

明清小品

呻吟语

【明】吕坤 著



岳麓书社

B825.

224

· 明清小品 ·

呻吟语

【明】吕坤 著

欧阳灼 点校

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤著. —长沙:岳麓书社,2016.1

ISBN 978—7—5538—0411—8

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(2015)第195371号

SHENYINYU

呻吟语

作者:(明)吕坤

点校:欧阳灼

责任编辑:彭卫才

责任校对:舒舍

封面设计:吴颖辉 贺红梅

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路47号

直销电话:0731—88804152 88885616

邮编:410006

岳麓书社网址:www.yueluhistory.com

岳麓书社天猫网:http://lzfts.tmall.com

2016年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/32

印张:10.375

字数:174千字

印数:1—5000

ISBN 978—7—5538—0411—8/B·154

定价:25.00元

承印:长沙鸿发印务实业有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

出版说明

《呻吟语》的作者吕坤（1536—1618），字叔简，一字心吾或新吾，自号独抱居士，归德府宁陵（今河南商丘宁陵）人，明代文学家、思想家。为政清廉刚正，官至山西巡抚，刑部左、右侍郎，死后追赠刑部尚书。著作有《呻吟语》《实政录》及《去伪斋文集》等十余种，内容涉及政治、经济、水利、教育、音韵、医药等多方面，对后世有较大影响。

《呻吟语》成书于万历二十一年（1593），是作者积三十年心血写成的一部语录体著作。三十年间，作者见证了张居正赋役制度改革的由盛而衰，以及宁夏之役与朝鲜之役等重大事件，饱览世变，著为文字，礼、乐、射、御、书、数六艺无所不涉，含修身问学之道，演天地世运之理，谈人情物理，应物养生，品人物高下，词章雅俗，无不匠心独运，娓娓道来，使人回味深思，终有所得。

此次校点《呻吟语》所用的底本为清刻本，一函六册，前有吕坤自序及门人校正、吕氏子孙同录

的字样，页九行，行十九字，每节首字低半框，次行起均低一字。其底本中讹误均据别本校正，校点不当之处，敬祈方家指正。

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。是子以一身示惩于天下，而所寿者众也。既子不愈，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

序	001
卷一 之一	
性 命	001
卷一 之二	
存 心	006
卷一 之三	
伦 理	023
卷一 之四	
谈 道	034
卷二 之一	
修 身	066
卷二 之二	
问 学	108
卷三 之一	
应 务	124
卷三 之二	
养 生	165
卷四 之一	
天 地	168

卷四 之二	
世 运	181
卷四 之三	
圣 贤	184
卷四 之四	
品 藻	197
卷五	
治 道	225
卷六 之一	
人 情	283
卷六 之二	
物 理	291
卷六 之三	
广 喻	294
卷六 之四	
词 章	312

卷一 之一

性 命

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。

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。

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，人与众动之生死、始终、有无，只是一

理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

气，无终尽之时。形，无不毁之理。

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。

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。

深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辨是第三等资质。

六合原是个情世界，故万物以之相苦乐，而圣人不与焉。

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。

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。

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。

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。

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。

一则见性，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，寄之于草木。故五行惟火无体而用无穷。

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！

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。

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？

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。

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。曰好性，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？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。

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。

宋儒有功于孟子，只是补出一个气质之性来，省多少口吻！

卷一 之二

存 心

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。

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。

学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

不动气，事事好。

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。

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。”

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？

防欲如挽逆水之舟，才歇力便下流；力善如缘无枝之树，才住脚便下坠。是以君子之心，无时而不敬畏也。

一善念发，未说到扩充，且先执持住，此万善之囿也。若随来随去，更不操持此心，如驿传然，终身无主人住矣。

千日集义，禁不得一刻不慊于心，是以君子瞬存息养，无一刻不在道义上。其防不义也，如千金之子之防盗，惧馁之故也。

无屋漏工夫，做不得宇宙事业。

君子口中无惯语，存心故也。故曰“修辞立其诚”，不诚何以修辞？

一念收敛，则万善来同；一念放恣，则百邪乘衅。

得罪于法，尚可逃避；得罪于理，更没处存身。只我的心便放不过我。是故君子畏理甚于畏法。

“或问：‘鸡鸣而起，若未接物，如何为善？’程子曰：‘只主于敬便是善。’”愚谓：惟圣人未接物时，何思何虑？贤人以下，睡觉时合下便动个念

头，或昨日已行事，或今日当行事，便来心上。只看这念头如何，如一念向好处想，便是舜边人；若一念向不好处想，便是跖边人；若念中是善，而本意却有所为，这又是舜中跖，渐来渐去，还向跖边去矣。此是务头工夫。此时克己更觉容易，点检更觉精明，所谓去恶在纤微，持善在根本也。

目中有花，则视万物皆妄见也。耳中有声，则听万物皆妄闻也。心中有物，则处万物皆妄意也。是故此心贵虚。

忘是无心之病，助长是有心之病。心要从容自在，活泼于有无之间。

“静”之一字，十二时离不了，一刻才离便乱了。门尽日开阖，枢常静；妍蚩尽日往来，镜常静；人尽日应酬，心常静。惟静也，故能张主得动，若逐动而去，应事定不分晓。便是睡时此念不静，作个梦儿也胡乱。

把意念沉潜得下，何理不可得？把志气奋发得起，何事不可做？今之学者，将个浮躁心观理，将个委靡心临事，只模糊过了一生。

“心平气和”，此四字非涵养不能做，工夫只在一个定火，火定则百物兼照，万事得理。水明而火昏。静属水，动属火，故病人火动则躁扰狂越，及其苏定，浑不能记。苏定者，水澄清而火熄也。故人非火不生，非火不死；事非火不济，非火不败。惟君