



王阳明修心课

秒杀一切负能量，做内心强大的自己

500年来改变中国人精神的心学智慧

曾国藩、孙中山、蒋介石内心强大的秘密

赵广娜◎著



广东省出版集团
花城出版社



王阳明修心课

静坐—致良知，做内心强大的自己

阳明心学对中国几百年来的心灵史影响

王阳明、致良知、阳明心学、阳明学、阳明学

（附赠音频）



王阳明修心课

赵广娜◎著



广东省出版集团
花城出版社
中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

王阳明修心课 / 赵广娜著. -- 广州 : 花城出版社,
2014.8

ISBN 978-7-5360-7187-2

I. ①王… II. ①赵… III. ①王守仁 (1472~1529)
—心学—研究 IV. ①B248.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第159506号

出 版 人: 詹秀敏
策 划: 陈宾杰
责任编辑: 陈宾杰 杨淳子
技术编辑: 薛伟民 陈诗泳
封面设计: 视觉传达

书 名	王阳明修心课 WANG YANGMING XIUXIN KE
出版发行	花城出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (广东省佛山市南海区狮山科技工业园 A 区)
开 本	787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张	15.25 1 插页
字 数	240,000 字
版 次	2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>



第1课 心有所向：心若没有方向，到哪都是流浪

- 002 寻寻觅觅，只因不知自己要什么
- 005 盲从是对人生的不负责任
- 008 愿景有时比现实更珍贵
- 011 驱除杂念，集中才能做透一个点
- 015 好的选择，它一定是冒险的
- 018 相信时间会帮你找到最合适的位置
- 022 坚持心中所想，最终收获阳光

第2课 成就自心：心对了，世界就对了

- 026 你没那么多观众，别那么累
- 030 比较并不曾让我们更开心
- 033 把大人物看小，把小人物看大
- 036 他有他的花园，你有你的沃土
- 039 自己有一双翅膀，不必经过任何人同意就能飞
- 042 别用生命点燃他人眼中的光环
- 045 你不可能让每个人都满意
- 048 无论他人誉与谤，只管一路前行

第3课 三省吾心：你的成长比成功更重要

- 054 你看重工作，别人才会看重你
- 057 高成要从低就开始
- 060 常立志不如立长志
- 064 每一个岗位都有困难的任务
- 068 人须在事上磨，方立得住
- 072 足够好是不够的
- 075 有所为有所不为：少管事，多成事
- 079 做长久的事，耐恒久的烦

第4课 破心中贼：不畏将来，不念过去

- 084 一念迷惑即是魔在心
- 087 不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲
- 090 快乐在于当下修行
- 093 一天的难处，一天担当就够
- 096 此心纠结反复，才是人生最苦处
- 099 生命是一张单程票，无法回头但可以转弯
- 102 每一分钟都可以重新开始

第5课 我心不动：行到水穷处，坐看云起时

- 106 所有的不幸，都源于我们无法安静
- 110 不是别人让你痛苦，是你的修养还不够
- 113 事情可以不好，心情必须不错
- 116 内心强大化解生命中很多遗憾
- 119 疲惫来自内心的脆弱，而非未知的征程
- 122 愤怒以愚蠢开始，以后悔告终
- 125 焦躁，是因为害怕自己被看透
- 128 受人之侮，不妨无视以对
- 131 以“耳顺”之年的豁达来伴随我们的青春

第6课 心外无物：加法是一种成长，减法是一种成熟

- 136 欲望越多，拥有越少
- 139 唯有割舍，才能专注
- 143 只把金钱当作额外的恩赐
- 147 最长久的名声也是短暂的
- 150 放下权力，才能磨炼出内在的权威
- 154 学会舍弃，才能助你重生
- 157 心灵当“寸丝不挂”
- 161 何必执念于想象中的圆
- 165 两个以上的目标就是无目标

第7课 知行合一：将知落实，此心自如

- 170 大道理人人都懂，关键是如何自控
- 173 知而不行，错失良多
- 176 知道做什么并坚定地去做，这就是自控力
- 179 缺乏自控的人谈成功，如同盲人谈论颜色
- 182 先知者立于不败之地

第8课 此心光明：致良知，就是开启正能量

- 186 良知向左，“我执”向右
- 189 我心光明，远离执念
- 192 乐善好施，修炼自心
- 195 只看殿上佛，不看脚下泥
- 198 悦纳一切已经发生的事情
- 201 那些我们以为的诅咒，其实都是祝福
- 204 抱怨的时候，往往是最好的时机
- 207 没有翅膀，所以努力奔跑

第9课 点亮心灯：把握当下才是立命之本

- 212 越混乱的时候，越要听从自己内心的声音
- 215 能力是安身之道
- 218 人生如战场，用心才会赢
- 221 勿作结果想，心向过程中
- 224 不要因为走了太远，而忘记为什么出发
- 227 隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度
- 230 专注在美好的事物之上
- 234 随缘聚散，尽人事听天命

第1课

心有所向：心若没有方向，到哪都是流浪

佛语中有一句话：让心灵先去到“那个地方”。“那个地方”说的就是心有所向，当我们知道了自己到底想要什么，哪怕艰难险阻、哪怕遍体鳞伤，也好过在茫茫尘世中，寻寻觅觅，依然找不到自己的方向。

· 寻寻觅觅，只因不知自己要什么 ·

原文

崇一问：“寻常意思多忙，有事固忙，无事亦忙，何也？”

先生曰：“天地气机，元无一息之停。然有个主宰，故不先不后，不急不缓，虽千变万化，而主宰常定，人得此而生。若主宰定时，与天运一般不息，虽酬酢万变，常是从容自在，所谓‘天君泰然，百体从令’。若无主宰，便只是这气奔放，如何不忙？”（全书每章开始的引文皆引自王阳明的经典著作《传习录》，以下不再注明。）

译文

崇一问：“平时，心意多忙乱，有事时固然忙，无事时也忙，这是怎么回事？”

先生说：“天地间的大气，本来没有瞬息中断过。但有了一个主宰，就能不先不后，不急不缓，即使千变万化，主宰是一成不变的，人有了这个主宰才产生。如果主宰安定，如同天地运行一样永无停息，即使日理万机，也经常从容自在，也就是所谓的‘天君泰然，百体从令’。若无主宰，便只有气在四处奔流，怎么会不忙呢？”

王阳明所提倡的“心之主宰”的理论，实际是在提醒世人，无论世间几

多纷扰，都要在浮躁世界里，坚持“心有所向”，始终如一地为自己内心的想法而努力拼搏。不论岁月多么辛苦，都能够无惧风雨、勇敢前行，这样才不至于在浮躁的世界里仓皇失措，寻寻觅觅，浑然不知自己要什么。

如何才能做到心有所向呢？

首先要为自己的人生制定出规划，并始终遵从这个方向，稳健踏实地一步步朝着目标努力前进，直至到达理想的彼岸。只有做到心有所向，才会摒弃虚荣、享乐、浮躁、攀比等阻碍前行的牵绊，奋勇前行。

一位叫周莹的年轻人，原本是王阳明弟子的学生，总觉得自己的师傅对自己所提出的问题解答得不尽如人意，便不顾路途遥远，千里迢迢去求教王阳明。

王阳明问周莹：“你的师傅传授给了你哪些知识？”周莹回答说：“师傅只是叫我要立志于圣贤的学问，要心无旁骛，不可沉溺于其他琐事。”

王阳明回答道：“我已经没有办法再传授你任何的学问，因为你已经掌握了学习圣贤之法的法则。”

周莹不解。王阳明解释道：“你这次徒步千里，不顾旅途坎坷，只为能见到我一面，可是有人强迫于你？”周莹恳切地回答：“为了能完成心中所想，弟子内心欢喜，并不觉得劳苦艰难。”王阳明抚须而笑：“你心中有志于此，何愁达不到你想要的目标？只要你能坚持下去，无须他人再多讲什么，你一定会学成圣贤之法。”

心有所向，是保证一个人能否成功的首要条件。只有在浮躁的尘世中为自己的心找准定位，并且为之付出努力的人，才会取得自己想要的完满。一个人只有做到“心有所向”，才会拥有“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕，一蓑烟雨任平生”的勇气和淡定。反之，心无所向，便会行无所依，就会如无头的苍蝇乱跌乱撞，寻寻觅觅，始终不知道自己需要什么，最终只能一事无成。

一位少年来拜见禅师，哽咽着说：“我寻遍了很多的禅师，都不能解开我心中疑惑，听闻大师学识渊博，可否为我解开心结？”

禅师问：“请你说说，你到底有何困惑？”少年满面愁苦地说：“我就是因为不知道自己为何事烦闷，总是觉察到内心不快乐，才来求助禅师。”禅师微微一笑道：“你想让我为你做些什么？”少年说：“既然您学识渊博，请您点化

一二，给我指明一个正确的方向，我好依此前行。”禅师听罢，转身而去。少年愤慨地说：“为何您这般对我？”禅师说：“我的心告诉我，我想转身离去，而你的心却没有方向，我为你说得再多，又有什么用处呢。”

自己心无所向，仅想凭借他人的力量使自己的人生做出改变是不可能的，因为他人给予我们的，只能是建议，而脚下的路还须我们自己走，谁都无法替代。若想自己有所作为，唯一自救的方法就是尽早树立人生的目标，给自己的人生做出规划，只有“心有所向”，才会“身有所依”。

两位推销员上门去推销吸尘器，接待他们的主妇那天心情不好，浑然忘却了推销员的身份，像是面对心理医生一样，诉说自己的烦恼。其中一位推销员在倾听的过程中，始终微笑倾听，另一位觉得无趣，悄悄离去。

半晌后，主妇才从自己的情绪中走出来，意识到自己耽误了推销员太多时间后，出于抱歉，她买下了一台她暂时并不需要的吸尘器。

推销员的同伴说他：“你真行，肯听一个不认识的女人啰嗦几个小时。”推销员笑着说：“我的目标是卖吸尘器，我只心向这一个目标而已。”

当他人为了心中目标，义无反顾地坚持时，我们是不是还在因为“心无所向”而导致自己终日奔波，却始终一事无成？

一个人最痛苦的事情，不是独自前行在奋斗的路上，而是当他人都在为了自己的志向奋勇拼搏之时，我们却心无所向，寻寻觅觅，始终不知道自己到底想要什么，当他人都已攀爬到人生的顶峰时，自己却碌碌无为，毫无建树。

佛语中有一句话：让心灵先去到“那个地方”。“那个地方”说的就是心有所向，当我们知道了自己到底想要什么，哪怕艰难险阻、哪怕遍体鳞伤，也好过在茫茫尘世中，寻寻觅觅，依然找不到自己的方向。

心有所向，同样也是一场修心的过程。如果说我们的人生注定就是一场修心之旅，沿途总会有美景诱惑着我们举步不前，自然也会有艰难险阻试图摧毁着我们的意志。只要我们在浮躁的世界里淡然前行，修心养性，始终遵循着内心的坚守，努力前行，不论结局如何，这个过程足以让我们收获到快乐与幸福。

· 盲从是对人生的不负责任 ·

原文

问：“圣人应变不穷，莫亦是预先讲求否？”

先生曰：“如何讲求得许多？圣人心如明镜，只是一个明，则随感而应，无物不照。未有已往之形尚在，未照之形先具者。若后世所讲，欲是如此，是以与圣人之学大背。周公制礼作乐以文天下，皆圣人所能为，尧、舜何不尽为之而待于周公？孔子删述六经以诏万世，亦圣人所能为，周公何不先为之而有待于孔子？是知圣人遇此时，方有此事。只怕镜不明，不怕物来不能照。讲求事变，亦是照时事，然学者却须先有个明的功夫。学者惟患此心之未能明，不患事变之不能尽。”

译文

问：“圣人能应变无穷，莫非事先研究谋划过？”

先生说：“圣人哪有精力顾及许多？圣人的心犹如明镜，由于这个明，使它感而必应，无物不照。过去的物影已不复存在，未照的不可能预先具备。若如后人所说的那样，圣人对什么都事先研究过了，这与圣人的学说大相背离了。周公旦制礼作乐惠及天下，是圣人所能做到的，为什么尧舜不全部做了而非要等到周公呢？孔子修订六经教育万世，也是圣人所能做到的，为什么周公不先做了而非要等到孔子呢？可见，所谓圣人的光辉事业，乃是碰到特定的历史条件才有的。只怕镜子不明亮，不怕有物不能照。学者研究时事变化，与镜子照物的道理是相同的，但学者须有一个‘明’的功夫。对于学者来说，不怕不能穷究事物的变化，只怕己心不能明。”

王阳明心学的核心讲求：“心即理也。”“心即理”指的是把人心看作世界的本源，万物由心而生，只有“心有所向”，一切才有理可依，有理必依。反之，“心无所向”之人，无论怎样掩饰自己，无论付出多少心力，都会不得要领，寻寻觅觅而无所依托。盲从，应该是这类人最好的代名词。凡是盲从者，大多因为心无定数，不喜独立思考，也就没有了自己的主见。盲从的后果更可怕，不仅一事无成，白白消耗了大把的光阴，也是对自己人生的不负责任。

王阳明在私塾就读的时候，老师曾问所有学生：“大家读书都是为了什么？”当时所有的读书人回答的大多是考科举、做官、光宗耀祖等，虽然众说纷纭，但是主题只有“登第”这一个。而王阳明凝神思索后，坚决不肯盲从。他果断地说：“我看登第未必是读书后第一等的大事，我们读书应该是为了做一名圣贤之人。”这是王阳明的理想，也是他一生所追求的目标。也正是因为王阳明“心有所向”，不跟风、不盲从，才经过多年努力，成为一位蜚声海外的心学家。

我们生存的环境之所以浮躁，是因为我们身边充斥了太多喜欢盲从的人。这类人大多“心无所向”“胸无理想”，喜欢随波逐流、人云亦云，整个人犹如落叶般四处流浪，找不到自己心的方向。

在毛毛虫的家族里，有一个种类叫作队列毛毛虫。这种虫子喜欢排成一行行走。只有走在最前方的一只能负责方向，剩下的毛毛虫就会不管不顾，盲目跟从。科学家找来一只宽沿的花盆，把一只队列毛毛虫放入宽沿上，没过多久，其他的毛毛虫便紧紧跟随，围满了那只花盆，首尾相接地走着，直到最后，疲惫不堪，从花盆的边沿上掉落下来而死去。

毛毛虫的失败在于它们失去了自己的判断力，盲目地跟从。到最后不仅一无所获，还白白浪费了宝贵的生命。

喜欢盲从的人其实和这种队列毛毛虫在精神上是没有分别的，都是心无所向，一味地盲目跟从，到最后，终将一无所获。

就如同王阳明先生所说，世间的圣人也未必具备未卜先知的能力，但只有能做到心有所向，知晓自己想要什么、想做什么、到达哪一个目标，这样才能在诱惑面前不盲从，准确无误地沿着心中所想的轨迹前行，才能对自己的人生负起责任。

没有人甘愿庸庸碌碌地枉活一世，然而当我们遭遇到挫折失败后，不肯坚定自己的信念，而把盲从作为我们对这个世界的妥协，用来发泄我们心中的不满与愤慨。到最后，我们不仅让自己“心无所向”，还会深陷进盲从的桎梏中，难以脱身，造成对自己人生的不负责任。

在这纷繁而浮躁的世间生存，与其盲从跟风，以期为自己求得一份安稳，莫不如及早让自己“心有所向”，坚定自己的理想与信念，为自己谋求一份真正属于自己的生活。

再让我们见识一下成功之人的理念，他们之所以会取得骄人的成绩，正是源于他们有着想他人所不敢想，做他人所不敢做的勇气，不轻信、不盲从，通过自己的不断努力，始终坚持心之所向，才会收获丰厚的回报。

· 愿景有时比现实更珍贵 ·

原文

问：“心要逐物，如何则可？”

先生曰：“人君端拱清穆，六卿分职，天下乃治。心统五官，亦要如此。今眼要视时，心便逐在色上；耳要听时，心便逐在声上。如人君要选官时，便自去坐在吏部；要调军时，便自去坐在兵部。如此，岂惟失却君体，六卿亦皆不得其职。”“善念发而知之，而充之。恶念发而知之，而遏之。知与充与遏者，志也，天聪明也。圣人只有此，学者当存此。”

译文

问：“心要追求外物，怎么办？”

先生说：“国君端身拱手清穆，六卿各司其职，天下一定大治。人心统领五官，也须如此。如今眼睛要看时，心就去追求美色；耳朵要听时，心就去追求美声。就像君主要挑选官员，就亲自到吏部；要调遣军队，就亲自去军营。这样，不仅君王的身分荡然无存，六卿也不能尽职尽责。”“善念萌生，要知道并加以扩充。恶念萌生，要知道并加以扼制。知道、扩充、扼制，是志，是天赋予人的智慧。圣人唯有这个，学者应当存养它。”

愿景，愿是心愿，景是景象。所谓愿景，就是对美好未来的憧憬。王阳明

先生对此的解读是：人的内心，既然有着如此美好的功能，简直就是上苍赋予人类的一项智慧。

愿景是我们在尚未抵达成功彼岸时，让自己提前看到美丽结局的一种美好愿望。在王阳明先生的心学里，愿景是解决很多人生问题的必然经过。王阳明先生认为，愿景虽然只是一种憧憬，有些不切实际，但是却因从实际出发，通过这种美好的愿望，催促人们用实际行动去检验真伪。愿景虽然介乎理想与现实之间，然而对于修心而言，美好的愿景却是鞭人上进、教人淡定而从容地面对人生的致命武器。

十岁时的王阳明已经是一名非常勤奋的学生。他不仅对老师的各种提问对答如流，还经常做出举一反三的惊人之举，老师对他敏锐的思维赞叹不已。

王阳明十二岁时，赋诗“山近月远觉月小，便道此山大于月。若人有眼大如天，当见山高月更阔”。老师看完这首诗后，惶恐不安。因为在墨守成规的老师眼中，王阳明的这番想象是与现实相违和的，是古怪而离经叛道的。他们不敢隐瞒，只得将此诗拿给了王阳明的父亲。王父一见，哈哈大笑说：“书房的空间太过狭小，已经阻挡了我儿的鸿鹄之志。”便决定带领王阳明去关外开阔眼界。

王阳明是幸运的，遇见了知他懂他的父亲。不仅未曾阻止他的这种奇思妙想，反而以鼓励的态度带他去接触现实，给王阳明的想象带来动力与支撑，这对王阳明以后的心学修炼，起到了推波助澜的强大作用。

现实远比我们想象的要艰险而浮躁，带着愿景上路虽然不会让我们前行的道路更为平坦宽阔，但不可否认的是，因为有着愿景所产生出的愉悦感，会让我们在“行到水穷处”时，增添许多“坐看云起时”的淡然与勇气。

生活中的某些人，却把愿景作为了不切实际的幻想，整日埋首于虚假的想象中，不为梦想付出实际的行动，心无所向，始终不知道自己需要的是什么，最终会让自己在这份虚假的幻想里庸碌一生。而真正懂得愿景之人，会带着这份美好的向往坚持心之所向，始终努力攀登在梦想的路途中，让美好的愿景成为心中的圣堂，为了实现它，而不惜拼搏进取，才会在愿景实现的那一刻，感到欣慰与光荣，那么对这种人来讲，这一路上的愿景其实比现实更珍贵。

“心无所向”之人是无法将愿景实现的，因为他心中没有一个完整的方