

◎ 成大事就大业者必读书 ◎

图解



王阳明心学

知行合一的智慧

(明)王阳明 著

思履 主编



中国华侨出版社



内 容 简 介

王阳明，明朝著名思想家、哲学家，在学术思想方面继承了宋代大儒陆九渊的“心学”，以自己的体悟加以完善，形成了独具一格的“心学”体系。王阳明的思想一出世，便产生了巨大的反响，为当时萎靡消沉的社会灌输了生机与活力，曾国藩曾评价说：“王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。”美国哈佛大学教授杜维明断言，21世纪是王阳明的世纪。

本书分两个部分，上篇从现代人立身处世的需要出发，选取王阳明箴言，并加以解析，以通俗易懂的文字深入阐释了他在立志、修心、仁爱、至诚等方面修身处世的人生智慧，以期帮助读者正确地理解王阳明的言论及其心学的基本宗旨。下篇《传习录》是王阳明门人子弟所记录的王氏讲学言论及其答友人弟子的论学书信的汇编，包含了王阳明思想的哲学体系及基本主张，是研习王阳明心学最基本的著作。



王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。

——曾国藩





“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”这是宋代大学者张载提出的儒家最高道德理想，以此来形容王阳明的一生亦不为过。

王阳明出生于明朝中叶，在那个社会动荡、政治腐败、学术萎靡的时代，他怀着成为圣贤的抱负，以济天下苍生为己任，创下了令人瞩目的世功和学说。王阳明生平命运多舛，屡试未中，及第之后入朝为官，在任兵部主事时，因反对刘瑾等宦官为政，被贬谪为龙场的驿丞，后来受朝廷重用，平乱屡建世功，荣封“新建伯”，官至南京兵部尚书。在学术思想方面，他钻研朱熹“格物致知”的儒家思想，对“存天理、去人欲”之说产生了疑惑，认为朱子学说不是真正的圣人之学，“心学”才能解释其中的困惑，从而转学陆九渊的学说，并将其发扬光大。

综观王阳明的生命历程，虽然一路坎坷，但他世功显赫，学名昭昭，成为了中国历史上在立德、立功、立言三方面都有显著作为的大家。

中国著名学者郭沫若先生曾说：“王阳明是伟大的精神生活者，他是儒家精神的复活者。”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有着重要地位。王阳明的思想流传千古，响彻中外，不仅张居正、曾国藩、章太炎、康有为等人都从中受益，有着“日本经营之圣”之称的稻盛和夫也将王阳明视为精神偶像，他的经营哲学中无不渗透着王阳明“致良知”的思想。

王阳明的思想，大致可分为三个部分：心即是理的人生论、知行合一的认识论、致良知的修养学说。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。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。针对当时社会言行不一的弊病，王阳明提出了知行合一说，纠正了朱熹先知后行的知行观。他认为知和行是不能够相分离的，有知必有行，有行必有知。王阳明摸索的致良知的道路，用他自己的话说是“从百死千难中得来”，是“千古圣贤相传的一点真骨血”。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。

《传习录》由王阳明弟子所记，是王阳明问答语录和论学书信的简集，包含了王阳明的主要观点，是儒家一部具有代表性的哲学著作，“传习”一词源出自《论语》中的“传不习乎”一语。该书卷上主要阐释知行合一、心外无物等观点，经由王阳明亲自审阅。卷中除《钱德洪序》外，收集了王阳明亲笔写的书信，除了回答有关知行合一、格物说等问题之外，还讲了王学的内容、意义以及宗旨，另还附有两篇阐释王阳明教育观点的短文。卷下主要是说致良知，虽未经王阳明本人审阅，但较为具体地展示了他晚年的思想，其中最引人注目的是阐释了他提出的四句教：“无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”王阳明继承了程颢和陆九渊的心学传统，并在陆九渊的基础上进一步批判了朱熹的理学。《传习录》中的思想明显地表现了这些立场和观点，同时还体现了他辩证的授课方法，以及生动活泼、善于用譬、常带机锋的语言艺术。因此该书一经问世，便受到士人的推崇。

王阳明的心学思想旨在呼唤人的本体意识，着重强调个体本身的价值和自我人性的修养。心学不仅对当时的社会产生了巨大的影响，而且对现在的社会也具有深刻的意义。

本书共分两个部分。上篇选取了一百多条王阳明箴言，并加以解析，从“持纯粹心，做至诚人”“立志由心，量力而行”“静察己过，不论他人是非”“入世心做事，出世心做人”等十九个方面阐释了王阳明在立志、修心、仁爱、至诚等方面修身处世的人生智慧。下篇《传习录》，在原文的基础上加了注释和译文，以期帮助读者正确地理解王阳明的言论及其心学的基本宗旨。

一本书，既可以了解他流传千古、响彻中外的心学思想，还可以品读被奉为儒学经典的名著《传习录》。



中智博文

出版人：刘凤珍 / 责任编辑：待宵 / 封面设计：韩立强





目录





上篇 王阳明的心学智慧

 第一章 宽心：身安不如心安，屋宽不如心宽·····	2
欲修身，先养心·····	2
看破繁华，不动于气·····	3
不忙不乱，不焦不躁·····	5
身处泥泞，遥看满山花开·····	6
心狭为祸之根，心旷为福之门·····	8
空心，才能容万物·····	10
让生活回归简单·····	11
 第二章 诚心：持纯粹心，做至诚人·····	13
真心着眼，敦本尚实·····	13
保持本色，出以真情·····	14
朴实的人生态度·····	16
泰然自处，真心生活任天然·····	18
清水芙蓉，纯然初心·····	19
君子养心莫善于诚·····	20
至诚胜于至巧·····	22
不欺不诈，信守承诺·····	23
 第三章 进取心：立志由心，量力而行·····	26
志不立，天下无可成之事·····	26
圣人和贵人都是自己·····	28
心之所想，力之所及·····	29
志当存高远，路从脚下行·····	31

不搞偶像崇拜，只是做好自己	33
人贵有自知之明	34
 第四章 道德心：小赢靠智，大赢靠德	36
土地不如德行，财物不如仁义	36
以德为先，德才兼备	38
君子如玉亦如铁	39
顶天立地，刚正不阿	41
养一身浩然正气	42
好德如好色	43
得人心，得天下	45
 第五章 孝敬心：以孝安家，以敬持家	48
孝顺在当下	48
百善孝为先，原心不原迹	50
孝是一种生存品质	51
能养只是一半的孝	53
时刻念父母生养之恩	54
为父母尽点儿心	56
有诚心，才能让父母宽心	58
 第六章 素净心：减一分人欲，得一分轻快	60
身外物不奢恋	60
心安理得，知足常乐	62
“财”是静心的拦路虎	63
养心在于寡欲	65
荣辱毁誉皆泰然	67
淡泊以明志，宁静以致远	69
安贫乐道也是信仰	70
徒有虚名不中用	72
在名利中寻回单纯	73
少一些机心，少一些痛苦	74
 第七章 喜乐心：常思一二，不思八九	77
财富是外形，心是快乐的根	77
沉浮动静皆人生	79

幸福在于追求得少	80
无执无着，无滞无留	82
幸福源自内心的简约	84
时时微笑，雨打芭蕉也无愁	86
要活得轻快洒脱	87
 第八章 决心：知行合一，言行一致	90
慎思之，笃行之	90
把学问用在实处	92
成功不在难易，在于身体力行去做	93
千里之行，始于当下	95
大胆尝试，实践出真知	96
不逆不臆，言行一致	99
 第九章 细心：天下大事，必作于细	101
事事精细成就百事，时时精细成就一生	101
学无息止，巅峰之上有巅峰	103
把握现在，认真做每一件事	105
不懈追求，不给自己定底线	107
勤于求知，细于做事	108
 第十章 忍耐心：岁寒，然后知松柏之后凋也	111
苦是乐的源头，乐是苦的归结	111
面对成败淡定处之	113
耐住等待，才能苦尽甘来	114
苦不入心，生命自有芳华	116
忍得一时方能成就伟业	118
人生需要经过反复磨炼	120
深陷逆境，其实“别有洞天”	122
寂寞是最大的考验	123
 第十一章 反省心：静察己过，不论他人是非	126
静察己过，勿论人非	126
自省是涤荡心灵的清泉	127
终日不忘反省	129
静时存养，动时省察	130

君子改过，人皆仰之	132
反观自身，不断自我提升	134
 第十二章 谨慎心：三思而后言	136
有糖衣的逆言易被接受	136
言辞不可太露骨	138
嘴巴闭关，舌头收箭	139
好话说过了不如不说	141
少妄言，多好话	142
言满天下无口过	144
 第十三章 包容心：能容能恕，厚德载物	146
待人处世，忍让为先	146
退一步，得饶人处且饶人	147
宰相肚里能撑船	148
容人方能得人之心中	150
不急人怒，忍让内敛	152
恕人之过，释人之嫌	154
忍小事成大事	155
心存厚道，宽容他人	157
 第十四章 利他心：己所不欲，勿施于人	160
善待别人就是善待自己	160
自利则生，利他则久	162
爱出者爱进，福往者福来	163
与人为善，暖人暖己	165
爱人者人爱之	167
每一种善行都有回声	168
诸恶莫作，众善奉行	169
 第十五章 平常心：宠辱不惊，去留无意	172
饥来吃饭倦来眠	172
有时聪明不如糊涂，糊涂不如装糊涂	174
生命任其流衍，心体安稳平裕	176
随时随地，随遇而安	177
平常心，心平常	179

抱朴守拙，藏行不露	181
浊者自浊，清者自清	183
点一盏光而不耀的心灯	184
 第十六章 谦卑心：谦受益，满招损	187
不争才能无忧	187
低头是一种智慧	188
在其位，善谋其政	190
上梁正，则下梁不歪	191
与贪婪断交，与清风做伴	193
位高不自居，功高不自傲	195
礼让功劳，不露锋芒得安身	197
高以下为基，处下的智慧	198
方圆处世，克服轻傲事事顺	200
 第十七章 果敢心：成事在谋，谋事在断	202
勇而无谋是大忌	202
用兵之法，攻心为上	204
应时而变，兵贵在“活”	206
因地制宜，因时而化	208
制胜战术应变化多端	209
抓住时机，一击制胜	211
不打无准备之仗	212
以诚心制权术	213
 第十八章 淡定心：不以物喜，不以己悲	215
常在静处，谁能差遣我	215
不动心，不烦恼	216
顺境逆境都能从容	218
静坐静思，不被外物所扰	219
心清净，便悠然自得	221
按心兵不动，如止水从容	222
 第十九章 彻悟心：人世心做事，出世心做人	225
随性生活，顺其自然	225
从心所欲不逾矩	227

以出世心境，做入世事业	228
同流世俗不合污，周旋尘境不流俗	230
三分能力，七分责任	232
生命不在拥有，而在有用	233
前生不要怕，后生不要悔	235
人生犹如不系舟	236
繁华过后总是空	238

下篇 《传习录》

卷上

徐爱录	242
徐爱跋	262
陆澄录	263
薛侃录	304

卷中

钱德洪序	333
答顾东桥书	334
答周道通书	360
答陆原静书（一）	368
答陆原静书（二）	370
答欧阳崇一	385
答罗整庵少宰书	392
答聂文蔚（一）	399
答聂文蔚（二）	405
训蒙大意示教读刘伯颂等	415
教约	416

卷下

陈九川录	419
黄直录	433
黄修易录	441

上篇

王阳明的心学智慧





◎第一章◎



宽心：身安不如心安，屋宽不如心宽

欲修身，先养心

“心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？”

——王阳明

浮世之中，总有许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、欲逃离其中而不得，皆因忽略了自己的内心，不能明白万事以修心为先的道理。

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？虽然“心外无物”的看法与唯物主义观点相悖，但王阳明关于从人的内心去寻求真理的看法，是有其道理的。古人云：“相由心生。”意思是说人的心思会呈现在其外在表征之中。如此推敲，人的言语、行为等外在表征，则多为其复杂内心的反映。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，则要从其内心入手，而不是人心之外的事物。只有当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。

贪泉，泉名，据史料记载，贪泉地处广州北郊30里的石门镇。传说人饮此水，便变得贪而无厌，故名。西晋时，朝廷派往广州的几任官员，差不多都以经济犯罪而被撤职查办，人们传说是因为他们喝了贪泉的水。后来，朝廷派去一位廉洁的名吏吴隐之任广州刺史，到任之日，他领随从来到贪泉边，从中取水而饮。随从劝他说：“以往进入广州的官员都要饮上一杯，以示风雅，但是这些官员都贪赃枉法，爱钱如命，此泉饮不得。”吴隐之问随从说：“那些不喝泉水的老爷们是否清廉了呢？”随从说：“还不是一丘之貉。”吴隐之连饮三瓢后动情地说：“贪财与否，取决于人的品质，我今天喝了贪泉水，是否玷污了平时为官清廉的名声，请父老乡亲们拭目以待吧。”并赋诗一首：“古人云此水，一饮怀千金。试使夷齐饮，终当不易心。”果然，他在任期间，为政清廉，并没有因饮贪泉水而贪污，留下了饮“贪泉”而不贪的千古美谈。

贪与不贪，并不在于一泉，没有饮贪泉水的人，也会照贪不误。所以，贪泉只是那些贪污的人的一个挡箭牌。王勃在《滕王阁序》中说“酌贪泉而觉爽，处涸辙以犹

欢”，一个人贪与不贪，本在于自己内心的修养，并不在于外在的条件。

做人若问心无愧，坦坦荡荡，对于每天里遇到的各种突如其来的状况，也能应对自如，而不会被其搅乱心情，也就可以傲视天下。在儒家先贤眼里，这是君子风范的标准之一。

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，一颗平静而宽容的心能够令人体会到生活的快乐，而一颗躁动而沉重的心则令人陷入黑暗之中找不到方向。只有以修心为先，才能更通透地知晓世间的道理，才能更真切地把握为人处世之道。然而，对于身处纷繁世界中的大多数人而言，即便知道理应如此，但要真正做到并不容易，甚至要用一生的时间去琢磨。

其实，修心不是很大的难题，只要我们能够日日更新、时时自省，不断净化内心的污垢，便能摆脱俗事的困扰。

看破繁华，不动于气

“圣人无善无恶，只是‘无有作好’，‘无有作恶’，不动于气。”

——王阳明

孔子人生态度的一个重要方面，就是求心安。心若安定了，那外面的风吹雨打便都可看作过眼云烟。就其对儒家之“礼”的阐释——“礼与其奢也，宁俭；丧与其易也，宁戚”。可以看出，孔子认为礼节仪式与其奢侈繁杂，不如节俭，正如丧礼那样，与其在仪式上准备得隆重而周到，不如在心里沉痛地哀悼死者，因为心中之礼比其外在形式更重要。

求心安，即保持一颗安定、清净的心，不因外界的打击和诱惑而摇摆不定，不至于狂热地去追求心外之物。能够做到这一点并不容易，因为人的心境太容易受到外界的干扰。恶人受丑陋之心的牵引而做坏事，普通人也可能因为执着心、愧疚心等而使自己陷入痛苦，无法自拔。如果人对于外界的事情心有挂碍，并由此生出了懊恼、欢喜，那么这颗心就失去了它的本来面目。

王阳明的弟子薛侃曾向他请教：“为何天地间的善难以培养，而恶却难以去除呢？”王阳明认为，因为心中有善恶之念，引发好恶之心，才导致为善或为恶。他在回答中举出“花草”的例子：当人们想赏花时，就认为花是好的而它周围的杂草是恶的，因为那些杂草影响了赏花的效果；而当人们要用到那些杂草时，则又认为它是善的。这样的善恶区别，都是由于人们的好恶之心而产生的，因此是错误的。王阳明指出，应该心中无善无恶。他所讲的无善无恶，与佛家所讲的不同。佛家只在无善无恶上下工夫而不管其他，不能够将此道理用于治天下。而圣人所讲的无善无恶，是告诫世人不从自身私欲出发而产生好恶之心，不要随感情的发出而动了本心。

有一天，深山里来了两个陌生人。年长的仰头看看山，问路旁的一块石头：“石头，这就是世上最高的山吗？”“大概是的。”石头懒懒地答道。年长的没再说什么，就开始往上爬。年轻的对石头笑了笑，问：“等我回来，你想要我给你带来什么？”石头一愣，看着年轻人，说：“如果你真的到了山顶，就把那时刻你最不想要的东西给我，就行了。”

年轻人很奇怪，但也没多问，就跟着年长的人往上爬。斗转星移，不知过了多久，年轻人孤独地走下山来。

石头连忙问：“你们到山顶了吗？”

年轻人答：“是的。”

石头问：“另一个人呢？”

年轻人答：“他，永远不会回来了。”

石头一惊，问：“为什么？”

年轻人答：“唉，对于一个登山者来说，一生就大的愿望就是登上世上最高的山峰，但当他的愿望真的实现了，同时，也就没有了人生的目标，这就好比一匹好马的腿断了，活着与死，已经没有什么区别了。”

石头问：“他……”

年轻人答：“他从山崖上跳下去了。”

石头问：“那你呢？”

年轻人答：“我本来也要一起跳下去的，但我猛然想起答应过你，把我在山顶上最不想要的东西给你，看来，那就是我的生命。”

石头问：“那你就来陪我吧！”

年轻人在路旁搭了个茅草屋，住了下来。人在山旁，日子过得虽然逍遥自在，却如白开水般没有味道。年轻人总爱默默地看着山，在纸上胡乱画着。久而久之，纸上的线条渐渐清晰了，轮廓也明朗了。后来，年轻人成了一名画家，绘画界还宣称他是一颗耀眼的新星。接着，年轻人又开始了写作，不久，他就因他的文章回归自然的清秀隽永一举成名。

许多年过去了，昔日的年轻人已经成了老人，当他对着石头回想往事的时候，他觉得画画、写作其实没有什么两样。最后，他明白了一个道理：其实，更高的山并不在人的身旁，而在人的心里，心中无我才能超越。

这位老人的境界不可谓不高。确实，更高的山在我们的心里，只有心中无我时，人才能攀越这座高山。人世间最可怕的不是做错事，而是心中动了歪念。倘若内心摇摆不定、狂热偏激，就会动歪念，就会继续做错事，这个时候就只有倒空了自己，才会发现虚无。

一位佛学大师曾说：“心是最有反应、最有感觉的器官。我们看大自然的山川鸟兽、花开花落。我们看人生的生老病死、苦空无常，我们看世间的生住异灭、轮回流转等待，都会因心的触动而有喜怒哀乐的表现。”世间的风动幡动，其实都是因为心动罢了。

王阳明认为，无善无恶是静态时候的表现，有善有恶是气动的表现。在起心动