

知行合一传习读本

# 醒 来

致良知四合院  
ZHILIANGZHI  
SIHEYUAN  
北京知行合一阳明学研究院 编著



机械工业出版社  
China Machine Press

# 醒 来

知行合一传习读本

北京知行合一阳明教育研究院 编著



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目（CIP）数据

醒来：知行合一传习读本 / 北京知行合一阳明教育研究院编著. —北京：机械工业出版社，2017.6

ISBN 978-7-111-57285-5

I. 醒… II. 北… III. 王守仁（1472-1528）-心学-研究 IV. B248.25

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第134015号

阳明心学是中国传统文化中的精华，也是增强国人文化自信的切入点之一。阳明先生所倡导的“知行合一”“致良知”等理论，为当今社会的良性发展提供了源源不断的“心动力”。

随着社会对于阳明心学需求的增加，阳明教育研究院正心诚意，针对初习者的定位，从“立志”“担当”“知行合一”“去傲”“天地万物一体”等主题入手，编著了这本“知行合一传习读本”。本书特别选出阳明先生的重要文字，务必使读者能够浸润其中，近距离体验阳明先生的思想精华。其后的导读部分则突出了阳明心学的践行者对原文的感悟和解读，用以提升初学者的生命状态。

## 醒来：知行合一传习读本

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码：100037）

责任编辑：程天祥

责任校对：李秋荣

印刷：北京诚信伟业印刷有限公司

版次：2017年7月第1版第1次印刷

开本：170mm×242mm 1/16

印张：10.25

书号：ISBN 978-7-111-57285-5

定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）68995261 88361066

投稿热线：（010）88379007

购书热线：（010）68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

HZBOOKS | 华章经管 | Economics Finance Business & Management



01e9/42/05

## 前言

### 一本书和它的使命

四十余年睡梦中，而今醒眼始朦胧。  
不知日已过亭午，起向高楼撞晓钟。  
起向高楼撞晓钟，尚多昏睡正懵懵。  
纵今日暮醒犹得，不信人间耳尽聋。

阳明先生这首《睡起偶成》，即是本书书名《醒来》的由来。阳明先生一生最大的心愿就是“共明良知之学于天下，使天下之人皆知自致其良知”。

公元2012年，阳明先生诞辰540周年。11月，28位企业经营者和管理者，满怀敬重之心来到贵州修文县，祭拜阳明先生龙场悟道之地。这批人自发组织了“致良知小组”，从此踏上了阳明心学的修习旅程。经过近五年的时光，有更多志同道合的企业经营者加入到学习的队伍当中。100多人、1000多天的深悟笃行，许多学员的生命焕然一新。

从致良知小组发展成为今天的致良知四合院，大家用自己的生命实践证明，致良知是一种伟大的力量。在深悟笃行的过程中，我们逐渐探索出了行之有效的“四合院学习法”，来提升个人的品质、能量、境界和智慧，并且用生命去唤醒生命。

为了帮助读者了解阳明心学，踏上通往光明的旅程，我们精选了 14 篇阳明先生的原文，并附上践行者的修习心得，推出了阳明心学的精选读本——《醒来》。我们期望以此书架起一座桥梁，让读者走近阳明心学，靠近阳明先生，从中汲取智慧和能量，从而开启自己澎湃的心之力。

## 如何使用本书

本书在编写之初，就被定义为一本可以“学”，更可以“习”的阳明心学学习用书。

全书共分正文和附录两部分。

正文部分有 14 章，每章包括精选的阳明先生原文、偏难字词的注释、致良知四合院导读、延伸学习及微信后台链接提醒。

附录部分有“活出精彩人生”环节，读者可对比阳明先生的生命轨迹，描绘自己的生命蓝图。

《醒来》微信后台包括学习指南、每课学习资料、购书链接三部分。学习指南部分包括学习看板的模板、每日打卡的模板和说明等。每课学习资料包括与每课内容相关的音频、视频等。购书链接是致良知四合院所有图书的销售渠道。

对于普通读者来说，这本书是独立的。我们希望您能通过阅读本书的文字而得到提升，或更进一步地通过扫描本书封底的“致良知四合院”微信公众号，链接微信后台，获取相关学习资料。

对于集体学习的企业内部员工来说，这本书是阳明学初学者的辅助用书。我们特别推荐一种网上学习小组的模式。您可以与

同事、朋友、家人一起通过微信群等方式，更加方便、全面地进行学习。以公司内部学习为例，具体的操作步骤如下：

（1）扫描本书封底“致良知四合院”微信公众号，点击“醒来”按钮，获取学习指南和学习资料。

（2）根据公司不同部门创建微信学习小组群，部门领导兼任学习小组组长、督查。为了保证学习效果，群成员的人数以50人以内为宜。

（3）组长以学习指南所提供的学习看板的模板为参考，根据本单位具体情况制定本群的学习规则和学习进度并组织实施。督查根据学习看板，每日督促检查每位成员的学习打卡情况，并统计学习分数。

阳明先生在《咏良知》的诗作中说，“个个人心有仲尼，自将闻见苦遮迷。而今指与真头面，只是良知更莫疑。”阳明先生为我们揭示了一个秘密：“圣人之道，吾性自足”，我们每个人的心中都住着一位巨人。

是时候了，让我们一起开启自己的心灵之门，唤醒沉睡已久的巨人，激扬澎湃的心之力，迈向真实、舒展、丰盛的人生！

# 目录

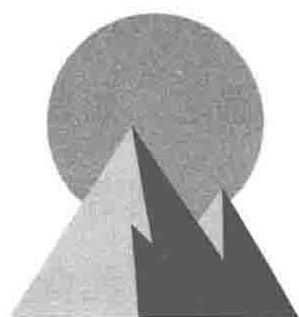
## 前言

1. 教条示龙场诸生 / 2
2. 寄诸用明书 / 16
3. 送宗伯乔白岩序 / 24
4. 与王纯甫书 / 34
5. 寄希渊书 / 46
6. 与黄诚甫书 / 54
7. 示弟立志说 / 64
8. 告谕泃头巢贼 / 76
9. 寄杨邃庵阁老书 / 88
10. 书正宪扇 / 98
11. 答欧阳崇一书 / 108
12. 答聂文蔚书 / 118
13. 与黄宗贤 / 132
14. 徐爱录 / 142

附录 / 阳明先生赞 / 152



志不立，天下无可成之事。



## 1. 教条示龙场诸生

戊辰（1508年）

### | 原文 |

#### 【1.1】

诸生相从，于此甚盛。恐无能为助也，以四事相规，聊以答诸生之意：一曰立志；二曰勤学；三曰改过；四曰责善。其慎听毋忽！

#### 【1.2】立志

志不立，天下无可成之事。虽百工技艺，未有不本于志者。今学者旷废隳惰，玩岁愒时<sup>1</sup>，而百无所成，皆由于志之未立耳。故立志而圣，则圣矣；立志而贤，则贤矣。志不立，如无舵之舟，无衔之马，漂荡奔逸，终亦何所底乎？昔人有言：“使为善，而父母怒之，兄弟怨之，宗族乡党贱恶之，如此而不为善，可也；为善则父母爱之，兄弟悦之，宗族乡党敬信之，何苦而不为善、为君子？使为恶而父母爱之，兄弟悦之，宗族乡党敬信之，如此而为恶，可也；为恶则父母怒之，兄弟怨之，宗族乡党贱恶

之，何苦而必为恶、为小人？”诸生念此，亦可以知所立志矣。

### 【1.3】勤学

已立志为君子，自当从事于学，凡学之不勤，必其志之尚未笃也。从吾游者，不以聪慧警捷为高，而以勤确<sup>2</sup>谦抑为上。诸生试观侪辈之中，苟有“虚而为盈，无而为有”，讳己之不能，忌人之有善，自矜自是，大言欺人者，使其人资稟虽甚超迈，侪辈之中，有弗疾恶之者乎？有弗鄙贱之者乎？彼固将以欺人，人果遂为所欺，有弗窃笑之者乎？苟有谦默自持，无能自处，笃志力行，勤学好问，称人之善，而咎己之失，从人之长，而明己之短，忠信乐易，表里一致者，使其人资稟虽甚鲁钝，侪辈之中，有弗称慕之者乎？彼固以无能自处，而不求上人，人果遂以彼为无能，有弗敬尚之者乎？诸生观此，亦可以知所从事于学矣。

### 【1.4】改过

夫过者，自大贤所不免，然不害其卒为大贤者，为其能改也。故不贵于无过，而贵于能改过。诸生自思，平日亦有缺于廉耻忠信之行者乎？亦有薄于孝友之道，陷于狡诈偷刻<sup>3</sup>之习者乎？诸生殆不至于此。不幸或有之，皆其不知而误蹈，素无师友之讲习规饬<sup>4</sup>也。诸生试内省，万一有近于是者，固亦不可以不痛自悔咎，然亦不当以此自歉，遂馁于改过从善之心。但能一旦脱然洗涤旧染，虽昔为寇盗，今日不害为君子矣。若曰吾昔已如此，今虽改过而从善，将人不信我，且无赎于前过，反怀羞涩疑沮，而甘心于污浊终焉，则吾亦绝望尔矣。

### 【1.5】责善

“责善，朋友之道”<sup>5</sup>，然须“忠告而善道之”<sup>6</sup>。悉其忠爱，致其婉曲，

使彼闻之而可从，绎之而可改，有所感而无所怒，乃为善耳。若先暴白其过恶，痛毁极诋，使无所容，彼将发其愧耻愤恨之心，虽欲降以相从，而势有所不能，是激之而使为恶矣。故凡诋人之短，攻发人之隐私以沽直<sup>7</sup>者，皆不可以言责善。虽然我以是而施于人不可也，人以是而加诸我，凡攻我之失者，皆我师也，安可以不乐受而心感之乎？

某于道未有所得，其学卤莽耳，谬为诸生相从于此。每终夜以思，恶且未免，况于过乎？人谓“事师无犯无隐”，而遂谓师无可谏，非也。谏师之道，直不至于犯，而婉不至于隐耳。使吾而是也，因得以明其是；吾而非也，因得以去其非，盖教学相长也。诸生责善，当自吾始。

## 注释

1. 玩岁愒时：贪图安逸，旷废时日。愒，音 kài，意为荒废。
2. 确：坚实。
3. 偷刻：刻薄。
4. 规饬：规正过失，正言劝诫。饬，音 chì。
5. 责善，朋友之道：语出《孟子·离娄章句下》，“夫章子，子父责善而不相遇也。责善，朋友之道也。父子责善，贼恩之大者。”
6. 忠告而善道之：语出《论语·颜渊》，“子贡问友。子曰：‘忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉。’”道，音 dǎo，意为引导。
7. “故凡”句：揭发别人的短处，攻击别人的隐私，换得心直口快的名声。诋，音 jǐ。

## | 导读 |

公元1508年，阳明先生因得罪朝中掌权太监，被贬谪到当时条件艰苦的贵州龙场做驿丞。在人生绝境中，他放下了荣辱得失，放下了生死挂碍，不断地叩问自己：“圣人处此，更有何道？”一天深夜，他突然大悟：“圣人之道，吾性自足。向之求理于事物者，误也。”原来天理不在事物中，而在我的心中，道即吾心。这便是中国哲学史上的一次大事件——龙场悟道。阳明先生职位卑微却成就了伟大的思想，与世隔绝却打开了宇宙智慧的大门。

此后，当地群众在龙冈山上为阳明先生建立了龙冈书院，慕名前来学习的人越来越多。为了不辜负学子们的拳拳求学之心，阳明先生作《教条示龙场诸生》一文，对学子们提出了“立志、勤学、改过、责善”四条教规。

明代官员、学者施邦曜在《阳明先生集要》一书中就此文有评曰：“不独可为初学规则，夫人而立志不渝也，好学不倦也，改过不吝也，责善若不及也，作圣之功，尽于此矣。”

### • 志不立，天下无可成之事。

当很多人回望人生，悲叹自己一事无成的时候，常常会埋怨命运不公、时运不济、环境不好，可是，有几人能找到真正的原因？“志不立，天下无可成之事”，这句话对于我们每个人都是一份警醒。无志者，天才可归于庸碌；有志者，垄亩亦可飞鸿鹄。立志要趁早，等到老来无成，悔之晚矣！

- **立志而圣，则圣矣；立志而贤，则贤矣。**

一个人的心是什么样子，他的生命就是什么样子。心中充满阳光，生命就会充满力量。“立志”是阳明先生教我们的第一步。你的立意有多高，你的道路就能走多远，这是阳明先生所讲的“立志”的本意。我们立志成圣成贤，未必最终能成圣成贤，但若没有一个足够高远的理想，何以让这颗平庸之心庄严起来，何以有力量抵挡那么多的诱惑？单靠蛮力，怎能在滚滚洪流中站稳脚跟？

- **今学者旷废隳惰，玩岁愒时，而百无所成，皆由于志之未立耳。**

荒废懈怠、虚度光阴的人，不能获得成功，理所当然。不过，还有一种人，每天起早贪黑，忙忙碌碌，看上去与虚度时光的人恰恰相反，可是最终也劳而无功，一事无成，这是为何？其原因就在于，没有坚定且高远的人生志向作为引导，人生就如无舵之舟、无衔之马，漂荡奔逸，不知最终会去向何方。此处不明，耽搁了多少英雄汉！

- **已立志为君子，自当从事于学。**

勤学不仅仅是努力学习，其本质是学会明辨是非。只有我们立志于圣学，明辨大是大非，我们的努力才能有正确的方向。否则，即使我们付出了不亚于任何人的努力，其结果也可能是南辕北辙。

- **凡学之不勤，必其志之尚未笃也。**

阳明先生曾经与弟子有这样一段对话：“最近你们在学问上没有长进，

都是因为沒有立志。”一位弟子说：“老师，我愿立志。”阳明先生说：“不是说你不立志，但你立的不是必为圣人之志。”这位弟子又说：“我愿立必为圣人之志。”阳明先生接着说：“你要真立必为圣人之志，心上就不会还有私心杂念的挂碍。”弟子听后，惶恐不已，冷汗直流。

今天我们有这么多纠结，这么多烦恼，如何能够成就一番大事？如果你能坚定不移地立志成为“最高道德的典范”，过去重如泰山的问题，也就变得轻如鸿毛了，这些鸡毛蒜皮的事情如何能够令你烦恼？

• 不以聪慧警捷为高，而以勤确谦抑为上。

阳明先生的再传弟子，明朝大儒吕坤曾对人的资质做过这样的划分：“深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辩是第三等资质。”

我们这个世间真的不缺少“聪明人”。他们面对一件事情的时候，常常陷于利益的算计，总是寻求对自己最有利的办法。另一种“鲁钝之人”是什么样的呢？他们勤恳谦和，一诺千金，踏踏实实，本本分分。他们也许在技能及其他方面不如聪明人，但是他们的人生光明磊落，少于算计反而过得充盈美满。

你愿意成为哪一种人呢？

• 夫过者，自大贤所不免。

古语云：“圣人多过，小人无过。”圣人认为自己一天有太多的过失，心地一日不扫，尘土就会落满。圣人常把问题归咎于自己，行有不得，反

求诸己，每天反省自身，改过上进。可是我们普通人却总是觉得自己没有过失，遇到事情，总习惯于把过错归咎于别人。其实，抱怨的话一出口，别人就知道我们在哪个段位上了。今天我们面对阳明先生这面镜子，我们照一照自己，是自己的问题还是世界的问题？只有明白这一点，我们才能真正生发奋勇心、羞耻心去改过。

• **一旦脱然洗涤旧染，虽昔为寇盗，今日不害为君子矣。**

当我们真的从内心升起这份改过从善之心，在心上去恶从善，那我们过去犯的错误又怎能阻碍我们今天的进步呢？

我们首先要相信自己的完美，才能接受自己的不完美。只有接受自己的不完美，才有机会回到本自具足的完美。在致良知四合院，我们常说三句话：“不要低估自己，也不要高估自己，更不要与自己擦肩而过。”

当别人犯了错误，甚至是身为寇盗，阳明先生依然给他们出路，给他们希望。当我们面对自己的家人，无论他做了多大的错事，我们都可以把他揽入怀中。为什么面对朋友时我们就不可以呢？为什么面对我们的员工、同事时，我们就不可以呢？我们同样可以视人如亲，爱人如己。

不相信别人，本质上是不相信自己。因为当我们给别人机会的时候，也是在给自己一个机会。

• **责善，朋友之道，然须忠告而善道之。**

责善的首要目的，是要劝勉他人向善向上。所以，朋友之间互相砥



砺、扶持，是极为难得的一份关系。就像孔子所说，“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”益者三友中，尤其是有一位正直的朋友，那是多么的重要。

那我们如何才能能在劝勉一个人的时候让他真正愿意接受，并且落实到改过的行为中呢？那就是“悉其忠爱，致其婉曲”。我们每讲一句话，要让对方感到我们的真诚和善意。让他听了以后非常感动，而不是恼羞成怒，愿意依照你的意见，愿意把你教给他的方法用上，改进自己。这才是真正的责善。

#### • 诸生责善，当自吾始。

“责善”还有一个根本目的，就是希望朋友为自己责善。在学习阳明心学的过程当中，我们知道，最重要的是“正诸先觉，考诸古训”。考诸古训，我们有四书、五经。正诸先觉最重要的是，对于那些先觉者或者说已经觉醒的师长，我们多向他们请教，以之为镜，改进自己。

那些“攻我之失者”，我们也可以视他们为师。因为责善强调的不是责善的态度，而是责善的目的。所有人的批判都是我们的进道之资，说明我们还有很大的提升空间。我们今天之所以发现问题解决不了，还是因为我们的能量和智慧不够高，如果哪天我们提升得够高了，这些问题自然就会消失了。今天我们读书、学习，有机会向立德、立言、立功的圣贤请教，有机会请身边的师长和朋友为我们指出问题，这是多么幸运的事情！我们一定能快速改过。所以“责善当自吾始”。