

受用一生的 王阳明心学

中国历史上唯一没有争议的立德、立功、立言的三不朽圣人

张超◎编著



近500年来中国人血脉相承的神奇智慧

唤醒内心，修炼强大自我的秘密武器

张居正、曾国藩、孙中山、毛泽东、稻盛和夫等名人一致推崇

受用一生的 王阳明心学

中国历史上唯一没有争议的立德、立功、立言的三不朽圣人

张超◎编著



近500年来中国人血脉相承的神奇智慧

唤醒内心，修炼强大自我的秘密武器

张居正、曾国藩、孙中山、毛泽东、稻盛和夫等名人一致推崇

图书在版编目 (CIP) 数据

受用一生的王阳明心学 / 张超编著. — 重庆: 重庆出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 229 - 07238 - 4

I. ①受… II. ①张… 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 284607 号

受用一生的王阳明心学

SHOUYONG YISHENG DE WANG YANGMING XINXUE

张超 编著

出版

策

责任编辑: 王梅 刘赫

责任校对: 廖凤群

装帧设计: 崔玲玲



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京中印联印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023 - 68809452

全国新华书店经销

开本: 710 × 1000mm 1/16 印张: 17 字数: 220 千字

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 229 - 07238 - 4

定价: 32.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023 - 68706683

版权所有 侵权必究

前言

中国历史上有这样一个人，他是张居正、曾国藩、孙中山、蒋介石、蒋经国等人的共同偶像，他又被毛泽东、黄宗羲、章太炎、梁启超、李宗吾等人一致推崇，他是谁？他就是中国历史上集立德、立功、立言于一身的“真三不朽”圣人王阳明，明朝最杰出的政治家、军事家和哲学家。王阳明作为心学大师，在世界范围内他是与尼采齐名的伟大哲学家，在中国历史上他又是与孔孟并称的儒家圣人。

宋代大学者张载曾提出儒家最高道德理想——“为天地而立，为生民立命，为往圣继绝学，为万事开太平。”若以此来形容王阳明的一生亦不为过。王阳明出生于明朝中叶，在那个社会动荡、政治腐败、学术萎靡的时代，他怀着圣贤抱负，以天下苍生为己任，创下了令人瞩目的世功和学说。

王阳明是一个传奇，他曾是行事乖张的叛逆少年，后潜心向学，终成大器。走上仕途后，在险恶的官场，王阳明又可以常常化险为夷，举重若轻。身为一介书生，却能用兵如神，克敌制胜，只用十四天便平定宁王叛乱。在经历了政治的黑暗，目睹了民生的疾苦之后，王阳明终于集儒、释、道三家之大成，创立了阳明心学。

在历史上，曾国藩研习阳明心学，编练湘军进攻太平天国，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”……

王阳明为什么能成为这些中外名人共同的心灵导师？后世无数王阳明的崇拜者，为什么也能走出精彩人生，成就辉煌事业？这是因为他们

无一例外地都掌握了解决一切问题的利器——阳明心学。

阳明心学集儒、释、道三家之大成，是 500 年来中国人血脉相承的神奇智慧。

王阳明的心学思想，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。

王阳明曾将其心学概括为四句诀：无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是致知。

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从良知出发，人人皆是平等的，凡人也可以成为圣人的信条。他强调只要维护心为本体，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，为萎靡消沉的社会灌注了生机与活力。

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。它弘扬主体意识，强调内心的力量，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，是现代人修养身心的最佳指导思想。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。

本书从现代人立身处世的需要出发，以通俗易懂的文字深入阐释了王阳明在心力、立志、德行、宽心、淡定、包容、学问、做事、官道、行孝、交友、死亡、圆满等方面的人生智慧，以期帮助读者正确地理解王阳明的思想及其心学的基本宗旨。学习阳明心学，你会发现没有任何人能伤害你，没有任何事能困扰你，一切因你而起，一切由你做主！

目 录

CONTENTS

第一章 知是心之本体，心自然会知

——王阳明说“心力”

关注心之本体	003
不要迷失人生的方向	006
良知在人心，勿迷失自己	009
每个人都是神圣而伟大的	012
圣人之心如明镜，应变无穷	015

第二章 志不立，天下无可成之事

——王阳明说“立志”

志不立，天下无可成之事	021
像圣人一样立志于道	024
坚持心之所想，最终成为力之所及	028
立志要选对方向，也要量力而行	031
立大志，成大事	034

第三章 仁者以天地万物为一体

——王阳明说“德性”

以德为先，良知自在人心	039
仁者爱天下万物	042
成大事，心中当有大气象	045
凡事当以诚待之	048
做人当顶天立地	051
己欲立而立人，己欲达而达人	053
将美好的品德根植于心	056
修炼不迁怒于人的品德	060

第四章 “无有作恶”，不动于气

——王阳明说“宽心”

调整心态，不为泥泞所累	065
看破世情，身处繁华而不动	068
清空心灵，淡看荣辱毁誉	072
敞开胸怀，免被俗世尘埃所扰	075
存天理，去人欲	078
顺其自然者，当成大器	081
安贫乐道，泰然自若	084

第五章 心之本体，原自不动

——王阳明说“淡定”

心若不动，则不为环境所束缚	089
---------------------	-----

心无外物，谁能扰我	092
非宁静无以致远	096
怀一颗清净心，远离外界的烦扰	099
气定神闲，不受外物所扰	102
悉心静坐，沉静内心	105
以淡定的心态应对失败	109

第六章 动心忍性之徐，恍若有悟

——王阳明说“包容”

拥有像圣人一样的宽广胸襟	115
挡住别人，也会堵自己的路	118
做人要忍让内敛	121
对待恶人，宽容地安抚比责罚更有效	124
忍小过，成大事	128

第七章 为学之要，只在着实操存，密切体认

——王阳明说“学问”

使学问融会贯通于内心深处	133
学问自在内心，不宜外求	136
把知识化为心上的智慧	139
在万事万物上学习，才能更好地致良知	142
做学问要循序渐进，才能有所长进	145
有一种方法叫“心上学”	148
抛弃虚浮的文辞，追求经典的实质	151
学问要点化，但不如自己悟	154

第八章 人须在事上磨炼做功夫，乃有益

——王阳明说“做事”

人要在事上磨炼下功夫	161
学会变通，因时而动	165
打消急于求成的念头	169
再细小的事，也值得用心去做	172
从自省中完善自己	176

第九章 士大夫志行无惭，不因毁誉而有荣辱

——王阳明说“官道”

居官当修德业	181
为官当有士大夫气节	184
及时论功行赏，论罪处罚	187
为国为民立远谋	190

第十章 父而慈焉，子而孝焉，吾良知所好也

——王阳明说“行孝”

行孝，首先要使父母无忧	195
要有诚于孝亲的心	198
孝顺要发自内心，由衷而出	201
孝顺父母，经不起等待	204

第十一章 善者固吾师，不善者亦吾师

——王阳明说“交友”

结交朋友当互相谦让	211
以友为镜，察己不足	215
切忌不讲策略地当面指责他人	218
少指责，多赞美	221

第十二章 须从根本求生死，莫向支流辨浊清

——王阳明说“死亡”

智慧地看待生死苦乐	227
生未可喜，死亦未可悲	230
生死如昼夜交替一样平常	233
生命的意义不在于其长度	236

第十三章 虚灵不昧，众理具而万事出

——王阳明说“圆满”

依心行事，体味圆满	243
养心，才能更好地致良知	247
空心，才会心灵清明不糊涂	251
真正地实现知行合一	254

第一章

知是心之本体，心自然会知

——王阳明说“心力”

人生于世，所思、所想、所作、所为，皆由“心”所支配。人之所以有不同，人的能力也不一，其根源在于人之“心力”不同。这也正如王阳明心学的研究基础：人心包含着无穷的智慧，心才是天地万物之主。因此，要想了解心学的奥秘，第一步先要理解“心力”。当你领悟了“心力”，明白心之力量，便开启了智慧的源泉。





“人之初，性本善”，王阳明先生认为心就是天理，人的语言、行为等外在表征，则多为其复杂内心的反映。欲使人的言行举止符合一定的规范或是达到至善的境界，需要从其内心入手，只有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。

关注心之本体

“知是心之本体，心自然会知。见父自然知孝，见兄自然知弟，见孺子入井，自然知恻隐。此便是良知。不假外求。然在常人不能无私意障碍。所以须用致知格物之功，胜私复理。即心之良知更无障碍，得以充塞流行。便是致其知，知致则意诚。”

——《传习录》

心是什么？在医学家看来，心为神之舍，血之主，脉之宗，五行属火，为阳中之阳，起着主宰人体生命活动的作用。但对于俗世的人来说，心是思想的主宰，人的一切行为都来源于心的指挥。当我们触摸胸口，感受心的跳动时，对于自己的这颗心，你又了解多少？

身在浮世之中，总有很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、欲逃离而不得，皆因忽略了自己的内心，迷失了自己的本性。

明代大儒王阳明先生早年习儒，在禅学上也有很大的造诣。他一生经历过百死千难的人生体验，在艰难困境中顿悟儒道之简易博大，“沛然若决江河而放诸海也，然后叹圣人之道坦如大路”，因此而创心学一派。王阳明先生把心学浓缩为四句话：“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。”他认为良知是心之本体，无善无恶就是没有私心物欲遮蔽的心，是天理。在未发之中，心是无善无恶的，也是我们追求的境界，它是“未发之中”，不可以善恶分，故无善无恶。当人们产生意念活动的时候，把这种意念加在事物上，这种意念就有了好恶、善恶的差别，可以说是“已发”，事物就有中和不中，即符合天理和不符合天理，中者善，不中者恶；良知虽然无善无恶，但却自在地知善知恶，这是知的本体；一切学问、修养归结到一点，就是要为善去恶，即以良知为标准，按照自己的良知去行动。

一天，了空禅师在外弘法，途经一条山路，被土匪打劫。了空禅师看着土匪们，扑簌簌地掉下了眼泪。

匪徒们哈哈大笑说：“你真是一个胆小的和尚！”

了空禅师说：“我不是因为害怕才流泪，对于生死，我早就不放在心上。”

“那你为什么流泪呢？”匪徒们好奇地问。

了空禅师说：“你们年轻力壮，非但不为社会贡献，却在此拦路劫财危害社会，想到你们所犯的罪过，不仅遭人唾弃，国法难容，将来还要堕入阿鼻地狱，遭受苦难。我是为你们难过才流泪啊！”



匪徒们听了，感动之余，竟然抛下贪婪之心，皈依到了空禅师门下，从此变成了虔诚的修行人，心性与行为也与往日大不相同。

万恶的匪徒为何会弃恶从善？皆因他们本有良知，以前“失其本体”，现在回归正位，并没有变成另一个人，而是做回了真正的自己。

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。如果你在眼中放入一些金玉屑，眼睛也会睁不开。王阳明以此劝诫人们时时保养自己的良知，不让它被物欲所沾染。

因此，我们要时刻关注内心的想法。不让世俗的虚名侵占自己的心灵，失去自我。其实，社会与环境不足以影响人，只要我们每个人有自己独立的思想、独立的修养，那么在任何复杂的世界、任何复杂的时代、任何复杂的环境，都可以永远保持自己最初开始时的心境，保持自己的良知，并不断地按照良知来进一步“格物”，才可以真正做到“致知在格物，物格而后知至”（意思就是获取知识的途径在于体察事物，体察事物之后，知识才能被自己真正理解）。



在滚滚红尘中，人们的心灵很容易被各种物欲蒙蔽，从而迷失了人生的方向，不知道自己为什么而活着。有的人经常觉得心情十分压抑，有的人甚至对生活感到绝望，一碰上某些意外刺激就容易做出极端举动。这个时候，王阳明给我们的忠告是什么？

不要迷失人生的方向

有一学者病目，戚戚甚忧，先生曰：“尔乃贵目贱心。”

——《传习录》

有一位学生患了眼疾，整天担心忧虑。王阳明说：“你这是重视眼睛，而轻视自己的心灵。”

当然，王阳明的意思并不是说眼睛有病不要去治，而是借这个例子批评某些人，一个人眼睛有病就这么忧心忡忡，而那些更有价值的事物我们却注意不到，呼吁大家要珍惜自己最有价值的东西。因此，我们应该懂得珍惜真正有价值的东西，看清大局，不要为了一些琐事和小烦恼而影响了积极的人生态度。

然而，在今天的现实生活中，有许多人会犯这种毛病，他们往往看



重那些次要的东西，反而将那些最有价值的东西放弃了。由于社会竞争空前激烈，人们所承受的压力很大，我们在各种媒体上，经常可以看到有人自杀身亡的消息。

乍一看，这些敢于自杀的人，颇有点“视死如归”的气魄，其实，他们完全不懂生命的意义在哪里。

人贵为万物之灵，就在于人具有思想，而生命就是上天赋予人的最宝贵、最稀有资源，一个人只有一次生命，而且逝去就永不复返，所以一定要珍惜生命。

对于生命，我们应该用来实现自己的人生价值。心理学家研究认为，那些对生活感到绝望的人，他们不知道自己的人生价值在哪里。他们看不到人生的希望。因此，他们最终采取自杀这种极端的手段来对待自己的生命。

当然，从另一个角度来看，那些人之所以对生活感到绝望的人，正是因为他们正确的价值观一时被物欲所蒙蔽的缘故。

一位年轻人失恋了，一心想要自杀，周围的亲戚朋友都劝他不要干傻事，但谁的话他也听不进去。

实在没办法了，他的父亲只好向一位哲人求助。

这位哲人见到年轻人后，笑着说：“不错，年轻人，你的痴情很令我感动。虽然我认为自杀并不能解决问题，但是我还是会帮助你自杀，谁叫我是你的朋友呢？不过，如果换作是我，我是不会做这种蠢事的，仅仅因为一个女孩拒绝了自己，就放弃宝贵的生命，太不值得了！俗话说，天涯何处无芳草。只要你把自己的事做好了，大丈夫又何患无妻呢？但是话说回来，如果你还是想自杀的话，我看也是个不错的选择，因为生命是你自己的，你有权决定你的选择！”