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，并非是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。

1. “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受，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。

1. 问：“常恐失却本体，即是戒慎恐惧否？”

曰：“且道失到那里去？”

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。”

1. 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。

1. 李天泉认为二人都是就着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。）

1. ：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）