



王阳明最神奇的心学应用指南

罗智 著

阳明如镜修我心

典藏修订版

阳明如镜修我心

王阳明最神奇的心学应用指南
罗智 著

典藏修订版

中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

阳明如镜修我心：典藏修订版 / 罗智著. —北京：
中国友谊出版公司，2016.6
ISBN 978-7-5057-3726-6

I. ①阳… 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 (2016) 第 095991 号

书名	阳明如镜修我心：典藏修订版
作者	罗智
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	787×1092 毫米 16 开 20 印张 240 千字
版次	2016 年 6 月第 1 版
印次	2016 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3726-6
定价	49.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676



前 言

王阳明，字伯安，名守仁，浙江余姚人。明朝伟大的哲学家、军事家、教育家、文学家，“心学”创立者。

少年时便胸怀大志，以“正心修身，平治天下”为己任，后因体弱多病，接触佛、道思想，并于家乡的“阳明洞”习道家导引术以养生，因此以“阳明”为号。

青年时步入仕途后，因上疏触犯权倾朝野的宦官刘瑾，被廷杖四十，并贬谪至穷山恶水之中的边远山区——贵州龙场。

在龙场任驿丞的日子里，尽管环境十分恶劣，当初甚至无处可居，三餐难以为继，但他以一种坚定的求道精神，克服了种种困难，励志修身不已，终于在一个夜晚，领会到了儒家失传已久的“格物致知”要旨，洞见了自己的本来面目，彻悟了“知行合一”这种天地间的终极智慧，从而创立了影响后世至今的一门学说——心学。

自“龙场悟道”后，王阳明继续以讲学的形式向世人阐述他的心学思想，认为“心即是理”，只要通过格物致知的实践功夫，将各种蒙蔽心体的闲思杂念拂去，便能认识本心中的“良知”，从而让源于良知的本能智慧显露出来。以此应事接物，则能心定神明，洞察到事物的本质规律，顺

势而行，事半功倍。

后来，王阳明任南赣巡抚，以超绝的智慧和才干，短时间内即剿灭盘踞江西各郡多年的众多巨寇，并在宁王叛乱的紧急关头，处变不惊，沉着应对，仅用四十二天便生擒宁王，平定叛乱。以显赫战功一路升迁，官至南京兵部尚书，封新建伯。卒后谥号文成。

纵使在繁忙的军旅生涯，王阳明也不忘与学生、朋友们讲学，而且每到一地，他都积极修建书院，推行教育，提出了很多见解独到的治学、育人之论。如他认为“凡饮食只是要养我身，食了要消化。若徒蓄积在肚里，便成痞了，如何长得肌肤？后世学者博闻多识，留滞胸中，皆伤食之病也”，以此比喻做学问要善于消化，须融会贯通，才能运用自如。

在做学问方面，强调以“立志”为要，“志不立，天下无可成之事，虽百工技艺，未有不本于志者”，“志立而习气渐消。学本于立志，志立而学问之功已过半矣”，凡事只要有一种持之以恒的志向，时刻为这个目标而努力，就有成功的可能。为帮助学生树立志向，王阳明还有针对性地提出了如何立志的方法，使学生们受益匪浅。

作为一个已彻悟了心灵奥秘的教育家，王阳明有着非凡的洞察能力，他往往能洞悉学生们内心的弱点，一针见血地指出他们身上的毛病，以及给出如何改正缺点的有效方法。

如薛侃多悔，王阳明便告诫他说：“悔悟是去病之药，然以改之为贵。若留滞于中，则又因药发病。”指出一个人有改错之心是好的，但吸取教训后，就不要想那么多了，不然一味纠缠于已发生的错误当中，就会钻进牛角尖，因不断悔恨而时刻折磨自己。

对于如何正确思考问题，王阳明从“致良知”、“知行合一”的观点出发，也提出了自己的独到看法。

如他说过：“良知愈思愈精明，若不精思，漫然随事应去，良知便粗了。”认为做一件事时，如果只是不着边际地去思考，就会有毁誉、得失等各种杂念掺入其中，就会看不到事物的本质，得不出正确的结果。这种观点是很有见地的。

在平时的应事接物上，王阳明已臻于“道”的化境，悟到“心无所滞”的重要性。

如他曾借除草的机会点化学生：“草有妨碍，理亦宜去，去之而已。偶未即去，亦不累心。若着了一分意思，即心体便有贻累，便有许多动气处。”指出平时做事时的态度，也应和除草时一样，要有一种圆活的心态，即使偶然做错了某些事，也要保持镇静，不必过于在意，这样所做的事情才不会变成心灵的累赘，从而轻装上阵，不为情绪所扰，把握住处理事情的正确方向。

……

王阳明长期与学生及友人论学，宣传自己的哲学思想和主旨。其著作主要有《阳明集》《居夷集》《抚夷集略》《五经臆说》《大学古本旁注》等。后来，他的学生徐爱、陆澄、薛侃、钱德洪等把王阳明先生的著作及论学的语录、书信、诗赋等搜集起来，辑成《王文成公全书》（现称《王阳明全集》）共三十八卷。

其中，《传习录》单独列为全书（集）第一篇，分上、中、下三卷，乃王阳明哲学思想中的精华部分，也是研习心学的重要经典。



新版序 | 参透天机，知行合一

徐爱是王阳明的妹夫，也是他的首席大弟子。

有一天，徐爱因为还没有领会到老师“知行合一”理论的精要之处，与同门师兄弟黄绾、顾应祥反复辩论、探讨，但大家的观点各异，辩来辩去，也讨论不出一个结果来。无奈之下，徐爱只好去找老师问一个明白。

王阳明笑着对他说：“你试举一个例子，来说明一下你对知行的理解。”

徐爱说：“现在的人都知道，对父母应当孝顺，对兄长应当尊敬，但在实际生活中，却有很多人不能做到这些。由此可见，知与行分明是两码事啊。”

王阳明收敛起笑容，轻轻叹了口气说：“唉，这就是因为他们的内心被私欲隔断了，不再是知行的本体了啊。我可以明确地告诉你，在这世界上，没有什么事物是知而不能行的。如果说‘知’了而不能去‘行’，那只能说明他并不是真正地‘知’。古代的圣贤教育人们去做知行的功夫，正是要我们去恢复那知行的本体，并不是要你只去了解知与行是怎么回事就算了事的。”

接着，王阳明又举出《大学》中关于“真知行”的例子，对徐爱进行

一番开导，然后总结说：“正像我们对‘痛’‘寒’‘饥’等感觉一样，必须是你自己真正地感到痛了、冷了、饿了，你才可以称为真正地知道‘痛苦’、‘寒冷’、‘饥饿’这些感觉是怎么一回事。如此看来，知与行怎么能够分得开呢？这就是知行的本体，不曾有私意隔断开的。圣人教育人们，必须要是这样，才可以称之为‘知’，不然，就是不曾知。这是何等重要实在的功夫啊！而人们如今还老在认为‘知’与‘行’是两件事，是什么意思呢？而我说知行就是一码事，这又是什么意思呢？如果大家不知道我的立言宗旨，只顾在那里分辨一码事两码事，又有什么用呢！”

徐爱还是不解，继续陈述自己的看法：“古人把知行分成两码事来讲，也是好让人有个明白的地方。一方面做知的功夫，一方面做行的功夫，这样做功夫就有了下手之处了。”

王阳明不禁大摇其头：“此说看似有理，却丢掉了古人的宗旨了！我在讲学时，曾说过知是行的主意，行是知的功夫。知是行的开始，行是知的结果。如果领会到了知行合一的奥妙时，只说一个知字，就已经包含行在里面了；同样的，只说一个行字，也自有知包含在其中。古人之所以既说一个知，又说一个行字，是因为世上有一种人，他们只会懵懵懂懂地随着自己的想法去做，全然不去认真地思考、检查自己的思想行为是否符合事物的规律，如此做来做去，也只是一个胡作非为而已。对这类人，必须强调一个知，让他着重去做知的功夫，他才能行得正确。还有一种人走另一个极端，他们喜欢漫无边际、天马行空地去思考，完全不肯实实在在地去实践一番，想来想去，也只是一个胡思乱想而已。所以对这些人，必须强调一个行字，他所思考的才能知得真切。将知行分开来说，这正是古人为补偏救弊不得已的说法。假若领会到了这个意思时，只说一样就够了。现在的人不了解这点，硬要将知行分成两件事来做，以为必须先知了，然后才能去行。如做一件事时，就认为我现在得先去讲习讨论，做知的功夫。等到把这件事的知识了解得十分透彻了，才能去做行的功夫。如此一来，就终身不能去做这件事，也就终身不能真正地理解这件事了。这不是一个小问题啊，这种弊端的存在已经很久了。我现在说一个知行合一，

正针对这种弊端的良药，并不是我凭空杜撰的。知行的本体，本来就是这样。现在如果领会了我立论的宗旨时，即使把知行分为两码事来说也无妨，也只是一个而已。假若没有领会我的立论宗旨，即使你说知行是一码事，那又有什么用？只是你随口说说罢了。”

听了老师这一番关于“知行合一”的长篇大论，徐爰这才恍然有悟。

“知行合一”是王阳明在贵州龙场悟道时所领悟到并大力倡导的一个哲学理念。

可以说，“龙场悟道”是王阳明人生中的一个转折点，自从他参透了天机，领悟到“知行合一”这个理念后，便打通了人天相隔的最后一层障碍，使以前所学的各种知识神奇地整合起来，形成一种能够运用自如的本能智慧和能力。从此以后，他迈进了一个全新的人生境地。

在学术上，他以所悟到的“心即理”、“致良知”、“知行合一”理论为基础，开创了影响后世数百年的“王阳明心学”……

在官场上，他一改以往那种傲视同僚、轻忽世故的心态，刚柔相济，外圆内方，较好地处理好了同事间及上下级的关系，从此在仕途上如鱼得水、左右逢源，在短时间内连升数级，成为独当一面的地方大吏，为施展自己的政治抱负打下了基础……

在军事谋略上，他以“知行合一”的理念，悟出了兵法中“此心不动，随机而行”的精髓，从此用兵如神，兵锋所指，所向披靡……

总之，王阳明“龙场悟道”、领悟了“知行合一”后的人生变得十分精彩，无论面对别人看来怎样困难、似乎不可能实现的事情，他都有独到的看法，在坚持自己的原则的前提下，参透事物的规律，并凭借他的智慧游刃有余地加以处理，顺势而行，可谓举重若轻，事半功倍。这，就是知行合一的威力。

在今天，我们是没有机会经历王阳明当年所遇到的那些事了。但是，知行合一的理念，还是可以作为我们的人生指导哲学的，如果能将其创造性地应用于生活中的各个方面，必将使我们的人生迈上一个新的台阶。



自序 | 发现心灵的智慧

随着社会不断向前发展，人们越来越注重向外追求物质利益，这样发展下去，必然使得人的精神愈来愈和自己的心灵分离，使人趋向于“物质化”，在人的心灵深处愈感孤独、苦闷、烦躁、矛盾。

如何使人们荒芜、紧张的精神境界得到提升，获得一种心灵的自由，又不至于影响物质文明的发展和社会的进步？儒学所倡导的“正心修身、平治天下”的“内圣外王”修养之道，既强调涵养心灵，又不失进取精神，是解决这一问题的最好方式。

很多人过于追求外在的人生高度，追求金钱、地位、名利那些东西，导致了心灵过于沉重，承受了太大的压力。然而牵累太大，做事的效率也大打折扣，反而难以达到理想的人生目标。

其实，在今天的社会里，要想更好地实现自己人生的高度，更重要的是心灵也有一种高度，那是一种脱尽尘埃、充满光明的境界。

乘坐飞机的人们能够体验到：飞机上升到一定高度，超越了雷雨交加的云层时，将会出现一种奇特的现象，往下看，尽管云层下面电闪雷鸣，下着倾盆大雨，而云层之上却无一丝阴云，充满着朗朗阳光。这时的飞机，丝毫不受恶劣的外界环境影响，平稳地飞行着。

我们的心灵也是一样，在一定的层面下，会有种种乌云遮蔽心性的光明，让我们生活在黑暗的阴霾里。然而，当我们的心灵到达了云层，超越了云层和冲突，同样会发现，云层之上，晴空万里，心灵获得了一种全新的自由。而我们带着这种更高的精神境界和追求，回到现实中来时，智慧和聪明仿佛被提高了一个更高的层次，能用独特的眼光来看事物，能发现一些以往不会注意到的细节规律，能承受更大的压力和磨难，从而使自己的决策和行动似乎具有“神来之笔”……

早在孟子时候，就提出了“万物皆备于我”这样一个观点，认为万物的知识和规律，都是人心中所具备的，一个人只要“尽心、养性、反求诸己”，就可以把它们都发现出来。又说：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也”。

认识并掌握这种良知、良能有什么好处呢？

王阳明认为，夫人心本神，本自变动周流，本能开物成务，所以蔽累之者，只是利害毁誉两端。如果我心不动，以顺万物之自然，只是触机神应，就能够发挥良知妙用。

在他看来，人的“心”本来就有着神奇的作用，如行云流水般变动周流于万事万物之中，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，而把事情完成得十分完美。我们心灵的能力没有发挥出来，只是由于它被各种诋毁、赞誉等利害关系遮蔽了。如果能摒弃“自我”的束缚，保持我心不动，顺应万物之自然，对待各种事情，心灵就能根据其客观规律，做出自己精准的判断，将别人看似异常神奇的良知妙用发挥出来。

王阳明具有异于常人的全面智慧，正是通过一定的合理方法，让自己的心灵境界得到提升，开发了人人本具的智慧潜能的结果。他由普通人到智力“超人”的超越，为人类提供了自我完善的典范。

虽然人心中包含着无穷的智慧，具备认识万物的知识与规律的能力，但这种智慧和能力并不是已明明白白地摆放在那里，因为每个人的心中虽然都有一个深藏的宝库，潜力无穷，但由于我们的心灵早已为物欲、私

欲、人欲所蒙蔽，表面上人还是愚昧无知的。

有这样一个笑话。

有一个人在山间小路开车，正当他优哉游哉地欣赏美丽风景时，突然迎面开来一辆货车，该司机摇下窗户大喊一声：“猪！”

现在的人怎么这样无礼，无缘无故地骂人？这个人越想越气，也摇下车窗大骂：“你才是猪！”刚骂完，他便迎头撞上一群过马路的猪。

其实，那位货车司机是提醒他前面有一群猪，但他却从“自我”的角度出发，以为别人是骂他，结果酿成大祸。

所以，如果一个人的心灵为自我和物欲蒙蔽的话，不仅不能获得那种本能的智慧，就连基本的观察判断能力也会丧失。

为了获得这种高层次的智慧和能力，需要进行自我思想锻炼，即正心修身。

正确认识自我与天地自然的关系，是获得更高智慧的前提。古人云：不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。只有心灵达到一定高度，才能看到更深更远的地方。

心境提高了，一个人的智慧、能力和素质也会随之提升。

人在生活中，往往被一些表面现象所迷惑，被根深蒂固的传统观念所束缚，难以找到应事接物的最佳途径，其关键在于没有将自我真正放下来，没有以一颗虚静清明的心去认真思考，认真对待。

正如儒家经典《大学》说：“定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只有心灵达到宁静、安稳的境界后，人才能够洞察万物之规律，这时考虑问题才能周详，处理事情才能完善。所以，宁静致远矣！

而当一个人的内心有了一种安顿了的感觉，生活也会有一种充实感。内心平静，思想清晰，智慧必有所增，这样做事情更有效率。这时人的主观能动性就会最大限度地发挥出来，帮助我们达到更高的人生尺度。



目 录

CONTENTS



第一章

磨 砺

王阳明的人生之路充满坎坷，所遇到的困难是我们今天无法想象的，但他却凭借自己的努力，成就了一段辉煌千古的传奇。这样一位对生命有深刻体悟的人，他是怎样对待磨难的呢？

- 002 在磨难中提升自己
- 005 每一次打击都能令内心更强大
- 008 掌握自己的选择方向
- 011 让能力在磨练中快速成长
- 014 克服弱点的诀窍
- 017 增强自己的胆识
- 021 内心要有一种境界
- 024 与变化融为一体
- 027 静能生慧
- 030 奇迹往往源于一种纯粹状态



第二章

处世之道

在现实生活中，我们经常能够发现，有一些人很有人缘，不论遇到谁，都能很快打成一片，赢得别人的好感，似乎具有一种独特的魅力。历史上的王阳明正是这样的人。王阳明以他的切身体会，深知为人处世中的玄机，在这个问题上，他掌握了怎样的奥秘呢？

- 036 不要轻易指责别人
- 038 找到最有价值的事
- 041 改变自己并不像想象中的那么难
- 045 超然面对闲话
- 047 改变心境就在一瞬间
- 050 顺其自然是一种功夫
- 054 怎样坦然去应对事物
- 057 化负面情绪为积极行动
- 060 淡泊是一种大境界
- 063 直面现实才能淡定自如
- 066 悔悟改过之道
- 069 认识内心的力量
- 072 “不理它”的妙用



第三章

智慧

十七岁时，王阳明前往江西娶妻，住在岳父的官署中，闲来无事之余便苦练书法，没想到本来书法平平的他，几个月过去，等到回去的时候，竟然书法大进，一手毛笔字写得龙飞凤舞，神形兼备，如得神授。在练书法的过程中，王阳明悟到了什么道理，使得其书法进步如此神速？

- 076 有一种智慧叫“心上学”
- 078 想象能助你更好地掌控人生
- 081 水的智慧
- 084 活在当下
- 087 游刃有余地应付人情事变

- 090 摆脱羁绊，发现心的力量
- 093 有意注意——开发智慧最直接的途径
- 096 学会正确、清晰地思考
- 099 以明镜之心待物
- 102 左右逢源的不动心境界
- 105 物来顺应——提升制怒功力

“ 第四章

态 度

王阳明是一个很有“气场”的人。很多时候，在他的身上仿佛有一种无形的能量和磁力，把许多人吸引到他身边来，更为奇特的是，在一些独特的场合，这种“气场”之力，会有意无意地“迫使”别人认同他的意见……王阳明的“气场”，到底源于何处呢？

- 110 每个人都能如圣人般伟大
- 113 自己做自己的“贵人”
- 116 天才就是努力到极致
- 119 把握自我
- 122 改变命运在于信念
- 125 心平气和是一种领导力
- 128 发现真心，成功自然到来
- 131 大巧有所不为
- 134 激发每个人的独特天赋
- 137 提升你的决断能力
- 140 破除傲慢心态
- 142 参透生死玄机

“ 第五章

治 学

王阳明的爱好是十分广泛的，三教九流，文学书法，象棋乐理，骑射兵法，无所不究。令人奇怪的是，王阳明有这么多爱好，他又似乎很快都能精通，样样都拿得出手。他是怎样做到这一点的？其中有什么奥妙呢？

- 148 拒绝诱惑
- 150 摆正事业与爱好的关系
- 153 最有效率的做事方法
- 156 如何培养一种超人的气势
- 159 使学问融会贯通于内心
- 162 超越得失心不累
- 165 神奇的学问之根
- 167 消化知识的最佳方法
- 170 笃行的境界
- 173 耐心是一种悟性



第六章

立志

古人认为：“志一而动气。”就是说一个人的志向意念集中到一个地方，他的能量也会随之向这个方向流动。其实世上每件事的完成，都伴随着一个立志的过程，志向坚定，念兹在兹，不断朝这个方向努力，就有可能实现自己的理想。在这方面，王阳明给我们揭示了哪些奥秘呢？

- 178 志不立，天下无可成之事
- 180 让目标控制自己
- 182 立志要正确
- 185 活出生命的荣耀
- 188 持志不懈的秘密
- 191 把侮辱转化为进取的动力
- 194 洞察事物背后的规律
- 197 最大的敌人是自己
- 200 善于反省
- 203 意志是一种独特的智慧
- 206 用行为控制情绪



第七章

心灵教育

静坐，是古圣先贤都推崇的一种修身方法。谪居龙场时，王阳明日夜澄心静坐，借以摆脱各种利害关系的束缚，提升自己的智慧和洞察力，最后，终于借此打通了人天之间的一层隔膜，洞悉了隐藏于天地万物间的“道”的秘密。对于现代的人们来说，静坐还有哪些借鉴意义呢？

- 212 提升心灵从静坐开始
- 215 让你的心灵进入更高的层次
- 218 内心充满愉悦，进步就不会停止
- 221 让孩子从根本改变
- 224 用积极的事物充实自己
- 227 进入婴儿心态，重获非凡学习能力
- 230 挖一口有源泉的井
- 233 只做自己该做的
- 235 如何培养自己的优良素质
- 238 打开心门



第八章

知行合一

在《传习录》中，王阳明认为，像张良、董仲舒、黄宪、诸葛亮、王通、韩愈、范仲淹等历史上的名人，他们智慧过人，能力超群，德行高尚，成就了卓越的功业，这都是他们发挥了良知妙用的结果。那么，“良知”是个什么样的事物？普通人也能获得良知的妙用吗？

- 244 良知妙用
- 247 不要让心被私欲隔断
- 250 真知方能改变坏习惯
- 253 学习的最高境界
- 256 马上行动，一以贯之
- 259 素其位而行的秘密
- 262 成功源于做切合实际的事
- 265 心与事合一