

# 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。

中国华侨出版社

心美，  
一切皆美

中國華僑出版社

慢品王陽明

叶嘉 / 編著



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

## Preface

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，再没有

任何事情能干扰你。真正读懂了王阳明心学，你就能掌握自己的内心世界，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坐标与价值。

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飘浮的，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对物质资料的渴望，而是要为富裕的物质生活找到“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，这叫作“人格完善”。我们生活的世界，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

Preface

## 第一章 心外无理，心外无事 / 王阳明讲心灵修为

- 002 / 成功从真心开始
- 005 / 心，为何物
- 008 / 培养精一、真诚的心
- 010 / 心的巨大的力量
- 012 / 找寻你我的童心
- 014 / 按照自己的心性生活
- 020 / 积跬步以至千里
- 023 / 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

- 030 / 心平气和造就人才
- 034 / 斯是陋室，快乐依然
- 036 / 寂寞，让心灵成长
- 040 / 最重要的是活于当下
- 043 / 大智若愚才是真聪明
- 047 / 保持随遇而安的态度
- 051 / 圣人的平常心



054 / 博弈胜自低调

056 / 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

062 / 磨难使人升华

065 / 磨炼成就强大内心

069 / 在遭遇里磨炼自己

072 / 忍旁人之不能忍，成他人不能成之事

075 / 面对闲话，超然待之

078 / 诽谤和侮辱也是一种动力

080 / 璞玉需打磨，人生需磨炼

### 第四章 人自累于得失耳 / 王阳明讲淡定心

084 / 面对错误，泰然处之

088 / 遭遇失败，从容不迫

091 / 心中有气，自我调解

093 / 减少欲念，知足常乐

096 / 顺应自然，超然物外

099 / 岁月易逝，心态平衡

103 / 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

108 / 战胜自己等于战胜一切

112 / 自省内心，方能成功

115 / 责己厚，责人薄

- 117 / 宁静的心灵需要自省
- 120 / 反省是一个长期的过程
- 122 / 自省应不拘于细节
- 124 / 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

- 128 / 傲慢是人生的一种病垢
- 131 / 最大的赢家是不争的人
- 133 / 智者善于低头
- 136 / 不在其位，不谋其政
- 138 / 上梁不正，下梁必歪
- 141 / 不骄不躁，平易近人
- 143 / 礼让功劳，不露锋芒得安身
- 146 / 进退有序，有条不紊
- 149 / 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

- 154 / 疾病的敌人是快活
- 156 / 喜怒哀乐相互依存
- 158 / 微笑面对生活
- 161 / 知足是幸福的源泉
- 164 / 人生的起起伏伏
- 167 / 幸福就是简单
- 169 / 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

- 174 / 精细之事需细心观察
- 177 / 细节决定成败
- 180 / 学海无涯，一山还有一山高
- 183 / 把握当下，做好每一件事
- 186 / 坚持不懈，努力追求
- 189 / 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

- 194 / 清清楚楚，明明白白做自己
- 196 / 不为名利所累
- 199 / 入乎其内，出乎其外
- 202 / 出淤泥而不染
- 205 / 责任，是一种天赋的使命
- 207 / 不问得失，珍惜拥有
- 209 / 不因虚度年华而悔恨
- 212 / 让生命随缘
- 215 / 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

- 220 / 不立志，即一事无成
- 223 / 坚定自己的目标
- 225 / 立志要靠理性
- 229 / 有目标的人生才有动力



231 / 坚持不懈，理想终成现实

233 / 不盲目崇拜偶像

236 / 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

240 / 把想法付诸行动

245 / “强迫自己”磨炼性格

248 / 意志是一种独特的智慧

251 / 为了理想全力以赴

253 / 持之以恒才能潜力无限

255 / 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

258 / 知错还要改错

259 / 不要揪着错误不放

261 / 有错就改，是有良知的表现

262 / 对症下药，自我提升

263 / 做最好的自己，不能盲目攀比

267 / 不能把行善当成获取名利的途径

269 / 知错能改，善莫大焉

## 第十三章 责善，朋友之道 / 王阳明讲责善

274 / 谦让就受益，互相攀比则受损

277 / 欲得人心，须容人之过

279 / 想他人所想，虑他人所虑

282 / 批评少一些，赞扬多一点

284 / 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

288 / 想成功，自信很重要

291 / 信念，可以改变命运

295 / 命运掌握在自己手中

298 / 天才是怎样炼成的

302 / 克制欲望

305 / 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，也同样需要“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，才会想方设法完美地完成它，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。

由此可见，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。

这便用事实印证了王阳明所说的“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，他所受的音乐教育，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。

把工作或者事业当作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，工作即娱乐，收获即快乐。

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地完成。

这源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，就能做到真正地从心所欲。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。

曾经有这样一句诗：“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“凡知觉处便是心”。

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