

典藏版

一生伏首拜阳明

王阳明心学

知行合一 经世致用

全鉴

〔明〕王阳明◎著 东篱子◎编译

严复说：“独阳明之学，简径捷易，高明往往喜之。”

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

王阳明心学

全鉴

〔明〕王阳明◎著 东篱子◎编译



中国纺织出版社

内 容 提 要

王阳明是明代著名思想家、哲学家，在学术思想方面继承宋代大儒陆九渊，以自己的体悟加以完善，形成了独具一格的“心学”体系。阳明心学，集儒、释、道三家之大成，蕴含着精妙的神奇智慧。本文通过对阳明心学的良知与致良知、知行合一等核心理论的阐述和解读，让人们更好地领悟其重要的精神与精髓。

图书在版编目（CIP）数据

王阳明心学全鉴 /（明）王阳明著；东篱子编译. —北京：中国纺织出版社，2018.3（2018.10 重印）

ISBN 978 - 7 - 5180 - 4696 - 6

I. ①王… II. ①王…②东… III. ①王守仁（1472-1528）—心学—图解 IV. ①B248.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第025482号

策划编辑：曹炳楠

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 10 月第 2 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：187 千字 定价：48.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

心无定力的人，哪怕是遇到一点点不满，都可能会冲动和恼怒。

心理脆弱的人，只要遇到一点挫折，可能就会走向极端。

心怀鬼胎的人，有一点风吹草动，都可能会惊慌失措，感到不安。

意志薄弱的人，一个小小的失败，也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、忧愁、失落和寂寞等情绪笼罩，不仅让我们痛苦不堪，有时还会误导我们作出错误的选择，让人走向人生的歧途……严重的还会有人因控制不了自己而犯下弥天大错……

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一位没有争议的立德、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。王阳明创立的解决一切心灵问题的利器——阳明心学，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，编练湘军进攻太平天国，历时 12 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！

一位先生想去一下餐厅的洗手间。一进洗手间便看见一盆盛开的鲜花摆在一张老旧但却非常雅致的木头桌子上。洗手间里收拾得非常整齐，可以说一尘不染。自己使用过之后，也主动把洗手台擦拭得干干净净。

临走时这位先生对餐厅老板说，那些鲜花可真漂亮。

“谢谢。”老板得意地说，“您知道吗，我在那里摆鲜花已经有十多年了。您绝对想不到那小小的一盆花替我省了多少清洁工作。”

阳明心学，就是那盆盛开的鲜花，他会让我们的心灵永葆干净，以致一点污秽都能立即察觉。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。阳明心学是净化我们心灵的工具。我们可以穿越时空，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。

编者

2017 年 11 月

目录

第一辑

生命主宰，全在于人的内心

- ◎ 不要忽视内心的巨大力量 / 2
- ◎ 心灵自然纯粹，才能创造奇迹 / 5
- ◎ 人的一切行为都来源于心的指挥 / 8
- ◎ 拥有平常心，能走出五浊恶世 / 11
- ◎ 新唯“心”主义：一切皆由心生 / 14
- ◎ 卓绝的头脑比不过强大的内心 / 17
- ◎ 表面迎合，远不如内心契合 / 20
- ◎ 心灯不灭，世风诈起也枉然 / 23
- ◎ 一定要做一个“富心人” / 27
- ◎ 安定的心灵土壤里滋生出慧根 / 31

第二辑

修炼内心，提升自己的最好途径

- ◎ 拿什么培养自己的素养 / 36

- ◎ 不会自我调节，注定落后 / 39
- ◎ 不要阻塞了修行的大道 / 42
- ◎ 要有消化知识的能力 / 45
- ◎ 修行先学会让心安静下来 / 48
- ◎ 从内心摆脱修行的羁绊 / 51
- ◎ 给自己注入一份信心 / 54
- ◎ 如何区分良知与私欲 / 57
- ◎ 做减法，摆脱内心的桎梏 / 60

第三辑

心力坚韧，才能冲破种种阻碍

- ◎ 成功要经得住磨炼 / 64
- ◎ 千里马不会生在庭院里 / 67
- ◎ 生命需要坚强和韧性 / 69
- ◎ 磨炼，是身心必经的过程 / 73
- ◎ 君子要配得起所受的苦 / 76
- ◎ 扛得住压迫，耐得住落魄 / 79
- ◎ 掌握走出逆境的奥秘 / 82
- ◎ 人生的酸苦辣，要靠自己品尝 / 85

第四辑

心之所向，生命才会扎根福田

- ◎ 要为人生找到一个方向 / 90
- ◎ 立志后，万事就是一事 / 92
- ◎ 重要的不是做什么，而是为什么做 / 95
- ◎ 目标就像人生大船上的舵 / 98
- ◎ 正确的志和错误的志 / 101
- ◎ 没担当，立志就是放空炮 / 104
- ◎ 凭什么可以坚持不懈 / 107
- ◎ 确立志向一定要“正” / 110
- ◎ 一定要坚持自己的“心想” / 114
- ◎ 做自己认为有价值的事情 / 117

第五辑

内心端正，良知在心能做圣人

- ◎ 心正，再邪恶的鬼也不怕 / 122
- ◎ 品德是修心的最大追求 / 125
- ◎ 始终保持慎独之心 / 127

- ◎ 君子当养浩然正气 / 130
- ◎ 真诚做人，诚信立德 / 132
- ◎ 修名不如修德 / 136
- ◎ 待己待人拿出真诚心 / 138
- ◎ 人需要真诚的孝心 / 140
- ◎ 唤醒你内心的良知 / 143

第六辑

克己成己，忍耐包容去除烦心

- ◎ 该退让就退让 / 148
- ◎ 选择宽恕，就选择了宽心 / 151
- ◎ 一念嗔心起，八万障门开 / 154
- ◎ 人一定要懂得克制自己 / 157
- ◎ 不要轻易指责别人 / 160
- ◎ 忍是一门最让人受益的功夫 / 163
- ◎ 逆来顺受不是软弱无能 / 167
- ◎ 物来顺应：提升制怒功力 / 170

第七辑

清心寡欲，看淡看轻心灵丰盈

- ◎ 没有贪念，才不会招魔 / 174
- ◎ 名利心太重，会让人失去自我 / 177
- ◎ 做人不为名利所累 / 180
- ◎ 心无所求是做人的最高境界 / 184
- ◎ 不要放纵自己的欲望 / 187
- ◎ 拒绝沉溺于声色货利 / 190
- ◎ 让名利得失如清风过耳 / 193

第八辑

从容淡定，处变不惊逍遥一生

- ◎ 顺其自然，不生忿懣 / 198
- ◎ 看透生死，活出淡定 / 202
- ◎ 在生活中笑看人生起伏 / 207
- ◎ 淡定是人生的另一种强大 / 210
- ◎ 直面现实泰然自若 / 214
- ◎ 为什么有的人能够从容自在 / 217



第九辑

知行合一，戒除臆想赢在实践

- ◎ 致良知要和事实结合 / 222
- ◎ 空谈误事，实干兴业 / 226
- ◎ 懒惰人生最要不得 / 230
- ◎ 成功源于做切合实际的事 / 234
- ◎ 处理事情要“因病而药” / 237
- ◎ 让小事情成就大事业 / 240
- ◎ 先决断，然后去行动 / 244
- ◎ 孝顺父母关键在行动 / 247
- ◎ 立命之本是把握当下 / 251
- ◎ 在行动中修正自己的想法 / 253



第十辑

乐由心生，享受生命带来的喜悦

- ◎ 做一个真正快乐的人 / 258
- ◎ 生活总可以浪漫一些 / 261
- ◎ 情绪是你的仆人，别被它左右 / 264

- ◎ 心清静是人生的幸福之源 / 267
- ◎ 保持童心，你的世界才真实 / 270
- ◎ 快乐的真谛：心安处即是乐也 / 273
- ◎ 修得“不动心”的境界 / 276

第十一辑

从心开始，塑造成功自己的心法

- ◎ 别找了，你就是自己的贵人 / 280
- ◎ 找准角度才能端正态度 / 283
- ◎ 傲慢最终只能慢怠自己 / 286
- ◎ 如何养成强大的气场 / 290
- ◎ 负面情绪也可以化为积极行动 / 293
- ◎ 内心要有一种定力 / 297
- ◎ 凡夫也能够做圣贤 / 301

附文 王阳明小传 / 304

参考文献 / 307



第一辑

生命主宰，全在于人的内心

很多时候，人力量的大小不在于躯体强弱，而在于内心的强弱。小至一根木材、一抔土壤，中至一头野兽、一棵树木，大至一名将领、一个文人等，都是在依据自己的“性”而行。如王阳明在《传习录》中说：“人只要在性上用功，看得一性字分明，即万理灿然。”



不要忽视内心的巨大力量

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（suí）通之妙矣。

——《传习录》

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，不同的人对人的内心有不同的看法；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身，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，或遏于初，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。”

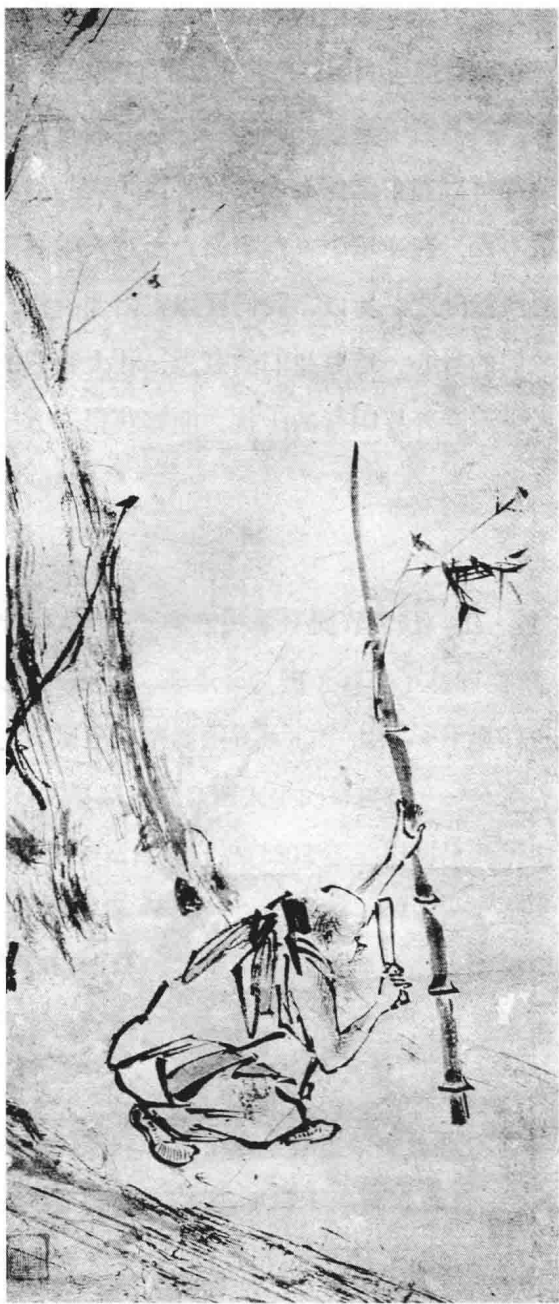
在这里，其实就是讲了陆原静体验过的一种心境：一个人喜怒忧惧的感受发生了，虽然他的情绪波动到极点，但是只要那个人心中的良知觉醒了，种种不良情绪就能立即涣然消失，有的在萌生恶意之前就会被遏止，



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，尤其是在当今这个社会。现如今的社会，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非一般的磨难和痛苦，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。

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心淡然处之。所以，我们要像王阳明一样，能够经常反省自己，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，能够获得一方宁静、幸福的天地，领悟人生的真谛。





心灵自然纯粹，才能创造奇迹

汝若于货、色、名、利等心，一切皆如不做劫盗之心一般，皆消灭了，光光只是心之本体，看有甚闲思虑？此便是“寂然不动”，便是“未发之中”，便是“廓然大公”。自然“感而遂通”，自然“发而中节”，自然“物来顺应”。

——《传习录》

心外无物，假如每一个人都可以像王阳明先生那样拥有对财、色、名、利等的认知和想法，剔除自己内心的杂念，那么心就归于寂然不动的境界，也就让心灵归于自然纯粹了，就算是各种情绪困扰，心中也是一片淡泊宁静，自然也就可以很好地处理所有的事情，创造出人生的奇迹。

早年的王阳明就已为自己立下了圣贤之志，在1502年王阳明从九华山回京复命之后，便开始了他所追求的“第一德业”。所谓第一德业，就是远离尘寰，一心一意，潜心修道。王阳明从小就是一个言行一致的人，他只要说到就必须做到。所以回京之后他立刻给皇帝写了一份辞呈，以养病为由要求回老家休养。

当时的王阳明不过是身居六品的芝麻绿豆小官，在皇帝那里根本算不上什么，当然也就很快得到了批准。于是，王阳明马不停蹄地回到家乡。他当然不是回到家中居住，而是跑到了会稽山上的洞中开始了他的潜心修道大业。