



中国传统文化精华

学友图书

· 第二辑 ·

呻吟语

关于修身养性、处世为人的语录体著作

(明)吕坤/著



陕西旅游出版社



中国传统文化精华

· 第二辑 ·

呻吟语

B248.924

3

关于修身养性、处世为人的语录体著作

(明)吕坤/著 李金水/主编



陕西旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语/(明)吕坤著. —西安:陕西旅游出版社, 2006.4

(中国传统文化精华. 第2辑)

ISBN 7-5418-2235-3

I. 呻... II. 吕... III. ①人生哲学-中国-明代②呻吟语-注释
IV. B248.924

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034158 号

中国传统文化精华 (第二辑)

呻吟语

吕坤 著

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安北路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

880 毫米×1230 毫米 32 开本 印张 6.75 157 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-2235-3/G·746

总定价: 90.00 元 (全六册)



总

序

走近经典

人生是短暂的，生命是有限的。然而，许多的思想与智慧却能够穿越时空，从遥远的古代向我们款款走来，并且将一直走下去，就像一条长河奔流不息，滋润它所流经的每一个生命。

在这条浩荡的文明大河中，我们没有理由不怀念那个百家争鸣、学术交流空前繁荣的春秋战国时代，也不会忘记楚辞汉赋的那种大气与苍凉带给我们的的心灵震撼，而唐诗宋词则更是许多人挥之不去、心向往之的文学情结。古人留给我们的，实在是太多太多，值得我们用

一生去悉心收藏、领悟。

时值今日，纵使斗转星移、沧海桑田，那些关于人生哲理、生命价值、自然法则、修心养性以及安身立命的思考与探索，仍然是永恒的话题。也许，仅仅是一句话，从远古而来，却触动了我们的弦，产生和谐美妙的共振；也许，仅仅是一种观点，经过岁月的酝酿与沉淀，越发香醇隽永，启迪人心。在这样一个层面上，我们甚至可以和古人促膝谈心、对话沟通、把酒当歌，进行思想的碰撞与交流，从而使我们的生命境界得到提升，使我们的人生之旅更加顺畅通达。

古人的人生不能抄袭，但可以借鉴；古人的人生不能复制，但可以创造。走近经典，便是走近古人的人生，走近古人的思

总序





总 序

想，便是走近了喜怒哀乐、嬉笑怒骂的大千世界，便是远离了虚华与浮躁。

走近经典，让《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》、《易经》、《道德经》、《菜根谭》、《唐诗三百首》、《宋词三百首》等等这些传统的文化经典，提供给我们一个心灵的牧场，使我们得以驰骋其间，开拓人生的视野，让有限的生命变成无限。

总 序





呻
吟
语

前
言

前 言

吕坤，字叔简，别字心吾，新吾，晚号抱独居士，了醒亭居士，明开封府宁陵（今属河南）人。生于公元1536年（嘉靖十五年），卒于公元1618年（万历四十六年）。是晚明时期著名的哲学家与思想家。曾历任襄垣知县，户部主事、郎中，山东参政，山西按察使，陕西右布政使，右、左金都御使，刑部左、右侍郎等职。

据《明史·吕坤传》载：“坤刚介峭直，留意正学。居家之日，与后进请习。所著述，多出新意。”由于政治抱负得不到施展，吕坤只得潜心向学，把自己卓尔不凡的治世良策尽诉笔端，他曾撰有《闺范图说》、《交泰韵》、《呻吟语》、《四礼翼》、《四礼疑》、《阴符经注》、《实政录》、《小儿语》、《无知》、《去伪斋集》等十余种著作。其中，最能反映吕坤的政治哲学思想的代表作，就是《呻吟语》。

《呻吟语》成书于公元1593年（万历二十一年），是吕坤呕心沥血三十年而著述的一部语录体著作。全书分为礼篇、乐篇、射集、御集、书集、数集计六卷，共十七章内容，它们是《性命》、《存心》、《伦理》、《谈道》、《修身》、《问学》、《应务》、《养生》、《天地》、《世运》、《圣贤》、《品操》、《治道》、《人情》、《物理》、《广喻》、《词章》等等，约二十余万字。

吕坤之所以以“呻吟”二字来作书名，自有其一番苦心。在《呻吟语序》中，他明白地告诉世人，“呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也”。以“呻吟”来警示世人，“盖有三益焉：医病者见子呻吟，起将死病；同病者见子呻吟，医各有病；未病者见





呻

吟

语

前言

子呻吟，谨未然病”，这样，“以一身示愆于天下，而所寿者众也”。由此我们可以看出，呻吟语是吕坤痛苦心声的流露，其实质是恨世道堕落，恨世风日下，恨人心不古，企图用此来匡正时弊，挽救风雨飘摇的明王朝政权。《呻吟语》围绕个人的修身养性、为人处世和齐家、治国、平天下的人世情愫，提出了一系列积极的理论主张。吕坤以儒家思想为基础，兼容并蓄了道家、墨家、法家等诸子百家的思想精华，加上多年宦海沉浮，饱览人间的风霜，对人生、对宇宙形成了自己独特的见解，特别是对个人的修身养性、处世之道的精辟论述，反映出作者深厚的生活底蕴和广博的学识。那些具有真知卓见的妙言警句，富于哲理的醒世恒言，无论是对当今的人，还是未来者都具有启迪、借鉴意义。

为了便于读者更好地领略吕坤思想的精髓，编者对原书的体例进行了调整，分为十一章，并在每章的前面加导言，在每章的后面进行评析。同时，对原文进行了筛选，以白话形式译出。值得一提的是，由于吕坤的思想的阶级局限性，在其有益的精华中也掺杂了封建糟粕，尽管我们已尽最大努力剔除其糟粕，仍然会有疏漏之处，这是读者在阅读《呻吟语》时应注意的。此外，由于编者水平有限，舛误难免，也请广大读者批评指正。

前言





目录

| | |
|---------|-----|
| 总序 | 001 |
| 前言 | 001 |
| 第一章 性命 | 001 |
| 第二章 存心 | 006 |
| 第三章 谈道 | 025 |
| 第四章 修身 | 049 |
| 第五章 问学 | 090 |
| 第六章 应务 | 108 |
| 第七章 养生 | 139 |
| 第八章 世运 | 145 |
| 第九章 圣贤 | 149 |
| 第十章 品藻 | 158 |
| 第十一章 治道 | 179 |



坤

吟

语

目录

呻吟，病声也。呻吟语，
病时疾痛语也。



第一章 性命

【导言】

本章阐述了天地间的生存发展规律，以物喻人，揭示了人性的双重性，即自然属性和社会属性。分人之资质为三等，深沉庄重为第一，坦诚豪爽为第二，聪明睿颖为第三。在处世存活之道上，提倡君子的“顺乎天命”，要谨言、慎行、约己、清心寡欲，如此，则可以因“阴静”而存也。



【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，而引其大凡也。

【译文】

人的见识是随着年龄的变化而变化。四十岁以前进取心强，

呻

吟

语





但认识尚未成熟，因此敢作敢为。四十岁以后思想定型，思维稳定，遇事总要斟酌再行。六十岁以后思想消极保守，虽然认识深刻周详，但是却心有余而力不足。当然并非每个人的状况都如此，但就一般的情形来说都是这样。

【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。

就一个人的天资来说，深沉庄重是第一等禀赋，坦诚豪爽，光明磊落是第二等禀赋，聪明睿颖，智识过人第三等禀赋。

【原文】

凡人光明博大，深厚含蓄是天地之气，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，错觉是霾雾之气，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。

如果用四时之气候来比拟人，光明博大，胸襟磊落，浑厚含蓄则是天地之气，温煦和平是阳春之气；纵欲任性是长夏之气；严厉凝重、苛刻束敛，喜好刑罚和杀戮是秋之气；深藏不露是冬之气；暴怒是雷震之气；轻狂恣肆是疾风之气；从容温雅是和风甘雨之气；聪颖豁达是青天朗月之气。如果注重个人的性情和气质，必然有所相似之处。



呻吟，病声也。呻吟语，
病时疾痛语也。



【原文】

蜗藏于壳，烈日经年而不枯，必有所以不枯者也。此之谓以神用先天造物命脉处。



蜗牛的肉躯藏匿在壳中，终年遭受烈日的暴晒但没有干枯而死亡，此间必定有晒不干的道理。这就是大自然创造万物的神奇之处。

【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。



因为有火的燃烧，兰草才散发出香味，同时因火将其燃尽而消亡；膏油也是用火点燃才大放光明，也因为火将其燃尽而枯竭；火炮因火的点燃才发出声音，也因火将其泻泄殆尽。因此，保持静止状态就能存留下去，而处于运动状态则会消亡。难道只是声音、色彩、气味是这样的吗？如果世人人都知道因充裕而心意足，这就真可以称得上是万年不灭的蜡烛。

【原文】

命本在天。君子之命在我，小人之命亦在我。君子以义处命，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；





呻

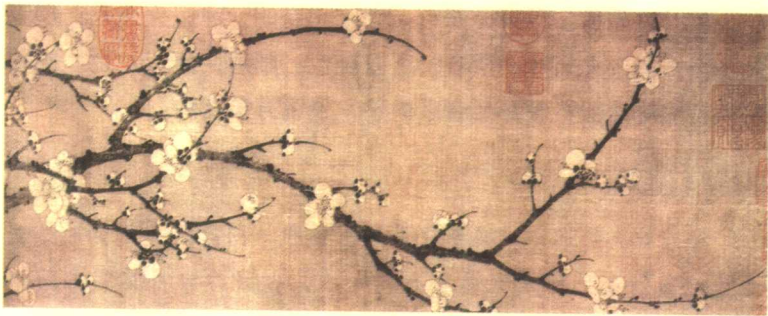
吟

语

小人谓命在我，幸气数之或然。是以君子之心常泰，小人之心常劳。

【译文】

命运的根本在于上天。君子的命运在于自我，小人的命运也在自我。君子以道义来对待命运，不违背道义的准则，因而命运不值得理论；小人以个人的贪欲来与命运相抗争，对不能得到的却一定想得到，而不肯接受命运的现实。由此，君子说的命运在我，即是顺应了自然的客观规律；小人说的命运在我，只不过希望侥幸或偶然走运。正因为如此，君子之心常常泰然平铺，而小人之心则常常劳碌困顿。



【赏析】

《性命章》的精华体现在吕坤朴素的辩证法思想上。吕坤认为，天地间的万事万物的生存、发展、死亡，都不过是一种规律在发生作用。比如花草树木的萌生、茂盛和枯萎，泥土山石的凝集与涣散，人和动物的生死，存在与不存在，都无不如此，此中根本没有其它因素。这种辩证的世界观尽管带有自发的朴素性质，但在当时的历史条件下，也是难能



呻吟，病声也。呻吟语，
病时疾痛语也。



可贵的。因为它否定了冥冥中的主宰——鬼神。否定了鬼神则在客观上否定了天授君权的理论，这一点很有积极意义。

然而，在对于万物生存的规律上，吕坤却提出了静虚的观点，即所谓的“阴者，所以存也；阳者，所以亡也”。实际上，他的这一观点是老子观点的翻版。老子在《道德经》第十六章中提出“致虚极，守静笃”，也就是要求人们保持心灵的虚寂，保持心境的清静，这种力图从内心精神世界消除现实矛盾的观点，是由于他们的阶级局限性所决定的。为此，吕坤提出“人生而静”，所以保持本性的君子心境安泰，而违背本性的小人常常劳碌，而要成为君子，就必须谨言、慎行、约己、节食，最重要的是要做到清心寡欲。这里，吕坤对“欲”的理解贬大于褒，把它看作是万般罪孽的渊藪。但是，饮食男女，芸芸众生，谁能没有欲念呢？就是孤守青灯、不化不禄的尘外高人，也不能幸免，因为他们也渴望被人理解、被人尊崇，这不也是一种欲念吗？

人类社会延续至今，倘若没有向上的欲念在支撑，世界也许仍然滞留在茹毛饮血的阶段。当然，倘若只有欲念来支撑世界，世界恐怕早已不复存在了。因此说，世界既需要人们用欲念来推动它的发展，改变它的面貌，又要求对人的贪欲有所节制，以免欲海翻波导致整个世界的堕落与覆亡。使某些人收敛其肆意的言行是对的；而清心寡欲，与世无争又是不对的，因为这个世界上除了酒色财气以外，更有道义与公德的存在，而后者往往是为人的根本。





呻

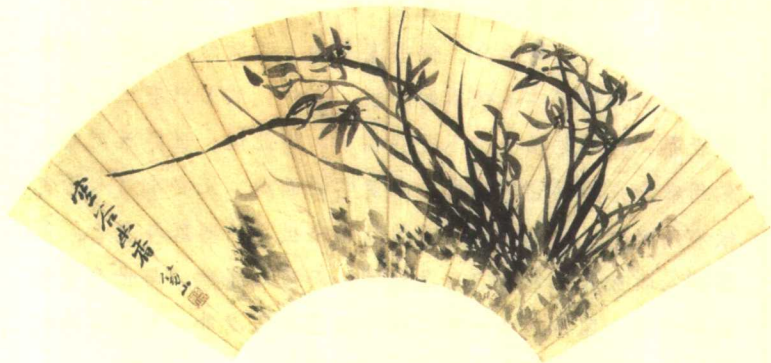
吟

语

第二章 存心

【导言】

本章围绕一个“心”字，系统地阐述了人生修养的重要内容之一即内心的修养。提出修心贵在“静虚”，不为外物所迷惑，置万物于度外，只有这样，才能看物真切，德业精进。天地间一切真滋味，惟有静才能品尝得出。而要达到“静”，就必须摆脱“恋”、“激”、“得”、“失”、“毁”、“誉”、“伪”的束缚；就必须学会“忍”、“敬”。“静虚”并非无为，君子畏徒生，不畏舍生，要铁肩担“道”，坚守真知卓见，以包容天的大公之心，公平处世为人，如此，方能达到收放自如（如习鹰驯雉）、既坚强又温润的极境。



【原文】

心要如天平，称物时物忙而衡不忙，物去时即悬空在此。只凭静虚中，正何等自在。



呻吟，病声也。呻吟语，
病时疾痛语也。



心境应像天平一样，称量物品时物品上时下而度衡不乱，物品拿走以后天平依然悬挂于此。只要处在如此静虚之中，将是多么悠闲自在啊！

【原文】

收放心，休要如追放豚，既入笠了，便要使他能以容闲畅，无拘迫懊恨之状。若恨他难收，一向束缚在此，与放夫同，何者？同归于无得也。故再放便奔逸不可收拾。君子之心如习鹰驯雉，搏击飞腾，主人略不防闲，及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊惧。

一个人要收敛放纵的心，不要像追赶放出的鱼那样。既然已经捕放在笠中，就应让它感到从容舒畅，没有像被捕到时的懊恼之状。假若恨它难以收敛，便把它束在网上，就好像没有捕到鱼一样，为什么呢？同样都是没有收获的。因此再把它放纵了那就一发不可收拾。高尚的君子的心就好像经过训练的苍鹰和野鸡，任它搏击飞腾，主人一点也不用操心。等到它们回归庭院，却是那样悠然自得，一点也不感到惊惧。

【原文】

学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

治学的人只要事事留心，行事一丝一毫都不马虎了草，那么





品德和学业的进步，就像东去之水汨汨不断。

【原文】

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】

经常使头脑保持清醒，就会有主见而不被外界所诱惑，否则是糊里糊涂地应酬物事。难道没有偶然的巧合？即使有也毕竟不是自己心上经历过，因而终究没有长进。这就好像在梦中吃东西，哪里能够吃得饱呢？

【原文】

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。是以君子之心无时不敬畏也。

【译文】

防止欲望要像用力拉住逆水而行的'小船，只要稍稍松劲就会顺水而下地飘走；竭力求善就像攀缘没有枝桠的大树，刚一停脚就会滑落下去。因此，君子的心中要时时刻刻保持警惕。

【原文】

一念收敛，则万善来同；一念放恣，则百邪乘衅。

【译文】

收敛一个欲念，就会招来许多的善行；一旦放纵欲念，那么各种邪恶行为就会乘虚而入。



呻吟，病声也。呻吟语，
病时疾痛语也。



【原文】

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

【译文】

眼睛患有翳，则看到的一切事物都是虚妄的；耳朵有耳鸣的毛病，则听到的一切声音都是不真实的。心中有所顾忌和牵累，则处理一切事务时都不能达到目的。所以人的心境最可贵的就是虚无。

【原文】

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】

遗忘是由于没有留心的缘故，滋长是过于留心的缘故，人的心境应该是从容自在，在真实和虚无之中自由地来去。

【原文】

静之一字，十二时离不了，一刻才离便乱了。门尽开阖，枢常静；妍蚩尽日往来，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。便是睡时此念不静，作个梦儿也胡乱。

【译文】

“静”这个字，时时刻刻都离不开它。一旦离开便会混乱不堪。门整天不断的关和开，而户枢却常静止着；漂亮和丑陋的面容天天在镜子前留连，而镜子却常常静止着；人们每天忙于各种

