

人生的 起点和终点

南怀瑾
—讲述—

人生的 起点和终点

南怀瑾
讲述

人民东方出版传媒
東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生的起点和终站/南怀瑾讲述. —北京: 东方出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5060-6956-4

I. ①人… II. ①南… III. ①人生哲学—文集 IV. ①B821—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 247148 号

人生的起点和终站

南怀瑾 讲述

责任编辑: 孙 涵 葛灿红

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 8.75

字 数: 93 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6956-4

定 价: 16.00 元

发行电话: (010)65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010)65210012

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于书香世家，自幼饱读诗书，博览经史子集，为其终身学业打下坚实基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华优秀传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根溯源返归故里，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

二〇〇六年二月，胡松年先生专程从美国来到上海，向南怀瑾先生求教有关生死的问题。生死问题是人类永恒的话题，也是最让人困惑的问题之一。为了解答胡先生和大众的疑惑，南先生用诙谐幽默又不失客观的语言向我们揭示了生死的奥秘。在本书中，南师逆向讲解了由死到生的整个过程。我们从其严苛的语词间能听出他对后世子孙不知生死、混沌度日的怜惜与着急。生死是人生两件大事，但是，人们往往乐谈生，而讳谈死。南师以科学的视角，浅易通俗的语言，配上身边人的

实例告诉人们，死亡并不可怕，因为一切事物都是“方生方死，方死方生”，这是宇宙万物的普遍规律；然而，人与人的死亡又有不同，所以人们应当树立正确的生死观，在了知“死”之必然后，以更加健康积极的心态活着。尤为难能可贵的是，南师的讲解虽然运用了佛法原理，但并无明显的宗教气息，而是站在生命科学的角度，客观地阐释，观点也更令人信服。

本书根据南师讲述的录音整理而成，为了让读者领略南师讲话的独特风格，我们尽可能地保留讲稿原貌，希望其个性化的语言能将读者带入一种亲临讲堂的状态。在作品的最后，我们奉上先生亲撰的小文《生死之间》，以方便读者更为深入地了解南师对于生死问题的看法；也希望喜爱南师的读者在欣赏其台风、语风的同时，也感受一下先生的文风。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生及其后人的信任和厚爱，独家授权，我社遵先生遗愿，对已在大陆出版过的简体字版作品进行重新整理和修订，陆续推出，力求贴近原讲原述，还原作品原貌。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将大师思想和著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社

二〇一四年一月

出版说明

有关生死问题的书，坊间颇有多种，以密宗所属为盛。不久前，有胡君从美国专程前赴上海，求教求解于南师有关生死大事。

本书所记录的，是南师随机对胡君等所讲，先从死亡开始讲起，一直解释到人的出生，皆以人类正常生命轮转变化而言说。所讲虽不外于佛法之原理，但并不沾染宗教意识，而纯粹站在生命科学的立场，加以阐释。

此外，南师更随机提示修持重点，从不同角度解说，俾使学人易于把握关键，进入修持之正路，更能了解个人修持的进度和方向，不致迷途。

人的生命，本是各宗教追根求源的目标，对于生死死生，自各有不同诠释。胡君不远万里而来，非仅为个人求解，而是为海外游子、友朋、同道而来寻求善解。

一般说来，出家人是为了生死而离世努力，但是在家人也同样有生死问题，岂能不予重视。

这篇记录是为在家众所讲，听众中颇有从学南师多年者，故于讲解过程中，南师常语词严苛，似有鞭策激励之意。

又，南师本不愿将记录印书成册，因觉所述简略，未臻



完整。但多数认为，篇中虽未达南师完美标准，而吉光片羽，精细明确，读者可解不少心中谜团，应属得益无异矣。

此次的讲解是二〇〇六年二月十四、十五日两天，由许衡山、赵云生、刘煜瑞等录音记录，马宏达初步校编，宏忍师多次电脑修改整理后的文稿，谢锦扬最后把关校对。内容提要则为编者所加。

刘雨虹 记

二〇〇七年元月于庙港

| 目 录 |

出版说明	(1)
第一讲	(1)
纽约的寺庙○从军的和尚——显明法师○生死问题 及因果的科学性○变易生死 分段生死○生命问题 ○什么是悟道成佛○变与不变○道理分四种	
第二讲	(19)
寿终正寝○唯物加唯心的生命○死亡的过程○死前 的四大变化○轮回的预现状况○五种无心地	
第三讲	(34)
各种不同的安葬○墓地风水说的非科学性○风与暖寿 识的关系○四大的分化○念佛怎么念○“念速”有多 快○中阴身生起后的光明和神通○中阴身的生死	
第四讲	(57)
濒死与闷绝○梦游的人○独影境 阴神 阳神○王阳 明的故事	
第五讲	(71)
魂与魄○中阴境界的行阴和想阴○中阴境界的多生 业识现象○三个梦○十二因缘到底是什么○等流和	

异熟的生命○禅宗 密宗 性宗○破山海明的故事○
三合一——名色○十个一切入

第六讲 (100)

人生十二苦○苦集灭道四谛○如何成胎○胎中的成
长变化○入胎的因缘○转生不迷○天人的境界○风
大观转化四大

附录 生死之间 (116)

纽约的寺庙

从军的和尚——显明法师

生死问题及因果的科学性

变易生死分段生死

生命问题

什么是悟道成佛

变与不变

道理分四种

第一讲



纽约的寺庙

南师：诸位好朋友，今天要讲一个问题，实际上是很严重的问题，全人类几千年要追求的，就是生跟死的问题。这个事情起因，是我们这位胡松年老同学开始的，他住在美国纽约，学佛很多年。说到纽约，纽约有座著名的庄严寺，是沈家桢居士盖的，他是浙江杭州人。

胡松年：他这个月过九十三岁生日了。

南师：哦，都九十三啦！他是当年航业界了不起的人，在航业界很有名，和香港董建华的父亲董浩云、杨麟的父亲杨管北都是同辈的。他到了美国以后，为中国人做了一件了不起的事，就是集中了很多的学者，把中国的佛经翻译成英文。这差不多是四五十年前了，当时我还在台湾。

后来发现纽约没有一个佛教庙子，他就发动盖了一个大觉寺，大部分都是他出的钱。当时在纽约是很大的庙子，请了很多大陆到台湾去的和尚，后来也请了一些大陆和尚、喇嘛。当年我在杨管北那里上课时，杨管北跟我讲：老师啊，最好你去。我就笑说，我不喜欢到外国去，他们人才多，不需要我去。

沈家桢后来又修了庄严寺，是北美洲很大的一座庙子，有人再三要求我去，几十年我都没有跟他碰面，我到美国也没有跟他碰面。庄严寺现在住着一个老和尚，叫显明法师，



东北人。这位法师当年抗日战争时，有一段真实的历史故事。

当抗战打了五六年的时候，发现日本人在捣鬼，修降伏法想打败中国。佛教密宗分有东密、藏密。印度密宗在中国唐朝时到中国的，到了明朝，中国人不大喜欢，就流传到日本去了。日本高野山完全是修密宗，在中国学术上，这一部分的总名称叫“东密”。中国民间画符、念咒、捉鬼这些东西，很多都与密宗相关。中国正统文化讨厌这个，但是印度及中国藏区比较欢迎，日本也保留了这些。

日本高野山的密宗，原来只有男和尚，不准女人上山，是对女性的歧视。后来有个日本的女性要上山修行，也就是我们在台湾这个阶段，但是高野山的和尚绝对不答应。这个女的很不服气，一发愤，自己在山脚底下搭茅棚修行，后来开悟成道。你看，天下的女性真了不起！看到她成功了，结果高野山现在开放，女性可以上去了。

藏密是在西藏扎根的，跟日本的密宗稍有不同，在唐代时传到汉地。西藏的密宗有宁玛派、萨迦派、噶举派、格鲁派，也有叫红教、花教、白教、黄教的。像达赖、班禅是格鲁派的。你们听说的黑教，并不是佛教的，那是西藏原始宗教，也叫苯教，以咒术为主，在佛教进西藏以前就有了。

刚才讲到抗战时，我们发现日本人一边打仗，一边请高野山的密宗修降伏法，要把中国人打败。所以抗战第六年时，在重庆，国民政府让民间发动“护国息灾法会”，是一个很大的法事，保护自己国家，把日本的法力打回去。当时请了两位大师主持，一个是禅宗大师虚云老和尚，主持显教



的显坛；密宗的坛场，请了白教的活佛贡噶呼图克图主持；这两位都是我的皈依师父。师父有皈依师父、学法师父、剃度师父，各种师父很多。至于皈依的师父，像我就很多，当年学佛，看到和尚有道就皈依，有些没有跟他学，就是结个缘，等于密宗的结缘灌顶。密宗的灌顶分很多：结缘灌顶、传法灌顶、智慧灌顶，有各种的灌顶。

从军的和尚——显明法师

这是上课以前的闲话。讲到庄严寺显明法师，应该有九十多岁了，他是我把他送去美国的。当年我们在重庆时，因为“护国息灾法会”是虚老主持，我们见虚老时，就看到了显明和尚。我第一眼看到他就很喜欢，这个和尚像个和尚，人高高大大，相貌很圆满。圆满的像是什么样呢？就像玄奘法师的大弟子窥基法师，也像玄奘法师的相，很像样。

这个时候，日本人已经打到缅甸了，英国人被他打得落花流水。中国组织了青年军，叫做“一寸山河一寸血，十万青年十万军”，号召兵源。青年军都是中学以上有知识的学生，不读书了，出来从军打日本人。所以杨麟到了重庆也参加了青年军。历史上很多的小事情都是大事情，但是被大家忘记了。

当年我们在重庆狮子山，修“护国息灾法会”时，两位师父有空了，我们就和他们聊天。当时一起聊天的还有戴季陶，他是国民党革命元老，跟随孙中山先生的，也皈依虚云老和尚和贡噶师父。有一天晚上谈话，我还记得，他们说全国的青年为了救国，那么响应，到处都有人参加青年军，天主



教、基督教都有人去，可是没听说佛教界的青年和尚肯去参加。这个好像不大好意思吧！这位显明和尚就说了：“佛教没有人去，那我去。”所以显明和尚就去参加了青年军，那个时候青年军的总政治部主任是蒋经国，他就在总政治部做事，我们就这样分开了。

若干年以后，我已经在台湾讲课了。至于沈家桢在美国那里两个大庙子，请一个和尚当方丈，不到一年，不合适走了；另请一个不久又走了，不晓得什么因缘不合，都分开了，所以很辛苦。据说沈家桢的太太很有钱，但很节省。人家告诉我，她节省到这么一张手巾纸，用湿了以后都不丢的，贴在窗子玻璃上，干了以后拿下来再用，她那么节省，那么有钱，那么会做善事。后来，我在台湾办十方书院讲课，有人告诉我，有个东北人雷宇霆居士，在外面讲经说法，讲得非常好。我说从前在大陆没有听过呀，你们查查看是什么人？后来有人说他认识我。我说我在大陆没有居士朋友叫雷宇霆啊，既然他说认识我，我去看他，或者他来看我就是了嘛。他说他不来看你，他怕你。我说为什么？他说怕你看不起他。我说哪有这回事，那我去看他吧。

结果有一天他来了。我一看，我说是你啊！你是显明嘛！当年是虚云老和尚的首座，帮忙大和尚的，等于教务长。我说我不晓得雷居士就是你啊，你怎么不来找我啊？他说我不敢，怕你骂我。我说你为国家牺牲，不当和尚，去当青年军，现在又出来弘法，我应该尊重你，为什么骂你？然后他告诉我，他住在阳明山，可是佛教界他不大来往，他想这些佛教界人士不会了解他，看不起他做了和尚又还俗当



兵，实际上他是为了救国去的。他是天台宗的传人。

后来我说，我们俩是老朋友，你赶快到我这里教书；就请他来上课。我问他以后想做什么？他说，中国的佛教已经没有办法了，包括台湾也不行，我想走了。我说，你想到哪里去？他说，到泰国去，泰国佛教比较兴盛。我说，你还想做和尚吗？他说，当然啰！我现在是居士，穿这个普通衣服，到泰国我就恢复僧相。可是去泰国手续不好办，办了好几年也办不通。我说泰国有什么好玩，要么到美国！他说，美国想去啊，办不通啊。我说有办法。他有一个女徒弟很好，到现在都服侍他，他要去必须带她。你们一听，好像和尚带一个女人有问题，我从来不考虑这些。人家对他那么恭敬，年纪相差等于父亲带一个女儿，而且他身体也不好了，这个女的也不结婚，跟他学佛，多好一件事。我说两个人啊，我来办，马上把你们办出去，充其量花钱嘛！我就讲了一声，朋友们都来帮忙，就把他们办到美国去了，一直到现在还在庄严寺。

为什么介绍这一段？你看我讲话，乱七八糟转了一大圈，就是由这位胡松年居士引起的，他是庄严寺的常务委员。在纽约，他们华侨里头有很多都学佛。他昨天还提出来，有一批华侨都修准提法，很想我去给他们灌顶。现在答复你，我那么大的年纪，也不会再到美国去了。

把显明法师请回来，他也不干。他原来是说不敢回大陆，大陆认为他是国民党。我说哪有这个话！你是为救国牺牲自己啊！他说我在蒋经国那里政治部下面做政治教官。哎呀，我说我也是政治教官，你就不要考虑什么国民党、共产



党问题了，还是回大陆吧，天台宗没有人了，你还不把天台宗传回去吗？他说，你去我就去。我说我一定会去的。所以我现在回来了，也想把他请回来。但是我心里真不敢，九十几岁的人了，把他请回来，我自己都老了，老人还照应老人，多痛苦啊！

生死问题及因果的科学性

现在这位胡居士，跟我通信多年，你看他那个样子，很规矩很老实的，常常提一些问题，文章也好，见解也好。他昨天说，那么多年的通信，积累起来有这么一本了，可以出一本书。他叫我看，看哪些该发表，哪些不该发表。我还没有时间看。他每年都回来看我，很多问题当面谈的。他最近的通信，就提到生死问题，因为看了密宗《西藏生死书》，还有老的一本《中阴救度密法》，讲到人死的时候，怎么超度帮助他们，这类的问题。这两种书现在外面有英文版，我们这里的人，不大留意国际知识的，现在美国人研究生死问题、认知问题，都是这些引起的。

基督教认为人死了，最后受上帝的审判，佛教不是这个道理，中国人的观念也不是这样。灵魂是会转生的，原来西方文化不承认，现在也改变了，比较普遍承认，而且在追寻了，还到东南亚缅甸、泰国、柬埔寨，以及中国西藏各地研究。像这类事例很多，有些孩子生出来就讲，我是某家的老头子，现在投生到你这里来。现在美国人也跟着追究，找到这个孩子，把他抱回上辈子的家。那个孩子就说了，我的东西放在哪里，结果都找得出来。看到那个老太太来，就说，



她是我的老婆。老太太不承认，他对着老太太耳朵边讲他们两夫妻床上的悄悄话，老太太“哇”地一声哭了，真是我的老公！

这种故事还拍成电影，有些不大准确，有些很准确。就是说现在国际的趋势如此，像美国人现在研究生命科学、认知科学，研究人的灵魂是不是有前生后世，三世的因果。换句话说，西方的文化，基督教文化，不相信三世因果，现在整个在转变，正在追寻这个问题，一定牵涉到密宗的《西藏生死书》，尤其密宗加了西藏两个字，很神秘。我们不说对或不对，只说这是个问题。

生死问题是佛教、道教、儒家早就研究过的问题，中国人几千年以来就相信有前生后世。人的灵魂，在佛学里头叫“中阴身”，也有翻译叫“中有身”，这是几千年前就有的学问。为什么叫中阴呢？我们死了，灵魂离开了这个身体，还没有转生另一个生命以前，中间存在的这一段，所以叫“中阴身”。

注意，严格地讲，我们现在活着，也是中有身，因为这不是我们毕竟的生命。这一点，在这里先加以说明。佛学讲生死，有分段生死，变易生死。我经常问，佛学的基础在哪里？“三世因果、六道轮回”是所有佛学的基础，这是个大科学。很多人根本就不懂得佛学，都在瞎扯！也不相信因果；而你们只粗浅地晓得因果报应，其实随时随地都是因果。没有因果关系，这个世界一切都不成立，法律、政治、经济、医药、建筑、饮食男女，统统都在因果关系中。

天主教、基督教、伊斯兰教也讲报应，做好事的人上天