

牙羽答读者问：你是怎么理解知行合一的？ #296

前言

最近我发起了[「牙羽答读者问」](#)活动，如果你也有想要提问的问题，欢迎留言，我会按照顺序依此回答。

正文

知行合一应该是很多人的座右铭，告诉自己，不仅要知道，更要做到，然而太多的人都停留在“知道”的层面，行动的时候没坚持几天，就不了了之，那么如何才能跨越从“知道”到“做到”的鸿沟呢？

首先要分析的是，为什么我们知道却没有做到呢？

最根本的原因在于，你只是“知道”，但并没有相信。这个“知”只是停留在了你的思维层面，就像牛顿第一定律一样，它是你的知识，但它不是你行动的动机。

就像我们在学生时代，无论是父母还是老师，都会告诉我们要“好好学习”，这能改变人生。可是多少人又真的相信“好好学习能改变人生”呢，只有当你来到一个并不如意的大学，身边都是无法忍耐的室友和环境，投出的简历杳无音讯，面试的时候屡遭拒绝，工作的时候被嫌弃，少数人才真的相信了“要好好学习才能改变人生”。

为什么这里说少数人呢？因为大部分的人得出的结论可能并不是“我要好好学习”，而是“如果我当时好好学习，我

现在就不会这样了”或者“我就是菜，我就是蠢”，他们也许意识到了学习的重要性，但他们更多的还是停留在怨天尤人、自我责备，或者干脆咸鱼躺平的状态中，顶多对后辈好为人师一下，以亲身经历告诉他们要好好学习，而对他们自己来说，依然不会开始“好好学习”，换句话说，好好学习的动机依然没有形成。

那么怎样才能从知道转为形成动机呢？首先你要剖析行为背后的真正原因：

问：“我今天学习了，我的真实原因是什么呢？”

答：“因为我想成为更好的自己。”

问：“为什么我想成为更好的自己呢？”

答：“因为我想受到大家的肯定和尊重。”

问：“为什么我想受到大家的肯定和尊重呢？”

答：“因为我虚荣”

问：“那你虚荣的目的是什么呢？”

答：“因为我想获得大家的肯定和尊重……”

问：“为什么我想受到大家的肯定和尊重呢？”

答：“因为我内心缺乏安全感”

问：“为什么内心会缺乏安全感呢？”

答：“这让我想起了幼年时的经历，家里没多少钱，听到别人对我的闲言碎语，感觉很伤心”

问：“为什么别人说你，你就伤心呢？”

答：“被人中伤，受到误解，自然是不会开心的”

问：“为什么被人误解，自己就不开心呢？”

答：“因为不想被大家排斥”

问：“为什么不想被大家排斥呢？”

答：“因为希望与大家在一起开开心心的”

问：“为什么和大家在一起会开心呢？”

答：“因为有归属感”

问：“建立归属感一定要通过学习吗？”

答：“.....”

问：“今天学习了，我的真实原因是什么吗？还有吗？”

答：“学习完会很快乐”

问：“为什么学习会快乐呢？你不是最讨厌学习的吗？”

答：“.....”

在商业中，也有 5WHY 分析法，指的是对一个问题点连续以 5 个“为什么”来自问，以追究其根本原因。当然具体执行的时候，目的是为了找出根本原因，具体可能远不止 5 次，对于自我的追问，无论追问多少次都是有必要的。

在自我追问中，对自己坦诚一些，写下真实的想法，哪怕是幽暗的想法也没有关系，这就是人性，每个人都会有这样的想法。如果独处的时候都不肯面对自己的内心，还有什么时候能审视自己。

而在追问的时候，可以对一个问题重复的问，力求遍历第一层的答案，然后对第一层的答案再进行不断的追问。追问的过程中，答案可能越来越多，让你觉得越来越乱，但没有关系，道理是越辩越明的，你不追问，它就是一堆杂乱相互穿插的绳子，藏在你心里，感觉膈应，时不时的还冒出来让你心烦一下，你追问，就是在梳理这堆绳子，但梳理的过程不一定就一帆风顺，可能盘综错节，越梳越乱，但不要害怕，就像我们日常解绳子，一旦找到打结的地方并解开，后面的会很快梳理好，遇到让你心烦意乱的地方，不妨怀着“一旦突破，很快就能拨云见日”的念头继续梳理。最后梳理完绳子，把每一条绳子捋直，清晰的摆放出来，你会感到一种难以言喻的满足和信心。

但审视自己并不一定就能带来动机的转换，你还需要知识的力量，这就是为什么我们需要阅读和行动。就比如关于“归属感”，怎样才能有归属感？我们只要在一个地方就有归属感吗？我向别人不断的所求会有归属感吗？我和社群的人等价交换会有归属感吗？又比如“快乐”，快乐分高级和低级吗？为什么有的时候，快乐完会空虚，而有的时候则快乐的很充实？一个充实的快乐需要有哪些组成条件？

这些问题你可以自己思考，从自己的实际体会中得出结论，你也可以从众多的书籍中，从他人的答案中，启发自己，得出自己的答案。无论哪种，是实践还是阅读，你都需要经过思考，也就是通过自己的意识进行资讯整合、判断、梳理，得出自己的结论，因为有过往知识的积淀，你对结论的理解会更加深刻一些，而越深刻就会越触及内心。

即便是自己逻辑思考得出的结论，它依然是停留在知识的层面，关键在于你的内心是否接受，而这要看你的“共情”能力。人们常说“四十不惑”，我想就是因为有了 40 年的经历，对自己有了足够多的追问，知识也有很多的积累，在加上过往那么多的经历，所以在思考一件事情的时候，得出的道理，会勾起他过往或痛苦或幸福的回忆，然后他就会一种顿悟的感觉，对很多事情看得通透了，自然也就不惑了。

不断的学习，不断的审视内心，加上过往的经历带来的情感感受，你就会真的顿悟，然后深刻相信一个道理，这之后的行动，就不再需要刻意维持了，它会变成你的一种品质，一种态度。

现在我们再追问自己一遍，为什么我们“知道”却没有“做到”呢？

除了动机问题，也有可能是能力问题，也就是说，太难了，所以没有做到。

这就要说到舒适区的问题。“走出舒适区”，这种劝告我们应该听了上百遍，但这就像告诉我，不要呆在家里一样，也不告诉我应该去干什么，反正不要呆在家里就行，而对于舒适区，我想很多人也是这样的感觉。那么所谓的舒适区外面是什么呢？非舒适区吗？其实舒适区外面还有两个区，一个是拉伸区，一个是困难区，所谓拉伸区，勉强能够得到的地方，所谓困难区，做了必失败的地方，让我们远离舒适区，不是让我们直奔困难区，而是让我们前往拉伸区。

举个实际一点的例子，你想写作，但平时笔记也不记，遇到事情也不思考，你就直接去写，往往写不了多少就放弃了，此时对你而言，写作就是困难区，那对你而言拉伸区是什么呢？拉伸区可以是阅读，有了输入自然就会有输出，于是你去读古典名著，结果古典名著在你看来，又臭又长，看了几页就开始犯困，说明古典名著对你而言也是困难区，那对你而言拉伸区是什么呢？可能是文学小说，如果文学小说也看不下去，那可以再降一点，短篇小说，博尔赫斯、芥川龙之介、莫泊桑、契诃夫、欧亨利、卡夫卡，总会有你喜欢的，如果你还读不下去，你可能会想干脆读网络小说吧，但网络小说想一想，很明显是你舒适区里的东西，读这些东西，就跟你去刷短视频一样，没有什么意义。所以这个时候你可以想，是内容的原因吗？还是阅读时长的原因？比如我每次都规定自己阅读一个小时，

是不是可以调整为每天阅读 15 分钟？就这样一直行动思考并调整，最终找到一个适合自己的度，在适应拉伸区后，拉伸区就变成了舒适区，然后寻找下一个拉伸区，最终将写作从困难区变成拉伸区。

所以不要总是焦躁的想着一蹴而就，成长从来没有捷径，只要你有自己的目标，即便遇到困难，退却一步做了调整，只要继续行动，你就是在向目标前进。

除了动机和能力，还有就是提醒，举个例子，你的手机响了，但没有接，有可能是动机问题，比如是推销员的电话，你不想接。有可能是能力问题，光听见声音，找不到手机，四处翻找，能力遭到了限制。也有可能是提醒原因，你压根就没有听到电话铃声，自然也不会去接。

很多时候，我们就是缺乏一个提醒，再引申开来，一种氛围。正如我们的 21 天学习训练营，每天大家都在打卡，你看到别人都在努力打卡，即便心中想要放弃，但还是会耐住性子看会书，一旦看了一点，很快就会沉浸其中，最终完成了打卡任务。这就是一种提醒，所以很多时候不仅仅要靠自己，也要找到一个合适的群体氛围。

说了这么多，其实就是在给大家讲福格行为模型，福格认为，要使人们行动起来，三个要素必不可少。第一，充分的动机；第二，完成这一行为的能力；第三，促使人们付诸行动的触发。

福格行为模型可以用公式来呈现，即 $B = MAT$ 。B 代表行为，M 代表动机，A 代表能力，T 代表触发。要想使人们完成特定的行为，动机、能力、触发这三样缺一不可。否则，人们将无法跨过“行动线”，也就是说，不会实施某种

行为。

所以当我们要实现一个行为的时候，可以从动机、能力、提醒的角度来思考我们没有做到，是在哪一方面有所欠缺，然后制定对应的措施来改进。

说真的，如果这个问题是“如何做到知行合一”，这个回答我也就写到这里了，但是这个问题是“你如何理解知行合一”，要说到理解的话，其实要谈到中国哲学里一个非常重要的人物，那就是王阳明以及他的心学。我们了解王阳明，可能多是从课本中的唯心主义，由于跟马克思支持的唯物主义作为对比，让很多人认为唯心是片面的，主观的，意识的，这让很多人低估了王阳明这位大师，其实我对所谓唯心唯物的了解也不多，我想讲讲我了解的王阳明以及他的心学。

先简单介绍下王阳明的一生：

年少有为，少时便展露才华，但初入仕途不顺，两次落第，在第三次才终于金榜题名(27岁)，后来宦官擅政，因执意进言，被贬龙场，龙场在当时还是未开化的地区，但王阳明没有气馁，根据风俗开化教导当地人，受到民众爱戴，并在此得到了顿悟，史称“龙场悟道”。后来局势变化，王阳明得以升迁，临危受命，先是南赣破贼，后是平定宁王之乱，55岁又出征广西，最后病逝归途。

他是明代凭借军功封爵的三位文臣之一，被评价为中国历史上立德、立功、立言三不朽的圣人。他是心学之集大成者，不但精通儒、释、道三教，而且能统军征战，一生除了赫赫战功之外，更是广收门徒，心念弟子，是明朝杰出的思想家、文学家、军事家、教育家。

仅从文字去看，我们可能无法想象这是一个取得什么样功绩的人，不过按照当下的环境，其实你可以把盗贼之乱，宁王之乱，想象成疫情，或许你就能理解其伟大之处。

而回首王阳明的思想发展历程，不管是他在龙场悟到的“心即理”，还是后来的“知行合一”，还是他晚年提出的“致良知”，这些主张无不围绕着人心来说。既然这个问题问到“如何理解”，那我就分享下我对于王阳明的“心即理”、“知行合一”、“致良知”的看法。

“心即理”，当天下所有的读书人都在“格物致知”的时候，王阳明却向众人说：“向心内求理，方得真知。”“心即理也”，格物穷理，不从物去“格”，而先要从自己的内心去“格”。

王阳明更是做诗：“道本无为只在人，自行自住岂须邻？坐中便是天台路，不用渔郎更问津。”

这首诗里，王阳明更加明了地告诉弟子如何求道：道在心中，无须去往那天台仙场，也无须去世外桃源，一切都靠自悟自得。

当我们感到迷茫困惑的时候，我们总是不停的向外寻求答案，搜一些答案，看一本好书，询问一些大佬，妄想通过这种方式能够找到所谓的答案。而在我们独处、无须集中注意力的时候，我们的意识更是无所事事，如脱缰的野马，往往停留在令人痛苦或困扰的思绪上。

所谓心即理，就是在告诉我们，与其孜孜不倦的去格物致知，不如坦然的面对自己的内心，整顿自己的思想，从我们的心中找出对待万物的态度，找出人生的道理。

就比如忠孝仁义，我们对于父母的孝顺，难道是因为书中这样写的你才去做的吗？我们看到一个好人被欺负，会生气难道是因为书中教你要生气的吗？这些理不存在外界，不存在于书本，只要你用心，这个理自然就出来了。

一切你所认为的流传在世的天理、真理和人生道理，其实都在我们心里，只不过有人把它从心里变成了行为和言语。为什么很多人听到一些理就觉得很对，这是因为它和你的心的契合的，而之所以和你的心的契合，是因为你心中本来就有它。

接下来说说知行合一，在王阳明提出“知行合一”之前，古人一直分知行为二，认为知与行是两回事，人要先知后行。到朱熹，他把这个问题已分析得非常明确精微，他提出“先知后行”说，认为必须首先认清万物之理，然后才能去实践，否则实践就无根基。这一说法，在当时的读书人中被认为是至理。

王阳明却认为二者是同时进行的，知存在于行，行存在于知，知是行之主意，行为知之功夫；知是行之始，行实知之成。

我所理解的知行合一，不是说要告诫我们要做到知行合一，而是：**知行本就是一体**。举个例子，我们都知道要读书，这是我们的“知”，但是我今天并没有选择读书，而是选择了游戏动漫，此时我真正的“知”其实是“阅读是枯燥的”，于是带动了你的行为，即放弃阅读。你的知行其实是合一的。

这个概念的提出就是在提醒我们，要思考我们行为背后的真知是什么，知是行之始，从具体行为的角度推测真正的

“知”是什么，这会让我们有一种自省的能力。但我觉得“知行合一”不仅仅是在提醒我们思考背后的真知，更是在告诉我们，知行一体，行也是可以改变知的，比如我最终并没有选择游戏动漫，还是选择了阅读，这个行为会带动我们“知”的改变，此时的“知”变成了“阅读的枯燥是可以被忍耐的，阅读之后，我会收获更大的快乐”，我们在下次遇到相同情景的时候，因为“知”发生了改变，我们就有可能做出跟今天同样的行为。长期以往，行动会最终带来“知”的彻底改变。

我以前常举“作之不止，乃成君子”的这个典故，意思是说，如果一个人按照一个君子的标准一直去做事情，哪怕他内心有一些阴暗的想法，那他也是一个真君子。我以前只是觉得正确，但王阳明的知行合一让我对这个典故有了更深的了解，那就是，行为才会反映我们背后的真“知”。

最后是王阳明晚年提出的“致良知”，什么是良知呢，有很多的解释，这里引用《王阳明心学》这本书中的解释：

在儒学的语境中，“良知”常常与“良能”相提并论。良知良能，指的就是每个人与生俱来的道德意识和道德能力。如孟子所言：“人之所不学而能者，其良能也。所不虑而知者，其良知也。”然而，这种道德意识和道德能力虽然是一种天赋，却非常容易在后天的生活中迷失。

大道至简，良知存在于每个人的心中，人只要依着心中良知去行事，便能得心中安稳快乐。世间有太多人，不是心中无良知，而是他们被自己的私欲所蒙蔽、背叛了良知，才最终走上邪恶的路。

“致良知”告诉我们的不仅仅是个人如何行事，更是在社会中如何处事：

在《传习录》中，王阳明写道：

“尧、舜、三王之圣，言而民莫不信者，致其良知而言之也；行而民莫不说者，致其良知而行之也”

尧、舜、禹、汤等圣人，他们说的话百姓们没有不信任的，这是因为，他们所说的也只是推致了自己的良知，他们做的事百姓们没有不喜欢的，这是因为，他们所作的也只是推致了自己的良知。顺民意，顺良知，大家自然会信服你。

所以你看王阳明的心学历程，从“心即理”开始，告诉我们要不去外寻，去审视自己的内心，而“知行合一”则是告诉我们做事的方法论，知行一体，思考行背后的知，更要用行改变我们的知，最后返璞归真，“致良知”，遵循自己的良知待人处事，方得一生内心安稳。

以上是我对王阳明心学的浅薄理解，我并不是心学的深度研究者，只是分享一点自己的思考。

王阳明曾经公开反对朱熹的“格物致知”，但我个人觉得呢，无论是朱熹，还是王阳明，无论两人的学说内容差异多少，这两人都是世人眼里的圣贤之人。常言道：人非圣贤，孰能无过。事实上，这世上没有无过之人，圣贤之所以能成圣贤，不过是他们比常人更善反省，面对自己的过错更易接受改正。王阳明如此，朱熹亦是如此。朱熹中年大力宣扬格物致知说，教世人于读书中求理，于万事万物中求理，及至晚年，他发现自己的这些理论有误人之势，

遂痛悔反思，对自己的思想学说进行了修正。王阳明中年读朱子的中年理论，对此充满怀疑，及至他也走到人生晚年，才发现自己不过了解了朱子之学的前半部分，他也开始悔悟反思。从这个意义上来说，朱熹与王阳明，他们拥有的是共同的美好品质，那就是自省，也正是这样的美好品质让他们成为世人眼里的圣贤之人。

所以无论你对知行合一是怎样的理解，日常生活中多自省，才是通往更优秀的自己的正确之道。

《知行合一：王阳明传》这本书的最后一章：

二十九日，王阳明再次召弟子周积来到自己的病榻前。这时的他已是气若游丝，几乎连眼睛也睁不开了。良久，他才缓缓睁开双目，平静地对身边的周积吐出三个字：“吾去矣！”

周积的泪流下来，他轻轻握着阳明先生的手问道：“何遗言？”阳明先生笑了，很轻很轻的一抹微笑，似一缕灿烂的朝霞，绽放在他那张苍白无血色的脸上，他用尽平生力气，对周积道：“此心光明，亦复何言！”

言罢，王阳明即缓缓闭了双眸，与世长辞。

愿每一位读者，心向光明，初心不悔！

系列文章

牙羽答读者问全目录：

<https://github.com/mqyqingfeng/Blog>

如果喜欢或者有所启发，欢迎 star，对作者也是一种鼓

励。