

心学凶猛

——最通俗的《传习录》，最易懂的王阳明

详解《传习录》核心篇章，
揭示王阳明『知行合一』、
献给所有心怀理想的人们

『致良知』的旷世智慧

沙滩孤雁◎著



王阳明因何成为中国历史上罕见的立德、立功、立言三不朽圣人？

因他不流于清谈，始终怀揣最崇高梦想，却又能坦然踏上最泥泞沼泽

良知告诉他该做什么，也告诉他该怎么做

中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

沙滩孤雁◎著

心学凶猛

——最通俗的《传习录》，最易懂的王阳明

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心学凶猛：最通俗的《传习录》，最易懂的王阳明 / 沙滩孤雁著. —北京：中国财富出版社，2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5499 - 8

I. ①心… II. ①沙… III. ①心学—中国—明代②《传习录》—通俗读物 IV. ①B248. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 283295 号

策划编辑 张艳华
责任编辑 张艳华

责任印制 方朋远
责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京京都六环印刷厂
书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5499 - 8/B · 0417
开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 张 18.25 印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
字 数 299 千字 定 价 36.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

写在前面

王守仁在痛苦中挣扎着，一切都已失去，“理”却依然不见踪影。

竹子里没有，花园里没有，名山大川里没有，南京没有，北京没有，杭州没有，贵州也没有！

存天理，去人欲！

天理，人欲！

理！欲！

吃喝拉撒都是欲，“欲”在心中，“理”在何处？“理”在何处？！

王守仁陷入了极度的焦虑与狂躁，在这片荒凉的山谷中，在这个死一般宁静的夜晚，外表平静的他，内心正在地狱的烈火中煎熬。

答案就在眼前！只差一步！只差一步而已！

忽然，一声大笑破空而出，打碎了夜间山谷的宁静，声震寰宇，久久不绝。

在痛苦的道路徘徊了十九年的王守仁，终于在他人生最为痛苦的一瞬获知了神秘的答案。

空山无人，水流花开，

万古长风，一朝风月。

此一瞬已是永恒。

我历经千辛万苦，虚度十九年光阴，寻遍天涯海角，却始终找不到那个神秘的“理”。

现在我终于明白，原来答案一直就在我的身边，如此明了，如此简单，它从未离开过我，只是静静地等待着我，等待着我的醒悟。

“理”在心中。

我竟如此的愚钝啊，天地圣贤之道并非存于万物，也无须存于万物，

天人本是一体，何时可分？又何必分？

随心而动，随意而行，万法自然，便是圣贤之道！

存天理，去人欲？

天理即是人欲。

这是载入史册的一瞬，几乎所有的史书都用了相同的词语来描述这一瞬——“顿悟”，中华文明史上一门伟大的哲学——“心学”，就此诞生。

它在这个幽静的夜晚，诞生于僻静而不为人知的山谷，悄无声息，但它的光芒终将照耀整个世界，它的智慧将成为无数人前进的向导。

王守仁成功了，历史最终承认了他，他的名字将超越所有的帝王，与孔子、孟子、朱子并列，永垂不朽。

——摘自当年明月《明朝那些事儿》

当年明月在《明朝那些事儿》中对王阳明推崇之至，誉之为“有明三百余年第一人”，但是，当年明月为写史体裁所限，对于阳明先生为什么这么牛的核心内容——阳明心学，着墨不多，阳明先生一生的文治武功，如果比喻为原子弹爆炸，当年明月就是那个记述了原子弹爆炸时壮阔景象的人，而您即将阅读的这些内容，就是带领您去领略这威力强大的原子弹的技术原理。讲制造原子弹的技术，终究没有看原子弹爆炸的场面那样热闹好看，但是我们将深入阳明心学的骨髓内里，将要看到的不仅仅是热闹，更是门道，并且我也尽量避免在讲门道的时候为您催眠使您入睡，不管我有没有实现这个初衷，但至少我尽力了。

王守仁（1472—1529年），汉族，浙江余姚人。幼名云，字伯安，号阳明子，世称阳明先生，故又称王阳明，谥文成。中国明代著名的思想家、教育家、哲学家、文学家和军事家，官至南京兵部尚书、南京都察院左都御史，因平定宸濠之乱等军功而被封为新建伯，隆庆年间追封侯爵。王守仁是“陆王心学”之集大成者，精通儒家、佛家、道家，并且具备极高的军事才能，一生指挥战争几乎没有败绩，是中国历史上罕见的全能大儒，封“先儒”，奉祀孔庙东庑第五十八位。有《王文成公全书》三十八卷传世。

《传习录》是王阳明的语录和论学书信集，由其弟子收集整理而成，

全书包含了王阳明全部的哲学思想及其基本主张，堪称王门之圣书，心学之“圣经”。全书分上中下三卷，上卷经王阳明本人审阅，中卷里的书信出自王阳明亲笔，是他晚年的著述，下卷未经本人审阅，但较为具体地解说了他晚年的思想，并记载了王阳明提出的著名的“四句教”。

通俗解读哲学著作，尤其是这种中国古代谈论很抽象的心性问题的哲学著作，是比较难的，哲学著作和科学著作类似，提到它们，往往就是艰深、晦涩、不食人间烟火的代名词。当年霍金在写《时间简史》时，出版商就明确地告诉他，这本书中假如多一个数学公式，就会吓跑多少多少读者云云。以至于霍金教授在写整本书的过程中，都在拿捏着如何能在尽量少用数学公式的前提下，更清晰地表达自己的思想，以达到不吓跑出版商的上帝的目的。谢天谢地，霍金做得很好，《时间简史》为出版商赚了个盆满钵满。

解读《传习录》的过程中，会遇到类似的问题，举个例子，也许《传习录》中随便拿出一节，区区几十个字，但是为这几十个字所下的注解往往就有十几条、上百字之多。有时一句话中会出现一种“无一字无来处”的情况，就是每个关键的字词都是大有来头，大多是引用“先儒”著作中的话，其中每个词若有一点儿打点（理解）不到，就别想弄通这里的文意。更令人头疼的是，有时即使你看了注解，仍然是一头雾水，因为那些出处的原文同样很不友好，就是说引文同样艰涩难懂。看这样的书，就算有一点古文功底的人，看几页后都会筋疲力尽。更别说那些没有多少古文基础的大众读者了。

现在市面上翻译《传习录》的书不少，他们的注解很精细，翻译也可以做到“信、达、雅”的境界。但在我看来，这样还不够，心学本来就是注重体悟与实践的学问，对《传习录》只是做到能通顺翻译为现代文这一步，功夫依然是不够的，我们还需要将其中的含义用现代人能理解的方式阐发出来。其实就算做到这一步，也依然还是纸上谈兵，因为心学的核心功夫在于融入个人的骨髓和血液，形成一种本能和习惯，到了这一步，也就是古人所说的“变化气质”了。真的将心学的精神实质领悟了，即使把《传习录》烧掉也没有关系。

可惜的是，我现在连一本能比较通俗地把“兵”谈好的书都没有发

现，所以自己不揣浅陋，原意冒着被板砖拍扁的危险，来写下自己读《传习录》的心得。开始时，这些心得主要是作为读书笔记的形式写给自己看的，但是，就像古人吃了芹菜，觉得味道还可以，就送给朋友两捆，称之为“芹意”一样，我就把自己的这两捆芹菜洗净晾干，晒在这里，和还能够看在眼里的同道中人分享。

另外，阳明先生在《传习录》刚出版的时候，就说过这样的话：圣贤教人，如医用药，皆因病立方，酌其虚实、温凉、阴阳、内外而时时增减之。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？（《传习录·序》）这一点是所有《传习录》的读者所应该首先了解的。

解读《传习录》，必然绕不过引文和注释这一关，但是就像霍金在《时间简史》中生怕一个数学公式就吓跑若干读者一样，我也生怕枝蔓过多的引文和注释搞得读者了无兴致，所以尽量在意义表达清晰的前提下，少用学术气息浓厚的引文及注释，引文是为了更好地表达文义，而不是为了显示作者知识面的渊博（而事实也是，很多引文我也是现用现查的）。在翻译上面，我不求字句的严格对应，只求能最贴切地将阳明所要表达的意思用现代语言表达清楚。解析尽量避免产生催眠作用，因为读枯燥的讲抽象道理的文章，很容易让本身兴趣就不大的读者睡意盎然。

我研读《传习录》的基本方法，可以用四个字来概括——以经解经。什么意思呢？读《传习录》时，如果单独看其中一节，有时候会对一些概念摸不着头脑，但是在书中的其他章节，会对这一概念进行详细的说明。如此，我们联系不同章节的内容，就可以对《传习录》的主旨思想有一个最贴近阳明先生本意的把握。这种研读方法是从南怀瑾先生那里学习到的，在此向先生表示感谢。

另外，在读《传习录》时，我十分认同钱穆先生对阳明心学的看法，即“脱弃训诂和条理的眼光，直透大义，反向自心”，洵可谓能得王学“事上磨炼”之精神处。因此对于《传习录》中有关训诂考据方面的内容，不做过多纠缠。钱穆先生又言：“讲理学最忌讳的是搬弄几个性理上的字面，做训诂条理的功夫，却全不得其人精神之所在。次之则争道统，立门

户。尤其是讲王学，上述的伎俩，更是使不得。”因此，“直透大义”是我在解读《传习录》时的另一特点。

最后，再说《传习录》用语方面的特点，我读《传习录》时，碰到的一个比较头疼的问题是：同一个字，比如理、心、性、道、气、物等，在不同的段落，甚至在相同的段落，都会有不同的意义。如“物”字，按照阳明的说法就是“意之所在便是物”，但是有时候，他谈到的这个“物”字也会游移到类似我们今天唯物哲学中对“物质”所下的定义上面。这也是没有办法的事情，因为阳明在说“意之所在”的时候，那就等于是说世界上还是存在“意所没有有”的事物的，那么这个“意所没有有在的事物”，也必须给它取个名字吧，而汉字也就那么多，所以还是得叫它“物”。这些特点，是读《传习录》的人必须用心体会才能领会到的。所以有时候看到我对同一个字在不同的段落里有不同的解释，也不用奇怪，字义都是脱离不了上下文的意思的，不同的语境下，其意义也必然不同。

作者

目 录

千古难辨“亲”与“新”	1
至善只在心中寻	6
心外绝无“事”与“理”	10
学问思辨不能少	15
知行岂能分两边	19
“格物”带您“止至善”	23
“尽心知性”圣人事	28
此“物”非彼“物”	31
拨乱反正为“格物”	33
不离天理是“主一”	36
立志！立志！	38
看病下药，谦和处友	41
痼疾还需猛药除	44
心如明镜皆能照	46
此心不于事上磨，更于何处磨此心	49
千金难买是“中庸”	51
君子不器	55
只问耕耘，不问收获	58
除却人情更无事	61
阳明教你修心法	63
集得义来鬼见愁	67

七情中和为至情	70
操舍皆在我心田	73
大中至正一贯穿	77
因时制宜	81
守得云开见月明	85
那“道”却在灯火阑珊处	89
时时勤拂拭，勿使惹尘埃	92
移步景自现，何须问前程	95
磨刀不误砍柴工	98
问渠哪得清如许 为有源头活水来	102
千古在此一日	105
垂拱而治	108
诸恶莫作，诸善奉行	110
斩草除根	114
人在学在，人亡学亡	117
儒家 VS 墨家	120
一场由除草引起的答辩	124
不患妨功，惟患夺志	132
昨怜破袄寒，今嫌紫莽长	135
为学大病在好名	139
悔过以改之为贵	142
智者和愚者	143
无中生有	146
君子慎独	149
几人真肯爱此身	153
萧惠触的四鼻子灰	158
行知合一	161
闭上眼睛就是天黑	164

知行并进	166
致知正是为穷理	169
致良知	175
必有事焉	182
颜回的乐和七情的乐	186
情顺万事而无情	189
为学终身只一事	193
机诈孙猴儿，良知如来掌	198
运用之妙，存乎一心	203
真专一和真持敬	205
陆子之学有点粗	208
只是致知	210
实践出真知	213
“格物”常见问题答疑	215
属官很忙咋求学	220
循序渐进致此知	222
圣人只是知天理	224
动止最难是得体	228
去恶善自来	230
着实用功自受益	232
阳明谈占卜	234
思无邪	237
圣人仪态自雍容	239
大道至简	242
睡着如何致良知	244
“厚”与“薄”	248
治病良方莫作践	252
良知只是是非心	255

阳明一语解纠纷	256
苏张之智圣人资	259
性善性恶再交锋	261
四句教	264
格物详解	269
知觉之处即是心	273
变动不居	274
快马犹然需加鞭	277

千古难辨“亲”与“新”

原文

爰问：“‘在亲民’^①，朱子谓当作‘新民’^②。后章‘作新民’之文，似亦有据。先生以为宜从旧本作‘亲民’，亦有所据否？”

先生曰：“‘作新民’之‘新’，是自新之民，与‘在新民’之‘新’不同。此岂足为据？‘作’字却与‘亲’字相对，然非‘新’字义。下面‘治国平天下’处，皆于‘新’字无发明。如云‘君子贤其贤而亲其亲，小人乐其乐而利其利’，‘如保赤子’，‘民之所好好之，民之所恶恶之，此之谓民之父母’之类，皆是‘亲’字义。‘亲民’犹孟子‘亲亲仁民’之谓。亲之即仁之也。百姓不亲，舜使契为司徒^③，敬敷^④五教^⑤，所以亲之也。《尧典》^⑥‘克明峻德’便是‘明明德’；‘以亲九族’至‘平章协和’^⑦，便是‘亲民’，便是‘明明德于天下’。又如孔子言‘修己以安百姓’，‘修己’便是‘明明德’。‘安百姓’便是‘亲民’。说‘亲民’便是兼教养意，说‘新民’便觉偏了。”（《传习录（上卷）·徐爱录》）

注释

①在亲民：《大学》古本作“在亲民”，朱熹改其为“在新民”。

②新民：朱子（朱熹）曰：“今亲民云者，以文义推之则无理。新民云者，以传文考之则有据，程子于此，其所以处之者亦已审矣。劓（shěn）未尝去其本文，而但曰某当作某。是乃汉儒释经不得已之变例，而已何害于传疑耶？”

③司徒：官名，相传少昊始置，唐虞因之。周时六卿之一，称之为地官大司徒，掌管国家的土地和人民的教化。

④敬敷：恭敬慎重地传布实行。

⑤五教：五种伦常之教，父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。

⑥《尧典》：指《尚书·尧典》。

⑦“克明峻德”二句：指《尚书·尧典》中的“克明峻德，以亲九族；九族既睦，平章百姓；百姓昭明，协和万邦。”克：能。峻：大。九族：以自己为本，上推至四世之高祖，下推至四世之玄孙为九族。

译文

徐爱问：“《大学》里的‘在亲民’这一句，朱熹先生说应该改为‘新民’讲，接下来的一章‘作新民’文句，似乎也可以作为朱熹先生说法的凭据。先生认为，应该遵从旧本作‘亲民’讲，这也有什么根据吗？”

阳明先生回答说：“‘作新民’的‘新’字是自新的意思，与‘在亲民’中的‘新’（的意思）不同，怎么能以此作为证据呢？‘作’字与‘亲’字相对应，但不是‘新’字的意思。下面讲的‘治国’、‘平天下’处，都对‘新’字没有阐释和说明。比如说‘君子贤其贤而亲其亲。小人乐其乐而利其利’，‘如保赤子’，‘民之所好好之。民之所恶恶之。此之谓民之父母’之类，都是‘亲’字的意思。‘亲民’就好像孟子所说的‘亲亲仁民’的意思。对他们‘亲’就是对他们行‘仁’的意思。因为老百姓之间缺乏亲和，舜让契作为司徒官，敬慎地传布五种伦常之教，所以称之为‘亲之也’。《尚书·尧典》中的‘克明峻德’就是《大学》中的‘明明德’，《尚书·尧典》中的‘以亲九族’到‘平章百姓，百姓昭明，协和万邦’，就是《大学》中的‘亲民’，也就是‘明明德于天下’。又如孔子说的‘修己以安百姓’中，‘修己’就是‘明明德’。‘安百姓’就是‘亲民’。说‘亲民’就是兼有教育和培养的意思。说‘新民’就觉得意思偏了。”

— 解 析 —

要完整理解这一节的意思，必须先了解相关的背景知识，最好读一下《大学》的原文。朱熹改动《大学》原文这段公案，说来话就长了，抻开

了来写，足以出一本专著。以南怀瑾先生的讲义为底本的《原本大学微言》一书，有对这段公案的详细探讨，感兴趣的读者可以参看此书。

朱熹改“亲民”为“新民”到底是对是错，非我的学力所能妄加论断，这里为了避免枝蔓过多，仅限于在阳明思想体系的范围内简略谈一下。这里就依照阳明驳斥朱熹之非的论述脉络，从中窥探阳明心学的宗旨。我们先来看一下《大学》原文开头的一段文字：

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物，物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。

上面是《大学》开头的一段话，阳明和朱熹之间的嘴仗，就是围绕着这段来打的。我之所以把这段话摆在这里，那是因为，这段话不但和现在我们要谈的内容有关系，而且和《传习录》中的其他章节也有着千丝万缕的联系。

这首先表明了如下一点，阳明心学不是阳明先生本人天才般的独创，而是对儒学道统的一种继承和开创。在阳明之前，已经有群星闪耀般的无数位儒家学者在这里薪尽火传地耕耘了近两千年。现在，火炬传到了阳明的手上，在这里，火炬手王阳明将要带着儒学的火种冲到又一个高峰，一个至今我们也只能仰视，而无法超越的高峰。传奇该从哪里开始呢？好的，朱熹，朱圣人，你，出列！就从和你单挑开始吧！

不管各位对这节是怎么看，个人认为，在整本《传习录》中，如果按照佞屈聱牙的程度降序排列的话，这节可以荣登榜首，几乎到了无一字无来处的境界，缺乏相关知识背景的话，读之犹如天书，对于现代的人们来说，极其不友好。但万山磅礴，必有主峰，我们没必要被文段的表面所吓到，现在我们抛掉那些让人头大的有关引文来源的纠结。细看这节，文眼其实只有两个字，一个是“新”字，一个是“亲”字。下面就重点谈这两

个字。

《大学》相传是孔子的弟子曾参所做，主要是讲正心穷理，修己治人的道理。《大学》开篇就谈到了三纲八目，三纲分别是“明德”“亲民”“至善”。八目是“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”。儒学的核心宗旨就是达成对人的塑造，所以，《大学》中修齐治平等功夫也是以个人的道德修养为基础而展开的。

先从朱熹的视角来谈。三纲“明德”“亲（新）民”“至善”中，“明德”就是“正大光明的品德”，“明明德”就是“发扬正大光明的品德”，前一个“明”字是做动词用。“至善”是指“事理当然之极”，也就是“自然如此，理该如此”，可以看出这两纲都是从人的修养来谈的。所以，朱熹认为中间夹了一个“亲民”——主动亲近老百姓，好像是脱离了人的修养之范围，又加上《大学》后文有“作新民”的提法，所以朱熹认为此处有误，就把“亲”字改为了“新”字，“新民”就是“使人弃旧图新，去恶从善”，也可以归类为人的修养，和其他两纲就浑然一体了。

就上述而言，朱熹改得也很有道理啊，但个人认为，还是有瑕疵。“明明德”与“新民”是否在意义上过于接近了？“将正大光明的德行发扬”是否已经涵盖了“除旧图新”之意？光明之德来，旧暗之私自然去，还用得着再单独提出“新民”作为一纲吗？

我们再来看阳明坚持的“在亲民”。其中的“亲”字是使动用法，意思是“让老百姓知道仁爱敦睦、明理向善”，虽然没有单独提出“除旧布新”的“新”字，但是其中自然也涵盖了让人“迁旧从新，弃恶从善”之意。阳明坚持“在亲民”的旧本说法，根据在于在接下来的文字中，没有对“新”字义的发挥，反而多有对于“亲”字义的发挥。阳明对于“亲民”和“明德”关系的理解是：“明德”是单独个体原本就具有的正大光明的德行，“明明德”就是发扬个体的“明德”，那么“亲民”就是使天下的人们都能尽其所能地“明明德”。看似这两者一个在谈个人的修养，一个在谈“教化人民”的方法，但其实谈的还是个人修养的问题，这个该怎么讲呢？

儒家一向有以天下为己任的传统，《大学》之所以称为《大学》而不称为《小学》，是因为其中所讲之道都是能对家国天下有担当的圣贤之道，

“亲民”的意思是“使人们亲”，那么这个“使”的主体，自然还是那些居于领导地位的上层人士，古代把这个阶层称为“士”。人民自身作为一个群体，按照西方人的说法，可以称为“群氓”，这样说，并不是对人民这个群体的污蔑，“群氓”的定义是：聚集起来的、表现为同质均一心理意识的人类群体，他们拒绝理性而复杂的思考，对提供给他们各种意见、想法和信念，只简单地选择两个极端，或者全盘接受，或者一概拒绝，将其视为绝对真理或绝对谬误。

有人会反对这个说法，说人民群众才是最伟大的，他们创造了一切。这句话其实更像政治口号，更合理的说法是，贤能之士也是从人民群众中孕育出来的，但是当这些贤能之士从群众中脱颖而出，走到引领者的位置时，他们自身已经进入了“士”的阶层。所以说，指望人民自身，他们很难自我亲和，自我更新，还需要贤者来倡导，这从古时部落中，重要事情往往要靠族长或者部落首领来裁决也可见一斑。

这么一来，就可以说“亲民”成为贤者“明明德”施之于人民的外用。“明明德”不是空守着一个“明德”，使人民“亲”是“明明德”的一个重要表现形式，这种表现形式的特殊性在于：它是通过唤醒其他大多数群体的“明德”而实现本身的“明德”。它使得儒家的个人修养不再局限于一身，而是推广到家国天下的全体人身上，这就是阳明所理解的“亲民”。

按照阳明的理解，“至善”是“明明德”所追求的境界，也是“明明德”和“亲民”所共同追求的境界。