

B946.5

W17a1

定慧初修

南怀瑾 著

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

定慧初修/南怀瑾著. — 上海:复旦大学出版社,2002.6
ISBN 7-309-03194-6

I. 定… II. 南… III. 佛经-注释 IV. B942

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026569 号

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65642892(编辑部)

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

经销 新华书店上海发行所

印刷 丹阳市教育印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 8 插页 4

字数 135 千

版次 2002 年 6 月第一版 2002 年 8 月第二次印刷

印数 11 001—22 000

定价 14.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

出版说明

“戒”(戒律)、“定”(禅定)、“慧”(智慧),是佛教全部学说的三大组成部分。戒,是用来防非止恶的;定,是用来息虑静缘的;慧,是用来断除烦恼的。它们之间相辅相成,共同构成了佛教人士修学的基本内容。本书收录了台湾著名学者南怀瑾先生所作的一组佛学讲演录。其中,前三篇是有关修习“戒、定、慧”三学的论述的摘要(首篇《修止观与参话头》为南怀瑾的老师袁焕仙先生所作),后六篇是作者对《观无量寿佛经》(净土宗的根本经典之一)以及禅观、般若正观、观音法门、净土法门等所作的通俗的讲解。兹经作者和原出版单位台湾老古文化事业公司授权,将老古最新版(2001年版)校订出版,以供研究。

复旦大学出版社

2002年4月25日

目 录

修止观与参话头	1
戒学	2
定学	3
慧学	12
修定与参禅	20
初修禅定入门方法	24
定慧影像	30
参禅指月	34
禅净双修调和论	43
观无量寿佛经大意	49
净土三经的高下	49
禅、唯识、净土	52
观想和念佛	55
大道废有仁义	58
禅观略讲	79
静坐姿势——七支坐法	79

静坐的基本认识	82
修证与方法	84
六妙法门	90
六妙法门止观的认识与实践	95
念身法门的基本认识	102
般若正观略讲	115
从普贤行入三摩地	115
尽无尽法门 汝等当学	117
《心经》为般若法门精髓	118
如何了苦？首重观想	120
照见五蕴皆空	122
小乘佛法如何禅修	124
般若就是无上咒	125
色与空的问题	126
色不异空 空不异色	128
受想行识 亦复如是	130
教你一个咒子	132
空里谈空 都是空话	133
五蕴一空 依性起修	135
无量法门誓愿学	136
观与照是同是别	137
事理一定圆融	139

学佛从有寻有伺开始·····	141
境网吹识浪 自有定盘心·····	143
轻轻从心头起观·····	145
讲个禅宗故事·····	147
苦由我来·····	149
四大并没有障碍你·····	151
多消一分业·····	153
不沾念·····	155
生死本空·····	157
见性解脱 能所双泯·····	159
自度自度 快快自度·····	160
观音法门略讲 ·····	162
念佛如何得一心不乱 ·····	187
净土法门·····	187
几人得到了一心不乱·····	189
与《药师经》合并参究·····	192
全心全意的想念·····	194
举一则笑话·····	196
临终时的念佛·····	197
自欺、欺人、被人欺·····	200
心头只挂着这一念·····	202
穷极呼天 痛极呼父母·····	204

“顽空定”的念佛法·····	206
但持正念 莫问黑烟·····	208
生灭灭已 寂灭为乐·····	210
带业往生与消业往生·····	213
南怀瑾先生著述目录·····	242

修正观与参话头

盐亭老人袁焕仙 著

树信依师，舍三学而业何修？德何进？三学者，戒、定、慧也。无戒而德莫全，无定而事莫成，无慧而智莫显。德者，仁也。慧者，智也。事者，勇也。释曰：戒定慧。孔曰：智仁勇。东方有圣人焉，西方有圣人焉，此心同，此理同；盖不同，即非圣人。古德云：同一鼻孔出气。故曰：十世古今，始终不离于当念。无边刹境，自他不隔于毫端也。然学人致力于斯，每生多异，今以二法揭其咎。

一、志困平常。

尝自念言：是三学者，人人能作，人人能解，实无奇特，宁有胜行？以白乐天之贤，白鸟窠言，犹曰：三岁孩儿解得。况其余乎！惟以平视，遂忽不趋；无始沉沦，长劫没顶。古德讥曰：近山无柴。近河无水。

二、心理怠忽。

未了当体圆成，无德不具，放心不系，怠忽趑趄，谓

此三学，圣者所居，凡庸宁至？或云：法尔如是，何假他求。以智隍之精勤，未遇玄策，犹困半途。慧南之勇锐，不识云峰，尚落窠臼。况其余乎？惟以怠居，遂远离勇。古德曰：几多鳞甲为龙去，虾蟆依然鼓眼睛。

此略立二支，余固不及也。依次第言：三学启当人之一行。

戒 学

沙弥十戒，比丘二百五十戒，菩萨十重四十八轻戒，密乘十四，优婆塞、优婆夷等，乃至八万细行，统曰戒也。无戒何以全德？德不全，行焉尚？尚行全德，君子胜行，莫尚乎此。行人无始落没天涯，还家路迷，荡不知返，邪师诡说，异论庞然。今欲回车，途何由识？此戒者，指途的要。依要而行，安全抵舍。故曰：佛涅槃后，以戒为师。《永嘉集序》曰：非戒不惮，非禅不慧。

或曰：湛堂准谒梁山乘，乘曰：驱乌未受戒，敢学佛邪？准捧手曰：坛场是戒邪？三羯磨梵行阿闍黎是戒邪？乘大惊。又有以戒定慧学，问一古德者。德曰：我这里无如是闲家具。

又嵩岳元珪答乞戒者曰：汝既乞戒，即既戒也。所以者何？戒外无戒，又何戒哉！又曰：若能无心于万物，则罹欲不为淫，福淫祸善不为盗，滥误疑混不为杀，先后违天不为妄，昏荒颠倒不为醉，是谓无心也。无心则无戒，无戒则无心。无佛无众生，无汝无我，孰为戒哉？云云。如彼说，又何邪？

曰：是法非语言能论、意识能缘。汝辈但紧紧记着、守着，无戒而德莫阶，无舟而海莫泛，则得矣。何也？在他既阶既泛之人，何德非戒，何行非戒，何事非戒。若然，持邪？犯邪？开邪？遮邪？开遮持犯之法以权，信愿行证之趣为实，因权及实，既及实已，云何是戒！云何非戒！然未济海者，因不可忘乃舟也。行人！行人！即应严守下之五戒：一杀、二盗、三淫、四妄、五酒。

又此五戒者，任何一戒，严守专工，悉能了彻本来，发明大事，况尽持乎？他方非计，以吾土言，道宣辈其先例也。

定 学

记曰：知止而后有定。佛曰：奢摩他。天台大小

止观，定相千差，定名匪一。曰：定则不二。佛说无量法门，总摄止观。止者，心一境性。观者，抉择法慧。心一境性，缘无分别。抉择法慧，缘有分别。无分别断烦恼现行，有分别断烦恼随眠。二者相依，疾风扫叶。若曰偏废，必覆辅车。又止者，定也。观者，慧也。今以观糅杂于定学，共立一节者，盖以遍言，无止非观，无观非止。且欲于下文第四节开彼参话头等四法也。黄叶止啼，诘实义乎？是皆路途之方便，非及奥之良规。若及奥也，则此戒定慧学，皆为闲话，尚何所谓糅杂非糅杂邪？然此止观，亦开为二：

一、胜妙止观。先得止而后起观者。

二、随顺止观。依学人功行、方便、次序不定。

曰止观。曰胜妙。曰随顺。种种名，种种法，悉以实诠人无我，法无我为其究竟。当人苟直下无我，无我则无心，无心则无法，无法则无人，而大用繁兴也。曰止，曰观，诘不悖乎！其或未然，刺股封衾，宁忘载道。既载道也，而于此道起大障碍者，厥有多咎，今但及二。

一、昏沉。

心身于所缘境，无堪能性者，昏沉也。如心缘无念而定，久渐心昏身疲，继至睡眠等，修定行人最难辨者此耳。盖掉举易知，昏沉难捡。古人于此，乃开二门：一粗。二细。粗固无论，细为如何？谓于所缘境，稍不

明显，心无策励，皆昏沉也。比来同辈，每印个似清净境界，或少许光影者，即曰：得某定、某三昧。以余勘之，皆昏沉也。去圣日遥，谬阳焰而曰清波，可无惧乎？

二、掉举。

贪彼前境，妄计过未，摇心异趣，随业散乱者，掉举也。如心缘无念而定，久则放心不求，自意不牧，遂至朋从尔思。修定行人，人百其病。苟无昏沉掉举，无论何人，当时泊然在定，诟有他哉？一切止观法，衍文也。

行人既不越乎止观，然则缘当何缘？此无定法。要以行人乐欲及烦恼轻重而为对治，略开六法：

- 一、贪重者，应缘不净法。
- 二、瞋重者，应缘慈悲法。
- 三、痴重者，应缘缘起法（十二缘起）。
- 四、慢重者，应缘界差别法（地水火风空识）。
- 五、寻思重者，应缘出入息法。
- 六、等分行者，应缘各别缘上诸观。

止观理趣，既已粗知，于焉起行，得地为上。古哲择处，人物悉宜，四时咸序，曰山、曰海、曰崖谷、曰市尘，总以便利行人，不害进业为是，当人自检。

既得地已，行住坐卧，无非道场。为利初机，故言坐法。金刚坐、狮子坐、七支坐等，坐有多名，名有多德，都非此急，今以下面之九法为行者的趋，若忘筌罟，

是此非此也，均无不可也。

一、跏趺或半跏趺——如有病或吃苦随坐亦可。

二、竖脊——直如树铜钱。

三、平肩——肩须放松。

四、手置脐下，约四指处结定印——右手放在左掌上，必两大指微微相触。

五、项微俯——项左右有脉如鱼鳃，出入循环，冲动内气，故易掉举。微俯则压二脉不动，自然在定也。

六、唇合，任其自然。

七、舌抵上腭。

八、眼微开，自鼻端下视——远五尺近三尺。

九、呼吸任其自然。

行既趋乎上阶，业每新于日异，笃行固一，业相繁多，先圣以九法表之，令行者无栖故窠，日新乃德，甚可追也。今示定相，亦曰止相当然应有之过程，如次：

一、内住——即念住。摄外攀缘，离内散乱，最初系心故。

二、等住——即续住于所缘境，相续而转，微细系缚渐略故。

三、安住——或失念、或驰散，能复敛摄故。

四、近住——收摄失念，及驰散，已能如理安住故。

五、调顺——思维定生功德乐，察烦恼过患，令其调伏，心不散乱故。

六、寂静——于粗寻思、烦恼，能起正念断除，令心不流散故。

七、最寂静——于极寻思、烦恼，亦能断除，或时失念，率尔现行，亦能治伏，如是等过，令不更起故。

八、专住一趣——于所缘境，恒常相续而有功用故。

九、等持——于所缘境恒恒相续，无功用故。

是九相者，修定行人必经之程，得等持已，心一境性，即时身心轻安，名为得止。止者，定也。行人证此轻安，即得定也。然此亦有四胜相，恐学者昧而不察，得少忘全，特开四法，检其伪真。

一、头项似重而无损恼。

二、遍身如风内触妙乐。

三、身内如满溢状。

四、于诸烦恼乐断能断。

止既得已，由此起观，曰妙胜观。此以道例，止共而观不共。盖外道有止而无观，纵曰观，非此之观也。

观亦开二门六事。二门者：一、正思择。二、正极思择。正思择，缘尽所有性。正极思择，缘如所有性。此复依六事而行，观察如次。

一、义。谓于所缘依圣言教，而明了其义。

二、事。谓由义所指之一切事。

三、相。谓所缘之事，思维其自相及共相。

四、品。谓依义及不依义，所得善果恶果。

五、时。谓于过、未、现决定如此。

六、理。理又开四。

1. 观待道理。以观待而自明(如烟起而知有火)。

2. 作用道理。以作用而自明(如笔墨人作用而成字)。

3. 证成道理。以证得而自明(如饮茶已而渴解)。

4. 法尔道理。不待证而自明(如三加二等于五)。

既得止已，依轻安力，起分别观，观法虽多，无我空观，最为殊胜。所以者何？以此观者，能破根本我执也。如是分别思维，因止以观，因观以止。有时全止无观，有时全观无止。有时观止双忘，有时观止共显。时时增上，了体明静，所观能观，一切不系，内心外境，了不可形。而当人在此过程之中，所见如虹、如电、如日月、如流星、胜境、劣境、光影、非光影等，一切境界，不舍不取，无憎无爱，一一消归自性，乃曰观果。

上说杂摘经论，百中仅一，行人但企于此，曰观，曰止，其庶几也。然略而未及者，止观之前行资粮，并正。行时之助行，与断除沉掉之方便耳。宁可忽乎！权开

三法，次略说之。

一、未修止观前，应具之资粮。

备预不虞，先哲所欽。矧应具之资粮乎？诗曰：乃裹糒粮。唯识于斯，特立一位，曰资粮位。固不可忽也。今依论摘四：

1. 地随顺。上文已粗说，即得爽垲之地等。
2. 戒清净。戒如筏，舍筏何渡。
3. 远离欲。欲如系，离系乃行。
4. 应决定三见。

(1) 出离见。人天六道，善恶诸业，皆为有漏，决不染不着。

(2) 菩提见。即觉也。行人当净佛国土，成就众生，难行能行，决不推诿。

(3) 空见。一切法因缘而生。

二、正修止观之助行。

借错攻玉，尚咏他山，履此胜行，宁忘助伴。缘苟有愆，过患立显。废半途，返归车者，悉由此也。先圣悯之，爰开六法：

1. 睡眠适度。是睡眠者，本系过患，身不堪能，乃暂休息。行者应作如是思维，务于自所缘，自思择，审度如理，即在睡中，亦不忘失。睡眠时间，亦须适合，总以回复疲劳为度。过短过长，皆为过患。睡眠方式，以

吉祥睡法为是。盖此式诸圣所由，能除恶梦，及贪著睡眠等诸过患也。

2. 食知量。万病多从食有，讷知食即是病。行者食时，当作疾病想、防护想、不自在想、报恩想、药想，如量而止。

3. 密护根门。色、声、香、味、触等，本自虚寂，当体即空。如空无染，仁者自闹。苟不取相于外，云何能动于中，内外翕然，天君寂然，漏泄远矣。

4. 正知而住。义所当为，力所能为，如理而为，不躁不谄，为而不为，无间无遗，一派圆成，法尔如是。曰：正知而住。

5. 发露忏悔。日新又新，德基于悔。讳恶自封，善无由迁。讳恶岂君子，迁善非小人。欲完大事于将来，宁潜过患于今日，过而不潜，悔德尚矣。

6. 恳祷加持。易尚感通，爰立恳祷。恳祷曰感，加持曰通。感而遂通，物且云然。君子胜行，宁忽乎此？密乘之所以重礼拜，而诸宗之所以有祈祷矣。斯法也，大人犹馭，矧彼初机。

如是六法，行人朝斯夕斯，借助于彼，所作必办。

三、正修断除沉掉方法。

曰止，曰观，从本以来，人人具足，个个圆成，亦非他得，不从师授，且非修有。若修而有，小乘法，外道