

---

# 從西方醫學走向中國文化

## 兼記我的學禪經歷

文 / 王涵實

二〇一二年秋天，我首次接觸南懷瑾老師的著作，並逐漸深入學習儒、釋、道之學和中國禪文化，參加「禪七」和學習打坐。這五年間，我受南老師的著作和南師法脈傳承的影響深厚，改變了我從未懷疑過的生命科學的認知和人世社會的價值觀念，我的思維模式和生活方式發生了大變化。值此南公懷瑾先生百年誕辰研討會的時機，我記錄下這五年來學習傳統文化的心路歷程、身心變化，向我的老師們以及各位道友彙報。尤其，我想藉此表達這五年來我心中深深滿滿、無法輕易言說的，對南師以及南師傳承的各位老師們的感恩之情！

下面記錄的內容只是我自己的一點體驗和認知，其中不當和謬誤之處，懇請各位老師能指出並教導我，學生先在此拜謝！

首先，介紹一下我學習南師著作和傳統文化的緣起，那是純粹偶然的。

我是一名臨床醫生。我接受的完全是現代主流模式教

育。緊張的臨床和科研工作基本占據了我全部的時間。對西醫所闡述的生命科學，包括胚胎起源、身體解剖結構、化學組成、生理病理，以及支配人不同情緒、認知和價值觀念的心理機制等等，我雖然認為不盡完善、仍需要不斷地研究，但從未對主流科學人所共知的生命的起源、形態和功能，以及生命科學的研究手段產生根本性地質疑，也從未想過從另外一條與現代科技截然不同的道路進行探尋。

直到五年前，一次意想不到的撞見。我在一位「算卦」先生的書架上看見南懷瑾先生的一套著作書。我發現這個人真是涉獵寬廣、學識淵博，儒釋道易、歷史古今無不精通。中間有一本關於醫學的《佛說入胎經今釋》，深深吸引了我。一口氣讀完之後，我陷入了思考：第一，以我的醫學知識，我不得不承認，兩千多年前釋迦牟尼佛所講人體受孕的條件、精卵結合後，胚胎在子宮內發育的大略週期變化，和我們現代醫學證實的完全一致。可是在當年的知識背景下，釋迦牟尼佛是如何得知的呢？第二，現代心理學，不論是基礎心理學還是應用心理學，都無法清楚地解釋嬰幼兒個體間如此大的心智差別和脾性秉好，也無法完美闡明人類生理與心理的關係，以及個體心理機能在社會動力中所扮演的

角色。而在《佛說入胎經》中，引入了一個精子和卵子以外的第三方——「中陰身」，這是組織胚胎學中根本沒有的概念，更像現代西方興起的靈魂之說。雖然「靈魂學」在西方越來越受重視，但主流上，生命科學研究者和臨床醫生所持的態度是一不熱捧、二不否定的「觀待」的態度。而這本書迫使我不得不開始深入思考和探究了，因為書中對中陰身在生命構成中所起作用的詮釋，能夠更加直接、貼切地解釋現代心理學所不能解釋的人的身心現象。第三，精子卵子是從父母那裡來源的，可是追究下去，中陰身是從哪裡來的呢？甚至，在中陰身之前呢，是什麼？這可是個大問題啦！基於以上三點，當時我有個模糊的、說不太清楚的感覺，好像生命的本源和存在形式，不完全是我這四十年來所認知的樣子。接下來我讀了南老師的另外一本書《靜坐修道與長生不老》，看到關於氣脈、丹田、三脈七輪、生命的光芒……，由此，開啟了我近五年的生命科學「再學習，再認知」之旅。

大約過了一個多月時間，就在這些問題在我腦中發酵的時候，機緣巧合，我被家人拽進了禪堂，參加了我的第一次「禪七」。還記得自我介紹時，我問了三個問題：一、醫院裡形形色色的病人，大街上熙熙攘攘的行人，人生百態，支

配人身體和心理的東西到底是什麼？二、大約同一歷史時期，在毫無交流的情況，西方的耶穌、印度的釋迦牟尼、中國的孔子和老莊紛紛出世，留下傳世幾千年、如此相近的思想，這絕非偶然與巧合，那是什麼原因呢？難道真有絕對真理存在嗎？三、世界主流的三大宗教，再加上我國的道教，歷經千年不衰。我們可以說古人是原始迷信，但科學發展到了現代，為什麼還會有那麼多人迷信？若這些宗教思想是真的，那麼佛菩薩、基督、真主、真人等等永遠救世的聖人，他們在哪裡？誰又真正看到過呢？對於這三個問題，主七老師竟然一個都沒回答，我很不解，既要講，怎麼又不回答問題！我硬生生地被憋在那裡。

接下來的幾天，絕對禁語，只管自己不管他人，行香打坐。聽主七老師痛斥當代社會亂象和人格墮落，以及講述《十善業道經》。我開始了多年來首次自我回看和反省，我心裡好慚愧啊！好痛苦啊！本來以為自己是社會良民呢，可回頭看看，各種壞毛病我都有份，各種壞事我都有沾過，更不要提內心充斥著自私貪婪卑鄙的念頭了，真的是不堪回顧啊！幾日我都在慚愧中以淚洗面。身體卻不覺中發生了變化：在完全沒有飲食不調或不潔的情況，我多次嘔吐，每次

嘔吐的內容截然不同卻都很奇怪。有一次，整個肺部裡面刺癢的要命，我小時候多次肺炎，成年又患哮喘，我本以為要發肺病，可突然劍突下像有個漏斗一樣，整個胸腔裡讓我刺癢的那些東西一下子漏到「胃」裡（只是這樣描述，兩肺和胃的解剖關係並不相連），吐出一些非常辛辣的東西，經過這一次倒是肺部輕鬆多了，想想平素帶著這種辛辣的氣息和人交流，語氣會比較生硬和尖刻吧！又一次，吐的東西奇苦無比，我以為肯定是墨綠膽汁無疑，沒想到，看到的卻是極其清澈透明的無色液體。到如今，作為醫生的我也想不出哪種體液會是無色透明卻奇苦無比的。那次吐過後，感到心情輕鬆平靜好多，好像把多年不知不覺中留在心裡的苦水和委屈全倒掉了；還有一次，吐掉渾濁像有渣滓一樣的東西，竟然都是我小時得病經常吃的土黴素、四環素的味道，對此我感到疑慮和害怕了，我每天給病人開大量的化療藥和抗生素，除了治療作用外，身體是如何對這些藥物殘留做處理的呢？真的如同藥代學和藥動學所顯示的結果那樣，短時間就被身體代謝掉了嗎？這真需要我們好好思考和研究了。

禪七期間，更多的是講我們中國文化的源流，列舉了很多儒釋道文化中的瑰寶，古聖先賢對人類發展巨大的貢

獻，歷代禪師所傳承的禪文化對國家的影響，大到國家安定發展、文學藝術的振興，小到平民百姓平和安寧的生活，無不滲透著禪的精神和意境。可是近現代，我們中華傳統文明式微，世界搭載上了急速發展的列車，湧現大量的身心社會問題亟待解決。老師還介紹了好多南懷瑾先生的個人經歷、著作、事蹟……從這中間，我體會到了南老師悲憫人類的家國情懷、接續文化命脈的殷殷之心和無私無我的奉獻精神，我被深深地感動了。

接下來發生了西醫無法解釋的現象：打坐中，一股力量從尾椎直衝而上，直到頭頂，腰一下子挺得筆直。不僅如此，腰還能向後、向下彎了。我多年腰間盤脫出，腰挺不直還有側彎變形，我的醫生同事建議我手術。另外，身體內有一種很強的力量自行四處盤旋湧動，人坐在禪凳上沒動，凳子四腳卻不停地和地面碰撞發出噠噠噠地聲音。因為看過南老師書中講過氣脈之事，倒也沒有驚訝，只是安靜地觀察著這些變化。周圍的同修覺得我非常怪異，主七老師卻只是淡淡地說了一句：「哦！她氣脈發動了。」經過體內的一番大動，突然頭腦異常的清晰，乾乾淨淨，一個雜念也沒有，從來沒有如此清明過，但周邊的事都清楚了知（後來得知這是第

六意識的清明現量境，有人將此誤認為「空」或者是「三際托空」)。從以上經歷中，我初步體會到人的身心確實是一體的：心態端正，身體就跟著調正了；身體調正了，大腦思想自然就跟著清明了。

一次夜間靜坐，突然感覺好亮！睜眼一看，窗簾緊閉，外面並無光亮，房間也是一片黑暗。第二天上午，仍然打坐，忽然從頭頂傾瀉下來似有實質的銀白色光芒，照亮了身體各個角落，霎時間，感覺每個細胞都像被融化和昇華了一遍，非常暖融舒暢（後來看南師的書說，人內在光明甚至可以像鈷六十一樣治療癌症）。因為沒有定力，這現象僅維持很短的時間。後來，又有不同光明出現，那是很明亮的黃光，就像夜裡對面的汽車向你打開了前大燈。這種光有時持續一夜，照的我睡不著覺，心理有時竟會有一點莫名的煩躁。現在想想，也許我們真的背離生命之光太久遠了，竟不習慣了。如果說方位的話，勉強說這種光是從頭的兩側方向而來，古人把我們顛骨兩側的穴位稱為太陽穴，是有一定原因的。從老師那得知這種光明叫做「子光明」，尚不是「母光明」。由此我對《阿彌陀經》上所說的「青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光，微妙香潔」有了點理解。

禪七時，我一直參一個話頭：「天地之大，在哪裡安家立命？」正覺身心一無所依、無限淒涼時，感到身上所有的能量都在向內收攏，沒辦法說具體的位置，只能說「很深處」，而胸口膻中穴從未有過的溫暖，心裡湧現出無限的對所有人、事、物的愛意，尤其對自己的愛和憐惜達到了頂峰，好像找到了真正的自我，又像找回了丟失曠久的愛子，抱著自己淚流滿面，心疼不已（我是個孩子的媽媽，對孩子的母愛也從來沒有強烈到如此地步）。老師說，這個「我」並非「真我」，恰恰是極度自戀無明在起作用。不管不理地過了兩天，這種情況也就消散了。後來學習了唯識，知道這正是第七末那識自我情執的極度表現。

靜坐中見過一些視頻片段，不同歷史時代和地域的人物和情節，就像黑白電影，但是比現實中的視頻更清晰，更立體。雖然我只是個旁觀者，不判斷也不干涉，但每段視頻中都會有那麼一個人物，他（她）的心境狀態，我都有莫名的、強烈的熟悉感，好像都是曾經自己的經歷一樣。這種打坐中出現視頻的現象維持了兩三天，也就被繁忙的工作和生活沖淡了。經過這些，我覺得國外很流行的靈魂學好像也不是空穴來風的，佛經上常說的「六道輪迴，輾轉生死」說不



定是真的，雖然不能走入神秘主義中，卻也引發了我的留意和思考。與記憶相關的大腦古老結構「海馬」等，與視覺中樞之間可能也存在一定的資訊轉換作用，其中丘腦可能起著重要作用。記憶和視覺相關的研究是當今未解之謎，也是當今神經學的熱點。

生前和死後，確實是現代醫學研究的空白。我們不得不承認，雖然我們對大腦結構和神經傳導通路等等方面做了很多研究，我們仍然對生命過程中，人的意識、記憶、情感、對自我的認知等等方面，都所知甚微，更莫談生前死後了。在 *Lancet Oncology* (2012, 13(12):1201-1201) 這本國際著名醫學雜誌上，報導了香港一位霍奇金淋巴瘤晚期患者的瀕死體驗和神奇的治癒過程，她的體驗與我靜定中境界的呈現方式有諸多相似之處。這位患者痊癒後寫了一本書 *Dying To Be Me* 記錄了她的經歷和體驗。這個病例和這本書也被另外一本醫學雜誌 *NeuroQuantology* (2012, 2:341-345) 介紹和推薦，雖然這兩本雜誌都對其瀕死體驗的真實性和臨床試驗可重複性未予評價，但也體現出現代醫學對死後研究的關注和開放的態度。

繼「人類基因組計劃」和「人類蛋白質組計劃」之

後，二〇一三年全球啟動「人類腦計劃」，試圖繪製人類的大腦圖譜。新創立的「神經心理學」也試圖研究物質大腦與心理、精神、意識之間的關係。新近，學者們把人的神經意識的研究引入量子力學領域，創建「神經量子學」學科。還有學者把現代心理學與佛學的確識學放在一起去研究。這些生命科學研究都是很有意義的。但其中有個相當重要的問題：我們常規的科研流程是在默認以往科研結果正確及準確模擬活體內環境的前提下，提出一個科研命題，以人、動物或其細胞、組織、器官，乃至基因、蛋白等為實驗對象，利用現有的科技檢測手段對實驗對象進行觀測或干預，根據得到的結果去推測可能的機制和原因。但我們對生命的認知還處於初步階段，以往研究結論是否正確、干預手段是否合理仍無法判定，體外構建的實驗環境和活體內環境差距極其巨大，這些都是大問題。

現代西方對生命科學的研究已開始嘗試其他方式，比如哈佛大學研究在禪定、靜慮、冥想下人的生命活動機制。這是以實驗人自己作為實驗對象，在人體真實、鮮活、有機協作的內環境中得到直接的體驗，實驗結果和結論都是直接呈現的，這個過程中不需建立假設，沒有干預手段，結論也無

需推測，是一種非常好的認知生命的途徑。但是因個體差異太大，比如身體健康程度、心理精神狀態、靜定能力等等，難以保證實驗對象的可比性，並且試驗可重複性差。最重要的是，檢測手段和工具完全受現代科技的制約。

雖然通過靜定方法研究生命科學，很難得到令人信服的科研數據和結論。但重要的是參與者可以直接獲得體驗和受益。一味採用現代科技的思維模式和手段，恐怕很難探究生命的本源，也難讓每個生命直接受益。就如同雖然我們已經研究出有多維空間，但是我們還是只能在三維空間中生活和認知世界。

在打坐的過程中，還有些其他的身心反應。這些現象並不同於我在臨床常能遇到的疾病、藥物副作用產生的幻覺、或者精神病患者的心理異常。非常有趣的是，現代醫學沒法解釋的這些現象，在佛學經典《解深密經》中，倒是描述得非常清楚貼切。我由此對「學佛」一事大為改觀，原以為不過是敲打唸唱和倡導心靈恬靜的宗教，竟然是揭秘身心的科學之學。但盲目「學佛」也有一定風險和弊端。一則，若做老師的手眼不明，當事人又沒有正見或醫學經驗，一味沉浸在這些境界當中，任其愈演愈烈，說不定世界會多出來一個自大自戀狂或者

精神病；二則，若教理教義不明並且缺乏獨立思考能力，則很容易落入迷信和盲目崇拜，甚至墮入邪教，貽害社會。

帶著不緊也不鬆的疑惑和興趣，我開始在各個領域尋求答案。再回頭翻看組織胚胎學、解剖學、生理學、病理學……尤其是腦的解剖和神經生理學，精神病學、西方心理學也是我尋找的重點，可所有這些，對我的疑惑沒有絲毫的幫助。生命到底是什麼形式？人的思維意識到底扮演了什麼角色？這個問題總是在腦中盤旋不去，我又轉向傳統文化，主要是看南老師的書。南師所講的經典我並看不太懂，但是南師廣博的學識和為時代、為國家、為人民勞苦奉獻的精神對我影響很大，我的心量和視野放大了不少。我就在這個狀態下度過了一年。

以往的境界中我的理性判斷一直處於清晰明了的狀態，可這時發生了一件不同的事情。在一次禪七行香中，我參「萬法歸一，一歸何處」，正當疑問占據身心、渾然忘我的一刻，主七老師的香板落地，我很自然地停在原地。突然什麼都沒有了（這個「沒有」，包括所有的東西，時間、空間、當然也沒有所謂「我」的身心和外在一起，甚至當時連什麼都沒有的認知也沒有）。不知啥時候，一切又有了，同

修的腳步聲、空氣的流動、時間空間的概念……可是一會，又什麼都沒有了……就這樣，我毫無意識地在「有」和「沒有」中反覆「穿梭」了好幾次（後來得知這種現象叫做「三際托空」、「三輪體空」）。在臨床上，有一種癲癇症，叫做「失神小發作」，多見於五至十歲，表現為突然發生短暫意識障礙，甚至意識完全喪失，兩眼凝視或上翻，面色蒼白，頭前傾，口角眼瞼眼球顫動，手中持物跌落等。這次的「意識穿梭」與失神小發作有相似的意識體驗，但臨床症狀體徵完全不同，所以我不認為我患有失神小發作這種臨床疾病。對於這種體驗，我有三個體會：一、人在處於高度疑問和追索過程中，比如全然投入地參禪、參話頭，比如阿基米德在生死關頭迫切找尋鑑別真假皇冠的辦法時，大腦的電生理過程與平素可能是極其不同的，甚至會發現邏輯思維所無法得知的宇宙規律。二、生理學上，細胞動作電位是維持生命機能的基礎，此現象非常類似於神經細胞整體處於動作電位的「絕對不應期」，完全不工作的狀態。三、現代醫學對人的神經系統所知實在太有限了，很多不同於尋常的精神神經現象並不能輕易地定義為疾病。

如果說前面遇到的境界我還是淡定的，那麼這次的經歷

卻讓我產生了壓倒性的疑問：這個「穿梭」的過程，沒有西方宗教中所謂「造物主」的參與，這一點是很明確的。難道這個世界真是如同笛卡爾所說的「我思故我在」這種絕對唯心嗎？若真如此，當「我不在」的「真空」狀態下，又是誰，或者說是什麼，啟動了「有」的開關呢？

這讓我高度迷惑不解，甚至有些「驚懼」。現代科技和醫學是沒有辦法給予我答案，南懷瑾老師所闡述的儒釋道傳統文化卻為我打開了新的視野，這是我極度缺乏的。在這種狀態下，我請了一年長假，開始學習。再讀南懷瑾先生的《佛說入胎經今釋》、《靜坐修道與長生不老》，繼而囫圇吞棗地啃過《定慧初修》、《如何修證佛法》、《原本大學微言》、《老子他說》……

直到那一本對我的生命有極重要意義的書——《楞嚴大義》。當我深夜讀到「清淨本然，云何忽生，山河大地？」的時候，戳中了我心底最深處的疑問：「有、無」的開關究竟是誰？又是如何啟動的？胡亂睡醒的清晨，習慣性開始打坐。突然在一瞬間，深切的疑問和無盡的思想計度瘋狂湧入整個大腦和心胸。我好累好累啊！在最後一棵稻草壓垮我的時候，產生了一種強烈的迫使力量（不知如何表述

更貼切，可能向心力到了一定程度，離心力就發揮作用了吧），使得我全然的放棄了，放下了！什麼都不管了！就那一剎那，我終於從無盡的大夢中「醒」過來了！世界清淨了，什麼身、心、我、法、氣脈、光明，統統都被超越了！就那麼一剎那，我從「有無」、「能所」的二元對立中解脫出來了！原來一切都是我自己搞的鬼，我被自己騙得好慘！所有的疑問和糾結、所有的不滿和訴求，各種知識、各種名相在一霎間全然泯滅！數月學習中盤桓在腦中的字句「人相、我相、眾生相，身見、邊見、見取見」等等等等，都變得毫無意義。「相、見」都本不曾真正存在，更何況對它們的言說和文字呢，這些都毫無實意。掙脫了所有的自我迷惑，我清醒了，那是一種本然的、無條件的自由和具足。一霎間，我懂了何為「無何有之鄉，廣莫之野」；何為「狂心頓歇，歇即菩提」、「一念回機，還同本得」；懂了「何其自性，本自清淨，本不生滅，本自具足，本不動搖，在這本自現成中，能生萬法。」原來「這個」就是古德大禪們說的「那個」。曾聽禪修老師說：將「法身」一詞說為「法性」更為適當，此前倒是不覺一字之差有何不同，現在看來哪裡有什麼「身」或「體」呢！這一字之差確實是對學佛者最常犯的「著相」惡

見進行的有力掃蕩。

我那顆躁動不停的心終於落地了。再看那些經典原文，我發現可以透過那些晦澀難懂的文字和邏輯，體會出先賢們要表達的意思。而原本認為晦澀警扭的文字，竟然是如此的「精」「準」，不可更改和替代；我也懂了《指月錄》中禪門大德們那些看似怪異的問答和行為，卻是真正的恰如其分；而儒家的《大學》竟然說的是修證的方法和次第！經歷了這些，我理解了儒釋道經典的意義，它們之所以為「經典」，是因為其中蘊藏著真正意義上的「文化」和「科學」。同時我也被鳩摩羅什大師、玄奘大師……所有先賢大德們的求學精神、治學態度，以及禪門獨特的教育和傳承方法深深地折服和感動了。

經此一事，我的身心發生了巨大改變。以前認為很重要、必須如此的事情，變得沒那麼重要和必須；以前根本不會放在心上的小事卻也會去認真對待。但隨著時間的累積，剪不斷、理還亂的煩惱仍來纏繞，正是「見惑易斷，思惑纏綿」。因我心中的方向已經清晰，這些煩惱的作用力度比以前小了很多，可若想要找回當時的「那個」，無論怎樣「尋」或「伺」，都是「黃雀一去不復返」了。



正值內心拉拉扯扯之際，在二〇一五年五一假期，我有幸參加了禪修老師極力推崇和讚歎的南太老師傳人張公尚德先生的禪七。老人家其貌不揚、步履蹣跚，但他那博大的胸襟、深厚的學識修為、高貴的人格修養、為全人類文明福祉而奉獻自己的宏大願力，就像太陽一樣，照亮了我的身心。整個禪七過程中，沒有慷慨激昂，沒有驚天動地，就是那樣平常、平淡與安詳。先生那慢悠悠的話語、帶著湘潭口音和老派唱腔的民歌，就在一切無事中，宛如大海水無聲地洗滌學生的靈魂，帶著大家回到內心富足、靜謐的家園。

先生的學識是少人能企及的，先生的證量更是不可思議的。先生是經驗主義者，過來人。先生具有極強的攝受力，他的功夫和接引手段如大洋和虛空一樣不可估測，只要肯放下計度，只要肯把身心交付，只要願意和他老人家相應，不需要任何的語言與儀式，他就會在平常自在中帶你回歸到生命中本有的高貴。一天，先生傳授念佛法門，大家專注地一聲、一聲地念誦阿彌陀佛、阿彌陀佛……先生在前面慢聲細語地開示：「……好，你知道你在念佛，你也知道在兩聲佛號之間，你不在念佛，那麼在念與不念間，是什麼……」；另一次，先生傳授觀音法門。正值下雨，大家

安靜地閉目打坐，先生極為安詳和緩地說：「聽，雨水落下的聲音，一聲、又一聲，哦！現在沒有了，哦！又有了……聽，外面汽車行過的聲音，哦！汽車聲沒有了……好，在這有聲音與無聲音中間，在這聽與不聽中間，去體會……」不知不覺中，孫悟空頭上的緊箍咒消逝了，我已經回到了數月來想盡辦法尋伺的「那個」中了。原來念佛法門和觀音法門是一樣的，竟然是如此方便的接引方法，竟有如此的明師手眼通天！釋迦牟尼佛是大智慧！南太老師是大智慧！張老師是大智慧！

我去參加張老師禪七之前，曾聽一位習禪多年的朋友講他對張老師禪七的感受：這位老人家德性修養學識是沒話說的，就是他的禪七不知道在幹什麼，一會和大家聊聊那些往事，一會和大家唱唱舊時的民歌，間或帶大家念念佛、打打坐，並沒有古禪大德的呵佛罵祖，也沒有激情迸射的棒喝鉗錘，實在感覺不出是什麼禪，參加一次後也就未再親近先生。從此可以看出，「禪」之一字，真是如人飲水，冷暖自知，隨眾生心，應所知量，循業發現；而禪門的教育法是如此的不拘一格，有殺死活人的「德山棒」、「臨濟喝」，也有泯然一種平懷的「吃茶去」。無論是何種示現，禪門的傳承都

深植於對「道」的體認，對人類痛苦的深切悲心和對人類文化傳承的宏大願力。

禪七中，我和張老師的語言交流是非常少的：「張老師，我從《楞嚴經》中那句『本自清淨，云何忽生山河大地？』，知道了『本來無事』，這次禪七中我更知道了人生『本來無事』」。老師只有兩句話：「好！三年後，你可以講《楞嚴經》了。」「離開臨床工作，注意保護身體。」（那段時間，我非常敏感，旁邊走過病人，我自己會有相應疾病的身體覺受，張老師應該看出了才會如此囑咐我。）

這其中，「本來無事」和「空」，但是並不是啥也沒有的斷滅，而是有「真」的存在。以前曾聽人說「不讀華嚴，不知佛家富貴」，可是我一直為疑問所逼迫，只想解除心中痛苦，哪裡有心思去想什麼富貴不富貴呢？從道南書院禪七回來，仍舊的看書打坐。在大半年後一次打坐中，突然體會到每個人都有耀眼的光芒，而每個個體都不是孤立存在的，大家的光芒互相映射，似乎描述為彼此的光芒互相從頭頂灌入更加貼切。一切都是至真至善至美，充滿無限的愛，沒有好壞善惡，一切的存在都完全平等和恰到好處，完美到不需要絲毫的改變。下座後，心中映出這樣一句「光光互摩頂，華

嚴法界現」。原來佛家是真的大富貴！原來生命是真的大富貴！隨即找來《華嚴經》閱讀，真是浩瀚無比，恐怕終此一生、多生，「華嚴」都是最終的指歸。

在今年，我經歷了有生以來最大的痛苦。長期伏案工作姿勢不良加缺乏鍛練，導致頸椎、胸椎小關節錯位，連帶肩周、背部廣泛的肌筋膜炎，疼痛持續了半年多，愈演愈烈，最終發展到連胸腔呼吸運動都受限了，劇痛使得我坐臥難安。將近半個月徹夜難眠，導致心律失常、心臟絞痛發作。而我的心理變得非常脆弱敏感，甚至無法從我丈夫孩子和親友那裡得到安慰。在身心雙重痛苦不堪的情況下，我回到幾千里外的母親的身邊。

但是，從一向疼愛我的母親那裡，我並沒有得到預期的強大安慰。母親對我的身心病痛並不真正的理解，甚至我感受到了冷漠，這讓我跌進了冰谷，我沒法面對這樣的媽媽，很快離開了一直以為港灣的老家和媽媽。疾病在逐漸痊癒，可是我心中卻一直有個大破洞。直到看到作家雪漠的一個視頻，關於「愛和給予」，我的心態突然轉變了。原來我的心理一直是這樣依賴和向別人索求關愛，即使我體會了華嚴境界中純粹的愛，卻沒能帶到實際生活中，「理」和「事」是脫節的！

我已經四十多歲了，孩子都已即將十八歲，我卻第一次從媽媽的襁褓中爬出來，從永遠索取愛的嬰兒情感中走出來。再看看周圍，原來身邊絕大多數，哪怕看起來很幸福的人，都是缺乏愛的，他們自己對愛都是饑渴的，哪裡能分出更多給別人呢！連一向愛我的母親也不具有這個能力。經歷了這個心理超越的過程，我對人性的理解加深了，原來大家都是可憐人。而我作為醫生，以往一直認為對病人有很強的同情心和耐心，現在看來，那是遠遠不夠的。處於病痛中的人，給予他們多少關愛都是不夠的，對我以往的病人，我感到非常愧疚。

疾病和痛苦帶給人的是打擊和折磨，也是最快最好的讓人成長的途徑。心境和心量改變，境界就會不同，不久後的一次打坐境界確實與以前不同了：那是由一切萬有構成的偉大曠遠的生命共同體，祂精華璀璨、生機勃勃，卻又如夢似幻，熠熠清擾，正如《金剛經》所言「若世界實有者，即是一合相；如來說，一合相，即非一合相，是名一合相」。祂沒有你、我、他的概念，一切有情無情共一體，這是真正的「命根」或者說是一切萬有共同的「淨色根」，正是《楞嚴經》中五十陰魔中的行陰區宇，有些懂得了《莊子》中所說的「野

馬也，塵埃也，生物之以息相吹也」。祂沒有時間和空間的概念，但卻過去、現在、未來並現；一切並非實有，卻從未曾消逝；速度的概念是不成立的，祂沒有片刻靜止，卻從未曾有絲毫移動……一切的心法、心所有法，以及二十四種心不相應行法，在此中都無實意，真是「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。」

雖然祂是那樣的偉大和無有邊際，但是仍然有一種「超越」的存在，如果說「祂」尚可以形容描繪，那麼這種「超越」是不成立任何語言文字的，包括「超越」這個詞本身，那不是物質也不是精神，亦非意識。「在超越中和祂共在」，這個表述似乎是互相矛盾、讓人無法置信的，但是卻是非常奇妙的高度和諧，超越又統一。《百法明門論》中所說的六個無為法：「虛空無為」、「擇滅無為」、「非擇滅無為」、「不動滅無為」、「想受滅無為」和「真如無為」是如此的精準。唯識學真正是揭示人類生命奧秘，宇宙本質的科學。老子的「無為而無不為」、船子和尚說「藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身」，這些並不是空洞的哲學邏輯，而是了達實相後的智慧、經驗之用。

在此次經歷之前，我知道「法身」和「報身」，但何為

「化身」呢？我一直無法想像出。有些現代佛學解釋說，我們利用這個報身身體，所做的形形色色的事情，甚至每個念頭都是化身在作用，在這個層面而言，每個人都具有百千萬億化身。當然傳統經典中對化身還有另外一個描述，比如：《楞嚴經》上說受陰盡時如鳥出籠，可以隨意自由出入；《楞伽經》中說菩薩可得意生身；道家也說生命可以淬煉昇華出元神，這些皆為一種化身成就。但我實在修證功夫太差太差，雖然有些肉體或心理的不同感受，報身尚且病病歪歪，「化身」更是絲毫絲毫摸不著邊。

由此次體驗，我彷彿對「化身」這個詞有了點理解。意生身和元神就像是由「氣脈」這樣的精微物質和能量構成的生命體，這是可以通過靜定等修行功夫，以我們的肉身為依託，通過淬煉精華而得以實現。當然這是很難、很難的。法身本自清淨，多劫修行圓滿報身，獲百千萬億化身。但若從更深和更廣意義上說，一切萬有共同的「淨色根」還不同於「氣脈」，祂更加精細、精明和璀璨熠熠，是各類趣生整體的圓滿大報身，也是整體的大化身，而對「整體的大報身、大化身」的超越是為「法身」，由此「法、報、化」三身實為一身。

今年十一假期我再次參加道南禪七。有了這些體驗

和傳統文化的學習基礎，此次的禪七感受和上次是截然不同的。張公尚德老師用中外融通的哲學思想和高度縝密的邏輯思辨，在無法之法的情況下，硬是將那無可說、也無法說的「道」，指引和導向給學生，真正是「理、事、教」圓融的禪門大德。

禪七中，老師有這樣幾句話，大意如下：

第一、宇宙間充滿了淨炁；孟子說，我善養吾浩然之氣，塞於天地之間，集義之所生；文天祥的天地有正氣。此三者是三而一，一而三的，都歸屬到「絜靜精微」，周流六虛，變動不居。

第二、常寂光籠罩下的宇宙萬有一切的存在，又超越之。

第三、楞嚴咒以後，就是十大阿羅仙人。悟後要起修，一定要經過仙、神，而後成佛，需要多劫不斷的修行。精必為仙。成就炁學是要徹底超越色、受、想、行、識。首先要超越色身，就必須銷落諸念，入三摩地。

第四、最後還是歸到《華嚴》的理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙，就必須修持「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」六波羅蜜，轉識成智。

先生傳承南太老師的禪風，從宗門實證中走出來，再用



教下精準的語言文字，在「不可說」中闡揚「道」，闡揚人生本有的「偉大高貴和智慧」，為文化精髓的薪火傳遞，如此高齡仍不辭勞苦，奉獻自己。先生說，「悟道要有幾個條件：絕對的吃苦、腸胃要通、聰明、絕對的善良。」雖然這種「偉大高貴智慧」是本來如此的，但誰能真正做到時刻是這種「偉大高貴智慧」呢？我想必然得歷生歷劫地培植善根、堅持不懈的實踐和為眾生當牛做馬無私奉獻，必然得有大菩薩的慈悲喜捨才行。若想「偉大高貴智慧」，就只能跟著前輩的腳步，改變自己多生累劫的習氣，腳踏實地從生活中的點滴入手，從「白骨觀」、「四念處」基本功夫入手，亦步亦趨地向著那個方向前行。

見地，修證，行願——這好難啊！記得張老師講過方東美大哲學家的話，大意如此：做學問比守寡難，要少私寡欲，耐得住寂寞。而行願還要比做學問難上幾萬倍！連南太老師都說「我從來都是一個學生」，張老師也講「我還沒有做到啊！我一直在努力去做到！」兩位老師如此大成就，卻這般謙虛，把超凡的智慧融入到生活的平淡和平常中。

五年時間中的這些體驗和認知，不論我的解讀是正確還是錯誤，但確實讓我感到生命本身就是寶貴的財富。人可以

在平凡中活得自由、富足和高貴，相比之下，利益榮辱、聲名財富並不是太重要。在平淡的生活中轉變自己的不良習氣。在操持家務、用心工作、照顧家人、親朋應對中培養自己的靜定功夫和慧力。將打坐培養為生活習慣，靜心學習經典，尤其是南太老師和張老師一再倡導和傳揚的唯識學等文化精粹，為文化傳承盡一個中華子民應盡的責任。

與二十四年現代教育相比，五年時間實在不算長，可我的思想觀念和行為方式，卻發生了做夢也不會想到的巨變。西方有句話，「如果上帝為你關上一扇門，就會給你打開一扇窗」，如果我們能暫時放鬆緊緊盯住當代西方醫學理論的眼睛，重拾和實證儒釋道文化精髓對生命的體認，我想我們的視界不僅會戶牖大開，還會安裝與現代科技迥然不同的「雷達眼」，讓我們能更真實，更自由地認知世界的存在和生命的本源。

我深深地感恩那些傳道、授業、解惑的恩師們！原來聖人就在身邊，只是五年前我不識得，才會問那樣愚蠢的話。五年中，我遇到非常多的困難和困惑，在貪嗔癡慢疑五毒俱全的情況下瞎走亂撞，再加上骨子裡的庸俗憊懶，犯了非常多的錯誤，幸得恩師及時的教導、指引、修正、甚至是痛

斥，使我對人生的價值重新審視和定義。雖然與南太老師未曾謀面，但是，他以幾百年來罕見的大猛火智慧之光照亮了我，南師的形象在我的心中無比的清晰，我覺得自己就在南師身邊受教。感恩南師，感恩南師法脈傳承的各位老師！老師們已得自在，卻對苦海迷航的社會不離不棄，不辭勞苦地為人類文化導航，為大眾謀福祉。在此，也向其他幫助我的人致以深切的感謝！

### **尚德讀後：**

一、 要入勝義諦，勝義諦是佛的境界。入勝義諦總的方法有五：

- (一) 無二相。
- (二) 離言相。
- (三) 超過尋思相。
- (四) 超過一異相。
- (五) 徧一切一味相。

散之則為三十七菩提道品。

二、 要從一切存在的緣起性空、性空緣起，特別是十二

因緣與阿陀那識，統合在一起做理解。留意量子、電子、礦物、生物和精神病醫療等知識，最後歸到中道。

三、要契入同體大悲、無緣大慈，且將此理解及心態與行動方面，落實在慈悲喜捨四無量心上。要在超時空和存在中，真正做到謙卑。此乃宇宙中真正精神解脫與自在的大道。

四、最後，休息是大法，這涉及到飲食、運動、空間的淨氣，居住環境的清淨。善法在觀念中，觀念在善法中，成之且又超越觀念。

五、以上是尚德自我反省的認識與理解，並未完全做到，真正心嚮往之而已。

祝福！祝福！千萬祝福！祝福妳更上層樓！

尚德 於台灣達摩書院

二〇一七年十二月二十五日