

《答问青壮年参禅者》

图书基本信息

书名：《答问青壮年参禅者》

13位ISBN编号：9787208077980

10位ISBN编号：7208077983

出版时间：2008-4

出版社：上海人民

作者：南怀瑾 编

页数：267

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

《答问青壮年参禅者》

内容概要

《答问青壮年参禅者》为国学大师南怀瑾先生2005年在大陆为佛学修行者讲解佛学的记录。南先生用通俗明白的语言，深入浅出地讲解了佛法在中国的发展过程，佛法修行的正确途径，佛法实证的精髓等。

《答问青壮年参禅者》

作者简介

南怀瑾，1918年生于浙江温州乐清。自幼接受传统私塾的严格教育，及至少年时期，已遍读诸子百家，兼及拳术、剑道等各种功夫。同时苦心研习文学书法，诗词曲赋，天文历法诸学，并深得其精要。南怀瑾先生学问博大精深，融贯古今，教化涵盖儒、释、道，更及于医卜天文、诗词歌赋。在台湾，人们尊称他为“教授”、“大居士”、“宗教家”、“哲学家”、“禅宗大师”和“国学大师”，一度名列“台湾十大最有影响的人物”。

《答问青壮年参禅者》

书籍目录

出版说明台北老古文化繁体字版《出版说明》

第一天 二 五年十二月十六日

第一堂

居士与菩萨

杨仁山居士

熊十力的学院

说王阳明

王学影响日本

王学的问题

禅海蠡测的话题

禅堂与香板

第二堂

行香的规矩

谈练武功

修白骨流光的人

练武僧人的经历

第三堂

辛劳工作的僧人

你是发心去做的吗

石头路滑竿木随身

第四堂

佛学院的学僧

少林寺的大柱子

如何念阿弥陀佛

暗藏佛经的人家

二祖觅心不可得

不思善不思恶时

临济和云门的教育

第五堂

佛为什么来

你为什么出家

释迦佛修什么

第二天 二 五年十二月十七日

第一堂

法器法缘

活罗汉的故事

疑参破定

执著起用

第二堂

身体的问题

正确的姿势

如何用香板

第三堂

印度文化的影响

无主宰的佛法

佛经的纪录

佛学的发展和争论

《答问青壮年参禅者》

第四堂

真妄两条路

龙宫的经典

龙树菩萨的中观

拈花微笑的出处

佛教传入中国

第五堂

佛教文化蓬勃

说修行道地经

谁是不迷转世

魏晋南北朝的佛教

道教也兴旺

慧远与达摩禅经

第六堂

达摩祖师与神光

心如墙壁是什么

对无喘的问答

色空的对答

听不懂怎么办

第三天 二 五年十二月十八日

第一堂

唱念的重要

音声陀罗尼

说气脉

色法心法

鸠摩罗什说色空

跋陀罗说色空

第二堂

六妙门的修法

六妙门的问题

知的重要

息有长短冷暖

奇妙的观

第三堂

十六特胜

如何修呼吸

最快捷的法门

第四堂

念头空空念头

三际托空

乡村大手印

第三踢的方法

第五堂

如何数息

人的出生

呼吸和念头

长养气报身气根本气

第六堂

暖寿识

《答问青壮年参禅者》

气和念

把心念拉回来

气结成了块

第七堂

十念的修持

疯师爷

人生的最终

息和风的不同

饮食的困扰

第四天二 五年十二月十九日

第一堂

说梁武帝

身瑜珈

心瑜珈是什么

早晚课的唱念

第二堂

佛学的概论

永嘉大师

离心意识

流注生流注灭

识的现象

六识在何处

五法三自性

八识二无我

第三堂

如何对付妄念

人身上的气派

有形工夫

禅定工夫

第四堂

不漏丹

戒律

打坐的困扰

十六锭金

第五堂

什么是漏

三脉七轮和六道

离别前

章节摘录

第一天二 五年十二月十六日 第一堂 现在我们这里没有什么形式，不是打七，也不是参禅。这次的事情，都是我们的老朋友古道师闹出来的。古道这位师父专门闹事情，都是找我麻烦的。他提倡少林寺要恢复禅堂，因此请大家来，让我们互相讨论一下。首先要了解，我不懂禅，也不懂佛，什么都不懂，乱七八糟只会吹牛的一个人。他们上当了，听我乱吹。也许我的年纪比你们大一点，人活老了就变精怪了。我自己经常引用孔子讲的话，老而不死谓之贼；人老了，老贼一个。

这次请大家来，是准备做个讨论的。诸位不要搞错了，不是听我讲课哦！我没有资格讲课，也没有资格做老师，不是善知识啊，但也不是恶知识。这一点千万要了解！尤其我们这次很特别，不是你们向我请教，是我向你们请教，这些都要首先了解的，我先交待清楚了。中国的习惯，出家人不喜欢向在家人请教佛法，这是中国佛教很有趣的一个矛盾。我讲矛盾是客气话，应该说这种习惯是非常错误的。你们看中国禅宗，影响佛教比较大的著作，许多都是居士的作品，譬如禅宗最流行的《指月录》，是瞿汝稷居士的作品。换一句话说，出家人没有时间，光管修行就够忙的了，佛教的弘扬却靠居士。

所以当年有一个人这样讲，我是最赞成的，就是欧阳竟无先生（一八七—一九四三），诸位听到过吗？我再给你们介绍，他是金陵刻经处杨仁山先生（一八三七—一九一一）的弟子。杨仁山居士的父亲，跟曾国藩是同学，这个一讲一百多年了。那个时候洋文化来了，清朝要垮了，杨仁山居士的父亲就推荐自己的儿子去找曾国藩。正好，慈禧太后派曾国藩的儿子曾纪泽到英国去做大使，开始中国的第一个国际外交。曾国藩看到杨仁山说，你跟我儿子一起，到国外去吧。那个时候出国，不得了，不是留学哦，是做外交官，就这样一起到了英国。他到了英国以后，才接触到佛学，在国内反而是不学佛的，而且反对佛教。后来一路跟随曾纪泽转到了日本，日本那个时候，正流行中国的学问。这里告诉出家同学们，一定要注意，日本的明治维新，是靠中国什么学问呢？王阳明的学问。王阳明是明朝儒家里头的禅宗，是最了不起的，中国文化叫“王学”。日本当时也推翻了旧的文化，接受新的文化，他们之所以有今天，用的是“王学”起家的。

现在讲到王阳明，中间岔过来是要大家注意。王阳明年轻时也学佛；究竟是参禅，还是修天台宗什么的，不知道，总归他学佛，也学道家的。他静坐得比我们一般出家的好多了，坐得有了眼通；他的朋友要来看他，半个月以前他就知道了。时候一到，他就去几里外等这个朋友。“哎，你在这里干什么？”“我来接你啊。”

“你怎么知道我会来？”“我早就知道你今天会来。”他常玩这个本事，道家、禅都玩得很好。最后忽然不玩了，他说，玩这些本事，只是自己“玩弄精神”而已。他是走禅宗明心见性的路线开始，最后他用儒家的话，讲心性之学。这个事情你们要特别注意，直到现在王学还影响中国，影响东方也非常大。所以到了明朝末年，很多和尚是跟着王阳明学禅的，就是所谓直指人心，见性成佛。王阳明学问的重点是“即知即行，知行合一”，意思是说，我们能知之性，有个思想，有个知道，见闻觉知就是心。知道那个对的就该去做，不需要有分别去考虑，即知即行。日本人采用了他知行合一这个原则，融合了西方、东方文化，才有了明治维新，开创了一个新的时代。因为时间关系，我只做简单的介绍，王学还有个道理的，你们这几位大师们，要特别注意啊！你听了这个王学，将来接引知识分子、学者，你们就有本事啦！不然你讲到禅宗，一提王学，什么都不知道，那不行的啊！尤其你们年轻学白话教育出来的，这些都不知道，那是不可以的。你们学禅，要参考王阳明的四句教，“无善无恶心之体，有善有恶意之动”，第三句话：“知善知恶是良知”，这个良知良能，是《孟子》里头提出来的。譬如我们的知性，大家今天坐在这里盘腿，自己知道在盘腿，现在听到了记录，是自己的知性。第四句话：“为善去恶是格物”，作人是为善去恶，是戒律。这四句教是王阳明学说的主旨，你看他学过禅没有？当然学过禅！对禅很清楚啊。我现在又岔过来，跳了三四岔了。可是后来我在教这个课的时候，反对王阳明，批评他了；我说他没有大彻大悟，没有见道。他参禅破了第六意识，分别心不起了，第七识影子都没摸到，第八识更谈不上。换句话说，参禅他破了初关了，什么是重关也不懂，更谈不上破末后牢关。

我当年公开批评他时，那是很严重很危险的，因为当时蒋介石委员长，他提倡的是王学，他是校长，我是教官，我上课公开讲王，阳明不对，讲他没有彻底悟道，但我讲出了理由：“无善无恶心之体”是根据六祖慧能来的，你们都知道那句话吧？慧能大师不是拿着衣钵，回到广东岭南吗？我请问你们知不知道？你知道就点头，免得我费事嘛！不知道我就补充一下，不要客气，我们是讨论，随便谈话，都知道就不要解释是吧？当时六祖接引那个什么人？（答：惠明禅师）对了！这样讲话就痛快了，了，不要那么严肃。惠明看到六祖，六祖说，“你为了衣钵，你拿啊！”他拿不动，这一下他就傻了。“师父啊，我不是为衣钵而来，是为

《答问青壮年参禅者》

法而来。”哦！既然为法而来，他就说法接引他。你们都看过《六祖坛经》吗？（答：看过）下面怎么记载的？这考问你们了。古道师已经告诉过你们，我讲课随时出问答题的啊！不是光讲光听的。

他说：“上座啊！”客气话，就是说法师啊！等于你们跟我对话，尤其学禅宗，读语录，完全变成对话就对了，像演电影一样，当场表演的，不是讲空话。你们一个人站出来，我就冒充六祖，你们冒充惠明。六祖说：“不思善，不思恶”，现在你什么都不要想，好的不想，坏的不想，一切都不想。六祖教他这样做，当然惠明照这样做了，他真的办到了。“正与么时”，就是这个时候，用福建广东话就是“耐样”的时候，正是什么都不想，一切都放下了，这个时候，“哪个是明上座本来面目？”哪一个是你的本来面目？因此惠明禅师开悟了。这个“哪个”就是疑情，是问号；可是一般后世学禅的看了《坛经》，都看成是肯定的句子。以为六祖说，你不思善，不思恶，正这个时候，“那个”就是你本来面目。那是错了！以为修到最后没有分别心，没有妄想，不思善不思恶，达到这样就悟道了，完全错了。六祖原文没有这样讲，是不是？你们都看过嘛！王阳明第一句话，“无善无恶心之体”，我说他错了，他没有彻底的开悟，只见到一点清净，你们打坐的时候都碰到过的；就是坐得好的时候，没有妄想，也没有想什么，可是都明白，清清楚楚的，好像这个是对了，不过你们不敢承认而已，对不对？好像那个稀饭煮得很稀，一端来“嘘嘘”一吹，米浆吹开了，看到里头有几颗米，这比方叫做“吹汤见米”，你听懂吗？好像把分别心打开了，咦！咦！很清净，就是这个。

这是第六意识分别妄想不起了，可是那个清净也只是心的一面。阿！大家看《六祖坛经》学禅的，同王阳明一样，认清净心就是本体心，都走了这个错路，所以我说王阳明错了。“无善无恶心之体”，认为心性的本体，就是无善无恶，这个是什么佛啊？只能叫糊涂佛！你们注意！这叫做参禅，不是思想噢！你们学禅要晓得参，参就是追问，叫起疑情。再看第二句，他说“有善有恶意之动”，我们心性是无善无恶的，这个念头一动就有善有恶，对不对啊？对，他讲的也对。那我就要问了，请问：那个本体既然无善无恶，这个一动念有善有恶，这个有，这个作用，是不是从体上来的啊？（答：是啊）那可见体上有善有恶了，“用”离不开“体”的，“有善有恶意之动”，用一动就有善恶。好，你说“无善无恶心之体”，本来空的，“有善有恶意之动”，那体岂不是两个了吗？一个是不动的，一个动的，对不对？（答：是）第三句“知善知恶为良知”，这是第三个了，这个像是包子馅里有三个馅了，有青菜萝卜、还有牛肉呢！“无善无恶心之体，有善有恶意之动”，这一动就是体上来的，可见体本来有善有恶，一动它就能分别啊。你另外加上这个良知，还有个知道，当我意动的时候，我们想一个事情善恶的时候，我们心里知道不知道？（答：知道）这一知，是不是本体来的？是啊！所以说，把它分成三个了。

“为善去恶是格物”，第四句话不管，是行为上的，都对。修行，是修正自己心理行为，每天都是诸恶莫作，众善奉行，为善去恶，行为上都是对的。儒家也好，佛家也好，道家也好，基督教也好，天主教也好，伊斯兰教也好，所有的宗教都是教人不做恶，向善方面走。可是王阳明的知行合一学说，这一套在日本，却起了这样大的作用，成就了日本的明治维新，影响全世界文化思想；所以日本当年王学同佛学一样，都非常流行。我讲的话有逻辑，你们注意，现在不是讲王阳明，是介绍杨仁山先生到日本去，正碰到日本那个时代，一般留学生在那里都接触到佛学了，接触到心性之学，包括所有的国民党、共产党，这个你们就不懂了。所以研究这一百年的历史，我今年九十了，再倒回去，一百二十年前，在虚云老和尚的那个阶段，那时的知识分子，不管好的坏的，不管共产党国民党，都共同有一个心思，就是救世救人，救国家救民族。最初的动机都是这个，所以才闹革命。至于革命成功以后，政治做法错误不错误，行为上的好坏，我们不谈，这个不是跟你们讨论的了。

所以，杨仁山先生那个时候到日本，一下就学佛了。回来官也不做了，开始提倡佛学，专门讲佛学，又在南京昆卢寺办“金陵刻经处”，我都去过的，现在还在木板印经的。回转来讲，像欧阳竟无、梁启超这些人，都是他的学生，很多都来跟他学佛，研究佛学。因为当时中国佛学已经不行了，他起来提倡。但是八指头陀还在哦！那时太虚法师还是年轻小和尚，欧阳竟无是资格很老了，于是佛学才开始大流行。后来推翻清朝，民国起来，对中国佛教影响大的，又是居士了；靠的是杨仁山居士，包括太虚法师这些人，都是金陵刻经处出来的。杨仁山居士死了以后，学生欧阳竟无，办一所支那内学院（一九二二）。那也是日本式的，日本人把中国叫做支那，就是英文的china；内学院是专门研究佛学。当年太虚法师想见欧阳竟无，他根本不见。他说，他（太虚）懂什么啊！就是这么傲慢。

我现在讲的话，你们看到扯得很远，说得很热闹，但是有个主题的！杨仁山居士的学生熊十力，现在一般讲新佛学，新儒家的学者们，多半都是熊十力的徒子徒孙辈。欧阳竟无先生办支那内学院很多年，很可怜，我很佩服他，跟他学佛的人出家的很多。他有个习惯，出家人见他跪下来拜，他马上把你赶出去了，他就骂人：“你们傲慢，出家人不拜居士啊！”

《答问青壮年参禅者》

佛的戒律规定，出家人可以不拜居士，可是戒律也有个规定，要拜善知识；我是善知识啊，善知识不分在家出家的啊！”可是出家人给他一拜呢，你还没有跪下来，他先跪下来拜你了。这一点行为我很赞成他，就是说，要除去出家人的那个慢心，那个我慢。出家人不拜白衣居士是戒律，可是出家人不拜善知识也犯戒啊，那是大乘戒。可是你真拜他，他不接受，反而拜你了；可是你不拜他，他就把你赶出去了，就是这么一个人。这个故事一连串说到善知识，现在重点收回来，我不是善知识，千万不要搞错，也不是恶知识，不过年龄大一点，告诉你们一些经验。现在话说回来，先说了这些零碎的故事，这个逻辑系统你注意到了吧！我不是跟你们乱扯，为了善知识这一句话，讲那么多故事出来，是怕你们听不懂这句话，兼带说明中间的过程，告诉你们其中的关联和影响。回过头来讲这一次的事情，是古道师闹出来的，说什么嵩山少林寺要恢复禅堂啦！少林寺什么时候有过禅堂？我还真不大清楚，少林寺没有禅堂啊！现在讲禅堂，就要问你们，禅堂在中国什么时候开始的？这是个大问题。我们都晓得，禅宗是从达摩祖师传来的，达摩祖师没有设立禅堂吧？（答：没有）那么五宗宗派也很少提到禅堂吧？（古道师答：后来有五家的钟板）也设禅堂吗？没有禅堂。禅堂什么时候开始？香板什么时候开始？都要搞清楚。现在一到禅堂，就拿起香板乱打人。依我看来，打坐姿势也不对，禅堂也不对，行香也不对，什么都不如理不如法。换句话说，本身都不合规矩，就是不符合佛的规定，所以我们要在这里讨论。你们还年轻，如果还有机会给你们开创一个新的时代，一个新的禅文化，我提出来这几个很严重的问题，你们必须要搞清楚。等于昨天晚上，你们的方丈大和尚在这里，我问古道师，少林寺的禅堂，修得怎么样？（答：原来已经有）是不是闷在中间，四面不通风？他说是这样。光线暗暗的，空气也不流通，几十个人在里头打坐，然后一天还吃三四顿，点心吃得消化不了，上面打嗝“呃”，下面放屁“噗”！五味杂陈，里头各种味道都有，自己习惯了不觉得。我说这叫禅堂吗？一个修行的地方，光线配备，空气的调和都很重要。禅堂里头原本没有佛像的，后来变成中间有个佛龕，然后为了行香转圆圈，靠近佛像旁边这只手，走起来要少动，另一手多动，身体个个搞得歪东倒西的，体形都搞坏了，这叫什么佛法？这种佛法我是不会来学的！连这个生理都不懂，佛不会这样教的。然后你看到，香板到处打人，尤其日本更严重。到日本学禅的，还要跪在师父前面，请师父先帮我打吧，痛打一顿消业啊！嘿，打了一顿，打伤了，只有罪业更重，当然要医了。什么消业啊？香板是打人的吗？都不对啊！这些理由，我们要根据历史来讨论，要知道什么是修行。所以我昨天晚上跟他们说，你们的禅堂一定是这样吧？

《答问青壮年参禅者》

精彩短评

- 1、南师的书向来是我的必读，这次有机缘看到这本书，真是非常荣幸。这本书里南师针对几位僧人的修行经历给与了很详尽的指导。我想这本书对有志于实修佛法的人都是有用的。我个人尤其对南师讲述的数息观修持部分觉得获益良多，解决了许多疑惑。在南师之前的著述中，也反复多次提到安般法门，但是在这本书中，似乎说的最详尽最贴近实修。在这里我不得不向南老师顶礼！
- 2、南师给出家众们的一次有关“实修”的答疑解惑。必须要有一定佛学基础才能读懂其中大量的知识点。这本书据说挺经典，我读来也很过瘾，感兴趣的朋友们最好不要错过。
- 3、健康快乐的活着，死了不拖累自己、不麻烦别人，就是第一等的人了。说的东西，看了觉得好难。据说捷径是安那般那法门加上不净观、白骨观。南怀瑾是老八卦，有些事说的太玄乎了。另，“漏”这个字真难看，水、尸、雨放在一块，真难受，难怪说有漏皆苦呢。
- 4、好长知识！
- 5、敬而远之。不想再读南怀瑾。
- 6、在南公面前我就是只小小小蚂蚁！太开眼了。
- 7、看了南师的书，感觉很受启发，学佛首先要学会做人，学佛往往看得破，忍不住，想得多，做不到，实实在在的修行，不在于理论懂得多，不在于你知道多小佛理，在于修行
- 8、在猪毛房间匆匆读过，学理派和实修的差距一目了然啊。博学专修硬道理...
- 9、这是俺看过的南师的书里面相对最没有开无轨电车的一本，虽然.....
- 10、我的心太乱
- 11、这本书适合教理研究的七七八八，找不到修行法门的时候。很详细的讲究方法和经典中的难懂处。参与实证！必读！
- 12、看看僧人怎么修
- 13、南师独有的诙谐幽默，将很多问题直白讲述。
- 14、本书为国学大师南怀瑾先生2005年在大陆为佛学修行者讲解佛学的记录。南先生用通俗明白的语言，深入浅出地讲解了佛法在中国的发展过程，佛法修行的正确途径，佛法实证的精髓等。这些讲解，不仅对佛法爱好者的修行有重要指导意义，亦对现代社会中的一般读者了解博大精深的佛教文化，以此和谐性情，舒适身心，养成行善慈爱的高尚胸襟，皆有裨益。
- 15、在我修行的混沌中撒下光线
- 16、都是南怀瑾的理解。
某些部分太深了，完全不懂。
- 17、修行与实证众说纷纭各自修行在于实证而答问则对各类修行答疑，解惑而非对某一类人很好的书
- 18、大手眼
- 19、本书是南怀瑾先生写给青壮年参禅者的一本很有感悟的书，书里详细的讲述了修行的坐姿，以及呼吸的方法，像什么六妙法门，以及达摩祖师的一些法门，还有修到非常定的境界，讲了定力，慧力是什么，这是一本很好的书，值得一看，还讲了一些生死的问题，让读者读过以后感受颇深，可以升华到另外一个很高的境界，，本书还书了地水火风的变化，也联系了人的地水火风的，还有预知生男孩还是女孩的妈妈肚子是怎么样的，可以看出来的，以及叫了怎么样的修气脉，我按到这个修行了，感觉身体非常的轻松，本书还介绍了，关于识，什么叫第六识，第七识，第八识，以及结合参禅者的亲身感受，南师答的十分的到位，是一本值得读的一本好书，我会继续支持南怀瑾老师的，再次的谢谢！
- 20、真参实证 - 还是在门外好奇地看了个热闹
- 21、这本书太好了，让我对佛法的理解更上一层楼。
- 22、顶礼善知识
- 23、透彻，开悟，博学，多闻。
- 24、上顾韶阳的课后不久开始读这本书，当时只读了半本左右，今年是第二次翻出来看，差不多已读到结尾，牵涉到佛教或者禅宗用语的地方，还是觉得难，以后大概还要看第三、第四遍的。
- 25、一直在追寻着南师的所有作品，此书为参禅者提供了很多可供参考的内容，值得一看。
- 26、这几天连续拜读了这本书，内心倍感轻松，这是一本非常难得的一本修行指导，难得的正修大师告白。在当今馄饨忙碌的世界中，他好似清水、清风；像温暖的太阳，照在修行者的心理。

《答问青壮年参禅者》

27、很好的佛学入门读物。南怀瑾是有真性情的善知识。

28、南老师的书，对参禅学佛很有指导意义。

29、这本《答问青壮年参禅者》是南老对出家僧人为时四天的讲座。有意思的是,当初怎么会买下此书,自己也不太清楚,可以说想更深入了解禅,或许只是想多了解南老,又或许,是开始与禅的因缘了吧。全书看下来,仿佛自己也亲身经历了四天的洗礼。南老让各位师父说说自己的习禅心得,然后再一一指点迷津,自己不懂禅,但听南老在为出家师父讲解禅时,也解答了我这个佛门外行的一些疑问。南老讲解时非常注重细节,凡有所问必有所答,而且在对话问答之中,可以发现南老是性情中人,要出家师父放开声,讲自己修禅的体会,对光是只会研究禅的师父,南老要他重视实践,不只是看理论;对打坐姿势不正确的师父,也指点正确的锻炼方法。从书中南老的对话,可知南老学识渊博,从习禅之人必读的《五灯会元》、《指月录》,一直到各佛教经典,娓娓道来,并能指出前人在阅读经典的一些谬误之处,可以说不仅对在场已出家的师父裨益良多,对我这个大外行更是醍醐灌顶,此书对于修禅的种种,有实际方法指导,南老在书中虽是讲座,已在言谈之中勉励修行者不仅要用力,还要走正确的方法,免得走了许多冤枉路。南老自言真正写的一本书是《禅海蠡测》,自忖该是下一读本,呵呵,南老在此书已开了很多延伸阅读的书单,对于修禅者或对禅有兴趣的人,都应该看看此书,相信必能获益。

30、南老倾其所有,毫无保留,针对每一位参禅者一对一指导。有循循善诱,有当头棒喝!精彩。。

31、评五颗星,好书。其实有很多内容看不懂,自以为看懂的部分,可能也有很多理会错的。但还是很喜欢这本书,本书给我们这些凡夫俗子开启了世界的另一种景象,希望能多做功课,有朝一日能亲自得见。那一定是一个大快乐境。崇拜南师的大智慧,喜欢南师的著作。强力推荐《论语别裁》、《如何修正佛法》、《人生的起点和终点》,正在看《小言黄帝内经和生命科学》、《禅海蠡测》及《静坐修道和长生不老》

32、大部分是在往返泰国的飞机和大巴上,在颠簸中以打坐姿势看完的。他的话清淡如水,反反复复,却是每次看都看见更多或不同的东西。

33、值得一读再读,但因根基浅,有好多地方都读不懂。奇怪的是,依然有某种动力催促着读完它。读完了,书中提到的证悟的现象让我大为惊叹。

34、妙~

35、通过问答的方式,清晰得展示了修行的方向

36、因为是对话所以初学者看不一定可以看懂但是里面信息量很大从六妙门到摩诃止观南老在传授中都有涉及

37、答问青壮年参禅者,这本书看后获益匪浅,值得购买。

38、每次翻阅南师的书籍,就会有一股纯厚圆融的气息扑面而来。南老先生不愧为学贯儒释道的大师,他的深入浅出和慈祥的口气,总是令人感到愉悦和感动。这本书在问答间让我明白了不少修佛的规矩,但在遵守规矩的背后透露着南师对佛学深刻的理解,怎样使修佛者达到内在和外在的统一,是本书着重解决的问题。这对于提升修佛者的境界有所帮助,南老先生确实是一位良师益友。

39、尤其对我这种没有系统学过的,只是纯然对佛法感兴趣的人来说

40、之所以为大家就在于能通过任何形式的交流将自己的知识见解有效地分享出去。

41、总能在南师的讲习中受益匪浅。本书让佛门外的我对佛教的修身、打坐、呼吸、静心、止念等方面的好奇与了解很有帮助,也许哪天跟佛门结缘时就可修证了。

42、从十几年前看了南老的论语以后就一直追随老先生的思想,当然不敢说有什么可得,但相信所有跟我一样领略过大师风采的人都会有一个感觉就是,知道了什么才叫作真正的中国文化乃至也可以说什么是东方文化.以及到整个人类文化,宇宙文化的知解.不熟悉南老先生的人真的要看看一下老先生的作品的,因为象老先生这样既有实际修持又为时之圣者的人真的没有了.本书是南老解答出家人也可以说作修持的人修持过程中普遍存在的问题的纪录,不博但是绝对专.(因为不是老先生讲而是你讲我问然后再答)看了以后才知道原来自己的疑惑跟出家人的也一样的,然后就对自己有了新的认识了.建议都来了解一下老先生的学识.

43、这次参禅的不少同修都是年轻人,或者修行的时间并不长,其中有很多初学者提出的很实际的问题,而且这些问题本人也遇到过,所以觉得真的是受益非浅,明白了禅心要真正的体现在日常生活当中,住行坐卧、嘻笑怒骂皆是禅,只有实修实证才能真正得利益。出世间法如此,世间法亦如是,尊师重道是为人之本。感谢这些参禅者,也感谢南师的精彩回答。这本书买得很成功!而且是一本值得

《答问青壮年参禅者》

大家反复阅读和实践的书。

44、那时怀谨著作，对于初学佛法的人来说，不驰于指路明灯！！推荐！！

45、本书具有很强的操作性，解决现实问题。

46、个人很喜欢南师的书几乎每一本都细细读过这本书是很好的佛学兴趣读物是几堂课的汇总对话式多数是南师的讲述很深入人心

47、好书，该说的大家都说了，对修行很有帮助！应该看看。

48、真正的禅是一种生命的真切体验，就如王阳明讲的“知行合一”，而绝非一点点机锋棒喝，南怀瑾先生是一位过来人，因而他的提点总能切中要害，对于发心参禅的人来说，这是一本很有价值的指南。

49、推荐南师的书是没有理由滴！

50、南师一片苦心，适合修行人多读，多验证

51、丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。

52、南师诙谐幽默地讲述佛经和各种典故和指点僧侣修行之道，非常适合对佛教、修行感兴趣的人了解佛学及其周边~

53、南老的书都很不错，时时翻来都有不同的感受，对修证佛法很有帮助~

54、非常好的一本书，特别是对于佛学并没有太多了解的一般读者而言，语言还是比较浅显的。书本使用问答的记录形式展现，让人有种身临其境的感觉。最重要的是你可以通过阅读参透一些生活中的问题。

55、没看明白，貌似编排有点乱。。。

56、安那般那、不净观、白骨禅

57、南师真可爱。

58、必须实证，光看理论有什么用？

59、还差一点儿。

60、南禅七日之后，又一部对修行有指导意义的语录。看时间是最近几年打七所述，想必南师怀瑾较南禅七日之时又有进境。推荐！

61、关于怀师佛学的著作，不敢轻易写报告与书评，因为尚无实证所得。在读了九年之后只敢说，之前没有人这么讲过中国传统文化大作，尤其是佛学著作。如果不是怀师的解读，我想作为一个没有什么古文底子的人，这辈子接触中国文化中博大精深的佛学不知要等到哪年了。

宛如对“精气为物，游魂为变”（怀师《易经系辞》）的理解一样，在这里只敢讲一些方法论的东西，尤其是读书方法论的东西，来充书评，其实还是作为弟子的读后笔记——当然怀师可能还是看不到。怀师许多著作读了许多、以及许多遍后，偶尔应时对景、不经意间，突然能够理解这些文化大作中的某句话。当时除了心喜之外，不禁感慨到——古人中那些聪明者、或者专心治学者，是不是不会像我这样需要这么长的时间才能理解其书中之万一，而且还是在不经意间。当时心里还感慨，到底自己是继续这样等着不经意的“联想”心得而不用急着再去读书呢？还是应该在虽然不懂时继续读下去呢？话写了出来，也就明白了是废话：要是懂了再读，中国历史就不用对孩童进行三百千的启蒙教育了。

铺陈了自己的理解后的感想，该说正题了——自己读书的方法论以及心得。从理解后的古典文化中的话语来说，自己觉得，我国文化中称其为经典的典籍中（文字本身已经很精当），就（以在应时对景中）理解的那些话来说，每一句说的都是实情、实物、实际，可以说没有一句现代语文中所讲到的“升华”、“夸张”之类的“文学手法”。

感谢中国古代的先贤，将文字与语言分开，从而以文字记录思想而成篇章以传世，其文字洗练、精当（不过也是太“洗练”了），绝不含容现代文学手法中的“虚辞”。就自己理解的层面对传统文化著作进行忖度，别说是“废话”，就是废字也不敢轻易有；而且我现在甚至有些怀疑许多文化“思想”巨著，可能根本就不是现代意义上纯白话叙述层面上的“意识思想”——靠着繁复的语言叙述一个观点、看法。古代文化中所谓的“思想”巨作，充斥其间的恰恰是许多物情、人情与世情，而作者只是将他的见识中所见、所观的东西形诸于文字。而我们一旦看进去，就会发觉其内涵并无半分说教，只在我们日常生活的点点滴滴之间。

62、妄，可想；不可执念。

63、南老师的书我是出一本买一本，没有失望的，他的书和萧天石老师的书是学佛学道者必读的。

《答问青壮年参禅者》

64、这本书记录了南怀瑾老先生和很多修行人的对话内容，针对修行中出现的问题，南怀瑾老先生做了详细和精到的回答，南老先生的书都很不错，修习禅宗和密宗的人应看看！

65、针对实修问题进行讲解，值得一看。

讲座中透露了不少修行的窍诀。

66、纸张很好，有一些朋友说这本书的纸张粗糙，实在是误解。很好的轻型纸。

但书中有一些地方有错字。

罗列如下，希望能对大家有帮助。

《答问青壮年参禅者》的一些印刷错误

页码	行数	错	正
7	倒数 10	磁到过	碰到过
22	倒数 12	《禅观正派》	《禅观正脉》
35	倒数 2	在点轻安	有点轻安
54	倒数 3	猪牛狗骂人	猪牛狗马人
89	倒数 6	害蝗害	害归害
101	倒数 11	尊得说	尊者说
103	4	目连尊者造的有	目连尊者著的有
103	6	《婆沙论》	《婆娑论》
157	3	你们修用	你们修持
161	9	《大毗婆沙论》	《大毗婆娑论》
164	倒数 7	火风西大不调	火风四大不调
173	6, 10	知息人	知息入
187	7	《达摩神经》	《达摩禅经》
201	13	那一天走	哪一天走
215	倒数 4	一场糊涂	一塌糊涂
220	5	可以人定	可以入定
227	1	中派气	中脉气
227	7	气派变化了	气脉变化了

《答问青壮年参禅者》

237 倒数6 找一个受人骗的人 找一个不受人骗的人

238 3 气派通了 气脉通了

240 内容提要 人身上的气派 人身上的气脉

241 倒数7 亦不自灭 亦不息灭

247 4 禅定功夫 禅定功夫

67、有一定佛学基础的人,在看这本书,起到答疑解惑之用!

68、这本书记录了现在的修行人的真修实证,以及南老的指导。强烈推荐

69、入门时的珍品

70、非常敬重南怀瑾先生。这本书是看杂志上有人推荐的,受益匪浅。

71、本书是南怀瑾先生写给青壮年参禅者的一本很有感悟的书,书里详细的讲述了修行的坐姿,以及呼吸的方法,像什么六妙法门,以及达摩祖师的一些法门,还有修到非常定的境...

72、一明引众明。哈哈,南老头儿洗具得很

73、10年读。

74、答疑开示修行指导深入浅出难得的好书

75、没有修行的人不要妄言妄断道

76、受教啦~有幸能读南师著作,实在是幸福。知行合一,南师身体力行,也是最好的老师

77、本书记述的是南怀瑾对出家人的修行,所提的建议。从中可以看到修行的不易,妄想的难明。真可谓:入世路上险阻多,那堪出世修更难。

78、知道了佛教神通广大,知道了佛学博大精深

79、南师针对出家僧众真修实证的授业解惑,大有裨益!太遗憾无法得到南师的当面提点了,现在有太多问题却不知问谁,甚至打坐姿势都总是吃不准,如得南师耳提面命,必定能加速成就啊!不过这也看自己的根底和业报吧,但愿今后得遇明师。

80、南怀瑾是老一辈的学者了,其思想高度、学问精度、禅道深度皆是我辈难望项背的。一个经过风云变幻时代的老人,比常人更能看透一些东西,就像禅佛之道。莫叹身处红尘间,只因心随俗事迁。现代人为了银两疲于奔命,有几人懂得在佛道之间寻找一片宁静之地,懂得让自己的身心洗涤一番。南老的著作似乎应斯命而来,为现代的人们开辟了一片清凉之地。每天早出晚归、满身疲惫的打工者,生意失败、事业不顺的企业家,怨天尤人、伤心痛苦的失恋者,你们的心是不是很累,很痛?是不是没地方去化解这些貌似没由来的苦楚?答案就在这本书里!你们需要的那片清凉之地就在这里,南老已经为你们打开了门,正以一个长辈的身份招呼你们:进来歇歇吧~~当你在这片天地清洗过后,懂得以佛道宏大的精神去看淡世俗之事时,你会看到南老嘴边那欣慰的笑容.....

81、值得按南师的指导修行。

82、这是一本修行实证的好书,值得用心一读。

多谢南老师。

83、对缺少道友的修行者极有助益。从中可以看到别人是如何参禅修行的,并可参考南师的指点。甚为稀有!

84、开篇,像看离奇的故事;然后就是太多太多的不懂,疑问。自己许是还没资格来评分的。

85、最近刚刚看完,趁着新鲜说两句:首先是想要修行的人可以买这本书,其次想知道修行是怎么回事的人可以买这本书,再次想知道正确的修行是什么样的也可以买这本书。南怀瑾是一个很有意思的老人家,就像他自己说自己,老而不死贼也~~里面有一些内容涉及比较深的佛教内容,看不大懂,但同时也勾起了我去研究和学习的兴趣。挺好。

86、我修行不够,看得异常艰涩

87、很多看不懂。。以后再复习吧。

88、贪嗔痴慢疑,看此书,需疑,亦需不疑

《答问青壮年参禅者》

89、感谢南老，以九十高龄详解参禅中遇到的各种问题，让后学得以一窥门径！

90、答问集@南华寺

91、我是一个周五随手拿起来这本书,结果一发不可收拾了.周末两天别的没干,就看书了.对佛学,懂得很少,但挺感兴趣,所以收获很大.

92、都是干货

93、就目前来讲，南老先生有关参禅修行的书，我基本都看过了，且有些是反复看的，毫无疑问对我是非常有帮助的。看南老先生的书，给我的感觉就好象与一位充满睿智的老者在谈心。你若是一个修行者，可能会从他书中的只言片语中找到点亮智慧的心灯；你若不是一个修行者，在他的书中你也能批发很多中国传统文化的知识……。晨起，记起自己做了一个梦，梦见与南老先生在一起交谈……。我不是他的弟子，可见它的书对我的意识渗透有多么深刻。总之，南老先生高深莫测，或许你看了他的书也能找到“禅”的感觉吧。

94、以前从未接触过禅，只有南怀瑾老先生可以让人看什么想知道什么，他可以用生动活泼浅显易懂的语言将深奥的禅的知识表达出来，嬉笑怒骂信手拈来，由于他一生丰富的经历，不是那些生活在书斋里的学者可相提并论的，正是他的经历和阅历的丰富，所有高深的理论都可以与身边的平常事相联系，让人顿悟，让人愿意更进一步去深入了解。想知道中国博大精深的文化吗？请读南师的书吧，愿南师再出更多的书，愿他老人家生命更长久。

95、每读一遍都有新的领悟。佛法是至善与至高的智慧。南老师慈悲！

96、读了这本南大师指导学佛的人的讲解，才真正认识到南大师是不出家的一代宗师。真险羡慕他们

。

只是才疏学浅，理解不了书中参禅的内容。再读，再读。。。

97、南怀瑾先生真是一位有修有证的大德，看了此书受益非浅~~

98、这本书，是在某个夜里，某个房里，躺着某人身边读的，TAT~

99、安那般那里面有宝瓶气的重点，怒赞！！

100、招摇撞骗的老滑头

101、很实用的一本修行的指南。顶礼南师。

精彩书评

- 1、你为什么***？是为了***。你这句话是学来的，不是你内心讲出来的。如来，应供，正遍知，明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，世尊。你们丛林的住持叫“方丈”也是从《维摩诘经》上来的，因为维摩居士说法的房间，一丈见方。“方丈”是代表男性寺庙的地方。外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。
- 2、买到这书很长时间了但只看了多一半，里边关于佛教的一些典故和一些佛教人物有的可以看懂有的则很难理解，细细品味，慢慢咀嚼佛教那博大精深和充满哲学的话语，不管读几遍每遍都会有不同的感受~~~
- 3、岳父今年66了，退休补差，人挺乐呵，人缘甚好。每过些日子，我们一家三口就去看望他，他都很高兴，电视不看，一边抽烟一边和我们说起家常，聊的内容基本上都是以前辛勤度日的早年旧事，有很多我不知道的事情，我不时插上两句，不知不觉时间就过去了。回到家，妻跟我说，那些事她以前都听过好几遍了。后来，再去岳父家，他还是要经常重复说那些往事，我们都耐心地听，像初次听一样，因为我们已经知道，老人需要听众。南怀瑾先生就曾说过：少年人有明天，所以爱幻想；老年人没有明天了，所以就回忆。真是洞鉴人事之言。南老爷子如今已经九旬高龄了，而大修行人也难免落此生命规律，陈年往事总是一提再提。在看《南禅七日》的录像时，就发现这一点了，那些基本的佛学、历史、诗词等常识，老爷子不厌其烦地说了又说，那顶小圆帽摘了戴、戴了摘，又可爱又好玩儿，我知道：南爷爷年纪大了.....（后来才知道，南爷爷看人太多，大厅没柱子，恐房子不坚固，怕塌下来，足担心了七天。）如今手上这本《答问青壮年参禅者》，听众都是出家弟子啊，南爷爷依然老婆心切、谆谆再三，书都翻过一半了，才入正题。没看过南爷爷书的人当然会佩服老人家的博学，可俺们这些粉丝可是看了N遍了呀.....从《禅观正脉研究》起，南爷爷就力倡要以“安那般罗”法门实修，“出息不随众缘，入息不居蕴界”，此法门既与天台宗的止观法门相通，也是南传佛法的主修，通过阿姜查、隆波田、一行禅师的教法，可以知道这一点，真是英雄所见略同啊，呵呵。。【附记一段】（第三天）真正修安那般那，重点你们千万注意，“十六特胜”都要背得来，十六个专案叫特胜，特别特别最容易成功的路线。（一）“知息入”。（二）“知息出”。（三）“知息长短”。（四）“知息遍身”。这个你们都没有达到，想都不能想，真的到了“知息遍身”，你那个武功不练就到了。除非不出手，一出手都是高手。所以修安那般那，刚才我们讨论过的重点，就是这一“知”，你们都知道嘛！这个知性不在气息，也不在地水火风，也不在空，无所在无所不在。所以，禅宗祖师一句话：“知之一字，众妙之门。”这一“知”哪里来？来无所从来，去无所从去。《金刚经》上佛也告诉你，“无所从来，亦无所去，是名如来。”这个“知”不要你去找的，本来存在。我们大家平常在用它吧！当然在用，这个不要再追问你们了，再问太看不起人了，你们当然知道。我们茶来知道喝茶，饭来知道吃饭，累了知道累，睡觉知道睡觉，舒服不舒服都知道。这一“知”本来在这里，不要你去修的。如果我们变牛、变马、变狗，也知道变牛、变马、变狗了。只不过，不知道自性来源在哪里。第一句是什么？（众答：知息入）对。譬如由六妙门开始，你们坐在这里一边听，一边知道自己呼吸进出，能够做到吗？老实讲，做不到，绝对做不到。假定有一位坐在这里，一边听话，一边还写字，自己的呼吸在鼻子和全身，进进出出完全知道，这个人差不多可以谈修行了，这叫“知息入”。我这样一讲，你们自己测验一下嘛！一边听一边做事，心念跟呼吸配合，在鼻孔这里开始。等于说眼观鼻，鼻观心。这个观不是眼睛去看的观，是心来观。如果是这样修行，很快有进步的。要点在哪里？我告诉你们啊，要注意出气！注意呼气会很利于入定的.....-----选自《答问青壮年参禅者》【再看这一段】：觉知你的呼吸，注意到呼吸的感受，体会空气进出你身体的感觉。注意在呼吸时你胸部和腹部是如何微微地扩张和收缩。一个有觉知的呼吸就足以在一个接着一个的思想续流之中，创造一些空间。每天试着多做几次有觉知的呼吸，这是把空间带入你生活的绝佳妙方。即使你和一些人一样，每天观呼吸冥想两个小时或更久，其实你仅仅需要觉知到一个呼吸（你一次也只能觉察到一个）就够了。呼吸并不是你在“做”的事情，你只是目睹它的发生。呼吸是自然发生的，是你身体内在的智性在运作。你需要做的就是目睹它的发生，不需要紧张或费力。同时，注意呼吸中的暂停时段，尤其是在你呼气终了、准备开始吸气时的那个定静点。很多人的呼吸是极不自然地短浅。你愈加觉知到你的呼吸，它就愈会重回到它自然应有的深度。觉察你的呼吸可以迫使你进入当下的时刻，而进入当下时刻是所有内在转化的关键。当你意识到你的呼吸时，你就是绝对地临在。你也许会注意到你无法同时思考并觉察你的呼吸，有意识的呼吸会停止你的心智。但这完全不是进入恍惚或是半睡眠

《答问青壮年参禅者》

的状态，你还是非常地清醒和高度地警觉。你不是落于思想之下，而是超越了它。如果你看得更仔细的话，你会发现这两种情形：完全进入当下时刻，和停止思考而不失去意识，其实都是同一回事：空间意识的提升。-----选自<<新世界-灵性的觉醒>>有点意思了吧.....

4、这本书是南老师跟三山五岳下来的一些僧侣的对话。南老师谦虚不肯说自己是老师，只说大家对话讨论。主要是针对这些修行的僧侣的一些问题而谈理论和经验。南老师谦虚但不油滑，经常会讲大实话，指出这些僧人在修行中需要改进的地方。僧侣们有些证到了某种境界，有些用功不够，南老师都针对这些情况详细地讲解了道理和实修的经验。那些看似离题千里的故事其实完全是为了给僧人讲透那些道理的！可惜很多人只看到了这老头很搞笑。希望以后能慢慢领悟到南师的苦心吧。为什么说很适合半生不熟的修行者呢？因为完全的新手，对读经啊打坐啊感应啊都很陌生很遥远，读起来没有滋味，没有分别。而那些老参呢，可能这些都不是他们的问题了吧。所以那些经也读了点打坐也坐了坐领悟也有点但是又一片茫然的修行者，最适合读这本书。很痛快！

章节试读

1、《答问青壮年参禅者》的笔记-全书

那佛为什么出世？佛为一大事因缘出世，生死问题。为什么我们人会生来，为什么一天天会过去，会老会死去？这个宇宙万有，这个世界形成了，将来有没有世界？会不会毁灭？都是生死问题。佛是为这个事情来的。

释迦牟尼佛什么都现成的，为什么出去出家了？这是话头。你们都是佛学院出来的，有没有研究过他？怎么不参这个话头？

“生老病死”是人生四个阶段，一定会老会死，人能不能逃过生老病死？生老病死是谁也逃不了的，但是怎么生怎么死？这是大问题，所以他是为了这个去出家。此是一。

他为什么太子不做，现成皇帝不干要出家？他看到世界上就算做一个了不起的皇帝，把国家整治太平，但是不到二十年还是乱，想几十年天下社会不乱，永远做不到的。其实啊！一年都做不到，人类社会吃饱了就闹事；所以认为做皇帝用政治不能解决问题，那是人性的问题。他出家就是要去找这个答案，他看透了生老病死，自己晓得，就是做了皇帝这个世界他也平不了。

现在学佛的人第一个错误，一上座都想去除妄想，以为妄想是错。你就问问他，你是想学无想定吗？就算学好了也是个外道，佛修到无想定，但他知非即舍，错了，这不是道。

刚才说过佛十个名号，第四个是什么？“善逝”，他还是走了。咦，他为了了生老病死而修行，但他照样生老病死！这是什么道理啊？他也没有跳过这个过程，也有生，也有老，也有生病，也有死亡。所谓不生不死，不生不灭的东两，到底是什么东西？学佛要从这里开始！这就是话头，疑情，从这里慢慢去追寻。

一个人要学佛求法，第一非要把自己构成一个法器不可；这个话你们很少听到，如果到西藏学密宗，就会听到了。什么叫法器？法器是个空的，比方，你要把平常所学的东西都倒光，变成一个很好的空杯子，七宝庄严的空杯子，这样人家的甘露倒下来，你才能够接受。如果说不构成这么一个空杯子法器，里头装了东西，譬如读书人，过去、现在的学者，知识学问多了，或者佛学学多了，修行永远不会成功。因为他不是个法器，杯子里已经装满了，对于别人讲的话，释迦牟尼佛讲的话，祖师讲的话，他自认是在客观的批评，这个有道理，这个同我想法一样……这就完了，这就不是一个法器了。

所以自己要构成一个法器，乃至已经完全都懂了，都先把自己的丢得光光的，听你的。自己变成一个空杯子，空的宝瓶，接受人家的清水也好，牛奶也好，甘露也好，先装满，回来再制作过。发现这个是酸奶，不对，就倒掉了。等于释迦牟尼佛学法一样，学到了，求到了，修到了，“知非即舍”，实验到了，觉得不对就丢掉。千万不要用自己的第六意识，分别知识，就来比较它，认为这个是对，那个是不对，这个符合我的意思……如果那样的话，就不要学法了。

现在我讲学佛，先要让自己变成法器，你们要想一生学佛学道修行顺利，先要培养功德，前生没有做到的，现在开始结好的法缘，正法自然有人会送来给你。

耶稣为什么被人家钉在十字架？因为他反对随便迷信、崇拜。真正的佛教是反对偶像崇拜哦！“无主宰，非自然”，一切是自性的呈现，世界上没有谁做了主宰的。上帝也好、阎王也好，生命谁能够做主宰？无主宰，因缘所生，缘起性空，性空缘起，但不是唯物的，不是自然的。这是铁定的因果律，生命完全是因果的业力，自己作主自己办的。

《答问青壮年参禅者》

佛经上讲，一手指天，一手指地，说“天上天下，唯我独尊”。禅宗的讲法认为，他不是讲个人的我，这个“我”就是自性、心性那个本体，宇宙万有同体的自性，那个真我是平等的。一切众生皆是佛，要找到那个本来的我。至于参“念佛的是谁？”你参的是小我，要破除这个小我，才认识了那个不生不死，不生不灭的大我。《心经》上几句话就告诉你，“不生不灭、不垢不净、不增不减”，这个是大我的自性，只有这个是“天上天下，唯我独尊”，“无主宰非自然”，一切万有生起的“性空缘起，缘起性空”。那是多伟大的气派！把一切宗教，哗！一扫而光。

佛教徒说，我不拜在家人，其实你每天都在拜在家人！观音、文殊、普贤、地藏，四大菩萨，三个都是在家相；有一个比较不同的地藏菩萨，偶然以出家相出现。所谓菩萨，也无所谓在家出家。换句话说，真正的大菩萨，形式没有出家，心早出家了，比出家还要出家。

“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”，这是真东西来了。外面境界一切放下都不管，这个外不是身体以外哦！你内心里那什么念佛，念咒子，做各种各样的功夫都放掉。“内心无喘”，“内”也不是身体以内的内，再深一层，你各种念头、各种思想一概放掉。然后，呼吸也宁静，不呼也不吸，没有心息的往来，完全宁静了。到这个时候，“心如墙壁”，内外隔绝了，外边也打不进来，“可以入道”，可以进门了。功夫没有到这一步，什么都不要谈。

我替你解决得了，释迦牟尼佛当年早替你们解决了，他也没有替我解决啊，这就是禅宗的机锋，我说请你替我解决，就是要你自己解决。

你看我们这里出家的老前辈也好，嫩前辈也好，真的，很多人有聪明有智慧，为什么出家修道，永远不上路？就因为他忍不住。

禅门心法，用不着你“外息诸缘，内心无喘”，你一切都不管，不管也不管。有一个不管的，有个空，已经不是了。它本空的。所谓空，不是你去造一个境界的空，自性本来空，念念不停留。

十念最后一个重要的是“念死”。我常常告诉大家，真修行是倒转来的，第一是念死。一上座，不管你修什么法门，两腿一盘，“我”已经没有了，死掉了；至少父母所生的几十斤肉体，只摆在这里什么都不管。随时觉得此身死掉了，不要了。能够念死才能念佛。你们都听过吧，这一代提倡净土宗的印光法师，他的关房没有佛像，墙壁上大大一个“死”字，就是念死。要发这个恳切心，随时随地觉得是死。

饿死、亡国，他错在哪里？因为不懂政治；学佛学坏了，一味的慈悲。中晚年以后，培养了一个敌人侯景，以为教化了敌人，自己就会成功。所以，佛教有两句话，要特别注意，“慈悲生祸害，方便出下流”，不要随便讲慈悲方便，搞政治不是这一套。你们都知道，慈悲布施是要般若智慧的，不是随使用的哦！己师在带领孤儿，小心！有时候严格的教育，对孩子就是慈悲。所以你看诸佛菩萨现金刚之身，那个青面獠牙，非常的严厉；但是那个严厉是大慈悲。

见地跟功夫是两回事。

你放不了分别意识——第六识，也放不了那个主体的“意”——第七识，所以叫你修定你定不了，第六识妄心、分别心在外面乱飞，只好利用安那般那呼吸法，把它骗回来，把分别心归到一点上，最后这一点也不要了，自然清净。归到清净以后，得止得定了。

“转相”，出家修行，成道成佛，你以为修行是修个什么，就是把无始以来的习气，清理干净，一转就是佛。一切众生皆是佛，为什么变成六道轮回的众生？也是这么反过来一转。

“名”就是丁师讲的“概念”，代表一切观念，都是妄念起来的。“相”是一切的现象，都是外境。“名、相”怎么来的？是“分别”而来，一切学问，包括一切佛学，都是第六意识分别出来的。“正

《答问青壮年参禅者》

智”是不起分别的，也不会被名相骗走，自己清清楚楚。般若智起来，就知道自性本空，“如如”不动，不要你去修的，当下就是，证到“一念不生全体现”境界，也就是佛境界。

一切是依他起性，我们从婴儿开始，受外面的教育，受父母的影响，都是依他而起。于是人就构成了一种思想，以脑子的习惯思维，中文、英文、法文，这些文字教育，你所加上去的，都是给你污染的，依他而起。依他起了以后，抓住了，执着了，主观成见就起来了，所以佛学就包括了“五见”（身见、边见、戒禁取见、见取见、邪见）。

说起心动念，你们不是问到“心意识”吗？“心”，起心有意，“意”是心的第二重投影；“识”，分别意识等等，是第三重投影。每天你自己觉得心里妄想多，你已经了解一点点，至于有多少妄想你还看不出来。所以你们看看禅经，佛告诉我们一弹指之间，这个意识有九百六十转在变化，我们定力不够，只看到自己思想多，你还没有看到一弹指之间，这个意有九百六十转，昼夜之间，十三亿的意，每一意有一身。像中国的人口一样，一昼一夜，有十三亿的妄想在转动，你自己都不知道。心不自知，不知道自己在转，除非有定力有修持的才看得出来。所以你们闭关专修就搞这些，要查清楚，不是光在理上查清楚，要自己看清楚。（《答问青壮年参禅者》）

2、《答问青壮年参禅者》的笔记-第96页

孔子为什么讲“忠孝仁义道德”呢？因为中华这个民族不忠不孝、不仁不义。所以，孔子对中国开了忠孝仁义药方；佛对印度开了平等药方；西方、中东、白种人，最狭隘，最傲慢，最不博爱，所以，耶稣开的药方是博爱。有点道理，传统美德如果真的存在，就没必要弘扬，因为人心里只有“操他妈的”，所以需要宣传“传统美德”。

3、《答问青壮年参禅者》的笔记-第7页

第一天 第一堂

1. 禅宗，又称宗门，汉传佛教宗派之一，始于菩提达摩，盛于六祖惠能，中晚唐之后成为汉传佛教的主流，也是汉传佛教最主要的象征之一。汉传佛教宗派多来自于印度，但唯独天台宗、华严宗与禅宗，是由中国独立发展出的三个本土佛教宗派。其中又以禅宗最具独特的性格。禅宗祖师会运用各种教学方法，以求达到这种境界，这又称开悟。其核心思想为：“不立文字，教外别传；直指人心，见性成佛”，意指透过自身实践，从日常生活中直接掌握真理，最后达到真正认识自我。

2. 待看的书，《指月录》，瞿汝稷居士所写。

3. 无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶为良知，为善去恶是格物。

4、《答问青壮年参禅者》的笔记-第20页

第一天 第二堂

1. 行香，又称跑香，经行：人端正，整肃威仪，目不斜视，一路向前行。

2. 待看的书：《五灯会元》，《景德传灯录》，《佛说大乘金刚轮》。

3. 禅堂打七：“打”，举行的意思。打七，指于七日中克期求证的修行。若于七日中专修念佛法门者，

《答问青壮年参禅者》

称为打佛七，略称佛七；专修禅宗法门者，称为打禅七，略称禅七。此外，亦有专念观世音圣号的观音七。

禅宗修行的目的重在直觉参究人性的本源，使禅众克期取证，因此于每年冬安居时均举行“打禅七”的修行。“打七”是以七日为一个周期，在七日之中，专心参究，称为一七，如此直到第七个七日，称为“七七”。这样“打七”从阴历十月十五日起，到腊月八日止，共包括“七七”四十九天。每打“一七”的开始和结束，称为起七和解七，各有规定之仪式。

4.密勒日巴：不要把理解当做证悟，也不要把证悟当做解脱。

5、《答问青壮年参禅者》的笔记-第1页

说王阳明

王阳明学问的重点是“即知即行，知行合一”。意思是说，我们能知之性，见闻觉知就是心。知道那个对的就该去做，不需要有分别去考虑，即知即行。

王学的问题

无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。

请问：那个本体既然无善无恶，这个一动念有善有恶，是不是从本体上来的啊？可见体上有善有恶，“用”离不开“体”。到第三句“知善知恶是良知”，像是包子里有三个馅了。

你是发心去做的吗

你根本没有发心，这点很严重。

你要真发心，准备牺牲自我，照亮他人。

你要发一个天下孤儿如亲生子女、兄弟姐妹一样的心。这种发心也就是发菩提心的一种。

众生可能都是自己的父母。他们这种生命现象，都和自己息息相关，把自己融入这个当中去，感受一种生命现象的无常。

《楞严经》有几句话：“自未得度，先度人者，菩萨发心”；“自觉已圆，能觉他者，如来应世”。

理入和行入

太虚法师之后，教理院走的这一套，思想蛮多的。……讲起来满口都知道，实际上脚不着地。

禅宗不能讲，一讲就错。

佛为什么来

江水东流去不回，生命多短暂，这个里头都要体会。

佛为什么出世？生死问题。为什么我们人会生来，为什么一天天会过去，会老会死去？这个宇宙万有，这个世界形成了，将来有没有世界？会不会毁灭？都是生死问题。佛是为这个事情来的。

如来，好像来过这个世界，又像没有来。这就是禅，好像来过。

释迦摩尼为什么太子不做，要出家？他看到自己就算做一个了不起的皇帝，把国家治理太平，但是不到二十年还是乱，想几十年天下社会不乱，永远做不到。其实啊，一年都做不到，人吃饱了就闹事；所以认为做皇帝用政治不能解决问题，那是人性的问题。他出家就是要去找这个答案，他看透了生老病死，自己晓得，就是做了皇帝这个世界他也平不了。那么总有一个方法，使世界永远安定，人生永远平和，因此，他要去找这个方法，于是舍弃皇位，出家了。

他为了了生老病死而修行，但他照样生老病死！这是什么道理啊？他也没有跳过这个过程，也有生，也有老，也有生病，也有死亡。所谓不生不死，不生不灭的东西，到底是什么东西？学佛要从这里开始！这就是话头，疑情，从这里慢慢去追寻。然后你们研究禅宗经典，光看达摩的理入行入不够，还要参看其他佛经。

法器

一个人要学佛求法，第一非要把自己构成一个法器不可。

《答问青壮年参禅者》

什么叫法器？法器是空的，你要把平常所学的东西都倒光，变成一个很好的空杯子，这样人家的甘露倒下来，你才能够接受。

千万不要用自己的第六意识，分别意识，就来比较它，认为这个是对，那个是不对。

出去求学访道，不要表示自己懂，你懂的什么都统统关上，听人家讲，叫做先关；人家那一套本事都告诉你了，你再打开你自己的，叫后开。

学东西先要把自己倒空，不要拿主观来分析，拿思想来讨论。读书做学问一样，看另外一本书的进修，把前面一本书看进来的主观先丢掉，尤其把自我的主观先拿开。

法缘

我学法时，法缘非常好，这就晓得我的前生、多生，喜欢结缘布施。乃至自己懂得的一些学问，就想告诉人家，拼命要讲，而且讲得透彻。

疑参破定

用功参究疑惑，开悟后定在那个境界，然后打成一片，行住坐卧，四威仪中，都在这个如来大定之中。

执著 起用

执著你那个“一片清净”、“心月孤悬，光吞万象”的境界，随时在这个境界里。

身体的问题

不要挺腰，身体放松，心气也沉下来，两个肩膀向后拉开，颈椎靠到领子这里。头正尾正。

如果姿势不对坐久了，腰椎这个地方会向后面弯起来，肚子自然会大出来了。这个时候自己就要注意向前面倾，屁股朝后面翘一点，否则肚子越来越大，下面两条腿的气脉就走不通了。腿的气脉很重要，两腿的气脉不通有什么用啊！

无主宰的佛法

真正的佛教是反对偶像崇拜哦！“无主宰，非自然”，一切是自性的呈现，世界上没有谁做了主宰的。生命谁能够主宰？无主宰，因缘所生，缘起性空，性空缘起。一切生命，都是自己的业力做主。

佛经的记录

真正的大菩萨，形式没有出家，心早出家了。

学佛，先把佛的一生研究清楚。

要研究释迦摩尼，去看《佛本行集经》、《大宝积经》，看他一生的行为。

他没有提倡吃素，也没有反对吃素，他是随缘，人家拿什么来他就吃什么。

生命是永远不生不死，没有生过，也没有死过。

佛学的发展和争论

既然学佛，一切解脱清净，哪还有宗派的观念存在？

方丈，从《维摩诘经》而来，因为维摩诘居士说法的房间，一丈见方。

真妄两条路

只有“真、妄”两条路，随妄心就入六道轮回，当下放下妄心，自性现前，见到真如自性。

谁是不迷转世

生前身后事茫茫，欲话前因恐断肠。

吴越江山寻已遍，却回烟棹上瞿塘。

没有达到三禅以上境界，一出胎是非迷不可。

色空对答

《答问青壮年参禅者》

“空”和“色”，好像一个人的两个名字。

众微聚曰色。众微无自性曰空。

一切的夸克、中子、质子综合拢来，凝结起来，变成固定有形象的东西，就是“众微聚”，这就叫色法。“因缘生法”，聚拢来，叫做“有”。

一微空故众微空，众微空故一微空。一微空中无众微，众微空中无一微。

听不懂怎么办？

知见立，知即无明本。知见无，斯即涅槃无漏。

唱念的重要

为什么声音不好？自身业报把你的声带呼吸气管锁住了！这个地方是生死关。男人的喉结是呼吸系统，声带的地方，和全身气脉都有关系。

喉咙不好，多开口念咒念经，同小孩读书一样朗诵，慢慢这一生可以把喉咙打开。

拿色法来讲，气脉不打通，妄想除不了的。

涅槃

如何说涅槃之义。曰：涅而不生，槃而不灭。不生不灭故曰涅槃。

六妙门的修法

碰上“息”的状态，念头很清净，都是在肠胃将空未空，一切调整得很好的时候。所以要修行的话，一切生活的细节，都要配合调整好。因此要了解佛的戒律部分。为什么要受戒？就是怕犯过错，防非止恶，然后达到念头清净。

心息专一，就不要再数息了。

随者，随便也。

养气，勿忘勿助。

不要忘记，不要帮忙，这就是随了嘛。

等于电池在充电，充电充到某一个时候，电充够了，这个是“止息”。

六妙门的问题

你坐到差不多时，是心想起来，还是身体叫你起来？

习惯性的就想起来，这个习惯性是念头的习气，爱动的习气。

到止息这个境界，这个时候心跟息两个在一起吗？只有两个在一起吗？还有其他的吗？

一个蜡烛点起来，固然有火光，旁边还冒烟嘛，冒烟那个叫妄想。

修安那般那，“息长知长，息短知短，息冷知冷，息暖知暖”。重点在这一“知”。不在那个数息。

众人之息以喉，真人之息以踵。

止息治万病。

什么是观？即止即观，即观即止。

六妙门是天台宗智者大师从《达摩禅经》《修行道地经》里抽出来的，他没有讲到要点！

光修止，容易发五神通，妨碍了明心见性菩提大道。

十六特胜

禅宗讲顿悟，道理可以顿悟，功夫是一步一步有次序的。

很多人有聪明有智慧，为什么出家修道，永远不上路？就因为他忍不住。

修安那般那，十六特胜都要背下来：

1、知息入

2、知息出

3、知息长短

《答问青壮年参禅者》

- 4、知息遍身
- 5、除诸身行
- 6、受喜
- 7、受乐
- 8、受诸心行
- 9、心作喜
- 10、心作摄
- 11、心作解脱
- 12、观无常
- 13、观出散
- 14、观离欲
- 15、观灭尽
- 16、观弃舍

修道，须下死功夫，理要清楚。

如何修呼吸

一边听人说话一边做事，信念跟呼吸配合，在鼻孔这里开始。等于说眼观鼻，鼻观心；这个观不是眼睛去看的观，是心来观。如果是这样修行，很快有进步的。要想入定，就是两个字——休想。不要妄想。

如何数息

六妙门第一数息，第二随息，第三止息，第四观，第五还，第六净。

好的方法是倒转来数。

数息是为了摄心，专注一缘，制心一处。

气进来一定要充满全身，不可憋在一处，否则就是凝气，不行的。

十念的修持

释迦牟尼在世时，主要就是修安那般那和不净观这两个法门。

真修行，第一是念死。一上座，不管你修什么法门，两腿一盘，“我”已经没有了，死掉了；至于父母所生的几十斤肉体，只摆在这里什么都不管。随时觉得此身死掉了，不要了。能够念死才能念佛。

打坐还要选房间？闭关还要选环境？要什么环境！要死的时候，你还来得及选环境吗？

川戏

川戏用四句话就把人生说清楚了：

独坐深山闷悠悠，
两眼盯着猫儿头。
若要孤家愁眉展，
除非是豆花伴酱油。

转生六道

从尸体最后冷却的部位，可以知道他将转生到哪一道。

胸口——人道

脸——阿修罗道、天人道

头顶——证果、往生西方

肚脐——饿鬼道

膝盖头——畜生道

脚底心——地狱道

除魔障

《答问青壮年参禅者》

你只要用功有点上路，魔障一定会来，在人事方面会给你麻烦。你想修行，一路上去都没有魔障，那要多大的功德啊！所以要随时忏悔随时修行。

说梁武帝

天下自我得之，天下自我失之。

慈悲生祸害，方便出下流。

慈悲布施是要般若智慧，不是随便用的。

有时候严格就是慈悲。

瑜伽

学佛有五乘道，先修人道，再修天道，再修小乘的声闻道，再修缘觉道，最后修菩萨道。

瑜伽：相应、交感。天人交感，与佛菩萨交感。身心相应，身与心互相交感，扩大一点，就是人天相应，人乘道与三界天人——欲界、色界、无色界沟通。最后融化了，而心物一元，就是瑜伽，就是禅的一种。

四禅八定是一条直线的路，大小乘必经这个路，不然不叫学佛修行了。

永嘉大师

永嘉大师的《永嘉集》，又简单又明了，把五乘道讲完了。把五乘道由人怎么三皈依起，怎么样学佛、出家、修行，一路一路上来，要彻底做到，一直到止观完成，简单明了。

《证道歌》不要先读，前面工夫基础没有，就变成狂禅了。

宇宙万有的本体，叫心。

丹田有宝休寻道 对境无心莫问禅

漏丹

如果老中青修行，不管男女，先要修回童子之身，才能真正打开三脉七轮，才能通百脉，才能得定，再证果位。

漏丹这个是身漏，最严重，是眼耳鼻舌身意六根都在漏，思想、妄念全部在意漏。

好问题

人类为什么有宗教出现？

怎么样有这个宇宙？怎么样有一切众生生命的变化？为什么有生来又死去？那个能生能死，能起变化的东西是什么？

什么是华严字母？

《华严字母》，据说这是古代佛教僧侣为了学习梵语而用汉字标识的梵语古印度语字母表。借助华严字母，可以倒推中国那个时候的汉字读音。华严字母可以看作是中国古代音韵“反切”之母。它让我们知道，在唐代，佛陀（Fotuo）两字读“Boda”。华严字母是东方文明最完美的“歌乐”之一。《华严字母》经过一千多年来的传承整理和弘扬，已成为中华文化遗产中的一部分，又是佛教梵呗的一颗明珠，堪称东方文明最完美的“歌乐”之一。

什么是三脉七轮？

三脉是三条气脉，即中脉、左脉及右脉。

七轮就是：顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、海底轮、梵穴轮。

既然说一切唯心造，你怎么就造不出来呢？

心性如何去明？如何去见？

参考文献

《答问青壮年参禅者》

要研究释迦摩尼，去看《佛本行集经》、《大宝积经》，看他一生真正的行为。

竺法护翻译的《修行道地经》

东汉安世高翻译的《安般守意经》、《禅行法想经》

为什么修行，要怎么修行？想要了解人怎么来投胎的，《佛为阿难所说入胎经》，知道十二因缘。

《坐禅三昧经》

《达摩禅经》

《禅门日诵》

《阿毗昙心论》

《大毗婆沙论》

《俱舍论》

天台宗的最著名的是《摩诃止观》，另外还有《四念处》《六妙门》等等。

印度两部佛学大纲：一是龙树菩萨的《大智度论》，二是《瑜伽师地论》。

中国三部佛学大纲：一是智者大师的《摩诃止观》，二是永明延寿禅师的《宗镜录》，三是宗喀巴大师的《菩提道次第广论》。

《永嘉集》、《证道歌》

6、《答问青壮年参禅者》的笔记-读书笔记

0，出家要搞清楚自己的问题，都是为了如何了生死。生命是怎么来的？怎么去的？参话头参的也是这个。

1，一个人要学佛求法，第一非要把自己构成一个法器不可。而法器是空的。

2，”先关后开“

出去求学问也好，访道也好，书读多了的，不要表示自己懂，你懂的什么都统统关上，听人家讲，叫做先关；人家那一套本事都告诉你了，你再打开你自己的，叫后开。你们容易犯一个最大的毛病，就是先开。

看另一本书的进修，把前一本看进来的主观先丢掉，尤其把自我先拿开。

3，学佛，学大乘道，要先行布施，什么都不要保留秘密，只要真理，凡是对人有利的，就要教给人。

4，布施分三种：财布施、法布施、无畏布施。法布施是智慧的布施，没有秘密，你要学什么，我知道就告诉你，知无不言，言无不尽。无畏布施是在恐怖的时候，给他精神的帮助。

5，第六意识不在脑子里，脑不是第六意识，是身识的一种，不过第六意识也通过脑起作用。

6，”疑参破定，执著起用。“

“疑”就是禅宗起疑情，自己“参”究用功，参究，不一定参话头，参话头只是参的一个方法；

“破”参，开悟了，明心见性了；

“定”住在那个境界，然后打成一片，行住坐卧，四威仪中。都在这个如来大定中，

“执著起用”，神通智慧一切具备。普通叫你不执著，这个时候要执著你那个“一片清净”，“心月孤悬，光吞万象”这个境界。

7，”印度本有宗教是婆罗门教，佛教是后来兴起的。西方的宗教，你看耶稣穿的衣服，戴的帽子，都是密宗那一套；你看基督教、天主教他们画十字，都是密宗准提法的五印，用金刚拳印印额头、心窝、左肩、右肩、喉头。

所以，西方人研究耶稣一辈子，有十几年找不到他的踪迹，现在研究出来，晓得耶稣失踪的十几年，

《答问青壮年参禅者》

他正在印度西藏边上学佛！这在西藏密宗的资料里找出来，说有个同参到中东去弘法，被人家钉到十字架上。（参见《耶稣失踪之谜》一书又有介绍）”

8，阶级观念最重要的是印度人，婆罗门是上等人，穿白衣服，一切都用白的。二等是大师级的刹帝利，做帝王、宰相、将军。吠舍是三等，就是普通一般人，做生意的老百姓。首陀罗是最下等阶级，做奴隶的。印度现在也是一样。

9，勿轻未学/勿轻未学：不要轻视了后辈。

9，住山闭关是想清净，如果此心未了，住在山里头也是烦的，风吹草动都会引起你的烦恼。此身已了，坐在闹市红尘中，一样是山林，没有分别。（左溪郎公劝永嘉大师住山，他就回了一封信，即《永嘉集》后面的这封信）

10，“慈悲生祸害，方便出下流”，不要随便讲慈悲方便，搞政治不是这一套。慈悲布施是要般若智慧的。有些严格的教育，对孩子就是慈悲。

人物：梁武帝

11，广东话在南北朝到唐朝时是国语，福建话是宋朝那个时候的国语，我们现在讲的国语是北方来的，就是河北的话，加上满洲蒙古话改良的。

12，看得破，忍不过；想得到，做不来。

《答问青壮年参禅者》

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