

才能寻获真正强大的自我。
只有修炼内心，
人生处处皆心战，
廖春红 著

世界如此纠结 你要内心强悍

王阳明一起修心成事
和传奇大儒



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

世界如此纠结

你要内心强悍

和传奇大儒王阳明一起修心成事
廖春红 著



图书在版编目(CIP)数据

世界如此纠结,你要内心强悍:和传奇大儒王阳明一起修心成事/
廖春红著. —北京:新世界出版社,2012.4

ISBN 978-7-5104-2616-2

I. ①世… II. ①廖… III. ①王守仁(1472~1528) — 人生哲学
— 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第032454号

世界如此纠结,你要内心强悍:和传奇大儒王阳明一起修心成事

作 者: 廖春红

责任编辑: 于海英 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 220千字 **印张:** 13

版次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2616-2

定价: 26.80元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



点一盏心灯

乘坐飞机的人能够体验到：飞机上升到一定高度，超越了雷电交加的云层时，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，云层之上却无一丝阴云，充满着朗朗阳光。这时的飞机，丝毫不受下方恶劣环境的影响，平稳地飞行着。

我们的心灵也是一样，在一定层面下，也许有种种乌云遮蔽心性的光明，使我们生活在黑暗的阴霾里。然而，当我们的心灵超越了那个层面时，同样会发现，其上晴空万里，心灵获得了一种全新的自由。当我们带着这种更高的精神境界和追求，回到现实中时，智慧和聪明就仿佛被提上一个更高的层次，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，能承受更大的压力和磨难，从而使自己的决策和行动更加遵从自己的内心。正如王阳明所说：“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。”

王阳明认为，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，而把事情做得近乎完美。我们心灵的能力之所以没有被发挥出来，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，作出自己精准的判断，将别人看似异常神奇的良知妙用发挥出来。

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非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，我们无法挖掘出自身的潜能，并将其发挥出来。也就是说，如果一个人的心灵为自我和物欲蒙蔽，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。而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，人的智慧、能力和素质也会随之提升。

然而，要让心灵达到一定的高度，人们应以一颗虚静清明的心去认真思考人生，正如儒家经典《大学》中所说：“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，处理事情才能完备。俗话说得好：“世界如此纠结，你要内心强悍。”真正的生活在内心，一切斗争皆是心战，内心的强大才是真的强大。

点亮一盏心灯，释放内心的光芒与力量，修得一颗强大的内心，就能在浮躁的社会中独享一份宁静，此心不动随机而动，从而获得内心的充实与幸福。

本书的编写参考和借鉴了很多学者的论著与研究，在此对他们表示诚挚的感谢。由于编写者本身能力有限，对于先儒博大精深的哲学思想并不能完全把握，难免有所疏漏，望广大读者朋友们给予批评、指正。



目 录

第一章 挖掘人心一点“灵明”——谈心力

人人都拥有的巨大能量——心 / 2

重返童心，找回真实的自己 / 4

顺应我们的性情生活 / 5

拥有信心这种无穷大的力量 / 7

心有良知，不意为善为恶 / 9

致良知，从眼前的事情做起 / 11

第二章 难能可贵的狂者胸次——谈格局

狂者气象：引向山林的洒脱 / 14

做到中正平和，关键在于慎独 / 16

无论他人誉与谤，只管去说去做 / 17

当下最大：饥来吃饭倦来眠 / 19

顺其自然，不做超出自身条件的事 / 21

我心光明，同流世俗不合污 / 23

第三章 心之所向，终能抵达——谈立志

人生必须有个宗旨，下工夫才有方向 / 26

坚持心之所想，最终将成为力之所及 / 27

像圣人一样立大志，做大事 / 29
相信圣人，不如自己反省探求 / 31
切莫好高骛远害了自己 / 33

第四章 行胜于言，知行合一——谈实践

知和行并非两件事 / 36
天下大乱，只因空谈多而实践少 / 37
在特定的时间、地点，做特定的事 / 39
克服浅尝辄止的毛病 / 41
修习对症下药的功夫 / 43
有力而无巧，只是白费力气 / 45

第五章 针对声、色、货、利下工夫——谈克己

针对声、色、货、利下工夫 / 50
圣贤不是以功业气节而闻名的 / 51
安贫乐道，住茅草棚也快乐 / 53
消除比较的私心 / 55
满足需要，而不是满足欲望 / 57

第六章 吾日三省吾身——谈自省

对内心进行“自我审判” / 60
谈论他人是非，不如反省自己 / 61
人生最大的毛病——傲慢 / 63



别过分执迷于细节问题 / 66

同样的错误不犯两次 / 67

过于在过错上下工夫，则会“文过饰非” / 69

过而改之，良知自然会豁然明亮 / 71

第七章 能容能恕大人物——谈包容

容人方能得人心 / 74

天下之大勇者，忍常人所不能忍 / 76

心有良知，超然面对闲话 / 78

把诽谤和侮辱作为进取的动力 / 79

用安抚的方法来感化恶人 / 81

第八章 心兵永息，自然天下太平——谈静心

修得不动心的境界 / 84

思虑纷杂，不妨静坐片刻 / 86

虽然听见看见，但心不随着声色去 / 87

身处恶境，更要持重守静 / 89

过分执著于静，易空虚寂寞 / 91

第九章 人生唯“苦”是进步之阶——谈逆境

人生是苦与乐交织的过程 / 94

能让人戒慎恐惧的，就是良知 / 96

正确对待不如意之事 / 97

面对失败，淡定是唯一的选择 / 99

用寂寞催生心灵的成长 / 101

修养“在事上磨炼”的功夫 / 103

第十章 做一位将心比心的仁者——谈仁爱

仁爱的人把天地万物看做一个整体 / 106

将心比心，推己及人 / 107

怒火再盛，也不要迁怒他人 / 109

对他人少一些批评，多一些鼓励 / 111

不要为了行善而行善 / 112

第十一章 不自欺，不欺人，坦荡生活——谈真诚

养心最好的办法就是思诚 / 116

不事先怀疑别人欺诈和不诚信 / 118

不做作，待人待己皆真诚 / 120

“言而无信”的人生悲剧 / 122

使自身的诚意达到最高的境界 / 124

第十二章 百善孝为先，孝为人之本——谈行孝

先有虔诚的心，才有孝的行为 / 128

行孝，首先要使父母无忧 / 130

尽心尽力满足父母的期望 / 132



营造父慈子孝的和睦氛围 / 134

心存孝道，生活更美好 / 136

第十三章 学习，需从心上下工夫——谈读书

广泛地在万事万物上学习 / 140

追求面面俱到，恰恰是一种偏执 / 141

循序渐进，才能有长进 / 143

掌握知识并不等于拥有智慧 / 145

抛弃虚浮的文辞，追求经典的实质 / 147

将知识融入人生的道德信仰 / 148

第十四章 管理的学问——谈用人

注重人才的素质 / 152

以身作则，用德行征服人心 / 154

任贤使能，用人唯长 / 155

善于听取下属的意见 / 158

赏与罚的艺术 / 160

第十五章 游于艺的功夫——谈艺术

经常保持身心愉快 / 164

品山赏水，在人间诗意地栖息 / 166

书法之中悟心法 / 169

兵书中参破人生成败 / 170

心体中正平和，品味音乐之美 / 172

第十六章 不以生喜，不以死悲——谈死亡

明白昼夜变化，就知道生死 / 176

把生命看得太重，就易迷失自己 / 178

只要还有一丝贪生怕死的念头，就难以心安 / 180

一心为善，生死各安天命 / 182

须从根本求生死，莫向支流辩浊清 / 184

第十七章 此心光明耀天下——谈圆满

让心空灵而不糊涂，就拥有了圣贤的智慧 / 188

养心，把良知应用到万事万物上 / 189

只要肯“下学”，自然能够成功 / 192

踏踏实实地根据心来行事 / 194

第一章 挖掘人心一点“灵明” ——谈心力

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。



人人都拥有的巨大能量——心

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？”

一天，王阳明的妹夫兼得意门生徐爱问了一个问题：“只在心中探求至善，恐怕不能完全阐明世上万事万物的道理吧？”对此，王阳明回答说：“心就是天理，天理都在心中，世上哪还有存在于人心之外的事物和道理呢？”

心即理，心外无物，这是王阳明所创之心学的核心思想。对“心外无物”这个问题，王阳明和朋友有一段著名的对话：

王阳明和一位朋友游南镇，朋友指着岩间的一棵花树问道：“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？”王阳明回答道：“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。”

可见，在王阳明看来，世界上一切问题，都可以在自己的心上得到答案。正如他在《咏良知》一诗中所写：“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。”心，成为一种巨大能量的象征。亦如美国著名作家露易丝·海在书中写的那样：“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！”

现代的脑科学、心理学及生理学认为，人的潜意识里蕴藏着巨大的潜能，但不同程度地被各种消极心态、消极信息所形成的“自我”压抑着，于是这些潜在平

时不能显现。但如果在某些时刻，人的心理处于特定的状态下，压抑潜意识的消极因素解除，内在的无穷潜能便能够激发出来。

有一位著名的心理学家做过这样一个实验：

一个运动员的握力经测量得出是100磅，他在常态下调动了全身的力量也不能使指针突破100磅。一个高明的催眠师将这个运动员催眠至“丧失自我”的深层意识状态，然后告诉他：“你拥有非常强大的力量，你的力量之大，连你自己也会吃惊。”当运动员在深层意识里接受这个观念后，再一次测量握力时，他非常轻松地使指针突破了110磅。

在整个过程中，催眠师并没有给他增添什么外界的实际力量，更没有给他服用兴奋剂等违禁药品，只是将他导引进一种丧失自我的状态中，让他心灵深处的意识接受一个他拥有强大力量的观念，就让他把自身的潜能大幅度地发挥出来了。实际上，那种强大的力量和基本能力，始终存在于他的心性之中。

由此可见，只要人们排除旧的“自我”意识的干扰，就能让真正的自我的力量——心的力量显现出来。当一个人真正做到这一点，就会发现自己已经是一个强大的人了，这就是人们常说的“内心强大才是真正的强大”。

现在很多人过于追求外在的人生高度，追求金钱、地位、名利这些身外之物，忘记了自己的心也需要一种高度。许多时候，人们把那些能够帮助自己成功的学问当做让心灵强大的法宝，疯狂地实践它们，却收效甚微。因此，人们时常疑惑：为什么我天天读卡耐基还是将人际关系处理得一团糟，为什么我天天读《曾国藩》还是仕途失意，为什么我日夜学胡雪岩仍然在贫困线上挣扎？原因就在于人们对这些大人物的模仿未得其精髓，只学得其形，未学得其神。说直白些，一个人如果没有经历和那些大人物一样的心路历程，光是模仿他们的行为是没有用的，这进一步论证了“心”的重要性。

人们在处理一个问题或做一件事时，最好的方式就是整个身心全部投入，以全部的心力去探究其本质，于问题本身发掘事物内在联系，这样，心性内在的巨大力量，将会帮助我们发现规律找出答案，解决人生中的现实问题。

重返童心，找回真实的自己

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。

只有当蒙蔽本心的那些物欲被清除，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，继承王阳明思想的明代哲学家李贽作出如下解说：“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？

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

随着人们渐渐长大，原本纯洁的心沾染上世俗的尘埃。人在启蒙时期，通过

耳闻目睹会获得大量的感性知识，长大之后，又学到更多的理性知识，而这些后天得来的感性闻见和理性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，便挖空心思地来遮盖掩饰，这样一来，童心就不复存在。

童心一旦失去，说出的话便是言不由衷；参与政事，也没有真诚的出发点；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，那么从他嘴里连一句有道德修养的真话也听不到。

当你用虚假面对世界时，世界回应你的也只能是虚假。因为人一旦以虚假为本，一举一动就无不虚假，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。

要想摆脱这虚假、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。

顺应我们的性情生活

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。

在王阳明看来，如果一个人所在的岗位适合其自身，那么即便他一生都从事繁重的工作也不认为辛苦，一生从事低下琐碎的工作也不认为卑贱。那时，天下

所有的人都高高兴兴，亲如一家……整个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。

这便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，成为受他人利用的工具或金钱、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，最终带来的只是失败和痛苦，就像下面这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，以迅捷有力的姿势急速俯冲而下，把一只羊羔抓走了。一只乌鸦看见了，非常羡慕，心想：要是我也能这样去抓一只羊，就不用天天吃腐烂的食物了，那该多好呀！于是它反复练习鹰俯冲的姿势，希望像鹰那样抓一只羊。

一天，这只乌鸦觉得练习得差不多了，就从山崖上急速俯冲而下，猛扑到一只羊身上，想把羊抓走。结果，尽管它拼命拍打翅膀，仍飞不起来。它想放弃羊飞走，爪子却被羊毛缠住，怎么都拔不出来。牧羊人看到后，跑过去将乌鸦一把抓住，剪去它翅膀上的羽毛，把乌鸦拿给家里的孩子们玩耍。孩子们问这是什么鸟，牧羊人回答说：“这是一只乌鸦，可是它想充当老鹰。”

如果你是一只拥有强健的爪子和翅膀的老鹰，便可以轻而易举地抓起一只羊羔飞走；但如果你是一只乌鸦，你就不能这么干，因为你只有弱小的爪子和翅膀。一只用心生活的乌鸦，会为天天有腐烂的食物吃而高兴万分，因为它深知这才是它应该做的，这就是顺应性情生活。