

站在思想高处、领悟圆融人生

「精要归纳」「生动解读」「灵活运用」

「聆听大师」丛书

公羽、著

听南怀瑾
谈人生哲学

听君一席话、胜读十年书



时事出版社

「聆听大师」丛书



公羽一著

听
南怀瑾
谈
人生哲学

时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾谈人生哲学 / 公羽著. — 北京:
时事出版社, 2016.1

ISBN 978-7-80232-932-4

I. ①听… II. ①公… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306292号

出版发行: 时事出版社

地址: 北京市海淀区万寿寺甲2号

邮编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传真: (010) 88547592

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网址: www.shishishe.com

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 18 字数: 205千字

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定价: 32.00元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前言

现代人日复一日地奔波，被物质欲望所裹挟，很少静下心来审视自己的生活，哪怕物质生活再富裕，精神世界还是一片贫瘠。南怀瑾大师为国学的宣传奔波不已、孜孜不倦，他的主要目的并非是让国学重新确立一国之学的地位，而是要用国学拯救现代人的心灵于水火之中，让国学成为现代人生存哲学的重要内容。他就像一口来自于中国人传统生活的钟，朝朝暮暮以黄吕之音提醒世人要放慢生活的节奏，重视内心的荒芜，重新认识朋友、家庭和社会。他劝现代人要懂得养生，要珍惜身体的康泰；他反复强调人要培养德行，如此方能成为一个真正的人；他不断叮嘱人要懂得孝悌之道，主动承担家庭责任。南怀瑾大师教会我们用一种全新的、淡定从容的态度去面对奔忙劳碌的生活，在繁杂的日常琐事之中嗅到心瓣的香气。

南怀瑾大师的思想是朴素的，就像森林里一口汩汩流淌的泉眼，旁边覆盖着落叶和青苔，有些时候甚至无人问津。但是寻访到此处的人，一

且尝到泉水的清甜可口或聆听到泉水的叮咚妙音，哪怕是再冥顽不化的心灵也会为之感动不已！大师来自于一个已经在历史中遗落、被人们逐渐遗忘的时代，他感慨于当时的淳朴世风和今日的世风不淳，决定要当一座桥梁，将现代人从庸庸碌碌的生活中拯救出来，引渡到光明喜乐的彼岸。他参透人生真谛，又不满足于独享其中的奥义，而是要将其向世间撒播开来，让平常人窥见摆脱庸俗、感悟淡定的不二法门。

南怀瑾大师兼有学者风范和长者情怀。在讲台上，他是循循善诱、治学严谨的学者，一丝不苟地探讨佛经问题，一个字的注释都不能错过；在讲台下，他平易近人，与弟子谈笑风生，丝毫没有陈腐之气或长辈的架子。除了严密的说理之外，他还经常拿自己的例子来以情动人，比如讲到孝的时候谈自己与母亲分隔海峡两岸的故事，谈到养生的时候说自己控制极严的饮食。他以自己的一言一行向人们展示了一位仁者、一位智者所具备的胸怀、气度和风范。他是一位人生导师，将自己大半辈子领会到的人生哲学通过平实的语言传达给每一个愿意聆听的人，他手中握着的不是什么修炼秘笈，而是与日常生活息息相关的哲学真义。

一个人如果少挣一笔钱，最多就少花一点；但是如果错失了这个时代最伟大的思想，那么生活会因此而黯淡无光。翻阅书卷的时候，南怀瑾大师的谆谆教诲犹在耳边，不禁让人想见其神采。读大师的文章，感悟其思想，就是与这个时代最伟大的灵魂直接对话，个中收获怎可一言以蔽之。大师身边宜聆教，让我们遵循南怀瑾大师的教诲，换一种心态，换一种眼光，踏上读懂大师的征程。

目

录



Part

1 / 做人有方圆，做事有尺度 ——南怀瑾谈处世哲学

1. 学会尊重，远离他人禁区 \ 003
2. 得理也要饶人 \ 007
3. 不能改变环境，那就试着改变自己 \ 010
4. 实现自我，为社会献出一份力量 \ 013
5. 能看淡多少名利，就能收获多少成功 \ 016
6. 坚持原则，有所为有所不为 \ 019
7. 保持本我，不奢望成为所有人眼中的宠儿 \ 023
8. 方法正确，结果才会正确 \ 026
9. 变通者，识时务者也 \ 030
10. 进退有度，走好下坡路 \ 033

Part

2 / 不知言，无以知人
——南怀瑾谈说话哲学

1. 言多必失，说话三分为妙 \ 039
2. 谣言总是止于智者 \ 042
3. 一句恶言，是害人害己的“砒霜” \ 045
4. 失言在先，失人在后 \ 048
5. 正面辩论不如侧面进击 \ 052
6. 感同身受，把话说进心窝里 \ 055
7. 尖锐而不刻薄，俏皮而不直露，才是真幽默 \ 058
8. 以情动人，攻破他人的内心防线 \ 062
9. 一言可兴邦，亦可丧邦 \ 065

Part

3 / 君子之交，淡泊如水
——南怀瑾谈交友哲学

1. 交友，追求质量而非数量 \ 071
2. 君子相交，在于仗义和真诚 \ 075
3. 以利交友者，利尽而散 \ 078
4. 识人是交友的第一步 \ 081
5. 最珍贵的友谊往往就在身边 \ 084
6. 人之相识贵在知心，道不同不相为谋 \ 086

7. 拒绝，也是朋友相处之道 \ 089
8. 益者三友，损者三友 \ 092
9. 宽容是人际交往的“润滑剂” \ 095
10. “比而不周”绝非真朋友 \ 099

Part

4 / 我们的性格即我们的自身 **——南怀瑾谈性格哲学**

1. 做有本事没脾气的人 \ 105
2. 性格是人生修养的镜子 \ 108
3. 环境塑造性格，性格决定人生 \ 112
4. 识人如辨物，从个性鉴识器度 \ 115
5. 成功、失败，皆由自己决定 \ 118
6. 性格中的勇气才是真正的奢侈品 \ 121
7. 有勇无谋，只会种下苦果 \ 124
8. 诚实是赢得他人尊重的基石 \ 127
9. 得意忘形，怎知失意也会忘形 \ 130

Part

5 / 修行修身，德为先 **——南怀瑾谈德行哲学**

1. 想要身后留名，必须人前立德 \ 137
2. 让人惧易，让人敬难 \ 140

3. 行到有功，即是德 \ 143
4. 德薄而位尊，实乃人生大忌 \ 146
5. 以真诚为土壤，绽放生命之花 \ 149
6. 以德报怨是正道 \ 152
7. 财富只是表象，德行才是根本 \ 155

Part

6 / 人无泰然之习惯，必无康泰之身体 ——南怀瑾谈养生哲学

1. 放慢脚步，静静欣赏自然之美 \ 161
2. 静坐修道，心神不老 \ 164
3. 养生中的中庸之道 \ 167
4. 止于至善，颐养天年 \ 170
5. 神不正，心不净，病将至 \ 173
6. 放下欲念，才能轻松快乐 \ 176
7. 安之若素，顺其自然 \ 179
8. 素食低碳，从点滴善行中获取健康喜乐 \ 182
9. 劳逸结合，更好地享受人生 \ 185
10. 宁静乃生命的能量和动力之源 \ 188

Part

7 / 上有老可养，下有小可教
——南怀瑾谈家庭哲学

1. 自私或是占有，爱的本质关乎人性 \ 195
2. 婚姻美满，是因为把它当作事业在经营 \ 198
3. 家是言爱而不“讲理”的地方 \ 201
4. 一切皆因缘，有缘夫妻，债务儿女 \ 205
5. “不言之教”与“含蓄教化”的教育观 \ 208
6. 父母切忌好心办坏事，儿女须知顺应父母心 \ 211
7. 孝是一种反哺的爱，不仅存在于形式 \ 214
8. 子欲养而亲不待的遗憾 \ 217
9. 累了，亲情为你“充电” \ 220

Part

8 / 行平常之事，得异常之福
——南怀瑾谈幸福哲学

1. 婆娑世界，幸福何处觅 \ 227
2. 吃亏是福，消解纷争于无形 \ 230
3. 莫以成败论英雄，幸福不在得失间 \ 233
4. 活在当下，即是真幸福 \ 236
5. 幸福，有时只需要一点点知足 \ 239

6. 剔除妄念，让幸福充盈内心 \ 242
7. 人生是一场修行，一切不幸都只是过程 \ 245
8. 少抱怨，才能与幸福结缘 \ 248
9. 有缺憾不是一件坏事 \ 251

Part

9 / 弹指一挥间，生死任自然 ——南怀瑾谈生死哲学

1. 好好活着，才可以好好死去 \ 257
2. 生死有畏如何了，大度从容看生死 \ 260
3. 争如只履西归去，生死徒劳木作皮 \ 263
4. 参透生死，自在平常心 \ 266
5. 懂得死的意义，才能领悟生的价值 \ 269
6. 置生死于度外，悟禅道在丹心 \ 272
7. 解脱生死，一切归零 \ 274

Part 1

做人有方圆，做事有尺度

——南怀瑾谈处世哲学



做人是一门学问，用一辈子的精力去研究也可能只是窥见其皮毛；交际是一门艺术，有心得的人既能八面玲珑又能坚守自我。世事洞明皆学问，人情练达即文章。外圆内方的行为准则要求一个人在该让步时让步，该执着时执着，不为迎合别人而失去主见。一举一动、一言一行皆合乎尺度、合乎方寸，才能在人际关系中如鱼得水、进退自如。

学会尊重，远离他人禁区

大多数人认为，对一人的尊重，就是对他无微不至的关怀和发自内心的仰望，更有甚者，认为对自己尊重的“偶像”，不仅要从心理上敬重，在生活中也要时时刻刻给予他如潺潺流水一般的关注。

然而，尊重的含义，又有几人能够真正理解呢？南怀瑾大师就曾经说过：“要尊重有钱人，那是人家的福报，要尊重他们的福报，因为慢慢就会有钱。那要会读书，首先要尊重知识，尊重老师，尊重读书人。也不要说，考上北大清华有什么了不起。不要有这个念头，这个就是不尊重知识，以后就得不到知识。婚姻也一样，千万不要说天下男人女人都是不好的，结婚是很苦的，然后相亲了一个又一个，常常看不起对方，这样以后婚姻就很难顺利。大家要去尊重家庭，尊重婚姻，尊重感情，尊重儿女，尊重对方，这样婚姻就会顺利。人心中要是傲慢、偏见，这个也是障碍。自己没钱，还看不起有钱人，骂人家是暴发户，这个就是大傲慢。自己没有文化，看不起读书人，也是大傲慢。遇不到好的人，就说天下没有好人，这个也是大傲慢。这个傲慢，是对命运最大的挫折。”

上面这段话透彻地解读了尊重的意义。尊重他人，不要迈过对方的人

格底线，只有这样，才能让自己收获一份美好。

尊重，不要迈过他人的人格底线

有这样一个不太美好的爱情故事：男子疯狂地迷恋女神，为了俘获女神的芳心，男子想尽了一切办法，只要是女神想要的，男子赴汤蹈火都要得到。然而，高傲的女神一直无法被痴情的男子打动，面对这个打“攻坚战”的追求者，她提出了一个近乎无理的要求：男子要每天在自己的窗边说100句“我爱你”，直到100天为止。如果男子做到了，那么女神就考虑接受他的求爱。男子犹豫了一下，毅然地答应了。

男子对于女神的爱慕果然深刻，连续99天，每天都在女神的窗下深情地大声喊100句“我爱你”，不管阴晴雷雨、风吹日晒。有过往的行人指着他的鼻子骂他神经病，有起哄的小孩围着他唱歌，有不堪其扰的邻居用凉水彻头彻尾地给他来了个“醍醐灌顶”，男子都不为所动，一直坚持着和女神之间的约定，用行动证明自己的真心。

女神每天看着男子的坚持，听着男子的表白，日渐收起了高傲的心态，终于到了第100天，女神一大早就起来梳洗打扮，把自己最美好的一面展现出来，准备迎接这个“久经考验”的伴侣。或许，他准备了让人意想不到的惊喜，或许，他会准备一枚大钻戒？

然而，到了男子每天表白的的时间，他却没有出现。女神慌了，她看到男子每天站立的地方摆放着一束盛开的玫瑰花，上面插着一张卡片：“女神，我走了。100天的考验我做到了。只是，我用前99天的坚守证明我的真心，用最后一天的离去捍卫我的尊严，祝你幸福！”

故事的结局看起来令人惋惜，其源头在于女神对于尊重的淡漠。即使是再谦卑的人，也有自己的人格底线，对于这条线，任何人都不应该去碰触，因为这是每一个人内心最柔软的部分，是会拼尽所有去捍卫的。因此，要学会尊重，不要迈过他人的人格底线。

尊重他人，让自己也有所收获

学会尊重，不仅是对他人的一种友好和善，自己的人生道路也会因此越来越宽，未来才会充满各种可能。

强生作为世界500强企业，其产品种类非常多，定位也比较广，但是大多数还是针对普通百姓的日常产品，公司组织的很多营销活动也都是针对食品市场和日常廉价商店而设定的。在这样的背景下，很多产品业务员都较难开展营销业务，因为一些定位高端甚至是中高端的商店都不愿意销售强生产品。

有一个业务员就有过这样的遭遇。他几经努力，终于拿下个药品杂货铺的销售权，却突然有一天遭到了店主的拒绝：因为强生产品定位问题，这家店的店主决定以后都不再销售强生的产品了。业务员非常沮丧，但他还是和这家商店的营业员亲切地打过招呼之后才离开。

业务员漫无目的地在大街上走了几圈，仍不死心，决定返回商店再进行一次营销。回到店里，他一如既往地和营业员打招呼，然后到里面去见店主。让他没有想到的是，迎接他的店主不但同意继续销售强生产品，还增加了订单，并对他不住地称赞。业务员十分不解，店主笑着跟他说，自己被营业员的“美言”打动了。“他们都说，你是唯一一个会跟他们亲切

打招呼的业务员，这么多品牌推销商，只有你最值得合作！”

源自内心的关心和尊重，也让自己成为大家关心和尊重的对象，这样的循环，才是美好的社会关系循环。相对地，不尊重他人，也会受到别人的奚落和嘲讽。

纪晓岚有一天游五台山，走进庙里，方丈对他上下打量一番，见他衣履还算整洁，仪态也一般，便招呼一声：“坐。”又叫一声：“茶。”意思是端一杯一般的茶来。寒暄几句，知他是京城来的客人，方丈赶忙站起来，面带笑容，把他领进内厅，忙着招呼说：“请坐。”又吩咐道：“泡茶。”意思是单独沏一杯茶来。经过细谈，当得知来者是有名的学者、诗文大家、礼部尚书纪晓岚时，方丈立即恭恭敬敬地站起来，满脸赔笑，请进禅房，连声招呼：“请上坐。”又大声吆喝：“泡好茶。”他又很快拿出纸和笔，请纪晓岚留下墨宝，以光禅院。纪晓岚提笔，一挥而就，写下一副对联：坐，请坐，请上坐；茶，泡茶，泡好茶。方丈看了非常尴尬。

尊重他人，给人最基本的关爱和祝福，为社会的和谐贡献一份力量；尊重他人，让自己的心灵美丽起来，相信你我都会收获一份纯真的美好。