

知行合一

王阳明²

四句话读懂阳明心学

“无善无恶心之体，有善有恶意之动，
知善知恶是良知，为善去恶是格物。”

理解这四句话，所有的困惑将变得清晰，
所有的犹豫将变成果断。

度阴山 著

ARPTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



知行合一

王阳明2

四句话读懂阳明心学

无善无恶心之体，有善有恶意之动，
知善知恶是良知，为善去恶是格物。

理解这四句话，所有的困惑将变得清晰，
所有的犹豫将变成果断

度阴山 著

图书在版编目 (CIP) 数据

知行合一王阳明 . 2, 四句话读懂阳明心学 / 度阴山著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.7

ISBN 978-7-5699-0318-8

I . ①知… II . ①度… III . ①王守仁 (1472 ~ 1529)

— 哲学思想 IV . ① B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136566 号

知行合一王阳明 . 2, 四句话读懂阳明心学

著 者 | 度阴山

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 梁 静

特约编辑 | 盛 亮 沈 骏

责任校对 | 绳 刚 张新元

装帧设计 | 黄巧玲 莫晓娟 陈艳丽

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河龙大印装有限公司 13803226416

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 14.5

字 数 | 166 千字

版 次 | 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0318-8

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

目 录

序 篇 四句教——阳明心学的天机与纲要 /1

第一章 无善无恶心之体——阳明心学的世界观 /8

一、心是万物的尺度 /9

二、心即世界 /15

三、善恶只是一物 /22

第二章 有善有恶意之动——阳明心学的人生观 /29

一、人人皆可为尧舜 /30

二、意志独立方有自尊 /32

三、内圣外王 /36

四、不过度，不执著 /39

五、有善有恶是习气所染 /46

第三章 知善知恶是良知——阳明心学的价值观 /49

- 一、良知是道德与智慧的直觉 /50
- 二、知行合一是提高效率的法宝 /55
- 三、王阳明的普世价值观 /58

第四章 为善去恶是格物——阳明心学的方法论 /62

- 一、四事规：阳明心学的四诫 /63
- 二、静坐：独处时的自我管理 /68
- 三、事上练就是练心 /71

附图1 /74

附图2 /75

附图3 /76

第五章 此心光明，内圣外王 /77

- 一、工作即修行 /77
- 二、放下“我” /84
- 三、责人与责己 /89
- 四、此心不动，随机而动 /92
- 五、心学养生法 /99
- 六、心学之勇 /102
- 七、知行合一就是杠杆原理：撬动天地万物 /104
- 八、所以恐惧，良知不明 /114
- 九、阳明心学与情绪控制 /115

十、人生规划只能“致良知” /119

十一、解决囚徒困境的“诚” /122

附图4 /125

附图5 /126

第六章 王阳明心学的命运 /127

一、王阳明心学的分裂——左派心学洪流 /127

二、光辉的断头台——何心隐 /135

三、心学巨子李贽 /143

四、心学在清朝 /152

五、心学改变中国 /158

六、心学让日本脱胎换骨 /171

七、王阳明心学的冲击波：在军事和管理领域的光芒 /180

附 录 《大学》——阳明心学的源泉 /190

后 记 /223

序 篇

四句教——阳明心学的天机与纲要

—

初春时节，到处郁郁葱葱，心学大师王阳明就在这生机盎然的天地间，为他的弟子们讲解心学。正津津有味时，一老农来求见。老农不是来听课的，而是想和他做一笔买卖。

老农说，最近家里财政状况堪忧，很多地方需要现金。可悲的是，他没有现金，所以决定将自己的一块田地卖给王阳明。王阳明当即拒绝。他说：“君子应成人之美，不可趁火打劫。你是农夫，田地是你的生存源泉，我若买了你的地，你是能解了近忧，可将来怎么办？”

王阳明决定，借给老农所需要的现金，还款日期不限。老农感激涕零，拿着钱千恩万谢地走了。

故事倘若到此为止，那就成了小故事大道理道德版，所以必有下

文。下文就是：几日后，王阳明和弟子们到山水间游玩。在一处风景如画之地，王阳明看向山凹处一块田地，不禁赞叹道：“你们看，那里面山背水，远看如菩萨莲花宝座，实在是风水宝地啊。”

有弟子试探性地问道：“老师喜欢这块田地？”

王阳明眉飞色舞：“怎能不喜欢？良知能知善恶，它告诉我这就是‘善’的，我真是如喜欢美色（如好好色）一样喜欢这块田地。”随即，王阳明脸色呈现出遗憾的神情，“可惜它不是我的。”

该弟子笑道：“它理应是您的，只是您舍了。”

王阳明迷惑地看着该弟子。

该弟子解释道：“这块田地就是几日前那个来和您做买卖的老农的。他当初要卖给您的地就是这块地。”

王阳明“哎哟”了一声，人人都能听出他语气里的懊悔。

可语音未落，王阳明马上扼腕顿足，说道：“我怎么会有这种想法？！”

众弟子茫然。

王阳明找了个地方坐下来，紧闭双眼，静如枯木。许久，才睁开眼，看到弟子们丈二和尚摸不着头脑的神态，他缓缓说道：“我刚才的那想法就是私欲啊，欣喜的是，总算被我克掉了。”

众弟子恍然大悟。

其实讲这个故事不是目的，这个故事是“形而下”的器，我们真正要讲述的是这个故事背后的、“形而上”的道。这个道就是王阳明的“四句教”：

无善无恶心之体，
有善有恶意之动；

知善知恶是良知，
为善去恶是格物。

这里的“善”是中庸、中和、不偏不倚的意思；“恶”是过或不及的意思。“四句教”是阳明心学的精髓，同时也是简易明快了解阳明心学的工具，更是阳明心学的“天机”。那么，上面这个故事和四句教有什么关系呢？

王阳明的拥趸、明朝心学大师耿定向说，当然有关系。

当王阳明和弟子们在山水间游玩时，他的心坦坦荡荡、无牵无挂，是无善无恶的，这就是四句教第一句“无善无恶心之体”。可当他听到关于那片田地的所有信息并产生懊悔之心时，就说明他的意动了，这就是四句教第二句“有善有恶意之动”。那么，这个“意”是对是错呢？他扼腕顿足，就说明这个“意”是错的。错就错在，他不该有懊悔的想法，一懊悔就证明他想据为己有，据为己有的心是错心。那么，他是怎么知的呢？是与生俱来能知是非善恶的良知告诉他的！所以这是四句教第三句“知善知恶是良知”。他一知道错，马上就静坐，克掉这个错误的“意”，去掉恶，保持善。最后，他如释重负，这就是四句教最后一句“为善去恶是格物”。

无疑，耿定向的这种诠释是阳明心学“致良知”的过程，或者说是程式、法则。那么，王阳明是如何解释四句教的呢？

二

1527年农历九月，王阳明被明政府起用，讨伐思恩（今广西武鸣县北）和田州（今广西田阳县北）。启程前，他的两位弟子钱德洪和王汝中举行了一场激烈的辩论，辩论的内容就是王阳明提出的“四句教”。

王汝中以为，这四句话前后矛盾。

钱德洪对王汝中的怀疑精神大为惊异，摆出一副热情的姿态向他讨教。

王汝中毫不客气地说：“第一句，无善无恶心之体，既然心的本体是无善无恶的，由心而发出的意也应是无善无恶的。意既然无善无恶，意所在的事也必是无善无恶，那良知还做什么裁判？何必还要去格物？所以后三句是废话。”

钱德洪不语，王汝中更来了劲：“如果意有善恶，良知要做裁判，在良知的指引下我们去格物，那就说明心体还是有善有恶的。这样的话，第一句话就是错话。”

钱德洪语重心长，拿出看透世事的长者对无知少年教诲的语气：“你呀，看歪了。心体是天命之性，原本是无善无恶的。可是，这颗心会被外物所沾染，外物一沾染，心发出的意自然就有了善恶。但心体仍知善恶，所以我们要为善去恶，为善去恶的目的就是恢复那心体。”

两人各执己词，辩得不可开交，只好请王阳明来裁夺。

王阳明听了二人的见解后，说道：“两位的见解恰好可以互为补充，不可偏执一方。我开导人的技巧有两种：资质高的人，让他直接从本源上体悟。人心原本是晶莹无滞的，原本是一个中和。资质特高

的人，只要稍悟本体就是功夫了。他人和自我、内和外一切都透彻了。而另外一种人，资质较差，心不免受到沾染，本体遭蒙蔽，因此就教导他从意念上实实在在为善除恶，待功夫纯熟后，污秽彻底荡涤，本体也就明净了。王汝中的见解，是我用来开导资质高的人的方法；钱德洪的见解，是我用来教导资质较差的人的途径。两位若互为补充借用，那么，资质居中的人都可被导入坦途。若两位各执一词，在你们面前就会有人不能步入正轨，就不能悟透真理了。”

这段话可以如此理解，对那些资质高（良知光明）的人，你只需和他说第一句和第三句：无善无恶心之体、知善知恶是良知，他一听到这话就明白了是什么意思。为什么呢？因为他的心体光明，始终在行良知，日用而不知罢了。

而对那些资质较差（良知被遮蔽）的人，你就要和他说第二句和第四句：有善有恶意之动、为善去恶是格物。他一听到这话就明白该在“念头”（意）上为善去恶，时刻警醒自己，我的“意”是有善有恶的，千万要谨慎，一定要正念头（格物）啊！

由于这次授业解惑发生在王阳明府邸的天泉桥上，所以这次讲学被称为“天泉证道”。“天泉证道”的最后，王阳明叮嘱二人道：“我的心学宗旨就是这四句话，你等千万不可抛弃。来，跟我念一遍：无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”

这就是王阳明本人对“四句教”的解释，王阳明最喜欢和最擅长的就是“二合一”，比如知行合一、心理合一，同样，四句教也是无善无恶和有善有恶的合一。

阳明心学四句教是让人既自信、又不可自傲的教法：人人都有能成为圣贤的良知，它无善无恶，近乎天神的境界，这是我们引以为傲的。

但良知会被遮蔽，发出的意却是有善有恶的，所以我们必须要诚意，为善去恶，以此来抵达清澈的良知，随时随地行这清澈的良知。当我们的良知无善无恶时，就是我们最有力量、最有智慧之时。天下既在我手，更在我心。

三

是否还有别一角度来理解四句教？

答案是肯定的。众所周知，王阳明在“天泉证道”两年后就病逝江西，在人世间的最后两年中，他拖着病躯一直在广西境内剿匪，没有时间和精力继续深入阐述四句教。所以后人对四句教的阐释五花八门，让人眼花缭乱。

那么，为什么说四句教就是王阳明心学之纲？

因为“无善无恶心之体”是他的世界观，“有善有恶意之动”是他的人生观，“知善知恶是良知”则是他的价值观，而“为善去恶是格物”就是他的方法论。

王阳明主张心外无物，心是无善无恶的，作为万物的世界自然也是无善无恶的。在这个“无善无恶”、一团“和”气的世界上，我们要树立正确的人生观，这自然就需要心发出“意”。

而正如钱德洪所说，有些人的心体被沾染，正如世界观受外物影响一样，所以由此而形成的人生观必然有善有恶。令人欣喜的是，我们每个人都拥有知是非善恶的良知，人人心中都有完美的核心价值观。而我们所需要的就是用格物的方法论来为善去恶，自觉践行正确的价值观。

从四句教作为阳明学大纲的语境出发，我们可以这样说：如果每个人的世界观都如王阳明所说的那样把天地万物当作自己的一部分去爱，那他必会树立“内圣外王”的人生观，也会真诚恻怛地践行“致良知”“知行合一”等心学核心的价值观，因为阳明心学有一套无与伦比的方法论：静坐与事上练。

四句教是一个正循环，正确的世界观会让人拥有善的人生观与价值观，当人人都拥有善的人生观和价值观后，会反过来自然而然地塑造善的世界观。如天地万物一样，生生不息，周游不止，一善百善，天下皆善；一和皆和，天下皆和！

对四句教理解的这第三点，即是本书的由来，也是本书的纲目。

第一章

无善无恶心之体——阳明心学的世界观

世界观，简单地讲，就是每个人对世界怎么看。其着眼点是物质和意识、思维和存在的关系问题。

那么，在王阳明看来，物质和意识、思维和存在是什么样的关系呢？或者说，王阳明的世界观是什么样的呢？

几万年前的黄昏，四个人类攀上参天大树欣赏落日。落日最后的余晖在人间消失时，整个世界融为一体，万籁无声。

第一个人类虔诚地说：“感谢神创造了这个美丽的世界。”

第二个人类不以为然，纠正他道：“世界是某种物质爆炸后诞生的，与神有何关系！”

“你俩真蠢！”第三个人类指着自已的心脏说，“世界是我心的反映。我心在，世界就在；我死后，世界也就没了。”

三人各执己见，吵得不可开交。最后一个人类从冥思中悠悠醒

转，说道：“你们呀，良知不明，所以把这世界看得支离。”

三人异口同声质问他：“你认为这世界是怎么回事？”

此人回答：“天地万物本一体，无善恶之分。如果你们觉得世界万物有善恶之分，只是你们的心为它们分出了善恶。倘若心无善无恶，万物就无善无恶。这样看来，世界是什么样，我心说了算。”

这显然是第三个人的论调。前两个人类鄙夷地一笑，第三个人扬扬得意，但第四个人又补充道：“但没有这世界，我的心也就不称之为心。试想，世界万物不存在了，你的心还有什么用？躯体不在了，你的心脏还有什么用？所以我说，世界和我心，是互相感应互相依存的。”

多年以后，我们知道了，第一个人类的世界观是唯神论，第二个人类的世界观是唯物论，第三个人类的世界观是唯心论，第四个人类的世界观就是王阳明的世界观——不唯神、不唯物，也不唯心，只唯良知！

一、心是万物的尺度

1527年农历八月，赋闲在家多年的王阳明被明政府重新起用，皇帝朱厚熜命他到广西剿匪。王阳明当时已五十五岁，身体状况堪忧，但他毫不犹豫地去了广西。临行前，弟子钱德洪希望王阳明允许将《大学问》刊刻。

《大学问》是王阳明对四书之首《大学》的心学解析，据钱德洪说，它是阳明学的重要教科书。王阳明对每个来学习其学说的人，都会灌输其《大学问》。可以说，《大学问》是阳明心学的入门课和心

学思想精髓。

很多弟子都希望王阳明能将《大学问》成之于文字，王阳明高深莫测地说：“这种意思必须诸位口耳相传，倘若用笔写下来，让人当作文章去读，就没有意义了。”

钱德洪拒绝认可王阳明的话，他说，口耳相传固好，但流传百世之后，恐有口误，失了《大学问》的宗旨。

王阳明沉思许久，终于点头允许《大学问》成为文字。

感谢王阳明，更感谢钱德洪，使我们在今日能看到《大学问》的文字，正是《大学问》开篇的一段文字，使我们知道了王阳明的世界观：“真君子，会把天地万物看成一个整体，把普天之下的人看成一家人，把全体中国人看作一个人。他们能把天地万物当作一个整体，并非有意为之，而是他们内心的良知使然。他们的良知和天地万物是一个整体的。”

这就是“万物一体”，或称为“万物一体之仁”，其实就用“仁”来贯通自己和万物。“仁”是儒家思想的重要概念，一般而言就是“爱”。中医把手脚麻痹的人称为“不仁”，由此我们可以知道，所谓“仁”就是具有痛痒的知觉，以生理的知觉，不断地觉悟道德性的东西，这就是仁！

在王阳明看来，这个世界应该是以我为中心，将天地作为躯干，把万物作为四肢百骸，然后用我的“仁”来对待我的躯干和四肢百骸，使躯干和四肢都得到我的仁，并最终成仁。

这岂止是理性的世界观，简直就是动人心魄的胸怀！

为何“万物一体”并非有意为之，而是我们内心的良知使然呢？王阳明举例说：“当我们看到一个小孩儿要掉进井里时，必会自然而然地生出害怕和同情之心，这就说明我们的良知跟孩子是一体的。或

许有人说，小孩儿是人类，大家是同类，看到他面临危险，会有这种心态。但是，当我们看到飞禽和走兽发出悲哀的鸣叫或因恐惧而震颤不已时，也会产生不忍心听闻或观看的心情，这也说明我们的良知与飞禽走兽是一体的。同样的道理，当我们看到花草和树木被践踏和折断时，也会产生怜悯体恤的心情，当我们看到砖瓦石板被摔坏或砸碎时，也会产生惋惜的心情，这就是说我们的良知与花草树木、砖瓦石板是一体的。”

很容易想象，当每个人都把别人的冷暖悲喜当作自己的冷暖悲喜时，就会油然而生一种使命感，我要爱天地万物，因为它们是我的一部分，正如我爱我的四肢一样。而每个人也注定将如此，因为我们每个人都有良知。

王阳明提出万物一体，无非是希望每个人都发自良知地去爱人，爱世界，爱天地万物。这就是儒家苦口婆心教导世人的“仁”，在王阳明看来，“仁”就是致良知。那么，我们用良知去爱天地万物，是一股脑地铺天盖地去爱，还是有步骤、有层次、有轻重呢？

有人问王阳明：既然万物一体，那《大学》为何会说仁爱应有“厚薄”呢？

王阳明做了很详细的回答：这是天理如此，也是良知的答案。近处说，我们的头和手足就有轻重之别，如果非要舍弃一面，那肯定是舍弃手足而保留头。倘若刻板地主张万物一体，不分主次轻重，那当你的亲人和路人都快要饿死时，你的食物只能解救一个人，你解救谁？自然是你的亲人。因为天理如此，良知的答案如此。

我们要真切笃实地拥有一颗万物一体的仁心，就必须从眼前事做起，从你最亲近的人做起。然后循序渐进，真诚恻怛地致良知，最终就会迈入真正的“万物一体”之境。