



天人相宜

李从国身心灵修行文集(一)

李从国 著

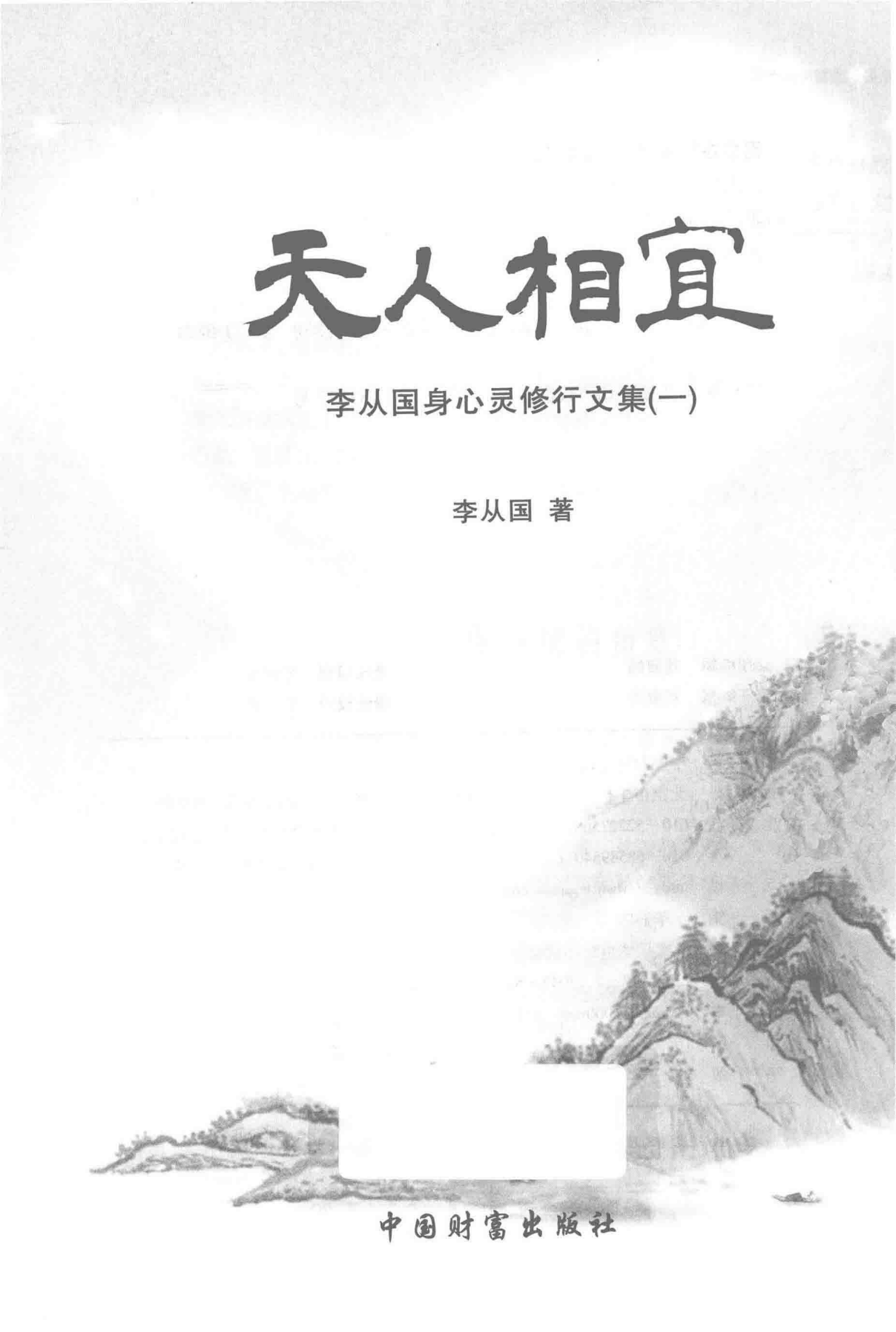


中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

天人相宜

李从国身心灵修行文集(一)

李从国 著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天人相宜: 李从国身心灵修行文集. 1 / 李从国著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5761 - 6

I. ①天… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 137877 号

策划编辑 刘淑娟

责任印制 方朋远

责任编辑 刘淑娟

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5761 - 6/B · 0444

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 张 16 印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

字 数 279 千字 定 价 39.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

贈李从國博士

活在當下
天人相宜

演覺敬書



中国佛教协会副会长、北京广济寺方丈演觉大和尚为本书题词

天人相宜
心靈歸回

從國先生雅正

黃信陽書

中国道教协会副会长、北京道教协会会长黄信阳道长为本书题词

序一

人生是一次旅行，一次由生到死的旅行；是一个由朦胧、好奇、困惑、开悟，到顺天意、认天命，最后到涅槃的过程；是一个由肉体、智力体、灵魂体，到成长、成熟、消亡转世甚至不朽的过程。肉体犹如大地，是智力与灵魂的载体。人因智力体发达而有别于动物，因灵魂体而变得高贵，懂得敬天爱人。

人是自然之子，正如哲学家所言，人类的最高境界应是诗意般有尊严地栖息在大地上，这与社会制度、宗教、种族无关。几千年来，无论你是谁什么肤色，人性从未改变，人类对美好生活方式的探索从未停止，人们都希望人生的时光在幸福、美好、惬意中自由流淌，活一种“天人相宜”的人生。

当今中国社会，物质层面张扬，精神层面式微，个个都想成为名利场上的英雄，极少想成为战胜自己的圣人，很多人以治国、平天下“为己任”，而将修身、齐家视为与己无关的他人之事。社会上学习、模仿的“楷模”缺失，“士大夫精神”断代。人人心里都想成为英雄，被自己的欲望捆绑着，如角斗士般在社会中苦斗，暗地里舔血、流泪、疗伤，准备第二天继续战斗。人们以自身的器官为“哥们”，名利财色中追逐满足。人们的头脑以为除了膨胀与自负之外再不需要其他的营养，心灵枯萎，道德沉沦，浩然正气极少，邪念、奸术一身。

这是一个转型的社会，这是一个我深爱的祖国，这是一个我发自心底热爱并愿归属于她的民族，这是一个急需唤醒中国知识分子、社会精英良知与担当精神的时代，这是一个民族圣贤们“立心，立命，继绝学，开太平”的时代。这是一个必须摒弃指鹿为马、强奸人意、夸夸其谈的时代，这是一个必须摒弃知识界二道贩子为自己的私欲像行商式到处乱窜的时代，这是一个必须摒弃唯我独尊、将过错和不满都推给他人和社会的时代，这是一个我们对任何事情都必须追问正当性的时代。

中国社会的政治精英、实业精英、文化精英应是知识的载体、社会良知

的代言人、道德的楷模，用自己的智慧呵护我们这个民族健康理性成长，使我们伟大民族免受愚昧侵害的优秀群体。三大精英应共同铸造中华民族的脊梁。

人类生存竞争非白即黑、你死我活、胜者全胜的丛林法则，以及中国社会将为官即为道作为唯一选择的社会习性，应随着当今中国融入世界、与人类共生共荣的改变而有更多智慧的选择，人们的终极价值取向应是多元化的。

我们这个民族危难的时刻，总是伟大的考验时刻，总有大政治家、大思想家呼之欲出！总有那么一些人为天下而忧，李从国博士就是其中一位！他犹如西天取经般的人生磨难，将十多年前身患癌症后通过心灵修行求解脱、求重生所思考、觉悟出来的天人相宜之道、修行的功夫与经验与大家分享，实乃法布施。其专为人素质提升而创意的个人伦理，无疑是对大一统的教化理论尖刻的质疑，不仅为个性缺失的炎黄子孙人格解放打开了一道另辟蹊径的思想空间，而且为社会的和谐健康成长注入了原生性的新鲜营养，对个人追求、社会成长都有益。坚信“天人相宜”带着天经地义的个人伦理，一定会在不久的将来深入人心。我们的民族就需要这样一颗一颗的石子，去筑成钢筋混凝土的大厦，构建让天下寒士俱欢颜的乐土。

如同天人合一的自然，宇宙万物从混沌达到平衡、完美。中国社会犹如浑浊的河水，泥沙逐步沉底，杂物被淘汰、冲走，河流慢慢清澈，人类犹如河中精灵，慢慢回归于本属于自己的领地中，快乐地与万物共存。自己不再是社会的另类，不再是自己的敌人，“我不再是一片游荡的孤云”。

读完李从国博士送来的书稿，心中顿时被其中旗帜鲜明、掷地有声的人本属天、生命无价、健康第一、天人相宜等清纯、阳刚、坚定、深刻的人本思想所感动，而且还分明感受到一种劝导人们自立、自信、自强、自尊的良苦用心。此书的珍贵奇妙之处在于，作者揭示了炎黄子孙的社会里，横亘在伦理上本性神奇伟大与实感中地位渺小卑微之间的人生迷惘。只此一点，足以确立该书所开先河创建的“天人相宜”个人伦理思想体系贴近个人、开悟取经、普益众生的珍贵价值。

当代社会越来越物化，人们的心灵越来越枯萎，精神越来越迷惘。李从国博士这部心灵修行感悟文集所提出的“天人相宜”专门针对个人的人生伦理，触动了影响炎黄子孙个人幸福和社会成长的死结。如一番忠告，点破了人生追求只能靠自己的真谛；如一阵惊雷，提醒路人们要带上雨伞；如一块块指路牌，

安放在人生的交叉路口；如一汪清泉，给久旱开裂的心田以甘霖。

更为难能可贵的是，李博士本是一个活得非常真实的人，他的这本书虽然吸收了佛学、道学、儒学、哲学、心理学、文学诸方面的智慧，但都是在吸收的基础上经过患癌求生的心灵修行炼制出来的，不是用他人的唾沫堆出来的，是不折不扣的精神原生态产品。在精神文化已经被功利污染得面目全非的今天，实为难得。

“认识你自己”“我们将向哪儿去”是人类永恒的天问。在对“真”的追索中，答案其实并不重要，重要的是在心灵深处的真诚追索所映射在本觉中的状态，如阳光一样温馨。

中电建路桥集团公司董事长、博士生导师

汤明

2015年4月

目 录

第一篇 天·地·人

“人本宣言”——每个人都是上帝	/ 3
直立的人——顶天立地	/ 4
人是完美的极限	/ 5
生与死	/ 7
人性的矛盾——人的自然属性和社会属性	/ 10
人是小宇宙	/ 12
女人之美	/ 14
顺天而行	/ 15
人的阴阳和合	/ 16
睁开天眼看人生	/ 18
水煮江湖	/ 19
红尘看透不看破——水煮忽悠	/ 20
生命的内涵	/ 22
世界本是阴阳，做人岂能极端	/ 24
人是泥巴捏的	/ 26
物与象的觉悟	/ 27
人活一口气	/ 28

第二篇 身·心·灵

人活心上	/ 33
用心	/ 35
心无边，任自由	/ 37
心灵·灵魂	/ 38
心尖上的人生	/ 39

阳光与心灵	/ 41
21 世纪——心灵的世纪	/ 43
神圣的人体	/ 44
独立自主，心灵开道	/ 46
生命、信仰与爱	/ 48
心灵的变奏与涅槃	/ 49
欲望与贪欲	/ 50
思想与智慧	/ 52
活自己，自己活	/ 53
给心一个家	/ 54
别让心失明	/ 57
心灵与命运	/ 59
心灵的力量	/ 61
心想事成	/ 64
神圣的意志力	/ 66

第三篇 感恩·情爱

苦荞救母，赤子感恩	/ 71
爱是一种力量	/ 76
孤独的风景	/ 77
最真的感恩，是活好自己	/ 79
母亲	/ 80
怀念父亲——煤颗颗的故事	/ 81
清明感恩悟清明	/ 83
故乡	/ 84
最对不起自己的不是别人，而是自己	/ 86
勿忘祖宗一炷香	/ 88
感恩父亲	/ 90
感动每一天，感恩一呼一吸	/ 93
不懂珍惜，便是无情	/ 94
孩子不是一张任由家长涂鸦的白纸	/ 96

第四篇 生活·感悟

活着，就是王道	/ 101
自在，托起真实的人生	/ 103
宁要残缺的自立，也不要完美的依赖	/ 105
求真——论精神安全	/ 106
幸福的三个支点	/ 107

中国男人太多，男子汉太少	/ 109
顺境与逆境	/ 111
人生不是比赛，而是体验	/ 114
半杯水里映人生	/ 116
磨难	/ 117
天上的力量在心中，心中的力量在天上	/ 118
冷静是一种崇高境界	/ 120
秩序与人生	/ 121
该吃苦时须吃苦，免得老来徒伤悲	/ 122
走自己的路	/ 124
为真切的内心感受而活	/ 125
超然闲言碎语	/ 126
男儿与担当	/ 127
女人的尊严是民族的脸面	/ 128
人生，别活错了大方向	/ 130
好走的路都是下坡路	/ 131
吃过的苦都是福	/ 133
读书如读命	/ 134
踢足球的不是脚，而是人性	/ 135
学习的烦恼	/ 139
从“分粥效应”，看人与社会	/ 142
真情的力量，可排山倒海	/ 145
没有缺憾，就没有圆满	/ 147
看清社会，正视自己	/ 148

第五篇 问道·修行

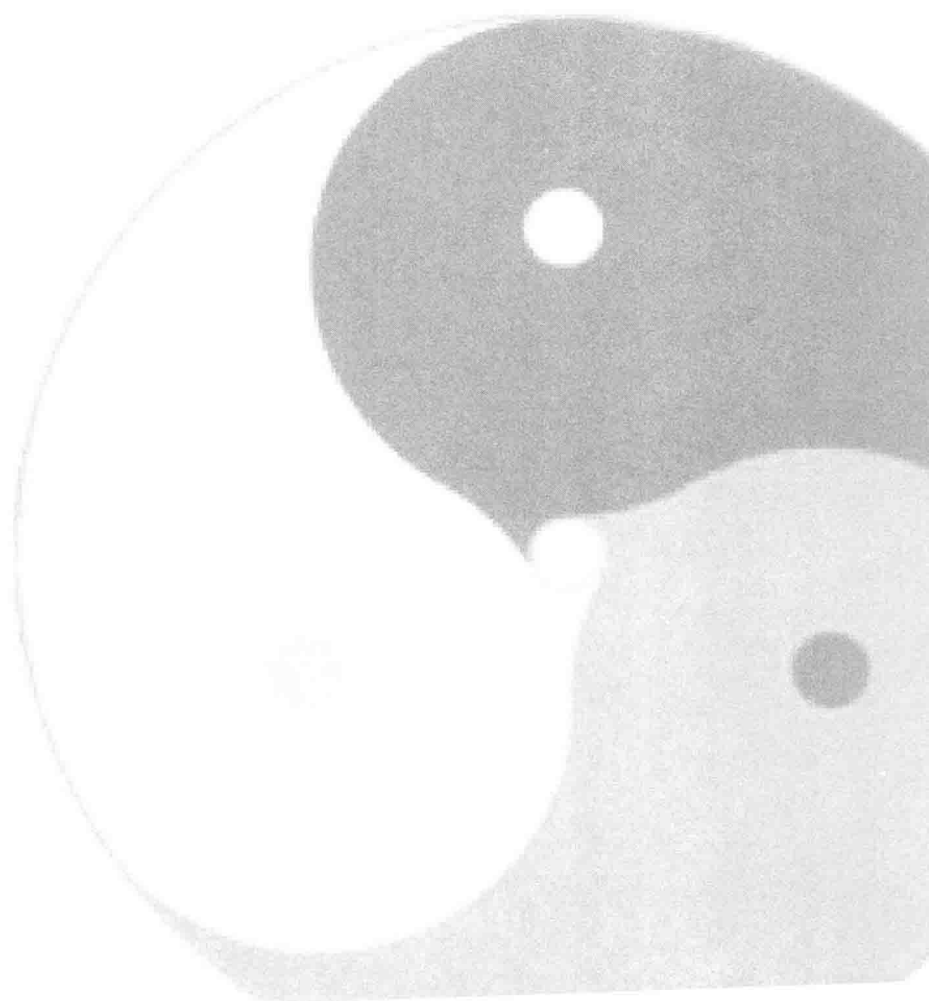
心灵的悟道	/ 153
为自己立一门“自我学”，活出天人相宜的味道	/ 154
给自己的心灵“开光”	/ 156
忍——心灵之尊	/ 158
以自然之物，养自然之人	/ 160
悟天地之道，行天地之仁	/ 163
早起头件事，放心落心田	/ 165
“知行合一”——史上最人性的思想光芒	/ 166
放过自己，放生自我	/ 168
寻我	/ 169
缘分	/ 171
从容淡定	/ 172

悟道	/ 173
少一分欲望，多一分幸福	/ 175
善良是一种崇高的修为	/ 176
少一分浮躁，上一层境界	/ 177
坚守尊严，从真实做起	/ 178
看准的路，矢志不移	/ 180
人生最大的敌人，是自己	/ 181
神奇的潜能	/ 182
天道酬勤	/ 184
舍得之道	/ 186
克服不了浮躁，就得忍受平庸	/ 187
砸碎执着的枷锁——毛毛虫的启示	/ 189
胜己者王	/ 190
睡个无梦的觉	/ 192
革穷命，挖穷根，雪穷耻	/ 194
以感恩的心，活好每一天	/ 198
找回迷失的自己	/ 199
换个心态活一回	/ 201
做一个会发光的人	/ 203
上善若水	/ 205
惰性与平庸	/ 206

第六篇 健康·快乐

苦荞礼赞	/ 211
心灵“开光”了，癌症如感冒	/ 212
心灵健康是健康的灵魂	/ 215
百病由心起，健康先修心	/ 217
病，是自虐出来的	/ 218
幸福就在身边	/ 219
常怀轻松，便是神仙	/ 220
疯狂中的痛苦	/ 222
如何检测人生是否圆满	/ 224
让心灵飘飞	/ 226
快乐，是一种品质	/ 227
动辄生气发火，小心折福短命	/ 229
心有阳光，世界就会灿烂	/ 231
吃鱼不如钓鱼欢	/ 233

第一篇 天·地·人



“人本宣言”——每个人都是上帝

世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人。

——罗曼·罗兰

天下最令人痛心的事，不是贫穷，不是欺凌，而是太多太多的人，不知道自己原本拥有完美具足至高无上的本性，从而生活在迷惘、自卑、烦恼和痛苦之中。终其一生都处在麻木的梦游之中，丝毫没有亲近过本在的自己，体会过人性的完美。

人，是价值的最高尺度。个人，是价值的主体，具有无上的价值。

人本属天，人本“天人”！所谓天人，就是天地自然无始无为而无不为所造化，天地精华在无限偶然中融汇的必然，带着宇宙全息的有意识、有个性、有尊严、有情感、有智慧、有灵魂的生灵。因此，每个活着的人，都是不折不扣的天之骄子，万物之灵，都拥有天齐地等的尊严和地位。人的本性，就是天地的本性；人的尊严，就是天地的尊严。这就是人的本位。

然而在世俗之中，最卓越的东西，也常是最难被人了解、最易让人忽视的东西。

在追逐功利的历史长河中，人本的真相总是被遮掩、扭曲和排斥。出于利益的需要，一部分人的地位总会被有意强调和提高，而另一部分人的地位总会被故意忽视和降低。人间的天堂和地狱，就是这样产生的。故意回避、模糊甚至扭曲人本的真相，可以说是江湖社会的原罪。人的定位模糊了，倾斜了，犹如高楼大厦的基础歪斜了，人生的坐标原点错位了，整个社会的是非就混淆颠倒了，人生就扭曲了。人类的一切苦难，皆从人的坐标原点错乱开始。

人本真相的遮蔽，是天底下最大的无知与愚昧。对一个民族而言，会使得所有的个体失去本来的骄傲，从根本上限制了民族的生机与活力，泄了持续发展的基本底气；而对个体而言，不认识自己的危害，比不认祖宗的危害还要深

重万分，全面抹杀了生命的张力。人一旦看不清人本的价值，就会与本体隔离。而人的生命力，包括物质能量和精神力量，均源自天地，因此人一旦与本体隔离，就斩断了人与天地能量以及精神的链接，人的活力就断了根，犹如风筝断了线，生命就无法拓展了，就会感到无比的乏力、迷惘、烦恼和痛苦。向日葵离开了阳光，就不知道要面向哪里，开出的花必定无精打采，能不能结果不言而喻。

人，可以不平等在起跑线上，但不能输在根本之上。个人不能改变别人对自己的看法，但可以改变自己对自己的看法，真实地面对自己。别人的眼中你可能微不足道，但天经地义的真相中，你是不折不扣的天人，本具天齐地等的尊严和地位。自卑，不仅是身心的懦弱，而且是对人本的背叛。

对人性的态度，涉及既得利益的核心问题，历来是思想交锋的焦点。因此，坚守天人的尊严，需要勇气。法国大文豪罗曼·罗兰说：世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人。

为了天人的尊严，我们需要英雄一回！您，就是上帝！看清人的根本，像敬重上帝一样看待自己，像保卫生命一样坚守自尊，您就拥有了生命最前沿的自觉和自信，人生因此而底气十足，生机盎然——海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。

直立的人——顶天立地

在现实生活中，很多人是身体直立了，但心灵没有直立（独立），没有个性，缺少自信，一生过着依赖、依附的日子，从未欣赏过直立的风景。

鱼儿水中游灵活如梭，美哉！但必须横着。鸟儿天上飞飘逸自由，美哉！但必须卧着。虎豹地面跑快如闪电，美哉！但必须爬着。在所有动物中，只有人是直立的。只有人的头颅，是顶在脊椎之上直立着的。

科学家认为，人的直立是进化的升华，是劳动的需要和结果。神学家说，人的直立是神的意旨，神让人直立。无论人的直立是如何产生的，人就这么与众不同地站着，一枝独秀，高高在上，俯视万物。

与横着、卧着、爬着相比，直立是重力场中能最灵敏地应对外部物理变化的姿态。直立的人，行走的功能集中于脚，双手自由了。机会来了瞬息抓住，灾难来了能及时逃避。

更有意义的，是人心的直立把人的意识从一般动物的被动意识里解放出来，涅槃升华为独立思考的自主意识。因此人的直立，不仅是身体的直立，更是思想的直立。身心的直立，使人具有生于自然又超于自然的独到，成为万物之灵——生命的最高峰。

身心的直立，具有无比重要的意义：人足踏地头顶天，出于地而向于天，顶天立地，直接与天地沟通，可以开天辟地；人生于地而通于天，不与万物同类，有经天纬地之能，故可与天地并列，升华为“天、地、人”三才之顶级。

身心直立的人的出现，唯一万能的上帝因此而不再孤单和自大。经“直立”开光的人类，一直在模仿上帝，力图开创一个属于自己身体和灵魂的自由空间。他们发明文化、研习科技、制定法律、设计各种制度、杜撰伦理道德，在竞争与承让、争斗与妥协、战争与灭亡所烹调的喜怒哀乐中，繁衍生息。

然而在现实生活中，很多人是身体直立了，但心灵没有直立（独立），没有个性，缺少自信，一生过着依赖、依附的日子，从未欣赏过直立的风景。没有懦弱，就没有欺凌。没有依赖，就没有奉承。直立，是人性的大美、人格的脊椎、民族的灵魂。

直立之美，是无上的，也是内在的。无论命运是坦荡还是坎坷，我们一定要坚守身心的直立。因为只有直立，才能昂首豪迈，天行健，君子以自强不息，活出真正的人生。

人是完美的极限

自然美的顶峰是动物的生命美。而最高级的动物美正是人类形体的优美。它来自肤色、光泽、毛发、轮廓与匀称的结构——人体上处处都显示出人是一种敏感而生气灌注的整体。