

# 南怀瑾

南怀瑾讲述

## 答问青壮年参禅者

南怀瑾先生

长期精研国学，

对儒、道、佛皆有精湛造诣，

兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生，

学贯中西，堪称一代宗师。

他常以亲身经历和独到见解，

结合历史事实和先哲智慧，

阐扬优秀传统、人生哲学，

帮助现代人了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，

并进一步建立文化归属感，

增强民族自信心。

# 南懷瑾

南懷瑾讲述

答问青壮年参禅者

图书在版编目(CIP)数据

答问青壮年参禅者/南怀瑾讲述. —2版. —上海:  
上海人民出版社, 2014  
ISBN 978-7-208-11838-6

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(2013)第246211号

责任编辑 周 珍  
封面设计 陈 楠

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

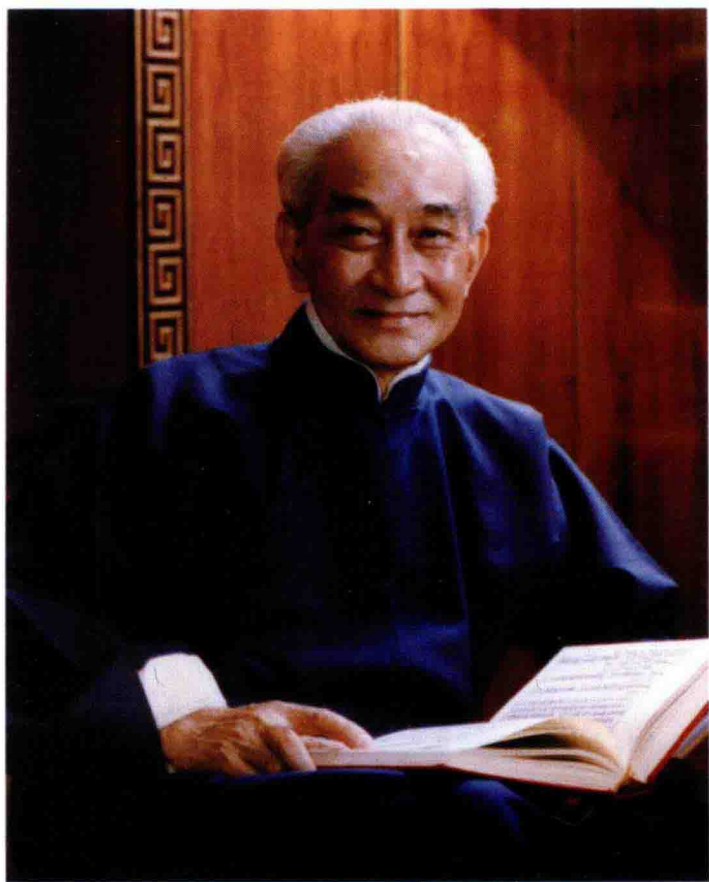
上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.75 插页 3 字数 171,000

2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-208-11838-6/B·1025

定价 38.00元



尚懷琦

## 出版说明

南怀瑾先生一九一八年诞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

答问青壮年参禅者

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

# 老古文化版出版说明

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？进一步反应又如何？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。

刘雨虹 记

二〇〇七年六月 庙港



第一天 二〇〇五年十二月十六日

第一堂 .....	003
第二堂 .....	016
第三堂 .....	036
第四堂 .....	044
第五堂 .....	064

第二天 二〇〇五年十二月十七日

第一堂 .....	077
第二堂 .....	088
第三堂 .....	096
第四堂 .....	109

第五堂 .....	122
第六堂 .....	132

第三天 二〇〇五年十二月十八日

第一堂 .....	149
第二堂 .....	162
第三堂 .....	172
第四堂 .....	182
第五堂 .....	191
第六堂 .....	198
第七堂 .....	204

第四天 二〇〇五年十二月十九日

第一堂 .....	219
第二堂 .....	232
第三堂 .....	244
第四堂 .....	253
第五堂 .....	266

第一天  
二〇〇五年十二月十六日



# 第一堂

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，“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”，作人是为善去恶，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课的时候，反对王阳明，批评他了；我说他没有大彻大悟，没有见道。他参禅破了第六意识，分别心不起了，第七识影子都没摸到，第八识更谈不上。换句话说，参禅他破了初关了，什么是重关也不懂，更谈不上破末后牢关。

我当年公开批评他时，那是很严重很危险的，因为当时蒋介石委员长，他提倡的是王学，他是校长，我是教官，我上课公开讲王阳明不对，讲他没有彻底悟道，但我讲出了理由：

“无善无恶心之体”是根据六祖慧能来的，你们都知道那句话吧？慧能大师不是拿着衣钵，回到广东岭南吗？我请问你们知不知道？你知道就点头，免得我费事嘛！不知道我就补充一下，不要客气，我们是讨论，随便谈话，都知道就不要解释是吧？当时六祖接引那个什么人？（答：惠明禅师）对了！这样讲话就痛快了，不要那么严肃。

惠明看到六祖，六祖说：“你为了衣钵，你拿啊！”他拿不动，这一下他就傻了。“师父啊，我不是为衣钵而来，是为法而来。”哦！既然为法而来，他就说法接引他。你们都看过《六祖坛经》吗？（答：看过）下面怎么记载的？这考问你们了。古道师已经告诉过你们，我讲课随时出问答题的啊！不是光讲光听的。



他说：“上座啊！”客气话，就是说法师啊！等于你们跟我对话，尤其学禅宗，读语录，完全变成对话就对了，像演电影一样，当场表演的，不是讲空话。你们一个人站出来，我就冒充六祖，你们冒充惠明。六祖说：“不思善，不思恶”，现在你什么都不要想，好的不想，坏的不想，一切都不想。六祖教他这样做，当然惠明照这样做了一下，他真的办到了。“正与么时”，就是这个时候，用福建广东话就是“咁样”的时候，正是什么都不想，一切都放下了，这个时候，“哪个是明上座本来面目？”哪一个是你的本来面目？因此惠明禅师开悟了。这个“哪个”就是疑情，是问号；可是一般后世学禅的看了《坛经》，都看成是肯定的句子。以为六祖说，你不思善，不思恶，正这个时候，“那个”就是你本来面目。那是错了！以为修到最后没有分别心，没有妄想，不思善不思恶，达到这样就悟道了，完全错了。六祖原文没有这样讲，是不是？你们都看过嘛！

王阳明第一句话，“无善无恶心之体”，我说他错了，他没有彻底的开悟，只见到一点清净，你们打坐的时候都磁到过的；就是坐得好的时候，没有妄想，也没有想什么，可是都明白，清清楚楚的，好像这个是对了，不过你们不敢承认而已，对不对？好像那个稀饭煮得很稀，一端来“嘘嘘”一吹，米浆吹开了，看到里头有几颗米，这比方叫做“吹汤见米”，你听懂吗？好像把分别心打开了，咦咦！咦咦！很清净，就是这个。

这是第六意识分别妄想不起了，可是那个清净也只是心的一面啊！大家看《六祖坛经》学禅的，同王阳明一样，认清净心就