

典藏修订版

知行合一的精妙智慧

王阳明心学



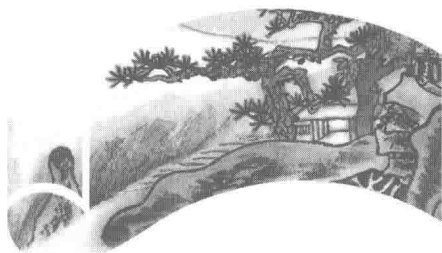
王觉仁 / 著

王阳明心学

典藏修订版

知行合一的精妙智慧

王觉仁 / 著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学：典藏修订版 / 王觉仁著. —北京：民主与建设出版社，2015.7

ISBN 978-7-5139-0670-8

I. ①王… II. ①王… III. ①王守仁 (1472 ~ 1528) —心学—通俗读物 IV. ①B248.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 132459 号

© 民主与建设出版社，2015

王阳明心学：典藏修订版

- 出 版 人 许久文
责任编辑 王 颂
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59419778 59417747
社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室
邮 编 100102
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 21
字 数 330千字
版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5139-0670-8
定 价 39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

自序



通往心灵自由之路

近两年，以儒学为主体的中国传统文化，似乎受到了越来越多的提倡和关注。无论官方还是民间，组织还是个人，好像都已经意识到，我们的社会，正在面临一场物质与精神背离、信仰与道德缺失的危机，而拯救之道，或许就蕴藏在古人的智慧中。

意识到危机，是自我救赎的起点。然而，如何真正走上这条救赎之路，如何从传承数千年的博大精深的古老文化中，汲取今日国人所需的精神力量和生命智慧，却注定要比我们想象的困难得多。首先，卷帙浩繁、文义艰深的古代典籍会给我们造成极大的阅读和理解障碍；其次，因时代变迁所导致的思维模式、价值观念、生活方式、审美趣味等差异，也足以成为横亘在我们与经典之间的巨大鸿沟；最后，即便我们克服了上述困难，理解并接受了古人的某种思想，可如何让这种思想“体贴”到自己的身心上、落实到日常生活中，却仍然是一件棘手的事情。

那么，有没有一种古人的学问，能够最大程度地

帮助我们解决上述问题呢？

答案是肯定的，那就是王阳明在五百年前为世人揭橥的心学。

给出这个结论，并不是说除了阳明心学之外，其他的儒、释、道思想和诸子百家的学问就不够高明或不合时宜，而是因为——阳明心学不仅融摄了儒、释、道的智慧，而且自其诞生之日起，便具有一种强大的经世致用的品格，并且直接诉诸个体心灵，因而最适于在日常生活中修学实践，也最贴近当下。这几年，阳明心学之所以能在沉寂数百年之后悄然重现，渐受国人青睐，其原因恐怕正在于此。

“独阳明之学，简径捷易，高明往往喜之。”（严复）

所谓“简径捷易”，不仅意指阳明心学集儒、释、道之大成，而且揭示了其可操作性极强的根本特色。换言之，阳明心学不仅是一门致广大而尽精微的心灵哲学，更是一种极高明而道中庸的行动哲学。唯其如此，自明朝以降的五百年来，中国、日本、韩国等东亚各国的无数仁人志士和社会精英，才能从中汲取源源不绝的精神力量，练就一颗颗强大的内心，缔造一桩桩掀天揭地的事功。

“王学绝非独善其身之学。而救时良药，未有切于是者。”（梁启超）

“修心炼胆，全从阳明学而来。”（日本倒幕领袖西乡隆盛）

如果说在一百多年前，阳明心学给予世人更多的是一种挽救国家民族于危亡的胆识、魄力和勇气，那么时至今日，它也必然能够给予我们无尽智慧和力量，并引领我们走上一条心灵救赎的道路。

这条道路的起点，就是阳明心学的核心精神，亦即王阳明一生中反复致意、再三提撕的三个字：致良知。在阳明心学的语境中，良知有两层含义：一、与生俱来、人皆有之的道德意识；二、内在于人又超越万物的宇宙本原。

有必要指出的是，这里的“宇宙”并不是科学意义上的物质宇宙，而是哲学意义上的精神宇宙。对于物质宇宙的探索，源于人类固有的求知天性，而对于精神宇宙的叩问，则是来自人性中根深蒂固的终极关怀。生而为人，我们所拥有的生命和世界终归是有限的、短暂的、相对的，但与此同时，人类却始终在自己的灵魂深处仰望并追求着无限、永恒和绝对。由此，世界上绝大多数的哲学和宗教，才在各自的精神宇宙中建构了各自的本体，如基督教的上帝，佛教的真如，伊斯兰教的安拉，柏拉图的理念，康德的自在之物，

黑格尔的绝对精神，老庄的道，孔孟的天，禅宗的本来面目，程朱的天理，等等。而在王阳明这里，能够生成天地万物且内在于人心的宇宙本体，就是良知。

王阳明教我们致良知，就是让我们当下体认这个精神本原，借此与他人、天地和万物建立一种广泛而内在的联结。如此一来，我们的生命就能获得一个牢固的基点，心灵就能得以安顿，从而确立人生的意义，展开富有价值的生活。用古人的话说，是谓“安身立命”“本立而道生”。当然，相信宇宙有一个精神本质，并且相信人的生命有一个高贵而神圣的来源，是无法用科学手段验证的。因为这是一种信念，坚守这种信念并遵循这样的信念生活，就可以称为信仰。而信仰是既无法证明也无法证伪的，完全取决于每个人自己的选择：你可以认为生命在广袤无垠的宇宙中只是一种渺小而短暂的存在，人来到世上纯属偶然，活着也没什么特别的意义，无非就是吃吃喝喝、男男女女而已；你也可以认为生命的本原是高贵而神圣的，每个人来到这世上，都带有一种使命，就是让自己的人格得以完善，潜能充分发挥，进而为他人和社会创造价值，同时让自己获得一个快乐、幸福、成功的高品质人生。

当然，如果人生可以简化为上述命题的话，我想大多数人都会选择后者。因为避苦趋乐、避祸趋福是人性根深蒂固的自然需求。然而，以什么样的方式去满足这种人性需求，通过什么手段去追求快乐、幸福和成功，却并非不言自明，而是值得我们深入思考的问题。换言之，倘若我们采用的方式和手段存在缺陷，或者出现了方向性的错误，那么我们不但有可能在追求上述事物的过程中付出极大的代价，而且完全有可能走向反面：要么是疲于奔命、身心交瘁，却什么也没得到；要么是得到了某种意义上的成功，却丧失了快乐和幸福；或者就是在别人看来似乎什么都拥有了，自己却仍然感觉不安和不满足，甚至比尚未拥有之前更为茫然和困惑。

毋庸讳言，在今天的中国，我们大多数人其实已经不同程度地落入了上述窘境。

究其原因，最根本的有两点：

一、我们太过于看重物质和金钱，以为快乐、幸福和成功都可以通过物质手段实现，从而导致了物质欲望的膨胀与精神生活的萎缩。今天，我们普遍被这种既定而单一的价值观念和生活方式所困，基本上丧失了选择的自由，似

乎不敢再想象生活还有另外的可能。用美国哲学家马尔库塞的话说，这就叫“单向度的人”。

二、我们太过于看重社会的评价和他人的眼光，以至于把自身的快乐、幸福和成功全部交予社会和他人定义，从而忽视了自己真正的心灵需求。而当流俗的价值观和大众的集体无意识合谋将每个个体绑架，我们的自我就迷失了，而我们的人格也会呈现出严重的“外倾化”特征。用现代新儒家梁漱溟先生的话说，这是一种“重心在外”的人生，而这样的人生很难体会到真正的快乐和幸福，即便你获得了某种“成功”，这样的成功或许也只是外界所定义的，不一定是你自己真正想要的。

当然，要在这个世界上生存，谁都不能没有物质和金钱。但是，问题的关键在于：物质和金钱仅仅是我们获得快乐、幸福和成功的必要条件，而非充分条件。也就是说，没有一定的物质基础，固然很难获得快乐、幸福和成功，但是有了物质基础之后，这些东西却不一定能够自动实现。原因在于，不管我们堆积了多少外部生活的资料，也不管别人对我们做何评价，最终决定我们是否快乐、幸福和成功的根本因素，还是我们自己的感受和体验。换言之，不仅是“快乐、幸福”这种偏于内在体验的事物通常需要心灵的健康，就连“成功”这种更多依赖外在条件的事物，也与完善的人格品质和强大的精神力量息息相关。

因此，要想获得心灵的健康、人格的完善和精神的强大，不再做一个单向度的、重心在外的人，我们就必须修行，必须致良知。

正如良知兼有两重含义（既是本体也是道德意识）一样，致良知之“致”，也兼有二义：一是体认，二是践行。本体可以当下体认，但道德人格的完善，却需要我们在生活中切切实实、一点一滴地践行。如果说前者更像是顿悟，那么后者可谓之渐修。

当良知作为本体的时候，它超越了世间一切二元对立的事物，因而也就超越了善恶，所以阳明说“无善无恶心之体”；而当良知作为内在于人心的道德意识时，它却具有辨别善恶的功能，所以阳明说“知善知恶是良知”。

我们在日常生活中的所思、所言、所行，通常不会有人来对我们做出道德判断，而我们自身往往也是疏于去照看的。所以，总是要等到种种言行产生了或好或坏的结果，并直接或间接地回到我们自己身上，我们才会豁然有省。

因此，如果想在生活中践行阳明心学，那么最紧要的入手处，无疑就是要在待人接物和行住坐卧的每一个当下，时刻保持良知在场。换言之，就是要对自己的所思所想、所言所行始终保持了了分明的观照和觉知——是者知其为是，非者知其为非，然后行其所当行，止其所当止。

这，就是致良知，也是中国传统文化儒、释、道三家关于修行的不二法门。

让良知在场，在有些人看来，也许会觉得是一种束缚，然而吊诡的是，我们目前看上去貌似自由的生活，恰恰受困于各种无形的枷锁：一方面，五光十色的时尚趣味诱惑着我们的感官，刺激着我们的欲望，令我们心甘情愿地成了“拜物教”的忠实信徒；另一方面，无孔不入的流俗价值观又侵蚀着我们的独立思考能力，让我们亦步亦趋地追随大众的思维方式和生活方式，渐渐迷失了自我。而致良知的修行，表面看上去像是一种“束缚”，实则恰恰是通往心灵自由的必经之路。之所以这么说，理由很简单：一个人首先必须有能力自主其心，然后才能得到心灵的健康，也才有资格获得心灵的自由。倘若我们缺乏自作主宰的能力，疏于照看自己的心灵和言行，那么我们就很容易被流俗的价值观绑架，被别人的眼光和评价左右，被自身的种种欲望和情绪困扰。试问，这样的人谈何自由？

此外，也许还有人会说，时刻让良知在场，做人会不会太累？

是的，从某种意义上说，修行的确不是一件轻松快活的事。其实，不光是修行，凡是生活中值得做的事情，比如学习、工作、创业，甚至经营婚姻、抚育孩子等，无不需付出极大的心力，并且长时间坚持不懈。既然如此，那我们凭什么认为修习阳明心学就可以不必付出努力和心血呢？用王阳明自己的话说，真正的修行，“须是一棒一条痕，一捆一掌血”，功夫方能得力。这两年，由于阳明心学渐获国人青睐，不乏有人出于追逐时尚或附庸风雅的动机，把阳明心学视同一般意义上的心灵鸡汤，或者当成廉价的成功学，乃至引为茶余饭后的谈资。如此种种，就算不是对传统文化的无知，至少也是对阳明心学的误读。

古代的禅宗大德常把修行喻为“火中生莲”“大死大活”。可见，真正意义上的修行，必是一场脱胎换骨的人格转化，亦必是一场浴火重生的精神涅槃。

佛教禅宗的修行如此，阳明心学的修行何独不然？

毫无疑问，要想拥有健康的心灵、完善的人格与强大的精神，没有捷径可走，只能通过刻苦的修行。究竟而言，通往心灵自由的道路，绝非用鲜花和红毯铺就，而是以坚毅和勇气筑成！我相信，从这一刻起，只要你愿意为自己的生命负起责任，只要你愿意迈开脚步真实践履，那么久久行去，终有一日，你必定能够做到“从心所欲不逾矩”，也必定能够达到那个“良知全体呈现、心灵彻底自由”的境界。

王觉仁

2015年5月于福建漳州

自序 通往心灵自由之路

第一章

圣人是怎样炼成的

王阳明身后，其心学由门人王艮、王畿、钱德洪等人发扬光大，遂成一代显学，深刻影响了此后五百年的中国思想史。从明到清，及至民国，无数政治家、思想家和仁人志士，都将王阳明奉为心灵偶像，对阳明心学顶礼膜拜，并从中汲取了源源不绝的精神力量。

- 一 天才儿童的打油诗：常识不靠谱 / 003
- 二 何为天下第一等事 / 008
- 三 通往圣贤之路 / 012
- 四 做一个内心强大的人 / 017
- 五 理学对佛、道的复制 / 020
- 六 遗世独立的修道生涯 / 023
- 七 我找不着北：心学与理学的PK / 026
- 八 贬谪之路：王阳明版《龙门飞甲》 / 029
- 九 圣人们悟到了什么 / 034
- 十 龙场悟道：阳明心学的诞生 / 038

第二章

心是宇宙的立法者

既然“人心”与“天理”无二无别，并且这个“心”是天人合一、不分古今、充塞宇宙的，那么天下自然就没有心外之事、心外之理了。换言之，人格完善与自我实现的道路，并不在外，而就在我你的心中，就看我们敢不敢直下承担、愿不愿意真实践履了。

“决然以圣人为人人可到，便自有担当了！”

- 一 你其实是个“富二代” / 044
- 二 唯一的成圣之道 / 047
- 三 忠于内心是强大内心的第一步 / 050
- 四 建构自己的“意义世界” / 053
- 五 有一种力量叫“知行合一” / 058
- 六 阳明心学 & 量子力学 / 061

第三章

生活中的心学

心灵修行绝不是圣人悟道的专利品，也不是企业领袖引领时代的独门秘籍，而是所有普通人都是可以做的事情。不管你的年龄、性别、身份、职业为何，就在日常生活的当下，你随时可以给自己打造一间“心灵密室”，踏上修行之路。

- 一 如何为成功“保鲜” / 070
- 二 重建一种“富有意义的生活” / 079
- 三 内心强大的真正秘密 / 085
- 四 尘世即净土，人间即天堂 / 092
- 五 心灵密室：成大事者的“独门秘籍” / 101

第四章

人生的智慧

要让自己能够日理万机而又保持身心泰然，能够用最少的精力处理最繁杂的事务，成为职场上的高效能人士，其秘诀就在于：只动脑，不动心。民国的上海滩大佬杜月笙，说过一段非常经典的话：“上等人，有本事，没脾气；中等人，有本事，有脾气；下等人，没本事，有脾气。”

- 一 通权达变的智慧 / 110
- 二 练就一颗从容自在的心 / 115
- 三 做人之道：“成色”比“斤两”更重要 / 121
- 四 人生中最高的精神价值 / 128
- 五 做你自己：别让生活变成一场秀 / 133

第五章

生命的重建

阳明的学问之所以叫心学，禅宗之所以又叫“心地法门”，就是因为一切修行都是指向你的心，指向你的态度、观念、思想、人格。只要你的心能够做出转变，只要你的态度、观念、思想、人格都能像一个真正的觉醒者一样，那么当下你就醒来了。

- 一 心学 & 禅宗：修行就是“做减法” / 142
- 二 为人格补钙，让心灵吸氧 / 152
- 三 死亡的真相 & 生活的态度 / 160
- 四 本来面目：认识你自己 / 170
- 五 一堂心学课：找回心灵的快乐 / 180

第六章

致良知：开启正能量

生命中的许多事物，都是需要用心灵去体验的。头脑固然可以帮忙，但它绝对无法取代心灵的体验。爱情如是，良知亦复如是。所以，在修行过程中，理性思维与直觉体悟就像车之双轮、鸟之双翼，只有二者并用，才能让良知彻底呈现。

- 一 良知的迷失 & 道德的重建 / 194
- 二 正能量的开启、扩充、运用 / 206
- 三 正思维：一般思维的 2.0 升级版 / 210
- 四 我的良知我做主 / 214

第七章

修行，从当下开始

当一个人凡事只为良心而干，不为别的，他就已经是在“致良知”了，同时就等于开启了强大的正能量。这样的正能量流淌奔涌到世界的哪个地方，哪个地方就必然会被改变。富兰克林就是这么改变世界的。而在这样的时刻，他根本不必去追求成功和荣誉，所有令世人艳羡的东西都会不请自来。

- 一 格物：修行的入手处 / 220
- 二 诚意：改变自己，改变世界 / 226
- 三 工作就是修行 / 236
- 四 忍辱的境界：提升你的情商和逆商 / 245
- 五 天生我材必有用：认识你的天命 / 255

第八章

做自己的心灵导师

无论是佛陀指月的指头，还是禅师设法的拂尘，抑或是寺庙中那些泥塑木雕、供人礼拜的佛菩萨像，乃至佛教的三藏十二部经典，都是帮助我们认识自性的方法和手段，要想在这个浮躁喧嚣的红尘中获得自在解脱，只能从自性中求，而无法从外在的任何人、任何地方求。换言之，在这个世界上，唯一能够帮助你实现精神转化、开启正能量、提升生命境界的人，只有你自己。

- 一 世界观的重建：“良知一体” & “无量之网” / 264
- 二 禅：住在你心中的导师 / 273
- 三 心灵世界的密码：良知四句教 / 281
- 四 什么样的人格，决定什么样的人生 / 290

附 录 阳明心学简明纲要
再版后记

第一章

圣人是怎样炼成的



王阳明身后，其心学由门人王艮、王畿、钱德洪等人发扬光大，遂成一代显学，深刻影响了此后五百年的中国思想史。从明到清，及至民国，无数政治家、思想家和仁人志士，都将王阳明奉为心灵偶像，对阳明心学顶礼膜拜，并从中汲取了源源不绝的精神力量。

明正德三年（1508年）。暮春。帝国西南大山深处。

如墨的夜空无星无月，就像一袭黑衣罩住了大地。远处群山层峦叠嶂，绵延无尽，仿佛一直延伸到了天边。

大风在苍茫林海间奔走呼啸，间或传来一两声凄厉的狼嚎。

一个烛光摇曳的岩洞里，摆着一副石棺。

石棺里坐着一个面容消瘦、须发蓬乱的中年男人。看不出他已经在这里坐了多久，或许是一个时辰，或许是几十年。

岩洞一侧有几张石床，几个年轻的仆从睡得正香。

此刻，整个世界都睡得很香。

不，应该说，这个世界一直都在睡梦之中。万古长夜，举世梦梦，有谁能守着“吾性自足”的一点灵明，从生至死都睁着他的心眼？混浊世间，人欲滔滔，有谁能守着纯然天成的“赤子之心”，在滚滚红尘中拒绝沉沦，昂首向天？

夜半时分，在毫无征兆的情况下，男人的身体突然一阵剧烈的震颤。霎时，他睁开双目，从石棺中一跃而起。让人诧异的是，在这个男人瘦削苍白的脸庞上，居然有一双如电如炬的眸子。那里面，显然蕴含着一种充沛浩荡、无穷无尽的生命能量。很难想象，在这种生存条件如此恶劣的环境中，在这个人迹罕至、几乎已被文明社会遗忘的犄角旮旯里，一个人身上还能保有如此强大的生命力。这至少说明，在这个男人的内心深处，一定挺立着一种不被物夺、不为境转、不与俗世同流、独与天地相通的精神力量。

此刻，这个男人似乎进入了一个寻觅已久却始终不得其门而入的极乐之地，又像是进入了一个廓然无碍、全体光明、物我两忘、能所双亡的天人合一之境。只见他呼啸跳跃，手舞足蹈，摇头晃脑，状若癫狂。仆从们被惊醒了，一个个睁着惺忪的睡眼，直愣愣地看着眼前这一幕——主人莫不是疯了，这三更半夜的鬼呼鬼叫什么呀？！

仆从们当然看不明白。他们自以为已经醒了，实则仍然活在浑浑噩噩的梦中。

因为，他们从来不懂得睁开自己的心眼。

一 天才儿童的打油诗：常识不靠谱

众所周知，这个在深山岩洞中一夕大悟的人，就是王阳明。他悟道的这个地方，名叫龙场驿，位于贵州西北的万山丛棘之中。上面这一幕，就是中国思想史上光芒万丈的一页——龙场悟道。

王阳明，名守仁，字伯安，浙江余姚人，生于明成化八年（1472年），卒于明嘉靖八年十一月二十九日（1529年1月9日），因曾在越城（今绍兴）会稽山的阳明洞隐居修道，又创办过阳明书院，故世称阳明先生。

据《明史》记载，王阳明出生那天，祖母岑氏梦见一群天神驾着五彩祥云，浩浩荡荡从天而降，云中还有仙乐飘飘。为首的神人怀里抱着一个婴儿，降落在王家门前，然后径直走了进来，把婴儿交给了岑氏……

岑氏猝然惊醒的时候，恰好听见王阳明呱呱落地的第一声啼哭。祖父竹轩公听说此梦，心想既然是天神驾云送子，便为刚刚出生的孙子起名叫“云”。后来，王阳明出生的那座楼，便被乡亲们称为“瑞云楼”。

天神送子，着实让王家人高兴了一阵子。

可是，随着小王云慢慢长大，愁云便渐渐笼上他们的心头。因为孩子从出生直到五岁，居然没有开口说过一句话！看孩子平日的表现，既不像聋哑，