



中华德慧智教育·观色学系列

生命的光色

熊春锦 著

观色学·超速记忆训练



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



春锦 著

生命的光色

观色学·超速记忆训练



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

生命的光色 / 熊春锦著. -- 北京 : 中央编译出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5117-2031-3

I. ①生… II. ①熊… III. ①生命科学—研究 IV. ①Q1-0

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第010544号

生命的光色

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 张丽辉 曲建文

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66545838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

字 数: 110千字

印 张: 9.25

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

定 价: 38.00元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社(ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店(<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 66509618

内容简介

记忆力、想象力和创造力，这三者堪称一个民族的“软实力”。记忆力是想象力和创造力的基础，当前，世界各国都高度重视对记忆力的研究，开发出了名目繁多的训练方法。那么，什么样的方法是真正符合生命规律的？中国文化中有没有这样的理论和方法传承呢？

老子《道德经》中有一个“五色令人目明”的论断；佛学经典《般若波罗蜜多心经》中有一句“舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”的名言。在这两部经典中，其实就蕴藏着一部通过“色”而开启记忆力大门的“观色学”。这部观色学不仅高度符合人体生命规律，而且理法完备系统，训练次第分明，方法简单易行，非常适合现代人学习实践，对于青少年提升记忆力、想象力和创造力更有不可多得的显著作用。

本书以中华道德根文化理论为指导，对《道德经》和《般若波罗蜜多心经》中的这两句名言进行了生命科学理法同参的破解，就人类记忆力生发、演变和恢复训练的基础理论进行了全面的介绍。具体的实践训练方法则在《心明眼亮——观色学记忆训练指导》中进行了介绍。理通法随，在理论的指导下循序渐进地进行学习训练，即可达到理想的效果。

诚愿德慧智观色学超速记忆训练理论和方法的研发与推广，能够对提升中华民族的“软实力”，造就民族复兴的优秀栋梁之才尽绵薄之力。

作者简介

熊春锦先生,字厚金,当代著名国学家、教育家、道医学家。中华传统道德根文化倡导者,德慧智教育文化理念创始人,道德修身文化实践导师。

先生于1948年出生于湖北麻城,早年毕业于医学高等学府,致力于以岐黄之道悬壶济世。20世纪90年代初立“道传中华,德播世界”宏愿,以医从教,俯首耕耘,桃李满五洲。2009年被中国关心下一代工作委员会和“中华优秀传统文化诵读工程”授予“中华国学公益形象大使”称号;现任中国下一代教育基金会德慧智教育文化基金管理委员会总顾问;北京市希望公益基金会名誉会长;德国柏林道基金会创立人,现任理事会主席。

专著:《中华国学道德根》《老子·道德经》《国学道德经典导读》《道德复兴论修身》《道德教育贵修身》《德慧智慧性图文思维教育》《龙文化的文明与教育》《老子人法地思想揭秘》《道医学》《太极修身》。

主编:《德道行天下》丛书;《德慧智经典诵读教材(上下册)》《德慧智经典诵读操作指导手册》《德慧智教育辅导答疑汇编》《中华德慧智教育方法与实例汇编》,中华德慧智教育经典读本(拼音版、九宫版)系列丛书,以及《老子思想在当代》《五德益智养生》等音像作品。

绪 论

作为一个国家和民族来说,民族整体的记忆力、想象力和创造力对于国家文化和科技的发展具有不可估量的重要作用,可以说是名副其实的“软实力”。

记忆力是想象力和创造力的基础,目前世界各国都非常重视对记忆力的研究,西方的各种理论和方法也大量涌入国内。那么,我们中国自己的文化中有没有这方面的理论和方法呢?答案不仅是肯定的,而且我们还可以自豪地说,中华民族对心脑科学的研究自古就是走在世界前列的,西方科技至今也没有超越中国古代圣贤们对人类生命的研究和认知。这一系统性的理论和方法就蕴藏在以伏羲、黄帝和老子的学说为代表的中华传统道德根文化当中。

中国古代流传下来的人物传记中,有很多关于过目不忘、过耳不忘的超常记忆力记载,令现代人叹为观止,认为是一种可望而不可即的能力,或者是天才才会出现的现象。实际上,中国古人早就通过自己的研究和实践证明,这种记忆力是人类共有的一种能力,它与我们常说的“智慧”两个字密切相关。

人类的智和慧是大脑的两种不同功能,在大脑中有不同的工作区域和机制。其中,“智”是指后天每日所学的积累,以左脑为工作区域,它的工作机制称之为智识;“慧”指先天性的认知,以右脑为工作区域,它的工作机制称之为慧识。而左右大脑的皮层是人类“意”的工作区域,它的工作机制就是我们的意识。

从记忆力角度来说,慧识的记忆功能是图象式、立体式甚至是光电式海量记忆,不仅记忆速度快,而且是整体全息式记忆,记忆时间也非常长久;智识的记忆是平面或者线性的记忆,需要反复地理解和巩固;

而意识的记忆是点状的机械记忆，记忆的速度慢、量小，而且存储的时间短。现代人的记忆功能大部分都是左侧大脑皮层意识在主持，所以学习起来非常辛苦。

中华传统道德根文化根据人类生命真相和内在机制以及演化规律，揭示了人类先天慧识蜕化的奥秘，并给后人留下了关于保护和开启慧识的丰富论述。中国人通过对生命现象的研究认识到，人类从出生后，先天慧识就从眼识开始逐步地蜕化、封闭，然后进入到耳识、鼻识、舌识的蜕化，一直蜕化到身识和意识，最终前六识完全后天化。在这一个生命期和生理阶段当中，孩子长到16岁时身识才完全从先天状态转化到后天状态；16岁一过，就会完全坠入到后天，很多先天生理功能就会全部被屏蔽了。而造成先天慧识被屏蔽掉的主要原因在于错误的教育方式。

据权威机构最近一份调查结果显示，在全球21个受调查的国家当中，中国孩子的计算能力排名第一，想象力排名倒数第一，创造力排名倒数第五。这说明，中国孩子比较善于机械性地学习，但是先天本有的慧识却没有得到很好的保护和开启，特别是眼识功能可以说蜕化得相当严重。这与我们盲目追求功利性的应试教育有极大的关系，只追求分数而不重视内在的质量，使很多孩子已经不具备生发想象力的生理状态。殊不知，真正的潜力应该是想象力、创造力。

在眼、耳、鼻、舌、身这五者当中，眼睛的机制和功能是与记忆力关系最紧密的，眼睛的先天慧识也是首先蜕化的。我们若想具备古人那种超常的记忆能力，首先就需在保护和恢复眼睛的先天机制和功能上下功夫。

如何保护和恢复人类的先天慧识，老子《道德经》这一部以内圣治理学、教育学、修身学为主体的教科书，给出了非常完备的答案。按照老子所倡导的“圣人之治”的修身教育理论和方法，遵循《道德经》第二章《得一》中给出的道德修身教育教学大纲，就可以层级递进式地修复蜕化的生命机制，甚至可以再造自己的健康和智慧。

老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”一个“一”字蕴涵着宇宙万物的本来面目和生成发展的极为深刻的规律。老子“圣人之治”教学大纲的核心就是“得一”两个字。仅就眼识训练而言，人的两只眼睛都是左右分家的，看东西时左眼、右眼各成一个图像，如果通过训练，使双眼看东西时能够形成一个图像，这也就是进入了一种初步的“得一”状态。

眼识“得一”训练，是从颜色开始的。《道德经·恒德》中阐述了认识和顺应自然规律的“知其白，守其黑”的著名的方法论，《道德经·为腹》中给出了“五色令人目明”的重要提示；佛学经典《般若波罗蜜多心经》中强调“色即是空，空即是色”，都揭示出，“色”是我们通往眼识的先天慧识之境必须搭乘的舟船和使用的工具。在这两部经典中，蕴藏着一部完整的“观色学”，只是需要我们将其解读出来才能加以应用。

德慧智观色学记忆训练，就是以老子《道德经》的《得一》章为总纲，以《道德经》和《般若波罗蜜多心经》所揭示的观色学理论为指导而研发的理论和实践方法体系，理法兼备，层级清晰，要领明确，简便易行。无论是孩子还是成年人，只要严格地按照层级要求，层层递进地进行训练，就有希望真正地成功，跨入人类文化学习的自由之境。

德慧智教育是一个完备的大系统，教育内容涉及五脏、五德、五行全方位的“得一”校正，涉及整个生命内系统的重塑与再造。德慧智教育的目的是依据中华传统道德根文化中的教育方法和次第，去培养出一个将原有根基更全面发挥出优势的人才，甚至是在原有基础上更全面发展的人才，以及增大培养成通才的可能性。

中国古代艺术作品中有一幅《伏羲女娲图》，图中的中华民族始祖伏羲、女娲手上分别拿着一个规、一个矩。《黄帝四经·五正》中指出：“后中实而外正，何患不定？左执规，右执矩，何患天下？”只有按照规矩办事，遵循自然规律，遵循“得一”的必然程序和次第，才能完成所有的教育实践次第。成年人进行德慧智观色学训练，必须具备以下前

提条件:

①诚信道德根文化,认同德慧智教育,志愿实践德慧智。

②恭熟诵读《道德经》、《易经》、《黄帝四经》、《黄帝内经》,运用“无为而治,不言之教”建设内圣外王的健康生命机制,建立美善正真的品格、品质、品行。

③恭熟诵读《弟子规》、《格言联璧》等外王治理的教材,内外兼修,知行合一。

④认真学习,勤奋实践,自检提升,经以致用,法以治学,严格依照层级次第逐步深入地学习和实践。

⑤诚信做人,服从教学的治理和管理,“少私而寡欲”地学习实践,实现“绝学无忧”。

幼儿和青少年进行德慧智观色学训练,也必须同步进行德慧智经典诵读的音韵训练。

“不以规矩不成方圆。”德慧智教育关注到生命的每一个细节,高度重视使教育理念和方法符合受教育者每一个部分的生理机制,符合自然的规律性,因而是一项很艰巨的生命科学工程。观色学虽然只是德慧智教育体系内的一门学科,但是涉及的领域也是非常庞大和复杂的。需要在认真研究掌握理论的基础上,严格按照次第开展具体方法的训练。次第分明,方能保障基础扎实;方法系统,则能达到稳固的效果。学习实践者只要按照理通法随的原则认真进行学习实践,就有希望开辟人生智慧的崭新境界。

目 录

绪 论	1
-----	---

上 篇 基础理论

第一章 人类“识”的奥秘	3
第一节 何为“前识”	3
第二节 “有为而治”与“无为而治”	6
第三节 慧转智、智转愚演变规律	9
第二章 老子修身教育的教学大纲	12
第一节 道德修身教育的纲目	12
第二节 “得一”才能“德一”	18
第三节 修身教学的最大奥秘	20
第四节 把握四个关键因素	22
第三章 上善治水转贤明	29
第一节 生命之波	29
第二节 太极玄(弦)双曲波文	30
第三节 玄波韵动转贤明	33
第四章 执中用中, 心明眼亮	37
第一节 苹果与“中”	37
第二节 万物生化不离“中”	39
第三节 若想执中, 必先守一	42

第五章 心意修持培贤圣	45
第一节 先正心,再诚意	45
第二节 心灵意识的转变是根本	46
第三节 辨阴识阳明修身	49
第六章 意识的转换与启慧	52
第一节 意识的转变是重启慧识的关键	52
第二节 意识转换与信德确立	55
第三节 意识、身识、口识训练次第	58

中 篇 核 心 理 法

第一章 眼识的转换与启慧	63
第一节 眼睛是心灵的窗口	63
第二节 眼识与照相机	65
第三节 眼识的“有为而治”	69
第四节 眼识恢复必备三条件	70
第二章 眼识“得一”前的步骤	72
第一节 “明三定二”方能“得一”	72
第二节 身识“得一”与眼识“觅中见空”	73
第三节 眼识的“定二用中”	75
第三章 欲相境与色象境	77
第一节 突破欲相境进入色象境的次第性	77
第二节 五德“得一”归正	78
第三节 恢复三维视觉	81
第四章 慧性图文思维	83
第一节 文化教育的历史分期	83
第二节 慧性图文思维法	84
第三节 慧性图文思维分类	86

第四节 德慧智图象思维训练方法概述·····	90
第五章 生命科学的理法同参·····	84
第一节 眼识训练要点·····	94
第二节 《道德经》与《般若波罗蜜多心经》的理法同参···	97
第三节 黑白色与五彩正色之间的色象关系·····	98
第四节 《般若波罗蜜多心经》教育方法探究·····	100
第五节 生命五光十色调训的前提条件·····	101

下 篇 理法延伸

第一章 眼识“得一”仁德为本·····	107
第一节 眼识系统与肝魂系统“得一”工程·····	107
第二节 仁生韵动眼气血·····	110
第二章 内圣外王须“质”变·····	113
第一节 生命系统内圣外王的机理·····	113
第二节 物与质·····	114
第三节 质理学初探·····	116
第三章 图象思维记忆训练的应用·····	119
第一节 品格打造是基础·····	119
第二节 运用德慧智经典诵读打造道德品格·····	120
第三节 成年人必修基础功课——太极修身·····	121

后 记

大学之道“明明德”·····	123
附表一·····	127
附表二·····	130

第一章 人类“识”的奥秘

第一节 何为“前识”

德 篇 第一章 論德	第一章 論德 上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。 上德無爲，而無以爲也；上仁爲之，而無以爲也；上義爲之，而有以爲也。上禮爲之，而莫之應也，則攘臂而乃之。 故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之泊也，而亂之首也。 前識者，道之華也，而愚之首也。 是以大丈夫居其厚，而不居其泊；居其實，而不居其華。故去皮取此。
--------------------------	--

老子五千言《论德》章中曾经揭示过的一句很重要的话：“前识者，道之华也，而愚之首也。”这个“前识者”，不仅仅是“道之华”，而且还是“愚之首”，是导致我们愚昧而不能达到睿智甚至慧灵的一个最大障

碍。所以，认识、把握、再造、扭转这个“前识”，逐项进行知阳识阴、循中觅一、执中守一的严格训练，实现逐项独立“得一”的过程，以及整体“得一”的全过程，也就成了愚转智、智转慧的关键修身课题。



“识”的小篆字型，由“戈（）”、“音（）”和螺旋体双螺旋结构“”共同组成，这说明“识”所讲的是先天性的内容，因为双螺旋结构“”是质性的物元结构，而不是物相结构。

“识”的本义是知道、懂得。《说文解字》中说：“识，知也。”“識（识）”的正体字由“言”、“音”、“戈”三部分共同构成。其中，“戈”在早期并不是指兵器，而是指探路用的工具，是了解万物的媒介，如同现在电视天线与雷达武器的应用。“識（识）”字用“戈”的伸出，形象化地表达以“戈”为工具进行探索、观察、分析、判断。

人的体表具有九种向外延伸性的“戈”，其中眼、耳、鼻、舌、身、意这六种“戈”称为“前六根”，它们的功用属于浅层之识，也即是老子所说的“前识”。这前六识全都具备类似而象形的向外延伸性的工具，而且具有有形和无形两大类工具。

深层的三种识，是智识、慧识和性识，它们具有超越时空性。组成“識（识）”字的“音”，具有振动性，象征着物质、事物能量的流动以及对物体移动本质性的辨识，并在此基础上进行语言性的交流和传递。早期的“言”包含了对玄韵的双重把握和表达，这就是“识”字的象形表意

全景观。

从人体的治理机制角度来看,人类的“识”,又分为“有为治理之识”、“无为治理之识”以及“有为与无为结合之识”,既有后天之识,又有先天之识,同时还有后天与先天相结合之识。“六识”属于生命当中可以操作和实践的心身系统,是完全可以被我们的智识和意识把握、运用、指导以及贯彻,进行“有为而治”的六大系统。其中,眼、耳、鼻、舌、身称之为五显根、前五识,它们是可见可触的身体器官,是直接与外界相交通的感受器和功用器,是被动接受指令,受第六识——意识直接指挥的器官,向上负责收集信息上传,向下则执行指令做功。

万法唯识,信德为基。从中医学角度分析,脾主肉,五行属土,人类的“九识”全都寄托在命体也就是由血肉(骨)所构成的这个有形的“土”器上。人类的命体也是生命的仁、义、礼、智、信五德的载体,“土”器所承载的是信德,因而,信德的淳与杂、厚与薄、真与假、实与虚就是前识能否正确发挥生理功能的基础和前提,是它们无为先天的生理功能被启用还是萎缩、封闭、废用的最重要、最根本的原因。

“皮之不存,毛将焉附?”人类的“识知”都只能说是“毛”,依附在眼、耳、鼻、舌、身、意之上。老子说“修之身,其德乃真”,修身也就是修识的根本。身识同修共修,有为无为共成,是修识之本。

每个人都具备无为之识,只是功能蜕化了,被有为之识屏蔽了。像前些年印度洋上发生海啸时,大象和老鼠都知道往高处跑,而在那里游览的人却麻木不仁地躺在海滩上晒太阳。这是为什么呢?因为他们那些“识”的天线已经被自己全部“拔掉”了。

四川雅安地震发生后,媒体上报道了一位女教师身上发生的特殊现象。这位女教师在很多年前受到一次自然电击后,国内外任何地方发生地震之前她都会有反应,这就是外在物理激活了她的感受“天线”。一开始,每当地震发生前她都会发生严重的耳鸣、头晕,甚至在讲课时会当场昏倒在讲台上,后来她慢慢地发现,这些现象都与地震有关系,她的

这些“识”天线与地壳的变动规律有紧密的内在联系。她逐步总结出了自己的体会，但是科学家却难以解释，只能说她是特殊的体质。其实，这其中大有学问，奥秘都藏在“识”里。她的耳识能够听到地壳运动的声音，普通人则没办法听到。她不是用眼识看，像我们有时候是用眼识看看天，了解一些情况，而她的能力属于比较高级的耳识功能，耳朵自然能够接收到音波振荡，体内的气血能够与地壳的变化同频振动。

我们运用中国古人的智慧，就能分析出这其中的原因。这个报道也说明我们人类才是最敏感的，能够使各种信息通过自己的“戈”接收到，就看自己是否会关闭它，是否会主动地把自己的六识功能消灭掉。而孩子们普遍都带有所有九种识的接收功能。在孩子们身上，这些“天线”虽然看不到但是却天然地具备，我们千万不能把孩子的这些“天线”给活生生地拔掉。

在两三千年前的时代，中国人把丢失了这六种无为慧识，特别是丢失了眼睛的无为慧识的人称为“宵”人，把不懂得修身再造生命的人称为“庶”人，而把能够修身恢复眼识、具备超越普通人智慧的人称为“贤明之人”，也就是“贤人”。老子之所以说人类的前识是“道之华也，而愚之首也”，就是因为人类的愚昧是从丢失前六识的无为慧识开始的。我们需要把这个“华”剥离开来，彻底认清楚它，才能逐渐从“庶”、“宵”转到贤明，具备超越“庶人”的记忆力、想象力和创造力。

第二节 “有为而治”与“无为而治”

人类的生命系统当中，无论是内用还是外用，都有两种治理方式，就是“无为而治”与“有为而治”。这两种治理方式与我们前六识的蜕化