

马建勋 / 著

作家出版社

心灵哲学

解精神饥渴

指心灵之路



马建勋 / 著

作家出版社

心灵哲学



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵哲学 / 马建勋著. — 北京: 作家出版社, 2003.4

(马建勋哲学精品系列)

ISBN 7-5063-2622-1

I. 心… II. 马… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 019607 号

心灵哲学

作者: 马建勋

责任编辑: 王宝生 陈晓帆

装帧设计: 曹全弘

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

http: www.zuojiachubanshe.com

印刷: 蒙恒印装有限公司

开本: 880×1092 1/32

字数: 100 千

印张: 6.5

插页: 2

印数: 001-15000

版次: 2003 年 8 月第 1 版

印次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5063-2622-1 · I · 2606

定价: 15.00 元



北京版图书, 版权所有, 侵权必究
北京版图书, 印装错误可随时退换



马建勋 著名哲学家、作家，中国作家协会会员、中国管理科学院哲学研究员、陕西省文联常委、安康地区文联主席。出版哲学著作《圆点哲学》、《心灵哲学》、《禅味哲学》，长篇小说《国魂》、《国殇》、《无冕之王》，散文集《天马吟》、《人生如歌》，诗词集《八千里云月》，文学剧本《金鹏展翅》，报告文学《人生绝唱》、《从西部走向世界》等十六部。

因其哲学的独创性、学术性、前瞻性而获一九九三年剑桥“世界杰出成就”金奖。同年，马建勋的名字分别被载入英、美两国的《世界名人录》。

目 录

卷首语

心灵哲学	1
------------	---

心 灵 原 理

走进心灵世界	13
什么是心?	14
什么是灵?	16
什么是心灵?	18
心灵与灵魂之区别	20
心灵与心理之区别	21
历代西方心灵说	23
历代东方心灵说	39
东西方心灵说的交汇点	47
我的心灵哲学	55

目 录

心灵独语

心灵来源大自然	61
认识自己的心灵	67
心灵的力量是无穷的	81
纯洁质朴的心灵最美	84
让心灵自由独立	90
心灵需要淡泊宁静	97
让心灵与心灵相通	108
涵养自己的心灵	116
常扫心灵的灰尘	121
走出心灵危机	127
让心灵充满阳光与花香	133
心灵富有是真正的富有	141
让心灵圣洁而伟大	145
美德出自心灵的修养	154
心灵需要理性约束	159
心善就是天堂	162



目 录

种好自己的心田	165
创造着的心灵是美丽的	169
坚守心灵的崇高	173
回归心灵的故乡	177

心灵处方

抑郁症处方	183
焦虑症处方	185
孤独症处方	187
嫉妒症处方	188
贪婪症处方	190
怨气症处方	191
疲劳症处方	192
浮躁症处方	193
倒霉症处方	194
缺爱症处方	196
空虚症处方	197
智愚症处方	198



心灵哲学^{*}

一、心灵是什么？

心灵是一个人的内在精神世界。心灵虽无形而常在，无象而常有。极而言之，心灵是具有高度灵活性和敏捷性、随事物的变化而变化、应外界的动静而动静精神本体，是高层次、能量性的物质状态。但由于它的虚空性、透明性、神秘性而无法指认，用生理解剖的方式也难以找到它的具体位置。然而，它却是真实存在的。每个人来到世界上，都有一颗属于自己的灵明之心，即——心灵。心灵无时无刻不在左右着一个人的一言一行、一举一动，主宰着一个人一生的命运。

1.

心灵起源于物质，心灵本身就是一种特殊的物质。

^{*} 本文荣获 2002 年全国人文科学一等奖。



但在不可还原的意义上，它又是真而不实的精神虚体。一人之心，即千人之心。人和人的心灵是由同一物质元素构成的，没有本质区别，所不同的是心灵的个人修养和面对的环境以及表现方式不同。

长期以来，人们将心灵与灵魂、心灵与心理混为一谈。其实，心灵不同于灵魂。心灵是一个人文精神概念，是人的本质力量的集中体现。凡心灵都少不了一个肉体的躯壳，也没有一个人的躯壳不有着一个心灵的。心灵是单一的，不可重复、不可“克隆”的偶性，它与肉体同生同死，随肉体的存在而存在，随肉体的消亡而消亡。

灵魂则来源于宗教幻想，是寄于人体之中而又主宰人体的非物质存在，即：灵魂投胎，灵魂附体，肉体死亡而灵魂不死，灵魂可以离开肉体而去，云云。

心灵也不同于心理。

心灵定义于意识、思想、精神、欲望，是人的精神境界的核心部位，也是心理发展变化的最高阶段，属哲学范畴。

心理则属于科学、医学范畴，着重研究人的感觉、知觉、记忆、语言、思维能力以及病理方面的性质、机能、规律和操作方式等。

究竟心灵本质是什么？具有什么形式？有多大？在哪里？应当留给科学家和医学家去解释。哲学家的主要



任务是如何高瞻于人海风涛之上，指点和引导人的心灵之舟安然顺利地航行在世情险恶而迷离的风口浪尖上，并成功抵达光辉的彼岸。

二．什么是心灵哲学？

人类所以一直没有能够深刻认识和理解人自身的心灵，除了历史和科学条件的限制外，还在于我们以往的哲学主流是一种无“心”无“灵”的哲学。显然，我们需要一种在本体论、知识论思维方式之外，人文意义而不是科学意义上的心灵哲学，一种理性、情感、欲望合而为一的心灵哲学，一种自我生存、发展和完善的高级智慧。这是当代哲学自身发展的根本逻辑所决定的，同时更是当今人类社会现实存在的强烈诉求。

因此，我们比以往任何时候都更加迫切地需要建立一门相对独立于灵魂学和心理学的专门研究心灵的人文科学，这就是——心灵哲学。心灵哲学旨在使我们进一步认识心灵的本质、心灵的特征、心灵的存在、变化方式，更重要的是使我们懂得如何净化自己的心灵，升华自己的心灵，涵养自己的心灵，保护自己的心灵；如何使自己的心灵纯洁、自由、独立、宁静而崇高，进而升华自己的人生境界，完美地走过自己人之为人的一生。



三. 心灵哲学的要点

1. **心灵的来源。**心灵起源于宇宙，心灵信息密不可分地存在于大自然之中，与大化流行融为一体，生生不息，最终使人成为宇宙完美的极点。反过来，人的心灵又能认知宇宙万物，改造宇宙万物，成为审视宇宙万物的尺度。

2. **心灵的多样。**心灵是人最本质的东西，它包含着一个人的秉性、气质、精神、品格、修养、好恶等等。心灵因人而异，有的善、有的恶；有的强、有的弱；有的硬、有的软；有的热烈、有的冷漠；有的沉稳、有的浮躁；有的阴暗、有的明亮；有的愚昧、有的智慧；有的卑鄙、有的高尚。心灵奥妙难测，千变万化。不同的心灵决定着不同的人生。

3. **心灵的力量。**心灵的潜力是巨大的，它几乎能够完成任何事情，创造任何奇迹，把心灵闲置不用或用之不当是一种可怕的浪费，要自觉养护心灵潜力，开发心灵资源，从而营造一个坚强、丰富而又美好的人生。

4. **心灵的纯洁。**纯洁是心灵的本色，可人一生下来，就注定要面对一个花花绿绿的世界。正因为这样，我们需要拥有一颗纯洁朴素的心灵，清醒而豁达地面对一切，才不至于被滚滚红尘湮没，不至于被滚滚红尘湮没了还茫然不知。当然，仅有纯洁是不够的，因为世界



上还有残暴，还有罪恶，还有愚昧，还有丑陋的随处可见的嫉妒之心，以纯洁的心灵去拥抱这粗糙的甚至是险恶的世界，常常会受挫，会流血。但这不是纯洁本身的错，因为再纯洁、再善良的心灵也无法沟通每一个人的心灵，也无法设防“阴谋”、“肮脏”、“丑恶”的暗算和袭击，更无法作为“抵抗的武器”。

5. **心灵的自由。**自由是心灵最可贵的本质。人的自由，首先是心灵的自由，人是为自由的心灵而生，不自由，宁可死。人贵自由，国贵独立，比个人生命更宝贵的是心灵的自由、思想的独立。让心灵自由独立，以一片真诚和坚强去面对生活，否则，就不是一个真正合格的人。让心灵自由独立，在权势面前独立，在恶俗面前独立，在诸如金钱、美色、荣誉面前同样如此。金钱可能使我们屈服于物欲，落入犯罪的深渊；美色可能让我们意乱情迷，跌入“温柔”的陷阱；短暂的荣誉也可能让我们忘记自己的终极目标。要想坚守心灵的自由独立，有时必须牺牲那些被世俗看重的东西，并且在这种牺牲中高扬自己的人生信念。人的一生，如果像陀螺一样被物欲和名利两条鞭子抽得一刻都旋转不停，就失去了真正的自由。

6. **心灵的宁静。**静，是仁人志士出类拔萃的要诀，是英才俊杰建功立业的基石，也是人生一门上乘的处世艺术。静，就是没有贪婪之欲，没有贪欲就刚，刚就能



强，强就能直，直就能勇，勇就能智，智就能摧毁三军，所向无敌。大彻大悟，大智大勇，必须从一个“静”字做起，静是一种身在其中超然其外的大境界。然而，静是相对的，任何事物都有动静两重性，心灵亦是如此。静即含动，动不离静；才静即动，才动即静；静也是一种动，动也是一种静；动中有静，静中有动；动极而静，静极而动；动中处静才是真静，静中处动才是真动。动静相宜，动静有序的心灵，像宇宙万物的运行，都是力与美构成的人生智慧的风景线。

7. **心灵的相通**。质而言之，人和人交往，除了心灵，不需要任何东西。心灵需要的是真情互感，理解沟通。心灵相通的大道，必须以平等、理解、尊重、宽容和仁爱作路基，才能完成心灵的探访和旅行。世界上最难走的路，不是攀登珠穆朗玛峰，而是跋涉人的心灵之路。

8. **心灵的涵养**。养心比养身更重要。涵养心灵不是要给心灵注入什么营养保健品，而是要开胸襟、淡名利、轻荣辱、去私欲、抛邪念、戒浮躁、宽待人、善处事，就是对社会存有一份爱心和责任；涵养心灵，就是培养自己的浩然之气和清明之气。浩然者，天地之正气；清明者，日月之精华。清明浩然是人格修养的最高境界。

9. **心灵的清洁**。心灵一洁，万物皆洁。人生在世，



难免有挫折、失败、不幸；难免有烦恼、焦虑、压抑。这些有害之物常常占据了人们大量的心灵空间，如果不及时清除，就会膨胀发霉，使心灵变成一个污秽不堪的精神垃圾桶。人生短暂，不要把太多的时间和精力浪费在那些丑陋的无谓的事情上，否则，就是愚蠢的慢性自杀。要想活出人生的意义，最好将你的心灵奉献给那些美好的事物，奉献给正义、奉献给创造，奉献给真诚和友谊，奉献给不朽的事业。一切取决于你自己的选择和做法。

10. **心灵的危机。**心灵危机是当个体生命面临突然或重大逆遇时所出现的精神失衡，这时人常常脆弱得不如一根茅草。然而，人生困厄与否，常常并不仅仅是由客观环境的优劣造成的，而是由自己的心灵状态造成的。生活中，如果我们感觉坚强，我们就会坚强；如果我们感觉快乐，我们就会快乐；如果我们感觉凄惨，我们就会倍加凄惨。正可谓：心乐，则百花含笑；心苦，则万木萧萧，这一切皆因人的心灵使然。心灵的花蕾，一旦被悲观之雪和沮丧之冰覆盖的时候，他就真正地进入了垂暮之冬。能不能走出心灵危机，关键取决于一个人的自信心。自信心决定你的思想和行动。

11. **心灵的拯救。**人的堕落，首先是心灵开始的。人的一切美德都来自于心灵的觉悟和教养，要消除人间的一切恐怖、罪恶和灾难，必须从改善人的心灵做起。



救世，首先要救心；治世，首先要治心。健康的心灵，才是人类得以生存和延续下去的关键。心灵有善恶，心善就是天堂，心恶就是地狱。伤害心灵的残暴是一柄双刃剑，它使自己和他人的心灵同时扭曲变形，滴血流泪。在人生的道路上，既要善待自己，也要善待他人，以责人之心责己，以恕己之心恕人。

12. **心灵的尊卑**。心灵的贵贱尊卑，不在于有权有势，亦不在于富贵荣华，而在于人格的高尚或者卑鄙。高贵的心灵与卑贱的心灵就如同一条藤上争奇斗艳的鲜花，但卑贱的心灵却如那随风飘舞后陷于虚空的落花，而高贵的心灵却将是硕果累累，芳香四溢。如果没有高贵的心灵，人只不过是世界上忙忙碌碌的行尸走肉。

13. **心灵的贫富**。人一生不仅需要物质满足，亦渴望精神的满足。心灵富有是真正的富有。心灵富有，虽贫亦可名之为富；物质富有，心灵贫困，虽富则可名之为贫。贪婪者身富而心贫，知足者身贫而心富。诚然，对于一个生活在现实中的人来说，金钱往往是很重要的东西，因为它意味着健康、力量、慷慨、仁慈和美丽，缺乏它则意味着贫困、病弱、屈辱、拘谨、难堪和丑陋。然而，仅仅拥有金钱是远远不够的，仅仅有钱，往往只能带来骄奢和虚荣，不能带来心灵的高贵和尊严，甚至可能带来比金钱更大的危害和灾祸。

14. **心灵的约束**。人生常常在尘氛汹涌的波涛中航



行，心灵像灯塔一样矗立在生活的沧海上，时时提醒你避开暗礁，躲过旋涡。然而失去理智的心灵，犹如一匹放荡不羁的野马，纷乱的四蹄，会毁坏你汗水浇灌的家园。因此，心灵的野马，常常需要理性的缰绳予以控制。

15. 心灵的田畴。人的心灵就像一亩田地，种什么长什么。什么都不种，就会荒草成灾。以人性为土地，以仁爱为种子，以智慧为阳光，以知识为雨露，在你宽广的心田里，种一棵永久的心灵之树，让它生出壮的根须，长出真的翠叶，开出美的香花，结出善的硕果。让这美丽高洁的心灵之树陪伴你度过一生。没有崇高的心灵，生命之树永远只是一丛低矮的灌木。在滚滚红尘面前，让我们一起坚守心灵的崇高。

16. 心灵的家園。心路无涯，人生血肉之躯，翻天覆地，南征北战，东荡西杀，总得有安营扎寨的地方；人生如舟，大海诡谲多变，风云莫测，总得有停泊航船的港湾。在这个世界上，或许你什么都可以没有，但不能没有精神的归宿，不能没有心灵栖身的“家园”，所有的痛苦都可以在家园里得到安慰，所有的眼泪都会在家園里消散，所有的伤口都会在家園里舔息弥合。然后，澡心浴德，重整旗鼓，重返战斗，义无反顾地向前！

心灵的昨天，就让它凝固成千年的化石。心灵的今天和明天，就把它活化成生命的创世纪！



四．心灵哲学的意义

传统哲学的建构，是以理性，以概念、逻辑、分析、判断为手段。心灵哲学则是对传统的反叛和革新，她以感性，以灵感、体悟、诗意、格言为表现方式，不走过场，不绕弯子，直接揭示心灵的本质和人生的真谛。

“心灵哲学”在中国的诞生，绝非偶然，更非心血来潮的随意之作。在人的心灵病疾已成为人类头号杀手的今天，心灵哲学饱含先进文化的因子，与时俱进，昭示真理，启迪人生，具有不可忽视的特殊价值和深刻的现实意义。即使在久远的将来，她也会成为源远流长的一溪春水，浇灌人类的精神之树和心灵之花。