

# 王阳明

## 心学的智慧

迄今为止最受推崇的心灵导师

无善无恶心之体，有善有恶意之动  
知善知恶是良知，为善去恶是格物

张超◎编著



中国历史上罕见的“全能大儒”，为立德、立言、立信三不朽圣人之一

## 成就丰功伟业 必读阳明心学

修炼强大内心，看透世道人心  
战胜人生险阻，破解成功王道

## 尽在阳明心学智慧

石油工业出版社

# 王阳明

## 心学的智慧

张超◎编著



## 成就丰功伟业 必读阳明心学

修炼强大内心，看透世道人心  
战胜人生险阻，破解成功王道

尽在阳明心学智慧

石油工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明：心学的智慧/张超编著.

北京：石油工业出版社，2013.4

ISBN 978 - 7 - 5021 - 9511 - 3

I. 王...

II. 张...

III. 王守仁 (1472 ~ 1528) — 心学—研究

IV. B248.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 036246 号

## 王阳明：心学的智慧

张超 编著

---

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址：www. petropub. com. cn

编辑部：(010) 64523643 发行部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中印联印务有限公司

---

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本：1/16 印张：18

字数：284 千字

---

定价：36.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

# 前 言

清朝名臣曾国藩曾评曰：“王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。”与曾国藩齐名的左宗棠也评价说：“阳明先生，其事功，其志业，卓然一代伟人，断非寻常儒者所能几及。”哈佛大学教授杜维明甚至认为，王阳明是近五百年来儒家的源头活水。可见，王阳明在中国传统儒家文化精神的传承和立新两方面的重要地位。

纵观王阳明的一生，作为明代著名的军事家和政治家，他立下不世之功，彪炳史册；作为思想家，他开创儒学新天地，成为一代“心学”宗师。自唐朝打破门户之见以来，兼学儒、佛、道三家而卓有成就者不在少数，但融众美于一炉、自成一家者不多，能将学问转化为能量、应用于实践而成就大事者少之又少，王阳明是其中难得的一位，是中国历史上的“全能大儒”。清代学者公认他“为明第一流人物，立德、立功、立言，皆居绝顶”。

在中国哲学史上，王阳明的“心学”产生了重要影响。王阳明学说的精髓在于，心即是理的人生论，知行合一的认识论，致良知的修养学说。

王阳明的“心学”基本上属于主观唯心主义，但也含一些朴素唯物主义和辩证思想。王阳明认为人心是根本的问题，是产生善与恶的源头。任何外在的行动、事物都是受思想支配的，一切统一于心。心是天地万物的主宰，心外无理、心外无物，是心学说的基本观点。他认为人心包含着无穷的智慧，具备认识万物的知识与规律的能力，每个人心中

都深藏着一个宝库，潜力无穷。但由于我们的心灵被物欲、私欲、人欲所蒙蔽，致使我们无法挖掘出自身的潜能，并将其发挥出来。当一个人的心灵为自我和物欲蒙蔽，不仅不能获得那种本能的智慧，就连基本的观察判断能力也会丧失。因此，王阳明要求人们“知行合一”，通过提高自己的修养和知识水平，去除自己的私欲与杂念，从而达到社会的和谐运行，即所谓的“致良知”。

良知人人都有，致良知就是让心回到“无善无恶”明洁的本真状态，是通过主体的意识达到自我道德的修养，规范自我的行为。致良知被称为王阳明心学的核心部分。

当今时代，社会巨变，市场经济如火如荼，面对节奏越来越快、竞争越来越激烈的生活，人们的精神生活逐渐荒芜，心灵也越发孤寂。王阳明心学强调内心的力量，追求透明本心、胸中洒脱，对改善现代人的精神状态有着积极的作用。同时，对现代人个性的发展、思想的自由解放、事业的开拓进取也都有着有益的启示。可见，王阳明的思想并没有过时，甚至还能给现代被各种欲望所折磨的人以启迪。

学习王阳明心学，能使大众获得一种前所未有的轻松、自由，使生命挣脱束缚，展现精彩纷呈。

# 目录

CONTENTS



## 第一篇

### 王阳明心学之心力篇：洞察自己，挖掘人心一点“灵明”

---

- 关注内心，勿失本体/3
- 重返童心，找回心之本源/6
- 人人都有一颗圣人之心/9
- 心如明镜，才能随时而变/11
- 真正认识到自己的人生价值/15
- 为内心注入信心的力量/18



## 第二篇

### 王阳明心学之淡定篇：畅达时不张狂，挫折时不消沉

---

- 心在静处，不被荣辱左右/23
- 修得不动心的境界/26
- 净化内心，不被身处的环境所束缚/29
- 保持内心的安定，从静坐开始/32
- 拥有一颗清净心，摆脱外界环境的干扰/36
- 心不妄动，获得悠然自在/39

- 面对失败，淡定是唯一的选择/42

## 第三篇

### 王阳明心学之学问篇：学习，需从心上下工夫

---

- 智慧源于内心，不假外求/47
- 见多识广才能更好地致良知/49
- 学问要点化，但不如自己领悟/52
- 使学问融会贯通于内心/55
- 做学问要循序渐进/58
- 抛弃华丽的文饰，注重文章的实质/61
- 要有消化知识的能力/64
- 远离尘嚣，品山水之美/67
- 有一种智慧叫“心上学”/70
- 保持心体的中正平和/73

## 第四篇

### 王阳明心学之行孝篇：以孝安家，以敬持家

---

- 孝顺父母就在当下/79
- 以父母待己之心孝顺父母/82
- 使父母无忧是行孝的基础/85
- 能养不是孝，要有孝顺的心/88
- 用行动表达对父母的孝顺/91
- 孝敬父母要发自内心/94

## 第五篇

### 王阳明心学之自省篇：正视和纠正自己人性中的弱点

---

- 知人者智，自知者明/99
- 淡看毁誉得失/102
- 不要人云亦云/105
- 少空谈，多实践/108
- 从反躬自省中完善自己/111

## 第六篇

### 王阳明心学之立志篇：心之所向，终能抵达

---

- 立志，为人生找到方向/117
- 坚持自己的心之所想/119
- 确立远大志向，成就大事业/122
- 确立人生方向时不要好高骛远/125
- 确立志向之时心须正/128

## 第七篇

### 王阳明心学之德性篇：小赢靠智，大赢靠德

---

- 仁者视天地万物为一体/133
- 德为导向，才是基础/136
- 做人当做“大丈夫”/139
- 有志之士当养浩然正气/141
- 好德如好色/144
- 设身处地地为他人着想/147
- 克制怒火，不迁怒他人/150



- 以真诚之心待人待己/152



## 第八篇

**王阳明心学之宽心篇：**身安不如心安，屋宽不如心宽

---

- 看破繁华，不动于气/157
- 调整心态，不因环境变化而变化/160
- 心存一份豁达，才能放下怨恨/163
- 安贫乐道，独守内心的清净/166
- 顺其自然，不做超出自身条件的事/169
- 少一些机心，少一些痛苦/172
- 淡然面对荣辱毁誉/175



## 第九篇

**王阳明心学之包容篇：**能容能恕，路窄处让人一步

---

- 知进退，得饶人处且饶人/181
- 博大胸襟助你成就非凡事业/183
- 不急不怒，忍让内敛/186
- 小事不忍，难成大谋/189
- 宽容安抚，以德化怨/193



## 第十篇

**王阳明心学之官道篇：**修己以安人，造福一方

---

- 做官即做学问、修德业/199
- 赏罚要及时/202
- 教化风俗，潜移默化改变人心/205

- 诚心爱民、忠心谋国/208
- 为官不可丢失气节/210

## 第十一篇

王阳明心学之做事篇：顺其情，因其势，趁其机

---

- 人须在事上磨，才立得住/215
- 做事业切忌急于求成/219
- 重视眼前那些细小的事/222
- 随机应变，顺势而动/226

## 第十二篇

王阳明心学之交友篇：持纯粹心，做至诚人

---

- 朋友如镜，可以正衣冠/233
- 朋友之间互相谦让就受益，互相攀比则受损/236
- 少一些规劝指责，多一些奖励赞美/239
- 不要轻易指责别人/242
- 真正的友谊没有距离/245

## 第十三篇

王阳明心学之死亡篇：不以生喜，不以死悲

---

- 生死如同昼夜变化/251
- 莫把生命看得太重/254
- 认清生命的意义/257
- 须从根本求生死/260

## 第十四篇

王阳明心学之圆满篇：此心光明耀天下

---

- 抛开杂念，让心空灵不昧/265
- 养心，把良知应用到万事万物上/268
- 根据心来行事，才能享受快乐/271
- 知行合一的真意/274



## WangYangMingXinXueDeZhiHui

### 第 一 篇

### 王阳明心学之心力篇： 洞察自己，挖掘人心一点“灵明”



王阳明认为，心为天地万物之主，人心包含着无穷的智慧，因而才有了“其发窍之最精处，是人心一点灵明”的说法。王阳明正是在此基础上开创了心学。心的力量不容小觑，它充满了人类最真实的渴望，也隐藏着不为人所知的力量。顿悟了心的力量，我们将从中获得不一样的人生。



“人之初，性本善”，王阳明认为心就是天理，人的语言、行为等外在表征，则多为其复杂内心的反映。欲使人的言行举止符合一定的规范或是达到至善的境界，则要从其内心入手，只有内心达到了至善的境地，其外在的言行举止才能表现出善的一面。



### 关注内心，勿失本体

知是心之本体，心自然会知。见父自然知孝，见兄自然知弟，见孺子入井，自然知恻隐。此便是良知，不假外求。然在常人不能无私意障碍。所以须用致知格物之功，胜私复理。即心之良知更无障碍，得以充塞流行。便是致其知，知致则意诚。

——《传习录》

心是什么？从医学角度来说，心为神之舍，血之主，脉之宗，在五行属火，为阳中之阳，起着主宰人体生命活动的作用。但对于俗世的人来说，心是思想的主宰，人的一切行为都来源于心的指挥。

身在浮世之中，总有很多人为追求物质享受、社会地位和显赫名声等身外之物而心力交瘁，疲惫不堪。他们怨天尤人、欲逃离而不得，皆因忽略了自己的内心，迷失了自己的本性。

明代大儒王阳明早年习儒，在禅学上也有很深的造诣。他一生经历



## 王阳明： 心学的智慧

过百死千难的人生体验，在艰难困境中顿悟儒道之简易博大，“沛然若决江河而放诸海也，然后叹圣人之道坦如大路”，因此而创心学一派。王阳明把心学浓缩为四句话：“无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”他认为良知是心之本体，无善无恶就是没有私心物欲遮蔽的心，是天理。在未发之中，是无善无恶的，也是我们追求的境界，它是“未发之中”，不可以善恶分，故无善无恶。当人们产生意念活动的时候，把这种意念加在事物上，这种意念就有了好恶、善恶的差别，可以说是“已发”，事物就有中和不中，即符合天理和不符合天理，中者善，不中者恶；良知虽然无善无恶，但却自在地知善知恶，这是知的本体；一切学问、修养归结到一点，就是要为善去恶，即以良知为标准，按照自己的良知去行动。

一天，了空禅师在外弘法，途经一条山路，被土匪打劫。了空禅师看着土匪们，扑簌簌地掉下了眼泪。

匪徒们哈哈大笑说：“你真是一个胆小的和尚！”

了空禅师说：“我不是因为害怕才流泪，对于生死，我早就不放在心上。”

“那你为什么流泪呢？”匪徒们好奇地问。

了空禅师说：“你们年轻力壮，非但不为社会贡献，却在此拦路劫财危害社会，想到你们所犯的罪过，不仅遭人唾弃，国法难容，将来还要堕入耳鼻地狱，遭受苦难。我是为你们难过才流泪啊！”

匪徒们听了，感动之余，竟然抛下贪婪之心，皈依到了空禅师门下，从此变成了虔诚的修行人，心性与行为也与往日大不相同。

万恶的匪徒为何会弃恶从善？皆因他们本有良知，以前“失其本体”，现在回归正位，并没有变成另一个人，而是做回了真正的自己。

王阳明用一生的经验总结出一句话：“心”左右一切。做好事来源于内心，做坏事也来源于内心。心中所想会影响我们的行为，正如王阳



明所说：“心体上着不得一念留滞，就如眼着不得些子尘沙。些子能得几多，满眼便昏天黑地了。”“这一念不但是私念，便好的念头亦着不得些子。如眼中放些金玉屑，眼亦开不得了。”意思是说，人的心体上不能存留一丝杂念，就像眼里揉不得一点沙子。一点沙子没有多少，却使人满眼昏天黑地，看不清世界。这一念头不仅仅是指那些恶的私念，就是好的念头也不能存留。王阳明以此劝诫人们时时保养自己的良知，不让它被物欲所沾染。

因此，我们要时刻关注内心的想法。不让世俗的虚名侵占自己的心灵，失去自我。只要我们每个人有自己独立的思想，那么在任何复杂的世界、任何复杂的时代、任何复杂的环境，都可以永远保持自己最初开始时的心境，保持自己的良知，并不断地按照良知来进一步“格物”，才可以真正做到“致知在格物，物格而后知至”，意思就是获取知识的途径在于体察事物，体察事物之后，知识才能被自己真正理解。







人入世久了，挫折受多了，艰难困苦经历了，或者心染污了，变得有杂质了；或者本来很爽直的，变得不敢说话了；或者本来很坦白的，变得拐弯抹角了；或者本来有抱负的，最后变得很窝囊了，凡事弄权耍奸，虚伪掩饰，活得很痛苦，活得虚伪。怎样才能摆脱这些呢？



### 重返童心，找回心之本源

人之心体，本无不明。而气拘物蔽，鲜有不昏……今必曰穷天下之理，而不知反求诸其心，则凡所谓善恶之机，真妄之辨者，舍吾心之良知，亦将何所致其体察乎？

——《传习录》

王阳明认为，人心的本体原来是明白清楚的，可由于气量的拘束和物欲的蒙蔽，逐渐变得昏暗模糊了。如果人们只是想要穷尽天下万事万物的道理，却不向自己的内心探求，舍弃了自我的良知，本心被蒙蔽，自然就看不清善恶的原因，体察不到真假的异同。

只有当蒙蔽本心的那些物欲被清除，本心恢复纯明，才能真正激发心的巨大能量。这就要求人们的内心回归到纯朴自然的状态，回到初来人世时那头脑空空的初心之境，具体说就是重返童心，做回心灵上的儿