

阳明心学与心性生命修炼

(三天版)

心学导论

一、为什么要学阳明心学？

二、世俗的心

三、心学箴言

四、心外无事

五、第一等事

六、心学的大用

第一讲：炼心之难：识破心中贼寇

一、心不是什么

1、心非肉团心

2、心非妄念心

二、心灵的迷失

1、心生一切相：世界是心的倒影

2、执念之心贼：执著常令心迷失

3、欲望的陷阱：躯壳起念之恶源

三、心灵的幻相

1、心生一切相：世界是心的倒影

2、人生之迷境：妄念相续的生命

四、心归何处

1、心猿意马拴不住

2、心随物牵不知归

3、此心安处是吾乡

第二讲 心灵觉醒：恢复心灵本觉

一、心外无物

- 宋儒万物一体的思想
- 朱熹格物致知的论述
- 王阳明心即理的体悟

1、格物之旨

2、朱王格物辨疑

3、即事而格

4、王阳明格物之训

5、知所先后

二、心即理也

1、不可心外求理

2、止定静安得

3、心之灵明

4、心性一体

5、向内求道

三、良知之教

1、心之本体

2、明心见性

3、体用同源

4、良知恒在

5、良知觉照

6、未发之中

第三讲：心学工夫：恒守心之仁性

一、人生大志

1、志之所在

2、本源用力

3、立志专一

4、善念长存

5、上达工夫

6、死守之病

二、为己用功

1、警惕义袭而取

2、克己不已

三、为学功夫

1、省察克治

2、克私去欲

3、祛除习气

4、磨镜明心

三、工夫次第

1、诚意为主

2、博文约礼

3、惟精惟一

4、孔门嫡传

5、一以贯之

- 6、动静皆定
- 7、动静合一
- 8、事上磨练
- 9、循理为主
- 10、未发之中辨疑
- 11、无所不中和
- 12、中之大义
- 13、慎独工夫

第四讲：推致良知：彰显心性光明

一、根本学问

- 1、为学头脑
- 2、复全良知
- 3、良知相通
- 4、良知主宰
- 5、此心常在
- 6、生死之道
- 7、主一无适
- 8、心上体认

二、知行合一

- 1、私意间隔
- 2、知行本一
- 3、明本正念
- 4、知行真功

5、真知真行

三、良知扩充

1、致知实功

2、各随分限

3、良知日用

4、必有事焉

5、良知自明

四、拔本塞源

➤ 中华十六字宝典

➤ 天泉证道四句教

1、不动于气

2、一循天理

3、善恶在心

4、去留何心

5、善恶一物

6、诚意循理

7、戒惧之念

8、去恶即善