

# 《南怀瑾选集》

## 图书基本信息

书名：《南怀瑾选集》

13位ISBN编号：9787309094411

10位ISBN编号：7309094417

出版时间：2013-3

出版社：复旦大学出版社

作者：南怀瑾

页数：640

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《南怀瑾选集》

## 前言

# 《南怀瑾选集》

## 内容概要

# 《南怀瑾选集》

## 作者简介

南怀瑾，1918年生于浙江温州乐清县，以书香门第，幼承庭训，泛览旧学，又勤于习武。抗战伊始，先生甫冠，乃投笔从戎，跃马西南，尔后执教于当时的中央军校及金陵大学。先生资禀超脱，不为物羁，每逢闲暇，芒鞋竹杖，遍历山川，访求大德，遭逢奇人异士甚夥，转益多师，皆助道行。曾闭关峨眉山大坪寺三载，绝顶风雪，覃思蹟奥，遍窥佛藏。旋走康藏，谒密教高僧，于藏传佛教各派教义，均有精深研究。既离藏，转赴昆明，初讲学于云南大学，后任教于四川大学。抗战胜利后返乡，不久归隐杭州天竺和江西庐山，潜心治学。后至台湾，受聘于文化大学、辅仁大学，以及其他大学、研究所，又传学日本、美国和中美洲诸国。2006年创建太湖大学堂于江苏吴江的太湖之滨，绛帐传薪，弦歌不辍。

## 书籍目录

《禅宗与道家》举办宗教哲学专题讲演的旨趣（代序）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（四）大乘佛教和小乘佛教23 三、禅宗概要34（一）有关禅宗的史迹36（二）初唐以前禅宗开展的影响41（三）唐初禅宗兴盛的大势49（四）研究禅宗的几个锁钥53（五）禅宗的中心及其目的64（六）禅宗与理学的关系82（七）禅宗与中国文学89 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 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 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（二）道家神仙修炼的学术思想178 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（一）老子215（二）庄子228（三）战国时期阴阳家与方士的声势236（四）秦汉之际燕齐方士与神仙的思想渊源242 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 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 《道家、密宗与东方神秘学》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 第五章人身的内密299 第六章声音的奥妙304 第七章声音对人体神妙的作用309 第八章意密与佛学理论之依据313 第九章意识的神秘之研究317 第十章从世俗到出世 第二部分：道家《易经》与中医医理 第一章327 第二章338 第三章351 第四章365 第五章376 第六章386 第七章396 第八章405 第九章414 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 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 谢译《印度瑜伽健身术》序498 《印度军荼利瑜伽术》前言500 《静坐修道与长生不老》 长生不老确有可能508 静坐的方法510 静坐的心身状况512 哪一本是静坐的最佳入门参考书514 因是子静坐法的利弊515 人体的气机是怎么一回事517 丹田与脉轮是什么519 静坐与气脉520 儒佛道三家的静坐姿势522 七支坐法的形式523 有关七支坐法的传说529 叉手盘坐与健康的效果530 关于头脑的健康功效531 盘足曲膝与健康532 学习静坐如何用心533 存想与精思535 安心守窍的方法537 当心守窍的后果538 守窍与存想的原理540 守窍与炼气542 什么是气544 静坐与气的存想546 人体内部的气机与空气的关系548 静坐的休息与气机550 开始静坐时气机的反应551 背部的反应555 静坐与后脑的反应560 前脑的反应562 间脑的反应564 如何打通任脉567 不食人间烟火与中气的作用573 大腹便便不足道574 人身和人参的两足之重要576 气脉的异同之争578 道家与密宗有关气脉的不同图案580 中脉的重要争论588 为什么气脉会震动590 打通气脉为什么592 静坐与锻炼精神594 三炼精气神之说595 修炼的时间和程度之说596 新旧医学养“精”观念的异同597 认识真精599 静坐与“炼精化？”的剖析601 炼气和止息605 气息的神奇和奥秘606 变化气质和气的周期608 炼气不如平心610 三花聚顶和五气朝元611 炼气与化神614 神是什么东西615 气化神的境界616 炼气化神三问617 附录：修定与参禅法要 初修禅定入门方法 定慧影像 参禅指月

## 章节摘录

版权页：插图：我提出这个对于上古文化，经历三代而到周、秦之际的两大观念，也便是说明在春秋、战国时期，虽然诸侯各国的文化学术思想，是宗奉周室的周制，而因各自秉承宗族文化的传统不一，仍然有各自为政的精神存在。再由周代而远推上古，前从唐尧、虞舜更加上溯，后从夏禹一直到周代建国，显然是各有它承继的体系，因此更可了解中国文化的统一，都是秦、汉以后的事实。至于周、秦以后道家学术思想的内容所属，与燕、齐“方士”学术的根源，却与上古西北高原文化，自有息息相通的关系。如果忘了这个历史演变的陈迹，对于道家学术思想，当然就有陌生或无因而突起的感觉了。至于后世以孔子做代表的儒家学术思想，偏重于人文道德伦理的文化，实在是受周公礼、乐、文教、刑政思想的影响，渊源于《书经》的三代文化而来。这在孔子之孙子思所著的《中庸》里，也很明显地说：“仲尼祖述尧舜、宪章文武，上律天时，下袭水土。”便是很好的说明。孔子的晚年学易，大体仍然纳于人文的规范，依然是循文王、周公的思想路线而发展。讲到这里，我们顺便一说伏羲、黄帝等，有关于上古文化学术思想的资料，以供研究者注意：根据旧史的记载，伏羲生在“华胥之渚”，后来定都于陈。所谓“华胥”，就是陕西西安附近的蓝田县。所谓陈，就是河南开封区域。伏羲以后的神农，旧史称为炎帝的，他出生在姜水，后来便继伏羲而都于陈，再迁山东的曲阜。所谓姜水，就在陕西的岐山县西。伏羲是渔猎社会时代的领导者，神农是农业社会时代的领导者。渔猎社会的生活，是由西北高原向黄河上游流域发展的过程。农业社会，自然必须步入平原地带为适合，这便是由伏羲到神农时代，文明进化的必然情形。至于黄帝轩辕时代，文化文明，已经进入初期集成的时期，也就是后世判断历史文物，裁定上溯始于黄帝的原因。黄帝生于“轩辕之邱，因名轩辕”。所谓轩辕，就是河南新郑县西北，后来因蚩尤的作乱，炎帝神农氏族的衰败，黄帝首先发明训练动物，如熊、虎等猛兽作战，我们借用一句现代化的术语来说：他建立一支动物的机械化部队，在（阪泉）河北保安县，先打垮了暴虐无道的“榆罔”，又在察哈尔涿鹿县东南的涿鹿之野，再打垮了蚩尤，因此便受诸侯的推尊为天子，继炎帝神农氏族而治天下。中华民族文化共祖的黄帝，在草昧初创的时代，真有无比的伟大，他不但征服了蚩尤，平定天下之乱，在他的手里，还建立了中国原始自然科学的规范，他发现磁场的功能，做了指南车，建立中国天文、数学的规律，为古今中外自然科学史上古发明的先锋。他创造占星术、天文仪规，作盖天仪，测定风向以候气象，创建历法，以定时间与日月在天体运行的标准，同时命大挠作甲子与奇门遁甲之术，建立天文与宇宙物理理论的学术，他研究医药，作《内经》，作交通工具的舟车，制定衣服的制度，以及确立建筑、货币与划分土地，确定地方政治制度等工作。讲到自然科学，便使我们有无限的感慨，我们要知道，在科学史上，以及科学的学识上，向来便以天文学为先锋，数学为基本；而我们由老祖宗黄帝手里发明天文与数学以来，素来在科学史上，被认为是科学的先进，但到了近代和现在，不要说国内高级学府，没有一个像样的天文系，同时也没有一个真正能够赶得上时代的数学系，致使我们身为天文、数学的原始先进国家，变成完全外行而无知的落后民族，使我们面对列祖列宗，真有无地自容之处，更何况对于中国固有，而后来属于道家学术范围的天文等知识，试问真知道的能有几人？岂不令人兴叹！黄帝不但建立了中国原始科学文化的体系，他同时创造文字，发明正音乐乐律的律吕，制作度、量、衡，建立政治体制，而且首先设立“史官”的制度。总之，黄帝的功德太多，凡是上古一切文化文明的好处，根据旧史上记载的观念，统统都归之于黄帝，此所以司马迁所谓“黄帝、学者所共术”确有原因的。



# 《南怀瑾选集》

## 精彩短评

- 1、个人感觉没什么读的，我在地铁看，周围看我“长生不老”的书名都是一股异样的眼光……
- 2、学到了很多，能静下心来读这样厚的一本书也是不容易
- 3、3/1/2016《庄子》博大精深，需再读几遍。庄子的文字离我们年代久远而内涵又博大精深，南师解读的庄子让我们能更接近了解庄子的思想。第一遍读完读懂很少，再读一遍又能更多理解，经典读物的意义在于，不断阅读会有更多收货。南师解读最好的部分就在于能把经典的内涵置于日常生活中，其实无论佛教道教，闭关修炼打坐盘腿，都只是形式，在平凡生活中也可以具备那个智慧而“悟道”。
- 4、南怀瑾先生的书博大精深
- 5、第三卷mark
- 6、释道儒未必是迷信，国学也早该被重视，而修道练气，我试了几年，虽然没看见什么神通，但有些莫名其妙的症状还真有，且让心性好了很多。



# 《南怀瑾选集》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)