

你未看此花时，此花与汝心同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。

此心光明，亦复何言

王阳明

心学实修

杨林 著

胜负之决只在此心动与不动

第一等事应是读书做圣贤



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

王阳明

心学实修

杨林
著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学实修/杨林著. —广州: 暨南大学出版社, 2018. 7
ISBN 978 - 7 - 5668 - 2413 - 4

I. ①王… II. ①杨… III. ①王守仁 (1472—1528) —心学—研究
IV. ①B248. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 139611 号

王阳明心学实修

WANGYANGMING XINXUE SHIXIU

著 者: 杨 林

出版人: 徐义雄
策划编辑: 潘雅琴
责任编辑: 潘雅琴 谭 鑫
责任校对: 王燕丽
责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)
电 话: 总编室 (8620) 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
网 址: <http://www.jnupress.com>
排 版: 广州良弓广告有限公司
印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本: 787mm × 960mm 1/16
印 张: 17
字 数: 210 千
版 次: 2018 年 7 月第 1 版
印 次: 2018 年 7 月第 1 次
定 价: 49.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

自序

写完本书，一统计字数不足 20 万，但想写的就这么多，再往下写就跟王阳明没关系了，所以就此打住。然而，遗憾之余又想到了另一种可能。

在我们的生活中，每时每刻都在“用心”，都在不自觉地修炼自己，所以“心学”不只是一种理论，也是一种实修。王阳明的实修故事算是讲完了，再往下，是不是也该在熟悉的场景中演练一下自己的心行呢？

于是写了几篇故事札记，长途旅行之后再去自家园子里散个步，有感而发，权作本书序言。

发现孙少平

前不久我家进行二次装修，定做了一个大衣柜。因为柜门尺寸太大，挤不进电梯，只能扛上四楼。

一个三十岁左右的汉子将两百斤左右重的柜板扛到楼上，然后在空房子里有秩序地码好，上下往返三次。

他翻出一套工具，在地板上一字摆开。我问：“你不是负责送吗？也管安装？”他抹了把汗说：“就我一个人，我装。”说完让我帮忙扶着门板，他要做框架。

做完框架，开始门对门、缝对缝地装柜板，看上去手艺精湛，一丝不苟。

然后停电了，钻机不能使用。汉子靠墙坐地，等电来，掏出一个大屏手机，认真地看着。我问他抽不抽烟，他说：“不用。”

“你的手机屏幕好大。”我说。

“我下载了一个阅读器，读书很方便。”他说。

我好奇，打量了他一眼。屋子里很热，汉子衣服湿透，看上去还有几分帅气，能扛两三百斤的身板，体魄不错，还读书，不多见，估计当过兵。问他，果然当过兵，在部队学过木工，还读过函授大专。

“你喜欢读哪一类的书啊？”我问。

“经济学的，喜欢西方经济学的通俗读本。”

我问他在手机上读过哪些书，他说了一串书名，吓我一跳，都是些专业书。

我好奇，还想问，这时电来了，钻机重新响起来。

这个人在我心里留下个问号，我很佩服这样的人。依我想象，他对未来一定有自己的想法，有点像《平凡的世界》里的孙少平，或者他本来就在创业开家具店，自己亲自上门来装衣柜，靠精湛的技术来经营他的生意。

我没继续细问，怕影响他干活。

衣柜装完，我问了他几个使用方面的问题，他一一跟我示范，话不多，但一清二楚，简单利落。衣柜装得很好，笔直匀称的缝线，柜门抽屉开关合度，呼呼生风，那手艺可以用两个字形容：漂亮。

这大概就是阳明先生说的“知行合一”吧。装衣柜的手艺人会读书，或者读书人会装衣柜，这两件事都很了不起，甚至还有点让人感动。

相忘江湖难

某日，我应邀去番禺某服装公司拜访，顺便带了一本专著《空船载月》送朋友。

朋友姓王，是福建商会的会长，做意大利品牌服装。喝着 he 收藏的好茶，大家一起闲聊。他顺手翻着我的书，看封面封底，作沉思状，然后打了一个电话给书法家陈师长，再用手机拍了一张封面，用微信发过去。

那边陈师长迅疾操刀，很快治了一个印——空船载月，看上去拙朴古雅。那印章从中间裂开，沾上印泥盖上去，拍照用微信发过来，大家看后笑称：“破空而来，好兆头。”

做生意的人嘛，不知道什么时候能赚钱，说到底还是“真空妙有”。

王会长人很瘦，靠着沙发，眉头紧蹙，在那读书。

“杨教授，你说说这个‘相濡以沫，不如相忘于江湖’是什么含义？”王会长发问。

我解释庄子的这句话道：“与其大家困在一个水洼里互相吐泡泡提供氧气，不如把我们丢在江湖大河里，自由自在，拥抱汪洋。”

解释完觉得不合适——毕竟这是商会，大家是同舟共济的。

果然是这样。

王会长脑子快，头脑风暴来了，他说：“我打个比方，现在有个朋友找你借钱，就借两万，你借还是不借？”

我笑笑：“这个问题可以不回答。”

王会长不依不饶：“我就问你，你借还是不借？朋友哦，还是你领导，比如说校长。”

我真的笑了：“校长找我借钱？哪有这种怪事？我找校长借钱还

差不多，那也开不了这个口啊。”

我说：“喝茶喝茶。”心里想，划两万在微信钱包，谁借都行。但问题不在这里，大方是没问题，问题是我说借，那还要不要接着“拥抱江湖”？

答案其实是现成的，一码归一码。要相濡以沫，也要拥抱江湖，“不如”只是作个比较，并没有说不借钱。

不错，在商言商，出门靠朋友，可是善待朋友也有境界高低啊。你拿两万出去打水漂了怎么办？我得问问朋友拿钱干什么啊，我不借钱也得帮他想想怎么摆脱困境，帮他指条路啊。既然你是我朋友，我得说说你的问题在哪里，你就不能有大一点的格局吗？如果我帮你摆脱要借钱的困境，我干吗一定要借钱给你啊，不借你钱，难道我就不是你朋友了吗？

总之，就是要找个不借钱给你的理由。

就算借，还要加上个“不借最好”的道理，那岂不是说些难听的话让借钱的人愧疚吗？所以不说借不借，免得说可以借了，还要补充一句废话。

算了算了，别太认真，留个悬念吧。

想起阳明先生的劝诫：“利根之人，世亦难遇，本体功夫，一悟尽透。此颜子、明道所不敢承当，岂可轻易望人！人有习心，不教他在良知上实用为善去恶功夫，只去悬空想个本体，一切事为俱不着实，不过养成一个虚寂。此个病痛不是小小，不可不早说破。”

所谓“境界”，原本是个不落地的东西，玩的是感觉，一览众山小，却看不到爬山的过程，连颜回、程颢这样的高人都不敢轻易承当，怎么能一开口就让人家“悬空”呢？先实打实地说，等朋友有闲情逸致的时候，再跟他讨论境界是不是会好一点？这个事其实早就让阳明先生给说破了。

慧眼纠偏

张先生是深圳的投资家，某日相聚，喝了一整天的茶，聊国学，聊《红楼梦》，手机基本不响。张先生说：“让下面的公司自主经营，我比较清闲。”

张先生带研究生，大家都愿意做他学生，起码好找工作。

张先生的学问不差，有虚有实。实的方面，他真刀真枪地教你怎么投资，怎么看资产负债表，怎么掌握现金流。当年华为怎么起家的，他一清二楚，因为当年他就是管华为贷款业务的银行行长。

虚的学问大致跟我们这些人一样，读读闲书，从《国富论》到古典文学，从巴菲特到清朝皇帝的传记，什么都读，从不问有用没用。

他一谈业务，我就茫然了。张先生对学生说：“你要把自己虚拟成个人独资企业，作记账分析，用资产负债表和现金流评估你是净资产还是负债。”

我在一旁捏了一把汗，深感惭愧，我可从来没这么干过，好在我不是学金融的。

张先生问我：“你知道《红楼梦》里面那个大家族是怎么垮的吗？”

我说：“原因可能是多方面的。”

他说：“对，其中一个重要原因，就是王熙凤的管理有问题，导致家族的资产负债表出了问题，全家坐吃山空。”

我点头，记起一句话：“忽喇喇大厦将倾。”

一日闲聊时，张先生说，其实看一个企业好不好，看三个点就够了，百试百中。我记不清他说了哪三个点，只记得其中一个是从资产负债表上的一个指标，一个是服务方面的。虽然没听懂，但是满

心佩服，就像当年曾国藩看人，瞄一眼就心中有数。

说到这里，张先生宣布，他要做一个试验。大家有点兴奋。试验内容是：张先生扮演客户，打电话给他下属的一个做燕窝的公司，让他们在一个小时之内，把产品送到我们餐桌上。张先生说：“我计算了路程，如果不能按时送到，就是不合格。”

“如果堵车怎么办？”我问。

“堵车另算。”他说。

电话打完了，计时开始。

我们的定位是广州郊区，比较偏远。一小时后，两个工作人员提着还在冒热气的产品到了。路上堵车，迟了十分钟。

张先生面有不悦。但有燕窝吃，大家还是很高兴。

阳明先生对“格物致知”的解释是：“格者，正也。正其不正，以归于正也。”格物就是正物，也就是用内心的良知格正万物。良知又何以能正物呢？因为良知就是天理。张先生用三个点评估企业运行的好坏，其实就是信任内心的良知，慧眼纠偏，评估就是经营，就是格物，就是知行合一。

勘破生死

前不久，我父亲让我跟他一起出门，去看他将来的墓地。

这是我第二次跟他看墓地了。第一次是在他农村的老家，后来说那地方离我们兄弟太远，不方便我们以后上坟，所以改在县城城郊。

在半山坡上，一溜儿排开，都是墓碑，有的埋了人，有的被人买下来准备埋人。父亲一一介绍，说这个是物资局的老张，这个是县委吴书记，这个是孙阿姨。我呆呆地看着这些墓碑，奇怪老爸怎么像跟人在大街上打招呼一样，那么自然，一点也不觉得别扭。

爸说，没什么，说不坏的。我相信他说的这话，他的朋友一个一个都走了，他倒好兴致，像谈房地产一样跟我们谈他的墓地。我跟我妈说，要向爸学习，不怕死。

他最近写了一本回忆录，回忆他年轻时参加革命的经历。他从一个偏僻的乡村步行走到省城长沙，路上只带了两个咸鸭蛋，饿了就咬一口，晚上睡草堆。

在一个冰雪初融、阳光灿烂的冬天，他穿上军装就去参军了，同一群热血军人乘火车，一路高歌去武汉、去郑州、去北京。因为北京急需大批干部，他进了中南海，在中央军委机要局搞密码工作。然后转业，在北京西城区管副食品行业，主要工作就是“试菜”。他什么山珍海味都试过，从此以后成了美食家。

然后是下放。母亲成分不好，父亲跟着她下放到湖南桃源做民政科干部，然后再下放，当区武装部长。小时候我的印象是：家里到处都能找到枪，抽屉里有一盒一盒的子弹；我们吃了很多野猪肉。某日，父亲抄着一把日本“三八大盖”，叭勾儿一声打下一只老鹰，一看没伤口，可能是震下来的。

在一个种满野花的小阳台上，86岁的老父晒着太阳回忆人生……

阳明先生说：“学问功夫，于一切声利嗜好，俱能脱落殆尽，尚有一种生死念头毫发挂带，便于全体有未融释处。人于生死念头，本从生身命根上带来，故不易去，若于此处见得破，透得过，此心全体方是流行无碍，方是尽性至命之学。”

勘破生死悟道，这是很多高僧努力一辈子才能做到的事，老父虽然不信佛，好像也能做到。

看来生活也是一种修炼，真的。

人都活在心里

小时候定格了一个印象：母亲拉着我的手东颠西跑，学校、商店、医院，火急火燎为我操心，我真是被她“拉扯”大的。

经常听母亲口述家史，具体内容如下：

大约在清朝，母亲的祖上是福建沿海的渔民。某日打鱼时，他一网下去，感觉沉甸甸的，拉上来一看，是一箱宝贝，宋代的，不知道具体是些什么东西，反正价值连城。母亲的老祖宗一夜之间成了富豪。

看来当地是不能待了，怕人见财起意，或者是怕官家拿来充公。于是老祖宗举家西迁到湖南常德，买田置地修老屋。到母亲的祖父林支字那一辈，家道兴旺。后来林支字加入同盟会，做过警察厅长、代省长，民国十二年以省议长名义电请孙中山主持国事，民国十四年任北伐军左路总指挥，北伐前孙中山去世，好像没伐成。

林支字的儿子林浩英，人称“三少爷”，是我外公。因为家里不差钱，他去日本早稻田大学读了博士。最近我帮母亲晒了一下外公外婆的老照片，英俊的外公戴着博士帽，年轻的外婆气质如水，典型的“高大帅”“白富美”，那气质就算放在今日也不多见，可惜还是一样灰飞烟灭。面容白皙的外公做过民国的煤炭厅长，后来的遭遇可想而知。

母亲当年跟父亲在一个部队，她是从周南女中毕业后当的兵，也在军委机要局做密码工作。两人结婚要领导批准，父亲去找了顶头上司曾山，曾山批准了，愿意做他们的介绍人。母亲是官家大小姐出身，成分不好。先是母亲一个人被下放到东北吉林，做公社的妇女主任，后来被下放到老家湖南，父亲也跟着回来了。做秘密工作的人好像是被限制使用的。

母亲在“文革”中受了很多委屈。刚回桃源那会儿，有点官家大小姐派头，打着洋伞，操着北京官话，烫头发，据说吃馒头还要剥皮。“文革”办“学习班”的时候，她经常要为“吃馒头剥皮”这事儿做检讨，有着严重的小资产阶级思想。我也很好奇，母亲没那么“奇葩”啊。“皮剥下来是不是又吃回去了？”我问母亲，母亲笑。

母亲年轻时喜欢唱歌，我最耳熟的是：“金瓶似的小山，山上虽然没有路，美丽的风景，却使我流连……”

阳明先生说：“夫万事万物之理，不外于吾心。”人这一生说来说去，都是活在心里。过去是回忆，未来是想象，现在是瞬间。可触摸的只是瞬间，就算是触摸了，也不过是留在心里的一些感受，人生经历的所有，都只在自己心里。

又在谈人生了，都是学文科落下的毛病。散步就到此为止，我们还是打点行装，跟着阳明先生去旅行吧。

杨 林

2018年3月于广州龙洞

目 录

001 | 自 序

001 | 壹 圣人可学而至

002 | 王阳明的江湖

010 | 成圣才是我胸怀

018 | 祖宗血脉

025 | 理学家的情怀

032 | 日本人眼中的“王学”

039 | 贰 心外无理

040 | 心性不修，读书何用

046 | 对竹问心

052 | 南镇赏花有玄机

060 | 阳明先生告贼人书

066 | 阳明参禅

075 | 叁 知行合一

076 | 带兵讲学两不误

083 | 知行合一的秘密

092 | 阳明先生过湖南

099 | 游学山水间

107 | 想做神仙不容易

115 | 肆 致良知（上）

116 | 唤醒内心的良知

124 | 无中生有“四句教”

132 | 高人王龙溪

139 | 良知照我去战斗

147 | 善恶之报，如影随形

155 | 老夫今夜狂歌发

163 | 伍 致良知（中）

164 | 此心不动

171 | 用泡茶的心面对杀手

178 | 明镜觉照

185 | 每日清零之必要

194 | 唐顺之遣将

201 | 陆澄思儿

211 | 陆 致良知（下）

212 | 裁抑王心斋

220 | 视中国犹一人

227 | 阳明先生为何不长寿

235 | “致良知”不是空谈

243 | 心无旁骛，无事不成

251 | 此心光明

壹 圣人可学而至



王阳明的江湖

险夷原不滞胸中，何异浮云过太空？

夜静海涛三万里，月明飞锡下天风。（王阳明《泛海》）

年华若流水，一去无回停。

悠悠百年内，吾道终何成！（王阳明《溪水》）

人人自有定盘针，万化根源总在心。

却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。（王阳明《咏良知四首示诸生》之三）

宦海学涯

明代浙江余姚地区，水系纵横，江湖凑泊，商贾云集，舟船行于江水之上，往来穿梭。明代大儒王阳明，或许就在其中的某一条船上。此种猜度，皆因为王阳明生于东南水乡，平日出行，坐船最方便。我看他的《王文成公全书》，发现他有很多话都是在船上说的，在船上接待友人，在船上讨论学问，在船上处理军务，在船上吟诗作赋，连流放到贵州也是坐船去……

于是就有了“王阳明的江湖”这个话题。人在江湖，是非多，豪情也壮，他自己也说“吾道归沧浪”。阳明先生是一个很有故事的人，江湖上有很多关于他的传说。