



精读王阳明

以《传习录》精华段落为核心，遴选阳明授徒精彩片段，删繁就要，抽丝剥茧，探掘王阳明思想精髓。

125段机锋对话，重塑你的行事法则。

一流的处世心法，只属于一流的人。

王春永◎著

王阳明

卷外借

 浙江人民出版社

精读王阳明

王春永◎著

王阳明

图书在版编目 (CIP) 数据

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2018-559号

精读王阳明 / 王春永著. —杭州: 浙江人民出版社, 2019.6

ISBN 978-7-213-09317-3

I. ①精… II. ①王… III. ①王守仁(1472—1528)—思想评论 IV. ①B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 099236 号

原书名为《超译王阳明》,由中华书局(香港)有限公司在香港首次出版,所有权利保留。

精读王阳明

王春永 著

出版发行 浙江人民出版社(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

责任编辑 诸舒鹏 营销编辑 陈雯怡

责任校对 杨帆 责任印务 程琳

封面设计 张合涛

电脑制版 杭州大漠照排印刷有限公司

印刷 杭州丰源印刷有限公司

开本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印张 9

字数 223 千字

版次 2019 年 6 月第 1 版

印次 2019 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-213-09317-3

定价 48.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

序

王阳明(1472—1528),名守仁,字伯安,宁波余姚人。因为他曾经筑室于家乡阳明洞中,世称阳明先生,他创立的学派又被称为阳明学派。

阳明一生的经历复杂而富有传奇性。十一岁前,他在祖父王伦养育下成长,后随父亲王华到北京,一度热心骑射、研习兵法。

十五岁这年,他一个人偷偷地溜出京城,一路北上,游览居庸三关。居庸关分下关、中关、上关三关,三关相距十五里,出上关北门就是八达岭。阳明骑马在下关两山之间的小道上行走,突然有两个鞑靼人骑马迎面而来。阳明拈弓搭箭,大叫一声朝他们冲了过去。鞑靼人见到一个举着弓箭的中原人冲过来,勒马扭头就跑。

阳明在关外玩了一个多月才回北京,被老父臭骂了一通。

不久,十七岁的阳明回江西结婚。结婚的那一天,他偶然走进一座道观,见到一位道士趺坐。阳明于是叩问那位道士养生之道,并和道士聊了起来。因为聊得太投入了,竟然一坐忘返,直到第二天早晨才被岳父家的人找了回去。

第二年,他带着新妇回家乡余姚途中,拜访了学者娄一谅(1422—1491)。娄一谅向他介绍朱熹的格物说和通过学习就可以超凡入圣的思想,使他深受启发。二十一岁,阳明中乡试,遍读朱熹著作,二十八岁中进士,任职于工部,后又担任刑部云南清吏司主事。

明正德元年(1506),武宗朱厚照继位,太监刘瑾专权,王阳明因抗疏救援戴铣等人被刘瑾廷杖,不久被贬为贵州龙场驿丞。

但就在这样险恶的环境中,阳明依然没有忘记他那做世间第一

等人第一等事的豪情壮志。他问自己：倘使叫圣人来面对这种境遇的话，又会有什么办法？

他自己思索，一切得失荣辱到此境地已然可以超脱，只有生死一念还没有净化。他做了一个石榻，日夜端居静默，努力把怕死的心一并超越。逐渐地，他觉得胸中洒洒，渐次的空了。一天半夜，他在睡梦中听到好像有人告诉了他什么，一下子跳跃欢呼起来，旁边的人都被惊醒。从此，他发明了格物致知的新学说，这就是“龙场悟道”。

刘瑾伏诛后，阳明被召回内地，历任南京刑部四川清吏司主事，北京吏部验封清吏司主事、文选清吏司员外郎、考功清吏司郎中等职，后升任南京太仆寺少卿。太仆寺是明朝朝廷的马政管理机构、寺署设在滁州，负责舆车与军马驯养。少卿是副职，相对政务较简。行政之余，阳明常带弟子涉险寻幽。月圆之夜，数百名从游者环龙潭而坐，歌声震动山谷。

正德十一年(1516)，在兵部尚书王琼的推荐下，升任都察院左佥都御史的阳明受命平定赣南民变。正德十三年正月，阳明平定池仲容(池大鬃)部，奏请设立和平县，并兴修县学。

正德十四年(1519)，阳明升任都察院右副都御史。六月，他督兵讨伐宁王朱宸濠发起的叛乱，仅用三五日即生擒宸濠。不料，他却被朝内谗臣张忠、许泰等人诬陷要造反，险遭不测。跟随平乱的将士除了吉安知府伍文定以外，都没有得到应有的奖励，阳明门人冀元亨等人更被罗织罪名下狱。

明世宗继位后，阳明被任命为南京兵部尚书(明朝迁都北京后，在南京仍设有吏、户、礼、兵、刑、工六部，称南部，但均为虚职)，封新建伯。但因遭到杨一清、桂萼等朝内反对派的攻击和排挤，从正德十六年(1521)到嘉靖六年(1527)一直过着退隐生活。

正德十六年(1521)，五十岁的阳明在江西开始揭示致良知之教。年谱上说，他自经宸濠忠泰之变，益信良知足以忘患难，出生

死。阳明在此前还是借用前人话头证实他自己的经验，至此才有自创的宗旨和自铸的话柄，卓然成一家之言。

嘉靖六年(1527)五月，朝廷再次起用阳明，平定广西民变。阳明平乱后，在当地兴办南宁书院，建立思田学校。嘉靖七年十月，阳明病重，上疏请求回乡养病。批复迟迟未到，阳明把军务交与他人，匆匆踏上回乡之路。

但阳明终究没有能够回去。十一月，他到达了江西南安，再也走不动了。临终之前，门人聚在他身旁，问他还有什么遗言。阳明笑了笑，用手指向胸前，留下了他在人世间的最后一句话：“此心光明，亦复何言。”

阳明精通儒家、道家、佛教，而且有非比寻常的政治军事才能，是一位治世能臣。清人王士禛称赞他“立德、立功、立言，皆居绝顶”，为“明第一流人物”。

阳明才高学邃，治学不倦，广泛教化，教育思想充满人性关怀，而且有着浓烈的创新精神。他积极追求个性解放，在哲学上提出“致良知”“知行合一”等观念，最终集“心学”之大成，开创了著名的“姚江学派”，成为明朝中晚期的主流学说之一。

他的“心学”的思想本质是强调个性化的发展、个人意愿的尊重及个体创造力的调动，至今仍有很强的现实意义。要真正理解和体悟阳明的思想，有几个方面必须了解。

第一是要了解阳明本人的行状和心路历程。

若知山中路，须问过来人。我们不仅要把他指出的路看清楚，更要努力把他如何走这条路看清楚，这样，才能把他的体验移到自身，设身处地加以体验。只有如此，才能和他心心相印，不仅弄清他的思想，更能从这些思想中吸收到对自己生活有益的营养。而只有把理解和体验工夫结合起来，并且把体验工夫作为主要追求，才能真正把它变成自己生命的一部分。

正如钱穆先生所说：他的良知，决不是现成的东西，也不是平凡

简单的把戏,更不是空疏无着落的一句话。要研究王学的人,不要忘了他成学前的一番经历。他说立志,说诚意,说事上磨炼,说知行合一,说易简,说真切,说的一切,都要他自己成学前的种种经历来注释。忘了他的实际生活来听他的话,永不会了解他说话的真意。听了他的话,忘了你自己的实际生活,更不会了解他话的意义。

第二,要了解心学发展的时代精神背景。

在中国历史上,阳明和心学是一道个性鲜明的风景。但是任何一种学说,无论看上去如何开天辟地和伟大,终究也带有产生它的那个时代的色彩。

总体来说,宋代的精神文化主流是适应文人士大夫情趣的,是理性的。当时的人自觉不自觉地希望在人的生命中树立起一种远大理想,追求思想的纯粹性和客观性,时代里充满着静穆严肃的风气。在这一背景下,朱熹吸收禅学,特别是以理事无碍法界说的《华严经》和老庄思想,扬弃了传统儒学的人道和人伦,建立了理学系统。

宋朝灭亡,汉族的知识阶层由朝堂下野,栖居于草莽之间。由他们保存下来的文化,也开始发生适应平民情趣的变化,平民文化因而兴起。元朝灭亡,继之而起的明朝虽是汉族朝廷,但平民文化依然繁荣。明中叶以后,随着社会经济的不断提高,适合士大夫理性的文化衰颓,而适应平民的精神文化更加兴盛发达。

与宋人相比,明人的心灵更加切实和单纯,更重行而不重知。他们关注身心,更甚于关注外部的世界。此时,理想主义的东西,因为过于固定和抽象而变得空虚,被认为与现实生活中的追求相背离。于是,人们开始追求充满情感和生意的东西,而厌倦需要烦琐分析的哲学。以心学为轴心的明学,就在这样的时代风潮中发展起来。朱熹的性气、理气二元论体系,至此也被具有一元论思维结构的心性论和理心论所推翻。(据冈田武彦说)

在这样的背景下出现的阳明心学,自然既不是唯心的,也不是

唯物的，而是把心与宇宙万物浑然打成一片的。它讲知行合一、本体与工夫合一，也就是自然而然了。

谈到心学的发展背景，无法绕过它与佛、道两家的联系。

从儒家的传承来说，阳明提出致良知，是对《大学》致知说与孟子良知说的继承与发展。而同时，它又是将禅宗“即心是佛”“明心见性”思想融进儒学的成功尝试，其工夫与佛老机趣尤其是禅悟精神有深刻的互通之处。

心性工夫是心学与佛学的共法，但阳明认为，佛家的心学仅仅追求心不受外物拘束困扰，所以即使有不当之理也可以不以其为心之累。因此，佛家所谓的以尽心为宗，不过是陷于自私之偏而追求独善，绝弃人伦事物而流于虚寂，因而不能成就经世济人之业，而不免分离人我、内外和动静，不如儒家的彻上彻下、大中至正。

阳明对于佛教的批评，其实也有其不公平的地方。因为佛教并非如阳明所批评的那样“忽视”世间生活，而是即世间而超越于世间。陈荣捷先生指出，阳明之批评禅学，正如明儒之批评阳明，皆不免门户之见，于禅宗之好处与其伟大贡献，均不置一词。只攻其出世，而忽视其圣俗并重。

明代学者林兆恩谈到，孔子以三纲五常立本，老子以修心炼性入门，释趣以虚空本体为极，这是三教之“教”而非“道”。这就好比江湖沟渠虽然各有不同，但其中的水却是一样的。所以，李贽甚至认为，在道的问题上，本来没有儒老佛之异，只是由于后学亚流的邪说，才有了别名异同。

第三，要把我们自己的身心问题放到心学的体系里找答案。

阳明的致良知学说，是从百死千难中得来。我们现代人既不会被廷杖流放到龙场，也基本不会有带兵在万山丛中作战的机会。但是我们无论是在家里还是在学校或者公司，无法解决的问题也一定不会少。其中有些问题是人类有史以来的大哉之问，但更多的却是具体而微的身心问题。

阳明在龙场悟道前反复思量的一个问题，就是假如圣人处于他这样的困境中，会以什么样的方式来面对。几百年后我们读他，自然也须结合我们自己的身心状态，思量一个问题：假使阳明处于我的处境，会以什么样的方式对待？假使阳明遇到我现在出现的问题，又会如何来解决？

说到底，心学是在人生具体情境中的活的呈现，也是依语境时机的活的表达。它不是言语所能及的知解工夫，也不是刻意探微的逻辑分析技巧，而是随机体认的工夫。所谓“哑子吃苦瓜，与你说不得；你要知此苦，还须你自吃”。只有入心体认，才能在身心浸润中领悟滋味，改造生命。

阳明所生活的物质环境，比起我们来自自然可以说是狭小而极其有限，但是他内部的心灵世界，却比现代人不知要广阔光明多少倍。他的心灵在认识世界和解决问题时所发出的力量，又不知比我们大出多少倍。我们的问题，很少不是出于自身的偏狭与无知，体认阳明，其实就是要借用它，来点亮和稳定我们在风中摇荡的心灵烛光，照亮我们不曾看到的地方，扩大我们的视野与胸襟，解决我们的身心问题。

阳明的哲学思想，主要反映在《传习录》和《大学问》等著作中。《传习录》是阳明讲学言论，以及与友人、弟子谈论学术书信的汇编，体裁与孔门的《论语》相似，而语言生动、深入浅出更过之。全书分为上、中、下三卷，由阳明的弟子们整理编辑，后又于阳明身后几次汇整增补，成为今日所流传的《传习录》。

正德七年(1512)，阳明的弟子徐爱开始陆续记录先生论学的谈话，并编纂刊印。正德十三年，另一弟子薛侃将徐爱所录残稿及陆澄与他新记录的部分合在一起，在虔州(今江西赣州)刊行，也命名为《传习录》。嘉靖三年(1524)，南大吉增入王阳明论学书信若干篇，仍以《传习录》为名，在越(今浙江余姚境内)出版。

嘉靖三十三年(1554)，王阳明的弟子钱德洪就陈九川等所录

《遗言录》加以删减，与他及王龙溪所录，一同编为《传习录》，在宁国（今安徽省境内）出版。嘉靖三十五年，他又将黄直所录的部分编入《传习续录》中，在蕲州（今湖北省境内）刻印。

事实上，弟子们搜集整理和出版阳明著作都承担着巨大压力。阳明去世之后，“有忌者行潜于朝，革锡典世爵”，嘉靖帝听从权相桂萼之言，王学被定为“伪学”而遭到严禁。后来在众多具有较高官位和影响的王门弟子的明争暗抗下，禁令虽然渐渐松弛，但是终嘉靖一朝，王学也没有得到正式平反。

但是心学的深远影响却是禁不掉的。有明一朝，阳明的弟子和再传弟子中入阁拜相者不乏其人，其中就包括除掉权奸严嵩的徐阶、改革家张居正以及学博才高的赵贞吉，在各个领域领一代风骚者更是代不乏人，如诗人画家徐文长、戏剧家汤显祖、科学家徐光启和思想家李贽等。

《传习录》作为记录阳明思想的基本著作，堪称王门之圣书，心学之经典。它不但影响了中国人数百年来的思想，而且享誉海外，对日本及东亚都有较大影响。据记载，日本海军大将东乡平八郎率日本舰队以弱胜强大败俄国太平洋舰队和波罗的海舰队。他回国后，面对一片夸赞之声，拿出自己的腰牌给大家看，上面有七个大字：一生俯首拜阳明。

目 录

序

第一章 把知与行当作是一件事

知是行的主意,行是知的工夫 / 2

知行本为一体,共同切于身心 / 4

念念遵循天理,内心自然宁静 / 6

情感收发有度,调停适中最好 / 8

务实之心要重,务名之心要轻 / 10

知之真切笃实处即是行,行之明觉精察处即是知 / 12

既要戒惧守静,又要随缘应物 / 14

工夫不离本体,本体原无内外 / 16

合着本体是工夫,做得工夫识本体 / 18

念头产生之时,行动已在其中 / 20

第二章 在意念发起时反省察觉

笃信前圣先贤,不如反身以求 / 24

格物就是格心,去除意念不正 / 26

人心若正即道心，道心失正即人心 / 28

悔悟固然可贵，改后不必执着 / 30

用戒惧守卫念头，避免流入恶念 / 32

诚意是学问头脑，也需要格致工夫 / 34

格物是诚意工夫，明善是诚身工夫 / 36

格物转向正心，惟求能得其心 / 38

意念发起之时，进行省察克治 / 40

第三章 任何学习都要落实于身心

只管栽培灌溉，不要悬想花叶 / 44

言行以收敛为主，发散是不得已 / 46

大道难以言传，必须自修自悟 / 48

不论境界效验，一心向善改过 / 50

独知时用功是谨独，共知处用功是作伪 / 52

人人心中有仲尼，结合经籍去体悟 / 54

道乃天下公器，只须服从真理 / 56

学问充实自己，工夫重于效验 / 58

倘若被人厌恶，寻找自身缺点 / 60

学习不为功利，只要有益身心 / 62

第四章 让生命操起志向之舵

破山中贼易，破心中贼难 / 66

人若不立志，有如船无舵 / 68

人格修养如树，诚孝的心是根 / 70

去除私欲遮蔽，成就完美人格 / 72
向下扎实用功，向上体达天道 / 74
为学须先立志，渐渐水到渠成 / 76
持志要如心痛，避免杂念掺杂 / 78
做人好比炼金，成色最为关键 / 80
德性重于才力，摒除功利之心 / 82
消除比较分别，人人功德圆满 / 84
种树必培其根，种德必养其心 / 86
抛弃虚名实利，专注于天理自然 / 88
人人胸中各有个圣人 / 90
立德犹如建屋，文艺挂做门面 / 92
一棒一条痕，一捆一拳血 / 94
超越生死之悟，圣道即在本心 / 96
孔孟之学如日月，不需再向别处求 / 98

第五章 在世事上磨炼才能进步

经书也是历史，学会判别是非 / 102
交友以诚相待，戒除优越心理 / 104
省察是有事时存养，存养是无事时省察 / 106
事变皆是人情，时时守护内心 / 108
邪鬼不能迷人，只是人心自迷 / 110
若知昼夜，即知死生 / 112
既不流于张狂，也不失于虚寂 / 114
知新必由温故，温故乃所以知新 / 116

遵循自然即是静，听从私欲未尝静 / 118

必须事上磨炼，才能气定神闲 / 120

倘若一味好静，遇事必然忙乱 / 122

好心态关乎生死，常快活便是工夫 / 124

大道不离世间，不可空锅煮饭 / 126

第六章 我们的心与万物本是一体

人天民物本一体，儒佛老庄皆可用 / 130

天下本是一家，众人本为一体 / 132

天地间万象，与我心相通 / 134

心外无物，心外无理 / 136

身之主宰便是心，意之所发时格物 / 138

心之本体即天理，无论动静皆泰然 / 140

如能不动于气，即得天理之静 / 142

心体本无一物，不可执着善恶 / 144

若无真己，便无躯壳 / 146

心体即良知，无起无不起 / 148

正心诚意致知格物，本质上都是一件事 / 150

无心则无身，无身则无心 / 152

善恶之法不放弃，视如幻相莫执着 / 154

万物是良知的发用，求本源于心之感应 / 156

天地万物与人原是一体 / 158

此花不在心外，看时方才鲜明 / 160

心不是那块血肉，以万物感应为体 / 162

太阳无照无不照，心体无知无不知 / 164

无善无恶心之体，统摄超越万物 / 166

第七章 莫让私欲遮蔽良知的镜子

只要心如明镜，不怕不能照物 / 170

良知与情感交融，不执着也不排斥 / 172

良知如镜不留染，情顺万事而无情 / 174

良知不滞于见闻，而亦不离于见闻 / 176

思想是邪是正，无法瞒过良知 / 178

不欺人则能察觉人欺，若自信则一切明晓 / 180

良知当下具足，不离日常行为 / 182

心体只有一个，部分即是全体 / 184

如果违了天理，便与禽兽无异 / 186

静处体悟以收心，事上磨炼去私欲 / 188

当下心收摄一切，便能一了百了 / 190

七情自然流动，一执着便成私欲 / 192

千圣皆过影，良知乃吾师 / 194

心体本自弘毅，莫让私欲蔽累 / 196

第八章 发掘我们心灵的直觉力

理表现在哪里，就在哪里用功 / 200

专一与精深一体，节制流荡人心 / 202

安于自身条件，不可武断追求 / 204

心性上用功勘破，事理一览无遗 / 206

荡涤一应私心，避免偏倚染着 / 208
从已发之意下手，回复心体之正 / 210
循理便是善，动气便是恶 / 212
灌溉天理之根，刈除习气杂草 / 214
随事致其良知，必能聪明坚强 / 216
良知应对事务，事务即是修身 / 218
千变万化一切事，为求自谦致良知 / 220
不求料事如神，若求即是私欲 / 222
从孝敬父母开始，学问工夫打成一片 / 224
实实落落依良知，便能着稳当快乐 / 226
终身专一于治本，胜过事物上寻讨 / 228
以义为原则，自然没有执着 / 230
致良知不要间断，心性则纵横自在 / 232
良知完完全全，清楚判断是非 / 234
心如斑驳之镜，必须磨刮一番 / 236

第九章 平实快乐的心灵教育法

只可大而化之，不可引而自高 / 240
心术忠信笃敬，避免欺妄非僻 / 242
孩子心中喜悦，自然乐于向学 / 244
行为礼节，不可放荡 / 246
爱亲敬长，不可懈怠 / 248
道必学而后明，讲学之外无明道 / 250
功课不在多少，贵在精熟与否 / 252

针对气质施教，造就个性人格 / 254
与愚夫愚妇同德，不做社会异端 / 256
圣愚良知相同，不可高高在上 / 258
满街都是圣人，只为习气遮迷 / 260
真圣贤并无崖岸，人人可学而至 / 262
大道本无穷尽，问难有助发挥 / 264
心外无学 / 266

参考文献