

南怀瑾选集

● 第四卷

禅宗与道家

道家、密宗与东方神秘学

静坐修道与长生不老

南怀瑾 著述

南怀瑾选集

(第四卷)

- 禅宗与道家·
- 道家、密宗与东方神秘学·
- 静坐修道与长生不老·

南怀瑾 著述

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾选集. 第四卷/南怀瑾著述. —上海: 复旦大学出版社, 2003. 9

ISBN 7-309-03701-4

I. 南… II. 南… III. ①南怀瑾-选集②佛教-研究③道家-研究④气功-研究 IV. C52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067619 号

南怀瑾选集 第四卷

南怀瑾 著述

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 陈士强

装帧设计 孙 曙

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 江苏丹阳市教育印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 20.375 插页 4

字 数 542 千

版 次 2003 年 9 月第一版 2003 年 9 月第一次印刷

印 数 1—6 000

书 号 ISBN 7-309-03701-4/B·201

定 价 40.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

《南怀瑾选集》出版缘起

南怀瑾先生是一位在海内外享有盛誉的著名学者。1918年生于浙江温州乐清县的一户书香门第之家，现年85岁。他幼蒙庭训，少习诸子百家之学。抗日战争爆发以后，时值青年的南怀瑾投笔从戎，跃马于西南边陲。尔后返蜀，执教于当时的中央军校、金陵大学。他资禀超脱，不为物羁，每逢假日闲暇，辄以芒鞋竹杖，遍历名山大川，访求高僧奇士。曾隐遁于峨眉山大坪寺，闭关三年，通读卷帙浩瀚的《大藏经》。旋走康藏，参访密宗大德，对藏传佛教的各派学说均有精深的研究。离藏以后，转赴昆明，初讲学于云南大学，后任教于四川大学。抗战胜利后，回到家乡。不久归隐于杭州天竺山、江西庐山，潜心治学。去台湾以后，先后受聘于文化大学、辅仁大学，以及其他大学、研究所，传学于日本、美国和中美洲诸国。近年迁居香港，为海峡两岸的文化交流做了大量的工作。

南怀瑾先生熟习经史子集，贯通东西文化，学识渊博，著作等身。特别是他用“经史合参”的方法，讲解儒释道三教名典，旁征博引，拈提古今，蕴意深邃，生动幽默，在普及中国传统文化方面取得了引人注目的成就，深受海峡两岸各层次读者的喜爱。

复旦大学出版社为国内最早出版南怀瑾著述的出版社,也是出版南怀瑾著述数量最多、品种最为齐全的一家出版单位。所出的南怀瑾著述总计有二十四种,基本上都是他的代表作。兹经作者和原出版单位授权,将南怀瑾先生的这些著述汇编成十卷,精装印行,以满足广大读者阅读和收藏的需要。各卷收录情况如下:

第一卷:《论语别裁》

第二卷:《老子他说》、《孟子旁通》

第三卷:《易经杂说》、《易经系传别讲》

第四卷:《禅宗与道家》、《道家、密宗与东方神秘学》、《静坐修道与长生不老》

第五卷:《禅海蠡测》、《禅话》、《中国佛教发展史略》、《中国道教发展史略》

第六卷:《历史的经验》、《亦新亦旧的一代》、《中国文化泛言》

第七卷:《如何修证佛法》、《药师经的济世观》、《学佛者的基本信念》

第八卷:《金刚经说什么》、《楞严大义今释》

第九卷:《圆觉经略说》、《定慧初修》、《楞伽大义今释》

第十卷:《原本大学微言》。

复旦大学出版社

2003年7月3日

目 录

·禅宗与道家·

出版说明·····	3
举办宗教哲学专题讲演的旨趣(代序)·····	4
前言·····	8

禅宗与佛学

一、佛学与中国文化的因缘·····	10
二、佛学内容简介·····	16
(一) 印度文化的背景·····	16
(二) 印度上古的形势与国情·····	17
(三) 释迦出家成道对于人类世界的贡献·····	18
1. 建立师道的庄严·····	18
2. 破除印度传统的阶级观念·····	19
3. 归纳印度上古传统宗教的轮回之说·····	20
4. 开拓宇宙观与世界观·····	20
5. 调和裁定形而上的本体论·····	22
(四) 大乘佛教和小乘佛教·····	23
1. 小乘的思想·····	24
2. 小乘的实践·····	26
3. 小乘的求证方法·····	26
4. 大乘的思想·····	28

5. 大乘的实践·····	30
6. 大乘求证的方法·····	32
三、禅宗概要 ·····	34
(一) 有关禅宗的史迹·····	36
1. 禅宗所谓的“教外别传”·····	38
2. 禅宗的禅·····	39
3. 达摩大师初传的禅宗·····	40
(二) 初唐以前禅宗开展的影响·····	41
1. 关于六祖的开悟·····	45
2. 关于“不思善,不思恶”的问题·····	48
3. 关于“不是风动,不是幡动,是仁者心动”的问题 ·····	49
(三) 唐初禅宗兴盛的大势·····	49
(四) 研究禅宗的几个锁钥·····	53
1. 时代方方的注意·····	53
2. 几个重要术语的了解·····	54
(1) 禅宗语录·····	54
(2) 禅宗机锋·····	55
(3) 棒喝·····	58
3. 研读禅宗典籍的重点·····	59
4. 必须具备禅学与文学的素养·····	60
(五) 禅宗的中心及其目的·····	64
1. 禅的目的与涅槃·····	74
2. 宋元以后注重参禅的禅风·····	78
(1) 参话头与止观、禅那的关系·····	78
(2) 看念头·····	79
(3) 参话头·····	80
3. 元明以后禅宗的三关界说与参禅的境界·····	81

(六) 禅宗与理学的关系	82
(七) 禅宗与中国文学	89
1. 隋唐以后文学意境的转变与禅宗	89
(1) 诗	90
(2) 词曲	96
(3) 小说	98
2. 禅与文学的重要性	101
(1) 禅师与诗	101
(2) 宗教与文学	102
四、禅宗丛林制度与中国文化教育的精神	104
(一) 佛教原始制度的简介	105
(二) 禅宗丛林制度的由来	107
1. 丛林的规模	109
2. 丛林的风规	112
3. 丛林以修持为中心的禅堂	118
4. 丛林与中国文教	122
结论	124

道家与道教

一、道家学术思想与黄老、老庄的渊源	128
(一) 道家与黄老	128
(二) 道家与老庄	130
二、隐士思想与道家	132
(一) 上古历史传说上的反证	132
(二) 孔子与隐士的思想	133
(三) 隐士与历史政治的关系	134
1. 历史上畏惧“隐士”思想的反面	136

2. 历史上尊重“隐士”思想的正面	137
三、方士的学术与道家	139
(一) 有关原始自然科学	140
(二) 有关阴阳家演变为人文科学	141
(三) 有关理论物理科学	142
四、关于道家方士学术思想的渊源	144
(一) 上古传统文化与周代的道术	145
(二) 战国时期北方齐鲁燕宋的文化背景	158
(三) 战国时期南方楚国的文化思想	164
五、道家与道教学术思想的内容	167
(一) 道家与道教的天人宇宙说	167
1. 关于阴阳的观念	170
2. 关于五行的观念	171
3. 关于天干和地支的甲子观念	173
(二) 道家神仙修炼的学术思想	178
1. 道家与道教对于人生意义的估价	179
2. 方士思想的影响	181
(1) 养神论者的理论与方法	181
(2) 养气与炼气论者的先声	182
(3) 服饵者的理由	185
(4) 祀祷派的修炼	190
六、汉魏以后的神仙丹道派	195
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳	196
(二) 方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道	202
七、道家与道教宗祖人物思想的略论	213
1. 儒道不分家的“天”字的含义	213
2. 儒道不分家的“道”字的含义	214
(一) 老子	215

1. 老子思想的天道无为与自然的观念	215
2. 老子对于仁义与圣人的观念	217
3. 有关老子政治思想的误解	218
4. 老子被人陷害为阴谋权术的教唆者	220
5. 老子政治思想的重心	222
6. 老子摄生养生的学术	224
(1) 入手立基虚极静笃的养静论	224
(2) 由静极进于绵绵若存的养神论	225
(3) 辅助养静养神的养气论	225
(4) 恍惚至精的道妙	226
(5) 摄生养生的成果	226
7. 道教《清静经》	227
(二) 庄子	228
1. 《庄子》的寓言	229
2. 《庄子》的《逍遥游》与内七篇	230
3. 《庄子》外篇的风规	232
4. 《庄子》内篇养生学与方士神仙的因缘	233
(三) 战国时期阴阳家与方士的声势	236
1. 驳衍阴阳学说的动机与目的	238
2. 阴阳学说的内容	239
3. 驳衍地球物理的思想	240
4. 齐国学术的风气	241
(四) 秦汉之际燕齐方士与神仙的思想渊源	242
1. 秦始皇与封禅	242
2. 汉初的神道与神仙	245
3. 汉魏以下道家学术思想的内容概略	248
八、道教	252
(一) 汉末道教形成的因缘	252

(二) 魏晋以后的道家与道教	260
1. 唐代的道教	266
2. 宋元明清的道教	267
九、道家及道教思想与中国文化的教育精神	271
《禅与道概论》后语.....杨管北.....	277

·道家、密宗与东方神秘学·

出版说明.....	281
前言.....	282

第一部分

道家、密宗与东方神秘学

第一章 道家、密宗与东方神秘学	284
第二章 密宗的神秘、神秘的密宗	287
第三章 密宗的神秘	
——近于神人之间的龙树.....	290
第四章 密宗理论之依据.....	294
大日如来与宇宙万有的本体论.....	294
心向往之的即身成佛.....	295
密宗三密中的身密.....	296
第五章 人身的内密.....	299
关于密宗手印的神秘.....	299

有关人体气脉的奥秘·····	300
佛学显教与密宗在学理上的异同·····	302
第六章 声音的奥妙 ·····	304
有关身密的论辩·····	304
三密之一的“声密”·····	305
重视咒语的神奇早在佛教之先·····	306
人类的知识真已了解音声的神秘吗·····	307
密宗咒语的根据·····	307
第七章 声音对人体神妙的作用 ·····	309
声音的妙密·····	309
三字根本咒与人体气机的关系·····	310
第八章 意密与佛学理论之依据 ·····	313
意密与唯识·····	314
有关心意识修法的粗浅说明·····	315
第九章 意识的神秘之研究 ·····	317
再论“意密”·····	317
与现代心理学有密切关系的意识·····	317
建立在唯识学上的意密·····	319
第十章 从世俗到出世	
——谈意密与观想·····	322
生圆二次与观想成就·····	323
观想成就的测验·····	324

第二部分

道家《易经》与中医医理

第一章 ·····	327
------------------	-----

易学与中国医理·····	327
道家与中国医理·····	328
汉易·····	328
卦是什么·····	329
画卦与爻·····	329
如何画卦·····	330
八卦所代表的现象·····	332
八卦“数”的问题·····	333
先天八卦方位、气候与医疗·····	333
道家观念中的人类·····	334
道家对宇宙万象的研究·····	335
山泽通气与气·····	335
卦之体用与道家哲学·····	336
第二章 ·····	338
《易》之体用·····	339
三家村与来知德·····	339
后天卦之用·····	340
《易》的三要点·····	341
六十四卦及六爻·····	342
错综复杂的变化·····	343
辩证法与微积分·····	344
方圆图与气候·····	345
中医的基本书及其他·····	346
可爱的巫医·····	347
道家的生命学说·····	348
可笑的采阴补阳·····	349
大师邵康节·····	350
第三章 ·····	351

魏伯阳和《参同契》·····	351
《易》是研究两性之学吗·····	352
十二辟卦·····	352
音乐历法和律吕·····	354
孔子的《春秋》·····	359
五行是什么·····	359
五行的意义和作用·····	360
头痛医脚·····	361
天干地支·····	361
气脉与穴道·····	363
读书人的三理·····	364
第四章 ·····	365
驺衍是否胡诌·····	365
我们的小天地·····	365
十个太阳的故事·····	367
彩色有声有味电影·····	368
气功是什么玩意儿·····	368
音乐可以治病吗·····	370
颜色对病人如何·····	370
青菜萝卜和《本草》·····	370
谁认识“人”字·····	371
望闻问切·····	372
医案的奇谈·····	374
三指禅·····	375
第五章 ·····	376
唯心与唯物之论·····	376
孙大夫和老虎·····	376
印度医学的说法·····	377

生命的构成·····	377
孔子与释迦的会议·····	378
什么是气脉·····	378
奇经八脉·····	379
气脉之争·····	381
三脉是什么·····	381
七轮在哪里·····	382
七天的变化·····	384
你的鼻子通不通·····	384
生命的来源问题·····	385
第六章 ·····	386
碧眼方瞳是神仙·····	386
《易经》六十四卦与七轮·····	386
脈和脉·····	388
血是什么·····	388
奇经八脉和十二经脉·····	389
食气者寿·····	389
不要被八卦所困·····	390
星棋遍布的八脉·····	391
子午流注和灵龟八法的节气问题·····	391
子午卯酉·····	393
道家的活子时·····	394
针灸与活子时·····	395
第七章 ·····	396
五星联珠·····	396
汉代的京房先生·····	397
宋元时代的医学·····	398
火神爷的附子汤·····	399

一天呼吸多少次·····	399
两个宇宙·····	401
点穴和气脉·····	401
气脉穴道的求证·····	402
再说活子时·····	403
第八章 ·····	405
你听过精神讲话吗·····	405
王羲之写上药三品·····	406
阴阳怪气·····	407
肾不是腰子·····	407
心在何处·····	408
你常失眠吗·····	408
神秘的间脑·····	409
找你的活子时·····	410
午时茶·····	411
老年人的五反和养生·····	411
如何学通奇经八脉和十二脉·····	412
学剑不成,看花·····	413
第九章 ·····	414
人老原来有药医·····	414
如何借花修我·····	415
光、神与灵魂·····	415
超越的冥想治疗·····	416
头和神·····	416
两条腿的重要·····	417
鬼神的气魄·····	417
浩然之气·····	418
大鼻孔的好处·····	419

气功治疗肺病的方法·····	419
精的困惑·····	420

第三部分

道家学术思想与佛家密宗文化

道家神仙修炼的学术思想·····	422
汉魏以后的神仙丹道派·····	438
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳·····	439
(二) 方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道·····	445
禅宗与密宗·····	456
西藏佛学渊源·····	456
西藏佛法之崛起·····	458
西藏后期佛法及派系·····	459
西藏之显教·····	462
西藏之密法·····	463
藏密之特点·····	464
显密优劣之商榷·····	466
影印《雍正御选语录》暨《心灯录》序·····	470
西藏佛教密宗文化简述·····	475
西藏密宗艺术新论·····	482
影印密宗法本前叙·····	488
(一) 《密宗六成就法》前叙·····	488
(二) 《大圆满禅定休息清净车解》前序·····	492
(三) 密宗《恒河大手印》《椎系三要诀》合刊序·····	494
(四) 影印《大乘要道密集》跋·····	495