



太和学苑系列丛书

.....

王绍璠◎著

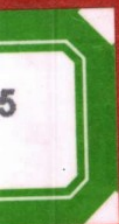


禅的激情与顿悟

零

项修炼

「上」



中体音像出版中心



太和学苑系列丛书

.....

王绍璠◎著

B946.5

14 : 1

B946.5 / 14 : 1

◎ 禅的激情与顿悟

零项修炼

『上』



中体音像出版中心

零项修炼

——禅的激情与顿悟

王绍璠 著

出版发行：中体音像出版中心

地 址：北京市崇文区体育馆西路8号

发行电话：010-82689520 82689539

网 址：www.taoing.com, www.cedp.com.cn

责任编辑：唐玮泽 宗平 黄东涛

设计制作：塔院书林工作室

开 本：640mm×960mm 1/16开 30印张 430千字

印 刷：北京美迪彩色印务有限公司

版 次：2007年7月第一版 2007年7月第一次印刷

书 号：ISBN 7-88033-107-7

定 价：98.00元(光盘)



总 序

忙里偷闲,校完最后一道书稿,宋人秦观《鹊桥仙》中的两句清词突然飞涌而现:“金风玉露一相逢,便胜却人间无数”,“两情若是长久时,又岂在朝朝暮暮。”

《零项修炼——禅的激情与顿悟》一书是由我 2003 年春节“禅七”会上的讲录编辑而成。所谓“禅七”,也就是企业的学员们对于中国禅七天的体验和实证研讨会。

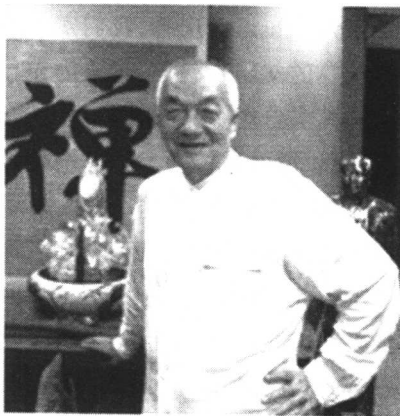
这七天对于禅的体验和实证,的确堪称超古迈今,再现和超越并举:再现的是中国禅古韵——“参话头”的倡导;超越的是中国禅新曲——“零项修炼”的秀出。

历史上,禅与“参话头”就如“金风玉露一相逢”,两情相依,两心相印。禅具足了“参话头”法要,方能“胜却人间无数”,不然禅只是默照野狐,见不得天日。可以说,禅若是不具“参话头”功用,只是一堆烂木葛藤,毫无生趣,何云智慧?

秀出的“零项修炼”堪称是禅与参话头铸情的平台,标示“两情若是长久时,又岂在朝朝暮暮”的衷情。

零项修炼是中国禅的透解之途,如不从实际理地,禅的实证——“零项修炼”入手,人们对禅的理解犹如空口说食,不得其味,只是一组重重无尽的遐思,风月无边,终是虚妄,离禅之旨,遥不能知。

中国古德曾在禅的高峰时期说过这么一句警句:“未来学人,说理者众,悟道者少。”一旦学人终日只是谈禅说理,言不尽义,禅的不二精蕴、顿悟法门——“参话头”,就自然被逐渐淡出失落,后世人们根本不知禅的顿悟法门——“参话头”为何物,有何怪哉?这就是中国禅自宋代以后由高明而致堕落的主因。



因此,在本书下篇之中,特辟“禅的理地——历代禅师论参话头”一篇,展示出自古以来禅与“参话头”的原始要终,更藉此阐明真实理地的中国禅真正的本来面目到底是何物?引申开来可以说,离开“参话头”,就没有中国禅的内蕴和精神。几乎可以这么说,没有“参话头”,就没有顿悟,也就没有中国禅,这是本书的主旨。

我们公开提倡禅和“参话头”,倾力弘广“零项修炼”,绝非仅是敝帚自珍,野人献曝之忧,我们要继绝学于危世,拯人心于颓败,实有其必然和必要之契机。鉴于当今之世民族文化的虚无,民族精神的丧失,民族德性的沦落,再加上外来文化经济之侵袭,甚嚣尘上,喧宾夺主,人主出奴,不知今日中国,竟是谁家天下!退而反思,我们实不缺科技文明,也不少经济理论,缺的只是与世界接轨的文明与教化,民族内在具足的良心与担当。

其实自唐、宋、元、明、清中叶以来,我们民族一直具足这一切风范;恰恰是禅文化、禅的精神融汇了智慧与激情,其内蕴动力就是外在的文明与教化、内在的良心与担当,在这一系列时序中,全面展现了光荣的辉煌,为中华民族开拓了透天透地的智慧德业,其影响深化到藏传佛教及日、韩文化。

因此,恢弘禅文化,普及“零项修炼”,实证顿悟的心法——“参话头”,对于复兴民族文化,对于引领世界文明,当有一两拨千钧之势,同时还是唯一多快好省的指路灯。

前文所述“发千百年之未发,启千百年之未启”,其实质意义在于,本书中详论了中国古来禅门顿悟心法,是与现代脑生理科学领域中有关“大脑与顿悟”的研究息息相关,并且“参话头”在生活 and 事业的应用上,更远远超过现代脑生理科学上的研究和发展;现代心理学家认为打破常规思维定式,属于顿悟思维的范畴,而禅门“参话头”实证后的效应更使这种理论倍加完善;中国科学院心理所的专家认为从脑科学的角度来说明,如果去除了常规思维定式的影响,顿悟会更加容易地实现,则更好地说明了“参话头”——即非常规思维定式与顿悟的契机是密切相关的。

这在前期国内外有关阐述中国禅的书籍或文献中都是千古未闻,千古未载的,因此才能强调本书的“特旨”在此而不在彼。

禅是中国文化的特质,尤其是其精湛的实践大脑顿悟的方法——“参话头”。这也说明为什么在禅风盛行的唐、宋之世,先民所创造的文明,其辉煌与伟大在人类历史上空前地壮阔。究其因,当宋代之世集中国文化大成的禅文

化应运而成熟,以其开发顿悟的底蕴,横空出世造就天地人精神,成就天地人事业,这是不容置疑的话头,也是千古掷地有声的话头。信不诬也。

兹引录笔者近日的一篇时文《为什么要成立宋史研究所》以为佐证:

宋代在我中华民族历史上在文化、科学、教育、经济、商业、社会等都是空前繁华鼎盛的时代,超越了汉、唐之世。在当时世界上居于领先地位,曾对人类文明作出重大的贡献,产生深远的影响。

贡德·弗兰克的《白银资本》就是以宋代为主题而阐述中华民族对人类文明的影响。日本长久以来就有宋代以前的中国人才是真正的中国人,宋代以后的中国人都是所谓“支那人”之说,而其大和精神,更是莫基于宋代文化而非唐代。

鉴于当前世界文明之中,经济强国莫不以其传承文明再兴而自豪,诸如俄罗斯、日本、德国、美国等。今日我国更逢盛世,除了以毛泽东思想为主的时代精神而外,更应该缅怀历史盛迹,树立更为光大久远的民族精神——宋代文明精神——中庸之道。

有人云:“宋代是积弱之国,国耻之朝,何来文明伟大?”这当是对我中华文明的浅薄无知之论,殊不见犹太民族颠沛千年,何日有国?但棋文明精神却影响世界百代,岂其然,岂其然乎?

之所以不取先秦,不取汉唐,不取元、明、清,其中深义是合乎毛泽东同志的“深挖洞,广积粮,不称霸”的历史号召,邓小平同志的“静修内功,不露锋芒”,胡锦涛同志的“和平崛起”等和谐社会的中庸精神。

中华民族“和平崛起”的主要契机应该在于文明礼乐的盛兴而非仅是军事经济的强大。有鉴于此,作为引领未来人类走向和平昌盛之世,确是我中华民族当仁不让,舍我其谁的职责所在。因此,深入研究宋代文明精神,超越宋代文明精神,我们以为是当今思想界、历史界最主要的、必要的、也是最重要的课题,这就是我们成立宋史研究所的目的所在。

对于标示着衷情的禅与参话头铸情的平台——“零项修炼”,笔者再引录一篇有关介绍作为引荐:

“零项修炼”是中国最具原创性的脑能开发、创新思维开发与心智训练。该训练是以底蕴精深的中国文化为缘起,以禅文化独到之

实证智慧的方法“参话头”为核心,融合了东西方各种创新的思维方法,并以现代心智科学的最新研究,熔铸成了全球独创、独具的脑能开发训练营,可谓“天下第一修炼”。

禅文化涵化了中印文化的精蕴,兼容并蓄地包涵了儒、道、释及先秦以来诸子百家之学的精旨,自唐、宋、元、明、清以来深远影响了韩、日等周边诸友邦,并能随时含融吸纳古今中外一切文化的精粹。

禅文化涵容了人类的三大科学:心智科学、人文科学和自然科学。人类未来的发展将从中汲取智慧,科学研究未来的发展将从中得到启示。

人类历史上,科学家、企业家、艺术家的发明、创新首先是在观念(思维方式)上的突破(创新),而这些往往需要来自直觉的顿悟,就像禅师“参话头”顿悟一样。参话头是一种处处可行的普适方法,是为创新开路的智慧之剑。通过参起“话头”生出“疑情”,参破“疑情”,于瞬间突破大脑内在封闭的习惯性思维,顿开大脑本自具足的智慧。

“零项修炼”独辟力倡的“参话头”,使得学员通过“真参实悟”,开发脑能,掌握这种特有的实践方法,从而使所学的各种方法论活起来,犹如有了企业经营的实践,才有清晰的经营理论。“参话头”使所有经营者的大脑得到开发——开放思维、跳出瓶颈,顿开智慧,时时以全维思维、以初学的心态去审事度人,以一种彻底开放、实事求是的精神与态度,坦然应对人生事业所遇到的困难和挑战。任何一个经营者、创业者来到这里都能得到新的超越。

21世纪是人类脑能致胜时代,由“参话头”开发脑能是最佳途径,这必将引起人类思想上全新的突破。这种新的思维方式,甚至比新科学、新艺术更重要:它打开了未知的大门,唤醒了人们无限的创造力——科学的飞跃、艺术的升华、管理的创新等皆由此而生。

在这里通过脑能的开发,可以把握到禅的精神,随时参透疑难的创新精神,一个具足了这种精神的企业、企业家一定能从一个成功走向另一个成功。

至于我写禅与“参话头”的故事,也像曹雪芹作《石头记》一样,“满纸荒唐言,都云作者痴”,如其不然,也就可以尽付笑谈中了。

已故美国黑人民权运动领袖马丁·路德·金曾标榜“我有一个美国梦”。作为一个出生并活在当代中国内地的中国人,一个现代禅文化的倡导者,同样有一个“中国梦”,此梦究竟如何?愿请读者于静夜孤灯下浏览把玩。当有胜于

红袖添香夜读书之趣，借用《华严经普贤行愿品》中之句意以表我梦：

众生界尽，我梦无尽；众生界无尽，我梦无尽……

是为序。

作者

2005 年 11 月于北京

前 言

中国禅的精髓就在于“参话头”。人类历史上，中国禅有其独特、精湛、智慧、圆融的内涵，尤其是它那独辟的从激情到顿悟的方法——参话头，更为妙绝千古。中国先民由此得以抒发淋漓尽致的智慧，于十八世纪之前为人类文明的进步和提升作出了伟大贡献。

参话头的第一要素就是真参实悟，所谓“真参”，即是参起“话头”，生起“疑情”；所谓“实悟”，即是参破“疑情”，顿开智慧。只有通过真参而实悟，人们才能“但得本，不愁末”，才能活学活用，才能大机大用；才能变大地为黄金，揽长河为酥酪；才能一茎草作丈六金刚用，丈六金刚作一茎草用；才能风调雨顺、国泰民安，才能真正提升全民族既诚且信的素质，才能利乐有情、庄严国土。

离开“参话头”而谈中国禅，无异于说食求饱，煮沙成饭，今日适越而北走，颠倒背离，莫甚于此。

古人参话头的主要功用，以现代名词一言蔽之：脑能开发，汲取智慧。同时也为所有科学家睿智的再现，提供一个最为可行的方法。

人类历史上，所有伟大的发明，首先是在观念上进行突破（创新），然后才有实验与发明。而观念上的突破往往是来自直觉的顿悟，就像禅师参话头顿悟一样。法国哲学家柏格森曾说过，在爱因斯坦的工作中，我们不仅看到新的物理学，而且看到了一种新的思维方式。正是这种新的思维方式发展了科学、改变了世界。

在西方，法拉第对奥斯特的实验进行了逆向思维：既然电流能产生磁场，那么磁场能否产生电流呢？这的确是人类科学史上了不起的一问，后来通过实验发现，变化的磁场能产生电流。

赫兹在科学思想上受到德国自然哲学辩证思维传统的影响，从而对电、磁、光的统一性有较深的理解。赫兹坚信麦克斯韦预言的电磁波一定存在。1886年当他用高压感应圈做放电实验时，终于在其几米以外的金属环连接的

小球间看到了跳动的火花,这是科学新世纪到来的激动人心的火花,它证实了电磁波的存在,也使麦克斯韦的电磁理论得到了公认,这一年赫兹只有29岁。

人们看到,在进步哲学思想影响下,突破传统的创造以及思维模式对科学进步的巨大推动。创造,创造,再创造,这是对科学家永远的呼唤,却也是中国禅独到的本自具足的实质性内蕴——非线性思维——参话头的自然要求。

时至今日,我们把从激情到顿悟这段心路历程称之为“零项修炼”。其特色是古为今用,把古印度释迦牟尼智慧的实证:“性空缘起”转化为现代的“归零”实践——由见山是山、见水是水的“假谛”,到见山不是山、见水不是水的“空谛”,再回归到见山还是山、见水还是水的“中谛”。

可以这么说,“零项修炼”其命维新,是现代人多、快、好、省地开启智慧的唯一捷径,也是使现代人多、快、好、省地回归到人性的唯一修炼。

读者要想进入禅的真谛,体会禅的精旨,请先以一个初学者的心态翻阅本书,然后再批判、再赞叹也不迟。所谓吃一堑长一智,斯之谓也。何乐而不为呢?

作者

2004年7月21日

不是序言的序言

世界 500 强的神话或是梦魇,就在后资本主义、新经济时代,被他们自己送上自己所造的无形绞架——诚信的破产而濒临灭亡或消失。

诚如笔者在《呼唤企业家心的回归》一书中提到的,中国在面临 WTO 带来的阳谋和新的八国联军长驱直入时,所亟须的不是什么世界 500 强,什么全球化的跨国企业,而是 500 颗圆明透彻、诚信担当、原创自主的心。

“皮之不存,毛将焉附?内之不修,外饰何为?”今天中国最需要的应该还是民族精神,民族之魂,不是片面的科技或经济的发展。但得本,不愁末,知所先后,本立则道生;只有当内在民族精神素质提高时,亲和力、创造力才能与时俱进,才能焕发出能量,才能真正达到最大的经济效益和社会效益。

以人为本,几千年来人类的文明历史可资证明:只有从中华民族人文精神的教育、教化之下(包括日、韩、东亚诸国),人才能真正体现出人的价值,人才能展现出人的真正智慧,无须像欧美诸国靠上帝来赐予。

案例:2002 年 8 月 31 日,美国总统布什宣布把 9 月 6 日至 8 日定为“全国祈祷和纪念日”。最后布什还说:“让我们共同通过祈祷寻求智慧、忍耐力和力量。”

这是典型的基督教文明,然而徒靠信仰(祈祷)和“管理”,永远也解决不了现代资本主义的绝症——私利和贪婪。换句话说,西方式的管理及其管理思想,大前提就是错误的,因而导致今天的恶果。

首先,他们把人简单地还原成为“经济人”或“社会人”,这是对白老鼠的分类法则,运用到人的身上进行“管理”,不止是不到位,更是“错位”,并且是极其不负责任的专横、独断与对人性的践踏。

因此,回过头来再说“以人为本”。只有以人文精神和人文理念教育了人们几千年,教化了人们几千年的中华民族,才能承担起这个伟大的任务,才能完成这个伟大的使命。

要化解资本主义比现代恐怖主义还要危及人类生存和文明的败坏的后遗

症,仅凭信仰和管理是无法根本解决的,根本解决之道应该是回归到来自人类本自具足的智慧和人文精神——人性的自觉和心灵的开放。

来自古印度文明的精华,交融于中华民族诸子百家智慧的结晶,在中国唐宋盛世所开创的禅文化,恰恰是人性自觉和心灵开放的契机,实践之道正是从中国禅文化精蕴中提炼出来现代化禅的修炼——零项修炼。

在几千年来的人文精神和理念教育、教化下,中国人一直是智慧型的勤劳者(尤其是经过禅文化的深深熏陶),绝非如西方“栽赃”式的强加之词:密集型劳动力。过去是如此,现在更是如此,将来还当如此。一旦我们自己抛弃了民族文化精神的自信、自豪、自尊时,我们就不再光荣、伟大和智慧。我们民族从来不自大,也从来不卑弱,从来是“深挖洞、广积粮、不称霸”的民族。

通过零项修炼,人们更会自觉、开放,更会展现出中国人的智慧精神,中国人最高品味的精神,而来解决西方不能解决的疑难和问题,象我们伟大的先民一样,对人类作出当仁不让的贡献。为什么要这么说?

请看:

东方日本,一位“可怕”却也值得敬佩的日本人——新渡户稻造。一个二十世纪初的日本思想家。之所以戏称他为“可怕”是因为日本大和民族,能有这么一个精英,在为伸张不死的大和魂而创作了一部警世之作——《武士道》。顾名思义:武士道、大和魂,来自中国大宋时代的禅文化之精神。据作者自序,当时的美国总统西奥多·罗斯福不仅自己读了此书,还以此书分赠友人。本书被译成许多文字,在世界的日本研究书目中占有重要位置。之所以敬佩,是作者以精练、美丽而睿智的文字,深入而生动地把日本民族精神的特质和优势发挥得淋漓尽致,宣扬了日本文明精神的伟大之道——武士道。让全世界的人们在日本武士道、大和魂、英雄的、道德的、忠义的、不朽的旗帜之下,认同日本伟大精神和代表的文明,从而奠定日本在未来世界强国中的地位。(目前为止,我国就缺少这么一本书)

请看:

太阳从东方一升起首先照亮了远东的岛屿,樱花的芳香洋溢在清晨的空气中时,再也没有比吸入这美好日子的气息更为清新爽快的感觉了。

如果看到造物主自己闻到馨香时便在心中定下新的决心的记载

的话,那么樱花飘香的绝好季节,呼唤全体国民走出他们狭窄房屋之外,又有什么不可思议的呢?即使他们的手脚暂时地忘却了劳累,他们的心里也忘掉了悲哀,也不要责备他们。短暂的快乐一结束,他们就会以新的力量和新的决心回到日常工作中去。(笔者按:这就是禅文化“零项修炼”的内涵:随时归零)

那么,这样美丽而易散落、随风飘去、放出一阵芳香便永久消逝的花,就是大和魂的典型吗?

本先长在吟咏:

如果问什么是宝岛的大和心?

那就是旭日中飘香的山樱花!

一个国家的国民之魂如果会像这样迅速死亡的话,那是可悲的,这样轻易地屈服于外来影响的,乃是贫穷之魂。

武士道从它最初产生的社会阶级经由多种途径流传开来,在大众中间起到了酵母的作用,向全体人民提供了道德的标准。武士道最初是作为优秀分子的光荣而起步的,随着时间的推移,成了国民全体的景仰和灵感。虽然平民未能达到武士的道德高度,但是,“大和魂”终于发展成为岛国民族精神的表现。(在本书中将会指出武士道源头的历史)

武士道作为一种不知不觉的而且难以抵抗的力量,推动着国民及个人。虽不具备形式,但武士道过去是,现在也是我国生气勃勃的精神和原动力。因为旧日本的建设是其产物的武士道,现在仍然是过度的日本指导原则,而且必能实际证明它还是形成新时代的力量。

如何高尚的德行也有它的反面,有它的赝品。我们在各个德行上面,必须认识其各自积极的优点,追求其积极的理想。而克己修养的理想,就在于保持心境的平静,即内心的祥和,借用希腊语来说的话,就是达到德莫克利特,称为至高至尊的 *euthyma* 的境界。(这正是零项修炼的基本要求。)

如果把这些呕心沥血地从胸中一滴一滴地挤出来,穿在价值连城珍珠线上的思想,译成外文的话,反而会糟蹋了字字珠玑的我国文学。

就是这么一个日本人,这么一部写日本民族精神的书,代表了日本民族精

神文明的可怕和可敬之处,影响所及,在20世纪80年代美国人打出了“日本能,为什么我们不能”的口号。时至今日,来自中国禅文化的智慧与修炼而形成的大和魂、武士道,仍在继续为日本民族的繁荣昌盛服务,甚至其国为外人所不齿的大有“赝品”的“靖国神社”,也因此披上了它“反面”的“荣光”而遭到参拜,这足以引人警戒和深思。

这也是我们编写这本《零项修炼》的诸多原因中的一个原因。

日本在明治维新时代,先是在甲午战争打败了“东方不败”的大清帝国,后来又取得了对俄战争的胜利——打破了亚洲人不能打败西方人的神话,从此日本走出亚洲,迈入世界。

日本在短短的维新时代之所以有如此的飞跃和成就,还是奠基于江户时代200多年和魂汉才的经世致用。正如《武士道》一书中所说:“武士道的精神就是日日新,又日新的精神。”一旦获取和掌握了这种来自中国“时中”、“与时俱进”的日新精神,明治维新就有了新时代的精神和意义,明治天皇自专政以后就是以这种“时新”的精神来命名“明治维新”。从以下的一封日本明治时代的海军司令伊末佑亨给中国北洋海军提督丁汝昌的信中可资证明:

清国海陆之军,连战连败之因,苟能虚心平气以察之,不难睹其致败之因……清国而有今日之败者,固非君相一己之罪,盖其墨守常经,不谙通变之所由致也……前三十载,我日本之国事,遭若何之辛酸……我国实以急去旧治,因时制宜,更张新政,以为国可相安。不然,岂能负于败亡之数乎?

可见,日本明治维新的飞跃与成就,正是其继往开来的盛世大业,而不是数典忘祖的耳食牙慧。

本着明治维新除旧布新的改革余威,几至现代日本的企业更掀起了管理学上的一场革命:企业管理中人的价值被重新估定,非理性的精神情感因素被前所未有地加以利用、强调、从而硬管理转化为软管理,物化管理转化为人化管理。

这种日本人文精神的体现,就足以使西方管理世界臣服;而这种日本人文精神的活水源头却是中国唐宋盛世所创立的禅文化。其实,何止前所未有,简直是千百年来中国先民一直都在从事着的一项伟大的民族事业。

由诗化转到禅化,由人本转化到心本,由心本转化到心性,由外在感动的

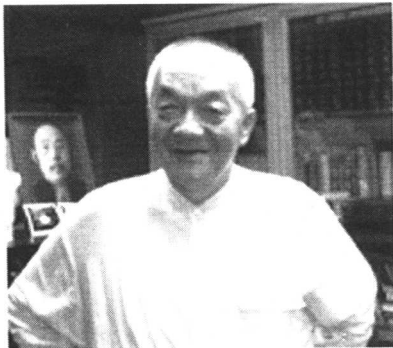
人性转化成内在自觉的心性。所以,千百年来才能成就智慧型的勤劳者。这种伟大事业的实践精神正是唐宋之世的禅宗精神。

零项修炼应该是锻炼中华民族之魂的空间实验站,它将铸造出一个个大写的“人”,打造出一颗颗觉悟的“心”,由此,全民族素质得以提升,全社会道德得以回归,内圣外王之道得以实践。由此,可以恰如其分地向欧美的信仰祈祷说“不”,可以恰如其分地向印度婆罗门教说“不”,可以恰如其分地向日本武士道说“不”。

因为零项修炼来自千余年来的智慧薪传和民族精神的内蕴,它以现代化的“参话头”方式,激发“疑情”,“疑情”促使大脑皮质发生变化,进而开放潜能,产生“智慧”,获得直觉和洞察事物本质的能力。可以说,这是一项人类脑能开发的修炼,正符合了印度原始“禅那”的含义:“思维修。”

在零项修炼过程中,主导老师更沿用唐宋以来禅文化的教育方法:头脑风暴的激情。使得学众能得到平日学习或任何培训中得不到的智慧启发,这正是千百年来禅文化教育方法的殊胜:使得学众能攀登到智慧的巅峰,极高明而道中庸,深深海底行,高高山顶立,做到一个独立自主,有气节、有担当的平凡人,做到《老三篇》中总结的一个大写的“人”。

可以这么说,零项修炼是以底蕴精深的中国文化为缘起,运用禅文化独到之实证智慧的方法——参话头——起疑情,瞬间突破封闭的心智模式,就像宇宙大爆破一样,激发出本身具足的智慧,随时归零、时时新、日日新,真正获得洞察事物本质的能力,做一个平凡而又伟大的人,进而实现人生、事业、社会的全赢。



中国的禅文化,在历史上曾经深远地影响了韩、日诸国,这是无可争辩的史实(在本书的第四章当作详述)。《书经》说:“周虽旧邦,其命维新。”周朝建邦早在殷商之季就已完成,一旦建国,则其使命就有日新月异、与时俱进的变化,中国的禅文化亦复如是。我们要恢复民族精神的自信、自豪和自尊,必须有益于韩、日诸国受到中国禅文化影响后的“文明再兴”的现象,必须

借鉴于韩、日诸国的他山之玉，而重新审视中国禅文化在中国历史文化和人类历史文化中应有的价值和地位。这是本书主要任务之一。

活着的人约可分三类：

第一类，从生到死，早九晚五，一直不停地兢兢业业完成自己的职业，是绝大多数人。

第二类，从职业转化到事业，回归社会，引领未来，为公益社会的企业家，是少数人。

第三类，终生以事业为主，奉献牺牲，无怨无悔，超然名利，创造未来，是极少数人。

零项修炼是塑造第三类人的伟大事业，是千家万户身心康宁、安身立命的平台，我们的口号是：

放下是为了更大的担当。

休息是为了更远的长征。

修炼是为了更好的明天。

零项修炼是解除尘劳、烦恼的终身修炼的基础。

导言：禅的方法

禅不是宗教，并且与一切宗教的本质及其形式完全无关。

禅的世界里没有创世者、造物者，也没有上帝、救世主，更没有神化的佛陀；禅不需要信仰，并且认为信仰是对真理本身最大的亵渎和遮蔽，但却又包容信仰，使信仰更接近智慧和真理。

禅继承了原始佛教的智慧，含融了中国诸子百家的精蕴，形成了涵盖中印文化精华的思想体系。

禅更扬弃和超越了千百年来婆罗门化的中国佛教的封建迷信内容及形式。

禅旗帜鲜明地反对一切迷信的、跳大神式的宗教；只以实证的智慧面对人生和宇宙的诸般问题。

禅不是哲学，并且与任何哲学的体系及其内涵完全无关。

禅不是逻辑思考，也不是线性思维。辩证的思想、立体的思维可说是深层思维的方法论，而禅则是完善和达成这种方法论的实证方法，是指示真理和智慧的金手指。

禅不是语言文字，不是知识推理的“戏论”，而是提升直觉思维、创新能力的“方法”。

禅不是神秘主义，也不是不可言说、不可实证的神奇“境界”。禅如诗一般，可以兴、可以群、可以怨、可以观、可以道、可以名。

禅，只要真修实证、如实修炼，即可证得，而后横说竖说、炽然说、众生说，尽在言中而不失其旨。如或不然，任你千般巧说，万种风情，终究是夏虫语冰，说食不饱。

禅的梵文是“Dhyana”，汉文的音译为“禅那”，简称为“禅”，汉语拼音为“Chan”，日本人发音为“Zen”，现代国际通用“Zen”来代表“禅”。

“禅那”在梵文的原始意义有“思维修”、“静虑”、“三昧”等含义，是和现代所谓的宗教、哲学完全不同的一种体系，然而并非高深莫测，与现代脑生理学