

<<王阳明人生励心课>>

图书基本信息

书名：<<王阳明人生励心课>>

13位ISBN编号：9787508074009

10位ISBN编号：7508074009

出版时间：2013-6

出版时间：华夏出版社

作者：鹤阑珊

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>

## <<王阳明人生励心课>>

### 前言

此时正是修心时 2012年国庆，中央电视台出品了一个栏目，在镜头中，记者在大街上随机拦住一个人，问他，“你幸福吗？”

被问的很多人都先是一怔，然后才回过神来，告诉记者自己是否幸福。

有些出乎意料的是，被问到的人，多数的答案都是很幸福。或许是为了证明自己没有说谎，还在脸上堆起了灿烂的笑容。

不是说房价高、生活压力大吗？  
不是说城市生活拥挤、污染严重、食品质量堪忧吗？  
不是说失业率高、养老风险增加吗？  
…… 其实，生活里的问题永远少不了。

古人有云：人生不如意事，十有八九。  
真指望事事顺心，那得等到什么时候？  
幸福这事，其实也很简单。

幸福正如王阳明先生所说的良知，只有你自己知道而别人不知的才叫良知，幸福也同样如此。

幸福不是你有装修豪华的房子，也不是有令人艳羡的汽车，更不是富可敌国，当然也不是拥有无边的权势。

幸福只是别人通过任何方式都无法感知的属于你自己的一种心灵深处的美好感觉。

这种感觉未必需要物质的支撑，因为它纯粹是一种精神上的愉悦。当它留驻你心时，你会有一种感谢上天让你来到世上的冲动，因为幸福的人的生活永远都是那么美好。

但令人沮丧的是，我们很多人在内心深处都认为自己不幸福，因为存款不够多，房子不够大，世界上还有那么多声色犬马，没有去体验。

我们攀比、嫉妒、不惜一切代价去追逐自己认为的物质幸福，所以我们终生不能得到幸福，因为幸福是我们心灵的一种感觉，我们应该去心灵上追求，而却选择了去外面求索。

人人都有这种南辕北辙的心态，于是，人人都感觉不到幸福。

王阳明的心学并不仅是一门高深的哲学，其实他的初衷只是让我们每个人内心强大，拥有自尊无畏的精神，自得其乐地活在心灵纯净之地。

王阳明说，幸福其实是一个过程，可很多人却把幸福当成了结果。一旦把幸福当成结果，就如唐僧取经一样，内心就认定必要经历八十一难，才能得到幸福真经。其实，人人都是带着幸福来到这个世界上的，它就是王阳明所说的良知。

一个有良知的人，必然是个有良心和有足够解决人生难题的智慧的人。如果你能明辨是非，有足够的勇气，并且懂得心灵的安宁才是幸福的源泉，你就能获得幸福。除此之外，别无他途。

所以，王阳明的人生励心课，也可以看作是一堂恢复我们丧失已久的良知的修行课。从现在开始，按王阳明的指点，来好好修行，和你与生俱来的幸福就在眼前，而且会与你永远相伴，不离不弃。

幸福，就在你的心中。  
找到它，你就能拥有它！

## <<王阳明人生励心课>>

### 内容概要

《王阳明人生励心课(幸福只在心中求)》简介：存款不够多，房子不够大，世界上还有那么多声色犬马没有去体验。

我们攀比、嫉妒，不惜一切代价去追逐自己认为的物质幸福，与此同时，内心却因久遭忽视而日益荒芜。

其实，幸福只是一种内心的感觉，一种在良知的指引下努力践行的过程，而非名声、地位、他人的羡慕。

它就在你的心中，一直都在那里。

找到它，你就能拥有它！

鹤阑珊所著的《王阳明人生励心课(幸福只在心中求)》结合当下人的现实状况，对王阳明“心学”的精髓进行了全面而深入的解读，给出能够解决心灵困境的“药方”，道理精妙，启发性强，为人们一步一步接近真正的幸福指明了方向。

## <<王阳明人生励心课>>

### 作者简介

鹤阑珊，20世纪70年代末期生人，中国人民大学历史学硕士。

王阳明心学研究拓展中心创始人。

2004年起开始对王阳明及其“心学”进行深入研究，近两年曾先后出版《一生伏首拜阳明：明朝心灵导师王阳明传》和《王阳明：人生即修行》等作品。

## <<王阳明人生励心课>>

### 书籍目录

第一章 心外无物，方可自得于心 幸福须在心中求 心动之后必要行动 成就自家心 绝境使人无畏 无知，才能无所畏惧 工作即修行 天地在我心中 此心须向逆境求 “专一” 我们的心 人人心中都有个圣人 人生不过是随遇而安 勿作结果想，心向过程中 你就是圣人 别忘了第一等事 王阳明心学精粹（一）

第二章 破除心中贼 攀比是忧苦之源 在声色货利上致良知 人只贵于自修 要有“慎独”的能力 只求日减，不求日增 尽信书不如无书 能克己，方能成己 修心之道：静坐与省察克治 放弃优势，内心圆满 如何对待愤懑 心不正才见鬼出 王阳明心学精粹（二）

第三章 此心不动，随机而动 心不动，则烦恼不动 吾性自足，不须外求 幸福就是心理合一 凡事只需物来顺应 心上什么都别放 不要贵外贱内 心如明镜，随感而应 宣泄情感要中庸 心外没有束缚 不着相才能不逃避 良知之外无它物 王阳明心学精粹（三）

第四章 以良知为本，知行合一 良知的心学解释 做个有“心”人 心上用功，就是成功 生死关即幸福源 悔悟，改之为贵 消磨掉你的私心杂念 人生大病，只是一傲字 直觉就是良知 凡事需因病而药 只在自己身心上用功 人须在事上磨 持志如心痛 千里之行，始于足下 求人不如求己 王阳明心学精粹（四）

附录 “心学”是人生最好的滋养 王阳明小传

## &lt;&lt;王阳明人生励心课&gt;&gt;

## 章节摘录

幸福须在心中求 到底什么样的活法才算幸福，大多数人心中都有如下的认知：金钱、名利、地位是人生价值的体现，只有具备这些才能证明人生的高度；而人生的高度决定着幸福指数。但事实却是，很多人在追求这些东西的同时，承受了太多压力，导致心灵沉重不堪。我们不能确定这样的人生是不是就一定幸福，但大多数情况下我们看到的是：金钱、名利、地位，往往以人们的精神补偿费的形式而出现。

这种情形让我们不禁一震：生活给我们一块糖，仅仅是因为我们的的心灵受到的委屈太多？

！

在追求幸福的路上，心中没有喜悦，反而不停地觉得心累，这真的还是幸福吗？

1508年，被官场逐出、流放到贵州的王阳明，在贵州龙场驿那浓密的原始森林中，突然悟出了一个让心灵幸福的方法。

他断然放弃前贤朱熹提倡的“去外界求取人生价值”的方法，突然顿悟：人生价值只能在心里求；到心外去求，是缘木求鱼、南辕北辙。

王阳明的这一整套学说，就是“心学”。

“心学”其实就是解决主导我们生活的心的哲学，它告诉我们，所有的问题其实都是心的问题。当心和我们的肉体一起来到世间时，它无关无碍，轻松自在；可当我们拼命地追逐外物时，心灵就会受到压迫，它会让你感受到它的呐喊，而你的心就再也不能平静，一切致使我们苦恼的情感就不请自来。

但如果你安抚心灵，不被外物所迷惑，那你和心灵就有了幸福的约定。

这无疑是在告诉我们，对一切我们带不走的名利不动心才是心灵的要求，只有心灵平静，才能得到幸福。

换句话说，心外什么都没有。

想了解这句话背后的真谛，需要我们返回到王阳明和他弟子徐爱的一段对话中，这是心学的敲门砖，也是我们寻找幸福的起点。

王阳明和弟子徐爱的一段对话颇能说明这一点。

徐爱问：“如果只是在内心上求人生的道理，恐怕会遗漏许多其他道理。”

王阳明回答：“拥有善良的心就是道理，天下根本就没有心外之事，更没有去心外求得的道理。”

徐爱举例说：“孝顺父亲是一个道理，忠于领导又是一个道理，和朋友相处仍然也有道理。这是各种不同的道理，只是在心上求，难免会出笑话。

难道我跟朋友相处，还要像孝顺老爹一样地亲近朋友吗？

王阳明回答：“那我就问问你：孝顺父亲，难道是去父亲身上找个孝的道理？

忠诚于领导，难道是去领导身上找个忠诚的道理？

跟朋友相交，难道是去朋友身上找个义的道理？

其实这些道理就在我们心中，心外哪里有什么道理？

只要我们的心是善良的，见到父亲自然知道孝的道理，见到领导自然明白忠诚的道理。

徐爱再问：“那天下没有心外之事是怎么回事？”

王阳明反问：“事是谁做的？”

徐爱回答：“恐怕是人。”

王阳明再反问：“人凭什么做事？”

徐爱回答：“恐怕是四肢。”

王阳明最后反问：“主导四肢的是什么？”

徐爱回答：“是我们的心。”

王阳明最后作总结：“如果你的心不去主导四肢，不去思考，那肯定是没有事发生。

凡是有事发生，必然是我们的心动了。

这就是天下没有心外之事。

“如果你说心外有事，那事情可多了。”

## <<王阳明人生励心课>>

会钻营的人升官了，黑心的人发财了，不学无术的人在电视上胡侃，结果出大名了……这对你而言都是事，而这些事会让你感到迷惑，心态浮躁，甚至感到愤怒。

所以王阳明认为，这些都是浮云。

世间成功的法则可能有千条百条，但你若也想要成功，成功之法应在你自己的心内求，绝不是会钻营的人升官了，你就去学习钻营；黑心的人发财了，你就去学习黑心；不学无术的人成名了，你也让自己不学无术……到头来，心外什么都有，结果心内却空空如也。

到底要如何做到心外什么都没有，这不是像说起来那么简单。

在人生活的这个世界上，功名利禄是人人追求的目标，如果人人都在拼命地追求这些目标，也就证明很少有人能不受这些客观环境的影响，把只求内心的幸福当作是一种目标。

也许，正是因为这一说法实践起来太难，所以我们才更需要它，因为它是幸福的源泉。

早年，王阳明少年得名，却连续两次参加会试，又连续两次落第。

当其他落第学子心情郁闷、哭天抢地之时，王阳明只淡淡地说了一句：“你们以落第为耻，我却以不得第动心为耻。

”动心，就是心外有了事。

让心外之事牵着鼻子走，我们就活不出真我来，那就不是幸福之道。

王阳明的心学其实就是让我们活出本真，用自己强大的内心来主宰我们的幸福。

而“心外无事”其实就是让我们遇到事时要波澜不惊、不急不躁。

你要相信，发生在你身上的任何事，只要你不去过分关注它，它就会从你的心里慢慢消失。

只要你不为事情本身所动，天下就没有任何艰难困苦可以奈何你。

心外无事其实是心学的一条重要法则，它告诉我们，我们每个人都有一种超级强大的武器，那就是我们的心灵。

我们要好好地利用它，因为通往幸福的路上绝不能没有它。

P2-5

## <<王阳明人生励心课>>

### 编辑推荐

用正能量激励内心，开启幸福的活法。

知名王阳明研究专家鹤阑珊专门写给大众的心灵修行课！

《王阳明人生励心课(幸福只在心中求)》——继《一生伏首拜阳明》《王阳明：人生即修行》之后最通俗的“心学”解读！

让你彻底告别迷茫、愤怒、焦虑、烦恼，按良知的指引塑造强大的内心和自尊无畏的精神，从而获得心灵的安适和人生的幸福。



<<王阳明人生励心课>>

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>