

中华传统国学经典名著

呻吟语

「全本·典藏」

（明）吕坤 撰

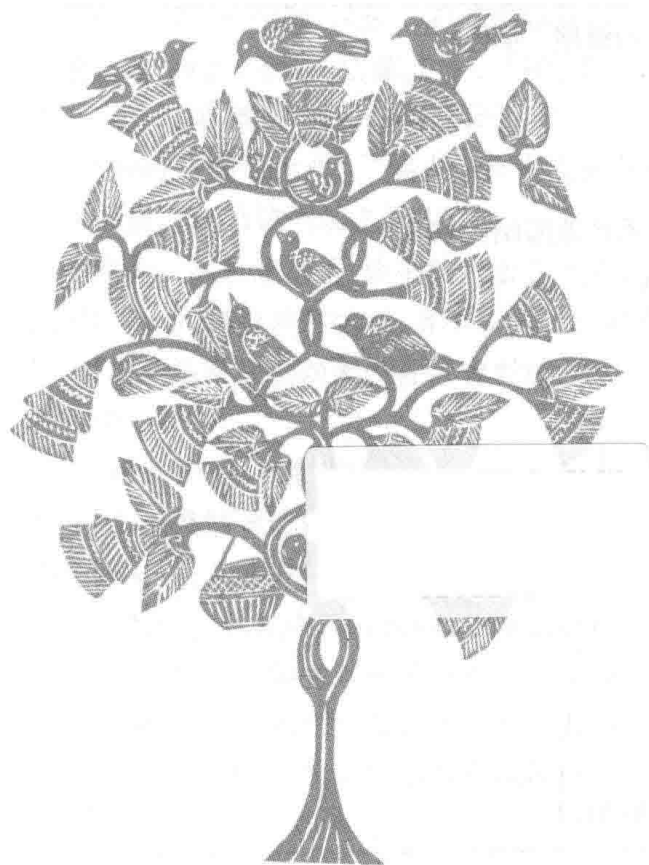
柯继铭 编译

北方文艺出版社



中华传统国学经典名著

呻吟语



〔全本·典藏〕

（明）吕坤 撰

柯继铭 编译

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呻吟语 / (明) 吕坤撰; 柯继铭编译. -- 哈尔滨:
北方文艺出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5317-3170-2

I. ①呻… II. ①吕… ②柯… III. ①人生哲学—中
国—明代 IV. ①B248.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第223315号

呻吟语

作 者 / (明) 吕坤 撰 柯继铭 编译

责任编辑 / 高璐

封面设计 / 张立娟

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园D栋526室

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150080

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京市松源印刷有限公司

开 本 / 787 × 1092 1/16

印 张 / 34.5

字 数 / 582千字

版 次 / 2013年9月第1版

印 次 / 2016年1月第2版

定 价 / 43.00元

书 号 / ISBN 978-7-5317-3170-2

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与经销商联系调换。

原 序

呻吟,病声也。呻吟语,病时疾痛语也^①。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^②,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,竟不能惩。《语》曰:“三折肱成良医^③。”予乃九折臂矣。疣痼年年^④,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缮性,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。是子以一身示惩于天下,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,又以其狂者感人闻听,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^⑤?

万历癸巳三月^⑥,抱独居士宁陵吕坤书。

[注释]

①疾痛语:病痛时说的话。 ②予小子:予,我;小子,谦称。 ③三折肱成良医,语出《左传》定公十三年:“三折肱,知为良医。”喻挫折愈多,经验教训愈丰富。 ④疣痼:“疣”同“瘕”,腹内固疾。痼,积久难治之病。 ⑤其,大概。 ⑥万历癸巳:万历,明神宗朱翊钧年号。癸巳,万历二十一年,即公元一五九三年。

[译文]

呻吟,是久病中发出的痛苦的声音。呻吟语,是备受疾病折磨时的经验教训。患病时的痛苦,唯有患病的人才能切身领会,那是一种难以名状的,不能对别人诉说的苦痛,但是大病初愈,那种苦痛也随之忘却。

我生来昏庸无能多病,病痛时发出的呻吟,就记下当时的那种痛苦,并且总是后悔说:“一定要慎重对待疾病,千万不要再受病痛的折磨了。”

不久又病痛缠身,痛苦呻吟,于是就又记下它。人一生的病痛经历多了,没法全部记下来。一种病相继患了好些次,竟然还不能引以为戒。俗语说:“三折肱成良医。”我已经是九次折臂了啊!年年生病,天天呻吟。唉!唉!多病体虚,久病气乏,奄奄一息哪还像个人啊!

三十年以来,我所记下的《呻吟语》,共分为若干卷,随时带在身边,作为治病的药草。司农大夫刘景泽,生平最善于修养心性,一生没患过疾病,我十分喜欢他。不久前,又一起在雁门共事,各自谈到自己的内心的苦恼。我把自己的《呻吟语》拿给景泽看,景泽说:“我这一生也有痛苦中的呻吟,却没有把它记下来。我们的病痛,不出二致。你既然已经把它记下来了,为何不示之于众呢?这样做有三个好处:医人病痛的人看到你的呻吟,可以治好将要病死的人;同样疾病的人看到你的呻吟,会医好自己的疾病;没有疾病的人看到你的呻吟,会谨慎地对待自己从未生过的病。这样,你以个人的现身论点告诫天下,很多人可以因此长寿了。虽然你不能痊愈,却能以此让别人痊愈,这不是值得赞赏的行为吗?”我惊慌地说:“这是我病中说的一些狂言乱语,现在又用这些去迷惑别人的视听,能行吗?”于是从中挑选出那些不太狂的言论保存下来。唉!如果能一息尚存,我就要追求那积年的艾草治病,安度余生,怎么敢因为多病而自我放逐呢?景泽啊景泽,你或许就是医治我疾病的那个良人吧!

万历癸巳三月,抱独居士宁陵吕坤书

目 录

原序	1
----------	---

卷一 内篇·礼集

性命	1
存心	10
伦理	42
谈道	60

卷二 内篇·乐集

修身	112
问学	180

卷三 内篇·射集

应务	210
养生	278

卷四 外篇·御集

天地	282
世运	301
圣贤	306
品藻	327

卷五 外篇·书集

治道	375
----------	-----

卷六 外篇·数集

人情 483

物理 496

广喻 501

词章 531

卷一 内篇·礼集

性 命

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

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。浅浮子虽光明洞达，非蓄德之器也。

[译文]

所谓“正命”，就是指能够按照正理、完好地保持了人生之初的元气，并没有因为个人人为的原因损伤人生正道和初始的元气。如此一来，虽然被囚禁至死，也可以称作“正命”。如果最初禀受的元气流失了，人生的正道没有完满的实现，虽然寿终正寝，也恐怕不能称作“正命”。

德性以收敛沉着作为第一，在收敛沉着中，又以精明平易为第一。一般来说，收敛沉着的人唯恐的是含含糊糊，唯恐的是高深阴险。轻浮的人表面上看似虽然光明磊落、明了透彻，也不是具有高尚道德的人。

或问：“人将死而见鬼神，真耶？幻耶？”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，魂飞扬而神乱于目，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。”

[译文]

有人问：“人临终之前，说会见到鬼神，这是真的呢，还是幻觉呢？”我说：“人在醒着的时候看到的，叫真见，梦中见到的，叫妄见。人临终之前，魂魄飘游，游离出躯壳，魂魄飘游状态下，所到之处见到事物，这叫外妄。神与心分离会合难以安定，心神交合时出现的景象，这叫内妄。所以道德修养达到至高境界的人，一般不会有梦，愚蠢的人也没有梦，这是因为他们心中不存在妄念。人临终之前，就好比在梦中一样，魂魄飞扬，目光呆滞，正气浮散，而邪气攻心，所以看见的事物都是虚妄的，并不是真实存在的。另外，将死的人看见有鬼魂前来召唤他，并对他加以捆绑，这就更是虚妄的了。对于一些歪门邪道装神弄鬼的话，已经深入人们的思想，人在临终之前，会感到恐惧，所以感觉如同看到了什么。如果人死时必然有鬼魂来召唤的话，那么牛、羊、蚊、蚁这些动物临死之前，也会真有前来召唤的鬼魂吗？大致说来，草木的生长与枯死，土石凝结与散开，人与各种动物的死生、始终、有无，都是同一个道理，没有其他的论点。万一有的话，也是无稽之谈。”

气无终尽之时，形无不毁之理^①。

真机、真味要含蓄，休点破。其妙无穷，不可言喻。所以圣人无言。一犯口颊，穷年说不尽，又离披浇漓^②，无一些咀嚼处矣。

性分不可使亏欠，故其取数也常多，曰穷理，曰尽性，曰达天^③，曰入神^④，曰致广大、极高明。情欲不可使赢余，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。

深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辨是第三等资质。

[注释]

①气无终尽之时，形无不毁之理：气体没有固定形态，却是无穷无尽的；形虽有固定形态，仍然可改变其形状。②离披浇漓：往裂缝里浇水。③达天：达到上苍所赋予的最高境界。④入神：人的道德修养达到最高境界。

[译文]

气没有终止和完结的时候，形体没有永远不毁不灭的道理。

人生的真机与真味要涵蓄，千万不要随意点破。这样才能领会其中无尽的奥秘，有些事物是不能用语言文字来展现的。因此，圣人无言，从

不夸夸其谈。如果是犯了口舌,终年也说不尽,即便说出来,也是众说纷纭,不合乎情理,也没有什么耐人寻味之处了。

人天生的善良本性,是不能有所亏欠缺损的。因此,其显示形式不一。如果要达到较高的境界,就要尽力探究真理,尽力发挥人的善良的本性,要知晓天道,出神入化,尽量做到广大圆满,做到至高明。人的情感与欲望不能过分地放纵,所以要时常克制,在这些方面的要求要尽量少。言语要十分谨慎,三思而后行,尽力约束自己,做到清心寡欲,节制饮食,减少不良的嗜好。

深沉、忠厚、持重是一个人头等的资质,胸怀坦荡、豪爽仗义是一个人第二等的资质,聪明、有才干、能言善辩是一个人第三等的资质。

六合^①原是个情世界,故万物以之相苦乐,而圣人不与焉。

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;严凝敛约,喜刑好杀,是秋之气;沉藏固啬,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,有所钟^②者,必有所似。

先天之气发泄处不过毫厘,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,便是一些增不去,万物之形色才情,种种可验也。

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。

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,所以存也;阳者,所以亡也。岂独声色、气味然哉?世知郁者之为足,是谓万年之烛。

[注释]

①六合:指天地间。 ②钟:稟受。

[译文]

天下原本就是一个情感交融的世界,因此万物滋生其间,领会人生的苦乐酸甜,但道德修养极高的圣人,就不会受情感世界的任何羁绊。

人的气质光明博大,浑厚含蓄,是稟受了天地自然之气;温煦和平,是稟受了阳春之气;宽纵随和,是稟受了夏天之气;严凝敛约,喜刑好杀,是

稟受了秋天之气；沉藏固啬，是稟受了严冬之气。暴怒，是稟受了震雷之气，狂肆，是稟受了疾风之气，昏惑，是稟受了霾雾之气，隐恨留连，是稟受了积阴之气，从容温润，是稟受了和风甘雨之气，聪明洞达，是稟受了青天朗月之气。稟受了何种气，必然表现出与之相似的气质。

人先天所稟受的气质，可以发扬拓展的地方也仅仅是毫厘罢了，然而，通过后天的修养和扩充必然能够达到至高至大的境界。其实，修养扩充到至高至大的境界也还是凭借原来那点儿先天之气做根本，如果没有丝毫原先的气质，那后天就丝毫也不会增加。天地万物的形、色、才、情，各个方面都可以验证这样的道理。

蜗牛藏在自己的硬壳里，尽管经历炽热的太阳暴晒，却能够长年累月都不枯死，这其中注定隐含着其不枯死的道理。这才可称得上为神所用，是先天造物的根本点。

兰香因为火的点燃而发出香气，也因为火的燃烧而灰飞烟灭；灯油因为火的点燃而发出光亮，也因火的燃烧而消耗枯竭；炮因为火的点燃而发出声响，也因为火的点燃而停息散歇。隐忍而不表露就能够保存自身，锋芒毕露而不懂得隐藏就会走向灭亡。岂能只在声、色、气、味中享受生命？世人如果懂得蕴结不发就能永远得到满足，那就好比有一支万年不灭的明烛指引着他的人生的方向。

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^①。

一则见性，两则生情，人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

声无形色，寄之于器；火无体质，寄之于薪；色无着落，寄之草木。故五行惟火无体，而用不穷。

[注释]

①其生物也亦然：指五行生物的时候，使生物也具有五行之性。

[译文]

火的本性是发扬的，水的本性是流动的，木的本性是条畅的，金的本性坚刚的，土的本性是厚重的。由于这五行衍生出来的事物，性质都是如此。

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静止的状态的，物没有在两物相撞时不发出声音的。

声音无形无色，必须依托于器物；火没有体质，必须依托于柴草；颜色无着落，必须依托于草木。五行当中，唯有火没有自己的形体，其用途却无休止。

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，识见既定而事有酌量；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、七十致仕，盖审之矣。人亦有少年退缩不任事，厌厌若泉下人者；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，马援矍铄，古诚有之，岂多得哉！

命本在天，君子之命在我，小人之命亦在我。君子以义处命，不以其道得之不处，命不足道也；小人以欲犯命，不可得命而必欲得之，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。是以君子之心常泰，小人之心常劳。

〔译文〕

人的心思是随着气血同时消长。四十岁之前有奋发进取之心，经验缺乏、见识不广，但敢思考敢做；四十岁之后思想就定型了，见识广博，遇事冷静慎重；到六十岁之后渐渐有隐退的心思，虽然经验丰富、认识问题深刻到位，但却精力匮乏，难以振作起来。虽然并不是每个人都是如此，但这是大多数人的情况。古代，人到四十岁才入仕当官，六七十岁辞官隐退，大概就是考虑到了这种情况。也有年轻时畏缩不前、不敢担当大事，气虚消沉好比快死去的人一样的；也有到了耄耋之年性情躁动、举止轻狂、喜欢多事的，这都违反常理。如果把遇事躁动，就盲目下手的年轻人看成栋梁之才，或是把心灰意冷的耄耋的人作为是老成持重的，那就大错特错了。这就如同邓禹那样年轻却沉着勇毅，如同马援那样年纪虽老但精神矍铄的人，古代确实有过如此情况，但哪能多得呢！

人的命运本来是上天注定好的，但君子的命运却在自己的手中，小人的命运也在自己的手中。君子用道义来处命，不是用正义的策略得来的就不做，而且不会把命运的好坏放在心上；小人由于自己的贪欲而去抗拒上天安排的命运，不该得到的却相反设法得到，不肯接受上天的安排。仅仅是这里所说的君子的命运在自己手中，是因为他顺从了上天的注定；而

所说的小人的命运在自己手中,仅仅是他希望上天能够偶尔改变他原定的命运。因此,君子的内心时常能够泰然处之,而小人的内心却是惶恐不安。

性者,理气之总名,无不善之理,元皆善之气。论性善者,纯以理言也;论性恶与善恶混者,兼气而言也。故经传言性各各不同,惟孔子无病。

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。高髻而笑低髻^①,长裾而讥短袂^②,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,天下趋向而同之,即不能同,不敢以所狃者病人矣^④。哀哉!兹谁任之?

父母全而生子,子全而归之,发肤还父母之初,无些毁伤,亲之孝之也;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。

[注释]

①髻:梳在头顶上的发结。髻:束在头顶两旁的发髻。 ②裾:衣服的大襟,衣的前后均称裾。 ③狃:习惯,拘泥于。

[译文]

性,是理和气的总称,没有不善的理,也没有完全善的气。说性是善的,这纯粹仅仅是从理这方面来说考虑的;说性是恶的或是善恶混杂,这是从理、气两方面结合来考虑的。因此,儒家的经典与传注在谈论性的时候,看法都各有不同,惟独孔子的论说没有这方面的缺陷。

气质与习惯,这是学者想要进步的两大障碍。仁与义这两者互相抵触,礼与信这两者互相排斥,这都是气质所形成的阻碍。梳高发髻的人时常会讥笑梳两个低发髻的人,穿长衫的人时常会讽刺穿短衫的人,这都是习惯造成的障碍。大道昌明,普天下的气质都会归向大道,虽然不顺从它,也不能用偏离大道的事物来指责别人。成就王业的礼制统一了,天下的趋向就会一致,虽然不能一致,也不能用偏离王制的礼制去指责别人。可悲啊!使大道昌明、王制统一如此重任由谁来担当呢?

父母把自己的子女完好地降生在这个世界上,子女就应该将自己再完整地归还给自己的父母,身体发肤和降生的时候一样完好无损,这才算是父母的孝子;上天使人完整无缺地降生在这个世界上,人也应该将自己

完整无缺地归还给上天,心性也和上天降生自己的时候一样,没有一点的欠缺,这才算是上天的孝子。

虞廷^①不专言性善,曰:“人心惟危,道心惟微。”^②或曰:人心非性。曰:非性可矣,亦是阴阳五行化生否?六经不专言性善,曰“惟皇上帝,降衷下民,厥有恒性”,又曰:“天生蒸民有欲,无主乃乱。”^③孔子不专言性善,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,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?周茂叔不专言性善,曰“五事相感而善恶分、万事出矣”,又曰“几善恶”。程伯淳不专言性善,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、舜、禹、汤、文、武、周、孔,岂是一样气质哉?愚僭^④为之说曰:义理之性,有善无恶;气质之性,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,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,都是多了底,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虞廷:指虞舜,古代帝王的名字。②人心惟危,道心惟微:人心,指出于形气之私的人欲;道心,则为性命之正的天理。③天生蒸民有欲,无主乃乱:语出《尚书·仲虺之诰》。意思是民无君主则纵欲放肆,必将导致祸乱。④僭:超越身份,这里是自谦。

[译文]

舜帝从不专门谈论性的善,他说:“生于形气之私的人欲之心,是人心,它是难测的;原于性命之正的天理之心,即道心道心是微妙难见的。”

有的人说：人心不是得之于上天的本性。我认为这种论点是对的，但人心不照样是阴阳五行派生出来的吗？六经也没有专门讲述性善，并且说：“唯有皇天上帝，降善于人民，顺人的常性。”又说：“上天降生于百姓，有私心杂念而无人治理将会发生混乱。”孔子没有专门讲述性善，他说：“阴阳之道连续不断更替，生生不息就是善，落实成为某种具体事物的就是性。”还说：“性是相近的，唯有上智和下愚不能改变。”只要说相近，就不是同一种事物了，相远从相近开始。子思没有专门讲述性善，他说：“修道就叫教。”性本来都是善的，又有什么道可以修的呢？孟子也没有专门讲述性善，他说：“声色、臭味、安逸，性也。”有人讲：这性是好的性。我认为，如果是好性，为何君子不赞美它呢？孟子还讲：“动心忍性。”如果此处讲的是善性的话，难道善性也还需要忍吗？犬牛之性，难道就不是性吗？犬牛之性也可以说是仁义礼智信的性吗？细细地推测，犬之性就是犬之性，牛之性就是牛之性吗？周敦颐没有专门讲述性善，他说：“五性相感而善恶分、万事出矣。”又说：“几善恶。”意思是人心稍有异动，善恶就由此分辨清楚了。程颢没有专门讲述性善，他说：“恶也不能不称之为性。”大致上说来，讲性善的人，主张义理，并且推崇气质，这个观点是孟子折服诸子百家后，才盛行起来的。后来的儒家学者都主张这一学说，而不敢有异议，这是因为他们没有慎重地观察天地万物之情而造成的。义理固然是上天所赋予的事物，气质难道仅仅是人为的事物吗？我们暂且不说普通的人，虽然是尧、舜、禹、汤、文王、武王、周公、孔子，难道他们的气质都没有二致吗？我不妨冒昧地谈谈自己的看法：义理之性，有善无恶；气质之性，有善有恶。气质是上天赋予与生俱来的事物，岂能不称作性呢？程颐说过：“论性而不论气则不完善，论气而不论性则不分明。”如果把气和性分为两种，就说不透彻晓畅。张载认为善是天地之性，清浊纯驳是气质之性，似乎有些零乱，不合乎章法。其实天地之间仅仅是一个气，理在气之时，赋予万物，就用性来表明，所以性这个字由生和心组成，意为有生之心。假如没有气质，唯有一个德性，那么每个人生来就是圣贤，那么千百年来圣贤们的言论和提倡教化与循名责实的主张都是废话的了？为何还要这样苦苦为难自己呢？其实这样做都是为了压制气质，扶持德性。把我个人的观点写在这里，等待后人们来评判吧！

性，一母而五子。五性者，一性之子也。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。”^①才说性，便已不是性矣。此一性之说也。

宋儒有功于孟子，只是补出个气质之性^②来，省多少口吻。

问：禽兽草木亦有性否？曰：有其性。亦天命否？曰：天以阴阳五行化万物，安得非天命？

或问：孔子教人性非所先。曰：圣人开口处都是性。夫水无渣，著土便浊；火无气，著木便烟。性无二，著气质便杂。

水无渣，着土便浊；火无气，着木便烟。性无二，着气质便杂。

满方寸浑成一个德性，无分毫私欲便是一心之仁；六尺浑成一个冲和，无分毫病痛便是一身之仁；满六合浑成一个身躯，无分毫间隔便是合天下以成其仁。仁是全体，无毫发欠缺；仁是纯体，无纤芥瑕疵；仁是天成，无些子造作。众人分一心为胡越^③，圣人会天下以成其身。愚尝谓“两间无物我^④，万古一呼吸”^⑤。

[注释]

①“人生”二句：意谓人的本性不见物则无欲。②气质之性：宋代儒家所讲气质之性和义理之情，气质之性有善恶之分，义理之性皆为善。③胡越：胡地在北，越在南，相隔甚远，比喻疏远、隔绝。④两间：天地。⑤呼吸：指气的升降、变化、流转。

[译文]

如果把人的本性比喻为母体，仁、义、礼、智、信便可视为是五子。这五种子性，就是本性繁衍出来的儿子。性情又是五种子性的衍生物。人的本性是安静的，属阴；而五性衍生形式是善变的，运动的则属阳性。本性本来是浑然一体，至静不动的，所以说“人生而静，是天生之性”。刚开始说性，便已经变换了，不再是性本身了，那就是一性的论点。

如果说宋代儒家发扬孟子学说，有功的话，也仅仅是补充出了一个气质的性，但仅此一点就足以省却许多不必要的口舌之争。

有人问：“飞禽走兽、花草树木会有情感吗？”我回答说：“它们都是有情感的。”又问：“它们的情感也是上天赋予的吗？”我回答说：“上天用阴阳五行生克衍生出万物，岂能没有天命呢？”

有人问：“孔子教育人，人性并不是放在首位的。”我回答说：“圣人一旦开口，讲的就是性。”

水没有渣，一沾上土就变得混浊；火没有气，一遇到木便开始冒烟；性

没有二，一接触气质就变得不纯。

整个心中唯有德性，没有一点私欲，便是一心之仁；六尺身躯冲和祥和，没有一点病痛，便是一身之仁；天地六合之间浑然一体，无一点间隔，便是全天下以成其仁。仁是全体，没有一点的欠缺；仁是纯体，没有一点的瑕疵；仁是天成，没有丝毫的造作。一般人把一个心分成相离很远的两部分，圣人会合天下万事万物来成就自身。我曾说：“天地之间没有物我之分，万古以来唯一呼一吸罢了。”

存 心

心要如天平，称物时物忙而衡不忙，物去时即悬空在此。只恁静虚中正，何等自在！

收放心^①，休要如追放豚，既入笠^②了，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。故再放便奔逸不可收拾。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。

学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

不动气，事事好。

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；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。

或问：放心如何收？余曰：只君此问便是收了。这放收甚容易，才昏昏便出去，才惺惺便在此。

常使精神在心目间，便有主而不眩。于客感之交，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放心：指放纵恣肆之心。 ②笠：猪栏。

[译文]

人心要如同天平一样，在称量物体的时候忙个不休，而衡杆却能泰然处之，撤去物体之后天平仍然悬空在那里。如果能够保持内心的恬静谦