

聆听国学大师的精言妙语
感悟温慰无比的人生智慧

听南怀瑾大师 讲佛学

陈璋◎编著

南怀瑾先生对佛学有独特的体悟，对人生之道更有深刻的体会。听南怀瑾大师讲佛学，会让我们的心胸更加开阔，让我们的精神更加饱满。在世俗之中摆脱一点俗气，在闲暇之际可享受一份逍遥。得意之时可让我们淡然，失意之时可让我们泰然。它是一副清凉剂，如汨汨清泉，流进你我的心田；它也是一副镇静剂，让我们在熙攘的世界中保持心灵的澄澈。

江西人民出版社

听南怀瑾大师
讲佛学

陈璋◎编著

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾大师讲佛学 / 陈璋编著. ——南昌:江西人民出版社, 2010.7

ISBN 978 - 7 - 210 - 04499 - 4

I. ①听… II. ①陈… III. ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115701 号

听南怀瑾大师讲佛学

陈璋/编著

责任编辑/王华 陈子欣

出版发行/江西人民出版社

印刷/北京嘉业印刷厂

版次/2010年9月第1版

2010年9月第1次印刷

开本/710毫米×1000毫米 1/16 19.25印张

字数/260千字

书号/ISBN 978 - 7 - 210 - 04499 - 4

定价/32.80元

赣版权登字 - 01 - 2010 - 25

版权所有 侵权必究

如果有质量问题,请寄回印厂调换

前言



一提到佛学，有些人首先想到的就是迷信或者崇拜。其实这是一种误解。作为古老文化的流传，佛学有着洞悉人心的深湛智慧，教导我们如何在人生的道路上更加透彻地面对一切，所以学习佛学，其实就是学习如何做人。南怀瑾先生如是说：“真正学佛法，并不是叫你崇拜偶像，并不是叫你迷信，应无所住而行布施，是解脱，是大解脱，一切事情，物来则应，过去不留。”

佛教从来没有教人去崇拜。南怀瑾先生认为，佛学首先是一门学问，一门教人做人做事的学问，其次才是宗教学说。佛教的用意，在于教我们如何在当今这样一个物欲横流的社会中保持自我的初心，用一颗真诚的心去做对我们有益的事，让我们的人生闪耀出更多人性的光辉。

学习佛学，我们要学会放下。人世中有太多的东西让我们烦恼，有太多的东西占据了我们的生活。物欲和现实的诱惑，往往使得我们疲惫不堪。生活在当下的我们不得不寻求一片能够让我们悠闲宁静的乐土，在那里我们可以放飞心灵，安静而睿智地看待这个世界，享受我们的生活。而这片乐土，佛学就可以赐予我们。

我们为什么不快乐呢？慈悲为怀的佛说，那是因为我们没有抛开自我，真正地融入社会这个大家庭中。当我们真正洗尽铅华，放下所有的成就，以自在的心境去面对众生，用慈悲的眼光去看待一切，真诚地进行自我的修行，友善地关爱众生，我们就自然而然地获得了解脱。

对于佛和佛学，南怀瑾先生有着深刻而透彻的体会。在他看来，今天的人们都应当走进佛学，了解佛学，以正信的心态去领悟佛学。这样，我们就能够获得更多心灵上的开示，生活变得安静而祥和。

南怀瑾先生对佛教研究多年，解读了众多的佛学典籍，从中获得了

身、心、灵上的极大领悟，并且写下了很多著作，向世人传播佛学，让更多的人能够感受到佛学的光辉。他说，社会需要佛学，需要这样一种引人向上的力量，让我们能够更容易地看清自己，认清现实，从现实中求得心灵的解脱，达到物我两忘的境界。

本书收录了南怀瑾先生参悟佛学的部分语录，为了方便读者的理解，我们对其进行生动的解读。让我们一同跟随国学大师的目光去重新审视大千世界，审视佛学的理论，审视我们身边的一切。我们希望南怀瑾先生的这些指导和教诲，能够带给读者一点小小的感悟，使大家能够以更淡然的心态，全方位、多角度地看待人生，看待事业。

在编写本书的过程中，我们虽然已本着严肃、认真的态度不遗余力，但囿于自身水平的不足，难免会出现一些错误之处，恳请广大读者和同仁批评指正。



目/录

第一章 开悟

——南怀瑾大师的人生觉悟课

1. 自助而后佛助 /3
2. 带着一颗佛心看世界 /6
3. 修行才是真正属于你自己 /9
4. 相信自己，求佛就是求己 /12
5. 努力做好自己，静待机遇 /15
6. 狂妄的人有救，自卑的人没有救 /18
7. 放开怀抱去接受他人 /20
8. 珍惜因由，就会获得善果 /23
9. 定力来源于对自我内心的坚持 /26
10. 懂得做人，才能够真正接近佛法 /29
11. 修行就是修正自己错误的观念 /32
12. 能说不能行，不是真智慧 /35
13. 没有经历难说真正懂得 /37
14. 万般烦恼皆因心动 /40
15. 跟随自己的内心 /43
16. 用学问陶冶道德 /46
17. 一颗诚恳的心胜过一切 /49

18. 万缘放下，才能找到内心的本真 /52
19. 去恶扬善，才会得到心灵的满足 /55
20. 人生的真理，藏在平淡无味之中 /58
21. 承认自己的伟大，就是认同自己的愚疑 /60

第二章 自在

——南怀瑾大师的人生智慧课

1. 当下成就，一切解脱 /65
2. 心中无我，就是超脱 /68
3. 自尊者人恒尊之，自敬者人恒敬之 /71
4. 做到平凡，才是真正了不起 /74
5. 若能一切随他去，便是人间自在人 /77
6. 不要让自己活在谎言之中 /80
7. 欺骗他人就是在欺骗自己 /82
8. 平淡才是人生的真境 /85
9. 人生一切都是浮云 /88
10. 随缘不是得过且过，而是尽人事听天命 /91
11. 诚实地面对自己的内心 /93
12. 境由心生，莫让心随着环境流转 /95
13. 是非只因多开口，烦恼皆因强出头 /98
14. 但教方寸无诸恶，狼虎丛中也立身 /100
15. 别人能骗你一时，而心却会骗你一辈子 /103

第三章 包容

——南怀瑾大师的人生修养课

1. 效法天地，做广大包容的人 /107

2. 关爱世人，其实就是关爱我们自己 /109
3. 听得三分唠叨，可做一等孝子 /112
4. 对人对事少些苛求 /115
5. 先问己过再问人 /117
6. 忌恨别人，其实是在折磨你自己 /120
7. 感化他人，从放弃仇恨开始 /123
8. 外在的相貌不过是一副臭皮囊 /126
9. 要大爱，先懂得私爱 /129
10. 感谢指出你缺点的人 /132
11. 不懂得自爱的人，没有能力去爱别人 /134
12. 能站在别人的角度为他人着想，就是慈悲 /136
13. 无事莫把闲话聊，是非往往闲话生 /138
14. 不要怨天尤人，痛苦是因为你没有看开 /141

第四章 宽心

——南怀瑾大师的人生幸福课

1. 唯大英雄能本色，是真名士自风流 /147
2. 因怨生怒，别把怒火发泄在别人身上 /150
3. 下山的路比上山的路更危险 /153
4. 万事不萦于怀，心中不存一念 /156
5. 活在别人掌声中的人，难以禁得起考验 /158
6. 保持清醒，别被他人捧坏 /160
7. 人生的最佳境界是丰富的安静 /163
8. 做人做事要留点缺憾 /166
9. 空掉一念就成佛 /169
10. 永远要感谢给你逆境的众生 /172
11. 想要心中宁静，先要放宽心态 /174

12. 把自己的地位放低，那才是真正的尊贵 /177
13. 太过于自我欣赏的人，不会去欣赏别人的优点 /179
14. 永远扭曲别人善意的人，无药可救 /181
15. 不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己 /183
16. 拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰兢 /185
17. 为了赞美而去修行，有如被践踏的香花美草 /188
18. 不要怕别人不了解你，重要的是你是否了解别人 /191

第五章 舍得

——南怀瑾大师的人生经营课

1. 安然而住，人生自然开阔 /197
2. 有大智慧才有大慈悲 /200
3. 凡事不要轻易许人，许人便要做到 /203
4. 拥有财富的人，其实是被财富所拥有 /206
5. 欲为诸佛龙象，先做众生马牛 /208
6. 多尝试方能修成正果 /211
7. 贪婪是一种毒药 /214
8. 慈悲心能解百毒 /217
9. 欲壑难填，无欲则刚 /220
10. 少妨碍他人，就是最好的道德 /223
11. 于细微处看人事，莫让沙尘迷了眼 /226
12. 求人须求大丈夫，济人须济急时无 /229
13. 把眼前路留宽一点，让后来的人走走 /232
14. 对于不可改变的事实，学会放下 /235
15. 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 /237

第六章 通达

——南怀瑾大师的人生哲学课

1. 人生路上学会难得糊涂 /241
2. 不必事事“三思而后行” /244
3. 永远不要自我标榜 /247
4. 身居高处是很危险的 /250
5. 始终满怀着希望进取之心 /253
6. 留好退路才会有出路 /256
7. 说人是非者容易惹是非 /259
8. 遇事思考太多反而放不开手脚 /262
9. 求善因，结善果 /265
10. 有一条成功的道路叫灵活变通 /268
11. 吃得苦中苦，方为人上人 /271
12. 先忧自身，再忧天下 /274
13. 默默无闻是一种幸福 /277
14. 知识最高处就是“无知” /280
15. 三分迷醉，七分清醒 /282
16. 没有过去和未来，只有当下 /285
17. 懂得享受寂寞，才能了解人生 /288
18. 修炼你的心灵境界 /291
19. 勇于承担责任才能摆脱痛苦自责 /294
20. 自以为是的人最难度 /296

第一章 开悟

——南怀瑾大师的人生觉悟课



自助而后佛助



英国有句谚语，叫做“上帝会帮助那些懂得自助的人”。其实佛家也早已存在类似的说法，南怀瑾先生就曾经说：“佛并不是权威性，也不是主宰性。佛这个主宰和权威，都是在人人自我心中。所以说一个人学佛不是迷信，而是正信。正信是要自发自醒，自己觉悟，自己成佛，这才是学佛的真精神。如果说去拜拜祈祷一下，那是迷信的做法；想靠佛菩萨保佑自己，老实说，佛不大管你这个闲事，佛会告诉你保护自己的方法。这一点与中国文化的精神是一样的，自求多福，自助而后天助。自助而后人助。换句话说，你自助而后佛助。如果今天做了坏事，赶快到佛菩萨面前祷告，说声对不起。希望佛会就此赦免了你，那是不可能的。”换句话说，人们今天笃信佛法，是希望从佛的口中寻求自我解脱的方法，而不是庇护。就像蹒跚学步的孩子，你不可能指望永远在别人的搀扶下行走，只有自己努力学会行走的方法，你才能依靠自己的力量到达你想要去的地方。

现实中很多人并不明白这个道理。他们把好逸恶劳的恶习发挥到了极致，总想着天上能够掉馅饼，最好能直接落在他嘴里，连伸手的力气都不用花。这种人浑浑噩噩，没有自信，也不主动去追求想要的东西，仅仅希望依托他人的力量来谋求幸福。这种依赖心理，就是目前很多人信佛的原因——依赖佛祖来保佑生活。

事实上，那些不懂得自助的人，在生活中将一切可以依靠的力量都视为佛祖的再现。他们所崇尚的，其实并非是佛法，而是利益。这显然违背了佛学的初衷。

有这样一个笑话：有一个慈善家平时经常接济穷苦的人，因此名声也

越来越大，经常有人慕名而来，向他寻求生活上的资助，慈善家总是——满足。有一天，慈善家在家门前遇到了一个衣衫褴褛的年轻人向他乞讨。慈善家看他很可怜，就给了他一套崭新的衣裳和一笔钱，年轻人心满意足地走了。谁知道第二天，慈善家又在家门口遇到了那个年轻人。他依旧是衣衫褴褛，和一天前没什么两样。于是慈善家又给了他一笔钱和一套衣服。看着年轻人高兴地拿着东西走了，慈善家心里也很高兴，认为自己又做了件好事。然而到了第三天，他再次在家门口遇到这个年轻人时，年轻人依旧衣不蔽体。慈善家觉得很奇怪，就问他：“我前两天送你的衣服哪里去了？”小伙子笑着说：“我卖给别人了。”慈善家对此很不解：“为什么？难道我给你的钱不够用吗？”那个小伙子摇摇头说：“不是。因为我想，你今天再看到我穿破衣服，还会像前两天一样，送一套新的给我，不是吗？所以我就把它卖了。”

故事中小伙子的这种心理，在现实生活中其实司空见惯。很多人习惯于依赖他人的帮助而生活，甚至将他人的付出视为理所当然。他们完全忘记了作为一个独立的人，他们有义务也有能力依靠自助获得更好的生活，但他们却被不劳而获的贪欲蒙蔽了眼睛。

这也是为什么佛祖说一切众生皆有如来相，但不是一切众生都能成佛的原因。当一个人完全习惯于别人的帮助和接济时，你又怎么指望他能够看透世情，远离欲望，大彻大悟呢？

古时候有一个国王，对人很有慈悲心，也很乐意帮助穷苦的人。他看到边远地方的一些穷人生活困难，就下令每年从国库拨给这个地方的人们大量的救济银子，帮助当地人们渡过难关。这样过了几年之后，国王惊讶地发现，国家给当地所拨的救济款一年比一年多，但当地人们的生活并没有得到太大的改变。国王决定亲自去当地看看。一看之后才发现，原来当地的人们已经习惯于国家每年给予他们救济，因此生活上反而比当初还要懒散，不但不工作了，而且还乱花钱，丝毫没有顾忌。国王没有料到救济贫苦竟然导致这样的结果，一怒之下决定中断对这个地方的救济。谁知道当地人知道国家不再救济他们之后也恼羞成怒，扬言要推翻国王的统治。国王对此无计可施，只好向宰相求救。宰相就给他出了个主意，让他按照



当地的户籍数量，每一户给予一定的田地和耕牛，来取代钱款救济。国王照办，结果当地人得到了田地和耕牛之后，开始努力地耕作，很快生活就得到了改善，逐渐富裕起来。

可见要助人，也要让人学会自助。无论是对自己，还是对他人，一切笃信佛法，希望从佛学的理论中得到开示的人们，都应当相信一点：要助人，更要自助。他人的帮助只是指引，就像黑夜里的明灯，只能照亮你眼前的路途，指引前进的方向，而如何走下去，就需要你自己去摸索，需要你自己迈开步伐。

人生是你自己的，你无法单单依靠别人的力量来前行。如果你像陀螺一样抽一下就只动一回，你只能像第一个故事中所讲的那个年轻人一样，永远在生活的边缘挣扎。同时，如果你被贪图安逸的欲望所束缚，你也永远无法从佛学中得到更多的开示，自然也无法领会其真谛。

佛助自助者，只有坚定而努力地开拓自己的路，你才能够在佛学的光辉中获得顿悟。一切关于佛学的开悟，就从这一念开始。

佛学感悟

真正笃信佛法的人们，是希望从佛学中寻求到自我解脱的方法，而不是庇护。我们所能够寄望的，就是用佛法的智慧来洗涤心灵，以纯净空灵的心态去面对新的生活。忽略了这一点而向佛寻求物质利益，都是痴人贪念。

带着一颗佛心看世界



在很多人看来，佛学充满了迷信的色彩，是旧社会封建迷信的遗毒，应当坚决予以清除。他们看佛学，其实带着偏见的眼光，只看到了芸芸众生烧香拜佛，祈求菩萨的保佑，却不知道这根本和佛学本身无关。一个正信的佛教徒，从来不会以这样的方式去对待佛教，他们更注重的是通过佛学的指导，来进行内心的修行，从而赢得更加幸福恬淡的人生。所以南怀瑾先生对于那些批评佛教是迷信的看法有着完全不同的理解，他说：“佛学像百货店，里面百货杂陈，样样俱全，有钱有时间，就可去逛逛。逛了买东西也可，不买东西也可，根本不去逛也可以，但是社会需要它。”

佛学对于人们真的有如此重要的意义吗？南怀瑾先生将佛学比喻成百货店，其实很贴切。佛法是一门很深湛的学问，但它最大的妙处，就在于你既可以浅显地看，也可以深入地看，“横看成岭侧成峰”。但无论你怎样看，佛法就是佛法，其中透露出的意味并没有改变。

比如说，不信仰佛教的人，哪怕只是看过一点点佛法，知道它教人行善、劝人慈悲，做个心地良善的人，这也是佛心。所以佛家说一切众生皆有如来相，其实大有深意。人们对于什么是善、什么是恶，其实内心泾渭分明，这种内心的想法经过佛学的开示，就成为悟道的关键。所以正如南怀瑾先生所说，佛学的含义对于人们、对于社会的意义是毋庸置疑的，它可以让人们更加清楚地明是非、辨曲直，做好自己，造福社会。因此，人们需要带着一颗佛心去看待世界，去面对生活，这样就会从中得到更多心灵上的快乐。

从心出发，真正在内心中感受到佛学的深意，这是佛学的根本要义。



第一章

开悟

——南怀瑾大师的人生觉悟课

无论你是否相信佛法，只要你带着佛心去看这个世界，懂得自我修持，就是感悟人生。人们总在寻求内心世界的安宁，而这种安宁的境界，在佛学中就能够得到解答。当你从佛学中感受到这种深意的存在，你自然也能够学会用心去面对生活。

有一个富翁，家财万贯，但是无论如何，他始终觉得生活平淡无味，为此烦恼不已。于是他就向一位禅师寻求帮助。一见到禅师，他就不停地诉苦说：“妻子每天管着我的生活，我得不到半点自由；伙计们老是不认真干活，我的生意始终不见起色；邻居们一见我就躲得远远的，没有人跟我来往。总之，我的生活没有一点乐趣，这样下去，我活着还有什么意思？”

禅师听完他的牢骚，笑着对他说：“改变这一切很简单，试着用心去观察，用心去感受，你就会得到你想要的。”

富翁照着禅师的话做了，当他面对一切事情时，都用心去体会。渐渐地，他发现了妻子为他操劳时眼神中的温柔；伙计们对薪水的不满；邻居们对他吝啬性格的鄙夷。富翁又感到痛苦了，他又去找禅师说：“我发现除了我的妻子，其他人都很讨厌我。我生活的烦恼并没有因为用心感受而得到改变呀。”

禅师笑着对富翁说：“你读懂了他们的心，可是你还没有站在他们的立场上去为他们着想。在生活中光有心是不够的，还要学会带着佛心去面对生活。”

富翁不解地问：“究竟什么是佛心呢？”

禅师说：“站在佛的角度，用慈悲的心去看众生，这就是佛心。”

富翁终于懂了。他按照禅师的指点，尝试着用佛心去对待别人，很快他就发现，店里的伙计们干活时充满了干劲，他的生意蒸蒸日上；邻居们也抛开对他的成见，无论他走到哪里，人们总是笑着和他打招呼，他也因此变得越来越快乐。

司马迁曾经在《史记》中说：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”似乎在我们的生活中，除了现实的营营役役，忙忙碌碌，我们再也没有半点价值可追求。我们被名利和欲望蒙蔽了眼睛，忘记了为人的根本，