

# 王阳明

## 最神奇的心学

王阳明○原著

罗智○编著

阳明心学是近五百年来，中国人血脉相传的神奇智慧



**真正看懂了阳明心学，相当于你勤读三年书，**

或在红尘中经历五年，或在深山老林里修炼十年，

**你会发现所有的事情都变得顺利，没有任何事情再能干扰你。**

中国华侨出版社

# 王阳明

最神奇的心学 王阳明○原著  
罗 智○编著



中國華僑出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明最神奇的心学 / 王阳明原著; 罗智编著. —  
北京: 中国华侨出版社, 2012. 8  
ISBN 978-7-5113-2719-2

I. ①王… II. ①王…②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 (2012) 第177042号

---

## 王阳明最神奇的心学

---

原 著: 王阳明  
编 著: 罗 智  
出 版 人: 方 鸣  
责任编辑: 王亚丹  
封面设计: 3971 设计  
经 销: 新华书店  
开 本: 700mm×990mm 1/16 印张: 18 字数: 250千字  
印 刷: 三河市祥达印装厂  
版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5113-2719-2  
定 价: 32.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 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，即心体便有貽累，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。后来，他的学生徐爱、陆澄、薛侃、钱德洪等，把王阳明先生论学的语录及书信搜集起来，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。

# 最神奇的心学

## 王阳明



# 目录

## 自序：发现心灵的智慧 / 001

## 第一章 磨砺 / 005

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。这样一个对生命有深刻体悟的人，他是怎样对待磨难的呢？

## 第二章 处世 / 044

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？

## 第三章 行动 / 106

王阳明在寻找“理”的过程中，起初他以为要先把所有关于“理”的知识弄明白，才能达到认识的顶点，才能“悟道”。然而在几经碰壁后，他终于通过自己的亲身体验，悟到了学习任何一种事物的最高心法。这种心法是什么呢？

## 第四章 智慧 / 113

17岁时，王阳明前往江西娶妻，住在岳父的官署中，闲聊之余便苦练书法，没想到本来书法平平的他，几个月过去，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？

## 第五章 态度 / 172

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？

## 第六章 治学 / 225

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？

## 第七章 立志 / 254

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？

## 第八章 心灵教育 / 269

王阳明是一位善于因材施教的教育家，他以齐万物同观、融天地为一体的“赤子之心”，敏锐地洞悉到了少年儿童的性情特点，并提出了符合规律、卓有成效的儿童教育原则及方法。对于儿童教育，应该注意哪些方面的问题呢？



# 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，反而使人难以达到理想的人生目标。

其实，在今天的社会里，要想更好地达到自己人生的高度，更重要的是心灵也要有一种高度，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，智慧仿佛被提升到了一个更高的层次，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”……

孟子提出了“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。他又说：“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，反应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、顺应万物之自然来对待各种事情，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智慧，他通过一定的合理方法，让自己的心灵境界得到提升，开发了人本来具有的智慧潜能。他由普通人到“超人”的超越，为人类提供了自我完善的典范。

虽然人的心中包含着无穷的智慧，具备认识万物知识与规律的能力，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，但由于我们的心灵为物欲、私欲所蒙蔽，以致表面上还是愚昧无知的。

有这样一个笑话。

有一个人在山间小路开车，正当他悠哉游哉地欣赏美丽风景时，突然迎面开来一辆货车，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。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，从而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。

而当一个人的内心有了一种安顿的感觉，那他的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高度。

# 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，成就了一段辉耀千古的传奇。这样一个对生命有深刻体悟的人，他是怎样对待磨难的呢？

## 在磨难中提升自己

某于良知之说，从百死千难中得来，实千古圣圣相传一点一滴骨血也。

——《顺生录·年谱二》

王阳明认为良知这种学说，是从百死千难的磨炼中得来的，实为古圣代代相传的一点儿精华。

实际上，王阳明又何尝不是告诉我们，任何伟大的成就，都要经过许多磨难，只有以顽强的勇气，持之不懈地去努力，才有可能达到成功的境界。

在现实生活中，一遇到困难，很多人的第一反应就是怨天尤人，埋怨老天爷怎么这样对待自己，埋怨命运不公平。其实，磨难是一种财富，关键在于你怎样对待它和采取怎样的行动。

而王阳明正是以自己的亲身经历，为我们作出了一个完美的诠释。

王阳明出生于一个官宦之家，自幼天资聪颖，家人对他寄予了很

大的希望。但他的人生之路却充满坎坷，两次参加会试都落第了。难得的是，王阳明以坦然的心境对待这人生中的第一个挫折。当有人为两次落榜而感到羞耻时，他却淡淡地说：“世人以落第为耻，我却以落第动心为耻。”这是因为他的心中有着更大的理想——成为圣贤。对于他来说，世上还有更多、更重要的事要去做，眼前的这点挫折算得了什么呢？

1506年，已入京为官的王阳明遭遇了他人生中前所未有的一次磨难。当时，身为兵部主事的王阳明因上疏言事，得罪了权臣刘瑾，被逮捕入狱，严刑拷打。

古今中外，监狱都是人类最黑暗的地方之一，明朝时的诏狱尤其甚。纵然在暗无天日的狱中，王阳明立志成圣的信念依旧很坚定，他静下心来研究学问，还与一同被捕入狱的难友相互讲诵为乐，“累累囹圄间，讲诵未能辍。桎梏敢忘罪？至道良足悦。”即使在这种情况下，都可以静下心来做学问，以后还有什么困难可以难住他呢？

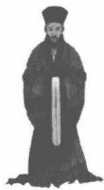
在黑暗的诏狱中被关了一个月后，王阳明被“廷杖四十”，革去兵部主事的职务，贬到边远地区任杂职。

终于出狱了，但等待王阳明的并不是自由和幸福，而是更为艰苦的人生考验，他要到环境十分恶劣的贵州龙场去当驿丞。

龙场在贵州西北方的深山中，穷山恶水，人迹罕至，住的都是些言语不通的少数民族居民，偶尔遇上几个能听得懂汉语的人，却又都是从中原逃来此处的亡命之徒。其生存环境之恶劣，可想而知。

但还有更艰苦的环境在等着他。王阳明到了龙场后，居然发现那里连住的房子都没有，一切都要靠自己动手。没办法，顾不上旅途劳累，王阳明强打精神，与随从一起把一座茅草房盖起来。尽管盖的茅草房十分简陋、矮小，但王阳明对此还是很乐观，赋诗云：“草庵不及肩，旅倦体方适。”他的心中已不以环境的艰难险阻为念了，正如他在来的路途中所写的诗那样：“险夷原不滞胸中，何异浮云过太空！”

其实，所谓的困难只是存在于人的想象中，当一个人心中有更高的理想和信念时，这时的困难自然就会变得十分渺小了。



当然，在龙场所遇到的困难，远远不是言语不通和住茅草房这样的事，还由于水土不服，加上当地瘴疠之气弥漫，除王阳明外，跟随他来到龙场的随从都病倒了，这时连个做饭的人都没有。

王阳明只得亲自砍柴、取水、煮粥、做饭，又怕随从们心情抑郁，则给他们咏唱诗歌；见他们还是不高兴，又为他们唱着家乡的小曲，杂以幽默逗笑的内容，他们这才愉悦起来，忘记了疾病和身处荒僻之地所带来的患难。在这种常人难以想象的艰难处境中，他却想到了一个问题：“要是圣人处在这种环境下，他们会有怎样的想法和做法呢？”

通过效法古圣先贤，王阳明领悟到了一种独特的境界，他在磨炼中，“我”与万物融为一体，心胸洒落如光风霁月，获得了大智慧。

俗话说：“大磨得大道，小磨得小道，不磨不得道。”这是很有道理的。要想改变气质，使身心契合于“道”，勇于接受各种患难的磨砺，是十分重要的一个因素。

面对困难，只有不再想到逃避，或希望生活会自己改变，而是敞开心胸，去深入体验所谓的痛苦，一点一滴地培养自己的耐心和意志，才能使整个身心素质发生脱胎换骨的改变。

因为痛苦是一种能触及灵魂、很有力量的情绪，但是如果没有任何真正的体验，就看不清它的实质，不能洞察它的实质，就无法真正地放下它，自主地掌控内心状态。

所以说，如果不能在实践中把自己的心态调整过来，所谓改变气质就是一句空话。

人一旦在患难中，真正体验到了种种痛苦的真实感觉，才有能够主宰自我的力量，以后再遇到任何困难，就不会轻易退却，反而能够积极主动地迎难而上，应变自如。

正如王阳明所赋诗云：“知君已得虚舟意，随处风波只宴然。”这时心灵已磨炼得没有一点浮躁之气，虚灵无滞，不论碰上什么地方的风波，都能安然自得，做到真正地融入生活。

在现实生活中，我们可以借鉴这种智慧来提升自己的心灵境界。



普通人之心，就好像一面积满尘垢、锈迹斑斑的铜镜，要想恢复它能映照事物的光明本性，就必须先下一番刮磨的功夫。

如果在这个过程中，总是认为“自己的命真不好，怎么净摊上这些倒霉事”时，身心就会发生严重的自我冲突，经受不住磨砺，最后还是昏而不明。

相反，假如能认识到此时的磨砺正是使自己增长能力的大好事，那么识破这一点后，在外人看来十分艰难的事，自然也会甘之如饴了。如此愈磨愈明，终成一光彩照人的明镜。

生活不可能总是一帆风顺，碰上那些似乎不堪忍受的事情时，如果我们能借此动心忍性，把心灵提升到一个全新的高度，将会出现什么奇迹呢？

## 每一次打击都能令内心更强大

凡“劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，动心忍性以增益其所不能”者，皆所以致其良知也。

——《传习录》

王阳明引用孟子的话，强调凡事使他的筋骨受到劳累，使他的身体忍饥挨饿，使他备受穷困之苦，做事总是不能顺利这样来震动他的心志，坚韧他的性情，增长他以往所不具备的才能的各种事情，都是为了致良知。

北宋一代名臣范仲淹的成长经历，就是一个很好的例子。

范仲淹，字希文，是唐宰相范履冰的后代。在范仲淹还不到两岁的时候，父亲就不幸得病去世了，为生活所迫，母亲改嫁山东长山一户姓朱的人家，从此，范仲淹也跟从朱姓人家改姓朱，名叫朱说。