

感悟

南怀瑾
讲人生修养

徐枫◎编著



享誉世界的
一代大师

聆听国学大师的精言妙语
感悟温慰无比的人生智慧

YIDAIDASHI
XIANGYUSHIJIESTE

群言出版社
QUNYAN PRESS

感 悟

南怀瑾讲人生修养

徐 枫 编著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟：南怀瑾讲人生修养 / 徐枫编著. — 北京：
群言出版社，2015.6

ISBN 978-7-80256-761-0

I. ①感… II. ①徐… 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 (2015) 第 122112 号

策划编辑：杨 舰

责任编辑：陈 佳 李 群

封面设计： 网人内图 (北京) 有限公司

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (官方网店)

电子信箱：qunyancbs@126.com

总 编 室：010-65265404 65267783

编 辑 部：010-65138815 65262436 65276609

发 行 部：010-65263345 65263836

市 场 部：010-65220236 65265832 (读者服务)

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：15

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-80256-761-0

定 价：29.80 元

【版权所有，侵权必究】

前 言

南怀瑾先生是一位学贯古今、富有学养的大师。他出生在一个诗书世家，家族中代有高僧出现。南先生自小深受家风影响，立志不凡。他读万卷书，行万里路，精研儒、释、道及诸子百家等国学经典，以自己的博学和传奇经历实践着他对于儒、释、道的理解。他曾积极奔忙于世界各地，传播中国优秀的传统文化，以他深入浅出的方式阐释着博大精深的中国国学文化，深得人们喜爱，影响深远，被誉为“一代国学大师”。

而有关佛学，他曾寻访高僧奇士，在名寺闭关研修，且得多位著名高僧、活佛传授，深得佛学精髓。他认为，佛学首先是一门学问，一门教人如何做人做事的学问，其次才是宗教学说。而修习佛法，实质是在修习一种境界，一种大境界，只有拥有了这种境界，才为学佛之大得。

可当下一提到佛学，很多不明其理的人都认为，修习佛学，或者信仰佛教，就是一个人由于心灵空虚，没有了精神寄托，这才与“佛”结缘。或是因为一个人境遇不佳，为了逃避现实，寻求一种解脱，也才将心皈依于“佛”。

然而，持这般想法的人，大多是不明晓佛学的义理而对其产生误解。要知道，佛学作为古老文化的一脉，所以能流传到今天而不衰，自有它昭然之处，绝非似常人理解的那般简单。

心之向善，追求一种境界，提高自身的思想品质和生活质量，这应该说是佛学中倡导的最基本的思想。南怀瑾先生对佛教深有研究，解读了众多的佛学典籍，他不但从中获得了身心的修养，同时对于人的灵魂境界也有极大领悟，并写下了诸多著作。他说：“社会需要佛学，需要这样一种引人向上的力量。修习佛学，可以让我们更容易地看清自己，认清现实，并从现实中求得心灵的启迪，达到物我两忘的境界。”

对于佛学，可以说南怀瑾先生有着自己深刻的体会与洞察。在他看来，今天的人们都应当走进佛学，了解佛学，以端正的心态去领悟佛学。这样，人们不仅在心灵上能获得开示和慰藉，而且在社会生活中，心态也能变得安静与祥和。

但世道人心，眼下很多人学佛，往往求的不是自身的修养与人生的境界，而是想借佛光的保佑大发其财，大成其事。当然，安身立命对一个人来说，固然重要，可如果将学佛赋予了功利性和目的性，那便偏离了佛学的要义。其次还有一些人，因遭受某种磨难或打击，而对生活失望，想以学佛来获得解脱。甚至还有有的，因一时心血来潮，完全是为了赶时髦，见别人学佛信佛便也跟风，以此彰显自己的境

界。岂不知，如此这般具有功利性和目的性地学佛，不但已背离佛学的主旨，同时也很难对佛学有真正的领悟和体察。

再有，佛学本身讲的就是修心，但如果心态不对，即使学佛，能得其道也是枉然。而对于那些想求佛来解救自己的人，佛也终不能解救你，因为能够真正解救你的，其实还是你自己。要知道，真正修习佛学的人，不是因为自己没办法安顿自己，也不是万念俱灰寻找解脱，更不是为了求得佛的保佑来发财。他们之所以修习佛学，或者信佛，完全是在一种积极的心态作用下，抱着修心修身的态度，才走进佛学，走进佛教，从而在领悟博大精深的佛理之后，而使自己在人生的境界上再一次获得提升以及加深对生命本真的理解和把握。

究其根源，所谓的修习佛学，其实就是学习佛陀的智慧。在人世之中，虽然万事万物无可穷尽，但人的智慧却永远强大。倘若一个人拥有了万千智慧，那么你自身就会拥有强大的力量，从而达到禅的境界：看山是山，看水是水，看山不是山，看水不是水。

此外，南怀瑾先生还如是说：“真正修习佛法，并不是叫你崇拜偶像，也不是叫你去迷信，而应无所住而行布施，是大解脱。一切事物，物来则应，过去不留。”也就是说，学佛的真正目的应该是面对世界的一切，安顿好自己的灵魂，提升自己的智慧，无论对待什么事情，都要做到轻松自然，事来则应，事过之后不要再耿耿于怀。

本书收录的是南怀瑾先生在不同时期关于学佛、修行、参禅等佛学方面的语录。但本书不是对南先生佛学语录的一种简单收集，而是以南先生的语录为引，站在一个全新的角度，解读其中的佛学思想，领受佛学智慧。同时，并以此延伸开去，对相关的社会、人生、人性

与佛性等问题做出另一种独特的理解和思考，及在书中充满了诸多探讨性的扣问。相信读者通过阅读本书，能获得一个全新的感受，并对佛学有一个积极的认识，从而通过学佛提高自身修养与人生的境界。

因为时间和精力有限，本书在编写过程中难免会有不妥或失误之处，还望方家指点，也恳请广大读者和同仁给予我们诚挚的指正和批评。

目 录

第一章 佛学难进，但佛理可通

□人做不好，学佛也没用·····	2
□先忧自己，再忧天下·····	8
□修炼忍辱的功夫·····	14
□第一个要学会谦虚·····	19
□“不识本性，学法无益”·····	25
□真付出是无私，没有对立·····	31
□完善道德，才能实现自我·····	36

第二章 佛眼看人生，其实很简单

- 积极心态学佛，才会受益····· 42
- 修行，一生的功课····· 50
- 真诚活着最有力量····· 55
- 毁誉不惊，定力自守····· 59
- 缘聚缘散，任其自然····· 64
- 人生真谛，寓于平淡····· 67
- 只有经历过，才算真懂得····· 70
- 行善惜福，才能得善果····· 75

第三章 修心养性，端正人生姿态

- 自重者，人恒敬之····· 82
- 骗人就是骗己····· 86
- 放低姿态，才是真正的尊贵····· 93
- 言行、知行合一，增长智慧····· 97
- 不以貌取人，关注内在本质····· 101
- 自以为是的人最难度····· 105

第四章 积极精进，有作为的人生

- 别想太多，只管做去 112
- 知识的最高境界是无知 116
- 吃得苦中苦，方为人上人 119
- 不要怕别人不了解你 125
- 专心致志，静待机遇 128
- 保持清醒，不被他人捧坏 133
- 满怀希望，精进不已 138
- “做到平凡，才是真正的了不起” 142

第五章 纷扰俗世，修养生存智慧

- “把眼前路留宽一点，让后来人走走” 148
- 留一半清醒，留一半醉 151
- 是非皆因多开口，烦恼皆因强出头 154
- “做人做事要留点遗憾” 158
- “少妨碍他人，就是最好的道德” 162
- 化解仇怨，征服人心 166

第六章 烦恼人生，通达自会解脱

- 欲望太盛，做人难刚强····· 174
- 贪婪是一种毒药····· 181
- 不愁不怨，烦恼自解····· 185
- 要明白高处不胜寒····· 189
- 万事随缘，随遇而安····· 195

第七章 境由心造，快乐源自内心

- 少动心念，自然自在····· 202
- 法天效地，心宽得乐····· 206
- 心中无“我”，行善得乐····· 209
- 拈花一笑，放松自己····· 214
- 默默无闻未必不幸福····· 219
- 最佳境界是丰富的安静····· 224

第一章

佛学难进，但佛理可通

□人做不好，学佛也没用

南怀瑾先生说：“最近我发现年轻的同学特别喜欢学佛修道，我都有些担心，我常常跟年轻的同学谈，你年纪轻轻，学这个干什么？我说这个话你不要难过，这有两重意义。首先世界上什么都容易学，唯有学佛最难的事；第二重意义啊，人生画虎不成反类犬，老虎没有画成，反画成了狗，学佛学不成，我不晓得你会变成什么！所以啊，希望先把人的道理完成了，再来谈学佛的事。但是既然要学佛了，千万要注意‘不住于相’四个字；一住相，什么都学不成了。”

的确，做人是第一位的。学佛为什么？不就是为了完善自我吗？如果仅仅是为了修来生之福，那不仅自私，也没什么意义。而一个人做不好自己，甚至为了一己私利损人利己，表面上却虚伪地学佛，做一些表面文章的好事，那这种学佛更是要不得；或者有人以学佛保佑自己升官发财，这些都是不道德的想法，是在玷污佛家圣洁的莲花。这种所谓的学佛，也修不成什么功德，最终现世福报得不到，更不能修来世之福。

当今社会人心浮躁，精神空虚，价值失落。为了寻求价值和一份信仰，许多人走进宗教，尤其是佛教，如今信徒更是有日益增长的趋势。人心向善，寻求精神寄托，本是好事。但问题是，今天人们的学佛，目的到底是什么？

古人学佛，目的多为修养自己，提升学问和道德，追求人生的更高境界，苦修自己，并放下小我，转而大爱，以度化众生为一生的事业；而今人呢？学佛多半是为了自己：不是为了谋利，就是逃避现实，追求一份寄托，找一份清静，自我解脱。所以，今人的学佛是功利的，很难说是纯粹的。当然，这里有社会问题，我们姑且不谈。问题是自己，许多人，连安身立命也不成，却想着一头钻进佛教世界里，口口声声说要追求“无我”人生。

经历不多，阅历不足，就想接触复杂深奥的佛教，谈何容易？遇到点挫折，就否定社会，失去信心，怀疑人生，退缩逃避，到佛教中寻求安慰，以为佛家清静，可以不必劳作，可以断绝人世纷争，但佛家怎么可能是清闲自在，单是那份单调和寂寞的清苦，还有漫漫的修行之路，岂是一般人能够忍受的？所以，佛学不是那么好学的，佛家可不是那么轻易可进的。自己还没做好，就想得超越，岂不是可笑吗？所以，不经历一番人生的阅历，不到大彻大悟，或者不到万念俱灰，心中剩下空的时候，就不要进入什么佛教。（当然，学习佛教知识，提高自身修养，并不想皈依的人除外。）

事实上，一般人理解的佛教，也许离佛教的本义有些偏差。佛教并不是消极的，不是叫人万念俱灰，都去求来世，主张人们都走空门的；相反，它是积极的，入世的，它首先教人做好自己，勇猛精进，不断完善自己，做好自己，完成此生的使命，然后在此基础上，接济度化他人以及更广大的大众，以此实现自我生命的最大化价值。做好自己，做一个纯粹的人，心怀一份悲悯情怀，不断超越自我生命的极限，同时慈善众生，身体力行现世的职分，求现世之福报，而不是一味地求来世之福报。就此意义上讲，一个人，首先做好了自已，先成就了自己，再去走进佛

教，解救更多的人，这样的学佛，或者走进佛教，才是真正的学佛，真正的信仰。

试想，一个人，不经过大富大贵，不经历些大起大落，怎么可能透解人生？一个人，没真正地做好了自己，实现自己，怎么可能真正地帮助他人，解救众生？如果有人说：“我未经富贵，就已经看透人生。”其实不可能的。没有体验，认识也是表面的，不彻底的。人心欲望不足，见异思迁，如果缺少经历，今天你说万念俱灰，明天你就可能见利忘义，耽耽于享乐。所以，真正信佛，走进佛教的人，往往是对人生有真正体验的人。也唯有此，才能真正走进“空”门。

还有些人，学佛似乎为了赶时风，见不少人，尤其是有钱有闲的人学，他也学。其实他内心并不虔诚，不认真，也不扎实，一脚踏进来，却踩在中空，很是危险。在当下的浮躁社会，连宗教界也沾染上了。许多人信佛，不是脚踏实地，不是从自己做起，而是想一口吃个胖子。还不了解小乘是怎么回事，就学习大乘；还没做好自己的工作，就成天沉迷于佛教。你问他小乘和大乘的区别是什么？他说：“就好比小学和大学。我学的是大乘。”言下之意，自己已达到非同一般的境界。如果是一般不懂佛教人听了，心里还说不定起崇拜呢。或者，有人做了点功德，就喜欢到处显摆，说：“我捐出了自己的一辆小车。”言下之意是自己多么有钱，而且行善。其实，他自己也不过是半瓶子晃荡，信仰并不纯粹。

有一个有志于佛教的居士，因为失恋走进佛教，却不能真正脱俗，后来在网上征婚。好容易有个女孩子看上了他，很认真地追求他，他却是半推半就，终不能下定决

定：到底是选择佛呢，还是选择心爱的人。结果弄得对他一往情深的女孩子最终失望，离他而去。但事后，他却又想恢复关系，而这个女孩子已经有男朋友了。他后悔也来不及了。当初没积极行动，事过境迁，错过了最佳时机，当然争取也没有用了。这说明什么呢？他一脚在佛教里，以为自己要过离世的生活；一脚却还在现世中，不能摆脱现世的欲望，欲罢不能，不伦不类，当然痛苦不堪。到底算什么呢？是苦修的居士吧，又不纯粹；是现世人吧，人人看他不正常。所以说，自己没把自己安顿好，放不下现有的东西，犹豫不决，优柔寡断，做人不成，做居士不成，做和尚不成，所以，搞得自己成为了一个不正常的人。这实在有些可悲了。

南先生说：“现在一般人学佛，都从大乘的角度来，《金刚经》啊，《楞严经》啊，这些都是大乘的教义，是佛晚年的修法。孔子说：‘古之学者为己，今之学者为人。’古人做学问，确确实实，为自己的；现在人做学问，说得好听，为了社会，为了大众，却不踏实。做个比方，这个学问指的就是佛家的精进、修养，应先为自己成就，再来救人。现在啊，次序不对了，一读书，一学佛，就想要救社会，救国家，吹一堆牛。这是不对的，要先求为己，先从释迦牟尼佛初步教弟子修证的小乘法门做起，先利己，而后利他。”

所以，无论你多崇高的人生追求，也要从眼前做起，从今天做起，从小事做起，不可好高骛远。学佛当从小乘学起，做好一个人，才能做好事情；做好事情，才可能有所成就；有所成就，才有能力成就别人，救赎大众。否则，你的所谓的信仰也不过是

自我安慰，或者是装饰自己的作秀而已。

连做人都不成功，你还修行什么？怎么可能成什么佛呢？搞成一个不伦不类，还不如老老实实，安分守己地做人显得真诚可爱。

一个真诚而有力活着的人，是不轻易走进宗教世界的。他首先努力生活，完成自己此生的使命。这样，即使要学佛才有学习佛学的基础，否则，即便有志于此，也难有成就，与普通人学习佛教即烧香拜佛一样，谈不上真信仰。

南先生说：“假使有人诚诚恳恳学佛，研究《金刚经》，结果一辈子倒霉，为人轻贱之交。有人事业很好，生意也做得很大，功名也很好，偏要来学佛，我说你不要搞啊！这个事情不是好玩的，学佛就要倒霉的。他说菩萨会保佑发财；我说佛不管这个事，因为佛学是空道，你要学，只有放下。当然，也有些人学佛反而发了财，但大部分都是遭遇更多困难。不但学佛如此，信别的宗教也是一样的，很多人说自己一辈子做好事，结果倒霉透顶，什么坏事都到他身上。历史上的司马迁也怀疑过这个问题，善人做好事，偏要倒霉；坏蛋个个好得很，身体又健康，精神又好，又发财，又有办法。这个世界上因果报应到哪里去了呢？这是个大问题。佛法讲的因果是讲三世，认为生命是连续不断的，不是现在这一生。”



南怀瑾佛学智慧

“佛与魔，地狱与天堂，众生与佛，只一念之差……由凡夫到成佛，通通靠般若智慧的一点道理。”