

經典 02 明代思想家對於人生與宇宙觀照後的呻吟，對心靈修煉、大道感悟都深的心得，沁人心肺，動人真情！

與古典文學有約

原作◎（明）呂坤
論述◎李安綱・趙曉鵬

呻吟語

誠心一字泰山高，道德文章冰雪操。憂患人生百滋味，呻吟動處聽洪濤。

與古典文學有約

原作◎（明）呂坤
論述◎李安綱・趙曉鵬

呻吟語

輕經典 2

與古典文學有約：

呻吟語

作者◎(明)呂坤

論述◎李安綱·趙曉鵬

總編輯◎馮國濤

出版者◎達觀出版事業有限公司

11670台北市文山區景文街1號4樓之2

Email:gwotau2004@msn.com

電話◎02-29351011

法律顧問◎明業法律事務所

總經銷◎吳氏圖書股份有限公司

新北市中和區中正路788-1號5樓

電話◎02-32340036

傳真◎02-32340037

初版◎2015年5月

售價◎NT\$420元

All Rights Reserved

有著作權·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

與古典文學有約：呻吟語 / (明)呂坤作；李安綱
，趙曉鵬論述。-- 初版。-- 臺北市：達觀，2015.05，
448面；17*23公分。-- (輕經典；2) ISBN 978-
986-5958-47-3(平裝)1.修身.192. 104003962

【目錄】

前言 5

性命篇

01. 鬼神與夢魂	12
02. 大氣與形體	15
03. 真機與真味	17
04. 性分與情欲	19
05. 六合與聖人	21
06. 人性與天氣	23
07. 陰陽與存亡	25
08. 五行與生物	27
09. 見性與生情	29
10. 無體質而用不窮	31
11. 念頭與氣血	33
12. 君子與小人	35

存心篇

01. 心靈與天平	38
02. 收放心與追放豚	40
03. 不動氣與事事好	42
04. 放心與邪正	44
05. 放心與收心	46
06. 防欲與力善	48
07. 屋漏與宇宙	50
08. 萬善與百邪	51
09. 畏法與畏理	53
10. 妄見與妄聞	55
11. 無心與有心	57
12. 虛靜與主張	59
13. 浮躁心與萎靡心	61
14. 涵蓄與渾厚	63
15. 待事與養心	65
16. 胸中景與眼前景	67
17. 怕理與待人	68
18. 主靜與勇力	70
19. 擺脫與沾戀	72

20. 我心與天地	74
21. 塵芥與荊榛	76
22. 心靈與萬事	78
23. 蓄疑與過思	80
24. 迷人之迷與明人之迷	82
25. 忍激與禍福	84
26. 殃咎與快心	86
27. 坦蕩蕩與常戚戚	88
28. 惡惡與樂善	90
29. 有見聞與無見聞	92
30. 種子與果實	94
31. 帶走帶不走	96
32. 心虛與心實	98
33. 大公與天下	100
34. 心靈與軀殼	102
35. 恕心與罪過	104
36. 七尺與方寸	106
37. 生門與死戶	108
38. 心念與天知	110
39. 氣血與涵養	112
40. 大公與自私	114

倫理篇

41. 刀劍與寇仇 116
 42. 為惡與為善 118
 43. 人心與家賊 120
 44. 虛實與大小 122

01. 家長與修養 126
 02. 富貴與淫逸 128
 03. 門戶與氣焰 130
 04. 家庭與自我 132

談道篇

01. 太平的定義 136
 02. 意味與至寶 138
 03. 七情與五性 140
 04. 自然與當然 142
 05. 身心與外物 144
 06. 性生與情死 146
 07. 聞道與幸福 148
 08. 兵法與處世 150

修身篇

09. 一身與萬類 152
 10. 制欲與無欲 154
 11. 愛欲與煩惱 156
 12. 安慮與止水 158
 13. 相同與不同 159
 14. 利刃與迅炮 161
 15. 病痛與根本 163
 16. 三教與戒律 165
 17. 鬼神與教化 167
 18. 我心與世界 169
 19. 道深與言淺 170
 20. 從容與急遽 172
 21. 有我與無我 174

01. 六合與人我 178
 02. 環境與修養 180
 03. 餘氣與受用 182
 04. 做人與其他 184
 05. 謹德與養生 186

06. 處己與處人 188
 07. 心胸與天下 190
 08. 嫉妒與詆毀 192
 09. 善惡與忠奸 194
 10. 違眾與違己 196
 11. 萬全與缺綻 198
 12. 心身與操勞 201
 13. 俗念與俗眼 203
 14. 現在與到頭 205
 15. 智愚禍福與貧富毀譽 207
 16. 可人意與可我意 209
 17. 盜蹠、伯夷與老子 211
 18. 城池與門戶 213
 19. 氣盛、心滿與才露 215
 20. 名心與作偽 217
 21. 自是與自私 219
 22. 貧賤與老殘 221
 23. 所不能與所當盡 223
 24. 知足與無厭 225
 25. 天人與自我 227
 26. 笑人與可笑 230

27. 聞毀與怒毀	232
28. 貪愛與制欲	234
29. 禍福與生死	236
30. 處世之十態	238
31. 本色與近情	245
32. 譏謗與君子	248
33. 自亡與他亡	250
34. 出言與見義	252
35. 剛明與婉晦	254
36. 處身和待人	256
37. 有過與認過	258
38. 愛身與貴名	260
39. 多門與多口	261
40. 殃子孫十條	263
41. 自責與自反	266
42. 貧富與貴賤	268
43. 君子求四真	271
44. 說話是難事	273
45. 益世與損世	275
46. 安常與盛滿	277
47. 自責與相責	279

問學篇

48. 不逐物工夫	281
49. 不作空軀殼	283

應務篇

01. 讀書與做人	286
02. 口耳與身心	289
03. 吾心與覺悟	291
04. 學者與器度	293
05. 學病與靜治	295
06. 讀書與寡過	298
07. 好處不好處	300
08. 一己與天下	302
09. 中字與敬字	304
10. 性急與性緩	306
11. 隨人與自得	308
01. 紆徐與迫切	312
02. 難任事與難處人	315
03. 下手與見功	317

天地篇

04. 察觀與度量	319
05. 智愚與巧拙	322
06. 渾厚與涵蓄	324
07. 與小人相處	326
08. 果決與因循	327
09. 使氣與使心	329
10. 自得與天遇	331
11. 共事與成敗	333
12. 無識見與偏識見	335
13. 支吾與廢弛	337
14. 飯路人話事	339
15. 處事與長民	341
16. 順境最難處	343
17. 善用人與不善用人	346
18. 從是與不從不是	348
19. 輕生死與善用死	350
20. 爭利與爭言	352
21. 過錯與責讓	354

世運篇

- 01. 晝夜與日星 358
- 02. 水火與虛實 361
- 03. 遂惡與禍亡 363
- 04. 欺心與欺天 365

- 01. 世人難與言 368

聖賢篇

- 01. 聖人與凡人 372
- 02. 天道與聖人 375
- 03. 聖人平天下 377

品藻篇

- 01. 小人薦與君子棄 380
- 02. 士人三不顧 383
- 03. 士人與死物 386
- 04. 達人智士與忠臣孝子 389
- 05. 無心與無我 392

人情篇

- 06. 聖賢樂與眾人樂 394
- 07. 當事與說理 396
- 08. 修養與境遇 398
- 09. 聰明與昏愚 401

- 01. 掩過與喜譽 404

- 02. 相非與自是 406

- 03. 己美與人美 408

- 04. 人生三大妒 410

- 05. 泰然與安穩 413

物理篇

- 01. 釘子與鎖子 418
- 02. 相忘於所生 420

廣喻篇

- 01. 坐井與遊天 424
- 02. 聖人鑒尺權 427

詞章篇

- 03. 無我與空有 429
- 04. 愛小體與毀大體 432
- 05. 瓦礫與君子 434
- 06. 挺刀與撻殺 436

- 01. 胸中與眼前 440
- 02. 文章與明道 443

- 後記 5

與古典文學有約

原作◎（明）呂坤
論述◎李安綱・趙曉鵬

呻吟語

達觀 誠心一字泰山高，道德文章冰雪操。憂患人生百滋味，呻吟動處聽洪濤。



02826603

「若要帶領苦悶徬徨的現代人去進入生命哲學的殿堂，晚明清初的小品文式的生活格言可說是最好的入手處。」

曾昭旭



一念收斂，萬善來同；
一念放恣，則百邪乘釁。



忘是無心之病，助長是有心之病。
心要從容自在，活潑於有無之間。

欲收斂不欲豪暢，可以謹德；
欲豪暢不欲鬱悶，可以養生。

為德，貧以無求為德，
為德，賤以忘勢為德。

萬事不可收拾；
萬事不入耳目；
萬事不得自然。

類別：中國文學・格言 NT\$420

ISBN 978-986-5958-47-3



00420

9 789865 958473

總經銷：吳氏圖書股份有限公司
Wu's Book Co., LTD.

與古典文學有約

原作◎（明）呂坤
論述◎李安綱・趙曉鵬

呻吟語

輕經典 2

與古典文學有約：

呻吟語

作者◎(明)呂坤

論述◎李安綱·趙曉鵬

總編輯◎馮國濤

出版者◎達觀出版事業有限公司

11670台北市文山區景文街1號4樓之2

Email:gwotau2004@msn.com

電話◎02-29351011

法律顧問◎明業法律事務所

總經銷◎吳氏圖書股份有限公司

新北市中和區中正路788-1號5樓

電話◎02-32340036

傳真◎02-32340037

初版◎2015年5月

售價◎NT\$420元

All Rights Reserved

有著作權·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

與古典文學有約：呻吟語 / (明)呂坤作；李安綱
，趙曉鵬論述。-- 初版。-- 臺北市：達觀，2015.05。
448面；17*23公分。-- (輕經典；2) ISBN 978-
986-5958-47-3(平裝)1.修身,192. 104003962

【前言】

呂坤（一五三六—一六一八），明嘉靖、萬曆年間人，字叔簡，又字心吾、新吾，號獨抱居士，河南寧陵人。萬曆二年進士，為襄垣知縣，有出色政績。調任大同，徵授戶部主事，歷經郎中。再遷山東參政、山西按察使、陝西右布政使。升擢右僉都御史，巡撫山西。三年後，召為左僉都御史，歷經刑部左、右侍郎。萬曆二十五年，他上疏神宗皇帝，懇切陳述天下安危，指出天下形勢已經動亂，蒼生疾苦可知。人君應該勵精圖治，收復人心，平定民情，以挽救衰亡之勢。然而，皇帝不加重視，所以他便憤然「稱疾乞休」，得到了准許，在家著書立說。呂坤為人剛介峭直，留意正道學問。「居家之日，與後進講習。所著述，多出新意。」死後，贈刑部尚書。《明史》卷二百二十六有傳。

《呻吟語》成書於萬曆二十一年，是作者積三十多年的心血所成。它是一部探討人生哲理的智慧之作，提供了不少修身養性、處事應物的道理與方法，從各個不同的側面闡述他自己的心得和體會。

這部《呻吟語》，是作者對於人生與宇宙觀照後的呻吟。千古而下，讀來字字深沈，句句厚重！他對人生的反思，對宇宙的探索，對政治的理解，對真理的追求，對自然的嚮往，對心靈的修煉，對大道的感悟，都深得心得，獨有悟入。沁人心肺，動人真情！

閱讀《呻吟語》，就彷彿在傾聽著一位仁厚長者，斜靠在竹楊前，呻吟吟吟地講著自己人生的經歷和體驗，娓娓動聽。有情有味，味長情長。只要稍一回味，便有無限的神韻和美妙，既有心與心的共鳴，也有情與情的激盪。《呻吟語》篇幅很長，多是精品，本書擇優論述，但願能讓讀者大眾有所收穫。

【目錄】

前言 5

性命篇

01. 鬼神與夢魂	12
02. 大氣與形體	15
03. 真機與真味	17
04. 性分與情欲	19
05. 六合與聖人	21
06. 人性與天氣	23
07. 陰陽與存亡	25
08. 五行與生物	27
09. 見性與生情	29
10. 無體質而用不窮	31
11. 念頭與氣血	33
12. 君子與小人	35

存心篇

01. 心靈與天平	38
02. 收放心與追放豚	40
03. 不動氣與事事好	42
04. 放心與邪正	44
05. 放心與收心	46
06. 防欲與力善	48
07. 屋漏與宇宙	50
08. 萬善與百邪	51
09. 畏法與畏理	53
10. 妄見與妄聞	55
11. 無心與有心	57
12. 虛靜與主張	59
13. 浮躁心與萎靡心	61
14. 涵蓄與渾厚	63
15. 待事與養心	65
16. 胸中景與眼前景	67
17. 怕理與恃人	68
18. 主靜與勇力	70
19. 擺脫與沾戀	72

20. 我心與天地	74
21. 塵芥與荊榛	76
22. 心靈與萬事	78
23. 蓄疑與過思	80
24. 迷人之迷與明人之迷	82
25. 忍激與禍福	84
26. 殃咎與快心	86
27. 坦蕩蕩與常戚戚	88
28. 惡惡與樂善	90
29. 有見聞與無見聞	92
30. 種子與果實	94
31. 帶走帶不走	96
32. 心虛與心實	98
33. 大公與天下	100
34. 心靈與軀殼	102
35. 恕心與罪過	104
36. 七尺與方寸	106
37. 生門與死戶	108
38. 心念與天知	110
39. 氣血與涵養	112
40. 大公與自私	114

倫理篇

41. 刀劍與寇仇 116
42. 為惡與為善 118
43. 人心與家賊 120
44. 虛實與大小 122

01. 家長與修養 126
02. 富貴與淫逸 128
03. 門戶與氣焰 130
04. 家庭與自我 132

談道篇

01. 太平的定義 136
02. 意味與至寶 138
03. 七情與五性 140
04. 自然與當然 142
05. 身心與外物 144
06. 性生與情死 146
07. 聞道與幸福 148
08. 兵法與處世 150

修身篇

09. 一身與萬類 152
10. 制欲與無欲 154
11. 愛欲與煩惱 156
12. 安慮與止水 158
13. 相同與不同 159
14. 利刃與迅炮 161
15. 病痛與根本 163
16. 三教與戒律 165
17. 鬼神與教化 167
18. 我心與世界 169
19. 道深與言淺 170
20. 從容與急遽 172
21. 有我與無我 174

01. 六合與人我 178
02. 環境與修養 180
03. 餘氣與受用 182
04. 做人與其他 184
05. 謹德與養生 186

06. 處己與處人 188
07. 心胸與天下 190
08. 嫉妒與詆毀 192
09. 善惡與忠奸 194
10. 違眾與違己 196
11. 萬全與缺綻 198
12. 心身與操勞 201
13. 俗念與俗眼 203
14. 現在與到頭 205
15. 智愚禍福與貧富毀譽 207
16. 可人意與可我意 209
17. 盜蹠、伯夷與老子 211
18. 城池與門戶 213
19. 氣盛、心滿與才露 215
20. 名心與作偽 217
21. 自是與自私 219
22. 貧賤與老殘 221
23. 所不能與所當盡 223
24. 知足與無厭 225
25. 天人與自我 227
26. 笑人與可笑 230

27. 聞毀與怒毀	232
28. 貪愛與制欲	234
29. 禍福與生死	236
30. 處世之十態	238
31. 本色與近情	245
32. 譏謗與君子	248
33. 自亡與他亡	250
34. 出言與見義	252
35. 剛明與婉晦	254
36. 處身和待人	256
37. 有過與認過	258
38. 愛身與貴名	260
39. 多門與多口	261
40. 殃子孫十條	263
41. 自責與自反	266
42. 貧富與貴賤	268
43. 君子求四真	271
44. 說話是難事	273
45. 益世與損世	275
46. 安常與盛滿	277
47. 自責與相責	279

問學篇

48. 不逐物工夫	281
49. 不作空軀殼	283

應務篇

01. 讀書與做人	286
02. 口耳與身心	289
03. 吾心與覺悟	291
04. 學者與器度	293
05. 學病與靜治	295
06. 讀書與寡過	298
07. 好處不好處	300
08. 一己與天下	302
09. 中字與敬字	304
10. 性急與性緩	306
11. 隨人與自得	308
01. 紆徐與迫切	312
02. 難任事與難處人	315
03. 下手與見功	317

天地篇

04. 察觀與度量	319
05. 智愚與巧拙	322
06. 渾厚與涵蓄	324
07. 與小人相處	326
08. 果決與因循	327
09. 使氣與使心	329
10. 自得與天遇	331
11. 共事與成敗	333
12. 無識見與偏識見	335
13. 支吾與廢弛	337
14. 飯路人話事	339
15. 處事與長民	341
16. 順境最難處	343
17. 善用人與不善用人	346
18. 從是與不從不是	348
19. 輕生死與善用死	350
20. 爭利與爭言	352
21. 過錯與責讓	354

世運篇

- 01. 晝夜與日星 358
- 02. 水火與虛實 361
- 03. 遂惡與禍亡 363
- 04. 欺心與欺天 365

聖賢篇

- 01. 世人難與言 368
- 01. 聖人與凡人 372
- 02. 天道與聖人 375
- 03. 聖人平天下 377

品藻篇

- 01. 小人薦與君子棄 380
- 02. 士人三不顧 383
- 03. 士人與死物 386
- 04. 達人智士與忠臣孝子 389
- 05. 無心與無我 392

人情篇

- 06. 聖賢樂與眾人樂 394
- 07. 當事與說理 396
- 08. 修養與境遇 398
- 09. 聰明與昏愚 401

物理篇

- 01. 掩過與喜譽 404
- 02. 相非與自是 406
- 03. 己美與人美 408
- 04. 人生三大妒 410
- 05. 泰然與安穩 413

廣喻篇

- 01. 釘子與鎖子 418
- 02. 相忘於所生 420
- 01. 坐井與遊天 424
- 02. 聖人鑒尺權 427

詞章篇

- 03. 無我與空有 429
- 04. 愛小體與毀大體 432
- 05. 瓦礫與君子 434
- 06. 挺刀與撻殺 436

- 01. 胸中與眼前 440
- 02. 文章與明道 443

- 後記 5

