

南懷瑾文化

如何修證佛法

南懷瑾／
講述

上

第一講

內容提要

本講緣起

釋迦悟了什麼

參考經典

解脫和悟道

倒果為因

見地修證及行願

四加行

這一次我們講這一門課，有一個因緣，在此先報告一下。諸位學佛、學禪、學打坐，可以利用這個機會盤盤腿，會有很大的好處，不講有沒有工夫，先把兩條腿練熟再說。現在繼續剛才的話，談到開講這個課程的因緣。今年正月間，一位老朋友蕭先生來看我，臨走時問了一句話：「釋迦牟尼佛十九歲出家，最後抬頭觀明星而悟道，他悟的是什麼？」

這個問題如果是別人問，倒沒有什麼重要；但蕭先生研究佛學多年，他提出了這個問題，卻是不比尋常。

根據經典與傳記的記載，釋迦牟尼佛剛生下來，便具有與眾不同的稟賦。因為過去多生累劫的修持，才有這一生出生時的各種瑞相。他拋棄了王位，又出家求道十二年。大家要注意這「十二年」，因為很容易輕輕把它忽略過去。

現在我們把重點放在釋迦牟尼佛修持的十二年來講。當時印度的宗教，有各宗各派的修持方法，這些修法，在釋迦牟尼佛以前，就已經存在了。當時釋迦牟尼佛學了各種苦行，用了各種不同的方法修煉。他不像我們現在人

學佛，三心兩意的，東面去拜個老師，西面去拜個老師，這邊去套幾句話，那邊去套幾句話。而釋迦牟尼佛每一次都是誠懇懇去學，該下的工夫，他都做到了，然後他認為那些都不是道，不是究竟。於是自己又到酷寒的雪山上去修苦行，經過六年，認為苦行也不是道，只好又離開了。後來在恆河邊菩提樹下打坐，發誓非成無上正等正覺不可，否則便死在那裡，最後終於觀明星而悟道。

其實這一段大家都已經知道了，我再講一遍的原因，是要提起大家的注意，也就是要大家知道，釋迦牟尼佛在這十二年中，做了些什麼，又是如何修持的。我們看了他的傳記，只看到他學無想定三年，最後「知非即捨」，往往忽略了他在這十二年當中，認真修持的一面。

我們先來說一說，什麼是「無想定」？這是印度的古法，中國及世界各地都有，也就是修道人想學到的那個「莫妄想」——沒有妄想。

比如我們大家打坐，能不能做到盤起腿來沒有思想？絕對做不到。我常說笑話，只有兩種人可以做到，一種是還沒有出生的人，一種是已經死了的

人。除了這兩種人以外，幾乎沒有人能夠做得到。剛剛有位比利時的同學，也與我討論到這個想與不想的問題；我們也談到釋迦牟尼佛，在學無想定三年以後，發現那不是道而丟掉，並不是他沒有修成，而是修成後丟掉了它。因為那不是道。由於佛經文字簡單，我們容易看過去而忽略了。

佛學的「非想非非想定」，這個名辭很美。「非想」，不是我們普通慣性的思想境界；但是「非非想」，不是思想，勉強就說它是一種靈感吧！是一種超越思想的靈感。現在有一種「超越冥想」，其實，也還不是這個「非非想」。

「非想非非想定」與「無想定」的這個「定」，完全不同。無想定是把思想完全滅除掉，而這個非想是「絕對沒有思想」，可是又不像無想定般什麼都不知道。它不是沒有知覺，沒有靈感的一種工夫，這是當時所標榜的最高修煉方法。釋迦牟尼佛以三年的時間，達到了這個境界，但發現它不是道，所以又丟掉不要了。大體上，佛經傳記所講的佛的修煉經過，這是很重要的兩點。

為什麼不提其他的修煉呢？原因是這兩種修持的工夫、實驗，已經涵蓋了世界上很多修持的方法，也是很重要的方法，所以釋迦牟尼佛其他的修學，都可以不必再細述了。例如，佛在學道前，對於數學、武功、文學，都達到了最高明的境界。出家後，又學成了這兩種最高的法門，但是認為還不是道。其實，假如你真能做得到，天天在那裡一動都不動，即使你沒有道，別人也認為你有道，皈依弟子也都來了。（眾笑）

大家注意，釋迦牟尼佛認為這個並不是道，當時他再也找不到明師，只好自己到雪山去修苦行了。他一天只吃一個乾果，當然餓扁了，餓得不成人形了。他這樣修，是要找出一個真理來，但是六年之後，他認為苦行也不是道，然後就下山去了。

釋迦牟尼佛到了恆河邊，牧羊女供養他很好的乳酪；因而擺脫了父親派來的五個緊跟著的年輕人。因為這五位認為佛放棄了修行志向，所以離開佛，這五個人後來就是佛在鹿野苑最先所度的大弟子。

這時一般人都都認為他「退道」——退票了。因為大家都認為，出家人

修道應該苦行，於是那些跟他的人自然退會。可是有一點我們要注意！他因為得到了營養，恢復了體力，才覩明星而悟道。所以我經常提醒出家人，要特別注意身體健康與營養，因為沒有健康的身體，是無法修道與證道的，這是一個事實。有關身體的健康與營養，以及與修道的關係，我們都要一步一步提出來研究。

佛接受了營養，恢復了體能，才渡過恆河到菩提樹下。那時，他沒有辦法找到一個能夠指導他的明師，祇有靠自己，到菩提樹下打坐、發願。

這簡單的幾個字，很容易被忽略過去，看的時候，意思似乎懂了，可是沒有深入體會。佛當時的誓願，推開了宗教，推開了莊嚴的辭句，等於說發了誓、賭了咒——這一次如果我不成道，就在這裡死掉算了。不起此座，就是這句話，他求道就是那麼的專心。

根據《釋迦如來應化事跡》的記載，佛在六天之內，先得四禪八定，再得意生身，而後陸續一夜之間證得六神通。第七天的凌晨，抬頭一看，注意啊！釋迦牟尼佛打坐不像我們那麼呆板，頭也不敢抬，他大概也要休息休

息，抬頭一看，看到天上的明星，而證悟到了阿耨多羅三藐三菩提。由這裡岔一句話，想到了陶淵明的詩「採菊東籬下，悠然見南山」，一般人認為，這也算悟道了吧！（眾笑）

剛才嘮嘮叨叨的，說明釋迦牟尼佛悟道的經過，就是要說明我的老朋友蕭先生問的這個問題——釋迦牟尼佛觀明星而悟道，悟了個什麼？

你說這一下抬頭悟道，悟道了以後，前面那些修持都浪費掉了，那十二年的工夫都白作了嗎？換句話說，他悟道時不過三十歲左右，弘法時也不過三十一二歲，弟子們比他的年齡都大多了。他從小所受的教育，以及出家後，各種的修煉、修苦行，是不是白幹了？我當時回答我的老朋友蕭先生說：「他悟的就是那個緣起性空」。蕭先生說：「嗯，對了」，推開門就走了。

不曉得你們大家注意到沒有，這是個很嚴重的問題。他走了以後，一個念頭來了，蕭先生研究佛學很多年了，別人問這個問題還沒有關係，他問這個問題就嚴重了。換句話說，他問這個問題非常有深度，依照道理，釋迦牟

尼佛悟了「性空緣起，緣起性空」，這個道理很簡單，而在當時為什麼那麼難？難的是什麼？佛十九歲出家，修持了那麼多年，才懂得這個道理，而現在我們大家都懂，看一遍佛經的人都懂，對不對？這有什麼稀奇，如果悟到了這一點「緣起性空」，就一而貫之，一切通達了，那麼這是什麼道理？假定他悟的這個道理對，那前面工夫又怎麼說？又如何交代？

第二個問題，我們現在學佛，看到了佛法就曉得「自性本空，性空緣起」，雖然這個道理都明白，為什麼我們還是要修持那麼久？而且我們自己，不要說做不到菩薩，連初步的小乘羅漢都做不到。尤其令我感嘆的，在現在這個時代，連證到半個果位的人都沒有看見。

所以蕭先生一走，一個念頭使我心境不安，感嘆今天世界的文化，國內外搞宗教的，搞神祕學的，各類各式的花樣，都非常的發達，但社會也更亂了，文化的思想也更模糊了，越來越不對勁了。由去年年底到今春，同學們出國寫回來的信，所看到的資料，修道的也好，搞什麼的也好，到處一片混亂。唉！真是無一不亂，無人不亂，此所謂亂世也。

因此我心中非常不安，再加上蕭先生這一問，問題在哪裡？注意！我們大家學佛，有點顛倒因果。怎麼說呢？「倒果為因」，也就是說我們大家都在倒果為因。是的，我們都曉得自性本空，曉得都是因緣等等。但是，這些學理和道理，不是我們的，而是釋迦牟尼佛苦行那麼多年以後，對弟子們的回答；人家把這個回答記錄下來以後，我們看了才懂的。事實上，不是我們懂，那不過是佛經的增上緣，我們拿到佛的成果，加以接受而已。

那我們應該怎麼辦呢？答案是：我們也應該走修行的路子。要學釋迦牟尼佛一樣，走禪定的路子，向真正的修持路上去求證，自己去證到那個緣起性空。

因為我們懂得這許多道理以後，往往會誤以為自己的成果，尤其最近多年來講打坐的，一個個道家也會、密宗也會，滿口的行話，但是看看他那樣子，又一點都不像。至於說有沒有工夫，有沒有求證到，也一望而知。如宋朝大慧杲禪師說的，你有沒有開悟，你站在那裡我就知道了，哪裡還需要等你說。可是現在這些人，滿口的道理，尤其什麼奇經八脈，這裡通，那裡

通，熱鬧得很。我說「你不要把身體通亂了」，這一切都是因為我們先學了佛經上的那些知識，把前人修持的成果，拿來倒果為因。

釋迦牟尼佛這一大藏教，是理也罷，是經驗也罷，他只懷疑生死問題，生命的問題。他追求的是人生怎麼樣「了」。所以蕭先生提這個問題很重要，也就是這次開講的動機。

第二個動機是通知單上面講的，幾個外國回來的學生，朱文光、李文、陶蕾等，也提出這些問題要我講。我說我有一個條件，中英文的記錄同時出來，我就講。不要像以前一樣，每次講了以後，記錄了以後，幾年都沒有交卷，最後跑得沒影沒蹤了，這是第二個因緣。

第三個是要感謝這裡的住持，借給我們這個地方來講課。

現在再回到剛才的重點上。我們知道，一般講修證工夫，很容易犯的一個錯誤，就是把前人修持的經驗和累積的見地，拿來倒果為因，然後就變成佛學了。結果我是我，佛學是佛學，兩個是對立的，對於修持一無用處。所以我經常說，佛法——修持的方法，與佛學的涵義，是完全不同的。我們現

在要走的，是準備學佛的路線，也就是這次開講的因緣。

我們今天開講，所要引用的經典如下：

(一) 經部

《大般若經》

《大涅槃經》

《華嚴經》

《金剛經》

《心經》

《維摩詰經》

《楞伽經》

《解深密經》

《勝鬘夫人經》

《大寶積經》

《法華經》

《楞嚴經》

《圓覺經》

(二) 律部

四分律(小乘)

菩薩戒(大乘)

(三) 論部

《現觀莊嚴論》

《摩訶止觀》

《宗鏡錄》

正續《指月錄》

《大智度論》

《密宗道次第論》

《瑜伽師地論》

《菩提道次第廣論》

假定一個人想學佛，想學佛法，把上面列舉的這幾部經律論，花上三、五年的工夫，作比較深入的研讀，絕對足夠了。至於講到內容的採用，也不離這幾部經論，大家能自悟更好。有些朋友認為，祇要修持做工夫就好了，不一定要看經論，那是絕對錯誤的。要知道，做工夫，如果理不明，見不正，工夫就不會上路。換句話說，工夫做不好，那就是因為理不通達。

舉例而言，一位同學和我討論一件事，他說，我這兩天心裡頭好像有件事，他說，這是什麼？他覺得這是一個問題。他很用功，這些現象大家都會有，這確實是個問題。他說：我看這個東西，找這個東西，找它能不能找得到？我說：當然找不到，這是生理影響心理，這幾天氣候不對，你有感冒。這就是佛所說的煩惱，這位同學越找越找不到，越找越煩惱。我告訴他，你去找它時，它已跑掉了。等於小偷一樣，當你一叫小偷時，他早已走了。有時煩惱在心中，不去理它，因為找不出原因。於是這位同學，就另外換了一個思想、觀念來代替。我說對的。

但這只是普通人的修養方法，高明的人不做這種事情，因為他知道心

裡頭有個東西，找也找不到，《金剛經》不是告訴你，「無所從來，亦無所去」嗎？來無影，去無蹤，你知道它，它已經沒有了，最好不去理它。可是你說，現在我們煩惱來時，硬起心來那又變成真煩惱。這種不理的念頭就是真煩惱，也就是又加進去一個東西。

我們現在討論的，就是要注意心理與生理的關係。比如去年年底，有一位女居士，忽然嘴歪了，中風。她倒有信心，問我是不是氣通不過。另有一位居士，守戒律多年，眼睛忽然看不見了，是白內障，後來針灸好了，也問，是不是氣到那裡走不過了。這些都是最近的事情，證明我們學佛的，工夫和身心都有連帶的雙重關係。這些問題都要詳細討論，如不拿出來討論，問題會越來越嚴重。大家修持時，哪些是受生理影響？哪些是受心理影響？如何解脫身心兩方面的問題？一定要弄清楚才行。

我們再舉一個例子，去年一位朋友去世了，他也學佛很多年，但是解脫仍難，要想離開身體，說去就去，做不到。想做而又做不到，道理在哪裡？你真做到，你的身心分離得開，那就差不多了。但是這不算悟道，祇能說是

解脫。所謂坐脫立亡，盤個腿，或坐著就去了，不僅是出家人可以辦得到，在家居士也可以辦得到，甚至修養高的讀書人也做得到。

修持做工夫，身心絕對可以分離。但是，做得到身心分離，也不過是能夠解脫而已，至於悟道了沒有？答案是不一定。工夫要到可以坐脫立亡的境界，雖然不容易，但比悟道就容易多了。過去這一種方法，視為祕密不肯講，其實佛經上都有。佛法有八萬四千法門，講太清楚了會有後遺症。因為人們知道了會去試一試，反而試出毛病。又有些人知道了這種法門，可以藉此自殺，可以藉此逃避。為之故，才為大乘密乘戒律所禁止。但若作科學研究來講，可以知道肉體與精神如何分離，如果光憑我們自己修持，去磨練，幾十年中會不會摸得到，還是一個問題。

現在我們所要講的重點是三個，就是見地、修證與行願。

什麼是見地？

拿中國禪宗的術語來說，見地就是見道。見道以後，怎樣去修證？比如說，大家都知道「緣起性空，性空緣起」，知道以後要如何去實證呢？幾

十年前我還年輕的時候，開始學佛，當時有一個老牌的心理學教授，他說：非常佩服佛學的理論，但是認為佛學的理論沒辦法證明。因為佛學說一切唯心，如果現在要心理造出一個金鵝，而且會生金蛋，照理說一切唯心，應該可以造得出來，但是事實上卻不可能。見地就是理；行願同修證是事，照佛學的成語來說：就是「事相」，以禪宗的講法，就是功用，普通叫工夫。

大家學佛，首先提到定。能不能定？不去管它，先問能不能盤腿？盤腿不是定，只是習定的最基本方法。你腿都不能盤，還談什麼呢？理到了，事做不到是不行的。事相做得到，行願做不到也不行。

現在我們先解釋這三件事，並且要確確實實很老實的來討論。講修證，這些經、律、論，就包括在修證裡面。修證不離禪定，這點是很重要的。

關於「定」，最初譯為「禪那」，是梵語的譯音。以後借用中國文化裡的觀念——《大學》裡「知止而后有定」，故稱「禪定」。後期翻譯的經典，認為禪那不能完全表達它所涵的意義，於是又翻成「思惟修」。後來又發現這個名辭易被誤解成心理的思想，所以玄奘法師又譯成「靜慮」。不論

靜慮也好，定也好，都出自《大學》。事實上，這個名辭的定義很難下，彌勒菩薩一派，乾脆不講這些，就稱「瑜珈」。後來瑜伽是指修這一套工夫的人，而「瑜珈」則是這一套工夫的總名稱。

在印度，瑜伽與瑜珈，本是一個東西的兩個定義。如《瑜伽師地論》，瑜伽師是指修持有成就的人，地是次第，論是論述，所以書名的意思就是對修持一步一步境界的討論。佛法所有的經、律、論，都是告訴我們修證的方法。可是我們現在是他，我是我，完全合不攏來，理與事兩個配不起來。尤其是身與心不能合一，腦子知道這個道理，事情配合起來就做不到，這正是修證工夫的問題。

普通我們講修證的三部曲是見、修、行。要見道須有般若大智慧。見道是大智慧，大福報。真正的大福德，也是大智慧，有大智慧的人是大福德。智慧沒有開發是因為福德不夠。大智慧福德如何來？是「行」來的。所以見、修、行是三位一體，缺一不可。

現在有一個大問題，講到修，就提到定。一般人不論國內國外，對宗教

修持工夫都很內行，修就是修定。大家修定觀念的最大錯誤是什麼呢？是以為所謂「定」就是什麼都不知道，這與「應無所住而生其心」的意義是相違背的。此其一。

其次嚴重的是，現在一般人都搞神祕了。靈感啊！神通啊！第六感啊！超越冥想啊！各種神祕名稱都加上去，這是一個非常嚴重的錯誤。大家要知道，神通與神經是雙胞胎，這一點真是很嚴重的問題，因為失之毫釐，差之千里。

話又說回來了，什麼是定？一定要認清楚。四禪八定，是佛教修證方法的中心基礎，不過佛法不在定上，定是共法。但是佛法也不離開定，歷代《高僧傳》中，工夫修證到「定」的比丘及比丘尼非常多。甚至南北朝的皇帝，也是與佛教有關，如劉裕小名寄奴；梁武帝、隋文帝等與佛教關係都很深。

佛告訴了我們修證的路子，但是我們自己沒有走過，反而把聽到的這些，當作是自己證到的，這是「倒果為因」。什麼奇經八脈、三脈七輪的；

這一關打通了，那一關打通了；搞氣脈的，搞打坐的，都不是真正的禪定。這是什麼道理？因為搞氣脈的，都是受生理感覺狀況支配，如果不能超越生理感覺狀況，而以為這就是道的話，那就錯了。換句話說，這個道在哲學基礎上是唯物物的，不是唯心的。因為有身體存在，當身體健康的話，才能生起氣脈變化，如果沒有身體，還會有氣脈變化嗎？由此可知，氣脈變化是由身體來的，是屬於生理的、物質的。這樣一來，道在哲學上不是成了唯物的嗎？這個問題就嚴重得很。

如果你說不是唯物物，而是唯心的，好，那麼你能拿身體以外的那個東西來看看嗎？別說拿個東西給人看，你能入定三天給人家看看，也就很了不起了。你一入定，這四大的身體就和你脫離了嗎？所以我剛才講見地、修證、行願三個部分，包括一切，三位一體，同等重要。

真正要修證的話，《楞伽經》《瑜伽師地論》《現觀莊嚴論》等，都非常重要。如果「意生身」不成就，修持便不會成功，所修持的工夫，還都屬於四加行中的初步而已。四加行就是「煖、頂、忍、世第一法」。我們講

佛學都曉得四加行，加行就如工廠裡的加工品，加工法。四果羅漢、十地菩薩、十地的工夫，每一地都離不開四加行。換言之，初禪有初禪的四加行，二禪有二禪的四加行……。在《現觀莊嚴論》中，彌勒菩薩提到過；在《瑜伽師地論》中也提到過，都對四加行非常重視。換句話說，如果我們僅是佛學研究得好，但一點工夫都不能實證的話，就是沒有做到加行的工夫。

四加行在教理上是煖、頂、忍、世第一法，當然有他的解釋，也很合理。我們嚴格地推開教理來講，四加行一步有一步的工夫。比如我們學佛學道，動輒談生理變化、氣脈問題，按道家標準來說，奇經八脈打通了的人，我還沒有看到過。如真打通了，根本還不算成道。至於四加行初步的「煖」法，還沒有達到氣脈通。

氣脈真正通了以後是怎樣的境界呢？兩腿盤著，不想下來，渾身軟化了，與虛空合一，輕靈得很，舒服無比。真正氣脈通了以後，身體內在的光明才可以生起。儘管沒有光，內部仍是一片光明。普通一般人眼一閉，前面黑漆漆的，這叫一團無明。

但不要以為這一片光明是大光明境，那還差得遠呢！這還是有相之光。

我祇告訴你們，這時光明生起以後，拙火（或稱靈力、靈能）才能起來，我們這個自性的本能與我們的身體，如「水中鹽味，色裡膠青」一樣，這一杯清水裡，放了一些鹽，攪和以後，水是鹹的。你能把鹽找出來嗎？水裡加了顏料，也拿不出來了。同樣的，我們生命自性靈能，在這個身體脫離不開；能脫離的人也不見得悟了道。這祇是修證工夫而已。等靈能發動了，才到達了四加行的煖法。

修持工夫到了煖法的人，不管年紀多大，便如嬰兒般，全身軟綿綿的。但這個並不就是道，沒啥稀奇！這是生命本能本來具有的。問題是你如何才能修持到這個煖法。這些問題，教理上的解釋都不同，我們是以事相來解釋的。

說到「頂」法，並不是頭頂開花，而是與虛空一體，如莊子說的「與天地精神相往來」，才是達到了頂法。先做到了煖法，其次才到頂法。頂法修持到了，就是初禪。初禪有初禪的加行，二禪有二禪的加行……，然後才能

到達忍法。

什麼叫作「忍」法？就是一切都截斷了，這時妄想截斷，脫離世間，超然獨立。「無生法忍」，「忍」是形容辭，截斷了，但這還沒有證到空，只不過一切被截斷了而已。世間的觀念與煩惱都截斷了，到達了這個境界，也不過是世間修持的一個最高成就而已，還沒有跳出世間，所以下一步才能到達「世第一法」。

當一個人修到「世第一法」這個階段時，才能夠算得上是個人，作人到達了頂尖，也等於莊子所說的「真人」。換言之，在莊子眼中，未得道的便是假人。雖然工夫到達了這個境界，還是世第一法而已，仍未超出世間。

那麼超出世間的路怎麼走？任何一步修證工夫的路線，都離不開四加行，每一步都離不開，包括學淨土、學止觀、學密等都是一樣。都是由四加行的成功，和禪定的成功以後，才能談到修出世法。這也就是修證的程序與次第。

剛才這些話，是由於提出三步驟，見、修、行的問題而闡明的。首先是

見地，有了見地以後，就是如何修道，如何行願。現在倒轉回來只講定的問題，講定的實際道理，這仍是初步，將來要一步一步很詳細地討論它。在修證的過程中，大家必須要注意四加行的道理。