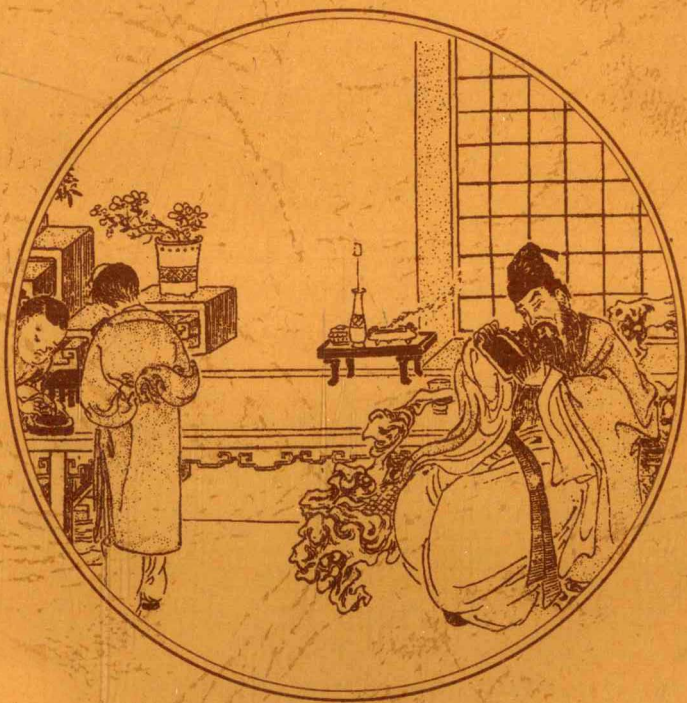


中国古典文化精华

呻吟语

〔明〕吕坤



举世都是我心。去了这我心，便是四通八达，六合内无一些界限。要去我心，须要时时省察这念头是天地万物，是为我。

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语 / (明)吕坤著. -北京: 中国文史出版社,
2003. 5

(中国古典文化精华)

ISBN 7-5034-1359-2

I. 呻… II. 吕… III. 中国-通史-普及读物
IV. I254

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093589 号

中国古典文化精华

呻吟语 [明]吕坤 著

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 100811 北京太平桥大街 23 号

责任编辑: 张馨

印 刷: 秦皇岛市晨欣彩色印刷有限责任公司

装 订: 秦皇岛市晨欣彩色印刷有限责任公司

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 375 字数: 6332 千字

版 次: 2003 年 5 月北京第 1 版

印 次: 2003 年 5 月第 1 次印刷

全套定价: 568.00 元

文史版图书如有印、装错误,工厂负责退换。

出版前言

中华文化源远流长,是全民族每个成员的共同财富。不了解中国古典文化,将无以传承中华民族的优秀文化遗产。故此,本套“中国古典文化精华”丛书从历代帙牒盈积的著作中精选出有代表性的作品,内容涵盖了政治、军事、文化、宗教、艺术、医药、民俗等各个领域,多方位、多角度地介绍了源远流长、内容宏富的中国古典文化宝库中之精华。

《四书》,宋代朱熹汇编的《四书集注》对中国文化、社会等领域影响达七百余年,为儒家经典集大成者。《老子》,道家经典之一,春秋思想家李耳著,数千年来对于中国历代政治、文化、经济、社会等诸多方面起着重大的影响。《庄子》,道家经典之一,战国哲学家庄周著,继承发展了老子“道法自然”的观点,主张齐物我、齐是非、齐大小、齐生死、齐贵贱,安常处顺,逍遥自得。《孙子》,兵家经典著作,十三篇,春秋孙武著,是中国第一部内容完备、论理精深的军事著作。《韩非子》,法家经典著作之一,对中国历代帝王“外儒内法”的统治方式有着重大的影响。《鬼谷子》,纵横家经典著作,《鬼谷子三卷》之一,是比较完整的纵横加理论著作。《孔子家语》,收录孔子及孔门弟子思想及言行,今本体例与《论语》相近,对孔子的先世、身世、言行,甚至孔门弟子的言行,都有大量的记录和介绍。

《小窗幽记》,清言小品,明末陈继儒辑,收录明代以前历朝名家名作之嘉言格论,共十二卷,每类一卷。《呻吟语》,清言小品,明代儒哲吕坤积三十年心血写成,包括修身、养生、处世、居家等等各个方面。

《颜氏家训》:中国最完整的家教著作之一,南北朝北齐颜之推著,是封建文人对子孙的家庭训诫,对中国传统思想教育影响颇大。

《帝王家训》包括清康熙帝《庭训格言》、唐太宗《帝范》、清雍正帝《圣谕广训》等三部完整的家训。《曾国藩家训》，清代曾国藩著，论述其庭训家教的方略。《曾国藩语录》，清代曾国藩著，精选其历年妙论警句。《曾国藩挺经》，清代曾国藩著，论述其为人处世的方略。《曾国藩冰鉴》，清代曾国藩著，论述其识人用人的方法，提出鉴别人才的各种方法和途径。《厚黑学》：民国李宗吾著，由性恶推演至厚黑，反映了对旧社会“成功人士”厚颜歹毒的烦懣和批判。《佛经》，包括《金刚经》、《六祖坛经》、《华严经》几部经典，以现代汉语加以注译，以飨读者。

《型世言》：明代崇祯年间刊行的优秀话本小说，明末清初失传，原本收藏于韩国汉城大学奎章阁。《太平广记》，小说总集，北宋李昉辑，五百卷，九十二类，录自汉代至宋代初年的小说、笔记等。《今古奇观》：明末清初抱瓮老人从“三言二拍”中选编的话本集，共计四十卷，并对于部分内容进行的增删和润饰。《智囊全集》，明代冯梦龙辑，全书共收上起先秦，下迄明代的历代智慧故事。《世说新语》，南朝刘义庆著，共分三十六篇，记录汉末、三国及两晋遗闻轶事。

《吕氏春秋》为吕不韦使宾客门人所著，共一百六十篇文章。《左氏春秋》是儒家经典之一，多以事实解释《春秋》，保留了大量的史料。《尚书》是儒家经典之一，为中国上古历史文件与部分追述古代事迹文件的汇编。

《中医四部经典》包括《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》和《温病条辨》，是中医必读之书。现根据各中医院校教学需要，将四部经典合订一册，供读者查阅之用。《衷中参西录》，民初名医张锡纯著，共七期三十卷，为其毕生中西医研究的结晶，其中许多精华至今仍为中医药工作者有所益助。

鉴于编写时间仓促，倘有不妥之处，敬请各位方家不吝赐教。

二〇〇三年五月

目 录

呻吟语序	(3)
------------	-----

呻吟语卷一 礼集 内篇

卷一之一 性命	(5)
卷一之二 存心	(10)
卷一之三 伦理	(31)
卷一之四 谈道	(40)

呻吟语卷二 乐集 内篇

卷二之一 修身	(77)
卷二之二 问学	(129)

呻吟语卷三 射集 内篇

卷三之一 应务	(148)
卷三之二 养生	(201)

呻吟语卷四 御集 外篇

卷四之一	天地		(204)
卷四之二	世运		(217)
卷四之三	圣贤		(220)
卷四之四	品藻		(234)

呻吟语卷五 书集 外篇

卷五	治道		(265)
----	----	-------	-------

呻吟语卷六 数集 外篇

卷六之一	人情		(332)
卷六之二	物理		(342)
卷六之三	广喻		(346)
卷六之四	词章		(369)

呻

吟

语

呻吟语序

呻吟，是患病时发出的声音。呻吟语，即患病时所说的痛苦言辞。病中的痛苦，只有患者自己能够知晓，很难讲给别人听；也就是说，只有在病中才体会得到，痊愈之后，马上就又忘得一干二净。本人天生体弱多病，患病时痛苦呻吟，每到这个时候总是为疾痛所苦，就记下患病的痛苦，自我悔恨，决心要加强预防，不要再患病。然而过后仍不谨慎，则又患病，于是又记下来。平生将世间的疾病患过无数，记录已不胜其劳。况且一病数次，都不能引以为鉴戒呢。人们说：三次断胳膊则成为良医。可是我的胳膊已经折断了九次！不易治愈的疾病年复一年缠绕着我，令我呻吟不止。唉！病的次数多了身体失去了健康，病的时间长了元气遭受到损伤。我简直成了气息奄奄之人了！

三十年来，我记下了若干卷《呻吟语》，带在身边作为医治自己的良药。司农大夫刘景泽修心养性，一生中也没有什么可呻吟的，我对他非常敬重。我们在雁门共事的时候，各自谈到自己的苦衷。我拿出《呻吟语》给刘景泽看，他说：“我也有呻吟的时候，只是没有记下来。我们的病症，大体上是相同的。你既然已记录下来了，为什么不把它公之于众呢？这样做可能会有三个有益的方面：医生见到你的呻吟，就会将绝症医治好；患者见到你的呻吟，就会医治各自的病症；而没有病的人见到你的呻吟，也会小心预防疾病。这样，以你一个人的情形作为大家的借鉴，会有很多人得到

助益而延长寿命。即使你自己不能够痊愈，但能够使别人痊愈，不是很有益处的事吗？”我听了精神大为振奋道：“病中的胡言乱道，又拿其中癫狂之语来煽惑人们的视听，那怎么可以呢？”因此，我选择了一些虽癫狂但还不过分的保存下来。哎！假如能让我活下去，就应当力求哪怕只有三年的健康，怎么能以患了不愈之症而自暴自弃呢？景泽啊，景泽，你也是在为我治病啊！

（明）万历癸巳三月 抱独居士宁陵吕坤书

呻吟语卷一之一

礼集 内篇

呻吟语卷一之一 性命

寿终而死，正常的规律得以完成，元气也得以保存，没有因自我而受到伤害，尽管死于桎梏之下，也不失其为“正命”。如果有伤元气，违背了正常的规律，即使是寿终正寝，恐怕也不能说是“正命”了（即儒家所说的“非命”）。

自然的禀性中最重要的是约束身心和庄重著实，而约束身心和庄重著实中最重要的是诚信、明察、宁静、平和。具有这种自然禀性的人最忌是非不分，最惧艰深险恶。浅薄轻浮之人尽管豁达洞悉，也不能够成为修身养性者。

也许有人问：“人快死的时候能见到鬼神，是真的，还是幻觉呢？”我的回答是：“人在清醒时所见到的为真实存在，在梦中见到的则荒诞不经。灵魂和身体失去联系时，就会随着它的活动而见到什么东西，这种现象叫作‘外妄’；当神志与心灵忽离忽合，处于不

安定状态时，便会随所接触的事物变幻成某种景象，这种现象叫作‘内妄’。所以至上之人不做梦，大愚之人也不做梦，这是没有非妄之念的缘故。人快要死的时候，如同在梦中一样，灵魂飘荡而目光神情混乱，元气泄浮消散而邪气居于人心，因此这时所看见的都是些荒诞不经、并非真实存在的东西。还有人快死的时候见到被用桎梏套住拖走，这更是荒谬绝伦。人的身体即将毁灭，而对死怀有极度的恐惧，因此常常好象看到了什么。倘若真有召魂索命的无常，那么牛、羊、蚊虫、蚂蚁等死亡，也会有小鬼召魂吗？总的说来，花草树木的萌生、茂盛和枯萎，泥土山石的凝聚与涣散，人类和动物的生死、起始结束、存在和不存在，都不过是一种规律，根本没有什么其它因素在内。即使万一有什么特殊因素，那也才是真可怪异的呢。”

气，没有穷尽终了的时候。形态，没有不损伤毁灭的时候。

枢要关键的本相、旨趣，不要太过于流白，才能体验到其中难以言词表达的意味，所以大睿至圣之人不会夸夸其谈。一旦付诸口舌，则一言难尽，凌乱如麻，近于浮薄轻佻，一点意思也没有了。

人的天性不可以有所亏欠，所以取的数象常常很多，如：穷理、尽性、达天、入神、致广大、极高明等等。人的情欲不可以处于溢满的状态，所以命取的数象常常很少，如：谨言、慎行、约己、清心、节饮食、寡嗜欲等等。

深沉庄重是第一等的天资禀赋，坦诚豪爽是第二等的天资禀赋，聪明睿颖是第三等的天资禀赋。

天地之间不过是感情的境域，所以一切万物都因情而痛苦或欢乐，而至上之人则不参与其中。

如要用自然景观来比拟人，光明博大、浑厚含蓄是天地之气，温煦和平是阳春之气，纵欲任性是长夏之气，冷酷好杀是秋之气，消极吝啬是冬之气，暴怒是震雷之气，轻狂浅薄是疾风之气，昏庸无主是雾霭阴霾之气，嫉恨阻滞是积阴之气，从容温和是和风甘雨之气，聪颖豁达是青天朗月之气。有所偏好的，必然有所相象处。

先天而来的气流泄出来的很少，后天积蓄的气却很多。这后天的气之所以能够积蓄很多，是因为有先天的气存在，如果根本没有先天的气存在，后天的气便无法积蓄起来了。这些可以用世间万物的形、色、才、情等等来验证。

蜗牛藏匿在壳中，终年的烈日也晒不干，必然有晒不干的道理。这就是大自然造物的神奇之处。

兰以火燃才能发出香味，也会因火将其燃尽而熄灭；油脂以火燃才能放出光明，也会因火将其燃尽而枯竭；炮以火来发射才能发出声音，也会因火将其渲泄殆尽。阴静，就是这样得以存留的原因；阳动就是消亡的原因。难道只是声、色、气、味是这样的吗？世间都以充裕为满足，称其为“万年之烛”。

五行之中，火的本性奋起焕然，水的本性流动不停，木的本性条达通畅，金的本性坚实刚硬，土的本性沈重敦厚。五行各自所相生之物也是这样。

独自一个则见到本性，而两个则会产生感情。人没有两个在一起时能够安静的，物也没有两种在一起而不发出声响的。

声音没有形状和颜色，基于器具而出音；火没有本身的物质，基于柴薪而燃烧；颜色没有着落的地方，基于草木而附挂。所以，五行之中唯有火虽无形体，却用之不穷。

人的思想是随着气血的消长而变化的。四十岁以前奋发进取，经验和认识尚不成熟，但是敢于有所作为；人过四十岁以后思想定型，见多识广，凡事会反复酌量，三思而后行；到了六十岁之后则逐渐变得消极，虽然经验和认识很深，然而却已力不从心。以上所说的只是个大概，其实也并非每个人都是这样。古代的人四十岁开始作官，六、七十岁便辞官归居，大概就是这样认为的吧。也有年轻人意志消极，无精打采地象将死的老人那样；同样也有虽已过花甲之年，性情狂躁，妄动喜事之人，但这些都是违背寻常规律的。假若见到意气风发的青年，以为他能够担任大事，或者把万念俱灰的老头当成老成稳重，那就大误特误了。象年轻的邓禹那样沈重刚毅的，和象马援那样壮士暮年雄心不已的，古代确实有那样的例子，然而毕竟不多见啊！

命的本源在于先天。君子的命运在于自我，小人的命运也在于自我。君子以道义来对待命运，不违背道义的准则，而命运则不足以理论；小人以自己的欲望来与命运抗争，对于不应该得到的却必欲得之，则不肯接受命运的现实。君子之命运在自我，顺乎自然的规律；小人之命运在自我，凭的是侥幸和偶然。基于这个缘故，君子之心常常泰然平怡，而小人之心常常穷思苦想。

所谓本性，其实是“理”和“气”的总称。从没有不善的“理”，也没有至善的“气”。认为本性善良的人，纯粹以“理”而论；认为本性邪恶与善良各半的人，是混杂了“气”而论的。因此，经典中谈性各不相同，唯独孔子没有悖谬之处。

气质和习性，是学者的两大障碍。仁爱与义理相对立，礼仪与诚信相违背，都是由于气质的障碍。把头发盘在头顶的嘲笑在头两边梳发结的，穿长袍的讥讽穿短袄的，都是由于习性的障碍。明白了各种事物的本质，便对世上万物的认识比较清楚。即使有的认识还不清，千万不要以自己片面的见解教给人们，使之犯错误。各种统一的章程都齐全了，天下便会统一起来。即使有不统一的千万不要拿错误的章程给人们，使之也犯错误。实在令人放心不下啊，这项重要任务，由谁去承担呢！

父母生子女，子女安全过了一生，连一根毛发和一丁点皮肤都没有损坏，和他们生下来的时候一样，这就是孝子。老天生万物，万物的归宿和当生发去的一样，就和人的本性一样，从生到死，一直照样，就称上天的孝子了。

呻吟语卷一之二 存心

心境要像天平一样，在秤物品的时候物品放上拿下而度衡不乱，物品拿走之后就悬空在此。处在这样静怡虚无的状态下，是多么幽闲自在呀！

一个人要收回放纵的心，不要象捕鱼那样，已经捕到了，要使它感到从容舒畅，没有象被捕到时的懊恼。假如一时难以收回，便把它束在网上，就好象没有捕到鱼一样。如果再把它放纵了那就难以收回，高尚的君子的心好象已经训练的苍鹰和野雉一样，搏击飞腾，主人一点也不用操心，等到鹰飞回臂上，雉回到院中，却是那样从容自得，一点也不惊怕。

学者只要每件事都留心在意，不丝不苟，那么品德的长进则会如流水一般。

抑制自己的怒气，那么凡事都会有好的结果。

心境豁达不豁达，应该分辨正当与否，而不在于分辨其出入。就暂且想象自己正无忧无虑地躺卧在山林中而心却在庙廊之中，虽

然身处颓败的世道而梦想着唐尧的盛世，或者像远游的人思念亲属，贞洁的妇女怀念丈夫那样，心境能够放得豁达吗？假若无论正当与否，单单计较出入，那只不过是佛门的参禅入定了。

也许有人问：“把心放得豁达了，怎样才能使它收敛呢？”我说：“你这么一问，就证明已经收敛了。将心境放得豁达与将心境收敛的方法非常容易，不过是漫不经心时已放开，一清醒时便又收敛罢了。”

经常保持清醒的头脑，便会有主见，而不会受到的眩惑。否则，一随随便便就是胡乱应酬外界。可能会有偶然对的时候？但毕竟不是在自己的心上经历过，终究没有什么长进。这就好象是在睡梦中吃东西，那里能够吃得饱啊！

防止私欲要像力挽逆水而上的小船，稍一歇力就会顺水而下地流走；竭力行善要像攀登没有枝杈的大树，刚一停脚就会摔下树去。所以，正人君子的心境要时刻保持警惕。

一旦产生了善良的愿望，还未说到扩大它，先要自己掌握住，其它的善良愿望都好办了。如果任它随便来随便去，更没有放在心上，就好象是驿站永远没有常住的人那样，心中就永远不会有善良的愿望了。

纵有一千日是在从事义举，但经不住有那么片刻功夫在心中产生不满足的私欲，所以正人君子时时刻刻的修养，从不在道义上放松。他防止不义的行为，就好象富有的人家防盗贼一样，害怕将来受到贫穷挨饿一样。