

南怀瑾
—讲述

南怀瑾与彼得·圣吉

——关于禅、生命和认知的对话

人民东方出版传媒
 东方出版社

014043122

B946.5-53

13

南怀瑾与彼得·圣吉

——关于禅、生命和认知的对话

南怀瑾、讲述



人民东方出版传媒
东方出版社



北航

C1729676

B946.5-53

13

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. —北京:东方出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5060-7076-8

I. ①南… II. ①南… III. ①禅宗—文集②生命科学—文集③认知科学—文集
IV. ①B946.5-53②Q1-0③B842.1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 290475 号

南怀瑾与彼得·圣吉:关于禅、生命和认知的对话
南怀瑾 讲述

责任编辑:孙 涵 葛灿红

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 4 月第 1 版
印 次:2014 年 4 月第 1 次印刷
开 本:640 毫米×960 毫米 1/16
印 张:14.5
字 数:143 千字
书 号:ISBN 978-7-5060-7076-8
定 价:24.00 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，博览经史子集，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。

美国管理学大师彼得·圣吉（Peter M. Senge）是国际组织学习协会（Society for Organizational Learning，简称SoL）的创始人兼主席，是当代世界最具影响力的管理大师之一。他的著作《第五项修炼：学习型组织的艺术和实践》被誉为过去75年中影响最深远的管理学书籍之一。

圣吉博士对中国的儒释道文化、尤其是佛教文化颇有兴趣，早在大学期间即开始修习禅宗，并有所证悟。自20世

纪90年代起，他曾先后四次带领团队拜访南怀瑾先生，就修行和人生中的困惑求教于先生。本书的上编是二人的问答对话，话题甚广，既有关于安那般那出入息的问与解，也有针对生命起源及东西方文化差异的哲学探讨，还有对某些问题的思与辩，比如关于中国企业的发展和学校教育问题，等等。在下编中，南先生给国际跨领域的知识分子和行业领袖讲解了生命科学、认知科学以及中国传统文化。南师从《易经》入手，指出“宇宙万有随时随地每一分每一秒都在变”，而且，“变的法则是有一定规律的”，所以，只有认识变、领导变，才能智慧地处理各种问题。南师更以此为楔，将中国传统文化与生命科学、认知科学联系起来，并深入浅出地讲解了人和万物的关系以及东西方文化的沟通与融合。

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”之原则，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

二〇一三年十二月

| 目 录 |

| 上编 南怀瑾与彼得·圣吉 |

整理说明	(3)
------------	-----

第 一 章

第一讲	(8)
-----------	-----

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	(17)
-----------	------

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	(22)
-----------	------

内容提要：六字口诀○安那呼出病气业气

第四讲	(28)
-----------	------

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

第一讲 (36)

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 (45)

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 (50)

内容提要：生命来源与十二因缘○佛法不是宗教是
科学○最不懂的无明○四种死亡○三种无常○五种
痴○大政治家不搞宗教信仰

第四讲 (61)

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 (71)

内容提要：中国人的宗教观○西游记的含义○原罪和业力

第三章

十二日晚 漫谈 (78)

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 (90)

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 (107)

内容提要：再说息○长养气 报身气 根本气○风喘 气息

第二讲 (115)

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 (123)

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○十个一切入

第四讲 (130)

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

丨 下 编 谈 生 命 科 学 丨

整理说明 (139)

为 ELIAS 讲课

第一讲 (142)

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 (149)

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 (155)

内容提要：永恒的生命 分段的生死○生命的变化
○知性与灵魂○说记忆 谈胎毒○婴儿的污染

第四讲 (162)

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 (169)

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 (176)

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 (180)

内容提要：光的问题○音声瑜伽○笑与音声

第八讲 (186)

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 (189)

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 (204)

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○墨子和杨子之间的人

第十一讲 (212)

内容提要：骗中国抢印度的欧洲○科技与精神修养

第十二讲 (216)

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先生。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，又对中国的儒释道倍加推崇？”

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谈，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。圣吉读斯坦福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，开始非常认真地研读《管子》及《大学》。”（《修炼的轨迹》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《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，每次以三日的时时间，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，他谦虚为怀地说：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（即杰伊·弗莱斯特）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，我们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。

（庚子四月二日） 刘雨虹 记

二〇〇六年七月于庙港