

这回真正透彻理解阳明心学

华杉讲透 王阳明 传习录

逐字逐句讲透《传习录》

无需半点古文基础

从源头读懂阳明心学

华杉 著



华杉讲透 王阳明 传习录

华杉 著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

华杉讲透王阳明《传习录》/ 华杉著. -- 北京:

人民日报出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5115-0144-8

I. ①华… II. ①华… III. ①心学—中国—明代②《

传习录》—研究 IV. ① B248.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 226820 号

书 名 华杉讲透王阳明《传习录》

作 者 华 杉

出 版 人 董 伟

责任编辑 林 薇

特邀编辑 周 喆 乔佳晨 黄迪音

封面设计 杨贵妮

出版发行 人民日报出版社

出版社地址 北京金台西路 2 号

邮 政 编 码 100733

发行热线 (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线 (010) 65369530

编辑热线 (010) 65369526

网 址 www.peopledaily.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 710mm x 1000mm 1/16

字 数 523 千

印 张 33.75

印 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 3 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5115-0144-8

定 价 72.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-87681002 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

自序

学到几千年圣人传下的那一点真骨血 改掉几千年人人都有那几个老毛病

我猜很多读者都“读过”王阳明《传习录》的文白对照版，但是，都没读完，因为读不懂。所以，我想“填补一项国内空白”，写一部大家能读懂的《传习录》读本。

为什么会读不懂呢？因为信息量太大了！《传习录》是王阳明和弟子们的问对记录。弟子们问的是什么呢？都是“四书”——《大学》《论语》《孟子》《中庸》的内容。所以《传习录》也可以有另一个名字，叫《王阳明老师四书答疑》。另外，《传习录》还涉及大量理心之争、朱陆异同，就是理学和心学的争论、朱熹和陆九渊的异同，除此之外，还有很多儒学修养的术语。所以，如果读者对儒家思想和“四书”的内容不是非常熟悉，那么，仅仅看一下《传习录》的白话文翻译和简单注释，根本就读不懂他们在说什么。

写这本《华杉讲透王阳明〈传习录〉》，我作了好几年的准备，先是写了《华杉讲透〈孙子兵法〉》，然后写了《华杉讲透〈论语〉》《华杉讲透〈孟子〉》《华杉讲透〈大学中庸〉》，最后才写《传习录》。其中，前三本已经出版，第

四本《华杉讲透〈大学中庸〉》也在本书写作之前完成，即将出版。

写这本书，我立足“讲透”，力求详尽。希望一次做对，一次做全，所以差不多是把“四书”的主要内容都讲了一遍。对王阳明师徒讨论的每一句话，先介绍它在“四书”中的出处，包括原文、上下文、朱熹的解释、其他先贤大儒的看法，然后再学习王阳明的讲解。如果读者有心学习，应该说这本书完全可以满足要求了。

王阳明的学问，核心是知行合一，发挥出自己的良知良能。所以，这本书的意义，重点也不在学术上的对错，不在于到底是朱熹对，还是王阳明对，而在于我们要代入自己，切己体察，事上磨练。我也会在书中，分享我自己事上磨练的心得体会。

我们说“学以润身”，学习是一种行动反射，而不是为了晓得些说法。读这本书，我们能学到什么呢？就像王阳明说的，要学到几千年圣人传下的那一点真骨血，学到干货。另外就是要以书为镜去观照自己，改掉几千年人人都有那几个老毛病。能学到一点骨血，改掉一个毛病，就算开卷有益，值了！

祝你学习进步！让我们开始吧！

华杉

2018年6月10日于上海

目录

自序 / 01

第一章 传习录序 / 1

读书不能知行合一，就是玩物丧志 / 2

第二章 传习录上 / 5

如果一个人说他打通了儒道释，那就是说他儒道释都没入门 / 6

《大学》第一学案：亲民还是新民 / 8

心即理也，你自己心里都明白 / 13

凡事能“走心”，自然左右逢源 / 18

知而不行，只是未知 / 19

《大学》第二学案：格物致知 / 24

“精”的目的在于“一”，“博”的目的在于“约” / 27

知行的三重境界：生知安行、学知利行、困知勉行 / 31

从困知勉行，走向学知利行，最后走向生知安行 / 33

看世界的另一个角度：心外无理，心外无物 / 35

去其不正，以全其正 / 37

“博学于文”不是只读书，而是读世间一切事 / 39

人只有一个心，心中要么是天理，要么是人欲 / 40

韩愈与中国的道统 / 43

为往圣继绝学，最忌讳添加“自己的观点” / 46

《春秋》不写罪行过程，就没人跟着学坏 / 48

夏商周三代，是中国文明的样板 / 54

学习第一是立志，事业第一也是立志 / 59

要学习，先改掉阻碍进步的坏毛病 / 63

知行合一，学无止境 / 67

下学而上达，应在“下学”上下功夫 / 68

用之则行，舍之则藏，穷不失义，达不离道 / 71

无论是动还是静，都要存天理、去人欲 / 78

心学就是“学习学” / 81

读书要先确定自己的“本体书” / 83

“明明德”就是“致良知” / 86

儒家方法论，是时时刻刻都在复盘 / 88

儒家之学，就是人情事变 / 91

我心光明，万理灿然 / 92

要拿挑别人毛病的习惯来对付自己 / 94

集义，是养浩然之气的心法 / 95

凡事开头错了，往后你怎么也对不了 / 100

情绪和初心 / 104

随时要自省，永远不自责 / 106

养浩然之气，就要从“夜气”开始养 / 107

居仁行义，就是心在腔子里 / 110

学习是为了提升自己，而不是为了胜过别人 / 111

占卜之事，君子不信 / 114

儒家的中道，是变化的、动态的“中” / 116

学者当务为急 / 121

始终服务于终极目的，随时回到原点思考 / 125

道的表里精粗，远近旁类 / 126

小人怕缺钱，君子怕缺德 / 128

正确运用才智 / 132

别哀叹世风日下，存养自己的风不要向下 / 135

时时刻刻知道自己所当想和所当行 / 136

大宇宙、中宇宙、小宇宙，感而遂通 / 137

求之于心、坚定其志、充盈其气、如有神助 / 140

知不足，路才会走得更长 / 143

中庸没人能做到，只能无限趋近 / 145

颜子没而圣学亡 / 147

在心上存养，学问自己就会来 / 150

集义、积德、养气、修身，四者是一件事 / 152

“理”是先于“事物”而存在的 / 153

“口耳之学”和“义袭而取”都是治学修身的大忌 / 154

工夫难处，全在格物致知上 / 158

墨家之“爱”与儒家之“爱” / 161

持志如心痛 / 163

理学和心学，本质没有区别，只是角度的不同 / 165

减一分人欲，就是增一分天理 / 168

万事只凭诚意，不起私意 / 174

志有定向，一条路走下去 / 178

要做“达人”，不要做“闻人” / 180

只问精纯，不问斤两 / 184

下愚不是智商低，而是不学习 / 186

学习，不但要用心，还要践行 / 189

一以贯之的一，就是忠恕之道 / 191

最高的效率，是不返工；最快的进步，是不退步 / 195

学习先立志，然后只问耕耘不求回报 / 198

居敬、穷理、尽性 / 199
戒惧和慎独 / 208
儒学的根本是行动 / 211
有一丝一毫非礼的萌动，就像刀割针刺一样受不了 / 213
超越死亡恐惧，就进入了“夭寿不二”的境界 / 217
真知就是行动 / 219
活在当下，夭寿不二 / 220
戒慎恐惧，就是自己教导自己 / 222
过分自信是成功人士最大的弱点 / 226
学习四书的次序，就是从诚意到诚身的次序 / 231

第三章 传习录中 / 235

诚意正心，是一种内心宁静的状态 / 236
对标圣人 / 239
心存敬意，深信不疑，切实笃行 / 241
心是一个整体，要向心中求理 / 242
走正道，立正命 / 244
你的学习，是不是一种玩物丧志 / 250
找到自己的拘蔽在哪里 / 253
差之毫厘，失之千里 / 257
格物、致知、诚意的逻辑次序 / 262
我们不能伟大，因为我们不肯平凡 / 263
不温故，则无以知新 / 269
圣人对“义理”生而知之 / 274
拔本塞源论 / 278
不羡慕别人的本事，也不争逞自己的本事 / 280
正邪之辩，是人心永恒的主题 / 283

读书是和古人对话，交友是和活人对话 / 288

无我，则连通天地 / 290

人人皆可成圣的道路 / 293

功夫就是一刻也不能松劲 / 294

学习的目的，在于给自己加分，不在于给别人打分 / 296

要在事上琢磨，不要在字眼上纠结 / 300

越是刻意要心静，就越是静不下来 / 302

养成好习惯，是修身的最高成就 / 304

对自己的身体和精神都要省着用 / 305

良知本体，不增不减 / 307

天有定理，人有定心，胸有定见，志有定向 / 309

读书要还原作者的语境 / 311

不要钻牛角尖 / 315

不要“将迎意必” / 318

你想得，所以就失去了；只有你没想得，它自己才会来 / 320

从陆原静身上看到六大流行“学习病” / 323

在困勉之中，循着良知良能，也是生知安行 / 326

苦不苦，想想阳明亡命天涯处；

乐不乐，学习颜回箪食瓢饮鼓瑟高歌 / 330

学问贵在反求诸己，不是靠学知识、求解答就能得到 / 332

良知不滞留于见闻，也不离开见闻 / 335

丧尽天良的会议 / 338

当做则做，当止则止，当生则生，当死则死 / 341

不怕被别人欺，怕的是自欺 / 344

凡事不能只“动脑筋”，还得靠身体力行 / 347

孔门之学是身心之学 / 349

王阳明谈《大学》旧本 / 351

诚意正心，至诚如神 / 354

离开了具体事儿，讲道理就是空谈 / 356
知我者谓我心忧，不知我者谓我何求 / 358
我心光明，只凭着大是大非去行 / 362
只要不存私心，一切凭良知，做什么都容易 / 364
私智与公善 / 366
天下人的心，就是我的心 / 369
有一个人相信我的良知之学，就不算少 / 373
论证越精细，离大道越远 / 375
因病发药和因药发病 / 380
行动的入手处，就是孝悌、洒扫 / 382
真正至诚的人，谁也骗不了他 / 384
在天寿不二、修身以俟上用功，就是尽心知天的开始 / 385
蒙以养正，在童蒙时期就养成一身正气 / 389
持续自我纠错，就是持续进步 / 391
管住孩子之前，要先管住自己 / 392

第四章 传习录下 / 395

身、心、意、知、物都是一个东西 / 396
静不下来，是因为心不正 / 400
学问之道无他，不自欺而已 / 403
每个人胸中都有个圣人 / 405
“致知”二字，真是千古圣传之秘 / 406
用功时间长了，自然就有勇气 / 410
人生即学习，分分秒秒都是学问 / 412
不要急于改变别人，要花时间等待他 / 415
从“我不该那么做”到“我不该那么想” / 418
好善如好好色，恶恶如恶恶臭，便是圣人 / 420

想太多，都是因为沒有去做 / 424

只要有志向，千事万事都只是一件事 / 428

认识自己的问题，注意改变，就是贤人境界 / 431

与人为善是君子最大的德 / 434

读书是为自己，而不是为别人 / 438

圣人也不免被人毁谤 / 442

道就是良知 / 450

儒家养心，未曾离开事物，只是顺应天道 / 453

世间的道理，都特别简单朴实 / 456

至诚之道，可以前知 / 462

世界在我心中，我心中有爱，则全世界充满爱 / 466

天理人欲的分界处 / 472

吃一堑，长一德 / 474

我们心中本来就有天赋准则 / 477

大人物一生的事迹，都在他的音乐里 / 479

学问之道，善与人同 / 483

不给别人添麻烦 / 486

思想最高处，只有体会，没有词汇 / 488

不要试图让所有人都喜欢你 / 491

坏人不知道好人有多好，好人不知道坏人有多坏 / 493

四句教 / 495

既求物理，也要正事理 / 498

能知行合一的人，自然有忠恕之道 / 504

心即理也，就是不要把心和理分开 / 508

“尊德性”与“道问学”是同一件事 / 510

看不见、听不着的地方，才是良知的本体 / 512

放下自我，就是连通整个宇宙 / 516

傲慢与懒惰能毁掉你的一生 / 520

第一章 传习录序

读书不能知行合一，就是玩物丧志

原文

门人有私录阳明先生之言者。先生闻之，谓之曰：“圣贤教人，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？”

华杉详解

《传习录》的书名源自《论语》里曾子提出的“三省”——“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”“传不习乎”的意思就是，老师传授的内容有没有时常温习、练习呢？

为《传习录》作序的这位徐爱，是王阳明的妹夫，也是王阳明最喜爱的弟子。可以说，徐爱之于王阳明，就相当于颜回之于孔子。不幸的是，徐爱和颜回一样英年早逝，这也让王阳明悲伤痛惜。

徐爱在这里写道，有门人私下记录先生的言论，先生知道后说：“圣贤教人，都是因人而异、因材施教的，就像中医用药讲究辨证施治、一人一方，会根据每个病人体质的虚实、病理的阴阳内外，来酌情加减药方和药量。其要旨在于治病，至于怎样用药，并没有固定的说法。如果你拘泥于一个方子，很少有不害人的。现在我和大家不过是针对各自的不足之处，互相勉励磨炼，只要能够改正，那我的话也就没有用了。你们若是把它守为成训，传扬下去，他日误己误人，这罪过你们担当得起吗？”

王阳明的这段话，正体现了东西方思想的区别。西方哲学，用康德的话说：“追求一切概念都有清晰的定义，一切推理都不允许有大胆的跳跃，而力求用合规律的原则、严格的证明，勾画出研究领域的整个范围、部门的划分和全部无遗漏的内容，并对未知部分立下清晰的界标。”但是，东方思想没有这样

的思维习惯，孔子讲了一辈子的“仁”，都没给“仁”下过精确的定义。每次面对不同的人，他的解答都不一样。为什么呢？因为谈话的语境不同，每个人的毛病不同，在“仁”上缺的东西不同，所以缺什么，就给他补什么。这就叫因病发药，又叫因材施教。

所以，他关注的是对个体的教育效果，而不是建立学说本身。后世学者去研读他们师生传习的对话，就要注意还原语境，再将自己带入那语境，参与谈话，这就是切己体察、事上琢磨、知行合一。最终目的是落实在自己的行为上，而不是掌握一门“知识”。如果不带入自己，自己去琢磨体悟，而只是道听途说，那阳明之说，就是误己误人，学者之读书，亦无异于“玩物丧志”。

原文

爱既备录先生之教，同门之友有以是相规者。爱因谓之曰：“如子之言，即又‘拘执一方’，复失先生之意矣。孔子谓子贡尝曰：‘予欲无言。’他日则曰：‘吾与回言终日。’又何言之不一邪？盖子贡专求圣人于言语之间，故孔子以无言警之，使之实体诸心以求自得；颜子于孔子之言，默识心通，无不在己，故与之言终日，若决江河而之海也。故孔子于子贡之无言不为少，于颜子之终日言不为多，各当其可而已。今备录先生之语，固非先生之所欲。使吾侪常在先生之门，亦何事于此。惟或有时而去侧，同门之友又皆离群索居，当是之时，仪刑既远而规切无闻。如爱之驽劣，非得先生之言时时对越警发之，其不摧堕靡废者几希矣。吾侪于先生之言，苟徒入耳出口，不体诸身，则爱之录此，实先生之罪人矣；使能得之言意之表，而诚诸践履之实，则斯录也，固先生终日言之之心也，可少乎哉？”

录成，因复识此于首篇以告同志。

门人徐爱序。

华杉详解

徐爱继续写道，自己记录整理先生的教诲，同学中也有人用先生的话规劝他：“老师都说不要记，记下来以后反而害人，你记它干什么！”

他便回答道：“你这样想，又是拘泥于一个方子，违背先生的本意了。孔子曾经对子贡说：‘我不想说话。’过了几天又说：‘我和颜回说了一整天话。’为什么孔子的言行前后不一致呢？因为子贡老想在老师的话里找智慧，所以孔子就用不说话来警示他，让他自己多在行动中体会，这就是‘不教之教’。而颜回对老师的话默识心通、闻一知十，全都用在自己身上，所以孔子能和他畅谈终日，就像江河奔流大海一样。

“所以孔子跟子贡说的话不能算少，跟颜回说的话也不能算多，各当其可而已。今天我记录整理先生的讲说笔记，固然并非先生所鼓励支持的。如果我们能一直在先生身边求学，又何必做这件事呢？但是，有时候我们会离开先生，同学们又住在不同的地方，到那时候就听不到先生的教诲了。像我这样愚笨的人，一定要有先生的话时时警醒启发，才不至于颓废堕落。我们对于先生的话，如果只是耳朵进、嘴巴出，而不是学以润身、身体力行，那我记录这笔记，就真的是罪人了；但是，如果大家能从这笔记中得到入门的意思，然后认真笃行，那么我的笔记，正合先生平日说这些话的用意了，这难道可以缺少吗？”

第二章 传习录上