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。”

山梁的雌稚，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，就说不拖泥带水，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。所以人生本来没有什么事情。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。这个过程能讓我們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经急转弯的题目，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上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出去掉。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。比如此是听了我的课了，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，他都想去抓。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。

1. 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、给谏沈石山谧，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，风飚电烁，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‘风飚电烁，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，不是天地萬物依於己，而是人我隔绝。等到上了山，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。

心斋这么指点了东峰，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。滿腔子都是恻隐之心，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；别人也就以不抱怨自己，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，都为一庵捏一把冷汗。

东厓关注一庵的状况，感觉一庵变得平和了。这本身出于对一庵的关心。可是心斋感受到一庵的举动之间，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：一庵原本是个直性子，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。这段话说的是一庵，一庵在在一旁，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。

1. 东厓《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。

东厓先生是心斋的仲子，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，大家事东厓如心斋。

东厓这篇文章是给年轻子弟的寄语。东厓的话很高明。  
他不是说，做好事的就是君子，做坏事的就是小人。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。

东厓这个指点，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。东厓又说自己“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，有人帮老师惨黑板。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。东厓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，这个手臂推动者我，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。

东厓：

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。”）

1. 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很广泛，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。