

中国传统文化中的 14堂心灵修行课

给大忙人一杯心灵花茶 享受不一样的人生活法

易洗心、儒正心、佛明心、道正心

悠悠千载玄妙智慧，沉淀至情至景至人，蕴育至真至纯至美心灵胜境

医治心、字和心、诗抒心、茶润心

泱泱中华精品荟萃，滋养此身此性此灵，尽享宁静平和洒脱菩提人生

于海英 廖春红 著





中国传统文化中的 14堂心灵修行课

于海英 廖春红 著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统文化中的14堂心灵修行课 / 于海英,
廖春红著. —北京: 新世界出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5104-0745-1

I. ①中… II. ①于…②廖… III. ①个人—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第035231号

中国传统文化中的14堂心灵修行课

作 者: 于海英 廖春红

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 340千字 **印张:** 19.5

版次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0745-1

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

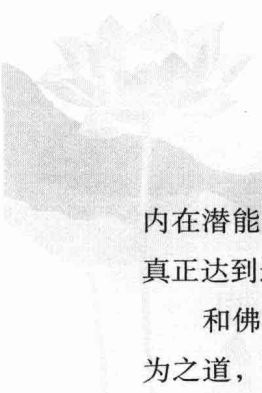


◎ 心是生命之根，万念之源

国学大师王国维在《人间词话》中说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界。‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。’此第一境也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’。此第三境也。”王国维精妙地以三句词道破人生之路：起初的迷惘、继而的执著和最终的顿悟。

佛家也认为，快乐的人生要经历三种境界，佛家将其诠释为：看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。与王国维的人生三境界异曲同工。这就是说，一个人的人生之初纯洁无瑕，初识世界，一切都是新鲜的，眼睛看见什么就是什么，人家告诉他这是山，他就认识了山；告诉他这是水，他就认识了水。随着年龄渐长，经历的事渐多，心里开始存有疑虑、警惕之心，这个时候就“看山不是山，看水不是水”。而在历经种种磨难之后，人们又悟透了人生快乐的奥秘，心灵重返清明空灵的境界，这个时候人们的眼中便又是“看山还是山，看水还是水”了。在这之后，有些人通过自己的修炼，终于把自己提升到了第三重人生境界，茅塞顿开，回归自然。人这个时候便会专心致志做自己应该做的事情，不与旁人有任何计较，任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之，这便是“看山又是山，看水又是水”了。

明心见性，方能悟透世间玄机。通过止观双修，明心见性，棒喝机锋，达到心灵激荡，直指人心，参悟世态，实现激发



内在潜能，释放压力，唤醒智慧，重建健康、快乐、智慧的人生的目标，真正达到返璞归真、回归本心的境界。这就是佛家的明心之境。

和佛家倡导的“明心见性”同理，道家提倡静心，顺应老子的自然无为之道，领悟流传千年的《道德经》之思想真谛，体会无为而无所不为的至高人生境界，教会你怡然自得的思维方式，逍遥自在的人生智慧，虚静睿智的纵横策略，自然生存的处世哲学。

儒家认为一个人如要达到“治国平天下”的境界，必须先“修身”，修养自己的心性，由“仁”而正心，由“义”而正心，由“诚”而正心，对中庸之道心领神会，在万事万物之间寻求平衡之道，方能“治国平天下”。

易学的洗心和儒释道的修心之说亦有着相通的玄妙。易学是中华文化精神主干，统领儒、道、禅。我们可以从博大精深的易学文化中寻找《周易》的基本原理、“易学”的哲学智慧，发挥“易文化”弥伦天人、贯通时空的品性，促进人与自然的和谐，达到天人合一的境界。

悠悠千载，中国文化莫不徜徉在易儒释道的玄妙境界里，诉说着千载岁月中的至情至景至人，追寻着至真至纯至美的心灵胜境。戏曲以或婉转流利或雄浑厚重的唱腔，配以美轮美奂的服饰举止，将人生浓缩为一个小舞台，诉说世间百态；神农尝百草，方知世间药和食，中华医学自此流传，拯救的不只是病体，更是红尘俗人那颗污秽的苦痛之心。一步一步，一点一滴，人类造就了文字，也展开了辉煌的历史画卷。眼观世间万物，心中胸臆万千，挥笔而就，或方正刚强，或纵情豪放，笔墨舞动之间，书法灵动，只为人人生一畅。只言片语，诗词文赋，多少文人志士吟咏人生韵律。一杯香茗，浮香冉冉，品味人生清苦。浓情淡墨，尽情挥洒，画中蕴尽生命姿态。俗词俚语，下里巴人也知玩味人生。步圣人后程，仰悟名家风范，涵养一己之心，方品心灵至境。

心有宁静看透万事乾坤，方乃是：一花看尽世界，一叶知尽菩提。品味人生，悟得人生滋味。翻开《中国传统文化中的14堂心灵修行课》，在字里行间感知人生欢喜，在烦扰的尘世间修得一颗清静空灵之心，饮足幸福之泉，畅然游于红尘俗世间。

目 录 Contents

第一讲 品《周易》，洗尽铅华，凡心简单快乐

心灵在悲欣转化中开满适意花朵

- 002 乐观与忧患
- 004 心灵泅渡苦难
- 005 防微杜渐与水滴石穿
- 008 接受遗憾的美

和谐是心灵永恒的“桃花源”

- 010 最喜如兰平常心
- 011 宠辱不惊，从容淡定
- 013 心，唯本色为美
- 015 尊重的力量
- 017 在内心播种高贵

积极对一切阴暗面说“不”

- 019 控制你的情绪
- 021 君子谦逊不谦卑
- 022 骄傲自大，只会自折肱股
- 025 墙角的花孤芳自赏时，天地就小了
- 027 卸掉懒惰的包袱

第二讲 儒者千秋一寸心

谦谦君子，馨德永流传

- 030 悟透人生“三戒”
- 032 修养三宝：崇德、修愿、辨惑
- 033 谦和为人，修身养心
- 035 淡泊明志，无欲则刚
- 036 安贫乐道，未必就是不思进取

仁者襟怀，爱满天下

- 039 凡人、圣人，一步之遥
- 040 千金易得，宽厚之心难求
- 042 仁者的用心
- 043 怀赤子心，悲天悯人
- 045 孝，经不起等待

养一腔浩然正气

- 048 善养浩然之气
- 050 顶天立地大丈夫
- 052 养一身傲骨
- 053 忧国忘家，不畏强权
- 055 危难当头，气节不失



第三讲 和老庄去寻找“初心”

持一颗“初心”，争似白云自在

- 058 保持质朴的心
- 060 保持本色，以真示人
- 061 褪却名心道心生
- 063 见素抱朴，人生至境
- 064 老子缘何一声叹息

最神奇的心灵处方：心斋

- 066 养心，方能达生而逍遥
- 068 人生本寂寥
- 069 自然之子，养自然之心
- 071 从从容容真人生
- 073 心若止水自澄澈

自在飞花，逍遥游

- 075 心灵自由驰骋
- 077 乐天知命，各享逍遥
- 078 放下，人生即逍遥
- 080 随野鸡自由游走
- 082 你心中还有“天地”吗



第四讲 和佛陀一起修行去

在梵音中做个自在赏花人

- 086 静坐菩提，一悟成佛
- 087 有毒的难道只是曼陀罗
- 089 深深我执，恋恋水仙
- 091 不染尘垢，出水莲花自清涟
- 092 静谧我心，听桂花自开自落

不着文字，一语禅心尽得风流

- 094 拈花微笑，得禅心
- 095 点亮心灯一盏
- 097 云在青天水在瓶
- 098 生死随缘
- 100 向死而生，死如再生

佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头

- 102 自己才是最有威力的法宝
- 104 破除“我执”，获得解脱
- 106 看脚下，看今生
- 108 扫地，扫出一片纯净的心地
- 110 浸染苦，才能体会透彻的乐



第五讲 典籍：字里行间，游走一颗脱世之心

《小窗幽记》：烦恼尽抛幽窗外，灵心自在柳枝头

- 114 心胸洁净，乃观圣人气象
- 116 无心而求，尽享人生三乐
- 117 心中多少乐，只来种竹浇花
- 119 面壁静坐，心自澄明
- 120 心无一物，开一双慧眼

《菜根谭》：以平凡之心，参悟快乐之道

- 122 守住内心的方寸
- 123 自在人生，也须自省
- 125 退一步海阔天空
- 126 怨人之错，不若引人为善
- 128 美景不在别处

《曾国藩家书》：立志明德，谱就人生幸福的序曲

- 130 常立志与立常志
- 132 心中常存“硬”字诀
- 133 虚怀若谷，大肚能容天下
- 135 人生路上不自是
- 136 心存勤俭，幸福细水长流



第六讲 国粹：岁月悠悠，任美丽沉淀

戏曲：方寸之地演绎人间悲喜

- 140 京剧：人生就当如此鲜明
- 141 昆曲：细腻，让美盛满心灵
- 143 皮影戏：声影相较，却是无声胜有声
- 144 黄梅戏：你可曾忘记你的根

中华武术：不仅仅是止戈，更是心灵的绽放

- 146 动功：嘈杂中感悟宁静
- 147 静功：宁静中自由奔腾
- 149 中华柔术：放大心灵的空间
- 150 太极拳：专注的力量

中国十大古曲：古曲有清音，清音也清心

- 153 《高山流水》：觅知音，心灵不可设防
- 154 《广陵散》：谱一曲慷慨之歌
- 156 《平沙落雁》：持一颗“隐士”之心
- 157 《梅花三弄》：一缕浮香悠然飘扬
- 158 《十面埋伏》：危机四伏时要镇定自若
- 160 《夕阳箫鼓》：享受寂静中的美



- 
- 161 《渔樵问答》：山高水远才是心灵栖息地
163 《胡笳十八拍》：倾吐人生悲苦
164 《汉宫秋月》：人生不忘向下看
166 《阳春白雪》：曲高和寡也怡然自得

中国建筑：玩味一砖一瓦，寻觅心灵胜境

- 
- 168 天坛——人当怀一颗敬畏之心
169 长城——心灵不设防
171 四合院——怀一颗低调的心
172 窑洞——安于困境，苦中作乐
173 沧浪亭——出世人世的平常心
175 滕王阁——挥洒才情，快意人生

第七讲 国医绝学：修得一方清冽心空

中医手法：一调一养，心自在清空

- 178 食疗：心源之泉本清冽
179 推拿：生活的不畅时时清理
181 刮痧：对苦痛道一声“谢谢”
183 拉筋：心宽一寸，福多十年



中医名家：静欲养心之术千古流传

- 185 张仲景：心不为贪欲苦
- 187 孙思邈：智欲圆而行欲方
- 189 朱丹溪：恬淡虚无，七情无扰
- 191 李时珍：为心灵注入新鲜空气

第八讲 文字：字随心生，汨汨流淌生命真味

方块字，静静诉说生命真谛

- 194 有“心”，方有世间的欢乐
- 195 水：千变万化皆天机
- 196 禅：简单的心
- 198 佛：心无一物乃成佛

形态变迁，人生步步造就

- 200 象形——观形知意，人生应简单如斯
- 201 指事——坚定行走人生路
- 203 形声——言“形”合一，乐之所在
- 204 会意——一加一中的欢乐
- 206 转注——生命的转弯
- 208 假借——快乐可以更长久



第九讲 书法：行走的不是笔，是一颗灵动的心

横折撇捺中的万千心灵气象

- 212 篆书：心灵之泉潺潺流淌
- 213 隶书：厚重笔墨，沉稳气势
- 215 楷书：执守心灵纯净
- 216 行书：收放自如，人生自怡然
- 218 草书：狂放性情见笔端

书法名家：字诉人声，形溢真味

- 221 王羲之：圣者之飘逸
- 223 颜真卿：人如其字，刚正不阿
- 225 柳公权：心正笔直乃成柳骨
- 227 启功：释然而活，仁者谦光

第十讲 诗词：只言片语，言说寸心意

诗赋流转千年，心性如一

- 230 哲理诗：诗里哲理，诗外人生
- 231 田园诗：田园里一颗闲逸的心
- 232 咏物诗：是物非物，诗乃吾心

234 豪放派：顺其自然，活在当下

235 婉约派：不失一颗婉约心

名篇佳句，飘扬悠远意境

237 《观沧海》：海宽心阔，气高志远

238 《月下独酌》：杯酒月下，豁达人生

239 《如梦令·常记溪亭日暮》：词短意淡心闲

241 《送别》：伤别离，感悲苦

第十一讲 茶：一杯香茗，满世清香

茶里风波，真味人生

244 绿茶：水清叶绿，淡然人生

245 红茶：岁月滋味就是浓暖醇香

246 茉莉花茶：茶中苦香杂，却有真滋味

248 菊花茶：人淡如菊自飘香

一杯香茗，品悟世间深味

250 茶道：万事以“和”为贵

251 性：本色在外，品质在心

252 香：清香一抹享惬意

253 味：苦？香？滋味需细品



第十二讲 国画：浓笔淡墨，深蕴生命奥妙

挥毫弄墨间，心亦欣欣然

- 256 山水画：寄情于山水之间
- 257 禅画：画中有禅，禅中有画
- 259 水墨画：生命也需一抹留白
- 260 花鸟画：怡情花鸟，纵情我心
- 261 人物画：超然尘上方传神
- 263 扇面画：方寸之间尽显风流

画技法：一笔一画勾勒人间至情

- 265 写意：意在言心，不在表形
- 266 泼墨：不在意才不失意
- 267 没骨：此心安处是故乡
- 269 白描：素为本色，活出自我
- 271 工笔：精谨细腻勾勒人间美妙

第十三讲 传统民间文化：俗词俚语也养心

歌诀：俗腔俗调，唱出素朴生命

- 274 及早知足莫妄想，安稳快活似神仙
- 275 忍一时风平浪静，退一步海阔天空

- 277 伤人之言，深于矛戟
278 野花不种年年开，烦恼无根日日生

谚语与歇后语：俗词俚语，道尽人生姿态

- 280 蝼蚁尚且贪生，为人岂不惜命
281 只要工夫深，铁杵磨成针
282 弓硬弦常断，人强祸必随
283 穿钉鞋拄拐棍——稳上加稳

第十四讲 仰悟名家风范，涵养一己之心

国学大师：如山厚重，如海广博

- 286 冯友兰谈人生境界
288 林语堂：宽宽心，乐一乐
289 梁实秋：让浮躁的心远去

艺术巨匠：至真至情至性

- 291 丰子恺：一分童心，幸福满怀
293 齐白石：妙在似与不似之间
294 徐悲鸿：笔墨挥洒傲骨在

