

第一章、良知为自然天则

一、天理者，天然自有之理也，才欲安排如何，便是人欲。

○白话翻译：“天理”，是天然的自身就有的道理。才想着要做一些人为的安排，就是人的欲望的造作了（而非天理）。

○实践要点：心斋先生说：“凡涉人为，皆是作伪，故伪字从人从为。”我们做事情要不掺杂人为的计较安排，一旦掺杂人为，这里面就有虚伪的成份，就不纯粹是由天然自有之理所发。这便是“安排”。在公司里，我看到地上有个垃圾袋，我当下有个要捡起来的冲动。这个冲动足够强烈，我就捡起来了。这个行为便全是由天理所发。如果我当时迟疑了，不知道要不要捡，我要为大家保持环境整洁的这个爱人之心，和我的懒惰之心在较量。这时候，我感觉附近有同事，甚至领导，我就再没有迟疑，弯腰去捡了。这个再没有迟疑弯腰去捡的行为，就是由我们的“人欲”安排出来的行为。就不合于由天然自有之理。这里有个问题，大部分人的生活是属于第二种情况的。遇到第二个情况，我们应该怎么处理？

1、即便里面掺杂了私欲，我们还是要把垃圾袋捡起来。不因为里面掺杂了私欲，我们就把心中那点天理都泯灭掉。

2、我们当下意识到这个行为有人为的安排，我们便知道这个行为是掺杂人欲的，我们即便做了这件好事也不为之高兴，而是感到修身的路任重道远，自己还要多加努力。

3、我们应反思上次有类似情境时，我“安排”的意味是不是更为浓厚一些。如果是这样，这便是我的进步。这里有修身的快乐。

二、只心有所向便是欲，有所见便是妄。既无所向又无所见，便是无极而太极（1）。良知一点，分分明明，停停当当，不用安排思索，圣神所以经纶变化而位育参赞者（2），皆本诸此也。

○白话翻译：只是心里有一点倾向就已经是欲望了（不必等到这个倾向付诸实践），只要心里有一些成见就已经是迷妄了（不必等到这个成见导致迷妄）。既没有倾向，又没有成见，就是（周濂溪先生说的）“无极而太极”（无极：无所向无所见；太极：无所向无所见之心）。就这么一个良知，它在世界上发挥作用时清清楚楚，稳稳当当，不用人为去安排，去思索。圣人之所以能够经纶宇宙的变化，能够使得天地各安其位，万物得以化育，都是本自这个良知。

○实践要点：“只”，这个字是只是，只要。我们对自己的生活实践要非常精明地考察，不能得过且过。只要有一点人欲妄见，就抓住它。所谓“如猫捕鼠”，有猫要扑向鼠前那种敏锐专注的感觉；所谓“如鸡覆卵”，有鸡孵蛋的时候那种专注凝一。倘若我们没有了人欲和妄见，那么我们生命的主宰就是良知。应当如何便是如何，非常清楚稳当。这时候，我们便有君子坦荡荡之感。

“子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。”孔子杜绝四件事，意、必、固、我。意，就是心中有些微的一点意向，而必则是非得如此不可，这是“心有所向”到极致；固，就是心中有一些固有的成见，而我则是意见非常顽固以至于整个人表现得非常自我，这是“心有所见”到极致。而杜绝了意必固我，那么本心呈露出来了，人内在的力量呈露出来了，天地的精神通

过人心发挥出来了。这个精神，用孟子的话，便是“扩而充之，足以保四海”。圣人“经纶变化”，“位育参赞”只是凭借这个良知而已。

○字词注释：

1、无极而太极：语出周濂溪先生《通书》，“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。”

2、经纶变化而位育参赞：这句是心斋先生对《中庸》数章的化用。

经纶：“唯天下至诚，为能经纶天下之大经，立天下之大本，知天下之化育。”

变化：“其次致曲。曲能有诚。诚则形。形则著。著则明。明则动。动则变。变则化。唯天下至诚为能化。”

参赞化育：“唯天下至诚为能尽其性。能尽其性，则能尽人之性。能尽人之性，则能尽物之性。能尽物之性，则可以赞天地之化育。可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”

三、良知之体与鸢飞鱼跃（1）同一活泼泼地。当思则思，思通则已。如周公思兼三王，夜以继日，幸而得之，坐以待旦，何尝缠绕？（2）要之自然天则，不着人力安排。

○白话翻译：良知的体段（良知呈现出来的模样）和天地间鸢飞鱼跃（鸢鸟在天上飞，鱼儿在深渊中腾跃，语出《中庸》）的景象是一样的，都是活泼泼的。良知在应当思索的时候就思索，思索明白了，这事情就过去了，不会再纠缠。比如周公，他在处理重大国家问题的时候，会想着夏商周三代君王会怎么处理，只要自己的处理方式和禹、汤、文王、武王处理的方式不相合，便夜以继日地思索，看看哪里出了问题，一旦想通了，那就坐等天亮，便去施行。（《孟子》：“周公思兼三王，以施四事；其有不合者，仰而思之，夜以继日；幸而得之，坐以待旦。”）周公夜以继日地思直接是良知发动，一旦思通便坐以待旦。没有一点点缠绕。关键之处就是周公不是刻意去废寝忘食，而是完全本自自然天则，没有一点人为的安排。

○实践要点：良知是自然天则，我们依照良知而生活，见父自然知孝，见兄自然知悌。这样做事非常直接，不假思索。可是我们生活中是不是有需要思索的时候呢？这个“思索”看起来不那么直接，而是有些曲折。这个“思”和“良知”是不是有矛盾呢？心斋先生告诉我们，思和良知并不矛盾。哪怕最深入的思，如周公“仰而思之，夜以继日”，也是由他的良知所发的。周公处理重大的事务时，背后是千万人的生活所系，所以不得不思兼三王，找一个最稳妥的处理方案。周公“思”的动力不是人欲，而是一颗仁心，是不掺杂任何私欲的良知。所以周公思索废寝忘食，但是我们一点也不觉得他把自己钻进牛角尖里，反而觉得他的生命如同鸢飞鱼跃一般宽广。周公的这个“思”是不假思索的，他不用去计较个人的得失荣辱，只是出于一颗仁爱心，废寝忘食去思。这个思就不是人为的思，而是本自自然天则，不着人力安排的思。

○字词注释

1、鸢飞鱼跃：语出《诗经·大雅·旱麓》：“鸢飞戾天，鱼跃于渊。”

2、语出《孟子》：“周公思兼三王，以施四事；其有不合者，仰而思之，夜以继日；幸而得之，坐以待旦。”

四、

问庄敬持养功夫。

曰：道一而已矣。中也，良知也，性也，一也。识得此理，则现现成成，自自在在。即此不

失，便是庄敬。即此常存，便是持养。真不须防检。（1）不识此理，庄敬未免着意。才着意便是私心。

○白话翻译：学生问心斋“庄敬持养”的功夫。（时时刻刻保持一个庄重有敬意的状态，以此蓄养心性）

心斋先生说：道只是一个。“中”、“良知”、“性”这些概念都是在说道，都是一回事。体会到这一点，那么我们当下的生命就是道（而不是离开当下生命去寻求个庄敬的状态来持养，这便是二，不是一）。道是现成的，它自己就在那儿（不比我们临时再去生造一个）。我们把自己的生命安顿在这个现成成的道上，不失去这个状态，这就是庄敬本身了。（是由我们当下生命来定义庄敬，而不是反过来，用庄敬来刻画我们当下的生命。）就是当下生命，在心中恒常地存有，这就是持养本身了。（而不是离开当下生命去持养个别的東西。）这么做功夫真实不需要提心吊胆地防范。体会不到这个道理，去庄敬，未免增添了人为的意思。才增添了人为的意思，就有私心搀和在里面了。

○实践要点：心斋先生这段话非常精微，对我们平时做功夫有很大的提示。许多时候，我们觉得自身德行不够，时常表现出一副小人的样子。我们就厌恶自己，不能接受自己。非常着急地要寻一个出路，赶紧改变自己。这时候，我们去做一些功夫，比如时时刻刻保持庄重有敬意的样子。比如遇到事情强忍着不动气。我们想想自己那副模样，实在是利欲熏心——这时，成为一个君子的急切的欲求，让自己进入一种自欺欺人的荒唐的状态。须知，我们一切修身的行为，若真能改变自己，绝对不是由欲望出发去修身，必定是由向善的秉性出发去修身的。我们做功夫，那是“我们”在努力，是个尚有很多缺陷，但是本性是善的自己在努力。在我们意识到自己常有小人之心心的时候，我们要接受自己。在我们“接受”了一个有缺陷的自己的同时，我们也“肯认”了一个好善恶恶，希望变得更好的自己的本心。发现这个本心，肯定这个内在的力量，相信它，让它主宰自己的生命。这样做功夫便不会有差错。一旦我们生出个怯懦的心，逃避尚有缺陷的自己，赶紧去做功夫，把一个有缺陷的自己掩盖起来。这是因药发病。

○字词注释：

（1）不须防检：语出程明道先生《识仁篇》：“学者须先识仁。仁者，浑然与物同体，义、礼、智、信皆仁也。识得此理，以诚敬存之而已，不须防检，不须穷索。若心懈，则有防；心苟不懈，何防之有？理有未得，故须穷索；存久自明，安待穷索？”

五、一友持功太严，先生觉之曰：“是学为子累矣。”因指斫木者示之曰：“彼却不曾用功，然亦何尝废事？”

○白话翻译：

一位学友做功夫过于严苛。心斋先生启发他说：“这学问成了您的牵绊了。”于是心斋先生指着旁边砍木头的人说：“他倒没有做功夫，然而何尝荒废了做事呢？”

○实践要点：

1、“持功太严”的问题，在过去是非常普遍的问题。因为过去的人从小学习传统文化，知道要修身，对自己的要求常常过高。这往往是因为学生躐等而学，老师陵节而施。也就是脱离了自身的修为去要求自己。比如，一个十分邋遢粗鄙的，起居之处一片狼藉的人，他要求自己与人相处时，言语行动都温文尔雅。一旦自己出现粗鄙的言行，都自责不已。这么做功

夫超过了自身的能力，是对自己刻意的安排。这么做，不但对修身帮助不大，而且还会产生焦虑，会有“心火”。古人因此生病的人不少。所以，修身需要有一个次第，循序渐进，不可急于见到效果。

2、循序渐进，不可躐等而学，那么如何把握其中的分寸呢？这个分寸，是无法有一个外在的标准去限定的，只能靠我们内在的感受——得心应手的感受。老樵夫砍树，一斧头一斧头地砍下去，我们能看到他很善于运用腰身的扭力，他有一种游刃有余的自得。如果我们修身既不太松，又不太严，也会有这种游刃有余的感觉。《庄子》中庖丁解牛的故事，牛的骨肉之间的缝隙已经非常细微了，但是在庖丁看来，这个缝隙是绰绰有余的。我们初下手做功夫也是绰绰有余的，功夫做得很严密也一样是绰绰有余的。绰绰有余，便有一种和乐的感受，这种感受，是儒家功夫的特征。《大学》中，诚意慎独功夫非常严密，“十目所视，十手所指，其严乎”（仿佛无数人眼睛看着我，手指着我，何其严格！），然而又形容诚意慎独功夫“富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意。”（仿佛财富滋润房屋，德行滋润身体，心胸宽广，体态安闲，所以君子必做诚意的功夫。）亦可以见得，儒家的功夫，从初学到圣人，都是一个绰绰有余的状态。如果不是这个状态，那么功夫可能出了差错。

3、功夫是人努力去做的，但是功夫又是自然本有的。冬天，万物藏养，这便是万物的功夫。樵夫砍柴时得心应手之感，这就是樵夫的功夫。孔子讲：“素隐行怪，后世有述焉，吾弗为之矣。”（探索隐暗、做怪异之事的人，后世的人对他们有记述，而我不那么做。）我们修身时，与其去追求玄妙的境界，不如在家庭工作之中，把我们与身俱来的良知发挥出来。这看似很寻常，实则是下学上达，彻上彻下的功夫。

六、戒慎恐惧（1），莫离却不睹不闻，不然便入于有所戒慎，有所恐惧（2）矣。故曰：“人性上不可添一物。”（3）

○白话翻译

我们在做“戒慎恐惧”的功夫时，不要偏离“不睹不闻”。（不睹不闻，这里指看不见，听不见的东西，也就是我们的良知。我们对这个良知要非常小心谨慎，时时刻刻把自己安顿在这个良知上，不偏离。这个“时时刻刻的小心谨慎”就是戒慎恐惧。）如果我们离开了不睹不闻，即离开了良知，去做戒慎恐惧的功夫，那么我们就成了《礼记·大学》中所批判的有所戒慎，有所恐惧了。所以朱子说，我们做功夫只是发挥人生而具有的本性，在本性之上不可添加任何东西。

○实践要点

心斋给我们指示出两种“恐惧”，一种是真正意义上的戒慎恐惧，即在自己身上用功，只看自己言行是否完全对得起自己的良心。对此保持一种小心翼翼的态度，像呵护一只刚出壳的雏鸟一般呵护自己的良心。另一种，则是在具体事情上严格地要求自己。举手投足，都留意其是否合于一些外在的标准。这就是《大学》所批评的“有所恐惧”。

戒慎恐惧，其动机是良知的自觉，是由内而发的。有恐惧，其力量是由外而来的。由内而发，即是由自己内在的良知而发，所谓“不勉而中”，自然而然就合于中道。由外而来，则不全是由良知所发，难免有不正之处。所以《大学》说“有所恐惧，则不得其正”。

朱子说：“人性上不可添一物，尧舜所以为万世法，亦是率性而已。”人的本性上不可以增加一点东西。尧舜之所以能够为万世所效法，也只是发挥人的本性而已。我们修身时，身心但凡有一点真实的变化，必然是内在的人性（良知）在发挥作用。如果我们靠外在的“有所恐惧”来改变自己，这个改变不会长久，还会有副作用。

○字词注释

1、戒慎恐惧：出自《礼记·中庸》：“是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎

隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”

2、有所恐惧：出自《礼记·大学》：“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”

3、人性上不可添一物：朱子《孟子序说》：“人性上不可添一物，尧舜所以为万世法，亦是率性而已。”

七、颜子（1）有不善未尝不知，常知故也。知之未尝复行，常行故也。（2）

○白话翻译

颜子有不善之处没有觉知不到的，因为颜子总是保持在觉知的状态中。颜子觉知到不善之处就不会再行此不善，因为颜子总是处在合于道的行动之中。

○实践要点

1、孔子说：“回也其心三月不违仁，其余则日月至焉而已矣。”颜回可以做到，三个月，心都不违背仁。三个月，是一个季节。现在人，季节变换对生活的影响不大，而古代很大。三月不违仁，那就基本上把自己的人生安顿在仁上了。而孔门一般的弟子，只是偶尔能够做到仁。颜回和诸位弟子的差别在于功夫是否间断。功夫不间断，有时比功夫本身更为重要。

2、我们对自身的觉知有这么一个特征：我越是发挥良知的自知自觉，我的良知越是敏感。很多人觉得自己知道自的问题，只是没有在意自己的觉知，只是苟且地放自己过去。不过只要自己一下决心，就能够立刻改变。比如，想戒烟的人，决定自己再过两年，到五十岁就戒烟。他非常自信，觉得自己五十岁时肯定可以戒掉。而到五十岁，基本上是更加难以戒掉了。

人觉知的能力，就像一把刀，使刀锋时时暴露在空气中，又不去用它，时间一长刀就锈了。如果时时运用觉知，使自己始终处于觉知的状态中，那么良知就是活泼泼的，越用越敏锐。觉知能力，不去用它，它便会越来越迟钝。

所以，想戒烟的，现在抽烟时，心中不免有警觉，而到了五十岁，那个警觉就很弱了。另一方面，现在每每有警觉，便苟且，敷衍自己的觉知，到了五十岁，由觉知到行动的这个能力也弱了。

3、常知常行，是很高的境界。孔门弟子尚且很少有人能达到。我们刚刚开始修身，不求常知常行，至少减少一些苟且，不把自己的良知给埋没了，使它生锈了。

○字词注释

1、颜子：即颜回（公元前 521 年-公元前 481 年），字子渊，春秋末期鲁国人。十四岁拜孔子为师。

2、语出《周易·系辞下》：子曰：“颜氏之子，其殆庶几乎？有不善未尝不知，知之未尝复行也。《易》曰：‘不远复，无祇悔，元吉。’”

八、有心于轻功名富贵者，其流弊至于无父无君；有心于重功名富贵者，其流弊至于弑父与君。

○白话翻译

有意去轻视功名富贵的人，他们的流弊到极致就是目无尊长；有意去重视功名富贵的人，他们的流弊到极致就是杀父杀君。

○实践要点

我们做事情，只考虑合不合乎道义，是否对得起自己的良心。不去考虑名利。不管是看重名利，还是看轻名利，终究是在计较名利。地位高的人，他有可敬之处就应当尊敬，如果不值得尊敬，我们就努力使他能自尊自重。这是一个构建秩序的过程。在家中，父亲不能担当，母亲不够关心家庭，我们就通过自身的努力让他们做得更好。通过自修，使得君臣父子夫妇

各安其位。能这样，不是因为看轻功名富贵，而是知道功名富贵关系重大，不能紊乱。此事任重道远，需要终身努力践行。不是“看轻”二字这么容易。

看重功名富贵，到极点就是为了功名富贵杀父杀君。这样的事情，看似不会发生在我身上，我绝不可能到为了钱财杀父的地步。其实我们离杀父并没有那么远。孟子说，杀人以梃，以刃，以政，没有根本差别。（用棍子杀人，用刀子杀人，用政务杀人只是手段不同）很多农村的老人，孤独、寂寞，孩子未尝不给生活费，然而老人抑郁而终。其原由，是为了种种名利而不把父母看得很重。凡事把名利放在前面，父母放在后面。还有一种自我欺骗：没有钱怎么赡养父母。这便是有心于重功名富贵而弑父了。

这段的关键是，我们对待功名富贵，由我们的自然天性出发就好了，该如何应对就如何应对，全由良知做主。而一旦有人为的安排，或是有心看重，或是有心看轻，都会有严重的后果。