

茶密修养禅文化丛书02

行方便法○济无数人

悟义◎著

禅

者的秘密

〔饮食〕

饥来吃饭困来眠 真实不虚中国禅



文匯出版社

禅者的秘密

【饮食】

饥来吃饭困来眠 真实不虚中国禅



图书在版编目（C I P）数据

禅者的秘密·饮食 / 悟义著. — 上海 : 文汇出版社,
2013.5

(茶密修养禅文化丛书)

ISBN 978-7-5496-0856-0

I. ①禅… II. ①悟… III. ①禅宗 - 关系 - 饮食 - 文化
- 中国 - 通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第058571号

禅者的秘密·饮食

著 者 / 悟 义

责任编辑 / 戴 铮

插 画 / 静 岩 毛励铭

装帧设计 / 汤黎窗

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海新文印刷厂

版 次 / 2013年5月第1版

印 次 / 2013年5月第1次印刷

开 本 / 640X960 1/16

字 数 / 50千字

印 张 / 13.5

印 数 / 1-5000

书 号 / ISBN 978-7-5496-0856-0

定 价 / 36.00元

作者简介

茶密修养由悟义老师根据自己的实修体悟而创立，系统归纳升华了恩师北大哲学博士静岩老师三十多年的禅修、艺术人生的经验、感悟和智慧，为现代人舒缓心理压力，提升精神修养探索了一条有益的途径。

作者代表作品有《茶密人生》《茶密功夫》《茶密禅心》。《茶密人生》是记录作者自己如何摸索地找回健康快乐的过程。《茶密功夫》则是讲述作者和茶密修养的老师们一起找寻不可思议的茶密修养的十二功夫源头，介绍了简单的修法，思想的来源等。《茶密禅心》系统地将中国禅文化的思想精华、发展脉络予以归纳，帮助读者真正认识中国禅文化的思想本源。



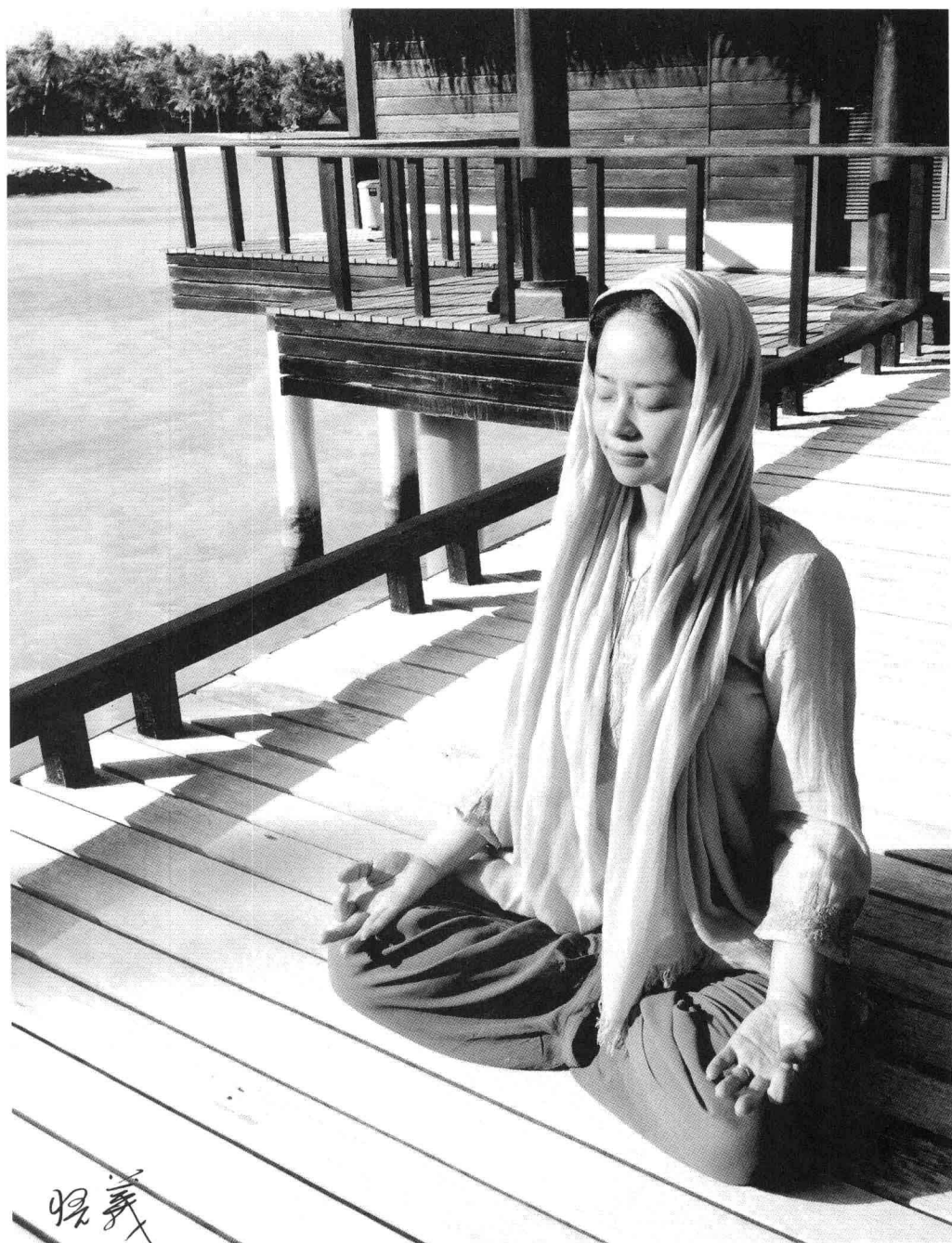
悟义 老师

身心灵导师

茶密修养创始人

《茶密人生》《茶密功夫》《茶密禅心》作者

Email: chami@vip.163.com



悟義



继《茶密禅心》面市后，出乎意料地得到了各界的高度认同，更加加强了我将现代常常被人误解的“中国禅”在生活、修炼中的各个方面认知、思想真实还原呈现在大众面前的信心。

“茶密禅文化系列丛书”除了已经出版的《茶密禅心》外，将陆续展开我对于“中国禅”在饮食、疾病、艺术、禅茶、情绪、爱情、睡眠、教育、宜居、服装、禅定等生活禅在各方面的独特观点和方法介绍。“中国禅”虽然和其他佛教宗派相似，以禅定入门，以达到般若智慧解脱证道为目的，但它更生活化、平实化，更注重当下的力量，尤其注重不离世间而证道解脱。

禅师们会用各种独特的善巧方便之法，无论棒喝也好，大白话也罢，匪夷所思，疯疯癫癫的目的无非破

除人的执着、妄想、知见，让人自见光明本性，拨云见日，晴空万里。“中国禅”的根本精神不是让人离尘遁世，逃避生死，自身成仙，而是在滚滚红尘升华生死，出世自在，入世逍遥，在人世间普度众生，离苦得乐，超越凡夫，不为外界的情、物、欲、权、法、相所迷所困所累所牵。

所以“中国禅”不是风花雪月，也无章可循，禅法完全是“存乎一念，用乎一心”，师者根据不同根器之人运用不同相应之法，“因人而异，因材施教”。

“禅”本意不立文字，讲究心心相印，性性相契，但由于现代人和古人不同，从小思想复杂，又长期受西方教育熏陶，相信科学、实验，越来越不相信看不见、摸不着的玄妙，又有些居心叵测之人，利用玄妙，装神弄鬼，迷惑大众，中饱私囊。故，笔者试图将禅在生活中各个方面的理解、认知细细道来，正如老子圣人所言：“道可道，非常道”，禅之玄妙一经解释，笔者无论怎样叙述的“禅”，其实已非“禅”了，可能就只能将部分禅理、禅法、禅诗、禅医、禅相等用文字表述，但聊胜于无吧，真正的禅心和禅境需要实修者自己体会，因缘和合参悟才可得。

决定写“茶密禅文化系列丛书”是因为禅的禅学、



总序

禅修、禅境三部分很难混合，单纯性的禅理学术文章或禅定、打坐、修炼等专著难以惠及大众。“中国禅”的非凡在于他时时刻刻不离生活，在烦乱的社会环境中保持一心，了无一事，“行凡夫事，发菩提心”，“无心于事，无事于心”，达到这种境界，纵使他叫什么名称，位居什么职位，犹如庄子所说或牛或马一任人呼，又有何不可？又有何分别呢？笔者故而将此三部分用文学的方式融会贯通，用故事的方式生动表达，希望更多喜爱中国传统文化的读者可以思考，理解，受益，就是此套丛书的意义与内涵。

“中国禅”思想从魏晋南北朝罗什师、达摩师、傅大士等祖师，大觉者奠基，经慧能禅师创始禅宗，道一禅师大事弘开，怀海禅师规范丛林，形成了新鲜活泼的禅风，当下立断的禅悟，平凡朴实的禅语的中国特色禅。可惜的是现代人一提到“禅”，忽略了“禅”的核心是般若智慧，脑海里自然产生的图画是寺庙，烧香，法会，打坐，更有甚者居然以为“禅”是茶艺，SPA，插花…让人痛心不已。“中国禅”当下立断，只破不立，佛魔俱遣，心心相印。古时禅宗大德，哪一位不是顶天立地、从容生死、出入自在、慈悲智慧的大丈夫？

中国传统文化，第一阶段：三代前后，伏羲画八



卦创立《易经》开始，经夏、商、周的发展，以原始、质朴的特色，形成易、礼为中心的思想。第二阶段：在战国春秋时期，诸子百家，百花齐放，百家争鸣，互为异同，逐渐形成儒、道、墨三家并举，称为“显学”。第三阶段：经历魏晋南北朝的演变，儒、释、道三家鼎驰，互为兴衰，故此中国传统文化，三教互不可分割，你中有我，我中有你，不可偏举。中国文化的特色，是文史不分，文哲不分，所以讲中国文化，就无法独立偏重哪一点。纵横交错，追本溯源，才可以不以偏概全。

盛唐时期是中国文化的顶峰，中西文化交融，国都朝野市集中各种思想、文化、语言交集，大国风采在于文化泽被天下，引百鸟朝凤，百川归海，经济独立，富国强民。文化的力量犹如春雨一般，“随风潜入夜，润物细无声”，不知不觉中改变现实社会的道德取向、价值观、人心。禅文化在盛唐之所以被广泛接受，慧能禅师创立的“禅宗”不是凭借帝王政治力量的推动，而是由民间社会自然发展认可，是因为“中国禅”不神秘，不迷信，无论士大夫还是老百姓，也无论男女老幼，有文化没文化，众生平等，当下悟了便悟了。

“中国禅”顿悟法门的意义在于人的本性犹如太阳，光芒万丈，但被乌云遮挡，不见阳光，如果在刹



总序

那间吹散乌云，人就可以看见自己清净的本来面目，这就是“禅”的契机，但顿悟的意思不是一次悟了便结束了，就证道了不用修了。如何时刻保持那刹那间的光明？保持生活中时刻发菩提心？是需要修持的，当年道一禅师在悟道前经过了多年的坐禅基础，禅定功夫了得，可就是不悟道，后经南岳怀让禅师一番“打牛打车”的教育后彻悟，悟道后他继续在师父身边随侍9年，都是不断修证，学习的过程（参见《茶密禅心》马祖篇）。

《茶密禅心》作为此套丛书的开篇，禅心是在生活中保持的一心不乱，了了分明，如如不动，是禅者的境界，活在当下，三心不得，《茶密禅心》将“中国禅”的源头、发展和本质娓娓道来。

悟義

2013年3月13日

本书序

从第二本《禅者的秘密·饮食》开始，我们进入中国独特禅文化的细节阐述。古话说：“民以食为天”“食色性也”，饮食文化在中国社会一直处于极其重要的地位，没有哪个国家、哪个民族比中国人更重视饮食，去年央视《舌尖上的中国》系列节目倍受追捧，关于饮食文化，饮食养生，饮食搭配的书籍，音像更是层出不穷，饮食是国人永远不变的津津乐道话题。

众所周知，中华饮食文化博大精深，得益于悠久的历史，中国人的一日三餐，不仅是解渴充饥，还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理以及和健康、养生密不可分。6000年前神农氏尝遍百草，播种五谷，2200多年前西汉时期就已经有了近百种的蔬菜，胡萝卜、黄瓜、菠菜、芹菜等，至今还是我们家庭中必不可少的菜肴，唐宋时期国力强盛，饮食文化更是精细讲究。饮食与人的生活息息相关，近些年饮食更赋予了开拓社交、

加强沟通、商业交际等更多的意义和内容。

但我们遗憾地发现：现代的饮食文化已经背离传统中国饮食文化的精妙，严重变味。

一、现代爱好大吃大喝的饮食文化源于现代人不安心，怕静，怕孤独，怕一个人待着，一个人时心慌意乱，所以喜欢聚会，而聚会又不像古人一般，清静自然，思想交流，以诗会友，以茶待客。现代人每一次聚会普遍都是大吃大喝，一醉方休，一方面山珍海味，吃得肚皮滚圆，影响脾胃消化代谢，一方面美其名曰喝酒是增进感情，不放倒自己不放倒对方不算真诚热烈，不算是兄弟，试问这种普遍被现代人接受的以伤害身体为代价得到的所谓友情、生意真的是中国传统文化吗？这种饮食文化真的是中国传统饮食文化精要吗？古人修身养性，陶冶情操，故不会依赖聚会、社交让自己麻木，忙碌，更不会用强吃海喝来表达感情，“君子之交淡如水”，尊重对方的最好方式就是不要强人所难，除了“己所不欲勿施于人”外，“己所欲也要勿施于人”，尊重对方的习惯与选择，才是长久相处之道。

二、现代人其实不会吃，不懂吃，吃得太多，太细，太杂，太乱，病从口入，吃出了一身毛病。生了病又不懂调理，好像每个人都是医生，有了毛病自己



就可以去药店自己买药，平时看了几本养生的书，中医的书，断章取义，自己要么开始乱吃补品，乱调理搭配营养，结果越吃越糊涂。世上万物，皆有阴阳相生相克的道理，同样的东西，不同体质、不同情绪、不同时间、不同性别、不同年龄、不同环境的人吃下去效果不同，你的宝贝可能是他的毒药，因为无知，所以我们往往自我伤害而不知，伤害亲人而不知。

那么禅饮食这本书在说些什么呢？禅者对日常饮食的观点，对于戒律又是什么态度？禅者对于开戒、持戒、破戒的认识如何？对于饮食法养生，禅者的观点如何？我们会在这本书里借用赵州禅师的视角来展开我们的论述，这些论述没有答案，每个人都有不同的认知，自己去体会感悟吧。如果可以让您掩卷之时若有所思，重新思考对于饮食、养生、生命的理解，笔者便会感到欣慰了。

首先，这不是一本营养类书籍。

其次，这不是一本养生类书籍。

再次，这不是一本中医类书籍。

最后，这不是一本指导类书籍。

请君平心静气，不慌不忙地从容体会此书想要表达

的关于禅者对于饮食的观点。本书情节虚构，请勿对号入座。

感恩茶密禅文化智慧导师楼宇烈先生。

感恩恩师静岩博士为本书绘制的禅画。

感恩振滔老师。

感恩华杉老师、灵源老师。

感恩毛励铭老师为本书各章节画的插图。

感恩文汇出版社各个部门的积极配合。

感恩灵和老师、灵一老师。

感恩茶密修养各位老师！

感恩所有关注和支持本书的各位大善知识！



前言

本书序

公元778年。

这一年，唐玄宗李隆基长孙、唐肃宗李亨长子、唐朝第八位皇帝唐代宗李豫五十二岁，在位第十七年。

这一年，虽距离八年安史之乱结束已有十五年之久，大唐帝国由极盛转向渐衰。

这一年，唐中央政府和回纥、吐蕃连年征战，双方耗费巨大。

这一年，屡建功勋的大帅郭子仪单骑说和回纥，大破吐蕃，唐王朝又一次转危为安。其子郭暖娶了唐代宗



的女儿升平公主为妻。

这一年，代宗更加信任佛教，宣旨：“有寇至则令僧讲《仁王经》以禳之，寇去则厚加赏赐”，宰相元载、王缙、杜鸿渐三人都信佛，以王缙尤甚。佛教宗派林立，寺院宝相庄严，各宗门多占有田地，“造金阁寺于五台山，铸铜涂金为瓦，所费巨亿”。

这一年，陇右节度使朱泚献猫鼠同乳不相害者以为瑞，百官称贺。中书舍人崔甫独不贺，曰：“物反常为妖。猫捕鼠，乃其职也，今同乳，妖也。何乃贺为！宜戒法吏之不察奸、边吏之不御寇者，以承天意。”代宗嘉之。

这一年，大帅郭子仪错杀栋梁张昙。代宗身体状况每况愈下，他自己还不知，离他殒天只剩下一年了。大唐帝国山河日下。

这一年，山东青州临淄一户农家诞生了一个微不足道的婴儿。谁也不会想到，这个婴儿的名气日后超过了皇帝，一千多年后仍被人高山仰止，尊崇备至，此人便是禅宗史上一位震烁古今的大师——赵州从谏禅师。

雍正十一年癸丑五月望日，雍正帝亲书圆证直指真际赵州谏禅师语录御制序：

“夫达摩西来，九年面壁，无多言句，而能直指人