

中华传世名著经典文库

呻吟语

上册



 珠海出版社

中华传世名著经典文库

呻吟语

上册

吕坤



 珠海出版社

图书在版编目(CIP)/数据

中华传世名著经典文库/张玲主编.

—珠海:珠海出版社,2002.6

ISBN 7-80607-920-3

I. 中… II. 张… III. 文学—普及读物 IV. I11

中华传世名著经典文库

作 者 张 玲 主编

选题策划 雷良波

责任编辑 雷良波

封面设计 姚 俊

出版发行 珠海出版社

社 址 珠海梅华东路297号2层

电 话 0756-2222759 邮政编码 519000

印 刷 随州日报印刷厂

开 本 850×1168mm 1/32

印 张 210 字数 4500千字

版 次 2002年6月第1版

2000年6月第1次印刷

印 数 1-10 000册

ISBN 7-80607-920-3/I·357

定 价 270.00(全三十册)

版权所有·翻印必究

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，竟不能惩。语曰：三折肱成良医。予乃九折臂矣！沉痾年年，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。子既志之矣，盍以公人？盖三盖焉：医病者见子呻吟，起将死病；同病者见子呻吟，医各有病；未病者见子呻吟，谨未然病。是子以一身示惩于天下，而所寿者众也。即子不愈，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，何敢以沉痾自弃？景泽，景泽，其尚医余也夫！

万历癸巳三月抱独居士

宁陵吕坤书

目 录

卷一

性命	(1)
存心	(11)
伦理	(40)
谈道	(61)

卷二

修身	(95)
问学	(143)

卷三

应务	(164)
养生	(215)

卷四

天地	(1)
世运	(25)
圣贤	(31)
品藻	(56)

卷五

治道	(86)
----	------

卷六

人情	(163)
物理	(179)
广喻	(185)
词章	(206)

性命

1·1 正命者，完却正理，全却初气，未尝以我害之。虽桎梏而死，不害其为正命。若初气凿丧，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

【译文】所谓正命，是指一个人圆满地完成了天地间的正理，保全了人生之初自然所授的元气，使二者都没有因为我而损耗毫厘。这样即使身遭囚禁而死，依然可以称作正命。但是倘若一个人在一生中未能保全最初禀受的元气，也没有完成流转天地的正理，虽然能寿终正寝，恐怕也不是正命。

1·2 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】最高的德性是收敛沉着。而收敛沉着的最高境界又是精明平易。大凡收敛沉着的人，都不愿表现得含糊不清或深险不测，浅浮的人表面上虽然显得光明洞达，八面玲珑，也不能说是有德性的人。

1·3 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

【呻吟语】

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，人与众动之死生、始终、有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

【译文】有人问：“人临终时，说见到了鬼神，这是真的呢？还是幻觉？”我回答道：“如果是清醒的，就是真见；做梦就是妄见。做梦时人的灵魂外出游荡，不与身体相附着，所到之处，所见之物，叫做外妄。神与心忽离忽合，心神相交时所见的内景叫做内妄。因此道德境界至高的人和愚顽的人都不会做梦，因为他们皆无妄念。人临终就像做梦一样，灵魂出窍，轻舞飞扬，使得人的神气被所见外物扰乱；正气浮散使得邪气归入内心，因此所见的东西都是虚妄的，而不是真有的。有人将死时看见有别人来拘系他，就更是一派胡言了。人生前听了一些歪门邪道的话，并且深印在脑海里，临终时回想起来，感到惧怕，因而时常若有所见。假若人死时真有所谓无常来招魂，难道牛羊蚊蚁的死，也有东西来招它们的魂吗？其实草木的生长枯死，土石的凝结散析，人和各种动物的死生、始终和有无，都是同一个自然天理，并没有其它的解释。假使有的话，也不过是怪异不可信的说法罢了。”

1·4 气无终尽之时，形无不毁之理。

【译文】元气没有终尽的时候，形体没有不毁灭的道理。

1·5 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】真机和真味需要含蓄才可得到，切忌轻易点破。其中的玄机奥妙不可穷尽，不能用言语表达。因此，得道之人不随便夸夸其谈。因为

一旦说起来，便会没完没了，终年没有休止，而又零乱轻浮，便没有什么值得人咀嚼寻味了。

1·6 性分不可使亏欠，故其取数也常多。曰穷理，曰尽性，曰达天，曰入神，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。

【译文】人性不能使其有缺损，因此，它表现出的形式多种多样。即所谓的穷理、尽性、达天、入神、致广大、极高明。而情欲却不能使其过于膨胀，因此，它的表现形式应有所限制。即所谓的谨言、慎行、约己、清心、节饮食、寡嗜欲。

1·7 深沉厚重是第一等资质。磊落豪雄是第二等资质。聪明才辩，是第三等资质。

【译文】思想深刻对人厚道是最高等的天赋，光明磊落豪放雄健是第二等的天赋，聪慧灵巧才思敏捷是第三等的天赋。

1·8 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】天地间本来就是一个有情的世界，因此，世上的万事万物都因为情而痛苦，也因为情而欢乐。然而，那些道德修养高的至人和圣人是可以超脱于外的。

1·9 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



【呻吟语】

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】人的气质光明博大，浑厚含蓄，是稟受了天地之正气；温柔平和，是稟受了阳春之气；宽容随和，是稟受了夏天之气；严肃收敛，喜好刑杀，是稟受了秋天之气；深藏不露固执吝啬，是稟受了冬天之气；暴怒是稟受了震雷之气；狂妄放肆是稟受了疾风之气；昏庸迷惑是稟受了霾雾之气；隐恨留连是稟受了积阴之气；从容温润是稟受了和风甘露之气；聪明通达是稟受了晴天朗月之气，如此等等。总之，稟受了什么样的气，便必然会表现出类似的气质。

1·10 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】人所稟受的先天之气，所能发挥的空间微乎其微。但通过后天的修养对它进行扩充，却可以达到至高至大的境地。其实扩充的至极，仍然存在于原来的先天之气中，如果先天的毫厘之气中一点也没有这种气质，就不可能凭空增补上去。万物的外部形色和内部才情，种种方面都符合这个道理呀。

1·11 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】蜗牛柔软娇弱的躯体缩藏在壳中，长年经受烈日酷晒也不会干枯，其中必定有不干枯的原因。这就是天地造化在创造万物时的机理关键之所在。

1·12 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】兰香因为有了火的点燃才发出香味，但也因火的燃烧而消尽；油灯因为有了火的点燃才会发光，但也因火的燃烧而耗竭；炮因为有了火的点燃才能发出响声，但也因火的点燃而散泄。隐忍而不表露就能够长存，表露出来就要灭亡，这个道理难道只适用于声、色、气、味吗？世人人都知道蕴结不发就能永远充实满足，这就是所谓的万年之烛。

1·13 火性发扬，水性流动，木性条畅，金性坚刚，土性重厚，其生物也亦然。

【译文】火的本性是旺盛充盈，水的本性是流动不拘，木的本性是条理舒畅，金的本性是坚硬刚直，土的本性是稳重厚实。世间其它生物也是如此，都有各自的属性。

1·14 一则见性，两则生情。人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

【译文】纯一时便能见到事物的本性，不纯就会生情。任何人没有在相对时能保持平静的，而任何物也没有在相撞时不出声的。



1·15 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】声音无形无色，依赖器物产生，火无体无质，依靠木柴燃烧，色彩没有着落，由草木来彰显。因而金、木、水、火、土五种元素中，只有火没有本体，但外在的形象和功用却变化不尽。

1·16 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

【呻吟语】

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】人的思想观念是随生理气血的消长而变化的。四十岁之前，人的思想所呈现的面貌可称之为“进心”，见识不广，且多有变化，但却敢做敢为；四十岁之后，可称之为“定心”，人的知识阅历大致定型，遇事会三思而后行；六十岁之后，叫做“退心”，见识虽然的确广博，但精力不足，力不从心。并不是人人如此，但这是一般的情况。古人四十岁入仕，六、七十岁告老还乡，就是基于这种情况。也有一些人少年畏缩不前，游手好闲，精神困倦好像是九泉之下的死者；也有一些人老年性情狂躁，喜事好动，但这都不是常理。如果认为遇事意气风发的少年一定能委以重任，或心灰意冷的老头一定老成持重，那就错了。像邓禹那样沉毅的年轻人，或马援那样矍铄的老人，古代虽然有，但毕竟是凤毛麟角。

1·17 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，小人之心中常劳。

【译文】命运本来是由上天决定的，但正人君子的命运由自己掌握，卑鄙小人的命运也由自己掌握。君子以义作为处理命运的标准，不是正义的就不去做，并不把命运的好坏放在心上；小人以个人的欲望去违背命运，

明明不能得到，也一定要努力得到，不肯接受命运的安排。但君子所说的命运由自己掌握，是说他得到的命运与上天所赋予的是相同的；而小人所说的命运由自己掌握，是把希望寄托在偶然变动的天数上。因此，君子的内心常常是安定平和的，小人的内心则常常是劳累沉重的。

1·18 性者，理、气之总名。无不善之理，无皆善之气。论性善者，纯以理言也，论性恶与善恶混者，兼气而言也。故经传言性，各各不同，惟孔子无病。

【译文】所谓性，就是理和气的总称。没有不善的理，也没有全善的气。认为性善的人，是单纯从理这一方面来说的；认为性恶或善恶相混的人，是从理、气两方面来说的。因此儒家经典及传著谈到性时，各有不同的见解，只有孔子的论述较为合理，没有毛病。

1·19 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】先天的气质与后天的习见，是学者的二大障碍。仁与义相互非难，礼与信相互抵触，都是气质形成的障碍。梳高髻的人讥笑梳低髻的人，披长袍的人嘲笑穿短衣的人，都是习见所形成的障碍。大道昌明，则天下人的气质都会归于大道，即使不能归附，也不敢拿自己所偏附的东西来诟病他人。王制统一，天下人就会自觉归向，遵守王制，即使不能趋同，也没有人敢以自己所偏离的东西去责备别人。可悲的是，谁来担当这样的重任呢？

【呻吟语】

1·20 父母全而生之，子全而归之，发肤还父母之初，无些毁伤，亲之孝子也。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】父母所生的健全的子女，子女在一生中尽力保全，使发肤无损，这样的子女是双亲的孝子。上天所生的健全的心性，人在一生中尽力保全，使其没有欠缺，这样的人是上天的孝子。

1·21 虞廷不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微。”或曰：“人心非性。”曰非性可矣，亦是阴阳五行化生否？《六经》不专言性善，曰：“惟皇上帝，降衷下民，厥有恒性。”又曰：“天生蒸民有欲，无主乃乱。”孔子不专言性善，曰：“继之者，善也；成之者，性也。”又曰：“性相近也”，“惟上智与下愚不移。”才说相近，便不是一个。相远从相近起脚。子思不专言性善，曰：“修道之谓教。”性皆善矣，道胡可修？孟子不专言性善，曰：“声、色、臭、味、安佚，性也。”或曰：“这性是好性”。好性如何，君子不谓？又曰：“动心忍性。”善性岂可忍乎？犬之性，牛之性，岂非性乎？犬、牛之性，亦仁义礼智信之性乎？细推之，犬之性犹犬之性，牛之性犹牛之性乎？周茂叔不专言性善，曰：“五事相感而善恶分，万事出矣。”又曰：“几善恶。”程伯淳不专言性善，曰：“恶亦不可不谓之性。”大抵言性善者，主义理而不言气质。盖自孟子之折诸家始，后来诸儒遂主此说，而不敢异同，是未观于天地万物之情也。义理固是天赋，气质亦岂人为！无论众

人，即尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔，岂是一样气质哉？愚僭为之说曰：“义理之性有善无恶，气质之性有善有恶。”气质亦天命于人，而与生俱生者，不谓之性可乎。程子云：“论性不论气，不备；论气不论性，不明。”将性气分作两项，便不透彻。张子以善为天地之性，清浊纯驳为气质之性，似觉支离。其实，天地只是一个气，理在气之中，赋于万物，方以性言。故性字从生从心，言有生之心也。设使没有气质，只是一个德性，人人都是生知圣人，千古圣贤千言万语、教化刑名，都是多了的，何所苦而如此乎？这都是降伏气质，扶持德性。立案于此，俟千百世之后驳之。



【译文】虞廷不专门讲性善，《尚书》中说：“人心危险叵测，道心微妙难测。”又说：“人心不是天性。”说人心不是天性可以，但难道也是阴阳五行化生而成的吗？《六经》不专门讲性善，说：“只是因为上天降善于下民，才有了人之常性。”又说：“人天生有欲望，没有主人辖制便会有动乱。”孔子不专门讲性善，说：“人从上天所秉承的东西就是善，自己加以发挥形成的东西便是性。”又说：“人性是相近的。”“只有最高的智者和最笨的愚人才不能改变”。所谓相近，便不是一种。相互间的差异是从先天的相近发展而来的。子思不专门讲性善，说：“修道被称为教化。”如果人性皆善，那还有何道可修呢？孟子不专门讲性善，说：“声音，颜色和气味也算是性吗？”有人说：“性是善性。”但善性是什么呢？君子又没有明说。孟子又说：“人要动心忍性。”但善性难道也要忍吗？狗性牛性不也是性吗？它们的性难道是仁义礼知信的性吗？仔细说来，狗性终究是狗性，牛性也不过是牛性罢了。周茂叔不专门讲性善，说：“五种性相互感应而分出善恶，孕育出万事万物。”又说“善恶差别很小。”程伯淳不专门讲性善，说：“恶也不能不算是天性。”大凡讲性善的人，注重义理，而不讲气质的分殊。这是从孟子综合折衷诸子百家的主张开始的，后来的儒家便都采纳此说，

【呻吟语】

而不敢有异，这是由于他们没有观察推究天地万物的性情。义理固然是上天赋予的，气质也并非人为！别说众人，就算是尧、舜、禹、商汤、周文王、周武王、周公、孔子，难道气质就相同吗？我斗胆说：“义理的性质有善无恶，气质的性质有善有恶。”气质也是上天赋予人的，随人的出生而同时生长，不叫性叫什么呢？程颐认为：“论性而不论气便不完备，论气而不论性便不明晰。”将性与气分作两项各自而论，便无法将问题讲透彻。张载把善当作天地之性，把清浊纯杂当作气质之性，似乎支离破碎，没有完整的眼光。实际上天地只是一个气，理在气之中，赋给了万物，才称为性。所以性字从生从心，说的是有生命才有心性。假使没有气质，只是一个德性，那么人人都成了生而知之的圣人，千古以来的圣贤千言万语、教化刑律，都成了多余的了。为什么还要这么多的教化呢？这些其实都是为了降服各人不同的气质，扶持德性。现在我将众人对于心性的不同解释都罗列于此，以供后人评说。

1·22 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】人性有一个本源，衍化出五种表现形式，犹如一个母亲生有五个儿子一样，而情感又由五性产生。人的本性虚静，属于阴性，五性运动变化，属于阳性。人的本性本来混沌不清，在极静之下就不再运动，所以说：“人生来喜欢虚静，这是人的天性。”然而若谈到具体的性，便不再是人性了。这只是对人的本性的一种看法而已。

1·23 宋儒有功于孟子，只是补出一个气质之性来，省多少口吻。

【译文】宋代的儒家对于孟子的一个重大贡献，在于增补了一个所谓的气质之性，这样就减少了许多是非之争。

存 心

1·24 心要如天平，称物时，物忙而衡不忙，物去时，即悬空在此，只恁静虚中正，何等自在。

【译文】人心要时常保持一种状态，如同天平称量物体的时候，物体忙个不停而天平却安然自若；物体离开之后，天平仍旧空放在那里。因此，万物只要处在静止平和的状态下，就可以自由自在。

1·25 收放心休要如追放豚，既入茆了，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，如习鹰驯雉，搏击飞腾，主人略不防闲，及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊畏。

【译文】收敛放开的心不能像追赶放出的猪一样，既然已经关在笼中，就应该让它自由自在，不受拘束。如果担心它会跑掉，就一直关住，死死地束缚着，这与放出毫无区别，为什么这样说呢？因为都没有收获。因此，若再放开，它便会奔逸而去，无法控制。君子的心，就好像习鹰驯雉一样，放它去搏击飞腾时，主人不必提防，直到鹰落在手臂上，雉回到院子里，才能忘掉忧虑，从容自得，无所惊惧。

1·26 学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

【译文】求学的人，只要事事留心，一丝不苟，就会使德行学业的进步，如同流水一般不会中止。



【呻吟语】

1·27 不动气，事事好。

【译文】不随便生闲气，不管做什么事都能做好。

1·28 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】关于要不要放开心，应从好坏着眼，而不能只看出入。譬如隐居山林而心怀社稷；身处乱世却心想盛世；游子思念亲人，贞妇怀念丈夫，这些不都是放开心了吗？如果不论好坏，只看出入，就只是禅宗的学说了。

1·29 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】有人问：“心放开后该如何才能收回？”我认为：“只要你提出了这个问题，就说明你已把心收回了。心放开与收回很容易，刚才昏昏时放开，清醒时便已收回了。”

1·30 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】要经常使精神集中，才能有主见，而不至于被外界的事物所迷惑。若在昏昏沉沉时便会随意应付，有时也会偶然巧合。但凡事若非亲身经历，就不会有长久的长进。比如在梦里吃东西，难道真的能吃饱吗？

1·31 防欲如挽逆水之舟，才歇力，便下流；力