

王阳明

如何找回你强大的内心



王建军 著



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。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

王阳明

如何找回你强大的内心

王建军 著

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明：如何找回你强大的内心 / 王建军著. —
哈尔滨：哈尔滨出版社，2016.3
ISBN 978-7-5484-2477-2

I. ①王… II. ①王… III. ①王守仁 (1472~1529)
—心学—通俗读物 IV. ①B248.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 029259 号

书 名：王阳明：如何找回你强大的内心

作 者：王建军 著
责任编辑：曲 宁 韩金华
责任审校：李 战
封面设计：主语设计

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028
经 销：全国新华书店
印 刷：北京旭丰源印刷技术有限公司
网 址：www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail：hrbcbcs@yeah.net
编辑版权热线：(0451) 87900271 87900272
邮购热线：4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线：(0451) 87900201 87900202 87900203

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印张：17 字数：260千字
版 次：2016 年 3 月第 1 版
印 次：2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5484-2477-2
定 价：39.80 元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 服务热线：(0451) 87900278
本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

前言

“你未看此花时，此花与汝心同归于寂。你来看此花时，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你的心外。”这是许多人在谈到“唯心主义”时常常引用的话，王阳明也因此被当作唯心主义的代表。在如今这个处处强调唯物主义的社会，唯心主义总是被批判、被忽略，王阳明也是如此。

虽然王阳明提出的“心是万事万物的主宰”的观点属于哲学中的唯心主义，但如果狭隘地给王阳明贴上“唯心主义”的标签，就曲解了这位智者创造心学的本意，他的目的是呼吁人们认识并挖掘内心潜藏的强大力量，帮助人们修炼强大的内心，减少人生的烦恼和痛苦，增加快乐和幸福。

心是天地万物的主宰，心外无理，心外无物，是王阳明心学的基本观点。在阳明心学体系中，“心即理”“知行合一”“致良知”是三个重要的命题。心即理是阳明心学的逻辑起点，也是其哲学思想的理论基础。王阳明主张“吾心之良知，即所谓天理也”，认为求“理”不在于“格物”，而在于“致知”，即“致吾心良知之天理于事事物物，则事事物物皆得其理”。

知行合一是阳明心学的核心，是其理论体系的主体结构，是以“心即理”之说作为理论基础的。“知是行之始，行是知之成”，“知”“行”互相联系，互相依存，强调认识过程中“知”“行”两个阶段之间的统一与联系。

致良知是阳明心学关于认知方法的核心思想，是对“心即理”“知行合一”

等心学命题的理论概括与升华，标志着阳明心学的发展到达了顶峰。在王阳明看来，“良知”就是“道”“天理”“本心”，“致”就是使良知“明觉”和“发用流行”，“致良知”也就是把“良知”扩充、推及到万事万物之中，予以发扬光大，从而将人的潜在道德意识转化为现实的人生价值。

王阳明认为，人心是根本问题，是产生善与恶的源头。任何外在的行动、事物都是受思想支配的，一切统一于心。他还说，人的“心”本来就有着神奇的作用，如行云流水般变动流转于万事万物之中，反映着各层次事物的客观规律。

如果人能静下心来，自然就能发现其中的规律，将事情做得十分完美。我们心灵的能力之所以没有充分发挥出来，那是因为它被各种诋毁、赞誉等利害关系遮蔽了。如果能够摒弃“自我”的束缚，保持我心不动，遵循万事万物的自然规律，并以此对待各种事物，心灵就能做出准确的判断，将看似异常神奇的良知妙用发挥出来。

正确认识自我与天地自然的关系，便能摆脱“自我”的束缚，获得更高的智慧。有诗云：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”只有心灵达到一定境界，才能看到更深更远的地方。心境提高了，人的智慧、能力、素质也会随之提升。

不过，想要让心灵达到一定境界，人们需要用一颗虔诚的心去认真思考人生，犹如《大学》中所言：“定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只有心灵达到清明的境界，人才能洞察万物的规律，思考问题才能全面，处理事情才能完善。正如王阳明的劝诫：放松你的心，使你充盈的“天理”立刻就会出现在眼前。因为真正的生活在于内心，一切斗争都是心战，所以只有内心的强大才是真正的强大。

点亮一盏心灯，释放内心的光芒与力量，修得强大的内心，便能在浮躁的社会氛围中获得宁静，收获内心的充实与幸福。

第一章 心为天地万物之主

- 保持童心，做真实的自己 / 003
- 顺应性情生活，找准自己的位置 / 005
- 相信自己最优秀 / 007
- 求人不如求己 / 009
- 挖掘内心的巨大潜能 / 011
- 敢为天下先 / 013

第二章 立志是走向成功的基础

- 心之所想，力之所及 / 017
- 坚持梦想，在困境中拼搏 / 020
- 不要盲目崇拜偶像 / 022
- 好高骛远是大忌 / 024
- 人贵有自知之明 / 027
- 欲成大事先立志 / 029

第三章 志存高远者的狂者胸次

无论他人誉与谤，只管做好自己 / 033

做到中正平和，关键在于慎独 / 036

顺其自然，浑然天成 / 038

只要肯“下学”，自然能够成功 / 040

把握当下，利用好每分每秒 / 042

同流世俗不合污，方圆处世有诀窍 / 044

狂者胸次：不被琐事所扰 / 046

第四章 在逆境中修炼强大的内心

正确对待不如意之事 / 051

坦然地面对失败 / 053

用心感受生活中的苦与乐 / 056

在苦难中磨炼自己 / 059

做顶天立地的大丈夫 / 062

消除恐惧的良药是自信 / 064

将自己雕琢成一块璞玉 / 066

寂寞是一种清福 / 069

第五章 实践是检验真理的唯一标准

- 真正的学问是学以致用 / 075
- 知行合一：知和行是一件事 / 077
- 改掉浅尝辄止的毛病 / 079
- 实干兴邦，空谈误国 / 082
- 抓住关键问题，对症下药 / 085
- 用发展的眼光看待事物 / 088
- 另辟蹊径，巧干要比苦干强 / 090

第六章 欲望是难以填满的无底洞

- 满足需要，克制欲望 / 095
- 欲望越小，人生就越幸福 / 097
- 消除比较的私心 / 099
- 不被虚名所累 / 102
- 安贫乐道，守住内心的清静 / 104

第七章 大肚能容，容天下难容之事

- 恕人之过，释人之嫌 / 109
- 大肚能容，宽大为怀 / 111
- 将诽谤和侮辱当作进取的动力 / 114

用宽容的安抚感化恶人 / 116
懂得坚持，学会忍耐 / 118
心有良知，超然面对闲话 / 121

第八章 自省是认识自己的最佳方法

静坐常思己过，闲谈莫论人非 / 125
正视自己的错误，不要文过饰非 / 128
知错能改，善莫大焉 / 130
克服傲慢自大的毛病 / 133
同样的错误不犯两次 / 136
善于反省，扬长避短 / 138
别过分执迷于细节问题 / 140

第九章 做学问必须从内心下功夫

博学是成功的基础 / 145
循序渐进，才能有长进 / 147
学无止境，永无巅峰 / 149
不以聪慧警捷为高，而以勤确谦抑为上 / 151
打破文字的局限，追求真正的事实 / 153
知识不等于智慧 / 156
德比才更重要 / 158

追求完美是一种偏执 / 161

第十章 真诚地面对自己和他人

诚信是立身之本 / 165

猜疑是人际交往的大忌 / 167

心诚则灵，怀有一颗真诚心 / 169

不做作，待人待己皆真诚 / 171

诚意的最高境界是至善 / 173

第十一章 仁以博爱为本

爱一切人才是仁 / 179

将心比心，推己及人 / 181

少一些批评，多一些赞美 / 183

不要为了行善而行善 / 185

控制自己的情绪，不要迁怒于人 / 188

养一身浩然正气 / 190

第十二章 品山赏水，在人间诗意栖息

自然是生命的方式 / 195

用心感受大自然的美 / 197

摆脱羁绊，培养空灵的心 / 200
随心而动，随性生活 / 202
身体忙，心悠闲 / 205
乐观的心态有利于身体健康 / 207
书法之中悟心法 / 210
用中正平和的心态品味音乐之美 / 212

第十三章 修炼不动心的境界

心无外物，超然洒脱 / 217
过分执着于静，易空虚寂寞 / 219
修心，在万事万物上下功夫 / 221
修炼不动心的境界 / 224
重视内心的修行，锻造强大的气势 / 227
身处恶境，更要持重守静 / 229
保持本色，以真示人 / 231
在宁静中感悟奔腾 / 234

第十四章 看破生死的超然

死亡不可怕，可怕的是对生命的执着 / 239
生命不在于长短，在于活得有意义 / 241
看破生死：生命就在一呼一吸间 / 244

沉浮动静皆人生 / 246

短暂的生命，长久的快乐 / 248

前半生不要怕，后半生不要悔 / 250

珍惜活着的光阴，坦然面对死亡 / 252

须从根本求生死，莫向支流辩浊清 / 255

绚烂过后归于平淡 / 258

心为天地万物之主

自古以来的圣人都在讲述一个真理：心为天地万物之主。王阳明也不例外，因而他才说出“其发窍之最精处，是人心一点灵明”，并在此基础上开创了心学。因此，我们不能小瞧自己的内心，它充满着人类最真实的渴望，也隐藏着众多不为人知的力量。洞悉了心的力量，我们将会从心中获取人生的幸福。

保持童心，做真实的自己

人之心体，本无不明。而气拘物蔽，鲜有不昏……今必曰穷天下之理，而不知反求诸其心，则凡所谓善恶之机，真妄之辨者，舍吾心之良知，亦将何所致其体察乎？

王阳明认为，人心的本体原来是明白清楚的，可由于气量的拘束和物欲的蒙蔽，逐渐变得昏暗模糊了。如果人们只是想要穷尽天下万事万物的道理，却不向自己的内心探求，舍弃了自我的良知，本心被蒙蔽，自然就看不清善恶的原因，体察不到真假的异同了。

只有当蒙蔽本心的那些物欲被清除，让本心恢复纯明，才能真正激发心的巨大能量。这就要求人们的内心回归到纯朴自然的状态，回到初来人世时那头脑空空的初心之境。具体做法就是重返童心，做回心灵上的儿童，这也是李贽在王阳明的“本心”之上衍生出“童心说”的基础。

关于童心，继承了王阳明思想的明代哲学家李贽首先做了如下解说：“夫童心者，真心也……若失却童心，便失却真心；失却真心，便失却真人。”在他看来，所谓童心，就是人在最初未受外界任何干扰时一颗毫无造作、绝对真诚的本心，不掺杂任何虚假的纯真，是人内心中的一念之本，是那瞬间萌动的“天真”。如果失掉童心，便是失掉真心；失去真心，也就失去了做一个真人的资格。而人一旦不以真诚为本，就永远丧失了完整的人格，心的巨大能量也就被压制了。

儿童，是人生的开始；童心，是心灵的本源。心灵的本源怎么可以遗失呢？但确实有许多人遗失了童心。

当人们初临人世的时候，只是一个头脑空空的婴儿，只懂得饿了要吃，困了

要睡，他们不懂得男女之间的性欲，不懂得功成名就、家财万贯的荣耀，他们什么都不知道，以一颗纯真的初心，新奇地观望这个世界，享受这个世界带给他的每一丝欢乐。

随着渐渐长大，人们原本纯洁的心沾染上了世俗的尘埃。在人的启蒙时期，通过耳濡目染会获得大量的感性知识，长大之后会学到更多的理性知识，而这些后天得来的感性的闻见和理性的道理一旦进入主人的心灵，童心也就失落了。久而久之，听到、看到的道理、闻见日益增多，所能感知、觉察的范围也日益扩大，从而明白美名是好的，就千方百计地去发扬光大；知道恶名是丑的，便挖空心思来遮盖掩饰，这样一来，童心也就不复存在了。

一旦失去童心，说出的话，言不由衷；参与政事，没有真诚的观点；写的文章，也无法明白畅达。一个人如果不是胸怀美质而溢于言表、具有真才实学而自然流露，那么从他口中就无法听到具有道德修养的真话。因为童心已失，后天得到的闻见道理已入主心灵。

当你用虚假去面对世界时，世界回应的也只能是虚假。因为人一旦以虚假为本，一举一动也就无不虚假了，由此去对假人说假话，正是投其所好；跟假人讲假事，肯定信以为真；给假人谈假文章，必然赞赏有加。这可真是无处不假，便无所不喜！满天下全是虚假，俗人哪里还分辨得出真伪。在这样一个虚假的世界里，看不到真相的人们难免做出错误的决定，走上错误的道路，做出错误的事情，而这一连串错误所累积而成的人生必将痛苦不堪。

如果想要摆脱这虚假、痛苦的生活，必须寻回童心。从此时此刻起，开始重返童心，真实地面对自己，面对世界。

顺应性情生活，找准自己的位置

苟当其能，则终身处于烦剧而不以为劳，安于卑琐而不以为贱。当是之时，天下之人熙熙皞皞，皆相视如一家之亲。……若一家之务，或营其衣食，或通其有无，或备其器用，集谋并力，以求遂其仰事俯育之愿，惟恐当其事者之或怠而重己之累也。

在王阳明看来，如果一个人所在的岗位适合自己，那么即便一生都从事繁重的工作他也不认为辛苦，一生从事低下琐碎的工作他也不认为卑贱。那时，天下所有的人都高高兴兴，亲如一家……天下事就像一个家庭的事务，一些人负责衣服、食物方面的劳作，一些人经商互通有无，一些人制造器具，大家群策群力，以实现赡养父母、教育子女的心愿，都只怕自己承担的事务做不好，因而尽心尽责。

这就是顺应自己的性情生活的状态！遗憾的是，这种美好的生活很难实现，因为人们很难认清自己的性情，也就难以发现适合自己的位置。之所以如此，是因为在这个物欲横流的世界，人们的心容易被物质遮蔽，看不清世界的真相，更看不清自己——优势有哪些，劣势有哪些，也就难以取长补短，做出适合自己的选择。在不适合自己的位置上生活，人们很容易失去自我，成为他人利用的工具，或者金钱、名声、地位等物欲的囚徒。

当然，大多数人找不到适合自己的位置，是因为他们好高骛远，只看到别人的成功，而忽视了自己的局限，于是盲目模仿，最终带来的只能是失败和痛苦，就像下面那只不自量力的乌鸦一样，成为他人的玩物。

一只鹰从高崖上飞过，以非常优美的姿势急速俯冲，把一只羊羔抓走了。一