

# 南怀瑾

南怀瑾讲述

## 南怀瑾先生问答集

南怀瑾先生

长期精研国学，

对儒、道、佛皆有精湛造诣，

兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生

学贯中西，堪称一代宗师。

他常以亲身经历和独到见解

结合历史事实和先哲智慧，

阐扬优秀传统、人生哲学，

帮助现代人了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，

并进一步建立文化归属感，

增强民族自信心。

# 南怀瑾

南怀瑾讲述

南怀瑾先生答问集

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾先生答问集/南怀瑾讲述.—2版.—上海:  
上海人民出版社,2014  
ISBN 978-7-208-11835-5

I. ①南… II. ①南… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246267号

责任编辑 马瑞瑞  
封面设计 陈楠

南怀瑾先生答问集

南怀瑾 讲述

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 3.75 插页 3 字数 57,000

2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-208-11835-5/B·1022

定价 22.00元

## 出版说明

南怀瑾先生一九一八年出生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学。又远赴美国、欧洲等地，考察讲学。门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。

南怀瑾先生著述等身，不落窠臼，常以其亲身经历和独到见解，结合历史事实和先哲智慧，阐扬优秀

传统、人生哲学,使现代人得以了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘,并帮助现代中国人进一步建立文化归属感,增强民族自信心。

《南怀瑾先生答问集》是2000年之后,南怀瑾先生与学生之间对话的记录整理本,分为《有关宗教》、《有关学佛》、《有关修行》、《有关打坐》、《有关人生》五章,“‘信’与‘悟’是什么关系”、“普通人修行学佛,需要什么条件”、“到止的境界之后,这就算得定吗”、“晚上打坐时,想睡怎么办”、“人如何做到‘随遇而安’”等九十五则答问,慧言解答修行次第、人生迷津。

本书原由台湾老古文化公司出版,现以简体字予以重排,以飨读者。

上海人民出版社  
二〇〇九年七月

第一章 有关宗教 .....	001
什么叫做宗教? .....	003
世上的宗教是怎么看世间的? 不同宗教的看法有 差别吗? .....	003
中国和西方的宗教观点是共通的吗? .....	005
中西方宗教的观点,在同一个地球上,怎么会有那 么大的差异? 什么样的原因会造成这种差 异? 是地理或人种的关系吗? .....	006
如果说真理只有一个,那到底什么是真理? .....	007
西方的学术界,考古学找不到印度教的源头,是真 找不到源头吗? .....	007
“信”与“悟”是什么关系? 何谓迷信? .....	009

宗教如何追寻生命的究竟？ .....	010
中国没有古老的宗教，中国文化又是怎么讲宇宙 的起源的？ .....	011
<b>第二章 有关学佛</b> .....	015
“佛学”与“佛法”是否有差别？ .....	017
学佛、修菩萨道，需要什么资格吗？ .....	017
最近有很多年轻人学佛，这是好现象吗？ .....	020
学佛的人，最基本的修养是什么？ .....	020
学佛的目的是什么？ .....	021
学佛时，“戒律”的意义在哪里？ .....	022
初步学佛，应不应从大乘的“度人”观点着眼？ .....	022
要如何走大乘的路线？ .....	023
那要如何体会大乘佛的境界？ .....	024
有句话说，烦恼即菩提，烦恼如何成为菩提？ .....	025
佛教如何解释宇宙的演变？ .....	026
佛教中的五大——地、水、火、风、空，彼此之间有 没有互相的关系？ .....	027
诚心学佛，就会有好的果报吗？ .....	028
真有人可以没有“瞋”念吗？ .....	029
学佛第一步要学什么？ .....	030

应如何看待“迷信”？ 是否应该破除迷信？ .....	031
禅宗的“参话头”是什么用意？ .....	033
普通人修行学佛，需要什么条件？ .....	034
佛法是求究竟的法门，那怎么会有那么多修证 方法？ .....	035
关于做人、做事、学佛、修行等各种方面，有没有一 个通用的要点？ .....	036
学佛的人是否应该只拜佛，除了佛之外一概不拜？ ...	038
学佛应向何处求法？ .....	040
学佛的人是否应该拿佛的标准称量别人？ .....	041
<b>第三章 有关修行</b> .....	043
若要讲求从小乘方法求证，基本应先做到哪些？ .....	045
何谓“四禅”？ .....	045
四禅八定属于“共法”，在修证佛法时有那么重要吗？ ...	047
四禅会受火、水、风、地的干扰，若想对治的话，非 得修白骨观不可吗？ .....	048
不管从哪一种定境去修，最后是否应该要达到灭 尽处定，才算是有一定的境界？ .....	049
禅定与修证的关系为何？ .....	049
“禅那”就是思维修？ .....	051



佛对修行方法的“息”讲了多少？ .....	051
佛如何谈修定？ .....	052
何谓修定的“止”？ .....	052
那么，止在什么地方？ .....	053
到止的境界之后，这就算得定吗？ .....	053
要达到“止”的境界，是否没有一定的程序？ .....	054
所谓入定、得定，是否就与外隔绝，一切不知？ .....	054
要怎么达到发而皆中？ .....	055
说到佛也骂人，都发了火了，这不算动念吗？ .....	055
那凡夫的喜怒哀乐起来之后，要得中节，就只能做 节制了？ .....	056
有看到过一句话，就可以解释这个，“心不住相，不 著声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清静”，就是 说虽然他发怒，但心恒清静。是否可这样解 释？ .....	056
修定的好处——十六特胜，该如何入手以达到这 个境界？ .....	057
这十六特胜是什么呢？ .....	058
现在这个时代，人类和社会进步的形态都不同，如 何做功德，才能真正服务社会大众？ .....	060

- 针对目前的世界和社会状况,做功德时,有没有哪一方面要特别注意、特别强调的? ..... 064
- 根据我所观察到的,很多在社会上做慈善业的基金会,他们的观念主要是“与恶相抗”,跟不好的、坏的东西或人对抗、作战。无形中形成了对立,是一种愤怒性的观念,您对这有什么看法? ..... 065
- 在念咒的时候,气用完了,再吸进来时,肺部觉得不能吸了,可是又还感觉意犹未尽。这个时候再吸气,脑子里就觉得好像快要昏倒了一样,该不该放掉? ..... 066
- 我在修行的过程中,有时候能量会比较强,这时候就自然会知道一些事情,会收到或放出去一些讯息,会变得非常清楚,而不用文字沟通。可不可以说明在修行上,这一方面的过程是什么原因? ..... 067
- 修行人想精进修道,应该吃生的食物吗? ..... 068
- 有些男性因为修行禁欲,又练很多硬的功夫,又打拳,结果一个晚上勃起好多次,下不去,该如何对治? ..... 068

念咒子时是不是应该把气导向小腹? .....	069
修定应该要什么都不想、什么都忘记吗? .....	069
这二十年当中佛教慢慢复苏,现在佛教蛮发达的。 可是有许多人不信因果,甚至有许多年轻出家 的人,真的也都不信因果,这样如何是好? .....	071
身边没有任何欲望根源来诱惑自己,是不是就能 断除一切魔障? .....	072
出家人受人家的供养,应如何看待这些供养才不 致滥用、犯戒? .....	073
<b>第四章 有关打坐</b> .....	075
打坐时的“气”、“息”,指的是什么? .....	077
睡着时的呼吸会缓慢而变浅,也是属于“息”的境 界吗? .....	078
那胎儿也处于“息”的状态吗? .....	079
在打坐时,心和息的关系为何? .....	079
打坐修炼时,应该要“气沉丹田”吗? .....	080
打坐时,应如何让自己静下? .....	081
静坐时,应如何“数息”? .....	082
数息时的一呼一吸,呼气时用鼻子或嘴巴都无所 谓吗? .....	083

那么“数息”对修定而言意义何在？要数到什么程度？	… 083
数完息，心定下来之后呢？	… 084
晚上打坐时，想睡怎么办？	… 085
打坐的时候，感觉呼吸愈来愈静，愈来愈慢，嘴巴 和骨头好像都很有活力，上颚也感觉很有生 命力，这是怎么一回事？	… 086
为什么人自觉功夫做得好时，性欲就会冲动？	… 088
有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的 话，就有便秘现象，这是怎么回事？	… 089
有人练习打坐引起了某些毛病，如果不管它、不吃 药，一直练习打坐下去可不可以？	… 090
打坐时，脚会发酸、发冷，有没有什么可吃的药？	… 091
修行打坐时，身体酸痛、难过，静不下来，该怎么处理？	… 092
修持打坐可得身体上的喜乐，这样的喜乐可以一 直追求下去吗？	… 093
<b>第五章 有关人生</b>	… 095
老师对“养生送死”的看法是什么？	… 097
居于上位，该如何应对下层的埋怨？	… 098
按照阴阳五行的说法，到了成熟了就必然走向反 面，如果人的生命延长，那么人的成熟也会延	

后吗? .....	100
什么是中国人的教育观念? .....	101
您对目前教育的看法? .....	102
谈教育问题,在我的看法,成人的榜样甚至比教育 重要。现在主流的教育制度缺乏了“敬”这个 观念。孩子们不懂,他们不尊重别人,也不尊 重自己。很多事情他们不明白,他们需要成 人的帮助。学校只是个让他们聚集的地方, 但教育并没有反映到生活之中。对不对? .....	103
人如何做到“随遇而安”? .....	104
常看见一些年纪大的人,明明可享清福,却不快 乐,为什么? .....	105
人做好事时,可以学会不记在心上,但遇到痛苦 (即不好的事)却很难忘掉,为什么? .....	106
我女儿总说:“我要追求完美。”人追求完美,好或 不好? .....	106
真正的“福报”是什么? .....	107
人在世上,如何看“福报”? .....	108

# 第一章 有关宗教



问：什么叫做宗教？

一个人痛苦、烦恼的时候，想到要去拜一拜，这就是宗教心。

而宗教，就很难讲了。拿世上五大宗教来讲，宗教是可以把你的情绪、思想控制在一个范围，而你会得到安慰、起了信仰心，那个就是宗教。

宗教的情绪一切众生都有，在碰到困难、遭遇不可知而感到怀疑时，想找个依赖，想把情绪、智慧都投进去，那个投注依靠的目标，就是宗教。

问：世上的宗教是怎么看世间的？不同宗教的看法有差别吗？

如果讲宗教的话，所有的宗教看宇宙、看整个世界，是悲惨



的、悲观的。所有的宗教对宇宙的看法是悲惨的，对人生的看法是痛苦的。

因此所有的宗教都说物理世界、人生世界是悲惨的，想人生是痛苦的，想要免除痛苦，寻出一个快乐途径。而在这个物理世界是找不到的。

所以基督教、天主教有天堂，道教也有天堂，伊斯兰教也是有个天堂。只有离开这个物理世界，到了天堂，才能寻得人生的究竟。佛教，也有天堂，还有比天堂更好的极乐世界，都不在现实的人世间。

所以我说，世界上所有的宗教，都鼓励人类死了以后不要怕，死了以后再找极乐世界。

为什么所有的宗教这样看？因为所有的宗教都站在殡仪馆门口看，可怜呐，今天又抬进了二十个，后天又看到五十个。

但在宗教文化里头，只有一个宗教文化特别——中国文化。中国文化是不站在殡仪馆看的。儒家文化、道家文化，都站在妇产科门口看，咦，又生出一个！所有宗教是每天晚上看，看到日落西山，地球都暗了，看到人都抬去死了。