

禅海蠡测

南怀瑾  
—  
著

# 禅海蠡测

南怀瑾  
— 著

图书在版编目(CIP)数据

禅海蠡测/南怀瑾著. —北京: 东方出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5060-8903-6

I. ①禅… II. ①南… III. ①禅宗—研究 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 017376 号

禅海蠡测

南怀瑾 著

---

责任编辑: 孙 涵 张莉娟

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: 环球东方(北京)印务有限公司

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 208 千字

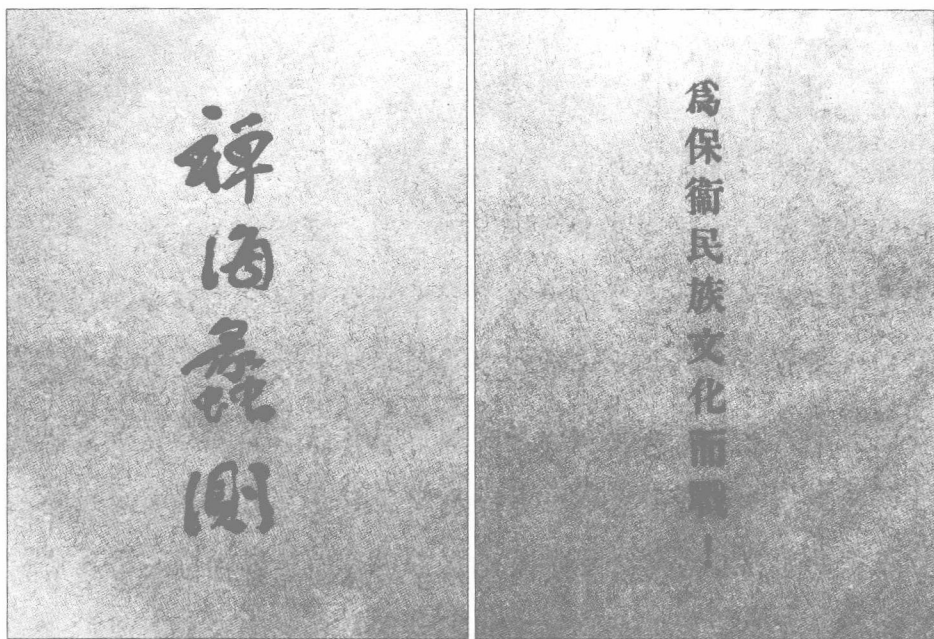
书 号: ISBN 978-7-5060-8903-6

定 价: 32.00 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



1955年8月初版《禅海蠡测》封面和封底

## 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，博览经史子集，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。

一九五五年，《禅海蠡测》在台湾首次出版，距今已逾一甲子。该书由南怀瑾先生亲著，成书时，先生年仅三十六岁，却是众多著述中他最看重，同时也是最重要的一部。但本书问世六十年来，因盗印、改印等缘故，版本诸多，讹误更渐多。此次出版，以南怀瑾文化二〇一四年最新校订版为底本，并参校台湾老古文化事业公司一九九五年版，惟愿还原南先生初心，为读者提供一可靠版本。

禅宗传入中国后，以其独特的教理宗旨、思维方式和修持原则而广泛流传，影响了世人的生活和价值观，同时亦经

过中华多元文化的熏陶浸润，千百年来，逐渐内化为中华文化的一部分。在本书中，南先生以禅宗为主干，广论禅学哲思。纵向从禅宗之演变说起，解公案，参机锋，论生死，并对禅宗教理宗旨、传授戒律、修行实践等做了详尽的论述；横向则比较了禅宗与净土宗、密宗、丹道、理学和西方哲学等的异同；最后阐明修定与参禅法要，为参禅者引路。此书包孕中西诸学，以禅海之无涯而纳百川，不单单是助人习禅解禅的专著，更是理解和体会传统文化精髓的集大成之作。

禅宗之授受，向来不立文字，讲究以心印心，而南先生此番著书，见识独到，未必志在“立说”，却是意在授人以“筌”，读者若能因筌得鱼，再好不过。但南先生同时也提示，真正高妙深远的禅思是难以靠语言文字准确传达的。“禅非言说，旨绝文词”，借助文字来理解禅，却不宜拘泥于语句，着于文字，以免陷入文字禅。

南先生早年便发心保卫中华传统文化，写作本书之时，年纪尚轻，虽处困顿而居陋室，却意气风发，一气呵成，字里行间，可见其矢志初心。难怪先生自己也说，要真正了解南怀瑾，就要看懂这一本《禅海蠡测》。

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，承蒙南怀瑾先生及其后人的信任和厚爱，独家授权，我社遵南师遗愿，陆续推出南怀瑾先生作品的简体字版，其中既包括世有公论的著述，更有令人期待的新说。对已在大陆出版过的简体字版作品，我们亦进行重新整理和修订，力求贴近原讲原述，还原作品原貌。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，牢记出版人的立场和使命，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  
二〇一六年三月

## 出版说明

六十年前在台湾，南师怀瑾先生撰写了这本《禅海蠡测》，当时的先生，只有三十六岁。但是这本书，经过岁岁月月，早已公认为中华文化的传世经典之作。

蠡测是什么？蠡字令不少读者却步，对内文美不胜收的这本书，因而失之交臂。其实蠡是一支瓢，用一瓢海水去测禅海，这只是先生自谦之辞。

禅宗源自印度，但先生曾说，在魏晋南北朝时，中国已经有禅，就是志公禅。达摩祖师来到中国后，经中华文化的沃土培育，与中国禅、孔孟老庄及诸子百家等，交融互通，而开花结果，枝繁叶茂，光芒四射，为世界所公认的中华文化。

这本书首于一九五五年面世，由自由出版社出版，定价二十元新台币。在书的背面，印有“为保卫民族文化而战”的字样。因为经过多年的战乱，文化像一片沙漠，所以先生要为保卫民族文化而奋斗，而且，终身努力不懈。

此书在出版后十八年，先生曾略加增订，重新出版，四十年又过去了，此书经过不断的印行流通，不知何故，却有不少误差。或字体分别不清，或标点令文意模糊，或一字之差变成错误等。一本流通六十年之久的书，其间有盗印，改印，鱼目混珠，在所难免。

现在，先生仙去已近两载，回忆先生的教化，特聚三五同学同好，细心检阅流行版本，并参酌原始一九五五年版本，再





加订正。除用字加以统一外，有问题处亦已根据经典修正，并加标明，另版面排列也略加调整。但吾等因才学所限，只能尽力而为，企盼有方便于读者而已。

刘雨虹

二〇一四年六月

## 再版自序

时轮劫浊，物欲攫人，举世纷纭，钝置心法，况禅道深邃，剋证难期；余以默契宿因，嗜痴个事，觅衣珠于壮岁，虑魔焰之张狂，故不辞饶舌，缀拾斯文。然投滴巨壑，吹毫太虚，沉沉无补时艰，复将廿载。顷者，莘莘学子，惊顾域外之谈禅，攘攘士林，欲振中华之堕绪，再请重铸斯编，冀复燃灯暗室；固知旧铅新槩，尽同梦里尘劳。喑响撩虚，等是狂思玄辩，禅非言说，旨绝文词，拈花微笑，能仁已自多余，渡海传衣，少室徒添渗漏，五家七派，无非自碎家珍，万别千差，透澈何劳竖指，斯编之作，为无为，何有于我哉？

一九七三年仲夏  
南怀瑾再序于台北

## 初版自序

运厄阳九，窜伏海疆，矮屋风檐，尘生釜甑。客来自远，顾而让之曰：子脱屣圭纓，栖情衡泌有日矣；曩者掩室岷峨，行脚康藏，风霜凋其短鬓，烟水历乎百城，矻矻穷年，究此一事；虽梦宅虚无，本乏可留之迹，而空书斐亶，终成不著之文，际兹慧命丝悬，魔言鼎沸，同舟俨分乎楚汉，一室而判若参商，正法衰微，乾坤几息，不有津梁，罔克攸济，金针密固，庸所安乎？闻已而思，瞿然有省。夫妙契匪意，真证难言，动念已乖，况涉文字。然无说自说，瓶泻云兴，从上祖师，皆非得已，矧余末学，粗具见闻，窥测之谈，不离知解，揆诸先圣盍各之义，窃比昔贤就正之情，砖石之投，连城或致，则亦何妨著佛头粪，大作寐语耶！爰濡秃管，率成斯编，所涉虽繁，要仍以禅为主，如叶归根，如水赴海。倘阅者因筌得鱼，见月废指，形山打破，会即不疑，是吾心也。若遇明眼，烁破面门，此中廓然，徒添络索，一场懔懔，转见败阙，则余知过矣。

一九五五年七月一日

净名庵主南怀瑾识于台湾

# | 目 录 |

出版说明 .....	( 1 )
再版自序 .....	( 1 )
初版自序 .....	( 2 )
禅宗之演变 .....	( 1 )
印度原来情形○中国初期情形○唐宋间之发展○元 明清之趋向○与中国文化因缘○对佛教之功绩	
禅宗之宗旨 .....	( 10 )
公案语录 .....	( 18 )
机锋转语 .....	( 30 )
证悟知解 .....	( 47 )
祖师禅与如来禅○三关与顿渐○闭关与打七	
宗师授受 .....	( 60 )
参话头 .....	( 69 )
神通妙用 .....	( 78 )
幻境相似神通之错误○正定所发之通明	
生死之间 .....	( 90 )
中阴身略述 .....	( 104 )
临命终时○中阴身缘起○生死决疑○了生脱死	

醒与梦 .....	(113)
禅宗与教理 .....	(118)
由教入禅○禅须通教	
禅宗与禅定 .....	(130)
禅定之学○禅宗与禅定之间	
禅宗与净土 .....	(141)
净土究竟论○禅宗究竟论○禅净双修调和论	
禅宗与密宗 .....	(153)
西藏佛学渊源○西藏佛法之崛起○西藏后期佛法及 派系○西藏之显教○西藏之密法○藏密之特点○显 密优劣之商榷	
禅宗与丹道 .....	(169)
周秦时代之道家○汉晋南北朝之道教○唐宋元明清 情形○道教之经籍○丹道之类别○佛道优劣之辨	
禅宗与理学 .....	(194)
理学之先声○北宋理学之崛起○佛化儒家之踪迹○ 禅宗与理学之渊源○理学与禅宗之异同○佛道儒化 之教	
心物一元之佛法概论 .....	(220)

心法与力学○心法与声音○心法与光○心法与电磁  
○心理与生理

佛法与西洋哲学 ..... (236)

希腊哲学初期心物之争○希腊盛时心物之争○希腊  
末期哲学○希腊哲学合论○欧洲中世纪哲学○阿拉  
伯哲学○近代哲学之变革及影响○西洋哲学之批判

修定与参禅法要 ..... (253)

初修禅定入门方法○定慧影像○参禅指月

跋 ..... 张无诤(271)

禅海蠡测剩语 ..... 萧天石(272)

后记 ..... 石沅鹏(276)

# 禅宗之演变

印度原来情形

中国初期情形

唐宋间之发展

元明清之趋向

与中国文化因缘

对佛教之成绩



释迦一代时教，弘开于印度，流传遍亚洲。印度后期大乘兴盛，以世亲时代之汇集阐扬，开后世显密通途之学。世亲年代，假定在西历第五世纪之初（东晋时），印度本土佛教之灭亡，则在西历第十二世纪之末（南宋时），历时约八百年之久，其间学说嬗变，初后期中，又多不同。初期二百余年，派别纷纭，显密异趣，大变从来学说之一贯面目。其后五百余年，大师零落，任运敷衍，灿烂余葩，遂归萎谢。印度素乏历史观念，佛教发源于印度，经典记述，史迹阙如。后贤考证虽精，片羽吉光，不无罅漏。在中国开创之十宗，通途皆归于佛，后先辉映，弥增光彩，禅宗当为其首。有谓禅宗乃后期大乘佛法流行时所开创，臆测之说，殆难征信，姑予存疑可也。

### 印度原来情形

佛所说法，若显若密，皆有典籍可据。唯禅宗传承，缺乏考证资料，学者视为疑案，且有指为伪造者。历来禅宗学者，对此问题，谓为教外别传之旨，皆舍而不论；宗门所传，则以灵山会上，拈花微笑一则公案，为其开端。

世尊在灵山会上，拈花示众，是时众皆默然。唯迦叶尊者，破颜微笑。世尊曰：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。

又云：





世尊至多子塔前，命摩诃迦叶分座令坐，以僧伽黎围之。遂告曰：“吾有正法眼藏，密付于汝，汝当护持。”并敕阿难副贰传化，无令断绝。而说偈曰：“法本法无法，无法法亦法。今付无法时，法法何曾法。”尔时，世尊说是偈已，复告迦叶：“吾将金缕僧伽黎，传付于汝，转授补处，至慈氏佛出世，勿令朽坏。”迦叶闻偈，头面礼足曰：“善哉善哉！我当依敕，恭顺佛故。”

据此二说，后则经典有据，前则载籍无证。唯宋王安石曾谓于内廷校阅秘阁图书，得读未经颁行之《般若大梵王问决经》，记述此事，实可征信。并谓经内涉及国运转变之预言颇多，故历代帝王，皆藏之秘府。说者如此，而终乏实证，姑从阙疑而已。

宗门记其传承，溯自释迦以前，历传七佛。迹其七佛名号，于经有据。唯单传付法之事，则又属禅宗传说，群疑繁兴，自释迦以次，迦叶、阿难，递传至二十七代，而有达摩，为印度二十八祖，复为中国禅宗初祖。达摩东来传法，事迹可征，论者崇之。

稽之宗门记载，印度二十八代传承，诸祖行迹，与中国后代禅师，大异其趣。印度祖师，多为三藏大师，经、律、论，靡所不通，戒、定、慧，尤为殊胜。迨其临终迁化，踊身虚空，显现神变，然后付法而寂。其间如龙树、马鸣皆名称普闻，为佛门柱石。若龙树大师，为中国所有八宗之祖，开来继往，德业崇隆，事迹斑斑，众所习知。唯二十四代师子比丘，被罽宾国王所杀，故有谓禅宗在印度传承，于兹已斩，后之传统，多所置疑。据此而论，则中国二祖亦于邺都偿债，事有类同。岂后代传法，都为伪造。凡禅宗大德之有成就者，皆能预知，如二祖所遭遇之事，已先期自晓。师子比丘被害时，断头无血，唯白乳涌高数尺，其功用成就如此，岂仓皇殉道者可比。复有其师悬