

《中国禅（悟义老师给大家带来一个对于“中国禅”的崭新认识，各代禅祖师们用生命点亮的无尽心灯，在人类文明高速发展的今天必将重新焕发出别样的光彩）》

## 书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787549616169

编辑推荐

悟义老师

人脉法脉 两线并举  
独解禅法西来  
如何“中国化”之历程



## 内容简介

在商业大潮硝烟四起的今天，大部分人忙于赚钱应酬而疏于培育精神，心纠缠在日常琐碎事物中的人大多不清楚，在这个生命中还存在有永恒的事物，以至于想摆脱每天琐碎的烦恼只是筋疲力尽的徒劳，最终将生命的元精消耗殆尽。这些消耗会使得人的精神比肉体提前衰老，而这些早衰更是吃补药、按摩美容无法解决的！如果一个人没有能力过自己内在的生活，而是不断忙于外界事物，生命对于他不过是个沉重的负担，这和财产、地位无关！禅的修行是内在精力、活力的储蓄罐，心灵的蓄电池，当身心充满了电能时，生命的奇迹就会喷薄而出，禅是生命的非药之药！禅之境犹如宛妙的音符拨动心弦的一刹那，顷刻间涤净世间烦恼，让这些烦恼于无形之间遁入不思之境。烦恼是什么？同样的事情，装进一个杂念纷纷、妄想连连的躯体中产生的叫“烦恼”，装进一个清净自在、无相无住的禅者身里就是“菩提”，“行到水穷处，坐看云起时”，这烦恼在禅者心中如霜雪溶于沸水，如朝雾散于初阳。有些读者会奇怪，“中国禅”这个名字是怎么来的？是因为我们是中国人，所以叫“中国禅”，还是和“印度禅”、“日本禅”有什么真正区别呢？这个问题，笔者会在书中给大家解释。其实我想说的全在书里，请各位耐心看完《中国禅》。

笔者希望此书能给大家带来一个对于“中国禅”的崭新认识，各代禅祖师们用生命点亮的无尽心灯，在人类文明高速发展的今天，必将重新焕发出别样的光彩。

## 作者简介

悟义，“中国禅”修养导师，主要著作有《茶密人生》《茶密功夫》《禅者的秘密·饮食》《禅者的秘密·禅茶》《禅与生命之本能》《生存》《禅》《莲花禅修》《茶密禅心》《中国禅》《至宝坛经》等。

## 目录

### 引言

#### 第一章 以心传心

#### 佛法的革命

#### 从昔而今

#### 三生万物

#### 无心之人

#### 把心安住

#### 三界唯心

有染即色，无染即空

## 第二章 心灯无尽

德山悟道

顺逆皆方便

痴冥之室

### 第一章 以心传心

从昔而今

无心之人

三界唯心

德山悟道

痴冥之室

虚明自照，不劳心力

觅心不得

### 第三章 释迦拈花

正法眼藏

唯我独尊

### 第四章 六祖惠能

东山法门

自性三宝

### 第五章 达摩一脉

禅密法密

国之大宝

实相禅心

第七章 行走江湖

最生活禅

药山惟俨

第八章 一花五叶

临济

曹洞

沩仰

十方俱击鼓，十处一时间

附录一 灯录

附录三 经典

禅者的称呼

禅者的智与愚

生死轮回

悟道

一念（一）

菩萨行

禅者的佛、人、魔

禅者的饮食

禅者看经

方丈室

禅者的受戒观

禅者的出家观

禅者的一行三昧

不可思议

戏论

一体两面

禅定

根器

主人公

灵光

佛陀精神

[显示全部信息](#)

前言

好久没有参加朋友们的聚会了，在2014年流火的五六月，我把自己紧闭在书房埋头写作，不知今夕是何年。

这次“聚会”是为一位朋友送行，他们全家即将移民美国，朋友们开心地为他们饯行。或许久违了这样的聚会，我突然发现朋友们聚会讨论的话题和商业程序很相似，感觉跟开会一样，程序如下：

一、大环境：从社会风气到周边国家关系，再到反贪、金融、市场环境，最后是污染情况：疾病、空气、转基因、水源、气候。

二、对治和方案：基本认可大人往返，孩子留国外读书或全家移民的模式。

三、兴奋地分享各人手里的商业机会，对未来商业前景的判断。

话题诸如此程序，间中夹杂彼此灌酒，取笑嬉闹。正当我头疼该找什么借口脱身时，突然一段话引起了我的注意，一位计划做高端养老院的朋友谈道：中国的人口红利快消耗完了，目前60岁以上的人口约2亿，65岁以上的老年人约1亿。但是今后，约有5-6亿的老人拖缓社会发展步伐，等我们这批人老时，会比较凄惨。

这次“聚会”是为一位朋友送行，他们全家即将移民美国，朋友们开心地为他们饯行。或许久违了这样的聚会，我突然发现朋友们聚会讨论的话题和商业程序很相似，感觉跟开会一样，程序如下：

二、对治和方案：基本认可大人往返，孩子留国外读书或全家移民的模式。

话题诸如此程序，间中夹杂彼此灌酒，取笑嬉闹。正当我头疼该找什么借口脱身时，突然一段话引起了我的注意，一位计划做高端养老院的朋友谈道：中国的人口红利快消耗完了，目前60岁以上的人口约2亿，65岁以上的老年人约1亿。但是今后，约有5-6亿的老人拖缓社会发展步伐，等我们这批人老时，会比较凄惨。

传统中国人会习惯从中年开始注意养老，会选择买房子、养孩子、存款、养老金、买保险等等各种方式以备养老之需，但我想现在的老年人无论手里有多少钱，做了多少准备，心里也是没有什么底气的。

什么是大健康产业呢？我仔细听后才明白原来包括了医院、养老院、养生系列等等，可以说围绕人的衣食住行、生老病死，既有个体生理、身体健康，也包括了心理、精神以及社会、环境、家庭、人群等各方面健康。大健康产业想转变传统医疗模式，即从单一救治转向“防——治——养”一体化。

我说：好啊！我认可这个大健康的理念，这个思想本就是源于《黄帝内经》中倡导的“不治已病治未病”，商业往这个方向转化，我毫无疑问特别认同。但，“中国禅”修养和大健康产业不但没有任何矛盾之处，反而可以相辅相成，禅可以帮助弥补商业健康领域的大不足，你们为什么让我别修了？我修得越好，就越能够帮助各位发展更加圆满的大健康产业啊。

众人点头称是，于是我说：自古东方文明都讲自然而然，顺其自然。我们先来谈谈人口爆炸，地球承受不了的问题吧。我认为一切的增长都有其规律，喜马拉雅山不会高得戳破了天，同样人口也不会无限地增长。

近代两百年人口一直在暴涨，是什么原因导致暴涨？一是粮食的产量增加了；二是人的寿命延长了。

再说第二个问题：寿命延长。两百年前人类的平均寿命只有二十至三十多岁，由于西医发明了防疫接种，和抗生素的大量使用，以及医疗卫生环境的大大改善，人类的

预期寿命从二三十岁延长到了七八十岁。

有没有想过，人类可以把一些工厂、生产、建设、污染源搬离地球？

有没有想过，人类对现有的资源类物质应用是用“减法”来消耗，对待非资源物质则是以“乘法”来增加，为什么未来人类不能再次把如“氮气”这样的非资源，改变为人类生存必须的“人造资源”？这时候，石油、煤炭等等现在认为必需的资源很可能就被弱化和替代了。

有没有想过未来信息的传递不再通过电子，不再依靠手机、电脑之类的器物传递？信息完全通过人脑直接传递？通过意识感应传递？通过波导隔空传递？

席间有人笑道：电脑有这么厉害吗？

那么纵向的网是什么呢？纵向的网特性是个体化，例如情网。这一横一纵的网层层交叠，环环相扣，人居于其中根本无法逃脱。电脑的可怕之处在于，未来它不仅仅是无情的电子产品，也将会有气味、温度、触觉等人性化人工智能加入，从而自动升级，甚至可以变成您的爱人、孩子等模样。人和这样升级后的电脑一起生活，必然迷于其中，无法自拔。这样下去，电脑清醒，人类迷糊，电脑只用装个芯片就可以了。无论是真的机器人，还是被安装了芯片的半人半机器，各种机器人会进一步替代人类意识、行为，这样的时间还远吗？

我继续说道：电脑靠什么？靠的是核心的芯片，未来芯片会越来越小，但储存量却越来越大，这不就是“其大无外，其小无内”吗？天地万物存于芯片之中。就像未来社会人口尽管甚众，但绝对是极少数人控制有效资源，从而带领绝大多数梦中人生活，这是狼群领着羊群玩，是无可逆转的弱肉强食状态，我认为这才是最可怕的事情！人口老龄化、思想退化，这是“大国空巢”；到处遍布着梦中人，被纵横交错的各种网络包围，被各种娱乐、游戏迷惑，思想缺乏活力、创见，失去主体，这是人类的集体退化。

春秋末期的秦国是非常落后和偏僻的，但商鞅变法百年后，大秦气势如虹，一统江山。这是因为商鞅的“人众兵强，此帝王之大资也”，他清楚人口资源、人口素质远比攻城、占领土地资源重要得多。所以他开垦耕地、修建水库、推行农战，并通过优惠政策，大量引进外国移民，骚扰敌国农田、粮仓，减少敌国人口，于是百年后，秦都是六国最繁华的都城，秦国国力、战斗力远超他国，秦一统天下势在必行。

1830年中国是4亿人口，现在是13亿，人口看上去增加得很快。但快慢不在数量的变化，从横向来看，中国的人口增加是缓慢的。比如说1830年全球人口是10亿，4亿中国人占了世界人口的40%，但到现在中国人却只占世界人口的19%，并且每年出生人口只占全球10%了。

有位朋友听后饶有兴趣地问道：您刚才说的可以通过人脑传送数据，这是不是您常常讲的，禅的“以心传心”啊？哈哈，结果还是用科技方法实现了啊。



那人更有兴趣了：如果这种科技实现了，人还有秘密吗？还有自由吗？

那人哈哈大笑：要是这么说，我倒是真要修禅了。否则我想买什么、做什么都不是自己决定，我的隐私被别人随时研究，投我所好，我不变成商业或网络的奴隶了吗？

我相信电影里一直热演的各种外星生物存在，我们放开思维想想，外星生物一定是人形或者怪兽形吗？外星生物一定有多种状态，有可以见形的和无形的，这些无形的、隐形的生物，还有那些可以运用高科技变成隐形的人类，甚至一些进入了某种境界而居心叵测的特异功能人士等等，他们既可以隐秘地在某处观察，也可能进入您的意识操控您，输入意识改变您的决定、行为，或者和您的意识联网对接而获知想要的信息。

我说：岂止电影中那么简单？我们的思想局限性太大了，好像自己给自己的思想划了一个个房间，画地为牢一样，我认为未来只有想不到，没有做不到。就好像古代人、甚至民国人想不到今天的发展速度一样。

我说：现在的健康产业是西方模式，西方模式的特点是将人变成螺丝钉，人的因素减少到越小越好，尽量脱离人的情绪等动态因素，这样容易复制、传播、扩张，而且资本市场听得懂，愿意投资，然后融资，再融资，这很关键。在这种模式下想实现“不治已病治未病”的理念我认为就是一句口号，用结构先进的房子、功能名目繁多的保健器材和药物、还有各种仪器先进的疗养院、医院，是无法真正让人健康的。健康是身心和谐，人的健康是由心开始的，心不定，身体不会健康。

同样的保健、经络按摩，如果不了解“子午流注图”，按摩、推拿时是否知道哪些经路上午或下午或晚上，分别不能推？不能刮？不能拔？不能灸？再说保健的使用手法，什么时候需要补？什么时候可以泻？拨、打、拍、击、点、压、刺等等手法的应用需要注意哪些要点？

不仅保健品，就算平时饮食，吃下去的东西对身体是补充还是损伤，有几个人能真正明白？同样的水，牛饮成奶，蛇饮变毒，是水的问题吗？如果对个人情况如此不了解，您如何分辨吃下去的是补药还是毒药？

人的自由度和活动的空间有关，现代人快也快不起来，慢也慢不下去，动的时候想静，静的时候不安，这种生命体哪里谈得上什么自由？老幻想着退休、逃避，可以休息，如果心灵没有平静，所谓的退下来享清福，是叶公好龙。从养身意义来讲，禅里面包括了禅瑜伽、禅太极、禅茶、禅舞、禅箫、禅画、禅花、禅艺、禅香、禅熏、禅食等等可以世间推广和发展的项目。这些项目是可以复制、传播和商业推广的，日本人做出了很好的表率，但还有极大的空间可以发挥和拓展。

我笑笑：您可别这么比，这无法比，您说的那些在身体层面，放松的仅仅是身体细胞，而修养可以抚慰心灵，心灵的放松是现代人最需要以及最难得的。如果心灵没有及时得到休息放松，那么大脑细胞的衰老和退化就尤其明显，表现为记忆力衰退，代谢缓慢以及灵感渐失等等，对于用脑过度的人，修禅是恢复脑部活力的最快方式，这和做

美容、洗脚只是令到身体暂时放松的保健可比吗？

他笑着点头称是。

除了养身之外，禅还有养生之道，如禅意冥想、禅意调息、坐禅行禅等等，这些比上面的方法更深入，这些是难以简单复制，但如果由专业老师带动则是完全可以的，我认为这些是大家可以普遍接受并很快显现效果的与禅相关的大健康内容。

我听他们讨论得热闹，说：现代社会的教育太功利化，大家都是以谋生为学习目的，这势必引起一个问题，退休的老人不需要谋生了，老人们会做什么？日本是老龄化国家，但老人会继续工作，而且很有社会精神，许多人投身公益，但中国老人的退休生活多打麻将、抱孙子、跳广场舞等等以小家、小我为主，老人们其实很不安心。这和给他们提供怎样豪华、便捷的养老院，环境多美多好关系不大，精神无以寄托时，人只有焦虑和烦躁。

在商业大潮硝烟四起的今天，大部分人忙于赚钱应酬而疏于培育精神，心纠缠在日常琐碎事物中的人大多不清楚，在这个生命中还存在有永恒的事物，以至于想摆脱每天琐碎的烦恼只是筋疲力尽的徒劳，最终将生命的元精消耗殆尽。这些消耗会使得人的精神比肉体提前衰老，而这些早衰更是吃补药、按摩美容无法解决的！如果一个人没有能力过自己内在的生活，而是不断忙于外界事物，生命对于他不过是个沉重的负担，这和财产、地位无关！禅的修行是内在精力、活力的储蓄罐，心灵的蓄电池，当身心充满了电能时，生命的奇迹就会喷薄而出，禅是生命的非药之药！

有些读者会奇怪，“中国禅”这个名字是怎么来的？是因为我们是中国人，所以叫“中国禅”，还是和“印度禅”、“日本禅”有什么真正区别呢？这个问题，笔者会在书中给大家解释。其实我想说的全在书里，请各位耐心看完《中国禅》。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)