

日照职业技术学院

教 案

课程名称： 《阳明心学》

理论实践授课时间：第 1 周至第 16 周，共 16 周 ，总学时 32

吕 玲

课题	王阳明生平介绍			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	<p>1. 解决你是谁？你从哪里来？你来干什么？。</p> <p>2. 你如何活出你的天赋才华？</p> <p>3. 世界的真相是什么？</p> <p>4. 如何过好自己的一生？</p> <div style="text-align: center;"> </div>						
主要参考资料	https://baike.baidu.com/item/%E7%8E%8B%E5%AE%88%E4%BB%81/503207?fromtitle=%E7%8E%8B%E9%98%B3%E6%98%8E&fromid=5710&fr=aladdin						
<p>教学日重点和难点：</p> <p style="text-align: center;">王阳明龙场悟道、王阳明的心学不同于其他学科</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目一：</p> <p>王阳明生平</p> <p>1. 生而不凡 ； 2. 年少有为</p> <p>3. 娶妻诸氏 ； 4. 步入仕途</p> <p>5. 被贬悟道 ； 6. 平定江西</p>							
<p>备注:王阳明（1472年10月31日——1529年1月9日）今浙江省宁波余姚市人，幼名云，字伯安，别称王文成公，本名王守仁。因其筑室于会稽山阳明洞，自号阳明子，学者称之为阳明先生，亦称王阳明。王阳明，明代著名的思想家、哲学家、政治家、书法家兼军事家，教育家。王阳明1499年进士，历任刑部主事、贵州龙场驿丞、庐陵知县、右金都御史、南赣巡抚、两广总督等职，晚年官至南京兵部尚书、都察院左部御史等。因平定宸濠之乱而被封为新建伯，隆庆年间追赠新建侯。</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：2017年8月28日，央视播出大型政论片《大国外交》第一集，片中习近平的一段话深深打动了观众。2014年3月29日习近平访问德国时，在柏林同德国汉学家、孔子学院师生代表座谈。习近平说：“我作为国家主席，有一些老前辈就跟我讲，作为中国的领导人要干什么呢，就是不要把中国五千年的文明文化搞丢了，还应该在你手里传承下去。”</p> <p>项目一：王阳明生平介绍</p> <p>王阳明 即 王守仁。</p> <p>王守仁（1472年10月31日—1529年1月9日），汉族，幼名云，字伯安，别号阳明。浙江绍兴府余姚县（今属宁波余姚）人，因曾筑室于会稽山阳明洞，自号阳明子，学者称之为阳明先生，亦称王阳明。</p> <p>明代著名的思想家、文学家、哲学家和军事家，陆王心学之集大成者，精通儒家、道家、佛家。弘治十二年（1499年）进士，历任刑部主事、贵州龙场驿丞、庐陵知县、右佥都御史、南赣巡抚、两广总督等职，晚年官至南京兵部尚书、都察院左都御史。因平定宸濠之乱军功而被封为新建伯，隆庆年间追赠新建侯。谥文成，故后人又称王文成公。</p> <p>生而不凡</p> <p>王守仁出身于浙江余姚一个显赫的家庭，天生有特殊的气质。他的母亲怀孕超过十个月才分娩，在他诞生之前，他的祖母梦见天神衣绯玉，云中鼓吹，抱一赤子，从天而降，祖父遂为他取名为“云”，并给他居住的地方起名为“瑞云楼”。出生后，5岁仍不会说话，但已默记祖父所读过的书。有一高僧过其家，摸着他的头说“好个孩儿，可惜道破。”祖父根据《论语·卫灵公》所云“知及之，仁不能守之，虽得之，必失之”，为他改名为“守仁”，随后他就开口说话了。他的父亲王华喜爱绍兴的山水，才举家离开余姚，移居绍兴。幼年的王守仁，有着良好的家世，也因此拥有一个非常优越</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>如果说阳明先生“龙场悟道”是立德，那么“四战四捷”是立功，“化育为人”则是立言。阳明先生被誉为“立德、立功、立言”真三不朽的人物。</p>

的学习环境。

年少有为

十二岁时，王守仁正式就读师塾。十三岁，母亲郑氏去世，幼年失恃，这对他来说是一个很大的挫折。但他志存高远，心思不同常人。一次与塾师先生讨论何为天下最要紧之事，他就不同凡俗，认为“科举并非第一等要紧事”，天下最要紧的是读书做一个圣贤的人。当时国家朝政腐败，义军四起。英宗正统年间，英宗被蒙古瓦剌部所俘，朝廷赔款求和。这件事情在王守仁幼小的心中投下了巨大的阴影。他发誓一定要学好兵法，为国效忠。十五岁时就屡次上书皇帝，献策平定农民起义，未果。同年，他出游居庸关、山海关一月之久，纵观塞外，那时已经有经略四方之志。

娶妻诸氏

十七岁时，他到南昌与诸养和之女诸氏成婚，可在结婚的当天，大家都找不到他。原来这天他闲逛中遇见一道士在那里打坐，他就向道士请教，道士给他讲了一回养生术，他便与道士相对静坐忘归，直到第二天岳父才把他找回去。十八岁时，与夫人诸氏返回余姚，船过广信，王守仁拜谒娄谅。娄谅向他讲授“格物致知”之学，王守仁甚喜。之后他遍读朱熹的著作，思考宋儒所谓“物有表里精粗，一草一木皆具至理”的学说。为了实践朱熹的“格物致知”，有一次他下决心穷竹之理，“格”了三天三夜的竹子，什么也没有发现，人却因此病倒。从此，王守仁对“格物”学说产生了极大的怀疑，这就是中国哲学史上著名的“守仁格竹”。

步入仕途

二十岁时，王守仁第一次参加乡试，中举人后，学业大有长进。但他越来越喜欢谈论军事，并且很会射箭。然而，二十二岁时考进士不中，内阁首辅李东阳对其笑道：“你这次虽然不中状元，下一次科举必定会中状元，试一试为下一次科举作个状元赋。”王守仁拿起笔就完成了，朝堂上的元老们都很惊奇他的天赋才能。嫉妒他的人就开始议论说，这个年轻人如状元及第，必然是目中无人。王守仁二十五岁再次参考科举，再次落第。他的状元父亲开导他说，此次不中，下次努力就能中了，但他笑道：“你们以不登第为耻，

立志做“圣贤”

我以不登第却为之懊恼为耻”。

平定江西

正德十一年（1516年）八月，兵部尚书王琼对王守仁的才能十分赏识，在王琼的推荐下，王守仁被擢为都察院左佥都御史，巡抚南（安）、赣（州）、汀（州）、漳（州）等地。

当时，南中地带盗贼蜂拥四起。谢志山占领横水、左溪、桶冈，池仲容占领浚头头，各自称王，与大庾的陈曰能、乐昌的高快马、郴州的龚福全等遥相呼应，攻占、剽掠各处府县。而福建大帽山的盗贼詹师富等又起兵。前任巡抚文森托病去职。谢志山联合乐昌的盗贼夺取大庾，进攻南康、赣州，赣县主簿战死。守仁到任后，知道官府中有不少人是盗贼的耳目，于是责问年老而狡黠的仆役，仆役浑身哆嗦不敢隐瞒，如实坦白。守仁赦免了他们的罪过，让他们侦探叛军的情报，守仁因此掌握了盗贼的动静。随后他传檄福建、广东会兵一处，首先讨伐大帽山的盗贼。王守仁用兵“诡异”、独断，素有“狡诈专兵”之名。

正德十二年（1517年）正月，王守仁亲自率领精锐在上杭屯兵，假装撤退，出敌不意进攻，连破四十余寨，斩杀、俘获七千多人。他向朝廷上疏称，权力太小，无法命令将士。王琼上奏，给了王守仁旗牌，可以便宜从事。七月，进兵大庾。十月，克左溪、横水，破巢八十四，斩杀、俘获六千多人。战毕，在横水设置崇义县。随后师还赣州，讨伐利头的盗贼，斩杀两千多人。王守仁率领书生和偏裨，荡平为患数十年的盗贼，附近的人都惊呼守仁是神。

被贬悟道

弘治十二年（1499年），二十八岁的他参加礼部会试，因考试出色，举南宫第二人，赐二甲进士第七人，观政工部。出治葬前威宁伯王越，回朝上疏论西北边疆防备等八事，随后授刑部主事，在江北等地决断囚狱，随后因病请求归乡。弘治十七年（1504年），起用授兵部武选司主事。

明武宗正德元年（1506年）冬，宦官刘瑾擅政，并逮捕南京给事中御史戴铣等二十余人。王守仁上疏论救，而触怒刘瑾，被杖四十，谪贬至贵州龙场（贵阳西北七十里，修文县治）当龙场驿栈驿丞。同时，他的父亲王华也被赶出北京，调任南京吏部尚书。

路途中，王守仁被刘瑾派人追杀，伪造跳水自尽躲过一劫。逃过追杀的王守仁暗中到南京面见父亲王华，王华对他说：“既然朝廷委命于你，就有责任在身，你还是上任去吧。”随后他踏上路途，来到贵州龙场，“万山丛薄，苗、僚杂居”，龙场在当时还是未开化的地区。王守仁没有气馁，根据风俗开化教导当地人，受到民众爱戴。在这个时期，他对《大学》的中心思想有了新的领悟。王守仁认识到“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也”。他在这段时期写了“教条示龙场诸生”，史称“龙场悟道”。

正德四年（1509年）闰九月，王守仁谪戍期满，复官庐陵县（今江西吉安）知县。次年八月，刘瑾被杨一清联合宦官张永设计除去，十二月升任南京刑部主事。正德六年（1511年）王守仁随即被召入京，历任吏部验封司主事、署员外郎、吏部文选司主事。正德七年（1512年），历任吏部考功司郎中、南京太仆寺卿。正德九年（1514年），升任南京鸿胪卿。

“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”

(教案续页)

(教案末页)

小 结	<p>阳明学，又称王学、心学，作为儒学的一门学派，最早可追溯自孟子，是由王守仁发展的儒家学说。根据王守仁一生中的经历，其受到道家的影响明显多于佛家，但其终究不离儒学本质，王守仁继承陆九渊强调“心即是理”之思想，反对程颐朱熹通过事事物物追求“至理”的“格物致知”方法，因为事理无穷无尽，格之则未免烦累，故提倡“致良知”，从自己内心中去寻找“理”，“理”全在人“心”，“理”化生宇宙天地万物，人秉其秀气，故人心自秉其精要。在知与行的关系上，强调要知，更要行，知中有行，行中有知，所谓“知行合一”，二者互为表里，不可分离。知必然要表现为行，不行则不能算真知。</p> <p>阳明学是明朝中晚期的主流学说之一，后传于日本，对日本及东亚都有较大影响。</p>
复习思考题， 作业题	<ol style="list-style-type: none">1. 阅读王阳明全集2. 观看电视剧王阳明五潮
实施情况及分析	

课题	王阳明生平介绍			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	<p>1. 解决你是谁？你从哪里来？你来干什么？。</p> <p>2. 你如何活出你的天赋才华？</p> <p>3. 世界的真相是什么？</p> <p>4. 如何过好自己的一生？</p> <div style="text-align: center;"> <p>阳明心学 能帮我们解决的问题</p> <p>1 你是谁？</p> <p>2 你从哪里来？</p> <p>3 你来这里干什么？</p> <p>4 你如何活出你的天赋才华？</p> <p>5 世界的真相是什么？</p> <p>6 到底怎么过好自己的一生？</p> <p>7 别人为什么好或不好？</p> <p>8 自己怎样才能好？</p> <p>9 自己不好是什么原因？</p> <p>心想事成老师分享 导图君制作</p> </div>						
主要参考资料	https://baike.baidu.com/item/%E7%8E%8B%E5%AE%88%E4%BB%81/503207?fromtitle=%E7%8E%8B%E9%98%B3%E6%98%E&fromid=5710&fr=aladdin						
<p>教学目重点和难点：</p> <p style="text-align: center;">王阳明龙场悟道、王阳明的心学不同于其他学科</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目一：</p> <p>王阳明生平</p> <p>7.平定叛乱 ； 8.立院讲学</p> <p>9.总督两广 ； 10.病逝归途</p> <p>11.个人功绩 ； 12.个人作品</p>							
<p>备注:王阳明（1472年10月31日——1529年1月9日）今浙江省宁波余姚市人，幼名云，字伯安，别称王文成公，本名王守仁。因其筑室于会稽山阳明洞，自号阳明子，学者称之为阳明先生，亦称王阳明。王阳明，明代著名的思想家、哲学家、政治家、书法家兼军事家，教育家。王阳明1499年进士，历任刑部主事、贵州龙场驿丞、庐陵知县、右金都御史、南赣巡抚、两广总督等职，晚年官至南京兵部尚书、都察院左部御史等。因平定宸濠之乱而被封为新建伯，隆庆年间追赠新建侯。</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：2017年8月28日，央视播出大型政论片《大国外交》第一集，片中习近平的一段话深深打动了观众。2014年3月29日习近平访问德国时，在柏林同德国汉学家、孔子学院师生代表座谈。习近平说：“我作为国家主席，有一些老前辈就跟我讲，作为中国的领导人要干什么呢，就是不要把中国五千年的文明文化搞丢了，还应该在你手里传承下去。”</p> <p>项目一：王阳明生平介绍</p> <p>王阳明 即 王守仁。</p> <p>王守仁（1472年10月31日—1529年1月9日），汉族，幼名云，字伯安，别号阳明。浙江绍兴府余姚县（今属宁波余姚）人，因曾筑室于会稽山阳明洞，自号阳明子，学者称之为阳明先生，亦称王阳明。</p> <p>明代著名的思想家、文学家、哲学家和军事家，陆王心学之集大成者，精通儒家、道家、佛家。弘治十二年（1499年）进士，历任刑部主事、贵州龙场驿丞、庐陵知县、右佥都御史、南赣巡抚、两广总督等职，晚年官至南京兵部尚书、都察院左都御史。因平定宸濠之乱军功而被封为新建伯，隆庆年间追赠新建侯。谥文成，故后人又称王文成公。</p> <p>平定叛乱</p> <p>正德十四年（1519年），宁王朱宸濠发动叛乱。据说，消息传到北京后，朝中大臣震惊不已，只有王琼却十分自信地说：“王伯安在江西，肯定会擒获叛贼。”</p> <p>当时，王守仁正准备前往福建平定那里的叛乱。行至江西吉安与南昌之间的丰城，王守仁得到朱宸濠叛乱的消息，立即赶往吉安，募集义兵，发出檄文，出兵征讨。一开始，王守仁来了个疑兵之计。他深知如果宁王顺长江东下，那么南京肯定保不住。作为留都的南京丢了，叛军在政治上就会占有一定的主动，平叛就会有困难。</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>如果说阳明先生“龙场悟道”是立德，那么“四战四捷”是立功，“化育为人”则是立言。阳明先生被誉为“立德、立功、立言”真三不朽的人物。</p>

王守仁平定盗贼后兵符已上交兵部，手中无兵。在江西境内的朝廷官吏都来帮助守仁，又在袁州（今江西宜春）聚集各府县士兵，征调军粮、制造兵械船只。

王守仁假装传檄各地至江西勤王，在南昌到处张贴假檄迷惑宸濠，声称朝廷派了边兵和京兵共八万人，会同自己在南赣的部队以及湖广、两广的部队，号称十六万，准备进攻宁王的老巢南昌。为争取时间集结军队，又写蜡书让朱宸濠的伪相李士实、刘养正劝宸濠发兵攻打南京，又故意泄露给宸濠。此时，李、刘二人果然劝宸濠进兵南京，宸濠大疑，按兵不动。

宁王犹疑不定，等了十多天，探知朝廷根本没有派那么多的兵来，才沿江东下，攻下九江、南康（今江西星子）两城，逼近安庆。而在朱宸濠率兵六万自九江沿江而下、窥伺南京的时候，王守仁已经率领仓促组建的八万平叛军，直捣宁王的老巢——南昌，迫使朱宸濠回援。当时有人建议王守仁往救安庆，他不肯，分析说：如果救安庆，与宁王主力相持江上，而南康和九江的敌人就会乘虚攻我后背，我们腹背受敌；而我们直捣南昌，南昌守备空虚，我们的军队锐气正足，必可一举而下；宁王必定回救，到时我们迎头痛击，肯定会取胜。后来的事实果如王守仁所料。

此时守仁大军已集结完毕。宸濠精锐都前往安庆，留守南昌的兵力空虚，守仁率兵攻打南昌，宸濠回兵救南昌。最终双方在鄱阳湖决战，经过三天的激战，宁王战败被俘，宁王叛乱历时 35 天后宣告结束。

然而，平叛大功却没有得到武宗的认同。武宗身边的佞幸之臣，平时与宁王交往密切，心态极端复杂。一些佞幸之臣希望王守仁将朱宸濠释放，然后再让已经南巡的武宗亲自“擒获”朱宸濠，以满足武宗的虚荣心。面对这样复杂的情势，王守仁急流勇退。他将朱宸濠交付当时尚属正直的太监张永，然后称病，以避免卷入更多的政治事端中。所以，终武宗一朝，王守仁平叛之功没有得到朝廷的封赏。直到世宗即位以后，王守仁才加官晋爵。

立院讲学

正德十六年（1521 年），明世宗即位，由藩王入继大统的世宗，在对王守仁有过短暂的赏识之后，便对这位非常能干的臣子采取了冷漠的态度。在世宗即位之际，王守仁因父老请归，世宗说王守仁有擒贼平乱之大功，正要论功行赏，不许他辞官。同年七、八月，

先升其为南京兵部尚书，不许他推辞，稍后又特许他顺路回去探视父亲。不久，加封王守仁为新建伯，世袭。

嘉靖元年（1522年），父亲王华去世，王守仁回乡守制。

王守仁于54岁时，辞官回乡讲学，在绍兴、余姚一带创建书院，宣讲“王学”，并在天泉桥留心学四句教法：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。

总督两广

嘉靖六年（1527年），思恩、田州的民族首领卢苏、王受造反。总督姚镛不能平定，于是下诏让守仁以原先的官职兼左都御史，总督两广兼巡抚。黄绂借此机会上书争辩守仁的功绩，请赐给他铁券和岁禄，并叙录平定宁王叛乱功臣，世宗都答应。十二月，守仁军至思恩，卢苏、王受早就听闻了守仁平定盗贼和叛乱，十分害怕，投降了守仁。

嘉靖七年（1528年）二月，王守仁率湖广兵抵达南宁，而卢苏、王受刚归降，愿意立功自赎。王守仁于是派遣大臣商议，并命湖广佥事汪濬、广西副使翁素、佥事吴天挺及参将张经、都指挥谢佩监湖广土兵，袭剿断藤峡叛军。此后仍然总督分永顺兵进剿牛肠等寨，保靖兵进剿六寺等寨，约好以四月初二各至抵达地点。

当时，叛军听闻明军檄湖广土兵抵达，均逃匿深险之中；又听闻卢苏、王受归降，王守仁进驻南宁，故以为王守仁以散遣诸兵布阵，于是防备弛缓。至此，湖广兵皆偃旗卧鼓驰马抵达，与明军一同突进，四面夹击。叛军大败，于是退守保仙女大山，据险结寨。官军攀木缘崖仰攻，并随后连连攻破油榨、石壁、大陂等地，直击断藤峡。随后王守仁密檄诸将移兵剿仙台等贼，分永顺兵、保靖兵各自进剿，约定在五月十三日抵达巢穴。叛军退守永安力山，仍然被王守仁围困的大军打败，溃军为副将沈希仪斩杀。至此，断藤峡叛军几乎全尽。

病逝归途

平乱后，王阳明因肺病加重，向朝廷上疏乞求告老还乡，推荐勋阳巡抚林富代替自己，不等朝廷的批复就回去了。嘉靖七年十一月二十九日卯时（1529年1月9日8时）病逝于江西南安府大庾县青龙港（今江西省大余县境内）舟中。临终之际，弟子问他有何遗

言，他说：“此心光明，亦复何言！”丧过江西境内，军民都穿着麻衣哭送守仁。先前因平定宁王叛乱封特进光禄大夫、柱国、新建伯。隆庆时追赠新建侯，谥文成。万历十二年从祀于孔庙。

个人功绩

正德十三年（1518年），王守仁恩威并施，平定为患江西数十年的民变祸乱。

正德十四年（1519年），王阳明在鄱阳湖中仿效赤壁之战，平定洪都的宁王朱宸濠之乱。

嘉靖七年（1528年），平定西南部的思恩、田州土瑶叛乱和断藤峡盗贼。

（日本名将东乡平八郎曾说：“一生俯首拜阳明。”）

个人作品

文学

《古文观止》中收录有王守仁的名篇《瘞旅文》、《教条示龙场诸生》。王守仁早年作诗刻意求工整，晚年融会哲理。

书法

王守仁在书法作品以行草为主。王守仁将心学融入书法，丰富了中国的书法理论。

思想

阳明学，又称王学、心学，作为儒学的一门学派，最早可追溯自孟子，是由王守仁发展的儒家学说。根据王守仁一生中的经历，其受到道家的影响明显多于佛家，但其终究不离儒学本质，王守仁继承陆九渊强调“心即是理”之思想，反对程颐朱熹通过事事物物追求“至理”的“格物致知”方法，因为事理无穷无尽，格之则未免烦累，故提倡“致良知”，从自己内心中去寻找“理”，“理”全在人“心”，“理”化生宇宙天地万物，人秉其秀气，故人心自秉其精要。在知与行的关系上，强调要知，更要行，知中有行，行中有知，所谓“知行合一”，二者互为表里，不可分离。知必然要表现为行，不行则不能算真知。

阳明学是明朝中晚期的主流学说之一，后传于日本，对日本及东亚都有较大影响。

著作

《大学问》、《王阳明全集》、《传习录》

作品收录于《明史》、《古文观止》

(教案续页)

(教案末页)

小 结	<p>阳明学，又称王学、心学，作为儒学的一门学派，最早可追溯自孟子，是由王守仁发展的儒家学说。根据王守仁一生中的经历，其受到道家的影响明显多于佛家，但其终究不离儒学本质，王守仁继承陆九渊强调“心即是理”之思想，反对程颐朱熹通过事事物物追求“至理”的“格物致知”方法，因为事理无穷无尽，格之则未免烦累，故提倡“致良知”，从自己内心中寻找“理”，“理”全在人“心”，“理”化生宇宙天地万物，人秉其秀气，故人心自秉其精要。在知与行的关系上，强调要知，更要行，知中有行，行中有知，所谓“知行合一”，二者互为表里，不可分离。知必然要表现为行，不行则不能算真知。</p> <p>阳明学是明朝中晚期的主流学说之一，后传于日本，对日本及东亚都有较大影响。</p>
复习思考题， 作业题	<ol style="list-style-type: none">1. 阅读王阳明全集2. 观看电视剧王阳明五潮
实施情况及分析	<p>影视形象</p> <p>2005 年电视剧《正德演义》：王宇饰王阳明</p> <p>2005 年电视剧《剑出江南》：刘子峰饰王阳明</p> <p>2007 年电视剧《夜来风雨》：张晨光饰演王阳明；</p> <p>2010 年电影《龙凤店》：王宇饰王阳明</p> <p>2011 年电视剧《王阳明》：陆剑民饰演王阳明。</p> <p>2021 年典籍里的中国：《王阳明》</p>

课题	圣人之道			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	<p>王阳明以“心学”而在中国哲学和文化史上独树一帜，“四句教”则是其哲学的核心表述。</p> <p>明白圣人？什么是圣人之道？</p> <p>“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”</p>						
主要参考资料							
<p>教学目重点和难点：</p> <p>阳明四句教：“圣人之道，吾性自足，不假外求”。这就是王阳明心学的根基。</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目二：圣人之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 王阳明何许人也？ 2. 阳明心学是什么？ 3. 阳明四句教？ 4. 何为圣人？ 5. 圣人之道？ 6. 科学及儒释道的解释？ 7. 王阳明的思想？ 							
<p>备注：</p> <p>圣人之道原本就存于每个人心中，心外无理，故不必向心外去求什么，“吾心即道”。求理于吾心，就是“圣人之道”。所以人人皆生而具有一颗圣心，人人皆生而具有圣人之道，人人皆有成为圣贤的潜力，人人皆可以成为圣贤。“圣人之道，吾性自足，不假外求”。这就是王阳明心学的根基。（龙场悟道）</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>王阳明以“心学”而在中国哲学和文化史上独树一帜，“四句教”则是其哲学的核心表述。</p> <p>“四句教”即王阳明所言“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”。</p> <p>第一句，无善无恶心之体表达的是这个世界一切都是中性的，一切的境遇于内在并没有实质意义。</p> <p>第二句，告诉我们意义从哪里来，从信念系统而来，因为我们的分别心，有了二元对立，所以我们的人生模版是由我们谈论，关注，相信的一切而构成的。</p> <p>第三句，就是教导如何正确地生活，良知就是好感觉，良知就是心之本体的妙用，良知它是造化的精灵，顺应良知便可行合一，活出天人合一的境界。</p> <p>第四句，格物致知，就是致良知，致中和，排除现有障碍我们人生的信念系统，释放你的情绪，恢复良知光明，恢复自性清净的状态。</p> <p>圣人及圣人之道：</p> <p>“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”：为天地确立起生生之心，为百姓指明一条共同遵行的大道，继承孔孟等以往的圣人不传的学问，为天下后世开辟永久太平的基业。</p> <p>张载（1020年—1077年12月6日），字子厚，凤翔郿县（今陕西眉县）横渠镇人，北宋思想家、教育家、理学创始人之一。世称横渠先生，尊称张子，封先贤，奉祀孔庙西庑第三十八位。其“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的名言被当代哲学家冯友兰称作“横渠四句”。</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>习阳明心学，传承国学智慧</p> <p>在民间，一直流传着这样的俗语：“中国五千年，圣人两个半。”</p> <p>两个“圣人”指的就是孔子和王阳明，但相比于孔子，王阳明的一生显然更加曲折离奇，更具传奇色彩。</p> <p>什么叫心学呢？就是身心性命之学。所以王阳明说，圣人之学，心学也。就圣人的学问就是心学。</p> <p>阳明先生的四句教，要整体看，一句都不能少</p> <p>圣人之道就是古圣先贤的活法，人生正确的活法，这就是传统文化，不是讲理论，也是儒释道的教导，</p> <p>儒家：致中和，天地立焉，万物育焉；</p> <p>孟子：仁者无敌；克己复礼，天下归仁</p> <p>道德经：无为而不为，万物将自化</p>

所谓“为天地立心”，《礼记》曰：“人者，天地之心也。”人是万物灵长，天地精魂，做人就应该像天地一样胸怀天下，包藏万物，要博爱宽仁，做天地的良心。

所谓“为生民立命”，就是读书人应该教导百姓如何安身立命。《孟子·尽心上》有云：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不二，修身以俟之，所以立命也。”通过尽心知性，存心养性，最终顺天应命，尽人事而后知天命，无愧于天，无愧于生命。最后如果能而达到这样一种境界，不管寿命是长是短，都能保持自己的性体全德，那么这个生命个体就可以说已经安身立命了。

“为往圣继绝学”，“往圣”者，孔子、孟子所代表的先儒也；“绝学”者，孔孟等先贤所弘扬的儒家学统也。宋时的儒家学者认为，儒家学统自孟子之后就中绝了，在张载之前，唐代韩愈就说：“周道衰，孔子没，火于秦，黄、老子于汉，佛于晋、魏、梁、隋之间，其言道德仁义者，不入于杨，则入于墨，不入于老，则入于佛。”（《原道》）所以作为读书人，应该将这些面临绝迹的集大成思想继承下来，传扬下去，并不断开拓新境界。

“为万世开太平”，所表达的是自周公、孔孟以来，历代先儒所永恒追求的社会政治理想——天下大同，万世太平。张载在《西铭》中描述了他的文化理想，希冀民胞物与，全体归仁，世界大同。读书人就应该以天下为己任，有所担当。

王阳明：圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也

圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也”意即每个人在成为圣人的过程中，只需向内心、本体寻找力量即可，无需外求，从外部事物中求取道德之理是错误的。即“求理”的途径是“内心自省”。

科学：

量子物理学的世界真相：一切都是能量

如果用显微镜观察原子的组成，可以看到一个很小、无形的、像龙卷风的涡流，以及一些无限小的能量漩涡，称为“夸克”与“光子”，是组成“原子”的成分。当再进一步接近观察原子结构的时候，却看不到东西，你会看到一个物理空间。原子没有实体的物理结构，我们看不到实体结构，实体的东西其实没有实体结构！原子是由无形的能量组成，而不是由有形的东西组成。

量子力学是20世纪初由普朗克、爱因斯坦、薛定谔、玻尔等多位科学巨匠创建的一门物理学分支，量子力学是区别于经典力学、相对论（宏观低速、高速世界），研究微观量子世界的学科，但是量子力学的发展却始终伴随着否认与质疑。在我们的常识

王阳明11岁在京师读书时，尝问塾师曰：“何为第一等事？”塾师曰：“惟读书登第耳。”王阳明却不认同塾师的看法，认为“登第恐未为第一等事，或读书学圣贤耳”。“读书学圣贤”虽是王阳明年少的追求，但处于科举时代，他的父亲王华还是科举状元，他也不得不参加科举考试，并为此做了充分的准备。谁成想第一次会试便没考中，当同考的人为落第而感到羞耻时，王阳明反而安慰他说：“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”第二次会试，王阳明又没成功，直到第三次时，他才以会试第二名、殿试第十名登第。

中，人类所生存的宏观世界是由微观世界中的粒子组成的，但是随着量子力学的深入发展，微观粒子呈现的多种特性是无法与宏观世界联系在一起，甚至是严重违背人类正常思维逻辑的，量子力学中两大最令人无法接受的特质。

但后来科学家在电子双缝干涉实验加入了“人类观测”行为后，神奇的事情发生了，当人类进行观察的时候，电子则呈现粒子特质，当人类不进行观察的时候，电子则呈现波的特质，但观察行为本身并没有干预电子双缝干涉实验的正常进行，观察行为只是视觉在人脑中的反映而已，观察行为并非是**物质活动**，那么为何**非物质的观察行为**会影响微观量子世界的**物质粒子**呢？背后的原因不禁引人深思。

量子物理学——意识决定存在

量子物理学精神之父—马克斯·普朗克

小结 ▲

物理学中对光子认知(物质观)的发展与生物学中 DNA 认知(生命观)的发展，比较起来何其相似：

非生物：光波(电磁场)→光子→物质波(波动方程)→量子场→信息场→宇宙就是一个全息体

生物 DNA：生物场(电磁场)→生物光子→DNA 幻影场→DNA 语言波→DNA 是一个基因全息图

生物界和非生物界的发展，殊途同归，那么连接两者的全息体莫非就是传说中的上帝？（生死书注：源场、上帝等概念，可以互相参照。）这莫非就是孜孜追求中所谓的大同？

释迦：

一切贤圣，皆以无为法而有差别

～《金刚经》

云何无为法？谓贪欲永尽，瞋恚、愚痴永尽，一切烦恼永尽，是无为法。

～《阿含经》

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空度一切苦厄。

～《心经》

罗杰·彭罗斯，英国数学物理学家，从 1973 年起担任牛津大学的罗斯·波勒数学教授，是全世界公认的最博学和最有创见的科学家、思想家、哲学家。《皇帝新脑》对电脑科学、数学、物理学、宇宙学、神经和精神科学以及哲学进行了广泛、深入浅出的讨论，体现了作者向哲学上最大问题——“精神-身体关系”挑战的大无畏精神。书中充满了天才般的猜测，贯穿着探索真理的灵感和激情。这是一本作者的精心杰作，它阐释科学论题的新方式令人眼前为之一亮。这本巨著重新衡量相对论和量子理论。作者提出他对现代物理及人工智能的新看法，建议人们必须彻底改变时间与空间的观念。

推荐《无量之网》

道家：

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。
取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

～《道德经》

儒家：

“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。”这十六个字便是儒学乃至中国文化传统中著名的“十六字心传”。

古文《尚书·大禹谟》中有记载，《荀子·解蔽篇》中也有类似的引注，称：“《道经》曰：‘人心之危，道心之微。’危微之几，惟明君子而后能知之。”

据传，这十六个字源于尧舜禹禅让的故事。当尧把帝位传给舜以及舜把帝位传给禹的时候，所托付的是天下与百姓的重任，是华夏文明的火种；而谆谆嘱咐代代相传的便是以“心”为主题的这十六个汉字。可见其中寓意深刻，意义非凡。

颜渊问仁。子曰：“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉！为仁由己，而由人乎哉？”

～《论语》

此学（圣人之学）不明，不知道耽搁了几多英雄汉。

～王阳明

中庸之为德也，其至矣乎！！民鲜久矣。

～孔子

仁者无敌，王者勿疑。

～孟子

天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。

喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

～《中庸》

后儒不明圣学，不知就自己心地良知良能上体认扩充，却去求知其所不知，求能其所不能，一味只是希高慕大；不知自己是桀、纣心地，动辄要做尧，舜事业，如何做得！终年碌碌，至于老死，竟不知成就了个甚么，可哀也已！

~王阳明

夫圣人之学，心学也，学以求尽其心而已。

~王阳明

某于良知之说，从百死千难中得来，实千古圣圣相传一点一滴骨血也。

~王阳明

明

尧舜禹之相授受曰：‘人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。’此心学之源也。中也者，道心之谓也；道心精之谓仁，所谓中也。孔孟之学，惟务求仁，盖精一之传也。”

~王阳明

心之良知是谓圣。圣人之学，惟是致此良知而已。自孔孟既没，此学失传几千年。赖天之灵，偶复有见，诚千古之一快，百世以俟圣人而不惑者也”。

~王阳明

拯救二十一世纪人类社会的只有中国的儒家思想和大乘佛法，所以 21 世纪是中国的世纪。

汤恩比博士还说，如果有来生，我将在中国。

~汤恩比

夫道，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，释曰空中。

~张三丰

汤恩比博士在历史领域内可谓是赫赫有名的奇才，被誉为历史界的爱因斯坦，但想必对于大多数人来说，这个名字还是十分陌生。

他是土生土长的英国人，在当时英国最有名的公立院校圣玛丽学院接受古典文化教育，对中国文化有着极高的评价，最为出名的便是他的著作《展望 21 世纪》。

这本书当时把西方列强吓得不轻，因为这本书得出了一个结论，21 世纪中国会统一世界。当然，这里说的中国会统一世界，指的是文化上的统一，那么汤恩比博士既然这么喜爱和看重中国文化，他曾想过来世当一个中国人吗？

答案是肯定的，他不只一次在公共场合表达过这种期望，尤其是在记者提问，如果他能穿越，他想穿越到哪个国家的时候，他坦然的回答——中国的宋朝。

宋朝到底是有着怎样的魅力，让这位外国友人如此的向往，是有着倾国倾城的绝色女子？还是有着让人赞不绝口的街头小吃？

(教案末页)

(教案续页)

<p>小 结</p>	<p>阳明学作为究竟之学，真正实现了“儒释道”贯通、心物贯通、天地贯通，成就了王阳明“内圣外王”和“立德、立功、立言”“三不朽”圣果，习近平认为“王阳明的心学正是中国传统文化中的精华，也是增强中国人文化自信的切入点之一。”</p>
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>王阳明的思想精髓是心学，他的思想其实来源于儒家的亚圣孟子的思想。孟子认为，人人有良知良能，这个良知良能就像是我们的四肢一样，先天地存在我们的内心。在宋程朱理学之后，王阳明在陆九渊的“吾心即是宇宙，宇宙即是吾心”的理论影响下，王阳明在历经人间的无数的艰难险阻之后，在茫茫大荒的贵州龙场悟道，开创了他的心学理论。</p> <p>王阳明的心学体系包括三个方面。一是心即理；二是知行合一，三是致良知。这构成了王阳明心学大厦的三个基柱，但最为核心的还是他的致良知的思想。</p> <p>王阳明的心学，不同于儒家的其他的思想，强调心的作用。王阳明认为，万事万物都不在心外，而是在我们的内心之中。万事万物都是依靠人的认识而存在的。王阳明说“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”王阳明举了个例子告诉学生，“尔未看此花时，此花与尔心同归于寂。尔来看此花时，则此花颜色，一时明白起来。便知此花，不在尔的心外。”。有人说这是唯心主义，其实不然，王阳明的意思是说，人认识了这个事物，这个事物对于我而言，才发生价值，否则这个事物对于我而言，是没有价值的，因为他没有被我所感知。就相当于一个风姿绰约的美女，她漂亮的像天仙一样，但是我没有看见她，她就不在我的心里，这个美女于我而言，是没有意义的，一旦我看到这个美女了，她美丽的倩影在我的心里投下了层层涟漪，她的美对我产生了价值和意义。所以，王阳明的心外无物的哲学内涵并非是心产生了万物，而是心认识了万物，万物对于我才产生了价值。</p> <p>王阳明的心学的独特价值在于，强调心的作用，强调人的生命洒脱活泼的灵明的体验。因为，对于一个人来说，心境澄澈，则心无挂碍，才能达到大境界。</p>

	<p>心学就是心即理。王阳明的心学，是对朱熹等人的理学的一种拨乱反正。王阳明认为，天理就存在于人的心中，所以，你要格物致知，你不应该骑驴找驴，不要到别处寻找了，你只要到自己的内心深处去找就行了。因为，理就在自己的内心深处。也就是说，我们总是通过心来认识外界万事万物的。因此所谓的心即理，其实就是自己所认同的价值观，一种价值观不被自己的本心所认同，那也不是理，所以，心即理其实就是人内心深处的本心，也就是孟子所说的良知。</p> <p>王阳明心学自诞生以来，影响了中国，更影响了世界！张居正、曾国藩、章太炎、康有为等都从中受益。王阳明的“心学”更流传到东亚，成为日本明治维新的重要推手，引领日本迅速崛起，曾经有人长叹：“中日的差距，就在一个王阳明”。美国哈佛大学教授杜维明断言：21世纪是王阳明的世纪。</p> <p>但现在在中国，很少人能记得王阳明。</p>
实施情况及分析	<p>https://www.jianshu.com/p/cf9ee354c084</p>

第 4 次

授课时间：第四周 星期三

课题	心即理也（1）			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	心即理也---心就是理，理就是心，心即理----心外无物、心外无事、心外无人						
主要参考资料							
<p>教学目重点和难点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心即理也---心就是理，理就是心，心即理----心外无物、心外无事、心外无人， 2. 一心三藏：(1)空如来藏(2)不空如来藏(3)空不空如来藏。 							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目三：心即理也</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什么是心？什么是理？ 2. 心即理也，心物一元 3. 一心三藏 							
<p>备注：</p> <p>王阳明心学=心即理也+格物致知+知行合一=致良知</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>“身之主宰便是心”；“不能胜寸心，安能胜苍穹”。“本”在人心，内心净化、志向高远便力量无穷。对共产党人来讲，动摇了信仰，背离了党性，丢掉了宗旨，就可能在“围猎”中被人捕获。只有在立根固本上下功夫，才能防止歪风邪气近身附体。</p> <p>——2016年1月12日，习近平总书记在第十八届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话</p> <p>“身之主宰便是心”出自明代王阳明的《传习录》，意思是说，心主宰着人的身体，支配着人的行为。这句话强调了心的主导地位，心正则身修。</p> <p>原文</p> <p>身之主宰便是心。心之所发便是意。意之本体便是知。意之所在便是物。如意在于事亲，即事亲便是一物。意在于事君，即事君便是一物。意在于仁民爱物。即仁民爱物便是一物、意在于视听言动，即视听言动便是一物。所以某说无心外之理、无心外之物。</p> <p>(简译)</p> <p>身的主宰就是心。心的表现便是意。意的本源就是良知。意之所在便是物。如意在事亲，就是亲就是一物。意在事君，即事你就是一物。意图在于仁民爱物。即仁民爱物就是一物、意在于视听言动，就是视听言动就是一物。因此我认为无心外之理、无心外之物。</p> <p>心即理也：</p> <p>陆九渊：宇宙是吾心，吾心便是宇宙</p> <p>是宋明两代“心学”的开山祖，其主张“吾心即是宇宙”，“明心见性”，“心即是理”，重视持敬的内省工夫。即是所谓的“尊德性”，是“心学”的创始人；他受孟子思想的启发，其哲学思想接近程颢，偏重在心性的修养，用孟子“先立乎其大”、“心之官则思”，以及“求放心”等命题，来阐发二程理学中“心性”的层面，而与道德践履的思想趋于逻辑上的统一，这也就是陆九渊在理学中的理论贡献。</p> <p>日本科学家的水结晶实验证明了佛法真理：万法唯心</p>	<p>2学时</p> <p>教师导入</p> <p>“圣人之学，心学也。”</p> <p>良知即是天道。</p> <p>心学的核心思想就是：知行合一。知是指良知，行是指人的实践，知者行之始，行者知之成，知行为一体，知行不分离。</p>

不知天地间更有何乐可代！——王阳明

【直解】先生说：“良知是造化的精灵。这些精灵生成天，生成地，化为鬼，化为神，世间万物都从这里出来，真正是任何事物都无法和它比拟。人如果能将良知完完全全恢复，没有丝毫亏欠，会不自觉地手舞足蹈，不知道天地之间更有什么快乐能够取代他！”

夫良知即是道，良知之在人心，不但圣贤，虽常人亦无不如此。若无有物欲牵蔽，但循着良知发用流行将去，即无不是道。——《传习录》一六五（节选）

【直解】良知”就是道，良知自在人心中，不管是圣贤，还是普通人，都是如此。如果没有物欲牵累遮蔽，只靠良知去发挥作用，那么无时无刻不都是道了。但普通人大多被物欲蒙蔽，不能遵循良知。

性一而已，自其形体也谓之天，主宰也谓之帝，流行也谓之命，赋于人也谓之性，主于身也谓之心。心之发也，遇父便谓之孝，遇君便谓之忠。自此以往，名至于无穷，只一性而已。犹人一而已，对父谓之子，对子谓之父，自此以往，至于无穷，只一人而已。人只要在性上用功，看得一性字分明，即万理灿然。——王阳明

【注释】心性只有一个，只是个一，就它的外在形式而言可称之为“天”，就它对万事万物的主宰而言可称之为“帝”，就它的自然流行及发展变化而言可称之为“命”，就它赋予人的关键而言可称之为“性”，就它支配人的身体和行为而言可称之为“心”。一个人心性自然所发，对父亲就表现为“孝”，对上级就表现为“忠”。以此类推，所用的字、词、名称无穷无尽，只不过是心性而已。就拿一个人作比喻，相对于父亲叫儿子，相对于儿子叫父亲，诸如此类，以至无穷，只不过还是这个人而已。人只要在心性上下功夫且悟透了心性，一切道理就都明白了，尽在不言中。

先生游南镇，一友指岩中花树问曰：“天下无心外之物，如此花树，在深山中自开自落，于我心亦何相关？”先生曰：“你未看此花时，此花与汝心同归于寂。你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。便知此花不在你的心外。”——王阳明

【注释】据说有一次一位朋友指着一朵花问王阳明：“你说天下无心外之物，那这朵花在深山中自开自落，于我心有何相关？”王阳明说：“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你既来看此花，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你心外。”

这视听言动皆是汝心：汝心之视，发窍于目；汝心之听，发窍于耳；汝心之言，发窍于口；汝心之动，发窍于四肢。若元汝心，便元耳目口鼻。所谓汝心，亦不专是那一团血肉。若是那一团血肉，如今已死的人，那一团血肉还在，缘何不能视听言动？所谓汝心，却是

那能视听言动的，这个便是性，便是天理。有这个性才能生。这性之生理便谓之仁。这性之生理，发在目便会视，发在耳便会听，发在口便会言，发在四肢便会动，都只是那天理发生，以其主宰一身，故谓之心。”——王阳明

爱问：“至善只求诸心，恐于天下事理有不能尽。”先生曰：“心即理也。天下又有心外之事，心外之理乎？”爱曰：“如事父之孝，事君之忠，交友之信，治民之仁，其间有许多理在，恐亦不可不察。”——王阳明

先生叹曰：“此说之蔽久矣，岂一语所能悟？今姑就所问者言之：且如事父，不成去父上求个孝的理？事君不成去君求个忠的理？交友治民不成去友上、民上求个信与仁的理？都只在此心，心即理也。此心无私欲之蔽，即是天理，不须外面添一分。以此纯乎天理之心，发之事父便是孝，发之事君便是忠，发之交友治民便是信与仁。只在此心去人欲、存天理上用功便是。”——王阳明

人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。——孟子

良知者，孟子所谓‘是非之心，人皆有之’者也。是非之心，不待虑而知，不待学而能，是故谓之良知。是乃天命之性，吾心之本体。自然灵昭明觉者也。——王阳明

良知是造化的精灵。这些精灵生天生地、成鬼成帝，皆从此出，真是与物无对。人若复得他完完全全，无少亏欠，自不觉手舞足蹈，不知天地间更有何乐可代！——王阳明

或问：“致良知工夫，恐于古今事变有遗？”先生曰：“不知古今事变从何处出？若从良知流出，致知焉尽之矣。”——传习录

夫良知即是道，良知之在人心，不但圣贤，虽常人亦无不如此。若无有物欲牵蔽，但循着良知发用流行将去，即无不是道。但在常人多为物欲牵蔽不能循得良知。学者，学循此良知而已。——王阳明

(教案末页)

(教案续页)

<p>小 结</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 心存在——心即理，心外无物、心外无事、心外无人，一心三藏2. 心即一切，一切即心——不分别、不妨分别，万法为心3. 一切都在当下——当下：过去心不可有、未来心不可有、现在心不可得，有觉察的零在，佛、觉就是当下
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>万法唯心，没有哪一法不是心，即明心；心现万法，没有哪一法不是由心而现，即见性。法即心，心即法，是一不是二；佛即众生，众生即佛，是一不是二。万法一念，一念万法。大光明藏中，谁非谁？大光明藏中，哪个不是哪个？果真能真正参透这些道理，即是明心见性之人。</p>
<p>实施情况及分析</p>	<p>http://phil.cssn.cn/zhx/zx_zgzx/201808/t20180802_4522841.shtml</p> <p>张春香:王阳明“良知即是易”之逻辑演绎</p> <p>王阳明：身之主宰便是心</p> <p>“身之主宰便是心”，这是王阳明关于心身关系的最基本界定。确保身体活动置于心的管照之下，使视听言动的全部身体活动都成为心体自身的展开形态，那么我们就是一个有本原、有根基的人，就是一个内外统一、人格健全、独立自主的人。“心一身一意一知一物”一体圆融的世界，即我们的生活世界与意义世界。只有内心光明、志向高远，我们才享有生命境界的光明与崇高。</p> <p>©本文原载于《光明日报》（作者董平，浙江大学教授）</p>

第 5 次

授课时间：第 五 周 星期三

课题	心即理也（2）			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学 时	2
教学目标	心外无物，心外无人						
主要参考资料							
<p>教学目重点和难点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心存在---心即理，心外无物、心外吴事、心外无人，一心三藏 2. 心即一切，一切即心---不分别、不妨分别，万法为心 3. 一切都在当下---当下：过去心不可有、未来心不可有、现在心不可得，有觉察的零在，佛、觉就是当下 <p style="padding-left: 40px;">心就是理，理就是心，心即理</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目三：心即理也</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什么是心？什么是理？(1) 2. 心即理也，心物一元(1) 3. 一心三藏(2) 4. 平行宇宙(3) 							
<p>备注：</p> <p style="padding-left: 40px;">王阳明心学=心即理也+格物致知+知行合一=致良知</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>“身之主宰便是心”；“不能胜寸心，安能胜苍穹”。“本”在人心，内心净化、志向高远便力量无穷。对共产党人来讲，动摇了信仰，背离了党性，丢掉了宗旨，就可能在“围猎”中被人捕获。只有在立根固本上下功夫，才能防止歪风邪气近身附体。</p> <p>——2016年1月12日，习近平总书记在第十八届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话</p> <p>“身之主宰便是心”出自明代王阳明的《传习录》，意思是说，心主宰着人的身体，支配着人的行为。这句话强调了心的主导地位，心正则身修。</p> <p>原文</p> <p>身之主宰便是心。心之所发便是意。意之本体便是知。意之所在便是物。如意在于事亲，即事亲便是一物。意在于事君，即事君便是一物。意在于仁民爱物。即仁民爱物便是一物、意在于视听言动，即视听言动便是一物。所以某说无心外之理、无心外之物。</p> <p>(简译)</p> <p>身的主宰就是心。心的表现便是意。意的本源就是良知。意之所在便是物。如意在事亲，就是亲就是一物。意在事君，即事你就是一物。意图在于仁民爱物。即仁民爱物就是一物、意在于视听言动，就是视听言动就是一物。因此我认为无心外之理、无心外之物。</p> <p>平衡宇宙：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 心存在：（一心三藏）2. 心即一切，一切即心；（有善有恶意之动，念念叠加）3. 一切都存在于当下；（平行宇宙）过去心不可有、未来心不可有、现在心不可得。4. 你是什么样的心，就是什么样的人生；（情感、事业、健康、财富、子女教育--关系） <p>除了以上四条法则不变之外，一切都在变化。</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>“圣人之学，心学也。”</p> <p>良知即是天道。</p> <p>心学的核心思想就是：知行合一。知是指良知，行是指人的实践，知者行之始，行者知之成，知行为一体，知行不分离。</p>

孟子曰：“乃若其情，则可以为善矣，乃所谓善也。若夫为不善，非才之罪也。恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。

白话译文：

孟子说：“从天生的性情来说，都可以使之善良，这就是我说人性本善的意思。至于说有些人不善良，那不能归罪于天生的资质。同情心，人人都有；羞耻心，人人都有；恭敬心，人人都有；是非心，人人都有。同情心属于仁；羞耻心属于义；恭敬心属于礼；是非心属于智。

1. 一切的你都已存在
健康的你已经存在
富足的你已经存在
你内心的你已经存在
健康、情感、富足。。。。都已存在
2. 一切的你都存在当下(同时存在)
你现在奉盛，匮乏也同时存在
时空是个幻想，未来只是梦幻泡影，只有当下是真的
改变命运就在当下
3. 改变命运就是调频，换频道----开悟
不要改变你的境遇

《咏良知四首》之二

问君何事日憧憧？烦恼场中错用功。莫道圣门无口诀，良知两字是参同。

这首诗的意思是说，良知才是成为圣人的秘诀，孔子等人讲究的“圣学”其实和佛教一样，都是有自己的修行口诀的，而圣学的口诀就是“良知”二字。

王阳明通过这首诗告诉我们，大本大源是道，是至善，而良知是知道和至善的本能，“良知”其实一直存在在我们心中，常常我们不会注意，有时候还会违背他。那些错用功的人就是丢下良知，一味向外界寻求道的判别依据。

日本有一种玩偶……到处都有，这里也有。这种玩偶被称为不倒翁（Daruma），那是日本人对菩提达摩的昵称，这种玩偶有个特别的地方。据说是菩提达摩制作的。这种玩偶的制作使它底部很重，这样你可以随便丢它，它一倒下又马上以莲花座的姿势立起来。当菩提达摩制作出这个玩偶，他的门徒笑说：「你在作什么？」

他说：「这可以当作一个教导，在每个姿势中、每个情况下、即使是小孩，都能成佛。看看这个玩偶；随便丢它，它会马上立起来回到平衡，而且以佛陀的姿势坐着。

小 结	<ol style="list-style-type: none">1. 心存在---心即理，心外无物、心外吴事、心外无人，一心三藏2. 心即一切，一切即心---不分别、不妨分别，万法为心3. 一切都在当下---当下：过去心不可有、未来心不可有、现在心不可得，有觉察的零在，佛、觉就是当下
复习思考题， 作业题	<p>万法唯心，没有哪一法不是心，即明心；心现万法，没有哪一法不是由心而现，即见性。法即心，心即法，是一不是二；佛即众生，众生即佛，是一不是二。万法一念，一念万法。大光明藏中，谁非谁？大光明藏中，哪个不是哪个？果真能真正参透这些道理，即是明心见性之人。</p>
实施情况及分析	<p>http://phil.cssn.cn/zhx/zx_zgzx/201808/t20180802_4522841.shtml</p> <p>张春香:王阳明“良知即是易”之逻辑演绎</p> <p>王阳明：身之主宰便是心</p> <p>“身之主宰便是心”，这是王阳明关于心身关系的最基本界定。确保身体活动置于心的管照之下，使视听言动的全部身体活动都成为心体自身的展开形态，那么我们就是一个有本原、有根基的人，就是一个内外统一、人格健全、独立自主的人。“心一身一意一知一物”一体圆融的世界，即我们的生活世界与意义世界。只有内心光明、志向高远，我们才享有生命境界的光明与崇高。</p> <p>◎本文原载于《光明日报》（作者董平，浙江大学教授）</p>

第 6 次

授课时间：第 6 周 星期三

课题	无善无恶（有善有恶）			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	无善无恶心之体 有善有恶意之动						
主要参考资料	薛侃除花间草；						
<p>教学目重点和难点：</p> <p>一切学问，修养归结到一点，就是要为善去恶，即以良知为标准，按照自己的良知去行动。</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目三：心即理也</p> <p>无善无恶（4） 有善有恶（5）</p>							
<p>备注：</p> <p>阳明夫子教学，以良知为宗旨，以四句教为方法。钱德洪认为四句教是夫子教学的定本，丝毫不能改变。先生说过，孔圣人教学随时随地因材施教，都是随机说法，没有固定说法。若悟得心是无善无恶的心，意也应该是无善无恶的意，知也应该是无善无恶的知，物也应该是无善无恶的物。天命之性，粹然至善，至善本身没有善恶。先生说，根本学问需要自证自悟，不能人云亦云，如果把先生随机教学的方法当做一成不变的定本，难免会被语言束缚住，这不是善于学习。</p> <p>阳明先生怎样给弟子讲的善恶四句教，其核心又是什么？首先我们来看阳明先生对格物的解释。阳明先生认为格物的格字应该做正字来讲，物字应该做事字来讲。大学里所说的身就是指耳、目、口、鼻、和四肢。要修身就要做到眼睛非礼勿视，耳朵非礼勿听，嘴巴非礼勿言，四肢非礼勿动。要修好这个身，身体本身应该怎么去用功呢？重点就在这里，这也是王阳明四句教法中的核心即“人心”阳明心学就是在人心中说事。心是身体的主宰，眼睛之所以看是因为心，耳朵之所以听是因为心，口之所以说是因为心，四肢之所以动是因为心，这都是因为心的缘故。</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>无善无恶</p> <p>良知是心之本体，无善无恶就是没有私心物欲的遮蔽的心，是天理，在未发之中，是无善无恶的，也是我们追求的境界，它是“未发之中”，不可以善恶分，故无善无恶；当人们产生意念活动的时候，把这种意念加在事物上，这种意念就有了好恶，善恶的差别，他可以说是“已发”，事物就有中和不中，即符合天理和不符合天理，中者善，不中者恶；良知虽然无善无恶，但却自在地知善知恶，这是知的本体；一切学问，修养归结到一点，就是要为善去恶，即以良知为标准，按照自己的良知去行动。</p> <p>人心之得其正者即道心，道心之失其正者即人心，初非有二心也。 ——《传习录》</p> <p>北宋大儒程颢、程颐把“心”分为“道心”与“人心”，又讲“人心即人欲，道心即天理”。在二程看来，“道心”，是纯善的道德之心，“人心”，是夹杂着人的私欲的心。</p> <p>儒释道： 师曰：作么生说色空义？曰：众微聚曰色。众微无自性曰空。</p> <p>跋陀罗说：“那色即是空，空即是色，色空义，你怎么理解啊？”鸠摩罗什的答话：“众微聚曰色，众微无自性曰空。”答得比丁师进步一点了。哈哈，当然进步。“众微”，一切的微尘，拿现在的名称讲，一切的夸克、中子、质子综合拢来，凝结起来，变成固定有形象的东西，就是“众微聚”，这就叫色法。“因缘生法”，聚拢来，叫做“有”。</p> <p>但是“众微无自性”，物质的每个质子，最后的能，分析到最后是空的。无自性，没有自己单独存在的功能。一个物质爆破了最后是空的，这就叫做“空”；把这个物质打破了，毁灭了，就叫做“空”。等于这样讲法。</p> <p>一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。《金刚经》</p> <p>解释：一切依靠因缘而生的法，都如梦幻，如泡沫中的影子，如雾霭一样的不可琢磨，无常变幻。同时又如同闪电一样的快速变化。我们要无时无刻地这样看待这个世间的一切，不要执着它而被它束缚我们本来解脱自在的体性。出自《金刚经》。</p> <p>【齐物论】章句：</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>即命即心：阳明心学—— 最终就是调一个心 儒家：正心 佛法：静心 道家：清心 易经：喜心</p> <p>中国最切要者不在西方文化之吸收，反在东方旧有文明之复兴。中国学术远在两千年前已灿然大备，若加以整理使之复兴，则影响世界，极为伟大，对于世界，必有特别贡献，最后中国将为世界文化之中心。~罗素</p> <p>鸠摩罗什（梵语 Kumārajīva）（公元 344 ~ 413 年），音译为鸠摩罗耆婆，又作鸠摩罗什婆，简称罗什。其父名鸠摩罗炎，母名耆婆，属父母名字的合称，汉语的意思为“童寿”。东晋时后秦高僧，著名的佛经翻译家。与真谛（499—569）、玄奘（602~664）、并称为中国佛教三大翻译家。另说还有义净（635—713）（又说为不空（705—774））并称为四大译经师。</p>

天下莫大于秋豪之末，而大山为小；莫寿于殇子，而彭祖为夭。
（解译）天下没有什么比秋毫的末端更大了，而泰山反而是小的；没有谁比夭折的婴儿更长寿了，而彭祖却是短命的。

“四句教”即王阳明所言“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”。

第一句，无善无恶心之体表达的是这个世界一切都是中性的，一切的境遇于内在并没有实质意义。

第二句，告诉我们意义从哪里来，从信念系统而来，因为我们的分别心，有了二元对立，所以我们的人生模版是由我们谈论，关注，相信的一切而构成的。

第三句，就是教导如何正确地生活，良知就是好感觉，良知就是心之本体的妙用，良知它是造化的精灵，顺应良知便可知行合一，活出天人合一的境界。

第四句，格物致知，就是致良知，致中和，排除现有障碍我们人生的信念系统，释放你的情绪，恢复良知光明，恢复自性清净的状态。

无善无恶心之体

善与恶本来是一对道德范畴，在没有认识之前，是无法界定善恶的。这句话的意思也就是说，心作为一客观存在的主体，本来无善恶可言，是一本来空灵清静之物，就心体本来而言，是没有善恶的。还有一层意思，就是说心一定要保持本真，不能有善恶之偏，如果有善恶之偏，心体就会失去本色，丧失了它的本来面目。

有善有恶意之动

意是指意念，意念就是心动。善恶是与人的意念同时出现的。一是说心本无善恶，善恶是由于心动产生的。人只要有意念心就动，心动就不可能是中性的，心动产生意念，意念不是向善就是向恶。二是指人的心中一旦有“善”或“恶”，心就不再平静了，就会有“动”。这是因为“善”和“恶”都是有“意”的，心一有“意”，就有所指，就将产生欲望。所以，人只要心动，只要一有意欲，就必然相伴而出现善或恶。意动是知也

致：实现；

知：良知

亚瑟·斯坦利·爱丁顿
（ Arthur Stanley Eddington, 1882年12月28日—1944年11月22日），英国天文学家、物理学家、数学家，第一位用英语宣讲相对论的科学家，自然界密实物体的发光强度极限被命名为“爱丁顿极限”。

宗教与科学是人类生存的两个不同层面，在爱丁顿看来，“正是宗教的本质呈现了日常生活经历的这一面。生活其中，我们不得已按照熟悉的认识的形式抓住它，而不是作为一系列抽象的科学主张看待它”。宗教与科学共同在人类的社会发展上发挥作用。

阳明夫子教学，以良知为宗旨，以四句教为方法。

是行。从这里也可引申出，只要有知有行就必然会出现善恶，非善即恶，非恶即善。

知善知恶是良知

当善恶已经存在的时候，分清善恶就非常重要。如果能分清孰善孰恶，这就是良知；如果不分孰善孰恶，就是没有良知。这里提出两个概念，一是知，就是要有判断力，能分出有善有恶，何善何恶，而不能善恶不分。二是良知。这是一个判断的标准问题。良知的观念原出于《孟子》，孟子说：“人之所不学而能者，其良能也。所不虑而知者，其良知也。孩提之童无不爱其亲者，及其长也，无不知敬其兄也。”只有把善作善，把恶当恶，才叫良知。如果只“知”，而没有“良知”，虽然能分清善恶之别，但有可能把“善”当“恶”，或者把“恶”当“善”。只有良知，才能以“善”为善，以“恶”为恶。

如果说“有善有恶意之动”是纯粹理性的话，“知善知恶是良知”不但强调纯粹理性，而且还强调实践理性，也就是具有道德的含义。因此，“知”只是客观的、纯粹的认识问题，而“良知”就有了道德的、社会的含义，有了价值取向的问题。王阳明继承了孟子的思想，他说：“心自然会知，见父自然知孝，见兄自然知悌，见孺子入井自然知恻隐，此便是良知，不假外求。”

良知作为先天原则，不仅表现为“知是知非”或“知善知恶”，还表现为“好善好恶”，既是道德理性原则，又是道德情感原则。良知不仅指示我们何者为是何者为非，而且使我们“好”所是而“恶”所非，它是道德意识与道德情感的统一。一个人的价值观受他的环境影响，因此，良知不是天生的，这就提出了“致良知”的问题。

为善去恶是格物

格物在这里的涵义非常丰富，指人类的各个方面的活动。如果概括地说，就是改造客观世界，就是人生实践的目的。为善去恶就是人类改造客观世界的目的和标准。阳明先生在这里用了格物这样一个内涵抽象模糊而内容非常丰富的词，给后人留下了想象空间。可以说，“格物”二字可涵盖人类的一切行为，人类对自己、对他人、对社会的一切活动都可以“为善去恶”为标准。

从“知善知恶是良知”到“为善去恶是格物”，通过“致良知”达到“知行合一”的境界。“致良知”和“知行合一”是阳明思想的精粹和核

无善无恶就是本心最自然的状态，它是心的本体。由于心即是理，心外无事、心外无物，心的本体是无善无恶，所以天地万物也应该无善无恶。这就是王阳明的**世界观**：天地万物无善无恶，我们对待天地万物的态度也应该是无善无恶。

有善有恶意之动。良知一旦被遮蔽，所发出的意（念头）就有了善恶，而有了善恶之后，又不肯为善去恶，所以**人生观**就有了善恶。良知是如何被遮蔽的呢？王阳明的结论是：习气所染。习气就是我们身处的社会，王阳明不无遗憾地说，由于不是每个人都自动自发地去致良知，所以由众人组成的这个社会不是真诚恻怛的，而是充满了客套和虚伪。

心，这是认识和实践的统一。

阳明的“四句教”，从逻辑上是一个从认识到实践的过程。从“心”到“物”，从“无”到“有”，从“知”到“行”，从主观到客观，再到“知行合一”，达到物我同体的境界。尤其需要指出的是，“知行合一”的过程，并不是自发就能实现，而是需要一个“致”的“工夫”。程灏说：“涵养须用敬，为学则在致知。”“致”的过程，既是一个认知的过程，也是一个磨练修习的过程，因此需要下艰苦的“工夫”。“工夫”在阳明心学中是一个十分重要的范畴，是一个不可或缺的环节和过程。没有“工夫”的过程，就无法从“知”到“良知”，从“良知”到“知行合一”。

把在实践中磨练和静思中体悟作为“学问”的范畴，这是阳明为学治学的一个特点，也为中国学术开辟了一个新的境界。这种思维方式和哲学理念对三百年后王夫之的“经世致用”、“在事中磨练”的治学思想的提出有很大的启迪作用，从而使中国传统学术走出了宋明理学空谈道论的窘境。

有善有恶

“有善有恶心之体”：意思就是：只要我们一动意，就会有善恶。

就是有念，念念叠加，思想在动

一切都是一念变现的

儒释道：

佛家：一念坚固妄想而有色法。～《楞严经》

科学：英国爱丁顿、破浪可量子物理学家（意识）

道家：太极（阴阳）生两仪，两仪生四象、四象生八卦

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

～《道德经》

孟子的性善论、仁义论、仁政论等都与“四端”说有关

孟子的“四端”是指：“恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。”

～《性善论》《仁义论》

荀子：“人之性恶，其善者伪也。”意思是人的本性是恶的，那些善良的行为是人为的。这里的“性”，可以看作是人原始的天性，人生来就是带着欲望的。

“饥而欲食，寒而欲暖，劳而欲息，好利而恶害。是人之所生而有也，”

～荀子的《性恶论》

《咏良知四首》之三：

无人人自有定盘针，万化根源总在心。

却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。

～王阳明

<p>小 结</p>	<p>阳明先生天泉证道的四句教法，就是讲的修身在正心，正心在诚意，诚意在致知，致知在格物。核心就是要在心上说事，只要心正了一切也就都正了。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 学致良知，既要有大气派，又要脚踏实地。2. 无善无恶是廓然大公的无我之心，简单说就是：良知无我。
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>1. 所谓善恶，来自我们的分别心</p> <p>侃去花间草，因曰：“天地间何善难培，恶难去？”先生曰：“未培未去耳。”少间，曰：“此等看善恶，皆从躯壳起念，便会错。”</p> <p>薛侃语意，不过是想表达一个普通人的感慨：开辟了一片花圃种花，却长出杂草来，而且这杂草还屡拔屡长，而专门培养的花儿却因为杂草丛生，长得并不像期待的那么完美，拔草的感觉好累好烦，因而带着几分气感慨道：“善难培，恶难去。”先生回答“未培未去耳。”先生意为，如果真正用功夫去培养花圃，花自然会长得旺盛，着实花些精力去除杂草，杂草自然日渐稀少，只是你还没有真正去培花和去草罢了。薛侃作了普通人因感受而生起的感慨，却引起阳明先生更深层次的思索与开示。</p> <p>花和草本身都是中性的，亦或是无善无恶的，于园丁而言，花善而草恶；于养牛人而已，花恶而草善。在这里，事物好恶，都是由我们根据自己的需要和喜好来定性的，而我们的喜好则来自于去干这件事时候的感觉——“拔草很累很烦，观花很美很享受”，因为有了这种感觉，我们就对事物的好坏善恶有了区分。故尔，所谓善恶，其实来自于我们的感觉，来自于自我的分别心。事物一旦被加上我们自己因感受而产生的私欲邪见，也就是在“躯壳上起念”，它在我们心上的映照就失真了，也就产生了善恶之别。倘若心不生起善恶，世界便无善恶。</p> <p>2. 心若不正，遑论善恶？</p> <p>要如何看才是本真呢？要谁人断善恶才能公允呢？我以为，我们必须回到四句教“无善无恶心之体”，从心体上起见去看善恶。</p> <p>《大学》所谓“有所忧患、好乐、愤懣、恐惧则不得其正”。对照一下就知道，我们常人之心，总是因忧患好乐愤懣恐惧，而少有正时。心不正，看到的世界自然是歪的。就好比戴着有色眼镜看世界，注定入眼的世界多了层颜色，是失真的。</p> <p>“无善无恶心之体”意为心之本体是无善无恶的，也就是至善的、公允的、未失偏颇的、无有挂碍凝滞的，只有直从心体去观物，才能直接真实呈现事物本来面貌。但是，心本体依附于“我”，心本体终究是透过“我”去看世界的，自我就好比本体的“眼镜”，我若是无我无执无分别心无挂碍的，则自我这个心本体的“眼镜”就是无色透明的，就会呈现本来样子；我若是有我有私有执有分别心有挂碍的，就有形形色色的私意在，那么，自我这个心本体的“眼镜”就是个有色镜片，心本体透过我看到的，自然不是真实的世界，是加了一层颜色的失真世界。</p>

“圣人无善无恶，只是无有作好，无有作恶，不动于气”。圣人无我的、廓然大公的、无所挂碍的、率真的、超越的，没有将自己对事物的偏好喜恶的感受强加在事物上，因而，只有圣人看到的世界才是真实呈现。所以，诚意、正心很重要，意不诚、心不正，看到的世界注定是歪曲的。

3. 超越善恶，守住此心不动于气

阳明先生曰：“无善无恶者理之静，有善有恶者气之动。不动于气，即无善无恶，是谓至善。”……圣人无善无恶，只是‘无有作好’，‘无有作恶’，不动于气。曰：“然则善恶全不在物？”曰：“只在汝心。循理便是善，动气便是恶。”四句教“无善无恶心之体，有善有恶意之动”告诉我们，心本体原本是无善无恶的，所谓善恶源于心着物之后的意动，而意动在我们生理上的实相反应就是气血之涌动。所以，若想内心清静，需要看住的，其实不是心外的万物，而是我们的心不要被气血涌动绑架。任万物变迁流转，守住此心不动于气，则世界清平、内心宁静。

先生讲的很明白，外物无善恶，所谓善恶全在于我们是不是遵循了天理良知，是不是心被私欲习气绑架而动气。所以，善恶需要超越外物本身，站在心本体的位置，俯视的看，在更高维度上去看。而看的结果，应该是不论看到什么，都不动气、不动心，只如实映照。

4. 心外无理，心外无善恶

先生曰：“在心如此，在物亦然。世儒惟不知此，舍心逐物，将格物之学错看了，终日驰求于外，只……。”

先生此句提到，世儒将格物之学看错了，终日舍心逐物，我们需要特别留意。先生的格物即是正心，是面向自心的格，而不是对外物的穷究其理。我觉得可以理解为，外物终究是无有善恶的，我心赋予事物善，它就善，我心赋予事物恶，它就恶。所以，善恶不在心外，心外无物，心外无理，心外亦无善恶。

5. 超越善恶对立，循理去执而有为应事

曰：“草既非恶，即草不宜去矣。”曰：“如此却是佛、老意见。草若是碍，何妨汝去”……曰：“不作好恶，非是全无好恶，却是无知觉的人。谓之不作者，只是好恶一循于理，不去又着一分意思。如此，即是不曾好恶一般。”……曰：“草有妨碍，理亦宜去，去之而已。偶未即去，亦不累心。若着了一分意思，即心体便有贻累，便有许多动气处。”

我们都知道儒家与佛家不同，儒家是积极、有为、入世的，所以不能停驻在无善无恶上裹足不前，既然入世有需要，我们必须做一番利众的功夫而有为应世。至于怎么做，“知善知恶是良知”，外物入眼时，究竟如何，入眼的当下良知自会告知我们，遵循天理良知的指引去做便好了，不必预先讲求。

所以，草是不是应该拔，不妨交给良知去判断，对很多事物我们根本不必预先讲求。阳明先生一再强调“一循于理”、“循其良知”、“诚意”而反对任何“执著”、“着意”、“动气”，就是要求我们的道德意识必须依循心本体的无滞性，守住此心不动于欲、不动于气，只遵循天理良知有为应事。

总之，我以为应该站在阳明先生“四句教”本意的角度，以超越之心去观花间草的善恶，才能有个正确见地。

实施情况及分析	<p>任正非：管理上的灰色，是我们的生命之树</p> <p>任正非是“灰色管理理论”的开创者和实践者。灰度是任正非的世界观和思维方式，因此，任正非发展出一套系统的管理哲学、管理体系和管理方法论，这就是任正非的“灰度管理理论”。</p> <p>有哲人曾说，在淡化了黑与白意义的日子里，自由的颜色是灰的。任正非就是生活在真实的灰度的自由世界里。俗话说，人如其名。“任正非”也正如其名：既正，又非。非就是正，正就是非；非中有正，正中有非。</p> <p>所谓的灰度管理，就是突破了将一切事物都一分为二看待的简单思维。</p>
---------	---

第 7 次

授课时间：第七周 星期三

课题	能所双亡/三位一体			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	能所双亡 三位一体						
主要参考资料							
<p>教学目重点和难点：</p> <p>自性运作（个体）、一心三藏（一切）小我体验感受（格物致知、知行合一）；大我构思创造。</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目三：心即理也</p> <p>能所双亡（6） 三位一体（7）</p>							
<p>备注：</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>能所双亡</p> <p>首先，“能所”：佛学术语。二法对待之时，自动之法，谓为能。不动之法，谓为所。</p> <p>二法对待之时，自动之法，谓为能。不动之法，谓为所。如能缘所缘能见所见等。世言原告，即为能告。被告即为所告也。金刚经新注一曰：“般若妙理亡能所，绝待对。”——佛学大辞典</p> <p>二法对待，其主动的一面称“能”，被动的一面称“所”。亦即有为法之造作，主体的一面称能，客体（对象）一面称所。如心识缘境，心识为能缘，尘境是所缘。阿赖耶识储藏万法种子，阿赖耶识是能藏，种子是所藏等是。——唯识名词白话新解</p> <p>从这里可以看到，能所基本可以定义为主客，主体/客体，或者主动/被动。</p> <p>能所双亡，可释为“能”与“所”皆空——所生的，空无实体、能生的，也空无实体，证得“空性”后即破“我法二执”。即已不执著能缘的相和所缘的相，是已进入三轮体空的境界了。</p> <p>能：我能（我能吃饭、我能赚钱） 所：我所（被我所能）被我能吃的饭、被我能赚的钱 双亡：什么都没有（都是梦幻泡影）、无法无自信、当体即空，一切都是梦幻泡影，一切都不存在，没有外在的东西</p> <p>三位一体</p> <p>基督教的主要教义，称上帝（或称天主）只有一个，但包含了圣父（耶和華）、圣子（耶穌）、圣灵（或称圣神）三个位格，因此称三位一体。常用来比喻三个内容或三个方面、三种人结合成</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p>

不可分割的一个整体。

真我、假我、大脑（接收器管、如实如是）

佛教：法身、报身、化身（三身佛）三身是一身，一体的。

法身：圆满、清静、富足、被天地供养—佛性、真我真正的自己、大我

报身：命运，圆满报身佛

化身：千百亿化身、肉体、小我、假我

如水：H2O（无形）物质就是能量、能量就是物质，色就是空，空就是色，色空不二

基督教：圣父（上帝、唯一存在）、圣子（耶稣、化身）、圣灵（良知、链接圣父圣子的纽带）都是一体的

道家：一气化三清、原始天尊、灵宝天尊、道德天尊、
三清观：原始天尊（法身、真我）、灵宝天尊（管道）、道德天尊（老子的肉身）

为学日益，为道日损。

损之又损，以至于无为。

无为而无不为。

取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

道德经

儒家：天人合一。尧舜禹的十六字心传

“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。”出自古文《尚书·大禹谟》四千五百念前，文明的开端，中华心法、帝王心法

人心惟危———人心（化身）：人心叵测、假我、头脑——人

道心惟微———法身、道德天尊——道

天人感应天人合一

孟子曰：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。孩提之童无不知爱其亲者，及其长也，无不知敬其兄也。亲亲，仁也；敬长，义也；无他，达之天下也。”

出自《孟子·尽心上》，选自战国孟轲的《孟子》。

意思是：人不经学习就会做善事的能力，叫作良能；不经思考就知道是非善恶的见识，叫作良知。

译文：

孟子说：“人不用学习就能的，是良能；不用思考就知道的，是良知。两三岁的小孩子，没有不知道要爱他父母的，等到他长大，没有不知道尊敬他兄长的。亲爱父母是仁，尊敬兄长是义，没有

其他原因，因为这两种品德是通行天下的。”

人心之得其正者即道心，道心之失其正者即人心，初非有二心

～《传习录》

先生曰：“良知是造化的精灵。这些精灵生天生地、成鬼成帝，皆从此出，真是与物无对。人若复得他完完全全，无少亏欠，自不觉手舞足蹈，不知天地间更有何乐可代！”

～王阳明

夫良知即是道，良知之在人心，不但圣贤，虽常人亦无不如此。若无有物欲牵蔽，但循着良知发用流行将去，即无不是道。

～王阳明

人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。孩提之童无不知爱其亲者，及其长也，无不知敬其兄也。亲亲，仁也；敬长，义也；无他，达之天下也。

～孟子

只要良知真切，虽做举业，不为心累。纵有累，亦易觉克之而已。且如读书时，良知知得强记之心不是，即克去之；有欲速之心不是，即克去之；有夸多斗靡之心不是，即克去之。如此亦只是终日与圣贤印对，是个纯乎天理之心。任他读书，亦只是调摄此心而已，何累之有？

～王阳明

先生曰：“良知是造化的精灵。这些精灵生天生地、成鬼成帝，皆从此出，真是与物无对。人若复得他完完全全，无少亏欠，自不觉手舞足蹈，不知天地间更有何乐可代！”

～王阳明

夫良知即是道，良知之在人心，不但圣贤，虽常人亦无不如此。若无有物欲牵蔽，但循着良知发用流行将去，即无不是道。

～王阳明

良知者，孟子所谓‘是非之心，人皆有之’者也。是非之心，不待虑而知，不待学而能，是故谓之良知。

～王阳明

孟子曰：“乃若其情，则可以为善矣，乃所谓善也。若夫为不善，非才之罪也。恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。

小 结	<p>怎样读王阳明？</p> <p>王阳明，读懂就不太容易，建议这样的顺序读：</p> <ol style="list-style-type: none">1、《明朝那些事儿》里的写王阳明段落，戏说的风格，故事性强，容易读。2、浙江大学董平教授的《王阳明传》，是百家讲坛的通俗水平。3、吕峥的《明朝一哥王阳明》，很厚的一本书，内容充实，注入的作者个人理解有一定的深度，写作风格仿当年明月。4、在上面阅读的基础上，随机翻阅 5-6 本市面上的王阳明传记（比如机场书店里那些杂七杂八的书）。5、高濂武次郎《知行合一：王阳明详传》。日本学者的心血之作，比较严谨、可信。高濂武次郎，东京大学博士、教授，日本近代著名哲学家，研究中国学代表学者，因研究阳明学为世所知。6、周月亮著《心学大师王阳明》。这是一部好书，作者有功力、有境界。要读二遍以上。7、冯友兰《中国哲学简史》，站在中国哲学史脉系里看王阳明心学。注意，建议读冯先生的《中国哲学简史》，而不是他的《中国哲学史》。前者好读，是简史，但已经够了。后者更充实，但对企业家来说读起来困难些。《中国哲学简史》是冯友兰 1947 年在美国宾夕法尼亚大学讲授中国哲学史的英文讲稿，后经整理而成，一直是世界各大学中国哲学的通用教材。北京大学出版社于 1985 年首次出版中文版，2013 年再版。本书是了解中国哲学史的首选读本，也是影响大众一生的经典著作。8、在上述基础上，再读王守仁传世原著《传习录》。读懂王阳明，切忌直接拿起《传习录》来读，否则会读不下去的，不知所云。有了上述阅读基础和知识背景，读《传习录》，就知其所云、知其所指了。9、基本上能读懂《传习录》后，读钱穆《阳明学述要》和钱明《阳明学的形成与发展》（江苏古籍出版社 2002），可以起到提纲挈领、总复习的功效。 <p>我们毕竟不是想做学术家，所以，读到这里，对王阳明其人、其事、其言、其学，有个理解和认识，应该就够了。至于对心学的体悟、感通，那就一生修为的事了，</p>
-----	--

	<p>还要看各人的慧根、悟性和福分。</p> <p>如果要继续深入，那就要：</p> <p>10、读《王阳明全集》，读中国通史。</p> <p>11、读佛经。</p> <p>12、做工夫。</p>
复习思考题， 作业题	
实施情况及分析	<p>https://www.jianshu.com/p/cf9ee354c084</p>

第 8 次

授课时间：第 8 周 星期三

课题	何其自性/奇迹世界			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	何其自性 奇迹世界						
主要参考资料							
教学目重点和难点：	十六字心传						
授课内容（章、节）	项目三：心即理也 何其自性（8） 奇迹世界（9）						
备注：	<p>六祖惠能大师（公元 638—713 年），俗姓卢 [1]，唐新州(今广东新兴县)人，中国禅宗杰出大师。24 岁闻《金刚经》开悟而辞母北上湖北黄梅谒五祖弘忍，以一首“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”法偈得五祖认可，夜授《金刚经》，密传禅宗衣钵信物，为第六代祖 [1]。惠能在曹溪大倡顿悟法门，主张不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛 [1]。他用通俗简易的修持方法，取代繁琐的义学，形成了影响久远的南宗禅，成为中国禅宗的主流 [1]。六祖惠能的思想，集中体现于《六祖法宝坛经》</p>						

(教案续页)

基 本 内 容	辅 助 手 段 和 时 间 分 配
<p>导入：</p> <p>何其自性</p> <p>何期自性，本自清静；</p> <p>何期自性，本不生灭；</p> <p>何期自性，本自具足；</p> <p>何期自性，本无动摇；</p> <p>何期自性，能生万法。</p> <p style="text-align: center;">~六祖惠能</p> <p>“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”出自《尚书·大禹谟》。据说是尧、舜、禹等古代圣人帝王代代相传的修身治世之道，后人谓之为“十六字心传”，乃中华民族的文化核心与灵魂。</p> <p>十六字心传内容：人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。</p> <p>十六字心传解释：人心居高思危，道心微妙居中，惟精惟一是道心的心法，我们要真诚的保持惟精惟一之道，不改变、不变换自己的理想和目标。</p> <p>十六字心传功能：人生哲学、教育哲学、创业哲学、健康哲学、国家哲学。</p> <p>十六字心传著作：《中华心法》（本书为电子版本）-作者 月牙山人（朱金城）。</p> <p>尧舜薪传十六字心法就是中华薪传十六字心法，简称中华心法。是健康与财富模式，是幸福与成功模式，是社会繁荣发展模式。中华心法是中华密码，中华民族的宝藏。中华心法是中国密码，是世界文化遗产。 中华心法的涵义解释为： 人心居高唯危，所以人们要真诚的把握内心，时刻保持谦虚、谦卑的品性，做到尽职尽责的中道，这谦卑就叫做“中”。大道至简，其中奥妙是非常细微的，所以要善于发挥自己的长处，做事专一专精，做到唯精唯一，心</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>五祖就连夜亲送六祖到九江，在六祖和五祖告别时说‘迷时靠师度，悟时要自度’。二句话说得多么正确呀！我们应该要铭刻在心，大有受用。</p> <p>《六祖坛经》，佛教经典，亦称《六祖大师法宝坛经》，简称《坛经》</p> <p>《六祖坛经》是中国佛教史上唯一的一部非佛所说却被称为“经”的著作。</p>

无旁鹜，这就是“一”。同时真诚的保持不变换自己的唯一。大道至简，中华心法用一个字概括叫：中(01)。注释：中字是由一个口(象形0)字和一个一(1)字组成。0为体，1为用。其要是守中、守一。用两个字概括叫：01，中一，中庸(不偏不易)。注释：“中”是体，代表五德(仁义礼智信)，其要在于平和、谦卑；“一”是用，代表一志，其要在于“唯”和“精”。用四个字概括叫：谦卑用一，平和专精、执中精一。用八个字概括叫：笃行谦卑、惟精惟一。十六个字原文是：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。

注释：人心惟危，惟在只的意义上同唯，危在高而危险；道心惟微，微在细小、精妙、隐匿，所以要“博学一，审问一，慎思一，明辨之一，笃行一。”一就是一事，一物，一个志向；惟精惟一，精在专一纯粹，一在于不二，专格一物，精一；允执厥中，允指真诚、诚意，执指坚持、执行、笃行，厥虚词，中指平和、谦虚、谦卑、中用，不偏离目标。

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使有尘埃。”

——神秀

菩提本无树，明镜亦非台。

佛性常清净，何处惹尘埃！

“心是菩提树，身为明镜台。明镜本清净，何处惹尘埃！”

～六祖惠能

菩提原本就没有树，明亮的镜子也并不是台。本来就是虚无没有一物，哪里会染上什么尘埃？

1. 天命之谓性；率性之谓道；修道之谓教。2. 道也者，不可须臾离也；可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。3. 喜、怒、哀、乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

～《礼记·中庸》

为官须看曾国藩：我不愿意做一个清官，“内圣外王”才是最高境界

译文：上天赋予人的这一点真灵，就是人的自性本性。人依循天理良心（本性）的所思所做所为就叫做道。接受圣人的教化，改毛病去脾气，能调整自己的太过或不及，而回到自性中道，这就是修道。

译文：“道”是不可以片刻离开的。如果可离，就是身外之物了，不是“道”了。所以有道德修养的人在别人看不到的地方，要戒惧谨慎；在别人听不到的地方，要有敬畏的存心。没有比阴暗的地方更容易显现是非善恶的；没有比那细微之事物更容易显现曲直对错的。所以修道之人在独处之时也要戒惧谨慎，战胜自己那些容易出轨的心念与行为。

译文：喜怒哀乐是人人都有情感，但当喜怒哀乐的情感还没有发动的时候，心是寂然不动的，所以没有（太过与不及）的弊病，这就叫做（中）。当七情六欲感应外境而发了出来，都能做到没有太过与不及，没有不合理而都能恰好中节，这就叫做（和）。中是生天生地生人的大根源；和是天下万物所共同通行的大路。有修养的君子如果能做到顺道体合道用的中与和两种境界，那么天地都会安居正位，万物也都可以顺遂生长。

奇迹世界

无条件的爱

爱在当下

奇迹就是良知光明，一以贯之

奇迹是怎么来的，奇迹是自然状态，本来状态！为什么奇迹消失不见了

人生不如意十有八九，没有奇迹，就是你没有活在自然状态

自然状态：无善无恶心之体，没有分别心、二元对立，本自清静，
如如不动，不评判、不分别

内圣外王（庄子）：圣人状态：明心见性，般若智慧，外在就是王者，王者就是丰盛

无条件的爱：本然状态是无条件的爱，就没有恐惧，焦虑、压力、自卑……有就是爱的缺失，无论孩子是否听话，都爱他，心智本体是无限的爱，缺失是个幻想。

太阳和乌云的比喻：太阳的光芒一直都在普照，王阳明说，再生不增，在不减，人还会生七情六欲

恐惧是幻想，只有爱存在，爱无处不在，爱只是当下，活在当下！
内在决定外在。过去心、未来心不可得！当下之美！
----如何活在当下----格物致知、知行合一！

爱在当下就是觉、佛----奇迹不断（每天都是晴空万里，艳阳高照）没有奇迹阴雨弥布、暗无天日、乌云就是，阴霾我就是太阳（尼采），不要关注奇迹，每个当下问自己的行动是否无条件的爱的程度、状态是多少（知行合一就是做当下最开心的事）无条件的爱就是本自清静、如如不动、

王阳明在《象山文集序》中写道，“圣人之学，心学也。学以求尽其心而已。尧、舜、禹之相授受曰：‘人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。’此心学之源也。”

他在另一篇文章《重修山阴县学记》又一次阐述道，“夫圣人之学，心学也。学以求尽其心而已。尧、舜、禹之相授受曰：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”。道心者，率性之谓，而未杂于人。无声无臭，至微而显，诚之源也。人心，则杂于人而危矣，伪之端矣。见孺子之入井而恻隐，率性之道也；从而内交于其父母焉，要誉于乡党焉，则人心矣。饥而食，渴而饮，率性之道也；从而极滋味之美焉，恣口腹之饕焉，则人心矣。惟一者，一于道心也。惟精者，虑道心之不一，而或二之以人心也。道无不中，一于道心而不息，是谓‘允执厥中’矣。”

在这里王阳明把“心学”的来源解释得相当清楚，“心学”就是源于十六字诀。由于十六字诀是古代圣贤的治国方略，王阳明引用远古圣人之言，目的就是为了正本清源，还儒学教化作为治国利器的本来面目。

良知光明！

觉察：行动（知行合一）跟着感觉走；语言（知言合一）口吐莲花，不要评判，评判就是二元对立，一视同仁；思想（知念合一），科学家说，每天人有6万个想法-----每个当下都是无条件的爱---无条件的开心、喜悦、兴奋、法喜----奇迹

小 结	<p>1. 菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。</p> <p>人人都有本性和智慧的觉性，这本来是清净的，没有受到任何污染，要是能用三世一切佛一切祖的同心，直到永远，就可以证得菩提了！</p> <p>2. 菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净，何处有尘埃！</p> <p>菩提原本就没有树， 明亮的镜子也并不是台。佛性就一直清澈干净，哪里会有什么尘埃？</p> <p>3. 心是菩提树，身为明镜台。明镜本清净，何处染尘埃！</p> <p>众生的身体就是一棵觉悟的智慧树， 众生的心灵就象一座明亮的台镜。明亮的镜子本来就干净，哪里会染上什么尘埃？</p> <p>4. 菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃！</p> <p>菩提原本就没有树， 明亮的镜子也并不是台。本来就是虚无没有一物， 哪里会染上什么尘埃？</p> <p>5. 菩提只向心觅，何劳向外求玄？听说依此修行，西方只在目前！</p> <p>菩提只是向着内心寻找，何必劳累向外界求取玄妙的佛家思想？以此进行修行自身，极乐世界也就在眼前！</p> <p>6. 迷时师度，悟了自度。</p> <p>迷失的时候需要老师要救度，开悟之后就是自己救度自己了。</p> <p>7. 人虽有南北，佛性本无南北！</p> <p>人虽然有南北之分，但是佛性本来就没有南北之分。人人都可以成佛！</p> <p>8. 不是风动，不是幡动，仁者心动。</p> <p>不是风动，也不是幡动，而是你的心动了。</p> <p>9. 凡夫即佛，烦恼即菩提。</p> <p>凡夫本来就是佛，烦恼本来就是菩提。</p> <p>10. 迷人口说，智者心行。</p>
-----	--

	<p>迷惑的人靠嘴说，而智者总是心在行动。</p> <p>11. 前念迷即凡夫，后念悟即佛。 前念迷失自性，就是凡夫俗子，后念悟得自性，就是佛！</p> <p>12. 不悟，佛是众生。一念悟时，众生是佛。 如果不开悟的话，佛就是芸芸众生，一旦开悟了，芸芸众生就是佛。</p> <p>13. 心平何劳持戒，行直何用修禅。 心平气和何必辛苦地持守戒律，行为正直何必用修禅？</p> <p>14. 世人性本清净，万法从自性生；思量一切恶事，即生恶行；思量一切善事，即生善行。 世人的本性本来就是清净的，万法都是从自性中生发出来的。所以，你平时想的坏事，就会萌发恶行，想的都是善事，自会萌发善行。</p> <p>15. 菩提只向心觅，何劳向外求玄。 菩提都是在自性中找到的，何必向外求什么玄妙？</p> <p>好玩的国学，为您提供最有趣有益的国学文化。</p>
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>毛泽东还谈到过惠能的思想在佛教史上的地位。他说，惠能主张佛性人人皆有，创顿悟成佛之学，一方面使繁琐的佛教简易化，一方面也使从印度传入的佛教中国化。因此，他被视为禅宗的真正创始人。</p> <p>1958年8月21日，毛泽东在中共中央政治局北戴河扩大会议上讲话时对与会者介绍说：唐朝佛教《六祖坛经》记载，惠能和尚，河北人，不识字，很有学问，在广东传经，主张一切皆空。这是彻底的唯心论，但他突出了主观能动性。</p>

实施情况及分析

24岁那年有一天，在广东南海路过一间旅店，忽然听到有人在店里诵念《[金刚经](#)》，惠能善根成熟，智慧焕发，就把肩上所挑之柴，放了下来，静心息虑至诚恳切的听《[金刚经](#)》，念到‘应无所住，而生其心’，惠能豁然大悟说：‘真想不到自性是本来清净无染，真想不到自性本来就是不生不灭的，真想不到真如自性是人人本具的，真想不到自性本来不动不摇，真想不到自性能够生出一切万法。’他深明我佛心宗，顿时感到身心安乐，禅悦为食，法喜充满，就对这位念经客人说：‘刚才你所念的经是什么经？是从那里来的？’客人说：‘这部《[金刚经](#)》我从蕲州[黄梅县](#)东禅寺五祖[弘忍大师](#)那里得来的’。惠能听了非常高兴，就把柴卖了，准备了安家养母的粮食，匆匆忙忙来到黄梅弘忍大师的东禅寺。很巧五祖正在法堂里升座说法，惠能上前参礼。五祖看到这个樵夫来得奇怪，就问道：‘那里来？’答曰：‘岭南来。’五祖更厉声的说：‘南蛮獠獠也来闻佛法。’惠能说：‘和尚，人有南北，难道佛性还有南北么？’五祖吃了一惊，知道这个佛门法器，乘愿再来，就不与多讲，以免被别人妒忌，反而不妙。当时就叫他去米房里做舂米工作，惠能在米房舂米，因他身材生得瘦小，当他舂米踏石时候，重量不够，所以腰间挂了一块石头，大家都叫他为卢行者。他虽天天舂米，可是时时刻刻在回光返照，静虑修禅，内绝妄念，外息诸缘，用功修行。

第 9 次

授课时间：第九周 星期三

课题	皆度百岁/天国之恋			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	人生四大主题：健康、关系情感、财富、事业、亲自教育 1. 健康、长寿的话题和秘密！ 2. 情感、爱情话题						
主要参考资料							
教学目重点和难点： 开启人生主题的转折点——健康、情感、财富、亲子教育							
授课内容（章、节） 项目四:人生四大主题 皆度百岁（1） 天国之恋（2）							
备注:							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>皆度百岁</p> <p>乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数②，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。</p> <p>今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。</p> <p>夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惓虚无③，真气从之，精神内守，病安从来。</p> <p>是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。</p> <p>故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。</p> <p>是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。</p> <p>所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。</p> <p>【译文】</p> <p>从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。</p> <p>他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？</p> <p>岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应、调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>《素问·上古天真论》</p> <p>《黄帝内经》是我国现存医书中最早的典籍之一，成书于战国至秦汉时期，是我国劳动人民长期与疾病做斗争的经验总结。</p> <p>皆度百岁——黄帝内经（上古天真论）、养生、健康 正气内存，邪不可干</p>

到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样疾病就无从发生。

因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性的方法，而身体不被内外邪气干扰危害所致。

人生八苦是指生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离、五阴盛。

一生苦、二老苦、三病苦、四死苦、五所求不得苦、六怨憎会苦、七爱别离苦、八苦受阴苦，汝等当知，此八种苦，及有漏法。以逼迫故，谛实是苦，集谛者，无明及爱，能为八苦而作因本，当知此集，谛是苦因，灭谛者，无明爱灭绝于苦因。当知此灭，谛实是灭，道谛者。

天国之恋

一切都是缘聚缘散，一般指关系，关系是一份缘，缘到相聚，缘散分离，婚姻也是缘。时间和空间导致缘散了，父母、兄弟姊妹、七大姑八大姨都是缘起的，一切都是因缘和合。

缘是什么？善缘、恶缘，广结善缘，财富也是一个缘，听课也是一个缘，孩子也是个缘，

关系的缘：爱情、友情、亲情。公主梦，爱情价更高
知道什么是缘？业力、因果，

缘：种子起现行、现行熏种子。缘就是种子；种子就是业力；业力就是念，一念兼顾妄想而有色法，道生一、一生二、二生三

无名生三系，无名业相，第一念，太极的阴阳鱼，有虚空，转相，太极生两仪，第三个系，八卦，念念叠加

如爱情：想象有个高、富、帅；实现不了，妄想执着，有公主梦，没有公主命，还有公主病，天天幻想。

亚当与夏娃的故事

亚当与夏娃，是《圣经》里记载的人物，耶和华·神，所创造的人类，亚当是世上第一个人类与第一个男人，后来耶和华又用亚当的一根肋骨创造了第一个女人夏娃，并让他们结为夫妻，共同生活在幸福的伊甸园。可是后来夏娃受蛇的诱惑，偷食了禁果，并让亚当食用。耶和华发现后，对亚当和夏娃进行了惩罚，把二人逐出了伊甸园，二人最后成为人类的祖先。

饮食男女,人之大欲存焉;死亡贫苦,人之大恶存焉。

——孔子

(教案续页)

(教案末页)

小 结	
复习思考题， 作业题	
实施情况及分析	

第 10 次

授课时间：第十周 星期三

课题	随才成就/蒙以养正			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	天赋才华 蒙以养正圣功也						
主要参考资料							
教学目重点和难点： 亲自关系、亲自教育的话题—把孩子培养成快乐的人！快乐就是有用之才 知识改变不了命运，良知改变命运。孩子的教育重点是养心，不是养脑							
授课内容（章、节） 项目四:人生四大主题 随才成就(3) 蒙以养正(4)							
备注： 在《群书治要·周易》里面讲到，“蒙以养正，圣功也”。这个蒙是代表受教育，因为小孩刚出生还懵懵懂懂，要有养成的教育，要从小养成正确的思想观念，引导他的善心、善言、善行，扎好德行的根基，这是世间最伟大的功业。因为他成就了一个圣人，这样对家庭、社会、国家、民族的贡献就非常大。圣贤都是透过父母教育，尤其是母亲的胎教，及三岁以前对孩子潜移默化的影响。所以有好的女子，才能培养出圣贤人才，所谓“少成若天性，习惯成自然”。我们师长强调，重视胎教可以出圣人，重视三岁以前的教育可以出贤人，重视三岁以后的教育能够出君子。所以这句经文就很重要，我们要从胎教就要做起。							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>人要随才成就，才是其所能为。如夔之乐，稷之种，是他资性合下便如此。成就之者，亦只是要他心体纯乎天理。其运用处，皆从天理上发来，然后谓之才。到得纯乎天理处，亦能不器。使夔稷易艺而为，当亦能之。</p> <p style="text-align: center;">~王阳明</p> <p>后儒不明圣学，不知就自己心地良知良能上体认扩充，却去求知其所不知，求能其所不能，一味只是希高慕大；不知自己是桀、纣心地，动辄要做尧，舜事业，如何做得！终年碌碌，至于老死，竟不知成就了个甚么，可哀也已！”</p> <p style="text-align: center;">~王阳明</p> <p>只要良知真切，虽做举业，不为心累。纵有累，亦易觉克之而已。且如读书时，良知知得强记之心不是，即克去之；有欲速之心不是，即克去之；有夸多斗靡之心不是，即克去之。如此亦只是终日与圣贤印对，是个纯乎天理之心。任他读书，亦只是调摄此心而已，何累之有？</p> <p style="text-align: center;">~王阳明</p> <p>天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。 ~中庸</p> <p>吾善养吾浩然之气 ~孟子</p> <p>《易·蒙》说：“蒙以养正，圣功也”。</p> <p>印光大师说：“童蒙天性未离，善言易入，幼而习焉，久则成性，及即长而不可改也，正本清源，端在于此”。</p> <p>蒙以养正的功德有多大，圣功也，无量无边，不可思维衡量。</p> <p>什么叫不正，柏拉图说：“要戕害一个孩子，最有效的办法就是让他“心想事成”。没有童蒙养正，桎梏一旦形成，会影响孩子</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>财富的话题</p> <p>天赋才华</p> <p>道就是良知、天理</p> <p>术---</p> <p>为腹不为目</p> <p>《道德经》【第十二章】：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。</p> <p>到处是充满才华的穷人</p> <p>一命、二运、三风水，四积阴德，五读书</p> <p>目前，出处最早可溯寻至清代文康所著的《儿女英雄传》中。</p> <p>该句在《儿女英雄传》中第三十八回，第 27 和 28 段中出现</p>

的一生。

斯坦福大学有一个“认可上瘾”实验，整个实验包括四轮测试：

第一轮是简单的拼图，孩子随机分成两组，第一组得到表扬，你很聪明，真有天賦，第二组用了鼓励，你刚才一定非常努力，所以表现得很出色。德韦克说，我就想看看孩子们对表扬和鼓励的反应。

第二轮自由选择任务，被表扬的孩子 90%选择了简单的任务，他们怕失败，怕失去表扬，得到鼓励的孩子大部分选择了挑战性任务。

第三轮是遭遇挫折，题的难度很大，孩子们全军覆没，但面对挫折，孩子的反应是不同的，曾得到表扬的孩子很沮丧，得到鼓励的孩子则一直很努力，韧性很强。

第四轮是简单的拼图，回到了第一轮，结果被鼓励的孩子成绩提高了 30%，被夸奖的孩子下降了 20%。

长期被表扬、夸奖会形成桎梏，成为“寻求认可上瘾者”，将来容易养成害怕失败的习惯。

蒙以养正，圣功也，斯坦福大学的认可实验，还不能称为圣功，圣功更高。

1970 年的美国的约翰·葛瑞德（John Grinder）与 理察·班德勒（Richard Bandler），通过对精神疗法和人类行为研究，提出了 NLP 思维逻辑层次。人不同，思维逻辑层次就不同。

NLP 思维逻辑层次，最高层次是系统，追求我和世界的关系，我对世界的意义，其次是，身份，我是谁，应该担任什么角色，再次是价值观，为什么，品格动机，再次是能力，如何做，再次是行为，做什么，最底层是环境，人、事、物、资源等。

最底层解决不了的问题，往上一层就可能轻而易举地得到解决。

种子起现行，现行熏种子

八识转四智

八识转四智就是 化烦恼为菩提的过程。在八识的时候，叫烦恼；在四智的时候，叫菩提。

蒙：启蒙

养正：养浩然正气——致良知

最近白宫官网有一个公告，美国总统签署了一项法案，想寻找治疗疼痛的替代性药物和疗法，遏制阿类止痛药物在美国的泛滥，其中把针灸和按摩纳入到待评估的替代性疗法。

针灸疗法比阿类止痛药物，在 NLP 中层次要高很多。

《文子·九守》的宇宙生成模式“一→天地→四时→阴阳→人虫→刚柔→万物”，针灸就属于调阴阳，可以解决底层止痛药物不能解决的问题。

汉字中人得一为大，大得一为天，大多一点为太，层次是不同的，人的问题人是解决不了的，所以才想出了“流浪地球”。

中国的“太一”层次很高，国外有“以太”，不知道源头是不是一个，很可能是一个，“以太网”解决了很多人解决不了的问题，人力已经不能及。

中国人知道伏羲是人类始祖，但不知道自己和伏羲女娲的关系，人我之间的关系，发展到现在开始否定中医理论，现在都在低层次“心想事成”，矛盾就不可避免了，治病的药物和火药就开始泛滥了。

印光大师说：

培植家庭根本之道维何。即凡教子女，必在于孩提之时，先须使知因果报应之说，则一切悖恶行为，自有所畏而不敢为。讲因果之书，莫善于感应篇及阴鹭文。此二书，能为之常常讲说，自有莫大之利益。盖童蒙天性未漓，善言易入，幼而习焉，久则成性，及既长而不可改也。正本清源，端在于此。故易曰，蒙以养正，圣功也。今天下所以大乱者，皆由一班不明教育原理之父母，有以养成之也。盖既不能以胎教善其始，又不能以因果策其后，根本一坏，遂泛滥而不可收拾。于是非孝无亲之说，家庭革命之谈，乃昌言而不讳。驯至朋友则利交而货卖，夫妇则兽合而禽离。廉耻道丧，天理绝灭，洪流滔天，未知所届。即起孔子释迦于今日，亦无法以救之，岌岌乎殆哉。然则将奈何。曰，挽救之道，唯有注重家庭教育，冀各为子女讲明因果之事理，以培植其根本而已。既植善因，必获善果，庶将来人心丕变，风俗渐淳，天下国家，其有太平之望乎。

(教案续页)

(教案末页)

小 结	蒙以养正：出自《易经》 孩提时养浩然正气，是圣人的功德
复习思考题， 作业题	六艺，指中国周朝贵族教育体系中的六种技能，即：礼、乐、射、御、书、数。 中国周朝的贵族教育体系，开始于公元前 1046 年的周王朝，周王官学要求学生掌握的六种基本才能。 “大六艺”，指《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》六部经典， 是国学经典中的重要内容
实施情况及分析	

第 11 次

授课时间：第 十一 周 星期三

课题	惟精惟一			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	落地实操的第一节课（总论），具体工具						
主要参考资料							
教学目重点和难点： 人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。							
授课内容（章、节） 项目五：格物致知 惟精惟一（1）（落地实操篇）							
备注： 《尚书·大禹谟》：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”5 千年前——帝王心法（中华心法），尧传给舜，舜传给禹。十六个字就是“道”圣人之道							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>《尚书·大禹谟》：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”5千年前——帝王心法（中华心法），尧传给舜，舜传给禹。十六个字就是“道”圣人之道</p> <p>实操篇——在现实生活中如何走圣人之学</p> <p>今天是对理论篇的总结，实操篇的开启</p> <p>南怀瑾老师讲十六字心法：</p> <p>人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中！</p> <p>中国文化的重点，也是生命科学和认知科学的中心，有十六个字说明“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”，这是中国文化的中心。你们讲儒家也好，什么也好，就是这里开始的。所以孔孟思想、老庄思想，统统从上古这里开始来的。</p> <p>“人心惟危”，人的心理、人的思想最可怕了，后天的人心是很可怕的。</p> <p>“道心惟微”，所谓中国文化的最高精神是“道”，儒释道三家最后所代表的成佛是得“道”，道家成仙也是得“道”，这个道是什么“道”？这是一个值得研究的大问题。中国文化这个“道”，道心是精微得不得了啊！</p> <p>“惟精惟一”，他的方法是“精”跟“一”两个字。</p> <p>“允执厥中”，做起来，实行中庸之道。</p> <p>中国文化的道统，就是包括了儒家、道家，甚至于后来从印度进入的最高文化佛家都在内，原理就是我们祖先的传统十六个字（可以当咒子念）“人心惟危道心惟微，惟精惟一，允执厥中”。连大家喜欢学打坐啊，学密宗，学禅宗，学修身心的道理，大原则，都是从这个地方出来的。</p> <p>南怀瑾老师讲十六字心传：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中</p> <p>现在我们讨论《孟子》最后一章《尽心》，这是孟子整个学术思想的中心，也就是后世所谓的孔孟心传，是构成中国文化中心思想之一。这一贯的中心思想，绝对是中国的，是远从五千年前，一直流传到现在的，没有丝毫外来的学说思想成分。所以后世特别提出，中国圣人之道就是“内圣外王”之道的心传。</p> <p>历史上有根据的记载，是在《尚书·大禹谟》上，其中有帝舜</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>人心惟危：人心充满情绪，将人心带入危险。人心是人的状态和感觉决定的，境遇不重要，状态重要，外在是内在的投射。</p> <p>道心惟微：明心见性的心，极乐开心的状态。觉照的心。觉照是法喜的状态。天网恢恢，疏而不漏</p> <p>惟精惟一：提纯——由人心——道心，情绪、恐惧、焦虑越来越少，这个过程叫致良知，致中和。存天理、去人欲，一就是道</p> <p>允执厥中：真挚、诚意的深入的人心得其正就是道心，人心失其正就是人心</p>

传给大禹的十六个字：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”在一两千年之后，到了唐宋的阶段，就有所谓的“传心法要”；这是佛学进入中国之前的一千多年，儒道两家还没有分开时的思想。当时圣人之所以为圣人，就是因为得道；那时所谓道的中心，就是“心法”。

这十六字的心传，含义非常广泛。我国的文字，在古代非常简练，一个字一个音就是一个句子，代表了一个观念。外国文字，则往往是用好几个音拼成一个字或一个词句，表达一个观念。这只是语言、文字的表达方式不同，而不是好坏优劣的差异。

中国古代人读书，八岁开始读书识字，这样叫做“小学”，就是认字。例如“人”字，古文中怎样写？为什么要这样写？代表什么观念？如何读音？有时候，一个字代表了几种观念，也有几种不同的读音。所以中国的文字，任何学者、文豪，能认识二三千字以上的，已经是不得了啦！普通认得一两千字就够用了。外国文字则不然，每一新的事物，必须创造一个音、形皆不同的新字，所以现在外文的单字，以数十万计。过去“小学”的基本功课，是先认识单字的内涵，其中有所谓“六书”的意义。什么叫六书呢？就是“象形、指事、形声、会意、转注、假借”，这六种是中国传统文字内涵的重点。现在读书，已经不先研读“小学”六书了，不从文字所代表的思想、观念的含义打基础，对于小学的教学，完全不再下基本功夫了。

“人心惟危”的“惟”字，在这里是一个介词，它的作用，只是把“人心”与“危”上下两个词连接起来，而本身这个“惟”字，并不含其他意义。例如我们平时说话：“青的嗯……山脉”，这个拖长的“嗯……”并不具意义。至于下面的“危”字，是“危险”的意思，也有“正”的意思，如常说的“正襟危坐”的“危”，意思就是端正。而危险与端正，看起来好像相反，其实是一样的，端端正正地站在高处，是相当危险的。也因为如此，外国人认起中国字来，会觉得麻烦，但真正依六书的方法，以“小学”功夫去研究中国字的人，越研究越有趣。如上一代章太炎这类的大师们，就具备了这种基础功夫，钻进去就不肯退出来。现代人写的文章，不通的很多，连多音字都不懂，都用错了。

《尚书》里说“人心惟危”，就是说人的心思变化多端，往往恶念多于善念，非常可怕。那么如何把恶念变成善念，把邪念转成正念，把坏的念头转成好的念头呢？怎么样使“人心”变成“道心”呢？这一步学问的功夫是很微妙的，一般人很难自我反省观察清楚。如果能够观察清楚，就是圣贤学问之道，也就是真正够得上人之所以为人之道。所以道家称这种人为真人，《庄子》里经常用到真人这个名词；换言之，未得道的人，只是一个人的空架子而已。

人心转过来就是“道心”。“道心”又是什么样子呢？“道心惟微”，微妙得很，看不见，摸不着，无形象，在在处处都是。舜传给大禹修养道心的方法，就是“惟精惟一”，只有专精。舜所说的这个心法，一直流传下来，但并不像现在人说的要打坐，或佛家说修戒、定、慧，以及道家说炼气、炼丹修道那个样子。

什么叫做“惟精惟一”？发挥起来就够多了。古人为了解释这几个字，就有十几万字的一本著作。简单说来，就是专一，也就是佛家所说的“制心一处，无事不办”或“一心不乱”，乃至所说的戒、定、慧。这些都是专一来的，也都是修养的基本功夫。后来道家常用“精”、“一”两个字，不带宗教的色彩。“精”、“一”就是修道的境界，把自己的思想、情感这种“人心”，转化为“道心”；达到了精一的极点时，就可以体会到“道心”是什么，也就是天人合一之道。而这个“天”，是指形而上的本体与形而下的万有本能。

得了道以后，不能没有“用”。倘使得了道，只是两腿一盘，坐在那里打坐，纹风不动，那就是“惟坐惟腿”了。所以得道以后，还要起用，能够做人做事，而在做人做事上，就要“允执厥中”，取其中道。怎么样才算是“中道”呢？就是不着空不着有。这是一个大问题，在这里无法详细说明，只能做一个初步的简略介绍。

中国流传的道统文化，就是这十六字心传，尧传给舜，舜传给禹。后世所说的，尧、舜、禹、汤、文、武、周公、孔子，一直到孔子的学生曾子、孔子的孙子子思，再到孟子，都是走这个道统的路线。以后讲思想学说，也都是这一方面。但不要忘记，这个道统路线，与世界其他各国民族文化是不同的。中国道统，是人道与形而上的天道合一，叫做天人合一，是入世与出世的合一，政教的合一，不能分开。出世是内圣之道，入世是外用，能正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下，有具体的事功贡献于社会人类，这就是圣人之用。所以上古的圣人伏羲、神农、黄帝，都是我们中华民族的共祖，他们一路下来，都是走的“内圣外王”之道。

到了周文王、武王以后，“内圣外王”分开了，内圣之道就是师道，是传道的人，外用之道走入了君道。其实中国政治哲学思想，君道应该是“作之君，作之师，作之亲”的；等于说君王同时是全民的领导人、也是教化之主，更是全民的大家长，所以说是政教合一的。

小 结

“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”出自《尚书·大禹谟》。据说是尧、舜、禹等古代圣人帝王代代相传的修身治世之道，后人谓之为“十六字心传”，乃中华民族的文化核心与灵魂。

关于“人心惟危”，历来的解释基本很一致，那就是人心是危险的、是险恶的、是不正的。比如，朱熹在《中庸章句集注序》中有着如下释义：“盖尝论之：心之虚灵知觉，一而已矣，而以为有人心、道心之异者，则以其或生于形气之私，或原于性命之正，而所以为知觉者不同，是以或危殆而不安，或微妙而难见耳。然人莫不有是形，故虽上智，不能无人心；亦莫不有是性，故虽下愚，不能无道心。二者杂于方寸之间，而不知所以治之，则危者愈危，微者愈微，而天理之公卒无以胜夫人欲之私矣。”朱熹认为人既有道心，也有人心。这里的人心，其实就是沾染了私欲和杂念的意思。

王阳明也持同样解释。有门人问“道心人心”时，王阳明答曰：“‘率性之为道’，便是道心。但着些人的意思在，便是人心。道心本是无声无臭，故曰微。依着人心行去，便有许多不安稳处，故曰惟危。”在《重修山阴县学记》中，王阳明作如是说：“夫圣人之心学也。学以求尽其心而已。尧、舜、禹之相授受曰：‘人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。’道心者，率性之谓，而未杂于人。无声无臭，至微而显，诚之源也。人心，则杂于人而危矣，伪之端矣。见孺子之入井而恻隐，率性之道也；从而内交于其父母焉，要誉于乡党焉，则人心矣。饥而食，渴而饮，率性之道也；从而极滋味之美焉，恣口腹之饕焉，则人心矣。惟一者，一于道心也。惟精者，虑道心之不一，而或二之以人心也。道无不中，一于道心而不息，是谓‘允执厥中’矣。”这种视人心为私心的解释从字面上当然是讲得通的。

但是，按这样的解释，“十六字心传”读起来是不合文法的。这样的句式，按正常的理解，那是“险恶的人心”和“正直的道心”都要精和一，才能允执厥中，因为前面人心和道心两句是并列式的。如果只是肯定“道心”，要“道心”惟精惟一，何必前面加一句否定意义的“人心惟危”。这样的表述，思维很跳跃，不合逻辑，不合习惯表达。难怪，有人怀疑此心传原本只有十二个字，是后人生生加了“人心惟危”。这一猜测不无道理。

还有，“惟”是只有、只是、仅仅、希望的意思。若将“危”解释为危险、险恶和不正。则“十六字心传”的意思是：“人心没有不险恶的，道心则是正直微妙的；心只有至精至纯，方能恪守中庸。”，这分明不符合尧、舜、禹及包括孔孟

	<p>朱王在内的儒家诸圣人的本意，因为上述儒家诸圣人都认同“人性本善”。孟子直言：“仁，人心也。”朱熹认为愚人也有道心。王阳明则说：“心一也，未杂于人谓之道心。杂以人伪谓之心。人心之得其正者即道心，道心之失其正者即人心，初非有二心也。”人心之得其正者即道心，此言最是正确。若是“危”果真是危险、险恶和不正的意思，圣人定不会用这个“惟”字。</p> <p>那么，问题来了。“危”当作何解？很简单也很意外，就是正的意思。《论语》里，孔夫子云：“邦有道，危言危行；邦无道，危行言孙。”意思是：国家政治清明，言行就要正直；反之，行为要正直，言语要谨慎。还有一个成语——正襟危坐。这里的“危”即是端正、正直。所以，若将“危”解释为正、正直，“十六字心传”读起来就朗朗上口、合乎逻辑和文法了。因此，“人心惟危”的正解是：人心惟有正直（提醒人们需时时加以“省察克治”之功以保证人心之正，也即是归于道心。此正是“惟精惟一”的本意。）……</p>
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>心随境转是凡夫，境随心转是圣贤</p>
<p>实施情况及分析</p>	

第 12 次

授课时间：第十二周 星期三

课题	格物致知			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	落地实操的第一节课，具体工具						
主要参考资料	《传习录》						
教学目重点和难点：							
授课内容（章、节） 项目五：格物致知 格物致知（2） 为善去恶（3） 观法无我（4）							
备注： 格物致知 是中国古代儒家思想中的一个重要概念，乃儒家专门研究事物道理的一个理论，已失佚，源于《礼记·大学》八目——格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下——所论述的“欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚”此段。							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>王阳明重新解释格物致知，他说：所谓致知格物者，致吾心之良知于事事物物也。吾心之良知，即所谓天理也，致吾心良知之天理于事事物物，则事事物物皆得其理矣。致吾心之良知者，致知也。事事物物皆得其理者，格物也。是合心与理而为一者也。</p> <p style="text-align: center;">《阳明先生集要·答顾东桥书》</p> <p>致知格物在王阳明的解释下，知是良知，是我们本心自具的良知，心即理，我心的良知就是天理。物是事事物物，在王阳明那里，事事物物主要是指道德的实践活动，如事亲、忠君等等。致知格物就是将吾心之良知作用于事事物物，尤其是道德的行为或实践上去。将吾心之良知作用于事事物物，事事物物就都得其理，意思是说，做得恰到好处，事亲自然知孝，事兄自然知悌，事君自然知忠，孝、悌、忠就是事亲、事兄、事君之理。</p> <p>朱子的物是天地草木器用无不是物，是客观之物。王阳明的物不是客观之物，而是“心外无物”之物，是主观物、行为物；朱子的格物致知是“即物穷理”，也就是接触这些客观之物而穷究、研究它存有的理，而王阳明的格物致知，格是“格君心之非”之格，格是正，格物是使物由不正到正；朱子的格物致知主要是知识论的，而王阳明的格物致知主要是道德实践的。</p> <p style="text-align: center;">为善去恶是格物 ~王阳明</p> <p>所谓致知格物者，致吾心之良知于事事物物也。吾心之良知即所谓天理也，致吾心良知之天理于事事物物，则事事物物皆得其理矣。致吾心之良知者，致知也。事事物物皆得其理者，格物也。</p> <p>译：所说的格物致知，是把我们心中的良知用到万事万物上。我们心中的良知就是所谓的天理，把我们心中的良知天理应用到万事万物上，那么万事万物都得到天理了。求的我们内心中的良知是致知的功夫。使万事万物都得到天理是格物的功夫。</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>格物致知是中国古代儒家思想中的一个重要概念，乃儒家专门研究事物道理的一个理论，源于《礼记·大学》八目：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。</p> <p>“格物”一词来源于《大学》：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物。”</p>

格物致知

所谓致知格物者，致吾心之良知于事事物物也。吾心之良知即所谓天理也，致吾心良知之天理于事事物物，则事事物物皆得其理矣。致吾心之良知者，致知也。事事物物皆得其理者，格物也。

一一王阳明

“‘致知’云者，非若后儒所谓充扩其知识之谓也，致吾心之良知焉耳。”“物者，事也，凡意之所发必有其事，意所在之事谓之物。格者，正也，正其不正以归于正之谓也。正其不正者，去恶之谓也。归于正者，为善之谓也。夫是之谓格。”一一王阳明

物无善恶，在心如此，在物亦然。世儒惟不知此，舍心逐物，将格物之学错看了，终日驰求于外，只做得个‘义袭而取’，终身‘行不著，习不察’。一一王阳明

无善无恶者理之静，有善有恶者气之动。不动于气，即无善无恶，是谓至善。善恶全不在物，只在汝心。循理便是善，动气便是恶

一一王阳明

问：“近来功夫虽若稍知头脑，然难寻个稳当快乐处。”先生曰：“尔却去心上寻个天理。此正所谓理障。此间有个诀窍。”曰：“请问如何？”曰：“只是致知。”曰：“如何致知。”一一王阳明

曰：“尔那一点良知，是尔自家底准则。尔意念著处，他是便知是，非便知非，更瞒他一些不得。尔只不要欺他，实实落落依着他做去，善便存，恶便去，他这里何等稳当快乐。此便是格物的真诀，致知的实功。若不靠着这些真机，如何去格物？我亦近年体贴出来如此分明，初犹疑只依他恐有不足，精细看，无些小欠缺。”

一一王阳明

问：“‘乐是心之本体’，不知遇大故于哀哭时，此乐还在否？”先生曰：“须是大哭一番了方乐，不哭便不乐矣。虽哭，此心安处即是乐也。本体未尝有动。”一一《传习录》

问：“知譬日，欲譬云。云虽能蔽日，亦是天之一气合有的，欲亦

四念处是用智慧观察身、受、心、法四念处，破除常、乐、我、净四颠倒。四念处包括身念处、受念处、心念处、法念处。四念处的内容主要以五蕴为主：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，从而走上涅槃成佛之路。

四念处包括身念处、受念处、心念处和法念处，它是以五蕴为主，而分身、受、心、法四方面加以思维观察。简单地说，身就是色蕴，受就是受蕴，心就是识蕴，法就是想、行二蕴。

莫非人心合有否？”先生曰：“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，谓之七情，七者俱是人心合有的，但要认得良知明白。比如日光，亦不可指着方所。一隙通明，皆是日光所在。虽云雾四塞，太虚中色象可辨，亦是日光不灭处。不可以云能蔽日，教天不要生云。七情顺其自然之流行，皆是良知之用，不可分别善恶，但不可有所着。七情有着，俱谓之欲，俱为良知之蔽。然才有着时，良知亦自会觉。觉即蔽去，复其体矣。此处能勘得破，方是简易透彻功夫。”

一一《传习录》

澄在鸿胪寺仓居，忽家信至，言儿病危，澄心甚忧闷，不能堪。先生曰：“此时正宜用功，若此时放过，闲时讲学何用？人正要在此等时磨练。”

一一《传习录》

九川卧病虔州。先生云：“病物亦难格，觉得如何？”对曰：“功夫甚难。”先生曰：“常快活便是功夫。”

一一《传习录》

澄问：“有人夜怕鬼者，奈何？”先生（王阳明）曰：“只是平日不能{集义}而心有所嫌，故怕。素行合于神明，何怕之有？”子萃曰：“正直之鬼不须怕，恶邪鬼不管人善恶，故未免怕。”先生曰：“岂有邪鬼能迷正人乎！只此一怕便是心邪，故有迷之者。非鬼迷也，心自迷耳。”

一一《传习录》

舜不遇瞽瞍，则处瞽瞍之物无由格；不遇象，则处象之物无由格。周公不遇流言忧惧，则流言忧惧之物无由格。故凡动心忍性，增益其所不能者，正吾圣门致知格物之学，正不宜轻易放过，失此好光阴也。知此则夷狄患难，将无入不自得矣。

一一王阳明

近斋曰：“阳明在南都时，有私怨阳明者，诬奏极其丑诋。始见颇怒，旋自省曰：‘此不得放过。’掩卷自反，俟其心平气和再展看。又怒，又掩卷自反。久之真如飘风浮霭，略无芥蒂。是后虽有大毁谤，大利害，皆不为动。尝告学者曰：君子之学，务求在己而已。毁誉荣辱之来，非惟不以动其心，且资之以为切磋砥砺之地，故君子无入而不自得，正以无入而非学也。”

一一《尤西川纪事》

克己须要扫除廓清，一毫不存，方是。有一毫在，则众恶相引而来。

一一王阳明

变化气质，居常无所见，惟当利害、经变故、遭屈辱，平时愤怒者到此能不愤怒，忧惶失措者到此能不忧惶失措，始是得力处，亦是用力处。天下事虽万变，吾所以应之，不出乎喜怒哀乐四者，此为学之要。

一一王阳明

吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天

理，何等轻快洒脱，何等简易！

一一王阳明

人若知这良知诀窍，随他多少邪思妄念，这里一觉，都自消融，真个是灵丹一粒，点铁成金。一一王阳明

“格物”者，《大学》之实下手处，彻首彻尾，自始学至圣人，只此工夫而已，非但入门之际有这一段也。此‘致知’二字，真是个千古圣传之秘，见到这里，‘百世以俟圣人而不惑’。

一一王阳明

人心是天、渊。心之本体，无所不该，原是一个天，只为私欲障碍，则天之本体的失了。心之理无穷尽，原是一个渊，只为私欲窒塞，则渊之本体的失了。如今念念致良知，将此障碍窒塞一齐去尽，则本体已复，便是天、渊了。

一一王阳明

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。
天地之间，其犹橐(tuó)籥(yuè)乎？虚而不屈，动而愈出。
多言数穷，不如守中。

译文：天地不情感用事，对万物一视同仁，圣人不情感用事，对百姓一视同仁。（此处“百姓”应指贵族与平民）天地不言仁，滋养万物，不求万物的回报；圣人不仁，为百姓做事，不求百姓的回报。

这句话的意思是说，天地滋养着万物，不会说自己多么仁厚，不求万物用草扎成的狗来表示祭拜他。所以天地不言仁，不争仁，滋养着万物，不求万物回报他。圣人不会说自己多么仁厚，为百姓做了事情，不需要百姓用刍狗那些来回报他，所以圣人不仁，不争仁，滋养着万物，不求万物回报他。圣人不会说自己多么仁厚，为百姓做了事情，不需要百姓用刍狗那些来回报他，所以圣人不仁，不争仁，为百姓做事，不求百姓回报。

“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”传说中的河上公（有人以为是汉文帝时人）有注：“天施地化，不以仁恩，任自然也。”“天地生万物，人最为贵。天地视之如刍草、狗畜，不责望其报也。”“圣人”句注仿此。其意是说天地不讲仁恩，只是任自然，将万物看作草和狗。王弼注：“天地任自然，无为无造，万物自相治理，故不仁也。仁者必造立施化，有恩有为。造立施化，则物失其真。有恩有为，则物不具存。物不具存，则不足以备载。天地不为兽生刍，而兽食刍；不人为生狗，而人食狗。”

无为于万物而万物各适其所用，则莫不赡矣。若慧（通惠）由己树，未足任也。”（据楼宇烈《王弼集校释》，中华书局1999年版）王弼之意，也是以为天道任自然而己，并不加惠于物。而万物各自有所用，如兽吃草，人吃狗之类。仁，为百姓做事，不求百姓回报。

【原文】

子曰：“莫我知也夫！”子贡曰：“何为其莫知子也？”子曰：“不怨天，不尤人①，下学而上达。知我者其天乎②！”

【注释】

①尤：责怪。②其：前句中“其”字是用于句中的助词，无义。本句中“其”字用于拟议不定，可以译为“大概”或“恐怕”。

【翻译】

孔子说：“没有人了解我啊！”子贡说：“为什么没有人了解您呢？”孔子说：“不埋怨天，不责备人，下学人事而上达天命。了解我的大概只有天吧！”

【解读】

《史记·孔子世家》中说，孔子周游列国不为所用，晚年返回鲁国教育学生。鲁哀公十四年，孔子七十一岁时，鲁君在大野泽狩猎，获一怪兽，孔子以为是麒麟，不禁流泪，他感叹自己的政治理想不能实现了，但他“不怨天，不尤人”，显示出伟大的人格。怀才不遇而抑郁感叹，孔子亦不能免。

《必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。》译文如下：

（公孙丑上）

处理事情，必先计划思考，不要预期、预测。必须专心一致，并且不可事先考虑其结果或利益。因为只一味地考虑结果或利益的话，反而有碍志气，所以切勿如此作为。

无论什么事，必须让它自然发展，是不能勉强的。

从前，宋国有个极其愚蠢的人，看到自己田里的稻苗，长得比别人的慢，感到十分苦恼，所以他悄悄地跑到田里，把稻草全部拔高一些。然后得意的回去告诉家人，家人听到这个消息，马上跑去看，结果稻苗全部枯死。“揠苗助长”是十分不智的，要稻子长高，最根本的办法是必须经常不断地耕耘和除草，切勿滥施助长，以免弄巧成拙。

为善去恶

当你动气（有情绪）时，开始做四念处为善去恶：

1，观身不净（觉身体）

觉察是否有头痛、喉咙堵、胸闷、胃堵等情况。如果有，就觉察它，观照它，臣服它，允许它，直到上述症状完全消失了为止。这时可能会有（也可能没有）打哈欠，打嗝，流眼泪，呕吐，放屁等身体反应，都属正常。如果身体没有上述症状，就不必观身不净（觉身体）。

2，观受是苦（觉情绪） 受（感受）

觉察你的情绪，观照它，臣服它，允许它。不要抗拒它，转移它，

忽略它，压抑它。要勇敢的**直面**你所有的情绪，体验它，穿越它，直到所有的情绪都消失了为止。

3，观心无常（觉思想）

觉察自己的念头起起灭灭，臣服于它来来去去，不要去抗拒它，控制它，转移它，逃避它，更不要去追求无念，允许它，只是允许它。

4，观法无我（觉真相）

同时（也可以情绪消失后）默念阳明四句教，体会四句教背后的真相。

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。

观法无我

佛学术语，法有善法恶法。

人皆约法计我，谓我能行善行恶也。善恶法中，本无有我。若善法是我，恶法应无我；若恶法是我，善法应无我。众生颠倒，妄计有我，故令观法无我也。

<p>小 结</p>	<p>我们经常听到“人心如海深”，“女人心，海底针”，这些说法都是讲的人心不可测。</p> <p>其中最深刻的还是《增广贤文》中的“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，人心确实是很复杂的，要认知一个人难，要认知一个人的心更难。</p> <p>作为探讨心的话题，阳明心学却不着力于人心的复杂上做文章，而是站在更高的高度上，从人心的本底上着眼，探讨人心的广大和深邃。</p> <p>所以，阳明先生讲：“人心是天渊。心之本体，无所不该，原是一个天，只为私欲障碍，则天之本体失了。心之理无穷尽，原是一个渊。只为私欲窒塞，则渊之本体失了。”</p> <p>作为“人心是天渊”这一阳明心学的核心主张，其先天之“心之本体，原是一个天；心之理，原是一个渊”，只是为后天私欲所窒塞。</p> <p>那么怎么来改变这种不良状况呢？</p> <p>答案就在“致良知”上。</p> <p>阳明先生讲：“如今念念致良知，将此障碍窄塞一起去尽，则本体已复，便是天渊了。”</p> <p>也就是说，人心本体原是天渊，只为后天私欲所窒碍，经过“致良知”的工夫，又将回到“人心是天渊”的光明境地了。</p>
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>王阳明弟子问： “静时亦觉意思好，才遇事便不同。如何？” 先生曰：“是徒知静养，而不用克己功夫也”。 如此，临事便要颠倒。人需要在事上磨，方立得住，方能“静亦定，动亦定” 重点：很多人学习各种法门，佛学，修灵修，学西方灵性一直活不出来，在课堂上能量很高，离开老师课堂就能量断断续续，平时没什么事，一旦遇到事情一下子就生起（恐惧，焦虑），这个主要原因是，平时学的不是真正的静心，而只是练习外围的动作而已。真正的静心不依靠打坐，不需要冥想，不需要做各种法门，核心环节是，真实面对自己的情绪，疗愈清理让自己内在自动生发清净和平，这才是真功夫。</p> <p>2. 理障 用邪思邪见替代正见。 用冥想，静心，各种法门替代疗愈清理。 真正的静心不是打坐，真正的静心是乔丹打篮球的时候特别有感觉，是上帝借助乔丹的手在打球，打出如有神助的感觉。</p> <p>3. 人生最重要的一项技能： 格物致知 格物致知就是疗愈清理，疗愈清理的主要方法就一个字：“觉” 一切苦，一切邪思妄念，一切境遇引起的恐惧和焦虑等情绪，一觉便自消融，一觉便能疗愈清理，一觉便能点铁成金。 举例说明：一个负债累累的人请教老师如何翻转债务，老师建议他做功课，特别</p>

	<p>是疗愈清理，而这个人说：“我的境遇如此之困惑，等我翻转之后我肯定会做功课的”，可见不明心见性的人无明地认为是剧情支撑着剧本，而不知道是剧本支撑着剧情，这个剧本就是内在的情绪和状态。</p> <p>切记：状态支持着境遇，而不是境遇支持着状态。</p> <p>王阳明：人若知这良知诀窍，随他多少邪思妄念，这里一觉，都自消融，真个是灵丹一粒，点铁成金。</p> <p>会处理情绪，你就能活出精彩的人生。</p> <p>如果你不会疗愈情绪，你就错过了让你人生价值倍增（点铁成金）的好机会。</p> <p>3. 吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一份人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！</p> <p>改命的核心，格物致知的核心——觉</p> <p>一个字“觉”</p>
<p>实施情况及分析</p>	<p>拓展资料：</p> <p>致良知，知行合一，是阳明文化的核心。先有致良知，而后有知行合一。</p> <p>王阳明“知行合一”论的内涵有三个要点：</p> <p>第一，知行只是一个工夫，不能割裂。而所谓“工夫”，就是认知与实践的过程。</p> <p>第二，知行关系是相互依存的：知是行的出发点，是指导行的，而真正的知不但能行，而且是已在行了；行是知的归宿，是实现知的，而真切笃实的行已自有明觉精察的知在起作用了。</p> <p>第三，知行工夫中“行”的根本目的，是要彻底克服那“不善的念”而达于至善，这实质上是个道德修养与实践的过程。</p> <p>显然，王阳明所谓的“知”即“吾心良知之天理”，其所谓“行”即“致吾心良知之天理于事事物物”的道德实践。可以说，王阳明的“知行合一”论在本质上是集道德、伦理、政治于一体的道德人文哲学。</p>

第 13 次

授课时间：第十三周 星期三

课题	知行合一			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	落地实操的第二个具体工具 “知行合一”的意思是说知行是一件事的两个方面。“知者行之始，行者知之成：圣学只一个功夫，知行不可分作两事”						
主要参考资料	《传习录》						
教学目重点和难点： “知者行之始，行者知之成。”							
授课内容（章、节） 项目六： 知行合一（1） 知善知恶（2） 强恕而行（3）							
备注： 知行合一：是指客体顺应主体，知是指良知，行是指人的实践，知与行的合一，既不是以知来吞并行，认为知便是行，也不是以行来吞并知，认为行便是知。这是由明朝思想家王守仁提出来的。							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>“知者行之始，行者知之成。”实践证明，“上海精神”催生了强大凝聚力，激发了积极的合作意愿，是上海合作组织成功发展的重要思想基础和指导原则。</p> <p>——习近平主席 2016 年 6 月 24 日在上海合作组织成员国元首理事会第十六次会议上的讲话^[1]</p> <p>“知者行之始，行者知之成”是明代思想家王阳明的话，出自学生记录其言行的《传习录》，其中学生陆澄记的是：“知者行之始，行者知之成。圣学只一个功夫，知、行不可分作两事”。关于知与行的关系，王阳明强调过多次，学生们也觉得这种观念很重要，也不止一次地加以记录。</p> <p>当行则行，当止则止，当生则生，当死则死，斟酌调停，无非是致其良知，以求自谦而已。</p> <p>——王阳明《传习录》</p> <p>王阳明在他的著作《传习录》中说，君子应该根据实际情况顺应变化，该做的便做，不该做的便不要做，该生存的时候自然要生存，该牺牲的时候也应义不容辞。而做这些之前的考虑、调停，都是“致良知”的表现，无非是为了自己的身心能畅快。</p> <p>勉强去做自己毫无兴趣的事情，心情如何舒畅？冒险去做不合法的事情，良心又岂能安稳？王阳明认为，孟子的“必有事焉”，说的就是“集义”一事，而“集义”，就是致良知。“义”就是“宜”，心到了它该处的、适宜的位置，便是“义”了。这种说法颇为形象，心到了它该处的、适宜的位置，不就是良知产生了吗？</p> <p>当行则行，便是要顺着良知而行。王阳明在这里举了一个例子，他认为《孟子》中的“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”便是为了“致良知”的表现。如何理解呢？可以回到《孟子》这句话的语境中去。这句话的开头举了舜、管夷吾、百里奚、孙叔敖从贫贱之中获得重</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>知者行之始，行者知之成：圣学只一个功夫，知行不可分作两事。</p> <p>——明·王阳明《传习录》</p> <p>在孟子言必有事焉，则君子之学终身只是集义一事。义者宜也。心得其宜之谓义。能致良知，则心得其宜矣，故集义亦只是致良知。君子之酬酢万变，当行则行，当止则止，当生则生，当死则死，斟酌谓停，无非是致其良知，以求自谦而已。故君子素其位而行，思不出其位，凡谋其力之所不及而强其知之所不能者，皆不得为致良知；而凡劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，动心忍性以增益其所不能者，皆所以致其良知也。</p> <p>——《传习录》一七〇（节选）</p> <p>孟子说：“必有事焉”（什么叫“事”，不是工作、学习的具体事才叫事，事，就是用功，就是存养，就是随时良知发见），君子做学问，终身只是“集义”这一件事。义就是宜，心能做到了适宜就是义。能致良知，则心就能做到适宜。</p> <p>君子待人接物，应对事变，该做就做，该停就停，该生就生，该死就死，期间的斟酌思考，无非是致其良知，从而求得心安理得而已。所以（孔子说：）“君子素位而行”（随遇能安，在什么位置就做什么事）。又说君子“思不出其位”（不</p>

用的例子，而这些都是“天将降大任于斯人也”，他们获得重用后所行的事并不是为了自己的利益，而是有更为重大的担当。若要承担这份责任，也必定要经历更多苦难。这些苦难，正是“当行则行”之事。

当止则止，则是了解自己的局限、底限而止。凡是试图去做超出自己能力范围之外的事情，或者勉强自己学会智力水平达不到的知识，都不叫做致良知。处在社会的洪流中，有时候免不了要随着浪涛而走，尤其是身处现今讲究“流行”的社会，似乎吃穿用度都得跟着别人的脚步，一旦脱离，就会被讥讽为“落伍”。拥有“当止则止”的勇气和智慧的人少之又少，但一个真正有见识、“致良知”的人，便会有分辨真相的能力和自我选择的魄力。在行之前，不妨想想自己到底需要什么，若是无必要，当止则止；也不妨自己的行为会不会妨碍了他人的生活，若答案为是，当止则止。

当生则生，当死则死，是面对生死之事时直击心灵的考验。普通人面对这样的选择时刻非常之少，但面对天灾人祸时父母与子女、情人之间毫不犹豫地舍身保护，或许就是心灵深处的瞬间选择。还有那“我不入地狱谁入地狱”的社会担当，全然是大无畏的决断。

《论语中》的“君子不忧不惧”，说的不也是这个意思吗？如果能够尽力做好自己的事，不去做自己能力范围之外的事，便没有什么可以忧愁的事情了。如果能够顺着自己的心，不做违背良心的事，也就不会担心遭到道德的谴责，更没有什么可以害怕的事了。了解自己心灵的界限，生死亦无畏，又何况行与止呢？

知行合一

知者行之始，行者知之成。圣学只一个功夫，知、行不可分作两事

今人学问，只因知行分作两件，故有一念发动，虽是不善然却未曾行，便不去禁止。我今说个知行合一，正要人晓得一念发动处便即是行了。发动处有不善，就将这不善的念克倒了，须要彻根彻底，不使那念不善潜伏在胸中。此是我立言宗旨。

一一王阳明

某尝说知是行的主意，行是知的功夫。知是行之始，行是知之成。若会得时，只说一个知，已自有行在；只说一个行，已自有知在。

一一王阳明

在其位，不谋其政，只思考自己的事，只管好自己的事）。凡是去谋求自己力所能及的事，强行要去干自己才智所不能胜任的事，都不是致良知。而凡是“劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，动心忍性所以增益其所不能”的人，均是为了致良知。

普通人做事时往往计较成败得失，就会顾忌自己的力量足不足，成事的条件等客观因素，根据自己的情况去选择做与不做，当感觉自己力量不足时，就是该做的事情也不去做；觉得自己力量强大，就是不该做的事情也去做。而君子则不同，他们处世时秉承一颗赤诚之心，思考问题的方式是不计成败，只问对错，只问是不是必须去做的事。

黄勉之问：“‘无适也，无莫也，义之与比。’事事要如此否？”

先生曰：“固是事事要如此，须是识得个头脑乃可。义即是良知，晓得良知是个头脑，方无执着。且如受人馈送，也有今日当受的，他日不当受的，也有今日不当受的，他日当受的。你若执着了今日当受的，便一切受去。执着了今日不当受的，便一切不受去。便是‘适莫’。便不是良知的本体。如何唤得做义？”

【译文】黄勉之问：“‘无适也，无莫也，义之与比。’事事都要如此吗？”

先生说：“固然事事要如此，也必须要先知道一个重点才可以。义就是良知，知道良知是个重点，才没有执着。就像接受别人的馈赠，有今天应当接受，他日不应该接受的。也有今天不该接受，他日应该接受的。你如果执着于今天应该接受的，就接受所有的馈赠。执着于今天不

知行是一个功夫的两面，知中有行，行中有知，二者不能分离，也没有先后。与行相分离的知，不是真知，而是妄想；与知相分离的行，不是笃行，而是冥行。

一一王阳明

行之明觉精察处，便是知；知之真切笃实处，便是行；若行而不能精察明觉，便是冥行，知而不能真切笃实，便是妄想。元来只是一个功夫。当下便自知得。今却只从言语文义上窥测，所以牵制支离，转说转糊涂。正是不能知行合一之弊耳。一一王阳明

黄勉之问：“‘无适也，无莫也，义之与比。’事事要如此否？”先生曰：“固是事事要如此，须是识得个头脑乃可。义即是良知，晓得良知是个头脑，方无执着。且如受人馈送，也有今日当受的，他日不当受的；也有今日不当受的，他日当受的。你若执着了今日当受的，便一切受去；执着了今日不当受的，便一切不受去。便是‘适’‘莫’，便不是良知的本体。如何唤得做义？”

一一《传习录》

求诸心而得，虽其言之非出于孔子者，亦不敢以为非也；求诸心而不得，虽其言之出于孔子者，亦不敢以为是也。一一王阳明

君子之酬酢万变，当行则行，当止则止，当生则生，当死则死，斟酌谓停，无非是致其良知，以求自谦而已。故君子素其位而行，思不出其位，凡谋其力之所不及而强其知之所不能者，皆不得为致良知。一一王阳明

吾自南京已前，尚有乡愿意思。在今只信良知真是真非处，更无掩藏回护，才做得狂者。使天下尽说我行不掩言，吾亦只依良知行。

一一王阳明

未有知而不行者。知而不行，只是未知。一一王阳明

知犹水也，人心之无不知，犹水之无不就下也；决而行之，无有不就下者。决而行之者，致知之谓也。此吾所谓知行合一者也。吾子疑吾言乎，夫道一而已矣。

一一王阳明

千圣皆过影，良知乃吾师。 一一王阳明

该接受的，就所有馈赠都不接受。这就是‘适’和‘莫’，就不是良知的本体了，怎么能叫做‘义’呢？”

问：“‘思无邪’一言，如何便盖得三百篇之义？”

先生曰：“岂特三百篇？六经只此一言，便可该贯，以至穷古今天下圣贤的话，‘思无邪’一言也可该贯。此外便有何说？此是一了百当的工夫。”

【译文】黄勉之问：“‘思无邪’一句话怎么能涵盖《诗经》三百篇的涵义呢？”

先生说：“何止《诗经》的三百篇？六经只要这一句话，就可以贯通，以至于穷尽古今天下圣贤的话，都可以用‘思无邪’一句话，来贯通代表。此外更有什么说法呢？这是一了百了的工夫。”

问道心、人心。

先生曰：“‘率性之为道’，便是道心；但着些人的意思在，便是人心。道心本是无声无臭，故曰‘微’。依着人心行去，便有许多不安稳处，故曰‘危’。”

【译文】黄勉之向先生请教道心和人心。

先生说：“‘率性之为道’，就是道心。只要增添了一些人的意思在，就是人心。道心本来是无声无味的，因此称为‘微’。依照人心去做，就有许多不安稳的地方，因此称为‘惟危’。”

一友问：“读书不记得如何？”

先生曰：“只要晓得，如何要记得？”

笃实：踏实；实在。精察：精细明察。

知行合一，是指客体顺应主体，知是指良知，行是指人的实践，知与行的合一，既不是以知来吞并行，认为知便是行，也不是以行来吞并知，认为行便是知。这是由明朝思想家王守仁提出来的。即谓认识事物的道理与在现实中运用此道理，是密不可分的一回事。

知善知恶

1. 每个当下；
2. 在你力所能及的范围内；
3. 做你最想做/最兴奋/最享受/最快乐/最和平/最清净的事情
4. 做到极致
5. 对结果零期待

这5条就是知行合一

强恕而行

1、强：勉力，尽力。

2、恕：**推己及人**。“恕”，从字面来看，是“如心”，也就是“如自己的心”。

《论语》中其恕乎的“恕”，一般认为“**己所不欲，勿施于人**”就是“恕”的解释。在这里，指推己及人的“**恕道**”。

3、行：意即从事，做。

强恕：

语出《孟子·尽心上》：“**反身而诚，乐莫大焉；强恕而行，求仁莫近焉。**”

要晓得已是落第二义了，只要明得自家本体。若徒要记得，便不晓得；若徒要晓得，便明不得自家的本体。”

【译文】一位朋友问：“读书记不住怎么办？”

先生说：“只要理解就够了，为什么要记得？要理解已经是落在次要的地位了，只要使自己本体心中明朗清楚就够了。如果只是要记得，就无法理解。如果只是要理解，就无法使自己本体心中明朗清楚。”

刘君亮要在山中静坐。

先生曰：“汝若以厌外物之心去求之静，是反养成一个骄惰之气了；汝若不厌外物，复于静处涵养，却好。”

【译文】刘君亮要在山中静坐修行。

先生说：“你如果用厌弃外物的心去追求安静，这就反而养成一个骄惰之气了。你如果不厌弃外物，又在安静中存养，那是很好的。”

<p>小 结</p>	<p>【出自】 知者行之始，行者知之成：圣学只一个功夫，知行不可分作两事。 ——明·王阳明《传习录》</p> <p>【释义】 “知者行之始，行者知之成”出自明代哲学家王阳明的《传习录》。王阳明认为：“外心以求理，此知行之所以二也。求理于吾心，此圣门知行合一之教。”“知行合一”的意思是说知行是一件事的两个方面。“知者行之始，行者知之成：圣学只一个功夫，知行不可分作两事”，大意是：知是行的开始，行是知的完成：圣人的学问只有一个功夫，知和行不可以分开看作两样事情。人们通常用这两句话强调“知行合一”的重要性。</p> <p>在王阳明这里的“知”“行”不完全等同于现代意义上的“知”“行”。王阳明所说的知，就是指知善知恶的良知。良知人人都具有，人与其他动物的一个重要的区别就是人可以意识到并判断自己的行为，能够辨别善恶，并做出合理的选择，而不是单纯为自己的本能和外物所驱使。王阳明的知行合一，就是将知与行合作一处，才知便是行，能行便是真知。这里的知行合一，就是要使良知时刻关照着人的行为和心理，有所为而有所不为，使人不会失其本心，不会让意志为外物所动摇，沦为外物的奴隶。这里的知行合一主要是强调道德观念和道德实践的一致性。</p> <p>我们现代人讲的“知行合一”不同于王阳明所讲的道德意义上的知善恶并且付诸实践，而是指人类要正确处理认识和实践的关系。实践是认识的来源，实践是认识的目的和认识发展的动力，实践又是检验认识正确与否的唯一标准。总之，实践决定认识，认识依赖于实践，对实践有反作用。我们今天强调“知行合一”，更是要强调要把认识付诸于实践，让认识在改造实践中发挥其应有的作用。</p> <p>人类社会的发展正是由“认识——实践——再认识——再实践”的周而复始循环发展，不断前进。如果认识离开了实践，就失去了发展的动力，也会失去检验认识正确与否的标准；如果实践离开了认识，就会成为蛮干，人类实践的脚步就会延缓甚至停滞不前。我们要通过不断加深认识，增强实践的科学性；同时也要善于把最新认识运用于实践，增强人类改造自然界和人类社会的能力。</p> <p>习近平在上海合作组织成员国元首理事会第十六次会议上的讲话中引用“知者行之始，行者知之成”，旨在强调“上海精神”催生了强大凝聚力，具有超越时代和地域的生命力和价值，上海合作组织应当积极发挥“上海精神”的作用和影响，对世界和平与发展事业的积极贡献。</p> <p>未有知而不行者。知而不行，只是未知。</p> <p>希腊大哲学家苏格拉底认为，无人有意做恶，恶只是来自于无知。王阳明这里虽然没说恶，但观点与苏格拉底却是一理。根据这种观点，一个人如果真的知道了什么是好的、善的，那他一定会去做。如果他没有付诸行动，原因只有一个：他</p>
------------	---

并未真正认识到善；同样，坏人作恶，原因也是对于善的无知，或者没有真正认识到善。

古人所以既说一个知又说一个行者，只为世间有一种人，懵懵懂懂的任意去做，全不解思维省察，也只是个冥行妄作，所以必说个知，方才行得是；又有一种人，茫茫荡荡悬空去思索，全不肯着实躬行，也只是个揣摸影响，所以必说一个行，方才知得真。

从这段话里，我们可以了解到。王阳明所说的知和行的关系是多方面的。一方面，行必须有知的指导，行必须借助知的反思；而行则可以检验、修正知。知行合一，知和行本来就该是一体两面。

虚灵不昧，众理具而万事出。心外无理，心外无事。

虚灵，指的是宁静荡淡而智慧之意。虚灵原指宇宙世界最初的一种朦胧，混沌与原始的状态。从人的角度来说，虚灵指人的返璞与归真，体现出一个人的真，善，美，它多以一种境界，风格而存在。在王阳明这里，虚灵大概与良知意思相通。

这句话的意思是，当心达到“纯是天理”、“虚灵不昧”或者说“致良知”状态的时候，也就是一个人的心达到非常寂然、专一、虚静的时刻，那么万事万物的道理就会自动显现。所以说，心外没有理，心外没有物。一切外求者，都是缘木求鱼。

人胸中各有个圣人，只自信不及，都自埋倒了。

这句话有三个层次的含义。第一层是说，人人心中都有个圣人，人人皆可以为圣人，为尧舜。第二层是说，人要成为圣人，必须反求诸己，向本心里致良知，寻求万事万物之理。第三个层次是说，人心中的“圣人”为自身不当的行为、观念所掩埋、所遮蔽，人若要成圣，则必须除掉这些遮蔽本心的行为和观念。

人心是天渊。心之本体无所不该，原是一个天。只为私欲障碍，则天之本体失了。心之理无穷尽，原是一个渊。只为私欲窒塞，则渊之本体失了。如今念念致良知，将此障碍窒塞一齐去尽，则本体已复，便是天渊了。

天、渊是两个词，高天和深渊。王阳明这里直接把人的心称作高天、深渊，意在强调，人心无所不包，原本就是像天、渊那样深不可测。只是这样高远和深邃的心，却常常被私欲所填充，所以失去了本来的高远、深邃，不能够无所不包，不能够海纳万物。

良知是造化的精灵。这些精灵，生天生地，成鬼成帝，皆从此出，真是与物无对。人若复得他完完全全，无少亏欠，自不觉手舞足蹈，不知天地间更有何乐可代。

《庄子》里面说“道”是：神鬼神帝，生天生地。可见“良知”之于王阳明，就如同“道”之于庄子。人若能完满地致良知，完全复归本心，那就能获得天地间最大的乐，这种快乐周遍通达，畅于四肢。

人之本体常常是寂然不动的，常常是感而遂通的。未应不是先，已应不是后。

王阳明认为，良知是寂然不动的，人只有在寂然的状态中才能“致良知”，也才

能感而遂通。

后面一句是说，事情没有发生（应对）时，不能说其是先，已经发生（应对）时，也不能说其是后，（因为事物的“理”先于“事物”存在，事物的发生或者应对只不过是已经早先存在的“理”再次践履一番而已）

你未看此花时，此花与汝心同归于寂，你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。

一年春天，王阳明和他的朋友到山间游玩。朋友指着岩石间一朵花对王阳明说，你经常说，心外无理，心外无物。天下一切物都在你心中，受你心的控制，你看这朵花，在山间自开自落，你的心能控制它吗？难道你的心让它开，它才开的；你的心让它落，它才落的？

王阳明的回答很有味道：“你未看此花时，此花与汝心同归于寂；便知此花不在你的心外。”

第一等事应是读书做圣贤。

王阳明读私塾，他有一天问老师：“何谓第一等事？”这话的意思其实就是问，人生的终极价值到底是什么？他的老师吃了一惊，从来没有学生问过他这样的问题，他看了看王阳明，思考了一会，才做出他自认最完美的回答：“当然是读书做大官啊。”

王阳明显然对这个答案不满意，他看着老师说：“我认为不是这样。”老师不自然地“哦”了一声：“怎么？你还有不同的看法？”王阳明说：“我以为第一等事应是读书做圣贤。”

胜负之决只在此心动与不动

王阳明一生还带兵打过很多胜仗。有弟子问王阳明，用兵是不是有特定的技巧？王阳明回答：哪里有什么技巧，只是努力做学问，养的此心不动，如果你非要说有技巧，那此心不动就是唯一的技巧。大家的智慧都相差无几，胜负之决只在此心动与不动。

王阳明举例说，自己喝和朱宸濠对战时处于劣势，他向身边的人发布准备火攻的命令，那人无动于衷，他说了四次，那人才从茫然中回过神来。这种人就是平时学问不到位，一临事，就慌乱失措。那些急中生智的人的智慧可不是天外飞来的，而是平时学问纯笃的功劳。

你看满大街都是圣人，满大街的人看你也是圣人。

王阳明的徒弟王艮出游归来，王阳明问他：“都见到了什么？”王艮说：“我看到满街都是圣人。”王阳明多次说：“人人都可以成为圣人。”王艮不却始终认为圣人是遥不可及的，所以他说的“我看满街都是圣人”这句话，目的是讥笑王阳明的言论：“你瞧，那些在大街上的凡夫俗子都是圣人，我怎么就不相信，天下会有这么多圣人啊。”

王阳明大概是猜透了王艮的心意，于是就借力打力：“你看到满大街都是圣人，满大街的人看你也是圣人。”王艮尴尬的一笑：都是圣人。王阳明点头说：对！人人都是圣人，谁也不比任何人差。

致良知便是择乎中庸的工夫，倏忽之间有过不及，即是不致良知。

过和不及，都是不可取的。不论是过还是不及，都会导致心的不平不静，产生偏见遮蔽良知。王阳明曾经将人心比作镜子，只有明镜才能照见良知，致良知。若是心被偏见、私欲等蒙蔽，则犹如镜子上沾满污垢，不仅不能见良知，所看到的一切之物都蒙上了一层灰尘。

志不立，则如无舵之舟，无勒之马，漂荡奔逸，终亦何所底乎？

三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。人如果没有志向，就没有目标，就会象没有舵的船，不受羁勒的野马，无所用心着力，荒废生命。

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。

心本来是没有善没有恶的。有善有恶是你的思想在活动了。知道善知道恶是一种良好的知道。有好的作为及去掉恶行都是基于对事物的理解。

王阳明将“心学”凝成这四句话。他认为“良知”是心之本体，无善无恶就是没有私心物欲遮蔽的心，这是“天理”，在“未发”之中，是“无善无恶”的，也是我们追求的境界。而当人们产生意念活动的时候，把这种意念加在事物上，这种意念就有了善恶的差别。当恶念抬头时，人的判断往往会出现错误，也就是“意之动”出现了错误，即不能正确地分辨善和恶，把恶当作善，把善当作恶，那么他的“良知”也会出现错误，从而“格物”也会误入歧途。这时就要反求诸己。努力使自己的心回到无善无恶的状态。回到无善无恶的状态了，才能有正确的良知，才能正确的格物。只要格物致知来达到一颗没有私心物欲的心，心中的理其实也就是世间万物的理。

人须在事上磨，方能立得住；方能静亦定、动亦定。

人必须在做事上磨炼，才能真正站得住脚；能做到于静中能安定，在动中也能安定。从这里我们可以知道，王阳明所说的静、寂、定，这些都不是纯粹的静止，无论是动还是静都是我们磨练自己，追寻本心的过程。所以王阳明是不会同意那些一味强调虚静的理论和做法的。

善念发而知之，而充之；恶念发而知之，而遏之。

善念生发时心里知道了，就扩充它；恶念生发时心里知道了，就制止它。即便是在圣人，也不能完全消除自我内心深处的恶念。古人讲，从善如登，从恶如崩，意思是顺着自己的恶念去行动很容易，就像山崩一样，一下子就爆发出来，不可收拾；而顺着自己的善念去行动，就像登山那样困难，需要持之以恒的信心、毅力。

所以在这里，王阳明告诉我们，当自己的善念萌发的时候，要善于及时发现，并

	<p>将其放大，最终成为善行；当恶念萌发的时候，更要及时察觉，尽早将其遏止。</p> <p>饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。说与世人浑不信，却从身外觅神仙。</p> <p>饿了就吃饭困了就睡觉，就按这个修行看起来很玄妙。把这个方法说给世人听却没有人相信，反而从身体之外寻觅神仙。</p>
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>知和行，是事物同一个过程的两个方面：要想知，必须付诸行动，通过实践检验，才能获得真知。从这个意义上讲，知，就是行。</p> <p>龙场悟道：是王阳明从心即理的观念转变为真正的知行合一。</p> <p>王阳明贵州龙场的收获就是：圣人之道，吾性自足，不假外求。知行合一，建立自己的王氏理论体系，我就是圣人。</p> <p>意思是：每个人都是原本具足的个体，别人有的，你也应该有；别人会的，你也应该会；万物皆有灵性，你不缺任何东西，不要小看自己，你具有宇宙的任何东西，要通过真知行动去实现，只有实践才能达到。</p> <p>心即理，心里意识到了，必须要通过行，才能表现出来。行，才是知的真实表达。</p> <p>1. 知之真切笃实处即是行</p> <p>知的最高境界是：知道的真真实实、实实在在、分毫不差，这种状态就是行。</p> <p>2. 行之明觉精察处即是知</p> <p>行的最高境界是：明明白白、清清楚楚、一丝不乱，这种状态就是知。</p> <p>3. 知行功夫本不可离。</p> <p>获取知识的过程必定通过实践过程来实现，最终的实践也是知识价值获得实现的最后境界。</p> <p>随着学问功夫：博学审问慎思明辨笃行，不断成熟，思想境界和生命境界不断跃进，从心所欲不逾矩。就是心里所想的不超过天道。</p>

4. 智为行本则行借智生，行能成智则智借行成

对知和行，要时时用内心去审查，内省，对照自己的良知，是否合乎天道，合乎规律和宇宙法则。知善知恶是良知，为善去恶是格物。

5. “磨镜所以镜明”

“磨镜”是行的过程，通过花费工夫去磨，所以才呈现“镜明”的结果。

“镜明”则可以照万物，照一切，还原事物的本质，照清事物的本原，还原事情的本相。

真知必能行，真知即是行。

毛主席在《实践论》中说道，要想知道梨子的味道，你必须亲口尝一下。

人生境界的实现，是通过知行合一来展现出来的。

心，像一面镜子，镜子里面原本什么都没有，清澈透亮，世间万物来到镜子前，都能如实、清楚、明白、真切地照出来，还原事物原本的样子。

“物各付物”——事物原本是什么样子，就按照自然规律，按照天道和良知去处理，不含自己主观意愿，来还原事物原本该有的样子，这是一种很高的境界。

6. 如何达到知行合一？

实践是检验真理的唯一标准，任何事物放到实践中，还原事物本身的本性，通过实践来检验是否合乎事物发展的本性。

在动念之际，去磨练自己；在事儿上磨练自己的内心，通过行的不断实践，达到真知的境界。

知者行之始，行者知之成

作者：朱小健 《光明日报》（2016年12月30日 02版）

【光明论坛·温故】

2016年6月24日，习近平主席在上海合作组织成员国元首理事会第十六次会议上的讲话中指出：“‘知者行之始，行者知之成。’实践证明，‘上海精神’催生了强大凝聚力，激发了积极的合作意愿，是上海合作组织成功发展的重要思想基础和指导原则。”

“知者行之始，行者知之成。”是明代思想家王阳明的话，出自学生记录其言行的《传习录》。其中学生陆澄记的是：“知者行之始，行者知之成。圣学只一个功夫，知、行不可分作两事。”但这个意思大概王阳明不止一次说过，学生们也觉得这种观念很重要，也就不止一次地加以记录。

知、行是人的两类基本活动，也是中华优秀传统文化中两个重要概念。古人说大学之道在明明德，始自格物致知。“知”字由“矢”与“口”两部分组成，矢有疾义，所以朱骏声《说文通训定声》说“知”字的造字之意是“识也，慷于心，故疾于口”，即心中了然明白，嘴里可以很快地说出来。“知”指人对外部世界的感知所觉，所得越多越深入，具备的能力就越强，“知”也被用来表示智慧。

《荀子·王制》说“草木有生而无知，禽兽有知而无义”，这里的“知”是感知义。《论语·阳货》“好知不好学”，《庄子·外物》“心彻为知”，其中的“知”都是智义。

“行”在甲骨文里的写法像个十字路口，本指道路，引申为行走，再表示行为。与知相对的行，指人有意识的动作，泛指各种实践活动。这种活动是在意识指使下发生，当然也就离不开知。《荀子·儒效》：“闻之而不见，虽博必谬；

实施情况及分析

见之而不知，虽识必妄；知之而不行，虽敦必困。”闻、见、知、行递进，这里的知，指的是理解认识，行则为知之用。《礼记·中庸》：“或生而知之，或学而知之，或困而知之：及其知之，一也。或安而行之，或利而行之，或勉强而行之，及其成功，一也。”将知分为三类，相对的行亦有三类，含行与知协的意思。这些都是着眼知行之关联说的。

着眼知行之差异的，《尚书》所说“非知之艰，行之惟艰”，可算知易行难说的滥觞。朱熹说：“知行常相须，如目无足不行，足无目不见。论先后，知为先；论轻重，行为重。”这是知先行后说，同时认为行更重要。王阳明则说：“知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知，知行功夫本不可离。”认为知行相依不分先后。

古人有真知、常知之辨，程颢说：“真知与常知异。尝见一田夫，曾被虎伤，有人说虎伤人，众莫不惊，独田夫色动异于众。若虎能伤人，虽三尺童子莫不知之，然未尝真知，真知须如田夫乃是。”即真知需经实践而得形成，有知离不开行的意思。但王阳明说：“知是心之本体，心自然会知。见父自然知孝，见兄自然知悌，见孺子入井自然知恻隐，此便是良知，不假外求。”“夫人必有欲食之心，然后知食，欲食之心即是意，即是行之始矣。”强调心性，与程颢有所不同。

王阳明的说法，既有对前人的继承，也是针对其所处时代而发，饱含竭力救世的情怀。他对知行关系的阐述有其特色，更可贵的是他毕生追求理想信仰，践履知行合一，这对后人影响甚大。近代著名教育家陶文潜赞赏知行合一说，于是改名陶知行。后受杜威影响，认为做为学的起点，提出“行是知之始，知是行之成”，再改名为陶行知，主张“即知即传”。他的观念与王阳明所说不尽相同，但在重视知行关联互促上是一致的。

	<p>（朱小健，作者系北京师范大学文学院教授、人文宗教高等研究院常务副院长，中国训诂学研究会会长）</p>
--	---

第 14 次

授课时间：第 14 周 星期三

课题	吾性自足			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学 时	2
教学目标	<p>“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”</p> <p>这句话的大意是：人在成为圣人的过程中，只需向自己的内心寻找力量，寻求道理，内心具足一切，无需外求。从外部寻找事物的道理是错误的。也就是说圣人“求理”的途径是“内心自省”。</p>						
主要参考资料	“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”						
<p>教学目重点和难点：</p> <p>王阳明龙场悟道、王阳明的心学不同于其他学科</p>							
<p>授课内容（章、节）</p> <p>项目六：</p> <p>吾性自足（1）</p>							
<p>备注：</p> <p>总结（前后呼应）</p>							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>圣人之道，吾性自足</p> <p>阳明先生认为，圣人之道，其关键即不是外界因素，同时也不因外界因素而失去。因为我们每个人的内心之本体，都与圣贤的心的本体是相同的，心即道，道即天，良知即天理。人的心的本体就是天理之心。凡人的心，被一些不明私欲所遮蔽，而圣人的心，则是人欲尽去而已。而凡人去一分私欲，即复一分天理，到至诚之时，即得圣人之心。</p> <p>吾性自足</p> <p>吾性：自性、神性 菩提就是吾性自足</p> <p>夫人心本神，本自变动周流，本能开物成务，所以蔽累之者，只是利害毁誉两端。如果我心不动，以顺万物之自然，只是触机神应，就能够发挥良知妙用。——王阳明</p> <p>良知即是《易》，‘其为道也屡迁，变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，惟变所适，此知如何捉摸得？见得透时便是圣人。’——王阳明</p> <p>问：“圣人应变不穷，莫亦是预先讲求否？”</p> <p>先生曰：“如何讲求得许多？圣人之心如明镜，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工夫。学者惟患此心之未能明，不患事变之不能尽。”——《传习录》</p> <p>我自用兵以来，致知格物之功愈觉精透。” “致知在于格物，正是对境应感实用力处。平时执持怠缓，无甚查考，及其军旅酬酢，呼吸存亡，宗社安危所系，全体精神只从一念入微处自照自察，一些著不得防检，一毫容不得放纵，勿欺勿忘，触机神应，乃是良知妙用，以顺万物之自然，而我无与焉。夫人心本神，本自变动周流，</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>心即理，格物致知，知行合一就能吾性自足，强恕而行</p>

本能开物成务，所以蔽累之者，只是利害毁誉两端。——王阳明

世人利害，不过一家得丧尔己；毁誉，不过一身荣辱尔己。今之利害毁誉两端，乃是灭三族，助逆谋反，系天下安危。只如人疑我与宁王同谋，机少不密，若有一毫激作之心，此身已成齑粉，何待今日！动少不慎，若有一毫假借之心，万事已成瓦裂。

何有今日！此等苦心，只好自知，譬之真金之遇烈火，愈锻炼，愈发光辉，此处致得，方是真知；此处格得，方是真物；非见解意识所能及也。——王阳明

近来信得致良知三字真圣门正法眼藏。往年尚疑未尽，今自多事以来，只此良知，无不具足，譬之操舟得舵，平澜浅濑，无不如意。虽遇颠风逆浪，舵栖在手，亦免没溺之患矣。——王阳明

后世不如作圣之本是纯乎天理，却专去知积才能上求圣人，以为圣人无所不如，无所不能，我须是将圣人许多知识才能逐一理会始得。故不务去天理上着工夫，徒弊竭力，从册子上钻研、名物上考索、行迹上比拟。知识愈广而人欲愈滋，才力愈多而天理愈蔽。

——王阳明

问：“许鲁斋言学者以治生为首务，先生以为误人，何也？岂士之贫，可坐守不经营耶？”

曰：“但言学者治生上，仅有工夫则可。若以治生为首务，使学者汲汲营利，断不可也。且天下首务，孰有急于讲学耶？虽治生亦是讲学中事。但不可以之为首务，徒启营利之心。果能于此处调停得心体无累，虽终日做买卖，不害其为圣为贤。何妨于学？学何贰于治生？”

——《传习录》

人要随才成就，才是其所能为。如夔之乐，稷之种是他资性合下便如此。成就之者，亦只是要他心体纯乎天理。其运用处，皆从天理上发来，然后谓之才。到得纯乎天理处，亦能不器。使夔稷易艺而为，当亦能之。——王阳明

心之良如是谓圣。圣人之学，惟是致此良知而已。自然而致之者，圣人也；勉然而致之者，贤人也；自蔽自昧而不肯致之者，愚不肖者也。愚不肖者，虽其蔽昧之极，良知又未尝不存也。苟能致之，即与圣人无异矣。此良知所以为圣愚之同具，而人皆可以为尧舜者，以此也。是故致良知之外无学矣。——王阳明

若信得良知，只在良知上用功，虽千经万典无不吻合，异端曲学一勘

尽破矣。——王阳明

孔子无不知而作，颜子有不善未尝不知，此是圣学真血脉路。

——王阳明

不要操心你的人生，但要操心你的良知。——王阳明

第一句话说：“何期自性，本自清静”。

何期是指没有想到的意思，没有见性之前不知道啊！一见性才恍然大悟，没有想到自性本来这么清静，一丝毫染污都没有，那自性在迷的时候染不染呢？迷的时候也一尘不染，那个染是你自己无知，自以为染污，实际上根本就没有染污。

第二句话说：“何期自性，本不生灭”。

不生不灭就是佛法里面讲的大般涅槃经，是自性本有的，没有生灭，它是我们的宝藏啊！如果你要是能真正楔入这个境界，你就不会有贪生怕死的念头，自性是永无生灭的，是无量寿啊！

第三句话说：“何期自性，本自具足”。

这个本自具足就是指具足智慧，具足德能，具足才艺，具足相好，相好就是福报。你本来一丝豪欠缺都没有，而且在德能里面讲，就讲到神通变化，智慧无碍。

你的活动空间是遍法界虚空界，时间，空间在这个境界里面都没有了，既然时间没有了，先后也没有了，过去和将来都没有了。空间没有了，距离也没有了，极乐世界在哪里？就在现前，绝对是不可思议的境界啊！

第四句话说：“何期自性，本无动摇”。

就是说你本来就没有任何妄念，妄念是动摇，是波动的现象，自性是不动的，绝对如如不动的。

(教案续页)

(教案末页)

小 结	<p>“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”史称龙场悟道。在龙场这既安静又困难的环境里，王阳明结合历年来的遭遇，日夜反省。一天半夜里，他忽然有了顿悟，这就是历史上著名的“龙场悟道”。</p>
复习思考题， 作业题	<p>圣人之道，吾性自足</p> <p>阳明先生认为，圣人之道，其关键即不是外界因素，同时也不因外界因素而失去。因为我们每个人的内心之本体，都与圣贤的心的本体是相同的，心即道，道即天，良知即天理。人的心的本体就是天理之心。凡人的心，被一些不明私欲所遮蔽，而圣人的心，则是人欲尽去而已。而凡人去一分私欲，即复一分天理，到至诚之时，即得圣人之心。</p>
实施情况及分析	<p>从吾性自足、人性本善角度来看，其对道德建设的意义在于：其一，要增强我们的自信心。防止失范现象是抑恶，提倡美德则是扬善，人本性是至善的，由于后天习染遮蔽了本善才出现恶，也就是说恶并不是人本性所固有而是外在侵入的，因此，防止人的行为失范是抑人性之本无，提倡美德是扬人性之本有，即是抑恶扬善。一言以蔽之，防止失范与提倡美德是人本性的内在需要，与吾性自足是一致的。其二，则要切实下工夫。如果把吾性自足视为人性之本体，由于其潜在性，必须通过修养诸工夫来显现，这就是本体在工夫中现，防止失范与提倡美德在其建设中见。道德建设对于道德主体来说就是一个廉洁自律的过程，其中的真诚不欺、诚实无妄，或者说胸怀坦荡，挖掘、开启自身的本性，自我反省是抵御外在诸种诱惑，包括权钱交易、权色交易等重要的手段，这不仅涉及道德主体自律，而且还进到道德主体的自觉。王阳明的良知与致良知则展现自觉的过程。</p>

第 15 次

授课时间：第 十五 周 星期三

课题	励志勤学			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学 时	2
教学目标	励志勤学 念念要存天理,即是立志						
主要参考资料	《传习录》 《论语》 《孟子》						
教学目重点和难点： 人不必学习便能做到的，是良能；不必思考便会知道的，是良知。							
授课内容（章、节） 项目五：励志勤学（2）							
备注： 结束、总结							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>立志勤学</p> <p>问立志。</p> <p>先生曰：“只念念要存天理，即是立志。能不忘乎此，久则自然心中凝聚。犹道家所谓结圣胎也。此天理之念常存，驯至于美大圣神，亦只从此一念存养扩充去耳。——《传习录》</p> <p>子曰：‘赐也，女以予为多学而识之者与？’对曰：‘然，非与？’曰：‘非也，予一以贯之。《论语·卫灵公》’</p> <p>子曰：‘参乎，吾道一以贯之。’曾子曰：‘唯。’子出，门人问曰：‘何谓也？’曾子曰：‘夫子之道，忠恕而已矣。《论语·里仁》’</p> <p>今日乃知，虽有多闻，若不修行，与不闻等，如人说食，终不能饱。 ~《楞严经》</p> <p>上士闻道，勤而行之； 中士闻道，若存若亡； 下士闻道，大笑之。 不笑不足以为道。</p> <p>~《道德经》</p> <p>孟子曰：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。孩提之童，无不知爱其亲者；及其长也，无不知敬其兄也。亲亲，仁也；敬长，义也；无他，达之天下也。”</p> <p>孟子曰：“舜之居深山之中，与木石居，与鹿豕游，其所以异于深山之野人者几希；及其闻一善言，见一善行，若决江河，沛然莫之能御也。”</p> <p>~《孟子》</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p> <p>【原文】</p> <p>孟子曰：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。孩提之童，无不知爱其亲者；及其长也，无不知敬其兄也。亲亲，仁也；敬长，义也；无他，达之天下也。”</p> <p>孟子曰：“舜之居深山之中，与木石居，与鹿豕游，其所以异于深山之野人者几希；及其闻一善言，见一善行，若决江河，沛然莫之能御也。”</p> <p>【译文】</p> <p>孟子说：“人不必学习便能做到的，是良能；不必思考便会知道的，是良知。两岁的小儿没有不知道爱他父母的；等到他长大，没有不知道敬爱哥哥的。亲爱父母是仁，敬爱哥哥是义，没有别的原因，只因这两种品德可以通达于天下。”</p> <p>孟子说：“舜住在深山的时候，和木、石为伴，与鹿、猪同游，跟深山中野老村夫不同的地方极少；等到他听到一句好的言语，看到一桩好的行为，〔便采用推行，〕这种力量，好像江河决了口，汹涌澎湃，谁也阻挡不了。”</p>

美大圣神：“可欲之谓善，有诸己之谓信。充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”

——《孟子·尽心篇》

某于良知之说，从百死千难中得来，非是容易见得

到此。此本是学者究竟话头，可惜此理论埋已久，学者苦于闻见障蔽，无人头处，不得已与人一口说尽。但恐学者得之容易，只把作一种光景玩弄，孤负些知耳。——王阳明

圣人之心如明镜，纤翳自无所容，自不消磨刮。若常人之心，如斑垢驳蚀之镜，须痛刮磨一番，尽去驳蚀，然后纤尘即见，才拂便去，亦不消费力。到此已是识得仁体矣。若驳蚀未去，其间固自有一点明处，尘埃之落，固亦见得，才拂便去；至于堆积于驳蚀之上，终弗之能见也。

此学利困勉之所由异，幸勿以为难而疑之也。凡人情好易而恶难，其间亦自有私意气习缠蔽，在识破后，自然不见其难矣。古之人至有出万死而乐为之者，亦见得耳。向时未见得里面意思，此功夫自无可讲处，今已见此一层，却恐好易恶难，便流入禅室去也。——王阳明

尧舜生知安行的圣人，犹兢兢业业用困勉的工夫。吾侪以困勉的资质，希悠悠荡荡，坐享生知安行的成功，岂不误己误人？

——王阳明

有一属官，因久听讲先生之学，曰：“此学甚好，只是簿书讼狱繁难不得为学？先生闻之，回：“我何尝教尔离了簿书讼狱悬空去讲学？尔既有官司之事，便从官司的事上为学，才是真格物。如问一词讼，不可因其应对无状，起个怒心；不可因他言语圆转，生个喜心；不可恶其嘱托，加意治之；不可因其请求，屈意从之；不可因自己事务烦冗，随意苟且断之；不可因旁人谗毁罗织，随人意思处之。这许多意思皆私，只尔自知，须精细省察克治，惟恐此心有一毫偏倚，杜人是非。这便是格物、致知。簿书讼狱之间，无非实学。若离了事物，却是着空。

——《传习录》

人若着实用功，随人毁谤，随人欺慢，处处得益，处处是进德之资。若不用功，只是魔也，终被累倒——王阳明

立志而圣则圣矣

曾国藩曾经有一句话“不为圣贤，便为禽兽”，

破山中贼易,破心中贼难。区区剪除鼠窃,
何足为异?若诸贤扫荡心腹之寇,以收廓清之
功,此诚大丈夫不世之伟绩。

一一王阳明

三代之表,王道熄希霸术焯;孔孟既没圣学晦而学说横。教者不复以
此为教,而学者不复以此为学。一一王阳明

二君己后与学者言,务要依我四句宗旨: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。以此自修,直跻圣位;以
此接人,更无差失。此是彻上彻下语,自初学以至圣人,只此功夫。
初学用此,循循有入,虽至圣人,穷究无尽。尧、舜精一功夫,亦只如
此。二君以后再不可更此四句宗旨。此四句中人上下无不接着。我
年来立教,亦更几番,今始立此四句。一一王阳明

不要操心你的人生,但要操心你的良知——王阳明

此心光明,亦复何言! ——王阳明

(教案续页)

(教案末页)

小 结	<p>“莫等闲，白了少年头，空悲切。——岳飞”，励志故事网为大家整理了70句努力学习的励志句子，句句激励人心。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 读书在于造成完全的人格。——培根2. 登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。——《荀子·劝学》3. 知识永远战胜愚昧4. 人生最大的喜悦是每个人都说你做不到，你却完成它了!5. 一本新书象一艘船，带领我们从狭隘的地方，驰向无限广阔的生活的海洋。——凯勒6. 只要功夫深，铁杵磨成绣花针。7. 莫等闲，白了少年头，空悲切。——岳飞8. 不奋苦而求速效，只落得少日浮夸，老来窘隘而已。——郑板桥9. 知识无底，学海无涯10. 我们的生命，就是以不断出发的姿势得到重生。11. 少而好学如日出之阳12. 非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮13. 积累知识，胜过积蓄金银。(欧洲谚语)14. 少年读书，如隙中窥月；中年读书，如庭中望月；老年读书，如台上玩月。皆以阅历之深浅，为所得之深浅耳。——张潮15. 逆境给人宝贵的磨炼机会。只有经得起环境考验的人，才能算是真正的强者。——松下幸之助16. 最好的，不一定是最合适的；最合适的，才是真正最好的。
-----	---

17. 读书破万卷，下笔如有神。——唐·杜甫

18. 生活、工作、学习倘使都能自动，则教育之收效定能事半功倍。所以我们特别注意自动力之培养，使它关注于全部的生活工作学习之中。自动是自觉的行动，而不是自发的行动。自觉的行动，需要适当的培养而后可以实现。——陶行知

19. 现在，我怕的并不是那艰苦严峻的生活，而是不能再学习和认识我迫切想了解的世界。对我来说，不学习，毋宁死。——罗蒙诺索夫

20. 知之为知之，不知为不知，是知也。

21. 成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话。——爱因斯坦

22. 千里之行，始于足下——老子

23. 大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

24. 在所有的过错中，我们最易于原谅的就是懒散。——拉罗什富科

25. 做一个决定，并不难，难的是付诸行动，并且坚持到底。

26. 让奋斗之花遍地盛开；让奋斗的清泉在泉眼中喷涌而出；让奋斗的雄鹰在蓝天下翱翔；让奋斗的果实丰硕地结满大树下吧！奋斗就是路，世上本没有路，走的人多了，也便成了路，人生需要奋斗，去开辟属天你的那条新航路吧！

27. 琴弦松驰，弹不出动听的乐曲；生活散漫，点不燃生命的火焰。

28. 学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。——孔子

29. 失败缘于忽视细节，成功始于重视小事。

30. 当你还不能对自己说今天学到了什么东西时，你就不要去睡觉。——利希顿堡

31. 书籍是青年人不可分离的生活伴侣和导师。——高尔基

32. 读书百遍，其义自见。——《三国志》

33. 成长道路谁都会受伤，我们才刚刚起航，必须学会坚强。

34. 不学自知，不问自晓，古今行事，未之有也。——王充

35. 人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的。——萧楚女

36. 读书勿求多，岁月既积，卷帙自富。(清)冯班

37. 我们在我们的劳动过程中学习思考，劳动的结果，我们认识了世界的奥妙，于是我们就真正来改变生活了。——高尔基

38. 不是享乐，也不是受苦；而是行动，在每个明天，我们命定的目标和道路，都要比今天前进一步。——《人生礼赞》

39. 游手好闲地学习，并不比学习游手好闲好。——约翰·贝勒斯

40. 千教万教教人求真，千学万学学做真人。——陶行知

41. 攀登科学高峰，就像登山户外员攀登珠穆朗玛峰一样，要克服无数艰难险阻，懦夫和懒汉是不可能享受到胜利的喜悦和愉悦的。——陈景润

42. 毅力可以征服任何一座高峰。

43. 再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。

44. 黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。——颜真卿

45. 能力是一个人的长度；勤奋是一个人的宽度；善于抓住机遇构成这个人的高度。长度宽度高度的乘积，就能算出我们每个人的生命容量。

46. 成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话。——爱因斯坦

47. 业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。——韩愈

48. 立身以立学为先，立学以读书为本。——欧阳修

49. 饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。——毛泽东

50. 用宝珠打扮自己，不如用知识充实自己。

51. 历史使人明智，诗歌使人聪慧，数学使人精确，哲学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑使人善辩。——培根

52. 那一个大学生领悟愈好，他就愈应受人尊敬，至于他是什么人的儿子，那是不必过问的。——罗蒙诺索夫

53. 立身以立学为先，立学以读书为本。

54. 没有哪一个聪明人会否定痛苦与忧愁的锻炼价值。——赫胥黎

55. 人最可悲的是自己不能战胜自己。

56. 在艺术上我决不是一个天才。为了探求精深的艺术技巧，我曾在苦海中沉浮，渐渐从混沌中看到光明。苍天没有给我什么独得之厚，我的每一步前进，都付出了通宵达旦的艰苦劳动和霜晨雨夜的冥思苦想。——范曾

57. 现在，我怕的并不是那艰苦严峻的生活，而是不能再学习和认识我迫切想了解的世界。对我来说不学习，毋宁死。——罗蒙诺索夫

58. 学习上做一眼勤、手勤、脑勤，就可以成为有学问的人。——吴晗

59. 学习知识要善于思考，思考，再思。我就是靠这个方法成为科学家的。——爱因斯坦

60. 在泪水中浸泡过的微笑最灿烂，从迷惘中走出来的灵魂最清醒。

61. 莫等闲，白了少年头，空悲切。——岳飞

62. 念高危，则思谦冲而自牧；惧满盈，则思江海下百川。——魏征：《谏太宗十思疏》

63. 只要功夫深，铁杵磨成针。

64. 勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。——达·芬奇

65. 外在压力增加时，就应增强内在的动力。

66. 无论才能知识多么卓著，如果缺乏热情，则无异纸上画饼充饥，无补于事。

	<p>67. 要先打败任何事情得先学会打败自己。</p> <p>68. 礼貌是一种语言。它的规则与实行，主要要从观察，从那些有教养的人们举止上去学习。——洛克</p> <p>69. 想哭就哭，想笑就笑。不要因为世界虚伪，你也变得虚伪。</p> <p>70. 积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。</p>
<p>复习思考题， 作业题</p>	<p>原文</p> <p>孔子曰：“生而知之者，上也；学而知之者，次也；困而学之，又其次也；困而不学，民斯为下矣。”</p> <p>译文</p> <p>孔子说：“天生就懂得的人最聪明，通过学习而懂得的人次一等，遇到困难才去学习的人又次一等。遇到困难还不学习，就是下等的愚民。”</p>
<p>实施情况及分析</p>	<p>立志、勤学、改过、责善</p> <p>这是王守仁在创办贵阳书院时对其追随着的要求，也是他对自己一生的要求：</p> <p>其一，立志：志不立，天下无可成之事。虽百工技艺，未有不本于志者。今学者旷废堕情，玩物丧志，而百无所成，皆由于志之未立耳。故立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣。志不立，如无舵之舟、无衔之马，飘荡奔逸，终亦何所底乎？</p> <p>其二，勤学：凡学之不勤，必其志之尚未笃也。从吾者，不以聪慧警捷为高，而以勤确谦抑为上。</p> <p>其三，改过：夫过者，自大贤所不免，然不害其卒为大贤者，为其能改也。故不贵于无过，而贵于改过。</p> <p>其四，责善：责善，朋友之道！然须忠告而善道之。悉其忠爱，致其婉曲，使彼闻之者可从，绎之而可改，有所感而无所怒，乃为善耳。若先暴白其过恶，痛毁极底，使无所容，彼将发其愧耻愤恨之心，虽欲降以相从，而势有所不能，是激之而使为恶矣。故凡讦人之短，攻发人之隐私，以沽直者，皆不可以言责善。虽然，我以是而施于人不可也。人以是而加诸我，凡攻我之失者，皆我师也，安可以不乐受而心感之乎？</p>

第 16 次

授课时间：第十六周 星期三

课题	总结讨论			层次、专业	高职学生		
教师姓名	吕玲	专业技术职务	教授	授课方式	讲授	学时	2
教学目标	讨论学习阳明心学的感悟						
主要参考资料	《传习录》 《论语》 《孟子》						
教学目重点和难点： 人不必学习便能做到的，是良能；不必思考便会知道的，是良知。							
授课内容（章、节） 总结讨论							
备注：							

(教案续页)

基本内容	辅助手段和时间分配
<p>导入：</p> <p>项目一：阳明平生</p> <p>项目二：心即理，一心三藏——明心</p> <p>项目三：人生的四大主题——健康、情感、财富、亲自关系——明心</p> <p>项目四：格物致知——实修、见性</p> <p>项目五：知行合一——实修</p> <p>项目六：吾性自足立志勤学——总结</p>	<p>2 学时</p> <p>教师导入</p>

(教案末页)

(教案续页)

(教案末页)

小 结	
复习思考题， 作业题	
实施情况及分析	