

读懂了阳明心学，没有任何人能伤害你，没有任何事能困扰你

王阳明心学

修炼强大内心的神奇智慧

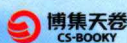
王觉仁 / 著



凝聚《传习录》全书精华 阳明心学进阶必读
读懂王阳明的神奇智慧 修炼内心强大的自己



湖南人民出版社

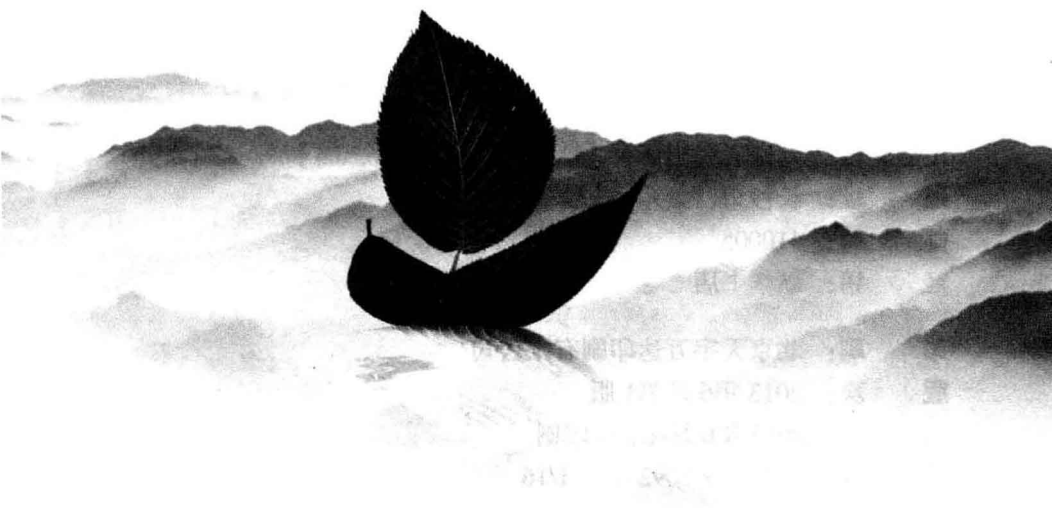


读懂了阳明心学，没有任何人能伤害你，没有任何事能困扰你

王阳明心学

修炼强大内心的神奇智慧

王觉仁 / 著



CS

湖南人民出版社

博集天卷

CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学：修炼强大内心的神奇智慧 / 王觉仁著

—长沙：湖南人民出版社，2013.4

ISBN 978-7-5438-9322-1

I. ①王… II. ①王… 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 (2013) 第086168号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

王阳明心学：修炼强大内心的神奇智慧

作 者：王觉仁

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

监 制：李吉军

策划编辑：马占国 刘 伟

封面设计：颜森设计

出版发行：湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]

地 址：长沙市营盘东路3号

邮 编：410005

经 销：新华书店

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：20

字 数：300千

书 号：ISBN 978-7-5438-9322-1

定 价：36.00元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

阳明是一位豪杰之士，他的学术像打药针一般，令人兴奋，所以能做五百年道学结束，吐很大光芒。

他在近代学术界中，极其伟大，军事上政治上，亦有很大的勋业。

青年们啊，你感觉这种苦痛吗？你发见这种危险吗？我告诉你唯一的救济法门，就是依着王阳明知行合一之教做去。

——梁启超

中外名人评阳明心学

- 五百年来，儒家的源头活水就在王阳明。21世纪将是王阳明的世纪。
——美国哈佛大学教授 杜维明
- 王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。
——曾国藩
- 阳明先生，其事功，其志业，卓然一代伟人，断非寻常儒者所能几及。
——左宗棠
- 王学绝非独善其身之学。而救时良药，未有切于是者。
——梁启超
- 日本维新，亦由王学为其先导。
——章太炎
- 王文成公为明第一流人物，立德、立功、立言，皆居绝顶。
——王士禛
- 自孔孟以来，未有若此深切著明者也。
——黄宗羲
- 独阳明之学，简径捷易，高明往往喜之。
——严复
- 明之中叶王阳明出，中兴陆学，而思想界之气象又一新焉。
——蔡元培
- 修心炼胆，全从阳明学而来。
——日本倒幕领袖 西乡隆盛
- 一生伏首拜阳明。
——日本“军神” 东乡平八郎
- 余所重者，王阳明知行合一之说。此心有立，然后可以应天地万物之变也。
——蒋介石

自序 我们为什么需要心学

王阳明曾经是一个非常响亮的名字，心学曾经是一门风靡天下的显学——不论是在明清以降的中国，还是在近代以来的日本，这都是一个毋庸置疑的事实。然而，在当代中国，假如你在大街上做一个问卷调查，问一问王阳明是谁，以及心学在讲什么，也许在一百个人中，都不见得有一个人能答得上来。

这是为什么呢？是古人的思想、学问、智慧已经过时，对今天的我们已然毫无意义？还是我们的生活已经非常美好，人格已经十分完善，内心已经足够强大，生命的潜能都已实现，每一天都活得超级有幸福感，所以不需要思考自己的人生还缺少什么，更不需要了解古人的生命智慧对我们意味着什么？

倘若你的情况是后者，那么我要恭喜你——你不需要看这本书了。因为，阳明心学就是一门让你的生活品质更高、人格更完善、内心更强大、幸福感更深、更能实现各种生命潜能的学问，假如你已拥有这种人生，那当然不需要阳明心学了。

然而，如果你觉得自己的人生还不够完美，心灵还需要滋养，精神境界还需要提升，或者你认为古人的生命智慧并不会因为时代的变迁而失去价值，那么这本书正是你现在所需要的。我希望通过这本书，和你一起来探讨两个问题：

一、心学是什么？

二、在今天这个时代，心学对我们有什么用？

顾名思义，心学就是研究“心”的学问。古人所谓的“心”是一个很广义的概念，大体包括我们今天所说的心态、观念、思想、心灵、精神、人格等等。总之，心学就是“心灵之学”。可是，我们为什么需要心灵之学呢？

我们处在一个科技飞速发展的时代，人类利用自己的智慧创造了空前繁荣的物质文明，竭力让生活中的一切都变得更为便捷、高效和舒适。作为人

类文明的一员，我们对此当然乐观其成（并且乐享其成），毕竟没有人希望自己生活在茹毛饮血的原始社会。然而，遗憾的是，高度发达的物质社会并没有向我们配套提供人生的意义，便捷、高效和舒适的生活也不等于幸福本身。这就是现代文明的“先天病症”，它导致的“临床表现”就是：我们想尽一切办法追求富裕的物质生活，却日渐荒芜了自己的精神生活；我们以一种永不餍足的姿态占有了越来越多的外物，却任由自己的心灵陷入一场日益严重的饥荒。其结果，就是地球上的每个国家都在疯狂地追求经济发展，却基本无视国民的幸福指数；每个人都在竭尽全力地攫取物质财富，却不知道自己的生活为什么会变得越来越痛苦、迷惘和纠结，并且日甚一日地充满了挫折感、不确定感和不安全感。

要治愈这种“文明病”，最好的疗救之道，就是把我們习惯向外追逐的眼睛转回来，开始关注被我们自己放逐已久的心灵。用孟子的话说就是：“学问之道无他，求其放心而已矣。”（做人的学问没什么特别的，就是把习惯放纵的心收回来而已。）而王阳明的心学，正是“求其放心”之学，因此正是我们这个时代之所需，也是每个人之所需。

一个人活得成不成功，也许可以用财富的多寡和事业的大小来衡量，但是一个人活得幸不幸福，却很难用外部指标去判定，只能由每个人自己的心灵去感受。用句通俗的话说，鞋子舒不舒服只有脚知道。在这一点上，生活中最好的例子就是婚姻。一个人的婚姻生活是否幸福，由外人通过“有房有车”（或“无房无车”）去判断通常并不靠谱儿，只有当事人自己的感觉才算数。所以，如果一个人的心灵是健康的，那么不需要亿万家资和丰功伟业，只要有一定的物质基础，他（她）就会感到幸福；反之，如果一个人的心灵处于亚健康或不健康状态，那么即便让他（她）成为世界首富，成为所有人眼中的天之骄子，他（她）本人也不一定会感到幸福。由此可见，一个人的心灵状态，是与他（她）的人生幸福直接相关的。

至此，我们就可以回答上面提出的第一个问题了：心学是什么？答：心学就是一门教你拥有健康心灵的学问。

那么，什么样的心灵状态才算是健康而良好的呢？我们又该如何达到这

种状态呢？

要判断一个人的心灵状态是否健康良好，最简单的标准，就是王阳明经常引用的《中庸》里的一句话：“素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无人而不自得焉。”这句话翻译过来就是：一个人无论处在怎样的境遇之中（富贵、贫穷、顺境、逆境），都能保持自在安详、自得其乐的心境。说白了，就是不管混得好不好，都始终保持内心强大。做到这一点，就可以称为“君子”，亦即心灵健康的人。而要想获得这样的心灵状态和精神境界，就必须通过两个字——修行。

世人对“修行”通常存有误解，以为只有看破红尘、遁入空门才是修行，或至少是远离尘嚣、参禅打坐才叫修行。事实上，修行的正确定义应该是：修正自己错误的心态和行为。既然如此，那么置身于万丈红尘中，恰恰比躲到深山老林更有利于修行，也更能见出修行的功夫。道理很简单：如果外在环境十分单纯，你怎么有机会检验自己的心态和行为是否正确呢？只有置身在复杂的环境下，不断与他人、社会互动，一个人才更有可能发现自己心态和行为方面的种种毛病，从而加以修正。

此外，也有不少人认为“修行”是宗教人士的专利品，或归属于宗教信仰范畴，这也是一大误解。除非你认为自己的人格已经足够完善、人生已经非常完美，否则你就必须修行。这个道理也很简单：连我们住的房子都要维护，开的车子都要定期保养，你凭什么认为你的心灵不需要修行呢？

今天的中国，很多人之所以活得没有幸福感，其中最主要的原因，恐怕就在于大多数中国人都不懂修行为何物，从而疏于照看自己的心灵。心灵是幸福的“感受器”，而健康和良好的心灵状态则是幸福的直接源泉。因此，如果我们对于心灵的运作机制一无所知，对于心灵与人生的关系全然懵懂，任由自己的心灵家园常年抛荒，那无异于亲手斩断了我们与幸福之间天然具有的联系。

那么，修行要遵循怎样的标准呢？

对此，王阳明和所有宋明理学家一样，其标准只有六个字：存天理，去人欲。

这是儒家文化在中国近现代以来遭到最严厉批判的六个字，也是宋明理学包括阳明心学被误解乃至曲解得最严重的地方。之所以如此，是因为“天理”通常被解释成封建礼教，而“人欲”往往被理解为人的基本欲望。倘若如此，“存天理，去人欲”当然就是一种严重扼杀人性的错误观念。正是基于这种理解，才有了近一百年来无数国人对宋明理学的口诛笔伐。

事实上，“天理”绝不是封建礼教——在朱熹那里，“天理”指的是宇宙法则；在王阳明这里，“天理”指的是宇宙与心灵共通的法则（心即理）。同时，“人欲”也绝不是指人的基本欲望（如衣食住行之类），而是指那些超出法律与道德边界的不合理、不正当的欲望。因此，阳明心学对“存天理，去人欲”的正确解释就应该是：一方面，我们要了解更多的宇宙与心灵共通的法则，对内心保持更多的觉知觉照；另一方面，我们要不断去除内心世界那些不合理、不正当的欲望。这才是阳明心学提供给我们的修行指南，更是我们获得心灵健康的唯一途径，也是我们通往幸福人生的必由之路。

其实，上述理念并非宋明理学家或王阳明的个人专利。在现代经济学中，有一个简单却含义深远的“幸福公式”：幸福=效用/欲望。“效用”是个比较抽象的词，大致可以理解为“所得”：比如你得到了一个馒头，吃下去会有肚子饱的效用；得到了一辆汽车，会有省时便利的效用；听了一场音乐会，会有心情愉悦的效用，等等。在这个公式里，幸福与效用成正比关系——在欲望既定的情况下，你的所得越多，幸福感越强。同时，幸福与欲望却是成反比关系——在所得既定的情况下，你的欲望越小，幸福感越强。

从这个公式，我们不难推出通往幸福的两条途径：一、让自己的欲望保持不变，同时不断增加所得；二、让自己的所得保持不变，同时不断减少欲望。很显然，不管你想通过哪个途径获得幸福，有一点是共同的——你不能让欲望无节制、无止境地膨胀。因为不论你的所得如何增加，只要你的欲望一直在膨胀，你的幸福感就只会越来越小。反之，无论你的所得是否增加，只要你的欲望一直在减少，那么毫无疑问——你的幸福感只会与日俱增。

这个简单的经济学原理，其实也是中国儒、释、道三家（包括阳明心学）一直在告诉我们的一条“幸福学”原理。只可惜，今日国人常常把这样

的原理视为老生常谈，或者斥之为迂腐冬烘，从而抛诸脑后。所以，在今天的中国，很多人都会遭遇这样的困惑：我明明一直在打拼，收入也逐年递增，可是我的幸福感为什么没有得到相应的提升呢？

答案很简单：你忽视了自己的心灵修行，从而丧失了对内心欲望的掌控。换言之，当你的欲望膨胀的速度远远超越了你的收入增长的速度，你就与近在咫尺的幸福擦肩而过乃至背道而驰了。当然，阳明心学教我们节制欲望，并不是要我们放弃一切。它只是告诉我们：要获得幸福，你尽可以在“效用”（所得）上做加法，但同时必须在“欲望”上做减法。倘若如此，你的幸福指数一定会稳步提升。理论上讲，即便你的收入一直没有增加，只要你通过修行把自己的不良欲望减少到最低，那么你的幸福感就会趋于无穷大。

因此，关于上面提出的第二个问题：在今天这个时代，心学对我们有什么用？答案就是：心学能够让你了解心灵的运作机制，洞悉宇宙与心灵共通的法则，从而保持对内心的觉知觉照，进而找到人生的意义，获得你本应拥有的幸福。

在本书中，我用了佛教禅宗、西方哲学、心理学、量子力学等貌似与心学无关的诸多知识和理念来解析阳明心学，目的并不是想炫耀我的博学，而是给读者提供更多的参照系，希望能通过古今中外不同智慧的比较和相互印证，让大家更深入地理解心学。如果因此能诱发你对阳明心学之外的人类智慧的兴趣，那我写这本小书的意义就更大了，我也会因此感到分外的快乐。

此外，我在书中很多地方采用了“对话体”的方式，也就是让王阳明和他的学生围绕许多问题展开对话。之所以这么做，一是让文风更为轻松，增加阅读快感，二是通过反复问答增强逻辑性，使得对相关问题的思考更为严密、更为深入。有必要指出的是，这些对话的内容大部分不是王阳明说的，而是我在充分理解、吸收心学精神的基础上，结合其他知识（如佛教禅宗、西方哲学等），针对当代国人的许多现实问题所做的思考和讨论。我这么做，旨在解决当下的问题，而不仅是简单地对阳明心学进行翻译、注释。

从严格意义上讲，书中讨论的很多东西已经超出了阳明心学的范畴，而

某些地方似乎也显得不太严肃（如偶尔让阳明“穿越”一下，讨论一些当代话题），但我的本意并不是想曲解古人或博读者眼球，也不是想篡改心学或是对王阳明不尊重，而只是希望给读者提供一个比较开阔的阅读视野，让你抛开门户之见（如儒与佛、心学与禅宗、东方文化与西方科学等），获得一种圆融而通透的思维方式，从而更有效地解决当下面对的问题，更直接地切入你每一天都面临的烦恼、痛苦、纠结和困惑。

总而言之，我写这本书，不仅是想替古人说一个明白（宋明理学和阳明心学遭遇的百年沉冤该得以昭雪了），更是想让今天的中国人在更多智慧的启迪下活得幸福。

如果读者想研究原汁原味的阳明心学，那我建议你还是去读王阳明的代表作《传习录》，甚至可以去研究《王阳明全集》。但是，如果你没有时间、也没有条件去做精深的研究，同时又希望用心学指导自己的生活，那么本书应该能够帮助你——它能让你用尽可能少的时间和精力，去领略一个大儒的强大内心和精神境界，去了解许许多多与阳明心学有着诸多相通之处的古今中外的生命智慧。

关于本书的写作，我希望做到的是通俗而不庸俗、浅显而不浅薄、深刻而不晦涩、兼收并蓄而不混乱芜杂。我不知道自己是否做到了，但至少我已经尽力。写这本书，我完成了一趟心灵之旅，大致重走了一遍从十几岁到现在二十多年间的心路历程。书中大多数的困惑、烦恼以及深深的纠结与追问，都是在我身上曾经发生过的。现在，我真诚地写下了自己求索和找到的答案，期待着与你分享。

自序通常放在一本书的前面，但往往是作者最后写的。此刻，写完最后一个字的时候，我感到了一种无比充盈的幸福。

这一刻，我和你心灵相通。

王觉仁

2013年4月于福建漳州

目 录

Contents

第一章 圣人是怎样炼成的

- 一 常识未必靠谱儿 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Copy (复制) 019
- 六 遗世独立的修道生涯 022
- 七 我找不着北：心学与理学的PK (对决) 024
- 八 贬谪之路：王守仁版《龙门飞甲》 027
- 九 圣人们悟到了什么？ 032
- 十 龙场悟道：阳明心学的诞生 036

第二章 心是宇宙的立法者

- 一 你其实是个“富二代” 042
- 二 理学家的窦娥冤 044
- 三 把根留住：司机和银行家的故事 047
- 四 从一颗苹果说到“意义世界” 050
- 五 有一种力量叫“知行合一” 055
- 六 阳明心学&“岩中花树” 058

第三章 生活中的心学

- 一 让道德为成功“保鲜” 066
- 二 诊断当下中国人的心灵疾病 075
- 三 找到你人生的“软猬甲” 082
- 四 下学与上达：生活就在当下 089
- 五 打造你的“心灵密室” 099

第四章 人生的智慧

- 一 儒学的真精神 108
- 二 练就一颗从容自在的心 112
- 三 做人之道：“成色”比“斤两”重要 118
- 四 找到人生中最高的精神价值 125
- 五 做你自己：别让生活变成一场秀 130

第五章 生命的重建

- 一 心学&禅宗：修行就是“做减法” 140
- 二 为人格补钙，让心灵吸氧 150
- 三 死亡的真相&生活的态度 159
- 四 本来面目：认识你自己 169
- 五 一堂心学课：找回心灵的快乐 180

第六章 致良知：开启你的正能量

- 一 良知的迷失&道德的重建 196
- 二 正能量的开启、扩充、运用 208
- 三 正思维：一般思维的2.0升级版 212
- 四 我的良知我做主 216

第七章 修行，从当下开始

- 一 格物：修行的入手处 222
- 二 诚意：改变自己，改变世界 228
- 三 工作就是修行 239
- 四 忍辱的境界：提升你的情商&逆商 249
- 五 随才成就：心学教育VS今日教育 259

第八章 做自己的心灵导师

- 一 世界观的重建：“良知一体” & “无量之网” 270
- 二 禅：住在你心中的导师 280
- 三 心灵世界的密码：良知四句教 288
- 四 什么样的人格，决定什么样的人生 297



第一章 圣人是怎样炼成的

《传习录》包含了王阳明的主要哲学思想，是一部深刻影响后世的儒学经典。今笔者撷其精华，从心理学、佛教禅宗、西方哲学、量子力学等多个维度进行阐发，旨在破译王阳明的心灵密码，让读者在认识阳明心学智慧、掌握其根本精神的同时，还能在现实生活中有效实践，修炼强大内心，实现心性本具的一切潜能，获得一个智慧、喜悦、幸福、美好的人生。

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，显然蕴涵着一股充沛浩荡、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 常识未必靠谱儿

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，也不像痴呆，可他为啥就是不说话呢？

王家人百思不得其解。



王云五岁的一天，奶娘带他在门口玩儿，一个游方和尚经过，无意中听到奶娘喊王云的名字，忽然放慢脚步，走到王云跟前，摸了摸他的头，然后莫名其妙地说了一句：“好个小儿，可惜道破了。”说完便飘然而去。

可惜道破？这到底是啥意思？！

王家人上上下下抓破脑袋，却没一个想得明白。要说还是竹轩公他老人家见多识广，只见他眉头紧锁，捋了半天胡子，然后大腿一拍，高声道：“给云儿改名字！”

这孩子既然是天神驾云送来的，那么给他起个“云”字，显然是泄露了天机，大大不妥，所以和尚才会说“可惜道破”。当天，竹轩公便给孩子改名“守仁”。

守仁二字，源出《论语·卫灵公》：“知及之，仁不能守之；虽得之，必失之。”奇妙的是，就在改名的当天，王守仁居然真的就开口说话了，而且不鸣则已，一鸣惊人，不但日常用语对答如流，还把“四书五经”中的好多圣贤之言一口气都给背了出来。

王家人全被震翻了。

竹轩公满脸惊愕地问守仁：“乖孙儿，你这都打哪儿学来的？”

守仁答：“以前我虽不说话，但是您和父亲读书的时候，我都暗暗记下了。”

竹轩公当场雷倒。

王守仁十岁那年，父亲王华赴京参加会试，喜中贡士，后参加殿试，高中状元，随后就在越城（王家祖籍）盖了新房，从余姚举家搬迁至此。次年，王华又写信让全家人搬到京城。竹轩公带着王守仁上路，经过金山寺时，与几位老友把盏叙旧，席间自然是要吟诗助兴。竹轩公那天心情好，喝得有点儿高，脑子晕乎乎的，结果拿着笔在那儿憋了半天，愣是一个字都没憋出来。

小守仁见状，就伸手跟祖父要笔。竹轩公迟疑地把笔递过去，说：“孺子也能作诗？”守仁不答，接过笔去，略微沉吟，就洋洋洒洒地写了起来：