

明呂坤撰
民鍾競生註

呻吟語輯粹

新文豐出版公司印行

呻吟語輯粹

呻吟語原序——附呂坤簡介	一
凡例	三

卷一 修養篇	六
--------	---

第一章 靜思——計二十條	六
--------------	---

第二章 誠意——計十七條	一〇
--------------	----

第三章 正心——計六十九條	一三
---------------	----

第四章 修身——計八十一條	二五
---------------	----

第五章 情性——計十一條	三九
--------------	----

第六章 養氣——計三十三條	四一
---------------	----

卷二 篤行篇	四六
--------	----

第一章	慎言——計四十八條·····	四六
第二章	勵志——計一百零七條·····	五四
第三章	明理——計六十九條·····	七二
第四章	爲學——計一百一十九條·····	八五
第五章	待人——計三十四條·····	一〇七
第六章	倫理——計三十七條·····	一一四
卷三	進德篇·····	一二二
第一章	仁德——計三十六條·····	一二二
第二章	君子——計一百二十三條·····	一二九
第三章	聖賢——計一百四十二條·····	一五三
卷四	服務篇·····	一八〇
第一章	治事——計九十五條·····	一八〇
第二章	從政——計二百一十條·····	一九八

呻吟語原序

呻吟，病聲也；呻吟語，病時疾痛語也。病中疾痛，惟病者知，難與他人道。亦惟病時覺，既愈，旋復忘也。

予小子生而昏弱善病，病時呻吟，輒志所苦以自恨曰：「慎疾無復病。」已而弗慎，又復病，輒又志之。蓋世病備經，不可勝志，一病數經，竟不能懲。語曰：「三折肱成良醫。」予乃九折臂矣！疣癰年年，呻吟猶昨。嗟嗟！多病無完身，久病無完氣，予奄奄視息而人也哉！三十年來，所志呻吟語凡若干卷，携以自藥。

司農大夫劉景澤，攝心繕性，平生無所呻吟；予甚愛之。頃共事鴈門，各談所苦，予出「呻吟語」示景澤。景澤曰：「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？蓋三益焉：醫病者，見子呻吟，起

將死病。同病者，見子呻吟，醫各有病。未病者，見子呻吟，謹未然病。是子以一身示懲於天下，而所壽者衆也。卽子不愈，能以愈人，不旣多乎？」余矚然曰：「病語狂，又以其狂者惑人聽聞，可乎？」因擇其狂而未甚者存之。奄奄：無生氣。繕性：莊子篇名，言心之所欲，多非本真。鴈：同雁，雁門在山西陽高縣。目：同視義。矚：驚惶也。

嗚呼！使予視息苟存，當求三年艾，健此餘生，何敢以疣瘤自棄？景澤！景澤！其尙醫予也夫。萬歷癸巳三月，抱獨居士寧陵呂坤書（時年五十八歲）

附：呂坤簡介

呂坤明朝寧陵（今屬河南省）人，字叔簡號新（心）吾。生於嘉靖十五年，卒於萬曆四十六年（公元一五三六至一六一八年），享年八十三。萬曆進士，歷官山西巡撫，擢刑部侍郎。坤少時資質魯鈍，讀書不能咸誦，乃澄心體認，十五讀性書，欣然有會。逐孜孜講學，而以明道爲己任。立論有謂：「氣卽是理，理者氣之自然者也」；「道器非兩物，理氣非兩科」。著有「呻吟語」、「實政錄」、「去僞齋文集」等。（摘錄中華民國六十九年三月台灣中華書局發行辭海上冊九零二頁）。

凡例

一、「呻吟語」係明代通儒呂坤名著之一，爲宏揚中國儒學道統文化，增進國民瞭解修、齊、治、平之真理，歷久彌新，特選其精華，編集成「呻吟語輯粹」一書，以廣傳流。

二、本書以「呻吟語」原文（民國六十四年台北河洛圖書出版社發行）爲藍本，按卷一性命、存心、倫理、談道；卷二修身、問學；卷三應務、養生；卷四天地、世道、聖賢、品藻；卷五治道；卷六人情、物理、應喻、詞章；及拾遺（計十二節）等之書目順序爲依據，重訂綱目，擇其要者，編輯而成。

三、爲使現代國民，易於明白，便於記憶，巧於運用「呻吟語」之精義，將全文重新分爲四篇十七章，計一千二百五十三條，每條以不超出二百五十字

爲原則，其末端加列原文卷內目次，便於查考；其內容亦與提高國民思想、生活品質者爲重點，且將繁難之字、詞加以注釋，以明其義。

卷一 修養篇

第一章 靜 思

「靜之一字，十二時離不了，一刻纔離便亂了。門盡日開闔樞常靜，妍媸盡日往來鏡常靜，人盡日應酬心常靜，惟靜也，故能張主得動。若逐動而去，應事定不分曉，便是睡時此念不靜，作箇夢兒也胡亂。」卷一存心。

妍媸：美惡也。

二天地間真滋味，惟靜者能嘗得出；天地間真機括，惟靜者能看得透；天地間真情景，惟靜者能題得破。作熱鬧人，說孟浪語，豈無一得？皆偶合也。——同前。

三靜裏看物欲，如業鏡照妖。——同前。

四「躁心、浮氣、淺衷、狹量」，此八字，進德者之大忌也。去此八字，只

用得一字，曰「主靜」。靜則凝重，靜中境自是寬濶。——同前。

五、主靜之力，大於千牛，勇於十虎。——同前。

六、定靜中境界，與六合一般大，裏面空空寂寂，無一箇事物，纔問他索時，般般足，樣樣有。——卷一存心。

七、天地萬物之理，出於靜入於靜；人心之理，發於靜歸於靜。靜者，萬理之藁籥，萬化之樞紐也。動中發出來，與天則便不相似。故雖暴肆之人，平旦皆有良心，發於靜也。過後皆有悔心，歸於靜也。——同前。藁籥：冶鑄用器，猶今之風箱也。音古又亡口世。

八、靜者生門，躁者死戶。——同前。

九、定靜安慮，聖人胸中，無一刻不如此。只恁喜怒哀樂，定靜安慮，胸次無分毫加損。——同前。恁：思念也。音日乃。

十、沈靜非緘默之謂也。意淵涵而態間正，此謂真沈靜。雖終日言語，或千軍萬馬中相攻擊，或稠人廣衆中應繁劇，不害其爲沈靜，神定故也。——同前。

士道非淡不入，非靜不進，非冷不凝。——卷一談道。

士豪放之心，非道之所棲也，是故道凝於寧靜。——同前。

士沈靜最是美質，蓋心存而不放者。今人獨居無事，已自岑寂難堪，纔應事接人，便任口恣情，即是清狂，亦非蓄德之器。——卷二修身。

士不能長進，只是昏弱兩字所苦。昏宜靜以澄神，神定則漸精明；弱宜奮以養氣，氣壯則漸強健。——卷二修身。

士靜定後，看自家是甚麼一箇人？——同前。

士靜是箇見道的妙訣，只在靜處，潛觀六合中動的機括都解破。若見了，還有箇妙訣以守之，只是一。一是大根本，運這一，却要因時通變。——卷二問學。

士學者萬病，只一箇「靜」字治得。——同前。

士熱鬧中空老了多少豪傑，閒淡滋味，惟聖賢嘗得出。及當熱鬧時，也只以這閒淡心應之。天下萬事萬物之理，都是閒淡中求來，熱鬧處使用，是故

靜者動之母。——卷三應務。

无應萬變，索萬理，惟沈靜者得之。是故水止則能照，衡定則能稱。——同前。
平、靜生動長，動消靜息。自則生，生則長，長則消，消則息。——卷四天地。

第二章 誠意

一、誠與才合，畢竟是兩個，原無此理。蓋才自誠出，才不出於誠，算不得個才，誠了自然有才。今人不思無才，只是討一誠字不得。——卷一談道。

二、天下之事，真知再沒箇不行，真行再沒箇不誠，真誠之行，再沒不自然底。自然之行，不至其極不止，不死不止。故曰「明則誠矣」。——同前。

三、到至誠地位，誠固誠，僞亦誠；未到至誠地位，僞固僞，誠亦僞。——同前。

四、夫焉有所倚，此至誠之胷次也。空空洞洞，一無所着，一無所有，只是不倚着。纔倚一分，便是一分偏，纔着一釐，便是一釐碍。——同前。

胷：同胸。

五、名心盛者必作僞。——卷二修身。

六、作本色人，說根心話，幹近情事。——同前。

七、天是我底天，物是我底物，至誠所通，無不感格。而乃與之扞隔抵牾，只是自修之功未至。——卷二問學。

八、裏面五分，外面只發得五分，多一釐不得，裏面十分，外面自發得十分，少一釐不得。誠之不可掩如此夫。故曰「不誠無物」。——同前。

九、不須犯一口說，不須着一意念，只任眞眞誠誠，行將去久，則自有不言之信，默成之孚薰之，善良徧爲爾德者矣。鹹蓬生於鹹地，燃之可鹹；鹽蓬生於鹽地，燃之可鹽。——卷三應務。

十、沒有這點眞情，可惜了繁文侈費；有這點眞情，何嫌於二簋一掬。——同前。
簋：古時祭祀，用來盛黍稷等器具。音《又》。

十一、象箸夾冰丸，須要夾得起。——同前。

十二、平生無一事可瞞人，此是大快樂。——卷四聖賢。

十三、王道感人處，只在以我眞誠惻惻之心，體其委曲必至之情，是故不賞而勤，不激而奮，出一言而能使人致其死命，誠故也！——卷五治道。

西舉大事動衆情，必協衆心而後濟。不能盡協者，須以誠意格之，懇言入之。如不格不入，須委曲以求濟事。不然，彼其氣力智術，足以撼衆而敗吾之謀，而吾又以直道行之，非所以成天下之務也。古之人，神謀鬼謀，以卜以筮，豈真有惑於不可知哉？定衆志也，此濟事之微權也。——同前。

去將古人心信今人，真是信不過。若以古人至誠之道感今人，今人未必在豚魚下也。——卷五治道。

夫情不足而文之以言，其言不可親也；誠不足而文之以貌，其貌不足信也。是以天下之事貴真，真不容掩，而見之言貌，其可親可信也夫。——卷六人情。

去誠則無心，無心則無迹，無迹則人不疑；卽疑，久將自消。我一着意，自然着迹，着迹則兩相疑，兩相疑則似者皆真，故着意之害大。三五歲之男女，終日談笑於市，男女不相嫌，見者亦無疑於男女，兩誠故也。繼母之慈，嫡妻之惠，不能脫然自忘，人未必脫然相信，則着意之故身。——同前

第三章 正心

一 心要如天平，稱物時，物忙而衡不忙，物去時，卽懸空在此，只任靜虛中正，何等自在。——卷一存心。

二 學者只事事留心，一毫不肯苟且，德業之進也如流水矣！——同前。

三 心放不放，要在邪正上說，不在出入上說。且如高臥山林，遊心廊廟，身處衰世，夢想唐虞，遊子思親，貞婦懷夫，這是箇放心否？若不論邪正，只較出入，却是「禪定」之學。——同前。

四 防欲如挽逆水之舟，纔歇力便下流；力善如緣無枝之樹，纔住脚便下墜，是以君子之心，無時而不敬畏也。——同前。

五 一善念發，未說到擴充，且先執持住，此萬善之囿也。若隨來隨去，更不操存此心，如驛傳然，終身無主人住矣。——同前。四：詐欺。音ㄘ。

六、一念收斂，則萬善同來；一念放恣，則百邪乘釁。——同前。釁：隙也。音丁一兮。
七、目中有花，則視萬物皆妄見也；耳中有聲，則聽萬物皆妄聞也；心中有物，則處萬物皆妄意也。是故此心貴虛。——卷一存心。

八、忘是無心之病，助長是有心之病，心要從容自在，活潑於有無之間。——同前。

九、把意念沈潛得下，何理不可得？把志氣奮發得起，何事不可做？今之學者，將箇浮躁心觀理，將箇委靡心臨事，只模糊過了一生。——同前。

十、心平氣和，此四字非涵養不能做，工夫只在箇定火。火定則百物兼照，萬事得理。水明而火昏，靜屬水，動屬火。——同前。

十一、當可怨、可怒、可辯、可訴、可喜、可愕之際，其氣甚平，這是多大涵養。——同前。

十二、未有甘心快意而不殞身者，惟義理之悅我心，却步步是安樂境。——同前。
十三、實心爲民，雜一念德我之心，便是僞；實心爲善，雜一念求知之心，便是