

大圆满禅定休息简说

南怀瑾
— 讲述

南怀瑾
— 讲述

大圆满禅定休息简说

图书在版编目(CIP)数据

大圆满禅定休息简说/南怀瑾讲述. —北京: 东方出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5060-9127-5

I. ①大… II. ①南… III. ①禅宗—研究 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 161888 号

大圆满禅定休息简说

南怀瑾 讲述

责任编辑: 孙 涵 孙立英

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 环球东方(北京)印务有限公司

版 次: 2016 年 11 月第 1 版

印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 25.25

字 数: 286 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9127-5

定 价: 46.00 元

发行电话: (010)85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010)85924602 85924603

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于书香世家，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下坚实基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的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。先生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体认，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，先生终于寻根溯源返归故里，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。

一九七九年，南怀瑾先生应大乘学舍出家众之请，系统讲解密宗法本《大圆满禅定休息清净车解》。这是一次非常重要的讲解，也是南先生相当重视的讲解，对于本书的整理南先生生前即慎之又慎。全书共计十八讲，其中前七讲经过南先生审阅批改；后十一讲则是编者刘雨虹老师等多次反复检阅笔记文稿，并与其他笔记对比参酌的结果。此次出版是根据多人的课堂笔记整理而成，是第一次完整呈现给读者。

《大圆满禅定休息清净车解》由无垢光尊者著，龙清善将巴释解，是对“大圆满禅定休息”的解释，义理深奥。本

书是对该法本及注解的再讲解，因此在编辑体例上做以下规范：经文以引文形式单独列出，注解（原书上为小字）与正文融在一起，字体与正文相区分。

南先生的讲解以文本为据，从何为“清静”、何为“车解”、何为“休息”等入手，逐字逐句讲解修习“大圆满禅定休息”的方法，以及修习出现问题后如何对治等等，条分缕析，深入浅出，为读者理解法本奥义提供方便，对修习禅定具有重要的指导意义。在书中，南先生特别奉劝修习人不要耍聪明，不要怕“走笨路”，应按照个人根器的不同选择相应的方法，制心一处，才能得正念。

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，承蒙南怀瑾先生及其后人的信任和厚爱，独家授权，我社遵南师遗愿，陆续推出南怀瑾先生作品的简体字版作品，其中既包括世有公论的著述，更有令人期待的新说。对已在大陆出版过的简体字版作品，我们亦进行重新整理和修订，力求贴近原讲原述，还原作品原貌。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。

东方出版社
二〇一六年十月

出版说明

一九七九年的六月，南师怀瑾先生开了一门课，讲解密宗的一个法本，就是《大圆满禅定休息清净车解》。

南师虽为贡噶上师认可的，具备传授密法的资格，但在台湾居留的三十多年之中，始终不太愿意传讲密法，他说：“我反对一般人学密宗，因为不把禅宗修成，不到达禅宗明心见性这个阶段的，去学密宗，没有不走入魔道的。”

先生又说：“我要有精神的话，就把密宗所有方法的错误之处，都讲出来，他们执着在哪里？同样是受阴境界。”其实在本书中，先生也已经讲了不少。

这次为什么会讲密法呢？因为是应“大乘学舍”出家众之请；也因为这个法本是有关禅定方面的修持。修禅定是各宗派共通的法门，所以，这次是以佛法的立场来讲的。参加听课的人，除出家众外，在家人更多，编者也是听众之一。

先生在讲这门课时，一反往常，十分严厉，盖因出家众是以修行为主，所以先生在讲解时，常警语连连。如说：

“学佛学道的原则，就是反省的工夫，反省的学问，也就是检查自己内在最深处的行为科学。”

“你们哪有资格学佛！平时讲道理，牛吹得那么大，种的是恶道的业。”

“讲白骨观已告诉你们，你们不但我慢贡高，这四个字对你们太客气了，说真话，只有两个字：混蛋。”



“在座很多学佛的，哪个够条件？都是求智慧，求增寿增福，想进账。”

“那个住茅棚的和尚，几十年也没有把道理弄通！戒行好，行持好，理不通又有何用？”

见地方面，先生说了一句极重要的话，他说：“一般人都把境界当成道，但是，觉悟实相般若的‘觉’，可不是境界。”并且说，“如不能顿悟，（这个法本）告诉你如何渐修。”

这次讲课不准录音，以免随意传播，断章取义，反而好心得恶果。但出家众须写笔记，并缴呈先生批阅。

这本书是根据多人笔记整理而成。在全部十八讲中，前七讲是经过先生审阅批改的；后十一讲则难以确定。所以在整理过程中，多次反复与宏忍师共同检阅笔记文稿，并与其他笔记对比参酌。其中以禅定尼师的笔记较为详细完整。

三年多前先生在时，宏忍师已将记录稿集中核校，再由邱珍珍、乌慈亲二位女士输入电脑存档，本书内容小标题则为编者所加。这本书得以出版，帮忙的人不少，在此一并致谢了。

此书出版印行时，简化书名为《大圆满禅定休息简说》。另南师于一九四五年曾受密教三坛大戒，戒牒副本附录于书后。

刘雨虹 记

二〇一五年四月于庙港

《大圆满禅定休息清净车解》前叙

佛教秘密一宗，初传入西藏之时，适当此土初唐盛世。开启西藏密宗之教主，乃北印度佛法密教之莲花生大师，据其本传，称为释迦如来圆寂后八年，即转化此身，为密教之教主也。当其初传之佛学概要，已见于拙著《禅海蠡测》中之《禅宗与密宗》一章。其土自莲师初传之密宗修持方法，即为西藏政教史上所称之宁玛派，俗以其衣着尚红，故称为“红教”。红教修法，除灌顶、加行、持咒、观想等以外，则以大圆满等为最盛。此后传及五代至宋初时期，有因红教法久弊深，嫌其杂乱者，又分为噶举派，俗以其衣着尚白，故称为“白教”。迨元代时期，又有分为萨迦派者，俗以其衣着尚花，故称为“花教”。复至于明代初期，西宁出一高僧，名宗喀巴，入藏遍学显密各乘佛法，有憾于旧派之流弊百出，乃创黄衣士之“黄教”。递传至现代为达赖、班禅、章嘉等大师之初祖也。大抵旧派以实地注重双修，黄教则以比丘清净戒律为重，极力主张清净独修为主。此则为藏密修持方法分派之简略观点。至于所谓双修，亦无其神秘之可言，以佛法视之，此乃为多欲众生，谋一修持出离之方便道也。苟为大智利根者，屠刀放下，立地成佛，又何须多此累赘哉！如据理而言，所谓双修者，岂乃徒指男女之形式！盖即表示宇宙之法则，一阴一阳之为道也。后世流为纵欲之口实，使求出离于欲界、色界、无色界之方便法门，反成为沉堕于三界之果实，其过只在学者自身，非其立意觉迷之初



衷也，于法何尤哉！

民国缔造之初，对于汉藏文化沟通尤力。东来内地各省，传红教者，有诺那活佛；传白教者，有贡噶活佛；传花教者，有根桑活佛；传黄教者，有班禅、章嘉活佛等等。各省佛学界僧俗入藏者，实繁有徒，指不胜数。密宗风气，于以大行。上之所举，亦仅为荦荦大者。活佛者，即呼图克图之别号，表示其为有真实修持，代表住持佛法之尊称，实无特别名理之神秘存焉。西藏尚未解放之时，红教徒众，集居于西康北部者为多。白教徒众，集居于川康边境者为多。花教徒众，亦以散居于西康及云南边境者为多。黄教则雄踞前后藏，掌握西藏之政教权，以人王而兼法王，形成一特殊区域之佛国世间矣。

因汉藏佛教显密学术之交流，密宗修法，亦即源源公众。而且于近六十年来，传布于欧美者为更甚。大概而言，红教以大圆满、喜金刚为传法之重心。白教以大手印、六成就法、亥母修法等为传法之重心。花教以大圆胜慧、莲师十六成就法为传法之重心。黄教以大威德、时轮金刚、中观正见与止观修法为传法之重心。当其神秘方来，犹如风行草偃，学佛法而不知密者，几视为学者之不通外国科学然，实亦一时之异盛也。

要之，密宗之侧重修持，无有一法，不自基于色身之气脉起修者，只是或多或少，糅杂于性空缘起之间耳。大圆满之修法，例亦不能外此。所谓大圆满者，内有“心性休息”一法，即如禅宗所云明心见性而得当下清净者。又有“禅定休息”一法，即为修持禅定得求解脱者。又有“虚幻休息”一法，即以修持幻观得成就者。今者，自由出版社萧天石先生，先取禅定休息之法流通之，即其中之第二法也。其修法之初，势必先能具备有如道家所云“法、财、侣、地”之适当条件。尤其特别注重于择地，一年四季，各有所宜，且皆加有详说。至于择地之要，



当须参考《大藏经》中密部之《梵天择地法》，则可互相证印矣。至其正修之方法，仍以修气、修脉、修明点、修灵能，如《六成就法》之第一法也。其中尤多一注视光明而定，与注视虚空平等而定之法。道家某派，平视空前之法，其初似即由此而来者。最后为下品难修众生，又加传述欲乐定之简法。此即《大圆满禅定休息清净车解》一书之总纲也。造此偈论者，乃莲师之亲传弟子，名无垢光尊者所作。解释之者，乃龙清善将巴所作。译藏文为汉文者，乃一前辈佛教大德，意欲逃名，但以传世为功德，故佚之矣。本书旨简法要，大有利于修习禅定者参考研习之价值。唯所憾者，盖因藏汉文法隔碍、译笔失之达雅，良可叹耳。但有宿慧之士，当参考六成就、大手印等法而融会之，自然无所碍矣。如能得明师之口授真传，了知诸法从本来，皆自寂灭相；性空无相，乃起妙有之用，则尤为难得之殊胜因缘。至于译者称此法本，名为《大圆满禅定休息清净车解》，此皆为直译之笔，故学者难通其义。如求其意译为中文之理趣，是书实为“大乘道清净寂灭禅定光明大圆满法要释论”，则较为准确。其余原译内容，颠倒句，多如此类。今乏藏本据以重译，当在学者之心通明辨之矣。是为叙言。

南怀瑾叙于一九六一年辛丑腊月时客台湾

目 录

出版说明	(1)
《大圆满禅定休息清净车解》前叙	(1)
第一讲	(1)
前言○译者的解说○什么叫休息○清净圆满是什么 ○休息与禅定○同乘大车入解脱城○敬礼的内涵	
第二讲	(22)
惶惶对法王○普贤如来 身智合一○不变的光明清 净○是智慧 非工夫○环境和季节○修行的处所	
第三讲	(45)
不合适的修行处所○四种坛场○光线与修行○修止 观的地方○谁是法器	
第四讲	(67)
对无念错解○修无念三步骤○持法 采法 空无所住 ○如何修空○人身难得快修吧	
第五讲	(90)
修法与上师○戒律与威仪○你是法器吗○八风吹不 动○修行 自利 神通○不要浪费生命○难得的人身	
第六讲	(114)
厌离心 大悲心○修行的大法○如何修前行○关于 灌顶○秘密灌顶	

- 第七讲 (137)
般若灌顶 能依所依○气和明点○得真如 成极喜○
如何修法 上师相应法
- 第八讲 (160)
修法 诚敬 调理○前行修法四程序○正行道的修法
○空乐与三脉四轮○白骨观的关键时刻
- 第九讲 (186)
关于三脉七轮○中脉和拙火○白骨观之妙○空乐的
修法
- 第十讲 (209)
空明定的问题○空明定的修法○三昧真火 制心何
处○光从何来○得到光明 眼通来了
- 第十一讲 (234)
修无念法○什么是真正的无念○无念与神通○贪乐
贪明 贪无念○修无念 入邪路
- 第十二讲 (257)
修气时的偏差○修无念产生的偏差及过失○如何对
治偏差○如何调治过失
- 第十三讲 (274)
如梦如幻○虚幻的体道果○中根器的修法○总的调

治法

第十四讲 (290)

不住于法○受阴境界○关于精漏○知时知量○执着
欢喜○开眼闭眼 上升下降

第十五讲 (312)

再说修无念法○钝根的修法○七支坐法与无念○调
治魔障

第十六讲 (328)

药物与修行○缘境而修○着相的修法○粗气细气
心住于气○修气另有的方法

第十七讲 (346)

危险的修法 内外的修法○修道的三要点○光明是
什么○怎么叫无念○不靠外力

第十八讲 (368)

传法的人和事○修习心念五步 ○正行修习三重点○
又说修无念法

附录 南师戒牒

第一讲

前言

译者的解说

什么叫休息

清净圆满是什么

休息与禅定

同乘大车入解脱城

敬礼的内涵



前 言

今天开始讲《大圆满禅定休息清净车解》，这个“车”字，就是佛法的小乘与大乘的“乘”字，梵文的原意是车子。“解”是解释，“车解”也就是大小乘法本的意思。依照我们习惯的文法来翻译，就是大圆满禅定休息法要，是大乘道。这是属于西藏密宗红教的部分，也就是原始的密宗。

几十年来，由于眼见过去佛教界的作风所产生的不良反应，所以我尽量地把佛法学术化、科学化，摆脱了宗教的形态，也摆脱了宗教的一切习惯，希望真正的佛法，能普遍永恒地流传。但是，几十年来，对于自己的做法，发现也有很大的缺失。虽然过去的传统做法，太偏向宗教性，但却能使人重法、重师承，也就是尊师重道；而现在的做法，反而使人轻法，因为得来容易，师道的尊严反而都被破坏了。

像我这种做法，甚至于可以说，是捧着学生玩的，似乎是跪求学生来学佛的。不过，天下事有利必有弊，没得办法，只好依旧照我原来的办法去做，对与不对，还不知道。

这些话是说明，过去学佛的人，对于研习这个法，认为是一件很严重的事，所以我们在座的，不管出家在家，可以说，没有一个够资格学这个法的。因为按照过去的规矩及传统的精神，要学这个法，必须具备相当的成就和戒行才可以。戒行包括学佛人的虔诚、敬师、敬三宝的精神，几乎是发神经似的疯狂，几乎是愚忠、愚孝、愚信的态度。

而且，每一次传法，一定要供养，要钱哦！像木讷尊者的



师父说的，如果没有钱，家里唯一的财产，只有一只跛脚的羊，也要拿出来供养。现在是拿钱来代表供养，如果你是个叫化子，今天只有一毛钱，这一毛钱，诚恳地拿出来供养，才是真供养。供养的真义在于至诚，不在于数目的多寡。

今天，对于你们之中的少数几位，还可以谈谈这个法。老实讲，主要还是为未来佛教界，培养挑担子的师资，希望这几位出家人，将来能够自利而利他。你们居士们沾了他们的光，若说真要教你们居士这个法门，法是要要求的，但也没有人要求过，多少年来我也懒得传。所以你们有什么问题要自动来找我啊！连一点求法的精神都没有，都要等到我约你，我才没有空！你想想嘛！一个普通人开店做生意，有人要买货，我才卖给他；你不买，我却上门去兜售，这种做生意的办法，我不来！

佛法本来“直心是道场”，我不说假话，这次传法的目的，并不是为你们在家的诸位，你们不过是顺带的，既然为出家人而讲，你们这些有缘碰上的也听听，就是这样一回事。

为什么这么说呢？我们大家都要反省，自己是否具备了佛弟子学法的条件。照密宗的传法规矩，传法本来是很严重的，而且每一次传法，都要先灌顶、献哈达；白教是献白绸子一块，黄教献黄绸子。西藏的礼法，哈达就如同花环一样，有时喇嘛活佛传法，学法的人一时买不到哈达，就去向喇嘛旁边的侍者买，哈达就这样买来买去。讲这些只是让你们大家知道规矩，像这些形式方面，也很重要。

今天这个法，与《大乘要道密集》以及《大手印》，属于一个系统。但是，还有一点你们更要注意的，就是这个与白骨观的关系。白骨观是一切修习止观的基础，这个基础不打好，你修这些法就很困难了。这个话我讲过了好几次，如果还不懂，还要问，就很令人厌烦。所以要以白骨观为基础，不然你们打坐



学佛只是浪费时间。

这两天对一位同学发了脾气，因为他要请假在家里打坐两个星期。这真是浪费时间，浪费青春！搞什么屁事！佛法是这个道理吗？你可能会说：老师！你也在峨眉山闭关三年！对啊！可是我没有浪费；而且，我也因为知道什么是浪费才说浪费啊！菩萨行、功德都没有发起，学什么佛？好好地做人做事，积极地为善，积极地发起功德，问问自己，我们一天到晚做了些什么事？除了自私自利为己以外，哪里有一点肯为人服务的心？没有！几十年当中，我没有看到过一个人真肯为他人做事。真看到，我就向那个人下拜。有是有，有菩萨心行的人多得很，可惜都不是学佛的；这些人的动机，也不会说自己是无缘之慈、同体之悲。嘿！真的慈悲心，绝对没有这种想法，这样做的才是菩萨行；然而，凡是学佛的人，却反而没有这种心思。

现在翻开本文，这些本子都是台湾印出来的，上面有一篇我的序文。听说有许多盗印的，把我的序文也拿掉了，来源就不晓得了。若照规矩，密宗的法本是不准印的。我到台湾来一看，不得了，这个文化都要断绝了，所以就拿出来这个法本，让萧先生（天石）印了。印了以后，就被很多人骂，说我不该把秘法公开。可叹那些高度近视的人，他们不知道这些秘法的法本，法文译本已经流传一百多年了；英文的翻译，外面也多得很，我们还在这里坐井观天。更何况，我们这个本子，还是从英文本翻译过来的，现在自己还不准别人拿去看，岂不可笑！照密宗的规矩，没有得到灌顶的人，看一下眼睛都会烂的，严重得很，把人吓都吓死了，不烂都吓得烂了。

现在我把法本公开了，为的是保留文化，不然的话，这个东抄抄，那个西抄抄，最后抄得走了样，法本等于没有了。这