

家庭书架  
升级版

# 王阳明全书

《家庭书架》编委会 编

南海出版公司

家庭书架  
升级版

# 王阳明全书

《家庭书架》编委会  
编

南海出版公司

2013·海口

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

王阳明全书 / 《家庭书架》编委会编. —海口:  
南海出版公司, 2013.11

(家庭书架)

ISBN 978-7-5442-6807-3

I. ①王… II. ①家… III. ①王守仁 (1472 ~ 1529) —  
心学—通俗读物 IV. ①B248.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第208285号

WANGYANGMING QUAN SHU

王阳明全书

---

主 编 《家庭书架》编委会

责任编辑 张 媛 雷珊珊

装帧设计 张 宾

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568508 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京正道印刷厂

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 24

字 数 300千

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6807-3

定 价 24.90元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究



“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”这是宋代大学者张载提出的儒家最高道德理想，以此来形容王阳明的一生亦不为过。

在明朝的历史中，王阳明是一个非常重要的人物，他是著名的哲学家、教育家，是“心学”的重要代表人物。

王阳明自幼习文，精读史书，11岁便能作诗；12岁时立志要“读书做圣人”，而不是读书登第做状元；15岁，独自出塞外练习射箭、骑马，并且考察军事；17岁，在结婚之夜不见了踪影；28岁举进士；34岁因仗义抗旨惹怒了宦官刘瑾，被关进牢狱，随后发配到贵州龙场做驿丞，却在此荒僻之地悟出了圣人之道；三年之后，调往江西庐陵任知县。此后，他一介书生却身历疆场指挥作战，屡战屡胜。官至南京兵部尚书，被封新建伯。期间，还平定皇室内部的叛乱，活捉军事政变的主谋——宁王朱宸濠。在学术思想方面，他钻研朱熹“格物致知”的儒家思想，对“存天理、去人欲”之说产生了疑惑，认为朱子学说不是真正的圣人之道，“心学”才能解释其中的困惑，从而转学陆九渊的学说，并将其发扬光大。纵观王阳明的生命历程，虽然一路坎坷，但他世功显赫，学名昭昭，成为中国历史上在立德、立功、立言三方面都有显著作为的大家。

中国著名学者郭沫若先生曾说：“王阳明是伟大的精神生活者，他是儒家精神的复活者。”哈佛大学教授杜维明甚至认为，王阳明是近五百年来儒家的源头活水。可见，王阳明在中国传统儒家文化精神的传承和立新两方面的重要地位。王阳明的思想流传千古，响彻中外，不仅张居正、曾国藩、章太炎、康有为等人从中受益，有着“日本经营之圣”之称的稻盛和夫也将王阳明视为精神偶像，他的经营哲学中无不渗透着王阳明“致良知”的思想。

王阳明的思想，大致可分为三个部分：心即是理的人生论，知行合一的认识论，致良知的修养学说。

心是天地万物的主宰，心外无理、心外无物，这是心学说的基本观点。王阳明认为人心是根本的问题，是产生善与恶的源头。任何外在的行动、事物都是受思想支配的，一切统一于心。

针对当时社会言行不一的弊病，王阳明提出了知行合一说，纠正了朱熹先知后

行的知行观。他认为知和行是不能够相分离的，知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成。总之，有知必有行，有行必有知。

王阳明摸索的致良知的道路，用他自己的话说是“从百死千难中得来”，是“千古圣贤相传的一点真骨血”。良知人人都有，致良知就是让心回到“无善无恶”明洁的本真状态，是通过主体的意识达到自我道德的修养，规范自我的行为。致良知被称为王阳明心学的核心部分。

王阳明的一生都在坚持自度度人、成己成人的原则。从良知出发，人人皆是平等的，凡人也可以成为圣人。只要维护心为本体，做到心外无物，追求透彻的本心，胸怀洒脱、超然入圣，便没有什么困难可言！这个思想一出世，便产生了振聋发聩的作用，打破了程朱理学的禁锢，为萎靡消沉的社会灌注了生机与活力，一时间心学占据了当时学术的主导地位。

王阳明的心学思想旨在呼唤人的本体意识，着重强调个体本身的价值和自我人性的修养。心学不仅对当时的社会产生了巨大的影响，而且对现在的社会也具有深刻的意义。

面对节奏越来越快、竞争越来越激烈的生活，疲惫不堪的人们精神生活逐渐荒芜，心灵也越发孤独。阳明心学高扬主体意识，强调内心的力量，追求透明本心、胸中洒脱，对改善现代人的精神状态有着积极的作用。同时，对现代人个性的发展、思想的自由解放、事业的开拓进取也都有着有益的启示。

一本书，既可以了解王阳明流传千古、响彻中外的心学思想，还可以品读被奉为儒学经典的名著《传习录》。

## 目 录

### 第一章 宽心：身安不如心安，屋宽不如心宽

欲修身，先养心	〇〇二
看破繁华，不动于气	〇〇三
不忙不乱，不焦不躁	〇〇五
身处泥泞，遥看满山花开	〇〇六
心狭为祸之根，心旷为福之门	〇〇七
空心，才能容万物	〇〇九
让生活回归简单	〇一一

### 第二章 诚心：持纯粹心，做至诚人

真心着眼，敦本尚实	〇一四
保持本色，出以真情	〇一五
朴实的人生态度	〇一七
泰然自处，真心生活任天然	〇一九
清水芙蓉，纯然初心	〇二一
君子养心莫善于诚	〇二二
至诚胜于至巧	〇二四
不欺不诈，信守承诺	〇二五

### 第三章 进取心：立志由心，量力而行

志不立，天下无可成之事	〇二八
圣人和贵人都是自己	〇二九
心之所想，力之所及	〇三一
志当存高远，路从脚下行	〇三三
不搞偶像崇拜，只是做好自己	〇三五
人贵有自知之明	〇三七

### 第四章 道德心：小赢靠智，大赢靠德

土地不如德行，财物不如仁义	〇四〇
---------------	-----

- |           |     |
|-----------|-----|
| 以德为先，德才兼备 | ○四二 |
| 君子如玉亦如铁   | ○四四 |
| 顶天立地，刚正不阿 | ○四六 |
| 养一身浩然正气   | ○四七 |
| 好德如好色     | ○四九 |
| 得人心，得天下   | ○五一 |

### 第五章 孝敬心：以孝安家，以敬持家

- |             |     |
|-------------|-----|
| 孝顺在当下       | ○五四 |
| 百善孝为先，原心不原迹 | ○五六 |
| 孝是一种生存品质    | ○五八 |
| 能养只是一半的孝    | ○六〇 |
| 时刻念父母生养之恩   | ○六一 |
| 为父母尽点儿心     | ○六四 |
| 有诚心，才能让父母宽心 | ○六六 |

### 第六章 素净心：减一分人欲，得一分轻快

- |             |     |
|-------------|-----|
| 身外物不奢恋      | ○六八 |
| 心安理得，知足常乐   | ○七〇 |
| “财”是静心的拦路虎  | ○七二 |
| 养心在于寡欲      | ○七三 |
| 荣辱毁誉皆泰然     | ○七五 |
| 淡泊以明志，宁静以致远 | ○七七 |
| 安贫乐道也是信仰    | ○七九 |
| 徒有虚名不中用     | ○八一 |
| 在名利中寻回单纯    | ○八三 |
| 少一些机心，少一些痛苦 | ○八四 |

### 第七章 喜乐心：常思一二，不思八九

- |              |     |
|--------------|-----|
| 财富是外形，心是快乐的根 | ○八八 |
| 沉浮动静皆人生      | ○九〇 |
| 幸福在于追求得少     | ○九一 |
| 无执无著，无滞无留    | ○九三 |
| 幸福源自内心的简约    | ○九五 |
| 时时微笑，雨打芭蕉也无愁 | ○九七 |
| 要活得轻快洒脱      | ○九八 |

## 第八章 决心：知行合一，言行一致

慎思之，笃行之	一〇二
把学问用在实处	一〇四
成功不在难易，在于身体力行去做	一〇五
千里之行，始于当下	一〇七
大胆尝试，实践出真知	一一〇
不逆不臆，言行一致	一一一

## 第九章 细心：天下大事，必作于细

事事精细成就百事，时时精细成就一生	一一四
学无息止，巅峰之上有巅峰	一一六
把握现在，认真做每一件事	一一八
不懈追求，不给自己定底线	一二〇
勤于求知，细于做事	一二二

## 第十章 忍耐心：岁寒，然后知松柏之后凋也

苦是乐的源头，乐是苦的归结	一二四
面对成败淡定处之	一二六
耐住等待，才能苦尽甘来	一二八
苦不入心，生命自有芳华	一三〇
忍得一时方能成就伟业	一三二
人生需要经过反复磨炼	一三四
深陷逆境，其实“别有洞天”	一三六
寂寞是最大的考验	一三七

## 第十一章 反省心：静察己过，不论他人是非

静察己过，勿论人非	一四〇
自省是涤荡心灵的清泉	一四一
终日不忘反省	一四四
静时存养，动时省察	一四六
君子改过，人皆仰之	一四七
反观自身，不断自我提升	一四九



## 第十二章 谨慎心：三思而后言

有糖衣的逆言易被接受	一五二
言辞不可太露骨	一五四
嘴巴闭关，舌头收箭	一五六
好话说过了不如不说	一五七
少妄言，多好话	一六〇
言满天下无口过	一六一

## 第十三章 包容心：能容能恕，厚德载物

待人处世，忍让为先	一六四
退一步，得饶人处且饶人	一六六
宰相之肚，纳小人之船	一六七
容人方能得人心	一六八
不急人怒，忍让内敛	一七〇
恕人之过，释人之嫌	一七二
忍小事成大事	一七四
心存厚道，宽容他人	一七七

## 第十四章 利他心：己所不欲，勿施于人

善待别人就是善待自己	一八〇
自利则生，利他则久	一八一
爱出者爱进，福往者福来	一八三
与人为善，暖人暖己	一八四
爱人者人爱之	一八六
每一种善行都有回声	一八七
诸恶莫作，众善奉行	一八九

## 第十五章 平常心：宠辱不惊，去留无意

饥来吃饭倦来眠	一九二
有时聪明不如糊涂，糊涂不如装糊涂	一九四
生命任其流衍，心体安稳平裕	一九六
随时随地，随遇而安	一九八
平常心，心平常	一九九
抱朴守拙，藏行不露	二〇一
浊者自浊，清者自清	二〇三

点一盏光而不耀的心灯 二〇四

### 第十六章 谦卑心：谦受益，满招损

不爭才是最大的爭 二〇八  
 低头是一种智慧 二〇九  
 在其位，善谋其政 二一一  
 上梁正，则下梁不歪 二一三  
 与贪婪断交，与清风做伴 二一四  
 位高不自居，功高不自傲 二一六  
 礼让功劳，不露锋芒得安身 二一七  
 在低潮时进去，在高潮时退出 二一九  
 方圆处世，左右逢源事事顺 二二一

### 第十七章 果敢心：成事在谋，谋事在断

勇而无谋是大忌 二二四  
 用兵之法，攻心为上 二二六  
 应时而变，兵贵在“活” 二二八  
 因地制宜，因时而化 二三〇  
 制胜战术应变化多端 二三二  
 抓住时机，一击制胜 二三四  
 不打无准备之仗 二三六  
 以诚心制权术 二三七

### 第十八章 淡定心：不以物喜，不以己悲

常在静处，谁能差遣我 二四〇  
 不动心，不烦恼 二四一  
 顺境逆境都能从容 二四二  
 静坐静思，不被外物所扰 二四四  
 心清净，便悠然自得 二四五  
 按心兵不动，如止水从容 二四六

### 第十九章 彻悟心：人世心做事，出世心做人

随性生活，顺其自然 二五〇  
 从心所欲不逾矩 二五二  
 以出世心境，做入世事业 二五三

同流世俗不合污，周旋尘境不流俗	二五五
三分能力，七分责任	二五六
生命不在拥有，而在有用	二五八
前生不要怕，后生不要悔	二六〇
人生犹如不系舟	二六二
繁华过后总是空	二六四

### 附录 《传习录》精选

徐爱录	二六八
徐爱跋	二七九
陆澄录	二七九
薛侃录	三〇三
钱德洪序	三二〇
答顾东桥书	三二一
答周道通书	三三六
答陆原静书（一）	三四一
答陆原静书（二）	三四二
答欧阳崇一	三五〇
答罗整庵少宰书	三五四
答聂文蔚（一）	三五八
答聂文蔚（二）	三六二
训蒙大意示教读刘伯颂等	三六七
教约	三六八

# 第一章



宽心：身安不如心安，屋宽不如心宽



## 欲修身，先养心

“心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？”

——王阳明

浮世之中，总有许多人为追求物质享受、社会地位和显赫名声等身外之物而心力交瘁，疲惫不堪。他们怨天尤人、欲逃离其中而不得，皆因忽略了自己的内心，不能明白万事以修心为先的道理。

王阳明认为，人心就是天理，世界上哪还有存在于人心之外的事物和道理呢？虽然“心外无物”的看法与唯物主义观点相悖，但王阳明关于从人的内心去寻求真理的看法，是有其道理的。古人云：“相由心生。”意思是说人的心思会呈现在其外在表征之中。如此推敲，人的言语、行为等外在表征，则多为其复杂内心的反映。按照王阳明所言，欲使人的言行举止符合一定的规范或是达到至善的境界，则要从其内心入手，而不是人心之外的事物。只有当内心达到了至善的境地，其外在的言行举止才能表现出善的一面。

贪泉，泉名，据史料记载，贪泉地处广州北郊30里的石门镇。传说人饮此水，便变得贪而无厌，故名。西晋时，朝廷派往广州的几任官员，差不多都以经济犯罪而被撤职查办，人们传说他们是因为喝了贪泉的水。后来，朝廷派去一位廉洁的名吏吴隐之任广州刺史，到任之日，他领随从来到贪泉边，从中取水而饮。随从劝他说：“以往进入广州的官员都要饮上一杯，以示风雅，但是这些官员都贪赃枉法，爱钱如命，此泉饮不得。”吴隐之问随从说：

“那些不喝泉水的老爷们是否清廉了呢？”随从说：“还不是一丘之貉。”吴隐之连饮三瓢后动情地说：“贪财与否，取决人的品质，我今天喝了贪泉水，是否玷污了平时为官清廉的名声，请父老乡亲们拭目以待吧。”并赋诗一首：“古人云此水，一歃怀千金。试使夷齐饮，终当不易心。”果然，他在任期间，为政清廉，并没有因饮贪泉水而贪污，留下了饮“贪泉”而不贪的千古美谈。

贪与不贪，并不在于一泉，没有饮贪泉水的人，也会照贪不误。所以，贪泉只是那些贪污的人的一个挡箭牌。王勃在《滕王阁序》中说“酌贪泉而觉爽，处涸辙以犹欢”，一个人贪与不贪，本在于自己内心的修养，并不在于外在的条件。

做人若问心无愧，坦坦荡荡，对于每天里遇到的各种突如其来的状况，也能应对自如，而不会被其搅乱心情，也就可以傲视天下。在儒家先贤眼里，这是君子风范的标准之一。

王阳明用一生的经验总结出一句话：“心”左右一切。做好事来源于内心，做坏事也来源于内心。心中所想会影响我们的行为，一颗平静而宽容的心能够令人体体会到生活的快乐，而一颗躁动而沉重的心则令人陷入黑暗之中找不到方向。只有以修心为先，才能更通透地知晓世间的道理，才能更真切地把握为人处世之道。然而，对于身处纷繁世界中的大多数人而言，即便知道理应如此，但要真正做到并不容易，甚至要用一生的时间去琢磨。

其实，修心不是很大的难题，只要我们能够日日更新、时时自省，不断净化内心的污垢，便能摆脱俗事的困扰。

## 看破繁华，不动于气

“圣人无善无恶，只是‘无有作好’，‘无有作恶’，不动于气。”

——王阳明

孔子人生态度的一个重要方面，就是求心安。心若安定了，那外面的

风吹雨打便都可看做过眼云烟。就其对儒家之“礼”的阐释——“礼与其奢也，宁俭；丧与其易也，宁戚。”可以看出，孔子认为礼节仪式与其奢侈繁杂，不如节俭，正如丧礼那样，与其在仪式上准备得隆重而周到，不如在心里沉痛地哀悼死者，因为心中之礼比其外在形式更重要。

求心安，即保持一颗安定、清净的心，不因外界的打击和诱惑而摇摆不定，不过于狂热地去追求心外之物。能够做到这一点并不容易，因为人的心境太容易受到外界的干扰。恶人受丑陋之心的牵引而做坏事，普通人也可能因为执著心、愧疚心等而使自己陷入痛苦，无法自拔。如果人对于外界的事情心有挂碍，并由此生出了懊恼、欢喜，那么这颗心就失去了它的本来面目。

王阳明的弟子薛侃曾向他请教：“为何天地间的善难以培养，而恶却难以去除呢？”王阳明认为，因为心中有善恶之念，引发好恶之心，才导致为善或为恶。他在回答中举出“花草”的例子：当人们想赏花时，就认为花是好的而它周围的杂草是恶的，因为那些杂草影响了赏花的效果；而当人们要运用到那些杂草时，则又认为它是善的。这样的善恶区别，都是由于人们的好恶之心而产生的，因此是错误的。王阳明指出，应该心中无善无恶。他所讲的无善无恶，与佛家所讲的不同。佛家只在无善无恶上下工夫而不管其他，便不能够将此道理用于治天下。而圣人所讲的无善无恶，是告诫世人不从自身私欲出发而产生好恶之心，不要随感情的发出而动了本心。

一位佛学大师曾说：“心是最有反应、最有感觉的器官。我们看大自然的山川鸟兽、花开花落。我们看人生的生老病死、苦空无常，我们看世间的生住异灭、轮回流转等待，都会因心的触动而有喜怒哀乐的表现。”世间的风动幡动，其实都是因为心动罢了。

王阳明认为，无善无恶是静态时候的表现，有善有恶是气动的表现。在起心动念间，如果我们自己的内心茫然，就会不知所住，甚至连自己究竟是对是错都分辨不清。因此，唯有秉持一颗安定、清净之心，才能将世情看破，身处繁华闹市而不为所动。



## 不忙不乱，不焦不躁

“天地气机，元无一息之停。然有个主宰，故不先不后，不急不缓，虽千变万化而主宰常定，人得此而生。若无主宰，便只是这气奔放，如何不忙？”

——王阳明

忙碌是现代社会中大多数人的一种生活状态。不幸的是，与身体的操劳相伴随而来的，还有内心的忙乱急躁、焦虑不堪。所谓“身之主宰便是心”，倘若在忙碌的生活中不能给内心留一份悠闲，而使其深受烦恼与担忧所累，便更难在为人处世之时做到游刃有余、潇洒自在。

《传习录》中有这样一段记载：

崇一问：“寻常意思多忙，有事固忙，无事亦忙，何也？”

先生曰：“天地气机，元无一息之停。然有个主宰，故不先不后，不急不缓，虽千变万化而主宰常定，人得此而生。若主宰定时，与天运一般不息，虽酬酢万变，常是从容自在，所谓‘天君泰然，百体从令’。若无主宰，便只是这气奔放，如何不忙？”

欧阳崇一问：“平时意念思想常常很忙乱，有事的时候固然会忙，无事的时候也忙，这是为什么呢？”王阳明回答说：“世间万物的变化本来就没有瞬息的停止。然而有了一个主宰之后，变化就会有所依据，有秩序可言，虽然千变万化，但主宰却是一成不变的，人有了这个主宰才能在瞬息万变的人世间生存。如果主宰恒定不变，就像天地运行一样永不停息，即使日理万机，却也从容自在，这就是所谓的‘天君泰然，百体从令’。若没有主宰，便只有气在四处奔流，怎么会不忙呢？”

由此可知，要做到“虽酬酢万变，常是从容自在”，便要有一颗不忙不乱、不焦不躁的“主宰”之心。具体到人们的日常生活、工作中，就是要用心去体悟繁杂中的快乐，学会用一颗平静的心去享受忙碌的价值。

现实当中有很多人，为了功名利禄而盲目地工作，以此来填充自己的人生。工作带来的种种压力，不断侵蚀着内心的安宁，让人倍感焦灼，于是渐渐地，人的身心就会陷入一种莫名的慌乱之中，完全理不清头绪。此时，唯有从内心闲下来，静下来，才能转变观念，学会把工作当做一种快乐的享受，而不仅仅是赚取金钱谋取地位的工具。如此，才不至于将人生



变成炼狱。

如道家所言，将自己的心放到天地间，去体悟自我的渺小与天地的广大。与由人所构成的社会相比，包容天地万物的大自然，更能令人身心舒畅。自然可以开启人的心灵，陶冶人的情操，将自己的内心倾向自然，正如“智者乐水，仁者乐山”。当我们走进自然的怀抱，沐浴春风与阳光，尽览山河之宽广与博大，便会明白，那些长期困扰我们的身外之物，皆由一颗远离自然的心而起。当我们身处自然之中，便能够亲身感受大自然的博大胸襟，感受到万物的和谐共处，从而在大自然的安逸与恬静中把握心中那份从容与自在。

忙碌的生活虽然令人身心疲惫，但也可以充满乐趣，成为一门令人身心愉悦的艺术。关键在于你是否能够放慢心的脚步，让你的心松口气。正如攀登高山，若一心只想着登上顶峰，难免疲惫不堪；但若能静下心来，欣赏沿途赏心悦目的风光，那将是一种别样的感受，更是一种忙而不乱的人生。

人的内心既是一方广袤的天空，能够包容世间的一切；也是一片宁静的湖面，偶尔也会泛起阵阵涟漪；更是一块皑皑雪原，辉映出一个缤纷的世界。纵然世间的纷纷扰扰难以平息，生活的智者总能在心中留一江春水，淘洗忙碌的身躯，以一颗闲静淡泊之心，看庭前花开花落，望天上云卷云舒。

## 身处泥泞，遥看满山花开

“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”

——王阳明

人人都希望自己过上更好的生活，过得舒适快乐。然而，生活并不是一条康庄大道，更多的时候，是一条布满荆棘与陷阱的崎岖小路。很多人在这条路上遇到了困难，不仅无法跨越，还会不自觉地陷入了一个可悲的怪圈，把大量的时间放在抱怨上。

王阳明虽出自书香门第，富有才情，但是多次参加会试都没有上榜，世人看来这是十分耻辱的事情。王阳明不以为然，却说：“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”在他看来，有上榜之事，就有落榜之事，不要过分