

提升内在涵养的**神奇智慧**
修炼**强大内心**的经典读本

跟王阳明

学心学

权威
典藏版

——心学大师的神奇智慧

读懂王阳明，便能轻松掌控自我内心，提升心灵境界，从而立于不败之地。
领悟心学精华，让不良情绪远离你，让人生的所有困境都迎刃而解。

宋师道 编著



中國華僑出版社

提升内在涵养的神奇智慧
修炼强大内心的经典读本

跟王阳明

学心学

——心学大师的神奇智慧



宋师道◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟王阳明学心学：心学大师的神奇智慧 / 宋师道编著.

—北京：中国华侨出版社，2013.6

ISBN 978-7-5113-3673-6

I. ①跟… II. ①宋… III. ①王守仁 (1472~1529)

—生平事迹②心学—中国—明代 IV. ①B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 121740 号

● 跟王阳明学心学：心学大师的神奇智慧

编 著 / 宋师道

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 昇昇设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 206 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3673-6

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

王守仁，幼名云，字伯安，号阳明，谥文成，人称王阳明，浙江余姚人。明代最著名的思想家、教育家、文学家、书法家、哲学家和军事家，官至南京兵部尚书、南京都察院左都御史，因平定宸濠之乱等军功而被封为新建伯，隆庆年间追封侯爵。创立“心学”，是中国历史上罕见的全能大儒。死后，进入孔庙中，成为了中国第53位圣贤。

王阳明少年时便胸怀大志一心想要成为圣贤，人生中的第一个问题便是“何为第一等事”，不是“唯读书登第耳”，而是“读书学圣贤耳”。经历了“阳明格竹”，在潜意识里默默孕育心学，科举意外落榜后，说出“世人以不得第为耻，我以不得第动心为耻”。后来接触佛、道思想，在家乡的“阳明洞”练习道家引导术养生，从中悟出了许多道理，并以“阳明”为号，初步打下了日后心学的基础。

王阳明步入仕途，因上疏触犯权倾朝野的大宦官刘瑾，被贬到穷山恶水的偏远山区贵州龙场任驿丞。在这个食不果腹、环境恶劣的龙场，他克服重重困难，立志修身并悟出了儒家“格物致知”的要旨，洞悉了生命的本来面目，总结出了“知行合一”的心学智慧，从而创造了影响后世并远传海内外的学说——心学。

王阳明以讲学的形式向世人阐述他的心学思想，他认为“心即

是理”，通过格物致知的实践方法，可以去除蒙蔽内心的思想杂念，从中寻求人内心的“良知”，让源于良知的本能智慧显现出来。任南赣巡抚期间，他以超群智慧和才干平定江西巨寇，同时平定了宁王的叛乱。繁忙的军旅生活并没有让他放弃对心学的研究与传播。他积极地修建书院，推广教育。

他在贵阳书院提出“知行合一”的学说，称“知是行的主意，行是知的功夫。知是行之始，行是知之成。若会得时，只说一个知，已自有行在。只说一个行，已自有知在”。他认为认识来自于内心，知与行都是由内心的道德实体发出来的。知是行的主导，行是知的体现，知是行的开端，行是知的完成，知中含行，行中含知，知与行密不可分。知行合一这个观点被古今中外的很多名人推崇，对于现今的生活及发展具有重大的作用。

对于如何正确地思考问题，王阳明有着自己独到的见解，他说过：“良知愈思愈精明，若不精思，漫然随事应去，良知便粗了。”他认为做一件事时，如果不着边际地去思考，把毁誉、个人利弊得失都要掺杂进去，就会迷失事物的本来面貌，看不清事物的本质，得不到正确的思考问题的方法，从而做出错误的判断。

王阳明是中国历史上罕见的集立德、立言、立功三不朽的伟大人物，他的一生都充满了传奇的色彩，他的经历也是我们最好的励志故事，他的思想更为后代传诵，经久不衰。今天我们学习王阳明的心学，从中体会一些道理，有助于我们解决生活中的一些困苦，更能够激励我们不断前行。



第一章 乐观豁达之心

世间不如意之事，十有八九。然而面对艰难困苦，我们需要以什么样的心态来面对呢？明朝大儒王阳明先生的人生，总是布满了荆棘与挫折，那些我们无法想象的艰难困苦总是偏偏降临，然而他并没有一蹶不振，而是仅凭个人之力，扫除一切障碍和磨难，体悟人生，创建心学，开创了辉煌的人生，成就了圣人的传奇。

1. 保持积极乐观的心态 2
2. 要想修身，必先修心 5
3. 常快活便是功夫 8
4. 世上本无事，庸人自扰之 11
5. 不以物喜，不以己悲 14
6. 放下负担，化繁为简 17
7. 擒山中贼易，去心中贼难 20
8. 时常微笑，运气不会太差 24
9. 过执则无乐，简单则无忧 27

第二章 立志与行动之心

一个人有了想法之后，就应该采取切实的行动，使这个想法得以实现。如果只是想而不去做，那么想法也就真的只是想法了，永远难以成为现实。要想成功只有想法是远远不够的，还要有一定的决策力和行动力，只有这样，我们才能实现自己的目标，实现人生的价值。

认识事物的道理与实行其事，是密不可分的。要知行合一，才能驾驭事物的整体，才能更深刻地认知事物。

1. 知行合一	32
2. 言出必行，行之必果	35
3. 千里之行，始于足下	38
4. 知行合一，经世致用	41
5. 不要做思想上的“巨人”	45
6. 心怀信念，梦想不死	48
7. 欲做大事者，必先立志	51
8. 持志如心痛	55
9. 想要成功，就需身体力行	58

第三章 反省开阔之心

人最难能可贵的地方在于能够发现自己的错误，并及时地改正。善于自省的人，往往能够更加快而准确地找到人生的目标。而懂得“己所不欲，勿施于人”的道理，并能够不强求、不苛刻地对待他人的开阔之心也是人生中最亮丽的品德。能够经常进行自我检讨，发现并改正自己的过错，以身作则，才能够成为受人敬仰的“圣人”。我们要做到静坐常思己过，闲谈莫论人非，通过不断地自省来完善自己的人生。

1. 静坐闲思己过，一日三省吾身	62
2. 闲谈莫论人非	65
3. 人最大的敌人是自己	68
4. 反省自身，获得提升	71
5. 知错能改，善莫大焉	74
6. 人贵有自知之明	76
7. 聪明人责备自己，愚蠢人埋怨朋友	79

- 8. 俯仰无愧天下，褒贬自有春秋 82
- 9. 磨难就是上帝赐予的礼物 85

第四章 忍耐包容之心

常言道，“宰相肚里能撑船”，做大事的人往往不会因为一点小事而斤斤计较。大凡懂得通融和具有广阔的包容之心的人，最后也往往赢得了最大的尊重。宽恕是种美德，在能够准确地明辨是非的情况下，也要懂得智慧地应对。容人之过，方能得人之心得人之心，做事方可顺其自然，通顺流畅。

- 1. 宰相肚里能撑船 90
- 2. 水至清则无鱼 93
- 3. 不理是非，就无是非 96
- 4. 小不忍，则乱大谋 99
- 5. 容人之过，得人之心得人之心 102
- 6. 宽可容人，厚可载物 105
- 7. 耐心等待，风车从不跑去找风 108
- 8. 玉不琢，不成器，人不磨，不坚毅 111
- 9. 不要拿别人为难自己 114

第五章 果断进取之心

不思进取的人，永远没有成长的空间。人只有看到自己的不足，才能提升自己，取得进步。只有敢于去想才有机会去做，做事要果断，切不可瞻前顾后，畏首畏尾。真正努力过的人不会存有什么遗憾，反而那些嘴巴上的旅行家永远只会“纸上谈兵”。就像你心里向往着雪山圣湖，手里捧着图书，却永远无法切身地感受来自高原的微反应和高端的蓝天白云有多透明清澈。

- 1. 天才就是比别人多付出了汗水 118
- 2. 不做下一个谁，只做第一个我 121

3. 人要随才成就自己	124
4. 时刻准备的人才会成功	127
5. 以心为本，不战而胜	130
6. 抓准时机，寻找突破点	133
7. 业精于勤，荒于嬉	135
8. 善谋事者能成事	139
9. 不满足是向上的车轮	142

第六章 淡泊彻悟之心

与世无争不是自我放弃，低调做人也不是无进取之心。陶渊明淡泊不争名利，反而名垂青史。王阳明取得战争胜利，反而要求辞官，却恰恰成为了“大明军神”。拂去心中的浮华杂陈，寻求心灵的窗明几净，你的视野也会更加宽广明亮。无止境地索取，只会增加心灵的负担，有时候懂得放弃也是一种完美。

1. 淡泊名利	146
2. 掌控自己的思绪和行为	149
3. 爱慕虚荣是给自己准备的陷阱	151
4. 掌控心灵的秘钥	154
5. 天生我材必有用	157
6. 身处泥淖性如莲	160
7. 不怕不悔，不喜不惧	162

第七章 道德孝敬之心

良好的道德修养和孝敬之心一直都是中华民族的传统美德。具有高尚道德的人才会得到民心，得民心者得天下，自古以来，便是如此。良好的道德修养也是我们每个人都应该具备的，由内心散发出的善良和孝顺才是真正的“良知”。

1. 百善孝为先	166
----------------	-----

2. 得民心者得天下	169
3. 种十里名花，何如种德	172
4. 心知孝，行做孝	175
5. 道德当身，不以物惑	178
6. 子欲养而亲不待	180
7. 父子不信，则家道不睦	182
8. 今之孝者，不单是谓能养	184

第八章 谦虚谨慎之心

谦虚使人进步，它又为什么能让人进步呢？王阳明说，人生最大的弊病就是傲慢。眼睛里只能装下自己的过人之处，又如何能够腾出地方看到自己的不足呢？不能够看到自己的不足，又如何能改正而进步呢？谨言慎行同样是一种智慧，很多人都不懂得滔滔不绝会带来意想不到的灾难，那么时刻保持谦虚谨慎的心又何尝不是一场人生中的修行呢？

1. 人生大病，只是一傲字	188
2. 居功自傲，后果如高台跳水	191
3. 金无足赤，人无完人	193
4. 妙语过盛会“物极必反”	196
5. 贵以贱为本，高以下为基	199

第九章 平常真诚之心

人性本善是亘古不变的道理。当一个人刚刚来到这个世上，他没有一点争名夺利的欲望，没有任何的心机去陷害旁人，所以人们往往在历经了那么多的人生磨砺之后，回忆着童年的无忧无虑、天真无邪。童年之所以很快乐、无忧无虑是因为童年的我们都有一颗天真无邪、平常善良、与世无争的心。待人真诚，用一颗真诚的心与人相交，那么你收到的也是对方的真诚。“赠人玫瑰，手有余香”就是这个道理。与人交往要坦诚，顾忌到他人的感受，这样你才能活得更潇洒自在。

1. 泰然自若，浑然天成	204
2. 去伪存真，保持本色	206
3. 精诚所至，金石为开	209
4. 人无忠信不可立于世	212
5. 人生难得“糊涂”	216
6. 树正不怕影子斜	219
7. 大巧在所不为，大智在所不虑	222
8. 只易其境，不易其心	225
9. 心之平常，无事复杂	228

第十章 勇敢善良之心

生活中有太多的磨难需要我们勇敢地面对，唯唯诺诺的人是不可能冲破重重阻碍获得成功的。获得成功需要足够的勇气和强大的自信心。自信的人才是勇敢的人，勇敢的人才会有自信。面对诽谤、诋毁、质疑，王阳明展现的自信与勇敢让他成为中国历史上罕见的文武全才。

1. 相信自己是最优秀的	232
2. 命中注定你是独一无二的奇迹	235
3. 我命由我不由天	238
4. 勇于担当，敢于正视	241
5. 与人为善，与己方便	244
6. 有质疑，才有提升	247
7. 大爱无私，至善无痕	249
8. 善若黄金，掷地有声	252
9. 生命不是用来自私的	255



第一章

乐观豁达之心

世间不如意之事，十有八九。然而面对艰难困苦，我们需要以什么样的心态来面对呢？明朝大儒王阳明先生的人生，总是布满了荆棘与挫折，那些我们无法想象的艰难困苦总是偏偏降临，然而他并没有一蹶不振，而是仅凭个人之力，扫除一切障碍和磨难，体悟人生，创建心学，开创了辉煌的人生，成就了圣人的传奇。



1. 保持积极乐观的心态

凡“劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，动心忍性，以增益其所不能”者，皆所以致其良知也。

——《传习录》

古今中外的名人，要成就大事者，无一不历经重重磨难，最后坚持不懈而取得胜利。孟子的话很好理解，上天要降大任给一个人，通常都会使他的内心困苦，筋骨受到劳累，让他的身体忍受饥饿，备受穷困之苦，让他事事不能如愿以此来折磨他的心志，通过这些来让他内心警觉，使他的性格坚定，增加他的才干。而王阳明认为这些都是为了致良知。

其实在生活中也是如此，拥有一个好的心态对于我们实现人生的理想有很大的帮助。王阳明在贵州龙场任驿丞的时候，那里环境十分的恶劣，不仅地处穷山恶水，而且他和当地人的语言也不通，最悲惨的不仅仅是这些，那里连住的房子都没有，一切都要靠自己动手。他与随从们一起盖起了一座茅草房，茅草房十分简陋、矮小。很多人都心情抑郁，可是王阳明却十分乐观，还赋诗说：“草庵不及肩，旅倦体方适。”其实很多苦难都来自于我们自己的想象，当一个人心中有更高的理想和信念时，这种来自于外界困难就会显得十分的渺小。

积极乐观的心态，是人生中最宝贵的财富。积极的心态能使一

个懦夫成为英雄，从心志柔弱变为意志坚强。随着现今社会的发展，越来越多的人劳累于工作，烦心于家庭琐事，更多的人为了追求金钱、地位、权力，让本真的快乐渐渐消失在我们的记忆中。很多人抱怨于社会的不公，其实很多时候，是我们自己迷失了原属于我们自己的快乐，不存在什么偏见和不公。

有句话说：“当上帝为你关上了一道门的时候，他其实同时为你开了一扇窗。”很多时候，这些困难都来自于我们的内心。中国的盲人歌手萧煌奇就是一个很好的例子，他的歌曲中唱道“是不是上帝在我眼前遮住了帘，忘了掀开……”也许上帝真的为他遮住了视觉上的那一道门，但是同时也为他打开了他能歌善唱的一扇窗。他的同班同学中国好声音学员张玉霞也是同样的盲人街头卖艺歌手，但是通过自己的努力，也可以像萧煌奇一样，出自己的专辑，实现自己做歌手的梦想。

曾经听过这样一件事，两位患者，其中一位得了癌症，而另一位患者只是普通的肺病，结果由于化验单两个人拿错了，导致普通肺病的病人以为自己得了癌症，抑郁而亡；相反得了癌症的患者以为自己只是普通的肺病，积极地配合医院的治疗，病情得到明显的好转和改善。一个人的心态很重要，保持积极乐观的心态，你才能够生活得更好，获得更多的成功。

在佛语中有这样一句话：“命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。”我们单从相由心生这句来讲，似乎此句与明朝大儒王阳明的观点颇有几分相似。王阳明在平定叛乱之后，看到世风日下不禁感慨道：“破山中贼易，破心中贼难。”而心中之贼便是个人的私欲，这种私欲是万恶之源，他认为一个人持有怎样的心态，就可能成为什么样的人，也就能够拥有怎样的人生。世间万事，纷纷扰扰，只有做到不动



心，才能够拥有真正的超然外物的洒脱。心的本体，原本就是不动的。心不动，即便有了三千烦恼丝缠身，也能够恬淡自如。你的所见、所闻、所感、所思都来源于你的大脑，从而构成了你的全部世界，而除此之外的其他世界则与你无关或者对你没有任何的意义。有些人经常在黑夜里不敢一个人出门，害怕有鬼，其实鬼到底是什么样子的呢？恐怕鬼在每一个人心中，他的形象都不一样。什么事情都容易去除，唯独心魔难除。

心态决定命运，心态决定人生。我们要学习王阳明，引用孟子的话，把每一次劳筋骨、饿体肤的经历都作为一种要成大事必经的过程，那么还有什么事情能够难得住我们呢？我们都知道世间不如意之事，十有八九。在现实的生活中，每个人都有自己不顺心的事情，而且我们面对的很多不顺心的事情又总是无法避免。但是我们虽然不能改变外界的糟粕环境，却可以决定自己的心灵选择。有一句话让我记忆深刻：“当我苦恼于没有一双好鞋穿的时候，我才发现不远处有个人没有脚。”很多事情要以不同的眼光来看，如果你善于用不同的眼光看问题，把任何不愉快的事情都能看成是上天送给你的礼物，你便能从生活中得到无限的乐趣。

不被世间纷繁复杂的事情所干扰，才能用心看到一个真的世界。保持一个平和自然的心态，那么所有的苦恼瞬间也会迎刃而解。

2. 要想修身，必先修心

心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？

——《传习录》

王阳明认为，人心就是天理，世界上哪还有存在于人心之外的事物和道理呢？很多人听了这句话都觉得这句话是没有道理的，他属于唯心的范畴，似乎与我们历来所接受的唯物论要相悖。但是王阳明关于从人的内心去寻求事物的真理看法，其实也是有道理的。

其实很多事情都取决于你的内心，古语讲“相由心生”，也就是说人的心理会呈现在外在的表现之中。一个人倘若内心焦急，那么他的外表就一定会坐立难安。按照王阳明所言，如果想要一个人的行为举止以及语言达到一定的规范、符合一定的规律，那么就必须从一个人的内心动手，而不是从一个人的外在入手。其实做人只要问心无愧、坦荡真诚，哪怕有什么事情，也会应对自如。

一次苏东坡向佛印禅师学坐禅，他很高兴地穿起大袍，坐在佛印禅师的对面。两个人对坐了一会儿，想想每次和佛印禅师辩论都会输给他，于是苏东坡头脑一转，便向佛印禅师问道：“你看我坐着像个什么？”佛印禅师心平气和地答道：“像一尊佛！”苏东坡听了这句话，心里觉得很得意！还没等他得意完，佛印禅师又反问苏东坡道：“你看我像什么？”

苏东坡看佛印禅师穿着大袍，婆娑于地，这次终于找到报复的



机会了，他连讥带讽地答道：“像一堆牛粪。”苏东坡答后，偷看佛印禅师一下，看他有什么表示，只见佛印禅师眼观鼻，鼻观心默然端坐着。这时，苏东坡感到飘飘然起来！

苏东坡得意扬扬地回家了！他的妹妹苏小妹看到他很高兴就问他：“哥哥！你今天为什么这样高兴？”“告诉你一个好消息，我每次跟佛印师父辩论，都输给他，今天我第一次得到胜利了。”苏东坡说时，喜形于色！

苏小妹问：“哥哥！你是怎么样胜他的？”

苏东坡便把今天跟佛印禅师对坐时的谈话经过，一五一十地描述给苏小妹听。他以为苏小妹听了，一定会替他高兴，大大地夸奖他一番，哪里知道小妹听了，却摇摇头向他说道：“哥哥！你又输了！”

“我输？我骂师父是一堆牛粪，师父给我骂得一句话也答不出，这怎么是我输呢？”苏东坡感到困惑。

“哥哥！万法（万事万物）唯心，心外无法，这道理你是知道的。”苏小妹笑嘻嘻地对苏东坡说，“佛印师父心里想的是佛，所以他看你像一尊佛；哥哥你心里想的是牛粪，所以你看师父像一堆牛粪。你还不是输了吗？”

按照王阳明所言，欲使人的言行举止符合一定的规范或是达到至善的境界，就要从内心入手，而不是从人心之外的事物。一个人的内心达到了至善的境地，那么他的言行举止也会显现出善的一面。其实人生中，修心并不是最大的难题，只要我们在处世上不断地反省自己，就一定能够摆脱俗事的困扰。

有句话说：“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”很多时候，困难都来自于我们自身，很多困难都是因为我们无法摆脱自己内心的困扰，过不了自己心里的那一关，所以我们才觉得眼前