

《王阳明心学》

图书基本信息

书名：《王阳明心学》

13位ISBN编号：9787543893221

10位ISBN编号：7543893223

出版时间：2013-6

出版社：湖南人民出版社

作者：王觉仁

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

自序 我们为什么需要心学王阳明曾经是一个非常响亮的名字，心学曾经是一门风靡天下的显学——不论是在明清以降的中国，还是在近代以来的日本，这都是一个毋庸置疑的事实。然而，在当代中国，假如你在大街上做一个问卷调查，问一问王阳明是谁，以及心学在讲什么，也许在一百个人中，都不见得有一个能答得上来。这是为什么呢？是古人的思想、学问、智慧已经过时，对今天的我们已然毫无意义？还是我们的生活已经非常美好，人格已经十分完善，内心已经足够强大，生命的潜能都已实现，每一天都活得超级有幸福感，所以不需要思考自己的人生还缺少什么，更不需要了解古人的生命智慧对我们意味着什么？倘若你的情况是后者，那么我要恭喜你——你不需要看这本书了。因为，阳明心学就是一门让你的生活品质更高、人格更完善、内心更强大、幸福感更深、更能实现各种生命潜能的学问，假如你已拥有这种人生，那当然不需要阳明心学了。然而，如果你觉得自己的人生还不够完美，心灵还需要滋养，精神境界还需要提升，或者你认为古人的生命智慧并不会因为时代的变迁而失去价值，那么这本书正是你现在所需要的。我希望通过这本书，和你一起来探讨两个问题：一、心学是什么？二、在今天这个时代，心学对我们有什么用？顾名思义，心学就是研究“心”的学问。古人所谓的“心”是一个很广义的概念，大体包括我们今天所说的心态、观念、思想、心灵、精神、人格等等。总之，心学就是“心灵之学”。可是，我们为什么需要心灵之学呢？我们处在一个科技飞速发展的时代，人类利用自己的智慧创造了空前繁荣的物质文明，竭力让生活中的一切都变得更为便捷、高效和舒适。作为人类文明的一员，我们对此当然乐观其成（并且乐享其成），毕竟没有人希望自己生活在茹毛饮血的原始社会。然而，遗憾的是，高度发达的物质社会并没有向我们配套提供人生的意义，便捷、高效和舒适的生活也不等于幸福本身。这就是现代文明的“先天病症”，它导致的“临床表现”就是：我们想尽一切办法追求富裕的物质生活，却日渐荒芜了自己的精神生活；我们以一种永不餍足的姿态占有了越来越多的外物，却任由自己的心灵陷入一场日益严重的饥荒。其结果，就是地球上的每个国家都在疯狂地追求经济发展，却基本无视国民的幸福指数；每个人都在竭尽全力地攫取物质财富，却不知道自己的生活为什么会变得越来越痛苦、迷惘和纠结，并且日甚一日地充满了挫折感、不确定感和不安全感。要治愈这种“文明病”，最好的疗救之道，就是把我们的眼睛转回来，开始关注被我们自己放逐已久的心灵。用孟子的话说就是：“学问之道无他，求其放心而已矣。”（做人的学问没什么特别的，就是把习惯放纵的心收回来而已。）而王阳明的心学，正是“求其放心”之学，因此正是我们这个时代之所需，也是每个人之所需。一个人活得成不成功，也许可以用财富的多寡和事业的大小来衡量，但是一个人活得幸不幸福，却很难用外部指标去判定，只能由每个人自己的心灵去感受。用句通俗的话说，鞋子舒不舒服只有脚知道。在这一点上，生活中最好的例子就是婚姻。一个人的婚姻生活是否幸福，由外人通过“有房有车”（或“无房无车”）去判断通常并不靠谱儿，只有当事人自己的感觉才算数。所以，如果一个人的心灵是健康的，那么不需要亿万家资和丰功伟业，只要有一定的物质基础，他（她）就会感到幸福；反之，如果一个人的心灵处于亚健康或不健康状态，那么即便让他（她）成为世界首富，成为所有人眼中的天之骄子，他（她）本人也不一定会感到幸福。由此可见，一个人的心灵状态，是与他（她）的人生幸福直接相关的。至此，我们就可以回答上面提出的第一个问题了：心学是什么？答：心学就是一门教你拥有健康心灵的学问。那么，什么样的心灵状态才算是健康而良好的呢？我们又该如何达到这种状态呢？要判断一个人的心灵状态是否健康良好，最简单的标准，就是王阳明经常引用的《中庸》里的一句话：“素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无入而不自得焉。”这句话翻译过来就是：一个人无论处在怎样的境遇之中（富贵、贫穷、顺境、逆境），都能保持自在安详、自得其乐的心境。说白了，就是不管混得好不好，都始终保持内心强大。做到这一点，就可以称为“君子”，亦即心灵健康的人。而要想获得这样的心灵状态和精神境界，就必须通过两个字——修行。世人对“修行”通常存有误解，以为只有看破红尘、遁入空门才是修行，或至少是远离尘嚣、参禅打坐才叫修行。事实上，修行的正确定义应该是：修正自己错误的心态和行为。既然如此，那么置身于万丈红尘中，恰恰比躲到深山老林更有利于修行，也更能见出修行的功夫。道理很简单：如果外在环境十分单纯，你怎么有机会检验自己的心态和行为是否正确呢？只有置身在复杂的环境下，不断与他人、社会互动，一个人才更有可能发现自己心态和行为方面的种种毛病，从而加以修正。此外，也有不少人认为“修行”是宗教人士的专利品，或归属于宗教信仰范畴，这也是一大误解。除非你认为自己的人格已经足够完善、人生已经非常完美，否则你就必须修行。这个道理也很简单：连我们

住的房子都要维护，开的车子都要定期保养，你凭什么认为你的心灵不需要修行呢？今天的中国，很多人之所以活得没有幸福感，其中最主要的原因，恐怕就在于大多数中国人都不懂修行为何物，从而疏于照看自己的心灵。心灵是幸福的“感受器”，而健康和良好的心灵状态则是幸福的直接源泉。因此，如果我们对于心灵的运作机制一无所知，对于心灵与人生的关系全然懵懂，任由自己的心灵家园常年抛荒，那无异于亲手斩断了我们与幸福之间天然具有的联系。那么，修行要遵循怎样的标准呢？对此，王阳明和所有宋明理学家一样，其标准只有六个字：存天理，去人欲。这是儒家文化在中国近现代以来遭到最严厉批判的六个字，也是宋明理学包括阳明心学被误解乃至曲解得最严重的地方。之所以如此，是因为“天理”通常被解释成封建礼教，而“人欲”往往被理解为人的基本欲望。倘若如此，“存天理，去人欲”当然就是一种严重扼杀人性的错误观念。正是基于这种理解，才有了近一百年来无数国人对宋明理学的口诛笔伐。事实上，“天理”绝不是封建礼教——在朱熹那里，“天理”指的是宇宙法则；在王阳明这里，“天理”指的是宇宙与心灵共通的法则（心即理）。同时，“人欲”也绝不是指人的基本欲望（如衣食住行之类），而是指那些越出法律与道德边界的不合理、不正当的欲望。因此，阳明心学对“存天理，去人欲”的正确解释就应该是：一方面，我们要了解更多的宇宙与心灵共通的法则，对内心保持更多的觉知觉照；另一方面，我们要不断去除内心世界那些不合理、不正当的欲望。这才是阳明心学提供给我们的修行指南，更是我们获得心灵健康的唯一途径，也是我们通往幸福人生的必由之路。其实，上述理念并非宋明理学家或王阳明的个人专利。在现代经济学中，有一个简单却含义深远的“幸福公式”：幸福=效用/欲望。“效用”是个比较抽象的词，大致可以理解为“所得”：比如你得到了一个馒头，吃下去会有肚子饱的效用；得到了一辆汽车，会有省时便利的效用；听了一场音乐会，会有心情愉悦的效用，等等。在这个公式里，幸福与效用成正比关系——在欲望既定的情况下，你的所得越多，幸福感越强。同时，幸福与欲望却是成反比关系——在所得既定的情况下，你的欲望越小，幸福感越强。从这个公式，我们不难推出通往幸福的两条途径：一、让自己的欲望保持不变，同时不断增加所得；二、让自己的所得保持不变，同时不断减少欲望。很显然，不管你想通过哪个途径获得幸福，有一点是共同的——你不能让欲望无节制、无止境地膨胀。因为不论你的所得如何增加，只要你的欲望一直在膨胀，你的幸福感就只会越来越小。反之，无论你的所得是否增加，只要你的欲望一直在减少，那么毫无疑问——你的幸福感只会与日俱增。这个简单的经济学原理，其实也是中国儒、释、道三家（包括阳明心学）一直在告诉我们的一条“幸福学”原理。只可惜，今日国人常常把这样的原理视为老生常谈，或者斥之为迂腐冬烘，从而抛诸脑后。所以，在今天的中国，很多人都会遭遇这样的困惑：我明明一直在打拼，收入也逐年递增，可是我的幸福感为什么没有得到相应的提升呢？答案很简单：你忽视了自己的心灵修行，从而丧失了对内心欲望的掌控。换言之，当你的欲望膨胀的速度远远超越了你的收入增长的速度，你就与近在咫尺的幸福擦肩而过乃至背道而驰了。当然，阳明心学教我们节制欲望，并不是要我们放弃一切。它只是告诉我们：要获得幸福，你尽可以在“效用”（所得）上做加法，但同时必须在“欲望”上做减法。倘若如此，你的幸福指数一定会稳步提升。理论上讲，即便你的收入一直没有增加，只要你通过修行把自己的不良欲望减少到最低，那么你的幸福感就会趋于无穷大。因此，关于上面提出的第二个问题：在今天这个时代，心学对我们有什么用？答案就是：心学能够让你了解心灵的运作机制，洞悉宇宙与心灵共通的法则，从而保持对内心的觉知觉照，进而找到人生的意义，获得你本应拥有的幸福。在本书中，我用了佛教禅宗、西方哲学、心理学、量子力学等貌似与心学无关的诸多知识和理念来解析阳明心学，目的并不是想炫耀我的博学，而是给读者提供更多的参照系，希望能通过古今中外不同智慧的比较和相互印证，让大家更深入地理解心学。如果因此能诱发你对阳明心学之外的人类智慧的兴趣，那我写这本小书的意义就更大了，我也会因此感到分外的快乐。此外，我在书中很多地方采用了“对话体”的方式，也就是让王阳明和他的学生围绕许多问题展开对话。之所以这么做，一是让文风更为轻松，增加阅读快感，二是通过反复问答增强逻辑性，使得对相关问题的思考更为严密、更为深入。有必要指出的是，这些对话的内容大部分不是王阳明说的，而是我在充分理解、吸收心学精神的基础上，结合其他知识（如佛教禅宗、西方哲学等），针对当代国人的许多现实问题所做的思考和讨论。我这么做，旨在解决当下的问题，而不仅是简单地对阳明心学进行翻译、注释。从严格意义上讲，书中讨论的很多东西已经超出了阳明心学的范畴，而某些地方似乎也显得不太严肃（如偶尔让阳明“穿越”一下，讨论一些当代话题），但我的本意并不是想曲解古人或博读者眼球，也不是想篡改心学或是对王阳明不尊重，而只是希望给读者提供一个比较开阔的阅读视野，让你抛开门户之见（如儒与佛、心学与禅宗、东方文化与西方科学等），获得一种圆融而通透的思维方式，从而更有效地解决当下面对的

《王阳明心学》

问题，更直接地切入你每一天都面临的烦恼、痛苦、纠结和困惑。总而言之，我写这本书，不仅是想替古人说一个明白（宋明理学和阳明心学遭遇的百年沉冤该得以昭雪了），更是想让今天的中国人在更多智慧的启迪下活得幸福。如果读者想研究原汁原味的阳明心学，那我建议你还是去读王阳明的代表作《传习录》，甚至可以去研究《王阳明全集》。但是，如果你没有时间、也没有条件去做精深的研究，同时又希望用心学指导自己的生活，那么本书应该能够帮助你——它能让你用尽可能少的时间和精力，去领略一个大儒的强大内心和精神境界，去了解许许多多与阳明心学有着诸多相通之处的古今中外的生命智慧。关于本书的写作，我希望做到的是通俗而不庸俗、浅显而不浅薄、深刻而不晦涩、兼收并蓄而不混乱芜杂。我不知道自己是否做到了，但至少我已经尽力。写这本书，我完成了一趟心灵之旅，大致重走了一遍从十几岁到现在二十多年间的心路历程。书中大多数的困惑、烦恼以及深深的纠结与追问，都是在我身上曾经发生过的。现在，我真诚地写下了自己求索和找到的答案，期待着与你分享。自序通常放在一本书的前面，但往往是作者最后写的。此刻，写完最后一个字的时候，我感到了一种无比充盈的幸福。这一刻，我和你心灵相通。王觉仁2013年4月于福建漳州

《王阳明心学》

内容概要

《王阳明心学:修炼强大内心的神奇智慧》内容简介：王阳明为什么能成为中国历史上唯一没有争议的立德、立功、立言三不朽的圣人？为什么能成为曾国藩、梁启超、伊藤博文、稻盛和夫等中外名人共同的心灵导师？后世无数王阳明的崇拜者，为什么也能走出精彩人生，成就辉煌事业？这是因为他们无一例外地掌握了解决一切问题的利器——阳明心学。

《王阳明心学:修炼强大内心的神奇智慧》用通俗易懂的语言解读阳明心学的传世典籍《传习录》，深入浅出地阐释阳明心学心即理、知行合一、致良知的核心理念，旨在让今天的读者轻松领悟阳明心学的神奇智慧精髓，修炼内心强大的自己，开启与生俱来的正能量，获得幸福完美的人生。

《王阳明心学》

作者简介

王觉仁，本名王林，福建漳州人。中国历史和传统文化研究者，行文流畅优美，分析独到深刻，说理通俗易懂，深受读者喜爱。18岁开始参究心性、修学儒佛，对阳明心学和佛教禅宗尤有深切体悟，深知阳明心学集儒、释、道三家之大成，是500年来中国人最精妙的神奇智慧，可以修炼强大内心，解决一切问题。继畅销作品《血腥的盛唐》之后，潜心创作出最新力作《王阳明心学：修炼强大内心的神奇智慧》。

书籍目录

自序 我们为什么需要心学

第一章

圣人是怎样炼成的

《传习录》包含了王阳明的主要哲学思想，是一部深刻影响后世的儒学经典。今笔者撷其精华，从心理学、佛教禅宗、西方哲学、量子力学等多个维度进行阐发，旨在破译王阳明的心灵密码，让读者在认识阳明心学智慧、掌握其根本精神的同时，还能在现实生活中有效实践，修炼强大内心，实现心性本具的一切潜能，获得一个智慧、喜悦、幸福、美好的人生。

- 一 常识未必靠谱儿..... 003
- 二 何为天下第一等事..... 008
- 三 通往圣贤之路..... 012
- 四 做一个内心强大的人..... 017
- 五 理学对佛、道的Copy..... 019
- 六 遗世独立的修道生涯..... 022
- 七 我找不着北：心学与理学的PK..... 024
- 八 贬谪之路：王守仁版《龙门飞甲》..... 027
- 九 圣人们悟到了什么？..... 032
- 十 龙场悟道：阳明心学的诞生..... 036

第二章

心是宇宙的立法者

人格完善与自我实现的道路，并不在外，而就在你我的心中，就看我们敢不敢直下承担、愿不愿意真实践履了。

“决然以圣人为人人可到，便自有担当了！”

这就是阳明心学最核心的精神价值，也是王阳明留给后世最重要的精神遗产之一——主体性的确立和主体意识的高扬。

- 一 你其实是个“富二代”..... 042
- 二 理学家的窦娥冤..... 044
- 三 把根留住：司机和银行家的故事..... 047
- 四 从一颗苹果说到“意义世界”..... 050
- 五 有一种力量叫“知行合一”..... 055
- 六 阳明心学&“岩中花树”..... 058

第三章

生活中的心学

真正的修行必然要在油盐酱醋的日常生活中进行，也必然要在混乱扰攘的尘世中完成。一旦你经由正确的修行获得了心性的转化，那么你就会发现：这个原本充满了“污秽和丑陋”的世界，其实就是完美的净土，当下就是圣洁的天堂。

因此，真正的“上达”，就在“下学”之中。生活不在别处，就在当下！

- 一 让道德为成功“保鲜”..... 066
- 二 诊断当下中国人的心灵疾病..... 075
- 三 找到你人生的“软猬甲”..... 082
- 四 下学与上达：生活就在当下..... 089
- 五 打造你的“心灵密室”..... 099

第四章

人生的智慧

一个人要想在工作中轻松高效地处理繁杂事务，不仅要养成这种一次只做一件事的习惯，还要有意识地训练一种高度的专注力，那就是：当他手上在做一件事的时候，心里就只有这件事，仿佛世界上也只剩这件事。这种状态，就是儒家常讲的“敬”，也是佛教常讲的“定”。

- 一 儒学的真精神..... 108

二 练就一颗从容自在的心.....	112
三 做人之道：“成色”比“斤两”重要.....	118
四 找到人生中最高的精神价值.....	125
五 做你自己：别让生活变成一场秀.....	130

第五章

生命的重建

佛陀说：你要放下分别心和执着心，彻见本来面目。

老子说：你要知其雄，守其雌，复归于婴儿。

孟子说：你要在成长的道路上不失赤子之心。

当然，所谓“复归于婴儿”，所谓“不失赤子之心”，并不是强迫我们把智商降到婴儿的水平，也不是怂恿我们离开文明社会，去深山老林过茹毛饮血的原始生活，而是让我们像婴儿、赤子那样，全然活在当下，充满存在的喜悦，享受生命本身固有的单纯、完整和富足，并且焕发出强大的活力和创造性。

一 心学&禅宗：修行就是“做减法”.....

二 为人格补钙，让心灵吸氧.....

三 死亡的真相&生活的态度.....

四 本来面目：认识你自己.....

五 一堂心学课：找回心灵的快乐.....

第六章

致良知：开启你的正能量

王阳明之所以将“致良知”作为他毕生学问的总纲和修行的终极指归，就是因为，这三个字可以统摄心学所有的概念、范畴、观点和思想。所以，如果有人问你：阳明心学是在讲什么？你大可以给他这个最简单的答案——致良知。

若他再问：“致良知”是什么意思？

你就告诉他：“致良知”就是开启、扩充、运用你的正能量。

一 良知的迷失&道德的重建.....

二 正能量的开启、扩充、运用.....

三 正思维：一般思维的2.0升级版.....

四 我的良知我做主.....

第七章

修行，从当下开始

人因工作而高贵，人也因工作体现着人的价值。

只要你心灵健全，那么无论何时，你都可以在工作中修行。换言之，无论你现在境遇如何，只要你用正确的态度工作，你就是一个高贵的人、一个有价值的人。

一 格物：修行的入手处.....

二 诚意：改变自己，改变世界.....

三 工作就是修行.....

四 忍辱的境界：提升你的情商&逆商.....

五 随才成就：心学教育VS今日教育.....

第八章

做自己的心灵导师

阳明心学告诉我们，开启正能量与消除负能量其实是一体的两面——我们既要开启自己的正能量，也要帮助别人开启他的正能量；同理，我们既要消除自己内在的负能量，也要去消除外在世界的负能量。

但是无论如何，我们都必须从自己开始，从内心入手。

一 世界观的重建：“良知一体”&“无量之网”.....

二 禅：住在你心中的导师.....

三 心灵世界的密码：良知四句教.....

四 什么样的人格，决定什么样的人生.....

《王阳明心学》

《王阳明心学》

媒体关注与评论

余所重者，王阳明知行合一之说。此心有立，然后可以应天地万物之变也。——蒋介石 五百年来，儒家的源头活水就在王阳明。21世纪将是王阳明的世纪。——美国哈佛大学教授 杜维明 王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。——曾国藩 阳明先生，其事功，其志业，卓然一代伟人，断非寻常儒者所能几及。——左宗棠 王学绝非独善其身之学。而救时良药，未有切于是者。——梁启超 日本维新，亦由王学为其先导。——章太炎 王文成公为明第一流人物，立德、立功、立言，皆居绝顶。——王士禛 自孔孟以来，未有若此深切著明者也。——黄宗羲 独阳明之学，简径捷易，高明往往喜之。——严复 明之中叶王阳明出，中兴陆学，而思想界之气象又一新焉。——蔡元培 修心炼胆，全从阳明学而来。——日本倒幕领袖 西乡隆盛 一生伏首拜阳明。——日本“军神”东乡平八郎

《王阳明心学》

编辑推荐

《王阳明心学:修炼强大内心的神奇智慧》编辑推荐：阳明心学集儒、释、道三家之大成，是500年来中国人最精妙的神奇智慧。王阳明创立阳明心学，参透世事人心，终成一代圣哲；曾国藩研习阳明心学，编练湘军进攻太平天国，历时十二年克尽全功；稻盛和夫将阳明心学应用于现代企业管理，缔造了两家“世界500强”企业，成为日本“经营之圣”……世界如此险恶，怎样才能内心强大？现实如此浮躁，如何走出心灵迷茫？命运如此残酷，怎样获得幸福人生？读懂了阳明心学，没有任何人能伤害你，没有任何事能困扰你！

《王阳明心学》

名人推荐

余所重者，王阳明知行合一之说。此心有立，然后可以应天地万物之变也。——蒋介石五百年来，儒家的源头活水就在王阳明。21世纪将是王阳明的世纪。——美国哈佛大学教授 杜维明王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。——曾国藩阳明先生，其事功，其志业，卓然一代伟人，断非寻常儒者所能几及。——左宗棠王学绝非独善其身之学。而救时良药，未有切于是者。——梁启超日本维新，亦由王学为其先导。——章太炎王文成公为明第一流人物，立德、立功、立言，皆居绝顶。——王士禛自孔孟以来，未有若此深切著明者也。——黄宗羲独阳明之学，简径捷易，高明往往喜之。——严复明之中叶王阳明出，中兴陆学，而思想界之气象又一新焉。——蔡元培修心炼胆，全从阳明学而来。——日本倒幕领袖 西乡隆盛一生伏首拜阳明。——日本“军神” 东乡平八郎

《王阳明心学》

精彩短评

《王阳明心学》

精彩书评

章节试读

1、《王阳明心学》的笔记-第158页

今天，几乎所有人都对中国的“应试教育”“填鸭教育”颇有微词，一直在乎与“人格教育”和“素质教育”，可是，如果大多数中国人的生活都还围绕着“匮乏性需求”打转，如果我们都把掌握知识当成占有更多外物的手段，那么中国教育又如何跳出“应试”和“填鸭”的泥沼？如果大多数中国人始终无法意识到“成长性需求”对生命的意义，如果一个社会的成年人都不懂得关注自己的精神生活和心灵健康，那么我们又能给予孩子什么样的“人格教育”和“素质教育”？

2、《王阳明心学》的笔记-第91页

除非你认为自己没有灵魂，或者认为人的幸福不需要灵魂参与，否则你就必须为饥饿的灵魂找到合适的养料。物质上的成功固然可以满足我们的生存需要和虚荣心，给我们带来快乐和成就感，但它并不必然带给我们幸福，更无法帮助我们找到人生的意义。。。而灵魂所需的最重要的养分，就是那些看上去与现实生活相距遥远的精神世界的事物，就是那些被我们弃若敝屣的超越日常经验的“抽象事物”。

3、《王阳明心学》的笔记-第165页

我们无需害怕死亡，就因为生命在不断‘死亡’的同时，其实也在不断获得‘新生’。在此意义上，我们甚至可以说，死亡本来就是生命不可分割的组成部分——没有死亡，就没有生命。。。人生中的每一个刹那都包含着死亡，也包含着新生，就像生活中的每一天都包含着白昼和黑夜一样。这就是生命的真相。而一旦懂得生命的真相，我们也就懂得死亡的真相了。

4、《王阳明心学》的笔记-第274页

布雷登将普朗克所说的这种“物质的母体”，以及宇宙万物之间基于“量子纠缠”的普遍关联性，称为“无量之网”。他认为，正是这个能量之网“构成了万事万物—包括我们人类和周遭环境在内的量子本质”。

5、《王阳明心学》的笔记-第173页

“假我”与“真我”的演绎。前者为“无常”所挟，受制于外；后者虽亦不脱，但灵台清明，知觉内守，照见变化，通识超脱。

6、《王阳明心学》的笔记-第128页

假如有人从未见过大海，也从未听人说起过大海，他想尝一尝海水的滋味，这时候，他不必把整个大海吞进肚里，而只要尝一小滴，就知道大海的味道了，这就叫“即用而言，体在用”。

7、《王阳明心学》的笔记-第308页

所谓最好的自己，就是经由人格的完善，获得一种高品质的人生。

8、《王阳明心学》的笔记-第258页

“我知道任何轻微的侮辱都可能伤及尊严。但是，尊严不是天赐的，也不是别人给予的，是你自己缔造的。尊严是你自己享用的精神产品，每个人的尊严都属于他自己，你自己认为自己有尊严，你

《王阳明心学》

就有尊严。所以，如果有人伤害你的感情、你的尊严，你要不为所动。……我的儿子，你与你自己的关系是所有关系的开始，当你相信自己，并与自己和谐一致，你就是自己最忠实的伴侣。也只有如此，你才能做到宠辱不惊。”

9、《王阳明心学》的笔记-第99页

“未发之中”，语出《中庸》，原文是“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”。。王阳明却认为，体与用同出一源，既然在现实生活中，很多人表现于外的种种情绪都很难做到适度恰好，那就证明他的“未发之中”是有欠缺的，亦即他的本体仍然受到一定程度的障蔽。所以，说“未发之中”常人都有，是不恰当的。换言之，学人修行的重点，应该是直接从“未发之中”入手，去除心体上的障蔽，而不是在外面的待人接物上用功。

10、《王阳明心学》的笔记-第178页

光明一旦出现，黑暗就融入光明之中了。。。当我们能够冷静的观察内心某种激烈的情绪或强烈的意念时，这种情绪或意念所具有的能量就会在短时间内转移或消失。马斯洛说：“儿童是真大了眼睛，用非批判性的、非祈使性和纯真无邪的眼光来看待世界的，他们只是注意和观察事实是什么，对他并不争论或者要求，自我实现者也是以同样方式看待自己和他人的人性的。”

11、《王阳明心学》的笔记-第125页

做人之道，首先要注重成色（内在的人格），其次才是关注斤两（外在的事功）。

12、《王阳明心学》的笔记-第105页

禅的修行不在别处，就在此时此地，因为你要寻找的东西是“人皆有之，不假外求”的，你又何必远涉重洋，去追求你本来就有的东西呢？

13、《王阳明心学》的笔记-第215页

天理就是一种既内在于人又超越万物的宇宙法则或宇宙能量。从这个意义上讲，“所思所虑只是天理”就是对内在正能量的体认和开启。这是一种自觉、主动、充满创造力的精神转化活动。一旦完成了这样的精神转化，一个人的所思所想、所言所行自然就会与宇宙法则若合符节，与宇宙能量同频共振，同时也自然能够顺应社会的道德规范和伦理准则。

用庄子的话说，与宇宙法则、宇宙能量相契合，就叫做“与天地精神相往来”；用孔子的话说，完全按照自己内心想要的去生活，却又不违背社会的道德规范，就叫做“从心所欲不逾矩”。

14、《王阳明心学》的笔记-第107页

一个人要想在工作中轻松高效的处理繁杂事务，不仅要养成这种一次只做一件事的习惯，还要有意识的训练一种高度的专注力，那就是：当他手上在做一件事的时候，心里就只有这件事，仿佛世界上也只剩这件事。这种状态，就是儒家常讲的“敬”，也是佛教常讲的“定”。

15、《王阳明心学》的笔记-第298页

真正的立志，不是说你希望拥有什么样的职业、身分、财富、地位、名望等等，而是说你决定让自己具有一个什么样的人格。

...“人有什么”和“人是什么”是两个完全不同的概念。...而你身上唯一不可被赋予或剥夺的东西，就是你的人格。

16、《王阳明心学》的笔记-第213页

“如果我说不要想大象，你会想到什么？”...“大象”...当你在抗拒某种东西的同时，就是在让这种东西进入你的内心；你越是抗拒，他对你的束缚就越深。正是在这个意义上，德兰修女才会说：“我不会参加反战运动，但如果有支持和平的运动，我就会参加。”

17、《王阳明心学》的笔记-第98页

真正的修行必然要在油盐酱醋的日常生活中进行，也必然要在混乱扰攘的尘世中完成。一旦你经由正确的修行获得了心性的转化，那么你自然就会发现：这个原本充满了“污秽和丑陋”的世界，其实就是完美的净土，当下就是圣洁的天堂。

18、《王阳明心学》的笔记-第176页

像婴儿、赤子那样，全然活在当下，充满存在的喜悦，享受生命本身固有的单纯、完整和富足，并且焕发出强大的活力和创造性。用马斯洛的话说，这就叫“第二次纯真”，是一个自我实现者最主要的特征之一。

19、《王阳明心学》的笔记-第157页

犹太人凭什么这么牛？答案或许就在下面的两条犹太格言中：一、宁可变卖所有的东西，也要把女儿嫁给学者；为了娶得学者的女儿，就是丧失一切也无所谓。二、假如父亲与教师同时坐牢而又只能保释一个人出来的话，做孩子的应先保释教师。

20、《王阳明心学》的笔记-第265页

要判断一种教育的好坏，最简单的标准就是看他是在启发还是在灌输、是在引导还是在压制。前者必然尊重个性、保护天性，后者必然泯灭个性、扼杀天性。每个人来到这个世界上，其实都是负有“天命”的，就像李白说的“天生我材必有用”。每个人的性情、好恶和天赋各不相同，只要是正当的，就不应该有高低贵贱之分。教育的责任就是去发现每个人不同的资质、才气、禀赋，再给他提供适合其天性的教育。

21、《王阳明心学》的笔记-第90页

“后代的儒者教人，往往一涉及精微之处，就说这是‘上达’的功夫，不便学，而只去讲‘下学’的功夫。这是将‘上达’和‘下学’打成两截儿了。现在，我告诉你什么是‘下学’：凡是眼睛看得到，耳朵听得到，口中能说清楚，心里能想明白的东西，都是‘下学’。那么什么是‘上达’呢？凡是眼睛看不到，耳朵听不到，口中难以表达，心中难以思议的东西，就是‘上达’。打个比方，对树的栽培灌溉是‘下学’，而树的昼夜生长、枝繁叶茂就是‘上达’，人岂能对树的生长进行干预？所以说，凡是可下下功夫、可以讲说的，都是‘下学’，而所谓的‘上达’，其实不在别处，就在‘下学’里。凡是圣人所说的，无论如何精妙细微，都是‘下学’。今日学者，只管从‘下学’里用功，自然能够‘上达’，不必另外找寻一个‘上达’的功夫。”

22、《王阳明心学》的笔记-第127页

正如纪伯伦所言：“当你达到生命的中心的时候，你会发现你不高过罪人，也不低于先知。”也就是说，我们都有自我完善的潜质，也都有人格堕落的可能。

23、《王阳明心学》的笔记-第113页

大多数时候，我们之所以感到累，其实都不是身体的累，而是心累。。。要让自己能够日理万机而又保持身心泰然，能够用最少的精力处理最繁杂的事务，成为职场上的高效能人士，其秘诀就在于：只动脑，不动心。

健全人生的三原则：一、不把任何事情视为手段；二、绝大多数事情，都可以被赋予某种意义；三、一次只做一件事。

24、《王阳明心学》的笔记-第256页

在世间所有的忍辱功夫中，最上乘的境界其实还不是娄师德的“唾面自干”，而是把人生中的所有欺辱、轻贱、困苦、挫折、逆境、磨难等等，全都视为砥砺品德、磨练意志、提升能力、完善人格的必不可少的助力。这种助力，佛教称之为“逆增上缘”。就是说，人生中的一切负面因素和负面能量，都可以被我们当成开启正能量的必要条件。用阳明的话说：“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。”

25、《王阳明心学》的笔记-第19页

我们生活中绝大多数的负面情绪，其实都不是因为事情本身，而是源于我们对事情所抱有的看法。。。要想有效控制心理，做一个内心强大的人，就必须把事实与看法、真实情况与放大的障碍分离开，然后把我们的反应和行动，牢固地建立在事实本身而不是自己或他人的看法之上。

26、《王阳明心学》的笔记-第86页

爱因斯坦认为，教育最重要的目标，就是培养每个人的独立思考能力，他把这种能力称为“人的内在自由”。而错误的教育，只会向学生灌输特定的知识，表面上培养了专家，实际上却扼杀了人的独立思考能力和“内在自由”。所以爱因斯坦才会说，所谓专家，无非是训练有素的狗。

27、《王阳明心学》的笔记-第1页

素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难。君子无入而不自得焉。（《中庸》）

康德：我们只能认识事物对我们的表现而不能认识事物本身。

佛陀说：“如世良马，见鞭影而行。”

陆九渊：“学苟知本，六经皆我注脚。”“先发明人之本心，而后使之博览。”

一个人在精神上成人最重要标志，就是要意识到，他人或社会赋予的思想和观念，只是诸多可选择的观念体系中的一种，它是可以受到质疑和检验的。

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，与我心亦何相关？”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，不在你心外。”

天理既不是肉食者制定的约束草民的道德训条，也不是老天爷在你出生时就配发给你的一张“善人资格证书”，而是有待于你去发现、去选择、去坚守、去实践的一种道德意识和道德能力。

《王阳明心学》

道，发现并行走的一条道路；德，等待着你去实践并获得的一种价值。正因为道德是一条道路，所以你可以选择走，也可以选择不走。因为德是一种价值，你可以选择坚守，也可以选择放弃，关键是你的选择。

余秋雨：“我们的历史太长、权谋太深、兵法太多、黑箱太大、内幕太厚、口舌太贪、眼光太杂、预计太险，因此，对一切都构思过度。”

可欲之谓善。有诸己之谓信。充实之谓美。充实而又光辉之谓大。大二化之之谓圣。圣而不可知之之谓神。

伫看风急天寒夜，谁是当门定脚人？（明吴康斋）

维特根斯坦说：“真正的神秘，不是世界怎样存在，而是世界竟然存在。”

”未发之中。“（《中庸》）

他吃饭时不肯吃饭，百种须索。睡觉时不肯睡觉，千般计较。所以不同也。（慧海）

清心非舍弃人事而独居求静之谓也。

安禅不必须山水，灭却心头火自凉。《碧岩录》

只动脑，不动心。

上等人，有本事，没脾气；中等人，有本事，有脾气；下等人，没本事，有脾气。（杜月笙）

一个人活着，最重要的就是关注自己的人生成色。

做人之道，首先要关注成色，其次才是关注斤两。

从体上讲，万物悉皆平等；从用上讲，一切皆有可能。

关键是，循理还是从欲。

我独处时从来不感到厌烦，闲聊才是我一辈子忍受不了的事情。（卢梭）

无论你在这个喧闹的世界上有多少同类，也无论你走到世界的任何角落，与你相依相伴的只有自己。

青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若。

一念悟，众生即佛；一念迷，佛即众生。

白头未是形容老，赤子依然浑沌心。（王阳明）

你看，说到底，它是你和上帝之间的事，而绝不是你和其他人之间的事。（德兰修女）

鲁迅，当一个社会道德败坏的时候，一个人能够不为所动，坚守自己的道德，这种人就是民族的脊梁。

《王阳明心学》

盖日月之间，见闻酬酢，虽千头万绪，莫非良知之发用流行。除却见闻酬酢，亦无良知可致矣。”（王阳明）

我不会参加反战运动，但如果有支持和平运动，我就会参加（德兰修女）

宁为狂者，不为乡愿。

本杰明富兰克林：即使最伟大的国王，也得坐在自己的屁股上。

遇事便乱，终无长进。“八风吹不动，一屁打过江。”

量子纠缠。

理须顿悟，事须渐修。

28、《王阳明心学》的笔记-第153页

由于认知需要和审美需要本身具有非常丰富的内涵，且与自我实现和自我超越密不可分，所以很难被放在需要层次系列的哪一个位置上。

29、《王阳明心学》的笔记-第266页

如果说人的天性是一颗种子，那么适合其天性的教育就是土壤。有了这个土壤，再给他人格教育的养分，给他自由思想的空气，给他生命意义的阳光，他自然就会茁壮成长，成为他最想成为的那个人。

30、《王阳明心学》的笔记-第301页

海德格尔说：“语言是存在的家园。”

31、《王阳明心学》的笔记-第179页

觉照的当下，你便是宁静本身，而不必再求一个宁静；心中若有觉照常存，便是一念良知彻头彻尾，无始无终，更有何前念后念之分别？若一意追求一念不生，则不免落入断灭之境，把自己变成死灰槁木了。修行如果走到这一步，那就完全背离了初衷。不管儒家还是佛教，修行的目的，都是为了认识自己的心，让我们能够更快乐、更自在地生活，而不是把自己变成不食人间烟火的怪物，更不是扼杀自己的人性。

32、《王阳明心学》的笔记-第143页

西方精神分析学泰斗艾里希·弗洛姆认为，在西方文化的源头，即古希腊和希伯来（犹太人）那里，人们的生活目标是“追求人的完美”，可到了今天，现代人则是一味“追求物的完美”，结果就是把自己变成了物，把生命变成了财物的附属，于是“存在”（to be）就被“占有”（to have）所支配了。说白了，你占有了物，但失去的却是自己。存在主义有一句话叫“拥有就是被拥有”，所表达的意思也是这个。

33、《王阳明心学》的笔记-第97页

你并非宇宙这锅“原子粥”中一颗盲目而孤立的原子，你也不是单纯受欲望摆布的只会吃喝拉撒的高级动物，你的生命与天地万物拥有广泛而内在的联结，并且和所有人的生命一样，具有一个共同而神圣的来源（精神本体）。

34、《王阳明心学》的笔记-第137页

关于善有善报，恶有恶报。

的确，光明并不直接惩罚不接受它的人。拒绝光明，停留在黑暗中，这本身即是惩罚。一切最高的奖励和惩罚都不是外加的，而是行为本身给行为者造成的精神后果。高尚是对高尚者的最高奖励，卑劣是对卑劣者的最大惩罚。上帝的真正宠儿不是那些得到上帝的额外恩赐的人，而是最大限度实现了人性的美好可能性的人。当人性的光华在你的身上闪耀，使你感受到做人的自豪之时，这光华和自豪便已是给你的报酬，你确实会觉得一切外在的遭际并非很重要的了。

35、《王阳明心学》的笔记-第168页

你可以尽自己的最大努力，去经营你的家庭、事业、亲情、爱情、友情等等，但千万不要把你的整个生命和全部幸福寄托在任何事物上面，因为你永远不会知道，“无常”和明天哪一个会先到。在合理正当的前提下，你可以尽情去欣赏、体验、享受这个世界上所有美好的事物，但要尽量淡化对任何事东西的占有欲。记住，拥有外物不是罪恶，可占有欲会成为你所有痛苦的根源。因为无论何时，你都不可能成为任何人、任何事物的主人，在这个世界上，只有“无常”才是君临一切的王者。

36、《王阳明心学》的笔记-第239页

就像康德的“定言命令”一样，真正的道德行为都是无条件的：我想要诚实，并不是因为诚实可以给我带来诚信的名誉和其他利益，而只是因为诚实本身是好的、是对的、是值得坚守的。

《王阳明心学》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com