

我之一日平常

治心

著



我之一日平常

治心著



De Fu Publishing

網站: www.defupublishing.com

電郵: info@defupublishing.com

《我之一日平常》

My Daily Life

作者:治心(Zhi Xin)

版權所有, 翻印必究

繁體版紙本書國際書號 (ISBN):

978-1-922680-16-7

簡體版紙本書國際書號 (ISBN):

978-1-922680-17-4

繁體版電子書 EPUB 格式國際書號 (ISBN):

978-1-922680-18-1

簡體版電子書 EPUB 格式國際書號 (ISBN):

978-1-922680-19-8

设计: Risa Liu

插畫: Keng Zhuang

出版: 德福出版社

2023年第1版

鄭重推薦治心老師系列靈性詩集的又一部璀璨之作問世：《我之一日平常》！治心老師的每一部詩集，都融匯了他數十年修行實證而最終徹悟生命本源真相後的智慧解碼與慈悲心語，每一部詩集都堪稱生命究竟圓滿智慧之修行實證寶典，為我們提供了一條通往生命終極真相與靈性快速覺醒之路的稀世珍貴的指引！

治心老師的詩集，既包含了古典韻味，蘊藏著千年文化的沈香，如同古琴的樂章，深邃而悠遠；又融合了現代風格，蕩漾著詩意生活的時尚，如同竹影的婆娑，悠然而脫俗。既有大氣恢宏、天馬行空、極具想象力和文字張力的手筆和表達，讀之讓人嘆為觀止、振聾發聵；又有點滴入微、生動活潑、頗有幽默感和鮮活力的童趣和頑皮，閱後讓人忍俊不禁、撫掌而笑。時而以文字作獅子吼，以直擊人心的力量叩問生命的意義；時而又以人類的語言向你傳譯：那萬物本源的靈，隱藏在每片樹葉里的天堂，與每一朵花裡的極樂！

靈，存在於一切里，故而天堂和極樂也就在一切里，與靈同在，生命不會孤獨。而很多人卻因活在知見和慣性里，就如同一輩子活在牢籠里，終其一生，甚至萬世迷茫，亦無法得見，哀——莫過於如此！致使生命本來的慶祝與歡笑，變幻為人世間的無盡滄桑與深深苦痛！

人生浮沈，世事紛攘，當我們放緩腳步，純粹心靈，去親暱、細品這些充滿靈性的詩篇，心靈至深的柔軟處，頓時被觸及，化作了漫天的花瓣雨灑落，活出靈性的人，從此不再固守、維護這層堅硬的殼！

有緣有幸，感恩遇見，治心老師的靈性詩集，可以喚醒我們內在的覺知，幫助我們快速解鎖心靈的層層封印，讓我們重獲先天本自具足的真正的自由！誠願治心老師的詩集成為你生命中一份寶貴、厚重的禮物，陪伴你綻放幸福、走向終極覺醒的生命之旅！

德福出版社



自我介紹

——無遺治心

如同我們給天地萬物賜名
大至浩廣星系之天體、宇宙時空……
小至如這院子裡的
這些樹、這些草……乃至那草叢之中的
那些小昆蟲……
它們也都有屬於自己的名字
只是，作為花草樹木本身，以及
這些小昆蟲本身，它們其實
並不知道自己已被人類命名
而作為浩瀚生命中的一個小小的我
來在人世間也一樣
在毫不知情的情況下
即被父母賜了一個叫「雲何」的乳名
其名何意，並不知曉
就如同那些花草樹木渾然不知
已被人類命名一樣
幼兒時的我，同樣並不知道
已被父母命名

然後，隨著肉身的慢慢成長

到了該上學的年齡時
我又被賜名叫「有貴」
其名究竟何意亦不知曉，只是
別人呼叫此名時，我便知道
哦，那是在叫我！
接著，隨著讀書學習和人生經歷的豐富
我之後天意識也逐漸形成
且在不知不覺間，在我的生命系統中
又孕育出來另一個人我
即所謂的人格自我

於是，我便以人格自我為我
在世間行走、歷練和修行
並隨著獨立思考的能力出現
我便有了獨立人格自我的獨立主張
於是，我開始自己為自己命名
最先想到的是開拓精神
所以在青年期，我便自命名曰拓宇
繼以此名號在人間歷練、修行
一段時間後，又改名曰治宇
隨著修行和悟道的逐漸深入
便又添一字號無遺·治心
此時的我，已經人到中年了

觀生命種類何其豐富，浩瀚生靈
更是無以窮盡，其相
其名亦是無以窮盡
經典言大千世界、佛剎土
猶如恆河沙數之多
那其中的名號，又有多少呢？而
名號本身亦並非等同於生命
所謂「名可名，非常名」
名號，亦無非一標籤而已
名本虛幻，難表真如

而人之一生追求學問
無非能求證得生命圓滿和究竟了義之
真理，抑或生命之真相而已
至於人世之虛名又怎可執著？且
那執著的因為何？又是誰
在執著呢？那個人格自我
是真我嗎？所謂
人之自我介紹，亦無非是
以幻說幻
以空道空罷了

序

記憶中
開始知道有「詩」時
是在小學的課本里
慢慢的, 隨著學齡的增長
以及隨之而帶來的認知擴展
對詩, 有了更進一步的瞭解
讓我印象最為深刻的是讀詩
所帶來的那種感覺, 比如
「繪盡天下萬物態、寄寓世間感慨情」的
詠物言志詩, 所表達的人生理想
與抱負之施展和追求, 而帶來的
意氣風發與鬥志昂揚、氣概豪邁之感
山水田園詩——「開軒面場圃, 把酒話桑麻」
那種瞬間把人帶入到大自然當中
體嘗天地之雄渾廣闊、光風霽月無限好
的感覺。當然, 也有「此夜曲中聞折柳
何人不起故園情」這類羈旅思鄉詩
帶給人的無盡思念、漂泊愁苦
孤獨寂寞、情志郁結之感覺等等

“一枝一葉一世界，亦喜亦悲亦嘯吟”
詩，載我穿越千年、坐對古人不寂寥
讀詩，可謂飽飲自心噴湧而出之豐沛情感
品詩，那意境之悠遠與凝深，讓人
心甘情願沈在、醉在其中
直至把自己浸泡成詩
總之，詩有一種無窮的魅力
一旦真正走近詩、融進詩、體味詩
你一定會著迷於詩
雖然詩總體給人以美好的感覺
但是幾乎所有的詩讀下來之後
都有那麼一種少了點兒什麼的感覺
直到遇見治心老師的詩
我才知道無論是其輝煌成就
達到登峰造極之境地的唐詩
還是有著舉足輕重的地位
極盛於宋代，與唐詩被齊譽為
中華文化璀璨明珠的宋詞
雖都以各種體裁或抒情言志
或寫實生活、寄意山水
感懷歲月、抑或流連與嚮往愛情之美好
卻常讓人感覺到一種隱隱嘆息的無奈
與傷懷之情，因為少有詩
給人以經營和獲擁生命
真正幸福與覺醒的智慧

為此，我要專門發表一下治心老師的詩
所帶來的是完全不一樣的感覺
其詩以直擊心靈的力量叩問生命的意義
開啓你我本自具足的先天智慧
解鎖封印以復歸自由
行文至此，因與老師和其詩的連接
我之內在盡是滿滿的感動
而感動背後是深深的平安、幸福、滿足
還有無限的感恩
心中情愫凝結在一起
化作小孩子一般恣意流淌的淚水
傾瀉而出，任內里藉此因緣而生發與交疊
在一起的情感全然地表達、蔓延與抒發
我靜靜地陪伴自己好一會兒
直到自然地平復下來，歸於更深的寧靜

治心老師古體風格的詩
有別於酬贈奉和、題畫題壁、送別懷人
詠史懷古、邊塞徵戰、閨怨愛情
哲理思辨等題材中的任何一種
其現代詩與敘事詩、抒情詩、格律詩
自由詩、散文詩亦大不同
在我看來，治心老師的詩
是寫滿人生智慧的生命覺醒詩和靈性詩
因其主要功能是——喚醒

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。你將在老師的詩集中
切身體會到我所描述的這種感覺
且會見識到各種不同風格的詩
真可謂喜詩、愛詩者之無上臻寶
單單一本詩集
就是一部生命終極圓滿智慧之修行寶典
毫不誇張地講，其要義足夠我們
用一輩子的時間好好去領悟、修習
消化、吸收與運用，恐怕還不止！更
讓人眼前一亮的如此
星羅棋布的智慧之詩，閃耀著
光彩奪目的年青態與時尚感
於新時代掀起了
讓修行成為一種流行的
浪潮

治心老師一直倡導
過一種充滿愛的詩意生活
詩意生活也並非一定要寫詩，而是
把生活過出詩那樣的一種品質
那樣的一種韻味、那樣的一種意境
那樣的一種美奐、那樣的一種絕妙……
很抱歉！我根本無力用抽象的文字語言
把詩所帶來的那實實在在品嚐到的
味道與感覺，完全且精準地表達出來

所以, 你只能親自去體悟
任誰都無法代替你去經驗或直接給到你
當然, 你可以寫詩、頌詩、品詩、悟詩
你最好全維度去親近詩、感受詩、贊嘆詩
凡是懂詩、愛詩, 擁有一顆詩心
盡享詩意、把生活過成詩之人
幾乎毫無例外地發覺並確認
詩意生活是人世間最浪漫、最幸福
最滿足不過的美好生活
也許, 這便是當今時代詩詞大火之原由
古往今來, 詩詞也一直被譽為
文壇之瑰寶

我記得, 有一次和治心老師面對面
交流是更喜歡古詩還是現代詩
我的答案是古詩
因我喜歡古詩那種很耐人咀嚼的意味
文辭講究平仄、押韻、對仗、聲律等詩韻之美
更是別有風情, 要足夠
用心才能品出一二來
老師早期的作品也基本是古體詩
讀起來也的確更有味道。後來
聽聞讀過老師古體詩的人說: 讀不懂
於是而引出了老師後期的現代詩
老師說: 他之所以寫成現代詩, 也是為了

換一種風格來表達生命之真意與內涵
因老師他寫詩不僅僅是寫來自己受用
而是以詩為載體揭露生命真相，以喚醒
芸芸迷眾認出自己的本來面目
用一顆詩心去柔化每一個因愛的缺失
讓自己變得越來越堅硬、封閉、抑鬱……
從而深陷痛苦中的人
所以，老師的每一首詩背後
都是那一顆以詩渡眾的慈悲心
詩中字字句句，無不是一聲聲愛的呼喚
一陣陣自性之風溫柔的吹拂、一道道
圓覺明光的周身徹照。而我之
心生感動與無限感恩
正因如此

妙慈

治心老師簡介

治心老師，字無遺，號治心。當代詩人、作家、思想家、藝術家、心相家。祖籍四川，自幼歷經諸多奇遇，致其三觀顛覆，進而開始探索生命真相與大道奧秘。後有道家師父不期而至，伴隨數載悉心點化。後又因緣所致修學佛法，迄今二十餘載，精進不止，種種殊勝，無以窮述。最終徹悟生命、宇宙之究竟圓滿實相。現以多重身份與角色演繹其生命之大自在。

隨著修行深入，他越是明理越是謙衝，越是懂得越是慈悲。於是明志以力行善道、慈濟大千、無有遺野！祈盼天下迷眾皆得自在解脫，繼而創辦九和九福教育，系統開發包括個人、家庭、社區、企業、學校、政府、民族、宗教、生命等九大板塊在內的全民九階進修課程體系，助力人類早日回歸正道、實現世界大同。

治心老師從客觀實相與生命本源出發，站在宇宙乾坤之道與生命圓滿之法的角度，提出徹底解決個人身心、家庭關係、以及各民族不同文化、各國不同執政理念、各宗教不同信仰之間五大矛盾的《九和新學思想》。

首創《三大心智語言》生命實相理論體系，研發《造夢藝術》《心相語言》《左右腦平衡教育》與《王者之旅》等系列課程，究極生命運作之奧秘，思想內涵無比深厚。其研發且親授的《九行運命》《九和之家》《九久鴻業》《九智領導》《九感明師》《九力學子》《九禪內觀》《九療全愈》《九福人生》《生命真相》《眾妙之門》《行住坐臥》《圓覺中道》《心物一元》《大圓鏡智》等系列課程涉獵個

人身心理健康、家庭和諧幸福、事業騰達通泰、人生自在美滿、生命價值成就等方方面面掌控生命自由度的大智慧。

著有書籍《玩出大自在的幸福人生》《用心經的智慧找回真我》以及系列靈性詩集之《生命之舞》《我之一日平常》《塵中得自在》並已在全球各大平台出版發行。

治心老師的書法亦是獨具一格，其妙手所化現的彰顯皇家風範與貴族氣質的治心能量體，開內拙之先機，問生命之本有，玩藝術之童趣。

老師的每一幅作品都是在生命本源之威德自在大圓明狀態上書寫、表達、演繹而成，故每一幅作品也都蘊涵著至高的生命能量，盡顯老師所證天地自然、宇宙乾坤之究竟圓滿道法。

作品中的每一個字，猶如一個個鮮活的生命靈動而歡喜，蒼勁而有力，渾厚而通達，豐盛而圓滿，超脫而自在，神聖而莊嚴... ..富有極高的靈性、美感和神韻，耐人尋味，引人入勝，予人智慧，是提升個人心智與生命能量的絕佳之作，富含深刻的教育意義與文化內涵。

當其作品映入眼簾一瞬，心靈頓被攝受，靈魂深受吸引，所見之人皆深感語言無力形容其作品之穿透與震撼程度，驚奇與嘆服的當下，已然知曉此瑰寶與心靈相通，甚是神奇與高貴，此等靈氣之作，實乃與生命為伴之無價臻品，極具收藏價值。

此為老師透過墨寶在修學者日常生活與工作環境中潤物細無聲地為其柔軟心性、啓迪智慧、淨化靈魂的慈悲心願，亦是老師之所以在百忙中，一直會抽出專門時間為學員量身書寫墨寶的初心所在。

老師將其實證之道高超而精妙地應機示現和隨緣傳授給眾多探尋生命奧秘的求道者，其大智妙用淋漓盡致地體現在講學與生活之中，其天地般寬廣的愛深深地感動著身邊的每一個人。老師慈悲喜捨、深入簡出、隨緣任運，是一位此生若有緣受教，生命便可了無遺憾的大圓滿智慧佈道者。

目 錄

前言.....	001
自我介紹.....	004
序.....	007
治心老師簡介.....	014
我之一日平常.....	001
修習與果證.....	051
無遺開智.....	109
治家之道.....	125
敬業精神.....	139
耕身集萃.....	197



我之一日平

（組詩
18首）

卯起打坐
辰起活動
如廁 刷牙
淨面 拖地
早餐
然後做事
午時做飯 就餐
餐後神遊
下午或做事或聽書或刷機
黃昏散步
晚間觀影
睡前洗滌，偶或泡腳
子時入睡



第 1 首

—— 打 坐

晨光熹微
生氣漸鼓
山身光照陽氣蘇
五臟六腑，覺知如如
四肢活動，應然有數
深深呼吸，微閉眼臉
左右搖身疏通經絡線
仰臥起坐若干遍
氣息活絡
始起雙盤坐

閉眼，淨慮、調心
觀想靜心詞
禪心似月明
心清天地新
松風過空堂
悠悠愛滿腔
繼續觀想、調息……
讓心靈的品質越來越高
恭敬而神聖

寂然而聖潔
空虛寥寥
孤意然然

靜寂，再漸深入
身心脫落，玄音空起
五行歸元，逆順交付
爐中龍蟠虎踞
鼎內真丹浴火
杳杳冥冥陽神出
自在大仙光正路
警惕，觀照
勿睡覺

附：靜心詞全韻版
禪心似月明
心清天地新
穢風過堂淨
悠悠愛滿庭




第 2 首

—— 活 動

靜坐時間差不多了
收神，內觀調心
使其心境——恭敬聖潔
靈然明朗
而後雙手合十，感恩
慢慢睜開眼
下坐活動

其心柔軟，詩意
若微風蕩漾著湖面
數十萬億身體細胞活躍
如小小的露珠，晶瑩剔透
細胞裡面含著笑臉
呼吸帶著新鮮空氣進進出出
瑞氣霞光，曼妙佳絕
王者出心宮
於肺腑裡面早朝
各大官能列班就位
靈與氣合
心與意和

曉來天氣，不論陰晴
境隨心轉，悠然爽清
四肢百骸，配合默契
或行或立，自在美麗
或緩或急，猶然一氣
舒身悅納，傾心愛慕
寫意十分，難表萬分
內在與外在協同
柔娥與明健著意
就這樣暢然開啓
我在娑婆世界
身心活動之
一日游



第 3 首

—— 如 廁

如廁已成為提示
我觀照的坐標，經常遺忘
所以落在人間，幾度迷失
你瞧，那些悄然潛入的玩意
也有它們的小心思

甚至還有所謂的——
行動計劃
尤其，當你忘情於外景
絲毫不察
它們便在你體內設榻
在無法預知的下一刻
便以難料的形式
讓你躺下

所以，
不管你感覺身體哪兒不舒服
哪怕很渺小、很細微
也要及時觀照，並解碼
所謂「合抱之木，生於毫末；
九層之台，起於累土」
能施所施及施之受
一旦成為教訓
那都只為提醒你
勿迷境

五蘊盡頭有一線牽
萬萬不可斷此「風箏線」
同時出入，又何成了陌路
只因無始劫來早迷路
大千萬象障人眼
微塵幻現，更無盡
墮入凡間怎不苦

是何故？又為了何故？
墮入迷亂知見故
見深見淺一麻袋……又一麻袋
亂如麻，怎解開？
趕快如廁去
大便大解，小便小解
統統拉掉
莫保留



第 4 首 —— 刷牙

我用金剛之志護持著堅硬的牙
用愛心呵護著那柔軟的舌
這天地大道的旨意抑或是秘密
似乎就隱喻在這滿排牙的
口腔里
毀譽無憑或有據
隱晦含蓄或撲朔迷離

榮枯無常究根底
搬弄是非，令真性迷
貪味戀色身語意
何能安住最勝心
玩遊戲

你看世人張口為弩
緊繃著弦
那是牙口受了腐蝕
不再捍衛正義
整日計較和保護的
無非私慾利
鋼刀利口盡傷人氣
招愆惹禍，多因口舌起
口毒惱害令心迷離
本為有趣才入凡間戲
未曾想，進來以後
就出不去

你道跳出輪回，有多難
難，難，難……
也不難
到底難不難
關鍵看你如何玩
護持口齒莫被牙蟲蛀
勤用舌根弘法利生便能出
具體怎操作

那是將「淨念」融進牙膏里
刷刷刷... .. 刷刷刷... ..
一邊刷牙, 一邊淨諸口業
一邊刷牙消舌毒
一邊口吐蓮花造善語業
如此垢盡塵消
便能返本還原
回老家

所以, 要明白
造化雖然安排了——以牙來護舌
卻也不能寵舌過度, 而任由它
搬弄是非或是亂嚼舌根
乃是要用這好牙口和這
三寸不爛之舌
去弘揚正法
正道
因此, 這漱口和刷牙
也都很重要
很重要

第 5 首

—— 淨 面

迷失在人間的人啊
似乎也都攜帶著墮入浮華之後
的各種秘密
在面子之下包裹著
業已冰凍的痛
每日淨面或洗臉
也都不是為清理這些
難言之隱
相反卻是為了更好地
將其隱藏

很多人就這樣迷失在人間
在自己劇情里的劇痛里活著
然後又在其
劇情里的劇痛里死去
你看那些外表光鮮的年輕人
整日戴著各種面具在自己的劇情里
四處奔跑
而老年人的虛榮心
也未見得就老

那些長得嬌美的，整日
被群蜂圍繞
而那些自欺欺人的醜怪
就只能在自己自戀的劇情里
孤芳自賞

來在人間的風險就是這樣
一不小心
就被這張面子給收走了魂
可見人的虛榮心啊
誤人真不淺

.....

最是平常裡面也最神奇
我道出那玄空，為你破迷
肉身已然是個假貨
那鏡中投影，又怎會是真我
可憐的很多求道者啊
一輩子忙這忙那的
竟然也都是些
面子活兒

我道任何事情也都有兩個面
揭開華美的面子下面
或許正是你不願面對的
慘不忍睹的另一面
那是另一個受傷的你
而我每日必行的「淨面」

卻並非為粉飾這光鮮下
的暗疾
乃是要真實地面對
自己和善待
自己



第 6 首 —— 拖 地

我手持拖把，我也就變成了拖把
拖把走在我房間地板上面
我走在我房間的地板裡面
那是一個巨大的空間
裡面春夏秋冬的四季風景
任由我來主宰

我的拖把走進我房間的臥室
那裡的空間
便化作永恆的春天
那是明媚的愛的季節
裊裊的炊煙，醉人的詩篇
湖光山色舞翩躚
閱不盡的丹輝，陶不盡的娥情

或閒倚欄桿兮，清風拂面迎
美妙情緒，戀著思緒行
無以言語
只能默默相親

我的拖把走書房
那裡的空間湧蕩著夏天的熱情
卻又不乏冷靜
豪放而優美
回蕩著我書寫時的天籟之音
千絕百味的童趣
還有永恆守候的青春
我化雀高飛，在空中盡情歡

鳴
我召雲龍出海，起落翺翻
更上雲端
流光隨我去登攀
九旋之淵
光明燦

我的拖把走客廳
那裡光景是碩果累累的秋
天地廣闊豐收的景
白日艷陽高掛秋風涼
夜來月光瀉明湖
美美的心兒憨憨的笑

極盡繁華心如洗
飛花萬盞自性空
那裡有我幻化的百合園萬千株
有大葉火桐樹比鄰
沼生水馬齒家族萬千株
有南天竹家族比鄰
刀脂木家族萬千株
有海桐比鄰
紅枝蒲桃家族萬千株
有東瀛珊瑚家族比鄰
扁竹蘭家族萬千株
有銀邊草家族比鄰
金森女貞家族萬千株
有桃葉珊瑚、錦熟黃楊家族比鄰
蘭嶼加、丁桐皮家族萬千株
有南天樟、金合歡家族、挺立的董棕家族
萬千株，還有爬山虎、山玉蘭、鳳尾竹、山茶花、
皂莢樹、毬花含笑等萬千株……

我整個客廳的風景，就是這樣的
無比豐盛和富饒

我的拖把走進衛生間和廚房
那裡有透明的清輝與冬雪之聖潔
我取白雪皚皚的意境作裝飾
我加入千山萬水的冰雪情懷
注入在無論在任何境緣里
也都能傲然挺立的風骨

用尖削而遒勁的指穩固著生命
邁向純淨神聖的方向
我手中的拖把是一隻
形而上的手
我把它的淨化功能許給了
廣袤無垠的大千世界
當我拖把行走在廚房和衛生間的地板上
我便抒發著
生命亙古之雄壯

真可謂：
性定魔伏天地新
妄念隨我化變行
不貪不執處處安
心動念動真妙義
私慾盡化種福地
我就這樣在拖地