



戈国龙

著

探寻生命的奥秘

禅与道的现代诠释

生命中无数经验的片断
只是人生中一个个的音符
只有连续的觉知
才能使这些单个的音符组合成和谐优美的乐章

华夏出版社

戈国龙
著



探寻生命的奥秘

禅与道的现代诠释

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

探寻生命的奥秘:禅与道的现代诠释/戈国龙著.

- 北京:华夏出版社,2006.4

ISBN 7-5080-3966-1

I. 探… II. 戈… III. 禅宗-通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 012815 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

670×970 1/16 开本 21.5 印张 323 千字 插页1

2006 年 4 月北京第 1 版 2006 年 4 月北京第 1 次印刷

定价:32.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前 言

这本札记提醒我们：精神向外追求，就永远得不到满足，它必须返观自身，找到一切价值的源头。内在的宝藏一直为我们所忽略，我们因为过分注重外在的物质欲望和追名逐利，而对于一直就拥有的那份精神源泉却无法享受。所有的灵性追求可以看成是扭转人的精神追求的方向，不再去寻求那个本质上不是你的东西，而是去发现那个本质上就是你的东西，意识回光返照，自觉自在，回到那个内在和谐的世界。如果向外追求，你就注定无法满足，因为那个不是你的东西不能满足你，只能使你迷失在异化的“他乡”，而只有回到心灵的“故乡”，你才能安身立命，找到精神的永恒的家园！

头脑总是试图制造问题、寻求刺激，总是喜欢寻找挑战、获得满足，头脑无法享受此时此地本有的宁静与欢乐。然而，头脑永远无法得到真正的满足，它越是向外寻求，它就越被外在对象所异化，它就越不能找到自己，精神永远在流浪之中，无法回归家园。当洞悉了头脑的游戏，明白一切向外的寻求不过是获得一种幻象式的满足，而真正的财富就在此时此地，让那当下的真相如是显现，让赤裸裸的意识显现它自身，没有判断，没有分别，超越一切已知，就进入超时空的永恒的奥秘！那不可知的奥秘不能缩减为知识，不能被描述，也无法传达，一切言思所不及；然而它就在这里！安于其中，就有无言的美，就有自由与解脱！

本书在内容和形式上都独具特色，作者兼备学者的专业知识与修行人的精神修养，将学思与体悟相结合，从胸襟中流出了这些充满灵性的文字。它表明在现代工商文明占据主流的社会，还有这样一位追随老子、释迦牟尼的道路而寻求生命超越境界的知识青年；它启示我们，在有形有象的物质生活之外，还有一个广阔的精神世界值得我们去探寻。

这将是学术史、思想史上一个值得注意的现象：一般的修道者多无

2 探寻生命的奥秘

意于学问,而学者们又缺少修道的体验与修养,因此对禅与道的研究要么是知识性的外在研究,要么是独断性的信仰研究,而本书深入禅与道的内在智慧,又加以现代的语言表述,既有丰富的精神体验,又有深刻的思想反省,解行双彰,理事双圆,实为传统与现代的融会,体验与学思的结晶,是一本兼具学术性和修道体验的札记体著作。

自序

伴随着悠悠岁月,我走过了一段又一段生命的旅程。从玩耍戏闹天真活泼的童年,到艰苦求学人生觉醒的少年;从山花烂漫的田野乡间,到古朴悠久的临川县城;从南京大学南园草坪上的静夜沉思,到北京大学未名湖畔的轻轻脚步……有多少生命的美丽风景与灿烂时光!蓦然回首,才发现自己已走过了千山万水,经历了重重化城。记忆的船帆,飘向怀念的海;往事的贝壳,重现在情感的沙滩!一个求道者的身影,在寻找生命本源的路途中,所经历的多姿多彩的风光与景致,又一幕幕地浮现在眼前。

年少时家境贫寒,多赖师友关心支持才得以完成中学的学业。少年不识愁滋味,尽管物质条件艰苦,但我却少年得志,意气风发,学习成绩一直在班上遥遥领先,直到一九八六年顺利地考入南京大学少年部,开始了我的大学生活。从进入大学校门起我就开始了人生的困惑与求索,从南京大学读书到抚州师专任教,从北京大学攻读博士学位到世界宗教研究所做博士后研究,多年来一直在悟道参禅中探寻宇宙人生的真谛。偶有所感所悟,则随手以记,自一九八八以来,十多年间,未尝或间,这样不觉积少成多,在多年的修学中留下了大量的思想札记,现在我把这些以灵感写下的文字选录一部分整理出来,汇编成这本《探寻生命的奥秘——禅与道的现代诠释》。

为使此书的结构更加清晰,也为了便于读者的阅读,特参照笔者精神发展的主要阶段,将这些札记依据不同的主题加以分章标题,但所有的标题都取材于正文的札记之中。当然,这些标题只是一种精神向度的提示,而每一段的札记内容都是随感而发,不可能有一个完全统一的主题。本书收录的札记始于一九八八年,终止于二〇〇四年,除一九八八年和一九八九年的札记编为第一章外,其余每一年的札记分别编为一章,所有的札记按写作时间的先后顺序加以排列,每段札记之间用*

号加以区分。为便于读者更好地阅读和理解本书,友人周田青先生阅读此书初稿后特地代读者提出了若干问题,我把这些问题的解答作为本书的附录附入书尾,以利于读者更好地理解此书的写作背景。这样正文共计十六章,加上“自序”和“附录”,构成此书的整体结构。

由于本书是从多年以来作者大量的修学札记中选编而成的,故其篇幅之长短,内容之重心,每一年都有所不同。人生的每个阶段都有不同的存在体验,因而记录下来的文字也就有不同的色彩,本书所录主要侧重于有关禅修体验的文字。由于历时十七年,作者本人的思想有发展,文风有变化,而见地则颇有精粗之别,故本书所录未必皆契禅味,望读者明察也。一般而言,愈到后期,则境界愈圆熟,而可以分享者愈多。但整体上这本书的中心思想仍然是一以贯之的,后面的思想与体验,都是前期思想与体验的深化与显化而已,好比是一棵大树,都是由最初的种子发展演变而成。

此书呈现出个人十多年来对宇宙人生的真实探索和参禅悟道的心得记录,其文笔与思想之风格都具有独创性,既非文人的文学创作,亦非学者的学术研究;既不同于哲学家的哲学思考,又有异于宗教家的传道弘法。然其中有诗意、有哲思、有禅味,而亦文学亦哲学亦宗教也。或诗或文,或抒情或议论;或只言片语,或长篇大论;或悟道体验,或参禅心得;或人生哲理,或宗教探寻……其文风与内容,皆随人生的不同阶段精神的发展而更新,然一以贯之的是所有的文字皆自心中流出,完全是个人真实精神世界的展现,毫无造作与虚构也。因此书之成,初非有意为之,完全是自己心灵世界的记实,而非为写给别人看的有意创作。

思想发展,修道体验,学术之路,情感经历……这本书是我的心灵成长史,是个人多年来不懈探寻生命奥秘的智慧结晶。我希望自己在求道的旅程中所经历的种种风光,能给广大读者提供一份参悟生命奥秘的生动素材,一面反观自己的镜子,启迪读者开拓心灵的空间,发掘我们内心所本有的无穷的宝藏。同时,作为一本由私人札记整编而成的书,它的性质却决不仅是属于个人的,它也可以看成是从个人体悟的立场对禅与道的内在意义所作的现代阐释,其中蕴含有许多独到的见解,且可为哲学、宗教学、心理学等诸多学术领域提供一份可资研究和参考的资料。虽然菩提道上所有的风景,都不过是暂时的化城,无可执

着,无可留恋,但在未到宝所之前,这一切的风景又都是人生当下的财富,让我们在生命的每一刹那,体验到生命本身的宁静与浩瀚!

谨以此书,敬献给古今一切自觉觉他的成道大师们!是那些未曾谋面但却心心相印的先贤大哲,给了我无穷的智慧和加持;献给一切在人生道路上不懈探寻真理的同道和朋友们,我愿成为你们的知音和爱人;献给那些在我人生旅途中关心和帮助我成长的亲友、老师、同学和同事们,是你们使我的人生一路走来总有欢笑与感动;献给所有有兴趣阅读此书的广大的读者们,愿本书这种生命的真实感悟与探索历程,能与天下有缘人分享;最后,我要把此书特别献给我的道友黄益隆先生,正是因为他的慷慨资助使此书最后得以顺利出版。愿此书的出版能够有助于禅与道的现代研究工作,有助于读者净化心灵,提升人生的精神境界,帮助人们找到安身立命的精神家园!

戈国龙

二〇〇二年十二月四日第一稿

二〇〇四年十二月九日第二稿

二〇〇五年十二月十三日第三稿

目 录

第 一 章	生命的悲剧意识	1
第 二 章	道的玄妙与平凡	4
第 三 章	在那寂静的刹那	11
第 四 章	沉思宇宙之谜	17
第 五 章	听天籁之乐章	24
第 六 章	未名湖畔的脚步	32
第 七 章	法界本自圆满	49
第 八 章	享受生活的每一刻	95
第 九 章	大悲者的多情	99
第 十 章	最美的风景	114
第十一章	宁静地倾听	152
第十二章	存在就在这里	170
第十三章	当一切语言都停止的时候	198
第十四章	沉醉于空无之乡	228
第十五章	接受整体的祝福	275
第十六章	清醒地游戏	304
附录:	答读者问	323

第一章 生命的悲剧意识

生命诞生之日,即孤独产生之时。其深层背景源自于对永恒的渴望和对心灵的求索;生命的窘迫和对现实的不满又使孤独带有很大的忧患色彩。为解除人生的孤独,常借助于自欺欺人和随波逐流,而真正的解除孤独的方法在于正视孤独、欣赏孤独,把孤独作为一种生活的必然而享受之。

午中一觉,神情梦然。往事历历,乡情依依,离愁别恨,无限凄凉!念青春飞度,岁月难追;思家道殊贫,慈母心碎。人情世事,日以无睹。故乡青山依旧,某以童心遍游,几度玩戏,几度春秋!叹烂漫年华,一去不可追,唯以几番旧梦,聊以慰怀。今以孤影只躯,越千里求学,竟如梦游一般,虚幻的阴影遍布于始终:无挚友以抒情,无温暖以解愁,壮志难立,学业平平,其可悲乎!

* * *

精神对于永恒的渴望,对于更高层次的生命意义的思索,使人常常感到人生得有一个支柱,一个不动摇的信念,唯有如此,人才可以坚定地有意义地活下去。一切表象的暂时的追求,总要随时间的推移而失去其光彩,对生命顽强的渴求促使自己深深地反思!

几天来,心头笼罩着一层悲哀和愁绪。多少次梦中醒来,浑不知身在何处!想起了过去的烂漫岁月,如飞而逝的青春年华,想起了短暂的人生。若干年后,南园的一切皆成旧梦,尚有谁知道昔年戈某曾居于此?一切一切匆匆变幻,一切一切不可捉摸,悲凉无限,感慨万端!

问题的本质和真正的悲哀来自于对人的生命有限,人的灵魂不能永恒,过去了的永不回来的悲剧意识,这是真正的生命的悲剧意识,无法解脱的生存困境!想到人总是要死去,想到过去的烂漫岁月,想到我们生存于世上不过短暂的一瞬,想到我们“前不见古人,后不见来者”,

禁不住“念天地之悠悠，独沧然而涕下”。想起这一切，童年的梦幻和自己的百年之后……止不住热泪盈眶，心中充满了无限的悲哀！造物主给了我一个聪慧的头脑，却为何不让它永恒？

由这生命的悲剧意识，我们自然会返过头来，对生命存在的价值和意义，对人的生活目的、生活态度和生活方式进行全面的观照，重新思考怎样珍惜人生，创造幸福的人生。但无论多么幸福，这一切都将成为过去！

* * *

人处于现实世界和理想世界的夹缝之中。世界的现实表现为人与自然、人与社会及自然与社会的密切联系及其基本规定性，理想世界表现为人理念中的未来世界，亦即超越现实中的缺憾而达至的完满世界。作为客观生存于其中的现实世界和不可超越的世界的现实，成为人的现实主义行为的源泉，而存在于理念王国的理想世界成为改造现实的动力和武器。脱离了现实的理想即使充满芬芳也只是高层次的空想，完全没有理想的现实主义者只是一具没有深层灵魂的躯壳。作为现实的理想主义者和有理想的现实主义者能立足于现实的土壤，朝理想的王国迈进。有了现实的理想才可能有理想的现实，目标是理想的，行动是现实的；从现实世界到理想世界，从此岸的土地到彼岸的天堂，当中横隔着一道难以渡越的河。现实的理想主义者在于不仅能看到彼岸的光芒而且立足于此岸的攀登，做一个现实的理想主义者吧！

* * *

夫人生于天地之间，以浩然之正气、忠正之精神为立身之道，以人间的真情与爱心为做人的根本。常怀济世救人的理想，利国利民的情怀，善为他人着想，乐为他人服务，如此则人间真情常在，温暖常在心头。

* * *

每个人都有孤独的体验：一种无法解脱的生存困境。你仿佛进入一片寂静的阴暗的荒漠，四面楚歌，风雨飘摇，欲哭无泪。虽然孤独有时让人清醒，教人一种温柔的情怀，但人还是害怕孤独。练功不仅是一

种健身法,尤其重要的是它教人一种处世的哲学,让人进入宁静安祥的生命状态。在一片祥和静寂的、一无所在而又无所不在的氛围中,使人得到心灵的宁静。从某种意义上说,练功是杰出人物的精神支柱,清静无为而致无不为,让人获得一种超然和豁然的人生态度。练功是超越人生孤独的精神武器。

在精神王国以“无为”来超越虚无走向永恒,在现实王国以行动去感受生活并达到“无不为”的目标。超越生命悲剧意识的关键在于对无为的顿悟,实现人生价值的途径就在于以积极的进取达到对虚无的超越。

重视思考但不故弄玄虚,快乐生活但不庸俗粗鲁,道德坚定而不守旧,思想开放而不轻浮,任其自然但不随波逐流,见识卓越而不清高自赏。事理通达,大智若愚。

* * *

其实生活的欢乐本就在平凡的生活里,大自然里就充溢欢乐的源泉。抛开愁思幻想,投身自然的怀抱。空气、阳光和鲜花,大自然的恩泽是我们温柔的情人。一切的烦恼和忧愁都是因为违背自然的法则,滥用人智慧造成的。须知人的智慧是用来追求真理,创造幸福,而非用来制造烦恼的!

* * *

今天恢复了自然的、本来的丰富的我,思想敏锐而多愁善感。下午溜了一场冰,格外地舒畅。但忽然间又感觉到凄凉,想起了缥缈不定、短暂孤独的人生。脑海里豁然开朗,人生的困惑面对永恒便显得简单和无足称道:除了死亡,还有什么重要的呢?

晚上去练功,静静地站桩,不知过了多长的时间。练功后回来,一轮明月挂在天上,朦胧的月光泻在路间,树林里稀稀疏疏斑驳的树影,勾起了许许多多的联想。今月曾经照古人,今人不见古时月,人生代代无穷已,岁月年年月相似!心如醉如痴,仿佛回到了天真欢趣的童年,那种朦胧的感觉。

第二章 道的玄妙与平凡

修道之至理,唯顺逆二字。顺则如常人精气下行,神志外驰,元气日减;逆则静心寡欲,精不外泄,神不外驰,于虚极静笃之中炼精化气,炼气化神,炼神还虚,与道同在。

* * *

精神修养到了一定的境界,忽然间得到一种解脱,一种顿悟,一种高级的可意会不可言传的妙境。求佛悟道所追求的正是这种豁然而至的禅悟。万物运行不息,我静观它的变化;花开花落,我欣赏造物之神奇而心宁静自然。不以物喜,不以己悲。人生智慧匠心探求天地之至理,宇宙之知音。精神退飞驰骋于极乐仙府之地,幽微玄妙之所,而绝大智慧融于纯朴自然之中。虽洞悉一切而无虚狂之态。于宁静淡泊之中修身悟道,于学习研究之中展现才华。一切悲观因为宁静豁达而超然,一切忧伤因纯真无邪而显示其天然之美。一切死亡是走向新生的壮阔,一切混乱是走向有序的多姿!

* * *

由于宇宙之浩渺天地之无穷,更由于人的一生只是神奇世界中短暂的存在,个人不可能彻底认识宇宙,也不可能彻底认识自身。在无垠的宇宙面前,个人的存在必将是一种悲壮的凄凉的无限孤独的求索。智慧愈高,孤独愈甚;成就愈大,悲壮愈烈。

* * *

从孩童到少年,在遗传和环境的双重作用下,由本能自发而自然地生活,这是原始的“本我”的境界。

从自我意识的产生,到对死亡的意识,对宇宙人生之思索,从而确

立自己的世界观和人生观,这是自觉地以自己的自我形象去生活的“自我”的境界。

从反省我之存在,到对人之思维本质的探讨,从对生命无常的悲哀,到一切如梦一切虚无的“空境”,此时我已不是自我能控制的一个有限的我,而是无限的“超我”境界了。

超我非常人所能体会,唯大智者、大禅者方能契入。

* * *

大智若愚是我的特点,也是我的目标。

大智,即具备卓越思想和敏捷的思维;若愚,即是忠厚诚朴,真实自然。以敏锐的眼光观察世界,同时具备超然平静的人生态度,智与愚是一对矛盾的统一体。大智者知识渊博,才华横溢;若愚者淡泊宁静,自然无为。

唯大智者才知若愚的可贵,唯若愚者方能真正成为大智者。

* * *

人生中一直有一个真实的自我,一个鲜明的角色在生活的舞台上扮演一出悲喜剧。终于有一天,所有的一切都失去价值和意义,自我找不到立足之境了!“我”从哪里来?“我”是何物?前不见古人,后不见来者,“我”拥有的是多么有限的时间和空间!一百年后所有的一切都成为虚无的幻梦,现实里的一切都变得陌生和虚幻。我第一次感到彼岸世界不灭的圣火,我第一次感到宗教存在的永恒价值。宗教不光为了摆脱现实的苦难而寻求来生的天堂,宗教之所以产生并将永远存在是基于人总是要死的这样一个客观事实!这是人生的真正的觉醒,我经历了一次灵魂的重塑。深深的悲哀,深深的困惑,使我彻底悟了人生。从此成了人生的自觉者,我开始以“道”来把握世界,顿悟宇宙。我第一次感到老子的伟大与卓绝。渐渐地,我的灵魂和身躯与自然宇宙融为一体,在虚极静笃之中获得灵魂的超越和生命的享受。道之力量,玄妙无尽!

泪水无声地流下,我知道我又告别了人生的一个时代。昨日的忧伤虽已忘却,今天的欢笑却带着泪水。

不再刻意地寻求,平淡中有生活的真味;不再沉重地思索,无念中

乃有超越一切的轻松。

意志与智慧

人生的虚无源于人的意志。意志,简言之,就是人的欲望。古人云:“食色,性也。”这说明人有两大基本的意志,即生存意志和生殖意志。从这两大意志出发,可以解释世界上绝大多数人的行为。欲望无穷无尽,而能得到的满足极其有限。就拿生存意志来说,死亡就是它的终结:我们无法拥有那些不属于我们生命的时间和空间,而现实唯一的生存方式,只是所谓“刹那的现象”,根本没有“常驻”的东西,也就根本没有永恒的价值。意志带来的只能是空虚,时间使一切意志产生的努力归于空零。“有我”才有我的意志,“我”是意志的主体。由于意志的介入,“我”之思维意识受意志的控制而具主观功利性,造成源于生理意志的精神意志。精神意志的结果是人生的孤独,这是人生本质上的虚无。总之,意志造就了人生的虚无。

超越人生虚无的唯一方法,是依靠脱离意志的人生智慧。只有在意志完全消失,“认识”作为纯粹的主体,思维完全摆脱主观功利性,也即没有“我”介入时的纯意识,才是这里所称的智慧。思维摆脱意志的羁绊而自由奔放,不再为意志服务,犹如反映世界的一面明镜:这时的思维也即智慧的唯一目标,是反映客观世界的真相和联系。智慧是天才的财富。天才的成分与智慧成正比,与意志成反比。智慧是一切所谓“天才的激发”或“灵感的来临”的源泉。这种纯意识的智慧,清澈如漓江之水,天真如三岁幼儿。它没有诸如“这一切有何价值”、“为什么要思维”、“想通了又有什么意义”等意志化的表现,它只是为思维而思维,想世界之联系与本质。由于没有功利欲望,自然没有所谓的虚无。三岁的幼儿看见满天的繁星,不禁遐想联翩,满脑子疑问,但他从不想“我为什么想它”,“想了也没什么用”。天才从一定意义上说即具备孩童烂漫之气。意志所带来的是暂时的残缺的快乐,而智慧所带来的是纯粹的无上的陶醉。正是在这种自然的平和的无上的陶醉中超越人生的虚无。

上面所说,是将意志与智慧分裂开来探讨其特点与优劣。然而现实世界之人具意志成分者多,具人生智慧者少,也即俗人多而天才少。

那些兼备意志和智慧者,则常常对自己迷惑不解。因为意志使人常常陷入自我思维之无限循环,即“我思我之思我之思……”,这与智慧即纯意识截然矛盾,于是乃有思维(心理)之困惑。

意志是虚无之源,智慧为超越虚无之方。意志和智慧的矛盾,是心理困境的根源。追求作为纯意识的智慧,是获得真正幸福的途径,而练功修道,自然无为是获得智慧的有效方法。

帕斯卡尔曾划分三种性质不同的秩序以及相应的三种不同的伟大:首先是身体物质方面的秩序,这方面伟大的代表是太空、星辰、君主、首领等,这是眼睛能看得见的。其次是精神、理智方面的秩序,这方面伟大的代表是那些天才们。他们有他们的领域、他们的显赫、他们的光辉,哪怕他们显得平凡,他们绝不需要与他们毫无关系的任何身体、外表方面的伟大;他们不是通过眼睛而要通过精神才能被人看到。最后是仁爱、心灵方面的秩序,这方面的伟大来自上帝,是一种追求无限与超越的境界。

普通人只会追求肉体、物质方面的享受,他们运用全部本能去满足自己本能的需求。而科学家、艺术家以及各个领域的卓越者,则在自己的事业中构筑自己的精神世界,更多地追求精神上的满足。只有人类中一小部分具有哲学头脑和宗教意识的人,才能体会到最神秘、最玄妙、最具灵感的宗教性的境界,才能感知存在与虚无,才能有超越自我,追求无限的勇气,用心去和宇宙精神相往来,并达到天人合一、顿悟圆通的境界。

* * *

孤独差不多是天才的命运。降格以求,或许会得到许多知音;而上升一格,又会失去许多朋友。天才的使命是去探讨和认识人,探讨和认识宇宙。并非人人都可以搞哲学,搞哲学需要真正的哲学思维。思想有它自己的季节,得其时则显,不得其时则隐。认识宇宙和生命总有其局限性,追求真理是一个痛苦的过程。

顺逆与无为

生命修炼的基本原理可概括为“顺逆之道”和“无为之术”。

顺逆之道从宇宙方面来说,整个宇宙的进化是顺行,即道生一,一生二,二生三……直到生万物。宇宙的本原道是隐化的,而功能是万能的,超越时空的,宇宙的进化过程也就是道的显化过程,同时也是万能性隐化的过程。气功通过逆向的退化过程,通过显态信息的隐化来增加万能性,最高境界是返归道之本原,达成永恒与超越的无限境界。

从人本身来说,每个生命都是从混沌中诞生,渐渐进化,其进化过程不仅重复了整个人类的过程,也是整个宇宙进化过程的缩影,包含了整个宇宙进化的全部信息。常人是顺行,由先天的元精、元气、元神化生后天的精气神和形体生命,精下泄,神外驰,最后元精元气元神被耗尽,生命也就终结。气功修炼是逆行,是炼精化气、炼气化神和炼神还虚,由后天返先天,回归婴儿期的混沌状态。

顺逆之道,不仅是从精不外泄、神不外驰这个角度说的,广义的顺逆之道,顺是指一切常人的伤精耗神的行为,如私心杂念、贪图享受、追逐名利、纵情声色等,逆是抛弃一切常人所为满足自己本能的精神和物质上的追求,目无所视,耳无所闻,神形相守,身心合一。

无为之术,从宇宙方面来说,“天地所以能长且久者,以其不自生,故能长生”,宇宙万物生生不已,遵循一个最高的法则:自然。老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”道本身是自然的,自然即自己如此,也就是无为,无为而无不为。

从人自身来说,无为首先是一种特殊的意识状态和认识事物的直觉方法。“人知其神之神,不知其不神之所以神”,一般人只知主客对立的理性思维,而无为是主客融为一体的直觉,如阳光普照而无所偏私,从整体上直接把握事物的本来面目。

无为更是一种道德修养的境界,与人无争,与世无争,不求名利,不慕虚荣,大公无私,为全人类谋幸福。无为要求无我,“不思善,不思恶”,把人与我,内与外,有与无,大与小,好与坏,烦恼与菩提,迷与悟,虚妄与真实,生死之苦与解脱之乐等等对立全部打消,达到与天地混为一体,返朴归真。

无为也是练功的方法与技术。松静自然是练功的基本要求,无为而松无为而静无为而自然,这是练功理想的境界。练功的火候关键也在有为与无为之间,初级层次是有为,高级层次纯是无为。无为之术是一门生命的高技术和高艺术,其目标是无不为。