

如何修证佛法

南怀瑾 著述



南怀瑾

复旦大学出版社



如何修证佛法

南怀瑾 著述



復旦大學出版社



图书在版编目(CIP)数据

如何修证佛法/南怀瑾著述. —2版. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 3 (2016. 5 重印)
ISBN 978-7-309-11609-0

I. 如… II. 南… III. 佛教-研究 IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 157888 号

如何修证佛法

南怀瑾 著述

策划创意/南怀瑾项目组

编辑统筹/南怀瑾项目组

责任编辑/张旭辉

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海春秋印刷厂

开本 787×960 1/16 印张 26.75 字数 317 千

2016 年 5 月第 2 版第 2 次印刷

印数 5 101—10 200

ISBN 978-7-309-11609-0/B·545

定价: 45.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

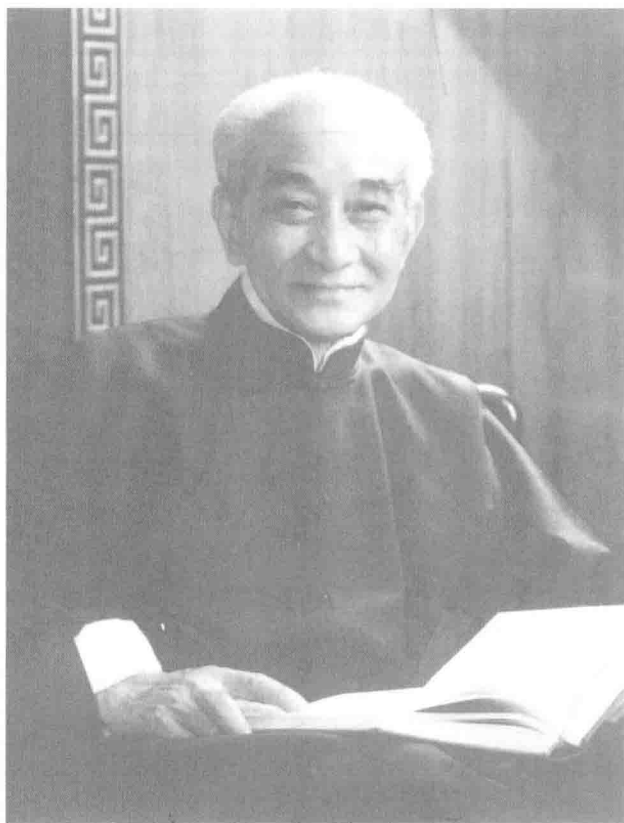
書不盡言
言不盡意
自覺聖智
完成人格

辛卯冬二二年

九四頌堂

南懷瑾





出版说明

佛教将“戒”(戒律)、“定”(禅定)、“慧”(智慧)称为“三学”，认为一切法门尽摄于此，应当精勤修学。这中间，戒、定属于修行实践，慧属于教理思维。著名学者南怀瑾先生在台北时，曾以“如何修证佛法”为主题，对学生开设系列讲座，前后凡二十八次。这些讲座的内容，经记录整理，便形成了本书（初名“融会显密圆通修证次第”）。书中以“见”（见地）、“修”（修证）、“行”（行愿）为重点，以《楞严经》《法华经》《增一阿含经》《起世经》《华严经》《瑜伽师地论》《现观庄严论》《宗镜录》《指月录》《密宗道次第广论》《菩提道次第广论》等佛典为资料，对佛教的修持方法做了简洁明了的阐述。既有要点提示，又有例证说明。问世以后，不仅在海峡两岸受到广泛关注，而且被译成英文，流传于西方国家。

兹经版权方台湾老古文化事业公司授权，将老古公司二〇一二年八月第二版校订出版，以供研究。

复旦大学出版社

二〇一五年十一月二十六日

编者的话

（一）一九七八年的春季，本书作者南怀瑾教授，正在台北闭关，嗣因某种因缘，抽暇作系列讲座，共二十八次。

（二）这是南教授最重要著述之一，对实际学佛修证的步骤，有精辟的讲解及具体的指引，是绝对的过来人语。

（三）虽然作者曾表示，所讲的内容仅为要说的五分之一，但是读到本书，对于一个真心修学佛法、诚心求证的人，已是受益无穷了。

（四）本书最大的特点是：对于修持路上的迷惑、歧路，以及不自觉的错误，都一一点破。

（五）读者也许会感觉，内容有偶尔重复之处，因系讲课方式，加重注意，故不加任何删编，以保持原貌，并尽量保持讲课时的口语化，使读者有身临其境之感。

（六）本书系禅定师听课笔记，再配合录音整理而成，并经法师及谢锦扬居士校核经典，以及李淑君居士整阅全文，最后由刘雨虹居士总其成，并加标内容提要。在作者离台时期，本书能够顺利出版，实得力于前述几位贡献心力，在此一并致谢，并请各方不吝指正。

（七）本书原名是《融会显密圆通修证次第》，因避免与其他经论混淆，改为较浅显的现在书名。

再版说明

《如何修证佛法》这本书，是一九八九年出版的，次年就受到美国学界的注意，很快译成了英文，书名为“*Working Toward Enlightenment*”，并已于一九九三年由美国 Samuel Weiser 公司出版上半部，下半部将于今年年底问世。

把这本书翻译成英文的人，是杰西·克里瑞（J. C. Cleary），他与汤玛士·克里瑞（Thomas Cleary）两人，是美国翻译界有名的两弟兄，他俩二十多年前在哈佛大学毕业时，立志要从事东方文化的翻译工作，当时也曾有人笑他们的选择平凡；但是十几年来，汤玛士已经翻译了三十多本中国的古籍，包括《周易》、《孙子兵法》、《道德经》、《孙不二女丹》、《悟真篇》，以及八十卷的《华严经》等，成效惊人，叹为观止。本书是杰西所译，汤玛士翻译的南教授另一本书《禅与道概论》，已经完工，将于明年出版。杰西的译作虽不及乃兄那么多，但也是优秀的翻译家。

汤玛士在给包卓立（Bill Bodri，本书英译本序言的作者）的信中谈到，一九八〇年开始阅及南怀瑾教授的著作，认为南氏的学术宽广博大，融通各家，既有理论，更有实证，为时代所罕见。他并且强调，本书英译本出版

后，将对西方造成震撼，因为南氏的讲解和表达，是前无古人的。

汤玛士·克里瑞，除了几十本东方文化的译作外，另有自己所著《日本人的兵法》(The Japanese Art of War)一书。该书不久前已译成中文，由台湾金禾出版社印行。

印度在释迦牟尼灭度后九百年间，也有一对兄弟，就是无著、世亲(《俱舍论》的作者)。这两兄弟著作极丰，对佛法的发扬影响至巨。有人戏称，克里瑞两兄弟，是无著、世亲两人转世，只不过，这次是到美国，继续他们弘扬东方文化的工作。

本书自出版以来，已销售近八万册。其受欢迎的程度，可见一斑。在今日的社会中，看到这么多的人注重身心修养，真是令人欣慰的一桩事。

对本书贡献心力的人很多，最初帮忙抄稿的邢慧女士，亦为其中之一，初版时漏列，趁此新版机缘，附笔致意。

刘雨虹 记
一九九四年七月

目 录

出版说明 1

编者的话 1

再版说明 1

第一讲 1

本讲缘起

释迦悟了什么

参考经典

解脱和悟道

倒因为果

见地修证及行愿

四加行

第二讲 14

伪经之辨

《楞严经》的密因

心与缘

七处征心
八还辨见
五十阴魔
色阴

第三讲 28

走火入魔
受阴
想阴
行阴
识阴

第四讲 39

水老鹤
识阴
五阴及边际
妄想本空
四大解脱
佛说《法华经》
拈花微笑

第五讲 59

《法华》和《庄子》的寓言
五千比丘离席
分段及变易生死
弹指八万四千劫

《序品》——东方现瑞
《比喻品》——火宅三车
《信解品》
《药草喻品》
《化城喻品》

第六讲 75

《法华》与寒山
衣中宝
少欲及无欲
佛法与皇帝
永恒不变存在的真理
大医王
多宝如来和张商英
龙女成佛

第七讲 86

十念法门
安般、止观、炼气
《安般品第十七》
正意、正身、正言
出息入息
气与两腿
罗云念安般

第八讲 97

修持证果
初禅到四禅
结使和大阿罗汉
念身与白骨观
念佛与净土宗
念法与学理实践
念僧念圣贤僧
念戒守戒
念施念舍
念天及天堂

第九讲 107

孟子的浩然之气
见思惑和结使
《楞严经》中的十种仙
六欲天道
断欲及炼气调息
瑜伽及密宗的修法

第十讲 119

听息数息的问题
精气神、乐明无念与三界
空假中三止三观
密宗及修气
修脉

生命和宇宙法则

第十一讲 130

达摩的理入行入

二祖安心

四祖与各宗派

五祖的时代

六祖的时代

即心是佛的流弊

小释迦仰山

临济四料简

第十二讲 142

参话头

观心法门

三际托空

再说临济四料简

永嘉说三身

禅与《指月录》

生死问题

沩仰的对答

夹山悟道

第十三讲 159

思想念头的流动

三际托空与现在心

四料简与火候
军事艺术和禅
夹山度洛浦
《宗镜录》悟道十问
洛浦三关
说临济
说曹洞

第十四讲 176

不二法门与自然外道
真空顽空
真有假有
一切唯心和身心
说洞山
易卦和五位君臣
三种渗漏
说曹山
如来禅与祖师禅
五代的人才

第十五讲 195

如何去身见
鸟飞式
再说修气
睦州的草鞋
说云门

三平偈
法身两般病
陈尚书宴云门

第十六讲 207

顾鉴咦
法眼宗
见桃花悟道
围起来打
四禅、四大和三大劫
身心健康的修道
性相二宗
五遍行及五阴
意识和余力

第十七讲 224

说圆悟勤
闻思修是什么
信之难
说定
昏沉定世间定
修定
修空与枯禅
修有与紧张
调整色身

第十八讲 238

水火风三劫
三界天人
宇宙的灾难
人类自身的灾难
心法与色法
人体的三界
无住、无著、无愿
心体及其作用
心、意、识
变化气质

第十九讲 249

第一障碍——身见
色身转变
不是绝对的时间
三灾与修持
四大种与色法
相续心
四禅八定和精气神
善人的凡夫禅
轻安、定、非定

第二十讲 263

什么不是定境
专一作意