

一部探讨人生哲理的经典著作

一部处世经典

全方位图解**白话版**

**图
解**

呻吟语

探讨人生处世智慧的小品文集



● 痛定而思痛，知耻而后勇。

● 以精辟的语言表达感司人生的体验，启人心智，使人警省。

东方人的智慧珍品！



杨凡
编著

《呻吟语》是这样一剂良药，它取三分正气，三分仁厚，二分宽忍，一分果慢，以淡泊之水服之，定能固本、清神、醒目、明志、命名病者之痛顿舒，无病者之心顿省。

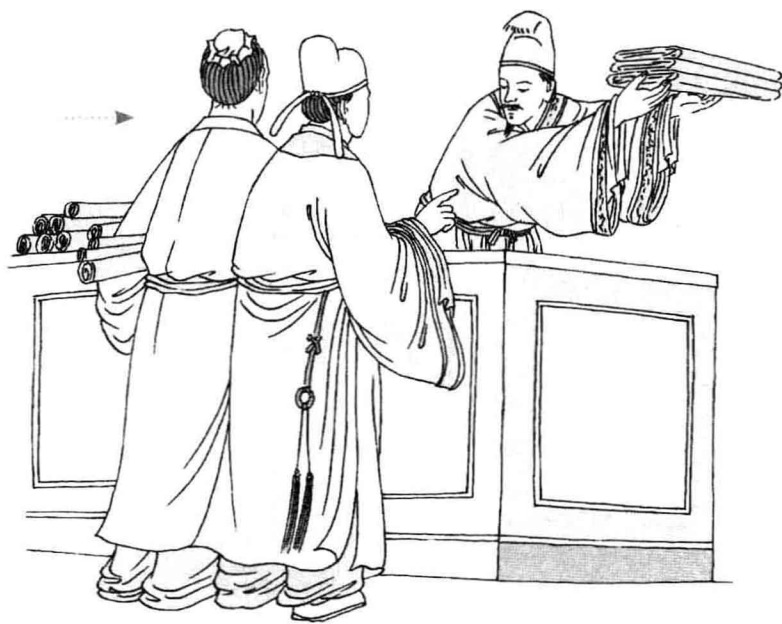
珍藏一生
精编美绘版
图解经典★最新推荐
一册在手终身受益

内蒙古出版集团

内蒙古文化出版社

图解呻吟语

杨 凡◎编著



内蒙古出版集团 内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP) 数据

图解呻吟语 / 杨凡编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2011.10

ISBN 978-7-80675-952-3

I. ①图… II. ①杨… III. ①人生哲学—中国—明代
②呻吟语—图解 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第219938号



呻吟语

杨 凡◎编著



出版发行: 内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社
呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

责任编辑: 白 鹭

封面设计: 张 楠

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

印 张: 22

字 数: 36千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80675-952-3

定 价: 53.80元

版权所有 翻印必究



无病呻吟 警醒世人

呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。病中疾痛，惟病者知，难与他人道；亦惟病时觉，既愈，旋复忘也。就是说在生病的时候疼痛难忍叫出声来，但如何痛苦只有生病的人自己知道，而且只有在生病的时候，才会感觉痛苦，病好了，就忘了那时的疼痛。就像人们在生活中，平时没有意识去提出弊病，只有在弊病出现的时候，才感觉不好，但为时晚矣。而《呻吟语》即是提醒人们及时改正自己的语录。

《呻吟语》是明代晚期著名思想家、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。

该书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。”全书于万历二十一年（1593年）才完成。

无病呻吟，自然让人厌倦，而病中的呻吟，则必然是痛苦心声的流露，会引起人们的同情与关注。《呻吟语》创作的社会环境揭示了当时世道及人心正患着沉重的疾病，而负有救世责任的人却犯有伪、腐的毛病。伪者，言行不一也；腐者，无实用也。《呻吟语》以求真实用为基点，既有对传统文化中儒释道法思想的吸收和选择，又有作者个人人生经验的总结；既要匡正时弊，又要救治人心。“不儒不道不禅，亦儒亦道亦禅”，是一个独立的融汇百家的思想体系。这其中许多思想，今天仍有其借鉴意义。

可见《呻吟语》是一部针对社会出现的弊端和人们心理上出现的疾病所著的一部语录体书籍，是一部能治疗社会、人心疾痛的著作，其中还含有许多人生智慧和经验，有许多修身、待人处事的原则和方法。如果能站在现代的角度加以总结，定会给我们启发和帮助。



《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。

作品体现了作者对社会、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》内容行文灵活，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。

我们这部图解《呻吟语》根据现在人们心理上的需要，有选择性地摘取了原著中的内容，并加入历史故事和详细的图片解读来诠释每一条呻吟语的内在真理，使读者轻松地漫步其中，在无病呻吟中领略其真知灼见，启迪灵感，调整心态，遨游智慧的海洋。

本书最大的亮点就是在于故事和图解，每一个故事都对相对应的语录有着不一样的解读，加之以图片知识的贯穿，可以使不同层次的读者一目了然，能够很好地理解和掌握其中的内容和真理，并能够使这些真理为自己服务。

虽然现今社会发展速度很快，与几百年前已经有很大的区别。但是，随着社会的进步，人们承受着更多的压力，很多人在现实面前已经开始迷失方向，心灵承受着疾痛。

《呻吟语》中的内容还是能够让我们在处世中得到警示和启迪的。譬如“自家好处掩藏几分，这是涵蓄以养深；别人不好处要掩藏几分，这是浑厚以养大”，这句话就告诉我们，做人要有涵养，也是对那些骄傲自大之人的警示。



卷一 内篇·礼集

性 命

1. 正命正理 保持元气 4
2. 气无尽时 形无不毁 6
3. 真机真味 妙不可言 8
4. 性分不可少 情欲不可多 10
5. 六合有情 圣人不与 12
6. 生死自然 死得其所 14
7. 五行生万物 万物归五行 16
8. 一则见性 两则生情 18
9. 火无实体 其用无穷 20
10. 气血思想 同为消长 22

存 心

1. 心如天平 何等自在 24
2. 心放不放 正邪论之 26
3. 君子之心 时时敬畏 28
4. 修屋漏工夫 做宇宙事业 30
5. 邪念收敛 万善来同 32
6. 若心无物 心贵清虚 34
7. 心要从容自在 活泼有无之间 36
8. 意念沉潜 志气奋发 38

9. 涵蓄以养深 浑厚以养大 40
10. 置之度外 养心第一 42
11. 要实要虚 要小要大 44
12. 奉公克己 吴越一家 46
13. 说话做事 三思而行 48

伦 理

1. 阳奉阴违 友道大戮 50
2. 人子事亲 事心为上 52
3. 侍疾忧而不食 不如努力加餐 54
4. 父兄之孽 莫过豢养 56
5. 君子攻人 不尽其过 58

谈 道

1. 举世尘俗 识得真趣 60
2. 手舞足蹈 大叫垂泣 62
3. 断则心无累 谋行后当断 64
4. 安而后虑 止水能照 66
5. 待人处事 知彼知我 68
6. 君子为善 性中如此 70
7. 天欲不可无 人欲不可有 72



卷二

内篇·乐集

修身

1. 担当襟度 涵养识见 76
2. 人生有余气 便有受用处 78
3. 容天下之物 受天下之善 80
4. 不难于违众 而难于违己 82
5. 一个俗念 错做一生 84
6. 福祸无他 在善与不善 86
7. 一生罪过 自私自利 88
8. 贫不足羞 死不足悲 90
9. 天下国家 君子则治 92
10. 毁我之言可闻 毁我之人不问 94
11. 只一个贪爱心 第一可贱可耻 96
12. 做本色人 说根心话 98
13. 有过不辞谤 无过不反谤 100
14. 人不自亡 谁能亡之 102
15. 严于律己 宽以待人 104
16. 爱自身者 不贵声名 106
17. 富以能施为德 贫以无求为德 108

问学

1. 诵的上古人语 做的是自家人 110
2. 喷叶学问 洗面工夫 112
3. 扶持资质 全在学问 114
4. 入耳出口 无益身心 116
5. 能见吾心 便是真悟 118
6. 劝学不以名利 劝善不以祥福 120
7. 君子知其可知 不知其不可知 122
8. 以利害生悔心 见道不明甚矣 124
9. 德性坚定 可生可死 126
10. 心与道俱 邪念不乘 128
11. 为学之要 心平气和 130
12. 古之君子 病其无能 132
13. 役一己之聪明 虽圣人不能智 134
14. 学问之道 培养好处 136
15. 中字道理 敬字学问 138
16. 学者万病 静字治得 140
17. 学者病痛 气度之小 142
18. 休蹶人家脚跟 此是自得学问 144



竹
節
七
節
中
夏

卷三

应务篇·射集

应 务

1. 斩钉截铁 脱然爽洁 148
2. 理直婉出 善言善道 150
3. 撼大摧坚 久久见功 152
4. 得人自然之情 则何所而不得 154
5. 察言观色 度德量力 156
6. 触人悔悟之机 养人体面之余 158
7. 只救枝叶 成得甚事 160
8. 与小人处 放宽一步 162
9. 应事接物 从容闲暇 164
10. 使气害事 使心害理 166
11. 文章天成 妙手偶得 168
12. 让名远害 归咎养德 170
13. 骨肉亦要果断 细微亦要检点 172
14. 处处留余 此里难言 174
15. 悔前莫如慎始 悔后莫如改图 176
16. 在意外做工夫 万全而无后忧 178
17. 无偏识人 难与说话 180
18. 一介有必吝 千金有可轻 182
19. 君子无争 相让故也 184
20. 话休不想就说 事休不思就做 186

21. 鼓舞不见罢劳 衰歇便难振举 188
22. 迟一步做 则免于祸 190
23. 用人之道 量才度能 192

养 生

1. 惟仁者能泄 惟智者知泄 194
2. 非不爱美 惧祸之及 196
3. 仁者生理完 默者元气定 198
4. 自爱自全 自己留心 200





卷四 天地篇·御集

天地

1. 星常在天 日人乃显 204
2. 气化不停 不进则退 206
3. 渐则能成 成不能顿 208
4. 天祸小人 使其得志 210
5. 欺心便是欺天 事心便是事天 212

世运

1. 圣人每与事忤 不肯甘心从之 214
2. 世人贱老 圣王尊之 216
3. 终与始接 困与亨接 218
4. 人人知足 天下有余 220
5. 顿可为也 渐不可为 222

圣贤

1. 穷居不害为人 为人之具在我 224
2. 休做另一种人 圣人与一般人 226
3. 圣贤之私书 可与天下见 228
4. 积爱所移 至恶不怒 230
5. 尽人事也 不言天命 232
6. 众人不同圣人 自异于圣人也 234

7. 不强人以太难 只是拨转肯心 236
8. 不是夷山填海 而是高低合宜 238
9. 自古圣人 无一偏倚 240

品藻

1. 人孰能无过 不害为君子 242
2. 下愚之极者 见道如嚼蜡 244
3. 好须知其恶 恶须知其美 246
4. 名无两成 相形后显 248
5. 士有三不顾 高下各不同 250
6. 忠臣孝子之心 知不可图犹图之 252
7. 圣如孔子者 未尽可人意 254
8. 无心者公 无我者明 256

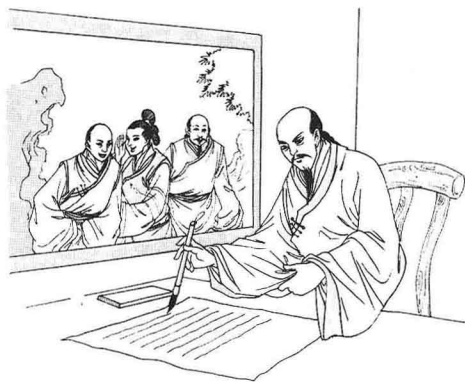




卷五 外篇·书集

治道

- | | | | |
|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1. 天下之患 苟可以也 | 260 | 7. 事有大者 为而不顾 | 272 |
| 2. 虐民自虐 爱民自爱 | 262 | 8. 圣人之杀 所以止杀 | 274 |
| 3. 公私两字 人鬼之关 | 264 | 9. 宽人之恶者 化人之恶也 | 276 |
| 4. 三军要他轻生 万姓要他重生 | 266 | 10. 五刑不如一耻 百战不如一礼 | 278 |
| 5. 刻薄之见 君子不为 | 268 | 11. 礼行则刑措 刑行则礼衰 | 280 |
| 6. 任是最愚拙人 必有一般可用 | 270 | 12. 贪生者死 忘死者生 | 282 |





卷六

外篇·数集

人情

1. 世人喜谈人过 恶人规己之过 286
2. 人心自炎凉 非世态之过 288
3. 温语称一句好 便是无限欢欣 290
4. 窃人之美 吾党戒之 292
5. 古之君子病人 不以其所能者 294
6. 人有三妒 人之大戮 296
7. 以患难时 心居安乐 298
8. 人皆忧少 智者忧多 300
9. 凡事贵真 真不容掩 302
10. 圣人缘情制礼 众人以礼视礼 304
11. 好善善恶 人皆同然 306
12. 攻人勿过 责者大戒 308

物理

1. 人钉唯恐不坚 拔钉唯恐不出 310
2. 火不自知其热 水不自知其寒 312
3. 雀鼠无功而食 虎狼肆虐而食 314
4. 物者天能 圣人人能 316

广喻

1. 坐井不可言天 博闻方能通达 318
2. 天下之势 积渐成之 320
3. 一劳而永逸 可道有识者 322
4. 用小者无取大 用大者无取小 324
5. 无所不容 五所不与 326
6. 损于平日 贫于一旦 328
7. 无涵养之功 开口露本相 330
8. 丑好在我 爱憎在人 332

词章

1. 据传莫如据经 据经莫如据理 334
2. 写自得之趣 说见在之景 336
3. 圣人开口近道 贤者深沉免过 338
4. 疏狂人多豪兴 冲淡人多雅兴 340





卷一 内篇·礼集

“礼”古代六艺之一，礼节。五礼：吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼；《释名》曰：“礼，体也。言得事之体也。”《礼器》曰：“忠信，礼之本也；义理，礼之文也。无本不立，无文不行。”礼是一个人为人处事的根本，也是人之所以为人的一个标准。故《论语》曰：“不学礼，无以立。”

本卷为礼集，其中收录性命、存心、伦理、谈道四篇，主要讲述了人在世间所应该遵循的典章制度和道德规范，只有知礼，才可在天地间生存。

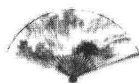


性命

正命正理 保持元气

【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，恐非正命也。

【译文】 完成人生使命而死的人，完满地保持了正理，保持了人生之初的元气。正理和元气没有因我而受到损害，这样虽然被囚禁而死，也可以称做正命。如果最初禀受的元气流失了，正理不完备，即使能寿终正寝，恐怕也不能称做正命。



民族英雄 □

于谦，字廷益，号节庵，明代名臣，民族英雄。

于谦一生清廉，60岁寿辰那天，于谦叮嘱管家，一概不收寿礼。

皇上因为于谦忠心报国，战功卓著，派人送了一只玉猫金座钟。谁知管家根据于谦的叮嘱把送礼的太监拒之门外。太监质问于谦不通情理，于谦便说：“为国办事心应忠，做官最怕常贪功。辛劳本是分内事，拒礼为开廉洁风。”太监见于谦这样坚决，无话可说，回去向皇上复命去了。

这个时候，管家进来通报，有一个叫“黎民”的送来了一盆万年青，还让管家带来一首诗：“万年青草情义深，长驻山涧心相关。百姓常盼草常青，永为黎民除贪官。”于谦见后，亲自出门迎接，郑重地接过那盆万年青，并写了一首诗曰：“一盆晚年情义深，肝胆相照万民情。于某留作万年镜，为官当学万年青。”

但是，后来由于于谦办事铁面无私，清廉不赂，得罪了朝廷中的一些贪官。后在贪官的诬陷下被冤杀，但是至死，于谦都一直坚持着自己为国家尽忠的正理。

小点评

每一个人在世上都应该为社会做出贡献，不仅如此还要坚持真理并将其发扬。一个有道德的人，一个高尚的人，一个为真理奋斗的人，只要一生都坚定不移沿着真理的道路走下去，那么就算没有寿终正寝，也会被人记住，受世人景仰的。

坚持正理 一生尽忠

一个有道德的人，一个高尚的人，一个为真理奋斗的人，只要一生都坚定不移沿着真理的道路走下去，那么就算没有寿终正寝，也会被人记住，受世人景仰的。

青松万年长



① 于谦一生清廉，为国家尽忠一生，赢得百姓爱戴，百姓送他一盆万年青，以示尊敬。

一盆万年情义深，肝胆相照万民情。于某留作万年镜，为官当学万年青。

② 于谦虽然为国家尽忠，但是奸人当道，被陷害入狱，最终遭到杀害，但他至死都保持着保卫国家的正念。

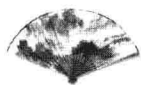




气无尽时 形无不毁

【原文】 气无终尽之时，形无不毁之理。

【译文】 气是没有终止和完结的时候，形体也没有永远不毁灭的道理。



岳飞魂，民族魂 □

岳飞（1103—1142），字鹏举，中国历史上著名战略家、军事家、民族英雄、抗金名将，被誉为宋、辽、金、西夏时期最为杰出的军事统帅，南宋中兴四将之一。

靖康二年（1127）四月，金灭北宋，掳徽宗赵佶、钦宗赵桓及皇家宗室北归。五月，康王赵构（即宋高宗）于南京继位，史称南宋。初期，宋高宗主张收复失地，启用了大批主战将领，其中就有岳飞。岳飞坚决反对议和，主张抗战到底。其后，岳飞率领岳家军为收复失地作出了很大贡献，是中国历史上的民族英雄，其精忠报国的精神深受中国各族人民的敬佩。其在出师北伐、壮志未酬的悲愤心情下写的千古绝唱《满江红》，至今仍是令士气振奋的佳作。其率领的军队被称为“岳家军”，人们流传着“撼山易，撼岳家军难”的名句，表示对“岳家军”的最高赞誉。

绍兴十一年（1142）十二月二十九日，秦桧以“莫须有”的罪名将岳飞毒死于临安大理寺狱中。1162年，宋孝宗时诏复官，谥武穆，宁宗时追封为鄂王，改谥忠武，有《岳武穆集》传世。

岳飞虽然被杀害了，但他的精忠报国的业绩是不可磨灭的。正是他，表达了被压迫民族的要求，坚持崇高的民族气节，在处境危难条件下，坚持了抗金的正义斗争，联合抗金军民一道，保住了南宋半壁河山，使南宋人民免遭金统治者的蹂躏，岳飞不愧是我国历史上一位杰出的民族英雄。

小点评

宇宙万物总是在不断的进行着新陈代谢，周而复始，但是质量和能量却是永远固定不变的，使得宇宙间万物处于一个平衡的状态。中国古代就有了“气聚而有形，气散归无形”的朴素唯物主义观点，而在古人的思想里形体是有限的，精神是无限的，只有突破有限的束缚才能得到无限的自由。所以说只要为社会、为人民作出贡献，就算肉体已经消逝，但精神却会长存。