

王阳明家训



一盏千年不灭的心灯

欧阳彦之◎著

三真不朽，治世能臣；知行合一，修己治人 蒙以养正：勤读书、早立志、学做人、做好人

阳明心学，影响深远 家风浩荡，泽被后世

台海出版社



一盞千年不灭的心灯

欧阳彦之◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

王阳明家训：一盏千年不灭的心灯 / 欧阳彦之著.
—北京：台海出版社，2017.1

ISBN 978-7-5168-0695-1

I. ①王… II. ①欧… III. ①家庭道德—中国—明代
IV. ①B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 021623 号

王阳明家训：一盏千年不灭的心灯

著 者：欧阳彦之

责任编辑：阴 鹏

装帧设计：芒 果

版式设计：通联图文

责任校对：王 杰

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652(发行，邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000 mm 1/16

字 数：180 千字 印 张：15.5

版 次：2017 年 3 月第 1 版 印 次：2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0695-1

定 价：39.00 元

版权所有 翻印必究



前言
PREFACE

“幼儿曹，听教诲：勤读书，要孝弟；学谦恭，循礼仪；节饮食，戒游戏；毋说谎，毋贪利；毋任情，毋斗气；毋责人，但自治。能下人，是有志；能容人，是大器。凡做人，在心地；心地好，是良士；心地恶，是凶类。譬树果，心是蒂；蒂若坏，果必坠。吾教汝，全在是。汝谛听，勿轻弃。”

——这篇《王阳明家训》又称《示宪儿》三字诗，收录在《王阳明全集·赣州诗》中。

全文虽然只有 96 字，却浓缩了为人处世的大智慧。

1

王阳明，字伯安，名守仁，浙江余姚人，明朝伟大的哲学家、文学家、教育家、军事家，“心学”创立者。

他少年时便胸怀大志，以“正心修身，平治天下”为己任，后因体弱多病，接触佛道思想，并于贵州的“阳明洞”习道家导引术以养生，因此以“阳明”为号。

青年步入仕途后，因上疏触犯权倾朝野的宦官刘瑾，被廷杖四十，并贬谪至穷山恶水之中的边远山区——贵州龙场。在龙场任驿丞的日

子里，尽管环境十分恶劣，甚至最初无处可居，三餐难以为继，但他以一种坚定的求道精神，克服了种种困难，立志修身不已；终于在一个夜晚，领会到了儒家失传已久的“格物致知”要旨，洞见了自己的本来面目，彻悟了“知行合一”的智慧，从而创立了影响后世至今的一门学说——心学。

2

王阳明小的时候曾一度痴迷于象棋，以至到了规劝不止、学不思进的地步。父亲（王华）感到他有点玩物丧志，一次在盛怒之下将棋子扔进了河里。从此以后，勤读书、戒游戏、做良士、成圣贤便成为王阳明毕生的追求。

功成名就之后，王阳明才深感父亲当初用心之良苦。虽已是一代名儒，但盛名之下，仍时不时自嘲年少不思学业的幼稚，或许这也是他后来特别看重族中子女学业的原因所在。家书中，王阳明把“勤读书”放在了第一位。他在给弟子的一封家信中还专门提到：“像侄子正思这样的孩子从小无拘无束惯了，现在已经到了读书年龄，你们切不可予以放纵啊。”

后来，当他获悉正思学业大有长进后竟然兴奋得夙夜未眠，当即又写了封信对其大加赞赏，认为王家书香之风继承有望了。孝悌传家，历来是这个家族的传统。

先祖王纲，七十而终竟在沙场，最后靠十六岁儿子彦达以死抗争才得以羊革裹尸还乡。从此，彦达“痛父死，躬耕养母，终身不仕”，父忠子孝，堪称典范。

王阳明祖父王伦，素以孝闻乡里，微薄的家塾收入除了要供养老母，还收养了独孤的弟弟。后来儿子王华状元及第，王伦又把朝廷拨

付给他的一半俸禄给了弟弟。

父亲王华，年过古稀，仍坚持每天向母亲岑氏拜舞起居礼，甚至为了逗其开心，朝夕扮童子与之嬉戏。岑氏百余岁而终，孝道立身的儿子王华功不可没。

后来王阳明曾四疏朝廷要求回乡为祖母岑氏省葬；即便是去世的前一个月，仍不顾病危，取道增城，只为祭祀先祖王纲。可见祖慈子孝，王阳明是深受影响的。崇祯十四年王阳明六世孙王貽杰进京入朝，后统管江西都指挥使司，去世后才发现其竟然囊无积蓄，最后靠官场挚友的资助才得以回乡归葬。一个朝廷的二品官员，清廉至此，着实让人肃然起敬。

3

五百多年以后，我们仍能通过一封封阳明家书，看到王阳明一生“海人不倦”的执着：“尔辈须以仁礼存心，以孝弟为本，以圣贤自期”；“一切举业功名等事皆非所望，但惟教之以孝弟而已”。句句箴言，犹在耳畔，日久弥新。

在王阳明看来，小至族箴家规，大至治国、理政，其核心理念并无二致，这就是知行合一。致良知，明德亲民止至善，这已不仅仅是一代名儒对一个家族的贡献那么简单了。王阳明在治理南赣期间，推行《南赣乡约》，开启了当地以道德教化实现乡村治理的先河。在家则遵孝悌之义，循礼仪之规，扬文明之风；在乡则相助相恤、劝善戒恶、讲信修睦，息讼罢争，这些乡约民规与姚江王氏倡导的家训家规如出一辙。

因此我们可以说，家风、民风、社风，从来都是融为一体的，五百多年前的王阳明做到了，这就是他思想的伟大之处，也是值得我们珍惜传承的宝贵财富。



目 录

CONTENTS

第一章

“勤读书，要孝弟”——知书达礼，孝顺父母不能等 / 1

王阳明一上来就说了人生的两件大事，孝悌和读书。孝悌是人之根本，而读书则是发明本心，修身而成为圣贤的途径。

1. 孝行来自孝心 / 2
2. 没有孝心的人绝难成事 / 5
3. 学孝，需服劳奉养 / 9
4. 父母之恩，没齿难忘 / 13
5. 勤奋成就天才 / 16
6. 有知识，更要有智慧 / 20

第二章

“学谦恭，循礼义”——律己敬人，在谦虚中修炼自己 / 25

王阳明认为，谦恭和礼仪，是相辅相成的。我们内在的谦恭，化作外在的礼仪。假如只有外在的谦恭而没有内在的谦恭，这就是虚伪。

1. 千罪百恶，都从傲上来 / 26
2. 不骄不躁，平易近人 / 30
3. 谦让，受益的不只是自己 / 34
4. 少一些批评责备，多一些表扬鼓励 / 36
5. 猜疑别人，也就是否定自己 / 42
6. 低头是一种成熟的智慧 / 45

第三章

“节饮食，戒游戏”——志存高远，专注是成功的基础 / 49

王阳明曾说：“夫志，气之帅也，人之命也，木之根也，水之源也。”如果一个人沉迷于游戏嬉乐，日子长了，志气都消磨尽了，最终难成事业。

1. 不立志，必一事无成 / 50
2. 志向正确，人生才能走对路 / 53
3. 有目标的人生才有动力 / 57
4. 专注的人生没时间管闲事 / 60
5. 克服恐惧，才能驾驭自己 / 65
6. 心之所想，终能抵达 / 67

第四章

“毋说谎，毋贪利”——保持初心，修剪多余的欲望 / 71

崇祯十四年王阳明六世孙王貽杰进京入朝，后统管江西都指挥使司，去世后人们才发现其竟然囊无积蓄，最后靠官场挚友的资助才得以回乡归葬。一个朝廷的二品官，清廉至此，着实让人肃然起敬。

1. 固守一颗虔诚的心 / 72
2. 不要为了行善而行善 / 75
3. 不要盲目攀比，否则就会身心疲惫 / 78
4. 减少自己的欲望，懂得知足常乐 / 81
5. 身处泥泞，遥看满山花开 / 86
6. 保持本色，活出真我的风采 / 90

第五章

“毋任情，毋斗气”——上善若水，多些思量少些争辩 / 94

《增广贤文》中说，学如逆水行舟，不进则退；心似平原走马，易放难追。这正是告诉我们，任情恣性的危害。只要一赌起气来，人类常会慢慢脱离“理性动物”的范围，做出一些损人不利己的事情。

1. 战胜自己等于战胜一切 / 95
2. 不要揪着错误不放 / 100
3. 知错就改，善莫大焉 / 103
4. 同样的错误不犯两次 / 107
5. 宽容安抚，以德化怨 / 110
6. 把诽谤和侮辱作为进取的动力 / 113

第六章

“毋责人，但自治”——自我反省，待人宽律己严 / 116

心知道了，整个世界就都知道了。如果我们自律自治能达到这种境界，还会担心自己德行有亏吗？

1. 宁静的心灵需要自省 / 117
2. 欲得人心，须容人之过 / 121
3. 悔悟改过之道 / 124
4. 静察己过，勿论人非 / 128
5. 反观自身，不断自我提升 / 130
6. 静时存养，动时省察 / 134

第七章

“能下人，是有志”——放下身架，越有才华越要低调 / 138

一个有志向的君子，他知道自己志向在高处、远处，即便处在比别人优渥的环境中，也会谦卑自牧，清静自守，绝不会盛气凌人。

1. 不争才是智慧 / 139
2. 礼让功劳，不露锋芒得安身 / 141
3. 在低潮时进取，在高潮时退出 / 144
4. 同流世俗不合污，周旋尘境不流俗 / 148
5. 心狭为祸之根，心旷为福之门 / 151
6. 累卑为高，集思广益 / 155

第八章

“能容人，是大器”——宽怀为本，己所不欲勿施于人 / 160

海纳百川，有容乃大。

1. 待人处世，忍让为先 / 161

2. 气量大一点，生活才能祥和 / 163

3. 利他则利己 / 167

4. 朋友相处，常看自己不足 / 171

5. 将心比心，推己及人 / 174

6. 宰相之肚，纳小人之船 / 177

第九章

“凡做人，在心地”——良知是一切的根本 / 181

王阳明认为，人之所以会迷失自己的本性，就是因为外界的利益诱惑太多，而自己的内心又做不到“一日三省吾身”，把持不住自己的良知。外物的纷扰犹可抗拒，而内心的芜杂则需要长时间梳理才能平静。

1. 心若被困，天下处处是牢笼 / 182

2. 看破繁华，不动于心 / 186

3. 心平气和造就人才 / 189

4. 保持随遇而安的态度 / 193

5. 寂寞，让心灵成长 / 196

6. 平常心，心平常 / 201

第十章

“譬树果，心是蒂”——知行合一，内心光明耀天下 / 204

王阳明用的比喻非常贴切。他说心就像果子的蒂一样，而人的行为就像果子一样，如果蒂不好，果子会受到影响；如果蒂坏了，果子也会尚未成熟就坠落，甚至烂掉。

1. 意志力是奋斗的血液 / 205
2. 脚踏实地，不图虚名 / 210
3. 马上去行动 / 213
4. 成功不在难易，在于身体力行去做 / 217
5. 千里之行，始于当下 / 217
6. 外物勿扰，与事融为一体 / 225
7. 知是行之始，行是知之成 / 228



第一章

“勤读书，要孝弟”

——知书达礼，孝顺父母不能等

“勤读书，要孝弟。”

——摘自《王阳明家训》



王阳明在私塾读书的时候，就对自己的老师说：“我以为第一等事应是读书做圣贤。”

一般人眼中，读书是人获取知识的最关键途径。但在王阳明看来，我们心中有良知，良知无所不能，无所不知，所以读书不仅仅是为了获取知识，而是验证、呼唤我们良知所已有的知识。由此可知，王阳明让人勤读书，和其他“要你勤读书”的古人有很大的不同。

有人曾问王阳明：“读书却记不住，如何是好？”王阳明的回答是：“只要理解了就行，为什么非要记住？其实，理解已是次要的了，重要





的是使自己的心的本体光明。如果只是求记住，就不能理解；如果只是求理解，就不能使自心的本体光明了。”

而孝悌，《论语》中称“其为人之本与”。王阳明很早就说了人生的两件大事，孝悌和读书。孝悌是人之根本，而读书则是发明本心，修身而成为圣贤的途径。

1. 孝行来自孝心

此心若无人欲，纯是天理，是个诚于孝亲的心，冬时自然思量父母的寒，便自要去求个温的道理；夏时自然思量父母的热，便自要去求个清的道理，这都是那诚孝的心发出来的条件。却是须有这诚孝的心，然后有这条件发出来。

——《传习录》



王阳明认为，如果己心没有私欲，天理至纯，是颗诚恳孝敬父母的心，冬天自然会想到为父母防寒，会主动去掌握保暖的技巧；夏天自然会想到为父母消暑，会主动去掌握消暑的技巧。防寒消暑正是孝心的表现，这颗孝心必是至诚至敬的。

现在很多人认为自己没有能力给父母买漂亮的房子，让父母住洋楼坐轿车，就是不孝。这当然不对，因为孝敬父母不仅要在物质上有



所提供，更关键的是要用心。所谓“原心不原迹，原迹家贫无孝子”，就是说，如果我们只是把给父母丰衣足食看做是孝顺的话，那么家里贫穷的就没有孝子了。

历史上许多著名的孝子都是贫穷的人，比如孔子的学生子路。

孔子的得意弟子——仲由（字子路），十分孝顺。早年家中贫穷，自己常常拿野菜做饭吃，却从百里之外背米回家侍奉父母亲。父母死后，他做了大官，奉命到楚国去，随从的车马有百辆，所带的粮食有万斤。坐在豪华的被褥上，吃着丰盛的筵席，但他却常常因为怀念父母而感到伤感，他慨叹地说：“即使我想吃野菜，想为父母亲去背米，哪里还有这个机会呢？”孔子赞扬他说：“你侍奉父母，可以说是生时尽力，死后思念哪！”

只要对父母有虔诚的心，并尽自己的所能让父母感到幸福，这就是最诚挚的孝顺了。

因此，王阳明一再强调为人子女者要有“诚于孝亲的心”。他还打比方说：“譬之树木，这诚孝的心便是根，许多条件便是枝叶，须先有根然后有枝叶，不是先寻了枝叶然后去种根。”所以子女在孝顺父母的时候，一定要真心诚意，表里如一。

从前有个老人，妻子去世以后一直孤单地生活着。他一生都是个辛苦工作的裁缝，但没攒下多少钱。现在他太老了，已经不能做活儿了。他的双手抖得厉害，根本无法穿针；而且老眼昏花，缝不直一条线。 he 有三个儿子，都已经长大成人，结了婚有了各自的家；他们忙于自己的生活，只是每周回来和父亲吃一顿饭。



渐渐地，老的人身体越来越虚弱了，儿子看他的次数也越来越少。他心想：“他们不愿意陪在我的身边，因为他们害怕我会成为他们的累赘。”他彻夜不眠为此而担心，最后他想出了一个办法。

第二天早上，他去找自己的木匠朋友，让他给自己做了一个大箱子；然后他又跟锁匠朋友要了一把旧锁头；最后他找到吹玻璃的朋友，把他手头所有的碎玻璃都要过来。

老人把箱子拿回来，装满碎玻璃，紧紧地锁住，放在了饭桌下面。当儿子们又过来吃饭的时候，他们的脚踢到了箱子上面。

他们向桌子底下看，问他们的父亲：“里面是什么？”

“噢，什么也没有，”老人说，“只是我平时省下的一些东西。”

儿子们轻轻动了动箱子想知道它有多重。他们踢了踢箱子，听见里面发出响声。“那一定是他这些年积攒的金子。”儿子们窃窃私语。

他们经过讨论，认为应该保护这笔财产，于是他们决定轮流和父亲一起住，照顾他。第一周年轻的小儿子搬到父亲家里，照顾父亲，为他做饭；第二周是二儿子，再下一周是大儿子，就这样过了一段时日。

最后年迈的父亲生病去世了，儿子们为他举办了体面的葬礼。因为他们知道饭桌下面有一笔财产，为葬礼稍微挥霍一些他们还承担得起。

葬礼结束后，他们满屋子搜，找到了钥匙。打开箱子后，他们看到的当然是碎玻璃。

“好恶心的诡计，”大儿子说，“对自己的儿子做出这么残忍的事情！”

“但是他还能怎么做？”二儿子伤心地问，“我们必须对自己诚实，如果不是为了这个箱子，直到他去世也不会有人注意他。”

“我真为自己感到羞愧，”小儿子抽泣着，“我们逼着自己的父亲



欺骗我们，因为我们没有遵从小的时候他对我们的教诲。”

但是大儿子还是把箱子翻过来，想看清楚在玻璃中是不是真的没有值钱的东西。他把所有的碎玻璃都倒在地上，顿时三个儿子都无言地看着箱子里面，箱子底刻着几个字：孝敬父母。

孝顺是发自内心，由衷而出的。孝不仅仅是形式，更重要的是内心，一个人总是要强调正己，而正己的伊始要从回馈父母开始。孝为百德的先行，一个不知爱父母、没有德行的人绝难成事。

孝是发自内心的情感表达，没有表里如一的孝就没有真心实意的爱。在履行赡养父母的义务时，我们要发自内心，真心地为父母做事。穷则穷孝，富则富孝，只要用一颗真正的孝心让父母开心愉快，自己也就真正尽到孝道了。

2. 没有孝心的人绝难成事

父而慈焉，子而孝焉，吾良知所好也。

——《悟真录》



中国有首名为《劝孝歌》的古诗：“人不孝其亲，不如禽与兽。”语言虽然很直白，但是却蕴涵着很多深刻的道理。一个人，不论他生