

南懷瑾文化



禪與生命的認知初講

南懷瑾◎講述

第四堂

學佛成就者的生老病死

剛才講到釋迦牟尼佛怎麼樣悟道，這就是禪宗的開始，禪宗是根據這個線索來的。像我們研究釋迦牟尼佛，他為了了生死而出家，放棄了帝王的富貴榮華，出家為了解脫生老病死苦，嘿！最後呢？他還是生老病死走了，這是什麼道理啊？一切宗教的教主都是為了解決這個，可是一切宗教的教主最後還是走了，沒有一個常在的，即使道家的神仙我們也沒有看到過啊！這不是一個大問題嗎？難道世界上的這些宗教，這些學理，都是騙人嗎？但那些受騙的人，都是歷代第一流智慧的人，是否上當以後心不甘，再來騙人呢？這就是學佛要參究了。

釋迦牟尼佛，經典上記載，他活著時也有病，也吃藥啊，吃他的弟子

名醫耆婆居士開來的藥。不過戒律上講到，有一次佛感冒傷風，叫耆婆來給他開藥，佛看了耆婆的方子說，你少了一味藥。耆婆說：師父啊，您真高明，您永遠比我們高明，我真的忘了。他說你忘記了加酥油（按：有說是溫水）。這些在戒律方面記載得很實在。但是佛還是會老，還是會病，還是死了。

不過有些人研究，講他是神話，他死後弟子們把他裝在金棺材裡。所謂金棺材是銅的棺材。他的傳法弟子迦葉尊者，是禪宗第一代祖師，拈花微笑故事的主角。現在還活著，在雲南雞足山那個石門洞裡入定，我是相信他還活著。佛最後等他不及就走了，迦葉尊者趕到時，佛已經裝進金棺了，迦葉尊者很難過，就跪下來，佛為了他，從棺材裡把腳伸出來。他又怎麼有這個本事呢？迦葉尊者看到佛的腳，就捧著這個腳，「知道了，世尊！」佛把腳收回去了。所以我們拜佛磕頭，等於額頭碰到佛的腳。

其次，他同一般人一樣，照佛教佛學來講，這叫作「示現」，表示生命是無常，誰也逃不了這個規律，無常是不永恆的，世界上的一切事情都不永

恆，他表示無常給你看。但是他臨死前說《涅槃經》告訴你，我們生命背後有一個真正不生不死的，永恆的東西。以佛教佛法來講，他吩咐四大弟子，他的兒子羅睺羅、迦葉尊者、君屠鉢歎，還有賓頭盧尊者，留形住世活著，而且把自己的飯碗、衣服交給迦葉尊者入定，等到彌勒佛到這個世界成佛了，把衣鉢交給他以後，才准許迦葉尊者涅槃。他四大弟子可以做到不死，這又是什麼道理呢？這就是話頭了，問題都來了。

生死 不生不死

再說，比如當年我十二歲起學道家，因為練武功，自然慢慢會喜歡道家。道家學了以後到二十幾歲學禪宗，跟著袁老師，也明白了。但是我當時在禪堂就問袁先生，那我的生死呢，怎麼了？袁先生就罵我一頓，你看那個上面有沒有生死啊？我說沒有啊，就不問了。可是還是問題，八九十年我始終有這個問題。是的，這個上面沒有生死，看了釋迦牟尼，看了迦葉尊者，

看了禪宗在印度二十八代祖師，一直到達摩祖師，每一個都是神通自在，智慧第一，要走的時候都很灑脫的走；但是我還沒有耶！於是再轉道家，再轉顯教，再轉禪宗，再轉密宗紅教、白教、花教等一切摸完了，都不對啊，都有個問題在啊！

所以我在台灣到五六十歲的時候，我給有些人講，佛法修行是真的有這個東西，不生不死，我可以證明，但是我沒有辦法站到法庭上給你證明。換句話說，就是無法公開說明這個東西就是不生不死！我說等到有一天我站出來給你證明的時候，我就走了。

剛才黃醫師問我氣的問題，他開始是學唯物論的，西醫嘛！當然唯物文法出來的，也不相信打坐，更不相信生命有個氣。他開始還笑我呢！氣？嘻嘻！這樣笑我。現在他給氣騙住了。他說：「現在不是我作主，是氣作了我的主，怎麼辦？」我說：慢慢聽講不要慌。他現在先相信有個氣。

譬如當年這些問題，你們學佛的人一打起坐來就要無妄想、無念，這是大家亂解釋的。我研究了八九十年，這些學佛的都是瞎子牽瞎子，叫你沒妄

想，叫你不思想，沒有這個話耶！怎麼樣叫作沒有妄想？這是問題，生命是怎麼樣活著的？怎麼死亡？是個問題。所以我最近講生命歸納起來只有幾個問題，最嚴重的是怎麼投胎來的，這個學理在哪裡？我們自己不知道，黃醫師是專門研究的，他是婦產科的醫生，我笑他，香港大概有萬把人都是他接生的。

生命究竟是怎麼來的？生來又怎麼死掉？生死是一個問題。還有白天活著為什麼夜晚要睡眠，難道真的是唯物的，腦神經要休息嗎？像我現在很少睡眠啊，一樣有精神給你們講話。很少吃東西，有時又吃得很多，這樣的體力精神你們不一定比我高明耶。這幾個年輕人跟著我活動，我看他們比我還老朽一點的樣子。還有白天跟夜裡的問題，跟做夢的問題。當然心理學、醫學都有解釋，但都不徹底，最後是「心意識」的問題。

樹洞中的行者

禪宗二十八代的祖師，都有記錄的，都是神通智慧第一流，都有表現的。密宗講修成功的人，最後化一道彩色的光明走掉，那個都不稀奇，沒有什麼了不起，很容易，但還是不究竟。那麼定力究竟有沒有呢？譬如我教大家，明天就會講到這個，講修行的《達摩禪經》，有個故事講出來，你們參看。

《達摩禪經》並不是禪宗的達摩祖師，是他同門佛大先的徒弟佛陀跋陀羅所傳的。當時他被長安一批有學問的大和尚趕走，到江西廬山才翻譯這一本經，把修行做工夫的經驗留給中國，後來他在建康（南京）涅槃。他是有工夫的，他有個徒弟叫慧持法師，就是中國淨土宗創始人慧遠法師的弟弟。

先說慧遠法師為什麼出家，同當時的政治有關聯，他看不起那個時代，跳出政治圈子出家了，後來在廬山創了中國的另一個宗派「淨土宗」，根據佛學，提倡念南無阿彌陀佛，往生淨土。他的親兄弟慧持法師，跟這位佛陀

跋陀羅禪師學禪定，走禪宗路線。這個故事不能說假的哦！這是晉朝時候，大概是西元第五世紀。

歷史上有些記載，慧持法師到四川以後，就到峨嵋山走一圈，死在峨嵋了。可是到了七百年後的宋朝，峨嵋山下的樂山（嘉定），有一天刮大風，一棵大樹吹倒了，發現有個和尚在樹洞裡打坐。最後向中央報告，當時皇帝是宋徽宗，會畫畫、寫字，文學非常好。他一聽有個和尚坐在樹洞裡頭，指甲長得把身子都捲起來，鬍子頭髮指甲還在長，就下令送到首都河南開封。

中國素來有個宗教局，宋徽宗那時管佛教的是喇嘛金總持，是吐魯番、甘肅、青海那邊來的，就請他來，敲引磬讓慧持出定。打坐入定的人，怎麼叫都出不來的，要在耳朵邊上敲引磬，才會出定。你們注意，要慢慢敲引磬（師示範）。磬，文學上叫「青磬」，木魚叫「紅魚」，紅魚青磬配起來很好聽。

慧持出定第一句話：「我的哥哥呢？」大家問他，你的哥哥是誰啊？他說慧遠啊。嘿！那是晉朝的人耶，現在是宋朝啦，離晉朝有七百年了，你哥

哥早涅槃了。他說這樣啊！眼睛一閉又要入定了。那個蕃僧拿引磬這麼敲，你不要入定，你入定幹嘛啊？問他準備到哪裡去，他說要回河南陳留。他兩兄弟是陳留人，玄奘法師也是這個地方的人。這個故事很有趣。

這個肉體怎麼一打坐七百年？所以《高僧傳》記載，打坐幾十年、一百多年活著的很多。我小的時候，曉得浙江諸暨有個道士，入定活到一百多年了，指甲會長長，每年老百姓都要給他剪指甲，剪鬍子。

宋徽宗的詩

生命是怎麼一回事？所以我常講，研究歷史很有趣，這個宋徽宗後來被金人俘虜到五國城；聽說有另一個資料，宋徽宗後來在東北出家作喇嘛了，這又是一件奇怪的事。他當時對這個入定的和尚作了三首詩，一看就是大澈大悟的詩。這位皇帝很奇怪，可以把一個國家玩到亡掉；他不但字畫文章好，禪也學得好。嘿！中國歷史奇怪的事真多。

七百年前老古錐 定中消息許誰知

爭如隻履西歸去 生死徒勞木作皮

「七百年前老古錐」，什麼叫老古錐呢？唐朝、宋朝的話老古董。慧持不是在這個樹洞裡打坐七百年嗎？所以是七百年前的老古董。「定中消息許誰知」，這個問題就來了，可見他很內行；這個和尚究竟入的是什麼定？是念佛，還是打坐？還是修密宗觀想，唸咒子？還是修氣功，還是在修什麼？你們說說看，哪個人懂得。這個定中的消息有誰知道。「爭如隻履西歸去」，他說你一定定了七百年有什麼用！還不如達摩祖師。

我們那位達摩祖師一百二十歲到中國來傳禪宗，回到印度的時候一百五十歲了。傳說達摩祖師死後下葬少一隻鞋，一個和尚借一隻鞋給他，最後他還把這一隻鞋託人帶回中國來。「生死徒勞木作皮」，這句話宋徽宗罵人罵得很徹底，說人死後都拿木頭棺材來裝。他的文學，禪的境界那麼

高，宋徽宗很不簡單吧！不管他亡不亡國，三首詩都很了不起，我們一看就懂了，因為中國書讀多了嘛。你們大家不懂，因為中國人不讀中國書嘛！

天下無藏道可親

藏山於澤亦藏身 天下無藏道可親

寄語莊周休擬議 樹中不是負趨人

第二首：「藏山於澤亦藏身，天下無藏道可親」，這完全是引用《莊子》，中間有一個大道理，也是修行、悟道的大道理，宋徽宗這個皇帝都懂。《莊子》有一句話講「藏舟於壑」，一艘千噸的大輪船，怕吹颱風危險，把它開到山洞裡去藏起來。天下人做生意，拚命把錢賺來就是「藏財於我」。「藏山於澤」，那麼這個山呢？廬山啊，峨嵋山啊，喜馬拉雅山，放到哪裡去藏起來呢？放在海洋裡頭。對啊！整個的地球七分是海洋，一分是

山。所以把山藏在海洋裡，人多會藏啊！賺錢放在銀行裡也是藏，藏錢於銀行。銀行靠得住嗎？銀行藏在保險公司。保險公司藏哪裡？知道了。所以「藏舟於壑，藏山於澤」，人都想有個歸藏，都想保存自己的財富，保存生命。

但是莊子說，「有力者負之而走」，你說把幾千噸輪船，藏在山裡頭，把喜馬拉雅山藏在四大海洋之中，這是最好的地方了。可是有力量的人，揣在背上就跑了，連山、連船都跑掉了。你們做生意賺錢，有權力、財富，但是有辦法的人一下子把你併吞了，你就垮了。那麼最好藏在哪裡？《莊子》說「藏天下於天下」，把宇宙放在宇宙裡頭誰動得了？所以藏天下於天下，藏空於空，把整個虛空放在虛空裡，動不了了。因此我上次在上海演講時說：「我們的國家究竟要藏富於民，或是藏富於國，要搞清楚。國富民強或者民富國強」，就是這個哲學。

懂了《莊子》這裡，回過頭來再看他這個詩。他說慧持法師躲在樹洞裡頭，打坐七百年沒有出定，「藏山於澤亦藏身」，他躲在樹裡打坐。「天下

無藏道可親」，宋徽宗說這不是究竟。大澈大悟以後，像佛證得菩提以後，了了生死才是真正的道。但是他說慧持法師雖然在樹裡頭打坐，告訴莊子不要亂吹了，「寄語莊周休擬議，樹中不是負趨人」，慧持不是想把樹揩走的人，他是藏身在樹洞裡頭。你看宋徽宗的文學、禪宗、道家、見解多高明啊。

有情身 定裡身

有情身不是無情 彼此人人定裡身
會得菩提本無樹 何須辛苦問盧能

第三首詩很值得參究的。「有情身不是無情」，佛學翻譯一切人叫眾生，唯識學翻譯為「有情」。這個身就是有情的，這是眾生。什麼叫有情呢？就是一切生命的這個身體是有感覺，有知覺的，所以叫有情。第三首詩

更重要，同你們打坐有絕對關係。

你打起坐來為什麼腿痛難過，感覺舒服與不舒服，因為身體是有情的，有感覺有知覺的。宋徽宗這一首詩牛吹大了，完全是禪宗。天下人都在定中，不要修定，「彼此人人定裡身」，都是不生不死的。所以他批評慧持法師，在樹洞裡打坐七百年，有什麼了不起，沒有悟道，要學禪宗。「會得菩提本無樹」，如果像六祖作的偈子一樣，「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」，這樣才大澈大悟了，他的肉體不應該在樹洞裡留了七百年。「何須辛苦問盧能」。盧能是誰啊？六祖。六祖俗家姓盧，出家的名字叫惠能。

這三首詩太好了。看了宋徽宗的這三首詩，對他的亡國，一個君王亡國的罪過都把他免了，太高明了，「有情身不是無情」，這個身體是有情的眾生，要懂得怎麼調整這個身體。「彼此人人定裡身，會得菩提本無樹，何須辛苦問盧能」。何須不是不須，你還參個什麼禪啊！你早就開悟了，成道了。

今天晚上講到學佛，最重要的是如何發心，如何修證自己的身心。我

們黃醫師很著急，讓他參究一下再說，睡一夜明天再來，你這個氣在哪裡？「有情身不是無情」，這個氣，地、水、火、風、是有情身的物質，是唯物的作用。

第二日

第一堂

愛人如己

初次到這裡，什麼都搞不清楚的，先把打坐姿勢調好。有一點要注意，在這裡的同學對沒有學過的同學，沒有做到愛人如己。譬如我講七支坐法，很多內容沒有詳細講；可是我不講的時候，你們諸位老同學有沒有幫助新同學再研究呢？沒有。你們有幾個心理，第一：他都會。第二：他相信我嗎？我當然比他高明，但是我講了人家不相信。第三：他的事，我管什麼！這些都不是學佛的心理，是自私。學佛的人愛人如己，鼎力相助，可以彼此討論，幫助人家，但是你們不會的。尤其知識分子更自私，只管自己，有很多的藉口。

昨天講七支坐法，大家要研究，尤其有醫生在這裡。黃醫師非常科學

的，生理方面，尤其婦女的問題，抓機會趕快問他。他見多識廣，儘管問他。所以講打坐，與生理都有關係，男性也可以跟他研究。他原來不相信修道成佛的，現在他學佛修道比我還迷信，所以你們都應該找他討論。難得在一起，人生能有幾次碰面機會啊！

你們聽了有一個心理，唉啊，南老師特別捧黃醫師，才不是這麼回事！又錯了，我是教你們佔便宜耶！他坐在這裡是我們同學耶，你到醫院找他就不容易了。他這個人是菩薩心腸，凡是我們朋友有問題，他都拚命幫忙。譬如最近有人在香港跌倒骨頭斷了，黃醫師知道了親自去看他，發現問題嚴重，所以馬上叫骨科醫生兒子趕來，一看骨頭斷了，立刻幫忙送醫院，馬上開刀。我講這個故事，是說在香港跟他認識以後，對我們的朋友、同學，隨時這樣幫忙。

這是對我這一方面，他對別的方面也是如此，我很佩服他的人品道德，他做到了有力即相助，很少有醫生的架子。我聽香港很多人提起他，都很佩服的。

佛學裡的生命科學

這一次的題目是什麼，大家還記得嗎？就是「禪與生命科學的認知」。這個題目裡頭包括了三個大題目。第一什麼是禪？你們要想一想，你們許多都是大博士大教授，不要馬虎耶！第二什麼是生命科學？現在叫得很鬧熱。第三是新興的認知科學，什麼是認知？三個大題目可以寫一百多萬字的書了。本來要講這個，我說來不及，所以分段分段的講。

昨天晚上講到什麼是佛法，佛法是個大科學、大哲學，不是宗教，也包括了宗教。佛為一大事因緣出世，雖說大小乘的佛法浩如煙海，不過是講解禪與生命認知的問題。再歸納起來，就是全人類所要追求的宇宙來源問題。究竟人類生命的來源是唯物或是唯心？而今天的科學發展到了太空，尤其是從愛因斯坦以後，科學家講量子力學這個問題，諸如奈米科技、資訊的發展，人文管理的發展，電腦網路的發展，都是從量子的問題來的。當然後面還有很多的問題。其實佛學裡頭就有，只是大家拿不出來。如果你們這些大

博士、大教授學會了，把這個問題配合科學拿出來，你們退休後，可以向這個新的科技方面發展，這是貢獻人類啊！

今天中午還剛剛批評了他們，明知道我要講這個如何生死的問題，當我沒有上來時，你們可以選一選講課的錄音帶，再仔細聽一下，這樣對你們也好，對我也好。可是每個人都不動腦筋。也許動了，考慮很多，卻不執行。要講道德行為，儒家叫這個「為德不固」，做功德發心的事，自己雖看清楚，卻不堅持一定要做，就是「為德不固」，也就是陽明哲學講的「知而不行」。以華嚴道理「理即是事」，道理到了，事情就要到達。跟了我那麼久都做不到，常常聽也聽疲了，如果說你們沒有想起來，那更錯誤。

我今天下午上來就罵人，你以為在罵人啊，這就是學佛的菩薩行，思想就是行為。你們學佛嗎？這些都不學，學佛不是只管自己，利己利人最重要。像這麼大熱天，我們搞這個地方，請大家來玩的嗎？是為了利人耶！你們打坐不是看熱鬧，不是看著我喔！是要聽我講話！生死問題你們聽過再多，仍要重覆研究，這一次要切實發心，真修行，了生死啊。