

王阳明

心学

使用手册

鹤阑珊

编著

上市最晚，描述记载最详尽的
王阳明心灵之书

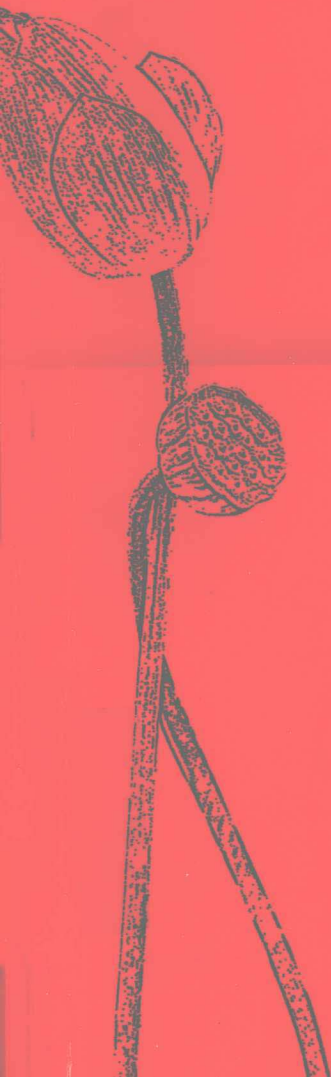
习近平公开推崇赞颂的
『王阳明精神』

姊妹版畅销20万册，
轰动引发阳明心学热潮

曾国藩、张居正、孙中山、梁启超、章太炎、毛泽东等
一直推崇的王阳明精神



贵州出版集团
贵州人民出版社



王阳明

心学

使用手册

鹤阑珊

编著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

王阳明心学使用手册 / 鹤阑珊 著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2014.1

ISBN 978-7-221-11809-7

I. ①王… II. ①鹤… III. ①王守仁(1472 ~ 1528)

—心学—通俗读物 IV. ①B248.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005467 号

王阳明心学使用手册

鹤阑珊 著

策划人 陈继光

责任编辑 陈继光

特邀编辑 Echo 刘 静

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 680×960 毫米 1/16

字 数 200 千字

印 张 16.75

版 次 2014 年 7 月第 1 版

印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-11809-7

定 价 29.80 元

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

序

哲学家说,人是社会的动物。人通过社会活动来生存和体现价值,所以,社交就成了每个人一生中最重要的必修课。多年以来,很多人都沉浸在五花八门的社交技巧中。不过如果你有兴趣和精力,还是请你仔细观察下你所认识的社交高手,你会发现,他们在交际场中的自信、长袖善舞和卓越的风度并不是通过某些技巧展现出来的。乍一看去,他们好像天生如此,痴迷交际,热情好客,能在瞬间就得到你的信任。他们像磁石一样,走到哪里,哪里就以他为中心形成一个社交圈,他们是从何处学来的社交技巧呢?

倘若让李宗吾来说,他会告诉你,人和人之间就是互相利用的关系,在社交场上,要厚黑。不过你让心学大师王阳明来说,他就会告诉你一个社交秘诀:用你的良知来社交。

我们至少有两个错误的认识。第一,王阳明所创建的心学是修身养性的,在社会活动中没有用武之地;第二,良知不过是一种品德,靠品德不可能让你成为社交高手。

关于第一点,王阳明早就说过,人需要在事上磨炼,修行要在生活

中,要在工作中。我们的生活和工作中处处都有交际,所以,王阳明心学正是一门如何处理生活的心灵真经。

关于第二点,依王阳明在《传习录》中的解释,“良知”是良心加智慧。“良”是良心,“知”是智慧。如果你能光明你的良知,你就能有智慧处理人生中的各种问题。

王阳明心学是一门专注在心灵上的科学,所以在社交上的运用,也特别青睐在自己的心上用功。如果说它有技巧,它的技巧就是要你光复良知的力量。如果说它没有技巧,那么,谁不喜欢那些善良和有智慧的人?这本身就是一种技巧,只不过是只可意会不可言传的上乘心灵技巧。

现在,我们再仔细想想那些社交达人,很容易就会发现,他们善良、聪慧,脸上永远荡漾着使人欢喜的热情,这正是良知最基本的表现。于是我们可以说,如果世界上真有一种一劳永逸的社交技巧的话,那就是良知。

良知,能使你内心强大。一个拥有强大内心的人,必然是在社会上畅通无阻的人。王阳明心学,恰好就是这一技巧的使用说明书。

梁启超说,欲了解一人的学说,必要了解他这个人的经历。唯有从其经历中,我们才能更好地理解 and 感悟到他学说的魅力和智慧,更能使我们快速地掌握其精髓。为此,在本书的最后,附上《王阳明心学年谱》,深入王阳明的人生,就能看到他心智成熟的过程,我们最终会有这样的认识:心学从百死千难中得来,所以与真理无二,它是我们社交活动中的指南针、试金石,此言不虚。

目录

第一章 良知就是道——欲做事,先做一个有良知的人 / 001

1. 立志做个好人 / 002
2. 你能走到哪一步 / 005
3. 如何使用你的良知 / 010
4. 做一个真诚的人 / 015
5. 社交的技巧:良知 / 018
6. 做一块高纯度的黄金 / 024
7. 致良知,就是别勉强自己 / 029
8. 什么是良知 / 033

第二章 人皆可为尧舜?——洞悉人性,赢得先机 / 037

1. 是人,就有良知 / 038
2. 刀子嘴,必不是豆腐心 / 039
3. 到底什么是恶 / 043
4. 心理不一,是人性 / 045
5. 忽略小毛病是我们的人性 / 048

6.追名逐利是人之本性 / 050

7.人人都知行不一 / 055

8.世间太多老好人 / 057

9.人人都在表演 / 061

第三章 人只贵于自修——培养淡定的心力 / 065

1.做一面淡定的明镜 / 066

2.人生要做减法 / 068

3.面对毁誉,我们需要淡定 / 071

4.慎独,培养淡定心力的秘密武器 / 074

5.改变你的态度 / 076

6.静坐可养心 / 079

7.最静的心,就是空的心 / 082

8.不要理会外界的评价 / 084

9.去掉人欲,就是天理 / 086

10.只有死人,才没有思虑 / 088

第四章 破除心中贼——祛除那些社交中的负面性格 / 093

1.我们唯一值得恐惧的是恐惧本身 / 094

2.让自卑走开 / 096

3.克服焦虑的心的技巧 / 099

4.请不要自以为是 / 102

5.忧愁不要过度 / 104

6.不愤怒,你就赢了 / 107

7.清除你的负罪感 / 110

- 8.心灵的劲敌:责人 / 112
- 9.让懦弱走开 / 116
- 10.所以攀比,是因你内心脆弱 / 120

第五章 吾性自足,不假外求——积极的态度是社交成功的试金石 / 123

- 1.在逆境中才能真成长 / 124
- 2.要直面,不要逃避 / 129
- 3.你的天空有多大 / 133
- 4.人生不要太复杂 / 135
- 5.请随遇而安 / 137
- 6.终生快乐的秘诀 / 141
- 7.事上磨 / 144
- 8.我的命运我做主 / 146
- 9.所谓人生,就是慢慢来 / 150
- 10.你要积极地动起来 / 152
- 11.放弃优势 / 158

第六章 花开见人我见花——社会交往中的关系互动 / 161

- 1.我们生活在互动中 / 162
- 2.所谓交流,就是找到对方的频率 / 165
- 3.仁恕,互动中的良药 / 167
- 4.沟通的关键——心外无物 / 169
- 5.倾听的力量 / 173
- 6.反向沟通,撞击心灵 / 176

7.用心,不分大小 / 179

8.如何避免被欺骗 / 183

9.包容使人动容 / 188

10.人际互动中没有规则 / 190

第七章 此心不动,随机而动——和各色人等交往的心法 / 197

1.对付挑衅你的人,不动心 / 198

2.见什么人说什么话 / 201

3.对付冥顽不灵者:大挪移 / 204

4.让别人动心 / 210

5.用良知替你着想 / 212

6.最好不要和固执的人打交道 / 215

附篇 王阳明心学年谱 / 219

● 第一章 ●

良知就是道——欲做事,先做一个有良知的人

你是否能成为大家喜欢的人,取决于你的良知。社交中,一个拥有良知的好人永远是收到鲜花最多的人。中国有句古话,欲做事,先做人。做一个什么样的人?王阳明的答案是:一个有良知的人。

1. 立志做个好人

种树者必培其根，种德者必养其心。欲树之长，必于始生时删其繁枝。欲德之盛，必于始学时去夫外好。如外好诗文，则精神日渐漏泄在诗文上去。凡百外好皆然。又曰：“我此论学，是无中生有的工夫。诸公须要信得及。只是立志。学者一念为善之志，如树之种，但勿助勿忘，只管培植将去。自然日夜滋长。生气日完，枝叶日茂。树初生时，便抽繁枝。亦须刊落。然后根干能大。初学时亦然。故立志贵专一。”

——《传习录·薛侃录》

【原文直译】

栽树的人必须培养树根，修德的人必须修养心性。要使树木长高，必须开始时就裁去多余的枝。要使德行盛隆，必须在开始学习时就除去对外物的喜好。如喜爱诗文，精神就会逐渐倾注在诗文上。其他诸多爱好都是如此。接着又说：“我在此处讲学，讲的是无中生有的工夫。各位所能相信的，只有立志。学者一心为善的志向，犹如树的种子，只要不忘记，不助长，一直栽培下去，自然会日夜生长，生机日益完备，枝叶日益茂盛。树刚长出来时，有了分枝，应该剪掉，然后树干才能长大。初学时也是如此。所以，立志最可贵的是‘专一’。”

【心学解】

中国传统生存智慧告诉我们，想要做事，先要做个好人。在我们身边，那些好人总有更多的朋友，更多的人都喜欢和好人做朋友。如何做

一个好人呢？很简单，就是要有副好心肠，用王阳明的话而言就是，要光明你的良知。

而光明良知的第一步就是要立志，“立志”是王阳明心学的第一大题目，所谓“立志”，就是要立志做个良知光明的好人。

立志到底有多重要？王阳明曾对弟子们打比方说，栽树的人必须培养树根，修德的人必须修养心性。要使树木长高，必须开始时就裁去多余的枝。要使德行盛隆，必须在开始学习时就除去对外物的喜好。如喜爱诗文，精神就会逐渐倾注在诗文上。其他诸多爱好都是如此。

他后来又多次强调过：各位所能相信的，只有立志。学者一心为善的志向，犹如树的种子，只要不忘记，不助长，一直栽培下去，自然会日夜生长，生机日益完备，枝叶日益茂盛。树刚长出来时，有了分枝，应该剪掉，然后树干才能长大。

王阳明又说过这样的话：持志如心痛，哪里有工夫说闲话，做闲事？有弟子问他，总是不能让心灵平静，他说，只是志不立。又有弟子问他，无法停止追逐名利的心，他说，立的志不切。

实际上，王阳明要我们立的“志”不是我们肉眼可见的一些志向，要赚多少钱、要开什么车、要有多少房，这些都是一些比较低级的志向。王阳明让我们立的是这样的志向：“诸公在此，务要立个必为圣人之心。时时刻刻须是一棒一条痕，一摺一拳血，方能听吾说话，句句得力。若茫茫荡荡度日，譬如一块死肉，打也不知得痛痒，恐终不济事，回家只寻得旧时伎俩而已。岂不惜哉？”

要成为圣人，圣人是什么？简单而言，就是彻底光明了自己良知的人。也就是说，王阳明让我们立下的志向，是让我们做个有良知的人。用世俗的话来说，就是：先做个好人。

不过，王阳明要别人立下做好人的志向，并没有苦口婆心地让你必

须做好人，他只是用了下面的话，良知还未完全被遮蔽的人就必能立下成为好人之志。

这段话记载于《教条示龙场诸生》中：你做善事，如果老爹老妈怒你，兄弟鄙视你，亲戚朋友唾弃你，那你还做什么善事？但你做善事，如果老爹老妈喜欢你，兄弟尊敬你，亲戚朋友为你鼓掌，那你为什么不做善事？如果你做个大恶人，老爹老妈为你欢呼，兄弟以你为榜样，亲戚朋友又为你鼓掌，你赶紧去做个大恶人吧。如果你做个大恶人，老爹老妈想跟你断绝血缘关系，兄弟想宰了你，亲戚朋友晚上焚香诅咒你，你为什么要做恶人？

天下人如果能对这段话深有感触，难道还不能立下做好人的志向？好人就是圣人，圣人就是良知完全的人。

有一点需要注意，关于立志做个好人，如果是朱熹老人家，他绝不会用王阳明在《教条示龙场诸生》中的那段话来劝别人立志。他肯定会说，你要做个好人啊！一定要做个好人啊！

这正是王阳明高明的地方，他从不刻意地去跟别人说大道理，也不刻意强加给别人自己的意志，他给出问题，让你自己去解答，你从解答中就能反省。当然，王阳明说的这段话中，恰好是他“心即理”的又一次展现：如果你做恶人，大家都喜欢，你就随己心意去做恶人，这就是道理。问题是，这种道理真在你心中吗？你真的认为你做个恶人，天下人会喜欢你？

如果答案是否定的，那么还是立下志向，做个好人吧，这是社交的要求，更是你心的要求。

2.你能走到哪一步

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。利根之人直从本源上悟入。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：“已后与朋友讲学，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。此原是彻上彻下工夫。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·钱德洪录》

【原文直译】

明嘉靖六年(公元1527年)九月，先生被朝廷起用，第二次讨伐思恩(今广西武鸣县北)和田州(今广西田阳县北)。即将起程时，钱德洪和王汝中探讨学问。汝中据引先生的话说：“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。”

德洪说：“你认为这几句话怎样？”

汝中说：“这句话大概还没有说完全。若说心体是无善无恶的，那么，意也是无善无恶的意，知也是无善无恶的知，物也是无善无恶的物啊。若认为意有善恶，在心体上终究还有善恶存在。”

德洪说：“心体是天命之性，原本是无善无恶的。但是，人有受到沾染的心，在意念上就有善恶。格物、致知、诚心、正意、修身，其正是要恢复那性体的功夫。若意本无善恶，那么，功夫也就不消再说了。”

这天夜晚，德洪和汝中在天泉桥陪先生坐，各人谈了自己的见解，特向先生请教。

先生说：“如今，我将要远征，正想给你们来说破这一点。两位的见解，恰好可以互为补充，不可偏执一方。我开导人的技巧，原本有两种。资质特高的人，让他直接从本源上体悟。人心原本是晶莹无滞的，原本是一个未发之中。资质特高的人，只要稍悟本体，也就是功夫了。他人和自我、内和外一切都透彻了。另外一种人，资质较差，心不免受到沾染，

本体遭蒙蔽,因此就教导他从意念上实实在在为善除恶,待功夫纯熟后,污秽彻底荡涤,本体也就明净了。汝中的见解,是我用来开导资质特高的人的;德洪的见解,是我用来教导资质较差的人使用的方法。两位若互为补充借用,那么,资质居中的人都可被导入坦途。若两位各执一词,在你们面前就会有人不能步入正轨,就不能穷尽道体。”

先生接着说:“今后和朋友讲学,千万不可抛弃我的宗旨。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。只要根据我的话因人施教,自然不会出问题。这原本是上下贯通的功夫。资质特高的人,世上很难发现。对本体功夫一悟全透,就是颜回、程颢这样的人也不敢妄自尊大,岂敢随便指望他人?人有受到污染的心,若不教导他在良知上切实用为善除恶的功夫,只去悬空思索一个本体,所有事都不切实加以处理,这只不过是修养成了一个虚空静寂的坏毛病。这个毛病不是小事情,所以,我不能不提前向你们讲清楚。”

这一天,钱德洪和王汝中都有所得。

【心学解】

明嘉靖六年(1527年)九月,明王朝第十一任帝朱厚熜(嘉靖皇帝)不能忍受广西盗匪们的无法无天,起用赋闲在家的王阳明,命他到广西剿匪。临行前一个皓月当空的晚上,王阳明和两个高徒钱德洪与王龙溪在天泉桥上论道,内容就是王阳明心学最恍惚玄秘的四句教: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。

王龙溪认为,按照心学宗旨,身、心、意、知、物是一回事。那么,心是无善无恶的,意也应该是无善无恶的,知和物更是无善无恶的了。

钱德洪却认为,王老师明确说过,心是无不正的,但心所发出去的

“意”却是可以为诚也可以为伪的，“意”既然有善有恶了，知和物肯定就有善有恶了。

两人辩论不出结果，就来找王阳明。王阳明听了二人的思想后，说，你们两个说得都没错。王龙溪的思想是接引上等人的。这种人就是圣贤之人，不用告诉他，如何为善去恶，他自己就知道。而钱德洪的思想是接引下等人的，这种人必须时刻提醒他为善去恶，才能恢复良知。

最后，王阳明说，我这四句教可不是让你们拿来辩论着玩的，无论你辩论得有多精彩，却不去实践，那也是说闲话。必须到实事上去践履四句教才好。

但如何践履法，王阳明却没有说。这是心学史上的一大遗憾。一年后，王阳明去世，再也没有对四句教进行详细的发挥，我们只有扼腕叹息了。

实际上，四句教没有那么神秘。据心学的拥趸、哲学家耿定向说，王阳明在浙江老家休养时，一个农夫来找王阳明，由于手头拮据，他想把自己的一片地卖给王阳明。王阳明当时想都没想，就婉拒了。当然，他出于良知，给了老头一点生活费。有一天，王阳明和他的诸多弟子到山间一面游玩一面讲学。忽然有学生指着一块平地告诉王阳明，那老农的地就在那里。王阳明顺着弟子的手指看去，那是块山清水秀之地，集大自然的恩宠于一身。

王阳明大为懊悔，心说，当时真应该买下来！可这一念头才起，王阳明就想抽自己一个耳光，他扪心自问：我这是什么心态？是懊悔。为什么懊悔？还不是因为我觉得那块地物有所值。为什么会觉得物有所值？还不是因为我贪利？我不能有这样的想法，赶紧克服掉。于是，王阳明不讲学了，让弟子们自由活动。而他则专心致志地祛除那贪利之心。直到太阳落山，王阳明才长吁一口气道，终于把它克服掉了，好难！好难！

耿定向用四句教来分析王阳明这个尴尬的故事，使人耳目一新。当