

南怀瑾



王创伽



论地师

声闻地讲录

南怀瑾

【讲述】

東方出版社

南懷瑾



瑜伽

師地論

聲聞地講錄

南懷瑾

【講述】

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽师地论 声闻地讲录/南怀瑾讲述.

—北京:东方出版社,2012.11

ISBN 978-7-5060-5640-3

I. ①瑜… II. ①南… III. ①佛学-人生哲学-通俗读物
IV. ①B948.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 256989 号

瑜伽师地论 声闻地讲录

南怀瑾 讲述

责任编辑:胡喜云

出版发行:东方出版社

地 址:北京朝阳门内大街 166 号

邮 编:100706

邮购电话:(010)65210059 65210060

印 刷:环球印刷(北京)有限公司

经 销:新华书店

版 次:2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本:640 毫米×960 毫米 1/16

印 张:29.25

字 数:340 千字

书 号:ISBN 978-7-5060-5640-3

定 价:48.00 元

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65210012

编者的话

南怀瑾先生是多年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻认识，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于回到故国，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

本书是南怀瑾先生一九八〇年在台北十方书院讲解学佛修持首要必读典籍《瑜伽师地论》的文稿。作为印度戒贤大师专为玄奘大师传授的佛法精髓，《瑜伽师地论》分一百卷、十七地，从五趣杂居地到天人之际，再到声闻地、缘觉地，直到十位菩萨地的五乘道，由人的生命讲到物理、物质世界乃至整个宇宙，再讲一个人如何修持身心而证得无上的道，包括了从开始学佛修行直到成佛的全部过程和修持方法，是

佛学要典。但因玄奘大师翻译时采用印度文直译的方式，与中国传统文化习俗颇有距离，故而令人感觉艰涩难懂，更引起诸多歧义和误读。真正能讲解该经的人，不仅应通晓佛法的真实义理，修法有证量、有果位，而且也应具备古文的学养基础和上师教化的能力。可惜后世解经者多无此等见地与修证，讲解该经时仅限于解释其中文字。因缘机遇之下，南先生在上个世纪八十年代开始讲解该经，重点讲述声闻地部分，偏重于修持做工夫修定方面，尤其偏重于世间法和出世间法的共法方面，以人我的实际经历加以说明，并配合义理讲解，目的在于领引修行者入正修行之路。三十多年后，经弟子友人整理，南师再度斟酌审定，这部众人期待已久的著作终得与读者见面。今经南先生独家授权，由我社以全一册的形式，首次出版横排简体字本，以饗广大热爱中国传统文化的读者。

本书由南先生亲自定名为《瑜伽师地论 声闻地讲录》，注重声闻乘出家众的修证。他开篇即有针对性分析了修行者二十种不能得定的原因和修定中的四种障碍，启发学人警惕，以避免修持路上误入歧途。他强调，学佛修持的道理最初的就是最后的，最基本的就是最高深的；不论是修哪一种宗教哪一门派，都应先通晓教理，理解其中真义，但又不能仅把教理当做知识学术去研究，而是应注重真修实证，随时随地用功勤修观行，通过修定做工夫将所学佛理证到实际理地。他指出，《瑜伽师地论》非常注重因明（逻辑），告诫修行者在学习时要运用逻辑思维加以分析归纳。他在具体讲述时尤其注意旁征博引，以明白晓畅的语言和生动鲜活的事例来说明深奥的佛理。例如说慈悲心，他认为爱掉眼泪并不代

表慈悲心重，这有可能是泪腺有毛病、爱哭而已，真正的慈悲是要使一切众生得安乐。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生的信任和厚爱，独家授权，我社将陆续推出南怀瑾先生作品的简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将大师思想和著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

需要特别说明的是，就在本书进入制作的最后阶段之际，南师仙逝。我们在最初的悲痛和忙乱过后，更明白自己应该做的事——逝者长已矣，生者如斯夫。南先生一生从发愿到功德圆满于今年中秋，殚精竭虑，矢志不移；辛苦操劳，无怨无悔。诚如他的秘书马先生所说，南师是一个点灯的人，他来这个世上，是希望点亮越来越多人的心灯。而我们要做的就是点亮自己这盏灯，自然会照亮周围。这才是对他最好的怀念和祭奠！

太湖茫茫，雁荡苍苍，大师云逝，百代留芳。书剑飘零，道德文章，惠泽后世，桃李芬芳。

谨以此作为对大师的致敬！

东方出版社

二〇一二年十一月

出版说明

唐代的玄奘大师，对中华文化的贡献尽人皆知。在他西行留学取经的过程中，最令世人震惊的，是他以超越的、不可思议的意志力，克服了种种的艰难困苦。

尤为奇特者，在玄奘大师携回的诸多经典中，这本《瑜伽师地论》最为殊胜，因为那是印度一百多岁的戒贤大师专为东土大唐的玄奘大师传授的佛法精髓。

《瑜伽师地论》共分十七地，内容是从五趣杂居地，到天人之际，到声闻地、缘觉地，直到十位菩萨地的五乘道。包括了从开始学佛修行，直到成佛的全部过程和方法。这也是公认为学佛修持首要必读的典籍，不了解的话，则修法如瞎子摸象，难获佛法的全貌。

唐贞观二十二年（西元六四八年），《瑜伽师地论》翻译完成。那是一千四百多年前的古文时代，玄奘大师的翻译又是由古印度文直译的方式，文气与中华文化的传统习俗颇有距离，故而令人有艰涩难懂之叹。

一千多年来，讲解这本论著的亦不乏人，但多以解释文字为主，因为能够真正讲解《瑜伽师地论》的，必须具备下列的几个条件：一、通晓佛法的真实义理；二、修法有证量、有果位；三、具备古文的学养基础；四、具备上师教化的能力。



从玄奘大师时代到现在，学佛证果者有之，精通佛法义理者有之，古文练达者有之，具备上师教化能力者亦有之；但是，集全部条件于一身者，据一般所知，迄未出现，也未听说。

一九八〇年，台湾有一群学佛的幸运儿，有机缘聆听南师怀瑾先生讲解《瑜伽师地论》的课程。由于南师曾得禅宗大师袁焕仙先生的印证，并受贡噶呼图克图印证为密教各宗派的上师，所以肩负了传法的重任。多年来，期待高明行者出台讲授未果，后于十方书院的机缘，才开设这门课程。

此次的课程重点，是挑选声闻地修定的部分，希望对真正修定的行者有所帮助。所注重的，是声闻乘出家众的修证方面。为此之故，南师常以人我的实际经历来加以说明，并配合义理讲解。

在讲课中最启发学人之处，是警惕出家众自我认识，以避免修持路上误入歧途。修行人为什么会入歧途？曾有人说，认岔道为正道，就是入魔境，原因是不自知之故。但是为什么不自知呢？原因是理不明之故。所以先要明理，才能认清歧路，舍歧路才可进入正途。《瑜伽师地论》的逻辑清晰，条理分明，列举各种歧途岔路，指引行者，甚为可贵。

本书古印度文原来的叙述方式，是先说明内容，再逐项解释，读者不免会误以为是重复；有时两句中只有一字之差，很容易被忽略，所以特别提醒读者注意。又此次讲课用书，系采用真善美出版社的版本。

这本书的原始讲课录音，先是张振熔为学习故，于每晚工余后，辛劳努力，转记成文字。宏忍师及编者等，竞相传阅，深感其重要性，不出版太可惜，故而随即开始整理工作，时在二

〇一一年三月。

特别要说明的是，在南师审定这本书稿时，有增添，有删减，也有修正。因为讲话常有口误，又多重复且不太严谨。再者，耳识与眼识接受资讯的效果是非常不同的，所以把讲演转变为文字时，必须加以整理。更重要的是，必须经过原讲人核定认可，才不致有误。

放眼网络，多年来，太多未经许可而将南师所讲整理成文者，而且又广为流通。其用心虽善，但对原讲人毫无尊重，对文字内容亦不负责，实可悲可叹之至。

编者在整理的过程中，幸得宏忍师协助，查对经典、参考资料等，且细心校对。另多次修改的草稿皆由彭敬打字，最后再经南师逐字逐句审定修正才得出版。又书中小标题为编者所加，书名则为南师所定。

刘雨虹 记

二〇一二年二月于庙港



| 目 录 |

出版说明 (1)

第一讲 (1)

关于这本书○瑜伽师 心瑜珈 五乘道○无道伴 无明师 心散乱○只会听 喜供养 不知足○不如意 又懒惰 闲事多○爱挑剔 不受教 种种毛病○无善巧 方便 加行慢又错○什么是声闻地○种性是什么

第二讲 (21)

修行的善缘与劣缘○你的人身是善得的吗○正出家该如何做○饮食是个大问题○醒梦一如的人○修行人最需注意的事○你出家的动机是什么○四种静虑 八种解脱○定慧等持

第三讲 (45)

圣人的定境界○等引地——入定需领引○初静虑——先消除五种心理○什么是入魔○因喜因忧而造的恶业○清净欢喜 安乐轻安○修定的初步○修定与解脱的先后

第四讲 (65)

五盖的严重性○检查自己的贪欲心○你也有瞋恚心吗○谁不烦恼不昏沉○睡眠 昏沉 烦恼○掉举 恶作

第五讲 (82)

多疑多惑的人○不正的思维 女性的魅力○如何去
除贪欲○五遍行的潜力○作意有很多种○有分别影
像的修法——观○为什么观不起来白骨○无分别影
像的修法——止○以止为主修 以观为主修

第六讲 (106)

修习影像作意的关键○你得了轻安吗○除盖除结顺
清净而得解脱○以苦为师 般舟三昧○声闻众的多
种作意○独觉及菩萨的作意○修行也要资本○如何
对付修定的毛病

第七讲 (127)

身心内外染污了○依色身作意 作意影响色身○修
行是什么 睡眠烦恼随○良药——贤善定相○入定
住定 出定○什么是增减 什么是黑白

第八讲 (146)

作意与所缘○得定的四种力○四种心理不同的修定
人○钝根的修法 中根的修法○如何修无漏果位的
定境○工夫有进退 方法有抉择

第九讲 (165)

先圆满清白 再进步修定○熏修得了定 解脱未得果
○未了还须偿宿债○爱味下堕 乐有差别 解脱有八○

八解脱之第一○八解脱之二至八○工夫到达时的能力○什么是证到空

第十讲 (187)

心力多么大○也是不动心○无愿无相的修法○见了道 证了果 习气未断○再说空、无相、无愿、寻伺○比丘声闻道必修课

第十一讲 (207)

等持等至 名句文身○住定出定的行状相○为什么出定○修行地方五条件○修定要有威仪○身心都舍才能修行○念念纯善流注

第十二讲 (228)

九种心住○拴住你的心 令心内住等住○真正的无记业 可怕的无记果○安住近住 更要调顺○寂静再寂静○什么是失念○专注 等持 任运○六种力达到心住○四个方法修九住心的定○四种方法修观○什么是正思择

第十三讲 (253)

修观的三纲要○三纲中的六件事○义、事、相、品、时、理○善知识说法 听者语义觉○再说白骨观 不净观○如何修慈悲喜舍○什么是缘起 什么是性空

第十四讲 (279)

异熟果与果报相同吗○十二因缘与三世因果○你为什么那样愚痴○界 合相 界差别○如何修数息观○掌握呼吸之间的息

第十五讲 (302)

修定 修慧 修加行○个性不同 修法不同○修行为何不可拖延○止相止时 观相观时○如何举 何时舍○头脑清醒的老年○清除障碍的加行○贪心重应修不净观

第十六讲 (326)

不净观的窍门 白骨烧化吹散○四大的转化○先修风大观○修气 修神通○修风修呼吸 躲过了死亡○修定引发的身体反应○气充满 心喜乐 作意成功○得色界定后的身心变化○需要入世修的四种人○修行人为何生入异类中

第十七讲 (354)

四大分散的过程○死亡时的特殊现象○中阴身的时光○再投胎为人○人为什么要修道○要离开欲先了解欲○欲的各种现象○修初禅的有寻有伺境界

第十八讲 (376)

世间定的重要○静虑与定的不同之处○七日七夜为什么○无寻无伺入二禅○三禅以上的舍和乐○禅定与三灾八难○什么是真正的虚空○有心定与无心定
无想定与灭尽定○得神通了

第十九讲 (401)

修神通的开头两步○空界想 身心符顺○得了神足通○宿命通的境界○天耳通和天眼通的修法○修成了他心通○得道人的神通 外道的神通○什么人会生天界○初步了解意地

第二十讲 (428)

三界六道的苦与乐○修禅定的苦与乐○转苦为乐○圣人境界之乐○段食 思食 识食○三界男女之欲与生育○神通的变化 修道的变化○结语

第一讲

关于这本书

瑜伽师 心瑜珈 五乘道

无道伴 无明师 心散乱

只会听 喜供养 不知足

不如意 又懒惰 闲事多

爱挑剔 不受教 种种毛病

无善巧 方便 加行慢又错

什么是声闻地

种性是什么



关于这本书

今天开始,我们改变方向,来讲有关教理方面的问题,首先要研究的就是《瑜伽师地论》。站在佛学的立场来讲,一个真正学佛的人,有四本重要的佛学论著要读。其中有两部是印度的,就是《大智度论》和《瑜伽师地论》;两部是中国的,就是智者大师的《摩诃止观》和永明寿禅师的《宗镜录》。近几十年来所写的许多佛学概论,都是概论的概论的概论了。可惜你们诸位现代青年,学佛学都从现代化的概论的概论入手,那是有问题的。所以,我们今天研究的佛学概论,就是玄奘法师翻译的《瑜伽师地论》,共有一百卷之多。

我们如果以一般学术性的立场来讲,佛学的学术思想可分成四个范围。所有的经典,分为大乘经典、小乘经典两种。大乘的佛学思想,包括它的学术与修证;又分为两个范围,一个是龙树菩萨的般若佛学系统,属于释迦牟尼佛涅槃以后的前期佛学;另一个是无著、世亲两兄弟菩萨的唯识法相的佛学系统,属于后期的佛学。我们现在手里拿到的《瑜伽师地论》,在学术的范围属于后期的佛学。如果以佛学严正的立场来讲,也许可以说后胜于前,越是后面的越是精细周到,包罗的也越多。

像西藏密宗黄教宗喀巴大师的系统,就是《瑜伽师地论》的系统。宗喀巴大师有名的《菩提道次第广论》,是依据印度阿底峡尊者的《菩提道炬论》加以扩充的著作;而《菩提道炬



论》，就是从《瑜伽师地论》体系中来的。

无著、世亲两兄弟都是出家人，世亲菩萨年轻时专攻小乘佛教的经典及修持，非常反对大乘佛教，后来受了哥哥无著的影响而学大乘。学了大乘以后悟道了，却想自裁，因为惭愧忏悔自己小乘的著作太多，毁谤了大乘，这个罪业无法消灭，只有一死了之。无著菩萨对他说：你太没有出息，一个人走路“因地而倒，因地而起”，你既然以笔毁谤大乘，你不会反过来以这支笔来弘扬大乘吗？后来世亲菩萨就再重新开始，造了唯识法相系统的论著。

他们两兄弟约好，都发愿往生欲界的兜率天，去亲近弥勒菩萨。无著菩萨要涅槃了，弟弟世亲就对他说：你往生那里后，要给我一个消息。无著说：好，好，一定给你消息。无著涅槃后，世亲不但打坐入定看不到哥哥，连梦也没梦到过，一连三年都没消息，心中有些怀疑了。又经过好几年，无著菩萨现身了。“哥哥你究竟去哪里了？”“我就在兜率内院啊！”“那你怎么到现在才来呢？”“我刚刚到弥勒内院，弥勒菩萨正在说法，我在那里听了一下，心里牵挂你，等弥勒菩萨讲完，我就赶紧来告诉你了！”“人世间已经过了好几年了啊！”“几年吗？我觉得只是一下而已。”

据说《瑜伽师地论》是弥勒菩萨讲的，无著菩萨记录的，属于法相唯识部分。相传无著菩萨夜里入定，上到弥勒内院听弥勒菩萨讲法，白天出定把它记录下来。后世一般学者不相信，说这是无著菩萨自己撰写的，怕后人不相信，故意说是弥勒菩萨讲的。我们后世的人，因为根本没有得过定，也没有出过定，连入定出定的影子都没有，更不了解什么是入定，所以不会相信。