

读完本文约需 34 分钟

樊登：各位好，我们今天作者光临请到的是大家都非常熟悉，也很喜爱的郦波教授。欢迎您，郦波老师。

郦波：樊登兄好，大家好。

樊登：我们跟郦波老师约了好多次，说讲哪本书最能够体现郦波老师的学养和风采。郦波老师最近有一本新书诞生了，叫作《心学的诞生》。因为在网上我们能看到很多您的视频，讲您研究心学，您大概是从哪个时候开始关注心学这个事？

郦波：我专门地去研究心学大概在三十岁左右。此前我研究人物的一个重点是放在曾国藩身上。但是曾国藩讲究实学，实学的源头其实就是来自知行合一。其实五百年来，不光是曾国藩，很多我们熟悉的，但凡你能数得出来，从明代中后期的张居正、徐阶这些人，到顾、黄、王（指顾炎武、黄宗羲、王夫之，被后人称为“明末三大儒”），一直到曾国藩，甚至到中山先生，你发现这些人他们或者毕生，或者生命中的有一阶段，一定是阳明先生的信徒、心学的信徒，给他们一种巨大的能量。

樊登：我们读王阳明的传记就会发现，王阳明能够去龙场悟道，也跟他看不破生死有关。

郦波：是啊，他在这个里头挣扎了很久。

樊登：他始终感受到对于死亡的恐惧。后边有人追杀他，然后那一刻在龙场的阳明洞（又名东洞。位于贵州省贵阳市修文县城东栖霞山，因明代王阳明谪为龙场驿丞时，于正德三年（1508）年曾居于此洞而得名）里边，才找到了那种感觉。您这本书其实不算是一个传记。

郦波：不算。

樊登：因为并没有仔仔细细地写王阳明的一生，跟《王阳明传》不一样。

郦波：对。

樊登：它的主题是《心学的诞生》，实际上它的主体脉络就是王阳明为什么会产生这样一个想法。所以那咱现在就开讲吧！您跟大家讲讲这心学到底是怎么诞生的？从他小时候开始说起。

郦波：王阳明属于虽然先天底子不好，我们说物理层面的底子不好，但是天赋很高。他就属于那种小时候是问题儿童，逆反。他爹是状元，孝宗皇帝的老师，他什么都要跟他爹反着来。但是他属于曾国藩讲的那种，他很早就觉醒，他要做圣人，他从小就有这个意识，而不是像他父亲一样考个状元。其实这也得益于他父亲考状元，因为他逆反了，他父亲考状元，他就看不起状元。他的父亲如果没考状元，说不定他觉得考状元蛮好的。他在这个过程中因为志向立得很高，他就要寻找。

樊登：所以他是小时候天资很高。

郦波：天资很高。

樊登：但是求学的道路并不顺利。

郦波：对，并不顺利。

樊登：考试考了几次。因为他爸爸是状元，大家就觉得那你理所应当比唐伯虎考得好。

郦波：他跟唐伯虎一届。

樊登：对，同一届，但是他考得不行。考得不行，别人就说你怎么没有羞耻心呢？他讲了一句名言，叫“世皆以不第为耻，我以不第动心为耻”。考不上了就心乱，这才叫作修养差。

郦波：说明他那时候已经有一种定力了。他考了三次，大概最后一次考中了进士，他和唐伯虎那一年同时考，但是唐伯虎因为徐经案（就是徐霞客曾祖的案子）被牵扯进去。那一次王阳明考上了，好像是全国第十名，考中了进士，进了官场。但是在这个过程中，他也不是为了做官，他还在实践。他给王越修墓的时候，他就练兵，实践自己的兵法。本来是一帮给他修墓的民工，但他带他们训练八卦阵法，所以他有想法。然后到地方上刑部任职，看到刑部大牢里的黑暗，他又想怎么凭他一己的力量改变现实。所以你看，他有一个特点非常好，不论他有没有找到终极方向，他是行动派。

樊登：对。

郦波：他的行动力和执行力是非常强的。所以在这个文官系统和宦官系统的斗争中，我们知道，到了武宗上台之后，明代第二次的宦官乱政来了。第一次前面就是王振，后面最有名的是魏忠贤，中间就是刘瑾、“八虎”（指明朝正德年间八个受宠太监：刘瑾、张永、谷大用、马永成、丘聚、罗祥、魏彬、高凤，被称为“八虎”）。那么文官和宦官斗争的时候，本来不关他的事，但是我们讲到他这个行动力，他最后站出来。刚好刘瑾抓住他，其实是要挟他的父亲，他的父亲王华是孝宗皇帝的老师，相当于文人的领袖。刘瑾先是把王阳明廷杖，那是脱了裤子打屁股的，他是明代文官系统里头第一批被真正脱了裤子打屁股的人。然后被

扔进诏狱，锦衣卫的诏狱比他当年在刑部里头黑暗多了，真是九死一生。所以，他在里头就开始读易——《易经》，《易经》是中国文化的源头。然后他就熬过了这次，他父亲也没有屈服，但是他父亲被贬到南京去做吏部尚书了。

樊登：关于刘瑾，这里边有一个特别有意思的细节，打板子这事，刘瑾是发挥到了高峰。就是他给你使一个眼色，这个信号怎么传递呢？是根据他站的那个脚的八字。

郦波：对，内八字还是外八字。

樊登：如果刘瑾站在那儿说话的时候是内八字，那么就打得不疼。

郦波：就是这个人过过样子就行了。

樊登：就是那个板子可以抡出风来打在屁股上，但是连一张纸都打不烂，“啪”一声。这是功夫，这绝对是功夫。然后如果这个刘瑾站的时候是外八字……

郦波：那这命就没有了。

樊登：那就要命了，所以王阳明就属于外八字打的。

郦波：对，但是看来外八字没那么厉害。因为刘瑾要挟他的父亲，也不是一下子打死。

樊登：那就是中等八字。因为根据我们对过去打板子的了解，你看清朝，拉出去打几十板子，肯定要了命了，普通人根本撑不住，那个是能打死人的。但是王阳明撑了四十大板，皮开肉绽，但是没死。

郦波：对，奄奄一息。他要挟他的父亲，他也不可能是假打。然后王阳明熬过来之后，就是贬谪龙场。因为他父亲不肯低头，所以刘瑾设了

双保险，还派了锦衣卫的杀手来追杀他。王阳明要去龙场之前——一般古代官员都可以回家探个亲——所以他去浙江去看望他的爷爷奶奶，他们把他从小养大的。所以就在杭州，他发现了锦衣卫追上来了。王阳明很聪明的一个人，我们讲他天赋高，他知道这个时候写两首绝命诗，然后到钱塘江边把自己的鞋子脱下来，然后写成投江自尽的假象。

樊登：然后跑了。

郦波：然后就躲在船底下，他其实水性好，他是浙江余姚人，江浙的人他水性肯定好。他真的投江了，但是刚好有商船运货的，他就藏在那个商船的底下。

樊登：这个事是真的假的？

郦波：这是《王阳明年谱》里记载的，是他弟子钱德洪亲自记载的。但是比如说，我举一个例子，就是我们经常讲的王阳明是在阳明洞里的一个石头棺材中悟道的。但是你要仔细推理一下，王阳明那个时候是困境到极致，又生病，怎么可能做一个石头棺材呢？做石头棺材这件事情的工程量是极其巨大的。所以王阳明原来的意思是，他刚到龙场那地方的时候没地方去，住在一个非常阴暗潮湿的地方，他在这里推演《易经》。所以在诏狱里读易，到那儿叫玩易。

樊登：玩易窝。

郦波：玩易窝。他说这个玩易窝形同他的石椁，就像他的石头棺材一样。所以后人就在这个基础上，你看他弟子记载的，就说他在石棺里头。

樊登：等于是附会了。

郦波：对，因为中国人的文化习惯，包括我们经常说刘邦生下来屁股上多少个痣，朱元璋一生红光满天，什么朱重八，就是这个圣人和这个奇人.....

樊登：要有故事。

郦波：要有故事，对。就是他的形象多少要神秘化一些。所以，这件锦衣卫追上的事，王阳明自己也回忆到，应该是有。但是是不是如此之传奇，我估计王阳明活过来他自己说，也回不到当时的物理真实，对不对？所以他就一路跟着这个商船上的人，就漂泊到.....

樊登：福建。

郦波：武夷山中。

樊登：直接从杭州就漂到福建去了。

郦波：对，因为闽浙都是连着的。然后到武夷山中，他又碰到他二十年前认识的一个道士（当年结婚时，结婚晚上遇到的一个老道士）。王阳明十七岁去南昌结婚，洞房花烛夜不是和老婆在一起，是和这个老道士在一起，在南昌的铁柱宫聊了一夜，这个老道士是很神奇的人。他已经经历了九死一生，人死过一次往往就是万事皆空、四大皆空，就放下来了，他想跟这个老道士云游天下，从此隐姓埋名。

这个老道士非常关键——所以你命中遇到什么人也很有关键——给他卜了一卦，说你不是读易吗，然后我们现在就来卜一卦。那老道士给他卜到了明夷卦。明夷卦，就是他必经坎坷，但是前途是光明的，你不能放弃你的理想和追求。所以他就写下“险夷原不滞胸中”。他为什么写险夷？他老用这个词，就是因为老道士当时给他卜的是明夷卦。“何异浮

云过太空？夜静海涛三万里，月明飞锡下天风。”《泛海》这首诗是王阳明流传最广的一首诗。为什么叫《泛海》？因为他先跟着商船出海了，然后他又回头回到武夷山中的。但其实我近年来写这本书的时候，我才突然读懂这首诗。我以前觉得读懂了，就是说他立下了人生志向，风风浪浪从此不惧。[更多分享微shufoufou]

这不是最重要的，最重要的是这首诗里头最后用了一个典故。中唐之后，安史之乱之后，藩镇割据，然后政府军和地方厮杀，尸横遍野，百姓也流离失所。两军交战的时候，有个大师叫隐峰禅师，他到两军侦查，看着一片惨状，所以他忽然动了善念。他怎么让两军罢手呢？他就把他的锡杖往空中一抛，那锡杖飞起来，然后他腾身而上，就站在锡杖之上，从两军阵前飘过去。所以大家一看，因为唐代崇佛，觉得真佛显世，所以大家都受了感化，两边从此罢战。这个典故用得非常有意思，就说明王阳明意识到了一个问题：要解决现实的问题，一定要有一个更高层的智慧。所以，他毅然决然一路向黔。其实他这个时候下了决心，但是并没有找到。所以这一路过去他其实就是为了找，人生就是在路上。

樊登：但这首诗算是一个宣言。

郦波：算是一个宣言，节点式的宣言，所以这首诗特别重要。王阳明自己也喜欢这首诗，他其实是从这首诗开悟的。他悟到了一定要有一个更高层的智慧来解决问题，但是这个是什么他并不知道。

樊登：这一点很奇怪。就是中国古代的这些人一开悟，他都要念一首诗。

郦波：你讲的对，这就是我写这本书的（手法）。

樊登：这是为什么？一开悟就要来一首诗，而且一开悟这个诗的境界就不一样了。

郦波：这就是我为什么要这样写这本书。我这本书其实引子就是以诗为证，见证他的行路与心路历程。

樊登：这里边的线索就是诗，是王阳明每一个时期的诗。

郦波：每个时期的诗串起来的。因为我本专业是研究训诂学，研究诗词的，你看我们中国被称为诗的国度。你细想一下，这是有问题的，只有中国被叫诗的国度。人类文明任何一个族群，任何一个民族早期艺术的产生，一定伴随着诗歌。西方文学难道没诗歌吗？惠特曼这些诗写得都非常好，为什么只有中国叫诗的国度呢？而且你看，另一个现象就是中国的这个诗人只要诗写得好，就可以做政治家，去朝廷做命官，甚至是可以当六部尚书，甚至是宰辅之臣。大政治家首先诗得写得好，张九龄是通过诗写得好，然后才能当名相的。你换一个角度想想，莎士比亚十四行诗写得好，他能当国防部长吗？

樊登：只能当编剧。

郦波：对。我就说中国古代诗的本质，就是我们现在是把诗当作文学来看的。我们中国早期文明不是这样的。你看鲁迅先生说文学的觉醒是什么时候？魏晋。为什么呢？这个时候陆机提出来“诗缘情而绮靡”，是抒发情感的，这是它的文学属性。前面那么多，比如《汉乐府》《诗经》《楚辞》，这些叫什么？叫“诗言志”。言志，志这个字是心上面一个脚趾头，“心之所之也”，它原来的意思是祭祀之后，神释明了我们的方向，然后我们跟着神的方向进行终极的追求，这叫作志。所以诗言志

说明什么？我们原来的诗对于中国文化来讲，它是核心内核，它不光关系文学，它关系价值、崇拜、政治、社会生存方面。所以回到你的问题，中国文人为什么一开窍了都会写诗？诗以正道，诗以正心，所以你看王阳明这一路去寻找心学，就是创建心学的过程，他都是写诗的，他一辈子就写过十四首田园诗，都在这个过程中写的。创立心学之后，他再也没写过田园诗。

这一路上他从浙江出发了，然后走江西，走湖南，再进入贵州。这一路上他有个特点——我们发现，我们人虽然立了志向，就像我们平常生活中自我安慰“没关系，会过去的”，但是并没有找到解决办法的时候，还是会摇摆——这一路上他都在哀叹什么呢？一会儿说行路难，赣路怎么难走，湘路怎么难走；一会儿他又说，这个路上风光如此之好，可以走一天，自己也不觉得累。你这不是矛盾吗？事实上我们知道，到了明代的时候，湘路和赣路已经很好走了。因为宋代的时候，尤其是湖南得到了开发。湖南大开发得益于陷害苏轼的那个人——章惇，其实章惇是北宋一代政治能力最强的一个大政治家。然后江西我们就不用说了，当时去岭南，南北交通要道，一定要走江西。所以这个赣路和湘路一点都不难，可是他一路上都在喊赣路难、湘路难，说明什么？说明他心里头在摇摆。

樊登：叫“迟迟吾行也”，不想走。

郦波：走是要走，但是这个路到底走到哪儿去，或者说我的心路怎么升华？所以你看，他在这一路上好多知识分子很推崇他，因为他跟宦官斗，他代表文人气节。

樊登：道德，占据了道德的高地。

郦波：对，这在宋明两朝是文人特别重要的一点，好多文人都来拜访他。然后他去拜访谁？他一路走过来，在江西拜访韩愈，然后去拜访周敦颐。湖南的知识分子最喜欢说：“吾道南来，原是濂溪一脉；大江东去，无非湘水余波。”还有谁？他到长沙拜访了朱熹、张栻，还有（凭吊了）屈原。这是什么？在前贤身上找力量。所以等他进到了贵州，他行路难。我就说人为什么一定要出去走，人生在路上，他此前那个行路难，你看他其实路不难走，他自己在哀嚎。可是到了贵州……

樊登：路真难走！

郦波：路真难走，出乎他意料得难走。就是“西当太白有鸟道”，他说我真正见了鸟道了，鸟道萦纡。因为贵州都是山，“地无三尺平，天无三日晴”，典型的贵州特点。

樊登：而且您这书里边专门提到那个《瘞旅文》。

郦波：对，他是到了龙场之后。

樊登：到龙场以后有三个人行路，结果走出去没多久就死了一个，死了一个他去一看，过一会说又死一个，然后到第三天三个人死光了。为什么这些人走在山里边，走着走着就死了呢？

郦波：其实王阳明和他那两个僮仆也差点这样死了，但是就是靠着强大的精神能力活下来。为什么呢？一个是那个地方为什么是流放之地，而且去了一般活不来。因为在贵州当时非常边缘，就和岭南一样，叫蛇虺魍魎，瘴疠横行，还有很多毒虫。

樊登：可能都是不小心被咬了。

郦波：对，你被毒虫咬一下，再呼吸这个空气没多久就会死掉了。所以你看，《瘞旅文》那三个吏目死的那个岭，就叫蜈蚣岭。那个地方就是经常有蜈蚣、大毒虫子出没的地方。

樊登：这个《瘞旅文》是被收到《古文观止》里的，郦波老师总结说，《古文观止》里边，明朝的人一般最多最有名的也就两篇，王阳明有三篇。

郦波：但两篇都写在这个贵州。

樊登：而且他看到这三个陌生人死了，他那个文章写得非常难过。

郦波：对，那个时候真的是他对死生的那种悲悯的大解脱，要从那个点开始。就是我讲的，他其实那个时候已经悟道了，就是死生这一关对于哲学家来讲是非常重要的。哲学家终极要面对的一个问题，就是生死的问题，如果过不了这一关你成为不了哲学家，你只能是文学家，你只停留在情感的抒发上。你一定要跨越生死这一关，所以面对生死这一关特别重要。他到了那个地方，他说此境奇绝，他这一路特别难走。二是他又见到这个土苗仇杀。不光是自然环境，还有人文环境，都非常凶。所以他一看这些，他到了那儿就立下“居夷志”：我既然来了，我不走了，我要改变一点什么。他还是不知道这个高层的智慧在哪儿，更高层次的智慧在哪儿。但是他知道，我一定要在这个地方，找到我终极要找的东西。他到了龙场之后，其实他是先生病了，他差点死掉。他那个地方离那三个吏目死的蜈蚣岭也没有多远。但是他凭着强大的意志活下来了。然后接下来两个僮仆病倒了，那两个僮仆就没有他这么大的精神气场，他就想法子要调动这两个僮仆的气场。

樊登：他等于照顾那两个小孩。

郦波：对，就是开始给他们念诗，但是文人这一套不管用。

樊登：然后他就唱歌。他是真的编了很多歌，教这些老百姓们一块儿唱。

郦波：对，他一唱歌少数民族就接纳他了，这场的共振很重要。所以我们知道，少数民族其实民性是非常质实的、质朴的，他一旦接纳你，他对你的帮助就很大。所以他后来在龙冈建何陋轩，真正建起草房，都是少数民族帮他建的。

樊登：有人说王阳明口气大，说他叫何陋轩，这个就有点吹牛了，一般文人不应该这样，有句话叫作“君子居之，何陋之有”，实际上就等于他认为自己是个君子。[更多分享微shufoufou]

郦波：他口气一点都不大，为什么呢？他前面写了“居夷志”，他在这个地方龙场悟道之后，他知道自己使命是什么，他写何陋轩是什么意思？他明白了，这个时候王阳明真的是悟道了。他的心学的终极旨归是什么？超越程朱（宋代理学家程颢、程颐和朱熹的合称），回到孔子的儒学。所以你看他写《宾阳堂记》《何陋轩记》，包括他悟道之后写了《五经臆说》，重新解读五经。汉代以来解读五经都有问题，王阳明要重新解读，为什么要解读？还孔子的原意，孔孟的原意。所以王阳明的心学，如果我们从儒家的哲学史来看，它其实是儒家的原教旨主义。他认为他这个解读才是回到孔子孟子的。

确实，我们从哲学史的角度上看，儒家是很伟大的，我们的文化核心也是儒家。可是今天为什么我们说有这么多糟粕？其实就在发展的过程中它扭曲走样了，然后经过两汉经学、魏晋玄学、隋唐道统之学、宋明理

学，变得越来越扭曲。当然王阳明很聪明，他是反理学的，但是他并不喊出口。他说我的这个终极追求和朱熹是一样的。大家说你这不是胡扯吗，你跟朱熹明显不一样。然后他就说朱熹晚年是我这样的观点，朱熹晚年否定了自己的早年。后来顾炎武就骂他，就是说你这个就是想当然地去曲解朱熹。

但是王阳明就很聪明，所以他在一悟道之后，他说：“心即理。”什么意思，他其实要超越理学，但是理学已经成为当时的官方主流正统，如果他直接反对了，他没有丝毫生存之地，发展不起来。然后他说心即理，就我这个和你那个殊途同归，就是消解矛盾。但是他已经知道，他其实是超越理学，他要回到孔子那里去。

樊登：我有一个感觉，王阳明更像是孟子的亲学生。他的很多理论都是从孟子那儿直接过来的。

郦波：为什么呢？是因为这个两汉经学之后，儒家争论的很多核心理念问题，我们说哲学的基本概念问题，是从孟子开始发挥出来的。比如说有关“中庸”的很多理论问题，都是从孟子那儿开始详解。孔子是只点出仁爱的根本。儒分八脉，孟子这一派、最关键的思孟学派，从哲学上的角度上来讲，他把儒家的哲学基本概念进行厘清和界定。所以你要回到儒家的原教旨主义，你必须面对孟子当年所厘清的这些基本概念。

樊登：“学问之道无他，求其放心而已。”实际上我觉得这个放心跟王阳明的这个心即理是很接近的东西。

郦波：很关键，对。我们这要谈到一个非常复杂而深刻的问题，就是理学。理学其实有它的合理性的成分。理学是什么呢？就是隋唐道统之学，

在道家那里的终极追求叫作“道”。在程朱那里，终极追求就是“理”。

“道理”，所以我们有这么个叫法。但是终极的这个道和这个理你怎么能够到呢？程朱理学的解答，它的学术框架就是理一而分殊，终极的那个道是在那个地方——自然道。然后它分到什么呢？每个物体上都有一個映射，比如天上有一个月亮映射在这个大地上，所有的江河都映射出各自的月亮来。

樊登：月映万川。

郦波：对，月映万川就是这个道理。你是不可能一下子明白天上那个月亮，你只有从一个一个事物上，把每一个映射出来的那个月亮找到。这个叫什么呢？这叫格物。最后才能回到那个终极的理上。这有它的道理，叫作厚积而薄发，本身也有科学性。我们看宋代理学昌盛，实验科学也有萌芽。但是最大的问题是什么？最大的问题就是它产生了一个时代环境。北宋文人党争，理学家们是喊口号的，他们不是行动派，所以道德口号喊得很高。而且它的解释权，也就是“你在这件事上体会到这个道是不是道？和那个终极的道有没有关系？”的解释权不在你身上，在他那儿，不经他的认可，你这个理就是没道理，他要认可你了，你那个理也就有道理了。

所以理学为什么后来成为宋明时期的官方学派，包括清代也是，为什么？它就是适合禁锢，适合威权的统治。

樊登：你这么一说说通了。王阳明的心学其实是一种学术上的授权。他说心即理，而且你们人人自视一个圣人，满街走的无不是个圣人。所以

每一个人只要凭着良心去做事，你都是合理的、合法的、合乎天道秩序。这是一种学术的放权。

郦波：所以我就说要做事的时候，大家都是说心学好，然后要你听话的时候，都是来理学那一套。这个东西就是中国文化的这几千年来的纠葛所在。

樊登：您把这个道理讲透了，这个特别好。

郦波：确实，我觉得心学对当下的最大意义就是这样。其实是首先要解放自我。我们今天其实也面临这个问题。我们说现代文明了，谁不解放自我，也未必尽然。今天科技发展，手机已经成为我们的外挂器官，我们离开手机都不知道怎么活的时候，就像马克思讲的被工具异化的一个典型异化物又出现的时候，包括 ChatGPT 又出现了之后，其实我们渐渐要被机器和工具取代的时候，什么是我们不能被取代的东西？我觉得是我们每个人的创新性，创新的精神，这是不能被机器取代的。

樊登：咱们接着说龙场悟道，王阳明基本上在贵州扎下了根。据您考证，龙场悟道那天到底发生了什么，他怎么就突然之间明白了，参破生死了？

郦波：中国知识分子向来是这样。我举两个例子大家就明白。谢灵运为什么成为山水诗派的开创者？本来在刘宋开立的时候，他是太子的老师，但他看不上这个太子，他看中的是那个老二。接着是老三刘义隆（文帝）登基了。结果他说这条路失败了之后，他就向左走、向右走，所以他就去寻找山林了，开创了山水诗派。陶渊明是向上走走不通，向左走、向右走也走不通，必须向下走，他就放弃一切，回归大地，所以开创了

田园诗派。所以就是人生都是在路上，看你怎么走。王阳明是向左走、向右走、向下走都走过了，各种路都走过，他最后困在这个石洞里了，他知道向上走，他要突破这个层次。

所以他在贵州，经过了生死的考验，陷入困境。然后他在琢磨这个突破的时候，有一天应该是睡着了。我们知道贵州这个夏天特别好，是避暑胜地，为什么呢？它白天不下雨。

樊登：晚上下雨。

郦波：它晚上下雨。到了白天天就晴了，然后晚上动不动就下一阵急雨，雷电交加。所以他原来在那个玩易窝，地势很低，是在地下的，一下雨它就潮，就淹了，后来他在那个半山里头找到了这个东洞，他就改名叫阳明洞。你去了这个东洞就会知道，冬暖夏凉，非常舒服。他在那个洞里，半夜时分，终于要有这一天了。就是我们经常说上下寻找，然后要等待一个契机。我估计那个契机就是那个梦或者说那声雷，一下子把他惊醒了。惊醒了之后，他又放声长啸，其实这件事的真实度只有那两个在他身边的童子知道。然后他的学生钱德洪都是根据老师的回忆记载下来的，所以……

樊登：我打断一下。这个啸，咱们老看武侠小说一声长啸，这个啸到底是怎么啸？

郦波：这个啸就特别有意思。这又牵扯到另外一个领域。我正在做的中华诗史，就是音韵学怎么产生的？当初朱光潜先生就判断，应该和文人的长啸有关系。我们现在的学术界的一般定论都认为，音韵学是受梵语的影响，就是佛教传进来，然后有了梵语，梵语是拼音文字，然后我们

才产生了反切注音法，就是根据声母、韵母合起来，是我们今天的拼音。但是此前我们汉字是表意文字，单音节的，我们叫直音注音法。比如说厉读作厉，读作厉害的厉，就是这样来说。所以以为这是定论，但其实这只是表象。我个人研究认为在魏晋南北朝，原来的儒家的价值体系崩塌了。司马懿，包括司马家的后人，把文人所有的价值体系都搞崩溃了。所以阮籍痛苦，他为什么那么痛苦？其实他官职很高，物质生活比嵇康他们要好多了，可是就是知识分子信仰崩溃了，所以他觉得无路可走，叫穷途末路。在这个过程中，文人这个诗歌的创作开始离乐，离开音乐。以前的诗歌都是要配乐的。

樊登：以前是写歌词。

邴波：写歌词，其实是写歌词。所以你看竹林七贤他们聚会的时候是有乐器伴奏的。但是我告诉大家，到东晋的时候，比如说王羲之他们，再往后面很多文人山野聚会的时候，是没有音乐伴奏的。在没有音乐的情况下，诗歌就要创造出一个独立的声音系统，就是因为要离乐。离开音乐，那么诗歌的表现力要抑扬顿挫，要起伏有致。文人就是要体现他的独立性和音乐无关，所以从阮籍他们就开始啸。啸伴随着魏晋徒诗观的产生。徒诗观是什么？徒诗就是只有诗，没有乐器伴奏。那要在没有音乐的伴奏的情况下，让诗表现出音乐的表现力，这就要抑扬顿挫，这时候四声就开始出现了，而啸就是对四声的夸张运用，仰天长啸。

樊登：所以他长啸实际上相当于是念了首诗。

邴波：这是在早期的吟诵方法，当然是极夸张的，后来渐渐地，这个方法越来越找出门路来了，所以它就较为平缓了。

樊登：你看我就问了一个长啸的事，郦波老师讲了一个中国的诗史。咱们接着说龙场悟道，悟道以后王阳明说了一句非常重要的话，您跟大家解释一下他那一句话。

郦波：对。他就说我当年一直跟随朱夫子寻找格物致知，希望通过格物最终一点一滴地回到那个理上，这条路是有问题的。我悟到的道是“心即理”，你的心就是终极的那个道，你先要面对的不是这一事一物上的那个理，而是你内心。你一旦在内心上超越了，“心即理”那个道在你心中了，现实的问题都不是问题了。这个就是代表着王阳明在这一刻找到了那个高层次的智慧。作为阳明心学信徒，我也希望不只是解读阳明心学，而是能在这个浅显的基础上往前，哪怕再走一小步。我体会阳明先生的心学，虽然他只点出心即理，说心外无物，其实对我们现实人生的真正的价值意义是什么，就是向内一定要向上升维，这是反人性的。因为人习惯的是交由别人，或者说最典型的就是放纵情绪。你有没有发现，就是有时候你知道这个道理，但你做不到，比如你今天这个情绪就是莫名其妙就那么难受，“别理我”“烦着呢”，控制不了自己的情绪。或者就是简单地撂挑子，“我不干了”。为什么？因为卸下内在的责任和力量是非常容易的一件事情，是非常轻松的一件事情，逃避是人的天性。所以这种情绪性的、即刻性的本能反应，是我们与生俱来的遗传基因决定的。可是只有人类文明超越了这一点，觉得只是这样不能够使文明前行，人类超越了这一点，创造出了在即刻性的情绪感性表达之外的理性的总结。所以理性就是告知我们要超越这个本能的、即兴的、感性

的、情绪性的、泛滥性的东西。这就告诉我们如何从内在升维向上，我觉得心学最大的牵引力就在这个地方。

那么外在刚好相反，外在你要降维。知行合一其实就是降维打击。我称内在为高维度的视角、高维度视野；外在知行合一，一定要接地气地投入。其实想要超越自我、解决现实，在人类社会，面对现在的人与自然，应该和我们原来的这种自然属性的东西有较为吻合的地方，也有超越一部分的地方。所以王阳明说心即理的时候，认为我这颗心就是那个终极的理了，这个维度就不一样了。我的心就是天上那个月亮，不是那个映在一条小溪、小沟里头的月亮。

樊登：我总是觉得这句话特别像佛祖悟道的时候说：“意哉，众生皆具如来智慧德相，皆因妄想执着不能证得。”

郦波：所以很多人觉得他这是产物。在这个终极在哲学上，其实儒家和佛家是接近的。但是在方法论上，它完全不是一回事。虽然佛祖也是用了一个升维的层次，“有佛在三十三重天上”，所谓的“三十三重天”其实就是维度层次的不断向上。然后他在这个高维度上可以看这个三千大千世界。可是佛，或者说佛教教给人的方法是什么？就是你一旦升维之后，那个低维的事情都是无意义的、不重要的。

樊登：甚至连父母兄弟都没那么重要了。

郦波：你看佛家讲四大皆空，然后不是说人没有情绪，它让你只培养一种情绪替代所有的情绪，这一种情绪叫慈悲。有了慈悲，其他都不需要。其实是慈悲包含了其他的情绪。可是人的双脚最后毕竟还是落在地面上生活的，不是在三十三重天里头，你就在这一方世界里头。所以佛家的

很多人（苏东坡就很典型）顿悟了之后，一时顿悟，一时又迷。这种顿悟最后往往是让人放下。但是儒家不是，儒家的这个悟了道之后……

樊登：要拿起来。

郦波：要拿起的。如果王阳明像你说的是佛祖这种思想，那他马上云游四山，四处而去，就没人知道他重要在什么地方了。他一悟道他要干事了，第一件是写《五经臆说》，第二件是建了个书院。

樊登：开始干活了。

郦波：他开始干事了，不自怨自艾了，开始行动了。他此前的那些行动突然赋予了一种新的内涵和意义。

樊登：您刚说那个内在、外在，我想补充讲一下我的感受。您说的内在超越要往上走，这是一种升维的过程，但是在做事的时候，你千万别觉得自己眼高于顶。

郦波：对，要接地气。

樊登：你一旦做事的时候觉得我这个人我是升了维的，所以你们这些事我是不干的，那错了。

郦波：那就是虚的，那就说明你没有真正地悟道。

樊登：反过来，你看孟子讲，王阳明也说，叫“在事上磨练”。

郦波：事上练，心上磨。

樊登：就是生活当中我们所做的很多事可能是琐事，可能是非常小的事，比如，领导让你接待郦波老师，给他买咖啡，你能不能把买咖啡这件事做到正心诚意，能够做到比一般人认真，这就是你要做降维的事。

郦波：对，做的时候就要降维。

樊登：所以你看，我们讲过一本书叫《扫除道》，他的修炼方法就是扫地、打扫卫生，最后打扫到成为一代宗师。稻盛和夫也是学王阳明的高手：内在，他已经要追求超凡入圣的感觉了；外在，烧好一根陶瓷管，扫地，每天干这些事。所以您说这个内在、外在，让我们知道了心学的抓手到底在哪儿，要不然心学真的很容易变成狂禅。

郦波：当时明代的好多人就认为心学是狂禅，而且它的抓手很细，不只是我这样的解释，它其实还设计了的，比如你刚才讲心上学和事上练。所以在事上练的时候，这个练的过程就是心学。王阳明讲那个练，原来是火字旁的炼，后来改成绞丝旁的那个练，就是像那个刀剑一样反复在熔炉里捶打，或者像那个布衣服在缸里头染色，再拿出来它就不一样了。为什么很多人都是王阳明的信徒，就是他的实操性很强。

樊登：但这个东西有一个要求，就是你的心不能乱。

郦波：就是那个心即理的层次要高。

樊登：对，就是中国宋朝人讲的“不诚无物”，你不进入这个诚的状态，你心中是乱的。比如说宁王有没有心？宁王肯定也有心，每天也在想很多问题，会想战场上怎么样会怎么样。但是宁王想这个问题的时候掺杂了特别多的私欲，像“我的财产”“南昌是我的大本营”“我的妻儿老小到时候怎么办”……他有大量的私欲，所以他的模拟就失真，他的判断就会出错。但是王阳明练到这个程度以后，他超越了这个维度，他连生死都不计较了，你想一个人生死都不计较了，他想问题就极其接近于正确，这个模拟就会有效。

郦波：对。这个问题阳明先生认识得更加深刻。就像刚才樊老师讲的这个取舍，宁王放不下这个取舍，但其实王阳明认为是等你到了那个层次，这个取舍不是一件事情，这就是朱熹讲的“此日中流自在行”。

我举另外一个例子，大家就理解了。经常有家长问我，说郦老师，你说这各种各样的方法，那怎么让孩子提高成绩？这是最重要的，考试怎么考？我说当你把成绩当作终极指标的时候，你就会被各个因素所困扰，但是你让他爱上语文，他的语文能力强了之后，水涨船自高，成绩就不再是问题，只是一个自然结果，一个水到渠成的结果。如果你不把这个关系厘清，你所有的方法都是为了成绩，为了让他考多少分，让他上一个什么样的学校。在这个纠葛的过程中，你的心已经乱了，你的心态一定会传导给孩子，即使在你的重压下，他好像考了很高的分数。所以我经常讲大学里为什么很多孩子有网瘾，这是一种疾病。不只是成绩差的孩子会有，还有好多成绩好的孩子也会有。因为在中学里头，你已经把他压干、榨干了，他只是为你学而已，他不是为他自己学。等到环境一旦松弛下来，我刚才讲了，他会迅速降维，但凡有点能吸引他的东西，他一定就会“滑”过去。[更多分享微shufoufou]

樊登：这个太有道理。今天现场观众有这么多年轻人，我觉得他们一个个听得法喜充满的样子。但是一定要注意这个修炼的过程是非常细微的，真的得慢慢体会，难就难在这儿，好玩儿也好玩儿在这儿。

郦波：对。但是王阳明最后还讲了一个智慧，就是说你怎么样不至于前功尽弃，或者方向错误。他说最后我其他都不讲，我就讲“致良知”，我们一般就把它解释为要有良善之心。其实王阳明很聪明，他这个致良

知是指什么，就是人类文明之所以向前发展，这是有一股大势，这个大势是在建立在良善的基础上，如果完全释放人的恶（人性也有恶的），文明就不会如此发展，这个族群不会如此模样。所以致良知是个体的命运要和族群，乃至人类文明的大势相吻合，你在这个势里面，如果你能力大的话，你可以引导这个势，如果你能力弱，你合着这个势往前走，很多问题就迎刃而解，这个是非常深刻的一点。

这个时代就是卷，这个时代最典型的词就是“卷”，但是解决卷的办法是什么？我是研究文字学的，我突然想起来，卷这个字也能体现心学智慧，叫作中国哲学的智慧。《说文解字》里解释卷这个字，说：“卷者，𠂔曲也。”就是以前人跪坐，膝盖弯下来，像坐下来一样，可是它底下的那个部首拐弯了。上面这个字也是一个字，它就读卷，其实它最早读蜷，因为卷这个字原来就是蜷，最早读音就是蜷（蜷缩的那个蜷）。它是两只手把一个木片这样卷起来，其实就是木简，最早的书，所以它延伸意思就是书卷，它就是代表向内卷，本身是一个向内的力量。这是很重要，先解决内在的问题，然后到达一个平衡。可是如果你只在这个平面里头卷过了，卷成一滩死水了，就像我们经常讲一个成语“破茧成蝶”，你破不了那个茧，你卷在里头，越来越卷，那就是一个死蝶，最后它又会成为一个死蛹。所以儒家的智慧就是度，度很关键，向内本身是对的，但是如果变成了内耗，这就是内卷的悲哀。所以王阳明的心学，是先打开心，先完成自我的和解，心再升维。

樊登：卷这个字很有文化，不是我们现代人随便发明的。我前两天读《庄子》，《庄子·外篇》里边就有一篇叫“有善卷者”。说谁是善卷者，打开一看，卷就是使劲的那个人，就是善于使劲的那个人。

郦波：对，所以一开始我们说古代的那个书册，它最后都是要卷起来的，所以它强调的是内在的力量。可是内在的力量一旦失衡，就会变成内耗，那就是最大的危机。人类最大的危机，包括个体生命，就是内耗这两个字。

樊登：所以王阳明认为你把握这个度，要靠的是致良知。

郦波：智慧，对，致良知。

樊登：接下来就峰回路转，出来干事了，又回到兵部了。

郦波：对，一旦悟道之后就很有趣，后面的运势全都变了，自然就都变了。

樊登：那接下来最大的事可能就是平宁王之乱，前后四十三天。宁王筹备了那么长时间要造反，结果王阳明都没有主力部队，他就是到处找一些各地的小部队，四十三天就把宁王给打败了。

郦波：我们一般认为平宁王之乱是他在明史上最大的功业，其实我认为他最大的功业是之前的平南赣匪患。南赣匪患三十多年，那个地方是三省（广东、福建、江西）交界（现在的平和县、平和县都是他后来上疏朝廷以后设的），别人几十年都搞不定。平南赣匪患后，他说一句名言，这句话非常关键，叫：“破山中贼易，破心中贼难。”他既是讲了自己，也是讲了这个王朝的整个体制，也是讲的每一个人。所以你刚才讲那个宁王，他就是破不了心中贼，所以他兵力再强都没用。

樊登：所以你们知道这个最能凡尔赛的就是王阳明，别人三十年搞不定，他说这事容易。

郦波：真的是容易，所有朝廷解决不了的事，只要是战争方面的，他百战百胜。他还不像戚继光，戚继光是训练一支戚家军，岳飞训练一支岳家军，然后那个战斗力才爆表。他每次都是临时招一些人……

樊登：临时攒局。

郦波：攒一个，他那个部队就攒出来的。

樊登：对，临时找一些乡勇来搞一搞。

郦波：然后他就战无不胜。所以他最后平两广匪患的时候也是，其实朝廷是让他平动乱去的，他迅速就平定了。桂萼知道这个打仗他真是厉害，然后希望他不收兵顺便把安南给灭了。

樊登：一直打到越南去。

郦波：对，去打安南。这就是王阳明的能力。就是当初让他去平南赣匪患的时候，谁让他去平的？他此前没打过仗，只是个文官，为什么让他去平叛乱呢？这个人见都没见过他，就只是看了他的心学，听他的弟子讲心学，觉得这个人不得了，一定能成千秋伟业，就力排众议让他去。

樊登：有一个他的朋友说他触之不动？

郦波：对，已然触之不动。

樊登：四十岁，触之不动，这就是平南赣匪患之前？

郦波：对，就是他去平南赣匪患，当时大家说他一文官怎么能去。王阳明升职之前，他的官职是弼马温，在滁州管皇家的马。大家都说兵部怎么会让王阳明去，他一个朋友说他不动心了（他这个不动心论“触之不

动”），所以知道他一定能成。所以他到那个地方，包括南赣的四大股土匪，还有后来的宁王，就都成了。宁王开始反叛，他到处伪造兵部的文书，伪造兵部的调兵令，一下调了几十万兵，他手下曾经问他，说你这太唬人了，太扯了，没人能相信。然后王阳明一笑，说你不相信，我只问你宁王看了之后他信不信？他疑不疑？他一旦疑，事就成了。为什么呢，就是他的心和宁王的心不在一个维度上。

樊登：他等于是高处操控。

郦波：对，操控。宁王的心远不如他强大，他弄去一些信息，你旁观者觉得不会有人信，但他就料定这个局中人一定会受他牵引，这个就叫降维打击。

樊登：因为他完全懂得宁王的恐惧和贪婪，宁王的恐惧和贪婪是非常清楚的，所以他写的所有的东西他自己知道真假，但是宁王不知道，这就是降维打击。

郦波：我就讲，他这个心学也是心理学，首先是心理学，他把人心也了解得非常透彻。

所以到最后你看在广西平匪患，桂萼不让他回来，他遵从内心，他那个时候就不和自己内耗，他知道最重要的是什么。他知道自己不行了，圣人都知道自己什么时候要离开的，他已经预感到了。他一定要回乡，中国人讲究叶落归根，临死前要回去见亲人一面，可惜王阳明也没见到。最后在青龙浦，还有三十里水路，但是王阳明就已经不行了，但不行也不勉强，他说了一句：“此心光明，亦复何言。”含笑而逝。其实之后朝廷立刻就把他的封爵给剥夺了，因为他是不遵朝廷命令，擅自离职。

这个结局看上去好像不完美，可是在王阳明看来这已经不是问题了，他已经完全超越了这一点，

所以他说“此心光明，亦复何言”的时候，一方面很感人，另一方面我觉得阳明先生真是大智慧，用一句话其实已经超越了所有的非议。因为第一，当时的现实政治他必然受非议；第二，心学受理学围剿，久已受非议。但是他留给后人一盏烛火，虽然暗夜是非常浓的，但是只要这个烛火还在，全世界的黑暗都不能影响一支蜡烛的光辉。当时有个学生来问他“道”，他在那个船上接见那个学生，那个时候他已经病到咳血了，他笑着说：“烛光在哪里？”学生说：“在蜡烛上。”然后他一笑，指这个船舱，这里也有光；指着蜡烛照的江面，也有光，光不止在烛上。所以此心光明，光一旦点燃了，他这一把火一旦点燃了，就不止在我王阳明身上了，我相信我的心学。他认为一定能超越那个高维的智慧，这份自信后来也得到了证明，心学立刻风行朝野，大道其光。这就是大哲人的智慧。所以五百年来中国古代叫两个半圣人：一个孔子，一个王阳明，半个曾国藩。因为曾国藩没有留下自己的哲学体系。

樊登：我相信很多年轻人今天听完这本书之后，都想好好地学一下阳明心学，您有什么具体的抓手或者建议，可以跟大家叮嘱几句。

郦波：其实这本书我就是为了年轻人写的，我根本就没有希望它是作为一个学术成果。其实在去年年底王阳明诞辰的时候，我写过另外一本《郦波评点〈传习录〉》，那本书偏于学术一些，有很多儒家的基本的理念。但是我在写这本书时，我脑海中潜在的阅读对象都是年轻人，甚至中小

学生。我经常说父母不要怕哲学太深了，觉得孩子不能理解。你要相信每一个个体无限的潜能。

樊登：孩子离哲学更近。

郦波：更近，你让他越早地接触这种高维的智慧，其实对于他的觉醒越好。以诗证道是一个引子，但关键是看王阳明的行路和心路历程。我们每个人不论你在哪里，做什么工作，人生都是在路上，你时刻在行路，你的心也在走心路，你如何在行路的过程中找到行路的方法，心路的智慧得到提升，我觉得是心学能给我们每个人最现实的、有抓手的智慧。所以这本书我希望它是一个引子，你去了解心学的诞生，最后看到的不是心学的诞生，而是你的那颗心的诞生。我做老师经常会讲，包括我对我的孩子、我的学生讲，一个人其实要生两次，一次是你的爸爸妈妈把你生下来，这只是物理的诞生，这不是最重要的，最重要的是自己把自己生下来，那是在精神层面的诞生，也是人生最重要的一次出生。

樊登：我们还有个快问快答。您觉得读王阳明最好的年龄是什么时候？

郦波：刚才说的年轻人、中小学生。中小学生反而是最好的。

樊登：小一点好。

郦波：对，中小学生我觉得是特别适合去读。

樊登：王阳明的知行合一应该如何理解，又如何应用到实际生活中？

郦波：心上学，事上练。

樊登：在心上学，在事上练。在心上升维，在事上降维。在压力和迷茫时，年轻人要如何找到自己的兴趣和方向？他的心都乱了怎么办？

邴波：如何找到，就先从心学入门，渐渐地你就能找到了，一定会找到。我经常讲，每一个人生命里头一定有一些人和事、事业和你共振，这个是宇宙中最大的道理：智慧就是一切皆共振。有一个真相是，生命中我们遇到的人和事百分之九十九，都是冗杂，都是冗余。生命要有一种智慧，所谓断舍离也是，要去掉那些冗杂和冗余，用你全部的生命的精华，去找到可以和你谐振（电学上有个词叫谐振）的人、事、事业，哪怕一个物，那就是最好的人生。每个人的兴趣爱好不一定相同，但是一定要有，要是你没有，你就找不到那个共振的对象，你单个的生命的力量就极其脆弱。

樊登：我们现代都老觉得自己压力大、内卷、彷徨，你就想想王阳明在贵州的大山里边，连个住的地儿都没有，周围的人来了就死。

邴波：所以我经常讲，一代有一代之不易，一代有一代之幸福，一代有一代之痛苦。

樊登：先把心定下来。

邴波：人人皆有定盘针，找到你的定盘针。

樊登：最后一个问题是为什么说王阳明的思想对我们这个时代特别重要？

邴波：我们是一个特别卷的时代，而心学正是解决最卷时代的最好智慧。

樊登：好，谢谢邴波教授。