

第六章、修中以立本

一、《中庸》“中”字，《大学》“止”字，本文自有明解，不消训释。“喜怒哀乐之未发谓之中”，“中也者天下之大本也”（1），是分明解出中字来。“于止，知其所止”（2）、止仁、止敬、止慈、止孝、止信（3），是分明解出止字来。

○白话翻译

《中庸》所讲的“中”字，《大学》里面所说的“止”字，原本本身就有明白的解释，不需要额外做训诂注释。《中庸》里“喜怒哀乐之未发谓之中”和“中也者天下之大本也”，这两句就是明明白白地把“中”字的意思解出来。而《大学》里的“于止，知其所止”，“为人君，止于仁；为人臣止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。”这两句话是明明白白地把“止”字解出来。

○实践要点

1、心斋解“中”的时候强调中是人本来所俱有的状态。人生而知孝知悌，只要没有后天人欲的干扰，自然无过与不及。这是“不勉而中”（不用勉强就可以达到的中），是“从容中道”。这个中是人与生俱来的，同事也是人最为宝贵的东西。我们的一切功夫，都是保存这个中，使之作为人生的常态。所以心斋说：“常是此中，则善念动自知，恶念动自知，善念自充，恶念自去。”谨慎地保持这个中的状态，“便是立天下之大本。”

所以“喜怒哀乐之未发谓之中”，在心斋看来是强调这个中不是后天人为的安排，而是先天的、绝对的、本真的状态。“中也者天下之大本也”，在心斋看来是强调人的一切功夫都是依靠这个与生俱来的中，也就是良知。人生的一切都是由这个“不勉而中”的中道所展开的。

2、心斋解释“止”，一是强调这个止是人与生俱来的。心斋指出，大学讲，绵蛮黄鸟，一飞一停，恰到好处地停在小丘陵的一个角落上。它多飞一点点，少非一点点都要摔下来。孔子说，在知道止这件事情上，人难道还比不上一只鸟吗？（子曰：于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？）这即是强调，人原本在宇宙中有一个安顿，人止于至善不是止于一个人为打造出来的地方，而是止于人人自有的本性上。

第二点则是强调，人如果止于自己的本性，那么人在实际的生命情境中，自然能恰到好处地做到仁、敬、孝、慈、信。

3、心斋先生把中、止于至善，这些深奥的哲学概念在人的本性中找出根源，这就意味着人人都可以依着自己的本性，成圣成贤。

○字词注释

1、出自《礼记·中庸篇》：“喜、怒、哀、乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

2、出自《礼记·大学篇》：“《诗》云：绵蛮黄鸟，止于丘隅。子曰：于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”

3、出自《礼记·大学篇》：“为人君，止于仁；为人臣止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。”

二、程子曰：“一刻不存，非中也。一事不为，非中也。一物不该，非中也。”（1）知此，可与究执中（2）之学。

○白话翻译

宋儒程明道讲：“有一颗心中没有存有都不是中。有一件事做不到，都不是中。有一物不涵盖，都不是中。”知道这一点，就可以深究“执中”的学问。

○实践要点

心斋所说的“中”，不是人为安排出的一个“适中”。一件事情，这么做太过了，那么做又不够，那就折中一下吧。这个“折中”也不是心斋所说的“中”。

心斋所说的中是人生而本有的状态。人原本就处于这个状态之中。有时候，人因为私欲遮蔽了本心，人生出现了偏差，便会偏离这个状态。而人一旦偏离了这个状态，良知会有一种自觉，会觉得不对劲。而人一旦觉得不对劲，便随即调整到原来本有的中的状态。这个中的状态，因是人性本有，所以往往不费一点力气。这个中，合于良知，合于本性，合于天理。所以，真的把握住这个中，便可以做到时时刻刻都存有此“中”。如果不能时时刻刻都存有此中，那说明我们执中还是要费力的，费力气就不是本然状态，就不是真的中。这个中是可以包罗万事万物的。如果有“中”应对不来的事情，那说明这个中也还不是人本真状态的中，而是一种“适中”、“折中”等等。

○字词注释

1、《二程集》中，程明道先生说：“一物不该，非中也；一事不为，非中也；一息不存，非中也。何哉？为其偏而已。故曰“道也者，不可须臾离也，可离非道也”。修此道者，“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻”而已。由是而不息焉，则“上天之载，无声无臭”，可以训致焉。”

2、出自《尚书·大禹谟》：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”

三、惟皇上帝，降衷于民（1），本无不同。鸢飞鱼跃（2），此中也。譬之江、淮、河、汉，此水也；万紫千红，此春也。保合此中，无思也，无为也，（3）无意必，无固我，（4）无将迎，无内外也（5）。何邪思，何妄念？惟百姓日用而不知（6），故曰：“君子存之，庶民去之。”（7）学也者，学以修此中也。戒慎恐惧，未尝致纤毫之力，乃为修之之道。故曰：合着本体是功夫，做得功夫是本体（8）。先知中的本体，然后好用修的功夫。

○白话翻译

至高的上天把中道植入民众心中。人人秉承中道，原本没有什么不同。鸢鸟在天上高飞，鱼儿潜入深远，这就是中道。譬如长江、淮河、黄河、汉水，这些都是水；万紫千红，这些都是春意。人只要呵护好这个中道，（那就可以直接以这个中道应对人世间的一切事情），不需要人为的思索，不需要人为的造作。不需要有孔子所摒弃的意、必、固、我。我们不需要在事情还没有发生的时候去揣度逆测，也没有内外之分。（只是以中道应对），那还会有什么邪思和妄念呢？

老百姓秉承天降的中道，在日常生活中运用这个中道，但自己却不知道。所以孟子说：“君子会存养这个中道，普通老百姓常常偏离这个中道。”我们学习就是要学着修这个中道。我们十分谨慎地把握这个中道，同时注意，在把握中道的时候，完全不添加人为的力量，这乃是修行这个中道的方法。所以王阳明先生说：如果我们的功夫和本体相合（也就是和我们的心体相合，那么全然是我们的心体在发力，我们不需要添加任何人为的力道），那么我们的功夫才算是真的功夫；如果我们的本体可以使我们做功夫，那么这个本体才是真正的本体。我们先知道中这个本体，然后才便于去做修行中的功夫。

○实践要点

心斋先生强调功夫与本体的合一。功夫与本体的合一，这是比较学术的表达。用通俗的说法，即是：我做功夫是本性的要求，我本来的样子就要求我以做功夫的方式生活。我并非是在我的本性之外，通过一套技术，重新给自己安身立命。

譬如，人人都希望家庭和睦，那我就努力去促成家庭的和睦。我们做功夫时，只有功夫在我们的内在心性上找到其源泉，功夫才能有比较好的效果。这是合着本体是功夫。

另一方面，我们对本性都有很多看法。比如，我们认为追求孝悌是人的本性。如果我们不实实在在去行孝悌之道，那么我们永远没有办法真正理解自己的这个本性。这就是做得功夫是

本体。否则，我们对本体的理解只是通过概念产生的虚幻的认识，而没有真实的“体验”。心斋先生讲的“执中之学”，“执”是功夫，“中”是本体。此段，“中”是本体，“修”是功夫。而本体与功夫皆是合一的。

因本体和功夫合一，所以心斋的功夫论体现出的一种“不费气力”的，“乐”的特征。

○字词注释

- 1、出自《尚书·汤诰篇》：“惟皇上帝，降衷于民，若有恒性，克绥厥猷惟后。”
- 2、《诗经·大雅·旱麓》：“鸢飞戾天，鱼跃于渊。岂弟君子，遐不作人。”
- 3、《周易·系辞上》：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”
- 4、《论语·子罕篇》：“子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。”
- 5、出自程明道先生《定性书》：“所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。”
- 6、《周易·系辞上》：“仁者见之谓之仁，智者见之谓之智，百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。”
- 7、《孟子·离娄篇》：“人之所以异于禽兽者几希；庶民去之，君子存之。舜明于庶物，察于人伦，由仁义行，非行仁义也。”
- 8、王阳明：“合着本体的是工夫，做得工夫的方识本体。”（《传习录拾遗》）

四、子谓子敬曰：“近日工夫如何？”

对曰：“善念动则充之，妄念动则去之。”

问：“善念不动，恶念不动，又如何？”

不能对。

曰：“此却是中，却是性。戒慎恐惧（1）此而已矣。是谓“顾諟天之明命”（2），“立则见其参于前，在舆则见其倚于衡。”（3）常是此中，则善念动自知，妄念动自知，善念自充，妄念自去，如此慎独，便可知立大本。知立大本，然后内不失己，外不失人，更无渗漏。使人人皆知如此用功，便是致中和，便是位天地、育万物事业。（4）”

○白话翻译

心斋先生询问弟子王子敬：“最近功夫做得如何呀？”

王子敬回答说：“我有善念发动，我就扩充这个善念，我有恶念发动，我就去除这个恶念。”

心斋先生问：“那善念也没有发动，恶念也没有发动的时候如何用功呢？”

王子敬不知如何作答。

心斋先生说：你现在不知如何作答的样子，这恰恰是中，这恰恰是本性（没有任何欲望掺杂，直接是本心的流露）。戒慎恐惧的功夫就是戒慎恐惧你现在的这个状态而已。这就是《尚书》所说的：“念念不离这个上天的给我们的明明白白的天命（也就是念念不忘此中）。”这就是《论语》中孔子教导子张的“站着的时候就仿佛看到忠信笃敬这几个字显现在面前。坐车，就好像看到这几个字刻在车前的横木上。”常常是这样一个中道。那么有善念发动的时候自己也知道，有妄念发动的时候，自己也知道。这时候有善念自然会扩充，有恶念自然去去除。这么做“慎独”的功夫，就能知道什么是树立人生的大本了（这就是树立人生的大本）。知道了树立人生的大本，而后对内不违背自己，对外不错失别人，没有一点遗漏之处（不合良知之处）。假如人人都知道这么做功夫，那就是《中庸》所说的“致中和”、就是让天地定位，让万物化育的事业。

○实践要点

初学者做功夫常常无从下手。只要找到一个下手点，功夫就容易学了。本段，“中”便是这样一个下手点。

心斋先生先问王子敬功夫如何，王子敬回答心斋。这个回答，固然是在谈功夫，但是语言终究是语言，和实际的生命经验还是隔着一层。

而当王子敬遇到问题，不会能回答的时候，当下的那个“不能对”的反应，才是从真实的心地上发出来的。我们做功夫要把握的“中”，正是此刻的生命经验。

“中”是任何语言都难以切中肯綮的，而当下不能对的生命经验，则正中“中”的核心。这样一种指点功夫的方式，称作“当下指点”，“即尔此时便是”（你现在这个状态，就对了）。我们学儒学的目的在于我们的实际人生，而我们学儒学的过程也不会偏离我们最实在的，最鲜活的人生。传道，也是传递这种实际的生命体验。这是心斋功夫的一大特色。

○字词注释

- 1、《礼记·中庸篇》：“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、《书·太甲上》：“先王顾諟天之明命，以承上下神祇。”
- 3、《论语·卫灵公篇》：“子张问行。子曰：‘言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦，行矣。言不忠信，行不笃敬，虽州里，行乎哉？立则见其参于前也，在舆则见其倚于衡也，夫然后行。’子张书诸绅。”
- 4、《礼记·中庸篇》：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

五、戒慎恐惧（1），诚意也。然心之本体，原着不得纤毫意思，才着意思，便有所恐惧（2），便是助长，如何谓之正心？是诚意功夫犹未妥帖，必须扫荡清宁，无意、无必（3）、不忘、不助（4），是他真体存存，才是正心。然则正心固不在诚意内，亦不在诚意外。

若要诚意，却先须知得个本在吾身，然后不做差了。又不是致知了便是诚意。须物格知至，而后好去诚意。则诚意固不在致知内，亦不在致知外。《大学》言，平天下在治其国，治国在齐其家，齐家在修其身，修身在正其心。而正心不在诚其意，诚意不在致其知，可见致知、诚意、正心各有功夫，不可不察也。

○白话翻译

戒慎恐惧的功夫，就是诚意的功夫。然而心的本体，原本掺杂不了一点点人为的意思（人为的作意），才掺杂了一点人为的意思，那就是经典里说的“有所恐惧”（2），就是“助长”，而不是发自本心，这怎么能叫做正心呢？所以，诚意的功夫还不算稳妥，必须把人为的意思扫荡干净，做到没有臆测的心，没有必须要如何的心，没有忘失本心，没有助长本心。这时候我们的心就是明明白白呈现出的一颗真心（真体存存），这才是正心。这样，正心功夫固然不能被诚意功夫涵盖，但是也不能脱离诚意功夫。

如果要诚意，却要先体会到天地万物的根本在我身上（也就是格物致知），然后诚意才不会做偏差了。又不是做到致知（心斋认为格物致知是一个功夫）了，就做到了诚意。必须先格度体验到身为天下国家之本（物格知至），然后才好去做诚意的功夫。那么诚意固然不在致知之中，也不在致知之外。

《大学》讲“治国”时说“所谓平天下‘在’治其国者”，讲“齐家”时说“此谓治国‘在’齐其家”，讲“修身”的时候说“所谓齐其家‘在’修其身者”，讲“正心”时说“所谓修身‘在’正其心者”。（都有个“在”字。）而讲诚意的时候没有说正心在诚其意（只说“所谓诚其意者”），讲致知的时候没有说诚意在致其知（只说“致知在格物”）。可以看出，致知（包括格物致知）、诚意、正心（包括正心、修身、齐家、治国、平天下）各有其功夫（一共三类功夫），不可不仔细考究。

○实践要点

1、心斋的后人辑录这段文字，将其放在“修中以立本”的条目下，意在突显“中”，而非介绍心斋通过《大学》提出的一套功夫体系（亦即“淮南格物說”）。而这一段对于心斋的功夫来说，极为重要，所以我将先就“中”做一些阐发，而后就心斋的淮南格物的功夫体系做一点阐发。

2、在心斋的功夫体系中，戒慎恐惧、执中、诚意，是从不同的角度描述同一个功夫。这也是初学者就可以实践的功夫。

别人从后面叫我一声，我回头应答。这个应答，就在我听到别人叫我的时候，就在那电光火石般的一刹那发出。这个时候，任何私欲都来不及渗透进我心中。我们如果体会这一刻的感受，就能感受到真心直接应对世事的坦荡感，快乐感，刚猛感。我们如果应对世事的时候，能处于这种感觉，那就是诚意了。

这种坦荡感，快乐感，刚猛感，在我们应事的当下，往往是不易体察的，甚至是完全被忽略的。比如我工作得非常带劲的时候，我当下是意识不到我的“带劲”的。我当下完全沉浸在工作的内容之中。工作完了之后，我伸了个懒腰，感觉好畅快！这时候，我才注意到我一整个过程中的畅快。

换句话说，在我直心而行的时候，我非常顺畅，只对所做的事情全情投入，而对我做事情的状态（直心而行）毫无察觉。而在我不直心而行的时候，在我有很多私欲扰乱自己的时候，我却能感受到不顺畅，不对劲。

一旦我们有不对劲的感觉时，我们就暂时从眼下具体的事情上跳出来，把自己调节到有坦荡感，快乐感，刚猛感的状态中，也就是调节到直心而行的状态中。这就是诚意的功夫，执中的功夫。戒慎恐惧，也是对这样一种直心而行的状态的敏锐的感知与把握。

我们起初做诚意的功夫时，因我们对自己不对劲的感觉不够敏感，所以我们觉得自己不对劲的时候并不多。渐渐的，我们觉得自己不对劲的时候多起来了，这恰恰是功夫在长进，对自我的感知愈发精明。再往后，由于我们整体身心状态的变化，我们不对劲的感受又变少了，这是因为我们的良知主宰我们生命的时候越来越多了。

如果我们的人生全然由良知主宰，这就叫做良知不间断。诚意功夫是在我们良知经常间断的时候做的。

做诚意的功夫时，我感受到不对劲了，这时候我心中突然有意识地把自己从当下不对劲的状态中拔出。这个有意识地拔出，即是一种助长。这是一种人为的“安排”，是有意安排的“功夫”。做诚意功夫的时候，我心中是有一个做功夫的意识的。如同孔子对子张说的：“立则见其参于前也，在舆则见其倚于衡也。”不管是行走坐卧，我心中都存想那个“坦荡感，快乐感，刚猛感”。这就是明道所说的“识得此体（仁体，也就是良知），以诚敬存之而已”。所以，严格说来，诚意功夫，心中是有所存的，是有“助长”的。

（另一个方面，我知道自己的良知常常间断，所以我的良知必让我勉力用功。所以这个“助长”虽是人为的安排，却也是良知要求我们做的人为的安排。故而，这个助长根子上也是由良知发出的。与“揠苗助长”不同，这个“助长”是有益的，而且是必须的。）

3、在心斋的淮南格物体系中，格物致知是一套功夫，是格度体验到我们在天地中真实的位置，格知身为本，家国天下为末。我们把自己的人生安立在这上面（立本安身），那么我们基本就是直心而行了。格物致知就是让我们体验一下直心而行究竟是何种状态。

诚意，就是实实落落地去直心而行。一旦偏离本心，人就感觉到不对劲，那就随即回到直心而行的状态中。

正心则是在我们每一个念头皆由良知所发时做的功夫。这个时候，基本上发而中节，心身家国天下一齐贯通了。

心斋先生通过大学文本的分析，大致把大学功夫分成这三个部分。我们现在要做的功夫，主要是格物致知与诚意。等到诚意功夫做到基本上“念念所发，纯是道义”的时候，我们便可

深入去实践正心功夫了。

○字词注释

- 1、《礼记·中庸》：“是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。”
- 2、《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。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。”
- 3、《论语·子罕篇》：“子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。”
- 4、《孟子·公孙丑》：“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。”