

第二章、百姓日用即道

一、圣人之道无异于百姓日用（1），凡有异者，皆谓之异端（2）。

○白话翻译

圣人之道不会背离百姓的日用伦常，凡是和百姓的日用伦常背离的，都称作异端。

○实践要点

1、儒家功夫讲究“下学上达”（学习的内容不艰深，但是修得的境界很高），功夫并不难入手。《中庸》：“君子之道费而隐。夫妇之愚，可以与知焉，及其至也，虽圣人亦有所不知焉。夫妇之不肖，可以能行焉，及其至也，虽圣人亦有所不能焉。”君子之道是一条大路，大部分人都能行得通，这是“费”（宽广）。同时君子之道做到极致又非常精深隐微，这是“隐”。即便是愚昧的普通百姓，把君子之道告诉他，他也能懂，让他做，他也能做。但是做到位了，做到家了，即便圣人也不能做得充分。

所以孔子感慨：“天下国家可均也，爵禄可辞也，白刃可蹈也，中庸不可能也。”（《中庸》）天下国家的财富可以平均，爵位俸禄可以推辞，刀刃上可以走路，中庸也不能做到。

比如父母养育我们，倾尽心血，我们应当对父母多一点耐心，不能对父母不耐烦。就这一条，告诉别人，别人都能懂；让人对父母有耐心，他也能发自内心对父母多一点耐心。然而要他一直如此，把这个事情做到极致，这就太难了。修行很高的人，在亲人面前，也都可能有乱了方寸，缺乏耐心的时候。中庸，中正而又庸常。在最平庸的百姓日用中，最能体现中庸的精神。

2、我们刚刚开始做功夫，从修身的角度看待身边的事情，常常能看到别人的问题。进而在家庭生活中，越发觉得家人言行上有各种问题。与此同时，我们和家人之间会产生隔膜，甚至，家人觉得我们怪异。如果出现这种情况，那是我们功夫出了差错。如果功夫没有差错，我们一定会让家人觉得更加舒服，而不是觉得怪异。常人和修行得好的人相处，无论是交谈还是共事，会觉得别人处处为自己考虑，会觉得如沐春风。

如果我们的修行越来越好，我们会越发看得到别人身上的善，也越发能够理解别人的过失。一个总是出口伤人的人，我们难道不为他生命的逼仄而感到同情吗？难道不希望他活得更加幸福吗？所以，修身越久，越觉得身边的人可爱，越是和身边人气息相通。整个家庭，都充满着幸福仁爱的气息。儒家修行追求万物一体，如果修着修着，感觉与世隔绝，只觉得世界十分污浊，一心想离群索居，这很有可能学了“假的儒学”，学成了异端。

○字词注释

1、百姓日用：出自《周易·系辞上》：“一阴一阳之谓道。继之者善也，成之者性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。”

2、异端：《论语·为政》：“子曰：‘攻乎异端，斯害也已。’”

二、百姓日用条理处，即是圣人之条理处。圣人知，便不失，百姓不知，便会失。

○白话翻译

百姓日常生活中的条理，也就是圣人的条理。圣人确知日常生活中的这些条理，便不会失去这些条理。百姓意识不到日常生活中的条理，便常常失去条理。

○实践要点

1、人不是平白无故从石头里蹦出来的，人一生下来就处在一个条理之中，甚至人还没有出生，就已经在一个条理之中。人去世后，这个条理依然还在。母亲十月怀胎的时候，全家人小心翼翼地保护着母亲，不让她从事较重的体力劳动。全家人满怀期待，做着各种准备，迎

接这个生命。所以，早在婴儿啼哭之前，人便已经处在一个人伦的条理之上，处在一个感情的网络之中。这个网络，是人无法选择的，是人生命最初的土壤、源流。儒家认为，这个条理，最重要的是亲子兄弟之间的情谊，所谓“孝悌慈”。心斋先生开启的泰州学派，十分重视“孝悌慈”。由孝悌慈展开的人生的条理，自天子以至于庶人，自圣贤以至于凡愚，都是一样的。

2、百姓日用的条理，太寻常了，是故往往为人所忽视。人追求知识、能力、财富、地位，把这些事情看得重，而把百姓日用之中的条理看得轻。人不知不觉地，失去了与生俱来的条理。原本自己是父母的骨肉，却和父母变得生疏，气息不通，观念差别很大，难以交心通气。寻常百姓不重视这个日用条理，以至于生命失去了条理，而陷入名利的网罗之中。这就是“百姓不知，便会失。”

3、百姓日用的条理，常常在我们日常生活中显现，但是对于很多人来说，它的显现频率并不高。还有很多人，从来都没有按照这个合于道的条理来生活。他有遗憾自己不孝顺的时候，但是几乎没有真正孝顺过。他应该遗憾，并且，他的人生只有在遗憾的时候是合乎“条理”的。这样的情况并不少见。所以真正把握住这个条理，很不容易。即便是最寻常的孝敬父母，都需要我们相当努力地去修行。百姓日用，寻常的家庭生活，这是最复杂的道德处境。我们觉得官场复杂，商场复杂，可是一个小家庭，三五个人，都可以写好几本长篇小说。

人伦日用在古人看来是最复杂的一件事。一个小家没几个人，其中多少期待、要求、嫉妒、欲望、控制、压抑。正因为是家人，所以所有的欲求都缺少自制，“家”也就成了一个最为复杂的道德处境。如果能把家里的事情解决好了，治理天下都不是难事。尧治理天下也是从“克明峻德，以亲九族”开始的。尧把九族治理好了，“九族既亲”，就可以“平章百姓”了。尧将两个女儿嫁给舜，也是在家庭日用中考察舜的德行能否成为君王。我们现在不觉得家庭的事是多么大不了的事，甚至抱怨家里“不必要的纠纷”耽误了自己的工作，所以闭着眼睛认为百姓日用没什么复杂的。很多人不解：我把一个大公司都治理得那么好，为什么家里管不好？这个再正常不过了，因为家庭是顶复杂的。我们忽视了很多问题，看轻了很多问题，掩盖了很多问题。而心斋先生把“百姓日用之条理”与“圣人之条理”等同起来，给我们指出了修身的关节点。

三、圣人经世只是家常事。

○白话翻译

圣人治理天下，只是在处理家常事。

○实践要点

1、家常事真正做好了，大到治理国家，小到管理一个企业，都不成问题。《孝经》讲：“孝悌之至，通于神明，光于四海，无所不通。”如果把对父母的“孝”，对兄弟姐妹的“悌”，做到极致，人便和天地精神相通，人性的光芒可以照耀天下，没有行不通的地方。

2、家常事较之别的事情有其特殊性。家常事更加接近我们生命的根源。家常事，按照泰州学派的讲法，就是孝悌慈。譬如“慈”，一个父亲，为了给孩子一个好的人生，他会竭尽所能，学习、工作。“慈”是他做事情最为强大的动力。

人做事情的动力有很多，有一部分是个人欲望的满足，还有一部分就是家常事的推动，孝悌慈的推动。

再比如孝。很多家长，老师，为了鼓励孩子好好学习，就拿很多利益诱惑他。说，成绩好了，以后可以做官，可以住大房子，不被生活所迫。也许孩子原本对名利权势没有那么大的渴望，就这么说着说着，孩子便有了功利心了。这个功利心驱使他造成的学业上的成功，其副作用不言而喻。与此同时，还有一套说辞于这种功利诱惑相配套。即：“孩子，你学习不是为了爸爸妈妈，是为了你自己。”

实际上，孩子天性喜欢自由，不喜欢舒服。现在的教育环境，很难让孩子喜欢。孩子学习的动力中，最为正当的不是个人私欲的满足，而是为了让父母安心。孩子不知道为什么一定要有好成绩，他知道，他没有好成绩的时候，爸妈会面临巨大的压力。孩子出于孝心而努力学习，远远比孩子为了自己学习，要顺畅得多。

气的顺畅很重要。孩子的赤子之心，原本和功利心不同。大人看来，为了以后升官发财学习很顺畅，而对孩子来说，为了升官发财学习，心里是不顺畅的，是违背自己心意的。而为了父子之情、母子之情、为了家人的期待而学习，相对来说，孩子心里要顺畅得多。这就是气的顺畅。在家中，是孝悌慈的气，在学校也是孝悌慈的气，这个气息贯穿生命的终始。这就是：“孝悌之至，通于神明，光于四海，无所不通。”这时候，处理家中事，和处理单位的事，乃至处理国事，都是同样的气息。这样，人就是统一的，不会出现两面人、当面一套背后一套、长戚戚、患得患失的状态。

四、或问“中”。先生曰：“此童仆之往来，中也。”曰：“然则百姓日用即中乎？”曰：“孔子云：‘百姓日用而不知。’（1）使非中，安得谓之‘道’？特无先觉者觉之（2），故不知耳。若‘智者见之谓之智’，‘仁者见之谓之仁’，有所见便是妄，妄则不得谓之‘中’矣。”

○白话翻译

有人问心斋先生，什么是“中”。心斋先生说：“眼前这位童仆来来往往侍奉大家，一切都自自然然的，就是‘中’了。”那人继续问：“按您这么说，那么百姓日用就算是“中”了？”心斋先生说：“孔子在《易传》里面说过，‘一阴一阳之谓道’，道这个东西‘百姓每天都在运用，而自己却意识不到。’如果‘百姓日用’不是中的话，那么孔子怎么能说它是道呢？百姓每天都在运用道，只是没有先知先觉的人启发他们，他们自己不能觉知到罢了。孔子又说，‘道’这个东西，有仁爱心的人看到了它，把它叫做‘仁’，有高义的人，看到它，把它叫做‘义’，但凡把道看作一样固定的东西，那就是迷妄的见解了。迷妄，就不能叫做‘中’了。（而百姓日用而不知，却可以叫做‘中’。）”

○实践要点

中的意思是不偏不倚。这是儒学里很核心的观念。《中庸》说：“中也者，天下之大本也。”不偏不倚这种德行，是天下的根本。其余则是枝叶。这个根本不闹靠，枝叶一定会枯竭。同时这个根本又和本性相合。《中庸》说：“诚者，不勉而中，不思而得。从容中道，圣人也。”只要我们为人真诚，由着自己的真心主宰自己，那么不我们不用勉励自己，强迫自己，自然而然就是中道。我们不用苦思冥想，就能得到中道的状态。由着自己的真心，就能安顿在中道上，不花一点力气，这就是圣人。这种不费一点力气，与中道恰巧吻合的状态，就是从容中道。

童仆往来，非常从容，不假人力安排思索。这个状态，恰恰最合中道。心斋先生说，圣人是肯安心的凡人，凡人是肯安心的圣人。说的正是这个道理。

○字词注释

- 1、《易·系辞上》：一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知，百姓日用不知，故君子之道鲜矣。
- 2、《孟子·万章上》：“天之生此民也，使先知觉后知，使先觉觉后觉也。”

五、愚夫愚妇与知能行（1）便是道，与鸢飞鱼跃（2）同一活泼泼的则知性矣。

○白话翻译

最寻常的百姓，你告诉他，他能够理解，能够实践的，那就是“道”。鸢鸟在天空中翱翔，

鱼儿在深渊中腾跃，天地是一片活泼泼的样子。如果我们和天地一样活泼泼的，那么我们也就知道“性”是什么了。

○实践要点

初学者，做功夫容易变得刻板，过于严肃。原先，和乡里亲戚有说有笑，谈一些功利色彩很重的话，并没有觉得多么不好。现在，遇到这样的情况，心里便有抵触，便不能和原先那样，和大家谈笑风生。修身，绝对不是让人变得和周围人难于相处的。

和爱谈金钱、权势的乡人相处，这里面有不好的一面，也有很好的一面。乡人对我的关心，这是可贵的。乡人聚在一起，整个人洋溢着一种活力，觉得生活很有滋味，这种生趣，也是很好的。我们要多体会这种乡情，这种生趣。这些东西，也许是在城市中生活的人所无福享有的。

这乡情，这生趣，让我陶醉。我整个人洋溢出一种幸福的气息。别人看到我的样子，他知道我是幸福的。这时候，乡人说一些庸俗的话题，我不参和其中。别人最多觉得我迂腐，但是能感受到我内在透露出的幸福和喜悦。我和乡人气息是相通的。乡人不会觉得我难以相处。天地本身就是活泼泼的。再俗气的地方，也不缺生意和活力。如果我们时时体认这个“活泼”，做功夫便有事半功倍之效。“道”也好，“性”也好，都是活泼泼的。

○字词注释

1、愚夫愚妇与知能行：化用《礼记·中庸》：“君子之道费而隐。夫妇之愚，可以与知焉，及其至也，虽圣人亦有所不知焉。夫妇之不肖，可以能行焉，及其至也，虽圣人亦有所不能焉。”

2、鸢飞鱼跃：引自《礼记·中庸》（《中庸》引自《诗经》）：“《诗》云：鸢飞戾天，鱼跃于渊。言其上下察也。”

六、此学是愚夫愚妇能知能行，圣人之道，不过欲人皆知皆行，即是位天地，育万物。（1）

○白话翻译

我们讲的这个学问，是最凡愚的老百姓都能领会，都能做到的。圣人之道，不过是希望人人都能领会这个学问，践行这个学问。这就是让天地万物都各自安于其位分，都获得最大的成长。

○实践要点

追求个人的幸福，和追求个人的德行，实为一件事情。一个真正有德性的人，富润屋，德润身，心广体胖，是真正幸福的人。

然而修身的目的不只是为了个人的幸福，当然也不只是为了个人德行的成长。

如果修身只是为了个人德性的增长，归根结底是出于“私”。由私心出发，不可能获得真正的德性。比如杀鸡这件事。孟子说，“择术”（选择我们做的事情）不可不慎。孟子又有“君子远庖厨”的说法。杀鸡的时候，人需要承受一个生命在自己的刀下痛苦挣扎，所以需要压抑自己的恻隐之心。是故，从修身的角度，我们要避免这样的事情。这是一种“仁术”。逢年过节，家里杀鸡，对于做功夫的人来说，我们再怎么不忍心，也应该自己去杀鸡，而不是让父母杀鸡。既然知道杀鸡这样的事情违背人的恻隐之心，那我们就应该自己消化这个伤害。如果为了修身，拒绝杀鸡（家人只好自己杀鸡），这种行为，其自私的害处远远大于维护恻隐之心的好处。因而我们修身需要有个“共修”的意识，有时候，别人德行的进步，远比自己德行的进步，更使自己开心。不存在一个孤立的个体在修身，至少也是一家人一起修身。家人德行上出了什么问题，作为家人，我必有不可推脱的责任。

随着修身功夫的深入，人越来越体会到，修身不是自己一个人在修，而是一家人在修，一乡人在修，一国乃至天下人在修。心斋先生的弟子说：“先生每论世道，便谓自家有愧。”

这里可以看出心斋先生的功夫。

发挥自己的良知，这是愚夫愚妇都可以做到的。贤人不分自己和家人、乡人，所以贤人发挥的是一家一乡人的良知。圣人必使家人乡人都能发挥自己的良知，才能安心。圣人与万物同体，把万物视作自己。圣人发挥自己的良知，就是在安顿万物。这也就是“天地位焉，万物育焉”。

这个时代，人往往没有修身的意识，并不觉得君子非做不可。机缘巧合，人有了一个要做君子的强烈的愿力，这是一个很大的突破。在这个时候，我们不再关注外在的得失荣辱，转而关心我们内在的德行。此时，我们难免还有一个私心——想着自己德性提高。再修身一段时间，渐渐发现，心中想的是身边人如何能好，这个世界如何能好。自己终日所作，都是为了他人考虑。就连自己对经典的学习都是为了让父母更好、让世界更好。这又是一个很大的突破。

到了这一层突破，人生的道路一下子会宽广很多。比如，在家庭中，当我所做的一切，我全部的人生努力，都是为了家人。我自己是一家人中最为勤劳刚健的，同时自己没有任何欲求。这样一种人生状态，最为快乐自在，最没有遗憾。

愚夫愚妇，是日用不知；贤者有百姓日用的那一面，也有对道的认识，日用且知；圣人则欲人皆知。虽然三种境界不同，而这个“知”都是一样的：也就是良知，就是孝悌慈。

○字词注释

1、位天地，育万物：出自《礼记·中庸》：“致中和，天地位焉，万物育焉。”

七、往年有一友问心斋先生云：“如何是无思而无不通？”（1）先生呼其仆，即应。命之取茶，即捧茶至。其友复问。先生曰：“才此仆未尝先有期我呼他的心，我一呼之便应，这便是无思而无不通。”是友曰：“如此则满天下都是圣人了？”先生曰：“却是日用而不知。有时懒困着了，或作诈不应，便不是此时的心。”

○白话翻译

往年有一位学友问心斋先生：“怎样才算是濂溪先生说的‘无思而无不通’呢？（没有思索，但没有一件事情不能通达。类似《中庸》所说的‘不思而得，不勉而中’。）”

心斋先生（没有直接回答这个问题）叫了一声仆人。仆人立即就应答了一声。心斋先生吩咐仆人上茶，仆人就捧着茶来了。

这位学友（见心斋先生没有回答自己的问题）继续重申自己的问题。心斋先生回答说：“刚刚那个仆人在我叫他之前，没有一个期待我教他的心（无思），而我一叫他就答应了（通），这就是无思而无不通。”

这位学友说：“照您这么说那么满天下都是圣人了。”（濂溪先生说：“无思而无不通，为圣人。”）

心斋先生说：“（确实满天下都是圣人）只是天下人每天运用着一颗和圣人相同的心，却没有意识到。有时候，他们懒散、疲乏了，或者装着没听到我叫他，此时他的心就不是当下的一颗随感随应，无思而无不通的心了。（心就没有放在当下，而是跑到其他地方去了。）”

○实践要点

人如果没有私欲掺杂，便是耳聪目明。这时候人的心非常寂静，同时又非常敏锐，所谓“惺惺寂寂”、所谓“寂然不动，感而遂通”、“静而无静、动而无动”（心中宁静，但是不死沉，心中很敏锐，但又不为外物所扰动）。这是我们做功夫要追求的状态。而普通老百姓就常有这种状态，只是这个状态常常转瞬即逝。而做功夫就是要使自己常常处在这个状态。

人在这样一个状态时，无思而无不通。因为无思，也就是没有任何人为的安排、造作，所以这时候人是直心而行的，只是在发挥自己的良知。孟子讲养浩然之气的办法，就是“以直养而

无害”，直心而行就是在养气，只要直心而行，不去妨碍本心发用，那气量就会越来越壮大。气息越来越壮大，越来越有力，那么人就愈加不会为私欲所困扰，更容易直心而行。这样，就形成了一个生命上升的良性循环。

所以常常被私欲困扰缠绕没有关系。人总有真诚的时候，总有良心发现的时候，总有直心而行的时候。只要有一次直心而行，我们的气量就增加的一次。这周我一天有十分钟时间直心而行，那我就养了十分钟的气。而下周我有十五分钟时间直心而行，这便是进展。我们只要把握住我们日常生活中无思无不通的时刻，不能轻视它，好好存养它，也不去急于求成，那么它就会由微至盛。如果修行到几乎每一个念头都是“无思无不通”，所谓“念念致良知”，那就接近圣人的境界了。

心斋先生所指点的功夫，可以从愚夫愚妇做到圣人，可谓彻上彻下。

○字词注释

1、无思而无不通：出自周濂溪先生《通书》：《洪范》曰：“思者睿，睿作圣。”无思，本也；思通，用也。几动于此，诚动于彼，无思而无不通，为圣人。不思，则不能通微；不睿，则不能无不通。是则无不通生于通微，通微生于思。故思者，圣功之本，而吉凶之几也。《易》曰：“君子见几而作，不俟终日。”又曰：“知几，其神乎！”