

周昌乐

著

通智达仁： 传授心法述要



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

周昌乐

著

通智达仁： 传授心法述要



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

通智达仁：传授心法述要/周昌乐著. —厦门：厦门大学出版社，2018. 12
ISBN 978-7-5615-7110-1

I. ①通… II. ①周… III. ①哲学—研究—中国 IV. ①B2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 229649 号

出版人 郑文礼
责任编辑 薛鹏志 林 灿
封面设计 李嘉彬
技术编辑 朱 楷

出版发行 厦门大学出版社
社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号
邮政编码 361008
总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)
营销中心 0592-2184458 0592-2181365
网 址 <http://www.xmupress.com>
邮 箱 xmup@xmupress.com
印 刷 厦门集大印刷厂

开本 720 mm×1 000 mm 1/16
印张 30.25
插页 2
字数 470 千字
印数 1~5 000 册
版次 2018 年 12 月第 1 版
印次 2018 年 12 月第 1 次印刷
定价 78.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

献给女儿丁零诗音

题 记

天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

——（战国）子思^①

^① 朱熹：《四书章句集注》，北京：中华书局，1982年，第17～18页。

序 言

传法碎语

学者，学其所不能学也；行者，行其所不能行也；辩者，辩其所不能辩也。知止乎其所不能知，至矣！若有不即是者，天钧败之。

——（战国）庄周^①

撰写一部读物，总要在书前写上一番话，将其称作为序言，交代一下写作此书的背景原委、内容安排和目的作用等。考虑到这部读物主要是关于传授中华心法的，所以我主要围绕着中华心法的重要作用、章节来源的构思安排以及此书内容对化导民众的预期作用等，做些引导性说明。

一

从世界文明范围来比较，属于我们中国特有的文化思想内容，当唯有中华心法思想体系了。或者说，中华文明之殊胜，并不在天道和世道之上，而是在个人修养的心法方面。应该说，中华心法体系，其殊胜便在于建立了沟通天道与世道之间鸿沟的桥梁。因此，有志于研习中华文明思想体系，当唯以心法为要，舍其何观！

就人类文明发展的文化形态而言，如果说，图腾文明建立在灵性文化基础之上，艺术文明建立在感性文化基础之上，科学文明建立在理性文化基础之上，宗教文明建立在神性文化基础之上，那么中华心法文明则是建

^① 郭庆藩：《庄子集释》，北京：中华书局，1981年，第792页。

立在悟性文化基础之上。因此，从文化形态角度看，悟性文化无疑属于人类文化最高层级的文化表现形态！

可惜的是，中国古代最具特色的心法思想及其实践途径体系，现如今却是一派凋零败落的景象。唐代诗人王驾作有《雨晴》一诗，其诗曰：“雨前初见花间蕊，雨后全无叶底花。蜂蝶纷纷过墙去，却疑春色在邻家。”（《全唐诗》，1986：1738）倒是非常贴切地说明了目前中华心法流布与研究的现状。虽然，这一现状还说不上满目疮痍，至少也是“雨后全无叶底花”了。难怪大凡说起心灵修养的积极干预，都是西方心理咨询理论和方法。以至于像卡巴金提出的“正念减压疗法”（卡巴金，2015），国内的民众都普遍认为是源自西方的文明，民众也都“蜂蝶纷纷过墙去”，对其趋之若鹜。这不免让稍有头脑的学者也难免会产生“却疑春色在邻家”的认知了。

殊不知，西方积极心理干预、正念治疗方法、催眠心理治疗、自我暗示调适等之类的源头，原来就在我们自己的国度！不仅如此，在中国古代，还有比西方目前流行的各种积极心理治疗方法更加丰富有效的心法体系。其实，从本质上讲，现代西方流行的那些心理治疗方法，大多数属于“术”的层面，只是起到缓解心理功能障碍的作用；而中华心法则属于“道”的层面，是从根本上解决人生困境问题的。

退一步讲，即使要成为西方意义上优秀的心理咨询师，光有心理咨询之术（心理咨询规范和心理干预措施）也是不够的，其还应该掌握中华心法之道，方能更好地来指导心理咨询活动。当然，作为当今科学昌明的时代，更加理想的状态，还应该了解心性现象的脑机制之理，作为展开“道”“术”合一心理咨询活动的理论基础。因此，在学习西方心理咨询系统课程的基础上，优秀的心理咨询导师，如果能够进一步掌握中华心法的修炼之法，那么一定可将“道”与“术”有机结合，从而到达更高的心理咨询境界！

中华心法，源远流长。从先秦的孔门圣道心法，到受到佛教影响而创建的禅宗顿悟心法，再到后来发展起来的道家内丹心法，以及影响至今的宋明性理心法（特别是其中的阳明心学），洋洋大观，不可胜数。因此，复兴中华优秀传统文化传统，自然离不开对中华心法思想体系的整理与弘扬。但遗憾的是，迄今为止，居然还没有一部系统介绍中华心法发展脉络和完

整内容的书籍。

一

眼下正值中华民族伟大复兴之际,为了方便民众尽快了解中华传统心法思想内容,为民众健康幸福生活提供一些有益的指导,作为有历史责任感的学者,自然责无旁贷,应将中华心法发展历程中最为重要的思想内容和修持方法,加以通俗化地系统整理释读。因此,近些年来,自己不顾才疏学浅,将梳理中华心法思想与内容,开展科学实证研究,去其糟粕,存其精华,作为最为主要的研究课题。

纵观自己最近十几年的科研与教学工作,主要在如下三个方面为中华心法研究和传播做出一些力所能及的工作。第一个方面,自2006年完成《禅悟的实证:禅宗思想的科学发凡》一书之后,就开始系统整理中华心法的主要思想与途径,除出版《明道显性:沟通文理讲记》一书外,主要成果便体现在本书之中;第二个方面,依托厦门大学哲学系自主设立的二级学科博士点“国学”专业,招收“中华心法研究”方向的博士生和博士后,开展中华心法的实证分析研究;第三个方面,开设通识课程《品悟西游:破解治心秘法》,从中华心法通俗化的角度来解读《西游记》这部伟大的文学作品。应该说,就复兴中华文明思想体系,促使世界人类文明发展,以及改善现代人类生活而言,挖掘、整理和传播中华心法的思想与途径,是一项极为重要的学术研究工作。

当然,面对三千多年来积累所形成的浩如烟海的古代文献,系统总结比较完整的中华心法发展脉络,是一项十分艰巨的任务。但为弘扬中华心法思想与途径,唯有百折不挠、砥砺前行,方有收获的可能!这使我想起梁启超的话:“凡豪杰之士,往往反抗时代潮流,终身挫折而不悔,若一味揣摩风靡风气,随人毁誉,还有什么学问的独立。”(梁启超,2006:58)真正的学者,就应当去完成具有历史使命性的学术研究,而不是一味随波逐流,将自己的学术生涯消耗在那些毫无意义的热点炒作和人云亦云的所谓时代潮流之中。

最早开始整理中华心法大约在《禅悟的实证:禅宗思想的科学发凡》

出版之后，主要先是对我熟悉的禅宗心法进行比较系统的整理。至 2013 年 6 月间，便开始着手系统整理孔门圣道心法，完成孔子、子思到孟子心法思想的归纳，同时也旁及庄子、宋子和荀子心法思想的总结工作。在这之后，因忙于《博学切问》《明道显性：沟通文理讲记》以及《智能科学技术导论》的撰写与出版，此项工作中断了一段时间。至 2016 年，在完成上述三本著述之后，又开始继续此项系统整理工作，先是补充老子、李翱心法思想方法的内容，然后撰写理学、心学和内丹的心法体系。至 2017 年下半年，由于要为开设的通识课程《品悟西游：破解治心秘法》做前期准备，这项工作又被迫中断。到了今年年初，利用期末和寒假空余时间，终于补齐了前后两章，全书书稿初步完成。后来，为了让这部读物更具实用性，又在初稿基础上增加了附录部分，将平时利用网络指导民众的心法修持内容，收集整理出来，取名为“治心微言”。

当然，从根本上讲，这是一项长期的工作，需要耗费年复一年的心血，才有可能完成的任务。但考虑到培养博士生、指导博士后，以及化导民众保持阳光心态的迫切需要，我还是草草地勾勒出了大致内容，取名为《通智达仁：传授心法述要》，提前予以出版。我必须郑重声明，这是一部关于传授修身养性方法的读物，也是世界范围首部系统论述心法传授的读物，是作为《明道显性：沟通文理讲记》的姊妹篇，继续致力于化导民众健康生活而撰写的。因此，无论是从心法思想内容的选择，心法修持途径的论述，还是心法实践意义的阐发，从学术严谨性角度来审视，都还存在诸多问题，需要将来做充实和完善。

的确，每次著书出版，尤其以此书为甚，总会有一番艰难选择的思想争斗，在“粗制滥造”与“时不我待”念头之间不停地取舍。一个念头有关我之信念，著书立说应当精益求精，不可以粗制滥造，虽不说非要十年磨一剑，起码也要细心打造，不可匆忙出版。既然这样，那为什么还要如此匆忙出版此部读物呢？那就是另一个念头在作怪，就是“时不我待”！站在当代科学昌明的背景下，来弘扬中华圣学文化，是我 50 岁知天命之年立下的宏愿，年过半百，时不我待，要系统开展研究著述的工作太重太多，不得不要加快进度。于是，只好匆匆探索、匆匆撰写、匆匆出版了！希望能够得到读者们的谅解！

需要说明的是,虽说我是传承了临济禅宗法脉,并兼修伍柳仙宗的丹道功法,但内心所宗还是中华圣道心法的传统。所以,本书将以中华圣道心法体系为主线,而把禅宗心法和内丹心法仅作为其中的重要环节,来全面系统地传授介绍中华心法发展历程中的主要思想、方法和途径。

书题“通智达仁”,即是中华心法诸家思想共同的要旨,也是我们这部书的核心宗旨。为了让读者更为简练地了解全书脉络,一开始就能够对全书主旨有一个整体性了解,我专门撰写一首《中华心法颂》的诗作,其诗曰:

圣道心禅内穷尽,
道通性宗丹理心。
中玄渐顿炼反成,
和境明悟化躬行。

细心的读者也许会发现,《中华心法颂》这首诗文,也隐隐给出了这部读物核心七章的标题。除了首尾两章相对独立之外,全书共分七章,介绍了中华心法最为核心的内容。其中第二章“圣道中和”介绍的是六经嫡脉、道统纯正的圣道心法核心内容;第三章“道通玄境”介绍虽属旁学庶出,但却是道德高妙的道家心法内容;第四章“心性渐明”论述的是儒家强调心性学发展过程中的心法思想;第五章“禅宗顿悟”主要阐发禅家顿悟心法体系,注重强调治心智慧之法;第六章“内丹炼化”介绍道家内丹心法体系,注重强调治心静虑之法;第七章“穷理反躬”介绍的是理学心法思想,遵循穷理尽性以至命之论;第八章“尽心成行”则讲述心学心法体系,恪守尽心知性以知天之旨。

当然,如果读者不想系统了解各个历史阶段比较详尽的心法思想与途径,只想大致了解中华心法之要旨,及其对健康幸福生活指导的治法、作用与功效,那么作者建议只需通读第一章和第九章,以及附录的实修指导,就可以满足读者这样的要求。这部读物有一个巧妙的安排,首尾两章加上附录,既可以构成自足的完整内容,又可以作为全书修身养性的引论、治法和结论。这样一来,这部读物也就可以被民众用来作为修身养性的手册,来对治不良习气、心态和行为,获得健康幸福的生活!

有人说我们所处的是一个道德价值沦丧的时代,其实这样说法并不确切,我们并不缺乏道德说教(古今中外的道德准则俯拾皆是),我们缺乏的是确信道德价值的能力:一种价值评判能力。而这种能力,唯有通过心性道德修养才能够切实有效建立起来。

应该明白,社会道德沦丧之乱,始于人心。人心涣散(这里人心涣散是指:唯有谋取私利,缺少社会关爱和奉献精神),是故社会乱象环生。要防微杜渐,关键还在于人心。在最理想的社会中,人们应该自觉唤起本善之性,人心清明向善,人人都富有奉献仁爱的精神。

或许有人不相信人性本善,看到了太多人性不善的一面,对于人性救助感到无望。我们则坚信人性本善,只是因为不良文化价值观念的熏染,加上外在物化的结果,才有了是非之心,然后心生恶念。因此,只要还其本善心性,所谓除情显性,就可以达成无善无恶的至善之境。须知,无善无恶是真善,一有是非之心,便生恶念。

在我们国度,导致人心趋恶表现,主要是受到不良传统文化思想观念的顽固沿袭和侵染。具体说,现今社会种种不良社会现象、人心趋恶表现,主要来自于中国古代宗法制度和封建迷信等文化思想观念的长期沿袭影响,这些观念包括:(1)重君轻规;(2)送礼成风;(3)公私不分;(4)喜爱特权;(5)信仰缺失;(6)道德空洞;(7)私欲膨胀;(8)行为失范;(9)人身依附。宗法制度陋习文化观念的家族意识会导致公共精神的丧失,从而导致公共事业无人问津,民众百姓“各人自扫门前雪,哪管他人瓦上霜”的这种袖手旁观现象也就比比皆是了。

遗憾的是,虽然我们已经进入现代文明社会,但上述这些中国传统的陋习文化和思想观念依然有着广泛的影响。因此,在这个物欲化的社会中,那些素质低下的民众(跟拥有财富与社会地位无关),普遍存在世界观、价值观和人生观的偏差,严重违背中庸之道,具体表现有如下五个方面。

(1) 强调人脉关系, 只关心家庭和亲属, 持以血缘关系为基础的道德

观(即所谓孝道),事不关己则极端自私、冷漠、怯懦。自私,只关心自身利益的得失;冷漠,使得围观者众多,而见义勇为者鲜见;怯懦,则必然畏缩,不敢伸张正义。结果就是缺乏社会诚信和责任感,个人的体面和尊严也就无从谈起。

(2)生活的目的就是想方设法抬高自己、贬低他人,攀比、讲排场、挣面子。没有勇气追求理想,而让贪婪吞噬了自己高贵的灵性。把生活当作谋生,只是一味去索取。习惯接受廉价和免费的事物,总想不劳而获。贪婪成性也是导致贪官泛滥的根本原因。

(3)没有优雅举止和基本礼貌,缺乏仁爱、智慧和义勇。执迷于物质占有而忽视精神追求。追逐技术与物品而不顾尊严,对于坦率、正直和诚实却漠不关心。极力避免冒险,缺乏探索精神,明哲保身。

(4)思维简单化,喜欢走极端,缺乏创造力。宗法制度强调下屈服从上司、晚辈听从长辈、个人顺从群体。尊重权威、唯命是从,对上则奴颜卑贱,对下则耀武扬威,全无平等观念。抑制个性发展,热衷于跟风时髦,山寨盗版泛滥,缺乏创新文化氛围。

(5)不懂精神灵性、自由信仰和心智健康的概念。教育只是注重成绩,成为应试教育的奴隶,结果造就一群精致的投机分子,只想捞好处,从不关心回报社会,不明白奉献是生活的真正意义。

于是,在当今科技高度发展的今天,一方面,物欲的泛滥带来的却是精神的枯萎,使人们的心灵缺少应有的慰藉;另一方面,信息交流的便捷换回的更是自由的丧失,让人们的生活疲于奔命。面对这样的困境,我们如何能够摆脱物欲找回一片清新、在喧嚣的尘世里寻一方净土,然后任情自在呢?

在我看来,要彻底拯救我们社会的人心时弊,唯有靠中华心法的修持途径,才能给出完善解救之道,以帮助提振广大社会民众的生活信心,提升幸福感。人们一旦心性修持完善,才能更加自如地应对日益加快的生活节奏,赢得属于民众自己的健康幸福生活。因此,中华心法修持途径,无疑为医治在当今物质极大丰富的背景下精神内心日趋枯竭的时代病症,提供了一剂良方。须知,不管在什么样的社会处境中生活,民众都应该自信、自立、自悟其本善心性,才能不为一切外境所迷惑和奴役,从而获



得心灵的彻底自在。这就是中华心法之所以重要的根本原因！

噫吁戏！先圣睿智，立成法行而不言；历代贤达，尊道德行而有言；现今学人，治学术言而不行。思古慨今，不亦悲乎！希望这部传授心法述要的读物，不仅能够引领读者了解中华心法思想内容，而且能够有助于广大学人从中汲取优秀心法思想和修持途径，并切实加以尊而行之。如此，则我心稍安，所付辛勤，也值得其所，可望有助于民众健康幸福生活矣！

作者识于厦门大学寓所

2018年7月31日



目 录



序 言：传法碎语

第一章 引 论.....	1
第一节 心法传授概说.....	1
第二节 科学治心原理	17
第三节 中华心法简史	31
第二章 圣道中和	43
第一节 中庸至诚达德	43
第二节 礼乐涵养作用	55
第三节 易传退藏洗心	63
第三章 道通玄境	77
第一节 庄子逍遥无待	78
第二节 宋子虚无守静	88
第三节 老子无为清虚	98
第四章 心性渐明.....	108
第一节 孟轲浩然至善.....	108
第二节 荀况解蔽除恶.....	117
第三节 李翱明觉复性.....	126

第五章	禅宗顿悟	140
第一节	禅宗顿悟法门	140
第二节	禅机宗风激扬	155
第三节	禅悟特色途径	172
第六章	内丹炼化	188
第一节	内丹心法形成	188
第二节	丹法分派学说	205
第三节	金丹修炼原理	224
第七章	穷理反躬	241
第一节	圣学中兴发端	242
第二节	程颐持敬穷理	256
第三节	朱熹性理大成	269
第八章	尽心成行	284
第一节	宋明心学流变	284
第二节	姚江终致良知	303
第三节	明清心法余绪	324
第九章	结 论	339
第一节	中华心法归旨	339
第二节	治心效应实证	352
第三节	心性证悟勘验	367
附 录	治心微言	384
参考文献		462

第一章

引 论

凡人之性，莫贵于仁，莫急于智。仁以为质，
智以行之。

——（汉）刘向^①

就如同那湛蓝的天空，清澈深邃，人类美好的心情，总是令人流连向往。可是，在阴霾蔽日的日常生活中，如何能够有效驱除阴霾而成就这样的美好心境，却不是轻而易举都能达到的，因为这需要有切实可行的修身养性功夫！这部传授心法的读物，可以说就是要向人们介绍自古以来那些行之有效的治心方法，以期能为民众健康幸福生活提供有效途径。为此，我们首先讲述有关心法的一些基本问题、心法作用机理以及有关中华心法的发展简史，为进一步通读全书奠定必要的前导性基础。

第一节 心法传授概说

心法，是指治心方法（mental cultivation methods），大体与存心养性、明心见性、尽性致命等不同的心身修养主张有关。如果说得通俗一点，所谓心法就是各种修身养性方法的总称，其途径不外仁智双运之法，目的则是要培养美好的心理品质，以期达到觉悟人生之境界。通过心法修持，人们可以改变不良的生活态度、去除不良的心理障碍，以及修正不良的行为习惯，从而使得心灵通达无碍、任运自在、健康愉悦。下面我们就从心法

^① 刘文典：《淮南鸿烈集解》，北京：中华书局，1989年，第315页。

修持要点、仁智双运途径和对治生活时弊三个方面，就心法传授之概说，加以简要论述。

一、心法修持要点

提到心法，免不了就会想到传说中的中华十六字心法：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”据说其源自尧舜圣帝，被称为中华心法之源，常常被人们用来代表中华心法核心理念。不过，作为心法思想之源，说是来自尧舜时代基本上是没有问题的，但将这十六个字合成一个整体来传布，应该是汉代以后的事了。

据考证，这个所谓的十六字心法，首次出现是在汉代才开始盛行的《古文尚书》之中。在《尚书·大禹谟》中有舜帝对大禹所说的这么一段记载：“来，禹！……予懋乃德，嘉乃丕绩，天之历数在汝躬，汝终陟元后。人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。无稽之言勿听，弗询之谋勿庸。可爱非君？可畏非民？众非元后，何戴？后非众，罔与守邦？钦哉！慎乃有位，敬修其可愿，四海困穷，天禄永终。惟口出好兴戎，朕言不再。”（孔安国，1999：93）据此，有学者就表示怀疑，所谓的这十六字心法，当出自后世汉儒之手，而并非上古圣人之言。

不过，假如进一步根据《论语注疏·尧曰》所记载：“咨，尔舜，天之历数在尔躬，允执其中。四海困穷，天禄永终”与“舜亦以命禹”（何晏，1999：265）以及《荀子·解蔽》中所记载：“故《道经》曰：人心之危，道心之微。危微之几，惟明君子而后能知之。”（王先谦，1988：400）对照相关文字部分可知，将这十六字心法说成是来自尧舜之说，好像也不是空穴来风，其核心思想，至少不是出自汉儒之手。

如此，进一步再从孔子所言“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣”（何晏，1999：82）中“久矣”的口气推断，应该在孔子之前很久就流传有类似于“允执厥中”这样的“中庸”思想了。所以，说这十六字心法出自尧舜，基本上也是不错的。朱子在《中庸章句序》中说：“盖自上古圣神继天立极，而道统之传有自来矣。”（朱熹，1983：14）可谓定论。

不过，中华心法之源头虽然说可以追溯到尧舜，但正式形成比较系统的学说的，当源于孔子开始创建的圣学体系之中。如果说，中华传统文明