

禅与生命的认知

初讲



【南怀瑾】

讲述

東方出版社

【南怀瑾】讲述
禅与生命的认知
（初讲）

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅与生命的认知初讲/南怀瑾讲述.

—北京:东方出版社,2009.2

ISBN 978-7-5060-3417-3

I. 禅… II. 南… III. 禅宗-关系-生命科学-研究
IV. B946.5 Q1-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 011111 号

禅与生命的认知初讲

南怀瑾 讲述

责任编辑: 刘俊堂

出版发行: 东方出版社

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

邮购电话: (010)65181955

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司印刷

经 销: 新华书店

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

2009 年 2 月北京第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 23

字 数: 221 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3417-3

定 价: 38.00 元

著作权所有 侵权必究

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。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生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，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，先生终于寻根问源回到故土，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。

本书是南怀瑾先生在新落成的太湖大学堂首次讲课和训练的辑录。正如刘雨虹老师在前言里所说：“这一本书，是记录一个新的开始。”这个“开始”至少有三层意义：第一，筹建大学堂是先生多年的心愿，历经六年辛苦，终于初具规模；第二，作为试验体验式教育模式，修复优秀

传统文化的断层，培养中国文化及精神后继的基地，太湖大学堂的建成不仅是一次勇敢的尝试，更是一个有着重要意义的标志性事件；第三，为纪念大学堂建成，南先生第一次开堂授课，所讲内容及方式不仅重要，亦有着启新、发端的特殊意义。先生一生著述等身，此书是先生用自己的视角关于如何实证佛法的基本阐述。

生命“原在呼吸之间”，而人们苦苦探求的禅则羚羊挂角，无处找寻，二者究竟有着怎样的神秘关联？南先生从儒、释、道出发，结合现代生命科学的研究方式及成果，层层揭开了安那般那、六妙门、十六特胜、白骨观、西藏密宗、禅宗、净土、禅净双修等诸多修行法门的神秘面纱，用平实朴素的语言向普罗大众讲述了禅与生命的真相及意义。因先生一生勤于实证，故这次讲座更多的是他个人的体验和实验，是“过来人语”，弥足珍贵。在探寻禅与生命的路上，孰可为，孰不可为？如何取舍？如何少走弯路，识破虚妄的假象并避免风险？相信有心的读者在南师的启发下自会意会。此次出版，依据台北老古文化事业公司二〇〇八年七月繁体字版，承蒙南怀瑾先生独家授权同意，我们保留了原书的一贯风格，仅就个别字句进行了修改。南先生对某些观点和例证的反复说明及强调，皆出于阐明主旨和义理的需要，相信读者诸君自能领悟。

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，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任和厚

爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族文化的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，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

二〇〇九年二月

出版说明

这一本书，是记录一个新的开始。

太湖大学堂，在历经六年的辛苦开拓建造，于二零零六年的初夏，建筑大致完成了。

七月一日至七日，南师怀瑾先生，在大学堂举行首次讲课及训练。

由于是初次启用，在活动及管理方面，就有试验性质，故而仅对内部工作人员及部分修学的老学生们开放参与。但是此次讲到的内容及方式，甚具特殊意义，且有时代里程之感，原因如下：

（一）五十年来，南师讲文化，说佛法，已有不少记录出版问世，随学众中皆耳熟能详，惟多止于耳目而已。此次在不同时空环境，一切再从头讲起，系统条理重点凸显，座中忽有如梦初醒之感，不觉冷汗湿衫，自惭光阴之虚度。

（二）综观时代之演变，科技之发展，兼东西文化相互之激荡，目下有关生命科学之研讨，正在世界各地热烈进行。反观我中华文化，以及脱掉宗教外衣的东方文化，实为此一问题之关键，岂能不予正视；更须积极阐扬，为

人类文化加紧步伐。

（三）环顾世界，人类素质之可忧可叹，人类精神之空洞无依，故而急需倡导教育文化，以挽狂澜，此为大学堂放眼之高点。

为此之故，整理印行此段记录，俾有识者共同为文化而努力。

这次的讲课，是张振熔从录音记录的，再由乌慈亲女士打字，宏忍师也加入整理后的打字工作，并与谢锦扬先后多次校对书稿，在此一并致谢。

书中小标题为编者所加。

刘雨虹 记

二零零七年五月 庙港

| 目 录 |

出版说明	(1)
------------	-------

第一日

第一堂	(2)
-----------	-------

膝盖的保健○温度 六气 养生○此次聚会的起因
○说禅凳 说打七

第二堂	(12)
-----------	--------

洞山的诗○静坐的书○《瑜伽师地论》的五道○瑜
珈和打坐○失传的七支坐法○第一支○第二支○
三、四、五、六、七支

第三堂	(26)
-----------	--------

比丘与福田○佛法是科学○追求生命根本的人○
说发心○佛说的什么法

第四堂 (38)

学佛成就者的生老病死○生死 不生不死○树洞
中的行者○宋徽宗的诗○天下无藏道可亲○有情
身 定里身

第二日

第一堂 (50)

爱人如己○佛学里的生命科学

第二堂 (54)

你的学问工夫上身了吗○纯苦无乐——一转○求
解脱——二转○十二因缘——三转

第三堂 (66)

因缘 因果○十二时辰与十二因缘○最重要的两
个缘○三种相 三种识○流注的功能决定生死

第四堂 (76)

诸葛亮的名言○儒家的教育宗旨

第五堂 (82)

古道与禅○顿悟 渐修○小偷和死囚的脱逃○说
夹山○洛甫和夹山○洞山和影子

第六堂 (96)

普茶 千僧 结缘○洞山禅师的圆寂○天下曹洞宗

第三日 (100)

第一堂 (106)

有关生死的书○学佛要找问题○修拙火 谁说的
○释迦牟尼教的两大法门○各种定境○出入息发
展出的一切

第二堂 (118)

大乘小乘与修证的关系○物理最后的空○不同的
空○火水风的灾难○善行数变的风

第三堂 (128)

人的开始○风动了○谁是转世活佛○呼吸 根本
依 种子依○呼吸与气

第四堂 (138)

消息 止息 真息 出入息○《修行道地经》的故事
○老子也说出入息○修成神仙最多的时代○六妙
门的问题

第五堂 (152)

清洗内外○数息的秘密○为什么要数息○止息的状态○忍与智○六字诀

第四日

第一堂 (166)

日本为何推介禅宗○生命科学和认知科学○神与光○念佛与悟道○六妙门与永嘉大师○你懂呼吸吗

第二堂 (177)

修色身转化○变相生灭的感受○生命生理的变化

第三堂 (186)

修定时的跳动○呼吸闻时间的人○罗汉们的呼吸法

第四堂 (194)

自力和他力○怎么念

第五堂 (200)

说风○穿过身心的一切○把思想意识拉住○知性在哪里

第六堂 (210)

出家僧众 居士菩萨○秘密中的秘密○真正的修
持——十六特胜○进入初禅

第五日

第一堂 (220)

儒家修行之路○佛号与咒语○禅净双修○这个时
代

第二堂 (231)

知是什么○吐故纳新○五行气

第三堂 (241)

瑜珈体功《易筋经》《洗髓经》○加行法的瑜珈

第四堂 (246)

用功修持○与虚空合一了吗○修禅定○知息长
短 遍身○除诸身行○初禅的受喜受乐○受诸心
行 心作喜 心作摄 心作解脱

第五堂 (259)

观无常 观慧 观出散○观离欲 观灭尽 观舍弃

第六日 禅修与禅悟的次第与境界

第一堂 (266)

再说禅净双修○极乐的净土○如何念佛

第二堂 (277)

息与观相关的修持○王阳明的知○知从哪里来○
修行是改变什么○因缘的条件○习气与个性○梦
境与独影境

第三堂 (295)

生命靠自己控制○先修的十步○念死与白骨观

第四堂 (303)

普茶的礼仪○师生问答○生活习惯○元神分阴阳
○一僧一道同赏花○意识 识神 元神○八仙 夺
舍○西游记的人物

第七日 禅修与禅悟的次第与境界

第一堂 (320)

禅师和禅的教育○功德智慧○文化传承的忧心○
谈心得

第二堂 (330)

朱元璋评孟子○鲁迅和牛○乱跑的牛○把牛套住

○呼吸调柔○心息合一○心无挂碍○灵光独耀

第三堂 (343)

一篇报告○第二位报告○结语

第一日

第一堂

膝盖的保健

温度 六气 养生

此次聚会的起因

说禅凳说打七