

容肇祖全集

(三)

哲学思想史卷

莞城图书馆 编

东莞历代著作丛书

齊魯書社

容肇祖全集

(三)

哲学思想史卷

莞城图书馆 编

东莞历代著作丛书

齊魯書社

第五章 王门的派分

一、王畿

王畿字汝中，别号龙谿，浙江山阴县人。生孝宗弘治十一年（西历一四九八），卒神宗万历十一年（一五八三）。年二十，中举人。未几，受业于王守仁。嘉靖二年（一五二三），试礼部下第，归复受业。五年（一五二六），与钱德洪同中进士，皆不廷试而归。时王守仁门人益众，不能遍授，乃属畿与德洪等高第弟子分教，畿和易宛转，门人日亲。守仁论学，独标四句宗旨：“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”钱德洪辈谨守以为定本，畿独说道：“心意知物本是一机，若悟得心无善无恶，则意知与物亦皆如是。夫无心之心其机密，无意之意其应圆，无知之知其体寂，无物之物其用神。如前所云，特夫子随人立教权法耳。”嘉靖六年（一五二七）秋，王守仁起征思田，将赴两广，畿与钱德洪乘夜坐天泉桥，各以所见质之守仁。守仁以为：“吾教法原有此两种。四无之说，为上根人立教；四有之说，为中根以下人立教。上根者即本体便是工夫，顿悟之学也。中根以

下者须用为善去恶工夫，以渐复其本体也。”畿有《天泉证道纪》记其事。七年（一五二八），王守仁卒于南安，畿方赴廷试，奔丧至广信，经纪丧事，心丧三年。十一年（一五三二），廷试，授南京职方主事，寻以病归，起原官，稍迁至武选郎中。给事中戚贤等上疏荐畿学有渊源，可备顾问。夏言斥畿伪学，夺贤职。畿乃谢病，归林下四十余年，无日不讲学。足迹遍东南，吴楚闽越皆有讲舍，年八十余，犹不肯已。善谈说，能动人，所至听者云集。卒年八十六。（徐阶《龙谿先生传》，《龙谿先生集》卷二十二；过庭训《圣学嫡派》卷四；《明儒学案》卷十二《浙中王门学案》；《明史》卷二八三）所著有《龙谿王先生全集》二十卷，附《大象义述》一卷。

王畿是王守仁的信徒。深信良知的学说，他以为良知是先天的，是见成的，是人类平等共有的，如果信得过这良知时，便是悟了，便是实在的学问了。他的毛病是太薄视着经验，而太过信先天的理性。他的学问的方法，名为顿悟法，实在是受禅宗顿悟法的影响的，《天泉证道纪》说的可证；说道：

阳明夫子之学，以良知为宗，每与门人论学提四句为教法：“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”绪山钱子（德洪）谓此是师门教人定本，一毫不可更易。先生（指王畿）谓：“夫子立教随时，谓之权法，未可执定。体用显微，只是一机，心意知物，只是一事。若悟得心是无善无恶之心，意即是无善无恶之意，知即是无善无恶之知，物即是无善无恶之物。盖无心之心则藏密，无意之意则应圆，无知之知则体寂，无物之物则用神。天命之性，粹然至善，神感神应，其机自不容已，无善可名，恶固本无，善亦不可得而有

也。是谓无善无恶。若有善有恶，则意动于物，非自性之流行，着于有矣。自性流行者，动而无动。着于有者，动而动也。意是心之所发，若有善有恶之意，则知与物一齐皆有，心亦不可谓之无矣。”绪山子谓：“若是是坏师门教法，非善学也。”先生谓：“学须自证自悟，不从人脚跟转。若执着师门权法，以为定本，未免滞于言诠，亦非善学也。”时夫子将有两广之行，钱子谓曰：“吾二人所见不同，何以同人？盖相与就正夫子。”晚坐天泉桥上，因各以所见请质。夫子曰：“正要二子有此一问。吾教法原有此两种：四无之说，为上根人立教；四有之说，为中根以下人立教。上根之人，悟得无善无恶，心体便从无处立根基，意与知物皆从无生，一了百当，本体便是工夫，易简直截，更无剩欠，顿悟之学也。中根以下之人，未尝悟得本体，未免在有善有恶上立根基，心与知物皆从有生，须用为善去恶工夫随处对治，使之渐渐入悟，从有以归于无，复还本体。及其成功一也。世间上根人不易得，只得就中根以下人立教，通此一路。汝中所见，是接上根人教法；德洪所见，是接中根以下人教法。汝中所见，我久欲发，恐人信不及，徒增躐等之病，故含蓄到今。此是传心秘藏，颜子明道所不敢言者，今既已说破，亦是天机该发泄时，岂容复秘？然此中不可执著。若执四无之见，不通得众人之意，只好接上根人，中根以下人无从接授。若执四有之见，认定意是有善有恶的，只好接中根以下人，上根人亦无从接授。但吾人凡心未了，虽已得悟，不妨随时用渐修工夫。不如此，不足以超凡入圣，所谓上乘兼修中下也。汝中此意，正好保任，不宜轻以示人，概而

言之，反成漏泄。德洪却须进此一格，始为玄通。德洪资性沉毅，汝中资性明朗，故其所得，亦各因其所近。若能互相取益，使吾教法上下皆通，始为善学耳。”（《龙谿先生全集》卷一，万历刻本；《王文成公全书》卷三四页三五，钱德洪编《年谱》所说略同）

这是很清楚的，受有佛家的影响，分教法为顿渐二途，以顿悟为接上根人，以渐修为接中下根人。而“四无”之说，亦似慧能的偈：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”（见《坛经·自序品第一》）意义很相吻合。这可见王守仁与王畿师徒证悟及其说教人之法，很受有佛家的影响了。王畿既主张四无之说，顿悟之法，他又说明他的主张，他说道：

夫何思何虑，非不思不虑也。所思所虑一出于自然，而未尝有别思别虑，我何容心焉。譬之日月之明，自然往来，而万物毕照，日月何容心焉。既曰“何思何虑”，又曰“百虑而一致”，此即伊川所谓“却好用功”之意，非以效言也。无思者，非不思也，无思而不通，寂而感也。不思则不能通微，不通微则不能无不通，感而寂也。此即康节所谓起之思虑，未起即懂懂也。自师门提出良知宗旨，而义益明。良知之思，自然明白简易，自然明通公溥，无邪之谓也。惠能曰：“不思善，不思恶。”却又“不断百思想”。此上乘之学，不二法门也。若卧轮则为声闻之断见矣。（肇祖案《坛经·机缘品第七》说卧轮禅师偈云：“卧轮有伎俩，能断百思想。对镜心不起，菩提日日长。”慧能以为未明心地，示一偈曰：“惠能没伎俩，不断百思想。对镜心数起，菩提作么长？”）夫良知不学

而知，即一念起，千里失之。此孔孟同归之指，而未尝盩于《诗》《书》者也。会须大彻大悟，始足以破千古之疑而析毫厘之辨也。（《答南明汪子问》，《龙谿全集》卷三页十五）

这是明白的证合于禅宗的思想。又慧能立无念为宗，云：“无念者，于念而无念。”“于诸境上，心不染曰无念。于自念上，常离诸境，不于境上生心。若只百物不思，念尽除却，一念绝即死。”“云何立无念为宗？只缘口说是性，迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳妄想，从此而生。自性本无一法可得。若有所得，妄说祸福，即是尘劳邪见，故此法门，立无念为宗。”（《坛经·决疑品第三》）王畿亦说“君子之学，以无念为宗”，他说道：

夫今心为念，念者，见在心也。吾人终日应酬，不离见在。千绪万端，皆此一念为之主宰。念归于一，精神自不至流散，如马之有辔衔，操纵缓急，自中其节也，如水之有源，其出无穷也。圣狂之分无他，只在一念克与罔之间而已。一念明定，便是缉熙之学。一念者，无念也，即念而离念也。故君子之学，以无念为宗。然此非见解所能亿测，气魄所能承当，须时时从一念入微，归根反证，不作些子漏泄，动静二相，了然不生，有事时主宰常寂，自不至逐物，无事时主宰惺惺，自不至着空。时时习静，察识端倪，冷然自照，自然畅达，自然充周。譬之悬镜空中，万象毕照，而无一物能为障碍。才欲觅静，谓之守静尘，非真静也。此中人以上境界，非一蹴所能至，舍此亦无别路。（《趋庭漫语付应斌儿》，《龙谿全集》卷十五页三七）

他说的“一念者，无念也，即念而离念也”，即慧能说的“无念者，于念而无念”。他又说道：

吾人护心如护眼，好念头不好念头俱着不得。譬之泥沙与金玉之屑，皆足以障眼。诸友欲窥见此意，端居之暇，试将念头不断一着理会，果能全体于下无一物否？一切知解，不离世情，皆是增担子。担子愈重，愈超脱不出矣。（《九龙纪悔》，《龙谿全集》卷三页四）

这里所说“好念头不好念头俱着不得”，也近于禅宗的思想。然则王畿的思想，确从禅宗悟人无疑。刘宗周说道：

龙谿真把良知作佛性看，悬空期个悟，终成玩弄光景。（黄宗羲《明儒学案》卷首所引《师说》）

这话是很对的。王畿又以为“无念”“无知”，自无轮回生死，这话亦是明显的受有佛家学说的影响，他说：

人之有生死轮回，念与识为之祟也。念有往来。念者，二心之用，或之善，或之恶，往来不常，便是轮回种子。识有分别。识者，发智之神，倏而起，倏而灭，起灭不停，便是生死根因。此是古今之通理，亦便是见在之实事。儒者以为异端之学，讳而不言，亦见其惑也已。夫念根于心，至人无心则念息，自无轮回。识变为知，至人无知则识空，自无生死。为凡夫言，谓之有可也。为至人言，谓之无可也。（《新安斗山书院会语》，《龙谿全集》卷七页二二）

他以为至人无心无知，自无生死轮回，而凡夫有心有识，自有生死轮回。这又是王畿的思想入于禅的地方。他又区别知与识，以解良知和其他识见不同，亦近于佛家的见解，他说：

知一也，根于良则为本来之真，依于识则为死生之

本，不可以不察也。知无起灭，识有能所。知无方体，识有区别。譬之明镜之照物，镜体本虚，妍媸黑白，自往来于虚体之中，无加减也。若妍媸黑白之迹，滞而不化，镜体反为所蔽矣。镜体之虚，无加减则无生死，所谓良知也。变识为知，识乃知之用；认识为知，识乃知之贼。

（《金波晤言》，《龙谿全集》卷三页十三）

他以为识不著于有，则识变为知，即是良知。而识一著于有，认识为知，即为知之贼。不免受佛家影响而为分别知识的见解。王畿又有《三教堂记》，说道：

三教之说，其来尚矣。老氏曰虚，圣人之学亦曰虚。佛氏曰寂，圣人之学亦曰寂。孰从而辨之？世之儒者，不揣其本，类以二氏为异端，亦未为通论也。春秋之时，佛氏未入中国，老氏见周末文胜，思反其本，以礼为忠信之薄；亦孔子从先进之意。孔子且适周而问之曰：“吾闻诸老聃云，未尝以为异也。”象山云：“吾儒自有异端。”凡不循本绪，欲求籍于外者，皆异端也。孔子曰：“吾有知乎哉，无知也。”言良知本无知也。“鄙夫问于我，空空如也。”空空即空寂之谓。颜子善学孔子，其曰“庶乎屡空”，盖深许之也。汉之儒者，以仪文度数为学，昧其所谓空空之旨，佛氏始入中国，主持世教，思易五浊而还之淳，圆修三德六度，（肇祖案《涅槃经》所说大涅槃所具三德：一法身德，为佛之本体，以常住不灭之法性为身者；二般若德，般若译曰智慧，法相如实觉了者；三解脱德，远离一切之系缚，而得大自在者。六度即六波罗蜜，波罗蜜行法有六种：一希施，二持戒，三忍辱，四精进，五禅定，六智慧）万行摄归一念，空性常显。一切圣凡差

别，特其权乘耳。洎其末也，尽欲弃去礼法，荡然沦于虚无寂灭，谓之沉空，乃不善学者之过，非其始教然也。人受天地之中以生，均有恒性，初未尝以某为儒，某为老，某为佛，而分授之也。良知者，性之灵，以天地万物为一体，范围三教之枢，不徇典要，不涉思为，虚实相生而非无也，寂感相乘而非灭也。与百姓同其好恶，不离伦物感应而圣功征焉。佛老者，苟能以复性为宗，不沦于幻妄，是即道释之儒也。为吾儒者，自私用智，不能普物而明宗，则亦吾儒之异端而已。（《龙谿全集》卷十七页八一—九）

他反对汉儒仪文度数之学，而以空寂为宗，实在是归依佛法而冒称儒宗。这样，儒的成分，真所存无几了。这样的融和三教，使之都以虚寂为宗，以为三教观念，根本相同，而以良知不涉思为之说为范围三教之枢，使佛家不尽弃礼法，不离伦物。所谓“致知之学，原本虚寂，而未尝离于伦物之感应。外者有节而内者不诱，则固圣学之宗也。”（《三山丽泽录》，《龙谿全集》卷一页十九）这样调和三教的苦心，混入世出世法而归之于一，真可称为新的良知的宗教。

我们说他为良知的宗教，这话本非过分的。宗教的最重要观念为信念，王畿宣传良知的学说，常常指导人去信念这良知的。他的热情，很像传教的使徒，而他教人，便是先要人信得这良知。凡是宗教，必先要起信念，他亦教人先起信念。他说道：

先师提出良知两字，本诸一念之微，征诸爱敬而达诸天下，乃千古经纶之灵枢。诸君果信得良知及时，只从一念上理会照察，安本末之分，循始终之则，从心悟入，从身发明，更不从前种种，向外寻求，笃其近而远自举，守

其易而难自乘，王伯之略，古今之宜，天地鬼神之奥，皆举之矣。（《闻讲书院会语》，《龙谿全集》卷一页八）

他又说道：

吾人学问，未能一了百当，只是信心不及。终日意象纷纷，头出头没，有何了期。吾人且道如何是心？如何是信得及？心无所用，则为死灰，不能经世。才欲用时，便起烦扰。用不用之间，何处着力？日月有明，容光必照，变化云为，往来不穷，而明体未尝有动，方不涉意象，方为善用。其心有诸己，始谓之信，非解悟所及也。（《三山丽泽录》，《龙谿全集》卷一页十三）

他说的“信心”，就是他说的“信得良知”。持这信心，他以为便可以安身定命，干得一切，他说道：

良知便是做人舵柄。境界虽未免有顺有逆，有得有失。若信得良知过时，纵横操纵，无不由我，如舟之有舵，一提便醒，纵至极忙迫纷错时，意思自然安闲，不至手忙脚乱。此便是吾人定命安身所在。古人造次颠沛必于是，亦只是信得此件事过，非意气所能及也。（《留都会纪》，《龙谿全集》卷四页二六）

良知是斩关定命真本子，若果信得及时，当下具足，无剩无欠，更无磨灭，人人可为尧舜，不肖以为千圣学脉，非夸言也。（《答吴悟斋》，《龙谿全集》卷十页二三）

拿自己的良知，当作自己的宗教的信仰，这在宗教上，当然是很高级的。不过这良知是需要培养，需要教育，需要经验的，王畿和王守仁提倡这种良知的宗教，未曾说出这种教育，及经验的条件，而王畿只知劝人发这信心，当然不免有很大的流弊了。他说“致良知”大概如下：

良知者，是非之心，其机存乎一念。发一念而安，即是是；发一念而不安，即是非。安则必为之，举世非之有所不顾。不安则必去之，得尽便宜，有所不为。方为实致其良知，方为自谦，方能出得俗套。（《册付丁宾收受后语》，《龙谿全集》卷十五页三五）

这样的自信心，是不能没有流弊的。

凡是一种宗教或近于宗教的学说，大多是站在平等的地位上说话的，王畿的平等的眼光从王守仁承袭而来，以为良知是人人具有的。他说：“良知不学不虑，本来具足。众人之心与尧舜同。”（《云门问答》，《龙谿全集》卷五页三四）王守仁说良知，他本来天分很高，但是他忘记了自己的半生的阅历，半生的经验，跳了经验的一步不说，以为良知是人人具有，人人现成，不用等待修为的。这样的见解，这样的提倡，不能不有毛病了。他的后学罗洪先觉出了王守仁的学说的漏洞，要修改王守仁的学说，以为良知是要培养，要经过枯槁寂寞的一段训练才可以适用的，他因此不信有现成的良知。罗洪先说的如下：

良知二字，乃阳明先生一生经验而后得之，使发于心者，一与所知不应，即非其本旨矣。当时迁就初学，令易入，不免指见在发用以为左券。至于自得，固未可以草草谬承。而因仍其说者，类相口实，使人猖狂自恣，则失之又远。（《寄张须野》，《罗念庵文录》卷四页三三，光绪十二年喻震孟编纂本）

从前为良知时时见在一句误却，欠却培养一段工夫。培养原属收敛翕聚。甲辰夏，因静坐十日，恍恍见得；又被龙谿诸君一句转了。总为自家用功不深，内虚易摇，友

朋总难与力也。……良知二字，是阳明公特地提出，令人知圣贤不远，方有下手处。然上面添一致字，便是扩养之意。……今却尽以知觉发用处为良知，至又易致字为依字，则是只有发用无生聚矣。（《与尹道與》，《罗念庵文录》卷二页七）

良知二字，今人皆容易说得。……盖不由学虑而自能分晓，主宰不失，此非经枯槁寂寞之后，一切退听，而天理炯然，未易及此。不肖三四年间，亦曾以主静一言，为谈良知者告，以为良知固出于稟受之自然，而未尝泯灭。然欲得流行发见，常如孩提之时，必有致之之功。如孟子所谓日夜所息，与爱敬之达，四端之扩充，始有入手处。阳明公之龙场是也。学者舍龙场之惩创，而第谈晚年之熟化，譬之趋万里者，不能蹈险出幽，而欲从容于九达之逵，岂止病躐等而已哉？（《寄谢高泉》，《罗念庵文录》卷二页二三，这篇是节录；又雍正刻本《念庵罗先生集》卷二页五八，这篇是足本）

罗洪先提出主静以为良知的前一节事。其实主静亦是不能得到经验的。王畿力辩罗洪先之说，以为罗洪先是不懂得现成良知。他说的现成良知，如下：

先师提出良知二字，正指现在而言。见现在良知与圣人未尝不同，所不同者，能致与不能致耳。且如昭昭之天，与广大之天，原无差别，但限于所见，故有小大之殊。（《与狮泉刘子问答》，《龙谿全集》卷四页五）

他辩罗洪先的话如下：

至谓世间无有现成良知，非万死工夫，断不能生。以此较勘世间虚见附和之辈，未必非对病之药。若必以现在

良知与尧舜不同，必待工夫修整而后可得，则未免于矫枉之过。曾谓昭昭之天与广大之天有差别否？……夫圣贤之学，致知虽一，而所入不同。从顿入者，即本体为工夫，终日就业保任，不离性体，虽有欲念，不觉便化，不致为累，所谓性之也。从渐入者，用工夫以复本体，终日扫荡欲根，祛除杂念，以顺其天机，不使为累，所谓反之也。若其必以去欲为主，求复其性，则顿与渐未尝异也。（《松原晤语》，《龙谿全集》卷二页二十）

王畿本着师说，以为现成良知是有的，而又说出了求得良知的顿渐两种修为的手段。渐的，要以“去欲”为主。至于顿的，则立地良知出现了，他说：

良知在人，本无污坏，虽昏蔽之极，苟能一念自反，即得本心。譬之日月之明，偶为云雾所翳，谓之晦耳。云雾一开，明体即见，原未尝有所伤也。此原是人人见在具足，不犯做手本领工夫。人之可以为尧舜，小人之可使为君子，舍此更无从入之路，可变之几。固非以为妙悟而妄意自信，亦未尝谓非中人以下所能及也。（《致知议辨》，《龙谿全集》卷六页七）

这是他说的人人具有的现成的良知，一念自反，立即可以得到的。

王畿说到致良知的工夫，也说出一些对事涵养，不动于欲的忍耐刻苦的方法，这可以说是在世的修行法，实在是人们处世无办法的办法。他说道：

吾人未尝废静坐。若必藉此为了手，未免等待，非究竟法。圣人之学，主于经世，原与世界不相离。古者教人，只言藏修息游，未尝专说闭关静坐。若日日应感，时

时收摄，精神和畅充周，不动于欲，便与静坐一般。况欲根潜藏，非对境则不易发。如金体被铜铅混杂，非遇烈火则不易销。若以现在感应不得力，必待闭关静坐养成无欲之体，始为了手，不惟蹉却见在功夫，未免喜静厌动，与世间已无交涉，如何复经得世？独修独行，如方外人则可。大修行人于尘劳烦恼中作道场。吾人若欲承接尧舜姬孔学脉，不得如此讨便宜也。（《三山丽泽录》，《龙谿全集》卷一页十四）

他要“于尘劳烦恼中作道场”，这是在世的磨炼，这是他的训练良知的办法，这是有目的而没有工夫的。他以为良知万能，只需觉着便行，只需用着便得。他说的养良知的方法，就是使用这良知；他的《鲁江草堂别言》说道：

良知灵明，原是无物不照。以其变化不可捉摸，故亦易于随物。古人谓之凝道，谓之凝命，亦是苦心话头。盖良知即道即命。若不知凝聚，则道终不为我有，命终不为我立。吾人但知良知之灵明洒脱，而倏忽存亡，不知所以养，或借二氏作话头，而不知于人情事变锻炼超脱，即为养之之法，所以不免于有二学。夫养深则化自显，机忘则乐自生。若果信得良知及时，只此知是本体，只此知便是工夫。良知之外更无致知，致良知之外更无养法。良知原无一物，自能应万物之变。有意有欲，皆为有物，皆为良知之障，于此销融得尽，不作方便，愈锻炼愈神化，变动周流，不为典要，虽日应万变而心常寂然，此千圣之绝学，不肖与兄所当终身保任者也。（《龙谿全集》卷十六页十六）

他说的“良知之外更无致知，致良知之外更无养法”，而所谓

养，只是把意，欲，物销融净尽而已。这便是他的锻炼的工夫了。至于如何方觉悟出这良知，他本有顿渐的两法，他又有《悟说》一篇，说入悟的方法三种，他说道：

君子之学，贵于得悟，悟门不开，无以征学。入悟有三：有从言而入者，有从静坐而入者，有从人情事变练习而入者。得于言者谓之解悟，触发印正，未离言诠，譬之门外之宝，非己家珍。得于静坐者谓之证悟，收摄保聚，犹有待于境，譬之浊水初澄，浊根尚在，才遇风波，易于淆动。得于练习者谓之彻悟，磨砢锻炼，左右逢源，譬之湛体冷然，本来晶莹，愈震荡愈凝寂，不可得而澄清也。根有大小，故蔽有浅深，而学有难易，及其成功一也。……先师之学，其始亦从言入，已而从静中取证，及居夷处困，动忍增益，其悟始彻，一切经纶变化，皆悟后之绪余也。赤水玄珠，索于象罔，深山至宝，得于无心，此入圣之微机，学者可以自悟矣。（《龙谿全集》卷十七页十九）

他以为从人情事变练习而得的悟为最彻底，然则经验是良知前一步的工夫，确无可疑。这样，我们本来可以说经验，不必说良知了，而他却偏要说良知，又有时以“信得这良知”为起点，以信仰代经验，不能不说是这派失败的地方了。

我们说他有目的未有工夫，说他缺去说良知前的一步，即经验，或者他是不承认的，他说道：

自先师提出本体力工，人人皆能谈本体，说工夫。其实本体力工须有辨。自圣人分上说，只此知便是本体，便是工夫，便是致。自学者分上说，须用致知的工夫，以复其本体，博学审问慎思明辨笃行，五者废其一，非致也。

世之议者或以致良知为落空，其亦未之思耳。（《冲元会纪》，《龙谿全集》卷一页三）

然则他又是以为圣人分上和学者分上是不同的，而学者必得用博学审问慎思明辨笃行，五者废其一皆不可。然则他又分人类为圣人学者两阶级。他是说众人之心与尧舜同，又见满街都是圣人的，这里以为圣人分上和学者分上不同，他要弥缝人家说他“致良知为落空”，故此他的思想不免矛盾，而又有这样调和的见解了。

二、邹守益

邹守益字谦之，号东廓，江西安福人。生弘治四年（西历一四九一），卒嘉靖四十一年（一五六二）。正德六年（一五一—），会试第一，廷试第三，授翰林院编修。逾年，丁忧。宸濠反，从王守仁建义。嘉靖改元（一五二二）起用。大礼仪起，上疏忤旨，下诏狱，谪判广德州。后擢南京主客司郎中，住满告归，起南考功，寻还翰林司经局洗马，迁太常少卿，兼侍读学士，掌南院。升南京国子监祭酒。九庙灾，有旨大臣自陈，大臣皆惶恐引罪，守益上疏，独言君臣交儆之义，遂落职。闲住四十一年卒，年七十二。穆宗隆庆元年（一五六七），赠礼部右侍郎，谥文庄。所著有《邹东廓文集》十二卷。（参考《明儒学案》卷十六）

邹守益的思想，黄宗羲以为是王守仁的正统，说道：

其时双江（聂豹）从寂处体处用功夫，以感应运用处为效验，先生言其倚于内，是裂心体而二之也。彭山（季本）恶自然而标警惕，先生言其滞而不化，非行所无事也。夫子之后，源远而流分。阳明之没，不失其传者，