

阳明心学

主讲人：吕 玲

日照职业技术学院
2022年3月

皆度百岁

黄帝内经（上古天真论）

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。



皆度百岁

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。



皆度百岁

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。



皆度百岁

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。



皆度百岁

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惓虚无，真气从之，精神内守，病安从来。



皆度百岁

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。



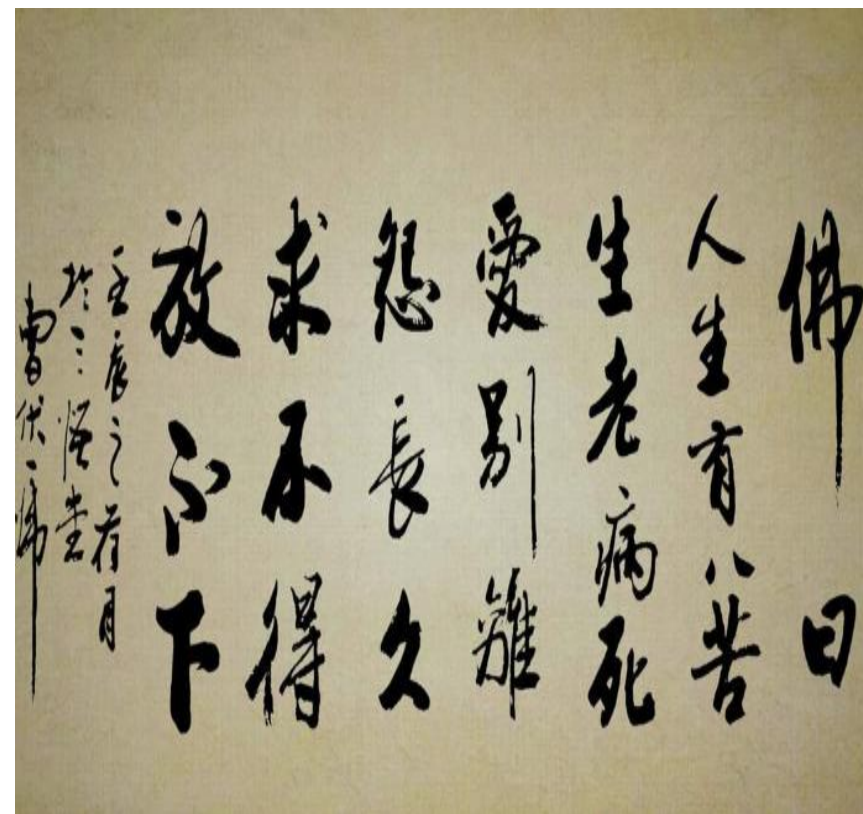
皆度百岁

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。



皆度百岁

➤人生八苦是指生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离、五阴盛。



皆度百岁

- 不要操心你的人生，要去操心你的良知。
- “良知”就是止于至善，从科学的角度讲，良知就是振动。

皆度百岁

- 万物皆在振动，一切都是能量！除了振动之外，别无他物！看、听、闻、尝、触、思想、情绪、行动（你感觉到了行动）都是振动！
- 君子谋道不谋食，忧道不忧贫。倘能得“道”，食自来、贫自去。

皆度百岁

- 断疑生信，绝相超宗，顿忘人法解真空，般若味重重，四句融通，福德叹无穷。
- 一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观

～ 《金刚经》

皆度百岁

爱因斯坦的质能方程式说明： 物质就是能量

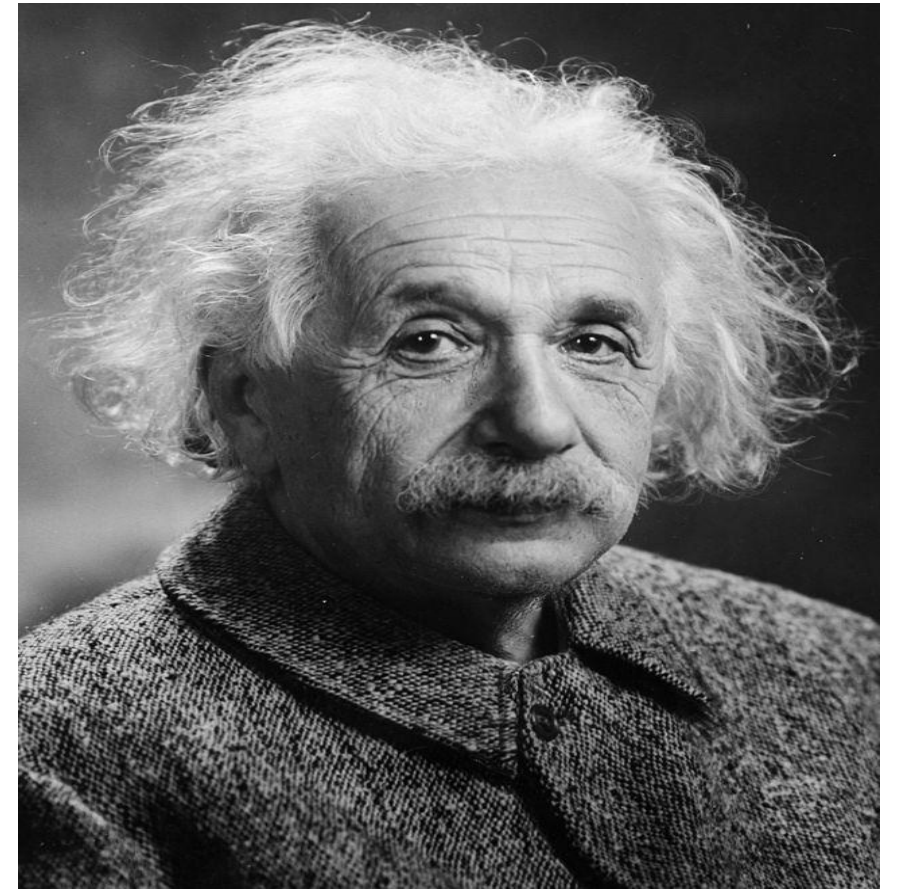
物理学家已经证明，我们这个世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的。

$$E = MC^2$$

这些粒子有着不同的振动频率，粒子的振动使我们的世界表现成目前的样子。我们的人身体也是如此。科学家已经测量过：

人在不同的体格和精神状态下身体的振动频率不同

身心灵合一



阿尔伯特·爱因斯坦

皆度百岁

只要良知真切，虽做举业，不为心累。纵有累，亦易觉克之而已。且如读书时，良知知得强记之心不是，即克去之；有欲速之心不是，即克去之；有夸多斗靡之心不是，即克去之。如此亦只是终日与圣贤印对，是个纯乎天理之心。任他读书，亦只是调摄此心而已，何累之有？

～王阳明

皆度百岁

➤道德经：人法地，地法天，天法道，道法自然。



天国之恋

➤ 亚当与夏娃的故事



天国之恋

➤ 饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。

——孔子