

中国古典文化精华

呻吟语

[明]吕 坤 著



A1000594

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

呻吟语/(明)吕坤著. —长春:时代文艺出版社, 2001. 10

(中国古典文化精华/吴兆基, 武春华主编)

ISBN 7-5387-1596-7

I. 呻… II. 吕… III. 人生哲学—中国—明清时代

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078662 号

呻 吟 语

作 者:吕 坤

责任编辑:刘德来

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:北京昌平环球印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:3400 千字

印 张:445 印张

版 次:2001 年 11 月第 1 版

印 次:2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

书 号:ISBN 7-5387-1596-7/I·1530

定 价:450.00 元(全套)

前 言

明代思想家吕坤生于嘉靖十五年(公元1536年),河南宁陵人,字叔简,号新吾,自称抱独居士。万历二年,吕坤中进士,初为襄垣知县,因有突出的政绩,遂不断升迁,相继在山东、山西、陕西等地为官,后召为左金都御史,历任刑部左、右侍郎。

《呻吟语》是吕坤的呕心沥血之作,也是他留给后人的济世良方、处世宝典,历经30年方才完成,成书于万历二十一年(公元1593年)。吕坤在序文中对书名有过这样的解释:“呻吟,病声也。呻吟语,病时疾痛语也。”他记述下这些“病时疾痛语”的目的,决不是自哀自怜,而是为了让人们记住病时的痛苦,寻找出治病的良药——当然,文中所指的“病”实际是国民的病、社会的病、国家的病、统治者的病。可以说,《呻吟语》是作者针对病入膏肓的明王朝发出的苦闷悲愤之言,忧国忧民之情溢于言表。同时,吕坤在其中还记录了许多宝贵而有益的经验之谈,例如怎样修养,怎样处世,怎样为官,怎样养生,怎样对待圣贤,怎样看待世界,等等,显示出非凡的智慧。

《呻吟语》全书共六卷,前三卷为内篇,后三卷为外篇,从性命、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、词章等十七个方面,阐述了吕坤对人生与世情的观察、思考、体会、认识和求索,充满了哲理的睿智、感悟的真情和对真理的不懈追求。书中收入的文章没有长篇宏论,大多颇似言简意赅、意味深长的语录,往往于轻言慢语、情深意切中娓娓道出生命的真谛。即使是今天来看,《呻吟语》也不失为一部启迪心扉、品味人生、规范道德、指导实践的好书。

编 者

2001年11月

原 序

呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。病中疾痛，惟病者知，难与他人道；亦惟病时觉，既愈，旋复忘也。

予小子生而昏弱善病，病时呻吟，辄志所苦以自恨曰：“慎疾，无复病。”已而弗慎，又重病，辄又志之。盖世病备经，不可胜志；一病数经，竟不能怨。《语》曰：“三折肱，成良医。”予乃九折臂矣！疣痼年年，呻吟犹昨。嗟嗟！多病无完身，久病无完气，予奄奄视息，而人也哉？

三十年来，所志《呻吟语》凡若干卷，携以自药。司农大夫刘景泽摄心绪性，平生无所呻吟，予甚爱之。顷共事雁门，各谈所苦，予出《呻吟语》视景泽。景泽曰：“吾亦有所呻吟，而未之志也。吾人之病大都相同，子既志之矣，盍以公人！盖三益焉：医病者见子呻吟，起将死病；同病者见子呻吟，医各有病；未病者见子呻吟，谨未然病。是子以一身示怨于天下，而所寿者众也。即子不愈，能以愈人，不既多乎？”予矍然曰：“病语狂，又以其狂者惑人闻听，可乎？”因择其狂而未甚者存之。呜呼！使予视息苟存，当求三年艾，健此余生，何敢以疣痼自弃！景泽，景泽，其尚医予也夫？

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤书。

目 录

卷 一	
性 命	(1)
存 心	(8)
伦 理	(30)
谈 道	(45)
卷 二	
修 身	(70)
问 学	(103)
卷 三	
应 务	(119)
养 生	(155)
卷 四	
天 地	(158)
世 运	(175)
圣 贤	(179)
品 藻	(197)
卷 五	
治 道	(219)
卷 六	
人 情	(273)
物 理	(284)
广 谕	(288)
词 章	(302)

卷一

性 命

1·1 正命者^①，完却正理^②，全却初气^③，未尝以我害之。虽桎梏而死^④，不害其为正命。若初气凿丧^⑤，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

【注释】①正命：寿终正寝。与非命相对。此指为正义而死。②正理：正义，犹言人之常情。③初气：初始之气，此指人的基本道义。④桎梏：镣铐折磨。⑤凿丧：损伤。

【译文】能按照正理完成人生使命而死的人，完满地保持了正理，保持了人生之初的元气。正理和元气没有因为我而受到损害，这样，虽然被囚禁而死，也可以称作正命。如果最初禀受的元气流失了，正理不完备，即使能寿终正寝，恐怕也不能称作正命。

1·2 德性以收敛沉着为第一。收敛沉着中，又以精明平易为第一。大段收敛沉着人，怕含糊，怕深险，浅浮子^①虽光明洞达，非蓄德之器也。

【注释】①浅浮子：轻浮的人。

【译文】德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中，又以精明平易为第一。一般说来，收敛沉着的人怕含糊，怕深险。浅浮的人看上去虽然光明洞达，也不是具有高尚道德的人。

1·3 或曰：“人将死，而见鬼神，真邪、幻邪？”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^①，愚人无梦，无妄念也。人之将死如梦然，魂飞扬而神乱于目，气浮散而邪客于心^②。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^④，人人骨髓，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^⑤，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

【注释】①至人：道德修养达到最高境界的人。②气：细微的物质，构成世界万物的本原。③形：形体。④异端：不是正统的思想和主张。⑤有无：指事物的存在与不存在。

【译文】有人问：人将要死亡时，说见到了鬼神，这是真的呢？还是幻觉呢？我回答说：人醒着的时候看见的叫真见，梦中见到的是妄见。

人将要死时,魂魄飘游而不附体,魂魄飘游时见到物,这叫做外妄。神与心分离会合不能安定,心神相交时出现的景象,叫做内妄。因此道德修养达到最高境界的人没有梦,愚蠢的人没有梦,这是因为他们没有妄念。人将要死时,就如同作梦一样,魂魄飞扬而目光散乱无神,正气浮散而邪气归入内心,因此看见的都是虚妄的,不是实有的。还有将死的人看见有人来拘系他,这就更是虚妄的了。一些歪门邪道神神鬼鬼的话,深深印在人的脑海,将死时感到恐惧,所以好像若有所见。假如死时必然有东西来招的话,那么牛羊蚊蚁的死,果然也有来招的吗?大致说来,草木的生长枯死,土石的凝结散开,人与各种动物的死生、始终、有无,都是同一个道理,没有其他的说法,万一有的话,也是怪异的说法。

1·4 气无终尽之时,形无不毁之理。

〔译文〕气无终尽的时候,形体没有不毁灭的道理。

1·5 真机真味要涵蓄,休点破。其妙无穷。不可言喻。所以圣人无言^①,一犯口颊,穷年说不尽,又离披澆漓^②,无一些咀嚼处矣。

〔注释〕①圣人:品德高尚的人。②澆漓:风俗浮薄。

〔译文〕体会到真机和真味要含蓄,不要轻易点破。其中的奥妙是无穷无尽的,不必明说。所以圣人从不夸夸其谈。有的一旦说起来,就没有休止,而且零乱轻浮,没有任何耐人寻味之处。

1·6 性分不可使亏欠^①,故其取数也常多^②。曰穷理^③,曰尽性^④,曰达天,曰入神,曰致广大、极高明。情欲不可使羸余,故其取数也常少。曰谨言,曰慎行,曰约己,曰清心,曰节饮食,寡嗜欲。

〔注释〕①性分:人的天赋本性。②数:气数,自然之理。③穷理:穷究事物的道理。④尽性:穷尽人的本性。

〔译文〕人的本性是不能有缺陷的。因此,它的表现形式通常是多种多样的。所以有穷理、尽性、达天、入神、致广大、极高明的说法。人的情欲不能过分地扩大,它的表现形式应该有一定的限度,因而应谨言、慎行、约己、清心,节制饮食、少嗜欲。

1·7 深沉厚道是第一等资质^①。磊落豪雄是第二等资质。聪明才辨,是第三等资质。

〔注释〕①资质:天赋,天资。

〔译文〕深沉厚道是第一等天赋,磊落豪放是第二等天赋,聪明灵巧是第三等天赋。

1·8 六合原是个情世界^①，故万物以之相苦乐。而至人圣人不与焉。

【注释】①六合：即宇宙，包括天地和东西南北。

【译文】天地间是一个有感情世界。因而，世上的万事万物都因情而有痛苦和欢乐。然而，那些品德高尚的至人和圣人是不包括在内的。

1·9 凡人光明博大，浑厚含蓄，是天地之气；温煦和平，是阳春之气；宽纵任物，是长夏之气^①；严凝敛约，喜刑好杀，是秋之气；深藏固啬，是冬之气；暴怒是震雷之气；狂肆是疾风之气；昏惑是霾雾之气；隐恨留连，是积阴之气；从容温润，是和风甘雨之气；聪明洞达，是青天朗月之气。有所鍾者^②，必有所似。

【注释】①长夏：盛夏。 ②鍾：偏好。

【译文】人的气质光明博大，浑厚含蓄，这是禀受了天地之气；温煦和平，这是禀受了阳春之气；宽纵随和，这是禀受了夏天之气；严凝敛约、喜刑好杀，这是禀受了秋天之气；深藏固吝，这是禀受了严冬之气。暴怒是禀受了震雷之气，狂肆是禀受了疾风之气，昏惑是禀受了霾雾之气，隐恨留连是禀受了积阴之气，从容温润是禀受了和风甘雨之气，聪明洞达是禀受了青天朗月之气。禀受了什么气，必然表现出相似的气质。

1·10 先天之气发泄处，不过毫厘^①。后天之气扩充之，必极分量。其实分量极处，原是毫厘中有底，若毫厘中，合下原无^②，便是一些增不去。万物之形色才情，种种可验也。

【注释】①毫厘：极其细微。 ②合下：本来，原来。

【译文】人先天禀受的气质，可以发扬扩充的不过只有毫厘，但经过后天的修养扩充却能达到至高至大的境地。其实，修养扩充到至高至大境地的气质原来就存在那只有毫厘大小的中间，如果毫厘中原来一点也没有，就丝毫也不能增加。万物的形、色、才、情，种种方面都可以验证这个道理。

1·11 蜗藏于壳，烈日经年而不枯。必有所以不枯者在也。此之谓以神用先天造物命脉处。

【译文】蜗牛的肉体藏在它的硬壳之中，长年在烈日下曝晒也不会干枯，其中必定有干枯的原因。这就是天地间造物主在创造万物时有神奇之处。

1·12 兰以火而香，亦以火而灭。膏以火而明，亦以火而竭。炮以火

而声,亦以火而泄。阴者^①,所以存也;阳者^②,所以亡也,岂独声、色、气、味然哉!世知郁者之为足^③,是谓万年之烛。

[注释]①阴:古代哲学概念,与阳相对,通贯于一切事物的两个方面。此指静止。②阳:古代哲学概念,与阴相对,通贯于一切事物的两个方面。此指运动。③郁:繁盛。

[译文]兰香因火的点燃而发出香气,也因火的燃烧而消尽;灯油因用火点燃而发光,也因火的燃烧而耗竭;炮因火的点燃而发声,也因火的点燃而散歇。隐忍而不表露就能够存在,表露而不隐藏就要灭亡,岂只声、色、气、味是这个道理呢!世人知道蕴结不发就能永远充实满足,可以称之为万年之烛。

1·13 火性发扬,水性流动,木性条畅,金性坚刚,土性重厚,其生物也亦然。

[译文]火的本性是旺盛散发,水的本性是流动变化,木的本性是条理有序,金的本性是坚硬刚直,土的本性是隐重厚实。世间生存的万物,无不是如此。

1·14 一则见性,两则生情。人未有偶而能静者,物未有偶而无声者。

[译文]纯一则能见到事物的本性,不纯则会生情。人没有在两人相对时能保持静的状态的,物没有在两物相撞时不发出声音的。

1·15 声无形色,寄之于器^①,火无体质,寄之于薪,色无著落,寄之草木。故五行惟火无体而用不穷^②。

[注释]①器:器物。②五行:指金、木、水、火、土五种基本元素。

[译文]声音无形无色,它依靠器物发出声音。火无体无质,它依靠木柴燃烧。色无着落,它寄之于草木之中。所以金、木、水、火、土五种基本元素,只有火没有形体,因而用之不尽。

1·16 人之念头,与气血同为消长。四十以前是个进心,识见未定,而敢于有为。四十以后,是个定心,识见即定,而事有酌量。六十以后,是个退心,见识虽真,而精力不振,未必人人皆此,而此其大凡也。古者四十仕,六十七致仕^①,盖审之矣。人亦有少年退缩不任事,厌厌若泉下人者^②;亦有衰年,狂躁妄动喜事者,皆非常理。若乃以见事风生之少年为任事,以念头灰冷之衰夫为老成,则误矣。邓禹沉毅^③,马援^④矍铄^⑤,古诚有之,岂多得哉!

[注释]①致仕:古代官吏退休。②泉下:黄泉之下。③邓禹:字仲平。

南阳新野人。东汉初年的大臣。④马援：字文渊，右扶风茂陵人。东汉初年的名将。⑤矍铄：目光炯炯，精神健壮。

[译文]人的思想是随着气血的消长而消长的。四十岁以前有奋发进取之心，经验不足，见识不广，但敢想敢干。四十岁以后思想就定型了，见多识广，遇事会三思而后行。到六十岁以后渐渐有消极情绪，虽然经验丰富，认识问题深刻，但却精力不足，力不从心。这是一般情况，并不是每一个人都是这样。古时候，人到四十岁才入仕做官，六七十岁告老辞官归里，就是基于这种情况。也有一些年轻人意志消沉，畏缩不前，如同老年人一样，也有些老年人身体衰弱，性情狂躁，喜动好事，这都是违背常理的。若是看到意气风发的年轻人，就断言他一定能担负重任，或是把什么念头都没有的老人当成是老成持重，那就错了！像邓禹那样既年轻又沉稳，像马援那样虽在暮年，却壮心不已的人，古时候虽然有，但毕竟是少数。

1·17 命本在天^①，君子之命在我，小人之命亦在我。君子以义处命^②，不以其道得之不处，命不足道也。小人以欲犯命，不可得而必欲得之，命不肯受也。但君子谓命在我，得天命之本然。小人谓命在我，幸气数之或然^③。是以君子之心常泰，小人之心常劳。

[注释]①命：命运，通常指吉凶祸福寿夭贵贱。②义：指思想行为合乎一定的准则。③气数：运会，命运。

[译文]人的命本来是上天决定的，但君子的命在于自己掌握，小人的命也在自己掌握。君子以义处命，不是用正义的方法得来的就不处，而命的好坏并不放在心上。小人用自己的欲望去违犯上天决定的命运，不能得到的也一定要努力得到，不肯接受上天的决定。但所说的君子命在于自己掌握，是说他得到的命和上天赋予的是相同的；而所说的小人的命在于自己掌握，是希图上天能偶尔改变原定的命运。因此，君子的内心常常是安定的，小人的内心常常是劳累的。

1·18 性者^①，理^②、气之总名。无不善之理，无皆善之气。论性善者，纯以理言也；论性恶与善恶混者，兼气而言也。故经传言性^③，各各不同，惟孔子无病。

[注释]①性：人和物的自然属性。②理：规律、法则。③经传：指儒家典籍。

[译文]性，是理和气的总称，没有不善的理，也没有全是善的气。说性善，这是单纯从理这方面说的；说性恶或善恶相混，这是从理、气两方面兼说的。所以儒家的经典和传注谈到性时，见解都不相同，只有孔子的论述没有毛病。

1·19 气,习,学者之二障也。仁者与义者相非,礼者与信者相左,皆气质障也^①。高髻而笑低髻,长裾而讥短袂,皆习见障也。大道明率,天下气质而归之,即不能归,不敢以所偏者病人矣。王制一齐^②,天下趋向而同之,即不能同,不敢以所徇者病人矣。衰哉!兹谁任之。

〔注释〕①气质:秉性。②王制:国家制度。

〔译文〕气质和习见,是学者的二大障碍。仁和义相互抵触,礼和信相互背离,这都是气质形成的障碍。梳高发髻的人讥笑梳两个低髻的人,穿长衣的人讥笑穿短衣的人,这都是习见造成的障碍。大道昌明,普天下的气质都会归向大道,即使不能归,也不敢以偏离大道的东西来责备别人。成就王业的制度统一,天下的趋向就能一致,即使不一致,也不敢以偏离王制的东西去责备别人。可悲啊!大道明、王制一这样的重任谁来担当呢?

1·20 父母全而生之,子全而归之,发肤还父母之初,无些毁伤,亲之孝子也。天全而生之,人全而归之。心性还天之初,无些缺欠,天之孝子也。

〔译文〕父母健全生出的儿女全都像父母,头发皮肤给父母之初一样,没有任何毁伤,这是双亲的孝子。上帝创造的人,全部交还给于天,心性还天之初,没有任何缺失,这才是天的孝子。

1·21 虞廷不专言性善,曰:“人心惟危,道心惟微^①。”或曰:“人心非性。”曰非性可矣,亦是阴阳五行化生否^②?《六经》不专言性善^③,曰:“惟皇上帝,降衷下民^④,厥有恒性。”又曰:“天生蒸民有欲^⑤,无主乃乱。”孔子不专言性善^⑥,曰:“继之者善也,成之者性也。”又曰:“性相近也,‘惟上智与下愚不移。’才说相近,便不是一个。相远从相近起脚。子思不专言性善^⑦,曰:修道之谓教,性皆善矣,道胡可修?孟子不专言性善^⑧,曰:“声色臭味安佚性也。”或曰:“这性是好性”。曰好性如何,君子不谓。又曰:“动心忍性。善性岂可忍乎?犬之性,牛之性,岂非性乎?犬牛之性,亦仁义礼智信之性乎?细推之,犬之性犹犬之性,牛之性犹牛之性乎。周茂叔不专言性善^⑨,曰:“五性相感,而善恶分,万事出矣。”又曰:“凡善恶。”程伯淳不专言性善^⑩,曰:“恶亦不可不谓之性。”大抵言性善者,主义理,而不言气质。盖自孟子之折诸家始,后来诸儒遂主此说,而不敢异同,是未观于天地万物之情也。义理固是天赋,气质亦岂人为!无论众人,即尧^⑪、舜^⑫、禹^⑬、汤^⑭、文^⑮、武^⑯、周^⑰、孔,岂是一样气质哉?愚僭为之说曰:“义理之性^⑱,有善无恶,气质之性^⑲,有善有恶,气质亦天命于人,而与生俱生者,不谓之性可乎”。程子^⑳云:“论性不论气不备,论气不论性不明,将性气分作两项,便不透彻。”张子以

善为天地之性^②，清浊纯驳为气质之性，似觉支离。其实天地只是一个气，理在气之中，赋于万物。方以性言，故性字从生从心，言有生之心也，设使没有气质，只是一个德性，人人都是生知圣人，千古圣贤，千言万语，教化刑名，都是多了的。何所苦而如此乎？这都是降伏气质，扶持德性，立案于此，俟千百世之后驳之。

【注释】①道心：合乎封建伦理道德准则之心。②五行化生：构成物质的金木水火土五种元素的相互转化的变化规律。③《六经》：儒家的六种著作，即《诗经》、《书经》、《易经》、《礼记》、《春秋》、《乐经》。④衷：善良。⑤蒸民：众人，百姓。⑥孔子：姓孔，名丘，字仲尼，春秋时期思想家。⑦子思：即孔及，孔子的孙子。战国时期思想家。⑧孟子：名轲，字子舆，战国时期思想家。⑨周茂叔：周敦颐，字茂叔，北宋哲学家。著有《太极图说》。⑩程伯淳：即程颐，学者称明道先生。北宋哲学家。⑪尧：传说为上古帝王。名放勋，原封于唐，史称唐虞。⑫舜：传说为上古帝王。名重华，号有虞氏，史称虞舜。⑬禹：姓姬，炎黄部落首领，夏朝建立者。⑭汤：即商汤，子姓，原名履，天--，商朝的建立者。⑮文：即周文王，姬姓，名昌，文王是死后之尊号。⑯武：即周武王，姬姓，名发，文王之子。周朝的建立者。⑰周：即周公，姬姓，名旦，因采邑在周（今陕西岐山北），故称。周文王第四子。西周初后的政治家。⑱义理之性：宋代儒家用语，与气质之性相对。将仁义礼智信视为天赋的本性。⑲气质之性：与义理之性相对，指的是人的天赋资质。犹言本性。⑳程子：即程颐，程颢之弟，北宋哲学家。㉑张子：即张载，字子厚，北宋理学家。人称横渠先生。

【译文】虞廷不专门讲性善，《尚书》中说：“人心是很危险的，道心是很微妙的。”又说：“人心不是天性。”我认为说不是天性是可以的，可也是阴阳五行化生的吗？《六经》不专门讲性善，说：“只有上天，降善于下民，使人才有常性。”又说：“天生众民，有个人的欲望，没有君王就会出现乱子。孔子不专门讲性善，说：“继承而来的就是善良，使之具体化就成为性。”又说：“人的性相近似，只有上智与下愚的人不能改变。所谓相近，便不是一个模式。相远是从相近开始的。子思不专门讲性善，说：“修道叫做教，性都是善的。还修什么道呢？”孟子不专门讲性，说：“声音颜色臭味安逸，亦是性吗？”有人说：“这性是好性。”至于说好性如何，君子未说。孟子又说：“动心忍性。”善心怎么能可忍呢？狗性、牛性，岂不是天性？那么，犬和牛的性，是否亦是仁义礼智信之性呢？仔细推究，狗的性犹狗的性，牛的性犹牛的性，与人不同。周叔茂不专门讲性善，说：“五性相互感应而分为善和恶，万事由此而产生。”又说：“善恶差别很小。”程伯淳不专门讲性善，说：“恶亦不能不说是天性。”大概讲性善的人，主义理的，强调天性中合乎礼的东西，而不讲气质。从孟子折中各家主张开始，后来的一些儒家，遂采用这一说法。并且不敢提出异议。这是由于他们没有观察天地万物的性。义理固然是天赋的。

气质亦不是人为的。无论众人，即便是尧、舜、禹、商汤、周文王、周武王、周公、孔子，也不是一样的气质。我认为：“义理之性，有善无恶，气质之性，有善有恶，气质亦是天赋予人的。是与人生而同生的。不叫做天性叫什么呢？把天性和本能分为两项，便不清楚透彻。”张载认为性是天地之性，清浊纯杂是气质的性，似乎支离破碎。实际上，天地只是一个气，理是在气中，赋予给了万物，才有性的学说。所以性字从生从心。说的是有生命的人才有心性。假使没有气质，只是一个德性，人人都是生而知之的圣人，千古以来的圣贤，千言万语，教化刑法律令，都是多余的，为什么还要如此呢？这都是为了降伏气质，扶持德性，今罗列诸说于此，可待日后千百世人来评说。

1·22 性一母而五子。五性者一性之子也^①。情者五性之子也。一性静，静者阴，五性动，动者阳，性本浑沦，至静不动，故曰：“人生而静，天之性也。”才说性，便已不是性矣。此一性之说也。

【注释】①五性：人的五种性情，即喜怒欲惧忧，或指仁义礼智信。

【译文】人的本性有一个本源，有仁义礼智信五种表现形式，犹如一个母亲生有五个儿子一样。所谓五性是由人的本性派生出来的。情感又由五性产生。人的本性虚静，属于阴性。五性处于运动变化之中，属于阳性。人的本性本来浑沌不清，处在极静状态，没有动的表现，所以人生来喜欢虚静。这也是人的天性，一谈到具体的性，就离开了人性。这只是对人的本性的看法。

1·23 宋儒有功于孟子，只是补出个气质之性来，省多少口吻。

【译文】宋代的儒家对于孟子的研究有一个重要贡献，就是增补了一个气质之性，这样就减少了许多的是非之争。

存 心

1·24 心要如天平秤物时，物忙而衡不忙，物去时，即悬空在此，只凭静虚中正，何等自在。

【译文】人心犹如一个天平。天平在秤量物体的时候，物体忙个不停，而它却安然自在。物体离开之后，天平仍然空放在那里。所以万物处在静止状态下，就是多么的自由自在。

1·25 收放心体要如追放豚^①，既入箠了^②，便要使他从容闲畅？无

拘迫懊恼之状。若恨他难收，一向束缚在此，与放失同。何者？同归于无得也。故再放便弃逸不可收拾。君子之心，如习鹰驯雉，搏击飞腾，主人略不防闲，及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊畏。

[注释]①豚：小猪。②笠：笠帽，喻为笼子。

[译文]收敛放开的心，不能像追逐放出的猪一样，既然已入笼中，就应让它自由自在地生活，不受拘束。如果怕它跑掉难以收回，一直关在笼里死死地束缚住，就与放出而失去一样，为什么呢？同样都是没有所获。因此，再放开就会奔腾而去，无法收拾。君子的心，就好像习鹰驯雉那样，放它出去习腾时，主人用不着再行提防，直至鹰落到臂上。雉回到院子里，才能从容自得，而无所惊惧。

1·26 学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

[译文]求学的人，必须事事留心认真，一丝不苟。德行学业的进步，就像涓涓的流水，不会中止。

1·27 不动气，事事好。

[译文]不生闲气，无论做什么事都能做好。

1·28 心放不放，要在邪正上说，不在出入上说。且如高卧山林，游心廊庙^①；身处衰世，梦想唐虞；游子思亲，贞妇怀夫，这是个放心否？若不论邪正，只较出入，却是禅定之学^②。

[注释]①廊庙：朝廷。廊，指殿的四郊；庙，太庙，是古代帝王和大臣议事的地方，后泛指朝廷。②禅定之学：禅定是禅和定的合称，主张安虑而止息杂念。

[译文]心要不要放开，应从好坏着眼，而不能只看有无。譬如隐居深山老林，而心在朝廷；身处末世，而心想盛世；离乡远游的而心念亲人，贞妇怀念丈夫，这些不都是放开心了吗？如不论好坏，只看有无，这是禅宗的主张。

1·29 或问：“放心如何收”？余曰：“只君此问，便是收了。这放收其容易。才昏昏便出去，才惺惺便在此^①。”

[注释]①惺惺：清醒。

[译文]有人问：“放开了的心怎样才能收回？”我认为：“只要你提出这个问题，就是把心收回来了。心放开与收敛并不难。在其昏昏时可以放开，清醒时可以收回。”

1·30 常使精神在心目间，便有主而不眩于客感之交^①，只一昏昏，便

是胡乱应酬，岂无偶合？终非心上经历过，竟无长进。譬之梦食，岂能饱哉？

【注释】①客感：心气浮动。

【译文】要常常使精神处在心目之间，这样可以有主见，而不被外界事物所迷惑。只有在神志不清时才随意应付，有时也有偶然巧合的，然而这种情形不是出自内心，所以不会长久。如同梦里吃东西，难道真的能吃饱吗？

1·31 防欲如挽逆水之舟，才歇力，便下流；力善如缘无枝之树，才住脚便下坠。是以君子之心，无时而不敬畏也。

【译文】克服欲念，好比逆水行舟，刚一歇息，舟就要向下流飘浮。努力向善，好比攀登没有树枝的大树，刚一歇脚，身体就要下滑。因此君子的心没有一刻不是处在敬畏之中。

1·32 一善念发，未说到扩充，且先执持住，此万善之网也^①。若随来随去，更不操存此心，如驿传然^②，终身无主人住矣。

【注释】①网：媒介。 ②驿传：古代传送官方文书和留宿来往官员的驿站。

【译文】心中生出了一个善念，先不要说扩充，只要能保持住，就是诱发万善的媒体。如果让善念随来随去，而不用心保持，就好像驿站一样，永远没有常住之人了。

1·33 千日集义，禁不得一刻不慊于心^①。是以君子瞬存息养，无一刻不在道义上。其防不义也，如千金之子之防盗，惧馁之故也。

【注释】①慊：满足。

【译文】即使千日从事义举，也不能禁绝片刻之间产生的私欲。所以，君子时刻都要进行修养，在道义上一刻也不放松。君子防止不义的行为，犹如富有人家防盗贼，惧怕日后受穷挨饿。

1·34 无屋漏工夫^①，做不得宇宙事业。

【注释】①屋漏：古代人在室内西北隅设小帐置放神主，为人所不能见到的地方，因而称之为屋漏。喻指谨慎。

【译文】没有谨慎的工夫，做不成一番大的事业。

1·35 君子口中无惯语，存心故也。故曰修辞立其诚，不诚何以修辞。

【译文】君子口里没有口头语，这是存心的缘故。所以说言辞的正

确才能表达诚心，不诚心怎么能修辞呢？

1·36 一念收敛，则万善来同；一念放恣，则百邪乘衅。

〔译文〕一个私心的念头收敛，各种善行就会俱来；一个私心的念头放纵，各种邪恶就会乘虚而入。

1·37 得罪于法，尚可逃避；得罪于理，更没处存身。只我底心便放不过我，是故君子畏理甚于畏法。

〔译文〕违背法律犯罪，还可以逃避，违背天理犯罪，便没处藏身，就连我的心也放不过自己。因此，君子畏惧天理比畏惧法律更甚。

1·38 或问：“鸡鸣而起，若未接物如何为善？”程子曰：“只主于敬便是善。”愚谓惟圣人未接物时何思何虑？贤人以下，睡觉时合下便动个念头，或昨日已行事，或今日当行事便来心上，只看这念头如何？如一念向好处想，便是舜边人；若一念向不好处想，便是跖边人；若念中是善，而本意却有所为，这又是舜中跖^①，渐来渐去，还向跖边去矣。此是务头工夫^②。此时克己更觉容易，点检更觉精明，所谓去恶在纤微，持善在根本也。

〔注释〕①跖：跖，同跖。跖为其名。柳下（今山东西部）人。人称柳下跖。春秋末奴隶起义领袖，被统治者污蔑为盗，因而有盗跖之称。②务头：最为重要。

〔译文〕有人问：“鸡鸣而起，还没有接触任何事物，怎么能为善呢？”程子说：“心中只要有敬的念头，便是善。”我认为，只有圣人在未接触事物时，不会有任何思虑。贤人以下之人，就是睡觉时躺下，心中也会有个念头：或是想昨天已经做过的事，或是想今天应当做什么事，这些事都会来到心上。这时，只看是怎么想的，如果每一个念头都向好处想，便是舜这边的人；如果有一念不向好处想，便是跖那边的人。如果念头中是善，而意下又为了别的目的，这是在走向舜时又有了跖的念头，渐来渐去，还会向跖这边发展。这必须开始时就要注意，此时注意克制自己，就更容易；注意检点，更为精明。所以说去恶要在微小的事情上着手，持善要在根本上着手。

1·39 目中有花^①，则视万物皆妄见也。耳中有声，则听万物皆妄闻也。心中有物，则处万物皆妄意也。是故此心贵虚。

〔注释〕①花：模糊，昏眩。

〔译文〕眼睛昏眩，看什么都是虚幻的；有耳鸣病的人，听到的声音都是不真实的。心中有事情牵挂，做什么事都会受到影响。因而，保持

心灵的虚静是非常必要的。

1·40 忘是无心之病。助长是有心之病。心要从容自在，活泼于有无之间。

[译文]遗忘是无所用心的表现，助长是有所用心的表现。一个人的心应从容自如，活跃于自由自在与无为而为之间。

1·41“静”之一字，十二时离不了^①，一刻才离便乱了，门终日开阖，枢常静；妍媸尽日往来^②，镜常静；人尽日应酬，心常静。惟静也，故能张主得动，若逐动而去，应事定不分晓。便是睡时此念不静，做个梦儿也胡乱。

[注释]①十二时：古代计时，将一昼夜分为十二个时辰。②妍媸：美好和丑恶。

[译文]“静”这个字，十二个时辰都离不了，只要一刻离开，便乱了套。门每天不停地开合，但门臼永远是静的；美丽的和丑陋的人每天都来来往往照镜子，但镜子永远是静的。人每天都要应酬，而心要常静。只有静，遇事才能有主张，才能处理好。如果心随事动，必然不知如何处理事物才算恰当。就是睡觉的时候，心不静的话，做个梦也是忙忙乱乱。

1·42 把意念沉潜得下，何理不可得？把志气奋发得起，何事不可做？今之学者，将个浮躁心观理，将个萎靡心临事，只模糊过了一生。

[译文]让意念沉静下来，什么道理都能悟出来。让志气振作起来，还有什么事情做不成呢。现在求学的人，以浮躁不安的心情去观察事理，以萎靡不振的心情去处理事情，这样就只能糊里糊涂地度过一生。

1·43 心平气和，此四字非涵养不能，做工夫只在个定火，火定则百物兼照，万事得理。水明而火昏。静属水，动属火，故病人火动则躁扰狂越，及其苏定，浑不能记。苏定者，水澄清而火熄也。故人非火不生，非火不死；事非火不济，非火不败。惟君子善处火，故身安而德滋。

[译文]“心平气和”这四个字，没有涵养是做不到的。这其中的工夫只在定“火”上。“火”定了，百物都能看清，万事都能处理得宜。水明而火昏，静属水，动属火，因此病人火动就躁扰不安，苏醒以后，什么都不记得了。苏醒安定时，就如同水澄清、火熄灭。所以人没有“火”就不会生存，没有“火”就不会死亡；事情没有“火”就不能成功，没有“火”就不会失败。只有君子善于处理“火”，所以能够身体安康德业日长。