

# 南懷瑾《人生的起點和終站》的筆記

## ~~~~~第一講

佛在菩提樹下大徹大悟，得阿耨多羅三藐三菩提。菩提=悟道，證得菩提，不只是明白道理，是身心都求證到了。阿耨多羅=至高無上徹底，三藐三菩提=正等正覺，隨時隨地清醒知道不糊塗。佛大徹大悟，徹底知道了宇宙萬有生命的究竟。禪宗推翻這些代號，另說「悟了這個」，內涵相同。生命的究竟是講不出來的，用代號稱呼菩提。一切眾生，包括宇宙物理物質和精神世界，都是本體變化現象，是分段生死(三生三世時間觀)、變易生死(六道輪迴)。佛徹底知道，生命本體是不生不滅，悟到這個而成佛。

十方三世一切佛，一切菩薩，一切眾生，都是毗盧遮那佛的化身。都是本體的分化作用，那個不生不滅的本體沒有動過。小乘羅漢充其量了分段生死，即使入定八萬四千年，最後還是要出定來，不可能不來的。大乘菩薩才能了脫變易生死。只有道家敢講生命可以長生不死，修持到和本體一樣活著，與天地同壽，與日月同休。

道理分 4 種：1 觀待道理，相對待的，相對而不是絕對的，因緣起滅，因果生滅。2 作用道理，六根六塵五蘊四大，各有作用。3 證成道理，做工夫求證。4 法爾道理，法爾如是，如其本來，不隨因緣因果變化而變化的，不生不滅，不垢不淨，不增不減，永恆不變，不能推翻的絕對真理。法爾道理不叫自然道理，一提自然，怕誤解落在唯物觀念或道家或印度外道的自然。求證到法爾道理，得道只是比方說法，道從沒離開過你，禪宗說回到本來面目。

## ~~~~~第二講

健康嬰兒生下來，手一定握拳，拇指握在拳內。這個也就是密宗護身拳。嬰兒主要活動兩條腿，手不大動。身體健康要注意活動兩條腿，兩條腿顯示身體狀況。衰老、死亡是先從腳底開始。寒從足底生，老人冬天腳底心還發燙的，就會長壽。現在女人常穿裙子短褲，腿部長期受涼，婦科病特別多。

四大分散的情況，是人道中只限於人類的正常死亡，不是講非正常死亡或其它眾生的死亡情況。病人要死以前，四大先起變化。1 首先是地大發生障礙，不過還有醫藥可救。人體的地大是骨節、筋骨，身體像被壓住，身體四肢沒有知覺不能自行活動。2 第二步，水大分散，幾乎沒有救了。意識分散，好像進入夢境，掉到海洋，還聽到裏頭的水聲，實際上是身體內部變化。眼睛瞳孔放大，你雖然站在他面前，他看你距離好遠。你跟他大聲講話，他聽到像蚊子叫。身上出冷汗，汗流出來是黏的、冷的。最後一次大便，最後一次出精。3 風大分散，說不出話來，氣上不來喉嚨了。如果一口氣上不來，氣斷了，就死亡了。迷迷糊糊，感到颱風把自己吹得又凍又冷。4 火大分散，體溫跟著風大分散而一步步喪失，身體漸漸變涼。人死過去以後，完全進入昏迷狀態，不知道了。

這時候可以測驗死者未來輪迴到何處。《楞嚴經》：「純想即飛，純情即墮。」有精神修養的，又學佛，精神會上升去上三道。光走情緒化的，又做壞事，會落入下面三道。

全身其他部位都冷卻了，胸口的溫暖最後冷卻的，就是人中再來，來生還做人。人中再來者，臨死以前，意識是清醒的，家裏事情都吩咐好了，講好了；然後，死時面孔慈祥。額頭或面部或眼部最

後冷卻，也許升天，裏頭有差別的。很生氣的樣子，就變阿修羅。有些變正人君子，脾氣大。阿修羅殺生習氣重，脾氣大，好勝好鬥。其他一切都冷完了，頭頂還暖，一定升天道。

膝部最後冷卻，變畜牲。肚子最後冷卻，變餓鬼。全身由上冷到下面，向腳底心下走，腳底心最後冷卻，是地獄道。不過下三道的死相一定很難看，也沒有機會給你摸了。

《瑜伽師地論》中，彌勒菩薩提出五位無心：極睡眠無心(人真正睡著只有 15 分鐘，最多半個小時，其他時間都在做夢)、極悶絕無心(後腦給人家打了，或開刀上麻藥，昏過去了)、無想定無心(思想停止的工夫)、無想天無心(四禪天中的無想天，把思想關閉停掉)、滅盡定無心(大阿羅漢，想受皆滅，思想、理性、情緒、妄念、分別思想都滅了，知覺和感覺關閉了)。

### ~~~~~第三講

儒家在春秋戰國前後，注重對長輩養生送死。孝的感情，死後給他找一個好地方土葬，保護他的遺體。晉朝以後才開始大流行選地安葬，認為墓穴風水會影響後代子孫。南老師說這是迷信，沒有這個道理。

重視衣衾棺槨，是重孝道的思想，父母死後捨不得，搞厚葬，是儒家的堅持。道家認為死是很自然的事嘛，生者寄也，死者歸也，死了跟回家一樣，死後隨便怎樣，不要注重這個形式。墨家主張薄葬，回族亦然，出殯儀式簡單、安靜，不用殉葬物，身體還歸大地就好了。西藏天葬，解剖屍體，讓雀鳥吃掉，供養眾生，回歸自然。東南亞水葬，屍體放在水裏，任其漂流。佛陀提倡火葬，一火能燒三世業，只不過在身體外相上把三世業燒了，因果報應是燒不掉的。

生命活著要有暖、壽、識三個三位一體的條件。暖，保持肉體生命活著的一定有溫度，是火大的關係；壽，有溫度就有壽命。有暖、壽，才有精神意識起作用。暖壽識根本靠氣的作用，靠風大，不只是後天的呼吸，還包括先天的氣，是生命的「根本依」。

地水風火四大，加上空大、覺大、識大，這七大作用是不生不滅、不增不減的，都是心物一元的本性、本體的作用，沒有各自獨立自性，不是獨立存在。因眾生的智慧差別，產生個體及群體行為差異，結果也就千差萬別。這些行為、結果，其實都是眾生自己造作的，不是別人替你做主的。

不淨觀、白骨觀，死後肉體十幾個小時後慢慢開始腐爛，先從眼睛開始爛。一口氣斷了以後，身體是軟的，所以趕緊搶著給他穿衣服。再過幾小時，身體硬化了，穿衣服困難，骨節都不會動了。十幾個小時後，又開始由硬慢慢變軟了，軟以後，皮膚外面變成淤青，然後腐爛，四大慢慢分解。

老年人不會讀書了，看書覺得很有道理，可一個字都記不住，他腦子意識已經在衰亡了。老人是愚癡眾生，活了幾十歲，第六分別意識越來越頑固主觀，憑借經驗常常變成障礙，變成污染，智慧反而下降了。小孩子的智慧，不靠學問，不靠後天經驗出來的，少後天污染。

信仰不同宗教，白活一輩子，到臨死做不了主，叫浪死虛生。很多人學佛一輩子，到臨死的時候，他念不起佛了，因為他平常沒有智慧，以為非要嘴巴念出來南無阿彌陀佛，才叫念佛。這是不對的。即使嘴裏念不出來，氣力沒有了，意識分散了，只要心裏頭還是想到佛啊，菩薩啊，有這一正念在，

就是念佛。斷氣以後，站在旁邊的人，要拉他頭頂心的頭髮，提醒亡者：「你心裏念著佛，你這樣去，看到一切境界，要像打坐一樣，所有恐怖、喜怒哀樂，任何的現象都不能理，一理睬就被騙走了，被另外一個生命騙過去了，專心想念著佛，跟佛的光明走。」配上引罄聲音很容易提起他注意，也可以用念佛機，一邊帶著他一起念佛。

生命死了，還沒有轉變成另一個生命以前，中間存在的這一段，叫做中陰，中國人普通叫靈魂。中陰身不是鬼，鬼是鬼道的生命。中陰身，跟夢中身一樣，有五種神通，神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通。他甚麼地方都可以到，山河牆壁，時間空間，沒有阻礙，其快速比光速還厲害，稱為念速。中陰身看見聽到親戚朋友在屍體旁哭泣，他勸生者別哭，但生者聽不到看不見中陰身。由徹底死亡徹底昏迷的無心狀態，到中陰身開始醒轉來，大概十來個小時。中陰身神通廣大，唯獨不能到達 2 個地方，一是菩提道場，二是不能進產門，產門就是女人臨產的部位，孩子要生出來的地方。

南老師說：「修行，是智慧之學，不是這樣隨便的信仰就說是修行了；我今天能夠給你講出來，是我的智慧跟你講，不是我看了佛經來跟你講的。佛經裏有啊！但你也看不懂。你們現在聽我講了，認為現在懂了，你懂個甚麼啊！是我懂！你不過聽聽而已，這叫聲聞眾。聽到聲音以為自己懂了，你沒有證到，你是聽了我的言語告訴你的，是觀待道理，你沒有達到證成道理，你沒有求證到，你聽懂了有甚麼用啊！不要騙自己。」

實際上死後有中陰身停留在人間是不容易的。一輩子做好事多的大善人，有修行的，死後沒有中陰身，這種人一斷氣，立刻升天了。或者是修成功的出家或在家人，往生極樂世界，或者其他佛土，有時候氣剛斷未斷，已經到那裏了，不經過中陰，中間沒有停留。壞蛋則馬上變餓鬼、畜牲或下地獄，也沒有中陰身，馬上下去了。

中陰身七天一個生死，生命在娘胎裏頭，也是七天一個大的變化。七天是以我們的時間來計算，在中陰境界的時間空間觀念，與天人境界，地獄境界的時空觀念，都是相對的不相同。時間是相對的，人得意時候的感受，時間是很短的；痛苦的時候，感受時間很長。中陰最多停留七七四十九天，這也是勉強呆板的說法，中陰有時候很短暫的，並不是呆定的七天一個境界。靈姑把祖先的靈魂叫來跟你對話，靈姑的阿賴耶識、意識，配上你問的人阿賴耶識的對話，那完全是個幻境，其實不是真實的，那不是中陰身。

#### ~~~~~第四講

南老師學生徐某講自己喝酒瀕死經驗，靈魂很舒服在飄，思維清晰，有靜謐安逸、湧出來的幸福感，他自小受西方唯物教育，那次經驗後才相信人有靈魂。南老師說那是極悶絕無心境界，意識離開身體 60-70%，留在腦裏的部分意識關閉悶絕了，離開的那部分意識因為沒有了身體障礙，所以特別清醒，如鳥出籠，很解脫自在寧靜，福報好的人方可如此。

徐某算是道家修持講的陰神出竅，陰神是無形無象，別人看不見他陰神靈魂。道家所謂「百日築基，十月懷胎，三年哺乳，九年面壁」，然後才修到陽神出竅。陽神是有形有象，修定工夫到了以後，有意地變出一個或者幾個自己，別人也可以看得到這個陽神化身。

只修命，不修性，此是修行第一病。修行人熱衷於練氣脈，打通任督二脈，做工夫練身體，這只是修命，不是修性，不曉得明心見性，這是修行第一病。但修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。很多只講學理，流於口頭禪，身體一點都沒有轉變，精氣神不能凝合為一，充其量只修了一半，會出陰神，不會出陽神。

## 第五講

教育無用論：一個老師在上面講課，一百個學生聽課寫心得筆記，都不是老師講的完整那一套，每個人主觀地抓到一小點就跑了。為甚麼一班之中，有些學生成績好，有些成績不好？因為有些學生的思想不夠邏輯，不統一，主題抓不住，憑主觀跑題了。

中止=中有=中陰=靈魂。《修行道地論》上最初佛學在中文翻譯「中止」，生命像流水一樣，是分段的，過去流到現在，現在把生命停在中間止住了。十二因緣既確定了「有」，因此中止改稱「中有」。任何事物都是相對的，相對的事物明顯看得見的，摸得著，叫陽性；摸不著看不見，叫做陰性，所以中有也叫做「中陰」，我們普通叫做靈魂。魄，是生理物質實體的；魂是沒有實質，看不見的，雲霧一樣的搞不清。鬼是陰面，看不見的；神是陽面，看得見的。鬼，通下不通上，陰性的電流向下面下去。神，右邊田字上下皆穿出去，上天下地皆通。

中陰時有天堂地獄境界。但佛又說，也沒有天堂，也沒有地獄，都是唯心所現。活著的身心內外一切，精神和物質的，都是唯心所現。這個唯心是心物一元的心，就是哲學上說的本體。沒有任何獨立於本體之外存在的現象，都是本體的作用和變化現象。我們所認為的有或者沒有，都是相對的，是我們意識假定的，是觀待道理、作用道理，不是法爾道理。

想陰是思想，行陰是生命動力。中陰生起是行陰的作用，行陰是一股業力。行陰發動思想回憶的這一股力量，叫做業報的作用，叫做業力。中陰時極速回播今生、前生、前幾生、多生累劫的經歷，平生壓制在下意識中隱瞞的事，都出來了，善惡分別果報都來了。有宗教信仰的人，中陰身看到的現象是其意識裡頭存在的宗教境界(e.g. 白衣天使、聖母、閻王、上帝、菩薩、佛、天神)。沒有信仰的人，中陰身看到的是自己習慣意識裡的形象。假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。

人做一個夢，最長的夢不到五秒鐘，這是以我們醒著的時間計算，不是夢中的時間。一夜常常做很多個夢，大多數醒來都忘記了。每個夢都很短，但是在夢境中，你卻感覺很長，有時候豈止幾十年？所以說，時間是相對的。

十二因緣：無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。老了以後死，死了以後再來，圓圈輪迴，由死到生又到死。

佛講大小乘修行學理給那些跟他出家的小乘弟子們聽，這些弟子完全聽他指導，自己不加以其它知識思想，只是專門學佛，所謂聲聞眾。聲聞眾是來受教育的，自己沒有獨立思想，也不去深究。佛怎麼說，老師怎麼教，就怎麼辦，自己沒有本事參究。大菩薩才可能提出來意見，與佛對辯研究。

佛在般若經上講，我四十九年沒有說一個字啊，你們不要認為我傳了法，沒有啊！《法華經》上佛



說，佛法只有一乘，說東說西不過是「空拳誑小兒」或「黃葉止兒啼」，那是一個教育法，為了是你們真的明白那個本體的法爾道理。小孩哭了，大人握一個拳頭，說不要哭不要哭，我這裡有糖給你吃。小孩子不哭了，拳頭打開並沒有糖。

人的全身都是精，是每個細胞都是精。流出來的精，已經是廢物了。佛經律部，一般講男人的精分七種顏色：青、黃、赤、白、黑、酪色、酪漿色。青色是轉輪聖王的精；黃色是轉輪聖王太子的精；赤色是因為玩女色過度的精；白色是普通人的精；黑色是轉輪聖王大臣的精；酪色是須陀洹(初果羅漢)的精；酪漿色是斯陀含(二果羅漢)的精。

## ~~~~~第六講

佛初次講法，就講苦集滅道四諦。所謂小乘，像是小學開始，大乘是講到大學了。小乘是基本教育，有些人基本教育都沒有學好，就講大乘，講甚麼禪宗、密宗、唯識，都在自欺欺人。

八苦是生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛。八苦再加上愁、悲、憂、惱四苦，即十二苦。人活了一輩子，就是三句話——莫名其妙的生來；無可奈何的活著；不知所以然的死掉。佛只告訴你大家這樣活著苦，他並不是說本來苦；他是有方法的，教我們修持，跳出這個苦，得到極樂，這是佛的目的。不是只有阿彌陀佛的世界才是極樂世界，凡是徹底離苦得樂的境界，都是極樂世界。

人們修行說要「跳出三界外，不在五行中」，跳出三界外到哪裡去了呢？佛沒有說第四界或第六行。跳出三界外，到法界去，法界也不是第四界，法界就在三界中，法界超越時空。人生有個總目的是甚麼？就是離苦得樂。一切眾生的要求，都想跳出痛苦；不只人哦，任何一個細菌昆蟲，都想跳出來求一個極樂。

第一轉四諦法輪。苦集滅道，是由果說因，從果講起，使你明白苦的因。有集就苦，集是苦的因，苦是集的果。除非你智慧明白了，才空得掉。道是滅的因。得道，智慧成就了，破除了一切苦的因，得了這個道，才滅除了一切苦；徹底不苦了，就是極樂。

第二轉四諦法輪。無明愛取三煩惱，行有二支屬業道。從識至受並生死，七支同名一苦報。道家張紫陽真人有兩句詩，講修行打坐的人「腹內若無真種子，猶如爐火煮空鑊。」道家煉丹，丹字是中間有一點，有一個中心點，可是你沒有。若沒有真種子，沒有抓住一個正念，打坐幾小時、幾十天、幾十年，都沒有用的。

三緣和合如何成胎，詳見《入胎經》。在娘胎裡頭，男孩子的臉是向著媽媽的背脊骨，所以民間說，懷孕女人肚子尖尖的，她會生男孩子，因為男胎背脊骨靠近母親肚皮。女胎是反過來，仰著的，民間經驗，孕婦肚子看上去平平的，會生女孩子。死在水裡的人浮起來，男性是趴著的，女性是仰著的，同胎兒的情況一樣。

進入娘胎時，通常中陰身忽然有性的欲念。如果看到男女在做愛，這一對男女跟他有緣，他就一下被吸過來，變成他的父母。當中陰身靠近的時候，沒有看到人，只看到兩個性器官在動作。如果他喜歡女的，好像自己變成男的跟這個女的在做愛，實際上就是和媽媽，那時入胎就變成男人了。如

果喜歡那個男的，好像自己跟這個男的做愛，實際上就跟爸爸做愛，就變成女的了。弗洛伊德的性心理學，男孩子潛意識裡喜歡媽媽，女孩子下意識裡喜歡爸爸。

佛學認為，自殺是犯戒。為甚麼人要自殺？覺得世間很苦，活受罪，早一點自殺就解脫了。錯了？這反而使你罪上加罪，判你的刑期沒有滿，你自殺就是從監獄裡脫逃，脫逃反而要更受罪，更加刑。所以自殺不是解脫的辦法。

有時候不一定看到男女性愛才入胎。若一生吝嗇作弄別人，但是其他方面人品還好，來生還做人，不過變一個窮人。中陰身像做夢一樣，忽然感覺到刮颱風，又打雷，下大雨，淋濕了，又害怕，趕快跑；這時看到旁邊一個茅草棚，或者一個山洞，趕緊鑽進去躲，就入胎了。那個時候沒有性愛，是生在貧窮人家，很苦。有時候，中陰身走進一個地方，這個地方風和日麗，建築也非常好，就進去玩玩。進去就入胎了，是富貴人家。

~~~~~附錄：生死之間

綜諸哲學與宗教之言死生者，約有三說。

- (一)謂死後即滅，與草木同腐，持唯物論者，大抵主此。此在佛法，目為斷見。
- (二)謂死乃形器消滅，精神長存。此複有二說：一則精神長存，存而不論。二則精神隨善惡等差別，或升天堂，或入地獄。前者為通常之見，後者為宗教之言，此在佛法，目為常見。
- (三)謂死後生前，渺不可知，但重視現實人生，盡其人生本位之分，或主追求人世幸福，或主順其自然，故莊子有目生死於一條之說。

獨佛教於生死理趣，迥異如上諸說。世之學佛者，尤其禪宗，咸曰為了生脫死。佛言宇宙萬有之本體為一元，以空為體(空非虛空之義)，以一切用為用，以一切相為相，心物二者，為其二有之用。人有生命存在，乃本體之一環耳。故常以海水喻其體，以水泡喻生命之存在。生命有變遷，如輪之迴轉不停(簡稱輪迴)，不見其端。而此輪轉變易生命，此死彼生，大致分為六類(六道)。生死之間，歸納曰三世。三世者，過去、現在、未來之三時也。言時間則無始無終，言空間則無量無邊。生死如輪之旋轉於時空之間，生之與死，為生命之一變遷。言其整體，則與天地同根，萬物一體。生命變遷，如波分水合，故稱生死者，為分段式之變遷也。無主宰，非自然，乃因緣之所生。佛謂生命存在，為業力之表現，業力由心識所成。業者如作用運動之意，凡有作用運動，必起力之存在，力有強弱不同，有時間久暫區別，有相排相吸之矛盾。而心理有善惡念力之不同，因此不同之力，發生同類易感之用，故有天堂地獄六道異生之分途。聚其因緣之總和，得其果報之應得。小乘者，如波返於水，力止不流。大乘者，了知全波是水，全水是波。波水之成壞，雖曰借因緣所生，而緣生終滅，滅返於空。既非因緣，又非自然，此乃法爾(天然)之運動。涅槃與生死，如夢幻空花，兩不可執，執則終為病態耳。知此病態，見及本體，證入不生不滅。往來自由，去住由我，則非唯理可了，須理事雙致，此吾佛之教也。

人生的起點和終站 - 南懷瑾 - 善書圖書館

<http://www.taolibrary.com/category/category64/c64036.htm>