

穿越生死的智慧

——读南怀瑾先生《人生的起点与终点》

廖毅

生与死，是每个人终将面对的课题，却鲜有人能从容谈论。人们讳言死亡，畏惧死亡，仿佛只要不提不碰，它便不会来临。直到偶然读到南怀瑾先生的《人生的起点与终点》——这本不过一百多页的薄薄小书，竟让我在掩卷之后，恍若经历了一场漫长而通透的精神洗礼。南先生以望九高龄讲授，从“死”讲起，再回溯到“生”，没有故弄玄虚，只有诙谐幽默、深入浅出的“南氏语言”，把人人觉得沉重的话题讲得温暖而清醒。

以下便是我从这本书中获得的几点新的体悟。

从“怕死”到“知死”：破除非理性恐惧

南先生有一句广为流传的话：“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。”初读觉得好笑，再读却笑不出来。这正是大多数人的写照：为名利奔忙，为得失焦虑，却很少停下来想想：我们到底从哪里来，又要到哪里去？

书中借助佛教“十二因缘”，把生命流转的过程讲得清清楚楚：死亡不是终点，而是另一种形式的开始；生命是一个圆圈，而非有去无回的直线。先生认为，生命本体不生不灭，六道轮回只是现象变化。这一观点给了我极大的安慰——若能往生看作同一件事的两面，面对死亡时便不会那么恐慌。当然，理解是一回事，做到是另一回事。先生讲“中阴身”，讲灵魂脱离身体后到转生之前的状态，讲得具体真切，连我不太信佛的人也为之动容。他反复强调：修行的目的不是逃避死亡，而是活着时清醒地活，死的时候清醒地死。所谓“一灵不昧”，说到底，就是不要在浑浑噩噩中虚度一生。

修行不必求长生，健康即福报

当今社会，养生、求长寿几乎成了全民运动。

人们对“长生不老”的渴望从未如此强烈。南先生却一针见血：“一个人为自己长生不死而修道，这是表示人性自私心理极度的发挥。”

我曾跟朋友开玩笑：最大的愿望不是活一百岁，而是健康康康活过每一天。没想到这与南先生的教诲不谋而合。他说，修行最高的境界不过是“少病少恼”——活着时无病无恼、快快乐乐，死的时候干净利落。他甚至直言：“健康快乐地活着，死的时候干脆利落，不拖累别人、不拖累自己，就是第一等人。”想想那些临终前浑身插满管子、在ICU里靠机器维持的老人，想想那些倾家荡产只为让亲人“多活几天”的家庭，这番话可谓当头棒喝。我们常把“健康第一”挂在嘴上，却很少真正放在心上。南先生告诉我们：不必求神通妙用，不必求长生不老，能把眼前的日子过好，能保养好身体，能在走时不拖累后人，这就是最大的修行、最好的福报。

祖坟不保佑，修德方长久

书中另一个让我印象深刻的观点，是对风水之说的祛魅。针对学员对“祖坟的风水对后世有没有影响”的疑问，南先生明确说：“遗骨对后代是否有影响”可以说是迷信，没有这个道理。世界上其他的民族不用风水葬礼，后代一样活得很好。”他不是完全否定风水的价值——其本质是古人仰观天文、俯察地理的环境智慧，核心是避开风与水侵袭，让逝者遗骨安宁，是孝心的体现，而非保佑升官发财的法术。

至于人生运途，南先生提出“一德、二命、三风水、四积阴功、五读书”，将道德修持放在首位。我在近四十年职业生涯中见过形形色色的人：有的精明过人却处处不受欢迎，有的资质平平却总能得到贵人相助。深究原因，无非是“德”字在起

作用。一个品行端正、与人为善的人，自然会吸引同样正直的人，自然会在困境中得到援手。这不是玄学，而是真实的人生规律。南先生说：“你道德不行，再好的风水宝地都没有用。”他告诫人们不要迷信风水，而要重视德行，一切靠自己努力。成功没有捷径，唯有一颗向善的心、一双勤勉的手，才是改变命运的根本力量。

好好活着，才能好好死去

这本书给我的最大启示，并非那些深奥的理论，而是它所传递的一种人生态度：好好活着，才能好好地死去。南先生多次强调，了解生死的真正目的，不是让我们整天想着死亡、畏惧死亡，而是让我们活得更清醒、更积极。正如“未知生，焉知死”，把活着的每一天过好，把每一个当下的因种好，那么当死亡来临时，我们便会坦然。

许多人在职场压力下，身心俱疲时难免自问：我这么忙碌，到底为了什么？南先生的教诲给出了答案：忙碌本身不是问题，问题在于是否在忙碌中迷失了方向。如果我们所做的每一件事，都在提升自己的心智修养、服务他人福祉、成就更美好的生命，这种忙碌就是有意义的。书中讲到“聚散终消散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死”——初听消极，细品方知是真智慧。正因为一切都是无常的、终将消散的，我们才更应该珍惜当下的每一分每一秒，珍惜遇到的每一个人，做好事、做好人。

生死之间，看似遥远，实则只隔着一层薄薄的纸。南先生用他九十多年的人生智慧，帮我们捅破了这层纸，让我们得以窥见生命的本来面目。这部看似“谈生论死”的作品，实则是一部关于如何好好活着的生命教科书。这份穿越生与死的智慧，值得每一个在生命道路上踽踽独行的人细细品味。



针线活里有故事

王军 摄

起落之间守方向

——读《于丹〈论语〉心得·理想之道》

刘才亮

以实干扛起肩头使命与责任。

年少渐长，历经沉淀方才懂得，功业带来的欣喜终究短暂。如曾皙一般，守住内心安宁，把生活本真，于平凡自持，于平淡坚守，才是人生行至深处，最绵长安稳的生命归宿。

刚退休那段日子，我曾陷入短暂的空茫。半生步履匆匆，责任满满，一朝卸下肩头职责，生活如同退潮后的江滩，开阔坦荡，却也空旷寂寥，让人一时无所适从、心绪怅然。

幸而重温《论语》，先贤的智慧温润人心，慢慢抚平了心底的惶惑与失落。孔子欣赏曾皙，真正欣赏的是他身处平凡依旧从容笃定，于琐碎日常中安顿心灵、自渡自愈的通透力量。

我渐渐悟到，理想从不依附岗位，亦不捆绑功业。它如奔流不息的江水，随河道宽窄曲折顺势流转，却始终不改向前奔赴的本心。人生各阶段自有节奏：前半生奋楫争先，是向外奔赴的激昂担当；后半生静守流年，是向内深耕的从容潜藏。起落相辅，进退相生，皆是生命完整的修行。

真正的理想，从来不是遥不可及的远方灯塔，也不是需要奋力征服的激流险滩。它是默默滋养岁月、温润生命的一汪活水，悄悄丰盈过后平凡日子里的每一寸光阴。

于丹老师说，理想之道，予人淡定的起点，亦储备了心灵快乐的源泉。真正的人生理想，从不需要声势浩大、惊天动地。它藏在清晨沿江漫步的青石小径，藏在午后书房洒落的暖暖阳光，藏在傍晚家人闲坐、清茶浅酌的温柔烟火里。但凡能安顿心神、丰盈岁月、温润生活，让平淡朝夕自有光亮，便是理想最质朴、最真切的样子。

至此，我心中再无“弘毅担当”与“悠然闲居”的对立与割裂。“士不可以不弘毅，任重而道远”，是青年的赤诚初心，是人生崛起时躬身实干的责任担当；“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”，是暮年的通透豁达，

是阅尽千帆后的安然自守。人生起落皆是常态，贯穿我半生始终的，是对生活赤诚不变的热爱，是根植心底从未动摇的本心。

古语有云：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”

岁月辗转流转，我的人生志向在时光淬炼中几经蜕变。青年立志，护江安澜、守一方水土；中年立心，守岗位职责、尽赤诚本分；暮年立本，守烟火朝夕、暖岁月静好。

守好三餐四季，善待平凡日常，在琐碎点滴中感受人间暖意，在平淡光阴里守望生活光亮。这份从容向善、安稳自守的心境，便是人至暮年最坚韧通透的志向，亦是孔子所言“老者安之”的深层真谛：安顿自我心境，安享静好流年，温柔待生活，坦然对岁月。

我凭窗凝望江，晨光初启，薄雾氤氲，白鹭掠水，漾开层层清涟；落日西垂，霞光染水，涌起粼粼波纹。朝夕观江自省，半生治水感悟无数沉淀于心。从前整治河道、加固堤防，唯愿江河安澜、四季无虞、百姓无忧；历经岁月方才彻悟，治水从来不是征服山水，而是体察自然节律、顺应水势天性，因势利导、顺势而为，方能成就水相依、和谐共生的圆满境界。

人生修行，亦是同理。人至暮年，不必叹惋年华老去，不必纠结日常平淡，不必焦虑世事浮沉。读懂内心所求，接纳人生起落，温柔与生活和解，从容与岁月相处，便是余生最好的节律。

奔流不息的江，终成渡我静心修身、沉淀悟道的无声良师。

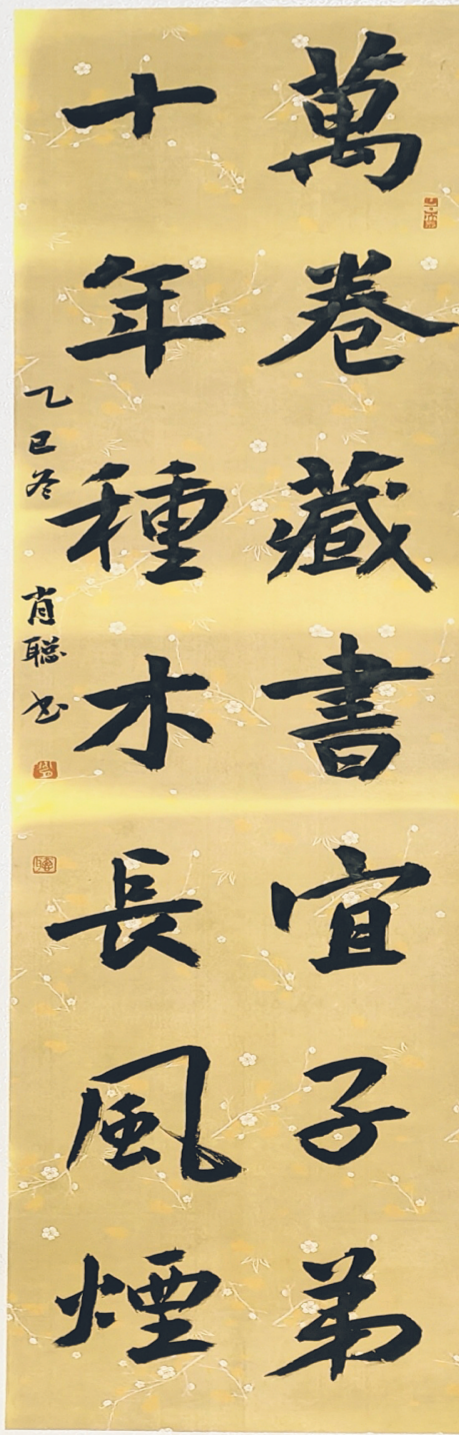
起落，是江水的呼吸，是岁月的韵脚，是人生必经的历练。

方向，是流水的天性，是心底的坚守，是生命自持的罗盘。

唯愿余生如窗外江，江声汨汨，日夜不息，初心不改，岁岁安然。

书家简介

肖聪，女，喜欢写字的贵州人。习书多年，偏爱行书的洒脱、魏碑的厚重，也爱隶书的拙趣。潜心书写，自得安然，就是把日常的触动、读过的句子写进纸上，字里行间，都是自己的小天地。



肖聪 书