

第一节：谈功夫实践

直奔主题，来谈功夫。所谓“谈功夫”，就是谈我们怎么做，怎么真实地改变自己。有人谈，我们要尊老。在地铁上，我们要给老太太让座。可到了地铁上，这个人看到老太太颤颤巍巍地站在他面前，他的屁股就是不愿意抬起来。这虽然也是在谈“我们怎么做”，但只是谈谈而已，谈个热闹。这不是本书所说的“谈功夫”。

本书所说的谈功夫，是谈谈你在地铁上，面对一个颤颤巍巍的老人，心里是不是有一种坐不下去的感受，是不是有一种坐在上面如坐针毡的感受。如果有了这个真切的感受，自然就给老人让座了。这个感受，有就是有，没有就是没有。学儒学，要有广大的胸襟——没有就是没有，这需要广大的胸襟。别人问你有没有这个感受，你碍于情面说有，这就是胸襟小了。但这还不要紧。在你自己摸着良心问自己的时候，不能骗自己。这个时候，如果连这个真实的自己，有各种问题的自己，都不能承担起来的话，那也就不必学心斋了。学习心斋的各位同仁，有气质很好的，有气质很差的。就像抹桌子，有人桌子干净，抹布一抹，几下就擦好了；有人桌子脏得要命。一个月没擦，黏乎乎的。不管是干净的桌子，还是脏桌子，都是我们必须擦的，必须要承担这一点。至于怎么擦，心斋会告诉我们。在心斋这里，再脏的桌子，擦起来都是轻轻松松，有无边快乐的。我要是不能承担起这个脏桌子，在这个黏乎乎的桌子上盖一层遮丑的布，那就难办了。这块布盖上去，可能自己的生命就会白白耗费掉一二十年。盖的这块布，就是矜持心。我们须放下矜持，才能承受心斋先生的指引。要是我们解不开这块布怎么办？心斋先生会亲手给我们揭开。

(1)

《王心斋年谱》：

会诸友于金陵。黄洛村宏纲常讲不欺，先生曰：“兄欺多矣。”洛村愕然请示。曰：“方对食时，客及门，辞不在，非欺乎？”洛村谢过，先生笑曰：“兄又欺矣。”洛村未达。曰：“通变而宜，岂为欺乎？”在座皆有省。

翻译：

心斋先生 51 岁的时候，和许多学友在南京聚会讲学。洛村正讲“不欺”，心斋先生却说：“老兄，您欺的地方多着呢！”（心斋对洛村的这一指责很严厉。）洛村先生十分惊愕，请心斋指示。心斋说：“刚刚我们吃饭的时候，有客人来，你说你不在，这不是欺吗？”洛村谢过心斋。心斋笑了，说：“老兄又欺了。”洛村不明白心斋是什么意思。心斋说：“（你说自己不在，只是）变通而宜，怎么能叫欺呢？”在座的都有所启发。

解释：

心斋和洛村对食，此时洛村不方便迎客，所以让仆人说自己不在家。这个是合乎时宜的变通的做法。如果直接和别人说：“我有事情，不方便接待您。”这就有些不礼貌了，别人听了也不太舒服。这并不是“欺”，但心斋故意说这是“欺”，洛村应当回答：“我这个不是变通而宜吗？怎么是欺呢？”但洛村没有这么回答，而是感谢心斋的指教。这个感谢，才是洛村真正的自欺之处。

心斋第一次批评洛村，是“引犬上堂”，把洛村隐匿在心中那点自欺搜刮出来，摆到台面上谈。在洛村心中的自欺冒出来的时刻，心斋当下给出了第二次批评。第

二次批评方是真正的批评，方是点出了洛村的矜持心：学友切磋，信即信，疑即疑，一点苟且都要不得。如此才能赤诚地相待，切身地切磋。

这段话可以看出心斋如何当下营造出情景，并且当下指点人。这里指点出的就是人的矜持心。也就是俗话说的“端着”。我们在洗衣买菜的时候，是活生生的人，是父母，是子女，是领导，是员工。但一上起课，一读起书，一学起儒学，我们就进入了一种“不自然”的状态，整个人就“端起来了”。生活中，喜欢大鱼大肉的，这时候，高谈要杜绝口腹之欲了。这样的谈论，往往是不切身的，没有多大好处，甚至有害。我要做君子，不能做小人，所以我杜绝口腹之欲。这个做君子的想法也是私欲，是喜好君子的身份，喜欢做君子的感觉，并非真正领会到杜绝口腹之欲本身的价值。这样，越是说要杜绝口腹之欲，给自己造成的压力就越来越大，久而久之，心火越积越大。（只要是端着，你就要提着一口气，即耗费精力，也不会快乐。阳明先生称之为“因药发病”。）这样下去，气量只会越来越小，人生的道遂越来越窄。

(2)

“即尔此时便是。”

心斋以及泰州后学常常说这句话。

比如，有人问心斋：老师啊，我觉得自己很难体会到精神凝一的状态。

心斋：即尔此时便是（你现在这样就是了），你现在问我问题的时候，没有想别的东西，眼睛盯着我看，神情专注，就等着我的回答——这不正是精神凝一吗？

再比如，有人问：老师啊，什么叫寂然不动，感而遂通啊？

心斋：即尔此时便是。你现在在等我的回答，心中不想别的，没有一点妄动，这就是寂然不动啊！

学生当下醒悟，面露喜悦。

心斋：你现在一感受到自己的心体原是寂然不动的，随即升起如此之喜悦，这就是感而遂通呀！

再读三段心斋的语录：

1、学者问“放心难求”，先生呼之即应。先生曰：“尔心见在，更何求乎？”

有来学习的人问心斋，我的心总是向外放驰，就像孟子说的，有心放而不知求，怎么办呀？心斋没有回答他的问题。而是呼叫了一声这位学友的名字。这位学友就应了。心斋说：我一叫，你就答应。你的心不是现现成成在这里吗？还要到哪里去求个放驰的心呢？

学友的问题，虽然是个修身的问题（觉得自己的心总是放驰，要改变这一点），但是这么问，就成了概念上的搬弄。心斋则不和他搬弄概念。直接以一个当下的行为，使他生出一个当下的感受，直接去体会自己活动着的心，正在发用的心。如此，一个对功夫论的探讨，当下转化成本书所说的“谈功夫”。功夫遂立刻上手了。

2、学者初见，先生常指之曰：“即尔此时就是！”

未达。

曰：“尔此时何等戒惧，私欲从何处入。常常如此，便是允执厥中。”

学生刚刚见心斋，心斋常常指着这个学生说：“你现在这样就对了！”

学生不知道是什么意思。

心斋说：“你现在（被我这么指着评论）是多么戒慎恐惧啊！你就这个状态，私欲根本进不到你的心里。你要是能够常常这样，那就是尧舜相传的‘惟精惟一，允执厥中’了。”

宋明儒教人，常常有个话头。比如朱子的存天理灭人欲，象山的先立乎其大，白沙的静中养出个端倪，甘泉的随处体认天理。而心斋教人，一开始就给他一个真切的感觉，学者有了这个感受，日后常常回味它，时时存养它，这就是做功夫的把柄。如今我们来学心斋，做心斋的功夫，亦当如此。功夫只在日用中，良知莫向纸上寻。

3、问：“常恐失却本体，即是戒慎恐惧否？”

曰：“且道失到哪里去？”

有学生问心斋：“我常常担心失去本体，这就是戒慎恐惧的功夫吗？”

心斋没有直接回答是或不是，而是问这个学生：“你说说看，你的本体（此处可以理解成本心）失到哪里去了？”语录就记载到这里。心斋这么一问，学生不知道回答什么。本体失到哪里去了呢？当我这么想的时候，那就是我的本心当下在发用，这个时候，本心哪里也没去，就在这儿思考着呢！心斋这么一反问，当下让学生感受到本体就在我身上，反身而诚，乐莫大焉，不需要刻意防范本心的丢失。

4、子谓王子敬：“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，此而已矣。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，便是知立大本。”

心斋问王子敬：“近来功夫做得怎么样呀？”

（读泰州学派的语录，要注意其特点。因为泰州学派，基本是实打实的指点，老师但凡是问出一个问题来，必定是看到学生身上的一个毛病，对症而问。熟悉心斋的文风，即知，心斋可能感受到王子敬功夫不切身，习惯在纸堆里搬弄陈言，所以想找个契机点拨一下他。）

王子敬：“善念出来的时候，我就实现它，妄念出来的时候，我就去除它。”

（王子敬所回答的是心学中十分常见的为善去恶的功夫。看言辞，他也像是正在仔细做这个功夫。王子敬像是成绩中等的小学生，他努力学习，好好完成作业，但就是没有抓到学习的把柄，学习来比较累，常常“硬着头皮”做事情。这就是泰州学派常常批评的：功夫“把捉”，不自然。心斋原本问他自己最近功夫做得怎么样，这是一个十分个人化的问题，而王子敬的回答却是一个十分普遍的对功夫论的同行说法。亦即：心斋想要和他切身地谈谈功夫，而王子敬则不太切身地答回去。）

心斋：“要是善念没有出来，恶念也没有出来呢？”

王子敬没法回答。

(心斋这个问题十分尖锐。王子敬做功夫没有一个头脑，所以随大流，跟着别人后面做功夫。你要是问他善念恶念都没有的时候怎么办？他一下子懵了，不知道怎么办。就这个“懵了”，就这个“不能对”，恰恰是从一个虚妄的自我，走向真实自我的契机——不再跟着别人的脚跟后面做功夫了，不再搬弄人家的陈言了，直接面对当下的人生问题！)

心斋说：“你这样的状态，反而是中。(不知道怎么做，那就不知道怎么回答了！这就是真是心体的发用。)戒慎恐惧的功夫，也就是你的这个‘不能对’了(而之前，我一问，你张口就说，一套一套的，那就是信口说，是虚说妄说，而非戒慎恐惧)。你常常如此，常常保守这个活泼泼的本心(也就是中体)，那么不管善念恶念，随它们怎么来，你都是这个本心去应对。你自然做到善念充，恶念去(原先，你说得是“行仁义”，而这时，你才是“由仁义行”)。你这样做慎独功夫，就立了生命的大根本了！”

对于这个条目，泰东书院有诸多讨论。

深圳的射月兄说：“王子敬的行仁义，也是不由自主的，因为任何一个问题来，他的知识理论就会抢先发出，而真心状态被隐没。等到心斋突然问一个他完全没有任何考虑的东西，这时真心裸现。他一切知解与气魄都没有用了。知解的凑泊是不由自主的，如果在有矜持心之下，会更加隐蔽巧妙。不遇良师，很难剥落。”

读这一条语录时，我问诸位学友，“此却是中”的“此”指的是什么？南京的日新兄说：“是知‘善念不动、恶念不动’者吗？”我说不是，是“不能对”三字。日新兄随即重新给出了准确的翻译，大家称赞日新兄“一点就转”。之后，我将这段仔细讲了一番。日新兄说：“我最初应当‘不能对’才好。(当时不应草率回答，埋没真心。)”在座多叹服日新兄功夫契入之真。

(3)心斋的这个“即尔此时便是”成了泰州学派指点功夫的传统，许多道理讲得头头是道，实际功夫却不能上手者，皆由此走上一条大路。这也是今日，我们修习心斋之学，先要去领会的。

1.1、一友好直己之是。语之曰：“是非之在人心，自明自辨，何须自家理直？自直其是，谁肯认非？”

(一庵先生是心斋族弟，也是心斋弟子中悟性很高，功夫很真的。他家在姜堰，也就是今天的泰州市姜堰区，离心斋所在的安丰镇有一天的路程。

和一庵学习的一位学友喜欢“直己之是”。所谓直己之是，即自己说的是对的，就一定要坚持自己的意见，非与人争出个结果不可。一庵便告诉他：“孰是孰非，大家心里自有个明明白白的判断，哪里还需要你去争论？你坚持自己是对的，谁肯承认自己不对呢？”

朋友之间起一个争论的时候，对方常常已经觉得你说得对了，只是碍于面子，还是硬着头皮和你犟。他和你犟，你就给两个人都找个台阶就好了。等到这个事情过去了，朋友自然会吸取你的意见。儒家是讲究恕道的，恕道，不是你走过去，强硬地把道理灌输给别人，而是让别人自己领会，自己向你走来。恕，上如下心，如

心即走近心里。我们的心是真诚的，是敞开的，我们须以这样的态度等待别人走近我们的心中。这是其一。

其二，坚持自己正确的意见，这个正确的意见，很多时候固然是对别人有好处的，发心是成就别人。然而，这个成就别人的心还不纯粹，还有很多好胜心在，有一种显示出自己比别人高明的欲望，这就是己私。这样的好胜心，别人是很容易感受到的，也会激发起别人的好胜心。这么一来，你说一句话，不但没有成就别人的善，还激发了别人的恶。)

1.2、此余少时害过切骨病痛！曾记与林东城论一事于舟中，余欲明辨自己之是，东城则欲浑厚莫辨，谓：“辨得自己极是，不难为了别人？”予执滞不能服。

(东城先生名春，字子仁，是最早向心斋学习的弟子。

一庵说：喜欢直己之是，这个问题我年轻的时候也犯过，这是我切入骨髓的病痛！以前我和林东城在船上探讨某件事情。我当时觉得自己正确，就一定要把它辨明。而东城子则一副浑厚的模样，不想和我辩论。东城子说：“把自己的意见辨别得特别对，辨别得无法反驳，这不是让别人很难堪吗？”我当时满脑子钻进那个问题里，执着于那个问题，在那个问题上滞留着，对东城子说的话并不服气。一庵跟东城的明辨，是就事论事。而东城对一庵说的，则是指向一庵此时的状态。此时，一庵被好议论的心主宰着，说话的动机全在这个相胜心。而东城子对一庵的指点则充满了对学友的关爱。比起谈论的内容，东城子更在意一庵在谈这个事情时展现出来的身心问题。这个问题是终身的问题，是根本性的大问题。而一庵所执着的，只是枝节上的小问题。孟子说，先立乎其大，则其小者不可夺也。“直己之是”的心，也就是本节一再强调的“矜持心”。)

1.3、时李天泉在坐，两解之曰：“二公皆是也。浑厚则仁之意多，辨明则义之意多。”

(这时，李天泉也在船上坐着。他从两个方面说：“二位先生说得都对。东城子浑厚则仁的意味多一点，一庵先生辨明则义的意味多一点。”

一、李天泉打的这个圆场实则没有切入二人的问题。按照李天泉的说法，东城和一庵其实在两个方面谈问题，并没有真正的分歧。

一庵和东城固然在两个方面谈论，一庵在知识层面谈论，在这一层面，东城不愿意谈论，觉得不重要。东城则就一庵在谈论当下所展现出来的相胜心的角度谈论，在这一层面，一庵尚未能领会。

二、李天泉认为二人都是就一个问题论出个对错。所以先是肯定二公说得都对。这也体现出李天泉未能确实领会东城所说的那个关于相胜心的层面，而是和一庵一样在好胜心的层面打圆场。)

1.4、予曰：“巧哉！仁可以该义，义不可以该仁，吾二人之优劣既较然矣，何得谓皆是乎？”

(一庵说：“李天泉，您解释得真巧妙啊！然而，根据儒家的道理，仁可以涵盖义，义不能涵盖仁，我和东城二人高下立判，东城说得更加正确，兄怎么能说我们都对呢？”

一庵这么说，仍然是在计较谁高谁低，这样学儒学，学到的是一些“意见”，于自身修养没有太大关系，难以从根本上扭转自己的生命。)

1.5、东城大笑曰：“公依旧在这里辨个优劣要做甚么？公可谓：‘只是生姜树上生’。但自此，吾当精进于明辨，公亦当精进于浑厚，则彼此俱有益耳。”（东城大笑道：“一庵兄，您还在这里分辨个谁优谁劣要干啥呢？您可以说：‘只是生姜树上生’说完之后，我在明辨上多用功，您在浑厚上多用功，我们彼此都有益。”

“只是生姜树上生”是理学家之间常说的一句话。北宋的小程子也是擅长明辨的，邵康节有一次和小程子说，你说生姜长在树上，我也就依你的说法。因为辨明这些事情于身心修养实无太大益处，而争辩的过程却能激发许多相胜心。东城和一庵讲话，目的很明确，想要指出一庵存在的这个问题。东城子做事的全部动机都是发自一颗爱人的仁心，发自良知。所以东城子是一副活泼泼的样子，动静比较自如，忽而大笑，又忽而沉着细致地讲问题。这个大笑，把一庵从一种计较的思维中一把拉出。让一庵从知识概念的层面，一跃而进入对身心状况的自反。这段文字是一庵记载的，事情过了几十年，一庵仍然对这个大笑记忆犹新。紧接着，东城又在知识概念的层面肯定一庵，认为一庵的明辨是很值得自己学习的。）

1.6 予于是始大悟其差，亟起谢教，自是悔改。数十年来，然后能不敢不浑厚也。（我一庵这才开始大悟到自己此前学习的差错。当即站起来感谢东城子的教导，并从此改正。几十年过去了，然后能不敢不浑厚。

一庵这个“大悟其差”，不是在这一件事情上明白了高低，而是体会到自己一直以来功夫上的问题，也就是好议论，好计较，功夫不切身。并不能做到本节所说的“谈功夫”，不能真实地变化自己的人生。而且，随着儒学学得越来越多，理论上对自己的支持越来越大，心中的傲慢、矜持也会日渐增长。若没有这个“大悟其差”，恐怕要终身执迷。

后经东城子引荐，一庵拜入心斋门下，终身服膺心斋之学。）

2、（海门）已见近溪，七日无所启请，偶问：“如何是择善固执？”近溪曰：“择了这善而固执之者也。”从此便有悟入。近溪尝以《法苑珠林》示先生（海门），先生览一二页，欲有所言，近溪止之，令且看去。

（心斋传波石，波石传山农，山农传近溪。海门先生是龙溪的弟子，又有称海门为近溪弟子者。

周海门已见到了罗近溪先生，相处了七天，海门没有请教罗子任何问题。突然有一次问：“择善固执是什么意思啊？”近溪说：“你七天没有启请，心中突然觉得有一善，想要问明，所以你来问了我一个问题，你这个问问题的行为就是择善。你就择取‘这善’，一直保持着就好。”从此以后，海门便有所领悟。罗子曾经给海门看《法苑珠林》，海门看了一两页，有点感觉，就想要说。罗子不让他说，让他带着这个感受，姑且往下看。这就是择取一个善，并且在心中一直执守之。

海门的问题是，如何责善。罗子则告诉他，你现在的行为就是在择善，你不用向外求，你就体会一下当下的状态，你当下就是责善。你不要问“择善”，你只去感受自己“择当下这个善”就好。罗子这样一点拨，海门当即领悟。海门领悟到的并非是择善固执的意思，而是经典在自己身上发生反应的一种全新的方式。他当下感受到经典在自己身上的巨大力道！

海门看了一两页书，便要说，这就是择善而未能固执。罗子让她不说话，且看过去，即是在指点他择善固执。海门这么做以后，能体会到择善固执是如何在生命中发生作用，而不是在知识，理论，概念上做种种无用功。）

第二节:知身为本

大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。

止于至善,功夫有个把柄。所谓把柄.....

语录第一条:大学是经世完书,吃紧处只在止于至善。格物却正是止至善.....

101 以后,心斋先生学谱,安身的条目。

1, 止于至善之地,就是安身。安身,立天下之大本也。(中也者,天下之大本也。什么是中,不是葛优躺,而是乾道的中。老年人如何是中,年轻人如何是中,这个中是流转的,所谓六位时成,时乘六龙以御天,所谓乾道变化各正性命)

第二节、立本安身(功夫前的准备)

要做泰州学派的功夫，首先须了解什么是“身”。心斋说：“立本，安身也。”安身是做一切功夫的根本。在学心斋的时候，对“身”没有准确的把握，会造成实践上的巨大偏差，不可不慎！

1、万物一身

万物一体，是宋明理学十分强调的思想。其实说它是一种“思想”，这就有点问题。听到这句话的人，会把万物一体理解成某种“知识”，而不是一种切身感受。在讲学的过程中，有一类人。这一类人，他听到万物一体是儒家的一个共识，他就记下来了，至于什么是万物一体，他脑子里没有清晰的体会。他就是这样学了成千上万种概念，这些概念，A和B，B和C，C和D.....彼此之前有各种各样的关联。他熟悉了这个关联。这些概念之间的关联给他一种什么都理解了错觉。他就像一只蜘蛛，在一个杯子的杯口织出了一张细密的网。整杯水都在蜘蛛网的笼罩之下。这个蜘蛛十分得意，认为整杯水他都了解——蜘蛛网结得越密集，他就越觉得了解。其实，这杯水根本不是他想象的那个味道。

第一节，我们讲，学心斋的时候一定不能有太多的意见，太多的概念思维，太多的矜持心。我们不要在自己前进的道路上结满蜘蛛网。学心斋，重在体会，感受。万物一体，它固然是宋明理学十分强调的思想，但是它更是一代代儒者通过自己的人生实践得到的一种体会，一种活着的基本感受。

宋代的明道先生讲：“仁者，与天地万物为一体，识得此体，以诚敬存之而已。”儒者讲的仁，也就是己身和万物为一体的感受，体会到了这个感受，在心中诚敬地存养它便可。

心斋先生，把这个万物一体的感受称作万物一身。万物是一体，那就没有万物，只有者一个大物。这个大物，就像一棵树一样，有根本，有枝叶。这个大物的根本，只在我身上。

所以心斋认为：身心家国天下，一身也。吾身为本，家国天下为末。

我们试着来感受一下这句话。夫妻之间吵架，我是丈夫，我觉得妻子太固执，我明明是一片好意，给妻子说一些生活中的经验，妻子不但不领情，还不停地反驳。她越反驳，我就越觉得她固执。我心中想，如果她不这么固执，这事情也就很顺畅了。这是我们生活中常常发生的片段，这种生活方式，就是没有体会到家人和自己是一身。要体会万物一身，首先须体会到家人和自己是一身。

心斋说：“人不信我，必有我不信处。”妻子不能接受我的建议，这就是“人不信我”。这时候，我们就要回到自己身上来，想一想，我在给妻子提出建议的时候，发心是否是纯正的。你跟妻子说：“我让你多加一件衣服，今天很冷，你就是不听，你看你感冒了，明天加班，你怎么办？”这样的言辞，除了对妻子的关心，还有另外的一层意思——你要听我的，你总是自以为是，不听人说，你看，感冒了吧？这层意思是很不对的。妻子感冒了，明天还要工作，都到了这个时候，我心中居然还有借此机会树立威信的念头，这真是麻木不仁！这是太过自私了，凡事想着自己，而没有真实地想着别人，而且还做出一副全身心为别人考虑的姿态。这一点，是很让妻子反感的。妻子自然会很排斥。

我们要时不时地体会这些事情，去体会身边的人，父母，妻儿，他们的一举一动，常常是和我们的身心状态联系在一起的。她的固执，急躁，在我这里一定有其根源。体会到这个“本在吾身”，就是往万物一体的感受上进了一步。在一家，体会到

吾身为一家之本。家人的一些身心问题，其实都是可以从我这里为起点，慢慢扭转的。当然，可能要十年，而能要二十年，扭转的过程是相当漫长的。但是吾人首先要体会到家人的根子在我身上。就像此刻雾霾背后的星空，那些星星，你直接看去，彼此是不相关的，但如果看了一整夜，就知道满天繁星都在绕着北天极转动。（论语讲，北辰居其所而众星拱之。）我们直接看过去，家人是家人，自身是自身，家人和自身是不相关的。可是我们长久地看下去，不带着成见地、心平气和地看下去，就会发现，家人跟我们是连着的。如果我们站稳脚跟，立定根基，家人是会在我们的带动下旋转起来的。就像揭开锅盖，我们自身就是那个锅盖的把柄。就像开门，全家人就是一扇门，我们自身就是门把手。心斋说，立得我们的身，作为家国天下的根本，那么就能“主宰天地，斡旋造化。”在一家，我们是一家的根本，在一国，我们是一国的根本，在天下，我们是天下的根本。这是儒家修身齐家治国平天下的一条大路，一条坦途。一切功夫，都可以在这条大路上找到对应。而一切功夫的前提，就是体会到这个“身”，真实地去体验“天地万物依于己，而非己依于天地万物”（心斋）。

心斋有一段语录：

格物，立本也。立本，安身也。安身以安家而家齐，安身以安国而国治，安身以安天下而天下平也。故曰，修己以安人，修己以安百姓。修其身而天下平。不知安身，便去干天下国家事，是之为失本。

愚按：

格物，这是《大学》提出的儒门修行的一个功夫。历代儒者，尤其是宋代以来的儒者，十分看重它。心斋认为，格就是一种“契度”。一庵称之为“格度体验”。心斋有个比方，这个格，就像个矩尺（我们可想象成直角三角尺）。木匠做桌子，就拿这个矩尺去锯木头。最后桌子做出来了——歪的！不是长方形，而是个不规则的四边形。你能怪桌子吗？问题不在桌子，而在于你用的矩尺不方。我们自身就是一个矩尺，家国天下就是方桌。譬如在家里，家人言行举止有问题，不方，那还是矩尺不正。我们要在这种家庭生活中，在生命实践中体会道自身和外部的一体相关的联系。（心斋：“吾身犹矩，天下国家犹方，天下国家不方，还是吾身不方。”）前文举的例子，老婆固执，她固执的行为，主宰者，发动者，可能在我身上，能体会到这一点“关联”，就是格。就是“格度体验”。

物，也就是前文所说的万物一体之大物。格物，就是格度体验到身心家国天下是一个整体，一个血脉相连的整体，是一个大物。这个大物有根本，有枝叶。心斋说，《大学》“格物”的物，也就是《大学》“物有本末”的物，而物之本在吾身，末在家国天下。心斋的格物说，也就是淮南格物说，格物二字，即是这个体验，也就是明道先生所说的“识仁”。

翻译上段：

格物，就是立本。立本，就是安身。凭借安身来安家，就可以做到齐家；凭借安身来安国，就能做好治国；凭借安身来安天下，就能做到天下平。所以，在论语里面，子路问孔子怎么做君子。孔子说：“以诚敬来修己身。”子路问：“这就够了吗？”（恐怕还不够吧？）孔子说：“修己身达到安顿好别人的效果。”子路问：“这就够了？”（恐怕还不够吧？）孔子说：“去修己身就好了，己身修好了，可以安定天下的老百姓。这一点，不要说你了，也许尧舜这样的圣人也还不能十全十美。”（子

路问君子。子曰：“修己以敬。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安人。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安百姓。修己以安百姓，尧舜其犹病诸？”）
不知道安己身，就想着要去干天下大事，这就是失了根本。

2、安身是返回自身

前面说到，要真实地感受到身和家国天下的一体关系。这个感受，不是人为创造出来的一种感受，而是人与生俱来的一种感受。反倒是因为人各种各样的安排、造作，这种感受才日渐消失。

心斋常常引用经典里关于鸟的例子，来指点出安身本是自然而然就能做到的。之所以觉得难以做到，那是因为社会生活使得我们迷失了真实的自我，失去了赤子之心。现在，我们要通过一些儒门的修身功夫，回到那个状态中。

心斋：

……“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”。修身立本也，立本安身也。引《诗》释“止至善”，曰：“缙蛮黄鸟，止于丘隅”，知所以安身也。孔子曰：“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”要在知安身也。

《大学》中讲“从天子，到普通老百姓，都是把修身当作根本”。修身，可以树立人生的大根本，树立了人生的根本，就是安顿人生。《大学》接着引用诗经中“缙蛮黄鸟，止于丘隅”这句诗，来解释“止至善”，这就是要我们知道靠什么来安身。你看，那叽叽喳喳的黄鸟，他们一飞，一停，没怎么费事，就稳稳妥妥地停在了一块小山丘的一个小小的角落上。他多扑棱一下翅膀，可能都得摔了。古人对此十分震撼，所以写进了诗里。孔子也十分感慨，他说：“在止于至善这件事情上，知道停止在什么地方，鸟都做得这么精妙，人难道比不上鸟吗？”人和鸟，其实是一样的。天地造化出万物，给万物都有一个很好的安顿。鸟儿在飞的时候，没有什么私心杂念，所以十分精妙地止于至善之地。人平日里各种私心杂念，懂懂往来，有的时候，在人行道上走路，想着年终奖的事情，咣当一声，撞上电线杆了。人难道没有能力在有电线杆的路上“安身”吗？人有这个能力，只是各种事情扰乱了自己，以至于对生命缺乏一个整全的把握。

所以，我们说安身，不是把人生安顿到一个创造出来的地方，而是安顿到原本就具备的地方。用阳明先生的话，即是安顿在良知上。这个良知，出自《孟子》中的“不虑而知，不学而能”，这个良知，你摸摸自己的心口就知道，不用考虑就知道，不用学习就有这个能力。我们如果真能体会到这个良知，那我们依照心中本有的这个良知去做事情，就好了。并不需要借助外力。心斋说的安身，也就是反身，返回自身。孟子说：“万物皆备于我，反身而诚，乐莫大焉。”安身，即是返回到这里。

心斋常引的另一个关于鸟的例子出自论语：

论语说山梁之雌雉，这些鸟，他们一抬头，翅膀一扑，腾空而举，接着在空中翱翔，而后稳稳停下来。（色斯举矣，翔而后集）这一切都是如此精妙，一点窒碍都没有。所以孔子感叹道：“时哉，时哉！”

所以，安身不是那么难，常人往往有那么一些瞬间，做事情很有状态，很带劲，能体会到安身的那种美妙感受，但不能时时如此。心斋曾经指着一旁砍树的人，和弟子说：“他没有做儒家的功夫，砍树也砍得非常好。”这就是在指点弟子，做功夫不是可以去追求个东西，只是返回自身，回到本心。这个东西，你告诉老百姓，老百姓能明白，而且他们也常常能做到（比如此时砍树），但是圣人尚不能在这件事情上做到十全十美。

《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，十分广大，又十分隐微。这些东西，你告诉愚夫愚妇，他们也能知道，也能做到，但是到了极致精微处，圣人也有不能知道做到的地方。安身，返回自身，便是如此。

心斋通过鸟的例子，给我们指明了功夫的方向。我们朝着这个方向走，就上了一条大路，搭上了通往春天的列车。但具体如何反身，心斋有十分详尽的功夫指导。这也是本书的核心内容。目前，我们须在日常生活中格度体验吾身和家国天下的一体关系。感受一种安身的可能性即可。

3、安身与通气

猫头鹰看到一只田鼠，便俯身冲下去捕捉。整个过程是一气呵成的。在他俯冲的时候，总会做各种微调，比如根据风向做一些微调，比如零时闪开一段细长的枝条。这些微调，并不会影响他这个行为的主要方向（俯冲）。《孟子》：“先立乎其大，则其小者不可夺也。”安身也是如此，先要知道轻重，先要把握大端。

如今是个巨变的时代，这个时代，父母在信息获取上常常不如子女。老人到了菜市场，看到有小商贩卖不粘锅，说这个不粘锅节能环保，有益健康，对高血压，糖尿病都有好处。关键还便宜！商场卖 888，超市卖 288，今天厂家直销，回馈客户，只卖 188 元。许多老人，生活比较单调，全部身心都放在子女身上。但是子女生活又很不错，基本不需要老人帮衬太多。这时候，老人一听这要喝，就想要买了。其中固然有诸多私心，比如爱贪图便宜。但这件事根本的基调，还是父母对子女积攒已久的这个深情。188 元的锅子，让这个深情得到了一个抒发的通道。老人把锅子买回家了。子女一看，不高兴了。责备老人尽是买这些东西。你看看网上，这个牌子的锅，才卖 88，还包邮。老人只好认错呀，因为确实买贵了。久而久之，老人就觉得子女嫌弃自己，也变得患得患失。子女觉得自己侍奉父母尽心尽力，有点钱都想给父母买点什么东西，可是父母就是顽固不通，也不大领情。如此一来，家人之间就不通气了。小时候孩子离不开父母，父母离不开孩子，疼在子女身，痛在父母心。这就是家庭的畅通。如今，家庭之中，人情阻塞，就像血液不通畅，经脉不通畅，各种疾病就产生了。

这样的事情，我们需要知道轻重。从人的一生来看，多花了 100 块钱，这实在是太微不足道了。而父母对子女的深情，这实在让人不忍伤害！前两年，有个电视广告。一个老人，得了老年痴呆症，什么都不记得了。有一次和家人吃饭，他就把水饺往口袋里装，嘴里念叨：“我儿子爱吃这个，这个给我儿子吃。”他儿子就坐在他旁边，他已经痴呆得认不出来了。这个广告十分动人。父母对子女的这份真心，子女竟然因为多花了点钱，就完全忽略。子女的脑子全都钻进知识、意见、概念中，对更加根本的亲子之间的孝慈完全无视。这就是对身的体会出现了严重的偏差。

我们这个时代，是急速变化的时代，吾人常被一些枝节末端的东西所控制，失掉了对人性最根本的事情的体会。心斋告诉吾人立本安身，吾人首先要真实地感受身在家国天下中的位置。这个感受真实了，我们的身体就是通畅了，这个感受被阻碍了，我们就麻木不仁。程子讲“切脉体仁”，我们摸摸自己的脉搏，它一刻不停地跳动。父母与子女之间的孝慈也是一刻不停地跳动。程子又有个说法“手足萎靡不仁”，我们有时候，蹲厕所看手机，腿就麻了。其实我们早就麻了，只是先前没有意识到。孝慈也是一样，很多时候麻木了，但是没有意识到。一旦意识到，已经积累了很多问题了，气息已经阻塞不通了。

安身的人，气息是通畅的。这个贯穿整个家庭，乃至整个天地的东西，就是一个字：“仁”。春生夏长秋收冬藏，都是这个“仁”在不同的情景中的展开。这个仁，在孩子身上就是孝，在父母身上就是慈。这个仁，在天地万物上开显，天地万物整个在一团气息中，在一个大身体中。这个大身体是生生不息的，它最大的特征就是“乾乾”。《易》说：“乾道变化，各正性命。”万物都在一身之中，都共同浸润在这个“仁体”之中，同时，仁体在万物上开显的形式又各不相同。这一点，可以先提出来。通过日后泰州学派的功夫实践，这一点会越来越真切。

这个仁体，这个生生不息的乾道，就像是一条地下河。这条地下河的上方，有若干口井。我们每个人，都是一口井，生生不息的仁体，会在每个井口里“发窍”，地下水会从井口出来。这个发窍的仁体，也就是前文所说的良知。

吾人私欲少时，矜持心小时，一言一行，都是这个良知发出的。我们的气息是通畅的，身是安顿的。反之，井口堵住了，身不安，天地万物和己身的交往都会出问题。更加重要的是，这个仁体，是万物，包括人生命力量的根源。井口堵住了，人会觉得虚无，生命缺乏力量。

一位学习心斋的朋友，自述教育子女的失误。这位朋友是知识分子。他教育小孩的时候，学了许多教育学，心理学的方法。他根据各种各样的方法，培养小孩子的品性，才华。他对自己要求十分严格，在孩子面前，再怎么急躁，也做出一副不急不躁的样子，再怎么愤怒，也要作出一副温文尔雅的样子。这位学友希望通过这种方式熏陶孩子。

孩子其实是十分敏感的。他能感受到，你这幅温文尔雅的模样背后，和能在压着怒气。他能感受到父母对自己刻意的“安排”。这并不能真正让孩子感受到温文尔雅的价值，只会让孩子觉得，父母想让他变成那个样子。更加严重的是，孩子没有感受到父母对自己真实的，本能的，充沛的爱。父母是非常爱孩子的，可这种爱的方式，阻隔了真情的流通。

现在孩子上初中了，觉得人生没有什么意义，人死了之后都一样。孩子不知道为什么活着。这把父母吓坏了。

这就是没有安身，天地间的生意（即仁体）阻绝的结果。父母对子女的安排，固然不可尽非，但这个安排不能阻断仁体流行。仁体流行是最根本的。一个患得患失的妈妈，她爱孩子的时候，一定带着她患得患失的特征。孩子也一定患得患失。这个是一时没法改变的。真要改变，只有父母去修身，去变化自己的气质。自己强行作出一副干脆果断模样给孩子看，孩子能感受到这种刻意的安排，也不会从心底去向往这种人生模式。

而这个患得患失能不能改变呢？当然可以改变。变化气质，本身就是做功夫的目的。但是这绝对不是做功夫的方式。你越是要改变气质（不管是要求自己还是要求孩子），越是改变不了。要自己一下变好，这是要做圣人的欲望；要孩子做好，这是求全责备的欲望。有这个欲望，从这个欲望出发，结出的果实一定是恶果。

如何改变气质呢？这个过程充满着快乐。我们耐心地学习心斋的功夫，自能知道道路。但这里，我们先要看到问题，先要去感受，体验到身（包括家国天下，首先是家）的不通气之处。真实感受到问题所在。以后做功夫，始能一步一步，笃实前行。

4、定静安虑得

反身，反己，在心斋这里，不是自我批评，而是返回自身，返回本己。身心家国天下是个大身体，这个大身体的根子在我身上。所以反身首先是返回吾身。在本（自己）上求，不在末（别人）上求。

《大学》开篇：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”定静安虑得，是儒门重要的功夫。心斋对此有个十分特别而精密的阐释。我们可以通过这个阐释，来理解何为真实的安身，何为真实的止于至善。

一位女性广告设计师，她在单位和同事吵架了。回到家，问问自己，是不是定下来了。她也许说，我定下来了，不是气得面红耳赤了。但这在心斋看来，还不是定。心斋的定是“不求于末”（己身为本）。你跟她吵架了，即便是她错了，你也应当了解，在那个时候，不管怎样和她争论，她都不会改变主意，那都是些意气之争。你要从自己身上找原因。不求于末，求诸本心，这个是心斋说的定。这个“定”，是每个人回家都能拿去检省自己的。

而“静”呢？你确实已经做到了定，已经不在心里责备那位同事，而是反省自己。这个时候你丈夫碰碎了一个杯子，你的气就不打一处来了。你平常不是这样的，现在这样，显然是受到吵架一事的影响。心斋讲“万物不能挠己”，这个是静。

如果这个女设计师已然做到静了，她不再埋怨同事，不再被它事轻易扰乱心境。她一个人在家里坐着，悠闲无事地看着肥皂剧。这个还不是安。因为真正安，是安于乾道。心斋讲“首出庶物，至尊至贵，安也”，首出庶物就是

《易》里面的乾道。乾道刚健有力，生生不息。如果你真的没有被同事干扰，你的心应该是安顿在乾道上。这个时候，你一定充满活力，把剩下的设计图画好。

当然，这个女设计师，吵完架回家，可能就在画设计图，也没有想过一点吵架的事情。但她画图的时候，不似从前，灵光四射，充满想象力。这个就没有做到“虑”。心斋解释虑说“知几先见，精义入神，士止久速，变通趋时”，因为真正做到安于乾道，一定充满创造力，灵光四射。

而“得”呢？如果你真能做到定静安虑了，那么吵架这件事情随即转化成你生命中的一个正向的力量。如果第二天上班，你能坦然面对那位同事，并且觉得你生活中的一切都井然有序，那就是得了。如前文所说，就像一只鸟，一抬头，一飞，一停，一切都恰到好处。鸟能在世上安身，如同人在世上安身。

“绵蛮黄鸟，止于丘隅”鸟落在丘隅上，多十公分，少十公分，都可能摔倒。可是鸟没有私心杂念，“色斯举矣翔而后集”，一飞一停，一切自自然然，恰到好处。这就是“得”！

按照心斋这个说法。你若没有做到得，说明那个虑只是光景假象。如果没有做到虑，那么安只是假安，没有真的安于乾道。如果没有做到安，那么静也是假的静，你在潜意识里还是被外物所挠扰。如果没有做到静，那么定也只是表象。

所以这个定静安虑得，心斋讲得极好。极其严密。语录只记了几句话，我们读书时如能通俗地，生动地把定静安虑得讲出来，即便是中学毕业生，他们也能对照自己的生活，反思自己。这些道理，我们读中哲专业的，还可能没有一个水果小贩理解得深刻。因为他们可能对生活的体会更深。

我节录心斋的话，整理出一个表格，学友们可以常常拿来自省：

定：不求于末

静：不能挠己

安：首出庶物

虑：精义入神

得：绵蛮黄鸟

这个表，只是在茶余饭后时，对照自己的身心，了解自己的状况，体会何为万物一身。这个表不能当饭吃。比如，我感受到我的日常生活中，常常是做不到静的。做不到就是做不到，怎么做到呢？那就需要接下来的功夫。我们目前有这个体会即可。定静安虑得只是给我们的功夫指明一个方向，还不是具体的转化人生的方法。我们带着这个方向，带着定静安虑得的视野，继续跟着心斋走便是。

5、安身的效验

真的安身，真的通气之后，人应对事情会变得截然不同。比如面对梦境。有的人，梦到地震了，天塌下来了，或许在梦中惊吓，甚至惊醒，或者在梦中奔走呼号。而心斋遇到这样的梦，则是只手托天。

心斋有很长时间的修身实践。到了二十七岁，心斋“夜以继日，寒暑无间”地体仁。如此经过两年，到了二十九岁，心斋在梦中真切地体会到了“万物一身”：

一夕，梦天坠，万人奔号，先生独奋臂托天起，又见日月列宿失次，手自整布如故，万人欢舞拜谢。醒则汗溢如雨，顿觉心体洞彻，而万物一体、宇宙在我之念益切，因题其壁曰：“正德六年间，居仁三月半。”（《年谱》）

一天晚上，心斋梦到天塌下来，千万人奔走哀号。心斋先生见此，奋臂把天举起来。又看到日月，星宿，都乱套了，于是亲手整理，让它们按照往常的方式运行。千万人欢迎鼓舞，拜谢心斋。心斋醒来，挥汗如雨。顿时觉得心体透彻。而且，万物一体，宇宙在我，这些感受更加真切。于是心斋在墙上题写：

“正德六年间，居仁三月半。”

心斋先生，三个半月，终日只是发挥仁体，没有丝毫人欲参杂。这样的心境，睡梦中，忽有一个感触，产生了天塌下来的梦境。在这个梦境中，仁心发用，没有丝毫闪躲犹豫，只手承当。

正是这个体验，让他真实地感受到了身心家国天下一体之“大身”是如何发用的。

自此以后，心斋先生的动静语默，都在这个本体之中。他对人的爱，是发自这个本体，这个爱发出去，人人都能感受到这真爱，于是人人爱之。他对人的信，也是发自这个本体，所以人人信之。所以，很多事情，别人做不了，心斋却能很轻易地做到。

时诸弟毕婚，诸妇妆奁厚薄不等，有以为言者。先生一日奉亲坐堂上，焚香座前，召昆弟诫曰：“家人离，起于财务不均。”令各出所有，置庭中，错综归之，家众贴然。（《年谱》）

心斋先生三十四岁的时候，各位兄弟都结婚了。可是诸位新娘的嫁妆却厚薄不均。你觉得你吃亏，我觉得我吃亏。就这样，家人有了一些是非。心斋先生知道这个情况，便在一天把父亲守庵公奉在堂上，在父亲座前焚香，把众兄弟叫过来，告诫他们说：“家人的疏离，从财务不均匀开始。”心斋让众兄弟把自家的财产都拿出来，心斋自己去分配。大家都心服口服。

这样的事情，能做成，实在是太不一般了。这样的事情也就心斋可以做到，换个人，哪怕分配财务比心斋分配得公平，都做不成。心斋在和家人长期的相处过程中，一言一行，皆从天理良知上发出，没有一毫人欲之私。所以他做出的安排，在家人之间不会收到任何质疑，没有人觉得他会跟别人串通好，欺瞒自己。即便重新分配的时候，可能让一些人吃亏，但大家就是完全不生怨怼。这就是心斋所说的“安身以安家则家齐”，“信人直到人亦信”。

不仅在家中如此，在乡民中亦如此。心斋生前，安丰一代民风彪悍。安丰有许多草荡，土地歪歪斜斜，民众常常因为争夺田产发生争斗。均分草荡，平息争斗的事情，地方官员无能为力。而心斋，因为立本安身，在乡民中有极强的人格感召力，因而能把田地分好，而且上百年都没有变动。心斋可以把这件事情做成，不在于他分得多么公平，只在他的立本安身上。心斋在《均分草荡议》中说，他把土地分成若干块，并且根据土地的好坏分给众人，可能给一些人分10块，可能给一些人分15块，可能给一些人分20块（“十段二十段不拘”）。这种分法，完全依赖乡民对心斋的尊信。经过这一变化，安丰一代，流民随减少很多，社会治安，社会生产，社会风化皆极大的改善。这即是心斋常常引用的“身安而天下国家可保也。”、“利用安身”（《易》）

以上是心斋立本安身的一些事情。了解这些事情，我们立本安身的功夫并不会有什么变化。但这个道路，五百年前有人走过，脚印还在。我们如今再走，可以循着先儒的脚印，可以有一点亲切踏实的感觉。

淮南格物說第一套功夫(格物)之一——见善体仁

上一节，交代了一个基本的道路。怎么走上这条路，并没有说。怎么走上这条路，这里面有许多功夫。这些功夫有很多层次，要一步一步学。如果，我还没有学好第一层，我就要去看第二层的功夫，那我看的东西和我自己的内心一定是无法契合的。有的时候，明明心里没有契合第二层，却硬是装出一副契合的样子，这就产生了光景假象。这样子，功夫就做不下去了，读书纯粹是捕风捉影，满足虚荣心。所以，往后的文字，读者一定要慢慢体会。

心斋的功夫，十分严密。但目前，我觉得不宜立刻给出一个框架，一个表格。我们还是一个功夫一个功夫去体会。等到所有的功夫都讲完了，我们再整体地阐述一下各个功夫之间的关联。(其实，如果真能一个功夫一个功夫去体会，去实践，在这个过程中一定早已明白整个功夫架构了。)

这一节，我们讲第一类功夫，格物。

上一节我们已经清楚，格物的物也就是万物一体的物。这个万物一体之大物，其根本在我身上。而格呢，则是通过我们的身心实践，去真实地体验这个“本在吾身”。而本节，则会给出几种格度体验到本在吾身的第一种方法——见善(体仁)。

1、见善功夫简述

上节说，很多人不通气，感受不到仁体，他就觉得空虚了。小孩子，上初二了，有一次考试没考好。他突然想，人活着有什么意义，索性结束生命了，省的被责备，还可以给父母最有力的回击。这么一想，就跳楼了。这样的新闻，今年有好几起，让人哀痛。这些小孩感受不到父母，以至于天地万物对自己的深重恩情。人生十分单薄，轻视生死。

心斋的儿子东匡有一段话：“人之生也，天地以覆载，万物以供拥。冬而帛，而不知其寒；夏而葛，而不知其暑；粒为饱，而室为居，既安以嬉，又斲以寝。使不知其所以为人，则亦负所生也已矣！”

人生下来，天覆盖着，地承载着，万物都提供给他，簇拥着他。冬天他有被子盖，就不知道冷了；夏天他有葛藤垫着，就不知道热了。有饭给他吃饱，有房子给他住。他很安心啊，常常是愉快的状态。他睡得很舒泰，打着鼾。要是他不知道自己何以为人，不知道天地万物对他的恩情，他真是辜负上天把他化育了出来。

东匡的生命是充满着写着正面能量的。他一举一动，都带着天地万物的恩情。所以，他总是充满力量的。他能见到天地万物的善意。

我们要有一个见善的意识。

罗近溪是泰州学派极为重要的传人。他有一句话很直接：反思一下我们一天的心灵状况，如果好善多于恶恶，我们就是君子，我们的功夫修养就不错；如果恶恶多于好善，我们就是小人，我们的功夫修养就很糟糕。

所谓好善，就是看到别人的善意，心中升起由衷的欢喜。所谓恶(wu)恶(e)，就是看到别人的恶念，心中生气由衷的厌恶。不管是好善，还是恶恶，都是好的。但是，这个世界，不至于那么糟糕，人心的底子还是善的。很多人，对我的善意，我视而不见，我没有回应，心中也没有喜悦和感激。这就是气息不通，仁体不行。其实都是私欲障蔽了自己。而看到邪恶的时候，我们有的时候是真的讨厌。有的时候，可能是别人投机取巧，拿了年终奖了，我没有拿到，我心中的不平。很多时候，我们厌恶邪恶的东西，其动机不纯，但我们下意识的自我辩解，把自己认定

为发心纯正，我们的恶恶也因此变得理直气壮。因为这种自我辩护（也就是矜持心），我们恶恶变得越来越平凡，而别人对我们的善意，我们却毫无察觉。

有的学友跟我说，我做了一段时间功夫，觉得自己的心性越来越好了，越来越像个君子了。但我觉得家人越来越暴躁、乖戾，做事情越来越差劲了。

一般有了这种感受，功夫一定做偏了。很多人，儒学学得越多，功夫做得越多，就越能在概念上或者体验上给自己种种支撑，把自己搞得像个君子一样。越看自己越顺眼，越看别人越不顺眼。一天天的，好善的时候越来越少，愤世嫉俗的时候越来越多。这就出了大问题，这时候不能再按照原来的方式学习了。如果继续如此，心量一定会越来越小，人生的道路一定会越来越狭窄，以至于终身沉沦，没有出头之日。

东匡：“既老憩还于故里，所为怀，则乐道善言，乐闻善事，乐见善人。”（《自贺六十寿》）

我老了，就会到故里休息。我喜欢说善的言论，听善的事迹，见善的人，我以此为怀。

一庵：“自责自修，学之至要。今人详于责人，只为见其有不是处。不知为子而见父母不是，子职必不共；为臣而见君上不是，臣职必不尽。他如处兄弟、交朋友、畜妻子，苟徒见其不是，则自治已疏，动气作疑，自生障碍，几何不同归于不是哉？有志于为己者，一切不见人之不是，然后能成自己一个是。”

在自己身上求个完善不去责人，自修，不去要求别人，这是学习至关重要的地方。当今的人，在责人这件事情上做得十分详尽，只是因为看到别人有不对的地方。他们不知道，儿子看到父母不是，那做儿子的职责一定没有尽到。臣子看到君上的不是，那臣子的职分一定没有尽到。其他的，比如和兄弟相处、和朋友交往，畜养妻儿，如果我们只看到别人的不是，则已经疏忽了自修了，常常动了气，容易怀疑别人，自己给自己生出许多障碍，这难道不是和别人一同归于不是吗？有志于为己之学（自修自责）的人，一切事情都看不到别人的不是，只有这样，最终才能成就自己的一个“是”。

一庵：“古人好善恶恶，皆在己身上做功夫；今人好善恶恶，皆在人身上作障碍。”古人好善也好，恶恶也好，都是在自己身上下功夫。现在的人，好善恶恶，常常是从别人身上出发，不知道反己，因而都是在生起障碍。

见善这一点，心斋先生做到了极致。

心斋先生“见满大街都是圣人”。这个见满大街都是圣人，不是说满大街人都到了圣人的修养，而是心斋特别能看到别人身上的善，并且成就这个善。心斋说：“善者嘉之，其善日增，恶者容之，其恶日化。”心斋见到善，不是处于一颗评判的心——这个是好，这个是坏，心斋是出自一颗成就他人的心，也就是仁心。所以他好善也是去成就别人的善，恶恶也是为了成就别人。《论语》说：“唯仁者能好人，能恶人。”仁者的好善恶恶，才是真实的，有意义的。否则，你要知道一个人是好，是坏，有什么用呢？方便我们去算计他们吗？这也是一庵先生说“古人好善恶恶，皆在己身上做功夫；今人好善恶恶，皆在人身上作障碍。”也是这个意思。心斋的学生说：“先生每论世道，便谓自家有愧。”菜市场买菜的人短斤少两——我讲学还讲得不够啊，没有尽力感化他。这就是心斋只见人之善，不见人之恶。这也正是一庵所说的“一切不见人之不是，然后能成自己一个是”之真实写照。

2、见善功夫的具体操作

回到功夫实践上，我们如何才能见善呢？我见不了善啊，我就是容易愤世嫉俗啊，怎么做能？

见善需要长期的功夫，不是可以见善就能见善的。见善需要一颗活泼泼的心，一颗通畅的心，一颗能感受到他人生命的心。这颗心，对常人来说，不是那么容易获得的。

我们千万不能心里想着，我要去见善了，就跑到大街上去见善。你可以试试，这样即便见到一些善，这个见善也不产生多大的能量，基本上不可能震撼到自己，不可能触动自己。而且，这样做功夫，是急功近利的做法，目的就是为了把自己变好，这是一种欲望。心斋说：“凡有所向便是欲，凡有所见便是妄。”有这个动机出发，不会有什么好结果。

所以见善的功夫，一定是要外在的机缘触发才行。比如，今天下班没有堵车，很快就到家了，今天丈夫和孩子去乡下，也不用做饭了，自己就叫了外卖，很快吃完了。这时候，突然多出两个小时的闲暇时间，你就可以想想白天发生的一些事情。很多事情，原先自己忽略了，这时候一想，其中有别人慢慢的善意啊！

我们泰东书院的学友，常常在这种时候，做一些日常生活的记录。比如上海的一位母亲，月光君：

“……以前爱人对我态度不好，为一点小事争个你对我错，谁做饭洗碗都有规定，他做不好还要受批评，双休放假总会为你做少了我做多了闹得不愉快。

“现在我一边做家务，一边听书，他爱做不做，反倒主动要求我分配事情。上周主动帮我吹头发，虽然手法笨拙拉痛我头，但心理美滋滋。有时对一件事的看法不一致，也不象之前偏要争辩，我会主动让步，事后再慢慢交流，等大家冷静下来后问题其实很明白。他偶尔会夸一下，我反倒说是他调教的好。以前总觉得他下班后，不是沙发便是床，没好好做在桌前看一页书，从心底对他不满，其实我晚上拿起书就困，也读没多少书。

“每天上班看到门卫很热情打声招呼，他们主动开大门让我进出，其实有个小门可以走的，有时离很远，他们已启动大门。同事来我处办事，随时放下手中的活，给他们事办完再做自己事。以前总有一想法，等我手上事做好再给你们做，摆摆架子，体现自己存在感，不过比起其他同事我只是做好手上事便给人家做的，有些人手上没活也不给人家做，一拖再拖。门卫给我带来快乐，我也和同事分享快乐……”

月光君的这个体会正是见丈夫的善，见单位门卫的善。别人的善，在心中这样体会一下，便十分不同。久而久之，身心家国天下的这个大身体，其气息便会通畅。如果我们常常如此，一旦外缘触发，心境合适，就去见善，我们就这么做一两个月，功夫就开始有新的特征了。到了那个时候，不但是别人对我们的善意，我们能完全领会到，还能够慢慢体会一庵所说的“一切不见人之不是。”

打个比方，你在景区的商店门口排队。这时候，一个老大爷冲过来，插了队。这时候，你的第一反应一定不是恶恶。你看到他那急匆匆的神情，急着要买个什么东西。别的都一改不顾。一个老人何以至此？你训着他的来路，看到一个小孩站在路边吃着糖葫芦。你当下就明白，这个老人是太溺爱孩子了。儒家认为世上没有根源性的恶，恶只是善的过或者不及。这个老大爷，处于对孩子的爱，知道孩子喜欢这家店里的风筝，就什么也顾不上了，顾不上其他排队的人的感受。这时

候，你站在队伍里，你就充满欢喜地跟老大爷说：“大爷，给小孩买风筝哪？您对孩子太好了。站我这边吧，我也不着急。”说完之后，你就站到队伍后面，重新排队了。因为你说那话的时候是满心的善意，全无一点怨怼。老大爷得到的是对陌生人的感动。他站在你原来站着的地方排队，心中不可能没有一点波澜。下次，或许老大爷不会插队了，或许他也还会插队，但他可能心中多一些忐忑，久而久之便会有所改变。这便是心斋所说的：“善者嘉之，其善日增；恶者容之，其恶日化。”如果有幸，老大爷成了你的邻居，他和你抬头不见低头见，感受到你慢慢的仁爱。这个老大爷一定变得更会为别人着想，他的气量一定会越来越大，仁心一定会越来越充足。如果仁心充足了，爱孙子也会爱得从容。这个爱不管多深，都举重若轻——因为气量大了。这便是在一切事情上见人的善，并且成就这个善。当然，这不是一下就能做到的。我们要从最基本的，从感受别人的善意做起。见善见到一切事情的根源都是善，凡事不从表面现象着手处理，而从根源处着手处理，这就是见善做到家了。

见善这个功夫，几乎半数的人都可以从一个角度来入手：和父母交流以通亲子之间的气息。好比说打电话吧。这个打电话，不是可以要打电话。比如，我每周六下午两点到四点给父母打电话。这是很不对的做法，也很功利。这是一种人为的安排，造作。心斋先生说：“凡涉人为皆作伪，故伪字从人从为。”（凡是涉及人为的安排，都是造作虚伪。所以伪字左边一个人字，右边一个为字。）我们要在外援触发的时候打电话。比如最近降温，我不小心感冒了，发烧了，我不太舒服啊。我躺在沙发上，这时候完全可以给父母打个电话，和他们诉诉苦，和他们聊聊儿时的事情。这个过程是非常幸福快乐的。好多快要忘掉的，父母曾经对自己的好，全都翻出来了。一下子觉得自己太幸福了。电话那头，父母也感动得一阵酸楚。或者吃饭的时候，觉得单位食堂的菜越来越不好吃了。那晚上就去父母家蹭一顿饭，聊一聊往事。这个过程能见到父母对自己巨大的恩情。很多事情，我们因麻木而未有感触的，这时候都有了感触。有感触，神情就不同，一举一动就不同，仅此，对父母就是巨大的安慰。我们的身（身心家国天下一体之大身）遂更加畅通了。

也许以前，我们遇到这样的事情，不会想要给父母打电话，不会去父母家蹭饭。现在要做见善的功夫，就要把握这些突如其来的机缘。这些外在的机缘一撞上自己，就立刻打开心扉，接受这个机会，去见善，去体仁，去体会天地的覆载，父母的养育。每次见善的过程，都是格度体验身为本的过程。

3、《勉仁方》讲解

秋，八月，御史洪觉山垣来访，与论简易之道。觉山曰：“‘仁者先难而后获’，其旨何也？”先生曰：“此是对樊迟语，若对颜渊，便谓‘一日克己复礼，天下归仁’，却何等简易。”于是觉山请订乡约，令有司行之，乡俗为之一变。觉山为构东淘精舍数十楹，以居学者。婺源董高、丹徒朱锡、南昌喻人杰、喻人俊、罗楫来学。诸友气未相下，先生作《勉仁方》。（《年谱》）

心斋五十四岁这年的秋天八月，御史觉山先生（洪垣）来拜访心斋，与心斋论学。在一番谈论之后，觉山先生被心斋打动，请心斋订立乡约，并且让官员推行。当地的风俗因此有一大改变。觉山先生还为心斋先生构建了东淘精舍。精舍有几十间房，可以给来向心斋问学的人提供住所。之后，婺源的董高、丹徒的朱锡、南昌的喻人杰、喻人俊、罗楫，等人都来学习。这些来学习的学友，常常有些争执，不

能相互谦虚取益(学友相互指点,本是善意,但争论起来,往往只知道攻人之恶,不能见人之善),所以心斋先生作了《勉仁方》。

以下是勉仁方原文及讲解:

一、予幸辱诸友相爱,彼此切磋砥砺,相勉于仁,惟恐其不能迁善改过者,一体相关故也。然而不知用力之方,则有不能攻己过而惟攻人之过者,故友朋之道往往日见其疏也。是以爱人之道而反见恶于人者,不知反躬自责故也。予将有以谕之。

1.予幸辱诸友相爱,彼此切磋砥砺,相勉于仁,惟恐其不能迁善改过者,一体相关故也。(学友相互切磋,指出对方的错误,这原本是因为大家是一体相关的,别人有问题,我也觉得有亏欠呀,希望成就别人。大家相互切磋勉励,出于这个万物一体之仁。)

2.然而不知用力之方,则有不能攻己过而惟攻人之过者,故友朋之道往往日见其疏也。(但是人常常不知道怎么去相互勉励,常常因为自我维护,因为私欲,较多地攻击别人,而较少地反己。你自己都做不到,还要求别人,别人肯定不服,相互之间演变成意气之争。)

3.是以爱人之道而反见恶于人者,不知反躬自责故也。予将有以谕之。

(本来是爱人的,结果招人讨厌了。这是因为不知道反己。我接下来就要告诉大家反己的事情)

附泰东书院学友的讨论:

杨鑫:心斋的高明是,首先从根本上看到恶背后的善,恶是善的某种异化形式。恶也是善的过与不及。

射月:原来如此,他是要发掘这个指责人而不改己过的人的善之所在,在于一体之仁,而恶却在于不注意方法,维护自己的过失。

杨鑫:所以即便是批评别人,在心斋这里都是以勉励的方式呈现的

当然,他在勉励,但有心的人听到,恐怕要面红耳赤了。但你面红耳赤,心斋还要给你信心,还要告诉你道路

射月:当学生听了这句话,多有兴起,即学有所成。但后来有人于此欲立议论(即想总结为学术理论体系),象山立即打断这个妄想,因为这良知无可言说,立议论即是虚说,即良知经你一总结为知识,那就不是良知了,还是需要直接承当,不在言语思维中做活计。所以说学者只有两条路,一是朴实,一是议论,前者是正道,后者是邪道。

二、夫仁者爱人,信者信人,此合外内之道也。于此观之,不爱人,不仁可知矣。不信人,不信可知矣。故爱人者人恒爱之,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。君子为己之学,自修之不暇,奚暇责人哉?自修而仁矣,自修而信矣,其有不爱我信我者,是在我者行之有未深,处之有未洽耳,又何责焉?

1、夫仁者爱人,信者信人,此合外内之道也。于此观之,不爱人,不仁可知矣。不信人,不信可知矣。

仁是内在德行，但仁者总是爱外面的其他人。信是内在的德行，但信者总是使得别人相信你，觉得你信得过的。仁和信是合内外之道的。

从这个角度来看，你要是对别人没有仁心，不爱别人，你就不仁，你要是不努力取信于别人，你就不信。

2、故爱人者人恒爱之，信人者人恒信之，此感应之道也。

所以爱别人的人，别人也会爱他，对别人有信的人，别人也会信他。这个就是人和人感应的方式。

3、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。

这一句很重要，意思很简单。要是别人不爱我，不要指责别人，要指责自己。人不爱我必有我不爱处。贤者争过，愚者争理。

4、君子为己之学，自修之不暇，奚暇责人哉？自修而仁矣，自修而信矣，其有不爱我信我者，是在我者行之有未深，处之有未洽耳，又何责焉？

君子之学是为己之学，自修都来不及，哪有时间责备别人？自修使得自己仁，使得自己信，那别人也就爱我信我了。如果别人还是不爱我不信我，说明我自修得还不够，接着自修，爱人直到人亦爱，信人直到人亦信。别人不爱我不信我，是自己的问题，为什么要怪别人，这就是一是皆以修身为本，不怨天，不尤人。

《论语·泰伯》：“以能问与不能，以多问于寡；有若无，实若虚，犯而不校。”

犯而不校，简单地说，就是别人冒犯我，我不计较。从心斋的角度理解，别人冒犯我，必有我处之不恰之处，问题还在我身上我们在世上生活，不能要求别人也做君子，世上总是有许多小人，我们只能要求自己做君子。所以要犯而不校，犯而反校诸己身

三、故君子反求诸身，上不怨天，下不尤人，以至于颜子之犯而不校者，如此之用功也。然则予之用功，其当以颜子自望而望于诸友乎？抑不当以颜子自望而望于诸友乎？夫仁者，以天地万物为一体，一物不获其所，即己之不获其所也，务使获所而后已。故人人君子，比屋可封，天地位而万物育，此予之志也。故朋之来也，予日乐之；其未来也，予日望之，此予之心也。

1、故君子反求诸身，上不怨天，下不尤人，以至于颜子之犯而不校者，如此之用功也。

所以君子什么事情都反过来在自己身上找原因，不去抱怨我命怎么这么苦，不去抱怨别人怎么对我这么不仁不信。一直要做到颜回犯而不校的地步，君子就是要这么做功夫！

2、然则予之用功，其当以颜子自望而望于诸友乎？抑不当以颜子自望而望于诸友乎？既然如此，那么我做功夫，是应当要让自己变得像颜回那样(犯而不校)，并且也希望学友像颜回那样呢？还是不应当如此呢？

这一句要做个说明。心斋这么说，言下之意，是要自己也犯而不校，也希望学友犯而不校的。自己犯而不校是通过反身，这个前面已经说过。而让别人犯而不校呢？不是去说教，要求别人在收到侵犯的时候不去计较，而是通过自己的犯而不校，触动别人，让别人潜移默化地学你。

所以心斋说：“不面斥朋友之失，以他事动其机”（不当面斥责朋友的过失，而用别的事情触动他内心的机窍）。让别人犯而不校，正是用这种潜移默化的方式。所以学生记载心斋：“先生于眉睫处醒人最多。”

3、夫仁者，以天地万物为一体，一物不获其所，即己之不获其所也，务使获所而后已。

（仁者是以万物为一体的。只要世界有一物不得其所，自己就不忍仁。别人不获其所，其实就是自己不获其所。比如，很多人抱怨，家人很自私，家人和你朝夕相处，最后搞得自己是君子，家人是小人，还抱怨家人，这多荒谬。家不齐，肯定是身不修。别人不获其所，其实也是自己不获其所。这个说起来容易，但却是体会到万物一体之仁后才能真切感受到的。别人不在天道上，不获其所怎么办？通过最方便的方式让他发明本心。）

4、故人人君子，比屋可封，天地位而万物育，此予之志也。故朋之来也，予日乐之；其未来也，予日望之，此予之心也。

所以，让人人都成为君子，几个相邻的屋子里面就有一个人有足够的德行可以分封他，让天地万物都合于天道，这就是我的志向。所以朋友来了，我每天都很高兴（可以帮他，成就他）；朋友没来，我每天都想他来，这就是我的一片真心！

四、今朋友自远方而来者，岂徒然哉？必有以也。观其离父母，别妻子，置家业，不远千里而来者，其志则大矣，其必有深望于予者也，予敢不尽心以孤其所望乎？是在我者必有所责任矣。朋之来也，而必欲其成就，是予之本心也。而欲其速成则不达焉。必也使之明此良知之学，简易快乐，优游厌饫，日就月将，自改自化而后已。故君子之道，以人治人，改而止。其有未改，吾宁止之乎？

1、今朋友自远方而来者，岂徒然哉？必有以也。观其离父母，别妻子，置家业，不远千里而来者，其志则大矣，其必有深望于予者也，予敢不尽心以孤其所望乎？是在我者必有所责任矣。

而今朋友远道而来，难道是随便过来吗？一定是有原因的。看他们远离妻儿老小，不远千里而来，这个意志多强大啊！一定对我有深深的期望，希望我能教他一些东西。我怎敢不尽我所能去满足他们的心愿呢。这是我的重任。

2、朋之来也，而必欲其成就，是予之本心也。而欲其速成则不达焉。必也使之明此良知之学，简易快乐，优游厌饫，日就月将，自改自化而后已。

朋友来了，就一定要成就他，这是我的本心。但是欲速则不达，一定要让他明白这良知之学，这学问十分简易（不虑而知，不学而能），十分快乐。心斋说“不乐不是学，不学不是乐”，悠然快乐地学习（罗近溪把“学而优则仕，时而优则学”的优字解释成悠游的悠。做官做得快乐，学也就是学的这个。学习学得快乐，做官也无非是实践这个学习。），日日月月，一点一滴地变化，直到自己的人生转变得合于天道才停止。

3 故君子之道，以人治人，改而止。其有未改，吾宁止之乎？

这是中庸的话，“君子之道，以人治人，改而止”，放在这一段，意思是，君子之道，

要启发别人，让他良知发现，自己改正“自改自化而后已”，如果他没有改，我就不能停止教他。这是心斋成就他人之心。

五、若夫讲说之不明，是己之责也；引导之不时，亦己之责也。见人有过而不能容，是己之过也；能容其过而不能使之改正，亦己之过也。欲物正而不先正己者，非大人之学也。故诚者非自成己而已也，所以成物也。成己，仁也，成物，智也，性之德也，合外内之道也，故时措之宜也。是故君子学不厌而教不倦者，如斯而已矣。

1、若夫讲说之不明，是己之责也；引导之不时，亦己之责也。见人有过而不能容，是己之过也；能容其过而不能使之改正，亦己之过也。

讲学讲不清楚，是我的责任，引导人不当机，不恰到好处，也是我的责任。看到别人有过错而不能包容他（心斋说，容得天下人才能教得天下人）是我的过错，能包容他，但不能让他改正，也是我的过错。

能包容，这个是仁；能包容且能改正他，这个是智。仁且智，然后为君子。

2、欲物正而不先正己者，非大人之学也。故诚者非自成己而已也，所以成物也。成己，仁也，成物，智也，性之德也，合外内之道也，故时措之宜也。

想要别人先正，而不先正自己，这不是大人之学（全篇第一段说朋友相互讲学反而日见疏远，正是因为先要别人正，而不先求自己正的后果。）所以中庸说，诚者不是成就自己就算了，诚也是用来成就别人的。成就自己是仁，成就别人是智。仁和智是人的本性的德目，是不分内外，合内外之道的。

在成就别人的过程中，也就成就了自己的仁心。成己和成人不是两件事。明明德和亲民不是两件事

3、是故君子学不厌而教不倦者，如斯而已矣。

所以君子学而不厌诲人不倦，只是像这样而已。学和教也是一回事。

晏子春秋里面，一个王要晏子帮自己。晏子说那个王的“官未具”（手下的能臣还没有齐备），所以不帮他。接着晏子举孔子的例子。

说孔子怠惰了，有季次、原宪服侍他，孔子气郁了，有仲由、卜商服侍他，孔子德行不足的时候，就让颜回，骞雍服侍他……

其实孔子的这个怠惰，是孔子自己觉得怠惰。在我们看来，孔子自己觉得的那个怠惰，根本算不上怠惰，甚至还是勤奋呢。

但是孔子自反很深刻，所以能感觉到自己的怠惰。在孔子感觉自己的德行不足时，让颜回、骞雍服侍自己。在这个过程中其实是学习颜回了。因为孔子教会了颜回如何有德行，颜回用生命去实践，做到炉火纯青，反而让孔子惊讶，让孔子学习。这个是教学相长。这个过程十分愉快，完全谈不上疲倦。

六、观其汲汲皇皇、周流天下，其仁可知矣。文王小心翼翼，视民如伤，望道而未之见，其仁可知矣。尧舜兢兢业业，允执厥中，以四海困穷为己责，其仁可知矣。观夫尧舜

文王孔子之学，其同可知矣。其位分虽有上下之殊，然其为天地立心，为生民立命，则一也。颜渊曰：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”吾侪其勉之乎！吾侪其勉之乎！

1、观其汲汲皇皇、周流天下，其仁可知矣。文王小心翼翼，视民如伤，望道而未之见，其仁可知矣。

看他（孔子）十分急切，周游列国，可以看出孔子的仁心。看文王小心翼翼昭事上帝，文王看到老百姓有问题，就好像自己受伤了一样，就能知道文王的仁心之大。文王治理天下已经很好了，但他总用天道要求自己，总觉得自己还没有合于道，要更好，他这个仁心浩大！

2.尧舜兢兢业业，允执厥中，以四海困穷为己责，其仁可知矣。

尧舜二位圣王，兢兢业业，心中一直持有中道，把四海之内的穷困都看成自己的责任，他们的仁心可以知道。

3、观夫尧舜文王孔子之学，其同可知矣。其位分虽有上下之殊，然其为天地立心，为生民立命，则一也。

看这些圣贤的学（也就是他们的行。知行是一回事），他们的共同点是仁，就可以知道了。他们虽然地位有高下，但都在为天地立心，为生民立命，这一点是一致的。圣王行道，得君行道，觉民行道，都是为天地立心，都是为生民立命，都是此大仁心。

颜渊曰：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”吾侪其勉之乎！吾侪其勉之乎！

颜子说：舜也是个人，我也是个人，要立志有为，就要做舜！

这样的话，各位同仁，我们当以此自勉！我们当以此自勉！

七、然则予之用功，其当以尧舜文王孔子自望而望于诸友乎？抑不当以尧舜文王孔子自望而望于诸友乎？噫，我知之矣！而今而后，予当自仁矣，予当自信矣，予当自仁而仁于诸友矣，予当自信而信于诸友矣！然则予敢不自用功而自弃而弃于诸友乎？予知诸友之相爱，肯不自用功而自弃而弃予乎？故知此勉仁之方者，则必能反求诸其身。能反求诸其身而不至于相亲相爱者，未之有也。

1、然则予之用功，其当以尧舜文王孔子自望而望于诸友乎？抑不当以尧舜文王孔子自望而望于诸友乎？噫，我知之矣！

然而，我要怎么做功夫呢？我应当做尧舜文王的功夫并且也希望我的朋友这么做呢？还是不应该如此？啊！我知道答案了！

2、而今而后，予当自仁矣，予当自信矣，予当自仁而仁于诸友矣，予当自信而信于诸友矣！

答案就是：从今以后，我要自己求仁，求信。我要自己求仁（就是爱人，就是成就别人），并且用此仁信感化朋友，也让他仁。我要自己求信，以此感化朋友，也让朋友信。

3、然则予敢不自用功而自弃而弃于诸友乎？

这句话很好。又换了一个角度。我是不敢不仁，不但是因为我要仁，更是因为朋友希望我仁，如果我不仁，我自暴自弃，这就是枉费朋友一片真心！

这一来一回，就是朋友相互勉仁

4、予知诸友之相爱，肯不自用功而自弃而弃予乎？

我知道诸位朋友爱我，你们也定不会不用功，而自暴自弃于我的

5、故知此勉仁之方者，则必能反求诸其身。能反求诸其身而不至于相亲相爱者，未之有也。

如果知道这个相互勉励求人的方法（同时也是一剂药方），那么一定能够反求诸身。能够什么事情都反过来在自己身上求，那么一定能够相亲相爱了。

这就解决了第一段提出的问题（然而不知用力之方，则有不能攻己过而惟攻人之过者，故友朋之道往往日见其疏也。是以爱人之道而反见恶于人者，不知反躬自责故也。）

4、见善体仁的小结

见善体认都属于心斋“淮南格物说”（详见后文）中的格物功夫。格物功夫有好几个面下，后两节讲谈谈另外的面向。

格物就是格度体验到身心家国天下是一体的，且其根本在吾身。见善也可以说是真实地把握身（而不是忽略加诸此身的种种善意），也可以说是真实地体会天地间这个仁体（而不是对此现成成的仁体视而不见）。

见善体仁的功夫有几个要点：1、需要外缘触发，不可有意为之。（在外援触发时，打开心扉去体会即可。）2、因为如此，这个功夫不是一种常态的功夫。（可能我两三天都没有一个契机，那我也就两三天不去做。因而这个功夫只是一种辅助功夫，不是主要功夫，主要功夫，后文会介绍。）3、这个功夫刚开始做的时候往往是事后的回忆，而不是当下的见善。（如果在做事情的同时，还有一个见善的意识，这回影响真情的流通，还会有作伪之弊。）

本节后段，我们讲解了《勉仁方》。心斋写下《勉仁方》的日子距今 480 年整，计八个甲子。这篇文章指导我们在一群人一起共修共学的时候，如何见善，如何相互勉励仁心。这篇文章亦是泰东书院的根本，是书院中学友相处的原则。若在日常生活中，能有三五好友，形成一个彼此见善勉人的群体，我们做功夫便会有根本的变化。参加讲会者，读此书者，我也十分建议您加入泰东书院的网络读书班。

上一节介绍了格度体验身为本的第一种方法——见善体仁。本节介绍第二种方法——反观辞气。“辞”，既是辞受取与的辞，又是言辞的辞。反观辞气即是通过反观自己在日常生活中一言一行背后的动机，心体的气息，来真实地了解自己身心的状况，真实地体验己身在家国天下中的位置。

1、直心而行，无极而太极

人如果身安了，其言行举动是很不同的。

心斋：“山梁雌雉，时哉时哉，叹其举止之得时也。三嗅而作，是举得其时也；翔而后集，是止得其时也。”

山梁的雌雉，孔子赞叹它“时哉！时哉！”，是赞叹它举止得其时。它叫了几声，愤然一飞，一切都恰到好处，这个是举得其时。它滑翔一会儿，停得也恰到好处，这是止得其时。

山梁雌雉，它处在一个自自然然的状态中，一切动作都十分自然，可谓“安身而后动”。它的行为很干净。所谓干净，就不拖泥带水，不带着别的东西。他不会一边飞着，一边想鸟窝里面的蛋是不是少了一颗。

做事情直接，不拖泥带水，常人很难做到。古人说的“君子坦荡荡”，即是这种状态。《周易》里讲，“君子居易以俟命”。君子居心是非常简单的，一举一动都是由这个简单干脆的心发出来。这个心，就是良知，就是仁心，就是天地之心，就是赤子之心。君子的人生不复杂。圣王也是一样，正己南面而已，没有什么复杂的心机。

心斋诗曰：“人心本无事，有事心不乐。有事行无事，多事亦不错。”

人的心中，本来没有那么多事情的，是轻松闲适的。一旦事情多起来，人心就快乐不起来了。这个事情多起来不是因为世界复杂，只是因为人的造作。一件事情来了，人因为有了私欲，想东想西，患得患失，计较算计，这十分耗费人的精力。人长期如此，整个生命状态都是紧绷的，怎么会快乐呢？

程子有个公案，也可以说这半句诗。

学生问程子：先生啊，我总是怕死，不想死，心里为这个事情纠结呀，这大大影响了我的生活，怎么办呢？

程子：你既然不想死就别死呗。

学生：不行啊，我办不到。

程子：你办不到，那你到时候就死了呗。

学生听了之后，心中的郁结顿时消解。

程子化解的方法很简单，你能怎么做就怎么做，径直而行，没有任何牵缠。学生顺着程子的引导，果然是没有什么两难的境地，一切都是分分明明。

北宋另一位大儒，邵子，他病重的时候说：“上天生我，上天死我，一托于天，有何不可？”（上天生下我，上天收回我，一切交给上天，多简单自在。）

人如果安身了，就把自己的生家性命安顿在了生生不息的乾道上，一切行为都是都这个生生不息的乾道上发出的，都是从这个宇宙的大根本，这个仁体上发出的。所以人生本来没有那么多事情。如果人安身了，一切事情都是从仁体上发出，不用我费一点脑子，不用我做一点安排，这就是“有事行无事”。有事，就是孟子说的“必有事焉”，我们生活在这个世界上，在身心家国天下一体的大身体中，对父母孝顺，对子女慈爱，对朋友关心，对工作尽责，这些都不需要我们自己琢磨算计，这些事情运转起来，就像日月交替一样，是天道运行的一部分（心斋诗云：“动

静云为皆是则”)。如果能“有事行无事”，那么“多事亦不错”，不管是忙，不管是闲，都很不错。有事行无事，不是我去行，而是良知本体去行。

“多事亦不错”，还可以再看邵子病重的事情。邵子病中诗《答客问病》：“世上重黄金，伊予独喜吟。死生都一致，利害漫相寻。汤剂功非浅，膏肓疾已深。然而犹灼艾，用慰朋友心。”

世上的人看重黄金，唯独你我二人喜欢吟诗。死生没有什么差别，只是常人趋利避害，憧憧往来，执迷于此。朋友给我带来的汤剂，我喝了，功效很好啊！不过我病入膏肓了，吃点药对我的人生来说，没有什么大的变化。但是我不但要吃药，我还要做艾灸，因为我要让朋友们心里觉得宽慰一些。

一方面，邵子病入膏肓，须是有相当大的精力耗在维持生命。同时，有朋友来，他还会因为要照顾朋友心情而“积极治疗”。就在这种情况下，他还和朋友对诗。这种情况是最见功夫的。邵子所有的行为，都只是仁心发用，他的生命清清明明，生死利害都不足入虑。这是出世豪杰。（心斋：“尘凡事常见俯视、无足入虑者，方为超脱。”）

心斋：“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。良知一点，分分明明，亭亭当当，不用安排思索，圣神之所以经纶变化而位育参赞者，皆本诸此也。此至简至易之道。”

心中只要有个定向，就是欲。去菜市场买菜，刚问韭黄多少钱一斤，别人还没有回答，我这里就做好了还价的心理准备，这就是“意”。如果这个“意”严重一点，那就是“必”。事情还没发生，就有一个预设的意、必，这就不是安身而后动了，这样做事情，就不是良知做主宰，而是私欲做主宰。

心中只要有个意见，就是妄。去菜市场买菜，你看到卖韭黄的人，这个相貌让你觉得他不可靠，你问他韭黄多少钱一斤，他还没回答，你心里就有个预期，他一定会把价格报高一点。这个固有的成见，就是“固”，这个固严重了就是“我”，什么事情都有个自己的意见，而且执滞不通。

孔子有四件事情是杜绝的，也就是意、必、固、我。前两者对应心斋这里说的心有所向，后两者对应心有所见。如果心既没有一个预先的定向，也没有预先的成见，一切都随感随意，一举一动都是良知发用，这就是周濂溪说的“无极而太极”。这个太极，就是良知，就是乾道，就是仁体，而无极是形容这个太极没有一丝一毫人欲的测度安排。就是这个良知，仅仅是这个良知，就够了。良知应事的时候分分明明（清晰），亭亭当当（稳妥），不用人为德安排思索。圣人处理天地间的种种事情，靠的就是这个良知；圣人安顿天地间的事事物物，靠得就是这个良知；圣人和天地融为一体，与天地一起构成“三才”（天、地、人）也是靠的这个良知。这就是最简单，最容易的人生之道。

所谓反观辞气，即是反思自己的一举一动，一言一行，动机在什么地方，是从哪里生起的。如果一句话，一个举动，是从良知升起的，这就是安身的状态；如果一言一行，其动机不纯然是从良知生起的，那我们就可以感受一下：这个念头是从哪里生起的。一个私欲引出一个念头，使得自己的心体处于一个状况，导致一系列的连锁反应，这个过程，我们可以在机缘合适的时候做个反观内省，就如同播放电影慢镜头一样。这个过程能让我们真实体会到自己的身心在天地万物之间

处于一个什么样的位置。格物，是格度体验到天地万物的根本在我身上。且说自己的孩子，孩子的气息出了问题，我们则须看到自己的心体状况对孩子直接的影响。看到孩子的整个人生是如何依于我的。在这个过程中，感受身心家国天下是一身。

一庵：“学者但一时一刻在恶衣恶食上起念，便不是志道心肠，依旧作世俗情态。但一丝一毫在尤人责人上动心，便不是出群豪杰，未免为常人。学者以圣贤律己，则必严密一层，于无过中搜出有过来，然后不见己之是。以众人望人，则必放宽一步，于有过中脱出无过去，然后不见人之非。”

学习儒学的人，只要有一时一刻，在厌恶不好的衣服，厌恶糟糕的饮食这样的事情上起心动念，他就不是一副志于道的心肠（他为学的志向还没有立定），他人就是一副世俗的样子。学习儒学的人，只要在要求别人抱怨别人这样的事情上动了一点点心，就不是卓尔不凡的豪杰，未免还是庸常之人。（这个差别，在书院的学友之间十分明显。有的人，他终日的言行，都是关乎心性的，关乎性命的；有的人，一谈到股市，车子，房子，他就兴冲冲地参与讨论了。俨然一副世俗情态。我们须关注自己起心动念的地方，这个动机，究竟是成就别人的仁心呢，还是一些私欲，比如好胜心啊，贪心啊。这就是反观辞气。）学者以圣贤的标准规范自己（周濂溪说：“人希贤，贤希圣，圣希天。”），那么他对自己的要求必然较之别人更加严密一层。常人看起来没有过错，他要看出其中的过错。然后能做到不见自己对的地方，只见自己不对的地方。（前段时间，一位学友在群聊的时候发了一道类似脑筋急转弯的题目，这时候，一位原本说话不多的学友就出现了。当然，他也总是在这类时刻出现。他就是喜欢做这类题目。通过一些一般人考虑不到的偏僻的关联，找到一个答案。在这个过程中，可以体现自己的聪明。对于普通人来说，做这些题目没什么，无非是一个人的性格嘛。但是我们学心斋，则要从这种看似无过中搜刮出有过来。看到自己对“算计”这件事情的着迷。这不是一个无关心性的问题，因为在日常生活中，这样的人也喜欢“自私用智”。良知的运用，是不需要人安排的。自私用智，全然是人的安排。投机取消，趋利避害，真如邵子所说，“利害漫相寻”，这个对学儒学的人来说，是个很大的问题。怎么改正是另外一回事，首先要意识到这个问题。宋代的明道先生，他三十年没有打猎了，突然有一回，他看到别人打猎，心中产生了一点点欣喜的感觉。他并没有去打猎啊，连想要打猎的念头都没有，只是心中有一点点欣喜，他便十分惶恐，意识到三十年过去了，内心那个私欲还在。这就是从无过中搜刮出有过来。这就是从一个喜悦的念头上看到人心中发出这个念头的根基。这就是反观辞气。这么一反观，并不能当下把内心见猎心喜的私欲去掉。这个私欲可能继续潜伏在心中。但是，这么一反观，便对格度体验己身和天地万物之间的一体关系有了更真切的体会。）用庸常之人的标准去看待别人，在别人有很多问题的时候，见出他们身上对的地方，以至于做到不见别人的不是。（心斋：“见满大街都是圣人。”）

2、反观辞气的条件——外缘触发，仁心发动

反观辞气，是看自己言行的动机，是看念头的发动，究竟是良知发出的，还是私欲发出的。然而，反观辞气这本身就是一个行为。我不能同时做两件事，不能一

边和朋友聊天，一边反观辞气。这样会“窒碍”。一庵说：“凡有窒碍，便是功夫差错。”因而刚开始做反观辞气的功夫，一定要事后反思，不能当下用功。而且这个时候一定是合适的时候，和见善功夫一样，需要外缘触发，见机而作。比如这是听了我的课了，看了我这段话了，就开始想到日间的某个事情，当时做的时候感觉有些问题，不过没多想，现在可以仔细反观以下当时内心的状况，看看当时是何种动机。如果想着想着，有些感触，还可以写下来，保存到一个文档里面，或者记载在一本笔记本上。一年半载过去了，就可以看到自己心性明显的变化——我当时竟然有这样的用心，这样的动机！我今日断不会如此了。

前文说，反观辞气，这本身是个行为，这个行为需要一个外缘触发。这个外缘，指的是人的某种特殊的境遇。人在这个境遇之下，内心就会受到触发。被触发的，也就是仁心，良知。所以反观辞气，不是人为地去看，而是良知、仁心去看。孔子说：“为仁人能好人能恶人。”我感受到一个人的好，并且喜欢他，其实是良知（仁心）在好善；我感受到一个人的问题，并且憎恶他，其实是良知在恶恶。我之所以对一个人好善恶恶，是因为我关心他，希望成就他。

这种仁心发动有两种方式，其一是动时，仁心直接发动。在我还没有反观辞气的时候，我的心体已经处于一个仁心发动的状态了，这时候，我躺在床上，正想着白天发生的一件事情。白天，我的一位同事对我十分蛮横无理。人不爱我，必有我不爱处。我就在这个时候，自然地转到反观辞气。其二是静时自然呈露。比如静坐的时候，或是夜深人静的时候，人的思虑比较轻灵，这时候，我的气息正是平和的，我可以反观辞气了。日用往来中的心有未安的事情，在这个时候便会呈现到脑海中。这两种情况都不是刻意发动，而对人心的揣测，而是仁心自发的作用。前者，仁心出于发动状态，十分刚劲，此时反观，必然真切有力；后者，仁心处在收敛状态，十分柔顺，此时反观，必然细致入微。

必须是这样的心境才行。反观既然是良知在反观，这就要求人在反观的时候，内心处于一个极好的状态。如果内心是个怨恨的状态，这个时候去反观，问题十分严重，很有可能根据自己的意愿，扭曲事实。明明是说话不知道时机，急躁冒进，也许就会被反观成对自己的意见不能坚持，畏首畏尾。

这个问题是学习心学的人常常犯的一个问题。比如克制私欲的问题。很多人在私欲来的时候，强力去克制它，这样是不合乎心学的做法。因为你的心还满是私欲，这个时候你强力克制也是包含着急功近利的私欲，求做圣人的私欲。“当下克制”这一行为的发动者，你的心，这时候还不是良知作主宰，还是私欲作主宰，要一个私欲压倒另一个私欲吗？私欲有个特点，弱不胜强，贪图一百万的人，来了一千万，他就放下一百万了。如果一个私欲克制掉了另一个私欲，内心的状况一定比之前更加糟糕了一些。阳明先生有如猫捕鼠的比喻，很多人都理解成了，私欲一起来，就把他扑灭，就像猫扑老鼠一样。可是，在私欲起来的时候，人心的状态是猫的状态吗？大概不会如此。这里不妨谈谈阳明先生那段话：

一日，论为学功夫。

先生曰：“教人为学，不可执一偏。初学时心猿意马，拴缚不定，其所思虑多是人欲一边，故且教之静坐息思虑。久之，俟其心意稍定，只悬空静守，如槁木死灰，亦无用，须教他省察克治。省察克治之功，则无时而可间，如去盗贼，须有个扫除廓清之意。无事时，将好色、好货、好名等私，逐一追究，搜寻出来。定要拔去病根，

永不复起，方始为快。常如猫之捕鼠，一眼看着，一耳听着，才有一念萌动，即与克去，斩钉截铁，不可姑容与他方便，不可窝藏，不可放他出路，方是真实用功，方能扫除廓清。到得无私可克，自有端拱时在。”

这是个很关键的问题，好些人都不知道如猫扑鼠是怎么个功夫。它并不是一个恶念生起来再去“克制”，而是没有恶念的时候做的一种“搜刮”。所谓的无事的时候，心体状态相对来说是不错的。这个时候，私欲一起来，就能看到，从哪儿来，往哪儿去，就可以追踪感受私欲在心中的轨迹。

我住所有好些流浪猫，他们和家猫不同，喜欢捕猎，扑蝴蝶，扑蟑螂，抓鸟，抓老鼠，基本上比他体型小的，他都想抓。他们捕猎的时候，躲在草丛里，匍匐在地上。草搞过猫的身体。这时候，猎物并没有出现。猫警觉地注视着前方一片区域，胡子往前伸着，两只后腿不时地交替动一下。

这个时候，没有任何猎物。猫的状态极其机警。全副精神都凝聚着，私心杂念不会进入心中。这时候，一个猎物出现，他会仔细观察其动向，而后突然扑上去。

猫扑鼠，不会是没有准备，老鼠撞到自己的时候才扑过去。

我们整体来看一遍阳明先生的这段话：

一天，学友讨论做功夫的事情。

(想必这个学友教自己的学生做功夫，以静坐为主。因而阳明有以下指点。)阳明先生说：“教人做功夫，不能偏重于一个方面。面对初学者，思虑纷繁，心猿意马，可以暂且让他静坐静坐，平息一些思虑。这是可以的。但是，时间一长，他就在静坐的时候，迷恋那个寂静的心灵状态，悬空守住那个静，跟槁木死灰一样，这样没什么用。在他心意稍稍定下来的时候，要教他做克制省察的功夫。这个功夫，没有一刻可以间断，就像抓贼。不是发现小偷再去抓，而是治安已经不错的时候，突击贼窝，把贼都扫荡干净。我们寻常无事的时候(心体没有太多杂念牵绊)，要将喜欢美色、喜欢好的东西、喜欢好名声等私欲，逐一追寻，搜索出来。一定要拔掉病根，让病根永远不起来，方才快乐。人要常常像猫捉捕鼠的状态，一眼看着，一耳听着，心中才有一念萌生出来，就扑上去，斩钉截铁，不能姑息，不能给这些私欲行方便，不可窝藏这些私欲，不可放他们出路，这才是真实用功，才能把私欲扫除廓清。(注意，是在私欲来之前就是一个如猫扑鼠的状态，而不是等意识到私欲之后)这样做克制省察的功夫，知道内心纯明，没有什么私欲要去克制的时候，自然是一副端坐拱手的样子(孟子所谓‘动容周旋中礼’，人的一言一行，都自然而然合乎礼)。”

以上，阳明对于克制省察功夫的描述，与这里说的反观辞气的功夫是类似的。都是无事时的功夫，都需要做功夫时，已然有一个不错的状态。我们做反观辞气的功夫时，可以参考这段话。

3、反观辞气的用功方法

见善和观辞气都是为了“通气”。我们的身体和天地万物原本是相通的，都是被仁体贯通的。在仁体的贯彻之下，我们的感情发出来就会很端正。用阳明先生的话，“见父自然知孝，见兄自然知悌”。常人常有见父不知道孝的时候，这是麻木不

仁，气息不通。而见善，观察我们的辞气，都可以辅助我们更好地“通气”。格物，也是把万物一体的这个大物格通了，使它通气。

一方面，见善里面总有观辞气的功夫在。当你见到别人对你的善意的时候，也就是看到他这个行为背后善的动机。观辞气也有见善在，因为观辞气不是由一颗分别心发动的，而是由一颗仁爱心发动的。观辞气正是从仁爱心的角度看一个人言行的动机（仁或不仁）。另一方面，和见善相比，观辞气更加精细一点。实际做起来，更容易把握。

甲：观人之辞气

1、《年谱》：夏，五月，修撰林东峰大钦、给谏沈石山谥，访先生于泰州。遂游金山。江都令王卓峰惟贤同往。东峰乘兴，连步先登，卓峰追之弗及，气喘，先生俟其气定，徐行跻山顶，谓东峰曰：“子察否？”曰：“何察？”先生曰：“同行气喘弗顾，非仁也。”东峰又跣足坐地，先生曰：“隶从失瞻，非礼也。”东峰敛容以谢。

心斋五十二岁这年，夏天五月。东峰先生（林大钦）和石山先生（沈谥）去泰州拜访心斋先生。他们因此一道游玩了金山。卓峰先生（王惟贤）和他们一同前往。当时东峰兴致高昂，一口气就登上了山顶。而卓峰有些追不上，气喘吁吁。心斋先生则跟着卓峰，等他气息稍稍稳定了一些，和他慢慢走向了山顶。心斋先生跟东峰说：“您注意到没？”东峰问：“注意到什么？”心斋说：“同行的人在喘气，你看都没看，这是不仁。”东峰又赤脚坐在地上，心斋先生说：“你跟随别人，不注意仪容，有失观瞻，这是无礼。”东峰收敛自己的仪容，谢过心斋。

从这段看，心斋先生，有时候对学生是十分严毅的。他十分看重林东峰。

林泽茂先生在《状元林大钦辞官之谜》一文中说：

“林大钦是潮汕地区历朝科举的唯一文科状元，他的廷试策不但深得嘉靖皇帝的赏识，在民间也广为流传。潮州先贤陈衍虞在《林东莆先生文集序》中这样说：‘先生年二十二对大廷，咄嗟数千言，风飏电烁，尽治安之猷，极文章之态。世庙（世宗）拔之常格，擢殿撰，一时传写其文，纸价为贵。’林大钦的廷试策因为说出了当时百姓的心里话，所以才能‘一时传写其文，纸价为贵’；也因为他的文章有‘风飏电烁，尽治安之猷’的凌厉风格和切实建言，说出了嘉靖皇帝的企望，才有了‘世庙拔之常格，擢殿撰’的科考结果。”

根据《王心斋年谱》的记载，在嘉靖十一年正月，林大钦就和波石、东城等心斋高弟一起从学于心斋。就在这一年三月，林大钦因殿试出众，被嘉靖皇帝钦点为状元。过了两年二十四岁的林东峰，意气风发，仕途无量。林泽茂先生说：“嘉靖十三年三月，他被朝廷命为展书官后，因有公务要经过扬州，写了一封信给王心斋说：扬州离泰州‘不数十里，此怀依依，能忍不见？当诣（晋谒）潜龙之室，听教几下。’”

心斋先生五十二岁，对这个意气风发的年轻人很是用心。爬山的过程中，心斋先生十分关心这个年轻的儒者在一举一动中，起心动念如何，气息如何。这即是观辞气。真正立本安身的人，不会自顾自爬山，而没有注意到朋友的状态的。这时候，东峰的气息和旁边一同爬山的人是不相通的。这是麻木不仁。是没有安身以立天下国家之大本。这个感情状态，不是天地万物依於己，而是人我隔绝。等到了上，东峰鞋子脱了就坐在地上，在心斋这位长者面前没有主意自己的仪表，这个也是心中只想着自己所致。这都是不通气。

心斋这么指出了东峰，东峰谢过。

(在泰州门下的生活，给东峰巨大的影响。林东峰因母亲不适应京城气候，又深感宦海叵测，且为宰相严嵩等嫉忌排挤，遂告假奉母回乡侍养。东峰在故乡“居东莆山中，筑室以聚族人，族人待而举火者数十余家。”“结讲堂华岩山，与乡子弟讲受六经，究性命之旨。”明嘉靖十九年，东峰母亲亡。东峰万念俱灰，在办理丧事过程中数度咯血。五年之后，东峰去世，年仅三十四岁。)

心斋指出林东峰言行背后气的问题。这么指点出来，当下不能有任何改变。也许下次遇到这种情况，东峰还是不能发挥仁心，体贴别人。但至少东峰感受到了这个气息上的窒碍，意识到了功夫的方向。同时，也更加真切地体会到自己和别人的关联。试想，如果东峰上山的时候如心斋一般，卓峰必然与他的气息更加通畅顺遂。这个气息的通畅顺遂十分重要，很多时候，你说一句话，别人或泛泛一听，或深切体会，全在这个气息是否通畅。仅仅从这些辞受取与背后的气息上看，心斋和这个世界的关联、东峰和这个世界的关联，两个关联大不相同！东峰被心斋指点出这个问题，便能更真切地体会到身心家国天下之间的关系。以前觉得偶然的事情，现在从气息上看到了其中的因果关联。于此，始可与言“天地万物依于己”。

我们现在学心斋一定要有个观念，修身不止是为了自己变好，也要为别人，让别人变得更好。有的时候，别人的一个转变，我们看到了，真是比自己有了转变还要高兴！变好，变化气质，这个事情是不分人我的。只有这样做功夫才会稳妥，才不会那么自私。心斋想着每一个人，他想着卓峰，看到了卓峰的气喘吁吁，所以要等卓峰。他想着东峰，所以看到了东峰自顾自往上走，对同伴缺乏关心，所以记在心中，事后给东峰指出。心斋是可以关照到在场的每一个人的辞气的。这个观辞气的功夫，全在其仁心充沛，真是满腔字都是恻隐之心。满腔子都是恻隐之心，这就是仁体贯彻周身，一点障碍都没有，这才是立本安身，上下与天地同流。

2、《年谱》：

冬十一月，徐樾从步月下，指星文与语，樾应对失当，先生厉声曰：“天地不交，否！”又一日，从游至小渠，先生跃过，顾谓樾曰：“汝亦放轻快些。”樾尝感叹曰：“先生为樾费却许多精神。”

心斋先生四十九岁这年冬天，十一月，波石(徐樾)跟随着心斋，在月下漫步。心斋先生指着星文和波石谈话。波石在谈话的过程中，应对的态度出现了问题。(袁承业版本的《年谱》记载：“樾应对间若恐失所持循。”波石在应对心斋先生的言语时总是患得患失，担心自己的举止不够慎重。这个状态和东峰刚好相反。东峰太放纵，波石太谨慎。)这时候，心斋看到波石的辞气，直接指出：“这是天地不交！是否卦之象！”(言下之意，波石全副精神关注自己的修身状态，于天地隔绝，不通气。)又有一回，波石跟着心斋游玩，走到一个小沟渠边，心斋一跃而过，看着波石说：“来，你也跟我一样，放轻快一点！（跳啊！）”波石想到这些事情，就尝感慨：“心斋先生为我耗费了好多精神啊！”(另一个版本的年谱：“从前辜负此翁，为樾费却许多精神。”从前我辜负了这位老者，为我白费了许多精神，我都浑然不知。)

心斋两次观辞气，一次训斥，一次鼓励，但我们今天读起来，都是饱含深情。（这个例子是对“唯仁人能好人，能恶人”最好的注脚。）波石先生一开始也没有体会到心斋的深切用心。但是客观上，心斋都起到了调试波石心气的作用。心斋这是手把手给波石通气。日将月就，最后，波石感慨，辜负此翁，枉费了老师很多精力，这是弟子对老师深深的感激。这番感激真切动人，因为二人之间的气机已然完全贯通。

由上面的例子可以看出，观别人的辞气，这个功夫是温情脉脉的，饱含深情的。这让人又联想起心斋对一庵先生的一次指点。

3、一庵：

3.1、某初闻学，动以圣贤自任，讪谤纷纷，不奈何渐入迁就，苟求息谤而已。

我早先听闻儒学，动辄以圣贤之道为己任，觉得别人都不对，到处辩论。然而不知怎的，我就渐渐变得迁就了，我只是苟且求个平息争辩而已。（并不是心性真的变好了。）

这段话开篇即是直接反省自己曾经犯下的错误，接下来一庵详细阐述心斋先生生前对这个问题的批评。

3.2、一日侍坐先师，林东城谓师曰：“近王生之学进矣。”

师曰：“如何？”

曰：“先时多谤，近却无。”

师笑曰：“我是无怨无德的功夫，人即有无怨无德的照应。”

某惶愧泪下，不能止。

一天，我陪坐先师心斋，林东城师兄跟老师说：“最近王生（一庵）的学问有长进呀。”

心斋老师说：“怎么说？”

东城说：“先前多喜欢谤议别人，近来却没有了。”

心斋老师笑着说：“我的功夫是不怨恨别人，也不要求别人对我有德；别人也就不抱怨自己，也不要求自己有德行来回应我。”（言下之意，我不抱怨一庵没有德行，一庵也就不在意自己的德行了。我对一庵不抱太多期望，他当然也对自己没有什么要求，这无可厚非。这是十分严重的批评！）

我十分惶恐愧疚，眼泪掉下来，怎么也止不住。

我每次看这段话，都为—庵捏一把冷汗。

东匡关注—庵的状况，感觉—庵变得平和了。这本身出于对—庵的关心。可是心斋感受到—庵的举动之间，是在寻求平息争论，是变得圆滑了。（愚按，东岭兄评曰：“委屈自己，又错了路。先生提醒，才见的实。”又曰：“心斋先生看得清楚，说他是拿真诚换乡愿，极其不值！”这个“委屈自己”即：—庵原本是个直性子，却因为众人非议而变得圆滑，磨灭了真性。心斋能看到这个，这就是观辞气的功夫。）所以心斋对东城笑着说了一段话。这段话说的是—庵，—庵在在一旁，可却没有

说一庵的名字，只是用“人”来暗指。这个笑，无非是轻松地表达东城看错了。这种轻松的状态，轻松的语气，仿佛是不关心一庵的进步了，把一庵彻底放弃了。我每次读到心斋的这个笑，都惶恐万分。想必一庵当时的惶恐远远甚于我。一庵一直哭，怎么都停不下来。
心斋先生，真是既暖如春阳，又严若冰霜！

3.3、师谓再坐者曰：“是子良知活，可教！”

心斋先生看到一庵哭得停不下来，说：“这个学生良知还是活的，还能教育！”早先一庵是很活泼的，心中的那个真，那个直，真是行不掩言。而后来，学会圆滑了，那个赤子之心就被埋没了。而心斋先生前面那番极其平淡却极其严厉的暗批之后，一庵哭得停不下来，这背后的辞气，是对近来一段时间的人生的彻底反省。心斋看了，说了一句平淡的话，但是这句话，真是暖如春阳。

3.4 自是复加发愤，不顾人非，殊有得力去处。可见人为学，须是勇往担当，模糊着终不济。

从此以后，我加倍发愤修身，不顾别人的非议，功夫才有得力的方向。由这件事情看出，学习，必须勇往直前，直下担当，如果对自己模模糊糊放过，终究是没有用的。

4、东匡《勉诸生》

世上有两般人，子知之乎？成就人为善者，君子也；破败人为善者，小人也。子识此两般人向背之，则子方是聪明之士，子慎察之。

世上有两种人，你们知道吗？别人做好事，他觉得很高兴，想别人把这好事做成了，协助别人把这好事做成了，他就是君子；别人想做好事，他不想别人把好事做成了，破坏别人把好事做成，这就是小人。你们认识这两种人，并且和君子亲近，和小人疏远，那你就是聪明的人。这一点，你们要谨慎地察识。

东匡先生是心斋的仲子，也是心斋去世之后，泰州学派宗主性的人物。学者成，心斋去世之后，大家事东匡如心斋。

东匡这篇文章是给年轻子弟的寄语。东匡的话很高明。

他不是说，做好事的就是君子，做坏事的的就是小人。这样讲，容易让弟子产生意见。人常常根据自己的意见，判断一件事情的好坏。比如，自己的父母说话很急躁，自己在这个关系中深受其苦。遇到一个说话平缓的人，遂执以为善。和这个人相处，看他做什么事情都顺眼。这个执以为善，背后的动力，很大一部分来自于对父母的积怨。这个过程，看似是“见善”，实则是增加自己的矜持心，增加自己的意见。以这种态度和这位“君子”相处一段时间，自己的气息更加不通畅了。生意更加阻绝。这个过程，和本体无关，和仁体无关，只是私心发动。

东匡这个指点，不是说做好事的就是君子，而是说：李四在做一件好事，张三觉得李四做的好，张三就去帮助李四。像张三这样的人，是君子。成人之美的是君子。东匡又说自己“所为怀者”是“乐道善言，乐闻善事”。遇到好的事情，自己一样高兴，不管这个事情是不是自己做的，和自己有没有直接关系。这就是心斋常常强调的大舜的“善与人同”。

在给二年级的小学生讲课的时候，老师说：“老师连着上了三节课，看看有没有体谅老师的小朋友，能帮老师擦一下黑板。”这时候，有几个小朋友就冲上去擦黑板了。他们争着先抢到黑板擦，争着做好事。抢到黑板擦的，当然很高兴了，给老师擦起来。没有抢到的，就有些失落。这时候，老师没有表扬擦黑板的小朋友，也没有表扬没抢到黑板擦的小朋友。老师表扬了小虎，因为老师注意到，小虎听到老师的话之后，眼神里是真有对老师的体谅的，也有要起身去给老师擦黑板的动作。但是那个动作刚要做出来的时候，就停止了。因为有好几个小朋友都去抢着擦黑板了。别的小朋友擦黑板，他没有不高兴，反而很高兴。因为老师连着上了三节课，很累，有人帮老师擦黑板。老师不用辛苦了。老师就坐在讲台前，喝了一口茶。小虎看到的是善本身，他在意的是这个善能够实现，不在意是我实现的还是你实现的。

上面的例子中，小虎的辞气，是从仁心上发出的，而不是从意见上发出。小虎这样的人就是君子。其他小朋友的辞气还不纯然是仁体上发的，有对老师的体谅，也有相胜心，好名之心等。一庵说，常人的问题，是功利心，而君子的问题是好名好胜。抢着擦黑板的孩子，在不知不觉中，就往好名好胜的路上走了一点。好名好胜是自私，善与人同是善。阳明先生说“有意为善亦是恶”，即是此意。东匡从成就他人为善的角度指点人，便没有此病。

我在乌漆抹黑的房间里开灯，整个手掌拍向开关。我不太关心是手掌的哪个部位按倒开关的，手指按到也行，手心按到也行，关键是突然一下，房间全亮了。我们的良心发挥作用的时候也是这样，我就是手掌的一小块，我和手掌的其他部分一起去按开关，不管是不是我按到的，我都一样高兴。我这个行为的全部动力，只是我推向开关的手臂。对于我，这个手掌上的一块肌肉来说，这个手臂推动着我，如同汛期的河流推动着往大海奔涌的每一股暗流。

乙：观己之辞气。

东匡：

出一言务足以感人兴善之心，发一语务足以长人慕德之念。

说一句话，务必要感发别人做好事的心；说一句话，务必要增长别人爱慕美德的念头。

如果不能做到这样，我们就要反思了。泰东书院有个QQ群，刚刚进群的人，和在群中学习了一段时间的人，说话的风格是完全不同的。

第一个不同，就是说话多寡不同。刚来的人，生活闲下来，无聊了，就在群里聊聊天。有谈老板多么抠门的，又谈老板多么大方的。有谈自己的城市多么优渥的，有谈自己的城市多么糟糕的。两个新加入群的，一个说自己的单位多厉害，另一个立马还以颜色。这就是许多网友无聊时消遣的方式。这其实很累，心还是一个奔驰着，计较着，没有一刻安顿的状态。这个行为，只要反身一体会，全是欲望发动。而在群里用心学习了几个月的，基本上不会说这些话。

第二个不同，就是说话的内容不同。老群友，看到别人伤心，则出来安慰；看到别人迷惑，则出来提个意见；看到别人暴躁，则出来平抚人。新入群者，则一出现，多是表现自己的言行多么好，对别人缺乏关心。

我们须常常反观一下自己的言行。说一句话，是否是从仁体上发出，是不是出于爱人之心，成就别人之心。看言行背后的动机（仁或不仁）。我们常常如此，便是

孔子所说：“君子其言也讱。”（君子的言语是十分慎重的，不会轻易说一句话。）我们常常如此，便是孔子所说的：“多闻阙疑，慎言其余，则寡尤。”

不是从仁体上发出的话，而是从私欲习气上发出的话，如果说多了，人就会变得很“浑浊”，很多事情，模模糊糊，人生变得越来越复杂。儒家看世界，越看越简单，仁与不仁而已。如此，则是坦荡荡的君子，而不是患得患失，常戚戚的小人。

如果观自己的辞气，发现自己一举一动都是私欲，怎么办？很多人说：我意识到自己的一举一动都是私欲，可我没有办法克服，越克服，心里越是焦躁。

当然！因为你的心目目前就是这个样子啊！目前我就不是个君子，我就是个小人。我想要立马克服小人不善之动，这个是急功近利，也还是私欲。而且，自己的心私欲缠绕，硬生生把私欲压下去，是会生出心火的，甚至会生病。近溪一开始做功夫，便是强力克制，大病一场。我们反观辞气，主要目的只是意识到身在天地万物中的位置，主要是真实感受到自己有各种各样的人生问题，其根源都在自己身上，也都是可以通过自己的功夫解决，只是真是体验到天地万物依于己。先看清这个关系，目前是小人，就老老实实承担起这个有缺憾的自己，承担起自己这个有缺憾的世界。以后的功夫才有一个比较牢靠的地基。这就是罗近溪所说的：“的确地位，详审去向。”（明确地了解自己目前的身心状况，自己和世界真实的关联，详细审视自己人生的去向。）

一庵：

1.1 有因过而悔者，众以笃志称之。

有学友以为自己有过错而悔恨的，大家都觉得这个学友学习的志向坚定笃实。

1.2 曰：“未也。夫所以悔者，专为性道而责志乎？抑未免为毁誉而求全也。先师曰：‘一觉便消除，人心依旧乐。’此方是真悔真觉，流行不滞之真机。”

一庵说：“这还算不上‘笃志’。他之所以悔恨，完全是从本体上发出吗，完全是求仁的志向吗？他未免是在毁誉上求全责备了。心斋先生的《乐学歌》里说：‘一旦觉察到自己当下不对就立刻从这个不对的事情上跳开，人心回到自自然然快快乐乐的本来面目。’这才是真正的悔恨自己不合于道，觉察到自己不合于道。觉察到了，就不这么做了，就跳开了，这就是流行不息，从不停滞的真正的天机（活泼泼的仁体）。”

“一觉便消除”的功夫，我们后面的章节会讲到，这里面有专门的功夫方法，目前做不到没有关系。我引用这段，只是为了说明观辞气的问题。

因为自己做得不像君子，那就很悔恨，很懊恼。因为自己让自己失望了。这是没有“的确地位”，没有格度体验到身在天地万物中的位置。是君子就是君子，是小人就是小人，没有一点自欺欺人的余地，没有一点文过饰非的空间。

话又说回来，如果我就是患得患失，我就是求全责备，我发现自己是小人，就是懊恼不已，怎么办呢？不能怎么办，只能就先这么求全责备着——但是一定要清楚，我求全责备绝对不是好事，绝对不是笃实地做功夫。只要有这个认识，我们求全责备的私欲就会慢慢消退，对己身和家国天下的关系就会体会得更真——这已经是格物功夫的全部目的了，至于如何改善，如何变成一个君子，那是下一步功夫要做的，心斋这里也有十分明确而详尽的指点（见后面章节）。

2.1 一友觉有过，言“愧悔不乐”。

一位学友觉察到自己有过错，说自己惭愧，后悔，不快乐。

2.2 曰：“莫烦恼前头失处，只喜乐今日觉处，此方是见在真功夫。烦恼前头失处，尚在毁誉上支持，未复本体。喜乐现在觉处，则所过者化，而真体以呈露矣。二者之相去不亦远乎？”

一庵说：“不要为之前的过失烦恼，只要为现在的觉察而快乐，这正是现在正儿八经的功夫。你为前面过失的地方烦恼，你这个动机（辞气，言行背后的动机）还是得失心，还是好名好胜，还是求全责备，还没有真正回归到心的本来面目上。你要是只为现在觉察到过失而高兴，那你就是所过者化，你的心体此刻因此得以呈露出来。这两者，相差太远了！”（孟子说：夫君子所过者化，所存者神，上下与天地同流。君子没有私欲的时候，自自然然的在天地间，有了私欲，觉察到，就不继续被私欲牵着鼻子走，依旧是自自然然的在天地之间。君子一直存在心中的只是神，只是良知，只是仁体。因此，君子和宇宙一同流行不惜。这就是心斋说的：“与鸢飞鱼跃一同活泼泼的。”）

4、本章节小结

反观辞气属于淮南格物說的第一套功夫，格物。含义是体察人一言一行背后的动机、发心——究竟是从仁体上发出呢，还是从私欲上发出。观辞气在泰州学派中用得最广泛，心斋、一庵、东厓、近溪等等，都是观辞气的高手。本章篇仅挑出一部分心斋师门的经典案例，作为示例。全书开篇，讲“当下指点”时，所引的例子中，便有很多观辞气的案例，读者可再回顾一下。

观辞气要注意的第一点：

观辞气本身就是一个行为，这个行为本身的动机就要是发自仁心。否则就是揣测他人，就入于方技术数，损害心性。

观辞气要注意的第二点：

这和见善一样，也是辅助性的功夫，不可能单靠观辞气就从小人变成君子圣贤。这个功夫只是让人看到道路，看到身心家国天下一体的关联，看到人在天地间真实的处境。如果觉得自己是个小人，不要着急，不要担心。这是个好事情，因为如此，以后方能真实用功。须有闻过则喜的态度。

观辞气要注意的第三点：

如果是观自己的辞气，一定不是言行的当下去观察，而要在事后观察。如果当下观察，就会影响人心真实的运用。如果我一边因为私欲发着无名火，一边体会这个无名火背后的动机很糟糕，这会让我变得很错乱，只会在这个火气上加上一些焦躁。这就是火上浇油了。观辞气一定要时候，机缘巧合的时候，外缘合适的时候，内心相对平和的时候去反观。这一点和见善是一样的。

如果是观他人的辞气，则功夫分阶段。一开始做，一定要在旁观的时候去观辞气。不能别人正跟我发着火呢，我去观他的辞气。因为功夫尚未稳，观辞气的时候难免自己的心境受到影响。一开始，小王和小李吵架，我在旁边是可以观辞气的。

当然，功夫做熟了，会有一些变化。这些条件或有一些放宽。这个，到时候自有体会，目前不去讨论。

辨志立志

1、

心斋说的格物是“格度体验”，体验到吾身是天地万物的根基，家国天下（首先是家）出了问题，根源在自己身上。这不是一句口号，而是一种真实感受，是“亲眼所见”。这里面不容半点模糊。

有一位学友，和妻子相处十多年了，有一个儿子。这位学友过去在感情的忠诚方面，没有出问题。可是近一两年，出了问题，找了好几个小三。有一回，他把这个事情告诉了我，也告诉了另外的学友。他意识到找小三的事情，不会让他快乐。情欲方面，他也相当厌倦。更重要的是，他很在意妻子，很喜欢妻子，不可能接受离婚。不过，那几个和他有关系的女性，他不能立刻了结——“人家的生活对我有了一定的依赖，我现在突然告诉他，别来找我了，我们断绝一切关系，这个事情过于唐突，也过于冷酷。”所以，那个学友打算花一年的时间，和那几个女性断绝关系，回归到正常的家庭生活中。这位学友，对此信心满满，觉得可以完全做到，并且不被家人察觉。完事之后，这些事情就跟没有发生过一样。

有这样侥幸的想法，都是格度体验的功夫不够真。对身心家国天下一体关系的理解过于模糊。这里不得不分辨清楚。

大千世界，家庭和家庭的差别很大。有的家庭，一看，夫妻之见十分甜蜜，子女十分健康。有的家庭，夫妻之间也不吵架，也挺平和，但是那种甜蜜的感觉没有，那种温情脉脉的感觉没有。就像有的人，去医院检查身体，也没什么大病，但是整天就是萎靡不振，对生活缺乏性质，身体也常常有疲惫倦怠的感受。这是亚健康。而且不是一天两天形成的，也不是一天两天可以解决的。

这位学友的妻子，丈夫对他缺少一种丈夫应有的亲密的爱，私密的关心。而女人在中年，有这个心理需求，这个需求得不到满足，她便把全副精神都放在了儿子身上。这一两年的累积，变化，整个家庭的气息和一个健康的家庭就有许多不同。

这个家庭的气息不通可不是小事。

情况一：出轨被老婆发现了，闹离婚，最后全力挽回了，两个人之间感情的裂痕是一辈子都在的。以前美满的家庭再也回不去了。情况二：出轨被老婆发现，无法挽回，离婚了，收拾家庭，重新建构自己的人生，彻底改变孩子的人生。情况三：出轨没有被老婆发现，并且在一年之中十分顺利地把婚外情了结了。

这三种情况，从表面上看，差别很大。几乎所有人，在这个处境，都希望事态朝着情况三发展。但我们要从根本上看，从家庭的气息上看。目前，家庭就是这个状态，一家三口，都处在一种不好的气息中，这个气，是一种人生基调。在家是这种基调，在单位工作也是这种基调，和朋友相处，也是这种基调。这个人生基调，就是“身”。这个身去应物，必然是以这种人生基调去应物。一个人生基调自私者，他做了一件自私的事情，深深自责，以后遇到类似的事情，很可能还是一样自私。人生基调，不是说变就能变的。就像吃饭，不是说饱了就饱了的，是要一口一口把肚子填饱的。一个人，他的生命基调如何，他的身心家国天下就是如何，这是从根本上说，这里不存在一点偶然。出轨了，有没有被发现，这个从表面上看，差别很大，其实是差不多的。没有真心体会到出轨有问题的人，他被妻子抓到了，表面上承认错误，心底只是抱怨运气不好，他的身还是原先的样子，没有变化。他在工作中，看到一件好看的包，下意识想到的是某个漂亮女孩会喜欢。菜市场有一种新品种的鱼类上市，他看到了，不会有任何兴趣（因为这和他自己没有关

系)，他不会因为老婆喜欢吃没吃过的海鲜而多关心这条鱼一点点。他的身，包括身心家国天下与己身之间的关系，都还是老样子。即便出轨了，被老婆发现了，真要改了，那也还是要一步步改的。

所以，看似三种情况，天壤之别，其实身如何转化，只是同一条路，没有任何捷径的。这位学友，身出了问题，要改，这是后话，首先要先意识到问题，要先格度体验到己身所处的状况。真的格度体验到己身所处的状况，同时也就知道了己身要转变的方向，到那个时候，就能真实感受到，这三种情况是一样的。

我和这位学友说了这一点，他深思一段时间，觉得我说的对，他觉得自己体会到了有没有被老婆发现，要做的努力都是一样的，造成的对家庭的伤害也都是一样的。

这时候，我跟他说：“那你告诉你老婆出轨的事情吧。”

这位学友办不到。办不到，说明他还是没有真正体会到有没有被发现都是一样，他还只是从理性上认识到这一点。真的格度体验到己身的关系，当下就知道要怎么做——返回自身，并且把人生基调调节到合于仁体的状态。真正格度体验到这一点之后，世上就只剩下一件事情——回复本体。就是心斋所说的：“而今只有良知在，没有良知之外知。”（我现在全身心只有一个东西，就是良知，我只是依此良知而行，没有别的东西了。）

格度体验不是说体验就能体验到的。这是个“体验”，不是个认知。别人告诉我，斐济是太平洋上的一个岛国，我一听就知道了，认知了。而体验，却不是一蹴而就的。如果没有真实体验到“出轨有没有被发现都是一样”，你就随便做了决定，你现在就给妻子打电话，告诉她一切。你接下来是完全无法应对的！

因为你没有这个的真实的格度体验，妻子责问你一句，训斥你一句，你都很可能在潜意识里为自己辩解。因为你没有真实体验到，所以你的气息是不通畅的。你的身，还是出轨的那个身。尽管你在道歉，还是这个出轨着的你在道歉，并不是格度体验到身心家国天下一体的那个身在道歉。结果可想而知。

在我这么说了之后，这位学友经过一段深思，知道了自己并没有真正格度体验到身在家国天下中的位置。怎么办呢？那就先要做淮南格物说的第一套功夫，也就是格物功夫。这个格物功夫，有许多面向，本书给出了三个面向——1 见善体仁，2 反观辞气，3 辨志立志。这三中说法，其实只是一个功夫的三种表达。这一个功夫，就是体验到身为本。真的体验到身为本了，也不会难以接受妻子知道自己出轨的事情了。因为你的身，其实情，就是出轨。不能真实格度体验己身，才会不能承当起此身。不能承当起此身，当然不可能真实地格度体验到身为本。

孔子说：“明辨之。”辨志的功夫，首先在于这种明辨。是啥就是啥，不放自己过关，不给自己开后门。一个行为要么是出自仁体，这个行为做出来，即是善的结果。比如，一个骗子，利用你的善心，骗了你。你这个善心发出，本身没有问题，一定是善果。但是你做事情草率，是这个草率出了问题。仁心不会有问题，有问题必然背后有有问题的根源，这个因果定律，毫发不爽。这一点辨得真，就很容易能格度体验到身在天地之间的位置，就很容易体会到万物一体。这个是做功夫的根源，体会到这个，功夫才能真正上手。

《王心斋全集》：

A、学者有求为圣人之志，始可与言学。先师常云：“学者立得定，便是尧舜文王孔子根基。”

(心斋老师说,)学者有了学圣人的志向(也就是不放自己过关,不能说:我又不是圣人,我做不到。),才开始能和他谈做学问(做功夫)。老师生前常说:“学者立志立得坚定,就是个尧舜文王孔子的种子。”

B、“志于道”,志于圣人之道也。

经典里说的“志于道”,是立志践行圣人之道。

心斋先生初见阳明的时候。自己坐到老师的席位,和阳明争辩。一番论辩之后,对阳明很是佩服,下拜为弟子。当天晚上,回到馆舍,想到此前的辩论,有些问题尚不清楚。他感到自己白天拜师太轻易,觉得还是自己的体会更加真。第二天,心斋再与阳明辩论,还是坐到老师的席位。这次探讨十分深入细致,心斋终于佩服阳明先生,对阳明下跪行了大礼。大概是稽首礼,这个礼,在明代可能很少在日常生活中使用了,大家都十分惊讶。

心斋的一举一动,让阳明先生十分震撼。阳明说,我之前生擒朱宸濠,平了宁王之乱,我的心不为所动。今天,我的心却被眼下这个人打动了。

心斋先生离开阳明后,阳明和身边的弟子说:

“此真学圣人者,信即信,疑即疑,一毫不苟,诸君莫及也。”(《年谱》)

这是真正学习圣人的人,相信就是相信,怀疑就是怀疑,一点也不苟且,不模糊,不放自己过关,诸位比不上他(这正是你们所要学习的品质)。

2、

心斋的弟子中,一庵立志是很笃实的。我们现在看一庵的一言一行,基本上都是仁体所发。但一庵总是觉得自己不能立志。真正立志的人,往往是觉得自己立志不坚定的。立志学孔子的,就觉得自己和孔子相比,根本没有大志。而没有真的立志的人,反而觉得自己立了大志了。(这是嘴上立志和真实立志的差别。)

一庵:

孔子言:“吾十而有五志于学。”始学之要莫切于此。吾人直当持此“志学”二字为今日第一步工夫,志不定者须责志,学不明者须辨学。

粗译:

孔子说:“我十五岁立志于圣学。”这句话,用来说明初学的关键点,最为真切。吾人只应持心中想着“志”、“学”两个字,作为今天起第一步功夫。如果学习的意志不坚定,必须求个意志坚定。对学什么心中不明确的,必须辨别清楚。

志与学,是一件事情。志是志于学,不是志于别的东西。这一点要辨别清楚。有些学友,他立了一个大志,要学到王阳明的程度。为什么呢?因为他觉得王阳明很厉害,内心到了很高明的程度,以至于做什么事情都厉害,可以剿匪,可以平定国家内乱,流芳百世。这个是好名好胜之心。学习四书也好,学习传习录也好,都是由这个好名好胜之心出发,这就不是立志,而是立欲。志,是连着宇宙生生本体的。

乐吾先生(师从心斋、东厓父子二人),小时候穷,上不起学,但是非常想学习。五岁的时候,“手握芦管,尺许,就地画字,谓其父曰,送我上学堂。父不许。”(用手握着芦苇的管子,有一尺多长,在地上画字。跟他的父亲说:“送我去学堂上学吧!”父亲不同意。)十一、二岁时,束茅作笔,自于砖上沃水学字。(到了十一、二岁,乐吾把茅管捆起来,作为笔,在砖块上浇些水,在上面自学写字。)

乐吾这时候的好学,还不能叫做志于学。因为他这个年龄是很难理解什么是学的,至少在五岁的时候是很难的。后来乐吾的家庭遇到重大变故,双亲又离开人世。后来遇到心斋的一位弟子,朱光信先生(是一位樵夫),真正感受到孝悌的意义,又感受到之前所学种种,都有问题。年谱说乐吾“及闻师朱光信讲尧舜孔颜之学,所谓孝悌之道,豁然大悟其非。”(倒了听闻朱光信先生讲授尧、舜、孔子、颜子的学问,也就是孝悌之道,茅塞顿开,恍然大悟,才开始意识到以前的学习完全错了)从这个时候,朱光信重新教乐吾识字学文。这时候,乐吾先生的志才是真志。这是嘉靖六年,乐吾先生十九岁。

所谓“志是连着宇宙生生本体的”:这个志不是人为的一个志向,不是说我喜欢读书人的儒雅的状态,我就有志于学习——这是出于个人的喜好,是情欲上发来的。这个志是宇宙生生之大志向。比如惊蛰的时候,万物都是细细簌簌地要动起来。天地间阳气要生发起来了,草种子在地下积攒了充分的生命能量,到了这个时节,不冒出来都不行。这个力量十分充沛,可以破土而出,甚至可以破石而出。这个生的意志是根于宇宙的。这个天地间的生意,到了草上,就是要伸出脑袋,跃跃欲试的意志;到了婴儿身上,就是想要探索,想要爬,在怀里抱不住他的这个意志;到了刚出生的小鹿身上,就是刚从子宫里出来,就要站起来的意志。这个生意,到了母狼身上,就是拼命护仔的意志这个意志,不用人为用力,不用告诉他,也不用他学习,自己就来了。

乐吾五岁的时候,甚至十一岁的时候,他的人生经历,不足以使他心底生出一个学的意志。他人己身和天地万物之间的关联还没有一个深刻的格度体验。

有些人,机缘到了,有一种对生命的整全的而又真实的体会,即便他不学习经典,也有了一种发自宇宙生生本体上的意志。因为他开始意识到天地万物和自己的真实关联,自己冻不着,饿不着,这个血肉之躯可以在天地间生存,这不是平白无故的。他能真实感受到父母,亲人,乃至陌生人对自己尽了多大的心力,而自己常常视而不见,麻木不仁。于是这样的人渐渐变得“事父母能竭其力,事君能致其身,与朋友交言而有信。”(《论语》)这样的人,即便不学习经典,以儒家的眼光,也是志于学了。(“虽曰未学,吾必谓之学矣。”)这个志,是从自己的生命上萌蘖(萌芽)的,而自己的生命力量,在我们出生前就有。比如十月怀胎的时候,全家人的爱,让人在妈妈肚子里修养十个月。人还没出生,自己便早在宇宙生生整体中。所以这个志不但是从自己的生命上萌蘖,也是在宇宙生生之整体大生命上萌蘖。这个志向生出来,好像是榕树的树干上生出枝杈;同时,整个岛屿,都只是一棵大榕树而已,根是连着的。

所谓志于学,须是这个层面的志。

所以一庵感叹:

“孔子十五即专志于学,三十遂立,何定志早而立之速也!今或从事已久而志尤杂然靡定,其如学何?”

孔子才十五岁就一心志于学，到了三十岁，真志就树立了。夫子定志是何其早啊，立志是何其快啊！而今有些学友们学习儒学已经很久了，而志向杂乱不定（不专一于道），这还学个什么呀？

心斋早年十分聪明。七岁的时候，跟乡里的私塾老师学习。心斋十分聪明，对经典的理解很到位，信口谈说，好像有高人在背后指导他一样。私塾老师完全难不倒他。后来心斋精力种种人生震荡，十八年之后（二十五岁），才真正立志。不妨看看这段时间的年谱：

七岁：受书乡塾，信口谈说，若或启之，塾师无能难者。

粗译：心斋七岁的时候，在乡塾学习。他信口谈说，好像有人在背后启发他一样，乡塾老师没有能难倒他的地方。

十一岁：贫不能学，辞塾师就理家政。

粗译：因家庭贫穷，心斋不能继续学业，离开私塾，打理家中事务。（心斋家族自苏州徙居来安丰，在本地是望族。父亲在里中也被视为“长者”。而心斋十一岁开始，家道衰落，人生有了很大的落差。）

十四岁：母孺人汤氏卒，居丧哭泣甚哀。

粗译：母亲汤氏去世，心斋居丧，哭泣得十分哀伤。

（孺人是对儒者母亲的尊称。心斋的母亲仁厚、孝顺，而且做事情很有法度。做事情有章法、有分寸，这在女性中是很少见的。她训导心斋等几个孩子，她的教训在自己去世后，甚至在心斋去世之后，在家中都犹在耳边。《年谱》：“母汤氏仁孝，甚有法度，训诲诸子，至今凜然。”）

十九岁：客山东。

奉守庵公命，商游四方，先生以山东阙里所在，径趋山东。

粗译：这一年心斋客座山东。

父亲守庵公命心斋离开故乡，四处做生意。心斋先生因山东是孔子故乡所在地，直接奔赴山东做生意。

二十岁：亲迎孺人吴氏。

粗译：心斋和吴氏结婚。

廿一岁：经理财用，人多异其措置得宜，人莫能及。自是家道日裕，遂推其所余以及邻里乡党。

粗译：心斋打理钱财和家中物品，大家都很意外，心斋竟处置得如此适宜，没人比得上。从这时候开始，心斋家庭越来越富裕，因而，心斋把富裕的东西拿出来，资助邻里乡亲。

廿三岁：客山东。

先生有疾，从医家受倒仓法。既愈，乃究心医道。

粗译：这一年心斋客座山东。

心斋先生患有疾病，跟从医家人士学习了倒仓法。疾病治愈之后，心斋现在专心研究医术。

（所谓倒仓法，即把五脏六腑的污浊都倾倒干净，先把仓库腾出来，而后加以施治。竹月居士在《倒仓法研究》一文中以为孙思邈《千金方》中的一些思想与之类似：“欲疗诸疾，当先荡涤五脏六腑，开通诸脉，治道阴阳，破散邪气，润泽枯朽……”文章总结道：“倒仓法原用于治疗由顽痰瘀血郁结而成的怪病及痼疾，其原理是补益脾胃和汗吐下攻邪法的结合。经过历代的沿革，倒仓法已演化为霞天膏和霞天曲两种药物，临床上在辨证论治原则指导下用于补气健脾，化痰消积。”）

廿五岁：客山东。

过阙里谒孔圣及颜曾思孟诸庙，瞻拜感激，奋然有任道之志。归则日诵《孝经》、《论语》、《大学》，置其书袖中，逢人质义。冬十二月，子衣生。

粗译：这一年心斋客座山东。

心斋先生去孔子故里，拜谒孔圣人，已经颜回、曾子、子思子、孟子诸位圣贤的宗庙。瞻仰他们，拜谒他们。（感受到十八年前在私塾中所学的东西，在自己身上发挥着巨大的作用。十八年前或因为天生聪明，心斋对儒学的义理十分敏感。十八年中，经过种种人生变故，母亲去世，家道衰落，四处游商……这才从生命内部体会到人生和经典之间的相即相契。所以，对圣贤有莫大的感激。精神奋发，希望承担道统，把儒学传递下去，重新焕发更多人的生命。）从圣贤的宗庙回到住所，则每天诵读《孝经》、《论语》、《大学》，把书籍放在袖子里，遇到合适的人就质问一些经典中读不通的地方。这年冬天的十二月，心斋的长子王衣生下来了。（王衣，字宗乾，号东堧。据东厓先生记载，东堧先生启发了心斋的淮南格物说。）

心斋和乐吾小时候一心要学习，这个意志，这个动力，来自于对圣贤气象的向往。这是一种“希”。周子谓之：“人希贤，贤希圣，圣希天。”这个向往本身是好的，但是还不是从生生本体中迸发出的志。从生生本体上萌孽，必然包含整个人类历史，包含整个宇宙运行，并且，一定包含着担当道统，参赞化育的意识。以淮南格物说的语言言之，即，必定是从身心家国天下为一身的这个大身体上萌孽出的意志，方才是孔子十而有五志于学的真志。阳明小时候不满塾师读书人求功名的说法，认为人生第一等事应该是读书做圣贤。（《王阳明年谱》：1483年，成化十九年癸卯，十二岁，京师。请教老师：何为人生第一等事？师说：读书登第，汝父也。先生说：恐未是，当读书做圣贤耳。）这种学圣人的志向，也是因为“希圣贤”，对圣贤气质的向往。而阳明先生历尽了“百死千回”之后，才真正把自己的生命和生生不息之本体连接上，这才树立起真志向。

立真志，很不容易，所以一庵才感慨，孔子十五岁志于学，是多么早。

立定了真志向，则时时刻刻都是学，读书的时候是学，吃饭穿衣也都是学。心斋所谓“动静云为皆是则”（不论应接事物，还是静而无事，一切都是天则所出。）“而今只有良知在，没有良知之外知”（一切事情都从良知所发，良知意外的东西，在心斋这里是没有的。）这正是孔子夫我则不暇之意——子贡喜欢评论别人，这种评论对身心修养没有任何意义，对传道没有任何意义，孔子是没有闲工夫做这样的事的。人如果树立了真志，则没有无料的时光，孟子所谓“必有事焉”。因为人

的生命植根在了生生不息的本体上，哪怕有一个人没有得其所，都如同是自己不得其所，人生充满能量，沛然莫之能御。

在淮南格物說中，宇宙整体，就是一个大身。真志也就是立这个大身上。本书第二讲，立本安身，也即是立志。第二讲从心斋对身的定义的角度讲，而本讲则从具体的辨志功夫上来讲。

回到一庵这句话：孔子言：“吾十而有五志于学。”始学之要莫切于此。吾人直当持此“志学”二字为今日第一步工夫，志不定者须责志，学不明者须辨学。

a 什么是志不定者须责志呢？

很多人，也曾有一些立志的感觉，但是离开了老师，回到了单位，又常常瞻前顾后，患得患失。心里想：我这样做会不会丢失一些利益呀？久而久之，觉得自己是个树立不起大志的人。有一位老友，东岭兄，曾用挑灯芯（煤油灯）来比喻学儒学。愚以为十分恰当，可以来说明立志。常人立一个志，就像把灯芯挑了一下，火苗立马蹿高了。但是，没多久，火焰就小了。这个过程，虽然不能让人安立于乾道，但是可以让人刹那间感觉到安于乾道的状态，格度体验到安于乾道，立本安身的状态。这就是格物的功夫（格度体验到身心家国天下之为一大身体）。灯芯一挑，人就把前进的道路看清楚了。

曾经有一位心斋的学生，瞻前顾后，患得患失，志向不定。心斋给他写了一首诗：

赠友人

看破古今为，先生志何处？

欲与天地参，名利关不住。

粗译：我看遍了古往今来的一切历史人事。朋友啊，我现在就问你一句话——你的志向在哪里？如果你的志向是志于学，志于道，志于上下与天地同流。那么名利根本就阻挡不了你这个志向。

心斋的这首诗，寥寥数语，极简单又极有力。我们不知道这个友人是谁，和心斋有过怎样的交流，但今日读来，便觉得意气风发。这样的诗，给人一股大的信力，这个信力可以短暂地把人从名利之中，从人情世故的牵缠之中，提拔出来。这个信力可以使我们焦灼的人生一时之间倚靠在生生不息的乾道上。听闻此诗，心斋的这位朋友或许有三五天时间，能够过一种乾乾不息的生活。在这个过程中，人就能感受到天地万物如何依于己。人就能体会到什么是正己而物正。人就能格度体验到身心家国天下之为一身。这便是淮南格物说的第一套功夫（格物）。一庵说，孔子十五志于学，就是因为有了这种格度体验。这只是挑灯芯的那一挑。而到了三十岁，不用挑灯芯，也是这么亮。这时候真志才真正树立起来。这就是三十而立。

b 什么是学不明须辨学呢？

什么样的学可以称作明呢？一定是出于真志这一动机的学，才是明学，才是真学。发自生命本体的，发自宇宙一体之仁的学，才是真学。比如乐吾、阳明、心斋，小时候那个“要学圣人”，还不完全是真学。后来经过种种人生考验，终立志为学，这个学才是真学。

有一类这样的学友，他学习是为了提高自身的修养。因为他觉得提高了自身的修养，就会让人生顺畅。这个是人安排，人的造作，人的欲望所发动的学，此学就必定不是真学。这样的学是十分自私的，不得不辨。

有一回，这样的一位学友带着妻子和女儿去博物馆参观。女儿六岁，没有用过智能手机。女儿也不知道成年人拍照片发到朋友圈展示的爱好。这个女儿只是感觉的父亲一直在拍照，希望女儿摆出各种姿势拍照。女儿十分不满。她感受不到父亲的体贴，比如她往一个展柜看去，父亲却不耐烦地往前走，强硬地拉她看自己觉得重要的展示。就在这样的情况之下，女儿生气了，说：“拍拍拍，到哪里都拍，能不能不拍。”

父亲说：“乖，笑一个，把这一张拍完就不拍了。”

女儿拒绝合作，十分生气。这下，父亲连忙道歉，说：“乖乖乖，爸爸不拍了。”

女儿不接受这样的道歉，依旧跟父亲板着脸蛋。因为女儿能感受到爸爸的气息。爸爸没有真心觉得自己做错了，他只是在哄女儿，希望女儿对他笑嘻嘻的。男人受不了女儿对自己有所怨怼。我就在旁边，我感受到这个六岁的女儿真真地了解并且厌恶爸爸此时的道歉。另一方面，可能以前发生过好多次类似的事情，爸爸道歉完，没过多久，又拿出手机拍个不停。

就在爸爸跟女儿道歉几分钟之后，爸爸开始责备女儿任性了。这印证了女儿对爸爸道歉的行为的看法——真的没意识到自己的心没有放在女儿身上，真的只是希望女儿对自己笑嘻嘻的，不怨恨自己。（这是成年男子的任性。）

父亲在抱怨女儿任性之后，就开始给她讲道理了，讲的都是儒学里的东西。父亲一口气说出一串女儿自私任性的地方。

我再旁边看着，觉得这一次父亲远远比女儿任性很多，学的东西也完全成了矫饰自己的工具，成了维护矜持心的手段，成了人生上升的障碍。这是因为他一开始学，动机就不对，就是抱着功利心去学的。这样的心去学儒学，只是在训练功利心，只是在渲染私欲。

志、学二字，志是生生本体所发之志，这个意志，致力于推行此本体。学也是生生本体所发之学，这个学，也是学习如何依此生生本体而行。志是志此学，是志于实践此生生本体；学是学此志，是学着全全依此生生本体而推行自己的生命，不掺杂任何私欲。志学而字实为一事。所以一庵说“‘志’、‘学’二字为今日第一步功夫”，志学只是一个功夫。也就是辨志。

一庵：

志与学常相须者也。志专一则学精明，学日进则志亦日真矣。会友以辨志为先，所谓志者，求为圣人之志也。必念念所期，纯是道义，而一毫势利纷华之习不杂于中，方是真志，然后可与共学。譬之谷有稊稗之杂，则终日培壅灌溉，莫非稊稗之助，将来吐花成实，毕竟皆为稊稗，将焉用之？会友不以辨志为先，是相率而诬矣。

粗译：

“志”和“学”是彼此相须的。志向越是专一，学问就越是精微明晰；学习越是进步，志向就越是真切。

学友聚在一起，首要任务就是辨志。所谓的“志”，是求为圣人之志。（这个求为圣人之志和前文所说的“因对圣人气质的希慕”不同。而是发自生生本体的那个宇宙

根本大意志。)必须是每一个念头的动机纯然是道义,一丁点的攀援权势、攫取利益的心都不掺进这个动机中,才算是这个真志。大家辨明了这个学习的动机(志),然后才能一起学习。打个比方吧,中一片谷子,里面掺杂着稗草。(稗草和谷子一开始很像,很难分辨。稗草不结谷子,但是比谷子更会吸取营养。)如果就这么整天浇水施肥,都是在帮助稗草生长,以后开花结果,都是稗草,有什么用呢?如果结交学友一开始不辨志,简直是在一起彼此陷害。

这一段讲得十分明晰。泰东书院的学友读这段时,有个疑问:“念念所期,纯是道义,而一毫势利纷华之习不杂于中,方是真志,然后可与共学。”这也太难了吧?这样的学友哪里去找啊?我自己根本做不到啊。这里须看轻。辨志,并不是真要做到这样(真能这样,也就没什么功夫可做了),只是要明确这一点是功夫的方向,只要以此为志向。初学当然根本不可能每个念头都是良知所发,不可能“没有良知之外知”,但是我们至少要知道,不是出自良知的,出自本体的念头,那就是杂念,就是我们功夫不到位,是以后需要转变的。至于什么时候改变,如何改变,这些都不在辨志的范围内,也不在其他的淮南格物说第一套功夫的范围内。淮南格物说的第一套功夫(1 见善体仁, 2 反观辞气, 3 辨志立志)都不涉及何事改变,如何改变,只涉及格度体验。我们的体验要正,方向要明确。这便是孔子说的“可与共学”,至于可不可与适道、可与立、可与权,皆不再这一套功夫的讨论范围内。志向辨明了,就有了一个学习的共同体。这个共同体以及共同体中每一个人,其学习的动机都是此生不息之乾体。在这种情况下,有些事情,可能我们会想去做,但是学友一提醒,我们就不去做了。比如学友聚会,花了一整天,大家从周边的城市,聚到一个地方,只是喝酒聊天,还聊了很多毫无意义的事情,这种闲工夫,实在是浪费生命。这样的事情,不是道义所发,而是一些不好的世间人情所发。如果大家辨志明白,则可以以更好的方式聚会。所以,辨志是我们开展讲会,建立修行的共同体的第一步。有了这一步,以后一起共学才能走得长远,才能真实改变自己。

一庵:

a 君子之道,淡而不厌,惟淡然后能不厌。b 今人往往淡不下来,只是赶热闹。如骋闻见,较事功,眩声明,露才智,皆是厚味浓香,可歆可艳,何往不是热闹心肠?c 又如吾辈讲学,朋侪勤勤恳恳,与人为善,岂不是好?然或就中幻出一点热闹心肠,醺醺爱乐,不知朋来之乐,孔子是甚心肠——他是直从忧世之志、惻隐悯念底根上发来,故谓之尽心尽性。吾辈若不是这心肠,则便是赶热闹,便是精神逐外,便是人欲之私。

粗译

a、君子之道,平平淡淡而不会产生厌倦,唯有平淡,然后能不厌倦。平淡,说的是没有人伪,没有情过其实,而是情与实相符合。朋友来了,我很高兴,心中有多高兴(实),就展现出什么样子(情),不去因为要讨好别人而夸张。这样的关系能够长久。天地生生不息,日月相推,寒来暑往,百千万亿年,都没有倦怠,因为天地活泼泼运行,没有情过其实。而人如果情过其实,一方面背后一定有个动力,让自己多加了一把力,这个动力八成是私欲,这里面一定有诸多计较算计,这是十分累人的;另一方面,情过其实,这个情不是纯粹是生生不息的本体上发出的,还需要人为提一把力,这个人为造作的力,也不能一直持续下去。

所以淡就是本体所发，就会学而不厌诲人不倦，就会发愤忘食乐以忘忧。而不淡就是添油加醋，就是人情之作伪，则久必生厌。

b 现在的人往往淡不下来，只是赶热闹。所谓的赶热闹，就是这件事情不做完全没有问题，这件事情和我的身家性命没有关联，和身心家国天下没有关联，我在这种情况下耗费气力去凑热闹。子贡喜欢议论别人，孔子说：“夫我则不暇。”（“我才没有这个闲工夫”）这就是批评子贡自己安身立命的事情不去做，却要凑热闹。如果我们辨志真切，则“念念所期，纯是道义”。那里有赶热闹功夫呢？对君子来说，齐家没有完全做好，赶热闹的功夫，一定去齐了；齐家做好了，赶热闹的功夫一定用来教育别人移风易俗了。哪有工夫去“赶”那些和身心家国天下一体之大身没有重要关联的“热闹”呢？

譬如在闻见只是上逞能，我知道这个，我知道那个；比如在事功上计较，我今年创造了多少业绩，老李的政绩比我好多少；比如跟别人炫耀声明，我们单位都贪污，就我清廉；比如展露才智，一个群友发一个趣味低级的脑筋急转弯，许多平常不发言的群友都冒出来答这毫无意义的题目了。这些都是浓厚的味道，而不是君子的淡。做这些事情的动机都不是根于生生本体，都是不根于性命之上的，而是出自私欲。这个志向就杂而不纯。以上的例子都是让人喜欢让人爱慕的，其中一个不是出自热闹心肠呢？

c 再比如我们讲学，各位同仁在一起勤勤恳恳学圣人，与别人一同共进于善，这种淡而不厌的生活岂不是很好？然而，就是有人从这里面幻化出一些凑热闹的心肠，学友之间关系浓稠，觥筹交错，歌舞升平。殊不知，孔子所说的“有朋自远方来不亦乐乎”是个什么样的心肠。孔子绝对不是个凑热闹的无关乎生生本体的心肠（动机），而是个忧虑世道，惻隐悲悯的动机。孔子的“不亦乐乎”就是从这个动机上发出来的，从性命本体上发出来的。所以孔子称得上“尽心尽性了”。如果我们做事情不是从这个心肠（动机）出发，那就是赶热闹，就是精神在外面奔驰而不知收敛，就是人的私欲。

一庵所列举的种种赶热闹的行径，是吾人常有之事。先不谈如何断绝，我们先要意识到这些事情的问题。这并不是说我们不能参与一些似乎无关心性的事情。因为有些事情看似无关心性，实则有关心性。比如父亲要求我陪他的以为爱唱K的远道而来的朋友去唱K，那我一定要配得这位朋友开心。但是，这个过程中，我们没有一个赶热闹的心。这一点，以反省便能体会到。我们念念所期，当纯是道义。即便是唱K。如果我们常常有赶热闹的心，这个无妨，在辨志的功夫里，我们须明确意识到这个赶热闹的心皆由私欲发出。至于如何化解，则是淮南格物第二套功夫的事情。

我们在意识到自己常常赶热闹时，也可以想想心斋一庵的这些辨志的话，并且在心中暂且树立一个猛力，不去赶热闹。可能这个猛力只能维持半天，但至少这半天可以让我们感受到功夫所致是什么样的状态。这个状态是十分愉快，十分充沛有力的，这个来自本体的“甜头”会给我们一股力量。即便半天之后，这个猛力没有了，我继续赶热闹去。但我知道功夫前进的方向了，知道那个感觉了。我仿佛大雾天的在高速公路上开车，雾气突然散开几分钟，我一眼看到很远的地方。

3、小结

至此，淮南格物说的第一套功夫已经讲完。至于心斋的淮南格物说为什么分成三套，第一套为什么是这些，心斋皆有明确而细致的说法（不管是大学文本上的，还是功夫理路上的）本书将在前两套功夫讲完之后来阐明。

第一套功夫，也就是格物。物是《大学》物有本末的物。物之本，即吾人的身心；物之末，即家国天下。格物，即真实地格度体验到心身家国天下是一个大身体（在这个大身体中，吾身为本）。

这个格度体验，不是思辨，而是一种对生命的感受。本书梳理了心斋学中格度体验的三种方式——见善体仁、反观辞气、辨志立志。这三种方式，其实只是解释的三个角度。往往一个格度体验的功夫中同时包含三个方式。

比如孟子举的例子，看到小孩掉进井里，一旁看到的人顿时生出怵惕惻隐之心。看到别人身上生出怵惕惻隐之心，这个是见善体仁，人人都会如此，满大街人都能如此，这就是尧舜周孔的种子，这就是见善体仁；我们知道这个怵惕惻隐之心是发自本体的，不是认识他父母，不是要通过这个行为展示自己是个好人，不是讨厌小孩的哭声，只是本体发出，这就是反观辞气；这个行为发得十分强烈，看到小孩要掉进井里的那一刹那，整个身心都震颤，这个力量十分强烈果决，没有任何怀疑和二心，这就是辨志立志。（分言之：辨志，即辨此果断无疑，立志，即以一種信力，短暂树立此果断无疑。合言之：说一个辨志或者说一个立志即包含此二者，关键在于志的果断无疑上。）

格度体验的功夫的这三个面向，往往一齐聚到。但是我们实际去做功夫，肯定要从一个方面入手的角度切入。这一讲与此前的两讲都介绍了具体的方法。这些方法读了之后，可能是完全没有用处的，唯有实下手去做，才会有用。刚开始做功夫，格物的三种功夫，那种做得顺手，就做那种，其他功夫必然涵盖其中，不必面面俱到。如果见善体仁的功夫做了一段时间，觉得不得力了，这时候可以换反观辞气的功夫或者立志辨志的功夫。这些功夫只要真的去做了，就会感到自己对天地万物的感受在一点点变化，这个变化过程是十分快乐的。

最后，讲一讲辨志立志功夫的要点。基本上和前两种格物功夫一致。

辨志立志功夫不是主要功夫，只是辅助功夫。并不是辨志了，就能再也不赶热闹，念念所期，纯乎道义。辨志了，只是知道自己当前的处境。至于怎么变化，那是第二套功夫会处理的。切不可执着，不可发现问题非改正不可，这会产生心火。

这个功夫也不是时时刻刻都能做，一定要心境较为平顺有力的时候，外缘触发，这时候本体自然去辨志。辨志本身是一个行为，这就要求辨志行为本身是由本体所发。不是人为去辨志，而是机缘巧合，良知去辨志立志。如果平常无事，突然想要辨志了，很可能是这时候你急躁了，你想到，我现在格度体验的功夫做得不好，我要辨个志，赶紧提升自己，这就是成圣成贤的私欲，急切心，这个私欲发出来，我们的辨志行为一定有偏差。所以，这个功夫，等到机缘巧合的时候，等到我们心中想做的时候，我们就打开心扉，一任本心自己来做这个功夫。

东匡从小受到心斋的教导，很早树立了真志向.....(阳明送玉琴，拒绝)

1、做第二套功夫前的准备——解缆放船

此前三讲，介绍了格物功夫的几种用功方法。在淮南格物说中，格物和致知是一个功夫，本书在单说格物的时候，往往指代格物致知（格物致知本书称作淮南格物第一套功夫。第二套功夫是诚意，第三套功夫是正心、修身、齐家、治国、平天下。至于这几套功夫的关系，心斋如何分出这三套功夫，何以要分出这三套功夫，本书在讲完第二套功夫后做梳理。）

第一套功夫（格物致知）是让人真实地去体验到万物一身，此身之本在吾身，末是家国天下。家人出了问题，还是我的问题。而如何扭转这些问题，第一套功夫不去处理。并且，我们在做第一套功夫的时候，切切不可急于处理，这会产生心火。比如，我们体会到了父母十分固执，不能听取别人的意见，其原因在于我们对待父母时有太多的问题。对于第一套功夫，只要体会到这个就行了，你要是想去改变自己的问题，这就麻烦了。因为这些问题都不是说改就能改的，你就是这样一个人无法很好地侍奉父母的人呀！你对父母没有耐心，你就自责，就恨自己怎么不能多一点耐心。可以你的整个生命状态就不可能让你对待父母有耐心。往往是，你越急功近利地想要让自己变好，自己就越是不能变好。这么用功，一定会产生很大的心火，会伤身。

很多学友一听第一套功夫，觉得苦。什么事情问题都在自己身上，这可不苦吗？首先，要有一个观念，问题都在自己身上，不是说当即就要改变。相反，首先要承担起这个有各种各样问题的，甚至是有些像小人的，并且短时间无法有大的改善的“此身”。承担起这个，第二套功夫才好入手。

我们来看一段罗近溪和学生的谈话。

A、问：“向蒙指示，谓不必汲汲便做圣人，且要详审去向、的确地位方得。圣不徒圣，做成个大圣人也。承教之后，日复一日，翻觉工夫再难凑泊，而心胸茫无畔岸也。苦将奈何？”

学生问近溪：“老师，以前承蒙您的指点。你说，不用急急忙忙就要做个圣人。先要仔细地考虑功夫的方向，明确自己所处的位置才行。您告诉我，圣人不是成天就想着要做圣人，这才能把自己成就为一个大圣人。我听了您的教诲之后，日复一日在心中体会，突然感到以前学的功夫完全凑泊不上了，完全没法用力了，我的胸中茫然一片，感觉无依无靠。真是苦啊！”

泰州学派讲学有个传统，话不落空。所谓话不落空，用心斋的话，即：可与言而与之言是不仁，不可与言而与之言是不智。你可以和别人说，可以帮到别人，你不说，那是仁爱之心不够。如果你明明能够知道一句话说了之后对别人没有用处，甚至有反的作用，你还是要说，这就是不智。这个不智，就是说话落空。这是其一。其二，我们的精力有限，我们的生命有限，如果我们把有限的精力白白耗费，这是辜负上天辜负父母所赋予我们的身体。这个是不孝不仁。有这个时间，还不如拿来陪父母聊聊天。这就是心斋先生说的“尊道尊身”。道是很尊贵的，而我们的身是用来传道的，我们的身也很尊贵，不能轻忽。因为这两点，看老师对学生说了什么样的话，便能知道这个学生性格上有何特点，他在什么方面出了问题。

近溪的这个学生，应该是很有勇气和气魄的。这样的学生，他一听到圣人安于乾道的状态，十分羡慕，也要安于乾道，生生不息，一整天都是充满干劲。生生不

息，安于乾道，哪里是一说就能做到的呀，他坚持不了两天，就泄气了。真是一鼓作气、再而衰、三而竭。何以不能长久呢？因为他的生命状态比较单薄，气不足，仁心不足。他的干劲都是自己鼓起来的，而不是发自身体内部的。婴儿大声啼哭，哭到嗓子沙哑了，都不觉得疲乏，因为他哭的动力是发自内心的。而近溪的这个学生，他汲汲于做个圣人，这个力量不是发自生命本身的。用上一章的话说，他这个志向并不是植根于仁体上的。他是己身不够，气魄来凑，他是俗语里说的“酒壮怂人胆”。用一庵的话，他这叫做“气魄支撑”。气魄支撑自己，是支撑不了太久的，而且这个过程会给自己身心以极大的负担。

设想一个人，他工作中和同事关系理不顺；孩子处在青春期，和他拗着；他自己目前还要还房贷……这样一个人，过得很吃力。他没有更多的精力余下来。他的父母，老两口，在家给他做饭。这老两口也比较固执，就经常和他吵架。

这时候，他一想，自己的爸爸总好过舜的爸爸，舜极尽自己的耐心，他的爸爸最终被感化，我为什么不能呢？所以他就升起一个大的气魄，开始跟爸妈心平气和的讲话。以前讲不到三十秒，就要发火，就要训斥爸妈。现在可以耐心说五分钟，还是说服不了，那就随着爸妈来，如果出了什么问题，自己再花时间善后。

这个改变十分巨大。一般人做不到，也就是这种性情坚韧，魄力很强的人才能做到。但是这样有好处吗？基本上只有坏处。

人的精力是有限的，这个人，他的整个生命状态不足以让他如此从容地侍奉父母。他这个生命状态，只能做个不孝子。他要是突然转变，提气气魄，要做个孝子。那好了，他工作的时候更加烦躁，对待青春期的孩子更加蛮横，工作起来更容易出先过失。最后，他对父母的好也不会长久。他的整个气量没有变，整个生命状态没有变，只是气魄上支撑一下，让自己在孝道上做好。这不会真正尽孝，只会让自己的人生道路越来越窄，自己和父母的处境越来越局促，关系越来越紧张，彼此越来越吃力。

我们要做第二套功夫，首先要断绝这种气魄支撑。知道自己不孝顺，知道要改，同时也要知道目前自己就是个不孝子，而且不是那么容易改正的。这就是“详审去向，的确地位”。

近溪曾经告诉这位学友，要详审去向，的确地位。这位学友也学着做了。把以前气魄支撑的功夫全都放弃了，这就没东西可以支撑了，感觉自己就像是一叶扁舟，飘荡在没有边际的巨顷汪洋中，这是十分茫然而痛苦的。这个痛苦的感觉因为啥呢？自己本就是那个不孝子，自己的整个生命状态就是不孝顺。以前没觉得自己不孝，现在知道了不孝。自己是个小人，这是让很多人难以接受的。但这就是事实！这个苦来自自己的好名好胜之心，一颗汲汲于做君子的心。

B、罗子曰：“此中有个机括，只怕汝或不能身自承当尔。”

曰：“教我如何承当？”

罗近溪说：“你这个茫然的状况，这个苦的状态，这里面就有个扭转天地的大机关，就怕你不能一身承当起这个大机关。”

学生说：“您教教我如何承当呢？”

学生说苦，罗子就说，这个苦里面就有个大机括，从这个苦里面，就能有生命的突破点。这个一下子抓住了学生。接下来，又用一种学生最容易契入的语气说：就看你气魄大不大了，就看你能不能够担当得了这个机括了。这个学生，本身就是长于担当的。这里能看出泰州学派师徒之间的关系。不是说，老师一套道理，学

生自己体会，不是师傅领进门，修行靠个人。而是手把手，心贴心去教学生。这里的脉脉温情让人感动。

C、罗子曰：“汝若果然有大襟期，有大气力，又有大大识见，就此安心乐意而居天下之广居，明目张胆而行天下之达道。工夫难得凑泊，即以不屑凑泊为工夫，胸次茫无畔岸，便以不依畔岸为胸次。解缆放船，顺风张棹，则巨浸汪洋纵横任我，岂不一大快事也耶？”

大众哗然曰：“如此果是快活。”

罗近溪说：“如果你真的有大胸襟，大气力，又有大大的见识、见地，那你就接受这个苦，接受这个不是圣人的己身，接受这个暂时是小人的己身，你就安此心，乐此意。天下何其广阔，这就是你的住所。不要把自己的人生道路搞得那么狭窄。不要遮遮掩掩，自己是一怎么样，就先接受怎么样的自己，明目张胆地去做，直心而行，不要患得患失，畏首畏尾，你就是在天下的大路上行走。以前气魄支撑的功夫，现在知道不对了，凑泊不上了，帮不上自己了，那你就那个功夫了！不做那个功夫，要做什么功夫呢？能不做那个功夫，能不去在气魄上支撑，这不是那么容易的，你要做的功夫，就是努力不去在气魄上支撑！你觉得胸中空空荡荡，没有依靠怎么办呢？你不是有大胸襟，大气魄吗？真有大胸襟，就不会还要求个胸中的依靠了。你就把不需要依靠，不去依靠，作为你的胸襟。这么一来，不就妙了吗？原先，你像是在波涛汹涌的大海上驾驶帆船，拼命扯着风帆，十分累。现在，你以不凑泊为功夫，以无畔岸为胸次，那你就相当于把船的缆绳解开了，船帆放下来了。这时候，船就在大海上随波逐浪了。无边大海，巨顷汪洋任你遨游了，这难道不是一大快事！（哪里还有你说的苦闷呢？）”

在座的几十位学友，听着近溪对问问题的学友的回答，在一旁一片哗然，纷纷说：“这样果然是快活啊！”

D、余遍呼语曰：“此时诸君汝我虽数十人，而心心相照，只荡然一片，了无遮隔也。”众又哗然曰：“果是浑忘各人形体矣。”

我（近溪）对着在场的几十个人，每个人都和他有神情的交会，我对着每一个人呼唤道：“这个时候，诸位君子，你我虽然就是几十个人，而我们之间心心相照，我们只是一篇坦坦荡荡。一点遮掩隔膜都没有。”众人在此哗然，说：“果然我们都是浑然一片，忘记了自己的形体啊！”

近溪观辞气的功夫也是十分深厚的。在他听到学友说，解缆放船果然是十分快活的时候，他便知道，学友只是体会到这个道理，在座的几十个人，尚没有当即解缆放船。而罗子突然一“遍呼”，这个遍呼，不是说“诸位和我”，而是说：“诸位，你和我”（诸君汝我），这一下子把学友从听道理的状态中喊了出来，让学友转而进入当下的，活生生的，现实状态。此时，罗子和在座的几十位听众不再是老师和学生的关系，而是活生生的人，面对面，目光对目光的交流。这时候，大家不要端着一副学生的姿势，心中也完全放下种种矜持，真实地认识自身的状态——是有着各种问题的，算不上君子的人。这时候，大家都没有遮掩了，也没有隔膜了。我

也不在乎别人小看我——我本来就是这样啊。我也对别人好恶怀疑，因为在罗子的引导下，大家都放下了矜持心。此时，大家就是打成一片的，一起养气，一起进步。

所以，上一次，众人说“如此果是快活”，这还只是罗子从义理上给众人讲解解缆放船。而这一次，众人说“果是浑忘各人形体矣”，则是罗子亲手给他们解缆帮他们放船。

罗子的这番讲解，是要学生真实感受到自己的状态。要做第二套功夫，首先要做到这一点，否则很难契入其中的精微指出。

另一方面，如果第一套功夫做得不错，能够真实地格度体验到身心家国天下之为一身。这个解缆放船自然包含其中了。

我们在做淮南格物的第二套功夫之前，最好是对第一套功夫有一定的实践、有一定的体会。如果还没有，那就要仔细体会罗子解缆放船这一段话。第一套功夫和第二套功夫，未必要一套一套按顺序做。可以一起做。第二套功夫作为主要功夫，第一套功夫作为辅助功夫。一起做的时候，一开始，我们对身心家国天下一体的关系还没有较为真切的体会，这时候，就不得不来解缆放船一下。

2、一觉便消除

阳明先生说，良知能知意之所发之是非。一个念头发出来，它是善的，你的良知能知道，所以，在你这个念头发出来的同时，你还会有一种理直气壮的感受。一个念头发出来，他是恶的，你的良知能知道，所以在这个念头发出来的同时，你还有一个惭愧羞恶的感受。这个感受不是在你的念头发出来之后，又来了一个念头，对前一个念头进行反思。而是在念头发出来的时候，同时产生的一个“伴随性”的感受。

比如我此刻正在讲课，大家在听着，而且听得十分专注。这个专注感，不单是旁人能观察出来，自己也能意识得到。自己能感到快乐，感到听得带劲，感到跃跃欲试。这种带劲的感觉，是在大家听着课的同时，有一种伴随性的感受；并不是先起一串一念在听课，接着又起一个念头，意识到自己听得很带劲。

一觉便消除，是当下一觉。良知能觉知意之所发之是非，也是当下伴随性的觉知，而没有任何转念。

我们在讲第一套功夫的时候说过，第一套功夫都是事后功夫，都是在反思的层面上用功的。而第二套功夫全是当下功夫，是在当下一觉中用功的。如果第一套功夫用在当下，那就窒碍了本体的流行——人如果一边在做一件事情，一边同时在反思这件事情做得对不对，那就三心二意，这事情就做不好了。如果第二套功夫用在当下，那就是功夫越深，越是精明，越是专注，越是以一种全神贯注的喜悦处理当下的事情。

我们来看一下心斋的《乐学歌》：

人心本自乐，自将私欲缚，私欲一萌时，良知还自觉。一觉便消除，人心依旧乐。乐是乐此学，学是学此乐。不乐不是学，不学不是乐。乐便然后学，学便然后乐。乐是学，学是乐。呜呼！天下之乐，何如此学！天下之学，何如此乐！

A、“人心本自乐”：

人的心，原本是快乐的。万物处在一体之生生中，万物都得到一种很好的安排。第一套功夫中有见善体仁，就是见到这个大快乐，体会到这个大快乐。所谓“自乐”，不是我们骗自己，不是搞自我暗示，不是搞心理催眠，而是真实地体验到我们活在天地之间原原本本的快乐。

很多人读到颜回“一簞食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”（颜回就一点点事物，一点点清水，住在鄙陋的巷子里，别人都难以承受这种忧虑，颜回也不改变他心中的真乐。）十分感慨，觉得自己的工作生活十分辛苦，不如意者十之八九，他就十分向往但是飘逸的田园生活。这完全是误解了颜子的生命体验，把颜子看得太轻忽了。颜回一簞食，一瓢饮，不是什么事情都不做。他一样有妻儿老小，也许邻居未必比我们的好，每天相处的人，未必比我们好。我们正是那个“人不堪其忧”的“人”，而不是“回也不改其乐”的“颜回”。我们的生活，还没那么难堪其忧，至少衣食住行没有太大问题，这种情况，都没有真乐。真的去山上隐居了，也没有自来水，也没有电，生命又十分单薄，那时候，恐怕更加难以承受。

我们要找到这个真乐。这个真乐不在别的地方，只在我们自己身上。

东匡说：“古今人人有至近至乐之事于其身，而皆不知反躬以自求也。迷闭之久，则临险阻以弗悟，至枯落而弗返，重可悲也夫！”

从古到今，每个人都有最近的、最快乐的事情在自己身上，但又都不知道返回自身的这个快乐中去。人却要往远的地方去求，往不快乐的地方求，就这么执迷、闭塞了很久很久。到了面临人生巨大险阻的时候，也不领悟，等到生命衰竭凋零的时候也不知道返回，真是太可悲了！

我们再来重温东匡这段话：

“人之生也，天地以覆载，万物以供拥。冬而帛，而不知其寒。夏而葛，而不知其暑。粒为饱而室为居，既安以嬉又斲以寝。使不知其所以为人，则亦负其所生也已矣。”

人生下来，天覆地载的，万物供给给我们，簇拥着我们。这难道不是至近至乐的吗？冬天有棉被盖着，我们就不知道冷了；夏天有葛藤编织的凉席，我们就不知道热了。这难道不是至近至乐的吗？有米饭吃，有房子住，我们成天无忧地嬉戏，安稳地打鼾入眠。这难道不是至近至乐的吗？如果我们感受不到这些，如果我们不知道自己之所以能成为一个人，这受到了天地万物多少的恩赐馈赠，那我们也就辜负生而为人这件事情了。

有个孩子，初中的一次月考，考得不好，他就去跳楼了，结束了自己的生命。她在日记里面说，觉得生活没有什么意义，都在为别人而学习，考得不好，又要面对巨大的压力，她不知道为什么要活着。人生和这个至近至乐的本体断绝了，十分可悲可伤。这个孩子的父母，给了孩子很大的压力，对孩子也很疼爱。看孩子生前的照片，有很多欢乐的时光。可是“迷闭之久，则临险阻以弗悟”，人便和这个快乐本体隔绝了。我们大部分人，不会像这个孩子这样冲动，但一样可能如东匡所说：临险阻以弗悟，至枯落而弗返，重可悲也夫！——终生没有出头之日。

“人心本自乐”，淮南格物第一套功夫的三个做法，都是在格度体验这个乐。这个乐是每个人，不论古今，不论男女老少，共同的人生基调。这个乐，不是一种情绪，而是生命的形式。人生下来，拼命哭号，喝奶，就是这种乐。乐就是仁，就是

生生。阳明先生说：“乐是心之本体。”乐是心最真实的状态，也是心最原本的样子。

B、“自将私欲缚”：人何以本来快乐，后来不快乐呢？因为人自己用私欲把自己束缚住了。

C、“私欲一萌时，良知还自觉”：我们的私欲一旦萌发，我们一旦不快乐，良知就会觉察到不快乐。这个觉察，对我们来说太重要了。

(1)这个自觉人人本有，常人面对这个自觉的态度：

一个爸爸，在说服自己的孩子做一件事情。他起初觉得理直气壮，孩子好几次要回应，他都觉得孩子说的自己早就明白，不给孩子回应的机会。但说着说着，他觉得有点不对劲。这个不对劲十分重要。这个不对劲就是“自觉”。

常人怎么做的呢？常人，十有八九，把这个不对劲掩盖起来。常人往往喜欢一直保持这个理直气壮的状态的。心里感觉不对劲，还怎么理直气壮啊？所以在良知觉察到不对劲的时候，他当下就赶忙遮掩。

可是他遮掩的时候，心里的这个不对劲还是会不时地出来一下。这个爸爸下意识地继续遮掩，保持一个绝对正确的姿态。

我们反思一下自己的生活经验，在我们觉得有些不对劲的时候，我们总是为了当下的事情，着急忙慌地把这个不对劲遮掩住。

(2)有一定修身经验的人面对这个自觉的态度：

有一定修身经验的人，意识到不对劲，就会立刻去“攀援”。比如求内心平静的人，以感觉自己不对劲，内心有波动了，他就会有意识地压住这个波动，就像用一块石头压住一棵草。殊不知，这个不对劲的心正是本体的发现，正是良知的发用，这是“天植灵根”，你把这个天植灵根压住了，天地之生意，仁体，也都被斩断了。这就是执着在“静”上，执着在一个虚幻的光景假象之上。

前文所说的解缆放船，就是要摆脱这些光景假象的束缚。承担起这个当下一觉的“不对劲感”。

比如修佛的人，感觉不对劲了，他就念一下佛号，这个心就踏实多了，这个不对劲的感觉就没有了。但事实上，他的整个身心状态还没有调整。他还在继续不听女儿的意见，理直气壮地说服女儿。这就是把生机斩断了。他原先心中有个不对劲的感觉，那仿佛是佛祖去敲他的门。他做了不对的事情，结果佛祖就来了，他吓得跑到村口小庙去拜泥菩萨了。

好好的当下一觉，当下自觉，他不能承当，却要去找个攀援。这就是：佛祖敲门不敢认，村口小庙忙磕头。

我们有矜持心，我们就会本能地排斥这个当下一觉，或是遮盖它，或是再生一个意念克制它（比如求静）。我们不能接受这个不对劲的感觉——因为我们水平很高啊，怎么能感觉不对劲呢？不能吧！但是，如果我们放下这个矜持心，就不会害怕这个一觉。

(3)正确的对待当下自觉的方式

要知道，我们只要觉察到不对劲，那就是良知觉察到的，就是我们真正的本心觉察到的。这是十分可喜的。我们私欲萌动，没有察觉这时候，我们整个身心都是

私欲做主宰。而现在觉察到不对劲，那就已经是良知做了主宰了。正是良知觉得不对劲。

一般人，良知已经做了主宰了，他心中排斥这个不对劲，那就在生出一个一年，压制这个不对劲，掩盖这个良知。总是良知时时出头，但是他时时压制。

但我们不能如此，良知觉得不对劲，我们不要遮掩这个不对劲。就用这个不对劲的心去应事好了！这个不对劲的心就是良知呀。不需要另寻一个心去做主宰，良知现成成就在这里。

回到之前的例子。我理直气壮地给说服女儿，说着说着，觉得不对劲了。一旦觉得不对劲，就不要动了，就按住在这个不对劲上。接下来都是自自然然的。首先我泄气了，我这个表情，女儿一看，就知道我好想觉得不对劲。这时候，我肯定就问，女儿啊，我感觉不太对劲，你说说，你是怎么想的。这个时候，我不但给女儿一个说话的机会，而且我不可能不认真用心地听，因为我的心全然安住在这个刚刚觉得不对劲，现在想要听女儿说话的本体上了。

我们用淮南格物的语言说。人的身心本来是至善顺应的，我一开始要说服女儿，这是出自良知。这就是人心本自乐。可是说着说着，我夹杂了私欲了，麻木了，对女儿的感受十分忽略，这就偏离了“身本体”，而我一旦觉察到不对劲，说明我的身本体主动回来了。这时候，我就依据我的身本体来应事。这时候，自然就感到女儿当前的焦虑，也感觉到自己考虑问题欠妥，我就开始听女儿说他的想法了。当然，可能在听的过程中，我的私欲又萌发了，但是只要我私欲萌发，我的良知就有察觉，我就觉得不对劲。而只要觉得不对劲，就已经返回身本体了（这时候，我就应该觉得不对劲）。

这就是正确面对当下一觉的态度。

D、“一觉便消除，人心依旧乐”：一觉，便是消除，只要有这个当下一觉，已经是回到身本了。又回到了人心本然的快乐的状态。

说得更明确一些，一觉就已经是消除了。不是说，我觉得不对劲，一想，我是不是要听听女儿的意见啊？这不是一觉便消除。一觉便消除只是当下一个觉察。觉察到不对劲，只是这一刹那。而往后呢？只要你不排斥他，你不去攀援到其他概念上，不让其他意见做了心的主宰，那你就已经回到了身本体上。那么你要听听女儿的意见是自然而然的，由本体所发的。是良知想听听女儿的意见。这里没有我，只有良知。全部的我，只是良知。

觉得不对劲，已经是安身了，安住在这个不对劲上，安住在此身上，那就是自然而然的本心发用，安身而后动了。

E、“乐是乐此学，学是学此乐。”快乐是快乐的这个学、学是学的这个快乐。这个快乐，是人安住在本体上，一言一行皆由身本体发出的快乐，这个快乐是人直心而行的快乐。直心的心就是良知，良知要如何，人就如何，这就是直心而行。而我们学习，也就是学着时时让良知做我们身心的主宰，学习就是求这个一箪食一瓢饮的安于本体的快乐。

F、“不乐不是学，不学不是乐。”

如果不快乐，那就不是真正的学问。我们学心斋，如果不快乐，那就一定是功夫做错了。心斋说：“天下之学，唯有圣人之学好学，不费些子气力，有无边快乐。若费些子气力，就不是圣人之学，就不乐。”

比如，我觉得不对劲了，这时候我懊恼了，觉得自己功夫不好，又出问题了。这个懊恼的心，其动机还是喜欢圣人的状态，是要做圣贤的私欲。要是真学圣人，当下觉得不对劲，当下就已经是良知做主宰。这个不对劲的感觉根本不是噩耗，而是喜讯。这里面只有快乐。

另一方面，如果不去做功夫，不去学，我们的快乐很可能只是光景假象，不会长久。

G、“乐便然后学，学便然后乐。”

体会到了本体的快乐，那就去实践(学)。实践了，也就体会到了本体的快乐。孔子说：弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁，行有余力，则以学文。

按照泰州学派的理解，这个行有余力，是绰绰有余的状态，悠游自在的状态。

弟子入则孝。真正孝顺的人，总是觉得自己做得不够，做什么事情都惦记着父母。买这买那，伺候东伺候西，都觉得没有伺候够，还要再伺候。这个过程，孝子既是觉得充满精力，又是乐在其中的。而不孝顺的人往往自己觉得对父母已经够好了，一旦和父母生活一段时间，就觉得做个孝子好累，这就不是绰绰有余。行有余力的状态，就是悠游自在的状态，就是安於乾道的状态，就是乐。

弟子在孝悌等等事情上都做到绰绰有余，都做到乐，那就用这个状态去学习文章典籍，用文章典籍涵养印证这个乐。这就是乐便然后学。

类似的，学而优则仕，仕而优则学。按照罗子的理解，这个优，就是绰绰有余的状态，就是行有余力的状态。学习，学得绰绰有余，学得乐，那就以此去做官做事。

做官做事做得绰绰有余，那就以此学习。学而优则仕，仕而优则学，也就是乐便然后学，学便然后乐。

H、乐是学，学是乐。呜呼！天下之乐，何如此学！天下之学，何如此乐！

乐就是学，学就是乐。呜呼！天下的快乐有什么比得上这个学！天下的学问，有什么比得上这个乐！

3、一觉已除的功夫示例

本章的标题是一觉已除，为的是不引起歧义。一觉便消除，可能理解成一觉就已经是消除了，也可以理解成一觉然后再去消除私欲。(觉便然后除)但心斋的整个功夫中，一觉便消除一定是一觉本身已经是消除了。一庵文集中有这样一件事：

A、有因过而悔者，众以笃志称之。

有学友以为自己有过错而悔恨的，大家都觉得这个学友学习的志向坚定笃实。

B、曰：“未也。夫所以悔者，专为性道而责志乎？抑未免为毁誉而求全也。先师曰：‘一觉便消除，人心依旧乐。’此方是真悔真觉，流行不滞之真机。”

一庵说：“这还算不上‘笃志’。他之所以悔恨，完全是从本体上发出吗，完全是求仁的志向吗？他未免是在毁誉上求全责备了。心斋先生的《乐学歌》里说：‘一旦觉察到自己当下不对，当下就从这个不对的事情上跳开了，人心回到自自然然快快乐乐的本来面目。’这才是真正的悔恨自己不合于道，觉察到自己不合于道。觉察到了，就不这么做了，就跳开了，这就是流行不息，从不停滞的真正的天机(活泼泼的仁体)。”

上面的翻译，还不十分精确，精确的说法是：觉察到当下不对，就已经从不对的事情上跳开了。

一庵先生的这位学友，觉察到不对劲了，安住于这个觉察，那么他当下没有在做不对劲的事情，当下是本体发用。这就是第二套功夫的全部做法了。但是下次遇到这样的事情，会不会在此犯错，呢？会！会不会再次觉得不对劲呢？会！觉得不对劲，已经是回到身本体，已经是良知做主宰，那就继续安住于此就好了。在做第二套功夫的同时，你当下就在养气，因为你在直心而行。养气就是靠直心而行。（孟子：其为气也，至大至刚，以直养而无害。）如果做一觉的功夫，做一段时间，你的整个身心状态就会改变，到那时候遇到这个事情，你也许就不会犯错了，也就不需要一觉了。但是，那是做功夫的结果，不是做功夫的方法。一庵的这位学友之所以懊悔，是因为他一觉，觉到不对，但是又转念一想，想要把这个私欲根除了。但是他目前又根除不了，所以很懊悔。这就第二套功夫没有做对。第二套功夫是当下功夫，讲究的是运行无碍，一定不能转念。而反思，则是第一套功夫的范围。具体怎么做，请参考第3、4、5讲（第一套功夫的三个向度）。

再来说一个学友遇到的事情。

一位学友，晚上洗完脸，毛巾就会往挂架上随便一放，没有叠好。他感觉到妻子很不满意这一点。但是每次他洗完脸，随便一挂，心里有点觉得不对劲，又把这个不对劲按捺住了。

听完一觉功夫的这一天晚上，当他把毛巾随便一挂的时候，心里又来了不对劲的感觉，这时候他就把毛巾整齐地放好了。

这个事情有三个过程：

A、他并没有安身，他偷懒的心做了主宰，他心里只想着这就去睡觉了，完全没有体贴到妻子很在意放毛巾这件事情，很可能为此不快。

B、他突然感觉到有点不对劲。在他觉得不对劲的时候，已经是良知做了主宰了，不然他会毫无察觉地上了床。

C、良知已经做了主宰，已经安身了，那就以当下这个身心去应事。自然就体会到妻子可能的不愉快，也就很自然地把毛巾整齐地放好了。

整个过程，当下一觉只在过程B。在B以前，我完全没有意识到这回事，在B以后，因为良知做了身心的主宰，一些都是良知的自然发用。

这个一觉有什么用呢？

其一，一觉，当下回到本体，错误的事情不会继续。

其二，一觉之前，我没有安身，私欲是我的主宰。下次遇到同样的事情，我可能还是私欲做主宰，我还是想把毛巾随便一挂。一觉只是一次有效，下次遇到这样的事情，那就还要继续一觉。这是从表面上说。从深层说，每次一觉，都是良知做主宰，都带着一段时间的直心而行。比如毛巾乱挂了，心中觉得不对劲，并且安住于这个不对劲。接下来必然有一段时间是直心而行的。这本身是集义的过程，是养气的过程，也是人的生命状态平缓而稳健地变动的过程。

4、一觉已除功夫的要点

(1)这个功夫是当下一觉的功夫，而且这一觉不是人为生出的一觉，只是本体自己觉醒的一觉。这个功夫，和转念、反思都不直接相关。

(2)这个功夫不能克制私欲。我一个好胜心生出来，一觉便消除，只是此时我不让好胜心做主宰。下次遇到同样的境况，我的好胜心还会出来。克去私欲不是这个功夫的做法，也不是这个功夫的目的。

(3)这个功夫的目的有两个：停止私欲做主宰、不断扩充心量。

不让私欲做主宰，则习染不会加深，也不会继续造业。而这个过程本身就是良知发用的过程，就是直心而行的过程，这个过程就是集义，就是养气。气量充足之后，私欲一下子荡然无存。养足本体之后，私欲再有，就如同雪花落尽大火炉，洪炉点雪，一点即化。

(4)这个功夫的前提是偏离了身本，和本体间断，和仁体隔绝。在这种情况下，本体时不时回来一下，我们也就顺势安住在了本体上。所以一觉便消除的功夫是功夫间断的时候才会做的功夫。如果一个人二十四小时都是安于乾道，他是不用做这个功夫的，也做不了，因为他没有感觉不对劲的时候。这个功夫就是在我们功夫间断的时候，立马又回到这个不间断的本体上来。

(5)这个功夫可以时时做，一觉就安住本体。这个是淮南格物初期功夫的主体，而第一套功夫则是辅助，那是事后功夫，还要时候机缘合适的时候。所以第二套功夫的使用比第一套功夫更为频繁。第一套功夫是真实格度体验什么是本体(身)。而第二套功夫则是真实地，不间断的，在我们偏离本体时候回到身本体上来。所以第二套功夫要求我们不间断地做间断功夫。所谓的不间断去做，不是说我们每分每秒都要做。而是这个功夫不能放下。哪怕我一天只有一两次，甚至一个星期只有一两次一觉的功夫实践，但是我要如复一日、年复一年地做这个功夫。也许一开始，一个星期一次，但只要这么做几个月，这个功夫就不会离手了。因为这个功夫的效果是很实在很明显的，这个过程，学友能真实地体会到气越来越刚强。

淮南格物说第二套功夫(诚意)之二——肯认真乐

一、一觉已除和肯认真乐的关系

常人的心，就像是上课打瞌睡的学生。他时而睡着。睡着时，他脑袋猛地下坠，头一点，便又突然惊醒。惊醒之后，用不了多久，他又慢慢把头低下去。

常人的心，经常是私欲做主宰，这时候，就如昏昏欲睡的状态。而一觉得不对劲，这个当下一觉，就是一点头时，那一刹那的惊醒。一觉已除的功夫，也就是在你猛地一惊醒时，当下安住在这个醒的状态。你猛地一惊醒，此刻，你已经醒了，不用去别处寻一个“醒”。

我念初中的时候，上课打瞌睡，猛地一惊醒，意识到不能睡了。我就把一本大课本卷成一个纸筒，支撑住我的下巴，以免再睡着。可这么一支撑，反而没多久又舒舒服服睡着了。

我们的心，也是一样，觉得不对劲的当下，已经是良知做了身心的主宰，以此应事，便是物来顺应。如果一觉的自己不对劲，那就立刻找各种概念的支撑，内心状态的支撑(比如去静坐，去读书)，这都是失去了最宝贵的真机。

我初中上课打瞌睡，还有一个经验。在我猛地惊醒时，我的脑子会精明一阵子。如果这一阵子，我只竖起耳朵去听课，我就心安理得去运用这个精明，可能我十几分钟，乃至整个课都不会睡着。而且这段时间的听课过程，很愉快，很带劲，很轻松。但是，如果我十分担心：我会不会一会儿又睡着了呀？这时候，这个精明感，清清明明的感受，很快就会消失。

第二套功夫，是间断的时候做的功夫，是在我们的心暂时偏离本体的时候，不时地回到本体上来的功夫。这个是绝大部分人所要做的功夫。走到大街上去，路上站着的，车里坐着的，小店门口躺着的，形形色色的人，基本上，心体都处在时时间断又时时回到本体的状态。大家的良知，时时昏睡，又时时猛的一醒。再好的人，也有昏睡的时候，再糟糕的人也有猛地一醒的时候。这是我们心灵的现状。而第二套功夫，只是1要我们在昏睡后猛地一醒时，顺应并且强化这个良知的敲打，并且2在醒着的时候，以一种最合适的身心状态，让这个良知没有障碍地运行。(亦即肯认真良知运行时的真乐，让这个真乐乐得理直气壮，乐得尽可能地持久不断)第1点，是上一讲的主要内容。第2点是本讲的主要内容。虽说我们不做功夫，良知也会时不时猛醒一下。但是，做不做功夫，差别太大了。比如说拆房子。一个房子，放在那里，它也会自然破败，风化，坍塌。但是，时间恐怕要几百年。我们如果我们开挖掘机，几天也许就能把房子拆掉。而且，这个挖掘机不是我开，是良知自己开。我只要不再前面挡路，也就是全部的功夫。

二、对良知运行之真乐的肯认

我们看一下，第一讲提到过的一个案例。

子谓王子敬：“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，此而已矣。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，便是知立大本。”

王子敬：“善念出来的时候，我就实现它，妄念出来的时候，我就去除它。”

(王子敬所回答的是心学中十分常见的为善去恶的功夫。看言辞，他也像是正在仔细做这个功夫。王子敬像是成绩中等的小学生，他努力学习，好好完成作业，但就是没有抓到学习的把柄，学习来比较累，常常“硬着头皮”做事情。这就是泰州学派常常批评的：功夫“把捉”，不自然。心斋原本问他自己最近功夫做得怎么样，这是一个十分个人化的问题，而王子敬的回答却是一个十分普遍的对功夫论的同行说法。亦即：心斋想要和他切身地谈谈功夫，而王子敬则不太切身地答回去。)

心斋：“要是善念没有出来，恶念也没有出来呢？”

王子敬没法回答。

(心斋这个问题十分尖锐。王子敬做功夫没有一个头脑，所以随大流，跟着别人后面做功夫。你要是问他善念恶念都没有的时候怎么办？他一下子懵了，不知道怎么办。就这个“懵了”，就这个“不能对”，恰恰是从一个虚妄的自我，走向真实自我的契机——不再跟着别人的脚跟后面做功夫了，不再搬弄人家的陈言了，直接面对当下的人生问题！)

心斋说：“你这样的状态，反而是中。(不知道怎么做，那就不知道怎么回答了！这就是真是心体的发用。)戒慎恐惧的功夫，也就是你的这个‘不能对’了(而之前，我一问，你张口就说，一套一套的，那就是信口说，是虚说妄说，而非戒慎恐惧)。你常常如此，常常保守这个活泼泼的本心(也就是中体)，那么不管善念恶念，随它们怎么来，你都是这个本心去应对。你自然做到善念充，恶念去(原先，你说得是“行仁义”，而这时，你才是“由仁义行”)。你这样做慎独功夫，就立了生命的大根本了！”

王子敬做功夫的时候，造作比较多，此时不能对，反而是真体呈露。真体呈露，心斋就大加肯定，让王子敬把这个真正的本体看清楚。如果没有心斋的这个肯定，王子敬也许不能从内心中肯认自己此刻的状态，而且会觉得这是不好的状态，是尴尬的状态，就会想要离开这个状态。不能安住在这个状态上。

上一讲，当下一觉。常人面对当下一觉，常常觉得一觉是很糟糕的，觉察到自己有问题，这还得了？赶紧遮掩逃避这一觉。这一讲，很多人正处在安于本体的状态中，他却不能安心乐意地安住于本体。以上两种情况，都是人为的造作！人的心是很活泼的。阳明把心比喻成天植灵根(《管子》也是这么说)，心是上天种在心中的一个活泼泼的活根。它时不时发芽萌蘖。而人的造作，每每把发出的芽给掐掉。

王子敬不能对，就是不能对，是心安理得的不能对，安心乐意的不能对，心广体胖的不能对，从容儒雅的不能对。这个不能对，是心体所发。凡是心体所发的行为，都属直心而行。直心而行，一定是简易直截、从容快乐的。不可一不能对，就开始担心了——老师会不会觉得我太差劲啊，我这样是不是难以悟道啊，我这样是不是会被一旁的学友看轻啊……一旦有这些想法，这个原本从心体发出的不能对，就开始被人为地扭曲，心体的流通也就此中断。

心斋诗曰：“东西南北随吾往，春夏秋冬任彼除。”东西南北，我想往哪儿走就往哪儿走，春夏秋冬，随他怎么变迁。这是一直直心而行的状态。这个状态，就是孟子说的“以直养而无害”，这就是养浩然之气。

这种浩然的感受，是理直气壮，是直心而行，是君子坦荡荡，是真正的大快乐。《乐学歌》开篇说“人心本自乐”，就是说得这个本体之乐。阳明先生说，人遇到丧事，至亲之人去世，“须是大哭一番，才是真乐”。这个真乐，也就是此处的乐。这个乐不是一种情绪，情感，而是人安住于本体的一种自得。

这个乐也就是“意趣”。泰州学派的学习，是充满意趣的。你会觉得有意思，有趣味，而且这个趣味是从生生本体上来的。一庵先生说：“才没意趣，便是功夫间断。”王子敬不能对，如果他不能对，觉得尴尬，这就没有意趣了。

这个意，就是生意，就是天地间生生不息的意思。安于这个生意，就会觉得快乐，充满意趣。这个快乐，就是“真乐”，这个意趣，就是“生趣”。人珍重此生趣，生意，不造作，不遮掩，就是诚意。想偷东西，我就说自己想偷，做个真实的奸人，这个不是真诚，是伪诚，这个不是诚意。诚意，就是诚这个生生之意。这个生意流行的本体，就是仁，就是“独”。一庵先生谓之独体。

所以，心斋在肯定王子敬的不能对之后，让他如此慎独。就是敬慎此仁体，此独体。心斋说执中，也就是执此仁体。

心斋：“程子曰：‘一刻不存，非中也。一事不为，非中也。一物不该，非中也。’知此，可与究执中之学。”

程子说，哪怕有一刻，这个中不存于心中，就不是真正的中。哪怕有一件事，不能体现中道，就不是真正的中。哪怕有一物，不能被这个中涵盖，都不是真正的中。知道程子的这个说法，才能开始谈“执中”的学问。

学者执中，时时刻刻都浸润在“中”里面，可谓“造次必于是，颠沛必于是”。执中，不是遇到一事情，拿中道的标准比对一下，我做得恰不恰当（这是落入后着）；而是一切从中体发出，也就是一切直心而行，除了直心而行之外别无伎俩。并且，须时时刻刻个快乐的状态，理直气壮的状态，时时刻刻肯认此中。用孟子的话说，这个就是“由仁义行”，而不是“行仁义”。

我们来看三段心斋先生的话：

A 心斋：“学者不见真乐，则安能超脱而闻圣人之道。”

学者如果看不到真乐（发自仁体，直心而行的乐），又怎么能超脱世俗人情的牵绊，进而听闻圣人之道呢？

人如果没有见到这个真乐，没有对此真乐的肯认，也不知道这个真乐比什么都重要。那么成天就会在各种感官欲望上奔驰，尽管真乐常常自己呈现，但每每被他忽略，压制。最后人生的路会越来越窄。真乐的自身呈现也越来越少。

心斋说：若得吾心有主张（真乐就是我心的主张。）

便逢颠沛也无伤，（哪怕遇到人生颠沛之时，也对自己没有一毫损伤。乐吾先生倾家荡产的时候，只道：“三间茅屋归新主，一片烟霞是故人。”我那三间茅屋有了新的主人了，天上一片烟霞还是我的老朋友。造次必于是，颠沛必于是，处境不论造次颠沛，心中永远不改其乐。）

寸机能发千钧弩，（小小的机关能触发千钧力道的强弩，存机就是主张，就是真乐。）

一舵堪驱万斛航。（一个船舵，能驱使千万里航程。）

动静云为皆是则，（无论动时应事，还是静时自处，一切都是天则，身心全在真乐之后，没有一毫人欲安排。）

穷通天寿只如常，（无论人生艰困还是通达，无论是夭是寿，我只视之如平常。常，也就是乐。乐是心是本体。）

愿君学到从容处，（希望您学的快乐自在，终日在这真乐之中。心斋说，天下之学，惟圣人之学好学，不费丝毫气力，有无边快乐。）肯为区区利欲忙。（怎么会为世间那么一点利益和欲望忙碌呢？）学者如果能见真乐，肯认此真乐，终日不离此真乐太远，以至于终日安住于真乐，区区利欲便不足以入胸中。这边是圣人之道。

B 心斋：“天性之体本自活泼，鸢飞鱼跃便是此体。”

宇宙的本来面貌（也是人的本来面貌），这个本体，它本来就是活泼泼的，鸢飞戾天（鸢鸟高飞在空中长啸），鱼跃于渊（鱼儿一跃而入深渊），一切这么鲜活，这就是宇宙本来的面貌。也是人心本来的面貌（因为人也是这个宇宙的造化。）

一位学生，做功夫比较拘谨，失去了活泼泼的样子。心斋就指着一旁砍树的人说：“他没有做功夫，砍树也砍得十分自然顺手。”言下之意，你这做功夫的，失去了活泼泼的本体，还不如不做功夫。而看书的人，他没做功夫，但是砍得高高兴兴，砍得喊着号子（“嘿！嘿！嘿！……”）这个号子里面，有此时人和斧子树木在砍树这一行为中的默契，有对这份工作的满意，有当下家庭生活的幸福快乐……这个乐是涵盖樵夫的整个生命的快乐（一物不该，非中也。），这个快乐本身给了他巨大的人生力量。你要他不砍树，他在家也许还闷得慌。所以，樵夫虽然没有做功夫，实际已经时时刻刻在肯认真乐本体。心斋的弟子，朱光信先生，就是这样一位樵夫。在有人请他讲学，要他放弃樵夫生活的时候，他是不乐意的，而且说对方不是真的爱自己的学问——自己的学问全在砍树的快乐中。

心斋的大弟子，波石先生，一开始做功夫的时候，也没有活泼泼的感觉。有一回，心斋和波石在月下散步。心斋和波石谈论天文，波石言谈时十分拘谨，唯恐自己言行失当。心斋先生见此情景，严厉地说：“你这是天地不交，否卦之象！”又有一天晚上，心斋和波石路过一个小沟渠，心斋一跃而过。心斋回头和波石说：“你也要放轻快一些呀。”心斋这么一说，波石反而更有些拘谨了，好像丢了什么东西一样。

心斋的这些指点，都是在给波石先生指点出那个活泼泼的本体。后来，波石先生回想起这些事情，说：“从前辜负此翁，为樵费却许多精神！”（以前，我辜负心斋先生，他为我徐樵耗费了好多精神啊！）

C“日用间毫厘不察，便入于功利而不自知。盖功利陷溺人心久矣。须见得自家一个真乐，直与天地万物一体，然后能宰万物而主经纶，所谓，乐则天，天则神。”日常生活中，一点点地方不察觉，就进入了功利的世界，自己还不知道。这因为功利心使人陷溺在其中太久了。我们必须看到自身身上一个真正的快乐，这快乐直接和天地万物是一体的。看到这个快乐（肯认这个快乐），而后可以主宰万物，主宰世界的运行。这就是“乐则天，天则神。”

淮南格物的第一套功夫，是机缘巧合的时候，去见善，去体仁。那是事后功夫。这里的第二套功夫，则是当下功夫。王子敬不能对，这当下就是本体呈现，当下就在快乐之中。我们此刻就可以开始做这个功夫了！

我在东台博物馆做这一讲时说：“我在这里讲课，陈馆长高兴地支持，张弦兄等诸位工作人员乐意地帮助，而我只是兴致盎然地讲课。大家在这里听课，聚精会

神，神情喜悦。这时候，心思杂念一毫也不能进入心中。此刻，在座的学友，你我直心而行，安心乐意，当下只有快乐。我们当下可以感受这个直心而行的快乐，肯认这个快乐。如近溪所说：居天下之广居，行天下之达道！（天下是我广阔的家，我在这个家中居住。天下是我的大路，我在这条大路上行走。）”

放在淮南格物的体系中。格物致知就是真实体验到身为本，体验到万物同此生生不息的大身，体验到天地间的真实快乐。这是第一套功夫。诚意就是真实得安住于此万物一体之大身，真实地让自己的身心保持在这个真乐之中。

三、定静安虑得与肯认真乐

在第二讲，我们介绍过“定静安虑得”和立本安身的关系。那个地方，我们把定静安虑得视为一个事后反思的方法。这可以归入第一套功夫——在事后，用定静安虑得，对照平时的一些生活状态，以此来格度体验自己和世界的关系。

我们也可以换一个角度，从肯认真乐的角度看定静安虑得。

真的安身了，一定是定的，所谓定，就是时时刻刻在根本上求，不在末上求。凡事反己，不去责人。不怨天，不由人，意志凝一。如此，则天地万物依于己，而不是己依与天地万物。不会患得患失，不会有孟子说的“一朝之患”。

一庵先生讲颜子屡空，说常人有一两次处境匮乏就不行了，而颜屡屡匮乏也不改其志。颜子心中认定了这个真乐，便只从这个真乐本体出发，从本心出发，不会收到外在境遇的影响。这就是定。

一庵先生说颜子不迁怒，是说颜子安住于真乐本体，不因为愤怒就偏离这个本体。本心不因怒而迁移。这就是定。

一庵先生说颜子不二过，这个二就是“疑二”。不二过，即，过错就是过错，不会有任何矜持矫饰，一会说对一会儿说错。发现自己过错的，也是真乐本体的发现，这本身就是直心而行，本身就是快乐。过错就是过错，这也就是定于此真乐。

淮南格物第一套功夫有辨志的功夫，在“事后”辨志要真。在“当下”，我们同样能感受到这个真，这个不疑二，这个斩钉截铁，我们当下感受到它，体察它，便须以一种肯认的态度对待它。说一句话，心中明明白白——这句话是我说的，我认为有必要说我才说，毫无疑问。如果说错了，这句话一样是我说的，我改正。我们的一言一行，只从我身而出，我全权负责。这就是定。做到定，我们说话做事就有“底气”。这个“底气”，来自于真乐本体，而不是“气魄支撑”，不是“酒壮怂人胆”。

静，是不为外物所扰，内心没有怨怼，心气平和的状态。在我们日常生活中，但凡真正的做到定，一言一行自我而出，我全权担当，毫无疑二，那么我们往往内心是没有怨怼的。如果因为别人的原因，把一件事情搞砸了，那也是我考虑不周，用人不当，或者提醒没有做到位。这个静，不是一潭死水的静，而是平静广阔的江水，这种静；是绵延万里的崇山峻岭，这种静。一件事情，搞砸了，你心想，反正我尽到义务了，也怪不到我头上，我内心不起波澜。这个便是一潭死水的静。一件事情，搞砸了，你心里不去担心别人的指责，只去想自己没有做到的地方，并且当下着手去做可能的弥补。是这样一种静。

如果没有这种静，那么定必然是故作镇定，必然是气魄支撑。

安，是安於乾道。是做事情既有底气(定)，又从容应对(静)，又是充满斗志(安)。

虑，我们第二讲说过，是精义入神，知几先见，充满灵感，做事情十分有灵气的状态。如果没有这个虑，定，静，安，一定是假定，假静，假安。

得，则是做事情有把握，靠谱，且每每成功也不觉得意外的状态。“色斯举矣，翔而后集”，山上的雌雉，一飞，一停，恰到好处，止于至善。他们很有把握，也不觉得这是一件很了不起的事情，视之如寻常。

我们从第二套功夫的角度，便是这么看定静安虑得的。定，是做事情有底气；静，是做事情从容；安，是做事时带劲，有斗志；虑，是做事情充满灵感；得，是做事情有把握且每每成功。

当我们处于直心而行的当下，会感受到自身的定静安虑得，当下会肯认它。当下对定静安虑得的肯认，也就是对真乐的肯认。

从原理上说。我们做事情的时候状态是定，并且对定有个真实的肯认，我们必然同时做到了定静安虑得——否则这个定就是假的。从第二套功夫上看，定静安虑得一定是一齐俱到的。直心而行，必然做事情是有底气，从容，充满志趣，灵敏，能成事的。这里面，有一个不是，都不是真乐。有的人觉得自己很聪明，常常感受到自己聪明。其实他的那点小聪明，他想到的那些创意，别人早就想过。这就是定静安得都还没有，只肯认自己的虑，这就是自以为是了。

我们回到当下，读者在看书，很专注地体会定静安虑得是什么状态，这时候，心思全在自己身上，这个就是定。这时候，日常生活中的琐事不会扰乱自己，不会一遍看书，一遍担心别的事情，这个从容就是静。读书的时候充满性质，不由自主地做着笔记，这个就是安。看的过程中，时而觉得收到启发，时而觉得讲得和我心中所想是一样啊！这个灵光四射的阅读状态就是虑。在这个读书过程中，感到自己实实在在的进步，这个就是得。（这个定静安虑得，是人心本有的状态，阳明说“乐是心之本体”，定静安虑得就是乐，也就是心之本体。）

这个定静安虑得，总而言之就是一个真乐。我们在定静安虑得的时候，肯认着当下；在觉得不太对劲的时候，一觉已消除，已然回到本体状态。这样，这个真乐可以周流不息。

所以，淮南格物第二套功夫是不间断地做间断功夫。间断指的是这个阶段，我们总是时不时偏离这个真乐本体；而不间断，是说我们要不停地做当下的功夫。这个不停做，是循序前进的，一开始，一天能有十分钟，心体保持在这个真乐中，这已经很不简单了。这十分钟，功夫就在做，气量就在长，心量就在扩充。可能下个星期，我就从十分钟的真乐变成了十二分钟的真乐，这就是功夫的长进。可能再过一个星期，我从十二分钟退步到十一分钟，这也没有关系，至少比两个星期前有所进步了。肯认真乐这个功夫，不能心急，是个终身行之的功夫。而且常常是前进三步，后退两步。但是，我大方向是往上的，能感受到这个大方向，就没问题。

这个不间断的间断功夫，越做，这个不间断就越是绵密，这个间断就越来越少。最终可以连成一气，昼夜都是这个真乐。这时候，就可以进于淮南格物说的第三套功夫了。

四、泰州后学对真乐的肯认

一庵：《和答董落山二首》（其二缺）

1 平生不解皱眉头，一乐能消百欲愁。

我平生不做皱眉头的事情，一个乐字就能消弭百般欲望和愁苦。

2 真体莹时光曜斗，此心慊处气横秋。

真乐本体晶莹之时，光耀日月五行星和北斗（曜指日月星，七曜指日月和金木水火土五星）。此心自足之时，气息横贯秋空。

3 琴方得意常悬壁，鸥共忘机并宿洲。

弹琴弹到得意的时候，常常就不弹了，把它挂在墙壁上。一群沙鸥同在一气生生之天机中，相忘于此天机，一同停在江中沙洲上嬉戏。

4 独坐江门无所事，只看江水逝悠悠。

我独自一人坐在江门这个地方，只是看着眼前的江水悠悠流逝。

一庵这首诗在在指点着真乐本体。这个真乐，就如沙鸥在沙洲上自在地嬉戏，这个嬉戏本身就是真乐所在。沙鸥没有主动地意识到这个生意，却就在这个生意之中。同样的，弹琴的行为本身就在真乐之中，在弹琴的过程中，有一刹那，人的状态与天地达到了一种极佳的契合，人与琴与天地万物同在此生生不息之一气中。这种快乐，当下便是，过而不留。如果这时候，反复回味那种快乐，这快乐便没有了。这个快乐只在直心而行的当下，不在反思之中。

天地间的生意贯穿身体，正是这个生意触发了人弹琴的行为，这个时候，是琴方得意之时。而人主动要去弹琴，希望通过弹琴这一功夫，希望体会到一个本体，如此，则功夫和本体分成了两件事。永远没有办法达到人和天地的“共振”。

也就是说，琴方得意的弹琴，其动机是宇宙生意，是宇宙生意在人生上的发窍，这也是真乐作用的方式；人若弹琴弹到得意处，为了保持、体会这个得意的感受，继续弹下去，这时候，动机是人为的造作，这个“得意”的根源就消失了。

得意，就是得此生意，得此鸢飞鱼跃的本体，也就是对真乐本体的肯认。

心斋的弟子，朱光信，是一位樵夫。他每日砍柴回来，路过心斋家门口。心斋在屋子里讲学，朱光信就把柴火倚在门口，坐在门槛上，听心斋讲学。光信先生听到得意之处，就不往下听了，只是背起柴火，浩歌而去。

朱光信不继续听下去，而是浩歌负薪而去，这就是琴方得意常悬壁。这是真乐运行无碍的状态，真乐运行，定不会贪恋好的道理，或者好的琴声，只是安住于此真乐。后来，有宗姓的有钱人希望光信先生与他一起游学，并且提供他足够侍奉老母的钱。朱光信拒绝了，认为那个人不是真的爱朱光信的学问。光信先生的学问，全在他的生活中，全副生命就是学问，就是真乐。冬天的时候，光信先生只穿一件单衣（也因为贫困），一样砍柴，听课，一样行吟自如。（详见海门先生《圣学宗传》）

一庵有许多诗，从中也看出泰州学人如何当下肯认真乐：

《示讲堂诸生》

1 讲堂游侣发歌声，天籁无端日夜鸣。

一庵讲课的时候，一位游学的学友突然唱起歌来。就如朱光信听心斋的课，听着听着，突然浩歌。这个歌声，是人在听课的时候，内心状态直与良知一致，自然而然发出的歌声。这个歌声没有人的造作，只如天籁一般，其声自来。如同风吹过山岗，便有虎啸一般的声音，吹过树林，便有群鸟的叫唤的声音。学友在讲堂所发的歌声，如同日日夜夜，无端而来的天籁。

2 真乐得来非色象，良知悟破自灵明。

内心与真乐契合的时候，那种感受不是色象可以描述的。人悟破了良知，内心自然通透明亮。

3 见闻情识休相混，势利纷华岂足撄。

见闻(比如对良知的理论上的理解)情识(比如涨工资了，那个高兴，就属于情识上的高兴，而不是真乐)休要和良知真乐相混淆，世俗纷华的权势利益完全不足以扰乱良知真乐。

4 此是乾坤真诀窍，敢矜私秘说师承。

这个是天地间真正的诀窍，我怎么敢把心斋老师教我的这个良知真乐藏起来呢？

又：《起复北上，城中诸友饯于宏道堂。有歌殷情莫负离言者，赋此答之》

1 别离今日更何言？珍重人持一念坚。千载不传真圣脉，百年难遇此天缘。

今天我们分开了，别的话一句没有，只希望我所珍重的诸位学友，你们能够在心中坚固地持守住一念。这一念是千百年来没有传承的圣学的真血脉，是难遇的天赐良缘。

2 但将乐学时时尔，自有生机泼泼然。道在人宏原易简，悟来风月正无边。

这一念，就是将心斋先生的“乐学”(也就是真乐)时时在生命中涵养，自然而然心中便会充满生机，活泼泼的。圣人之道是要靠人来使之宏大的(钱行的地点就叫宏道堂)而这个圣人之道原本是最简易直接的，悟到的时候，也就是眼前这无边的风月。

又：《别家乡诸友叠前韵》

1 濯耳听披肝膈言，百年此会定须坚。好攀逸驾追先哲，莫遣凡情恋俗缘分。

家乡的朋友，请您洗耳恭听这一番发自肺腑之言。我们这次的集会，在这百年之中，一定要树立起来，集会中所讲的(即后文的认得真乐)东西，不要让它成为一场闲谈，而要用我们的生命去践行它！肯认这个真乐，我们就如同搭上了先哲“开往春天的列车”。不要把自己陷溺在凡事的牵绕之中。(心斋：学者不见真乐，则安能超脱而闻圣人之道。)

2 认得反身真乐处，会于日用各安然。乾坤许大经纶事，只在亲亲长长边。

要认识我们身上本有的真乐，这个真乐在日用中，运行自如，一切都稳稳当当。以这个真乐之心，对待父母，便是知孝，对待兄长便是知悌。天地间不管多大的事情，都只在侍父母尽孝，侍兄长尽悌这些事情上。(心斋：圣人经世，只是家常事。)

东匡先生是心斋的次子，从小收到父亲的熏陶，便有这个快乐的气象。东匡十四岁的时候，十分精通音律，善于操琴。阳明先生把一把玉琴送给小东匡。东匡说：“这是王公贵族使用的东西。”言下之意，我东匡一介布衣，这个东西与我的生命无关，我不当有它，也不需要它。因而辞谢了阳明先生的美意。更早一些，东匡先生九岁的时候，跟随心斋去阳明先生家长读书。一天，阳明先生和千余人集会聚讲。阳明先生命童子歌诗，众童子都怯场，而唯独东匡高歌自如。又一天，进入阳明先生家时，几十只狗对着东匡狂吠。九岁的东匡拱立不动，神色自如。阳明先生十分惊喜，说：“此子器宇不凡，吾道当有寄矣。”

东匡小时候，时时刻刻彰显着对真乐的肯认。他有底气，凡事不求于人，自乐自足(定)，面对大的场面十分从容(静)，这份从容又不妨碍他充满兴致地歌诗

(安)，他歌诗歌得十分自如(虑)，他的一言一行都在他的掌控之中，稳稳当当。
(得)

东厓时时对这个真乐本体的肯认做得很好，真乐本体运行无碍，久而久之，东厓先生就养就了浩然之气。《《行状》：“(东厓)年未及二十，而丰仪修伟，神情朗豁，望之者俨然，知为有道气象也。)

韩乐吾是朱光信的弟子，同时也由光信引入心斋门下学习过，后师从东厓先生。今读《韩乐吾先生遗事》，感觉到乐吾先生，真乐根于内心，时时肯认，流行无碍，终日不离，终生不离。

乐吾先生刚刚由光信先生引入心斋门下时，心斋门下皆海内名贤，乐吾先生穿着粗布衣和草鞋，大家都没有把他当学儒学的人。乐吾终日就是打扫屋子而已。但是乐吾先生卓然自立，在人群中十分不同。(心斋先生诗云：“莽莽群中独耸肩，孤峰云外插青天。”便是说乐吾在莽莽人群中独自耸立双肩，仿佛是群山之中仅有一座高耸的孤峰，直插云外。)当时，心斋门下学者众多，其中有一些浅薄的人笑乐吾先生的行头只有一身蓑衣。乐吾先生便写诗说：

1 随我山前与水前，半蓑霜雪半蓑烟。日间着起披云走，夜里摊开抱月眠。

这身蓑衣随我走过山前，随我走过水前。这蓑衣一半时间顶着霜雪，一半时间顶着早晨的烟雾。我白天起床，就披上这蓑衣，也就是披着云彩行走。到了夜里，我把蓑衣摊开作为床，我躺在上面，怀抱明月入眠。

2 宠辱不加藤裸上，是非还向锦袍边。生来难并衣冠客，相伴渔樵乐圣贤。

世俗的荣辱不会加到藤编的蓑衣上，人间的是非往往是向着锦袍而去。我生性难以和身着衣冠的人走在一起，我还是适合于渔夫樵夫一起，活在圣贤的快乐中。(乐吾先生的第一位老师，心斋的弟子朱光信，便是一位樵夫。)

乐吾先生学儒之后，家人十分反对，觉得乐吾世代以烧窑为业，乐吾不务正业。乐吾的兄长把心斋先生赠与的，乐吾十分看重的儒巾和深衣都毁掉了，而且痛打了乐吾。乐吾先生没有和兄长辩解，内心平静，且不改变志向。过了好几天，在兄长实实在在看到了他工作生活更加勤奋，有效率之后，乐吾才和兄长说，自己和心斋先生学的东西不是不务正业的东西，而是能让生活更加轻松快乐的学问，现在一天能干两天的活儿，一个月能有以前两个月的积蓄，一年能置办以往两年才能置办的家用。

乐吾先生拜谒孔庙后，归家的途中，夜宿酒店。店中有妓女对乐吾作出亲昵的举动。乐吾言词说：“我为了拜谒孔庙而来，今夜不慎误入您家客栈。”妓女再三引诱，乐吾便关门静坐到天亮。早晨，乐吾和妓女说：“我昨天误投您家中，导致您没有能接待其他客人，我身上有一点银两，作为补偿。”(乐吾是比较穷困的。)妓女留乐吾吃饭，乐吾不答应，恳问乐吾姓名，乐吾不回答。后来乐吾的同乡人路过，妓女说了乐吾的状态，乡人才知道是乐吾先生。

有一次，乐吾去安丰向心斋先生学习，遇到强盗。乐吾十分镇定，好像遇到普通路人一样，说：“你们三位半夜劳苦，我知道你们不是等我，你们想等有有钱人，你们打劫一次可以足够你们三位日用所需。奈何我是个穷人，身上只有五吊钱，一件衣服，惭愧，东西不多。但是内衣请你们一定给我留下，不能让我裸露形体。”强盗拿着衣服和钱走了，走到半路，越想越觉得不对劲。回头一问，竟然是乐吾先

生。(乐吾先生曾经在旱灾，大家都交不起田租的时候，四处赚钱，把族人赎回。不止一次地就乡人于水火，其事迹，兴化、安丰一带的人早已熟知。)强盗说：“我等小人冒渎夫子，死罪，进而后，改过矣。”说完，把抢到的东西丢在地上，跑走了。

有一回，乐吾走长路，路上遇到暴雨，乐吾的衣衫都湿透了，但步履依旧安闲。通行的人说：“这么大的雨，怎么不快点儿走呢？”乐吾徐徐回答：“前面不也是暴雨吗？”乐吾继续从容快乐地行走。(乐吾诗“而今养得天君定，劈面风来也不寒”也是此意。)

乐吾先生这样的事迹不胜枚举。似乎乐吾先生就没有不定，不静，不安，不虑，不得的时候，整个人都在此真乐本体中。

五、肯认真乐的注意事项

1 这个对真乐的肯认不是一种对象化的反思，哪怕是上一秒我直心而行，这一秒我反思到自己做得很好，这都不是这里讲的肯认。

肯认一定是同时性的。比如我给父亲按摩，这个按摩的同时，是十分开心的，这个“同时”是绝对的同步，没有一丁点时间差。这个肯认，是伴随着我的行为同时有的一种，和这个行为相关的，伴随着这个行为的，积极肯定的态度。这个肯认不是对象性的意识，而是非对象性的。比如，我在吃饭，饭很好吃，我吃得很带劲。这个带劲的感觉，就是在我快速舞动筷子的当下以一种实实在在的运动，呈现出来的。(而不是以对象性的意识。)

常人吃饭的当下，他吃得很带劲，可能他当时都没有注意到自己吃得很带劲，只是在吃完饭后能反思到当时吃得很带劲。而肯认真乐的功夫，则是要把握到这个带劲感，并且肯认他，安住于此，使之保持得更久一点。

2 因为是“绝对的同时”，是当下。这就要求这个功夫不是在日常生活之外寻个真乐，而是在日常生活之中把握这个真乐。比如此刻你看书，就在这个看书的过程中肯认内心的真乐。

3 一开始做功夫的时候，有的学友很难有这种快乐，一天可能只有十分钟。有十分钟快乐那就保持十分钟。这十分钟就是在直心而行，就是在养气。久而久之，功夫就变得顺手熟练，本体更容易呈露，每天快乐的时候就多起来了。一开始，每天保持几分钟，这个不要紧。但一定要每天做这个功夫，长久地做这个功夫。我们以前说，第一套功夫不能当饭吃。因为那是事后反思的功夫，还要求机缘巧合，外缘触发。而一觉已除和肯认真乐的第二套功夫都是时时刻刻可以做的，当下可以做的，不需要任何条件的功夫。因而第二套功夫，可以“当饭吃”。而且越做越快乐。

4 这个真乐，一定要认得真。什么感觉是真乐呢？当你觉得自己真乐的时候，感受一下，此时是否也同时是有底气的、从容的、充满志趣的、灵光四现的、步步为营的(定、静、安、虑、得)，如果不符合这些，这个感受恐怕都不是真乐。心斋说“不学不是乐”，不合于圣人之学的快乐都不是真正的快乐，可能只是情识、人伪。

淮南格物说第二套功夫(诚意)之三——诚意慎独

一、心斋、一庵对“意”的理解

从《大学》的八条目(格致诚正修齐治平)看,淮南格物说第一套功夫是格物、致知,第二套功夫是诚意,第三套功夫是正心、修身、齐家、治国、平天下。其中,诚意功夫是初学的重中之重。心斋说:“大学功夫,惟在诚意。”从上两讲亦可看出诚意功夫的重要(可以时时刻刻做,所谓可以“当饭吃”)。

这一讲,是第二套功夫的第三个面向,诚意慎独。说诚意功夫,可以泛指整个第二套功夫,包括一觉已除、肯认真乐、诚意慎独;也可以仅仅指本讲所说的功夫。名相概念,望读者明确其所指。

要学习诚意慎独的功夫,首先要知道泰州学派对于《大学》的“意”的理解。因为本书旨在指导实践,为了便于大家实践,本当梳理一下历代儒者对大学诚意的意怎么解释,在此我们省略不谈。以往读过宋明理学的学友们,也希望你们在理解泰州学派的“意”的时候,暂时不去联系朱子如何讲意,阳明如何讲意,蕺山如何讲意,以免穿凿。

泰州学派说的意,就是本体,就是贯穿宇宙的仁,就是生生不息的乾道。我们以前打过一个比方。仁体,就像一条地下河。每个人的心,是这条地下河上打出的井口。地下水(仁),从这个井口上喷涌出来,这就是仁体(亦即生意)在每个人身心上发窍。生意在小孩身上发窍,他就孝顺父母。仁体在母牛身上发窍,它就舐犊情深。仁体在春天的小草上发窍他就欣欣向荣。仁体在冬天的大地上发窍,它就一片白茫茫的,存续生机。整个宇宙都在这个生意之中。这个生意是全体宇宙的“意志”,这个意志,是个比方,不是说宇宙他有思想,有意愿,而是说,整个宇宙的状态是不断生生的,在一气周流中生生不息的。同时,宇宙的生生,也就是世间万物一同之生生。这个“一同之生生”,不是说,大家都是小草,都是欣欣向荣。父慈子孝就是一同之生生。老人家就是希望小孩子快快成长,给小孩子以自己全部的生命智慧,仿佛是落叶给树根以养分,滋养新的小芽儿。

万物一同生生,就像是一辆骑行中的自行车。车轮上,有的点在往前进,有的点在往后退,但是整个车轮在往前走。自行车的脚踏板,一个在往前踩着,一个在往后倒着,但是整个脚踏板和车一同往前运行。

野火烧不尽,春风吹又生。对于野草来说,它那春风吹又生的“主意”便是生意之发窍,而这个生意是连着万物一体之仁的,是连着身心家国天下一身之大身体的;落红不是无情物,化作春泥更护花。对于落花来说,它到了凋谢的时候,没有任何造作,只是日渐干枯,粘在花萼上,忽一整风,它便落到泥土上。这个落花的状态和怒放的状态都是生意流行的本然状态。这是最真的,没有一点人伪造作;这是最美的,花开花落,其情景不同,然其展现出宇宙生生之大美,则毫无差别;这是最善的,这是宇宙生生之仁,至善无恶。因此,无论是新草(生长)还是落花(收藏),其主意,都是仁,都是良知。

孟子那里,人不虑而知的是良知,这个良知不是人的作为,而是本自宇宙的一种先天特征。在阳明这里,良知一样不是个人的某种心理机制,而是万物存在的一种基本形式。恩师,陈立胜老师,曾经的一个观念深深启发了我——很多我们现在以为的拟人,其实是“拟天”。比如天雷震怒,这个看起来是用人的一种情感比拟天的一种气象。但从宇宙看,这个怒,是阳气鼎盛的一种状态,如鲜花怒放之怒。而人的怒(不是指所有怒,而是特指人的身心状态处于高涨的那一种。比如猎人用标枪怒掷野兽。),只不过是万物生意到达鼎盛状态(元亨利贞的亨)的

一种特殊表现形式。阳明先生说，草木瓦石皆有良知。并不是用人的一种心灵极致去比喻草木化石。而是，草木瓦石和人同此生生不息之一气。此生意，在人生上发窍为良知，在草木瓦石身上发窍为草木瓦石的存在形式。而且人和草木瓦石还是一体相关，分环勾连着的。草木张在那里，人不忍毁伤，看到别人毁伤会不愉快。人可以在一定程度，安排草木瓦石的分布。另一方面，草木瓦石也可以供人之需，可以做药材，可以盖房子……

综上所述，我们可以看出意的三个内涵：

万物一身之“生意”，此万物一体之仁；生意发窍于每一物之“主意”，此万物的良知，仁心；万物的仁心相互作用感应，也就成了一个“分环勾连的因缘整体”（海德格尔《存在与时间》中的概念），这个整体，也就是万物一身之生意。

这三个内涵，其实就是两个——生意，主意。

心斋：“《大学》功夫，惟在诚意，故诚意章前后，引诗道极详备：文王於缉熙敬止……止仁、止敬、止孝、止慈、止信，以至于没世不忘——止至善也！”

《大学》的功夫，就在诚意上。所以《大学》诚意这一章前后，反复引用《诗经》，十分详尽。《大学》诚意一章：“《诗》云：穆穆文王，於缉熙敬止！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。”这个止于至善，一直做到终身不忘（《大学》古本诚意一章说“前王不忘”、“民之不能忘”、“没世不忘”，都是说不要忘记诚意。诚意就是去止于至善！）

心斋的这个“诚意”，不是我心里怎么想，就怎么表现出来。这个意，不是常人的这个复杂的信所发出的意思，而是万物一身之大身体的这个生意，在人心的发窍。因此，这个生意发窍，必定是见父自然知孝，见兄自然知悌，必然是为人君止于仁，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。心斋的这个诚意，是由这个发窍的井口而诚此源源不断之活水。这个活水，同时连通着整个地下河。

淮南格物的第一套功夫是格度体验到身为天下国家之本，体会到万物之为一身（生意），与吾身为万物之本（主意）。这是事后的体验，是找感觉。而第二套功夫，则是安住于此身，是實實落落地让身心作为天下国家之本。这个功夫是当下功夫，时时刻刻去做，不间断去做。所以前王不忘去诚意（否则国家不能安定），民之不能忘此诚意（否则人生不能完满），没世不忘去诚意（否则天地不能变化，草木不能繁盛，终日是个常戚戚之小人而不得出头。）

读者须主意，本小节的标题是“心斋、一庵对‘意’的理解”，这里并不是在讲第二套功夫之三（诚意慎独），而是在讲整个第二套功夫，诚意功夫的这个意。具体的诚意慎独的功夫，将在后面的小结展开。

心斋对意的理解，被一庵阐述得十分明晰。

一庵：

1 旧谓意者，心之所发，教人审几于念动之初。窃疑念既动矣，诚之奚及？

先儒旧说，意，是人心发出来的。旧说教人在念头刚刚动的最初时刻，去审查这个念头，去研磨这个细微的心灵时刻。我窃疑，念头既然已经动了，哪怕是刚刚动，它也是动了。人心是有私欲掺杂的，这个时候，念头一动，难免是善恶掺杂，这个时候去诚意，去让这个念头真诚，是不是已经来不及了？

一庵所说的旧说，这个意是人心所发。而泰州学派所说的意，首先是贯通万物一身之大身体的各个静脉血管的大生意，这个大生意在人心发窍。所以，常人的

心发出一个意念，这个意念，便不是心斋学所说的意。心斋诚意，是诚那个生意。比如上一讲，肯认真乐。那个真乐，是生意在人心自然的运行，而诚意，只是让它如实运行。这个时候，用阳明学的术语，心意知物都是至善无恶的。这时候是形而上的天道和形而下的人心的完全同一。诚意是诚这个意。

2 盖自身之主宰而言，谓之心。自心之主宰而言，谓之意。

我们说的意，不是旧说的意。从吾身的主宰来说，这个主宰叫做心。从心的主宰来说，这个主宰叫做意。

这句话，很多人都不解，而这句却是了解泰州学派诚意功夫的关键。学者会疑惑：在旧说看来，意不是心之所发吗？说主宰，也应该是心主宰意啊，怎么可能是意主宰心呢？

这恰恰看出，泰州学派对意的理解，和通常的学说十分不同。这个意，首先是万物一身之生意。这个生意在每个人身上发窍，这就是本心了。（阳明先生说良知是“造化的精灵”，“生天生地，成鬼成帝”，这个意义上的良知也就是这个宇宙一体之大生意。）这个生意亘古不变，甚至没有人类，这个生意还在。这个生意落实到仁心，自自然然就是君君臣臣父父子子。所以这个意，是心的主宰，心是身的主宰。我们常说的直心而行，就是这个生意直接贯彻身心的一些活动——一口气通到底。（放在心学的框架中，正是因为这一点，这个诚意，不但是纵贯心意知物的，而且横向的也包含了“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”，包含着止于至善，包含着身在宇宙中的至善的安顿。）

我上面的解释，是分析说，其实还不是很合适。如果准确翻译则是：天地间的生意（仁体），从这个生意（仁体）是身的主宰的角度看，这个生意（仁体）就是心。从这个生意（仁体）是心的主宰的角度看，这个生意（仁体）就是意。有前面的分析，如此直译便不难理解。

3 心则虚灵而善应，意有定向而中涵。非谓心无主宰，赖意主宰之。自心虚灵之中，确然有主者，而名之曰意耳。

心，是虚灵的，外界有什么感，他就去应。有父来感，它便知孝。意，则是有个定向（生生，仁，至善），但这个定向不是外在的规范，而是内在于本体中的。君君臣臣父父子子，不是外在的规矩，而是天地间的生意一口气通到底，自然而然呈现出的纹理，也就是心斋说的天理即良知，良知即天理，也就是“文明”。

我们说意是心的主宰，不是说人的本心没有住在，需要有个外在的意作为主宰。（心本就是意在人身上的呈现方式，心就是意。）我们只是从心的虚灵善应之中，有个确实的主宰这个方面，指示出一个生意而已。

自明代以来，学界以泰州学派有情炽而荡的问题，认欲作理的问题，赤手搏龙蛇的问题，近于狂禅的问题。这是“人病”，而非“法病”。泰州教法，十分严密。

4 大抵心之精神，无时不动，故其生机不息，妙应无方。然必有所主宰乎其中而寂然不动者，所谓意也。犹俗言“主意”之意。

大致说来，人心的精神，没有一刻不在活动，所以生机不会停息，心巧妙地应对完事而无具体的限制。然而，心中一定有个主宰，而让此心寂然不动的东西，那就是意。就像俗话说的“主意”（例如“做事情不能三心二意，要拿个主意。”）的“意”。

这里是从人心上说，自下而上说。人心无时无刻不在活动，即便人心有很多私欲，人心常常麻木不仁，但是生机不也会间断的。一个小偷小摸的人，突然看到一个小孩要掉进井里，心里也会“咯噔”一下，有怵惕惻隐。在麻木的人，良知也是藕断丝连的在他心中。只要人心在活动，生机就不会停息，只要生机在作用，那自能妙应无方。（《易》曰：“乾无方而易无体。”生机，就是乾道变化，就是生生不息的气机。乾无方便是生机不息，妙应无方。）

然而，一定有个东西，主宰这个无时无刻不在活动的心，那个住在一定是寂然不动的。那个住在就是贯穿宇宙的生意。有这个主宰做主，人就拿定了主意。老百姓面对一些道德抉择，常说，你摸摸自己的胸口，摸着良心，就知道怎么做，就有了主意。

也可以从意上说，自上而下说。天地间的生意，在人生上发窍，主宰着人的生命。在人看来，这个生意就是主意。

5 盖意字从心从立，中间象形太极，圈中一点，以主宰乎其间，不著四边，不赖倚靠。

汉子“意”，由三个部分构成，下面是个心，上面是个立，中间是个“曰”字。中间这个字就像是太极，字形是圈圈中一个点。这个太极，也就是万物一体之生生。春生夏长秋收冬藏，就是不停流转的太极。这个像太极的“曰”字，就在“意”字的正中间，上面不连着“立”字，下面不连着“心”字，这个太极，不著四边，不赖依靠。心斋这样解释，生意和主意二者的关系就很明确了。宇宙之大生意，是绝对而永恒的存在，人心是这个大生意的发窍。因为有这个发窍，人在世上就有了主意，有了主张。这个主意，也就是阳明所说的良知。这个主意，根于性天，魑魅魍魉瞒他不得。人的主意，人的良知，是人生命的主宰，人于此树立，在此站稳脚跟，也就是立于心（“立”字加“心”字）。人也就拿定了主意。

看这个“意”字，先看中间的太极，这就是生意。再看这个太极在人心的发窍，生意发窍为人心，这边是人的本心。这个本心就是人心道心合一的心体。整个“意”字，也就是主意，良知。

6 人心所以能应万变而不失者，只缘立得这主宰于心上，自能下虑而知。不然，孰主张是，孰纲维是？圣狂之所分，只争这主宰诚不诚耳。

人的心之所以能在日用酬酢之中，应对万变，不失主张，只因为人心站立在这个大生意（大主宰）上，这个大生意大主宰自然能贯通人心，因对人世中的各种变化。（所谓“一口气通到底”）。如果人心没有稳稳站立在大生意这个地基上，什么东西能主宰这个心呢？什么东西能做这个心的纲维经纬呢？（有了这个纲维，万物始能各一其性，君子始能素其位而行，不愿乎其外。）圣人和狂徒的分别，只是这个主宰（大生意）真不真。（淮南格物第一套功夫，辨志立志，就是真实体会这个大生意，这个主宰——看准自己的生命动机是大生意上来，还是其他地方来。看准就可以了，如果不是从大生意上来也没关系，只要不自以为是就好了。而淮南格物第二套功夫，则是当下要把这个大生意“一口气通到底”。）

愚按：从心斋先生在世时到今天，太多人误解泰州学派，斥为狂徒，背离名教。这个丙申年末，距离心斋在东淘精舍开讲的那一年（也是丙申年）整整八个甲子。我们现在要破除这个对泰州学派的成见，并且接上这个圣贤传下来的真血脉。

7 若以意为心之发动，情念一动便属流行，而曰“及其乍动未显之初，用功防慎”，则恐恍惚之际，物化神驰，虽有敏者，莫措其手。圣门诚意之学，先天简易之诀，安有作此用哉？

如果把《大学》诚意的意字解释成心中所发动的，那么情念一动都是意的流行。在这种情况下，你说：“在意刚要动，但是还没有完全动，所谓将动未动的刹那见，在这个时候做功夫，去防范意往不好的方向动。”恐怕这么做，在意念乍动的瞬间，外物在变化，精神在飞驰，一念三千啊，就算对内心世界再灵敏的人，都难以下手。儒门《大学》中的诚意之学，是先天的学问（不是人创造出来的，这学问本在天地间，人只是将它揭示出来而已。），也是简易的学问（愚夫愚妇，告诉他，他也能知，能行。），《大学》的诚意，怎么会是这么用功的呢？（即省察克治于念头将动而未动之时）。

8 或曰：意犹主意，不与志相类乎？

曰：意略在前，主意立，而后志向趋定矣。

学生对一庵先生关于“意”的解释提出疑问：“您说意就像俗语所说的的主意的意，这么一来，意和志不是相似吗？”

一庵说：“和志相比，意稍微在前一点。主意立定之后，志向慢慢趋近于定。”

淮南格物第一套功夫的第三点，辨志，是要在一件事情过后一段时间，在机缘合适的时候，回想这件事的动机，这个动机是从本体上来的，发自仁心呢？还是发自己的私欲安排？

人的仁心，也就是良知，它是人的主意，这个主意是从万物一体之大生意上来的。主意是人心的主宰，人心有了主宰，就有了定向。

这么看来，主意和志是分不开的，非要区分，则主意略在前，志略在后。

第一套功夫的第三点，还有一个是立志。立志，就是在自己状态比较好的时候，有意识的，给自己打个气，让自己的志向直接根植到生生本体上，也就是让生生本体短暂地贯彻自己，自己的一举一动便都从本体上出。这里的立志，只是一时的，很快就不能坚持，因为心量没到这个地步，养气没到这个地步。就像是卖化妆品的，总有个体验装。以前许多圣贤立了真志，而第一套功夫第三点，就是试用一下体验装，体会一下身心家国天下一身是怎样的感受。

在立志功夫的短暂时间里，人可以感受到 1 宇宙大生意，2 到人心的主意，3 到和主意结合在一起的人言行的定向，4 到自己动作言行全在此定向之中，所有这些一气贯通，一口气通到底。这个感受，也是格度体验身心家国天下为一身，而吾身为家国天下之本。

第二套功夫，则是当下的，真实地把人的言行安住于身心家国天下一身的大生意上。所以可以说，两套功夫都是意上用功，一个是体验意，一个是安住于意。但是它确实确实是两套功夫（我们下一讲将仔细梳理心斋对淮南格物功夫次第的辨析。）

9 然篇首，定而后能静，定字本应诚意。注云“志，有定向”，亦是说主宰定也。志与意岂相远哉！

然而大学开篇不久说“定而后能静”，这个定字本是对应着诚意来说的。注释说，志的意思就是“有定向”，也是说有个主宰（主意）。志和意，二者的意思相差并不远。

10 诚意谓之毋自欺，谓不自欺良知也。如恶恶臭，如好好色，形状出良知之不自欺者，而指之以示人耳。

《大学》中说：“所谓诚其意者，毋自欺也，如恶恶臭，如好好色，此之谓自慊。故君子必慎其独也。”

说诚意是“毋自欺”，指的是不自欺自己的良知。“如恶恶臭，如好好色”，这句经文是形容出良知不自欺的状态，把这个状态指示给学者。

阳明说致良知，须知，致良知也是我的良知去致良知。不是有个良知的概念，然后奔着那个概念去。这养，致良知就是成圣成贤的私欲去致良知，这样致良知是人伪，越致就离良知本体越远。此处说不自欺，不自欺骗，也是要良知不去欺骗自己。什么是自欺呢？比如你打麻将输了钱，回到家，冲孩子一通发火，说孩子这里也不好，那里也不好。这时候，你心里会时不时的有一丁点不对劲的感觉，这就是良知自己知道你当下的行为不是真的为了孩子好，而是掺杂了太多自己的私欲。可是，你刚有一点点不对劲的感觉，立马生出矜持心，认为自己完全是为了孩子，把良知遮盖住。于是你继续理直气壮地教育孩子。这个时候，孩子往往不能接受你的训导，而且很容易意识到你这样很大程度是输了钱，导致情绪急躁。所谓良知不自欺，只是良知时时出现，你不要自欺自瞒它，就让它发挥作用。所谓良知自欺，只是良知时时出现，你又时时当它只是多虑，遮掩它，忽略他，自欺欺人，硬着头皮，就当良知没有出来提醒过你。

阳明“形状出良知之不自欺”，则说，知道饥饿就已经是饿着了，知道寒冷，就已经在受寒。《大学》诚意章“形状出良知之不自欺”，则说，人喜欢好的色相，就已经在喜好着了，人厌恶恶心的气味，就已经在恶心着了。曾子的《大学》也好，阳明的《传习录》也好，都是在把这个通透的，“一口气通到底”的良知指示给学者看。

11 盖谓不欺之形状正如人之恶恶臭与好好色，一出于自然之良知，而无一毫作伪之私杂于其念，此便是自己慊足底真功夫，而非有所待于多也。

“如恶恶臭，如好好色”是说良知不自欺的状态，就像人厌恶恶臭和喜好好的色相一样，都是出自自然而然的良知，而没有一点人为的安排做作（也就是私欲）夹杂在念虑中。这边是自己自足（这个自，指的是良知）的真功夫（这是在解释《大学》“此之谓自慊”）。只需要良知本体，不能有别的更多的东西了。

第二套功夫的第一点，一觉已除，一觉是良知自觉，直下安立于一觉之上，没有别的伎俩。一觉是良知一觉，接下来应事，也是这个良知应事。如果一觉不对劲，赶紧借助其他手段，拜托目前处境，这就是“作伪之私杂于其念”这个就是觉得良知还不够，良知不够，私欲来凑，这就是不能“自己慊足”，这就是“有待于多”。

第二套功夫的第二点，肯认真乐。如果真乐的同时，留恋这个真乐，赶紧去把这个真乐保存下来。写书法，写道精妙之处，这是真乐，而此事立马想要把这个状态保持住，患得患失，生怕这个状态转瞬即逝，这个就是真乐之外别作安排，这里“作伪之私杂于其念”太多，比如成为书法家的私欲，急于求成的私欲，期待别人知道自己多厉害的私欲……这么些私欲上来，这个真乐很快就没了。琴方得意常悬壁，笔到妙处常搁笔。古人说，两句三年得，一吟双泪流。吟到妙处，流泪即可，无须再吟。借着那个感觉，再吟，固然有些时候胜过平时，但终究对人生无益。笔落惊风雨，落笔便只去被风雨所惊；诗成泣鬼神，成了只去与鬼神同泣。此是鸢飞鱼跃，运行无碍之本体。

真乐也好，一觉也好，都是真体，本体，泰州学派称之为“独”。慎独，就是要敬慎此独体，不掺杂意思人欲，如此，则此独体运行无碍。淮南格物第三套功夫便是

从这个角度阐发诚意。(第一套功夫, 三点, 都是格物致知, 格知身本。第二套功夫, 三点, 都是当下安住于身本。每一套功夫, 都是从不同角度描述同一个功夫, 这个概念上分析不出来, 只要去实践, 实下手做, 就知道每一套各自只是一个功夫。)

二、诚意慎独的功夫

心斋《答刘子中》:

1 只在简易慎独上用功, 当行而行, 当止而止, 此是集义。即此充实将去, 则仰不愧, 俯不忤, 故浩然之气塞乎两间, 又何遇境摇动, 闲思妄念之有哉?

良知本体, 何其简单! 如恶恶臭, 如好好色。良知发用, 你不要硬着头皮, 昧着良知, 不去造作, 这就是简易的功夫。这个本体, 就是独体, 要以一颗十分灵敏的心对待此独体。这个独体发用, 遇到一件事情, 当行动就行动, 当停止就停止, 事事都如此。这就是孟子说的“集义”。

这个十分灵敏的心, 也是良知本有, 也是真乐本有。上一讲, 我们从定静安虑得的角度谈这个真乐。这个真乐一定是虑的, 一定是十分精明, 精义入神, 知几先见, 土止久速, 变通趋时的。这个慎独的慎, 也是独体自己去慎。这个独体就是仁体、心体、意(生意—主意)、良知……

将这个简易慎独做下去, 让这个本体运行下去, 这就是在扩充心体, 就是在养气。久而久之, 则近于“仰不愧于天, 俯不忤于地”, 对得起天地覆载、万物供拥、父母养育。如此, 则浩然之气充满你的天地, 充满你的大身(身心家国天下)和小身, 如此则满腔字都是恻隐之心, 方寸中充满沛然生机。如此, 则没有任何外境可以动摇本心, 没有任何闲思妄念会存在。(境无内外之分, 俱在一体之仁中; 念无真妄之别, 皆是本体之如如呈现。)

2 此孟子集义所生, “四十不动心”者也。若只要遇境不动摇, 无闲思妄念, 便是告子不集义, “先我不动心”者也。毫厘之差, 不可不辨。

上面所说, 当下让本体流行, 慎此独体, 有一刻之直心而行, 就有一刻之积, 有一事之直心而行, 就有一义之集。这就是孟子说的“集义”。集义, 则本体日间充盈, 到了四十岁则不动心。(这是解释《孟子》“四十不动心”之说)如果只是想着遇到外境不动摇, 没有私心杂念, 就是告子的做法, 不去集义, 只去强行克制, 这就是告子比孟子先不动心(这是解释《孟子》经文中的“先我不动心”), 这个不动心就是气魄支撑, 概念支持, 恰恰是孟子要打破告子的, 也是淮南格物要打破俗儒的。这里面, 失之毫厘, 谬以千里, 不能不辨析清楚。

诚意慎独功夫, 只在不造作安排。常人每每造作安排。学习心学的学友, 这一点常常比普通人更加严重。我们人的这个造作安排的心, 就像是一群蝗虫, 而独体, 则如一株鲜嫩的小芽儿。《需卦》九三爻小象说“自我致寇, 敬慎不败”, 这个蝗虫, 不是本体上的, 而是我自己私欲上来的, 是自我的安排造作而来的。我们敬慎独体, 则自己的安排造作凑波不上, 干扰不要独体的流通, 独体则如植物一样生长而不衰败。蝗虫就伤不了本体这个小嫩芽。等到这个小嫩芽长成成株, 则自我而来的贼寇, 更加伤害不了本体了。阳明说, 破山中贼易, 破心中贼难。而人的矜持、造作、安排之私, 是隐藏得十分好的贼寇, 甚至让你觉得它是“自己人”。

(山中贼就是贼, 击之则可; 心中贼, 则会和你打谍战)。

独体本自敬慎, 安住于此, 便不会败。

一庵：

1 诚意功夫在慎独。独即意之别名，慎则诚之用力者耳。

诚意的功夫就在慎独上做。独就是意的另一个名称。

意就是生意，宇宙本体，它发窍于人心就是主意。独体就是宇宙简易本体，《易》：“乾以易知，坤以简能。”“易则易知，简则易从。”乾，知掌万物，只是一阴一阳，春夏秋冬，十分简易。因为简易，知掌起来就十分容易。坤，化育万物，只是阴则收敛，阳则发散，春夏秋冬来感，便生长收藏去应，十分简单。因为简单，则顺从乾道就很轻易。这就是独体。独体发窍于人心，便是诚，是慎。诚意诚此意，慎独慎此独。

意就是独。生意是宇宙运行的明白简易（明白者，日月就在天上，日月相推，明明白白。），主意就是人心的简易，不虚伪，没有任何私欲安排，简易直行（直心而行）。

（宇宙之意）生意——（真我之意）主意

（宇宙之独）独体——（真我之独）直行

2 意是心之主宰。以其寂然不动之处，单单有个不虑而知之灵体，自作主张，自裁生化，故举而名之曰独。少间搀以见闻才识之能，情感利害之便，则是有所商量倚靠，不得谓之独矣。

意（生意—主意）是人的主宰。意是寂然不动的（生意流行，在人的此世则是君君臣臣父父子子，各有其位，确凿无疑。逝者如斯夫，不舍昼夜，川水在留，而这个不舍昼夜的本体则是亘古不变的。）这个意，自作人心的主张，不用人去安排，自己裁成万物，化育万物（在人则是安顿成就各自的人生），因为这个自作、自裁（独自），所以用“独”字来指代这个本体。

只要稍稍搀杂一点人的所见、所闻、才智、认识这些能事，只要稍稍在独体之外去方便自己的情感、利害之心（比如教训孩子的时候，固然为了引导孩子，同时也方便了自己抒发工作中的不慢和积累下来的暴躁，有这个“情感利害之便”，就不是独体了。），那就是有了人为的商量（独体不商量，不讨价还价，白沙所谓“色色还其本来”），那就是有了认为的依靠（独体自给自足，此之谓“自慊”，不需假借外力）。有商量，有依靠，都不得叫做“独”。

3 世云“独知”，此中固离知不得。然谓此个独处，自然有知，则可；谓独我自知而人不及知，则独字虚而知字实，恐非圣贤立言之精义也。

《大学》诚意章说“故君子必慎其独也”，这个独，现在的儒者说是“独知”。这个慎独，固然离不开知（这个独体也就是良知，良知能知念虑之所发之是非）。但是你说这个独体，自然有个知，念头出来了，是独体上来的，它自知道是，不是独体上来的，它自知道非。但是，如果说这个独知，是独有我知道，别人不能知道，那么独知儿子，独字就虚了，知字就实了，独字只是来形容知字的。这样的独知，恐怕不是圣贤写作《大学》诚意一章的精深意义了！

一庵说这个独知，是简易独体自能知，独是主语，知是谓语；而人所不知而我独知之，独则是一个状语——来形状这个知的。（一庵给“独”字画了一个着重号，立了一个“独体”，明代儒学的殿军人物，戴山先生，便由这个独体，引出一宏伟理论。此堪为明代儒学的一个大手笔！）

4 知诚意之为慎独，则知用力于念动之后者，悉无及矣。故独在《中庸》谓之“不睹不闻”，慎在《中庸》谓之“戒慎恐惧”。故慎本“严敬而不懈怠”之谓，非“察私而防欲”者也。

知道了《大学》里面的诚意就是慎独，那么就知道在念头发出来之后再用力克制，就来不及了。所以诚意章的“故君子必慎其独也”，这个“独”，就是《中庸》里面的“不睹不闻”，这个“慎”，就是《中庸》里的“戒慎恐惧”。所以慎本来的意思是“庄严敬重而不懈怠”（独体流行，我们只是庄严敬重地任它流行，不能把私欲掺杂近来，妨碍独体。我们不懈怠，不能放过私欲。人本来面貌就是独体流行，只是习惯了私欲掺杂，原本简易的独体，反而觉得陌生了，一懈怠，就离开独体，转入造作的状态），不是说要察识私欲并且在私欲出来的时候克制防范它。（对“戒慎恐惧、不睹不闻”的详细解释，请看此长段的第八点。）

5“慎独”注云：“谨之于此，以审其几。”后儒因欲审查心中几动，辨起善恶而克遏之。如此用功，真难凑泊。

经文“慎独”二字的注解：“在这个地方谨慎，以审查其中的细微之处。”后世儒者根据这个注释，想要审查心中的念虑动的时候，那个细微之处（将动未动之时），并且克制、遏制它。这么做功夫，真是很难做。这里面一念三千，常人很难抓住那个几。

淮南格物第一套功夫，辨志，一定是事后功夫。而且时候发现念动有恶，也不是要悔改，只要知道就行了。原因就在这里。即便是事后，审查念虑的动机是否发自仁体，都不能在这个审查之后做任何举动。更何况当下功夫。如果是当下，更加不能在意念流动的过程中，去审查，去克制。这会造成巨大心火，损害性命。这里说的“真难凑泊”，意思是后儒理解的功夫，和人的生命状态不契合。这个理论，和生命实践不能合到一起。这个合不到一起，还算好的，这样读书不过是浪费时间。如果明明合不到一起，还捕风捉影地做这个克制省察的功夫，就会造成很大的心火，这就很麻烦了！罗子见山农之前，就是如此。山农即帮罗子去心火。

6《易·大传》曰：“君子上交不谄，下交不渎，其知几乎？几者动之微，吉之先见者也。（按：原文当作：吉凶之先见者也。）”则“几”字是在交际事几上见，非心体上有几动也。心体上几动，则是动于念。杨慈湖所以谓之起意，而非《大学》、《中庸》所谓独也。

《易·大传》说：“君子和在上位的人交往没有谄媚，和在下位的人交往没有亵渎不恭，这就是知几！几，就是视听言动中的细微的方面，在这些细微方面，可以看到事情是往吉的方面走还是凶的方面走。”（比如，一个人非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动，这个人做事情合于天道，自然就是吉利的。《易》：自天佑之，吉无不利。合于天道，则上天自然保佑他，他便万事大吉，无往不利。这个“四勿”，都能在人的一言一行中看出来。）可以看出，周易里的几，是在人际交通，具体的事为上看出来的，并不是说心体上有细微的变动。心体本是如如不动的，如果心体上还有什么变动，那就是念头在动，这个就是杨慈湖说的起意。人不起意，不造作，那就是生意流行；起意，那就偏离了本体，就是私意做主宰，不是生意做主宰。这个起意，就不是《大学》、《中庸》说的“独”了。

7《大传》又曰：“夫易，圣人所以极深而研几者也。”朱子解云：“所以极深者，至精也；所以研几者，至变也。”以“变”释“几”，非事几乎？后儒因又谓：“于心几动处省检而精察之。”以是为言，谬亦甚矣！

《易·大传》又说：“这《易》，圣人是用以极其深入地来‘研几’的东西。”朱子解释说：“之所以极其深入，是因为《易》探讨的东西是最最精微的；之所以说‘研几’，是因为《易》探讨的东西是穷尽世间变化的。”朱子用“变”来解释“几”，不正是说，这个几是事几吗？（而不是心上意念的细微活动。）朱子的后学根据朱子的解释，说：“在心细微活动的地方审查检点，精明细致地考察这个变化。”这么立言，谬误太大！

（一庵此说，有调和朱子学和阳明学之效果。）

8 不睹不闻，非是说目未睹色，耳未闻声之时。乃心性中涵，寂然不动，目不可得而睹，耳不可得而闻之本体也。故曰：“所不睹”、“所不闻”。二“所”字当玩！不睹不闻即所谓独，而慎即戒慎恐惧之总名也。

《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。”

这里，不睹不闻，不是像后儒解释的那样，眼睛还没有看到颜色，耳朵还没有听到声音之前的刹那（也就是念头将动未动之初）。这个不睹不闻是在描述心性中本有之内涵（也就是独体），是寂然不动的东西。这个寂然不动的，心性本有的独体，眼睛看不到它，耳朵听不到它。（同时，在最隐微的地方也看不到它，它是最隐微的；在最明显的地方他都在在呈现者，它是最明显的。这就是“莫现乎隐，莫显乎微”。这也就是中庸所说的道“费而隐”、“极广大而尽精微”。）不睹不闻说的就是这个不可以声色形象去把捉的本体（独体）。所以《中庸》经文说：“眼睛所看不到的”、“耳朵所听不到的”，这两个“所”字值得深深玩味！看准这个所，就知道，不睹不闻说的是独，而戒慎恐惧，总而言之就是慎独的慎。所以经文接着说“故君子慎其独也。”

一庵这个解释，言下之意，按照后儒的解释，经文的表达应该是：是故君子戒慎乎其不睹，恐惧乎其不闻。君子在他还没有看的时候要戒慎，在他还没有听的时候要恐惧。而不是：是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。君子在他所无法看到的无法听到的东西（独体）上，要戒慎恐惧（慎）。

9 未发之中，亦不睹不闻底事物。《中庸》本言“喜怒哀乐之未发”，非曰“喜怒哀乐未发之时”。

《中庸》里的未发之中，说的也不是念头将动未动之初，不然中庸就会说“喜怒哀乐未发之时之谓中”了，而不会说“喜怒哀乐之未发之谓中”。

10 盖谓心之生机，无时不发。当其发喜、发怒、发哀、发乐之际，皆必有未尝发者以主宰乎其发，故能发而皆中节也。不然只是乱发，岂复有中节之和哉？故养其未发之中，亦慎独功夫也。

生意下贯人心，生意便成了主意。生意发窍，则生机不断，无时无刻不在喷涌。当心发出喜怒哀乐的时候，一定是由主宰发出的。那个主宰就是生意，人有主宰，就是拿定主意。程子说：圣人之喜以物之当喜，圣人之怒以物之当怒。即此也。这就是：天地之常，以其心普万物而无心；圣人之常，以其情顺万事而无情。天地的恒常，就是天地没有造作，只有一颗生物之心，天地普泽万物而没有私心；圣人的

恒常，在于他应对万事的时候，当喜则喜，当怒则怒，没有私情造作。这就是《中庸》说的未发之中，中节之和。未发之中，就是独体，就是生意，中节之和，就是这个生意“一口气通到底”，万事万物各得其所。

如果没有这个生意(独体)做主宰，人情发动，只是乱发(自其私欲、气质之偏而发)，怎么会有中节之和呢？所以存养这个未发之中，也是慎独的功夫啊。(这就是上一讲提到的“执中之学”)

一庵：

1 察私防欲，圣门从来无此教法，而先儒莫不从此进修，只缘解克己为克去己私，遂漫衍分疏而有去人欲、遏邪念、绝私意、审恶几以及省防察检纷纷之说。而学者用功始不胜其繁且难矣。

在事情发生的当下同时去检察私心防范欲求，儒门从来没有这个教法。然而，先儒几乎没有一个不是从这个方面进学修行，只是因为把论语“克己复礼”的克己解释成了可去自己的私欲，接下来就漫然衍生出各种功夫方法——去人欲、遏邪念、绝私意、审恶几、省防察检，这些功夫纷繁复杂，学者做功夫才开始力不从心，既繁复又困难。

2 然而夫子所谓克己，本即“为仁由己”之己，即谓身也，而非身之私欲也。

然而孔子所说的克己复礼的这个己，是《论语》“为仁由己”的己，求仁，是从自己身上求，不从别人身上求。这个己，就是己身，也就是淮南格物所说的，身心家国天下是一个大身，而这个大身的根本在己身，我们求仁要从己身求去。克己复礼的己不是指身上的私欲。(这个和阳明先生的解释一致。)

3 克者力胜之辞，谓自胜也。有敬慎修治而不懈怠之意。《易》所谓自强不息是也。一息有懈，则欲然而馁矣。

克己复礼的克，是勉力自胜的意思，是让己身挺立起来，让本心、让良知挺立起来。(如克明峻德，就是能明峻德。克己就是能己，挺立自己。)这个克字有庄敬，慎重地修身自治，不懈怠。独体流行，便實實落落流行，不让私欲乘虚而入。《易》乾卦说天行健，君子以自强不息。天是不停运转的，日月相推，一点懈怠都没有。人本是如天之运行，自强不息。但是人常常由于后天习染，常常懈怠，一懈怠，独体便被遮蔽。从宇宙下贯到我们的一言一行中的这个生意就陷溺了，气馁了。各种人欲安排接踵而至。

4 夫天，阳也，刚也。《易》之乾卦著阳刚之德也，故乾以自强言之示天下以法天之学也。告颜子而以克己言之，示颜子以体乾之道也。

天，是阳，是刚。孔子在《易》的乾卦中指点出阳刚之德，用自强不息，来给天下人解释法天之学(效法天的学问)。孔子又告诉颜子挺立己身，给颜子指示出体会乾道的办法。

戒慎恐惧于不睹不闻，慎独，自强不息，都是在指点出一个不懈怠。独体流行，本是不懈怠的。放在第二套功夫中。比如一觉已除，一觉已经是良知做主宰了，这个时候私欲造作，旋即离开本体。人本是不懈怠的，不懈怠是本来状态，而人一

懈怠，各种各样的理由借口就出来了，一觉之后，立刻回到他私欲的避风港。这就是懈怠。

我的一位亲人，血糖很高，平时，他的妻子让他管好自己嘴巴，不能乱吃，他也能接受。他也不想身体越来越差，最后对自己对家人都造成巨大的负担。可是，在他有的时候，饿得要命，馋得要命的时候，这就可怕了。他就给自己找一堆理由，觉得自己吃一点根本没有关系。其实他言辞之中已经觉得有些不对劲了，可是他硬着头皮，瞒过这个不对劲。躲到了私欲的避风港。

人本身是不懈怠的，因为积习，有了懈怠。有了懈怠的时候，私欲一觉已除，旋即又生私欲。人便不得在生生不息的本体上站立。

这个不懈怠，放在第二套功夫中。比如肯认真乐。这位患糖尿病的病人，他已经一个星期都把饮食控制得很好了，他很快乐！但是他却没有对这个快乐的肯认。他总觉得，我一个星期表现得这么好，是不是可以稍稍放松一下，小小地吃一点甜食？他对这快乐没有肯认，他不知道最大的快乐就是目前的这个合于天道的，也让所有家人都喜欢的生活状态。他不觉得这个很好的生活状态有多好，多值得他高兴。总觉得偷吃才是好的，让他高兴的。所以他不能安住于此，时时想着偷吃——人在曹营心在汉，偏偏却是曹营将！结果，病情越来越差，让家人越发伤心。

淮南格物第二套功夫的第三点，诚意慎独，就是要敬慎此真体，不懈怠。在一觉已除的时候，不懈怠，安住于此；在肯认真乐的时候，不懈怠，安住于此。这个不懈怠完全是人人都有的能力——非不能也，不为也。

一觉已除和肯认真乐，是从正面说安住；诚意慎独是从反面说不能不安住。在我们一觉之后，有点懈怠不安住的时候，一想诚意慎独，那个安住于此的心便如磐石，坚固不移动。刚开始做功夫，这个敬慎的心，时时提起。但久而久之，敬慎变成了一种自然而然的状态——这个敬慎本来就是真乐本体的一个面向，不敬慎，那个乐往往失之于狂荡，不是真真的发自宇宙生意的大快乐。

一庵：

1 克己亦修己以敬，盖“敬”字本是对“怠”字而言。丹书所谓“敬胜怠者吉，怠胜敬者灭”是也。程子解：“主一之谓敬，无适之谓一。”朱子合而言之曰：“敬者，主一无适之谓也。”此皆难明。

克己的意思也就是孔子说的“修己以敬”。敬字本来是和怠字相对的。道家丹书中“恭敬胜过怠惰就会吉利，怠惰胜过恭敬就会灭亡”也就是这么用“敬”字的。程子解敬字说：“心中只是集中于一上面，就是敬。不去分心于其余，就是一。”朱子把程子的话合并了一下：“敬，就是心中主于一而不分心于其余的意思。”这都是晦涩难明的说法。

2 某尝更之云：不怠之谓敬。

我曾更改了一下程、朱的说法：不懈怠就叫做敬。

3 观程子言：“心懈则有防。心苟不懈，何防之有。”是即敬之谓也。而克己之非去私益明矣。

看程子说：“心有懈怠就有防范私欲的必要。如果心没有懈怠，还有什么防患的必要呢？”这就是说敬啊。

愚按：程子《识仁篇》“识得此体（仁体，也就是一庵说的独体），以诚敬存之而已（就是一庵说的存养此独，也就是让此独体简易直行不去干预它），不须穷索，不待防检。”

从这里看，克己是挺立己身，自胜自强，而不是去除私欲，更加明白无疑了。

一庵：

上蔡云：“克己须从性偏难克处克将去，故以数十年去一矜字。”苦费多少功夫。若孔子之告颜渊，此心才一敬胜，便百度都归天，则真是太阳一出而魑魅魍魉潜消也。

上蔡先生说：“克去私欲必须从心性偏颇难以克制的地方去克制下去。所以我用了几十年功夫去除了一个矜持心。”这样苦苦费却了多少生命啊！像孔子告诉颜渊克己复礼（挺立己身），则这颗心才一敬慎，才不懈怠，各种私欲都没法进入心中，所有东西都消弭。就像太阳一出来，魑魅魍魉都消弭了。

上蔡先生几十年克制矜持心，是多么笃实有毅力，绝非常人所能。罗子那样的天子，尚且因此身患重病，差点去世。后山农点破，功夫始变得明朗开阔。泰东书院的学友，多是普通的老百姓，他们进入书院以前，许多已经业余做功夫，做克除私欲的功夫，十分凄苦，成了人生很大的负担。不但对自己帮助不大，还让家庭关系变得紧张，以至于家人反感儒学了。泰州学派的功夫，只去养本体，不在细枝末节上克制，是一条从愚夫愚妇做到圣贤的大路。

一庵：

1 学求简易，古今名言，世多不识简易宗源，只作草率疏略看。

学习，就是求个简易，这个是古今相传的名言。世上的人大多不知道“简易”思想的源头，只是将它看作草率疏忽粗略。

2 夫乾确然健动，故易。坤，隤然顺静，故简。

《易经》说，乾，确然示人以易；坤，隤然示人以简。

天的变化明明白白，昼夜交替，四是变迁，很明确。明明白白的，清晰无误地昭示给人。所以乾知掌万物才很容易。

大地，春深夏长秋收冬藏，十分柔顺，所以遵从乾道也很简单。坤就是给世人昭示这个简。

《易经》说，乾以易知，坤以简能。

天就是靠这个易知掌照看万物，坤就是靠这个简，成就了万物。

《易经》说，易则易知，简则易从。

天知掌万物以易，则知掌得就很容易。——天何言哉，四时行焉百物生焉。大地顺从这个掌管以简，那么大地顺从天也就顺从得很容易。

3 吾人日用间，只据见在良知，爽然应答，不作滞泥，不生迟疑，方是健动而谓之易。中间又只物各付物，不加一点安排意见，不费一毫劳攘工夫，方是顺静而谓之简。

吾人日常生活中，只依据现成成的良知，直率应对，不滞涩不拖泥带水，不生迟疑，这就是健行而动，这就是乾的“易”。一觉已除、肯认真乐，都有这个易。（一觉是良知一觉、肯认也是良知肯认。）

在这行为之中，当喜则喜，当怒则怒，外物如何感，我就如何应，情顺万物而无情，心普万物而无心，不加一点自己的安排和意见，不费一点自己劳攘的工夫，这就是困的柔顺，安静，这就是坤的简。

乾坤的简易，就是独体。慎独，就是敬慎此独体。一觉已除，肯认真乐也都有这个简。（一觉，只是安住当下这一觉，没有任何安排造作；肯认也是肯认当下这真乐，不作他想。）

这个意，就是生意流行，就是乾健坤顺，就是简易独体。慎独，就是诚意，就是简易功夫。

4 今以简易为名，而只草草便宜行事，何谬如之？先师一诗云“莫因简易成疏略”，盖为斯人发也。

当今之人，冒着简易的名号，只是草草应付生命中的事情，怎么方便怎么来，多么荒谬！心斋老师的一首诗里说“不要把简易做成了疏忽粗略”，就是为这种人所说的。

三、诚意慎独功夫小结

诚意慎独功夫，诚意就是慎独。

本体只是一个，可以从本体生生不息的角度，说它是生意，可以从简易的角度说它是独体，可以从发窍于心则有主张的角度说它是主意，可以从发窍于心则不学而能不虑而知的角度说他是良知。本体只是它，功夫但凡有一点点效果，也是它的成就。所以，当下的功夫，只是保持让这个本体如如呈现即可。

诚意慎独即是敬慎此本体，不作任何认为安排。

其实一觉已除的功夫里面必然有慎独，肯认真乐的功夫里必然也有慎独。只要是当下功夫，这个功夫做对了，都必然符合慎独。所以一觉已除、肯认真乐、诚意慎独，同谓之诚意功夫。

当下的诚意功夫，做得好坏，顺畅与否，也在于对意的体仁到不到位，这就是第一套功夫要做的。

见善体仁，是事后反思回味生生本体。反观辞气是事后体会自己的这个主意是不是从生意上发出的，通过这个过程来体味此本体。辨志立志也是辨的这个生意贯彻己身的感受对不对。辨志是辨志向是不是生意所发，立志是暂时感受一下志向从生意所发时是何种光景。

总而言之，第一套功夫就是体会这个意（宇宙大生意），这个独体（乾坤简易之体），这个身（万物一身），以及它们下贯到己身的感受。这是格物致知——格度体验以感受这个良知。

而诚意则是实实落落地，当下地安住于此本体上。

这两套功夫是淮南格物最基本的功夫，也是我们学习心斋的重中之重。这两套功夫，做到一定地步，则可进入第三套功夫——正心、修身、齐家、治国、平天下。

下一讲，我们来整体梳理心斋的淮南格物说的框架。下一讲就像一个桶箍，3到8讲这六讲就像六块木桶的板子，这个桶箍一箍，这个桶才算成形。我们始能对淮南格物功夫有一个整体的把握。

淮南格物说的功夫理路

一、淮南格物三套功夫简述

粗略地说，淮南格物第一套功夫是格物体验到本体，第二套功夫就是时时刻刻安住于本体。这两套功夫是初下手要做的，第一套是机缘巧合的时候做，这个功夫是辅助功夫。第二套功夫是时时刻刻都可以做，这个是主要功夫。在这个阶段，人心和道心还不是一个。人的功夫还不是连贯的。人不是二十四小时都安住于本体。本体常常间断，而人常常因本体自身的力量时时涌现，又回到本体。所以，第二套功夫，是不间断地去做间断功夫。不间断者，人不停地去做功夫，间断者，本体时时间断。

前两套功夫做一天，本体便存养一天，本体因而也连贯一些。比如见善体仁，渐渐可以从偶尔外缘触发，有些心灵震动，到见满大街都是圣人、天地万物依于己身、一人不得其所便如己之不得其所。肯认真乐，可以从零星的当下一乐，渐渐到二十四小时都在真乐中，时时刻刻都是直心而行，除此之外再无言行——而今只有良知在，没有良知之外知。这时候，修行可以进到第三套功夫了。

第三套功夫的前提是，功夫大体不间断。日常生活中，动静语默都是良知发动。第三套功夫是不间断时的功夫。有别于第二套功夫，间断时的功夫。第三套功夫是不间断地做不间断时的功夫，而第二套是不间断地做间断时的功夫。

第三套功夫，一样是有具体的做法的。本章暂不展开，只简单介绍一下，以方便我们讲解淮南格物说的功夫理路。

二、心斋对《大学》功夫层次的划分

心斋：

1 子谓诸生曰：“《大学》谓‘齐家在修其身’、‘修身在正其心’。何不言‘正心在诚其意’，惟曰‘所谓诚其意者’？不曰‘诚意在致其知’，而曰‘致知在格物，物格而后知至，致知而后意诚，意诚而后心正’？此等处，诸贤曾一理会否也？”

心斋先生和诸位学友说：“《大学》修身一章说‘齐家在修其身’，正心一章说‘修身在正其心’，为什么诚意章不说‘正心在诚其意’，只说‘所谓诚其意者’呢？为什么通篇没有说过‘诚意在致其知’，而说‘致知在格物，物格而后知至，致知而后意诚，意诚而后心正’呢？”这些地方，对这个“在”字的用法上的诧异，诸位贤人可曾去理会过呢？

心斋此处是对《大学》的“文本分析”。“在”字，在《大学》中十分重要，开篇讲“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，三个“在”字，成了《大学》全篇的纲领。泰州学派读经典，十分重视经典中圣贤的语气（心斋、一庵、近溪解经皆有此特点）。大学首段，从语气上看：大学之道，就在明明德这件事上！就在亲民这件事上！就在止于至善这件事上！知道了止，就有了定……（大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善，知止而后有定……）

心斋根据这个语气，认为，大学之道就是明明德，就是亲民，就是止于至善。明明德为体，亲民为用，其实是一回事。明了明德，自然亲民。《尧典》中尧帝“克明峻德”自然能“以亲九族”。我有仁爱心，必能感化人，使得人人相爱；如果不能感化人，则是我的仁爱心尚不足够。我充满仁爱心（明明德），和人人趋向于仁（亲民），只是一回事，是一回事的两个方面。而怎么做这件事情呢？那就从止于至善

开始下手(这一点,本章稍后讲解)。所以大学之道就是明明德(体上说),就是亲民(用上说),就是止于至善(从功夫的入手点上说)。

在心斋的解释中,在字意味着,明明德就是大学之道,大学之道在明明德中完全体现,二者是一回事。这是通过“语气”看出的。

再看整个古本《大学》的全文构成(根据心斋的理解来分段):

(1)大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善,知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。物有本末,事有终始,知所先后,则近道矣。(提出“明德、亲民、止于至善”三纲领。)

(2)古之欲明明德于天下者,先治其国。欲治其国者,先齐其家。欲齐其家者,先修其身。欲修其身者,先正其心。欲正其心者,先诚其意。欲诚其意者,先致其知。致知在格物。物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。(举出“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”八条目)

(3)自天子以至於庶人,一是皆以脩身为本,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。(解释致知在格物。)

(4)所谓诚其意者,毋自欺也……无情者不得尽其辞,大畏民志,此谓知本。(这是最长的一段,解释诚意。)

(5)所谓修身在正其心者……此谓修身在正其心。(解释修身在正心。)

(6)所谓齐其家在其身者……此谓身不修,不可以齐其家。(解释齐家在修身。)

(7)所谓治国必先齐其家者……故治国在齐其家。(解释治国在齐家。虽然开头没有在字,但结尾点出在字。)

(8)所谓平天下在治其国者……此谓国不以利为利,以义为利也。(解释平天下在治国。)

我们可以把心斋给弟子引出的问题补充完整:《大学》里面的格致诚正修齐治平,平在治,治在齐,齐在修,修在正,何以到了诚意,就不说正在诚?何以到了致知,就不说诚在致?接下来致又在格。

我们从语气上看。平天下这件事就在治国上用力,治国这件事就在齐家上用力,齐家这件事就在修身上用力,修身这件事就在正心上用力,而诚意则是一套功夫,格物这件事就在致知上用力,则格物致知就是一套功夫。这样,功夫就分成了三套。(当然,心斋分成三套功夫,依据绝不止于此。)

我们回到原文:

2 对曰:“不知也,请问焉。”

学友回答说:“不知道,请问其详。”

3 子曰:此亦是吃紧去处,先儒皆不曾细看。夫所谓“平天下在治其国者”,言国治了,而天下之仪形在是矣。所谓“齐家在修其身”、“修身在正其心”者,皆然也。心斋说:这也是要紧的地方,先儒没有仔细看准。《大学》说“平天下在治其国”,说的是国家治理得好了,天下的模样形态就已经在那儿了。《大学》说“齐家在修其身”、“修身在正其心”,都是这样。

4 至于正心却不“在”诚意，诚意却不“在”致知。诚意而后可以正心，致知而后可以诚意。

而正心的功夫却不在诚意上，诚意的功夫却不在致知上。诚意的功夫做到位了，然后可以去做正心的功夫。致知的功夫做到位了，然后可以做诚意的功夫。

淮南格物的第一套功夫是格物致知，是在外缘触发的时候格度体验本体（不能当下去格度体验）。而诚意则是当下安住于此本体，时时出离本体，又时时拉回本体，时时私欲做了主宰，又时时让良知做主宰，这个过程就是诚意。而正心，其前提是是意已诚了，人基本上处在安住于本体的状态，基本上能做到念念由良知所发，念念由仁体所发。

所以正心（包括接着的修齐治平）、诚意、致知（包括接着它的格物），是三套不同的功夫，条件不同，用功的方式不同。而且，三个功夫有个顺序。格物致知功夫做了之后，再去做诚意功夫，诚意功夫做了之后，再去做正心功夫。

这三套功夫，固然是一环套着一环的。但并不是要格度体验本体到孔子那个地步，再去安住于此本体。有时候，我觉得自己格物体验到本体了，接下来做安住本体的功夫，可做着做着，对本体的格度体验也同时加深。随着这个格度体验的加深，在本体上的安住，也更加稳当确凿了。而正心功夫（具体怎么做，下面几讲会说），也绝不是要人 24 小时全都不离本体才可以做的，人的整个生命状态，只要基本上不离本体，就可以做正心功夫了，而且你到了那个地步，没有有意去做正心功夫，自己也会不自觉地做正心功夫的。这三套功夫，并不是人的创造，而是宇宙生生之道本有之义。

因此，我们讲淮南格物功夫，是按顺序讲的。实际操作的时候，学友往往先做第一套功夫，做一段时间，开始做第二套功夫，同时第一套功夫也不放下。两套功夫是同时进行的，并且以第二套功夫为主。因为第二套功夫是时时刻刻当下做的，第一套则是靠外缘触发。两套功夫做到一定地步，自然而然开始做第三套功夫了。

5 夫戒慎恐惧，诚意也。然心之本体，原著不得纤毫意思的，才著意思便有所恐惧，便是助长，如何谓之正心？

这一段，值得我们花费较长一段时间来讲解。讲通了，对理解淮南格物说有莫大的助益，望读者耐心读完这句的分解。

戒慎恐惧，说的是诚意。第八讲说过，戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。这个“所不睹”，“所不闻”的，指的是独体，这个独体不能通过眼耳鼻舌身这些感官感受到（不睹），也不能通过一些概念表达出来（不闻），这个独体是宇宙的终极实体。这个独体在人身上发窍，就是人的良知。

有两种情形 1 有一段时间，我们没有任何私心，只有这个良知，一举一动都是这个良知发出，这就是人原本应有的活法。这样生活，时时刻刻都充满着直心而行的快乐。（这个快乐感，就是对本体的肯认，安住于此快乐，这就是肯认真乐的功夫。）2 而很多时候，我们不能如此，我们因为种种私欲意见的偏狭，下意识地把这个良知遮蔽住，这时候就是私欲做了身心的主宰，一举一动都是私欲发出。这个时候我们定会觉得不对劲，不快乐。而在我们觉得不快乐不对劲的时候，那个不快乐不对劲的感觉已经是良知发出来的了，这个时候其实已经是良知做了主

宰了。只要我们当下接受这个感觉，不躲避遮掩这个感觉，依照这个感觉而行，这就是“一觉已除”的功夫。

这两种情况同时都伴随着内心的敬慎感，这个敬慎感是带着庄敬地珍重着当下发用的独体(良知)，不让一点私心矜持掺和进来。这就是诚意慎独的功夫。

这里面是诚意功夫的三个方面，肯认、一觉、戒慎。我们来看看这三者的动机。为什么要肯认？因为我们的生命状态不是完全安住于本体上的，我们总是时时离开本体，本体又时时发现、涌动、流行。如果在我们暂时安住于本体上的时候，我们没有这个肯认，那么我们转念可能就让私欲做了主宰。为什么有一觉？因为我们常常离开本体，所以良知才有觉得不对劲的时候。为什么要戒慎？如果我们没有戒慎恐惧的功夫，我们的私心，矜持心一定更加容易出来，并且在良知涌现的时候遮掩埋没良知。

良知对我们的整个生命状态有个关照，我们的生命状态就是一会儿私欲主宰，一会儿良知主宰，对这个生命状态，良知自然会让我们去做肯认、一觉、戒慎的第二套功夫。所以这三个功夫的动机也还是良知。这三个功夫，某种程度上是有所助力的。比如一觉已除，一觉既然已经是本体做主宰了，为什么我们还要把这件事情提出来，作为一个功夫呢？那是因为我们当下的生命状态使得一觉不足以有巨大的力量，让我们就此安住于本体，所以我们需要有一个信力，这个信力是对良知的相信，对良知的自信，这个信力给自己一个助力，自己也就能在很长一段时间安住于本体上了。再如肯认真乐。在我们直心而行的时候，我们就会很快乐，这个快乐本身就是对直心而行的肯认，而且除了这个快乐，在没有别的对直心而行的肯认了。既然我们的直心而行本身已然在肯认自身，为什么我们还要说肯认真乐的功夫呢？因为我们的直心而行还不够真切。这时候，我们给这个直心而行额外的信力，这个信力一来，我们就没那么容易从当下的安于本体的状态中脱离出去。

所以，第二套功夫，背后实际上有一个信力在起作用。这个信力对生意在我们身上发窍是大有益处的。我们之所以有这个信力，只是因为良知知道我们需要，只是良知发出。并不是因为我觉得有个信力，我更容易成为圣贤(这个是要做圣贤的私欲)我才生出这个信力(这个不是发自本体的真信，只是伪信。它不是信任良知，而是把相信作为一种手段，以达到自己的目的，勉强自我暗示，骗自己相信，这就是不信。)。这就是龙溪先生常说的“信得及良知”、“自信良知”。

整个翻译一下这段话：戒慎恐惧，是诚意。而心的本体，原本是不会粘上一点点意思的(只是生意贯彻。心的本体，就是人心道心天地之心合一的那个心。)这个心根本不用去戒慎恐惧的。才沾染点意思，便有戒慎恐惧的功夫。(如果我们24小时都按住在本体上，时时刻刻都在真乐中，这个肯认是不用作为一个功夫去做的。当然，更不存在“一觉”的情况。正是因为我们的本体是间断的，良知才能知道我们的“非”，才能知道我们的“是”。良知知是知非，这就是此处说的着了“意思”。如果我们的整个生命几乎没有非的时，那良知的发用就是另一个状态——淮南格物第三套功夫的状态。那个状态，首先良知不会知非，因为无非可知，只会知是；其次良知的知是和目前这个阶段的知是，也是根本不同的感受。打个比方，小偷今天良心发现，不偷东西了，良知知道自己这么做是对的，这是一个“知是”；一个从不偷东西的人，良知知道自己不偷东西是对的，这也是“知是”。这两种“知是”有很大的不同，这个不同，在我们功夫做到一定程度自然知道。第三套功夫，我们也会讲到这个不同。)

有这个意思(这个意不是人为的造作,不是人的私意思,而是心体上染着的意思,是良知的知是知非。这个意思是应该有的),就是助长(不是人的拔苗助长,而是人于此时,自然而然该有的一种助力,这个力量也是良知发出的,不是私欲发出的),就不是心的本体,也就不是正心功夫。

(1)我们这里要区分两个心体的两种发用状态,一个状态是心体是24小时都安住于本体的这个绝对至善的心体,它不单是发用的时候没有一点私欲,而且它的发用是无所谓当下或事后的。因为24小时都安住在本体上,人心的状态没有任何起落,不存在这会儿良知发用,那会儿良知遮蔽,所以当下和事后的区分是毫无意义的。举个例子,我现在在教育孩子,我当然是尽心教育,但同时我知道过几分钟我要出门参加重要会议,我要控制好教育孩子的时间,留点时间打扮一下自己,同时,我明天要去医院看生病的老人,我要保持很好的精力,所以教育孩子,参加会议,我都不会耗费太大的精力……这种格局下,良知是关照整个生命的。不单单是见父自然知孝,而且见父的时候整个世界同时在场,就像是个同心圆,最核心的一层是见父,往外一圈一圈的,是和自己身心关系主次减弱的事情。良知的发用是在整个生命上发用的。这样一个良知发用的状态,一定是要等到念念致良知,本体一刻不间断的时候才能达到,至少绝对的绝大部分念头都是良知所发的时候才能达到。这种状态下,孔子周游列国,知其不可为而为之,同时也是在无行不与二三子——把自己的一切言行都展现在弟子面前,弟子再传给后世。孔子做那些事情的时候,对两千多年后的读者,都还是有一个关照的,他那时也在和我们今天的人对话。这个意义上的良知,只有等到本体一颗不断的时候,才谈得上。天地造化万物,就是一颗不断的。孔子说,知我者,其天乎。也是说这个本体。这个意义上的心体,既是心,又是性,又是命,是整个文明的历史。

另一种心体的状态,则是阳明说的能知意之所发之是非的良知。见父自然知孝,也就是这第二个状态下的心体。(这个心体,道家谓之:“了性不了命”。)这个状态下的心体,在我们本体时不时间断一下的时候,能够明明白白知道何时是本心做主宰(没间断),何时是私欲做主宰(有间断),它是我们生命的主宰。(当然,这两个状态下的心体,都是一个心体。第一个状态的心体,就像是已经决心出发取经的唐僧。至此以后,唐僧的言行,基本上不会有疑二,志向不会动摇,只是物来顺应。第二个状态下的心体就像是刚刚出生的唐僧。虽不失赤子之心,但常常被私欲扰乱。《西游记》这里有一个大隐笔,唐僧出生是贞观十三年,历经18年报仇,种种磨难之后,踏上取经的道路,还是贞观十三年。两种不同状态的心,只是同一个真心。)

(2)这里我们还要区分两个助长:

如果我们当下一觉自己做得不好,立刻就脸红了,觉得自己在身边人面前丢脸了。这个立刻从良知的作用(一觉)转到私欲的作用(好名)。接下来,都是私欲用事了。明明身心没有到很高的状态,却拔苗助长,给自己很高的要求。一旦自己出现了不符合自身期许的状态,那就强行克制。这类助长的动机,就是私欲。还有一类,是上文说的,淮南格物的第二套功夫,一觉已除、肯认真乐、诚意慎独,这些功夫在实际去做的时候,定是有一个信力在起作用。这个信力,其动机是良知。

(3)两种本体状态和两个助长的关系

心体的第一个状态,超越时间,与天地同流。所以没有两个助长。

心体的第二个状态，没有第一个助长（第一个助长是私欲，不是本心发用。），但有第二个助长。而且必须有第二个助长，否则它就不是心体了。心体在人心间断的时候自然知道要时时警策自己。如果自己是个太阳，自然无限光芒。如果自己是一盏油灯，则要是不是挑一下灯芯。挑一下灯芯，这个光就豁然亮一些。

第一个本心，可以叫做天地之心，第二个本心，可以叫做人心。人心是天地之心的发窍，二心实为一心。

第一个助长，可以叫做私欲助力，第二个助长可以叫做本心助力。两个助长，是南辕北辙的助长。第一个助长，动机不对，必是恶果；第二个助长，动机自良知来，必是善果。

心斋这段话所说的诚意功夫的助长，便是本心助力。

6 是诚意功夫尤未妥贴，必须扫荡清宁，无意无必，不忘不助，是它真体存存，才是正心。然则正心固不在诚意内，亦不在诚意外。

因此，诚意功夫还没有稳妥。必须把所有的私欲都扫荡干净，在整个生命中，都没有意必固我（而不只是在良知发用的时候没有意必固我，这就要求本体不间断了），一切功夫勿忘勿助。这才是他真真切切的本体。这个才是正心。虽然正心功夫固然不在诚意功夫之内（是两个不同的功夫），正心也不在诚意之外（须把诚意功夫做好了，本体见进于连贯而不间断，才好去做正心的功夫。）

勿忘勿助：《孟子》：“必有事焉而勿正心，勿忘，勿助长也。”24 小时几乎都是良知做主宰，生意流行，动的时候也是发挥仁心，静的时候也是发挥仁心（晚上不敢不休息，不然第二天怎么担当起这个世界）。所以没有无所事事的时候，全天候，必有事言。这个事也就是发挥本体，任本体流行。这个时候，心没有一刻是不正的，也就不需要去掰正它。这个时候的心，就是心斋说的真体存存的心。这个时候不会忘掉他，也不会助长它。它的力量极其充沛。（《孟子》说“勿正心”，说的是不要去掰正这个心；而《大学》说的“正心”，是端正的心的意思，本自端正，不需要掰正。二者名异而实同。）

这句的意思，简而言之。诚意是间断时候的功夫，正心是不间断时候的功夫。

7 若要诚意，须先知得个本在吾身，然后不作差了。又不是致知了便是诚意，须物格知至，而后好去诚意，则诚意固然不在致知内，亦不在致知外。

如果要去诚意，必须先知晓了家国天下的根本在我身上。诚意就是诚这个意。这是生意在人生上发窍而来的主意。有这个主意，诚意不会诚到别的地方。有很多人，私欲很重，比如好色。他觉得人都是好色的，你也是，我也是。你和我的不同只在于，我好色但我真诚，不遮掩，你好色但你遮掩不真诚。所以我是磊落的，你是虚伪的。这个就不是诚意，因为没有理解这个意是什么，不知道身心家国天下真实关系。诚这个意思，只是肆无忌惮，其中有太多不真诚处。

又不是格物致知了，就是诚意。格物致知是格度体验到身心家国天下是一身，吾身为本，家国天下为末。这是淮南格物第一套功夫，包含见善体仁、反观辞气、辨志立志。这个并不是诚意，诚意是安住于本体，那是第二套功夫要做到的。

须做好格物致知的功夫，体验到本体是什么状态，接下来才知道怎么去安住于这个状态，才好做诚意功夫。所以诚意功夫固然不在格物致知之内，也不在格物致知之外。

8 是“诚意毋自欺”之说，只是实实落落在我身上做功夫。不可便谓“毋自欺”为致知，与圣经背。

因此，《大学》“诚意毋自欺”的说法，只是要我们实实落落在自己身上做功夫（真实的，当下的，安住于本体）。不能草率地说毋自欺就是致知，这个和圣人所作的经典相违背。

9 不先诚意就去正心，则正心有着空了；不先致知就去诚意，则诚意又做差了。既能诚意，不去正心，则诚意又却助了。

不先诚意，让间断的本体变得不间断了，就去做正心的功夫，这个功夫就着空了。因为这个功夫的前提是心体几乎不怎么间断。不先去格物致知，体验到什么事本体，你就去安住与本体，那么很可能安住到错误的地方上了。

另一方面，已经能够做到当下安住于本体了，本体已经不怎么间断了，这时候不进到淮南格物第三套功夫，你的诚意功夫，就有了助长了。（诚意功夫本来就是有发自本体的助力的。这段话前面说的诚意功夫还有助长，就是这个意义上的。如果等到本体不间断了，再有这个助力，实无必要。所以那个时候，就不需要这个助长了。这一点，我们后面讲第三套功夫时细说。）

10 却不可以诚意为正心，以致知为诚意，故须物格而后知至，知至而后有诚意功夫，诚意而后有正心功夫。所谓“正心不在诚意，诚意不在致知”者，此也。

不能够把诚意等同于正心（包括修齐治平在内的第三套），把致知（包括格物在内的第一套）等同于诚意。所以须格度体验到本体的状态（格物），然后体验到了，才可以有安住于本体的功夫（诚意）。又安住于本体的功夫之后，一定要做到时时刻刻安住于本体，接下来才有正心的功夫。我说的“正心不在诚意，诚意不在致知”，就是说的这个。

11 悟此大学微旨，诸生谢曰：“此千载未明之学，幸蒙指点，今日知所以为学矣。”悟出了这个《大学》精微的要旨，诸位学生感谢心斋说：“这样一个千年没有显明的学问，有幸蒙受您的指点，今日知道如何做学问（进行功夫实践）了。”

三、心斋对《大学》中一些重要概念的解析。

心斋：

1 诸生问“止至善”之旨。子曰：明明德以立体，亲民以达用，体用一致，阳明先师辨之悉矣。此尧舜之道也，更有甚不明？

学生问心斋大学“止至善”的旨意。心斋先生说：大学“明明德”是树立本体，亲民是这个本体的发用。体用是一致的。这一点，我的先师，阳明先生，辨别的十分详细了。这个是尧舜知道，还有什么不明白的呢？

我们看《尚书》第一篇《尧典》的开头：“1 日若稽古帝尧，曰放勋，钦、明、文、思、安安，允恭克让，光被四表，格于上下。2 克明俊德，以亲九族。九族既睦，平章百姓。百姓昭明，协和万邦。黎民于变时雍。”

第一句讲的便是尧的能明明德。尧的名字，叫做放勋，有“钦明文思安安”的德行，为人恭敬谦让。他的德行是光明的，和他生活的人，仿佛能感受到他的光芒发于他的身体。他做什么事情，有什么想法，在他上位的，在他下位的人，都是全力支持，好无怀疑的。

我们来看心斋的例子。安丰这个地方，很多芦苇荡，地上许多水道，土地不均匀。而且，世代煮海为盐，民众生活艰辛，民风向来十分彪悍。因为这两点，心斋之世，民众经常为争夺土地大肆械斗，损伤性命；并且，因为这个原因，产生了许多无业游民，他们不依附于土地，而是打打杀杀为生。所以，把草荡间的土地公平明确地分配是一件极其重要的事情。但是历任官员是做不到的。张三和李四，土地分得一样多，张三就是觉得官府偏袒李四，李四就是觉得官府偏袒张三。这是困难之一。就算一时把土地分好了，但是，过了一年半载，大家又都开始不认帐了。这是困难之二。

心斋开始做这件事情，明确的告诉大家：我把土地分成若干份，我根据情况，给每家分十份到二十份。

当地的每个人，对此毫无质疑。这事情很容易就推行了。心斋之所以能做成这件事情，不在于他分得多公平。肯定是有人吃亏，有人得便宜，但大家相信，心斋不会有意去偏袒谁，心斋在他的一生中，从来没有为自己的私利考虑过，大家无条件地信任心斋。这件事情，能做成，只是因为做事的是心斋。

心斋这样的人，在一家，则家齐，在一乡，则乡治。这便是“格于上下，光被四表”。这个明德，仿佛是能发光一样！所以是“明”德。而有明德，则自然可以感染身边的人（明明德，显明此明德）。这就是上面所引的第二句：“克明俊德，以亲九族。”这便是心斋说的“爱人知道人亦爱”。对人有仁德，则别人也有人德，以至于九族有仁德，百姓有仁德，万邦有仁德，黎民有仁德。这便是明德为体，亲民为用。明明德和亲民不是两件事，只是一件事。从心斋在乡间每件事情都是有良知所发的角度，这件事这是明明德；从乡间的老百姓皆由这些事情，自己往良知的方向靠近，这件事就是亲民。

2、但谓至善为心之本体，却与明德无别，恐非本旨。明德即言心之本体矣。三揭字，自唤得分明。孔子精蕴立极，独发安身之义，正在此。尧舜执中之传，以至孔子，无非明明德、亲民之学，独未知安身一义，乃未能有止于至善者。故孔子悟透此道理，却于明明德、亲民中立起一个极来，故说个“在止于至善”。

阳明先生只说至善是心的本体。这就和明德没有区别的，恐怕这不是《大学》的本旨。

说至善是心之本体，这当然没有错，但是，止于至善，放在这段《大学》这段话中，主要的意思不在于说至善是心之本体，而是为了指出一个功夫的入手点。至善，就是良知，就是本心，而这个本心不在多高多远的地方，而只在我们身上。我们一生下来，天地覆载，万物供拥，亲人养育（孤儿也是有人带大，否则人类的小孩是活不下来的）。我耳目口鼻就会接受声色气味。我们是父母所生，见父自然知孝，见兄自然知悌。这就是我们本就安顿之身（否则不会有我们），这就是人心本有之至善。我们不用外求，反身而诚，乐莫大焉。这就是我们功夫的一个把柄。大学说止于至善，就是告诉我们一个功夫的把柄，这个把柄，就是我们的身心本有之至善。心斋这里要点出——明明德是体，亲民是用，而怎么明明德？怎么亲民？（当然，明明德也就是亲民，这两个问题只是一个问题）就在止于至善上用功夫。下文，知止而后有定、静、安、虑、得，一直说到则近道矣，就是说从这个功夫把柄入手（身心本有之至善），如何一步步恢复这个“明明德亲民”的本来状态。

继续翻译：

明明德已是说心的本体。《大学》首句，三次强调在字，说的极其分明。孔门传到曾子，义理十分精微，为人类的功夫立了一个“极”，这个极，就是“安身”，就在这个止于至善上。尧舜传下来的是“允执厥中”，到了孔子，也就是“明明德亲民”（我们前面所引，《尧典》“克明峻德，以亲九族”，就是“在明明德，在亲民”）。但是孔子以前，没有点出这个安身的极，没有特别提出这个本安之身、至善之身（孔子以后则有，比如孟子说“反身而诚”）。所以孔子悟透了这个道理，就在明明德亲民之中立出一个极，所以说个“在止于至善”。

3 止至善者，安身也，安身者，立天下之大本也。本治而末治，正己而物正也，大人之学也。

止于至善，说的是安身。《大学》说：“绵蛮黄鸟，止于丘隅，子曰，于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”黄鸟一飞一停，恰到好处地落在了山丘的一个小角落上。它多飞一点，少飞一点，都要摔到。鸟在这个宇宙中，本来就是个安身的状态。鸟没有私心杂念，所以一切运行无碍。一切由至善本体所发，一切止于至善。孔子说，在“止”这件事上，知道止于什么地方（止于至善），人还能比不上鸟吗？言下之意，人本该是比鸟好的，只是人没有抓住安身的把柄，所以常常不能知止。

安身，就是立了天下的大本。心斋说，人不爱我，必有我不爱处，人不信我，必有我不信处。爱人直到人亦爱，敬人直到人亦敬，信人知道人亦信。这就是天地万物依于己，而不是己依于天地万物。孔子说：“不怨天，不尤人，知我者其天乎。”不在外面求，只在自己身上求，这就是安身而立了天下的大本。

《大学》在八条目之后（在心斋的学说中，是格物章，解释致知在格物）说：“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，其所薄者厚，未之有也，此谓知本，此谓知之至也。”

从天子到庶人，都是以安身为根本。身不安，而家国天下能治理好的是没有的。所应该首先着力的（也就是身，是本）反而看不去着力，应该先不去着力的（家国天下，末）的反而先去着力，没有这么做人的。这就是知道本（也就是安身、止于至善），这就是“知致”了（物格而后知至）。

所以说，安身就立了天下之大本，也就本治了（身治了），那么家国天下也自然一并治了，者也就是正了自己，外物也就一并正了。这就是大学的意义——大人之学。这个人，不是一己之小我，而是家国天下之大我。所谓安身的身，不止是自己的肉身，也是身心家国天下之大身体。

4 是故身也者，天地万物之本也。天地万物，末也。知身之为本，是以明明德而亲民也。身未安，本不立也。本乱而末治者否矣，本先乱，治未愈乱也。故《易》曰：“身安而天下国家可保也。”如此而学，如此而为，大人也。

所以身，是天地万物的根本，天地万物，是末。这个本，就是树根，末就是枝叶。枝叶繁盛，有赖于根本坚固。知道身是本（第一套功夫），并且以此明明德而亲民（明明德也就是亲民）（第二套功夫）。如果身没有安，根本就未树立。本乱而末治，这个是不可能的。如果根本乱了，去治理末端，那末端就更乱了。所以《易》说：“身安而天下国家可保也。”像这样学习，像这样做事，就是大人。

5 不知安身，则明明德亲民却不曾立得天下国家的本，是故不能主宰天地，斡旋造化。立教如此，故生民以来，未有盛于孔子者也。

你见到乞丐，十分穷困，就把自己的钱都给他了。这个时候，你满心的恻隐。可是回到家，发现父母还饿着肚子，这个月的钱，还了房贷，已经为0了。这个恻隐之心，本是仁之端，是我们做功夫的一个入手点，这个是明德本体在人心的发窍。可是我们不知道安身，那么明明德亲民就不能立下一个天下国家的根本。你这样做，父母不但不会被你感化，也想你一样对穷人有恻隐，反而还会憎恶施舍的行为。这就是身不安，家不齐，明明德亲民根本不曾立得天下国家的本。所以你的明明德亲民不能够做天地的主宰，不能够斡旋造化。（尧的克明峻德以亲九族，虽然没有点出安身，但他也是从九族开始做，做到百姓，做到万邦。这个安身的次第也是包含着的。）孔们这么立教，说大学之道，就在明明德上，就在亲民上，就在我们的安身止至善上开始做。所以自从有生民以来，没有比孔子更加光辉伟大的。

心斋（下面一段，学友须对照大学经文看）：

1 诸生问曰：夫子谓止至善为安身，则亦何所据乎？

子曰：以经而知道安身为止至善也。《大学》说个止至善便只在止至善上发挥，知止，知安身也，定静安虑得，安身而止至善也。物有本末，故格物而后知本也。知本，知之至也。知至，知止也。

诸生问心斋：老师说止至善是安身，有什么依据吗？

心斋说：从《大学》经文知道了安身是止至善。大学说个“在止于至善”，接下来一句就在止至善上发挥——“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，之所先后，则近道矣。”这句经文里面，“知止”，就是知安身（第一套功夫）。定、静、安、虑、得，就是安身止至善（第二套功夫）。物有本末四字，这个物就是格物的物，这个物是身心家国天下一身的大物，此物之本在吾身。物有本末，就是格度体验到本在吾身，这就是后面说的“此谓知本，此谓知之至也。”这个“知之至”的“知”也就是知止，知安身。

2“自天子以至于庶人”至“此谓知之至也”一节，乃是释格物致知之义。

我们前面把大学分成了八个部分，这一段就是第三个部分，解释致知在格物。

3 身与天下国家一物也，唯一物，而又本末之谓。格，絜度也，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。

身和天下国家是一气贯通的大物。唯有是一物，所以才谈得上根本和末梢。格物的格是格度体验，是在本末之间体会身，知道这一物的根本在吾身，体会到本乱而末治者否矣，这就是格物。（人我一物，人不爱我必有我不爱处，这就是本乱而末治者否矣。这个功夫，是淮南格物的第一套功夫，事后的格度体验，这一套功夫本书介绍了三种用功方法）。格物是“知本”，知本，就是“知之至也”。所以格物致知章开篇说：“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。”

4 修身，立本也。立本，安身也。后文引《诗》释“止至善”曰：“绵蛮黄鸟，止于丘隅”，知所以安身也。孔子叹曰：“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”要在知安身也。

这段话，我们前文讲过，不注解。

这里是诚意章，讲如何安身。安身只是当下直心而行，让本心发用。（就像黄鸟一样）这就对应着淮南格物的第二套功夫。

5《易》曰：“君子安其身而后动”，又曰“利用安身”，又曰“安身而天下国家可保”。《孟子》曰：“守孰为大，守身为大”，“失其身而能事其亲者，吾未闻之”，同一旨也。

这段引了周易三句话，孟子两句话，来佐证《大学》安身的义理。

四、小结

心斋淮南格物的功夫，不止是从大学的一两句经文中找到灵感，而后创立一套功夫。淮南格物功夫的提出建立在对大学经文深入详细的剖析。因为这不是本书的目的，本书旨在引导功夫实践。所以本章只是简单介绍了心斋解释大学的框架和一些重要的概念。读者如果有兴趣，可以对照心斋集，仔细读一下大学，须一字一句通晓，不可放过。这对我们做功夫也有莫大帮助。

淮南格物第一套功夫，是格度体验本体（宇宙一身，身为本，家国天下为末）。第二套是在整个生命不能安住于本体时，所做的当下安住此本体。第三套是在整个人生基本上都安住于此本体之上时，更为深入功夫（简要说来，即人的心性，人的生命，人类历史，天道这些东西彻底的合一）。

这三套功夫，初学者以前两套为主，具体功夫节目，在 345，678 这六讲。第三套功夫，将在后面章节与大家一同实践。

知行传本体

一、间断本体与不间断本体。

淮南格物第二套功夫(诚意),是在本体间断的时候,不断地去做回到本体的功夫。淮南格物的第三套功夫(正心、修身、齐家、治国、平天下,简称正心功夫)则是在本体不间断的时候做的功夫(至少在绝大部分时间是不间断的)。这是本体的两个状态。这两个状态的本体,在心学中,都是良知,都是知行合一。但是这个知行合一,概念已经有了天翻地覆的变化。我们可以把这两种知行合一称作:阳明学的知行合一(诚意功夫的知行合一,第二套功夫的知行合一)以及心斋学的知行合一(正心功夫的知行合一,第三套功夫的知行合一)。

(1) 阳明学的知行合一

阳明说,知之真切笃实处即是行,行之明觉精察处即是知。

在公交上,见到老人家站着,心里知道要尊老,可是就是不愿意站起身来。这个知道尊老,就不是真的知,真知是心中有尊老的感受,感到老人站着,心中的不忍之心油然而生,这样你就坐不住了,不可能不站起来。知道尊老,就已经站起来了,就已经落实在行动上了。

我们的日常生活中,不会刻意区分出一个知,一个行。只是一件事,从真切笃实的角度看,它叫做行,从明觉精察的角度看,它叫做知。给老人让座,你可以说这个人知道尊老,也可以说这个人做了尊老的行为。说他知道尊老,是从他见到老人在面前站着,内心有一种明明白白的触动,根本坐不住。而另一些人呢,心中固然有一点点触动,但更多的是贪图舒适之心,又有希望别人站起来之计度心等等,这样,心便不明觉精察,而是被诸多私欲前缠着,浑浑噩噩。这就不得谓之“知道尊老”。说他作出尊老的行为,那是因为他有这个不忍仁之心,有这个良知发动,根本坐不下去。他站起来,站得毫不犹豫,站起来之后也毫不后悔。如果他只是考虑到站起来,会让刚刚交往的女朋友对自己有个好印象,或者是因为害怕周围人责备的目光,而不是真的对老人不忍心,那么这个让座的行为就不会真切笃实。甚至站起来,心里还会有点后悔。这就不得谓之“行了尊老”。

我们发自良知,直心而行的做了一事,从这件事发动的真切笃实处说,就叫知,从这件事情发动的明觉精察处说,就叫行。知行只是从两个角度描述同一件事——由良知发动的事。所以知行合一又引出知行本体。知行本体,就是良知,就是心体。

阳明说,知饥已是饥,知寒已是寒。知行关系就如知道饥寒和已经饥寒一样,知行只是一回事。《大学》诚意章说如好好色,如恶恶修。见到好色,已经是好了,见到恶臭,已经是厌恶了。我们在说知行合一的时候,这个知是不分道德上的知,还是感觉上的知的。万物在天地间共生,狂风暴雨袭来,草木便剧烈摇摆。这个剧烈摇摆,是草木对当下处境的一种应对,这个应对,从摇摆得很直接很确实的角度,就是行,从这个摇摆的剧烈程度恰如其分(摇摆得不够,草木会被风力折损断裂,摇摆得太过,又会伤及根系),就是知。阳明说,草木瓦石皆有良知,同样的,草木瓦石皆有知行本体。在草木上,行就是草木恰如其分的摇摆,知就是摇摆得恰如其分。在人身上,知就是明觉精察,行就是真切笃实。人的知行本体,是宇宙知行本体的一种特殊形式。

(2) 心斋的知行本体

我路过一个乞丐，看他年老，在风中瑟瑟发抖，心里面充满不忍，于是掏了一百块钱给他。我想想，还是不忍，又掏了四百块。这个行为，是恻隐之心发动，是直心而行，这个不忍人之心就是知，这个行为就是行，这就是阳明先生所说的知行本体。

我到了家里，感觉给乞丐给多了。目前家中还欠着房贷，全无积蓄。等到发工资还有三天，可是身上就剩几十块钱。这几天不能吃得很好了，孩子的营养不能保证了。妻子也会因此不高兴。这个时候，我觉得愧疚，我确实没有考虑到家人，我当时把钱全都给了乞丐（而且那个乞丐也很可能不是真的缺钱），实在是不妥。这个时候，我和家人道歉。这个真心的歉意也是阳明说的知行本体。

这个知行本体是“即时触发”的，是间断的。可能上一秒我不是良知做主宰，我不是知行本体做主宰，但下一秒，良知发动，我就是知行本体了。这个不是心斋说的知行本体。

在我们功夫做得基本上不间断的时候，一举一动，都是从良知所发。比如此刻我在整理讲稿，这件事情有必要性，不得不做。到了下午，又有一定会去做的另一件事。人的功夫不间断，就没有闲暇的时候，白天是为了成就别人，晚上要得到身心的修养——不得不休养，否则第二天不能全副生命去成就别人。这时候，整个人就是生生不息的，孟子称之为“必有事焉”。这个状态就是健行。功夫不间断的时候，不是一时一刻能如此，而是时时刻刻如此。这时候，你看到一个乞丐可怜，会给他二十块。你不会一时冲动给他 100，因为你现在也没钱了。你眼前看到的是这个乞丐，你的妻儿老小也没有被你忘掉。你在回家的路上，可能父母盼着你回家，妻儿等着你吃饭，这时候，你竟然因为一时心灵触动，忘了妻儿老小，这个状态也是麻木不仁。把钱全都给了乞丐，这不是因为仁心太过，而是因为仁心不足，只是眼前这点事情，就让你掌控不了，不能同时对家中等你的妻儿老小发挥仁心了。心斋说要立本安身，身在家国天下中有一个位置。你对乞丐的感应，就应该是 20，而不是 100。这个“知”，是知掌整个生命的，这个行，也是在整个人生中行。给 20，而不给 100，也是不虑而知，你看到乞丐不忍，一定要掏钱，掏钱，一定不会超过二十，否则，你心里面就对家人不忍，这两个不忍，都是同时俱在的。

这两种知行合一，从做功夫的感受来说，都是一样的，只是直心而行。如果我不能念念致良知，那么我直心而行，就是第一种知行合一。如果我念念致良知，我直心而行必然是第二种知行合一。

心斋：“天行健，则通乎昼夜之道而知。故知行合一。”

心斋这句话定义了心斋的“知行合一”。行，是天行健的行。我每天大部分时间浑浑噩噩，内心麻木，如同一块木头。晚上回家，我见到父亲的面容，那一刹那，内心突然变软，要去服侍父亲。这一刹那行为发动，是阳明那个意义的良知所发的行。

而一个终日坦坦荡荡，工作充满斗志，对领导尊重，对下属仁慈，对朋友守信，一言一行都合于天道的人，他晚上回家，见到了父亲，那一刹那，内心一样是十分柔软，要去服侍父亲。者既是阳明那个意义上的良知所发的行，还是心斋意义上良知所发的行。

天行健，天是不停地运行的。人如果其整个生命状态都和天类似，终日安于乾道。则他的行，不仅是良知即时的触发，不仅仅是看到老父的皱纹突发的一个情不自禁的行为；他的行固然也是良知触发，更加是整个生命的触发，固然是当时的情不自禁，更加是整个生命的情不自禁，沛然莫之能御。所以，他事父不会时

好时坏，不会让父亲突然觉得——今天怎么对我这么好？发自生命全体的，发自身心本体的行，一定是充满仁爱的，温情脉脉的。“其为气也，至大至刚。”这样的行为是稳定的，刚健的，持久的。如同日月相推，宇宙轮转，稳定（没有大起伏），刚健（力道十足，看月球运动带起的潮汐，力量何其大），持久（日复一日，年复一年）。

心斋的这个“行”，其前提是整个身心基本上安顿在了本体上。从乐学的角度说，既然乐是心之本体，那么在一天中，大部分时间处于真乐的状态，这时候才谈得上心斋说的这个“行”。从诚意慎独的角度说，整个生命须基本上是独体流行，才谈得上心斋说的这个行。我们说过，淮南格物说的第二套功夫，是在本体有间断的时候，不间断地做回复到本体上的功夫。如果第二套功夫做得相当充分了，生意在人心贯通，基本上没有间断了，这个时候就自然而然过度到第三套功夫。我们由良知而行，直心而行，这样做着做着，做到终日只是良知发用，这时候，我们的行就和宇宙的运行一致了。这时候，我们的行就是天行健。这时候，我们的知便也和天地的知一样。

天地的知也就是成就万物。春天让万物生长，夏天让万物繁盛，秋天让万物收敛，冬天让万物潜藏。宇宙的行，只是成就万物，只是个生意，只是个仁。宇宙的知，是知掌万物，照看万物，也就是这个仁。孔子说：“唯仁人能好人能恶人。”君子有仁爱心，有仁爱之心的人，才会真正地去喜好一个人或厌恶一个人。君子的“喜好”，也是为了成就别人，君子的“厌恶”，也是为了点醒别人，反向激发别人的善。君子“好人”，“恶人”都不是对别人的客观的认知，而是以成就别人的动机对别人的“知掌”，对别人的照看、看管。而且，这个知掌是“通乎晝夜之道而知”的，白天我是一个儿子，父亲，员工，那我白天直心而行，便做到对父母孝顺（对父母尽孝，则久而久之，父母必慈爱。如果父母不慈爱，则“子职必不共”，做儿子的一定没有尽到责任）、对子女慈爱（也是使子女孝顺），对工作尽心（也是使得同事尽心工作），到了晚上，我一定会好好休息，否则便没有精力在第二天对父母孝顺，最子女慈爱，对工作尽心。（同时也是感化父母，感化子女，感化同事。）这个“知”固然是良知当下的发动，但同时这个知也有对自己的整个“身”的照察。这个“身”，就是身心家国天下一身的大身体，其本在吾身，末在家国天下。

心斋所说的知行合一，知，就是宇宙对万物的照看，落实在人心，就是人对万物的照看。行，是宇宙的健行，是宇宙成就万物，落实在人心，就是人成就万物。阳明先生的知行本体，可以说是不区分本体间断与不间断的情况的本体，而心斋的知行本体则是特别指出在本体不间断的时候，这个本体的面貌。

二、心斋的“知行传本体”

阳明先生说心体本来的本来面目，强调的是心体的不虑而知，不学而能。比如孝顺，孩提见父自然知孝，这个东西是不用考虑就能知道，不用学习就会的。阳明用本体的这一特征来指点功夫，对于刚刚开始做功夫的人来说，本体时不时呈现，这个指点是有效的。

然而，功夫做到不离手，不间断的时候，我们需要再用显微镜看看这个心体的本来面目。心斋认为，这个心体不但是自然能“知”（实践面向），而且还自然能“教”（传道面向）。

妈妈十月怀胎，婴儿在妈妈肚子里汲取了十个月的养分。这个养分，从物质上看，只是一些养分，通过期待羊水，传递给孩子。但从“气”上看，这十个月，孩子已然在接受家人的关爱，父母的期望。这个世界已然在这个婴儿身上投注了巨

大的力量，这个力量也就是生生之力。等到这个孩子从妈妈的肚子里出来，他嚎啕大哭。哭好久，他的力气都不枯竭，哭到嗓子哑了，失声了，都一直在哭。这个哭声里，蕴含着一股巨大的生生之力。父母看到孩子这么苦，有一种关于生生的喜悦。如果孩子生下来不哭，父母要担心好几天。我生下来不哭，爸妈就让护士把我拍两下，我就哭了。我一哭，爸妈心里悬着的石头才落了地。

自然界也是这样。一头鹿，产下了一只小鹿。小鹿用它细细的腿，颤颤巍巍地站立起来，它站立起来之后，便哒哒地跑起来。这个跑步的姿态中，满是生的力量。这个生的力量，感染着整个鹿群。这个小鹿，它的行动，是自其生生本体所发，这个行动发出来，同时也给和它相关的外物带起一股生生的力量。

心斋常常引用孔子一句话：“吾无行不与二三子者，是丘也。”孔子周游列国，知其不可为而为之。孔子说：“有不知而作者，我无是也。”孔子知其不可为，是知道他周游列国，在当时之世，不能恢复礼乐文明；孔子知其不可为而为之，这不是孔子固执，而是，孔子在做的事业不是当世的事业。我们现在还在讲孔子的言行——这才是孔子的事业。孔子是没有不知而作的时候。孔子周游列国，只是把一种生命方式呈现出来，呈献给他的弟子，呈献给后世。孔子无行不与二三子，其言一行都展现在弟子面前。孔子的一言一行是良知所发，同时也是良知之传。

心斋：“请讨陈恒，仁也；不从而遂已，智也。若知其必不从而不请，亦智也，然非全仁智者也。仁且智，所以为孔子。”

陈恒弑君，孔子请求哀公讨伐陈恒。这个是孔子的仁心。君主不听从孔子的建议，孔子便不继续请求，这个是孔子的智慧。如果知道君主一定不听从，于是不去请求，这也是智慧，但不是同时兼具仁和智。仁且智，这是孔子异于常人的地方。

按照当时鲁国的情况，孔子当然知道请讨陈恒不会被接受。但是孔子必须去做。一方面，这个是良知所发，另一方面，也是为后世立法，是在传道。如果本体不间断，那么，一切言行都是良知所发，同时也是在传道。儒学中常常说，人心和道心是一个心，人心和天地之心是一个心。天地之心是成就万物，风雨露雷无非教也。风雨露雷，这些气象，都是对万物的教化。圣人的一言一行，也统统是对万物的教化。所以，孔子无行不与二三子，无行不是出自良知，无行不在教化。孔子说：“天何言哉，四时行焉，百物生焉，天何言哉，我欲无言。”天没有任何没有必要的言，只是生意流通，这个生意，就是四季轮转，万物化生。孔子的一切言行也都是成就万物，只是仁体发挥，除此之外没有别的言行。（心斋：而今只有良知在，没有良知之外知。）所以孔子欲无言。

心斋的乐学歌是第二套功夫的口诀。“不乐不是学”，如果不快乐，就是不是真的学问；“不学不是乐”，如果不合于圣人之学，则人的那种高兴，就不是本体的快乐，可能只是窃喜。到这个阶段，还要再加一个维度：如果不是传道，只是为自己而学，这个学不是真正的学问，可能只是自私之学。出于自私自利的心来学习，这个身心状态即与道不合，这样的学习一定不是圣学。这样的学习带来的快乐，一定不是本体之乐。这是不传不是学，不是乐。同样的：

不乐不是学，不是传；不学不是传，不是乐。

我们之所以快乐，是因为在成就别人，因为我们本身即是道的一部分，我们一言一行不知不觉的都在传道，唯有如此，这个快乐，才是真正的直心而行的快乐。

我们快乐就快乐的这个传。（乐是乐此传）

同时，我们的传道的过程，也是在学道。因为天道本身在成就万物，我们只有在成就万物的过程中，在这个当下，才能真切地知道什么是学。（学是学此传）

又，我们传道，是传生生之道，是传天地成就万物之道。如果真正去给一个人传道，成就那个人，就是要让他也像我一样，像宇宙一样，也去给别人传道，也去成就别人。（传是传此传——传道也就是传这个师道）

把这三点和乐学歌整合一下：乐是乐此传、乐此学、乐此乐；传是传此学、传此乐、传此传；学是学此乐、学此传、学此学。

我们可以说：乐即是学、即是传、即是乐。

阳明说：知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。我们从知行传本体上看。传之真切笃实处即是行，传之明觉精察处即是知。行之感化人心处即是传，行之明觉精察处即是知。知之真切笃实处即是行，知之感化人心处即是传。

三、传道与悟道

在我们说传道的时候，往往意味着我们先要自己悟道，然后再传道。悟道和传道是两回事。心斋则把传道和悟道统合起来。

人是天地化育而成。天地的道和人的道是一个道。天地没有说：我要求道，我去悟道。天地只是去成就万物，在这个成就万物的过程中，道自然呈露。人也是一样，人也是在成就万物的过程中（仁者爱人），才能契合那个贯通天人的道体。

因而，在心斋这里，悟道不是传道的前提。恰恰相反，传道是悟道的方式。只有抱着一个传道的心来学习，才可能入悟。否则，人要去悟道，只是自己的私欲造作，是私欲造作，便和天道南辕北辙了。心斋常说“苟且之道”——“学也者，学为人师也，学不足为人师，皆苟道也。”我们学习，不是为了改善自己的人生，而是为了改善别人，改善世界。（即便是为了改善自己的人生，也是为了对得起父母的养育等等。）成就自我的目的，一定不是为着一个自私的小我。我们学习，是为了救民于水火，是为了引导别人过得更好。不是这个目的而学习，就是苟且的学习；不是这个目的而求道，就是求苟且之道。上面讲的“知行传本体”，可以说，心斋的全副生命，都可以归结在“传”字上，只一个“传”字，就说尽了知行传，就说尽的古往今来的一切历史人事。

《西游记》第一回，猴王去菩提老祖那里求道，途中遇到一位樵夫。我们可以看看樵夫与猴王的问答，从中可以体会“知行传”本体。

猴王近前叫道：“老神仙！弟子起手。”那樵汉慌忙丢了斧，转身答礼道：“不当人！不当人！我拙汉衣食不全，怎敢当‘神仙’二字？”猴王道：“你不是神仙，如何说出神仙的话来？”樵夫道：“我说甚么神仙话？”猴王道：“我才来至林边，只听的你说：‘相逢处非仙即道，静坐讲黄庭。’黄庭乃道德真言，非神仙而何？”樵夫笑道：“实不瞒你说，这个词名做满庭芳，乃一神仙教我的。那神仙与我舍下相邻。他见我家事劳苦，日常烦恼，教我遇烦恼时，即把这词儿念念。一则散心，二则解困。我才有些不足处思虑，故此念念。不期被你听了。”猴王道：“你家既与神仙相邻，何不从他修行？学得个不老之方？却不是好？”樵夫道：“我一生命苦，自幼蒙父母养育至八九岁，才知人事，不幸父丧，母亲居孀。再无兄弟姊妹，只我一人，没奈何，早晚侍奉。如今母老，一发不敢抛离。却又田园荒芜，衣食不足，只得斫两束柴薪，挑向市尘之间，货几文钱，余几升米，自炊自造，安排些茶饭，供养老母，所以不能修行。”

猴王道：“据你说起来，乃是一个行孝的君子，向后必有好处。但望你指与我那神仙住处，却好拜访去也。”樵夫道：“不远，不远。此山叫做灵台方寸山。山中有座斜月三星洞。那洞中有一个神仙，称名须菩提祖师。那祖师出去的徒弟，也不计

其数，见今还有三四十人从他修行。你顺那条小路儿，向南行七八里远近，即是他家了。”猴王用手扯住樵夫道：“老兄，你便同我去去。若还得了好处，决不忘你指引之恩。”樵夫道：“你这汉子，甚不通变。我方才这般与你说了，你还不省？假若我与你去了，却不误了我的生意？老母何人奉养？我要斫柴，你自去，自去。”

猴王原来在花果山过得很快活，衣食无忧。几百年过去了，过得不知魏晋。突然，猴王变得忧愁，他担心这种生命中不能长久，所以要寻神仙之术。猴王的这个忧愁，众猴所无。这种对生命无常，终有终结的担忧，更多地不是一种对生命长度的贪念，而是对“永恒”的追求。对道的追求。第一回有诗曰：“争名夺利几时休？早起迟眠不自由！骑着驴骡思骏马，官居宰相望王侯。只愁衣食耽劳碌，何怕阎君就取勾？继子荫孙图富贵，更无一个肯回头！”而猴王，则是追求此凡俗生活之外的一个永恒者。我们姑且称之为“求道”。当今，许多学儒释道的，也都是在这个意义上求道的。

樵夫则不然。樵夫是神仙的邻居，本来是很容易学道的。猴王对此十分不解：“你家既与神仙相邻，何不从他修行？学得个不老之方？却不是好？”樵夫的回答是，因为要侍奉老母，所以没空学道。试想，自己长生不老了，错过了侍奉老母，这长生不老还有什么意义呢？樵夫零零散散听了到一些神仙的教诲，但是心思完全放在尽孝上。

樵夫与神仙终日相处，虽然说没有学道，但他的道行已是不凡。他见猴王的一举一动，即知猴王求道有问题——求道的心不是为了传道，只是为了满足自己的形而上的追求。所以樵夫才给猴王说了自己没空求道，因为要照顾老母。

然而，猴王并没有领会樵夫的意思。樵夫给他指路（先是指出修行的正路，再是指出神仙的住所），猴王还要樵夫带他上山。猴王说：“老兄，你便同我去去。若还得了好处，决不忘你指引之恩。”这里，猴王没有领会樵夫对他的指点，还是要上山求“好处”（比如仙术），言下之意，如果得了好处，还会跟樵夫分分。

因而樵夫有下面一段话：“你这汉子，甚不通变。我方才这般与你说了，你还不省？假若我与你去了，却不误了我的生意？老母何人奉养？我要斫柴，你自去，自去。”这里，樵夫说得很直白了，刚刚在指点猴王，猴王并不反省——这是要猴王反省。所谓“误了我的生意”，这个生意，一方面是俗语中的“眼下的事情”，也就是侍奉母亲。另一方面也是宇宙间的生意。宇宙的生意，只是成就万物。樵夫是宇宙的化物，宇宙的生意在樵夫身上发窍，也就是侍奉老母。除此之外，都不足入虑。樵夫的一言一行都合于天道，虽然看起来没有学道，但已然不离道体。所以樵夫“近道”，樵夫是神仙的邻居。而神仙所住的地方，即是灵台方寸山，斜月三星洞。灵台，即心，方寸，也是心的一种称呼。斜月三星洞，则是弯钩上卧着三个散点，即心字。神仙所安住的地方，即是人心道心一贯之心，樵夫则在其近旁。樵夫和猴王两人是个鲜明的对比，樵夫只是在成就万物，首先是成就老母。知行传完全是一体的。猴王求道是为了“好处”，其知其行不能被天道所贯穿。

我们可以看看阳明悟道前后的经历。

龙场悟道前一年，三十六岁的阳明的经历十分惊险。阳明在被贬谪到龙场的路上。《年谱》说：“先生至钱塘，瑾遣人随侦。先生度不免，乃托言投江以脱之。”阳明到了钱塘，刘瑾派人尾随侦察。阳明先生料定会被暗杀，因而托辞趁机跳江逃跑。

阳明这么一跑，一路颠沛，先是跟着商船去了浙江的舟山群岛，路上又遇到狂风，把船吹到福建一带。期间已是九死一生了。刚刚登岸，阳明便沿着山路，奔了几十里，遇到一个寺庙。阳明敲门投宿，僧人不接纳。阳明便在附近找了一个野庙，倚着香案睡了。阳明不知道这个野庙是个老虎洞。《年谱》：“夜半，虎绕廊大吼，不敢入。黎明，僧意必毙于虎，将收其囊。见先生方熟睡，呼始醒，惊曰：公非常人也！不然，得无恙乎？”半夜，老虎绕着野庙的回廊大吼，不敢进去。一方面，阳明的气场震慑住了老虎，另一方面，阳明这一路下来，极尽疲乏，老虎大吼也叫不醒他。第二天早上，僧人料定阳明死于虎后，去给他收尸，却看到阳明还在熟睡。僧人这才叫醒阳明，惊讶地对阳明说：“您真不是常人啊，不然，怎么会安然无恙呢？”因为这个契机，阳明被邀请进入寺庙中。在庙中遇到一位高人。那位高人问他接下来打算怎么办。阳明说要“远遁”，远远遁逃（求生）。这时候，那位高人和阳明说：“汝有亲在，万一瑾怒逮尔父，诬以北走胡，南走粤，何以应之？”你还有双亲在世，万一刘瑾抓不到你，迁怒到你父亲头山，诬陷你向北投奔胡人，向南投奔粤人，你的父亲怎么应对呢？

这么一问，阳明心中边有所疑虑了，占卜了一卦，得到“明夷卦”，于是决定返回钱塘，奔赴龙场。阳明此时作诗：“险夷原不滞胸中，何异浮云过太空？夜静海涛三万里，月明飞锡下天风。”人生险阻过了就过了，一点也不滞留在胸中。那些险阻和短暂飘过天空的浮云无异。我的心如同宁静深沉的夜空。三万里海涛再怎么汹涌，夜空还是一如平常的宁静。我此时仿佛手持锡杖，在狂风之中浩海之上腾云飞行。（把自己比作仙人，这是艺术化的讲法。）而天上的月亮则明明白白悬挂在夜空中。

阳明此时艰困的处境，容不得一丝一毫的人欲安排。如同在汹涌的汪洋上驾驶一叶扁舟。此时只能全凭良知应对。哪怕是远遁都不行，远遁则将父母置于险境。此时，得失荣辱已被阳明置之度外，自己的生死也没有那么重要了。阳明是在三十八岁的时候开始讲知行合一的。我们不妨从心斋和阳明对知行本体的不同理解，来看阳明这段时间的经历。阳明远遁的阶段，其心体状态可以说是阳明那个意义上的“知行本体”，这个知行本体尚有时而断。阳明依照这个间断本体，直心而行，度过了许多生死关头。而阳明决定返回钱塘，则开始意识到生命全体（此身）在宇宙中的位置，意识到此刻必须走这一步不可，不能再有别的想法（比如远遁求生）。这时候的直心而行，既是直“当下的心”而行，也是直“心身家国天下”一体的大心而行了。其心体状况已经开始从阳明的“知行本体”转向心斋的“知行本体”或者说“知行传本体”。

第二年(三十七岁)，阳明奔赴龙场，阳明先生悟道正是在这个时候。

《年谱》：

龙场在贵州西北万山丛棘中，蛇虺魍魉，蛊毒瘴疠，与居夷人鵠舌难语，可通语者，皆中土亡命。旧无居，始教之范土架木以居。

时瑾憾未已，自计得失荣辱皆能超脱，惟生死一念尚觉未化，乃为石墩自誓曰：“吾惟俟命而已！”日夜端居澄默，以求静一；久之，胸中洒洒。

而从者皆病，自析薪取水作糜饲之；又恐其怀抑郁，则与歌诗；又不悦，复调越曲，杂以诙笑，始能忘其为疾病夷狄患难也。因念：“圣人处此，更有何道？”

忽中夜大悟格物致知之旨，寤寐中若有人语之者，不觉呼跃，从者皆惊。始知圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。

龙场的环境是十分糟糕的，在万山丛棘之中，到处是毒蛇瘴气。中土之人，到了这个地方是很容易生病死掉了。阳明写过一篇文章，题目是《瘞旅文》。那篇文章里面提到，自己在龙场的身心状况不敢不好。必须一直保持身心愉快，不然抵抗力下降，就很容易死亡。

和阳明（携带者一些随从）一起生活的是当地的土著，他们讲的话（苗语）和中原的话是完全不能相通的。能通语言的，大多是中土的亡命之徒。龙场一带的人，过去是没有固定居所的，阳明到了龙场，开始教他们用土块和木头做房子。

这个时候，刘瑾对阳明的痛恨还没有结束，阳明时时有被报复的可能。不过这时候，阳明已经不是那么在乎得失荣辱了。只有生死这个念头，还没有完全化解。于是阳明造了一个石棺，决定：“我现在直心而行，居易俟命了！”阳明日日夜夜端居澄默，求内心的宁静，求心中那个永恒的绝对的本体（一）。久而久之，觉得胸中洒落。

阳明在龙场期间，他的随从都生病了。阳明就自己砍柴挑水，给随从煮汤糜，喂它们吃——这是身体上的照顾。阳明又担心随从抑郁，就给他们歌诗。阳明有《九声四气歌法》，歌诗，可以调动人的情志，阳明称之“收天下之春而藏之肺腑”。有这样的情志，则不至于抑郁。随从又有不快乐的时候，阳明则用地方戏曲（绍兴小调），填入一些诙谐搞笑的歌词，有些像今日搞笑的东北二人转。这样一来，随从的身体，情志，心情，才能保持一个不错的状态，才不会死掉。这样随从才能够开始忘掉疾病、夷狄、患难之苦。阳明在《瘞旅文》说：“瘴疠侵其外，忧郁攻其中，其能以无死乎？”说的是在龙场遇到的一个过客，满脸愁容。阳明即知那人必死。因为外在有瘴疠蛇毒，内在有抑郁，在龙场那样的环境，必死无疑了。阳明在《瘞旅文》中说：“自吾去父母乡国而来此，三年矣，历瘴毒而苟能自全，以吾未尝一日之戚戚也。”自从我离开故土，到了龙场，三年了！经历了瘴气蛊毒还能活下来，因为我没有一天忧愁悲戚。阳明不但自己是这样，身边的人也让他们这样。因为这个事情（阳明一丝不敢懈怠地照顾身边的人以及自己），阳明突然感受到：圣人处在我的境况中，也就跟我是一样的做法！

这个感受十分关键。天地是生生不息地去成就万物的，而阳明在这个不敢停息地“救人”的行为中，自己的生命和宇宙契合，这个本体就在自身的生命活动中显现出来了。

在阳明突然感受到，圣人在我这个地步，也就这么做了的时候。紧接着，阳明半夜悟道。梦中仿佛有人告诉他一些东西。阳明醒来欢呼雀跃，众人都谓之惊讶。阳明醒来后说：“圣人之道，吾性自足。”这个圣人之道，也就是我们的本性，我们的本性也就是宇宙的本性，宇宙的本性也就是生生不息，就是这个成就万物之仁。宇宙间生了一只桃子，这个桃子有核，桃核继续生。最根本的是这个生。宇宙成就万物，亦是成就万物的仁，是把万物成就“成可以成就万物的东西”。从知行传本体的角度说：传是传此乐、也是传此学、也是传此传。风雨露雷无非教也，宇宙教化圣人，也是把圣人教化得可以教化人。“天何言哉，四时行焉百物生焉。”天什么话都没有，成就了天地间的万事万物。孔子说“我欲无言”，也就是想要和天一样，成就万物。我们看阳明悟道前后的经历，可以知道，阳明在较长一段时间，自身行为与道完全一致，遂感受到不间断的本体的。体会到了这个不间断本体，生死遂不成为问题。（下一讲，

我们会说第三套功夫的三个面向——动静、昼夜、生死。）阳明是在自身与道冥合（也就是传道）的过程中，才悟道的。在阳明悟道之前，已然在不自觉地传道，在这个过程中，突然意识到，圣人处此，也是这么做。这才悟道。而不是反过来，先悟个什么道再去传道。如果一心要寻个道，这个心很可能就是自私的心，这样的心和道是南辕北辙的。以这样的心态悟道，越悟道越远。

我们再看心斋先生悟道的经过：

一夕，梦天坠，万人奔号，先生独奋臂托天起，又见日月列宿失次，手自整布如故，万人欢舞拜谢。醒则汗溢如雨，顿觉心体洞彻，而万物一体、宇宙在我之念益切，因题其壁曰：“正德六年间，居仁三月半。”

一天晚上，心斋做了一个梦。梦中，天塌下来了，万人奔跑哀嚎。心斋先生独自一人，奋然将天托起来。心斋先生有看到日月星辰次序都紊乱了，于是把星宿按照以前的样子排列好。万人欢欣鼓舞，拜谢心斋先生。心斋先生醒来的时候，汗如雨下，顿时觉得心体洞彻。“万物一体”、“宇宙在我”这些观念此时更加真切。于是，心斋在墙上写下：“正德六年期间（心斋二十九岁），我安顿在仁体之中有三个半月。”

这是心斋先生经过三个半月十分严密的功夫之后，梦中悟道的经历。《论语·雍也》：“子曰：回也其心三月不违仁，其余则日月至焉而已矣。”一年十二个月，每个季节三个月。程子说，三月是天道一小变。三个月，便会遇到一次季节的轮替。这个过程中，身体比较容易生病，心态也容易产生波动。而颜回时时刻刻安住于仁体，三个月都是一个样子。而其他入，也有合于天道的时候，只不过他们偶尔才来那么一次。有的一天来一次，有的一个月来一次。朱子说：“日月至焉者，或日一至焉，或月一至焉，能造其域而不能久也。”心斋，则三个半月都“居仁”。这个居仁，即“居仁由义”的居仁，内心安住的地方是仁，言行发动，皆合于义。淮南格物说的第二套功夫，是在本体间断的时候，时时刻刻安住于本体，是不间断地做“间断功夫”（本体间断时要做的功夫）。678三讲，一觉已除、肯认真乐、诚意慎独，都是这个功夫。这个功夫做到严密，本体间断的时候就很少了。这时候人的身心状态就和道的状态相近了。颜回三月不违仁，心斋居仁三月半，这都是第二套功夫做到精熟。这时候，不间断的本体自然呈露。子在川上曰：“逝者如斯乎，不舍昼夜。”功夫做到不间断，身心状况就如昼夜不停的川流，与天地合其德，与日月合其明，与鬼神合其吉凶。

心斋等诸位弟子和阳明先生学习，有一次，一位太守于阳明及门人饮酒。喝完酒，阳明叹息说：“诸君不用功，麻木可惧！”阳明这个批评很严厉，诸位弟子跪下请阳明先生指点。阳明说：“弟问汝止！”弟，就是只要的意思，言下之意，不要问我，你们去问心斋。（阳明是心斋的老师，老师称呼弟子，用字。心斋字汝止。）心斋回答说：“太守行酒时，皆燕坐不起，谓非麻木乎？”太守行酒的的时候，大家都燕坐着不起身，这难道不是麻木吗？在场的诸位学友听闻后惭愧愧疚不已。一庵常称心斋“斋明盛服，一时具在”，这就是心斋功夫的严密。时时安住于本体。而不是偶尔来一次，或日一至焉，或月一至焉。

一方面，人时时安住于本体，与偶尔来一次，没有绝对的鸿沟。刚开始做功夫的时候，一天来几分钟的肯认真乐，来几次一觉已除，就很不错了。到了下个星期，到了下个月，人安住于本体的时间就多了，而且一点也不吃力，绰绰有余的。要不间断地做间断功夫，这个“不间断”，只是说要不间断地做。每天做一次也是不停地做，功夫不离身也是不停地做。这个过程是快乐自然不生心火的。

另一方面，时时安住本体与偶尔来一次又有根本的差别。时时安住本体，此时直心而行的心不止是当下的知，而是“通乎昼夜之道而知”，这个行，关涉到生命整体。而“偶尔来一次”，偶尔来的那一次，只是整个生命不同时在场的情况下，良知的发窍。

在心斋三个半月不间断的功夫中，心斋的整个身心状态和天道相近，几乎是念念致良知，时时安住于本体。这时候，知行本体便安在了生生不息之天道上，便转化为知行传本体。此时，心斋念念所期，没有别的，只有救人，只有成就别人。所以心斋的梦，只是只手托天，拯救万民。天塌下来是十分恐怖的。一次大地震之后，有一位学友告诉我，他梦到夜里地震了，十分可怕。在梦里，他立刻往门外跑，一边跑一边大声喊醒家人。也没有管家人有没有醒来，自己先跑出去了。他醒来之后，愧疚不已，不能接受自己在梦中没有救家人，而是自己逃命。心斋的梦里，天塌下来，自己一点恐惧也没有，一点自私的心也没有，只是奋然托天而起。阳明悟道前，念念所期，也只是救身边的随从。圣人面临这种境况，也只是如此。

四、本章结语

淮南格物一共三套功夫。做第一套功夫可以见个间断中的本体，而做第二套功夫是安住于这个本体（知行本体）；做前两套功夫可以见个不间断中的本体，而做第三套功夫则是安住于这个本体（知行传本体）。这里的“见”，不是理解，而是一种体会、一种格度体验。在对不间断本体没有感受的时候，第三套功夫是完全用不上的，如果用上了，那就是捕风捉影地用，这样做功夫，一定会产生心火。这样做功夫，只要用淮南格物说第一套功夫验证一下，立刻会发现，用功的动机只是成为圣贤的私欲，急功近利的私欲。初学者只须实实落落做淮南格物前两套功夫，到一定时候，自然能不由概念知见而真实体验到这个知行传本体。到那时候，第三套功夫自然而然能够上手。

本讲没有说明第三套功夫如何操作，只说了这套功夫的前提（见到知行传本体），下一讲，将有一些对功夫操作方法的说明。

动静昼夜

一、动静

功夫不分动静。动的时候也是良知做主宰，静的时候也是良知做主宰。前几讲，我们区分了第二套功夫中的良知，和第三套功夫中的良知。因功夫阶段不同，动的时候或者静的时候，做主宰的良知，其状态也有所不同。

(1)

在我们本体还不能够做到不间断的时候，我上班，这是动，这个时候我全然让良知当下发用，我便专心致志地去工作。中午下班，吃饭，这个是静，这时候我就安心乐意地吃饭，不去想工作的事情。

阳明：“今人于吃饭时，虽无一事在前，其心常役役不宁，只缘此心忙惯了，所以收摄不住。”现在人吃饭的时候，虽然当前什么事情都没有，但是心常常想东想西，被各种念头奴役，不得安宁。这是因为他这颗心忙惯了（心习惯于向外奔驰），所以收摄不住了。

从第二套功夫的角度看，吃饭的时候便只是吃饭，我心中不去想着职位升迁的事情，不去想着孩子的月考成绩，不去想着阳台上的花开得怎么样了。这就是当下安住于本心。但是，有时候我就是忍不住想东想西，这个时候怎么办呢？没有办法。因为我的生命状态就是这样的，平常我就是个充满私心、欲望的人。我吃饭的时候想东想西，也是我的整个生命状态所致。不想着调整整个生命状态，就急着当下做到“吃饭的时候只是吃饭”，这也是私欲，这是急功近利。在这种情况下，我要是强行克制吃饭时所生的杂念，那一定会产生巨大的心火，这会损伤心性，让自己的气量越来越狭窄。如果我平时的生命状态没有那么差，也许我吃饭的时候想东想西，就很容易“一觉已除”了，而且“除”得绰绰有余。第二套功夫的特征就是：心体是间断的，人心时时出离本体，我们要不间断地做回到本体的功夫，这样心体的间断便越来越少，功夫也就越来越顺畅省力。

在本体有所间断的时候，虽不能够念念致良知的时候，也还是有很多良知做主宰的时候。比如肯认真乐的时候，一觉已除的时候，诚意慎独的时候。只要第二套功夫在身上，就是良知做主宰。只要良知做主宰，便是动亦定，静亦定，都是定于良知。这个时候，是动中有静，静中有动的。做事情的时候，内心不为外界所扰乱，这就是动中有静；无事的时候，人不松懈，保持着积极的状态，跃跃欲试的状态，引而不发的状态，充满弹性的状态，这就是静中有动。

比如吃饭的时候，我们只是吃饭，不想东想西，神清气爽。这时候，别人一叫，我便答应。这安静吃饭的时候就是静中有动。工作的时候，虽然事务很多，但是内心平和，到了下班的时候，便高高兴兴回家去，不去纠结工作中冗杂的没有多大意义的事情。这积极工作的时候，就是动中有静。

在这个阶段，静中有动，动中有静，都是真对良知作主宰的“当下”而言的，这个时候，人心是鸢飞鱼跃的，活泼泼的。

(2)

如果我功夫基本上做到不间断。我吃饭的时候什么都不想，心中没有任何私心杂念，而且我清清明明，绰绰有余，别人一叫我就答应。这一点是和本体间断的情况一致的。更进一步的是，我有一个十分明确且强健有力的意志。这个意志对于

生命全体的意志，它包括但又不仅仅是针对当下生命状况的意志。我现在吃饭的时候什么都不想，可以给我的大脑乃至部分身体组织以足够的休息。如果没有这个休息，接下来的生命活动便会有些紧绷，不能绰绰有余。同时，我吃饭的时候什么都不想，也就不会损耗人的精力，不会损耗人的生命。人的生命是有限而珍贵的。钱穆先生坐公交的时候，便端端正正坐着，什么都不想。因而他到九十多岁的时候，还在素书楼讲课。我们的生命是十分宝贵的，不容一点浪费。有的朋友，工作的时候很忙，下了班，几个关系好的同事就聚到一起，共同的话题永远是抱怨领导，计较同事。这看起来是下班之后的一项“放松”，其实十分耗神。这样过去一天天，一年年，人生就过去了。这是蹉跎岁月。孔子说：“群居终日，言不及义，好行小慧，难矣哉！”说的就是这种生命状态——成天聚在一起，谈论的东西完全和道义无关，也就是和自己的身家性命无关，就喜欢搬弄一些小聪明（在同事、上下级之间搬弄），这样的人生是很难有出口的。这样的人生，放眼望去，便是一路往下堕落。人的生命十分有限，不容损耗，这就是孙悟空学的最主要的东西。菩提老祖传授孙悟空秘诀，就是精气神不泄露（“都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。”菩提老祖秘传孙悟空，说来说去就是人的精气神，要谨慎地牢固地守住藏住，不能泄露）。后来，孙悟空在同门中炫耀神通。这就是泄露了。所以菩提老祖怒斥他：“口开神气散，舌动是非生。”这便是说孙悟空泄露。又斥责：“我问你弄甚么精神，变甚么松树。”无端搬弄精神，亦是泄露。菩提老祖因此把孙悟空逐出师门，不许他说是自己的门人。

可以看出，在本体几乎不间断的时候，静的时候固然没有任何私欲掺杂，只是良知如如不动，但这还不够精细。静的时候，将要发生的那个“动的时候”也已经在场。吃饭的时候，精神不奔驰泄露，精神收摄住——因为不如此，则需要精神发用的时候，精力却不能饱满充沛，绰绰有余了。

(3)

罗子（罗近溪）用呼吸来比喻动静。呼气的时候，鼻头是温热的，在呼气的同时，胸腔越发难受，越来越想吸气。而接下来，正是这个想要吸气的势头让你吸气的。而吸气的时候，鼻头是凉的，这个时候胸腔也会感受到张力，越来越想呼气。而接下来，正是这个想要呼气的势头让你呼气的。人的呼吸，呼中有吸，吸中有呼。动静也是这样，人没有应事的时候，良知一样活泼泼的。人无事时的良知越是活泼，那么他以这颗心应事，良知就越是运用巧妙；人有事的时候，良知未尝不宁静，那么他事情处理完了之后，以这颗心自处，则静中的趣味就更深远。

人的动静的转变，或者有事无事的转变，其心体不是从一个状态突然“切换”到另一个状态，而是从一个状态自身转化为另一个状态。比如两个人说话，我说话的时候小赵在听。我说的时候，时时准备听到小赵的回应，小赵突然说一句，我不会觉得不自然。小赵听我说话的时候，也跃跃欲试，准备随时和我交流。如果我们俩不是这样，那我对小赵的说话很可能是不顾及他人的自说自话；小赵听我说话也很可能只是硬着头皮听完。说的时候，说是显现的，听是隐藏的，但是二者同时俱在；听的时候，听是显现的，说是隐藏的，但是二者也同时俱在。

如果区分诚意阶段（第二套功夫）和正心阶段（第三套功夫）的动静关系。在诚意阶段，动中有静，静中有动。不会着于静，而变得枯槁。也不会着于动，而变得精神放弛。听的时候，时时将说的心也在；说的时候，时时要听的心也在。在正心阶段，不但动中有静，而且动中的这个静，我能清清楚楚地感受到它在这里，并在我静的时候，正是这个原本隐而不现的静走到了前台。这个走到前台的过程，走到前台的每一步，我都清清楚楚地看着。

两种动静关系，以跑步喻之。前一种，是在一条陌生的小路上跑步，跑的时候并不知道前面会遇到什么路况，在跑的时候，我时时可以变换调整步伐和路线来应对新出现的路况；后一种，是在一条知道路线知道起始点的路上跑步，每一步既是当下直心而发，也是奔着终点而去。前一种跑步，我的气息保持平和，动而无动，不动气，保持平稳的、绰绰有余的身体状态；后一种跑步，我对自己的精力，对自己的整个身心状态有一个统领，我跑到了半程，精力用了一小半，我保持着绰绰有余的身体状态。这两种绰绰有余（和两种动静关系类似）也是不同的。前一种是当下的绰绰有余，后一种，不但当下绰绰有余，而且这五分钟也必是绰绰有余，整个人生也必是绰绰有余。所谓整个人生的绰绰有余，亦即，对整个生命有个通盘的考虑，过的是“一生”，过的不是“一朝”。所以孟子说：君子有终身之忧，无一朝之患。君子生命恒常，稳定，坚韧。君子过的是一辈子，而不是一朝一夕。君子的生命基调不是今朝有酒今朝醉。

泰东书院有一位学友 A，二十八岁。那是盛夏，大家在聊天。学友 B 说，现在是一年生命力最旺盛的时候，最暖和，草木也最繁盛。过不了多久，天地就突然要变脸了。一片肃杀。接下来，就是寸草不生的冬天了。

这时候，学友 A 的好朋友问他：你觉得自己能活到 84 岁吗？

学友 A 说：大概活不到吧。

那人就跟学友 A 说：那你的生命不久就要到秋天了。因为三个 28 岁就是 84 岁，你的生命已经过了三分之一以上了，你现在就像在盛夏，马上就要往秋天转变。慢慢的，体力不够，皮肤衰老了。孩子马上上小学中学大学，组成自己的家庭，一切非常迅速，让人猝不及防。就像现在，不久就要到西风乍起了。

这个学友 A，被这番话惊住了，如梦初醒。他好像不知道自己的人生已经过了三分之一一样，还觉得生命很长很长。

真实的人生，应当是全体生命在场的。每天都是绰绰有余，整个生命都是绰绰有余，这才是生生不息的状态，安住本体的状态。孔子说：“吾十有五志於学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十而耳顺，七十从心所欲不逾矩。”夫子给我们描述了整个生命的历程。孔子说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这样的话，其中蕴含孔子对生命的整个过程的照察。小时候，外公给果树修剪，把一些果子剪掉。我那时候很不解呀，心里想着，果子不是越多越好吗？外公告诉我，树就这么多养分，只能结出这么多果子，果子太多了，就不好吃了。外公对每一年，果树的整个生命历程有个贯通的理解，故而能如此。孔子对人的全副生命有个贯通的理解，故而能对生命做上述描述。我在广州，身边很多家长把孩子送到补习班，报上十几个补习班。孩子疲于奔命，生命变得十分脆弱单薄。到了初中，很多小孩知识很多，也很冷酷，心性凉薄。如同一棵树，结满了酸涩干瘪的果子。

(4)

心斋：“阴者阳之根，屈者伸之源。屯卦初爻，便是圣人济屯起手处。”

心斋：阳植根在阴，卷屈是伸展的源头。所以屯卦的初爻，圣人度过屯难正是从吞卦的初爻开始做起的。

阴者阳之根，屈者伸之源。便是说动的根源在静。屯卦，屯字，下面一个艸（草）字，上面一横如同大地。草在大地之中，没有长开。如同寒冬，情势艰困。我们要移风易俗，在这个时候已经要开始做了。屯有屯难（这时，屯读作“尊”）的意思，又有囤积急需的意思，（这时候读作“豚”）

屯卦初爻的爻辞：“磐桓，利居贞。利建侯。”

心斋：“圣人济屯曰‘利健候’，只是树立朋友之意。”

我们顺着心斋的理解，看爻辞。我们的一切言行，都是知行传本体，“不传不是行”，如果不是旨在传道的行为（成就别人的行为），就不是君子所应当做的，也就是脱离了知行传本体的行为。一个立志移风易俗的人（也就是传道，也就是成就他人），他的一切行为都是在移风易俗。在他处于屯卦初爻的候，他没有权力地位，也没有足够的人格感召力，他不能一下号召起一片人来从事移风易俗的事业。这个时候，他要是跑到大街上去移风易俗，这不是移风易俗使然，这只是他要移风易俗的私欲使然。因为连他自己也知道，他这么做根本不可能移风易俗的。所以，真要移风易俗，这个时候需要凝聚志同道合的人。这个时候的“传”，反而是表现为盘桓不前（磐桓），并且自身行得端正（利居贞），并且凝聚起一些志同道合的朋友（利健候）。

从动静的角度看。在各方面条件尚不成熟的时候，这是静。我们没有入世担当起世道，而是处于隐者的状态。我们虽然是隐者，但是叫我去担当起世道，我时时都可以上场。这是第二套功夫下的动中有静。

如果在各方面条件尚不成熟的时候，我们知道要移风易俗还须准备什么，并且我们正在实实在在地准备着，那么，我们虽然在隐居，但是这个隐居已然是传道中不可或缺的一环了——我们已经在传道了。如果这段时间不能凝聚相当的志同道合的朋友，以后时机成熟，亦无法担当起这个世界。到那时候，还是要回过头来凝聚一批志同道合的朋友。心斋说：“隐居以求其志，求万物一体之志也。”心斋先生说的这个万物一体，便是万物一身，便是“天地万物依于己”。即便是隐居，也是在为这个宇宙的生生使着大力气，一刻都不放下。

从知行传的角度说，第二套功夫下的动中有静是：隐居的时候随时可以入世；而第三套功夫下的动中有静则是：隐居的时候本身就在入世。

孔子周游列国，“无行不与二三子”。虽然他知道当时自己必不可能救世，但是他知道自己的一言一行都展现在弟子面前，在教导着弟子，同时也展现在几千年后的我们面前，教导着我们。所以孔子没有所谓“隐”，孔子的隐也是在传道，也是在参与宇宙和人类世界的运行。

孔子：“二三子以我为隐乎？吾无隐乎尔。吾无行而不与二三子者，是丘也。”这句话用心斋的意思解释便是：你们几位弟子以为我隐居不出来救世吗？我没有隐居这回事。我没有一件行为不展现在你们面前教导你们（也教导后世），这就是我孔丘。

心斋说：“出则为帝王师，处则为天下万事师。”如果我们出世，那一定要是做帝王的老师。这并不是说除了做皇帝的老师，除了皇帝对我言听计从，我都不会出世。而是说，我出来做事情，便要做孔子那样的事情，做出个儒者的样子，以儒者的人生方式改变整个国家。儒者以国家为业。如果入世，那我也要如孔子那样，以教化天下万世为业。其实做帝王师也是教化天下万事的一环。我出来做官，那么我教化天下万事的方式就是做帝王师；如果我不做官，那么我教化天下万事的方式就是做天下万事的老师（通过讲学，培养一批儒者，形成良好稳定可持续的传承方式，让一批批人成为儒者，担当世道。心斋：“六阳从地起，故经世之业，莫先于讲学，以兴起人才。”乾卦六个阳爻也是从初爻开始生出的。所以经理天下的事业，第一个要做的就是讲学，通过讲学，兴起人才。）

有以伊傅称先生者。先生曰：“伊傅之事我不能，伊傅之学我不由。”门人问曰：“何谓也？”曰：“伊傅得君可谓奇遇，设其不遇，则终身独善而已。孔子则不然。”

有人称赞心斋先生，把先生比作伊尹、傅说。先生说：“伊尹、傅说做的事情我做不到，他们的学问，也不是我所走的路子。”门人问心斋：“此话怎讲？”心斋说：“伊尹、傅说得到君王的器重，那是奇遇。假如没有这个奇遇，那么他们也就终身独善其身了。但是孔子不是这样的。（孔子出则为帝王师，处则为天下万世师。）”这里，伊尹、傅说，在心斋看来，便是第二套功夫中的动中有静，静中有动。没有机遇，便独善其身，有机缘，便出来救世。静中未尝失了动。而孔子则是第三套功夫中的静中有动。他当时没有出世担当国家的重任，但是他无行不与二三子，正担当者万世师表的使命。不论机缘如何，孔子都做者一样的事业——万世师表。

程子《定性书》说，动亦定，静亦定。伊尹傅说之动静皆定于自身之操守，也就是知行本体；而孔子之动静皆定于知行传本体。

二、昼夜

当第二套功夫做到几乎不间断的时候，功夫自然就不仅限于白天了。

上一讲，我们说心斋的知行本体（也就是知行传本体）时候讲到心斋对于知行的定义：行是天行健的行（也就是日夜不息，时时运行不间断），知是“通乎昼夜之道而知”的知（也就是阳明所说的良知知昼知夜，良知时时作主宰，昼夜不间断）。心斋的夜间功夫，即与此有关。

这里，先说一下夜间功夫的前提，即是第二套功夫做到不间断。第二套功夫做到一定程度，自然进入第三套功夫（不需要人为调整到第三套功夫），第三套功夫的前提是，人的知行基本上是常知、常行。

心斋：“颜子‘有不善未尝不知’，常知故也；‘知之未尝复行’，常行故也。”因为颜子的功夫是不间断的，所以生生不息的仁体在颜子身上贯彻是恒常的状态。因为本体是不间断的，所以假使有什么不善的地方，也好像明亮的眼睛里突然掉进一粒沙子，不可能感觉不到。如果感觉到沙子掉进眼里，不可能不把沙子弄掉——因为眼睛里面没有沙子，这已经是生命的常态了。因为直心而行，任良知而行是生命的常态，所以有不善之行，必定如洪炉点雪（烈焰焚烧的火炉里落入一片雪），一点即化。

心斋：“道心惟微，道心者，学道之心也。学道则戒慎不睹，恐惧不闻，有不善未尝不知，知之未尝复行，见几微也。”十六字真传说的“道心惟微”，这个道心指的是儒者学道的心。既然是学道，那么在良知做生命的主宰的时候，这个时候一点私欲都没有，一点人为安排都没有（不睹不闻），完全是良知在发用流行。这个时候我们要有戒慎恐惧的状态。（这个戒慎恐惧，也就是淮南格物第二套功夫的第三点，诚意慎独，也就是敬慎此独体。）我们本是良知做主宰，没有不善。这时候，只要一出现不善，我们也能立马知道，一知道有不善，也能立马不会让不善继续。这里面最为精微。

心斋这两处说颜子，可以看出，颜子的“第二套功夫”已经做到不间断了。颜子已然几乎是时时安住于本体了。功夫到这个地步（实际做功夫，要不了到这个地步），不间断的本体（知行传本体），早就显露出来了。

《传习录》中，有一段对昼夜功夫的描述：

问：“通乎昼夜之道而知。”先生曰：“良知原是知昼知夜的。”又问：“人睡熟时，良知亦不知了。”曰：“不知何以一叫便应？”曰：“良知常知，如何有睡熟时？”曰：“向晦宴息，此亦造化常理。夜来天地混沌，形色俱泯，人亦耳目无所睹闻，众窍冥翕，此即良知收敛凝一时。天地既开、庶物露生，

人亦耳目无所睹闻，众窍俱辟，此则良知妙用发生时。可见人心与天地一体。故上下与天地同流。今人不会宴息，夜来不是昏睡，即是妄思魔寐。”曰：

“睡时功夫如何用。”先生曰：“知昼即知夜矣。日间良知是顺应无滞的，夜间良知即是收敛凝一的，有梦即先兆。”

学生问阳明《周易》中“通乎昼夜之道而知”的意思。阳明说：“良知原本是知掌昼夜的。”（不管白天还是晚上，良知都是人心的主宰）

学生又问：“人熟睡的时候，良知也不‘知’了。”阳明说：“良知不‘知’的话，睡着的人怎么一叫，他就能应呢（被叫醒）？”

学生说：“良知如果能知昼知夜，人怎么还有熟睡的时候呢？”阳明说：“《周易》说向晦宴息（要到夜晚，人便开始从发散应事的状态转为收敛凝一的状态），这也是宇宙造化的常理。夜晚，天地混沌，一切形色都泯没入黑暗寂静之中。人的耳朵眼睛也一样没法去听去看。人的耳目口鼻等感官之孔窍都收敛合上了。这就是良知收敛凝一的时候（良知不是不知，而是以收敛凝一的方式知。收敛凝一即是良知的知）。到了清晨，天地明亮，万物露出生机，人的耳目也可以听到东西，看到东西。人感官之窍都打开了。这则是良知的妙用发生的时候。可以看出，人的心和天地是一体的。所以古人说‘上下与天地同流’。现在的人不能和天地同流，不会向晦宴息。到了晚上，不是昏昏入睡，就是各种私心杂念，生出各种虚妄的思虑和梦寐。”

学生问：“睡觉的时候怎么做功夫呢？”阳明说：“良知知掌白天（白天直心而行），那么良知也能知掌夜晚。白天，良知是顺应的，没有滞涩的，那么晚上良知也就是收敛凝一的（收敛凝一也就是夜晚的直心而行），一般是没有梦的，有梦就是先兆了。”

白天，如果是个生生不息的状态，刚健有力，时时安住于本体，那么到了晚上，身体必定是“乐于”休息的。这个时候，身体不是一种疲乏的感觉，而是一种幸福和乐的感觉。白天如果真的是安住于本体（不是勉强自己，硬着头皮干一天的活）的话，那么必然是充满意趣的，兴致盎然的，绰绰有余的。那么，到了晚上，身心都是一个快乐的状态，这是第一个乐于去睡觉的原因。第二个原因，晚上好好睡一觉，第二天又可以精神饱满地投身到传道的事业中去（也就是投身到齐家治国中去）。所以晚上一定是十分安然快乐地入睡的。这时候，没有一点私心杂念，夜里也是不生梦的。即便有梦，也可以很容易消解。

泰州书院的一位学友，讲他梦中用功的经历。这位学友也是佛教的修行者。他睡觉的时候，梦到自己正在做一个事情，这个事情不是良知所发（睡梦中，良知所发只是宴息而已），而是私欲发出的。他梦中能够意识到自己在做梦。因为这位学友那几日功夫比较笃实严密，生活比较充实，合于乾道。因而晚上良知清清明明的，自己在做梦，还能意识到自己在做梦。（这种情况，许多学友都有。有的学友说，高三的时候常常如此。因为读高三的时候，整天忙碌，不能有一点懈怠。因此，高三的白天，人心的状况恰恰是接近生生的、刚健的本体的。所以晚上对自己的梦的觉知十分清晰。）在这位学友梦到自己做了一个不好的梦的时候，他就在梦里念“阿弥陀佛”，念了一会儿，自己就不再在梦中做坏事了，只是在梦中念佛。

按照泰州学派的讲法。梦中一个坏梦，那是睡觉的时候，本体有间断了，不是良知做主宰了（良知做主宰，必是向晦宴息。），而是私欲做了主宰，于是这个私欲就早了一个梦境。这时候，我的良知觉察到不对劲。其实觉察到不对劲的时候，良知已经是人心的主宰了。这个时候不做任何安排，依良知而行，对之前的错误

也不生悔恨——因为这是求全责备的私欲，求做圣人的私欲，急功近利的私欲。这个学友恰恰是因为有这个私欲，所以在良知觉得不对劲的时候，立马又觉得我自己不能做这种小人，感念念阿弥陀佛。于是这个念头又造了一个梦境——自己在念阿弥陀佛。当人的一个私欲改过另一个私欲的时候，人一定是变得更糟的。往往大的私欲才可以盖过小的私欲。这位学友，求做圣人的私欲明显是高过之前做的坏梦所反应出来的私欲的。

后来，这位学友开始做一觉已除的功夫了。而且，有一段时间，功夫很严密。另一个晚上，他又梦到了那件不好的事情。这个时候，他意识到不对劲。在他意识到自己的梦不对的时候，这已经是良知做了主宰了。这个时候，这位学友仅仅安住于这个意识到不对劲的感受上。这个梦当下就没了。这位学友的梦也就到此为止了。但是他回忆当时的感受，心中是十分愉悦的。

在这位学友第一次做梦的时候，当他意识到坏梦不对劲。那个梦必然已经消失了。后来他求做圣人的私欲才给他造了一个新的梦境。这两个梦境，醒来回忆，好像是连贯的。其实，当时可能完全不连贯，甚至两个梦境之间隔了一两个小时。功夫没有到一定地步，人对梦境没有明确的时间概念。所以这位学友在回忆的时候，就把这些事情都记忆成了连续发生的事情了。

在我们做淮南格物的第二套功夫时，我们不间断地做。随着我们做得越来越严密，也就开始做梦中的功夫了。但是这个梦中的功夫也还是第二套功夫的范畴。等到梦中基本无梦的时候，才真正是正心功夫。到那个时候，刚刚入睡，整个人便是向晦宴息的状态，整个身体仿佛是一块正在解冻的冰块。而到了半夜，人可以感受到心中的意志开始升起来，仿佛一颗火苗开始慢慢燃起来，仿佛高山上有一点点泉水开始流出来。到了整个身体充满养气，充满春意的时候，人是自然起床的。这便是真正的夜晚的正心功夫。

这时候，私欲引发的梦不会有。一些睡眠时外物引发的梦也不会有了。以前，房间里的玻璃杯摔碎了，这个摔碎的声音被我听到了，立马便会在梦中产生一个梦境，比如白天看了一场电影，汽车撞破玻璃。可能在梦里，我就驾驶着汽车，撞破了玻璃，发出了碎裂的声音。如果做到正心功夫，睡眠时有杯子碎裂的声音，你就知道是杯子碎了。我妻子上夜班，可能不就要回家。这时候我一定是起床把碎杯子清理一下。又如，你在睡眠的时候，突然有人敲门。你不会在梦中因这个咚咚咚的声音产生一个梦境。只会掀开被子，起床、开门。因为你知道半夜找你，一定是出了什么了不得的事情。

白天和夜晚还有一个很大的不同。白天人可以很清醒地感知到自己精力的消耗，清楚地感知时间。比如我花了三个小时做一个文案。我没有看时间，我可能会觉得我做了两个小时，可能觉得我做了五个小时，但是绝对不可能以为我才做了10分钟，或者我做了10个小时。但是梦中却是有可能的。我的父亲睡眠不好。有时候，他睡下去十来分钟，被意外地惊醒。父亲就问我他睡了多久了。他有时候甚至觉得快到早晨了。如果功夫到了正心阶段，人对梦中自己的身心状况是十分清楚的，身体如何回复，肠胃是个什么状况，什么时候开始一阳来复，什么时候精神已经十分饱满。这些都是很清晰地展现在心中的，而且这个“展现”是时时不断，贯穿整个夜晚的。在睡眠中，人是知道时间的流逝的——知道已经睡了多长时间，什么时候要天亮。

大略说来，子时之半（零点），人的宴息是最深沉的，阴气也是最大的。（这对应于坤卦。）这时候，开始有阳气升起来，这便是天根。这对应着复卦。（复卦即坤卦的第一爻变成阳爻）。从天根开始，人的阳气不断上涨，到了午时之半（正午十二

点)，阳气达到鼎盛。(对应乾卦)这时候阳消阴长，阴气开始上长(对应着姤卦)，这就是月窟。随着阴气的上长，到了子半，人的阴气又到了最大的时候，天根便又展露头角。

淮南格物功夫做到正心，人便对整个生命状态有个整全的掌握。不但是这一天如此，一生也是如此。到了这个时候，人的一言一行都是确凿无疑的，都是良知发出的，都是在知行传的本体上的。

一庵：“天根指易之复卦，是说动之端，月窟指易之姤卦，是说静之端……善学者特于二者之间握其机而已。尧夫(邵康节)又一诗云：‘恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋’亦是此说。须玩‘初’、‘乍’字。盖言动而未动，静而未静，学者握得此机，则可得得意忘言，枢纽造化矣。《大学》诚意、《中庸》未发之中，皆须识此初、乍意思，乃谓得之。我先师云‘若得吾心有主张’，须是在这里主张始得。”

天根说的是周易的复卦，是刚刚要动的端倪(阳长的开始)，月窟是周易的姤卦，是说静的端倪(阴长的开始)……善于学习的人，只是在天根月窟之间掌握其中的机窍罢了。康节先生又有一首诗说：“恍惚之间，阴阳刚刚起了变化，天地间的一团浑沦的生生之气开始回旋。”也是这个天根月窟说。须仔细玩味初、乍二字的深意。说的是已经有动的势头，但还没有动；已经有静的时候，但还没有静。学者把握这个机窍，就可以领会真意而可以忘掉知识言论，就可以做宇宙造化的枢纽。《大学》的“诚意”、《中庸》的“未发之中”，都要切实领会这个初、乍的意思，才能算真的领会了诚意和未发之中。先师心斋说“若得吾心有主张”(后一句：便逢颠沛也无伤)，就是要在这一主张才能领会古人的深意。

诚意慎独(前几讲提过，一庵所说的未发之中即是独体，慎独也就是敬慎此独体)是淮南格物说的第二套功夫，是不间断地做间断功夫。这个功夫做到不间断，自然能看到不间断的本体，也同时自然地进入第三套功夫。从功夫的起点上看，诚意慎独是第二套功夫；从功夫的最终完成上看，诚意慎独要做到连贯不间断，才算是真的做好。能做到连贯不间断，自然看到一些不间断本体的特征——比如天根月窟。所以一庵在这里说，领会了天根月窟的这个初(天根)乍(月窟)，才算真正“得”了诚意慎独功夫。

一、生死

我们说知行本体、知行传本体、仁体、良知本体、心体、性体、道体……这些概念都是在说本体。本体即是宇宙本来的面貌，最真实的面貌。一个玩网络游戏的人，在游戏中，他的角色被打伤了，他要去报仇。这时候，他接到一个电话，说他的儿子被人打伤了。他一定立马放下鼠标，去看看儿子。因为他知道游戏不是最真实的生命，儿子才是。甚至很大比例的父母，在万不得已的时候，愿意用自己的生命去拯救孩子。这就是父母的慈爱。这个慈爱在儒家看来，是一个比现实生活更加真实的东西。它比我实实在在吃到肚里的山珍海味更实在，比实实在在存在银行卡里的现金更实在，比单位里面成天算计我挤兑我的同事更实在。孝悌慈，这种生命体验是一根本的实在。我的母亲，她希望我人生幸福，一切如我的心意。而我呢？我想买个电脑，同时又想给母亲买个按摩椅。我便给母亲买个按摩椅了。因为我觉得换个电脑对我的工作没有那么大的帮助。母亲收到了按摩椅，她很不高兴。她说自己真的一点也不在乎每天能舒服一点。她说自己固然喜欢这个舒服，但是这个舒服没那么重要，只是生命的点缀，而不是生命的根本。就像我固然觉得电脑好一点的话，工作起来会方便一点，但是这点方便也只是生命的点缀，不是生命的根本。

生死这件事情，是生命中很大的一件事情。人在这个世上活几十年，这几十年的生活对有的人而言也只是生命的一个环节，它不是生命最根本的东西，并不能支撑起人的生命。许多人，很在意生命，很注重养生，一切以养生为务。老年的生活也不一定幸福。自己活得久一点，很多时候也只是更久地去处理各种鸡毛蒜皮的事情，在这些事情里更久地沉沦。

我的外公，以前得了很严重的病，生命不知道还能维持多久。他便拔了氧气管，要回家。外公很清醒。自己的几个子女因为承担医药费，已经很艰难。在外公看来，子女固然是出于孝心，但是他们须考虑到孙子一辈的生活，要“有数”。在外公看来，子女的人生是远远比自己的生命重要的。后来，外公去世，外婆才告诉大家，外公还在银行里存了一笔钱，留给外婆和子女。

那段时间，我上小学六年级，正准备中考。最后一次和外公交谈是在外公的病床前。外公见到我过于拘谨的样子，就和我说：“不要毕毕循循的。”这是老家的方言（东台话），意思是，不要毕恭毕敬的样子，不要患得患失的。那次聊天，言不及其余。外公自己的难受，痛苦，一点也没有提到。

有一天，外公精神很好。他下了床，去客厅吃了点西瓜。然后上床躺着，把亲人都招呼到身旁，然后就这样去世了。这个过程何其自然！从生走到死，就像从家里推开门，走到门外。除此之外没有别的。因为外公的生命并不是安住于自己的生死上的。有一更为深沉厚重恒久的东西，支撑着外公的生命。直到今天，外公的生命在在的对我起着作用，外公一直没有离开过我。

阳明去世的时候说：“此心光明，亦复何言。”在见到本体的时候，在本体的层面生活的时候，个体的生命不那么重要，得失荣辱不那么重要，此心的光明足以承担生死了。

有的人，他的生命活在今天，所谓今朝有酒今朝醉。有一些高二的孩子，他们活在眼下的三年之中，全副精力都是要考个好大学。有的人，他的生命活在这十几年，他有着对这十几年生命的规划，比如这几年要买车，几年要买房。而这之后呢？自己并不知道。孔子对全副生命有个感受：“十而有五志于学，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”不仅如此，他对

整个历史有个认识。他删述六经不只是在自己的生命限度中做事情，而是站在宇宙的角度做事情，他在引导我们这个民族。很多时候，我们阴披其福而不自知。如果没有夫子，没有一代代儒者的传承，很难想象我们这个民族会变成什么样子。孔子说：“殷因于夏礼，所损益可知也；周因于殷礼，所损益可知也；其后继周者，虽百代可知也。”又：“周监于二代，郁郁乎文哉，吾从周。”孔子的生命有一历史的维度。他不只是在他自己那百年生死之中活着，而是在历史中活着。他不只是在规划、成就自己的生命，也是在规划、成就整个历史，整个文明。孔子无行不与二三子，孔子的一切言行都展现在弟子面前。他也不止是在教眼下的弟子，眼下这些在自己百年生死之内有缘遇到的弟子，同时他也在做“万世师表”。

康节先生说过一段话：“一世之事业者，非五伯之道而何？十世之事业者，非三王之道而何？百世之事业者，非五帝之道而何？千世之事业者，非三皇之道而何？万世之事业者，非仲尼之道而何？是知皇帝王伯者，命世之谓也；仲尼者，不世之谓也。”孔子的事业，是在永恒的宇宙中所做的。所谓“不世”即形容孔子的事业不可用时间框限。孔子在为整个宇宙人生奠定根基。把整个宇宙人生的根据奠定在本体上。以后圣圣相传，也只是安住在同一个本体上。比如阳明在自己的言行合于本体的时候，突然感受到：“圣人处此，更有何道？”“圣人之道，吾性自足。”圣人到了这个地步，也就是这么做！圣人之道，我们的本性原是充足的。这便是看到本体。看到这个本体，生死当然是不成问题的。因为此道太重，而个体的生命在此道面前，便不是那么重。同时个体的生命又是很重要的，因为道需要靠我们个体的生命实践来表达、来传递。（这就是心斋先生说的“尊道尊身”、“身与道便尊”。）如果没有这个本体，常人的生命便常常太过沉重，贪生怕死；又常常太过轻浮，失恋了，便抛弃父母，跳楼自杀。

回到淮南格物说第三套功夫。如果体证到了知行传本体，那么生死便不成为问题。生的时候，一切生命活动都是在传道。除了传道之外没有别的事情。（这个传道，未必就是讲儒学，完全可以寻常的生命活动。我的外公，他没有学过心学。但他将去世时见我，只是让我不要毕毕循循的，而言不及其余。这便是除了传道之外没有别的知、别的行。反之，则是“群居终日，言不及义，好行小慧，难矣哉！”这是论语里的一句话。整天和众人起居在一起，谈的都是和道义不相干的事情，喜欢搬弄自己的小聪明。这样的人生很难成就了！因为所有的知行都不在大道上。）

阳明在龙场悟道前说，自己得失荣辱已经不滞留在胸中了，只是生死一念未化。而龙场悟道之后，生死一念便不再成为生命的困扰。直到去世，阳明有“此心光明，亦复何言”的话。我们可以再看看泰州学派的儒者去世时的姿态，感受一下生死问题在先儒心中是怎样的位置。

二、心斋生命的最后几年——念念不及生死，念念唯传道

心斋先生是五十八岁去世的。对于心斋的朋友来说，这个时候去世，大家是很意外的。学友都认为心斋能长寿。心斋去世后，东廓先生（邹守益，阳明江右弟子），在庵先生（王玘，本是甘泉弟子，后又师事阳明），龙溪先生（王畿，阳明浙中弟子），三位先生合写了一篇奠文。文中说：“子善摄生，谓能永年，胡为遽疾，奄而化迁？呜呼伤哉！超凡入圣之资，龙马海鹤之性，闢闾经纶之才，笃实刚明之行。名潜布衣而风动缙绅，迹避海滨而望隆远近……”

我们可以从两点看心斋很会摄生，医术高明。一、心斋先生二十三岁在山东的时候，究心医道。治愈了自己的重病。心斋先生也常常为乡人看病。在嘉靖二年的

时候，心斋先生四十一岁。那年秋天，乡间有重大的瘟疫肆掠。心斋先生每天煮药给大家调理身体，有很多人完全康复。（“秋大疫，先生又日煮药饮，广为调济。全活者甚重。”）二、心斋先生为父亲治疗疾病，事父很好。父亲守庵公活到九十三岁。在环境恶劣的海滨盐场，这是不多见的高寿。

心斋的学问是十分看重、尊重己身的。心斋常说，“身且不保，何以保家国天下”；“既明且哲，以保其身”等等。所以心斋的朋友多认为心斋能够长寿，“谓能永年”。嘉靖十五年，心斋先生五十岁的时候，父亲守庵公去世了（享年九十三）。心斋为此哀恸不已。“躃踊而哭，不食者三日，毁脊几不支，戒子弟执丧礼甚重。”躃踊而哭，《仪礼·士丧礼》所谓“踊哭”，即是捶胸顿足的哭。人子面临父亲的去世，一定会哭得捶胸顿足的，这是人情之正。《礼记·丧大记》说“三日不食”。《仪礼·士丧礼》说：“全三日，始啜粥矣”意思是三日之后，才开始勉强喝一点粥糜，因为父亲去世太过哀伤，完全无心饮食。这个是人情之正。不是两日，也不是四日，这里都有大致的定数。如果是两日，则孝心不足，如果是四日，则过于伤身。《孝经》说“三日而食”，也是一个意思。而“毁脊几不支”，也是合于仪节的。古代的丧礼有一个仪节，是用杖。因为父母去世，人子必有发自内心的哀痛，身体难以支撑，所以需要丧杖。（这里，我们可以体会一庵先生评价心斋老师所说的：“斋明盛服，一时具在。”）在给守庵公下葬的时候，遇到极端天气，特别按冷。心斋先生只能冒寒给父亲构筑坟莹（严寒，加之东台沿海潮湿凌冽的海风），因此心斋先生构成了寒疾。

这个冬天之后，心斋便知道自己的生命不会很久了，所以密集地传道。也就是在这个冬天之后（心斋五十五岁）心斋开始集中讲解淮南格物说。根据年谱记载，心斋这个阶段，频繁地说淮南格物，并且写作《格物要旨》。（赵大洲在为心斋老师写的墓志铭中说：“晚作《格物要旨》、《勉仁方》诸篇，或百世不可易也。”如今，《格物要旨》已经亡佚。）淮南格物看起来与阳明对《大学》的疏解不同，实则是把良知学开展得淋漓尽致。但正是因为这个原因，众多学友不认可心斋。《年谱》心斋五十五岁一条中说：“时有不谅先生者，谓先生自立门户。”当时有不谅解心斋先生的人，认为心斋先生自立门户。其中不乏罗念庵、王龙溪这样的王门高足。

念庵曾和龙溪交流过心斋“出入为师”之说。所谓出入为师，即“出则为帝王师，处则为天下万世师”。这是淮南格物第三套功夫中的知行传本体（也就是心斋的“大成学”）所包含的意思。后来，念庵在心斋榻前接受心斋的传授，而后有心斋重要的一篇文章《大成学歌寄罗念庵》（后文详说）。当时，龙溪也写信给心斋，提到了念庵对心斋的疑虑（也有龙溪自己的疑虑）。心斋看过龙溪的信后，有一封回信：《答王龙溪》

书来云“罗子（按：罗子即罗念庵）疑出入为师之说”，惜不思问耳。谚云：“相识满天下，知心有几人。”非先生而何？先生知我之心，知先师之心，未知能知孔子之心否？欲知孔子之心，须知孔子之学。知孔子之学，而丈夫之能事毕矣。

从这封信中可以看出，心斋认为自己所说的大成学（淮南格物说最终的落脚点，第三套功夫。）既合乎阳明先生的心，又合乎孔子的心，这是圣圣相传的真血脉。心斋去世后，东廓、在庵、龙溪三先生合写的奠文中，也明明白白提到：“出入为师，孰云违之。”（心斋“出入为师”之说，谁说是违背师门的教义的呢？）这算是同门对心斋最终的认可。

心斋五十四岁冬天因葬父而有了寒疾，而五十五岁到临终五十八岁，心斋都在十分密集地讲淮南格物说，在这个时候，海内阳明后学有一些人是不谅心斋的。所谓“时有不谅先生者，谓先生自立门户。”心斋的回答是：“某于先师，受罔极恩，学

术所系，敢不究心以报？”我在阳明老师这里，都到了极大极大的恩情。我的讲学也和老师关系在一起，我怎么敢不去挖空心思去报答老师呢？以心斋先生为人处事一贯的作风，我们不会怀疑心斋先生这个“究心以报”的程度。也不会怀疑心斋表面传播师道，背地有自立门户之心。心斋先生一定是极究其心，呕心沥血地发扬阳明老师之学的。

心斋生命中最后这几年，一直在讲淮南格物。而且很多时候是在床榻之上讲学。年谱中有几封心斋对大弟子波石先生的书信。我们来看其中一封：

屡年得书，必欲吾慈悯教诲，于此可见子直不自满足，非特谦辞已也。殊不知我心久欲授吾子直大成之学更切切也。但此学将绝二千年，不得吾子直面会、口传、心授，未可以笔舌谆谆也。幸得旧冬一会，子直闻我至尊者道，至尊者身，然后与道合一，随时即欲解官善道，于此可见吾子直果能信道之笃，乃天下古今有志之士，非凡近所能及也。又闻别后沿途欣欣，自叹自庆，但出处进退未及细细讲论，吾心犹以为忧也。我今得此沉疴之疾，我命虽在天，造命却由我。子直闻此，当有不容已者。余者俟面讲不备。

粗译：

这几年我多次收到子直你（波石先生）的书信，你一定要我慈悯地教诲你子直。从这里可以看出我的子直不自我满足，对自己有更高的要求，而不只是说些谦虚的话。你殊不知，我心中久久想要给你传授大成之学（淮南格物说，尤其是第三套功夫）更加急切。但是，这个学问的传承差不多断了两千年，如果我的子直不能来找我面会、当面地口传心授，是不可能讲清楚的。这个学问是不能通过书信讲明白的。幸运的是，上次冬天，子直听到我尊道尊身，身与道合一的说法，当时就不想做官了。从这里可以看出我的子直果然能笃实地信守天道，我的子直果然算得上是古往今来的有志之士，并非凡俗之人可以企及的。（波石先生为人似孔门的子路。一方面波石践行笃实像极了子路。“子路有闻，未之能行，唯恐有闻。”子路听闻了一些道理，如果还没有能够落实在自己的身心实践上，唯恐听到更多的道理。这是知行合一。另一方面，波石先生不注意明哲保身。（心斋：“身且不保，何以保家国天下？”）这一点有点像孔子批评子路的“暴虎冯河”，不知道“临事而惧”。波石先生年龄不大，资质很高，官阶也很高。本来是可以对这个世道有很大贡献的，可是却因为刚直，为土司诈降所欺骗，战死于阮江城下。当时，波石先生知道此去极可能难免一死，但当时有不得不去之情势。如同子路结缨而死的事情。害死波石的这个土司死后，他的孩子难以和朝廷对抗，便给了朝廷八头大象，求得招安。云南的老百姓十分不平，民间流传：“堂堂二品承宣使，不及阮江象八条。”心斋在众多弟子中，最器重波石先生，视作自己的儿子。因知道波石先生从政难免有子路的危险，所以深深戒之。正如孔子说子路“若由也，不得其死然”，子路，是不能寿终正寝的。这不是在诅咒子路，而是在警戒弟子，以免横死。心斋也对波石有深深警戒。波石一度想要解官，不做官了，而去做别的事情，把自己的生命价值发挥到最大。须主意，心斋对于做官不是纯粹的消极的态度。比如东城子，心斋是很支持他做官的。）我又听说，子直那年冬天和我分开后，一路欢欣鼓舞，自叹自庆。但是具体的出处进退，我还没有来得及和子直你细细讲解。我的心，一直以此为忧。（直到次年，心斋去世，波石都没能再有面授。我们看后来波石的人生结局，可以体会到心斋何以为忧。）我现在身患重病。我的寿命虽然在天，但是我如何开创一个命却在我。（心斋的造命，也就是发扬此道。而波石作为大弟子，有不容已之责任。）子直听到这句话，当有不容已的使命感。我等着你来与你细细讲解明白。

就在给波石先生写这封信的同一年(心斋五十七岁)冬天。念庵先生到心斋病榻前问学。

当时，念庵在心斋病榻前诉说进来悔恨的地方，请求心斋教益。(“念庵就榻旁，述近时悔恨处，且求教益。先生不答。”)心斋并没有正面回答念庵的问题。而是直接给他讲淮南格物说：“但论立大本处，以为能立此身，便能位天地育万物，病痛自将消融。”格度体验身为家国天下之本(知大本)是淮南格物第一套功夫，而时时落落安立自身为家国天下之本(立大本)是淮南格物第二套功夫。这两套功夫是初下手都可以做的。如果如实用功，则能安立此身。如果功夫做到不间断，自然进到第三套功夫，则能位天地、育万物。自身悔恨的地方也自然消除了。所以《年谱》接着说：“且曰：‘此学是愚夫愚妇能知能行者，圣人之道不过欲人皆知皆行，即是位天地育万物把柄。不如此，纵说得真，却不过一节之善。’”心斋继续说，这个学问，愚夫愚妇，告诉他们，他们也能知道，也能做。(这是援引《中庸》)圣人也只是传播此道，希望人人都能知道，都能做。这个传道，便是让天地定位，让万物化育的把柄(入手处)。不这样，即便功夫说得真切，也不过时一节之善，是片段的善。(一节之善，也就是知行本体，而不是知行传本体。是间断的本体，不是不间断的本体。)这是把淮南格物说三套功夫给念庵和盘托出。这第三套功夫(正心修身齐家治国平天下)，也就是知行传本体、也就是位天地育万物、也就是大成学、也就是大人造命、也就是正心修身齐家治国平天下的第三套功夫。

第一天，心斋先生和念庵先生说了三套淮南格物的功夫，念庵不能完全领受。所以第二天，心斋又和念庵说第三套功夫的一些内容：“己一身不是小，一正百正，一了百了，此之谓‘通天下之故’。故圣人以此修己以安百姓而平天下。”这一天，念庵和同时在场的心斋的弟子东城子说：“余两日闻心斋公言，虽未能尽领，至正己物正处，却令人洒然有鼓舞处。”正己物正，这是儒家寻常的一句话。而心斋讲这句话放在淮南格物第三套功夫中说，给念庵极大的触动。

心斋也知道念庵还没有完全理解淮南格物(尤其是第三套功夫)。那天晚上，念庵要回去。心斋特意挽留，和念庵说大人造命。(这里可以看出心斋传道之心的急切。)这个大人造命，也是淮南格物第三套功夫的一个面向。心斋给波石的信中也最终落实在造命这件事情上。心斋和念庵说：“瞽叟未化，舜是一样命，瞽叟既化，舜是一样命。可见性能易命也。”瞽叟是舜的父亲，总是要害顺。顺则是极尽其孝心，最终瞽叟被感化。如果瞽叟没有被感化，舜的言行足以作为天下的表率，可以号召天下人，凝聚天下人。这就是舜的命。瞽叟被感化了，舜也是一样的命。可见，人的生命实践如果合于本性，则可以改变时命。开创一番新天地。

这还不算完。心斋在念庵离开自己后，写了一封诗歌体的书信《大成学歌寄罗念庵》。这封信中，心斋对淮南格物说第三套功夫有直接的指点。(本讲的末尾，将疏解此歌。)

心斋传授念庵淮南格物(主要是第三套功夫，大成学)是在十一月的冬天，后一年，心斋便去世了(1541年1月2日)。直到去世前一刻，心斋都没有停止过讲学。

《年谱》：

1、先生卧室内，夜有光烛地，信宿始散，众以为祥。先生曰：“吾将逝乎！”

心斋先生重病，在室内卧床。夜晚，有光芒照射在地上，整晚才散去。众人都认为是祥瑞的征兆。心斋先生说：“我要去世了。”

2 先生病将革，犹集门人于榻前，力疾倾论。门人出，诸子泣请后事。先生顾仲子黻曰：“汝知学，吾复何忧？”诸子复大泣，先生顾诸季曰：“汝有兄知此学，吾何虑

汝曹？唯尔曹善事之。人生苦患离索，虽时序友朋于精舍，相与切磋，自有长益。”无一语及他事。气定神闲，遂瞑。及殁，容色犹莹然不改。

心斋先生病危，快要离世了。（“革”字读作“急”，病危将去世之意）心斋仍然把门人聚集在床前，刚健有力而又心思敏捷地与门人畅谈。（力疾有两层含义，一是勉强支撑病体；二是刚健有力、心思迅速。此处兼而有之。“倾论”：倾其所知，尽其真诚地与人谈论。）随后，心斋让门人出去，留下几位儿子。几位儿子哭着请心斋交代后事。心斋看着次子东匡先生说：“你知道这学问，我还有什么忧虑呢？”心斋看着东匡子。我们从年谱的记载，能想见这个眼神的刚健有力。淮南格物功夫做到最后，人完全安住于知行传本体。心斋生前，这个道在传承，心斋安住于这个知行传本体；心斋死后，这个道还在传承，心斋也还安住于知行传本体。个体的生死完全不重要，只是这个生生本体在流行。

心斋说了这句话后，诸位儿子又大哭。心斋看着东匡子意外的诸位孩子说：“你们有二哥知道我的学问，我还担心你们什么呢？只要你们好好更二哥学习就行了。人生最怕离群索居（心斋常说：“道因师友而有之。”），你们需要常常和朋友在精舍聚会，相互切磋砥砺，自然有长进。”心斋只说了这些。一个看东匡子的眼神，委以讲学的重任，承担起东陶精舍这个道场；一个看其他儿子的眼神，让他们跟着东匡学习，在东陶精舍这个道场中切磋砥砺。除了传道，心斋没有一句言及其它。直到这一刻，心斋的整个生命都是刚健有力的。他气定神闲，自然而然地瞑目而逝。如同一个白天保持着充沛的精力工作了一整天的人，到了晚上，安心乐意地睡着。到收敛的时候，心斋的脸色仍然晶莹不改。

心斋从五十四岁冬天得之自己的生命不多，到五十八岁去世。这期间，心斋不得已，密集地讲学，四处急切地讲解他的淮南格物说。这种景象，用心斋弟子乐吾先生的一首诗便是：我心合得回生药，世上急施惜命人。这四年的病榻讲学，才使得其淮南格物说得以流传。许多泰州大儒的悟道，都和这个时期的讲学有关。就在这几年，山农经波石的引荐，向心斋求学，印证淮南格物和大成乐学。后来，山农的弟子近溪，成了三四传弟子中最著者。

从心斋五十四岁这个丙申年，到公元2016年的这个丙申年，一晃就是八个甲子。因为心斋这四年的功夫，我现在才能对淮南格物的功夫有一管窥蠡测的了解。千千万万像我这样的人，才能找到生命的方向。心斋这四年的人生经历，是对知行传本体，是对大成学最佳的诠释。

心斋入殓之时，面容莹然不改。心斋先生所葬的地方在安丰的贤人山。因为我们国家近代以来所面临的巨大灾难，贤人山被整个推平。心斋的棺槨竟被打开。一位亲历现场的心斋后人告诉我，开棺的时候，大家都很震惊，心斋的遗体面色莹然。尸骨被抛后，才变得焦黑。心斋后人冒着巨大的风险，藏起了先人的遗骸。一庵去世的时候，看着自己的孙子说：“你们告诉我的门人吴轩等等，只有一件事情叮嘱他们，就是会讲！”其它的无一言提及。此外，一庵还有几句话，留在心中，说要等东匡子来当面告诉他，可惜东匡没有赶到时，一庵便去世了。

窃以为，东匡子来了，必然知道一庵有事情要嘱托东匡子。东匡也知道，没有别的事情，只是讲学传道这一件事情。而且这一件事情，必须一庵亲眼看着东匡，亲口告诉东匡，把这力道施及东匡。（对于其他门人则不然，只让孙子转告。）虽然东匡最终没有见到一庵，但东匡必能心领神会了。这等待的场景，使人想起孔子去世前不久，对子贡的一声感叹：“赐，而来何迟也！”（《礼记·檀弓》）子贡呀！你来得好迟啊！

东匡去世前三天，不和家人谈论家事，只和弟子雅歌。真乐不改。东匡和门人说：“尔等唯有讲学一事托付之！”又和诸位子嗣说：“汝等只亲君子，远小人，一生受用不尽。”“更无一言及家事。”（《东匡先生行状》）这算是交代了后事了。这时候，门人在一旁看到东匡子气定。便叫人快把东匡先生扶一下，给他穿上寿衣。（按照本地的风俗，人死后再穿上寿衣）东匡子说：“是速之也，须令其从容，俟气尽行之。”不用这么着急，我很快就去世，现在穿衣服有点早。须让我的生命从容逝去，等到我气消逝，再行穿寿衣的礼节。说着，东匡子“瞑目敛容以逝”。

淮南格物做到第三套功夫，则对自己的整个生命状态有个整全的、清晰的感受。比如动静，人能体会到静中本有一个引而不发的动，在动的时候，这个引而不发的，潜在的动，从潜在的状态走到前台。由动而静也是。动时的这个动就是静时的动流转而来，静时的这个静也是动时的静流转而来。整个生命是动静周流不息的。人能实实在在感受到这个自身周流变化的过程。

再比如昼夜，良知知昼知夜。并且知道阴阳二气在一天中的屈伸往来。知道一年中自己气息的屈伸往来。

三比如生死，人能感受到自己整个生命历程中，气息的生长收藏。心斋先生，四年前的突发事件，便已经让死时时悬临在面前，如此安住于传本体。东匡先生临死的时候，还在耐心地和门人讲解自己最后一丝气息消逝的经过——这本身就是传道，是无行不与二三子。

阳明去世前也是如此。阳明去世前几天，先是和一位朋友在舟中讲学。那位朋友突然问起阳明先生的病情。阳明先生笑着回答：“所未死者，元气耳。”言下之意，我的生命早就将尽了，之所以没有死，是这个元气还没有消散殆尽。

在淮南格物第三套功夫中，生死问题大概有两个最重要的特征。1 对生命盛衰的清晰明白的感知。2 个体生命本身不是那么重要，生命和宇宙合一。宇宙只是成就万物，人也只是成就万物。成就万物，在人来说就是传道。所以只有一件事情，那就是传道。一切都是为了传道。生命之所以重要，因为舍此无以传道。同时生命亦不构成障碍，因为人念念所期，只是传道，不及其余（包括与传道无关的生命）。

三、大成学歌寄罗念庵

前文提到，心斋集中讲淮南格物功夫的那四年，有一篇重要的文章，给只面授两日的念庵先生来印证淮南格物第三套功夫（亦即大成学）。本小节粗略梳理这篇文章。

1、十年之前君病时，扶危相见为相知。十年之后我亦病，君期枉顾亦如之。始终感应如一日，与人为善谁同之？尧舜之为乃如此，乌尧询及复奚疑？

十年之年，您（念庵）生病，拖着病体和我相见，为的是结交同道。十年之后，我也病了。您又屈尊前来，一如十年之前。这十年前后，我们之间的感应是多么相似啊！就好像发生在同一天。这个感应，便是知道有同道之人，便欲相识相知，共同承担起世道。这便是《孟子》中的“与人为善”、“善与人同”。这个与人为善，尧舜便是这么做的，去问普通老百姓，普通老百姓也不会有任何疑虑。

心斋：“舜自耕稼陶渔，以至于帝，无非取诸人者。”一庵：“大舜之所以为大，谓其善与人同也者，与天下同为善而不独自为善也。故虽耕稼陶渔，反有向上之志可接引者，皆可取也者。”

舜帝之所谓被称作大舜，孟子说，是因为他“善于人同”、“与人为善”。舜不是自己做君子便好。甚至自己做君子没有那么重要，重要的是这个世界能好。所以，只

要成就这个世界，不管是你做的，还是我做的，都一样。如果有人有足够的德行，能做好一件事情，便取用。这便是与人为善。宇宙的本体是生生，是成就万物。人心和天地之心只是一个心，人的本心也是成就万物，而且只是成就万物。这就是传本体。

心斋《大成学歌》开篇说念庵先生两次来见自己，都是知道心斋是君子，欲和心斋共明此道，这便是与人同善。十年前是与人（心斋）通善，十年后的今天也是。这个与人同善的心，不但十年如一日，而且古今只是这个与人同善的心（古代的尧舜和今世的老百姓都是这个心），圣贤和愚夫愚妇也都只是这一颗与人同善的心。

冬天，我给小学生讲课。我问小学生：老师对你们好不好。

他们说：好！

我又问：那你们也对别人这样好，好不好？

他们有的一点疑虑也没有，说好！有的就觉得很费解——你对我好，不是应该我对你好吗？你怎么要我对别人好呢？

善与人同的观念，本是小孩赤子之心本具备的。但后天诸多习气沾染，让许多小孩丧失了那种最原初的生命感受。我们如今需要唤醒这个感受！从你我开始，开始做这么一件大人造命的事业。

2、我将大成学印证，随言随悟随时跻。只此心中便是圣，说此与人便是师。至易至简至快乐，至尊至宝至清奇。随大随小随我学，随时随地随人师。掌握乾坤大主宰，包罗天地真良知。

您十年如一日的这个与人为善的心，超越个体生命，古今同此心，圣愚同此心。这个兴起斯文的传道之心。这个传道的感受，便是大成学了。我们每一句话，都是在传道，我们所有的领悟都是传道。我们的一举一动，随时随地，都和圣人相同，都和天地同流。这就是“我将大成学印证，随言随悟随时跻”——我将大成学和您做个印证！随时随地的言语、领悟、践履所及之地，都是这个传（知行传本体）。心中只要是这个传本体，就和圣人相同。只要把这个（也就是传道、就是传本体、就是大成学）说给别人，就是老师。有了这个知行传本体，有了这个大成师道，有了这个与人为善，便掌握了天地的大主宰，你的心便是包罗天地的真正的良知。

3、自古英雄谁能此？开辟以来惟仲尼。仲尼之后微孟子，孟子之后又谁知？

自古以来的英雄谁能如此呢？开天辟地以来，唯有无行不与二三子的孔子，建立了师道的孔子。（心斋、一庵皆多次强调，孔子贤于尧舜，在于奠定师道。）孔子以后只有孟子。孟子以后，还有谁知道这个大成学呢？

4、广居正路致知学，随语斯人随知觉。自此以往又如何？吾侪同乐同高歌。随得斯人继斯道，太平万世还多多。

我们用生命践行此大成学，便可以居天下之广居，行天下之达道。便可以真正地致良知。我们随时随地把大成学告诉别人。随时随地先知觉后知，先觉觉后觉。（大成学，即是传道，传什么道呢？传大成学。也就是告诉别人，让别人再告诉别人去传道。这也就是传本体，也就是前面讲义所说的“传是传此传”，也就是与人为善。）做了这个之后又要做什么呢？不用做别的了！我们只是一同安住于本体

的真乐(知行传本体)，一同高歌。我们随时随地兴起君子，承担这个师道，承担这个大成学，承担这个知行传本体。那么太平的世道，万世都不止。

5、我说道，心中和，原来个个都中和。我说道，心中正，个个人心自中正。我说道，我的心是中和的，原来每一个人的心都是中和的呀！我说道，我的心是中正的，原来每个人的心都是中正的呀！

心斋对念庵说：“我的心是中和的！中正的！”这语气本身有一极强的感召力，旋即令念庵生起一极大的信力。所以念庵见心斋时，即便不能完全领受心斋之学，但觉得“令人洒然有鼓舞处”。同时，这也是让念庵对着心中有圣学种子的人说：“我的心是中和的！中正的！”这样，听闻念庵这么说的人，心中也会有所感应。这便是兴起人人心中中和中正。

这便是知行传本体中，“传是传此传”之意。传道只是通过生命实践的感召力，把传道的思想传播下去。“我说道，心中和”，这是号召儒者兴起本心中的中和之气，更是让儒者也去兴起其他人心中的中和之气。这可以说是“兴是兴此兴”。也可以说是“行是行此行”，我这么做(兴起别人心中的中和之气)，也是希望别人效仿我，也来像我这么做(兴起其他人心中的中和之气。)先知觉后知，先觉觉后觉，在这里便是：先知去觉“后知日后觉后知”之知；先觉去觉“后觉日后觉后觉”之觉。

6、常将中正觉斯人，便是当时大成圣。自此以往又如何？清风明月同高歌。同得斯人说斯道，大明万世还多多。

常常将心中的中正去觉可觉之人(斯人，是可教化之人)，我们便是一时的大成圣，便和孔子一气。这么做之后还要做什么呢？什么都不用做了，只要和清风明月一同高歌便可以。我们一同传道，一同传此传，一同得到可传道之人，向他们说这个大成学。这样，大明可以延续万世都不止。

淮南格物功夫的讲稿，到此为止。心斋开启的事业，并没有完成。乃所愿，则学心斋。如果读者原意共同承担此道，1 希望能实下手做淮南格物的功夫，2 更希望您能通过一些途径找到我们——泰东书院网络读书班。这个书院是明代海门先生所创立，旨在以心斋之学移风易俗。如今，我们利用便捷的网络，继续着心斋先生的事业，海门先生的事业。也希望您能参与到这个事业中，同得斯人说斯道！我们一同来继续心斋先生，这位大人，所造之大命。