

# 高外听禅

太生

一位商业领袖的禅课笔记

大生

禪 外 高

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

商外听禅：一位商业领袖的禅课笔记 / 太生著. —  
北京：五洲传播出版社，2010. 2

ISBN 978-7-5085-1723-0

I. ①商… II. ①太… III. ①禅宗-人生哲学-通俗  
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2009 ) 第200804号

## 商外听禅——一位商业领袖的禅课笔记

---

著 者 太 生

责任编辑 邓锦辉

特约编辑 何崇吉 马志燕

装帧设计 颜 禾

内文制作 崔晓晋

出版发行 五洲传播出版社 ( 北京海淀区北小马厂6号 邮编：100038 )

承 印 者 北京同文印刷有限责任公司

版 次 2010年2月第1版

印 次 2010年2月第1次印刷

开 本 850 × 1168毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 80 千字

定 价 28.00元

自序

人生大事莫过于生死，研究生死问题称之为  
生命科学。中国文化博大精深，而最高境界就是  
研究生死问题。余自近年来学习研究南怀瑾先生  
的著作与思想，孜孜不倦，十年有余，现将每日学  
习摘要偶成小卷，根据内容勉强可称公商外  
听谭子。谨献给有缘的朋友共同参究。

太生

现有生命来讲的。这是关你人生命的存在，如果  
气息已尽了，就与衰老之病、死亡关联，生命的存在就  
是这个样子，所以修行要先注意这个问题。在佛经  
里有一名称，叫做“长养气”。现有生命的存在，是这  
个情况，这还不是生命本有的气。打坐修道，呼吸即使到  
最细，完全止息了，仍然是在长养中打，还没有认得  
胎儿<sup>胎</sup>那个生命本有的之气。所以要先了结风、喘、气、息  
乃至心、心之息，完全到无心，几乎恢复到胎儿<sup>胎</sup>的那个时，不能

六月十六日周未多云

五大中的風，就是氣的問題，為什麼修行打坐專  
信呼吸才言達到止息心，是初風有美，風是基本原則  
風在中國講，就是氣流的氣，在人體內變成了呼吸  
人的呼吸是第一位的，所以做呼吸的氣比呼吸的氣  
緩慢的，自己也有所見，成心見七到，好像鼻子也呼吸  
吸了，那了叫息心，都屬於風大的範圍。風喘、氣、息  
次序是這樣的。真正的佛法莫于風、喘、氣、息，只是對

§ 自序 § ..... 1

§ 六月 § ..... 3

- ◆ 六月十五日  
【周五，晴】 释迦牟尼说身体 ..... 4
- ◆ 六月十六日  
【周六，多云】 呼吸第一位 ..... 5
- ◆ 六月十七日  
【周日，晴间多云】 瑜伽的产生 ..... 6
- ◆ 六月十八日  
【周一，晴】 真修行只管自己 ..... 7
- ◆ 六月十九日  
【周二，晴】 乱葬岗悟道 ..... 8
- ◆ 六月二十日  
【周三，晴】 佛法要追问 ..... 9
- ◆ 六月二十一日  
【周四，晴】 孔子说《易经》 ..... 10
- ◆ 六月二十二日  
【周五，晴】 读书要另具慧眼 ..... 11
- ◆ 六月二十三日  
【周六，晴】 烦恼无明来 ..... 12
- ◆ 六月二十四日  
【周日，晴】 修行要明心见性 ..... 13
- ◆ 六月二十五日  
【周一，阴转阵雨】 智慧有五痴 ..... 14
- ◆ 六月二十六日  
【周二，雨】 不搞小宗教信仰 ..... 15
- ◆ 六月二十七日  
【周三，阵雨】 关键是止心 ..... 16

- ◆ 六月二十八日  
【周四, 多云】 鱼认不得水 …………… 17
- ◆ 六月二十九日  
【周五, 多云】 专一即万缘放下 …………… 18
- ◆ 六月三十日  
【周六, 阴】 大势 …………… 19

## § 七月 § …………… 21

- ◆ 七月一日  
【周日, 晴】 全世界沉醉四种思想 …………… 22
- ◆ 七月二日  
【周一, 多云】 民间的善恶生死观 …………… 23
- ◆ 七月三日  
【周二, 多云】 孙悟空代表什么 …………… 24
- ◆ 七月四日  
【周三, 多云转降雨】 《西游记》里的象征 …………… 25
- ◆ 七月五日  
【周四, 雨】 原罪是生命力 …………… 26
- ◆ 七月六日  
【周五, 晴】 做企业 …………… 27
- ◆ 七月七日  
【周六, 晴】 企业领袖的修养 …………… 28
- ◆ 七月八日  
【周日, 晴】 教育要反省 …………… 29
- ◆ 七月九日  
【周一, 晴】 中心信仰在哪里 …………… 30
- ◆ 七月十日  
【周二, 晴】 “声色”可治病 …………… 31



- ◆ 七月十一日  
【周三，晴】 四海之内皆兄弟 …… 32
- ◆ 七月十三日  
【周五，晴】 另一种生命 …… 33
- ◆ 七月十四日  
【周六，晴】 宇和宙 …… 34
- ◆ 七月十五日  
【周日，晴】 走马看经题 …… 35
- ◆ 七月十六日  
【周一，晴】 知性哪里来 …… 36
- ◆ 七月十七日  
【周二，晴】 全世界茫然地活着 …… 37
- ◆ 七月十八日  
【周三，晴】 美国政治的祸害 …… 38
- ◆ 七月十九日  
【周四，晴】 工商业给人类的苦恼 …… 39
- ◆ 七月二十日  
【周五，多云】 圣贤的药方 …… 40
- ◆ 七月二十一日  
【周六，阴】 动静生灭的世界 …… 41
- ◆ 七月二十二日  
【周日，多云转小雨】 矿物也在呼吸 …… 42
- ◆ 七月二十三日  
【周一，阴】 长养气 …… 43
- ◆ 七月二十四日  
【周二，阴】 修气延寿 …… 44
- ◆ 七月二十五日  
【周三，多云转小雨】 打通身体的障碍 …… 45
- ◆ 七月二十六日  
【周四，阴】 气脉通则病除 …… 46
- ◆ 七月二十七日  
【周五，晴】 生命的形成 …… 47

- ◆ 七月二十八日  
【周六，晴】 气结成癌 …………… 48
- ◆ 七月二十九日  
【周日，晴】 修圣的前提 …………… 49
- ◆ 七月三十日  
【周一，晴】 生命本不净 …………… 50

## § 八月 § …………… 51

- ◆ 八月二十四日  
【周五，晴】 胎息与禅定 …………… 52
- ◆ 八月二十五日  
【周六，多云】 精子的赛跑 …………… 53
- ◆ 八月二十六日  
【周日，晴间多云】 高潮时最空灵 …………… 54
- ◆ 八月二十七日  
【周一，多云】 “三缘和合”成人 …………… 55
- ◆ 八月二十八日  
【周二，晴】 最初的刹那分辨 …………… 56
- ◆ 八月二十九日  
【周三，晴】 般若是什么 …………… 57
- ◆ 八月三十日  
【周四，晴】 种性丢不掉 …………… 58
- ◆ 八月三十一日  
【周五，晴】 胎儿的感受和思想 …………… 59

§ 九月 § ..... 61

- ◆ 九月一日  
【周六，晴】  
所谓地水火风空 ..... 62
- ◆ 九月二日  
【周日，晴】  
一念九百六十化 ..... 63
- ◆ 九月三日  
【周一，晴】  
色法 ..... 64
- ◆ 九月四日  
【周二，晴】  
修禅不神秘 ..... 65
- ◆ 九月五日  
【周三，晴】  
如何修虹光之身 ..... 66
- ◆ 九月六日  
【周四，多云】  
密宗的门派 ..... 68
- ◆ 九月七日  
【周五，晴】  
玄奘的相貌 ..... 69
- ◆ 九月八日  
【周六，晴】  
一切都在因果中 ..... 71
- ◆ 九月九日  
【周日，晴】  
六道轮回 ..... 72
- ◆ 九月十日  
【周一，雨】  
大小乘境界不同 ..... 73
- ◆ 九月十一日  
【周二，多云】  
佛教的传播 ..... 74
- ◆ 九月十二日  
【周三，晴】  
悟道与成佛 ..... 75
- ◆ 九月十三日  
【周四，晴】  
《易经》的要点 ..... 76
- ◆ 九月十四日  
【周五，阴雨】  
五大宗教主都是东方人 ..... 77

- ◆ 九月十五日  
【周六, 晴】  
宇宙在手, 万化由心 ..... 78
- ◆ 九月十六日  
【周日, 多云】  
道理 ..... 79
- ◆ 九月十七日  
【周一, 多云】  
不单独, 不绝对 ..... 80
- ◆ 九月十八日  
【周二, 多云】  
追寻真理 ..... 81
- ◆ 九月十九日  
【周三, 多云】  
最高的道理 ..... 82
- ◆ 九月二十日  
【周四, 多云】  
死得好很难 ..... 83
- ◆ 九月二十一日  
【周五, 多云】  
人的欲望贪求永恒 ..... 84
- ◆ 九月二十二日  
【周六, 多云】  
“抓周” 风俗 ..... 85
- ◆ 九月二十三日  
【周日, 晴】  
脚底看长寿 ..... 86
- ◆ 九月二十四日  
【周一, 晴】  
庄子的生死观 ..... 87
- ◆ 九月二十五日  
【周二, 晴】  
做人一辈子 ..... 88
- ◆ 九月二十六日  
【周三, 多云】  
死亡的过程 ..... 89
- ◆ 九月二十七日  
【周四, 晴】  
天人福报 ..... 90
- ◆ 九月二十八日  
【周五, 晴】  
纯想即飞, 纯情即堕 ..... 91
- ◆ 九月二十九日  
【周六, 晴】  
做梦仍是在思想 ..... 92
- ◆ 九月三十日  
【周日, 多云】  
五位无心 ..... 93

§ 十月 § …… 95

- ◆ 十月一日  
【周一，阴雨】  
墓葬文化 …… 96
- ◆ 十月二日  
【周二，阴雨】  
殓葬的诸子之争 …… 97
- ◆ 十月三日  
【周三，阴雨】  
墓穴能否影响后代 …… 98
- ◆ 十月四日  
【周四，晴】  
温度和生命 …… 99
- ◆ 十月五日  
【周五，晴】  
四大性离 …… 100
- ◆ 十月六日  
【周六，晴】  
为官之道在忍 …… 101
- ◆ 十月七日  
【周日，晴】  
自性清净 …… 102
- ◆ 十月八日  
【周一，晴】  
经验的障碍 …… 103
- ◆ 十月九日  
【周二，多云】  
知识的污染 …… 104
- ◆ 十月十日  
【周三，阴】  
临终关怀 …… 105
- ◆ 十月十一日  
【周四，阴雨】  
记取正念 …… 106
- ◆ 十月十二日  
【周五，多云转阵雨】  
浪死虚生 …… 107
- ◆ 十月十三日  
【周六，晴间阵雨】  
比光速更快 …… 108
- ◆ 十月十四日  
【周日，晴】  
起死回生 …… 109

◆ 十月十五日 【周一，晴】	修行是智慧之学 …… 110
◆ 十月十六日 【周二，晴】	我醒了 …… 111
◆ 十月十七日 【周三，晴】	梦中没有身体 …… 112
◆ 十月十八日 【周四，多云】	两个地方不能去 …… 113
◆ 十月十九日 【周五，晴】	神秘的“七” …… 114
◆ 十月二十日 【周六，晴】	人的健康核心在脑 …… 115
◆ 十月二十一日 【周日，晴】	道家的修持方法 …… 116
◆ 十月二十二日 【周一，晴】	修行第一病 …… 117
◆ 十月二十三日 【周二，晴】	善终不易 …… 118
◆ 十月二十四日 【周三，晴】	三魂七魄 …… 119
◆ 十月二十五日 【周四，晴】	魂飞魄散 …… 120
◆ 十月二十六日 【周五，晴】	看见平生事 …… 121
◆ 十月二十七日 【周六，多云】	业力 …… 122
◆ 十月二十八日 【周日，晴】	多生累劫的种子 …… 123
◆ 十月二十九日 【周一，阴】	无主宰，非自然 …… 124
◆ 十月三十日 【周二，阴】	造业 …… 125

- ◆ 十月三十一日 卢生的黄粱梦 …………… 126  
【周三，多云】

§ 十一月 § …………… 127

- ◆ 十一月一日 因果不爽 …………… 128  
【周四，晴】
- ◆ 十一月二日 了生脱死 …………… 129  
【周五，晴】
- ◆ 十一月三日 无明从何来 …………… 130  
【周六，晴】
- ◆ 十一月四日 一切种子如深流 …………… 131  
【周日，多云】
- ◆ 十一月五日 天行健 …………… 132  
【周一，晴】
- ◆ 十一月六日 根器 …………… 133  
【周二，晴】
- ◆ 十一月七日 佛学与普通学问 …………… 134  
【周三，晴】
- ◆ 十一月八日 各宗派所走路线 …………… 135  
【周四，阴】
- ◆ 十一月九日 勿拿香板当佛 …………… 136  
【周五，阴】
- ◆ 十一月十日 业的吸力 …………… 137  
【周六，晴】
- ◆ 十一月十一日 名色 …………… 138  
【周日，多云】

- ◆ 十一月十二日  
【周一，晴】 不懂科学，免谈修行 …… 139
- ◆ 十一月十三日  
【周二，晴】 离开触受的工夫 …… 140
- ◆ 十一月十九日  
【周一，晴】 男女为何要做爱？ …… 141
- ◆ 十一月二十日  
【周二，晴】 没有真正的快乐 …… 142
- ◆ 十一月二十一日  
【周三，多云】 人生八苦 …… 143
- ◆ 十一月二十二日  
【周四，晴】 极乐世界 …… 144
- ◆ 十一月二十三日  
【周五，晴】 禅堂参话头 …… 145
- ◆ 十一月二十四日  
【周六，多云】 烦恼痛苦的根本 …… 146
- ◆ 十一月二十五日  
【周日，晴】 打坐的诀窍 …… 147
- ◆ 十一月二十六日  
【周一，晴】 人身来之不易 …… 148
- ◆ 十一月二十七日  
【周二，晴】 婴儿的出生 …… 149
- ◆ 十一月二十八日  
【周三，晴】 弗洛伊德不懂的 …… 150
- ◆ 十一月二十九日  
【周四，晴】 自杀不是解脱 …… 151
- ◆ 十一月三十日  
【周五，晴】 佛说故事 …… 152



## § 十二月 § …… 153

- ◆ 十二月一日  
【周六，多云】 天人境界 …… 154
- ◆ 十二月二日  
【周日，晴】 莲花开合一昼夜 …… 155
- ◆ 十二月三日  
【周一，晴】 生命就是一口气 …… 156
- ◆ 十二月四日  
【周二，晴】 修证之路 …… 157

## § 附录 § …… 159

- ◆ 新旧文化的企业家反思（南怀瑾主讲 太生记录） …… 160
- ◆ 南师开示摘记（南怀瑾主讲 太生记录） …… 177