

跟南怀瑾大师

学佛悟道

全集

胡卫红◎编著

石油工业出版社

佛家的精神是以出世的姿态入世

道家的精神是以入世的姿态出世，以出世的姿态入世

儒家的精神是以入世的姿态出世

跟南怀瑾大师

学佛悟道

全集

胡卫红◎编著

石油工业出版社

佛家的精神是以出世的姿态入世  
道家的精神是以入世的姿态出世  
儒家的精神是以入世的姿态出世  
以出世的姿态入世



**图书在版编目 (CIP) 数据**

跟南怀瑾大师学佛悟道全集/胡卫红编著.

北京: 石油工业出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6906 - 0

I. 跟…

II. 胡…

III. 佛教—人生哲学—通俗读物

IV. B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 187661 号

**跟南怀瑾大师学佛悟道全集**

胡卫红 编著

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

---

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 开本: 1/16 印张: 20.25

字 数: 320 千字

---

定 价: 36.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



# 前言

## 做人与做事不分家

做学问不难，但要把做学问与做人融为一体，形成自己独一无二的特色，却很不容易。古人说：“文如其人。”然而我们观察生活中人，就不难发现：有的人文风高雅、文笔妍丽，做人却很庸俗，形象、气质也颇粗鄙；有的人文思精巧、想象奇特，做人却很死板，殊少创意；有的人文风奔放，豪迈慷慨，处世却谨小慎微，阳刚之气不足；有的人文笔幽默，嬉笑怒骂，为人却很严肃，不苟言笑……凡此种种，要么人不如文，要么文不如人，两者都未合一。

但是，用“文如其人”形容南怀瑾先生，则恰如其分。他的为人如同他的文章，朴素而雅致，随和而亲切，于平凡中自显不凡；他的文章如同他的为人，广学而多连，杂采而博贯，于随适中自见精神。人与文合一，正是大师境界。

为什么南怀瑾先生能把学问做到大师境界，而普通人不能呢？原因恐怕不在于智商高低和用功深浅，而在于求学态度。普通人求学是为了别人：什么学问能换来一个不错的文凭，就学什么，不管它有没有用，甚至

不管它是对是错；什么专业好找工作，就学什么，根本不理会自己的真正爱好何在；什么知识能拿到人前炫耀，小小地满足一下虚荣心，就学什么，根本不考虑知识的真正价值……为别人学习，必然扭曲了自己。

南怀瑾先生正好相反，他做学问完全是为了自己，内修心性、品格，外修形象、言行，做人与做学问不分家，真可谓得之于心、用之于身、随之于意，到了这种境界，称得上是真学问了！

更难能可贵的是，南怀瑾先生对古今中外各种学说，既不偏爱也不轻视，能够自由出入诸家学说之门，在取舍之间又能保持理性。从少年时起，他便博览群书，年轻时又四方奔走，求学问道，除精通佛、道、儒诸学外，兼及文学书法、诗词曲赋、医药卜算、天文历法等，他对拳术、剑道等多种中国功夫，亦颇有心得，曾任军校武术教官，真可谓文武双全、学贯古今。美国学者彼得·圣吉这样评价他说：“南大师的种种成就，似乎不可能同时出现在一个人身上。美国国务院驻中国的一名高级官员曾告诉我，按照传统，中国皇帝的顾问必须是集一切文化传统于一身的大师级人物。这位官员说：‘南先生可能是符合这种传统的最后一人。’”

然而，南怀瑾先生最令人敬佩的是他学以致用、积极入世的精神和严谨的治学精神。他青年时代便已取得了“禅宗大师”、“密宗上师”的身份，但他并没有出家为僧或隐居避世。为什么呢？他曾说：“‘一切世间法，皆是佛法’世间的一切皆是佛法，并不一定说脱离人世间，脱离家庭，跑到深山冷庙里专修，才是佛法。”所以说，南先生虽未出家，却并不妨碍他以佛家“自度度人”的精神，从事“自利利他”的事业。

南怀瑾先生青年求道，中年著书立说，老年大开讲席，弘法度人，期间还经营多家公司，创办文化研究与交流机构，并积极从事公益事业，在济世利人的同时，积累最新鲜的实践经验，以为做学问的营养。时至今日，南先生已届九十高龄，仍积极从事对社会有益的事情，除讲学外，每天还接待川流不息地来访的客人、学生，并在力所能及的范围内帮助他人解决实际困难。弟子们认为，他年事已高，应该安享清福了，无须过于操劳。但南怀瑾先生则认为：有公无私，私自在其中；有私无公，私都保不

住了。他每天忙着帮助别人，实际上也是在帮助自己。做人做到这等境界，不愧大师之名，足可一生无憾了！

成功不在于资源贫富，立业不在于学问大小，幸福不在于金钱多寡，快乐不在于运气好坏，关键在于求我所爱、行我所思、用我所学、乐我所得。我们很难在短时间内如南怀瑾大师那么博学、睿智，但只要学到他做人与做学问不分家，时时身体力行的务实精神，一生就受用无穷了！

学道千日，悟道只在一个法门。南先生著述甚丰，对佛学最有心得，于儒学、道学也下过大工夫，要把他的学问全部“拿来”，殊非易事。本书择其精要，并撷取跟日常处世为人息息相关的内容，集成一册，以待有缘。本书共分三个部分：上篇“听大师讲佛”，阐述佛学平凡至极而又高明至极的要旨；中篇“听大师论道”，介绍道学完全收心而又完全放心的精义；下篇“听大师说儒”，论述儒学翩然入世而又飘然出世的风格。三家的道路不同，行到尽头，原来是同一个和谐世界。这也是南大师讲学的宗旨。

# 目录

## 上篇 听大师讲佛

佛家的精神是：以出世的姿态入世。佛家不从事世俗的工作，不追求世俗的名利，不享受世俗的生活，但他们却积极介入社会，并承担着一项特殊工作：抚慰人的心灵，引导人的善行，为人类寻找一个安顿身心的乐园。

一切都是佛法	3
佛法只是一颗真心	8
别把“无明”当聪明	14
佛是无事的凡人	20
生活中的“归零”艺术	25
去尽诸幻是真人	30
目标高远，由低起步	36
心灵的涅槃妙境	41

信念的力量	46
如何挖断烦恼根	51
学佛不是学懒	56
以出世精神，做入世事业	61
吃饭穿衣是修行	67
佛法是渡船不是彼岸	73
学佛当从敬佛始	76
佛家的五大智慧	79
不苦不乐是极乐	84
带着爱心生活	90
慎防好心成恶意	94
少用兵法计谋	99
放下就是快乐	104
不受磨炼不成佛	109
做人要有几分菩萨心肠	114
莫做有知识的傻瓜	117
拜佛就是拜自己	121
成大器当有定力	125
做人的五种心障	129
佛说人生百种病	134
佛传治病百种药	139

## 中篇 听大师论道

道学堪称哲学里的“哥德巴赫猜想”——结论早已作出，过程有待求证。并且，历史的变迁，生活的变化，人生的境遇，总是一次次证明它是对的，但谁也不能完全明了其逻辑过程。“道可道，非常道”，事物的变化



起于精微，如果知道答案，早已失去悬念；在知与未知之间，正有无穷的期待。

实心做事，虚心做人	145
紧紧守住这张嘴	150
通向杰出的捷径	155
做一个不简单的人	159
心量决定能量	163
率性而为最危险	168
有缺陷才是圆满	172
老子的“四不”原则	176
看人要往好处看	180
天生我才必有用	185
做事业要厚积本钱	189
莫学小鸟笑大鹏	192
化复杂为简单	198
温和对待他人的无礼	203
一无所有是惊喜的开始	207
低调做人的哲学	212
专用聪明，大事难成	219

## 下篇 听大师说儒

儒学堪称成功学，内修心态，外修技能，把学问做到了一言一行中。做人就是做事，做事就是做人；工作就是娱乐，娱乐就是工作。达则济天下，提升人类生活品质；穷则独善其身，做一个堂堂正正的人。谁能贯通儒家的生活哲学，就一定是一个快乐的人、智慧的人、受欢迎的人、成就

杰出的人。

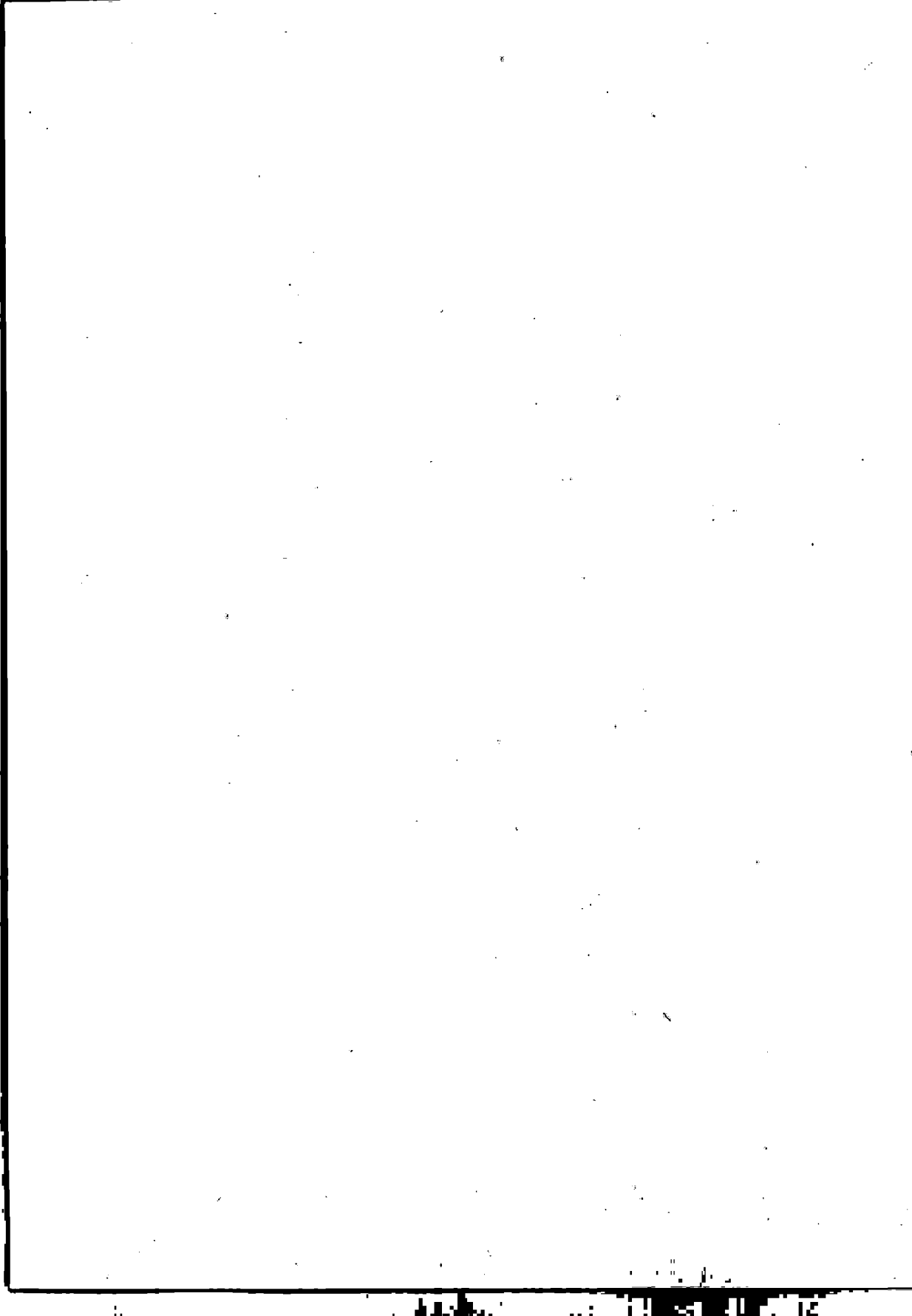
做人办事用真心	227
做人是天下一等学问	232
先成人，后成事	237
多看多听少开口	242
在“立”字上用足工夫	246
修身齐家的五大障碍	251
承载事业的九种美德	257
改变别人不如改变自己	262
小事的魅力	266
别以“好心”为借口	272
交友的智慧	278
小心伪装的忠言	282
别被学问捆住手脚	288
先出成绩，再谈待遇	292
一生只做一件事	297
认真打好每一“锤”	301
说得漂亮不如做得好看	306
忠诚胜于能力	311

# 上篇

## 听大师讲佛



佛家的精神是：以出世的心态入世。佛家不从事世俗的工作，不追求世俗的名利，不享受世俗的生活，但他们却积极介入社会，并承担着  
一项特殊工作：  
抚慰人的心灵，  
引导人的善行，  
为人类寻找一个  
安顿身心的乐园。





上  
篇

听大师大讲佛

## 一切都是佛法

### 大师语录

譬如我们日常行住坐卧，都是一件一件事，每件事都有它在哲学上和科学上的道理。但是我们每个凡夫都自自然然晓得上厕所、穿衣服、吃饭，事事无碍，样样平常，根本不管那个理不理。因此，理的极致就是事，理事双亡，能所不立，才得证成佛。

### 经典回放

选自《金刚经》

#### 【原文】

是故如来说一切法，皆是佛法。须菩提。所言一切法者。即非一切法。是故名一切法。须菩提，譬如人身长大。须菩提言：“世尊！如来说：人身长大，即为非大身，是名大身。”

#### 【译文】

（佛说）“如来说的一切法，都是佛法。须菩提啊，我所说的‘一切法’，都不是‘一切法’，所以才说是‘一切法’。须菩提啊，这个道理，好比说人身材高大一样。”

须菩提说：“至尊啊，我明白了，你说人身材高大，就是说身材不高大。佛法就像法身一样，无大亦无小。”

### 大师释义

须菩提：佛的十大弟子之一。“须菩提”是梵文音译，意为“善现”，也就是说须菩提的道德已臻至善的境界。据说这位须菩提不仅是老寿星，

而且年高德劭，其道德修持、智慧、威仪气度都足以领导当时佛的弟子们。



## 世事难分明，何妨开口一笑

《金刚经》说“如来说一切法，皆是佛法”。《法华经》说得更明白：“一切世间法，皆是佛法。”这也就是说，世上任何理论、观点、方法、行为，无论你是老庄那样高深的“道”，还是平时做事的一个小技巧，甚至只是下意识的一个举动，都是佛法。正如《法华经》说：“一切治生产业，皆与实相不相违背。”

对此，南怀瑾大师进一步解释说：“并不一定说脱离人世间，脱离家庭，跑到深山冷庙里专修，才是佛法。治生产业就是大家谋生！或做生意等，各种生活的方式，皆与实相不相违背，同那个基本的形而上道，并没有违背，并没有两样。”

认为“一切世间法，皆是佛法”，正是佛教精神的博大之处。它正视一切、包容一切、以平等心态对待一切。而世界上的其他宗教则或多或少地具有一定的排他性。

宗教的排他性，体现了人的排他性。执于门户之见，认为自己才是真理的掌握者，自己这门学问才是最高明的，其他人的意见、其他人的学问都不在话下。这正是人类固有的一种通病，用佛家的话来说，叫做“贡高我慢”。但佛家显然医好了这种毛病，对世间一切法都不存偏见。

当然，佛家具有包容一切的风度，不等于学佛的人都具有这种风度。佛教分成那么多门，那么多派，说明大家越学离佛越远了。这里有一个故事，足以说明后世学者们的可笑之处：

在一座庙里，安了三尊圣像，一个是释迦牟尼，一个是老子，一个是孔子。一天，庙里来了一个秀才，看见塑像，就说：“咱们儒家的学问是最高的，应该将孔圣先师放在中间。”他就将孔子的塑像摆到了正中。过





上

篇

听大师讲佛

了一会儿，来了一个道士，他把老子的塑像搬到中间。道士刚走，来了一个和尚，他则将释迦牟尼的塑像摆到了中间。等这些人好不容易都走了，三圣相顾苦笑：“我们究竟做错了什么，要被这些人搬来弄去？”

无论哪派学者，都可能犯这种毛病：注重形式而远离精神。真正善于学习的人，必有包容之心，而不会囿于门户之见。南怀瑾大师就曾批评某些人“学了佛以后，非常小气，皈依佛，不拜邪魔外道”。真正学佛不是这样的，是不排他的。对此，南怀瑾大师举自己为例：“我有时候到乡下去，看到土地庙，那个土地公是用泥巴捏的，我也很恭敬地行个礼。人家说你学佛的人，何必呢！我说我不管那一套，活着做好人，死后还做个土地公，我还不一定是好人，死后土地公还可能管到我呢！我先结个善缘不是蛮好吗！”他又说：“我到了基督教堂一样的很恭敬，基督总是个好人嘛！总叫人家去做好事，也叫欧洲人、美国人、白种人，都要做好事。好人嘛，排排座，请上坐，吃果果，给他磕个头。基督年纪总比我们大多了，大了一千多年了！学佛的人第一个胸襟要大。所以学佛，第一要学这个人，学常开笑口、放大度量的菩萨，就是肚子要大一点，包容万象，什么都是好的，都对；一切法皆是佛法，先学他胸襟大，面孔对任何人都是慈悲笑容，这个就是佛法。”

但是，人们是否有包容心，不仅是一个观念问题，主要还是一个智慧问题，一个悟性问题。比如，你看见一个强盗，你能不能从他身上看见佛法？看不见你就会痛恨他，巴不得他早死早了。但如果你能看见佛法，你就会生出悲悯之心。

有人会问：“难道对强盗应该心慈手软，纵容他坏事干尽吗？”当然不是。这里讲的不是一个做法问题，而是一个佛法问题。这个人为什么当了强盗？为什么把刀子架在你脖子上？这里面难道没有一个因果吗？比如，你平时看见自己的小孩打人、抢小朋友的东西，是否非但不制止，还觉得好玩？你看见一个人发财了，且不管他如何发财，你是否就佩服他、亲近他？你对那些品行高尚而贫穷的人，是否不放在心上？你是否轻视弱势者？你买卖商品时，是否认为价格对自己越有利越好，而不管对方有没有

吃亏？你是否为了一时之利，把规则抛诸脑后？生活中，此种现象比比皆是，在这种大环境下，肯定会出强盗嘛！

有人又会说：我从来没见过这个强盗，他成为强盗跟我一点关系也没有。真的没有吗？佛会悲悯地告诉你：这叫“共业”。据济群法师说：“共业取决于共同的行为，或者叫相似的行为，或是利益相关的行为。譬如同在杀猪场工作，不是说每一个人都杀猪，有的人杀猪，有的人是财会人员，财会人员虽然没有直接参与杀猪的行为，认为杀猪的罪孽，肯定与他没有关系。其实，他也有一份。为什么呢？因为，他虽然没有直接参与杀猪的行动，但每月开工资的时候，他也照样拿一份。”说白了，就是你害我，我害他，大家害大家。以此看来，虽然你跟这个强盗“往日无怨，今日无仇”，当他将刀架在你脖子上时，你领受的仍然是自己应得的一份。

总而言之，一切都是佛法。很多得道高僧就是从很寻常的事情中顿悟的。

古时有一位宝积禅师，在市场上行走，看见一位客人买猪肉，对屠夫说：“精的割一片来。”屠夫放下刀，叉着手问：“先生，请问哪片肉不是精的？”

宝积禅师心里一动，有所感悟。

又有一次，宝积禅师出门，看见一队送丧的人。歌郎摇着铃唱道：“红轮决定沉西去，未审魂灵往哪方？”他唱一句，孝子就哭着接一声：“哀啊！哀啊！”

宝积禅师心里一震，顿时大彻大悟。后来，他成了一代高僧。

还有一位智通禅师，他悟道的经历更是离奇。他起初随归宗学佛，有一天晚上，众僧正在入梦，忽然听见他大叫：“我大悟了！我大悟了！”大家都被吵醒，十分惊异。第二天，归宗问他：“你悟到了什么道理，就敢大言不惭地说什么‘大悟了’？你说说看！”智通禅师说：“尼姑原来是女人做的。”后来，智通成了高僧，执掌五台山法华寺。

孝子说“哀啊”，不是很平常吗？尼姑当然是女人做的，要不就叫和尚了。这两位高僧却从中悟道，他们悟出了什么？这个问题恐怕没人说得







①

篇

听大师讲佛

清，说得清就很肤浅了。

对我们这些不想出家的人来说，只要了解“一切皆是佛法”这个道理就行了。平时看见一个不喜欢的人，看见一件不喜欢的事，不妨提醒自己一句：这也是佛法呢！如此，心境必然为之一开；久之，自然而然心境阔大，笑口常开。

### 生活智慧一点通

#### 1. 不要想“他（她）没理由这样对我”。

某些人会莫名其妙地伤你的心、损害你的利益，其中必有一个理由，只是你不知道罢了。不知道就算了，愤愤不平地探寻原因，徒然影响心情，在蒙受损失的基础上再受损失。

#### 2. 把不开心的事归结于“一切都是佛法”。

失利、失意、失败，通常不会大到难以承受，你耿耿于怀的原因也许是认为它本不该属于你。那就把它归结于“一切都是佛法”好了。当你打算接受它时，心结便解开了。