第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：湖南人民出版社

作者：王觉仁

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：http://www.tushu007.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，都不见得有一个人能答得上来。
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，就是把我们习惯向外追逐的眼睛转回来，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

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。

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。
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 ” 140二 为人格补钙，让心灵吸氧 150三 死亡的真相&生活的态度 159四 本来面目：认识你自己 169五 一堂心学课：找回心灵的快乐 180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 196二 正能量的开启、扩充、运用 208三 正思维：一般思维的2.0升级版 212四 我的良知我做主 216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 222二 诚意：改变自己，改变世界 228三 工作就是修行 239四 忍辱的境界：提升你的情商&逆商 249五 随才成就：心学教育VS今日教育 . 259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 ” 270二 禅：住在你心中的导师 280三 心灵世界的密码：良知四句教 288四 什么样的人格，决定什么样的人生 297

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

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。
——王士祯　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

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！

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。
——王士祯自孔孟以来，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

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com