

王阳明

神奇圣人的16堂心学课

中国历史上几乎没有争议的
立德、立功、立言三不朽的圣人
——明朝一哥王阳明！

中国人讲“知行合一”，法国人讲“打铁方能成铁匠，
都强调要把思想转化成为行动。

古今中外全能大儒王阳明粉丝团：

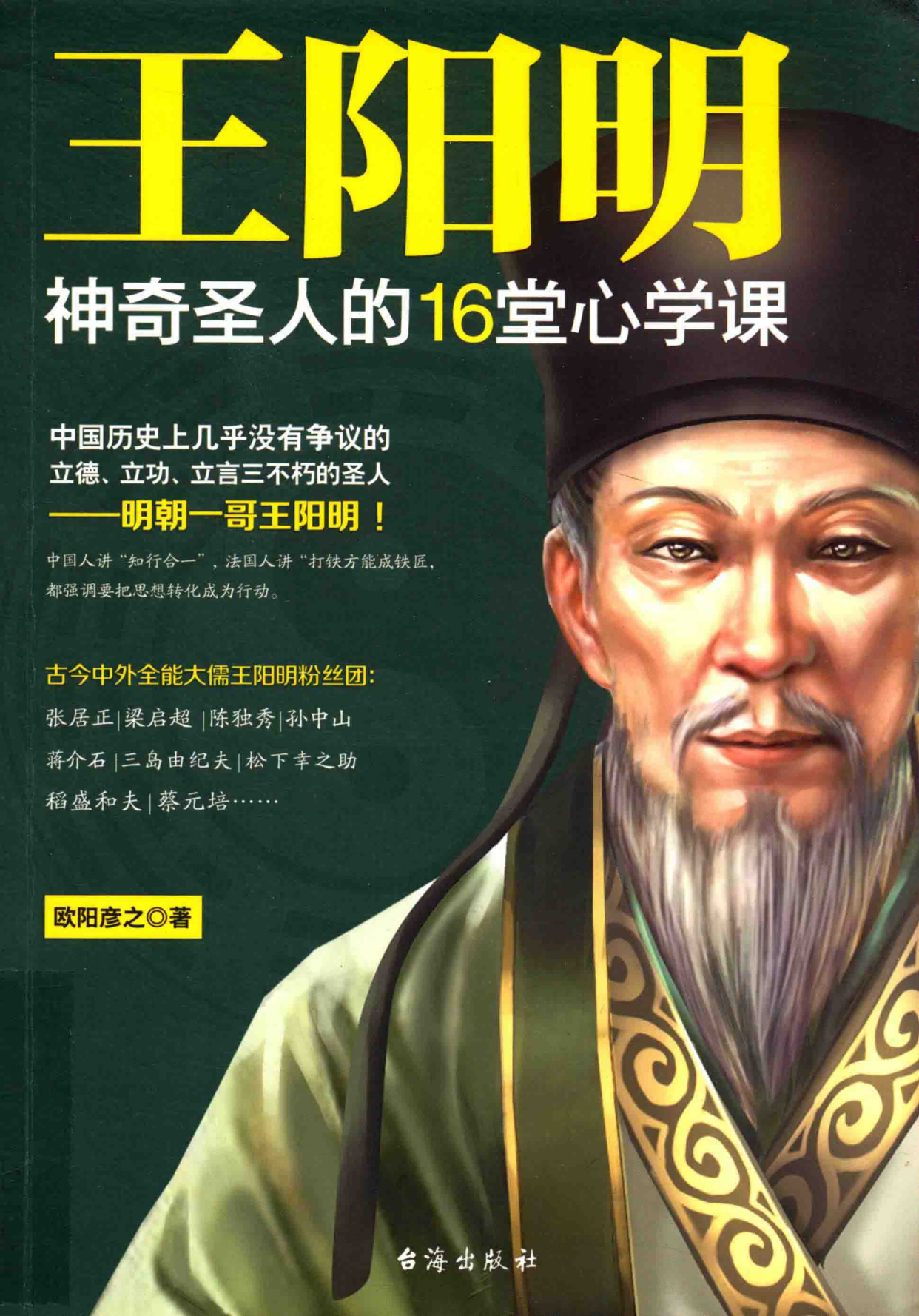
张居正|梁启超|陈独秀|孙中山

蒋介石|三岛由纪夫|松下幸之助

稻盛和夫|蔡元培……

欧阳彦之◎著

台海出版社



王阳明

神奇圣人的16堂心学课

欧阳彦之◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

王阳明:神奇圣人的 16 堂心学课 / 欧阳彦之著. --北京:台海出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5168-0518-3

I. ①王… II. ①欧… III. ①王守仁(1472~1528)
-哲学思想-研究 IV. ①B248.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 285384 号

王阳明:神奇圣人的 16 堂心学课

著 者:欧阳彦之

责任编辑:王 萍

装帧设计:吴小敏

版式设计:通联图文

责任校对:晁 凡

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行, 邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm

1/16

字 数:200 千字

印 张:18.5

版 次:2015 年 2 月第 1 版

印 次:2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0518-3

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究



前言

王阳明,即王守仁,字伯安,浙江余姚人。明朝著名的哲学家、军事家、教育家、文学家,“心学”创立者。

少年时,王阳明便胸怀大志,以“正心修身,平治天下”为己任,后因体弱多病,接触佛、道思想,并在家乡的“阳明洞”中习道家导引术以养生,因此以“阳明”为号。

青年时,王阳明步入仕途,却因上疏触犯权倾朝野的宦官刘瑾,被廷杖四十,并贬谪至边远山区——贵州龙场。

在龙场任驿丞期间,尽管环境恶劣,居无住所,三餐难以为继,但王阳明依然以坚定的求道精神,克服种种困难,励志修身不已。终于在一个夜晚,领会了儒家失传已久的“格物致知”要旨,洞见了自己的本来面目,彻悟了“知行合一”这种天地间的终极智慧,从而创立了影响后世至今的一门学说——心学。

“龙场悟道”后,王阳明开始以讲学的形式向世人阐述他的心学思想。他认为“心即是理”,只要通过格物致知的实践功夫,将各种蒙蔽心体的闲思杂念拂去,便能认识本心中的“良知”,从而让源于良知的本能——智慧显露出来。以此应事接物,便能心定神明,洞察到事物的本质规律,顺势而为,从而事半功倍。后来,王阳明任南赣巡抚,他以超绝的智慧和才干,只用了很短的时间就剿灭了盘踞江西各郡多年的众多巨寇,并在宁王叛乱的紧急关头,处变不惊,沉着应对,仅用四十二天便

生擒宁王,平定叛乱。王阳明其以显赫的战功一路升迁,官至南京兵部尚书,封新建伯。卒后谥号文成。

纵观王阳明的一生,虽一路坎坷,但他世功显赫,学名昭昭,成为中国历史上在立德、立功、立言三方面都有显著作为的大家。

王阳明的思想大致可分为三个部分:心即是理,知行合一,致良知。

心是天地万物的主宰,“心外无理,心外无物”,这是心学的基本观点。王阳明认为人心是根本问题,是产生善与恶的源头,任何外在的行动和事物都是受思想支配,一切统一于心的。

针对当时社会言行不一的弊病,王阳明提出了“知行合一”之说,纠正了朱熹先知后行的知行观。他认为知行是不能分离的,知是行的主意,行是知的功夫;知是行之始,行是知之成。总之,有知必有行,有行必有知。

王阳明摸索的致良知的道路,用他自己的话说是“从百死千难中得来”的,是“千古圣贤相传的一点真骨血”。良知人人都有,致良知就是让心回到“无善无恶”的明洁本真的状态,是通过主体意识达到自我道德的修养,规范自我的行为。致良知被称为王阳明心学的核心部分。

虽然人心中包含着无穷的智慧,具备认识万物的知识与规律的能力,但这种智慧和能力并非明明白白地摆放在那里。因为每个人心中虽然都有一个深藏的宝库,潜力无穷,但由于我们的心灵有时会为物欲、私欲、人欲所蒙蔽,所以我们无法挖掘出自身的潜能,并将其发挥出来。也就是说,如果一个人的心灵为自我和物欲蒙蔽,那他不仅不能获得本能的智慧,就连基本的观察判断能力也会丧失。

正确认识自我与天地自然的关系,是获得更高智慧的前提。古人云:“不畏浮云遮望眼,只缘身在最高层。”只有心灵达到一定高度,才能看到更深更远的地方。因为心境提高了,人的智慧、能力和素质也会随之提升。

在这个世界上,没有人不渴望成功,但“成功”究竟该如何定义? 什

么样的成功才是健全的、持久的、没有副作用的？却很少有人认真想过。在今日国人的心中，成功往往指向一些外在可见的东西，诸如有房，有车，有体面的工作，有丰厚的收入，有和谐的家庭，有相爱的伴侣，有良好的人际关系等。应该说，这样一些关于成功的外在指标不能说是错的，毕竟没有这些东西，任何人也不敢奢谈自己是成功的。然而拥有这些就是“成功”的全部吗？除了上述种种，是否还有什么东西被我们忽略了，而它却恰恰是成功最根本、最不可或缺的基石呢？

王阳明告诉我们，那个被我们有意无意忽略掉的东西，就是我们的心。

在王阳明看来，如果我们只是一味地追求物质上的成功，却疏于照看自己的心灵，那么我们所获得的成功，终究是不牢靠的，至少是不完整的。因为衡量真正意义上的成功的，除了上述种种外在指标外，还需要一个内在指标，那就是心灵的富足与强大。简言之，成功不仅需要物的累积，更需要心的完善。

为什么成功需要内在指标呢？道理其实很简单。人生是一场长跑，一时的领先并不等于最后的胜利。尤其在今天这个瞬息万变的时代，陷阱经常会打扮成机遇出现在你面前，而成功与失败往往只在反掌之间，所以我们身边才会有那么多显赫一时的高官、富豪在一夜之间身败名裂，一无所有。因此，要想拥有一个真正成功的人生，要想在人生的长跑中笑到最后，你就要让自己的修为配得上自己的所得，让自己的内在品质配得上自己的外在事功。究竟而言，土豪与贵族的差别，并不只是教养的高低，更在于心灵的贫富。

如果你曾经阅读过一些名人传记，或者曾经有意识地考察过成功者的品质，你一定不难发现，那些真正影响过世界、改变过世界的成功者，都会在不同程度上具备上述品质。因此，倘若你不希望自己浑浑噩噩、庸庸碌碌地度过一生，倘若你相信真正的成功者必然都是向上向善的，那么或许从现在开始，你便可以参考上述的“品质清单”，拟定一份

适合自己的修行计划,由内而外,从心开始,为自己创造一个成功的人生。今天,不论你是一个初入职场的白领,还是一个事业有成的精英,你都可以这么做,而且都应该这么做,因为成长是永无止境的,而真正的成功,也应该是永无止境的。

那么,一个致良知的人,或者说一个开启了正能量的人,与芸芸众生究竟会有哪些区别?在面对复杂的世界与多变的人生,在面对生命中或喜或悲、或顺或逆的种种境遇时,这样的人与普通人又有怎样不同的心态、反应和行为呢?耐心阅读这本书,王阳明的心学会告诉我们答案。



第一章	不乱于行,不困于心	1
	1.心若被困,天下处处是牢笼	2
	2.看破繁华,不动于心	5
	3.以坦然之心面对人生	8
	4.身处泥泞,遥看满山花开	10
	5.不忙不乱,不骄不躁	14
	6.心狭为祸之根,心旷为福之门	16
第二章	心之所想,终能抵达	20
	1.不立志,即一事无成	21
	2.志向正确,人生才能走对路	24
	3.有目标的人生才有动力	27
	4.心之所想,力之所及	30
	5.莫让好高骛远害了自己	32
	6.坚持不懈的秘密	35

目 录

第三章	磨砺剑锋,静待梅香	39
	1.人生是苦与乐交织的过程	40
	2.让能力在磨炼中快速成长	43
	3.每一次打击都会让内心更强大	46
	4.璞玉需打磨,人生需磨炼	49
	5.正确对待不如意之事	52
	6.忍旁人之不能忍,成他人不能成之事	54
第四章	畅达时不张狂,挫折时不消沉	58
	1.遭遇失败,从容不迫	59
	2.为心灵留一片空白	61
	3.修得不动心的境界	64
	4.静坐静思,不被外物所扰	66
	5.心清净,便悠然自得	69
	6.静以修身,如止水从容	71
第五章	静观己过,不妄论他人是非	75
	1.战胜自己等于战胜一切	76
	2.宁静的心灵需要自省	80
	3.静察己过,勿论人非	83
	4.自省内心,方能成功	85
	5.反观自身,不断自我提升	89
	6.静时存养,动时省察	92

第六章	上善若水,处下不争	96
	1.傲慢是人生的一种病垢	97
	2.不骄不躁,平易近人	100
	3.礼让功劳,不露锋芒得安身	103
	4.不争才是最大的争	106
	5.低头是一种智慧	108
	6.在低潮时进取,在高潮时退出	111
第七章	去留随意,喜乐随心	114
	1.喜怒哀乐,相互依存	115
	2.微笑面对生活	118
	3.财富是外形,心才是快乐的根	120
	4.幸福在于追求得少	124
	5.幸福源自内心的简约	126
	6.要活得轻快洒脱	128
第八章	以细观之,以深远虑之	133
	1.细节决定成败	134
	2.学海无涯,一山还有一山高	138
	3.把握现在,认真做好每一件事	140
	4.心性专一,有始有终	142
	5.不懈追求,不给自己定底线	144
	6.勤于求知,细于做事	147

目 录

第九章	入世心做事,出世心做人	151
	1.不为名利所累	152
	2.前半生不怕,后半生不悔	155
	3.让生命随缘	157
	4.以出世心境,做入世事业	159
	5.同流世俗不合污,周旋尘境不流俗	162
	6.生命不在于拥有,而在于有用	164
第十章	知是行之始,行是知之成	168
	1.意志力是奋斗的血液	169
	2.脚踏实地,不图虚名	173
	3.马上去行动	176
	4.成功不在难易,在于身体力行地去做	178
	5.千里之行,始于当下	182
第十一章	不迁怒,亦无贰过	185
	1.有错就改,是有良知的表现	186
	2.不要揪着错误不放	188
	3.知错就改,善莫大焉	190
	4.同样的错误不犯两次	194
	5.悔悟改过之道	196

第十二章	持纯粹心,做至诚人	199
	1.养心的最好办法是思诚	200
	2.谦让受益,攀比受损	202
	3.不轻怀猜疑之心	204
	4.不要为了行善而行善	207
	5.使自身的诚意达到最高的境界	209
	6.保持本色,出以真情	212
第十三章	常怀禅心,宠辱不惊	215
	1.心平气和造就人才	216
	2.保持随遇而安的态度	218
	3.寂寞,让心灵成长	221
	4.大智若愚才是真聪明	224
	5.平常心,心平常	227
第十四章	能容能恕,路窄处让人一步	229
	1.待人处世,忍让为先	230
	2.宽容安抚,以德化怨	232
	3.把诽谤和侮辱作为进取的动力	234
	4.欲得人心,须容人之过	236
	5.气量大一点,生活才能祥和	238
	6.宰相之肚,纳小人之船	242

第十五章	己所不欲，勿施于人	245
	1. 与人为善，暖人暖己	246
	2. 每一种善行都有回声	248
	3. 大爱无私，至善无痕	250
	4. 善待别人就是善待自己	253
	5. 仁者爱人，推己及人	256
	6. 自利则生，利他则久	259
第十六章	百善孝为先，孝为人之本	263
	1. 百善孝为先，原心不原迹	264
	2. 先有诚的心，才有孝的行	267
	3. 心存孝道，生活更美好	269
	4. 孝在当下	272
	5. 尽孝不只是养老	275
	6. 时刻念父母生养之恩	279

第一章

不乱于行，不困于心

明代大儒王阳明先生早年习儒，又在禅学上下了很大功夫。被贬到贵州龙场之后，驿馆破败不可居住，乃居于馆旁山洞，并在此艰难困境中顿悟儒道之简易博大，“沛然若决江河而放诸海也，然后叹圣人之道坦如大路”，因此创立心学一派。

为什么我们会在滚滚红尘中失去心的本体，再也不认识自己，再也感觉不到心跳？王阳明认为，人之所以会迷失自己的本性，是因为外界的利益诱惑太多，而自己的内心又做不到“一日三省吾身”，把持不住自己的良知。外物的纷扰犹可抗拒，内心的芜杂却需要长时间的梳理才能平静。

人之所以觉得幸福，并不是因为他们的人生道路多么一帆风顺，也不是他们的能力多么超群，只是因为他们善于控制自己的内心，不为暂时的困厄沮丧。

1.心若被困,天下处处是牢笼

有一学者病目,戚戚甚忧,先生曰:“尔乃贵目贱心。”

——《传习录》

有一学者患有眼病,心里十分忧戚。王阳明先生说:“你呀,真是贵目贱心。”

王阳明的这番话,足以让看不破的人顿悟。当眼睛有病时,我们会担心忧虑。因此,本是眼睛的事情,现在却要让心受摧残,不正是看重眼睛而轻视心的做法吗?

王阳明告诫我们,不要因为关注眼前的小损失,而忽略了更有价值的事物。我们应该看清大局,珍惜真正有价值的东西,不因一些琐碎的小事情而影响了积极的人生态度。然而,在现实生活中,我们通常会犯这种毛病:为了挣钱,拼命地工作。年轻时用身体换钱,老年时又拿钱来治疗因拼命而落下的疾病。我们往往顾此失彼,抓不住人生的重点,经常为了得到鱼目而丢掉手上的珍珠。就好像那些自杀的人,很多时候,他们都是为了一些眼前的烦恼,而放弃了自己的生命。

或许有人会问,一个连死都不怕的人,我们能说他不勇敢吗?不能。但话说回来,一个连活下去的勇气都没有的人,我们能说他勇敢吗?不能。我们只能为这个逝去的生命感到惋惜。人生不如意十有八九,有什么事情比活着更重要呢!

有这样一个故事:

一个年轻人因为遭遇高考落榜,女朋友背叛,于是一心寻死,父母朋

友都来劝慰，可他就是听不进去。无奈之下，他的父母只得对他日夜看管，生怕他有个三长两短。

幸好，父亲认识一位出色的心理医生，连忙将他请到家中帮忙劝解儿子。

心理医生见到年轻人后，笑着说：“年轻人，你的勇敢感动了我。但我还是不明白你为什么选择自杀。第一，自杀并不能令你金榜题名，进入象牙塔。第二，为了一个不爱你的女孩放弃生命，那么，那个爱你的女孩的委屈，谁来安慰？你要是继续活着，或许情况就变了。人都有决定自己命运的权利。作为你父亲的朋友，我会尊重你的选择，但我会为你的父母感到难过，他们即将面临白发人送黑发人的悲剧，我甚至已经看到他们风烛残年时的凄凉。”

心理医生说完这番话，就静静地坐在那儿看着年轻人。

此时的年轻人在心理医生的开导下，情绪已经开始慢慢平复下来。又过了良久，年轻人终于明白过来，决定不再自杀了。

这位心理医生，晓之以理，动之以情地告诉年轻人，人生除了前途、爱情之外，还有生养自己的父母，以及更多更加重要的事情要做。

生命是一次有意义的旅行，然而我们的心总是被世间的俗事所困扰。迷茫、彷徨，生活在这个城市却毫无归属感，这多是因为内心被羁绊。有时候，一点得失都能令我们陷入万劫不复的境地。此时的我们不正是因为一个小小的眼病，害得心也跟着受累吗？只要有心去治，眼病可以治愈，但若因为眼睛而失了心，我们的眼睛还有什么用呢？

电视剧《来不及说我爱你》中有一句话说得非常好：“心若被困，天下处处是牢笼；心之所安，矮瓦斗室也是人间天堂。”一个人的心若没有栖息，到哪里都是流浪。

有人说，世界上的人分两种：幸福的人和不幸福的人。幸福的人，并不是他们的人生道路多么一帆风顺，也不是他们的能力多么超群，只是因为他们善于控制自己的内心，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，能在一败

涂地时保持良好的心态,看到美好的将来。不幸的人,也并不是缺少运气,更不是老天无眼,给自己的庇佑不够多,只是因为他们的内心被羁绊、行为被困阻,所以才有了截然不同的命运。

有一位哲学家,当他还是个单身汉的时候,和几个朋友一起住在一间小屋里。尽管生活非常不便,但他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他:“那么多人挤在一起,连转个身都困难,有什么可乐的?”

哲学家说:“朋友们住在一块儿,随时都可以交流感情,这难道不值得高兴吗?”

过了一段时间,朋友们一个个相继成家了,先后搬了出去。屋子里只剩下哲学家一个人,但他每天仍然很快活。

那人又问:“你一个人孤孤单单的,有什么好高兴的?”

“我有很多书啊!一本书就是一个老师。和这么多老师在一起,时时刻刻都可以向它们请教,这怎能不令人高兴呢?”

几年后,哲学家也成了家,搬进了一座大楼里。这座大楼有七层,他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的,上面老是往下面泼污水,丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西。那人见他还是一副自得其乐的样子,好奇地问:“你住这样的房子,也感到高兴吗?”

“是呀!你不知道住一楼有多少妙处!比如,进门就是家,不用爬很高的楼梯;搬东西方便,不必费很大的劲儿;朋友来访容易,用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是,可以在空地养些花,种些菜。这些乐趣,数之不尽!”

后来,那人遇到哲学家的学生,问道:“你的老师总是那么快乐,可我却觉得,他每次所处的环境并不那么好。”

学生笑着说:“决定一个人快乐与否,不在环境,而在于心境。”

福由心生,境由心造,很多人常常被外境所困,以至于自己的心也常常被困在其中。一位哲人曾经说过:“心态是一个人真正的主人,要么你去驾