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，首先要承当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：可与言而不与之言是不仁，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自身的。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：“你这个茫然的状态，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，那你就不做那个功夫了！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。

1. 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“一箪食，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。颜回一箪食，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。

东厓说：“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！

我们再来重温东厓这段话：

“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，既安以嬉又鼾以寝。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，但一样可能如东厓所说：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，村口小廟忙磕头。

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，良知現現成成就在这里。

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？只要你不去排斥他，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！

1. 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，也就不用一觉了。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，当他把毛巾随便一卦的时候，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：

1. 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。

1. 一觉已除功夫的要点
2. 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。
3. 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。
4. 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。

1. 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。
2. 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，在我们偏离本体的时候回到身本体上来。所以第二套功夫要求我们不間斷地做間斷功夫。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。