

周月亮  
程林  
◎ 著

# 王阳明 心学功夫 的



全面、准确解读良知等心学思想  
走进王阳明知行合一的精神世界  
找到改变自我、提升智慧的法门



机械工业出版社  
China Machine Press

# 王阳明 的 心学功夫

周月亮  
程林◎著



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明的心学功夫 / 周月亮, 程林著. —北京: 机械工业出版社, 2019.1

ISBN 978-7-111-61443-2

I. 王… II. ①周… ②程… 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 (2018) 第 263900 号

《传习录》中的王阳明, 教学生时都是艺术性的随机点拨, 妙语连珠。看上去散点开花的《传习录》, 其实句句不离功夫。本书通过提炼《传习录》精华, 围绕心学的意、修行功夫、良知良能来进行深入解读, 以期让今天的读者既能进入阳明心学的语境, 悟入阳明先生的精神场域, 又能真正长功夫, 找到自我革新的力量。

## 王阳明的心学功夫

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: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 165mm × 205mm 1/20

印张: 12<sup>5</sup>/<sub>10</sub>

书号: ISBN 978-7-111-61443-2

定价: 49.00 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

- 四〇  
○四八  
○五三  
○五九  
○六六  
○六九  
○七五  
○八〇  
○八八

- 七、心性功夫  
八、省察存养的功夫  
九、主一守中功夫  
十、动静体用功夫  
十一、虚灵不昧功夫  
十二、上达克己功夫  
十三、常快活功夫  
十四、知行合一功夫  
十五、寻道问功夫——传习问答录（七则）

# 目录

〇〇一	〇〇三	〇〇五	〇一一	〇一二	〇一六	〇二〇	〇三三
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

缘起——程林

序曲：在信证与证明之间——周月亮

一、《传习录》的问世

二、《传习录》的第一篇导读

## 上篇：心学功夫

三、诚意功夫

四、格物致知功夫

五、精一功夫

六、立志功夫

一〇七

一〇八

一一七

一二八

一三六

一四三

一六九

一七〇

二三八

## 中篇：传习良知

十六、致良知

十七、良知为宗

十八、良知成良能

十九、良知证道

二十、良知见众生（十九则）

## 下篇：《阳明先生遗言录》解读

二十一、除却喜怒哀乐，何以见良知？

——王阳明语录佚文解读（八十一则）

后记：生命中的「燃灯者」

——我的恩师周月亮先生

序曲

在信证与证明之间

周月亮

与宗教要求彻底的信证不同，心学没有“上帝说要有光，于是就有了光”那么大的威权，它得拿出“东西”来让人信，这样，它就成了需要证明的“学”，不够“教”的斤两。与知识化的学不同，它不走“外部”反思与发现之路，它是只关乎心灵内在发育的“内学”（马一浮的内学院可资佐证）。你既可以说它毫无作用，又可以说它意义无穷，这既有语言的“两不性”（不能证明上帝存在，也不能证明上帝不存在），也有心学需要接受才能见效的美学性。因此，研究心学，我独走艺术之路：心学即艺术！

意术比宗教软弱一点也民主一点，比哲学实操一些也独断一些，比艺术威权直接但也有局限。意术可以直接理解为意念的艺术，更可以宏阔地理解为精神实战哲学：战胜自己、战胜邪恶。周恩来当年手书一条幅：“上马杀贼，下马学佛”——人人活在自己的意术中。阳明的意术比平凡人伟大，比伟人平凡。

《传习录》传个什么？传个良知。习个什么？习个致良知。致良知有方法有过程，这个方法和过程不妨以“意术”名之。

在这本书里，我努力给大伙理出一套心学的“意术”功夫系统。《传习录》的作用是文学化的，主要是移你的性情。好作品有个标准，就是能进入时间，进入过去、现在和将来。《传习录》不同于西方的哲学专著，也不同于理学家的论理学，它要求通过语言的场来“感悟”人生之最高意义。要你运用经验来体悟，同时还改变你的经验。它有着“唤醒”的魅力，而且是长时段唤醒的魅力，在今天这灵光逐渐消失的时代依然有此魅力。它是美育，不是说教，是生成。同质化吞没了许多灵光，阳明诗性的心学引领我们回到初心，唤醒我们重新出发、攀登。



一

《传习录》的问世

1512年，王阳明41岁，与徒弟徐爱同船南下回山阴，路途漫长，又隔开了与俗世俗务的联系，空前从容宁静、深入地讲论了个把月，徐爱集中记录整理，于是天壤之间有了《传习录》上卷。后人眼中的王阳明，作为百世之师的王阳明，主要是《传习录》中的王阳明。

1518年，王阳明47岁。这年八月，他的学生薛侃在赣州刊行了老师的语录——《传习录》。这个《传习录》只是今天的《传习录》上卷，而《传习录》中卷是1524年阳明53岁时，门人南大吉刊行的阳明论学的书信。《传习录》下卷，则是阳明逝后，

钱德洪等纂辑许多学生保留的记录而成，未经阳明审定，所以显得有些乱。

《传习录》的刊刻流通，以及阳明完成的事功，都为阳明学做了“广告”。阳明学酷像 19 世纪末 20 世纪初在德、法相当流行的生命哲学，但既像柏格森，也像狄尔泰，更像鲁道夫·奥伊肯（Rudolf Eucken，旧译倭铿）。奥伊肯认为，人是自然与精神的汇合点，人的义务和特权便是以积极的态度不断地追求精神生活。精神生活是内在的，它不是植根于外部世界，而是植根于人的心灵；但它又是独立的，它超越主观的个体，可以接触到宇宙的广袤和真理（良知）。人应该以行动追求绝对的真、善、美，追求自由自主的人格（知行合一）；只有当人格发展时，才能达到独立的精神生活。精神生活决不会是最终的成就，因为它始终是个随历史而发展的过程。历史的发展就是精神生活的具体化，是它由分散孤立到内在统一的发展史。精神生活的本质就是超越自身，超出自然与理智的对立，达到二者的统一，达到与大全的一致（致良知）。精神生活是最真实的实在。它既是主体自我的生活，又是客体宇宙的生活。精神生活乃是真理本身（心即理），它在个体身上的展现是有层次的，不同的层次便是不同的境界。人应该以自己的全部机能，不仅以理智，更需要以意志和直觉的努力，能动地追求更高的精神水平（做工夫），如此才能拥有生活的真正意义与价值（《生活的意义与价值》，万以序，上海译文出版社，1997）。就用这段话做《传习录》的提要吧。

## 二 《传习录》的第一篇导读

徐爱是阳明的妹夫，是同学和后学公认的入门最早、得王学之真之正的第一大弟子。阳明从监狱里出来他就磕头拜师了，阳明称他为自己的颜回，既因徐爱最得其学之真谛，也因徐爱不到32岁就死了。“温恭”的徐爱是阳明的助教，回答同学的疑问，接引刚入门的新生，同学们说他性机敏、悟性高，能很好地讲述先生的意旨。同门弟子相互切磋的时候比请教先生的时候多，同门是一个圈子，有个共同的情感场。心学重血脉骨髓上的功夫体

认，不重解释字词文句，徐爱随侍阳明十余年才留下这么几则语录，完全是为了让后学有个进门的抓手。他说“私以示夫同志”，表示是他私下里做的，因为阳明怕脱离了语境的话被误解。徐爱在《传习录序》的开头说：

门人有私录阳明先生之言者。先生闻之，谓之曰：“圣人教人如医用药，皆因病立方，酌其虚实温凉、阴阳内外而时时加减之，要在去病，初无定说。若拘执一方，鲜不杀人矣。今某与诸君不过各就偏蔽箴切砥砺，但能改化，即吾言已为赘疣。若遂守为成训，他日误己误人，某之罪过可复追赎乎？”

学生一旦改化，老师的话就成了“赘疣”，没有统编教材（初无定说），没有普适的万能散，是一对一的现场调教，当机指点、因病立方，如果拘执一方，迹近杀人。这是修身之学的本质特征，也是教主不事著述的原因。不注重知识的增长，而注重心身在明善、反身而诚上的意识水平的提高。

学生的进步在“改化”，心学是改化自我的、将学习落实到身心的内圣之学。心学教育重提升心灵，像教唱歌、武术似的，必须现场调教，任何格式化的“成训”都会滑向标准答案教育，变成格式化的教条主义。只有用心学方法才能学到心学。

徐爱记录的这一部分主要是王阳明对《大学》的讲解。阳明讲《大学》是为了纠正朱熹的格物优先论，以破科场理学积弊。

阳明选择的《大学》是东汉郑玄整理的，徐爱没用修辞说是“旧本”，阳明用了修辞说是“古本”。说古本就有权威性，似能建立信任感。徐爱《传习录》引言全文如下：

先生于《大学》“格物”诸说，悉以旧本为正，盖先儒（指朱熹）所谓“误本”者也。爱始闻而骇，既而疑，已而殚精竭思，参互错综（比对朱注）以质（求教）于先生，然后知先生之说若水之寒，若火之热，断断乎“百世以俟圣人而不惑”（语出《中庸》）者也。先生明睿天授，然和乐坦易，不事边幅。人见其少时豪迈不羁，又尝泛滥于词章（一度热衷文学创作），出入二氏（道教、佛教）之学，骤闻是说，皆目以为立异好奇，漫不省究。不知先生居夷三载（正德三年至正德五年），处困养静（龙场悟道），精一之功（明心见性），固已超入圣域，粹然大中至正（中庸境界）之归矣。

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。世之君子，或与先生仅交一面，或犹未闻其警欬，或先怀忽易愤激之心，而遽欲于立谈之间，传闻之说，臆断悬度。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（只关注马的性别和毛色），而弃其所谓千里（马）者。故爱备录平日之所闻，私以示夫同志，相与考而正之，庶无负先生之教云。

这则引言是《传习录》的第一篇导读，是第一手的权威资料，

徐爱现身说法，用自己的始骇、中疑、终信先生为圣学嫡传，先生的学说已臻达“大中至正”的化境。大，才周遍不失；中，是天理本身；大中了当然是至善正心的境界了。化，是境界也是方法：不但能够物来顺应，而且能够“大而化之”——顺着对象让它扩充善性而变化。而这一切都须从“正意”开始，才能达到最正确（至正）的效果。

作为现身说法的一部分，徐爱报告了王学遭受误解、妄评、不求甚解的状况和原因：因为阳明太平易近人，没有道学家的大架子，“人们”便不觉得他的学说会多么了不起，此其一；其二，阳明少好武侠，又是个入了文人圈子的文学家，修道教养生且修习佛法，不是个标准道学先生，所以，人们以为他对《大学》的解释及其心学不过是标新立异的瞎折腾，没有当回事的必要；其三，对阳明基本不了解的人却臆断瞎猜；其四，即使想跟从先生学习的人也往往“得一而遗二”，得了表面的皮毛印象而丢弃了学说的精华、实质。徐爱为了光大正学、纠正误解才刊载这真声正音的。

徐爱对阳明道行的感受就像颜回对孔子的体悟：仰之弥高，钻之弥坚，越深入学习越觉得意趣无穷。徐爱觉得自己还没有看到阳明学的门槛，他希望他记录下来的“平日之所闻”能够让“同学们”进入阳明学的门里来。有人说薛侃、有人说徐爱首以《传习录》为书名。朱子这样解释“传习”二字：“传，谓受之于师。习，谓熟之于己。”（《论语集注》卷一）

阳明讲学是艺术化的、反射性的，有些意思也许一闪之后好

几年再出现，是否再出现也取决于学生找得深不深、状态契合不契合；阳明讲学是性情化的，会突然出现令自己也兴奋的意外的意思。他完全是跟着感觉走，悟到什么就讲什么。

徐爱在自己记录的那一部分结束时写了一个小跋，这样总结老师的思想和教诲的魔力：

爱因旧说汨没，始闻先生之教，实是骇愕不定，无入头处。其后闻之既久，渐知反身实践，然后始信先生之学为孔门嫡传，舍是皆傍蹊小径、断港绝河矣！如说格物是诚意的工夫，明善是诚身的工夫，穷理是尽性的工夫，道问学是尊德性的工夫，博文是约礼的工夫，惟精是惟一的工夫：诸如此类，始皆落落难合，其后思之既久，不觉手舞足蹈。

这些合起来就是个“正意”的功夫，一切的修为是为了能够正知正见正思维。心学对今人的价值主要在功夫。《稽山承语》载阳明语录：“合着本体的，是工夫；做得工夫的，方是本体。”“做得工夫方见本体。”“做工夫的便是本体。”这是说，后天的训练合上了先天的心性才是功夫。如果合不着先天的心性，整日穷忙叨，那就不是功夫，是戕害本体的瞎糟践。同理，有先天之本，无后天的功夫培养，不能全其体。格物如果不落实到“诚意”上便是逐物，明善没有落实到“诚身”上就是表演给别人看的善，“诸如此类”。徐爱讲的这几个功夫把老师的功法细化了，说白了就是所有的外在

的努力都得化成内在的进步：这才叫知行合一、功夫上身了。

上了身的才是功夫，否则只是纸上谈兵。功夫是“实践”出来的，不是说出来的。“做工夫”是修行中的行话，其中的关键是体验、体会、体悟等“反身实践”。阳明常问学生“体验如何”，常说“体来与听讲不同”。从工夫入手才能把阳明心学变成我们每个人自己的心学。在心学看来，如果不能返回自身，整日追逐闻见之知就是玩物丧志，就是舍本逐末，就是放心于外物而遗失了真我。

---

注：书中“功夫”和“工夫”是通用的，以“功夫”为主，“工夫”则是尊重《传习录》原文或表示时间含义。





## 心学功夫