

心本光明

致良知学习读本

立平
编著

致良知
四合



机械工业出版社
China Machine Press

心本光明

致良知学习读本

立平 编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心本光明：致良知学习读本 / 立平编著. —北京：机械工业出版社，2017.12

ISBN 978-7-111-58504-6

I. 心… II. 立… III. 王守仁 (1472—1529) — 心学 — 研究 IV. B248.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 277920 号

本书以几年来对阳明心学的修习体悟为基础，从“心之本体”“致良知功夫”“良知妙用”三个维度归类总结，是学习致良知的深度读本。

上篇阐述“心之本体”，令人于本源处着眼；中篇阐述“致良知功夫”，为达至良知必由之路径；下篇“良知妙用”，展示良知清澈后的智慧与力量。

心本光明：致良知学习读本

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：殷虹

印刷：中国电影出版社印刷厂

版次：2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：147mm × 210mm 1/32

印张：4.875

书号：ISBN 978-7-111-58504-6

定价：46.00 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

序 『心』 为何物

在动笔以前，我多少次眼含热泪。我的心开始苏醒以来，一种深深的负重感，常常萦绕着我。将圣贤的光芒传递给身边的每一个人，成了我生命中沉甸甸的使命。这个使命让我的生命开始燃烧。我奔走于全国各地，在机场、车站、会场，看到一双双迷茫的眼睛，我的心会隐隐作痛。我开始领会古圣先贤一直以来的牵挂。这个世界需要光明，这个时代需要阳明心学！

提起阳明心学，就必然说到心。心，到底为何物？我们每个人都有一颗心，这颗心决定了我们生命的格局和境界。今天的痛苦或者欢乐并非上天的安排，而是自己的选择。多数时候我们没有悉心呵护这颗心。孟子说：“学问之道无他，求其放心而已矣。”我们的心丢了，却浑然不知。阳明心学就是帮助我们吧丢失的心找回来。

《中庸》曰：“天命之谓性”。那么，性是什么？阳明先生说：命即性，心即性，尽心即尽性。心即理，良知即道，天理即良知。一语道破天机，良知清澈即能通达天理。

《道德经》有言：“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”此处，“玄牝之门”在哪里？又何以用之不勤？原来，玄牝之门，众妙之门，即是心门！亦是天地之根。以此，我们豁然开朗，明白了心的本质，也就明白了宇宙人生的本质。良知清澈，即能心生万法，应变无穷。

经由龙场悟道，阳明先生告诉我们：天地万物一体。心与物、心与大千世界原本就是一体，我的心就是天地的心，我的良知就是草木瓦石的良知。说这颗心，就是在说天下万物。心是一切创造力的源泉，掌握了这颗心，也就掌握了生命的主动。心是万物的起点，我们从一而来，又向一而去。

“圣人之学，心学也。”“我此良知二字，实千古圣圣相传一点一滴骨血也。”

万物互联的时代让我们拥有了无限的创造力，与此同时，我们的心力也严重耗散，于是，烦恼和焦虑与日俱增。如何才能恢复这颗心的澎湃动力？如何才能享受庄严真实而又丰盛富足的人生？

一、时代的需要

阳明心学是中华优秀传统文化的精髓，是增强中国人文化自信的切入点之一。以阳明心学为代表的圣贤思想正在回归，中华民族将从此大不同。同时，我们也看到，人们对阳明心学尚有许多误解。

在《传习录》之“徐爱录”的引言中，有这样一段话，至今仍然值得我们深省。

爱朝夕炙门下，但见先生之道，即之若易而仰之愈高，见之若粗而探之愈精，就之若近而造之愈益无穷，十余年来竟未能窥其藩篱。

对于深邃若此的阳明心学，有人只是道听途说，有人只是初探初学，既没有潜心学习原文，更没有深悟笃行切实体证。此时，若妄下结论，必定挂一漏万，于人于己均无丝毫益处。

世之君子，或与先生仅交一面，或犹未闻其警效，或先怀忽易愤激之心，而遽欲于立谈之间，传闻之说，臆断愚度，如之何其可得也？从游之士，闻先生之教，往往得一而遗二，见其牝牡骊黄而弃其所谓千里者。

要体证阳明心学的精髓，领悟龙场悟道的秘籍，我们需要与阳明先生的伟大灵魂直接对话。

五年来，“致良知四合院”的同学们通读了《传习录》，同时对其中涉及的《大学》《中庸》《道德经》《孟子》《论语》等经典章句，进行了深入学习。慢慢地，我们开始明白阳明先生在说什么，也逐渐领会圣贤们千百年来一直在讲的是什么。中华文化不是文字，不是知识，不是学问，中华文化是庄严其心的路径，是焕然一新的能量，是知行合一的力量。

我们愿意将自己的切身体证分享给大家。我们希望通过“四合院学习法”这把钥匙，帮助大家打开阳明心学的大门，走进阳明先生的光明世界。

阳明先生与孔子一样，也是“述而不作”。他以自己生命的实践，印证古圣先贤所传承的这颗心的微妙，并为我们展示圣贤智慧的深远。阳明先生探索出了一条通往光明的路径，然后，就如一位持灯者，在黑暗中为迷途的人引航。

阳明心学之心即理、知行合一、致良知，如同儒家思想皇冠上的明珠，熠熠生辉。圣人之学，大道至简，简而易行。在学习和实践中，我们也切实体会到了这一点。所谓“学以明道”，就是明白自己的这颗心，然后将心灵宝藏打开。

在这本书中，我们将从心之本体、致良知功夫和知行合一三个维度来展现这颗心的伟大。以此印证，圣人之学可学而至；以此印证，致良知是一种伟大的力量。

我们原本有一颗与圣贤同样光明的心，我们原本可以在世间成就更伟大的事业和更丰盛的人生。

2015年，在学习了三年阳明心学之后，我终于明白了，每个人对自己的生命是有决定权的。致良知可以让自己摆脱命运的束缚，致良知可以让生命焕然一新。

我确信无疑，在天地间有一条通往人生巅峰的康庄大道！

二、若干问题和误解

问题 / 误解 1：我们为什么不能尚未学习就去比较圣贤之高低？

学习圣贤文化，大家会习惯性地讨论儒释道的异同、理学与心学的是非、阳明先生的历史地位等诸多问题。500年前，阳明先生的弟子中也出现过同样的状况。在阳明先生看来，这样的争论，不仅毫无意义，而且会让自己误入歧途。

愿道通遍以告于同志，各自且论自己是非，莫论朱、陆是非也。以言语谤人，其谤浅。若自己不能身体实践，而徒入耳出口，呶呶度日，是以身谤也，其谤深矣。

我们不看朱、陆是非，只看自己是非。自己尚未窥其藩篱，却去评论圣贤之是非，这是何等的不明智！这

样的讨论，足以将我们卷入思辨的泥潭，浪费宝贵的生命时光。

学者苟取而观之，其是非同异，当有不待于辩说者。而顾一倡群和，剿说雷同，如矮人之观场，莫知悲笑之所自，岂非贵耳贱目，不得于言而勿求诸心者之过欤！

圣贤面前，放下自己的胜心旧习，开始行动，开始学习，是非同异自能分晓。

问题 / 误解 2：我们为什么不惧怕立志圣贤？

盖所以为精金者，在足色而不在分两；所以为圣者，在纯乎天理而不在才力也。

阳明先生说，圣贤相当于纯金，重要的是纯度，而不是分量。圣贤是论此心之纯，不论才力之广。我们不必与圣贤的功业比高低，我们只需要临摹其内心之纯粹。

如果我们看重的是分量，看到圣贤功业巨大而难以超越，难免生出一颗谋计之心。有此富贵利达心肠，就不敢立志圣贤。为了分量而杂于铜铁，则功业渐大，纯色渐少，最后，不复有金了。

因此，立志圣贤是指立志朝着圣贤指出的光明方向坚定行进，朝向太阳，一路向东。愚夫愚妇与圣人同，我们原本也有一颗圣贤之心，只是被遮蔽了。圣贤只是

致其良知而已，我们与圣贤之间就差了一个字——肯。今天我们立志重新拥有光明，这是对自己最大的成全。立志圣贤让自己的生命更纯粹，更庄严，生命也更丰盛。或许我们一生没有机缘企及圣贤那样的功业，但能恢复此心之光明，此生亦足矣。因此，立志即是朝向星辰大海，坚定出发。

问题 / 误解 3：为什么我们不要批判性地学习圣贤？

有人认为，学习阳明心学，要批判性地学习，要一分为二地看待。

取其精华，去其糟粕，是对的，但这是圣贤的境界。圣贤之心如明镜，我们普通人如未开之镜，尚处于浅知浅行的状况。

正如阳明先生所言，未开之镜，如何照其妍媸？无星之秤，如何权其轻重？

在我们还没有达到一定境界以前，特别是初学时，不要去评判圣贤。“苟无尊崇笃信之心，必有轻忽慢易之意。”事先戴上一副有色眼镜，圣贤之学必定难以入门。

《中庸》有言：愚而好自用，贱而好自专。

《道德经》曰：不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。

需要我们批判性审视的不是圣贤，恰恰是我们自己。我们应该通过圣贤照见自己，带着批判的心，在自己心上

找问题。如此，才能提升自己的心灵品质，逐渐靠近光明。

问题 / 误解 4：为什么我们不能着于“文字相”？

阳明先生在《答顾东桥》中，严厉地批评了一种人。有些人把圣贤文化学成了圣贤文章。“有训诂之学，而传之以为名；有记诵之学，而言之以为博；有词章之学，而侈之以为丽。”

结果，学习了许多理论知识，却没有带来生命的焕然一新，徒以呶呶于世，徒以长养傲慢之根。只要不是在自己身心上切实用功，心灵品质的大厦就无从建起，道德的光辉就无从展现。因此，学习圣贤思想，不以能言善辩为高，而以体证智慧能量为上。

为什么致良知是一种伟大的力量？切实体证就是知行合一，知行合一就能解决工作生活的难题乃至当今更大的社会难题，这既是证据，也是结果本身。“读圣贤书，所学何事？”如果自己的生命没有改变，没有超越痛苦纠结，没有磊磊立于天地之间，没有充分燃烧生命，这基本上就是溺僻于文字之相，茫茫荡荡，一无所有。“忧苦缠缚，担阁一生。”除了生命的切实体证，没有第二条验证致良知伟大力量的路径。

其他问题 / 误解

致良知就是行善，但面对邪恶，常常无能为力；

致良知就是拍着良心做事，我一直这样做，不用学；
古人的学问，不足以解决今天的问题；
自己学习致良知，但别人不学，自己会吃亏；

……

这些问题是“不知道自己不知道”的表现。阳明心学传承圣贤法藏，直接孟子心法。孟子曰：“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”致良知直达“美大圣神”，以大仁大义之心，明大是大非之辨，驾大风大浪之势，是“洞物情之向背而握其机，察阴阳之消长以乘其运，是以动必有成而吉无不利”的大智慧。

观此，亦可以知所学何事。

三、阳明心学的路径

人世间的病痛，其症状千差万别，但病根却只有一个——心。

人们的心是从内部反锁着的。“人言不如自悔之真”，阳明先生给了我们打开心灵宝藏的钥匙，但决定权还在于我们。如果我们自己不愿意打开，没人能帮得上我们。

我们不能做现实的奴隶。心是无量的大海，是生命能量的源泉。目前为止，我们大多数人只发挥了不足自身能量的1%。

气质犹器也，性犹水也。均之水也，有得一缸者，得一桶者，有得一瓮者，局于器也。气质有清浊厚薄强弱之不同，然其为性则一也。能扩而充之，器不能拘矣。

我们多数人看似被外境所限，其实是被自己心中的瓶瓶罐罐所器，如拘如囚，一生被“因循”二字所困，便结果了自己平庸的一生，没有解救的药，只得叹息着离开世界。唯有自己能打破自己的局限，让生命解放出来，这其实是生存还是毁灭的根本问题。

五年来，致良知四合院形成了一套行之有效的走入阳明心学的方法论。阳明心学为我们留下了一个治病的方法，几百年前的方子如何医治今世之病？五年来的验证表明，人的生命状态是可以改变的，人的能量智慧是可以提升的，每个人的生命都可以若干次地焕然一新。

“四合院学习法”记录了全体同学的心路历程和切身体验，是大家共同成长经验的结晶。其核心是“导之以正，激扬其高远”：读原方，尝百草，深悟笃行，以生命唤醒生命。

这本书在我的心中已经酝酿了许久，当自己不断超越自己的时候，把我所见证的这些故事分享给大家，是我这几年来最大的心愿。在四合院做志愿者的三年中，有幸与许多人同致良知，其间，我见证了太多心灵的苦痛挣扎，也体验着他们被圣贤思想唤醒后的感动，看到

了他们眼里的光芒。正是一个个焕然一新生命，给了我巨大的力量，鼓励着我义无反顾地走下去。这是我生命历程中最闪光的一段，无限感恩！

作为阳明心学的坚定践行者，我和四合院同学们的长征才刚刚开始。我们愿意把一路走来的经验分享给大家，希望大家少走弯路，甚至是站在我们的肩膀上，走得更高更远。

人们心中的苦与痛，我感同身受。为什么我眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉。愿与各位亲爱的同学携手同行，一起去寻找光明，永无疲厌。

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。

纵令日暮醒犹得，不信人间耳尽聋。

——阳明先生《睡起偶成》

我是如此平凡，又如此幸运！

生逢盛世，牵手圣贤，为他人奉献。在中华民族伟大复兴的历史征程中，我愿竭尽生命的全部，以奉我伟大的祖国！

立平

于致良知四合院

2017年10月18日

前言 何为第一等事

阳明先生 12 岁时，郑重地请教私塾先生：“何为第一等事？”先生曰：“读书登第。”少年阳明却语出惊人：“恐未是，当读书做圣人耳！”

这振聋发聩的一问一答，愧煞了多少读书人！读书人都知道“修身、齐家、治国、平天下”，但鲜有人知道何为“第一等事”。

社会固然需要专长技能、辞赋文章，但在阳明先生看来，这多是一些“半截子的事”。一个人即便智谋才略超于众人之上，但若未能致得良知，未能疗得己身之病，就无法疗得天下人之病。《道德经》有言：“孰能有余以奉天下？唯有道者。”“此学不明，不知此处耽搁了几多英雄汉！”

你是否思考过，何为你人生的“第一等事”？

你是谁？你从哪里来，到哪里去？如何做得个顶天立地之人？三个问题，其本质是一。“第一等事”是人生根本大事。立志成为一个顶天立地之人，就是此等大事的开始。

志不立，天下无可成之事。然而，是志于道德，志于功名，志于富贵，还是根本无志可夺？人生该“旷废隳惰”，还是顶天立地？这是大是大非的根本问题。万般烦恼，皆因看不清。我们需要心明眼亮，我们需要算清人生的经济大账，方能成一件大事，传一份美德，以此，度过自利利他的圆满人生。

为了寻找这些问题的答案，让我们一起走进阳明心学。

1500年，是人类历史上的一个里程碑。此前的8年——1492年，哥伦布发现了“新大陆”。此后的8年——1508年，阳明先生发现了“心大陆”。

通过龙场悟道，阳明先生向我们揭示了“心即理”。由此，我们明白，在自己的心上即可以体证原本遥不可及的天理。我们可以通过提升自己的心灵品质，直接感知天理的力量。阳明先生为我们找到了打开圣贤之门的钥匙，找到解决何为人生第一等事的钥匙。

一、是非即成败

合乎天理为是，违背天理为非。合乎天理，事成；违背天理，事败。因而，是非即成败。致良知决定人生成败。

圣贤有言，做大事最易。圣贤之心，通达天理，顺应民意，如《道德经》所言：“治大国，若烹小鲜。以道

莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。”

人生中最怕的是认不清方向。一个人可以走得慢，但不可以走错方向，不能南辕北辙，更不能让生命滑向痛苦甚至罪恶的深渊。学习阳明心学，就是让我们明白这些大是大非。

阳明先生在龙场悟道，首倡知行合一。知行合一在《传习录》中有多次论述。阳明先生反复强调，所为何事？何为真正的知行合一？阳明先生想表达的到底是什么？我们不妨借助这样一张图来看一下。



“∞”，叫作无穷大。它有正的无穷大，也有负的无穷大，如同阳明先生所言：“圣如尧、舜，然尧、舜之上，善无尽；恶如桀、纣，然桀、纣之下，恶无尽”。一个人既可以攀登良知的高峰，抵达圣贤的境界，也可以犯下滔天罪行，堕入无底的深渊。这是人生真相。选择善