

南怀瑾讲述

现代学佛者

修证对话



南怀瑾讲述

现代学佛者

修证对话

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代学佛者修证对话/南怀瑾著. —西安: 陕西师范大学出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5613-3390-7

I.现... II.南... III.佛教-研究 IV.B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 158445 号

图书代号:SK7N0011

责任编辑: 周 宏

封面设计: 门乃婷工作室

版型设计: 祝志霞

插 图: 张 娟

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京市高岭印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 15

字 数: 202 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-3390-7

定 价: 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

出版前言

南怀瑾先生是享誉海内外的国学大师，南先生的学问博大精深，融贯古今，他的教化涵盖了儒、释、道各家学说，对于医卜天文、诗词歌赋也有极深的造诣。南怀瑾先生著述有《论语别裁》等三十多种，其中数种被译成英、法、荷、西班牙、葡萄牙、意大利、韩国、罗马尼亚等八种文字。

陕西师范大学出版社多年以来一直秉承弘扬传统文化，传承人文思想的理念。此次台湾老古文化公司授权本社，在大陆首次印行简体字版《现代学佛者修证对话》。本书廓清人们对佛学、佛法等诸多问题中的一些世俗之见，从而达到正解佛学真谛的目的。

这部著作是由南怀瑾先生与包卓立先生关于一系列宗教问题的讲解和对话构成。本书在台湾出版时分为上下两册，此次我们将其合成一册出版，分为上下两篇。

此次出版这本书，希望能够为推广和传播南先生的思想尽一份绵薄之力。在本书的编辑出版过程中，得到了台湾老古文化事业公司的协助，在此表示衷心的感谢！

陕西师范大学出版社

2007年2月

出版说明

一九九六年春,美国的包卓立(William Bodri)先生,向南师怀瑾先生提出佛法修证过程中的诸多问题,而引起了一连数月的讨论对话。这两本集子,就是那次对话的记录。

包卓立先生,原就读康乃尔大学博士班时,即服务于纽约华尔街,他曾修学佛法密宗,一九八六年在美国与南师晤面后,旋即辞去华尔街的高薪工作,专心从南师修学佛法。十几年来,其成就自不待言,并有著作在美及台湾出版(注一)。

包卓立深感美国人士学佛学密,良师难遇,困难重重,他对当时在美国流行的一本有关密宗修拙火记录的书(The Kundalini Experience)(注二),颇有疑问,故而特别请教南师。也由于另一特殊的机缘,他看到了西藏贡噶活佛(注三)颁发给南师的证书,知道南师是西藏密宗各宗派认可的上师,故而要请南师讲解并评论这本美国修拙火定书中的问题。

在对话的过程中,南师的解析涵盖颇广,一并提出研究的,还有西藏密宗有成就者的修行经历。这些问题的提出,和南师的分析评论,解答了许多学佛修行者的疑虑,对密宗的修行者,解惑尤甚。

更要特别提醒读者们的是,在研讨后,南师接着为修证佛法的行者们,讲解了《大乘广五蕴论》,并从《楞严经》中,抽出与五蕴解脱有关的章节,加以配合详细的讲解,俾使修持佛法的人们,明了五蕴解脱的根本性及重要性,以及修行解脱的方法和步骤。

对学佛修行的人来说,南师讲解五蕴解脱这部分,是划时代的重大贡献,这是许多老修行们的一致想法与感受。

因为在本书的编校过程中，曾有好几位真修实证的朋友们参与，大家一致认为，抱着这本书修行，疑问都有解答，而且不会迷路，更要紧的是不会入魔了。

现在修行人最大的苦恼是，佛的经典看不懂，虽然有许多大师们中规中矩的讲解，但要落实在修持上，常常感到难以着力。

举例来说，“观想”这句话，法师们的讲法是：“想是用情，观是用慧”，听起来这个解释十全十美，但什么是用慧？又怎么能有慧？令人仍是无所适从。

但在这本书下集中，南师怀瑾先生，排除宗教字眼，具体说明如何观想，修行人应如何去做，这也不过只是一个例子而已。

古人说抱本参禅可以悟道，现代人在忙碌的生活中，哪有抱本参禅的机缘？只能在生活中渐修，这本五蕴解脱的书，恰好正是大家所需要的。因为南师数十年讲经说法，固然道尽了各种法门，但这一次不同，是应修行者提问而讲，是集中有条理的深入说法，使修行人能口解修持步骤，能正确判断自己的进度，不会再误以为自己已经成功了。

南师此次一连串宗教系列的讲解和对话，分成上下两集印行，上集是专门评析美国与西藏的密宗修行经验。由于近年来，研究及修学密宗的人颇众，尤以美国为最，南师与包卓立的对话，可能纠正许多时下学密法的不正确观念。

下集内容是五蕴解脱修证，我们为这本集子的出版欢喜赞叹，真正修证佛法的朋友们，抱着这本书，可以走上康庄大道了。

在出版过程中，承蒙许多朋友的协助。先是香港大学的赵海英教授，担任口译的工作，并做记录及初步的整理。李素美居士，也曾担任部分的口译工作，其它如杭纪东教授、宏忍法师及欧阳哲，以及几位不肯具名的老修行们，或帮助查核资料，或对照经典，或校阅书稿等，对这两本书的出版，尽力很多，在此对他们一并致答感谢之忱。

由于南师怀瑾先生目前工作极为繁重，故本书尚未经其过目，特此声明。

在本书付印之际，忽接两篇文稿，系包卓立先生与赵海英教授所撰，所言与本书内容有关，皆为南师下课后与他们的零星问答，经由他们整理后，编写成篇。这是他们的领悟和心得，更是有关修行的重要资讯，故特附录于后，作为补充，以供读者们参考。

又本书中经文部分，采用版本如下：

《大乘广五蕴论》——新文丰

《楞严经》——台湾印经处

《解深密经》——台湾印经处

刘雨虹 记

二〇〇三年九月

[注一]包卓立的著作：

(1)苏格拉底也是大禅师(台北老古)

(2)Twenty-Five Doors To Meditation(25种修定法门)(美国 SamuelWiser, INC.)

(3)The Story of Chinese Taoism

(4)The Insider's Guide to The world's Best and Worst Spiritual Paths and Practices

(5)How to Measure and Deepen Your Spiritual Realization

(6)Kuan Tzu's Supreme Secrets for the Global CEO

(7)The Various Stages of the Spiritual Experience

[注二]台湾后来曾译成中文出版，书名为《抽火经验》(方智出版)。

[注三]唵嚩呼图克图(一八九三——一九五七)是密宗白教有成就的上师，他曾多次到汉地宏扬，时在廿世纪三、四十年代。南怀瑾先生，除白教外，亦曾依止根桑活佛，黄教的阿旺堪布、章嘉活佛，以及东本格西活佛等。

目 录

出版前言 1

出版说明 2

上 篇 密宗修行经验

第一章 拙火经验分析 3

第二章 移喜磋嘉与莲花生大士 31

第三章 密勒日巴与甘波巴的修行 56

第四章 死亡 禅病 修持 77

第五章 唯识法相——密宗的基本理论 86

附 录 99

下 篇 学佛修行与五蕴解脱

第一章 大乘广五蕴论 113

第二章 密宗有关的修行 152

第三章 如何修法报化三身 167

第四章 五蕴解脱修证次第 193

附 录 222



上
篇

密宗修行经验





第一章 拙火经验分析

包卓立:现在大部分人的修持程度都没有跳出色阴的范围。我们首先为大家介绍一些一般人修行的经验。一方面是为了让大家熟悉一下修持中可能遇到的现象,另一方面,避免有人在有了小小的体验后,误以为自己悟道了,或者有了很优越的修行成就,而进入外道。李撒那拉(Lee Sannella)博士在他的《拙火经验》一书中,介绍了很多当代美国人修持的经验。下面,我们以他这本书中的案例为基础,对静坐中出现的一些基本现象加以说明和解释。在后面的章节中,我们会对历史上有修行成就的大德们的经验,加以分析和说明。

案例一:人文学教授(男)

翻译:他现在六十九岁。儿时,他曾经有很多特异功能。一九六三年,他休息了几分钟,手自然的放在大腿上,醒来时,发现大腿放手的部位起了一个三英寸的大疤。这个不寻常的经历激发了他对心力功能的兴趣,不到两年时间,他就开始有规律的静坐。不过,他没有任何老师指导。一九六七年,他开始正式修习禅定。

几个月后,有一次静坐,他觉得自己被金色的光所吞没,这种情形延续了好几分钟。几星期后,他又有了类似的经历。

静坐的时候,他常有刺痒的感觉,这种感觉从腿内侧到大腿根,一直到双臂,胸部,背部,头部和眉毛。然后,再移到脸颊,鼻子,有时甚至会到下巴。后来,静坐的时候,喉部也会感觉到振动和痒。

十年以后的今天,他已经退休了,那些奇异的经历也都消失了。但是,他现在可以让自己的能量从骨盆部位向上移动,他觉得这个能量流可以帮助他增加生命力,并治好了他的背痛毛病。偶尔,他会觉得能量被

堵在喉咙部位,我(指作者),第一次见他的时候,他好像也是因为喉咙部位而无法发起拙火。

然而,最近他的身体发生了一些有趣的变化。他会作一些轻微的有氧运动,然后他会觉得年轻了十岁一般。他的肩膀和胸部增大了好几英寸,腰部则变小好几英寸。他体重减少了十五磅,他的手有时还是会发热,他还会听到铃声,有时会被很响的吱吖声吵醒。

怀师:这些现象完全不是拙火发动,只是凡气发动而已。一般练气功的人亦会有这些现象。真正拙火是元气的发动。

有病的人,练习静坐以后,身体很容易产生这些变化。我们与这个人虽未曾谋面,但从他气机发动的情况来看,他的肝脏应该比较弱。另外,他前生应该是位修行人,所以静坐不久就有了这些现象。

这些都不是道、禅或者拙火。如果一个人对修行的理论有所了解,做功夫效果会更快。坐中所见到的金色光并非智慧之光,只是心与气,或者说身体与心理摩擦而造成的有相之光。在心念驱动之下,身体地、水、火、风四大互相发生作用,就会产生这些光的现象。只有修行功夫很高的人,喉轮才能打开。他的喉部还没有打通,所以他感到气无法通过喉部。

案例二:高中教师(女)

翻译:她是一位西班牙语老师,现已中年,练习瑜伽和静坐已经很多年了。自从一九七〇年,她开始有很多症状,比如头痛,面部和鼻子抖动,喉部、心脏、和腹部会抽搐疼痛,整个身体表层会有跳动的感觉。每次静坐,这些症状就会变得很明显。同时,她有空的感觉,她觉得声音似乎不是她自己发出来的。

一九八五年十一月,她身体发生了很多变化。她参加了一次三十天的静坐集训,这期间,她可以感觉到很强的能量流通过并清洗她的整个身体。同时,除了头部的感觉以外,其它器官都失去了感觉。她的面部和头顶可以感受到拙火能量,喉轮、心轮、和腹部脉轮部位好像有阻碍和抽搐的感觉,强力静坐的时侯,这些感觉都会加强。同时,这些部位都会有热感。后来,她脑子里面开始听到像机器一样的噪音,这种情况一直持续了好几

个星期。当她把眼睛闭上的时候，她可以看见自己的头和脸发出白光。

三个月后，这些现象慢慢消失了，但是，当她开始静坐以后，这些现象又出现了，并一直持续了好几个星期的时间。拙火能量也恢复了，沿着脊椎骨往上流动，再往下流到面部和身体。同时，她还有像性快感一样的感受。

不久，她喉咙抽搐，她害怕自己会呛死，后来，其它的症状也恢复了，而且，有好几次，她觉得自己好像得了心脏病一样。后来，这些症状慢慢消失了。但是，她突然开始坐骨神经痛，经过检查，发现坐骨有裂痕并且压迫神经。三个月的治疗毫无效果，于是她决定动手术。当时，她已经患上了脚脱落(foot drop)的毛病，从后背的下部到左脚大拇指都很痛，坐骨部位粗重发麻。后来，很突然的，三天之内，她的坐骨神经痛的毛病就消失了，而且她可以自己走路，只有轻微的跛脚。六个月后，她的左边小腿只有轻微的不适。

她自己认为，她背部本来就有问题，但是，一直都没有显现出来，直到后来拙火发动以后，症状才开始明显化。她认为，自己之所以能很快恢复正常是上天的慈悲(a gift of grace)。后来她一直坚持静坐，所有的症状也都消失了。

怀师：这个人脊椎骨有毛病，所以会带来头痛及喉咙的问题。静坐后发现自己脊椎有问题的人，不要马上动手术，应该先用中医的方法作整骨，或者作深层肌肉按摩。这个人很聪明，知道脊椎的问题并非因静坐引起的，静坐只是帮助她发现了问题而已。神经有问题的人，静坐时亦会有类似的现象，一定要注意不要把这两种情况混为一谈。

她的这些现象也不是拙火发动。遗憾的是，人们都把后天凡气之动误以为是先天之炁的拙火发动。但你们要知道，并非没有拙火，只是大家功夫不到家而已。正如唐朝黄檗禅师说的：“大唐国里无禅师，不道无禅，只道无师。”

拙火，以道家来讲，就是先天一炁，就是生命还没有来的时候，宇宙本体根根上来的那股力量。这里讲的这些身体上的变化，都是后天的，不

是先天的，都是有了身体以后，生理、心理摩擦而发生的现象。也可以说是四大（地水火风）生理的神经摩擦变化所发生的现象。

案例三：艺术教师（女）

翻译：这位女性现在四十五岁左右，十年前，她做“自动绘画”（不用思索，想到什么就画出什么）已经十四年了。最近两年，她开始作“自然绘画”，也就是毫不费力的，自然的画出她内心深处的心理感受。

这种情形开始得很偶然，两年前的一天，她在作画的时候，突然昏倒了。当她醒来的时候，她发现自己躺在地上，身体剧烈的颤动，而且感觉身体内部有一种巨大的能量。这种情形延续了大概半个小时左右。第二天早上她作瑜伽的时候又发生了一次，当时，她第一次作了这种“自然绘画”。

很快，她作了第二幅“自然绘画”。她能感受到一股强有力的能量流和内热，她不知道自己是谁，也不知道自己在哪里。她开始担心自己是不是发疯了。同时，她开始变得很焦急，并且头痛。这时，她根据自己的幻觉作了第三幅“自然绘画”。

这时，她完全崩溃了，得了忧郁症，觉得自己要死了，并且经常哭泣。她的第四幅“自然绘画”题目叫“分裂”，反映了她当时的心理状态。

之后的两天，她画了自己的面孔和一条缠着她的头的蛇。晚上，她睡醒的时候，发现自己浑身颤抖，她还看见一个大象面孔的红色怪物，那怪物把手指放在她的前额上。她还梦见画布上的眼睛变成了真的眼睛。第二天早上，她开始画一个红蓝色的男人，并画出那个男人在治疗她受伤的头部。她还画出那个男人生出一个孩子。

又有一次，她画了一个红色章鱼，在极度惊喜的状态下，她画了一个头安在一个黑色头颅上的情景。画完这幅画后，她有重获新生的感觉。

她画第三十三幅自然画的时候，又进入了忧郁状态，她觉得自己是被关在集中营里，这些都在她的画里反映出来了。之后，她画了一个蛋，有一个波浪形的人从里面出来，之后，她又觉得充满生命力，生命又变得完整了。

后来又有一次，她的腿有灼热的感觉，一直扩张到胸部和手臂。她发过烧，也发过冷，无法进食。她头部左右和眼睛后面都有痛感，而且血压升高。

后来她左脚大拇指很痛，好像指甲被拔出的感觉，当时，她的拇指已经发红了，但并不是因为流血发红的。同时，她听力消失了一个小时左右，她以为自己要死了，医生检查后并没有发现任何异样的地方。

后来，她曾经有喉咙打开的感觉，但同时她也感觉呼吸困难，脑部压力加大。这些经历似乎和她练习瑜伽以及她的艺术工作有关。后来她开始教书，她感觉教书的工作可以帮助她稳定情绪。

怀师：这个人的经验和前面两个不同。第一点要注意的是，她是练瑜伽的。第二点，她的颈椎有问题。第三点，她本身脑神经有问题，需要检查脑子。她的这些境界，按唯识来讲，属于第六意识的独影意识引起的作用。

我们平时能够思想，能够把眼耳鼻舌身的感受综合起来起分别作用，能够讲逻辑，都是属于第六意识的分别心的作用，也就是一般人讲的意识的作用。第六意识的另外一面叫独影意识，又叫独头意识。

第六意识要起作用需要配合前五识（眼识，耳识，鼻识，舌识，身识）。比如我们看书，就有思想作用，晓得对不对，这是意识的作用。

独影境界是独头起的作用，比如睡觉作梦，就是独影起的作用。梦中我们可以看到东西，可以闻到香味，吃东西有味道，被打了也有痛感，但实际上，肉体还在睡眠状态。所以意识境界里有眼耳鼻舌身的作用，这个独影的境界、独头的作用也都是意识的作用。现代西方心理学里面讲的下意识，或者叫潜意识，就是独影、独头意识的作用。

那么，在什么状态下会出现独影境界呢？有三种情况，一是做梦的时候。梦境仔细分析起来就很多了，有的梦牵涉到来生，有的牵涉到前生。还有些梦是把过去前生，今生，甚至来生，乱七八糟像卡通片一样凑拢来一起呈现的。

二是精神有问题的人，会出现各种幻象，那也是属于独影意识的作用。

三是在禅定的时候。所以有些真正打坐的人能够前知，知道未来；能

够看到菩萨，看到各种境界。

我们白天的时候也会有独影意识的作用，比如说白日梦。另外，好比说你在专心的看书，或者在办公室工作，忽然另外有一个思想、一个境界出来，那也是独影意识的作用。一般学佛修道的人，对这些都不清楚，都是糊里糊涂的，所以禅宗祖师有两句骂人的话：“通宗不通教，开口便乱道”，只晓得打坐参禅，不懂得佛学的这些逻辑教理，都是在乱说：“通教不通宗，好比独眼龙”，有些人佛学讲得很清楚，唯识也懂，但没有真正禅定修持过，那是没有用的，什么都不能真正看清。

现在回过头来看看这个案例。这位女性生理上有病态，脑子有问题，但也不是大病，只是她的脑神经感受与一般人不同，脑皮质层有问题，所以引发了独影境。她画的那些画都是独影境来的，那些画面与她前生的经验，甚至小时候看过的漫画、卡通等都有关系。

案例四：心理学家（女）

翻译：小的时候，她参加了一次宗教色彩浓厚的夏令营。这之后，她就开始感觉到，自己与上帝，与自然万物，是一体的，这种情况持续了大概一年左右。长大后，她经历过好几次严重的忧郁症，其中有一次，情况很严重，她不得不住院治疗。一九六〇年和一九七〇年她两次企图自杀，每次都是几天昏迷不醒。

一九七二年，她开始参加超级冥想静坐，这对治疗她女儿夭折的创伤有所帮助，同时，也治好了她的哮喘病。她练习冥想静坐六个月左右，又停了六个月，后来又恢复静坐。不过她换了静坐的方法，采用了佛家“观”的法门，观自己的呼吸、身体的感受和思想念头。

慢慢的，她静坐的时间越来越长，到了一九七四年的夏天，她每天都静坐三到四个小时。这时，她开始感觉到自己静坐的功夫越来越深入了。有一次静坐，她觉得很混乱，不知道自己是在何方，她开始感到一丝恐惧感。之后，她的左脚大拇指的底部突然感到刺痛，痛感像水波一样慢慢沿着腿往上传播。然后她的左边骨盆和海底感觉化脓发胀。当痛感传播到腰部的时候，她的身体突然剧烈的向右转。

在她的腹部，她清晰的感觉到自己要救度众生的愿望。产生这种想法之后，一股凉丝丝的感觉从头顶降下，一直传到胸，双肩，和双臂。同时，她还会告诉自己，“我还没有准备好！”这种情形发生于一个小时的静坐以后，延续了十到三十分钟。

几个月后，她闭关了一段时间。闭关期间，她又感觉到自己的身体被一股强大的力量所推动。然后，她感觉到，同时也“看”到，骨盆部位有像喷水池一样的光束一直通到她的头部，同时，她觉得自己的身体在中部被分开。

一九七五年，一位西藏大师说她的能量流偏于一边，于是她开始用西藏观想的法门。此后，她开始体验到身体不同脉轮（能量中心）的打开与关闭。同时，打坐时头部和喉部会有吡啉的响声，白天有时也会有这种现象。能量流和痛感一直持续了很久，到了年底的时候，她每晚又可以睡到三到四个小时了。

有一次，她在梦中见到沙哇目坦那达(Sawami Muktanand)，于是她就去请教他。他教她一个咒语，并叫她注意头部，不要注意身体，就像作“观”的法门那样。之后，她身体动得更厉害了，但是痛感和恐惧感减少了，同时，静坐时的乐感和喜感增加了。她后背的下部和手的跳动和发热的现象也增加了。

她开始发现，自己身体比较强壮的一部分会阻碍她成长和心理成熟。直到一九八七年，她才真正开始解决自己儿时的不幸经历对她的心理所带来的创伤。

最近，她那个“拙火头痛”（伴随拙火修持而来的头痛病）的老毛病一直没好，但是她以前感受到的那股能量似乎消失了。她现在和很多活着的，以及已经去世的老师们保持着精神上的联系。她的心理特异功能现象有所增加，而且她现在开始给人作特异功能治疗。

怀师：这个案例与前面的又不同。她的一些经历可以说是前生习气带来的，但是很可惜，她不知道空的道理，不知道把念头空掉、观心。如果有一个懂得空，懂得般若的人，指导她走禅定的路线，她进步会很快。当