

不二

茶熏

体悟不二茶熏之理
开启快乐自在的人生智慧

静岩 著

智慧



W A 世界知识出版社

不二

茶熏

体悟不二茶熏之理
开启快乐自在的人生智慧

◎◎ 著

智慧



世界智慧出版社

图书在版编目（CIP）数据

不二茶熏智慧 / 静岩 著.

—北京：世界知识出版社，2011.4

ISBN 978-7-5012-4047-0

I. ①不… II. ①静… III. ①禅宗—宗教文化—中国 ②茶—文化—中国 IV. ①B946.5 ②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第040774号

不二茶熏智慧

Bu'er Chaxun Zhihui

◎作者——静岩

◎责任编辑——薛乾

◎特邀编辑——杨培凡

◎责任出版——刘皓

◎出版发行——世界知识出版社

◎地址——北京市东城区干面胡同51号（100010）

◎网址——www.wap1934.com www.ao1934.org

◎联系电话——010-6526.5919（直销） 010-8511.8126（发行）

◎经销——新华书店

◎印刷——廊坊市金盛源印务有限公司

◎开本印张——787×1092毫米 1/16 30.5印张

◎版次印次——2011年5月第一版 2011年5月第一次印刷

◎标准书号——ISBN 978-7-5012-4047-0

◎定价——42.00元

版权所有 翻印必究



序

静岩博士创不二茶熏养生法，著专书而索文于余，求为阐其宗旨。余应之曰：不二茶熏养生法当以天人不二为旨归，此乃东方文化之精髓也。道家老子《道德经》中曰：人法地，地法天，天法道，道法自然。此自然乃天地万物本然之性也。天道自然，人道法天，亦以自然为尚。故道家言天人之合一，乃合于自然也。儒家《中庸》曰：诚者天之道，思诚者人之道。此天道之“诚”即《易》观卦象辞：“观天之神道，而四时不忒”之意，而人道之“思诚”亦即观象所谓：“圣人以神道设教，而天下服矣”之意。故儒家之天人合一乃合于诚也。以自然养身，以诚修心。身心并修，天人合一，可谓得不二茶熏养生法之宗旨矣。静岩博士听余所言，深以为然，嘱为书之以当序，此识。

楼宇烈

丁亥（2007）初夏于北京

（楼宇烈先生 不二茶熏智慧导师，北京大学哲学系教授、著名国学大师，作者的硕士、博士导师）



导言

早在二十一世纪来临之前，关于“二十一世纪是生命科学的时代”的说法，就已经深入人心。人们纷纷期待，新的世纪将解决人类关于生命问题的诸多困惑和难题，使所有的生命都得到健康自在。由此，关于身心修养的方法也开始大行其道，各种身心灵的书籍、功法、工作坊，如雨后春笋般出现。毕竟，身与心的修养是和每个人当下的生命状态息息相关的。提升生命品质、获得快乐自在，是所有人的终极追求。

然而，据笔者四十多年来对现有的各种身心修养方法的实践，这些方法往往偏于一端：或者注重身体的锻炼，而于智慧的提升收效甚微；或者专注于心性的层面，却无从回应人们身体健康的现实需求。前者包括大部分现代流行的锻炼方法，如田径、游泳、健身等，大多停留在肌肉锻炼的层面；也包括东方传统的瑜伽、太极等养生方式，虽然本身深具东方哲学的内涵，但对心性智慧的开启仍然没有行之有效的方法。后者如各种哲学理论、心灵鸡汤类的书籍和心理咨询的工作坊，它们或可解决人们一时的心灵困扰，却难免落于形而上的层面，并非使身心长久和谐的解决之道。因此，如何能开发一种综合性的修养方法，从内到外、由表及里，使我们涵养其中时，既能得到健康美丽的体魄，也能获得快乐自在的心灵、通透圆融的智慧，令生命得以安顿，也使整个社会更加和谐与安详，是笔者多年以来不倦探索的目标。

其次，在这个商业物质空前发达的时代，所有人都面临着巨大的压力，长期的紧张、封闭、不安如影随形，根植在每个人的身心深处，进而引发了各种病症和社会问题。据笔者的观察，对于帮助人们舒缓压力、平衡身心，艺术是一味不可替代

的良药，既效用显著，又健康无害。因为现代人习惯了身心向外追逐，沉迷于声光电的多媒体世界，于是往往会为艺术的形式所吸引。而当人们沉浸于活泼灵动、直观形象的艺术境界之中时，压力和烦恼往往能消融于无形，并借此得到生命的逍遥与超越。因此，对于现代人的身心养生，在健康和智慧之外，艺术也是不可忽略的重要目标。

综上，笔者所开发的这一套不二茶熏养生体系，十分强调健康、智慧、艺术三位一体的修养，以此使人获得快乐自在的人生。

不二茶熏体系秉承了东方传统养生的精华，同时结合了现代人的身心特色，是一整套由内而外使身心和谐的修养方法。由于从古至今的各种修身养心的方法不计其数，不二养生体系中也综合了各种方法的特色，因此特别注重不同方法、不同思想体系的和谐融通，也即“不二”的精神。更进一步说，笔者认为“不二”精神也是帮助人们获得身与心的和谐、人与社会的和谐、世间与出世间的和谐的根本智慧。因此，本书命名为“不二茶熏智慧”，并以将近两百页的篇幅，在前三章中着重介绍了以“不二”为核心的智慧精神，期待修学者将其贯穿于不二茶熏修养的整个过程中，也贯彻于生活的每一个当下。

本书的结构大致如下：第一章到第三章是关于不二茶熏的智慧内容，包括基本智慧、出世智慧和不二智慧。第四章总体介绍不二茶熏养生的修法体系；第五章到第七章是对不二茶熏体系中三种根本修法——不二经典、茶熏冥想和不二禅艺的详细介绍。而对于不二茶熏体系的其他专业修法，将在未来由各修法的专业老师和团体，根据其修养的心得和经验陆续出版相应的专著。

期望所有渴求得到身心和谐的人们，都能从不二茶熏养生中收获身心健康、快乐自在的圆满人生！



附：不二系熏修体系表

1. 修养智慧

感恩智慧：感恩家庭、感恩老师、感恩世界

人相智慧：形象智慧：微笑、合掌、静坐

精神智慧：谦虚谦虚、体会无常、契合本性

相应智慧：环境相应、生命相应、冥想相应、随缘相应

出世智慧：无为智慧、大乘智慧、无相智慧

不二智慧：不二来源、维摩流传、维摩思想、鸠摩罗什、
本迹不二、不二品释、肇论思想、有为无为、
不二禅观、法身无为、定慧不二、悟道机缘

2. 修养学科

（根本学科）

不二经典 { 八部经典：《维摩诘经》、《道德经》、《中庸》
《黄帝内经》、《瑜伽经》、《信心铭》
《静坐修道与长生不老》、《中国的品格》
不二口诀：（原《信心铭》全文，共七十三句）
其他经典

茶熏冥想：茶熏得气、导引呼吸、仙女补气、静坐观想
相应冥想、还归原处

不二禅艺：不二禅诀、不二禅茶、不二禅画、不二禅箫
不二禅颂、不二禅舞、不二禅剧

(专业学科)

以健康为主的修法:

茶熏冥想

不二太极

茶熏瑜伽

不二断食

双盘倒立

以智慧为主的修法:

不二相应

维摩禅学

以艺术为主的修法:

不二禅诀

不二禅茶

不二禅画

不二禅箫

不二禅颂

不二禅舞

不二禅剧



茶熏冥想宗旨

茶熏養氣提神，冥想靜心啟智。
以茶熏冥想修身養心，動靜自然，
其有益於生命健康大矣。

樓宇烈



目 录

序.....	001
导 言.....	002
附：不二茶熏修养体系表.....	004
茶熏冥想宗旨.....	006
第一章 基本智慧.....	001
第一节 感恩智慧.....	002
第二节 人相智慧.....	005
第三节 相应智慧.....	014
第二章 出世智慧.....	021
第一节 无为智慧.....	022
第二节 大乘智慧.....	028
第三节 无相智慧.....	036
第三章 不二智慧.....	041
第一节 不二来源.....	042
第二节 维摩流传.....	051
第三节 维摩思想.....	061
第四节 鸠摩罗什.....	073
第五节 本迹不二.....	079
第六节 不二品释.....	095
第七节 肇论思想.....	109
第八节 有为无为.....	130

第九节 不二禅观	140
第十节 法身无为	153
第十一节 定慧不二	162
第十二节 悟道机缘	189
第四章 不二茶熏	199
第一节 修法体系	200
第二节 修法渊源	227
第三节 修身养心	247
第四节 快乐自在	280
第五章 不二经典	289
第一节 八部经典	290
第二节 不二口诀	347
第六章 茶熏冥想	389
第一节 茶熏得气	390
第二节 导引呼吸	412
第三节 仙女补气	421
第四节 静坐观想	424
第五节 相应冥想	432
第六节 还归原处	433
第七章 不二禅艺	441
第一节 禅艺境界	442
第二节 禅艺诠释	445
第三节 禅艺逍遥	462
后 记	477



第一章 基本智慧

在进入不二茶熏的修养体系之前，我们需要了解不二茶熏的基本智慧。基本智慧是茶熏修炼的基础，指明其方向和目标。而通过不二茶熏方法的修炼，则能更深入地领会乃至实证不二茶熏的基本智慧。





第一节 感恩智慧

感恩是不二茶熏智慧的起点。

感恩——感念生命中一切的因缘。感恩所有无情的万物——山河大地、日月星辰，和有情的生命——父母师长、朋友同事，乃至草木虫鱼、飞禽走兽，所提供的承载、化育、滋润、帮助和成就。感恩使我们的的心灵开阔、广大、包容而平等。当我们的内在充盈着感恩的情绪时，一切愤怒、紧张、忧伤、执著都自然被放下，我们便不再会与他人发生冲突和矛盾，也自然会体验到与世界不二、与宇宙一体的平静和自由。

在所有的感恩中，不二茶熏智慧特别概括出三种感恩，以此贯穿，可以体会感恩智慧的精神实质。

一、感恩家庭

家庭是我们生命的来源。父母的结合诞生了每一个生命。生命在家庭中长养、发育、成熟，为进入更广阔的世界打下基础。

家庭既包括所有的家族成员、六亲眷属，也包括家族传统、家庭财产、出身地位、遗传基因等。它们塑造了我们的体质、习惯、性格，乃至精神、思想。

对每个个体而言，家庭都意味着一种先天的赋予，是绝对的、无从选择的。我们都无法依据自己的意志选择所诞生的家庭，而一旦出生，就自然地成为家庭系统中的一员，必须遵循家族的传统、社会的规范，按照既定的轨迹长大成人。而正如流行歌曲里唱的，家是我们永远的避风港。无论我们是垂髫稚子还是白发苍苍的老人，一旦遭遇生命中的挫折和风波，第一个想到的仍是家庭——我们会回到家中，安享亲人的抚慰，舔平内心的伤口，再度出发。因为在茫茫世界中，面对广阔无垠的时间和空间，人们总试图抓住一点实在的慰藉，而以血缘关系和骨肉亲情维系的家庭，最能提供这样的安慰。

在血缘关系之外，通过领养、过继等方式也可以组成一种新的家庭形式。在这样的家庭中，虽然没有血缘的维系，但无私的亲情、



深厚的关爱、在天长日久的相处中滋生的默契，同样濡养着每一个家庭成员的心，使他们懂得珍惜、懂得感恩，懂得爱的付出可以超越一切外在的形式，因而使家庭观念在每个人的心中生根发芽。

因此，学会感恩应从家庭开始。感恩父母孕育我们的生命；感恩亲情温暖我们的心灵；感恩家族让我们学会为人处世的基本准则；感恩我们的子女、后代，让我们延续生命的传奇，将生命和文明一代一代地传承下去。在中国的儒家传统中，家庭是社会的起点，齐家是治国平天下的前提，“孝”是所有美德的基础。《论语》中说：“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与！”

二、感恩老师

家庭是我们生命的来源，老师则帮助我们生命成长、提升和完善。

从广义上说，“老师”意味着帮助我们学习和成长的一切事物，包括师长、朋友、同事、典籍，乃至给予我们启迪的万事万物。家庭使我们安心，而老师则使我们开心——让心开阔，让心自由。

透过老师的教育，我们学会与世界和谐相处。老师的教育包括两种：入世的智慧和出世的智慧。入世的智慧带给我们快乐，我们通过现实中的思考和学习，愉悦地与身边的人和事相处，便可得到快乐幸福的人间生活。出世的智慧带给我们自在，我们通过超越性的体悟和修行，体验自性与宇宙合为一体的感觉，便能得到解脱烦恼的大自在。

儒家传统尊奉“天地君亲师”，老师的地位可与天、地、君王、父母相提并论。重视自然无为的道家虽然并未明确提出师道，然而“人法地，地法天，天法道，道法自然”，天地自然无一不是人效法的对象，无一不是“师”。佛教则将出家人称为“天人师”，认为佛陀不是至高无上的教主，而仅仅是教导众生解脱之道的老师。因此，对于师长的尊敬和感恩，是中国传统文化一以贯之的精神。



三、感恩世界

世界是我们生命存在的基础。从家庭到师长，我们得到安心和开心，收获快乐和自在。然而，若要长久地保持这样的安心自在，必须与外在世界保持相应与和谐。在这里，世界既包括我们生活的自然环境——阴晴雨雪、月圆月缺，也包括我们所处的社会环境——工作单位、社交圈，乃至城市、国家、宇宙。

不同于家庭的是，自然和社会对于我们而言是相对可选择的、能动的、可改造的。我们可以选择去到或离开某一个城市，可以选择是否从事某一份工作，可以选择是否与某一些人做朋友。甚至，我们可以选择出世的修行，远离社会的羁绊，归隐山林。

然而，没有人是一个孤岛。我们生命的一切都来自各种因缘的和合聚会——只有自然界风调雨顺，我们才能丰衣足食地生存；只有社会和平安宁，我们才能平静安详地生活；只有与身边的人和事都和谐相处，我们才能真正安心自在，顺遂如意。天时、地利、人和，对于我们来说，缺一不可。

佛法中强调，修行者应心量广大，遍周沙界，对十方世界一切众生，都以平等心相待，并发起广大的菩提心，令得解脱。《金刚经》说：“所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。”《普贤行愿品》中，普贤菩萨的十大愿之一是“随顺众生”，种种生类、色身、形状、相貌、族类、名号、心性、欲乐、意行、威仪、衣服、饮食……“如是等类，我皆于彼，随顺而转，种种承事，种种供养。”唯有平等随顺一切众生，才能成就无上佛道。

不二茶熏智慧的核心是和谐。中道、中庸、不二、相应……都意味着和谐：身与心和谐，我与他人和谐，自我与真我和谐。而最容易得到和谐的方法，便是生起感恩心。感恩化解矛盾，感恩打破隔阂，感恩使我们远离争斗、误解和伤害。透过对家庭、师长和世界的感恩，社会得以安宁，我们的生命体得到和谐，并逐渐得到超越时空、与本性相契合的解脱自在。



第二节 人相智慧

从感恩智慧开始，我们具备了进入不二茶熏智慧的基础。借由感恩心所自然带来的柔软、喜悦与和平，我们继续修炼从外到内的两种智慧：形象智慧和精神智慧。它们互为表里、合二为一，共同称为人相智慧。

在不二茶熏的体系中，我们强调身心、内外的不二。一如中国古老的谚语所言，“诚于中，形于外”。由心生出的种种相，会对外在世界产生相应的影响。而外在的形象、表情、仪态，乃至一颦一笑，也同样会使内在发生不可思议的微妙变化。因此，不二茶熏透过内在的精神修炼和外在的形象修养，共同传递不二智慧的核心内涵，令身心安泰、社会和谐、世界安宁。

一、形象智慧

中国古老的象形文字，起源于远古人们关于“象”与“事物”之间关联的灵感。借由一笔一笔绘成的形象，人们得以沟通，彼此理解，历史因之传承，文明因之延续。形象，具有超越外表直透本质的力量，是信息传递最为直接的方式。

我们以三种代表性的形象——微笑、合掌和静坐，来展现不二茶熏的形象智慧。

微笑形象

面带淡淡的微笑，内心平安。

面带清澈的微笑，内心寂静。

面带明亮的微笑，智慧满心。

面带欢喜的微笑，与人安心。

面带开心的微笑，与人喜悦。

从心底生出来的微笑，可以让我与他人人都得到平安和智慧。

微笑，如微风轻拂水面，吹皱一池碧水；如林间小鸟的鸣唱，



点缀灵动的生机；如初春的暖阳升起，坚冰融化，大地复苏。

微笑所展示的，是喜悦而非严肃，是友善而非疏远，是柔软而非僵硬，是亲切而非拘谨，是自然而非矫揉。

曾经有心理学的研究展示了这样的结果：同样参加测试的两组人群，一组保持微笑，一组表情严肃，结果微笑的人们在测试中更为放松，心情更为愉悦，表现更为优异。在一本名为《水知道答案》的书中，作者对两瓶水展示不同的表情：微笑或皱眉。结果，以微笑对待的那瓶水，水分子的结构产生了美丽规则的结晶，而以皱眉对待的那瓶水的水分子，则结构杂乱，无法结晶。

微笑具有如此神奇的力量，从自然界到人类，似乎无一不被其感染和吸引。无怪乎在灵山一会上，佛陀拈花，迦叶微笑，便成就了“不立文字，教外别传”的禅宗的起源。

从养生的角度看，微笑时嘴角微微上翘，可使面部肌肉放松，缓解内在的紧张，亦可使脸部线条更为柔美。从养心的角度看，微笑使内心不自觉地变得柔软亲和，快乐易于生起，烦恼自然消除。从外在的形象看，微笑传达出善意温暖的信息，自然呈现出与外物的和谐，令人不自觉地愿意开放内心，付与信任。在微笑中，再冷漠的心灵也愿坦诚相待，再深厚的隔阂也能涣然冰释。

在**不二茶熏**修养的所有过程中，我们提倡始终保持微笑的表情。一个恬悦的微笑，传递了一切，包容了一切。它绽放了心灵的和谐、完美与圆融，让我们看到真正的自我，也向世界呈现一颗柔美、开放、澄净的心。

合掌形象

合掌是瑜伽修行者代表的形象。

合掌本身具有内在的很多功效与内涵。

双手在胸前合掌，让情绪安定。

双手在胸前合掌，产生虔诚的心。

双手在胸前合掌，心如大海包容万象。

双手在胸前合掌，全身阴阳调和、气血通畅。