

人生
必修课

以人为鉴，可明得失；读必修课，走成功路！

王陽明 心学课

【 从无知少年到全能圣人
心灵导师王阳明教你修心大智慧 】

白君 著



王阳明说，人要变得强大，须从修心做起！
读懂王阳明心学要义，修炼内心的富足与宁静！

张居正、曾国藩、孙中山、梁启超、蒋介石最为推崇的修心智慧
最适合中国人的心灵信仰

华夏出版社

人生
必修课

以人为鉴，可明得失；读必修课，走成功路！

王陽明

心学课

白君 著



華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

王阳明心学课 / 白君著. —北京：华夏出版社，
2014.6

ISBN 978-7-5080-8097-0

I. ①王… II. ①白… III. ①王守仁（1472~1529）—
心学—通俗读物 IV. ①B248.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第071011号

出品策划： 华夏书轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

王阳明心学课

著 者 白 君
责任编辑 曾 华 赵立民
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 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 20
字 数 285千字
版 次 2014年6月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5080-8097-0
定 价 35.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



【序言】

最后的圣人： 王阳明的强大内心与终极能量

他是少年才俊，但仕途受挫，曾经徘徊于佛道之间，最后却终于在儒学顿悟。他虽然受到陷害，被贬到偏僻之处，却意志坚定，创办书院，收徒讲学。政治上，他官至都察院左都御史，两广、湖广、江西四省总督。生前封新建伯，身后谥文成公。

军事上，他不费朝廷一兵一饷，平定叛乱，仅用35天就击溃了数万叛军，将兵家权谋上升到了“此心不动即为术”的化境。

思想上，他融合儒、释、道三家之精华，创立以“心即理”“知行合一”“致良知”三大主题为核心的心学，信从者上至宰相，下及走卒，流传之速，蔓延之广，无与伦比。

他是哲学家、文学家、教育家、政治家、军事家和书法家，别人博而不精，他却越博越精。少年时代聪明伶俐、青年时代满怀抱负、中年时代坎坷不平、晚年又老当益壮，他的一生凝聚了一个大儒的风范。

他就是王阳明。

世界如此险恶，怎样才能让自己的内心强大？现实社会如此浮躁，怎样才能走出心灵的迷茫？命运又如此残酷，将如何获得幸福

人的生？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。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。

那么，良知是什么呢？王阳明认为，见到父亲自然知道要孝敬，见到兄长自然知道要敬重，见到孩子落井，自然有恻隐之心，这就是良知。我们每个人都是带着良知来到这个世界的，哪怕是杀人越货的强盗。

有一次，王阳明平定了一伙强盗，抓来其中的一个头目，没想到这个强盗听说过王阳明的“致良知”的学说，就嘲笑他说：“王大人，你说世人都有良知，我却不这么认为。正所谓‘人不为己天诛地灭’，像我这样的强盗就根本没有良知！”

王阳明听了并不解释，只是让手下先给这个强盗脱了上衣，然后裤子，最后要脱掉他的裤子。

强盗慌了，哀求道：“大人，留条裤子吧！赤身裸体怎么能够见人啊？”

王阳明笑了：“这不就是你的良知吗？”

正是因为强盗所具有的羞耻心，才使得他特别介意是否赤身裸体地暴露于大庭广众之下。而这种羞耻心正是他内心的良知。一个有良知的人，必然是个有良心和有足够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。

乘坐飞机的人能够体验到：飞机上升到一定高度，超越了雷雨交加的云层时，将会出现一种奇特的现象，往下看，尽管云层下面电闪雷鸣，下着倾盆大雨，云层之上却无一丝阴云，充满着朗朗阳光。这时的飞机，丝毫不受恶劣的外界环境影响，平稳地飞行着。

我们的心灵也是一样，在一定的层面下，会有种种乌云遮蔽心

性的光明，使我们生活在黑暗的阴霾里。然而，当我们的心灵超越了一定的层面时，同样会发现，其上晴空万里，心灵获得了一种全新的自由。当我们带着这种更高的精神境界和追求，回到现实中来时，智慧仿佛被提到了一个更高的层次，能用独特的眼光来看事物，能发现一些以往不会注意到的细节规律，能承受更大的压力和磨难，从而使自己的决策和行动似乎具有“神来之笔”。

王阳明认为，人之所以会迷失自己的本性，就是因为外界的利益诱惑太多。因为每个人的心中虽然都有一个深藏的宝库，潜力无穷，但由于我们的心灵早已为物欲、私欲、人欲所蒙蔽，致使人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所蒙蔽，不仅不能获得那种本能的智慧，就连基本的观察判断能力也会丧失。而为了获得这种高层次的智慧和能力，需要进行自我思想锻炼，即正心修身。

王阳明劝诫：放松你的心，使你充盈的“天理”立刻就会出现在眼前。因为，真正的生活在于内心，一切斗争皆是心战，内心的强大才是真的强大。所以，王阳明的心学，也可以看作是一堂恢复我们丧失已久的良知修行课。

那么，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。

无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知
恶是良知，为善去恶是格物。

——心学悟语



【王阳明年表】

【1472年】出生于浙江省余姚县龙泉山上之瑞云楼。

【1488年】17岁，与诸氏完婚于江西南昌。

【1492年】21岁，举浙江乡试。

【1493年】22岁，会试下第，归余姚，结龙泉诗社，对弈联诗。

【1497年】26岁，寓京师，苦学诸家兵法。

【1499年】28岁，举进士出身，二甲第七，观政工部。与七子倡和，是所谓泛滥词章时期。

【1500年】29岁，在京师，授刑部云南清吏司主事。到直隶、淮安审决积案重囚。游九华山，出入佛寺道观。

【1504年】33岁，在京师，秋季主考山东乡式。9月改兵部武选清吏司主事。

【1506年】35岁，上封事，下诏狱，谪贵州龙场驿驿丞。

【1507年】36岁，赴谪至钱塘，过五夷山，回越城。

【1508年】37岁，至龙场，大悟格物致知之旨。

【1509年】38岁，在贵阳，始揭知行合一之旨。

【1510年】39岁，3月任庐陵知县，12月升南京刑部四川清吏司主事。

【1511年】40岁，在京师，正月调吏部验封司清司主事。2月为会试同考官。10月升文选清吏司员外郎。

【1513年】42岁，赴任便道归省。10月至滁州，督马政。地僻官闲，日与门人游琅琊、襄泉间。教人静坐入道。

【1514年】43岁，在南京教人存天理去人欲。

【1516年】45岁，在南京，9月，经兵部尚书王琼特荐，升都察院佥都御使，巡抚南赣、汀、漳等处，平定征南王谢志山、金龙霸王池仲容等江西、福建、广东、湖广等地的暴动。

【1518年】47岁，正月征三漂，3月疏乞致仕，不允。平大帽、俐头。6月升都察院右都御使，荫子锦衣卫，世袭百户。辞免，不允。

【1519年】48岁，6月，奉命勘处福建叛军，至丰城，闻宸濠反，遂返吉安，起义兵。旬日平宸濠。与前来平叛的宦官周旋。

【1520年】49岁，在江西。王艮投门下，艮后创泰州学派。王阳明自言在应付宦官刁难时全靠良知指引。

【1521年】50岁，在江西。始揭致良知之教。5月，集门人于白鹿洞。6月升南京兵部尚书。9月归余姚，封新建伯。

【1527年】56岁，在绍兴。四月邹守益刻《文录》于广德州。9月出征思田。天泉证道，确定四句教法。

【1529年】58岁，1月9日8时许，病逝于江西南安府大庾县青龙铺码头。



【目录】

第/一/课

人人都有一颗圣人之心

一个有抱负、有君子修养的人学习的根本目的在于提升自己。面对外来的各种毁誉荣辱，不但不要被它们影响自己内心的安定，而且要将它们作为磨炼自己品性的工具。

- ◎ 人人自有定盘针，万化根源总在心 / 002
- ◎ 为内心注入信心的力量 / 005
- ◎ 寻回本心，真实地面对自己 / 008
- ◎ 让心清明空灵，勤拭积尘 / 011
- ◎ 按照自己的心性生活 / 014
- ◎ 虽然听见看见，但心不随去 / 017
- ◎ 心外无物，方可自得于心 / 020
- ◎ 我心光明，狂而不狷 / 023
- ◎ 按心兵不动，如止水从容 / 026

第/二/课

人生须立志，立志当高远

古语说得好：“志不强者智不达。”确立远大志向也是至关重要的一环，有了目标才能奋斗，有了好的目标才能有好的收获。

- ◎ 志不立，天下无可成之事 / 030
- ◎ 立志要不重虚名 / 033

- ◎ 动辄做尧、舜事业，如何做得 / 036
- ◎ 顺其自然，不做力所不及的事 / 039
- ◎ 为了目标坚定地执行下去 / 042
- ◎ 不搞偶像崇拜，只是做好自己 / 045
- ◎ 志向正确，人生才能走对路 / 048
- ◎ 与其圣人指点，不如自己探究 / 050
- ◎ 志当存高远，路从脚下行 / 053

第 / 三 / 课

以良知为本，知行合一

一定要循序渐进地进行修行，注重从小事做起。不管环境怎样，只要持之以恒地完善自我，就能以最好的准备来迎接机会的到来。

- ◎ 致良知要和实事相结合 / 058
- ◎ 心有良知，不有意为善为恶 / 061
- ◎ 心动之后必要行动 / 064
- ◎ 在对的时间做对的事情 / 067
- ◎ 克服浅尝辄止，笃行坚持不懈 / 070
- ◎ 会苦干，还要会巧干 / 073
- ◎ 空谈误国，实干兴邦 / 076
- ◎ 对症下药才能药到病除 / 079
- ◎ “下学”自然成功 / 082

第/四/课

破除心中贼，吾日三省吾身

正所谓“失之毫厘，谬以千里”，好与坏、对与错、是与非只在一念之间。既然如此，那么不如少谈论一些是非，多一些对自己的省察，以便更好地完善自我。

- ◎ 知错能改，善莫大焉 / 086
- ◎ 常常反躬自省，不要轻易指责别人 / 089
- ◎ 错了就是错了，不要文过饰非 / 092
- ◎ 改变人生最大的毛病，只是一个傲字 / 095
- ◎ 经常反观自己，才能认识自己 / 098
- ◎ 同样的错误不犯两次 / 101
- ◎ 自省时切莫过分执迷细节问题 / 104
- ◎ 扫除心中的声、色、货、利 / 106

第/五/课

身安不如心安，屋宽不如心宽

大肚能容，方能得人之心中。人非圣贤，谁能不犯错误呢？人们犯了错之后，总是非常迫切地希望得到别人的谅解，给他们一次悔过自新的机会。

- ◎ 心存一份豁达，才能放下怨恨 / 110
- ◎ 学会忍耐，才算是天下之大勇者 / 113

- ⊙ 不忙不乱，不焦不躁 / 116
- ⊙ 知进退，得饶人处且饶人 / 119
- ⊙ 淡然面对荣辱毁誉 / 122
- ⊙ 心有良知，超然面对闲话 / 125
- ⊙ 保持内心的安定，从静坐开始 / 128
- ⊙ 心狭祸之根，心旷福之门 / 130

第/六/课

经得起磨练，耐得住寂寞

如果你勇敢地接受寂寞，拥抱寂寞，以平和的心看待寂寞，你会发现：寂寞并不可怕，可怕的是你对寂寞的惧怕；寂寞也不烦闷，烦闷的是你自己内心的空虚。

- ⊙ 人需在磨练中成长 / 134
- ⊙ 此心须向逆境求 / 137
- ⊙ 让人消除恐惧的，是自信和勇气 / 140
- ⊙ 心境须在事上磨 / 142
- ⊙ 耐得住寂寞，守得住孤独 / 145
- ⊙ 面对失败，淡定是唯一的选择 / 148
- ⊙ 无论他人誉与谤，只管去说去做 / 151
- ⊙ 身处恶境，更要持重守静 / 154

第/七/课

学习，需从心上下功夫

要成为一个成功者就要多掌握一些知识，这不仅是人际交往之必须，更是让心灵宁静、喜悦的最佳保证。

- ⊙ 见多识广才能更好地致良知 / 158
- ⊙ 抛弃华丽的文饰，注重文章的实质 / 161
- ⊙ 为学须有本原，要循序渐进 / 164
- ⊙ 掌握知识并不等于拥有智慧 / 167
- ⊙ 面面俱到，徒增烦恼 / 170
- ⊙ 不要让知识吞噬人生的道德信仰 / 172
- ⊙ 恭敬的态度就是学习 / 175
- ⊙ 盖用兵之法，攻心为上 / 177
- ⊙ 心体中正平和，品味音乐之美 / 180

第/八/课

仁者以真诚之心待人待己

王阳明认为“唯天下之至诚，然后能立天下之大本”，在他看来，“诚”是一个非常重要的字。在做任何事情时，都要讲究“诚”，而这个“诚”应是发自内心的真诚、坦白。

- ⊙ 仁者以天地万物为一体 / 184
- ⊙ 警惕被迁怒迷住了心窍 / 187

- ⊙ 设身处地为他人着想 / 190
- ⊙ 真诚地面对自己，面对他人 / 193
- ⊙ 反对做作，不为行善而善 / 196
- ⊙ 养心莫善于诚 / 199
- ⊙ 猜疑别人也是在怀疑自己 / 202
- ⊙ 少规劝指责，多奖励赞美 / 205
- ⊙ 诚信是一个人的立身之本 / 208

第/九/课

练就一颗从容自在的心

如果人们在任何情况下都保持乐观开朗的心态，能包容一切，就能促使身心处于平衡，从而保持健康的体魄和年轻的精神。

- ⊙ 带着诗意的心情去生活 / 212
- ⊙ 心不妄动，可得悠然自在 / 215
- ⊙ 把握当下，认真做好每件事 / 218
- ⊙ 不被身处的环境所束缚 / 221
- ⊙ 不攀比，修炼自我 / 223
- ⊙ 安贫乐道，分清需求和欲望的区别 / 226
- ⊙ 时刻保持一颗慎独之心 / 229
- ⊙ “狂”一次又如何 / 232

第/十/课

以孝安家，以敬持家

在履行赡养父母的义务时，我们要发自内心，真心地为父母做事。穷则穷孝，富则富孝，只要用一颗真正的孝心让父母开心。

- ◎ 人人都要有一颗真诚的孝心 / 236
- ◎ 孝敬父母要发自内心 / 240
- ◎ 用行动表达对父母的孝顺 / 243
- ◎ 不尽孝道，家庭无和睦 / 246
- ◎ 使父母无忧是行孝的基础 / 249
- ◎ 孝顺就在当下，切莫等待 / 252
- ◎ 孝绝不仅仅是保证父母衣食无忧 / 255
- ◎ 为父母尽点儿心 / 258

第/十一/课

修己以安人，造福一方

在王阳明看来，立政治民，重要的是要有道德高尚的人当政，引导人们向善，培养良好的道德品质，而不在于制定严密的法律。

- ◎ 教化风俗，潜移默化 / 262
- ◎ 与贪婪断交，与清风做伴 / 264

- ⊙ 在低潮时进去，在高潮时退出 / 267
- ⊙ 识人重在德与能 / 270
- ⊙ 君子养德，要善于听取意见 / 273
- ⊙ 方圆处世，左右逢源事事顺 / 276
- ⊙ 知人善任，才能人尽其才 / 279
- ⊙ 赏罚要及时 / 282

第/十二/课

从根本求生死，此心光明耀天下

要想让自己的生命更精彩，我们理应在有限的时间里去努力绽放生命的花朵。生死也是人生的一个大学问，只有一个真正善其身的人，才能够主宰自己的生命，才能够善其死。

- ⊙ 生死如同昼夜变化 / 286
- ⊙ 善待生，也要善待死 / 289
- ⊙ 生命的意义在于心灵的满足 / 292
- ⊙ 切莫把生命看得太重要 / 295
- ⊙ 修养身心等待天命的安排 / 298
- ⊙ 以达观的态度去面对死亡 / 301