

听

# 南怀瑾

讲

# 禅

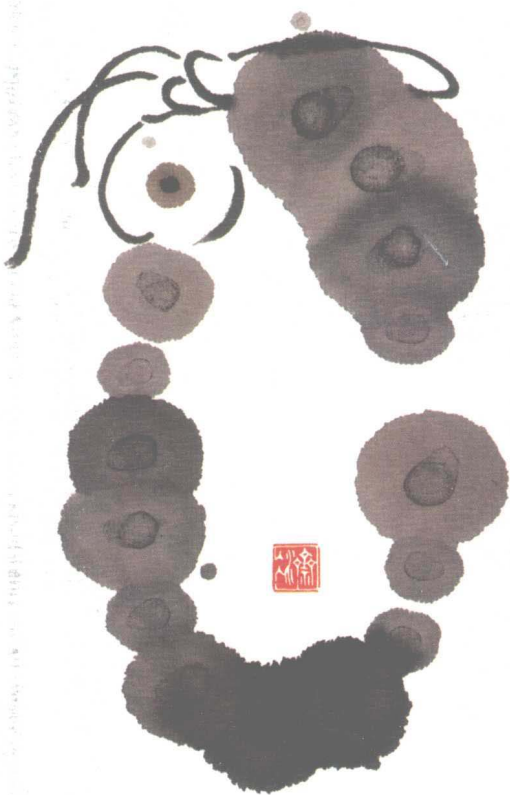
郭林生 〇 编著

中国佛法中的禅宗要你起疑情，**有疑才有悟**，何况一切众生本来就在怀疑中。没有成佛以前处处是问题，生从哪里来？死向何处去？佛法说有前生，你见过？死后灵魂究竟存不存在？谁能证实？这些都是问题。禅宗的方法之一就是挑起你的疑情，你说你有痛苦，那么，痛苦从哪里来？因为有我，你又是件什么东西？肉体不是你，真正的我是心，心在哪里。如此一步一步追问下去，**大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。**

——南怀瑾《金刚经说什么》

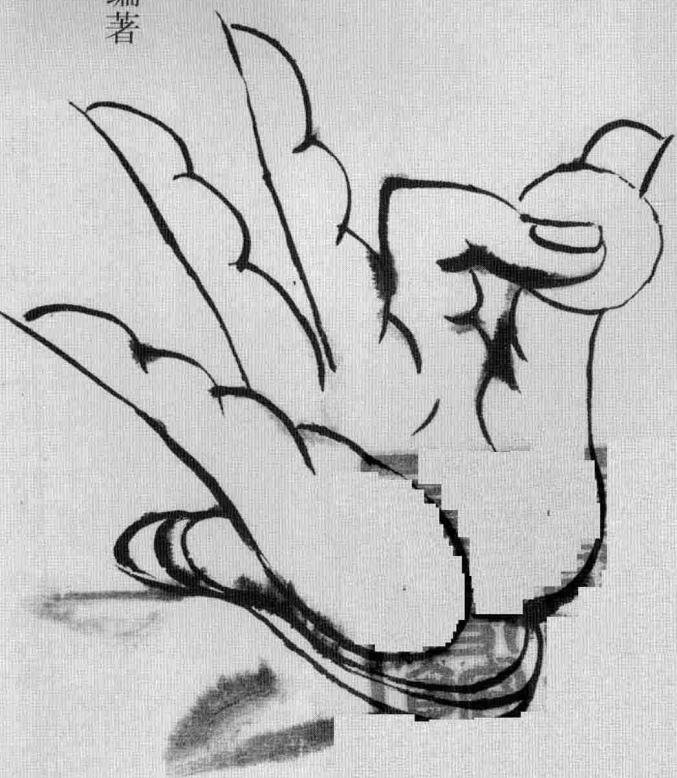


中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press



# 南怀瑾讲禅

郭林生○编著



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

听南怀瑾讲禅 / 郭林生编著.

—北京: 中央编译出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80211-716-7

I. 听… II. 郭… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115244 号

---

## 听南怀瑾讲禅

出版人: 和 樊

责任编辑: 金丽芳 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509236 (010) 66509360 (010) 66509366 (编辑部)  
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京印刷一厂

开 本: 787 × 960 毫米 1/16

字 数: 171 千字

印 张: 13

版 次: 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

---

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618



## 前言

禅从何而来？

一天，在灵山会上，大梵天王以金色波罗花献佛，并请佛说法。可是，释迦牟尼如来佛祖一言不发，只是用手指拈波罗花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，会中所有的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛的大弟子——摩诃迦叶尊者妙悟其意，破颜为笑。于是，释迦牟尼将花交给迦叶，嘱告他说：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法传给你。

这就是禅的来历。它发生在彼此见面的时候，一个恬悦的微笑，它传递了一切，包含了一切。它绽放着心灵的和谐、完美和圆融，它让我们发现了生命的意义，同时又看见了自己。

禅是什么？

有人静夜冥思，有人淡然说笑，有人沐浴更衣始读禅典，有人酒肉穿肠大谈佛祖，你说是一枝花，我说是狗屎橛， he 说是东来西去空茫茫。

禅不可说，说不得，蓦然回首，却又是清清楚楚，尽在眼前。

禅是洞悉生命及世界的真理；禅是摆脱一切束缚的心；禅便是佛，是通向觉悟的必由之路，禅便是法，是指出众生解脱奔向自由的路标。

禅不是释放，禅不是能量，禅不是冲动。禅只是看破，禅只是放下。

当下无贪便是禅；当下无嗔便是禅；当下无痴便是禅。平静了当下便是禅。

禅不属于宗教，但又属于宗教；禅不属于哲学，但又属于哲学；它什么都不是，但又什么都是。

禅无取舍，禅无造作，禅便是禅。

禅便是心，心便是佛，佛便是当下。

禅，并不是什么神秘的东西，也非某种超自然的经验或能力，它就



在我们当下，穿衣吃饭是道，担柴运水是道。当一个人能够透过事物表象而彻了其本然时，那就是禅的境界，将它对境起用，那就是不可思议的妙智慧。禅不等于禅坐，坐乃身而禅在心。禅也不是禅宗的专利品，它是佛法般若智慧的总称。禅宗以心为宗，故称宗门，然教下诸门岂不以心为宗？故八万四千法门皆不离禅，世法佛法皆在禅中。

心中有静，在红尘浊世，随时随地皆可参禅。参禅是剑刃上行，冰凌上走，一有依恋，就难得透脱，非得云山海月尽皆抛却，否则即无“随缘做主，即事而真”的可能。

禅是生命之路，是智慧之本。禅在无言中开始，又在无为中完成。禅的本质是于绝望中寻找希望，在斗争中获得智慧。求取智慧不是爬山，不是你爬得越高看到得越多；获取智慧好比跳墙，在没有跳过去之前，里边的东西你永远也看不到，哪怕你听别人说得再多，你还是一无所知，除非有一天你突然跳过墙去。

进入禅境，你不必追求宁静和清净，也不必厌恶烦恼与杂秽。虽生活在现实的环境之中，任何环境，对你而言，无处不是清净的佛土，未悟的人看你，你是平常的人，你看平常的人，则无一不与诸佛相同。你自觉你的自性与诸佛的自性一样，佛的自性普遍于时空，所以你会不期而然地运用你的智能和财力，普施于一切处、一切时的一切众生。

禅宗作为佛教中最重要的一支流派，是中国传统文化中独具魅力和神韵的一道风景，它独具魅力，广纳众生。在当今社会，在中国人面对人生藩篱时，禅依然能够引领我们发现从容淡定的生命境界，为生命找寻到真正的解脱。

正如黄檗希运禅师诗云：“心入大海无边际，广植净莲养身心。自有一双无事手，为作世间慈悲人。”一代大师南怀瑾，因其实地修为，身体力行，讲法布施，而被称为佛家上师，当代“维摩诘”。南先生博览群书，学贯中西，涵盖儒释道，融会诸子百家，更及于医卜天文、诗词歌赋，是浮华尘世中的旷世贤师，站在生命本身及国学的尖端，发别家所未发，讲别家所未讲，生动幽默，通俗易懂，将禅理转化为满天花雨，洒向红尘众生。禅海深广，而南先生却可以带我们驾鲸遨游。

笔者闻先生讲解，心有所悟，捕捉灵光，恣意成文。唯愿唤起众人皆有之般若智慧，激发本来之性灵光辉，于红尘浊世中，濯纓于禅海，获得一种风日洒然的快乐。这就是笔者最大的欣慰。



# 目 录

前 言 .....	1
<b>第一章 万缘放下自逍遥 .....</b>	<b>1</b>
世事繁华皆如梦 .....	2
无故寻愁觅恨 .....	5
一切众生的“我执” .....	9
何必太执著于“我” .....	11
执著是一种妄念 .....	14
放下得难，难得放下 .....	17
上岸何须回头 .....	21
万缘放下自逍遥 .....	24
放下一切，是开始处 .....	27
<b>第二章 佛在平凡人世间 .....</b>	<b>29</b>
平凡是佛 .....	30
一脸佛气绝非佛 .....	32
一个真正伟大的人 .....	34
神仙本是凡人做 .....	36
心、佛、众生，三无差别 .....	38



佛在人间 .....	42
<b>第三章 尘世浮云遮望眼 .....</b>	<b>45</b>
人世洪福和清福 .....	46
智慧的众生颠倒 .....	48
“财、名”是幸福障碍 .....	51
享受真正的大福报 .....	55
<b>第四章 先学做人，再学做佛 .....</b>	<b>57</b>
功利主义的悲哀 .....	58
“贪”为人生三毒之首 .....	61
摆脱“嗔”的困扰 .....	64
自我崇拜的“慢” .....	68
幸福的极致是流泪 .....	71
愿心为第一动因 .....	73
成佛的一句箴言 .....	75
忍是磨砺生命的第一要务 .....	77
千古难能唯此呆 .....	80
先学做人，再学做佛 .....	83
修禅：老老实实做事，规规矩矩做人 .....	86
<b>第五章 生命的最高道德 .....</b>	<b>89</b>
避世并非学佛 .....	90
入世出世平等 .....	93
大悲心的深情 .....	97



布施永远第一 .....	100
生命的最高道德 .....	102
救尽天下苍生，心中不留一念 .....	106

## **第六章 修行从心开始 .....** 109

执著佛法是虚妄 .....	110
世间一切皆是佛法 .....	113
翠竹黄花皆般若 .....	115
身心内外，随时有佛 .....	117
打破一切“牛鬼蛇神” .....	120
佛只在你心中 .....	123
修行从心开始 .....	127

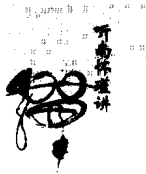
## **第七章 身体力行，实证见佛 .....** 129

起疑才能有悟 .....	130
身体力行，实证见佛 .....	132
无所住处生其心 .....	135
不可执著任何心念、习气 .....	138
抓住瞬间禅机 .....	141
人世苦海自己蹉 .....	144
刹那成佛 .....	147

## **第八章 人生需要真正的信仰 .....** 149

原来佛法无多子 .....	150
无心无我即是禅 .....	152





悬崖撒手而后生 .....	154
人生需要真正的信仰 .....	157
大彻大悟，悟到“空无” .....	159

## **第九章 烦恼过处是清净 .....** 161

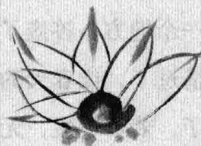
痛苦悲哀为心造 .....	162
古今未来皆虚妄 .....	165
人生没有圆满 .....	167
随时随地，随遇而安 .....	170
快乐无忧才是佛 .....	174

## **第十章 当下即是佛境 .....** 177

当下即是佛境 .....	178
找回遗忘的灵性 .....	181
珍惜你的自性 .....	184
摒弃杂念，一念不生 .....	186
不可得中的大得 .....	188
光明磊落真性情 .....	190
各守本分，个性天然 .....	193
后 记 .....	195

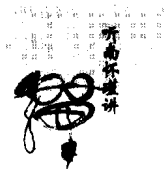
## 第一章

# 万缘放下 自逍遥



但是，无我以后叫什么呢？注意啊！一般研究佛学的人，听到无我，下意识给它下一个注解，空的。佛没有这样说，他只说无我而已，这个空的是你加的。如果真能把凡夫境界有我的观念通通放弃了，所谓放下，放下放到无可放处，找到生命本来，勉强才可以叫那个是我们生命的真我，那就是佛境界。

——南怀瑾《金刚经说什么》



## 世事繁华皆如梦

在佛理看来，人世中一切事、一切物都在不断变幻，没有一刻停留。万物有生有灭，没有瞬间停留。对这种现象，佛教中有一个形象的名词——无常。

宋朝大诗人苏东坡曾写过这样两句诗：“人似秋鸿来有信，事如春梦了无痕。”南怀瑾先生认为这两句诗很好地说明了无常的现象，他对这两句诗的解释非常有趣，他说：人似秋鸿来有信，苏东坡要到乡下去喝酒，去年去了一个地方，答应了今年再来，果然来了。事如春梦了无痕，一切的事情过了，像春天的梦一样，人到了春天爱睡觉，睡多了就梦多，梦醒了，梦留不住，无痕迹。人生本来如大梦，一切事情过去就过去了，如江水东流，一去不回头。老年人常回忆，想当年我如何如何……那真是自寻烦恼，因为一切事不能回头，像春梦一样了无痕的。

若真正体会到事如春梦了无痕，那就不会生出这样那样的烦恼了，人生就不会陷入于网的怪圈不能自拔。

繁华似乎总是停留在生活的表面，灯红酒绿、纸醉金迷、熙熙攘攘的背后往往透出一丝丝的苍凉。说繁华便免不了要提到《红楼梦》，因为那“贾不假，白玉为堂金作马”、“珍珠如土金如铁”的繁华，真是人间富贵不过如此了。然而，古人曰：“富不过三代。”即使是偌大一个繁华的富贵之地——大观园，也依然处处透着那一丝丝的苍凉，林黛玉的寄人篱下、晴雯的屈死以及树倒猢狲散的最终结局无一不将“苍凉”二字展现得淋漓尽致。繁华的背后其实仅仅是苍凉而已。这真是将世事繁华的虚妄表述得淋漓尽致。



将繁华的本质看得如此之透彻的，除了曹雪芹以外，还有现代著名的女作家张爱玲。她的小说总是以繁华开场，却以苍凉收尾，正如她自己所说：“小时候，因为新年早晨醒晚了，鞭炮已经放过了，就觉得一切的繁华热闹都已经过去，我没份了，就哭了又哭，不肯起来。”

张爱玲是旧上海名门之后，她的祖父张佩伦是当时的文坛泰斗，外曾祖父是权倾朝野、赫赫有名的李鸿章。凭着对文字的先天敏感和幼年时良好的文化熏陶，张爱玲7岁时就开始了写作生涯，也开始了她特立独行的一生。

优越的生活条件和显赫的身世背景并没有让张爱玲从此置身于繁华富贵之乡，相反，正是这优越的一切让她在幼年便饱尝了父母离异、被继母虐待的痛苦，而这一切，却不为人知地掩藏在繁华的背后。

是的，繁华只是一具华丽的空壳，在珠光宝气中透出源自灵魂的苍凉，正如张爱玲所说：“苍凉是飞扬与热闹之后的安稳与真实，飞扬是浮没，热闹是虚伪；飞扬与热闹是短暂，苍凉是永恒。”因此，“苍凉”成了她一切作品的底色，甚至她的人生亦无处不存在着苍凉。即使晚年身处繁华热闹的美国都会，她却离群索居，兀自独立地张看这个花花世界，眼底亦尽是苍凉。

一个沉迷于繁华的人一定是肤浅的人，最终他将在繁华落尽时备受煎熬。一个人只有将繁华看得透彻些，才能自在些，面对人生贫富变迁才能少一些迷茫，多一些坦然。

《三国演义》开头诗这样写：滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败

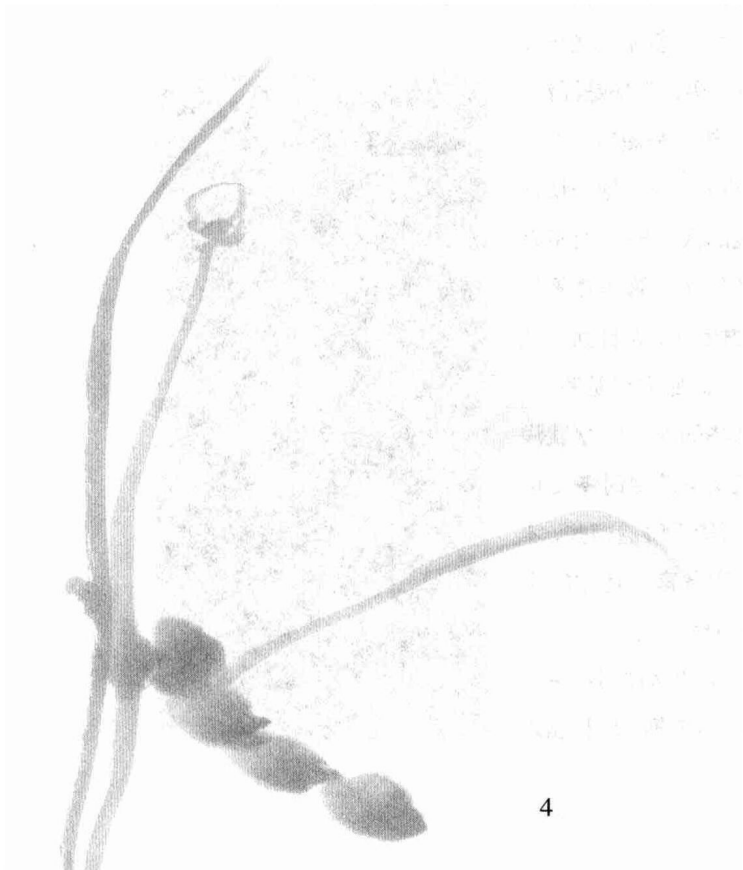




转头空。青山依旧在，几度夕阳红。人世繁华荣枯皆是幻象，一个人明白了这些，就能在人生旅途中多一些风日洒然，少一些愁苦烦闷，心胸就会豁达许多。生活中的你，如果还在迷恋那些灯红酒绿的生活，就赶快回头吧。

心如大海无边际，  
广植净莲养身心。  
自有一双无事手，  
为作世间慈悲人。

——唐·黄檗希运





## 无故寻愁觅恨

古人有一句诗这样说：“百年三万六千日，不在愁中即病中。”说得真是太形象了。这个世界上的人，每天都忙忙碌碌，每天都在不安和烦恼中度过，一个烦恼过去，下一个烦恼又来了，愁工作、愁财富、愁子女，甚至有时候顾影自怜……总之，各种各样的烦恼层出不穷，永不停息。

人们每天都在烦恼些什么呢？南先生一针见血地指出，所有人都在“无故寻愁觅恨”，这是红楼梦中的一句话，描写一个人的心情。其实每个人都是如此啊！“无故”，没有原因的，“寻愁觅恨”，心里讲不出来，烦得很。“有时似傻如狂”，这本来是描写贾宝玉的昏头昏脑境界，饭吃饱了，看看花，郊游一番，坐在那里，没有事啊！烦，为什么烦呢？没有理由的。

世间的人大多如此，每天都为各种各样莫名其妙的烦恼所包围，心灵永远没有平静的时候，甚至睡觉的时候，都在做各种各样奇怪的梦。

《西厢记》也有对人的情绪进行描写的词句：“花落水流红，闲愁万种，无语怨东风。”没什么可怨的了，把东风都要怨一下。噫！东风很讨厌，把花都吹下来了，你这风太可恨了。然后写一篇文章骂风，自己不晓得自己在发疯。这就是人的境界，花落水流红，闲愁万种是什么愁呢？闲来无事在愁。闲愁究竟有多少？有一万种，讲不出来的闲愁有万种。结果呢？一天到晚怨天尤人，没得可怨的时候，无语怨东风，连东风都要怨，人情世故的描写妙到极点。

其实，何止是常人会在那无故寻愁觅恨，一些没有成就佛法的高僧往往也会如此。



白云守端禅师在方会禅师门下参禅，几年内都无法开悟，方会禅师怜悯他迟迟找不到入手处。

一天，方会禅师借着机会，在禅寺前的广场上和白云守端禅师闲谈。

方会禅师问：“你还记得你的师傅是怎么开悟的吗？”

白云守端回答：“我的师父是因为有一天跌了一跤才开悟的。悟道以后，他说了一首偈语‘我有明珠一颗，久被尘劳封锁。而今尘尽光生，照破山河万朵。’”

方会禅师听完以后，故意发出嘲弄的笑声，径直而去，留下白云守端愣在当场，心想：“难道我说错了吗？为什么老师嘲笑我呢？”

白云守端始终放不下方会禅师的笑声，几日来，饭也无心吃，睡梦中也经常无端惊醒。他实在忍受不了，就前往请求老师明示。

方会禅师听他诉说了几日来的苦恼，意味深长地说：“你看过庙前那些表演猴把戏的小丑吗？小丑使出浑身解数，只是为了博取观众一笑。我那天对你一笑，你不但喜欢，反而不思茶饭，梦寐难安。像你对外境这么认真的人，连一个表演猴把戏的小丑都不如，如何参透无心无相的禅呢？”

方会禅师可谓一针见血地找到了白云守端的病根，连一笑都不能从心中放下，更何况整个世界呢？

另一则禅宗故事这样说：

一天，有源禅师去拜访大珠慧海禅师，请教修道用功的方法。他问慧海禅师：“和尚，您也要用功修道吗？”

禅师回答：“用功！”

有源又问：“怎样用功呢？”

禅师回答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

有源不解地问道：“如果这样就是用功，那岂不是所有人都和禅师一样用功吗？”



禅师说：“当然不一样！”

有源又问：“哪里不一样呢？不都是吃饭睡觉吗？”

禅师说：“一般人吃饭时不好好吃饭，有种种思量；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。我和他们当然不一样。”



正如故事中所说的那样，世间的人为什么不能求得心安呢？就在于他们总是有种种思量和千般妄想。如果没有了那些无故寻来的烦恼，那么每个人都可以达到佛的境界了。

禅宗大师们告诉世人，住即不住，不住即住。无所住，即是住。所以人生修养到这个境界，就是所谓如来，心如明镜，此心打扫得干干净净，没有主观，没有成见，物来则应。事情一来，这个镜子就反映出来，今天喜怒哀乐来，就有喜怒哀乐，过去不留，一切事情过去了就不留。

在讲到这一点时，南怀瑾先生引用了这样一句古诗：“多情自古空遗恨，好梦由来最易醒。”他说：“这就是人生。好梦最容易醒，醒来想再接下去，接不下去，所以，不要去叫醒梦中人，让他多做做好梦。我有时在想，佛说唤醒梦中人，到底是慈悲，还是狠心？我觉得一切众生让他做做梦，蛮舒服的！何必去叫醒他呢？”





“多情自古空遗恨”，多情乃是以自我为中心，自己骗自己，自己在那里骗来骗去。“好梦由来最易醒”，好的事情一下子就没有了，尤其做好梦醒来以后，还希望再接下去，可是好梦却不再。

那么一个学佛的人该怎么做？很简单，“天下本无事，庸人自扰之”。只要你不自扰，不要做个庸人，就是学佛法门。其实，不管学不学佛，如果一个人在面对世事变幻的时候，能够始终保持自己的本心，不自寻烦恼，就能获得一个快乐圆满的人生。

百尺竿头不动人，虽然得入未为真，  
百尺竿头须进步，十方世界是全身。

——唐·长沙景岑

