

定
慧
初
修

袁焕仙
南怀瑾
著

人民东方出版传媒
東方出版社

定慧初修

袁焕仙
南怀瑾 著

图书在版编目(CIP)数据

定慧初修/袁焕仙,南怀瑾著.—北京:东方出版社,2016.12

ISBN 978-7-5060-9416-0

I.①定… II.①袁…②南… III.①佛经—注释 IV.①B942

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 318863 号

定慧初修

袁焕仙 南怀瑾 著

责任编辑:孙 涵 张莉娟

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:鸿博昊天科技有限公司

版 次:2017 年 6 月第 1 版

印 次:2017 年 6 月第 1 次印刷

开 本:640 毫米×960 毫米 1/16

印 张:14.5

字 数:145 千字

书 号:ISBN 978-7-5060-9416-0

定 价:30.00 元

发行电话:(010)85924663 85924644 85924641

版权所有,违者必究

如有印装质量问题,我社负责调换,请拨打电话:(010)85924602 85924603

南懷瑾

作品



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。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，博览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生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，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，先生终于寻根问源回到故土，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。

本书以佛法之无漏三学戒、定、慧为中心议题，收录了南怀瑾先生及其恩师袁焕仙先生有关止观、修定、修慧的述作，既有对三学的总的阐述，又有对禅观、般若正观、观音法门、净土法门等的研究与讲解，为学佛者提供了入门的方便。其中提到的许多问题，都是实际修习中经常会遇到的难点疑点，南先生以过来人的经验，以透彻通达的智慧，为读者提供正知正见，提示重点要点，真正起到了答疑解惑、指点迷津的重要作

用。他更郑重提示大家，佛法一定是圆融的，没有“此事非如此不可”的世间成见，这点值得所有人细细思考参究。

戒定慧之学，涵盖了佛教的全部教义，包含了全部修行法门，它们之间既循序渐进，更相辅相成。对于修习之人，南先生强调，必须要有大愿力和大善行贯彻始终，且“说得一尺不如行得一寸”，不论出世入世，都要知行合一、悟行合一，这样才能够真正进入，才能够谈成功。先生的经验是，念佛念得好的人，其外貌更显慈祥、可亲、活泼、和蔼、清净、庄严，心身更健康，头脑更清楚。先生一贯认为，学佛也好，修道也罢，重点、关键点，也是终极目标是要做回一个活活泼泼的平凡人，成为一个慈悲喜舍的平凡人。

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，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

二〇一七年五月

| 目 录 |

- 修止观与参话头法要····· (1)
 勤三学○戒学○定学○慧学○
- 修定与参禅法要····· (19)
 初修禅定入门方法○定慧影像○参禅指月○
- 禅净双修调和论····· (41)
- 观无量寿佛经大意····· (49)
 净土三经的高下○禅、唯识、净土○观想和念佛○
 大道废有仁义○
- 禅观研究三讲····· (77)
 静坐姿势——七支坐法○静坐的基本认识○修证与
 方法○六妙法门○六妙法门止观的认识与实践○念
 身法门的基本认识○
- 般若正观略讲····· (109)
 从普贤行入三摩地○尽无尽法门 汝等当学○《心
 经》为般若法门精髓○如何了苦？首重观想○照见
 五蕴皆空○小乘佛法如何禅修○般若就是无上咒○
 色与空的问题○色不异空 空不异色○受想行识 亦
 复如是○教你一个咒子○空里谈空 都是空话○五
 蕴一空 依性起修○无量法门誓愿学○观与照是同

是别？○般若正修 事理一定圆融○学佛从有寻有伺开始○境风吹识浪 自有定盘心○轻轻从心头起观○为大家讲个禅宗故事○苦由我来 有我就有苦○四大并没有障碍你○多受一分罪 多消一分业○善念恶念都不沾○生死本空 有何可怕○见性解脱 能所双泯○自度自度 快快自度○

观音法门略讲 (149)

念佛如何得到一心不乱 (173)

一心皈命净土法门○几人念佛得到了一心不乱○要与《药师经》合并参究○念佛是全心全意的想念○举一则念佛的笑话○临终时为何不能念佛○自欺、欺人、被人欺○心头只挂着这一念○穷极呼天 痛极呼父母○“顽空定”的念佛法○但持正念 莫问黑烟○生灭灭已 寂灭为乐○

带业往生与消业往生 (197)

修止观与参话头法要

盐亭老人袁焕仙先生著

勤三学

戒学

定学

慧学



勤三学

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：非戒不禅，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、阿阇黎是戒邪？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，无汝及无我，孰为戒哉？云云。如彼说，又何邪？

曰：是法非语言能诠、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，固不可忘乃舟也。行人！行人！即应严守下^①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，诂实义乎？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，诂

① 原文为“左”，今改简体横排，故改为“下”。

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，诂有他哉？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、曰市廛，



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^①之九法为行者的趋，若忘筌罟，是此非此，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) 舌抵上颚。

(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。

^① 原文为“左”，今改简体横排，故改为“下”。

(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。以外道例，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，先哲所钦。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：

(一) 地随顺。上文已粗说，即得爽垲之地等。