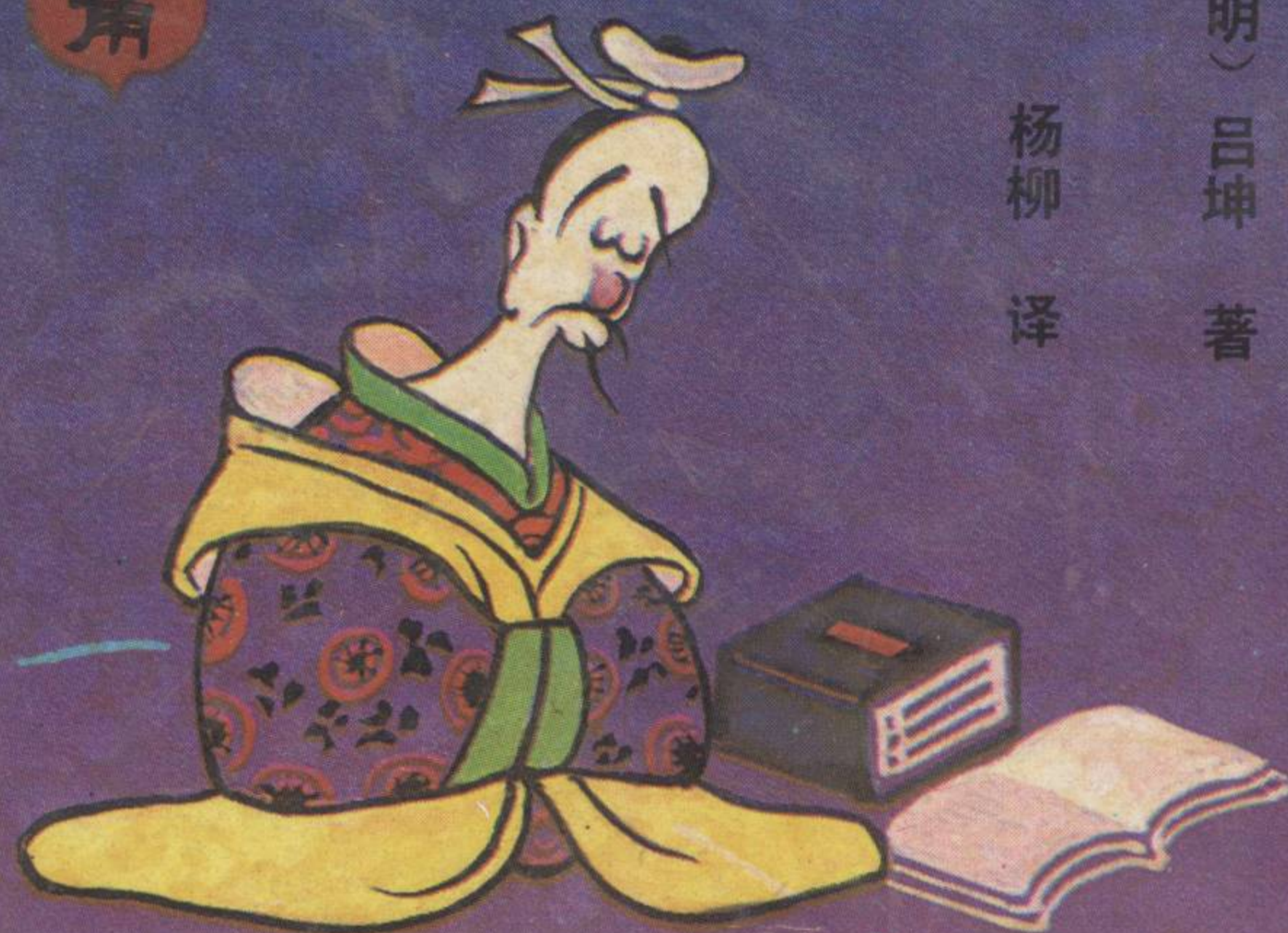


中国古典宝库

白话
呻吟语

(明) 吕坤 著

杨柳 译



中州古籍出版社

呻 吟 语

明·吕坤

杨 柳 译

中州古籍出版社

(豫)新登字05号

呻吟语

明·吕坤 著

中州古籍出版社出版发行 (郑州市农业路73号)

河南省中牟县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 10.3125印张 180千字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数 1—2000册

ISBN7-5348-0823-5/I·314 定价: 5.25元

前言

吕坤（1536—1618），明末唯物主义思想家，著名学者。字叔简，号新吾、抱独居士，河南宁陵人，官至刑部左侍郎，于万历二十五年（1597）61岁时，称病乞休归里。《明史》本传谓：“坤刚介峭直，留意正学。家居之日，与后进讲习，所著述多出新意。”

吕坤一生著述甚丰，除《呻吟语》外，还有《宪务书》、《去伪斋语》、《良知或问》、《安民实务》、《子平要语》等近二十种。

《呻吟语》是一部语录体的著作，刊刻于万历二十一年（1593）三月，时吕坤在太原任山西巡抚。全书共六卷，前三卷为内篇，计有《性命》、《存心》、《伦理》、《修养》、《面学》、《应务》、《养生》八篇；后三卷为外篇，共有《天地》、《世运》、《圣贤》、《品藻》、《治道》、《人情》、《物理》、《广喻》、《词章》九篇。作者在《序言》中述其刊刻读书之由，云：“司农大夫刘景泽摄心缮性，平生无所呻吟，余甚爱之。顷共事雁门，各谈所苦，余出《呻吟语》示景泽。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。’因择其狂而未甚者存之。”

吕坤在《呻吟语》中，谈人生、论哲理、抨时弊。内容所及：人生修养、处世原则、居家过日、治理国家、养生之

道等等。行文中常闪现出警言妙语、真知灼见。《呻吟语》可以说是作者的为匡正时弊、挽大厦于将倾的一部《警世名言》。

当然，作为一个封建士大夫，他的思想中可以有很多朴素的唯物主义成份，他可以在书中抨击官场的黑暗、社会的腐败，但他还是不能突破封建主义的思想体系，这主要表现在书中那些陈腐的封建说教。

为便于读者阅读，我们将《呻吟语》译成白话文，同时我们删去了其中封建思想较为浓重的内容，请读者谅解。

译者

1993年元月

目 录

卷一 礼集 内篇

性命.....	(1)
存心.....	(8)
伦理.....	(31)
谈道.....	(40)

卷二 乐集 内篇

修身.....	(65)
问学.....	(128)

卷三 射集 内篇

应务.....	(145)
养生.....	(201)

卷四 御集 外篇

天地.....	(203)
世运.....	(209)
圣贤.....	(212)
品藻.....	(219)

卷五 书集 外篇

治道..... (251)

卷六 数集 外篇

人情..... (290)

物理..... (302)

广喻..... (304)

词章..... (320)

卷一 礼集 内篇

性 命

〔原文〕

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

〔译文〕

（人的）自然禀性中最重要的是约束身心和庄重著实，而约束身心和庄重著实中最重要的是诚信、平和。具有这种禀性的人最忌是非不分，最忌艰深险恶。浅薄轻浮之人虽然也会洞悉豁达，却不能成为德行高尚之人。

〔原文〕

或问：“人将死而见鬼神，真耶，幻耶？”曰：“人寤则为真见，梦则为妄见。魂游而不附体，故随所之而见物，此‘外妄’也；神与心离合而不安定，故随所交而成景，此‘内妄’也。故至人无梦，愚人无梦，无妄念也。人之将死如梦然，魂飞扬而神乱于目，气浮散而邪客于心，故所见皆妄，非真有也。或有将死而见人拘系者，尤妄也。异端之语，入人骨髓。将死而惧，故常若有见。若死必有召之者，

则牛羊蚊蚁之死，果亦有召之者耶？大抵草木之生枯，土石之凝散，人与众物之死生、始终、有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

〔译文〕

或许有人问：“人将要死的时候能看见鬼神，是真实的，还是幻觉呢？”我的回答是：“人在清醒的时候看到的东西是真实存在的，在梦中看到的是虚妄的。灵魂离开身体游荡时，随着它的活动见到一些东西，这是‘外妄’；当神志与心灵忽离忽合时，就会随着所接触的事物变幻成某种景象，这是‘内妄’。所以道德修养达到最高境界的人不做梦，愚笨之人也不做梦，因为他们都没有非妄之念。人将要死的时候，就像在梦中一样，灵魂飘荡，神情混乱，无气浮散，邪气进入人心，这时所看到的东西都是荒诞的，不真实的。也有人快死时看到鬼役用绳索套着自己，这就更荒谬。这些异端邪说，却有人深信不疑。人快死的时候，有种恐惧感，所以常常觉得看到了什么。若是真有召魂索命的鬼役，那么，牛、羊、蚊、蚁的死亡，也有鬼役来索命吗？草木的生长和枯萎，泥土山石的凝与散，人类和万物众生的生死、始终、有无，都是一种自然规律，没有什么鬼神的因素在内。万一有特殊因素，那真是奇怪的事呢！”

〔原文〕

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，无一些咀嚼处矣。

〔译文〕

“真机”、“真味”要含蓄，不要点破，这其中奥妙无穷，不可言明。所以，圣人决不夸夸其谈。（而有些人）一旦说起来，滔滔不绝，而且浮薄浇漓，一点意思也没有。

〔原文〕

六合原是个情世界，故万物以之相苦乐，而至人、圣人不与焉。

〔译文〕

天地是个感情的世界，所以，万物众生都因情而痛苦、而欢乐，但是，人格品德最高尚的人却不参与其间。

〔原文〕

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〕

（我们可以用各种自然景观来比拟各种人），光明博大，浑厚含蓄，是天地之气；温煦和平，是阳春之气；宽纵任性，是长夏之气；冷酷及喜好极刑杀伐，是秋之气；沉藏

吝啬，是冬之气；暴怒，是震雷之气；狂肆，是疾风之气；昏庸，是阴霾雾霭之气；隐恨阻滞，是积阴之气；从容温和，是和风甘雨之气；聪明洞达，是青天朗月之气。有所偏好，就必然有相似之处。

〔原文〕

蜗藏于壳，烈日经年而不枯，必有所以不枯者在也，此之谓以神用先天造物命脉处。

〔译文〕

蜗牛藏在壳中，成年在烈日下暴晒也不干枯，必然有它不干枯的道理，这就是大自然造物主的神奇之处。

〔原文〕

兰以火而香，亦以火而灭；膏以火而明，亦以火而竭；礲以火而声，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？

〔译文〕

兰以火燃才能发出香味，也会因火将其燃尽而熄灭；油膏用火燃烧才能放出光明，也会因火将其燃尽而枯竭；炮用火来发射才能发出声音，也会因火将其渲泄殆尽。这就是阴静所以留存，阳动所以消亡的原因。难道只有声、色、气、味是这样吗？世间万物无不如此。

〔原文〕

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，识见虽真，而精力不振。未必人人皆此，而此其大凡也。古者四十仕，六十、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，以念头灰冷之衰夫为老成，则误矣。邓禹沉毅，马援矍铄，古诚有之，岂多得哉！

〔译文〕

人的思想是随着气血的消长而消长的。四十岁以前奋发进取，经验不足，见识不广，但敢于有所做为。四十岁以后思想就定型了，见多识广，遇事会三思而后行。到六十岁以后就渐渐变得消极，虽然经验丰富，认识问题深刻，但却精力不振，力不从心。当然并非每个人都是这样，这只是说一般情况。古人四十岁入仕做官，六七十岁辞官归里，就是基于这种观点出发。也有些年轻人意志消沉，无精打采，像老年人一样，也有些老年人性情狂躁，妄动好事，这都是违背常理的。若是看到意气风发的年轻人，就认为他一定能担负重任，或是把万念俱灰的老人当成是老成持重，那就错了！像邓禹那样既年轻又沉毅，像马援那样虽在暮年，却精神矍铄，壮心不已的人，古时就有，但毕竟不多啊！

〔文萃〕

〔原文〕

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，小人之心常劳。

〔译文〕

命本于天。君子的命运在于自我，小人的命运也在于自我。君子以道义来对待命运，不违背道义的原则，而命运不足以理论。小人以自己的欲望犯命，不应该得到的东西却必欲得到，不肯接受命运的现实。“命运在自我”这句话，对于君子来说，是顺乎自然的规律，对于小人来说，靠的是侥幸与偶然。因此，君子之心常常泰然怡和，小人之心则常常苦思冥想。

〔原文〕

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，长裾而讥短袂，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。哀哉，兹谁任之？

〔译文〕

气质和习性，是学者的两大障碍。仁与义相对立，礼与

信相违背，都是气质的障碍，梳高髻发式的嘲笑头发结在两边的，穿长袍的讥笑穿短衫的，都是由于习性的障碍。大道理明白了，就能认清事物的本质，即使有些事一时认识不清，也不要以自己的片面见解强加于人，使别人跟着错下去。王者的制度建立齐全，天下便会统一，即使有不统一之处，也不要以错误的东西给人，使别人跟着犯错误。这个重要的任务由谁去承担呢？

卷一 礼集 内篇

存 心

〔原文〕

学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

〔译文〕

学者只要在每件事上都留心在意，一丝不苟，德行与学业的长进，就会像河中的流水一样，永远不断。

〔原文〕

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〕

或许有人问：“把心胸放开后，如何收敛呢？”我说：“就你这么一问，便是收了。收心、放心这事非常容易，不过是昏昏时便放开，清醒时便收敛罢了。”

〔原文〕

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〕

经常保持清醒的头脑，就会有主见而不受别人的眩惑。只要一糊涂，便会胡乱应事，也许会有偶然对的时候，但毕竟不是经过考虑而做对的事，终究没有什么长进。就像是在梦中吃东西，哪能吃饱啊！

〔原文〕

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。是以君子心，无时而不敬畏也。

〔译文〕

防止私欲的滋生就像逆水行舟，稍一歇力便顺流而下；竭力行善就像攀缘没有枝杈的大树，才一停脚就会掉下去。因此，君子的心境要时刻保持警惕。

〔原文〕

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，如千金之子之防盗，惧馁之故也。

〔译文〕

纵然千日从事义举，也禁不得片刻产生私欲。所以君子时刻进行修养，在道义上一刻也不放松。君子防止不义的行为，就像富有人家防盗贼，惧怕将来受穷挨饿一样。

〔原文〕

一念收敛，则万善来；一念放恣，则百邪乘衅。

〔译文〕

收敛一个欲念，会招来许多善行；放纵一个欲念，则邪恶就会乘虚而入。

〔原文〕

目中有花，则视万物皆妄见也；耳中有声，则听万物皆妄闻也；心中有物，则处万物皆妄意也。是故此心贵虚。

〔译文〕

眼中有翳，看到的一切都是虚幻的；有耳鸣的病症，听到的一切都是不真实的；心中有某种念头；无论做什么事都会受其影响。所以，保持心境的虚静是最可贵的。

〔原文〕

忘是无心之病，助长是有心之病。心要从容自在，活泼于有无之间。

〔译文〕

遗忘是因为不留心，纵容是因为过于留心。心境要从容自在，活泼于真实与虚无之间。