

呻吟语

全书

最新双色图文版

国学新读大讲堂

原著◎吕坤
编著◎司马哲

一部探讨人生哲理的经典著作
一部古今罕见的修身齐家治国平天下的指南性书籍

一部较为系统丰富的道德教科书

一部可以伴随人生旅途的好书

一部中国人都应该读一读的处世经典

《呻吟语》作者吕坤，字叔简，自

号抱独居士，河南宁陵人，明朝文学家、

思想家。《明史》记其为人「刚介峭直，

留意正学。居家之日，与后进讲习，所著

述，多出新意」。所谓「呻吟语，病时疼

痛语也」，其目的是「以一身示怨于天

下」。

《呻吟语》是吕坤对宇宙、人性、

命运、时事、制道、物理、人情的观察与

思考，是有良知的知识分子自由思潮的深

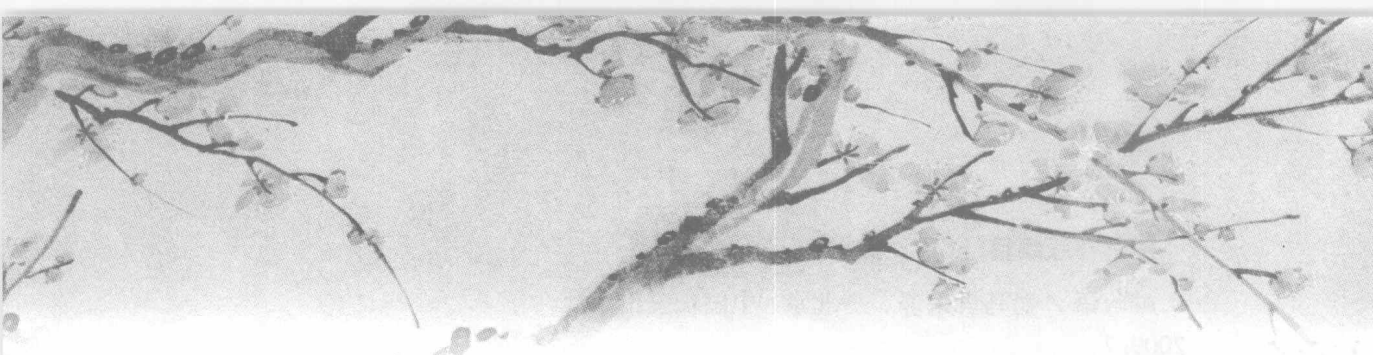
刻反应。文中吕坤对社会、政治、世情都

阐述了其独特的见解，其对真理的不懈追

求，闪烁着独特的智慧光芒，可谓字字深

沉，句句厚重。

中国长安出版社



国学新读大讲堂

呻吟语

全

原著◎吕坤 编著◎司马哲



感悟国学智慧

品味经典魅力

一部真正的智慧经典，不仅可以跨越她所属的领域，而且可以跨越时空。

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语 / 司马哲编著. —北京: 中国长安出版社,
2009. 7

(国学新读大讲堂)

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0063 - 7

I. 呻... II. 司... III. ①人生哲学—中国—明代②呻吟
语—注释③呻吟语—译文 IV. B248. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 123089 号

呻 吟 语

司马哲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京市业和印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 19

字数: 280 千字

版次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0063 - 7

定价: 39.80 元

序 言

《呻吟语》的作者吕坤（1536—1618），字叔简，又字心吾、新吾，号独抱居士，河南宁陵人。吕坤经历了明朝嘉靖、隆庆、万历三个朝代，是明朝晚期著名的思想家和哲学家。他于万历二年（1574）进士及第，被授予襄垣知县一职，在任期间政绩显著。后又调任大同，征授户部主事，历经郎中。后迁为山东参政、山西按察使、陕西右布政使，后擢为右金都御史，巡抚山西。三年之后，召为左金都御史，历刑部左右侍郎。吕坤为人刚介峭直，端方守理，关心百姓疾苦，时刻为国家前途着想。万历二十五年，已经62岁的吕坤，上《忧危疏》，但是却没有受到当权者的重视，于是他“称疾乞休”，后在家专心著书立说，直到83岁时在家乡去世。吕坤的著作很多，除了《呻吟语》以外，还有《去伪斋集》、《实政录》等二十余种。

《呻吟语》的主要思想内容

《呻吟语》是作者三十年中对于人生修养、为人处世、持家育人、治理政事、自然与社会、自然与人生等方面进行深刻思考的记录，充满了哲理性。也是一部自古至今都十分罕见的关于如何修身、持家、治国平天下的指导性的鸿篇巨制。全书共分为六卷，即礼集、乐集、射集、御集、书集和数集，分为内外两篇，具体又分为性命、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、广喻和词章共十七章，其内容可谓是包罗万象。

从整体上来看，《呻吟语》这部书是以儒家的正统思想作为基础和立足点，同时又吸纳融合了道家、墨家、法家、阴阳家等诸子百家的思想精华，结合自己的认识和思考，阐述了作者的观点和主张，读到本书的人都能够从中找到自己所需要的东西。

在修身养性方面，作者认为个人德行修养水平的高低与他自身的荣辱是密切相关的，一个人无论处于什么样的地位，扮演着什么角色，都要加强自身的修养，在言行举止上都要谨慎而为，不可鲁莽，如此才能期望有所成就；在为人处世方面，作者提出了多个观点和原则，如宽容大度、留有余地、与人无争、谦虚退让等等，只有坚持这些原则，才能避免在为人处世上遇到障碍；在持家育人方面，作者认为

呻吟语

家长应该值得子女尊重并成为子女的榜样，以利于子女的成长，同时子女对待父母也要非常孝顺，这样才能维持家庭的和睦；在求学方面，作者主张要虚心谨慎，要不耻下问，要用心去体悟而不应该停留在表面工夫上，要学习自己应该学习的知识而不要把精力用在那些虚文俗套上，要努力博览群书，但也要对自己所学习的内容有所选择等等；在治理政事方面，作者坚持“以民为本”的观点，认为统治者的任何行为都应该顺应民情，这样才能得到民心，把国家和地方治理好；在自然和社会的关系上，作者认为“万物一体”，认识自然是认识社会的基础，只有认识到自然中的各种规律，并将之合理有效地运用到社会中，才能促进自然与社会的和谐发展；在自然与人生的关系上，作者认为人应该遵循自然规律，但不要把天命看做是不可抗拒的，人的命运是可以改变的，只有牢牢地把握住自己的命运，才能在人与自然、人与命运的斗争中取得胜利……当然，书中的内容远远不止这些，这就需要读者去认真阅读领会了。

另外，有一点我们必须认识到，由于作者受到了时代和阶级的局限，《呻吟语》中的有些内容也打上了封建的烙印，但瑕不掩瑜，这丝毫不会遮掩住它灿烂夺目的光芒。

《呻吟语》的地位和价值

《呻吟语》是明朝晚期小品文取得较高成就的代表作之一。在体式上属于箴言体或语录体，微言大义，又都是有感而发，随手所记，虽然在句式上不讲求工整，但读起来也是自然流畅，充溢着一股清新之气。这部书历来的影响都是很大的，清代的开会一就在《吕语集粹·序》中说：“吕新吾先生著述甚丰，皆心得之学，明体达用之书也，而《呻吟语》为最。余反复玩味，见其推勘人情物理，研辨内外公私，痛切之至，令人当下猛省，奚啻砭骨之神针，苦口之良剂。”申涵光在《荆园小语》中也说：“吕新吾先生《呻吟语》，不可不常看。”由此可见，《呻吟语》确实是一部难得的好书，更是一部不得不看的好书。

值得提醒的是，由于受篇幅所限，我们在编写这部书时，精心挑选了《呻吟语》原文中的精华，给其配上忠于原文的译文，并在必要的地方进行了注释，目的就是为了让广大的读者能够在最短的时间之内就领略到《呻吟语》中的精华之所在，从而对自己在各个方面都有所帮助。如果能做到这一点，我们就备感欣慰了。

原序

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。

予小子生而昏弱善病，病时呻吟，辄志所苦以自恨曰：“慎疾。无复病。”已而弗慎，又复病，辄又志之。盖世病备经，不可胜志。一病数经，竟不能记。语曰：“三折肱成良医。”予乃九折臂矣！疣痼年年，呻吟犹昨。嗟嗟！多病无完身，久病无完气，予奄奄视息而人也哉！

三十年来，所志《呻吟语》凡若干卷，携以自药。司农大夫刘景泽，摄心缮性，平生无所呻吟，予甚爱之。顷共事雁门，各谈所苦。予出《呻吟语》视景泽，景泽曰：“吾亦有所呻吟，而未之志也。吾人之病，大都相同。予既志之矣，盍以公人！盖三益焉：医病者见予呻吟，起将死病；同病者见予呻吟，医各有病；未病者见予呻吟，谨未然病。是予以一身示戒于天下，而所寿者众也。即予不愈，能以愈人，不既多乎？”余矍然曰：“病语狂，又以其狂者惑人闻听，可乎？”因择其狂而未甚者存之。呜呼！使予视息苟存，当求三年艾，健此余生，何敢以疣痼自弃？景泽，景泽，其尚医予也夫！

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤书

【译文】

呻吟，是在病中因为身体难受而发出的痛苦的声音。呻吟语，是因为受到病痛的折磨而发出的感慨之语。生病时的痛苦，只有生病的人才体会得到，很难同别人讲；而且这种痛苦也只有在生病时才能体会到，等身体痊愈了，自己也很快就忘了。

我这个人从小就体弱多病，在病中呻吟的时候，总是记下当时的痛苦并后悔地告诫自己：“以后一定要小心注意身体，以免以后再生病。”然而不久就会因为自己不注意，又生了病，于是就再把生病的痛苦记录下来。那些病痛经历得多了，不能全部都记下来，同一种病患了好几次了，竟然还不知道警戒。古语说：“三折肱成良医。”我可是已经算得上是九折臂了啊！疾病年年都在反复发作，天天都在不断地呻吟。唉！因为多病而不能拥有健康的身体，因为久病而没有充沛的精力，我这样奄奄一息地苟且活着，哪里还像个人的样子呢？

三十年来，我所记录下的《呻吟语》共有若干卷，平时携带在身边，以作为治

呻吟语

原
序

疗自己的疾病的药剂。司农大夫刘景泽善于修养身心，他平生很少受到病痛的折磨，在这一点上我非常羡慕他。不久前，我们一起在雁门共事，各自都谈了自己的苦恼。我把《呻吟语》拿出来给景泽看，景泽说：“我也有因为痛苦而呻吟的时候，只是没有记录下来罢了。其实我们这些人的病症大都是一样的，你既然记下来了，为什么不公之于众呢？这样做有三个好处：给人治病的人见了你的呻吟，能够把很严重的疾病治好；和你患同一病症的人见了你的呻吟，可以对症下药；没病的人见了你的呻吟，可以防患于未然。这样的话，以你一个人的现身说法去警示全天下的人，因此而能够长寿健康的人就会更多了。即便你的病不能痊愈，但是却能够医好别人，这不是更值得称赞的事吗？”听完景泽的话，我很惊慌地说：“这些都是我在病中说的一些胡言乱语，如果再用这些胡言乱语去迷惑别人，这样做怎么能行啊？”于是我就从中选择了一些还不太狂妄的言论保留下来。唉！如果我尚有一息尚存的话，我就一定要去寻求那些治疗疾病的良药，以使得自己健康地度过余生，怎么敢因为疾病缠身就自暴自弃呢？景泽啊景泽，你大概就是那个善于治疗我的疾病的人吧！

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤作

目 录

内 篇

卷一 礼之集	(1)
性 命	(2)
存 心	(7)
伦 理	(24)
谈 道	(32)
卷二 乐之集	(57)
修 身	(58)
问 学	(103)
卷三 射之集	(119)
应 务	(120)
养 生	(162)

外 篇

卷四 御之集	(165)
天 地	(166)
世 运	(174)
圣 贤	(177)
品 藻	(187)
卷五 书之集	(205)
治 道	(206)

卷六	数之集		(259)
人	情		(260)
物	理		(271)
广	喻		(274)
词	章		(291)

卷一

礼之集

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？

——选自《呻吟语·存心》

性 命

001. 德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中又以精明平易为第一。大段收敛沉着人怕含糊，怕深险。浅浮子虽光明洞达，非蓄德之器也。

【译文】人的德性以自我收敛而又沉着冷静为第一，在收敛而沉着冷静中，又首推精明能干、平易近人为关键。一般来说，收敛而又沉着冷静的人不喜欢含糊，害怕深险。轻浮浅薄的人，即便表面上豁达开明，也仍然算不上是具备高尚道德的人。

002. 真机、真味要含蓄，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：往裂缝里浇水。披，裂缝。

【译文】人生的真机、真味只有默默细致地去体会才能得到，千万不要随意点破。其中的奥妙无穷无尽，是不能用语言文字来表达的。所以，圣人常常保持沉默，从不夸夸其谈。若是犯了口舌，长年累月也说不尽，即便说出来，也是众说纷纭，让人无法得到其中的要领，也没有什么耐人寻味的地方。

003. 性分不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理，曰尽性，曰达天^①，曰入神^②，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达天：达到上苍所赋予的最高境界。②入神：人的道德修养达到最高境界。

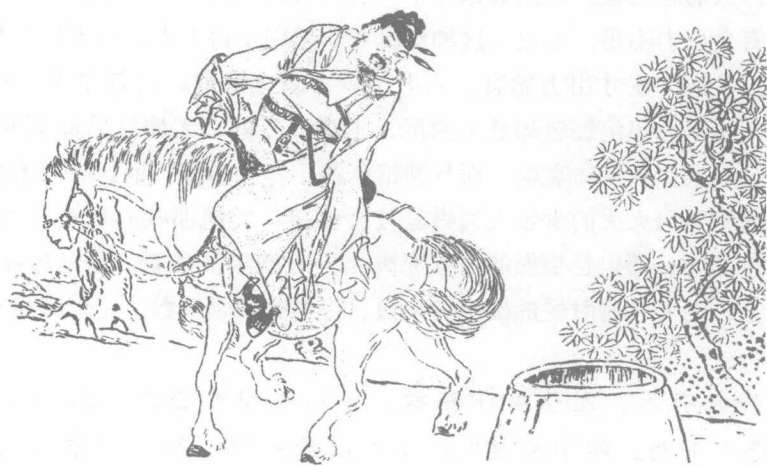
【译文】人天生的善良本性，是不能让它亏损欠缺的。所以，它的表现形式通常是多种多样的。如果要达到较高的境界，就要努力探究真理，尽量发挥人的善良的本性，要通达天道出神入化，尽量做到广大圆满，做到最高明。人的情感和欲望不能过分地放纵，因此要经常克制，在这些方面的要求要尽量少。要在言语上十分谨慎，要三思而后行，要约束自己，要清心寡欲，要节制饮食、减少不良的嗜好。

004. 深沉厚重是第一等资质，磊落英雄是第二等资质，聪明才辩是第三等资质。

【译文】深沉、忠厚、持重是头等的资质，光明磊落、豪爽仗义是第二等的资质，聪明有才干、能言善辩是第三等的资质。

005. 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。有所钟者，必有所似。

【译文】每个人都有自己天生的气质。有的人光明磊落，胸怀博大，稳重忠厚，生性内敛，那是禀受了天地自然之气；有的人性情平和，那是禀受了阳春三月的温和之气；有的人阔达放纵、随和不羁，那是禀受了热情奔放的夏日之气；有的人喜好打斗，那是禀受了秋日萧索肃杀之气；有的人沉默寡言、固守吝啬，那是禀受了严冬的寒冷之气。暴躁易怒是禀受了惊雷之气，狂放恣肆是禀受了疾风之气，昏庸困惑是禀受了阴霾迷雾之气，隐埋仇恨、流连恩爱是禀受了积阴之气，从容不迫、温文尔雅是禀受了和风细雨之气，聪明伶俐、洞明世事是禀受了晴空朗月之气。因此，一个人禀受了什么样的自然之气，就一定会表现出与之相似的气质。



006. 先天之气发泄处不过毫厘，后天之气扩充之必极分量。其实，分量极处原是毫厘中有底，若毫厘中合下原无，便是一些增不去，万物之形色才情，种种可验也。

【译文】每个人先天所禀受的气质，可以发扬拓展的地方只不过是一点点而已，然而，通过后天的修养和扩充必然能够达到至高无上的境界。其实，修养能够达到至高至大的境界也还是靠原来那点儿先天之气做底子，如果原先的气质一点都没有，那就丝毫也不会增多。世间万物的形、色、才、情，各个方面都能验证这个道理，

007. 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，而此其大凡也。古者四十仕，六、七十致仕，盖审之矣。人亦有少年退缩不任事，厌厌若泉下人者；亦有衰年，狂躁妄动喜事者，皆非常理。若乃以见事风生之少年为任事，以念头变冷之衰夫为老成，则误矣。邓禹沉毅^①，马援矍铄^②，古诚有之，岂多得哉！

【注释】①邓禹：人名，东汉光武帝时人。少时游学长安，与光武帝友谊深厚。

②马援：人名，东汉名将。他在八十四岁高龄的时候，仍旧能够率军出征。

【译文】人的思想是随着身体气血的变化而变化的。在四十岁以前具有奋发进取之心，这时虽然经验不足、见识不广，但是敢于闯荡以求有所作为；到四十岁以后人的思想就逐渐稳定下来了，这时已经是见多识广，所以遇事都会有个思量斟酌；到六十岁以后人的思想就开始消极保守了，这时虽说见识深远广博，认识问题深刻，却已经是心有余而力不足。不过，这种情况并非适用于每个人，但大体上都是如此。古时候，人到了四十岁才出去做官，六七十岁才告老辞官，也就是因为这个原因。当然，人们中间也有年纪轻轻却意志消沉，不求上进的，无精打采地就像一个垂死之人；也有一些老年人身体衰弱，而且性情狂躁，喜欢多事。但这些都不合乎常理。如果把那些遇事风风火火的少年人当做是社会栋梁，而把那些心灰意懒的衰老之人当做老成持重的话，那也是错误的。像邓禹年少时就深沉坚毅，像马援那样虽在暮年，却壮心不已的人，古时候的确也曾有过，但毕竟都是少数，是世间少有的。

008. 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，不可得命而必欲得之，命不肯受也。但君子谓命在我，得天命之本然；小人谓命在我，幸气数之或然。是以君子之心常泰，小人之心中常劳。

【译文】人的命运本来是上天注定的，但君子的命运却掌握在自己手中，小人的命运也掌握在自己手中。君子用道义来对待命运，不违犯道义准则，而且不会把命运的好坏放在心上；小人因为自己的贪欲而去抗拒上天注定的命运，不该得到的却一定要拥有它，不肯接受上天的安排。只是这里所说的君子的命运掌握在自己手中，是因为他顺从了上天的安排；而所说的小人的命运掌握在自己手中，只不过是希望上天能够偶尔改变他原定的命运。因此，君子的内心常常能够保持平静泰然，而小人的内心却是经常劳碌而不得安宁的。

009. 气、习，学者之二障也。仁者与义者相非，礼者与信者相左，皆气质障也。高髻而笑低髻^①，长裾而讥短袂^②，皆习见障也。大道明率，天下气质而归之，即不能归，不敢以所偏者病人矣。王制一齐，天下趋向而同之，即不能同，不敢以所狃者病人矣^③。哀哉！兹谁任之？

【注释】①髻：梳在头顶上的发结。髻：束在头顶两旁的发髻。②裾：衣服的大襟，衣的前后均称裾。袂：衣袖。③狃：习惯，拘泥于。

【译文】气质与习惯，这是做学问的人想要进步的两大障碍。仁与义这两者互相抵触，礼与信这两者互相违背，这都是气质所形成的阻碍。梳高发髻的人讥笑梳两个低发髻的人，穿长衫的人讽刺穿短衫的人，这都是习惯造成的障碍。大道光明兴隆，整个天下的气质都会归向大道，即使不归顺它，也不能用偏离大道的东西来指责他人。成就王业的制度统一了，天下的趋向就会一致，即使不能一致，也不能用偏离王制的制度去指责别人。可悲啊！使大道光明兴隆、王制统一这样的重任由谁来担当呢？

010. 父母全而生子，子全而归之，发肤还父母之初，无些毁伤，亲之孝之也；天全而生之，人全而归之，心性还天之初，无些缺欠，天之孝子也。

【译文】父母将子女完好地降生出来，子女就应该将自己再完整地归还给父母，身体发肤和降生时一样完好无损，这才算是父母的孝子；上天使人完整无缺地降生出来，人也应该将自己完整无缺地归还给上天，心性也和上天降生自己的时候一样，没有丝毫的欠缺，这才算是上天的孝子。

011. 性，一母而五子。五性者，一性之子也。情者，五性之子也。一性静，静者阴；五性动，动者阳。性本浑沦，至静不动，故曰：“人生而静，天之性也。”才说性，便已不是性矣。此一性之说也。



【译文】如果把人的本性比作母体，仁、义、礼、智、信便是这个母体的五种表现形式，就好像一个母亲生有五个儿子一样。这五种子性就是善性繁衍出来的儿子。情是五种子性的产物。人的本性是虚静的，属于阴性；而五性的衍生形式是多变的、运动的，属于阳性。人的本性原来是混沌不清的，处在寂静不动的状态，所以《礼记·乐记》说：“人生来喜爱宁静，好静是人的天性。”当说到具体的性时却又离开人的本性了。这就是对人的本性的看法。

存 心

001. 心要如天平，称物时物忙而衡不忙，物去时即是空在此。只徒静虚中，正何等自在！

【译文】人的心境应该像天平那样，称量东西的时候，东西被搬来搬去忙个不停而天平却一点也不忙乱，东西拿掉后天平仍然空悬在那里。只要让心境处在这虚无清静的状态之中，那将是多么的悠闲自在啊！

002. 学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

【译文】做学问的人只要事事留心，做事情一丝一毫都不敷衍了事，那么他的品德与学业的进步，就会如同东流之水一样汨汨不断了。

003. 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】人应该经常使头脑保持清醒，使眼睛保持明亮，这样才会有主见而不至于被外界的事物所迷惑，否则就会糊里糊涂地应酬。怎么会没有偶然的巧合？假如有这种情形，也毕竟不是出自内心，所以不会长久。这就如同在梦里吃东西，怎么能吃饱呢？

004. 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。是以君子之心无时而不敬畏也。

【译文】遏制自己的欲望就像在拉行使在逆水中的小船，才一松懈小船就会顺水往下游去；尽力做好事就好像是在攀爬那没有枝丫的树木，一停脚身体就会往下滑落。所以，君子的心应该时时刻刻都保持警惕。

005. 一善念发，未说到扩充，且先执持住，此万善之因也^①。若随来随去，更不操存此心，如驿传然^②，终身无主人住矣。

【注释】①囿（è）：捕鸟时用来诱捕其他鸟的活鸟。这里是指原因。②驿传：古时传送公文以及来往官员中途住宿或换马的地方。

【译文】心里一旦产生了好的念头，只要能够在它尚未扩充之前，暂且好好地保持住，这就是孕育其他善良念头的开端。如果任凭好的念头任意来去，而不是用心保持，就会像驿站一样永远没有人常驻，心里也就不会再有美好善良的念头了。

006. 千日集义，禁不得一刻不慊于心，是以君子瞬存息养，无一刻不在道义上。其防不义也，如千金之予之防盗，惧馁之故也。

【译文】即使多年来努力在道义上下工夫，却也禁不住片刻的松懈。所以，君子时刻都要注意修心养性，在道义上一刻也不能放松。君子防止违反道义的行为，就好比家有千金的富人家要提防盗贼一样，这是因为担心丢失了将来会受穷挨饿的缘故。

007. 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】君子的口中不会说出随随便便的口头语，他们所说的话都是用心思考过的。所以《周易·乾卦·文言》说：“言语修辞由内在的诚心树立起来。”心不真诚怎么能修饰好词句呢？

008. 一念收敛，则万善来同；一念放恣，则百邪乘衅。

【译文】把一种邪恶的念头收敛起来，那么各种善行就会同时产生了；只要放纵了一种邪恶的念头，那么各种邪恶的念头就会乘虚而入了。

009. 得罪于法，尚可逃避；得罪于理，更没处存身。只我底心便放不过我。是故君子畏理甚于畏法。

【译文】违犯了法律，也许还能四处逃避；若是触犯了天理，就没有安身之处了，就连自己的良心也不会放过自己的罪过。所以，君子畏惧天理远远超过害怕法律。

010. “静”之一字，十二时离不了，一刻才离便乱了。门尽日开阖，枢常静；妍蚩尽日注来，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，做个梦儿也胡乱。