



# 禅宗与 道家

复旦大学出版社

南怀瑾 / 著

# 禅宗与道家

南怀瑾 著

复旦大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

禅宗与道家/南怀瑾著. —2版. —上海:复旦大学出版社,1999.5  
ISBN 7-309-01662-9

I. 禅… II. 南… III. ①禅宗-研究②道教-研究 IV. B9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 18204 号

---

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65642892(编辑部)

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

经销 新华书店上海发行所

印刷 江苏东台市印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 10.375

字数 227 千

版次 1991 年 3 月第一版 1996 年 8 月第二版

2002 年 2 月第十五次印刷

印数 157 001—162 100

定价 15.00 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

## 出版说明

魏晋以降，儒、佛、道三家鼎足而立，并称显学。它们既互相排斥，又彼此吸收，融通变易，争雄于世，从各个方面推进了中国思想文化的发展。由台湾著名学者南怀瑾先生撰写的《禅宗与道家》(原名《禅与道概论》，由台湾老古文化事业公司出版)，就是以专题研究的方式，系统阐述禅宗与道家的宗旨、源流、修持和影响的著作。全书分为两编。上编为“禅宗与佛学”，对佛教产生的历史背景，大小乘佛教的基本教义，禅宗的传承，奠定后世禅宗思想基础的六祖慧能的事迹，禅宗的语录、公案、机锋和棒喝，参禅的方法，禅学与理学的关系，禅宗对唐诗、宋词、元曲、明清小说的影响，以及闻名遐迩的丛林制度等，作了精湛的论述。下编为“道家与道教”，对隐士和方士的由来，养神、服气、饵药、祀祷的派分，老庄之学，齐燕之风，阴阳五行，神仙丹道，道教的形成与演化，以及道家与道教对古代天文、历算、地理(堪舆)、物理、化学、医药等自然科学的贡献等，作了深有见地的

---

剖析。兹征得作者和原出版单位的同意,将《禅与道概论》1989年第十版,易为今名,改排出版,以供研究。

复旦大学出版社

1990年6月25日

## 举办宗教哲学专题讲演的旨趣

### (代 序)

刘 真

近两年来,政大教育研究所经常每周举行学术讲演一次。讲演的范围,甚为广泛。举凡与教育有关的各种问题,如政治、经济、社会、历史、心理等无不涉及。我的意思,就是希望研究所的同学,能够具备多方面的知识,不要专在教育本身这门学问内兜圈子。因为教育与任何方面都有密切的关系,我们对宇宙、人生、社会了解愈多、愈深,则对教育问题看得愈客观、愈真切。

不过,教育究竟系以“人”为主体。也可以说,教育乃是人与人之间的一种精神交感作用。故欲求教育充分发挥其应有的效能,必须施教者自身先具有高尚的人格。我国古来之所以特重“人师”与“身教”,理即在此。

基于这种原因,所以教育研究所计划从本学期起,在一般性的学术专题讲演以外,开始举行一系列的“宗教哲学”方面的专题讲演。今日对社会影响力较大的各种宗教,敦请大家平素所最敬佩的宗教家或富有研究的学者,作若干次专题讲演。我并非要研究所的同学将来成为某一宗教的信徒,而只是希望各同学在听过讲演之后,对其立身治学能获得在一般学问中不易获

得的启示和见解。

我自幼生长在一个宗教气氛非常浓厚的家庭中，但迄今我尚非任何一种宗教的教徒。虽然如此，我总觉得一个人能够多读几本宗教书籍或多听几次宗教讲演，一定会在有形或无形中，可以得到不少的益处。

目前社会上，由于物质文明的不断进步，若干人常不免一味追求物质生活的享受。但以个人收入有限，而物欲无穷，遂产生种种不良的风气。对于造成这种不良风气的少数不肖分子，固须“齐之以刑”；但就中国文化传统的精神来讲，则“道之以德”，似更为重要。

关于“道之以德”的方法，自然应该加强学校的伦理教育；但在伦理教育之外，如果对一般人尤其是教育工作者，能于其生命中多少灌输一点宗教的意识，使他们性灵上得到一种启示，从而了解人生不仅要注意物质生活，而且更要重视精神生活。物质生活的满足，常须仰赖于外力；精神生活的满足，则可求之于内心。一个具有高度宗教修养的人，不但不屑措意于世俗的荣辱得失，声色货利；甚至对最重要的生死关头，也都看得很轻。

我们中国传统的文化，自系以儒家思想为基干。而儒家思想中之天人合一观念，何尝与宗教思想没有相通之处？故有些国家常视我们的儒学为儒教；而我国古代大儒，其传道、弘道乃至殉道的精神志节，亦可与若干宗教家相媲美。宋代理学家二程兄弟向周濂溪问学时，濂溪所言甚少，仅勉以应“寻孔颜乐处”。我们细细体味此寥寥数字，含蓄着何等恢廓坦荡、超然物外的境界！这岂是一般仅仅记诵章句，如今日之徒知致力于书本知识者所能企望于万一？所以我常以为，我们中国古代的一

些大儒，他们本身也许没有任何宗教的信仰；但是他们的立身行事，却于无形中表现了宗教家那种崇高的人格与献身的精神。

蔡元培先生是大家所公认的民国以来的一位伟大的教育家，他生平虽主张以美育代宗教；但他在民国元年所发表的《新教育意见》一文中，特别揭橥“世界观”一项，曾谓：“世界有二方面，一为现象，一为实体，现象世界之事为政治，故以造成现世幸福为鹄的；实体世界之事为宗教，故以摆脱现世幸福为作用。而教育者则立于现象世界而有事于实体世界者也。故以实体世界之观念为其究竟之目的，而以现象世界之幸福为其达到于实体观念之作用。……提撕实体观念之方法如何？曰消极方面使对于现象世界无厌弃，亦无执着；积极方面使对于实体世界非常渴慕而渐进于领悟……”蔡先生所谓对实体世界的这种“领悟”工夫，恐怕只有具备相当程度宗教修养的人才能做得到吧！

因此，我以为从事教育工作的人，一方面固要具备多方面的知识，有深厚的学术基础；而另一方面，也应该效法宗教家的献身精神，提高人生的境界，认识人生的真义。只有这样，所谓“人格教育”，所谓“教育神圣”等等，才不致成为一些空洞的名词。

在今日科学昌明的时代，举办“宗教哲学”的专题讲演，也许有点不合时宜；甚至谈宗教，谈哲学，亦可能被人认为空疏迂阔，不切实际。实则科学与宗教乃是相辅相成的。爱因斯坦曾说：“没有科学的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”至于哲学与人生的关系，西洋古代罗马大作家西塞罗(Cicero)说得最好，他说：“哲学，人生之导师，至善之良友，罪恶之劲敌！假如没有你，人生又值得什么？”我们如果冷静地想一想，古往今来的哪一位伟大的人物，不具备宗教的热忱与哲学的修养呢？



我希望这一系列的“宗教哲学”专题讲演，除给予教育研究所同学们一些宝贵知识外，更能引导大家在人生的旅途中，进入一段新的里程，达到更高的境界。对所谓“现象世界”的一切，看得更为超脱。不斤斤于物质的享受，不恋恋于世俗的浮华，乐道自得，立己立人。果能如此，则你们未来的成就，将不止是仅仅具有丰富知识的专家或学者，而且更是充满爱心与热忱，能够真正实践中国传统师道的教育家。

(一九六七年十二月十日于政大)

## 前 言

去秋今春，两度应刘白如先生之约，在政大教育研究所讲述道佛两家学术思想与中国文化。初拟以最短时间，有限范围毕其事。孰知言难局约，牯触多端，繁芜散漫不得中止。两次讲辞之半，又经《大华晚报》披露，致使爱憎之者，函电催梓全文，欲了知其究竟。秋初白如先生远游前夕，犹以速印为辞。且杨管北先生亦愿印赠送本三千册，乐为之助。乃冒溽暑深宵，匆匆整理讲稿付梓，纰漏错谬，情多惶恐。居常有意贯串儒释道三家源流，叙述其与中国文化上下数千年之通论，然默计时间与篇章，若非尽多年之力，穷数百万言之辞，难概其要。自忖学养未逮，动遭悔咎。况人事丛脞，日不暇给。每又为之辍止。僥天假以年，或于晚岁成之，亦未可必也。本书所述，仅举其端倪，就正大雅而已。且在酷热清稿其中，适逢内外诸多障难，幸而有成，实得力于林登飞、汤宜庄、徐芹庭、孙毓芹、宋今人、汤珊先诸君之力，并此致谢，以志念也。

一九七八年岁次戊申中秋南怀瑾志

## 目 录

代序·····	(1)
前言·····	(1)

### 禅 宗 与 佛 学

一、佛学与中国文化的因缘·····	(3)
二、佛学内容简介·····	(9)
(一) 印度文化的背景·····	(9)
(二) 印度上古的形势与国情·····	(10)
(三) 释迦出家成道对于人类世界的贡献·····	(11)
1. 建立师道的庄严·····	(11)
2. 破除印度传统的阶级观念·····	(12)
3. 归纳印度上古传统宗教的轮回之说·····	(13)
4. 开拓宇宙观与世界观·····	(14)
5. 调和裁定形而上的本体论·····	(15)
(四) 大乘佛教和小乘佛教·····	(17)
1. 小乘的思想·····	(17)
2. 小乘的实践·····	(20)
3. 小乘的求证方法·····	(20)

4. 大乘的思想 .....	(22)
5. 大乘的实践 .....	(25)
6. 大乘求证的方法 .....	(27)
<b>三、禅宗概要</b> .....	<b>(29)</b>
(一) 有关禅宗的史迹 .....	(31)
1. 禅宗所谓的“教外别传” .....	(34)
2. 禅宗的禅 .....	(35)
3. 达摩大师初传的禅宗 .....	(36)
(二) 初唐以前禅宗开展的影响 .....	(37)
1. 关于六祖的开悟 .....	(41)
2. 关于“不思善,不思恶”的问题 .....	(45)
3. 关于“不是风动,不是幡动,是仁者心动”的 问题 .....	(46)
(三) 唐初禅宗兴盛的大势 .....	(47)
(四) 研究禅宗的几个锁钥 .....	(51)
1. 时代方言的注意 .....	(51)
2. 几个重要术语的了解 .....	(52)
(1) 禅宗语录 .....	(52)
(2) 禅宗机锋 .....	(53)
(3) 棒喝 .....	(56)
3. 研究禅宗典籍的重点 .....	(57)
4. 必须具备禅学与文学的素养 .....	(59)
(五) 禅宗的中心及其目的 .....	(64)
1. 禅的目的与涅槃 .....	(75)

---

2. 宋元以后注重参禅的禅风 .....	(79)
(1) 参话头与止观、禅那的关系 .....	(80)
(2) 看念头 .....	(81)
(3) 参话头 .....	(82)
3. 元明以后禅宗的三关界说与参禅的境界 .....	(83)
(六) 禅宗与理学的关系 .....	(84)
(七) 禅宗与中国文学 .....	(92)
1. 隋唐以后文学意境的转变与禅宗 .....	(93)
(1) 诗 .....	(93)
(2) 词曲 .....	(101)
(3) 小说 .....	(103)
2. 禅与文学的重要性 .....	(106)
(1) 禅师与诗 .....	(106)
(2) 宗教与文学 .....	(107)
<b>四、禅宗丛林制度与中国文化教育的精神 .....</b>	<b>(110)</b>
(一) 佛教原始制度的简介 .....	(111)
(二) 禅宗丛林制度的由来 .....	(114)
1. 丛林的规模 .....	(116)
2. 丛林的风规 .....	(120)
3. 丛林以修持为中心的禅堂 .....	(126)
4. 丛林与中国文教 .....	(131)
结论 .....	(133)

## 道家与道教

- 一、道家学术思想与黄老、老庄的渊源 ..... (139)
  - (一) 道家与黄老 ..... (139)
  - (二) 道家与老庄 ..... (141)
- 二、隐士思想与道家 ..... (144)
  - (一) 上古历史传说上的反证 ..... (144)
  - (二) 孔子与隐士的思想 ..... (145)
  - (三) 隐士与历史政治的关系 ..... (147)
    - 1. 历史上畏惧“隐士”思想的反面 ..... (148)
    - 2. 历史上尊重“隐士”思想的正面 ..... (149)
- 三、方士的学术与道家 ..... (152)
  - (一) 有关原始自然科学 ..... (153)
  - (二) 有关阴阳家演变为人文科学 ..... (154)
  - (三) 有关理论物理科学 ..... (155)
- 四、关于道家方士学术思想的渊源 ..... (158)
  - (一) 上古传统文化与周代的道术 ..... (159)
  - (二) 战国时期北方齐鲁燕宋的文化背景 ..... (174)
  - (三) 战国时期南方楚国的文化思想 ..... (181)
- 五、道家与道教学术思想的内容 ..... (184)
  - (一) 道家与道教的天人宇宙说 ..... (184)
    - 1. 关于阴阳的观念 ..... (187)
    - 2. 关于五行的观念 ..... (189)

---

3. 关于天干和地支的甲子观念·····	(191)
(二) 道家神仙修炼的学术思想·····	(197)
1. 道家与道教对于人生意义的估价·····	(197)
2. 方士思想的影响·····	(200)
(1) 养神论者的理论与方法·····	(200)
(2) 养气与炼气论者的先声·····	(201)
(3) 服饵者的理由·····	(205)
(4) 祀祷派的修炼·····	(210)
<b>六、汉魏以后的神仙丹道派·····</b>	<b>(215)</b>
(一) 丹经鼻祖的作者魏伯阳·····	(216)
(二) 方士医学与易象数合流的炼气养生术的 丹道·····	(223)
<b>七、道家与道教宗祖人物思想的略论·····</b>	<b>(236)</b>
1. 儒道不分家的“天”字的含义·····	(236)
2. 儒道不分家的“道”字的含义·····	(237)
(一) 老子·····	(238)
1. 老子思想的天道无为与自然的观念·····	(238)
2. 老子对于仁义与圣人的观念·····	(240)
3. 有关老子政治思想的误解·····	(242)
4. 老子被人陷害为阴谋权术的教唆者·····	(243)
5. 老子政治思想的重心·····	(245)
6. 老子摄生养生的学术·····	(248)
(1) 入手立基虚极静笃的养静论·····	(249)
(2) 由静极进于绵绵若存的养神论·····	(249)

(3) 辅助养静养神的养气论·····	(249)
(4) 恍惚至精的道妙·····	(250)
(5) 摄生养生的成果·····	(250)
7. 道教《清静经》·····	(252)
(二) 庄子·····	(253)
1. 《庄子》的寓言·····	(254)
2. 《庄子》的《逍遥游》与内七篇·····	(255)
3. 《庄子》外篇的风规·····	(257)
4. 《庄子》内篇养生学与方士神仙的因缘·····	(258)
(三) 战国时期阴阳家与方士的声势·····	(262)
1. 驳衍阴阳学说的动机与目的·····	(264)
2. 阴阳学说的内容·····	(265)
3. 驳衍地球物理的思想·····	(265)
4. 齐国学术的风气·····	(267)
(四) 秦汉之际燕齐方士与神仙的思想渊源·····	(268)
1. 秦始皇与封禅·····	(268)
2. 汉初的神道与神仙·····	(272)
3. 汉魏以下道家学术思想的内容概略·····	(275)
<b>八、道教</b> ·····	(279)
(一) 汉末道教形成的因缘·····	(279)
(二) 魏晋以后的道家与道教·····	(288)
1. 唐代的道教·····	(295)
2. 宋元明清的道教·····	(297)
<b>九、道家及道教思想与中国文化的教育精神</b> ·····	(300)



---

《禅与道概论》后语·····	杨管北 (307)
南怀瑾先生著述目录·····	(310)