

白话古典宝库

中国旅游出版社

【处世的精典】

「明」 吕坤著

白话呻吟语



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



白 话 呻 吟 语

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:徐洁民

封面设计:吴建群

技术编辑:李崇宝

白话呻吟语

[明]吕坤 著

殷铭、吴正、李阳译

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

新华书店经销

解放军7214印刷厂印刷

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:18.5 字数:200千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数:10500册 定价:8.80元

ISBN7-5032-0489-3/z.122

编译者的话

《呻吟语》是一部探索人生真谛、思考世间万物的思想结晶，与它稍后的《莱根谭》相比，《呻吟语》独辟蹊径，以饱受世间沧桑、人间忧患的生活经验，向人们展示了作者对人生、对宇宙的思考。因而从思想上比《莱根谭》更博大、精深。

《呻吟语》的作者吕坤，字叔简，号抱独居士，明朝嘉靖、万历年间宁陵人，曾经做过刑部左、右侍郎。

丰富的阅历和生活经验使吕坤在书中从治国安邦到诗词歌赋都有深刻的见解。谈论最多的还是修身养性、处事应物的道理和方法，把他几十年的人生体会和心得从不同侧面加以总结，“少年之情，欲收敛不欲豪畅，可从谨德；老人之情，欲豪情不欲郁闷，可以养生”，“气忌盛，心忌满，才忌露”等等，其中滋味，读者自会品味。

《白话呻吟语》就是为了便于读者更好地领悟书中的思想内容，获得更多的收益。在编译的同时，对一些过分生僻、晦涩的内容进行了删节，使之更加精练、简洁。当然，由于作者所处时代的局限，书中有些内容与我们的时代不尽相符，相信读者能自鉴之。

殷铭等编译

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	(3)
世间万物,动则亡,静则存.....	(3)
物各有性,人事亦然	(4)
一则见性,两则生情	(4)
君子之心常泰,小人之心常劳	(5)
人生而静,天之性也	(5)
人有本性和气质之性.....	(6)
第二章 存心篇.....	(7)
人心应该象天平一样.....	(7)
君子之心如习鹰驯雉.....	(7)
习学者须事事留心.....	(8)
心放不放,要在邪正上说	(8)
人心放收本易事.....	(8)
常使精神在心目间.....	(9)
君子之心无时而不敬畏.....	(9)
一善念发,且先执持住	(10)

君子畏理甚于畏法·····	(1 0)
去恶在纤微,持善在根本·····	(1 0)
本心贵虚·····	(1 1)
心要从容自在·····	(1 2)
人心须静·····	(1 2)
为学要心静,处事要振奋·····	(1 3)
心平气和,工夫只在个定火·····	(1 3)
当怨不怨是大涵养·····	(1 4)
天地间真滋味,惟静才能尝得出·····	(1 4)
惟理义之悦我心·····	(1 5)
调人广坐,就将这“独”字做去·····	(1 5)
除“伪”何其难·····	(1 6)
藏己所长,掩人之短·····	(1 6)
置万事于度外为养心之法·····	(1 7)
不为外物迷惑方为我境·····	(1 8)
大丈夫只信天理天道·····	(1 8)
静里看物方真切·····	(1 8)
静为进德之本·····	(1 8)
士君子要养心气·····	(1 9)
君子贵养心·····	(2 0)
心不放肆,便无过差·····	(2 0)
胸中贵摆脱一“恋”字·····	(2 0)
欺世昧心为大罪过·····	(2 1)
真知定见须坚守·····	(2 1)
言行常有悖·····	(2 2)
除去“我心”天地宽·····	(2 2)

内心容不得外物·····	(2 3)
万事正误在天君·····	(2 3)
不可懈怠,也不可执着·····	(2 4)
尊严地位,大众面前,为考验涵养之处·····	(2 4)
蓄疑乱真知,过虑迷正应·····	(2 4)
天君为主,万感为客·····	(2 5)
动合天则,然后为是·····	(2 6)
明人之迷,其觉更难·····	(2 6)
中孚治心之至·····	(2 6)
君子畏徒生,不畏舍生·····	(2 7)
当心“忍、激”二字·····	(2 7)
得意而忧,逢喜而惧·····	(2 8)
学者忌过多的欢乐·····	(2 8)
君子戚戚处为终身之忧·····	(2 8)
只脱尽轻薄心,便可达天德·····	(2 8)
“道”这个担子,海内必有人负荷·····	(2 9)
圣人之身为容道的器物·····	(2 9)
寐是情生景,醒是景生情·····	(3 0)
人情有当然之愿,有过分之欲·····	(3 1)
务必专心·····	(3 1)
君子慎其所存·····	(3 2)
人心不可坏·····	(3 2)
宁静时境界和天地一样广大·····	(3 2)
君子主静而慎动·····	(3 3)
童心最是作人一大病·····	(3 4)
我们终日离不了“得、失、毁、誉”四个字·····	(3 4)

心虚无渣滓，心实无欠缺	(3 5)
一事不留心，便有一事不得其理	(3 6)
大公能包涵天下	(3 6)
事事时时须用心	(3 7)
不愧不奋，便是无志	(3 7)
无边风月自在	(3 7)
于动心之处作学问	(3 8)
善学者审于进退之间	(3 8)
恕心极处	(3 9)
用心在有无之间	(3 9)
真知明见出于涵养	(3 9)
由一人了解世界，从心意得知其人	(4 0)
静者生，躁者死	(4 0)
三思行事方无悔	(4 0)
凡物皆非绝对坚刚、温润	(4 1)
俭兴善、侈纵恶	(4 2)
“敬怠”二字关系到生死存亡	(4 2)
每日点俭可自识	(4 2)
怒也怒得有礼	(4 3)
若小心慎密，自无过失和遗忘之病	(4 3)
做事何必求得天知	(4 4)
气盛就是没有涵养	(4 5)
内心要宁静安详	(4 5)
说别人病狂，人不知自己丧心	(4 5)
得之一字，最坏人心	(4 6)
公私之心关系天下兴亡	(4 6)

要为人辨冤白谤·····	(4 6)
宁犯人之疑,不贼己之心·····	(4 7)
室中之斗、市上之争、都是虑己一方·····	(4 8)
大利不换小义·····	(4 8)
杀身者是自己的心·····	(4 9)
长进之大忌·····	(4 9)
圣心无所不有,而一无所有·····	(4 9)
修身养心,长大见识·····	(5 0)
人心不可纵·····	(5 1)
良知生于天命·····	(5 1)
心要实,又要虚·····	(5 1)
做事务彻底·····	(5 2)
天理也要检点·····	(5 2)
有圣贤之心,何妨貌似盗跖·····	(5 3)

第三章 伦理篇····· (5 4)

进言于亲,论而不谏·····	(5 4)
身体坏了是最大的不孝·····	(5 4)
雨泽过润,万物之灾·····	(5 5)
“悦”字乃事亲第一要诀·····	(5 5)
隔之一字,人情之大患·····	(5 6)
爵禄恩宠,圣人未尝不以为荣·····	(5 7)
共事一人未有不嫉妒者·····	(5 7)
孝子侍亲不可有怨怒态·····	(5 8)
富家子弟,大不长进·····	(5 9)
勤劳卑屈为终身之福·····	(6 0)

问病不问病者·····	(6 0)
亲人遗物不若忘而存之·····	(6 0)
慎言之地,惟家庭为要·····	(6 1)
父兄不能代办一切·····	(6 1)
家法要威严·····	(6 2)
闺门之中不可少“礼”·····	(6 2)
家长,一家之君·····	(6 2)
动必有畏,言必有惊·····	(6 3)
君子攻人,不尽其过·····	(6 3)
曲木恶绳,顽石恶攻·····	(6 4)
一相责望,为怨滋深·····	(6 4)
责人之道,不使人有我所,不使人无我所有·····	(6 5)
毋氏圣善,天王圣明·····	(6 5)

第四章 谈道篇 ·····	(6 6)
文至掩真,有害于礼·····	(6 6)
百姓得,人君太平·····	(6 6)
宁为道统家奴婢,不为傍流家宗子·····	(6 7)
勉强做到底知之成功·····	(6 7)
有了“中”之一字,别个都勾销·····	(6 8)
中庸为贤智而作·····	(6 8)
圣人执中以立天地万物之极·····	(7 0)
世上事物都是道的呈现·····	(7 0)
另识一种意味,才是真趣·····	(7 0)
一事得中,就是那一事的尧、舜·····	(7 1)
大一贯,小一贯,缺一不可·····	(7 2)

静中看物万物空·····	(7 3)
万为客，一为主·····	(7 3)
理路直截，欲路多歧·····	(7 3)
事理在万物之中运动·····	(7 3)
天下之大防五，不可一毫溃·····	(7 4)
阳道生，阴道养·····	(7 4)
孔门如枉木着绳·····	(7 5)
学莫急于矫偏·····	(7 6)
七情是欲，五性为仁·····	(7 6)
语不诡于六经，皆普通之众响·····	(7 6)
形中有气，气中无形·····	(7 7)
平和处为至乐之境界·····	(7 8)
天地惟无能有用，五行惟火为气·····	(7 8)
气盛便不见涵养·····	(7 8)
天欲不可无，人欲不可有·····	(7 9)
有一求心，便是虚伪·····	(7 9)
以吾心为内，则吾身亦为外物·····	(8 0)
先难后获，乃立德立功之要·····	(8 1)
见其得所则油然而喜·····	(8 1)
每物都有自身的位置·····	(8 2)
人不闻道，实在可怜·····	(8 2)
己欲立而立人，己欲达而达人·····	(8 3)
天德无我，王道爱人·····	(8 3)
圣人之心无分别·····	(8 3)
圣贤学问行王道，后世学问只治人·····	(8 4)
知彼知我，处人处事少不得·····	(8 4)

至淡至冷不是静中真味.....	(8 4)
明体全为适用.....	(8 6)
天地人物原为一体.....	(8 6)
万事万物都有个一.....	(8 6)
下手处皆是制欲.....	(8 7)
治学须自悟.....	(8 7)
天地间道理,如白日青天	(8 8)
玄言者,道之无以为者也	(8 9)
衰世尚同流合污,盛世尚同心同德	(8 9)
不宜着情.....	(9 0)
安而能虑.....	(9 0)
君子做必做之事.....	(9 1)
本性不自满即无自满.....	(9 1)
不愧陋室为严师,众怒为严刑	(9 2)
才自诚出.....	(9 2)
谋后当断,行后当断	(9 3)
道尽于一,二则赘	(9 3)
道有一真,事有一是	(9 3)
只论不做不得长进.....	(9 4)
宇宙原来是一个.....	(9 4)
世间气化互为其根.....	(9 5)
说话分四等.....	(9 5)
天理扰害天理,虽君子也迷	(9 5)
做事要坏要害.....	(9 6)
以阴为主,以阳为客	(9 7)
深思方可大悟.....	(9 7)

明则诚·····	(9 7)
治病只治一个根本·····	(9 8)
主宰宇宙者即气、理·····	(9 8)
至诚无伪·····	(9 9)
视困穷为必然,富贵为偶然,则无许多痛苦·····	(9 9)
权不可豫没,变不可先图·····	(9 9)
千奇百怪,不出常情·····	(100)
物欲从气质来·····	(100)
习不可不慎·····	(101)
圣人不测量物体·····	(101)
行仁造福为大快乐·····	(101)
内外本末相辅相成·····	(102)
十指露缝,八面开窗·····	(102)
冷淡中有无限受用处·····	(102)
不言者非暗·····	(103)
儒佛道皆言戒欲·····	(104)
敬事鬼神,圣人维持世教之大端·····	(104)
天下治乱,在“相责各尽”·····	(104)
世之治礼,只是个我心作用·····	(105)
道深浅言,深言道浅·····	(105)
养之义大矣·····	(106)
不昏然后见天下·····	(106)
惟分定者不得加减一毫·····	(106)
天下之事,各得于从容,而失之急遽·····	(107)
至人淡无世好·····	(107)
公生明,诚生明,从容生明·····	(108)

喜怒哀乐之未发，谓之中	(109)
物有其反	(109)
致泰保泰即无意外之患	(109)
中道者，圣人之权衡度量也	(110)
人生务品义、命两字	(111)
没有依靠是诚挚的心灵	(111)
形神互通	(112)
贤者持循于法之中，圣人变易于法之外	(112)
道不可言	(112)
礼教不明不可守	(113)
作圣工夫当从天上做	(113)
圣门工夫有两途	(114)
“中”、“敬”之要	(114)
本性只有一种	(115)
敬畏放肆、生死攸关	(115)
礼由情生	(115)
天有“道心”与“人心”	(115)
理是唯一的	(116)
世上万物都有盛衰胜负	(116)
天地间，有即为累	(117)
乾与垢，坤与复，紧密相连	(117)
知通之为塞者是善塞者	(118)
理会得“简”之一字，天下万事尽之矣	(118)
多言误后人	(119)
鬼神无声无臭	(120)
非由强作即天理	(120)

依理思考获真知·····	(120)
惟礼乐之用为急·····	(121)
七无对·····	(121)
学术要辨别·····	(122)
学问空疏,谓之心穷·····	(123)
“我只是我”·····	(123)
眼耳鼻舌的知觉是道的病根·····	(124)
气有三散·····	(124)
积力久乃成·····	(125)
第五章 修身篇 ·····	(126)
世上没有绝对正确的事物·····	(126)
心事如青天白日,言动如履薄临深·····	(126)
沉静最是美质·····	(127)
只攻己之恶也是缺点·····	(127)
学者要挺身独任·····	(127)
世之大盗,名利两得·····	(128)
“全才”与“善学”之标准·····	(129)
爱名惜节,谓之“自爱”·····	(129)
少年不要豪放,老年不要郁闷·····	(129)
男子独依天·····	(130)
古今得祸,精明人十居其九·····	(130)
分明认得自家是,只管担当直前做去·····	(131)
合群而不结帮·····	(132)
真正好名,所为却是道理·····	(132)
荣辱系乎所立·····	(133)

掩护勿攻,无功自赏	(133)
善居名者,避大名而不受	(134)
宁祸而不肯为恶,宁穷而不肯为	(135)
位高而忘其尊贵,位卑而乐于亲炙	(135)
当感攻己之人	(136)
名利地位,休要都占尽	(136)
胸中只有一个见识	(137)
人必有一善	(138)
所贵在作人好	(138)
到当说处,一句便有千钧之力	(139)
不言身心性命,则言天下国家	(139)
作人要屈伸变化,自得自如	(140)
财色名位,是考核人品的大项目	(140)
位尊者也有过失,位卑者也有知识	(141)
尽日点检自家	(142)
无言之感	(142)
乾坤尽大	(142)
名分是天下共同遵守的	(143)
圣人之道太和而已	(144)
经夜反省	(144)
只一个俗念头,错做了一生人	(144)
年少之人不要只想眼前事	(145)
君子贵自知自信	(146)
君子以义、命、法定身	(146)
不自洁而人洁之	(147)
善之当为,如饮食衣服然	(147)