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。

心斋的儿子东厓有一段话：“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，又鼾以寝。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。

东厓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。

东厓：“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——这个是好人，这个是坏人，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，也不象之前偏要争辨，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。

1. 《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：

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。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，那别人就也爱我信我了。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，予敢不尽其心以孤其所望乎？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，予敢不尽其心以孤其所望乎？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？我应当做尧舜文孔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。