

中华经典典藏系列

呻吟语

【明】吕坤 著

* 中华经典典藏

- * 一部探讨人生哲理，伴随人生旅途的好书。
- * 一部古今罕见的修身、齐家、治国、平天下的指南性书籍。
- * 阅读《呻吟语》，开启智慧，增长知识，陶冶情操，学会做人。

光明日报出版社

中华经典典藏系列

呻吟语

〔明〕吕坤著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语 / (明) 吕坤著. -- 北京 : 光明日报出版社,
2014. 7 (2016. 4重印)

(光明岛)

ISBN 978 - 7 - 5112 - 6307 - 0

I. ①呻… II. ①吕… III. ①人生哲学—中国—明代
IV. ①B248. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 069556 号

呻吟语

著 者: (明) 吕 坤

责任编辑: 温 梦 李 娟 李 倩 责任校对: 慧 眼

封面设计: 宗 浩 责任印制: 吴海山

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 57176917 (咨询) 010 - 57176935 (发行)

传 真: 010 - 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

装 订: 北京海德伟业印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 ×

字 数: 212 千

张: 14. 5

版 次: 2014

次: 2016 年 4 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5112 - 6307 - 0

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

前言

经典的价值和魅力在流光岁影里永不褪色,先贤圣哲的智慧光芒照耀着我们的现代生活。中华经典孕育于自然,成长于生活和实践,着眼于家国,宣讲着历史中积累的智慧,展现着与现代生活息息相关的魅力。为在古代经典与现代经验间架起一座沟通的桥梁,我们特别推出“中华经典典藏系列”。

“中华经典典藏系列”包含四书五经、诸子百家、史书典籍、笔记小说、格言随笔等经典书目。丛书定位为传统文化经典的普及本,遴选中华文化中的经典书目,加以注释、翻译,引领大家阅读古代文化经典。在编写中体现读者藏书计划的理念,所选书目遵循从“基础”到“拓展”的延伸,体现层级深入的理念,展现藏书和阅读的层次。

说起各个朝代的文学成就,大多数人都会想到诗经、楚辞、汉赋、乐府民歌、唐诗、宋词、元曲、唐宋散文和明清小说,但很少有人知道,其实明清时期最值得我们关注的是小品文。这些小品文继承了骈文的辞采、对偶、声韵,又兼具凝练隽永之美。

《呻吟语》是明代晚期著名学者吕坤所著的语录体、箴言体的小品文集。吕坤在他的序言中说:“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……三十年来,所志《呻吟语》,凡若干卷,携以自药。”大意为:呻吟,是病痛时发出的声音;呻吟语,是生病特别痛苦时所说的话。生病时的那种痛苦,只有病人自己知道,很难和别人诉说,也只有生病时才能感觉到这种痛苦,等病痊愈后,又会忘记了……三十年来,所著《呻吟语》若干卷,用来医治自己。这里的生病,是身体病,更是思想病、社会病。明

朝后期由盛转衰出现了各种社会弊病,吕坤发出了诸多的呻吟,汇成了千古流传的《呻吟语》。全书共分六卷,前三卷为内篇,后三卷为外篇,共有数百则含义深刻、富有哲理的语录笔记。他提出了兴利除弊、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。

为编好此套“中华经典典藏系列”,我们特别成立了“中华经典典藏系列”编写委员会。编写委员会集合了多位有多年出版经验的编辑和专家,参阅了大量资料。这些相关的资料给了我们很大的帮助,使我们能够比较顺利地熔铸新编,让我们得以完成这套“中华经典典藏系列”。

尽管如此,书中难免错误纰漏,恳请读者批评指正。

目 录

卷一	1
性命	1
存心	4
伦理	18
谈道	28
卷二	52
修身	52
问学	76
卷三	86
应物	86
卷四	110
天地	110
世运	117
圣贤	120
品藻	124
卷五	140
治道	140

卷六	175
人情	175
物理	180
广喻	183
词章	206

附录	217
----------	-----

卷一

性命

真机真味要涵蓄，休点破。其妙无穷，不可言喻。所以圣人无言。一犯口颊，穷年说不尽，又离披浇漓^①，无一些咀嚼处矣。

【注释】

①离披浇漓：离披，形貌分散；浇漓，形容人刻薄。

【译文】

真机真味要含蓄，不要点破。如此便妙处无穷，不可言喻。因此圣人说话不多。一旦有口舌之争，整年也说不完，加上众说纷纭，不合情理，没有一点可以品味之处了。

性分^①不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理，曰尽性^②，曰达天，曰入神^③，曰致广大、极高明。情欲不可使赢余，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性分：性的本分，指的是人先天的善良品性。

②尽性：尽量扩大和发挥出人原本有的善性。

③入神：指人达到最高的修养境界。

【译文】

人们先天具有善良的品性，不能使其有任何的损耗，所以要想使境界达

到较高层次,就要做到常说的“穷理”、“尽性”、“达天”、“入神”、“致广大、极高明”。不能有太多太强的感情和欲望,所以要节制,即是常说的“谨言”、“慎行”、“约己”、“清心”、“节饮食、寡嗜欲”等。

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,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^①者,必有所似。

【注释】

①钟:禀受。作者认为,由于人们所受于自然的品行不同,导致了性格和气质的差异。

【译文】

凡是人具有光明博大,浑厚含蓄的气质,这是禀受了天气的气所导致;温煦平和,是受了阳春之气;宽纵任性,是受夏日之气;严凝敛约,喜刑好杀,是受秋天之气;沉藏固啬,是受寒冬之气。暴躁发怒是受雷震之气,狂野恣肆是受疾风之气;昏庸迷惑是受雾霾之气;隐恨流连是受阴雨之气;温润从容是受和风细雨之气;聪明练达是受晴天朗月之气。人们受于自然的什么气,便表现出什么样的品性和气质。

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。

【译文】

兰香之所以发出香气,是因为火的点燃,而消灭也是因为火的燃烧;灯油之所以发光因为火的点燃,同样枯竭也是因为火的燃烧;炮能发出声响是因

为火,而消散也是因为火的燃烧。隐藏而不显露就能存在,显示出来就要灭亡。灭亡的道理,哪里只是声、色、气、味如此呢?人们都知道积存不发就能充实力量的道理,这才是万年之烛。

一^①则见性^②,两则生情,人未有偶而能静者,物未有偶而无声者。

【注释】

①一:专注,专一。

②性:人的善良品性。

【译文】

如果人们专一就能看见事物的本质,不纯就会生发感情。没有人能够在两人相处时候保持静的状态,也没有物能在两物相撞时不发出声音。

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。

【译文】

声音没有形状颜色,必须依靠器物;火没有形制,必须依靠柴草;颜色没有着落,必须依靠花草树木。所以,五行之中没有形状的只有火,但是它却有无穷无尽的用途。

问:禽兽草木亦有性否?曰:有其性。亦天命否?曰:天以阴阳五行化万物,安得非天命?

【译文】

问:飞禽走兽花草树木都有自己的品性吗?答:都有。问:这是天命吗?答:上天用阴阳五行让万物变化出来,万物怎么能够没有天命呢?

或问：孔子教人性非所先。曰：圣人开口处都是性。夫水无渣，著土便浊；火无气，著木便烟。性无二，著气质便杂。

【译文】

有人问：孔子在教育人的时候教的不是品性。答：圣人只要开口说话就是讲品性。水中没有杂质，一加上土就变得浑浊；火没有气，一旦树木燃烧，便会冒烟。人的天性本没有区别，但是一旦附着不同的气质，就变得多样了。

满方寸浑成一个德性，无分毫私欲，便是一心之仁；六尺浑成一个冲和，无分毫病痛便是一身之仁；满六合浑成一个身躯，无分毫间隔便是合天下以成其仁。仁是全体，无毫发欠缺，仁是纯体，无纤芥瑕疵，仁是天成，无些子造作。众人分一心为胡越，圣人会天下以成其身。愚尝谓两间无物我，万古一呼吸。

【译文】

如果人的内心让一个德行充满，没有一点私欲之心，那么便形成了一个仁义之心；如果全身让宽容平和之气充满，没有一点病痛，那么便形成一个仁义之身；如果全世界都变成一个身躯，没有一点空隙，那么全天下都成为仁的天下。仁义就是全身，没有一点欠缺，仁义是完美纯粹，没有一点瑕疵；仁义是先天形成，没有一点矫揉造作。大家如果不再同心同德，圣人便会使天气成为一条心。我曾经说过两间无物我，万古都是同此一呼吸。

存心

收放心休要如追放豚，既入彀^①了，便要使他从容闲畅，无拘迫懊恼之状。若恨他难收，一向束缚在此，与放失同。何者？同归于无得也。故再放便奔逸不可收拾。君子之心如习鹰训雉，搏击飞腾，主人略^②不防闲^③；及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊畏。

【注释】

①豎：圈牲畜的围栏。

②略：稍稍，稍微。

③防闲：禁止、防备。

【译文】

收回一个人放纵的心时不能像追放出去的猪一样，既然已经将它追回围栏里面了，则要让它从容自在，没有拘禁的烦恼形态。如果怨恨它很难收回来，一直在这里束缚着，就像没有收回来一样。为何这样说呢？因为都一样没有得到它。如果再次将它放归自由，它就会逃走而不会回来了。君子的心就像经过训练的鹰隼一样，腾空搏击，主人不用操一点心；等到飞回主人的臂膀上和家中，却能够从容自在，不会有任何惊恐害怕。

心放不放，要在邪正上说，不在出入上说。且如高卧山林，游心廊庙；身处衰世，梦想唐虞。游子思亲，贞妇怀夫，这是个放心否？若不论邪正，只较出入，却是禅定之学。

【译文】

心是否豁达大度，应该分辨是否正当，而不在于出入。例如，说一个人隐居在山林中，心却在高堂之上；在衰微的时代生活，却想着唐尧虞舜盛世的事情。在外的游子想念双亲，贞妇怀念丈夫，这是豁达的内心吗？如果不分辨是否正当，只是计较出入，就成为佛教的禅学了。

或问：放心如何收？余曰：只君此问便是收了。这放收甚容易，才昏昏便出去，才惺惺便在此。

【译文】

问：一个人的心如果放纵，应该如何收敛？我说：你既然这么问，就证明已经收敛了。心的收放很容易，漫不经心的时候，心就放纵了；只要一警醒，心就收敛回来了。

无屋漏工夫，做不得宇宙事业。

【译文】

如果一个人在没人看见的时候不能保持高尚的节操，就做不出大事业。

君子口中无惯语，存心故也。故曰“修辞立其诚”，不诚何以修辞？

【译文】

君子从来不随便说话，说的话都是经过用心思考的。所以说“修辞立其诚”，如果心不诚怎能将词句修饰好呢？

“静”之一字，十二时离不了，一刻才离便乱了。门尽日并阖，枢常静；妍媸尽日往来，镜常静；人尽日应酬，心常静。惟静也，故能张主得动，若逐而去，应事定不分晓，便是睡时，此念不静，做个梦儿也胡乱。

【译文】

“静”这个字，应该时刻记着，如果一刻忘记，便会乱了。门每天不停地开关，但门臼从来都是不动的；美丽和丑陋的人都会照镜子，但镜子是静止的；人们每天都会应酬，心里经常是安静平和的。只有保持平静，才能制动，如果心随着事情而动，就不知道如何恰当处理事情，即使睡觉时候，心若不静，做个梦也会乱七八糟。

把意念沉潜得下，何理不可得？把志气奋发得起，何事不可做？今之学者将个浮躁心观理，将个委靡心临事，只模糊过了一生。

【译文】

如果收敛起自己的意念，什么道理不能领悟到呢？如果奋发自己的志气，有什么事情不能成功呢？现在的学者，带着浮躁的心去学习道理，用萎靡

的心情去做事情,结果只能稀里糊涂地度过一生。

“心平气和”,此四字非涵养不能做。工夫只在个定。水火定则百物兼照,万事得理。水明而火昏,静属水,动属火,故病人火动则躁扰狂越,及其苏定,浑不能记。苏定者,水澄清而火熄也。故人非火不生,非火不死;事非火不济,非火不败。惟君子善处火,故身安而德滋。

【译文】

“心平气和”这四个字,看起来容易,但没有涵养的话是做不到的。功夫只在一个定字。水火若定,则万物都能看得见,万事都能处理合宜。水明而火昏,静属水,动属于火,所以病人动火则躁郁不安,等到安定下来,什么都不记得。安定的时候,水是清明的,火是熄灭的。所以没有火人就不可生存,也不可死亡;事情没有火也不会成功,也不会失败;君子善于同火和平相处,所以能够身体健康,德业日长。

未有甘心快意而不殃身者,惟理义之悦我心,却步步是安乐境。

【译文】

纵欲无度的人必然会给自己带来祸殃,只有理义可以让人拥有愉快的心情,每一步都是安乐境界。

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。

【译文】

对自己的优点,则要时刻注意掩藏几分,这是涵养,能让自己更加深沉;别人的缺点也要替人掩藏几分,这是浑厚,能够让自己的心胸更加宽广。

胸中情景要看得：春不是繁华，夏不是发畅，秋不是寥落，冬不是枯槁，方为我境。

【译文】

将心胸中的情景看成：春天不是繁荣富贵，夏天不是畅快抒发，秋天不是寂寥悲伤，冬天不是枯萎靡落，这才是人生好的自我境界。

目不容一尘，齿不容一芥，非我固有也。如何灵台内许多荆棘，却自容得？

【译文】

眼睛里不能有沙尘，牙齿里不能有饭屑，因为这不是眼睛和牙齿本来就有的东西。为什么有很多杂念在心中存在，人们却能从容自得呢？

“忍”“激”二字，是祸福关。

【译文】

“忍耐”和“激动”两个词是决定祸福的关键。

学者只多忻喜心，便不是凝道之器。

【译文】

如果学者经常沾沾自喜，他的修养则不会深厚。

只脱尽轻薄心，便可达天德。汉唐以下儒者，脱尽此二字不多人。

【译文】

只要摆脱狂妄浅薄的心境，就可以通顺道德。汉唐以来的儒者，能够摆

脱这种心境的人不多。

恶恶太严，便是一恶；乐善甚亟，便是一善。

【译文】

对恶的东西痛恨过度，也是一种恶；对善的东西喜欢极致，也是一种善。

投佳果于便溺，濯而献之，食乎？曰：不食。不见而食之，病乎？曰：不病。隔山而指骂之，闻乎？曰：不闻。对面而指骂之，怒乎？曰：怒。曰：此见闻障也。夫能使见而食，闻而不怒，虽入黑海、蹈白刃可也。此炼心者之所当知也。

【译文】

问：在粪便中投入美味的果子，然后将果子洗干净再给别人，人家会吃吗？答：不吃。又问：如果掉入粪中的情景没被人看到，就会吃，吃完后会觉得心里不舒服吗？答：不会。隔着山指名骂人，别人能听到吗？答：听不到。如果当面指人谩骂，会发怒吗？回答说：会的。我认为这就是见和闻的障碍所在。如果看见果子掉在粪便中，洗干净还吃，听到别人对面骂自己不发怒，这样的人就是上刀山下火海也会面不改色。这一点，修身养性的人是应当知道的。

属纆之时，般般都带不得，惟是带得此心，却教坏了，是空身归去矣，可为万古一恨。

【译文】

人去世时，任何东西都带不走，唯一能带走的东西就是这颗心，如果这颗心再受到损害了，真是空身归去，成为万古的遗憾。

“暮夜无知”，此四字百恶之总根也。人之罪莫大于欺，欺者，利其无知也。大奸大盗，皆自无知之心充之天下。大恶只有二种：欺无知，不畏有知。欺无知，还是有所忌惮心，此是诚伪关；不畏有知，是个无所忌惮心，此是死生关。犹知有畏，良心尚未死也。

【译文】

“暮夜无知”四字是一切罪恶的根源。人的罪恶没有超过欺骗，所谓欺骗，就是利用对方的无知。大奸大盗都是从无知之心发展而来的。天下最大的恶行只有两种：欺骗无知的人，不怕有人知的人。人若欺骗无知，表明心中还有所畏惧，因而这只是真诚与虚伪的问题。人若不怕有人知，表明心里毫无顾忌，这就是肆无忌惮，是个生死攸关的问题了。如果心里还知道有所畏惧，那就说明良心还没有完全泯灭。

只大公了，便是包涵天下气象。

【译文】

唯有自身具备大公这种品德，才会有包含天下的气象。

古人也算一个人，我辈成底是甚么人？若不愧不奋，便是无志。

【译文】

古人也是一个人，我辈要成为什么样的人呢？如果不感到羞愧，不知道奋发图强，那就是没有志气。

圣狂之分，只在苟不苟两字。

【译文】

至圣和轻狂的分别，关键在认真与不认真。