

南懷瑾

講述

禪

與

生命的認知

初講

南懷瑾 講述

禪

與

生命的認知

初講



老古文化事業公司

南懷瑾 講述

PDG

禪與生命的認知：初講 / 南懷瑾講述. --
臺灣初版. -- 臺北市：老古，民97.07
面：公分

ISBN 978-957-2070-83-3 (平裝)

1. 佛教說法 2. 文化

225.4

97012630

禪與生命的認知 初講

南懷瑾 講述

戊子 2008(97)年七月臺灣初版

己丑 2009(98)年九月臺灣初版五刷

有版權·勿翻印 ●局版臺業字第一五九五號●

發行人：南懷瑾·郭姁晏

出版者：老古文化事業股份有限公司

地址：台北市○○信義路一段五號一樓(附設門市)

郵政信箱：台北郵政一一七一六一二號信箱

電話：(〇二)二三九六—〇三三七 傳真：(〇二)二三九六—〇三四七

郵政劃撥：〇一五九四二六一— 帳戶名稱：老古文化事業股份有限公司

香港出版：經世學庫發展有限公司

地址：香港中環都爹利街八號鑽石會大廈十樓

電話：(八五二)二八四五—五五五五 傳真：(八五二)二五二五—一二〇一

網址：<http://www.laoku.com.tw>

電子郵件：laoku@ms31.hinet.net

定價：新臺幣三五〇元整

出版說明

這一本書，是記錄一個新的開始。

太湖大學堂，在歷經六年的辛苦開拓建造，於二零零六年的初夏，建築大致完成了。

七月一日至七日，南師懷瑾先生，在大學堂舉行首次講課及訓練。

由於是初次啓用，在活動及管理方面，就有試驗性質，故而僅對內部工作人員及部分修學的老學生們開放參與。但是此次講到的內容及方式，甚具特殊意義，且有時代里程之感，原因如下：

（一）五十年來，南師講文化，說佛法，已有不少記錄出版問世，隨學眾中皆耳熟能詳，惟多止於耳目而已。此次在不同時空環境，一切再從頭講起，系統條理重點突顯，座中忽有如夢初醒之感，不覺冷汗濕衫，自慚光陰之虛度。

（二）綜觀時代之演變，科技之發展，兼東西文化相互之激盪，目下有關生命科學之研討，正在世界各地熱烈進行。反觀我中華文化，以及脫掉宗教外衣的

東方文化，實爲此一問題之關鍵，豈能不予正視；更須積極闡揚，爲人類文化加緊步伐。

（三）環顧世界，人類素質之可憂可歎，人類精神之空洞無依，故而急須倡導教育文化，以挽狂瀾，此爲大學堂放眼之高點。

爲此之故，整理印行此段記錄，俾有識者共同爲文化而努力。

這次的講課，是張振熔從錄音記錄的，再由烏慈親女士打字，宏忍師也加入整理後的打字工作，并與謝錦揚先後多次校對書稿，在此一併致謝。

書中小標題爲編者所加。

劉雨虹 記

二零零七年五月 廟港

目 錄

出版說明

目錄

第一日

第一堂

膝蓋的保健／003

溫度 六氣 養生／004

此次聚會的起因／009

說禪機 說打七／011

第二堂

洞山的詩／014



靜坐的書／017

瑜伽師地論的五道／020

瑜珈和打坐／022

失傳的七支坐法／024

第一支／025

第二支／028

三五四六七支／029

第二堂

比丘與福田／032

佛法是科學／034

追求生命根本的人／036

說發心／039

佛說的什麼法／042



第四堂

學佛成就者的生老病死／045

生死 不生不死／047

樹洞中的行者／049

宋徽宗的詩／051

天下無藏道可親／053

有情身 定裏身／055

第二日

第一堂

愛人如己／059

佛學裏的生命科學／060



第一堂

你的學問工夫上身了嗎／063

純苦無樂——一轉／064

求解脫——二轉／069

十二因緣——三轉／071

第二堂

因緣 因果／077

十二時辰與十二因緣／080

最重要的兩個緣／081

三種相 三種識／083

流注的功能決定生死／085

第四堂

諸葛亮的名言／087



儒家的教育宗旨／090

第五堂

古道與禪／094

頓悟 漸修／095

小偷和死囚的脫逃／097

說夾山／100

洛甫和夾山／104

洞山和影子／105

第六堂

千僧 普茶 結緣／109

洞山禪師的圓寂／110

天下曹洞宗／117



第三日

第一堂

有關生死的書／122

學佛要找問題／124

修拙火 誰說的／126

釋迦教的兩大法門／129

各種定境／130

出入息發展出的一切／133

第二堂

大乘小乘與修證的關係／136

物理最後的空／137

不同的空／139

火水風的災難／140



善行數變的風／144

第二堂

人的開始／148

風動了／149

誰是轉世活佛／150

呼吸 根本依 種子依／153

呼吸與氣／155

第四堂

消息 止息 眞息 出入息／158

修行道地經的故事／160

老子也說出入息／162

修成神仙最多的時代／165

六妙門的問題／167



第五堂

清洗內外／174

數息的祕密／177

爲什麼要數息／179

止息的狀態／181

忍與智／182

六字訣／184

第四日

第一堂

日本爲何推介禪宗／191

生命科學和認知科學／193

神與光／194

唸佛與悟道／196



六妙門與永嘉大師／199
你懂呼吸嗎／200

第二堂

修色身轉化／204
變相生滅的感受／207
生命生理的變化／209

第三堂

修定時的跳動／214
呼吸間時間的人／217
羅漢們的呼吸法／219

第四堂

自力和他力／223
怎麼唸／225



第五堂

說風／229

穿過身心的一切／232

把思想意識拉住／235

知性在哪裏／237

第六堂

出家僧眾 居士菩薩／240

祕密中的祕密／241

真正的修持——十六特勝／243

進入初禪／246



第五日

第一堂

儒家修行之路／251

佛號與咒語／254

禪淨雙修／256

這個時代／258

第二堂

知是什麼／263

吐故納新／268

五行氣／269

第三堂

瑜珈體功 易筋經 洗髓經／274

加行法的瑜珈／276



第四堂

用功修持／279

與虛空合一了嗎／281

修禪定／285

知息長短 徧身／286

除諸身行／289

初禪的受喜受樂／291

受諸心行 心作喜 心作攝／293

第五堂

觀無常 觀慧 觀出散／295

觀離欲 觀滅盡 觀棄捨／297

