

呻吟语

古代为人处世经典大全

【明】吕坤 著



新疆人民出版社

目 录

第一章 性命篇 (1)

情欲不可过分膨胀 (1)

深沉厚重是第一等资质 (1)

世上万物都有痛苦和欢乐 (2)

人能光明博大为天地之气 (2)

蜗藏于壳,定有其理 (2)

世间万物,动则亡,静则存 (3)

物各有性,人事亦然 (3)

一则见性,两则生情 (4)

君子之心常泰,小人之心常劳 (4)

人生而静,天之性也 (4)

人有本性和气质之性 (5)

第二章 存心篇 (6)

人心应该象天平一样 (6)

君子之心如习鹰驯雉 (6)

习学者须事事留心 (7)

心放不放,要在邪正上说 (7)

人心放收本易事 (7)

常使精神在心目间 (8)

君子之心无时而不敬畏 (8)

一善念发,且先执持住 (8)

君子畏理甚于畏法 (9)

去恶在纤微,持善在根本	(9)
本心贵虚	(10)
心要从容自在	(10)
人心须静	(10)
为学要心静,处事要振奋	(11)
心平气和,工夫只在个定火	(11)
当怨不怨是大涵养	(12)
天地间真滋味,惟静才能尝得出	(12)
惟理义之悦我心	(12)
稠人广坐,就将这“独”字做去	(13)
除“伪”何其难	(13)
藏己所长,掩人之短	(14)
置万事于度外为养心之法	(14)
不为外物迷惑方为我境	(15)
大丈夫只信天理天道	(15)
静里看物方真切	(15)
静为进德之本	(15)
士君子要养心气	(16)
君子贵养心	(16)
心不放肆,便无过差	(16)
胸中贵摆脱一“恋”字	(17)
欺世昧心为大罪过	(17)
真知定见须坚守	(18)
言行常有悖	(18)
除去“我心”天地宽	(18)
内心容不得外物	(18)
万事正误在天君	(19)

不可懈怠，也不可执着·····	(19)
尊严地位，大众面前，为考验涵养之处·····	(19)
蓄疑乱真知，过虑迷正应·····	(20)
无君为主，万感为客·····	(20)
动合天则，然后为是·····	(20)
明人之迷，其觉更难·····	(21)
中孚治心之至·····	(21)
君子畏徒生，不畏舍生·····	(22)
当心“忍、激”二字·····	(22)
得意而忧，逢喜而惧·····	(22)
学者忌过多的欢乐·····	(22)
君子戚戚处为终身之忧·····	(23)
只脱尽轻薄心，便可达天德·····	(23)
“道”这个担子，海内必有人负荷·····	(23)
圣人之身为容道的器物·····	(24)
寐是情生景，醒是景生情·····	(24)
人情有当然之愿，有过分之欲·····	(24)
务必专心·····	(25)
君子慎其所存·····	(25)
人心不可坏·····	(26)
宁静时境界和天地一样广大·····	(26)
君子主静而慎动·····	(26)
童心最是作人一大病·····	(27)
我们终日离不了“得、失、毁、誉”四个字·····	(27)
心虚无渣滓，心实无欠缺·····	(28)
一事不留心，便有一事不得其理·····	(28)
大公能包涵天下·····	(29)

事事时时须用心	(29)
不愧不奋，便是无志	(29)
无边风月自在	(29)
于动心之处作学问	(30)
善学者审于进退之间	(30)
恕心极处	(30)
用心在有无之间	(31)
真知明见出涵养	(31)
由一人了解世界，从心意得知其人	(31)
静者生，躁者死	(32)
三思行事方无悔	(32)
凡物皆非绝对坚刚、温润	(32)
俭兴善、多纵恶	(33)
“敬怠”二字关系到生死存亡	(33)
每日点检可自识	(33)
怒也怒得有礼	(34)
若小心慎密，自无过失和遗忘之病	(34)
做事何必求得天知	(34)
气盛就是没有涵养	(35)
内心要宁静安祥	(35)
认识别人病狂，不知自己丧心	(35)
得之一字，最坏人心	(36)
公私之心关系天下兴亡	(36)
要为人辨冤白谤	(36)
宁犯人之疑，不贼己之心	(37)
室中之斗、市上之争、都是虑己一方	(37)
大利不换小义	(38)

杀身者是自己的心	(38)
长进之大忌	(38)
圣心无所不有,而一无所有	(38)
修身养心,长大见识	(39)
人心不可纵	(39)
良知生于天命	(40)
心要实,又要虚	(40)
做事务彻底	(40)
天理也要检点	(40)
有圣贤之心,何妨貌似盗跖	(41)

第三章 伦理篇

进言于亲,论而不谏	(42)
身体坏了是最大的不孝	(42)
雨泽过润,万物之灾	(43)
“悦”字乃事亲第一要诀	(43)
隔之一字,人情之大患	(44)
爵禄恩宠,圣人未尝不以为荣	(44)
共事一人未有不嫉妒者	(45)
地子侍亲不可有怨怨态	(46)
富家子弟,大不长进	(46)
勤劳卑屈为终身之福	(46)
问病不问病者	(47)
亲人遗物不若忘而存之	(47)
慎言之地,惟家庭为要	(47)
父兄不能代办一切	(48)
家法要威严	(48)

闺门之中不可少“礼”	(48)
家长，一家之君	(49)
动必有畏，言必有惊	(49)
君子攻人，不尽其过	(50)
曲木恶绳，顽石恶攻	(50)
一相责望，为怨滋深	(50)
责善之道，不使人有所无，不使其无我所有	(51)
母氏圣善，天王圣明	(51)

第四章 谈道篇	(52)
文圣掩真，有害于礼	(52)
百姓得，人君太平	(52)
宁为道统家奴婢，不为傍流家宗子	(53)
勉强做到底知之成功	(53)
有了“中”之一字，别个都勾销	(54)
中庸为贤智而作	(54)
圣人执中以立天地万物之极	(55)
世上事物都是道的呈现	(55)
另一种意味，才是真趣	(56)
一事得中，就是那一事的尧、舜	(56)
大一贯，小一贯，缺一不可	(57)
静中看物万物空	(57)
万为客，一为主	(57)
理路直截，欲路多歧	(58)
事理在万物之中运动	(58)
天下之大防五，不可一毫溃	(58)
阳道生，阴道养	(59)

孔门如枉木着绳	(59)
学莫急于矫偏	(59)
七情是欲,五性为仁	(60)
语不诡于六经,皆普通之众响	(60)
形中有气,气中无形	(61)
平和处为至乐之境界	(61)
天地惟无能有用,五行惟火为气	(61)
气盛便不见涵养	(62)
天欲不可无,人欲不可有	(62)
有一求心,便是虚伪	(62)
以吾心为内,则吾身亦为外物	(63)
先难后获,乃立德立功之要	(63)
见其得所则油然而喜	(64)
每物都有自身的位置	(64)
人不闻道,实在可怜	(65)
已欲立而立人,已欲达而达人	(65)
天德无我,王道爱人	(65)
圣人之心无分别	(65)
圣贤学问行王道,后世学问只治人	(66)
知彼知我,处人处事少不得	(66)
至淡至冷不是静中真味	(66)
明体全为适用	(67)
天地人物原为一体	(67)
万事万物都有个一	(68)
下手处皆是制欲	(68)
治学须自悟	(68)
天地间道理,如白日青天	(69)

玄言者，道之无以为者也.....	(69)
衰世尚同流合污，盛世尚同心同德.....	(70)
不宜着情	(71)
安而能虑	(71)
君子做必做之事	(71)
本性不自满即无自满	(71)
不愧陋室为严师，众怒为严刑.....	(72)
才自诚出	(72)
谋后当断，行后当断.....	(73)
道尽于一，二则赘.....	(73)
道有一事，事有一是.....	(73)
只论不做不得长进	(74)
宇宙原来是一个	(74)
世间气化互为其根	(74)
说话分四等	(74)
天理扰害天理，虽君子也迷.....	(75)
做事要抓要害	(75)
以阴为主，以阳为客.....	(76)
深思方可大悟	(76)
明则诚	(76)
治病只治一个根本	(77)
主宰宇宙者即气、理.....	(77)
至诚无伪	(77)
视困穷为必然，富贵为偶然，则无许多痛苦	(77)
权不可豫设，变不可先图.....	(78)
千奇百怪，不出常情.....	(78)
物欲从气质来	(78)

习不可不慎	(79)
圣人不测量物体	(79)
内外本末相辅相成	(79)
十指露缝,八面开窗	(80)
冷淡中有无限受用处	(80)
不言者非暗	(81)
儒佛道皆言戒欲	(81)
敬事鬼神,圣人维持世教之大端	(81)
天下治乱,在“相责各尽”	(82)
世之治礼,只是个我心作用	(82)
道深浅言,深言道浅	(82)
养之义大矣	(82)
不昏然后见天下	(83)
惟分定者不得加减一毫	(83)
天下之事,各得于从容,而失之急遽	(83)
至人淡无世好	(84)
公生明,诚生明,从容生明	(84)
喜怒哀乐之未发,谓之中	(85)
物有其反	(85)
致泰保泰即无意外之患	(85)
中道者,圣人之权衡度量也	(86)
人生务品义、命两家	(87)
没有依靠是诚挚的心灵	(87)
形神互通	(87)
贤者持循于法之中,圣人变易于法之外	(87)
道不可言	(88)
礼教不明不可守	(88)

作圣工夫当从天上做	(58)
圣门工夫有两途	(89)
“中”、“敬”之要	(89)
本性只有一种	(90)
敬畏放肆、生死攸关	(90)
礼由情生	(90)
无有“道心”与“人心”	(90)
理是唯一的	(91)
世上万物都有盛衰胜负	(91)
天地间，有即为累	(91)
乾后垢，坤与复，紧密相连	(92)
知道之为塞者是善塞者	(92)
理会得“简”之一字，天下万事尽之矣	(93)
多言误后人	(93)
鬼神无声无臭	(93)
非由强作即天理	(94)
依理思考获真知	(94)
惟礼乐之用为急	(94)
七无对	(95)
学术要辨别	(96)
学问空疏，谓之心穷	(96)
“我只是我”	(96)
眼耳鼻舌的知觉，是道的祸根	(97)
气有三散	(97)
积力久乃成	(98)

第五章 修身篇

(99)

世上没有绝对正确的事物	(99)
心事如青天白日,言动如履薄临深.....	(99)
沉静最是美质.....	(100)
只攻己之恶也是缺点.....	(100)
学者要挺身独任.....	(100)
世之大盗,名利两得	(101)
“全才”与“善学”之标准.....	(101)
爱名惜节,谓之“自爱”	(102)
少年不要豪放,老年不要郁闷	(102)
男子独依天.....	(102)
古今得祸,精明人十居其九	(103)
分明认得自家是,只管担当直前做去	(103)
合群而不结帮.....	(103)
真正好名,所为却是道理	(104)
荣辱系乎所立.....	(105)
掩护勿攻,无功自赏	(105)
善居名者,避大名而不受	(105)
宁祸而不肯为恶,宁穷而不肯为妄	(106)
位高而忘其尊贵,位卑而乐于亲炙	(106)
当感攻己之人.....	(106)
名利地位,休要都占尽	(107)
胸中有一个见识.....	(107)
人必有一善.....	(108)
所贵在作人好.....	(108)
到当说处,一句便有千钧之力	(109)
不言身心性命,则言天下国家	(109)
作人要屈伸变化,自得自如	(110)

财色名位,是考核人品的大项目	(110)
位尊者也有过失,位卑者也有知识	(111)
尽日点检自家	(111)
无言之感	(111)
乾坤尽大	(112)
名分是天下共同遵守的	(112)
圣人之道太和而已	(113)
经夜反省	(113)
只一个俗念头,错做了一生人	(114)
年少之人不要只想眼前事	(114)
君子贵自知自信	(114)
君子以义、命、法定身	(115)
不自洁而人洁之	(115)
善之当为,如饮食衣服然	(116)
假人无可指责	(116)
人身原无贫富荣辱	(117)
“本分”二字,妙不可言	(117)
一刚一柔,君子尚之	(118)
勿以人誉而遂谓无过	(118)
凡智愚无他,在读书与不读书	(119)
未有不可千万人意而不危者也	(119)
性分、职分、名分、势分为宇内之大物	(120)
两不相污即为超世	(120)
心要有城池,口要有门户	(120)
能愧能奋,圣人可至	(121)
学者与天理浑化为一体	(121)
外敌与内敌	(121)

玄奇之病，医以平易	(122)
奋始怠终，修业之贼	(122)
名心盛者伪	(122)
做官做人皆有其法	(123)
肯务实，自逃名	(123)
天下之祸患皆起于怠忽惰慢	(123)
自是自私，人生之大过	(124)
慎言	(124)
真正受用处，十分用不得一分	(125)
死而无闻足可悲	(125)
进德改过为其有益于我也	(126)
不可邀虚名以干进	(126)
常反省	(126)
治乱系所用事	(127)
任意和惯病处着力	(127)
检点自己，便见涵养	(127)
圣贤处谤是自修	(128)
见利让利，处名让名	(128)
君子慎独	(129)
尽力尽心	(129)
宽厚之戒	(129)
安于知足，死而无厌	(130)
不可足恭过厚，多文密节	(130)
体察人情，持循天理	(130)
愈进修，愈觉不长	(131)
礼义之大防，坏于众人一念之苟	(131)
“孝”、“廉”为君子之要	(132)

立身行已是我主张·····	(132)
君子不犯理·····	(133)
分内不可缺,分外要知足·····	(133)
取善不用,依旧是平常人·····	(133)
有德之人不外露·····	(134)
人人各有一句终身受用的话·····	(134)
素行孚人·····	(134)
可以使人笑更难·····	(135)
毁我之言可闻,闻而改之·····	(135)
炫耀才能是自设困境·····	(136)
贪爱之心,可贱可耻·····	(136)
清议酷于律令·····	(136)
和权贵少来往·····	(137)
闻有不平事就出激切语,是浅薄之人·····	(137)
人生四关·····	(137)
无愧于心则无作容·····	(138)
做个堂堂正正的大丈夫·····	(138)
拔此勇于习俗·····	(139)
无过分称善之心,无实称恶者之口·····	(139)
道行则仕,道不行则卷而怀之·····	(139)
世间至贵,莫如人品与天地·····	(140)
不护短则长进·····	(140)
世上十态,君子能避·····	(141)
做本色人·····	(141)
有过不辞谤·····	(141)
惟寡言者寡过·····	(142)
言无择人,君子不取·····	(142)

合于道德仁义的才能,就能免除害处	(112)
“疏懒勤谨”相互依存	(143)
不要责备人,要体谅人	(143)
奔走贵公之门,徒输自己勤劳,增贵公厌恶	(144)
人亡在己	(144)
自有正情真味	(145)
君子不可终日闲言乱语	(145)
君子慎言行	(145)
做人就要干劲十足,铁骨铮铮	(146)
君子以中道为从违	(146)
言语之恶,莫大于造诬	(147)
礼乃君子之所以敬身也	(147)
君子寡言趋义	(147)
勤励精明,情慢昏蔽	(147)
于己讳美,于人藏疾	(148)
处世以讥讪为第一病痛	(148)
辞色可假借	(148)
刚而婉,明而晦	(149)
君子技循有两条路	(149)
困难的不是正直,而是善于利用正直	(149)
对己对人之法则	(150)
环顾左右而后说	(150)
乐从苦来	(150)
巧言令色者之态	(150)
视小过如大罪,然后能改	(151)
有过是一过,不肯认过又是一过	(151)
去掉一二分过,然后责人	(151)

行欲清，名欲浊	(152)
君子之为善，以为理所当为	(152)
观于射，而知言行矣	(153)
爱身者不贵赫赫之名	(153)
怒极则笑，喜极则悲	(153)
反苟为敬	(154)
多门之室生风	(154)
凡外饰者，皆内不是者	(154)
苦毒易避，甘毒难避	(154)
万事都要个本意	(155)
士大夫殃及子孙者有十	(155)
立身之道有内外本分	(156)
智者不与命斗	(156)
事事自责，慎无责人	(156)
心术之病大	(157)
童心俗态，君子二耻	(157)
容貌要沉雅自然	(157)
德不怕难积，只怕易累	(158)
枕席之言，房闼之行，通乎四海	(158)
君子之慎所接	(158)
两落不上天，水覆难再收	(159)
己无过，谤语滔天不惊	(159)
谨言慎动，省事清心	(160)
身要严重，意要安定	(160)
活泼于规矩，摆脱于礼法	(160)
四十以前养得定，则老而愈坚	(161)
心术以光明笃实为第一	(161)