

南懷瑾先生著

禪與道概論

老古文化事業公司

南懷瑾先生著

禪與道概論

老古文化事業公司

封面題字：劉大鏞

禪與道概論

南懷瑾先生著

中華民國57年11月臺灣初版・60年11月臺灣二版
66年1月增訂三版・67年12月增訂四版
69年8月增訂五版・71年8月臺灣六版
72年3月臺灣七版・73年10月臺灣八版・局版台業字第一五九五號

有版權・勿翻印

發行人：南懷瑾

出版者：老古文化事業公司

固定通訊：台北市郵政七—五一號信箱

地址：台北市信義路二段二七一號九樓

電話：三九四一一六

門市：台北市信義路三段二十一號三樓

門市電話：七〇三五五九二・七〇九六三三〇

郵撥帳號：〇一五九四二六一



定價：

國內：新台幣二四〇元整

國外：美金六・二元 港幣三八元

(水運歐美加三成亞洲二成航空另計)

舉辦宗教哲學專題講演的旨趣（代序）

劉 真

近兩年來，政大教育研究所經常每週舉行學術講演一次。講演的範圍，甚為廣泛。舉凡與教育有關的各種問題，如政治、經濟、社會、歷史、心理等無不涉及。我的意思，就是希望研究所的同學，能夠具備多方面的知識，不要專在教育本身這門學問內兜圈子。因為教育與任何方面都有密切的關係，我們對宇宙、人生、社會瞭解愈多、愈深；則對教育問題看得愈客觀、愈真切。

不過，教育究竟係以「人」為主體。也可以說，教育乃是人與人之間的一種精神交感作用。故欲求教育充分發揮其應有的效能，必須施教者自身先具有高尚的人格。我國古來之所以特重「人師」與「身教」，理即在此。

基於這種原因，所以教育研究所計劃從本學期起，在一般性的學術專題講演以外，開始舉行一系列的「宗教哲學」方面的專題講演。就今日對社會影響力較大的各種宗教，敦請大家平素所最敬佩的宗教家或富有研究的學者，作若干次專題講演。我並非要研究所的同學將來成為某一宗教的信徒，而只是希望各同學在聽過講演之後，對其立身治學能獲得在一般學問中不易獲得的啓示和見解。

我自幼生長在一個宗教氣氛非常濃厚的家庭中，但迄今我尚非任何一種宗教的教徒。雖然如此，我總覺得一個人能夠多讀幾本宗教書籍或多聽幾次宗教講演，一定在有形或無形中，可以得到不少的益處。

目前社會上，由於物質文明的不斷進步，若干人常不免一味追求物質生活的享受。但以個人收入有限，而物慾無窮，於是政治方面乃至教育方面，遂產生種種不良的風氣。對於造成這種不良風氣的少數不肖份子，固須「齊之以刑」；但就中國文化傳統的精神來講，則「道之以德」，似更為重要。

關於「道之以德」的方法，自然應該加強學校的倫理教育；但在倫理教育之外，如果對一般人尤其是教育工作者，能於其生命中多少灌輸一點宗教的意識，使他們性靈上得到一種啓示，從而了解人生不僅要注意物質生活，而且更要重視精神生活。物質生活的滿足，常須仰賴於外力；精神生活的滿足，則可求之於內心。一個具有高度宗教修養的人，不但不屑措意於世俗的榮辱得失，聲色貨利；甚至對最重要的生死關頭，也都看得很輕。如果從事政治或教育工作的人都能具有這種精神修養，還會發生敗壞風氣的事嗎？

我們中國傳統的文化，自係以儒家思想為基幹。而儒家思想中之天人合一觀念，何嘗與宗教思想沒有相通之處？故有些國家常視我們的儒學為儒教；而我國古代大儒，其傳道、弘道乃至殉道的精神志節，亦可與若干宗教家相媲美。宋代理學家二程兄弟向周濂溪問學時，濂溪所言甚少，僅勉以應「尋孔顏樂處」。我們細細體味此寥寥數字，含蓄着何等恢廓坦蕩超然物外的境界！這豈是一般僅僅記誦章句如今日之徒知致力於書本知識者所能企望於萬一？所以我常以為：我們中國古代的一些大儒，他們本身也許沒有任何宗教的信仰；但是他們的立身行事，却於無形中表現了宗教家那種崇高的人格與獻身的精神。最近（十二月三日）剛剛舉行百年誕辰紀念的已故黨國先進趙次隴先生生前自謂：「志佛家之所志，行

儒者之所行」，這兩句話，頗可表現我國過去一部份前輩的知識份子思想生活所特有的風格。

蔡元培先生是大家所公認的民國以來的一位偉大的教育家，他生平雖主張以美育代宗教；但在民國元年所發表的「新教育意見」一文中，特別揭禁「世界觀」一項，曾謂：「世界有二方面，一為現象，一為實體，現象世界之事為政治，故以造成現世幸福為鵠的；實體世界之事為宗教，故以擺脫現世幸福為作用。而教育者則立於現象世界而有事於實體世界者也。故以實體世界之觀念為其究竟之目的，而以現象世界之幸福為其達到於實體觀念之作用。……提撕實體觀念之方法如何？曰消極方面使對於現象世界無厭棄，亦無執着；積極方面使對於實體世界非常渴慕而漸進於領悟……」蔡先生所謂對實體世界的這種「領悟」工夫，恐怕只有具備相當程度宗教修養的人才能做得到吧！

因此，我以為從事教育工作的人，一方面固要具備多方面的知識，有深厚的學術基礎；而另一方面，也應該效法宗教家獻身的精神，提高人生的境界，認識人生的真義。只有這樣，所謂「人格教育」，所謂「教育神聖」等等，才不致成為一些空洞的名詞。

在今日科學昌明的時代，舉辦「宗教哲學」的專題講演，也許有點不合時宜；甚至談宗教，談哲學，亦可能被人認為空疏迂闊，不切實際。實則科學與宗教乃是相輔相成的。愛因斯坦曾說：「沒有宗教的科學是跛子，沒有科學的宗教是瞎子。」至於哲學與人生的關係，西洋古代羅馬大作家西塞羅（Cicero）說得最好，他說：「哲學，人生之導師，至善之良友，罪惡之勁敵！假如沒有你，人生又值得什麼？」我們如果冷靜的想一想，古往今來的那一位偉大的人物，不具備宗教的熱忱與哲學的修養呢？

關於宗教與哲學的重要，總統在以下的兩段訓詞中，更有很明確的指示：

「我感覺近年以來，科學愈發達，物質文明愈進步；而道德愈低落，精神生活亦愈貧乏，於是人們都感覺內心空虛，更覺得人生渺茫和恐怖，而無所歸宿；因之對於生命不知有其意義，對於生活不知有其目的，這樣沒有生命意義和生活目的的人，只有懵懵懂懂的虛度一生，那對國家，對同胞，對世界人類究有什麼益處？……我們在這科學文明進入太空時代的今天，格外要追求真理，宣揚宗教，來喚醒人類的心靈，解除魔力的束縛，以求得全體人類的真正自由，和整個世界的永久和平。」（見「荒漠甘泉」一八九頁）

「以我在平時觀察人事所得，我認為凡是稍有成就的人，就一定稍有其哲學基礎，和精神修養的工夫。如果一個人真能成功、成德、成業、就更必有其深厚的哲學基礎，那是決非偶然的。反之，凡是其對哲學不感興趣，而又毫無精神修養工夫的人，我可以斷言其必無成就。」（見「革命教育的基礎」七五頁）

宗教熱忱和哲學修養，我認為乃是一個教育家所必備的條件。我希望這一系列的「宗教哲學」專題講演，除給予教育研究同學們一些寶貴知識外，更能引導大家在人生的旅途中，進入一段新的里程，達到更高的境界。對所謂「現象世界」的一切，看得更為超脫。不斤斤於物質的享受，不戀戀於世俗的浮華，樂道自得，立己立人。果能如此，則你們未來的成就，將不止是僅僅具有豐富知識的專家或學者；而且更是充滿愛心與熱忱能夠真正實踐中國傳統師道的教育家。（民國五十六年十二月十日於政大）

前言

去秋今春，兩度應劉白如先生之約，在政大教育研究所講述道佛兩家學術思想與中國文化。初擬以最短時間，有限範圍畢其事。孰知言難局約，振觸多端，繁蕪散漫不得中止。兩次講辭之半，又經大華晚報披露，致使愛憎之者，函電催梓全文，欲了知其究竟。秋初白如先生遽遯前夕，猶以速印為辭。且楊管北先生亦願印贈送本三千冊，樂為之助。乃冒溽暑深宵，匆匆整理講稿付梓，訛漏錯謬，情多惶恐。居常有意貫串釋道三家源流，敘述其與中國文化上下數千年之通論，然默計時間與篇章，若非盡多年之力，窮數百萬言之辭，難概其要。自忖學養未逮，動遭悔咎。況人事叢脞，日不暇給，每又為之輟止。僕天假以年，或於晚歲成之，亦未可必也。本書所述，僅舉其端倪，就正大雅而已。且在酷熱清稿期中，適逢內外諸多障難，幸而有成，實得力於林登飛、湯宜莊、徐芹庭、孫毓芹，宋今人、湯珊先諸君之力，並此致謝，以志念也。

中華民國五十七年歲次戊申中秋南懷瑾誌

禪與道概論總目錄

劉序

前言

禪宗與佛學講錄——目錄

壹 佛學與中國文化的因緣	一
貳 佛學內容簡介	七
(一) 印度文化的背景	七
(二) 印度上古的形勢與國情	八
(三) 釋迦出家成道對於人類世界的貢獻	九
(1) 建立師道的莊嚴	九
(2) 破除印度傳統的階級觀念	一〇
(3) 歸納印度上古傳統宗教的輪迴之說	一一
(4) 開拓宇宙觀與世界觀	一一

(5) 調和裁定形而上的本體論·····	一三
(四) 大乘佛教與小乘佛教·····	一五
(1) 小乘的思想·····	一五
(2) 小乘的實踐·····	一八
(3) 小乘的求證方法·····	一八
(4) 大乘的思想·····	二〇
(5) 大乘的實踐·····	二二
(6) 大乘求證的方法·····	二四
參 禪宗概要 ·····	二七
(一) 有關禪宗的史跡·····	二九
(1) 禪宗所謂的教外別傳·····	三二
(2) 禪宗的禪·····	三三
(3) 達摩大師初傳的禪宗·····	三三
(二) 初唐以前禪宗開展的影響·····	三五
(1) 關於禪宗六祖幾個重要問題·····	三七
(第一) 關於六祖的開悟·····	三九

(第二) 關於不思善，不思惡的問題.....	四三
(第三) 關於「不是風動，不是幡動，是仁者心動」的問題.....	四四
(三) 唐初禪宗興盛的大勢.....	四四
(四) 研究禪宗的幾個鎖鑰.....	四八
(1) 時代方言的注意.....	四九
(2) 幾個重要術語的了解.....	四九
(1) 禪宗語錄.....	五〇
(2) 禪宗的機鋒.....	五〇
(3) 棒喝.....	五三
(3) 研讀禪宗典籍的重點.....	五五
(4) 必須具備禪學與文學的素養.....	五六
(五) 禪宗的中心及其目的.....	六一
(1) 禪的目的與涅槃.....	七二
(2) 宋元以後注重參禪的禪風.....	七六
① 參話頭與止觀、禪那的關係.....	七七
② 看念頭.....	七八

③ 參話頭·····	七八
(3) 元明以後禪宗的三關界說與參禪的境界·····	八〇
(六) 禪宗與理學的關係·····	八一
(1) 禪宗宗師的言行與理學·····	八六
(七) 禪宗與中國文學·····	九〇
(1) 隋唐以後文學意境的轉變與禪宗·····	九〇
① 詩·····	九一
② 詞曲·····	九八
③ 小說·····	一〇〇
(2) 禪與文學的重要性·····	一〇三
① 孔子晚年·····	一〇三
② 宗教與文學·····	一〇五
肆 禪宗叢林制度與中國文化教育的精神 ·····	一〇七
(一) 佛教原始制度的簡介·····	一〇八
(三) 禪宗叢林制度的由來·····	一一一
(1) 叢林的規模·····	一一三

(2) 叢林的風規	一一七
(3) 叢林以修持爲中心的禪堂	一二三
(4) 叢林與中國文教	一二八
結論	一三〇

道家與道教講錄——目錄

壹 道家學術思想與黃老、老莊的淵源	一三五
-------------------	-----

(一) 道家與黃、老	一三五
(二) 道家與老、莊	一三六

貳 隱士思想與道家

(一) 上古歷史傳說上的反證	一三九
(二) 孔子與隱士的思想	一四〇
(三) 隱士與歷史政治的關係	一四一
(1) 歷史上畏懼「隱士」思想的反面	一四三
(2) 歷史上尊重「隱士」思想的正面	一四四
參 方士的學術與道家	一四六

(一) 有關原始自然科學·····	一四七
(二) 有關陰陽家演變爲人文科學·····	一四八
(三) 有關理論物理科學·····	一四九
肆 關於道家方士學術思想的淵源·····	一五一
(一) 上古傳統文化與周代的道術·····	一五二
(二) 戰國時期北方齊魯燕宋的文化背景·····	一六七
(三) 戰國時期南方楚國的文化思想·····	一七三
伍 道家與道教學術思想的內容·····	一七七
(一) 道家與道教的天人宇宙說·····	一七七
(1) 關於陰陽的觀念·····	一八〇
(2) 關於五行的觀念·····	一八二
(3) 關於天干和地支的甲子觀念·····	一八四
(二) 道家神仙修煉的學術思想·····	一九〇
(1) 道家與道教對於人生意義的估價·····	一九〇
(2) 方士思想的影響·····	一九二
(甲) 養神論者的理論與方法·····	一九三

(乙)	養氣與煉氣論者的先聲	一九四
(丙)	服餌者的理由	一九八
(子)	所謂服餌丹藥的兩個理論	一九八
(丑)	關於服餌丹藥的三種類	二〇一
(寅)	服食丹藥的三個程序	二〇二
(丁)	祀禱派的修煉	二〇三
陸 漢魏以後的神仙丹道派		
(一)	丹經鼻祖的作者魏伯陽	二〇九
(二)	方士醫學與易象數合流的煉氣養生術的丹道	二一六
柒 道家與道教宗祖人物思想的略論		
(1)	儒道不分家「天」字的含義	二二九
(2)	儒道不分家的「道」字的含義	二三〇
(一)	老子	二三一
(1)	老子思想的天道無爲與自然的觀念	二三一
(2)	老子對於仁義與聖人的觀念	二三三
(3)	有關老子政治思想的誤解	二三五

(4)	老子被人陷害爲陰謀權術的教唆者	二二六
(5)	老子政治思想的重心	二二九
(6)	老子攝生養生的學術	二四一
(甲)	入手立基虛極靜篤的養靜論	二四二
(乙)	由靜極進於縣縣若存的養神論	二四二
(丙)	輔助養靜、養神的養氣論	二四三
(丁)	恍惚至精的道妙	二四三
(戊)	攝生養生的成果	二四四
(7)	道教清靜經	二四五
(二)	莊子	二四六
(1)	莊子書的寓言	二四七
(2)	莊子的逍遙遊與內七篇	二四八
(3)	莊子外篇的風規	二五〇
(4)	莊子內篇養生學與方士神仙的因緣	二五一
(三)	戰國時期陰陽家與方士的聲勢	二五四
(1)	駢衍的學術思想	二五五

(甲) 騁行陰陽學說的動機與目的	二五七
(乙) 陰陽學說的內容	二五八
(丙) 騁行地球物理的思想	二五八
(丁) 齊國學術的風氣	二六〇
(四) 秦漢之際燕齊方士與神仙的思想淵源	二六一
(1) 秦始皇與封禪	二六一
(2) 漢初的神道與神仙	二六五
(3) 漢、魏以下道家學術思想的內容概略	二六八
捌 道教	二七一
(一) 漢末道教形成的因緣	二七一
(二) 魏晉以後的道家與道教	二八〇
(1) 唐代的道教	二八六
(2) 宋、元、明、清的道教	二八八
玖 道家及道教思想與中國文化的教育精神	二九二
禪與道慨論後語——楊管北	二九九