

中华传世名著经典文库

呻吟语

下册



 珠海出版社

中华传世名著经典文库

呻吟语

下册

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

2002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)

卷 四

天 地

4·1 湿温生物，湿热长物，燥热成物，凄凉杀物，严寒养物。湿温冲和之气也，湿热蒸发之气也，燥热燔灼之气也，凄凉杀气，阴壮而阳微也。严寒敛气，阴外激而阳内培也。五气惟严寒最仁。

【译文】湿温的条件植物容易出生，湿热的条件植物容易生长，燥热的环境植物容易成熟，气候凄凉，则植物也容易死亡，严寒的条件，植物把果实收藏。湿温是冲和之气，湿热是蒸发之气，燥热是燔灼之气，凄凉是肃杀之气，阴气旺盛，阳气衰微。严寒是收敛之气，阴气外激，阳气从内培育。五气中只有严寒最仁。



4·2 浑厚，天之道也。是故处万物而忘言，然不能无日月星辰以昭示之，是寓精明于浑厚之中。

【译文】浑厚是天道。因而身处万物之中而忘记语言，然而，不能没有日月星辰来昭示天道，这是寓精明于浑厚之中。

4·3 精存则生神，精散则生形。太乙者，天地之神也；万物者，天地之形也。太乙不尽而天地存，万物不已而天地毁。人亦然。

【译文】有精气就会产生神奇，精气耗散就会产生形体。太乙是天地之神，万物是天地的形体。太乙不耗尽，天地就会存在，万物不停止存在，天地就会毁灭，人也一样。

【呻吟语】

4·4 天地只有一个光明，故不言而人信。

【译文】天地间只有一个光明体，因而不必多说人人都会信服。

4·5 天地不可知也。而吾知天地之所生，观其所生，而天地之性情形体俱见之矣，是故观子而知父母，观器而知模范，天地者万物之父母，而造物之模范也。

【译文】天地不可知，而我却知道天地的出生。观察天地的出生，就能够通晓天地的性情形体。因而观察子女就知道父母，考察器具就知道模子。天地是万物的父母，造物的模子。

4·6 天地之气化，生于不齐，而死于齐，故万物参差，万事杂糅，势固然耳。天地亦主张不得。

【译文】天地间气的流转在生长的时候并不一致，死灭的时候却是一齐的。因而万物参差不同，万事杂糅交织，是势所必然。天地都无法自作主张。

4·7 观七十二候者，谓物知时，非也，乃时变物耳。

【译文】观察七十二物候，而得出万物知晓时令的说法，是不正确的，应该是时令改造万物。

4·8 天地盈虚消息是一个套子，万物生长收藏是一副印板。

【译文】天地的盈亏消长是同一个模式，万物的生长收藏是同一条规

律。

4·9 天积气所成，自吾身以上皆天也。日月星辰，去地八万四千里，囿于积气中，无纤隔微障，彻地光明者。天气清甚，无分毫渣滓耳，故曰太清。不然，虽薄雾轻烟，一里外有不见之物矣。

【译文】天是气积蓄而成的，从我的身体向上都是天。日月星辰离地面有八万四千里，都被积气所包裹，没有一点障碍，一切都是光明的。天气澄清，没有丝毫的渣滓，所以叫做太清。不然的话，即使只有薄雾轻烟，在一里之外就看不清东西了。

4·10 地道好生之至也。凡物之有根、种者必与
之生，尽物之分量，尽己之力量，不至寒凝枯败不
止也。故曰坤称母。

【译文】地道十分好生。只要有根、有种子的东西都能在地面上生长，发挥植物的潜能，大地也发挥自身的肥力，不到寒凝枯败的时候就不会停止。因而把大地比作母亲。



4·11 四时惟冬是天地之性。春夏秋皆天地之
情，故其生万物也，动气多而静气少。

【译文】四季中只有冬天是天地的本性。春、夏、秋都是天地的情状。因而，在这三个季节万物生长，动气多而静气少。

4·12 万物得天地之气以生，有宜温者，有宜微
温者，有宜太温者，有宜温而风者，有宜温而湿者，
有宜温而燥者，有宜温而时风时湿者，何气所生则
宜，何气得之则长养，失之则伤，病气有一毫之爽，

【呻吟语】

万物阴受一毫之病，其宜凉宜寒宜暑，无不皆然。飞潜动植蟻蠓之物，无不皆然。故天地位则万物育，王道平则万民遂。

【译文】万物得天地之气而生，有适宜温暖的，有适宜微温的，有适宜太温的，有适宜温暖有风的，有适宜温暖湿润的，有适宜温暖干燥的，有适宜温暖而时而有风时而湿润的，什么气生的就适宜何种气候，得到这种气候就能够生长保养，失掉就会受到损伤，气有丝毫的差失，万物就会蒙受一毫的病，宜凉宜寒宜暑的植物都是这样。飞的游的、动物植物、蟻蠓之物都是这样。因而天地安于其位则万物生长发育，王道昌平则万民顺遂。

4·13 六合中洪纤、动植之物，都是天出气，地出质熔铸将出来，都要消灭无迹，还他故物，不怕是金石，也要归于无，盖从无中生来，定要都归无去。譬之一盆水，打搅起来，大小浮沬，以千万计，原是假借成的，少安静时，还化为一盆水。

【译文】天底下不同大小的动植物，都是天出气、地出质而熔铸成的，都要消灭得了无痕迹，回到原始的状态，哪怕是金石也要复归于无，因为从无中出生，一定要复归于无。就像一盆水，搅动起来，大小泡沫数以万计，只是凭借搅动之力产生的，一旦平静下来，就还原为一盆水。

4·14 先天立命处，是万物自具的天地，只是个生息培养，只如草木，原无个生理天地好生，亦无如之何？

【译文】先天立命，是万物自身具有的。天地只是个生息养育的场所。比方草木，本来没有生理，天地再有好生之德，也于事无补。

4·15 天地间，万物都是阴阳两个共成的。其独得于阴者，见阳必避。蜗牛壁藓之类是也。其独得于阳者，见阴必枯，夏枯草之类是也。

【译文】天地间的万物都是由阴阳两方面共同组合而生的。单独由阴气生成的，见到阳气就会退避，就像蜗牛、苔藓之类。单独由阳气生成的，见到阴气就会枯萎，就像夏天的枯草之类。

4·16 阴阳合时，只管合，合极则离，离时只管离，离极则合，不极则不离不合，极则必离必合。

【译文】阴阳交合的时候只顾交合，合到极点就会分开，分到极点又再次交合，不到极端就不会有离合，到了极端必定会或离或合。

4·17 定则水，燥则火，吾心自有水火。静则寒，动则热，吾身自有冰炭。然则天地之冰炭，谁为之？亦动静为之，一阴生而宇宙入静，至十月闭塞而成寒。一阳生而宇宙入动，至五月薰蒸而成暑。或曰：“五月阴生矣，而六月大暑；十一月阳生矣，而十二月大寒。何也？”曰：“阳不极则不能生阴。阴不极则不能生阳。势穷则反也。微阴激阳，则阳不受激而愈炽，微阳激阴，则阴不受激而愈溢。气逼则甚也。至七月正月则阴阳相战，客不胜主，衰不胜旺，过去者不胜方来，故七月大火西流，而金渐生水，正月析木用事，而水渐生火。盖阴阳之气，续接非直接，直接则绝，父母死而子始生。有是理乎？渐至非骤至，骤至则激，五谷种而能即熟，有是理乎？二气万古长存。万物四时咸遂，皆续与渐



【呻吟语】

为之也。惟续故不已，惟渐故无迹。”

【译文】定则为水，燥则为火。我心中自有水火。静则寒冷，动则燥热，我身上自有冰炭，但天地的冰炭是谁放置的呢？也是由动静造成的。一阴产生而宇宙入静，到十月闭塞而成寒流。一阳产生而宇宙转为动，到五月天气薰蒸成为暑气。有人说五月阴生，而六月大暑，十一月阳生，而十二月大寒，这是什么原因呢？”回答道：“阳不达到极点就不能生阴，阴不达到极点就不能生阳。势到尽头就会反向发展。没有阴去激发阳，阳气就不会由于受激发而更旺盛；没有阳气去激发阴，阴气也不会由于受激发而愈散。气受逼迫才会更甚。到了七月正月，阴阳交战，客不胜主，衰不胜旺，即将过去的不胜将要来的，因而七月大火向西移动，金逐渐生水，正月析木当空，水渐生火。因而阴阳之气是逐渐更替的而非骤然交替，骤变就会灭绝，父母死后子女才出生，有这个道理吗？渐变并非骤变，骤变就会激化，五谷播种下去马上成熟，有这个道理吗？阴阳二气万古长存，万物四时都顺遂，都是渐变造成的。相续所以不会中止，渐变所以不露形迹。”

4·18 既有个阴气，必有聚结，故为月。既有个阳气，必有精华，故为日。晦是月之体，本是纯阴无光之物。其光也，映日得之客也，非主也。

【译文】既然有阴气，必然会聚结，所以成了月亮。既然有阳气，必然有精华，于是形成太阳。晦暗是月的本体，本来是纯阴无光的东西。它的光是反映太阳的光芒形成的，是客不是主。

4·19 天地原无昼夜，日出而成昼，日入而成夜。星常在天日出而不显其光，日入乃显耳。古人云：“星从日生”。细看来，星不借日之光，以为光。嘉靖壬寅日食既满天有星，当是时，日且无光，安能生星之光乎？

【译文】天地原本没有昼夜。太阳出来就成为白天，太阳落山就是黑夜。星星永远在天上，太阳一出来就看不到它们的光芒了，太阳落山才看得出来。古人说：“星从日出”。细看起来，星星并不是借助太阳光才发光的。嘉靖二十一年日食发生时，满天有星星，在那个时候，太阳本身都没有光，怎么能使星星产生光呢？

4·20 水静柔而动刚，金动柔而静刚。木生柔而死刚，火生刚而死柔。土有刚有柔，不刚不柔。故金木水火皆从钟焉。得中故也。天地之全气也。

【译文】水静止时柔和，运动时刚健。金运动时柔软，静止时刚硬。木活时柔和，死时僵硬。火产生时刚健，熄灭时柔弱。土有刚有柔，又不刚不柔。因而金木水火都依附土。由于从其中得到了中道，天地之气就完备了。

4·21 嘘气，自内而之外也。吸气，自外而之内也。天地之初，嘘为春，嘘尽为夏。故万物随嘘而生长。天地之初，吸为秋，吸尽为冬，故万物随吸而收藏。嘘者上升阳气也，阳主发。吸者下降阴气也，阴主成。嘘气温故为春夏。吸气寒故为秋冬。一嘘一吸，自开辟以来，至混沌之后，只这一丝气，有毫发断处，万物灭，天地毁。万物天地之子也。一气生死，无不肖之。

【译文】呼气是自内而外的，吸气是自外而内的。天地之初，呼气成为春天，出尽气就成为夏天。因而万物随着呼气生长。天地之初，吸气成为秋天，吸尽气就成为冬天，因而万物随着吸气收敛。呼气上升，是阳气，阳气主发。吸气下降，是阴气，阴气主成。呼出的气温暖因而成就春夏，



【呻吟语】

吸入的气寒冷因而成为秋冬。一呼一吸，自开天辟地以来，到万物恢复至混沌之后，只是这一丝气，这丝气有丝毫断绝的地方，天地万物都会毁灭。万物是天地的子女，万物之气的生死，都是顺从模仿天地。

4·22 风惟知其吹拂而已，雨惟知其淋漓而已，霜雪惟知其严凝而已，水惟知其流行而已，火惟知其燔灼而已。不足则屏息而各藏其用，有余则猖狂而各恣其性。卒然而感则强者胜，若两军交战，相下而后已。是故久阴则权在雨而日月难为明，久旱则权在风而云雨难为泽，以至水火霜雪，莫不皆然。谁为之？曰：阴阳为之。阴阳谁为之？曰：自然为之。

【译文】风只知吹拂，雨只知淋漓，霜雪只知严凝，水只知流行，火只知烧灼。不充足的时候就会收敛起来，隐匿它们的作用，有余的时候就会猖狂地各尽其性，二者相遇则强者胜出，就像两军交战，分出胜负才能停止。天气久阴，说明雨占优势，日月很难见到；天气久旱，说明风占先机，云雨难以润泽，至于水火霜雪，都是这样。谁造成的呢？是阴阳造成的。阴阳又是怎么产生的？是自然形成的。

4·23 阴阳征应，自汉儒穿凿附会，以为某灾祥应某政事，最迂。大抵和气致祥，戾气致妖，与作善降祥，作恶降殃，道理原是如此。故圣人只说人事，只尽道理，应不应，在我不在我都不管。若求一一征应，如鼓答桴，尧、舜其犹病矣。大段气数有一定的，有偶然的，天地不能违，天地亦顺之而已。旱而雩，水而禱，彗孛而禳，火而祓，日月食而救，君子畏天威，谨天戒，当如是尔。若云随祷

辄应，则日月盈亏，岂系于救不救之间哉！夫抵阴阳之气，一偏必极，势极必反。阴阳乖戾而分，故孤阳亢而不下阴则旱无其极，阳极必生阴，故久而雨；阴阳和合而留，故淫阴升而不舍阳则雨，无其极，阴极必生阳，故久而晴。草木一衰，不至遽茂，一茂不至遽衰。夫妇朋友失好，不能遽合，合不至遽乖。天道物理、人情，自然如此，是一定的。星殒地震，山崩雨血，火见河清，此是偶然的。吉凶先见，自非常理。故臣子以修德望君，不必以灾异恐之。若因灾而惧，固可修德，一有祥瑞，便可谓德已足而罢修乎？乃若至德回天，灾祥立应，桑谷枯，彗星退，冤狱释，而骤雨，忠心白而反风，亦间有之。但曰必然事，吾不能确确实信也。



【译文】阴阳征应，自从汉儒穿凿附会，以为自然的某种或灾或祥的征兆就对应一件政事，这是迂腐的。大体而言，和气致祥，戾气致妖，这和做好事降福，做坏事遭殃的道理是一致的。因而圣人只谈人事，只讲道理，应验不应验，在不在我，我都不管。如果非要一一应验，就像鼓槌敲下击鼓就响，尧舜也办不到。大致而言，气数有一定的，有偶然的，天地不可违背，天地也只能顺其自然。天旱去求雨，水灾去祭神，彗星出现去祈求免灾，火灾发生去祈求保佑，日月食发生想要救助，君子害怕天威，谨慎对待天戒，应当这样。如果一祈祷就应验，那么日月的盈亏难道只是由于救或不救吗？大概说来，阴阳之气，一偏必达到极点，到极点后必定返回，阴阳不合就会分开，因而孤阳上升不下，阴气就会干旱，没有极点的缘故。阳极必生阴，因而时间长了就会有雨。阴阳和合，就会下雨。阴气达到极点必然会有阳气出现，所以下雨时间长了就会转晴。草木枯落后不会一下子就茂盛，茂盛时也不会一下子就枯萎。夫妇朋友失和后不会一下子和好，和好时也不会一下子就乖离。天道、物理、人情都是这样，是

【呻吟语】

有定数的。星殒、地震、山崩、雨雪、火星出现，河水变清，这都是偶然的。想要预知吉凶的征兆，这自然是不合常理的。因而臣子应当修养德性以侍君王，而不应当用灾异来恐吓他。如果因为有了灾祸就害怕，固然也可以修德，但一旦有了祥瑞，就能说明德业已经圆满，不用再修行了吗？至于高尚的道德有回天之术，灾祸立即征验，桑谷枯死，彗星消退，冤狱昭雪，天降骤雨，忠心表白而风向反转，也偶有发生，但如果说这就是必然，那么我不能确切相信。

4·24 气化无一息之停，不属进就属退。动植物之物其气机亦无一息之停，不属生就属死。再无不进不退而止之理。

【译文】气的流转没有一刻停歇，不进就会退。动植物的气机也没有一刻停息，不是生就是死。绝不会有不进不退而半途中止的道理。

4·25 形生于气，气化没有底，天地定然没有，天地没有底，万物定然没有。

【译文】形体生于气，气的流转永不停息，天地没有固定的形状。天地没有静止的时候，万物没有固定的形态。

4·26 生气醇浓浑浊，杀气清爽澄澈。生气牵恋优柔，杀气果决脆断。生气宽平温厚，杀气峻隘凉薄。故春气綢繆万物以生，夏气薰蒸万物以长，秋气严肃万物以入，冬气闭藏万物以亡。

【译文】生气醇浓浑浊，杀气清爽澄澈。生气牵恋优柔，杀气果决脆断。生气宽平温厚，杀气峻隘凉薄。因而春气温暖，能使万物生长；夏气热气薰蒸，万物能够成长；秋气肃杀萧瑟，万物得以收获；冬气闭敛收藏，万物都会死亡。

4·27 一呼一吸，不得分毫有余，不得分毫不足，不得连呼，不得连吸，不得一呼无吸，不得一吸无呼。此盈虚之自然也。

【译文】一呼一吸，不能有丝毫剩余，也不能有丝毫不足。不能连续呼气，也不能连续吸气，不能只呼气而不吸气，不能只吸气而不呼气。这是自然盈亏的道理。

4·28 水质也，以万物为用。火气也，以万物为体，及其化也，同归于无迹。水性徐，火性疾，故水之入物也，因火而疾，水有定气，火无定气，故火附刚则刚，附柔则柔，水则入柔不入刚也。

【译文】水是本体，以万物为用。火是一种气，以万物为本体，当它化解的时候，就不留形迹。水性徐缓，火性迅疾，因而水浸入物体，因火而困顿不前。水有定气，火没有定气，因而火附着在刚健的东西上就显得刚健，附于柔和就柔和，水则只入柔而不入刚。



4·29 阳不能藏，阴不能显。才有藏处，便是阳中之阴；才有显处，便是阴中之阳。

【译文】阳气不能隐藏，阴气不能外显。一旦可以隐藏，就是阳中之阴。可以显露，就一定是阴中之阳。

4·30 水能实虚，火能虚实。

【译文】水能将虚空填满，火能将实存烧光。

4·31 乾坤是毁的，故开辟后必有混沌，所以主宰。乾坤是不毁的，故混沌还成开辟，主宰者何？

【呻吟语】

元气是已。元气亘万亿岁年，终不磨灭，是形化气
化之祖也。

【译文】乾坤是一种毁灭的力量，因而开辟之后必然是一片混沌的，这才能主宰一切。乾坤是不可毁灭的，因而混沌之后还会区分清楚。主宰这一切的是什么呢？是元气而已。元气经历万亿年都不会消散，它是形化、气化的始祖。

4·32 天地全不张主，任阴阳；阴阳全不摆布，
任自然。世之人趋避祈禳，徒自苦耳。其夺自然者，
惟至诚。

【译文】天地不自作主张，听凭阴阳和合。阴阳不任由摆布，只是顺其自然。世人的追求和逃避都是白费力气，自讨苦吃。能够胜过自然的，只有至诚之心。

4·33 天地发万物之气，到无外处止；收敛之
气，到无内外止不至而止者，非本气不足则客气相
夺也。

【译文】天地孕育万物的气，扩散到没有扩散的余地的才停止；收敛之气，凝聚到没有再收缩的余地的时候才停止，没有达到这种地步的，不是由于本气不足就是由于受了外来之气的侵犯。

4·34 静生动长，动消静息，息则生，生则长，
长则消，消则息。

【译文】静生则动长，动停止则静也停息，息就会生，生就会长，长就有消亡的时候，消亡就会复归于息。

4·35 万物生于阴阳，死于阴阳。阴阳于万物，