

# 王阳明

## 王阳明心学

一代哲人教你修炼强大内心

王阳明传世经典，中国人的传承

张弛◎编著

领悟阳明神奇心学

开启与生俱来的智慧

修炼强大的内心

修炼快乐的自己

中国商业出版社

# 王阳明

## 王阳明心学

一代哲人教你修炼强大内心

张弛◎编著

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学 / 张弛编著. —北京: 中国商业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5044-8379-9

I. ①王… II. ①张… III. ①王守仁 (1472 ~ 1528)  
—心学—研究 IV. ①B248.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 022339 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市龙大印装有限公司

\*

710 × 1000毫米 16开 14印张 221千字

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定价: 32.00元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 前言 Preface

心无定力的人，哪怕是遇到一点点不满，往往就会让他们冲动和恼怒。  
心理脆弱的人，只要遇到一点儿挫折，他们往往就会走向极端。  
心怀鬼胎的人，要是有一会儿风吹草动，他们可能会惊慌失措，感到不安。  
意志薄弱的人，一个小小的失败，往往会让他堕入迷茫或失落的深渊。  
……

不难看出，我们一不小心就会被悲伤、愤怒、抑郁、失落和寂寞等消极情绪所笼罩，这不仅会让我们痛苦不堪，有时还会误导我们作出错误的选择，甚至走上人生歧途……

马加爵，因为家中贫穷，常常为生活担忧、为生计发愁，导致他心理扭曲。最终，让这个学习成绩还算优秀的人犯下杀害多名同学的滔天大罪。

——马加爵的人生就毁在了长期的忧愁和憋闷中。

一位世界级的斯诺克球手，在自己的赛点决胜局的战斗中，看到一只小苍蝇在自己的头上盘旋，挥之不去。被激怒了的球手顿时心烦意乱……结果连失4局，输掉了这场对他来说非常重要的比赛。

——这位球手输给了一时的焦躁。

2006年，原本已经要退役的齐达内世界杯再次复出，在他的带领下，法国队挺进了世界杯的决赛。可是，在世界杯的决赛上，面对对手马特拉奇一句挑衅的话，齐达内将头猛烈撞在马特拉奇的胸膛上！这个举动让裁判罚下了这位法国队的核心队员。随后，阿根廷队以微弱的优势战胜了法国队。

——法国队败给了齐达内那瞬时的冲动。

世界如此险恶，怎样才能内心强大？现实如此浮躁，如何走出心灵迷茫？命运如此残酷，怎样获得幸福人生？解放心灵的导师在哪？

王阳明，是中国历史上唯一没有争议的立德、立功、立言三不朽的圣人，是曾国藩、梁启超、伊藤博文、稻盛和夫等中外名人共同的心灵导师。王阳明创立了解决一切心灵问题的利器——“阳明心学”，这是集儒、释、道三家之大成，是500年来中国人最精妙的神奇智慧。曾国藩研习阳明心学，编练湘军平定太平天国，历时十二年克尽全功；稻盛和夫将阳明心学应用于现代企业管理，缔造了两家“世界500强”企业，成为日本“经营之圣”……读懂了阳明心学，没有任何人能伤害你，没有任何事能困扰你！

“阳明心学”，能够最大限度地开发个体生命和心灵的潜能，使自身的精气神与道一体化。阳明心学是净化心灵的工具，与真善美相契合。穿越时空，让我们与这位圣哲对话，聆听王阳明的思想，以此来净化我们的心灵，塑造成功心理与高尚人格。



## 目 录 Contents

### 第一辑 修炼内心，强大心灵百毒不侵

认识内心的巨大力量 / 3

心主宰你的生命活动 / 5

保持童心，你的世界才真实 / 7

让心回到最初的澄澈 / 9

做自己心神的主宰者 / 11

不被身处的环境所束缚 / 13

一定要做一个“富心人” / 15

平常心能走出五浊恶世 / 18

心清净是人生的幸福之源 / 20

### 第二辑 审视心神，知人者智自知者明

知人和自知是大智慧 / 25

看到自己的价值所在 / 26

- 人不能没有自知之明 / 29  
自省是提升自己的途径 / 31  
检点不足才会得人喜欢 / 33  
不断修正自己的行为 / 35  
不要轻视任何一个人 / 37  
迷信圣人不如反省自己 / 40  
差异都是人所定 / 42

### 第三辑 用心修学，修行长进根本在心

- 拿什么培养自己的素养 / 47  
不要阻塞知识的通道 / 49  
识得本心，才能开悟 / 51  
“博学之”才能“知” / 54  
让学问贯通于心 / 56  
要有消化知识的能力 / 58  
有一种智慧叫“心上学” / 60  
给自己注入一份信心 / 62  
学会让心安静下来 / 64  
摆脱修行的羁绊 / 66

人生智慧

## 第四辑 成事在心，心之所向终能抵达

没有目标的人将一事无成 / 71

先为人生找到方向 / 72

坚持自己的心 / 74

确立志向不能好高骛远 / 76

确立志向一定要“正” / 78

历经磨难才能修成正果 / 80

立命之本是把握当下 / 81

生命需要坚强和韧性 / 83

在千难万苦前咬牙挺住 / 85

成功要经得住磨练 / 87

## 第五辑 品行端正，良知在心可做圣人

品德是修心的最大追求 / 91

不为行善而行善 / 92

始终保持慎独之心 / 95

凡夫也能做圣贤 / 96

君子当养浩然正气 / 98

真诚做人，诚信立德 / 100

修名不如去修德 / 103



德为导向，才是基础 / 104

君子好德如好色 / 106

待己待人拿出真诚 / 109

施舍别人就是在做功德 / 111

## 第六辑 心胸宽阔，忍耐包容没有敌手

烦恼都是自找的 / 115

退一步会走得更远 / 117

宽忍会带来无量功德 / 120

选择宽恕，就选择了宽心 / 122

成就事业需要博大胸怀 / 124

小事不忍难成大谋 / 127

一念嗔心起，八万障门开 / 129

人要懂得克制自己 / 131

忍是一门最让人受益的工夫 / 134

## 第七辑 知足寡欲，看淡看轻从不动心

没有贪念，才不会招魔 / 139

贪欲似尘埃，不扫误人生 / 141

做人不为名利所累 / 143

不要放纵自己的欲望 / 145

- 拒绝沉溺于声色货利 / 148
- 让名利得失如清风过耳 / 150
- 修得“不动心”的境界 / 153

## 第八辑 心怀孝心，以孝安家以敬立人

- 孝顺父母就在当下 / 157
- 让父母无忧是大孝 / 159
- 孝顺不是简单的供养 / 161
- 孝行是对父母最好的孝顺 / 163
- 以仁爱之心立世 / 166
- 行孝需要真诚的孝心 / 168
- 讲孝道的家庭才和睦 / 170

## 第九辑 从容淡定，处变不惊逍遥一生

- 做一个真正快乐的人 / 175
- 生活总可以浪漫一些 / 177
- 顺其自然，不生忿憾 / 179
- 看清生死，活出淡定 / 181
- 淡看和别人的差异 / 184
- 笑看人生起伏 / 186
- 淡定是人生的另一种强大 / 188

直面现实泰然自若 / 191

守住生活中的孤独心 / 193

## 第十辑 知行合一，戒除臆想赢在实践

知行合一，圣人工夫 / 197

空谈误事，实干兴业 / 199

懒惰人生最要不得 / 201

处理事情要“因病而药” / 204

化整为零，循序渐进 / 206

致良知要和事实结合 / 207

让小事情成就大事业 / 210

附录：王阳明小传 / 213

191 直面现实泰然自若

193 守住生活中的孤独心

197 知行合一，圣人工夫

199 空谈误事，实干兴业

201 懒惰人生最要不得

204 处理事情要“因病而药”

206 化整为零，循序渐进

207 致良知要和事实结合

210 让小事情成就大事业

213 附录：王阳明小传



## 第一辑 修炼内心，强大心灵百毒不侵

很多时候，人力量的大小不在于躯体强弱，而是在于内心的强大。阳明心学，就是一盆盛开的鲜花，他会让我们的心灵永葆纯洁，以至一点污秽都立即察觉。它能最大限度地开发个体生命和心灵的潜能，使自身的精气神与道一体化，与真善美相契合。



## 认识内心的巨大力量

于丹曾经这样说过：“一个人的内心世界是无穷大的，它所包含的力量也是无限的。我们永远也想象不到我们的内心所能承载的重量、达到的境界是在哪里。”

的确，一个人的内心世界是无限宽广的，不同的人有不同的看法；有人认为是“善”，有人认为是“恶”。但是，明代著名学者王阳明却不是这样单纯地来看待人的内心本质，他认为，人的内心世界是充满力量的，这种力量能够改变单纯的善和恶，让人达到一个奇妙的境界。

陆原静曾经给王阳明写了一封信，信上说：“尝试于心，喜怒忧惧之感发也，虽动气之极，而吾心良知一觉，即惘然消阻，或过于初，或制于中，或悔于后。”

王阳明回答说：“知此则知未发之中，寂然不动之体，而有发而中节之和，感而遂通之妙矣。”

在这里，其实就是讲了陆原静体验过的一种心境：一个人喜怒忧惧的感受发生了，虽然他的情绪波动到极点，但是只要那个人心中的良知觉醒了，种种不良情绪就能立即涣然消失，有的在萌生恶意之前就被遏制，有的在发生的过程中受到制止，有的在过后才及时悔改。王阳明也对他的这种认识持肯定态度。他觉得一个人若能认识到这一点，就能进一步认识到喜怒哀乐等情绪还没有发出来时的那种不偏不倚、寂然不动中的“中”的境界，而又有各种情绪表现出来都能合于节度，无论什么事都应对得体的“和”的状态。

从王阳明和陆原静的书信来往中，我们能够看出王阳明重视人的内心的力量，他觉得一个人的内心力量很强大，这种力量甚至能够控制一个人的喜怒哀乐，让一个人的心性保持纯洁，达到一种“和”的状态。

王阳明关于内心力量的言论是非常值得我们学习的，尤其是在当今社会，人们的内心越来越浮躁、不安，人人都被各种各样的外界因素困扰，甚至还有损害他人和自己的偏激行为，究根结底，就是因为人们的内心力量不够强大，面对一点儿事情就能产生很大的情绪波动，从而影响整个人的精神状态。

但凡事业有成的成功人士，他们的内心往往都是非常强大的。他们能够勇敢地面对不期而遇的磨难和痛苦，在这些困难面前能够进行自我调节，让自己在面对逆境时始终保持最佳的心理状态，做到从容应对。

王阳明和一位朋友在南镇游玩时，朋友指着石头中的一棵花树问道：“天下无心外之物，如此花树，在深山中自开自落，于我心亦何相关？”

王阳明回答道：“你未看此花时，此花与汝心同归于寂。你来看此花时，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你的心外。”

在王阳明看来，心是一种巨大能量的象征。他认为，世界上的一切问题都可以在自己的心中找到答案。内心世界充满力量的人能够在顺境中不骄不躁，在逆境中不气不馁，面对人生的高潮和低谷都能够以一颗平常之心淡然处之。所以，我们要像王阳明一样，经常反省自己，勤于修养我们的身心，培养我们的意志，壮大我们的内心力量，这样才会使我们的人生不受外界因素的干扰，方才获得一方宁静、幸福的天地，领悟人生的真谛。

#### ❖ 跟王阳明学心学智慧

一个人只有内心强大了，他才会勇敢地面对困境，才能不惧怕失败，才能在挫折面前挺直腰杆，坚强地走下去。

五  
所  
修  
心

## 心主宰你的生命活动

心是什么？王阳明说：“心为神之舍，血之主，脉之宗，在五行属火，为阳中之阳……”他的意思是说心起着主宰人体生命活动的作用。从生理的角度看，心是思想的主宰，人的一切行为都来源于心的指挥。

有一位虔诚的信徒，每天都从自家的花园里，采撷鲜花到寺院供佛。一天，当她送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师非常欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地以香花供佛，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常欢喜地回答道：“这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了。我这样一个家庭主妇，如何在喧嚣的城市中保持一颗清静的心呢？”

无德禅师反问道：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”

信徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截；因为花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后，水分就不易吸收，容易凋谢！”

无德禅师道：“保持一颗清静的心，其道理也是一样。我们生活的环境像瓶里的水，我们就是花，惟有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的精华。”

信徒听后，欢喜地作礼，并且感激地说：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。”

无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必等机会到寺院中生活呢？”

第一辑  
修炼内心，  
强大心灵百毒不侵



是啊，热闹场中亦可作道场；只要自己丢下妄缘，抛开杂念，哪里不可宁静呢？如果妄念不除，即使住在深山古寺，一样无法修行。

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，正如王阳明所说：“心体上着不得一念留滞，就如眼着不得些子尘沙。些子能得几多，满眼便昏天黑地了。”“这一念不但是私念，便好的念头亦着不得些子。如眼中放些金玉屑，眼亦开不得了。”意思是说，人的心体上不能存留一丝杂念，就像眼里揉不得一点沙子。一点沙子没有多少，却使人满眼昏天黑地，看不清世界、这一念头不仅仅是指那些恶的私念，就是好的念头也不能存留。王阳明以此劝诫人们时时保持自己的良知，不让它被物欲所沾染。

王阳明在传习录说到自己的思想变化，他说：“大家都说格物要按照朱熹的说法去做，但什么时候按照朱熹的说法去做？我是实实在在地照着去做的。早年的时候，我曾经和一个姓钱的朋友一起讨论如何做圣贤，要格尽天下之物，到如今再也没有这么大的精神气了。因此我们两个人看到亭子里有竹子，我们两个就去亭中的竹子上去格物。我那姓钱的朋友早上和晚上都去对着亭子中的竹子去格物，要弄清楚竹子的道理，用尽了心思，整整用了三天的时间，最后因为过度伤神和疲劳而生病了。我当时说他这是因为精力不足，我就亲自上阵，自己去格，从早上到晚上都不知道其中的道理，到了第七天，我也因为精力耗尽而生病了。所以和朋友一起感叹圣贤是做不了的，也没有那么大的力量去格物了。后来我在贵州少数民族的地方生活了三年，也明白了这个意思，天下的事物本来就没有可以格的。实际上格物的功夫，只在身体和心灵上做，就非常肯定是人人都可以做到，便有小功夫的地方了。”

可见，王阳明非常关注内心的修养，这或许也是他能成为一代圣哲的原因。因此，我们要时刻关注自己内心的想法。不让世俗的虚名侵占自己的心灵，失去自我。