



天下第一法术

王阳明心法

去私欲，循天理，千古阳明修心成圣道
合知行，致良知，第一心法教你做完人

弘逸◎著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

天下第一法術

王阳明心法



弘逸
◎ 著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心法 / 弘逸著. — 厦门: 厦门大学出版社,
2014.6

ISBN 978-7-5615-5062-5

I . ①王… II . ①弘… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077924 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编: 361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

三河市祥达印刷包装有限公司

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 18 字数: 350 千字

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

王阳明，字伯安，名守仁，今浙江余姚人。少年时代的王阳明就已经胸怀大志，饱读诗书的他以“正心修身，平治天下”为己任，后因体弱多病，接触佛、道思想，于家乡的“阳明洞”修习道家导引术作为养生之法，并以“阳明”为号。他是我国明朝伟大的哲学家、军事家、教育家、文学家，也是著名的“心学”创立者。

青年时期的王阳明不辜负家人的期望，步入了他的仕途生活。有一次，正直的王阳明由于触犯了当时权倾朝野的宦官刘瑾，被廷杖四十，并被贬谪到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，王阳明所处的环境十分恶劣，受尽了人们的白眼和欺凌，生活穷困潦倒，经常吃不上一顿饱饭，更没有固定的居所，但他并没有因此而抱怨生活，反而是一种坚定的求道精神，克服了种种困难，励志修身不已。最后终于在一个夜晚，他领会到了儒家失传已久的“格物致知”的要旨，洞见了自己的本来面目，彻悟了“知行合一”这种天地间的终极智慧，从而创立了至今影响后世的一门学说——心学。

作为一代哲学大师，王阳明对人心本来是善是恶也有自己的观点，并且还将他的这种思想凝练成四句话：“无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”事实上，王阳明的心学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。他认为，心，乃是天地万物的主宰，心外无理，心外无物，这也是其心学说的基本观点。人们产生善与恶的源头就是人们自己的心，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、超凡入圣，便没有什么困难可言。

王阳明认为任何外在的行动、事物都是受思想支配的，一切统一于心。所以他针对当时社会言行不一的弊病，提出了“知行合一”说，纠正了学术界的大师——朱熹“先知后行”的知行观。他的思想观念一出，立即就引起了思想界变化的高潮，得到了很多人的支持。王阳明的主张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，在很长的一段时间里，心学占据了学术界的主导地位。

王阳明是有史以来最受中外伟人推崇的心学大师，他不仅是与尼采齐名的伟大哲学家，更是与孔孟并称的儒家圣人，他集立德、立功、立言于一身而“真三不朽”，首次实现了古今圣贤的最高人格理想，是诸多成大业者一直推崇的心灵导师。

王阳明的心学高扬主体意识，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，可以让疲惫脆弱的现代人重新获得强大的内心，在浮躁的社会中获得内心的宁静、充实与幸福。同时，王阳明的心学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。

本书包含了王阳明主要的心学思想，去其糟粕，取其与现代社会相契合的精华。本书试图将王阳明的心学思想与人们现代的思想意识结合起来，让读者在认识阳明心学智慧、掌握其根本精神的同时，还能在现实生活中有效实践，修炼、强大内心，从而使读者从中学会如何正确使用心学，为人们排解生活中的烦忧。

前 言 / 1

心外无理——强大自身好立德

上 篇

第一章 成己无我：明辨善恶也是修行

1. 人心本无善恶 / 4
2. 善恶之分在于意动 / 7
3. 心明眼亮分善恶 / 11
4. 为善除恶方成己 / 15
5. 百善孝为先 / 18
6. “无我”才可树言 / 22
7. 存养善心即修行 / 25
8. 心强大，不为物扰 / 29

第二章 一体与乐：心乐观人生得坦然

1. 尽心拥有快乐心 / 34
2. 心情好坏源自本体 / 37
3. 意动则痛苦快乐皆生 / 41
4. 淡欲存理乐自来 / 44
5. 没乐心，哪来乐“态” / 48

6. 潜心悟道，苦也是乐 / 52
7. 万物与心本为一体 / 56
8. 人乐，万物皆乐 / 59

第三章 不弃“良知”：做一个完整高尚人

1. “良知”即道德 / 66
2. 人当有恻隐之心 / 69
3. 无“良知”，改之为贵 / 73
4. 不务空名存“良知” / 76
5. “良知”出自见闻 / 80
6. 无“执”乃大知 / 84
7. 做人根本即“良知” / 87
8. 存“良知”，做高尚人 / 91

中篇

格物无动静——参透人心能立言

第四章 止于至善：处世即是四处为善

1. 处世先明心 / 98
2. 心明才可参透他人 / 101
3. 行善道，交善人 / 104
4. 待人无偏颇 / 108
5. 亲近众人即是善 / 111
6. 诚意乃善之先 / 115
7. 心善，万人归之 / 118
8. 道无精粗，至善止焉 / 122

第五章 情法交申：有原则还要讲情面

1. 中正平和好友多 / 128
2. 同流世俗不合污 / 131
3. 不以贪功绝交 / 135
4. 重情就是留情面 / 138
5. 外有情，内有法 / 142
6. 情法可以两尽 / 145
7. 多权宜，灵活处世 / 149
8. 明察就是“圣算” / 152

第六章 君子慎独：为人定要谨慎戒惧

1. 人前人后不违理 / 158
2. 山外有山不张狂 / 161
3. 处世学会克己 / 165
4. 面对未知多体察 / 168
5. 不愁不能尽知 / 172
6. 早察觉，慎待人 / 174
7. 不假外求即是“谨” / 177
8. 内外一致不欺人 / 180

知行合一——走出困境事功先行

下 篇

第七章 权变之道：做事别钻牛角尖

1. 莫将环境拒之心外 / 188
2. 立功业必先顺应环境 / 191

3. 学会迂回做事 / 195
4. 蛮干损己不利事 / 198
5. 两害相权取其轻 / 202
6. 过于疾恶无益于事 / 205
7. 虚己应物，重事轻己 / 209
8. 在位谋事别逞能 / 212

第八章 先“知”后“行”：心中有志“事功”成

1. 做事有“主一之功” / 218
2. 不求“知”，做事即徒劳 / 221
3. 求“知”未“行”，哪来“事功” / 224
4. “知行合一事功成” / 228
5. 成事必先克其私 / 232
6. 志乃动力不可缺 / 236
7. 心所向，挫折也是台阶 / 240
8. 不以“事功”而名 / 243

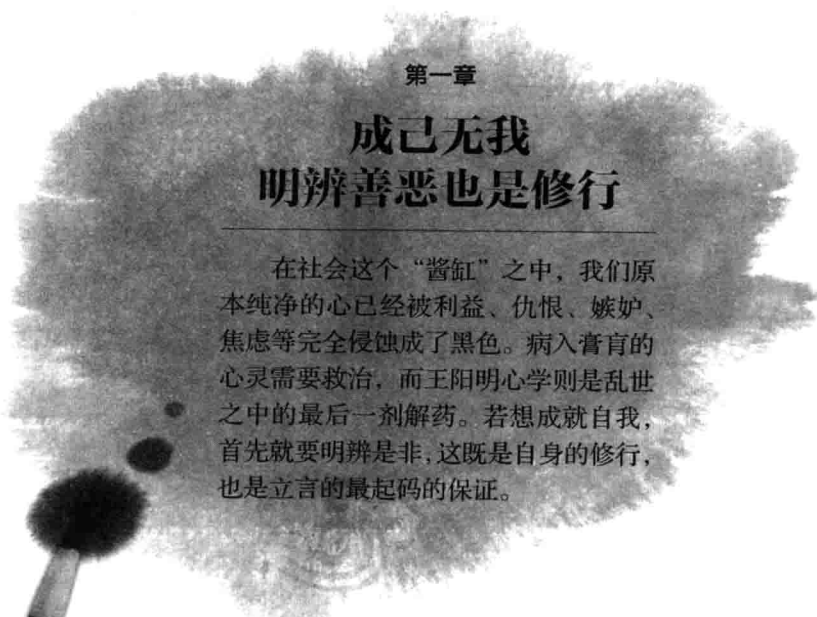
第九章 唯求其是：功夫用在刀刃上

1. 做事当尽一己之责 / 250
2. 莫从心外下功夫 / 253
3. 功夫差别定成败 / 256
4. 不谋利，做正确事 / 260
5. 明辨之，笃行之 / 263
6. 分清主次事易成 / 266
7. 不做无用功 / 270
8. “求是”之路不可移 / 274



上篇

心外无理——
强大自身好立德



第一章

成己无我 明辨善恶也是修行

在社会这个“酱缸”之中，我们原本纯净的心已经被利益、仇恨、嫉妒、焦虑等完全侵蚀成了黑色。病入膏肓的心灵需要救治，而王阳明心学则是乱世之中的最后一剂解药。若想成就自我，首先就要明辨是非，这既是自身的修行，也是立言的最起码的保证。

1. 人心本无善恶

人性本善恶的问题作为中国传统哲学之重大命题，千年来一直聚讼纷纷。《三字经》开头四句就说：“人之初，性本善。性相近，习相远。”前两句语出《孟子·滕文公上》：“孟子道性善，言必称尧舜。”什么是“初”？就是“始”的意思。所以“人之初”是指人刚生下来的状态。什么是“性”？就是与生俱来的东西。“性”的本义就是如此。古籍中“性”有时作“生”，即为明证。

“性相近，习相远”出自《论语·阳货》：“子曰：‘性相近也，习相远也。’”“习”是后天环境的影响。任何人，不管他父母是什么民族、种族，也无论他的父母是贫贱还是富贵，是好人还是坏人，其与生俱来的“性”，都如素练白绢，没有颜色，没有善恶的痕迹——这就是“性相近”的意思；而人既生之后，环境影响各异，性随之而变，如素练白绢沾染了各种颜料，逐渐变得差异越来越大，有了善恶的区别——这就是“习相远”的意思。从“性相近也，习相远也”可以看出，其实传统的中国思想是把“性”和“习”明确分开的：先天为性，后天为习。而历来论“性”，不辨“性”“习”，以致混“习”为“性”——性善、性恶的争辩皆由此而生。

作为一代哲学大师，王阳明对人心本来是善是恶也有自己的观点。王阳明将这种思想凝成四句话：“无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”王阳明认为，人的“良知”才是心之本体，无善无恶就是没有私心、物欲遮蔽的心，这是“天理”，是“无善无恶”的，也是我们的本心。只有当人们产生意念活动的时候，把这种意念加在事物上，

这种意念才有了善恶的差别。

当恶念抬头时，人的判断往往会出现错误，也就是“意之动”出现了错误。即不能正确地分辨善和恶，把恶当作善，把善当作恶，那么他的“良知”也会出现错误，从而“格物”也会误入歧途。这时就要反求诸己，努力使自己的心回到无善无恶的状态。只有回到无善无恶的状态了，才能有正确的“良知”，才能找到心中的理，而这其实也就是世间万物的理。

由此可见，王阳明也认为人心是本无善恶的，而是“习”有善恶。在人们初生的时候，一切都是空白的、本真的、善良的：没有私欲，没有贪念，没有嗔欲。而在后天的社会环境当中，人们逐渐形成了人与人、人与物之间的关系，一切欲望和恶念便随之产生。

有一位单身女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人家，只有一个寡妇与两个小孩子。房东太太告诉她：“你可千万别招惹这样的邻居，这样的人家就爱占别人便宜，手脚都可能不干净的。”

女人听了之后，对这样的邻居满心怀疑，准备敬而远之。虽然从来没跟这一家人打交道，也不知道他们是不是像房东太太说的那样的人，但为了安全起见，还是不想跟他们发生任何关系。

有天晚上，那一带忽然停了电，女人措手不及，手忙脚乱之后终于找到了小半截蜡烛。刚点上没一会儿，忽然听到有人敲门，原来是隔壁邻居的小孩子。小男孩怯生生的，小脸胖乎乎的，眼睛明亮。只见他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”

女子一下子就反感起来，心想：他们家穷到连蜡烛都没有吗？别说我没有了，就是有，也千万不能借他们，免得被他们赖上了！于是，对孩子吼了一声说：“没有！”

正当她准备关上门时，那个穷小孩展开纯真可爱的笑容说：“我就知道你家一定没有！”

说完，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈和我怕你一个人住又没有准

备好蜡烛，所以我带两根来送给你。这下你就不用担心了家里太黑了……”

女子的心瞬间被震撼了，她为自己的势利、多疑感到羞愧和自责：这是多么纯洁的童心和善心，自己居然因为轻信他人的话就否定了别人，还用狭隘的想法来衡量别人的言行。她的心被融化了，感动得热泪盈眶，将那小孩子紧紧地抱在了自己怀里。

提到善恶，正如一千个人眼中会有一千个哈姆雷特，一千个人心目中也会有上千个善恶标准。但是，归根到底，人们还是怀抱着心灵的真善美，渴望着人情温暖，践行着爱与奉献。

人性本无善恶，而是“习”有善恶。我们不敢说所有人，但是对于绝大部分人来说，后天生活环境的影响，始终是人们流于“恶”的决定性因素，也是抹灭人性中真善美的万恶之源。

故事中的女子对寡妇一家开始就抱有警惕之心，加上他人的谗言，更加产生了厌恶、怀疑的情绪。因为个人的偏见，使自己对某些群体或个人形成了先入为主的印象：穷人就一定爱占人便宜，富人才会怀有善心，因为名声就代表了一个人的形象。这真是社会的一大诟病。

在私有制形成之后，人们产生了个人财产和占有的观念。在追求个人发展的环境中，人与人之间的关系就变得复杂而多变了：人们倾向于向能为自己带来利益和好处的人靠拢，轻视和贬低弱势群体以及财富、地位不及自己的人群，借此来追求更多的利益，最后甚至有了阶级和等级之分。

人之本性，在一代代的制度和观念的塑造中，逐渐迷失了最初始的美好和作为拥有智慧和“良知”的人之神性。但是我们的这个世界并没有在人欲横流中毁灭，这是因为人们懂得思考和拥有辨明善恶的能力。虽然社会告诉我们要追求个人的满足，但是我们的道德感和理性在呼唤着我们做出正确的选择。

人性可以通过后天教化加以改造。当人的欲望倾向无限向外扩张的时候，如果社会属性向同一方向推波助澜，那么人性会更加堕落；相反，

如果我们整个社会倡导扬善避恶的观念，那么人性就可能会向善的方向发展。这也是王阳明的重要观点之一，即人的“良知”。

在王阳明看来，“良知”是是非之心、好恶之心，是判断是非的唯一标准；“良知”人人俱在，自圣人以至愚人，无不相同；人人同具“良知”，人人有个判断是非善恶的自家标准。因此，他强调，“良知”就是人人所具有的“心之本体”，它先验地存在于人们的心中，人们依“良知”而行便会产生正确的道德行为，故无需向外寻求道德行为的来源。所以，他相信人性初始本无善恶之分，只是个人对生命和外界观念的选择和判断，导致了善与恶的区分。

阳明心学点睛之言

人性本无善恶，王阳明的心学告诉我们，人的“良知”才是区分人心善恶的根本：“良知”告诉人们是非黑白的道理，“良知”指导人们如何面对万物和内心。人们对生活的思考和态度，就是一支画笔，在本来纯白无色的人之本心，画上了各不相同的风景。在历史长河的绵绵不息中，很多人都在思考人之本性善恶的问题，有的人终其一生也未寻得一个满意的答案，而有的人也在实践中总结出了自己的想法。无论怎样，每个人都在践行着自己的处世观和价值观，而王阳明给出的答案，或许能为大多数人带来共鸣。

2. 善恶之分在于意动

虽然王阳明告诉我们人心本无善恶，但是“良知”仍然将善与恶在人们身上区分开来。这一点可以在王阳明关于善恶的四句总结中表现出来：“无

善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”

由此可见，虽然心之体无善无恶，可当人们产生了意念活动，并把这种意念加以实践，这种意念和行为就有了善恶的差别，从而产生两大对立的阵营。人区别于动物的地方，就是我们懂得是非黑白的道理。社会发展到今天，已经不再是原始社会那种刀耕火种，以满足温饱为生活主要目的的生存环境。但可以看见，即使在最原始、野蛮的年代，人们也会形成一定的行为规范乃至法律，这就是人们尊重天理、辨明善恶的行为表现。

马克思说过：“即使再好的工程师也无法造出像蜂巢那样神奇的建筑，但是即使最差的工程师也比蜜蜂高明的地方就是，我们在动手前心里有计划、有蓝图。”这其实是人们一种主观能动性的表现。蜜蜂虽然有着神奇的建筑能力，但是人类具有优越性的头脑永远能够让我们知道自己应该做什么，如何做成。同样的，区分善恶也是人们运用自己的理性和价值观的表现。这是一种被广泛认可的辩证思想，而王阳明的朴素心学观点也与此种理论有异曲同工之处。

在王阳明看来，“良知”就是“知善知恶”。天理和天道在人们的心中，天理的昭明灵觉就是人心之虚明灵觉。通过它，人们便能很自然地感觉或判断出人的行为的善恶是非，从而推动“良知”，并使它充分发挥自己的机能，以善念支配人的道德行为的过程，此便是“致良知”的工夫。

意念有其主观能动性，能影响和指导人们的实践活动和看待事物的方法，那么既然善念能支配人们坚持道德感和一颗正义心，不可避免的，一些恶念和违背道德与个人原则的想法，也会让一个人误入歧途，做出错误的决定，走上不归之路。譬如说，在一个人的成长过程中，父母无疑是孩子接触世界的启蒙老师。当他们开始有了记忆和认知的能力之后，父母经常会处处偏爱自己的孩子，将自己的东西毫无保留地给予孩子，用来满足孩子的需求，而且会时刻告诫他们不要将自己的东西送给别人，因为这是你个人、私有的，你有权独占。久而久之，孩子们为了得到更大的满足，就竭力想要获取更多的东西，而不想与他人分享。这种心理就和私有制度