

王阳明

神奇的心学

罗智◎著



浙江人民出版社

王阳明

神奇的心学

罗智○著



 浙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明神奇的心学 / 罗智著. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-213-08439-3

I. ①王… II. ①罗… III. ①王守仁 (1472-1528) — 心学 IV. ①B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 265073 号

王阳明神奇的心学

罗智著

出版发行 浙江人民出版社 (杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

责任编辑 钱丛徐婷

责任校对 朱妍 朱志萍

电脑制版 顾小固

印刷 三河市冀华印务有限公司

开本 700 毫米 × 980 毫米 1/16

印张 18.5

字数 280 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-213-08439-3

定价 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

奋斗 向死而生的

前言

王阳明，字伯安，名守仁，浙江余姚人。明朝著名的思想家、军事家、教育家、文学家，“心学”创立者。

他在很小的时候就有问学向道之心，以“学为圣人”为自己的崇高理想，孜孜不倦地在典籍中探求这方面的学问。后来在“阳明洞”筑室隐居，因此以“阳明”为号。

王阳明三十五岁那年，因为上疏言事，替弹劾当时权倾朝野的宦官刘瑾的戴铣等人申辩，被刘瑾残酷迫害，判“廷杖四十”，被打得奄奄一息，死而复生，投入锦衣卫狱，最后被贬谪至穷山恶水的边远山区——贵州龙场。

在赴龙场的途中，王阳明也曾想过逃避现实，一走了之，但经过友人劝说及反复思索，终于下定决心面对这艰难的人生之路，前往龙场，并因此赋诗一首：

险夷原不滞胸中，

何异浮云过太空？

夜静海涛三万里，

月明飞锡下天风。

从这首诗中，我们可以看到王阳明那不畏艰难的求道精神，只要心中不滞于事，即使身处异常艰难的境地，一切荣辱得失不过如同浮云飘过天空而已！在夜深人静的晚上，海涛拍岸，响彻万里，虽然前路茫茫，其心如皎洁的明月，看淡世间名利，勇敢地接受命运的挑战。

王阳明在龙场任驿丞的日子里，尽管环境十分恶劣，处于缺衣少食甚至连住的地方都没有的境况，但他以一种坚定的求道精神，克服了种种困难，励志修身不已。终于在一个夜晚，他领悟到了儒家湮没已久的“格物致知”要旨，洞见了自己的本来面目，彻悟了“知行合一”这种天地间的终极智慧，从而创立了影响后世的一门学说——阳明心学。

经过龙场悟道，获得了大智慧的王阳明担负起教化百姓、经世安邦的重任，由默默无闻的自我修养，转为轰轰烈烈地大干，以纯粹“一片天理流行”的身心状态和觉悟，做好了“内圣外王”的人间事业。

同时，王阳明继续以讲学的形式向世人阐述他的心学思想，他自“龙场悟道”后，独倡“知行合一”，强调“心即理”，后来提出“致良知”说，发展了系统化的“心学”理论。

所谓“心即理”，意思是人之本心就是天地万物的规律，蕴含着万物之理，只要通过格物致知的实践功夫，将各种蒙蔽心体的闲思杂念拂去，便能认识本心中的“良知”，从而让源于良知的本能智慧显露出来。以此应事接物，则能心定神明，洞察到事物的本质规律，知行合一，顺势而行，事半功倍。

后来，王阳明任南赣巡抚，以超绝的智慧和才干，短时间内即剿灭盘踞江西各郡多年的众多巨寇，并在宁王叛乱的紧急关头，处变不惊，沉着应对，仅用四十二天便生擒宁王，平定叛乱。他以显赫战功一路升迁，官至南京兵部尚书，封新建伯。卒后谥号“文成”。

王阳明的一生，是知行合一、以生命实践“致良知”的一生。

在他短短五十七年的人生之路中，可谓坎坷多难，但他总能保持乐观向上的心态，即使遭受迫害，蒙冤入狱，也不忘给狱友讲习学问：“累累囹圄间，讲诵未能辍。桎梏敢忘罪？至道良足悦。”更以诗明志：“我心良匪石，诘为戚欣动！”表明自己要做圣人的志向是非常坚定的，绝不像那种圆滑回转的石头，随便就被悲伤或高兴的心情所改变。

在彻底击溃叛军、活捉宁王后，王阳明说：“自经此大利害、大毁誉过来，一切得失荣辱，真如飘风之过耳，奚足以动吾一念？今日虽成此事功，亦不过一时良知之应迹，过眼便为浮云，已忘之矣！”

王阳明悟到的心学，强调心如明镜，不偏不倚，虚而应物，来之即照，往之不究。他对朋友赋诗云：“道自升沉宁有定，心存气节不无偏。知君已得虚舟意，随处风波只晏然。”指出一个人的内心只要有一种定见，有一种威武不能屈、富贵不能淫、贫贱不能移的气节，就能坦然面对变幻莫测的人生际遇，不论在什么恶劣的环境下，都能正确对待现实，没有过于偏颇、怨天尤人的心理。

而当一个人破除了对一切境界的执着追求后，把那些乱七八糟的东西统统抛弃，心与天地万物同体，体验到真正的大勇境界——善养吾浩然正气，“无欲则刚，有容乃大”，那么无论遇到什么样的险恶局面，都能保持从容自若的心境，游刃有余地加以处理，等事情过去后，便不在心中挂碍。

正因为如此，王阳明悟到了破除生死一念的关键所在：“人于生死念头，本从生身命根上带来，故不易去。若于此处见得破、透得过，此心全体方是流行无碍，方是尽性至命之学。”

王阳明以极大的勇气打通了生与死的隔阂后，终于能坦然地面对生死了。对他来说，“生死如昼夜”，生与死，就如昼夜交替一般自然，正是这种视死如归的思想境界，帮助他安然度过了“宸濠之乱”后最大的危机“忠泰之变”，悟出了“致良知”的精髓，在生命的最后时刻，微笑着对弟子周积说：“此心光明，亦复何言！”而后安然地瞑目逝去。

王阳明长期与学生及友人论学，宣传自己的哲学思想和主旨。其著作主要有《阳明集》《居夷集》《抚夷集略》《五经臆说》《大学古本旁注》等。后来，他的学生徐爱、陆澄、薛侃、钱德洪等，把他的著作及论学的语录、书信、诗赋等搜集起来，辑成《王文成公全书》（现称《王阳明全集》），共三十八卷。

其中，《传习录》单独列为全书（集）第一篇，分上、中、下三卷，乃是王阳明哲学思想中的精华部分，也是研习心学的重要经典。

光 吾 明 心 月 自 有

自 序

随着科技的进步和社会的发展，各种娱乐手段层出不穷，人们愈来愈注重物质享受和感官享乐，久而久之，就迷失了真正的自我，对生命的意义也无从了解。

在享乐至上的观念下，人们的心灵被物化了，将生命的价值归结为及时行乐，认为人生在世，无非是赚到更多的钱，获得更大的权，享尽人间荣华富贵而已。

人生真的就是如此简单吗？一个人满足了自己的物质欲望后，就真的得到了想要的幸福了吗？

这个答案是否定的。我们可以看到，在现实生活中，很多拥有巨额财富、衣食不愁、生活非常奢侈的人，其精神却非常空虚，人生中没有了追求，便靠参与赌博、吸食毒品来刺激自己的感官，以找到所谓的“快乐”，过着行尸走肉般的生活。

人们都在高喊寻找自我，寻找真正的幸福和快乐，他们以为拥有了名利地

位，就能达到自己的目标了。其实他们搞错了方向，真正的幸福和快乐存在于心中，与外在的物质无关。如孔子称赞颜回：“贤哉回也，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也。”孔子对自己的学生赞不绝口，颜回的品质是多么高尚啊！一簞饭，一瓢水，住在简陋的小屋里，别人都忍受不了这种穷困清苦，颜回却始终没有改变他自得其乐的精神，真是太高尚了！

也许有人要说，在这个商品社会中，如果混到颜回那样穷困的境地，那真是太惨了！

当然，在现在这个时代，在处处讲经济的社会里，像颜回那样生活是不现实的，也无法生存下去。那么，难道在如今这个纷繁复杂的社会里，要拥有自己想要的幸福就不可能了吗？

好在王阳明在五百年前就告诉我们：即使在复杂的环境中，一样可以修炼自己的心，找回真正的自我，拥有人生的幸福，同时还能够获得异于常人的大智慧，实现自己的人生价值。

如有一位下属官员常听王阳明讲学，他说：“先生的学说的确很好，只是我日常工作太繁重，没时间跟您学习。”

王阳明听了对他说道：“我什么时候让你放弃日常工作悬空去研究学问了？你既然日常需要断案，就从断案的事上学习，这样才是真正的‘格物’。譬如你审一个案子，不可因为原告、被告任何一方的发言礼数不周，就憎恶他；不能因为对方措辞婉转周密而高兴；不能因为厌恶他的请托，而故意整治他；不能因为对方哀求，而曲意宽容他；不能因为自己工作繁重，而草率结案；不能因为旁人诋毁罗织，而按别人的意思去处理。以上讲的情况都是私心杂念，只有你自己知道，必须仔细反省体察克制，唯恐心中有丝毫偏倚而枉人是非，这就是格物致知。处理文件与审理案件，无不是实实在在的学问。如果离开了具体的事物悬空去做学问，反而是空谈、不着边际。”

正因为王阳明的心学是一种强调在“事上磨炼”的学问，所以他的弟子遍布各个阶层，既有当朝大官，也有朋友下属，更多的是各行各业的普通人。其

心学既强调涵养心灵，又不失进取精神，是解决修心与事业冲突这一矛盾的最好方式。

在漫长的人生之路中，王阳明无论是身居官场、地位显赫之时，还是蒙冤下狱、被贬至“瘴疫之地”——贵州龙场的时候，或是担任地方军政大员，挥军用兵时，都没有停止自己正心修身的功课。甚至在平定宁王朱宸濠叛乱，进行决战的时候，他都还给弟子和朋友们在军营中讲学，可谓指挥若定，运筹帷幄之中。

平定了宸濠之乱后，王阳明对学生讲学时，感叹说：“我自用兵以来，致知格物之功越来越觉得精透了。”大家都认为王阳明军务繁忙，忙都忙不过来，怎么还有时间做致知格物之功呢？也有人不理解，认为王阳明乃迂腐之辈。

面对大家的疑问，王阳明解释说：“致良知的要点在于格物，正是使心之本体面对外在境界有感而应的时候，为着实用力的地方。”

“我们平常没有什么事的时候，精神是懈怠懒散的，等到了策划军务、运筹帷幄之时，情况非常危急，可以说呼吸之间便决定生死存亡、国家社稷的安危，要从非常细微的一念中、镇定的心境中自照自察，一丝一毫也容不得犹豫或放纵。不要有自欺欺人的想法，也不可遗忘、疏漏哪怕一条很细微的情报，根据具体情况做出最正确的反应。这就是良知的妙用，顺应万物的规律，而不将我们的主观愿望加于其中。

“人的心灵本来就有着很神奇的功用，能按照自然的规律思维运行，如行云流水般变动周流于万事万物之中，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，而把事情做得十分完美。

“我们心灵的能力没有发挥出来，只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，做出自己精准的判断，将在别人看来异常神奇的良知妙用发挥出来。

“而当我面对常人难以想象的利害、毁誉时，一不小心，就会陷入身死事败的境地。这时我如果有一点激愤之心，有一点偏激之言，机密稍有外泄，此

身恐怕早成粉末了，如何能等到今日！如果有一点假借之心，动作稍有不慎，或判断有一点失误，什么事都办砸了，如何有今日平叛的成功！”

可以说，镇定自若的心境，是能力和智慧的源泉。

王阳明一生用生命践行“良知”，用生命来探索并实践成圣之道，并在各方面都获得了卓越的成就。在晚年的时候，他写了一首诗，以诗言志，可作为他一生行程和心灵境界的写照：“吾心自有光明月，千古团圆永无缺。山河大地拥清辉，赏心何必中秋节！”

我心坦荡澄澈，宛如一轮皎洁的明月，无生无灭，无欠无缺，永放光明。此时心与天地万物融为一体，山河大地无不在我心光明的普照之下，心中的明月随时可见，又何必等到中秋节呢！

王阳明的学说，是一种身心之学，也是一种“救世之学”，注重实践，要求从自我的身心修养做起，处理好各方面的关系，在人生中具有强烈的进取精神，为人们在完善自我、为人处世和修身立业上提供了哲学智慧。

今天，我们在各方面都应该汲取、运用王阳明思想中的哲学智慧，学习他不畏艰难、勇于奋斗的精神，这对于成就自己的事业、找到人生的意义是很有必要的。

第一部分 心即理——从内而外的人生

第一章

内心世界的强大，才是真正的强大

- 人生最重要的是跟自己比 / 004
心不动，智慧自然出来 / 007
再忙也不能乱了分寸 / 011
坦荡是一种大境界 / 014
有一种自我束缚叫防卫过度 / 018
难得糊涂的大智慧 / 022
有时候你必须得接受现实 / 026

第二章

胸有格局，才能成就大业

- 看得长远，才能走得更远 / 031
格局决定一个人的事业成败 / 034
提升格局，才能左右逢源 / 038
为人不可有傲气 / 042

眼光长远成大事 / 046

第三章

从内而外的人生

要成功，首先要战胜自己 / 050

反求自心，让心灵成长起来 / 054

求人不如求己 / 057

把梦想交给自己 / 060

生发智慧的源泉——心 / 064

“心上学”能助你创造奇迹 / 067

开启聪明才智的诀窍 / 070

第二部分

知行合一——良知和行动应该是统一的

第四章

人生就是自我控制的过程

设定志向，自控人生 / 076

用反省来实现自我控制 / 079

自我控制不能光靠意志力 / 082

“静”字秘诀 / 086

以享受过程的心态来做事 / 089

让快乐成为一种习惯 / 093

第五章

立足现在，赢在未来

为自己挖一口有源泉的井 / 097

迷茫之中也要尽力去干 / 100

昨天的拼命积累，才造就了今天的你 / 103

接受现实，才能冲破障碍 / 106

非常专注，奇迹就会出现 / 110

拼命地工作，是改变人生的开始 / 113

第六章

知行合一，打造超强行动力

行动才能创造辉煌 / 117

行成于思 / 120

怎样才能做到知行合一 / 123

明白了要达到的目标，世界就会为你让路 / 127

只要开始，你就赢了一半 / 130

志向真切，才能赢得一片天空 / 134

心有目标，你才能走得更远 / 138

有些事你必须去尝试一下 / 142

第七章

浮躁世界的人生修炼

自己成就自己 / 147

心中有爱，才容易出奇迹 / 151

能控制情绪的人才有福 / 155

“忍辱而行”是一种大智慧 / 159

自控的最高境界——从心所欲而不逾矩 / 162

大丈夫能屈能伸 / 166

为人处世要懂进退 / 170

不做力所能及的事情 / 174

做好当下每一件事 / 178

第八章

胆识这玩意儿

胆识是一种超人的力量 / 182

如何培养过人的胆识 / 186

胆识成就一切 / 189

第九章

有时候，你需要拼一把

让成功的渴望主宰自己 / 194

不经磨砺，难成大器 / 197

努力到极致，终将会造就奇迹 / 201

坚持到底，才能使你赢得未来 / 205

用行动来消除恐惧 / 208

够“狠”的人才会成功 / 211

强迫自己去做 / 214

第三部分 致良知——找回被放逐的心灵

第十章

生命的意义

向死而生的人生境界 / 222

连死都不怕，就没有任何困难能阻挡你 / 226

找回迷失的自我 / 230

停下匆忙的脚步，找回属于自己的快乐 / 234

慢慢来，一切都来得及 / 237

有一种坚守叫孤独 / 241

孤独是一种心境 / 245

经历过孤独，你才能成长 / 248

第十一章

坚忍的智慧

有决心改变自己，任何时候都是良辰 / 253

变化气质，让自己更加强大 / 256

在痛苦的时候更要奋力前行 / 259

珍惜等待的过程 / 262

做最适合自己的事 / 266

无畏无悔的人生 / 270

从切合实际的事做起 / 274

第一部分

心即理

从内而外的人生

