

中华国学经典藏书

〔明〕吕坤★著
王春红★编著

呻吟语



国学经典，

荟萃中华文化的精髓，弘扬中华精神文明。

轻松阅读国学经典读本，开启智慧，增长知识，陶冶情操，学会做人。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

中华国学经典精读

呻吟语

〔明〕吕坤★著
王春红★编著



国学经典，

荟萃中华文化的精髓，弘扬中华精神文明。

阅读国学经典读本，开启智慧，增长知识，陶冶情操，学会做人。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语 / (明) 吕坤著; 王春红编著. —北京: 企业管理出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5164-0210-8

I. ①呻… II. ①吕…②王… III. ①人生哲学-中国-明代
IV. ①B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 268757 号

书 名: 呻吟语

作 者: 吕 坤 王春红

选题策划: 申先菊

责任编辑: 申先菊

书 号: ISBN 978-7-5164-0210-8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.com>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701073

编辑部 (010) 68456991

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

经 销: 新华书店

规 格: 160 毫米×230 毫米 16 开本 10 印张 390 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

原 序	001
伦理篇	003
性命篇	010
存心篇	016
圣贤篇	033
应务篇	045
问学篇	073
养生篇	091
天地篇	094
广喻篇	106
世运篇	132
治道篇	135
人情篇	149

原 序

[原文]

呻吟，病声也。呻吟语，病时语也。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^①，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^②。予乃九折臂矣！沉痾数经，呻吟犹昨。嗟嗟！多病无完身，久病无完气，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^③？盖三益焉：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。是子以一身示怨于天下，而所寿者众也。即子不愈，能以愈人，不既多乎？”予矍然曰^④：“病语狂，又以其狂者惑人听闻，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^⑤，健此余生，何敢以沉痾自弃？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

[注释]

①予小子：予，我。小子，谦称。②三折肱成良医：出自《左传·定公三十年》：“三折肱，知为良医。”越挫折越多，经验越丰富。肱，胳膊。③盍：何不。公人：公开示人。④矍然：惊慌失措的样子。⑤三年艾：《孟子·离娄上》：“今之欲王者，犹七年之病，求三年之艾也。”艾，艾草。针灸用艾，以积年干艾为好。

[译文]

呻吟，是病中发出的痛苦的声音。呻吟语，是疾病折磨时的经验教训。患病的痛苦，只有患病的人知道，难以对他人说，也只有病时才能体会到，痊愈了，立刻就忘了。

我生来昏弱多病，病痛时呻吟，就记下痛苦且总是后悔说：“一定要慎重对待疾病，不要再生病了。”不久又不小心了，病痛复发，就又记下它。人世间的病痛经历多了，没法都记下来。一种病患了好多次，竟然还不能引以为戒。俗语说：“三折肱成良医。”我已经是九折臂了啊！年年生病，天天呻吟。唉唉！多病没有好的身体，久病没有充足的气力，奄奄一息哪还像个人啊！

三十年来，我所记下的《呻吟语》，共若干卷，随时带着他作为治病的药草。司农大夫刘景泽，善于修养心性，平生没生过什么疾病，我非常喜欢他。不久前又在雁门共事，各自谈到自己的苦恼。我拿出《呻吟语》给景泽看，景泽说：“我也有痛苦中的

原

序

001

呻吟,却没有记下来。我们的病痛,大都相同。你既然已经记下来了,为什么不示之于公众呢?把它公示出来有三个好处:治病者看到你的呻吟,可以治好将要病死的人;同样疾病的人看到你的呻吟,会医好各自的疾病;没有疾病的人看到你的呻吟,会谨慎地对待没有生过的病。这样,你以一个人现身说法告诫天下,很多人可以因此长寿了。即使你不能痊愈,却能以此让别人痊愈,这不是值得赞颂的吗?”我惊慌地说:“这是我病中说的狂言,又用这些狂言去迷惑别人的视听,可以吗?”于是选择那些不太狂的言论保存下来。唉!假使我一息尚存,我就要寻找那积年的艾草治病,健康地度过余生,怎么敢因为多病而自我抛弃呢?景泽啊景泽,你大概就是医治我疾病的人吧!

万历癸巳三月,抱独居士宁陵吕坤书

伦理篇

[原文]

宇宙内大情种,男女居其第一。圣王不欲裁割而矫拂^①之。亦不能裁割矫拂也。故通之以不可已之情,约之以不可犯之礼,绳之以必不赦之法,使纵之而相安相久也。圣人亦不若是之亟也,故五伦中父子、君臣、兄弟、朋友,笃了又笃,厚了又厚,惟恐情意之薄。惟男女一伦是圣人苦心处,故有别先自夫妇始,本与之以无别也,而又教之以有别,况有别者而肯使之混乎?圣人之用意深矣,是死生之衢^②大乱之首也,不可以不慎也。

亲母之爱子也,无心于用爱,亦不知其为用爱。苦渴饮饥食然,何尝勉强?子之得爱于亲母也,若谓应得,习于自然,如夏葛冬裘然,何尝归功?至于继母之慈,则有德色、有矜语^③矣。前子之得慈于继母,则有感心、有颂声矣。

一家之中,要看得尊长尊,则家治。若看得尊长不尊,如何齐也?得其要在尊长自修。

[注释]

①矫拂:矫,纠正。拂,违背。②衢:指四通八达的道路。③矜语:指可夸耀居功之语。

[译文]

天底下的大情种,男女应居第一位。圣王不愿裁割和违背这种情感,其实也不能裁割违背它,因此用不能停顿的情感来让他们交往,用不可违背的礼节来约束他们,用不能赦免的法律来纠正他们,即使男女之情任其发展,也能相安无事而长久。圣人也不是到此打住了,因此五伦之中,父子君臣、兄弟朋友这四伦,使其情感忠实而更加忠实,深厚而更加深厚。只怕情意淡薄了。只有男女这一伦是圣人最用尽苦心的地方,因此男女有别先从夫妇间开始,本来夫妇之间是没有有别的,而又教育他们要有别,更何况那些应该有别的男女,怎么能让它们相互混杂呢?圣人的用意深远,是因为它关系到生死之路,是大乱与否的首要问题,不可不慎重。

亲生母亲关爱自己的孩子,不老想着要用心去爱,也不知道自己所做的一切就是爱。这种爱宛若口渴了要喝水,肚子饿了要吃饭一样自然,哪里是勉强能做出来的?孩子从亲生母亲那里得到爱,说是应该得到,宛如习惯成自然一样,好像夏日要穿葛衣,冬日要穿裘皮衣服一样,哪里会想到要赞美母亲的功劳呢?至于继母疼爱丈夫前妻的孩子,要么做出想让人赞美的脸色,或是夸耀于别人。先母所生的孩子得到继母的慈爱,内心就会感动,口里就会发出颂歌了。

在一个家庭之中,若看得到长辈值得尊重,那这个家就会治理得好。如果感觉长

辈不值得敬重，那怎么能治理好呢？治理好家庭最关键的是家长要加强自身的修养。

〔原文〕

人子之事亲也，事心为上，事身次之，最下事身而不恤其心，又其下事之以文而不恤其身。

孝子之事亲也，礼卑伏如下仆，情柔婉如小儿。

进食于亲，侑^①而不劝；进言于亲，论而不谏；进侍于亲，和而不庄。亲有疾，忧而不悲；身有疾，形而不声。

〔注释〕

①侑：陪伴的意思。

〔译文〕

做子女的应该侍奉父母，应该把关心体贴父母的心思放在首位，关照父母的身体放在第二位。最差的是光照顾父母的身体而不去体谅他们的心思，比这更差的是光讲空话而不用实际行动去做。

孝顺的子女侍候父母，礼貌周到得如同仆人，感情柔和婉转如同小孩。

和父母一起进餐时。只要作陪而不要去劝；向父母进言，只要讲明道理而不要劝谏；侍奉双亲时，态度要和蔼而不要严肃。父母有病时，即使忧伤也不能流露悲哀；自己生病时，要顺其自然而不动声色。

〔原文〕

待疾忧而不食，不如努力而加餐。使此身不能侍疾，不孝之大者也。居丧羸^①而废礼，不如节哀而慎终。此身不能襄事^②，不孝之大者也。

朝廷之上，纪纲定而臣民可守，是曰朝常。公卿大夫百司庶官各有定法，可使持循，是曰官常。一门之内，父子兄弟、长幼尊卑各有条理，不变不乱，是曰家常。饮食起居、动静语默，择其中正者守而勿失，是曰身常。得其常则治，失其常则乱。未有苟且冥行^③而不敢败者也。

雨泽过润，万物之灾也；恩宠过礼，臣妾之灾也；情爱过义，子孙之灾也。

〔注释〕

①羸：虚弱的意思。②襄事：指处理事务。③冥行：黑暗中摸着行走，意为不按规则行事。

〔译文〕

服侍患病的父母，如果因忧伤而不想进食，倒不如振作起来多吃些饭，否则，弄坏了身体反而不能侍奉生病的亲人，那将是最大的不幸和不孝。办丧事期间，如果因悲哀而使身体垮掉而办不了丧事，倒不如节哀顺变将丧事办完，否则，会因自己身体垮掉无法支撑处理好丧事，那才是最大的不孝。

在朝廷上，国家法律完备臣民有法可守，这叫朝常。公卿大夫、朝廷百官各有法规可依可循，这叫官常。一户之内，父子兄弟、长幼尊卑各有条理，不变不乱，这叫家

常。饮食和起居,动静语默,选择其中正道而行不偏邪,这称做身常。依照常道去做就会有所治理,违犯了常道就会造成混乱。没有得过且过、草率行事而不造成失败的。

雨水滋润过多,就会给万物带来灾害;恩爱宠信超过礼节,就会给臣妾招致灾祸;情爱超过了道义的范围。将会贻害子孙后代。

[原文]

人心喜则志意畅达,饮食多进而不伤,血气^①冲和而不郁,自然无病而体充身健,安得不寿?故孝子之于亲也,终日乾乾^②,惟恐有一毫不快事到父母心头。自家既不惹起外触,又极防闲,无论贫富、贵贱、常变、顺逆,只是以悦亲为主。盖悦之一字,乃事亲第一传心口诀也。即不幸而亲有过,亦须在悦字上用工夫,几谏积诚,耐烦留意,委曲^③方略,自有回天妙用,若直诤以甚其过,暴弃以增其怒,不悦莫大焉。故曰:不顺乎亲,不可以为子。

[注释]

①血气:此处指人的感情。②乾乾:指自强不息。③委曲:这里指曲身折节,以示谦逊之意。

[译文]

人的内心喜悦,那么情绪就会舒畅通达,食欲增加而不伤害身体,气血通畅而不郁结,身体就没有毛病,非常健壮,哪能会不长寿呢?所以孝子对于双亲要时刻注意,不要以丝毫不快之事烦扰父母。自己不能抵触双亲,又要尽力防范外界的干扰,无论身处富贵、贫贱、坎坷、顺境、逆境,都要以父母的开心为首位。因为悦这个字是侍奉双亲的第一秘诀。即使父母有什么失误,也要在他们高兴的前提下加以劝谏。多次诚恳地规劝,不厌其烦,婉转谋略,自会达到很好的效果。假若直言不讳地指出其过失,或拒不理睬,必然会增加父母的愤怒,那样会使父母不高兴,受到极大的伤害。因此说:不孝顺父母,就是不称职的孩子。

[原文]

长者有议论,唯唯而听,无相直^①也。有咨诹,謇謇^②而对,无遽尽也。此卑幼之道也。

阳称其善以悦彼之心,阴养其恶以快己之意,此友道之大戮^③也。青天白日之下,有此魑魅魍魉之俗,可哀也已。

古称君门远于万里,谓情隔也。岂惟君门?父子殊心,一堂远于万里;兄弟离情,一门远于万里;夫妻反目,一榻远于万里。苟情联志通,则万里之外犹同堂共门而比肩一榻也。以此推之,同时不相知而神交于百世之上下亦然。是知离和在心期,不专在躬逢^④。躬逢而心期,则天下至遇也。君臣之尧、舜,父子之文、周,师弟之孔、颜。

[注释]

①相直:指相互争论取直。②謇謇:指正直。③戮:病害的意思。④躬逢:亲身相

遇的意思。

[译文]

长辈如有议论,要恭恭敬敬地听从,不要与之争论,若有询问,要慢慢地回答,不要仓促地说尽。这才是晚辈应有的态度。

表面上夸奖他做得好来讨他的欢心,内心却想让他不断变坏来使自己快意,这是结交朋友之道的大害。青天白日之下,有如此鬼怪的习惯,真是可悲啊!

古人说君门远隔万里,这是说情感上的距离。哪里只是君门如此呢?假如父子不同心,那么同处一屋也会远隔万里;兄弟间离情,即使同在一户也远隔万里;夫妻反目,即使同在一榻也远隔万里。如果情相连志相通,即使相隔万里也好比同门、共室、并肩、如卧一榻。依此类推,有的人出生在同一时代而互不相知。有的人相隔千百世而心神相通,就是这样的道理。由此可知离合是指两心是否相通,而不专指是否亲身相遇。若亲身相遇又两心相通,这就是世间的至交相逢,君臣中的尧和舜,父子中的周文王与周公,师徒中的孔子与颜渊,就是至遇中的典型例子。

[原文]

“隔”之一字。人情之大患。故君臣、父子、夫妇、朋友、上下之交,务去隔。此字不去,而不怨叛者未之有也。

仁者之家,父子愉愉如也,夫妇雍雍^①如也,兄弟怡怡^②如也,僮仆欣欣^③如也,一家之气象融融如也。义者之家,父子凛凛如也,夫妇喤喤^④如也,兄弟翼翼如也,僮仆肃肃^⑤如也,一家之气象栗栗如也。仁者以恩胜,其流也知和而和;义者以严胜,其流也疏而寡恩。故圣人居家也,仁以主之,义以辅之,洽其太和之情,但不溃其防斯已矣。其井井然,严城深堑,则男女之辨也,虽圣人不敢于家人相忘。

[注释]

- ①雍雍:指鸟的和鸣声,比喻和睦。②怡怡:和乐的意思。③欣欣:敬谨的样子。④喤喤:严厉的样子。⑤肃肃:恭敬、疾速的样子。

[译文]

“隔”这个字,是人们交流感情的最大隐患。所以君臣、父子、夫妇、朋友、上下级之间的交往,一定要去掉这个隔字。这个字如果不去掉。就会有怨愤、背叛之类的事情出现。

仁义恩爱的家庭里,父子间相处愉快,夫妻间和睦恩爱,兄弟友爱,僮仆间欢欣快乐,全家的气象融洽和睦。重义的家庭里,父子间严谨庄重,夫妻间恭敬严肃,兄弟间恭敬慎重,僮仆间小心谨慎,全家的气象恐惧慎重,仁者以恩惠取胜,处事该平和的就平和;义者以严肃取胜,处事冷漠而少恩惠。因此圣人处理家事,以仁为主,以义为辅,使人之常情融洽和谐,却又不曾违背礼义。让它井然有序,严加防备的,则是男女之分,即使是圣人,在家人中间也不敢忘记这一点。

[原文]

或问:“共事一人未有不妒者,何也?”曰:“人之才能、性行、容貌、辞色,种种不

同,所事者必悦其能事我者,恶其不能事我者。能事者见悦^①,则不能事者必疏。是我之见疏^②,彼之能事成之也,焉得不妒?既妒安得不相倾?相倾安得不受祸?故见疏者妒,妒其形己也。见悦者亦妒,妒其妒己也。”“然则奈何?”曰:“居宠则思分而推之以均众,居尊则思和而下之以相忘,人何妒之有?缘遇以安心,缘遇以安命^③,反己而不尤人,何妒人之有?此人宫入朝者之所当知也。”

[注释]

①见悦:指受到欢迎,得到喜爱。②见疏:指受到疏远,被人疏忽。③缘遇以安命:认定机遇使自己安身立命。

[译文]

有人问:“共同侍候一个人没有不相互嫉妒的,为什么这样呢?”我回答说:“人的才干能力、品德行为、容貌以及言辞形色都各不相同,被侍奉的人当然喜欢善于侍候他的人,讨厌那些不会迎合他的人。会办事的被人喜欢,不会办事的则被人疏远。我之所以被疏远是因为那个善于迎合的人造成的,这怎么不让人心生妒嫉呢?既生妒嫉又怎能不互相排挤?而互相排挤倾轧又怎能不引发灾祸呢?所以,被疏远的人嫉妒对方与自己受疏远形成了强烈对比。得宠的人同样嫉妒对方嫉妒自己。”“像这种情况又该如何处理呢?”回答是:“受宠时,应想想这份宠爱是否只应属于自己一个人,还是要推让它、让众人来平分这份宠爱,身处尊贵的地位就要考虑如何平易近人让手下的人忘却尊卑。能做到这个地步,他人还有什么嫉妒的呢?安分守己使自己心安理得:认准机遇使自己安身立命。反省自我不怨天尤人,能做到这样谁还嫉妒你呢?这些是宫内和朝廷中的人所应当知道的。”

[原文]

孝子侍亲不可有沉静态,不可有庄肃态,不可有枯淡^①态,不可有豪雄态,不可有劳倦态,不可有病疾态,不可有愁苦态,不可有怨怒态。

子弟生富贵家,十九多骄惰淫逸、大不长进。古人谓之豢养,言甘食美服,养此血肉之躯与犬豕等。此辈阉茸^②,士君子见之为羞,而彼方且志得意满,以此夸人,父兄之孽莫大乎是。

[注释]

①枯淡:呆板冷淡的意思。②阉茸:指卑贱,低劣。

[译文]

孝子在服侍父母的时候,不应该流露深沉静寂的神态,不该露出庄严肃穆的神态,不能表露出呆滞冷淡的神情,不可有豪情满怀的神情,不能有疲惫倦怠的面容,不该露出疾病缠身的忧郁,不能有怨恨动怒的形色。

生在富贵人家的子弟,十有八九都有骄奢淫逸、不思进取的毛病。古人把他们这种生存状态叫做豢养,说是吃好穿漂亮,保养得很好的血肉之躯却如同饲养的猪狗一般。这种低劣的人,正人君子见了他们都感到害羞,但是他们却踌躇满志,自以为是,

且以他自己养尊处优的地位向别人自夸,这是他们的父辈和兄长所留下的最大罪过。

〔原文〕

闺门之中少了个礼字,便自天翻地覆,百祸千殃^①,身亡家破,皆从此起。

家长,一家之君也。上焉者使人欢爱而敬重之。次则使人有所严惮,故曰严君。下则使人慢,下则使人陵^②,最下则使人恨。使人慢,未有不乱者;使人陵,未有不败者;使人恨,未有不亡者。呜呼!齐家岂小故哉!今之人皆以治生^③为急,而齐家之道不讲久矣。

〔注释〕

①百祸千殃:指灾祸不断。②陵:此处为受人欺凌的意思。③治生:指整治家业,经营生计。

〔译文〕

家庭中如果对妻子女儿不加以礼教约束,将会天翻地覆,灾难接连不断乃至家破人亡,这都是因为缺少礼教而引起的。

家长是一家之主。最上乘的家长受人敬慕与尊重;较好的家长让人感到严肃和畏惧,所以称为严君;稍差的家长受人轻视,被人欺凌;最差的家长只会让人仇恨。家长受人轻视与怠慢,家庭就没有可能不混乱。家长受人欺侮,家庭就不可能不衰败;家长遭人仇恨,家庭不可能不衰亡。唉!治家创业经营生计又怎么能算小事呢?现在的人都把谋生之道作为当务之急,而对于整治家业的方法却很久没有人重视了。

〔原文〕

儿女辈常看他拳拳曲曲,紧紧恰恰,动必有畏,言必有惊,到自专时尚不可知。若使之快意适情,是杀之也。此愚父母之所当知也。

责人到闭口卷舌、面赤背汗时,犹刺刺不已,岂不快心?然浅隘刻薄甚矣。故君子攻人^①,不尽其过。须含蓄以余人之愧惧,令其自新,方有趣味,是谓以善养人。

曲木恶绳,顽石恶攻,责善之言不可不慎也。

〔注释〕

①攻人:责备人、批评人的意思。

〔译文〕

对待儿女们应该经常让他们小心谨慎,诚恳老实,行动要有所畏惧,言语要有所警觉,否则到他们自立门户时也不知怎么做。假如让他们为所欲为,随心所欲,那将会毁了他们,这是愚笨的家长所应当知道的。

如果把人责备到了哑口无言、脸红耳赤、汗流浹背的时候,还依然不休,不肯罢手,那这样做未免太浅薄、狭隘、狠毒了。因此正人君子在指责他人时,不会全部指责别人的过失,而是用委婉含蓄的方法,留给自己反省的余地,让他本人感到内疚,使他重新做人,这样被称之为用善意去教导帮助别人。

弯曲的木料无法用绳墨去挺直,坚固的磐石很难捶敲,指责顽固不化的人要用适

当的方法。

〔原文〕

责善之道，不使其有所无，不使其无我所有，此古人之所以贵友也。

母氏圣善，我无令人，孝子不可不知；臣罪当诛兮，天王圣明，忠臣不可不知。

士大夫以上有祠堂、有正寝、有客位。祠堂有斋房、神库，四世之祖考居焉，先世之遗物藏焉，子孙立拜之位焉，牺牲鼎俎盥尊之器物陈焉，堂上堂下之乐列焉，主人之周旋升降由焉。正寝吉礼^①则生忌之考妣迁焉，凶礼^②则尸柩停焉，柩前之食案香几衣冠设焉，朝夕哭奠之位容焉，柩旁床帐诸器之陈设、五服^③之丧次、男女之哭位分焉，堂外吊奠之客、祭器之罗列在焉。客位则将葬之迁柩宿焉，冠礼^④之曲折、男女之醮位、宾客之宴飧行焉。此三所者，皆有两阶，皆有位次，故居室宁陋，而四礼之所断乎其不可陋。近见名公有以旋马容膝^⑤、绳枢瓮牖为清节高品者，余甚慕之，而爱礼一念甚于爱史，故力可勉为，不嫌弘裕，敢为大夫以上者告焉。

〔注释〕

①吉礼：古代五礼之一，指祭礼。②凶礼：古代五礼之一，此处指丧礼。③五服：指旧时的丧服制度，分五种。④冠礼：指古代男子成年时举行加冠的礼仪。⑤旋马容膝：旋马：掉转马身，形容地方狭窄。容膝：指立足之地。

〔译文〕

劝人为善的方法，是不要求他具备我所没有的，也不强求他不具有我所具备的，这就是古人之所以珍重朋友的原因。

母亲崇高善良，而我自身并非完人，孝顺的儿女不能不懂得这个道理；臣子犯罪按理当杀，上天与君主永远是对的，忠臣不能不懂得这个道理。

士大夫以上的人家，有祠堂、有正寝、有客位。祠堂里又有斋房、有神库，四代的祖先神位供奉在里面，先人的遗物珍藏在里面，子孙后代参拜的位置设在里面，用来祭祀的各种樽鼎器物陈列在里面，堂上堂下的乐器都放置在内，主人的进出、上下、举行各式祭祀活动都挺方便。正寝则用来祭祀已故的父母，在他们的诞辰之日在此举行吉礼；举行葬礼时，则将灵柩停放在正寝内，灵柩前摆放好食案、香几、衣冠，还设有子孙后代们朝夕哭奠的位置，灵柩旁还摆有床帐等卧具以及亲属所穿的五种丧服，男女的哭位分设，堂外还设有前来吊奠客人的休息场所和祭器摆放的地方。客位就是把即将举行丧礼的灵柩停放在里面；男女的冠礼、婚礼与宴飧来宾都在这里举行。祠堂、正寝、客位这三处地方，都有两阶，分有位次，居室宁愿简陋，但举行冠婚丧祭四种典礼的处所绝不能简陋。近来看到一些有名望的公卿，以为家中这些地方简陋狭窄能证明自身品德清廉高尚，我也非常敬佩仰慕这些人，但我爱礼节更胜过爱名声，因此，只要自己的能力勉强能够做到的话，一定将这些行礼的处所修得高大宽敞些。我愿把我内心的所想告诉给士大夫以上的人士。

性命篇

[原文]

正命^①者，完却正理，全却初气^②，未尝以我害之，虽桎梏^③而死，不害其为正命。若初气凿丧^④，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

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^⑤收敛沉着人怕含糊，怕深险。浅浮子虽光明洞达，非蓄德^⑥之器也。

[注释]

①正命：语出《孟子·尽心上》：“尽其道而死者，正命也。”②初气：生命之初的元气，最初禀受所成形体之气。③桎梏：指脚镣手铐等刑具。④初气凿丧：生命之初的元气流散失尽。⑤大段：大都、一般、通常说的意思。⑥蓄德：指积蓄德性。

[译文]

按照正常道理完成了人生使命而使自己生命终结的人，就圆满地保持了人世间的正理，保全了生命之初的元气。正理和元气都没有因为自己而受损害，因此，即使被桎梏而死去，照样可称之为正命。若最初禀受的元气流散失尽，正理不完善，即使是寿终正寝，恐怕也算不上是正命。

人的德性以自我收敛沉着冷静为第一，收敛沉着冷静中，又首推精明能干、平易近人为关键。通常来说，收敛沉着冷静的人不喜欢含糊，畏惧深险。轻浮浅薄的人，表面上即使豁达开明，仍然算不上是具备高贵品质的人。

[原文]

或问：“人将死而见鬼神，真邪？幻邪？”曰：“人寤^①则为真见，梦则为妄见，魂游而不附体，故随所之而见物，此名妄^②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^③于心，故所见皆妄，非真有也。或有将死而见人拘系^④者，尤妄也。异端^⑤之语，人人骨髓，将死而惧，故常若有见。若死必有召之者，则牛羊蚊蚁之死，果亦有召之者邪？大抵草木之生枯，土石之凝散，人与众动^⑥之死生始终有无，只是一理，更无他说，万一有之，亦怪异也。”

[注释]

①寤：睡醒。②妄：虚妄。③客：指做客一样暂居，客居。④拘系：捆绑，束缚。⑤异端：指不符合正统思想的主张或教义。⑥众动：指各种动物。

[译文]

有人问：“人临死前见到鬼神，那是真的？还是幻觉？”正确的答案是这样的：“人

清醒的时候看到的就是真实的,梦中所见的就是虚幻的。人即将死亡时,灵魂游荡于体外,无论走到何处都会见到东西,这是外在的虚妄;心神不定分分合合使心灵无法安定,心神相交时所成的景象,就是内在的虚妄。所以,那些道德修养达到最高境界的人是没有梦的,浑浑噩噩的人也没有梦,因为他们从来就没有妄念。人在临死前和做梦差不多,灵魂飞扬,目光散乱无神,正气飘游离散,邪气占据心胸,这时所见到的一切都是虚幻的,并不是现实所真正存在的。有人在临死前看到别人来捆绑自己,这绝非真有其事。一些乱七八糟歪门邪道的鬼话,深深地刻在人的心底,让人临死时感到恐惧,因此让人感到若有所见。如果人临死前一定有鬼神来招引的话,那些牛羊蚊蚁的死亡,果真也有东西来招引吗?大体上说来,草木的生长与枯萎,土石의凝結与风化,人和各种动物的生与死、始与终、有和无,都是同样一个道理,并没有其他的说法,万一有这样或那样的说法,也是怪异不可信的。”

[原文]

气无终尽之时,形无不毁之理^①。

真机真味要涵蓄,休点破。其妙无穷,不可言喻。所以圣人无言^②。一犯口颊,穷年说不尽,又离披浇漓^③,无一些咀嚼处矣。

性分不可使亏欠,故其取数也常多,曰穷理,曰尽性^④,曰达天^⑤,曰入神^⑥、曰致广大、极高明。情欲不可使羸馀,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气无终尽之时,形无不毁之理:气体没有固定形态,却是无穷无尽的;形虽有固定形态,仍然可改变其形状。②圣人无言:《论语·阳货》:“子曰:‘予欲无言。’子贡曰:‘子如不言,则小子何述焉?’子曰:‘天何言哉?四时行焉,天何言哉!’”③离披浇漓:往裂缝里浇水。披:裂缝。④尽性:语出《易·说卦》:“穷理尽性,以至于命”。指尽量发挥和扩大人的本性。⑤达天:达到上苍所赋予的最高境界。⑥入神:人的修养达到最高境界。

[译文]

气没有终止和穷尽的时候,形体没有永远不毁不灭的道理。

人生的真机真味要默默细致地体会才行,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。因此,圣人常保持沉默,若是犯了口舌,长年累月也说不尽,即使说出来,也是众说纷纭,让人难得要领,没有什么让人可以品味的地方。

人的本性,不能让它亏损欠缺,若要达到较高境界,就要穷究真理,尽量发挥扩充人的本性,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太贪婪,因此须常克制,对它的要求要尽量少。要谨慎言语,要三思而行,要约束自己,要清心寡欲,要节制饮食,减少不良嗜好。

[原文]

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。

六合^①原是个情世界，故万物以之相苦乐，而至人圣人不与焉。

[注释]

①六合：东南西北上下为六合，代指天下。

[译文]

深沉、忠厚、持重是头等的资质，襟怀坦白、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。

天下原本是个情感交融的世界，所以万物生于其间体会着苦乐不同的滋味，但道德修养极高的圣人就不会受情感世界的羁绊。

[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^①，喜刑好杀，是秋之气；沉藏固蓄，是冬之气。暴怒是震雷之气，狂肆是疾风之气，昏惑^②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^③者必有所似。

[注释]

①严凝敛约：凝重收敛。②惑：困惑、茫然。③钟：指稟受，承受，生成的。

[译文]

每个人都有自己的气质，有的人光明磊落，胸怀博大，沉稳忠厚，生性含蓄，那是稟受了天地之气；有的人性情平和，那是稟受了阳春三月之气；有的人宽厚放纵、随和不羁，那是稟受了热情奔放的夏日之气；有的人喜好打斗，那是稟受了秋日萧索肃杀之气；有的人沉默缄藏、固守吝啬，那是稟受了冬日寂寞宁静的气象。暴躁易怒是稟受了惊雷之气，狂放恣肆是稟受了疾风之气，昏庸困惑是稟受了阴霾迷雾之气，隐埋仇恨、流连恩爱是稟受了积阴之气，从容不迫、温文尔雅是稟受了和风细雨之气，聪明伶俐、洞达世相是稟受了晴空明月之气。所以，一个人稟受了什么样的气，必然会表现出与之相似的气质。

[原文]

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^①。

一则见性^②，两则生情，人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

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。

[注释]

①其生物也亦然：指五行生物的时候，使生物也具有五行之性。②一则见性：一即单一，专一。性即人的本性。事物独处时就能见到它的本性。

[译文]

火的本性是勃发的，水的本性是流动不止的，木的本性是条理顺畅的，金的本性

是坚硬刚强的,土的本性是厚重的。由这五行生成的万物都烙上了它天性的影子。

事物独处时就能见到它真正的本性,一旦掺杂就会生出情来。人不能在两人相处时保持心静,事物不能在两物相碰时而不发出响声。

声音没有形状和色彩,它只寄托在器物中;火没有形体,却寄托在柴草上;颜色没有着落,寄托在花草树木上。在五行中,唯独火没有形状,却有无穷无尽的用途。

[原文]

人之念头与气血同为消长^①,四十以前是个进心,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^②;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^③之矣。人亦有少年退缩不任事^④,厌厌若泉下人者;亦有衰年^⑤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^⑥,古诚有之,岂多得哉!

[注释]

①消长:生长和消灭。②酌量:思量、斟酌。③审:指仔细审察研究。④不任事:指不能胜任工作。⑤衰年:衰暮之年,即老年。⑥矍铄:年老而强壮。

[译文]

人的念头和气力血性随着岁月的增长而变化。四十岁以前具有上进心,此时认识和见解还没有完全固定下来,因此敢于闯荡有所作为,四十岁后心思逐渐稳定,此时见识已形成,所以凡遇事都有个思量斟酌。六十岁以后就开始消极保守了,此时虽见识深远广博却心有余而力不足。当然,并非每个人都是如此,但大体上都是这样。古时人四十岁出去做官,六十岁或七十就辞官告退。就是因为很小心、很细致的缘故。当然,人们中间也有年纪轻轻却畏缩不前,不愿有所作为的,无精打采就像一个垂死之人,也有年纪老了还轻举妄动喜欢多事的,但这些都不合常理。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的话,那也是错误的。东汉光武时的邓禹年少时就深沉坚毅,而马援到老而依然勇健,这样的人古代就有,只是不能多得罢了!

[原文]

命^①本在天,君子之命在我,小人之命亦在我。君子以义^②处命,不以其道得之不时,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^③。是以君子之心常泰^④,小人之心中常劳。

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。

[注释]

①命:此处指人的富贵、贫贱、寿夭等。②义:道义,理义。③或然:碰巧,偶然。