

东方人生智慧珍品丛书

李安纲 陈奕标 主编

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。

呻吟语

吕坤原著 李安纲批评

中国社会科学出版社



主编：李安纲 陈奕标

东方人生智慧珍品丛书

呻吟语

[明]	吕 坤	原著
	李安纲	批评
	王无骄	漫画

中国 社会 出版 社

（上海）上海分店 上海印刷厂印刷 上海书店发行

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语 / [明] 吕坤原著; 李安纲批评. —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. ①吕... ②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

书 名: 呻吟语

原 著: 吕 坤

批 评: 李安纲

责任编辑: 贯 一

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 63572438 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114

或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2005 年 6 月修订版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80088-392-2 / C·194

定 价: 29.00 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

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秽，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 月到窗前犹影新， 风行水面自成文。
松声野韵清槐晚， 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“批评”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！

批评者
2005年5月于京华



批评





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	(3)
104	性分与情欲	(5)
105	六合与圣人	(6)
106	人性与天气	(7)
107	阴阳与存亡	(8)
108	五行与生物	(9)
109	见性与生情	(10)
110	无体质而用不穷	(11)
111	念头与气血	(12)
112	君子与小人	(14)



存心篇

113	心灵与天平	(16)
114	收放心与追放豚	(17)
115	不动气与事事好	(18)
116	放心与邪正	(19)
117	放心与收心	(20)
118	防欲与力善	(21)
119	屋漏与宇宙	(22)
120	万善与百邪	(23)
121	畏法与畏理	(24)



122	妄见与妄闻	(25)
123	无心与有心	(26)
124	虚静与主张	(27)
125	浮躁心与委靡心	(28)
126	涵蓄与浑厚	(29)
127	待事与养心	(30)
128	胸中景与眼前景	(31)
129	怕理与待人	(32)
130	主静与勇力	(33)
131	摆脱与沾恋	(34)
132	我心与天地	(35)
133	尘芥与荆棘	(36)
134	心灵与万事	(37)
135	蓄疑与过思	(38)
136	迷人之迷与明人之迷	(39)
137	忍激与祸福	(40)
138	殃咎与快心	(41)
139	坦荡荡与常戚戚	(42)
140	恶恶与乐善	(43)
141	有见闻与无见闻	(44)
142	种子与果实	(45)
143	带走带不走	(46)
144	心虚与心实	(47)
145	大公与天下	(48)
146	心灵与躯壳	(49)
147	圣人与狂人	(50)
148	恕心与罪过	(51)
149	七尺与方寸	(53)
150	生门与死户	(54)
151	心念与天知	(55)
152	气血与涵养	(57)
153	大公与自私	(58)
154	平反与天理	(59)
155	刀剑与寇仇	(60)
156	为恶与为善	(61)
157	人心与家贼	(62)
158	虚实与大小	(63)





伦理篇

159	家长与修养	(65)
160	富贵与淫逸	(66)
161	门户与气焰	(67)
162	家庭与自我	(68)

谈道篇

163	太平的定义	(70)
164	意味与至宝	(71)
165	损己与矫偏	(72)
166	七情与五性	(74)
167	自然与当然	(75)
168	身心与外物	(77)
169	性生与情死	(78)
170	闻道与幸福	(79)
171	兵法与处世	(80)
172	一身与万类	(81)
173	制欲与无欲	(82)
174	爱欲与烦恼	(83)
175	安虑与止水	(84)
176	相同与不同	(85)
177	利刃与迅炮	(86)
178	病痛与根本	(88)
179	三教与戒律	(89)
180	鬼神与教化	(90)
181	我心与世界	(92)
182	道深与言浅	(93)
183	从容与急遽	(94)
184	聪明与富贵	(95)
185	有我与无我	(96)



修身篇

186	六合与人我	(98)
187	环境与修养	(99)
188	余气与受用	(100)



189	做人与其他	(101)
190	谨德与养生	(102)
191	处己与处人	(103)
192	精明与愚蠢	(104)
193	心胸与天下	(105)
194	嫉妒与诋毁	(107)
195	善恶与忠奸	(108)
196	违众与违己	(109)
197	有过与无过	(110)
198	万全与缺绽	(111)
199	心身与操劳	(112)
200	俗念与俗眼	(114)
201	现在与到头	(115)
202	智愚祸福与贫富毁誉	(116)
203	可人意与可我意	(118)
204	盗跖、伯夷与老子	(119)
205	城池与门户	(120)
206	气盛、心满与才露	(121)
207	名心与作伪	(122)
208	自是与自私	(124)
209	贫贱与老残	(125)
210	所不能与所当尽	(126)
211	知足与无厌	(127)
212	天人与自我	(128)
213	分内与分外	(130)
214	笑人与可笑	(131)
215	闻毁与怒毁	(132)
216	贪爱与制欲	(133)
217	不平事与浅薄子	(134)
218	祸福与生死	(135)
219	处世之十态	(137)
220	本色与近情	(141)
221	毁谤与君子	(142)
222	自亡与他亡	(144)
223	出言与见义	(145)
224	刚明与婉晦	(146)
225	处身和待人	(147)



226	有过与认过	(148)
227	爱身与贵名	(149)
228	相反与相似	(150)
229	多门与多口	(151)
230	本意与分外	(152)
231	殃子孙十条	(154)
232	命法与理势	(155)
233	自责与自反	(157)
234	贫富与贵贱	(158)
235	君子求四真	(159)
236	说话是难事	(161)
237	益世与损世	(162)
238	安常与盛满	(163)
239	自责与相责	(164)
240	不逐物工夫	(165)
241	不作空躯壳	(166)

问学篇



242	读书与做人	(167)
243	口耳与身心	(168)
244	吾心与觉悟	(170)
245	学者与器度	(171)
246	学者与仕者	(173)
247	学问与修养	(174)
248	学病与静治	(176)
249	读书与寡过	(177)
250	学之与讳之	(178)
251	好处不好处	(180)
252	一己与天下	(181)
253	中字与敬字	(182)
254	性急与性缓	(183)
255	随人与自得	(184)

应务篇

256	纾徐与迫切	(186)
257	难任事与难处人	(187)
258	下手与见功	(189)



259	察观与度量	(190)
260	智愚与巧拙	(192)
261	爱人与恶人	(193)
262	浑厚与涵蓄	(194)
263	与小人相处	(196)
264	果决与因循	(197)
265	使气与使心	(198)
266	自得与天遇	(199)
267	共事与成败	(201)
268	当然、自然与偶然	(202)
269	刚柔与彼此	(203)
270	有余与救性	(204)
271	无识见与偏识见	(205)
272	支吾与废弛	(206)
273	人生五休不	(207)
274	毁誉、利害与巧罪	(209)
275	处事与长民	(210)
276	顺境最难处	(211)
277	是非与利害	(213)
278	善用人与不善用人	(214)
279	从是与不从不是	(215)
280	轻生死与善用死	(216)
281	争利与争言	(218)
282	过错与责让	(219)

养生篇

283	多美与冷淡	(221)
284	独觉与独当	(223)

天地篇

285	光明与不言	(224)
286	昼夜与日星	(225)
287	水火与虚实	(226)
288	遂恶与祸亡	(227)
289	欺心与欺天	(228)



世运篇

- 290 世人难与言 (230)

圣贤篇

- 291 圣人与凡人 (233)
292 天道与圣人 (234)
293 圣人平天下 (236)

品藻篇

- 294 小人荐与君子弃 (238)
295 士人三不顾 (239)
296 士人与死物 (241)
297 达人智士与忠臣孝子 (243)
298 无心与无我 (245)
299 圣贤乐与众人乐 (246)
300 当事与说理 (247)
301 居官三念头 (249)
302 修养与境遇 (250)
303 聪明与昏愚 (251)
304 读书人与做官人 (253)



治道篇

- 305 兴利与革弊 (255)
306 为政的道理 (256)
307 为政与世教 (258)
308 无伪与不争 (260)
309 一人与天下 (262)
310 宇宙有三纲 (263)
311 只干正经事 (264)
312 权利与公私 (266)
313 刑战与劝悔 (267)
314 居官有五要 (268)
315 一欲与百欲 (270)
316 做官好与做好官 (271)
317 情世界与法世界 (272)



318	无才君子与有才小人	(273)
319	好蹂践与难收拾	(274)
320	农夫与织妇	(275)

人情篇

321	掩过与喜誉	(276)
322	相非与自是	(277)
323	己美与人美	(279)
324	无祸与求福	(280)
325	人生三大妒	(282)
326	泰然与安稳	(283)

物理篇

327	钉子与锁子	(286)
328	相忘于所生	(287)

广喻篇

329	坐井与游天	(289)
330	圣人鉴尺权	(290)
331	无我与空有	(292)
332	爱小体与毁大体	(293)
333	瓦砾与君子	(295)
334	挺刃与挞杀	(296)

词章篇

335	胸中与眼前	(298)
336	文章与明道	(299)

后 记	(302)
-----------	-------



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。”



【批评】

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，死后便能够升上天堂；为人不好，良心没有，无恶不作，死后一定要下入地狱。因为人类都关心着自己的未来，叫做终极关怀，所以都不愿意在死后去受罪。这样以来，大家都会在人间的时候把人做好，讲究伦理道德，社会也就好统治了。鬼神就是在这样的需求下产生的。那么鬼神到底是个什么样子呢？人们便根据自己心目中的理解去塑造，善良的神祇会面貌亲善，而恶劣的鬼神会是面目狰狞。

鬼神毕竟是人类精神上的产物，所以是没有形状的。如果说还有什么形状的话，那也是由人造出来的。有人问吕坤人死的时候会见到鬼神，是真的还是假的呢？他回答说：

“人清醒的时候所见到的就是真的，做梦时见到的就是假的。自己的灵魂到处游荡而不附体，走到什么地方都会看到东西，这就是外在的虚妄；而精神与自己的心灵时离时合并且无法使心灵安定，随他所接触到的东西都就变成了景象，



这就是内在的虚妄。所以，那些真正的人是没有梦的，愚昧的人也是没有梦的，因为他们已经没有了妄念。人将要死的时候，也像是在做梦一样。灵魂飞扬，而精神混乱在目前；正气飘浮离散，而邪气主宰了自己的心田。这时所见到的东西都是虚妄的，绝不是真正的现实所有的。或者有的人将要死去的时候，会见到有人来捆绑自己，那就尤其虚妄了。



“这主要是由于受到异端邪说的影响，比如说人死后会被捉下地狱去接受阎罗王的审判，作恶者要遭受各种各样的痛苦惩罚，等等。这些说法已经深入到了人的骨髓之中，将死的时候便心怀恐怖——所以常常会看到这样的情况。若是死亡一定是有人来召唤的话，那么那些牛羊、蚊子和蚂蚁的死，也一定会有人去召唤它们的吗？总体说来，花草与树木的发生与枯萎，尘土与石头的凝聚和离散，人类与各种动物的死亡与生存、开始与终了、实有与虚无等，只是一个道理，再也没有什么别的说法。万一要是有什么说法，也是一种怪异啊！”

这里明确指出，人是不会见到鬼神的，鬼神只是人们心中的一种幻相而已。由于受到异端邪说的教育和熏陶，人们在意识里便生存着神鬼的概念。一到那做梦或者将死的时候，意志衰弱，心魂不定，意识中的那些神鬼概念便随之而出，也就会见到鬼神了。大家都有过这样的体验，不少的人在一起，可就是那些身体衰弱的人容易看到各种异相。可知，这鬼神就在人自己的心里。

当然，古人设立鬼神的目的是为了统治人民，使大家拥有一种稳定的秩序，从而生活得幸福一些。而那些当官者，也正是因为上帝和鬼神的存在，而不敢胡作非为。他们害怕天谴和冥报，因而就必须遵守道德与法则，相对说来给人民带来了一点好处。但是到了现在，没有了神鬼，首先开心的是那些当官不为民做主的人。他们可以任意胡作非为，欺压百姓，贪污腐化，坑蒙拐骗，而不需要有任何的心灵负担。因为人间的法律操纵在他们的手里，冥冥之中又没有任何监督和约束，他们能不胡来吗！

有了鬼神，还可以给生活在水深火热中的百姓一点安慰，争取死后有个好的归宿；没有了鬼神，反而给那些贪官污吏提供了为非作歹的条件！看来，从安定社会的角度来说，还是应该确立鬼神的概念，使好人安宁而恶人胆寒！



102 大气与形体

气，无终尽之时。形，无不毁之理。

【批评】

古人认为在我们所居住生活的空间之外，包裹着一层大气。而且这大气又无所不在，无所不能，是我们与万物生活的主宰。理学家把它称做理气，道家称之为道，佛家称之为禅，西方称之为上帝。当然，我们常说，上帝是永恒的，而人类是短暂的。同样，大气是永恒的，而形体却是短暂的。

人类也同万物一样，是有形体的。这形体却不是一开始就拥有的，而是有生也有死。大气因为没有形状，所以谁也无法把它损坏；形状因为占有空间的障碍，所以谁都可以将其损坏。《老子》说过：“大音希声，大象无形。”因为无声，所以谁也无法把它猜测；因为无象，所以谁也无法将其把握。

既然如此，我们的形体是无法执著的，因为它总有毁坏的一天；即使是修成了金刚不坏之躯，也同样要有被摧毁的时候。而惟一不被摧毁的就是虚空和大气。如果我们能够把自己的形体与大气相融合，顺其自然，不贪婪自己的形体，也许真正能够得到永恒。就是《老子》说的：“吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患！”有了形体，我们就得为它奋斗和竞争，所以有烦恼和痛苦；没有了形体，就会自由而幸福。可见，要幸福就得要去掉自己的形体。

不过，去掉形体就是死，死了并不见得能够解决任何问题。那么惟一能够解决问题的办法，就是心中无挂碍。不把形体当做一回事了，生活岂不就变得自在了！



103 真机与真味

真机、真味要涵蓄，休点破，其妙无穷，不可言喻，所以圣人无

批评