕竟是有限的,各人的天资各有不同,而学海无涯,要探究其深厚的真谛是非常艰难的,因此对学习的内容必须有所选择,“工一家者”,必有“独诣之语”。吕坤还强调,治学贵在“渐”,反对“顿悟”。求学之道,必须谦虚谨慎,戒骄戒躁,因为过失、错误往往是浮躁所引起的。吕坤还提出,学者必须保持平静的心境,同时,还要用心去体认,通过自己的反思、体验来认清事理。他提倡学者既要有坚实的知识功底,又要有宽阔的胸怀,要有敏锐的洞察力和勇于创新的精神,抛开荣辱观念,不耻下问,刻苦钻研,决不能不懂装懂,自欺欺人。吕坤的这一观点,无论是对个人,还是对家庭、社会,都有无可置疑的借鉴和参考作用,对警人醒世都有一定的现实意义。当然,作为封建文人的吕坤也有其局限性,我们只需取其精华,“仁者见仁,智者见智”就行了。

《呻吟语》全书包括《性命篇》、《存心篇》、《伦理篇》、《问学篇》、《养生篇》、《天地篇》、《世运篇》、《圣贤篇》、《人情篇》、《广喻篇》等篇章。本书在编排时是按照国内通行选目编译的。由于译注者知识水平有限,缺点和错误之处在所难免,敬请广大读者批评指正!

译注者
2000年10月

14063/06

目 录

性命篇	(1)
存心篇	(18)
伦理篇	(64)
问学篇	(92)
养生篇	(132)
天地篇	(138)
世运篇	(172)
圣贤篇	(178)
人情篇	(206)
广喻篇	(229)

性 命 篇

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。浅浮子虽光明洞达,非蓄德^⑥之器也。

〔注释〕

①正命:语出《孟子·尽心上》,“尽其道而死者,正命也”。

②初气:生命之初的元气,最初禀受所成形体之气。 ③桎梏:指脚镣手铐等刑具。 ④初气凿丧:生命之初的元气流散失尽。 ⑤大段:大都、一般、通常说的意思。 ⑥蓄德:指积蓄德性。

〔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己而受损害,因此,即使被桎梏而死去,照样可称之为正命。若最初禀受的元气流散失尽,正理不完善,即使是寿终正寝,恐怕也算不上是正命。

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、平易近人为关键。通常来说,收敛沉着冷静的人不喜欢含糊,畏惧深险。轻浮浅薄的人,表面上即使豁达开明,仍然算不上是具备高贵品质的人。

〔原文〕

或问：“人将死而见鬼神，真邪？幻邪？”曰：“人寤^①则为真见，梦则为妄见，魂游而不附体，故随所之而见物，此名妄^②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^③于心，故所见皆妄，非真有也。或有将死而见人拘系^④者，尤妄也。异端^⑤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，果亦有召之者邪？大抵草木之生枯，土石之凝散，人与众动^⑥之死生始终有无，只是一理，更无他说，万一有之，亦怪异也。”

〔注释〕

①寤：睡醒。 ②妄：虚妄。 ③客：指做客一样暂居，客居。 ④拘系：捆绑，束缚。 ⑤异端：指不符合正统思想的主张或教义。 ⑥众动：指各种动物。

〔译文〕

有人问：“人临死前见到鬼神，那是真的？还是幻觉？”正确的答案是这样的：“人清醒的时候看到的就是真实的，梦中所见的就是虚幻的。人即将死亡时，灵魂游荡于体外，无论走到何处都会见到东西，这是外在的虚妄；心神不定分分合合使心灵无法安定，心神相交时所成的景象，就是内在的虚妄。所以，那些道德修养达到最高境界的人是没有梦的，浑浑噩噩的人也没有梦，因为他们从来就没有妄念。人在临死前和做梦

差不多，灵魂飞扬，目光散乱无神，正气飘游离散，邪气占据了心胸，这时所见到的一切都是虚幻的，并不是现实所真正存在的。有人在临死前看到别人来捆绑自己，这绝非真有其事。一些乱七八糟歪门邪道的鬼话，深深地刻在人的心底，让人临死时感到恐惧，因此让人感到若有所见。如果人临死前一定有鬼神来招引的话，那些牛羊蚊蚁的死亡，果真也有东西来招引吗？大体上说来，草木的生长与枯萎，土石의凝结与风化，人和各种动物的生与死、始与终、有和无，都是同样一个道理，并没有其他的说法，万一有这样或那样的说法，也是怪异的，不可信的。”

〔原文〕

气无终尽之时，形无不毁之理^①。

真机真味要涵蓄，休点破。其妙无穷，不可言喻。所以圣人无言^②。一犯口颊，穷年说不尽，又离披浇漓^③，无一些咀嚼处矣。

性分不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理，曰尽性^④，曰达天^⑤，曰入神^⑥，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气无终尽之时，形无不毁之理：气体没有固定形态，却是无穷无尽的；形虽有固定形态，仍然可改变其形状。 ②圣人无言：《论语·阳货》：“子曰：‘予欲无言。’子贡曰：‘子如不言，则小子何述焉？’子曰：‘天何言哉？四时行焉，天何言哉！’” ③离披浇漓：往裂缝里浇水。披：裂缝。 ④尽性：语

出《易·说卦》，“穷理尽性，以至于命”，指尽量发挥和扩大人的本性。⑤达天：达到上苍所赋予的最高境界。⑥入神：人的修养达到最高境界。

〔译文〕

气没有终止和穷尽的时候，形体没有永远不毁不灭的道理。

人生的真机真味要默默细致地体会才行，千万不要随意点破，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，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，让人难得要领，没有什么让人可以品味的地方。

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，尽量做到广大圆满，做到最高明。人的情感和欲望不能太贪婪，因此须常克制，对它的要求要尽量少。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，磊落、豪雄是第二等资质，聪明、才辩是第三等资质。

六合^①原是个情世界，故万物以之相苦乐，而至人圣人不与焉。

〔注释〕

①六合：东南西北上下为六合，代指天下。

〔译文〕

深沉、忠厚、持重是头等的资质，襟怀坦白、豪爽仗义是第二等的资质，聪明、有才干、能言善辩是第三等的资质。

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，但道德修养极高的圣人就不会受情感世界的羁绊。

〔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^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^②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^③者必有所似。

〔注释〕

①严凝敛约：凝重收敛。 ②惑：困惑、茫然。 ③钟：指稟受，承受，生成的。

〔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，那是稟受了天地之气；有的人性情平和，那是稟受了阳春三月之气；有的人宽厚放纵、随和不羁，那是稟受了热情奔放的夏日之气；有的人喜好打斗，那是稟受了秋日萧索肃杀之气；有的人沉默缄藏、固守吝啬，那是稟受了冬日寂寞宁静的气象。暴躁易怒是稟受了惊雷之气，狂放恣肆是稟受了疾风之气，昏庸困惑是稟受了阴霾迷雾之气，隐埋仇恨、流

连恩爱是禀受了积阴之气,从容不迫、温文尔雅是禀受了和风细雨之气,聪明伶俐、洞达世象是禀受了晴空明月之气。所以,一个人禀受了什么样的气,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,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。

蜗藏于壳,烈日经年^②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^③,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。

〔注释〕

①先天之气:指人出生之前所禀受的气。 ②经年:指长年累月。 ③阴者所以存也:此处强调隐而不发的重要性。

〔译文〕

每个人生来禀受的气质,可以发泄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到无边无际的高大境界。其实,修养达到至高至大的境界还是靠原来那点先天之气做底子,如果原先的气质一点都没有,那么丝毫也不会增多。世间万物的形、色、才、情,各个方面都能验证这一

道理。

蜗牛隐藏于壳中,炽热的太阳晒着,长年累月都不曾枯死,这中间一定存在着不枯死的缘由。这才真正称得上为神所用,乃先天造物的命脉。

兰草因为火的点燃才能散发芳香,也是因为火的燃烧才使它灭尽;灯油因为用火点燃而发亮,也是因为火的燃烧才使它衰竭;炮竹因为火的点燃而发出响声,也是因为火才使它分解散尽。由此可见,阴暗而不显露则可以存在,光明显露而不会隐藏就会灭亡。难道仅只是声、色、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,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,金性坚刚,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;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。

〔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。性即人的本性。事物独处时就能见到它的本性。

〔译文〕

火的本性是勃发的,水的本性是流动不止的,木的本性是条理顺畅的,金的本性坚硬刚强,土的本性是厚重的。由这五

行生成的万物都烙上了它天性的影子。

事物独处时就能见到它真正的本性，一旦掺杂就会生出情来。人不能在两人相处时保持心静，事物不能在两物相碰时而不发出响声。

声音没有形状和色彩，它只寄托在器物中；火没有形体，却寄托在柴草上；颜色没有着落，寄托在花草树木上。在五行中，惟有火没有形状，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^③之矣。人亦有少年退缩不任事^④，厌厌若泉下人者；亦有衰年^⑤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^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：指仔细审察研究。 ④不任事：指不能胜任工作。 ⑤衰年：衰暮之年，即老年。 ⑥矍铄：年老而强壮。

〔译文〕

人的念头和气力血性随着岁月的增长而变化。四十岁以前具有上进心，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。六十岁以后就开始消极保守了，此时虽见识深远广博却心有余而力不足。当然，并非每个人都是如此，但大体上都是这样。古时人四十岁出去做官，六十岁或七十就辞官告退，就是因为很小心很细致的缘故。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少年人当做是社会栋梁，而把那些心灰意懒的衰老之人当做老成的话，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，这样的人古代就有，只是不能多得罢了！

〔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，幸气数之或然^③。是以君子之心常泰^④，小人之心常劳。

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。

〔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。

〔译文〕

人的命运本来由上天安排,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决定,不该得到的却一定要拥有它,不肯接受上苍的安排。但是,所说的君子之命由自己掌握,是因为他顺从了自然的客观规律;而所说的小人之命掌握在自己手中,只不过是他的侥幸或偶然走运。所以,君子的内心经常平静泰然,小人的内心经常劳碌而不得安宁。

性乃是理和气的统称,没有不善之理,也没有完全善的气。说性是善的,这纯粹只是从理这方面来说的;说性是恶的或是善恶混合的,这是从理、气两方面合并来说的。所以,儒家的经典与传注在谈论性时,看法都各不相同,惟独孔子的论说没有毛病。

〔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而生之,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：指人特具的个性特点，如活泼、直爽、沉静等。属人内在的东西。

④髻：梳在头顶上的发结。 ⑤髻：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。 ⑦徂：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。仁与义二者互相抵触，礼与信二者互相违背，这都是气质所形成的阻碍。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，整个天下的气质都会归向它，即使不归顺它，也不敢用偏离大道的东西来指责他人。国王的制度统一了，天下的趋势就会一致，即使不能一致，也不敢用偏离国王制度的东西去指责别人。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出来，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出来，人也应该将自己完整地归还给上苍，心性也和上天降生时一样，没有丝毫欠缺，这才算是上天的孝子。

〔原文〕

虞廷^①不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微^②。”或曰：人心非性。曰：非性可矣，亦是阴阳五行化生