

王阳明心学笔记



此心光明 亦复何求
浮华社会中休养心性的第一笔记
韩博 主编



华中科技大学出版社

http

王阳明心学笔记



王阳明心学笔记

王阳明心学笔记



此心光明 亦复何求
浮华社会中休养心性的第一笔记
韩博 主编

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学笔记 / 韩博 主编. -- 武汉: 华中科技大学出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5609-9934-0

I. ①王… II. ①韩… 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041994号

王阳明心学笔记

韩博 主编

策划编辑: 刘永兵

责任编辑: 张 丛

封面设计: Seven G

责任校对: 孙 倩

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国 · 武汉)

武昌喻家山 邮政编码: 430074 电话: 027-81321915 010-84533149

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 135千字

版 次: 2014年6月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

1529年，当时的中国还处于明嘉靖时期，那年的11月29日早晨，一条正在江西南安青龙铺的章江河面上行驶的木船突然停了下来，四周鸦雀无声，船上一位患有肺病的老者离开了人世。他就是到生命的最后时刻依然为大明朝效力的两广总督、“此心光明，亦复何求”的王阳明。

王阳明，原名王云，后来改名为王守仁，字伯安，号阳明。他是明朝最著名的哲学家、教育家，更是创造了辉煌的思想家、文学家。他在对儒释道三家学说的潜心研究和先人的思想基础上，首次提出了“心学”的概念。在追求圣贤的道路上，他不仅不惜用尽毕生的精力。尽管在步入仕途之初，他经历了重重磨难，但是，凭借着强大的意志，他不仅没有被摧垮，而且一步步走向伟大，成为一代圣人。

王阳明是晋代著名书法家王羲之的后人。两晋时发生“八王之乱”，王家因战乱南迁，从那时起，一直到王阳明的爷爷王天叙那一代，王家便没有再出现显赫的大人物。不过，王家人过着半耕半读的生活，依然保持着书香世家的风气。在王天叙的熏陶与教育下，他的儿子，也就是王阳明的父亲王华成为明王朝成化

年间的状元，由此，又拉开了王家的仕途人生之幕。

从出生到生命的最后一刻都带有浓厚传奇色彩的王阳明，通过自己不懈的努力与追求，成为与孔子、孟子、朱熹并列的四大圣人之一。其学术思想不仅在中国，而且在日本、朝鲜半岛及东南亚地区都有重要而深远的影响。《王阳明心学笔记》这本书便是为读者阐释王阳明心学的作品。



目录

第一章 阳明心学之存善去恶

阳明心学所主张的最重要一点便是“存善去恶”，也就是要做到时常省察克制，更要时时发现自己心中生出来的“恶”。一旦发现有“恶念”，就要毫不留情地克去。唯有这样做了，才能在日积月累后走向“明明德”的境界；也只有达到了“明明德”的境界，方能实现无善恶。正如王阳明所讲的四句教中的第一句“无善无恶心之体”，因为善恶是相对的，无恶自然也就无善；没有善恶自然也就没有了私欲，一个人若是没有了私欲便是廓然大公，这样的人便合于天道，也就成了圣人。

第一节 绚烂情感，净化心灵 / 002

心之本体，原自不动 / 002

省察是有事时存养，存养是无事时省察 / 004

悔悟是去病之药，然以改之为贵 / 006

虚灵不昧，众理具而万事出 / 008

清净心，方避境由心生 / 010

不如反求之切 / 013
过不可怕，贵在改之 / 015
我不看花时，花与我心同寂 / 017
见贤思齐焉，见不贤而内自省 / 019
破山中贼易，破心中贼难 / 022

第二节 修身养性，心随意动 / 024

有根方生，无根便死 / 024
不受繁华而动于气 / 028
修身贵在独知上下功夫 / 031
保持务实本性 / 033
岂有邪鬼能迷正人 / 036
人生大病，只是一傲字 / 040
常快活便是功夫 / 043
一切得丧荣辱，真如飘风之过耳 / 045

第三节 善待他人，就是善待自己 / 049

利他方能自利 / 049
便心体廓然大公，得其本体之正了 / 052
欲得天下，先得人心 / 054
圣人一生实事，俱播在乐中 / 057
宽以待人，严以待己 / 060
随人毁谤，随人欺慢，处处得益 / 064
宽厚仁慈，深得人心 / 067
苟同此志，吾亦可以忘形似矣 / 072

此非天下之大勇者不能也 / 074

第四节 保持本心，至诚为人 / 078

诚是心之本体，求复其本体，便是思诚的功夫 / 078

去其心之不正，以全其本体之正 / 081

诚意只是循天理 / 082

率性而为之 / 085

处朋友，务相下则得益，相上则损 / 088

为政不事威刑，唯以开导人心为本 / 090

臆不信，即非信也 / 092

物在外，与身心意知是一件 / 094

信得此过，方是圣人的真血脉 / 097

第二章 阳明心学之致良知

王阳明心学的主旨，便是致良知。王阳明所提倡的良知有着双重性，即形式上的层次，是假名的良知，也就是古人所说的禅；以及形式下的层次，就是孟子说的良知。“致良知是学问大头脑，是圣人教人第一文。”由于在现实生活中，仍存在着良知遮蔽所造成的各种缺陷与弊端，所以致良知实际是人类最伟大的人性去蔽化改造工程，是王阳明一生学问思想最具总结性的定论。

第五节 良知不假外求，生而知之 / 104

心灵与良知密不可分 / 104

尚功利，崇邪说，是谓乱经 / 107

用功到精处，愈着不得言语 / 109
人须有为己之心，方能成己 / 111
良知四句教 / 115
念念致良知，将此障碍窒塞一齐去尽 / 118
心也，性也，天也，一也 / 121
夫吾之所谓真吾者，良知之谓也 / 123
遵循良知，以不变应万变 / 126

第六节 苦中作乐，失意不失志 / 129

忍辱方能负重 / 129
须要时时用致良知的功夫，方才活泼泼地 / 132
何天高之冥冥兮，孰察予之衷 / 133
过去未来事，思之何益？ / 135
是有意于求宁静，是以愈不宁静耳 / 137
依靠心学，化危为安 / 140
圣人只有此，学者当存此 / 144

第三章 阳明心学之知行合一

在王阳明创立的心学理论中，有一条十分重要的原则，那便是不可让伦理道德成为僵死的教条。王阳明极力反对用“天理”来束缚人的思想与行为，尤其反对言行脱节、只说不做的学风。不仅如此，王阳明还提出每个人都必须严格践行自己的德行，做到知行合一，将道德规范变成每个人的一种自觉的道德要求。

第七节 知行合一，心口如一 / 148

慎思之，笃行之 / 148

知是行的主意，行是知的功夫 / 150

知而不行只是未知 / 153

不逆不臆，信守承诺 / 155

素谋其位而行 / 158

问了又走，方渐能到得欲到之处 / 160

第八节 心之所想，力之所行 / 163

人生立志，志存高远 / 163

志不立，天下无可成之事 / 168

有意必便偏著一边，能此未必能彼 / 170

立志不可敷衍了事 / 172

玩物必然丧志 / 175

第九节 有一种养心方法是放下 / 177

争名夺誉易自毙 / 177

好高骛远要弃之 / 180

视天下之人无外内远近 / 183

过度贪婪，人生处处不如意 / 185

吾辈用功，只求日减，不求日增 / 187

人生达命自洒落 / 190

放下私心，获得光明 / 192

1 第一章

阳明心学之存善去恶

阳明心学所主张的最重要一点便是“存善去恶”，也就是要做到时常省察克制，更要时时发现自己心中生出来的“恶”。一旦发现有“恶念”，就要毫不留情地克去。唯有这样做了，才能在日积月累后走向“明明德”的境界；也只有达到了“明明德”的境界，方能实现无善恶。正如王阳明所讲的四句教中的第一句“无善无恶心之体”，因为善恶是相对的，无恶自然也就无善；没有善恶自然也就没有了私欲，一个人若是没有了私欲便是廓然大公，这样的人便合于天道，也就成了圣人。

第一节 绚烂情感，净化心灵

在王阳明看来，想要实现致良知，首先要做的便是存善去恶，而存善去恶又建立在修心的基础上，最大程度地让自己的心念清净。在人生的道路上，几乎没有一帆风顺、不经历风雨的，人生不如意之事十之八九，既然无法避免不如意的事情，不如先让自己的心灵得到净化，让自己的内心世界变得清净。好好用心、反观自性、时时反省，才能自我净化心灵。

心之本体，原自不动

问：“孟子之‘不动心’与告子异。”

先生曰：“告子是硬把捉着此心，要他不动；孟子欲是集义到自然不动。”又曰：“心之本体原自不动。心之本体即是性，性即是理，性元不动，理元不动。集义是复其心之本体。”

——《传习录》

上述对话是王阳明的弟子尚谦在向王阳明请教孟子与告子

二人对“不动心”的认识存在哪些不同。在王阳明看来，孟子所主张的“不动心”是要求人们心中充满道义，并且还必须要让心稳如泰山；而告子所主张的是人掌控着心，只有人为才能令心不动。不仅如此，王阳明又指出，心的前身原本是不动的，这是因为心的前身便是性，而性即理；性本质便是不动的，理本质也是不动的。因此，只有当人们将道义聚集起来才是恢复人心的前身。

在王阳明看来，每个人的“心”，其本质往往可以发挥出非常神奇的作用，犹如行云流水一般，在不断的变化中融入万事万物，并能够准确反映出每一种事物存在的客观规律。若是人们真正静下心来，便可以发现万事万物中的规律，将事情做得完美。之所以很多人无法做到这些，最重要的原因就在于心灵的能力没有真正发挥作用，而是受到诋毁、赞誉等因素的影响，被遮蔽起来。若是能够摒弃自我束缚，一直保持一颗“不动心”，顺应万物之自然，心灵便可以按照客观规律做出非常精准的判断，从而将常人看来十分神奇的良知妙用激发出来。

相对于告子所认为的“不动心”，王阳明更加赞同孟子追求“不动心”的做法，他如孟子一样追求“不动心”。因为孟子是用道德充实灵魂的，他所达到的境界已经不需要处理一般的顾善去恶的问题了，他已经是真正的君子了。在王阳明看来，必须利用身外的所有事物去磨炼“不动心”，就像他对待学生陆澄病重的儿子的问题一样。

正在跟随王阳明学习的陆澄，一天接到家中来信，在信中家人告诉他儿子病重。看完这封信，陆澄的内心十分苦闷，满

怀忧伤。

面对伤心欲绝的陆澄，王阳明认为，此时的陆澄不悲伤是不可能的，这时不悲伤是不对的；但是，越是在磨难降临的时候，越应当用功学习。如果在磨难面前放弃学习，平日里的努力就会白费，因为每个人都需要在这样的情况下磨炼自己。父子之爱固然是情深意切，但天理也有着它的中和之处，一旦超过了其中的度便成私意。

王阳明认为，在面对磨难时，人们都会认为天理当忧，但此时忧苦太多，便不得其正了。只是很多人在面对这样的情形时，都会受到七情的影响，大都是太过忧苦，唯有少数人能够将其视为磨炼自身的机会。面对各种各样的问题与磨难，不懂得反省自身，而是一味地痛苦，这便不是心之本体。只有将其中的不良情绪加以调整，达到了适中方能得其正。犹如父母离去一般，并不是儿女一味地伤心与难过，便可以挽回逝者的生命。所谓的圣人说“毁不灭性”，这并非是在圣人强迫下才发生的，而是天理本体原本便存在着分限，不可逾越。一旦真正识得心体便可以增减分毫。

省察是有事时存养，存养是无事时省察

问：“‘析之有以极其精而不乱，然后合之有以尽其大而无余’，此言如何？”

先生曰：“恐亦未尽。此理岂容分析，又何须凑合得？圣人说精一，自是尽。”“省察是有事时存养，存养是无事时省察。”

——《传习录》

在与老师王阳明探讨学问的过程中，弟子陆澄问老师，朱子说的“对天理进行分析，便可以令天理显得十分精练且不会出现任何混乱，若是将天理加以综合，便可以令其包罗世间万象，任何地方都不会出现纰漏”，这种说法是否正确？

对于陆澄提出的这一问题，王阳明回答说：朱子的这种说法并不完全正确。因为根本就不能将天理加以分析，更不能将天理加以综合，圣人提出的“精一”其实就已经概括完了。稍稍停了一会儿，王阳明继续说道：自省内视是有事时的修身养性，而修身养性是没事时的自省内视。

在王阳明看来，想要让“省察克治”发挥出最佳的作用，就必须时时去做，能够主动自觉地克制自己对外界事物的各类私欲。王阳明的这一主张承继了儒家传统修养之道——内省与克己，尤其是这两项修养之道中所包括的道德修养的自觉性与能动性的主观合理因素。在这些来自前人创造的修养方法的基础上，王阳明创造了省察克治的修身养性之法，提醒人们时时都要对自己的思想与言行进行检查，严格遵守道德的要求。

一日，王阳明与自己的众多弟子一起谈论为学功夫，弟子们对为学功夫看法不一，争论不休，王阳明说道：“在教授他人学习方法时，最忌讳的便是过度注重某些方面。对于刚刚入学的人来说，若总是心不在焉，无法安心学习，想得太多，大都是受人欲的影响。在面对这样的为学者时，就必须先让其通过静坐，停止他的杂乱思想。静坐一段时间后，当他的心思不再旁骛时，还要了解其是否只是单纯的静坐，不懂得省察克治。若是如此，就必须引导其进行省察克治。对于省察克治的功夫，就是要无间

断地去做，即使没有事情时，也要将人欲中的好色、好货、好名等诸多私欲全部省察出来，并完完全全地将其消除。”

通过上述王阳明对为学功夫的讲解，我们不难发现，王阳明所主张的为学重点，就是省察克治。静坐是为了让初学者放弃“胡思乱想”的习惯，静下心来。做到这一点后，接下来要做的便是省察克治了。省察克治就是反省自己、努力克制自己各种各样的私欲。事实上，王阳明所讲的省察克治是一种存善去恶的修养方法。

在王阳明的心学主张中，一个想要提升自身道德水平的人，就必须不断地省察克治，通过自我反省、反思过错等修养方法不断提高自身的道德水平。只有不断地检讨自己的道德认识，分清楚什么是善、什么是恶、何为理想的人格时，才能更好地省察克治。

悔悟是去病之药，然以改之为贵

侃多悔，先生曰：“悔悟是去病之药，然以改之为贵。若留滞于中，则又因药发病。”

——《传习录》

在日常生活中，弟子薛侃时常会在做完某些事情后感到后悔。为此，老师王阳明对薛侃说：“悔悟好比是治病的良药，但重要的是改正错误。如果仅仅停留在悔悟上，就像因药不治病，留滞在体内反而引起别的病。”

在成婚一年后，王阳明便带着新婚妻子返回京城。这次再回