

吴泽恒先生的教学核心

你可以听到吴先生与学生们交流的禅心。或者，你可以听到他在世界性的演讲大厅的幽默有力的言语，他的话穿透听众的心。吴泽恒先生是一位智者，给予人们在生命历程中的指导，帮助他们找到生命的基本含义，以证达自真实本性。作为一个宗教导师，吴先生强调对佛教教义的理悟和实证。

1) 华藏心法&全息生命科学

面对人类社会，有三大不协调问题存在：人自身，人与人之间，人与自然。人类社会同样存在四大分离问题，物质与精神，客体与主体，整体与局部，人与自然。因此，吴先生倡导尊重生命和倡导全息生命科学。

1995年12月20日，吴先生在中国科技大学的演讲中，第一次公开了“生命的定义”的概念。他解释，“任何有时空过程的都是生命”。他表示，生命不只限于动物，植物和微生物。吴对生命的定义遵循这空间和时间的自然演化规律，与物质，能量和信息因素相关联，这些都是提高生命质量的重要因素。

自20世纪90年代以来，吴先生在全国各地的高校和研究机构开讲华藏心法，帮助治疗疾病。在践行宗旨同时，他投入了大量的时间和精力建立“和谐统一论”和规范出完善个人，规范行为之法，告诫人们通过规范自身行为开始，为国分担将会带来的国之繁荣。预期的效果是显而易见的，有关政府部门验证了生命科学学会或华藏心法学子的作用。吴先生一直鼓励学生，有信心，为国分忧，造福国家和维护社会安宁。

2) 禅宗实践 - 五位君臣

1994年，吴泽恒先生发表论心，阐述心物一元。他指导现代社会践行者们用容易的方法掌握禅的世界。吴先生教导和鼓励践行者将所学运用到实际的日常生活。禅是活在当下。因为吴先生的系统思想和实践方法使人们认识到如何从生活中接近禅，因此，为现代社会的实践者们提供一个有效的手段，使他们的精神安宁。

吴先生教学的重点之一是开发智慧，强调个人实践，并以他提出的华藏心法做导引。在“渐修与顿悟”中，训练践行者从基础的散漫之心开始如何集中，平息念头，直到集中一念。之后，作为随着践行者达到的不同的层次，重点将转向“放空” - 放下所有，和甚至让自己的思想空掉，虚空的经历过程是语言和思维都是寂静的。

从2011年7月开始，吴泽恒先生作为曹洞宗的衣钵传人，引导信徒开始更深入的修禅训练，用最直接，最精致的方法，开讲体现曹洞特色的“五位君臣”。从简单深入转移到更综合之法。吴先生开创的动态的，重要的修禅风格是从基础的“当下这一刻”，从明心开始，证达空性，不落色，不落空，渐之可达见性 - 觉悟。

3) 推广“日行一善”

2001年以来，吴先生倡导“日行一善”活动。在他的信念中，任何一个普通人每日做一件好事都会积累善根，善慧渐起，恶趣自消，精神面貌都会处于和谐意境之中。因此，纠纷，冲突会相应减少。此外，在周围也会多一分和谐因素。由于自身的善心善举，自然就能够改变自己的精神面貌和行为举止。这将会影响周围人群，自然能够感受到他的善心善意。由此会形成人们效仿的楷模，并带动所处的社会环境的改变。

除此之外，“日行一善”可以自我救赎。如果每个人每日都发心做一件好事，纷争和矛盾将会降到最低点。如此，任何人都可以做。不论宗教，信仰，或社会意识形态。

吴先生认为，如果一个人坚持这样做，人自身将会圆满；行之于国，国家将会太平与安宁；行之于整个世界，那整个人类将充满和谐！

4) 倡导“辟谷济善”

吴先生自从监狱被释放后，在2010年，他发布一个独特的辟谷方法。因为每日在摄入食物中有许多有毒物质停留在身体内，这使我们的经气不纯。气和经络的纯度非常重要的。如果没有这样的纯度，集中是不可能的，会干扰心性升华，智慧或超自然的功能。因此，禅修者需要每月至少辟谷3天，以帮助身体排毒和净化益气通路。这有利于集中。如果普通人可辟谷每月一天，他的器官将会远离毒素，将获得健康。

更进一步，每月农历 14 日，15 日，16 日辟谷可以节省费用，吴先生的学生和追随者用节省的费用支持西藏，新疆，四川，中国的贫困儿童。同样用节省的资金，支持身患重病没有经费支付医疗费的孩子。最重要的是，这些人练习辟谷的人发现他们的健康大大改善。

* 禅宗历史:

公元 5 世纪后, 印度佛教示危，正法达显诏谕中国，佛法心宗第 28 代祖菩提达摩万里远行来到中土华夏，落寄松山少林。达摩所立禅修继承了佛主释迦摩尼‘不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛’的自性心宗。从此禅宗成为中国佛教主导宗派。菩提达摩被尊为禅宗初祖。少林寺被视为中国禅宗祠堂。达摩传衣钵于二祖时说过一句，“吾本来慈土，传法救迷情，一花开五叶，结果自然成。”暗示了五祖后宗与教的分离，正法传引将转为秘传。心宗法印将转为释迦摩尼佛圆寂前穿用的百衲衣和钵也转入秘传。

* 曹洞宗& 子孙僧系

五祖弘忍之后，禅宗分为两派：北派是以神秀，提倡渐修；南派是以慧能为领，提倡顿悟。宗与教从此分裂。

后来，青原行思及后辈曹山本寂两位大德法宣第一义谛。及至曹洞宗建立推至五君臣教义，一统顿渐，頭佛心宗，给世人留下了正法印秘传的宗迹。

元代，福裕禅师拜曹洞宗师万松行秀为师，后任少林住持，曹洞宗随后成了少林寺的家风。福裕禅师为了确保宗脉传承的严谨唯一性，创立了子孙僧系，定下了 70 字少林世世流源派世谱。代代下传。