

东方人生智慧珍品

◆ 呻吟语

(明) 吕坤 著

诚心一字泰山高

道德文章冰雪操

忧患人生百滋味

呻吟动处听洪涛

中国 社会出版社

呻吟语



(明) 吕坤 著

李安纲 赵晓鹏 张伟 述论

东方人生智慧珍品

幽梦影
小窗幽记
围炉夜话
小窗自纪
呻吟语

呻吟语



图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语/ (明) 吕坤 著; 李安纲述论. —北京: 中国社会出版社,
1997.4

(东方人生智慧珍品)

ISBN 7-80088-392-2

I. 呻… II. 李… III. 人生哲学-中国-明代 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 04010 号

东方人生智慧珍品

呻吟语

原 著: (明) 吕坤

述 论: 李安纲 赵晓鹏 张伟

责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码 100032

通联办法: 北京市西城区西黄城根南街 9 号

电话: 66051713 电传: 66030951

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂 印数: 1-10100

经 销: 各地新华书店

字 数: 246 千字 印张: 11.5

版 次: 1997 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80088-392-2/C·194

定 价: 19.50 元

(凡中国社会版图书有缺漏页, 残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

3

人跟动物的区别，在于人有精神，精神却是高雅的，所以人的目标是达到高雅。

风流儒雅是人类幸福生活的标志，所以谁都想潇洒地走一回，富贵之后就更愿意附庸风雅，再没有文化的人也不例外。

风雅并不是文化人的专利，所以谁都能达到，关键得有方法。方法就是智慧，有了智慧就会得到风雅。有了风雅，就能与世界上的任何人平起平坐而不自惭形愧，落落大方而游刃有余。

东方的人生智慧是天人合一，在大自然的花鸟虫鱼和风云雪月的声色香韵与风姿神态中净化着自己的心灵；是中庸之道，在社会中人与人相互平等与和睦相处里寻找到自我的存在价值与生活意义。我为人人，人人为我。凡事从我做起，我们帮助了别人，结果还是真正帮了自己。社会安定了，我们自己也就幸福了。我们爱护自然的同时，就是在爱护我们自己；生态平衡了，我们自己也就温饱了。

东方的智慧，是安定社会的良策，是寄托精神的支柱，是升华感情的梯航，是培养思想的武器。

怎么样拥有东方人生的智慧呢？古代的那些抒情哲学家们通过他们自己的切身体验，为我们指出了一条阳关大道——幽窗夜自吟。在幽静的夜晚，守在小窗前，望着那灿烂的星空，憧憬着美妙的人生境界，吟咏着自己宽广而又温柔的心灵。久而久之，我们的身心都与那广阔的星空、美妙的境界融为了一

体，实现了人生的超越而得到风神和高雅。

《幽梦影》，清代张潮著，共 219 条人生的领悟和自然的静赏，用幽静的态度去观察人生与自然，如梦一般的迷离，如影一般的朦胧，享受那种艺术家对生活所拥有的感受和体验。此书在写作的过程中即得到清初 120 余位大学者和艺术家的赞赏和评点，影响极大，感人至深！

幽 幽梦一帘花影深， 清风明月露天真。
山川万物皆文史， 阅尽沧桑自在身。

《小窗幽记》，明末陈眉公著，分醒、情、峭、灵 4 篇，共 194 条人生的回味和处世的格言，谓生活中总要睁着一只眼，不能糊涂；人非无情物，如何潇洒；欲有一番作为，必须脱俗；人生何处无烦恼，超然空灵，方能享受那种文学家所拥有的品味和灵秀。

雅 青山环绕小窗幽， 修竹白云一水流。
烦恼尽随落花去， 禅心却在柳枝头。

《围炉夜话》，清代王永彬著，共 184 条人生的哲理和行为的标准，虽然是寒冷的冬天，但正好可以围着温暖的炉火，在寂静的夜晚讨论着人是什么以及如何做人，那不仅自己可以清醒，而且更能享受一个哲人那样对人生的思辩和觉悟。

淡 淡于嗜欲淡于缘， 别是人间不系帆。
参透浮生真谛了， 饥来吃饭困来眠。

《小窗自纪》，明代吴从先著，共 400 余条人生的反思和心

灵的写照，无论是古往今来的名家名篇，还是天地宇宙的万事万物，都可以体现交融在我的心灵之中，小小芸窗却涵盖了大千世界，是一种诗人所捕捉到的人生灵感和境界。

韵 月到窗前疏影新， 风行水面自成文。
松声野韵清魂魄， 意气飘然鸾鹤群。

《呻吟语》，明代吕坤著，分性命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应务、养生、天地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章等类，探讨人之良心伦理与处世智慧，包含了全部的道德规范，人们只有共同遵守约定俗成的规范，才能活得潇洒自在。欲得自由，先受约束，约束就是对自我的超越，从而享受那种伦理学家所拥有的人生概念和存在逻辑。

诚 诚心一字泰山高， 道德文章冰雪操。
忧患人生百滋味， 呻吟动处听洪涛。

为了真正了解东方人的智慧，并使我们现代人在生活中得到借鉴，从而适应飞速发展的时代和节奏，我们策划并主编了这套“东方人生智慧珍品丛书”。我们将前人的这五部著作整理出来，并且用现代人的眼光来加以审视，深入浅出，阐述议论，使读者在悠闲的品味中享受人生的盛宴。我们不敢说，我们的“述论”每一篇都很精彩，但至少有一点，我们所写出来的每一个字都是真实的，都是自己人生的感受和领略。

让我们在这条心灵的完善道路上相伴而行！

李安纲 刘耀

1997年3月于河东

目 录

· 性 命 篇 ·

- | | | |
|-----|------------|--------|
| 101 | 鬼神与梦魂····· | (1) |
| 102 | 大气与形体····· | (3) |
| 103 | 真机与真味····· | (4) |
| 104 | 性分与情欲····· | (6) |
| 105 | 六合与圣人····· | (7) |
| 106 | 人性与天气····· | (9) |
| 107 | 阴阳与存亡····· | (11) |
| 108 | 五行与生物····· | (12) |
| 109 | 见性与生情····· | (13) |
| 110 | 无体质而用不穷··· | (15) |
| 111 | 念头与气血····· | (16) |
| 112 | 君子与小人····· | (18) |

· 存 心 篇 ·

- | | | |
|-----|------------|--------|
| 201 | 心灵与天平…………… | (21) |
| 202 | 收放心与追放豚… | (22) |
| 203 | 不动气与事事好… | (24) |
| 204 | 放心与邪正…………… | (25) |
| 205 | 放心与收心…………… | (27) |
| 206 | 防欲与力善…………… | (28) |
| 207 | 屋漏与宇宙…………… | (29) |
| 208 | 万善与百邪…………… | (30) |
| 209 | 畏法与畏理…………… | (32) |
| 210 | 妄见与妄闻…………… | (33) |
| 211 | 无心与有心…………… | (35) |
| 212 | 虚静与主张…………… | (36) |
| 213 | 浮躁心与委靡心… | (38) |
| 214 | 涵蓄与浑厚…………… | (40) |
| 215 | 待事与养心…………… | (41) |
| 216 | 胸中景与眼前景… | (43) |
| 217 | 怕理与恃人…………… | (44) |
| 218 | 主静与勇力…………… | (45) |
| 219 | 摆脱与沾恋…………… | (46) |
| 220 | 我心与天地…………… | (48) |
| 221 | 尘芥与荆榛…………… | (49) |
| 222 | 心灵与万事…………… | (51) |
| 223 | 蓄疑与过思…………… | (52) |
| 224 | 迷人之迷与明人之迷 | |
| | …………… | (54) |

225	忍激与祸福·····	(55)
226	殃咎与快心·····	(56)
227	坦荡荡与常戚戚···	(57)
228	恶恶与乐善·····	(59)
229	有见闻与无见闻···	(60)
230	种子与果实·····	(62)
231	带走带不走·····	(63)
232	心虚与心实·····	(64)
233	大公与天下·····	(65)
234	心灵与躯壳·····	(67)
235	恕心与罪过·····	(68)
236	七尺与方寸·····	(70)
237	生门与死户·····	(72)
238	心念与天知·····	(73)
239	气血与涵养·····	(75)
240	大公与自私·····	(77)
241	刀剑与寇仇·····	(78)
242	为恶与为善·····	(80)
243	人心与家贼·····	(81)
244	虚实与大小·····	(82)

· 伦 理 篇 ·

301	家长与修养·····	(85)
302	富贵与淫逸·····	(86)
303	门户与气焰·····	(88)
304	家庭与自我·····	(89)

· 谈 道 篇 ·

- 401 太平的定义…………(92)
- 402 意味与至宝…………(94)
- 403 七情与五性…………(96)
- 404 自然与当然…………(98)
- 405 身心与外物…………(100)
- 406 性生与情死…………(102)
- 407 闻道与幸福…………(103)
- 408 兵法与处世…………(105)
- 409 一身与万类…………(106)
- 410 制欲与无欲…………(107)
- 411 爱欲与烦恼…………(109)
- 412 焦虑与止水…………(111)
- 413 相同与不同…………(112)
- 414 利刃与迅炮…………(114)
- 415 病痛与根本…………(116)
- 416 三教与戒律…………(118)
- 417 鬼神与教化…………(119)
- 418 我心与世界…………(121)
- 419 道深与言浅…………(122)
- 420 从容与急遽…………(124)
- 421 有我与无我…………(125)

· 修身篇 ·

- 501 六合与人我…………(128)
- 502 环境与修养…………(129)
- 503 余气与受用…………(131)
- 504 做人与其他…………(132)
- 505 谨德与养生…………(134)
- 506 处己与处人…………(136)
- 507 心胸与天下…………(137)
- 508 嫉妒与诋毁…………(139)
- 509 善恶与忠奸…………(141)
- 510 违众与违己…………(143)
- 511 万全与缺绽…………(144)
- 512 心身与操劳…………(147)
- 513 俗念与俗眼…………(149)
- 514 现在与到头…………(151)
- 515 智愚祸福与贫富毁誉
…………(153)
- 516 可人意与可我意…(154)
- 517 盗跖、伯夷与老子
…………(156)
- 518 城池与门户…………(157)
- 519 气盛、心满与才露
…………(159)
- 520 名心与作伪…………(161)
- 521 自是与自私…………(162)
- 522 贫贱与老残…………(164)

523	所不能与所当尽……	(166)
524	知足与无厌……	(167)
525	天人与自我……	(169)
526	笑人与可笑……	(172)
527	闻毁与怒毁……	(173)
528	贪爱与制欲……	(175)
529	祸福与生死……	(176)
530	处世之十态……	(178)
531	本色与近情……	(185)
532	毁谤与君子……	(187)
533	自亡与他亡……	(189)
534	出言与见义……	(191)
535	刚明与婉晦……	(192)
536	处身和待人……	(194)
537	有过与认过……	(196)
538	爱身与贵名……	(197)
539	多门与多口……	(198)
540	殃子孙十条……	(200)
541	自责与自反……	(202)
542	贫富与贵贱……	(203)
543	君子求四真……	(206)
544	说话是难事……	(208)
545	益世与损世……	(209)
546	安常与盛满……	(211)
547	自责与相责……	(212)
548	不逐物工夫……	(214)
549	不作空躯壳……	(215)

· 问学篇 ·

- 601 读书与做人…………(217)
- 602 口耳与身心…………(219)
- 603 吾心与觉悟…………(221)
- 604 学者与器度…………(223)
- 605 学病与静治…………(226)
- 606 读书与寡过…………(228)
- 607 好处不好处…………(230)
- 608 一己与天下…………(231)
- 609 中字与敬字…………(233)
- 610 性急与性缓…………(235)
- 611 随人与自得…………(236)

· 应务篇 ·

- 701 纡徐与迫切…………(239)
- 702 难任事与难处人…(241)
- 703 下手与见功…………(242)
- 704 察观与度量…………(244)
- 705 智愚与巧拙…………(246)
- 706 浑厚与涵蓄…………(248)
- 707 与小人相处…………(250)
- 708 果决与因循…………(251)
- 709 使气与使心…………(252)
- 710 自得与天遇…………(254)

711	共事与成败·····	(256)
712	无识见与偏识见···	(257)
713	支吾与废弛·····	(259)
714	饭路人话事·····	(260)
715	处事与长民·····	(262)
716	顺境最难点·····	(263)
717	善用人与不善用人 ·····	(266)
718	从是与不从不是···	(267)
719	轻生死与善用死···	(269)
720	争利与争言·····	(271)
721	过错与责让·····	(272)

· 天 地 篇 ·

801	昼夜与日星·····	(276)
802	水火与虚实·····	(278)
803	遂恶与祸亡·····	(280)
804	欺心与欺天·····	(281)

· 世 运 篇 ·

901	世人难与言·····	(284)
-----	------------	-------

· 圣贤篇 ·

- 1001 圣人与凡人……(288)
- 1002 天道与圣人……(290)
- 1003 圣人平天下……(292)

· 品藻篇 ·

- 1101 小人荐与君子弃……(295)
- 1102 士人三不顾……(297)
- 1103 士人与死物……(300)
- 1104 达人智士与忠臣孝子
……(303)
- 1105 无心与无我……(305)
- 1106 圣贤乐与众人乐……(307)
- 1107 当事与说理……(309)
- 1108 修养与境遇……(310)
- 1109 聪明与昏愚……(313)

· 人情篇 ·

- 1201 掩过与喜誉……(315)
- 1202 相非与自是……(317)
- 1203 己美与人美……(319)
- 1204 人生三大妒……(322)

1205	泰然与安稳·····	(324)
------	------------	-------

· 物理篇 ·

1301	钉子与锁子·····	(328)
1302	相忘于所生·····	(329)

· 广喻篇 ·

1401	坐井与游天·····	(332)
1402	圣人鉴尺牍·····	(334)
1403	无我与空有·····	(336)
1404	爱小体与毁大体·····	(339)
1405	瓦砾与君子·····	(341)
1406	挺刃与挞杀·····	(343)

· 词章篇 ·

1501	胸中与眼前·····	(345)
1502	文章与明道·····	(347)
后 记	·····	(350)

· 性命篇 ·

101 鬼神与梦魂

或问：“人将死而见鬼神，真耶？”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，人与众动之死生、始终、有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

[述论]

古人认为鬼神之说，不可全信，亦不可不信。照我们的说法，古人以神道设教，建立鬼神体系的目的，是为了教化人民，让他们向善而厌恶。人做好了，社会安定，人生幸福，死