

禅与生命系列丛书 01

悟义 著

禅 与生命之

本能



文匯出版社

禅与生命系列丛书之一

悟义 著

本能



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅与生命之本能 / 悟义著 . — 上海 : 文汇出版社 , 2015.5
(禅与生命系列丛书)

ISBN 978-7-5496-1426-4

I . ① 禅 … II . ① 悟 … III . ① 禅宗 — 人生哲学 IV .

① B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061698 号

禅与生命之本能

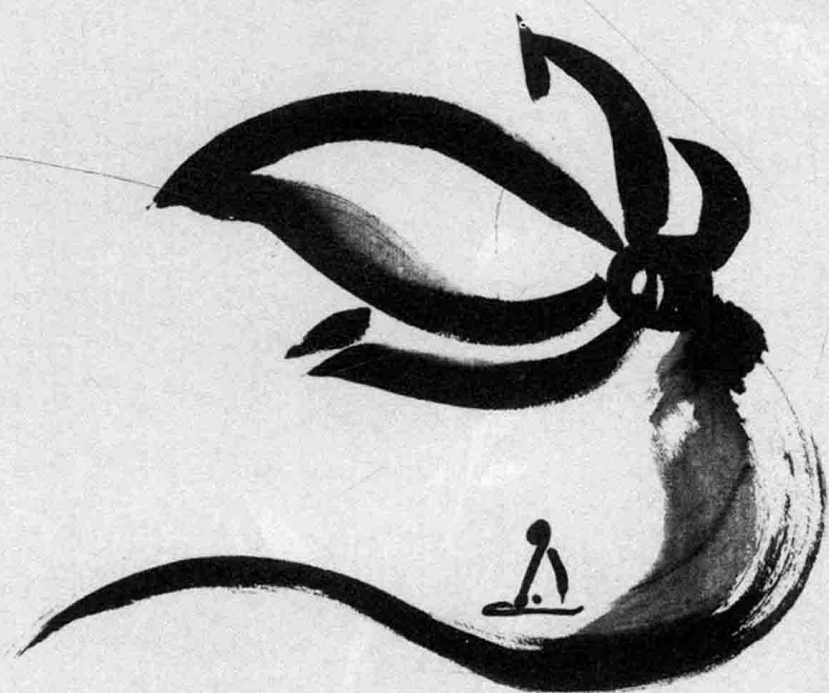
著 者 / 悟 义
责任编辑 / 戴 铮
策 划 / 盛邦传媒
插 画 / 静 岩
装帧设计 / 张 瑛

出 版 人 / 桂国强

出版发行 / **文匯** 出版社
上海市威海路755号
(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店
照 排 / 上海歆乐文化传播有限公司
印刷装订 / 江苏省启东市人民印刷有限公司
版 次 / 2015年5月第1版
印 次 / 2015年5月第1次印刷
开 本 / 787 × 1092 1/16
字 数 / 150千字
印 张 / 24
印 数 / 1-3000
书 号 / ISBN 978 - 7-5496-1426-4
定 价 / 50.00元

本书经上海民族和宗教事务委员会审定





悟义

“中国禅”修养导师

主要著作:

禅养生:《茶密人生》《茶密功夫》

禅文化:《禅者的秘密·饮食》《禅者的秘密·禅茶》

“禅与生命”:《本能》《生存》《禅》

禅修:《莲花禅修》

禅法:《茶密禅心》《中国禅》

禅艺:《雪山静岩禅画释义》

“北大、复旦生活禅智慧”讲座光盘

作者联系方式: chami@vip.163.com

“禅与生命三书”总序

多年前,我因为自己身心的奇妙转化,产生了浓厚的探究生命实相的兴趣。这期间我的心情可谓复杂,由于自己早些年曾遍访名医、药不离口,却始终无法解决诸多的身体疾病。那些年喜欢去美容院放松,去各种养生馆保健,还虔诚地吃素拜佛,但依然无法获得健康和安心。

此后,我通过禅修不到一年,便脱胎换骨,不仅仅瘦了六十斤,整个面貌、思想、情绪、活力都宛若新生,我一直在思索,这种变化到底是什么能量使然?

2011年5月我第一次动笔写作《茶密人生》时,一边写作,一边修禅,一边体悟,在这个过程中,我深切感受到了自己生命中每天发生的奇妙变化。随着体悟不断加深,我心中感到越来越惭愧,原以为自己自幼特别爱学习,现在却发现其实对于生命的真正了解是如此匮乏,各方面居然是如此无知,学了一堆知识,其实从未真正理解过什么是生命的本质。

我师公北京大学楼宇烈先生，他在2011年接受《解放日报》采访以及其他演讲中曾说：“东方传统中将一个人看作是一个整体，生病不是某一个部位出了问题，而是整体上有问题。所以治疗，并不针对于某一个实际的病，而是从饮食、起居、心理、哲理各个方面进行总体调节。中医强调整体和局部的关系，整体中的每个部分都息息相关。《黄帝内经·素问》开篇第一章，黄帝首先提出问题：为什么古代人活到100岁的时候，动作还非常敏捷，可现在的人刚过50岁，动作就不灵活了？岐伯告诉他，那是因为上古之人，‘食饮有节，起居有常，不妄劳作’。饮食要有节制，不暴食暴饮，也不忍饥挨饿；有固定的作息时间；不没事找事。岐伯说，上古之人因为这样，所以能终其天年；而现在的人‘以酒为浆，以妄为常，醉以入房’。其结果当然是‘竭其精，散其真’，才50岁，身体就非常衰弱了。在《黄帝内经》中，黄帝曾经这样问岐伯：我听说古代人治病，只需要通过移精变气，祷告一下就好了，而现在的人要吃那么多的药，扎那么多的针，结果还是有的病治不好，为什么？岐伯回答：古人是跟野兽杂居的，天冷了动一动就可以避寒，天热了就到比较凉快的屋子待着。在家里不会时时念着这个，丢不下那个，在外面也没想过要当官，生活很恬淡，邪气根本就不能够侵入体内，当然也就用不着吃药、扎针了。但当今之世不是这样了，人们脑子里有各种各样的想法，忧患不断。身体也劳累，而且不顺从季节的变化，夏天贪凉，冬天贪热。这样就会产生虚邪之气，并逐渐侵蚀五脏骨髓，外面也伤了五官和皮肤。即使是小病也会变得非常厉害，光靠祷告怎么能治呢？其实就是说，如果能调顺身心的话，就可以不服药，这就叫‘移精变气’。清代学者注解道：‘时下吴

人尚曰：不服药为中医。’中医更强调的不是治病，而是改善人的生命状态。这里可以借助关于中道之医的诠释：‘上医治国，中医治人，下医治病。’得了病，不光治病，药只是辅助手段，关键是自己的努力，改善精神和调整饮食起居。人是活的生命体，物质生命的人与精神生命的人结合在一起，精神占了主导地位。”

楼先生讲到的中医，是依然保持古代传统的医者，而非已经商业化的医者。这二者之间有什么区别呢？一种是统一教材教出来的医生，看病格式化，开方子喜欢用好药、贵药、补药，以注重盈利为出发点，看病图快、图神效、图利润，这种医治方法只治标不治本；而楼公提到的医者是保持了古时医者传统的人，是遵循生命的规律，注重病者的个体差异，不求快速，不重利润。这些医者平日修、理并行，基础扎实，常常以师父带弟子或世代相传的传统方法传授医道，这些方法由于学人体悟快慢不同，又无法大规模快速复制，所以被现代医学所搁置。

医道的核心在于“不治已病治未病”，绝对不能以商业盈利为医者任务，以看病多少为医者绩效计量，真正的医者尊重生命的个体差异，外界环境和病者的情绪变化，能不吃药不鼓励病者吃药，吃的药也是根据患者恢复情况更换用量，尽量激发人体的自愈能力，再辅以导引、呼吸等法加快自疗能力，医者当以仁心仁术，悬壶济世。

我们现代人为什么越来越脆弱？我在写这篇序文时又惊闻几位公众人物，年富力强即身染绝症，但仔细看看会发现这些人和早些年得重病的公众人物已经有了极大的区别。现在得病的这些人日常生活会注重饮食，也有

信仰有追求,而且平时注意锻炼身体,不是一味工作蛮干的人,可是即便这样,为什么还是不断爆出年纪轻轻就得不治之症?本文会陆续展开讨论,将我们平时忽略的每个生命的诞生和存在的意义重新思考,重新了解我们自己、人的本能和需求,我们需要重新发现生命内在精神力所产生的不可思议的力量!

谈到生命,当然离不开养生这个话题,什么是“养生”呢?楼先生在《中国的品格》中说:“中医养生理论中最根本的一条就是要顺其自然。《黄帝内经·灵枢经·本神篇》里讲:‘故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。’董仲舒在《春秋繁露》中也说:‘循天之道以养其身,谓之道。’什么叫做养生之道呢?养生就是顺其自然,因为人跟人是不同的,所以要按照自己的实际情况来循天道。”

我们常常肤浅地把“养生”和吃好吃的、补充各方面营养、去美容按摩放松等形式挂钩,我们忽略了食物有着食物的食性,这些食性未必和人体相应;忽略了人内在自我精神修养对生命的补充和滋养;更忽略了人与自然的和谐共存……

商业化使我们方便地吃着反季节食品,吃着不合地气的空运食品,过着日夜颠倒的生活,穿梭于南北半球混乱的时差……我们过度重视商业,而忽略了生命的“生息之道”。

2009年,我曾多次向北京大学哲学教授、中国文化书院院长王守常老师请教关于生命的问题。他在2010年6月中国企业家国学论坛上说:“《论

语》中仁者寿,出现了103次,仁者就是有德之人,就会长寿。老子也持同样观点,一个人如何长寿,应该是以德延年,有道德修养才会使生命延长。老子讲这句话的时候后面有一句话,让所有人不了解,他说死而不亡者而寿,死了还不亡,用老百姓的话就是诈尸,怎么会是长寿的人?到了魏晋南北朝的时候,有一个王晋说,道是了解中国文化和哲学的一把钥匙,牵涉了两个概念,就是道和气的概念,最早出现在《易经》,形而上者,谓之‘道’,形而下者谓之‘气’。有形上面的叫做道,形而下的叫做气,道和气的关系是道在气中,气不离道,说起来复杂,实际上是生活中的哲学问题。”

西方观点认为生命包含了“身、心、灵”三部分,也就是东方传统中的“精、气、神”,由看得见的和看不见的两部分组成。

西方观点把身体的问题归为临床医学,西医的理论是建立在解剖学基础上的,因此对于基因、微生物、肌肉、胚胎、血管、骨骼、神经、细胞等看得见的组织细胞分析透彻。

在医学方面,西医以临床实践为主,东方以辩证表里为本,东方体系是建立在人活着的时候诸如气脉、气血、奇恒之腑、奇经八脉这些阴阳、气血、动静、平衡等等这些看不见、摸不着的变化多端的“活”的东西基础上,认为生命是不可分割的,精、气、神或身、心、灵是一个相互作用的整体。就如同情绪的起伏对五脏六腑的影响,对身体疾病的影响;再如精神的力量对身心的影响等。但如果人肉身消亡了,这些若隐若现的东西也就随之消亡了。西医用解剖方式难以理解和认同这些观点。

西方大部分观点认为“身”的问题由医院解决,“心”的问题归于心理

范畴,由专门的心理医生帮助解决心理疾病,而“灵”则属于上帝或神。

东方则不然,认为人是整体,比如头疼的病根不一定在头上,可能是由经络、寒气或者内脏的问题引起,身体上的问题,没有那么简单,因人而异,因时而异,因地而异。

西方观点“心”多指大脑意识,而东方则认为“心”有多层意思,其中主要是指胸附近以情绪为主的中丹田区域,即“心胸”。有“大心”者必虚怀若谷、豁达开朗、正气长存,而“小心”者是忙忙碌碌、斤斤计较的凡夫。佛经中对于“心意识”的讲述浩如烟海,现代西方也开始发展“心识科学”的研究,这方面我们留待未来会有专门讨论。

东方的圣人们始终强调精神的力量也就是本性的力量存在,这些力量是看不到却可以感受得到的。禅宗讲的“明心见性,见性成佛”,这个性就是“本性”,禅法便是令修者可以在行、住、坐、卧的日常生活中和自己的真心契合。

孔子圣人曾说国有三宝:“粮食、军队、精神。”如果三宝必须去其一,可先去兵;若三宝中必须再去一个,可去粮;最后剩下的是精神,如果一个国家、一个生命连精神都不具备了,国将不国,人也非人了。

南公怀瑾先生也曾说“大心”之人应该是:“临危而不惧,途穷而志存;苦难能自立,责任揽自身;怨恨能德报,美丑辩分明;名利甘居后,为理愿驰骋;仁厚纳知己,开明扩胸襟;当机能立断,遇乱能慎行;忍辱能负重,坚忍能守恒;临弱可落泪,对恶敢拼争;功高不自傲,事后常反省;举止终如一,立言必有行。”

古时圣人们认为人的本性像宇宙一样广大无垠。宇宙包括了我们已知的宇宙,以及我们未知的时空。我们如同宇宙一样广大无垠的本性和精神力与我们的肉体生命之间有什么秘密呢?生命的奥妙是什么呢?佛家讲“不可思议”,这些生命的奇迹与“禅”和“道”一样,“道可道,非常道”。

每个生命都存在许许多多的奇迹,由于我们不清楚生命本质、本能,故此也不相信自己的力量。我们自体内细胞与细胞之间的关系,心与念的相互作用,神奇的生命体之间的构成、作用、可代替性、可延展性、可发掘性、可创造性等等问题,都是我们不清楚的。

面对这个唯一的生命,我们既不完全了解那些看得见的,更不要说那些看不见的了。普通人是生了病就去医院,吃猛药、打针、吊水,反正只要能快速治好就行,然后一切照旧,繁忙、混乱地生活。殊不知这个世界上没有一种药可以治本,常常乱吃药势必破坏人体本身的免疫自愈能力,可是我们不明究竟,也不愿明究竟,一天一天稀里糊涂地混着过日子,图舒服、图享受、图暂时的安乐。

在饮食方面我们常常会吃得很饱,吃喝是最方便自我放纵方式,吃了总还是想吃更多,胃口越来越好,口味越来越重。常常是肚子里积食,嘴巴里想吃。

不饥不饿的状态下想吃,就是“馋”。所谓的“饥”是摄入食物不足的身体反应,而“饿”则是主观感受,不饥不饿的状态的“馋”,是病态,是由于人的心火过亢,不安心,不幸福,心慌焦虑而出现食欲过甚。现代人其他的不安心症状类似于“馋”的情况普遍存在,例如不停地买衣服,买了多少自

己都记不清；家里到处塞满了东西；不停地想发展事业；不停地想接触新的异性寻找刺激；认识的人多到名字都喊不出来，却还在不停地想认识新人……情绪和情感上的需求得不到满足，感觉不安全，找不到自己时，人只能是一切外界环境、社会、情绪、欲望的奴隶。

人的各种身心疾病的病因在哪里？痛苦的根源在哪里？情绪的起伏如何控制？如何建立自信心？如何把握幸福？如何让生命充满活力？如何对治亚健康？如何让自己安心，让心灵自由自在？这些答案绝对不是天天出去吃喝玩乐，聊天抱怨，看手机、电脑、新闻，查查各种资讯可以得到的。

看不见的东西不是不存在，看见的东西也未必还继续存在，就像我们头顶上看得见的太阳已经是8分钟前的太阳了，看见的月亮也是1.3秒前的月亮一样。

眼见一定为实吗？我们可以感受得到的微风拂面，但你怎么去看风？我们只有通过被风吹动的物体，如树叶、头发、尘土而感觉风，但这些显现的物体不能代表风。

我们身体内的“风”，这种内在的“风”并不能通过显性的物体被看见，各种“风”每时每刻在体内互相作用、变化。比如因寒气凝聚而产生的牵拉的疼痛和僵硬，再比如肝气郁结导致的怒气、脾气等等，都是可以模糊感受却看不见的，这些模模糊糊的感受是被现代科学所反对的，因为不精确，因为不科学，因为科学无法解释它们究竟是如何来，又是如何去，如何控制，如何排除，对生命的具体影响……

动物的生命以身体本能为主，动物只会追求食物和交配，以便延续生

命,这些是动物性本能。而作为万物之灵的人类,除了身体本能外,如果精神的追求,只关心饮食男女、物质享受,我们还能称为万物之灵吗?

我们对自己的精神力量不自信,于是崇拜神,觉得神比人具有灵性和智慧,我们不明白神、佛、菩萨皆是由人做,人人皆备了神性、佛性,人和神、佛、菩萨在本性上是平等无二的,唯一的区别在于人是否能够发现自己内在的本性。

现在人崇拜神、佛、菩萨主要是为了保佑自己,人在和神、佛、菩萨做交易,我供养你,所以你要保佑我。如果这个菩萨不灵,有些人会去换个菩萨来供养,看上去很热闹,实际上这些人内心一片空白。“信而不仰,仰而不信”。梁启超先生谈到佛教信仰时曾说:“佛教信仰乃智信而非迷信,乃兼善而非独善,乃入世而非厌世,乃无量而非有限,乃平等而非差别,乃自力而非他力。”

现代物理学发展是以牛顿“万有引力”为基础的,把物质归结为具有某些绝对不变属性质点的集合。对于所有这些能够具有机械运动的物质形态,物理学称之为“实物”。在当时的自然哲学中,称之为“实体”。把物质归结为物体,进而把物质看成实体,牛顿把质量定义为“物质多少”的量度,他认为在任何机械运动过程,乃至在化学反应中,质量始终如一。质量被理所当然地看成是物质本身所绝对固有的,被看成“物质不灭”或“实体不变”原理的具体表现。

物理学在十九世纪末所取得的巨大成功,使得大家普遍认为物质是绝对实体的,因此“唯物主义”是在二十世纪处于支配地位的哲学。然而,

二十世纪爱因斯坦“相对论”出现,找出了物质实体观的缺陷,相对论证明质量与速度有关,同一个物体,相对于不同的参考系,其质量就有不同的值,质量可以转化成能量。物质与能量是可以相互转化的,而能量并非“实体”,物质也就不能再被看作是实体。

二十世纪后期,物理学以霍金为首,有了“弦论”。这种观点对物质的看法更进了一步,它的一个基本观点就是自然界的基本单元,如电子、光子、中微子和夸克等等,看起来像粒子,实际上都是很小很小的一维弦的不同振动模式。如果把宇宙看作是由宇宙弦组成的大海,那么基本粒子就像是水中的泡沫,它们不断在产生,也不断在湮灭。我们现实的物质世界,其实是宇宙弦演奏的一曲壮丽的交响乐,宇宙是由我们所看不到的细小的弦和多维组成的,认为时空的维数为十维。虽然我们现在普遍认为时“弦论”空只有四维,但现代物理学家已有许多方案可以解释为何十维的时空看起来可以像是四维。近百年来科学的悖论在于:一方面以“唯物主义”为理论导向,而另一方面又解释不清楚“物质”究竟是什么。

当我们重审“物质”是什么这个命题时,在不断的发现中可能多数人会惊呼这个世界上还有什么东西是实在的吗?答案是:有!事物之间的关系是存在的!事物不是孤立的,而是多种潜在因素缘起、显现的结果。每一种存在都以他物为根据,是一系列潜在因素结合而成的。

佛法认为万物的本质是缘起性空,是因缘和合的产物。《楞伽经》云:“譬如巨海浪。斯由猛风起。洪流鼓冥壑。无有断绝时。藏识海常住。境界风所动。种种诸识浪。腾跃而转生。”好比大海平时风平浪静,但当狂风吹来,

会生起浪波,宇宙的本体是不生不灭、寂静不变的,只是因内外境的影响,使本体随之浪潮起伏。

海水与波浪的关系,是本性与外境的关系,也是弦与音乐的关系,它们是物质世界与宇宙本体的关系。搞清楚这些,会发现普朗克、牛顿、爱因斯坦、玻尔、海森伯、爱丁顿、霍金等科学巨人,这些现代科学对物质世界、宇宙的理解越来越亲近佛法。

科学是人类的共识和共业,是在人类进化过程中不断完善、丰富的,而可以被不断完善和修正的就不是真理,真理是永恒不变的。我们需要科学,但不能迷信自身处在不断完善、修正过程中任何一种科学。宇宙和生命中有许多神奇现象需要我们去证悟,我们千万不要偏激,妄下判断,一会儿迷信科学,科学解释不通的,又去迷信神学。

现代社会,有不少“大师”正是利用了真假难辨的各种神秘现象,利用了人们的无知、盲目、崇拜,用各种手段迷惑世人,中饱私囊,这种人从古至今没有绝迹过,有市场就有买卖。由于我们自己缺乏自信,贪图舒服不愿证悟,故而依赖神秘的现象或人事,这就是迷信,或者以自己有限的科学知识去自以为是地判断世界。

科学不是真理,科学是用来证明真理的。过度的沉溺于信仰或迷失信仰都是迷信。笔者书写“禅与生命三书”的目的在于帮助人们靠自力找回自己,而非依靠他力、神力,我们人类应常对天地、圣人有敬畏之心,在不破坏的情况下不停止对未知世界的寻求和探索,领悟宇宙中每一个独一无二、不可重复的生命存在的意义和价值。