

呻吟語

〔明〕呂坤等撰

历
代
人
生
哲
理
集
成



呻吟语

历
代
人
生
哲
理
集
成

[明]吕坤 等撰 张社国 陈哲 注译



三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤等撰;张社国,陈哲注译.—西安:
三秦出版社,2006.1
(历代人生哲理集成)
ISBN7-80628-330-7

I. 呻… II. ①吕…②张…③陈… III. 人生哲学
—中国—明代 IV. B248.924

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131860 号

历代人生哲理集成

呻吟语

[明] 吕坤 等撰

张社国 陈 哲 注译

出版发行 三 秦 出 版 社

新华书店经销

社 址 西安市北大街 131 号

电 话 (029) 87205106

邮政编码 710003

印 刷 西安信达雅印务有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 10.75

字 数 211 千字

版 次 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-3000

标准书号 ISBN7-80628-330-7/G·87

定 价 13.00 元

前言

在浩如烟海的中华典籍宝库中,箴言规箴类著作堪称一枝奇葩,它们多出自名贤哲人之手,有感而发,富含哲理,奇思妙语,耐人寻味。通过自然的山川风物、世态的兴衰治乱来观照人生的真谛,阐发修身养性、处世接物的法门玄机,其中许多话已成为脍炙人口、振聋发聩的名言警句。为了帮助读者了解这些充满东方智慧的奇书宝典,我们策划出版这套《古代人生哲学丛书》,收录《呻吟语》《官箴》《臣轨》《太上感应篇》《了凡四训》《幽梦影》《小窗幽记》等四十多部名作,编为八册一次推出。在编选过程中查阅了大量资料,做了许多甄别考辨工作,每部书都选用精良底本并标明版本出处。注释务求详备有据,今译尽量通俗达意,努力在古老智慧和现代心灵之间架构桥梁,使读者在悠闲的品味中汲取人生哲理的滋养。由于注译者水平所限,加之其中不少典籍如《荆园小语》《耻言》《木几冗谈》等都是首次整理出版,疏误之处在所难免,敬请批评指正。



迂言百则	〔清〕陈遇夫 (1)
呻吟语	〔明〕吕 坤 (66)
薛方山纪述	〔明〕薛应旂 (235)
木几冗谈	〔明〕彭汝让 (261)
安得长者言	〔明〕陈继儒 (279)

迂言百则

〔清〕陈遇夫

【题解】

《迂言百则》是清代学者陈遇夫搜集整理前代圣贤格言警句编成的一部小书，原书一卷共辑录百则名人语录。其内容主要是讲述修身养性、为人处世的基本道理，有的话说得十分精辟，能够对读者起到积极的启迪作用，如所引横渠张载的话：“困辱非忧，取困辱为忧；荣利非乐，忘荣利为乐。”以及苏东坡的题砚铭：“以此进道常若渴，以此求进常若惊，以此治财常思予，以此书狱常思生。”由于这些名言妙语都注明出处，因而使得读者能够通过品味咀嚼这些嘉言，更多地了解这些仁人贤士的生活情趣、思想境界和道德风貌。同时也能了解一些家喻户晓、脍炙人口的格言的最初出处。

书名称“迂言”，一是自谦，谓自己纂辑的这些语录都是一些前人说过的迂腐不切实际之言。另一层意思是寓含着陈氏对当时社会人心不古、世风日下的深深忧虑，他隐隐感觉到，在尘嚣纷纭、竞逐功利的社会氛围下，他推崇并精心纂辑的这些名言警句，肯定会被人们当作腐儒呓语而不屑一顾。不过，他内心深处还是抱着殷切的期望和革除世弊、拯风救俗的社会



责任感，将这些话传达给世人，希望能引起人们的共鸣。正如原书的跋文中所言：“果迂乎哉？不迂也！殆为中人以下言之者，心良苦矣！”

作者陈遇夫，字交甫，生卒不详。新宁人。大致生活在清代后期。据道光二十八年（1848）伍崇曜为《迂言百则》写的跋中称，陈氏“究心宋学，践履端方，不愧醇儒。”“生平洁身砥行，敦崇礼节，捍患济穷。”可见其道德文章均有可称。除《迂言百则》外，还撰有《正学续》等。

此次整理所据底本，采用《丛书集成初编》所收据《岭南遗书》本排印本，个别内容有所删略。

《洞灵经》曰^①：导筋骨则形全^②，翦情欲则神全^③，靖言语则福全^④。克保三全，是谓上贤，道德顺则鬼神助，信义敦则君子合，礼义备则小人怀^⑤。

【注释】

①《洞灵经》：即《亢仓子》一书，旧题庚桑楚作。唐朝尊崇道教，将其与《老子》、《庄子》、《列子》列于学官。天宝元年称之为《洞灵真经》。因原书久佚，唐人王士源遂杂取《老子》、《庄子》、《列子》、《商君书》、《吕氏春秋》、《说苑》、《新序》等编成《亢仓子》，献给朝廷。

②导筋骨：舒展筋骨，活动肢体。导引，古医家的一种养生术，指呼吸俯仰，屈伸手足，使血气流通，促进身体健康。形全，即身体健康。

③翦情欲：节制情欲，减少欲念，与宋儒所倡导的“存天理，灭人欲”意思相近。神全，精神健全，精力充沛，即不会因精气过分损耗而

萎靡不振。

④靖言语：沉静寡言，即出言谨慎。靖，平定，止息。福全，安享清福，不会有祸患临头。

⑤怀：怀念，引申为敬重。

【今译】

古来相传的《洞灵经》中有这么一段话：经常活动筋骨则肢体强健，经常节制欲念则精神健全，经常沉默寡言则能够远离祸患。能够做到以上三个方面，就可以算得上是修行高深的大贤人了。为人处事符合道德规范，那么鬼神也会在冥冥之中鼎力相助；与人相处能够恪守信义，那么所有的正人君子就会前来归附；一言一行都能够合乎儒家礼教和道义，那么即使是德行卑下的小人也会心服口服。

二

《管子》曰^①：心君之位也^②，上离其道，下失其事。毋代马走，使尽其力；毋代鸟飞，使弊其羽翼。毋先物动，以观其则。动则失位，静乃自得。虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神乃留处。

【注释】

①《管子》：春秋战国时期的一部重要著作，托名管仲，其实是由出自多人的多篇作品汇辑而成，其内容主要是管仲的思想和管仲相齐的历史资料。这段话引自《管子》的《心术》篇。

②心君之位也：《管子·心术》原文为：“心之在体，君之位也。”意思是说，人心在人全身的地位，就好比是一国中的君主，主宰着人的一切。



【今译】

春秋战国时的名著《管子》中说：人心就好比是国君，主宰着人的一切活动，人心一旦偏离了正道，那么人的各个部分就难以正常发挥作用。不要代马匹去跋涉，应当让它尽到自己的力量；不要代飞鸟去飞翔，应当让它尽情舒展自己的羽翼。不要抢在外物之前行动，应当冷静地观察事物变化的规律。贸然行动就会陷入被动的境地，静观其变才会游刃有余。去除内心的欲念，高尚的情操才会深入人心，打消龌龊的念头，才会有神明的容身之地。

三

《荀子》曰^①：积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，则神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江河。是故无冥冥之志者，无昭昭之明；无昏昏之事者，无赫赫之功。故声无小而不闻，行无隐而不形。玉在山而草木润，渊生珠而崖不枯。为善不积邪，安有不闻者乎？

【注释】

①《荀子》：先秦儒家的重要著作，作者为荀子，名况，又称荀卿或孙卿，战国后期赵国人。这段话引自《荀子》的《劝学》篇。

【今译】

堆积土石成为山丘，风雨就在山中兴起；汇集水流成为渊泽，蛟龙就在渊中产生；积累善行，成为德行高尚的人，自然就会聪明睿智，具备圣贤的心意。所以不积累每次迈出一小

步，就不能到达千里之外；不积累每一条细小的水流，就不能汇成汹涌的江海。所以假如没有深沉坚定的志向，就不会通晓事理；假如不愿踏踏实实地做事，就不会取得显赫骄人的成绩。因此声音不会细小到让人无法听见，行动不会隐秘到让人无法看见。就好比是美玉藏在山中会使草木丰茂、明珠藏在渊中会使崖岸不枯一样，只要不断地积累善行，怎么会不被人知道呢！

四

《吕览》曰^①：当贵盛之时，人之奉我者，非奉我也，奉贵者也；当贫贱之时，人之陵我者，非陵我也，陵贱者也。彼自奉贵耳，吾何为而喜！彼自陵贱耳，吾何为而怒！

【注释】

①《吕览》：即《吕氏春秋》，战国时期著名的杂家著作，是秦相吕不韦组织门客集体编纂的一部书。

【今译】

战国时期的杂家著作《吕氏春秋》中说：当我尊贵显赫之时，别人都来奉承我，其实并不是奉承我本人，而是在奉承权势；当我贫贱潦倒之时，别人都来欺侮我，其实并不是欺侮我本人，而是在欺侮贫贱。既然他们是在奉承权势，我又何必高兴呢！既然他们是在欺侮贫贱，我又何必生气呢！



五

黄石公曰^①：绝嗜禁欲，所以除累；抑非损恶，所以让过^②；贬酒阙色^③，所以无污；避嫌远疑，所以不误；博学切问^④，所以广知；高行微言，所以修身；恭俭谦约，所以自守；深计远虑，所以不穷^⑤；亲仁友直，所以扶颠^⑥；近怨笃行，所以接仁^⑦；任才使能，所以济务^⑧；殚恶斥谗，所以止乱；推古验今，所以不惑；先揆后度，所以应卒^⑨；设变致权，所以解结；括囊顺会^⑩，所以无咎；概槩梗梗^⑪，所以立功；孜孜淑淑^⑫，所以保终。

【注释】

①黄石公：秦时隐士，张良刺秦始皇不中，逃到下邳，遇到黄石公，得到《太公兵法》。相传兵书《三略》即为黄石公所撰，另外流传至今的《素书》，据说也是出自黄石公之手。这段话即取自《素书》的“求人之志章”。

②让过：减少过失。

③阙色：远离美色。

④博学切问：广泛学习，恳切地发问。《论语·子张》：“子夏曰：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。”

⑤不穷：不会陷入艰难危险的境地。

⑥扶颠：救助处境困难的人。

⑦接仁：合乎仁义之道。

⑧济务：治理社会，处理政务。

⑨应卒：应付突发事变。

⑩括囊顺会：宽厚包容，顺乎民心。

⑪槪槪梗梗：比喻正直坦荡。

⑫孜孜淑淑：勤恳谨慎。

【今译】

秦朝末年的哲人黄石公说：戒除不良的嗜好和欲念，就可以避免许多不必要的拖累；克服不良的习惯，就可以少犯许多过失；远离醇酒和美色，就可以使自己的品行高洁无瑕；躲避各种嫌疑和是非之地，就不会被他人误解；广泛地学习，恳切地求教，就可以增长自己的见识；认真修习，少发议论，就可以塑造高尚的人格；恭敬谦虚，勤俭节

约，就可以保持清高的节操；周密思考，深谋远虑，就不会陷入进退两难的境地；亲近仁者，与正直的人们为友，就可以扶困济危，造福他人；宽恕他人，身体力行，就可以合乎仁义之道；尊重人才，选贤任能，就可以治理好天下；嫉恶如仇，疏远小人，就可以平定内乱；总结历史，正视现实，就可以头脑清醒；反复斟酌，全面权衡，就可以应付突发事变；机动灵



黄石公圯上授书



活，善于变通，就可以化解矛盾，解决疑难；宽厚包容，顺其自然，就可以赢得更多的支持；正直耿介，刚正不阿，就可以建立宏大的功业；勤勤恳恳，温和平易，就可以保证有一个良好的结局。

六

夫志心笃行之术^①，长莫长于博谋^②，安莫安于忍辱，先莫先于修德，乐莫乐于好善，神莫神于至诚^③，明莫明于体物^④，吉莫吉于知足，苦莫苦于多愿，悲莫悲于精散^⑤，病莫病于无常^⑥，短莫短于苟得，幽莫幽于贪鄙，孤莫孤于自恃，危莫危于任疑^⑦，败莫败于多私。

【注释】

①志心笃行：使心志专一，行为敦厚。

②长：深谋远虑，作长远打算。

③神：灵验。

④体物：体察物情。

⑤精散：精神离散，失魂落魄。

⑥病：弊病，毛病。无常，没有恒心。

⑦任疑：任用心存疑虑的人。

【今译】

要想使自己心志专一，行为敦厚，就要在以下各个方面做得恰到好处，从而兴利避害：最长远的打算就是要把各种因素充分考虑到，最能使自身安然无祸的办法就是忍受屈辱，最紧迫的头等大事就是修持德行，最能给自己带来快乐的事就是广

行善事，最能感动神灵的事就是保持内心高度虔诚，最大的明察善断就是能够体察物情，最吉利的事就是学会知足，最痛苦的事就是欲望太多，最大的性格弱点就是做事情没有恒心，最为目光短浅的做法就是只顾眼前利益，最阴险的人就是那些贪婪鄙陋之人，最易招致众叛亲离的做法就是刚愎自用，最危险的事就是任用自己不信任的人，引起失败的最主要原因就是私心太重。

七

陆子曰^①：气感之符^②，清洁明光；情素之表^③，恬畅和良。调密者固^④，安静者祥，志定心平，血脉乃长^⑤。

【注释】

①陆子：即汉代人陆贾，追随刘邦建立汉朝，授太中大夫，与陈平、周勃等合谋诛诸吕，立文帝。能言善辩，著有《新语》十二篇，辨析王霸之术。

②气感之符：真气通畅。

③情素之表：真情流露，心怀坦荡。

④调密者固：能够调理真气、谐和阴阳的人就可以保存精神，永不衰颓。

⑤血脉乃长：血脉旺盛，延年益寿。

【今译】

汉代人陆贾说：当人真气通畅时，人的外表就会显得清洁明亮，光鲜异常；当人内心坦诚时，人的神情就会显得安闲自得，恬静舒畅。善于调摄的人精神强固，安于清静的人平和安



详。意念专注，心绪平定，必定能够延年益寿，家族兴旺。

八

《淮南子》曰^①：“心欲小而志欲大，智欲圆而行欲方，能欲多而事欲鲜。”“心小者，禁于微也^②；志大者，无不怀也^③；智圆者，无知也；行方者，有不为也；能多者，无不治也；事鲜者，约所持也^④。”

【注释】

①《淮南子》：又名《淮南鸿烈》，是汉代淮南王刘安招集宾客编写的一部百科全书式的著作。此处所言取自《淮南子·主术训》。

②禁于微：禁绝细微的放纵或松懈，把过失消灭在萌芽中，犹言防微杜渐。

③无不怀：胸怀博大，包容世间万物。

④约所持：自我约束，不使自己为俗事所累。

【今译】

《淮南子》一书中说：“为人处世，应当谨慎修身，防止过失和祸患的发生，同时又要胸怀大志，包容一切；要智慧通达，无所不晓，同时又要坚持原则，不做出格的事；要精通各种知识和技能，同时又要清静无为，排除各种俗事的牵累。”又说：“之所以要小心谨慎，是为了防微杜渐；之所以要胸怀大志，是为了包容天下万物；所谓智慧圆通，就是见多识广；所谓行为端方，就是不做亏心之事；所谓多能，就是干什么都很在行；所谓少事，就是有意保持清闲。”

九

董子曰^①：以仁安人，以义正我，仁，人也，义，我也。仁之法在爱人，不在我爱；义之法在正我，不在正人。众人不察而反之，诡其处而逆其理，鲜不乱矣。

【注释】

①董子：即汉代儒学大师董仲舒，景帝时为博士，武帝时，以贤良对策称旨见重。生平讲学著书，推尊儒术，抑黜百家，对儒学正统地位的形成起到了很大作用。著有《春秋繁露》等。

【今译】

汉代的大儒董仲舒说：用仁德来安抚他人，用义理来约束自我。仁，是针对他人而言的；义，是针对我自己而言的。推行仁德的关键在于爱他人，而不是爱自身；维护义理的关键在于端正自身，而不是端正他人。一般人不明白这个道理，反其道而行之，混淆了二者关系，违背了自然天理，怎么能不引起混乱呢！

一〇

积善在身，犹长日加益^①，而人不知也；积恶在身，犹火之销膏^②，而人不见也。非明乎性情、察乎流俗者，孰能知之？

【注释】

①长日加益：冬至后白昼一天比一天延长。长日，即冬至。冬至



后，日长一日，故曰长日。《礼记·郊特牲》：“郊之祭也，迎长日之至也。”

②火之销膏：火焰消耗油脂。其过程比较缓慢，在不知不觉中就会使灯油不断减少。

【今译】

人们积累善行，品德在一天天变得高尚，就像冬至过后的白昼，一天比一天延长，而别人却察觉不到；人们积累恶行，品德在一天天堕落，就像烛火消耗灯油，灯油在慢慢减少，而人们却看不见。如果不是通晓自然天性、明辨社会习俗的人，谁能明白这个道理？



疏氏广曰^①：贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其过^②。

【注释】

①疏广：汉代兰陵人，字仲翁。因精通《春秋》而征为博士。地节年间立太子，任太傅。兄子疏受任少傅。五年之后，疏广对疏受说：“功成名就，应当急流勇退，不然会后悔的。”于是上疏请求退隐。汉宣帝当即允准，赐给他黄金二十斤，太子赠金五十斤。公卿大夫也都送给他许多贵重财物。这种情景令许多围观者叹羡不已。等到归田之后，疏广把所得的赠金全部散给亲朋旧友，并招集乡邻父老饮宴狂欢，从不想着置办田地庄宅。有人就劝他应当替子孙后代考虑。于是疏广就用这段话作答。乡里族人听了很受感动，无不心悦诚服。

②益其过：助长其犯过失，即为其恣意妄为创造了条件。

【今译】

西汉宣帝时的大臣疏广很懂得钱财对子弟的消极作用，当