

# 王阳明

## 向内心光明致敬

阳明心学精华解读通俗读本  
全能大儒“心学”实战之道

■ 欧阳彦之 / 著



# 欲成大事者 必读王阳明

台海出版社





# 王阳明

## 向内心光明致敬

■ 欧阳彦之/著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

王阳明:向内心光明致敬 / 欧阳彦之著. —北京:台海出版社,2016.5

ISBN 978-7-5168-1032-3

I. ①王… II. ①欧… III. ①王阳明(1472-1529)-人物研究  
IV. ①B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 118479 号

---

王阳明:向内心光明致敬

---

著 者:欧阳彦之

---

责任编辑:俞滢荣

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:靳卫星

责任印制:蔡 旭

---

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 21

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:230 千字 印 张:17.5

版 次:2016 年 10 月第 1 版 印 次:2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1032-3

---

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



## 前言

### 1

王阳明(1472—1529年),名守仁,字伯安,浙江余姚人,因年轻时筑室习静于越之阳明洞,遂号阳明,世称阳明先生。

明成化八年,王阳明出生于浙江余姚的瑞云楼。青少年时即随父至北京就读,性格豪迈不羁,兴趣广泛,多才多艺,三教九流无不深究。二十多岁时遂留心武事,精究兵家秘籍。

三十五岁时,王阳明在京为官,因得罪了宦官刘瑾,被下诏入狱,判廷杖四十,气绝复苏,并被贬至贵州龙场驿。

龙场位于贵州西北荒山峻岭之间,人迹罕至,环境极为恶劣。王阳明与三个随从初至此地,水土不服,言语不通,连居住的一间房子都没有,他们就住茅屋、居山洞,尝尽了千辛万苦。

在龙场两年多来,王阳明在极艰苦的情况下,仍然不忘修身讲学,终于在一个静谧之夜,大悟“格物致知”之旨,这就是史称的“龙场悟道”。从此将心学思想推向了一个全新的高度和深度。

龙场悟道之后,王阳明将领悟到的“知行合一”本体智慧与自己的才能结合起来,如虎添翼,进入了一个前所未有的境界,他的智慧令对手望而生畏,他的才能无事而不可为。

此后,王阳明以文臣之身统兵在外,南征北讨,仅用一年多时间便剿灭了为患南赣数十年的巨寇盗贼;更在宁王朱宸濠起兵作乱时,只用四十余天便平定宁王蓄谋十余年之久的叛乱,并一举擒获朱宸濠……凭战功显赫,一路升迁至都察院右都御史、江西巡抚、南京兵部尚书等要职,并加封新建伯。



王阳明是明代“心学”的集大成者，他的智慧和才能在明朝达到了常人难以企及的顶峰。

“心学”中的“心”，是指作为心灵本体的灵明觉知及由此产生的认识能力。如王阳明所说：“身之主宰便是心，心之所发便是意，意之本体便是知，意之所在便是物。”在他看来，心是身体和万物的主宰，当心灵安定下来，不为外物所动时，本身所具备的巨大智慧便会显露出来，正所谓“此心虚灵不昧，众理具而万事出”，一切都是浑然天成，不假思索的。

“心教”就是靠提高“意”来识进见大的感情教，是通过明心见性将圣贤与英雄一体化的希望哲学。匹夫而为百世师，当代新儒家杜维明说“五百年来，儒家的源头活水就在王阳明”。当代精神哲学大师徐梵澄说“阳明收集了古泉币，重铸出了一批新泉币，出自他自己的炉冶，流布天下，人人使用”。

心学大师王阳明的一生是用德去得道的心学标本，展读其历程，领悟心学的门径：在艰苦卓绝的环境中找到“自性”，从而绝处逢生；良知指引，任风高浪险，操船得舵；既现场发挥得好，又不是权宜之计；每一举措都既操作简便又意义深远。

心学，是既要立大体又要心细密的精神艺术，这门功夫内化至极又实用至极，能将所有玄远的意义感觉化。王阳明对我们说：功夫愈久，愈觉不同，此难口说。心学是心教意术。“物之不齐物之情也”。哪有通用的？只在都有良知这一点上才人人平等——所以从小贩到国王，只要“有良知”都可以读懂阳明心学、良知之道——都应该读这本书。



做事都想着成功,成功必须满足所有必要条件,但每一个必要条件都不是充分的,失败则每一个条件都是充分的。任何事情都是人做的,人是用心做事的,心实为成败之本。心学功夫主要是练意念,你的意念是什么决定了你看到什么,成功的人看到的是成功的因素,失败的人看到的是失败的“天意”。

作者在汲取中外王学研究的基础之上,用通俗易懂的语言举重若轻地将阳明心学的三大命题“心即理”、“知行合一”以及“致良知”的形成、发展贯穿其中,使心学思想的脉络有迹可循。其间穿插将王阳明几起几落的人生历程娓娓道来,力图全景式地展现阳明先生荡气回肠的一生。



# 目 录

<b>第一章</b>	心之道：此心光明耀天下	1
	1.得失从缘，心自随遇而安	1
	2.内心清凉，心花自开	5
	3.少一些“贪念”，少一些痛苦	8
	4.心安则身安，心困则身困	11
	5.安贫乐道，独守一分清净	15
	6.寂寞，让心灵成长	19
	7.生命的意义在于满足	23
	8.心无所累，意无所牵	24
<b>第二章</b>	志之道：鸿鹄之志，心之所向	28
	1.回归生命的本源，寻找初心	28
	2.鸿鹄大志，万事皆由始	32
	3.要有一个清晰可行的蓝图	36
	4.舵手先行，功夫方有着落	39
	5.志向可行，人生才能走对路	43
	6.自信乃圣人第一等事	47
	7.抱定梦想，全力以赴	49
	8.求人不如求己，你就是自己的贵人	52



<b>第三章</b>	学之道：博观而约取，需从心上下功夫	56
	1.探真理学格竹，读书需要有质疑精神	56
	2.学海无涯，永无止境	59
	3.业精于勤，天才是如此炼成的	62
	4.掌握知识并不等于拥有智慧	66
	5.专注于心，巅峰可成	69
	6.见多识广才能更好地致良知	73
	7.克服浅尝辄止的毛病	76
	8.学问，在自省后更加明澈	80
<b>第四章</b>	行之道：知行合一，良知为本	83
	1.外物勿扰与事融为一体	83
	2.知是行之始，行是知之成	88
	3.对的时间，做对的事	90
	4.成功不在难易，而在身体力行	92
	5.巧干比苦干更重要	95
	6.千里之行，始于足下	97
	7.言行一致是立身之本	100
	8.实干兴邦，空谈害己	103
<b>第五章</b>	律之道：破除心中贼，修己以安身	108
	1.直面自己最难面对的一面	108
	2.别让缺点成为你人生的标签	112
	3.情绪是你的仆人，别被它左右	115
	4.无论他人荣与谤，坦荡处之	120
	5.不攀比，修炼自我	123





6.在声、色、货、利中致良知	125
7.傲慢是人生的污垢	129
8.“戒慎恐惧”才能驾驭自己	132
<b>第六章</b> 官之道：诚于爱民，忠于谋国	135
1.在其位，谋其政	135
2.上梁不正，则下梁必歪	140
3.我心光明，为官之本	143
4.累卑为高，集思广益	146
5.信赏必罚以安臣民	150
6.识人重在德与能	153
7.任贤使能，用人唯长	157
<b>第七章</b> 友之道：相下得益，相上则损	161
1.真正的友谊没有距离	161
2.真诚是保持友谊永恒的基石	166
3.猜疑别人就是否定自己	168
4.谦让，受益的不只是自己	172
5.推己及人：多迁就少迁怒	174
6.少一些责备，多一些赞美	177
7.欲得人心，须容人之过	182
8.朋友相处，常看自己不足	185
<b>第八章</b> 胜之道：不战而屈人之兵	188
1.用兵之法，攻心为上	188
2.应时而变，兵贵在“活”	191



3.见微知著,“隐祸”藏于“显利”之中	194
4.制胜战术应变化多端	197
5.抓住时机,一击制胜	202
6.避实就虚借胜于敌	206
7.危中求生路,先要把心沉淀下来	210

<b>第九章</b> 仁之道:诸恶莫作,众善奉行	214
1.与人为善就是与己为善	214
2.众善奉行,诸恶莫作	217
3.君子养心莫善于诚	221
4.至爱至善,不为行善而行善	224
5.仁者以天地万物为一体	228
6.仁出者仁进,福往者福来	230
7.将心比心,推己及人	233
8.养一身浩然正气	236

<b>第十章</b> 事之道:入乎其内,出乎其外	240
1.人须在事上磨,才立得住	240
2.耐心即悟性,做事切忌急于求成	243
3.居上思下,处尊思贱	246
4.功不独居,方可安身	250
5.凭心办事,做事不贪功	253
6.人生至境,心无所求	258
7.以出世心境,做入世事业	261
8.宁拙毋巧,欲速则不达	264



## 第一章

# 心之道：此心光明耀天下



### 1. 得失从缘，心自随遇而安

人生达命自洒落。

——王阳明

“方园不盈亩，蔬卉颇成列。分溪免瓮灌，补篱防豕蹄。芜草稍焚荆，清雨夜来歇。濯濯新叶敷，荧荧夜花发。放锄息重阴，旧书漫披阅。倦枕竹下石，醒望松间月。起来步闲谣，晚酌檐下设。尽醉即草铺，忘与邻翁别。”在龙冈书院旁边，有一个很多人都认为十分不起眼且毫无用处的乡村菜地，名叫“西园”。但王阳明却认为，这是一个赏景、读书的好地方。篱笆、野花、瓜果蔬菜，一切都那么自然和谐，如一幅美景图般呈现出来。王阳明经常在这里读书、赏景，有时还和这里的农民一起哼小调唱小曲。傍晚，在庭院里搭一张小桌子就餐，酒醉后，就在庭院的草席上睡下。这首诗，很全面地反映了王阳明



惬意的随遇而安的美好心境。

对于随遇而安，著名的国学大师南怀瑾也曾经说过：“一个人想做到随时安然是非常困难的。世间万物皆有其自身的规律之所在，水在流淌的时候是不会去选择道路的；树在风中摇摆时是自由自在的，它们都懂得顺其自然的道理。因此，拔苗助长固不可取，逆流而上也是一种愚蠢。”

一天，福州罗山道闲禅师去拜会石霜禅师，一番攀谈后，询问：“我自认为我内心的灵知灵觉已经出现了，可为何我总被一大堆纷乱的念头束缚住呢？在这种起伏不定的时候，我该如何用心修禅？”

石霜禅师回答说：“你最好是正视它，直接把各种念头抛弃掉。”

道闲对这个答案不太满意，便又去请教全豁禅师，问了同样的问题。

全豁禅师轻轻一笑，回答说：“该止的时候它自然会止，你从缘好了，管它们干什么！”

的确，人生际遇不是个人力量可以左右的，此时与其怨天尤人，徒增苦恼，不如面对现实，随遇而安，因势利导，有也好，无也好，多也好，少也好，甚至光荣也好，侮辱也好，都不要太在意。从已有的条件中尽自己的力量和智慧去发掘新的道路，这才是求得快乐宁静的最好办法。

不计较穷通得失、顺利有无，遇到什么事情都能接受，生活给了什么，就坦然承受什么，这就是得失随缘，随遇而安！随遇而安，能适应各种环境，在任何环境中都能满足，这就寻求到了一种生命的平衡。谁能达到这种境界，谁的生活就美好，谁的生命就有质量，在生活中就能活得自在。

曾经有一个小国家，地小人少，这里的人们却过着与世无争、世外桃源般的生活。他们活得悠闲自得，性子都十分闲淡。他们的这种性格有很大程度都是受到这个国家的国王和宰相的影响。国王从不争强好胜，也



从来没有为扩张国土而侵略过其他国家；而宰相更是一位对政事不太关心的读书人。

不过，这两个人都有自己的嗜好。国王特别喜爱打猎和微服私访，而宰相也老在国王微服私访的时候说这么一句话：“一切都是最好的安排。”

起初，国王并不理解宰相说这话的真正意义，直到一件事的发生。

这一天，国王如往常一样来到狩猎场打猎，他的箭不偏不倚地射中了一只花豹，花豹立刻倒下，这可把国王高兴坏了，这可是他第一次捕获到这样的大型动物。于是，他骑着马抛下随从，兴高采烈地来到花豹倒下的地方。没想到，当他下马的瞬间，花豹却突然跳起向他猛扑过来。他的随从看到后，赶紧再发一箭，这一箭正好射中花豹的咽喉，花豹这才真正地倒下。当随从赶过来的时候，发现国王的一根小指头还是被花豹咬掉了。

因为自己的一根手指被花豹咬掉，回宫后，国王又气又恨，便找来宰相一同饮酒借酒消愁。当宰相听得国王的这一番遭遇后，却兀自笑了起来，说到：“尊敬的国王，您少了一根指头总好过掉了一条命啊！这一切都是最好的安排呀！”

国王听完宰相的话，更加气愤了，说道：“你真的觉得这是最好的安排？”

“千真万确，我的国王。如果我们暂时抛开自我短期的得失成败，那么，这一切就真的是最好的安排了。”

“你还真是大胆啊！那我现在把你关进监狱呢？”国王更加生气了。

宰相十分淡然地回答道：“那我也深信，这也是最好的安排。”

宰相话音刚落，只见国王手一挥，命令侍卫将宰相带进了牢房。

过了一段时间，国王的伤势康复了。他又如同以往一般，想带着宰相到各地微服私访，但他一想到宰相之前说的那些话，就气不打一处来。于是，他决定独自带着随从出游去了。

可就在微服私访的途中，国王遇到了一群野蛮人，因为他们人多势众，国王便被抓去了。野蛮人想将国王杀了用来祭神，但当大祭司来视察的时候



发现国王的右手小指没了，咬牙切齿十分气愤地说：“你们难道忘了‘祭神’一定要用最‘完美’的人吗？他少了一根指头，根本不配用来供给我们的神仙！快把他这个不祥的人赶走！”

脱困的国王欣喜若狂，飞奔似的回到宫里，命令随从摆下一桌酒宴，准备款待宰相。

保住命的国王对宰相说：“爱卿，你真是我的吉祥之人，你说的话真真实实地在我身上发生了。若不是少了一根指头，今天的我早就被人拿来祭神了，这一切果然都是最好的安排啊！”

宰相听得此话，回答道：“恭喜大王对人生体验有更深层次的觉悟了。”

国王接着说：“爱卿啊，我由此逃过一劫固然是‘最好的安排’。但是你却因为我白白蹲了那么长时间的监狱，这也能说是‘最好的安排’？”

宰相慢条斯理地喝下一口酒说：“大王，您将我关入大牢其实也是最好的安排啊。您想想，若是我没有被关入牢房，那么您这次的出游，我必定也会被蛮人抓走。等到蛮人发现国王您不适合拿来祭神的时候，那么谁又会被丢进火焰里焚灭而亡呢？所以啊，我才应该感谢大王您，多亏了您将我关进监狱，才保得住我一条小命呀！”

从这个故事里，我们可以发现，这位宰相说的“一切都是最好的安排”实际上就是随遇而安的意思。随遇而安，并不是让人们完全地安于现状，不对未来做任何打算和努力，一味消极地等待。这里的随遇而安，指的是找到生活的平衡，这才是自然的一种境界，是心灵成长的标志，是成功人士的基本素养。

随遇而安这句话教会我们，面对大千世界，我们任何一个人都是渺小的一分子，而一些人缺乏清醒的认识，认为自己十分重要，总是以自我为中心，自信心也越发膨胀。面对人生常有的荣辱成败时，便会轻易被打倒或骄傲起来。真正有智慧的人，是不论面对怎样的境况，都能坦然面对，依然过着自己



惬意的生活。这，便是随遇而安。当你放下心灵的枷锁，学会了随遇而安，你的生活便会有一番巨大的变化。

## 2. 内心清凉，心花自开

我不看花时，花与我心同寂。我看花时，花的颜色一时明白起来，便知此花不在我心之外。

——王阳明

我们每个人的心中都难免有理性和情绪上的斗争和争讼。这种“心、意识”自讼的状态就叫做“心兵”。普通人心中随时都在打内战，如果妄念不生，止水澄波，心兵永息，自然天下太平。

“我不看花时，花与我心同寂。我看花时，花的颜色一时明白起来，便知此花不在我心之外。”这句话被奉为王阳明的经典话语。王阳明认为外物之所以存在是因为心的存在。所以在面对人生中的诸多沉浮时，我们大可不必左右摇摆之，而是要以一种从容淡定的心情去对待之，并借此来修炼自己的心灵，达到不动心的境界，以获得一个悠然自在的人生。

在一条老街上，住着一位老人。年轻的时候，老人绣了大量的工艺品，如今她把刺绣品拿出来卖。东西摆在门前，她从不吆喝，也从不还价，晚上也不收摊。她的生意没有好坏之说，每天的收入正好够她喝茶和吃饭。她老了，也不再需要多余的东西，她过得很满足。

有一天，老人在门前喝茶，一个文物商看到了她身旁的那把紫砂壶。紫



砂壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。文物商走了过去，顺手端起那把壶，他看到壶嘴内有一记印章，果然是戴振公。商人惊喜不已，他想以10万元的价格买下它。当他说出这个数字时，老人先是一惊，然后又拒绝了，因为这把壶是她早逝的丈夫留下的唯一的東西。

虽然老人没有把壶卖给商人，但她心里却难以平静。那天晚上，老人平生第一次失眠了。一把普通的壶，突然间成了价值10万元的宝贝，她想不明白。过去，她总是把壶放在身边，闭着眼睛躺在摇椅上养神，可现在她却总是不时地看一眼紫砂壶。更让她感到不舒服的是，周围的人知道她有一把价值连城的茶壶之后，蜂拥而至，有人向她借钱，有人询问她还有没有其他宝物，更有人半夜敲她的门。

老人的生活被彻底打乱了，她不知道该如何处置这把紫砂壶。就在她感到纠结的时候，商人带着20万元现金再一次登门。老人再也坐不住了，她叫来周围的人，当众摔碎了紫砂壶。

于是，老人又可以躺在门前的摇椅上养神，安享晚年了。

老人的安之若素，淡定从容，体现出了她的涵养与理智，更给予了她幸福而绵长的人生。

从容淡定，是一种活法，一番境界。有一则有趣的笑话：下雨了，大家都匆匆忙忙往前跑，唯有一人神态悠然，在雨中踱步，旁边大步流星跑过的人十分不解：“你怎么不快跑？”此人缓缓答道：“急什么，前面不也在下雨吗？”

当人们在面临风雨匆忙奔跑之时，那个淡然安定欣赏雨景的人，正是深谙从容的生活智慧。在现代都市竞争的人性丛林中，从容淡定是一种难以达到的大境界，别人都在杞人忧天、慌不择路，只有他镇定从容。正如一首耳熟能详的歌中唱的那样：“曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容才是真。”





黄帝做了19年天子，诏令通行天下，听说广成子居住在崆峒山上，特意前往拜见他。

黄帝见到广成子后说：“我听说先生已经通晓至道，冒昧地请教至道的精华。我一心想获取天地的灵气，用来帮助五谷生长，用来养育百姓。我又希望能主宰阴阳，从而使众多生灵遂心地成长，对此我将怎么办？”

广成子回答说：“你所想问的，是万事万物的根本；你所想主宰的，是万事万物的残留。自从你治理天下，天上的云气不等到聚集就下起雨来，地上的草木不等到枯黄就飘落凋零，太阳和月亮的光亮也渐渐地晦暗下来。然而谄媚的小人心地是那么偏狭和恶劣，又怎么能够谈论大道！”

黄帝听了这一席话便退了回来，弃置朝政，筑起清心寂智的静室，铺着洁白的茅草，谢绝交往独居三月，再次前往求教。

广成子头朝南躺着，黄帝则顺着下方，双膝着地匍匐向前，叩头着地行了大礼后问道：“听说先生已经通晓至道，冒昧地请教，修养自身怎么样才能活得长久？”

广成子急速地挺身而出，说：“问得好啊！来，我告诉给你至道。至道的精髓，幽深遥远；至道的至极，晦暗沉寂。什么也不看什么也不听，持守精神保持宁静，形体自然顺应正道。一定要保持宁寂和清静，不要使身形疲累劳苦，不要使精神动荡恍惚，这样就可以长生。眼睛什么也没看见，耳朵什么也没听到，内心什么也不知晓，这样你的精神定能持守你的形体，形体也就长生。小心谨慎地摒除一切思虑，封闭起对外的一切感官，智巧太盛定然招致败亡。我帮助你达到最光明的境地，直达那阳气的本原。我帮助你进入幽深渺远的大门，直达那阴气的本原。天和地都各有主宰，阴和阳都各有府藏，谨慎地守护你的身形，万物将会自然地成长。我持守着浑一的大道而又处于阴阳二气调谐的境界，所以我修身至今已经1200年，而我的身形还从不曾有过衰老。”

