



答问青壮年参禅者

南怀瑾
— 讲述

人民东方出版传媒
 东方出版社

答问青壮年参禅者

南怀瑾
— 讲述

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

答问青壮年参禅者/南怀瑾讲述.—北京:东方出版社,2014.4

ISBN 978-7-5060-7408-7

I.①答… II.①南… III.①禅宗—通俗读物 IV.①B946.5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 069083 号

答问青壮年参禅者

南怀瑾 讲述

责任编辑:孙 涵 冯文丹

出 版:东方出版社

发 行:人民东方出版传媒有限公司

地 址:北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮 编:100706

印 刷:环球印刷(北京)有限公司

版 次:2014 年 5 月第 1 版

印 次:2014 年 5 月第 1 次印刷

开 本:640 毫米×960 毫米 1/16

印 张:19.25

字 数:195 千字

书 号:ISBN 978-7-5060-7408-7

定 价:32.00 元

发行电话:(010)65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010)65210012

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于书香世家，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下坚实基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻。先生于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生，等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根溯源回归故里，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

2005年12月16日至19日，南先生在上海主持了一个禅学修行讨论班，参与者包括多位来自名山古刹的出家僧众以及在家居士，本书即是听讲者的提问以及随后的讨论、讲述记录。这些问题，都是各人在修行路途中产生的，每个参禅者都可能遇到。南先生因人施教，分别予以解答，也是为众多参禅者指点迷津。他又通过回忆自身修行过程中的感悟和轶事，向众人指示了可能达到的诸般境界。

在整个讲授和讨论过程中，南先生历数了自古以来居士对于传播佛法的贡献，简要概述了佛法在古印度和中国的发展过程，详细介绍了禅堂中修行的规矩，如打坐的姿势、行香的方法、香板的使用，等等。更具体传授六妙门的修法，解说呼吸法门初步的实修方法以及诸多有关修持上的盲点，指示修安那般那是最快成就的捷径。他特别批评有的学者只注重佛理的研究而轻视实证，主张教理和修持并重。总之，作为学佛者中的善知识，南先生的引导、鼓励、扶持甚至训斥，将使广大听众和读者受益终生。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生及其后人的信任和厚爱，独家授权，我社遵南师遗愿，对已在大陆出版过的简体字版作品进行重新整理和修订，陆续推出，力求贴近原讲原述，还原作品原貌。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”的原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将大师思想和著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社

二〇一四年三月

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

二〇〇七年六月于庙港

目 录

出版说明 (1)

第 一 天

二〇〇五年十二月十六日

第一堂 (2)

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

第二堂 (16)

内容提要：行香的规矩○谈练武功○修白骨流光的人○练武僧人的经历

第三堂 (37)

内容提要：辛劳工作的僧人○你是发心去做的吗○石头路滑 竿木随身

第四堂 (46)

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

第五堂 (67)

内容提要：佛为什么来○你为什么出家○释迦佛修什么

第二天

二〇〇五年十二月十七日

第一堂 (80)

内容提要：法器 法缘○活罗汉的故事○疑参破定
○执着 起用

第二堂 (92)

内容提要：身体的问题○正确的姿势○如何用香板

第三堂 (101)

内容提要：印度文化的影响○无主宰的佛法○佛经的纪录○佛学的发展和争论

第四堂 (115)

内容提要：真妄两条路○龙官的经典○龙树菩萨的中观○拈花微笑的出处○佛教传入中国

第五堂 (129)

内容提要：佛教文化蓬勃○说修行道地经○谁是不迷转世○魏晋南北朝的佛教○道教也兴旺○慧远与达摩禅经

第六堂 (140)

内容提要：达摩祖师与神光○心如墙壁是什么○对无喘的问答○色空的对答○听不懂怎么办

第三天

二〇〇五年十二月十八日

第一堂 (158)

内容提要：唱念的重要○音声陀罗尼○说气脉○色法心法○鸠摩罗什说色空○跋陀罗说色空

第二堂 (173)

内容提要：六妙门的修法○六妙门的问题○知的重要○息有长短 冷暖○奇妙的观

第三堂 (184)

内容提要：十六特胜○如何修呼吸○最快捷的法门

第四堂 (195)

内容提要：念头空 空念头○三际托空○乡村大手印○第三踢的方法

第五堂 (204)

内容提要：如何数息○人的出生○呼吸和念头○长养气 报身气 根本气

第六堂 (212)

内容提要：暖 寿 识○气和念○把心念拉回来○气结成了块

第七堂 (219)

内容提要：十念的修持○疯师爷○人生的最终○息和风的不同○饮食的困扰

第 四 天

二〇〇五年十二月十九日

第一堂 (234)

内容提要：说梁武帝○身瑜伽○心瑜伽是什么○早晚课的唱念○达摩洞前的经历

第二堂 (249)

内容提要：佛学的概论○永嘉大师○离心意识○流注生 流注灭○识的现象○六识在何处○五法三自性○八识二无我

第三堂 (262)

内容提要：如何对付妄念○人身上的气脉○有形工夫○禅定工夫

第四堂 (273)

内容提要：不漏丹○戒律○打坐的困扰○十六锭金

第五堂 (287)

内容提要：什么是漏○三脉七轮和六道○离别前

第一天

丨 二〇〇五年十二月十六日 丨

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

禅海蠹测的话题

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人。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，在国内反而是不学佛的，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；他的朋友要来看他，半个月以前他就知道了，时候一到，他就去几里外等这个朋友。

“哎，你在这里干什么？”

“我来接你啊。”

“你怎么知道我会来？”

“我早就知道你今天会来。”



他常玩这个本事，道家、禅都玩得很好。最后忽然不玩了，他说，玩这些本事，只是自己“玩弄精神”而已。他是走禅宗明心见性的路线开始，最后他用儒家的话，讲心性之学。

这个事情你们要特别注意，直到现在王学还影响中国，影响东方也非常大。所以到了明朝末年，很多和尚是跟着王阳明学禅的，就是所谓直指人心，见性成佛。王阳明学问的重点是“即知即行，知行合一”，意思是说，我们能知之性，有个思想，有个知道，见闻觉知就是心。知道那个对的就该去做，不需要有分别去考虑，即知即行。日本人采用了他知行合一这个原则，融合了西方、东方文化，才有了明治维新，开创了一个新的时代。

因为时间关系，我只做简单的介绍，王学还有个道理的，你们这几位大师们，要特别注意啊！你听了这个王学，将来接引知识分子、学者，你们就有本事啦！不然你讲到禅宗，一提王学，什么都不知道，那不行的啊！尤其你们年轻学白话教育出来的，这些都不知道，那是不可以的。

你们学禅，要参考王阳明的四句教，头两句：“无善无恶心之体，有善有恶意之动”，第三句话：“知善知恶是良知”，这个良知良能，是《孟子》里头提出来的。譬如我们的知性，大家今天坐在这里盘腿，自己知道在盘腿，现在听到了记录，是自己的知性。第四句话：“为善去恶是格物”，做人是为善去恶，是戒律。这四句教是王阳明学说的主旨，你看他学过禅没有？当然学过禅！对禅很清楚啊。

我现在又岔过来，跳了三四岔了。可是后来我在教这个