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。我们的生命是十分可贵的，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，不能泄漏）。后来，孙悟空在同门中炫耀神通。这就是泄漏了。所以菩提老祖怒斥他：“口开神气散，舌动是非生。”这便是说孙悟空泄漏。又斥责：“我问你弄甚么精神，变甚么松树。”无端搬弄精神，亦是泄漏。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搀杂，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，精神不奔驰泄漏，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，而变得精神放驰。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通贯的理解，故而能如此。孔子对人的全副生命有个通贯的理解，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，下面一个屮（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，也没有足够的人格的感召力，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，并且我们正在实实落落地准备着，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：隐居的时候也随时可以入世；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，形成良好稳定可持久的传承方式，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重任。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（不睹不聞），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，人亦耳目无所赌闻，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，郥是妄思魇寐。”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。

泰东书院书院的一位学友，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——知道已经睡了多少时间，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“若得吾心有主长”（后一句：便逢颠沛也无伤），就是要在这里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。