

中华
ZHUO HUA CHUAN SHI
第 100 卷
第 100 期
第 100 页

王少辉·主编
吕坤·编

呻吟语

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



王少辉·主编
吕坤·编

呻吟语



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/吕 坤编. — 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2010.12

(中华传世文选 / 王少辉主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10812 - 1

I. ①呻… II. ①吕… 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(2010)第 236235 号

中华传世文选——呻吟语

主 编 王少辉

责任编辑 马东源

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgrmcs.com>

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 17

字 数 300 千

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10812 - 1/I · 2277

定 价 29.80 元

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如发现印装质量问题,请与我社联系联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

中国的传统文化源远流长，博大精深，包含了历代先哲无穷的智慧。

继承和弘扬中华优秀传统文化是凝聚中华民族力量的根本，全面系统地介绍与传播中华优秀传统文化，是我们中国人义不容辞的责任，鉴于此，我们聚集数位对于传统文化素有研究的学者通力协作，编撰了这部《中华传世文选》，奉献给各位读者。

因内容和篇幅所限，本书只选编了部分有代表性，可读性强的书目，由于水平有限，在编写过程中难免会有一些错误，请读者见谅。

编者

2009 年 8 月



目 录

性命篇	(1)
存心篇	(17)
伦理篇	(60)
问学篇	(85)
养生篇	(124)
天地篇	(130)
世运篇	(161)
圣贤篇	(166)
人情篇	(193)
广喻篇	(215)

呻
吟
语

中
華
傳
世
文
選



性命篇

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。神与心离合而的不安定，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，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，邪气占据了心胸，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，土石的凝结与风化，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，也是怪异的，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。

【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；沉藏固啬，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，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、洞达世象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】

先天之气^①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，



呻吟语

中

華

傳

世

文

選

万物之形色才情，种种可验也。

蜗藏于壳，烈日经年^②而不枯，必有所不枯者在也。此之谓以神用，先天造物命脉处。

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^③，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。

【注释】

①先天之气：指人出生之前所禀受的气。②经年：指长年累月。③阴者所以存也：此处强调隐而不发的重要性。

【译文】

每个人生来禀受的气质，可以发泄的地方只不过一点点而已，然而，通过后天的修养和扩充则必然能够达到无边无际的高大境界。其实，修养达到至高至大的境界还是靠原来那点先天之气做底子，如果原先的气质一点都没有，那么丝毫也不会增多。世间万物的形、色、才、情，各个方面都能验证这一道理。

蜗牛隐藏于壳中，炽热的太阳晒着，长年累月都不曾枯死，这中间一定存在着不枯死的缘由。这才真正称得上为神所用，乃先天造物的命脉。

兰草因为火的点燃才能散发芳香，也是因为火的燃烧才使它灭尽；灯油因为用火点燃而发亮，也是因为火的燃烧才使它衰竭；炮竹因为火的点燃而发出响声，也是因为火才使它分解散尽。由此可见，阴暗而不显露则可以存在，光明显露而不会隐藏就会灭亡。难道仅只是声、色、味是这个道理吗？世上那些知道处于晦暗之处而能充实满足的人，才算得上是万年不灭的蜡烛啊！



【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，金的本性坚硬刚强，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，惟有火没有形状，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



呻吟语

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^③。是以君子之心常泰^④，小人之心常劳。

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。④泰：泰然平静。

【译文】

人的命运本来由上天安排，而君子的命运却掌握在自己手中，小人的命运也掌握在自己手中。君子用道义来对待命运，不违犯道义准则，命运的好坏并不放在心上。小人因为自己的贪欲而去触犯上天的决定，不该得到的却一定要拥有它，不肯接受上苍的安排。但是，所说的君子之命由自己掌握，是因为他顺从了自然的客观规律；而所说的小人之命掌握在自己手中，只不过是侥幸或偶然走运。所以，君子的内心经常平静泰然，小人的内心经常劳碌而不得安宁。

性乃是理和气的统称，没有不善之理，也没有完全善的气。说性是善的，这纯粹只是从理这方面来说的；说性是恶的或是善恶混合的，这是从理、气两方面合并来说的。所以，儒家的经典与传注在谈论性时，看法都各不相同，惟独孔子的论说没有毛病。

【原文】

气、习，^①学者之二障也。仁者与义者相非，礼者与信者相左^②，



呻吟语

中

孝

傳

世

文

選

皆气质^③障也。高髻^④而笑低髻^⑤，长裾而讥短袖^⑥，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^⑦者病人矣。哀哉！兹谁任之。

父母全^⑧而生之，子全而归之，发肤还父母之初，^⑨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，^⑩无些缺欠，天之孝子也。

【注释】

①气、习：指气质、习惯。②相左：相违背。③气质：指人特有的个性特点，如活泼、直爽、沉静等。属人内在的东西。④髻：梳在头顶上的发结。⑤髻：束在头顶两旁的发髻。⑥裾：衣服的大襟，衣的前后均称裾。袂，衣袖。⑦狃：习惯。⑧全：圆满无缺的意思。⑨发肤还父母之初：《孝经·开宗明义章》：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”⑩心性还天之初：心性与上天降生之初时一样。

【译文】

气质与习惯，是做学问的人的两大障碍。仁与义二者互相抵触，礼与信二者互相违背，这都是气质所形成的阻碍。梳高发髻的讥笑梳低发髻的，穿长衫的讽刺穿短衫的，这都是习惯造成的障碍。大道昌明，整个天下的气质都会归向它，即使不顺从它，也不敢用偏离大道的东西来指责他人。国王的制度统一了，天下的趋势就会一致，即使不能一致，也不敢用偏离国王制度的东西去指责别人。可悲啊！大道昌明、王制统一如此重任由谁来担当呢？

父母将孩子完好地降生出来，孩子就应该将自己再完整地归还给父母，身体发肤和降生时一样完好无损，这才算是父母的孝子。上苍使人完整地降生出来，人也应该将自己完整地归还给上苍，心



性也和上天降生时一样，没有丝毫欠缺，这才算是上天的孝子。

【原文】

虞廷^①不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微。”^②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”，^③又曰：“天生蒸民有欲，无主乃乱。”^④孔子不专言性善，曰“继之者善也，成之者性也”^⑤，又曰“性相近也”，“惟上智与下愚不移”^⑥。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”^⑦。性皆善矣，道胡可修？孟子不专言性善，曰“声色、臭味、安佚，性也”^⑧。或曰：这性是好性。曰：好性如何君子不谓？又曰“动心忍性”^⑨，善性岂可忍乎？犬之性，牛之性，岂非性乎？犬牛之性亦仁义之智信之性乎？细推之，犬之性犹犬之性，牛之性犹牛之性乎？周茂叔^⑩不专言性善，曰“五性相感而善恶分，万事出矣”^⑪，又曰“几善恶”^⑫。程伯淳^⑬不专言性善，曰“恶亦不可谓之性”^⑭。大抵言性善者，主义理而不言气质，盖自孟子之折^⑮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^⑯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^⑰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^⑱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，千古贤千言万语、教化刑名都是多了底，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。

【注释】

①虞廷：指虞舜，古代帝王的名字。②人心惟危，道心惟微：

呻吟语

中

華

傳

世

文

選



人心，指出于形气之私的人欲；道心，则为性命之正的天理。危，即危殆不安；微，即微妙而难见。③惟皇上帝，降衷下民，厥有恒性：出自《尚书·汤诰》。④天生蒸民有欲，无主乃乱：语出《尚书·仲虺之诰》。意思是民无君主则恣欲放纵，必将导致祸乱。⑤继之者善也，成之者性也：语出《易·系辞上》。意思是一阴一阳之道连续不断，生生不息，谓之善。气化流行，生生不已之善，落实成为某种具体物体时，即为性。⑥惟上智与下愚不移：语出《论语·阳货》。⑦修道之谓教：语出《礼记·大学》。⑧声色、臭味、安佚，性也：出自《孟子·尽心下》。⑨动心忍性：语出《孟子·告天下》。⑩周茂叔：宋朝理学家周敦颐，字茂叔。⑪五性相感而善恶分，万事出矣：语出周敦颐所著《太极图说》：“五性感动而善恶分，万事出矣。”⑫几善恶：语出《通书·诚几德》：“诚无为，几善恶。”⑬程伯淳：宋朝理学家程颢，字伯淳。⑭恶亦不可谓之性：恶也不能不叫做性。⑮折：折服。⑯僭：意即超越身份地位，此处有自谦的意思。⑰程子：指程颢之弟程颐，理学创始人之一。⑱张子：即张载，北宋哲学家。

【译文】

舜帝从不专门谈论性的善恶，他说：“人心是艰险难测的，道心是微妙难见的。”有的人说：人心不是得之于上天的本性。我以为此种说法是可以的，但人心不照样是阴阳五行派生出来的吗？六经不曾专门讲述性善，并且说：“惟有皇天上帝，降善于人民，顺人的常性。”又说道：“上天降生于民众，有私心杂念而无人管理将会发生混乱。”孔子没有专讲性善，他说：“阴阳之道连续不断更替，生生不息就是善，落实成为某种具体事物的就是性。”还说：“性是相近的，惟有上智和下愚不能改变。”刚说相近，就不是同一个事物了，相远从相近起步。子思没有专讲性善，他说：“修道就叫做教。”性都是善的，又有什么道可以修的呢？孟子也没有专讲