

王建军◎著

你若光明， 万物生

王阳明的心学智慧 让你修炼强大内心

当你的内心足够强大，并为自己真心渴望的事付诸努力时，
全世界都会联合起来帮你。



辽宁人民出版社

你若光明，
万物生

王阳明的心学智慧
让你修炼强大内心

王建军◎著

© 王建军 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

你若光明, 万物生 / 王建军著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-205-09309-9

I . ①你… II . ①王… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 121171 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 北京嘉业印刷厂

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14.5

字 数: 176 千字

出版时间: 2018 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 8 月第 1 次印刷

策划编辑: 蔡 伟

责任编辑: 赵维宁

装帧设计: 思源工坊

责任校对: 赵 晓

书 号: ISBN 978-7-205-09309-9

定 价: 42.80 元

前言

“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。”这是许多人在谈到“唯心主义”时常常引用的话，王阳明也因此被当作唯心主义的代表。虽然王阳明提出的“心是万事万物的主宰”的观点属于哲学中的唯心主义，但如果狭隘地给王阳明贴上“唯心主义”的标签，就曲解了这位智者创造心学的本意，他的目的是呼吁人们认识并挖掘内心潜藏的强大力量，帮助人们修炼强大的内心，减少人生的烦恼和痛苦，增加快乐和幸福。

心是天地万物的主宰，心外无理，心外无物，是王阳明心学的基本观点。在阳明心学体系中，“心即理”“知行合一”“致良知”是三个重要的命题。“心即理”是阳明心学的逻辑起点，也是其哲学思想的理论基础。王阳明主张“吾心之良知，即所谓天理也”，认为求“理”不在于“格物”，而在于“致知”，即“致吾心良知之天理于事事物物，则事事物物皆得其理”。

“知行合一”是阳明心学的核心，是其理论体系的主体结构，是以“心即理”之说作为理论基础的。“知是行之始，行是知之成”，“知”“行”互相联系、互相依存，强调认识过程中“知”“行”两个阶段之间的统一与联系。

“致良知”是阳明心学关于认知方法的核心思想，是对“心即理”“知行合一”等心学命题的理论概括与升华，标志着阳明心学的发展到达了顶峰。

在王阳明看来，“良知”就是“道”“天理”“本心”，“致”就是使良知“明觉”和“发用流行”，“致良知”也就是把“良知”扩充、推及万事万物之中，予以发扬光大，从而将人的潜在道德意识转化为现实的人生价值。

王阳明认为，人心是根本问题，是产生善与恶的源头。任何外在的行动、事物都是受思想支配的，一切统一于心。他还说，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，将事情做得十分完美。我们心灵的能力之所以没有充分发挥出来，是因为它被各种诋毁、赞誉等利害关系遮蔽了。如果能够摒弃“自我”的束缚，保持我心不动，遵循万事万物的自然规律，并以此对待各种事物，心灵就能做出准确的判断，将看似异常神奇的良知妙用发挥出来。

正确认识自我与天地自然的关系，便能摆脱“自我”的束缚，获得更高的智慧。有诗云：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”只有心灵达到一定境界，才能看到更深更远的地方。心境提高了，人的智慧、能力、素质也会随之提升。

不过，想要让心灵达到一定境界，人们需要用一颗虔诚的心去认真思考人生，犹如《大学》中所言：“定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只有心灵达到清明的境界，人才能洞察万物的规律，思考问题才能全面，处理事情才能完善。正如王阳明的劝诫：放松你的心，使你充盈的“天理”立刻就会出现在眼前。因为真正的生活在于内心，一切斗争都是心战，所以只有内心的强大才是真正的强大。

点亮一盏心灯，释放内心的光芒与力量，修得强大的内心，便能在浮躁的社会氛围中获得宁静，收获内心的充实与幸福。

从「一切力量」开始
第一章

- 心之所想，力之所及 / 003
欲成大事先立志 / 006
保持童心，做真实的自己 / 008
顺应性情生活，找准自己的位置 / 010
相信自己最优秀 / 012
求人不如求己 / 014
挖掘内心的巨大潜能 / 017
敢为天下先 / 020

目 录 C O N T E N T S

第二章
在逆境中
修炼强大内心

- 正确对待不如意之事 / 025
坦然地面对失败 / 027
用心感受生活中的苦与乐 / 030
在苦难中磨炼自己 / 033
做顶天立地的大丈夫 / 036
消除恐惧的良药是自信 / 038
将自己雕琢成一块璞玉 / 040
寂寞是一种清福 / 043

- 无论他人誉与谤，只管做好自己 / 049
做到中正平和，关键在于慎独 / 052
只要肯“下学”，自然能够成功 / 054
狂者胸次：不被琐事所扰 / 057
恕人之过，释人之嫌 / 059
大肚能容，宽大为怀 / 061
将诽谤和侮辱当作进取的动力 / 064
用宽容的安抚感化恶人 / 067

目 录 C O N T E N T S

- 真正的学问是学以致用 / 071
知行合一：知和行是一件事 / 073
改掉浅尝辄止的毛病 / 075
少空谈，多实践 / 078
抓住关键问题，对症下药 / 081
用发展的眼光看待事物 / 084
另辟蹊径，巧干要比苦干强 / 086

『修炼一颗
不动心』
第五章

- 心无外物，超然洒脱 / 091
过分执着于静，易空虚寂寞 / 093
修心，在万事万物上下功夫 / 095
修炼不动心的境界 / 098
重视内心的修行，锻造强大的气势 / 101
身处恶境，更要持重守静 / 104
保持本色，以真示人 / 106
在宁静中感悟奔腾 / 109

目 录 C O N T E N T S

第六章
自省是认识自己的
最佳方法

- 静坐常思己过，闲谈莫论人非 / 113
正视自己的错误，不要文过饰非 / 116
知错能改，善莫大焉 / 119
克服傲慢自大的毛病 / 122
同样的错误不犯两次 / 125
善于反省，扬长避短 / 127
别过分执迷于细节问题 / 129

- 博学是成功的基础 / 133
循序渐进，才能有长进 / 136
学无止境，永无巅峰 / 139
不以聪慧警捷为高，而以勤确谦抑为上 / 142
打破文字的局限，追求真正的事实 / 145
知识不等于智慧 / 148
德比才更重要 / 151
追求完美是一种偏执 / 154

目 录 C O N T E N T S

- 诚信是立身之本 / 159
心诚则灵，怀有一颗真诚心 / 161
不做作，待人待己皆真诚 / 164
诚意的最高境界是至善 / 167
将心比心，推己及人 / 170
少一些批评，多一些赞美 / 172
养一身浩然正气 / 174

- 自然是生命的方式 / 179
用心感受大自然的美 / 181
摆脱羁绊，培养空灵的心 / 184
随心而动，随性生活 / 187
身体忙，心悠闲 / 190
乐观的心态有利于身体健康 / 192
书法之中悟心法 / 195
用中正平和的心态品味音乐之美 / 198

目 录 C O N T E N T S

- 前半生不要怕，后半生不要悔 / 203
沉浮动静皆人生 / 206
短暂的生命，长久的快乐 / 209
死亡不可怕，可怕的是对生命的执着 / 211
生命不在于长短，在于活得有意义 / 213
须从根本求生死，莫向支流辩浊清 / 216
绚烂过后归于平淡 / 219

第一章

一切力量从「心」开始

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。

心之所想，力之所及

只念念要存天理，即是立志。能不忘乎此，久则自然心中凝聚，犹道家所谓“结圣胎”也。此天理之念常存，驯至于美大圣神，亦只从此一念存养扩充去耳。

王阳明作为宋明理学中“心学”的创始者，强调个人的主体意识和自主精神。他认为，只要心中不忘存天理，就是立志。不忘记这一点，久而久之心自然会凝聚在天理上，就像道家所说的“把凡胎修炼成圣胎”。如此将天理时刻铭记于心，逐渐达到宏大神圣的境界，也是从心中最初的意念不断坚持并发展下去。

“心之所想”虽然只是停留在脑海中的意识，看似虚无缥缈，却有着不可小觑的力量。王阳明所言的“念念存天理”，就是用我们的意念影响我们的思维。当心存念想时，就能做到心无旁骛、专心致志；倘若心无所思，则难以排除杂念，就会陷入胡思乱想之中。

“心之所想”的力量远不止于此。在奋力追求成功的人生道路上，“想”成功是必不可少的前提条件。缺少这份“心之所想”的动力，抑或受外界干扰而无法将之坚持到底，则难以发挥自身潜在的能力，难以超越自我、挑战极限。

明朝后期是中国古代科学技术史上最灿烂辉煌的一段时间，此时出现了一位伟大的地理学家——徐霞客。

徐霞客自幼聪明好学，喜欢读历史、地理、游记之类的书籍，立志成人

之后遍游国家的大好河山。

但是父亲去世后，老母无人照顾，徐霞客的游览计划无法实现，终日闷闷不乐。母亲看出了他的心思，对他说：“男儿志在四方，哪能为我留在这里？”母亲的支持，坚定了徐霞客远游的决心。

徐霞客有了勇气和力量，便辞别母亲开始游历。他先后游历了太湖、洞庭湖、天台山、雁荡山、泰山、武夷山、五台山、恒山等名胜，并且记录下了各地的奇风异俗和游历中的惊险经历。

几年后，徐母去世，徐霞客便把全部精力放在游历考察事业上。他跋山涉水，到过许多人迹罕至的地方，攀登悬崖峭壁，考察奇峰异洞。

在湖南茶陵，徐霞客听说这里有个深不可测的麻叶洞，便决心去探访。可当地人说洞里有神龙和妖精，没有法术的人不能进去。刚走到洞口，向导得知徐霞客不会法术，就吓跑了。徐霞客毫不动摇，独自手持火把进洞探险。当他游完岩洞出来的时候，等候在洞外的当地群众纷纷向他鞠躬跪拜，将他看成是有大法术的神人。

徐霞客白天考察，晚上就借着篝火记录当天的见闻。30多年中，他走遍大江南北，对曾走过的地方的地理、地质、地貌、水文、气候、植被做了深入细致的调查研究，并以日记体裁进行详细、科学的记录。徐霞客死后，由他人整理成闻名世界的《徐霞客游记》。

很多人都心有所想，却很少有人为了愿望而坚持不懈地努力下去，也很少有人为了一个目标而坚定地执行下去，因为总是会有来自外界各种各样的干扰。我们每个人都向往成功，但是心有所想的同时还要排除外界的干扰，要在心里不断地提醒自己，不断地朝着目标前进。虽然当我们想着“下次考

试提高 20 分”“一个月减肥 10 公斤”“毕业后就要买房”的时候，自己都不太相信，因为这些都是身边无数人没能实现的目标。倘若就这样气馁了、放弃了，那我们距离成功将越来越遥远。

我们要相信自己的心之所想，清楚地告诉自己想要的是什么，并为之努力奋斗。只有时刻保持这种“想要”的念头，才能彻底抛开所有阻挠它实现的因素。最后，我们会发现，所有的“我想”，都变成了“我要”“我一定”。想都不敢想的事情，未必就是我们无法做到的事情。大胆地坚持心之所想，方知自己的潜力有多大。

不要在“心想事成”之前放弃最初的念想。成功不仅需要奋力拼搏，更需要一份坚持不懈的动力支持。坚持心之所想，最终将成为力之所及。

欲成大事先立志

志不立，天下无可成之事，虽百工技艺，未有不本于志者。

王阳明作为一代大儒，对立志与人生的关系，有着独到的见解，他说：“一个人若是想做出一番事业，首先要立志，否则就会一事无成。即便是各种工匠技艺，也都是靠着坚定的意志才能学成的。”

人们常说，一个人的理想往往决定了他的高度。燕雀安知鸿鹄之志，鸿鹄是要像大鹏那样展翅翱翔于九天之高，尽收天下于眼中的；而燕雀没有那么远大的理想，自然对能够触及榆树就已经心满意足了。

有了高远的志向，成就事业就有了可能，所以立志是十分重要的。王阳明能成一位洞悉心灵奥秘、响彻古今中外的心学大师，正是在其志向的引领下才一步一步走向成功的。即便后来遭受到种种磨难，他也没有放弃。不只是王阳明，古往今来，每个有所成就的人都是先立下远大的志向，告诉自己要去哪里，然后才向着目标努力奋斗的。

班超是我国东汉时期杰出的军事家和外交家，他从小胸怀大志，不拘小节。汉明帝永平五年（62），班超因哥哥被聘为校书郎，而随同母亲一起来到洛阳。因为他写得一手好字，便受官府的雇用，抄写文书，以此谋生。为了将这份工作做好，班超每天天不亮就起床，晚上很晚才睡。

当时，北方的匈奴时常侵犯汉朝边境，班超特别愤慨；同时，他又看到西域各国与汉朝的交往已断绝了50多年，心中非常忧虑。有一天，他正在抄

写文件，写着写着，觉得这份工作实在无聊，想到自己远大的志向，忍不住站起来，将笔狠狠地掷在地上说：“大丈夫即便不能实现自己的理想，也应该像傅介子、张骞那样，为国家做贡献，怎么可以在这种抄抄写写的小事中浪费生命呢？”周围的人听了这话都笑他，班超回应说：“凡夫俗子怎能理解志士仁人的襟怀呢？”于是，他决定“投笔从戎”，去干一番大事业。

后来，他成为一名将领，在对匈奴的战争中取得胜利。接着，朝廷采取他的建议，派他带着数十人出使西域，重新打通了“丝绸之路”。他也因此成为我国历史上杰出的外交家，名垂青史，万古流芳。

班超“投笔从戎”，建立了千秋功业，正因为他没有满足于抄抄写写，安稳度日。他把自己的境界和志向提升到一定的高度，才做出了名垂青史的成就。可见，有明确的人生志向对一个人来说是何等重要。

王阳明认为：“志不立，如无舵之舟，无衔之马，飘荡奔逸，亦何所底乎？”北宋哲学家程颢说：“治天下者必先立其志。”宋代文学家苏轼也说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”法国古典作家拉罗什富科曾说：“一个人如果胸无大志，即使有壮丽的举动也称不上伟人。”英国作家塞缪尔·斯迈尔斯也说过：“人若有志，万事可为。”由此可见，古今中外成大事者都十分推崇志向对人生的引导作用。人生非常短暂，如果你不想虚度光阴，就必须立志，而且还要早立志、立大志。