

禅

的养心智慧

——国学落地生活实修体验

朱哲灵一绘著
《东方生命智慧》教育系列



 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

单

的养心智慧

——国学落地生活实修体验

朱哲灵 / 绘著

《东方生命智慧》教育系列

理论粤军·广东地方特色文化研究基地建设资助项目



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅的养心智慧：国学落地生活实修体验/朱哲灵著. —北京：华夏出版社，2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5080 - 8336 - 0

I. ①禅… II. ①朱… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 295723 号

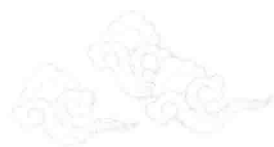
禅的养心智慧：国学落地生活实修体验

著 者 朱哲灵
责任编辑 杨小英
责任印制 顾瑞清

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市万龙印装有限公司
装 订 三河市万龙印装有限公司
版 次 2015 年 1 月北京第 1 版
2015 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 670×970 1/16 开
印 张 20.75
字 数 239 千字
定 价 46.00 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028
网址：www.hxph.com.cn 电话：(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。



“禅”不属于某个宗教！是我们心灵的治疗师，不论是人生的低潮还是高潮，它都是让我们身心健康、情绪圆满的唯一途径，使我们在漫漫人生路中随时随地都保持爱和觉知。让我们体验瞬间打通心灵宇宙心的连接，中脉排毒、释放身体负面能量，共同见证生命的蜕变！

行住坐卧皆是“禅”！犹如：道可道，非恒道；名可名，非恒名。

生命的禅是与宇宙媲美而取类比象的：一沙一世界，一叶一菩提，想天想地想万物。

生命的禅是博采众长，融会贯通整理出自己独特的修行法门，所谓八万四千法门，其实是人人一法，他是把复杂变简单的过程；是自然规律，也是发掘人体无穷无尽奥妙的过程……

顺其性，养其真。人体的五脏六腑之真得养，五脏六腑之性要顺，都是与社会和自然相得益彰的。人道如医道，做人做事不偏激；人道的阴阳虚实细思量——宇宙在手，万法由心……

——朱哲灵

推荐序：拥有健康快乐的人生从心开始



昨天上午与儿子享受天伦之乐时，接到好友哲灵老师的电话，邀请我为她的图书《禅的养心智慧》写序，本着对哲灵老师尊重，没好推辞就应下了这个殊胜的美差。说到写序，实在是不具备这个资格，但因此前为《破解习凿齿传晋汉春秋千年谜》、《中国情结：转型语境下的激情震荡》写过序，这次也就鼓足勇气向大家聊聊哲灵老师和她的大作。哲灵与我是老乡，也是同修，对她的认识是从听说她的负面消息开始的，那时候的我，带着对她好奇和期待改变她的幼稚心态，坚信她一定是位与众不同、不可多得的人才，在同修的引荐下与她结了一份难得的善缘。她不仅仅是一位典型的湖北女人，而且是一位直指人心的行者，她多才多艺，既是一位优秀的服装设计人才，又是一位扎根于东方传统文化的践行者；她勤劳智慧，既是一位追求完美主义的东方女性，又是一

位亲力亲为的建设者，用我的励志图书的书名“堂堂正正一辈子”作为对她的评价是非常恰当的。若要对她做更加深入的了解，就让我们一起走进她的“心”作《禅的养心智慧》。

现在的人们都在追寻着幸福与快乐，大家为了获得幸福快乐的生活，整天忙忙碌碌，努力去挣更多的钱，去建立适合自己事业发展的圈子，去买更大的房子，去买更好的车子，去包装自己的花瓶，去上一流的学校……然而当真正拥有了这些东西的时候，却发现自己仍然生活得不快乐、不幸福。在滚滚红尘中忙碌的我们为什么会不快乐呢？怎样才能得到真正的快乐？我们如何提升自己的心灵修养？如何缓解我们的生存压力？我们如何培养健康快乐的心态？我们如何享受幸福人生？哲灵老师的《禅的养心智慧》一书给了我们有益的答案，该书是哲灵近二十年的生活、工作、家庭、事业真实的智慧总结，更是她作为一个禅者的心路历程。全书从禅境、禅心、禅言、禅趣、禅悟、禅道六大乐章，从生命的变迁感悟生命的真相，从古老的传说到当下的生活，从古代先贤的经典到今天的学说，哲灵老师没有去等待任何苍天的施舍，而是通过自己亲力亲为的学习、实修、感悟、运用等方法，每天进步一点点，直到今天展现在我们面前这部巨著《禅的养心智慧》。关于什么是禅，禅是什么，我们一起分享马祖道一与怀让禅师的一段精彩对话：

马祖道一：磨砖做什么？

怀让禅师：为成镜。

马祖道一：磨砖怎能成镜？

怀让禅师：那你打坐为什么？

马祖道一：为成佛。

怀让禅师：既然磨砖不能成镜，为何打坐能成佛？

马祖道一：???

怀让禅师：牛拉车，车不行，是打车？还是打牛？

马祖道一：打牛。

怀让禅师：人要成佛，是身体成佛？还是心成佛？

马祖道一：是心。

怀让禅师：是心成佛，成天盘腿打坐干嘛？

马祖道一：……

自从印度佛教传入我们中国，信仰者就一直在与禅打交道。从宗教的角度讲，禅的意思为“静虑”，具体是指安住一心、静心思考的修行活动，它是古印度宗教哲学中一种特定的宗教实践活动。禅在隋唐时期形成了具有我国民族文化特色的禅宗宗派，它渗透了我们自己对禅的理解，具有我们改革创新的特点。我们认为，日常生活中的吃饭睡觉、担水劈柴都是禅，一句话、一个手势也可以理解为禅，有一句传播甚广的“万法皆禅”就是最好的见证。对于禅，与其说是信仰，不如说是一种独特的思维方式。若要理解禅的真谛，悟是“不二法门”，禅悟是对事物本质的一种直接认知和掌控，它通过个体的感受活动直接与外在事物本质沟通。可以说，禅悟是超越知识的，它没有固定法则，它是一种认识的方便之门。至于如何进入此门，就只有靠自己了，如人饮水，冷暖自知。因此，与其说禅是宗教，不如说是一种生活的智慧。凝聚了东方智慧的禅宗文化，越来越多的人以对个体生命和心灵的关注，以对真实人生的追求而践行着，哲灵老师就是这样的杰出代表之一。哲灵的

禅的养心智慧

“心”作《禅的养心智慧》告诉我们，禅不仅是现实的，而且又是超越现实的；它既出世又入世，让我们在人世中完成自心内在的自我超越，健康快乐地活着。是为序。

冯承平

2014年12月21日

于共产主义传习馆

自序一：大道至简 自然天成

○ 听蔡亮华老师讲课的感悟 ○



2010年9月，我第一次听蔡老师的课，就被他从丹田发出的声音和多学科解读传统文化的独特方式吸引住了。2010年的10月，我最后一次听其他心灵成长导师的课，因为这个加拿大导师的课使我坚定了只跟着东方生命智慧这条“道”走下去的决心，在很长的一段时间里有人认为这是个人崇拜，也有一直经历“心灵成长”的朋友质疑：这种知识性授课方式对成长有用吗？我不想再学知识，只想实修。还有人说喜欢听蔡老师讲课，但不知为什么喜欢。一直以来我无法回答他们，只好笑答：这就是“道可道，非常道”啊！

关于“道”，很多书在讲，很多人在研究，在这里我就“不露乖了”，就用我从事艺术工作的审美观来叙述这个师道尊严。

从2011年5月开始，我就在整理蔡老师年初到7月份的系列公益课

程录像，我用最笨的方式整理了超过六十小时的课程录像——那就是一边听，一边用笔在纸上记录，反反复复，然后再输入电脑。笔记本记录了厚厚的四本，经常一坐就是五个小时以上。当时用这个笨方法的唯一初心就是：认真无误地记录每一个字，每一句话。在天天记录的过程中，我发现这是一个让知识、感觉从大脑皮层反复进入间脑层，再进入脑干的有效方法，而且比死记硬背更能激活沉睡的脑细胞。有时甚至出现多重思维方式（左脑右脑和潜意识都在工作），以至于在记录中途还去写诗，调整我自己写的文章，并发现有时写诗的灵感如泉涌。2011年7月21、22日两天的纠结和观自己内在的过程中，有个天籁的声音在脑内回响（红军呀……映山红……）

蔡老师说：“禅”的最终目标是“不做任何事物的奴隶”！学会心不随境转，心不离境的智慧！这就是现代人说的“淡定”！

啊！我了解了，我把题目命为“大道至简，自然天成”，那是我对于这种体悟式课程的感悟，也把下面的感悟和有这种共鸣的所有人分享。

- 它是国学灵魂的礼赞
- 它是话里画外师法自然的
- 它是驰骋科学之上的光华
- 这个人生之道是普世性的哲学
- 这个生命之道是心理学上的诗性；是艺苑变通的书法，更是生命真相的“正知正觉”——活在当下的每分每秒。

它是国学灵魂的礼赞：书法家孙过庭在《书谱》里写道：“古不乖时，今不弊。”就是说古代的东西和今天不会有根本的矛盾，今天的东西不会接纳古代的弊病，既传承又发展在这八个字中完全地体现出来。蔡老师很好地把握了传承和发展的思路，融进了时代的气息，把中国远古的文化

通过内在的声音用幽默传递——实用性经典。那种内在的声音是对我们共有的祖先的崇敬，是人类大爱的有力升华，所以通过学员坐禅出现的现象，用中国古典哲学解读本质，即透过现象看本质。

它是话里画外师法自然的：凝神屏气地静听那一句句话语，把我们带到了如画的风光（应该说画如美景，那自然天成的景致根本不需要人工雕琢）。学员内在出现的图画也根本是自然天成，人右脑的信息包含了500万年前来自祖先所经历的人和事……所以老师的话只是引导，带你进入一个画外的世界，“师”是自然的，“法”是自然的……

它是驰骋科学之上的光华：科学是什么？它只是用来解释真理，但科学是有阶段性的，而真理是在每个人的“道”中。战国时代的哲学家、庄子的朋友惠施说：“至小无内”，“至大无外”（最小的东西是没有里面的，最大的东西是没有外面的）。从上古时代的先民到老子庄子提出的命题，至今被霍金和量子力学家一直在思考着……中国人的这种天生感悟力是西方的逻辑思维不能企及的，这种天生的感悟能力DNA遗传因子就蕴藏在所有的学员身体内在中，它是课堂上弥漫的“光”，引我们进入各种各样的“所谓虚幻世界”里驰骋。

这个人生之道是普世性的哲学：它是不受行业、人群、年龄、人种限制的普遍性的——做人哲学、禅道哲学、养“身”哲学、育子哲学、企业成功学……多种学科的合而为一，归纳为一句话：大道至简，自然天成。

这个生命之道是心理学上的诗性：生命的美在于二分世界的各种体验，不管是痛苦还是喜悦，黑暗还是光明，在相对中必定存在对立的统一，只有体验到了坏才能感受好……每一种体验和尝试都是人间的一首诗、一部电影、一场游戏，我用心理学中的“连类通感”来形容老师的课程，请先“看和听”杜甫的诗：“听猿实下三声泪，奉使虚劳八月槎。”当

杜甫那种思乡、想回家的念头出现时，那猿猴的啼叫他都能听出是追求配偶的凄厉和幽怨，那种相应的感觉让杜甫落泪……当书法家怀素听嘉陵江水流的声音时，他感受到了那种奔腾不息、空灵悠远、浑厚自然……（每个人的天性和感觉不一样）而怀素的狂草大大地进步，那种音乐的节奏感、诗性的灵秀和风骨在书法中体现出来。我们学员在课堂上听到的将是各种不同感觉的诗！成就不一样的人……那么生命的真相到底是什么？是人与自然混为一体，生命将与宇宙共生？啊！好像庄子也说过。那么我们和老师一起探索，一起体悟……

这个生命之道是艺苑变通的书法：老师讲的那个道，仿佛有生命的书法，他得到书法中的一切赞美，即：富有弹性的力量，刚性地透着温润之美，有内敛的豪放，温柔中透出中正，疑凝中不失稳健，清爽中透着本真。以上的单一词语就是《书谱》中对书法缺点的品评（书法的缺点是只有力量没有弹性，只有刚烈没有温润，只有内敛缺少豪放……）。当然老师也有讲得不到位的，有失偏颇的，但是他和我们一起成长，在成长的过程中推进国学新思维和理念的进程。

上述不完全感悟正是我选择坚持修持一种生命国学体系的意义之一，正因为老师和我们一起成长、一起探索，虽然他某些地方高出我们，但就是这种统一的融合，让我们的修行能在相应的频率上共振，老师也会在心灵提升中遇到瓶颈，而缓步不前或者退步，退步的老师也会与低频共振，不管谁说了什么，主要看他生活中践行的能力，当自己的修为达不到一定的高度，说与做会形成两极反差，那种不相应的频率会让人出现更多的迷茫，更多的不究竟，当一个痛苦得到解决，另一个痛苦继续来临……我们将在不间断的痛苦中用金钱疲于奔命，我们的学习需要有次第，修行也一样，循序渐进是渐悟的根本，是我们找到对应的人起到镜子

反射的效果，用社会的法制启发醍醐开悟的功效。一种人可能没有多个人的优点，但是一种正确的“道”却是普通人走向光明的通途。毕竟我们都是普通人，像庄子笔下的壶子这样的高人很少，像黄帝的老师天师的人很少（像黄帝这样的人也很少），近代伟人毛泽东也就一个。那么我们就遵循外在的本真和内在的真性生存在这个万有的世界，一天天看着自己和周围的变化，在异彩纷呈或神秘狡黠中精彩地活在“道”中……

自序二：爱在身边小事中

○ 聆听蔡亮华、刘宏毅、刘丰老师心法传递的感悟 ○



2013年3月13日聆听了刘丰老师“唤醒内在的自己，规划现实的人生，求同尊异”的讲座分享，最让我感动的是他讲到的关于心法的传递。我在内在潜意识中，一直拒绝自己的长大，由于性格中单纯直率带来的一些表扬和可爱的评语，内心似乎是洋洋自得的——佛陀说：要回归本真。我这不是单纯的本真么？因为这样“有”的诉求，其实偏离了老子所说的“无为”和佛陀所说的本源。也就是这种偏离，让我的直率不分场合和对象，随口就说。现在我了解到，所谓心法并不是字面意义上的理解，也不是所谓的自己“内在小孩”。那是什么呢？“道可道，非常道”，不明白道在哪里，这似乎是一句废话。我在2011年写过一篇“大道至简，自然天成”听蔡老师讲课感悟的文章，时至今日，今天的主题是：规划现实的人生。我真的理解了“道”是无处不在的么？还是在转述别人告诉

我的话？

当我在课下思考这件事时，不巧香港卫视的于先生、郝先生问我：朱老师，您听了刘丰老师的讲座，觉得和蔡老师的有什么不同的感悟？

“风格和所传递的正能量内容是差不多的，只是表述的方式不同而已。”

“我也感觉是。”于先生说。

“我觉得这里的很多学生是没有听懂的，问的问题还是停留在最现实的物质水平上，我们能聊聊您自己的体会吗？”郝先生问道。

我开始分享我自己的感觉：很多时候人们在物质生活达到一定水平后，再追求精神生活的同时，不断地在现实生活中比较和评判，包括我自己也在外求，我的先生花了很多钱学习西方老师的心灵成长课，最后发现西方“高人”运用的方法也是“中国传统文化里的儒释道”功夫，只是加了西方文化的“工具”方式——表演出来，让人实际体会看到。我先生有段时间特别想感受“特异功能”，以至走了一小段迷途，其实很多事情只是让你看到事物的仅仅一面，任何事物它都是多维立体的，主要看你站在怎样的角度评判。对你有用的、你听起来舒服的等等，我们就会觉得它好，易经中最重要的关键是“变易”，当我们把这个“好”用到不同的时空环境，它就会产生虚空放大的变化。好和坏是会互相转化的，就像古人说的“塞翁失马，焉知非福”。我最大的体会就是，“特异功能”并不是外部的高人给你什么功夫，你就能达到一定的高度，即使高人给你灌气等等，那也只是暂时停留在你身上，如果你的心态和生活方式不发生变化，那个别人给的功夫很快就会在你身上消失。其实是心有多大、多宽，你的功夫就有多大，再用外功巩固住你得来的功夫就是。我只知道我跟着老师们学习，练了一段时间功夫，发现经常会在胆经当令时晚上11点多，山根穴位里边会开一道像橄榄形的缝隙，白光一闪，里边是五颜六色的图

案，但是它的出现到底告诉我什么，我不知道。我只相信，蔡老师讲的山根穴后面的洞房穴再到名堂穴等，也就是说间脑的直觉系统在发光，在提示我们什么。由于古人没有太多的杂念，相对单纯，所以我认为伏羲画先天八卦，是在他深度禅定状态下，间脑里出现了变化无穷的图案，最稳定的那个图案就是先天八卦的来源。打个比方，我们现在用的万花筒，每一次手动后的图案都不一样，变化无穷，而我们每一个人也都不一样，所以先秦时代出现的伟大思想家，他们提出的哲学思想其实是万变不离其宗的，只是呈现在我们眼前的是与万花筒一样多变的功夫，那就看我们用怎样的频率去与他们共振了。因此在《山海经》里提到的那些玄妙离奇的事件和异类动物，如蛊雕、狴犴等，就是远古人们头脑里的形象，一点也不夸张。至于“有穷之海”、雒灵的“心念”杀人，一点也不奇幻，包括庄子的好朋友惠施说的“至小无内，至大无外”，一直被西方科学家所关注。在一件事情被证明的同时，也有很多事情是无解的。就像刘老师所说，过去是武林高手抢秘籍，现在是把秘籍告诉你，你也不会。

也就是说到这里，我在心底才真正感恩，两年来跟随蔡亮华老师和刘宏毅老师以及先师李谨伯，他们带给我的不是课堂上的讲座，而是在切身体验中爱的“心法”的传递，那是多少课程和金钱都难以得到的“瞬间和刹那”的灵光一闪、心灵点悟啊！包括我做的梦，以及现在出现的外境，虽然我明白“没有谁能抛弃谁，只有自己抛弃自己”，但我真的没能达到一种高度能超越他。其实外境是给我的一个强有力的推力，它是来成就我的，我要用怎样的态度来面对，这是我一生的功课。

- 推荐序 拥有健康快乐的人生从心开始 001
- 自序一 大道至简 自然天成 005
- 自序二 爱在身边小事中 010

第一章 禅境：人和宇宙、社会的能量互动 001

人生活在地球上，而地球运转在数不清的天体之间，因此，人也生活在宇宙中，与那些数不清的天体，相互依存。大自然培育了万物的节奏感，规定了生命运动的各种周期变化，自然也会影响人的运程。

一、人体小宇宙的周期 002

1. 天人合一（生活中如何天人合一？） 002
2. 260天的生命演化 006

二、和谐自己，利人利他 012

1. 关于十二经络养生与养心 014