

中国古代智谋精典

# 呻吟语

吕坤 著  
毛曦 编译

# 趋吉避凶大全



## 前 言

《呻吟语》是明代哲人吕坤的代表作，是我国古代修身处世的精典，是作者人生经验和智慧的总结。此书以儒家学说为立足点，扬弃佛教和道家思想，打破宋明理学的束缚，独辟蹊径，形成了自己对于人生和宇宙的独特思想体系。呻吟语，并非无病呻吟，而是疾病时的呻吟，是痛苦心声的流露，是真情实感的表现。《呻吟语》虽也体现了作者的一系列理论主张，但探讨更多的是人生哲学问题，是作者人生经验的总结和理论抽象，其中讲得最多的是修身养性、处事应物的道理和方法。书中处处都闪烁着智慧的光芒，充满着耐人深思和寻味的格言警句，因而对于其后的世人乃至今人富有一定的启示、借鉴和意义。所以自该书既出，便受到了世人的重视、流传。稍吕坤之后的同代人洪应明的《菜根谭》的写作就深受此书的启发。由于该书全文较长，分六卷十七篇，约二十余万字，为了便于普及，故而后世选本影响较广。

吕坤，字叔简，别号新吾、心吾，晚号抱独居士、了醒亭居士，明开封府宁陵（今河南省宁陵县）人。明代晚期著名的富有个性的思想家。生于嘉靖十五年（1536），卒于万历四十六年（1618），终年八十三岁。曾

做过刑部左、右侍郎。由于他生在农村颇为富裕的家庭，一方面受到了良好的学业教育，另一方面能深刻体察和了解民间生活的疾苦。他身处明王朝由盛转衰、日渐没落这样的时代，曾上疏明神宗，言明天下大势，主张励精图治，顺乎民心，挽救衰败的明王朝，但未被重视，于是愤然称病辞职，著书立说。他“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·吕坤传》）吕坤一生，著述丰富。现存有《去伪斋集》、《呻吟语》、《阴符经注》、《四礼疑》、《四礼翼》、《实政录》、《小儿语》、《无如》、《围范》、《交泰韵》等多种。其中，《呻吟语》是一部价值较高的人生哲学专著。

为了便于读者阅读和理解，我们对原书做了编译。本着古为今用的原则，我们从原书中选录出二百五十条，编为“修身养性篇”、“处人应事篇”、“谈学论道篇”、“居官为政篇”等四篇。在所选每条原文前加有标题，以点明段落的中心意旨；选录的原文后用括号注明所属的篇名，以便读者检索；对选录原文重新进行点校，以减少文中的错误。之后，对选录原文进行今译、注释和评析。今译以直译为主，兼及意译；注释力求简明；评论分析尽量贴近现实。

在此书的编写过程中，笔者借鉴参考了已有的著作和资料，吸收了其中有用的成份，在此向这些作者深表谢意，恕不一一列举。笔者深信：在改革开放、经

济文化繁荣的今天,编译《呻吟语》一定会受到读者朋友的欢迎。吕坤的人生哲学巨著——《呻吟语》必定会对今人有所裨益。书中也肯定存在着不少问题和缺点,请广大读者批评指正。

编者

1995年9月于西安

## 目 录

### 修身养性篇

- |         |      |      |
|---------|------|------|
| 一、人之念头  | 与岁消长 | (3)  |
| 二、节制欲念  | 万善来同 | (4)  |
| 三、无私之心  | 容纳万事 | (5)  |
| 四、君子言行  | 无悔与改 | (5)  |
| 五、勤俭则兴  | 奢侈则纵 | (6)  |
| 六、精神清醒  | 沉静之谓 | (7)  |
| 七、人之事亲  | 事心为上 | (9)  |
| 八、心实又虚  | 既小且大 | (10) |
| 九、事亲关键  | 悦其父母 | (11) |
| 一〇、人之一生 | 岂能无友 | (13) |
| 一一、君子责人 | 以善养人 | (15) |
| 一二、对于万物 | 不宜着情 | (16) |
| 一三、君子言行 | 谨慎无悔 | (17) |
| 一四、言为心声 | 大智若愚 | (18) |
| 一五、人法自然 | 无为而为 | (19) |
| 一六、坏处考虑 | 永无不悦 | (21) |
| 一七、物有损益 | 人有分定 | (22) |
| 一八、忘却物我 | 永无牵累 | (23) |

- 一九、心事明朗 言动谨慎····· (24)
- 二〇、攻己之恶 而后攻人····· (25)
- 二一、善于学习 扬长避短····· (26)
- 二二、少年谨德 老人养生····· (27)
- 二三、精明多祸 浑厚平安····· (28)
- 二四、坚持真理 可任重任····· (29)
- 二五、群而不党 君子风范····· (30)
- 二六、重己修养 应天下事····· (31)
- 二七、兼听则明 听言不爽····· (32)
- 二八、称善我善 称恶我恶····· (34)
- 二九、心操愈明 身劳愈健····· (35)
- 三〇、男儿立身 有如八景····· (35)
- 三一、心有城池 口有门户····· (37)
- 三二、能愧能奋 日有长进····· (37)
- 三三、自是自私 人生大过····· (38)
- 三四、贪贱老死 不足为惧····· (39)
- 三五、己不护短 长进至矣····· (40)
- 三六、君子于谤 不辞不反····· (41)
- 三七、心术容貌 有其根本····· (42)
- 三八、君子四真 心口耳眼····· (43)
- 三九、心术真诚 别个不差····· (44)
- 四〇、对待子女 切勿自爱····· (45)
- 四一、养生要务 在于养德····· (47)
- 四二、无价之药 取诸己身····· (48)
- 四三、自我留心 自爱自全····· (49)
- 四四、知足有余 安分无事····· (50)
- 四五、士气须有 傲气应无····· (52)

四六、正直忠厚	不可俱全	(53)
四七、安稳深沉	美德之最	(54)
四八、人人相让	无限欢欣	(56)
四九、让善引过	勿须相争	(57)
五〇、相互嫉妒	人之大戮	(58)
五一、察人容易	察己困难	(59)
五二、佞人不少	直友难得	(60)
五三、以屈求伸	圣贤不为	(61)
五四、爱其所立	惧其所废	(62)
五五、贪德让名	辞完处缺	(63)
五六、胸有识理	不惑不挠	(65)
五七、学技之长	逊于作人	(66)
五八、能与世宜	不与世碍	(68)
五九、息忽惰慢	罪过之源	(69)
六〇、古人慎言	有余不尽	(71)
六一、闻善闻恶	进德改过	(72)
六二、素行孚人	其言为重	(74)
六三、贪爱之心	可贱可耻	(75)
六四、心中无愧	面目无作	(76)
六五、君子处世	慎于求人	(77)
六六、深思熟虑	四顾后语	(78)
六七、“无伤”二字	修身大戒	(78)
六八、德怕易累	不怕难积	(79)
六九、幽独言动	不可不慎	(80)
七〇、涵养省察	克治有法	(81)
七一、欺大庭易	欺方寸难	(82)
七二、人生难事	惟有说话	(83)

七三、少年大病 怕是气高…………… (84)

### 处人应事篇

- 七四、思事处人 皆有良法…………… (87)
- 七五、认真谨慎 处人间事…………… (88)
- 七六、幼稚心理 处世大敌…………… (89)
- 七七、知彼知己 处世之道…………… (90)
- 七八、当机立断 遇事不累…………… (91)
- 七九、处事寻本 治病治根…………… (92)
- 八〇、适时适可 威爱当知…………… (93)
- 八一、攻我之过 当感其益…………… (94)
- 八二、言之上乘 当说便说…………… (95)
- 八三、笑人容易 笑人亦难…………… (96)
- 八四、不去责人 能够体人…………… (96)
- 八五、讥讪他人 处世大疾…………… (97)
- 八六、修身养性 处世洒脱…………… (98)
- 八七、勤慎立世 切勿懒散…………… (99)
- 八八、事之名利 不可两全…………… (100)
- 八九、闻己之过 道人之善…………… (102)
- 九〇、自责则宁 相责则争…………… (103)
- 九一、认识明确 处事果断…………… (104)
- 九二、因人而宜 责劝有法…………… (105)
- 九三、度德量力 审势择人…………… (106)
- 九四、理直语婉 善言善道…………… (108)
- 九五、通权达变 深谋远虑…………… (109)
- 九六、撼大摧坚 久见功力…………… (110)
- 九七、挽人于善 柔而勿直…………… (111)



九八、愧之情好 勿激理法 .....	(112)
九九、处世之法 顺人之情 .....	(113)
一〇〇、察言观色 度德量力 .....	(114)
一〇一、相机因时 立于不败 .....	(115)
一〇二、事有定性 世界无争 .....	(116)
一〇三、知其言者 才会不爽 .....	(117)
一〇四、处天下事 须得安详 .....	(118)
一〇五、事有两可 终有一可 .....	(120)
一〇六、处事豫裕 事无不济 .....	(121)
一〇七、事须调查 不可偏心 .....	(122)
一〇八、轻信骤发 听者大戒 .....	(123)
一〇九、让功于人 归咎于己 .....	(124)
一一〇、姑息凶莽 处世所忌 .....	(125)
一一一、悔前悔后 莫如慎图 .....	(126)
一一二、事出意外 不可苛责 .....	(127)
一一三、祸贵预防 祸贵坚忍 .....	(128)
一一四、处理事情 要求有四 .....	(129)
一一五、当事妙道 留有余地 .....	(130)
一一六、温和宽厚 方正严厉 .....	(131)
一一七、苟且处世 万事废弛 .....	(133)
一一八、乘势待时 处事良法 .....	(134)
一一九、对待毁誉 须有识量 .....	(135)
一二〇、处拂意事 宽弘度量 .....	(136)
一二一、君子处世 顺应事物 .....	(137)
一二二、先缓缓想 后急急行 .....	(138)
一二三、责人有法 亦有禁忌 .....	(139)
一二四、退得常倍 进失常倍 .....	(140)

- 一二五、教化他人 有其法则 ..... (141)
- 一二六、事有恰处 做须谨慎 ..... (142)
- 一二七、遵从真理 无私无嫌 ..... (143)
- 一二八、公正待人 忘却自己 ..... (144)
- 一二九、卑幼有过 责有良法 ..... (145)
- 一三〇、防患未然 灭祸积中 ..... (146)
- 一三一、流俗污世 清而不激 ..... (147)
- 一三二、可识君子 可辨小人 ..... (148)
- 一三三、当事者迷 旁观者清 ..... (149)
- 一三四、善体人者 识其难言 ..... (150)
- 一三五、处小人法 远近之间 ..... (151)
- 一三六、君子处世 贵在处幽 ..... (152)
- 一三七、谋事在人 人定胜天 ..... (153)
- 一三八、平日涵养 有时而用 ..... (154)
- 一三九、过厚无害 持法不可 ..... (155)
- 一四〇、干天下事 有余于期 ..... (156)
- 一四一、须追既往 须道远图 ..... (157)
- 一四二、应事接物 心有余闲 ..... (158)
- 一四三、非谋之难 断之难也 ..... (159)
- 一四四、天下之事 怕认不真 ..... (160)
- 一四五、为有益事 千金不惜 ..... (162)
- 一四六、智者于事 碍此通彼 ..... (164)
- 一四七、谋大事者 要处留心 ..... (165)
- 一四八、融通周密 忧深虑远 ..... (166)
- 一四九、言语传抄 多有讹误 ..... (168)
- 一五〇、处天下事 不可狃狭 ..... (168)
- 一五一、有德之人 善用才也 ..... (170)

一五二、亲厚恳切	君子慎用	.....	(171)
一五三、内心言表	不尽一致	.....	(172)
一五四、一错二误	最好理会	.....	(172)
一五五、人事复杂	须能忍耐	.....	(174)
一五六、人可愧之	不可激之	.....	(175)
一五七、移风易俗	须讲方式	.....	(176)
一五八、排遣横逆	方法有十	.....	(177)
一五九、与人相处	心神相应	.....	(182)
一六〇、世之议论	可分五种	.....	(183)
一六一、处事应物	心平气和	.....	(185)
一六二、善于用力	善于用众	.....	(186)
一六三、见事容易	任事艰难	.....	(187)
一六四、无可奈何	淡然安之	.....	(188)
一六五、人可生事	亦可省事	.....	(189)

### 谈学论道篇

一六六、认识事物	心境贵虚	.....	(193)
一六七、精神专一	多得真知	.....	(194)
一六八、男儿丈夫	恃道怕理	.....	(195)
一六九、痛苦根由	在于贪恋	.....	(196)
一七〇、疑虑过分	扰乱识见	.....	(197)
一七一、事之成败	在“敬”与“怠”	.....	(198)
一七二、盛世贵同	衰世贵独	.....	(199)
一七三、真理唯一	见解多样	.....	(201)
一七四、安静之后	方能思考	.....	(202)
一七五、利刃斫棉	毫无损伤	.....	(203)
一七六、天下事情	顺理必行	.....	(204)

- 一七七、认真慎重 对待习惯 ..... (205)
- 一七八、与欲相斗 不病且死 ..... (206)
- 一七九、环境易变 秉性难移 ..... (207)
- 一八〇、深者浅言 浅者深言 ..... (208)
- 一八一、知行不分 有知方行 ..... (209)
- 一八二、得于从容 失之急遽 ..... (212)
- 一八三、集思广益 以民为本 ..... (213)
- 一八四、学业处世 有其大敌 ..... (214)
- 一八五、省察良法 时时检点 ..... (215)
- 一八六、安于知足 死于无厌 ..... (216)
- 一八七、认过则无 不认不免 ..... (216)
- 一八八、贫富贵贱 为德不同 ..... (218)
- 一八九、聪明而愚 大智者也 ..... (219)
- 一九〇、一生有志 百事可成 ..... (220)
- 一九一、讲而后明 直而后尽 ..... (221)
- 一九二、品德学业 十六字诀 ..... (222)
- 一九三、君子读书 贵在体认 ..... (223)
- 一九四、年轻努力 晚年无悔 ..... (224)
- 一九五、为学关键 戒得浮躁 ..... (226)
- 一九六、学者万病 静可治得 ..... (226)
- 一九七、读书寡过 亦可明理 ..... (227)
- 一九八、学者好学 尤贵知学 ..... (228)
- 一九九、学问之道 培正改过 ..... (230)
- 二〇〇、精力有限 学贵有择 ..... (231)
- 二〇一、博识容易 会通困难 ..... (232)
- 二〇二、学者护短 难有长进 ..... (233)
- 二〇三、顺势者昌 逆势者亡 ..... (235)

二〇四、死得其所	虽死犹生	(236)
二〇五、明义理易	识时势难	(238)
二〇六、情薄易厚	爱重成隙	(239)
二〇七、顺天而生	逆天而亡	(240)
二〇八、才随遇长	识以穷精	(241)
二〇九、国之败亡	在于“积渐”	(242)
二一〇、读书之法	观照创新	(243)

### 居官为政篇

二一一、扰害天理	严惩不贷	(247)
二一二、人各有长	贵在善用	(248)
二一三、居官念头	有其三用	(249)
二一四、宁用破绽	不用寻常	(250)
二一五、放阔眼界	识见自别	(251)
二一六、识人察言	枉人鲜矣	(252)
二一七、为政之道	民众为本	(253)
二一八、为政首务	扶持世教	(254)
二一九、知微知彰	杜绝祸患	(255)
二二〇、鼓舞人心	振作士气	(256)
二二一、天下存亡	系于“人心”	(257)
二二二、国之所惧	贪欲怒气	(258)
二二三、用恩威者	不妄施怒	(259)
二二四、居上之患	赏罚不明	(260)
二二五、治病择医	安民择吏	(261)
二二六、为政之本	百姓富足	(262)
二二七、德感诚孚	令行禁止	(263)
二二八、权之所在	利之所归	(264)

二二九、择用小人	摒弃小人	.....	(265)
二三〇、良官廉吏	乐其所苦	.....	(266)
二三一、居官曰任	信任责成	.....	(267)
二三二、居官为政	有其五要	.....	(268)
二三三、顺乎民情	不可郁积	.....	(269)
二三四、为官称职	并非易事	.....	(270)
二三五、人无心言	谓真无过	.....	(271)
二三六、进言不易	惟有四难	.....	(272)
二三七、善处世者	得人之情	.....	(273)
二三八、一世业官	学习不断	.....	(274)
二三九、取守天下	贵在民安	.....	(276)
二四〇、忠言逆耳	奸言顺心	.....	(276)
二四一、治人所惧	无所顾惜	.....	(277)
二四二、能使人者	神德惠威	.....	(278)
二四三、祸患根源	在“苟可以”	.....	(279)
二四四、处事用人	善救善馭	.....	(281)
二四五、往日过失	不足讥笑	.....	(282)
二四六、设官为民	积极有为	.....	(283)
二四七、为官禁忌	心胸狭小	.....	(284)
二四八、为官盛德	平易近人	.....	(285)
二四九、用人之道	贵当其才	.....	(286)
二五〇、谨慎千日	防止一旦	.....	(287)

## 附录

附录一、《呻吟语》原序	.....	(291)
附录二、吕坤本传	.....	(293)

# 修身养性篇





## 一、人之念头 与岁消长

人之念头<sup>①</sup>与气血<sup>②</sup>同为消长<sup>③</sup>。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<sup>④</sup>也。（《性命》）

### 【译文】

人的想法随着年龄的增长而变化。四十岁以前一心进取，认识尚未成熟，但是敢于有所作为。四十岁以后思想定型，认识稳定，凡事会三思而后行。进入六十以后，心理逐渐消极保守，虽然认识深刻、经验丰富，然而却已力不从心。并非每个人的情况都是如此，这里所说的只是一般的情形。

### 【注释】

- ①念头：心思，心中的打算。
- ②气血：这里指人的生理年龄和身体状况。
- ③消长：消除与增长。
- ④大凡：大概一般。

### 【评语】

人的思想认识是对客观事物的反映，也是主体人的自身状况的表现。我们对外界的认识受到了主体主观因素的影响，