

<<禅与生命的认知初讲>>

图书基本信息

书名：<<禅与生命的认知初讲>>

13位ISBN编号：9787506034173

10位ISBN编号：7506034174

出版时间：2009-2

出版时间：东方出版社

作者：南怀瑾

页数：350

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅与生命的认知初讲>>

前言

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，遍览经史子集，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。

本书是南怀瑾先生在新落成的太湖大学堂首次讲课和训练的辑录。

正如刘雨虹老师在前言里所说：“这一本书，是记录一个新的开始。”

这个“开始”至少有三层意义：第一，筹建大学堂是先生多年的心愿，历经六年辛苦，终于初具规模；第二，作为试验体验式教育模式，修复优秀传统文化的断层，培养中国文化及精神后继的基地，太湖大学堂的建成不仅是一次勇敢的尝试，更是一个有着重要意义的标志性事件；第三，为纪念大学堂建成，南先生第一次开堂授课，所讲内容及方式不仅重要，亦有着启新、发端的特殊意义。

先生一生著述等身，此书是先生用自己的视角关于如何实证佛法的基本阐述。

生命“原在呼吸之间”，而人们苦苦探求的禅则羚羊挂角，无处找寻，二者究竟有着怎样的神秘关联？

南先生从儒、释、道出发，结合现代生命科学的研究方式及成果，层层揭开了安那般那、六妙门、十六特胜、白骨观、西藏密宗、禅宗、净土、禅净双修等诸多修行法门的神秘面纱，用平实朴素的语言向普罗大众讲述了禅与生命的真相及意义。

因先生一生勤于实证，故这次讲座更多的是他个人的体验和实验，是“过来人语”，弥足珍贵。

在探寻禅与生命的路上，孰可为，孰不可为？

如何取舍？

如何少走弯路，识破虚妄的假象并避免风险？

相信有心的读者在南师的启发下自会意会。

此次出版，依据台北老古文化事业公司二〇〇八年七月繁体字版，承蒙南怀瑾先生独家授权同意，我们保留了原书的一贯风格，仅就个别字句进行了修改。

南先生对某些观点和例证的反复说明及强调，皆出于阐明主旨和义理的需要，相信读者诸君自能领悟。

。

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，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂信任和厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述-更有令人期待的新说。

作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族文化的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，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。

<<禅与生命的认知初讲>>

内容概要

《禅与生命的认知初讲》是南怀瑾先生在太湖大学堂第一次讲座的辑录，是关于如何实证佛法的基本阐述。

在此次讲述中，南先生结合现代生命科学，现身说法，揭示了安那般那、六妙门、十六特胜、白骨观、禅净双修等佛教诸多修行法门的奥秘，并现场解答了一些听众修证过程中的疑惑。

因南先生一生勤于实证，这次讲座更多的是亲述自己在修证之路上所经历的传奇，以及实证过程中的百转千回和柳暗花明，是“过来人”的“苦心”之作，弥足珍贵。

在探寻禅与生命的真相的道路上，孰可为，孰不可为？

如何取舍？

如何少走弯路，识破虚妄的假象并避免风险？

相信有缘、有心的读者在南师的启发下自会意会。

<<禅与生命的认知初讲>>

书籍目录

出版说明	第一日	第一堂	膝盖的保健	温度六气养生	此次聚会的起因	说禅凳说打七
第二堂	洞山的诗	静坐的书	《瑜伽师地论》的五道	瑜珈和打坐	失传的七支坐法	第一支
第二支	三、四、五、六、七支	第三堂	比丘与福田	佛法是科学	追求生命根本的人	说发心
佛说的什么法	第四堂	学佛成就者的生老病死	生死不生不死	树洞中的行者	宋徽宗的诗	天下无藏道可亲
有情身定里身	第二日	第一堂	爱人如己	佛学里的生命科学	第二堂	你的学问工夫上身了吗
纯苦无乐——一转	求解脱——二转	十二因缘——三转	第三堂	因缘因果	十二时辰与十二因缘	最重要的两个缘
三种相三种识	流注的功能决定生死	第四堂	诸葛亮的名言	儒家的教育宗旨	第五堂	古道与禅
顿悟渐修	小偷和死囚的脱逃	说夹山	洛甫和夹山	洞山和影子	第六堂	普茶千僧结缘
洞山禅师的圆寂	天下曹洞宗	第三日	第一堂	有关生死的书	学佛要找工作	修拙火谁说的
释迦牟尼教的两大法门	各种定境	出入息	发展出的一切	第二堂	大乘小乘与修证的关系	物理最后的空
不同的空	火水风的灾难	善行数变的风	第三堂	人的开始	风动了	谁是转世活佛
呼吸根本	依种子依	呼吸与气	第四堂	消息止息真息出入息	《修行道地经》的故事	老子也说出入息
修成神仙最多的时代	六妙门的问题	第五堂	清洗内外	数息的秘密	为什么要数息	止息的状态
忍与智	六字诀	第四日	第一堂	日本为何推介禅宗	生命科学和认知科学	神与光
念佛与悟	六妙门与永嘉大师	你懂呼吸吗	第二堂	修色身转化	变相生灭的感受	生命生理的变化
第三堂	修定时的跳动	呼吸闻时间的人	罗汉们的呼吸法	第四堂	自力和他力	怎么念
第五堂	说风	穿过身心的一切	把思想意识拉住	知性在哪里	第六堂	出家僧众居士菩萨
秘密中的秘密	真正的修持——十六特胜	进入初禅	第五日	第六日	第七日	

<<禅与生命的认知初讲>>

章节摘录

膝盖的保健诸位打坐的，尤其是这个天气，不一定要把两腿包得那么多。

为什么打坐要盖腿呢？

因为我们常被气候影响。

平常不打坐也都是这样，大家不注意。

人在睡眠、打坐、静止的时候，体温就下降。

因此睡眠要盖被子，打坐也是一样，怕风寒从膝盖或后脑进来，所以后面领子包好，保护两个膝盖稍微盖一点，不是围被子一样围住。

如果夏天不需要，可以不盖。

大家现在有一个毛病，禅堂到处看到，夏天打坐也包得好好的，不晓得干什么，那是不合理的，所以要懂得这个道理。

假定在东南亚、印度，出家在家的修行人，全身光的，在旷野里头也可以，因为他有本能的习惯，已经适应了。

所以打坐盖腿一切等等，要自己知道调整，这个观念要搞清楚。

至于有些禅堂正统的规矩，包这两个腿不是这样随便一盖，要很规矩，两个膝盖头好像包成四方块一样，不然就犯了规矩，就要挨香板了。

我们这里没有这个规定，只是告诉大家一个道理。

温度六气养生现在人都是在冷气间里得病的，这里冷气可以很冷很冷，但是试了几天了，认为温度不能低于二十六度。

冷气是给你凉快凉快，夏天要按照自然的规律，身体有一点微汗是最好，最健康了。

贪着凉快会得冷气病。

下午灯开多了有一点热。

他们说要调一下。

所以这里气温是控制的，不像一些地方，把冷气开着玩，冷得像冬天，那是死路一条，不可以的。

像我坐在这里，背上在流汗，我还喜欢呢！

如果不流汗，我的习惯认为生病了，那就不得了啦。

我以前同美国的教授谈，你们讲卫生是消极的，中国文化是讲养生之道，道家叫“摄生”，摄就是抓来，自己把生命控制住，就叫摄生。

所以道书上叫摄生之道，这是积极的。

既然讲到中国文化，我们这里有西医，像黄医师，须眉皆白的大医师坐在这里，差不多是古稀之年，他是经常骂我的，我们老朋友说笑话惯了。

我现在不是讲西医，是讲中医第一部要读《黄帝内经》。

其中第一篇就是要人了解阴阳六气，现在的人都不相信，学中医的也不肯读，认为是空洞的理论。

阴阳就是正面、反面，阴阳两个字是代号，什么事都有正反两面，是相对的。

甚至每天的气候，每件事情也都是相对的。

整个宇宙大气层跟着太阳月亮的行度，十二个月当中有六种变化，所以说是六气。

哪六气呢？

风、寒、暑、湿、燥、火。

现在假设不开冷气坐在这里，或到外面晒一下太阳，是什么感觉呢？

现在梅雨季节快要过了，马上到三伏天了，就是《黄帝内经》讲的燥、热、火这个季节，身上难受，所以梅雨季到三伏天最严重。

这是讲身体外面的感受。

如果学医的就要知道，夏天身体里面反而是寒的，我们的胃是寒的；可是大家喜欢夏天吃冰凉的东西

。以养生之道来讲，修道的人不干这个事，夏天反而要喝热的，吃热的。

这是地球自然的物理，夏天手伸到井里去，地下水是凉的。

<<禅与生命的认知初讲>>

所以我们讲山西人不但会发财，还聪明；你到山西那个古房子一看，有地窖，还有冰窖呢。

冬天把冰放到地窖，到夏天还没有化。

我们夏天觉得热，因为受大气的影 响，身体体能的温度向外发散，表皮上感觉很热流汗，内部就寒了，这是养生的道理。

所以很高明的医师，有时候夏天的病，不是给你吃凉药，反而是吃大热药。

我现在还没有开始哦！

因为看到你们盖腿这件事情，就先讲起这方面了。

燥跟热不同，中国人自己要懂中国字哦！

不要以为这些课程你们都听过，你要晓得我是八九十岁的人，算不定明后天就走了，所以你们这一次听课，要慎重一点，听了要记住，不要靠记录，不要靠计算机。

脑子不记，光靠记录、计算机都没有用。

所以讲到阴阳，燥跟热不同，你不要以为听懂了，不要玩聪明，因为中国字你们没有一个字一个字学过。

暑湿，现在还没有到三伏天呢，我们是讲黄梅天的湿。

现在我们觉得热啊、冷啊，气候不舒服啊，那是湿度的关系。

这个空气里头有水，而这个水被太阳一晒变热水，我们现在的身体像是泡在洗澡池的热水里，因而不大舒服。

所以暑天有湿。

尤其上海在海边，这里是太湖，暑湿蛮严重的，最严重的是南京、武汉，西湖边上，有水汽的都是暑湿。

所以学医，保养身体就要注意这个。

现在是告诉大家自己保养，所以才讲阴阳六气。

我们过去读书，也读《黄帝内经》，我是十二岁半开始读的，我怎么读起这个呢？

我有个老师，他也信佛，一部《金刚经》摆在那里，另外也有一部《黄帝内经》。

我们年轻嘛，站在旁边，听到黄帝很稀奇，他就笑一笑，告诉我一句话，这是医书啊！

“先生啊！

我看一下好不好？

”“要看拿去嘛，最好你能背更好。

”那个时候就接触《黄帝内经》了。

我现在讲中国人学文也好，学医也好，学政治也好，如果《黄帝内经》都不摸，都不懂，够不上谈中国文化。

你不要认为那个是医学用的，里头许多人生的道理，政治的道理。

刚才说温度已下调一二度了，太多一点了吧？

你们马上要调回来，现在已经到下午了，太阳一下去就凉快了，我是贡献你们意见。

还有一句话，刚才进来大家热，现在还是三点钟呢，为什么现在会觉得凉快一点呢？

刚才你们报告感觉难受，所以把温度调低一点。

是这个原因吗？

不是。

什么原因呢？

中国文化一句老话“心静自然凉”，要注意这个，非常重要。

我还记得年轻时，站在操场看兵操练，自己站五个钟头，全身武装，还穿着皮马靴，在大太阳下，里头的汗像雨水一样的流，外面看不出来。

我静静站在那里，屹然不动。

那个时候没有体会那么深，只好把自己忘了，要装英雄嘛，要领导别人，做模样。

什么叫心静自然凉？

对热啊、冷啊，不在乎它，不理它。

你说热得不得了，想到热得不得了，你更热了，所以不能心静自然凉。

<<禅与生命的认知初讲>>

你看大家因为有个老头子坐在这里给你们乱吹，一听话把这个热的观念一忘，就好多了，这是心静自然凉，修养的道理就是这样。

换句话说，你碰到烦恼或危险的时候，只好放下，所以禅宗讲“放下”，你不理就没有事，那就轻松多了。

就是为了盖腿，为了打坐，给大家讲了那么多啰嗦的话，要大家注意。

你们现在都自动盘腿了，但是现在大家自由，不一定要盘腿，最好平常每天规定自己时间打坐。

坐不住的腿先放下，后面还准备有藤椅，坐着听也可以。

不过这几天当中很严格规定打坐时间，到那时你慢慢体会吧。

此次聚会的起因我这一次发给大家的通知，诸位有些看到，有些没有。

本来我那个信，是照我的话记录的。

这是我当时想，因为辛苦了那么久，这个地方也差不多初步可以用了。

还有外面要求我们这个课堂马上讲课啊，要求很多事情，都没有启动。

这一次想到是对内部自己人，我讲“自己人”，是跟着我们一起筹备庙港这个地方的，大家在一起讲一些东西。

第二个观念呢，我想到我年纪大了，古文讲“耄耋之年”，八十称耄，九十称耋，所以古人讲“风烛残年”，蜡烛点在风口一样，算不定一口气就吹没有了。

风烛，风前的蜡烛；残年，等于剩下没有多少时间，像花一样，已经开得差不多了，这是中国文学的形容。

好多年前我修好金温铁路时，当然骂我的也有，恭维的也很多。

我说不要恭维，区区一条人世间的铁路算什么；吹牛吹大一点，如果我还活着，想为中国人，想为人类做出一条路来，叫做“人道之路”，那是我几十年的愿望。

现在这个地方，是修这一条路开始的基地，所以我想启动，试用一下。

其次呢，想到自己这个风烛残年，再想到认识的一批朋友，学佛的，做学问的，用功的也很多，但我讲句真心话，在我内心感觉很悲哀。

我今天讲这个是真话，因为不管出家在家，没有一个有成就的。

尤其这一次，古道听我的话，去了江西，禅宗五宗的祖庭都去了。

我特别叫他在每一个禅宗祖庭，都住半个月体会体会，看深山古刹里面有没有真正大修行的人。

我讲大修行人哦！

大修行人那就不是打打坐了，而是大彻大悟，得道的人。

古道出去还写日记报告，几个月回来对我笑一笑、摇摇头；我也只好对他笑一笑、摇摇头。

这个笑是很痛苦的笑，我们中国传统的文化怎么办？

都没有人！

自己感到非常的悲哀。

因此也想到，大家有些都是大师了，大教授，我今天讲很不客气的话，在我内心感觉很严重！

我那个信发出去，上面没有名字，结果可能搞错了，名单露了出去，有些朋友看到自己不在名单中，就起分别心难受了。

其实不是这样，有些朋友并不一定走这一条路。

是针对比较肯走这一条路的，想让他们回转来检讨检讨，不要自欺欺人，一无成就。

所以是以这个心情发通知的。

如果说我要教人学佛打坐啊、谈修养啊，那来的人很多很多，我们这个课堂容纳不下的。

所以这次都非常秘密，好像见不得人一样，偷偷摸摸地做。

我原来预算只有十几个人，后来通知下去，算一算二十多个不到三十，结果现在满堂八十个人。

所以这一次我们要真反省，真研究，真讲一点东西。

虽然你们都听过了，但是不深入，尤其我们前面这一些老同学，很多都五六十了，没有出家已经光头了。

所以看到你们没有成就，心里更难过。

为了这个，在这里做这个事；换句话说是自我内心的检讨。

<<禅与生命的认知初讲>>

可是这个检讨很重要，看起来我像在交代后事一样，也差不多；人生到这里没有什么，你们要真正好好去体会，这是报告这次活动的前因。

<<禅与生命的认知初讲>>

编辑推荐

《禅与生命的认知(初讲)》由东方出版社出版。

<<禅与生命的认知初讲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>