

我之一日平常

治心

著



我之一日平常

治心著



De Fu Publishing

网站: www.defupublishing.com

电邮: info@defupublishing.com

《我之一日平常》

My Daily Life

作者:治心(Zhi Xin)

版权所有,翻印必究

繁体版纸本书国际书号 (ISBN):

978-1-922680-16-7

简体版纸本书国际书号 (ISBN):

978-1-922680-17-4

繁体版电子书 EPUB 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-18-1

简体版电子书 EPUB 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-19-8

设计: Risa Liu

插画: Keng Zhuang

出版: 德福出版社

2023年第1版

郑重推荐治心老师系列灵性诗集的又一部璀璨之作问世：《我之一日平常》！治心老师的每一部诗集，都融汇了他数十年修行实证而最终彻悟生命本源真相后的智慧解码与慈悲心语，每一部诗集都堪称生命究竟圆满智慧之修行实证宝典，为我们提供了一条通往生命终极真相与灵性快速觉醒之路的稀世珍贵的指引！

治心老师的诗集，既包含了古典韵味，蕴藏着千年文化的沉香，如同古琴的乐章，深邃而悠远；又融合了现代风格，荡漾着诗意生活的时尚，如同竹影的婆娑，悠然而脱俗。既有大气恢宏、天马行空、极具想象力和文字张力的手笔和表达，读之让人叹为观止、振聋发聩；又有点滴入微、生动活泼、颇有幽默感和鲜活活力的童趣和顽皮，阅后让人忍俊不禁、抚掌而笑。时而以文字作狮子吼，以直击人心的力量叩问生命的意义；时而又以人类的语言向你传译：那万物本源的灵，隐藏在每片树叶里的天堂，与每一朵花里的极乐！

灵，存在于一切里，故而天堂和极乐也就在一切里，与灵同在，生命不会孤独。而很多人却因活在知见和惯性里，就如同一辈子活在牢笼里，终其一生，甚至万世迷茫，亦无法得见，哀——莫过于如此！致使生命本来的庆祝与欢笑，变幻为人世间的无尽沧桑与深深苦痛！

人生浮沉，世事纷攘，当我们放缓脚步，纯粹心灵，去亲昵、细品这些充满灵性的诗篇，心灵至深的柔软处，顿时被触及，化作了漫天的花瓣雨洒落，活出灵性的人，从此不再固守、维护这层坚硬的壳！

有缘有幸，感恩遇见，治心老师的灵性诗集，可以唤醒我们内在的觉知，帮助我们快速解锁心灵的层层封印，让我们重获先天本自具足真正的自由！诚愿治心老师的诗集成为你生命中一份宝贵、厚重的礼物，陪伴你绽放幸福、走向终极觉醒的生命之旅！

德福出版社



自我介绍

——无遗治心

如同我们给天地万物赐名
大至浩广星系之天体、宇宙时空……
小至如这院子里的
这些树、这些草……乃至那草丛之中的
那些小昆虫……
它们也都有属于自己的名字
只是，作为花草树木本身，以及
这些小昆虫本身，它们其实
并不知道自已已被人类命名
而作为浩瀚生命中的一个小小的我
来在人世间也一样
在毫不知情的情况下
即被父母赐了一个叫“云何”的乳名
其名何意，并不知晓
就如同那些花草树木浑然不知
已被人类命名一样
幼儿时的我，同样并不知道
已被父母命名

然后，随着肉身的慢慢成长

到了该上学的年龄时
我又被赐名叫“有贵”
其名究竟何意亦不知晓，只是
别人呼叫此名时，我便知道
哦，那是在叫我！
接着，随着读书学习和人生经历的丰富
我之后天意识也逐渐形成
且在不知不觉间，在我的生命系统中
又孕育出来另一个人我
即所谓的人格自我

于是，我便以人格自我为我
在世间行走、历练和修行
并随着独立思考的能力出现
我便有了独立人格自我的独立主张
于是，我开始自己为自己命名
最先想到的是开拓精神
所以在青年期，我便自命名曰拓宇
继以此名号在人间历练、修行
一段时间后，又改名曰治宇
随着修行和悟道的逐渐深入
便又添一字号无遗·治心
此时的我，已经人到中年了

观生命种类何其丰富，浩瀚生灵
更是无以穷尽，其相
其名亦是无以穷尽
经典言大千世界、佛刹土
犹如恒河沙数之多
那其中的名号，又有多少呢？而
名号本身亦并非等同于生命
所谓“名可名，非常名”
名号，亦无非一标签而已
名本虚幻，难表真如

而人之一生追求学问
无非能求证得生命圆满和究竟了义之
真理，抑或生命之真相而已
至于人世之虚名又怎可执著？且
那执著的因为何？又是谁
在执著呢？那个人格自我
是真我吗？所谓
人之自我介绍，亦无非是
以幻说幻
以空道空罢了

序

记忆中

开始知道有“诗”时

是在小学的课本里

慢慢的,随着学齡的增长

以及随之而带来的认知扩展

对诗,有了更进一步的了解

让我印象最为深刻的是读诗

所带来的那种感觉,比如

“绘尽天下万物态、寄寓世间感慨情”的

咏物言志诗,所表达的人生理想

与抱负之施展和追求,而带来的

意气风发与斗志昂扬、气概豪迈之感

山水田园诗——“开轩面场圃,把酒话桑麻”

那种瞬间把人带入到大自然当中

体尝天地之雄浑广阔、光风霁月无限好

的感觉。当然,也有“此夜曲中闻折柳

何人不起故园情”这类羁旅思乡诗

带给人的无尽思念、漂泊愁苦

孤独寂寞、情志郁结之感等等

“一枝一叶一世界，亦喜亦悲亦啸吟”
诗，载我穿越千年、坐对古人不寂寥
读诗，可谓饱饮自心喷涌而出之丰沛情感
品诗，那意境之悠远与凝深，让人
心甘情愿沉在、醉在其中
直至把自己浸泡成诗
总之，诗有一种无穷的魅力
一旦真正走近诗、融进诗、体味诗
你一定会着迷于诗
虽然诗总体给人以美好的感觉
但是几乎所有的诗读下来之后
都有那么一种少了点儿什么的感觉
直到遇见治心老师的诗
我才知道无论是其辉煌成就
达到登峰造极之境地的唐诗
还是有着举足轻重的地位
极盛于宋代，与唐诗被齐誉为
中华文化璀璨明珠的宋词
虽都以各种体裁或抒情言志
或写实生活、寄意山水
感怀岁月、抑或流连与向往爱情之美好
却常让人感到一种隐隐叹息的无奈
与伤怀之情，因为少有诗
给人以经营和获拥生命
真正幸福与觉醒的智慧

为此，我要专门发表一下治心老师的诗
所带来的是完全不一样的感觉
其诗以直击心灵的力量叩问生命的意义
开启你我本自具足的先天智慧
解锁封印以复归自由
行文至此，因与老师和其诗的连接
我之内在尽是满满的感动
而感动背后是深深的平安、幸福、满足
还有无限的感恩
心中情愫凝结在一起
化作小孩子一般恣意流淌的泪水
倾泻而出，任内里藉此因缘而生发与交叠
在一起的情感全然地表达、蔓延与抒发
我静静地陪伴自己好一会儿
直到自然地平复下来，归于更深的宁静

治心老师古体风格的诗
有别于酬赠奉和、题画题壁、送别怀人
咏史怀古、边塞征战、闺怨爱情
哲理思辨等题材中的任何一种
其现代诗与叙事诗、抒情诗、格律诗
自由诗、散文诗亦大不同
在我看来，治心老师的诗
是写满人生智慧的生命觉醒诗和灵性诗
因其主要功能是——唤醒

我有幸拜读和整理过治心老师几乎全部诗作
其诗之体量与内容之磅礴、浩瀚、丰富
让我为之惊叹,尤其是老师的诗中
所蕴含的天地宇宙大道之奥义、生命
本源真相之究极觉智与人生
幸福美满之密意,更是令人极为震撼
在亲眼目睹其诗之真容之前
你根本就想象不到老师写诗的角度
以及老师其人所在的维度
当你沉浸式地用心品读、参悟其诗时
仅仅在一首诗中
就会时不时经验到那种叹为观止
脑洞大开、醍醐灌顶、破迷开悟
自在活脱、无量欢喜的感觉
且此感觉直接穿透身体而触摸
内在极为微观的存在部分,作用于能量
成为持续荡漾的高频振动和弦波
滋养、愉悦着我们整个生命
在在处处、内内外外所有的细胞

如是美妙之感觉,还会
延伸至我们外在的生活与工作中
以体验生命更大领域与更为具象的受用
因为老师所写之诗皆是源自于生命与生活本身
精而言之,治心诗作将形而上与形而下者

完美合一。你将在老师的诗集中
切身体会到我所描述的这种感觉
且会见识到各种不同风格的诗
真可谓喜诗、愛诗者之无上臻宝
单单一本诗集
就是一部生命终极圆满智慧之修行宝典
毫不夸张地讲，其要义足够我们
用一辈子的时间好好去领悟、修习
消化、吸收与运用，恐怕还不止！更
让人眼前一亮的是如此
星罗棋布的智慧之诗，闪耀着
光彩夺目的年青态与时尚感
于新时代掀起了
让修行成为一种流行的
浪潮

治心老师一直倡导
过一种充满愛的诗意生活
诗意生活也并非一定要写诗，而是
把生活过出诗那样的一种品质
那样的一种韵味、那样的一种意境
那样的一种美奂、那样的一种绝妙……
很抱歉！我根本无力用抽象的文字语言
把诗所带来的那实实在在品尝到的
味道与感觉，完全且精准地表达出来

所以, 你只能亲自去体悟
任谁都无法代替你去经验或直接给到你
当然, 你可以写诗、颂诗、品诗、悟诗
你最好全维度去亲近诗、感受诗、赞叹诗
凡是懂诗、爱诗, 拥有一颗诗心
尽享诗意、把生活过成诗之人
几乎毫无例外地发觉并确认
诗意生活是人世间最浪漫、最幸福
最满足不过的美好生活
也许, 这便是当今时代诗词大火之原由
古往今来, 诗词也一直被誉
为文坛之瑰宝

我记得, 有一次和治心老师面对面
交流是更喜欢古诗还是现代诗
我的答案是古诗
因我喜欢古诗那种很耐人咀嚼的意味
文辞讲究平仄、押韵、对仗、声律等诗韵之美
更是别有风情, 要足够
用心才能品出一二来
老师早期的作品也基本是古体诗
读起来也的确更有味道。后来
听闻读过老师古体诗的人说: 读不懂
于是而引出了老师后期的现代诗
老师说: 他之所以写成现代诗, 也是为了

换一种风格来表达生命之真意与内涵
因老师他写诗不仅仅是写来自己受用
而是以诗为载体揭露生命真相，以唤醒
芸芸迷众认出自己的本来面目
用一颗诗心去柔化每一个因爱的缺失
让自己变得越来越坚硬、封闭、抑郁……
从而深陷痛苦中的人
所以，老师的每一首诗背后
都是那一颗以诗渡众的慈悲心
诗中字字句句，无不是一声声爱的呼唤
一阵阵自性之风温柔的吹拂、一道道
圆觉明光的周身彻照。而我之
心生感动与无限感恩
正因如此

妙慈

治心老师简介

治心老师，字無遗，号治心。当代诗人、作家、思想家、艺术家、心相家。祖籍四川，自幼历经诸多奇遇，致其三观颠覆，进而开始探索生命真相与大道奥秘。后有道家师父不期而至，伴随数载悉心点化。后又因缘所致修学佛法，迄今二十余载，精进不止，种种殊胜，无以穷述。最终彻悟生命、宇宙之究竟圆满实相。现以多重身份与角色演绎其生命之大自在。

随着修行深入，他越是明理越是谦冲，越是懂得越是慈悲。于是明志以力行善道、慈济大千、无有遗野！祈盼天下迷众皆得自在解脱，继而创办九和九福教育，系统开发包括个人、家庭、社区、企业、学校、政府、民族、宗教、生命等九大板块在内的全民九阶进修课程体系，助力人类早日回归正道、实现世界大同。

治心老师从客观实相与生命本源出发，站在宇宙乾坤之道与生命圆满之法的角度，提出彻底解决个人身心、家庭关系、以及各民族不同文化、各国不同执政理念、各宗教不同信仰之间五大矛盾的《九和新学思想》。

首创《三大心智语言》生命实相理论体系，研发《造梦艺术》《心相语言》《左右脑平衡教育》与《王者之旅》等系列课程，究极生命运作之奥秘，思想内涵无比深厚。其研发且亲授的《九行运命》《九和之家》《九久鸿业》《九智领导》《九感明师》

《九力学子》《九禅内观》《九疗全愈》《九福人生》《生命真相》《众妙之门》《行住坐卧》《圆觉中道》《心物一元》《大圆镜智》等系列课程涉猎个人身心健康、家庭和谐幸福、事业腾达通泰、人生自在美满、生命价值成就等方面掌握生命自由度的大智慧。

著有书籍《玩出大自在的幸福人生》《用心经的智慧找回真我》以及系列灵性诗集之《生命之舞》《我之一日平常》《尘中得自在》并已在全球各大平台出版发行。

治心老师的书法亦是独具一格，其妙手所化现的彰显皇家风范与贵族气质的治心能量体，开内拙之先机，问生命之本有，玩艺术之童趣。

老师的每一幅作品都是在生命本源之威德自在大圆明状态上书写、表达、演绎而成，故每一幅作品也都蕴涵着至高的生命能量，尽显老师所证天地自然、宇宙乾坤之究竟圆满道法。

作品中的每一个字，犹如一个个鲜活的生命灵动而欢喜，苍劲而有力，浑厚而通达，丰盛而圆满，超脱而自在，神圣而庄严……富有极高的灵性、美感和神韵，耐人寻味，引人入胜，予人智慧，是提升个人心智与生命能量的绝佳之作，富含深刻的教育意义与文化内涵。

当其作品映入眼帘一瞬，心灵顿被摄受，灵魂深受吸引，所见之人皆深感语言无力形容其作品

之穿透与震撼程度，惊奇与叹服的当下，已然知晓此瑰宝与心灵相通，甚是神奇与高贵，此等灵气之作，实乃与生命为伴之无价臻品，极具收藏价值。

此为老师透过墨宝在修学者日常生活与工作环境中润物细无声地为其柔软心性、启迪智慧、净化灵魂的慈悲心愿，亦是老师之所以在百忙中，一直会抽出专门时间为学员量身书写墨宝的初心所在。

老师将其实证之道高超而精妙地应机示现和随缘传授给众多探寻生命奥秘的求道者，其大智妙用淋漓尽致地体现在讲学与生活之中，其天地般宽广的爱深深地感动着身边的每一个人。老师慈悲喜舍、深入简出、随缘任运，是一位此生若有缘受教，生命便可了无遗憾的大圆满智慧布道者。

目 录

前言.....	001
自我介绍.....	004
序.....	007
治心老师简介.....	014
我之一日平常.....	001
修习与果证.....	051
无遗开智.....	109
治家之道.....	125
敬业精神.....	139
耕身集萃.....	197



我之一日平

（组诗
18首）

卯起打坐
辰起活动
如厕 刷牙
净面 拖地
早餐
然后做事
午时做饭 就餐
餐后神游
下午或做事或听书或刷机
黄昏散步
晚间观影
睡前洗漱，偶或泡脚
子时入睡



第 1 首

—— 打 坐

晨光熹微
生气渐鼓
山身光照阳气苏
五脏六腑，觉知如如
四肢活动，应然有数
深深呼吸，微闭眼睑
左右摇身疏通经络线
仰卧起坐若干遍
气息活络
始起双盘坐

闭眼，净虑、调心
观想静心词
禅心似月明
心清天地新
松风过空堂
悠悠爱满腔
继续观想、调息……
让心灵的品质越来越高
恭敬而神圣

寂然而圣洁
空虚寥寥
孤意然然

静寂，再渐深入
身心脱落，玄音空起
五行归元，逆顺交付
炉中龙蟠虎踞
鼎内真丹浴火
杳杳冥冥阳神出
自在大仙光正路
警惕，观照
勿睡觉

附：静心词全韵版
禅心似月明
心清天地新
稊风过堂净
悠悠爱满庭



第 2 首

— 活 动

静坐时间差不多了
收神，内观调心
使其心境——恭敬圣洁
灵然明朗
而后双手合十，感恩
慢慢睁开眼
下坐活动

其心柔软，诗意
若微风荡漾着湖面
数十万亿身体细胞活跃
如小小的露珠，晶莹剔透
细胞里面含着笑脸
呼吸带着新鲜空气进进出出
瑞气霞光，曼妙佳绝
王者出心宫
于肺腑里面早朝
各大官能列班就位
灵与气合
心与意和

晓来天气，不论阴晴
境随心转，悠然爽清
四肢百骸，配合默契
或行或立，自在美丽
或缓或急，犹然一气
舒身悦纳，倾心爱慕
写意十分，难表万分
内在与外在协同
柔娥与明健着意
就这样畅然开启
我在娑婆世界
身心活动之
一日游



第 3 首 —— 如 厕

如厕已成为提示
我观照的坐标，经常遗忘
所以落在人间，几度迷失
你瞧，那些悄然潜入的玩意
也有它们的小心思

甚至还有所谓的——
行动计划
尤其，当你忘情于外景
丝毫不察
它们便在你体内设榻
在无法预知的下一刻
便以难料的形式
让你躺下

所以，
不管你感觉身体哪儿不舒服
哪怕很渺小、很细微
也要及时观照，并解码
所谓“合抱之木，生于毫末；
九层之台，起于累土”
能施所施及施之受
一旦成为教训
那都只为提醒你
勿迷境

五蕴尽头有一线牵
万万不可断此“风筝线”
同时出入，又何成了陌路
只因无始劫来早迷路
大千万象障人眼
微尘幻现，更无尽
堕入凡间怎不苦

是何故？又为了何故？
墮入迷乱知见故
见深见浅一麻袋……又一麻袋
乱如麻，怎解开？
赶快如厕去
大便大解，小便小解
统统拉掉
莫保留



第 4 首 —— 刷牙

我用金刚之志护持着坚硬的牙
用爱心呵护着那柔软的舌
这天地大道的旨意抑或是秘密
似乎就隐喻在这满排牙的
口腔里
毁誉无凭或有据
隐晦含蓄或扑朔迷离

荣枯无常究根底
搬弄是非，令真性迷
贪味恋色身语意
何能安住最胜心
玩游戏

你看世人张口为弩
紧绷着弦
那是牙口受了腐蚀
不再捍卫正义
整日计较和保护
无非私欲利
钢刀利口尽伤人气
招愆惹祸，多因口舌起
口毒恼害令心迷离
本为有趣才入凡间戏
未曾想，进来以后
就出不去

你道跳出轮回，有多难
难，难，难……
也不难
到底难不难
关键看你如何玩
护持口齿莫被牙虫蛀
勤用舌根弘法利生便能出
具体怎操作

那是将“净念”融进牙膏里
刷刷刷... .. 刷刷刷... ..
一边刷牙, 一边净诸口业
一边刷牙消舌毒
一边口吐莲花造善语业
如此垢尽尘消
便能返本还原
回老家

所以, 要明白
造化虽然安排了——以牙来护舌
却也不能宠舌过度, 而任由它
搬弄是非或是乱嚼舌根
乃是要用这好牙口和这
三寸不烂之舌
去弘扬正法
正道
因此, 这漱口和刷牙
也都很重要
很重要



第 5 首

—— 净 面

迷失在人间的人啊
似乎也都携带着堕入浮华之后
的各种秘密
在面子之下包裹着
业已冰冻的痛
每日净面或洗脸
也都不是为清理这些
难言之隐
相反却是为了更好地
将其隐藏

很多人就这样迷失在人间
在自己剧情里的剧痛里活着
然后又在其
剧情里的剧痛里死去
你看那些外表光鲜的年轻人
整日戴着各种面具在自己的剧情里
四处奔跑
而老年人的虚荣心
也未见得就老

那些长得娇美的，整日
被群蜂围绕
而那些自欺欺人的丑怪
就只能在自己自恋的剧情里
孤芳自赏

来在人间的风险就是这样
一不小心
就被这张面子给收走了魂
可见人的虚荣心啊
误人真不浅

.....

最是平常里面也最神奇
我道出那玄空，为你破迷
肉身已然是个假货
那镜中投影，又怎会是真我
可怜的很多求道者啊
一辈子忙这忙那的
竟然也都是些
面子活儿

我道任何事情也都有两个面
揭开华美的面子下面
或许正是你不愿面对的
惨不忍睹的另一面
那是另一个受伤的你
而我每日必行的“净面”

却并非为粉饰这光鲜下
的暗疾
乃是要真实地面对
自己和善待
自己



第 6 首

— 拖 地

我手持拖把，我也就变成了拖把
拖把走在我房间地板上
我走在我房间的地板里面
那是一个巨大的空间
里面春夏秋冬的四季风景
任由我来主宰

我的拖把走进我房间的卧室
那里的空间
便化作永恒的春天
那是明媚的爱的季节
袅袅的炊烟，醉人的诗篇
湖光山色舞翩跹
阅不尽的丹辉，陶不尽的娥情

或闲倚栏杆兮，清风拂面迎
美妙情绪，恋着思绪行
无以言语
只能默默相亲

我的拖把走书房
那里的空间涌荡着夏天的热情
却又不乏冷静
豪放而优美
回荡着我书写时的天籁之音
千绝百味的童趣
还有永恒守候的青春
我化雀高飞，在空中尽情欢

鸣
我召云龙出海，起落翱翻
更上云端
流光随我去登攀
九旋之渊
光明灿

我的拖把走客厅
那里光景是硕果累累的秋
天地广阔丰收的景
白日艳阳高挂秋风凉
夜来月光泻明湖
美美的心儿憨憨的笑

极尽繁华心如洗
飞花万盏自性空
那里有我幻化的百合园万千株
有大叶火桐树比邻
沼生水马齿家族万千株
有南天竹家族比邻
刀脂木家族万千株
有海桐比邻
红枝蒲桃家族万千株
有东瀛珊瑚家族比邻
扁竹兰家族万千株
有银边草家族比邻
金森女贞家族万千株
有桃叶珊瑚、锦熟黄杨家族比邻
兰屿加、丁桐皮家族万千株
有南天樟、金合欢家族、挺立的董棕家族
万千株，还有爬山虎、山玉兰、凤尾竹、山茶花、
皂荚树、球花含笑等万千株……

我整个客厅的风景，就是这样的
无比丰盛和富饶

我的拖把走进卫生间和厨房
那里有透明的清辉与冬雪之圣洁
我取白雪皑皑的意境作装饰
我加入千山万水的冰雪情怀
注入在无论在任何境缘里
也都能傲然挺立的风骨

用尖削而遒劲的指稳固着生命
迈向纯净神圣的方向
我手中的拖把是一只
形而上的手
我把它的净化功能许给了
广袤无垠的大千世界
当我拖把行走在厨房和卫生间的地板上
我便抒发着
生命亘古之雄壮

真可谓：
性定魔伏天地新
妄念随我化变行
不贪不执处处安
心动念动真妙义
私欲尽化种福地
我就这样在拖地