

立志

度阴山 著

格物

王阳明心学口诀

熟读这99句王阳明心学口诀，
你就能遇事当机立断，行事势如破竹！

[明]王阳明

心即理

- 写性固亦是，然不如及求之切，今既不得于心，安可定于见闻，不求是当？
- 人之恶行，虽有大小，皆由致心出，致心一坚，则不复有改过迁文之功矣。
- 理虽万殊而皆归于吾心，心固一也，吾惟求诸吾心而已。
- 自圣人以至于愚人，自一人一心，以达于四海之远，自千古之前以至于万代之后，无有不同。

事上磨炼

- 经一难者长一智，今日之失，未必不为后日之得，但已落第二义，须从第一义上着力，一真一切真。
- 夫过情，非和也，矫气，非知也，有意必于其间，亦和也。致子终日喟而叹，和之至也。
- 格己治人，本无二道。政事刑制，亦皆学刑之地。
- 君子之学，务求在己而已，致管晏辱之来，非独不以妨其心，且贵之以为初履砥礪之地。

知行合一

- 如者行之始，行者知之成，盖学只一个功夫，知行不可分作两事。
- 知之真知笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。
- 知痛，必已自痛了方知痛；知寒，必已自寒了；知然，必已自烧了。知行如何分得开？
- 未有知而不行者，知而不行，只是未知。
- 知得良知即是知？自家涵养自家知。

致良知

- 良知之外，更无知；致知之外，更无学，外良知以求知者，皆妄之知矣；外致知以穷学者，非致之学矣。
- 良知不由见闻而有，而见闻莫非良知之用，故良知不滞于见闻，而亦不离于见闻。
- 凡谋其力之所不及，而强其知之所不能者，皆不得为致良知。
- 今个人心有什屈，自得闻见苦道途。而今强与真头面，只是良知更莫疑。

- 立志要存天理，即是立志。
- 故凡有志之士，必求助于师友，无师友之助者，志之非正非永者也。
- 志不立，如无舵之舟，无柁之马，漂荡奔逸，终亦何所成乎？

- 修齐治平，总是格物。
- 天下之物，本无可格者，其格物之功，只在身心上做。
- 满纸空谈就是一废物，重子良知对此，便教去满纸空谈时，就是教他这一点良知了。

醍醐灌顶！

百万册畅销书《知行合一王阳明》作者度阴山逐句解读！

王阳明心学口诀

熟读这99句王阳明心学口诀，
你就能遇事当机立断，行事势如破竹！

度阴山 著

北京日报出版社

目录

第一章 立志

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

第二章 格物

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

第三章 心即理

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

第四章 知行合一

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

第五章 事上磨炼

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

第六章 致良知

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

第一章 立志

01

只念念要存天理，即是立志。

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

王阳明心学中的“立志”，不是立志做大官、发大财，甚至都不是主张先立志再做好事。王阳明所谓

的“立志”，是心中常存善念(念念要存天理)，直白而言，就是首先做个好心人。王阳明特别重视立志，几乎把“立志”当成其学说的根基，这就在于：人，必须先是个拥有善意的好人，没有这一点，其他都不必多谈。

昔人有言，使为善而父母怒之，兄弟怨之，宗族乡党贱恶之，如此而不为善可也；为善则父母爱之，兄弟悦之，宗族乡党敬信之，何苦而不为善为君子？使为恶而父母爱之，兄弟悦之，宗族乡党敬信之，如此而为恶可也；为恶则父母怒之，兄

弟怨之，宗族乡党贱恶之，
何苦而必为恶为小人？诸生
念此，亦可以知所立志矣。

——《教条示龙场诸生》

度阴山曰

我们为什么要立志心存善念，而后自然而然行善举？王阳明的表面说法是，因为世界上大多数人都喜欢为善的人，厌恶为恶的人。这是不是说明，我们要活在别人的喜好中，我们为善是为了取悦别人呢？王阳明的答

案是否定的，我们从字里行间可以得到这样的信息：你心存善念、行善举时，内心是愉悦的。当一个人内心愉悦时，他就是在做最好的自己。做最好的自己，就是立志。

志不立，如无舵之舟，
无衔之马，漂荡奔逸，终亦
何所底乎？

——《教条示龙场诸生》

度阴山曰

王阳明说，人生只一事，那就是立志。没有志向的人，内心没有对善恶的鉴定判别。对善恶没有判别，就会没有方向。这就如同一匹无衔的

马，一叶无舵的舟，不但危险，而且等于白来世上一回。人生是否有意义，关键就在于你是否存了善念。

求圣人之学而弗成者，
殆以志之弗立欤！天下之
人，志轮而轮焉，志裘而裘
焉，志巫医而巫医焉，志其
事而弗成者，吾未之见也。

[最新电子书免费分享社
群，群主V信 1107308023
添加备注电子书]

——《赠林以吉归省序(辛未)》

度阴山曰

立志心存善念的“善念”很宽泛，它可以是悲悯的善心，也可以是完美主义，更可以是圣贤。王阳明说，立志存善念后，你就无往而不利。你要立志做个木匠，那肯定就能成为木匠；你要立志成为医生，就必能成为医生。无论做哪行，心中都要存个天理在。即是说，做任何行业，都要做这个行业中的圣贤。圣贤没什么特殊之处，只是在行业中存天理，以完美主义的心态行工匠精神，做行业中的翘楚。这翘楚就是圣贤，就是

善。

志之难立而易坠也。

——《与戴子良(癸酉)》

度阴山曰

立志难，且志向更容易坠失。原因有三：第一，很多人所立之志都是做大官、发大财，这根本不是王阳明所谓的立志，等于没志；第二，被不好的习气沾染后很难有勇气冲出；第三，因循、松懈，散漫度日，使志向成了摆设。

吾人为学，紧要大头脑，只是立志。所谓困忘之病，亦只是志欠真切。今好色之人，未尝病于困忘，只是一真切耳。

——《传习录·启问道通书》

度阴山曰

很多人的志向容易失去，是因为志向不真切。好色的人喜欢美色这个

志向，从来不忘，那是因为真切。如果你喜欢自己的志向如好色之人喜欢美色一样，那志向不可能坠落。有人说，好色是本能。可优秀的拳击手防御时也是本能，但这种本能是千万次训练得出来的。事实上，人类的一切行为都可以训练成本能。

立志用功，如种树然。

方其根芽，犹未有干；及其有干，尚未有枝；枝而后叶；叶而后花实。初种根时，只管栽培灌溉，勿作枝想，勿作叶想，勿作花想，勿作实想。悬想何益？但不忘栽培之功，怕没有枝叶花实？ [最新电子书免费分享

社群，群主V信 1107308023
添加备注电子书]

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

志向确立后要做的事有两件：一是行动，不停地行动；二是不要总想着志向的实现，只要努力在万事上存天理，只求耕耘，不问收获，就是立志。耕耘了，必有收获。所以立志就是：但行好事，不问前程。因为前程就藏在不停地行好事中。

夫苟有必为圣人之志，
然后能加为己谨独之功。能
加为己谨独之功，然后于天
理人欲之辨日精日密，而于
古人论学之得失，孰为支
离，孰为空寂，孰为似是而
非，孰为似诚而伪，不待辩
说而自明。何者？其心必欲
实有诸己也。必欲实有诸

己，则殊途而回归，其非且伪者，自不得而强入。

——《书汪进之卷》

度阴山曰

立志必须谨独，一群人在一起制造出气氛，大多数人都会反省自己，这不是重要的，最重要的是，孤身一人时也能懂得反省，并且反省得要透彻，这就是谨独。只有做到这点，才能看透天理人欲，才能看透他人是真是伪。人必须有这种反省的心，而这种心绝对不是做给别人看的。

君子之学，无时无处而不以立志为事。正目而视之，无他见也；倾耳而听之，无他闻也。如猫捕鼠，如鸡覆卵，精神心思凝聚融结，而不复知有其他，然后此志常立，神气精明，义理昭著。一有私欲，即便知觉，自然容住不得矣。故凡

一毫私欲之萌，只责此志不立，即私欲便退；听一毫客气之动，只责此志不立，即客气便消除。或怠心生，责此志，即不怠；忽心生，责此志，即不忽；心生，责此志，即不；妒心生，责此志，即不妒；忿心生，责此志，即不忿；贪心生，责此志，即不贪；傲心生，责此志，即不傲；吝心生，责此

志，即不吝。盖无一息而非立志责志之时，无一事而非立志责志之地。故责志之功，其于去人欲，有如烈火之燎毛，太阳一出，而魍魎潜消也。

——《示弟立志说(乙亥)》

度阴山曰

立下志向后，要懂得责志。人立下志向后，专心致志于此志向，在通

往志向的路上，一旦有骚动之心、妒忌之心、愤怒之心、贪婪之心……那马上要提醒自己，志向是否不坚，要真心实意责备自己的志向不坚。因为如果你做圣贤的志向特别坚定，就不可能有这些心。圣贤不可能有这些心。明白了这个道理，也就明白了，立志可以帮助我们去除这些人欲。

故凡有志之士，必求助于师友。无师友之助者，志之弗立弗求者也。

——《别三子序(丁卯)》

度阴山曰

立志后，需要求助于同道，把他们当成一面镜子，大家互相监督，互相鼓励。唯有如此，才能在立志这条路上不孤单，不寂寞，充满激情，共

同向前，成为圣贤。

曰：“正恐这些私意认不真。”曰：“总是志未切。志切，目视耳听皆在此，安有认不真的道理！‘是非之心，人皆有之’，不假外求。讲求亦只是体当自心所见，不成去心外别有个见。”

度阴山曰

立志真切了，你就能辨别公意与私意。有些人对公意或私意，认识不清，可人人都能辨识美女还是丑女，为什么能辨识美丑，只是个内心真切而已。所谓真切，就是真心实意喜欢美女，真心实意厌恶丑女。

志于道德者，功名不足以累其心；志于功名者，富贵不足以累其心。

——《与黄诚甫(癸酉)》

度阴山曰

你若立志于做道德完人，那来到身边的功名不可能干扰到你；你若立志于建功立业，扬名千古，那来到身边的富贵也不可能干扰到你。所以立

下王阳明所谓的志(存天理)，你得到的将超出你的想象——既有精神食粮，也有物质财富。

能加为己谨独之功，然后于天理人欲之辨日精日密。

——《书汪进之卷》

度阴山曰

一个人肯死心塌地做圣人，才会要求提升自我，而不是做给别人看，如此才能做好慎独功夫。能要求提升自我并做好慎独功夫，才能把天理人

欲分辨得越来越清楚细致。为什么呢？因为有做圣人志向的人，一定会让自己先做到忠实于自己的内心，只要能做到这一点，就能玩命似的去探究真伪，所以能对天理人欲分辨得特别清楚明白。

诸公在此，务要立个必为圣人之心，时时刻刻须是“一棒一条痕，一掴一掌血”，方能听吾说话，句句得力。若茫茫荡荡度日，譬如一块死肉，打也不知得痛痒，恐终不济事，回家只寻得旧时伎俩而已。岂不惜哉？[最新电子书免费分享

社群，群主V信 1107308023
添加备注电子书]

——《传习录·黄以方录》

度阴山曰

立志是个苦活，不要说在实现志向的路上有艰难险阻，即使立志之时，也要有一股狠劲，立下圣人之志，必须做到“一棒下去一条血痕，一嘴巴就抽出血来”。只有对自己要求严格，功夫扎实，才有可能在未来艰难的路上，走到底。

第二章 格物

15

忽中夜大悟格物致知之旨……始知圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。

——《王阳明年谱》

度阴山曰

阳明心学诞生的标志是龙场(今贵州修文县)悟道，龙场悟道的“道”是吾心自足，不假外求。通俗而言就是，凡事只需心中求。为什么会感悟到这一点呢，因为王阳明搞明白了“格物”。“格物”是《大学》“三纲八目”中“八目”的第一目，理学大师朱熹的解释是，“格”是探求，“物”是事物，去事物上探求就是格物。可王阳明却认为，向心外格物大错特错，格物只需心中做，世上就没有难事。

格者，正也，正其不正以归于正之谓也。正其不正者，去恶之谓也。归于正者，为善之谓也。

——《大学问》

度阴山曰

王阳明对“格物”的“格”的解释是这样的：格是“正”的意思。比如一棵树苗歪了，我们把它扶正，这

就是“正”。一棵树苗没有歪，我们保证它不会歪，这也是“正”。把歪树苗扶正是“正其不正”，是去“恶”；让正的树苗不要歪，是“为善”。“格”，就是“为善去恶”。

天下之物本无可格者，
其格物之功，只在身心上
做。

——《传习录·黄以方录》

度阴山曰

天下之物皆可用来“格”（探究），比如原子弹，若想制造出来，就必须去研究。不过问题是，你制造原子弹的目的（念头）是什么？是保家

卫国，还是屠杀无辜的人？这个念头，才是我们真正要“格”的，也是我们唯一要“格”的。而且，念头来自我心，所以它只能在我们心上“格”。

孔训示克己，孟子垂反身，明明贤圣训，请君勿与谗。

——《郑伯兴谢病还鹿门雪夜过别赋
赠三首》

度阴山曰

孔子主张克制自己，认为人要拥有自我管理的能力；孟子则认为，事情如果没有做好，就应该回到自身来找问题。无论是孔子还是孟子，主张

的都是，人应该在自己身上下功夫。
人生如果真有处世法则，那么这个法则就是：克己和反身。即一切问题都在心上格，在心上寻找答案。

洒扫应对就是一件物。

童子良知只到此，便教去洒扫应对，就是致他这一点良知了。[最新电子书免费分享社群，群主V信1107308023 添加备注电子书]

——《传习录·黄以方录》

度阴山曰

“格”是正的意思，“物”是事情的意思，比如洒水扫地是一件事，古人就称它为物。那么所谓“格物”其实就是在事情上正你的念头。洒水扫地就是一件事，我们在这件事上“格”，就是要拿出正的念头：用心来洒水扫地。天下万事，都可以用这种方式来应对，这就是格物。天下那么多事，我们只要用良知来应对，那就是真格物。

舜不遇瞽叟，则处瞽叟之物无由格；不遇象，则处象之物无由格。周公不遇流言忧惧，则流言忧惧之物无由格。故凡“动心忍性，增益其所不能”者，正吾圣门致知格物之学，正不宜轻易放过，失此好光阴也。

度阴山曰

舜的父亲瞽叟和弟弟象总想杀掉他，但舜在这种情况下仍然坚持孝悌之道，最终感化了这两个人。周公辅佐年幼的天子，外面风言风语说他要篡权，可周公用实际行动堵上了悠悠众口。人若想内心强大，成人成己，肯定会遇到艰难困苦之事，在这些事上用功，不要被事情累倒。所以我们要感谢人生中出现的挫折，因为这些事只要你格了它，它就成为了你内心强大的资本。不是每个人都有资格享有人生的痛苦与厄运的，如果你遇到

了，说明你是上天的宠儿，你就在痛苦与厄运这些事上好好格。

知得轻傲处，便是良知；致此良知，除却轻傲，便是格物。

——《寄薛尚谦(癸未)》

度阴山曰

王阳明说格物只需从心上格，可如何保证我心中的念头就是正确的呢？比如我的心如何知道看到别人落井时，“去拯救”才是正的念

头，“落井下石”是错的念头呢？王阳明说，因为我心上有良知啊，良知知道你的某种行为是轻傲的，你只要把它除掉，这就是格物——在确定了某个行为是轻傲后，不仅要正这种念头，还要把它去除，才算完整的格物。由此可见，格物本身就包含了知和行两个行为。

修齐治平，总是格物。

——《答甘泉(辛巳)》

度阴山曰

修身、齐家、治国、平天下，甚至吃喝拉撒，人生中的一切事都建立在格物的基础上。即便是再千头万绪的事情，“格物”两个字一样都能解决。除此以外的一切机关算尽，不但违背格物宗旨，违背你的心，更是自作聪明，终将竹篮打水一场空。

《大学》谓之“致知格物”，在《书》谓之“精一”，在《中庸》谓之“慎独”，在《孟子》谓之“集义”，其功夫一也。

——《与陆清伯书》

度阴山曰

致知格物、精一、慎独、集义，看似毫不相干，其实是一回事。“精

一”是精心于天理，“慎独”是自我管理，“集义”是所作所为符合道义，这全是格物的内容。

慙心忿，窒心欲，迂心善，改心过；处事接物，无所往而非求尽吾心以自慊也。

——《紫阳书院集序(乙亥)》

度阴山曰

格物的条目如下：克制心中的忿怒，抑制心中的私欲，让内心去恶向善，改正内心的过失；在处理问题和

待人接物上，力求让我们的本心完全发挥作用，从而实现内心的自足自快。

岂是人谋能妙算？ 偶逢
天助及师还。 穷搜极讨非长
计， 须有恩威化梗顽。

——《平八寨》

度阴山曰

阳明心学如何格人生？这四句话就是答案：人在做时天在看，人做得过分，天就会来干预；人即使天纵睿智，算无遗策，也要遵循“人算不如

天算”的铁律；阳明心学虽然是门进取的学说，却仍然主张尽人事遵天命；人有千算也算不过天。机关算尽不是长久之计，也不符合天道。我们只能这样格物：得之不喜，失之不忧。

天下之人心，皆吾之心也。

——《答聂文蔚》

度阴山曰

人的面貌不同，性情不同，但有一点是相同的，那就是我们的心。你喜欢的东西，别人也喜欢，你厌恶的东西，别人也厌恶，大体如此。所以想要取得人心，就必须先光明自己的心，然后才能明白别人的心。格物，

就是要先格自己，才能格明白别人。

一有谋计之心，则虽正
谊明道，亦功利耳。

——《与黄诚甫(癸酉)》

度阴山曰

即使你做的事是为人民服务这样伟大的事情，但如果你心里算计了，虽然有成果，也不是天理，而是功利。所谓算计，无非是想得到鲜花和掌声，甚至有时候会算计利益。为什么一旦有了这种算计，伟大的事也变

成了功利呢？因为你的念头已不正，念头一旦不正，你就没有了格的能力，那么物(事情)必不正，所以流于功利。

见孺子之入井而恻隐，
率性之道也；从而内交于其
父母焉，要誉于乡党焉，则
人心矣。

——《重修山阴县学记》

度阴山曰

见到一个小孩在井边摇摇欲坠，
本能地飞奔过去解救，这就是天理；
解救的过程中想着如何得到实惠，如

何得到别人的赞美，这就是人欲。古人讲人心难测，就是这个道理。但任何人都能测自己的心，测自己心的过程就是格物。

第三章 心即理

29

心即理也。天下又有心外之事、心外之理乎？

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

理在我们心中，不在心外的事物上，天下没有心外的理，也没有心外的事。比如对待父母这件事和孝顺父

母这个理，它不在父母身上，而是在我们心里。只有你有孝顺的心，才有孝顺这个理出来。其他理同样如此，事情承载着理，理不在心外，事情自然也不在心外。

心外无事，心外无理，
故心外无学。

——《紫阳书院集序》

度阴山曰

世间事是人靠心做出来的，人不动心去做事，就不可能有事，所以，心外无事。古语说，天下本无事，庸人自扰之，就是“心外无事”。事物本身没有理，所有事物的理都是我们人心赋予的，比如孝顺，它源于我们

的心，不在事物(父母)那里，所以说“心外无理”。至于“心外无学”更好理解：人类的一切学说，也是某些人通过自己的心搞出来的。所以，我们的心外什么都没有，一切事、理、学都在我们心内。

先生游南镇。一友指岩中花树问曰：“天下无心外之物，如此花树，在深山中自开自落，于我心亦何相关？”

先生曰：“你未看此花时，此花与汝心同归于寂。你来看此花时，则此花颜色一时明白起来，便知此花不

在你的心外。”

——《传习录·钱德洪录》

度阴山曰

“心外无物”，最简易的解析就是：物者，事也。心外无物就是心外无事。另外的解析是：物承载着理，理不在心外，物自然也不在。第三种解释就是这个“岩中花树”，王阳明认为，花固然客观存在，可如果我们不和它建立联系，互相感应，赋予它价值，那花和我们是各自存在的，和我们没有任何关系。我们只有用心和

它建立起联系(看它)，感应它(从眼入心)，赋予它价值(鲜艳)，它才算作一物。所以说，心外无物。

身之主宰便是心，心之所发便是意，意之本体便是知，意之所在便是物。

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

身、心、意、知、物，是一回事。我们抬一根木头，心发出这种念头，念头的正确与否由良知来判断，良知判断可以抬这根木头后，身体再

行动，而抬木头这件事就是物。物就是事，抬木头这件事，身、心、意、知，一个都不能缺少。

心外无物。如吾心发一念孝亲，即孝亲便是物。

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

王阳明认为，物就是事情的意思，孝顺父母就是一物，是一件事。孝顺父母这件事情的发生就是在于我们用了心。如果我们不用心，这件事就不可能发生。所以说，心外无事，也就等于心外无物。

所谓汝心，亦不专是那
一团血肉。若是那一团血
肉，如今已死的人，那一团
血肉还在，缘何不能视听言
动？所谓汝心，却是那能视
听言动的，这个便是性，便
是天理。

——《传习录·薛侃录》

度阴山曰

心，在中国传统思想中，绝不是心脏这个器官，而是能感知万事万物的一种灵。它在，万物就在；它不在，万物对于它而言就消失了。所以心之外能有什么？同时，它和我们的头脑恰好互补。心去感知，头脑为心服务，使感知更加透彻。头脑思考出来的是术，心感知出来的则是道。

理虽万殊而皆具于吾心，心固一也，吾唯求诸吾心而已。

——《约斋说(甲戌)》

度阴山曰

天下有各种各样的理，我们不必刻意去学。因为我们每个人的心中都有这些理，只要你内心光明，遇事就会自然发散出来。孝顺父母的理和爱

妻儿的理固然不同，可其来源相同，都从心上来，都从用心来。

我如今说个“心即理”是如何，只为世人分心与理为二，故便有许多病痛。如五伯攘夷狄、尊周室，都是一个私心，便不当理。人却说他做得当理，只心有未纯，往往悦慕其所为，要来外面做得好看，却与心全不相干。分心与理为

二，其流至于伯道之伪而不自知。故我说个“心即理”，要使知心理是一个，便来心上做功夫，不去袭义于外，便是王道之真。此我立言宗旨。

——《传习录·黄以方录》

度阴山曰

心里所想的和做出来的不一致，就是心理不一。心里想着荣华富贵，

做出来的事却是售卖情怀，这就是心理不一。也就是说，落到事情上所呈现出的那个理和你心里的理不一样，你心里的理坏掉了，纵然事物上的理呈现得再光明，也没有用。你骗得了别人，却骗不了自己的心。心即理，就是要心理合一。

笃信固亦是，然不如反求之切。今既不得于心，安可狃于旧闻，不求是当？

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

既然所有的理都在我们心中，那就不必被他人所谓的理牵着鼻子走。坚信权威当然好，但不如自己体悟到的学问。我们在拥有了知识和思想

后，会在读别人知识和思想的时候有所犹疑。此时，千万别怕，不要认为它是权威，就不敢疑。权威也是人，是人就会有错。不得于心的东西，尤其要注意。“心即理”要求每个人都应该有独立思考的意识和能力。

心一也，未杂于人谓之
道心，杂以人伪谓之人心。
人心之得其正者即道心，道
心之失其正者即人心，初非
有二心也。

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

人心只是一颗心，真诚用此心去
待人接物，就是道心；虚伪地去待人

接物，就是人心。人心可转化成道心，道心也会滑落为人心。没有灰色地带，要么是人心，要么是道心。一念为善就是圣人，一念为恶就是恶人。

或曰：“人皆有是心，心即理，何以有为善，有为不善？”先生曰：“恶人之心，失其本体。”

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

如果天理在我们心中，人人都遵循天理，那大家都应该是善人，而没有恶人。可世界上就是有很多恶人。

王阳明的回答是，这些人已经失去心的本体。心的本体是良知，失去良知的人，心就不是心了，发出去的理自然也不是理，而是邪理。[最新电子书免费分享社群，群主V信1107308023 添加备注电子书]

岂有邪鬼能迷正人乎？

只此一怕，即是心邪！故有迷之者，非鬼迷也，心自迷耳。如人好色，即是色鬼迷；好货，即是货鬼迷；怒所不当怒，是怒鬼迷；惧所不当惧，是惧鬼迷也。

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

世界上的确有“鬼”，但由于心外无物，鬼也是一物，所以鬼所居住的地方就在我们的心里，不在我们的心外。色鬼迷你，是因为你先有了色心，鬼才定居。你怕厉鬼，是因为先做了鬼鬼祟祟的事。总之，鬼在你心里，只有心中先有了鬼，然后才会开始怕鬼。

吾心有不尽焉，是谓自欺其心，心尽而后，吾之心始自以为快也。唯夫求以自快吾心，故凡富贵贫贱、忧戚患难之来，莫非吾所以致知求快之地。

——《题梦槎奇游诗卷》

度阴山曰

不能尽自己的心，是自己欺骗自己的内心，只有尽了自己的心意后，内心才会感觉到由衷的快乐。只要追求的是让自己的内心快乐，不管遇到富贵贫贱还是忧戚患难的处境，都可以致良知，去追求内心的快乐。真君子所追求的，不过是让自己内心快乐。只有内心快乐了，心才会纯粹，所发出的理自然也就纯粹了。

自圣人以至于愚人，自一人一心，以达于四海之远，自千古之前以至于万代之后，无有不同。

——《书朱守乾卷(乙酉)》

度阴山曰

从圣人到愚人，一个人一个心，每个人的想法都不同，不过，无论是千百年前还是现在，每个人的心对善

恶的判断和态度是相同的。你认为是善，圣人也认为是善；你认为是恶，圣人也认为是恶。人皆可为圣贤，关键在于为善去恶。

吾心自有光明月，千古
团圆永无缺。

——《中秋》

度阴山曰

如果我们只是关注客观世界的那个月亮，虽然有十五的圆月，可也有初十的缺憾，此时，我们的情绪就会被客观的、心外的这个月亮牵着走。倘若我心中是光明的、是理智的，那圆月就在我们心里，每天都是圆月，

千古永无缺。心中有光，世界就是光。每个人的心不同，看到的月亮也不同，这就是心即理。

人之恶行，虽有大小，皆由胜心出，胜心一坚，则不复有改过徙义之功矣。

——《语录·四条》

度阴山曰

人的恶行，虽然有大恶和小恶之分，但归根结底，产生恶行的心理始于好胜心。人一好胜，就想快速超越别人，不肯做好眼前事，想走捷径，

但世界上根本没有捷径，可他非要走，那他就会走邪路。由于一切都在我们心中，所以要使自己成为善人，就必须在心上去除好胜心。

心，在物为理，有此心
即有此理，无此心即无此
理。

——《传习录拾遗》

度阴山曰

虽然理在我们心中，但如果我们不将其呈现到物上，那等于没有。比如我们都有孝顺父母的理，可如果不把孝顺呈现到孝顺父母这件事上，那

这个理就等于不存在。真有孝顺父母的心，肯定有孝顺这个理出现，没有孝顺父母的心，那一定就不能孝顺父母，孝顺的理也就不会出现了。这就是“心即理”，在内为“心”，呈现到外部事物上为“理”，所以，“心即理”本身就已经有了“知行”的影子。

破山中贼易，破心中贼
难。

——《与杨仕德薛尚谦(丁丑)》

度阴山曰

“山中贼”是我们所面对的外物，“心中贼”则是我们心中的很多缺陷。其实破心中贼并不难，只要经常反省自己的过错，做符合天理的事就可以了。可为什么王阳明却说破心中贼难呢？因为我们大多数人都在盯

着别人心中的贼，而忽略了自己心中的贼。

天地生意，花草一般，何曾有善恶之分？子欲观花，则以花为善，以草为恶。如欲用草时，复以草为善矣。此等善恶，皆由汝心好恶所生，故知是错。

——《传习录·薛侃录》

度阴山曰

事物没有善恶，你要养花，草就是恶，你要种草坪，花又成了恶。花和草本身哪里有善恶？事物的一切善恶，都是我们的心赋予的。而我们的喜欢或者厌恶，正是事物呈现出善恶的缘由。心外什么都没有，包括事物的善恶。一切全都在我们心中。

第四章 知行合一

48

故《大学》指个真知行与人看，说“如好好色，如恶恶臭”。见好色属知，好好色属行，只见那好色时，已自好了，不是见了后又立个心去好；闻恶臭属知，恶恶臭属行，只闻那恶臭时，

已自恶了，不是闻了后别立个心去恶。

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

提到“知行合一”，很多人想到的是，知是知道，行是行动，所谓“知行合一”就是知道了去行动。但王阳明的“知行合一”并不仅仅这样解释，它是先从道的角度来解析的。第一种解释是这样的：如好好色，如恶恶臭。见到美色属于知，喜欢上美色属于行；闻到恶臭属于知，

厌恶恶臭属于行。见到美色会立即喜欢美色，闻到恶臭会立刻厌恶恶臭，中间没有间隔，所以知和行中间也没有间隔，当机立断，这就是知行合一。

知犹水也，人心之无不知，犹水之无不就下也；决而行之，无有不就下者。决而行之者，致知之谓也。此吾所谓知行合一者也。

——《书朱守谐卷(甲申)》

度阴山曰

水在自然状态下永远向下流，这是它的“知”，而且它永远不停地在

向下流，这就是“行”。水肯定是一边知一边行的，知和行并驾齐驱，所以水是即知即行，知和行没有先后之分，也没有间隔。这就是所谓的知行合一。

一念发动处，便是知，
亦便是行。

——《传习录拾遗》

度阴山曰

念头发动，这肯定是知，但没有看得见的行动，怎么能说是行呢？王阳明的意思是，你念头动时就是行了。这是典型的动机论，动机尤其重要，因为你的念头产生后，如果不除掉，它就会遗留在你心上。时间一

长，坏念头真的就会被实践，所以王阳明才郑重警告你：一念发动即是行，因为知行是一回事。

问“知行合一”。王阳明曰：“此须识我立言宗旨。今人学问，只因知行分作两件，故有一念发动，虽是不善，然却未曾行，便不去禁止。我今说个‘知行合一’，正要人晓得一念发动处，便即是行了。发动处有不善，就将这不善的念克倒

了。须要彻根彻底，不使那一念不善潜伏在胸中。此是我立言宗旨。”

——《传习录·黄直录》

度阴山曰

知行为什么是合一的？因为一念发动就是行。人人皆有念头，它发动了，虽然还没有落实到下一步的行动上，其实也是行了，这就是动机论。你做出什么样的事不重要，重要的是你做事时的念头。不要认为不好的念

头没有执行就无所谓，其实你已经行了。

火之本体是中，火之照物处便是和。举着火，其光便自照物。火与照如何离得？故中和一也。

——《传习录拾遗》

度阴山曰

火是“中”，发出的光照到物上则是“和”，中、和一体，谁也离不开谁。只要有“中”，必有“和”。

如果火出现了，却不去照物，那就没
有“和”，而火本身也就不
是“中”。天地万物，皆
有“中”有“和”，“中”自然而然
发出，影响了万物就是“和”。人能
呼吸是“中”，吐故纳新则
是“和”。不必刻意吐故纳新，你自
然而然就在吐故纳新。火是“知”，
照物是“行”，知行合一。

知是行的主意，行是知的功夫。

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

知行合一作为“道”的层面已经解释完了。下面是“术”的层面：我想要做一件事，然后去做了，这就是知行合一；想要做事还没有做，这是知(想)发动，它是行的主意，而行动则是执行知的功夫、方法。所以，一

件事成了，本身就包含着知和行。

夫人必有欲食之心，然后知食，欲食之心即是意，即是行之始矣。食味之美恶，必待入口而后知，岂有不待入口而已先知食味之美恶者邪？必有欲行之心，然后知路，欲行之心即是意，即是行之始矣。路歧之险夷，必待身亲履历而后知，

岂有不待身亲履历而已先知
路歧之险夷者邪？

——《传习录·答顾东桥书》

度阴山曰

正常情况下，人肯定是先有了想吃的心，然后才想吃东西。这个想吃的心就是念头，也就是行的开始。那么，如果不去吃，就不知道食物是什么味道，必须去吃，才能知。所以这个知行合一就是这样的：（欲）知—行—（真）知，它是个圈，转圈的目的是把“知”前面的“欲”去掉，把“欲

知”升华为“知”。

知者行之始，行者知之成。圣学只一个功夫，知行不可分作两事。

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

知是行的开始，行是知的结束，缺一不可。我们做的任何事，都应该有知和行，否则这件事就不能称为事。经常有人做出半途而废的事，原

因就在于，他把知和行一分为二了。

知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。

——《传习录·答顾东桥书》

度阴山曰

比如饱，你某次吃饭，吃得特别精细，特别认真，即使你日后没有写关于吃饱的论文，但你已经知道了什么是饱，这就是“行之明觉精察处即

是知”。你那次吃得特别饱，险些撑破肚皮，那次饱让你印象深刻，虽然你现在没有再吃饱，但那次的饱已经被你铭记在心，一提起“饱”这个字，你大概就会呕吐，这就是知的真切笃实，就是行。

知痛，必已自痛了方知痛；知寒，必已自寒了；知饥，必已自饥了。知行如何分得开？

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

真正的知道必源于行，比如你曾经痛过，才真正知道痛，否则就是无病呻吟；你被冻僵过，才真正知道寒

冷，否则就是矫情；你被饿个半死过，才真正知道什么是饿，否则就是吃货。所以，当你说你真正“知”时，背后肯定跟着“行”，知行怎么可能分开！

人走路，走得一段方认得一段；走到歧路处，有疑便问；问了又走，方渐能到得欲到之处。

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

人生之路就是这样，你不走就不知道路是什么样。走起来后，才发现路的百折千回，山重水复，不知道往

何处走时，便真诚地向别人询问。问别人，既是知也是行。走起来既是行也是知。做任何事都离不开知行，所以知行必然合一。

哑子吃苦瓜，与你说不得。你要知此苦，还须你自吃。

——《传习录·薛侃录》

度阴山曰

一切都要自己去行动才可得到真知，都要自己去体会感悟，才能得到真理。苦瓜有多苦，如果你不吃，纵然用世界上最能描述苦的文字也无法

让你知道苦瓜的苦。中国古人讲究实践、体悟，原因也正在于此。自己通过实践得来的，才叫真知，再进一步说，必须是你亲自行而获取的知才是知行合一，靠他人的知指引你自己的行，肯定不能合一。

譬之饮食，其味之美
恶，食者自当知之，非人之
能以其美恶告之也。

——《答舒国用(癸未)》

度阴山曰

中国传统思想讲究体悟，也就是说，凡是别人告诉你的，虽然你觉得有道理，可如果你没有亲身感受，那这种知识对你而言，也不是真知。必

须自己体悟后，才能真正知道。这就是知行合一。这个“知道”一定要是身体和心灵上的同时知道，比如烤鸭的味道，不仅仅是你身体(味觉)上知道了，还要心灵上知道，你要认真地吃，好好地品味，把烤鸭的味道放进心里，以后再见到烤鸭，不需要吃，你的身体和心灵就会同时起反应，把这种味道回想起来。

知得良知却是谁？自家
痛痒自家知。

——《答人问良知二首》

度阴山曰

自己的痛痒，别人即使知道，因为不能身受，所以无法感同。你做了什么好事，做了什么亏心事，别人很难知道，只有你自己知道。那么，我们就要在自己身上下功夫。良知是谁？它是永远都保护你，指点你的人

生导师。

未有知而不行者，知而不行，只是未知。

——《传习录·徐爱录》

度阴山曰

真正知道后，必能行。真正知道自己饿了，肯定要去吃饭；真正知道自己渴了，肯定要找水喝。如果不饿不渴，就不会有迫切的心去吃饭喝水。所以真知，本身已经包含了行，知行就是合一的。那么，为何会有知

而不行的事呢？比如有人知道自己应当孝顺父母，却不去孝顺父母，王阳明的解释是，这种人根本就不是真知，假知没有行动，所以也就没有知行合一。

夫妇之与知与能，亦圣人之所知所能。圣人之所不知不能，亦夫妇之所不知不能。

——《传习录拾遗》

度阴山曰

圣人能知道多少？其实他知道的那些，普通人也知道。因为圣人从不在知识多寡上用功，而是在自己的良

知上用功。圣人只知道不要做坏事，尽量做好事，这是普通人也知道的。圣人会格去那些乌七八糟的东西，普通人也应该这样。能做到这点，普通人就是圣人。

圣贤处末世，待人应物，有时而委屈，其道未尝不直也。

——《寄希渊(壬申)》

度阴山曰

末世就是“人心不古，世道浇漓”的时代，一个正人君子处于这样的时代，其实很难出淤泥而不染，所以有些时候可能会随大流，做事违背

良知，与人相处虚与委蛇。但是，正人君子绝不会每件事都如此，其心中必须抱有正道，尽力不要让自己离良知太远。

第五章 事上磨炼

65

问：“静时亦觉意思好，才遇事便不同。如何？”先生曰：“是徒知静养，而不用克己功夫也。如此，临事便要倾倒。人须在事上磨，方立得住。”

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

事上磨炼，不是磨事，正如磨刀不是磨那块石一样，而是磨刀。所谓事上磨炼，就是在事情上磨去自己的各种私欲，比如好胜心、荣辱心、得失心，只有在事上磨炼，去除这些私欲，才能见到光明的自己。除此之外，别无他法。

目无体，以万物之色为体；耳无体，以万物之声为体；鼻无体，以万物之臭为体；口无体，以万物之味为体；心无体，以天地万物感应之是非为体。

——《传习录·钱德洪录》

度阴山曰

王阳明为何要我们去事上磨，因为我们的眼睛、耳朵、鼻子存在的意义不在其本身，而在于它的使用。用眼睛去看、耳朵去听、鼻子去闻，如此和外物发生感应，行动起来，才叫真正的眼睛、耳朵、鼻子。否则，这些东西根本无用。心也如此，必须和天地万物发生感应，才是真正的心。所以事上磨炼的意义是让你成为真正的人，而不仅仅是一副行走的皮肉。

簿书讼狱之间，无非实学。若离了事物为学，却是着空。

——《传习录·陈九川录》

度阴山曰

文书、断案之间，无非都是实实在在的学问。如果离开了事物去做学问，反而会落空。这就是个在事上磨炼的问题，人必须去事上磨炼，不是

因为能拥有智慧，而是因为不会空虚，人必须和事建立紧密联系，人才算是人。工作即修行，生活即修行，就是这个意思。

然则圣人之学，乃不有要乎？彼释氏之外人伦，遗物理，而堕于空寂者，固不得谓之明其心矣。若世儒之外务讲求考索，而不知本诸其心者，其亦可以谓穷理乎？

——《与夏敦夫(辛巳)》

度阴山曰

圣人的学问，是需要一个根本的东西作为要领的。这个要领就是在事上磨炼。佛教排斥人之伦理，忽视了物的理，因而堕入空虚寂灭之中，所以不能说它认清了本心。儒家要人在事上磨炼，消磨自己的私欲，这才是直抵本心，认清本心。

患难忧苦，莫非实学。

——《寄希渊(三)》

度阴山曰

你所经受的一切，尤其是患难和愁苦，都不是来打败你的，而是来使你变强大的。重要的是，你是否有接纳它们的勇气和智慧。否则，它们终究是祸害。无论是祸害还是财富，其实根本不在事物上，而在于你的态度。你的态度则来自你的心。

修己治人，本无二道。

政事虽剧，亦皆学问之地。

——《答徐成之（辛未）》

度阴山曰

自己的修行和对他人的管理，根本是一回事。修行的场所就在我们的工作和生活中，不在其外。越是纷繁复杂的事务，越是我们最佳的修行场。把握住这个修行场，才能进步。凡是把修行和工作分隔开的人，都是

知行不一的人。

经一蹶者长一智，今日之失，未必不为后日之得，但已落第二义。须从第一义上着力，一真一切真。

——《寄薛尚谦（一）》

度阴山曰

人难免犯错误，但如果把每次犯的
错误都乐观地视为成功之母，经历
一次挫折，便是得到一次教训，增长

一分才智，今日的失败未必不能成为他日的收获，但这已经落入第二要义了。第一要义是尽量少犯错，从失败中固然能得到教训，可从成功中更能得到经验。如何做到第一要义呢？就是先要坚定志向，去做正确的事！

居常无所见，唯当利害，经变故，遭屈辱，平时愤怒者到此能不愤怒，忧惶失措者到此能不忧惶失措，始是能有得力处，亦便是用力处。天下事虽万变，吾所以应之，不出乎喜怒哀乐四者。

度阴山曰

我们在人生中面对的任何事，都可以用四个字来应对，即：喜怒哀乐。该喜时则喜，该怒时则怒，该哀伤时哀伤，该快乐时快乐。然而真遇事，特别是面对利害，遭受屈辱时，很多人俨然做不到这点，不该怒时发怒，不该张皇失措时张皇失措，该冷静时不冷静，一处错，处处错。只要我们明白这个度，就能明白如何修行。

先生尝言：“佛氏不着相，其实着了相。吾儒着相，其实不着相。”

请问。

曰：“佛怕父子累，却逃了父子；怕君臣累，却逃了君臣；怕夫妇累，却逃了夫妇。都是为个君臣、父子、夫妇着了相，便须逃

避。如吾儒，有个父子，还他以仁；有个君臣，还他以义；有个夫妇，还他以别。何曾着父子、君臣、夫妇的相？”

——《传习录·黄以方录》

度阴山曰

佛家逃避，正是王阳明的说法。佛家总说不着相，不执着于事物，其实在王阳明看来，恰好是着相了，否则为什么要逃呢？真正的不着相，就

是面对事物时把它解决了，而不是逃。解决方案很简单：去这些事情上练心。

圣人遇此时，方有此事。只怕镜不明，不怕物来不能照。讲求事变，亦是照时事。

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

事上磨炼，不是去主动找事，是被动迎接事情时心中要有定见，这定见就是要把各种私欲完完全全地高高

挂起来。只有拥有这个意识，才能在事上真正地做到磨炼，磨炼就是炼心。

君子之学，务求在己而已。毁誉荣辱之来，非独不以动其心，且资之以为切磋砥砺之地。

——《答友人(丙戌)》

度阴山曰

不要做木偶。别人一赞赏你，你就手舞足蹈；别人一批评你，你就暴跳如雷，这是典型的木偶。我们若想

不做木偶，必须有一种意识，这种意识就是，自己所做的一切都是为了提高自己的心性，进化自己的灵魂。如果没有了这个，你会不知不觉地成为木偶。

先生曰：“只说‘明明德’而不说‘亲民’，便似老佛。”

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

“明明德”是发现自己的品德，“亲民”是拿出行动亲近人，只发现自己的品德而不拿出行动亲近人民，就是佛道。明白这一点，就知和

佛道相反的儒家是什么态度了。儒家以天地万物为己任，事上磨炼，不是磨嘴皮子，而是真刀真枪去行动。

夫过情，非和也；动气，非和也；有意必于其间，非和也。孺子终日啼而不啞，和之至也。

——《与许台仲书(又)》

度阴山曰

情感过度了，不是和；动气了，不是和；有臆测、专断之心在其中，不是和。婴儿终日哭啼也不会噎着，

这是和的最高境界。即是说，和的最高境界是哀而不伤，身心不伤。婴儿不停地哭而不会生病，因为他哭的时候只专注于哭，至于哭的原因，他不去想，哭完就像没事人一样；成人则不同，关注的是哭的原因，而不关注哭本身，即使停了眼泪，也会哀伤，难以忘怀。事上磨炼的目的，不就是让自己的心处于“和”的状态嘛！

欲念无生，则念愈生。

——《传习录·答陆原静书(又)》

度阴山曰

你越是不想有杂念，杂念就越会出现。因为你不想有杂念，就是杂念。消除杂念的办法不是让自己不要有杂念，而是釜底抽薪，净化自己的心灵，心灵纯净后，杂七杂八的念头自然会消失。

澄在鸿胪寺仓居，忽家信至，言儿病危，澄心甚忧闷，不能堪。

先生曰：“此时正宜用功，若此时放过，闲时讲学何用？人正要在此等时磨炼。父之爱子，自是至情，然天理亦自有个中和处，过即是私意。人于此处多认作

天理当忧，则一向忧苦，不知已是‘有所忧患，不得其正’。大抵七情所感，多只是过，少不及者。才过便非心之本体，必须调停适中始得。就如父母之丧，人子岂不欲一哭便死，方快于心？然却曰‘毁不灭性’，非圣人强制之也，天理本体自有分限，不可过也。人但要识得心体，自然增减分毫不

得。”

——《传习录·陆澄录》

度阴山曰

王阳明的意思不是让你听说儿子病危后，却哈哈大笑，而是让你抓住这样的机会在这件事上磨炼自己的心。你要明白，人常常会有负面情绪，如何在它们身上磨炼是重点。心爱的人有难，理所应当忧愁，可不能死去活来，第一步是解决问题，而不是在情感上先来一波要死要活。情绪无助于事情解决，发泄多少也无用；

只有行动才能解决事情，在事上练，
就是练行动先行于情绪。

人于生死念头，本从生身命根上带来，故不易去。若于此处见得破、透得过，此心全体方是流行无碍，方是尽性至命之学。

——《传习录·钱德洪录》

度阴山曰

人，除了生死，其他都是小事。能看破生死的人，必是人上人。看破

生死，不是不怕死，而是知道如何能永远不死。如何做到永远不死？那就要在事上磨炼自己，使自己成为一个圣人，所行所为皆为善，这样，你就永远活在别人心中了，死而未死。

登山即是学。虽登千仞之山，面前止见一步，只登一步，不做高山欲速之想，即是学。

——《稽山承语》

度阴山曰

王阳明所谓的“只登一步”就是脚在哪里，心就在哪里。哪怕是比天高的山，你必须要做到眼中心中只见

眼前的一步，不要做登上山顶的非分之想，如此才能成功。而有的人是怎么登山的呢？脚在山脚时，心已在山腰，脚在山腰时，心已在山顶。心和脚不在一处，当然登不到山顶。即使登到山顶，也会累得气喘吁吁啊。这就是阳明心学：关注当下，身在心在。不要身在这里，心却飘去那里，不能身心合一，肯定心累身累。事上磨炼，就是磨炼我们人生的每一步，只登一步！

第六章 致良知

82

良知只是个是非之心，
是非只是个好恶。只好恶就
尽了是非，只是非就尽了万
事万变。

——《传习录·钱德洪录》

度阴山曰

良知是什么？良知能知是非，能知善恶。良知就是我们与生俱来的道德感和判断力，道德感告诉我们哪些事是我们应该做的，判断力告诉我们哪些事是我们有能力做到的，这两点与生俱来，不需要后天培养。

义即是良知，晓得良知是个头脑，方无执着。且如受人馈送，也有今日当受的，他日不当受的；也有今日不当受的，他日当受的。你若执着了今日当受的，便一切受去；执着了今日不当受的，便一切不受去……便不是良知的本体。

度阴山曰

良知就是适宜，我们做内心适宜的事就是致良知。“适宜”没有固定的规则，良知的判定就是规则。比如有人送东西给你，你良知觉得可以收，收后很“适宜”，那就收；如果良知告诉你不能收，收后内心不“适宜”，那就不能收。一切行为都以良知(心的适宜)为标准。

良知感应神速，无有等待，本心之明即知，不欺本心之明即行也。

——《传习录拾遗》

度阴山曰

良知的反应非常迅速，刹那之间就能给出事物是非善恶的答案，它是我们的一种本能反应，要比我们思考迅疾得多。

良知在人，随你如何，不能泯灭，虽盗贼亦自知不当为盗，唤他作贼，他还忸怩。

——《传习录·陈九川录》

度阴山曰

每个人与生俱来都有良知，无论你怎样做，良知都不可能离你而去。比如十恶不赦的盗贼，你说他是盗

贼，他心里也会不舒服。原因就在于，盗贼的良知告诉他，做盗贼是不对的。所以做坏事的人总是遮遮掩掩，你一挑开，他就很难受，其实是良知在惩罚他。

个个人心有仲尼，自将
闻见苦遮迷。而今指与真头
面，只是良知更莫疑。

——《咏良知四首示诸生》

度阴山曰

每个人心中都有个孔子，当然，并非孔子本人，而是孔子的精神。只要有孔子的精神，那每个人都有成为圣人的潜质。其实孔子一生给后人留

下的财富，无非就是他始终在做致良知的事。圣人在我们每个人心中，每个人都可以成为孔子那样的圣人。

良知之外，更无知；致知之外，更无学。外良知以求知者，邪妄之知矣；外致知以为学者，异端之学矣。

——《与马子莘(丁亥)》

度阴山曰

如果不是良知认可的知识，那就不是知识；如果不是关于致良知的学问，那就不是学问。任何知识和学

问，都必须以良知为底色，而所有的知识和学问，归根结底只在讲一件事：良知和致良知。

良知之在人心，则万古如一日。

——《寄邹谦之(二)》

度阴山曰

人皆有良知，人类社会存在，良知就存在，如同天上的太阳一样，千万年以前是太阳，千万年以后仍是太阳。这个世界会好吗？王阳明坚信，会好的。他的根据是，人人皆有良知。只要肯致良知，那世界就是美好

的。

有乡大夫问(王阳

明): “除却良知, 还有什么说得?”

(王阳明)答云: “除却良知, 还有什么说得!”

——《寄邹谦之(三)》

度阴山曰

的确, 王阳明心学谈的只有两个字: 良知, 所以说除却良知, 没有什

么好说的。人生也是一样，完美的一生，就是良知运行的一生。除了运行良知外，还有什么？！

某于良知之说，从百死千难中得来，非是容易见得到此。

——《传习录拾遗》

度阴山曰

良知虽人人皆有，可若想要它彻底发挥其成天成地的威力，非要百死千难中走一遭，才能将它请出为自己服务。良知架子很大，不经历风雨见

不到它，可它对你却非常忠诚，只要你肯听它的，它就能帮助你成天成地、成圣成神。

吾平生讲学，只是“致良知”三字。

——《寄正宪男手墨二卷》

度阴山曰

王阳明心学的理论很多，心即理、知行合一等，他晚年却说平生讲学只是“致良知”三字。这说明，他所有的理论只是一回事，那就是“致良知”，按照良知的判定去行动，就是知行合一，而知行合一的人必须心

理合一(心即理)。所以，阳明心学就是致良知学，就是知行合一。

尔那一点良知，是尔自家底准则。尔意念着处，他是便知是，非便知非，更瞒他一些不得。尔只要不欺他，实实落落依着他做去，善便存，恶便去。他这里何等稳当快乐。

——《传习录·陈九川录》

度阴山曰

我们如何致良知，这里已经说得很清楚。在我们遇事意念发动时，良知在监控着，它不会欺骗你，是就是，非就非，这并不难，难的是，你不要欺骗它，勇敢地按照它的吩咐来做。听命于良知，就是致良知。

良知不由见闻而有，而见闻莫非良知之用。故良知不滞于见闻，而亦不离于见闻。

——《传习录·答欧阳崇一》

度阴山曰

良知是我们与生俱来的，不是从我们后天的视听言动中获得的。但它必须在后天的事上磨炼时才会呈现，

这是事上磨炼，更是知行合一。我们在人间种种善的言谈举止，都是良知的的作用，良知从来不专注于我们后天的行为，但它却在我们行为后面，矢志不移地指引着我们的行为。

盖良知只是一个天理。

自然明觉发见处，只是一个真诚恻怛，便是他本体。故致此良知之真诚恻怛以事亲便是孝，致此良知之真诚恻怛以从兄便是弟，致此良知之真诚恻怛以事君便是忠。只是一个良知，一个真诚恻怛。

度阴山曰

良知，换种说法就是真诚。真诚则是无私奉献，不求回报，听从本心。你孝顺父母，是发自本心，不求父母回报。倘若孝顺父母还要求回报，这就不是良知了。忠诚领导，是发自本心，不求回报；如果忠诚他人，还抱着回报的念头，这就是动机不纯，非致良知也。

君子之酬酢万变，当行则行，当止则止，当生则生，当死则死，斟酌调停，无非是致其良知，以求自谦而已。

——《传习录·答欧阳崇一》

度阴山曰

人做事，没那么多深思熟虑，千机百密。在良知的指引下，当行则

行，当停则停，甚至当死则死，当生则生，我们所有的斟酌，最终都要符合一条：不要心里有愧。而这一条，良知完全能不需要任何智慧就告诉你。

诸君只要常常怀个“遁世无闷，不见是而无闷”之心，依此良知，忍耐做去，不管人非笑，不管人毁谤，不管人荣辱，任他功夫有进有退，我只是这致良知的主宰不息，久久自然有得力处，一切外事亦自能不动。

——《传习录·黄修易录》

度阴山曰

按照良知闷头闷脑去做，不要管别人说什么，不管荣辱，只要自己心安，自己凭着良知去行动。虽然有时会遇到挫折，但只要不放弃，按照良知的指引去前进，终有一天，你会练就一颗遇大风浪而不动的强大内心。

能致得良知精精明明，
毫发无蔽，则声、色、货、
利之交，无非天则流行矣。

——《传习录·黄以方录》

度阴山曰

追求荣华富贵，无可厚非。只要你以良知为准则，光明磊落地去赚钱，越是富贵，越是内心坦荡。最怕的就是赚钱不择手段，丧失良知，这

种人就被称为恶人。

凡谋其力之所不及，而强其知之所不能者，皆不得为致良知。

——《传习录·答欧阳崇一》

度阴山曰

致良知实际上有个限度，不是每个人都能做成大事，只要能把身边的小事做好，而且心安，就是致良知。所以对任何自己无法做到的事，不必

太苛求自己。有些东西，是强求不得的，即使得到，也会很快失去。致良知，简单而言，就是将那些当下的事做好就是了。

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。

——《传习录·钱德洪录》

度阴山曰

我们的本心(未见事物时)是无善无恶的，对事物的判定也是无善无恶的，可念头一起，对事物的判定就有了善恶。能知道这善恶的是良知，如

果我们肯踏实地为善去恶，就是格物，就是按照良知的判定去行动，就是知行合一，就是致良知。



激发个人成长

多年以来，千千万万有经验的读者，都会定期查看熊猫君家的最新书目，挑选满足自己成长需求的新书。

读客图书以“激发个人成长”为使命，在以下三个方面为您精选优质图书：

1. 精神成长

熊猫君家精彩绝伦的小说文库和人文类图书，帮助你成为永远充满梦想、勇气和爱的人！

2. 知识结构成长

熊猫君家的历史类、社科类图书，帮助你了解从宇宙诞生、文明演变直至今日世界之形成的方方面面。

3. 工作技能成长

熊猫君家的经管类、家教类图书，指引你更好地工作、更有效率地生活，减少人生中的烦恼。

每一本读客图书都轻松好读，精彩绝伦，充满无穷阅读乐趣！

认准读客熊猫

读客所有图书，在书脊、腰封、封底和前后勒口都有“读客熊猫”标志。

两步帮你快速找到读客图书

1. 找读客熊猫



2. 找黑白格子



马上扫二维码，关注“熊猫君”

和千万读者一起成长吧！

