

鹤阑珊 / 著

建设幸福社会的理念参考

▼ 为国所用

营造幸福家庭的精神指引

▼ 为家所用

通往幸福之路的修炼法门

▼ 为己所用

幸福只在 心中求

人生励心课

王阳明

- ▶ 知名王阳明研究专家鹤阑珊专门写给大众的心灵修行课
- ▶ 继《一生俯首拜阳明》《王阳明：人生即修行》之后最通俗的“心学”解读
- ▶ 用正能量激励人心，开启幸福的活法

华夏出版社

王陽明

人生勵心課

鶴闌珊／著

幸福只在
心中求

華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明人生励心课 / 鹤阑珊著. —北京: 华夏出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5080-7400-9

I. ①王… II. ①鹤… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第315584号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

王阳明人生励心课

著 者 鹤阑珊
责任编辑 曾 华 陈文龙
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 17
字 数 232千字
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-7400-9

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



【关于王阳明】

王阳明（1472—1529），名守仁，字伯安，号阳明，浙江余姚人，是有明一代最为杰出的政治家、军事家、思想家和文学家。

他创建了影响深远的“心学”，融合了儒释道三家之精髓，受到张居正、曾国藩、孙中山、毛泽东、福泽谕吉等中外名人的一致推崇。他平定宸濠之乱，为大明王朝立下了赫赫军功，被封为新建伯，成为大明王朝仅有的三位被封为“伯”的文人之一。人称他为“治学之名儒，治世之能臣”。

《明史·王守仁传》这样评价他：“终明之世，文臣用兵制胜，未有如阳明者。”明穆宗称他：“两肩正气，一代伟人，具拨乱反正之才，展救世安民之略。”他在文事武备上取得的卓越成绩，使其成为中国历史上罕见的立德、立言、立功“三不朽”的伟人之一（另一位是诸葛亮，曾国藩算半个）。哈佛大学教授杜维明先生更是作出断言：21世纪将是王阳明的世纪。

【“心学”的当下价值】

以“致良知”为哲学依归的阳明“心学”从其创立开始，便起到了引领社会风气的功用，受到士子们的热捧。明朝抗倭总指挥胡宗宪称：“余诸生时，辄艳慕阳明先生理学勋名，前无古，后无今，恨不得生先生之乡，游先生之门，执鞭弭以相从也。”

而在人心浮躁、迷茫、痛苦、挣扎的当下，王阳明的“心学”恰好可以让我们从浮沉于纷纷扰扰的外部世界到转而关注自己的内心，从追求无尽的物欲满足到转而寻找心灵的安宁，从汲汲于名声、地位、权势到转而欣慰于内心的无畏、强大和坚韧。

他提出的“知行合一”的思想，是强调思考力和执行力的现代成功学最好的指导思想，可以使现代人自我调适的能力大大加强、自我提升的过程大大缩短，在紧张、忙碌、冗杂的纷繁世事中得到解脱、安慰和智慧，从而最终获得心灵的安适和人生的幸福。

【中外名人评阳明】

◎ 可谓震霆启寐，烈耀破迷，自孔孟以来，未有若此深切著明者也。

—— 黄宗羲

◎ 文事武备，儒家第一流人物。天下之学儒者必如文成，方为有用。

—— 冯梦龙

◎ 剖性命之微言，发先儒之秘密，如泉之涌地，如风之袭物，开遮纵夺，无地不可。

—— 钱谦益

◎ 阳明勋业气节，卓然见诸施行，不独事功可称，其文章自足传世也。

—— 纪晓岚

◎ 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，断非寻常儒者所能及。

—— 左宗棠

◎ 青年们啊，你们感觉到苦痛了吗？你们发现危险了吗？我告诉你唯一的救济法门，那就是依着王阳明知行合一之教去做。

—— 梁启超

◎ 日本维新诸豪杰，沉醉于中国哲学大家王阳明的知行合一之说，皆具独立尚武的精神，救四千五百万人于水火，成就大功。

—— 孙中山

◎ 我的厚黑学，与王阳明的致良知有对等的价值。

—— 李宗吾

◎ 阳明事功，是三代以后，数千百年第一人。

—— 毛奇龄

◎ 中国历史上能文能武的人很多，但在两方面都臻于极致的却寥若晨星。一切都要等到王阳明的出现，才能让奇迹真正产生。

—— 余秋雨

◎ 我推崇王阳明，是因为他在朱熹的理学已经成为正统的环境下，提出心学，有革命性的意义。

—— 林毅夫

◎ 彪炳显赫，自明之后，唯此一人而已。

—— 当年明月

◎ 阳明学乃陶冶今日之人心、革新一代风气之大兴奋剂也。

—— 福泽谕吉

◎ 我邦阳明学特色，在其有活动的事业家，乃至维新诸豪杰震天动地之伟业，殆无一不由王学所赐予。

—— 高濂武次郎



此时正是修心时

2012年国庆，中央电视台出品了一个栏目，在镜头中，记者在大街上随机拦住一个人，问他，“你幸福吗？”被问的很多人都先是一怔，然后才回过神来，告诉记者自己是否幸福。

有些出乎意料的是，被问到的人，多数的答案都是很幸福。或许是为了证明自己没有说谎，还在脸上堆起了灿烂的笑容。

不是说房价高、生活压力大吗？不是说城市生活拥挤、污染严重、食品质量堪忧吗？不是说失业率高、养老风险增加吗？……

其实，生活里的问题永远少不了。古人有云：人生不如意事，十有八九。真要指望事事顺心，那得等到什么时候？幸福这事，其实也很简单。幸福正如王阳明先生所说的良知，只有你自己知道而别人不知的才叫良知，幸福也同样如此。

幸福不是你有装修豪华的房子，也不是有令人艳羡的汽车，更不是富可敌国，当然也不是拥有无边的权势。幸福只是别人通过任何方式都无法感知的属于你自己的一种心灵深处的美好感觉。

这种感觉未必需要物质的支撑，因为它纯粹是一种精神上的愉悦。当它留驻你心时，你会有一种感谢上天让你来到世上的冲动，因为幸福的人的生活永

远都是那么美好。

但令人沮丧的是，我们很多人在内心深处都认为自己不幸福，因为存款不够多，房子不够大，世界上还有那么多声色犬马没有去体验。我们攀比、嫉妒、不惜一切代价去追逐自己认为的物质幸福，所以我们终生不能得到幸福，因为幸福是我们心灵的一种感觉，我们应该去心灵上追求，而却选择了去外面求索。人人都有这种南辕北辙的心态，于是，人人都感觉不到幸福。

王阳明的心学并不仅是一门高深的哲学，其实他的初衷只是让我们每个人内心强大，拥有自尊无畏的精神，自得其乐地活在心灵纯净之地。

王阳明说，幸福其实是一个过程，可很多人却把幸福当成了结果。一旦把幸福当成结果，就如唐僧取经一样，内心就认定必要经历八十一难，才能得到幸福“真经”。其实，人人都是带着幸福来到这个世界上的，它就是王阳明所说的良知。一个有良知的人，必然是个有良心和有足够的解决人生难题的智慧的人。如果你能明辨是非，有足够的勇气，并且懂得心灵的安宁才是幸福的源泉，你就能获得幸福。除此之外，别无他途。

所以，王阳明的人生励心课，也可以看作是一堂恢复我们丧失已久的良知的修行课。从现在开始，按王阳明的指点，来好好修行，和你与生俱来的幸福就在眼前，而且会与你永远相伴，不离不弃。

幸福，就在你的心中。找到它，你就能拥有它！



· / 第一章 / 心外无物，方可自得于心 ·

幸福就在你心。人生艰难重重，是因为你忽略了内心的力量；人生无边快乐，只是你使用了强大的内心。这个世界上，幸福不会来主动敲你的门，因为它就在你内心。要记得，只有意识到心外什么都没有，才能在心上求索，才能自得于心。

幸福须在心中求	/ 002
心动之后必要行动	/ 006
成就自家心	/ 010
绝境使人无畏	/ 013
无知，才能无所畏惧	/ 017
工作即修行	/ 020
天地在我心中	/ 023
此心须向逆境求	/ 026
“专一”我们的心	/ 029
人人心中都有个圣人	/ 033
人生不过是随遇而安	/ 037
勿作结果想，心向过程中	/ 040
你就是圣人	/ 043
别忘了第一等事	/ 048
王阳明心学精粹（一）	/ 051

· / 第二章 / 破除心中贼 ·····

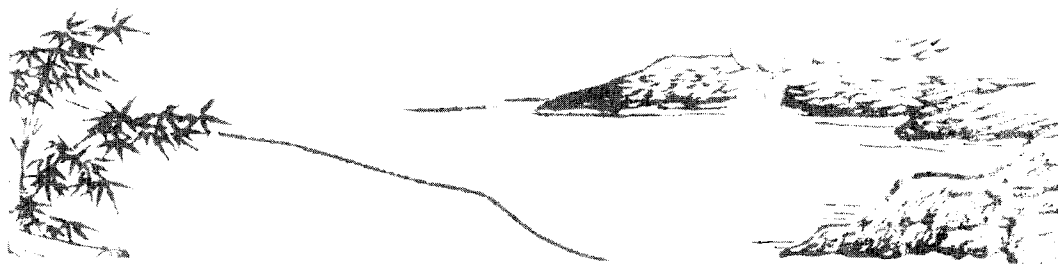
人人心中都有一个乃至多个“贼”，它让我们拥有人类本不该拥有的一切——贪婪，自私，不懂克制，难以知行合一——通过种种手段使我们和幸福分道扬镳。只有一个办法：用心的力量清除它。如果你真的用了心，效果会立竿见影。

攀比是忧苦之源	/ 066
在声色货利上致良知	/ 069
人只贵于自修	/ 073
要有“慎独”的能力	/ 077
只求日减，不求日增	/ 080
尽信书不如无书	/ 084
能克己，方能成己	/ 087
修心之道：静坐与省察克治	/ 091
放弃优势，内心圆满	/ 094
如何对待愤懑	/ 098
心不正才见鬼出	/ 102
王阳明心学精粹（二）	/ 105

· / 第三章 / 此心不动，随机而动 ·····

幸福，不过是心如止水，不起情绪波澜。心不动，烦恼就不会来敲门，烦恼不来，心就不会累。“此心不动，随机而动”，就是王阳明所提倡的最好的活法。

心不动，则烦恼不动	/ 118
吾性自足，不须外求	/ 121
幸福就是心理合一	/ 125
凡事只需物来顺应	/ 128
心上什么都别放	/ 132
不要贵外贱内	/ 134
心如明镜，随感而应	/ 137
宣泄情感要中庸	/ 141
心外没有束缚	/ 143
不着相才能不逃避	/ 148
良知之外无它物	/ 152
王阳明心学精粹（三）	/ 155



· / 第四章 / 以良知为本，知行合一 ·

如果你能恢复自己本然的良知，你不但能获得幸福，而且能实现人生的终极意义。让良知做你的心灵导师，在它的指引下去实现你的梦想，必可成功。

良知的心学解释	/ 164
做个有“心”人	/ 167
心上用功，就是成功	/ 170
生死关即幸福源	/ 173
悔悟，改之为贵	/ 175
消磨掉你的私心杂念	/ 177
人生大病，只是一傲字	/ 180
直觉就是良知	/ 182
凡事需因病而药	/ 186
只在自己身心上用功	/ 189
人须在事上磨	/ 192
持志如心痛	/ 196
千里之行，始于足下	/ 203
求人不如求己	/ 207
王阳明心学精粹（四）	/ 211

/ 附 录 /

“心学”是人生最好的滋养	/ 223
王阳明小传	/ 231

第一章

心外无物， 方可自得于心

幸福就在你心。人生艰难重重，是因为你忽略了内心的力量；人生无边快乐，只是你使用了强大的内心。这个世界上，幸福不会来主动敲你的门，因为它就在你内心。要记得，只有意识到心外什么都没有，才能在心上求索，才能自得于心。

徐爱问：“至善只求诸心，恐于天下事理，有不能尽。”

先生曰：“心即理也。天下又有心外之事，心外之理乎？”

——《传习录·徐爱录》



幸福须在心中求



到底什么样的活法才算幸福，大多数人心中都有如下的认知：金钱、名利、地位是人生价值的体现，只有具备这些才能证明人生的高度；而人生的高度决定着幸福指数。但事实却是，很多人在追求这些东西的同时，承受了太多压力，导致心灵沉重不堪。我们不能确定这样的人生是不是就一定幸福，但大多数情况下我们看到的是：金钱、名利、地位，往往以人们的精神补偿费的形式而出现。

这种情形让我们不禁一震：生活给我们一块糖，仅仅是因为我们的心灵受到的委屈太多？！

在追求幸福的路上，心中没有喜悦，反而不停地觉得心累，这真的还是幸福吗？

1508年，被官场逐出、流放到贵州的王阳明，在贵州龙场驿那浓密的原始森林中，突然悟出了一个让心灵幸福的方法。他断然放弃前贤朱熹提倡的“去外界求取人生价值”的方法，突然顿悟：人生价值只能在心里求；到心外去求，是缘木求鱼、南辕北辙。

王阳明的这一整套学说，就是“心学”。“心学”其实就是解决主导我们生活的心的哲学，它告诉我们，所有的问题其实都是心的问题。当心和我们的肉体一起来到世间时，它无关无碍，轻松自在；可当我们拼命地追逐外物时，心灵就会受到压迫，它会让你感受到它的呐喊，而你的心就再也不能平静，一切致使我们苦恼的情感就不请自来。但如果你安抚心灵，不被外物所迷惑，那你和心灵就有了幸福的约定。这无疑是告诉我们，对一切我们带不走的名利不动心才是心灵的要求，只有心灵平静，才能得到幸福。换句话说，心外什么都没有。

想了解这句话背后的真谛，需要我们返回到王阳明和他弟子徐爱的一段对话中，这是心学的敲门砖，也是我们寻找幸福的起点。

王阳明和弟子徐爱的一段对话颇能说明这一点。

徐爱问：“如果只是在内心上求人生的道理，恐怕会遗漏许多其他道理。”

王阳明回答：“拥有善良的心就是道理，天下根本就没有心外之事，更没有去心外求得的道理。”

徐爱举例说：“孝顺父亲是一个道理，忠于领导又是一个道理，和朋友相处仍然也有道理。这是各种不同的道理，只是在心上求，难免会出笑话。难道我跟朋友相处，还要像孝顺老爹一样地亲近朋友吗？”

王阳明回答：“那我就问问你：孝顺父亲，难道是去父亲身上找

个孝的道理？忠诚于领导，难道是去领导身上找个忠诚的道理？跟朋友相交，难道是去朋友身上找个义的道理？其实这些道理就在我们心中，心外哪里有什么道理？只要我们的心是善良的，见到父亲自然知道孝的道理，见到领导自然明白忠诚的道理。”

徐爱再问：“那天下没有心外之事是怎么回事？”

王阳明反问：“事是谁做的？”

徐爱回答：“恐怕是人。”

王阳明再反问：“人凭什么做事？”

徐爱回答：“恐怕是四肢。”

王阳明最后反问：“主导四肢的是什么？”

徐爱回答：“是我们的心。”

王阳明最后作总结：“如果你的心不去主导四肢，不去思考，那肯定是没有事发生。凡是有事发生，必然是我们的心动了。这就是天下没有心外之事。”

如果你说心外有事，那事情可多了。会钻营的人升官了，黑心的人发财了，不学无术的人在电视上胡侃，结果出大名了……这对你而言都是事，而这些事会让你感到迷惑，心态浮躁，甚至感到愤怒。

所以王阳明认为，这些都是浮云。世间成功的法则可能有千条百条，但你若也想要成功，成功之法应在你自己的心内求，绝不是会钻营的人升官了，你就去学习钻营；黑心的人发财了，你就去学习黑心；不学无术的人成名了，你也让自己不学无术……到头来，心外什么都有，结果心内却空空如也。

到底要如何做到心外什么都没有，这不是像说起来那么简单。在人生生活的这个世界上，功名利禄是人人追求的目标，如果人人都在拼命地追求这些目标，也就证明很少有人能不受这些客观环境的影响，把只求内心的幸福当作是