

心灵死了？

——大脑与内脏的对话

○龙君 著

中国青年出版社

▽周国平说：读龙君的这本书，是一件开心的事情。龙君写了一本有趣的书，有趣就有趣在真理似乎与谬论并存，既促使我们思考，也引起我们质疑。我像在听一位民间高人谈哲学，充满来自直觉的智慧，通俗的语言把一些复杂的道理讲得生动而明白。我未必全盘赞同他的理论，不过，即使在我不同意他的地方，我仍觉得有趣，欣赏他的想象力。

心灵死了

——大脑与内脏的对话

○龙君 著

中国青年出版社

√ 周国平说：读龙君的这本书，是一件开心的事情。龙君写了一本有趣的书，有趣就有趣在真理似乎与谬论并存，既促使我们思考，也引起我们质疑。我像在听一位民间高人谈哲学，充满来自直觉的智慧，通俗的语言把一些复杂的道理讲得生动而明白。我未必全盘赞同他的理论，不过，即使在我不同意他的地方，我仍觉得有趣，欣赏他的想象力。

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵死了? ——大脑与内脏的对话/龙君著. —北京:中国青年出版社,2006

ISBN 7-5006-6799-X

I. 心... II. 龙... III. 心灵学—通俗读物 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021483 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64007495 Email: xyl@cyp.com.cn

北京中青人出版物发行有限公司电话:(010) 64001911

北京瑞德印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

880×1230 1/32 10.25 印张 2 插页 229 千字

2006 年 4 月北京第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—6000 册 定价:20.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)84035821

有一条秘密通道，
连接着心灵的后门。
进去吧！
心灵的奥秘，
从此被你解开。

——此书献给敢于面对心灵困惑的人们

心灵究竟是什么？

——《心灵死了？——大脑与内脏的对话》序

周国平

读龙君的这本书，是一件开心的事情。我像在听一位民间高人谈哲学，充满来自直觉的智慧，通俗的语言把一些复杂的道理讲得生动而明白。我未必全盘赞同他的理论，不过，即使在不赞同的地方，我仍觉得有趣，欣赏他的想像力。

古今中外的圣贤都告诉我们，人的高贵就在于人是有心灵生活的。我们这些普通人也常常体会到，心灵有比肉体更高的需要和追求，心灵的快乐远比肉体的快乐深刻而美好。可是，心灵究竟是一个什么东西？它与肉体是什么关系？对此有两种常见的回答。一种是把心灵归结为大脑——因而归根结底是肉体——的一种功能，这种回答实际上是把心灵等同于理性思维能力了，作为心灵之核心的那种精神冲动恰恰完全没有得到解释。另一种是宣布，心灵的来源和性质是神秘的，用科学无法解释，我们只能假设或者相信它来自宇宙的某种精神本质，是这种精神本质在我们身上的显现。我承认，我所持的是这后一种看法。作者显然对这种回答仍不满意，他

着迷于心灵生活，不甘心让这么一个给人以美妙享受的东西处在不可知之中。因此，在不惑之年，他断然从商界抽身出来，研习哲学，决心弄清楚心灵的来龙去脉，于是有了这本书。

作者找到了一个概念，他相信他藉此掌握了解开心灵之奥秘的钥匙，这个概念就是能量。人不是由精神和肉体两部分组成的，其间还有能量。动物也有能量，但刚好用来维持生存。人的生命中还有多余的能量，推动人去做比维持生存更多的事。人的生命能量分为两部分，一是动物也有的生理能量，二是超出生理需要的多余能量，在精神的作用下——具体地说，在大脑所接受和处理的来自文化环境的信息的作用下——这多余的能量就转化成了人所特有的心灵能量。所以，心灵无非是人的生命能量中受文化影响的那个部分，是冠于这部分能量的一个美名罢了。

在确定了心灵即能量之后，作者便来为现代人诊病了。生命的真正目的是能量而非外物。如果能量不足，人会空虚。如果能量多余而不会用或用不好，人会痛苦。生理能量带来健康，心灵能量带来幸福。幸福作为内心感受，是对能量的感受。心灵能量又叫文化内驱力，文化内驱力得到满足，才有幸福。在生理能量满足后，追求心灵能量应该成为人的主要目的。现代人的毛病是只向外争逐功利，内在的生命能量却遭到了忽视和压抑，结果财富再多也并不幸福。

用这个观点衡量，当今教育的偏差就大了。教育应

该着重培养多品种、高品位的文化内驱力。“任何一种乐趣深入到内心中都会形成一种内驱力，这可是幸福的源泉。”尤其在儿童期，对美好感受的记忆最深，最易形成文化内驱力，应该以美育、德育为主，让小学变成艺术的天堂，爱心的乐园。现在却受功利的支配，孩子一面被作业和各种培训班压得喘不过气，另一面又从低层次的感受中寻求放松，结果是心灵萎缩。现在的学生差就差在内驱力的品种太少，品位不高，好像知道得不少，但能从中真正得到乐趣的事情不多。

我从龙君的书中归纳出的上面这些内容，觉得它们十分精彩，深合我意。用能量或内驱力概念解说心灵，也令人感到新颖却不牵强。在相近的意义上，我也曾谈到，在肉体本能之外，人还有精神本能。不过，在我的概念中，心灵能量也罢，精神本能也罢，皆具有比喻性质，只是用来强调精神性也是人性中固有的特质。我未尝想到要在人体中为心灵寻找一个器官，我一直认为，这样的器官是不存在的。因此，当作者断定内脏是产生能量的部位，因而也是心灵的所在地时，我不禁犹豫了。他运用他所了解的自然科学知识对此有一番论证，但不能让我信服。比如说，肠内有与大脑几乎相同数量的神经细胞，据此推断内心感受也许是被记忆在肠内神经细胞里，心灵活动伴随有各种内脏活动，据此推断心灵活动由内脏活动形成，我认为都太武断。

在把心灵与能量联系起来之后，作者又进而把生命与宇宙联系了起来，给他的哲学画完了形而上学的圆

圈。人身体里的能量与宇宙中的能量原是相通的，宇宙中的能量是创造生命的原动力，这个原动力被词不达意地称作上帝、真主、佛等等。它在人的理解之外，不与大脑对话，只与生命对话。所谓终极关怀就是对作为生命之根的这个力量的关怀，要与之沟通，从而觉得我们有来头。一个人惟有在最深处想明白，才能获得最大的踏实感。现代人的又一毛病是与之隔绝，因而生命总是处于无根状态，在世俗中随波逐流，缺乏根本的踏实感。

再细致探究，宇宙中的能量不断聚合和耗散，有其阴阳转换的节奏，人的生命能量也须遵循这个节奏。在这一点上，作者对东西方文化作了一系列比较，大意是西方文化侧重能量的向外耗散，是功利文化，使人紧张；东方文化侧重能量的向内聚合，是超越文化，使人放松。现在的世界被西方文化主导，应该用东方文化来补救。我本人一向不赞同这类对东西方文化的笼统褒贬，在我看来，如果用作者也强调的终极关怀衡量，反倒是中国文化有更鲜明的功利品格，西方文化有更强烈的超越精神。我赞赏他打的这个比方：东方文化和西方文化，一个是女孩，一个是男孩，分别是人类文化的女儿和儿子，没有好坏之分。请允许我加以引申：虽然没有好坏之分，但两性各有短长。作为女孩，中国文化的功利性是女性式的，关心人事，超越性也是女性式的，回避竞争；西方文化的功利性是男性式的，喜好竞争，超越性也是男性式的，追问终极。

龙君写了一本有趣的书，有趣就有趣在真理似乎与

谬论并存,既促使我们思考,也引起我们质疑。他以一位思想者的认真关注对于现代人来说至关重要的心灵问题,又以一位业余研究者的热情和自信建立起了一个体系,试图系统地解决这个问题。按照我的理解,他的中心论点是:大脑管信息,内脏管能量,大脑与内脏的对话产生了心灵,生命能量与宇宙能量的沟通启示了心灵的终极来源。我欣赏这个体系的逻辑的美,但不妨提醒他,似乎自圆其说的理论也许会因一个关键环节的失误而崩塌。当然,崩塌也没有什么大不了,那些引发理论建构冲动的真知灼见不会一同毁灭,仍将在废墟中闪烁光芒。我这是从最坏处说,没准他的体系足够坚固,能够在思想的国土上长存。

2005年11月24日

作者的话：让心灵回归生命

长生不老是是不可能的。一个人活两辈子有无可能？也许能，这得拿活人做实验。找别人也不方便，就让我来做吧。

两种截然不同的活法出现在一个人身上时，确实有活两辈子的滋味。我就是这样活的。

滋味很重要。天还是那个天，人还是那个人，滋味不同了，人心就不同了。人活的就是心中的那个滋味。

标准的一生八十多年。在四十岁之前，我的心是朝外长的，心在企业中，把企业经营得也算红火。在我四十岁那年，突然调头180度，回头关注自己的心灵。大隐隐于市，小隐隐于野，我无处可隐，只好隐于自己的心灵。

结果呢？我感觉自己像亲自生了一个儿子。难产的滋味我尝到了，这儿子我生了五年。这本书终于出来了，它是我精神的儿子。

随着我精神儿子的诞生，我的心灵终于长回来了。人的心灵有两种长法：一种长在外边，一种长在里边。长在外边的心随物动。物有多大，心有多大。物有多远，心有多远。物有多坏，心有多糟。心灵长在里边就很泰然，不管外物如何风云变幻，我心自清亮透彻。

以前我的心随着企业的船上下颠簸。现在好了，心灵回归生命，生命回归自然，心灵找到家了。

有家的感觉真好，可以常回家看看。只有生命的追求是不够的，还得追求生命。只看企业效益多少也不够，还得看生命能量的高低。

现在是科技时代，人们用科技摆布世界的能力越来越强，摆布内心的能力却越来越弱。科技无孔不入惟独进入不了心灵。现代哲学家尼采说：上帝死了。后现代哲学家福柯说：人也死了。现在是不是可以说：心灵死了？是死于紧张压力死于心理疾病，还是死于无家可归？现在物质富足，心灵并不富足；肚子饱满，心灵并不饱满。

十分的财富只能给一个干瘪的心灵带来五分的幸福，五分的财富能给一个饱满的心灵带来十分的幸福。这事关系到生命效益，值得回过头来关注一下心灵。技术时代外面的世界太精彩，人们的眼睛大多向外看，心灵备受冷落。再说心灵一直是个黑箱，过去是，现在还是，想看也看不透。人们一直想打开它，可一打开心灵就飞走了。就像解剖，切得越零碎越找不到生命。

只好进去看看，以前人们大多是从正门进去的，从感官这些正门进入大脑，并止步于大脑。我们走后门，从内脏进入大脑，并回到生命。这是一条暗道，进去后能发现一条受文化环境左右的能量暗流，它是一种文化内驱力，直接决定着我们的行为、人格、幸福。这里有道可循，顺应心灵之道则昌，逆心灵之道则亡。

这是对心灵的深层探索，涉及到大脑、内脏、精神、生命、能量、文化，一个都不能少。纵横交错这么多事，属于什么学科呢？

什么学科都不是，和人一样，谁知道人是哪个学科的。没办法，这本书是没法写成学术专著了，就算散文吧。

散文有大文化散文，有小情调散文，都看上去很美。我只能冒充生命散文，美是谈不上了。有句歌词唱道：我很丑，但是我很温柔。我不丑也不温柔，只能争取：我很俗，但是我很深刻。

Contents •

目录

序(周国平)/1

作者的话：让心灵回归生命/1

一、大脑中的两个世界/1

大脑之中既有天空也有海洋。/海底世界深不可测，/却是充满生机与活力的地方。

- 1.大脑中的夫妻店/2
- 2.外环境脑与内脏脑/5
- 3.大脑中两个世界的战争与和平/9

二、有种能量叫幸福/13

最美的滋味，/是自己生命的滋味。/生命的滋味，/是能量的滋味。

- 1.内心感受到的是什么？/14
- 2.在心灵能量达到最大时/19
- 3.心灵能量中的外压力与内驱力/23

三、内脏——生命能量的发源地/27

山涧小溪的源头/是泉水。/生命活水的源头/是一把火。

- 1.生命的核心在哪里？/28
- 2.每人都有一个火力发电厂/31
- 3.喜怒哀乐的内脏生理考察/37

四、文化环境培养出文化内驱力/43

*人是什么？/一个直立无毛的躯壳。/在他装满的能量中，/
带着文化的方向。*

- 1.内驱力不是一匹发情的种马/44
- 2.文化内驱力是在适应文化环境中形成的/48
- 3.生理内驱力决定性格/51
- 4.文化内驱力决定人格/54
- 5.内驱力是行为的第一推动力/56

五、儿童文化内驱力工程设想/61

*一棵小树的成长，/抽枝有抽枝的快乐，/开花有开花的芬芳。
/不幸的孩子们，/早早地为结果而忙。*

- 1.十五之前干什么？/62
- 2.培养孩子高品位多品种的内驱力/65
- 3.小学的革命/68
- 4.乱话高考/69
- 5.国外儿童的心灵状态/74

六、人不是由精神和肉体两部分组成的/77

一个没有头的肉体/碰上了/一个没有肉体的头。

- 1.精神和肉体之间夹着一层能量/78
- 2.精神是大脑中的文化信息/80
- 3.心灵是精神激发出的生命能量/83

目录

七、心灵的节奏和幸福的类型/95

大脑是指挥，/内脏是乐队，/节奏起伏、旋律悠扬。/一场管弦乐四重奏，/供你独享。

1. 心灵的阴阳节奏/96

2. 幸福的四种类型/104

八、现代人的身心危机/119

南海之帝为科技/北海之帝为人道/中央之帝为自然/科技与人道时相遇于自然之地/自然待之甚善/科技与人道谋报自然之德/曰：“人皆有七窍/以视、听、食、息/此独无有/尝试凿之。”/日凿一窍/七日而自然死。

1. 现代人种的退化/120

2. 生存在地球的癌症中/124

3. 素食宣言/128

4. 现代人的心灵偏瘫症/131

5. 现代病是文化病/133

6. 内脏的上下升降失灵/136

7. 健康是形气神的良性互动与循环/141

九、生命的原动力/145

人用肉做菜，/上帝用能量做肉。

1. 给上帝提个问题：为什么会有生命？/147

• Contents

目录

- 2.不为生物链活着/147
- 3.宇宙中能量聚合的趋势是生命的根本动力/149
- 4.生命是能量聚合的产物/152
- 5.能量聚合最大化推动生命进化/156
- 6.最有效地达到生命能量最大化的途径只有遗传/158
- 7.生命的终极意义/160
- 8.有文化的生命/162

十、对生命原动力的眷恋/165

拿着生命的插头，/寻找宇宙的插座，/连接无限的能量：/一种神圣的充电方式。

- 1.割不断的生命脐带/166
- 2.如何表达人不能理解的生命原动力/170
- 3.现代生活更需要生命原动力/174
- 4.信仰有益健康/179

十一、大脑的进化就像摊煎饼/183

如果猿猴的大脑像386，/那么/人的大脑就是奔腾IV。

- 1.好大的一张大脑皮层/184
- 2.爬虫脑、猫狗脑、猿猴脑、文化脑/186

Contents •

目录

十二、前脑后脑一阴一阳/193

大脑的精神生活/和上网一样。/也上瘾,不是病。/网址:精神.com

- 1.大脑中精神的家园/194
- 2.从男人的秃头说起/198
- 3.前脑指向未来 后脑联系过去/199

十三、内脏一点也不傻/205

外事不决/问第一大脑。/内事不决/问第二大脑。

- 1.开放的内脏/206
- 2.肚子中的大脑/208
- 3.内脑的直觉/218

十四、对人造世界的适应/223

一个从小被狼叼走的孩子,/被领回了贵族的家。/在他一切都适应后,/这就叫:文化。

- 1.人有两套生态系统——人造世界与宇宙自然/224
- 2.如何适应人造世界/227
- 3.文化的关键是相通/230
- 4.适应人造世界的好处/234

Contents •

目录

十五、东西方文化的源头/237

天生两极，/地分东西，/人有阴阳。/于是拧出了一根/两种文化双螺旋的麻花。

- 1.文化没法不多元/238
- 2.内脏中两套神经系统——东西方文化的生理源头/239
- 3.周朝与古希腊——东西方文化的历史源头/244
- 4.生物圈的关系法则——两大文化的自然源头/252

十六、走向文化的兼容与和谐/263

人一半是魔鬼一半是天使/PK/人一半是功利一半是超越。

- 1.挡不住的沟通/264
- 2.文化是可以兼容的/265
- 3.集两种人性于一身 化两种文化于一心/269

十七、最后的根据——宇宙中的道/283

我们永远都是一群/在宇宙的游戏场中/玩跷跷板的/孩子。

- 1.宇宙的一半是浑沌/285
- 2.因果报应与浑沌/288
- 3.浑沌宇宙中的道/290
- 4.用西方文化的语言说东方文化的道/296

后记/307