

阳明心学的生命意义哲学理论及其对现代人 追寻生命意义的启示

张晓霞

浙江越秀外国语学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2026年2月5日; 录用日期: 2026年2月26日; 发布日期: 2026年3月9日

摘要

本研究是在现代人所遭遇的特定精神困境基础上, 探究阳明心学思想所塑造的意义生成之路以及实现之路, 其中, “心即理”完成了本体意义上的内在价值转换、“致良知”是内省的修养工夫、“知行合一”成为意义的行动指南, “万物一体”作为境界的指向, 把个体的意义向万物拓展。阳明心学给现代人解决现实的精神困境提供了本土的思想资源, 在心理健康、个人发展、领导培养等方面有重要的理论参考价值和应用意义。

关键词

心即理, 知行合一, 致良知, 万物一体, 事上磨

The Philosophical Theory of Life Meaning in Wang Yangming's Mind Philosophy and Its Enlightenment for Modern Seekers of Life Meaning

Xiaoxia Zhang

Zhejiang Yuexiu University, Shaoxing Zhejiang

Received: February 5, 2026; accepted: February 26, 2026; published: March 9, 2026

Abstract

This study grounded in the specific spiritual predicaments of modern individuals, explores the

pathways of meaning generation and realization shaped by Yangming's School of Mind. "The mind is principle" accomplishes an ontological transformation of intrinsic value; "extending innate knowledge" denotes introspective cultivation; "the unity of knowledge and action" serves as a practical guide for pursuing meaning; and "the unity of all things" acts as an ultimate realm, expanding individual meaning to all things. Yangming's School of Mind provides indigenous ideological resources for addressing contemporary spiritual predicaments, bearing theoretical reference value and practical significance in areas, such as mental health, personal development and leadership cultivation.

Keywords

Innate Knowledge, Unity of Knowledge and Action, Cultivating, The True Knowledge, Benevolent Unity, Practice in Action

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在技术飞速发展、社会转型的背景下，工具理性扩张给生活带来了高效和物质丰富等诸多便利的同时，但人类的精神困境问题——价值虚无感却越来越凸显。其主要表现为通讯技术全天在线、大数据算法下的“信息茧房”、社交媒体的高表演性，这些都使得人类深层情感共鸣的建立受到了一定的阻碍；同时传统价值的参照标准松动、社会结构多元化转型等都会使个体原有赖以生存的意义坐标变得越来越模糊，而这种模糊不仅仅是价值的多元化，更是一种个体存在的定向力丧失。

以上这些精神困境在青年群体中更为突出，同质化竞争(如教育的过度竞争、职业领域的绩效压力)不仅造成了青年人生理上的疲惫，也造成了青年人对于人生目标的无力感——当外部评价体系(成绩、薪水、社会地位等)成为评价体系的唯一标准时，个体的内在价值就会被掏空。正如郭齐勇所说，当向外寻求安顿的方法存在局限性的时候，向内探求就成为个体生存的主要选择，而阳明心学中的哲学理念正好给向内探求个体价值提供了一种理论支持[1]。

阳明心学在东方哲学发展史上有特殊的历史意义，它不仅是宋明理学批判性地继承，也是建构了一套直面人生的“行为哲学”。它给个体追求生命意义感提供了一个自洽体系，内省功夫深刻，行动导向明显。因此本研究的目的在于探究阳明心学中包含的生命意义哲学，是否能为个体提供具有可操作性的精神路径，来帮助解决现代化生活中因“知”与“行”割裂所造成的无力感？

2. 阳明心学生命意义哲学的理论建构

阳明心学所包含的思想脉络是在本体论、工夫论、境界论三者相互作用下保持动态的整体性。阳明心学中的心即理、致良知和知行合一三者并不是孤立存在的，而是层层递进：从内心价值本体的确认为始，到道德意识的自我觉醒，再逐步走向行动中实现道德价值，最终它指向的不是彼岸抽象的存在，也不是少数精英的独占，而是一种万物一体的人生视野以及人人都能成为圣人的平等承诺。其中，“心即理”在本体上确定了意义的内在性，“致良知”为意义的产生提供转化工夫，“知行合一”是把意义的产生从静态转移到动态的行动中，“万物一体”、“人皆可为尧舜”是主体的觉醒，也是意义在生活中完全实现的根本途径。

(一) “心即理”——意义根基的倒转

宋明理学思想体系中，心即理的提出是程朱学说性即理的倒转。性即理要求学者通过格物来把握存在于万事万物中的天理，阳明心学的“心外无物，心外无理”把价值的确认、意义的根基完全放在意识活动的内部。

向内转，在本体论上确立了人生价值的内在自足；在生存论上直接关联个体生命，与宇宙的普世法则(天理)联系起来，给价值的确立提供坚实的哲学理论基础[2]。“心即理”既回答了“意义栖居于何处”的问题，又在实践上指出了它的价值实现的途径，即既然价值的来源就在内心，那么意义的实现就必然要求对本心保持持续的觉察。

(二) “致良知”——生命意义的生成

“致良知”是“心即理”在实践层面的具体表现，是动态的自我转化过程。其内在辩证结构一方面要求主体通过不断省察(即体认)，使被私欲杂念所遮蔽的本体良知得以澄清；另一方面用“致”字来把省察的结果推展开、拓展开，使省察的结果变成日常生活中的实践标准。

正如陈立胜所指出的，事上磨练就是良知在具体的情境下不断地去实现。每一次依照道德省察的结果去行动，既是良知的明确和印证，也是个体意义的发掘。因此意义不再是一种抽象的概念悬置，而是在具体的实践过程中不断生成的。阳明心学中“存天理，去人欲”所讲的是一个永续的自我革新过程，即通过对私欲的克制和转化来使个体不断趋向于善的本真维度，把内在自觉和外在实践统一起来[3]。

(三) “知行合一”——意义在知行中的显现

知行合一不是把知和行分开，而是把它们当作同一个活动中的互相构成。正如“知是行之始，行是知之成”所表明的，真正的道德认知中就包含着相应的行动倾向。价值认知(孝道等)如果从来没有过行动指向，那么所谓的认知就会变成空谈。因此，对于生命价值和意义的认知需要相应的行动来验证。

阳明心学中的“事上磨练”把意义的形成锚定在具体的境遇里[2]，家庭生活中的日常决策、职业领域里的实践决策都是意义实现的“外部领域”，更是良知得以彰显的“具体位置”。良知在特定的境遇中就会表现出来，具有相应的行动指向，如见孺子入井生恻隐之心，在觉察事件本身就已经包含着对这种境况做出行动(“救”)的指向。因此意义不是空谈，是对每一个当下境遇的警醒与躬行，在不断地行动中产生[4]。

(四) “万物一体”与“成圣”——意义的超越与升华

阳明心学的意义哲学，并不仅仅是伦理规范的建立，而是对生存层面进行境界转换的哲学，它在万物流通的宇宙中体验万物一体，在人的精神领域确认每个个体都有能力成为尧舜的主体。这两个境界不是遥不可及的形而上乌托邦，而是在日常生活中可以达到的状态。

万物一体指的是人去除了私欲之后所达到的宇宙观视角，这时个体的自我和天地万物之间就存在着一种内在的联系。个体对于他人乃至万物的真切关怀和利他行为，不再只是外在的道德要求，而是内在的仁爱之心的自然流露，此时个体的意义坐标也从封闭性的“小我”拓展到了开放性的“大我”[5]。

人皆可以成为尧舜，则体现的是境界工夫的平等向度。正如朱承等学者所指出的，当圣人被定义为良知的完全践行者时，成圣的潜能就平等地赋予给每一个个体[6]。这就意味着价值实现的标准被完全内在化，它不再取决于社会身份、政治地位等外在条件，而只取决于主体自身在多大程度上践行良知光明。因此，阳明心学中关于意义的哲学就形成了一个圆融的结构，在“万物一体”的广度上，又包含了“人皆可为尧舜”的深度。

3. 阳明心学对现代人追寻生命意义的启示

阳明心学虽然是五百多年前产生的思想，但是其中所包含的生命哲学，即怎样确立和实现人生的意

义，却具有持久的解释力和启发性。心即理、致良知、知行合一等理论对于建构生命意义具有明显的实践导向。

（一）应对存在性焦虑：从“心外求理”到“内求于心”的转向

现代化发展过程中，工具理性扩张导致了价值的虚无感，当传统的评价体系不再起作用时，人们就会产生价值坐标的转移，从而容易引发存在性焦虑。阳明心学给出了一种价值倒转的观念来应对存在性焦虑，把意义寻找的方向从外在的格物彻底转向内心的心即理。

心即理并不把意义的产生归结到外在的业绩、社会认可或者文化资本，而是用良知作为价值本体来促使意义产生。一旦个体能够自觉地认识这个内在价值来源，就会在多元复杂的外部世界里找到一个恒定的价值支点，从而减少对外部评价体系的依赖，拥有稳定的意义内核[7]；良知本体也由此成为个体在价值多元化甚至价值虚无中可以依靠的终极价值锚点。

这一思想路径也回应了现代人所面临的自由的“选择负担”，阳明心学在肯定人的主体自由的同时，以“致良知”为实践工夫，给选择提供了一个向善的意义方向。真正的自由并不是在选项中机械地选择，而是根据良知去做的自然的过程。致良知使个人的自由选择不再是沉重的负担，而是变成向善的有意义的道德实践和不断的人格成长动力，从而达到精神上的自由[8]。

（二）克服知行脱节：从“知道”到“做到”的转变

在信息化快速发展的大背景下，个人虽然身处信息洪流之中，但是常常陷入认知过载、行动缺乏的困境中，尽管可以快速便利地获得大量信息知识，但是很难将其转化为持续一致的行动，致使个体知行分离，而知行脱节的状态不但会造成心理上的自我损耗，还会造成主体的无力感。

对此，王阳明的“知行合一”思想给出了诊治的观念，它认为真知必然包含行动指向，如果一个价值认识没有产生相应的行动倾向，那么这个所谓的“知”实际上就是“不知”。该理念把内在价值认知与外在行为重新锚定到具体的事物和场景里，也就是“事上磨练”。持续性的知行合一不仅仅是简单的行为习惯的形成，它还可以形成一种稳定的心理结构。在“知行合一”的实践里反复体验到内在判断和外在行为的一致性，个体的自我效能感就会累积起来，焦虑与无力感也会在意义的生成性活动中逐渐消解。正如阳明心学中所指出的，意义的证实并不是静态地“想清楚”，而是动态地“做出来”；只有经过知行互渗的循环，主体才有可能从碎片化的自我走向整体的存在。

（三）重塑价值与目标：在“事上磨练”中“致良知”

阳明心学给现代人提供了一条重构价值目标的深刻途径，把个体人生的核心追求，从对外部资源(成绩、薪水、社会地位等)的获取，转向内在德性的提升和实现上来。职场场域中的日常工作，家庭生活中的日常决定，这些看似平常的生活情境，正是“事上磨心上磨”的重要实践场域[3]，其首要的价值不是功利性目的的达成，而是给个人给予了一次察其循、明其心的机会。

“致良知”是以良知作为基底的评价体系，它的评价标准不再是社会比较中的相对优越位置，也不再是外部的奖惩，而是在于行为是否“尽心”、“循理”。这样一种内向型评价标准，可以使个体在遇到外界的挫折或者不确定的状态下，保持定力，把挑战变成磨练心性的机会，从而在心理上培养出深层的韧性。因此，致良知可以给现代人提供重要的精神资源，使他们在日新月异的社会中安身立命、行稳致远[9]。

（四）超越个体孤独：从“自我”到“万物一体”的关系重建

现代社会的结构转型变迁使个体处于一个高流动的社会体系之中，从而产生了普遍的疏离感和孤独感，原子化个体的存在状态就是把自我当作孤立的实体——“原子化自我”，把自我与他人乃至世界隔离开来，导致意义生成所需要的联结被逐渐稀释。

对于这样的一种现代性困境，阳明心学里的“万物一体”从存在论角度重新塑造了个体同他人、世

界的关系。同时，心即理具有平等性的原则，在万物共有—个天理的基础上，自我和他人感受是相通的，对于他人苦难产生的悲悯之心就是源自内心的原发性共情。这样的理念有益于从哲学层面冲破个体主义的认知障碍，给共情和社会联结的重建赋予根基[6]。

伴随着个体修养工夫的不断提高，个体关心的范围也将逐渐地扩大到天地万物层面，人生的意义重心也将从对个人利益的斤斤计较，转到对“善”的伦理责任上。从而实现从小我到大我的升华，这既是利他主义的体现，也是自我存在的一种重新建构。

4. 阳明心学的当代应用展望：作为本土心理资源与实践哲学

阳明心学构建的“心即理”“致良知”“知行合一”“万物一体”等理论体系，给现代化发展过程中出现的精神困境提供了一种有应用前景的哲学思想。它既给人们价值根基的重建提供了一条途径，又给在信息化社会中的知行分离提供了一种诊治观念，还给原子化自我指明了一个关系建构的方向。

用五百年前的文化思想来应对现代化的意义困境，仍然具有有效性。目前，关于阳明心学同当代心理学、管理学等领域进行的系统性对话以及创造性转化还在进行，虽然这条道路充满了理论挑战，但是它所包含的可能性仍需要被充分挖掘。未来，随着人类社会的快速发展，人类对精神生活的需求越来越高，阳明心学的现代价值也将得到更加广泛地认识和挖掘，它所倡导的生命哲学理论也可作为重要的思想资源予以讨论和广泛使用。

基金项目

2024年度浙江省教育厅一般科研项目——“阳明心学视角下大学生生命意义感的获取和提升”，项目编号：Y202455190。

参考文献

- [1] 郭齐勇, 杨永涛. 心学的返本开新[J]. 孔子研究, 2025(6): 5-12, 157.
- [2] 李承贵. “心即理”何以成为阳明心学的基石——王阳明对“心即理”的传承与论证[J]. 贵阳学院学报, 2020, 15(6): 1-8.
- [3] 陈立胜. 王阳明“致良知”工夫论中的“依循”向度[J]. 杭州师范大学学报, 2018, 40(6): 11-18, 67.
- [4] 王阳明. 传习录[M]. 邓艾民, 注. 上海: 上海古籍出版社, 2021: 20-21.
- [5] 郭齐勇. 中国哲学的丰富内涵与独特优势[J]. 人民论坛, 2017(24): 39-41.
- [6] 朱承. “君子”观念的理论反思[J]. 学术界, 2017(1): 125-134.
- [7] 陈立胜. 王阳明“心外无物”论——《传习录》“岩中花树”章新解[J]. 中原文化研究, 2015, 3(1): 34-42.
- [8] 董平. 阳明心学的定性与伦理的公共性与无善无恶[J]. 哲学研究, 2018(2): 49-57, 129.
- [9] 李承贵. 王阳明“致良知”的内容、条件及效应[J]. 学术界, 2025(6): 116-127.