

读懂了阳明心学，没有任何人能伤害你，没有任何事能困扰你

王阳明心学

修炼强大内心的神奇智慧

王觉仁 / 著



凝聚《传习录》全书精华 阳明心学进阶必读
读懂王阳明的神奇智慧 修炼内心强大的自己



湖南人民出版社



博海天誉
CHUBOOK

还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！



微信: shuyou055

目录

[版权信息](#)

[中外名人评阳明心学](#)

[自序 我们为什么需要心学](#)

[第一章 圣人是怎样炼成的](#)

[一 常识未必靠谱儿](#)

[二 何为天下第一等事](#)

[三 通往圣贤之路](#)

[四 做一个内心强大的人](#)

[五 理学对佛、道的Copy（复制）](#)

[六 遗世独立的修道生涯](#)

[七 我找不着北：心学与理学的PK（对决）](#)

[八 贬谪之路：王守仁版《龙门飞甲》](#)

[九 圣人们悟到了什么？](#)

[十 龙场悟道：阳明心学的诞生](#)

[第二章 心是宇宙的立法者](#)

[一 你其实是个“富二代”](#)

[二 理学家的窦娥冤](#)

[三 把根留住：司机和银行家的故事](#)

[四 从一颗苹果说到“意义世界”](#)

[五 有一种力量叫“知行合一”](#)

[六 阳明心学&“岩中花树”](#)

[第三章 生活中的心学](#)

[一 让道德为成功“保鲜”](#)

[二 诊断当下中国人的心灵疾病](#)

[三 找到你人生的“软猬甲”](#)

[四 下学与上达：生活就在当下](#)

[五 打造你的“心灵密室”](#)

[第四章 人生的智慧](#)

[一 儒学的真精神](#)

[二 练就一颗从容自在的心](#)

[三 做人之道：“成色”比“斤两”重要](#)

[四 找到人生中最高的精神价值](#)

[五 做你自己：别让生活变成一场秀](#)

第五章 生命的重建

一 心学&禅宗：修行就是“做减法”

二 为人格补钙，让心灵吸氧

三 死亡的真相&生活的态度

四 本来面目：认识你自己

五 一堂心学课：找回心灵的快乐

第六章 致良知：开启你的正能量

一 良知的迷失&道德的重建

二 正能量的开启、扩充、运用

三 正思维：一般思维的2.0升级版

四 我的良知我做主

第七章 修行，从当下开始

一 格物：修行的入手处

二 诚意：改变自己，改变世界

三 工作就是修行

四 忍辱的境界：提升你的情商&逆商

五 随才成就：心学教育VS今日教育

第八章 做自己的心灵导师

一 世界观的重建：“良知一体”&“无量之网”

二 禅：住在你心中的导师

三 心灵世界的密码：良知四句教

四 什么样的人格，决定什么样的人生

版权信息

王阳明心学：修炼强大内心的神奇智慧

作 者：王觉仁

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

监 制：李吉军

策划编辑：马占国 刘 伟

封面设计：颜森设计

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行



阳明是一位豪杰之士，他的学术像打药针一般，令人兴奋，所以能做五百年道学结束，吐很大光芒。

他在近代学术界中，极其伟大，军事上政治上，亦有很大的勋业。

青年们啊，你感觉这种苦痛吗？你发见这种危险吗？我告诉你唯一的救济法门，就是依着王阳明知行合一之教做去。

——梁启超

中外名人评阳明心学

●五百年来，儒家的源头活水就在王阳明。21世纪将是王阳明的世纪。

——美国哈佛大学教授 杜维明

●王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。

——曾国藩

●阳明先生，其事功，其志业，卓然一代伟人，断非寻常儒者所能几及。

——左宗棠

●王学绝非独善其身之学。而救时良药，未有切于是者。

——梁启超

●日本维新，亦由王学为其先导。

——章太炎

●王文成公为明第一流人物，立德、立功、立言，皆居绝顶。

——王士禛

●自孔孟以来，未有若此深切著明者也。

——黄宗羲

●独阳明之学，简径捷易，高明往往喜之。

——严复

- 明之中叶王阳明出，中兴陆学，而思想界之气象又一新焉。

——蔡元培

- 修心炼胆，全从阳明学而来。

——日本倒幕领袖 西乡隆盛

- 一生伏首拜阳明。

——日本“军神”东乡平八郎

- 余所重者，王阳明知行合一之说。此心有立，然后可以应天地万物之变也。

——蒋介石

自序 我们为什么需要心学

王阳明曾经是一个非常响亮的名字，心学曾经是一门风靡天下的显学——不论是在明清以降的中国，还是在近代以来的日本，这都是一个毋庸置疑的事实。然而，在当代中国，假如你在大街上做一个问卷调查，问一问王阳明是谁，以及心学在讲什么，也许在一百个人中，都不见得有一个能答得上来。

这是为什么呢？是古人的思想、学问、智慧已经过时，对今天的我们已然毫无意义？还是我们的生活已经非常美好，人格已经十分完善，内心已经足够强大，生命的潜能都已实现，每一天都活得超级有幸福感，所以不需要思考自己的人生还缺少什么，更不需要了解古人的生命智慧对我们意味着什么？

倘若你的情况是后者，那么我要恭喜你——你不需要看这本书了。因为，阳明心学就是一门让你的生活品质更高、人格更完善、内心更强大、幸福感更深、更能实现各种生命潜能的学问，假如你已拥有这种人生，那当然不需要阳明心学了。

然而，如果你觉得自己的人生还不够完美，心灵还需要滋养，精神境界还需要提升，或者你认为古人的生命智慧并不会因为时代的变迁而失去价值，那么这本书正是你现在所需要的。我希望通过这本书，和你一起来探讨两个问题：

一、心学是什么？

二、在今天这个时代，心学对我们有什么用？

顾名思义，心学就是研究“心”的学问。古人所谓的“心”是一个很广义的概念，大体包括我们今天所说的心态、观念、思想、心灵、精神、人格等等。总之，心学就是“心灵之学”。可是，我们为什么需要心灵之学呢？

我们处在一个科技飞速发展的时代，人类利用自己的智慧创造了空前繁荣的物质文明，竭力让生活中的一切都变得更为便捷、高效和舒适。作为人类文明的一员，我们对此当然乐观其成（并且乐享其成），毕竟没有人希望自己生活在茹毛饮血的原始社会。然而，遗憾的是，高度发达的物质社会并没有向我们配套提供人生的意义，便捷、高效和舒适的生活也不等于幸福本身。这就是现代文明的“先天病症”，它导致的“临床表现”就是：我们想尽一切办法追求富裕的物质生活，却日渐荒芜了自己的精神生活；我们以一种永不餍足的姿态占有了越来越多的外物，却任由自己的心灵陷入一场日益严重的饥荒。其结果，就是地球上的每个国家都在疯狂地追求经济发展，却基本无视国民的幸福指数；每个人都在竭尽全力地攫取物质财富，却不知道自己的生活为什么会变得越来越痛苦、迷惘和纠结，并且日甚一日地充满了挫折感、不确定感和不安全感。

要治愈这种“文明病”，最好的疗救之道，就是把我们习惯向外追逐的眼睛转回来，开始关注被我们自己放逐已久的心灵。用孟子的话说就是：“学问之道无他，求其放心而已矣。”（做人的学问没什么特别的，就是把习惯放纵的心收回来而已。）而王阳明的心学，正是“求其放心”之学，因此正是我们这个时代之所需，也是每个人之所需。

一个人活得成不成功，也许可以用财富的多寡和事业的大小来衡量，但是一个人活得幸不幸福，却很难用外部指标去判定，只能由每个人自己的心灵去感受。用句通俗的话说，鞋子舒不舒服只有脚知道。在这一点上，生活中最好的例子就是婚姻。一个人的婚姻生活是否幸福，由外人通过“有房有车”（或“无房无车”）去判断通常并不靠谱儿，只有当事人自己的感觉才算数。所以，如果一个人的心灵是健康的，那么不需要亿万家资和丰功伟业，只要有一定的物质基础，他（她）就会感到幸福；反之，如果一个人的心灵处于亚健康或不健康状态，那么即便让他（她）成为世界首富，成为所有人眼中的天之骄子，他（她）本人也不一定会感到幸福。由此可见，一个人的心灵状态，是与他（她）的人生幸福直接相关的。

至此，我们就可以回答上面提出的第一个问题了：心学是什么？
答：心学就是一门教你拥有健康心灵的学问。

那么，什么样的心灵状态才算是健康而良好的呢？我们又该如何达到这种状态呢？

要判断一个人的心灵状态是否健康良好，最简单的标准，就是王阳明经常引用的《中庸》里的一句话：“素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无入而不自得焉。”这句话翻译过来就是：一个人无论处在怎样的境遇之中（富贵、贫穷、顺境、逆境），都能保持自在安详、自得其乐的心境。说白了，就是不管混得好不好，都始终保持内心强大。做到这一点，就可以称为“君子”，亦即心灵健康的人。而要想获得这样的心灵状态和精神境界，就必须通过两个字——修行。

世人对“修行”通常存有误解，以为只有看破红尘、遁入空门才是修行，或至少是远离尘嚣、参禅打坐才叫修行。事实上，修行的正确定义应该是：修正自己错误的心态和行为。既然如此，那么置身于万丈红尘中，恰恰比躲到深山老林更有利于修行，也更能见出修行的功夫。道理很简单：如果外在环境十分单纯，你怎么有机会检验自己的心态和行为是否正确呢？只有置身在复杂的环境下，不断与他人、社会互动，一个人才更有可能发现自己心态和行为方面的种种毛病，从而加以修正。

此外，也有不少人认为“修行”是宗教人士的专利品，或归属于宗教信仰范畴，这也是一大误解。除非你认为自己的人格已经足够完善、人生已经非常完美，否则你就必须修行。这个道理也很简单：连我们住的房子都要维护，开的车子都要定期保养，你凭什么认为你的心灵不需要修行呢？

今天的中国，很多人之所以活得没有幸福感，其中最主要的原因，恐怕就在于大多数中国人都不懂修行为何物，从而疏于照看自己的心灵。心灵是幸福的“感受器”，而健康和良好的心灵状态则是幸福的直接源泉。因此，如果我们对于心灵的运作机制一无所知，对于心灵与人生的关系全然懵懂，任由自己的心灵家园常年抛荒，那无异于亲手斩断了我们与幸福之间天然具有的联系。

那么，修行要遵循怎样的标准呢？

对此，王阳明和所有宋明理学家一样，其标准只有六个字：存天理，去人欲。

这是儒家文化在中国近现代以来遭到最严厉批判的六个字，也是宋明理学包括阳明心学被误解乃至曲解得最严重的地方。之所以如此，是因为“天理”通常被解释成封建礼教，而“人欲”往往被理解为人的基本欲

望。倘若如此，“存天理，去人欲”当然就是一种严重扼杀人性的错误观念。正是基于这种理解，才有了近一百年来无数国人对宋明理学的口诛笔伐。

事实上，“天理”绝不是封建礼教——在朱熹那里，“天理”指的是宇宙法则；在王阳明这里，“天理”指的是宇宙与心灵共通的法则（心即理）。同时，“人欲”也绝不是指人的基本欲望（如衣食住行之类），而是指那些超出法律与道德边界的不合理、不正当的欲望。因此，阳明心学对“存天理，去人欲”的正确解释就应该是：一方面，我们要了解更多的宇宙与心灵共通的法则，对内心保持更多的觉知觉照；另一方面，我们要不断去除内心世界那些不合理、不正当的欲望。这才是阳明心学提供给我们的修行指南，更是我们获得心灵健康的唯一途径，也是我们通往幸福人生的必由之路。

其实，上述理念并非宋明理学家或王阳明的个人专利。在现代经济学中，有一个简单却含义深远的“幸福公式”：幸福=效用/欲望。“效用”是个比较抽象的词，大致可以理解为“所得”：比如你得到了一个馒头，吃下去会有肚子饱的效用；得到了一辆汽车，会有省时便利的效用；听了一场音乐会，会有心情愉悦的效用，等等。在这个公式里，幸福与效用成正比关系——在欲望既定的情况下，你的所得越多，幸福感越强。同时，幸福与欲望却是成反比关系——在所得既定的情况下，你的欲望越小，幸福感越强。

从这个公式，我们不难推出通往幸福的两条途径：一、让自己的欲望保持不变，同时不断增加所得；二、让自己的所得保持不变，同时不断减少欲望。很显然，不管你想通过哪个途径获得幸福，有一点是共同的——你不能让欲望无节制、无止境地膨胀。因为不论你的所得如何增加，只要你的欲望一直在膨胀，你的幸福感就只会越来越小。反之，无论你的所得是否增加，只要你的欲望一直在减少，那么毫无疑问——你的幸福感只会与日俱增。

这个简单的经济学原理，其实也是中国儒、释、道三家（包括阳明心学）一直在告诉我们的一条“幸福学”原理。只可惜，今日国人常常把这样的原理视为老生常谈，或者斥之为迂腐冬烘，从而抛诸脑后。所以，在今天的中国，很多人都会遭遇这样的困惑：我明明一直在打拼，收入也逐年递增，可是我的幸福感为什么没有得到相应的提升呢？

答案很简单：你忽视了自己的心灵修行，从而丧失了对内心欲望的

掌控。换言之，当你的欲望膨胀的速度远远超越了你的收入增长的速度，你就与近在咫尺的幸福擦肩而过乃至背道而驰了。当然，阳明心学教我们节制欲望，并不是要我们放弃一切。它只是告诉我们：要获得幸福，你尽可以在“效用”（所得）上做加法，但同时必须在“欲望”上做减法。倘若如此，你的幸福指数一定会稳步提升。理论上讲，即便你的收入一直没有增加，只要你通过修行把自己的不良欲望减少到最低，那么你的幸福感就会趋于无穷大。

因此，关于上面提出的第二个问题：在今天这个时代，心学对我们有什么用？答案就是：心学能够让你了解心灵的运作机制，洞悉宇宙与心灵共通的法则，从而保持对内心的觉知觉照，进而找到人生的意义，获得你本应拥有的幸福。

在本书中，我用了佛教禅宗、西方哲学、心理学、量子力学等貌似与心学无关的诸多知识和理念来解析阳明心学，目的并不是想炫耀我的博学，而是给读者提供更多的参照系，希望能通过古今中外不同智慧的比较和相互印证，让大家更深入地理解心学。如果因此能诱发你对阳明心学之外的人类智慧的兴趣，那我写这本小书的意义就更大了，我也会因此感到分外的快乐。

此外，我在书中很多地方采用了“对话体”的方式，也就是让王阳明和他的学生围绕许多问题展开对话。之所以这么做，一是让文风更为轻松，增加阅读快感，二是通过反复问答增强逻辑性，使得对相关问题的思考更为严密、更为深入。有必要指出的是，这些对话的内容大部分不是王阳明说的，而是我在充分理解、吸收心学精神的基础上，结合其他知识（如佛教禅宗、西方哲学等），针对当代国人的许多现实问题所做的思考和讨论。我这么做，旨在解决当下的问题，而不仅是简单地对阳明心学进行翻译、注释。

从严格意义上讲，书中讨论的很多东西已经超出了阳明心学的范畴，而某些地方似乎也显得不太严肃（如偶尔让阳明“穿越”一下，讨论一些当代话题），但我的本意并不是想曲解古人或博读者眼球，也不是想篡改心学或是对王阳明不尊重，而只是希望给读者提供一个比较开阔的阅读视野，让你抛开门户之见（如儒与佛、心学与禅宗、东方文化与西方科学等），获得一种圆融而通透的思维方式，从而更有效地解决当下面对的问题，更直接地切入你每一天都面临的烦恼、痛苦、纠结和困惑。

总而言之，我写这本书，不仅是想替古人说一个明白（宋明理学和阳明心学遭遇的百年沉冤该得以昭雪了），更是想让今天的中国人在更多智慧的启迪下活得幸福。

如果读者想研究原汁原味的阳明心学，那我建议你还是去读王阳明的代表作《传习录》，甚至可以去研究《王阳明全集》。但是，如果你没有时间、也没有条件去做精深的研究，同时又希望用心学指导自己的生活，那么本书应该能够帮助你——它能让你用尽可能少的时间和精力，去领略一个大儒的强大内心和精神境界，去了解许许多多与阳明心学有着诸多相通之处的古今中外的生命智慧。

关于本书的写作，我希望做到的是通俗而不庸俗、浅显而不浅薄、深刻而不晦涩、兼收并蓄而不混乱芜杂。我不知道自己是否做到了，但至少我已经尽力。写这本书，我完成了一趟心灵之旅，大致重走了一遍从十几岁到现在二十多年间的心路历程。书中大多数的困惑、烦恼以及深深的纠结与追问，都是在我身上曾经发生过的。现在，我真诚地写下了自己求索和找到的答案，期待着与你分享。

自序通常放在一本书的前面，但往往是作者最后写的。此刻，写完最后一个字的时候，我感到了一种无比充盈的幸福。

这一刻，我和你心灵相通。

王觉仁

2013年4月于福建漳州

第一章 圣人是怎样炼成的

《传习录》包含了王阳明的主要哲学思想，是一部深刻影响后世的儒学经典。今笔者撷其精华，从心理学、佛教禅宗、西方哲学、量子力学等多个维度进行阐发，旨在破译王阳明的心灵密码，让读者在认识阳明心学智慧、掌握其根本精神的同时，还能在现实生活中有效实践，修炼强大内心，实现心性本具的一切潜能，获得一个智慧、喜悦、幸福、美好的人生。

明正德三年（1508年）。暮春。帝国西南大山深处。

如墨的夜空无星无月，就像一袭黑衣罩住了大地。远处群山层峦叠嶂，绵延无尽，仿佛一直延伸到了天边。

大风在苍茫林海间奔走呼啸，间或传来一两声凄厉的狼嚎。

一个烛光摇曳的岩洞里，摆着一副石棺。

石棺里坐着一个面容消瘦、须发蓬乱的中年男人。看不出他已经在这里坐了很久，或许是一个时辰，或许是几十年。

岩洞一侧有几张石床，几个年轻的仆从睡得正香。

此刻，整个世界都睡得很香。

不，应该说，这个世界一直都在睡梦之中。万古长夜，举世梦梦，有谁能守着“吾性自足”的一点灵明，从生至死都睁着他的心眼？混浊世间，人欲滔滔，有谁能守着纯然天成的“赤子之心”，在滚滚红尘中拒绝沉沦，昂首向天？

夜半时分，在毫无征兆的情况下，男人的身体突然一阵剧烈的震颤。霎时，他睁开双目，从石棺中一跃而起。让人诧异的是，在这个男

人瘦削苍白的脸庞上，居然有一双如电如炬的眸子。那里面，显然蕴涵着一股充沛浩荡、无穷无尽的生命能量。很难想象，在这种生存条件如此恶劣的环境中，在这个人迹罕至、几乎已被文明社会遗忘的犄角旮旯里，一个人身上还能保有如此强大的生命力。这至少说明，在这个男人的内心深处，一定挺立着一种不被物夺、不为境转、不与俗世同流、独与天地相通的精神力量。

此刻，这个男人似乎进入了一个寻觅已久却始终不得其门而入的极乐之地，又像是进入了一个廓然无碍、全体光明、物我两忘、能所双亡的天人合一之境。只见他呼啸跳跃，手舞足蹈，摇头晃脑，状若癫狂。仆从们被惊醒了，一个个睁着惺忪的睡眼，直愣愣地看着眼前这一幕——主人莫不是疯了，这三更半夜的鬼呼鬼叫什么呀？！

仆从们当然看不明白。他们自以为已经醒了，实则仍然活在浑浑噩噩的梦中。

因为，他们从来不懂得睁开自己的心眼。

一 常识未必靠谱儿

众所周知，这个在深山岩洞中一夕大悟的人，就是王阳明。他悟道的这个地方，名叫龙场驿，位于贵州西北的万山丛棘之中。上面这一幕，就是中国思想史上光芒万丈的一页——龙场悟道。

王阳明，名守仁，字伯安，浙江余姚人，生于明成化八年（1472年），卒于明嘉靖八年十一月二十九日（1529年1月9日），因曾在越城（今绍兴）会稽山的阳明洞隐居修道，又创办过阳明书院，故世称阳明先生。

据《明史》记载，王阳明出生那天，祖母岑氏梦见一群天神驾着五彩祥云，浩浩荡荡从天而降，云中还有仙乐飘飘。为首的神人怀里抱着一个婴儿，降落在王家门前，然后径直走了进来，把婴儿交给了岑氏……

岑氏猝然惊醒的时候，恰好听见王阳明呱呱落地的第一声啼哭。祖父竹轩公听说此梦，心想既然是天神驾云送子，便为刚刚出生的孙子起名叫“云”。后来，王阳明出生的那座楼，便被乡亲们称为“瑞云楼”。

天神送子，着实让王家人高兴了一阵子。

可是，随着小王云慢慢长大，愁云便渐渐笼上他们的心头。因为孩子从出生直到五岁，居然没有开口说过一句话！看孩子平日的表现，既不像聋哑，也不像痴呆，可他为啥就是不说话呢？

王家人百思不得其解。

王云五岁的一天，奶娘带他在门口玩儿，一个游方和尚经过，无意中听到奶娘喊王云的名字，忽然放慢脚步，走到王云跟前，摸了摸他的头，然后莫名其妙地说了一句：“好个小儿，可惜道破了。”说完便飘然而去。

可惜道破？这到底是啥意思？！

王家人上上下下抓破脑袋，却没一个想得明白。要说还是竹轩公他老人家见多识广，只见他眉头紧锁，捋了半天胡子，然后大腿一拍，高声道：“给云儿改名字！”

这孩子既然是天神驾云送来的，那么给他起个“云”字，显然是泄露了天机，大大不妥，所以和尚才会说“可惜道破”。当天，竹轩公便给孩子改名“守仁”。

守仁二字，源出《论语·卫灵公》：“知及之，仁不能守之；虽得之，必失之。”奇妙的是，就在改名的当天，王守仁居然真的就开口说话了，而且不鸣则已，一鸣惊人，不但日常用语对答如流，还把“四书五经”中的好多圣贤之言一口气都给背了出来。

王家人全被震翻了。

竹轩公满脸惊愕地问守仁：“乖孙儿，你这都打哪儿学来的？”

守仁答：“以前我虽不说话，但是您和父亲读书的时候，我都暗暗记下了。”

竹轩公当场雷倒。

王守仁十岁那年，父亲王华赴京参加会试，喜中贡士，后参加殿试，高中状元，随后就在越城（王家祖籍）盖了新房，从余姚举家搬迁至此。次年，王华又写信让全家人搬到京城。竹轩公带着王守仁上路，经过金山寺时，与几位老友把盏叙旧，席间自然是要吟诗助兴。竹轩公那天心情好，喝得有点儿高，脑子晕乎乎的，结果拿着笔在那儿憋了半天，愣是一个字都没憋出来。

小守仁见状，就伸手跟祖父要笔。竹轩公迟疑地把笔递过去，说：“孺子也能作诗？”守仁不答，接过笔去，略微沉吟，就洋洋洒洒地写了起来：

金山一点大如拳，打破维扬水底天。

醉倚妙高楼上月，玉箫吹彻洞龙眠。

小守仁一挥而就。竹轩公和那些满腹诗书的老友赶紧凑过去看。一看之下，顿时满座皆惊。因为此诗的意境之虚旷高远、想象之瑰丽宏

阔，不要说虚岁才十一的黄毛小儿，就是这些平生以名人雅士自诩的老儒，也不见得写得出来。

竹轩公犯囿之际幸得孙儿救驾，不仅没丢脸，还捞足了面子，心里着实偷笑了很久。

宴席结束，众人提议到附近的“蔽月山房”去乘凉赏月。竹轩公欣然应允，带着守仁前往。到了地方，老人家忽然来劲儿了，就问守仁，能不能对着眼前的长空皓月、云影山色再来一首诗？

守仁乖巧地点点头，然后眨巴眨巴眼睛，望望月亮，看看山峰，又一首诗脱口而出：

山近月远觉月小，便道此山大于月。

若人有眼大如天，还见山小月更阔。

平心而论，此诗由于是即兴之作，未经推敲，所以难免有些“打油”味道。但是，这首诗的可贵之处，并不在于辞藻和意境是否优美，更不在于格律是否工整妥帖，而是在于它那与众不同的角度，以及颇具“相对论”意味的思维方式。

小守仁这首诗，是基于这样的一种思考：

世人对事物的认识，普遍受限于所处的位置和观察的角度，所以人们对事物所做的判断是值得怀疑的。比如观察者坐在山中，便会觉得身边的山很大，天上的月很小；但是，假设有一个观察者能够站在天上观察，就会发现其实山很小，月亮很大。那么，到底哪一种判断为真呢？换句话说，事物的本质又是什么呢？

当然，鉴于守仁同学的年龄和所处时代的局限，我们不能指望他给出正确答案。但至少，守仁同学通过他的思考给了我们这样一个启发：人的认识能力是有限的，对事物的感知是相对的，所以我们的很多常识其实是经不起推敲的。因此，一个人要想活得明白，首先必须学会怀疑，其次学会独立思考，这样才不会在社会和他人灌输给我们的错误观念中稀里糊涂地过一辈子。

从这首打油诗中，我们不难发现，其实从一开始，王阳明对这个世

界的认识就带有很强的主体性和怀疑论色彩，完全不同于人云亦云的流俗之见。因此，与其说这是一首诗，还不如说是一篇充满哲学思辨的小论文。若用现代哲学语言表述，完全可以写成《论人的认识能力的有限性与相对性》，或者《知觉与现象：论事物本质的不可知》。

其实，稍微翻一下西方哲学史，我们就不难找出与守仁同学相似的观点。如西方怀疑论鼻祖皮浪就认为，对于世界上的任意一种现象，我们都不能说它是什么，只能说它显得是什么或看来是什么。皮浪举例说：蜜对我们显得是甜的，但它本质上是否也是甜的，却是一件可疑的事情，因为这不是一个现象，而是一个关于现象的判断。

再比如，罗马时期的怀疑论者爱那西德穆，就曾针对人的认识能力的相对性，提出了著名的“十大论式”。其中一条，简直就是守仁同学这首《蔽月山房》打油诗的翻版。他说：“同一事物因距离、位置等的不同而显得不同。大的显得小，方的显得圆，直的显得曲，远看平整的山峰近看却犬牙交错。因此，离开地点和位置，要认识这些事物是不可能的。它们的本性是不可知的。”

如果大家对这两位古代哲人还比较陌生，那么大名鼎鼎的康德总听说过吧？事实上，康德也是基于同样的思考，才构建起了“三大批判”的哲学王国。

康德哲学的基点之一，就是这句话：我们只能认识事物对我们的表现而不可能认识事物本身。但是，康德并未因此陷入不可知论。事实上，正是从人的认识能力的有限性出发，康德才把事物划分为“表现”和“事物自身”（物自体）两个方面。

康德认为，正如事物具有两面性一样，人也具有二重性：一方面，人是“自然存在物”，必须服从自然法则；另一方面，人又是“理性存在者”，可以遵从理性法则行动。作为前者，人受制于普遍必然的自然法则，比如饿了就要吃饭，从二十楼跳下必定玩儿完；可作为后者，人却拥有意志自由，亦即拥有实践道德的自由。

打个比方，假如你是一个被捕的间谍，敌人要你供出上级，这时候如果你只是一个“自然存在物”，为了保命你当然会把所有情报都供出来，可作为一个“理性存在者”，你却可以为了你的信仰，为了保护更多的人而牺牲自己，宁可饿死或跳楼也不招供。

这就是人的自由意志，也是人的价值和尊严之所在。在康德看来，人因为自身的有限性，所以要敬畏无限的宇宙，敬畏自然法则；人更因为主体的能动性，所以要让理性为自身立法，并且敬畏内心的道德法则。

当然，守仁同学这一年周岁才十岁，相当于刚上小学四年级的孩子，虽属不世出的天才儿童，但不可能像康德老师走得那么远。换言之，守仁同学对常识的怀疑，只是出于他早慧的天性，不可能有什么成熟的理性思考。可恰恰是这点早慧的天性，却已经是同龄人甚至是同时代人所远远不及的。从这个意义上说，王阳明日后之所以能冒天下之大不韪，对官方意识形态“程朱理学”发出强烈的怀疑和批判，并颠覆其“格物穷理”（于事物上求理）的思想，进而在此基础上建构一套“心外无物”“心外无理”的心学理论，其实在此已经露出了端倪。

听完小守仁别出心裁的打油诗，竹轩公的老友们大为叹服，纷纷说：“令孙这么聪明，将来定当以文章名天下。”

没想到竹轩公却得了便宜又卖乖，翻了翻眼皮说：“文章小事，何足成名？”

这话乍一听貌似很谦虚，其实往深了想，一点儿都不谦虚。因为这话暗含着老人家对宝贝孙儿的高度期许。也就是说，他很可能相信孙儿日后不仅会名扬天下，而且还远不止靠文章成名。

事后来看，竹轩公此言实在不算吹牛，因为有明一代，甚至迄今五百年间，要再找出一个像王阳明这样在“立德、立功、立言”三方面都达标的全能型天才，确实无从寻觅。

二 何为天下第一等事

守仁之父王华状元及第后，被授予翰林修撰，功成名就，前程似锦，可谓同辈中的牛人。为了让儿子将来跟自己一样牛，王华煞费苦心选择了京师最好的一家私塾，把守仁送了进去。

不料，天才儿童王守仁进了北京的重点中学，却摇身一变成了问题少年，其表现不仅让老师大伤脑筋，更是让王华大失所望——守仁同学不但上课不专心听讲，放学不爱做作业，而且时常翘课，跟他的状元老爸根本不是一个德行。

想当初，王华七岁的时候，有一天在家里读书，碰巧外面举行迎春踩街活动，锣鼓喧天，万人空巷，附近的孩子个个都往街上跑，唯独王华抱着一本书端坐不动。其母岑夫人不忍，就让他出去玩儿一会儿，回来再读，没想到王华头也不抬地说了一句：“观春不若观书也。”把岑夫人感动得眼泪哗哗的。

后来，王华进了私塾，有一天在上课，正逢当地新县令上任，少不了敲锣打鼓招摇过市。仪仗队从门口经过时，全班同学都跑出去看热闹，只有王华仍旧坐在座位上，还故意拿着一本书大声朗诵，声音都传到了门外。老师赶紧制止他：“小点儿声，你就不怕知县大人怪罪吗？”王华答：“知县也是人，有什么好怕的！何况我是在读书，谁敢怪罪我？”一句话把老师噎得够呛。

常言道，龙生龙，凤生凤。可身为状元的王华怎么也想不通：自己的儿子咋就不喜欢读书呢？

要是你认为，守仁同学天资聪颖，自然厌恶应试教育，所以他翘课肯定不是去玩儿，而是为了进行独立思考，比如去找一棵大树坐下来，反思教育体制的弊端、参究宇宙人生的真相什么的，那你就错了。

守仁同学翘课只有一个目的——玩儿。

准确地说，是玩儿打仗。

每当同学们跟着老师摇头晃脑之乎者也的时候，守仁同学就会偷偷地从后门溜出来，跑到街上，招呼一大帮没事干的小孩儿，把他们分成四队，分立东西南北四方，还发给每队一面特制的小旗子，然后自己当大将，站在正中间，指挥各队列阵、奔跑、穿插、变阵等等，搞得整条街鸡飞狗跳，尘土飞扬。

可是这一天，当守仁同学正玩儿得兴起的时候，手下的四队人马却忽然安静了下来，一个个都变成了木头，而且眼神都盯在了他的头部后上方。守仁下意识地转过身去，然后就看见了他老爸那张早已铁青的脸。

王华指着他的鼻子大骂：“咱家世代以读书为业，你搞这些乌七八糟的玩意儿想干吗？”

守仁镇定自若地抹了一把脸上的尘土，问：“读书有何用处？”

王华道：“读书能当大官，就像你老子我，之所以能中状元，都是读书之功。”

守仁眨巴眨巴眼睛，又问：“父亲中状元，子孙后代都会是状元吗？”

王华道：“你小子想得美，只有我这一代而已，你要想中状元，就给我认真读书！”

守仁扑哧一笑：“只有一代，那这状元也没啥稀罕的嘛！”

王华大怒，挽起袖子要揍他。守仁慌忙抱头，一溜烟跑了。

守仁同学说状元没啥稀罕，倒不完全是想恶心他父亲，而是他心里确实是这么想的。

几天后，学校老师听说守仁同学当众顶撞他父亲，就找他单独谈话，语重心长地讲了很多孝亲的道理。最后，老师说得口干舌燥，守仁也听得哈欠连天。老师拿他没辙，只好悻悻地闭嘴。

守仁伸长四肢活动了一下筋骨，忽然问：“人活着要做什么，才是天下第一等事？”

老师又惊又喜，觉得这孩子总算开窍了，赶紧说：“读书登第，光宗耀祖，便是天下第一等事。”

守仁很认真地想了想，然后摇了摇头，蹦出这么一句：“鬼科高第时时有，岂是人间第一流？！”

老师登时气结，冷笑了半天，斜着眼睛问他：“那依孺子之见，以何事为第一？”

守仁不理睬老师的揶揄，很郑重地说了八个字：“唯为圣贤，方是第一。”

一个成天吊儿郎当的问题少年，竟敢奢谈圣贤，真是滑天下之大稽！老师摇头苦笑，随后就把这话告诉了王华。

王华一听，也是又好气又好笑，说：“孺子之志，何其奢也！”

这话要放在今天，就得这么说：“就凭你小子也想当圣贤，简直是扯淡！”

当然，此刻的这位状元公绝对想不到，若干年后，守仁同学不仅一不留神就成了圣贤，而且还是整个中国乃至整个东亚此后五百年间的第一流圣贤！

站在今天的角度来看，守仁说他老爸那个破状元没啥稀罕，还真没冤枉他。道理很简单：要是没有他儿子王守仁，后世有谁会记得他这个大明成化十七年（1481年）的状元郎王华呢？

今天，要是你的孩子鄙视应试教育，连高考都不去考，或者大学没读完就退学了，请你不要过于责备他。因为，高考状元年年有，几人成为第一流？在应试教育和功利教育的闷罐子里，高考状元大学毕业后也可能一无所长。

所以，决定一个人最终是否成功的关键因素，并不是他的读书成绩或毕业文凭，而是他内心有没有一个属于自己的远大志向，以及为之付出不懈努力的决心。假如你家的孩子有这样的志向和决心，那就让别人家的孩子去当王华，让你家的孩子去当王守仁吧，或者去当比尔·盖茨，至少也当个韩寒。

守仁同学经过老爸的多次训斥和老师的多次教育后，仍然恶习不改，天天只想着玩儿。正当大人们对这个问题少年即将失去信心的时候，一件偶然的事情，彻底改变了王守仁。

有一天，守仁又翘课了，在市场上瞎溜达，看见一个小孩儿在卖鸟，就凑过去问价钱，可问完价钱，掏掏口袋却不够数。守仁眼珠一转，就让那小孩儿先把鸟给他，回头再送钱过来。那小孩儿可不傻，坚持一手交钱一手交货。守仁同学顿时怒从心头起，恶向胆边生，伸手就要去抢。那小孩儿也不甘示弱，马上跟他比画开了。

就在这时候，一个算命先生从他们身边经过，无意间瞥了王守仁一眼，忽然停住了脚步。此人精通麻衣神相，当他看到王守仁的相貌时，心里马上跳出一个念头：此子他日大贵，当建非常功名。

算命先生当即把鸟买下，送给了守仁，然后慈爱地抚摸他的脸，意味深长地说了几句话：“小朋友，记住我下面的话——日后，当你的胡须长到领口时，你就入了圣境；当胡须长至丹田，你就结了圣胎；当胡须长到丹田以下，你就结成圣果，功德圆满了。”

临走之前，算命先生又叮嘱了一句，就是最后这句话，把守仁同学从一个问题少年彻底变成了三好学生。他说：“小朋友，你一定要读书自爱，我所说的话，将来必定应验！”

王守仁一心想当圣贤，所以深深记住了算命先生的话。从此，街上少了一个呼朋引伴、嬉戏无度的孩子王，而课堂上却多了一个“潜心诵读、学问日进”的三好学生。

守仁同学脱胎换骨、重新做人的故事告诉我们：如果你要教育你的孩子认真读书，千万不要把自己的期望和目标强加给他，然后告诉他读书就是为了实现这个、实现那个。这样的教育必然是失败的，就像守仁他老爸和老师屡屡把当状元的目标强加给他，结果只能惹来他的排斥、反感和耻笑一样。

聪明的父母和老师，就应该学习算命先生，去发现孩子内心真正的期望，或者通过真诚而有效的沟通，帮助他设定自己真正想要的目标，然后鼓励他去实现。这就够了，剩下的事情就靠他自己了。

正如佛陀所说：“如世良马，见鞭影而行。”成功的教育方法，就应

该像一个有经验的车夫在驾驶马车，想让马快跑，既不用在前面猛拽缰绳，也不必在马屁股上狠抽鞭子，而是在马的耳边，给它一记清脆而恰到好处的好处。如果真是宝马良驹，自然会奋蹄飞奔，一往无前。换句话说，高明的人，都会把鞭子抽在心上，而不是抽在屁股上。

三 通往圣贤之路

光阴荏苒，转眼守仁同学就十五岁了。这一年，他独自离开北京，骑马游历了长城，先后登临居庸关、紫荆关、倒马关（明称“内三关”，为京畿屏障，乃兵家必争之地）。

伫立在巍峨雄壮、地势险峻的关城上，王守仁极目远眺，只见群山苍莽，峰峦叠翠，岩溪在涧谷中潺潺奔流，苍鹰在高天上自在翱翔，而长城则像一条蜿蜒伸展的巨龙，霸气十足地横卧在天地之间。

霎时，一股指点江山、驰骋天下的豪情壮志陡然溢满了他的胸膛。

史称王守仁这次游历，一路考察风俗民情，凭吊古战场，思考御边之策，“慨然有经略四方之志”。其实，早在游长城之前，年仅十四岁的王守仁便成天“习学弓马，留心兵法”，读遍了所能找到的古代兵书，而且逢人便说：“儒者患不知兵。仲尼有文章，必有武备。区区章句之儒，平时叨窃富贵，以词章粉饰太平，临事遇变，束手无策，此通儒之所羞也。”由此可见，此时的守仁同学虽然早已从贪玩厌学的顽童变成了认真读书的三好学生，但是天性中固有的尚武任侠之气，却一刻也没有从他的生命中消失。

自宋朝以降，中国士大夫普遍养成了一种“无事袖手谈心性，临危一死报君王”的陋习，平时谈玄说妙、讲经论道，对经世济民的实用之学不屑一顾，一旦社会动乱或外寇入侵，便只能悬梁投井，一死了之，以最愚蠢、最悲哀的方式为旧王朝殉葬。至于那些本来就只把圣贤之道挂在嘴上的假道学，就更不堪了，一遇危难立马变节，连尽忠效死都做不到。

对于这些百无一用的腐儒和口是心非的假儒，王守仁从少年时代起便深恶痛绝，因而才会以“通儒”自励自勉。

所谓通儒，就是能够将“经济之学”（经世济民之学）与“心性之学”（尽心知性之学）融贯为一的符合孔孟精神的真儒。换言之，通儒的标准，就是德行与事功二者兼备、思想与行动毫无脱节。日后，王守仁之所以力倡“知行合一”之教，便是希望以此活泼刚健、浑然一体的真

儒精神，疗救那种空疏支离、浮躁虚伪的时代病。

事实上，守仁同学从小就不是一个光说不练的孩子，刚一立志要当文武双全的通儒，他就准备甩开膀子上战场了。当时，由于北方各地爆发严重旱灾，官府救灾不力，导致民变蜂起。如京畿地区的石英、王勇，陕西地区的石和尚、刘千斤等，集合了盗贼在周边地区作乱，声势都搞得很大。而各地官兵多是酒囊饭袋，无力围剿，只好任由他们在眼皮底下攻城拔寨，抢钱抢粮。

眼看盗匪如此猖獗，以天下为己任的守仁同学当然不肯坐视，于是便去找他老爸，说准备跟同学们联名上书，请求从军，还说只要朝廷给他壮士一万人，便能“削平草寇，以靖海内”云云。王华歪着脑袋听了半天，只给了他这么一句：“你脑子有毛病啊？满嘴跑火车，找死啊你！”（汝病狂耶。书生妄言，取死耳！）

守仁同学的一腔热血就这样被浇灭了，从此一个字也不敢再提。

当然，王守仁并未放弃自己的通儒之志，他只是小心翼翼地把它收藏起来而已，就像我们今天收藏茅台酒一样。而且他跟我们一样坚信，这东西藏得越久，就越醇厚、越值钱。

许多年后，当王守仁在南赣、江西、广西等地接二连三地平定叛乱、“削平草寇”之时，我们仿佛仍然可以看到——当初那个立志要当通儒的倔强少年的身影。

弘治元年（1488年），十七岁的王守仁听从父亲之命，到江西南昌与一位姓诸的远房表妹完婚（岳父诸养和是他的表舅，也是王华至交，时任江西布政司参议）。可就在新婚之夜，王守仁干了一件让所有人都哭笑不得的事——他把新娘子一个人扔在洞房里，跟大伙玩儿了整整一夜的躲猫猫。

要问守仁兄这一夜是怎么过的，说来好笑，他是跟一个九十多岁的老道一块儿过的。

其实，守仁兄也不是故意要放新娘鸽子，他这么做，实在是无心之失。

话说结婚这天，宾客们吃过喜宴，闹过洞房，就各自散去了。王守

仁陪新娘子坐了一会儿，感觉有点儿气闷，就想到外面呼吸一下新鲜空气，没想到在后花园里走着走着，竟信步走出了官署，然后也不知怎么七拐八弯，就来到了一处道观前。

王守仁仰头一看，上书“铁柱宫”三个大字。

当时，守仁兄正对静坐修道十分着迷，所以也不管他什么宫，抬脚就走了进去。

一进门，就看见一个龙眉皓首的老道正在盘腿静坐，端的是一派仙风道骨，周围气场那可不是一般的强大。守仁兄欢喜得紧，连忙过去搭讪。老道仿佛预料他会来一样，很自然地跟他聊了起来。

谈话中，老道自称无为道人，说今年已经九十有六。王守仁看他精神矍铄，声若洪钟，精神头儿比年轻人还要健旺，心里大为叹服，料其必为得道之人，当即向他请教养生修道之法。老道也觉得跟这个年轻人挺投缘，便将平生所学倾囊相授。

于是，这一老一少就这样进入了一个忘我之境——不知今夕是何年，不知此地是何乡；不知日薄西山倦鸟归巢，亦不知东方既白残月渐隐；忘却了一切人间纷扰，也忘却了所有尘缘俗念……

王守仁这边厢浑然忘我，却苦了那个在洞房里傻坐了一夜的新娘子——本以为春宵一刻值千金，却只能独守空房到天明。

拂晓时分，新娘子再也熬不住了，就去告诉了她父亲。

诸大人一听，顿时又惊又怒。新郎官竟敢在洞房之夜玩儿失踪，这算哪门子事儿？！

诸大人立刻派出衙役全城搜索，最后终于在铁柱宫里，把那个浑然忘却人间事的王守仁给逮了个正着。

问明了事情原委，诸家父女才长长地松了一口气。还好，人家新郎官只是热心求道，不是去跟别的女人玩儿劈腿，那就原谅他这一回，下不为例。

次年，王守仁携新婚妻子返回越城。路过上饶时，特地去拜会了当地大儒娄一斋。娄大师是程朱理学的忠实信徒，他热情地接待了王守

仁，向他讲解了一番朱子格物致知的大义，令王守仁深有感悟，尤其是最后一句，更是让他受用终身。

娄大师说：“圣人必可学而至。”

就是这句话，从此照亮了王阳明的圣贤之路。如果说，少年时代的王守仁向塾师追问“第一等事”，还只是出于一种自发而模糊的生命本能，那么现在受娄一斋启发而树立的“学为圣贤”之志，则无疑是一种自觉而坚定的精神追求。此后，每每端居静坐，王守仁常自忖过去的种种谐谑豪放之过，猛下了一番克己改过的功夫。

有了无为道人的修身养性之法，加上程朱理学的格物致知之义，王守仁就像一个得到了两大门派武功秘籍的高手一样，在“学为圣贤”的道路上突飞猛进、一日千里。

弘治五年（1492年），二十一岁的王守仁乡试中举，随即赶赴京师，准备参加来年春天的会试。在复习备考期间，王守仁把能够找到的朱熹的书全部通读了一遍，然后苦思朱子的“格物穷理”之意。一天，他坐在窗前读书，看到一句话，“众物必有表里精粗，一草一木，皆涵至理”，然后一抬头，恰好看见后院那一片青翠葱郁的竹子，忽然有了想法。

第二天，王守仁拉了一个姓钱的同学，准备按照朱子所讲的道理开始格物。他要“格”的对象，就是后院的那丛竹子。既然朱圣人说“一草一木，皆涵至理”，那他就非要把竹子里头的天理格出来不可。

接下来，两个年轻人啥事儿不干，从早到晚就死盯着那丛竹子。就这么盯了三天，钱同学实在扛不住了，两眼一黑，歪倒在地。王守仁暗骂他不中用，让下人把小钱抬下去灌参汤，然后一个人继续格。

四天，五天，六天……

人家耶和華都把一个世界造好了，可守仁同学愣是没从竹子里格出一丝天理来。到了第七天，耶和華收工休息去了，守仁的格物工作也终于有了结果。这结果跟小钱同学如出一辙——王守仁两眼一黑，脑袋一歪，人事不省了。

当然，天理还在乌有之乡，没跟守仁打半声招呼。

“格竹子”的彻底失败，让王守仁对朱子的格物之学产生了前所未有的惶惑和怀疑：几根竹子就格掉半条命了，我还拿什么去格万事万物？！

当然，此时的王守仁还不敢把这种怀疑公然表达出来，他只能用“圣贤有分”（当圣贤也要看有没有天分）这样的话来安慰自己。

平心而论，守仁同学用这么生猛的办法格竹子，实在是误解了朱子的本意。朱熹的格物穷理，意思是要通过对自然界和社会生活中事事物物的观察、思考和研究，认识到其中蕴含的永恒而普遍的“理”。这个理有两层意思：一是指事物的条理、规律、准则，二是指生成天地万物的宇宙本体。虽然“理”很抽象，但只要居敬存诚，穷究不已，等到用力久了，功夫深了，自有豁然贯通的一天。

不难看出，程朱理学走的是渐悟的路子，而心性刚猛的守仁同学则不自觉地用了佛教禅宗的顿悟法门，企图毕其功于一役，从几根竹子格出天理，其结果当然只能是两眼一黑，脑袋一歪，被抬下去灌参汤了。

虽然格竹子格出了笑话，但是守仁同学这种拼命三郎的劲头还是值得表扬的。因为，圣贤事业不同于做生意，并非每一笔投资都马上要有回报。毋宁说，它更像是科学实验，每一次失败，都是向成功靠近了一步。换言之，就是在王守仁如此用功的当下，其精神境界就已经非常人可及了——即便尚未超凡入圣，也已经与流俗迥然不同。

四 做一个内心强大的人

弘治六年（1493年）春，王守仁参加会试，不幸落第。弘治九年（1496年），他第二次应试，再度落榜。一些跟他一样好几年没考上的同学深感沮丧，都以寒窗十载却屡屡落第为耻。王守仁说：“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”

同学们一听，不得不佩服王守仁的涵养。

古人所谓的涵养，放在今天来看，其实就是内心强大。所谓“动心”，是指一个人因外在的遭遇而产生了负面情绪，然后又让这种情绪左右了心态。所以，王守仁说他“以不得第动心为耻”，就是指无论有没有考上，他都不动心，一旦动心，对他而言就是一种耻辱。换言之，在王守仁看来，科举的失败并不算失败，只有因这种失败而引发挫折感，进而导致内心的痛苦和烦恼，才是真正的失败。

一言以蔽之，“不动心”就是要求一个人无论面对怎样的境遇，都要保持内心的淡定，永远做自己心灵的主人和情绪的主宰者。孟子对此的表述就是“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，《中庸》的说法是“素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难，君子无入而不自得焉”。这是儒家的一种修行功夫，也是一个人在这个世界上安身立命的根本。

不过，有必要指出的是，儒家圣贤这种“无入而不自得”的淡定，绝不是一种逆来顺受的犬儒哲学，更不是阿Q似的精神胜利，而是一种把握事物真相的智慧，一种重心在内、不假外求的生活态度，以及由此而生的一种自由而强大的精神力量。

这种自由而强大的精神力量，就是孟子所说的“浩然之气”。正是因为这种不动心的境界不是一种僵化窒碍或者自欺欺人的东西，所以王阳明日后在给学生讲解孟子之“不动心”的时候，才会在“浩然之气”前面加上八个字——“纵横自在，活泼泼地”。

人之所以比动物高贵，首先是因为人具有理性思考的能力，其次就是人拥有自由意志。也就是说，对于外界发生的种种事情，我们始终有

权选择自己的态度、看法和反应。如果是巴甫洛夫实验室里的那条狗，一看见肉骨头，唯一的反应只能是流哈喇子，可作为一个人，我们可以摆脱外在环境的支配，超越条件反射的动物本能，自由决定我们的反应和行为。

作为一个人，面对别人指责或谩骂的时候，你可以选择从容面对、理智化解，而不是暴跳如雷或大打出手；作为一个人，当你开车要去接女朋友却被堵得不可动弹的时候，你可以选择放松、深呼吸，给女朋友打一个电话，而不是抱怨、诅咒和拼命按喇叭；作为一个人，当股市熊途漫漫、市值严重缩水的时候，你也可以选择翻开巴菲特的书，把“长期持有、价值投资”这八个字当成解脱痛苦的心灵咒语，每天念上一千遍，然后静静等待牛市的到来，而不是选择割腕自杀。

俗话说，人生不如意事十常八九。我们活在这世上，既控制不了别人的嘴，也控制不了红绿灯，更控制不了股市涨跌，但是无论何时，我们都可以控制自己的心。所以，“不动心”绝不是儒家圣贤的思想专利，而是我们每个人在日常生活中都可以修炼的人生功课。

心理学的研究表明，我们生活中绝大多数的负面情绪，其实都不是因为事情本身，而是源于我们对事情所抱有的看法。美国著名的整形医生和心理学家马尔茨，就曾经谈到他保持内心强大的秘诀，那就是——把事实与看法分开。

马尔茨说：“当我宣布想当一名医生时，有人说我的愿望不会实现，因为我家里很穷。是的，我母亲是很穷，这是事实，但说我永远不会成为医生，这只是一种看法。后来又有人对我说，我不可能在德国读研究生，一个年轻的外科医生不可能在纽约挂牌营业，靠自己从事整形医学事业是不可能的。而这些事情，最后我都做到了，因为我始终提醒自己：所有这些‘不可能’，都只是看法，而非事实。”

马尔茨还告诉我们：要想有效控制心理，做一个内心强大的人，就必须把事实与看法、真实情况与放大的障碍分离开，然后把我们的反应和行动，牢固地建立在事实本身而不是自己或他人的看法之上。

对于王守仁来讲，不得第是事实，但是把“不得第”当成耻辱，只是一种看法。守仁同学之所以屡屡落第而不动心，就在于他用智慧看穿了这一点。

五 理学对佛、道的Copy（复制）

弘治十二年（1499年），二十八岁的王守仁第三次参加会试，终于金榜题名、进士及第，从此登上大明的政治舞台。次年，他被授予刑部主事之职，奉命前往直隶、淮安等府，会同当地官员断案审狱。在此期间，他查清了许多冤案，“所录囚多所平反，民称不冤”。

公事干完，这个性喜山水的家伙老毛病又犯了，就跑到九华山玩儿了一趟。在这里，他参访了许多奇人异士，第一个叫蔡蓬头，是个道士。此人貌如其名，脸有菜色，蓬头散发，长年在九华山隐居修仙。王守仁一看就知道此人不俗，便对他执礼甚恭，虚心请教修道之法。蔡蓬头爱理不理，只翻了翻白眼，说了两个字——“尚未”。大概是说守仁同学还没资格求仙问道，说完掉头就走。王守仁以为有旁人在场他不便说，就屏退随从，独自跟在他屁股后面，一再求教，可蔡蓬头始终就那俩字——“尚未”。

王守仁不死心，再三作揖鞠躬，穷追不舍。蔡蓬头被他缠得不耐烦，就说了一句：“你自以为执礼甚恭，可我看你终不忘官相。”然后咧嘴一笑，甩甩手走了，把虚心好学、不耻下问的王大人扔在原地，半晌没回过神来。

终不忘官相。这五个字可谓一针见血，把王守仁既爱修道又爱当官，既不舍山水又眷恋庙堂的纠结一语道破。

王守仁久久回味蔡蓬头的话，不禁哑然失笑。

第二天，王守仁又听说地藏洞有个异人，住的是天然洞穴，睡的是松枝落叶（所以不用担心房价暴涨），且长年不食人间烟火，饿了就摘野果，渴了就喝山泉（所以不用担心有毒食品），堪称货真价实的“天然哥”。这样的神人，王守仁当然要去拜会一下。

随后，王守仁攀峭壁，走险峰，好不容易找到了他，没想到这哥们儿却在睡大觉。王守仁怀疑他是假寐，也不客气，一屁股在他身边坐下，然后摸他的脚。“天然哥”从没享受过足底按摩，一个激灵就醒了，诧异地看着这个不速之客，道：“路险，何得至此？”

王守仁笑而不答，却反问：“何为修道的最上乘功夫？”

一照面就抛出如此重量级的问题，把“天然哥”吓了一跳。他知道来者不俗，便不再装酷，很真诚地跟王守仁探讨了起来。两个人聊得甚为投机，话题遍及儒、释、道三家。二人从先儒的“尽心知性”聊到道家的“抱朴守一”，然后从程朱的“格物致知”聊到禅宗的“明心见性”，最后又聊到北宋大儒周濂溪和程明道。

临别前，“天然哥”用一句话结束了交谈：“周濂溪、程明道是儒家两个好秀才。”

周濂溪就是理学的开山鼻祖周敦颐，其代表作《太极图说》吸收了道家的宇宙发生论，将之与《易传》结合，建构了儒家哲学的宇宙生成模式。周敦颐的主要思想不仅受道家影响，也受到佛教影响，如其脍炙人口的美文《爱莲说》的中心思想“出淤泥而不染”，就被指为是对法藏《华严经探玄记》中“如世莲华，在泥不染”的Copy，因而被钱锺书讥为“拾人牙慧”。

程明道就是“二程”中的大哥程颢，与弟弟程颐同为理学的代表人物。他十几岁时“厌科举之业，慨然有求道之志”，然后遍学百家，“出入于老、释者几十年”，最后“返求六经”，归宗儒学，与程颐共同创立了“天理”学说。宋明理学因此得名。

作为理学的开山人物，周敦颐和程颢都有非常明显的援道入儒、援佛入儒的倾向，尽管他们自己不太喜欢承认，但这种学术渊源昭然可见。纵观儒学发展史，孔孟儒学重在修齐治平，其根本精神是实践的、社会的、人伦的；到了汉唐时期，诸儒重在名物训诂、典章制度，于儒学的本体论几乎无所致意，更无所阐发；及至两宋，儒学才别开生面，大谈本原、心性和宇宙，并引领宋明理学走上了一条抽象的、心性的、本体化的道路，从而极大地推动了儒学的发展。由此可见，如果没有佛道两家在本体论、认识论、心性论上所提供的异常丰富的思想资源和理论工具，理学几乎不可能发生。

也许，正是在这个意义上，九华山的这位“天然哥”才会把周程二人视为“儒家好秀才”。因为如果不是他们对佛道两家进行大胆Copy，宋代儒学便无法实现“推陈出新、继往开来”的历史使命。

假如当时有知识产权法，周濂溪、程明道这帮理学大佬，估计都要

被佛道两家推上被告席。而作为理学在有明一代的重要传承者和心学的集大成者，王阳明在这个被告席上当然也享有一个座位。换言之，王阳明从佛道两家“窃取”的核心机密，一点儿都不比他的前辈少，甚至有过之而无不及。说白了，王阳明最终之所以会从程朱理学的“格物穷理”走向心学的“心即是理”，很大程度上便是得益于对佛道两家思想的浸淫，同时也得益于佛道两家教给他的操作性很强的修道方法。

如果阳明先生对我们的上述控词有意见，我们下面马上提交呈堂证供。

六 遗世独立的修道生涯

弘治十五年（1502年），王守仁从九华山归来，回京复命。此时，京中的才子们正大搞“文艺复兴运动”，以李梦阳、何景明为首的一帮恃才傲物的愤青，掀起了“学古诗文”的热潮，对假大空的八股文章展开了急风暴雨般的批判和进攻。

守仁同学过去也喜欢跟他们掺和，动不动就写一些针砭时弊、紧扣社会热点的诗文，或者公开发帖骂骂官场腐败、公款吃喝什么的，可自从九华山归来，他对这一切忽然没了兴趣：“吾焉能以有限精神为无用之虚文也！”

我们知道，早在少年时代，守仁同学对“词章之学”就很不感冒，如今随着修道的深入，更是厌恶这种空腹高心、龇牙咧嘴的愤青姿态，所以马上就跟李梦阳这帮人说拜拜了。

失去王守仁这样一位干将，李、何等人惋惜不已。王守仁笑着说：“使学如韩、柳，不过为文人；辞如李、杜，不过为诗人，果有志于心性之学，以颜（颜回）、闵（孔子学生闵损，以孝著称）为期，非第一等德业乎？”

王守仁向来是言行一致的人，既然说了要追求“第一等德业”，那就说到做到，不但跟李梦阳等人说了拜拜，而且马上给皇帝打了一份辞职报告，以养病为由要求回老家，连乌纱帽都不要了。

此时的王守仁只是个芝麻绿豆官，在皇帝眼里根本没什么存在感，所以报告很快就批准了。一回家乡，王守仁也不住家里，马上跑到会稽山的阳明洞搭了个精舍，一心一意要干他的第一德业——远离尘寰、潜心修道了。

你别说，守仁同学这么一发狠，还真让他修出了名堂。

据其弟子王畿后来有关阳明的修道体验的记载，“为晦翁（朱熹）格物穷理之学，几至于殒（差点儿挂掉）。时苦其烦且难，自叹以为若于圣学无缘。乃始究心于老、佛之学，筑洞天精庐，日夕勤修，练习伏

藏，洞悉机要，其于彼家（佛、道二家）所谓见性（佛家的明心见性）抱一（道家的抱朴守一）之旨，非惟通其义，盖已得其髓矣。自谓尝于静中内照，形躯如水晶宫，忘己忘物，忘天忘地，与空虚同体，光耀神气，恍惚变幻，似欲言而忘其所以言，乃真境象也。”

很显然，王守仁在阳明洞用的这些功夫，所谓“见性”“抱一”等等，无不印有如假包换的佛、道Logo（标志），他却玩儿得得心应手，并且玩儿出了很不一般的境界：通过静坐内观，已能透视身体，并进入物我两忘、天地消泯的光明之境。日后王阳明之所以能在龙场悟道，其实就是得益于这个时候打下的底子，可见若无“老、佛之学”，也就没有阳明心学了。

王守仁不仅通过静坐练出了透视，而且还练出了遥感。

某一日，他在洞中静坐，忽然睁开双目，对家童说，有几个友人来访，赶快出去迎接，并且还附带说明友人是从哪个方向过来的，上山走的是哪条路。

家童半信半疑，走到半路果然遇见了那几个人。那几个朋友听家童一说，大为惊异，都说守仁兄快得道成仙了。

由于练出了一些特异功能，王守仁也不免有些沾沾自喜。可没过多久，他便幡然醒悟，意识到这些透视、遥感的玩意儿只是修道中的副产品，万不可执着，否则便会陷溺其中，迷失自性，忘却了修道的初衷。用他自己的话说就是：“此簸弄精神，非道也。”

此后，王守仁只一心静坐，不再玩儿那些与心性无关的东西了。

随着修道体验的深入，远离尘劳、遗世独立的定境之乐越来越强，也越来越让他感到自在和愉悦。时间一长，他渐渐就有了出世之念。假如王守仁就顺着这一念而去，那么会稽山可能会多出一个不食人间烟火的“天然哥”，而中国思想史则无疑会失去一个五百年不遇的圣哲。

所幸，出世之念一起，王守仁便立刻想到了在世的老祖母（此时竹轩公已过世）和父亲。这么一想，他心里便充满了纠结。如果说，此时的王守仁已经是一只远离尘嚣、冉冉高飞的风筝，那么儒家的孝亲之念就是一根看不见的细绳，始终牢牢地牵系着他。

就这样在纠结中又过了一些时日，有一天王守仁忽然大悟：“此孝弟一念生于孩提，若此念可去，断灭种性矣。”

思虑及此，王守仁便收拾铺盖，头也不回地下山了。

弘治十六年（1503年），王守仁移居杭州西湖，“复思用世”。

说到底，王守仁毕竟是孔门中人，佛、老于他而言，只是行路的车马，只是渡河的舟楫。而在道路的前方，在河流的彼岸，始终高悬着一个不可撼动、不可改易的目标，那就是——成为儒家的圣贤！

七 我找不着北：心学与理学的PK（对决）

弘治末年，王守仁复出，历任山东乡试主考、兵部武选清吏司主事等职，其间与翰林庶吉士湛若水一见如故，相交甚契。他们都对早已官方化、八股化的程朱理学深感不满，称其“言益详，道益晦，析理益精，学益支离”，遂相约将真正的圣贤之学发扬光大。

差不多在这个时候，王守仁开始收徒讲学，力劝那些年轻士子不要沉溺于辞章记诵，应该首先树立“必为圣贤”之志，然后致力于真正具有精神价值的“身心之学”。

所谓身心之学，就是我们前面提过的“君子无入而不自得”的学问，它可以使人内心强大；同时，它也是人的理性为自身立法的学问，可以让人为自己建构生命的意义。

王守仁从少儿时代起便立志为圣贤，至今三十多岁，其间的心路历程不可谓不曲折。对此，他的挚友湛若水曾帮他做了这样的总结：“初溺于任侠之习；再溺于骑射之习；三溺于辞章之习；四溺于神仙之习；五溺于佛氏之习。”

维特根斯坦说过：“哲学问题具有这样的形式——我找不着北。”守仁同学在二十多年间经历的“五溺”，就是属于典型的“找不着北”的表现。明知“圣贤必可学而至”，但是学什么，怎么学，学到哪里才是头，却没有人告诉他。就像程朱的格物之学一样，今天格一物，明天格一物，可要格到何时才算数，也压根儿没谱儿。对此，就连程颐和朱熹两位老夫子，也只能耸耸肩，摊摊手，说：“I'm sorry（对不起），凡一物上有一理，须是穷致其理。若只格一物便通众理，虽颜子（颜回）亦不敢如此道。须是今日格一件，明日又格一件，积习既多，然后脱然自有贯通处。”

守仁同学之所以一路走来这么辛苦，今天溺这个，明天溺那个，首先固然是生命力过于旺盛、兴趣爱好过于广泛所致，但最主要的，还是他对于程朱“今日格一件，明日格一件”之说的笃信和践履。可是这么格来格去，最后只能把自己的精神格得支离破碎、漫无所归，至于北在哪里，终究还是一片惘然。

直到阳明洞修道归来，王守仁才隐约找着了一点儿北的踪迹。这要得益于他与湛若水交流中得到的重大启悟。用他自己的话说，就是：“而后吾之志益坚，毅然若不可遏。则予之资于甘泉（湛若水的号）多矣。”

那么，守仁从湛若水那里所资甚多的，究竟是什么呢？

说起来你可能不信，当守仁还在溺这个溺那个漫无所归的时候，人家湛若水同学早就是根正苗红的心学传人了。湛若水的老师是陈白沙，而陈白沙被誉为明代心学的先驱，其学问所宗，正是宋明儒学中“心学”一派的创始人——陆九渊。

陆九渊与朱熹同为南宋一代大儒。朱熹是理学的集大成者，陆九渊是心学的开山掌门。陆比朱小九岁，两人私下是朋友，但在学术思想上分歧巨大，因而掐了一辈子架。

南宋淳熙二年（1175年），应当时的著名学者吕祖谦邀请，朱陆两大学派分别组团，前往江西上饶的鹅湖寺，举行了一场南宋儒林最高级别的学术PK。本次“华山论剑”不仅陆掌门与朱大师亲自到场，而且双方的门人学生、新朋老友也全部参加，连同闽北、浙东、皖南的儒林高手也都闻风而来，可谓盛况空前，一时无两。

擂台上，双方围绕着“无极与太极”“天理与人欲”“尊德性与道问学”等重大命题，展开了激烈的论战。参赛选手们“板砖与口水齐飞，怒目共横眉一色”，可持续PK了三天，最后却谁也没有说服谁。

分歧依旧在，几度夕阳红。

这场朱陆之间的学术PK，就是历史上著名的“鹅湖之会”。

关于朱老夫子的思想，我们已经有所了解。下面，我们就来看一看陆掌门的功夫是什么路数，就知道他为何与朱老掐得那么厉害了。

早在十几岁时，小陆就经常思考宇宙人生的大问题。有一天，他看到古书中对“宇宙”二字的解释是“四方上下曰宇，往古来今曰宙”，当下大悟，自道：“宇宙内事，是吾分内事；吾分内事，是宇宙内事。”然后又在读书笔记上写下这么一句话——“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”。

从此，这句话就成了陆九渊开山立派的思想宗旨。

由于“吾心”与“宇宙”同一，陆九渊自然提出了“心即理”的命题。他说：“心，一心也；理，一理也。至当归一，精义无二。此心此理，实不容有二。”在此基础上，他又提出了“发明本心”之说，意思是既然“本心”即是理，那么为学的目的就在于发明本心，只要“切己自反”，便无须向外去求。因此，一个人既不需要读很多书，也不需要格很多物，只要把妨碍本心的物欲剥落干净，即便大字不识一个，也可以在天地之间堂堂正正做一个人。

正是在这个意义上，陆九渊喊出了一句振聋发聩的口号——“学苟知本，六经皆我注脚”！

“六经注我”这个成语，就是打这儿来的。

陆九渊称自家这种修行路数为“易简功夫”，批评老朱的“格物穷理”琐碎支离。他认为，应该教人“先发明人之本心，而后使之博览”。对此，老朱当然很有意见，他反驳说，小陆的方法太简约，有流于空疏之嫌，应该教人先“泛观博览，而后归之约”。

一边是“发明本心”“六经注我”，一边是“格物穷理”“我注六经”，针尖对麦芒，小贩对城管，自然是吵翻天也和谐不了。

显而易见，陆九渊这套简易直截的心学功夫，对于历经“五溺”依旧找不着北的王守仁而言，不啻久旱逢甘霖；而在南宋与程朱理学分庭抗礼的九渊心学，到了明代，也因为程朱理学被明朝官方定于一尊而相形见绌，逐渐被边缘化。所以，心学与守仁的相遇，实在是双方之大幸，也是儒学之大幸，更是中国日后万千学人之大幸！

没有遇见心学，王阳明最终或许能当大官，但绝对成不了圣人；没有遇见王阳明，陆九渊的心学只能流于小众的孤芳自赏，甚至从此湮没不闻，绝对不可能在明代重绽光芒，更不可能在后世大放异彩。

所以，阳明与心学，可谓合则双美，离则两伤。

八 贬谪之路：王守仁版《龙门飞甲》

弘治十八年（1505年）五月，明孝宗朱祐樞驾崩，年仅十五岁的朱厚照即位。

这位朱厚照，就是传说中很有恶搞天分的正德皇帝。我看过他的画像，长得很帅，若主演韩国偶像剧，绝对能迷死万千小妹妹，不过可惜的是，他心灵不美，还有点儿变态。

据说，历史上很多皇帝都是拥有执照的合法流氓，若此说不诬，厚照兄就是其中光荣的一员。早在东宫时，朱厚照身边就围绕着一群志趣相投的好朋友，这些人有老有少、有胖有瘦，但都有一个显著的共同点：无家无室，无儿无女，而且身残志坚。

你猜对了，这个物种就是太监。太监是明清时期的叫法，正式学名叫宦官，是中国贡献给世界的“文化特产”之一。我国拥有独家专利，仿冒必究。并且，正因为太监是我们的土特产，所以历代的宦官乱政就成了中国政治独有的现象。

朱厚照宠幸的太监有刘瑾、马永成、谷大用等八人。小帅哥当了皇帝后，刘瑾等人风生水起，一边怂恿皇帝飞鹰走马，嬉戏宴游，甚至炒房地产（在京畿附近购置大量田庄，坐收地租，充实小金库）；一边大肆干政，卖官鬻爵，并且骑在文官头上屙屎屙尿。对此八人，时人无不侧目，谓之“八虎”。

自古以来，文官与太监就是一对冤家，尤其是当少主登基的时候，二者更会为了争夺对小皇帝的控制权而势同水火。面对“八虎”的擅权乱政，户部尚书韩文和愤青才子李梦阳（时任户部郎中）忍无可忍，率先发难，纠集阁臣百官联名上疏，力劝皇帝诛杀“八虎”。

然而，对朱厚照来讲，刘瑾等人都是哥们儿，没他们陪着一块儿玩儿，人生就了无乐趣，所以“八虎”不可或缺；而阁臣百官算什么东西？充其量就是大明公司的高级打工仔而已，就算把你们都炒了又怎么样？我老朱家的乌纱值老钱了，还怕没人戴？

所以，对于群臣义愤填膺的谏言，朱厚照只当放屁，理都不理。内阁辅臣刘健、谢迁深感无奈，双双打了辞职报告，铺盖一卷回家了。随后，刘瑾开始反击，把始作俑者韩文、李梦阳等人全部炒了鱿鱼。南京的言官戴铣、薄彦徽等二十多人看不过眼，纷纷上疏，也都被刘瑾扒掉裤子打烂了屁股（学名叫廷杖），戴铣死于杖下。

在刘瑾的淫威之下，满朝文武噤若寒蝉，再也没人敢以卵击石。但就在这个时候，王守仁站了出来，他给朱厚照上了一道奏疏，里头没有一个骂太监的字眼儿，而且还轻轻拍了拍朱帅哥的马屁，说他“聪明超绝”，只要知过能改就是人民的好皇帝云云。纵观整篇文章，措辞平和，态度冷静，只讲理，不喷粪，唯一的诉求就是劝正德皇帝赦免薄彦徽等人。

很显然，王守仁这么做是相当明智的。在当时那种情况下，企图把万恶的刘瑾扳倒是一种很傻很天真的想法。换句话说，在刘瑾的淫威之下，同志们所能做的，就只有尽力为革命保存一点儿火种而已。

可是，即便王守仁已经相当克制了，刘瑾还是没有放过他。

原因很简单，刘瑾是流氓。如果说朱厚照是披着龙袍的流氓，那么刘瑾就是当众裸奔的流氓，跟他干仗固然是死路一条，跟他讲理同样没有好下场。很快，一道诏书颁下，王守仁被扒掉裤子打了四十大板，最后又贬为贵州龙场驿丞。

正德二年（1507年）春，王守仁踏上了山高水远的贬谪之路。这一路走得险象环生，惊悚异常。影视界的朋友若有兴趣，大可以拿这个故事拍一部《龙门飞甲2》。因为这故事不乏卖座的流行元素，如太监、锦衣卫、亦官亦侠的主人公、和尚、道士，以及追杀、逃亡、深山驿站等桥段，而且情节起伏跌宕，充满了冲突和悬念。

刘瑾放逐王守仁，表面上好像要放他一条生路，实际上是想暗中干掉他。王守仁离京后，刘瑾就派了两个锦衣卫的杀手一路尾随。行至钱塘江时，王守仁急中生智，将衣服鞋帽投入江中，布置了一个投水自杀的假现场，成功骗过了两个职业杀手。

随后，王守仁偷偷爬上一条商船，不料又遇台风，险些葬身海底。船在海上漂流一天一夜后，靠在福建。他弃舟登岸，一路狼狈不堪地窜进大山之中。王守仁走到半夜，饥寒交迫，幸好看见一座寺庙，赶紧拍

门要求借宿，不料和尚毫无慈悲心，一下把他轰了出来。王守仁只好摸黑继续赶路，好在不远处就有一间破土地庙，他啥也不想，进去倒头便睡。岂料这破庙是一只老虎的地盘。老虎大半夜回家，见卧室被占，就“绕廊大吼”，深表抗议。可守仁兄睡得比什么都死，愣是一动不动，老虎瞧这家伙如此淡定，只好甘拜下风，摇摇尾巴走了。

次日一早，隔壁庙里的和尚料定王守仁已经葬身虎口，就打算过来取他的行囊，捞几两银子花花。可是，让这个无良和尚大感意外的是，昨晚那家伙不但毫发无损，还在土地庙的院子里伸胳膊踢腿地做早操。和尚大骇：“公非常人也！不然，得无恙乎？”随即恭恭敬敬地把他请回寺庙，好茶好饭招待。

让王守仁没想到的是，就是在这里，他居然与当年铁柱宫的无为道人 不期而遇。旧人重逢，守仁大为唏嘘，可老道仿佛专门在这儿等他似的，一点儿都不意外，也不和他寒暄，一开口就问他接下来有何打算。守仁想了想，说，只有隐姓埋名，远走他乡了。

很显然，王守仁并不想去龙场驿送死。

老道说，你还有亲人在，若你远遁，刘瑾迁怒于你父，该怎么办？

王守仁登时醒悟，遂于山房壁上奋笔挥毫，留下了一首诗：

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。

在这九死一生的逃亡路上，在这朝不保夕的困境之中，一个人若无深厚的学养与强大的内心，断然写不出如此气象磅礴、胸怀磊落的豪迈之作。

随后，王守仁告别无为道人，经鄱阳湖抵达南京，看望了被刘瑾排挤至此的父亲。同年十二月，他带上几个仆从，取道江西，进入湖南，由湘江西行，过洞庭湖，再溯沅江西上，然后又由沅江支流进入贵州，历经舟车劳顿之苦，终于在正德三年（1508年）春，抵达贵州西北万山丛棘中的龙场驿。

从此，王守仁就在这个瘴疠肆虐、野兽横行的蛮荒之地，当了一个

小小的驿丞。他手下唯一的兵，就是一个发白齿摇、行动不便的老驿吏；他所管理的全部资产，就是这座破败不堪的驿站，外加23匹羸弱的老马，以及23副发霉的铺陈。更要命的是，身为驿站站长的王守仁，却没有权利住在驿站里。因为按朝廷规定，谪官不得居驿站，所以他只能在附近搭个草棚，跟几个仆从一起窝在里面。不久，他在离驿站三里远的龙岗山找到了一个天然岩洞，才算有了一个遮风避雨的栖身之所。

在如此艰难险恶的环境中生存，对王守仁来讲其实不是问题，因为这么多年对圣贤之道的浸淫，早把他练出来了，纵然尚未成圣成贤，也已非同凡夫俗子。更何况，孟老夫子早就讲过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”王守仁只要把这句话每天念上一百遍，就足以超然物外、百毒不侵了。

但是，老大道行高深，再怎么水深火热都扛得住，底下的小弟们可就惨了，跟随王守仁到此的几个年轻仆从，没过多久就一个个病倒了。王守仁只好跟他们掉了个个儿，天天服侍他们，不但要砍柴、挑水、做饭，还要把饭喂到他们嘴边。

小弟们被老大服侍着，肚子是饱了，可还是整天愁眉苦脸。王守仁担心他们得忧郁症，就每天朗诵诗歌给他们听，丰富他们的文化生活。

小弟们听完诗朗诵，感觉是好了一点儿，可每当抬头看见月亮，又犯了思乡病。这时候，王守仁就会给他们唱一些家乡的小曲儿。但是，还是有个小弟超级难伺候，就算老大唱得再卖力也没用，王守仁只好给他讲笑话，声情并茂，眉飞色舞，最后才算把这小子逗乐了。

在王守仁的精心照料下，仆从们的病总算好了。至此，王守仁才得以从俗务尘劳中抽身而出，专心求道，史称其“日夜端居澄默，以求静一”，“久之，胸中洒洒”。后来，王守仁自忖已将得失荣辱置之度外，唯独“生死一念”尚未勘破，便给自己打造了一副石棺，日夜在棺中静坐参究：圣人处此，更有何道？

若圣人处此绝境之中，还能有什么超越之道？

九 圣人们悟到了什么？

大约距王守仁的时代两千年前，一个叫乔答摩·悉达多的王子抛弃所有荣华富贵，出家当了一个沙门，来到尼连禅河附近的山林中苦行，一心要寻求“解脱生死”之道。

据说，他在这里整整苦修了六年，其间修习过长立不倒、坐卧荆棘、拔除须发、烈日暴晒、坟场静坐等苦行，穴居且不吃任何熟食，仅以果子、草叶果腹，乃至日食一麦一粟，甚至绝食修定，结果搞得形销骨立，心神衰竭，还是未能找到解脱之道。

最后，乔答摩终于发现，人的身体与心灵是息息相关的，虐待自己的身体并不能换来心性的觉悟。于是，他放弃苦修，在尼连禅河（恒河支流）沐浴，洗去满身污垢，并接受一个牧女供养的乳糜，才慢慢恢复了体力。之后，乔答摩在河边找到了一棵枝叶繁茂的毕钵罗树（后来被称为菩提树），在树下敷吉祥草为座，面朝东方，结跏趺坐，于安详自适的禅定状态中，静观身心内外的一切，体悟宇宙人生的真相。

临入座前，乔答摩对自己发誓：“我今若不证无上菩提，宁可碎此身，终不起此座！”

那些禅定的夜晚，乔答摩深入观照自己的身体、感受和思想，看见每个细胞、每种觉受和每个念头，都像是生灭之流中的一滴水，旋生旋灭，旋起旋落。他无法在身心之中找到任何一物是永恒不变的。再观照世间的一切，既没有任何东西不是依照因缘条件的聚合而生起，也没有任何东西不是由于因缘条件的离散而坏灭。小到一只蚂蚁、一朵花、一棵树，大到一个王朝、一个国家、一种文明，莫不是在缘起法则中生（诞生）、住（存在）、异（变异）、灭（消亡）。然而，世人往往把无常变化的东西视为恒常，因而没有的时候就逐求，得到的时候就贪恋，失去的时候就痛苦，然后就有了烦恼、忧愁、愤怒、嫉妒、傲慢、仇恨……

天色渐亮的时候，乔答摩看着头上的一片毕钵罗树叶，就仿佛从中看见了天空、大地、阳光、雨水，乃至看见了一切。是的，如果没有万物的存在，就没有这片树叶；而如果没有这片叶子，没有那颗沙粒，没

有空中飞翔的小鸟，没有静静流淌的恒河，就没有这个森罗万象的宇宙。从一只虫子身上，你可以看见大地的历史；从一颗星星身上，你可以看见宇宙写下的诗。一即一切，一切即一，万物互即互入、相依共存，没有任何一样事物可以脱离万物的怀抱而独立存在。然而，世人往往把互相依存的东西视为独立自存的个体，同时也把完整和谐的宇宙切割成了一个一个碎块，然后分成你的、我的、他的，以及好的、坏的、美的、丑的、有利的、有害的……

乔答摩就这样以觉知之光照破了无明黑暗，洞察了宇宙人生的真相。

他从毕钵罗树下站了起来，开始向众生传播他所悟到的真理。他说：诸行无常（世间所有现象都是生灭变化的，没有恒常的本质），诸法无我（世间所有事物都是相互依存的，没有独立的实体），涅槃寂静（觉知无常无我的道理，找到众苦的根源，然后通过正确的修行，就能在生生灭灭、流转变迁的当下，契入不生不灭、寂然常照的解脱境界）。

从乔答摩悟道的这一刻起，人们就叫他佛陀——一个觉悟的人。

因为他创立了佛教，人们就称他为释迦牟尼——释迦族的圣人。

公元27年，在约旦河下游的耶路撒冷，出现了一个叫约翰的先知，他身穿兽皮，披头散发，向每一个他所遇见的犹太人高喊：“天国近了，你们应当悔改！弥赛亚（由上帝选中的救世主）就要出现了。”约翰的呼喊令人想起了《圣经》以赛亚书中的一段话：“有人在旷野高喊：‘预备耶和華的道路，在沙漠地修平我们神的道……’”

不久，一个拿撒勒的年轻木匠得知先知约翰的消息，便抛家舍业，赶来听他布道，并要求受洗。约翰知道他就是传说中的弥赛亚，说：“我怎么敢给你洗礼呢？我本来应该接受你的洗礼。”木匠说：“我们应当按照道理去做。”于是，约翰就用约旦河的水给这个年轻人施行了洗礼。

受洗之后，年轻人并没有回拿撒勒继续当他的木匠，而是决定远离人群，禁欲修炼，彻悟上帝的真理。之后，年轻人来到了约旦河东岸的荒原上——在这个巴勒斯坦的不毛之地，在这个世界上最荒凉的地方之一，开始了他艰难而伟大的修道历程。

这个年轻人，就是耶稣。

在耶稣生活的时代，犹太人失去了自己的国家，处在罗马人的统治和奴役之下。面对异族统治，犹太人分成了许多派别，有主张通过暴力斗争争取民族独立的“奋锐党”，也有依附罗马人对其他犹太人实行残暴统治的“撒都该派”。而耶稣在修道中苦苦思索的主要问题，就是犹太人应该选择一条怎样的道路，才能彻底摆脱苦难。

在人迹罕至的荒原上，经过四十天的禁食苦修，耶稣终于得到了上帝的启示。一种新的思想逐渐在他的心中清晰起来。耶稣认为：犹太人一切苦难的根源在于背离了上帝，忘记了上帝的教诲。不管是自然灾害，还是异族统治，都只是这一根源导致的结果。因此，犹太人应该进行深刻的忏悔，真正遵行上帝之道，只有这样，才能得到上帝的拯救，摆脱一切苦难，建立美好而永恒的上帝之国。

一个崭新的宗教，就这样在巴勒斯坦的荒原上悄然诞生了。

耶稣坚信，自己就是上帝应许给犹太人的弥赛亚，就是上帝的儿子。随后，他回到家乡加利利省，开始了他的传道生涯，宣讲天国的福音，劝人悔改，远离恶行……

后来，人们把耶稣称为“基督”，其意与弥赛亚一样，都是指犹太人的救世主、道成肉身的神。耶稣创立的宗教，就是基督教。如今，世界上的基督徒已经超过了20亿。

阿拉伯半岛的麦加附近，有一座希拉山，山上有一个岩洞。伊斯兰历的每年9月，都有一个年轻人带着干粮，来洞里隐居一段时间，在此斋戒、祈祷、沉思冥想。

大约从25岁起，这个年轻人就养成了这个习惯，并一直保持了十多年。每次隐居结束，回到家中，妻子总会发现他一脸憔悴、形容枯槁，但他乐此不疲。很显然，对一般人来讲难以接受的离群索居的生活，对此人而言，却是一种不可或缺的精神享受。

这个与众不同的人，就是穆罕默德。

当时的阿拉伯社会，局势动荡，经济萧条，各部族之间经常爆发流血冲突；而在宗教信仰方面，此时的阿拉伯人还处于原始和蒙昧的阶

段，他们崇拜各种自然物，各部落都有自己的部落神，思想意识极其混乱。

穆罕默德每年的山洞隐居，就是在思考这些问题。冥冥之中，他总是怀有一种强烈的使命感，要统一阿拉伯人的精神世界，更要消除阿拉伯社会的动荡和分裂。

公元610年，40岁的穆罕默德照例开始了他的洞中隐修，一切看上去都与往年并无不同。一天深夜，穆罕默德正在静坐冥想，突然间，一个命令式的声音清晰地响了起来：“你读吧！”

穆罕默德吓了一跳，睁眼一看，洞里只有他一个人。正在他不知所措之际，神秘的声音再次响起：“你读吧！”穆罕默德纳闷地想：“我不会读啊，读什么呢？”紧接着，刚才的声音已经变成了句子，然后一句接着一句，穆罕默德情不自禁地跟着诵读起来.....

这一幕，就是伊斯兰教所说的“安拉的启示”。穆罕默德相信他听到的声音，是天使奉安拉之命向他转达的。造物主安拉已经委任他为使者，在部族中劝善止恶，反对偶像崇拜，只崇奉宇宙万物的创造者、执掌者、独一无二的安拉。

从此，不惑之年的穆罕默德作为伊斯兰教先知，担起了传播宗教的神圣使命，肩负起变革社会、济世救民的重大职责，走上了曲折漫长的传教之路。在此后的23年中，每当面临艰苦复杂的斗争，他总能得到真主的启示、命令和告诫。所有这些天启记录下来后，就成了伊斯兰教的圣典《古兰经》。

穆罕默德的出生地麦加，从此成为全世界穆斯林独一无二的圣地，如今，每年前往麦加朝圣的穆斯林多达数百万。

释迦牟尼35岁彻悟了宇宙人生的真理，耶稣基督30岁左右得到了上帝的启示，穆罕默德40岁听到了安拉的命令，然后，他们都悟道成圣了。

公元1508年，在贵州西北的大山深处，37岁的王守仁又会悟到什么呢？

样章到此结束

需要完整版

扫下面二维码



或加微信：shuyou055

领取

三 正思维：一般思维的2.0升级版

沉空守寂，与安排思索，正是自私用智，其为丧失良知一也。良知是天理之昭明灵觉处，故良知即是天理，思是良知之发用。若是良知发用之思，则所思莫非天理矣。良知发用之思，自然明白简易，良知亦自能知得。若是私意安排之思，自是纷纭劳扰，良知亦自会分别得。盖思之是非邪正，良知无有不自知者。所以认贼作子，正为致知之学不明，不知在良知上体认之耳。

——《传习录·中·答欧阳崇一》

修行的两大误区：“沉空守寂”与“安排思索”

在这段话里，王阳明提出了心学学人在修行过程中的三种心理状态。

一、沉空守寂。

二、安排思索，自私用智。

三、所思所虑只是天理。

第一种，是心学初学者或者说刚开始修行的人常有的心理状态。例如：我需要更多的时间修行，工作对我来讲真是负担；我要静坐，可家务活却总也干不完，孩子也吵得要死；我要报名参加坐禅静修活动，老板却不让我请假，我干脆辞职算了；世间的一切都是虚幻的、毫无意义的，没有任何东西值得留恋，所以我要出家，斩断一切牵绊，追求解脱；人的念头都是生灭无常的，没有什么意念和想法不是源于“假我”，所以我要摒弃所有思虑，达到一念不生的境界……

上述心态，就是阳明一再批评的“沉空守寂”“死灰槁木”。很显然，这是对现实生活采取了一种厌离和弃绝的姿态。这种厌世姿态表面上与世俗之人截然相反，实际上同样会障碍良知的呈现。因为，当你越是排斥和抗拒一种东西时，这种东西就越有可能对你形成另一种意义上的束缚。

要理解这一点，最典型的例子莫过于《盗梦空间》里亚瑟问日本人斋藤的那句话：“如果我说不要想大象，你会想到什么？”

斋藤回答：“大象。”

为什么亚瑟让斋藤不要想大象，可他想到的偏偏是大象？

原因就是上面说的：当你在抗拒某种东西的同时，就是在让这种东西进入你的内心；你越是抗拒，它对你的束缚就越深。正是在这个意义上，德兰修女才会说：“我不会参加反战运动，但如果有支持和平的运动，我就会参加。”

第二种，所谓“安排思索，自私用智”，就是把我们在日常生活中习惯的心智活动运用到致良知上；换言之，就是通过概念思考、逻辑推理等理性思维去认识良知。

每个人活在这世上，理性思维是须臾不可或缺的。事实上，就连致良知也必须依靠强大的理性思维能力。然而，理性思维固然重要，但单纯依靠它去致良知是远远不够的，要想让良知真正呈现，必须在运用理性思维的同时又超越理性思维。

为什么这么说？

因为，一般人的理性思维都难免会有副作用，例如本书前面多次提到的“二元对立、分别执着”等思维模式，以及阳明在讲学中屡屡批评的“意、必、固、我”等错误心态，其实都来源于人的理性思维。而理性思维所带来的这些副作用，都会对良知的呈现，对正能量的开启形成障碍。

好在人除了理性思维能力之外，还有一种非常重要的能力——直觉体悟，亦即阳明经常提到的两个字——体认。

理性思维往往只能带来概念性的知识，这种知识只停留于人的头脑；而直觉体悟则会带来一种内在的行动和精神转化，这样的转化必然诉诸人的心灵。而致良知不仅是头脑的事，更是心灵的事。

打个比方，要知道一杯水是冷的还是热的，我们可以拿温度计来测量，也可以直接把它喝下去。理性思维就像前者，直觉体悟就像后者。

用温度计测量水温，不管得到的数据如何精确，它仍然是一种外在的“知识”，而一旦你自己把水喝下去，那么关于水温的数据就变得毫无意义了，因为你已经亲身体验了它。

这，就是佛教禅宗经常说的“如人饮水，冷暖自知”。

由理性思维建立的知识可以通过概念传达，但是，一个人的生命体验却不可能通过语言文字原汁原味地传递给另一个人。打个最简单的比方：假如一个人从没恋爱过，想知道爱情是什么，那他是去读十本有关爱情的专著好呢，还是自己去谈一场轰轰烈烈的恋爱好呢？

答案不言自明。

由此可见，生命中的许多事物，都是需要用心灵去体验的。头脑固然可以帮忙，但它绝对无法取代心灵的体验。爱情如是，良知亦复如是。所以，在修行过程中，理性思维与直觉体悟就像车之双轮、鸟之双翼，只有二者并用，才能让良知彻底呈现。

正思维是什么？

“沉空守寂”“安排思虑，自私用智”这两种心理状态，是心学学人修行之路上通常会遭遇的两大误区：第一种，是把厌世当成了超脱；第二种，是把理性知识当成了生命体验。而第三种，“所思所虑只是天理”，则是已经开启正能量，或者说已经开悟的人所具有的心理状态。

“所思所虑只是天理”该怎么理解呢？是不是说，已经开启正能量的人，其所思所想、一言一行都必须符合外在的道德规范？

这么理解当然不能算错，但失之肤浅，偏于狭隘。事实上，天理固然包含了道德因素，但它绝不仅仅只是道德。在今天的语境下，天理就是一种既内在于人又超越万物的宇宙法则或宇宙能量。

从这个意义上讲，“所思所虑只是天理”就是对内在正能量的体认和开启。这是一种自觉、主动、充满创造力的精神转化活动。一旦完成了这样的精神转化，一个人的所思所想、所言所行自然就会与宇宙法则若合符节，与宇宙能量同频共振，同时也自然能够顺应社会的道德规范和伦理准则。

用庄子的话说，与宇宙法则、宇宙能量相契合，就叫作“与天地精神相往来”；用孔子的话说，完全按照自己内心想要的去生活，却又不违背社会的道德规范，就叫作“从心所欲不逾矩”。

综上所述，对于一个刚刚走上修行之路的人来说，固然应该与世俗生活保持一定的心理距离，也需要拥有相对独立的精神生活，但这绝不等于要对这个世界采取厌离和弃绝的姿态；同时，一个修行人固然应该认识到理性思维的局限，并且应该有意识地运用直觉体悟的力量，但这也绝不等于要你摒弃理性思维。因为，一旦开启了正能量，或者说成功实现了精神转化，理性思维恰恰可以成为我们在生活中扩充、运用正能量时不可或缺的利器。

用阳明的话说，“思是良知之发用。若是良知发用之思，则所思莫非天理矣”。

事实上，正能量一旦启动，原有的理性思维与直觉体悟之间的界限便被打破了，二者已经水乳交融，密不可分。如果用佛教术语来表述，阳明所谓的“良知发用之思”，其实就相当于佛教“八正道”中的“正思维”。

开启正能量之后获得的这种正思维，可以说是一般理性思维的2.0升级版，它能够兼具理性与直觉之长，又全面修正了1.0版本（一般理性思维）中的“二元对立”“分别执着”“意、必、固、我”等等Bug（缺陷），可谓心学修行人在生活、工作中的必备“杀毒（心中之毒）软件”。

四 我的良知我做主

夫人者，天地之心，天地万物本吾一体者也。生民之困苦荼毒，孰非疾痛之切于吾身者乎？不知吾身之疾痛，无是非之心者也。是非之心，不虑而知，不学而能，所谓良知也。良知之在人心，无间于圣愚，天下古今之所同也。世之君子，惟务致其良知，则自能公是非，同好恶，视人犹己，视国犹家，而以天地万物为一体，求天下无治，不可得矣。古之人所以能见善不啻若己出，见恶不啻若己入，视民之饥溺犹己之饥溺，而一夫不获，若己推而纳诸沟中者，非故为是而以蕲天下之信己也。务致其良知，求自谦而已矣。

——《传习录·中·答聂文蔚》

天地万物，本吾一体

嘉靖五年（1526年），王阳明在家乡越城讲学，时任御史的聂豹（即聂文蔚）前往福建公干，途经浙江，专门来越城拜见阳明。由于公务在身，聂豹住了几日便走了，不久就给阳明来了一封信。

当时阳明已经平定了“宁王之乱”，“势位隆盛”，功震朝野，且心学也已风靡天下，四方学人云集景从，故而引起了很多官场中人的羡慕嫉妒恨，于是“谤议日炽”。聂豹有感于此，便在信中极力安慰并鼓励王阳明。

阳明见信后，甚为感动，便提笔挥毫，洋洋洒洒地写了封回信。信中说：

人就是天地的心，天地万物，本吾一体。百姓所受的困苦荼毒，难道不也是我自己的切肤之痛吗？没有这种切肤之痛，就是没有是非之心的人。是非之心，是不需要思考就能知道的，不需要学习就能拥有的，这就是所谓的良知。

良知自在人的心中，不论圣人与凡愚，从古到今都是相同的。世上的君子，只要专心在致良知上，那么自然能具备共同的是非好恶，视人犹己，视国犹家，以天地万物为一体。若能如此，想让天下不得治理都

是不可能的。古代的人，看见别人做好事，就像自己做了好事；看见别人做坏事，就像自己做了坏事；看到百姓饥饿痛苦，就像自己饥饿痛苦；有一个人生活没有着落，就像是自己把他推入了困境之中。之所以能如此，并非他们要故意这样做以取信于天下，而是一心致其良知以求得自足而已。

这就是王阳明的世界观：天地万物，本吾一体。在阳明看来，一个人一旦建立了这样的世界观，必然会相应具有这样的人生观，“视人犹己，视国犹家”“视民之饥溺，犹己之饥溺”，以“生民之困苦荼毒”为自己的切肤之痛；若按陆九渊的说法，就是把“宇宙内事”都当成“吾分内事”。

一个具有上述世界观和人生观的人，就是一个致良知的人。这种人活在世上，只会听从内心的声音和良知的召唤，去做自己认为对的事情，而外在的一切荣辱毁誉都可以在所不计。用阳明的说法，这就叫“狂者的胸次”。

宁为狂者，不为乡愿

关于这个话题，阳明曾和他的几个得意门生探讨过。那是在王阳明平定“宁王之乱”后，天下“谤议日炽”，每当他和学生们坐在一起，大家便扼腕叹息，纷纷替他打抱不平。

有一天，大伙又提起这个话头。阳明淡然一笑，说：“诸君且说说看，‘谤议日炽’是何缘故？”有人说，是因为先生功名太盛遭人嫉妒；有人说，是因为先生之学日益昌明，且与宋儒（朱熹）争异同，所以很多学者对此颇有微词；还有人说，是因为先生的弟子遍布天下，所以才招人嫉恨。

阳明说：“你们说的这些原因恐怕都有，但是我自己知道的那一点，你们却都没说到。”众人问是哪一点。阳明说：“我在南京任职之前，心中还有一些乡愿的影子，过后才真正相信，只有良知才是判断一切是非的标准，所以就按良知指引的去做，再没有任何掩藏回护的东西，这才成就了一个狂者的胸怀。纵使天下人都说我言行不一也没关系，我还是只依照良知的指引去做。”

弟子问：“先生说的‘乡愿’是什么意思？‘狂者’又是什么意思？”

阳明答：“一个人碰到君子，就以忠信廉洁取悦君子；碰到小人，就同流合污去迎合小人，这种人就是乡愿。乡愿之人，心已腐坏，不可能走上人格完善的道路。而狂者立志学习古圣先贤，所以世俗的一切纷嚣杂染，都不足以累及他的心。狂者的胸怀，就像凤凰振翅于千仞孤峰之上，从不会掩藏自己的言行。唯其如此，他的心才能得以造就，他的人格才能得以完善。”

宁为狂者，不为乡愿！

这就是阳明的做人原则和处世之道。

事实上，一个真正开启了良知的人，必然会把“生民之困苦荼毒”当成自己的切肤之痛，把救世安民作为自己的分内之责，同时也必然会具有如孟子般“虽千万人吾往矣”的豪放气概，以及如屈原般“虽九死其犹未悔”的坚定信念。

所以，他也必然会成为世人眼中的“狂者”。然而，这个意义上的狂者，与其说是一种贬损，还不如说是一种褒扬。至少，当阳明在官场中举目四望，发现真君子寥寥可数，而小人和乡愿则比比皆是时，他是乐于以“狂者”自许的。

良知的四大价值特征：自发、自足、自律、自得

通过阳明的阐述与自陈，我们不难发现，他定义的“良知”具有如下四个典型特征：自发、自足、自律、自得。

良知是自发的，它听从的是内心的命令和召唤，而不是外在的规范和要求。所以孟子才会说：“仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也”；阳明才会说：“虽欲已之，而自有所不容已。”（《传习录》卷中）

良知是自足的，它既不因外在的理解、相信、肯定而有所增益，也不因外在的误解、诽谤、贬抑而有所减损。所以《中庸》才会有“故君子语大，天下莫能载焉，语小，天下莫能破焉”之语；阳明才会说：“良知只是一个”“当下具足，更无去求，不须假借。”（《传习录》卷中）

良知是自律的，它自己为自己立法，然后自己立法自己遵守，既不需要他人的鞭策或监督，也不会屈从于外在的威逼或利诱。所以《中庸》才有“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻”，“君子慎其独也”之语；

孟子才会说：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”

良知是自得的，它享受的是心灵的快乐，得到的是人格的完善，它当下即是，不期待未来的任何回报；本身就是目的，不需要外在的任何奖赏。所以孟子才会说：“反身而诚，乐莫大焉”；《中庸》才有“君子无入而不自得焉”“遁世不见知而不悔”之语。

良知的上述四种价值特征，与康德所言的“道德法则”颇有异曲同工之处。

在康德看来，道德法则就是人的理性对自己发出的命令，亦即“应该”做什么的命令。但是，命令有两种，一种叫“假言命令”，一种叫“定言命令”，只有后者才是真正的道德法则。

所谓假言命令，就是有条件的，通常表现为这样的句式：如果……就……。譬如说，你在马路上扶起了一位跌倒的老人，心里想的是“如果我做了这件好事，就能获得一笔见义勇为基金”。那么这个时候，你的动机就属于假言命令，因为你扶老人是有条件的，你的目的是为了获得奖赏，扶老人只是你达到这个目的的手段，所以这算不上道德行为。

所谓定言命令，就是无条件的——同样是扶起一位跌倒的老人，如果你只是出于恻隐之心，不为任何别的目的，心里想的仅仅是“我应该去帮助他”，那么这个动机就属于定言命令，你的手段和目的在这里是统一的，因此你的行为就具有了道德价值。

由此可见，阳明的“良知”也是属于典型的定言命令。因为它是自发、自足、自律、自得的，是手段与目的合一，绝对无条件的。执行这种内在的道德指令，并不必然带给我们什么现实利益，却能赋予我们人之为人的价值与尊严。这种价值和尊严就体现在——我们能够享有一种专属于人的自由。

我们在本书第一章讲过，按照康德的看法，人既是一种“自然存在物”，又是一种“理性存在者”。作为前者，人跟其他动物一样，必须受制于各种各样的自然法则；作为后者，人却能够超越动物，遵循理性法则行动。

前者是必然的领域，是一种有形的感觉世界；后者则是自由的领域，是一种无形的超感觉世界。人同时活在这两个世界之中。虽然这两

个世界都与我的存在有着极为密切的关系，但是它们对人的意义截然不同。

康德认为，就有形的感觉世界而言，我们作为自然中的一个成员，与其他一切自然存在物一样，只不过是大自然无穷无尽的因果锁链上的一环。在浩瀚无边的宇宙之中，我们的家园——地球——不过是沧海一粟、一颗无足轻重的沙尘，我们自己则是活动于这粒沙尘上的微不足道的渺小生物。我们不知道自己凭什么被赋予了极其短暂的生命，也不知道自己究竟何时何地 will 交出生命，重新加入到自然之永恒的物质循环之中去。

从这个意义看，人类仅仅是有限的自然存在物，即使有认识能力，可以认识这个宇宙的自然法则，甚至这自然法则就是由人类的知性赋予自然的，那也无济于事，因为无论如何人类都是一种自然存在物，其地位与一块石头或者一棵树没有什么两样。

然而，就那无形的理智世界而言，情况就发生了变化。因为这样一个超感觉世界向我们表明，人不仅是自然存在物，而且是理性存在者，而作为理智世界中的一员就无限地提高了人类作为人格、理智的地位和价值。在人格中，道德法则的自律性呈现出某种独立于动物性乃至独立于全部感觉世界的生存方式，它表明作为理性存在的人具有自己为自己立法，完全由其自身决定自己存在的真正的自由。

当他遵从道德法则行动的时候，人类就摆脱了仅仅作为一个“物件”的他律地位，而具有了超越于一切自然存在物之上、不受自然限制的自由和尊严。

上面这些话，是康德在其名著《实践理性批判》结尾部分，对他本人哲学思想所做的一个总结。在某种意义上，康德所谓的“理性”“理智”“道德法则”，与阳明常说的“天理”“良知”几乎是等量齐观的。

因为，这些都是区别人与动物的关键，是人能够超越自然限制和动物状态而自作主宰、获享自由的根本依据。就此而言，我们可以说，良知的四大价值特征“自发、自足、自律、自得”，与康德的无条件的“定言命令”，都是人实现自由理想的条件和保障，也是人从“必然王国”走向“自由王国”的必由之路。

第七章 修行，从当下开始

人因工作而高贵，人也因工作体现着人的价值。

只要你心灵健全，那么无论何时，你都可以在工作中修行。换言之，无论你现在境遇如何，只要你用正确的态度工作，你就是一个高贵的人、一个有价值的人。

一 格物：修行的入手处

（陈九川）己卯归自京师，再见先生于洪都。先生兵务倥偬，乘隙讲授，首问近年用功何如？

九川曰：“近年体验得‘明明德’功夫只是‘诚意’。自‘明明德于天下’，步步推入根源，到‘诚意’上再去不得，如何以前又有格致功夫？后又体验，觉得意之诚伪必先知觉乃可，以颜子‘有不善未尝知之，知之未尝复行’为证，豁然若无疑。却又多了格物功夫。又思来吾心之灵何有不知意之善恶？只是物欲蔽了。须格去物欲，始能如颜子未尝不知耳。又自疑功夫颠倒，与诚意不成片段。后问希颜，希颜曰：‘先生谓格物致知是诚意功夫，极好。’九川曰：‘如何是诚意功夫？’希颜令再思体看。九川终不悟，请问。”

——《传习录·下·门人陈九川录》

《大学》：古人的心灵生活指南

陈九川，阳明学生，字惟浚，江西临川人，官至太常博士、礼部郎中。

正德十四年（1519年）七月，王阳明正在南昌与宁王朱宸濠PK，陈九川从京城来见他。王阳明虽然戎马倥偬，还是在百忙之中抽空为小陈讲学。他问小陈：“最近用功有何心得？”

小陈说：“近来体悟到，《大学》所说的‘明明德’功夫，其实就是‘诚意’。但是，我从‘明明德于天下’一步一步推究本源，推到‘诚意’就无法再往前推了，为什么‘诚意’之前又有‘格物’的功夫呢？后来经过体验，我觉得意的诚与不诚必须先‘致知’才行。从颜回的‘有不善可能不知道，但一知道就不会再犯’中可以得到验证，于是我豁然开朗，似乎没有疑问了。可就是前面多出个格物的功夫，还是让我很困惑。后来又想，以我心之灵明，岂能不知意之善恶？只是物欲蒙蔽而已。只要格去物欲，便能像颜回那样有了‘不善’马上就能知道。可如此一来，功夫的顺序好像就与《大学》所说的颠倒了，而且与‘诚意’不能打成一片。然后我问希颜同学，希颜说：‘先生说过，格物致知就是诚意的功夫，非

常正确。’我问他：‘若说格物致知就是诚意的功夫，那诚意本身的功夫又是如何呢？’希颜同学让我再去思考体会，可我终究不能领悟，还请先生指教。”

小陈同学一口气说了一大堆，看上去有点儿乱。要弄清楚他的问题，我们必须先来了解一下《大学》这本书。

《大学》与《中庸》一样，原本都是《礼记》中的单篇文章。按照学术界的看法，《大学》的基本思想出自孔子，后经其弟子曾参发挥、阐释而成文。在宋朝以前，《大学》《中庸》虽然也经常被抽出来专篇刊行，但还没有与《论语》《孟子》合称为“四书”。

南宋淳熙年间，朱熹把《大学》《中庸》从《礼记》中抽出来，与《论语》《孟子》合编，加以注释，称为《四书集注》。从此，“四书”之名遂定，并成为儒家传道授业的基本教材。明朝初年，官方又将“四书”与《诗经》《尚书》《礼记》《周易》《春秋》并称为“四书五经”，作为开科取士的考试大纲和出题范围，此后便成了天下士子的必读书。

有人说过，毁掉一首好歌的方法就是把它当闹铃，毁掉一本好书的方法就是把它划进考试范围。以此来看“四书五经”的命运，似乎颇为恰当。

在明朝以前，中国的读书人对“四书五经”是怀有真感情的，因为这些经典里面讲的都是做人处世之道，与每个人的生活息息相关，是安身立命的根本，是安顿心灵的不二法门。可是，自从“四书五经”被划进考试范围，昔日的“心灵生活指南”就变成了换取功名利禄的手段，“四书五经”就成了入仕为官的敲门砖，而原本自觉自愿的精神追求，也变成了强制性的填鸭式教育。

到了清末民初，随着科举制度的终结和新文化运动的勃然兴起，“四书五经”也作为封建礼教的同义词而被扫进了历史的垃圾堆，并渐渐淡出中国人的视野。

然而，“四书五经”是不能与八股考试画等号的。站在今天来看，“四书五经”中固然有许多不合时宜的思想糟粕，但同时也蕴含着很多亘古不变的精神价值。尤其是“四书”，更是包含了极大的人生智慧，绝不会因为时代的变迁而丧失其关照心灵的价值。

从这个意义上说，身为中国人而不知“四书”为何物，不仅可以说是
一种遗憾，甚至可以说是一种不幸。

而《大学》一书，就是“四书”的入门读物。不读《大学》，就无法
让孔孟的思想和精神真正落实到自己的生命中。

朱熹传承“二程”的思想，最为尊崇《大学》。程颐认为，《大学》
是“初学入德之门”，读此书“可见古人为学次第”；朱熹也说：“‘大
学’者，大人之学也。”

在朱熹看来，《大学》就是“为学纲目”，如果把儒家的修学看成是
盖房子，那么《大学》就是这座房子的“间架”，“先通《大学》，立定
纲领，其他经皆杂说在里许。通得《大学》了，去看他经，方见得此是
格物致知事，此是正心诚意事，此是修身事，此是齐家、治国、平天下
事。”（《朱子语类》）

同样，王阳明接引学人，也首重《大学》《中庸》，“必借《学》
《庸》首章以指示圣学之全功，使知从入之路”。王阳明晚年，还专门
写了一篇《〈大学〉问》，以阐明《大学》精神及其与心学的关系。

《大学》之所以被历代大儒如此推崇，就在于它为所有儒家学人指
示了明确的人生方向和修学次第，亦即后代儒者总结的“三纲领”“八条
目”。

儒家学人的人生方向和修学次第

《大学》开宗明义的第一段话就说：“大学之道，在明明德，在亲
民，在止于至善。……古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国
者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。欲正
其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。”

所谓“三纲领”，就是“明明德、亲民、止于至善”。

所谓“八条目”，就是“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治
国、平天下”。

下面，我们先来看看“三纲领”的意思。

“明明德”，就是彰显人人本有的光明德性；用阳明的话说，明德就是心之本体，心之本体就是仁，就是良知，而仁与良知的具体表现就是“以天地万物为一体”，所以明明德其实就是致良知。

“亲民”，按朱熹的解释，“亲”当为“新”，即“新民”，就是使人人都能去除污染，日日自新；而阳明的理解与朱熹不同，他认为不需要把“亲”解释为“新”，应该按照原文来解释：“亲民”就是“亲吾之父，以及人之父，以及天下人之父”，“亲吾之兄，以及人之兄，以及天下人之兄”（《〈大学〉问》），其实就是孟子所讲的“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”的意思，亦即视人犹己，把天下人都当成自己的骨肉至亲的意思。

“止于至善”，就是使自己和所有人共同达到至善的境界；所谓至善，就是阳明经常讲的“以天地万物为一体”。

而要达到“三纲领”所揭示的上述境界，就要通过“八条目”所提供的具体方法和步骤。

不难看出，从“格物”到“平天下”，有一个很明显的由浅及深、由己及人、由近及远、由小及大的脉络和轨迹，所以“八条目”才会成为历代儒家学人的修学次第。

既然是次第，那当然得一步一步来。也就是说，你不可能在毫无“修身”功夫的情况下，一上来就想“齐家、治国、平天下”。在“八条目”中，“格物、致知、诚意、正心”就是修身的内容，而“齐家、治国、平天下”则是修身的目的。对儒家学人来讲，修身是一切的根本，正所谓“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”。而修身的入手处，就是格物。没有格物的功夫，后面一切免谈。

仅从这一点来说，王阳明与朱熹是没有异议的。

然而，尽管他们都认为修行的入手处是格物，可对格物一词究竟该怎么理解，二人却产生了根本的分歧。

程朱理学认为，理在万事万物中，所以“格物”的意思，就是要把万事万物中的理一一研究透彻，即所谓“格物穷理”。而王阳明年轻时听信程朱之言，花了七天七夜去格竹子，结果半毛钱的理都没格出来，反而把自己格倒了。

后来经由“龙场悟道”，王阳明才大悟“心即理”之旨——始知圣人之道，吾性自足，向之求理于事事物物者，误也！

既然理不在物而在心，那么“格物”当然就不能到外面去格，而是要在自己的心上下功夫了。所以，阳明对“格物”的解释就是：“格者，正也，正其不正，以归于正之谓也”，“物者，事也，凡意之所发必有其事，意所在之事谓之物。”（《〈大学〉问》）

简单来说，阳明的格物，其实就是“格心中之物”，也就是把我们心中种种错误的，不良的欲望、情绪、观念、意识、思想等等全都改正过来。“故‘格物’者，格其心之物也，格其意之物也，格其知之物也”。（《传习录》卷中）

由于阳明与朱熹对格物的理解截然不同，所以接下来的修行方法和步骤，也就随之大相径庭了。

格物到底是在格什么？

在朱熹那里，“格物”就是要去研究和认识外在的万事万物，“致知”就是透彻掌握客观事物的理则（穷理）；而根据这个客观理则（天理），你才能做诚意的功夫，亦即起心动念都要符合天理，绝不自欺；这样久久做去，才能慢慢去除不良的欲望、情绪、观念、意识、思想等等，从而达到正心的目的。

做到这一切，才叫修身。

所以对朱熹来讲，功夫必须是一步一步做的，绝对不能躐等，不能跳级。

而在阳明这里，功夫既可以一步一步做（阳明曾在《〈大学〉问》中详细论述了“八条目”的次序问题，有兴趣的读者可以参看，限于篇幅，在此不赘述），也可以打成一片一起做。因为格物就是“格心中之物”，所以一说到格物，其实就已经包含了致知，包含了诚意，包含了正心。同理，说致知，说诚意，说正心，也莫不同时包含了格、致、诚、正。

“盖其功夫条理虽有先后次序之可言，而其体之惟一，实无先后次序之可分。”（《〈大学〉问》）

能够悟到这一点，才不会纠结于修行功夫的次序问题，小陈同学之所以纠结，就是因为他没有办法把这些东西打成一片。

不过，有必要指出的是，不管是朱熹循序渐进的方法，还是王阳明打成一片的方法，本身都没有对错，只是一个对机不对机的问题。也就是说，要看学生的根器如何。如果是钝根人，你硬要叫他打成一片，很可能会弄得他手忙脚乱，无所适从，最后什么也学不到；而如果是利根人，你强迫他一步一步来，则很可能会耽误他、埋没他，甚至害他到老死都不能入道。

就像“北渐南顿”的禅宗一样，神秀主张“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”的渐悟法门，惠能则提倡“本来无一物，何处惹尘埃”的顿悟法门，二者其实也没什么高下对错之分，关键还是要看学人的根器。

正所谓“药无贵贱，愈病则良；法无高下，当机则妙”。任何修行法门都无所谓高下，只要对机，就是高妙的法门；任何药物也没有绝对的好坏，只要能治病，就是好药。

对一个健康的人来说，你给他下砒霜就等于害死他；可对于某一类病人，砒霜却可以用来当药引。同样一碗水，让牛喝下去就变成了牛奶，让蛇喝下去就变成了蛇毒。由此可见，离开个人的具体情况去谈论修行方法的好坏，其实是没有意义的。

由于小陈同学一直纠结于修行功夫的次序问题，所以当希颜同学告诉他，“先生说格物致知就是诚意的功夫”时，他一下就晕了。

若说格物致知就是诚意的功夫，那诚意本身的功夫又该怎么做呢？

希颜同学不敢再跟小陈讲，怕他更晕，所以就叫他自己去想。

小陈同学明显不是利根人，越想脑袋越大，最后只好专程从京城跑到正在打仗的南昌，向阳明先生请教这个问题。

下面，我们就来看看阳明的回答。

二 诚意：改变自己，改变世界

先生曰：“惜哉！此可一言而悟，惟浚所举颜子事便是了。只要知身、心、意、知、物是一件。”

九川疑曰：“物在外，如何与身、心、意、知是一件？”

先生曰：“耳、目、口、鼻、四肢，身也，非心安能视、听、言、动？心欲视、听、言、动，无耳、目、口、鼻、四肢亦不能。故无心则无身，无身则无心。但指其充塞处言之谓之身，指其主宰处言之谓之心，指心之发动处谓之意，指意之灵明处谓之知，指意之涉着处谓之物，只是一件。意未有悬空的，必着事物。故欲诚意，则随意所在其事而格之，去其人欲而归于天理，则良知之在此事者，无蔽而得致矣。此便是诚意的功夫。”

九川乃释然破数年之疑。

——《传习录·下·门人陈九川录》

诚意是一以贯之地修行“大头脑”

因为在阳明这里，“格物、致知、诚意、正心、修身”全都是可以打成一片的，所以阳明就对小陈说：“你只要弄清楚‘身、心、意、知、物’都是一回事儿，你的问题也就迎刃而解了。”

可是，当阳明把这个独门秘籍告诉小陈的时候，他却越发糊涂了：“物是外面的东西，怎么会和身、心、意、知是一回事儿呢？”

阳明说：“耳目口鼻及四肢，是人的身体，若没有心，岂能视、听、言、动？心想视、听、言、动，若没有耳目口鼻及四肢也不行。因此，没有心就没有身，没有身也就没有心。就其充塞空间而言叫作身，就其主宰而言叫作心，就心的发动而言叫作意，就意的灵明而言叫作知，就意所涉及之处叫作物，都是一回事儿。意没有悬空的，一定涉及事物。所以，要想诚意，就随着意所在的某件事去‘格’，去掉不合理、不正当的欲望而复归于天理，那么良知在这件事上，就不会被蒙蔽而能

够‘致’了。这就是诚意的功夫。”

小陈同学听完，豁然开朗，破除了数年的困惑。

小陈豁然了，你豁然了没有？如果没有，那并不是因为你根器太差，而是因为你没有儒家修行的经验。所以，要完全理解阳明的意思，我们还得一步一步来。

首先，我们要弄清：在阳明心学中，格物、致知的意思分别是什么？

在阳明看来，所谓格物，就是为善去恶；所谓致知，就是把这种为善去恶的功夫做到极致，让良知彻底显露。

其次，我们要弄清：诚意是什么？

按照《大学》本意，诚意就是不自欺。但是，一般人在格物致知的过程中，一开始总是不太给力的——明明知道是善的东西，却出于各种利害因素的考虑而不敢坚持；明明知道是恶的东西，也由于习性使然而偏偏去做。

这就是自欺，就是意不诚。所以，按照阳明的看法，要做诚意的功夫、不自欺的功夫，就应该在格物致知的时候做，亦即时时反观自己在每一件事上的意念，如果意念是善的，就坚持，意念是恶的，就去除。这样诚意才能落到实处。

综上所述，我们不难得出两个结论。

一、在阳明心学中，格物、致知、诚意说的都是一回事儿——为善去恶。

二、诚意不是等到格物致知的功夫做久了才出现的结果，而是要在整个格物致知的过程中始终贯穿的——若不贯穿，格物致知便不能给力。

至此，我们也就跟小陈一样豁然了：尽管在程朱理学看来，格物、致知、诚意是循序渐进、不可躐等的，但是在阳明心学的语境及具体的修行实践中，三者却是可以打通的，所以也就不必纠结于孰先孰后、功夫颠倒的问题了。

事实上，在阳明这里，诚意不仅必须贯穿格物致知，甚至可以作为“八条目”的总枢纽，贯穿儒家学人的整个修行生涯。

他说：“大学工夫即是明明德，明明德只是个诚意，诚意的工夫只是格物致知。若以诚意为主，去用格物致知的工夫，即工夫始有下落。”倘若没有把握“诚意”的要领，而向外“去穷格事物之理”，便会“茫茫荡荡，都无着落处。”

此外，阳明还在其他地方反复强调：

“诚是心之本体。”

“为善去恶，无非是诚意的事。”

“工夫难处，全在格物致知上。此即诚意之事。意既诚，大段心亦自正，身亦自修。”

“所以举出个诚意来说，正是学问的大头脑处。”（《传习录》卷上）

可见，在阳明看来，从“格物致知”一直到“明明德于天下”，都离不开这个“诚意”。

“诚意”在阳明心学中之所以具有如此独一无二的重要性，关键就在于：阳明对“诚”的理解并不仅仅停留在《大学》所说的“不自欺”上，而是结合了《中庸》的阐述，赋予了“诚”极其广大而深刻的内涵。

《中庸》论述“诚”的地方很多：

“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”

诚，就是天道，就是宇宙法则；在人生中努力实现诚，就是做人之道，就是为人处世的根本原则。天赋而诚的人，不必刻苦奋勉就能符合天道，不必殚精竭虑就能证得天道，并且可以自在从容地实践中庸之道，这就是圣人；而在人生中努力实现诚的人，则必须选择至善的道德并持之以恒地坚守和践行。

“诚者，自成也；而道，自道也。诚者，物之终始，不诚无物。是故君子诚之为贵。诚者，非自成己而已也，所以成物也。成己，仁也；成物，知也。性之德也，合外内之道也，故时措之宜也。”

诚，就是自我完善、自我实现、自我成就的意思；而道，就是自己引导自己、以自己为人生导师的意思。诚，贯穿宇宙万物的始终，没有诚就没有宇宙万物。所以君子最注重的，就是在人生中努力实现诚。说到底，诚并不仅仅是自我完善、自我实现、自我成就而已，还要去成就万事万物，去帮助别人达成人格完善和自我实现。成就自己，是仁的表现；成就万物，是智慧的表现。人自性本具之德，是自我与他人、主体与客体、内心世界与外部世界的一体之道，不存在对立分别，所以从任何时候、任何地方开始修行都是可以的。

综观《中庸》对“诚”的阐述，我们不难发现：在子思（孔子之孙、相传为《中庸》的作者）所建立的哲学体系中，“诚”就是宇宙本原，几乎与基督教的“上帝”、佛教的“真如”、伊斯兰教的“安拉”、道家的“道”、理学的“天理”、阳明心学的“良知”、《大学》的“明德”一样，在各自的思想体系中都具有至高无上的地位。

用今天的语言来说，“诚”也可以称为宇宙法则、宇宙能量、绝对精神、终极实在等等。正因为“诚”在儒家哲学中具有如此崇高的地位和如此深广的内涵，所以在阳明看来，“诚意”当然就绝不仅仅是“不自欺”了。毋宁说，“诚意”的意思，就是要通过格物致知、为善去恶的功夫，彻底完善自己的人格，使自己的心灵与宇宙法则、宇宙能量、绝对精神、终极实在等最高本体建立牢固的联结，并且与之息息相通，同频共振。

也许，就是因为给“诚意”赋予了这样的内涵，阳明才会一再强调“诚是心之本体”“明明德只是个诚意”等等，也才会把“诚意”置于“八条目”总枢纽的地位。

因此，对于心学修行人来讲，只要把握住“诚意”这个一以贯之的修行“大头脑”，格物致知、为善去恶的功夫自然就给力了；继而心得以正，身得以修，久久行之，“齐家、治国、平天下”也就是水到渠成的事了。

“美国圣人”富兰克林

乔布斯有一句名言：活着就为改变世界。

其实，所有儒家学人也莫不怀抱着相同的理想——所谓“治国、平天下”，所谓“明明德于天下”，说到底都是为了改变世界。

但是，就像《大学》为我们指明的人生方向和修学次序一样，要想改变世界，下手处却不是世界，而是我们自己。

用阳明的话说，下手处就是以诚意为主，去做格物致知、为善去恶的功夫。

只要按照这个方法去修行，把自己人格上的弱点、缺陷、恶习等等一一摆平，自然就能成就外在的事功，因此也才谈得上改变世界。

被誉为“美国圣人”的本杰明·富兰克林说过一句话：“即使最伟大的国王，也得坐在自己的屁股上。”话虽然有点儿糙，但理一点儿都不糙。他的意思就是：一个人无论建立多么伟大的事功，都必须建立在他的内在品质上；离开了内在的精神品质，外在的事功就成了无源之水、无本之木。

我们之所以可以这么理解，是因为富兰克林还说过这么一句话：“没有什么财富比一个人的品质更珍贵。”

富兰克林自己的一生，就是对他上面这两句话的完美诠释。

虽然他不是“最伟大的国王”，也不是坐拥金山的巨富，但他比世界上很多国王和巨富伟大多了。

富兰克林是美国的开国元勋、独立战争的领袖之一，也是美国历史上第一位享有世界声誉的科学家、发明家、文学家、启蒙思想家，同时又是著名的实业家、政治家、慈善家、社会活动家和外交家（他是美国历史上第一任驻外大使，曾在独立战争期间出使法国，为美国赢得外援，保证了独立战争的胜利）。

在富兰克林的一生中，他在各个领域所取得的业绩、事功和成就可谓不胜枚举。

他是个典型的“穷二代”，10岁便辍学做工，一生只在学校读过两年书，12岁去印刷厂当学徒，却自学了文学、历史、哲学、数学，掌握了

法文、意大利文、西班牙文、拉丁文，先后被美国的哈佛大学、耶鲁大学，英国的牛津大学、爱丁堡大学、圣安德鲁大学等授予硕士或博士学位。他的代表作《富兰克林自传》《穷理查年鉴》（又名《格言历书》）对当时的美国人和欧洲人产生了无比深远的影响，直到今天仍然在许多国家畅销不衰。

他在电学方面成就斐然，创造了许多专用名词，如正电、负电、导电体、电池、充电、放电等，并提出了电荷不能创生也不能消灭的理论，后人在此基础上发现了电荷守恒定律；他还揭示了雷电现象的本质，因此被康德誉为“第二个普罗米修斯”（古希腊神话中为人类盗取火种的神）。

他在光学、热学、声学、数学、海洋学、植物学等方面也有深入研究，并发明了新式火炉、避雷针、双焦距眼镜、自动烤肉机、玻璃乐器、高架取书器、新式路灯等等；他还改革了北美殖民地的邮政制度，创建了北美殖民地统一的邮政系统。

他第一个发现了墨西哥湾暖流的确切走向；最先绘制暴风雨推移图；最先发现人们呼出气体的有害性；最先解释清楚北极光；最先发现感冒的原因。他发明了颗粒肥料，设计了夏天穿的白色亚麻服装和最早的游泳眼镜和蛙蹼，并且被称为“近代牙科医术之父”。

他创办了美洲第一座图书馆、第一个学术团体、第一个消防队和费城第一家医院；他制定了新闻传播法，创立了议员的近代选举法，四次当选宾夕法尼亚州州长；他第一个提出了殖民地自治的思想，作为美国最伟大的开国元勋之一参与起草了《独立宣言》和美国联邦宪法，积极主张废除奴隶制度，组织了反对奴役黑人的运动。

.....

一个在世界上留下这么多辉煌印迹、为世界和人类创造了这么多价值的人，去世后却只在墓碑上刻着这么一行字：印刷工——富兰克林。

不过，富兰克林的自谦丝毫影响不了世人对他的赞誉和无限崇敬。在后人的心目中，富兰克林就是人类历史上最多才多艺的人（没有之一），而同时代的法国经济学家杜尔哥也给了他一句非常经典的评语：“他从苍天那里抓住了雷电，从暴君那里夺取了民权。”

鉴于富兰克林对美国和人类的贡献，今天的百元美钞上仍然印着他的头像。

面对这么一个“全方位改变世界”的超级牛人，我们除了羡慕嫉妒恨之外，剩下的恐怕就只有困惑了：他为什么能这么牛？

答案很简单：富兰克林是个一辈子都在努力“格物致知、为善去恶”的人。

富兰克林取得这么多成功的最主要秘诀，就在于他从青年时代起就走上了一个人格完善之路，严格执行了一套自己拟订的“修行计划”，一一摆平了自己道德品质上的诸多缺点，并相应培养了各种令人尊敬的美德。

富兰克林的“修行计划”：牛人是怎样炼成的？

大约在24岁那一年，富兰克林立志要让自己拥有完美的品德，他说：“我希望我一生中在任何时候都能不犯任何错误，我要克服所有缺点，不管它们是由天生的癖好，或是习惯，还是交友不善引起的。因为我知道，或是自以为知道，什么是善的，什么是恶的，我想我或许可以做到只做好事，不做坏事。但是不久我发现，我想做的这件事比我想想象的要困难得多。正当我全力以赴克服某一缺点时，常常出乎意料地冒出了另外一个缺点。习惯利用了一时的疏忽，理智有时候又不是癖好的敌手。后来我终于断定，光是抽象地相信完美的品德对我们有益，还不足以防止过失的发生。坏的习惯必须打破，好的习惯必须加以培养，然后我们才能希望我们的行为达到坚定不移、始终如一的正确。”

为此，富兰克林开始了一个他自称“达到完美品德的大胆而艰巨的计划”。在计划中，他列举了13项决定要培养的美德：

- 1.节制：食不过饱，酒不过量。
- 2.寡言：避免无益的聊天，言必于人或于己有益。
- 3.秩序：每件东西应安放在一定的地方，每件日常事务应安排在一定的时间。
- 4.决心：该做的事一定要做，做了就要坚持不懈。

5.节俭：对人或对己有益才可用钱，绝不浪费。

6.勤勉：珍惜光阴，每时每刻都做有益的事，戒掉一切不必要的行为。

7.真诚：不欺骗，有良知，为人正直，说话诚实。

8.公正：不做不利于人的事，不要忘记做你应该做的有益于人的事。

9.中庸：避免极端，容忍别人给你的伤害，甚至于你应认为这是你应受的。

10.整洁：保持身体、衣服和住所的整洁。

11.镇静：不因小事、寻常之事、不可避免之事而慌乱。

12.节欲：少行房事，除非考虑到身体健康或者延续子嗣；切戒房事过度，伤害身体或者损害自己或他人的安宁与名誉。

13.谦逊：效法耶稣和苏格拉底。

富兰克林是个科学家，所以在他那里，人格完善与道德修养几乎就是一项严谨的科学实验。为了切实有效地养成上述美德，他决定采取各个击破的办法，一个星期只集中精力对付其中一个。

为此，他专门制作了一本小册子，每一页都画了表格，纵向7行，代表一星期的7天；横向13行，写上13项美德的名称。如果当天在哪一项美德上有过失，就在相应的表格内涂上一个黑点。

富兰克林决定依次给每一项美德以一个星期的严格注意。在第一个星期中，他就密切预防关于“节制”的任何极细微的过失。其他的美德让它们像平时一样，只是每晚记下有关的过失。

这样，假如在第一个星期中，他能使写着“节制”的第一行里没有黑点，他就认为这一美德已经加强，其相反方面已经削弱，于是扩大注意力到下面的一项，争取在下一周内两行中都没有黑点。这样下去直到最后一项，就可以在13个星期内完成整个过程，一年可以循环4次。

富兰克林把自己这项一丝不苟的计划比喻成在花园中除草。他说：“就像一个人要为花园除草，他不能企图一次就根除所有杂草，这样会超出他的能力，但是他可以每次只对付一个花坛，在拔完第一个花坛的杂草后，再动手拔第二个。像他一样，我希望我能令人快慰地在我的表格上看到我在品德上的进步，在逐步地清除了每一行中的黑点之后，我就能愉快地看到一本干净的小册子了。”

一本干净的小册子，就是一座剪除了所有杂草的心灵花园，就是一个去除了所有污点和瑕疵的完善的人格世界。

从这个意义上说，富兰克林所做的事情，其实就是阳明所讲的格物、致知、诚意。

有了这样一座日益干净的心灵花园，有了一片健康而充满养分的道德土壤，富兰克林的所有成就、业绩、事功，就能像春天里姹紫嫣红的花朵一样，随着时间的推移而竞相绽放、灼灼盛开了。

尽管在富兰克林自己看来，到最后，他执行的这项“大胆而艰巨的计划”并没有完全达到预期的目的，可即便如此，也足以让他的人格境界远远超越一般人了。就像他自己说的：“虽然我从来没有达到我原先雄心勃勃想要达到的完善境界，而且差得很远，但我向着这方面的努力却使我比做这种尝试前要好得多、快乐得多了。这正像临摹帖本的人，他们的目的是要练成完美的书法，虽然他们永远也达不到像帖本那样卓越的书法，但是在临摹帖本时他们的书法却改善了，字也写得不但整洁易读，而且相当不错了。”

因此，没有最终达成“至善”，一点儿也不让富兰克林感到遗憾。相反，直到79岁撰写自传的第二部分时，他仍然还是以一种自豪、喜悦和感恩的口吻，谈论他年轻时这个让他受益终身的“修行计划”：

我的后裔应当知道，他们的祖先一生中持久不变的幸运，直到他79岁写作本文时为止，全靠这一小小的方法和上帝的祝福。他今后的岁月会遭遇什么挫折，那是难以预料的。但是假如碰到什么不幸，往日的快乐也足以使他听天由命了。

他长期的健康和那迄今为止还强健的结实体格，应当归功于节制；他早年境遇的安适，财产的获得，以及一切使他成为一个有用公民和使他在学术界得到一些声誉的知识，都应当归功于勤勉和节俭；国家对他

的信任和给他的光荣职位，应当归功于真诚和公正；他的温和，以及他言谈的愉悦、诚恳、爽直，则应当归功于全部这些品德的总影响——即使他不能达到尽善尽美的境地。

富兰克林还在他的自传中说，希望他的子孙中能有人依照他的样子做，以期获得良好的效果。如果你也觉得富兰克林的方法不错，那你也可以把自己想培养的美德罗列出来，给自己打造一座完美的心灵花园。

不过，有必要强调的是，虽然我们的修行确实需要一套简洁明了、便于操作的方法，但是要想真正获得人格的完善，最重要的并不是修行的方法，而是修行的动机。

也就是说，在走上修行之路前，我们都需要问自己一个问题：我是为了什么而修行？

假如你是为了获得成功和荣誉而修养人格，那我只能遗憾地告诉你：出于这样的动机，不但你的人格会出问题，而且真正的成功和荣誉也会跟你玩儿躲猫猫。

而如果你不是为了任何其他目的而修行，仅仅是因为你认为，完美的品德本身是对你有益的，那我必须恭喜你：就凭这个动机本身，你的人格境界就已经开始提升了，而且或迟或早，成功和荣誉也会主动上门找你。

事实上，这不光是我的个人观点，也是富兰克林的看法。他说：“最好的获得荣誉的途径，就是把为荣誉而干，变成为良心而干。”

当一个人凡事只为良心而干，不为别的，他就已经是在“致良知”了，同时就等于开启了强大的正能量。这样的正能量流淌奔涌到世界的哪个地方，哪个地方就必然会被改变。富兰克林就是这么改变世界的。而在这样的時候，他根本不必去追求成功和荣誉，所有令世人艳羡的东西都会不请自来。

所以，富兰克林真正想告诉我们的就是：我们应该把成功和荣誉视为人格完善的副产品，而不应该把人格完善当成追求成功和荣誉的手段。

只为完美的品德而修行，这本身就已经是一种美德，或者说已经离

美德不远。

为了成功和荣誉而修行，这本身就是一种功利行为，已经远离了真正的修行。

就像康德的“定言命令”一样，真正的道德行为都是无条件的：我想要诚实，并不是因为诚实可以给我带来诚信的名誉和其他利益，而只是因为诚实本身是好的、是对的、是值得坚守的。

所以，我是为了诚实而诚实，不为其他。

孟子那个“见孺子将入于井”的故事，同样告诉我们：当我们看到一个孩子即将掉进井里的时候，会立刻产生恻隐之心；这时候，我跑过去救他，并不是为了结交孩子的父母，也不是为了在社会上获得名誉，而仅仅是出于一念恻隐。

所以，我是为了救人而救人，不为其他。

用阳明的话说，这就叫“圣贤只是为己之学，重功夫不重效验”（《传习录》卷下）。所谓功夫，就是修行本身；所谓效验，就是修行产生的效用和结果。真正的儒家修行人，只会关注修行的功夫是否正确、是否得力，而不会在乎修行会带来什么样的效用和结果。

不为任何别的目的而自我完善、自我成就，就是《中庸》所讲的“诚”（诚者，自成也）；树立正确的修行动机，不自欺，就是《大学》所讲的“诚意”（所谓诚其意者，毋自欺也）。

从这个地方上路，辅之以格物致知、为善去恶的修行方法，你就能真正改变自己，获得人格的完善，也才有可能最终改变世界，获得像富兰克林一样巨大的成功和无上的荣誉。

三 工作就是修行

有一属官，因久听讲先生之学，曰：“此学甚好，只是簿书讼狱繁难，不得为学。”

先生闻之，曰：“我何尝教尔离了簿书讼狱，悬空去讲学？尔既有官司之事，便从官司的事上为学，才是真‘格物’。如问一词讼，不可因其应对无状，起个怒心；不可因他言语圆转，生个喜心；不可恶其嘱托，加意治之；不可因其请求，屈意从之；不可因自己事务烦冗，随意苟且断之；不可因旁人谮毁罗织，随人意思处之。这许多意思皆私，只尔自知，须精细省察克治，惟恐此心有一毫偏倚，枉人是非。这便是格物致知。簿书讼狱之间，无非实学。若离了事物为学，却是着空。”

——《传习录·下·门人陈九川录》

修行不能离开尘世

王阳明有一个下属官员，经常听他讲学，说：“先生的学说的确很好，只是我要处理的案件和工作繁重复杂，没有时间去修学。”

王阳明一听，就知道这家伙把心学理解歪了，他以为心学只是一种心灵的学问，所以只能在静定中修学。

这个误会真是太大了。若心学只是如此，王阳明凭什么轻而易举剿灭南赣山贼，又凭什么旬日之间平定“宁王之乱”？

阳明当即对这个下属说：“我什么时候让你放弃案件和工作，悬空去做学问的？你既然需要断案，就从断案的事上修学，这样才是真正的格物。比如当你在审理案件时，不能因为对方言语无礼，就起个恼怒之心；不能因为对方措辞婉转，就起个欢喜之心；不能因为厌恶对方的委托说情，就存心整治他；不能因为对方的哀告求情，就屈意宽容他；不能因为自己的事务繁忙，就随意草率结案；不能因为旁人的诋毁陷害，就随着他人的意思去处置。以上讲的这些情况，都是私心杂念，只有你自己知道，所以必须仔细反省、省察克治，唯恐心中有丝毫偏倚而错判了是非，这就是格物致知。处理工作与审理案件，无不是实实在在的修

行。如果抛开具体事物去做学问，反而会凌空蹈虚，不着边际。”

人不可能离开社会而独存，因而修行也就必然不可能在深山老林中完成。有个故事，说的是一位禁欲苦行的修道者，准备离开自己所住的村庄，到山中去隐居修行，走之前他只带了一块布当衣服。

有一天在洗衣服时，他发现自己需要另外一块布来替换，于是就下山向村民们乞讨一块布。村民们都知道他是虔诚的修道者，就毫不吝啬地送给他一块布。

修道者回到山中继续修行。一天，他无意中发现自己的茅屋里有一只老鼠，常常在他专心打坐时撕咬那件准备换洗的衣服。他遵守不杀生的戒律，不想去伤害那只老鼠，却又赶不走它，只好回到村庄，向村民要了一只猫。

有了猫以后，老鼠果然就被吓跑了。可没过几天，修道者又发现了一个问题：给猫吃什么呢？我并不想让猫吃老鼠，可总不能让猫跟我一样只吃野菜吧？

于是，他又下山向村民要了一只乳牛，这样猫就可以靠牛奶维生了。

但是，一段时间以后，修道者又发现，自己每天要花许多时间来放牛、挤牛奶、照顾它，以致无法专心打坐，便又下山去找了一个流浪汉来照顾乳牛。

流浪汉在山中住了几个月，就开始抱怨，说山上太无聊，他是个正常人，需要一个老婆。修道者想想也有道理，总不能强迫别人也过禁欲苦行的生活，只好让他去找了个老婆。

流浪汉成家后，开始生儿育女，他老婆又饲养了很多家畜，于是山上就有了人间烟火。后来，又有许多人陆续上山做了他们的邻居。短短几年后，修道者便吃惊而无奈地发现：他的茅屋已经被一座热闹的村庄包围了。

这个故事告诉我们：人只要活着，就不可能真正脱离人群和社会。

既然如此，那么一个人想要逃离现实生活，专门去做格物致知的修

行功夫，无疑跟一个人想拔着自己的头发离开地面一样无稽。

所以在阳明看来，工作就是最好的修行，“盖日用之间，见闻酬酢，虽千头万绪，莫非良知之发用流行，除却见闻酬酢，亦无良知可致矣。”（《传习录》卷中）

把日常生活和工作视为修行，不仅是王阳明的主张。事实上，在佛教禅宗和基督新教中，我们发现：所有正当的日常劳动和世俗工作，都可以被赋予神圣而超越的意义。

精进：工作就是最好的修行

禅宗是大乘佛教入世修行的典范。历代禅师所谓的“平常心是道”“担水砍柴，无非妙道”“佛法在世间，不离世间觉”等语，无不是把世俗生活和日常劳作提到了修行的高度。

日本禅学大师铃木大拙说过：“中国人对佛教的一大贡献，就是他们的工作观念。第一个做出自觉努力，以求使工作成为佛教一个组成部分的人，是大约距今1000年前的百丈怀海，他是使禅宗寺院制度不同于其他佛教设施的创始人。”“他的庙规中有一条就是工作：每个和尚，包括师父本人在内，都必须从事一些卑微的体力劳动。不管这些工作是多么脏，多么不为人所情愿。”

铃木大拙所说的百丈怀海，是中唐时期的著名禅师，也是中国禅宗史上的一位革命性人物。他对禅宗发展所做的最大贡献，就是打破了传统佛教不事生产的陈规陋习，通过教制和戒律改革把生产劳作变成了修行的题中之意。他在新的教规中规定，僧团之中不分长幼都要参加生产劳动，他自己也不顾年迈之身，始终率先垂范，身体力行。

这就是禅宗史上著名的“百丈立清规”。

《五灯会元》记载了百丈怀海的一个故事：

师凡作务执劳，必先于众。主者不忍，密收作具而请息之。师曰：“吾无德，争合劳于人？”既遍求作具不获，而亦忘餐。故有“一日不作，一日不食”之语，流播寰宇矣。

百丈禅师每一次劳动干活，必定带头。负责管理生产的僧人见其年

事已高，于心不忍，就偷偷把他的工具藏了起来，想让他安心休息。百丈说：“我没有什么德业，怎能让人替我劳动？”于是到处找他的工具，最后实在找不到，当天就不肯吃饭了。众人劝他，他就说：“一日不作，一日不食。”从此，这句话就传遍了天下。

“一日不作，一日不食”充分表明，禅宗祖师是以一种宗教修行的虔敬心态在看待世俗劳作的。对此，史学家余英时先生也认为：“这是用一种超越而严肃的精神来尽人在世间的本分。”

与中国同属“亚洲文化圈”的日本，在其近代化的进程中，亦曾致力于佛教、儒教等精神传统的创造性转化。而其传统转型之核心，就是把世俗工作提升到了宗教信仰与修行的高度。日本德川时代的著名僧人铃木正三就认为：佛教修行不专在于忏悔、祈祷，而在于竭尽心智从事劳动而不懈怠。为此，他极力提倡“入世修行”“工作修行”“职业修行”，就是要士人诚心为政，农人实意耕作，工人努力做工，商人责己经商。而江户时代的儒者石田梅岩、二宫尊德等人，则是把孔子精神与日本的“町人”（商人）思想糅合改造，宣传人生应勤勉、节俭、敬守职分，主张人在本职工作中竭尽所能、勤勉敬业，就是敬拜上苍、道德完成的唯一标志。

当代日本的“经营之圣”、阳明心学的“私淑弟子”稻盛和夫，最为推崇佛教“六度”当中的“精进”。所谓“六度”（度为“到彼岸”之意，比喻将众生从生死海中度至涅槃彼岸），分别是布施、持戒、忍辱、精进、静虑（禅定）、智慧（般若）。“六度”是大乘佛教入世修行、自利利他、自度度人的根本法门。而在稻盛和夫看来，所谓“精进”，就是拼命努力、心无旁骛、埋头眼前的工作。他认为，这是提高心性、磨炼人格的最重要、最有效的方法。

佛教的“精进”当然不仅仅是指工作，但是，对于一个信仰大乘佛教的居士来说，工作却必然是他修持“精进”（其实不仅“精进”，也包括“六度”）、提升心性、完善人格的最直接、最有力的手段。

在《活法》一书中，稻盛和夫以他佛教徒的信仰背景，同时以多年从事企业管理的丰富经验，论述了工作与修行的关系，并极力强调劳动、工作对人所具有的价值和意义：

一般认为，劳动的目的是获取报酬，劳动不过是谋生的手段，幸福生活应该是少劳多得、多休闲、多娱乐。抱这种人生观的人甚至认为劳

动是不得不干的苦差事。

然而，劳动对人具有崇高的价值和深远的意义。劳动具有克制欲望、磨炼心志、塑造人格的功效。劳动不仅是为了生存、为了温饱，它还陶冶人的情操。

聚精会神、孜孜不倦，全身心投入每一天的工作，这就是最尊贵的“修行”，就能磨炼灵魂、提升思想境界。

.....

拉丁语中有一句谚语：“比完成活儿更重要的是完善干活人的人格。”但是干活人的人格必须在干活中才能提升和完善。就是说，正确的人生哲学只有在拼命工作中、在汗水中才能产生，人的精神只有在日常的、不懈的劳动中才能得到磨炼。

埋头于本职工作，不断钻研，反复努力，这意味着珍惜上苍赐予的生命中的每个今天、此刻中的每个瞬间。

我常对员工们讲，必须“极度认真”地过好每天每日，人生只有一次，不可虚度。认真的程度要达到“极度”好像很“傻”，但只要坚持这种人生态度，一个平凡的人就能脱胎换骨，变成一个非凡的人。

世间被称为“名人”、在各自的领域中登峰造极的人们，他们一定走过相同的历程。劳动不仅创造经济价值，而且提升人本身的价值。

不必脱离俗世，工作现场就是最好的磨炼意志的地方，工作本身就是最好的修行，每天认真工作就能塑造高尚的人格，就能获得幸福的人生。

信仰上帝一样信仰职业，热爱生命一样热爱工作

基督新教（又称“清教”，是自16世纪起欧洲宗教改革运动中各教派的统称）把人的工作称为“天职”，就是因为新教伦理具有这样的信念：任何正当的人类职业都具有神圣性，是上帝安排的任务，也是人生的目的、使命和价值所在。

20世纪最有影响力的思想家之一、德国社会学家马克斯·韦伯，曾

经深入研究了新教伦理与近代资本主义精神之间的生成关系。他发现，所有新教教派的核心教义，就是“天职观”。这种天职观认为，“上帝应许的唯一生活方式，不是要人们以苦修的禁欲主义超越世俗道德，而是要人完成个人在现世所处地位赋予他的责任和义务”。就是说，新教伦理“抛弃了天主教的伦理训诫”，从而“使日常的世俗行为具有了宗教意义。”

韦伯的研究结论表明，正是由于新教对职业所抱有的这种信仰，并且赋予了教徒勤劳、节俭、守诺、诚信等品质，才为近代西方资本主义的发展提供了强大的伦理资源和精神驱动力。

本书前面提到的洛克菲勒、富兰克林，都是典型的清教徒。他们之所以能够取得伟大的成就，首先当然要归功于他们优秀的道德品质，其次就是因为他们从新教伦理中获得了这样的信念：信仰上帝一样信仰职业，热爱生命一样热爱工作。

洛克菲勒曾经在写给他儿子的一封信中说：

“天堂与地狱都由自己建造。如果你赋予工作意义，不论工作大小，你都会感到快乐，自我设定的成绩不论高低，都会使人对工作产生乐趣。如果你不喜欢做的话，任何简单的事都会变得困难、无趣，当你叫喊着这个工作很累人时，即使你不卖力气，你也会感到精疲力竭，反之就大不相同。”

为此，洛克菲勒在信的末尾给了儿子这样一句忠告：“如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。”

当你遇上不喜欢的工作，该怎么办？

在这个世界上，幸福是最难定义的，每个人心目中的幸福可能都不一样。但是，由于世界上绝大多数人都必须工作，而且工作占据了我们生命中的大部分时间，所以，至少从这个意义上说，幸福的定义就是——工作与志趣相投。

能够从事自己喜欢并且擅长的工作，就是人生最大的幸福之一，反之就是一种不幸。

今天，很多职场中人之所以感觉自己活得很不幸福，很大一部分原因就是只把工作当成谋生的手段，而很少静下心来想一想：我要的到底是什么？

假如你很少去思考这一点，只是下意识地认为工作的全部意义就是混口饭吃，那你肯定很难摆脱烦恼、痛苦、无奈、焦虑等负面情绪的缠绕。

倘若如此，我必须给你几点建议：

一、你要扪心自问：目前从事的职业到底是不是自己真心喜欢的？如果是，那你就要学习禅宗祖师和清教徒，把工作视为修行，把职业当成信仰，倾尽你全部的心力，实现人生价值的最大化。因为除了工作，你的生命意义将无从体现。而如果目前从事的职业不是你喜欢的，你就必须对自己做出深入的评估，看看自己真正的兴趣和优势到底在哪里，改行的可能性大不大。只要有一定的可能性，就要努力争取。但是要改行，你必须按下面说的来做。

二、在辞掉目前的这份工作之前，务必给自己留出一些时间，以便找出真正的兴趣和优势所在，锁定你最喜欢的行业和岗位，然后在正式改行前，拼尽全力提升你在这个新领域的专业能力，让自己有足够的竞争力进入新行业。

三、在改行之前的这段时间里，省吃俭用，给自己攒下足够的银子，以备在你辞职之后而又尚未找到喜欢和适合的工作之前，能够维持生活基本温饱。

四、在改行之前的这段时间里，你照样可以用修行的态度来对待你目前这份不喜欢的工作。不过，修行的重心要从“精进”调整到“忍辱”。就是说，即便这份工作对你确实毫无意义，但仍然有最后一个意义：锻炼你的承受力、忍耐力、意志力。换言之，就是提高你的逆商（面对挫折和逆境的能力）。回忆一下本书前面说过的一句话，“把无意义接受下来，这本身就是有意义的行为”。牢记这句话，会让你在面对人生的一切不如意时有更强的担当。另外还有一很重要的一点，就是要学会感恩。尽管你并不喜欢目前的工作，但你还是要感恩。因为这份工作至少给了你一份收入，让你和你的家人不至于三餐不继、露宿街头。抱着这样的心态，你就能尽量把这份工作带给你的烦恼、痛苦、伤害降到最低。

五、也许因为种种原因，你最终还是无法摆脱你不喜欢的这份工作。但是，只要记住上面这一条，相信你一定可以消除大部分的负面情绪。同时，你当然还是要继续发展你自己真正的兴趣，把业余时间 and 精力全投进去，尽量把这份兴趣培养成一份能给你带来收入的副业。如果你的副业最终壮大了，那接下来该做的事就不用我多嘴了。

世界上最不幸的人，就是不想工作的人

其实，退一步讲，人的幸福感都是相对的。跟那些“工作与志趣相投”的人比起来，做自己不喜欢的工作固然是一种不幸，但只要你看看那些失业的人，你就会觉得自己还是幸运的；跟有工作的人比起来，失业固然是一种不幸，但只要看看那些丧失工作能力的残疾人，你就会发现自己还是幸运的。

由此可见，不管你所从事的工作是不是自己喜欢的，只要你凭自己的能力做着一份正当工作，而且借此能够养活自己、养活家人，那么你即使无法从工作本身获得多少幸福感，你的行为也已经具有了某种意义和价值。

因为，当你用自己的劳动给家人换来一份安宁的生活时，你就已经尽了自己在世上的本分。而在儒家的语境中，“尽分”其实也是一种做人的成就。

虽然这种成就很平凡，但它的确是一种价值。从这个意义上讲，其实你也在修行。

此外，假如说你是一个没有到社会上工作的全职太太，乍一看好像没有为社会创造价值，但只要你安心地相夫教子，那么你也是在尽分。同样的，你也能在普通的家务劳动中实现生命的价值，同时也就是在修行。

所以，世界上最不幸的人，其实并不是工作与志趣不相投的人，也不是失业的人，甚至也不是丧失工作能力的人，而是明明四肢健全却心灵残疾的人。

有一个故事，说的是一个残疾的乞丐，他只有一只手。一天，他来到一户人家，向女主人乞讨。女主人指着屋前的一堆砖头说：“把这些砖头搬到屋后去。”

乞丐委屈地说：“你没看见我只有一只手吗？”

女主人没说什么，就用自己的一只手搬了一趟砖，说：“你看，并不是非要两只手才能干活。”

乞丐无语了，只好用他那唯一的一只手去搬砖。由于一次只能搬两块，这堆砖他整整搬了四个小时才搬完，累得全身都快散架了。

女主人最后给了他二十块钱。乞丐感激地说：“谢谢！”女主人说：“不用谢我，这是你自己干出来的。”

听到这句话，乞丐怔住了，像是忽然想到了什么。片刻后，他才对女主人说：“我不会忘记你的。”说完深深地鞠了一躬，就上路了。

几天后，又有一个双手健全的乞丐来乞讨，女主人就叫他把屋后的砖搬到屋前。乞丐哼了一声，极其不屑地走了。这位妇人的孩子奇怪地问她：“上次你让那乞丐把砖搬到屋后，现在又叫这个乞丐把砖搬到屋前，为什么要这样搬来搬去呢？”

妇人说：“砖放在屋前屋后都一样，可搬与不搬对他们却不一样。”

若干年后，一个很体面的人找到这户人家。这个人只有一只手。他对坐在院中已有些老态的女主人说：“如果没有你，我还是个乞丐，可现在，我是一家公司的董事长。”

老妇人淡淡地说：“这是你自己干出来的。”

在这个故事中，真正的残疾人显然不是那个只有一只手的乞丐，而是那个双手健全的乞丐。而在这个智慧的妇人心目中，判断一个人是高贵还是卑贱的标准，也不是外在的身份，而是内在的品质——一个愿意自食其力的人，不管是不是董事长，他都是高贵的；一个不愿自食其力的人，不管有没有两只手，他都是残疾的。

人因工作而高贵，人也因工作体现着人的价值。

只要你心灵健全，那么无论何时，你都可以在工作中修行。换言之，无论你现在境遇如何，只要你用正确的态度工作，你就是一个高贵的人、一个有价值的人。

四 忍辱的境界：提升你的情商&逆商

问：“叔孙武叔毁仲尼，大圣人如何犹不免于毁谤？”

先生曰：“毁谤自外来的，虽圣人如何免得？人只贵于自修，若自己实实落落是个圣贤，纵然人都毁他，也说他不着。却若浮云掩日，如何损得日的光明？若自己是个象恭色庄、不坚不介的，纵然没一个人说他，他的恶愿终须一日发露。所以孟子说：‘有求全之毁，有不虞之誉。’毁誉在外的，安能避得？只要自修何如尔。”

——《传习录·下·门人黄省曾录》

忍辱的功夫必须“在事上磨炼”

有学生问：“《论语》记载了‘叔孙武叔毁谤孔子’的事情，为什么大圣人还是不能免于毁誉呢？”

这个学生提的问题，事见《论语·子张》。

叔孙武叔是鲁国的一个大夫，不知何故总是看孔子不顺眼，有一次他在朝中对同僚说：“子贡其实比他老师仲尼更有水平。”有人把这话告诉了子贡，子贡一听就吓坏了，赶紧声明：“我老师的德行比我高多了，咱就拿房屋的围墙打个比方吧，我家的围墙只有肩膀高，随便哪个路人都看得见我家，所以都夸我的房子豪华；而老师家的围墙有数丈高，大家不得其门而入，所以压根儿不知道他老人家的房子有多么雄伟壮观、多么美轮美奂。”

没过多久，叔孙武叔又在别人面前毁谤孔子。子贡这回真的愤怒了，说：“别再这么干了！仲尼是毁谤不了的。别人的德行充其量就是山丘，还可以超越；而仲尼的德行就像日月，没有人可以超越。就算有人想自绝于日月，但对日月本身又有什么损害呢？只能表明他不自量力罢了。”

由于《论语》记载了这件事，所以千年之后，阳明的学生还替孔子他老人家打抱不平，对他遭受毁谤一事深感不解。

阳明告诉学生：“毁谤是来自他人和外界的，即使是圣人也免不了。人贵在自修，如果自己实实在在是个圣贤，纵然人们都毁谤他，也影响不了他。就像浮云蔽日一样，如何损害日的光明？如果自己是个外表端庄恭敬、内心却虚伪无德的人，纵然没一个人说他，他隐藏在内心的奸恶也总有一天会暴露。所以孟子才会说：‘人活着，总有过于苛求的诋毁，也有意料不到的赞扬。’总之，毁誉都是外来的，怎么能避免？关键还是要看你自己的修行功夫如何。”

这段话，绝对是王阳明自己的切身感受和经验之谈。

自从阳明平定“宁王之乱”后，各种攻击和诋毁甚嚣尘上，把他包围了。尤其是正德皇帝朱厚照身边那几个佞臣，如边将江彬、许泰，太监张忠等人，更是因为嫉妒他的事功，就污蔑他“与宁王通谋”，还说他平叛的动机是为了杀人灭口云云，总之一心想把他整成明朝版的岳飞。所幸太监也不全是小人，当时皇帝身边的大太监张永就是一个相对正直的人，跟阳明的关系也不错，才帮他洗清了这个莫须有的罪名。

在阳明遭到诋毁、污蔑、陷害的那些日子里，他平日的修行功夫就派上大用场了。

由于早在年轻时，阳明就已经练就了“不动心”的功夫，加之后来贬谪龙场，经历了九死一生，更是打造了一颗宠辱不惊、自作主宰的强大内心，所以那些小人的伎俩对他来讲，无异于浮云蔽日、蚍蜉撼树，根本不能伤害他分毫。

那些日子，阳明该做事做事，该讲学讲学，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，只一意守护内心昭明灵觉的良知，每天照旧过得逍遥自在。用他自己的话说，只要“依此良知，忍耐做去，不管人非笑，不管人毁谤，不管人荣辱”，“自然有得力处，一切外事亦自能不动。”（《传习录》卷下）

由此可见，一个人只要具备心学的功夫，EQ（情商）和AQ（逆商）自然能够达到相当高的水平。

但是，这种忍辱的功夫必须“在事上磨炼”，若关起门来在静定中修，其结果就只能是玩弄光景，“遇事便乱，终无长进”。换言之，要提升情商，你就必须在情绪发动的时候修；要提升逆商，你就必须在逆境和挫折中修，否则就是纸上谈兵，不会有半点儿实战功夫。

比较典型的一个“纸上谈兵”者，就是北宋文豪苏东坡。

众所周知，苏东坡是一位著名的佛教居士，其佛学造诣不可谓不深。但是，相对于学问而言，他的实修功夫却差了好大一截儿。

估计很多人都知道，苏东坡和佛印禅师之间经常逗机锋、打嘴仗，给后人留下了不少好玩儿的典故。其中最经典的，莫过于“八风吹不动，一屁打过江”的故事。

苏东坡任职瓜州（今江苏扬州）期间，与长江南岸的金山寺住持佛印禅师交情甚笃。有一天，苏东坡自感修行有得，便写了一首诗：“稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”然后命书童过江送给佛印看，希望得到他的印证和期许。

“八风”是佛教名词，指的是“讥、称、毁、誉、利、衰、苦、乐”八种人生境遇。苏东坡以“八风吹不动”自许，表明经过佛法的修行，自己在面对外在的荣辱毁誉和人生的顺逆苦乐时，始终能够保持如如不动、泰然自若的心境。

佛印看完这首诗，就在后面批了两个字，让书童拿回去。一心等着被夸的苏东坡展开那张纸一看，上面赫然写着两个大字——放屁。

苏东坡顿时火起，立刻乘船过江，要去找佛印理论。

佛印早料到他会来，就站在岸边等他。苏东坡一看见佛印就大声质问：“你不欣赏我的诗倒也罢了，何苦侮辱人呢？！”

佛印笑呵呵地问：“我怎么侮辱你了？”

苏东坡扬了扬手中的纸，脸都绿了。

佛印做恍然状：“哦，你是指这个。可你不是说‘八风吹不动’吗？怎么一屁就把你打过江来了？”

苏东坡闻言，当场石化。

不知道苏东坡经此点化，其EQ或AQ是否有所提高，反正在另外一些故事里面，他和佛印禅师打嘴仗几乎每次都输得挺惨。

生气的艺术：幽默化解法

在生活中，我想我们大多数人都不会比苏东坡好多少。别人漫不经心的一句话、一个眼神、一个动作，都有可能搅乱我们内心的宁静，让我们要么生一天闷气，要么跟对方干上一仗。

其实，这是很傻的。就像本书第五章讲过的那个买报纸的故事一样，我们为什么要让别人决定我们的反应和行为呢？

孩子与成人最主要的区别之一，就是前者的理性和意志都很薄弱，做不了自己的主，而后者却可以凭借理性和意志掌控自己的情绪，在面对外界刺激时选择正确的反应和行为。然而，我们很多人在生理上长大了，在心理上却一直是个孩子。

那么，假如在生活中，有人出于恶意存心冒犯或伤害我们，我们应该选择什么样的反应和行为才算是正确的呢？

答案就是两个字——忍辱。

但是，千万别以为忍辱就是对所有的冒犯和伤害无动于衷或逆来顺受。如果你这么理解，那就把这两个字看得太肤浅了。

事实上，忍辱不是无视别人对你的伤害，而是首先要防止你对自己造成二次伤害，其次才是如何应对别人的伤害。

为什么这么说？

道理很简单：如果别人已经伤害了你，而你又在自己心里烧起一把嗔恨的火焰，那你是不是在无意中成了那个施害者的同谋，对自己造成了二次伤害？

有人说过，憎恨别人就像是为了逮住一只耗子而不惜烧毁自己的房子，但耗子还不一定能逮到。所以，面对别人的冒犯和伤害时，你可以生气，但必须学会生气的艺术。

生气也可以是一种艺术？

是的。亚里士多德说过：“任何人都会生气，这没什么难的。但要

适时适所，以适当的方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难了。”

生气还有这么多讲究，它当然是一种艺术了。

为了更好地理解如何在实践中运用这门艺术，我们可以来看看以下几个场景：

在英国的一个社交晚宴上，著名剧作家萧伯纳正在专心地想心事，坐在旁边的一个富翁不禁好奇，就问道：“萧伯纳先生，我愿出一块钱，来打听你在想些什么。”

萧伯纳淡淡地看了他一眼，说：“我想的东西不值一块钱。”

富翁更加好奇了：“那么，你究竟在想什么呢？”

萧伯纳说：“我在想你。”

就这几个字，差点儿没把那个富翁噎死。

再来看一个故事。美国幽默大师马克·吐温有一次到法国旅行，拜会了法国名人波盖。波盖生平一大乐趣就是挖苦人，他对马克·吐温说：“美国人没事的时候，往往喜欢怀念祖宗，可是一想到祖父一代，就不能不打住了。”

波盖是在嘲笑美国人的历史太短。

马克·吐温笑笑，说：“法国人没事的时候，总想弄清他们的父亲是谁，却很难弄清楚。”

很显然，马克·吐温是在取笑法国人的多情乃至滥情。听见这句话，不知道惯以恶搞他人为乐的波盖，当时脸上的表情有多么难看。

在面对他人的嘲弄挖苦时，暴跳如雷是最不明智的反应，自己生闷气也不是好办法，因为对方嘲弄你就是想让你出糗，你要是不懂得高明地应对，那就让他称心如意了。所以，这种时候最重要的就是冷静，然后用一种有风度的方式，做出最恰当的反击。

换言之，你可以生气，但不要让怒气掌控你，而是要“适时适所，

以适当的方式”“恰如其分地”把怒气送回它的源头，送给它的始作俑者，让对方因无趣而自动闭嘴。

当然，冷静应对、反唇相讥只是忍辱的第一层境界，它只是“生气的艺术”，需要的也只是冷静、机智和幽默而已；再往上走，就要涉及“生气的学问”了。

而这门学问所需的功夫，就没有那么简单了。

生气的学问：大肚能容法

阳明的学生有一次问他：“一个心学修行人该如何看待‘忿懣’（生气）这件事？”

阳明的回答是：“人心怎能无‘忿懣’（人怎么可能不生气呢）？生气是在所难免的，关键是要把握以下几个原则：首先，不能‘怒得过当’；其次，要‘物来顺应’‘不着一分意思’；最后，阳明还举例说，比方你上街看见人打架，对于没道理的那一方，你肯定也会感到义愤，虽然义愤，却又‘此心廓然，不曾动些子气’。这才是生气的学问。”

总结起来，阳明的意思有三点：

一、生气的时候要学会控制，把握一个适当的度，不要过火。

二、事情一过，怒气也要随它过去，不能执着，不要怀恨。

三、生气的时候要学会从自己的立场上超拔出来，找到一个客观的、第三方的视角，这样才能让理性在场，从而保持“此心廓然”、寂然不动的境界。

这个境界看上去是很高超，可是在现实中，除了阳明自己，还有谁能做到面对侮辱而“此心廓然”、寂然不动呢？

当然有人能。最典型的代表，当属唐朝武则天时期的宰相娄师德。

娄师德是武则天时代的一位牛人，不仅在对吐蕃的战争中功勋卓著，而且出将入相，官至宰辅。然而，在古往今来最牛的女人手下当官，无疑是当时世界上风险最高的事情之一。面对当时极端严酷的政治

环境，娄师德不得不夹起尾巴做人，从而练就了超人般登峰造极的修养功夫。

当时，与娄师德同朝为相的李昭德最受武则天信任，此人生性张扬，锋芒毕露。由于娄师德身体肥胖，所以行动迟缓，每天上朝都走得慢吞吞，李昭德偶尔跟在后面，半天过不去，就会爆粗口：“田舍夫！”

田舍夫的意思是农民。在唐代，这估计是一句标准的国骂，因为当年太宗李世民被诤臣魏征气得够呛的时候，也曾背地里骂他是田舍夫。如今娄师德无端招来国骂，换成别人，恐怕一回头就跟李昭德干起来了，可是娄师德却慢慢地回过头来，笑容可掬地说：“师德不为田舍夫，谁当为之？”

娄师德的弟弟也在朝中任职，有一次外放为刺史，来跟大哥辞行。娄师德语重心长地说：“我贵为宰相，而今你又担任刺史，荣宠过盛，必定招人嫉妒。在你看来，我等当如何自处？”

弟弟说：“大哥放心，从今往后，就算有人把唾沫吐到我脸上，我也只会擦去而已，不同他计较，绝不为大哥惹祸。”

弟弟以为把话说到这份儿上了，大哥一定满意。没想到娄师德却忧心忡忡地说：“这正是我所担心的！人家把唾沫吐到你脸上，证明他对你火大，你把唾沫擦了，就是表示不服气，这不是让他的火更大吗？你应该任唾沫留在脸上，让它自己干掉，然后还要面带笑容，表示你欣然接受。”

这就是成语“唾面自干”的出处。一个人能把忍辱修到这种境界，世上还有什么人能够让他生气呢？还有什么事能够决定他的反应和行为呢？

表面上看，娄师德这么做好好像很懦弱，其实这才是真正的自作主宰，也才是真正的内心强大。最有力的证据就是：短短几年后，那个表面刚强的李昭德就被酷吏来俊臣整死了，落了个身首异处的下场（说到底就是被武则天兔死狗烹了）；而娄师德不仅在武周时期的恐怖统治中顽强地生存了下来，“独能以功名终”，还引荐了一大批德才兼备的官员进入朝廷（其中就有牛人狄仁杰，狄仁杰又引荐了张柬之，张柬之不久便发动“神龙政变”推翻了武则天政权，可见如果没有娄师德，李唐复国的时间无疑要被大大推迟），为最终推翻武周王朝储备了强大的人才资

源，也为李唐宗室最终拨乱反正奠定了坚实的基础。

老子说：“坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”李昭德因刚强而身败名裂、人亡政息，娄师德却依靠貌似柔弱的忍辱功夫，不仅保全了自身，而且成就了常人莫及的品德与事功。二者截然相反的命运，几乎就是在为老子这句话做注脚。

忍辱的最高境界：转化超越法

在世间所有的忍辱功夫中，最上乘的境界其实还不是娄师德的“唾面自干”，而是把人生中的所有欺辱、轻贱、困苦、挫折、逆境、磨难等等，全都视为砥砺品德、磨炼意志、提升能力、完善人格的必不可少的助力。

这种助力，佛教称之为“逆增上缘”。就是说，人生中的一切负面因素和负面能量，都可以被我们当成开启正能量的必要条件。用阳明的话说：“人若着实用功，随人毁谤，随人欺慢，处处得益，处处是进德之资。”（《传习录》卷下）

这，就是提升情商和逆商的终极法门。

一位佛教密宗的上师，有一次在西藏各地弘扬佛法，沿途一直带着他的厨师。这个厨师不仅厨艺极差，没有责任感，而且生性暴躁，动不动就跟人干架，是个典型的刺儿头。

当地人注意到这个厨师的糟糕品性后，便私下询问上师：“大师，您为何要容忍那个厨师的坏脾气？他只会妨碍您，对您一点儿帮助也没有，您为何不将他遣送回去？我们很乐意帮助您再找一位。”

上师微笑回答：“哦！你不了解，我并不把他当成我的仆人，我以他为师。”

当地人大为讶异：“大师何出此言？”

上师说：“他的无能和好争的天性，每天都在教导我学习如何容忍和培养耐性。因此，我认为他极有价值，可以当我的老师。”

很显然，这位上师就是把他的厨师当成了修行之路上不可或缺

的“逆增上缘”。如果我们能向这位上师学习，那还有什么人是我们不能相处的呢？

关于忍辱，佛教史上还有一则脍炙人口的典故，那就是唐代高僧寒山与拾得的一段问答。

寒山问：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？”

拾得答：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

如果说拾得作为佛门高僧，其境界还是让我们感到可望而不可即的话，那么下面的这个故事，应该能让我们有所启发。

洛克菲勒曾经在写给儿子的信中，对自己如何成为世界上最富有的人进行了揭秘。令人始料不及的是，这个昔日的“穷二代”脱贫致富的最初动机，竟然是源于他学生时代的一件小事：

我一直珍藏着一张我中学同学的多人合照。那里面没有我，有的只是出身富裕家庭的孩子。几十年过去了，我依然珍藏着它，更珍藏了拍摄那张照片的情景。

那是一天下午，天气不错，老师告诉我们说，有一位摄影师跑来要拍学生上课时的情景照。我是照过相的，但很少，对一个穷苦家的孩子来说，照相是种奢侈。摄影师刚一出现，我便想象着要被摄入镜头的情景，多点微笑、多点自然，帅帅的，甚至开始想象如同报告喜讯一样回家告诉母亲：“妈妈，我照相了！是摄影师拍的，棒极了！”

我用一双兴奋的眼睛注视着那位弯腰取景的摄影师，希望他早点把我拉进相机里。但我失望了。那个摄影师好像是个唯美主义者，他直起身，用手指着我，对我的老师说：“你能让那位学生离开他的座位吗？他的穿戴实在是太寒酸了。”我是个弱小还要听命于老师的学生，我无力抗争，我只能默默地站起身，为那些穿戴整齐的富家子弟制造美景。

在那一瞬间我感觉我的脸在发烧。但我没有动怒，也没有自哀自怜，更没有暗怨我的父母为什么不让我穿得体面些，事实上他们为我能受到良好教育已经竭尽全力了。看着在那位摄影师调动下的摄影场面，

我在心底攥紧了双拳，向自己郑重发誓：总有一天，你会成为世界上最富有的人！让摄影师给你照相算得了什么！让世界上最著名的画家给你画像才是你的骄傲！

我的儿子，我那时的誓言已经变成了现实！在我眼里，侮辱一词的词义已经转换，它不再是剥掉我尊严的利刃，而是一股强大的动力，如同排山倒海，催我奋进，催我去追求一切美好的东西。如果说那个摄影师把一个穷孩子激励成了世界上最富有的人，似乎并不过分。

讲完这个故事，洛克菲勒语重心长地总结了这样一段人生箴言：

“我知道任何轻微的侮辱都可能伤及尊严。但是，尊严不是天赐的，也不是别人给予的，是你自己缔造的。尊严是你自己享用的精神产品，每个人的尊严都属于他自己，你自己认为自己有尊严，你就有尊严。所以，如果有人伤害你的感情、你的尊严，你要不为所动。……我的儿子，你与你自己的关系是所有关系的开始，当你相信自己，并与自己和谐一致，你就是自己最忠实的伴侣。也只有如此，你才能做到宠辱不惊。”

今天，所有还在自怨自艾、抱怨命运不公、痛恨老天无眼的“穷二代”，都应该把洛克菲勒的这段箴言背下来。

可以说，一个人最终会成为什么样的人，并不是取决于上帝发给你一副什么样的牌，而是取决于你用什么样的心态和方法去玩儿这副牌。

而要把人生这副牌玩儿好的一大关键，就在于提升你的EQ和AQ，亦即修炼你的忍辱功夫。尤其是在今天这样一个“拼爹”的时代，一个处于社会底层、没有背景、没有资源、没有人脉的“穷二代”，更需要具备一种超越常人的修行功夫，更需要在这个险恶的世界上，练就一颗充满正能量的强大内心！

诚如洛克菲勒所言，只有“与自己和谐一致”，才能成为“自己最忠实的伴侣”。用阳明的话说，就是“人只贵于自修”，只要自己“实实落落是个圣贤”，其他的一切都不重要。

如果说，忍辱功夫的第一层境界是反唇相讥式的“幽默化解法”，第二层境界是唾面自干式的“大肚能容法”，那么能够把一切负面因素都转化为正能量的这种精神境界，则可以称为“转化超越法”。

有此三法，你的EQ和AQ将无人可及，你的人生也将无往不利——
不管你拥有什么样的起点，也无论你处在什么样的境遇下。

五 随才成就：心学教育VS今日教育

王汝中、省曾侍坐。

先生握扇命曰：“你们用扇。”

省曾起对曰：“不敢。”

先生曰：“圣人之学不是这等捆缚苦楚的，不是装做道学的模样。”

汝中曰：“观‘仲尼与曾点言志’一章略见。”

先生曰：“然。以此章观之，圣人何等宽洪包含气象？且为师者问志于群弟子，三子皆整顿以对，至于曾点，飘飘然不看那三子在眼，自去鼓起瑟来，何等狂态？及至言志，又不对师之问目，都是狂言。设在伊川，或斥骂起来了。圣人乃复称许他，何等气象？圣人教人，不是个束缚他通做一般，只如狂者便从狂处成就他，狷者便从狷处成就他，人之才气如何同得？”

——《传习录·下·门人黄省曾录》

教育就是要尊重个性，实现天性

王汝中，名畿，号龙溪，浙江山阴人，官至兵部郎中。

黄省曾，字勉之，号五岳山人，未入仕，以诗文名于世。

小王和小黄两位同学陪王阳明在一块儿坐。时值盛夏，酷热难耐，阳明拿扇子给他们，说：“你们用扇。”

小黄赶紧站起来说：“不敢。”

阳明说：“圣人的学问不是这样束缚痛苦的，不用装作道学的模样。”

小王说：“从《论语》‘仲尼与曾点言志’那一章中，就能大致看

到。”

阳明说：“对。从这一章可以看出，圣人具有多么宽广包容的气象！老师询问弟子们的志向，子路、冉有、公西华都严肃地回答了提问，而曾点却飘飘然不把那三个人看在眼里，独自去弹起瑟来，这是何等狂态！等到他表达志向的时候，又不针对老师的问题，口出狂言。假如是程颐遇到这种情况，或许便斥骂起来了，孔子却还称许他，这是何等气象！圣人教育人，不是束缚他按一个模式来修行，狂者就从狂处成就他，狷者就从狷处成就他。人的才气怎么可能完全相同呢？”

按照《论语》的解释，所谓狂者，就是锐意进取者；所谓狷者，就是有所不为者。二者的天性截然不同，但在阳明看来，无论学人的个性、才气如何千差万别，都一样能在修行上有所成就。因为，孔门圣学的教育思想本来就是有教无类、因材施教，绝不会用一套僵死的教条去要求所有学生，更不会把所有学生都变成一个模子里面倒出来的。

换言之，真正的教育，非但不会抹杀个性或扼杀天性，反而尊重个性、保护天性，进而激发每个人的内在潜能，让学生沿着个性化的道路发展，做最优秀的自己，从而最大程度地实现其与生俱来的天性。

用阳明的话说，这就叫“随才成就”“不拘死格”。

“人要随才成就，才是其所能为，如夔之乐，稷之种，是他资性合下便如此。成就之者，亦只是要他心体纯乎天理”。（《传习录》卷上）

人要根据自己的才能来做出成就，才是他所能做到的。比如夔（相传为舜的乐官）对于音乐，稷（古代掌管农事的官员）对于种植，是他们的资质自然能如此。成就一个人，也只是要他的心体达到纯粹天理的境界。

“且如一园竹，只要同此枝节，便是大同。若拘定枝枝节节，都要高下大小一样，便非造化妙手矣。汝辈只要去培养良知。良知同，更不妨有异处”。（《传习录》卷下）

比如一园的竹子，只要枝节差不多，就是在大的方面实现了一致。如果一定要每根竹子的枝枝节节、高低大小都一样，就不能体现自然的妙手了。你们只要去培养良知：良知相同，有其他不同处也无妨。

由此可见，阳明心学教人存天理、致良知，并不是要把所有学生都弄得千人一面，而是要让大家百花齐放——从天理和良知的角度看，每朵花只要最大程度地展现了它的美丽和芬芳，就是在大的方面实现了一致，这就叫“只要同此枝节，便是大同”；从个性和天性的角度看，那些花的品种、颜色、形状、香味等等，又是各不相同、大异其趣的，绝没有两朵花会一模一样，这就叫“良知同，更不妨有异处”。

再打个比方，每届奥运会大概有300个比赛项目，对于最终夺取金牌的运动员来讲，他们的相同点是很显著的，即都通过艰苦的训练、顽强的拼搏把人体的潜能发挥到了极致。但是与此同时，他们每个人的参赛项目、身体条件、运动能力、职业优势又是各不相同的。在此，“同”不会妨害“异”，“异”也不会妨害“同”。而儒家（心学）的教育思想与修行的道理也与此类似——在天理和良知上达至相同的境界，并不会抹杀个体之间的种种差异，更不会妨害每个人独特个性的发展与本具天性的实现。

遗憾的是，虽然中国人早已拥有如此先进的教育思想，但是时至今日，中国的学生们却还在饱受填鸭式教育、教条式教育与应试教育之苦。

你的纯真，让我Hold不住了

在今天的中国，没有人不知道创新精神对于一个民族、一个国家的重要性。但是，落实到教育上时，创新精神却依旧只是空洞的口号，学生的个性和创造力也依旧是教育官僚和老师眼中的异端和洪水猛兽。

这几年网上流传甚广的那些“高考零分作文”，就充分突显了“学生日益发展的个性与落后僵化的教育体制”之间的矛盾。

2010年高考，江西出了一道命题作文，题目是《找回童年》。出题者提示：“为什么要找回童年？因为现在社会太功利了，小朋友们压力过大，童年早已离开。”所以，“现在的社会需要纯真，需要找回童年。”

面对这个题目，有个考生在作文中写了这么一段话：

我想找回我的童年，因为那时候：奶粉不是用来送终而是用来送礼的，房子不是用来杀人而是用来住人的，地沟不是用来捞油而是用来排

涝的，医院不是用来敲诈勒索而是用来救死扶伤的，教育不是用来升官发财而是用来改变命运的，高楼不是用来自杀而是用来观景的，艺术不是用来潜规则而是用来熏陶人的，看守所不是用来见证奇迹而是用来洗刷罪恶的，官员不是用来尊敬而是用来问责的，人民不是用来“被”而是用来“请”的。

可是现在……

我想找回我的童年，可是我的童年，已经死去很多年了。

可想而知，这是一篇零分作文。限于篇幅，我只截取了作文的最后部分。

这篇作文为什么是零分？

最重要的一个原因就是：这位考生讲了真话。

我们的教育者和命题人要求考生要“纯真”，因为“现在社会太功利”了。这个立意本来很好，可是，当考生按照要求勇敢地说出真话时，我们的教育者却害怕了——因为这些真话实在太真，让他们Hold不住了。

可见，对这些教育者来说，所谓的“纯真”必须是由他们规定、被他们允许的，绝不能是考生个人的纯真。至于中国的教育者怎么定义纯真，那当然需要考生们去揣摩、去迎合、去领会，然后在试卷中去贯彻执行了。我相信，如果这位考生愿意去揣摩迎合的话，凭他在这段文字中显示的思考力和文字表达能力，他一定可以拿高分。然而，假如他真的这么做了，这种行为算不算命题人所鄙夷的“功利”呢？

也许，所谓“功利”，在我们的教育者那里也是自有其定义的——乖乖听老师的话，以老师的是非为是非，以老师的好恶为好恶，就是“纯真”的表现，怎么能算“功利”呢？！

中国高考作文**VS**法国高考作文

2012年高考，跟往年一样，一批零分作文如期涌现。如果说在前几年的高考作文中，出题者的命题和命意还算比较靠谱儿的话，那么2012年许多省市的高考作文题目则实在让人无语。据说为了让考生能自由思

考、发挥创造性，各地普遍采用了“材料作文”的方式，亦即提供一则材料，让考生自己立意、自主命题。

可是，我们的出题人提供的是什么样的材料呢？

就我所见，比较雷人的作文材料有这么几则：

B直辖市：老计一个人工作在大山深处，负责巡视铁路，防止落石、滑坡、倒树危及行车安全，他每天要独自行走二十多公里。每当列车经过，老计都会庄重地向疾驰而过的列车举手致敬，此时，列车也鸣响汽笛，汽笛声在深山中久久回响……

T直辖市：两条鱼在河里游泳，老鱼问小鱼：“河里的水质如何？”小鱼说：“我不知道水质是清澈还是混浊。”生活中有很多这样的小事情体现大道理。

A省：一处施工单位，有一架不用的施工梯放在路上，上面挂着警示牌“施工梯请注意安全”。后来，有人将警示牌更改为“不用时请将梯子收起”。

H省：一幅图片加四句话。图上画着一只伸出的手，四句话分别是：伸出是温暖的服务、摊开是放飞的想法、张开是创造的力量、捧起是收获的希望。

Z省：中国台湾有个女作家在博客上发了篇文章，说她女儿在学校很受欢迎，她夸女儿说：“你快成英雄了！”女儿却认真地说：“我不想成为英雄，我想成为坐在路边鼓掌的人。”博文引发网友热议，甲说：“坐在路边鼓掌其实也挺好。”乙说：“人人都在路边鼓掌，谁在路上跑呢？”丙说：“路边鼓掌与路上奔跑，都应该肯定。”

说实话，我不知道这些“小故事”里面到底蕴含了多少深刻的“大道理”，但是我知道，在上述省市的多篇零分作文中，第一句话几乎都是对出题者的智力状况的关切和问候，而且好几个考生在作文末尾还不忘再次问候。

同样是高考作文，西方国家给考生们出的，又是什么样的作文题呢？

我手头有一份2012年法国高考的资料。下面就让我们来看看，法国教育部门给考生们出的是什么样的题目：

文科（以下3题，任选其一）：

- 1.人们在工作中到底获得了什么？
- 2.是否所有的信仰都是与理性相悖的？
- 3.评点斯宾诺莎《神学政治论》一段关于“国家”的论述。

理科（以下3题，任选其一）：

- 1.没有国家（政府）我们是否会更自由？
- 2.我们是否有责任追求真理？
- 3.评点卢梭《爱弥儿》中关于“教育”的一段论述。

经济社会科（以下3题，任选其一）：

- 1.与生俱来（无法抑制）的欲望是否存在？
- 2.工作，仅仅就是为了做个有用的人吗？
- 3.评点伯克利在《论消极服从》中关于“公权力”的一段论述。

两相比较，不要说高下立判，至少从法国高考的作文题目中，我们会切实感受到教育者对学生独立思考能力的重视。而且，相对于我们那些温馨的“小故事大道理”，这些题目也更为尊重考生的智商，没有把学生们都当成情感杂志的热心读者。

和我们的“小温馨小感悟”比起来，法国高考的作文题目都显得相当沉重，甚至可以说霸气侧露。像“信仰”“理性”“自由”“真理”“欲望”“工作”“责任”“国家”“政府”“公权力”这些字眼，都是相当大的议题，也都是与每个人的人生息息相关的。当然，这很大程度上是因为法国文化历来具有浓厚的哲学色彩。假如拿这些题目来考中国学生，我保证大部分中国孩子都会不知所措。

不过，这并不是说中国的学生天生智商就低，而恰恰说明：真正的公民教育，人格教育和哲学、信仰的启蒙教育，才能培养出拥有自由思想、独立人格和强大创造力的公民！这正是我国的教育事业努力的方向。

自我教育：认识你的天命

要判断一种教育的好坏，最简单的标准就是看它是在启发还是在灌输、是在引导还是在压制。前者必然尊重个性、保护天性，后者必然泯灭个性、扼杀天性。

每个人来到这个世界上，其实都是负有“天命”的，就像李白说的“天生我材必有用”。每个人的性情、好恶和天赋各不相同，只要是正当的，就不应该有高低贵贱之分。教育的责任就是去发现每个人不同的资质、才气、禀赋，再给他提供适合其天性的教育。

如果说人的天性是一颗种子，那么适合其天性的教育就是土壤。有了这个土壤，再给他人格教育的养分，给他自由思想的空气，给他生命意义的阳光，他自然就会茁壮成长，成为他最想成为的那个人。

我相信，只要我们的社会找到一套新的游戏规则，不把“成功”狭隘地定义为钱和权，不根据人们的职业和经济状况对人进行价值排序，也不对所有社会成员灌输单一的价值观，那么我们就无须担心所有人都会抢着去当官员、富豪和明星，或者都去争夺“高薪体面”的行业和职位。

我相信，只要我们的教育能像阳明所讲的那样，“不拘死格，随才成就，狂者就从狂处成就他，狷者就从狷处成就他”，人们自然会在三百六十行中找到自己的位置、实现自己的价值。而最重要的是，就在一个人从事着自己最喜欢、最擅长的工作时，所谓的成功、幸福、快乐也就不期而至了。

从严格意义上讲，只要一个人没有实现他的天命，就是这个世界的损失，也是所有人的损失。然而迄今为止，这个世界上估计还没有任何一个国家、任何一种教育能够完全实现每个人的天性。在这一点上，发达国家和发展中国家的差别，也只是程度上的，而不是性质上的。

可是，即使这个目标非常遥远，它却是人类必须追求的永恒理想之一。在实现这个理想的道路上，我们可能会前进得很慢，但绝不应停

滞，更不应倒退。而且，最重要的并不在于这个理想能否最终实现，而是在于我们能否面朝它，并一直走向它。

儒家讲“知天命”，讲“践形尽性”，讲“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”，事实上就是在描画这种理想，并且启发、引导学人朝着这个理想无限趋近。

《让天赋自由》的作者罗宾逊说：“天命，是指‘喜欢做的事’与‘擅长做的事’能够互相结合的境界，所以你必须及早发现可以被你视为玩乐的工作。……很多成功的人找到了自己生来就应该做的事，并倾注庞大心力，即使明天世界就颠倒过来，他们也会设法调整自己的能力，以因应世界的变迁，同时继续与自己的天命结合，因为他们已经具有内化的理解力。”

所谓“内化的理解力”，其实就是认识自己，深刻了解自己与生俱来的个性与天性。一旦你认识了自己的天命，它就会成为你的“生命磁石”，即使外在环境一直在阻碍你，或者不断在变迁，最终也无法阻挡你与自己“生命磁石”的结合。

作为今日中国社会的普通成员，我们注定无法改变整个社会的游戏规则，也改变不了让我们深感遗憾的教育体制，但无论如何，我们都拥有自我教育的权利——你可以拒绝社会强加给你的单一价值观，可以拒绝在狭隘的“价值排序”中对号入座，也可以对“一考定终身”或“一职定终身”的游戏规则勇敢地说“不”！

是的，你可以说不，但前提是你要认识自己的天命。

孔子说：“不知命，无以为君子。”

知命，才能立命。

阳明说：“立者，创立之立。如立德，立言，立功，立名之类。凡言立者，皆是昔未尝有，而今始建立之谓。”（《传习录》卷中）

今天，无论是还在现行教育体制下苦苦煎熬的莘莘学子，还是已经在社会上拼得头破血流的职场中人，只要从现在开始认识你的天命、建立你的天命，并且勇敢地坚守，总有一天，你必然会与属于你的幸福和成功不期而遇！

第八章 做自己的心灵导师

阳明心学告诉我们，开启正能量与消除负能量其实是一体的两面——我们既要开启自己的正能量，也要帮助别人开启他的正能量；同理，我们既要消除自己内在的负能量，也要去消除外在世界的负能量。

但是无论如何，我们都必须从自己开始，从内心入手。

一 世界观的重建：“良知一体”&“无量之网”

朱本思问：“人有虚灵，方有良知。若草、木、瓦、石之类，亦有良知否？”

先生曰：“人的良知，就是草木瓦石的良知，若草木瓦石无人的良知，不可以为草木瓦石矣。岂惟草木瓦石为然？天地无人的良知，亦不可为天地矣。盖天地万物与人原是一体，其发窍之最精处，是人心一点灵明；风雨露雷，日月星辰，禽兽草木，山川土石，与人原只一体。故五谷禽兽之类皆可以养人，药石之类皆可以疗疾。只为同此一气，故能相通耳。”

——《传习录·下·门人黄省曾录》

人有心灵，才有良知

朱本思，名得之，号近斋，生平不详。

小朱同学问：“人有心灵，才有良知。像草木瓦石之类的东西，也有良知吗？”

阳明说：“人的良知，就是草木瓦石的良知，如果没有人的良知，草木瓦石就不能成为草木瓦石了。岂止草木瓦石是这样？没有人的良知，天地也不能成为天地了。因为天地万物与人原本就是一体，其最精妙的开窍处，是人心的一点灵明，而风雨雷电、日月星辰、禽兽草木、山川土石，与人原本都是一体。所以，五谷杂粮、家禽野兽之类的都可以养活人，山药草药之类的都可以治病。只因为禀有相同的能量（气），所以能够相通。”

倘若有人执意认为阳明心学是所谓的“主观唯心主义”，这则问答当然又是一个铁证：草木瓦石等天地万物明明是外在于人的客观物质，怎么可能和人的良知是一体相通的呢？

事实上，从近代以来，西方的各种哲学思想都不可能完全脱离当时自然科学的发展水平，而从唯物主义的历史来看，它每一阶段的发展，

几乎都是当时自然科学发展的产物。比如早期的机械唯物主义，就是建立在牛顿力学的基础上；而马克思、恩格斯的辩证唯物主义，也是直接得益于19世纪自然科学的三大发现：细胞学说、能量守恒与转化定律、生物进化论。

由此可知，随着自然科学的不断发展，作为社会科学的哲学思想必然也要随之发生变化。换言之，既然没有哪一种科学理论敢于宣称自己是绝对真理，更不敢断言其科学理论不会被后来的科学发展所否定或取代，那么就更没有任何一种哲学思想有权宣称自己就是“唯一正确”或“普遍有效”的真理了。

有什么样的世界观，就有什么样的人生

世界观很重要。拥有什么样的世界观，就会拥有什么样的人生观和价值观，从而导致不同的思想和行为，进而形成不同的人生和命运。所以，你应该给不同的世界观一个“公平竞争”的机会，让它们都有权利在你的思想舞台上亮相，直到经过你的思考、感受、体验之后，你才好对它们做出判断、评价和选择。

这个过程，其实也是在给你自己一个机会。从某种意义上说，世界观对于我们人生的重要性，比起婚姻在现实生活中的重要性很可能还要大得多。因为，找错一个伴侣顶多让你郁闷几年——大不了离婚再找一个，选错一种世界观却足以让你纠结一生——因为你通常意识不到，自己生活中的种种问题其实都跟世界观有关。

当某种世界观早早进入你的意识，甚至是潜意识时，它就在很大程度上主宰了你。除非拥有很强的反思和内省功夫，否则你意识不到这种主宰，而且就算意识到了，世界观也不是那么容易改变的东西。

当然，很难改变不等于不能改变。只要你感觉到了人生中的种种纠结，并且终于知道问题就出在世界观上，你完全可以花一段时间、下一些功夫来重塑你的世界观。

因此，如果你花了几十块钱买了这本书，而且花了好几天时间看到这里，你不妨静下心来，深入了解一下王阳明的世界观。很可能，你的人生将从此改变。

从“量子纠缠”到“无量之网”

我们曾经简单讨论过王阳明的“整体论”世界观。所谓整体论，就是一种既非唯物，也非唯心，而是将主体与客体、内心世界与外部世界、人与天地万物都视为一个整体的哲学思想。用阳明最常用的表述来说，就是“天地万物，本吾一体”。

其实，这种世界观并非阳明独有。处于科学发展前沿的一批当代科学家（主要是一些量子物理学家），也持有这种整体论的世界观。他们认为：习惯上把世界分成物质和意识、主体和客体、观察者与被观察者，这种分法已经不恰当了；现在最受强调的是不可分的整体性，亦即“整体的世界”。

为了进一步了解这个“整体的世界”，我们还可以来看看当代量子物理学中一个非常重要的理论。

1997年，瑞士日内瓦大学的科学家做了一个“光子实验”：将一个光子一分为二，创造出两个独立的“双胞胎”粒子，然后利用专门的实验设备，将两个粒子朝相反的方向发射出去，并在其各自前进方向上的7英里处，设置了几个随机路径；当它们各自到达“岔路口”的时候，亦即彼此相距14英里远的时候，科学家们惊奇地发现：只要其中一个粒子随机选择一条路径，另一个孪生粒子也会精确地选择同一条路径，而且在时间上完全同步。科学家随后又进行了多次相同实验，在每次实验中，两个孪生粒子的选择始终一致，从无例外。

微观粒子的这种远距离关联的现象，被物理学家称为“量子纠缠”。

负责上述实验的首席科学家尼古拉斯·吉森说：“令人惊奇的是，纠缠的光子构成了同一个物质。尽管在地域上孪生光子被迫分离，但只要其中一个发生变化，另外一个光子也会自动产生相同的变化。”

需要说明的是，不一定是“孪生粒子”才有这种纠缠现象，只要是有着相同来源、携带同样量子信息的两个或两个以上的微观粒子，都具有这种不可思议的关联性。

实际上，早在20世纪上半叶，爱因斯坦就曾对这种现象提出过自己的见解。他把微观粒子的这种纠缠现象，称之为“鬼魅似的远距离作用”。

那么，这种远距离到底可以远到什么程度呢？

尼古拉斯·吉森认为：“原则上说，孪生粒子（的这种纠缠现象）不论是相隔几米还是相距整个宇宙的跨度，结果都不会有差别。”

如果你看到这句话时没有感到震撼，那你一定是还没想到其背后的意义：倘若一对粒子在“相距整个宇宙的跨度”时仍然存在即时关联，从而保持同步运动，那是不是意味着，只要它们曾经是一体（或具有相同来源），无论把它们分开多远、分开多久，它们都将永远相互关联呢？

对此，量子力学告诉我们的答案正是：Yes（是的）！

如今的科学家们都相信，宇宙开始于100多亿年前的一次大爆炸。在大爆炸之前，宇宙只是一个奇点，密度无限大，温度无限高，一切都被压缩在一个无限致密的状态中。大爆炸创造了时空，引发了宇宙的膨胀，也使得构成物质的所有基本粒子被越来越大的空间分离开来，如此持续演化、持续膨胀的结果，就形成了我们今天所看到的宇宙。

而根据量子纠缠理论，无论两个粒子（或两个以上粒子）之间的距离有多远，若是它们曾为一体（或具有相同来源），则永远相互关联。基于此，我们是不是有理由认为：在奇点状态下“曾为一体”的构成这个宇宙的所有基本粒子，或者说由大爆炸所产生的宇宙中的一切事物，就理论上而言，至今依然保持着彼此间的联系呢？

对此，美国灵性科学作家格雷格·布雷登在他所著的《无量之网》中，做出了肯定的回答。布雷登引用了德国著名物理学家普朗克描述的一个概念：宇宙中存在着一一种联结万物的能量。

普朗克是量子力学创始人之一，也是20世纪最重要的物理学家之一。他曾经在1944年的一次演讲中，陈述了一个现代科学家们仍无法全然理解的观点。普朗克说：

作为一名投身到最需要清晰敏锐思维的科学之中进行物质研究的人，就我研究原子的结果而言，我可以讲的就是——根本没有物质存在！所有物质的形成和存在仅是一种力量所致，是它引发了原子微粒的震动，也是它维系着整个原子系统的聚合存在……我们必须假设，在这股力量的背后存在着一个具有意识和智慧的心智。这股心智是所有物质的母体。

布雷登将普朗克所说的这种“物质的母体”，以及宇宙万物之间基于“量子纠缠”的普遍关联性，称为“无量之网”。他认为，正是这个能量之网“构成了万事万物——包括我们人类和周遭环境在内——的量子本质”。

布雷登说：“联结万物的能量就是普朗克所描述的那个一切事物的‘母体’。今天，科学家们对普朗克所说的‘母体’有了更新的认识，认为它是自大爆炸以来，无处不在并永恒存在的一种能量形式。……不论我们怎么称呼它，也不管科学和宗教如何定义它，很清楚的一点是，确实有个东西存在在那儿，一种力量、场域、存在或是一张巨大的‘网’把我们每个人、整个世界和一种更高的力量联结在一起。”

显而易见，无论是普朗克所说的“母体”，还是布雷登所说的“无量之网”，与王阳明的所说的“良知”（亦即本书所说的正能量），都具有很强的对应关系，甚至可以说都是对同一种终极实在、同一种“更高的力量”所做的不同命名和不同表述。

阳明所说的良知具有非常丰富而深刻的含义：它既是一种内在于人的生命能量和道德意识，又是一种超越万物的精神本体和宇宙本原；它既内在又普遍，既平凡又神圣。因此，用今天的语言来讲，良知也可以说是一个无处不在并永恒存在的“宇宙能量互联网”，而我们每个人都是这个无限网络中的终端用户。所谓致良知，就是开启你身上那个“宽带上网的端口”（亦即阳明所说的“发窍之最精处”），从而与“宇宙能量互联网”接通，进而源源不断地获取你所需要的宇宙能量。

换言之，只有让自己与宇宙万物一体相连，你才能获得前所未有的强大能量；倘若你拒绝这么做，始终把自己与他人、与天地万物视为相互分离、彼此孤立（甚至彼此对立）的个体，那么你的能量就注定是微弱而有限的。

在这个世界上，之所以会有伟人与凡夫、先知与大众的差别，归根结底，并不在于体力的强弱，也不在于智商的高低，更不在于出身的好坏，而是在于能量的大小。人类历史上那些在各个领域建功立业的牛人，之所以会影响世界、改变历史，就在于他们的生命能量比普通人强大得多。尽管牛人们获取能量的渠道和方法各不相同，其能量的表现形态和发挥的作用也千差万别，但他们肯定都曾经在人生的某个阶段，以自己特有的方式，自觉或不自觉地接通了宇宙能量。

而在阳明这里，接通宇宙能量的唯一方式，就是致良知，就是改变自己旧有的看待世界的态度和方式，同时建立起一种“与天地万物一体相通”的全新的世界观。

天使与魔鬼：你看到了什么样的世界？

很显然，王阳明的这种世界观，与我们普通人源于常识的世界观很不一样。

世界只有一个，但是人们看待它的方式、角度，以及由此产生的结果却可以千差万别。所以，对于个体来讲，如何看待世界就显得至关重要了——因为不同的世界观将导致不同的思想和行为，从而决定各自的人生和命运。

如下图所示，假如这张图代表了我们生活于其中的世界，你会看到什么呢？



你是看到了魔鬼，还是看到了天使？

这是一张经典的“二可图”，相信不少人都看过，它的名字就叫“天使与魔鬼”：以黑色为背景，你将看到无数张开翅膀的天使；以白色为背景，你将看到无数身着披风的魔鬼。面对同一个世界，不同的人会有截然不同的看法。但是，无论你看见什么，你都是对的。因为，没人有权决定世界本来应该是什么样子；相反，每个人都有权决定“自己的世界”是什么样子。换言之，世界“本身是什么”并不重要，重要的是世界向你“呈现为什么”。毕竟，除了你自己，没人可以代替你看，所以你会看到一个什么样的世界，决定权始终在你手上。

意识到这一点后，你该不该善用这个权利呢？

如果你的答案是肯定的，那你就应该明白：把选择世界观的权利交给常识，或者交给他人（无论这个“他人”是父母、老师、社会还是国家），是多么不靠谱儿的一件事，也是多么可怕的一件事。

就以上图为例，假如从小到大，所有人都告诉你这个世界到处是魔鬼，而你又从未意识到世界可以从不同的角度去看，那么你的人生将会多么悲惨？

重建心灵秩序，走上自我拯救之路

2010年，中华医学会公布了一项数据，称保守估计，中国各类精神疾病患者已达1亿人以上。其中，重性精神病患者超过1600万，抑郁症患者已达3000万，焦虑障碍患者多达5700万（这一数字还不包括18岁以下人群的发病人数）。

也许有人会觉得上述数据有些危言耸听：十几个中国人中就有一个精神病患者？你别吓我好不好？！

其实，就算不看这些数据，仅从每天的新闻和身边发生的事，我们也能感受到当今中国人的生存状态是什么样的：巨大的社会变革给我们带来了充满不确定性的生活，文化的断层又导致传统智慧至今仍然遭到严重的误解或曲解，急功近利和僵化落后的教育体制又没告诉我们该怎样做人以及人为何活着，光怪陆离和浅薄低俗的流行文化又天天在诱惑或摧残着我们日益脆弱的神经，无处不在的潜规则和畸形的社会风气又时时刻刻在扭曲我们的人格、残害我们的良知。

无怪乎有人说，这年头，谁要没点儿小病，出门都不好意思和人打招呼。

所以，中华医学学会在公布相关数据时特意加上“保守估计”四个字，我觉得是有道理的。

那么，我们该怎么办？我们该如何获得拯救？

答案并不在外部世界，而在我们的内心世界。

如果这个世界到处是“魔鬼”，那是因为我们心里居住着魔鬼。

如果我们的内心是一个潘多拉盒子，这个世界就绝不会是伊甸园。

换言之，把我们生存的家园变成今天这个样子的，既不是上帝，也不是撒旦，而是你、我、他，是生活在这块土地上的每一个人。所以，我们必须重建自己的世界观、人生观、价值观——借由这种心灵秩序的重建，走上一条自我拯救的道路。

根据阳明心学给予我们的方法和智慧，加上佛教禅宗、西方哲学、现代心理学、量子力学等相关知识，我们完全有条件给自己建立如下的心灵秩序：

要相信，我们绝不仅仅只是一种吃喝拉撒、受制于自然规律的动物，而是一种拥有道德与人格、想要探索宇宙和人生的意义、并拥有理性和自由意志、能够决定自己行为的智慧生物；我们也不仅仅是一种活在四维时空（长、宽、高、时间）中的卑微而有限的肉体生命，更是一种拥有终极关切、能够通过精神和灵性的更高维度与天地万物和宇宙本原重新建立联结的灵性生命。

马可·奥勒留说：“那不知道世界是什么的人，也不知道他自己在哪里；那不知道世界为什么目的存在的人，也不知道他自己是谁。”

我们怎么看待世界，就会怎么看待自己。同理，我们是一个什么样的人，世界就会向我们呈现出什么样子。如果我们总是不自觉地把世界看成是一个冷漠的、恶意的、混乱的、充满对立和斗争的角斗场，并且总是下意识地按照这个角斗场的游戏规则来玩儿，那么我们如何指望世界回报给我们一个温暖的、善意的、澄明的、充满爱与幸福的人生呢？

洛克菲勒说过：“这世界就是一面巨大的镜子：你是什么样，它就照出什么样；如果你充满爱意、友善、乐于助人，那么世界同样会展现给你爱意、友善、乐于助人。……‘给予’是人类最美好、最有益的行为之一，它有一种神奇的力量，可以使一颗最沉重的心灵变得温暖和快乐起来。真正的给予，不论是金钱、时间、关心，还是其他，都会让我们敞开自己的心灵。它使给予者生活得充实，使接受者感觉到温暖，让某种新鲜的东西从原本荒芜的大地上生长出来。”

事实上，我们完全能够让更多新鲜的东西从原本荒芜的大地上生长出来，也完全应该让自己在一种更为广阔的世界图景中生活。只要我们记住阳明的这句话：“天地万物，本吾一体。”在这个“以天地万物为一体”的世界中，人与人之间，人与天地万物之间，从内在本质上讲，都是一个血脉相连、休戚与共的有机整体。用阳明的话说：“看见别人做好事，就像自己做了好事；看见别人做坏事，就像自己做了坏事；看到同胞饥饿痛苦，就像自己饥饿痛苦；有一个人生活没有着落，就像是自己把他推入了困境之中。”

在这样的一个世界中生活，我们将不再通过占有更大的空间、获得更多的外物去追求所谓的成功，而是通过爱、分享、给予、奉献等一系列具有内在价值的行为，去体验人生的意义，去创造生命的价值，去开启强大的正能量，从而在最大程度上，消除我们在旧图景中必然会产生错误观念和心态，如分别、对立、斗争、紧张、焦虑、嫉妒、仇恨、恐惧……

当然，在这种新的世界观引领下生活，并不是要抹杀个体的独特性，也不是要抹杀人与人之间、人与天地万物之间的差别，更不是要采取一种“鸵鸟心态”，对世界上所有的黑暗、丑恶、苦难、不公视而不见或逆来顺受，而是要让我们变得比以往更为博大、宽容、智慧、理性，从而更能够接纳自己，也更能够包容他人，同时让我们以更为积极乐观的态度，去面对这个世界所有的不平和缺憾，并以更大的勇气和力量去改变它。

阳明心学告诉我们，开启正能量与消除负能量其实是一体的两面——我们既要开启自己的正能量，也要帮助别人开启他的正能量；同理，我们既要消除自己内在的负能量，也要去消除外在世界的负能量。

但是无论如何，我们都必须从自己开始，从内心入手。

事实上，如果我们把建立在量子力学基础上的“无量之网”理论，与阳明心学的“良知一体”论结合起来看，无所不在并永恒存在的“宇宙能量互联网”，早已经把“宽带”接到了你我家中，并且还是“光纤入户”，“上网”速率绝对没问题。

所以，剩下来的问题仅仅在于：你是否愿意开启你自己的那个“良知端口”？

二 禅：住在你心中的导师

一友问功夫不切。

先生曰：“学问功夫，我已曾一句道尽，如何今日转说转远，都不着根？”

对曰：“致良知盖闻教矣，然亦须讲明。”

先生曰：“既知致良知，又何可讲明？良知本是明白，实落用功便是。不肯用功，只在语言上转说转糊涂。”

曰：“正求讲明致之之功。”

先生曰：“此亦须你自家求，我亦无别法可道。昔有禅师，人来问法，只把尘尾提起。一日，其徒将尘尾藏过，试他如何设法。禅师寻尘尾不见，又只空手提起。我这个良知就是设法的尘尾，舍了这个，有何可提得？”

少间，又一友请问功夫切要。

先生旁顾曰：“我尘尾安在？”

一时在坐者皆跃然。

——《传习录·下·门人黄省曾录》

禅师们到底在玩儿什么？

王阳明某日讲学，一位友人请教他，功夫不真切怎么办。

阳明说：“学问的功夫，我曾经用一句话就把它讲透了，为什么现在越说越远，都不着根基了？”

友人答：“致良知是听过了，但还是需要讲明白。”

阳明说：“既然知道致良知，还有什么可以讲明的呢？良知本是明白的，切实用功就是了。不肯用功，只在语言上说，越说越糊涂。”

友人道：“我正是希望您讲明如何做功夫。”

阳明说：“这也必须是你自己去探求，我没有别的办法可以说。从前有一位禅师，别人来问佛法，他只把拂尘提起来。一天，他的徒弟把拂尘藏起来，看他用什么办法。禅师找不到拂尘，就只空手做个提拂尘的样子。我这个良知就是启发人的拂尘，除了这个，还有什么可以提的呢？”

过了一会儿，又有个人请教功夫的关键。

阳明左看右看，说：“我的拂尘在哪儿？”

一时间，在座的人都笑了。

阳明有时候也是挺好玩儿的，对某些人，他会苦口婆心说个没完，可对另一些人，他有时会吝啬得一个字都不想多说。

如果你问为什么，答案其实很简单：法无定法。

什么叫法无定法？

它有两层意思。

一、答案视问题的性质而定。

我们来打个比方，如果你问阳明：诸葛亮和司马懿哪个更厉害？他肯定会跟你说上半天；可假如你问的是：诸葛亮和孔明哪个更厉害？你说他除了左看右看找拂尘外，还能怎么办？

因此，所谓法无定法，第一层意思就是：从来没有什么固定不变的“法”，一切都要根据问题的性质而定——如果你的问题是合理的，答案必然也是合理的；如果你提的压根儿就是伪问题，你让禅师和阳明如何作答？没有用拂尘打你的脸，已经够给你面子了，你还真指望阳明给你辨析一下诸葛亮跟孔明孰高孰低呀？

二、答案视学人的具体情况而定。

再来打个比方，如果你现在身在海南，要去武汉，你问阳明该往哪儿走，阳明会告诉你往北走；如果你身在上海，阳明会告诉你往西走；如果你身在北京，阳明会叫你往南走；可如果你站在黄鹤楼下，却缠着阳明问武汉怎么走，你猜阳明会不会去提拂尘？

因此，所谓法无定法，第二层意思就是：从来没有什么固定不变的“法”，一切都要针对学人的不同情况而定。学生的禀赋、性情、根器、水平等方面的诸多差异，都将决定答案的不同。就是说，导师给的答案都是有针对性的，学生的情况有别，给出的答案自然不会一样。

可是，如果我们不懂这个道理，就会在此犯晕：四个人要去同一个目的地，怎么阳明却指了三个截然不同的方向，最后又做了“提拂尘”这样一个莫名其妙的动作呢？

同样道理，今天的读者看禅宗公案的时候，也往往是一头雾水，觉得那些禅师要么是在故弄玄虚，玩儿文字游戏，要么是在作秀，要么干脆就是不懂装懂。

实际上，禅师们的苦心又有几人能知呢？

试问，在上例中，往北、往西、往南、提拂尘，有哪个答案是错的？假如你是导师，面对前三个人的问题，你又会如何回答？难道不管对方身处何地，只要说去武汉你都指给他同一个方向？而面对那个身在黄鹤楼却跟你打听武汉的人，你又会怎么做？我估计你不会去提拂尘，而是会抄起鞋帮照着对方的脑门儿狠狠来一下。

古德云：“此身已在含元殿，更从何处问长安！”

这句话，就是针对那些已有一定修行基础，却仍然茫茫荡荡向外逐求，不知体认自性、不敢直下承当的人。

静默禅：对于不可言说之物，必须保持沉默

后世不少人指摘阳明“近禅”，认为心学多有对禅宗的Copy，不过，假如阳明听到后世的讥评，他肯定会笑着反问对方：“你说我近禅，我不否认，但你能否告诉我，什么是禅？”

是啊，什么是禅呢？

当年，佛陀在灵山法会上拈起一朵金婆罗花，瞬目扬眉，示诸大众。众人却相顾默然，不知佛陀法意，唯有摩诃迦叶破颜微笑。佛陀于是告诉大众：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

我有普照宇宙、含藏万有的无上正法，超越生死、出离轮回的妙法心印，契合真相并破除对一切相的执着，因此法微妙，难以言说，故不立文字，以心传心，于教外别传一宗，现在传给摩诃迦叶。

这就是禅宗的起源，亦为印度禅宗第一公案。摩诃迦叶即为印度禅宗初祖，至二十八代达摩远赴东土，传佛心印，中国禅宗即奉达摩为初祖。

佛陀拈花的时候，迦叶笑了。

若问什么是禅，禅就在这一拈一笑中。

换言之，禅就是默契，就是心领神会，就是一切尽在不言中。

佛陀不用说话，但迦叶已然懂得；佛陀没有给出任何东西，但迦叶已经得到了一切。

这是为什么呢？

举个例子，如果你是资深网民，相信你逛论坛、看帖子的时候经常会看到这三个字：你懂的。不需要对方多说半个字，你自然懂得对方在说什么。这就叫默契。试问，连你在虚拟空间里，跟一个素不相识的网民都能如此默契，那你有什么理由怀疑佛陀和迦叶之间的默契呢？

再来看一个场景：清朝年间，有两个壮汉在八仙桌的一左一右坐着，甲在桌上放了一个盘子，然后把一只茶杯放在盘中，一只茶杯放在盘外，将两杯茶斟满。乙一看，就将盘外的那杯茶移到盘子中，然后端起其中一杯相请。甲一看，会心地笑了。

在此过程中，甲乙双方一个字都不用说，却什么都明白了。假如你在旁边，你知道这两个家伙是谁，玩儿的又是什么把戏吗？

或许你已经猜到了，他们是天地会的。桌上摆的东西叫“茶阵”，上面那个阵势的叫“木杨阵”，是比较简单的阵势之一，专门用来试探对方

是不是本会兄弟。其他复杂的茶阵还有很多，各有不同含义。

试问，天地会兄弟一言不发地做几个动作就能接上头，佛陀和迦叶之间凭什么就不能仅靠一拈一笑就心领神会呢？

其实，类似的例子还可以举很多，比如夫妻之间、母子之间、恋人之间、哥们儿之间、闺密之间，甚至是对手之间，很多时候都不需要语言交流，只要一个眼神、一个表情或一个动作，一切就尽在不言中了。

由此可见，禅虽然“不立文字”，却能在任何时间、任何地点，以任何方式完成导师与弟子之间的心灵交流。在此，禅之所以不以正常方式作为沟通媒介，是为了信息交流的“高保真”和“零耗损”。

人类所使用的任何语言都是有局限性的。当我们使用语言文字传达内心的想法时，受众接收到的未必就是你想表达的东西。所以在日常生活中，因语言文字的局限性而导致的误会、纠纷并不少见。20世纪，西方哲学之所以兴起一个专门分析、研究语言的流派，且成为当代显学（维特根斯坦便是其代表人物），原因也是语言本身存在很多不靠谱儿的地方。

由于禅具有“根本、整体、直接、终极”的特征，所以，在禅的交流和传授中，如果老老实实使用一般的交流方式，必然会造成极大的信息失真和信息耗损——要么淮橘为枳，要么挂一漏万。为了避免这种情况，历代禅师才不得不采用各种各样的非常手段来启发学人，以期最大程度地突破语言文字固有的局限性。

我们在禅宗公案中经常看到的呵佛骂祖、当头棒喝、答非所问、缄默不语等等，都属于禅师们用心良苦的非常手段，其中最典型的，莫过于缄默。

有一次，佛陀登上法座，准备为僧众说法，但是，众人等了许久，却始终没听见佛陀说半个字。片刻，担任本次法会司仪的文殊菩萨敲了一下惊堂木，对僧众说：“诸位仔细谛听观察佛所说法，佛的法就是如此。”然后，佛陀就一言未发地下座了。

为什么佛陀始终保持缄默？

因为这一堂法会，佛陀讲的是最究竟的佛法，是“第一义”，而“第

一义”是不可言说的，只能用静默来表达。

用禅宗术语来讲，这就叫“言语道断，心行处灭”；用阳明的话说，这就叫“用功到精处，愈着不得言语”（《传习录》卷下）；用老子的话讲，这就叫“大音希声，大象无形”；用庄子的话说，这就叫“得意忘言，得鱼忘筌”；用维特根斯坦的话说，这就叫“对于不可言说之物，必须保持沉默”。

佛陀经常用“标月之指”“渡河之筏”的比喻来表明，他所有的言说都只是指向月亮的指头和渡过河流的舟筏，你如果执着于言说，就等于只看指头不看月亮，也等于船已过河却始终不肯弃舟登岸。

为打破人们对言说的执着，佛陀有时候就不得不采用静默的方法。

而佛陀希望我们看见的月亮，其实就是人人本具、不假外求的真如自性，也就是阳明所说的天理、良知。

所谓“最究竟的佛法”，所谓“第一义”，其实都是指我们的自性。但我们却不敢“直下承当”，往往觉得最好的东西总是在外面——在佛陀那里、在阳明那里、在其他的心灵导师那里。

殊不知，我们唯一的心灵导师就住在我们心里。

世界上所有真正的心灵导师，他们说了千言万语，使用了无数的善巧方便，最终都是要把这位“终极导师”介绍给我们。

古德云：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头；人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”

阳明说：“良知原是完完全全，是的还他是，非的还他非，是非只依着他，更无有不是处，这良知还是你的明师。”（《传习录》卷下）

可见，无论是佛教禅宗还是阳明心学，归根到底都是在告诉我们一件事——做自己的心灵导师。

正是在这个意义上，当友人问阳明如何致良知时，阳明才会对他说：“此亦须你自家求，我亦无别法可道。”

还有一次，一个学生问他：“‘未发之中’是什么气象？”阳明的回答

是：“哑子吃苦瓜，与你说不得。你要知此苦，还须你自吃。”（《传习录》卷上）

后人说阳明“近禅”，确实没有冤枉他。因为，禅宗和心学都是地地道道的“心地法门”。这一生中，要成为一个什么样的人，都由你的心决定——让你去作奸犯科、杀人越货的，是你的心；让你去希圣希贤、成佛作祖的，也是你的心。

而要认真认识你的心，只有你自己才能办到，任何人也无法越俎代庖。

求人不如求己：皈依你的自性导师

一位禅师，有一天撑着伞在雨中走。路边檐下有个人在躲雨，看见禅师，赶紧大叫：“禅师，普度一下众生吧！带我一程如何？”

禅师道：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

那人立刻走进雨中，说：“现在我也在雨中，该度我了吧？”

禅师：“我也在雨中，你也在雨中，我不被雨淋，因为有伞，你被雨淋，因为无伞。所以，不是我度你，而是伞度我。你要被度，不必找我，请自找伞！”

说完，禅师便撑着伞扬长而去。

其实，并不是这个禅师不够慈悲，而是那个人太渴望依赖。而一个习惯依赖的人，就算你今天用伞“度”了他，明天呢？后天呢？

人活在世上，总要经历风霜雨雪，如果你总是巴望着有人撑一把伞来“度”你，那你将永远停留在风雨中。要想走出自己的风雨，只有一个办法——请自找伞！

西谚云：“自助者，天助之。”

禅宗说：“佛不度人，唯人自度。”

可见，这位禅师并非自私冷漠不肯助人，也不是铁石心肠不肯“度”人，而是怀有真正的大慈悲——他已经给了那个人一把遮挡人生

风雨的伞，至于那个人懂不懂得用、愿不愿意用，那就是他自己的事了。

阳明说：“学问也要点化，但不如自家解化者，自一了百了。不然，亦点化许多不得。”（《传习录》卷下）学问也要经过点化，但不如自己的体悟那样，自然一了百了。若自己不悟，再怎么点化也没有用。

禅师已经把“伞”给了那个人，至于他以后会不会再淋雨，禅师就爱莫能助了。

再来看一个苏东坡的故事。

有一天，苏东坡与佛印禅师同游灵隐寺，来到观世音菩萨像前，合掌礼拜。抬头之时，苏东坡忽然发现，观音手上挂着一串念珠，心中不解，便问佛印：“人人皆念观世音菩萨，是求其慈悲救度，可为何观音手上也有一串念珠呢？他在念谁？”

佛印禅师：“念观世音菩萨。”

苏东坡大为困惑：“为何观音要念自己？”

佛印禅师：“因为他比我们更清楚，求人不如求己。”

所谓求人不如求己，意思就是：无论是佛陀指月的指头，还是禅师设法的拂尘，抑或是寺庙中那些泥塑木雕、供人礼拜的佛菩萨像，乃至佛教的三藏十二部经典（三藏不是唐僧的名字，而是经藏、律藏、论藏；十二部也不是十二本书，而是佛经的十二个类别），都是帮助我们认识自性的方法和手段，要想在这个浮躁喧嚣的红尘中获得自在解脱，只能从自性中求，而无法从外在的任何人、任何地方求。换言之，在这个世界上，唯一能够帮助你实现精神转化、开启正能量、提升生命境界的人，只有你自己。

很多人都知道，成为佛教徒要举行一个仪式，称为“三皈依”，即皈依佛、皈依法、皈依僧。佛、法、僧在佛教中称为“三宝”。必须皈依“三宝”，才能成为正式的佛弟子。可是，许多人并不知道，皈依外在的“三宝”只是一个形式，真正的皈依，其实是皈依“自性三宝”。

什么叫“自性三宝”？

觉、正、净。

佛代表觉悟，法代表正知正见，僧代表清净。所以，真正的佛教皈依，其实是要让我们对自己发愿（通俗的说法是立志）：从今日起，尽未来际，我要遵照佛陀的教诲，皈依内在的佛性，做到觉而不迷、正而不邪、净而不染，让自性的光芒彻底显露，从而照亮自己，照亮他人，照亮过去现在未来，照亮法界一切众生！

观世音菩萨为何要念自己？

因为离开了“自性三宝”，他也将无处皈依。

由此可见，真正的皈依，就是皈依自性，就是皈依那个住在你心中的导师——就像阳明的致良知，也无非是开启你心中本具的正能量而已。

“学问功夫，我已曾一句道尽。”

阳明道尽的是哪一句？

如果你懂得向内求，他讲过的每一句都是；如果你仍然认为真正的好东西总是在外面，那你就继续站在雨中，等那个永远不帮人遮雨的禅师吧……

三 心灵世界的密码：良知四句教

丁亥年九月，先生起，复征思田。将命行时，德洪与汝中论学。

汝中举先生教言曰：“无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”

德洪曰：“此意如何？”

汝中曰：“此恐未是究竟话头：若说心体是无善无恶，意亦是无善无恶的意，知亦是无善无恶的知，物亦是无善无恶的物矣。若说意有善恶，毕竟心体还有善恶在。”

德洪曰：“心体是‘天命之性’，原是无善无恶的，但人有习心，意念上见有善恶在。格、致、诚、正、修，此正是复那性体功夫。若原无善恶，功夫亦不消说矣。”

是夕侍坐天泉桥，各举请正。

先生曰：“我今将行，正要你们来讲破此意。二君之见，正好相资为用，不可各执一边。我这里接人，原有此二种：利根之人，直从本原上悟入人心，本体原是明莹无滞的，原是个‘未发之中’，利根之人，一悟本体，即是功夫，人已内外一齐俱透了；其次，不免有习心在，本体受蔽，故且教在意念上实落为善去恶，功夫熟后，渣滓去得尽时，本体亦明尽了。汝中之见，是我这里接利根人的；德洪之见，是我这里为其次立法的。二君相取为用，则中人上下，皆可引入于道；若各执一边，眼前便有失人，便于道体各有未尽。”

既而曰：“以后与朋友讲学，切不可失了我的宗旨。无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。只依我这话头，随人指点，自没病痛，此原是彻上彻下功夫。利根之人，世亦难遇。本体、功夫一悟尽透，此颜子、明道所不敢承当，岂可轻易望人？人有习心，不教他在良知上实用为善去恶功夫，只去悬空想个本体，一切事为俱不着实，不过养成一个虚寂。此个病痛不是小小，不可不早说破。”

是日，德洪、汝中俱有省。

——《传习录·下·门人黄省曾录》

天泉证道：本体和功夫不可偏废

嘉靖六年（1527年）九月，广西思恩（今广西壮族自治区武鸣县北）、田州（今广西壮族自治区田阳县北）发生少数民族叛乱。朝廷起用王阳明，命其前往广西平叛。

临行之前，阳明的得意门生钱德洪、王汝中和他讨论学问。

钱德洪，王门大弟子，名宽，号绪山，浙江余姚人，官至刑部郎中，他是《传习录》的编撰者之一，也是《王阳明年谱》的作者。

小钱同学与王阳明除了有师生关系外，还有一个很有趣的关系：两个人是在同一幢楼出生的——瑞云楼。

王阳明在余姚的老家，并非自有产权，而是向一个姓莫的人租的。阳明的父亲王华高中状元后，在越城盖了新房，举家搬迁，房东莫氏就把房子租给了一户姓钱的人家。弘治九年（1496年），即王阳明出生的24年后，钱家有个孩子也出生在瑞云楼中，他就是钱德洪。

嘉靖七年（1528年），阳明再度出征，这时他已经56岁，次年平定“思田之乱”后，便在归乡的客舟中与世长辞了。事后来看来，他临行前的这次论学，其意义自然非同往日。而巧合的是，这次论学的主题又恰好是非常重要的“良知四句教”，所以此次论学，几乎可以视为王阳明一生学问的总结和指归。

所谓“良知四句教”，即：无善无恶心之体、有善有恶意之动、知善知恶是良知、为善去恶是格物。

关于这四句话，小王同学认为还不是阳明先生最究竟、最根本的言说。他的理由是：“如果说心体本是无善无恶的，那么意念也该是无善无恶的，良知也该是无善无恶的，物欲也该是无善无恶的了。如果说意念有善恶，毕竟在心体上就还有善恶存在。”

小王同学之所以认为“四句教”还不是阳明的“究竟话头”，是因为在

他看来，一个修行人一旦悟到心之本体是无善无恶的，功夫自然到家，意念上也就不存在善恶了。若意念上还有善恶，就证明修行还有欠缺，还没悟到家。

很显然，小王同学是属于六祖惠能那一路的，提倡“本来无一物，何处惹尘埃”的顿悟。

小钱同学却不以为然，说：“心体就是天命之性，本来是无善无恶的，但人的心有了习染，意念上便有善恶了。格物、致知、诚心、正意、修身，都是要恢复那性体的功夫。若一切都无善恶，那就没什么修行功夫好讲了。”

毫无疑问，小钱同学是北宗神秀那一路的，主张“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”的渐修。

当天晚上，两位同学在天泉桥陪阳明一块儿坐，还在争论这个问题，于是就请阳明裁决。

阳明说：“我就要远行了（此时王阳明的肺病已经相当严重，或许他也已预感到自己时日无多。五百年后，我读书至此，仍觉一种莫名的感伤溢满胸臆），正想给你们讲破这一点。二位的认识，正好可以互为补充，不可各执一边。我引导人的方法，本来就有两种：天分资质极高的人（利根之人），直接让他从本原悟入，人心本体原是明净莹彻、毫无滞碍的，原本是一个‘未发之中’，一旦悟道，本体与功夫就没有分别，自他、内外也一齐通透了。另一种人，资质稍差，心不免有习染，本体被遮蔽，所以就教他在意念上切实为善去恶，等功夫纯熟后，渣滓完全消除，本体也就明净了。汝中的认识，是我这里接引利根人的法门；德洪的认识，是我教资质稍差之人的方法。二位如果相互补充运用，那么无论资质高低都可引入正道；如果各执一边，眼前便有人不能入道，就等于你们在道体上还有欠缺。”

阳明停了片刻，让二位同学消化了一下，然后才接着说：

“今后与朋友讲学，切不可丢掉我的宗旨。无善无恶是心的本体，有善有恶是意念的发动，知善知恶就是良知，为善去恶就是格物。只要照我这话，根据学人各自的情况进行指点，自然没有毛病。这本是贯通上下的功夫。资质极高的人，世上很难遇到。对本体、功夫一悟全透，就算颜回、程颢也不敢自居，岂敢指望谁有这种资质？人都有受到习染

的心，不教他在良知上切实去用为善去恶的功夫，只去悬空想那个本体，一切行为都落不到实处，最后不过是养成了一个空虚守静的毛病。这个不是小毛病，所以我不能不早给你们讲透。”

是日，钱德洪和王汝中都有所省悟。

那么，小钱同学和小王同学省悟的是什么呢？

可以借用禅宗的八个字来概括：理须顿悟，事须渐修。

理就是阳明说的本体，亦即心学的根本智慧；事就是阳明说的功夫，亦即具体的修学实践。一个修行人如果对根本智慧毫无体悟，就会盲修瞎练，变成一个磨砖作镜的笨伯，就像五祖弘忍对六祖惠能说的：“不见本性，修法无益。”同样，若是一个人以为悟到了本体就不必在现实生活中老实用功，便会凌空蹈虚，沦为光说不练的假把式。

因此，正确的修行方法应该是把顿悟与渐修结合起来，让本体与功夫相资为用。

南宋的高峰原妙禅师，曾经说过他一生大悟十八次、小悟无数次。可见，真正的修行绝非只悟一次就天下太平了，而是要在顿悟之后渐修，修一段时间后又有所悟，然后再修，再悟……如此循环往复，方有功德圆满的那一天。

人性“本善”，还是人性“向善”？

王阳明和其弟子的这场论道，就是宋明思想史上非常著名的“天泉证道”。

综观阳明的上述讲论，首先值得我们注意的问题就是：为什么他会说人心的本体是“无善无恶”的？

在我们绝大多数人的印象中，儒家历来强调“人性本善”，最典型的证据莫过于《三字经》开头那句“人之初，性本善”，现在很多幼儿园小朋友都会背。

在这一点上，王阳明的观点为什么与儒家的核心思想不一致呢？

其实，认为儒家历来就有“人性本善”的思想，这纯属误会、天大的误会。事实上，不管是孔子还是孟子，都没有说过人性本善。儒家真正开始讲“人性本善”，其实是从程颐、朱熹开始的。后来的儒家学人普遍沿袭了程朱的观点，尤其是《三字经》的普及和它在后世的广泛影响，更是让所有中国人都认定：“人性本善”是儒家固有的、从孔孟开始就有的思想。

那么，关于人性本质，孔孟的真正看法是什么呢？

孔子只说过一句：“性相近也，习相远也。”（《论语·阳货》）

孟子也只是说：“人性之善也，犹水之就下也。人无有不善，水无有不下。”（《孟子·告子上》）

假如孔子认为人性本善，那人性就是“相同”了，怎么会是“相近”呢？

假如孟子认为人性本善，那就直接说“本善”了，又怎么会拿“水往低处流”来做比呢？

由此可见，在孔子和孟子看来，人并非生来就是善的，而是生来就具有向善的倾向。当代学者傅佩荣先生就认为，应该把“人性本善”改为“人性向善”。我觉得这种说法是很符合孔孟原意的。

说人性本善，在现实世界，尤其是在当下社会中，显然是窒碍难通的。如果真的是人性本善的话，那这个世界早就是一个“善人俱乐部”了，为什么世界上还有这么多让人触目惊心的丑恶、黑暗和不公？可见，程朱理学强调“人性本善”，更多的是一种“应然”（应该如此），而不是“实然”（实际如此）。“应然”是一种信念，“实然”才是一种判断。作为信念，我们当然可以把人性的至善视为一种美好的愿景来追求，但是作为判断，我们却不宜过分高估人性。

因此，阳明认为人性是无善无恶的，就是一种“实然”的判断。

当然，阳明也曾经在很多地方说过“至善是心之本体”“人性皆善”“至善只在吾心”之类的话，看上去好像与“无善无恶心之体”自相矛盾，实际上，后一类说法都是一种“应然”的信念。

关于这个说法不一的问题，阳明本人也曾经谈到过。

有一次，一个学生问他：“古人论性，各有异同，何者乃为定论？”

阳明的回答是：“性无定体，论亦无定体。有自本体上说者，有自发用上说者，有自源头上说者，有自流弊处说者。总而言之，只是一个性。但所见有深浅尔。若执定一边，便不是了。”（《传习录》卷下）

我们在上节说过，阳明心学与佛教禅宗都有一个共同特征，就是“法无定法”——所有的说法都要根据问题的性质和学人的情况而定（有真问题，有伪问题；有利根人，有钝根人），因此表面上自相矛盾的话，实则都有助于学人的入道。从这个角度来理解王阳明前后说法的不同，就没有什么困惑了。

这也教会了我们一个读古人书的方法：要掌握古人的学问，就必须先体悟其根本宗旨，然后将其整体思想融会贯通，这样回头来看他的每一句话，自能体会到当时的语境，以及他这么说的用意何在，从而避免了盲人摸象、窒碍难通的问题。

用阳明自己的话说，就是“见得时，横说竖说皆是。若于此处通，彼处不通，只是未见得”。（《传习录》卷上）

一旦你“见得”其学问的根本宗旨，或者说体悟到了“第一义”，那就不管他“横说竖说”，你这里都可以做到了了分明、处处通透。

道德意识&自由意志

对于阳明“无善无恶心之体”的思想，后世有不少学者提出了尖锐的批评，比如明末东林党领袖顾宪成就是典型代表。他认为，阳明的这个思想太空疏、太含混，“空则一切解脱，无复挂碍”“混则一切含糊，无复拣择”，如此便混淆了现实中的善恶。

顾宪成批评王阳明，固然是有见于晚明时期王学末流谈玄说妙、不务实学的流弊，但是，因下游河水的污浊而怀疑源头水质的清澈，显然是不公平的。

此外，顾宪成把“无善无恶心之体”从“良知四句教”中剥离出来单独进行批判，也是不太厚道的。要全面理解阳明思想，就必须把四句话综

合起来看。换言之，如果说“天泉证道”是王阳明对自己一生学问的“总结陈词”，那么“良知四句教”就是我们打开其心灵世界（也是我们打开自己心灵世界）的终极密码。

事实上，阳明之所以说人性无善无恶，并不是要取消善恶，更不是想混淆善恶，而是因为人性本质的善恶是根本无法定论的。确切地说，探讨人的本性是善还是恶，这本身就是戏论，就是伪命题。

打个最简单的比方，菜刀可以用来切菜，也可以用来砍人，但是你能说菜刀的本性是善的还是恶的吗？同理，人也是一样：李世民发动了骨肉相残的“玄武门之变”，也缔造了海晏河清的“贞观之治”；上海黑帮大佬杜月笙什么坏事都干过，却在抗战期间积极投身到抗日救亡运动中；四川的一名女毒贩，用贩毒赚来的钱去资助一个贫困的脑瘫患儿……面对这些善恶集于一身的人和事物，你能撇开他们所做事情，单纯去讨论他们本性的善恶吗？

由此可见，无论菜刀还是人，如果一定要说有什么“本性”的话，其本性在价值上也只能说是中性的，你可以将其用于善的目的，也可以将其用于恶的目的，但就是不能说其本性是善还是恶。换句话说，无论是人还是什么东西，都必须将其本性“用”到具体的事情上，落实到行为上，才可以评价善恶——但所评价的也仅止于事情或行为，而不是所谓本性。

综上所述，我们不难得出一个结论：撇开人的意念、行为而空谈本性的善恶，绝对是没有意义的。

正因为此，阳明才会提出他的“良知四句教”：人的心体虽然没有善恶可言，但是意念上（包括由意念发动的行为）却肯定“有善有恶”，故而需要一个“知善知恶”的良知来监管，更需要一个“为善去恶”的功夫去格物。

也许有人会问：孟子和阳明不是都说良知是人与生俱来、不学而知的吗？而且良知肯定是善的，既然如此，人的本性不就是善的吗？

没错，良知确实是我们与生俱来、不学而知的，但是要注意：良知本身并不是善，而是一种辨别善恶的道德意识。这种道德意识使人具有向善的倾向，却没有赋予人纯善无恶的本性，也不能自动使人成为善人。因为知道了善恶，并不等于你一定就会为善去恶——你可以选择行

善，也可以选择作恶，这是你的自由。

孟子说，“见孺子将入于井”，任何人都会心生恻隐。这一念恻隐就是良知，就是你与生俱来的道德意识。但是，同样具有道德意识，同样心生恻隐，不同的人却可以有不同的选择——A可以选择救人，B可以选择报警，C可以选择旁观，D可以选择无视……

在这里，人是完全自由的。换言之，人虽然天生有一种面朝善的姿态，但你拥有调整姿态的自由——你可以选择侧身，也可以选择背对，如同上例中的C和D。

“良知四句教”最终的落脚点之所以在“格物”上，儒家与佛教之所以都强调修行，就是因为人具有这种自由意志，可以在善恶之间自主选择——假如人生来就是善的或生来就是恶的，那还谈什么格物和修行呢？

因此，“良知四句教”对我们的最大启示就在于：它揭示了人的自由意志与道德的关系。

所谓自由意志，就是人可以自由地选择和支配自己的行为，倘若没有自由意志，就无所谓道德可言。例如：动物界的生存法则就是弱肉强食，但我们不能据此说动物是不道德的，因为动物的一切行为都服从于本能，不存在自由意志；重度精神病人杀人放火，既不用承担刑事责任，也无须承担道德责任，因为他已经无法辨认或控制自己的行为，亦即丧失了自由意志。

同理，假如人性本善，不管做什么、怎么做都是对的，根本无须选择，那道德的可贵从何谈起呢？我们可以想象一下，假如将来科技高度发展，专门给一些机器人输入“见义勇为”的程序，其中一个机器人看见小孩子“将入于井”时救起了孩子，我们会不会赞扬这个机器人很有道德？显然不会。因为机器人是被程序控制的，没有自主选择的余地。

可见，道德的价值就在于自由选择。

人之所以比动物高贵，就在于人有道德意识和自由意志。如果一个人拥有道德意识和自由意志，却甘愿服从弱肉强食的法则，并全然被物质欲望和感官享乐支配，那他跟动物相差几何？

“人”这个字有两条腿，这两条腿象征什么呢？

在我看来，一条是道德意识，另一条就是自由意志。所有人都有这两条腿，但并不是所有人都能用这两条腿好好走路。

人因道德意识才与动物有所区别，从而具备了人的资格。这种资格不会被外在的力量剥夺，却可以被人自己剥夺——当一个人明明知善却不为善，明明知恶却又为恶的时候，他就是在运用自由意志剥夺自己做人的资格。

对这种人来讲，自由意志和道德意识就处于相互冲突的状态，所以他有腿也不会走路。反之，只有当人能够知善便为善、知恶便去恶的时候，他的“两条腿”才能协调一致，也才能正常地直立行走。

对于前者，人生就是一场艰难的跋涉，他只会感到紧张、焦虑、不安、痛苦，而且趑趄趑趄，不时被绊倒；而对于后者，人生就是一场美妙的散步，他会在行走中体验到自在、自由、安宁、喜悦。

从这个意义上说，一个能够知善知恶、为善去恶的人，无须他人或上天给他什么奖赏，只要他的两条腿协调运作、自如行走，这本身就已经是一种奖赏了——因为人活着，没有比心安理得更高的奖赏。

而一个人如果明知是善偏偏不行，明知是恶偏偏去做，那就无须等到外在的惩罚降临，他自己就已经在惩罚自己了——因为内心的冲突和不安就是对他最大的惩罚！

孔子说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

我认为，这并不是一句随便说说的迂阔之谈，而是理性思考与生命实践相融合的一种人生智慧。

四 什么样的人格，决定什么样的人生

决然以圣人为人人可到，便自有担当了。

——《传习录·下·钱德洪跋》

什么是真正的立志？

王阳明晚年在老家越城讲学，有一次对学生们谈起自己早年的入道经过，有感而发说了这句话。

放在今天来看，这句话似乎没有多大的现实意义，因为“圣人”这个概念，对我们普通人来讲实在是高不可攀，而且要求人人都去当圣人，这既不可能，也没必要。所以，我们可以暂且把“圣人”这个词拿开，然后由你来填空——无论你这辈子想成为什么样的人，你都可以把那个词放进去，然后按这句话说的去做。

也许你会说：这不就是立志吗？有什么好掰扯的？

是的，这是立志，但问题是，你知道什么是真正的立志吗？

真正的立志，可不是你小时候作文写的那样，“我长大要当科学家，我长大要当解放军，我长大要当老师”。严格来讲，这些都只是职业愿景，并非真正的立志。

那么，真正的立志是什么呢？

“志”这个字，上面一个士，下面一颗心。古代的“士”原指贵族，后泛指知识分子。今天我们理解这个“士”，当然不必遵循古代的标准，就用“人”来代替就可以了。所以“志”这个字，就是上面一个人，下面一颗心。

那么，这个“心”又代表什么呢？

这个“心”，当然不是指你胸口扑通扑通跳动的那个肉团心，而是指

你的心灵、你的品格、你整体的精神世界。这个精神世界的内涵非常丰富，它包括你的世界观、人生观、价值观等重大观念，也包括你的思维方式、行为方式、处世态度，还包括你的性格、气质、能力、习惯等等。

一言以蔽之，这个“心”指的就是一个人整体的精神面貌，即具有一定倾向性和相对稳定性的心理特征的总和。

如果用一个词来概括，那就是——人格。

因此，真正的立志，不是说你希望拥有什么样的职业、身份、财富、地位、名望等等，而是说你决定让自己具有一个什么样的人格。

职业、身份等，都只是你所“有”的，却并非你所“是”的。换言之，“人有什么”与“人是什么”是两个完全不同的概念。比方说，我问你：你是一个什么人？而你回答：我是一个官员，我是一个美女，我是一个富豪，或者我是一个农民工，那你就答非所问了。

我问的不是你外在的身份、职业等，而是你这个人的内在品质，也就是不管外在的那些东西如何变来变去、你身上相对恒定的那个东西。理论上讲，外在拥有的东西都是可以被他人、被外在环境赋予或剥夺的，而你身上唯一不可被赋予或剥夺的东西，就是你的人格。

在法学意义上，人格也是一个人作为权利和义务主体的资格，这种资格在法律上是不得被转让和剥夺的。在心理学意义上，人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人与他人相区别的稳定而统一的心理品质。

可见，人格就是一个人相对恒定的总体品质，也是一个人区别于他人的最根本特征。

由于人格的组成特征因人而异，因此每个人都有其独特性。这种独特性致使每个人在面对同一情况时都可能不同反应。在本书中，我们曾经举过很多这样的例子，都是为了说明：面对同一个事物、场景、境遇，不同的人会有千差万别的感受、体验、反应。

认知心理学认为，人的心灵在面对外界事物的时候，并不是一个被动的接收器，而是有着复杂而多层次的知觉活动。在这个活动中，任何

外界事物都只是毫无意义的材料，人会通过选择、分组、推断、排除、投射、关联等有意识或无意识的方式，把自己的“解释性范畴”强加给材料。所谓“解释性范畴”，就是人的整体意识结构，亦即人格。

在此意义上，我们可以说，有什么样的人格，将决定你感受什么样的世界、体验什么样的人生。换句话说，尽管人在这个世界上生存，不能缺少种种物质上的东西，但最终让你感觉活得好不好的决定性力量，却不是物质上的东西，而是你的人格。

一部伊朗影片《心灵印记》，描叙一对新婚夫妇到印度蜜月旅行，坐在人力车上拿DV拍摄沿途风景的故事。丈夫拍到的都是残疾的小孩、贫民窟、垃圾堆，还有小孩儿在飞满苍蝇的垃圾堆上捡东西吃。丈夫说：“印度好惨。”然后，妻子接过去拍，她拍到的却是一些穿着纱丽的印度女人，还有一些微笑的孩子，结果她说：“印度好美。”

看到这个故事，再回想上节那张“天使与魔鬼”的“二可图”，你会想到什么？

从浅的地方说，世界因观察角度的不同而不同；从深的地方说，世界因人格的不同而不同。在这一生中，你是活得快乐还是郁闷、幸福还是悲摧，归根结底都是取决于你的人格。

阳明心学翻来覆去所讲的这个“心”，其实就是人格。而整本《传习录》，包括我们这本书，千言万语说来说去，也无非就是这么一句话——什么样的人格，决定什么样的人生！

人格教育的缺失

在这个世界上，没有人不希望自己拥有高质量的人生，但是有多少人知道，拥有这种人生最需要的条件是什么？

阳明心学要告诉我们的答案就是：具有高品质的人格。

然而，在现实生活中，又有几个人知道这个答案呢？

正因为此，所以当我问你“你是什么人”时，你就只能拿职业、身份等等似是而非的东西来回答我。

那么现在，如果我在人格意义上重复问你上面那个问题，你会怎么回答我？

你显然已经明白我想问的是怎么了，但我估计你仍然会哑然无言，茫然若失。

对此反应，我绝不会感到奇怪，因为，我们这个社会对于“人格”这个东西，实在是太陌生了，陌生到都没有适当的词汇来界定和表达。所以，这不能怪你。

在这个世界上，人因职业的不同分成了三百六十行，因财富的多寡分成了富人和穷人，因地位的高低分成了官员和草根，因权势的大小分成了权贵阶层和弱势群体，也因容貌的美丑分成了美女和“恐龙”、帅哥与“青蛙”。但是，人因人格的差异又分成了什么呢？

在古代，答案很简单，就是君子与小人、圣贤与凡夫。但是今天，我们又该寻找什么样的词汇来界定和表达呢？也许，我们今天仅剩的话语，就是小孩儿在看电视时最喜欢问的那句话：这个人是不是好人还是坏人？

“好人”与“坏人”，当然是判断人格的最基本用语，但是，成年人在生活中却很少使用这对概念。这不仅是因为把人简单地分成好人坏人显得太过幼稚，更是在于我们已经丧失了足以支撑这对概念的整个文化体系和精神资源。

海德格尔说：“语言是存在的家园。”中国人当年抛弃文言文，固然也是为了打破传统的枷锁、挣脱传统的束缚，但与此同时，我们也抛掉了传统文化中许多有价值的精神资源。当无数的传统语词（及其背后的义理系统）淡出人们的视线，退出人们的日常生活，随之失落的，就是几千年来无数中国人曾经安身立命的那个精神家园。

文化当然是会不断演变的，而且也应该不断演变。如果不对传统文化进行改造，中国的现代化转型就无从谈起。但是，我们在改造传统的时候，有没有真正做到“取其精华，剔除糟粕”呢？

关于传统文化的精华与糟粕，有一个经典比喻就是孩子与洗澡水。而值得我们追问的就是：中国人在20世纪的一百年间，非常给力地一遍又一遍为传统文化“洗澡”，可到最后，我们是不是把孩子和洗澡水一起

倒掉了？甚或只是留下了脏兮兮的洗澡水，却不留神把孩子给倒掉了？若非如此，当今中国的人格教育为何会全然缺失，而拜金教育和功利教育却甚嚣尘上、大行其道？

古往今来，任何一个群体、种族、社会、国家，都会拥有一套属于自己的人格教育系统。它可以通过高端的载体来表现，如文化、哲学、信仰、宗教等，也可以通过朴素的民间文化来承载，比如古代中国社会绵延数千年的“耕读传家”，就是一种朴素的教育传承。至今我们仍然能够看到的许多家书、家训，就是这种传承的见证。

但无论是什么形式，每一个族群教给下一代的最重要的事情，就是教他做一个什么样的人，亦即给予他正确的人格教育。

然而时至今日，我们还剩下什么样的人格教育？

在今天，我们每个做父母的、做老师的，如果希望孩子好，我们该对孩子说些什么？难道只能对孩子说一句“你要做好人，不要做坏人”吗？

如果孩子问“什么是好人，什么是坏人？”我们又该如何回答？

当然，你可以去买一些名人故事、励志故事、经典名著，或者是传统文化的童蒙书来给他看。但是，假如连你自己都说不清人格教育的ABC，你能指望孩子看完这些书以后，就能自动培养起一种健全的人格吗？

孩子人格的“培”和“养”，跟培植花草、养鱼养鸟是不一样的，不是你买一堆肥料或饲料扔下去就完了。说到底，给孩子看什么书并不是最重要的，最重要的是你自己的言传身教。假如连你自己对人格养成的学问和知识都一无所知，甚至（说句难听的话）你自己的人格都不咋地的话，你又要怎么培养孩子的人格呢？

当然，能教孩子做好人的家长和老师，至少从动机上说是正确的，只是具体的知识和方法有待学习罢了。在当今中国，最可怕的事情其实是——有个别家长根本不教孩子做好人！

世界上有这样的家长吗？当然有。假如你不信，我们就一起来看看下面这个经典案例。

两封家书，两种教育，两个世界

2000年，原江苏省建设厅厅长徐某某因腐败落马，相关部门查出，他不但贪污受贿了两千余万元，而且拥有146名情妇，创造了一个相当骄人的贪腐纪录。网上流传着一封徐某某写给儿子的家书。我无从考证这封信的真伪，但凭我的社会经验和生活常识来判断，我相信它是真的。

在这封信里，徐厅长为了教导孩子如何做人、如何做官，专门总结了八条金科玉律，看完实在令人唏嘘不已。

至于我唏嘘的是什么，大家自己看吧：

孩子：

你的来信我已收到，对你在大学里的表现，我很欣慰，你要再接再厉。既然你选择了一定要走仕途这条路，你就一定要把我下面的劝告铭记在心：

1.不要追求真理，不要探询事物的本来面目。

把探索真理这类事情让知识分子去做吧，这是他们的事情。要牢牢记住这样的信条：对自己有利的，就是正确的。实在把握不了，可简化为：上级领导提倡的就是正确的。

2.不但要学会说假话，更要善于说假话。

要把说假话当成一个习惯，不，当成事业，说到自己也相信的程度。妓女和做官是最相似的职业，只不过做官出卖的是嘴。记住，做官以后你的嘴不仅仅属于你自己的，说什么要根据需要。

3.要有文凭，但不要真有知识，真有知识会害了你。

有了知识你就会独立思考，而独立思考是从政的大忌。别看现在的领导都是硕士、博士，那都是假的。有的人博士毕业就去应招公务员走向仕途，那是他从读书的那天起就没想研究学问，肯定不学无术。记住，真博士是永远做不了官的。

4.做官的目的是什么？是利益。

要不知疲倦地攫取各种利益，有人现在把这叫腐败。你不但要明确地把攫取各种利益作为当官的目的，而且要作为唯一的目的。你的领导提拔你，是因为你能给他带来利益；你的下服从你，是因为你能给他带来利益；你周围的同僚朋友关照你，是因为你能给他带来利益。你自己可以不要，但别人的你必须给。记住，攫取利益这个目的一模糊，你就离失败不远了。

5.必须把会做人放在首位，然后才是会做事。

这里的做人做事你可别理解为德才兼备的意思。这里说的做人，就是处关系。做事是实际工作，这点会不会都无所谓。做人就是把自己作为一个点编织到上下左右的网中，成为这个网的一部分。记住，现在说谁工作能力强，一点儿都不是说他做事能力强，而是指他做人能力强。呵呵，你看那些把能力理解为做事的人，有好日子过才怪。

6.我们的社会无论外表怎样变化，其实质都是农民社会。

谁迎合了农民谁就会成功。我们周围的人无论外表是什么，骨子里都是农民。农民的特点是目光短浅、注重眼前利益。所以你做事的方式方法必须具有农民的特点，要搞短期效益，要鼠目寸光。一旦你把眼光放远，你就不属于这个群体了，后果可想而知。要多学习封建的那一套，比如拜个把兄弟什么的，这都不过分。

7.要相信拍马屁是一种高级艺术。

千万不要以为拍马屁只要豁出脸皮就行，豁得出去的女人多了，可傍上大款的或把自己卖个好价钱的是极少数，大部分还是做了低层的三陪小姐。这和拍马屁是一样的道理。拍马屁就是为了得到上级的赏识。在人治的社会里，上级的赏识是升官的唯一途径，别的都是形式，这一点不可不察。

8.所有的法律法规、政策制度都不是必须严格遵守的，确切地说，执行起来都是可以变通的。

法律法规、政策制度的制定者从没想到要用这些来约束自己，而是想约束他人。但你要知道，这些不是人人都可以违反的。什么时候坚决

遵守，什么时候偷偷违反、让谁违反，要审势而定，否则宽严皆误。

以上这些都是做官的原则。现在要仔细想想，如果你真能逐条做到，你就能一帆风顺，如果感觉力不从心，就马上另外选择职业吧。

从这封信中，我们不难看出徐厅长的舐犊之情。正是因为爱子心切，希望儿子好，他才不教儿子做一个好人。

这么说好像有点儿矛盾，可相信大家都能看得出来——这封信所透露的事实本身就是这么矛盾！

徐厅长给我带来的震撼，其实不只是对中国官场潜规则淋漓尽致的揭示，更是他居然可以如此堂而皇之、理直气壮地把一套完全颠倒的价值观教给孩子——他想指给孩子一个物质的天堂，结果却是把他推进心灵的地狱！

不过，他现在还在吃牢饭，而且这辈子估计得把牢底坐穿。假如有人更欣赏徐厅长的人生，崇尚过把瘾就死的人生哲学，那我不反对你去学习他的价值观。

同样是教育子弟如何做人、如何做官，我们且来看看一百多年前另一位中国官员写的信。从两个时代的两封家书中，我们不难看出中国社会这一百多年来，价值观的变化有多么巨大，人格教育的差距有多么巨大！

下面是这位官员写给几个弟弟的信，我做了节选：

君子之立志也，有民胞物与（民为同胞，物为同类；泛指爱人和一切物类）之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之所生，不愧为天地之完人。故其为忧也，以不如舜、不如周公为忧也，以德不修、学不讲为忧也。是故顽民梗化（无知之人，不服王化）则忧之，蛮夷猾夏（蛮夷之国，乱我华夏）则忧之，小人在位贤人否闭（贤人遭到否定和排斥）则忧之，匹夫匹妇不被己泽（没有沐浴到我的恩泽）则忧之。所谓悲天命而悯人穷，此君子之所忧也。若夫一身之屈伸，一家之饥饱，世俗之荣辱得失、贵贱毁誉，君子固不暇忧及此也。

盖人不读书则已，亦即自名曰读书人，则必从事于《大学》。《大学》之纲领有三：明德、新民、止至善，皆我分内事也。若读书不能体

贴到身上去，谓此三项与我身毫不相涉，则读书何用？虽使能文能诗，博雅自诩，亦只算得识字之牧猪奴（赌徒）耳！岂得谓之明理有用之人也？

朝廷以制艺（经义，代指科举考试）取士，亦谓其能代圣贤立言，必能明圣贤之理，行圣贤之行，可以居官莅民、整躬率物（整饬自身做出榜样，为下属示范）也。若以明德、新民为分外事，则虽能文能诗，而于修己治人之道实茫然不讲，朝廷用此等人作官，与用牧猪奴作官何以异哉？！

知道这封信的作者是谁吗？

也许你已经猜到了，他就是晚清中兴名臣曾国藩。

众所周知，曾国藩很牛。是他灭了洪秀全，才让大清国在风雨飘摇中又多活了半个多世纪；是他首倡洋务运动，中国才有了最早的军事工业；是他组建了骁勇善战的湘军，从此湖南才出现了人才喷涌的局面，“无湘不成军”的现象更是贯穿了整个中国的近现代史。

在青年毛泽东眼中，曾国藩是他最佩服的近代人物：“余于近人，独服曾文正公。”乃至到了晚年，他依然认为：“曾国藩是地主阶级中最厉害的人。”梁启超也认为，曾国藩是历史上数一数二的大人物，甚至放眼世界，也还是数一数二的大人物。此外，蔡锷、蒋介石等近现代的一大帮牛人，也都是曾国藩的粉丝。晚清三大名臣中的另外两位——左宗棠和李鸿章，也都是曾国藩提拔起来的。

曾国藩之所以备受后人推崇，原因不仅是他的外在成就，更在于他的内在成就，亦即人格修养的功夫。

从这封家书中，我们就不难窥见曾国藩的修身功夫。

在信中，曾国藩告诉他的弟弟们：君子之立志，就是要培养仁民爱物的广大胸怀（亦即阳明所讲的“以天地万物为一体”），还要建立内圣外王的德行和事功。一个真正的君子，应该要心忧天下、心忧万民，而不是成天计较一己的荣辱得失和贵贱毁誉。

一个人为什么读书？并不是为了升官发财，也不是为了文章写得漂亮，而是为了“代圣贤立言，明圣贤之理，行圣贤之行”。总之，读书就

是要“体贴到身上去”，完善自己的人格。这样的人，才有资格出来做官，才会真正对国家负责，为天下苍生谋福祉。

倘若一个人读书只为做官，做官只为财色名利，那国家要这种人何用？

曾国藩称这种人是“牧猪奴”，也就是赌徒。其实我看到这三个字的时候，更情愿把它理解成“猪狗不如”。比如那些做官纯粹就为了攫取利益的人，那些动辄贪腐数千万、包养情妇上百人的家伙，我觉得就应该做一块“猪狗不如”的牌匾送给他们。

在曾国藩的另外一些家书中，他还曾一再告诫两个儿子：“银钱田产，最易长骄气逸气，我家中断不可积钱，断不可买田，尔兄弟努力读书，决不怕没饭吃。”此外，他还曾在日记中，引用苏东坡的两句诗自勉，“治生不求富，读书不求官”，并且在后面又加了两句，“修德不求报，能文不求名”。

他说，只要做到这四点，一个人的胸怀自然广大，并且能够得到天下最大的快乐——“能兼此四者，则胸次广大，含天下之至乐矣”！

就是在这样的言传身教之下，曾家三代人才辈出，一百多年来没有出过一个纨绔子弟。

把晚清中国和当代中国这两封颇具典型意义的家书放在一起看，不知你会作何感想？

中国人这一百多年来，丢掉了太多老祖宗的东西。我并不指望我们能在短时间内把这些东西都找回来，但至少我们应该知道——中国人到底丢了什么？

有人说，中国几千年历史上一共才出了两个半圣人，一个是孔子，一个是王阳明，还有半个就是曾国藩。

这么说当然不太准确，容易引发争议，但至少可以表明：这三个人都具有彪炳千秋的人格力量。

如何才能获得这样的人格力量？

王阳明说了：“决然以圣人为人人可到，便自有担当了。”

当然，我也说过，在今天的时代条件下，鼓动人人都去当圣人是不现实的，也是没必要的。所以，我还是想把“圣人”这个词暂且拿掉，让你自己填空。你可以填上“贤人”“君子”或者是“凡夫”“小人”，都没关系，因为这是你的权利。

如果上面的词你都不太喜欢，那我给你一个建议，你可以填上“最好的自己”。

所谓最好的自己，就是经由人格的完善，获得一种高品质的人生。

一个人一辈子可以赚多少钱、获取多高的职位、得到多大的名声，取决于各种各样的外在因素，决非一己之力所能掌控。但是，一个人可以练就一颗什么样的心，成就一种什么样的人格，却是完全操之在己，无须求助于任何外部力量。

所以，假如你看完这本书后什么都没记住，我只希望你记住最后这两句话——

我的人格我做主。

什么样的人格，决定什么样的人生。