



# 王阳明的心学智慧

厘清心学精髓：**心即理** **知行合一** **致良知**  
参透**立德** **立功** **立言**三不朽的圣人王阳明  
令你**内心强大** **正能量爆棚**的  
人物励志随笔

清心·著

# 王阳明的 心学智慧

清心·著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

王阳明心学是我国两千年来最为精妙、最为神奇的智慧结晶，本书以王阳明的生活经历为基础，用通俗的语言分别从做事、修心、立志、行动、态度等方面，针对社会不断发展，人们内心中所感知的苦闷、失落、孤独、矛盾等诸多问题，给出了一张张心灵良方，让读者可以轻松领悟王阳明心学的智慧精髓，从而让心灵变得逐渐强大起来，获得一种愉悦的人生。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

王阳明的心学智慧 / 清心著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5180-1577-1

I. ①王… II. ①清… III. ①王守仁 (1472~1528) 一心学—研究 IV. ①B248.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第086733号

---

策划编辑: 郝珊珊

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

北京佳诚信缘彩印有限公司 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 114千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



在久远的1508年，在贵州龙场一片荒芜的山林之中，一位中年男子在静寂的黑夜之中，安静地坐在石棺里。他忘记了时间、空间，忘记了自己。那时的他万念俱灰，唯有一灵独存。当他继续将整个身心透入其中，只觉得那独存的一灵也不存在了。他的身心变得虚明透彻，无始无终，无增无减，不生不灭的天地宇宙也连为一片，融为一体。此时此刻，他只觉得天地万物是由自我本性而流出。

终于他大彻大悟，认识了真正的“自我”掌控了自己的内心世界，从此世界上的名利是非、荣辱得失，甚至于生死都再也无法将他束缚，他成了一个心灵自由的人！

他就是中国心学创始人——王阳明。心学的诞生影响了一代又一代的中华儿女，在过去的五百年中，曾国藩、康有为、孙中山等都是王阳明的忠实粉丝。在1513年，日本的了庵桂梧将心学带到日本。结果300年后，日本通过发动“明治维新”，摇身一

变成了地球村里的强国。

有人说人性如同一把双刃剑，就如同水能载舟，亦能覆舟。它既有光明的一面，也有黑暗的一面；它可以成为你的朋友，也可以成为你的敌人。而有人说，人性更像是一匹马，如果你不了解它的习性，它就会将你摔下马背；但是如果你可以掌握它的习性，你就可以随心所欲地驾驭它，让它带着你尽情奔驰在人生的路上，越奔越快，越奔越远。

在现实生活中，我们每一个人都知道，自己最大的敌人不是别人，正是我们自己。我们还知道我们每一个人的内心都拥有无限的潜力，但是我们依然无法驾驭真实的那个自我。我们抱怨，抱怨没有机会，抱怨怀才不遇，抱怨自己的资历浅薄，其实这所有的一切只不过是自己不愿意活在当下，不愿意面对现实。

当我们真正面对现实，当我们学会了掌控自己的内心世界，那么就可以掌控一切，掌控自己的命运，从而拥有良好的心态。在今天的社会里，我们缺少的不是物质，不是财富，我们真正缺少的是一种心灵的高度，是一种扫尽尘埃、处处光明的境界。就像一个人乘坐飞机超越雷雨交加云层，云层之下，电闪雷鸣，大雨倾盆，可是云层之上的世界处处充满阳光，丝毫不受下面云层

的影响。

我们的心灵就如同那架飞机，当它飞行在下面的云层之时，就会有乌云，有暴雨，那时候的我们看不到光明，看不到温暖。但是，当我们的的心灵飞跃了那个云层，突破了闪电、乌云以及暴雨，我们就会发现，云层之上，万里晴空，一片灿烂，那是一种久违的自由境界，是我们追寻了许久的世界。

王阳明认为，只要我们的心能够真正安静下来，就会保持在一种不动的状态，就可以顺应万物之自然，就可以在万事万物中发挥良知的妙用。在他看来，我们的心本就有着神奇的作用，只要我们学会了掌控自己的内心，就可以看到事物的客观规律，就可以将事情做得非常完美。

面对现实中的各种挫折、赞誉以及诋毁，只要我们可以不再自我束缚，只要我们让心安静下来，就可以从容地面对各种事情，就可以将不可思议的良知妙用发挥出来。相信你自己，因为每一个人心中都蕴含着无穷的潜能，只要我们摒弃掉私欲、物欲，我们就可以掌握自己的内心，掌握这个世界。

编著者

2015年6月



# 目录

## 第一章 要做事儿，先修心 / 001

1. 新唯“心”主义：一切皆由心生 / 002
2. 不会自我调节，注定被 Pass / 005
3. 卓绝的头脑比不过强大的内心 / 009
4. 心灵自然纯粹，才能创造奇迹 / 012
5. 表面迎合不如内在契合 / 016
6. 世风起，心灯不灭 / 019

## 第二章 每一次磨炼都能让你更强大 / 023

1. 千里马不会生在庭院里 / 024
2. 磨炼是人生中的一座座丰碑 / 027
3. 火的洗礼——让泥巴成为陶瓷 / 030
4. 你要配得起所受的苦 / 034
5. 耐心其实是一种悟性 / 037
6. 扛得住压迫，耐得住落魄 / 041
7. 走出逆境的奥秘 / 044

## 第三章 克制自我才能超越自我 / 049

1. 一点忍耐，一点克制，一点征服 / 050
2. 直面自己最难面对的一面 / 054
3. 弱点与缺陷不是一回事儿 / 057
4. 情绪是你的仆人，别被它左右 / 061
5. 做减法，摆脱内心的桎梏 / 065
6. 逆来顺受不是怂 / 068
7. 如何区分情感与私欲 / 072

## 第四章 志一立，天下无难事 / 077

1. 回归婴儿，找到生命的方向 / 078
2. 立志后，万事就是一事 / 081
3. 重要的不是做什么，而是为什么 / 085
4. 目标就像人生大船上的舵 / 088
5. “正确”的志 PK “错误”的志 / 092
6. 没担当，立志就是放空炮 / 096
7. 凭什么可以坚持不懈 / 099

## 第五章 用行动来改变观念 / 103

1. 不去做，看再多书也没用 / 104



2. 全身心体验，与事融为一体 / 108
3. 在行动中修正自己的想法 / 111
4. 负面情绪也可以化为积极行动 / 115
5. 做自己认为有价值的事情 / 119
6. 改变自己没有你想象中难 / 122
7. 了解未来，学会变通 / 126

## 第六章 坚持自己，更要能包容别人 / 131

1. 你是天，你是地，你能坚持，也能包容 / 132
2. 大事坚持大是，小事不念小非 / 135
3. 有所不为，才能真正有为 / 139
4. 该退让就退让，没必要寸步不让 / 142
5. 今天抱怨，将来一辈子都会抱怨 / 146
6. 为什么有的人能够从容自在 / 150

## 第七章 态度不能决定一切，但能决定结果 / 155

1. 把自己看成圣人，你就是圣人 / 156
2. 别找了，你就是自己的贵人 / 159
3. 找准角度才能端正态度 / 163
4. 傲慢最终只能慢怠自己 / 166
5. 真正的领导不发威 / 170

6. 决断，然后去行动 / 173
7. 如何养成强大的气场 / 177

## 第八章 提升境界，就能看到光明 / 181

1. 名和利会让人失去自我 / 182
2. 你的档次决定你的层次 / 185
3. 恢复心的本性 / 189
4. 尽职尽责是自己的事儿，与他人无关 / 192
5. 安定的心灵土壤里滋生出慧根 / 196
6. 心无所求才能有求必应 / 199
7. 唤醒你内心的良知 / 203



## 第一章

# 要做事儿，先修心

## 1.新唯“心”主义：一切皆由心生

既后读明道先生书曰：“吾作字甚敬，非是要字好，只此是学。”既非要字好，又何学也？乃知古人随时随事只在心上学，此心精明，字好亦在其中矣。后与学者论格物，多举此为证。

——《年谱》

无论置身在怎样的困难环境之中，只要能快速调整自己的心境，保持一种坦然淡定的状态，就可以从容地面对错综复杂的人与事，从而采取正确的方法去应对。

王阳明尽管天资聪慧，但是少年时期的他豪迈不羁，行为放逸，而且特别喜欢跟人们开一些没有原则的玩笑，在家人和朋友眼中，他就是一个顽皮、无拘无束的小青年。从小特立独行的王阳明没少让父亲费心，在他17岁的时候，父亲为了束缚一下他那不羁的个性，命令他去江西迎娶自己的妻子。

洞房花烛夜，新婚燕尔时，他却一个人优哉游哉地跑去了铁柱宫和道士一起畅谈养生之道，彻夜未归。王阳明向来就是一个特立独行的人，不拘礼法的约束。比如，他在京城的私塾读书，

上课期间竟然翘课去和街上的小伙伴玩什么军事游戏，惹得父亲动怒，对他一番教训，但是他依然玩心不改。结婚后的王阳明在岳父家住了一年。当时他觉得自己的书法不是很好，于是乎每日在岳父的府邸之中练习书法，开始他只是按照古人的书法去临摹，但是后来他发现如此临摹最终也只是追求一个形似罢了。从那之后，他每次下笔，必要先仔细琢磨，然后凝神屏息，让自己的心沉静下来，去体会字的深意，然后才下笔。时间久了，他悟出想要练好字，就必须从心中获得启示，只有心中有了精神，字才会拥有精气神。

第二年，王阳明带着妻子回老家，在中途的广信拜访了当时的儒学大家娄谅。娄谅对理学颇有研究，两个人相谈甚欢。娄谅告诉他人人生很严肃，圣人必可学而至的道理。于是王阳明回到家乡便开始奋发图强，但是在余姚他很快就又恢复了舞文弄墨的兴趣，和周围的人一起建立诗社，喝酒对诗。

当时王阳明的辞章已经达到了一定的高度，他的文风自然流畅，文字富于变化，不仅豪迈跌宕，更是大气磅礴。时光飞逝，王阳明在辞章的研究中度过了一年之久。1492年，他的爷爷王伦去世，他的父亲返乡办理丧事。爷爷自幼将王阳明视为掌上明珠，爷爷的去世对他的打击非同一般。但是世事无常，人在一生当中总要面对一些永远都不想却不得不面对的事实。王阳明的父亲在家守孝三年，命令王阳明好好学习科考的学术，准备参加科举。

王阳明从小就立下志向要成为圣人，但在大家眼中他不过是喜爱辞章罢了，其实他是想以辞章来影响天下之人。科举是大明朝所有学生必须要走的路，因为在那个年代除了科举，读书人似乎也找不到其他的途径来施展自己的抱负。王阳明在父亲的督促之下，也开始了对科举考试学问的钻研，到了晚上他就将爷爷留下的那些经史子集等各类书籍整理归类，然后一点点细读，经常是读起来就忘记了时间，等到回过神来，竟然发现已经是夜半时分。

王阳明的辞章尽管在长辈那里深得赞叹，但是平日他豪放不羁，带给别人的印象就是嬉笑怒骂，简单率直，从来就不会墨守成规，其实就是一个不太听话的孩子。但是他永远都不会走寻常路，而别人永远都摸不清他想什么。第二天与大家见面，所有的人都发现王阳明这个不羁的孩子竟然一夜之间变得有些不认识了。原来，王阳明不仅正襟危坐，而且探讨学问相当严肃，再也不与大家开玩笑，而且话语也变得少了。

平日里那个喜欢饶舌嬉戏的孩子突然之间变得严谨而沉默，这样一来，大家倒是都觉得奇怪而且有些不好意思，还有一些人在心中暗自发笑。但是就在此时，王阳明一脸严肃并一丝不苟地正色回敬各位长辈说：“过去的自己放任不羁，现在知道错了。春秋时期卫国的蘧瑗到了49岁才知道自己的错误，而我自己还不过20岁，现在知道悔过还不算晚吧。”

从此，王阳明始终都保持着严谨的作风，没有发生变化。后

来在平定朱宸濠叛乱之时，面对十万火急的军情，他始终从容不迫，就算是被宁王追杀也都保持着冷静，最终活捉宁王，取得胜利。一切皆由心生，要想掌握自己的命运，关键在于掌握自己的心灵状态，只要可以让心沉静下来，只要可以摒弃那些纷纭的杂念，就可以驾驭自己的内心，体验到那种可控的成功感觉。

一个人心若清净了，这世界就变得清净了。如果心是阴暗的，这世界也变成阴暗的了。世间的万事万物的心境，都是由自己的内心变化而来。

## 2. 不会自我调节，注定被Pass

日间工夫，觉纷扰则静坐，觉懒看书则且看书，是亦因病而药。

——《传习录》

世间之事纷繁复杂，如想成功必定要修炼自己的身心，纵观天下，无论是圣贤还是成功之士共同的特点，就是都可以面对任何事情进行自我调节，所谓“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”。

王阳明尽管出生在书香门第，用现在的话说算是正儿八经的富二代加官二代，但是他这一生却充满了坎坷，通往圣贤的路上命运并未曾因为他的出身而对他有一丁点的偏爱。13岁那年，王阳明的母亲郑氏去世，幼年丧母对于他来说实在是一个很大的挫折，但是王阳明并没有因此而萎靡不振，而是志存高远，早早地便立下了做圣贤之人的宏图大志。

一次王阳明问私塾的先生：“何为人生第一等大事？”当塾师告诉他“读书登第”之时，他却说“登第”并不算是天下下的首要大事，读书的目的不应该是为了“登第”，而是应该成为“圣贤”。塾师听后大为吃惊，而他的父亲听后一笑置之，觉得这是小孩子的一时笑言罢了，当不得真。但是王阳明这一生无论走到哪里，无论身处何种境地都以圣贤之路为中心，最终成为我国历史上一代圣贤。

在明朝的时候，科举是莘莘学子唯一进入仕途的道路，除此之外并没有第二条路可以选择，所以天下所有的读书人都以科举考试为一生的目标。而王阳明尽管天资聪明却在仕途之路上并没有那么顺利。从20岁开始他就走上了科举考试的独木桥上，可是很不幸，自从21岁通过乡试成为举人之后，从此接连失利，一直到1499年才得以进士及第。

22岁的时候，王阳明进士没有考中，当时的内阁首辅李东阳便取笑他道：“你这次虽然没有中状元，但是下次科举一定会中



状元，不妨试一试为下次科举中状元作个状元赋吧！”如果换成其他人，面对如此的羞辱之举或许会恼羞成怒，但是王阳明一脸坦然，挥笔完成了状元赋。“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”这就是他面对科举考试落地的态度。不要说在明朝了，就算是现代人，我想也极少有人可以从容面对高考落榜的不幸吧。

对于王阳明而言，无论是科举高中还是落第并不是最重要的，重要的是无论哪种结果只要因结果而动心才是一种耻辱。王阳明认为，科举考试的失败与否并不能称得上是真正的失败，而因为失败带给人的那种挫折感而直接导致人内心的苦闷与烦恼才算是真正的失败。对于一个人来讲，如果不经历失败，如果不经历磨难很难能够悟到人生中的那些道理，王阳明在将近十年的科举考试之路中并不是将科举作为自己的目标，而是不断进行自我调节，始终按照个人的理想发展才能，增长知识，这为他在后来的圣贤之路奠定了基础。

正德二年也就是1507年的春天，王阳明因为得罪了当时的宦官刘瑾而被流放到贵州龙场做驿丞。驿丞在现在来说就是地方的一个小招待所而已，这也意味着王阳明已经被除去了所有的官职，这对于他而言已经是很不幸了吧，但是更为不幸的是，他所流放的贵州龙场地处偏远，据资料记载，龙场所处的地方漫山遍野都是荆棘，那里不仅瘴疠肆虐，而且毒蛇野兽遍地都是，生存