

王阳明 拒绝迷途

公子光◎著



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

王阳明
拒绝迷途
公子光◎著



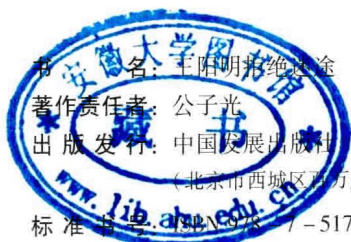
中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明拒绝迷途/公子光著. —北京: 中国发展出版社, 2015. 3
ISBN 978 - 7 - 5177 - 0286 - 3

I. ①王… II. ①公… III. ①王守仁 (1472 ~ 1528) —心学—
通俗读物 IV. ①B248.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 285484 号



标准书号: ISBN 978 - 7 - 5177 - 0286 - 3

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京明恒达印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 120 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com//>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: fazhanreader@163.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

自序

自尊无畏

现代人虽拥有更多的机会，却也面临更为激烈的竞争，因此心理上的问题也层出不穷。

悲伤、忧愁、愤怒、恐惧、失落、胆怯、孤独等负面情绪，像幽灵一样，困扰着每个人，让人如作茧自缚，坐困愁城。

幸福、梦想以及成功，有时可望却不可及。

当今社会，给每个人提供了广阔的发展空间，也创造了无数成功的机会，每个人只要抓住其中一个机会，就能分享时代发展的成果。

如果我们能以健康之心灵、积极之心态，去迎接人生，面对挑战，不管处于何种地位，从事何种职业，不管财富多寡、年纪几何，幸福、梦想以及成功应该不会遥远。

人的一生，应当是积极进取的一生，应当是追求完满的一生。明代思想家王阳明的一生即是如此。

王阳明在颠沛流离、危机重重中，不断领悟，勇敢前行，追求圣人之道，终于成就圣学。至今，他的思想泽被后世，远播世界。

21岁时，王阳明为弄清格物之理，曾经傻傻地对着父亲署衙中的竹子探究不止，结果生生把自己弄病了。

36岁时，王阳明被发配贵州龙场。在这里，他认为自己对荣辱得失皆能超脱，唯独对生死没有看透。于是，他给自己准备了一口石棺，在旁边日夜参悟，很久之后心中才开阔坦然。再后来，跟随他的人病了，他就亲自砍柴、取水、奏乐，照顾他们，并因此思考：圣人处在这种情形之下，会怎么办呢？就这样，在有一天半夜的睡梦中，他终于彻底领悟了格物致知的真正含义。

以上两个小故事很有代表性，从中我们可以窥见王阳明的个性及其思想。

王阳明的思想是一种身心之学，非口耳之学，是要实实在在落实到行动上去的。不可以之为谈资，不可以之炫耀，它也并非高深莫测，而是简单易行、人人可学。王阳明说，人需要在事上多磨炼，这样，遇到事情才立得住。

本书即是我长久以来不断对王阳明《传习录》阅读、研究、领悟的结果，包含心即理、知行合一、致良知三部分，内容紧扣实际，浅显易懂，其精髓概括为四个字：“自尊无畏。”本书所要展示给读者的是：内心强大的秘密和积极健康的生存方式。相信读者在阅读过程中，一定能感受到浓浓的正能量。

若我们在今后的人生中，能积极行动，人生必将臻于完满。

最后，感谢中国发展出版社，感谢我的家人，也感谢每一位读者。

2015年3月

目 录

第一章 心即理

- 01 不要让心中的私欲把我们的眼睛蒙蔽了... 2
- 02 思想的端正不是做戏做出来的... 4
- 03 做善事时，心中的恶自然就不存在了... 6
- 04 让镜子照见光明就先把镜子擦亮... 8
- 05 自以为是其实是关闭了通往成功的大门... 10
- 06 追求表面的宁静并不是一件好事... 12
- 07 用心体会才是做真学问... 14
- 08 内心的平和是我们的幸福之源... 16
- 09 本性纯良就会把事情看明白... 18
- 10 能静下心反省自会做人做事... 19
- 11 真正能迷惑我们的是自己... 21
- 12 每一种情感都有要拿捏好的尺度... 23
- 13 心中没有偏倚，心态才能平和... 25
- 14 内心足够强大才能从容处理世事... 27

- 15 不知道变通就是偏执于一念了... 28
- 16 心存善念，拥有一颗平常心... 29
- 17 把内心磨砺好，成功即水道渠成了... 31
- 18 认识决定了我们的未来... 32
- 19 惰性如尘，一日不除就会多厚一分... 34
- 20 每个人的观念都是自己的“偏见”... 36
- 21 有活力的人才能做有活力的事... 38
- 22 志向明确具体才不容易迷失... 40
- 23 放纵自己胡思乱想，便无片刻安宁... 42
- 24 控制得了自己的情绪，便能掌控人生... 44
- 25 做人不需降低自己，也不要拔高自己... 45
- 26 不刻意不忽视，做事才能成功... 46
- 27 不偏不倚才无私心杂欲... 48
- 28 不动心自然不会被诱惑... 50
- 29 若有心求异就只会看到异... 52
- 30 时时克己修身才不会误入歧途... 53

- 31 善与恶其实就是我们心中的好与恶... 55
- 32 不要让自己经常后悔... 56
- 33 一心一意地冲着目标前行... 57
- 34 空杯心态让你变得更优秀... 59
- 35 有先入之见便有失当之处... 61
- 36 不要让忧愁占据你的心灵... 63
- 37 心有多大世界就有多大... 65
- 38 客观真实才能正确做事... 67
- 39 我的世界我做主... 69

第二章 知行合一

- 40 醉过方知酒浓，爱过方知情重... 72
- 41 盲行妄思是一剂毒药... 74
- 42 道理简单易懂才容易落实... 76
- 43 警惕因贬恶而做了扬恶的事... 77
- 44 多在上事上磨炼方可掌控人生... 78

- 45 做正确的事，正确地做事... 80
- 46 空谈无益，只是徒逞一时之快... 82
- 47 要重视当下，不留遗憾... 84
- 48 心中有备，遇事才会从容... 85
- 49 见善则迁，见过则改... 87
- 50 不要为自己找任何理由... 89
- 51 无法控制内心，就无法从容自在... 91
- 52 务实之心重一分，则务名之心轻一分... 93
- 53 优秀与否，在于自己的选择... 95
- 54 懂得白天和黑夜，就知道生与死了... 97
- 55 学会在自己的不足之处下工夫... 99
- 56 发愤忘食，乐以忘忧... 101
- 57 别让不良的念头潜伏在胸中... 103
- 58 太拘谨和太直率都要不得... 105
- 59 力而不巧，只是徒力... 107
- 60 做人就要对自己狠一点... 109

61 永不放弃是人生的凭恃... 111

62 写在纸上不如印在心里... 113

第三章 致良知

63 实实在在做事，才能稳当快乐... 116

64 致良知是人生点金术... 118

65 工夫做久了，自然就可战胜心魔... 120

66 格物致知须从日常小事做起... 122

67 为学处事，在精不在多... 124

68 善和恶只是同一心性的两种状态... 126

69 动静合一即是平常心... 128

70 心中无恶便是善... 130

71 无得失心便心无所累... 132

72 谈论是非者自是是非人... 134

73 思无邪是做人做事的根本... 136

74 放纵自己的欲望，终会为其所惑... 137

- 75 看不透生死，是因为为己之心不死... 138
- 76 简易是最具穿透力的力量... 139
- 77 处静中不自知，乃画地为牢... 141
- 78 今日事今日毕，便无事烦扰心神... 143
- 79 端正心思就是聪明睿智... 145
- 80 不必在意七情牵累... 147
- 81 心安处即是乐... 149
- 82 经常自我反省才能进步... 151
- 83 欲正人必先正己... 153
- 84 平心静气便能察人入微... 155
- 85 收心才能客观理智地做事... 157
- 86 做说真话、干真事的狂者... 159
- 87 把自己当作一个凡人... 161
- 88 成功在于做别人没有做好的事... 163
- 89 一切从自我出发是自毁长城... 165
- 90 对那些质疑我们的人存感恩之心... 167
- 91 只有从低位做起，才能在高位不翻船... 169

第一章 心即理

王阳明说：『心即理也。天下又有心外之事、心外之理乎？』意思是说心就是理，天地间没有心外之事，也没有心外之理。生活中许多道理，如果只在事事物物上寻求，那也只是表面上看起来如此。正确的做法应是向内心来寻求。假使我们的内心不被私欲遮蔽，就是天理了。然后以这样纯粹是天理的心去做事、去应对，自然无往而不正确，无往而胜利了。否则，不从心上入手，却在外驰求，那么以夏桀、商纣王的心，又怎么成得了尧舜的事业呢？



王阳明说

不要让心中的私欲把我们的眼睛蒙蔽了

心即理也。天下又有心外之事，
心外之理乎？

“你们心自问一下吧！”

当我们要求一个做了错事的人反思的时候，十有八九会说这句话。这句看似简单的话语之下却隐藏着一个重要的观点——社会的价值判断标准就在我们自己心中。

王阳明对徐爱说：“至善是人内心的本来面目，只要‘明明德’到‘至精至一’处就是至善了。”

徐爱有些疑惑，问道：“至善只从内心寻求，恐怕对于天下的事理不能探究到底。”

王阳明回答说：“**内心就是道理，天下还有内心之外的事物、内心之外的道理吗？**”

徐爱的疑惑更深了，他举例说道：“比如，侍奉父亲的孝顺，侍奉君王的忠诚，结交朋友的信用，治理百姓的仁爱，这里面都包含了许多道理，恐怕也不可以不明察。”

听了徐爱的话，王阳明深深地叹了一口气，说道：“这种说法的危害由来已久，不是一句话就能领悟的。现在，姑且就你

所问的问题来谈一下我的看法。比如侍奉父亲，难不成要到父亲身上去寻求孝顺的道理？侍奉君王，难不成要到君王身上去寻求忠诚的道理？结交朋友治理百姓，难不成要到朋友和百姓身上去寻求信用和仁爱的道理？都只是在人的内心，内心就是道理。**人的内心没有被私欲蒙蔽，就是天理，不需要外面再添加一分。**以此纯粹是天理的内心，去侍奉父亲，就是孝顺；去侍奉君王，就是忠诚；去结交朋友治理老百姓，就是信用与仁爱。人们只需在内心去掉人的私欲、保存天理上多下工夫就可以了。”

王阳明的话可谓鞭辟入里，一针见血，抓住了根本问题。根本问题一解决，其他问题自然迎刃而解。与其说王阳明创造了一种理论，毋宁说创造了一种方法论。

思想的端正不是做戏做出来的

至善只是此心纯乎天理之极便是，
更于事物上怎生求？

社会中有很会做戏的人，而且做戏的时间久了，自己也忘了这是做戏，当成真的了。做戏这事，表面上像就可以了，而演员的内心则是另外一回事了。当我们看到一个演员把岳飞演得血肉丰满时，一般都说他演得很像，但绝不会说他就是岳飞。王阳明和弟子就讨论过这样的问题。

弟子郑朝朔问王阳明：“至善也必须有从事物上寻求的吧？”

王阳明回答说：“至善只是我们的内心完全纯粹是天理就是了，更到事物上怎么去寻找？你试着说几件事情来看看。”

郑朝朔说：“比如侍奉双亲，冬温夏清的仪礼怎么做，侍奉赡养怎么做，应当求一个适当，才是至善，因此才有学问思辨的工夫。”

王阳明回答说：“如果只是冬温夏清的仪礼，侍奉赡养的适宜，可以一两天就讲完了，还用得着什么学问思辨？只有冬温夏清时，也只要我们的内心完全纯粹是天理；侍奉赡养的时候，也只要我们的内心完全纯粹是天理。这一点，如果没有学问思

辨的工夫，则难免有毫厘之差、千里之谬，所以即使是圣人，也有精一的教诲。如果只是那些仪式礼节做得恰当，便说是至善，那么现在的戏子，他们扮演的许多冬温夏清、侍奉赡养的仪式和礼节都很恰当，也可以称之为至善吗？”

王阳明与郑朝朔的对话围绕如何寻求至善展开。王阳明认为至善即内心完全纯粹是天理，而要做到这一点，就是要在我们的内心下工夫，而不是那些外在的礼节和条框。因为这些礼节和条框即使普通人也很容易学会，但是如果内心思想不端正，就会有千里之谬。为什么我们一起坐在同一个教室里，听同一个老师讲课，结果成绩却不一样？为什么天下有那么多人学习《孙子兵法》，结果真正懂的人却只有那么几个？为什么霍去病从来不读兵书，却常常能打胜仗？关键的一点就在内心，**内心不用功的人，他的人生又怎么能够达到一个更高的境界呢？**

做善事时，心中的恶自然就不存在了

“人心”之得其正者即“道心”，
“道心”之失其正者即“人心”，
初非有二心也。

中国有句话，叫“皮之不存，毛将焉附”，意思是说，皮没了，毛也就没了。唯物辩证法中，现象和本质是一个对立统一体，现象中藏有本质，而现象是本质的外在表现。对立统一，用王阳明的话说就是惟精惟一，而这一个理论加以利用，就是要注重实践，在实践中求得真理。

徐爱问王阳明：“老师认为博文是约礼的工夫，学生深入思考但还是弄不明白，请老师指点。”

王阳明回答说：“‘礼’字就是‘理’字，理的表现，可以看到的，就称之为‘文’；文的隐约细微，看不见的，就称之为‘理’，只是同一物。约礼只是要人的内心纯粹是一个天理。要人的内心纯粹是一个天理，必须在理的表现上用功。博学之于文，就是约礼的工夫。博文就是‘惟精’，约礼就是‘惟一’。”

徐爱又问：“‘道心常为一身之主，而人心每听命。’以老师‘精一’的学说来推断，这句话好像有问题。”

王阳明回答说：“你说得对。心，只有一个。没有夹杂人