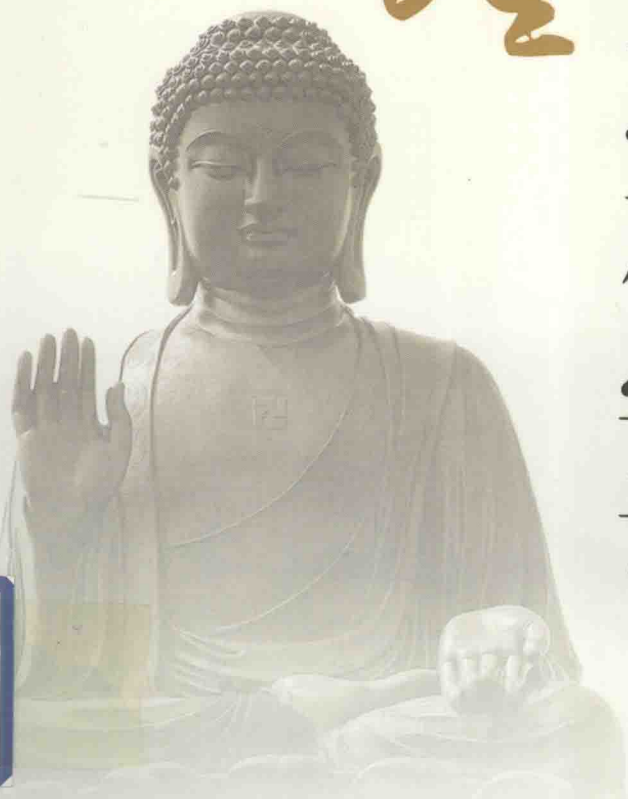


集佛学精华，解佛典精髓，悟佛理精微。
一场与智者高人的对话，一次对自我灵魂的审视。
人生如何得自在？放下！生命如何得逍遥？随缘。
南怀瑾的佛学课，教你在一呼一吸之间领略人生的真谛！

南怀瑾

的16堂佛学课

【张笑恒◎编著】





集佛学精华，解佛典精髓，悟佛理精微。
一场与智者高人的对话，一次对自我灵魂的审视。
人生如何得自在？放下！生命如何得逍遥？随缘。
南怀瑾的佛学课，教你在一呼一吸之间领略人生的真谛！

南怀瑾

的16堂佛学课

【张笑恒◎编著】



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾的 16 堂佛学课 / 张笑恒编著. —北京:
中华工商联合出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5158-0653-2

I. ①南… II. ①张… III. ①佛学-通俗读物 IV.
①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 185985 号

南怀瑾的 16 堂佛学课

编 著: 张笑恒

责任编辑: 吕 莺 李伟伟

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5158-0653-2

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前 言

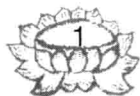
南怀瑾先生于1918年出生在浙江乐清柳市的一个世代书香之家。他在青年时期就已经涉猎遍及诸子百家,精研四书五经,同时还会拳术、剑道等多种中国功夫。南怀瑾先生生前奔波教化30余载,全力讲述、印行传统文化经典,著述达30余种,其中关于佛家的有《如何修证佛法》、《金刚经说什么》、《药师经的济世观》、《圆觉经略说》等。

“禅宗大师”“宗教家”“大居士”“教授”“哲学家”以及“国学大师”,这些全都是人们对南怀瑾先生的称谓。他还一度名列“台湾十大最有影响的人物”榜。有人评价他说:“在当今这个时代环境里,还有这样一位众所景仰的国学大师,奉献自己的全部心力,继续着孔圣、释迦佛以来的伟大教化,薪火相传,永不止息……”

有人认为,佛学是印度的产物,因此要想学正统的佛学,就要先从印度文化入手。对此,南先生表示:“随着时代的进步,社会的变迁,文字产生了很大的变动。即使孔子在世,亲自来讲《论语》,大家也可能听不太懂。语言文字虽然有关,要紧的仍然是学问的本身……今日要研究佛学,只有在中国文化中去寻求。”

南怀瑾,这位中国传统文化的传播大师,于2012年9月29日下午4时在苏州太湖大学堂逝世,享年95岁。南先生已逝,但是他却为我们留下了大量宝贵的精神遗产。他用现代的思想理念来解读中国的传统文化,让传统文化更加具有现实意义。

南怀瑾先生在讲授佛学时,并非是枯燥地照搬佛家的经典,而





目 录



第一课 慈悲心是修行的根本	1
1. 佛本多情	1
2. 为天下苍生而忙	4
3. “妇人之仁”是真正慈悲的表露	7
4. 同情弱者是天下最高的学问	9
5. 没钱也一样能布施	11
6. 乐施还要善施	14
第二课 佛在平凡人间	17
1. 在“家”修行才最难	17
2. 吃饭穿衣也修行	19
3. 神仙也要凡人做	21
4. 平平凡凡才是真	23
5. 佛就在你心里	26
6. 一脸佛气绝非佛	28
第三课 人生在世,只为“执念”而苦	31
1. 人之所以痛苦,在于追求错误的东西	31
2. 万事不执著	34
3. 一切众生的“我执”	36
4. 执著是一种妄念	38
5. 执著佛法是虚妄	41



第四课 忍耐一切不如意 43

1. 向人叩头,反被打,不生嗔恨 43
2. 忍辱波罗蜜 45
3. 每一种创伤,都是一种成熟 48
4. 你永远要感谢给你逆境的众生 50
5. 不受磨炼不成佛 52
6. 忍辱负重不觉苦 55

第五课 不过于追求圆满 58

1. 有缺陷才是圆满 58
2. 娑婆世界,娑婆即遗憾 61
3. 把缺陷当做动力 64
4. 永远保持“初心” 67

第六课 学佛是为了修心 71

1. 始终保持内心的和谐 71
2. 心不正,心不净,人身就多病 74
3. 心境是没有界的 77
4. 顺境不沉迷,逆境能忍受 80
5. 去除傲慢心 82

第七课 放下得自在 86

1. 放得下难,难得放下 86
2. 上岸何须回头 89
3. 万缘放下自逍遥 92
4. 放下一切,是开始处 94

第八课 做人做佛两不误 97

1. 先学做人,再学做佛 97
2. 肉眼、心眼、天眼 100
3. 心佛众生无差别 102



- 4. 别让“贪”字害了你 105
- 5. 摆脱“嗔”的困扰 108

第九课 在福报好的时候慢慢用 111

- 1. “财”、“名”是幸福障碍 111
- 2. 智慧的众生颠倒 114
- 3. 享受真正的大福报 117
- 4. 福报很好的时候，慢慢用 119
- 5. 做功德是无穷无尽的 122

第十课 心如明镜，不惹尘埃 125

- 1. 最大的福气是清福 125
- 2. 平常心就是道 128
- 3. 心定，则万物莫不自得 131
- 4. 从复杂中解脱出来 134
- 5. 过分忧虑是一种慢性自杀 137
- 6. 成佛的一句箴言 139

第十一课 只有学问，没有门派 143

- 1. 学佛要从科学角度出发 143
- 2. 不识本心，难以开悟 146
- 3. 学法还要会思考 149
- 4. 一切皆可为佛法 151
- 5. 学无常师，多方求教 154

第十二课 自由自在佛，逍遥人世间 157

- 1. 不住于相，处处自在 157
- 2. 人生咸淡两由之 160
- 3. 顺其自然是最为美好的生存方式 162
- 4. 凡事只在一念间 165
- 5. 忘我无我的大彻大悟 168



第十三课	不满人家,是苦了你自己	171
	1. 气大不如量大	171
	2. 我度众生,众生亦度我	174
	3. 心地清净方为道,退步原来是向前	177
	4. 尽人事听天命	180
	5. 善待生活,一切随缘	181
	6. 从内心去原谅别人	184
第十四课	真正的信仰是心灵的恭敬	187
	1. 信仰如暗夜灯塔	187
	2. 心为修行初渡头	190
	3. 真正的信仰在于心灵的恭敬	193
	4. 不要盲目崇拜偶像	196
	5. 莫忘心灵后花园	199
第十五课	解脱和悟道	202
	1. 开悟前必须要走的路	202
	2. 开悟与不开悟有什么不同	205
	3. 起疑才能有悟	208
	4. 释迦佛抬头悟道悟的是什么	211
第十六课	参透生死,生命只在呼吸间	216
	1. 云水随缘,随遇而安的境界	216
	2. 思考死的意义,收获生的彻悟	219
	3. 当下即是佛境	222
	4. 静心,方能品出人生真味	225
	5. 生不快活,莫若死去	227



第一 课

慈悲心是修行的根本

1. 佛本多情

古人云：“不俗即仙骨，多情乃佛心。”

南怀瑾先生说：“一个人不俗气很难，能够脱离了俗气，就是不俗，不俗就是神仙。菩萨则牺牲自我，利益一切众生。所以说，世界上最多情的人是佛，是菩萨，也就是觉悟有情。”

南怀瑾的一位老师自己没有儿子，看到自己的朋友生了一个儿子，非常高兴，激动得眼泪都掉下来了。

南怀瑾看到后说：“老师，您还没有看开啊！”

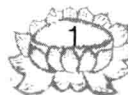
老师抓住南怀瑾的手说：“你认为我不应该动情？”

“对呀！”南怀瑾理所当然地回答。

老师又问他：“你读过《中庸》没有？你背背看！”

于是，南怀瑾就把《中庸》背了一遍，当他背到“喜怒哀乐之未发，谓之中……”的时候，突然停了下来。

老师说：“怎么不背下去？”





南怀瑾回答说：“老师，我已经明白了。”

老师欣慰地笑了笑。

南怀瑾后来回忆说：“背到这里，我已经挨了一棒了。吃棒子，可不是拿棍子在头上敲。下一句：‘发而皆中节，谓之和。’‘致中和，天地位焉，万物育焉。’圣人也有情啊！菩萨大慈大悲就是多情人，怎么说是无情？”

南先生在一次讲佛经时说：“‘菩萨’是佛弟子中，走大乘路线的一个总称。佛的出家弟子们，离开人世间妻儿、父母、家庭，这种出家众叫作大比丘众。在佛教经典中的出家众，归类到小乘的范围，他们离开人世间的一切，专心于自己的修行，也就是放弃一切而成就自己的道，叫作小乘罗汉的境界。这在中文里叫作自了汉，只管自己，其他一切不管；禅宗则称之为担板汉，挑一个板子走路，只看到这一面，看不见另一面。”

有一个人是武士出身，他有一身的好武艺，机缘巧合下做了一个地方官的随从。后来，他与地方官的妻子发生了私情，纸包不住火，尽管他们极力隐藏，这件事还是被人发现了。

自卫中，武士失手杀了那位官员，然后就逃走了。因为东躲西藏，没有生活来源，他的生活十分窘困，甚至沦落到以偷盗谋生的地步。他对此深恶痛绝，最后离开了这个地方，去了很远的的一个寺庙出家，做了一名僧人。

为了弥补自己的罪过，他下定决心要在有生之年完成一件善举。他知道某处的悬崖非常危险，已断送了不少人的性命，便决心在悬崖中挖一条隧道，为人们开辟一条安全的通道。他白天乞食，夜晚挖掘隧道，长年累月，日日不辍。转眼间，30年过去了，这条隧道终于快要挖通了。



这个时候，他杀死的地方官员的儿子找到了他，要报杀父之仇。他平静地对那个年轻人说：“我心甘情愿地把我的命给你。但是，请让我挖成这条隧道，等到这件工作完成之后，你就可以杀了我。”那个官员的儿子并不是不讲理的人，便答应了他的要求。

时间一天天过去，他仍在不断地挖着。一晃几个月过去了，地方官的儿子因为十分无聊，就帮他挖掘。后来，地方官的儿子足足帮了他一年，逐渐对三十年如一日挖掘隧道的杀父仇人的坚强意志产生出敬佩之情。

又过了几个月，隧道终于挖成了，人们可以从这里安全通过。僧人放下手中的工具，欣慰地长吁一口气说：“隧道完成了，我心愿已了，现在请你杀了我吧。”

这时候，地方官的儿子却说：“你的所作所为，我都看在了眼里。可以说，你是我人生中的老师。因为你的善行，我决定不杀你了。”

南怀瑾在讲《圆觉经》时曾说：“菩萨来到人间，并不是因为贪爱，而是为了慈悲众生，为了让众生舍弃贪爱；而菩萨投胎的时候，又假借贪欲的作用而入胎。这话说得多高明，但是，我们说句良心话，难道慈悲不是情吗？慈悲也是情啊！把小我的贪欲扩大了就是慈悲，慈悲乃菩萨之累……菩萨的全称叫菩提萨埵，菩提者觉悟也，萨埵者有情也、多情也，合起来就是觉了悟、得了道的多情人，这就叫菩萨。菩萨是因慈悲而有情。”

古时候，有一位清廉勤政、德行高尚的大官。这位大官年纪大了，就辞官回到了家乡颐养晚年，乡里人都很景仰他、尊敬他。一次，村子里的一个人喝醉了酒，对着辞官老者的门口大声叫骂。老者修养好，对仆人说：“这个人喝了酒才如此，不要计较。”然后就掩门回避。

过了几个月，这个骂人者喝醉了酒和人打架，结果把人打成重





伤,最后被判了刑,关进了牢狱。老者知道后,后悔说:“我之前的行为是错误的啊,没有能够帮助他。假如当初我和他计较,给他点小的教训,让他知道醉酒闹事的害处,受到警戒,或许他就不会发展到今天这种地步了。只怪我仅仅想到存心仁厚,不能和人计较,没想到却进一步助长了他的恶习。”

有的时候,心存不恰当的好意,也是会办坏事的。佛说:“慈悲生祸害,方便出下流。”南怀瑾先生对此解释说:“一般学佛的人讲究‘慈悲为本,方便为门’,可是要善于运用,不当的慈悲容易衍生祸害。”

2. 为天下苍生而忙

佛说:“信佛,学佛,不是为自己,乃是为了一切苦海中的众生。”

南怀瑾先生在谈到他对佛的理解时曾说:“最坏的人,也曾做过许多好事,而且不会永远坏;好人也曾做过许多坏事,将来也不一定会好。如此,我们反复思索,所谓的冤亲、贤愚,这许多差别的概念,自然就会渐渐淡了。这绝对不是混沌,也不是不知好坏,而是要将我们无始以来的偏私差别之见,以一视同仁的平等观念罢了!”

有一天,一个小沙弥满怀疑虑地去问无名禅师:“禅师,您之前告诉我们说学佛要发心普度众生,那如果那人是个十恶不赦的坏人,已经不能把他当作普通人来看待了,我们还要度他吗?”

禅师并没有立刻回答小沙弥的问题,而是拿起笔在纸上写了一个像印章上那样正反颠倒的“我”字。





“这是什么？”禅师指着桌子上那个写反的字问小沙弥。

“这是个‘我’字，只是写反了。”小沙弥恭敬地答道。

“那这是个什么字呢？”禅师又问。

小沙弥答：“一个‘我’字！”

“那这个写反的‘我’字算不算字？”禅师追问。

“不算！”小沙弥肯定地回答。

“既然不算，你为什么说它是个‘我’字？”

听禅师这么一问，小沙弥立即改口说：“算！”

“既算是个字，你为什么说它反了呢？”禅师继续问。

小沙弥一下子愣住了，不知道该如何回答这个问题。

这时，禅师说：“你说它是反写的‘我’字，主要是你心里真正认得‘我’字；如果你原本不认识这个字，你就无法分辨这个字有没有反写。在这种情况下，假如我告诉你这个字就是‘我’字，那么你以后遇到正写的‘我’字时，倒要说写反了！”

“这个字不管是正写还是反写，你都认得它是什么字。”禅师接着说道，“好人是人，坏人同样也是人。最重要不在于人的差别，而在于你要认识人的本性。当你遇到恶人的时候，要一眼便能看清他的善恶，并唤出他的‘本性’。本性明了了，也就不难度化了。”

佛家有句话叫：我不入地狱，谁入地狱？南怀瑾先生对此的解释是：“佛倡导教化一切众生，虽然地狱险恶，但是若无人愿下地狱，那么地狱中最应教化的众生谁人来度呢？这个重任，就交给佛自己吧！”

南怀瑾先生认为：“佛要教化一切众生，慈爱一切众生，对好的要慈悲，对坏的更要慈悲。好人要度，要教化，坏人更要教化；天堂的人要度，地狱里的更可怜，更要度。这是佛法的精神，所以说要度一切众生。”



盘圭禅师是一位得道高僧，很多误入迷途的人都因他的感化而获得了新生。

他的一个学生有偷窃的坏毛病，禅师多次教诲，学生都没当回事。后来因为行窃，这个学生被人抓住，面对找上门来的失主，禅师的众学生感到羞愧难当，纷纷要求禅师严惩那个学生。但是盘圭用自己的宽厚仁慈之心原谅了那个学生。

可是没过多久，那个学生竟然又因为偷窃而被抓。众学生觉得忍无可忍，为了寺院的名声，他们一致认为要把那个偷窃的学生赶出去。于是众人联名上书，表示如果再不处罚这个人，他们就集体离开。

盘圭看了他们的联名上书，把他的学生都叫到跟前来说：“你们都能够明辨是非，这是我感到欣慰的。你们是我的学生，如果你们认为我教得不对，可以去别的地方，但是我不能不管他。因为他还不能明辨是非，如果我不教他，谁教他呢？所以，不管怎么样，即使你们都离开了我，我也不能让他离开，他需要我的教诲！”

众学生听后，心中的不满不知不觉间消散了，心中只剩下对禅师的尊敬，而那个偷窃者也早已感动得热泪盈眶。

佛曰：放下屠刀，可以立地成佛。“善恶是法，法非善恶”，善恶只在一念之间。从本性上看，每个人都是一样的！

“心怀天下苍生，时时克制世间名、利、情的袭扰，用坚韧不拔的毅力，勤奋精进追求真理，修得的无穷的智慧以慈悲善良的胸怀普度众生，引导大家脱离人生为名利无休止争斗的苦海……”这就是佛的境界。



3. “妇人之仁”是真正慈悲的表露

佛说：一切佛法如果离开慈悲，则为魔法。慈爱众生并给予快乐，称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲。二者合称为慈悲。慈悲是世界上最强大的力量。只要我们有一念之慈，万物皆善；只要我们有一心之慈，万物皆庆。

南怀瑾先生告诉我们：“实际上，妇人之仁也正是真正慈悲的表露。正如齐宣王看见一头牛发抖不忍宰杀，扩而充之，就是大慈大悲、大仁大爱。只可惜没有扩而充之而已。一般的妇人之仁，如果扩而充之，就是仁之爱，那就非常伟大了。”

有一次，弘一法师到他的学生丰子恺家中做客，丰子恺忙请他在一把藤椅上就坐。

他却先把藤椅轻轻地摇动了几下，然后才慢慢地坐下去。丰子恺感到十分不解，却也不好意思多问。

可从那以后，法师每次坐下来之前，都要重复相同的动作，都是先轻轻摇动几下藤椅之后才肯坐。丰子恺便忍不住问法师为什么要这样。法师回答说：“这椅子里头，两根藤之间，也许有小虫伏着，突然坐下去，会把它们压死，所以先摇动两下，再慢慢地坐下去，好让它们避走。”

弘一法师在离世四个月之前，已谢绝医药，有条不紊地交代后事。他特意叮嘱妙莲身体火化时，要在周围四角放四只装满水的小碗，以免蚂蚁进去被焚化……





南怀瑾认为，古人说的“妇人之仁”，是要人们的慈悲具大仁大爱，所以才用妇人之仁——看见一滴血就尖声惊叫的“仁”来作反面的衬托。这种慈悲之心不是妇人所特有的，男人也同样可以有。

鲁迅先生也曾说过：“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫。”

鲁国国君孟孙有一次带着秦西巴等一帮臣子和侍卫进山打猎。孟孙捉到了一只幼鹿，这只鹿十分俏丽可爱。孟孙非常高兴，就下令让秦西巴先行回宫，把活捉的幼鹿带到皇宫中，赐给皇后玩赏。

秦西巴在回宫的路上，突然发现幼鹿的母亲紧跟其后，不停地哀号。母鹿和幼鹿遥遥相呼，叫声十分凄惨。秦西巴实在不忍心让这一对鹿母子骨肉分离，于是便把幼鹿放了。

孟孙打猎归来，秦西巴对他说自己放走了小鹿，孟孙打猎回来的兴高采烈顿时化为乌有，一怒之下将秦西巴赶出了朝廷。

一年之后，孟孙的儿子，也就是鲁国的太子，到了读书年龄，需要找寻一位教书的老师。在人选的问题上，孟孙犯了难，怎么都找不到一位令他满意的好老师。大臣们向孟孙推荐的人，孟孙都不满意。

这个时候，孟孙突然想起了被自己赶走的秦西巴，立即命人去寻找秦西巴，并把他请回宫来，拜他为太子的老师。

大臣们对孟孙的做法很不理解，忍不住问道：“秦西巴当年自作主张，放走了大王所钟爱的鹿，他是有罪之人，您现在反而请他来做太子的老师，这是为什么呢？”

孟孙说：“秦西巴学问出色，更有一颗仁慈的心。他对一只幼鹿尚且如此怜悯，宁可受我责罚也不愿伤害它，请他做太子的老师，我非常放心。”

南怀瑾先生说：“世界上任何一个人，在心理行为上，即使一个





最坏的人,都有善意,但并不一定表达在同一件事情上。有时候在另一些事上,这种善意会自然地流露出来。这种善意既不是真正的仁爱,也不是伪善,只是妇人之仁而已。”秦西巴因为不忍看到母鹿和幼鹿骨肉分离,就放走小鹿,这在一般人的眼中就是“妇人之仁”,然而,也就是这种妇人之仁才是发自内心的、真正的慈悲。俗话说貌由心生,心存善念,我们也会渐渐变得慈眉善目、面貌和蔼。怀一颗慈悲之心,多做善事,我们就能够到达心灵的仙境,就能够触摸善良和美好。

佛家典籍《宝鬘论》中说:“每日三时施,三百罐饮食,然不及须臾,修慈福一分。天人皆慈爱,彼等恒守护,喜乐多安乐,毒刀不能害。”海涛法师曾说:“学佛修行之可贵,在于常涌慈悲心,视万物与我一体,同体大慈力,同怀大悲心,即使在境界现前时,亦能超脱凡情、俗念,拂逆困厄,而不变道心。”

4. 同情弱者是天下最高的学问

佛家有云:行菩萨道,不仅要说法度人,还要以自己发自内心的慈悲和关爱去感召他人,让所有人感受到菩萨的德行和智慧。

当有人问南怀瑾先生天下最高的学问是什么时,他毫不犹豫地回答:“同情弱者,帮助弱者。”

一个老和尚带着个六七岁的小和尚走进一个小饭馆。饭馆的老板布施给他们每人一个饼,他们正准备坐下吃饼时,店里又进来一个人。那人穿着一件破烂的上衣,弓着背,缓慢地走向狼藉的饭桌,寻找

