

跟王阳明一起修心

跟仓央嘉措一起修行

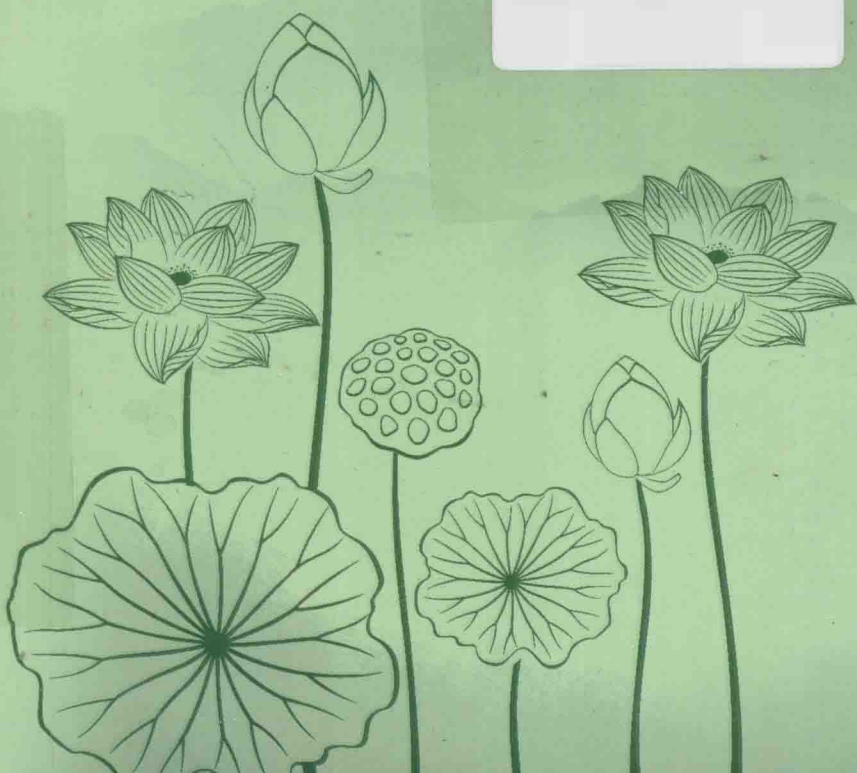
杨嵘 谷研 李倩 编著



修身修心修行
立德立功立言
成大事就伟业



· 执象而求，咫尺千里。华枝春满，天心月圆。
· 一念心清净，莲花处处开，人生时时可悟道。
· 凡尘有菩提，明月印禅心，生活处处可修心。



跟王阳明一起修心
跟仓央嘉措一起修行



杨嵘 谷研 李倩 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟王阳明一起修心 跟仓央嘉措一起修行 / 杨嵘, 谷研, 李倩

编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.1

ISBN978-7-5113-4372-7

I. ①跟… II. ①杨…②谷…③李… III. ①道德修养—通俗读物

IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005853 号

跟王阳明一起修心 跟仓央嘉措一起修行

编 著: 杨 嵘 谷 研 李 倩

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 思 源

封面设计: 王明贵

版式设计: 李 倩

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 25 字数: 440 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4372-7

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



王阳明（1472 ~ 1529），浙江承宣布政使司绍兴府余姚县（今浙江省余姚县）人。明代著名的思想家、教育家、文学家、书法家、哲学家和军事家，官至南京兵部尚书、南京都察院左都御史，因平定朱宸濠之乱等军功而被封为新建伯，隆庆年间追封侯爵。王阳明生于明朝中叶，此时政治腐败、社会动荡、学术颓败，他试图力挽狂澜，拯救人心，乃创立“身心之学”，倡良知之教，修万物一体之仁。他不仅是宋明心学的集大成者，一生事功也是赫赫，故被称为“真三不朽”。王阳明（心学集大成者）和孔子（儒学创始人）、孟子（儒学集大成者）、朱熹（理学集大成者）并称为孔、孟、朱、王，其学术思想在中国、日本、朝鲜半岛以及东南亚，乃至全球都有重要而深远的影响。

“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”这是宋代大学者张载提出的儒家最高道德理想，以此来形容王阳明的一生亦不为过。他继承宋代大儒陆九渊的“心学”，以自己的体悟加以完善，形成了独具一格的“心学”体系。其思想一出世，便产生了巨大的反响，为当时萎靡消沉的社会灌输了生机与活力。曾国藩曾评价说：“王阳明矫正旧风气，开出新风气，功不在禹下。”王阳明心学高扬主体意识，强调内心的力量，追求透明本心、胸中洒脱，对现代人个性的发展、思想的自由解放、事业的开拓进取有着极有益的启示，对于我们为人处世的引导，让我们每一个人都感觉到它的深邃与宽广。触摸王阳明的心学，就如同用双手轻轻抚摸心里最深层的秘密，或许在某一个不经意的瞬间便理解了它的深意，就像禅宗里拈花微笑般默契与随意，一个顿悟就洞悉了它的真谛。



仓央嘉措，康熙二十二年（1683年）生于西藏南部门隅纳拉山下的一户农奴家庭。1697年，被选定为五世达赖的“转世灵童”。同年10月25日，于拉萨布达拉宫举行坐床典礼，成为六世达赖喇嘛。他虽然身居西藏政教首领的地位，却不能掌握政教大权，实际成为了第巴桑结嘉措的傀儡。1705年被废黜，第二年在押解北京的途中，行至青海湖滨时失踪。仓央嘉措短暂的人生充满传奇色彩，既有宗教的神圣、政治的诡谲，又有爱情的凄美、命运的无常。他是一个天生的诗人，用精妙动人的诗篇歌咏爱情，赞美生命，涤净灵魂，求索真谛，为后世无数的男女所揣摩和印证。他是活佛，用自己的方式验证着佛法的精深，用自己的生命实践着佛学的真义，其洒脱、慈悲、无争的精神世界，为后世的向佛者所传扬。他一生跌宕，甘心辗转，在平凡和超脱之间，在信仰和自由之间，在入世和出世之间，追寻最终彼岸的宁静。

仓央嘉措，一个活佛，一个诗人，众生之一，一颗佛心，一生布施，感受人世苦疾，体尝人间百味经劫，普度众生极乐。他的一生是个难以捉摸的谜，也是一个永恒不朽的传奇。他的诗是神秘的，他的经历是神秘的，但同时他又是真诚的，他的真诚让人一眼便看尽他的爱恨、得失，原来高高在上的法王也只是无常之子，面对因果、世事、苦乐、生死种种，不过也只是该提起的提起、该放下的放下。读仓央嘉措，人们在灵魂的沉静处找回了初心，找到了信仰。读仓央嘉措，读的不仅仅是他的诗歌，而是他走过的路、活出的人生，以及他用出世者的眼光望俗世时显露出的智慧。跟着他一起修行，让我们去倾听和培育自己的心灵，将佛法融入生活，给心灵一处休憩的港湾。

全书分为上下两篇，上篇从现代人立身处世的需要出发，以通俗易懂的文字深入阐释了王阳明在立志、修心、仁爱、至诚等方面修身处世的人生智慧。下篇以仓央嘉措一生的修行为线索，让仓央嘉措教你当下觉悟、获得自在的修行智慧，帮你找到幸福的真谛。



上篇 跟王阳明一起修心

王阳明心学的影响

心学的流传·····	2
心学对中国的影响·····	5
心学对日本及其他国家的影响·····	7

宽心：身安不如心安，屋宽不如心宽

欲修身，先养心·····	9
看破繁华，不动于气·····	10
不忙不乱，不焦不躁·····	12
身处泥泞，遥看满山花开·····	14
心狭为祸之根，心旷为福之门·····	15
空心，才能容万物·····	17
让生活回归简单·····	18

诚心：持纯粹心，做至诚人

真心着眼，敦本尚实·····	21
保持本色，出以真情·····	22
朴实的人生态度·····	24
泰然自处，真心生活任天然·····	26
清水芙蓉，纯然初心·····	28



君子养心莫善于诚·····	29
至诚胜于至巧·····	31
不欺不诈，信守承诺·····	32

进取心：立志由心，量力而行

志不立，天下无可成之事·····	35
圣人和贵人都是自己·····	37
心之所想，力之所及·····	39
志当存高远，路从脚下行·····	40
不搞偶像崇拜，只是做好自己·····	42
人贵有自知之明·····	43

道德心：小赢靠智，大赢靠德

土地不如德行，财物不如仁义·····	46
以德为先，德才兼备·····	48
君子如玉亦如铁·····	50
顶天立地，刚正不阿·····	51
养一身浩然正气·····	52
得人心，得天下·····	54

素净心：减一分人欲，得一分轻快

身外物不奢恋·····	56
心安理得，知足常乐·····	58
“财”是静心的拦路虎·····	60
养心在于寡欲·····	62
荣辱毁誉皆泰然·····	63
淡泊以明志，宁静以致远·····	65
安贫乐道也是信仰·····	67
徒有虚名不中用·····	68
在名利中寻回单纯·····	70
少一些机心，少一些痛苦·····	71

喜乐心：常思一二，不思八九

财富是外形，心是快乐的根·····	73
-------------------	----



沉浮动静皆人生·····	75
幸福在于追求得少·····	77
无执无着，无滞无留·····	78
幸福源自内心的简约·····	80
时时微笑，雨打芭蕉也无愁·····	82
要活得轻快洒脱·····	84

细心：天下大事，必作于细

事事精细成就百事，时时精细成就一生·····	87
学无息止，巅峰之上有巅峰·····	89
把握现在，认真做每一件事·····	91
不懈追求，不给自己定底线·····	93
勤于求知，细于做事·····	94

忍耐心：岁寒，然后知松柏之后凋也

苦是乐的源头，乐是苦的归结·····	96
面对成败淡定处之·····	98
耐住等待，才能苦尽甘来·····	100
苦不入心，生命自有芳华·····	101
忍得一时方能成就伟业·····	103
人生需要经过反复磨炼·····	105
深陷逆境，其实“别有洞天”·····	107
寂寞是最大的考验·····	108

反省心：静察己过，不论他人是非

静察己过，勿论人非·····	111
自省是涤荡心灵的清泉·····	112
终日不忘反省·····	114
静时存养，动时省察·····	116
君子改过，人皆仰之·····	117
反观自身，不断自我提升·····	119

谨慎心：三思而后言

有糖衣的逆言易被接受·····	122
-----------------	-----



言辞不可太露骨·····	124
嘴巴闭关，舌头收箭·····	126
好话说过了不如不说·····	128
少妄言，多好话·····	130
言满天下无口过·····	131

包容心：能容能恕，厚德载物

待人处世，忍让为先·····	133
退一步，得饶人处且饶人·····	135
宰相之肚，纳小人之船·····	136
容人方能得人心·····	137
不急人怒，忍让内敛·····	139
恕人之过，释人之嫌·····	141
忍小事成大事·····	142
心存厚道，宽容他人·····	145

平常心：宠辱不惊，去留无意

饥来吃饭倦来眠·····	147
有时聪明不如糊涂，糊涂不如装糊涂·····	149
生命任其流衍，心体安稳平裕·····	151
随时随地，随遇而安·····	153
平常心，心平常·····	155
抱朴守拙，藏行不露·····	156
浊者自浊，清者自清·····	158
点一盏光而不耀的心灯·····	159

谦卑心：谦受益，满招损

不争才是最大的争·····	162
低头是一种智慧·····	163
在其位，善谋其政·····	165
上梁正，则下梁不歪·····	166
与贪婪断交，与清风做伴·····	168
位高不自居，功高不自傲·····	170

礼让功劳，不露锋芒得安身·····	171
在低潮时进去，在高潮时退出·····	173
方圆处世，左右逢源事事顺·····	175

淡定心：不以物喜，不以己悲

常在静处，谁能差遣我·····	177
不动心，不烦恼·····	178
顺境逆境都能从容·····	180
静坐静思，不被外物所扰·····	181
心清净，便悠然自得·····	183
按心兵不动，如止水从容·····	184

彻悟心：人世心做事，出世心做人

随性生活，顺其自然·····	187
从心所欲不逾矩·····	189
以出世心境，做入世事业·····	190
三分能力，七分责任·····	192
生命不在拥有，而在有用·····	194
前生不要怕，后生不要悔·····	195
人生犹如不系舟·····	197
繁华过后总是空·····	199



下篇 跟仓央嘉措一起修行

仓央嘉措的前世今生

雪域最大的王·····	202
流浪在拉萨街头，他是世间最美的情郎·····	205
他是一束光，照亮了整个西藏·····	208

明心见性，悟证生命的真正本性

是活佛，还是自己·····	211
须忘“我”，却不能不识“我”·····	213



本初清净，不怕尘客轮回·····	217
追求精神造化，如同追寻枯井中的圣泉·····	219

滚滚红尘皆梵音，人生无刻不修持

你见或不见，你我都在修行·····	222
人生八苦都是好滋味·····	224
提升自我，消融自我·····	227
真如本性，寂静常然·····	230
随时禅定，五蕴清明·····	232

草露人情均无常，以平常心观无常事

诸行无常如桃花开谢，不必幻生幻灭·····	234
了悟无常是真正主宰自己的力量·····	237
平淡对待得失，冷眼看尽繁华·····	238
饱受苦难更容易明白世道人心·····	242
知交零落是常态，偶尔话起仍温柔·····	244
快乐和痛苦都不是永恒的·····	246

仓央嘉措的禅与现代生活：向上向善

以出世心做入世事，佛法就是活法·····	250
浮躁社会，你该懂点快乐禅·····	253
修持生命，遇见美好的自己·····	255
“精进”不等于拼命，而是努力不懈·····	258
做一个幸福的居家人·····	260
做一个积极的职场人·····	262
做一个包容的处世人·····	265

仰止唯佛陀，完成在人格

圣人就是红尘中的“真菩萨”·····	268
用人格征服人心·····	270
率性行道，正心做德·····	273
险在高处，道在低处·····	275
欲为龙虎，先做牛马·····	279



微笑接纳，积极随缘

世界爱上“不够完美”的仓央嘉措·····	282
纵使世界是负面的，你也要充满阳光·····	284
多一份接纳，就少一份限制·····	287
微笑着捻动烦恼与恐惧·····	290
用爱与慈悲对峙愤怒·····	293
弱者倒在途中，强者走完全程·····	296

转苦为乐，春暖花开

困境不是炼狱，是生命的另一种赐予·····	299
浸染苦，才能体会透彻的乐·····	302
时有罹病，不忘迎向健康·····	305
时有伤害，学会自我疗伤·····	307
盛满希望的生命才不会枯萎·····	309

金装易见，本色难求

在非议和诟病中保持本心本色·····	313
持纯粹之心，做至诚之人·····	316
倾听自己内心的声音·····	319
给自己种一颗尊严的太阳·····	321
坚持以自己的方式，活出真性情·····	324

富贵人间梦，功名水上鸥

“虚名”如浮云，贪恋是蛇蝎·····	327
人们痛苦，是因为追求错误的东西·····	330
需要的不多，想要的太多·····	332
所需之财，取之有道·····	334
少欲知足，方是富人·····	337

世有尘埃，心灵瑜伽

业障重重，你要安于心道·····	340
用菩提心待人，用惭愧心束己·····	343
时时相拂拭，莫使有尘埃·····	346
看破世间浮光掠影的享乐·····	349



在心田植满美好的香花·····	351
-----------------	-----

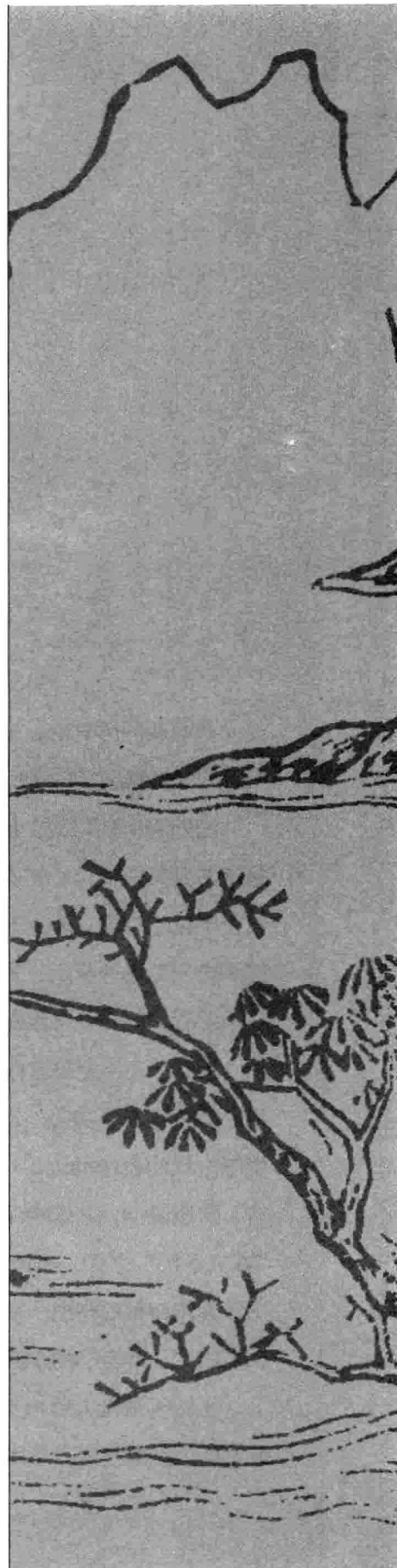
邂逅佳人如松石，随手丢弃实难得

执子之手，共赴一世情长·····	355
如果爱，请深爱·····	358
随缘不代表不争取·····	361
爱上一个人就陪着他绽放·····	365
用心经营，别让爱情变成哀情·····	368

抱惯娇躯识重轻，就中难测是深情

爱不是制约，是一起成长·····	372
没有十全十美，却有全心全意·····	375
爱，要经得住风雨，耐得住流年·····	378
爱情不曾平淡，是你自己厌倦·····	381
拥有就该珍惜，惜缘就是惜福·····	383

上篇 跟王阳明一起修心



王阳明心学的影响



心学的流传

在明朝的历史中，王阳明是一个非常重要的人物，他是著名的哲学家、教育家，是“心学”的重要代表人物。

王阳明自幼习文，精读史书，11岁便能作诗；12岁时立志要“读书做圣人”，而不是读书登第做状元；15岁，独自出塞外练习射箭、骑马，并且考察军事；17岁，在结婚之夜不见了踪影；28岁举进士；34岁因仗义抗旨，惹怒了宦官刘瑾被关进牢狱，随后发配到贵州龙场做驿丞，却在此荒僻之地悟出了圣人之道；三年之后，调往江西庐陵任知县。此后，他一介书生却身历疆场指挥作战，屡战屡胜。官至南京兵部尚书，被封新建伯。期间，还平定皇室内部的叛乱，活捉军事政变的主谋——宁王朱宸濠。

除了建立事功之外，王阳明还精通儒释道三家之说，最后成为心学的集大成者，把中国古代的哲学推上了一个新的高潮。他提出“致良知”“知行合一”等思想，广收门徒，传道讲学，其影响深远而广泛，不仅被后人称为达到“立德”“立功”“立言”的“真三不朽”之人，还被日本、东南亚等国家和地区推崇。如：日本大将东乡平八郎在击败俄国海军后亮出一个腰牌：“一生俯首拜阳明”，“阳明”就是王阳明。后世研究王阳明形成了一种专门的学问——“心学”。

王阳明被世人称为“百世之师”，“心学”主张包涵了哲学、经济、政治、教育、文化等各方面的内容，学术思想精深，内容极其丰富。

在明代学界，王阳明的心学掀起了汹涌大波，成为波澜壮阔的主流思想之一。“龙场悟道”是王阳明心学的起点，这为心学的发展奠定了基础。

之后心学构建起了“心即理”“知行合一”“致良知”的基本理论框架。心学在继承了孔孟学派的“良知”“尽心”以及陆九渊的“心即理”等学说的基础上，批判地吸收了朱熹先验范畴的“理”为自体学说。

从思想史的发展轨迹看，心学可以说是儒学的自我革新，也是儒学的最后一个高峰。在世界观上，王阳明坚持“理”主宰主体“心”的理念论，建立起了以“心”为本，以“心即理”为第一原理的心性主体论。他提出“知行合一”，认为知与行不仅是一种言说，而且应是言说的当下行为现身。心学对良知所做的先验道德本体的构想，发展了孔孟的学说。王阳明说：“致良知是学问大头脑，是圣人教人第一义”，致了“良知”便是“尽心知性”，就成了圣人。此外，王阳明提倡圣凡平等观，认为圣人与凡人一样，并不是什么都知道并能做到的，只是他们能够发现自己的良知。因此，在他看来，圣人和凡人只有一点差别，在于能不能发现自己内心的良知。

心学的流传使得很多人都远道而来，前去求学。因此有人说：“守仁弟子盈天下，其有传者不复载。”王学流传后世主要是泰州和龙溪两个学派。泰州指的是王银（后改名王艮）及其学派，龙溪指的是王畿及其学派。

王艮是心学最重要的代表人物，也是泰州学派的创始人。王艮的思想以阳明心学为源，却又不囿于此。他的学识博大精深、包涵很广，在哲学、伦理、社会政治以及教育、文化等方面，都有丰富翔实的论述，构成了泰州学派的基本思想和基本特色。王艮的“百姓日用是学”“百姓日用之道”，是他思想的闪光点和泰州学派思想的主旨。他把“天理”称作“天然自有之理”，事实上是等于“认欲为理”，把人的生理需求和物质欲望看作是“天理”的一部分。王艮把“天然自有之理”称作“天理良知”。他所提倡的“格物说”，构成他讲学传道的思想基础。王艮说道：“身是本，天下国家是末”，“格物”必先“正己”，“本治而未治，正己而物正”。王艮的这番话，明白地指出“正人必先正己”。

独领一代思想的领袖风骚、占中国哲学史一席之地的王艮和他所创建的泰州学派，从形成就受到人们的许多好评。黄宗羲曾在他的巨著《明儒学案》中说道：“阳明先生之学，有泰州、龙溪而风行天下……泰州以后，其人多能赤手以搏龙蛇……遂复非名教之所能羁络矣……诸公掀翻天地，前不见有古人，后不见有来者。”从中可以看到黄宗羲



对王艮的肯定。

王龙溪是明朝中晚期心学的代表人物，对心学的发展有着重大的贡献，且对日本阳明学的形成与发展有深远影响。龙溪学派进一步吸纳了佛家、道家的思想方法与成果。“念”是王龙溪思想中特别重要的观念，一念功夫不仅在他的思想系统内统合了用力于良知心体的先天正心功夫和用力于经验意识的后天诚意功夫，而且也让王阳明以诚意为中心的致良知功夫论得到了进一步的深化。

王龙溪比较关切的是王阳明对于无之精神境界的追求。他对于佛教的人生境界的吸收和融合也比王阳明彻底，这是龙溪所做的最有价值的学说。此外，龙溪对于王阳明的良知说也提出了自己的见解。在王阳明以知是知非论良知的基础上，他提出四无的主张，以无为宗，注重心体之悟。针对天泉证道，王龙溪与钱德洪的思想产生分歧，王龙溪用“先天正心之学”和“后天诚意之学”概括和阐发了自己与钱德洪的思想重点。在此后的讲学活动中，王龙溪逐渐地吸收各学派的精华，不断提升自己的思想境界，后作《钱绪山行状》《天泉证道纪》等文章。

罗念庵是王门后学的一位重要的代表人物，从罗念庵的思想主旨来看，可归为王门“归寂派”。罗念庵归寂主静之学，以良知返归寂体的过程为格物致知，就是认为良知必须经过实地锻炼而获得。罗念庵主静的思想，并不是要做世界的隐者，他的主静只是求良知本体的功夫，他获得静明之本体是要以之应世。他一生躬行实践无欲主静功夫，重新阐释了王阳明的致良知教，而备受中晚明时期学者的青睐，被称为得阳明正传，补救心学之弊的功臣。他曾说：“儒者之学在经世，而无欲为本。夫唯无欲，然后用之经世者，智精而力巨。”

罗念庵学术思想的形成受到了很多人的影响。王阳明的“致良知”观点是念庵思想的基础，龙溪学派和泰州学派也提供了一些见解。总的看来，罗念庵在心学的基础上还是有很大的突破，“归寂”的学说对心学也起了补充和完善的作用。

从心学的流传中，我们可以清楚地了解到，儒学的最后一个高峰也曾是那么的辉煌。王阳明开创了儒学新天地，不愧为一代“心学”宗师。他的弟子们承蒙师传，不断地钻研思考，创立了独一无二的门派，为心学的发展和流传做出了巨大的贡献。至今，心学也没有被历史淹没，它存在于现代的生活中，对社会的发展以及人民的生活还有着一定的影响。