

南师所讲

呼吸法門精要

刘雨虹
汇编



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

南师所讲

呼吸法門精要

刘雨虹 汇编


上海書店出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

南师所讲呼吸法门精要/刘雨虹汇编. —上海:上海书店出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5458-0766-0

I. ①南… II. ①刘… III. ①南怀瑾(1918~2012) —佛教—思想评论 IV. ①B262.5②B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 164678 号

责任编辑 杨柏伟

装帧设计 王晓阳

南师所讲呼吸法门精要

刘雨虹 汇编

上海世纪出版股份有限公司

上海书店出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海展强印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 50,000

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-20000

ISBN 978-7-5458-0766-0/B·47

定价 20.00 元

编者的话

这本小书的出版，颇有些特殊的因缘背景。

首先是南师怀瑾先生，在宣导文化说法五六十年的经历中，深感几世纪来，由于修持方面的障碍和问题，造成行者难以如法，故而修持的人能成功者极为罕见。

南师一生致力于各教派的实证和研究，认为释迦佛所传最快捷修行的两大法门，未获真确明了，实为行者难以成功的主要原因。

为此之故，近数年来，南师于讲课时，常常涉及《达摩禅经》中之十六特胜安那般那法门的解说。

二〇〇七年二月春节讲课期间，南师在教授十六特胜并督导同学修持之时，某

日，忽然指示编者，将其散见各书及讲记中之安那般那修法，加以收集整理，并汇编成册，以方便学习者修持之参用。这本书就因而产生了。

关于安般法门，除经典中有扼要的提出外，千余年来，多有大师将个人修法成就，系统辑集成论，其中以六妙门三止三观最被称道。

学佛修法，其方式，其制度，在时空

不同，对象有异的状况下，不免形成改变，也是势所必然。昔日就有百丈禅师创建丛林制度，大改印度规律，当时曾遭严苛之抨击，而佛法却因之发扬光大。

一般认为，“经、律、论”三者，论著属个人心得经验见解之说，故能承受讨论或批评；甚至戒“律”部分，除根本性戒外，亦可因时因地重新讨论或修订。

有人说，在了解一种新的修行方法论

述时，先需查究是何人所说，何时所说；如果是学者或义理师所讲，可列入佛学中作为学术参考。

如果言说者是实际修持求证有成的行者，那就要慎重的对待了。

但是，无论如何，修行是有因缘因素的；如对传法的人，或对所传的方法有所疑虑；或认为与经典及古贤所说未能完全契合，则可有几项选择：其一是自己修证，

届时圆满自明；其一是改投其他有修有证的大师学习。故而不必斤斤于微末细节。永嘉大师曾说，“大象不游于兔径，大悟不拘于小节”。

在这本书中，南师评论了一些修行方法，不管是正说，是反说，读者定有智慧去深入，去体会。希望这本小书能对修学者提供助益和方便，为祷为盼。

又，本书原稿及编者的话，在二〇〇

八年已经南师审阅无误。

刘雨虹 记

二〇一三年四月 庙港

第一节 容易成功的法门

佛法是什么 3

释迦教的长寿法门 8

修行道地经的故事 14

消息 出入息 21

第二节 为什么修出入息

说风 25

善行数变的风 30

风动了 34

转化四大 38

目 录

老子也说出入息 41

出入息发展出的法门 47

第三节 六妙门的修法

说六妙门 55

色身转化 60

数息的秘密 63

把思想意识拉住 68

如何数息 73

数和随 78

止息的状态	82
六字诀	88
观 还 净	94
六妙门的问题	101
第四节 十六特胜的修法	
最好的修持方法	117
十六特胜	119
受喜受乐到初禅	130
心念的境界	135

观无常 观出散 139

观离欲 观灭尽 观舍弃 146

分三组的十六特胜 150

第五节 与修法有关的事

十种一切入 157

瑜珈和密宗 165

境 行 果 170

再说气 止息 息 180

谁在退步 187

第一节 容易成功的法门

佛法是什么

释迦教的长寿法门

修行道地经的故事

消息 出入息

第一节 容易成功的法门

佛法是什么

我们这一次开始，是从佛法入手，不是佛学，也不是佛教。你们看我的书，有一个观念要搞清楚，我经常把这三个分得很清楚。第一个是佛教。佛教是宗教，它有它宗教的形式，有它宗教的习惯，有它宗教的行为；譬如出家、盖庙子、化缘、