

高懷琦 讲述



答问青壮年参禅者

上海人民出版社

南懷瑾 讲述

答问青壮年参禅者

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

答问青壮年参禅者/南怀瑾讲述. —上海: 上海人民出版社, 2008

ISBN 978-7-208-07798-0

I. 答... II. 南... III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第038488号

总策划 李伟国 张耀伟
责任编辑 许仲毅
装帧设计 姜明
美术编辑 杨德鸿
技术编辑 伍贻晴

答问青壮年参禅者

南怀瑾 讲述

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海新华印刷有限公司印刷

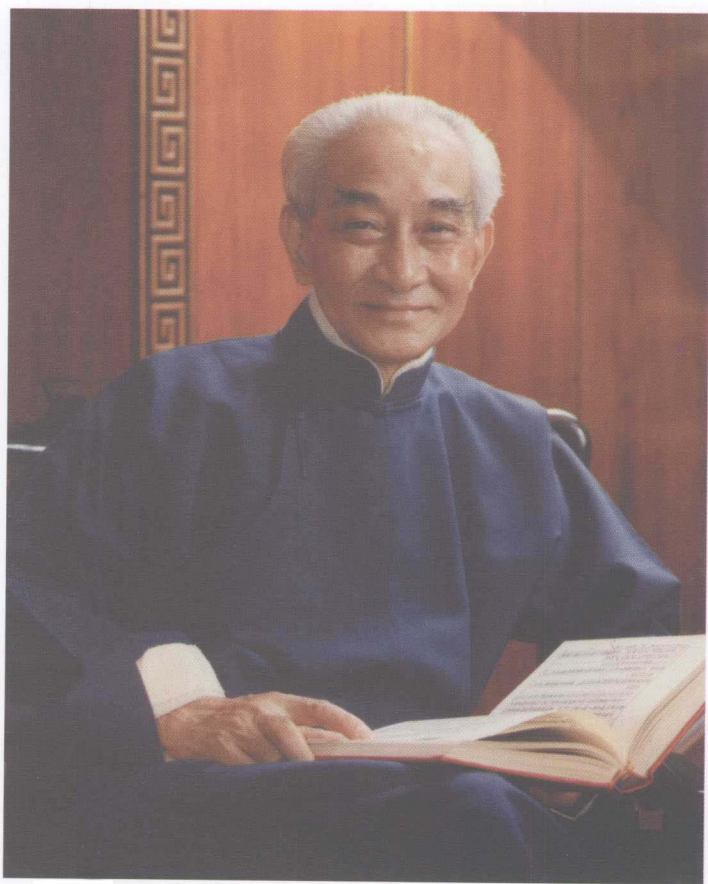
开本 890 × 1240 1/32 印张 8.75 插页 3 字数 188,000

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

印数 1-50,000

ISBN 978-7-208-07798-0/B·645

定价 22.00元



尚懷琦

出版说明

南怀瑾先生一九一八年出生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学。又远赴美国、欧洲等地，考察讲学。门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。

本书为南怀瑾先生二〇〇五年为佛学修行者讲解佛学的记录。南先生用通俗明白的语言，深入浅出地讲解了佛法在中国的发展过程，佛法修行的正确途径，佛法实证的精髓等。这些讲解，不仅对佛法爱好者的修行有重要指导意义，亦对现代社会中的一般读者了解博大精深的佛教文化，以此和谐性情，舒适身心，形成习善慈悲的崇高胸襟，有所裨益。

承蒙南怀瑾先生独家授权，上海人民出版社依据台北老古文化二〇〇七年繁体字版用简体字重排出版。

上海人民出版社

二〇〇八年三月

台北老古文化繁体字版《出版说明》

在南师怀瑾先生说法指导修行者的岁月中，这本书的记录内容，是最为引人入胜的。因为，这里参加的，多数是认真修持的出家僧众。

一般爱好佛法的人，都听了很多经典的讲解，自己不免觉得明白了，好像都知道了，也许自己也在修持；但是，如果看了这本书中南师与行者的对话，你的悟解和感受就会忽然不同了。

因为，僧众们的修证过程，他们提出来的问题，再加上南师的指引，一切都是活生生的，令人感动，令人喜悦，令人鼓舞，更令人庆幸这个机缘。

面对真心修证的僧人们，针对各人的情况，南师有不同的分析和解说；他的教导，反映佛法实证的精髓；而行者们述说的经历，则显现出修行路途中不自知的各种问题；许多也是读者自己的问题，平时都不知怎么问，向谁问！

这里，经过南师的解释、引导、激励，听者和读者，会对诸多问题的关键点，豁然开朗。

比如说，很多人会安那般那数息法门。但是，是数入息呢？或是数出息？如何随息？这一步反应又如何？对与不对之间，颇有窍门。南师都于极微细处，深切交代方法。

再看到行者们的努力过程，更是莫大的启示；所以此书反复读来，如沉浸于修行三昧，使人油然而发自省心、精进心、感恩心。

又，当中记述南师的嬉笑怒骂，淋漓尽致，那是大禅师的手

眼，读者或与天龙八部同观，欢喜赞叹吧！

再者，南师自称白衣，向不以师位自居，此次名刹古寺之有品有德行者，不耻下问，精进坦诚，令人敬佩。本书之印行，为尊重佛法僧三宝故，特隐参学行者之大名，而以代号替之，他日因缘聚会，展现龙象之姿者，必可期待于彼等也。

宏忍师参与此次黑板书写服务，以及文字记录整理工作，另外杜忠诰先生以及张振熔、谢福枝、谢锦扬诸同修等，辛苦帮忙校对，在此一并致谢。

书中内容提要为编者所加。

刘雨虹 记

二〇〇七年六月 庙港

目 录

出版说明……1

台北老古文化繁体字版《出版说明》……1

第一天 二〇〇五年十二月十六日……1

第一堂……3

居士与菩萨……3

杨仁山居士……3

熊十力的学院……3

说王阳明……3

王学影响日本……3

王学的问题……3

禅海蠹测的话题……3

禅堂与香板……3

第二堂……16

行香的规矩……16

谈练武功……16

修白骨流光的人……16

练武僧人的经历……16

第三堂……35

辛劳工作的僧人……35

你是发心去做的吗……35
石头路滑 竿木随身……35

第四堂……43

佛学院的学僧……43
少林寺的大柱子……43
如何念阿弥陀佛……43
暗藏佛经的人家……43
二祖觅心不可得……43
不思善不思恶时……43
临济和云门的教育……43

第五堂……63

佛为什么来……63
你为什么出家……63
释迦佛修什么……63

第二天 二〇〇五年十二月十七日……73

第一堂……75

法器 法缘……75
活罗汉的故事……75
疑参破定……75
执著 起用……75

第二堂……86

身体的问题……86
正确的姿势……86

如何用香板……86

第三堂……93

印度文化的影响……93

无主宰的佛法……93

佛经的纪录……93

佛学的发展和争论……93

第四堂……105

真妄两条路……105

龙宫的经典……105

龙树菩萨的中观……105

拈花微笑的出处……105

佛教传入中国……105

第五堂……118

佛教文化蓬勃……118

说修行道地经……118

谁是不迷转世……118

魏晋南北朝的佛教……118

道教也兴旺……118

慧远与达摩禅经……118

第六堂……128

达摩祖师与神光……128

心如墙壁是什么……128

对无端的问答……128

色空的对答……128

听不懂怎么办……128

第三天 二〇〇五年十二月十八日……143

第一堂……145

唱念的重要……145

音声陀罗尼……145

说气脉……145

色法 心法……145

鸠摩罗什说色空……145

跋陀罗说色空……145

第二堂……159

六妙门的修法……159

六妙门的问题……159

知的重要……159

息有长短 冷暖……159

奇妙的观……159

第三堂……169

十六特胜……169

如何修呼吸……169

最快捷的法门……169

第四堂……179

念头空 空念头……179

三际托空……179

- 乡村大手印……179
第三踢的方法……179

第五堂……187

- 如何数息……187
人的出生……187
呼吸和念头……187
长养气 报身气 根本气……187

第六堂……194

- 暖寿识……194
气和念……194
把心念拉回来……194
气结成了块……194

第七堂……200

- 十念的修持……200
疯师爷……200
人生的最终……200
息和风的不同……200
饮食的困扰……200

第四天 二〇〇五年十二月十九日……213

第一堂……215

- 说梁武帝……215
身瑜伽……215
心瑜伽是什么……215
早晚课的唱念……215

达摩洞前的经历……215

第二堂……228

佛学的概论……228

永嘉大师……228

离心意识……228

流注生 流注灭……228

识的现象……228

六识在何处……228

五法三自性……228

八识二无我……228

第三堂……240

如何对付妄念……240

人身上的气派……240

有形工夫……240

禅定工夫……240

第四堂……249

不漏丹……249

戒律……249

打坐的困扰……249

十六锭金……249

第五堂……262

什么是漏……262

三脉七轮和六道……262

离别前……262

第一天

二〇〇五年十二月十六日

第一堂

内容提要：
居士与菩萨
杨仁山居士
熊十力的学院
说王阳明
王学影响日本
王学的问题
禅海蠡测的话题
禅堂与香板

现在我们这里没有什么形式，不是打七，也不是参禅。这次的事情，都是我们的老朋友古道师闹出来的。古道这位师父专门闹事情，都是找我麻烦的。他提倡少林寺要恢复禅堂，因此请大家来，让我们互相讨论一下。

首先要了解，我不懂禅，也不懂佛，什么都不懂，乱七八糟只会吹牛的一个。他们上当了，听我乱吹。也许我的年纪比你们大一点，人活老了就变精怪了。我自己经常引用孔子讲的话，老而不死谓之贼；人老了，老贼一个。

这次请大家来，是准备做个讨论的。诸位不要搞错了，不是听我讲课哦！我没有资格讲课，也没有资格做老师，不是善知识啊，但也不是恶知识。这一点千万要了解！尤其我们这次很特别，不是你们向我请教，是我向你们请教，这些都要首先了解的，我先交待清楚了。

中国的习惯，出家人不喜欢向在家人请教佛法，这是中国佛教

很有趣的一个矛盾。我讲矛盾是客气话，应该说这种习惯是非常错误的。你们看中国禅宗，影响佛教比较大的著作，许多都是居士的作品，譬如禅宗最流行的《指月录》，是瞿汝稷居士的作品。换一句话说，出家人没有时间，光管修行就够忙的了，佛教的弘扬却靠居士。

所以当年有一个人这样讲，我是最赞成的，就是欧阳竟无先生（一八七一—一九四三），诸位听到过吗？我再给你们介绍，他是金陵刻经处杨仁山先生（一八三七—一九一一）的弟子。杨仁山居士的父亲，跟曾国藩是同学，这个一讲一百多年了。那个时候洋文化来了，清朝要垮了，杨仁山居士的父亲就推荐自己的儿子去找曾国藩。正好，慈禧太后派曾国藩的儿子曾纪泽到英国去做大使，开始中国的第一个国际外交。曾国藩看到杨仁山说，你跟我儿子一起到国外去吧。那个时候出国，不得了，不是留学哦，是做外交官，就这样一起到了英国。

他到了英国以后，才接触到佛学，在国内反而是学佛的，而且反对佛教。后来一路跟随曾纪泽转到了日本，日本那个时候，正流行中国的学问。这里告诉出家同学们，一定要注意，日本的明治维新，是靠中国什么学问呢？王阳明的学问。王阳明是明朝儒家里头的禅宗，是最了不起的，中国文化叫“王学”。日本当时也推翻了旧的文化，接受新的文化，他们之所以有今天，用的是“王学”起家的。

现在讲到王阳明，中间岔过来是要大家注意。王阳明年轻时也学佛，究竟是参禅，还是修天台宗什么的，不知道，总归他学佛，也学道家的。他静坐得比我们一般出家的好多了，坐得有了眼通；