# 在阳明的《传习录》中学养生的功夫

## 生命情感本属自然，不可添加一点私意

我们在这个课程的第四部分是讲养心的功夫

从第八条讲到第九条了

此心能明就把心比喻为明镜

嗯就不怕事情在变化啊

那么保持心心如明镜

就是要磨如徐爱说的在膜上用功

那么究竟怎么磨

我们看第九点

第41节

陆澄陆的第41集

阳明的原话被记录下来

喜怒哀乐本体制是综合的

才自加着先意思变过或者不解过不解啊

是两种

一种过了是吧

一种没达到

这便是什么思

话说得非常简单

而且还特别的希望我们普通的人都能听得懂

所以非常口语化吧

才自家着些意识了

只要自家做些意识

把自己的私心放上去

失意放上去了

那一定是过或者不及这个情感过了或者没达到

讲的过和不及都不是认识偏差

是情感本身的偏差

我们讲心千万别把它想到头脑

想到头脑上去啊

明镜不是磨我们的头脑

认识不要保持清晰状态

不是这样

我们很容易不知不觉又走到认识论立场上去了

你知道心学是本体论立场

心之本体

这是最容易误解阳明的或者难以进取的缘故

读着读着又想到认识论的问题了

刚才我们说魔镜

魔镜就好像是什么认识要纠正错误似的

不是实心

比方说我们不要去依赖以往的经验和知识

就能面对事情的变化

就好像头脑任何问题其实还是心

我们的心

如果抓住以往做成事情的手段和方法不放

是我们的心有问题

以往的成功我们老记在心里是吧

老记在心里面

就是我们的自家意识在里面

这个成功你怎么判断的呢

被别人赞美了或自己到目的实现了就成功

这些都是心不明

所以把以往的经验和自身

总把他们当做一个

得到一个好结果的重要的手段和方法

哎

这些表明就是我们对以往自己所做的事情

的评价

仍然是有自家意识在里面

所以明镜要磨这个镜啊

磨去的不是错误的认识

抹去的是什么

抹去的是失意

质疑当然是分情感

从小我出发的情感

所以阳明先要说本体

看到本体而止了

一定记住啊

朱熹的立场是认识论一场

阳明的立场是本体论文

这个本体是指什么

心心之本体或新体

就像杨明在别的地方说过这样一句话

人心是天渊

心之本体

无所不该

还记得吗

他讲的人心人心很大很深

人心是天渊底下说明为什么心智本体无所不该

这该是什么

涵盖一切都能涵盖

我们不可能拥有完备的知识

头脑里面的事情知识永远不够

但我们的心足够涵盖一切

但是天渊就我们的生命情感不得了

人是最高的有情物

情感的自大可以和天一样大

喜怒哀乐之未发

谓之中中也者

天下之大本

人性的喜怒哀乐是天下的大本

这才是根本

人类社会的种种的变迁

社会的动荡或者从动荡走向了和谐和平

这一切无非是什么

人类的喜怒哀乐

所以就别把缺的GPT拿出来说了

缺的GP挺像人工智能

它不是新丁文

它本是综合的

他发出来叫终结的话

就是中文那句话叫回顾喜怒哀乐

未发谓之中

发而皆中

节就有节制吧

就既不过分

也不是没达到是吧

这就是合合适了

这个节拍的节目反而见终结

就是恰当

发的恰当叫合办

那个致中和

天地位焉

万物育焉

那么这个综合呢他阳明进一步说了

其实发或者不发

他本就是忠且合是吧

那么发出来为什么不总结呢

我们每每发的不重结

什么意思

因为自家做了意思

把1.4亿放上去了

看来这个不做任何治家意思是男的难在哪里呢

我们总有一个小窝对吧

小伙呢字叫我侄儿

这我知呢并不是一开始就错

每一个生命个体都有自保的本能

这种我这叫什么俱生

我与生俱来的

这没有任何问题

每一个动物的个体也一样

每一个植物的个体也一样

他没有自保的本能

他怎么生存呢

哎这个我就不用去不用去要去的是什么

因为人生活在社会中

也就是处在与他人的关系中

就有人我别了吧

这种人我别在我这要取得的这种

我这叫分别我执分别

我这让我们每个人都很小了

本来心很大

结果自己弄小了

形骸间隔是吧

据说我这是求生的欲望

这没什么错

但是人不是单个活在这世界上

他只要活在这世界上

一定存在与他人的关系中

他是在社会关系中的

在社会关系中

他这个求生的欲望就变成什么小

我的欲望就能我别人嘛

这是一个问题了

如果不去掉分别我的这个社会

人类社会就很难维持对见死不救

让别人使自己生丛林法则不都来了吗

这是我们的生命情感的最根本的毛病

病源在此

分别我执我们把分别物质去掉了

在禅宗讲讲

那叫平等性质

转世成次门

把第七世转

第七世叫木兰诗

木兰诗就是小

把莫纳什转为平等性质

任务便就去掉了

财主这么说

这是他一套修行的语言

对修行就是要转世成汁

什么叫转世层次

改变新的用法

从裘如意的心变成了鲁莽之

那么如如执行所生的就是指挥

如意执行所生的叫夜色色

转齿兽回事是

改变新的步伐

那么在阳明心学看来

其实意思一样

回归我们本身的生命情感本心

如果回归本心的话呢

也就是说我们的喜怒哀乐

本就是在社会生活中的喜怒哀乐

它是综合的

在分别我执当中他就偏了

综合的什么意思呢

己欲立而立人

己欲达而达人

别人生活中的美好的东西

我看到了也心生欢喜

什么中国人文化病症蛮多

有一种叫红眼病

看不得别人好了

这是不是分别谴责这样的生命情感是不综合的

我们在社会交往中应该带来人性的光辉

它的价值

而这次倒不倒过来了

嗯所以阳明在别处讲良知是什么

这是个真诚策大

我们求生俱生

我者人心

真诚彻大的求生

这身便是天理

一定是要真诚彻大

若不真诚扯淡呢

扯淡就是恳切

若不真诚扯淡意味着什么

每每自己求生

导致别人不能生

真诚扯淡的求生

自己生别人野生在别人的生活当中也得到喜悦

第二人是社会存在物

哎人心真正彻底的求爱

这爱便是天理

但一切摧毁爱的都是恶

一切助长爱的都是善

一切摧毁生的都是恶

一切铸造生的都是事

三二者区分就在于真诚扯淡

这个根本上

人人都求生

人人都求爱

这在一点上有了区别

是否真诚扯淡

换句话说是否在梁之中

再换句话说是否在明德中

再换句话说是否在本真的生命情感中

嗯对就是这样一件事

他绝不是头脑的事

从小父母就教育我们

害人之心不可有

防人之心不可无

这里的心和老师你说的心有什么区别吗

这个问题非常的好

提前讨论这个问题啊

也就是达达二要从医

但欧阳从医这封王王阳明写写给欧阳崇义的信

一共分了四节

第四节哎

欧阳春一写给阳明的信中有这样的话

来书又有云

人情欺诈百出

遇刺已不疑

往往为所期

决则置若于利益

假如我们觉察到别人可能什么欺骗我哎

这叫欺诈

也可能是说话将来不会守信用

我这样决策了

我就自然进入了什么意逆和易了

夫逆战皆战也亦不信

即非信也

为人妻

又非绝也

不义

不义而常先

决能能否做到这一点

就我们不去采多少

别人不去怀疑别人

而我们能预先明白

若有欺诈会不会出现

我要先决是不是良知能做到这一点

其为良知银侧夫

然而出入豪华之间

被觉核诈者多矣啊

我们看一看这个注释一

就知道这话哪里来

出于论语

子曰

就是孔子说不逆战不义不信亦亦先

觉者是贤乎

什么叫逆战

逆就是一个动词

表示预先怀疑

诈就是别人的欺诈

欺诈就是欲宣怀疑别人有诈

这个E就是揣度了预先揣度别人说话不讲信用

这叫义不信是吧

而孔子主张什么不要这样不逆战也不义不信

这叫什么先驱者

这样叫贤人啊

这样就是引起了一个讨论

哎引起谁呢

欧阳从阴不免再次有怀疑了

我们正因他不逆诈满我们正义达不义不信嘛

现在你看人群激诈百出啊

这个社会我们都不去防备了

御之以不宜

那就一直对付他们

面对他们

我去不疑不疑

结果是什么

往往为所欺

对不对

然后我们还是去回去怀疑他们的话

我要觉察出他们的欺诈的话呢

我又弱于什么

同时所反对的利益中了吧

这该怎么办呢

孔子讲这个境界讲得很高

就当我们去逆别人诈或逆别人不幸的时候

我们自已经是吧

进去了也进入了战和不幸

是就我们自己也不干净了

但是我怎么实践呢

明明我经常会被人欺负

这件事情怎么怎么讲

我们从小父母教育我们

就是你刚才说的那句话

哎害人之心不可有

防人之心不可无

关键是别人有欺诈

别人不诚信这件事情

你不要预先去防着他

就像别人跟你打交道

跟你说这句话

你要把它当真

别马上想到他背后是一种欺诈

你要把它当真

我小时候就这样

然后我父母就觉得这家伙傻

哎明明这是个竟然要偷东西的人

他说我是你爸爸的同事朋友

我就很热情了

给他倒杯水

结果他拿了块表要走

后来我妈回来了

正好带走那个人

这件事情发生之后

家里开了个会

嘿嘿就提醒我啊

防人之心不可无

那么我从小就受到这种教育

长大以后我想想我当时也没穿

我为什么就怀疑你是骗子呢

为什么一个正常的健康的社会

彼此应该信任的

他说话之后

你别把人家话当成不是真的

为什么先要把它当成不是真的

但是他真不真

你能发现吗

能发现

只要你真诚

你比方说在商业的舞台上

有的人不是行骗吗

比方说你开个小的烟杂店啊

假定那么以前进货

你的烟杂店开出来就是为这个小区服务的家庭

在小区就没这个店里开了家店

让为小区的居民服务

那么你进货

然后卖给了小区的居民是吧

那么本来是一个市场价值这样的价格

那么供应商后来跟你提出来

我可以降价是吧

可以涨价

你进吧

你进我这货诶

你很高兴

为什么你一算这个价格差比原先更大

我中间得了更多的利润

那么在这样想的时候呢

你自然会不知道别人其中有诈

你不这样想

你爹你也别怀疑他

你而你总在想些什么事啊

我为小区居民负责任

我卖给小区居民所有东西都应当什么货

真你现在要降价了

那么我可以相信你是真想降价

打开更多的销路之外

那么我还是要严格的检验你提供给我的货物

价格先不谈

货物要检验保证货物的质量

在这种情况下

他如果愿意降价

就没什么欺诈

如果他降价是因为那个次等的货给你了

这其中就是诈

你不要预先财产使诈

而是你保持你原来的政策

你做这件事

为谁为小区居民负责任

你守住这一条

现在有许多骗子吧

哎哎这房你为什么要防呢

他为什么能诈骗成功呢

你信不正吗

你有参与吗

你会贪便宜吗

骗子成功美美就是抓住我们这个弱点

我所以就相信这一点

不管你这个电话打给我是真还是假

我不要可以吧

因为我没有这种贪心

我要买任何东西

我是正常的去买来

不要你给我一个诱饵

我们都知道兵不厌诈这个成语吧

按照兵不厌诈这条原则

孔子的那个说法就站不住脚了

打仗我们都在防范对方炸了是吧

那么孔子说不逆战不义

不信怎么站得住脚呢

仗就没办法打了

天下人都知道这四个字

兵不厌诈嘛

天下人的境界都低于孔子

我把兵不厌诈

要改成另外四个字

用兵贵臣

人家一听就笑了

宋襄公迂腐得很

真的迂腐吗

为什么用兵贵城打仗

交战双方敌我双方我自己的军事力量有多大

对方有多大

在打仗的时候

我处于有利的地位还是不利的地位

这一点要不要成调成二十四九十

那么对方如果设一个陷阱呢

你会不会跳

你不会进去的

因为我就知道

这个唱唱这样打的话是相当艰苦的

对方要占我怎么占呢

就说让我捡个便宜

设了个陷阱

哎哎呦

我这里很弱

哎

降攻之后马上逃出来

你开心了啊

追啊追

那么他的包围圈已经设好了

埋伏全死好了

然后你就被他干掉了

你为什么去当去

以为这里有便宜可得呢

你还是要知道此刻的形势很严峻

哎我目前真打不过你

这是真的

那个

你让我觉得好像很容易就可以得到某种好处

其实他就是先进

你不要预先想这事是不是先进

而是你总是沉

不是我能得到

我不干

所以你设的所有圈套我都不会进去的

因为我成

我倒可以看到你不成

一旦你不成

我就设圈套

我就设陷阱

我所设的陷阱正好让不存的人进去

就这样

但是你设陷阱

我不会进去

因为我成

所以打仗最后取决于什么

双方隋成诚者一定能看清楚什么

别人的不成

因为你成这中庸讲的自称明圣人的境界

啊因为我们成直接就成从臣到明

因为臣故命名在哪里

第一不会上当

不会落入别人的圈套

第二会发现对方不成

你明白对方不成

正是你可用的

你可设诈的地方了

如果对方双方都成了

双方的炸都没用

该怎么打就怎么打是吧

为什么总是兵不厌诈的

就是你要设计是吧

要记很多什么都孙子兵法

还有36计等等的种种的记离间计

离间计为什么能成功调虎离山区

为什么能成功围魏救赵

为什么能成功用在你身上

为什么他承认呢

因为你不成嘛

就这么解释

所以王阳明跟宁王朱宸濠打

王阳明射了很多诈

你们知道啊

受了很多脚气呀

结果宁王都上当了

原因是什么

因为宁宁王不成

宁王不成

这个阳明自然看见宁王要设计炸姚明

不可能的

姚明撑着呢

所以我这四个字大概能站住脚了

用兵贵成

战略家

他就是长安重庆谈判后来一时成功

后来就结束了对吧

然后国民党军队开始干起来了是吧

20大概是20万大军

胡宗南

这不也

力量悬殊吧

敌强我弱

敌多我寡啊

不管他们人数多

而且美式装备我们这里叫小米加步枪是吧

这种情况你得承认

毛就坦率地村民这一点

这一个层次就在

不要想有什么诡计可以干掉国民党军队

你来我不跟你对抗

实事求是

你强我弱

让开可以吧

一座延安城

你占领了吧

然后国民党的报纸上欢呼他们的胜利

你知道吗

他正得意呢

毛跟他打运动战

你来我就让开

然后呢

我也不走在边上兜圈子

那么你要跟着我走了

在打运动战的过程当中

可以造成什么局部的优势

不瞒天下

任何人集中优势兵力打歼灭战

全局

你优势

我律师真的

但我可以造造造就造成局部的优势呀

你三个你五个人来怎么办

我五个师上去了

可以吧

无论如何赢来的

就这个道理嗯

你在打运动战的过程中会造成这个局面

造成局面吗

你五个人来我我五个四坡上去

这叫集中优势兵力打歼灭战

就这样斗啊斗啊

一直跟打打运动战的不可以打

打阵地战

打阵地战败洛方肯定结束了

你干不过他的

大家打阵地战是不行的

那全局的优势

在对方在运动战打到打到一定阶段之后

因为一个小一个一个的局部的优势

集中优势兵力打歼灭战

积小胜为大神

整个战略改变了战略局面的战略性转变

工人将你军队变成弱势

接下去是什么

横扫千军如卷席

解放战争的转折点

就这么被无数的小事积累起来的

都没什么交集的

没什么欺诈

没什么好的

就这么干

当然还有一个政治因素

人民支持了支持了解放军民心

唉

这些例子都非常说明问题

不要一想到打仗就想到这四个字并不严谨

先要想到四个字

用兵归顺

你得实事求是

否则你是自欺

然后欺人

这就孔子的境界

不逆战

不义不行

否则我自己陷进去

那么双方用计对吧

就这件事了

任何脚气只能在谁身上

成功不成智能升上成功

中庸当中的关键的一句话

自称因为我们成我们便明

所以我们父母教导我的

我们的话呢还得注意啊

这境界是不高的

就永远被害人

这是对的

但是永远要防人也不对的

想唱诶

你不用发

你承认

别让他占用不上来

对吧嗯如果他真是炸的也不

你不是因为贪心的缘故

也相信了他

你还是对的

比如说有朋友向你借钱吧

你看到他真困难了

你知道他能不能还呢

他说我一定还两年或者一年之后一定还

结果他到时候他不理你了

不用难过

你也不是被欺骗了

你这个叫布施

是有什么被骗的问题呢

嗯能因此就坦荡了

君子坦荡荡

小人常戚戚

是不是这一条功夫条例就先讲到这