

禅观正脉研究

南怀瑾 著



中国世界语出版社

禅观正脉研究

南怀瑾著

中国世界语出版社

(京)新登字 131 号

著作权合同登记号:图字 01—95—332

图书在版编目(CIP)数据

禅观正脉研究/南怀瑾著. —北京:中国世界语出版社,1996. 1

ISBN 7—5052—0288—X

I. 禅… II. 南… III. 佛教—研究 IV. B947

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 00025 号

责任编辑:张海平 王君校

封面设计:杨 群

禅观正脉研究

中国世界语出版社出版

(北京百万庄路 24 号 邮编:100037)

北京兰空印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本 850×1168 32 开 7 印张 软精装

1996 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—60,000 册

ISBN7—5052—0288—X/G · 72

定价:8.80 元

版权所有 翻印必究

《禅观正脉研究》

内 容 提 要

南怀瑾先生七十年代闭关三年，出关前夕，提笔书“公案三生白骨禅”一句。学人启请法要，先生讲述《禅秘要法》，于是有《禅观正脉研究》的记辑。南先生自设问答：正法时期，出家僧尼及在家修士，大多能证果悟道；三藏教法尚未普及时，中国初期学者证果亦颇不乏人。何以后期明理者多，实证者少？无他，正以好高骛远，足跟自不点地耳。

《禅秘要法》乃佛为未来世诸放逸者，亲口所传三乘圣种甘露正法。奈何沉没千多年，大家把它看作小乘早期修法，看也不看，修也不修，所以后世学道者如牛毛，证道者如麟角了。

《禅秘要法》讲实修实证，依法修持，当得暖、顶法，进而证四果位。

《禅秘要法》有禅机。佛说：“汝当一一谛观不净，求索彼我，了不可得。”当不净观现前时，尘归尘，土归土，然后“我”在哪里？所以本经典讲了一堆白骨观，不净观方法，却以《禅秘要法》为名。南先生讲记也以《禅观正脉研究》为名。

《禅秘要法》融摄了修持上的大奥秘，有般若，有药师长寿法，有净土法门。学人如能依教奉行，由此禅观修法，制心而修证之，足以尽大小乘显密道妙，直接转入大乘。何须心外求法，向外驰驱。

佛于迦兰陀竹园，为迦绁罗难陀比丘说此系念法，首先讲了他的“三生公案”。阿纯难陀比丘骄慢放逸，亦不修习四念处法，一堕千身。读来令人汗下。

佛最后告阿难陀：……我涅槃后过千岁已，此无常观虽复流行，阎浮提中，亿亿万万众多弟子，若一若两，修得解脱道。汝为未来世众生等，当宣此言，如来大法，不久必没，汝等于佛法中应勤精进。

我等众生，警觉呀！

目

录

禅秘要法

第一观	3
第二观	6
第三观	9
第四观	11
第五观	13
第六观	15
第七观	17
第八观	18
第九观	19
第十观	20
第十一观	21
第十二观	22
第十三观	25
第十四观	27
第十五观	32
第十六观	34
第十七观	35

第十八观	37
第十九观	45
第二十观	50
第二十一观	55
第二十二观	59
第二十三观	60
第二十四观	61
第二十五观	62
第二十六观	65
第二十七观	68
第二十九观	70
第三十观	71
观风大	80
观水大	81
观火大	82
观地大	83
观风大	85
观五阴	86
结语	89
禅观正脉研究	
公案三生白骨禅	95
实修禅观的证验公案	98
初修专一系念法	101
白骨观想法	103

化朽腐为神奇的不净观	104
度凡夫心海生死境界相	109
白骨第二观法与火光三昧	114
惭愧自责第三观法	116
白骨观和果位	119
化朽腐为神奇	121
白骨观和禅	125
白骨观和净土	130
薄皮观	132
白骨观和系心一缘	134
颠倒净秽本来人	138
夜叉的故事	141
应观自心鬼画符	145
寻寻觅觅	146
厚皮虫聚观	149
极赤淤泥浊水洗皮杂想观	152
新死想观	154
具身想观	155
节节解脱观	156
白骨流光观	157
四大观与九十八结使境界观	159
四大第二观、结使根本观	165
见五阴粗相观	169
转入正思惟修的另一层境界	171

九十八结使的影事重现	172
附录	
关于禅秘要法的第一观——不净观	176
跏趺坐与股关节	183
习气的宝藏——记忆	186
气住脉停怎么说	192
脑波与静坐	203

禅 秘 要 法

姚秦三藏法师鸠摩罗什等译

如是我闻。一时佛住王舍城迦兰陀竹园。与大比丘众千二百五十人俱。复有五百大德声闻。舍利弗。大目犍连。摩诃迦叶。摩诃迦旃延等。

尔时。王舍城中有一比丘。名摩诃迦绀罗难陀。聪慧多智。来至佛所。为佛作礼。绕佛七匝。尔时。世尊入深禅定。默然无言。时迦绀罗难陀见佛入定。即往舍利弗所。头面礼足。白言。大德舍利弗。唯愿为我广说法要。尔时舍利弗即便为说四谛。分别义趣。一遍乃至七遍。

时迦绀罗难陀心疑未寤。如是乃至遍礼五百声闻足。请说法要。诸声闻等。亦各七遍为转四真谛法。

时迦绀罗难陀心亦不寤。复还佛所。为佛作礼。尔时世尊从禅定起。见迦绀罗难陀顶礼佛足。泪如盛雨。劝请世尊。唯愿为我转正法轮。尔时世尊复为广说四真谛法一遍乃至七遍。

时迦绀罗难陀犹故未解。五百天子闻佛所说。得法眼净。即持天华以供养佛。白佛言。世尊。我等今者因迦绀罗难陀比丘。快得法利。见法如法。成须陀洹。时迦绀罗难陀。闻诸天语。心怀惭愧。悲咽无言。举身投地。如大山崩。即于佛前。四体布地。向佛忏悔。

尔时阿难即从坐起。整衣服偏袒右肩。为佛作礼。绕佛三匝。胡跪合掌白佛言：世尊。此迦绡罗难陀比丘。有何因缘生而多智。四毗陀论。违世羈经。日月星辰。一切技艺无不通达。复有何罪。出家以来经历多年。于佛法味独不得尝。如来世尊亲为说法。如生聋人。无闻无得。佛法大将随顺转法轮者。数有五百。为其说法亦无有益。唯愿世尊为我。分别说此比丘往昔因缘。

阿难问时。佛即微笑。有五色光从口中出。绕佛七匝。还从顶入。告阿难言。谛听谛听。善思念之。我当为汝分别解说。阿难白佛言。唯然世尊。愿乐欲闻。

佛告阿难。此迦绡罗难陀比丘。过去久远无数劫时。有佛世尊。名曰然灯如来。应供。正遍知。明行足。善逝。世间解。无上士。调御丈夫。天人师。佛。世尊。彼佛法中。有一比丘。名阿纯难陀。聪明多智。以多智故。骄傲放逸。亦不修习四念处法。身坏命终。堕黑暗地狱。从地狱出。生龙象中。五百身中恒作龙王。五百身中恒作象王。舍畜生身。因前出家持戒力故。得生天上。天上命终。来生人间。前身读诵三藏经故。今得值佛。由前放逸不修四念处。是故今身不能觉寤。

尔时迦绡罗难陀闻佛此语。即从坐起。合掌长跪白佛言。世尊。唯愿世尊教我系念。

尔时佛告迦绡罗难陀。谛听谛听。善思念之。汝于今日。快问如来灭乱心贼甘露正法。三世诸佛治烦恼药。关闭一切诸放逸门。普为人天开八正道。汝好谛观。莫令心乱。

佛说此语时。众中有五十摩诃罗比丘。亦白阿难。世尊今者欲说除放逸法。我等随顺欲学。此事唯愿尊者为我白佛。说此语时。佛告诸比丘。非但为汝。亦为未来诸放逸者。我今于此迦兰陀竹园。为迦绡罗难陀比丘说系念法。

第一观

佛告迦绀罗难陀。汝受我语。慎莫忘失。汝从今日修沙门法。沙门法者。应当静处敷尼师坛。结跏趺坐。齐整衣服。正身端坐。偏袒右肩。左手著右手上。闭目以舌拄腭。定心令住。不使分散。先当系念著左脚大趾上。谛观指半节。作泡起想。谛观极使明了。然后作泡溃想。见指半节。极令白净。如有白光。见此事已。次观一节。令肉劈去。见指一节。极令明了。如有白光。佛告迦绀罗难陀。如是名系念法。

迦绀罗难陀闻佛所说。欢喜奉行。观一节已。次观二节。观二节已。次观三节。观三节已。心渐广大。当观五节。见脚五节。如有白光。白骨分明。如是系心谛观五节。不令驰散。心若驰散。摄令使还。如前念半节。念想成时。举身煖煖。心下热得。此想时名系心住。

心既住已。复当起想。令足趺肉两向披。见足趺骨。极令明了。见足趺骨。白如珂雪。此想成已。次观踝骨。使肉两向披。亦见踝骨。极令皎白。次观胫骨。使肉褰落。自见胫骨。皎然大白。次观膝骨。亦使皎然分明。次观腕骨。亦使极白。次观肋骨。想肉从一一肋间两向褰落。但见肋骨。白如珂雪。乃至见于脊骨。极令分明。次观肩骨。想骨肉如以刀割。从肩至肘。从肘至腕。从腕至掌。从掌至指端。皆令肉两向披。见半身白骨。

见半身白骨已。次观头皮。见头皮已。次观薄皮。观薄皮已。

次观膜。观膜已。次观脑。观脑已。次观肪。观肪已。次观咽喉。观咽喉已。次观肺膈。观肺膈已。见心肺肝。大肠小肠。脾肾生藏熟藏。四十户虫在生藏中。户领八十亿小虫。一一虫从诸脉生孚乳产生。凡有三亿。口含生藏。一一虫有四十九头。其头尾细犹如针锋。此诸虫等。二十户是火虫。从火精生。二十户是风虫。从风气起。是诸虫等。出入诸脉。游戏自在。火虫动风。风虫动火。更相呼吸。以熟生藏。上下往复。凡有七反。此诸虫等。各有七眼。眼皆出火。复有七身。吸火动身。以熟生藏。生藏熟已。各复还走入诸脉中。

复有四十户虫。户领三亿小虫。身赤如火。虫有十二头。头有四口。口含熟藏。爪间流血。皆观令见。

见此事已。又见诸虫从咽喉出。又观小肠。肝肺脾肾。皆令流注入大肠中。从咽喉出。堕于前地。此想成已。即见前地屎尿臭处。及诸虻虫。更相缠缚。诸虫口中流出脓血。不净盈满。

此想成已。自见己身如白雪人。节节相拄。若见黄黑。当更悔过。既悔过已。自见己身骨上生皮。皮悉褫落。聚在前地。渐渐长大。如钵多罗。复更长大。似如瓮缸。乃至大如乾闥婆楼。或大或小。随心自在。又渐增长。犹如大山。而有诸虫啖食。此山流出脓血。有无数虫游走脓里。复见皮山渐渐烂坏。唯有少在诸虫竞食。有四夜叉。忽从地出。眼中出火。舌如毒蛇。而有六头。头各异相。一者如山。二者如猫。三者如虎。四者如狼。五者如狗。六者如鼠。又其两手。犹如猿猴。其十指端。一一皆有四头毒蛇。一者雨水。二者雨土。三者雨石。四者雨火。又其左脚。似鸠槃荼鬼。右脚似于毗舍闍鬼。现丑恶形。甚可怖畏。时四夜叉。一一荷负九种死尸。随次行列。住行者前。佛告迦绀罗难陀。是名不净想最初境界。

佛告阿难。汝持是语。慎莫忘失。为未来众生。敷演广说此甘露法。三乘圣种。时迦绡罗难陀。闻佛说此语。一一谛观。经九十日。不移心想。至七月十五日。僧自恣竟时。诸比丘礼世尊已。各还所安。于日后分。次第修得四沙门果。三明六通。皆悉具足。心大欢喜。顶礼佛足。白佛言。世尊。我于今日因思惟故。因正受故。依三昧故。生分已尽。不受后有。知如道真。必定得成清净梵行。世尊。此法是甘露器。受用此者。食甘露味。唯愿世尊重为广说。

尔时世尊告迦绡罗难陀。汝今审实得此法者。可随汝意。作十八变。时迦绡罗难陀住立空中。随意自在。作十八变。时诸比丘。见迦绡罗难陀。我慢心多。犹能调伏。随顺佛教。系心一处。不随诸根。成阿罗汉。尔时会中有千五百比丘。乱心多者。见此事已。皆生欢喜。即诣佛所。次第受法。

尔时。世尊因此骄慢比丘摩诃迦绡罗难陀。初制系念法。告诸四众。若比丘。若比丘尼。若优婆塞。优婆夷。自今以后。欲求无为道者。应当系念。专心一处。若使此心驰骋。六根犹如猿猴。无有惭愧。当知此人是旃陀罗。非贤圣种。心不调顺。阿鼻地狱卒常使此人。如是恶人。于多劫中无由得度。此乱心贼。生三界种。依因此心。堕三恶道。时诸比丘。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。汝今见此摩诃迦绡罗难陀比丘。因不净观。得解脱不。汝好受持。为众广说。阿难白佛。唯然受教。佛告阿难。谛听谛听。善思念之。

第二观

第二观者。系念额上。谛观额中如爪甲大。慎莫移想。如是观额。令心安住。不生诸想。唯想额上。然后自观头骨。见头骨白如颇梨色。如是渐见举身白骨。皎然白净。身体完全。节节相拄。复见前地。诸不净聚。如上所说。不净想成时。慎莫弃身。当教易观。

易观法者。想诸节间。白光流出。其明炽盛。犹如雪山。见此事已。前不净聚。夜叉吸去。复当想前。作一骨人。极令大白。此想成已。次想第二骨人。见二骨人已。见三骨人。见三骨人已。见四骨人。见四骨人已。见五骨人。如是乃至见十骨人。见十骨人已。见二十骨人。见二十骨人已。见三十骨人。见三十骨人已。见四十骨人。见四十骨人已。见一室内满中骨人。前后左右行列相向。各举右手。向于行者的。

是时行者。渐渐广大。见一庭内。满中骨人。行行相向。白如珂雪。各举右手。向于行者的。心复广大。见一顷地。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者的。心渐广大。见一由旬。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者的。见一由旬已。乃至见百由旬。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者的。见百由旬已。乃至见阎浮提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者的。见一阎浮提已。次见弗婆提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者的。见弗婆提已。次见瞿耶尼。满中骨人。行行相向。各举右

手。向于行。见瞿耶尼已。见郁单越。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行。

见四天下。满中骨人已身心安稳。无惊怖想。心渐广大。见百阎浮提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行。见百阎浮提已。见百弗婆提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行。见百弗婆提已。次见百瞿耶尼。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行。见百瞿耶尼已。次见百郁单越。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行。见此事已。身心安乐。无惊怖想。心想利故。见娑婆世界满中骨人。皆垂两手伸舒十指。一切齐立。向于行。于时行者。见此事已。出定入定。恒见骨人。山河石壁。一切世事。皆悉变化。犹如骨人。

尔时。行者见此事已。于四方面见四大水。其流迅驶。色白如乳。见诸骨人。随流沈没。此想成时。复更忏悔。但纯见水。涌住空中。复当起想。令水恬静。

佛告阿难。此名凡夫心想白骨白光涌出三昧。亦名凡夫心海生死境界相。我今因迦絺罗难陀。为汝及未来一切众生等。说是白骨白光涌出三昧门。为摄乱心。渡生死海。汝当受持。慎勿忘失。尔时世尊说此语已。即现白光三昧。一一相貌。皆令阿难悉得见之。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此名白骨观最初境界。

佛告阿难。此想成已。更教余想。教余想者。当自观身。作一白骨人。极使白净。令头倒下。入臑骨中。澄心一处。极使分明。此想成已。观身四面。周匝四方。皆有骨人。此想成已。即于前地。作一白骨人。如似己身。亦复倒头入臑骨中。想一成已。次当想二。想二成已。次当想三。想三成已。次当想四。想四成已。次当想五。想五成已。乃至想十。如是满一房内。见诸骨人。皆悉倒头入臑骨中。见一房内已。乃至见于百房之内。是诸骨人。

皆悉倒头入臑骨中。见百房已。见一由旬。满中骨人。皆悉倒头入臑骨中。见一由旬已。乃至见无量诸白骨人。皆悉倒头入臑骨中。

此想成已。见诸骨人。各各纵倒。悉在前地。或见头破。或见项折。或见颠倒。或见缭戾。或见腰折。或见伸脚。或见缩脚。或见脚骨分为二分。或见头骨横入胸中。或见头骨偃仰掣缩。纷乱纵横。悉在前地。周匝上下。满一室内。此想成已。乃至见于无量无边诸白骨人。纷乱纵横。或大或小。或破或完。如此众事。皆当住心谛观。极令分明。

佛告阿难。是时行者。见此事已。当自思惟。前骨完具。今者破散。纵横纷乱。不可记录。此白骨身。犹尚无定。当知我身。亦复无我。谛观是已。当自思惟。正有纵横诸杂乱骨。何处有我及与他身。尔时行者思惟无我。身意泰然。安稳快乐。

佛告阿难。此想成已。复当更教令心广大。使彼行人。见一阎浮提纵横乱骨。见诸骨外。周匝四面。有大火起。焰焰相次。烧诸乱骨。见诸骨人。节节火起。如是火相。或有众火。犹如流水。明炎炽盛。流诸骨间。或有众火。犹如大山。从四面来。

此想成已。极大惊怖。出定之时。身体蒸热。还当摄心。如前观骨。观一白骨人。极令明了。是时行者。入定之时。不能自起。要当弹指。然后得起。此想成者。当自起念。而作是言。我于前世。无数劫来。造热恼法。业缘所牵。故使今者见此火起。复当作念。如此火者。从四大有。我身空寂。四大无主。此大猛火。横从空起。我身他身。悉皆亦空。如此火者。从妄想生。为何所烧。我身及火。二皆无常。佛告阿难。行者应当至心谛观如是等法。观空无火。亦无众骨。作此观者。无有恐惧。身意恬安。倍胜于前。

尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成者。名第二观白骨竟。