

《人生的起点和终点》

图书基本信息

书名：《人生的起点和终点》

13位ISBN编号：9787208077874

10位ISBN编号：7208077878

出版时间：2008.04

出版社：上海人民出版社

作者：南怀瑾

页数：124

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《人生的起点和终站》

前言

南怀瑾先生一九一八年出生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学。又远赴美国、欧洲等地，考察讲学。门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。二〇一六年二月，胡松年先生从美国专程到上海，向南怀瑾先生求教有关生死问题。《人生的起点和终站》一书所记录的就是南先生对生死问题的解说。南先生运用佛法原理，从死亡讲起，解释到人的出生，以人类正常生命变化而说，并补沾染宗教意识，结合现代生命科学的只是，阐释生死大事，帮助人们建立正确的生死观。南先生还随机提示修持重点，使求学者易于把握关键，进入修持正途。承蒙南怀瑾先生独家授权，上海人民出版社依据台北老古文化二〇一七年繁体字版用简体字重排出版。上海人民出版社二〇一八年三月

《人生的起点和终站》

内容概要

《人生的起点和终站》所记录的就是南先生对生死问题的解说。南先生运用佛法原理，从死亡讲起，解释人的出生，以人类正常生命变化而言说，并不沾染宗教意识，结合现代生命科学的知识，阐释生死大事，帮助人们建立正确的生死观。南先生还随机提示修持重点，使求学者易于把握关键，进入修持正途。2006年2月，胡松年先生从美国专程到上海，向南怀瑾先生求教有关生死问题。

《人生的起点和终点》

作者简介

南怀瑾，1918年生于浙江温州乐清。自幼接受传统私塾的严格教育，及至少年时期，已遍读诸子百家，兼及拳术、剑道等各种功夫。同时苦心研习文学书法，诗词曲赋，天文历法诸学，并深得其精要。南怀瑾先生学问博大精深，融贯古今，教化涵盖儒、释、道，更及于医卜天文、诗词歌赋。在台湾，人们尊称他为“教授”、“大居士”、“宗教家”、“哲学家”、“禅宗大师”和“国学大师”，一度名列“台湾十大最有影响的人物”。

《人生的起点和终点》

书籍目录

出版说明台北老古文化繁体字版《出版说明》第一讲纽约的寺庙东密 藏密 苯教从军的和尚——显明法师前生后世的问题因果的科学性交易生死 分段生死我们都是化身什么是悟道成佛变与不变道理分四种第二讲寿终正寝时代人们的寿终无疾而终的人唯物加唯心的生命死前的四大变化轮回的预现状况五种无心地第三讲火化的问题墓地风水说的流行各种不同的安葬风与暖寿识的关系你老了没有四大的分化念佛怎么念念速有多快中阴身生起后的光明如梦如幻又有神通由习气看轮回第四讲濒死与闷绝离魂的少女梦游的人修道为什么会有神通独影境 阴神 阳神王阳明的故事第五讲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人生十二苦向不苦努力法界在哪里如何成胎习气的转动胎中的成长变化胎儿的境界自杀的果报入胎 住胎 出胎 都不迷天人的境界风大观转化四大

章节摘录

第一师南师：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。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，我们也这样分开了。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

《人生的起点和终点》

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，当然喽！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。我说我一定回去的，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地了，可以出一本书。他叫我看看，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，他对老太太耳朵边讲自己两人，多痛苦啊！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地了，可以出一本书。他叫我看看，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，他对老太太耳朵边讲自己两夫妻床上的悄悄话，老太太哇，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

《人生的起点和终点》

生另一个生命以前，中间存在的这一段，所以叫中阴身。注意，严格的讲，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，做好事的人上天堂，做坏事的下地狱。那么，因果谁做主的？谁判案让你报应？佛教不承认有人审判你的罪，判你下地狱上天堂。为什么不承认？因为这是因果的道理，是个大科学，上天堂下地狱，六道轮回，三世果报，都是我们自主的。我们学佛，是要认识生命自主的东西，这个自主不是你现在想做主就做得到的，所以修行的重点在这里。我一辈子研究哲学宗教，为什么重点在佛法呢？中国儒家、道家跟佛家一样，但是没有佛交代得清楚。佛已经修证悟道，知道我们一切众生、所有一切生命、整个的宇宙，有个总的共同生命，是不生也不灭的，永远不变的。这个在哲学上，中文翻译叫做“本体”，一切生命的六道轮回，分段的生与死，只是这个本体的变化现象。假定时间是永恒的，在科学上我们加“假定”二字是很严肃的，我为什么讲“假定”两个字？因为时间不一定是永恒的。假定时间是永恒，那么，昨天、今天、明天，过去、现在、未来是时间的分段，这是人为的知识思想，把时间分段了。我们生命也同这个原理一样，在所谓的本体上讲时间是永恒不变的。可是我们现在变男人、变女人，女人嫁个丈夫，男人讨个老婆，然后生了又死，昨天、今天、明天，每一分每一秒，身心生命随时都在变化，宇宙也随时在不停的变化；这是变易生死。譬如说，我常常跟你们开玩笑，也是真话，有很多几十年不见的同学来看我，“老师啊，二十多年没有看到你，还是一样哦！”我说，我要是不变，那不是变成老妖怪了？其实我早变了，已经不一样了，这是变易生死。我经常引用《庄子》里孔子对颜回讲的“交臂非故”，这怎么讲呢？你们现在的教育不从古文入手，就看不懂了。交臂，就是两个人擦肩而过，你过来我过去，就是一下子，已经不是原来的你我，一切都变了，变得非常厉害。那么，佛法的修持，像小乘罗汉了生死，充其量了了分段生死，认为这一生修行成功了，不再来了。可是大乘菩萨就会笑他们小家子气，不来？做不到的！就算你入定八万四千年，最后还是要出定来的，所以说不是究竟，大菩萨才能了脱变易生死。昨天晚上胡松年问我，释迦牟尼佛也是化身吗？没有错。什么叫化身呢？以佛教来讲，十方三世一切诸佛，一切菩萨都是化身，我们一切众生也是化身，只有一个中心不变的，叫做中央毗卢遮那佛；一切佛都是毗卢遮那佛的化身，一切众生也是他的化身。换句话说，都是本体的分化作用，而那个不生不灭的生命的本体没有动过。所以释迦牟尼这一生，成佛做教主，他也是化身，阿弥陀佛也是化身。

《人生的起点和终点》

编辑推荐

《人生的起点和终点》记录的就是南先生对生死问题的解说。南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

《人生的起点和终点》

精彩短评

- 1、佛的启蒙
- 2、还没有读完
- 3、看完一本书，印象最深就是中阴身，十二因缘，白骨观还有安那般那。南师是一个可爱的，智慧的老人家。
- 4、南怀瑾的入门书，推荐一下~
- 5、通常将“通俗易懂”四字连用，南老先生这本书可谓“通俗”但“易懂”却谈不上。连南老自己也说弟子们能都懂才奇怪。几乎一口气读完这本书，甚是喜欢。作为开示的实录，南老的语言生动，没有流于书面化。反而比那些系统化、理论化讲述佛法、生死问题的来得轻松。也感谢记录者如实的保留南老开示中极具个人化的口语、口气。也许有人认为南老着急了，我却以为这是一种体会佛陀智慧者的潇洒。讲话洋洋洒洒，逻辑井然有序，以佛.....
- 6、亲人和我们自己的死亡，是迟早会到来的宿命，早有了解和准备，是非常必要的功课。知道了死是怎么一回事，对生的理解也与以前完全不同了。南师90高龄还这么寿健清矍，顶礼。
- 7、不是很喜欢
- 8、很多人都说佛理的东西要人到中年才会慢慢明白一些。好吧，反正我是越长大越不信的。

因为学校的书店要关门才进去逛逛，匆匆读过这本书。很久以前读过一部分《论语别裁》所以对南怀瑾印象不坏，生死之事凡人多有好奇心，自然就想读读。

读到投胎的那个片段我就笑了，里面说中阴鬼看到云雨中的男女，如果看上了这个男人就化生为女人参与云雨，然后投胎，如果看上了这个女人就化生为男人参与云雨，然后投胎，还以此解释弗洛伊德的恋父恋母情节。我不怀好意地笑了，想到要是哪个倒霉鬼看上一个日本男优或者女优，岂不是每日累死累活还投不了胎？

想起我小时候曾在C君家中看过李大师的那本代表作，其时全国都在那样一场运动之中，而我尚处于一个相信CCTV的年纪，心中虽有偷窥禁书的快感，却是自觉带着批判的眼光。

如果把时间回到11年前，把这两本书都放在我面前，我会相信吗？

没法去如果，今天的我，其实是相信往生来世的，只是我不相信任何人的解释。

- 9、用简单直白的文字让读者很轻松地更深刻了解的生和死的过程以及意义。
- 10、一直以为南怀瑾是国学大师，突然发现他原来是佛学大师...（搞笑我的一些家人明明是基督徒却常常崇拜南）回到这本书，作为我的第一本佛学启蒙书，“佛学研究的是个生命科学、认知科学”以及他反复强调要学习现代科学知识，很能展现出大师的宽广胸怀以及顺应时代推进佛教的苦心，结合最近量子物理和人类生命科学之间联系的各种发现，这本书无疑能吸引很多科幻迷。至于佛学部分，我是真没能力判断为什么这本书非常好...
- 11、南怀瑾讲佛学，通俗易懂。这本书要配合着《西藏生死书》来看，对生死会有个相对清晰的认识。
- 12、本来想买来净化心灵的，不过需要心平气和地看，等以后再看了吧！
- 13、有所得，有所感，但对于我这种不信宗教的人来说，不是会读第二遍的书
- 14、很偶然地在书店里看到这本书

正好那时候知道了我的一个非常优秀的同学信佛
而我崇敬的稻盛和夫先生也在60多岁的时候皈依佛门
使得我对佛教有了兴趣

在书店里看到这本书
插在书架里的

《人生的起点和终点》

不由地抽出来看了起来
大概看了有三十页左右吧
觉得内容很有意思

回来就在当当上买了
刚刚看完

因为没有佛学基础
有些概念还不是很懂
但是内容还是很震撼的
因为之前我看过美国探索频道的有关生死轮回的专题片
对于前世后世的说法我还是挺相信的

准备好好看看佛教方面的书

- 15、内容南老师的书那是没得说，但印刷和纸张的质量真的不敢恭维。书皮的颜色----白色已经花掉了，要看还值得买，想收藏的建议你还是放弃或是到书店买。
- 16、信则有不信则无
- 17、呵呵好看
- 18、不要以为这是迷信，这其实是真正的“科学”。不要以为自己读一遍就明白了，这值得我们钻研实修一辈子，乃至。生死之事，何其大也。
- 19、啧啧啧，涉及面真多啊
- 20、质量不错 非常喜欢!
- 21、正品，质量和内容都很好
- 22、读了东方出版社的那版，不错。
- 23、 丟棄了老而無用的肉身，靈魂會進入一個新的身體再度經歷茫茫宇宙的時光坐標。
為了啟程的明天，在生命的終點，我會等你的.....
- 24、莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。
- 25、虽然南师的书看似没有重点，但是读完之后却发现自己又学到了很多，总是会有新的发现。
- 26、 每个人都需要了解

本无生死可了，才可以了生死。

死亡不是休息

起心动念，无数念，睡了，醒了....不过是一段旅程的告别和另一端旅程的开始，生活是日子叠着日子，问题跟着问题，不定期的一张试卷就摆到你的面前，你不能对生活说，对不起，我还没准备好...

人能正常死亡都属不易，活着的每个人都是幸运的。

- 27、我不是修性才看这本书的，只是看看而已。但却意外发现当南师把儒释道各家融合之后形成了自己的见解。从开始阅读古希腊各流派开始，就明白，探求哲学，就是探求永恒，而其中最自然碰到的问题，就是死亡。你跳过专业术语，然后看看自己要什么，你会找到的。
- 28、送给孩子的书，对孩子成长有积极意义！
- 29、南怀瑾先生的书，很有佛性，有点看不懂。。。。
- 30、 就想范伟说的，我不想知道我是怎么来的，我只想知道我是怎么没的！这本书告诉了我，甚至我也开始告诉我的家人。或许有一天我离开了，我会告诉家人，别为我难过！我并没有消失，只是开始了另一段。我也开始努力调整自己的心情，对人微笑，多些善意的目光，不要让自己变的那么猥

《人生的起点和终点》

犴。毕竟“行尸走兽”，我自己看着都会害怕！

31、句句珠玑，点出了内心

32、去年在上海等地铁的时候，看完了本书最后一页。当看到最后，南怀瑾先生戏言“贩卖真如，批发般若”的话时，记得当时真会心一笑。我给四星评价可能在于书名取得不太合适，也可能和本书内容的侧重面是意料之外有关，因本书多讨论生死问题，而我希望领悟到一些从起点到终点的过程。但总的老说，这是本好书，非常值得一读，即使有些失望，我亦从中也学习不少，也许好书的价值就在于开卷有益。

33、能够自如在中国传统文化之中穿梭游弋的只能是透彻的南怀瑾老师。只有透彻了，才能做到深入浅出。

34、一直觉得大师是个圆滑的人，真正的融会贯通和外圆内方，虽然满腹学识，但总是深入浅出，可谓学问人的最高境界了，渊博又有趣

35、假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。

36、让我有继续研究下去的欲望

37、让我想起肚中的孩儿，七天一变。

38、一直喜欢南怀瑾老师！他的讲座朴实深刻。

39、经朋友推荐刚刚看了这本书的开头就急于有很多感想。一是以前从不知道抗战时期日本有人在修降伏法想打败中国。看过大国震惊。二是知道了五福临门中竟然没有贵。这五种福是，寿，富，康宁，攸好德，考终命。

40、说实话本人不太习惯这本书的写作手法

41、对于一个饱受现代教育、虽无宗教信仰、但也非完全的无神论者的人来说，这本书所讲述的内容很奇妙。如果抱持着一种“也许有”的好奇之心去研读，也许从此就在心中种下了一颗相信轮回的种子。

42、这是一本讲佛教中关于人的投胎和死亡的书，刚看的时候觉得特别枯燥，看着看着就看出意思来了。很多佛经上的东西我都觉得很对，有些事情我小时候也曾经想过，但是我多疑，我怕来世不一定有，就算有这个我也不知道了，对我来说有什么用呢？所以我宁愿为了那一点点乐，而去吃更多的苦。执迷不悟。不管是好的坏的都是天赐的礼物，是你还存在的证明，若有一天你真的不知道苦了，那么得到的乐也要打折扣，不去体验苦，这难道不是逃避的行为吗？逃避能解决问题吗？如果一个人遭遇苦而不觉得苦，那么这个劫难还算是劫难吗？如果不算，那这个人是不是还要遭遇更多的苦？。

。。脑洞略大

43、人身难得。

44、老先生对生死的认识，有些佛教的观点，感兴趣可以一看

45、生和死是一个永恒的话题！这本书至少从宗教（主要是佛教）的角度给了一些描述！了解生死可以让我们更坦然地面对，从而更知道如何走过人生。

46、四个月前，我的母亲刚刚去世，所以对书中谈到的一些是颇有感触的，只是尽管南先生讲的很通俗，愚昧的我仍然不能理解或是接受很多观点。

我打小就是不信佛的（希望这不是冒犯），从小就接受着唯物主义教育让我很难相信一些缺乏科学依据的论断。在以前，我甚至会讨厌，讨厌每年都要折纸钱烧纸钱给我素未谋面的爷爷奶奶，觉得这是浪费时间和破坏环境；讨厌每天点香祈福保平安，觉得这是纯粹迷信又乌烟瘴气。但是母亲走后一切都变了，回到家的时候总是会给母亲点上一炷香，说不清要表达什么，也许只是单纯的希望母亲能够知道我还惦记着她；和尚来做法事也不觉得烦，甚至总是想还做得不够好。有时候也会想，人都不在了，还做这些又能有什么用处呢，但不做，心里又会觉得不舒坦，总怕自己在母亲生前孝道未尽，死后也对不起她。

母亲是死于癌症，不属于南怀瑾老先生所说的寿终正寝的范畴，也就是说，叫横死。我很不喜欢这个说法，总觉得很难听。人的生命为什么会横死，书中提到说，由佛学的道理，是属于因果报应。对于这个说法我同样不是很喜欢，母亲辛苦操劳了一辈子，应该说半辈子还不到，为了我为了家从没享过什么福，却落得这种下场，即便是联系到六道轮回前世今生，说还的是上辈子的债的话，我还是会很愤怒。母亲对活下去还是很抱有希望的，在强忍着化疗以及很长时间内只身在外地看病的痛苦孤独下，开刀后有所好转的母亲和我谈过本该有的未来，可是之后癌细胞的转移却基本宣告了她的死刑。每天晚上我知道她都会默默地哭，可我却无能为力。也许这也是我前世积下来的罪孽。

《人生的起点和终点》

从转移以后只过了一两个月，那天我接到父亲的电话，母亲快不行了，希望我回去。第二天赶到家，妈已经基本说不出话了。眼睛也睁不开，只在旁人用力唤她的时候猛的睁开了一下。每次回忆到这里时我总会止不住的落泪，喉咙不知何故也是生疼，想必我当时也是这样的状态。那天晚上我睡的很晚，我不敢睡，我怕第二天醒来母亲就不在了。我坐在床边，不时的帮母亲把滑落的氧气管插好（医院不收了，家里设备不够好，氧气管固定不了），大概4点多的时候父亲醒了，让我去睡。

第二天母亲看上去很平静，甚至比我昨天到家时看上去好点，虽然与她仍是沟通不了的。中午吃过饭，爸爸去医院取新的氧气瓶，我和姑姑留在家中。书中描述过死前的四大先起变化，与我能观察到的是一致的，我坐在沙发上没注意，只是突然看到母亲嘴里流出一股水，我想去擦拭，却发现母亲渐渐失去血色，没了呼吸，姑姑让我大声唤，却怎么也没用。

接下来的一切也和书中所述一样，也许如果我之前有幸看过这本书，我会去预测下母亲的轮回，但是却丝毫不能减轻我的痛苦，哪怕预测的结果是去极乐世界。

也许我不能释然的原因是我终究没有信佛，是我悟性不够不能看开这生死轮回。我很难把所有的事都归结于因果二字。看不开放不下，也许也是众生无法脱苦得乐的原因吧。请给我一段时间，一个过程。

47、简单点写吧，最初我对南怀瑾的印象很好，真是佩服如滔滔要江水。后来读的书越来越多，当然不单单是南怀瑾的书，逐渐发现他的书总有没点透感觉。任何哲学体系最基本的道理大多简单明了，拿佛学为例，古来禅师所提倡的无非明心见性，发现那个真我即是悟道。这与王阳明的思想很接近。后世佛教演化出的各种教条不仅大多与悟道无关，简直就是偏离本来的方向。而南怀瑾的书谈大道则不清晰明了，有隔靴搔痒之感。而对各种与道无关的教条，甚至左道的东西则大谈特谈。有些事情科学无法证伪，同时也无法证明，而南怀瑾直接把它们当事实来讲。真圣人如孔子说：未知生，焉知死。这才是应有的态度。王阳明平生不写书，《传习录》也是学生整理出版的，生前天泉论道只留下心学四训，大道至简。如今我只觉得南怀瑾是个不错的社会活动家，可真不算大师。

48、三世因果，六道轮回。得遇此书，幸甚幸甚。

49、超级棒

50、《人生的起点和终点》一书所记录的言论，是南怀瑾老先生随机对美国的胡松年等人所讲的生死观。南老从小孩出生、周岁“抓周”开始讲起，一直讲到人的衰老、死亡以及“中阴身”状态，皆以佛教的“十二因缘”和“三世因果，六道轮回”等基础理论为依据。

51、hao!!!!!!!!!!!!111

52、此書篇幅不大，七萬多字，可以一氣讀完。而書中內容頗為厚重精到，則非讀一兩遍即可掌握。南師以佛法為指南，結合儒道學說，對人的生死問題作了扼要的說明。就個人而言，讀此書最大的幾個收穫：一是對所謂“瀕死體驗”有了較為明確的認識。以前一直疑惑於西方心理學界對“瀕死體驗”的記錄，與佛法所說的臨終狀況不合，據南先生教示，方知原來是唯識中所說“五位無心”境界，非真實的死亡體驗。而南先生所描述的死亡時四大分離過程，則可幫助了解瑞劍老師《真暗闇》書中所述的臨終相狀。二是，對中陰境界在不同文化、宗教背景下的經典記載，有了較客觀的認識。三，對鬼神、附體等現象有更為深入的了解。

53、有啟發，但也好多讀不懂。

54、只要是南师的书我都会想办法买下来。

55、因果是个很玄妙的东西，人生的起点和终点就是因果循环中的一环而已，以这样的视觉来看，整个生命圈都应该呈现一种更洒脱的态度。

56、1、作者先是谈到中阴身无法进入道场和子宫。后面有讲男女之事时旁边围满了中阴身想要伺机投胎。

2、作者先是谈到男女之事时中阴身无法看到人，只看到关键的器官。后面讲到中阴身若喜欢女方则投胎成男娃，若喜欢男方则投胎成女娃。

不知以上两点是否矛盾，和大家相互探讨。

57、昨天参加一位长者葬礼的时候，想起了这本书。回来翻看一遍，上次读的感受更加深刻了。人生的起点和终点是每个人都无法回避的，以一种什么样的态度去对待，境界大不一样。

孔子说，“事死者如事生”，年轻的朋友们读读这本书，也是一种人生观的教育。

58、一本好书，任何追寻人生奥秘的人都应该读一读！遇到这本书是非常偶然的！那天在和一位同事

《人生的起点和终点》

聊天，瞥见邻桌同事的桌上放了一本书，随手拿起翻了翻，立刻就被里面的内容吸引了，是讲人的生死的，我隐约觉得好像这书能回答我长期以来一直找不到答案的问题：人活着是到底为什么？那位同事没有上班，我就拿回我的座位翻看起来，越看越感兴趣，立马在亚马逊订了一本。花了三天读完人生的起点与终点，收获很大！解开了我长期以来的迷惑，人到底是为什么活着！也让我对死亡不再恐惧！很惭愧的是一开始我根本不知道南怀瑾是谁，百度一搜，传奇人物！是我一直尊敬并仰慕的老一辈大家！我又立刻订购了另外两本南老的书，好好拜读一下~

59、这个书很简短，是一次讲座的纪录稿，从死谈起，结合《黄帝内经》《易经》等，读来很是受益，我想对生死也会有另一种看待，生老病死，本是常规，所以平淡对待即可。

60、匆匆一读...像是般若波罗蜜多心经的注解书...闲暇时用来增加一些见闻...

61、与南禅七日内容有一致之处，有两首不错的禅诗，值得玩味。书很薄，但内容极深。

62、因为要研究“生命力是什么”这个话题，所以想看一下这本书。因为，谈生命力就必然要谈到生命，而谈到生命也必然要谈到生死。既然南师已有所述，当然是要看一下了。

此书是借来的。借一室友的。在看此书之前，和他聊起“生命力是什么”这个话题，谈了谈我的看法，那晚是很兴奋，因为就在谈话之中，我突然悟到了“灵魂是什么”这个问题，由此想开去，生死是怎么回事，轮回是怎么回事都解决了。他说，我所说的与南师此书所言非常一致。我凭直觉相信是这样。

看书过程中，时常兴奋得手舞足蹈，一是对于“生命力是什么”思路更清晰了，另一个，南师教晦如醍醐灌顶，时有茅塞顿开之感。然同时亦深觉渐愧，修行修行，在修在行，而不在知，知道没有用，做到才有用。原以为自己懂点东西，现在却真实感觉是自欺其人。平时多有妄言，实则还有很多东西很是无知，更重要的，所知并未实证。

关于“生命力是什么”一文正在写，感兴趣的朋友一起探讨：

<http://1160404007.blog.163.com/blog/static/117749583201002453924493>

以下是书中抄录，部分将会引用至《生命力是什么》一文中。

关于十二因缘 （英豪随想）

十二因缘，即：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。

关于十二因缘，南师讲得很明白了。不过，感觉南师有一个字没讲太明白，就是“缘”字。南师并没太讲这个字，有点忽略了，因此，在次序上似乎是说反了。所谓的缘，就是源于，起于，因为。无明缘行，无明因为行为而起，也就是说，行为造成了无明，生缘老死，也就是说，生是因为老死而来，因为有老死，才有生。十二因缘，都是这个关系。所谓的十二因缘，也就是十二种因由，因果。

无明，就是糊涂，愚痴，愚痴怎么来的？是因为行为造成的，南师为人的一辈子总结了三句话：“莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。”想一想，人生不就真是这样吗？我们每个人都觉得自己清醒得很，什么都明白，就象南师所问，有谁知道自己是如何睡去的，又有谁知道自己是如何醒来的？如果我们连这么稀松平常的事都弄不明白，又谈何说自己是清楚的明白的呢？我们整个人生是糊涂的，我们的行为也是无知的，如果我们有知，就不会破坏大气层，就不会自己造了炸弹来互相地撂来撂去了。行为是因为认识造成的，认识也就是思想，思想来自于外在的物质，名色就是指物质而言，与“色即是空，空即是色”里的色同义。马克思哲学讲，物质决定意识，与识缘名色同理。我们的思想是有问题的，绝大多数的人都是拜物的，一生为物转，失去了自己，失去了自己的灵魂。名色缘六入，物质是因为六入才有的，所谓六入，即色、声、香、味、触、法，为什么叫六入呢？南师讲得明白，实际上，用能量的角度来讲更容易理解些。色、声、香、味、触、法都是能量的一种形式，都是以波动的形式存在的，我们防不胜防地都会浸入我们体内，所以称为六入。六入缘触

《人生的起点和终点》

，触即接触，乃指眼耳鼻舌身意，总体来讲是整个身体存在，也就不会有六入来侵。触缘受，受即感受，感觉，较低层面的一种身心活动状态。这很有点象快乐与幸福，快乐很容易得到，但少有追求到幸福的。受缘爱，爱即喜爱，爱好，，即贪，即欲，我们的感觉产生于我们的欲望，而欲望又产生于取，取即获取，取缘有，有即占有，有缘于生，生即生命，即我，没有一个我的存在，怎么会想着点有呢？而生缘老死，没有老死又哪来的我呢？一切都是个因缘，因果，轮回，这是佛教的宗义了。难怪南师说，打坐静不下心来，就想想这十二因缘，这个明白了，也就知道自己念起于何处了，就找到了那个清净之处。

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。 P7

“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。 P8

中国儒家、道家跟佛家一样，但是没有佛交待得清楚。佛已经修证悟道，知道我们一切众生、所有一切生命、整个的宇宙，有个总的共同生命，是不生也不灭的，永远不变的。这个在哲学上，中文翻译叫作“本体”，一切生命的六道轮回，分段的生与死，只是这个本体的变化现象。 P9

假定时间是永恒，那么，昨天，今天，明天，过去，现在，未来是时间的分段，这是人为的知识思想，把时间分段了。 P9

什么叫化身呢？以佛教来讲，十方三世一切诸佛，一切菩萨都是化身，我们一切众生也是化身，只有一个中心不变的，叫作中央毗卢遮那佛；一切佛都是毗卢遮那佛的化身，一切众生也是他的化身。换句话说，都是本体的分化作用。而那个不生不灭的生命的本体没有动过。 P10

为什么要悟道成佛？说穿了还是为了生命问题，为了追究宇宙万有生命的究竟根本，其中自然也包含了生死问题，生存问题。……佛的大彻大悟，是彻底知道宇宙万有生命的究竟。 P12

唐代的大禅师说，悟了“这个”！“这个”是什么？干屎橛！狗屎！狗屎也好，这个也好，阿耨多罗三藐三菩提也好，上帝也好，主宰也好，神也好，都是代号。生命的究竟是讲不出来的。只好用个代号叫作菩提。……释迦牟尼佛，在这一代这个世界上，所谓悟道成佛了，悟个什么道呢？彻底知道，不是逻辑理论上知道，知道一切生命的本体是不生不死的，没有生过，也没有死过，是悟到这个而成佛。……找到了生命能生能灭的根本，叫作成佛，叫证得菩提。 P13

这个“法尔”是佛学到中国来才创造的，意思就是我们中国人普通讲的自然，本来如此。但是为什么不叫自然道理呢？一讲自然，怕落在唯物观念，又怕落在道家的，或印度外道的自然观了，所以另创一个名词——法尔道理。 P18

假使说会坐禅，完全没有念头，也不昏沉，禅坐十五分钟，你可以用十个钟头做事了，精神就充足。 P34

这个心意识是哪里来的？所以唯识法相告诉你一个重点，就是暖、寿、识三个条件。暖是有温度，保持肉体生命活着的一定有温度，是火大的关系；寿，有温度就有寿命。所以，看我们这个地球上，越是温带热带的地方，生物发展的越茂盛，一到寒带冻住了就不行了，生物种类很少。所以有暖、寿，才有精神意识起作用。暖、寿、识是三位一体的。（英豪：这里所言暖、寿、识与热、力、运动较为一致，暖对应于热，寿即时间，而识是各种力的相互作用。） P42

《人生的起点和终点》

实际上死后有中阴身是不容易的，这一辈子做好事多的大善人，有修行的，死后没有中阴身，这种人一断气，立刻升天了。或者是修成功的出家或在家人，往生极乐世界，或者其他佛土，有时候气刚断未断，已经到那里了，不经过中阴，中间没有停留。坏蛋则马上变饿鬼，畜牲或下地狱，也没有中阴身，马上下去了。所以，中阴身谈何容易啊，还可以停留。P57

神通是什么？智慧就是真神通，就看出来这个人是哪一道来的，因为他的余习没有断嘛，还带过来。P58

体会之后，我就马现唯物论跟唯心论实际上都是一件事情，实际上都是唯物论，另外一个空间存在的唯物论，客观存在的，不是虚构的。P64

什么叫阳神呢？如果修定，工夫到了以后，有意地变出一个或者几个自己，别人也可以看得到这个化身的。……一个有形有象的，叫作阳神，一个是无形无象的，叫做阴神。P73

但是佛告诉你，也没有天堂，也没有地狱，也没有这些事，都是唯心的作用，一切现象都是唯心所现。不只中阴境界如此，我们活着的身心内外一切，精神的，物质的，都是唯心所现。这个唯心是心物一元的心，就是哲学上说的本体。没有任何独立于本体之外存在的现象，都是本体的作用和变化现象。我们所认为的有或者没有，都是相对的，是我们意识假定的，是看待道理、作用道理，不是法尔道理。P81

佛说“无主宰，非自然”，没有什么阎王、上帝菩萨、佛做你的主宰；你的生命，完全是看你自已因缘成熟，业报如何。这里面的重点是三世因果。所以佛有一个最重要的吩咐，这个三世因果，就是你的心理行为和你平常做人做事，过去到现在无数生的行为，累积起来的，这是个动力。拿现在的话讲，也不是唯物，也不是唯心，但也包括唯物唯心力量在内。这人叫业力。……P83

假使经百劫，所作业不亡；因缘会遇时，果报还自受。

欲知前生事，今生受者是；欲知为生事，今生作者是。P84

一个科学问题来了，刚才我们提到的这个无明，我坐在这里好好的，从来没有想的一件事，忽然一下想起来了，这个是什么来的？是“行”来的，有一股动力，是股力量，“行”就是业力，这股业力很大，永远在流动，千生万劫，没有时间空间的阻碍。P92

唯识法相走的是科学路线，把现象研究透了，最后还是回到性宗，般若性宗。P97

空拳诳小儿，黄叶止儿啼。P98

当男女两个出精的时候，精虫卵子结在一起的时候，中阴身被那个业力一搅，有个强大的吸力，就吸进去了，和受精卵搅在一起混合了。这个心物混合的东西叫作“名色”。（英豪：这种情况与宇宙奇点非常相似。）P101

五根是信根，精进根，念根，定根，慧根。P105

人活了一辈子，就是三句话：莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。P109

63、还不错，南师的书值得看的，对人生有帮助！

64、以后看不到了

65、从终点到起点，从死亡到重生，南老师讲述了他对死的理解。其实死并不可怕，人出生就是

《人生的起点和终点》

为了死亡。虽然还不完全能领悟中阴身的状态，但还是一直认可正常死亡就是轮回，就是升华。
。2013-4-6

66、 作为一个无神论者和宗教哲学爱好者，
我认为这本书过于通俗或者说是要经过思考才会理解里面的哲学。
按常理说，我这年纪最多看个卢梭的忏悔录，而不是生死六道轮回的事。
但毕竟我见过的事情，我就不能当做不存在。更何况有些还没见过。
人不要太执着。不要太期待。善待周遭，然后慢慢的沉下心来。
同样是沉默，三年前的我和现在的我早已是相差很远。
告诉自己不要太执着前世今生，所以用心珍重眼前。
相信自己的力量。

如果我一直都是我，千万年我都是我，
那么阿赖耶识会告诉后世的我继续去做我现世没有做的事情？
也就是说现世的我只是暂时离开？
或者这本来就是我应该做的事情，我并没有离开？

笑，太极图的黑与白本来就是你中有我我中有你。

一直以来我的性格并非现在这样，
那么这一年里这些事情就这样轻易改变了我？

如此硬骨头的我，怎么变成现在这副模样。
到底是在无病呻吟身在福中不知福还自取灭亡暴殄天物
还是我在纠结一些根本就是鱼和熊掌的那些虚无完美主义

可怕

这是我早已知道的事啊。
当初可是我自己斩钉截铁的说着那个人一定不是我啊。

哪里出了问题？

还是太执着吗？

还是这一切其实都是安排？

我看到的永远都是冰山一角，
所以无论我作出什么样的决定，
或者是由别人来决定我，
结果都是一样的？

还好

一路走来，再回头看，不曾后悔。
然而以后，不要想了。珍惜眼前。

不要再问自己为什么手里的钥匙可以开启这扇门
不是钥匙变形了
也不是门锁垮了
不是钥匙刷了铅

《人生的起点和终点》

也不是门锁灌了油

也许原因很简单，机缘二字。

所以有时候一定要乐观的看待很多事情。

笑。

67、才疏学浅 当时只能匆匆翻阅 不可言理解

68、生死大事,世人又有几人能明?能了?明之方可了之.了之才能解脱谁不向往自由自在?谁又不想知道生命真实义?我们生从何来?死后又将往哪儿去?若欲明之,请读此书!南师已然高龄,仍在苦口婆心为我等迷众指点迷津实在可敬~

69、包装完整，送货快。内容不用说，喜欢就好

70、南怀瑾老师以一种“通俗”又不失“准确”的文字，简述了人生的意义，生命的“开始”与“终结”，文中大量的佛家，道家思想，确实值得学习，参悟！

71、如果喜欢女方，却投胎成女娃。。。这个算啥呢。。。

72、更像是方法论有许许多多具体的操作方法，能够安然面对生死并泰然迎接才是人生的大智慧和修为。

73、有些内容看不懂，太高深

74、非常值得反复阅读的一本好书。

75、是本好书啊！可惜当时买少了！现在很难买到了~~

76、原以为死后可以解脱一切，看了这本书感觉死后很可怕的。

77、有一大撮佛教徒嘴上说着信因果，又认定只要临死猛诵佛号十遍就能上西天享乐。有一小撮佛教徒不管业债清没清因缘齐不齐，觉得临死以极大愿力修个中阴法就能永远跳出轮回。

78、我明白了佛教所认为的起点和终点,但是他没有告诉我依据是什么,依然很难相信.是佛亲眼看到了这一切吗?普通人无法看到中阴身,曾经经历过的却又在投胎中丧失了前世的记忆,只有佛没有忘记,这种说法到底有多可信值得怀疑.不过如果是真的,这倒是一件很让人能让人放下的事实.好比每个人只是来演一部剧中的某个角色,演的时候全情投入,演完了又回到自身,等待演下一个角色.

79、在桂林的滨江路，看到一家很有特色的书店，名曰“刀锋书店”，在这里看到这本《南怀瑾讲述：人生的起点和终点》，全书寥寥数篇，讲述2006年2月胡松年先生专程从美国到上海，向南师请教有关生死问题时南师的解说。

不了解佛学、道学，还未到达信佛信教的高度，只是知道南怀瑾先生是有名的国学大师，精通并传播中国传统文化。下着大雨的深夜，捧读这本书，受益良多。这里摘录三条：

佛学为什么讲无常？因为石阶上的事没有永恒的。人的欲望，永远贪求永恒，想永远保持存在，那是永远不可能的，那是笨蛋，是看不清楚的人搞的。所以佛告诉你，积聚必有消散，崇高必有堕落，合会终须别理，有命咸归于死，那是必然的道理，这是大原则。

首先要了解，我们人道这个生命是两样东西中组合的，一个是思想精神，一个是身体，所以《易经》将阴阳配合。这个身体，在两千五六百年前，释迦摩尼佛把它归类的非常清楚，物理世界的四大归类是：地、水、火、风。实际上，加空是五大类，空不需要讲，一定存在的。中国所讲的是五行：金、木、水、火、土。

“四大”代表什么呢？地大代表坚固的，凝固性的；水大代表湿润的，液体的；火大代表有冷暖温度的；风大代表运动，行动，运行。气流、电流的能量属于风大的现象，电流的热量属于火大的现象。

这里，你们研究佛学的要注意，我们现在活着能够有思想，这个心意识是从哪里来的？所以唯识法相告诉你一个重点，就是暖、寿、识三个条件。暖是有温度，保持肉体生命活着的一定有温度，是火大的关系；寿，有温度就有寿命。所以，在我们这个地球上，越是温带热带的地方，生物发展的越

《人生的起点和终点》

茂盛，一到寒带冻住了就不行了，生物种类很少。所以有暖、寿，才有精神意识起作用。暖、寿、识是三位一体的。

我之前就觉得佛都是有大智慧的，原因是在哪一家的寺庙里看到一个巨大的木板，抬头第一句话就是：“佛语有云：人，最大的敌人是自己”。这句话，让我参悟了很多年，世界上的事物，它本来的面貌占了三成，你对它的重视和感受占了七成，然后，这七成让你有了得失心，让你快乐，或者不快乐。调整好了自己的心态，战胜了自己，就没有什么是过不去的，因为你，是那个决定自己如何看待世界的你。

现在，“无常”，这应该是让我继续去领悟的第二条了吧。物极必反，否极泰来，说得也是这个道理——事无常，人无常，常在的是自己，只是现在的自己早已不是昨天的自己。力宏是早就明白了这个道理的，所以每一次新专辑发布会，当记者问到：“新专辑有什么变化吗？”力宏总会回答：我的音乐，唯一不变的就是不断变化，不断丰富。从另一个角度讲，也算是生活给我们的考验，不断去接受和适应新情况，只是如果你知道这个世界是无常的，这个接受和适应的时间会大大缩短。

关于四大，我竟莫名地想起某年某月的某一天，跟大鹏那一套胡言乱语的“人文五行论”，说是金、木、水、火、土这五行也是在每一个人身上都有体现的，金，忍耐、积蓄，等待爆发，你看不到他的内在想法；木，自然、原始、比较木讷，生性善良，有些固执（金牛座的人大多都是木性的）；水，温柔的、宽广的、安静时让你感受不到他的存在，你却深深知道他有积淀，有波澜，只是他没有让你看见；土，这是和木最接近的一种，相较于木性的人，他更加宽广和脚踏实地，是个决定难做，但一定会往前坚持的人，更重要的是，木遇火，会越烧越旺，土遇火，烧过之后是新生的希望。

今天看来，呵呵，多么浅薄。地、水、火、风，从另一个分类角度去诠释了世间万物，存在状态、温度、运动状态，万千事物莫不包含四大，再加上“气皈依”，才构成我们活着的基础，活着才能成为有意识的人，做该做的事，做想做的事。

自我完善是一个过程，我们跟惰性抗衡，很多时候都是打了败仗。也许，生活中的一些无常是给我们机会，去面对，去分辨，究竟我们想要什么。后面的事，就是你赢了自己，你赢了世界。

附：

南怀瑾：南怀瑾（1918年——），国学大师，诗人，中国传统文化的积极传播者，其著作多以演讲整理为主，内容往往将儒、释、道等思想进行比对，别具一格。

胡松年：上海人。宅心仁厚，待人接物，和蔼可亲。以经营丝绸为生。中年后，因听法师讲经，觉世无常，弃其所业，皈依印光大师。从此深信净土法门，茹素念佛。

80、欲知前生事，今生受者是；

欲知来生事，今生作者是。

佛法精深。

81、前面感觉莫名被训了一通...附录是精华。“生死如轮之旋转于时空之间，生之与死，为生命之一变迁耳。……谁为之主宰欤？曰：无主宰，非自然，乃因缘之所生。”

82、内容很庞杂，又是口述后的整理，我并没有读的很明白！不过书里面的一些观点实在是很有趣很牛逼，把你从来没想到的一些东西方观点理论用一些佛教术语串联...

83、不如《西藏生死书》读得透气。

84、通俗不易懂，生死依旧参不透

85、我觉得挺有意思的，虽然几个小时就看完了，但是思考还是蛮多的。我想把南怀瑾的书都找出来看一遍。

86、南老对于十二因缘的开示，对于佛法的修证据有实际指导意义，指出了一条大乘佛法的修行路线，证体启用如来藏。

南老功德无量

愿以此功德。庄严佛净土。

上报四重恩。下济三途苦。

《人生的起点和终点》

普愿尽法界。沉溺诸有情。
若有见闻者。悉发菩提心。
尽此一报身。同生极乐国。

87、不够简洁，但还算有趣。

88、略神叨叨

89、这本书是我和临终前的妈妈一起看的，对我和她是一种慰藉。无从考证对和错，让你放松，相信了就是了。

90、无有起点亦无终点

91、阐述人生的意义和活着的目的。

92、也就那样，跟他的其他书比起来差许多

93、人这一生的意义何在？我们为什么来到这世上？如何度过才是正确的？

94、适合初入佛门或刚刚对佛教感兴趣的人，很好的入门读物。

95、曾几何时，一味担心父母的离去，不知该如休面对、如何处理，虽然也清楚人生就这样。
。。有一天自己的下一代也会碰到这个问题。有些东西应该是注定的，偶然翻到了。。便爱不释手了
。。了解了。。如释重负。。相信有人能明白这种感受。。

好书是需要被推荐的。。

96、很多地方读不懂。

97、没感觉

98、感谢西西弗书店提供PLEASENT的环境和感谢自己吃得太饱只好去书店遛达。但对于西西弗没有MING我一直耿耿于怀。

分2次读完，本来是去买孤独6讲，结果居然售罄。

第2次读的时候已经讲到中阴生投胎的时候，

结果笑得哈喇子长流。写道：

当HAVE SEX的时候，周围有几亿个中阴生围观着你准备投胎。

SO 不要以为出去乱搞没有人知道。

但偷情总是来得比正大光明惊险刺激，哪还顾得了这些。

我已经看了南老师2本书。但都是口述整理。我想看更细致和专业的一点。特别是收尾的时候总觉得是录音嘎然而止TO BE CONTINUED,可是下一本又在哪里呢？

99、中国人一直忽视死亡的教育，我们甚至连说起都会被长辈禁止，这是不吉利的话。但其实只是自己骗自己，逃避问题。所以应有的态度是，学会面对亲人的死亡，以及自己的死亡。

书是朋友推荐的，却是我第一本看的南怀瑾老师的书。时间恰好是外婆走后，回乡下奔丧的路上。死亡第一课是如何看待死亡，从自然看这只是万物的必经阶段；从永恒看阳世只是灵魂的一小片断。看完书后觉得，人无论如何宣称自己战胜自然，终究也只是自然的产物，想要凌驾在自然规律之上是极其愚笨的思想。

《人生的起点和终站》

关于佛，以前总是觉得很悲观，不太适合自己。然而读了一些书之后，佛所说的苦都只是铺垫，目的在于如何脱苦得乐，放下我执。我们活得苦，也是因为不断在苦中转悠。

100、通常将“通俗易懂”四字连用，南老先生这本书可谓“通俗”但“易懂”却谈不上。连南老自己也说弟子们能都懂才奇怪。

几乎一口气读完这本书，甚是喜欢。作为开示的实录，南老的语言生动，没有流于书面化。反而比那些系统化、理论化讲述佛法、生死问题的来得轻松。也感谢记录者如实的保留南老开示中极具个人化的口语、口气。也许有人认为南老着急了，我却以为这是一种体会佛陀智慧者的潇洒。讲话洋洋洒洒，逻辑井然有序，以佛法和现代科学观点解析生死，够透彻。至于能不能领悟其实完全靠修行和造化了。

你说这是“因果报应，六道轮回”来讲生死也好，用生死问题来讲“因果报应，六道轮回”也好，对于如何看待生死与佛法、如何修行等都有莫大的开示与帮助。《人生的起点和终站》解决的不单单是佛教的基本问题，而是人从何而来又往哪里去的问题，即便不懂佛法的人读读也会大有启发。

一本广结善缘的好书。

101、假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。欲知前生事，今生受者是，欲知来生事，今生作者是。

- 1、感谢西西弗书店提供PLEASENT的环境和感谢自己吃得太饱只好去书店遛达。但对于西西弗没有MING我一直耿耿于怀。分2次读完，本来是去买孤独6讲，结果居然售罄。第2次读的时候已经讲到中阴生投胎的时候，结果笑得哈喇子长流。写道：---当HAVE SEX的时候，周围有几亿个中阴生围观着你准备投胎。SO 不要以为出去乱搞没有人知道。----但偷情总是来得比正大光明惊险刺激，哪还顾得了这些。我已经看了南老师2本书。但都是口述整理。我想看更细致和专业的一点。特别是收尾的时候总觉得是录音嘎然而止TO BE CONTINUED,可是下一本又在哪里呢？
- 2、每个人都需要了解本无生死可了，才可以了生死。死亡不是休息起心动念，无数念，睡了，醒了....不过是一段旅程的告别和另一端旅程的开始，生活是日子叠着日子，问题跟着问题，不定期的一张试卷就摆到你的面前，你不能对生活说，对不起，我还没准备好...人能正常死亡都属不易，活着的每个人都是幸运的。
- 3、南老对于十二因缘的开示，对于佛法的修证据有实际指导意义，指出了一条大乘佛法的修行路线，证体启用如来藏。南老功德无量愿以此功德。庄严佛净土。上报四重恩。下济三途苦。普愿尽法界。沉溺诸有情。若有见闻者。悉发菩提心。尽此一报身。同生极乐国。
- 4、四个月前，我的母亲刚刚去世，所以对书中谈到的一些是颇有感触的，只是尽管南先生讲的很通俗，愚昧的我仍然不能理解或是接受很多观点。我打小就是不信佛的（希望这不是冒犯），从小就接受着唯物主义教育让我很难相信一些缺乏科学依据的论断。在以前，我甚至会讨厌，讨厌每年都要折纸钱烧纸钱给我素未谋面的爷爷奶奶，觉得这是浪费时间和破坏环境；讨厌每天点香祈福保平安，觉得这是纯粹迷信又乌烟瘴气。但是母亲走后一切都变了，回到家的时候总是会给母亲点上一炷香，说不清要表达什么，也许只是单纯的希望母亲能够知道我还惦记着她；和尚来做法事也不觉得烦，甚至总是想还做得不够好。有时候也会想，人都不在了，还做这些又能有什么用处呢，但不做，心里又会觉得不舒坦，总怕自己在母亲生前孝道未尽，死后也对不起她。母亲是死于癌症，不属于南怀瑾老先生所说的寿终正寝的范畴，也就是说，叫横死。我很不喜欢这个说法，总觉得很难听。人的生命为什么会横死，书中提到说，由佛学的道理，是属于因果报应。对于这个说法我同样不是很喜欢，母亲辛苦操劳了一辈子，应该说半辈子还不到，为了我为了家从没享过什么福，却落得这种下场，即便是联系到六道轮回前世今生，说还的是上辈子的债的话，我还是会很愤怒。母亲对活下去还是很抱有希望的，在强忍着化疗以及很长时间里只身在外地看病的痛苦孤独下，开刀后有所好转的母亲和我谈过本该有的未来，可是之后癌细胞的转移却基本宣告了她的死刑。每天晚上我知道她都会默默地哭，可我却无能为力。也许这也是我前世积下来的罪孽。从转移以后只过了一两个月，那天我接到父亲的电话，母亲快不行了，希望我回去。第二天赶到家，妈已经基本说不出话了。眼睛也睁不开，只在旁人用力唤她的时候猛的睁开了一下。每次回忆到这里时我总会止不住的落泪，喉咙不知何故也是生疼，想必我当时也是这样的状态。那天晚上我睡的很晚，我不敢睡，我怕第二天醒来母亲就不在了。我坐在床边，不时的帮母亲把滑落的氧气管插好（医院不收了，家里设备不够好，氧气管固定不了），大概4点多的时候父亲醒了，让我去睡。第二天母亲看上去很平静，甚至比我昨天到家时看上去好点，虽然与她仍是沟通不了的。中午吃过饭，爸爸去医院取新的氧气瓶，我和姑姑留在家中。书中描述过死前的四大先起变化，与我能观察到的是一致的，我坐在沙发上没注意，只是突然看到母亲嘴里流出一股水，我想去擦拭，却发现母亲渐渐失去血色，没了呼吸，姑姑让我大声唤，却怎么也没用。接下来的一切也和书中所述一样，也许如果我之前有幸看过这本书，我会去预测下母亲的轮回，但是却丝毫不能减轻我的痛苦，哪怕预测的结果是去极乐世界。也许我不能释然的原因是我终究没有信佛，是我悟性不够不能看开这生死轮回。我很难把所有的事都归结于因果二字。看不开放不下，也许也是众生无法脱苦得乐的原因吧。请给我一段时间，一个过程。
- 5、很偶然地在书店里看到这本书正好那时候知道了我的一个非常优秀的同学信佛而我崇敬的稻盛和夫先生也在60多岁的时候皈依佛门使得我对佛教有了兴趣在书店里看到这本书插在书架里的不由地抽出来看了起来大概看了有三十页左右吧觉得内容很有意思回来就在当当上买了刚刚看完因为没有佛学基础有些概念还不是很懂但是内容还是很震撼的因为之前我看过美国探索频道的有关生死轮回的专题片对于前世后世的说法我还是挺相信的准备好好看看佛教方面的书
- 6、通常将“通俗易懂”四字连用，南老先生这本书可谓“通俗”但“易懂”却谈不上。连南老自己也说弟子们能都懂才奇怪。几乎一口气读完这本书，甚是喜欢。作为开示的实录，南老的语言生动，

《人生的起点和终点》

没有流于书面化。反而比那些系统化、理论化讲述佛法、生死问题的来得轻松。也感谢记录者如实的保留南老开示中极具个人化的口语、口气。也许有人认为南老着急了，我却以为这是一种体会佛陀智慧者的潇洒。讲话洋洋洒洒，逻辑井然有序，以佛法和现代科学观点解析生死，够透彻。至于能不能领悟其实完全靠修行和造化了。你说这是“因果报应，六道轮回”来讲生死也好，用生死问题来讲“因果报应，六道轮回”也好，对于如何看待生死与佛法、如何修行等都有莫大的开示与帮助。《人生的起点和终点》解决的不单单是佛教的基本问题，而是人从何而来又往哪里去的问题，即便不懂佛法的人读读也会大有启发。一本广结善缘的好书。

7、经朋友推荐刚刚看了这本书的开头就急于有很多感想。一是以前从不知道抗战时期日本人有人在修降伏法想打败中国。看过大国震惊。二是知道了五福临门中竟然没有贵。这五种福是，寿，富，康宁，攸好德，考终命。

8、每个人都需要了解本无生死可了，才可以了生死。死亡不是休息起心动念，无数念，睡了，醒了....不过是一段旅程的告别和另一端旅程的开始，生活是日子叠着日子，问题跟着问题，不定期的一张试卷就摆到你的面前，你不能对生活说，对不起，我还没准备好...人能正常死亡都属不易，活着的每个人都是幸运的。

9、很多人都说佛理的东西要人到中年才会慢慢明白一些。好吧，反正我是越长大越不信的。因为学校的书店要关门才进去逛逛，匆匆读过这本书。很久以前读过一部分《论语别裁》所以对南怀瑾印象不坏，生死之事凡人多有好奇心，自然就想读读。读到投胎的那个片段我就笑了，里面说中阴鬼看到云雨中的男女，如果看上了这个男人就化生为女人参与云雨，然后投胎，如果看上了这个女人就化生为男人参与云雨，然后投胎，还以此解释弗洛伊德的恋父恋母情节。我不怀好意地笑了，想到要是哪个倒霉鬼看上一个日本男优或者女优，岂不是每日累死累活还投不了胎？想起我小时候曾在C君家中看过李大师的那本代表作，其时全国都在那样一场运动之中，而我尚处于一个相信CCTV的年纪，心中虽有偷窥禁书的快感，却是自觉带着批判的眼光。如果把时间回到11年前，把这两本书都放在我面前，我会相信吗？没法去如果，今天的我，其实是相信往生来世的，只是我不相信任何人的解释。

10、作为一个无神论者和宗教哲学爱好者，我认为这本书过于通俗或者说是经过思考才会理解里面的哲学。按常理说，我年纪最多看个卢梭的忏悔录，而不是生死六道轮回的事。但毕竟我见过的事情，我就不能当做不存在。更何况有些还没见过。人不要太执着。不要太期待。善待周遭，然后慢慢的沉下心来。同样是沉默，三年前的我和现在的我早已是相差很远。告诉自己不要太执着前世今生，所以用心珍重眼前。相信自己的力量。如果我一直都是我，千万年我都是我，那么阿赖耶识会告诉后世的继续去做我现世没有做的事情？也就是说现世的我只是暂时离开？或者这本来就是我应该做的事情，我并没有离开？笑，太极图的黑与白本来就是你中有我我中有你。一直以来我的性格并非现在这样，那么这一年里这些事情就这样轻易改变了我？如此硬骨头的我，怎么变成现在这副模样。到底是我在无病呻吟身在福中不知福还自取灭亡暴殄天物还是我在纠结一些根本就是鱼和熊掌的那些虚无完美主义可怕这是我早已知道的事啊。当初可是我自己斩钉截铁的说着那个人一定不是我啊。哪里出了问题？还是太执着吗？还是这一切其实都是安排？我看到的永远都是冰山一角，所以无论我作出什么样的决定，或者是由别人来决定我，结果都是一样的？还好一路走来，再回头看，不曾后悔。然而以后，不要想了。珍惜眼前。不要再问自己为什么手里的钥匙可以开启这扇门不是钥匙变形了也不是门锁垮了不是钥匙刷了铅也不是门锁灌了油也许原因很简单，机缘二字。所以有时候一定要乐观的看待很多事情。笑。

11、1、作者先是谈到中阴身无法进入道场和子宫。后面有讲男女之事时旁边围满了中阴身想要伺机投胎。2、作者先是谈到男女之事时中阴身无法看到人，只看到关键的器官。后面讲到中阴身若喜欢女方则投胎成男娃，若喜欢男方则投胎成女娃。不知以上两点是否矛盾，和大家相互探讨。

12、南怀瑾老师以一种“通俗”又不失“准确”的文字，简述了人生的意义，生命的“开始”与“终结”，文中大量的佛家，道家思想，确实值得学习，参悟！

13、一切的学术和知识都不是绝对的，兼听则明还算相对客观。对于南老这一类小册子形的书籍，我全当打发时间用。但说真的，知识是开阔的，不管南老的某些论述和观点是否可取，我觉得都算是一种见识，都算是一种可探讨和研究的话题，就当和一个相当有文化的，活了将近一个世纪的老学者在聊天，这样想想这书还是很值得一看的。

14、这个书很简短，是一次讲座的纪录稿，从死谈起，结合《黄帝内经》《易经》等，读来很是受益，我想对生死也会有另一种看待，生老病死，本是常规，所以平淡对待即可。

15、因为要研究“生命力是什么”这个话题，所以想看一下这本书。因为，谈生命力就必然要谈到生命，而谈到生命也必然要谈到生死。既然南师已有所述，当然是要看一下了。此书是借来的。借一室友的。在看此书之前，和他聊起“生命力是什么”这个话题，谈了谈我的看法，那晚是很兴奋，因为就在谈话之中，我突然悟到了“灵魂是什么”这个问题，由此想开去，生死是怎么回事，轮回是怎么回事都解决了。他说，我所说的与南师此书所言非常一致。我凭直觉相信是这样。看书过程中，时常兴奋得手舞足蹈，一是对于“生命力是什么”思路更清晰了，另一个，南师教晦如醍醐灌顶，时有茅塞顿开之感。然同时亦深觉渐愧，修行修行，在修在行，而不在知，知道没有用，做到才有用。原以为自己懂点东西，现在却真实感觉是自欺其人。平时多有妄言，实则还有很多东西很是无知，更重要的，所知并未实证。关于“生命力是什么”一文正在写，感兴趣的朋友一起探讨

：<http://1160404007.blog.163.com/blog/static/117749583201002453924493>以下是书中抄录，部分将会引用至《生命力是什么》一文中。

关于十二因缘（英豪随想）十二因缘，即：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。关于十二因缘，南师讲得很明白了。不过，感觉南师有一个字没讲太明白，就是“缘”字。南师并没太讲这个字，有点忽略了，因此，在次序上似乎是说反了。所谓的缘，就是源于，起于，因为。无明缘行，无明因为行为而起，也就是说，行为造成了无明，生缘老死，也就是说，生是因为老死而来，因为有老死，才有生。十二因缘，都是这个关系。所谓的十二因缘，也就是十二种因由，因果。无明，就是糊涂，愚痴，愚痴怎么来的？是因为行为造成的，南师为人的一辈子总结了三句话：“莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。”想一想，人生不就真是这样吗？我们每个人都觉得自己清醒得很，什么都明白，就象南师所问，有谁知道自己是怎样睡去的，又有谁知道自己是怎样醒来的？如果我们连这么稀松平常的事都弄不明白，又谈何说自己是清楚的明白的呢？我们整个人生是糊涂的，我们的行为也是无知的，如果我们有知，就不会破坏大气层，就不会自己造了炸弹来互相地撻来撻去了。行为是因为认识造成的，认识也就是思想，思想来自于外在的物质，名色就是指物质而言，与“色即是空，空即是色”里的色同义。马克思哲学讲，物质决定意识，与识缘名色同理。我们的思想是有问题的，绝大多数的人都是拜物的，一生为物转，失去了自己，失去了自己的灵魂。名色缘六入，物质是因为六入才有的，所谓六入，即色、声、香、味、触、法，为什么叫六入呢？南师讲得明白，实际上，用能量的角度来讲更容易理解些。色、声、香、味、触、法都是能量的一种形式，都是以波动的形式存在的，我们防不胜防地都会浸入我们体内，所以称为六入。六入缘触，触即接触，乃指眼耳鼻舌身意，总体来讲是整个身体存在，也就不会有六入来侵。触缘受，受即感受，感觉，较低层面的一种身心活动状态。这很有点象快乐与幸福，快乐很容易得到，但少有追求到幸福的。受缘爱，爱即喜爱，爱好，，即贪，即欲，我们的感觉产生于我们的欲望，而欲望又产生于取，取即获取，取缘有，有即占有，有缘于生，生即生命，即我，没有一个我的存在，怎么会想着点有呢？而生缘老死，没有老死又哪来的我呢？一切都是个因缘，因果，轮回，这是佛教的宗义了。难怪南师说，打坐静不下心来，就想想这十二因缘，这个明白了，也就知道自己念起于何处了，就找到了那个清净之处。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。P7“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。P8中国儒家、道家跟佛家一样，但是没有佛交待得清楚。佛已经修证悟道，知道我们一切众生、所有一切生命、整个的宇宙，有个总的共同生命，是不生也不灭的，永远不变的。这个在哲学上，中文翻译叫作“本体”，一切生命的六道轮回，分段的生与死，只是这个本体的变化现象。P9假定时间是永恒，那么，昨天，今天，明天，过去，现在，未来是时间的分段，这是人为的知识思想，把时间分段了。P9什么叫化身呢？以佛教来讲，十方三世一切诸佛，一切菩萨都是化身，我们一切众生也是化身，只有一个中心不变的，叫作中央毗卢遮那佛；一切佛都是毗卢遮那佛的化身，一切众生也是他的化身。换句话说，都是本体的分化作用。而那个不生不灭的生命的本体没有动过。P10为什么要悟道成佛？说穿了还是为了生命问题，为了追究宇宙万有生命的究竟根本，其中自然也包含了生死问题，生存问题。……佛的大彻大悟，是彻底知道宇宙万有生命的究竟。P12唐代的大禅师说，悟了“这个”！“这个”是什么？干屎橛！狗屎！狗屎也好，这个也好，阿耨多罗三藐三菩提也好，上帝也好，主宰也好，神也好，都是代号。生命的究竟是讲不出来的。只好用个代号叫作菩提。……释迦牟尼佛，在这一代这个世界上，所谓悟道成佛了，悟个什么道呢？彻底知道，不是逻辑

《人生的起点和终点》

理论上知道，知道一切生命的本体是不生不死的，没有生过，也没有死过，是悟到这个而成佛。……找到了生命能生能灭的根本，叫作成佛，叫证得菩提。P13这个“法尔”是佛学到中国来才创造的，意思就是我们中国人普通讲的自然，本来如此。但是为什么不叫自然道理呢？一讲自然，怕落在唯物观念，又怕落在道家的，或印度外道的自然观了，所以另创一个名词——法尔道理。P18假使说会坐禅，完全没有念头，也不昏沉，禅坐十五分钟，你可以用十个钟头做事了，精神就充足。P34这个心意识是哪里来的？所以唯识法相告诉你一个重点，就是暖、寿、识三个条件。暖是有温度，保持肉体生命活着的一定有温度，是火大的关系；寿，有温度就有寿命。所以，看我们这个地球上，越是温带热带的地方，生物发展的越茂盛，一到寒带冻住了就不行了，生物种类很少。所以有暖、寿，才有精神意识起作用。暖、寿、识是三位一体的。（英豪：这里所言暖、寿、识与热、力、运动较为一致，暖对应于热，寿即时间，而识是各种力的相互作用。）P42实际上死后有中阴身是不容易的，这一辈子做好事多的大善人，有修行的，死后没有中阴身，这种人一断气，立刻升天了。或者是修成功的出家或在家人，往生极乐世界，或者其他佛土，有时候气刚断未断，已经到那里了，不经过中阴，中间没有停留。坏蛋则马上变饿鬼，畜牲或下地狱，也没有中阴身，马上下去了。所以，中阴身谈何容易啊，还可以停留。P57神通是什么？智慧就是真神通，就看出来这个人是哪一道来的，因为他的余习没有断嘛，还带过来。P58体会之后，我就马现唯物论跟唯心论实际上都是一件事情，实际上都是唯物论，另外一个空间存在的唯物论，客观存在的，不是虚构的。P64什么叫阳神呢？如果修定，工夫到了以后，有意地变出一个或者几个自己，别人也可以看得到这个化身的。……一个有形有象的，叫作阳神，一个是无形无象的，叫做阴神。P73但是佛告诉你，也没有天堂，也没有地狱，也没有这些事，都是唯心的作用，一切现象都是唯心所现。不只中阴境界如此，我们活着的身心内外一切，精神的，物质的，都是唯心所现。这个唯心是心物一元的心，就是哲学上说的本体。没有任何独立于本体之外存在的现象，都是本体的作用和变化现象。我们所认为的有或者没有，都是相对的，是我们意识假定的，是看待道理、作用道理，不是法尔道理。P81佛说“无主宰，非自然”，没有什么阎王、上帝菩萨、佛做你的主宰；你的生命，完全是看你自己的因缘成熟，业报如何。这里面的重点是三世因果。所以佛有一个最重要的吩咐，这个三世因果，就是你的心理行为和你平常做人做事，过去到现在无数生的行为，累积起来的，这是个动力。拿现在的话讲，也不是唯物，也不是唯心，但也包括唯物唯心力量在内。这人力叫业力。……P83假使经百劫，所作业不亡；因缘会遇时，果报还自受。欲知前生事，今生受者是；欲知为生事，今生作者是。P84一个科学问题来了，刚才我们提到的这个无明，我坐在这里好好的，从来没有想的一件事，忽然一下想起来了，这个是什么来的？是“行”来的，有一股动力，是股力量，“行”就是业力，这股业力很大，永远在流动，千生万劫，没有时间空间的阻碍。P92唯识法相走的是科学路线，把现象研究透了，最后还是回到性宗，般若性宗。P97空拳诳小儿，黄叶止儿啼。P98当男女两个出精的时候，精虫卵子结在一起的时候，中阴身被那个业力一搅，有个强大的吸力，就吸进去了，和受精卵搅在一起混合了。这个心物混合的东西叫作“名色”。（英豪：这种情况与宇宙奇点非常相似。）P101五根是信根，精进根，念根，定根，慧根。P105人活了一辈子，就是三句话：莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。P109

16、丢棄了老而無用的肉身，靈魂會進入一個新的身體再度經歷茫茫宇宙的時光坐標。為了啟程的明天，在生命的終點，我會等你的……

17、从终点到起点，从死亡到重生，南老师讲述了他对死的理解。其实死并不可怕，人出生就是为了死亡。虽然还不完全能领悟中阴身的状态，但还是一直认可正常死亡就是轮回，就是升华。2013-4-6

18、中国人一直忽视死亡的教育，我们甚至连说起都会被长辈禁止，这是不吉利的话。但其实只是自己骗自己，逃避问题。所以应有的态度是，学会面对亲人的死亡，以及自己的死亡。书是朋友推荐的，却是我第一本看的南怀瑾老师的书。时间恰好是外婆走后，回乡下奔丧的路上。死亡第一课是如何看待死亡，从自然看这只是万物的必经阶段；从永恒看阳世只是灵魂的一小片断。看完书后觉得，人无论如何宣称自己战胜自然，终究也只是自然的产物，想要凌驾在自然规律之上是极其愚笨的思想。关于佛，以前总是觉得很悲观，不太适合自己。然而读了一些书之后，佛所说的苦都只是铺垫，目的在于如何脱苦得乐，放下我执。我们活得苦，也是因为不断在苦中转悠。

19、就想范伟说的，我不想知道我是怎么来的，我只想知道我是怎么没的！这本书告诉了我，甚至我也开始告诉我的家人。或许有一天我离开了，我会告诉家人，别为我难过！我并没有消失，只是开始了另一段。我也开始努力调整自己的心情，对人微笑，多些善意的目光，不要让自己变的那么狰狞。毕竟“行尸走兽”，我自己看着都会害怕！

《人生的起点和终点》

20、曾几何时，一味担心父母的离去，不知该如何面对、如何处理，虽然也清楚人生就这样。。。有一天自己的下一代也会碰到这个问题。有些东西应该是注定的，偶然翻到了。。便爱不释手了。。了解了。。如释重负。。相信有人能明白这种感受。。好书是需要被推荐的。。

21、在桂林的滨江路，看到一家很有特色的书店，名曰“刀锋书店”，在这里看到这本《南怀瑾讲述：人生的起点和终点》，全书寥寥数篇，讲述2006年2月胡松年先生专程从美国到上海，向南师请教有关生死问题时南师的解说。不了解佛学、道学，还未到达信佛信教的高度，只是知道南怀瑾先生是有名的国学大师，精通并传播中国传统文化。下着大雨的深夜，捧读这本书，受益良多。这里摘录三条：佛学为什么讲无常？因为石阶上的事没有永恒的。人的欲望，永远贪求永恒，想永远保持存在，那是永远不可能的，那是笨蛋，是看不清楚的人搞的。所以佛告诉你，积聚必有消散，崇高必有堕落，合会终须别理，有命咸归于死，那是必然的道理，这是大原则。首先要了解，我们人道这个生命是两样东西中组合的，一个是思想精神，一个是身体，所以《易经》将阴阳配合。这个身体，在两千五六百年前，释迦牟尼佛把它归类的非常清楚，物理世界的四大归类是：地、水、火、风。实际上，加空是五大类，空不需要讲，一定存在的。中国所讲的是五行：金、木、水、火、土。“四大”代表什么呢？地大代表坚固的，凝固性的；水大代表湿润的，液体的；火大代表有冷暖温度的；风大代表运动，行动，运行。气流、电流的能量属于风大的现象，电流的热量属于火大的现象。这里，你们研究佛学的要注意，我们现在活着能够有思想，这个心意识是从哪里来的？所以唯识法相告诉你一个重点，就是暖、寿、识三个条件。暖是有温度，保持肉体生命活着的一定有温度，是火大的关系；寿，有温度就有寿命。所以，在我们这个地球上，越是温带热带的地方，生物发展的越茂盛，一到寒带冻住了就不行了，生物种类很少。所以有暖、寿，才有精神意识起作用。暖、寿、识是三位一体的。我之前就觉得佛都是有大智慧的，原因是在哪一家的寺庙里看到一个巨大的木板，抬头第一句话就是：“佛语有云：人，最大的敌人是自己”。这句话，让我参悟了很多年，世界上的事物，它本来的面貌占了三成，你对它的重视和感受占了七成，然后，这七成让你有了得失心，让你快乐，或者不快乐。调整好了自己的心态，战胜了自己，就没有什么是过不去的，因为你，是那个决定自己如何看待世界的你。现在，“无常”，这应该是让我继续去领悟的第二条了吧。物极必反，否极泰来，说得也是这个道理——事无常，人无常，常在的是自己，只是现在的自己早已不是昨天的自己。力宏是早就明白了这个道理的，所以每一次新专辑发布会，当记者问到：“新专辑有什么变化吗？”力宏总会回答：我的音乐，唯一不变的就是不断变化，不断丰富。从另一个角度讲，也算是生活给我们的考验，不断去接受和适应新情况，只是如果你知道这个世界是无常的，这个接受和适应的时间会大大缩短。关于四大，我竟莫名地想起某年某月的某一天，跟大鹏那一套胡言乱语的“人文五行论”，说是金、木、水、火、土这五行也是在每一个人身上都有体现的，金，忍耐、积蓄，等待爆发，你看不到他的内在想法；木，自然、原始、比较木讷，生性善良，有些固执（金牛座的人大多都是木性的）；水，温柔的、宽广的、安静时让你感受不到他的存在，你却深深知道他有积淀，有波澜，只是他没有让你看见；土，这是和木最接近的一种，相较于木性的人，他更加宽广和脚踏实地，是个决定难做，但一定会往前坚持的人，更重要的是，木遇火，会越烧越旺，土遇火，烧过之后是新生的希望。今天看来，呵呵，多么浅薄。地、水、火、风，从另一个分类角度去诠释了世间万物，存在状态、温度、运动状态，万千事物莫不包含四大，再加上“气皈依”，才构成我们活着的基础，活着才能成为有意识的人，做该做的事，做想做的事。自我完善是一个过程，我们跟惰性抗衡，很多时候都是打了败仗。也许，生活中的一些无常是给我们机会，去面对，去分辨，究竟我们想要什么。后面的事，就是你赢了自己，你赢了世界。附：南怀瑾：南怀瑾（1918年——），国学大师，诗人，中国传统文化的积极传播者，其著作多以演讲整理为主，内容往往将儒、释、道等思想进行比对，别具一格。胡松年：上海人。宅心仁厚，待人接物，和蔼可亲。以经营丝绸为生。中年后，因听法师讲经，觉世无常，弃其所业，皈依印光大师。从此深信净土法门，茹素念佛。

22、生和死是一个永恒的话题！这本书至少从宗教（主要是佛教）的角度给了一些描述！了解生死可以让我们更坦然地面对，从而更知道如何走过人生。

23、在桂林的滨江路，看到一家很有特色的书店，名曰“刀锋书店”，在这里看到这本《南怀瑾讲述：人生的起点和终点》，全书寥寥数篇，讲述2006年2月胡松年先生专程从美国到上海，向南师请教有关生死问题时南师的解说。不了解佛学、道学，还未到达信佛信教的高度，只是知道南怀瑾先生是有名的国学大师，精通并传播中国传统文化。下着大雨的深夜，捧读这本书，受益良多。这里摘录三条：佛学为什么讲无常？因为石阶上的事没有永恒的。人的欲望，永远贪求永恒，想永远保持存在，那

是永远不可能的，那是笨蛋，是看不清楚的人搞的。所以佛告诉你，积聚必有消散，崇高必有堕落，合会终须别离，有命咸归于死，那是必然的道理，这是大原则。首先要了解，我们人道这个生命是两样东西中组合的，一个是思想精神，一个是身体，所以《易经》将阴阳配合。这个身体，在两千五六百年前，释迦牟尼佛把它归类的非常清楚，物理世界的四大归类是：地、水、火、风。实际上，加空是五大类，空不需要讲，一定存在的。中国所讲的是五行：金、木、水、火、土。“四大”代表什么呢？地大代表坚固的，凝固性的；水大代表湿润的，液体的；火大代表有冷暖温度的；风大代表运动，行动，运行。气流、电流的能量属于风大的现象，电流的热量属于火大的现象。这里，你们研究佛学的要注意，我们现在活着能够有思想，这个心意识是从哪里来的？所以唯识法相告诉你一个重点，就是暖、寿、识三个条件。暖是有温度，保持肉体生命活着的一定有温度，是火大的关系；寿，有温度就有寿命。所以，在我们这个地球上，越是温带热带的地方，生物发展的越茂盛，一到寒带冻住了就不行了，生物种类很少。所以有暖、寿，才有精神意识起作用。暖、寿、识是三位一体的。我之前就觉得佛都是有大智慧的，原因是在哪一家的寺庙里看到一个巨大的木板，抬头第一句话就是：“佛语有云：人，最大的敌人是自己”。这句话，让我参悟了很多年，世界上的事物，它本来的面貌占了三成，你对它的重视和感受占了七成，然后，这七成让你有了得失心，让你快乐，或者不快乐。调整好了自己的心态，战胜了自己，就没有什么是过不去的，因为你，是那个决定自己如何看待世界的你。现在，“无常”，这应该是让我继续去领悟的第二条了吧。物极必反，否极泰来，说得也是这个道理——事无常，人无常，常在的是自己，只是现在的自己早已不是昨天的自己。力宏是早就明白了这个道理的，所以每一次新专辑发布会，当记者问到：“新专辑有什么变化吗？”力宏总会回答：我的音乐，唯一不变的就是不断变化，不断丰富。从另一个角度讲，也算是生活给我们的考验，不断去接受和适应新情况，只是如果你知道这个世界是无常的，这个接受和适应的时间会大大缩短。关于四大，我竟莫名地想起某年某月的某一天，跟大鹏那一套胡言乱语的“人文五行论”，说是金、木、水、火、土这五行也是在每一个人身上都有体现的，金，忍耐、积蓄，等待爆发，你看不到他的内在想法；木，自然、原始、比较木讷，生性善良，有些固执（金牛座的人大多都是木性的）；水，温柔的、宽广的、安静时让你感受不到他的存在，你却深深知道他有积淀，有波澜，只是他没有让你看见；土，这是和木最接近的一种，相较于木性的人，他更加宽广和脚踏实地，是个决定难做，但一定会往前坚持的人，更重要的是，木遇火，会越烧越旺，土遇火，烧过之后是新生的希望。今天看来，呵呵，多么浅薄。地、水、火、风，从另一个分类角度去诠释了世间万物，存在状态、温度、运动状态，万千事物莫不包含四大，再加上“气皈依”，才构成我们活着的基础，活着才能成为有意识的人，做该做的事，做想做的事。自我完善是一个过程，我们跟惰性抗衡，很多时候都是打了败仗。也许，生活中的一些无常是给我们机会，去面对，去分辨，究竟我们想要什么。后面的事，就是你赢了自己，你赢了世界。附：南怀瑾：南怀瑾（1918年——），国学大师，诗人，中国传统文化的积极传播者，其著作多以演讲整理为主，内容往往将儒、释、道等思想进行比对，别具一格。胡松年：上海人。宅心仁厚，待人接物，和蔼可亲。以经营丝绸为生。中年后，因听法师讲经，觉世无常，弃其所业，皈依印光大师。从此深信净土法门，茹素念佛。

24、亲人和我们自己的死亡，是迟早会到来的宿命，早有了解和准备，是非常必要的功课。知道了死是怎么回事，对生的理解也与以前完全不同了。南师90高龄还这么寿健清矍，顶礼。

25、《人生的起点和终点》一书所记录的言论，是南怀瑾老先生随机对美国的胡松年等人所讲的生死观。南老从小孩出生、周岁“抓周”开始讲起，一直讲到人的衰老、死亡以及“中阴身”状态，皆以佛教的“十二因缘”和“三世因果，六道轮回”等基础理论为依据。一、本书要点由于本书是根据录音整理而成，没有严密系统的结构，所以涛哥仅摘录其中的一些知识点，完善自己的佛教知识体系

1、修行的重点是生命自主三世因果，六道轮回，是所有佛学的基础。三世因果，六道轮回，都是我们自主的。我们学佛，是要认识生命自主的东西，这个自主不是你现在想做主就做得到的，所以修行的重点在这里。2、印度佛教与中国文化相通为什么佛教到中国，很容易被吸收？因为中国文化的源头《易经》与佛教理论相通。《易经》有几个要点——变易、不易、交易、简易。所谓“不易”，有个东西永远不生不死；所谓“变易”，宇宙万有一切现象有生有灭，随时变化，没有不变的东西。男女爱情，父子亲情，一定会变的，不变就不叫感情了。“交易”就是变易中有交变，交叉的，感应的；这个交变感应，在梵文里就叫瑜伽，互相感应，相对应的变。所谓“简易”，一切复杂的变化都是由简易来的，只懂复杂，不懂简易；或者只懂简易，不懂复杂，都不通的。3、佛学为什么讲无常？佛学为什么讲无常？因为世界上的事没有永恒的。积聚必有消散，崇高必有堕落，合会终须别离，

《人生的起点和终点》

有命咸归于死。4、抓周决定今生大方向以前，小孩子周岁要“抓周”，大人观察小孩子喜欢哪一样，就判断他的一生，这是根据他的习气、习惯、性格趋向所决定的今生大方向。5、养生重两足衰老和死亡是先从脚底开始的。做养生工夫，两腿两足最重要！如果一个人，走路姿势不灵活，腰以下都不行，那就是衰老了。假使说年龄大的人，还可以把腿放到头上，可以做瑜伽，还那么轻松的，就了不起了。6、死要能无愧到了要死的时候，要想做到内心对人没有亏欠。7、厚葬是孝心，风水是迷信中国的儒家是注重安葬的。这在古代只是一个孝心，死后给父母找一个好地方土葬，保护他的遗体。东汉以后，魏晋一开始，中国人就喜欢选地了。遗骨是不是对后代有影响呢？这可以说是迷信。8、越老越固执，禅修复本色青年人，尤其小孩子那个智慧，不靠学问，不靠后天经验出来的，那个是智慧，比你高啊！可是老年人偏要固执，分别心也多。老年这个意识，知识染污越多，越活越老，事情越来越懒，把那个清明的头脑，那个智慧，越发涂上污染。坐禅修行，是叫你放弃一切妄念，把涂上的颜色一点一点都除去，都丢干净，恢复原来的生命。9、禅定的境界修习禅定，一呼一吸中间有很多个刹那，一弹指就有六十个刹那，一刹那中间，意识有九百六十个变动，你的心不到那个真正禅定宁静境界，看不出来自己思想念头是那么快速的变动。得定就是既不散乱又不昏沉。10、死亡是解脱的幸福死亡是一种永恒的、彻底的解脱和幸福，是一种很静谧的、很安逸的、涌出来的幸福感。11、逻辑训练是一切学问的根基一般人缺乏逻辑训练，听人说话抓不住主题，都被闲言碎语带着走。所以求学问，就要先懂得逻辑。一个老师讲课，一百个学生听课，他们写心得的话，都不是老师讲的那一套，每个人抓到一小点就跑了，所以我现在有个结论——教育无用论。从小学起，为什么一班之中，有些学生成绩好，有些不好？因为有些学术的思想不够逻辑，抓不到主题，一边在听，一边在自己的主观玩弄去了。这是很严重的事情。12、人生三句话人活一辈子，就是三句话：莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。二、读后感以前，我和大部分人一样，避讳“死亡”这个话题，在潜意识里予以排斥和抗拒。但是，读了南老此书，看到书中介绍的一些“濒死经验”，我对“死亡”这件事不那么避讳了，觉得这就是每个人必然的归宿，无须恐惧。佛教以“诸行无常”作为根本教义之一，既然“积聚必有消散，崇高必有堕落，合会终须别离，有命咸归于死”，那么，佛教修行如此重视对“福德”和“智慧”的积聚，有何必要？“我”只是一堆物质、因缘的随机聚合，无有实体，无有自性，怎么会又有一个永恒存在的“阿赖耶识”？生当随缘尽欢。如《肖申克的救赎》中的安迪，无论环境如何，我们都有选择以何种心态面对的自由。死要平静无愧。如曾子，问心无愧，坦然面对死亡，心无挂碍。如此足矣。三、学以致用把“逻辑学”列为自学重点，在日常生活中时时进行逻辑训练。

26、简单点写吧，最初我对南怀瑾的印象很好，真是佩服如滔滔要江水。后来读的书越来越多，当然不单单是南怀瑾的书，逐渐发现他的书总有没点透感觉。任何哲学体系最基本的道理大多简单明了，拿佛学为例，古来禅师所提倡的无非明心见性，发现那个真我即是悟道。这与王阳明的思想很接近。后世佛教演化出的各种教条不仅大多与悟道无关，简直就是偏离本来的方向。而南怀瑾的书谈大道则不清晰明了，有隔靴搔痒之感。而对各种与道无关的教条，甚至左道的东西则大谈特谈。有些事情科学无法证伪，同时也无法证明，而南怀瑾直接把它们当事实来讲。真圣人如孔子说：未知生，焉知死。这才是应有的态度。王阳明平生不写书，《传习录》也是学生整理出版的，生前天泉论道只留下心学四训，大道至简。如今我只觉得南怀瑾是个不错的社会活动家，可真不算大师。

27、昨天参加一位长者葬礼的时候，想起了这本书。回来翻看一遍，上次读的感受更加深刻了。人生的起点和终点是每个人都无法回避的，以一种什么样的态度去对待，境界大不一样。孔子说，“事死者如事生”，年轻的朋友们读读这本书，也是一种人生观的教育。

《人生的起点和终点》

章节试读

1、《人生的起点和终点》的笔记-第1页

莫名奇妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。

2、《人生的起点和终点》的笔记-全书

你们要学佛，那么佛悟道悟什么？为什么要悟道成佛？说穿了还是为了生命问题；为了追究宇宙万有生命的究竟根本，其中自然也包含了生死问题、生存问题。

四大是四大类作用的代号，不是指具体的物质，而是代表很多很多作用；很多具体的现象都是四大作用的表现。同样道理，“五行”也是五大类作用的代号，不是指具体某一种物质现象，如果把它视同具体的现象就错了。“四大”代表什么呢？地大代表坚固的，凝固性的；水大代表湿润的，液体的；火大代表有冷暖温度的；风大代表运动，行动，运行。气流、电流的能量属于风大的现象，电流的热量属于火大的现象。

人骗人是常事，最妙的是人还都喜欢骗自己。可是到了自己要死的时候，仍骗不过自己。

我们现在人衰老了，第六分别意识越来越顽固，老年人的主观越来越讨厌，所以老年人跟年轻人有代沟，讲不拢。老人一开口就骂年轻人，我都活了几十岁，还没有你懂吗？其实这一句话是不能成立的，这是老年人的傻，愚痴众生，你活了几十岁，第六分别意识的知识污染多很多，你智慧并没有高啊，常常反而下降了，不过经验多一点而已。可是对于呈现本有的智慧而言，凭借经验常常变成障碍，变成污染。青年人，尤其小孩子那个智慧，不靠学问，不靠后天经验出来的，那个是智慧，比你高啊！可是老年人偏要固执，分别心也多。

念佛，就是念头里有个佛的观念，并不是嘴里在念阿弥陀佛。

在看待道理上讲，一个人清醒等于活着；睡着等于死了；睡醒以后，又是一个生死。所以真讲生死，不是父母生的时候叫生，死的时候叫死。其实我们每天白天夜里都是一个生死。更细的说，念念都在生死、死生中，这个你更不知道了。

一切现象本来随时在变，你还抓个什么！

生命没有本来，只是有个流动性的现象，像风一样。你说风从哪里来？你说西北来，那西北以前呢？后面是空。《金刚经》告诉你，一切现象都是“无所从来，亦无所去”，即有即空，即空即有。

唯识法相走的是科学路线，把现象研究透了，最后还是回到性宗，般若性宗。禅宗和密宗大手印，都先走性宗的路线，开悟了以后，一悟千悟，再把这些法相学统统明白了，无所不知无所不晓，就是佛的大彻大悟。如果还有所不知，还有所不明白，连佛经道理也搞不懂，只会守住那个香板当成是佛，或者只守着那个铃子，叮叮当当，拿个咒语就当是佛，那都不是的。那只是给凡夫一个方便之门，找一条路走走，凡夫都喜欢抓一个东西，所以给他一样东西抓着玩玩。

知道了十种一切入，就晓得坐在那里为什么定不住，因为你同时受气候等等外界的影响，地水火风空识，乃至各种现象境界，随时变化刺激你。你的心力不强，智慧不够，就会去抓，不能不理。所以般若谈空，叫你把它化开了，放出去。可是人呢？习惯在抓，这个生命在入胎时，识缘名色的时候已经都是吸进来。可是真吸得住吗？吸不住。他一边吸入，一边集中，一边散掉；越集中，越松散，反作用力越大。这个心理、生理与力学道理一样。

《人生的起点和终点》

坐着能够定了，还要在行住坐卧中，随时都能定，定慧等持。如果连定的根都没有扎好，五根中的定根都没有，当然就没有定力，怎么不受这股业力的驱使呢？五根是信根、精进根、念根、定根、慧根，依五根发起五力，信力、精进力、念力、定力、慧力。有了慧力，智慧变成力量了，破一切执着挂碍，那才叫做修行。

触受是很严重的，一切众生都被触受骗走了。男女两个为什么要做爱啊？是触受的舒服嘛！可是很短暂的。因为触而有感受，你们叫享受。你看，性的高潮享受不到一秒钟就没有了，这个力量就散了。那个高潮来的时候，是一切入，都进入，集中了，那个力量一集中，爆炸了，又散了，结果什么都没有。可是众生凡夫呢，愚痴，没有智慧，给骗住了。所以触缘受，受是感觉。

明明抓不住的东西还要拼命抓。所以我说你们拼命抓财富、大权、高位，有什么用？那都是暂时之所属，给你用一下，它不是你之所有，都要散去的。

一切都是因缘聚会复消散，根本没有个“得”，没有真的拥有过，连你自己的身心都在随时新陈代谢，都留不住。所谓有所得、拥有过，不过是心理上的想法，骗自己的。既然无所得，当然也无所失，一切缘起性空，性空缘起。真的看清了这个道理，就不会拼命去抓了，也就可以把一切无保留的奉献给社会了，所谓诸恶莫作，众善奉行，自净其意。不是有心为善，是自然的如此，当然也要智慧去做，不是乱来的。

有时候，自己还觉得蛮舒服，是受阴配上想阴，还误以为这个是定呢！去你的！

你们问我人生问题，我平常告诉你们，人活了一辈子，就是三句话——莫名其妙的生来；无可奈何的活着；不知所以然的死掉。每个人都这样，自己莫名其妙生来，不知道怎么生来的，为什么生来的。活着呢？无可奈何的活着，你们追求这个，追求那个，你们常说的，都为了追求快乐、幸福，可是你们都活得不快乐不幸福。死了不甘愿，活着很痛苦，就这么活着。最后死的时候，不知所以然的走掉了，如此而已。所以佛说一切皆苦。

佛讲苦是什么意思？一般学者说，佛对社会人生世界的看法是悲观的，这是讲哲学的人的佛法。佛只告诉你大家这样活着苦，他并不是说本来苦；他是有方法的，教我们修持，跳出这个苦，得到极乐，这是佛的目的。他在这里叹苦，告诉你世界上皆苦，叫我们认识这个世界，认识整个的人类社会，人生毕竟是苦；可是有一个不苦的东西，你去找，这就是佛的目的了。跳出来找到那个没有痛苦的极乐，所以叫极乐世界。不是只有阿弥陀佛的世界才是极乐世界，凡是彻底离苦得乐的境界，都是极乐世界。

“苦集灭道”，什么是“集”？苦是自己抓来的，都是自己集拢来的。譬如要钱做生意，把钱都抓来给自己很痛苦，真的统统集拢来更痛苦，所以集是苦的因。刚才讲十二因缘，什么是集啊？“爱取”，贪爱，抓来，占有。无始以来，都在爱取，集中来，又散掉，无法不散掉。要知道，当下一念你就是在抓，抓思想，抓感觉，都被这些欺骗住了，所以集是苦的因。你们一毛一毛的钱，一点一滴抓来；读书人知识分子，由幼稚园到大学博士，集中知识，知识越多痛苦越大。有集就苦，集是苦的因。“苦”是什么？苦不过是集的果。所以讲“苦集灭道”，是由果说因，从果讲起，使你明白苦的因。

“无明爱取三烦恼”，十二因缘的无明、爱、取，找三个是根本烦恼，就是苦集灭道的集。由一念无明起，脑筋不清楚，就要抓住爱，想永远把握，所以痛苦就大了。这三种是烦恼的根本，痛苦的根本。

“行有二支属业道”，无明缘行，行是原始的动力。十二因缘第十是有，一切占有，行和有是业力，这股生命的动力，从过去多生多世到现在，以至到多生多世的后世，都在这股动力中，都在动乱中，在行中；然后被假相欺骗住了——我有名，有财富，有子孙儿女，有爱情，有家庭，有病，都是假相。行有这两支，实际上是无明、爱、取三个的基本动力，因为业力使你产生了无明、爱、取；由集到

《人生的起点和终站》

苦，因无明、爱、取又使你永远在行动，在抓，一切要占有，一切都执着，要把握一切属于自己的东西，就是所谓业道、业力。

“从识至受并生死，七支同名一苦报”，生命的作用，身体的死生、生死，就是由心意识开始，由识来入胎，精神与地水火风变化的生理细胞结合，由识到名色、六入、触、受、生、老死，这七个阶段，都是苦的业报。这是苦集灭道四谛法门，第二转了。

佛学认为，自杀是犯戒的，不准你自杀。为什么人要自杀？觉得世间很苦，活受罪，早一点自杀就解脱了。错了！这反而使你罪上加罪，判你的刑期没有满，你自杀就是从监狱里脱逃，脱逃反而要更受罪，更加刑。所以自杀不是解脱的办法。

念头一动，气就跟着动，四大作用跟进，各种感受、念头、境界跟着来。反过来，你念头真的止了、专一了，就会转化四大业报之身。

这是佛学讲修正之路的一个科学系统，同生命科学连起来，是一个根本的道理。这个不懂，所有学佛都是白搞的，所有打坐也是白坐的。不管你学密宗、禅宗，什么宗都没有用。（《人生的起点和终点》）

3、《人生的起点和终站》的笔记-第1页

4、《人生的起点和终站》的笔记-第五讲(八) 破山海明的故事

当年我到四川一个庙子里头，看到一副对联：

山迢迢 水潺潺 片片白云催犊返

风潇潇 雨洒洒 飘飘黄叶止儿啼

对联好，字叶写得好，这是谁写的呢？是破山海明禅师写的，也是他作的对联。所以我看了书法，看了陈抟老祖写的“开张天岸马，奇逸人中龙”，看了张三丰写的字，看了破山祖师写的字，我再也不学那些法帖了。那些仙佛的字真是不同！这副对联也好，可惜现在都没有了。

“山迢迢，水潺潺，片片白云催犊返”，就是讲佛法的教育，每个方法都是引导你归家成佛的。小牛在乱跑，把牛拉回来，把这个心念拉回来，回到本体一片光明自性清净。“风潇潇，雨洒洒，飘飘黄叶止儿啼”，那文字境界真好。破山祖师是大彻大悟的。

张献忠杀到了四川，结果破山祖师要来看张献忠，他的弟子忠最护法的就是秦亮玉，是四川著名的女将军，在川东跟张献忠对抗，就是现在重庆这一边。在川东，张献忠杀人太多了，破山明师父讲，不行，我要去看他。秦亮玉说，不行哎，师父，您是出家人，他会杀了你。破山明师父说，即使杀了我，我也要去见他，叫他不要杀人。结果他一个人去了。张献忠一看到，“你来啦！很好！什么事啊，大和尚？”他说：“不要杀人了！”张献忠说：可以！一个条件，你吃肉，我就不杀人。“破山明说，拿肉来！当场吃了，张献忠说，我不杀了。

破山海明禅师，二十三岁时，为了悟道住在黄梅破头山三年，三年当中，使尽浑身解数，还是没有悟道。最后，他决定以七天为限，克期取证。四五天后，他腿的气脉比较通了，走路好像在云中飘一样，他也不怕，也不理，可是还没有悟道。这下，他发狠心了，到悬崖上立足，说：“悟不悟，性

《人生的起点和终点》

命在今日。”今天再不悟，死了算了！之后，他进入了人境双亡浑然一体的境界，看到眼前的是平坦的大地，根本没有悬崖，他抬脚要经行，就是行香走路，结果一下踏空了，摔到悬崖下面，跌断了脚，变成跛子，毕竟悬崖还是悬崖。

他后来开悟了，在现在的重庆那里建了双桂堂，我去过的。这一副对联是他作的，字也是他写的。看了这副对联……我们喜欢文学的，作不出来；这个字之潇洒！真了不起！这是高僧，不是你们现在什么乱画的书法家。

5、《人生的起点和终点》的笔记-第90页

十二因缘：无名缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。

十二因缘第一是无明，这是佛传里的理论。无明是没有光明，依中国字解释，就是阴的，糊涂的，什么都不知道。

这个无明，讲唯心的道理，就是讲心意识一念无明，假使明白了呢？得阿耨多罗三藐三菩提，大彻大悟，已经吧自己的根本找出来了，这个无明的反面就成为明了，就是大光明大智慧，大圆镜智慧了，可是终生却并不明白，仍然念念再无明中。

无明缘行，着一念无明，引起生命的动力再懂，这里头带着异熟和等流作用，可是这个行动里头心物一元的。

无明缘行，行缘识。这个识再生命而言，就是灵魂了。究竟这个灵魂怎么跟身体结合？我们的肉体里头怎么样有这个思想在？他们怎么搅在一起变成一个生命？所以“识缘名色”就比较难懂了。

“名”是属于精神理念的，受想行识都属于名的范围，看不到形体的。中阴身那个灵魂，是精神的，属于“名”的范围。

“色”地水风火，物质的叫做色，精虫卵子是生理的，物质的，四大所变化的，属于“色”的范围。精虫卵子结合，加上你的灵魂，三种东西“哗”一搅，这个强大的吸力你跑不出来，这个就是轮回，进去投胎了，这叫“名色”

名色缘六入，六入是什么东西，眼耳鼻舌身意叫六根，是名色本有的，色声香味触法叫六尘，也是屋里和精神世界的东西。六尘穿进六根的过程，叫做六入。

六入缘触，一有六入以后，就发生接触，交感，触就是交感，互相就受影响。

触缘受，触就发生感觉，感觉。所以受就是感觉。

受缘爱，爱就是喜欢，贪图。

爱缘取，明明抓不住的东西还要拼命抓。所以我说你们拼命抓财富，大全，高位，有什么用，那都是暂时止所属，给你用一下，他不是你所有，都要散去的。

《人生的起点和终站》

取缘有，抓大手，所谓有，是暂时做到归你所有，不是真的属于你，是骗你的，都会边区消散的。即使一部分你用掉了，好像这部分哦那个掉的真属于你了，其实也都是欺骗自己，不过是刹那间的因缘聚会触受而已，一切都是因缘聚会复消散，根本没有个“得”，没有真的拥有过，连你自己的身心都在随时新陈代谢，都留不住，所谓有所得，拥有过，不过是心理上的想法，骗自己的。既然无所得，当然也无所失，一切缘起性空，性空缘起。

有缘生，生缘老死。

老死了以后呢，灵魂再来，无明缘行.....

6、《人生的起点和终站》的笔记-第66页

无心位：意识思想不动。五位无心位：极睡眠/极闷约/无想定/无想定/灭尽定。

无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。--十二因缘。

被自己的感受困住了。--想即是空空即是想，想不异空空不异想---色即是空空即是色，色不异空空不异色--受即是空空即是受，受不异空空不异受

八苦：生/老/病/死/求不得/爱别离/怨憎会/五阴炽盛。+愁/悲/忧/---十二苦

7、《人生的起点和终站》的笔记-24

8、《人生的起点和终站》的笔记-第105页

五根是信根，精进根，念根，定根，慧根，依五根发起五力，信力，精进力，念力，定力，慧力。有了慧力，智慧变成了力量了，破一切执著挂碍，那才叫做修行。

9、《人生的起点和终站》的笔记-第1页

一段时间以来，一直在思考一个禅文化项目的运作思路。读了一些有关禅的书，顺便做点笔记。

今天读了南怀瑾讲述的《人生的起点和终站》，内容不多，只有73000字，虽然所述简略，但已可管窥“死”与“生”之端倪，正如书中前言所记：“吉光片羽，精细明确.....应属得益无异矣。”

南先生精研国学，读书数十万卷，学贯中西，乃成一代宗师。虽然他只是讲了一点点东西，但是却延伸到非常深远的地方，令人思路大开，深受教益。所谓深入浅出、厚积薄发、融会贯通，当为极致。“找到了生命能生能灭的根本，叫做成佛，叫征得菩提。”这就是释迦牟尼佛在菩提树下大彻大悟，得“阿耨多罗三藐三菩提”。什么叫菩提？就是悟道了，明白了。证得菩提，不只是道理明白，是身心都求证到了。

“修行，是智慧之学，不是这样随便的信仰就说是修行了；我今天能够给你讲出来，是我的智慧跟你讲，不是我看了佛经来跟你讲的。佛经里有啊！但你也看不懂。你们现在听我讲了，认为现在懂了，你懂个什么啊！是我懂！你不过听听而已，这叫声闻众。听到声音以为自己懂了，你没有证到，你是

《人生的起点和终站》

听了我的言语告诉你的，是观待道理，你没有达到证成道理，你没有求证到，你听懂了有什么用啊！不要骗自己。”

这是“证成道理”——自己做工夫求证，科学求证到的。求证什么？求证法尔道理，本来的道理。你说一念清净，思想烦恼没有了，不受身体障碍了，这只是工夫，是要求证的，科学性的，这个叫证成道理。（法尔道理，法尔如是，不随因缘因果而变化，是本来如此的，不生不灭，不垢不净，不增不减。）

——书上记载的、别人说的、老师教的，都需要自己去求证，求证到了，才算真正悟了。明白了还不能叫悟。

同理，别人的道理，别人的成功，别人的经验，别的人理论，都是别人的，只有自己去实践求证，自己去经历体验过，才有可能真正成为自己的东西。

（2009-1-13）

10、《人生的起点和终站》的笔记- 第五讲(十) 十个一切入

“名色缘六入”，“六入”是什么东西？眼耳鼻舌身意叫六根，是名色本有的；色声香味触法叫六尘，也是物理和精神世界的东西。六尘穿进六根这个过程，叫做“六入”。

六根六尘，为什么这里用个“入”字？奇怪，就留意了。所以叫你们留意十种“一切入”，地水火风青黄赤白空识，你们用功都不用脑筋。“一切入”是穿透进来，譬如我们坐在房间里，你们什么感觉啊？今天比昨天气候沉闷一点，是不是？湿度高，它穿透进来，你受不了。你以为房间关着，外界环境就穿不进来了吗？都是穿入的。我们不过用暖气调剂，不然大家坐在这里不会这么舒服。这就要懂得，外面物理环境、精神环境对你身心穿透进来了，色声香味触法穿透进来了，就有接触，所以叫“六入”。

知道了十种一切入，就晓得坐在那里为什么定不住，因为你同时受气候等等外界的影响，地水火风空识，乃至各种现象境界，随时变化刺激你。你的心力不强，智慧不够，就会去抓，不能不理。所以般若谈空，叫你把它化开了，放出去。可是人呢？习惯在抓，这个生命在入胎时，识缘名色的时候已经都是吸进来。可是真吸得住吗？吸不住。他一边吸入，一边集中，一边散掉；越集中，越松散，反作用力越大。这个心理、生理与力学道理一样。

一有六入以后，就发生接触，触就是交感，互相就受影响。

“触缘受”，触就是发生感觉、感受。你说，我受凉了，给风吹了，就是十一切入的地水火风这个风进来，冷气进来凉到了。一凉了以后里面发炎了，火起来了；接着流鼻水了，鼻子不通了，水大不流畅了；所以地水火风在里头变化，触受接二连三太多了。

我们从娘胎生出来到现在，没有一天是舒服过的，每一秒钟的触受都是很痛苦的。但是人们没有感受到，因为麻木了，习惯了，加上智慧不够，观察不清楚。工夫能够做到离开了触受，那你就变成虹光之身了，一片光明，空灵，与虚空合一，那也就是空无边处定了。这不是理论，也不是幻想，是真的工夫。

这个中间的修持关键，就靠你心意识的力量，能够做到不受这股业力的驱使。所以叫你们仔细了解《三十七菩提道品》。打坐不过是练习学定啊！坐着能够定了，还要在行住坐卧中，随时都能定，定慧等持。如果连定的根都没有扎好，五根中的定根都没有，当然就没有定力，怎么不受这股业力的

《人生的起点和终站》

驱使呢？五根是信根、精进根、念根、定根、慧根，依五根发起五力，信力、精进力、念力、定力、慧力。有了慧力，智慧变成力量了，破一切执着挂碍，那才叫做修行。

触受是很严重的，一切众生都被触受骗走了。男女两个为什么要做爱啊？是触受的舒服嘛！可是很短暂的。因为触而有感受，你们叫享受。你看，性的高潮享受不到一秒钟就没有了，这个力量就散了。那个高潮来的时候，是一切入，都进入，集中了，那个力量一集中，爆炸了，又散了，结果什么都没有。可是众生凡夫呢，愚痴，没有智慧，给骗住了。所以触缘受，受是感觉。

“受缘爱”，爱就是喜欢、贪图。“爱缘取”，明明抓不住的东西还要拼命抓。所以我说你们拼命抓财富、大权、高位，有什么用？那都是暂时之所属，给你用一下，它不是你之所有，都要散去的。

“取缘有”，抓到手，所谓有，是暂时做到归你之所有，不是真的属于你，是骗你的，都会变去消散的。即使一部分你用掉了，好像这部分用掉的真属于你了，其实也都是欺骗自己，不过是刹那之间的因缘聚会触受而已。一切都是因缘聚会复消散，根本没有个“得”，没有真的拥有过，连你自己的身心都在随时新陈代谢，都留不住。所谓有所得、拥有过，不过是心理上的想法，骗自己的。既然无所得，当然也无所失，一切缘起性空，性空缘起。真的看清了这个道理，就不会拼命去抓了，也就可以把一切无保留的贡献给社会了，所谓诸恶莫作，众善奉行，自净其意。不是有心为善，是自然的如此，当然也要智慧去做，不是乱来的。

“有缘生，生缘老死”，因为“有”，比如有孕了，就有生，有老死。人生如此，一件事情，一个东西，一切有为法都如此，有生必有毁灭。

老死了以后呢，灵魂再来，无明缘行……就这么轮回。这是大原则，了解了之后，才晓得入胎是怎么回事，人生是怎么回事。懂了吧？

11、《人生的起点和终站》的笔记-第103页

很启发！知道了十种一切入，就晓得坐在那里为什么定不住，因为你同时受气候等等外界的影响，地水火风空识，乃至各种现象境界，随时变化刺激你。你的心力不强，智慧不够，就会去抓，不能不理。所以般若谈空，叫你把它化开了，放出去。可是人呢？习惯在抓，这个生命在入胎时，识缘名色的时候已经都是吸进来。可是真吸得住吗？吸不住。他一边吸入，一边集中，一边散掉；越集中，越松散，反作用力越大，这个心理、生理与力学道理一样，

12、《人生的起点和终站》的笔记-第1页

许总介绍的老头据说不错

13、《人生的起点和终站》的笔记-第90页

佛法是求了生死，所谓“了生脱死”四个子，了了这个生，脱开了老死，病苦，叫做了生脱死

14、《人生的起点和终站》的笔记-第110页

你们问我人生问题，我平常告诉你们，人活了一辈子就是三句话——莫名奇妙的生来；无可奈何的或者；不知所以然的死掉。每个人都是这样，自己莫名奇妙的生来，不知道怎么生来的，为什么生

《人生的起点和终站》

来的，活着呢？无可奈何的活着，你们追求这个，追求那个你们常说的，都为了追求快乐，幸福，可见你们都获得不开了不幸福。死了不甘愿，活着很痛苦，就这么活着。最后死的时候，不知所以然的走掉了如此而已。所以佛说一切皆苦。

佛讲苦是什么意思？一般学者说，佛对社会人生世界的看法是悲观的，这是讲哲学的人的讲法。佛只告诉你大家这样活着苦，他并不是说本来苦；他是有方法的，教我们修持，跳出这个苦，得到极乐，这是佛的目的。他在这里叹苦，告诉你世界上皆苦，叫我们认识这个世界，认识整个的人类社会，人生毕竟是苦，可是有一个不苦的东西，你去找，这就是佛的目的了跳出来找到那个没有痛苦的极了，所以叫极乐世界。不是只有阿弥陀佛的世界才是极乐世界，凡是彻底离苦的境界，都是极乐世界。。。。哇，最后这段不是跟耶鲁那个校长说得一模一样

《人生的起点和终点》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com