



中华德慧智教育·观色学系列



心明 眼亮

观色学·记忆训练指导

熊春锦 著

想象 色象



存想 观想
色象



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

2014 年 12 月

第 100 期



第 100 期 - 2014 年 12 月



第 100 期



熊春锦 著

心明 ♥ 眼亮

观色学·记忆训练指导

存想 观想
色象



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心明眼亮 / 熊春锦著. — 北京 : 中央编译出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5117-2032-0

I. ①心… II. ①熊… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第010547号

心明眼亮

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 张丽辉 曲建文

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66545838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

字 数: 81千字

印 张: 4.75

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

定 价: 18.00元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 66509618

内容简介

本书为德慧智观色学记忆训练的实操指导用书。

记忆力、想象力和创造力，这三者是民族的“软实力”的重要组成部分。记忆力是想象力和创造力的基础，当前，世界各国都高度重视对记忆力的研究，开发出了名目繁多的训练方法。那么，什么样的方法是真正符合生命规律的呢？中国文化中有没有这样的理论和方法传承呢？

老子《道德经》中有一个“知其白，守其黑”的著名方法论，并给出了“五色令人目明”的提示；佛学经典《般若波罗蜜多心经》中有一句名言：“舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”在这两部经典中，其实就蕴藏着一部通过“色”而开启记忆力大门的“观色学”。这部观色学不仅高度符合人体生命规律，而且理法完备系统，训练次第分明，方法简单易行，非常适合现代人学习实践，对于幼儿和青少年提升记忆力、想象力及创造力更有显著的作用。

本书详细地介绍了通过观色而提升大脑记忆力和想象力的具体实践训练次第与方法，并对实操中的基本原理进行了简要阐述。理通法随，读者在理论的指导下循序渐进地学习训练，即可逐步达到理想的境界。

诚愿德慧智观色学记忆训练理论和方法的研发和推广，能够对提升中华民族的“软实力”、造就民族复兴的栋梁之才尽绵薄之力。

作者简介

熊春锦先生,字厚金,当代著名国学家、教育家、道医学家。中华传统道德根文化倡导者,德慧智教育文化理念创始人,道德修身文化实践导师。

先生于1948年出生于湖北麻城,早年毕业于医学高等学府,致力于以岐黄之道悬壶济世。20世纪90年代初立“道传中华,德播世界”宏愿,以医从教,俯首耕耘,桃李满五洲。2009年被中国关心下一代工作委员会和“中华传统文化诵读工程”授予“中华国学公益形象大使”称号;现任中国下一代教育基金会德慧智教育文化基金管理委员会总顾问;北京市希望公益基金会名誉会长;德国柏林道基金会创立人,现任理事会主席。

专著:《中华国学道德根》《老子·德道经》《国学道德经典导读》《道德复兴论修身》《道德教育贵修身》《德慧智慧性图文思维教育》《龙文化的文明与教育》《老子人法地思想揭秘》《道医学》《太极修身》。

主编:《德道行天下》丛书;《德慧智经典诵读教材(上下册)》《德慧智经典诵读操作指导手册》《德慧智教育辅导答疑汇编》《中华德慧智教育方法与实例汇编》,中华德慧智教育经典读本(拼音版、九宫版)系列丛书,以及《老子思想在当代》《五德益智养生》等音像作品。

绪 论

作为一个国家和民族来说,民族整体的记忆力、想象力和创造力对于国家文化和科技的发展具有不可估量的重要作用,可以说是名副其实的“软实力”。

记忆力是想象力和创造力的基础,目前世界各国都非常重视对记忆力的研究,西方的各种理论和方法也大量涌入国内。那么,我们中国自己的文化中有没有这方面的理论和方法呢?答案不仅是肯定的,而且我们还可以自豪地说,中华民族对心脑血管科学的研究自古就是走在世界前列的,西方科技至今也没有超越中国古代圣贤们对人类生命的研究和认知。这一系统性的理论和方法就蕴藏在以伏羲、黄帝和老子的学说为代表的中华传统道德根文化当中。

中国古代流传下来的人物传记中,有很多关于过目不忘、过耳不忘的超常记忆力记载,令现代人叹为观止,认为是一种可望而不可即的能力,或者是天才才会出现的现象。实际上,中国人早就通过自己的研究和实践证明,这种记忆力是人类共有的一种能力,它与我们常说的“智慧”两个字密切相关。

人类的智和慧是大脑的两种不同功能,在大脑中有不同的工作区域和机制。其中,“智”是指后天每日所学的积累,以左脑为工作区域,它的工作机制称之为智识;“慧”指先天性的认知,以右脑为工作区域,它的工作机制称之为慧识。而左右大脑的皮层是人类“意”的工作区域,它的工作机制就是我们的意识。

从记忆力角度来说,慧识的记忆功能是图象式、立体式甚至是光

电式海量记忆，不仅记忆速度快，而且是整体全息式记忆，记忆时间也非常长久；智识的记忆是平面或者线性的记忆，需要反复地理解和巩固；而意识的记忆是点状的机械记忆，记忆的速度慢、量小，而且存储的时间短。现代人的记忆功能大部分都是左侧大脑皮层意识在主持，所以学习起来非常辛苦。

中华道德修身文化根据人类生命真相和内在机制以及演化规律，揭示了人类先天慧识蜕化的奥秘，并给后人留下了关于保护和开启慧识的丰富论述。中国古人通过对生命现象的研究认识到，人类从出生后，先天慧识就从眼识开始逐步地蜕化、封闭，然后进入到耳识、鼻识、舌识的蜕化，一直蜕化到身识和意识，最终前六识完全后天化。在这一个生命期和生理阶段当中，孩子长到16岁时身识才完全从先天状态转化到后天状态；16岁一过，就会完全坠入到后天，很多先天生理功能就会全部被屏蔽了。而造成先天慧识被屏蔽掉的主要原因在于错误的教育方式。

据权威机构最近一份调查结果显示，在全球21个受调查的国家当中，中国孩子的计算能力排名第一，想象力排名倒数第一，创造力排名倒数第五。这说明，中国孩子比较善于机械性地学习，但是先天本有的慧识却没有得到很好的保护和开启，特别是眼识功能可以说蜕化得相当严重。这与我们盲目追求功利性的应试教育有极大的关系，只追求分数而不重视内在的质量，使很多孩子已经不具备生发想象力的生理状态。殊不知，真正的潜力应该是想象力、创造力。

在眼、耳、鼻、舌、身这五者当中，眼睛的机制和功能是与记忆力关系最紧密的，眼睛的先天慧识也是首先蜕化的。我们若想具备古人那种超常的记忆能力，首先就需在保护和恢复眼睛的先天机制和功能上下工夫。

如何保护和恢复人类的先天慧识，老子《道德经》这一部以内圣治理学、教育学、修身学为主体的教科书，给出了非常完备的答案。按

照老子所倡导的“圣人之治”的修身教育理论和方法，遵循《道德经》第二章《得一》中给出的道德修身教育教学大纲，就可以层级递进式地修复蜕化的生命机制，甚至可以再造自己的健康和智慧。

老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”一个“一”字蕴含着宇宙万物的本来面目和生成发展的极为深刻的规律。老子“圣人之治”教学大纲的核心就是“得一”两个字。仅就眼识训练而言，人的两只眼睛都是左右分家的，看东西时左眼、右眼各成一个图像，如果通过训练，使双眼看东西时能够形成一个图像，这也就是进入了一种初步的“得一”状态。

眼识“得一”训练，是从颜色开始的。《道德经·恒德》中阐述了认识和顺应自然规律的“知其白，守其黑”的著名的方法论，《道德经·为腹》中给出了“五色令人目明”的重要提示；佛学经典《般若波罗蜜多心经》中强调“色即是空，空即是色”，都揭示出，“色”是我们通往眼识的先天慧识之境必须搭乘的舟船和使用的工具。在这两部经典中，蕴藏着一部完整的“观色学”，只是需要我们将其解读出来才能加以应用。

德慧智观色学记忆训练，就是以老子《道德经》的《得一》章为总纲，以《道德经》和《般若波罗蜜多心经》所揭示的观色学理论为指导而研发的理论和实践方法体系，理法兼备，层级清晰，要领明确，简便易行。无论是孩子还是成年人，只要严格地按照层级要求，层层递进地进行训练，就有希望真正地成功，跨入人类文化学习的自由之境。

德慧智教育是一个完备的大系统，教育内容涉及五臟、五德、五行全方位的“得一”校正，涉及整个生命内系统的重塑与再造。德慧智教育的目的是依据中华道德修身文化中的教育方法和次第，去培养出一个将原有根基更全面发挥出优势的人才，甚至是在原有基础上更全面发展的人才，以及增大培养成通才的可能性。

中国古代艺术作品中有一幅《伏羲女娲图》，图中的中华民族始祖伏羲、女娲手上分别拿着一个规、一个矩。《黄帝四经·五正》中指出：

“后中实而外正，何患不定？左执规，右执矩，何患天下？”只有按照规矩办事，遵循自然规律，遵循“得一”的必然程序和次第，才能完成所有的教育实践次第。成年人进行德慧智观色学训练，必须具备以下前提条件：

①诚信中华道德修身文化，认同德慧智教育，志愿实践德慧智。

②恭熟诵读《道德经》、《易经》、《黄帝四经》、《黄帝内经》，运用“无为而治，不言之教”建设内圣外王的健康生命机制，建立美善正真的品格、品质、品行。

③恭熟诵读《弟子规》、《格言联璧》等外王治理的教材，内外兼修，知行合一。

④认真学习，勤奋实践，自检提升，经以致用，法以治学，严格依照层级次第逐步深入地学习和实践。

⑤诚信做人，服从教学的治理和管理，“少私而寡欲”地学习实践，实现“绝学无忧”。

幼儿和青少年进行德慧智观色学训练，也必须同步进行德慧智经典诵读的音韵训练。

“不以规矩不成方圆。”德慧智教育关注到生命的每一个细节，高度重视使教育理念和方法符合受教育者每一个部分的生理机制，符合自然的规律性，因而是一项很艰巨的生命科学工程。观色学虽然只是德慧智教育体系内的一门学科，但是涉及的领域也是非常庞大和复杂的。需要在认真研究掌握理论的基础上，严格按照次第开展具体方法的训练。次第分明，方能保障基础扎实；方法系统，则能达到稳固的效果。学习实践者只要按照理通法随的原则认真进行学习实践，就有希望开辟人生智慧的崭新境界。

目 录

绪 论	1
-----	---

上 篇 色相转色象训练

第一章 眼识得一识色始	2
第一节 识色辨色	3
第二节 色彩三要素	7
第二章 五行色相观入空	8
第一节 色相转色象	9
第二节 五正色的取相转象	15
第三章 三维眼识	22
第一节 三维眼识的原理	23
第二节 三维眼识的方法	26
第四章 信德色卡训练	31
第一节 信德色卡训练的原理	32
第二节 信德色卡训练的方法	33

第三节 眼识信德卡光色的次第性·····	37
第五章 相转象培训·····	40

下 篇 图文九宫记忆训练

第一章 九宫色象图卡训练·····	46
第二章 先天河图九宫训练·····	48
第三章 河图与洛书九宫训练·····	51

后 记

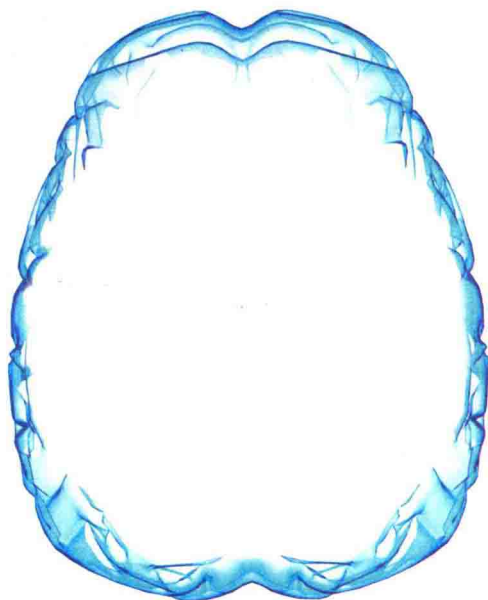
观色学记忆训练的成年人应用·····	54
第一节 品格打造是基础·····	54
第二节 运用德慧智经典诵读打造道德品格·····	55
第三节 成年人必修基础功课——太极修身·····	59
附录·····	61
敬告读者·····	64

上篇



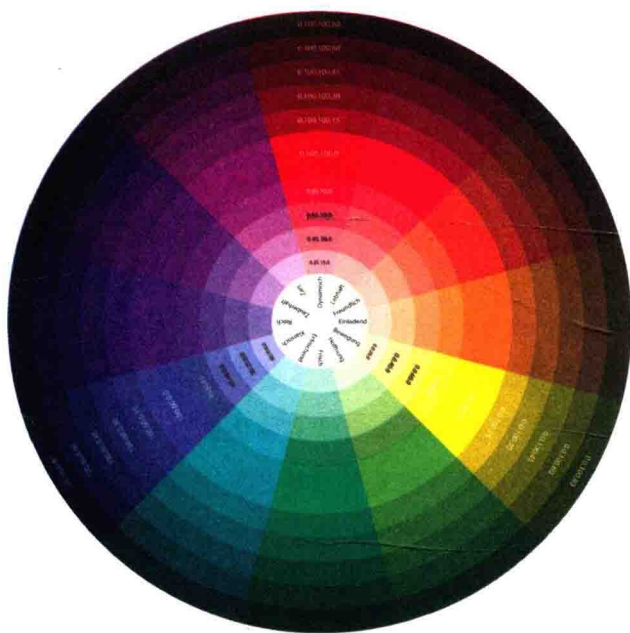
色相转色象训练

前额



第一章 眼识得一识色始

训练目的：了解颜色的分类和特性，学会分辨各种颜色。



第一节 识色辨色

1. 基本知识

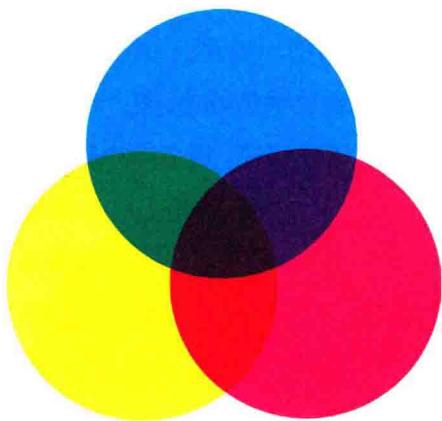
(1) 物理三原色

物理三原色也就是颜料的三原色,为红、黄、蓝。原色又叫第一次色。一般在绘画上所指三原色的红是曙红,黄是柠黄,蓝是湖蓝。

颜料中的原色之间按一定比例混合可以调配出各种不同的色彩,而颜料中的其他颜色则无法调配出原色来。

颜料的品种繁多,三原色的颜料应该是纯度最高的颜料,也最为纯净、鲜艳。三原色混合产生的是黑色。

在观色学中,物理色属于物色相范畴。



颜料的三原色 物色相

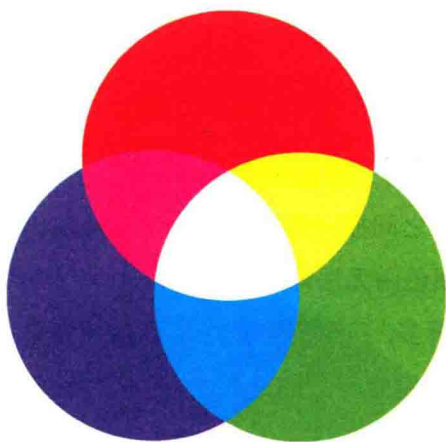
(2) 自然光三原色

自然光的三原色是红、蓝、青。青,是古代对含有绿和蓝的综合性色的表述。黑色在中国也归于青的一种。光色相中颜色的生成与物色

相中的不同，是质的一种变化形成。例如青出于蓝而胜于蓝，如同冰生于水而寒于水。

自然光的三原色中，任何一色都不能由另外两种原色混合而成。光的三原色混合产生的是白色。

在观色学中，自然光色属于光色相范畴。



自然光的三原色 光色相

在物理三原色聚合为黑色、自然光三原色聚合为白色的现象中，这一黑一白，同样验证着在观色学领域中，老子“知其白，守其黑”、“得一”学说思想和论断的高屋建瓴性。观色学中物理色的三归一、自然光色的三归一这种客观规律性，不离一黑一白的简约性；而且观色离不开两种光，自然光对物色的作用力是前提，两者密不可分。老子的揭示对眼识观色学的建立，具有以简驭繁、提纲挈领的指导意义；掌握与训练这个“知其白，守其黑”，对观色学而言，就是纲领与基础工程。

(3) 间色

间色是由三原色中任何两种原色混合而成的颜色，又称第二次色，包括橙色（红+黄）、绿色（蓝+黄）和紫色（红+蓝）。原色和间色是最纯正的六种颜色。

如果两个原色在混合时分量不等，又可产生种种不同的颜色。如

红与黄混合,黄色成分多则得中铬黄、淡铬黄等黄橙色,红色成分多则得橘红、朱红等橙黄色。

(4) 复色

复色是由两种间色混合而成的颜色,又称第三次色和再间色。等量相加得出标准的复色,有橙绿(黄灰=橙+绿)、橙紫(红灰=橙+紫)和紫绿(蓝灰=紫+绿)。由于混合比例的不同和色彩明暗深浅的变化,使复色的变化繁多。两个间色混合比例不同,可产生许多纯度不同的复色;三个原色以一定比例相混合,可得出近似黑色的深灰黑色。所以,任何一种原色与黑色相混合,也能得到复色。复色是一种灰性颜色,复色中必然包含所有原色成分,只是各原色的比例不同,从而形成各个不同的红灰、黄灰、蓝灰色调。

(5) 同种色

在同一种颜色中加入不等量的黑色或白色所产生的深淡不同的各种色称为同种色。

(6) 同类色

两种以上的颜色,其主要色素倾向比较接近,都含有同一色素的色称同类色。如深红、淡红,深橙、淡橙,深蓝、淡蓝,深黄、淡黄等。

(7) 类似色



色相环