

法不在多，道不在高，
智慧所及，一枝一叶皆可悟道。

跟南怀瑾大师 学佛悟道

实践篇

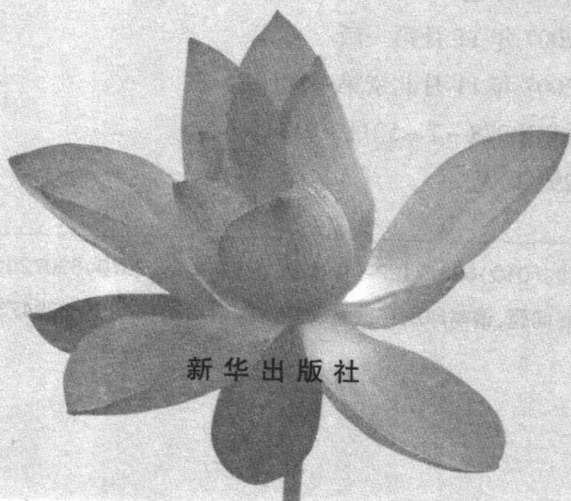
对一般人来说，学问仅仅是一种工具而已，有用则贵，无用则弃。对南怀瑾大师来说，学问是一种素养，得之于心、用之于身、随之于意，到了这种境界，就称得上真学问了！

胡卫红/编著

新华出版社

跟南怀瑾大师
学佛悟道 实践篇

胡卫红/编著



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟南怀瑾大师学佛悟道 实践篇/胡卫红编著. —北京:新华出版社,
2007. 10

ISBN 978-7-5011-8134-6

I. 跟… II. 胡… III. ①儒家-研究②佛教-研究③道教-研究
IV. B222.05 B948 B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 156262 号

跟南怀瑾大师学佛悟道 实践篇

责任编辑:王婷

出版发行:新华出版社

地 址:北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编:100040

经 销:新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:18.25

字 数:286 字

版 次:2007 年 11 月第一版

印 次:2007 年 11 月北京第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5011-8134-6

定 价:29.80 元

本社购书热线:(010)63077122 中国新闻书店电话:(010)63072012

图书如有印装问题,请与印刷厂联系调换 电话:82847435 82847354



前言

一枝一叶皆可悟道

南怀瑾大师贯通佛、道、儒三学，又有所偏重、有所取舍。从思想基础来看，南大师似乎偏于儒学，倾向于以积极的态度融入世界、融入社会生活，并有所贡献，有所影响。虽以 80 高龄，仍四处奔波，启导后学。这可能跟他早年熟读儒家经典而形成的价值观有关。从学术基础来看，南大师似乎偏于佛学，他对其他学说的体悟和解说多以佛家思想为载体。这可能跟他多年对佛学的浸淫有关。从为人处世的态度来看，他又偏重于道学，随和，恬淡，顺其自然。这可能跟他的先天禀赋及成长经历有关。

对一般人来说，学问仅仅是一种工具而已，有用则贵，无用则弃。对南怀瑾大师来说，学问是一种素养，得之于心、用之于身、随之于意，到了这种境界，称得上真学问了！

南大师最令人敬佩的是治学精神。他对佛、道、儒三家学说，以及其他各种学说，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。他说：“我国自唐、宋以后，以儒、释（佛）、道三家的哲学，作为文化的主流。在这三家中，佛家是偏重于出世的，虽然佛家的大乘道，也主

张入世，普救众生，但出家学道、修道的人，本身还是偏重于出世。而且佛家的学问，从心理入手，然后进入形而上道；儒家的学问，又以孔孟之学为其归趋，则是偏重于入世的，像《大学》、《中庸》。亦有一部分儒家思想，从伦理入手，然后进入形而上道，但是到底是偏重入世；道家的学问，老庄之道就更妙了，可以出世，亦可以入世，或出或入，都任其所欲。像一个人，跨了门槛站在那里，一只脚在门里，一只脚在门外，让人去猜他将入或将出，而别人也永远没有办法去猜，所以道家的学问，是出世的，亦是入世的，可出可入，能出能入。在个人的养生之道上，亦有如此之妙。”

南大师对佛、道、儒三学的概述应该不是定评，但可以看出，他能够非常客观地看待这三家学说，并且保持尊重和欣赏的态度。事实上，一个人能持有这种态度，就已经很不简单了。这种无偏无执的治学精神正是我们很多年轻学者所欠缺的。

在中国学术界，有两股由来已久的浊流，一是立而不破，一是破而不立。

立而不破者，一旦持有某个观点，建立某种学说，就坚定不移地相信它是真理，不允许打破，否则就会露出獠牙，进行坚决反击。他们真的真理在手吗？不一定。如“天不亡，道亦不亡”、“帽子破了，还要戴在头上，鞋子是新的，还要穿在脚下”，凡此等等，各种观点，看似言之成理，其实强词夺理，根本经不起实践检验和时间锤炼。追求立而不破，就像追求长生不老一样，不过一厢情愿罢了。

破而不立者，不尊重任何学说，总是寻找各种角度加以攻击之。他们打破一种学说，却没有能力建立一种新学说，以歪理邪说为真知。就像一个恐怖分子，能轻松炸毁一座大厦，却不能建起一座更好的大厦；在废墟上搭起一个茅棚子，还说这是“前卫艺术”、“超前学说”。他们却不知道，这种艺术、这种学说原始人玩得比他们更熟练，早就不是什么新鲜产品。

理性的治学态度是有破有立，在旧基础上提出更适于社会生活所需的新观点、新学说。这需要创新精神，也需要文化底蕴，只有取诸家之长，对各种学说进行深入探讨，对社会人生进行深刻思考，才可能有所建树。在不能立的时候，最好不要轻易打破。房子虽旧，也比露宿街头要好。而且，盲目

的打破，还可能把精华变成满地碎片。

我们想追求有破有立，需要南怀瑾大师这种尊重、欣赏诸家学说的理智态度，以及贴近现实生活、身体力行之的务实精神。不过客观地说，南大师对佛、道、儒三家之门，虽达到了自由出入的境界，但还有所眷恋、有所疑惑、有所执著，离佛家的“非法非非法”、道家的“无为无不为”、儒家的“毋意、毋必、毋固、毋我”之境界尚有差距，但我们也不能强求他成佛作祖。能达到自由出入境界者，当世者稀，已经很值得敬佩了！

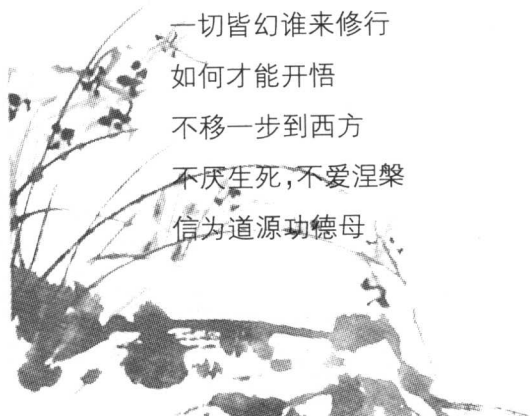
笔者见识浅陋，要完全理解南大师的思想以及佛、道、儒三家学说是是不可能的。本书立意，只是循着南大师指点的方向，略窥三大学说之美妙一角，并有所感悟而已。法不在多，道不在高，智慧所及，一枝一叶皆可悟道。聪明的读者，如能凭本书提供的有限枝叶而悟无穷之道，收获就太大了！

目录

上篇 跟大师学佛

佛家的精神是：以出世的姿态入世。佛家不承担世俗的工作，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心灵的乐园。

佛法只是一颗真心	3
不俗即仙骨，多情乃佛心	9
佛是无事的凡人	14
学佛的第一步	19
一切皆幻谁来修行	23
如何才能开悟	28
不移一步到西方	33
不厌生死，不爱涅槃	37
信为道源功德母	42



爱是烦恼,还是要爱	46
学道的两种障碍	52
根无大小,皆成佛果	57
不识本心,学法无益	62
如何快速成佛	67
吃饭穿衣也是修行	72
法尚应舍,何况非法	78
我眼本明,因师故瞎	82
学佛当从敬佛始	86
佛的般若智慧	89

中篇 跟大师悟道

道家的精神是:以入世的姿态出世,以出世的姿态入世。道家的入世,是一个游戏的开始,喜乐随心,顺其自然;道家的出世,是一段旅程的结束,洗尽尘心,安然入梦。始终保持自由的心态,可出可入,无为无不为。

生命的沉潜与腾飞	97
心量决定能量	102
莫学小鸟笑大鹏	107
庄子推崇的境界	113
大而无当不如小而有用	118
低调做人的哲学	123
得意之时当思退步	129
功成而不居	133
无事莫找事	137
鲜灵活泼即是道	142

做官莫作怪	146
专用聪明,大事不成	151
一身荣辱自心知	156
留一点闲心,看花开花落	160

下篇 跟大师习儒

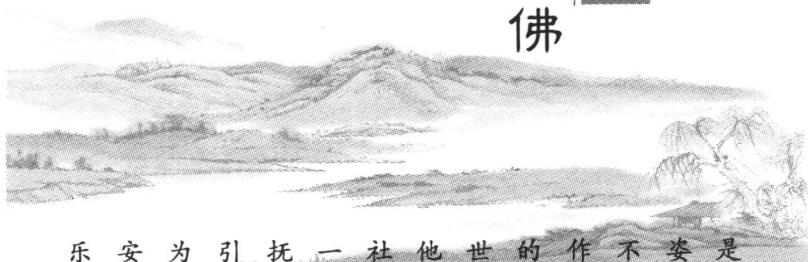
儒家的精神是:以入世的姿态出世。儒学是“官学”,是“领导学”,是“幕僚学”,是培养领导与高参的专门教材。真正的儒士,热衷于权势,却不是为了私欲,而是借助权势实现利国、利民、利天下的理想。他们身入名利之中,心却超然于名利之外,以最温柔的方式,表达他们对人世、对世人的爱。

承载事业的九种美德	167
学做大人	172
给自己量身定位	176
单纯就是天才	180
勿自欺欺人	186
人身难得要珍惜	191
修身齐家的五大障碍	195
从齐家开始修炼影响力	202
顺从民意,引导人心	208
多行善事即是真学问	214
决定成败的第一大要点	218
忠诚胜于能力	222
以财发身,勿以身发财	226
透过“义”字见大利	232
领导的威仪与威德	237

什么是妇人之仁	243
政治经济不分家	249
小勇大勇都重要	255
慎防乐极生悲	261
爱财好色并非坏事	267
如何避免小人之祸	271
忠诚的前提	276

上篇

跟大师学佛



佛家的精神

是：以出世的
姿态入世。佛家
不承担世俗的工
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
安顿心灵的
乐园。



上

篇

跟大师学佛

佛法只是一颗真心

大师语录

南怀瑾说：有些人皈依了佛法，其他神就不拜了，不过，我照拜不误，这是对有德者一种纯乎自然的尊敬，为什么呢？聪明正直死而为神，这好不容易，我还不一定做得到。并且对一般凡夫，我们做人还要尊重他，合乎礼，如果我们一皈依了三宝之后，突然间自己就伟大了起来，那小神拜他做什么？这都是贡高我慢的心理，皈依佛，我们要懂得自尊自重，而不是反过来贬低别人。

经典回放

选自《圆觉经》

【原文】

如是我闻，一时，婆伽婆，入于神通大光明藏，三昧正受，一切如来光严住持，是诸众生清静觉地，身心寂灭，平等本际，圆满十方，不二随顺，于不二境，现诸净土。

【译文】

当时，我听到的就是这样：婆伽婆！进入神通大光明藏三昧正受，是一切诸佛光明庄严永恒不变的境界。假如众生一念清静，也可进入此境界。如此身心诸空，一切众生平等，十方圆满无缺，自然随顺佛性。在此不二境界中，所在皆是净土，种种烦恼俱灭。

经典释疑

圆觉经：全名《大方广圆觉修多罗了义经》，又作《大方广圆觉经》、《圆



觉修多罗了义经》、《圆觉了义经》，是佛为文殊、普贤等 12 位菩萨宣说如来圆觉的妙理和观行方法。该经说理透彻，文字优美，譬喻精当，为佛门瑰宝。

婆伽婆：梵文音译。据南大师说，此语含有自在、炽盛、端严、名称、吉祥、尊贵等六义。

神通大光明藏：据南大师说，是指真正证道后自然进入的“自性境界、大光明定境界”。

三昧正受：即真正大定的境界。据南大师说，“禅静入定有八万四千不同的境界”，“唯有大彻大悟成佛以后”，才进入三昧正受的境界。

光严住持：光严即光明庄严，住持即永恒不变地保持正法。故此后世多称寺庙方丈为“住持”。

身心寂灭：身心都证成空境，即了脱一切身心之累，灭尽一切烦恼妄想。

不二随顺：不二即唯一，随顺即随顺佛性。据南大师说，是指“一真法界的圆觉境界，干净处有佛，不净处有佛；天堂有佛，地狱有佛；善人心中有佛，恶人心中有佛，一切众生佛性平等，此谓不二法门。随顺佛性，则出世是圆觉，入世亦是圆觉；成佛是圆觉，众生亦是圆觉，无处不圆觉。”



佛法一讲就错，佛法不讲更错

俗谓：佛法无边。大可填满宇宙，小可纳于一尘，乃至于无。但佛法只可意会不可言传，一说就错。所以本书探讨佛法，无非胡说八道。即如历代高僧宣讲佛法，乃至佛祖本人说法，都不过是胡言乱语。

既然佛法一说就错，为什么要说呢？因为不说更错。好比看见一个人陷身在黑暗的迷宫里，四面碰壁，心已绝望，准备放弃了。这时候，无论告诉他向左走还是向右走，都不是出路所在。但还是要劝说他向左走或向右走。只要他不停地行进，碰坏几面墙壁，经历九九八十一难，渐渐接近出口，看见一线亮光，便豁然眼明心亮了，于是成功脱出迷宫，走进一个新天地。

何况人生这个迷宫不是平面的而是立体的，有多种层级，层级越低，越



①

篇

跟大师学佛

是浑浊黑暗。只要不自甘堕落,不停地摸索前进,即使最终不能脱出迷宫,也可以上升到更高的层级。按《佛说四十二章经》的说法,可分为恶人、善人、持五戒者、须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉、辟支佛、三世诸佛、无念无住无修无证者等十种境界,到了阿那含的境界,大致已经走出迷宫,再也不会走到老路上去了,但也不能停止进修,因为迷宫之外尚有妙境。迷宫里面的人就更不用说了。

当一个人陷在迷宫里,深感绝望时,你知道说什么都是错,于是什么也不说,眼看着他自暴自弃,不是更错吗?如果反倒告诉他:“放弃吧!你完蛋了!”那就错得更厉害了!

真正的佛法也许就像走出迷宫的方法一样简单——走着瞧,别趴下!而佛法的精神就是善心引导。讲的佛法不一定是真的,一颗善心却如假包换。那么讲的佛法到底是不是佛法呢?大概就像佛祖所说:非法非非法。

其实,不仅讲佛法是如此,讲任何学问,都是一讲就错又不得不讲。好比望子成龙的父母给孩子传授成功之道,可能没有一句话讲出了成功之道,但只要能让孩子不自甘堕落、积极行动,目的就达到了。如果什么也不讲,就没有尽到做父母的责任。如果孩子说:“傻瓜你认命吧!安心过你的穷苦日子吧!”这就更不像话了。

所以说,佛祖讲的不一定是佛法,又不得不讲;南怀瑾大师讲的不一定是佛法,也不得不讲。笔者无事可干,只好跟在后面胡说八道。

要把“非法非非法”讲得让人深信不疑,这却是真功夫。其中包含了对人性人情的透彻了解以及俗世的一切谋略和技巧,无论《孙子兵法》还是《太公兵法》,无论是经国之策还是处世之方,与之相比,都不过是小儿科。所以学佛法的人即使学不到佛法,学到这门功夫,就非同小可。

《圆觉经》也是“非法非非法”,千古以来,却让无数人为了之着迷。一是文字美,读来朗朗上口,当歌词唱出来,更是动人心扉的梵音。二是意境美,其宣示的清静真如的圆觉境界让人神往。三是内容含蓄蕴藉,让人在似懂非懂、有得无得之间,越是细细参悟,越是意味深长。

佛经有一个极妙的地方,无论哪种典籍,讲述的风格、内容虽不尽相同,

精神却贯通一致,好比一江之水,从整体来看,它是水;截取其中一段,还是水;舀出一勺,仍然是水。而且水的性质一点不变,都是由两个氢原子和一个氧原子构成;它润喉解渴的功能也一点不变。这一现象在其他学术流派并不多见,比如儒家、道家思想,不仅本派学者之间的观点经常前后矛盾,某个学者自己的观点也经常驴唇不对马嘴。但佛经千万部,却不存在这种情况,岂不是奇迹?

《圆觉经》起首这段文字,不足百字,却包含了佛家精神的全部。只要悟透这段文字,就足以成佛。当然这并非易事。学习这段文字的第一步是把文字的意思搞懂,至于悟到何种程度,尚需假以时日。

“如是我闻”这几个字,每部佛经的篇首都会出现。这是什么原因呢?我们知道,佛祖释迦牟尼讲佛法,是“教外别传,不立文字”。他圆寂后,弟子们担心后学者无所依凭,决定将佛祖所讲的佛法集成经文。当时证成阿罗汉境界的弟子共有 500 余人,其中阿难“多闻第一”,记忆力极佳,所以由他如实记录佛祖所讲的内容及说法时的场景,由其他师兄弟共同参证认可后便成经文。由于集合了大家的智慧,所以佛经绝少差讹。这也是各种佛经精神贯通一致的主要原因。后世的译经者也继承了集合众智的好传统,例如大唐玄奘法师译经时,集中了全国最有智慧、学识的学者共三千多人,其中有出家的,也有在家的。在人类历史上,如此宏大、高层次的结集经典的工作是十分罕见的,把佛经喻为智慧的结晶,一点也不夸张。

阿难在每部佛经前写上“如是我闻”几个字,是表明佛经的原创者是佛祖,而自己只是当时的听讲者和后来的记录者。

“婆伽婆”三字含意丰富,所以无论古今中外的译经工作者都只是译音而不译意,因为找不到合适的词语表达。如果要表达的话,就是一段长文:已经证道成佛,身心一切自在;功德智慧炽盛,佛光普照四方;外相端正庄严,令人神驰心折;一切吉祥圆满,无烦无恼无灾;一切众生崇敬,地位尊贵无比。

但是,用了这么多文字,还是无法尽述“婆伽婆”之意,因为文字是为世俗而设,而“婆伽婆”却非世俗之义。打个比方,“无烦无恼无灾”,在凡人眼





①

篇

跟大师学佛

里,是生活美满幸福,没有病痛、灾害、失败等造成烦恼的事情发生。但在证成佛道的人心里,世俗的烦恼、灾害根本不成其为烦恼、灾害。假设发生了意外之灾,怎么能说不成其为灾害呢?这个道理解释不清,只好各人去悟。

“神通大光明藏”是一种境界,更是无法描述。据南怀瑾大师说:“此神通不是变幻魔术,而是大智慧大般若。此神通更不是天眼通、天耳通、神足通、他心通、宿命通,因为这五通是小神通,鬼神都有。另外第六通——漏尽通,鬼神所无,唯有大阿罗汉才有。佛当然六通具足,然而此六通尚非佛境界,佛之大神通比此六通更为广大。”这是个什么境界呢?是个“心即是佛,佛即是心”的境界,也是个说不清的境界。进入此境,则“光严住持”,“八风吹不动”了。

“是诸众生,清净觉地”的意思,就是说只要众生一念清净,心如真空,也自然进入到神通大光明庄严境界中。因为这种境界原本是众生本来就有的,只是被外物迷乱了。好比真空之中,原本空无一物,把氧气、二氧化碳、水分、尘土等种种外物填进去,就不是真空了。

一般众生难以达到这种清净光明境界,就是因为贪求外物,沉没在“散乱”与“昏沉”中。如南怀瑾大师所说:“我们一天到晚胡思乱想,都在散乱中,所谓散乱包括善念、恶念、无记(不善不恶),普通谓之妄想。不散乱的时候便落入昏沉,晚上睡觉是大昏沉,大瞌睡是细昏沉。人生就在此两个境界中,不是散乱,就是昏沉;不是昏沉,就是散乱。散乱与昏沉合起来谓之妄念。有此妄念,所以不能清净,自性光明就被障碍了。”

学佛的目的就是要去掉散乱和昏沉,洗尽心灵的尘埃,使之复归于真空。

“身心寂灭”四字的意思就是“空”,或者说真空。但明明这个身体是存在的,打它就痛,搔它就痒,怎么空得掉呢?空掉不就是死了吗?其实死了也空不掉,因为“物质不灭”。如何空掉呢?这是一种境界,很难尽解,用老子《道德经》的观点,大约能解得一半:“吾之有患,为吾有身。及吾无身,吾有何患?”意思是说:我之所以有烦恼、担忧,是因为我太爱惜自己。如果我不把自己放在心上,我哪来的烦恼、担忧呢?比方说,我太需要别人尊重我、