

情緒與異常行為(五)

馮觀富 / 課程發展研究學會秘書長

東方古老中國人的情緒觀 (續)

壹、柳宗元的情緒觀

柳宗元生於唐朝代宗大曆年間(公元七七三至八一九年)，與韓愈倡導古文運動，共同被納入唐宋八大家，其文峻峭矯健，說理透徹，對後人影響深遠。

柳宗元認為「情不能免」。他是繼承了儒、墨二派的思想。而揚棄另一派的主張「情不可有」，老莊道家是持這樣的觀點。柳宗元以音樂與聖人作譬如，說明情感(情緒)是人所不能免的，他認為人有「情感」才能產生「樂」。意謂音樂是為表達人的情而產生的，並非聖人所始作。他說：

「樂之來，由人情出者也，其始非聖人作也。聖人以爲人情之所不能免，因而象政令之美，使之存乎其中，是聖人銷乎樂也。」(柳河東集·無射)

以上柳宗元這個觀點，很顯然地承《禮記》所說的：

「樂者，音之所由生也，其本在人心之感於物也。……凡音者，生於人心者也。情動於中，故形於聲；

聲成文，謂之音。」(禮記·樂記)

所以，聖人是爲了「象政令之美」而作樂，「銷乎樂」，乃是基於人情不能免的結果。

我國情緒分類觀點中，以七情說最爲普遍，即喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，或喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。前者見諸於一般哲學思想家的著作；後者見於醫學方面著述。柳宗元則對「憂」、「恐」與「欲」的情緒，單獨提出他的見解。

關於憂，他寫了一篇〈憂箴〉的專文，意謂憂與懼是一樣的，都是人人先天就具有的基本情緒。但如果一個人總是無憂無慮，那憂慮反而會天天產生。正如現代年輕人追求自由，不喜歡父母及法律拘束一樣，如果有一天給他完全自由，父母長輩不管他，軀體、精神的束縛固然沒有了，可是衣食靠誰，整天在冶遊，時間久了，生活無目的，心中必然徬徨，憂慮必隨之天天產生，不得不回家或



教育與發展

找尋工作，這樣就必然會犧牲一部分自由。設若大家都不願有法律的約束，要求完全的自由，必帶來安全問題，令你不敢在外自由自在，在家也得不到保障，那憂慮不但天天產生，也會時時產生，其理至明。當然，一個人也不能經常憂慮，經常憂慮就無歡樂可言。依柳宗元觀點，「憂慮不在有無，而在於憂慮是否合理」；如果「所憂在道」，那就可預測吉凶禍福，從而減少使人犯錯的機會。這個觀點，也是現代心理學所主張的。人不能無焦慮，但焦慮需要適中，過之與不及都會產生病態心理。合理的焦慮，可促使人提高警覺，努力去解決問題。

關於恐懼的情緒，柳宗元也寫了一篇〈戒懼箴〉，他告訴人們首先要認識恐懼是必要的，如同焦慮一樣，不知道恐懼的人，反而不知有所作為，但一個人不能祇知道恐懼就算了事，而應積極地採取措施消除這種恐懼心理。其次是一個人不能等到災禍臨頭才覺得害怕，禍至後懼不是真正知道恐懼。一個真正知道恐懼的人，是應該在災禍未到來之前，就能察覺到它的危險跡象，立即將它化除，以防患於未然，減少災禍的發生，從而也就減少了恐懼情緒的發生了。最後，是要防止產生恐懼的情緒。柳宗元主張做到三思而行，「將言以思，將行以止」。說話和行動之前，應當考慮再三，不可輕舉妄動，考慮週詳、合情合理。如此，在做的過程中即使有災禍降臨，也不會張惶失措，即所謂

之「懼而後懼、雖懼焉如」。

關於欲的情緒，柳宗元主張節欲，反對縱欲，他說：

「縱欲不戒，匪愚伊耄。」

（柳東河集·敵戒）

上文的意思是說，放縱情欲，不予戒除的話，不是愚蠢就是昏憤。柳宗元對人的名利欲望，有刻骨銘心告誡，如果名與利的欲望不予節制，一味放縱，必招致殺身之禍。對當時那些追逐名利情欲者，大加撻伐，他寫了很多文章，他以寓言的方式，對當時那種嗜取貨利、追逐名位、貪得無厭之徒，以致落得禍事連連，給予撻伐。在他的筆下，將一些名利之徒比之蝨蠅小蟲，「好負物、上高、至墜地死」，毫無二致；勸人不要像王孫（猴類小者）那樣，「內以鬥群，排鬥善類，私己不分」；不要像「永之氓」那樣「腰千錢」，重而不去終至淹死；不要像海賈那樣「生為貪夫」而玩負自己的生命。

概言之，柳宗元的情緒觀，他繼承了情不可免的傳統思想；但主張節欲，反對縱欲，特別對那些追求名與利欲望之徒，作無情撻伐；他對憂慮、恐懼兩種情緒也分析得頗為透徹。

貳、關尹子的情緒觀

《關尹子》是書名，道教奉為經典的書，又稱《無上妙道文始真經》。相傳為周代尹喜所著，但原著已失，據考今本成書年代，可能在唐末宋初之間，作偽者係五

代杜光庭。該書對情緒方面的著墨不少，是今人研究中國古代情緒心理歷史不可或缺的文獻。

中國歷代大多數思想家都肯定「性」，是與生俱來。「情」，是由外界刺激產生。前者是靜態的，後者是動態的。《關尹子》在前人的思想基礎上也作了一番闡述，並提出一些獨特的見解。它把「性、心、情」三者統一的關聯性作一論述，認為：

「情生於心，心生於性。情，波也；心，流也；性，水也。」

（五鑒篇）

依上文解釋，情、心、性都是動態性的，流水生波是一種很自然的現象，水不流則波不興。相反的，「心如死水」，情緒就不會有起伏現象發生。也說明情、心、性三者是一體的，相互關連的。情、心、性也是靜態性的，無外來刺激，則情不生，水不流、波不動，其因果關係取決於外在環境，故情、心、性三者雖然是動態性的，但不是主動的，還是需視外物的刺激而定，所以說它也是靜態的。

《關尹子》認為情生於心，情由外物刺激而起，即情感於物而動，也是一種心理、生理的活動，如說：

「心慕物涎出，心悲物淚出，心愧物汗出。」（八籌篇）

情緒（心理）影響生理，是現代心理學家，神經醫學一致的公斷，關尹子也表明人的情緒心理具有自我調適的作用，如說：

「心憶者猶忘飢，心念者猶忘寒，心養（平靜）者猶忘病，心激者猶忘痛。」（六七篇）

《關尹子》以「情喻波」，情感（緒）比喻波浪，這個比喻非常恰當，也很生動，在正常一般狀況下，情緒未被激起，則如詩人描述，「清風徐來，水波弗興」。但當情緒被激起時，不單是「風乍起，吹皺一池春水」，甚至會「驚濤駭浪拍岸，捲起千堆雪、飛沙走石，行不得也」。由此看來，情緒就是一種心理狀態。

情緒與認知有關，也是現代心理學界公認的。關尹子認為：

「心感物，不生心生情；心交物，不生物生識。」（五鑒篇）

所謂「識」，就是一種認知作用。這裡所謂的情、識，都不是自發的，而是與外物接觸、打交道才產生，而二者的關係是：情是感（對外物的感覺、感受、知覺），感則動，故生波，有起伏的波浪；識是交（與物接觸、打交道），交不動（不生波），故乃平靜。《關尹子》的見解，在當時可以說獨步中外思想家。

音樂對人的情緒心理產生極大作用，常言道「聞歌起舞，手舞足蹈」的詞句，都是說明音樂會使人產生一種興奮的情緒心理；聽古典音樂使人心情平和、安詳、沈緬於悠揚的旋律中；軍樂，那種渾厚雄壯的音律，可激勵士氣、振奮人



心，雖千萬人吾往矣的氣勢。前人曾說過「樂有歌舞」《左傳》；「樂作而起，樂終而悲」《淮南子》；「樂者，音之所由生也」《禮記·樂記》。《關尹子》也分析音樂對人的情緒影響，它寫道：

「人之善琴者，有悲心則聲淒淒然，有思心則聲遲遲然，有怨心則聲回回然，有慕心則聲裴裴然。所以悲、思、怨、慕者，非手非竹，非絲非桐。得之心，符之手；得之手，符之物。」（三極篇）

這裡的悲、思、怨、慕是四種情緒，是由音樂所激發，而非手、竹、絲、桐。所以，才會「得之心，符之手；得之手，符之物。」

綜觀《關尹子》一書，揭示了情緒的實質意義，主張情緒乃是人心理的一種起伏波動狀態，與西方現代情緒心理學家的觀點是一致的，但《關尹子》有其獨特見解，它提出「心生於性、情根於心。情如波，性如水，水波流動起伏而成心」。這種解說則少見於西方的情緒心理學說中。

參、張載的情緒觀

張載生於宋真宗年間（公元一〇二〇至一〇七七年），由於他在橫渠（今陝西省）講學，時稱橫渠先生，是濂、洛、關、閩四大學派之一的關派代表人物。是宋明以來最重要的學術思想家。

張載承傳中國自古以來的思想，也有他獨特的見解。關於情緒心理方面，他未

作直接的論述，但仍離不開心、性、情、欲方面的探索，這些都是與情緒息息相關的。他注意到情緒的根源，是出自外物。心理因外物不同的刺激而有不同的變異，他說：

「人本無心，因物為心。」（語錄下）

「感亦須待有物，有物則有感，無物則何所感！」（語錄上）

「心所以萬殊者，感外物為不一也。」（正蒙、太和）

明顯的，張載所謂的「心」，應解釋是一種認知的主體，是靜止的，並沒有所謂之「有與無」的存在問題，它的存在，是由外界的事物影響。心是因物而生，非心生物，無外物的存在，則無心的存在。心之所以有感覺、知覺，完全是由於外物所致。換言之，人之有情緒（情感），當然是受外來刺激引起，不同的外來刺激就產生不同的情緒。苟無外物，就不會知道心的存在，也談不上什麼情緒反應了，以此推論，「心與物」是為一體存在的，不能缺少任何一方，所以張載說：

「有無一，內外合，此人心之所來也。……人之有受，由內外之合也。」（正蒙·乾稱）

「有」是指客觀的事物，「無」是心理主觀意識。前者是有形的，後者是無形的。無形意識的存在，是靠客觀的事物。也就是說心理現象之發生，要靠物體的刺激的結合。究竟孰先孰後，以哲學觀點，歷來爭論不休，張載主張內外合，應該切

合現代心理學的觀點，而不必去爭論哲學家觀點的主、客孰先孰後問題。所以有人稱張載是宋明以來學術思想的一位重要關鍵人物，也把中國哲學思想推向一個新階段，實不為過。

以現代心理學論點，情緒的發生與個體的認知有關，又與生理有關。認知是一種心理歷程，先由個體的接收器官為之。張載也在這方面論及，他說：

「人為己有知，由耳目有受也；人之有受，由內外之合也。知合內外於耳目之外，則其知也過人遠矣。」（正蒙·大心）

這裡明白指出人的認知過程，是由於耳、目的關係，耳所聽到的，眼睛所看到的，就有各種不同狀況發生，當然包括情緒反應在內。

認知會影響個人的情緒心理。認知的器官，中國很早就提出了耳、目、鼻、口、形，即聽覺、視覺、嗅覺、味覺、皮膚觸覺。當然，這些器官接受外界刺激，自然會產生「好與壞」的情緒，是不爭的事實。除此之外，張載也提出補充，使人認識到情緒發生的接納器官又多了兩種，就是「溫覺」（知溫度的冷與熱）及平衡覺（小腦的平衡感、動覺和靜覺）。這些都會影響一個人的心理與情緒。這是前人少有提及的，該算是張載的新發現，他說：

「形也、聲也，臭也，味也，溫涼也，動靜也，六者莫不有五行之別，同異之交，皆帝則（自然法則）

之必察者歟？」（正蒙·動物）

情緒的發生，與人們認識外界事物不可少，張載認為它又具有很大的局限，他說：

「聞見不足以盡物，然又須要他。耳目不得，則是木石，要他便合得內外之道，若不聞不見又何驗？」

（語錄上）

以張載的見解，見與聞是激起內心情緒的元素，在認知的要件上，見聞之知「合得內外之道」，即把主客體連在一起；二是經過躬親見聞，能辨別、檢驗其真偽、刺激的程度，如果沒有親自見聞，就如同木石一樣，麻木無知，當然激不起心理狀態，也就無情緒可言，可知見與聞的重要性。雖然如此，張載也認為「見聞不足以盡物」，如目可以見天日，但不知日之高幾千萬里；耳可聞雷，但不知雷遠幾千萬里？對於那些無形的、形而上的，只能用心去體會了。因此，他主張：

「不以見聞梏其心。」（正蒙·大心）

這句話應屬於情緒的調適方法嚮範，告訴人們在認知外界種種時，不應「止於見聞之狹」。鑽牛角尖，自尋煩惱。

「欲」是中國人觀念七情之一，張載認為這是人性之本。他說：

「飲食男女皆性也。」（正蒙·乾稱）

「口腹於飲食，鼻舌於臭味，皆攻取之性也。……性於人無不善，係其善反不善反而已；過天地之化，不善反者也。」（正蒙·誠明）

飲食男女之欲皆包含在性之內，是情緒的根源，為滿足此等欲望，不斷地追求外物，對外界的某種東西攻而取之。在張載看來性情本無不善，飲食男女是用來滋養人們成長的，即所謂的「天地之化」，如果為追求外物刺激超過「天地之化」，其本來的情性受到干擾，即所謂之「不善反」。換句話說，就是現代心理學中所說的不良情緒發生的根源。所以張載主張人生於世應該：

「不以嗜欲累其心，以小害大，未喪本焉爾。」（正蒙·誠明）

張載雖然不主張人們嗜欲，以免累其心，以小害大，但並非要求大家絕欲，而是「寡欲」，以恢復人們天地之性，他說：

「仁之難成久矣，人人失其所好。蓋人人有利欲之心，與學正相背馳。故要學者寡欲。」

（經學理窟·學大原上）

肆、王安石的情緒觀

王安石（公元一〇二一至一〇八六年）宋真宗、哲宗期間人士，是北宋著名的政治家、改革家、哲學家和文學家。

王安石受到荀子的「情者性之質」，及禮記的「性靜情動」說所影響，而提出其「性與情合一說」。他認為：

「性情一也。世有論者曰，「性善情惡」，是徒識性情之名而不知性情之實也。喜、怒、哀、樂、好、惡、欲未發於外而存於心，性也。

喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲發於外而見行，情也。性者情之本，情者性之用，故吾曰性情一也。」

（性情）

王安石之前，有人持性善情惡的觀點，指陳人之性皆善，人之情皆惡，人之性都是好的，人之情都是不好的。王安石則反對此說，在他而言，人的生性（自然本性）無所謂善惡（好壞），其之所以有善有惡（有好有壞），是由於外物所致。所以性是靜的，為本；情是動的，為用。前者存在於心——未發；後者生於外——已發。故兩者的關係是：一為本，一為用；一為內，一為外，所以把它合一看待，才合乎邏輯。

情欲是人皆有之，是人的本性，但不可縱情，也不可絕欲，如何對待情欲，王安石的主張是「去情卻欲以盡天下之性」。走中庸路線，不縱不絕，以「禮」來引導，他說：

「養生以為仁，保氣以為義，去情卻欲以盡天下之性，修神致明以趨聖人之域。聖人之言，莫大於顏淵之問，「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」，則仁之道不遠也。……非禮勿聽，非謂掩耳以避之，天下之物不足以干吾之聽也；非禮勿視，非謂掩目而避之，天下之物不足亂吾之明也；非禮勿言，非謂止口而無言，天下之物不足以易吾之辭也；非禮勿動，非謂



指其躬而不動，天下之物不足以干吾之氣也。」(禮樂論)

從上文足以申明王安石的「去情卻欲」並不是要求人們去掉一切情欲，掩耳不聽，閉目不看，啞口不言，肢體不動，而是要求人們的視、聽、言、動，表露於喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲七情中，均能循禮而行，恰到好處。

「去情卻欲」除應遵循禮外，還要靠「樂」。王安石認為：

「禮者，天下之中經；樂者，天下之中和。……衣食所以養人之形氣，禮樂所以養人之情也。」

(性情)

設若人們一切行為舉止，中規中矩而合符禮，人間便少有衝突發生；心理學家告訴吾人，當情緒不愉快發生，音樂可以發揮治療效果，王安石的觀點，不但符合經驗法則，也與現代理論相吻合。

伍、程顥的情緒觀

程顥是北宋洛陽人(公元一〇三二至一〇八五年)，和弟弟程頤(公元一〇三三至一一〇七年)都是理學大家，後人合稱兄弟倆為「二程」，屬於洛派人物。哥哥程顥世稱「明道先生」，弟弟程頤世稱「伊川先生」。兄弟倆的著述，皆收錄在《二程全書》中。其思想時為後人稱頌與遵奉。

程顥認為人皆有喜怒的情緒，聖人也不例外。為使心境平靜安祥，情應該適應萬物，但僅繫於物而不繫於心，情發之

後，以不影響心境平和為原則。怒情最難控制，須以「理」來節制，使人的注意力轉移至探討理的是非身上。

程顥主張人們須效法之「廓然而大公」，以及聖人之「物來而順應」。無私心就可廓然大公，無私情則物來順應，若受外物誘惑則心性不定。他說：

「夫天地之常，以其心普萬物而無心；聖人之常，以其情順應萬事而無情。故君子之學，莫若廓然而大公，物來而順應，易曰：「貞吉，悔亡。憧憧往來，朋從爾思。」苟規規於外誘之除，將見滅於東而生於西也。非謂日之不足，顧其端無窮，不可得而除也。」(定性書)

程顥論宇宙問題，均著重內心的反省，認為人對宇宙直接的了解是有限的，不如從人生的實際經驗去體會，作為修養的方向，以求「心和道」的一致。所以，他主張人心本「無為」(即廓然大公，物來順應)及「明覺」(即自然就明白是非的道理)。為什麼人會有心情不寧的時候，是由於自私及用智，使人不能至於「道」。若要回復本心，安定本性，則須「內外兩忘」，不要強分物我內外。不強分才能澄然無事；則是大貞靜，在貞靜中，自然能明察秋毫，物來則應，還有什麼「累」可言？他說：

「人之情各有所蔽，故不能適道。大率患在自私而用智。自私，則不能以有為為應迹；用智，則不能

明覺爲自然。今以惡外物之心，而求照無物之地，是反鑑而索照也。……與其非外而是內，不若內外之兩忘也。兩忘則澄然無事矣。無事則定，定則明，明則尚何應物之爲累哉？」(定性書)

依程顥看來，人的不良情緒，「自私及攻於心計」是其原因，人若不自私，行爲表現自然合乎「道」的標準。反之，用盡心機以圖一己之私利，又怎能得到安寧？

怎樣才能使情緒不致失控？是「情應萬事」而得「大貞靜」？程顥勸人要效法聖人，他認爲聖人之喜或怒，皆「繫於物而不繫於心」。當喜則喜，當怒則怒，喜、怒應物而發，事過境遷，發過即消，不記掛在心頭。誠如所說：「情既發而跡亦隨之泥，內外兩忘，歸於無事，未嘗因爲應物而累心。」

程顥認爲一般人的情緒蔽於自私及用智，故喜怒不得其正。他說：

「聖人之喜，以物之當喜；聖人之怒，以物當怒。是聖人之喜怒，不繫於心，而繫於物也。是則聖人豈不應於物哉？烏得以從外者爲非，而更求在內者爲是也？今以自私自用智之喜怒，而視聖人喜怒之正爲如何哉。」(定性書)

程顥認爲人的情緒最難控制的就是「怒」，應當效法聖人，聖人並非無怒，而是當發時即發，發過之後不繫於心，不會

影響內心之平靜。但並非人人皆可爲聖人，就一般人而言，若能以理制怒，這樣就可以接近道了。如說：

「夫人之情，易發而難制者，惟怒爲甚。第能於怒時，遽忘其怒，而觀理之是非，亦可見外誘之不足惡，而於道亦思過半矣。」

(定性書)

陸、程頤的情緒觀

程頤承襲孟子的「情由性生」思想，卻與孟子稍有不同。孟子認爲情與性不分，是合一的。程頤則認爲性與情有形而上、形而下之別。前者，湛然平靜如鏡，是靜態的；後者，隨外物而千變萬化，是動態的。兩者的關係如水與波，性是水，情是波。這充分說明了情緒的性質。情緒是怎樣發生的？可從下面一段問答得之：

「問：『喜怒出於性否？』曰：『固是，纔有生識便有性，有性便有情。無性安得情？』又問：『喜怒出於外如何？』曰：『非出於外，感於外發於中也。』問：『性之有喜怒，猶水之有波否？』曰：『然，湛然如鏡者，水之性也。及遇沙石或地勢不平，便有湍激；或風行其上，便爲波濤洶湧，此豈水之性也哉？……然無水安得波浪？無性安得情也？』」

(二程遺書·卷十八)

程頤認爲性與情有形而上、下之分，



性是形而上的，情是形而下的，性是抽象的，情是具體的。情依性而動，是抽象的性的具體表現。程頤說：

「性之本謂之命，性之自然謂之天，性之有形者謂之心，性之有動者謂之情。」（二程遺書·卷二十五）

又說：

「孟子曰：『惻隱之心，仁也。』後人遂以愛為仁。惻隱，固是愛也，愛自是情，仁自是性，豈可專以愛為仁？孟子言惻隱為仁，蓋為前已言『惻隱之心，仁之端也。』既為仁之端，則不可便謂之仁。退之言博愛之謂仁，非也。仁者固博愛，然便以博愛為仁，則不可。」

（二程遺書·卷十五）

又說：

「仁義禮智信，於性上言此五事，須要分別出。若仁則固一，一所以為仁。惻隱屬愛，乃情也，非性也。恕者，入仁之門，而恕非仁也。因其惻隱之心，知其有仁。」

（二程遺書·卷十五）

自上可知，恕及愛是情的實際行為表現，是形而下的；由恕及愛推知其心中有仁，可見仁是性、是體，是形而上的。

孟子以性、情合一論，認為性是善的，故情未有不善。程頤分性與情，為形而上及形而下，性本善，情為性之動，故有善之情及不善之情。如說：

「問：『心有善惡否？』曰：『在天為命，在義為理，在人為性，主於身為心，其實一也。心本善，發於思慮則有善有不善。若既發則可謂之情，不可謂之心。譬如水，只謂之水；至於流而為漲或行東，或行西，卻謂之流也。』

（二程遺書·卷十八）

程頤的主張是心與性可以為一，但心與情或性與情，則分為二，不能合一。心性本善，然而當性受到外物刺激時，即由心發為情，必有善與不善之分，取決於外物之刺激種類與刺激的程度。「性即理」，故本善；情如水之流，沒有一定方向，故有善有不善，胥視遇到之物而發生變化。

如何涵養情緒，歷代哲學思想家各有不同主張，都言之有理。《中庸》一書曾謂：「喜怒哀樂之未發謂之中；發而皆中節謂之和。」程頤對這段話有不同的意見，認為喜怒哀樂之未發是言「在中」，即



存於內心中，既未發怎能達到「中之道」？故喜怒哀樂未發只存於心，談不上達到不偏不倚的中庸之道。他說：

「蘇季明問：『中之道與喜怒哀樂之未發謂之中同否？』曰：『非也。喜怒哀樂未發是言在中之義。只一個中字，但用不同。』或曰：『喜怒哀樂未發之前求中，可否？』曰：『不可。既思于喜怒哀樂未發之前求之，又卻是思也。既思，即是已發。纔發，便謂之和，不可謂之中也。』

又問：「呂學士言當求於喜怒哀樂未發之前。信斯言也，恐無著摸，如之何而可？」曰：『看此言如何地下，若言存養于喜怒哀樂未發之時，則可，若言求中於喜怒哀樂未發之前，則不可。』

(二程遺書·卷十八)

涵養情緒的方法，程頤主張以後天涵養須用「敬」的工夫，使發之皆符合「理」，「中節」合度。他說：

「又問：『學者于喜怒哀樂發時，固不興當勉強裁抑，于未發之前，當如起，何用功？』

曰：「于喜怒哀樂未發之時更怎求生？只平日涵養便是。涵養久，則喜怒哀樂發自中節。

或曰：「有未發之中，有既發之中。」

曰：「非也。既發時便是和矣。發

而中節固是得中，只為將中和來分說，便是和也。」

(二程遺書·卷十八)

程頤勸世人要學做聖人君子，在情緒的表達上應該是，「情繫於物不繫於心」、「情萬事而無情」。心如明鏡，好惡依外物而生。心如止水，本無喜怒。怒不繫於心，只繫於物，物過怒息。怒一人或一物，不遷怒他人他物。君子役物而不役於物，小人反是。小人之怒在己，君子之怒在物。小人之怒出於心，作於氣，形於身，以及於物，以至於無所不怒。如說：

「須是理會得因何不遷怒，如舜之誅四凶，怒在四凶，舜何與焉？蓋因是人有所怒之事而怒之，聖人之心本無怒也。譬如明鏡，好物來時便見是好，惡物來時便見是惡，鏡何嘗有好惡也？世之人固有怒于室而色于市，且如怒一人，對那人說話能無怒色否？有能怒一人而不怒別者，能忍得如此，已是煞知義理。若聖人因物而未嘗有怒，此莫是甚難！君子役物，小人役于物，今人見有可喜可怒之事，自家著一分陪奉他，此亦勞矣！聖人心如止水。」(二程遺書·卷十八)

(未完，詩續)