

南怀瑾作品

南怀瑾

答问青壮年参禅者

释迦牟尼佛当时出家，他要找一个方法修。他最初修无想定三年，大老师想打起坐来入定，以为什么都不知道才叫入定，如果仍能清楚知道就不叫做入定，这根本是错的啊！以佛的智慧，聪明，修了三年才修到无想定，他想修整个美国了，一点都不想，之后，经书上怎么写？四个字：「如

佛修到无想定，但他却非即舍，错了，这不是道，所以被，打坐里在禅坐，他烦恼到无想定是问吗？妄念不起就是定吗？有人说：「老师啊，少林寺有个和尚打坐三个月不动。」我说北京求求甚了，那个石狮子，坐在那里几千年也没动过，那也修得了吗？所以说，无想定不要修哦！

佛修到无想定，但他却非即舍，错了，这不是道，所以被，打坐里在禅坐，他烦恼到无想定是问吗？妄念不起就是定吗？有人说：「老师啊，少林寺有个和尚打坐三个月不动。」我说北京求求甚了，那个石狮子，坐在那里几千年也没动过，那也修得了吗？所以说，无想定不要修哦！

人民东方出版传媒
东方出版社

他讲得清清楚楚三年。大家都很佩服他这个人。以为什么都不知道才叫入定。他讲得清清楚楚知道就不叫入定。这根本是错的啊。以修习智慧，说明。修了三年才修到五禅定，把马鹿整个关住了。一点都不觉。之后，经书上说三阴四个字。「知非即至」。他知道错了。放下是道。这个用大力可以做到。硬把自己困于聪明变成大智慧。

但是修禅修者。修到真的心里水凉打几个翻不起。不想动都不动。就像达到这样吗。现在云修的人是一个德候。一上座都想去除妄想。以为妄想是障。修就因问他。你定吗？无想定吗？他回答到「也是个外道。修到无想定。但无想定即舍。修了。这不是道。所以修。打坐坐在禅里。能修到无想定是道吗。要舍不起就是道吗。有人问「老师啊。少林寺有个和尚打坐三个月不笑。」我说北京很多庙子都有那个百罗汉。坐在那里几千年也没有笑过。那也得笑了吗？所以说，无修不是是道。

南懷瑾

答问青壮年参禅者

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,2015.3

ISBN 978-7-5060-7906-8

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 307663 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:2015 年 3 月第 1 版

印 次:2015 年 3 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 978-7-5060-7906-8

定 价:48.00 元

发行电话:(010)64258117 64258115 64258112

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)64258029

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○禅海蠹测的话题○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○对无端的问答○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

禅海蠡测的话题

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。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



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，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，他没有彻底地开悟，只见到一点清净，你们打坐的时候都碰到过的；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！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，认清净心就是本体心，都走了这个错路，所以我说王阳明错了。“无善无恶心之体”，认为心性的本体，就是无善无恶，这个是什么佛啊？只能叫糊涂佛！

你们注意！这叫做参禅，不是思想噢！你们学禅要晓得参，参就是追问，叫起疑情。再看第二句，他说“有善有恶