

# 慢品王阳明

叶嘉/编著



# 心美， 一切皆美

天地虽大，但有一念向善，心存良知，  
虽凡夫俗子，皆可成圣贤。

中國華僑出版社

心美，  
一切皆美

中國華僑出版社

慢品王阳明

叶嘉/编著



常州大学图书馆  
藏书章

**图书在版编目(CIP)数据**

慢品王阳明:心美,一切皆美 / 叶嘉编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5113-3547-0

I. ①慢… II. ①叶… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第087600号

**慢品王阳明:心美,一切皆美**

---

编 著 / 叶 嘉

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/20 字数/270 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3547-0

定 价 / 35.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

## 前言

他是文人豪杰，文思浩荡，受万人仰慕；他是军事奇才，通晓兵法，驰骋战场；他更是思想巨匠，开辟儒学新世界，为众人指点迷津。他，就是宋明心学的集大成者，著名的军事学家——王阳明。

王阳明的心学智慧，在以往的哲学理论界，普遍被认为是“主观唯心主义”哲学而受到批评。实际上，作为一种思想体系或哲学思想，王阳明的心学在明代中叶后已被认为是中国哲学界的主流思潮，它不仅影响着千万中国人，甚至还惠及日本等其他国家的人民。如今，王阳明已然成为具有国际影响力的思想家与哲学家。

作为一种主流思想体系，王阳明的心学对现在的我们又有着怎样的时代意义呢？本书将为你阐述王阳明心学智慧给予我们的时代意义。本书以王阳明的著作和现代解读为基础，针对随着社会不断发展带给人心灵深处的孤独、苦闷、烦躁、矛盾等问题，给出了一张张神奇药方。阳明心学使大众获得了一种从未有过的轻松、自由，生命的束缚一经挣脱，精彩随之而来。学习阳明心学，你会发现所有的一切都变得顺利，没有任何事情再能干扰你。真正读懂了王阳明心学，你就能掌握自己的内心世界，而立于不败之地。

王阳明的学说，大致由三个方面的理论所构成：心即理、良知与致良知、知行合一。这三个方面理论的相互联系，构成了王阳明思想的有机整体。

首先，“心即理”的实际意义，是要为我们的的心灵确立生活意义的根本座标与价值。

当今社会的我们，物质资料十分丰富，但对物质的追求是我们人生的全部意义吗？物质欲望的满足是我们人生的全部价值吗？如果不是，那么我们是不是还需要关照一下自己的心灵状态？

如果这一点是被认可的，那么王阳明的观点就会显示出它独特的价值。“心即理”是一种精神境界。如果我们没有一种精神境界的建立，那么我们的生活完全有可能是漂浮的，是随着不断变化的物质生活面貌而迁移流转，是没有根基的。而主张对精神境界的追求，当然也并不是要反对物质资料的渴望，而是要为富裕的物质生活建立起“主宰”。

“知行合一”，不论在何种意义上，它都强调了人的精神世界与行为活动的一致性，这叫做“人格完善”。我们的生活世界，是“人格完善”意义上的人自己所开辟与创造出来的。“我的生活我做主”，也就是“我的世界我做主”，那么我们需要一种怎样的生活与世界呢？

按照王阳明的观点，这就取决于我们自己的心灵状态。心灵光明磊落而严正崇高，世界就光明磊落而严正崇高；心灵若阴幽黑暗，生活就阴幽黑暗。我们的生活行为是在我们的心灵状态主导之下的行为，而我们所享有的世界，就是我们行为的直接结果。

以上是王阳明心学的部分解析，从这些解析中，我们可以很清楚地意识到，不管如何看待自己，怎样面对生活，王阳明的观点对我们现在的生活都具有很大的实际意义与价值。如果你想活得更有价值，想要拥有精彩的人生，就从本书更具体的王阳明心学解析开始吧。

# 目录

前言

第一章 心外无理，心外无事——王阳明讲心灵修为

成功从真心开始

心，为何物？

培养精一、真诚的心

心的巨大的力量

找寻你我的童心

按照自己的心性生活

积跬步以至千里

寻觅心灵智慧

第二章 道心本是无声无臭——王阳明讲人生平常心

心平气和造就人才

斯是陋室，快乐依然

寂寞，让心灵成长

最重要的是活于当下

大智若愚才是真聪明

保持随遇而安的态度

圣人的平常心

博弈胜自低调

谦逊地活着

第三章 人须在事上磨，方立得住——王阳明讲人生忍耐心

磨难使人升华

磨练成就强大内心

在遭遇里磨练自己

忍旁人之不能忍，成他人不成之事

面对闲话，超然待之

诽谤和侮辱也是一种动力

璞玉需打磨，人生需磨练

#### 第四章 人自累于得失耳——王阳明讲淡定心

面对错误，泰然处之

遭遇失败，从容不迫

心中有气，自我调解

减少欲念，知足长乐

顺应自然，超然物外

岁月易逝，心态平衡

不畏流言，坦坦荡荡

#### 第五章 静观已过，不妄论他人是非——王阳明讲自省心

战胜自己等于战胜一切

自省内心 方能成功

责己厚，勿责人薄

宁静的心灵需要自省

反省是一个长期的过程

自省应不拘于细节

自省带来成长

#### 第六章 人生大病，只是一傲字——王阳明讲谦卑心

傲慢是人生的一种病垢

最大的赢家是不争的人

智者善于低头

不在其位，不谋其政

上梁不正，则下梁必歪

不骄不躁，平易近人

礼让功劳，不露锋芒得安身

进退有序，有条不紊

获得佳绩，惠及他人

#### 第七章 常快活便是功夫——王阳明讲喜乐心

疾病的敌人是快活

喜怒哀乐相互依存

微笑面对生活

知足是幸福的源泉

人生的起起伏伏

幸福就是简单

快乐来自于内心的寄托

#### 第八章 天下大事作于细——王阳明讲精细心

精细之事需细心观察

细节决定成败

学海无涯，一山还有一山高

把握当下，做好每一件事

坚持不懈，努力追求

求知需勤，做事需细

#### 第九章 尽人性，然后能尽物之性——王阳明讲彻悟心

清清楚楚，明明白白做自己

不为名利所累

入乎其内、出乎其外

出淤泥而不染

责任，是一种天赋的使命

不问得失，珍惜拥有

不因虚度年华而悔恨

让生命随缘

烟火虽美，稍纵即逝

#### 第十章 志不立，天下无可成之事——王阳明讲立志

不立志，即一事无成

坚定自己的目标

立志要靠理性

有目标的人生才有动力

坚持不懈，理想终成现实

不盲目崇拜偶像

切勿好高骛远害了自己

#### 第十一章 知是行之始，行是知之成——王阳明讲知行合一

把想法付诸行动

“强迫自己”磨练性格

意志是一种独特的智慧

为了理想全力以赴

持之以恒才能潜力无限

脚踏实地，不图虚名

## 第十二章 不贵于无过，而贵于能改过——王阳明讲知错能改

知错还要改错

不要揪着错误牢牢不放

有错就改，是有良知的表现

对症下药，自我提升

做最好的自己不能盲目攀比

不能把行善当成获取名利的途径

知错能改，善莫大焉

## 第十三章 责善，朋友之道——王阳明讲责善

谦让就受益，互相攀比则受损

欲得人心，须容人之过

想他人所想，虑他人所虑

批评少一些，赞扬多一点

恶人的恶需要被感化

## 第十四章 尔胸中原是圣人——王阳明讲潜能发掘

想成功，自信很重要

信念，可以改变命运

命运掌握在自己手中

天才是怎样炼成的

对欲望下工夫

圣贤并不看重荣誉



## 第一章 心外无理，心外无事——王阳明讲心灵修为

“心即理”的观点，是王阳明学说的基础性理论，也是他全部思想所建立的基点。它大致是说：我们每一个人都具有“本心”，这一本心实际上也就是我们生命的本原或本质。我们之所以具有各种各样的生命活动，不仅能够视听言动，而且能够分辨善恶、能够感知外物，能够就事物之间的关系进行判断、推理，根本原因即在于我们具有这样一个“本心”，如果没有这一“本心”，那么我们的全部生命活动就都是不可能的了。而我们人生的成功，也是需要“本心”的力量。

### 成功从真心开始

此心若无人欲，纯是天理，是个诚于孝亲的心，冬时自然思量父母的寒，便自要求个温的道理；夏时自然思量父母的热，便自要求个清的道理，这都是那诚孝的心发出来的条件。却是须有这诚孝的心，然后有这条件发出来。

——《传习录》

如果这颗心没有个人欲望的牵绊，而是完全按照事物的规律来行事，便是颗真诚孝敬父母的心，冬天来临时自然会考虑到父母将会经历的寒冷，自己就会去找寻保暖的方法；夏天来临时自然会考虑到父母将会体验的酷暑，自己就会去探索减热消暑的途径，这都是那颗真诚孝敬父母的心所产生的自然的行为。但是，必须有这颗至诚孝敬父母的心，才会有这些孝敬父母的行为的产生。

王阳明认为，“心纯是天理”是一种境界，也是一种态度。“态度决定一切”，也是从这里衍生而来。我们做事的态度往往决定了这件事完成的质量。只有真心想做好一件事，才会想方设法完美的完成它，才会在完成这件事的过程中改变自己，提升自己，将被动转化成主动。

如此可见，王阳明想告诉我们的是，无论我们正在做怎样的一件事，都要用“真心”去做，拿出最真诚的态度，才能越做越带劲儿，越做越有动力。

众所周知，在生活中，如果一个人是百分百自愿地想完成某件事，便会产生无穷的动力，将有可能把这件事完成得非常完美。

这便用事实映证了王阳明所说的“此心纯是天理”的道理。

百分百自愿地去做一件事，会不会出现奇迹？我们接下来要分享的关于一位美国金融出版家，半路出家学习交响乐指挥，最终成为权威的马勒交响乐指挥家的故事，也许能给您一些启示。

年轻时的吉尔伯特·卡普兰，已经是身价百万的某金融报纸的主创人。从小到大，他所经历的音乐教育，也仅限于小学时期的几堂业余钢琴课。对于音乐，他只是个门外汉。许多认识他的人都以为，他将一直会在金融业发展，直到他24岁那年第一次听到了优美的马勒交响乐的排演，一切都发生了变化。

马勒交响乐的旋律在那次排演中，引起了卡普兰的强烈共鸣。那一晚，他被感动得彻夜难眠。紧接着的另一次马勒交响乐的演奏，彻底将卡普兰改变。那一次演奏，让他真切地感受到生命的博大精深，有一种东西在他内心深处翻涌着，欲要破茧而出。

之后，卡普兰为自己开启了一段起初旁人难以理解的传奇的人生旅途。他花了一年多的时间，在世界各地辗转，只为聆听马勒交响乐的每一场演出，他甚至从前途无量的金融出版业跳脱出来，拜著名指挥家为师开始学习音乐指挥，他更是花重金竞拍到“马勒第二交响曲”的乐谱手稿，对照马勒的信函和日记，自发地进行细致深入的研究……

经过十多年的努力学习，卡普兰终于从指挥界的菜鸟晋升成“最专业的业余指挥家”。就连音乐界里最权威、最苛刻的音乐评论家也对他的指挥表示认可和赞美。

为什么卡普兰可以从一个连基本的乐理知识都不了解的人成为一位世界级的音乐指挥家？答案显而易见，是因为他将全身心都投入到了学习和演奏上，这也与王阳明所描述的“心纯是天理”的境界不谋而合。

把工作或者事业当做一种享受而不是苦差，这样的境界使得不管在任何时候，工作都散发出其他事物不可比拟的魅力，使人的注意力专注于此，使得全部的精力和感觉集中于此，并且抛开其他事物的干扰，这样的工作效率是超乎想象的。

想象下时常在生活和工作中的发生的，人们心里想做，却又不得实行的矛盾状态。如若用全身心、无冲突的思维和行动，也许已将工作与娱乐以各种方式融合

在一起，工作即是娱乐，收获即是快乐。

不过，在生活中也许并不常有像卡普兰这样“灵感一现”的奇遇，那又该如何用达到“真心”做事的境界呢？

其实“真心”并不难找。只要心中无物即是真，一心无二便是心。真心存在于我们每个人的内心，返观内照、去除杂念，真心便在那里。

当我们思绪杂乱、注意力不集中时，可以试着观照我们自己的行动的每一个细节，我们的身心状态。如果在观照中感到心烦意乱、神智游离，不要因此泄气。慢慢地就会达到心神高度融合、无物无我的状态，这个时候再做任何事都能更快更好的完成。

这缘于我们在体察自身的行动时，即开始忘记了对于“自我”的执着，不再纠缠于自我的心理冲突之中。古人云“心者，万事之枢纽，必须忘之而后觅之”，就是说我们要忘掉一心二用的妄心，才能找到做“万事之枢纽”的真心。

物我两忘、人事合一。我们的行动将出于自己内心的本能，合乎道的规律，不再怀疑、畏缩、恐惧，也不会再分心，工作效率自然会大增。

知行合一是王阳明思想中最具争议、也是最有影响的一个命题。参透了知行合一的奥秘，就能做到真正的从心所欲。这在突破自我的劣势，实现人生价值上有非常大的作用。那么在王阳明的理解里，知行合一又蕴含着哪些奥秘？怎样才能遵行知行合一的基本原则呢？

## 心，为何物？

心不是一块血肉。凡知觉处便是心。如耳目之知视听。手足之知痛痒。此知便是心也。

——《传习录》

心并不等同于任何一块具体的血肉。凡是有知觉的地方就是心。例如，耳朵和眼睛的知觉是听和看。手和脚的知觉是知晓自己的痛与痒。这样的知觉便是心。

曾经，我写过这样一句诗：“我的心不是任何一个形状的固体，我的心已经融化，与我的血液交织在一起。”出乎意料的是，这句话竟然与王阳明的观点不

谋而合。

王阳明认为，有形的心是指位于胸腔之内，隔膜之上，两肺之间，形似倒垂未开之莲蕊，外有心包护卫，促使血液循环的重要器官。而与有形的心相对的便是无形的心，它指的是我们的灵魂，也称为心灵。一个人的人格、思想、精神、情感便是灵魂。灵魂也被比喻为事物中起主导和决定作用的主要因素。一个拥有健全灵魂的人，便是健康的人。我们的灵魂就是我们的心，也是我们的思想意识，我们的思想意识有时又决定着我们的一些行为。当我们的眼睛对美色恋恋不忘时，即是我们的心想着美色；当我们的手脚遭遇刺伤时，即是我们的心在感知痛苦。由此可见，心既是我们的行为指导，又是我们肉体的知觉所在，这就是王阳明所说的“凡知觉处都是心”。

当一个人想要获得成功的时候，他的心便会促使他的身体为了达到目的而做出各种努力。这，便是意识对身体行为的一种指导。俗话说：“言为心声。”这个道理指的是，我们所说的每一句话，所做的任何一件事，其实都在诉说我们的内心。

我们的心是否总是指导我们做正确的判断？我们可以从《吕氏春秋》中记载的一个小故事里得到答案：

古时候，有个农夫不小心丢了自己的斧子。他发现邻居家的小孩经常在自己的园子里玩耍，便怀疑是那小孩调皮捣蛋偷了自己的斧子。从那以后，他每天都在观察小孩的动静。不论小孩做什么事儿，说什么话，在农夫的眼里，他都是偷斧子的最大嫌疑人。又过了几天，农夫在园子里耕作时，找到了自己的斧子，原来是他自己将斧子遗忘在了园子里。此后，农夫每每再看见那个他曾经怀疑过的小孩，都不像是一个顽皮的小偷。

这个小故事告诉我们，我们的心有时也会做出错误的判断。而要让我们的心做出正确的判断，不仅要靠先天的意识，更要在后天的实践生活和理论学习里积累正确的思想和意识。

毛主席曾说过：“没有调查就没有发言权。”他想告诉我们的是，当我们遇到问题时，一定要经过调查再做判断，绝对不能仅凭心的感觉胡乱猜测。若是胡乱猜测，只会加重心的错误判断。这就是说，我们做任何判断都要从实际出发，不能凭主观臆断来衡量事物。这样，我们的心才会产生正确的知觉。

心的正确知觉是生活里的思想指导，它有助于我们的生活和事业。而心的错误的知觉只会对我们的生活和事业起到阻碍的作用。我们都知道，我们周围有一些人做事时，仅凭自己的心来做判断，无所谓是正确的或是错误的判断。其中，也不乏很多领导，他们常常会忽略客观、公正的审核，仅凭自己的主观意识来任命一个人。这样的感情用事，也是大多数人常常犯的错误。无论生活或工作中，为了创造一个和谐的氛围，我们一定要做到对事不对人，更不能带着有色眼镜去看待别人。

心，为何物？它不是一块血肉，凡知觉处皆为心。我们对人、事、物的看法都出自我们的心，正确的知觉对我们的人生有指导作用，错误的知觉只会阻碍我们的发展。管理好自己的心，才能管理好我们的人生。

## 培养精一、真诚的心

凡学问之功，一则诚。二则伪。凡此皆是致良知之意，欠诚一真切之故。《大学》言：“诚其意者，如恶恶臭，如好好色。此之谓自谦。”曾见有恶恶臭。好好色。而须鼓舞支持者乎？曾见毕事则困惫已甚者乎？曾有迫于事势，困于精力者乎？  
——《传习录》

凡是做学问的功夫，专一就是真诚，三心二意就是虚伪。这些情况都是导致美好道德意识的原因，缺乏真诚、精一、真切地缘故。《大学》言：“诚其意者，如恶恶臭，如好好色。此之谓自谦。”你见过一个讨厌恶臭，迷恋美色的人需要被鼓励才能坚持这样的喜好？你见过一个人把事情都做完后还感到比做的时候更加疲惫的吗？你见过一个人被情急的事所逼而精力不够用的吗？

人生的路上，我们最强大、最永恒的敌人永远都是我们自己。而一颗不能专一、真诚的心则是我们最可怕的敌人。我们需要让自己一心一意，才能做到不断地自我进修，成为一个能获得成功的人。

除了不断地求索、自我进修之外，我们对事物积极主动的态度，也是非常重要的。有人说过这样一句话：“我们做任何事情都应积极主动，否则就是自我弃

权。”说的就是这个道理。

我们所关注的富豪榜里的不少有钱人，他们并不是仅靠自己完美的专业知识取胜，他们对事物积极主动的态度才是他们能成功的最大因素。作为商人的他们，对市场变化的敏锐度很高，只要是能产生高利润的事，他们都会积极努力想尽办法做起来，他们永远充满活力。显而易见，是积极主动的态度推动了他们的成功。

相反，消极被动的态度只会降低成功的概率。当被动的意识占据大脑时，我们的主观能动性便会降低，我们会变得懒散，不愿思考，总是重复着记忆——遗忘——再记忆的过程。这对我们的发展十分不利。

积极主动的人一般都表现在性格开朗，乐于主动思考。遇事时，他们会为此事做好几个不同的解决方案，甚至有时事不关己，他也愿意主动加入，帮助别人一同解决。具备这样一种主动求索的心态，将促使他更快地获得成功

而消极被动的人就恰好相反，他们不爱思考，不会主动解决事情，他们会做的只是等待别人来差遣自己做事。他们乐意听别人的指令和帮助。“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”、“不在其位，不谋其政”是他们的真实写照。这样的消极被动，会让他们越来越迟钝，甚至连自己的人生都不愿考虑。

我们不难发现，在同一家公司里，升职最快的大多都是那些对待工作和生活积极主动的人。他们有一个共同点——会为自己做好充分的职业规划。在忙完自己的工作后，他们会为自己创造条件不断地自我充电、学习新的知识、培养新的能力。而那些当一天和尚就撞一天钟的人，只会在下班回家后玩游戏、看电视，用最轻松、散漫的方式度过下班回家后的时光。这样的人，只能在自己现有水平的职位上游走，没有晋升的机会。

由此可见，若想取得成功，我们不论在工作或生活中，都要努力培养自己积极主动的人生态度，要不断地学习、改正、再学习，要不断地提高自己的能力。

## 心的巨大的力量

爱问：“至善只求诸心，恐于天下事理，有不能尽。”先生曰：“心即理也。天下又有心外之事，心外之理乎？”

——《传习录》

王阳明的妹夫徐爱曾问过他一个问题：“仅在心里求索最高的善，恐怕不能全部解释天下所有的道理吧？”王阳明回答到：“心就是道理。道理都在心中，世间哪里还有存在于人心以外的事物和道理呢？”

王阳明所创之心学的核心思想是：心就是理，心外无物。关于“心外无物”这个问题，王阳明和他的朋友还有一段著名的对话：

一次，王阳明和一位朋友在南镇游玩，朋友指着花树问道：“天下无心外之物，如此花树，在深山中自开自落，于我心亦何相关？”王阳明答道：“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。”

对于王阳明来说，世界上的所有问题，都能在自己的心里找到答案。他还在《咏良知》一诗中写道：“人人自有定盘针，万化根源总在心。却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。”世界上万事万物的根源，都在自己的心里。“我相信，我们每个人的身上都有一种力量，这种力量可以帮助我们拥有健康的身体、美好的友谊、美妙的职业，给我们带来各种各样的成功。首先我们要相信这种力量的存在，然后释放一些不必要的障碍和生活方式，深入内心去感受这种力量，因为它知道什么对我们是最好的。如果我们愿意把生命交给至高的爱和支持我们的力量，就将拥有成功并充满爱的生命！”这是美国著名作家露易丝·海对心灵的理论和看法。

我们都知道，我们本身有很多未被激发的潜能，它们蕴藏在我们的潜意识里。随着年龄增大、阅历增多，一些潜能被某种消极心态、信息压抑着，使得这些潜能无法显现。反之，若是消除一些负面情绪和消极心态，我们潜意识里的潜能便会被激发出来，产生无穷的力量。

有一位著名的心理学家对一些学生做过一个实验：

这些被实验的学生都是自小体弱多病的男同学，他们一般只能承受 20 公斤的事物，而他们的腹部更是无法承受稍重的物体。而这位著名的心理学家将这些男同学催眠至“丧失自我”的深层催眠状态，并且在催眠的过程中不断地告诉他们：“你很强壮，你可以承受巨大的重量，你的强壮，连你自己也会吃惊。”当学生们在潜意识里接受了这个观念后，催眠师便让一些女生赤脚踩在男同学的腹部上，她们的整个身体都稳稳地站住了。一瞬间，这些男学生的力量让在场人员都

震惊了。

在这个实验里，催眠师采用的既不是外界的任何力量，也没有给男学生们服用违禁药品，他所做的，仅仅是让学生们的心灵深处接受他们已经变得很强壮的观念，便将他们的潜能大幅度地发挥出来了。诚然，这种强大的力量，实际上是存在于男同学们的心性中。

所谓“内心强大才是真正的强大”说的也是这个道理。只要排除内心的消极意识，就能获得力量，让自己强壮起来。

在这个拜金求权的社会中，很多人都迷恋着金钱、地位和名利，忽略了自己的精神世界。有些人为了快速获得成功，经常通过某些名人写的书里去寻求答案。然后，他们收效甚微。他们常常会有这样的疑问：我天天读卡耐基为什么还是将人际关系处理得一团糟，我天天读《曾国藩》为什么还是仕途失意，我日夜学胡雪岩为什么仍然在贫困线上挣扎？答案是，他们只学得其形，未学得其神。没有经历过大人物所经历过的心路历程，仅仅是对他们某些行为的模仿是徒劳的，这些现实现象也证明了“心”的重要性。

全身心的投入，发现事物的内在联系，按照事物的规律才能真正的解决问题。而要让自己全身心投入，便需抛弃三心二意的想法，做到返璞归真，重返童心。

## 找寻你我的童心

人之心体，本无不明。而气拘物蔽，鲜有不昏……今日必穷天下之理，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？

——《传习录》

王阳明曾写道，人的心灵本体，原本是明明白白的，但是由于气量的拘束和物欲的蒙蔽，慢慢地变得昏暗模糊……假如仅在当下就要穷尽天下所有的道理，却不知道探索于自己的内心，这就是在善恶的临界，真伪的分辨中，舍去了良知，那要怎样才能体察到真假的异同呢？

重返童心，即做回心灵上的儿童。这也是李贽在王阳明的“本心”之上衍生出“童心说”的基础。人们只要回到了初来人世时的纯朴自然状态，便能清除蒙



蔽了本心的那些物欲，恢复本心纯明，激发内心的巨大能量。

继承王阳明思想的明代哲学家李贽对童心还作了如下解说：“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，童心，就是真心，如果失去了童心，便会失去真心；失去真心，便会失去真实的你自己。而人一旦变得不真实了，完整的人格也就不存在了，心的能量也会被压制。

童心，是心灵的本源；儿童，是人生的开始。心灵的本源是不能遗失的。

刚来到这个世上的小婴儿脑袋空空，处于完全无知的状态，他们不懂世人的情感，世事的纠结，他们对物欲横流的金钱社会全然不知，更不知追逐名利和金钱。他们单纯，他们毫无杂念，他们快乐无比。

但是，随着婴儿的长大，他们的心开始渐渐地蒙上了沙。世间上不论好的坏的言论都影响着他们的心，逐渐的，童心不在，人已不单纯。他们甚至不通过自我实践，便追逐世人所认为的好的东西，摒弃他人所言的坏的东西，久而久之，童心泯灭，真心不在。

童心的失去，意味着真实的、真诚的言论将不复存在。

失去童心的人是这样做人的：对待假人，他会投其所好地说假话；为了让假人信以为真，他会做一些假的事情；为了获得赞赏，他会写言不由衷的文章。当更多的人失去了童心，这个世界只会变得越来越虚假。看不明真相的人们便在这虚假的世界里翻滚，痛苦的过完自己的一生。

而能从这痛苦的世界里解脱出来的办法只有一个：那就是重返童心，真实地面对自己和世界。

## 按照自己的心性生活

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，唯恐当其事者之或怠而重己之累也。

——《传习录》