

南怀瑾 著述

〔典藏版〕

南怀瑾选集

第五卷

禅宗与道家
道家、密宗与东方神秘学
静坐修道与长生不老

南怀瑾 著述

〔典藏版〕

南怀瑾选集

第五卷

禅宗与道家
道家、密宗与东方神秘学
静坐修道与长生不老

南怀瑾选集典藏版出版缘起

南怀瑾先生，1918年生于浙江温州乐清县，以书香门第，幼承庭训，泛览旧学，又勤于习武。抗战伊始，先生甫冠，乃投笔从戎，跃马西南，尔后执教于当时的中央军校及金陵大学。先生资禀超脱，不为物羁，每逢闲暇，芒鞋竹杖，遍历山川，访求大德，遭逢奇人异士甚夥，转益多师，皆助道行。曾闭关峨眉山太平寺三载，绝顶风雪，覃思蹟奥，遍窥佛藏。旋走康藏，谒密教高僧，于藏传佛教各派教义，均有精深研究。既离藏，转赴昆明，初讲学于云南大学，后任教于四川大学。抗战胜利后返乡，不久归隐杭州天竺和江西庐山，潜心治学。后至台湾，受聘于文化大学、辅仁大学，以及其他大学、研究所，又传学日本、美国和中美洲诸国。2006年创建太湖大学堂于江苏吴江的太湖之滨，绛帐传薪，弦歌不辍。

中国传统文化千门万户，郁郁臻臻，而儒道释为其纲要，先生会通三教，群机都摄，尤擅讲论佛法，拈花一脉，绍流如绪，浩浩乎卮言日出，妙义宛然，等身著作，千言万语，一一从智慧海中称性流出，而皆为众人讲说，读其书，想其人，山高水长，人所唱叹。

复旦大学出版社于1990年梓行《论语别裁》，此

先生文字首现于中国大陆,此后又有二十三种重要作品陆续推出,泽被读者,甲于书业。2003年7月,经先生和原出版单位授权,复旦大学出版社将二十四种著述编成十卷,精装刊印,风行宇内。

辛卯之秋,值复旦大学出版社创业30周年,而中国大陆有先生之书亦二十余载矣,遂排印《论语别裁》线装限量本,古雅可宝,贡献书林。次年,经台湾老古文化事业股份有限公司授权,增入《庄子谿译》、《南怀瑾与彼得·圣吉》、《南怀瑾讲演录》、《答问青壮年参禅者》、《人生的起点和终点》五书,与原十卷本合并,都为十二卷,重加校订,善为装帧,名之为典藏版以行世。

《南怀瑾选集》典藏版各卷收录情况如下:

第一卷:《论语别裁》

第二卷:《老子他说》、《孟子旁通》

第三卷:《庄子谿译》

第四卷:《易经杂说》、《易经系传别讲》

第五卷:《禅宗与道家》、《道家、密宗与东方神秘学》、《静坐修道与长生不老》

第六卷:《禅海蠡测》、《禅话》、《中国佛教发展史略》、《中国道教发展史略》

第七卷:《历史的经验》、《亦新亦旧的一代》、《中国文化泛言》

第八卷:《如何修证佛法》、《药师经的济世观》、《学佛者的基本信念》

第九卷:《金刚经说什么》、《楞严大义今释》

第十卷:《圆觉经略说》、《定慧初修》、《楞伽大义今释》

第十一卷:《原本大学微言》

第十二卷:《南怀瑾讲演录》、《南怀瑾与彼得·圣吉》、《答问青壮年参禅者》、《人生的起点和终点》。

复旦大学出版社 谨识

2012年9月29日

· 禅宗与道家 ·

出版说明	003
举办宗教哲学专题讲演的旨趣(代序)	004
前言	008

禅宗与佛学

一、佛学与中国文化的因缘	010
二、佛学内容简介	016
(一) 印度文化的背景	016
(二) 印度上古的形势与国情	017
(三) 释迦出家成道对于人类世界的贡献	018
1. 建立师道的庄严	018
2. 破除印度传统的阶级观念	019
3. 归纳印度上古传统宗教的轮回之说	020
4. 开拓宇宙观与世界观	020
5. 调和裁定形而上的本体论	022

(四) 大乘佛教和小乘佛教	023
1. 小乘的思想	024
2. 小乘的实践	026
3. 小乘的求证方法	026
4. 大乘的思想	028
5. 大乘的实践	030
6. 大乘求证的方法	032
三、禅宗概要	034
(一) 有关禅宗的史迹	036
1. 禅宗所谓的“教外别传”	038
2. 禅宗的禅	039
3. 达摩大师初传的禅宗	040
(二) 初唐以前禅宗开展的影响	041
1. 关于六祖的开悟	045
2. 关于“不思善,不思恶”的问题	048
3. 关于“不是风动,不是幡动,是仁者心动”的问题	049
(三) 唐初禅宗兴盛的大势	049
(四) 研究禅宗的几个锁钥	053
1. 时代方言的注意	053
2. 几个重要术语的了解	054
3. 研读禅宗典籍的重点	059
4. 必须具备禅学与文学的素养	060
(五) 禅宗的中心及其目的	064
1. 禅的目的与涅槃	073
2. 宋元以后注重参禅的禅风	077
3. 元明以后禅宗的三关界说与参禅的境界	080
(六) 禅宗与理学的关系	081
(七) 禅宗与中国文学	088

1. 隋唐以后文学意境的转变与禅宗	088
2. 禅与文学的重要性	099
四、禅宗丛林制度与中国文化教育的精神	102
(一) 佛教原始制度的简介	103
(二) 禅宗丛林制度的由来	105
1. 丛林的规模	107
2. 丛林的风规	110
3. 丛林以修持为中心的禅堂	116
4. 丛林与中国文教	120
结论	122

道家与道教

一、道家学术思想与黄老、老庄的渊源	126
(一) 道家与黄老	126
(二) 道家与老庄	128
二、隐士思想与道家	130
(一) 上古历史传说上的反证	130
(二) 孔子与隐士的思想	131
(三) 隐士与历史政治的关系	132
1. 历史上畏惧“隐士”思想的反面	134
2. 历史上尊重“隐士”思想的正面	135
三、方士的学术与道家	137
(一) 有关原始自然科学	138
(二) 有关阴阳家演变为人文科学	139
(三) 有关理论物理科学	140
四、关于道家方士学术思想的渊源	142
(一) 上古传统文化与周代的道术	143

(二) 战国时期北方齐鲁燕宋的文化背景	156
(三) 战国时期南方楚国的文化思想	161
五、道家与道教学术思想的内容	164
(一) 道家与道教的天人宇宙说	164
1. 关于阴阳的观念	167
2. 关于五行的观念	168
3. 关于天干和地支的甲子观念	170
(二) 道家神仙修炼的学术思想	175
1. 道家与道教对于人生意义的估价	175
2. 方士思想的影响	177
六、汉魏以后的神仙丹道派	191
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳	192
(二) 方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道	197
七、道家与道教祖师人物思想的略论	208
1. 儒道不分家的“天”字的含义	208
2. 儒道不分家的“道”字的含义	209
(一) 老子	210
1. 老子思想的天道无为与自然的观念	210
2. 老子对于仁义与圣人的观念	211
3. 有关老子政治思想的误解	213
4. 老子被人陷害为阴谋权术的教唆者	214
5. 老子政治思想的重心	216
6. 老子摄生养生的学术	218
7. 道教《清静经》	222
(二) 庄子	223
1. 《庄子》的寓言	224
2. 《庄子》的《逍遥游》与内七篇	225
3. 《庄子》外篇的风规	226

4. 《庄子》内篇养生学与方士神仙的因缘	227
(三) 战国时期阴阳家与方士的声势	230
1. 驳衍阴阳学说的动机与目的	232
2. 阴阳学说的内容	233
3. 驳衍地球物理的思想	234
4. 齐国学术的风气	235
(四) 秦汉之际燕齐方士与神仙的思想渊源	236
1. 秦始皇与封禅	236
2. 汉初的神道与神仙	239
3. 汉魏以下道家学术思想的内容概略	242
八、道教	245
(一) 汉末道教形成的因缘	245
(二) 魏晋以后的道家与道教	253
1. 唐代的道教	258
2. 宋元明清的道教	260
九、道家及道教思想与中国文化的教育精神	263
《禅与道概论》后语	269

· 道家、密宗与东方神秘学 ·

出版说明	273
前言	274

第一部分 道家、密宗与东方神秘学

第一章 道家、密宗与东方神秘学	276
-----------------------	-----

第二章 密宗的神秘、神秘的密宗	279
第三章 密宗的神秘	282
第四章 密宗理论之依据	286
大日如来与宇宙万有的本体论	286
心向往之的即身成佛	287
密宗三密中的身密	288
第五章 人身的内密	291
关于密宗手印的神秘	291
有关人体气脉的奥秘	292
佛学显教与密宗在学理上的异同	294
第六章 声音的奥妙	296
有关身密的论辩	296
三密之一的“声密”	297
重视咒语的神奇早在佛教之先	298
人类的知识真已了解音声的神秘吗	299
密宗咒语的根据	299
第七章 声音对人体神妙的作用	301
声音的妙密	301
三字根本咒与人体气机的关系	302
第八章 意密与佛学理论之依据	305
意密与唯识	306
有关心意识修法的粗浅说明	307
第九章 意识的神秘之研究	309
再论“意密”	309
与现代心理学有密切关系的意识	309
建立在唯识学上的意密	311
第十章 从世俗到出世	314
生圆二次与观想成就	315

观想成就的测验	316
---------------	-----

第二部分 道家《易经》与中医医理

第一章	320
易学与中国医理	320
道家与中国医理	321
汉易	321
卦是什么	322
画卦与爻	322
如何画卦	323
八卦所代表的现象	325
八卦“数”的问题	326
先天八卦方位、气候与医疗	326
道家观念中的人类	327
道家对宇宙万象的研究	328
山泽通气与气	328
卦之体用与道家哲学	329
第二章	331
《易》之体用	332
三家村与来知德	332
后天卦之用	333
《易》的三要点	334
六十四卦及六爻	335
错综复杂的变化	336
辩证法与微积分	337
方圆图与气候	338
中医的基本书及其他	339

可爱的巫医	340
道家的生命学说	341
可笑的采阴补阳	342
大师邵康节	343
第三章	344
魏伯阳和《参同契》	344
《易》是研究两性之学吗	345
十二辟卦	345
音乐历法和律吕	347
孔子的《春秋》	352
五行是什么	352
五行的意义和作用	353
头痛医脚	354
天干地支	354
气脉与穴道	356
读书人的三理	357
第四章	358
驳衍是否胡诌	358
我们的小天地	359
十个太阳的故事	360
彩色有声有味电影	361
气功是什么玩意儿	361
音乐可以治病吗	363
颜色对病人如何	363
青菜萝卜和《本草》	363
谁认识“人”字	364
望闻问切	364
医案的奇谈	367

三指禅	368
第五章	369
唯心与唯物之论	369
孙大夫和老虎	369
印度医学的说法	370
生命的构成	371
孔子与释迦的会议	371
什么是气脉	372
奇经八脉	372
气脉之争	374
三脉是什么	374
七轮在哪里	375
七天的变化	377
你的鼻子通不通	377
生命的来源问题	378
第六章	379
碧眼方瞳是神仙	379
《易经》六十四卦与七轮	379
脉和脉	381
血是什么	381
奇经八脉和十二经脉	382
食气者寿	382
不要被八卦所困	383
星棋遍布的八脉	384
子午流注和灵龟八法的节气问题	384
子午卯酉	386
道家的活子时	387
针灸与活子时	387

第七章	389
五星联珠	389
汉代的京房先生	390
宋元时代的医学	391
火神爷的附子汤	392
一天呼吸多少次	392
两个宇宙	394
点穴和气脉	394
气脉穴道的求证	395
再说活子时	396
第八章	398
你听过精神讲话吗	398
王羲之写上药三品精、气、神	399
阴阳怪气	400
肾是不是腰子	400
心在何处	401
你常失眠吗	401
神秘的间脑	402
再谈活子时	403
找你自己的活子时	403
午时茶	404
老年人的五反和养生	404
如何学通奇经八脉及十二经脉	405
学剑不成,看花	406
第九章	407
人老原来有药医	407
如何借花修我	408
光、神与灵魂	409

超越的冥想治疗	409
头和神	410
两条腿的重要	410
鬼神的气魄	411
浩然之气	411
大鼻孔的好处	412
气功治疗肺病的方法	412
精的困惑	413

第三部分 道家学术思想与 佛家密宗文化

道家神仙修炼的学术思想	416
汉魏以后的神仙丹道派	431
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳	432
(二) 方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道	437
禅宗与密宗	448
西藏佛学渊源	448
西藏佛法之崛起	450
西藏后期佛法及派系	451
西藏之显教	454
西藏之密法	455
藏密之特点	456
显密优劣之商榷	458
影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序	461
西藏佛教密宗文化简述	466
西藏密宗艺术新论	473
影印密宗法本前叙	479

(一)《密宗六成就法》前叙	479
(二)《大圆满禅定休息清净车解》前序	483
(三)密宗《恒河大手印》《椎击三要诀》合刊序	485
(四)影印《大乘要道密集》跋	486
谢译《印度瑜伽健身术》序	489
《印度军荼利瑜伽术》前言	491

· 静坐修道与长生不老 ·

出版说明	497
前言	498

长生不老确有可能	501
静坐的方法	503
静坐的心身状况	505
哪一本是静坐的最佳入门参考书	507
因是子静坐法的利弊	508
人体的气机是怎么回事	510
丹田与脉轮是什么	512
静坐与气脉	513
儒佛道三家的静坐姿势	515
七支坐法的形式	516
有关七支坐法的传说	521
叉手盘坐与健康的效果	522
关于头脑的健康功效	523
盘足曲膝与健康	524
学习静坐如何用心	525

存想与精思	527
安心守窍的方法	529
当心守窍的后果	531
守窍与存想的原理	533
守窍与炼气	535
什么是气	537
静坐与气的存想	539
人体内部的气机与空气的关系	541
静坐的休息与气机	543
开始静坐时气机的反应	544
背部的反应	548
静坐与后脑的反应	553
前脑的反应	555
间脑的反应	557
如何打通任脉	560
不食人间烟火与中气的作用	566
大腹便便不足道	567
人身和人参的两足之重要	569
气脉的异同之争	571
道家与密宗有关气脉的不同图案	573
中脉的重要争论	581
为什么气脉会震动	583
打通气脉为什么	585
静坐与锻炼精神	587
三炼精气神之说	588
修炼的时间和程度之说	589
新旧医学养“精”观念的异同	590
认识真精	592