



南怀瑾佛学讲录集

定慧初修

DING HUI CHU XIU

中国国际广播出版社



平宗恩宗

平宗恩宗

定慧初修

南怀瑾 合著
南怀瑾

SI, 8091, 社

ISBN 7-2078-7 1982



踪出册一初国国中：京非 - 善藝科南\樂泉指学特藝科南

本 於始南怀瑾先生慈惠以自已精研修禪实证心得和他的老师袁焕仙先生著述要理都作深入浅出的

有关修止观之要，引证现代禅宗大德袁焕仙先生《维摩精舍丛书》中的修要：心一境性即持身心轻安；既得止已，起分别观，观法虽多，无我空观，最为要。以此观者，能破根本我执也。 袁泉指 科南

又以参话头法门通贯三昧，是为全书中最为紧要分别观，观法虽在，以此观者，能破月”， 南

以般若三昧，是为全书中《禅要：如十牛者即以“参禅指”作者即以“参禅指”

牛者即以“参禅指

责任编辑:何宗思 宗 平

封面设计:张 彬

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾佛学讲录集/南怀瑾著.-北京:中国国际广播出版社,1998.12

ISBN 7-5078-1701-0

I.南… II.南… III.佛教-文集 IV.B994

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39450 号

南怀瑾佛学讲录集

定慧初修

南怀瑾 著

中国国际广播出版社

(北京复兴门外国家广电总局内)

新华书店经销

北京盛达印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:25.5 字数:620千字

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

ISBN7-5078-1701-6/B·21 定价:全书(共三册)48元

本书导读

本书是南怀瑾先生的以自己多年禅修的实证心得和他的老师袁焕仙先生对于禅观等法门的简介。

有关修止观之要，引证现代禅宗大德袁焕仙先生《维摩精舍丛书》中的话作为举要：心一境性即持身心轻安；既得止已，依轻安力，起分别观，观法虽多，无我空观，最为殊胜，所以者何？以此观者，能破根本我执也。

又以参话头法门为慧学根本三昧，是为全书中最为紧要的提示。

在论《修定与参禅法要》篇中，作者即以“参禅指月”，贯通定慧双学的宗旨，进一步阐明了定慧法门以般若法要为中心的指导思想。

《禅观研究》篇中介绍佛门修止及定的诸种法要：如十念法，数息观，六妙止观法门等。

《般若正观略讲》篇中强调《心经》为般若法门精髓，作者深入浅出地阐释《心经》的要义，对《心经》作

了人理的诠释。

《观音法门》篇，作者强调《楞严经》中的“此方真教体，清净在音闻。”认为娑婆世界众生修观世音耳根圆通法门最好。以此亲证观音菩萨“动静二相了然不生”，到达人流亡所的境界。



总 目 录

定慧初修

- 一、修止观与参话头法要 (1)
- 二、修定与参禅法要 (20)
- 三、禅净双修调和论 (43)
- 四、观无量寿佛经大意 (48)
- 五、禅观研究 (77)
- 六、般若正观略讲 (112)
- 七、观音法门(略讲) (160)
- 八、念佛如何得到一心不乱 (185)
- 九、带业往生与消业往生 (211)

一个学佛者的基本信念

一个学佛者的基本信念——华严经普贤行愿品讲录
..... (1)

附：心闻洞十万，当然获圆通 (127)

附录(一)普贤菩萨行愿及修行法门

大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品
..... (145)

大方广佛华严经净行品 (161)

佛说观普贤菩萨行法经 (170)

法华经普贤菩萨劝发品 (189)

楞严经普贤菩萨心闻法门 (194)

附录(二)诸佛菩萨之愿与修行法门

东方药师琉璃光如来十二大愿 (197)

西方极乐世界阿弥陀佛四十八大愿 (201)

大智文殊菩萨十大愿 (211)

大悲观音菩萨圆通法门与三十二应身 (215)

大愿地藏王菩萨之圣德大愿	(222)
附录(三)发大心文	(235)

药师经的济世观

讲经缘起	(1)
太虚法师注解药师经	(2)
通俗却不易懂的药师经	(3)
从法华经了解药师经	(4)
佛是大医王	(6)
参透化城之喻	(7)
能医众生病的法师	(10)
烧戒疤的由来	(11)
燃身供佛	(12)
天下由来轻两臂	(14)
现代化的讲经方式	(16)
佛说药师经的地方与听众	(17)
文殊菩萨请法	(18)

燃身供养的真义	(22)
东方净土为何呈现青琉璃色	(23)
念经有无功德	(25)
被十种业障缠缚	(26)
极善思惟	(27)
学佛修行的目的何在	(28)
好远好远的东方	(29)
佛的十个名号	(29)
发愿是成佛之因	(31)
发愿谈何容易	(32)
自身光明照耀世界	(33)
内外明彻	(34)
受用无尽	(36)
改邪归正	(38)
没有发愿不能成佛	(39)
修清净梵行	(41)
认识戒律	(42)
念佛的心态	(45)
色身下劣诸根不具	(47)
东方人为何多灾多难	(50)
众病逼切贫苦无依	(51)
拜佛心理	(54)
转女成男	(55)

如何跳出魔网解脱缠缚.....	(58)
念佛能解除灾难吗.....	(61)
文天祥修大光明法.....	(65)
饮食男女的问题.....	(66)
声色歌舞让你玩个够.....	(68)
东方净土.....	(70)
药师佛的正法宝藏是什么.....	(73)
善恶难辨.....	(74)
什么是布施.....	(75)
缺信根多聚财.....	(77)
钝刀割肉的布施.....	(78)
悭贪不止累积病情.....	(80)
功名富贵最迷人.....	(84)
悭贪积聚.....	(85)
悭贪的果报.....	(86)
以苦为师.....	(88)
宿命通.....	(90)
赞叹施者.....	(92)
内布施外布施.....	(93)
持戒.....	(95)
有了正见才能讲戒律.....	(97)
众生与生俱来的傲慢.....	(100)
增上慢.....	(101)

嫌谤正法	(105)
邪见与正见	(107)
邪见的果报与药师佛的威力	(111)
与佛作对的提婆达多	(113)
舍恶行善	(114)
行到有功即是德	(115)
学佛注重在行	(117)
悭贪	(118)
嫉妒	(120)
自赞毁他	(124)
悭贪嫉妒自赞毁他的果报	(126)
至心皈依	(129)
解脱后要不要修行	(131)
人性坏的一面	(133)
好喜乖离更相斗讼	(136)
十恶业	(137)
画符念咒	(140)
魔魁之学	(143)
小心中了蛊	(145)
咒起尸鬼	(146)
佛教的称谓	(148)
如何得到佛菩萨的感应	(150)
受持八分斋戒	(154)

何谓不坐高广大床	(156)
过午不食	(158)
吃的问题	(160)
绝食	(162)
八关斋戒与六斋日	(164)
如何往生	(166)
天堂在哪里	(169)
生天的道理	(172)
学佛对鬼神也要恭敬	(175)
善根退失福报享尽	(176)
转轮圣王	(178)
转生人间好果报	(181)
众病消除	(182)
炉火纯青	(184)
药师佛的修法	(185)
大藏治病药	(189)
菩萨五明	(198)
伸腿瞪眼丸	(200)
持咒禁忌	(201)
万里晴空的境界	(202)
古代人女如何刷牙	(203)
如何供佛	(204)
如何受持此经	(205)

如何修药师法	(209)
消灾免难	(211)
念佛功德难解了	(214)
什么叫至心受持	(218)
不生疑惑	(220)
阿难多闻强记	(221)
我们是因地菩萨	(223)
药师如来功德说不尽	(224)
救脱大菩萨	(225)
临终境界	(227)
死而复活	(230)
脚底心为何是红的	(234)
供养比丘僧	(235)
礼拜行道	(238)
天灾国难	(240)
风调雨顺国泰民安	(241)
寿终正寝	(243)
九种横死	(245)
无疾而终	(247)
灯的涵义	(248)
十二神幡的涵义	(251)
佛法重孝道	(254)
五逆之罪	(255)

因果报应非常快.....	(256)
君臣制度就是社会秩序	(257)
十二药叉神将的奥秘	(259)
药师佛的手印	(260)
吉祥圆满	(261)
校后记	(263)



修止观与参话头法要

盐亭老人袁焕仙先生著(摘自《维摩精舍丛书》
之《黄叶闲谈》中一节)

勤三学

树信依师,舍三学而业何修?德何进?三学者:戒、定、慧也。无戒而德莫全,无定而事莫成,无慧而智莫显。德者,仁也。慧者,智也。事者,勇也。释曰:戒定慧。孔曰:智仁勇。东方有圣人焉,西方有圣人焉,此心同,此理同;盖不同,即非圣人。古德云:同一鼻孔出气。故曰:十世古今,始终不离于当念。无边刹境,自他不隔于毫端也。然学人致力于斯,每生多异,今以二法揭其咎。

一、志困平常

尝自念言:是三学者,人人能作,人人能解,实无奇特,宁有胜行?以白乐天之贤,白鸟窠言,犹曰:三岁孩儿解得。况其余乎!惟以平视,遂忽不趋;无始

沉沦，长劫没顶。古德讥曰：近山无柴。近河无水。

二、心理怠忽

未了当休圆成，无德不具，放心不系，怠忽越越，谓此三学，圣者所居，凡庸宁至？或云：法尔如是，何假他求。以智隍之精勤，未遇玄策，犹困半途。慧南之勇锐，不识云峰，尚落窠臼。况其余乎？惟以怠居，遂远离勇。古德曰：几多鳞甲为龙去，虾蟆依然鼓眼睛。

此略立二支，余固不及也。依次第言：三学启当人之一行。

一 戒学

沙弥十戒，比丘二百五十戒，菩萨十重四十八轻戒，密乘十四，优婆塞、优婆夷等，乃至八万细行，统曰戒也。无戒何以全德？德不全，行焉尚？尚行全德，君子胜行，莫尚乎此。行人无始落没天涯，还家路迷，荡不知返，邪师诡说，异论庞然。今欲回车，途何由识？此戒者，指途的要。依要而行，安全抵舍。故曰：佛涅槃后，以戒为师。永嘉集序曰：非戒不惮，非禅不慧。

或曰：湛堂准谒梁山乘，乘曰：驱乌未受戒，敢学

佛邪？准捧手曰：坛场是戒邪？三羯磨梵行阿阇黎是戒邪？乘大惊。又有以戒定慧学，问一古德者。德曰：我这里无如是闲家具。

又嵩岳元珪答乞戒者曰：汝既乞戒，即既戒也。所以者何？戒外无戒，又何戒哉！又曰：若能无心于万物，则罹欲不为淫，福淫祸善不为盗，滥误疑混不为杀，先后违天不为妄，昏荒颠倒不为醉，是谓无心也。无心则无戒，无戒则无心。无佛无众生，无汝无我，孰为戒哉？云云。如彼说，又何邪？

曰：是法非语言能诠、意识能缘。汝辈但紧紧记着、守着，无戒而德莫阶，无舟而海莫泛，则得矣。何也？在他既阶既泛之人，何德非戒，何行非戒，何事非戒。若然，持邪？犯邪？开邪？遮邪？开遮持犯之法以权，信愿行证之趣为实，因权及实，既及实已，云何是戒！云何非戒！然未济海者，因不可忘乃舟也。行人！行人！即应严守下之五戒：

- 一 杀
- 二 盗
- 三 淫
- 四 妄
- 五 酒

又此五戒者，任何一戒，严守专工，悉能了彻本来，发明大事，况尽持乎？他方非计，以吾土言，道宣