

阳明文化

编者按：

阳明心学是中华优秀传统文化的宝贵财富，也是宁波标志性地域文化名片。长期以来，阳明研究多聚焦于义理阐释，常将其诗歌当作心学附属注脚，忽视诗文所蕴含的实践意蕴，割裂文学审美与心性功夫的内在关联，难以完整呈现知行合一、身心一体的思想面貌。为拓宽阳明文化研究视野，深挖经典的当代价值，活化本土文脉资源，本期“阳明文化”专题立足诗歌文本细读，跳出单纯义理研究范式，从良知内核、身体实践、韵律节奏切入，打破诗学审美与心学修为的壁垒，揭示阳明诗歌承载的修心历练、悟道存养的功夫内涵。以诗证心、以文见道，让心学走出抽象理论，化为可感可悟的生命境界，为传承阳明文化、厚植城市人文底蕴提供新的学术视角。

王阳明致良知诗中的哲学意蕴

何静

“致良知”是阳明心学的宗旨和总括：“‘致良知’是学问大头脑，是圣人教人第一义。”王阳明晚年在给儿子正宪的家书中云：“吾平生讲学，只是‘致良知’三字。”致良知思想不仅体现在其《传习录》《文录》中，也凝结在其诗歌中。王阳明的致良知诗磅礴而隽永，内涵良知本体与致良知工夫两部分内容。

王阳明的良知本体

王阳明的良知本体有良知是万物存在根据、良知之本然状两义。王阳明认为良知是万物的存在根据，其《咏良知四首示诸生》曰：“人人自有定盘针，万化根源总在心”“无声无臭独知时，此是乾坤万有基”。这里定盘针喻良知，独知即良知，其《答人问良知》诗就说“良知即是独知时”。以上诗句意为良知（独知）是天地万物的存在依据。再如《长生》诗，说其早年渴望长生，访遍名山寻道觅药直至鬓发染霜仍无果。“中岁忽有觉，九还乃在兹……乾坤由我在，安用他求为？干圣皆过影，良知乃吾师。”中年顿悟外求仙药徒劳，他以道教“九转还丹”喻良知，指出良知就在心中，无须外求，乾坤万物乃良知发用。

良知本然状也是致良知工夫所要达到的理想境界。王阳明认为良知本具无形无状、无滞无累、明觉是非、良知之乐、万物一体等特质。关于本体之无形，

朱熹以理本论诠释周敦颐《太极图说》首句“无极而太极”，认为无极是形容太极的无形无状，而“太极只是一个‘理’字”，故“无极而太极”即无形而有理。阳明则在保留无极即无形义的同时，以良知取代太极，其《书汪进之太极岩二首·其一》谓“太极元无极”，即指良知本体无形相。此外，阳明《咏良知四首示诸生·其四》云：“无声无臭独知时，此是乾坤万有基。”“无声无臭源自《诗经》，后被《中庸》引用，意为无音声气味，这里被阳明喻指良知无有形相。

王阳明说无滞无累。贬谪龙场途中他遭刘瑾追杀，只得佯装投江才甩掉尾随，不料所乘船只遇到飓风，漂流海上，遂有《泛海》诗：“险夷原不滞胸中，何异浮云过太空！”表现了直面生死时其良知心体的无滞豁达。平宁王后，佞幸张忠许泰等在明武宗前交相诬陷阳明“必反”，阳明作诗《啾啾吟》：“用之则行舍即休，此身浩荡浮虚舟。丈夫落落掀天地，岂顾束缚如穷囚！”表现出不为诽谤所累、出处洒脱的英雄气象。

关于良知之明觉是非，王阳明晚年的为学宗旨“四句教”第三句已声明：“知善知恶是良知”。良知之乐源自“孔颜之乐”，孔颜之乐讲风沂咏归、“吾与点也”的天人和合之乐，也讲疏食饮水、箪食瓢饮的安贫乐道。阳明说“良知即是乐之本体”，他以良知本体发展了孔颜之乐。自称“山水平生是功课”“山水与吾成痼疾”，乐意在山水苍茫的天地间玩味良知之大化流

行，体悟万物一体于良知的大美。同时他也乐道，《诸生夜坐》诗曰“讲习有真乐”，在与龙场弟子的讲学论道中感受到真正的快乐。其《中秋》诗：“吾心自有光明月，千古团圆永无缺。山河大地拥清辉，赏心何必中秋节！”此处光明月喻良知。此诗句既表明良知的超越时空，亘古常在，也体现出阳明致良知境界已臻圆满。

王阳明言万物一体：“大人者，以天地万物为一体者也”。他在《大学问》中通过良知（仁心）感应来论证万物一体。万物一体论被他诗化，如《碧霞池夜坐》云：“潜鱼水底传心诀，栖鸟枝头说道真……须知万物是吾身。”描绘了良知与潜鱼、栖鸟的感应境界。再如《睡起写怀》的首联与颔联：“江日照熙春睡醒，江云飞尽楚山青。闲观物态皆生意，静悟天机入窅冥。”悠闲地观照万物时，良知就会感应到万物如江日、飞云、楚山的生机盎然。正是通过良知感应，阳明证得人与有情众生（如鱼鸟）、无情器物（如楚山）等万物一体。

王阳明的致良知工夫

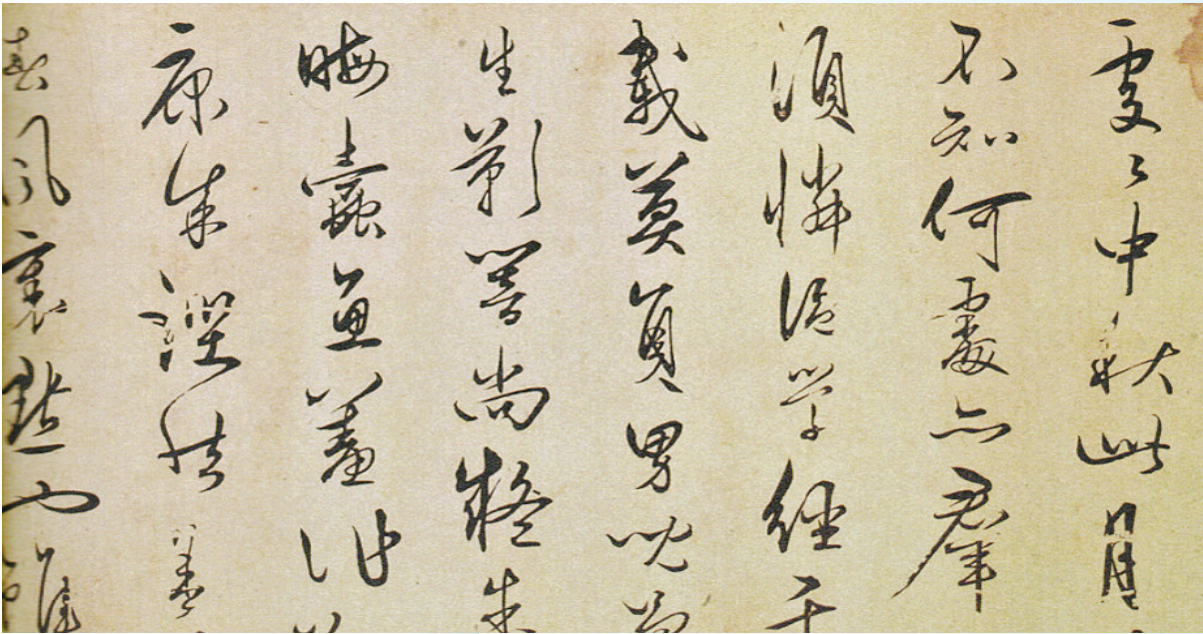
王阳明的致良知工夫是为恢复良知之本然、亦即达到良知之境所需的手段或途径。它包括在心体上用功，使良知无所障碍，自然朗现发用。阳明《长沙答周生》诗曰：“愿子且求志，蕴蓄事涵泳……养心在寡欲，操存舍即纵。”他希望周生做到的立志、涵泳良知、养心寡欲等即是其所讲的心体工夫。其《示宪儿》三字诗云：“毋说流，毋贪利；毋任情，毋斗气……凡做

地恶，是凶类。譬树果，心是蒂；蒂若坏，果必坠。”特别讲修心是根本。在《次栗子仁韵送别四首·其二》中申明“操持存养本非禅”，即存养良知不是禅门而是儒家的工夫。

王阳明致良知工夫也包括在事上磨练，致良知于事事物物。他重视致良知工夫在事上的落实，提出致良知工夫不离日用常行。阳明《答人问道》化用之：“饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。”谓致良知工夫就体现在寻常生活中，这看似简单实则玄妙。他宣说良知（道）在日用；“道一而已，仁者见之谓之仁，知者见之谓之知……百姓日用而不知，皆是道也”，主张从平常生活中去践行良知。其《别诸生》诗曰：“不离日用常行内，直造先天未画前。”只有通过日常的致良知工夫，才可直达良知之境。

王阳明反对外求工夫。指出向外求道就像《咏良知四首示诸生·其四》说的“抛却自家无尽藏，沿门持钵效贫儿”，此被抛弃的无尽宝藏即良知。《咏良知四首示诸生》云：“问君何事日憧憧？烦恼场中错用功。”“却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。”说人们整日心神不宁，忙于外求，这是错用工夫。还笑以前逐物穷理的自己认识颠倒。《次栗子仁韵送别四首·其一》强调“工夫原不在陈编”。《示诸生三首·其一》又云：“尔身各各自天真，不用求人更问人。但致良知成德业，漫从故纸费精神。”阳明教导门生不要只钻故纸堆、沉迷考据训诂，而要以良知为指导，自信自立，从致良知实践中成就一番德业。

（作者为宁波大学教授）



王阳明《月夜二首》（其二）局部

王阳明诗歌韵律节奏与心学意境的共振

方东华

王阳明的诗，长期被当作心学注脚，研究多问“说了什么”，少问“怎么说”。而诗歌的韵律节奏本身即是功夫：五言的舒缓是勿忘勿助，七律的顿挫是事上磨练，杂言的自由是良知流行。诗歌的意义无法脱离形式独立存在，韵律、节奏、句式、平仄并非单纯的技巧，而承载深刻的思想意涵。当阳明阐发“勿忘勿助”的心学功夫，不妨追问：他是否借诗歌韵律呈现同一种功夫形态？研读阳明之诗，不仅观其文辞，更当以气息涵泳，凭身体节律与之共鸣。

五言之舒缓：勿忘勿助的呼吸节奏

王阳明五言古诗具备舒缓绵延、不疾不徐的节奏特质。《山中示诸生》五首、《诸生夜坐》等作品多用五言古体，多取平缓平声韵，较少使用短促拗涩的仄入韵；即便偶用入声韵，读来仍保有悠长感。如“溪边坐流水，水流心共闲。不知山月上，松影落衣班”，句间停顿从容，声调起伏平缓，诵读如一次匀净绵长的呼吸。此种节奏并非单纯的文体取舍，可与“勿忘勿助”的形成意义呼应。勿忘，是令意识持守而不散乱；勿助，是摒弃刻意造作与强求。五言古体的舒缓，既不纵容思绪涣散，也不迫使人紧绷用力，在吟诵体验中引导读者进入自然持守的状态。阳明五言的舒缓，不同于一般山水诗的闲适。他贬谪讲学期间的诗，景物不是遣怀对象，而是静坐观心的境域，声调刻意收敛，这种“收”，正与勿忘勿助同调。

这种自然持守，避开了“忘”的松懈散漫与“助”的刻意助长，居于二者中道，可视作“勿忘勿助”在声律层面的映现。阳明论功夫有言，“用兵何术？但学问纯笃，养得此心不动，乃术尔”，此处“不动”不是枯木僵滞，而是心气自然流行。五言每句五字，在诗体中居于中道，较四言丰沛，较七言简约，单句气息长度契合人的自然呼吸。《诸生夜坐》开篇：“滴露檐虚寂，眇然忆同游。日入山气夕，孤亭俯平畴。”吟诵近似静坐冥想，字字从容，句间留有停顿，诗篇徐徐铺展，恰似静坐体证的全过程。这一阅读体验构成微型的心学实践，训练的不是理性思辨，而是气息层面的修养。就此而言，阳明对五言声气的独到拿捏，让古体诗固有之舒缓，转化为专属其心学涵养的功夫呈现。

七言之顿挫：事上磨练的韵律收放

五言是静中养，七律则是动中用。与五言古体的舒缓不同，王阳明七言律诗自带顿挫张力。《龙潭夜坐》恪守近体平仄，常在关键位置制造声调转折收放。颔联“幽人月出每孤往，栖鸟山空时一鸣”平仄交替、抑扬起落；律诗起承转合的结构，与心学“事上磨练”形成内在同构。事上磨练，即在具体事务与现实阻碍之中，令良知得以发用。七律格律本身即是带有阻力的形式，不可恣意挥洒，必须在严格规则之内寻求表达的自由。如果说五言侧重呈现勿忘勿助的静中涵养，七律则集中展现动态践履的磨练功夫，二者互为表里，共同指向

心学修为的完整路径：静以存养，动以磨练。阳明七律不少作于军务倥偬、谗言交攻之际，孤独与惊动并存，正是良知在纷扰中不昧的写照。七律起伏顿挫的韵律，恰似人生境遇的起落，心性功夫便在起伏之间经受检验。阳明平乱、赴任、奔走世间的阶段，多有此类七律创作。世事风波、是非谗言、军务繁杂，构成现实层面的重重约束；而近体诗的平仄对仗，是文字层面的规则束缚。二者形成互文：诗人在格律的限制中斟酌字句，如同在纷繁世事中抉择本心。声调一抑一扬之间，恰是良知在困境中不断检省、取舍、挺立的过程，诗的声律磨砺，即是心性磨练的缩影。

跳出七律，阳明部分古体同样富有顿挫声感。古体诗本无近体拘救的格律规定，阳明却在古风篇章中主动营造顿挫沉滞的声感效果。《登泰山五首》（其三）“危泉泻石道，空影垂云松”，摹写登山险径，声调沉滞顿挫，声情与履险的身体经验高度统一。这种险而能安、险中求正的审美效果，与“人须在事上磨，方立得住”的功夫逻辑一脉相承。面对世间阻滞，阳明不主张回避矛盾、抹平冲突，而要在接纳和回应现实的过程中抵达更高层次的和谐。由此，阳明刻意营造的顿挫韵律，让七律的形式特质落地为专属其事上磨练的心学写照。

杂言之流变：规矩内化的良知纯熟

存养既熟，践履既达，方可言化。在五言、七言之外，王阳明杂言古体呈现更为自由灵动的节奏。《去妇叹五首》句式长短参差，穿插五言、六言，节奏随叙事伸缩变化。这类作品突破近体格律束缚，但并非无序放纵，而是熟谙规则之后的超越，彰显出功夫纯熟后的自在境界。正如阳明所言“沛然若决江河”，良知发用并非无规无矩，而是规矩内化为生命之本然，不再是外在强制约束。杂言古体的自由节奏，恰可对应阳明心学所诠释的“从心所欲不逾矩”的化境。五言养其体，七言达其用，杂言呈其化境，构成功夫进阶的三层形态。杂言不拘固定句度，不再需要刻意维持统一音节，声韵随情感流转开合，不再被固定的诗体框架束缚。这种形式选择，对应心学功夫纯熟后的自然状态：不必依靠外在规范强制约束本心，良知自会裁断是非，形式的松弛并非背弃法度，而是在良知自然统摄言行文辞的内在流露。杂言的自由，非无法度，乃法度已化入身心。写《去妇叹》，句式随情绪伸缩，但抒情不流于怨，感怀不陷于怒，始终守住中正平和，这种“自由而不过”，才是良知流行的样子。

功夫臻于纯熟之时，不必刻意执守外在规范，规则化为身体本能。杂言长短交错，流转自如，正是此种化境在声音层面的直接呈现，不再是刻意修习，而是本心自然发露。《去妇叹五首》（其三）：“妾命如草芥，君身比琅玕。奈何以妾故，废食怀愤冤。”句式随情绪抑扬：写困厄则短促顿挫，写内心剖白则舒展绵长。阳明以随心开合的句式排布，将身世感怀收束于中正平和的本心关照之中，抒情不流于恣肆，感怀不陷于怨怒，于自由行文间守住本心尺度，正是良知纯熟、自在流行的生动体现。

（作者为市社会科学院副研究员）

王阳明诗歌的身体书写与心学实践

邓凯 刘宇乐

阳明心学研究常偏重义理层面，容易将其简化为脱离肉身实践的纯粹精神哲学，实则“身体”书写与心学实践，也是王阳明诗歌的重要内容。在心学视域下，王阳明在诗歌中以肉身实感（廷杖、囚禁、病痛、行旅、洞居、耕读、讲学等）为介质，使其身体同时作为被书写的对象、心体显发的媒介与功夫实践的场域。从王阳明“狱中诗”“赴谪诗”“居夷诗”中可见：痛感唤醒本心，行旅即是磨练，安顿归于身心合一。在阳明心学体系下，身体从来不是心体的对立面，而其诗歌中的身体书写，正展现出“身之主宰便是心”“心外无物”等命题的文学表达。

狱中诗：困极处心体昭明

正德元年（1506）冬，王阳明因救戴铣、薄彦徵等人而得罪宦官刘瑾，又被廷杖四十，囚禁到锦衣狱，因此作有《狱中诗十四首》。这一组诗中的《不寐》《读〈易〉》《见月》《屋罅月》，成为记录心路位移的脉络，呈现肉身被彻底禁锢下本心昭明的过程。

诗歌《不寐》以“天寒岁云暮，冰雪关河迥”开篇，阳明以此两句直书身体所遭受屈辱的廷杖创痛尚未痊愈，又遇上严寒侵体，他因惊恐而产生鬼怪魍魉的幻觉，以致失眠“不寐知夜永”。肉身受苦，然而心体不死。阳明不为外来的极端苦痛所动摇心性，所以他说“焉知非日月，胡为乱予衷”。在这首诗中，阳明从被动承受到主体觉

知，他的肉身牢拘并不等于心体囚禁。正是在囚拘期间，阳明还由读《易》经，体悟到“洗心”的功夫。《读〈易〉》诗中“瞑坐”一词写出他的身体姿势，结尾四句“箪瓢有余乐，此意良匪矫。幽哉阳明麓，可以忘吾老”，则写出归隐的心愿。

狱中的《见月》诗首先确立“月”的核心意象，阳明从“屋罅见明月，还见地上霜”，他不为严霜苦寒，只为月光悲叹，又言“月光如流水，徘徊照高堂”。月光穿透牢笼缝隙，触动了他的心，这颗本心如月明明，不为形役、不拒幽室。《屋罅月》这首诗则呈现出本心的自运行。阳明长期囚禁于“幽室不知年，夜长昼苦短”，只能通过观察月光盈亏来感受时间。通过仅见的“屋罅月”，照见本心，阳明看到其“清光自亏满”。身被囚为“幽室妇”，盼望的“良人”经岁不返，宗祀萧条，泪下如霰，阳明表达出一种深切的责任感。

上述阳明在狱中所作四首代表性诗歌，逐步完成其身体书写的痛感基调（《不寐》）、功夫介入转折（读《易》）、心体意象确立（《见月》）、本心自运行（《屋罅月》）的完整脉络。阳明在身体囚禁时对“屋罅月”的仰望，成为心灵穿透牢笼的典型意象，也暗合阳明心学中“心外无物”“本心昭明”等命题。

赴谪诗：步履所至皆功夫

王阳明出狱后奔赴贬谪之地，其间作有《赴谪诗五十五首》。从身体书写角度来看，阳明“赴谪诗”中颇具代表性的有

《泛海》《萍乡道中谒濂溪祠》《游岳麓书事》等。他以“行走之身”将贬谪路途转化为心境开拓、事上磨练的“圣学”之旅。

为避刘瑾暗杀，阳明诈死钱塘江、搭商船出海，途中又遭遇大风暴。然而，他在《泛海》诗中轻描淡写地自述“险夷原不滞胸中，何异浮云过太空”，惊涛骇浪中，他的身体随舟剧烈颠簸，心却视之如太空浮云。夜深海静、涛声万里，阳明以身体在惊险中完成精神飞升、乘天风而游。此诗二十八字，以“险夷”“浮云”“海涛”“飞锡”四重意象，完成从外在境遇到内在心体再到本体超越的身体书写跨越，成为他赴谪途中“身之主宰”有力注脚。路过江西，阳明于《萍乡道中谒濂溪祠》，首联“木偶相沿恐未真，清辉亦复凛衣巾”，面对祠中周敦颐的塑像，尽管真伪未辨，但他还是整衣正冠、肃敬而立。礼敬之诚不在于像真，而是身体的在场，他到场“下拜春祠荐渚苹”，以肉身礼敬完成对圣学道统的身体确认。

在湖南地区，阳明由醴陵渡湘水至长沙，因风雨而滞留，作有古体诗《游岳麓书事》。此地，朱熹、张栻曾经联袂讲学，史称“朱张会讲”。阳明详尽描述从“岸行里许入麓口”到“殿堂释菜礼从宜，下拜求张息游地”的全过程；以跪拜之礼，一步步丈量道学传承的实感。他还在诗中将病齿衰老、行程滞留、名山夙愿等，在身体行旅的跋涉朝圣中消解，体现出“行旅即功夫”的心学之义。

居夷诗：身心合一的安顿

到达贵州龙场，王阳明由最初

的草庵、洞居，后来转入龙冈书院讲学，顺利完成了从身体的“无依”到“安顿”的全过程，并作有大量“居夷诗”。其中，《初至龙场无所止结草庵居之》这首诗首联“草庵不及肩，旅倦体方适”，描述阳明初到龙场时只能搭建低矮简陋的草庵来落脚，然而他却觉得旅途疲惫的身体得到舒适，接下来的开荒、筑篱、补漏，这是阳明在龙场自建的第一重安顿。在《始得东洞遂改为阳明小洞天三首》诗歌里，阳明勾勒出另一种“洞居”生活安顿的全景。首诗描述“营炊就岩窠，放榻依石垒”等洞居琐事，不在乎环境恶劣，而享受于心境的恬淡；次诗以“清泉傍岩落，翠萝还成幕”等表达：天地自然即最好的居舍；三诗尾联“邈矣箪瓢子，此心得与论”，阳明再次以回顾自况，证得心体安乐的安顿境界。

《龙冈漫兴五首》的首诗自述“心在夷居何有陋，身虽更隐未忘忧”，这两句并论“心”与“身”的关系，确立其身心安顿的基调：心安不觉陋，身隐忧天下；次诗在绝壁冰霜中反问“人间不有宣尼叟”，于极限环境中自信表达心之所向；三诗“地无医药凭书卷，身处蛮夷亦故山”，阅读疗愈身心，还使得“境随心转”。末诗尾句“野夫终不久龙场”，阳明预言自己的未来不限于此地。另一首诗《龙冈新构》前序记当代百姓请建、弟子来集的“龙冈书院”，此由安居延伸为讲学共同体。这首诗中描述他们凿石开窗、耕锄种花、低檐护松、疏土护竹、留棘作藩等，身体力行中感悟“毋为轻鄙事，吾道固斯存”。

（作者单位：宁波工程学院）