王阳明：情绪不好是智慧不够

2018-8-15

王阳明先师一生历经坎坷，遭廷杖、下诏狱、贬龙场、功高被忌、被诬谋反，可谓受尽了命运的折磨，放在平常人那里，估计早就被郁闷死了，但是王阳明却在生活中一直保持着积极乐观的情绪，在龙场的时候，跟他去的随从都相继病倒，只有他自己安然无恙。

王阳明自己说，我来龙场两年，也被瘴毒侵害，但是我却安然无恙，这是因为我始终保持了积极的情绪，乐观的心态，没有像其它人一样悲悲切切，抑郁哀愁。

现代科学也证明，积极的情绪有助于身体健康，一个人如果快乐，体内就会分泌出一种激素，提升身体状态。一个人如果抑郁、郁闷，那么身体状况就会随之下降。

在赣州的时候，陈九川病倒了，王阳明对陈九川说：“ 生病这件事，正确面对它确实很难，你感觉如何？ ”

陈九川说：“ 这方面的功夫，确实很难。 ”

王阳明回答说：“ 经常保持快乐的心情，就是功夫。 ”

在王阳明看来，保持快乐不是一种天赋，而是一种能力。

是一种通过智慧和修行就可以获得的能力。王阳明正是通过他自己的智慧，在逆境中保持了快乐的心境，在毒瘴之地生存了下来，而且还修身治学，德业兼进，最终在龙场悟道，创立心学。

1、活在当下才能快乐

王阳明曾说：“ 只存得此心常见在便是学。过去未来事，思之何益？徒放心耳。 ”

只要常存养此心，就能经常觉察到心的存在，这就是做学问。已经过去的事，和那些还没到来的事，想它有什么益处吗？这样胡思乱想，只能白白丢失清明的本心。

一个人要想获得快乐，就得有活在当下的智慧。

曾经有人向马祖禅师请教如何修行，马祖禅师答：饥来吃饭，困来眠。

这个人就很奇怪，说，其它人也是这样做的啊，难道他们和你一样用功？

马祖回答说，不是的，他们吃饭的时候想着睡觉，睡觉的时候想着吃饭，而我，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，所以不一样。

王阳明曾经以此典故写过一首诗，

饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。

说与世人浑不信，却从身外觅神仙。

简单来说，就是活在当下的时刻，专注眼前的事情，不要胡思乱想。

专注于当下的人，不对过去做无谓的得失计较，对于未来尚未发生的事情，也不做杞人忧天的担心，他们的心宁静而清明，所以他们是快乐的。

心理学家证明，如果一个人能够专注于某件事，身心就会处于一种十分和谐的安稳中，很容易引发一种超然舒缓的喜悦感。

在这个信息爆炸的时代里，人们的幸福感之所以降低，就是因为人们失去了专注于某件事的条件，一个人

每天要受到无数信息的诱惑，又有层出不穷的娱乐方式，在很大程度上分散了人们的注意力。

因此，我们要努力摆脱“走神”，在工作和生活中保持一种把握现在，专注当下的能力，只有这样，我们才能拥有发自内心的喜悦。

2、破除我执，才能快乐

王阳明在龙场时，曾经打造过一个石棺。原因就是因为他在悟道的过程中，始终不能放下自我，放下生死。

他发下大愿，我就当自己已经死了，还有什么好怕的呢？

他在石棺中静坐修身，潜心悟道，终于有一天，了悟“格物致知”的道理。

人生最大的障碍是自己，如果不能破除我执，那人就很难获得真正的快乐。

我们之所以觉得痛苦，是因为我们的失败，所谓失败，就是事情没有像“我”想的那样发展运行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果，所以“我”就会痛苦。

所以王阳明说，所谓的寻找快乐，就是一个不断放下自我的过程。

苏轼在《前赤壁赋》里有这样一句话，“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

面临生命中的重大变故，愁绪难解，苏轼选择忘掉自我，返归自然，把自己有限的生命融入自然，以此换来生命的洒脱和快乐。

所以，真正的快乐，是忘我的，是一种与万物融为一体，无拘无束，自由自在的境界。

减得一分人欲，便是复得一分天理。

3、少一点欲求才能快乐

王阳明曾说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存，而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“知足不辱，知止不殆”，人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情，如此，才能获得真正的快乐。

王阳明曾说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存，而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“知足不辱，知止不殆”，人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情，如此，才能获得真正的快乐。

（文章来源百度文库）