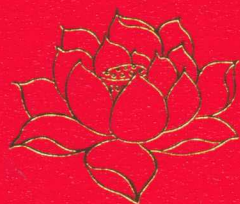


王阳明

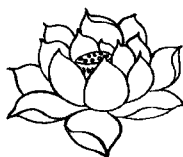
| 人生即修行



鹤阑珊 著

王阳明

人生即修行



图书在版编目（C I P）数据

王阳明：人生即修行 / 鹤阑珊著. -- 北京：中国
友谊出版公司，2012.9
ISBN 978-7-5057-3093-9

I. ①王… II. ①鹤… III. ①王守仁（1472～1528）
—传记 IV. ①B248.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217745号

书名	王阳明：人生即修行
作者	鹤阑珊
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	710×1000毫米 16开 15.5印张 160千字
版次	2012年10月第1版
印次	2012年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3093-9
定价	36.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	（010）64668676

序：心学是身心灵修炼的法宝

人生最可悲的是，老天爷赏赐了我们一件解决人生问题其效如神的法宝，而我们却视而不见，甚至弃而不用。这件法宝就是我们的“心”，心学大师王阳明称之为“良知”。

我们的人生很短暂，在这短暂的一生中，我们要解决爱情、婚姻、家庭、友谊、事业等诸多问题。在解决这些人生问题时，没有人不走弯路，问题是，有的人最终走上了阳光大道，而有的人却永远陷在这些问题里，愁肠百结。在王阳明看来，人生在世，有两个问题最重要：一是独立精神，一是坦荡荡的幸福感。在今天，很少有人二者兼备，甚至有人二者全无。

问题出在哪里？

王阳明说，人为了生存，难免要追求一些能使自己感到安全的东西，诸如金钱、名利、地位。不过，有的人在“良知”的指导下追寻这些，或者说，他们只是在追寻我们本身固有的良知，而有的人却是在一门心思追求那些外物。在王阳明看来，追逐外物，就像是一位君王想要个国防部部长，但他不

下令委任，却要自己去担任一样。当别的部门缺人时，他又跑到别的位置去坐着。君王就是我们的内心，如果我们的内心永远盯着那些外物，必然会累得死去活来。王阳明说，闭上眼睛，什么都不想，这个世界所有的一切就会和你一起沉寂，也就是说，你的态度决定世界！

心学的最大妙处在于：我们可以在身心幸福的情况下追逐外物，前提是我们要有“致良知”的思想认识。所谓“致良知”，就是在做事或思考时，用良知来指导自己。也就是说，用我们那并没有丧失本体的心来指导我们去做事、思考。由此我们可以知道，王阳明的心学不仅是身心灵修行的法宝，还是治疗我们人生所有问题的灵丹妙药。

本书是一本心学使用手册，它只是王阳明心学的一个使用说明书。正如一本汽车驾驶手册一样，这本使用手册只是告诉你如何来使用心学，如何来“驾驶汽车”，至于你学习后的效用如何，“驾驶”技术如何，还需要到实践中去运用。这也正符合了王阳明的身心修行思想——知行合一。

值得一提的是《大学问》是王阳明心学入门必读书，任何想要了解王阳明心学的人，必须要读这本小书，而且要精读，所以，将其附在正文之后，并白话翻译。另外，王阳明晚年的思想《拔本塞源论》和钱穆先生的《王学大纲》也对我们了解王阳明心学意义重大，所以也附在后面。

是为前言。

登场人物名片

王阳明

(1472 年～ 1529 年)

籍贯：浙江余姚

头衔：心学大师

最高官职：国防部部长（南京兵部尚书）

最风光：利用心学剿灭江西、福建等地盗贼，
平定宁王之乱

王 华

(1446 年 ~ 1522 年)

籍 贯：浙江余姚

头 衔：状元郎

最高官职：南京教育礼仪部部长（礼部尚书）

最 风 光：王阳明的老爹

吴与弼

(1391 年 ~ 1469 年)

籍 贯：江西崇仁

头 衔：理学分支崇仁学派创始人

最 风 光：弟子都很牛，比如陈白沙、
娄谅等理学大家

于 谦

(1398 年 ~ 1457 年)

籍 贯：浙江杭州

头 衔：民族英雄

最高职位：国防部部长（兵部尚书）

最 风 光：领导了北京保卫战，并使之成功

胡世宁

(1469 年～ 1530 年)

籍贯：浙江仁和

头衔：嫉恶如仇

最高官职：国防部部长（兵部尚书）

最风光：上书宁王谋反事

孙燧

(1460 年～ 1519 年)

籍贯：浙江余姚

头衔：王阳明弟子

最高官职：监察院副委员长（右副都御史）

最风光：大骂宁王，被诛杀

娄 谅

(1422 年～ 1491 年)

籍贯：江西广信

头衔：理学大师

最风光：提出“圣人可学而致之”

唐伯虎

(1470 年～ 1523 年)

籍贯：江苏苏州

头衔：风流才子

最风光：风流一辈子

刘瑾

(1451 年～ 1510 年)

籍贯：陕西兴平

头衔：立皇帝

最高官职：司礼监秉笔太监、掌印太监

最风光：八虎之首、宇宙第一贪

朱厚照

(1491 年～ 1521 年)

籍贯：安徽凤阳

头衔：正德皇帝

最高官职：中国皇帝、威武大将军

最风光：在塞外跟蒙古人打架

朱宸濠

(1479 年 ~ 1521 年)

籍贯：安徽凤阳

头衔：宁王爷

最高官职：王爷

最风光：造反

最倒霉：造反几十天，被王阳明镇压

刘健

(1433 年 ~ 1526 年)

籍贯：河南洛阳

头衔：四朝元老

最高官职：内阁首辅

最风光：险些干掉刘瑾

谢迁

(1449 年 ~ 1531 年)

籍贯：浙江余姚

头衔：三朝元老

最高官职：内阁大学士

最风光：险些干掉刘瑾

江彬

(? ~ 1521 年)

籍贯：河北宣化

头衔：佞臣

最高官职：提督东厂兼锦衣卫指挥使

最风光：被朱厚照当成刘瑾第二

桂萼

(? ~ 1531 年)

籍贯：江西余江

头衔：一条鞭法创始人

最高官职：内阁大学士

最风光：飞速升迁

李东阳

(1447 年 ~ 1516 年)

籍贯：湖南茶陵

头衔：茶陵诗派中坚

最高官职：大学士

最风光：文坛骄子

韩 雍

(1422 年 ~ 1478 年)

籍贯：江苏苏州

头衔：农民造反的克星

最高官职：江西巡抚

最风光：镇压叶宗留、邓茂七起义

朱厚熜

(1507 年 ~ 1566 年)

籍贯：安徽凤阳

头衔：嘉靖皇帝

最高官职：中国皇帝

最风光：大议礼胜出

杨一清

(1454 年 ~ 1530 年)

籍贯：云南安宁

头衔：出将入相，文德武功

最高官职：大学士

最风光：干掉了刘瑾

第一章

此心未成：非走不可的弯路

人生弯路迢迢，我们的智慧、成见和某些心理因素，决定了那些弯路非走不可。有的人一面走一面抱怨，而有的人则在崎岖不平的弯路上越挫越勇，锻炼意志，磨炼内心，终于凤凰涅槃，从弯路中心智成熟地走了出来。王阳明就是这样一个人。

- 003 人人都曾自命不凡
- 014 偏执未必就能成功
- 025 选择太多，弯路也越走越多
- 033 人生意外重重，先落第又金榜题名
- 041 摇摆不定，才是走弯路的根源
- 050 当王阳明的善良遇见刘瑾的邪恶
- 059 弯路尽头是绝境，绝境尽头是坦途

第二章

心外无物：心学小有所成

事是人做的，而做事必须要用心。如果你动心，事就在你心里；如果你不动心，事就根本不存在。一切烦恼愁苦，都因你动心，而且动了不该动的心。一切和平宁静，只是因为你没有动心。所以请记住，在你的心外，什么事都没有。

- 077 静下心来，才能坐而悟道
- 084 以不动心立于不败之地
- 098 让别人动心，王阳明的取胜之道
- 119 升迁，不动心的仕途效果
- 134 乐观，心灵修行的大成境界

第三章

知行合一：心灵修行的精髓

“知行合一”是王阳明悟道后提出的第一个心学概念，它的本意是，有良知的人必能做到为善去恶，“知”是良知，“行”是为善去恶。如果你做不到知行合一，那就证明你的良知被遮蔽了。还有第二层意思，就是字面意义上的“知行合一”：认识和实践互相补充，互相促进，要在行的过程中才能达到心智成熟的“知”。知行合一是心智成熟的标志，也是使心智成熟其效如神的咒语。

- 151 庐陵经验：知和行是一回事
- 161 广西平叛：凡事都该“事上练”
- 173 无知也是一种心灵修行
- 178 凭天理做事是知行合一的最好写照
- 188 为善去恶就是知行合一

第四章

致良知：人生因心灵修行而圆满

从最开始的“静坐”到“事上练”，王阳明心学的终极目的只有一个：致良知。致良知是每个人要修行圆满的必经之路，“良知”本身是一种美德，是心智成熟的标志，更是一种人生智慧，所以，务必要实现致良知，这是我们身心灵的终极诉求。

- 199 为什么有人不快乐
- 202 用致良知才能得到快乐
- 206 用致良知，准备江西剿匪
- 215 剿匪初步成功，事实证明一切
- 223 人生修行的圆满境界

第一章

此心未成：非走不可的弯路

人生弯路迢迢，我们的智慧、成见和某些心理因素，决定了那些弯路非走不可。有的人一面走一面抱怨，而有的人则在崎岖不平的弯路上越挫越勇，锻炼意志，磨炼内心，终于凤凰涅槃，从弯路中心智成熟地走了出来。王阳明就是这样一个人。