

控制心理、改变一切的神奇智慧

王阳明

心学全书

张居正、曾国藩、蔡元培
梁启超、章太炎、李宗吾
等人一致推崇

修炼强大内心 必看阳明心学



罗智◎著



出
MANAGEMENT PUBL

王阳明 心学全书

WANG YANG MING XIN XUE QUAN SHU

罗智◎著



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学全书 / 罗智著. -- 北京 : 企业管理出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5164-0809-4

I. ①王… II. ①罗… III. ①王守仁 (1472 ~ 1528) — 心学 — 研究 IV. ①B248.25
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第092308号

书 名: 王阳明心学全书

作 者: 罗 智

责任编辑: 杜 敏

书 号: ISBN 978-7-5164-0809-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68414643

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米 × 230毫米 16开本 15.5印张 260千字

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

王阳明（1472—1529），名守仁，字伯安，浙江余姚人，因年轻时筑室习静于越之阳明洞，遂号阳明，世称阳明先生。

王阳明是明代“心学”的集大成者，他的智慧和才能在明朝那个时代达到了常人难以企及的顶峰。

明成化八年，王阳明出生于浙江余姚的瑞云楼。自幼天资聪颖，虽然到了五岁还不能说话，却已能将祖父平时诵读的诗书默记于心。青少年时即随父至北京就读，性格豪迈不羁，兴趣广泛，多才多艺，三教九流无不深究。二十多岁时遂留心武事，精究兵家秘籍。

三十五岁时，王阳明在京为官，因得罪了宦官刘瑾，被下诏入狱，判廷杖四十，气绝复苏，并被贬至贵州龙场驿。

龙场位于贵州西北荒山峻岭之间，人迹罕至，环境极为恶劣。王阳明与三个随从初至此地，水土不服，言语不通，连居住的一间房子都没有，他们就住茅屋，居山洞，尝尽了千辛万苦。

在龙场两年多来，王阳明在极艰苦的情况下，仍然不忘修身讲学，终于在一个静谧之夜，大悟格物致知之旨，这就是史称的“龙场悟道”。从此将心学思想推向了一个全新的高度和深度。

龙场悟道之后，王阳明将领悟到的“知行合一”本体智慧与自己的才能结合起来，如虎添翼，进入了一个前所未有的境界，他的智慧令对手望而生畏，他的才能无事而不可为。



此后，王阳明以文臣之身统兵在外，南征北讨，仅用一年多时间便剿灭了为患南赣数十年的巨寇盗贼；更在宁王朱宸濠起兵作乱时，只用四十余天便平定宁王蓄谋十余年之久的叛乱，并一举擒获朱宸濠……

凭战功显赫，一路升迁至都察院右都御史、江西巡抚、南京兵部尚书等要职，并加封新建伯。

王阳明那神奇莫测的智慧，来源于他的心学思想和躬行践履的功夫。

“心学”中的“心”，是指作为心灵本体的灵明觉知及由此产生的认识能力。如王阳明所说：“身之主宰便是心，心之所发便是意，意之本体便是知，意之所在便是物。”在他看来，心是身体和万物的主宰，当心灵安定下来，不为外物所动时，本身所具备的巨大智慧便会显露出来，正所谓“此心虚灵不昧，众理具而万事出”，一切都是浑然天成，不假思索的。

王阳明认为：“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。”心之本体，本与天地万物为一体，没有善恶之分。而产生常人思想中的善恶之分的观念，只是心意念头的萌动而已。心灵本体的灵明觉知——良知，具有我们难以想象的认识能力和洞察能力，它本身自能分别善恶，而不为是非所囿。知了善恶，不断为善去恶，就是我们通常所说的“格物致知”了。

“格物”是格除各种浮思闲虑的干扰，让心从偏颇失控的不正常的状态，回归到不偏不倚的“中和境界”，以便让真正的智慧如实地呈现出来。“致知”就是王阳明常说的“致良知”，即是要解放思想，发现、明悟心灵的本体，自信自决，做一个建功立业的大写的人。王阳明曾对弟子说：“人胸中各有个圣人，只自信不及，都自埋倒了。”就是强调一个人要破除条条框框的束缚，以高度自信的姿态屹立于世间。

正如一位学生问王阳明：“‘逝者如斯’是说自家心性活泼泼地否？”

王阳明回答道：“然。须要时时用致良知的功夫，方才活泼泼地，

方才与他川水一般；若须臾间断，便与天地不相似。此是学问极处，圣人也只如此。”

心学的思维方式是活泼而自由的，其中蕴藏着能洞彻善恶、明辨是非的本能智慧，如能在处理具体问题时择善而用之，提升自己的精神境界，在节奏无比紧张的当代生活和工作中，必将焕发出新的生机。

自序

有一种智慧叫“天人合一”

儒家“正心修身、平治天下”的学术思想，包含着一种博大精深的东方智慧。

这种智慧，就是以“天人合一”为基础的哲学思想。

天人合一，是一种人生境界。

儒家认为，唯有认识到自己的本性，方能使心灵进入稳定、宁静、安顿的状态，正确认识事物的规律，进而参透天地玄机，获得一种与万物一体的大智慧，协助天地化育万物，实现自己的人生价值。

在这种境界中，心灵摆脱了环境及外物的束缚，活泼而自由，以不变应万变，往往表现出超乎常人的聪明才智。

如《明史》记载：“终明之世，文臣用兵制胜，未有如守仁者也。当危疑之际，神明愈定，智虑无遗，虽由天资高，其亦有得于中者欤。”

王阳明以文臣之身领兵打仗，攻无不克，战无不胜，战功显赫，在明朝一代，首屈一指。为什么在局势十分危险复杂之时，他的神色仍然能够镇定如常，心境静止如水，算无遗策，智谋过人？

此中虽然有他天资高的缘故，但他经过修养身心，领略了儒家的“中和之道”，进入了“天人合一”的化境，也是一个很重要的原因。



人只有与自然规律融为一体，才能驾驭自然事物，只有超脱了各种偏颇情绪的干扰，才能将自身的潜力淋漓尽致地发挥出来。

《韩非子·喻老篇》中有这样一个小故事。

赵襄王爱好上了驾驭马车，但他驭术不高，便向精于驾车的王子期学习此道。

学了一段时间，赵襄王认为自己已把驾车技术全学到手了，便不想再学，要求马上与王子期进行比赛。他以为凭自己的本领，加上百里挑一的好马，肯定能赢老师。

出乎意料的是，赵襄王开场就输了，他接连换了三次马，结果都输得很惨。

他百思不得其解，便责怪王子期没有把驾车技术全部教给他。

王子期深知其中奥妙，回答道：“对于驾车技术，我真的是毫无保留地全部教给你了，只是你还没学到驾车的心法。

“驾驭马车时，最重要的就是一个‘合’字。马与车合，人与马合，如此人、马、车的行动融合为一体，才能将整体的潜力激发到极致。

“而你在驾车时，只想着要尽快超过别人，唯恐落后，心思全放在这些无关紧要的地方去了，反而不能使自己的心理、行动与马、车的步调一致，这样三者的力相互冲突，抵消，失败就是难免的了。”

这个例子说明了，身心与外物合而为一，乃至完全融洽，达到“天人合一”的境界，才能进入最完美、最协调的状态，将各方面的力量整合到一处，形成一种神奇的“合力”。

其实，不仅驾驭马车如此，做任何事情，欲达到完美至善的境地，又何尝不是如此呢？

各种棋类高手们，如果能领悟到“天人合一”的境界，不因物喜，不以己悲，始终镇定自若，就能在对弈或比赛中，将自己的技艺发挥到极点。

天人合一，还是一个人对天地万物的一种态度。

这是一种“齐万物同观，与天地为一”的态度。

经过“正心修身”，一个人的“诚、仁”等美好的品德达到了深厚的境地，自然诚而生明，仁而生爱，对天地事物的规律有一个正确的认识，处处有一颗仁爱之心。

王阳明说：“至于山川鬼神鸟兽草木也，莫不实有以亲之，达吾一体之仁。”

这时人与大自然达到了一种前所未有的和谐关系，心灵有了一个安身立命之处，就能获得一种内在的愉悦和安顿感。

有了这种体验，心性本来的大智慧就能显现出来，就能正确对待人生所遇到的困难、穷达、毁誉等问题，做到洒脱于心，不为这些东西所纠缠，不是一味地去抱怨环境，对抗既成的事实，而是一心修德进业，把它们作为改变自己、成就自己的契机，进而实现自己最高的人生价值。

儒家以“参赞化育”为人生的最高目标。

“参赞化育”，就是要用自己厚德载物的修养和智慧，去为这个社会做一点有益的事情。

达到了“天人合一”的境界，洞悉天地玄机，明了事物规律，拥有了大智慧，则可使一个人顺其规律而行之，立于不败之地，并有能力去解决那些未曾面对过的问题，为进入“参赞化育”的高层次境界，打下坚实的基础。

那么，在王阳明的“心学”看来，如何达到“天人合一”这一境界呢？

孟子说：“学问之道无他，求其放心而已。”

王阳明说：“天地万物与人原是一体，其发窍最精处，是人心一点灵明。”

又说：“此心无私欲之蔽，即是天理，不须外面添一分。”

可见，王阳明的心学承传孟子一脉，以求本心、去私、无欲、尽性为通向“天人合一”的方法，而其具体途径是“格物致知”“去欲存心”“致良知”。

“格物致知”，在日常生活中，无论做什么事情，都要摆正自己的



心态，进入一个专注、宁静、高效的状态，以一种客观的心态去认识事物规律。

在这个认识过程中，也是锻炼心灵的过程，使心灵摆脱杂念纷扰的状态，而恢复到静如止水的本来状态，以领悟良知。

“去欲存心”，这个“欲”并不是指人生所有正当的追求和需要，而是指那些过分的、不切实际的欲望。

刚进行修养时，肯定会有很多杂念涌出来，这时就要用意志调整自己的心态，摒弃那些乱七八糟的闲思杂念，把心集中到当前所做的事情上，心无二念，只活在当下。

如此不断锻炼自己的“真心”，磨炼自己的“诚意”，至诚无息，最后超越自我，认识到心灵的本来状态。

这也就是“致良知”。

明悟了良知，心无私欲所蔽，与天地大自然融为一体，智慧自然现矣。

目 录

- 自序：有一种智慧叫“天人合一”
1. 王阳明之谜 / 1
 2. 立足于行的奥秘 / 3
 3. 随时掌控自己的心境 / 6
 4. 认识事物的独特智慧 / 9
 5. 洞悉心灵的终极秘密 / 12
 6. 创造一切的力量 / 15
 7. 生命存在的意义是什么 / 18
 8. 唤醒更高层次的“本体”思维 / 21
 9. 不执着思维后会发生什么 / 24
 10. “观照”的奇妙作用 / 27
 11. 激发生命的正能量 / 30
 12. 由外而内的改变 / 33
 13. 感觉的神奇力量 / 36
 14. 超越受限的人生 / 39
 15. 打造一种超级意志力 / 42
 16. 心想事成的秘密 / 45
 17. 改变命运的关键 / 48



18. 本体智慧根源于“无” / 51
19. 心灵要与大自然节律合拍 / 54
20. 怎样才能高效率做事 / 57
21. 突破畏难情绪的诀窍 / 60
22. 心即是“理” / 63
23. 如何把事物化繁为简 / 66
24. 通达自由的人生境界 / 68
25. “势”中隐藏着巨大的能量 / 71
26. 知行合一的秘密 / 74
27. 避免“空想”与“盲动” / 76
28. 心中自有定盘针 / 79
29. 随时使心灵变得更强大 / 82
30. 在蛰伏中培养道的能量 / 85
31. 怎样控制思维 / 88
32. 渴望什么就去争取吧 / 92
33. 什么是真正的专注境界 / 94
34. 治学在于融会贯通 / 97
35. 学问之源泉 / 100
36. 做学问的诀窍 / 103
37. 提升自我控制能力 / 106
38. 力量源自事上磨炼 / 108
39. 动中求静之道 / 111
40. 以明镜之心待物 / 114
41. 克服深层次的恐惧 / 117
42. 意识不受制于外物的秘密 / 120
43. 怎样使志向坚定不移 / 123
44. 心中没有困难这回事 / 126
45. 进步就在每一下努力中 / 129
46. 养生的关键是什么 / 132

47. 持志之中的奥秘 / 135
48. 一切感觉由心掌握 / 137
49. 顺应自然规律而行 / 140
50. 寻找真正的“自我” / 143
51. 成就自我的关键 / 145
52. 参破生死大关 / 147
53. 至诚的境界 / 150
54. 不动心乃成事之本 / 153
55. 在最困难的时候要挺住 / 155
56. 用兵之道在于心定 / 158
57. 定力是怎样炼成的 / 162
58. 探寻心性的奥秘 / 165
59. 最佳的心态是什么 / 167
60. 调整心境的方法 / 170
61. 改变自己的气质 / 172
62. 人心自有通天的智慧 / 174
63. 让心处于正确的状态 / 177
64. 格物致知的天机 / 180
65. 超越心的执着 / 183
66. 谋略的最高境界 / 185
67. 信念的力量 / 188
68. 怎样才能有效控制他人 / 191
69. 履险如夷的智慧 / 195
70. 如何以不变应万变 / 198
71. 获得卓越能力的诀窍 / 202
72. 本体意识的奇妙作用 / 205
73. 正确对待人生的得失 / 207
74. 致良知的秘密 / 210
75. 天泉桥之会 / 213



-
- 76. 碧霞池夜坐 / 216
 - 77. 天泉证道 / 220
 - 78. 良知究竟在何处 / 223
 - 79. 最后的征途 / 227
 - 80. 此心光明 / 231

1. 王阳明之谜

在徐爱（字曰仁）的眼中，王阳明是一个神秘得近于邪乎的人，自打从出世起，他的奇闻逸事就数不胜数。

传说王阳明出生的时候，祖母梦见仙人驾着一片瑞云降于楼前，送了一个婴儿给她。就因这个缘故，祖父为这个带着瑞兆降临人世的孙儿取名叫“王云”。

名字是好名字。但是，王云长到五岁多时，却还不会说话，家人都很紧张，莫不是这个看上去聪明伶俐的孩子是个傻子？

直到有一天，一位修为高深，能洞悉天地玄机的僧人看到他，摇摇头，叹了口气道：“好个孩儿，可惜道破。”他的祖父由此而醒悟，改其名为“守仁”。

奇怪的是一改名，王阳明就像解除了一种神秘力量的束缚，马上能说话了，而且聪颖异常。

如果这个传说不是传说，而是实有其事的话，那么大自然之中隐藏着一种什么样的神奇力量？这种神奇的力量是怎样掌控一个人的思想、言行的？一个人能够认识甚至掌握这种力量吗？

孝宗元年，王阳明十七岁时，到江西迎娶妻子，在新婚之夜竟然玩“失踪”，逛到一道观与人谈玄论道，打坐通宵，直到第二天才被岳父家的人找到。



那时的王阳明究竟接触到了一种什么样的学说，使得他在如此重要的时刻乐而忘返？

婚后，王阳明住在岳父的官署中，闲暇之余便练练书法。没想到，本来书法平平的他，等到回去的时候，竟然把一手毛笔字练得遒劲有力，出神入化，如得神授。

王阳明到底悟到了什么奥秘，使得他的书法在短时间内突飞猛进？

十八岁时，王阳明携妻子返回家乡，途中遇见了一个人，据说是这个人改变了他的性格乃至一生。

王阳明生性豪放不羁，平时很喜欢与人开些无原则的玩笑，而且仗着自己聪明，读书也不怎么认真。

但他自从江西回来后，读起书来却异常玩命，时常读到半夜还舍不得收工，而且一反往常大大咧咧、行事随便的风格，整个人变得严肃端庄起来。旁人都惊叹不已。

从此他学业大进，精神面貌焕然一新，同他一起读书的众人皆自愧不如。

归途中遇到的那个人，究竟是何方神圣？他向王阳明传授了一种什么样的学问？王阳明又是怎样在这么短的时间内，使自己发生一个脱胎换骨的改变的？

二十二岁时，王阳明参加会试，接连两次落榜。他却丝毫不为此动心，反安慰那些因落榜而羞愧不已的考生：“世人以不登第为耻辱，我以因为不登第而动心为耻辱。”

古人云，“洞房花烛夜，金榜题名时”可称为人生最快乐的时候，但王阳明对这两件世人梦寐以求的事情都不怎么感兴趣，那他的人生追求是什么？他要达到一种什么样的境界？

二十六岁时，王阳明以如此“高龄”半路出家，开始学习兵法，精研各家兵法秘书。后来经事实检验，证实他的兵法谋略思想已达到了“神而化之”的境界，决不同于那些迂腐书生搞的“纸上谈兵”，而是上得了战场，经受得了真刀真枪考验的。

王阳明采用了一种什么样的学习方法，使得自己迅速掌握了兵法这

门极讲究实践的军事艺术？

……

总之，在王阳明的身上，有太多太多难以解释的谜，这些谜像磁铁一样吸引着他的同乡徐爱。徐爱渴望有朝一日能系统地向他学习，揭开这一切秘密。但可惜王阳明远在京城为官，徐爱一直找不到拜师的机会。

功夫不负有心人。终于，机会来了，然而这个机会却是以王阳明仕途受挫，并饱受身心折磨为代价的。

在王阳明三十五岁那年，身任兵部武选清吏司主事，因为上疏言事，触怒了当时权倾一时的宦官刘瑾，被廷杖四十，下到大狱，最后被发配到贵州龙场充当驿丞。

在流放的过程中，王阳明回了一趟家乡，徐爱便趁这个难得的机会，正式拜王阳明为师，成为首席大弟子，与后来诸多学弟一起，开始探寻那门如天地宇宙一般深邃、神奇的学问——心学。

2. 立足于行的奥秘

徐爱虽然拜了师，但也许机缘还没有到，王阳明自身的磨难也还没有完，所以王阳明暂时只能做他的记名老师，而不能对他传道授业解惑。

要想改变气质，使身心契合于“道”，是否经受得住磨砺，是十分重要的一个因素。

在龙场这个地方，王阳明将接受人生中最大的一次磨炼，这是他生命中的一道坎，迈得过去，老天将会把更重大的责任交给他。

翻过了千道山，越过了万重岭，冲雾冒露，扳崖援壁，行万峰之顶，饥渴劳顿，筋骨疲惫，王阳明和仆人一行四人历尽艰辛，终于到达