

王阳明

心学课 修炼强大的自己

最实用、最通俗的王阳明心学解读
学习阳明心学。人生无畏惧！

章岩 著



中华工商联合出版社

- 王阳明是中国历史上仅有的两个立德、立功、立言三不朽的圣人之一。
- 阳明心学集儒、释、道三家之大成，是五百年来中国人最神奇智慧。
- 王阳明创立阳明心学，参透世事人心，终成一代圣哲。
- 曾国藩传承阳明心学，编练湘军，历时十二年克尽全功，再造乾坤。
- 后世无数王阳明的崇拜者，研习阳明心学，最终各自成就一番大事业。

《王阳明心学课》将为大家解读王阳明的思想，领略其“心学”之精妙。“此心不动，随机而动。”让我们关注自己的心灵，修炼强大的内心，从而在浮躁的社会中独享一份宁静，获得内心的充实与幸福。

王阳明

心学课 修炼强大的自己



章岩 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明心学课 / 章岩著. —北京: 中华工商联合出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5158-0742-3

I. ①王… II. ①章… 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 (2013) 第 219101 号

王阳明心学课

作 者: 章 岩

策划编辑: 傅德华

责任编辑: 楼燕青

封面设计: 天之赋

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1020 mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0742-3

定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130

团购热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www. chgsjcs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

今天，无论是在中国大陆、台湾地区，还是在日本、新加坡，都掀起了一场“阳明热”。

似乎你如果不知道王阳明，就已经跟不上时代的潮流。

那么，王阳明究竟是何许人呢？他又曾经获得过什么丰功伟绩呢？

王阳明，幼名云，字伯安，名守仁，号阳明，人称王阳明。王阳明小时候就胸怀大志，并把“正心修身，平治天下”作为人生己任。

王阳明在28岁时考中进士，曾担任过庐陵知县、刑部主事、兵部主事、吏部主事。想当初，涉足仕途不久、性格直爽的王阳明冒犯了专横暴戾的宦官刘瑾，被廷杖四十，随后又被贬至贵州龙场。

当时的龙场是穷山恶水之地，不仅居住环境恶劣，甚至连基本的一日三餐都难以保证。然而，生活的艰辛并没有使王阳明屈服，反而激励他把更多的时间用在对付学问的研究上，并最终创立了影响世人的“阳明心学”。

自“阳明心学”创立之后，王阳明开始以讲学的方式向世人传授自己的心学思想，在当朝即成为远近闻名的心学鼻祖，跟随者络绎不绝。

宦官刘瑾死后，王阳明再次被朝廷重用。后来，王阳明担任南赣巡抚，在任职期间，王阳明不仅歼灭了盘踞江西多年的贼寇，而且成功地平定了宁王之叛。王阳明在政治上取得了如此骄人的战绩，他在仕途上也一路攀升，并高居左全都御史、南京兵部尚书之职。

纵观王阳明的一生，我们不难发现，王阳明不仅是著名的思想家、教育家、书法家、文学家、哲学家和军事家，更重要的是，王阳明创立了自己的“阳明心学”。

那么，究竟什么是心学呢？顾名思义，所谓“心学”，就是指研究“心”的学问。

如果把“阳明心学”进行细致划分的话，大致包含了三部分内容：其一，知行合一的认识论；其二，心外无物的哲学论；其三，致良知的修养学说。在知与行的关系上，王阳明坚决反对朱熹主张的“先知后行”学说。

所谓“知行合一”，即一个人如果知道一个道理，就应该去实践这个道理，如果只是知道而不去实行，那就不能称作真正意义上的知道。比如，当一个人知道孝顺的道理时，就要把孝顺付诸行动；当一个人知道仁爱的道理时，就应该对周围的亲朋好友做到仁爱。在王阳明看来，真正的知行合一就是知和行应该同时发生，而不是“先知后行”或者“只知不行”。

所谓“心外无物”，其意思是说，在这个世界上，所有的物 and 心都是同体的，所有的物都不能离开心而存在，所有的心也都不能够离开物而存在。也就是说，当一种客观存在的事物没被心感知时，它就处于一种虚寂的状态。比如，在你的房间里有一盆花，当你感知到它时，它才存在于你的心中；当你没有感知到它时，它就不存在你心中。

“致良知”是王阳明心学中的核心理论。其大概意思是说，每个人都

是具有良知的，良知不但是一个人内心的光明和良善，更是一个人本心的体现。通过内心的良知，我们可以判断出什么为是，什么为非，什么是善，什么是恶。所以王阳明认为，就人的本性而言，每一个人都是圣人。然而，在现实生活中，很多人因为心中存有杂念，所以很难成为真正的圣人。这正如古人所说：“天地虽大，但有一念向善，心存良知，虽凡夫俗子，皆可成圣人。”

经过上文的逐一介绍，无论是对王阳明本人，还是对王阳明心学，我们都已经有了整体的认识和了解。那么，王阳明和他的心学究竟具有什么样的价值和影响力呢？

针对这一问题，清朝名臣曾国藩曾经说过：“王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。”清朝的另一位重臣左宗棠，则对王阳明评价说：“阳明先生，其事功，其志业，卓然一代伟人，断非寻常儒者所能几及。”

另外，中国著名学者郭沫若认为：“王阳明是伟大的精神生活者，是儒家精神的复活者”。哈佛大学杜维明教授对王阳明的评价则是：“王阳明是近五百年来儒家思想的源头活水。”而在蒋介石看来，日本和中国之所以有着巨大的差异，其原因就在于两个国家的人民对待王阳明的态度不同。比如，中国人很少学习王阳明的“知行合一”等理论，而日本人始终在学习并坚持这种观点。为了能够领悟“阳明心学”的精髓，很多日本人亲自去阳明洞参拜朝圣。关于王阳明，甚至有人评价说，在中国历史上曾经出现了两个了不起的圣人，其中一个孔子，另一个则是王阳明。

对于“阳明热”现象，很多人质疑道：“王阳明是几千年前的‘古董’人物，为什么却倍受现代人的追捧呢？这不是开历史的倒车吗？”其实不然，这一现象的存在恰恰说明，“阳明心学”是一门永不过时的学问，它不仅适用于古人，而且对现代人的生活也有着重要的引导意义。尤其在竞争越来越激烈的今天，很多人的内心越来越浮躁，甚至会为了心中的私欲而做出违背良知的的事情。此时就需要用王阳明所提倡的“省察克治”的

观点来解决问题。所谓“省察”，就是要时时反观自省，所谓“克治”，就是要及时克制心中产生的私欲。

在现实生活中，很多人因为内心欲望的膨胀，而造成了幸福感的缺失。关于欲望和幸福感，存在一个幸福学公式：幸福 = 效用 / 欲望。在这个公式中，所谓的效用，可以理解为一个人的所得，也就是说，当一个人的欲望不变时，他的效用越大，心中的幸福感就越大；相反，当一个人的效用不变时，他的欲望越大，心中的幸福感就越小。即幸福感与一个人的所得成正比，而与一个人内心的欲望成反比。

从某种程度上来说，本书深入浅出、通俗易懂，虽然整本书都在讲述“心学”，但很多故事都来自于我们的现实生活。所以说，本书是一本每个人都应该拥有的“心学”智慧手册，当遇到生活的难题时，随手一翻，就能够找到解决问题的方法和策略，从而使困惑的我们豁然开朗，茫然的人生也可变得柳暗花明，理想和现实之间的距离触手可及！



目 录

【第一章】 想掌控世界，先掌控自己的心

每个人所拥有的世界就是自己心中的世界。当我们哭，无论走到哪个角落，它都是“感时花溅泪，恨别鸟惊心”；当我们笑，无论走到哪里，则都是鸟语花香，生机处处。所以说，一个人要想掌控世界，就需要先掌控自己的心，只有这样，我们才能拥有整个世界。

- 03 天下没有心外之事、心外之理
- 05 守住自己的本心
- 08 心静，自然不会再忙乱
- 011 心正，再邪恶的鬼也不怕
- 014 务实心重一分，求名心就轻一分
- 017 省察克治的功夫，你会了吗
- 020 刻意求静，内心却难以静
- 023 过于矜持，限制自己的心

【第二章】 世事无常，做内心强大的自己

世事无常。在这个世界上，没有人能预知自己的吉凶生死，所以我们要学会做一



个内心强大的自己。无论生活中发生了什么样的“变奏曲”，都能够以“既来之，则安之”的心态来应对，从而使自己达到一种“静亦定，动亦定”的人生境界！

- 029 做个立足沉稳的人
- 032 对症下药“医心”法
- 035 活出自我——不要做给别人看
- 038 祸福降临时怀着坦荡的心接受
- 041 当感性与理性发生冲突时
- 044 学会保持平衡、自我反省
- 047 不管别人怎么议论，做自己就好
- 050 扬善抑恶才是做人的大智慧

【第三章】 心想通了，快乐就来了

一个人快乐与否，不在于生活本身，而在于自己的内心。当你感觉自己快乐，快乐就会围绕在你的周围；当你感觉自己痛苦时，痛苦就会弥漫于你生活的空气之中，令你感觉痛苦不堪。所以说，心想通了，快乐也就来了，即一念顿悟，即可快乐！

- 055 为什么你看不见美好的事物
- 058 未被私欲迷惑的人，生活才会幸福
- 061 发自内心的流泪好过强颜欢笑
- 064 不怨天尤人，处处都是好景致
- 067 不用有为为善，也不要有为为恶
- 070 常快活是对付疾病的一副良药
- 073 一念顿悟，即可快乐
- 076 你会工作和休息吗

【第四章】 人生是一个锤炼心志的过程

国学大师王国维说：“古今之成大事业、大学问者，罔不经过三种之境界：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。此第一境界也；衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。此第二境界也；众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。此第三境界也。”所以，我们不得不承认，人生是一个锤炼心志的过程。

- 081 处处留心皆学问
- 084 做自己最擅长的事情，更容易有所作为
- 087 内心阴暗面去除了，光明自然照进来
- 090 抓住核心问题
- 093 为什么学习？到底学什么？
- 096 一个人不能只重视外在，而忽略了内在
- 098 志向坚定，千事万事只是一件事
- 101 学习五部曲——学、问、思、辨、行

【第五章】 找寻自己的成功心法

美国最伟大的成功励志大师奥里森·马登曾经说：“如果我们分析一下那些卓越人物的人格特质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利！”

- 107 从根子上下工夫
- 110 把自己装得很牛的人只是小角色
- 113 随大流未必就是好
- 116 要自信：每个人心中都有一个圣人
- 119 万物相通的境界——“明诚”
- 122 贪求虚名阻碍你成功
- 125 专注于美好的事物





【第六章】 不可不知的心学真髓：知行合一

知是行的主意，行是知的功夫；知是行的初始，行是知的结果。比如，一个人要先有孝敬父母的心，才会有孝敬父母的行为；没有孝敬父母的心，就不会有孝敬父母的行为。如果我们深谙知行之理，若说知，行已自在其中了；若说行，知也自在其中了，这才是所谓的知行合一。

- 131 人生真言：知行合一
- 134 致知的关键——恰到好处
- 138 知是行的初始，行是知的结果
- 141 人生的酸甜苦辣，要靠自己品尝
- 144 循序渐进才能成大事
- 147 心急吃不了热豆腐，很多事都是水到渠成
- 150 少玩虚文，多干实事
- 153 如何做到惟精、惟一

【第七章】 如何驯服内心的魔障

美色使人目盲，美声使人耳聋，美味使人口伤，放纵令人发狂。所有这些只是为你外在的躯体，对你的耳、目、口、鼻和四肢都有损害。若你确实为了自己的耳、目、口、鼻和四肢，就要消除内心的私欲，驯服内心的魔障，让自己做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。

- 159 你的人生如梦吗
- 162 如何驯服内心的魔障
- 165 心中和了，万事万物的位置才能摆正
- 168 远虑并不是不着边际地去想像
- 171 持志如心痛，才能成功

- 174 如何做到清心寡欲
- 177 静修的误区
- 180 不要过于执著
- 183 如何处理好愤怒的情绪

【第八章】 看懂人情世故，洞明世道人心

这个世界是从我们的心出发的，心不外乎喜怒哀乐，这就是人情。而世故就是我们眼耳口鼻四肢看到的、听到的、说到的、做到的、了解出来的善恶生死。所以，王阳明提出，做好人情世故的功夫，关键就在于“致中和”，如果一个人能够对世事万物做到调和适中，他则可以在人情之事上做到游刃有余、炉火纯青。

- 189 亲人成仇人的真正原因
- 192 恻隐、羞恶、辞让、是非，是人的本性
- 196 傲是人生最大的毛病
- 199 过度猜疑也是一种病，请不要以小人之心度君子之腹
- 203 和光同尘——选择不同的方式对待不同的人
- 205 放下世俗顾虑，做自己心底想做的事
- 208 处事要灵活，不要死守一个模式
- 211 如何应对人情世故
- 214 看世界需要由表及里，由浅入深
- 217 站在对方的角度想问题

【第九章】 运用之妙，存乎一心

做事情时，不要让自己产生畏难情绪，万事凭借自己的良知去做。凡是良知认为正确的，就果断去做，凡是良知认为错误的，就立刻停止。只要我们明白了这个道理，就可以依循自己内心的良知行事，这才是真正的存善去恶，也是致知的功夫所在！



目 录

- 223 做人的准则
- 226 不怕有物不能照，只怕镜子不明亮
- 229 人生道理，只能通过自己的实践悟出来
- 232 量力而行，做力所能及的事
- 235 未必在各方面都是最好，但要把长处综合起来
- 239 只有梦想而没有实际行动，终将变成“妄想”
- 242 要以诚意为本出发点



第一章

想掌控世界，
先掌控自己的心



每个人所拥有的世界就是自己心中的世界。当我们哭，无论走到哪个角落，它都是『感时花溅泪，恨别鸟惊心』；当我们笑，无论走到哪里，则都是鸟语花香，生机处处。所以说，一个人要想掌控世界，就需要先掌控自己的心，只有这样，我们才能拥有整个世界。



天下没有心外之事、心外之理

【原文】

爱问：“至善只求诸心，恐於天下事理，有不能尽。”先生曰：“心即理也。天下又有心外之事，心外之理乎？”

【译文】

徐爱问：“至善只从心中寻求，大概不能穷尽天下所有的事理。”先生说：“心即理。天下难道有心外之事、心外之理吗？”

有一次，王阳明与一位友人在南镇游玩，这里恬静自然，人迹罕至。他们一同穿梭于乱石残垣之中，体验着无与伦比的宁静之美。

突然，友人发现一株花草开得格外鲜艳。仔细一看，原来是乱石岩缝中挺立出来的奇葩。友人啧啧称奇，并与王阳明谈论起这株花草。

友人问王阳明道：“伯安，你说天底下没有超越心的事物，但是在我们没看到这株花草之前，它就已经存在于这深山老林中了，并独自盛开花自凋零。这不是与你的观点相违背吗？”

王阳明看了看眼前那株花草，回答说：“此言差矣，我认为这株花草的存在刚好证明了我的观点！”看友人不解的神情，王阳明解释道：“在我们看到这株花草之前，并不知道在这座深山中，会有如此鲜艳的花草，所以说，在我们发现这株花草之前，它的存在是毫无价值的，因为它并没有让任何人产生愉悦之情。而此刻，你我正欣赏这株花草，也正因为我们的赞叹，才是这株花草显得如此美丽，如此与日月争辉。这难道不正说明了