

相
风
著

易

心



甘 肃 文 化 出 版 社

B821-49
255

B821-49

255

易

心

相风·著

23

甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

易心 / 相风编著. —兰州: 甘肃文化出版社, 2005.9

ISBN 7-80714-086-0

I. 易... II. 相... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108698 号

易心

著 者: 相风

责任编辑: 张宇明

出 版 者: 甘肃文化出版社
(兰州市庆阳路 230 号)

印 刷: 北京睿特印刷厂

开 本: 140mm × 203mm

印 张: 8.75

字 数: 110 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价: ¥56.00 元

前言

美国人写的《影响历史的商业七巨头》一书中的巨头们，虽然能领导其公司阔步前进，但是他们每个人都有性格缺陷。因此莫明的困扰总是伴随着他们。

德国哲学家尼采是一派宗师，但抑郁疯癫而终；美国作家海明威能写出旷世之作，但选择了饮弹自尽；希特勒一统德国令国民崇拜，却自立自毁。

2004年3月，63岁的美国“家政女王”玛莎·斯图尔特因阻碍司法、合谋犯罪以及两项伪证罪，而入狱服刑；10月，就职仅两周的美洲国家组织秘书长，前哥斯达黎加总统米格尔·罗德里格斯，因涉嫌三年前的索贿丑闻被迫辞职，并且面临司法起诉。

这是过于重视功业之能，轻于心性修为的

结果，是用功利主义掩盖了人生之本。焦虑、无助、名裂、身败，实是其必然。

中国有几千年的传统文化，历来重视心性修养，智者们尊古训“修身、齐家、治国、平天下”，不仅直视当世，亦能洞知未来；不仅成就功名，亦能保全身心。但是现今中国，困惑于眼前处境、迷惘于未来发展的人，为数不少。官员落马、富豪殒命、名士染毒、少年从暴等现象也时闻增加。这不仅是因为这个年代的竞争加剧，生存和发展的挑战加大，更是因为我们忽视了对祖国优秀传统文化的继承和发扬。虽然极端的现象出自极端的人，但是我们的内心如何呢？

为了使我们更好地把握未来，善对现实，或亡羊补牢、或未雨绸缪，故撰《易心》以助人思索人生之本，感悟生活真意。

概 述

现代人重视生活品质，但是富者重负压心；中产者形洒心结；贫者疲于逐物。生活品质虚实无衡。

生活、人生，真意何在？快乐、幸福，本质如何？此觉之者众，而悟之者寡。悟之者明，而从之者惑。

老庄论道，“无为”为宗。虽上接造物，下齐生死，通天地之精，逍遥于五行内外。但深僻古奥，曲高和寡。观数千年古史，几人得道。

释迦悟佛，三藏宏论精微，入理人心，愿度愚贤。然而浩经赘身、戒定难行。故佛钵虽盛，实像法行世。

孔孟传儒，入世且教王室。可惜后人偏宗离本，入仕为的，刻工心计，或拘章泥文，脱通达之妙。

近世心理学，依科研，究心理实质。但疏于合人文、导众俗，重理而轻用。

然三家一学实存精华。拾其慧，用于常人，即为“易心”。“易心”之“易”取自《易经》的三易“不易、变易和简易”，恒常人之心、转常人之心、简常人之心，使常人之心达“易”之境界。

故“易心”说常人事、为常人说。

“易心”为何？

感悟心灵哲学，追求至乐人生。

易心何别于三家一学？

易心与释、道的区别，是后者重视心灵的皈依并倡导出世，而易心重视心灵的思辩且倡导出世的修为、入世的作为。

易心与儒的区别在于，儒重视心灵的升华并倡导入仕，而易心重视心灵的体悟且任富贵自来自去。

易心与心理咨询的区别在于，后者以外在的技能矫正内在的症结，而易心是开启人内在的智慧；精神分析对人潜在本性的设定有基督教原罪论的痕迹，而易心设定人的潜在本性是智慧的。一个注重治疗（治病之药，有三分之毒），咨询师要分担咨询对象的精神压力，要不断地承受，时时挑战自己的承受力；一个意在返朴归真（营养品，食之强身），传授者和学习者共论人生，每一次心灵的沟通都是“教学相长”，能再升传授者的境界。

易心设定的智慧，是人心灵固有的能力，平时被人生的“尘垢”所埋压，而易心能清除此“尘垢”，使智慧开启。智慧被开启，就能够心合自然，感知变化，洞察人和事（当然是先知已，后知人）；就能够转换心境，感悟幸福和快乐。

易心也可以称之为是心灵的管理，不过此管理是哲

学的、辩证的，是为而无为、无法而有法的，是智慧的、又是开启智慧的。

易心有四个部分：正意、驯心、应世、归至乐。正意是理念、是认知，也是实践，是一种心灵深处的震撼的实践；驯心是实践、是感受，也是理念和认知，是归于心灵深处的理念和认知；而后两部分是检验和升华。前两部分内容具体，后两部分内容抽象，但是四部分是彼此难分的，虽然可以分别进行，但同时进行效果更好，它们相互证明、相互补充，或正意启迪于你，或应世使你猛醒，或一起与你心共鸣（当然也许只有某一句话让你感到亲切）。

若说易心是心灵的管理，那么这四部分就是：对人生、社会和自然的正确认知，心理活动的自我管理，进行社会实践以考验心灵管理的效果，找到真实的自我幸福。

目 录

概 述·····	1
主篇 正意·····	1
一、逍遥游·····	4
二、乾·····	8
三、坤·····	14
四、乾坤之序·····	18
五、大人之道（上）·····	23
六、大人之道（下）·····	25
七、预测泛评（上）·····	27
八、预测泛评（下）·····	30
九、谈李虚中·····	34
十、天道泛谈·····	37
十一、欲望和宿命泛评·····	39
十二、平凡的人生·····	42
十三、奇异浅说·····	45
十四、神通浅说·····	48
十五、人生妄想（上）·····	51
十六、人生妄想（下）·····	53
十七、妄想之易·····	55
十八、烦恼自寻·····	57
十九、宠辱惊心·····	60

二 十、名利不必抛·····	62
二十一、名号之论（上）·····	65
二十二、名号之论（下）·····	68
二十三、蛭蜥传·····	73
二十四、东方智者·····	75
二十五、忧国忧民·····	77
二十六、下棋和人生·····	79
二十七、纸牌和人生·····	81
二十八、全息理论·····	83
二十九、关于师承·····	85
三 十、关于天赋·····	87
三十一、关于意志·····	91
三十二、磨难是什么·····	94
三十三、读什么经·····	97
三十四、祭祀的瞬间·····	100
三十五、白云先生的睡·····	103
三十六、健康和寿命（上）·····	106
三十七、健康和寿命（下）·····	110
三十八、《圣经》和原罪·····	114
三十九、精神分析的批判·····	117
四 十、微精神分析的透析（上）·····	122
四十一、微精神分析的透析（下）·····	125
四十二、说梦·····	129
四十三、梦非梦·····	133
四十四、无为和无不为·····	136

四十五、无为的力量·····	139
四十六、说禅·····	142
四十七、说法·····	147
四十八、科学素养·····	150
四十九、成功泛谈·····	153
五十、快乐的职业·····	158
五十一、谈情说爱·····	162
五十二、泛谈缘与痴·····	166
五十三、泛谈环境·····	169
五十四、泛谈管理·····	173
五十五、幸福和快哉·····	176
五十六、正说·····	183
五十七、苏东坡的日喻·····	187
五十八、杂说·····	189
五十九、参禅自云·····	193
辅篇 驯心·····	197
一、心灵管理·····	199
二、省心·····	210
三、思法驯心·····	214
四、自然法驯心·····	217
五、至乐法驯心·····	220
六、理法驯心·····	222
七、谨行法驯心·····	224
八、警示法驯心·····	227
九、做人法驯心·····	230

十、谈定·····	233
十一、空法驯心·····	236
十二、瑜珈法驯心·····	240
十三、观法驯心·····	243
十四、《鬼谷子》之《本经阴符》·····	250
十五、道家的结丹和胎婴·····	254
十六、执著的辩证·····	258
补篇 应世和归至乐·····	261
一、应世·····	262
二、智慧之场·····	267
三、至乐之场·····	270
后记·····	274

主 意 篇

正 意

成败无常自有机，世事无齐终自齐。
仲尼成圣何遇仙，纳雅入俗自徐徐。

常人的生追求幸福和快乐，真正的幸福和快乐是一种理念，也是一种感觉，我们在此借庄子之言称之为“至乐”。正意即正“至乐”之理念，意正，已成“易心”之多半；或可说“意”得“真正”，无需其他。然而无“意”可正。为何？

秦朝末年，楚军副将项羽，后来的楚霸王，在其他各路义军观望之时，渡河背水，破釜沉舟，率将士以一当十大胜秦军，确立了其领袖地位。楚汉争霸时期，汉之名将、后来的淮阴侯韩信，在井陉背水一战，大胜赵王和陈余。这都是“置之死地而后生”的战法之妙用。而三国时蜀将马谡，妄用此法，不听劝阻，在街亭把营寨扎在山上，置之死地而不生，惨败而遭斩。

探索生活的意义、人生的真谛，正如同用兵打仗，同一种方法会导致不同的结果。人生又不同于用兵，用兵关注是否胜利，而人生的胜利却难以描述，同样的结局对不同的人喜忧各异。正如同一句外国谚语所讲：“幸福的家庭各不相同。”幸福和

快乐需要人们用各自不同的心去感悟。

《金刚经》说：“无有定法名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说。如来所说法皆不可取不可说。非法非非法。”即：没有成就无上正等正觉的固定方法，佛陀所说之法是因机而讲，随机而变，皆非“放之四海而皆准的真理”。但是佛陀依然说了三藏十二部，因为成佛道者要依此体悟，借此外力，拨迷返本。感悟“至乐”亦同此理。

所以至乐没有一个统一的模式和概念，更没有定理和公式，其情其理是辩证的，人人各具特色。感悟和感觉它，需要开启人们与生俱来的潜在于心的智慧。

正意之说，正是助你开启心灵智慧的工具，它虽然说心、说修心、说人生、说智慧，但是它既非至理，亦非真言。只是清垢之帚、渡河之筏。把无关的根根筏木强缚在一起，其目的，就是要你在清垢和渡河的过程中开启智慧，感悟出自己的至乐之道。

世人何须慕佛仙，心易鄙贵傲平安。

李耳畏惹孔丘劳，释迦蓄发居尘烟。

一、逍遥游

皇帝把自己的皇位像扔破旧的鞋子一样丢掉，百姓鄙视帝王将相的荣华富贵，把到手的尊宠推掉。“弃天下如敝屣，薄帝王将相而不为。”这是“大英雄的本色，是真名士的风流”。

一个人的修养能如此超脱，也就不会有什么忧愁和烦恼了。但是有人会说普通人即非英雄、亦非名士，难以达到圣贤的境界。其实不然，圣人孔子的第一高足颜回住在贫民区，每天吃一碗粗饭，喝一碗生水，无忧无虑，自得其乐。其老师孔夫子就大加赞扬：“贤哉回也，一簞食，一瓢水，在陋巷，人不堪其忧，回不改其乐。贤哉回也！”而现代有一很普通的人做得比颜回还要好，孔子若在天有知会更为赞叹。

这是一个真实的人（故事选于陈丹燕著述），巨富千金，从小锦衣玉食，家中奴仆成群，然而时代变迁，使她沦落乡村，挖鱼塘、清粪便。以

至物是人非，甚至于手也变了形状。但是她这个外表柔弱的女子，竟然能用铝锅在煤炉上蒸烤出西式蛋糕。悠悠几十年，她都雷打不动地喝英式下午茶，吃自制的蛋糕，怡然自得。沧桑过后，她娴静依然，视变如常，无怨无诉。

说到此，也许又有人会说，她的修养不低于颜渊，现代人修为不低于古人的可能大有人在，但是我们要研究快乐和烦恼，而她是困苦还是幸福？是快乐还是烦恼？

“有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。”

有人说“吃海鲜、穿时尚、坐名车、住豪宅是幸福。”

有人说“呼吸像农民、逛街像市民才幸福。”

确实，幸福和快乐很繁杂遥远，但也很简单直观。

世上本无幸福，也无困苦，只唯心。

《庄子》的首篇即论“逍遥”，表面上谈物说事，其实质是论心。先以心比鲲，喻心之大似鲲不知几千里，欲望无边，思称王称霸，思富贵荣华，思为圣人，思成神仙；以鲲化鹏，喻人心善变，遇外因更是思绪万千。或怒气冲天，难加阻拦；或兴高采烈，无顾无忌。