

南怀瑾 讲述

南怀瑾

NANHUALJIN

YU BIDESHENGJI

与彼得·圣吉

GUANYUCHAN SHENGMINGHERENZHIDE DUIHUA

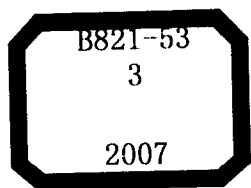
——关于禅、生命和认知的对话

● 上海人民出版社



南怀瑾 讲述

南怀瑾



NANHUALJIN 与彼得·圣吉
YUBIDESHENGJI

GUANYUCHAN SHENGMINGHERENZHIDEDUIHUA
——关于禅、生命和认知的对话

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾与彼得·圣吉:关于禅、生命和认知的对话/
南怀瑾讲述. —上海: 上海人民出版社, 2007
ISBN 978 - 7 - 208 - 06790 - 5

I. 南... II. 南... III. 人生哲学—文集 IV. B821 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 013824 号

总 策 划 李伟国 张耀伟

责任编辑 杨柏伟

装帧设计 姜 明

美术编辑 杨德鸿

技术编辑 伍贻晴

南怀瑾与彼得·圣吉

——关于禅、生命和认知的对话

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 6 插页 4 字数 126,000

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数 1 - 50,000

ISBN 978 - 7 - 208 - 06790 - 5/B·561

定价 16.00 元



南怀瑾先生与彼得·圣吉



南怀瑾先生与ELIAS团员



太湖大学堂桃李芬芳



太湖大学堂远景

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。

美国管理学大师彼得·圣吉先生，一九四七年出生于芝加哥，现为美国麻省理工学院资深讲师，也是该学院“组织学习与变革”团队成员，以及“组织学习协会”（SoL）主席，致力于建立基础的组织变革知识。他的著作《第五项修炼：学习型组织的艺术与实务》，于一九九七年被评选为二十年来最具影响力的五本管理学书籍之一。

近几年来，彼得·圣吉开始接触中国的儒、道、佛思想，并且多次拜访南怀瑾先生。二〇〇三年至二〇〇六年间，彼得·圣吉及

其团队四次拜会参访南怀瑾先生，本书收入的正是南怀瑾先生与彼得·圣吉等人的访谈对话记录。内容涉及禅宗的修持方法，以及生命科学、认知科学等，问答之间，思想深邃，充满睿智，发人深省。这组颇有深度的跨文化对谈，也凸显了东西文化汇流的趋势。

承蒙南怀瑾先生独家授权，上海人民出版社将这四次对话记录，汇编出版，以飨读者。为了使读者有身临现场的感受，编者特意保留了对话记录文本之活泼生动、轻松随意的原始状态。在多次对话中，南先生为了说明主旨，阐述义理，对某些重要观点和例证一再予以强调，相信读者自能理解。

上海人民出版社

二〇〇七年三月

目 录

上编 南怀瑾与彼得·圣吉

第一章……7

时间：二〇〇三年十一月十日至十四日

第一讲……7

内容提要：学禅定是什么目的…截断众流…顿然而悟…知觉与感觉…风和气

第二讲……14

内容提要：安那般那出入息…修出入息是修什么…呼吸不是息…念头和气

第三讲……18

内容提要：六字口诀…安那呼出病气业气

第四讲……23

内容提要：止和观是方便…生理是五阴中色法…色受想行识…知时知量用功…表色
形色 显色

第二章……29

时间：二〇〇四年十一月八日至十日

第一讲……29

内容提要：最早讲生命科学的人…宗教追求什么…生命的生理问题…气与生命…生命本
元之气…什么是种子气

第二讲……37

内容提要：时间用在哪里最好…圣吉谈工作与修行…如何达到止息

第三讲……41

内容提要：生命来源与十二因缘…佛法不是宗教是科学…最易懂的无明…四种死亡…三

种无常…五种痴…大政治家不搞宗教信仰

第四讲……51

内容提要:说止息…鱼不认水 人不认气…修行人的呼吸…出气最重要…大势至 无法挡…南北分歧…如何观想

第五讲……60

内容提要:中国人的宗教观…西游记的含意…原罪和业力

第三章……64

时间:二〇〇五年十一月十二日至十四日

十二日晚 漫谈……64

内容提要:中国茶…倒爷企业家…谁是企业家…教育问题…信仰问题

十三日晚 漫谈……75

内容提要:颜色声音影响人…不同文化的困惑…生是生 命是命…时间 空间…人体生命的神奇…科学发展的影响

第一讲……90

内容提要:再说息…长养气 报身气 根本气…风 喘 气 息

第二讲……97

内容提要:报身气用完了如何…病是气造成的…种子气是什么

第三讲……103

内容提要:三种意念——心意识…谁是真正的活佛…胎儿的思想与感觉…十个一切人

第四讲……109

内容提要:什么是色法…三十种所触…四种能触…心念的光 物理的光…色与光不同

下编 谈生命科学

为 ELIAS 讲课……119

时间:二〇〇六年十月三十一日至十一月三日

第一讲……119

内容提要:一本治世的老书…《易经》的五种含义…认识变 领导变…儒释道如何应变

第二讲……125

内容提要:《易经系传》上下篇说变…认识自己生命的能源…导引人类进入幻觉的科技…思想感情是什么…认知醒与梦…知的六部分作用…什么领导了思想作用

第三讲……130

内容提要:永恒的生命 分段的生死…生命的变化…说记忆 谈胎毒…婴儿的污染

第四讲……136

内容提要:个性思想是遗传吗…宗教 哲学 科学…脑的修养问题

第五讲……141

内容提要:动态的人和万物…生命的能源来自宁静…打坐学宁静…生命初次的发音

第六讲……147

内容提要:静态达到极点的现象…静的功效…老年人的静

第七讲……150

内容提要:光的问题…音声瑜伽…笑与音声

第八讲……155

内容提要:东西文化沟通的诸子百家…身体瑜伽的武功…武功 气功 内功 道功 禅功

第九讲……158

内容提要:修金温铁路的理念…银行与贷款…人生的目的…生是生 命是命…生活与生存…四种理论的影响

第十讲……171

内容提要:自然变化的规律…反省自己 认识生命…科技带来的烦恼…墨子及科技…站在墨子与杨子之间的人

第十一讲……178

内容提要:骗中国抢印度的欧洲…科技与精神修养

第十二讲……181

内容提要:意识的独影…梦和不梦…把握自己的知性…直觉和空灵…香象渡河的气魄…享受宁静

上 编

南怀瑾与彼得·圣吉

整 理 说 明

《远见杂志》二〇〇六年六月号，有一篇对趋势科技董事长张明正的访问，在介绍中说：

“美国管理学大师彼得·圣吉，在一九九〇年出版《第五项修炼》一书后，十多年来在世界各地引起广大而深远的影响，带动了许多企业竞相推动学习组织。

“这几年来，彼得·圣吉开始接触中国的儒释道思想，并且多次到香港拜访国学大师南怀瑾。今年再提出新的管理思潮《修炼的轨迹》，将管理再推向一个新的境界。”

张明正先生在接受访问时说：“我曾当面问彼得·圣吉，为什么学理工出身，后来成为组织学与管理学大师的他，会去拜禅学大师南怀瑾为师，又对中国的儒释道备加推崇？”

圣吉博士在新书中说：“在我们寻求如何为这个领域开拓新知时，有幸遇到中华文化界修为涵养极高的大师们，并承蒙他们指点。与南怀瑾大师的会谈尤其关键。他帮助我们明白，我们探索领域的共同基础。我们真心感谢能有这个机会，与中华文化世界的广大读者分享我们这趟旅程的一些见解。我们也期待能有更深度的跨文化对话，继续与你们共同学习。”（《修炼的轨迹》第一页）

中山大学杨硕英教授说：“《修炼的轨迹》中涉猎了不少中国儒释道的修炼，其中有些背景资讯顺便一提。圣吉读史丹佛大学时

就开始修习铃木大拙的禅宗。我一九九一年寄了一些南怀瑾先生佛道两家著作的英译本给圣吉，他非常用功，在世界各地演讲时均随身携带阅读。一九九五年我带他至香港见南先生，此后圣吉就依南先生的指点下苦功，每天早晚各打坐一小时，终年不断，……并遵照南先生的指点，开始非常认真的研读《管子》及《大学》。”（同前书第九页）

在圣吉博士一九九五年初次拜访南师后，《远见杂志》即于当年七月号，发表一篇《当彼得·圣吉遇到南怀瑾》一文，此后各方多所好奇，并关心后续的发展。

两年后（一九九七）的六月，圣吉博士一行五人到香港，参加南师主持的禅七。据杨教授说：“他们返美后五人每月聚会……温习禅七所学，非常精进。近年来圣吉向南先生请益的次数就更频繁了。”

圣吉博士平时与南师的问答，皆由彭嘉恒翻译联系。二〇〇三年起，一连三年，圣吉博士一行，每次以三日的时，前往拜会南师，继续他的参访学习。

二〇〇四年圣吉等人的新著《Presence: An Exploration of Profound Change in People Organization and Society》在美国出版，中译名称《修炼的轨迹》，于二〇〇六年六月在台湾出版。中译本第四页说：这本书“却有如禅宗师父的一棒，告诉你：打开你的心智模式吧，没有答案。……学习大师不怕承认他仍在探索、在学

习，他谦虚为怀的说：我们所知有限，我们所学到的一切，仍有永恒的奥秘蕴藏其中。”

圣吉在这本新书中说：“南大师的种种成就，似乎不可能同时出现在一个人身上，美国国务院驻中国的一名高阶官员曾告诉过我，按照传统，中国皇帝的顾问必须是集一切文化传统于一身的大师级人物。这位官员说：‘南先生可能是符合这种传统的最后一人。’”（二四〇页）

圣吉博士一行，十年来锲而不舍地研习中华文化，就像他的恩师佛睿斯特一样，“总是献身于探索最重要的问题……”。圣吉的著作，曾被纽约时报评为十年中最具影响力者。由种种迹象显示，圣吉是站在时代的前端，他的努力似乎引导着西方文化的行进。在他们这本新书中，更突显出东西文化汇流的趋势。这对人类文化而言，颇具积极意义，也是可喜的现象。

至于有人曾问圣吉参学禅宗南大师一事，足以说明他对中华文化的领悟超过了一般学者。禅宗虽源自印度，但这颗种子飞到中国后，在儒道老庄及诸子百家的沃土上才能茁壮，开花，结果，形成另一支中华文化，已为世所公认。各方涉入虽或深或浅，但千余年来对文化各层面的巨大影响，堪称无言可喻。深入研究，禅更关联时代热门的生命科学，由此可知，圣吉等的文化智慧非比寻常。

为了使广大读者了解之故，本公司将三次访谈真实记录，整理出版了这本书，其中二〇〇三年的参晤，系由石宏先生整理完成，

并译成英文寄交圣吉博士。

其余二〇〇四年及二〇〇五年两次的记录及整理，参加工作的人很多，如官大治录音，刘煜瑞、赵云生实况笔录，检对许衡山，初步校录整理马宏达，电脑校正宏忍师，资料查对张振熔等，现趁此出版之际，特别向他们致谢，并向三次担任口译工作的彭嘉恒先生，一并表达谢忱。

又书中的内容提要，为编者所加。

刘雨虹 记

二〇〇六年七月庙港

第一章

时间：二〇〇三年十一月十日至十四日

第一讲

内容提要：
学禅定是什么目的
截断众流
顿然而悟
知觉与感觉
风和气

南师：开始讲修持之前，我先问你，在你几年前来这里参加禅七打坐以前，你有没有在别的地方学过静坐、瑜伽、冥想之类的？

圣吉：我初学静坐，是在加州一所由日本禅宗大师铃木大拙开办的禅修中心。那是很多年以前了，我当时约廿一岁，还是大学生。其后我也陆续参加过一些其他的静坐活动，像是印度大师 Swami Muktanada 的课程，还有一些开发人类潜能运动之类的修习。

南师：以你的年龄，应该没有见过铃木大拙本人。

圣吉：是的，我参加他的禅修中心时，铃木大拙本人已经去世了。

南师：铃木大拙只是讲禅，不作功夫的。修持正是我们今天要谈的题目。无论如何，比起密宗还有一些其他的门派，至少你由禅宗开始，算是走了一个比较好的路线。

在正式开始之前，我再问你一个简单的问题，你学这个的目的是为了入世还是出世？因为目的不同，开始修持的方法也不同，