

南懷瑾《禪宗與道家》的筆記

釋迦出家成道對於人類世界的貢獻：1 建立師道教化的莊嚴。2 破除古印度傳統階級觀念，極力宣揚一切眾生性相平等的觀念。印度第一階級婆羅門(傳統婆羅門教的僧侶)，第二階級刹帝利(傳統掌握軍權的武士)，第三階級吠舍(從事農牧商等人)，第四階級首陀羅(從事賤役者)。3 歸納印度上古傳統宗教的輪迴之說，建立三世因果，六道輪迴的生命現象論。4 開拓三千大千世界宇宙觀與世界觀。5 調和裁定形而上的本體論。宇宙萬有生命的現象，都是因緣集合而生，其中並無一個能主宰的作用，緣生而起，緣盡而散，而宇宙生命最高(或最終、最初)的功能，是心物同體。以空為體，以宇宙萬有之相狀為相，萬有一切的作用為用。佛=天=主=神=性=心=理=道=法界=生命本源的無盡法身。

小乘佛學的思想：五陰/五蘊、三毒、六根、六塵、十八界、苦集滅道四諦、十二因緣。小乘純粹從出世思想立場，類似中國道家的隱士，看人生世界是悲觀罪惡痛苦煩惱，因此要求出離世間，要求解脫人生，而求得清淨寂滅的涅槃道果。小乘的實踐以持戒、修定、修慧為次第三學的基礎，終於達到解脫，與解脫知見的究竟。小乘的求證方法以禪那為主，四禪八定，加上得阿羅漢極果的滅盡定，更名為九次第定。

五乘的階梯：第一人乘，凡人倫道德，應該注重的事，都須做到，以期達到為善去惡，而止於至善的境界。第二天乘，天人是從做人的至善而生。第三為小乘的聲聞乘，包括厭離世間，修習四諦苦集滅道的小乘行者。第四緣覺乘，從十二因緣原理，觀察世間緣聚緣散，緣生緣滅，遺世獨立，超然物外的小乘行者。第五大乘菩薩道，菩薩=菩提薩埵=覺悟有情=多情的慈悲救世得道者，意義包括自利、利他、佛果的自覺、覺他、覺行圓滿。

大乘佛學的實踐：1 布施，1.1 外布施，1.1.A 財布施(財物身命)，1.1.B 法布施(知識學問智慧)，1.2 內布施(使自己內心放下一切貪欲的心)，1.3 無畏布施(給一切眾生以平安、安全、無恐怖、精神上的支持與保障)。2 持戒，行戒形戒心戒。3 忍辱，忍人所不能忍，行人所不能行，要做到內心了無忍辱的觀念存在。4 精進，隨時隨地勤奮努力求證的恆心。5 禪定，包括小乘四禪八定與九次第定的內容，擴而充之，至於動中、靜中，在內、在外，無時、無處、無一而不在禪定中。6 般若，6.1 實相般若(證悟宇宙萬有生命的本體，與心性根源的智德)，6.2 境界般若(由心性本能所生起的各種差別境界)，6.3 文字般若(由智慧所發出哲學的文學，與語言的天才)，6.4 方便般若(智慧運用的方法，包括所有學術知識的範疇)，6.5 眷屬般若(概括由前五度而來的道德行為的德性)。7 方便善巧，精進自利利他的方法。8 願，對眾生永恆無盡的慈悲願力，地獄未空，誓不成佛。9 力，由堅貞不拔的誓願生起自利利他的偉大願力。10 智，終於達到自覺覺他、覺行圓滿而成佛果的大智度門。

大乘求證的方法：十地見地和實證(工夫與德行)方面的禪定境界，相輔為用，以期達成見證圓滿大智大覺成就的佛果。以救世救眾生的大願為其中心守則，以即出世而入世，心自解脫的大智慧成就為究竟。生死涅槃，猶如昨夢。菩提煩惱，等似空花。

大小乘佛學各部主要經典，以問答體裁，或記錄佛語的方式，反覆詳盡說明人生宇宙的真諦，或先

從身心尋探而上窮法界（包括宇宙的佛學名辭）的究竟，或從法界（宇宙）的本體自性而分析到身心，而始終不外於求證解脫的目的。雖然佛教眾多宗派各從不同角度的觀點研究佛學與佛法，但基本的原則與宗旨，仍然不致分歧太甚。《華嚴》、《圓覺》等經，是由法界自性的本體而說到身心。《楞嚴》、《金剛》等經，是由反窮身心而溯源於法界自性。《法華》、《涅槃》等經，是說心、佛、眾生，性自不異，只在迷悟之間的一念而轉。《大日》、《密乘》等經，是說真妄不二，即假證真的誠依信立。

現在國內外(包括日本)對所謂禪宗的誤解，約有六類。第一，禪宗本來是注重於身心行為的實證，與工夫與見地並重，自從一變而為禪學以後，禪宗便成為一種學術思想，可以與行為及工夫的實證脫離關係，談禪的口頭禪大為流行。第二，東方學者偏愛老子、莊子思想文學的哲學境界，以為禪宗就是融會老莊思想的道家佛學而已。禪宗與佛學，只是翻譯佛經時借用老莊與儒家的術語，禪宗本身的精神，並不是老莊或道家思想的加工改裝。第三，採用禪宗教授法中的機鋒轉語，成為變相的高度幽默或諷刺：凡是出言吐語，在模稜兩可，可解與不可解之間的語句，以為便是禪境，誤人不淺。第四，旁門左道標榜冥心閉目的靜坐(打坐)或沉思默想便是禪宗。第五，美國流行服用 LSD 幻想藥，弄得瘋狂浪漫，行為不檢，思想虛玄，以為是與禪宗工夫有同等效力的禪定之藥，這種藥物本來用於精神病治療測驗。第六，瑜伽強身工夫很注重打坐(靜坐)，把催眠術的自我催眠，與瑜伽煉氣煉脈的工夫交錯，便以為這就是禪，魚目混珠，指鹿為馬。

道家學術思想由四個來源所組成：1 黃、老學術。2 老、莊思想。3 隱士思想。4 方士學術。道教宗教學術思想由四個來源所組成：A 淵源於道家學術思想。B 發生於政治社會的演變。C 促進於外來宗教的刺激。D 基本於神秘學術的迷戀。

隱士，學問、道德、人品有超人成就，視富貴如浮雲，敝屣功名，天子不能臣，諸侯不能友。聖君名王最顧忌在野隱士的清議與輕視。半隱士，人生一半日子過隱士生活，其餘半截人生就出山入世，參與實際政治。陸放翁：志士栖山恨不深，人知已是負初心，不須更說嚴光輩，直自巢由錯到今。半隱士 e.g. 伊尹、姜尚、鬼谷子、黃石公、張良、諸葛亮、陶弘景、魏徵、劉秉忠、范文程。

《易經》學系的文化學術，中國上古西北高原的文化思想，伏羲、神農(炎帝)、黃帝，道家出奇制勝的奇兵。《書經》/《尚書》學系的文化學術，中國上古黃河中心流域東北方的文化思想，唐堯、虞舜、夏禹、商湯、周文王、周武王、周公旦，儒家正規軍。伏羲是漁獵社會時代的領導者，神農(炎帝)是農業社會時代的領導者。漁獵社會過渡到農業社會，由西北高原向黃河上游流域平原地帶發展的文明進化過程。

伏羲生在華胥之渚(陝西西安附近的藍田縣)，後來定都於陳。神農(炎帝)出生在薑水(陝西的岐山縣西)，都於陳，再遷山東的曲阜。黃帝軒轅之邱，河南新鄭縣西北，問道於甘肅崆峒山，得道於四川峨嵋山。唐堯(黃帝的曾孫)生在丹陵，15 歲封於河北保定附近的唐縣。虞舜。夏禹(黃帝的玄孫)繼承天子之位於戰國時的韓國，即山西平陽附近的安邑。

夏尚忠，夏代崇尚樸素篤實的本質。殷尚鬼，商湯以神道設教，崇信鬼神意志的文化精神。周代承繼西北高原傳統《易經》文化系統，融會三代以來人文文化，完成周代禮、樂、文教、刑政等人文

文明的大系。

周代分封諸侯而建國的封建局面，諸侯各國文化學術各自保有其傳統。神農後裔，封在河南焦城。黃帝後裔，封在山東濟南附近的祝(長清縣)。帝堯後裔，封在河北的薊(清代直隸順天府的大興縣)。帝舜後裔，封在河南開封附近的陳(陳州)。大禹後裔，封在開封附近的杞。殷商後裔的賢人微子，受封在宋。另一殷商後裔的賢人箕子，受封於朝鮮。

齊國半隱士姜太公呂望，炎帝神農氏的後裔，發展漁業和鹽務。魯國周公，秉承他父親周文王的庭訓，集成夏、商以來的人文思想，因循改革成中心正統周代文化。孔子生長在魯國，全盤接受周公的人文文化思想，又是殷人後裔，有殷人崇拜天道的潛意識。燕國與周同姓召公奭，同代北方窮困邊境，戰國時遊俠、刺客的名都，遊俠是隱士的化身。宋國殷商後裔賢人微子，以陰陽、五行為天道、鬼神的註解，形成後來道家方士陰陽學說。墨子生活長大在宋國，承受殷人崇尚鬼神的文化思想所致，相信天有意志，相信鬼神有獎善罰惡的權能。燕齊之間方士的學術思想，並非戰國時期無因而生，突然而來，實在是從上古傳統文化演變而成。

戰國南方楚國，帝顓頊高陽之後，高陽是黃帝之孫，昌意之子。顓頊帝孫重黎(火神祝融)做過火正，住在南方祝融，重黎之弟吳回之子陸終有 6 個兒子，老三彭祖以長壽八百歲出名，楚國是老六季蓮的後裔。楚國是新興年輕國家，文化思想沒有太多傳統壓力，飄逸空靈，富於情感，磅礴不羈，思想新穎，e.g. 老子、莊子、屈原。

《淮南子》上下四方曰宇，往來古今日宙。宇=空間和太空的代名；宙=時間的代名。莊子和陰陽家，六合=四方上下的空間，並不包含時間觀念。莊子說七竅開而混沌死；《易經》的卦象，稱天地正位的現象為否卦，天翻地覆的情況叫泰卦。對世界顛倒和人生妄做聰明而庸人自擾的情況，加以無限諷刺與惋惜一唱一和。

「陰陽」互相盈虛消長是最古老概念，《易經》學術系統的中心思想。「陰陽」是文化代號，物理動靜，物質剛柔，宇宙天地，天體日月，人類男女，動物雌雄，理念反正。「陰陽」抽象地代表對立的一切觀念，可以活用到任何事物與理念。

「五行」金、木、水、火、土相生相剋，最初出現在《書經》。金代表固體的性能。木代表生發力量的性能，生命延續不斷的功能。水代表凍結合藏的性能。火代表生發力量的昇華，到達光輝而有熱力的性能。土是萬有與人類立足點的基本，代表地球。「五行」是文化代號，天文的天體太陽系統五星，地理的東、西、南、北、中五個方位，氣象的春、夏、秋、冬四季，生理醫藥的心、肝、脾、肺、腎別名。

宗教與哲學，站在死與滅亡的一邊喊話，呼喚靈魂的昇華，盡力善化人生，做為死後靈魂超脫的資本。《易經》學系思想，存在與滅亡只是兩種互相對待的現象，等於一根棒的兩端，猶如早晨與夜晚，從生的一端觀看宇宙萬有和人生，生生不已之謂易。

東漢張道陵創建五斗米道，把戰國、秦、漢以來的方士學術，一變而成漢末的道士思想。他們把中國劃分為三十六個名山為神仙洞天，七十二個名勝為仙人福地，劃分天人管轄區域，隱然含有宗教

政治的革命作用。北朝北魏為了抵抗當時外來佛教，積極建立道教。上帝天庭從《書經》和《禮記》思想而來，依照周官體制。唐、宋以後，道教教主的太上老君(老子)仿照佛教教主如來有三身的說法，老子一氣化三清，成為玉清、太清、上清的三身。漢、魏以後道教的天庭組織，歷代都有變更，天有三十三天，最高的天主為玉皇大帝；地獄有十八層分屬於十八地閻王所管理。

A 老子養神論，能把心神寧謐，靜到如山谷的空曠虛無，便可體會到空谷傳音、虛堂習聽、綿綿若存的境界。旁門左道的道士與煉師，牽強誤解修煉谷神妙術為便忍屁不放。

B 養氣與煉氣論，東周至春秋養神，戰國藥餌、煉丹的方術盛行，兼修形神俱妙。莊子養神原理，忘物忘身，視生死為一貫，齊物吾於無形，方法是心齋坐忘。莊子養氣方法，真人之息以踵，眾人之息以喉，緣督以為經。

C 服餌/餌藥方士派，道家方士演變而成後世丹道派的煉丹，服食丹藥而成神仙，企圖以藥物改變身心生理的氣質，延伸壽命至羽化而登仙。身體分為上、中、下三焦，四肢百骸、五臟六腑，都充滿了細菌，叫三尸蟲。鍛煉礦物藥品，如水銀、砒霜、硫磺，為了殺死三尸蟲。五臟六腑容易受外界寒、溫、暑、濕與染病的侵襲而生病，把純淨黃金化為液體吞服，想把整個肉體換成黃金體質，以求長生不老。**1** 必須要在心理行為上徹底做到清心寡欲(性交及飲食)，五金八石礦物質藥品具有強烈壯陽功效，若沉溺喝酒性交，必成催命劑。**2** 必須先要煉到神凝氣聚，可以辟谷而不吃人間煙火食的程度，才能吸收融化，否則或因食物相反而中毒，或因藥而得病死亡。

1 天元丹：**1A** 天然礦物提煉成丹，如五金、八石等天然化學藥品。**1B** 不需自己辛勤煅煉，接受已經煉丹得道者的賜予。**2 地元丹**：植物藥材提煉成丹。**3 人元丹**：**3C** 清修派離塵出俗，避世清修，專門養神服氣，棄欲絕累，涵養身心，打通任督二脈與奇經八脈，到達神凝氣聚，使其達到清靜無為，虛極靜篤的境界。**3D** 男女雙修派古代房中術，合理而正常的夫婦性生活中，不亂、不縱慾，而達到昇華精神，延長壽命的功效。男女雙修派鬧出許多傷天害理的事，不但違反倫常道德，甚至觸犯刑章，大逆不道。

方士丹道派服餌丹藥**3**個程序：一，服用地元丹，為修煉養生做預備工作，強壯其筋骨，健全其身心，冬令進補，膳食養生。二，修煉人元丹，變化氣質，以達到道家凝神聚氣的標準。三，可以辟谷而不食，晝夜不眠而如一，然後才服食天元丹。不知丹道真義的人，欲求長生不老，反而促成短壽早夭，不能樂終天年。

1 大羅金仙/神仙，形神俱妙，不受世間生死拘束，解脫無累，隨時隨地可以散而為炁，聚而成形，天上人間，任意寄居。**2 天仙**，飛空絕跡，駐壽無疆，具有種種神通，有如莊子、列子寓言所說的境界。**3 地仙**，辟穀服氣、行及奔馬、具有少量神異奇蹟，可以部分不受物理世界各種現象所影響，如寒暑不侵，水火不懼。**4 人仙**，卻病延年、無災無患、壽登遐齡。**5 鬼仙**，死後精靈不滅，在鬼道的世界中，能夠長久通靈而存在。

神仙丹道學術鼻祖是東漢末年魏伯陽，寫《參同契》，說明修煉丹道的原理與方法，證明人與天地宇宙有同體同功而異用的法則和原理，透過人為修煉可以昇華而成神仙的傳統學術。最高解脫而登上仙位的丹藥便是人人自己所具備的精、神、炁(氣)。丹經鼻祖《參同契》~《老子》互比隱晦；

宋代紫陽真人的丹經《悟真篇》~《莊子》。

魏伯陽批評當時假借先聖而流傳的旁門左道，欺世盜名，妖言惑眾，欺誑成習，以偽亂真，影響社會，造成頹風。旁門左道：A 內視五臟，如存想返觀肚臍、丹田。B 步罡拜鬥，迷於符籙道術。C 迷信房中九淺一深等素女經，採陰補陽。D 吐故納新，專煉呼吸服氣。E 搬精運氣，緊撮谷道，長坐不臥。F 祭祀禱告，乃至修煉驅神役鬼。

儒道不分家的「天」字的含義：1 有形象可見的天體。2 形而上的天，純粹為抽象的理念。3 類同宗教性神格的天，具有神人意志相通的作用。4 最高精神結晶的符號。5 心理昇華。

儒道不分家的「道」字的含義：1 形而上的本體觀念。2 一切有規律而不可變易的法則。3 人事社會，共通遵守的倫理規範。4 神秘不可知，奧妙不測，凡是不可思議的事。5 共通行走的徑路叫道。

人法地，地法天，天法道，道法自然。老子要人效法天，天地生長作育萬物與人，沒有自私的目的，也沒有對立條件的要求，更沒有利害，是非等功利的作用，只有施捨和給予，沒有要求收回什麼，萬物從天地而生、而滅，都是自然的現象。天地不辭勞苦而長遠的生作萬物，可是不居功，不自恃，不佔為己有，所以人能效法天地大公無私仁慈的精神，才是道德的標準，也便是形而上道的境界，與形而下宇宙世界的自然法則。自然，便是天道本身自己當然的法則是如此。

老子無為並非是不為，無為是天道道體的境界，無不為是說道體雖然無為但卻具有生生不已的功能和作用。人應效法天地，行其所當行，止其所當止，做到真能無私而大公的標準，才是天理的固然。功成，名遂，身退，天之道。跟孔子「毋意，毋必，毋固，毋我」無異。

老子說的天道自然因果定律，後世人斷章取義誤解，用在陰柔權術機變上。漢代文景之治，除了文帝節儉和與省減肉刑等近於道德仁義的作風以外，仍然沒有真正採用道家清靜無為的德化，骨子裡用縱橫家權謀，為人誤解為道家學術思想。「內用黃老，外示儒術」的政治形態，誤解冤誣老子思想。

道與德，各自分開，並不合一，道是其體，德是其用。以道為內聖自養之學的中心哲學，以德為處世及為政外用的重心。德=得=效果與成果。老子攝生，致虛極，守靜篤，致虛要虛靈到極點，守靜要清寧到靜極，便是攝生養神的妙方了。由靜極進於綿綿若存的養神論，先由養靜入手，而到達虛靈不昧，至於精神合一，與天地同其綿密長存的境界，可以與天地同根往來，綿密恍惚而共其長久的妙用。輔助養靜養神的養氣論，修養到精神魂魄結合為一，而不離散，心志與氣機往來專一，到達柔弱如嬰兒的狀況，洗滌心智，而不留絲毫的垢疵，稱為陽神。

從無為靜養而出發，程度各有不同：老子致虛極，守靜篤；孔子道與仁，曾子明德與止靜，子思中庸與中和。楊朱為己，拔一毛而利天下不為也，便是老子儉之教的偏向；墨翟摩頂放踵以利天下，便是老子仁慈之教精神的發揮。儒家重視師道，崇尚教化，等同老子「不敢為天下先」的作風。兵家陰謀奇計，源出於黃、老用柔用弱的原理。縱橫家的長短，鉤距，捭闔，擾攘的作風，便是老子「前知取與有無」的餘事。可見道家學術是綜羅百代，廣博精微。晚唐道教《清靜經》極力仿效佛教的《心經》，多用佛學術語，從道教立場，發揮老子《道德經》修養的妙義。

孟子學術不比孔子精純，已稍雜有霸氣。莊子學術，不比老子質樸，雜有英氣成分。莊子寓言是把一個事實或道理，不直接地說出，只是間接地寄寓在另一個類同的故事裡，要人透過故事背景，再了解他所說的語意。莊子語言文字的機鋒轉語，實在是很高禪境。後人借用莊子寓言來翻譯伊索寓言，曲解莊子寓言原意，後人誤以為寓言只是架空虛構杜撰的幻想故事。戰國時期，莊子、孟子都受到方士養神養氣等學說影響。老子攝生，莊子養生，種種理論與方法，都只是攝養過程，並非最高的目的；老莊最高目的與最終的境界，是完成超世間，超物累的神人、真人、至人的標準。孔孟為完成現實人生，建立倫常規範，以安定現實世間為目的，超越宇宙以外的事情便置而不論。

封禪是皇帝受命於天下的典禮，暗示君權神授。封=祭天，泰山上築土為壇以祭天，報天之功；禪=祭地，泰山下，小山上除地，報地之功。秦始皇變封禪為愛好神仙，基於帝王晚年好求長生不老的心理作祟，也是由於戰國以來方士學術的流行，與陰陽家思想的瀰漫鼓盪而來。欺世盜名的假方士利用皇帝好求長生不死願望，假借海上求仙煉丹，招搖撞騙討生活，連累戰國前後的真方士也遭世人唾棄臭罵。

春秋、戰國前後，中國文化包括諸子百家所有的學術思想。戰國末期到秦、漢之間，以儒、道、墨為主。隋、唐以後，以儒、佛、道為代表。中國舊知識分子，由少年到一生的人格道德教育，大多都以儒家思想做規範，以道家與道教的精神做基礎。道教兩本書《文昌帝君陰騭文》及《太上感應篇》，是中國文化教人為善去惡的教育範本。陰功積德，陰功，是不求人知，被人所不見，人所不知的善行，如明求人知，已非陰德了。

禪宗與道家 - 南懷瑾 - 實修驛站

<http://www.shixiu.net/nanshi/zhuzuo/czydj/>