

王阳明：困住人的，从来不是事情本身，而是情绪

《传习录》里有这么一句话，可以说洞悉了世事得失的真相：

王阳明说：“喜怒哀乐非人情乎，视听言动以致富贵贫贱，患难生死皆事变也。事变也只在人情里。”

我们经历的所有事情，都只是感觉和体验，以及人情的变化而已。

我们看起来是和这些名利得失在打交道，其实我们这一辈子处理的只是我们的感觉，念头，情感和情绪。

所以所谓的修行，也不仅仅是要我们调整心态去安慰自己，这也是应对世间万物需要的基本能力。

王阳明在这里把时间的生死无常，得失宠辱都看成是事变。

我们每天在经历的所有的变化，除了身体上具体的痛苦之外，当身体满足基本生存保障之后，我们所经历的得失情绪，名利财货，爱恨情仇，成功失败，豪车美宅，所有的这些的事变，其实都是我们感受和情绪的人情事变。

好的时候，我们欣喜若狂，志得意满，差的时候，灰心失落，毫无斗志。这些事变在我们的生命中轮番出现，让我们疲于应对。

但是，王阳明却告诉我们，这些事变并非真实的，它们只是我们心中的感觉，只是我们看待世界的一种方式。如果我们能够改变自己看待世界的方式，那么这些事变也就会变得不一样。

有人谈了一场恋爱，感觉很是真实的存在，可是当你分手之后呢，你怎么去认定这一段感情呢，你的感觉和情绪，都是你在这场感情中最直接的认定。

事变也只在人情里。

比如说考试失败了，我首先体会到的是对内心的极度失落，离那个心中的目标越来越远，对未来生活的迷茫和失落，然后就是对自己的否定，觉得自己的自我能力不合格的一种深深的挫败感。

身边的父母和亲人开始对我们感到失望，你在他们失望的眼神里，觉得自己无地自容，深深的挫败感和愧疚感。

对于那些考试成功，能够去到一个好学校的佼佼者，我们是不是会觉得他们只是运气好，心中还会有嫉妒之感。

面对社会，甚至还会有不抱怨之心和时运不济的怨恨感。然后自我总结和反省的过程中，自我又要经历深深的挫败感和可能再次失败的恐惧感。

这些感觉和情绪，就是你痛苦的主要来源。把这些负面的感觉和情绪汇聚在一起之后，这些被定义为失败的事情，你将他一层层剥开之后，发现里面是空的。

除了考试这个客观事实，其他的这些都是我们人为去定义的，而这些事变中的一堆堆感觉，让我们产生一堆堆的感觉和情绪。

又如创业期间，那种焦虑和自信的感觉，时而觉得灰心绝望，这个市场和行业都没有希望。

等有点成绩的时候，又会自信满满，觉得未来一片光明，过几天业绩下滑之后，又回到了绝望恐惧的情绪之中，一会天堂，一会地狱，情绪和感觉就在这期间反复横跳。

有时候真正让人觉得难熬的，不是体力的辛苦，而是心中感觉和情绪不断拉扯的这种落差感，在期待和恐惧之间的反复横跳，不断消耗我们的心理能量，让我们疲惫不堪。

当你只是在经历，过往不念，未来不迎的时候，就不会执着于过去的所谓失败，或者是成功，将外在的这些事变的事情刻入自己的心里，念念不忘，久久不能忘怀。

这也就是王阳明说的：“心外无物”。

我们以为的未来美好，其实也只是我们自己的以为而已，而你所以为的未来灰暗，也只是你的以为而已。

事实，就是无常。

即便是各种专家通过各种手段来预测也罢，预知也罢，结果大家也看到了！

看看大家身边这几年所经历过的事情，就明白了！乐观和悲观其实都是没有意义的，这些都只是感觉和情绪而已。

唯一有意义的，就是活在当下，做好眼前的事情，一步一步的走下去。

就如成功过的人，突然经历过挫败之后，老是放不下自己的身段，一直活在自己过去风光的感觉之中，情绪常常处于优越高亢和灰心失落的拉扯之中。对过去的眷念，对现在的挫败，感觉不停的在变换，心情患得患失，情绪起起落落，这些也是事变。其实我们所谓的这些感觉和情绪，最终是由我们的观念决定的，你认为这样，你就会有这样的感觉，你有这样的感觉，就难免会产生这样的情绪。你全部的世界就是你的所感所想，你当下的所在，就是你的修行道场。



更多文件请加微信：jakenian