

第五章、格物有本末之物

一、《大学》是经世完书，吃紧处只在“止于至善”（1）。格物（2）却正是止至善。

○白话翻译

《大学》是经理世界的一本完备的书。关键的地方就在“止于至善”。而“格物”正是要“止于至善。”

○实践要点

心斋先生的“淮南格物说”十分著名。格物是宋明理学家讨论很多的概念。我们现在学心斋先生的功夫，可以先不去关注其他学者是如何理解格物的。我们就按照心斋先生的阐释，去实践格物，看看心斋先生要通过“格物”指引我们怎么做。

这一段，是提纲挈领地讲《大学》十分重要，而学《大学》最重要的，就是要把自己的生命安顿在最好的地方（止于至善）。而“格物”，就是把我们的生命安顿在最好的地方的方法。

○字词注释

1、出自《礼记·大学篇》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”

2、格物是《大学》中十分重要的概念。也是本章的核心概念。

二、“格物”之物，即“物有本末”之物。（1）“其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。”此格物也。故继之曰：“此谓知本，此谓知之至也。”（2）

○白话翻译

“格物”的“物”就是“物有本末”的“物”。（《大学》讲：“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”万事万物都有根本，有末节。格物就是要明白什么是根本。）《大学》讲：“（从天子到普通老百姓，都是把修身作为根本。）根本乱了，末节能够治理好，这是不可能的。应当重视的东西（根本）却轻视它，应当轻视的东西（末节）却重视它，这么做是不行的。”这就是格物。所以大学接着说：“这就叫做‘知本’，这就叫做‘知之至’了。”（《大学》：“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。”）

○实践要点

心斋讲，知本就是“知本在吾身”。这就是格物。

我和同事吵架，我要知道，如果同事是个讲不通道理的人，我本不该和他白费口舌。如果同事是个同情达理的人，必是我的语气，我的发心有种种问题，使得我们产生口角。我们要体会到，我们在这世上通行，行得通也好，行不通也好，其根本在我自己身上。这个道理很简单，而真的体认到这一点，却很难。

我们只有在实践中不断体认这一点。当别人对我不敬重的时候，我要反思自己身上使别人不敬重之处。这是根本。别人固然可能有问题，但是那不是根本，那是末节。所以，当我面对这样的事情时，我一定先在自己身上考虑，这叫做知道本末，知道轻重，知道厚薄。

我知道凡事应当先反己，先在自己身上找原因，而一旦真的遇到事情了，我往往习惯先去责人。如果是这样，这还算不上真的“知本在吾身”。这个“知”不是客观上知道一种道理，而是主观上的一种生命体验，一种生命状态。当我面对任何事情，欲作出任何决断时，我始终是从我自身出发，这就是真的知得吾身为本。这就是“知本”，这就是“知之至”。

“格物”，也就是在实践中去体会我自己在宇宙中所处的位置，我的身心，在家国天下中的位置。真的知道了这个“位置”，那就知道了何为恰到好处，何为“至善”。所谓“止于至善”正是把自己的生命安顿到这个“位置”上。而这个“位置”，即是：我们的身心是根本，家国天下是末节。

○字词注释

- 1、《礼记·大学》：物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。
- 2、《礼记·大学》：自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。

三、“自天子以至于庶人”至“此谓知之至也”一节（1），乃是释“格物致知”之义。身与天下国家一物也，惟一物而有本末之谓。格，絜度也（2）。絜度于本末之间，而知“本乱而末治者否矣”，此“格物”也。“格物”，“知本”也。“知本”，“知之至也”。故曰“自天子以至于庶人一是皆以修身为本”也。

○白话翻译

《大学》中：“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。”这段话是在解释“格物致知”的意思。

我们的身和天下国家是一个整体，是一个东西（“一物”）。只有是一个东西，才谈得上本末。

（一棵树，有根本，有枝叶，这是本末。一件事情，有根本原因，有细枝末节的原因，这是本末。只有是一个整体，是一个东西，才有本有末。）

格物的“格”，意思就是絜度。絜度就是权衡度量的意思。在本末之间去权衡度量，进而知道“本乱而末治”是不可能的。（凡事需要在根本上用力，而不能在末节上用力。）这就是格物。格物，就是通过“絜度”去知道根本（在我自己身上）。而知道根本，就是“知之至”。所以说：“从天子一直到普通百姓，都是把修身作为根本。”

○实践要点

格物的物，是身心家国天下一体的大物，也就是万物一体的宇宙全体。

天地万物关联在一起，彼此之间有千丝万缕的联系。而所有这些联系，最终都汇聚在我自己身上。因为我的生命是我自己“过”出来的。面对整个世界，我有怎样的出处进退，世界便会以怎样的方式展开。心斋曾经举舜的例子。舜的父亲十分糟糕，而舜只是尽一个儿子应尽之道，只是按照自己的良心去侍奉父亲。父亲被感化了，舜是这么侍奉父亲。父亲没有被感化，舜也是这么侍奉父亲。所以不管舜的父亲有没有被感化，舜的人生抉择是不会收到影响的。也就是说，舜的生命是不会因父亲而变化。心斋所谓：“舜是一样命。”（舜是一模一样的命运。）舜成为圣人，只是因为他个人践行道义。只要一个人真要去践行道义，没有人可以拦得住。所以孔子说：“为仁由己而由人乎哉？”（做一个仁人，完全取决于自己，而不取决于其他人。）

人通过自己的一言一行，通过自己活生生的人生，和这个世界发生关系，以自己的方式让这个世界一点点展开。这个世界对他来说，呈现出什么样子，完全取决于这个人自己（己身）。这就是身心家国天下为一体，而身为本，家国天下为末。

这个道理说起来很简单，也很抽象。而我们一旦进入凡俗生活中，几乎不可能把世界理顺，不可能把家国天下全部收归到我自己的心身上。所以我们需要通过格物的功夫，来找到万物一体的感觉。

比如，我是一个做事粗糙的人。我看到我的儿子做事情粗糙，我就能感觉到，儿子从我行事风格中学到很多东西，包括做事的粗糙。我发现儿子的问题，在我身上是有根源的，这时候我就在做“絜度”的功夫。在本（我的粗糙）末（儿子的粗糙）之间，去体会问题的根源在我。这就是格物。

○字词注释

- 1、《礼记·大学》：自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。
- 2、絜度：朱子在解释《大学》“是以君子有絜矩之道”时说：“絜，度也。”絜的意思就是度，是度量的意思。

四、《大学》首言格物致知，说破学问大机括，然后下手，功夫不差。诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，由此而措之耳。此孔门家法也。

○白话翻译

《大学》一开篇就说格物致知，这说破了学问的最关键的地方。明白了格物致知，然后在下手做进一步的功夫，功夫便不会出差错。而诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，都是从格物致知的基础上开始做。这是孔子师门所传的家法。

○实践要点

如果先不去絜度体验吾身为本，家国天下为末，就去做诚意的功夫，就容易出现偏差。例如，我和同事一起做一个项目，项目做到半途，出现了很严重的问题。这时候，我认为这个项目延宕是因为我的同事，所以我产生了指责我同事的念头。在我产生指责我同事的意念的时候，我再怎么真诚地指责，在心斋看来也是“诚”错“意”了。我们首先要知道，“本在吾身”。项目既然已经延宕了，我产生的意念应该是：“我如何去力挽狂澜，如何与同事交流，让他可以更为用心地去做这个项目。”诚意就是要诚这样的意念。要实实在在把这样的意念转变为力挽狂澜的实践。

格物的物，不是随随便便一个物，而是万物一体的宇宙整体。同样的，诚意的意也不是随随便便一个意念，而是我处于当下的位置与身份，所应当有的、确凿无疑的、合于天道的“意”。这个意，既是人的意念，也是宇宙的生意在我身上的呈现。

人对自己有各种各样的把握，有各种各样的身份认同，而格物，就是把人在宇宙中的位置贞定住。人有各种各样的意念，而诚意，就是在格物的基础上，把人的意念贞定下来，使得人的每一个意念都有本心所发出，都有良知所发出。

意念贞定归一，止于至善。接下来，身、家、国、天下，也顺理成章的贞定在道义上，止于至善了。

五、行有不得者，皆反求诸己。（1）反己是格物底工夫。其身正，而天下归之（2），正己而物正。

○白话翻译

我们所做的事情有不能通行的，那都要返回自身，要求自己。返回自身，要求自己，这就是格物的功夫。自己身正了，那么我在面对天下的时候，一言一行都合于道义。那么，天下就以一种合于道义的方式向我展开了，天下就归于道义了。这就是自己做事情合于正道，外物也就被我感化，从而归于正道了。

○实践要点

心斋先生所说的格物，不是去研究外物的道理。而是已经知道一个理：天地万物都是一体的，这个万物一体之大物是我们的生命所系，是一切价值的根据，是一切意义的源头，是一切的根本。而这个大物有本有末，其根本是我们自身。这么一个理是大学告诉我们的。这个理不需要我们去研究，它不是我们格物的结果，而是我们格物的前提。我们需要的是在生命中不断去体会这个前提。这就是“絜度体验”。

在我们对别人友好，别人对我们不友好的时候，我们就去体验这个“前提”，去想想别人对我不友好，在我自己身上有什么问题。进而我解决这个问题，别人或许对我就友好了。这就是“絮度”。如果我们只去责人，而没有这个“返回自身找原因”的功夫，那么我们就看不到人生整全的画面。如果人生是一块拼图，那么我们的人生就欠缺了一块。我只看到别人的原因，看不到自己的原因，这就是欠缺了“自己的这一块”。

如果我们做了格物的功夫，“自己的这一块”会不断地补充完整。人生很快就会变得非常清晰。渐渐天地万物都会在我自己这里统摄起来。心斋先生所谓：“天地万物依于己，而非己依于天地万物。”

如果没有“絮度”的这个功夫，即便我们从道理上知道“天地万物是一体的，而吾身为本”，我们实际的生命也依旧是支离破碎的，没有统贯起来。这种情况下，我们常会不知道怎么办。而真的做格物的功夫，我们的生命会完全归结到自己身上，所谓“一了百了”。

○字词注释

1、出自《孟子·离娄篇》：“爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬——行有不得者皆反求诸己，其身正而天下归之。诗云：‘永言配命，自求多福。’”

2、同上。

3、出自《孟子·尽心篇》：“有事君人者，事是君则为容悦者也；有安社稷臣者，以安社稷为悦者也；有天民者，达可行于天下而后行之者也；有大人者，正己而物正者也。”

六、问：“反己是格物否？”曰：“物格知至，知本也。诚意、正心、修身，立本也。本末一贯，是故爱人、治人、礼人也，格物也。不亲、不治、不答，是谓行有不得于心，然后反己也。格物然后知反己，反己是格物的功夫。反之如何？正己而已矣。反其仁、治、敬，正己也。其身正而天下归之，此正己而物正也。然后身安也。”（1）

○白话翻译

有人问心斋先生：“‘反己’就是‘格物’吗？”

心斋先生说：“大学说的‘物格知至’，就是知道人生的根本。‘诚意、正心、修身’是要树立人生的根本。人生的根本和末节是一体贯通的。所以仁爱他人、治理他人、对他人有礼，也就是格物。如果我爱别人，别人对我不亲，抑或我治理别人，别人不能被治理好，抑或我对人有礼，而别人对我不搭理，这些就叫做我们的践行于己心未能相合。这个时候，我们就返回到自己身上找原因（反己）。我们做格物的功夫，然后知道要反己；反己正是格物的功夫。如何反己呢？只去让自己做到中正就好了。返回自身，看看自己是否充分做到爱别人、好好治理别人、敬重别人，这就是正己。如果我们做到了这些，那么我们的己身就正了，那么天下都会归于正道。然后我们的己身，就可以安顿在正道上了。”

○实践要点

1、心斋先生说的“本末一贯”，又叫做“合内外之道”。我们从字面上看，这段语录的问题，“反己”是接近内在的，是接近根本的；“格物”是接近外在的，接近末端的。

反己，进而正己，那么和“己”打交道的世界自然因此而正。格物，通过絮独体验，理解到在自己和外在世界打交道出现问题时，自己内在有其根源。反己和格物实则是一体两面的。

2、我们在实践格物功夫的时候，首先要有一个信念——对性善的信念。要相信，人我原本是相通的。“爱人者人恒爱之”这个绝对是无疑的。这个信念要极其强烈牢固。以至于出现任何问题都不会怀疑这个信念本身。比如，我对一个兄弟极其好，而他却对我薄情寡义。这时候，我一点也不怀疑“爱人者人恒爱之”这句话。我只去想，人不爱我，必有我不爱处。在我帮他做事情的时候，我心里是否有个“我这么对你好，你得领我的情，你得报答我”的心。有了这些心思，我们对他人的爱就不纯粹了。他人可以感受到这个不纯粹，感受到“别

有用心”。很可能因为这个原因，我爱人了而人不爱我。所以孟子说“爱人不亲反其仁”，而不怀疑“爱人”本身有问题。

即便爱人出了问题，那也是因为我爱人的时候掺杂了私欲，因此出了问题。掺杂了私欲去爱人，有时候会变成逢迎别人，姑息别人，在这种情形下，别人亦不会回报我纯粹的爱。比如，我对我的侄子很好，常常给他买东西。我给他买东西，真的是出于对他的爱吗？还是，我给他买东西了，我就拉拢他了，讨好他父母了。即便有时候我觉得不该给他买的一些东西，我还是给他买了。这也就是“别有用心”。这也就是逢迎、姑息。这其实不是仁，而是私欲。所以，我们爱人不亲的时候，我们就自反，返回到仁心上，把自己重新安顿在仁心上。

因为很多时候，我们的“别有用心”，自己是一时察觉不出来的。我们会错认私欲为仁心。所以我们必须有强烈的信念。在我们“行不通”的时候，在我对我侄子很好，而他却在背地陷害我的时候，我知道，那一定是我过去的那个仁爱心出问题了。如果我没有极其强烈的对“爱人者人恒爱之”的信念（也就是对心善的信念），那么我们很容易一出现问题就甩手不干了——“有些人就是白眼狼，对这些人我就算掏心掏肺也没用的”。

儒家十分强调这个“信力”。比如，孔子说：“能以礼让为国乎，何有？不能以礼让为国，如礼何？”意思是，能做到礼让，治理国家有什么难的？如果认为不能用礼让在治国，要礼还有什么用？孔子这么说，是让弟子相信“礼”完全可以治国。如果以礼治国的时候，发现出现了一些障碍，不要草率地觉得礼是无法治国的，而要自反，要反思自己在礼上是否有做得偏差的地方。这就是对根本原则的一种极大的信力。儒家说的自反，需要有一个对道德仁义的绝对的相信。

3、传统文化爱好者，往往也是哲学爱好者。有时候会提出一些哲学问题。比如，我对一个人好，他是否一定会感受得到，是否“爱人者人恒爱之”只是一个假设？虽然这句话对我们的实践有意义，但是这句话本身是否不能成立？

我从两个角度谈这个问题：

其一，功夫有个顺序。一些对我们原本就很好的人，你去爱他，他更容易来爱我。即便我们爱父母的时候掺杂了很多私欲，但是这个爱也很容易得到回报。我们先去爱父母，那么父母更爱我，我和父母之间的隔阂慢慢消解。接下来，我们再爱亲朋好友。这里面有个次第。许多学友，爱父母尚且做不到，却要在陌生人身上去体验“爱人者人恒爱之”，这是不可能的。因为他的爱还没有到充沛到会爱陌生人的程度。所以，有人问：“一个大奸巨恶之人，我真心爱他，他会不会爱我呢？”这实在无法解答，因为目前尚没有到问这个问题的时候。

其二，爱人者人恒爱之，这是圣贤的一句“论断”。儒学中的很多“论断”，不是通过哲学思辨推导而来，而是通过身心实践体贴而来。我们修身做到什么程度，自然会有什么体会。对于“爱人者人恒爱之”、对于“人性本善”这些命题，我们不必以现有的生命体验和知识逻辑去穷索，也无法去穷索。我们且当作古代圣贤对我们做功夫的指引便可。

○字词注释

1、本段讨论的问题基于《孟子·离娄篇》：“爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬——行有不得者皆反求诸己，其身正而天下归之。诗云：‘永言配命，自求多福。’”

七、问格字之义。曰：格如格式之格，即絜矩（1）之谓。吾身是个矩，天下国家是个方。絜矩，则知方之不正由矩之不正也。是以只去正矩，却不在方上求。矩正则方正矣，方正则成格矣。故曰物格。吾身对上下左右（2）是物，絜矩是格也。其本乱而末治者否矣（3），便见絜度格字之义。格物，知本也。

○白话翻译

有人问心斋格物的“格”怎么解释。

心斋说：“格”物的格字，就相当于“格式”的格（类似于方格子的格），也就是大学里面说的“絜矩之道”。我们自身（的一言一行）就像个直角尺，天下国家就相当于我们做出来的直角的方（比如，用矩尺做一个方桌）。我们用直角尺（按照规范）去做一个方，一看，这个方不正，我们就知道是自己的矩尺（直角尺）不正。所以我们只在矩尺上修正，而不再制作出来的方上去修正。如果矩尺正了，做出来的方也就正了。方正了，那么做出来的东西就是四四方方，合于标准了。所以说“物格”（外物合于格式了）。

和我们己身打交道的上下左右也就是物，絜矩也就是格。（和我们打交道的东西不正，那是我们自己不正。我们自己是根本。）《大学》说：“根本乱了，而末端能够整治好，这是不可能的。”这里便能看出“絜度”就是“格”字的意思。格物，就是知道根本。（吾身为本）

○实践要点

这里把格物的格解释成“方格子”的格。如果我厌恶手下人搬弄我的是非，我便不能搬弄领导的是非，这就是所恶于下，毋以事上。这就是把自己做得方正了，那么上上下下都能够“成格”，也就是“物格”了。这样一个阐释角度，突出了“上下通气”的一点。身心家国天下本该是一体的，上下应该是成格的，通气的。之所以不通气，首先是己身未能合于“格式”。

○字词注释

- 1、出自《礼记·大学》：“所恶于上，毋以使下；所恶于下，毋以事上；所恶于前，毋以先后；所恶于后，毋以从前；所恶于右，毋以交于左；所恶于左，毋以交于右。此之谓絜矩之道。”
- 2、上下左右，就上一条注释所引的《大学》文本所发。
- 3、出自《礼记·大学》：“其本乱而末治者否矣，其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。”

八、吾身犹矩，天下国家犹方。天下国家不方，还是吾身不方。

○白话翻译

我自己的身（我的一言一行）又如矩尺。天下国家犹如按照这个矩尺做出来的方形。天下国家不够方正，还是我们自身（的一言一行）不够方正。

九、射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身，不怨胜己者，正己而已矣。（1）君子之行有不得者，皆反求诸己（2），亦惟正己而已矣。故曰：不怨天，不尤人。（3）

○白话翻译

射礼有和君子之道相似指出。（君子射箭时，先让自己的身心端正了，而后放箭。）射箭射不中靶子，就返回自身（反思自身不正之处），而不去怨恨战胜自己的人，只去端正自己而已。君子在这个世上有行不通的时候，都返回来在自己身上找愿意，也只是正己而已。所以说：“不抱怨上天，不怪罪别人。”

○字词注释

- 1、出自《孟子·公孙丑篇》：“仁者如射。射者正己而后发，发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”《礼记·中庸篇》：“射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身。”
- 2、出自《孟子·离娄篇》：“行有不得者，皆反求诸己，其身正而天下归之。”
- 3、出自《论语·宪问章》：“子曰：‘莫我知也夫！’子贡曰：‘何为其莫知子也？’子曰：‘不怨天，不尤人，下学而上达，知我者其天乎！’”

十、夫仁者爱人，信者信人，此合内外之道（1）也。于此观之，不爱人，己不仁可知矣；不信人，己不信可知矣。夫爱人者，人恒爱之；信人者，人恒信之，此感应之道也。于此观之，人不爱我，非特人之不仁，己之不仁可知矣；人不信我，非特人之不信，己之不信可知矣。

○白话翻译

有仁爱心的人会爱别人，有信用的人会取信于人，这就是中庸说的“合内外之道”（内在和外合而为一的道）。从这个角度看，我不爱别人，我的不仁就可以看出来了。我不能取信于人，我自己的不信就可以看出来了。爱别人的人，别人总会爱他；取信于别人的人，别人永远会对他守信。这是一种“感应”。从这个角度看，别人不爱我，不只是别人不仁，我自己的不仁也可以看出来；别人对我不守信，不单单是别人不信，我自己的不信也可以看出。

○实践要点

所谓“感应之道”：天气阴冷，我自然有一种不想出去的心。这是一感一应。凭空突然一声惊雷，我便吓了一跳。这是一感一应。天气非常好，我心情便多一些愉快。这是一感一应。感应往往是在人的思辨之前的，下意识的反应。

我对一个人笑面相迎，我给他传达的感受与我对他怒目而视一定是非常不同的。他给我的回应也必然是不同的。

我对一个人友好，那人也对我友好，这主要不是通过分析得来的（我对他友好，这对我会有利），而是通过友好的气息相感应。

在我对一个人友好地相感的时候，他可能下意识地对我不友好。那必然是我原先或者此刻有什么让他感到不友好的地方。或者我故作友好地与他相感，他能感受到我友好的笑容背后的“故意”，他对我的“应”，便可能不那么友好。我们之间的感应，便会显得窒碍、隔阂，而不能通畅。

格物就是反己。如同一颗大树，格物是把整个树的有机运转理顺，并且归结到树根上。这样，整个大树的气息就相通了。身心家国天下也是一个有机的生命整体，而己身是这个大物的根本。格物体验到身为本，那么整个天地的气息就贯通了，理顺了，“成格”了。

○字词注释

1、出自《礼记·中庸篇》：“诚者非自成己而已也，所以成物也。成己，仁也；成物，知也。性之德也，合外内之道也，故时措之宜也。”