

国学新知文库

詹石窗 主编

楞严学与人类生命健康之研究

黎文松 著

東方出版社



楞严学与 人类生命健康之研究

黎文松 著

東方出版社

责任编辑:陈寒节

责任校对:湖 催

图书在版编目(CIP)数据

楞严学与人类生命健康之研究/黎文松 著

—北京:东方出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 5060 - 3081 - 6

I. 楞... II. 黎... III. 大乘 - 佛经 - 养生(中医) - 研究
IV. B942.1;R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 020424 号

楞严学与人类生命健康之研究

LENGYANXUE YU RENLEI SHENGMING JIANKANG ZHI YANJIU

黎文松 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:635 毫米×927 毫米 1/16 印张:23.75

字数:325 千字 印数:1 - 3000 册

ISBN 978 - 7 - 5060 - 3081 - 6 定价:60.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话:(010)65250042 65289539

总 序

“国学”一词最早见于《周礼·春官》：“乐师掌国学之政，以教国子小舞。”其中所谓“国学”实际上是指上古时期国家设立的学校。随着历史的进展，“国学”的内涵逐渐发生演变。到了近现代，“国学”成为指称我国特有学术的一个术语，其外延是以儒、道、释为主体的中华民族传统文化，涉及古代哲学、史学、文学、艺术、语言学、科学等诸多领域。本文库正是从广义上使用“国学”概念的，至于“新知”既意味着新的领域、新的视野，也意味着新的探索、新的认识。由于国学的范围相当广泛，这套文库当然应该有所选择，关注那些具有新发现、新观点的成果，这就是为什么将“国学”与“新知”合成的用意所在。从文稿选择的立场看，既然是“国学”，则入选的文稿必定是传统文化方面的；既然是“新知”，文稿如果仅仅反映传统文化内容，还是未能符合要求的，必须是两个方面的特质兼备，才能进入这套文库之中。也许组织者对文稿的选择不一定准确，但不论情况如何，“新知”乃是编纂这套文库的初衷，表达着一种愿望、一种追求，一种目标。

熟悉中国文化史的人们不会忘记，近现代的“国学”概念是为了与“西学”相区别而建立起来的。1840年，第一次鸦片战争轰开了古老中国的沉重大门。在列强的枪炮声中，西学伴随着传教士的脚步，悄悄地在中华大地上播衍。1894~1895年，甲午中日海战，历来以幅员广大、礼仪之邦自居的中国败给了地域狭小的以资本主义文明武装的东邻日本。这场战争震惊了中华民众，许多学人开始质疑传

统文化的经国效用，转而欣羨西方文明的强势。20 世纪初，由一部分激进的资产阶级及小资产阶级民主主义者发起的新文化运动把矛头指向封建文化。在激烈的破“旧”热潮中，一些仁人志士忧心中国文化命脉的延续问题，遂倡导整理国故，发掘国粹，如 1905 年 2 月 23 日创刊的《国粹学报》、章太炎创办的“国学讲习会”等均体现了此等努力方向。当时，北京大学、清华大学分别设立国学门和国学研究院，为国学热潮的形成奠定了基础。1922 年 1 月，北京大学创建国学门，这是中国现代学术史上最早以欧美研究机构为模式建立起来的研究所，也是在“整理国故”、“学术独立”的呼声中第一个以国学研究为主旨的学术根据地。其后，1925 年 9 月，清华研究院国学门诞生。这两大国学专门研究机构，延聘王国维、陈垣、陈寅恪、梁启超、赵元任等为导师，汇聚文史哲的诸多一流学者，培养了一大批国学人才，他们办会编刊，著书立说，以维护中华学统为己任。学术先辈们的丰硕成果和弘扬民族传统的执著精神展示了一种思想境界，也为当今我们组织编纂《国学新知文库》提供了精神资源与可以借鉴的经验。

如果说任何一种计划都有特定文化因缘的话，那么我必须承认厦门大学早期的国学研究传统乃是组织编纂《国学新知文库》的原初动力。早在 1926 年 10 月 10 日，厦门大学就创办了国学研究院。当时的校长林文庆自任院长，并且敦聘久负盛名的沈兼士先生任研究院主任，林语堂先生任研究院总秘书，张星烺先生、顾颉刚先生、鲁迅先生等名家任研究院教授。沈兼士等先生前来厦门大学之后，把国文系改称为国学系，拟以国学系作为国学研究院的依托，把国学教育与国学研究连接起来。当时国学研究院设置历史古物组、博物组（指动植矿物）、社会调查组（礼俗方言等）、医药组、天算组、地学组（地文地质）、美术组（建筑、雕刻、瓷陶漆器、音乐、图绘、塑像、绣织、书法）、哲学组、文学组、经济组、法政组、教育组、神教

组、闽南文化研究组；制定了详细的研究规划，包括研究生的招收与培养方案等；还筹办两种刊物，一为《厦门大学国学研究院季刊》，一为《厦门大学国学研究院周刊》，后来季刊只编好创刊号，没有出版，周刊于1927年1月5日创刊，实际出版三期，发表文章十多篇；另外，也计划出版“国学研究院丛书”。可惜的是，由于校董陈嘉庚先生实业遭遇困难，经费紧缺，丛书出版计划最终没有付诸实施。回顾历史，我每每被厦门大学早期那些致力于国学研究的大师们的敬业精神所感动，但也为当时“国学研究院丛书”的出版计划未能实施感到遗憾。多年来，学术先辈自强不息的文化精神一直激励着我，感召着我。于是，有一种愿望慢慢在我的心中孕育、成长，我希望有朝一日能够继续学术先辈的未竟之业，并且把他们的国学研究传统发扬光大。我思索着，追寻着，等待时机的到来。

在经历了文化冬天的严寒考验之后，“国学”终于迎来了生机焕发的春天。从20世纪80年代开始，沉睡了数十年的“国学”研究重新被唤醒了。20世纪90年代以后，神州大地的国学热潮逐渐复兴，传统文化研究机构相继诞生。依托着这些研究机构，有关国学的研讨会、刊物、专著、论文，如雨后春笋般涌现。正是在新国学热潮逐步形成的文化大背景下，我在惜别16年之后重新回到母校厦门大学。1998年，我开始负责哲学系“中国哲学”方面的本科生与研究生的教学工作。在教学之余，考虑最多的当然是怎样承袭和发扬沈兼士等前辈名家的国学研究传统，怎样进行学科建设的问题。从人力资源等方面来看，我们的学科建设尽管还存在着诸多困难，但可庆幸的是厦门大学领导给予有力支持，故而喜人的局面逐步形成。一方面，有关国学的研究机构，诸如道学与传统文化研究中心、佛学研究中心、闽学研究中心等相继成立或者恢复加强，师资队伍不断壮大；另一方面，有关国学研究的论著、丛书也陆续出版，例如《易学与道教思想关系研究》、《易学与道教符号揭秘》、《道教医学》、《儒家文

化与中国古代科技》、《道韵》丛刊十二辑、《中国科技思想研究文库》（系列丛书）、《哲学新视界》（系列丛书）等问世之后都得到了同行的好评。经过了切实的努力，厦门大学的“中国哲学”专业于2003年获得博士授予权。2005年，厦门大学又获得哲学一级学科博士授予权，从而具有8个专业的博士点。与此同时，厦门大学人文学院的文学、史学、人类学、民族学、艺术学等各个学科也不断积蓄实力，全院到目前为止已拥有20多个博士点，朝气蓬勃的学科群体与浓厚的人文氛围为新一轮的国学研究提供了资源保证与精神支撑。在兴趣、使命、学科建设需要的多重作用下，《国学新知文库》的编纂计划逐渐成形，并且见诸笔端。恰好在这个时候，我接到了人民出版社（东方出版社）陈寒节先生的来信，他询问我关于近来研究计划的一些情况，我将《国学新知文库》的主要选题通过电子邮件发送给他，经过几次电话联络和商讨，陈寒节先生告诉我可以将这套文库的出版计划提交出版社选题论证会讨论。不久之后，陈寒节先生通知我，人民出版社的选题论证会讨论通过了《国学新知文库》的编纂出版计划。欣喜之余，一种敬佩之情在我的心中油然而生，我敬佩人民出版社领导的远见卓识，敬佩陈寒节先生的开阔眼界，感谢他的精心策划。

经过多方商讨与反复推敲之后，《国学新知文库》的编纂工作确立了如下宗旨：第一，弘扬求实精神，鼓励学术创新。众所周知，任何一种学术研究，都必须具有求实精神，国学研究当然也不能例外。就过程而言，国学研究的求实精神首先意味着对从事的领域展开广泛的调查，精读相关的经典文献，详细占有资料，然后进行深入思考，避免信口开河，无中生有，有中说无，而是依据事实，客观陈述，立论稳妥。这种求实精神在节奏加快的当今学术圈中尤其需要。与此相联系，《国学新知文库》也特别强调学术创新。往昔的成就固然可以引为自豪，但重复劳动是没有前途的。惟有学术创新，才能永葆国学

的旺盛生命力，焕发学术研究的青春。所谓“创新”就国学领域来说，首先是文献史料的新发现、新发掘；其次也在于使用新的研究方法，从新的角度进行新的审视，提出新的选题，开展新的分析等等。古人称“天地日新”，又谓“革故鼎新”，此类格言成语说明我们的民族学术文化传统本来就非常提倡创新。在新的时代，尽管所谓“新”的标准不同，但先民们倡导创新的精神却依然没有过时，值得我们在国学研究工作中认真思考和发挥。

第二，扩展文化视野，兼蓄古今中外。从研究资料来说，我们不仅要熟悉浩如烟海的中国古代典籍、田野信息、考古资讯以及国内前贤时仁的论著，还要有世界眼光，努力掌握国外同行的学术动态，因为随着中国经济的快速崛起，海外对中华文化的研究越来越重视，成果也越来越丰硕。在文化学术传播越来越快的信息社会中，如果我们不能及时了解他国学者的学术新成就，就可能步他人之后尘，重复无谓的劳动，甚至陷入迷乱状态，徘徊不前；惟有高瞻远瞩，放眼全球，关注他国关于中国传统文化的研究成就，并且认真加以分析和借鉴，才能扬长避短，超越学术瓶颈，取得新的突破。

第三，关注薄弱环节，培植研究特色。经过长期的努力，国学研究在总体上虽然取得了巨大成就，但存在许多薄弱环节却也是毋庸置疑的事实。以往许多人谈国学，常常把它局限在儒家文化圈内。其实，此等视野是相对狭窄的。由于认识的局限和导向问题，国学研究未能在比较广阔的领域展开，故而限制了它的发展前景。有鉴于此，我们组织编纂《国学新知文库》不仅要继续关注儒家学说和中国化了的佛教文化，而且将加强对国学中的一些薄弱环节的探究，比如道家、道教之学、古代科技哲理、传统经学与艺术的关系等等，这些领域都是以往的国学研究相对比较忽略的，现在我们应该对这些领域的研究多加鼓励。从发展的立场来看，“强势”与“薄弱”本是相对而言的。当人们对于某个领域、某种专题不太关注而没有投入足够力量加以研究的时候，该领域或专题就是一种“薄弱

环节”，而当人们对这种“薄弱环节”有了足够重视的时候，“薄弱环节”就可能转化为“强势环节”。但愿我们的努力不仅可以化“薄弱环节”为“强势环节”，而且能够在实际工作中培植新的特色。

当今世界，经济全球化已是不争的事实；然而，就精神领域而言，大多数人却依然主张文化多元化，因为一个民族只有保存自己的优秀传统文化传统，才能傲然屹立在世界民族之林。所谓“一方水土养育一方人民，一方人民弘传一方文化”，既说明世界范围的文化本来就是多彩多姿的，也意味着文化“个性”乃是民族存在的基本标志之一。中华传统文明在历史长河中曾雄踞世界东方，其中蕴涵的精神宝藏，特别是人文资源，可以为我国的现代化进程提供有力的智力支持。可是，晚清西学东渐以来，我国学术界主流倾斜于吸纳西洋、东洋文明，以追随西方的学术理论和研究方法为时髦，热衷于做西学的诠释者和传播者，却逐渐远离了对中华文化传统的认同。我们认为，富有情操的中国知识分子既要有宽广的胸襟和视野，敢于借鉴西方文明的优秀成果，同时也应该坦然地开启心扉，理直气壮地为发掘国学的积极资源而大胆探索，奉献力量。因为中国传统文化不仅已经登上国际文化舞台，正在与西方学术进行平等对话，而且成为我国腾飞的强大精神载体，从而被西方世界所关注。美国科学史专家萨顿（George Sarton）说：“正如东方需要西方一样，今日的西方仍然需要东方。……不要忘记东西方之间曾经有过协调；不要忘记我们的灵感多次来自东方。为什么这不会再次发生？伟大的思想很可能有机会悄悄地从东方来到我们这里，我们必须伸开两臂欢迎它。对于东方科学采取粗暴态度的人，对于西方文明言过其实的人，大概不是科学家。……新的鼓舞可能仍然，而且确实实仍然来自东方，如果我们觉察到这一点，我们会聪明一些。”^① 萨顿的论述无疑是深刻的，对于我

^① 《科学的生命：文明史论集》，商务印书馆，1987年，第140～141页。

们的研究工作来说也是富有启迪的。

胡适曾经在《〈国学季刊〉发刊宣言》说过：“我们深信国学的将来，定能远胜国学的过去。”这是因为国学研究从一开始就是因应了时代的需要，并且随着时代的发展而向前迈进。我们希望《国学新知文库》也能切近时代脉搏，在新一轮国学春潮到来并且逐步高涨的时候推波助澜。

詹石窗

谨识于厦门大学国学研究院

2006年10月10日

前 言

当前,随着城市工业化进程的加剧,环境污染日益严重,人们的生活节奏也越来越快,现代医学技术虽然在一定程度上延长了人类的寿命,但患各类病症的人却越来越多,因心理压力而自杀的比率也在逐年上升。人类呼吁自身的生命健康,并想尽各种办法来预防、控制和治疗疾病。自从有人类文明以来,无论哪朝哪代,任何种族的人,都十分重视人类自身的生命健康。生命与健康是人类生活的一个永恒的主题。在中国传统的儒、佛、道文化中,道教有炼丹以求长生不老的做法,而在佛教看来,六道(七道)众生中,人是最重要的,对于修学佛法而言,身心是互补的两部分。在佛教寻求究竟解脱方面,虽然不少人认为尤其应重视心的方面,但在基础修学的过程中,身也不应忽视。

“楞严学与人类生命健康”这一课题的研究价值表现在以下四个方面:

1. 对于佛教:

此课题不仅结合《楞严经》及历代高僧大德和学者们对《楞严经》的研究,提出“楞严学”这一概念,同时,还结合医学、生理学、心理学、物理学、社会环境学等各种现代科学来进行研究。目前,还没有人对《楞严经》、“楞严学”做这样的研究,它能让佛教在生命健康方面呈现出崭新的一面。

提出“修行的过程也是实现健康的过程”,这可以使修学佛法的人们同时注意到保持身心健康的重要性,并在净化身心的过程中发挥应

有的作用。

2. 对于科学:

由于还未曾有人从“楞严学”的角度来做系统的研究,对“楞严学与人类生命健康”的研究更是首次,因此,本课题的内容里有不少创新点。该课题结合医学、生理学、心理学、物理学、社会环境学等各种现代科学来研究“楞严学与人类生命健康”,这是一个有科学思想内涵的研究课题。之所以如此,是因为:科学的立场是客观的,而该课题的研究也是绝对排除主观(我执)的;科学是理智的产物,曾破除了人类在物理上的谬见,此课题阐明的“慧”是理智的彻证,它彻底破除了人类心理上的迷执。该课题与科学研究一样都依靠逻辑推理的方法对各种复杂的事物,进行分析、归纳而作出正确的结论。科学的最终目的是为了追求真理,在这一点上楞严学与科学可谓殊途同归。可见,两者间存在相互沟通的桥梁,可以相辅相成,引导人类走向真、善、美、和谐幸福的境地。

本课题值得注意的是,现代医学虽有唯物论的哲学观作为依据但仍缺乏完整的哲学基础。众所周知,现代医学主要依赖生物、物理、化学的检测与治疗手段及仪器设备的观测来实现治疗与健康的目的。若将楞严学与现代医学相结合,必定会促进人类对自身的认识和改造。

佛教认为,“心”是人、社会和自然生态健康的决定性因素。该课题中所谓的心,不仅包括了现代医学模式中人的精神、心理、思维层面的内容,还包括了目前人类以自然科学手段研究的还未认识到的更深层次的意识结构。此课题对心识的深入分析,为当今的现代医学解决意识本质这一关键性难题,提供了新的思路。

因此,从医学的角度来看,在“楞严学”中的戒、定、慧三学有自控其心、开发智慧的能力,可以在人们的精神、心理、生理调整过程中发挥独特作用,故而本课题研究有很大的意义。

3. 对于社会:

从本课题研究中能了解到根(生理)—识(心理)—尘(社会环境)三者关系极为密切。换言之,个人(根和识)实是社会的产物(尘),是不能脱离社会而独立存在的。但社会又是由许多个人集合而成,是不能离开个人自行产生的。个人的健全能够促进社会的进步,社会的进步又能促使个人的健全;社会得到了幸福与进步,个人的幸福与进步也就包含在其中了。因此,按本课题研究中所提出的方法修习能使人远离杀害、贪污、盗窃、淫乱、纵欲、辱骂、挑拨、酗酒、赌博等,同时净化个人、安定社会和保护环境。社会上健康的人越多,无疑会使社会面貌大大改观。社会病得到彻底改善,人心净化,人间净土得以实现。这对建设社会的精神文明、物质文明,整治社会弊端和拯救社会危机而言,是一个不可替代的方案。从这个角度来说,此课题的研究价值非浅。

拙作《楞严学与人类生命健康之研究》是以楞严学与人类的生命健康为研究对象,分别论述了楞严学内容中的五蕴、根尘识、戒、定、慧、素食及咒与健康之间的关系,同时,还将楞严学中的身心修养思想与道教的身心修养思想进行对比研究,并分析了他们的异同。最后对相对健康与究竟健康进行分析对比,找出实现究竟健康的修习方法。本文提出了“楞严学”与“究竟健康”两个新的概念,并对它们进行了定义。在文中有关“素食与健康”一章,笔者采用了列表格进行数字对比的研究方法,证明了各种素食也能满足机体对营养的需求,是有益健康的。另外,笔者还对每一章进行归纳总结,使整篇论文的脉络更清晰。

4. “楞严学”的不足之处:

依笔者之见,“楞严学”的不足之处体现在以下两个方面:

第一,从此课题结合《楞严经》的研究,以及历代高僧大德与学者们对《楞严经》的研究,且结合各种现代科学(医学、生理学、心理学、物

理学、社会环境学等)可以看出,“楞严学”的内容只是提到医学、生理学、心理学、物理学、社会环境学等的相关部分,并未从现代科学的综合上做较详细说明。

第二,从研究“楞严学”的过程中能深刻体会到《楞严经》以及历代高僧大德有关《楞严经》的研究文献较难理会,由于古代文献未注重语法、断句等,《楞严经》里的不少佛教音译、意译等词汇让大家一时难以理解,如:根(指生理)—识(指心理)—尘(指社会环境);五蕴、五阴(指属于人的身心两个部分)等。

本文中的创新有以下几点:

1. 将《楞严经》的研究与医学、心理学、物理学、社会环境学等现代科学相结合。

2. 提出了“楞严学”与“究竟健康”两个全新的命题。

3. 将楞严学中的“五蕴”观与现代心身医学的理论进行分析、对比研究,得出两者在心理疾病的治疗方面,五蕴观要更胜一筹。

4. 以佛祖在《楞严经》中所讲解的咒的灵验为依据,概括出咒的六大作用:a、延年益寿,b、启发智慧,c、除恶降魔,d、毒不能害,e、有感必应,f、拔济群苦。

5. 在以往“健康”与“修行”关系的基础上提出了新观点,如“相对健康”与“究竟健康”的划分、“修行的过程也是实现健康的过程”。

笔者希望通过“楞严学与人类生命健康”这一课题的研究,能对人类在寻求生命健康方面有所启发。

目 录

总 序	詹石窗 1
前 言	1
第一章 楞严学与现代医学	1
第一节 楞严学中的五蕴观与现代医学的心身观	2
第二节 楞严学中的根—尘—识与现代医学模式	11
小 结	22
第二章 楞严学中的“戒”与健康	24
第一节 楞严学中的不杀生与健康	24
第二节 楞严学中的不偷盗与健康	29
第三节 楞严学中的不邪淫欲与健康	31
第四节 楞严学中的不饮酒与健康	34
小 结	37
第三章 楞严学中的“定”与身心健康	39
第一节 楞严学中的调身、调息、调心与健康	40
第二节 楞严学中的四禅与健康	43
第三节 楞严学中的四空定与健康	51
第四节 楞严学中的止观禅与健康	55
第五节 楞严学讲述五阴魔病及其对治	62

小 结	67
第四章 楞严学中的“慧”与健康	69
第一节 烦恼与健康	69
第二节 所知障与健康	77
第三节 悟与健康	83
小 结	88
第五章 楞严学中的“素食”与健康	90
第一节 素食在佛教中的发展	90
第二节 素食与人体生理结构的分析	92
第三节 楞严学中的素食观	96
第四节 楞严学中的“五辛”与健康	103
小 结	106
第六章 楞严学中的“咒”与健康	109
第一节 楞严学中咒的涵义	109
第二节 楞严学中咒的哲学底蕴——六大缘起之说	111
第三节 楞严学中咒的效用	115
小 结	131
第七章 楞严学与道教的延年益寿精神	133
第一节 楞严学中的心性论与道教的延年益寿精神	133
第二节 楞严学中的“十种仙”思想与道教的延年益寿精神	138
第三节 从憨山的经典诠释看楞严学与道教思想的融合	142
第四节 《楞严经》对张伯端的思想影响	147
小 结	152
第八章 相对健康的人与究竟健康的佛	153
第一节 佛与健康	153

第二节 “相对健康”与“究竟健康”	163
第三节 修行的过程也是实现健康的过程	170
小 结	178
余 说	180
附录一:《大佛顶首楞严经》意说	185
附录二:《楞严经》在越南佛教中的传承与影响	342
参考文献	351
后 记	360