



人生机遇诸多，
只要有颗舍得心，
能正确对待自己，
就能获得精彩。

释然的人生： 生命中那份懂得

南怀瑾舍得智慧

项前◎著

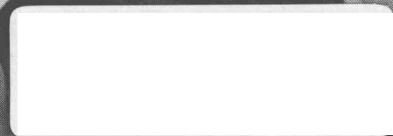


中华工商联合出版社

释然的人生： 生命中那份懂得

南怀瑾舍得智慧

项前◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

释然的人生：生命中那份懂得 / 项前著. -- 北京：
中华工商联合出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5158-1514-5

I. ①释… II. ①项… 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 259766 号

释然的人生：生命中那份懂得

作 者: 项 前
责任编辑: 吕 莺 张淑娟
封面设计: 信宏博
责任审读: 李 征
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: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2015 年 12 月第 1 版
印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷
开 本: 710mm × 1020mm 1/16
字 数: 280 千字
印 张: 15.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1514-5
定 价: 35.00 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

南怀瑾是我国著名的国学大师、诗人，兼著名的中国传统文化传播者，他精通儒家、佛家、道家等各种经典思想，为人忠厚诚实，思想见解深刻。

很多人知道南怀瑾，是因为他写的《论语别裁》——一部中国文化思想的传世经典。这部书通俗易懂，深刻体现了南怀瑾对儒家思想以及对中国传统文化的精通和深入的理解。他曾说：“读书不是学问，真正的学问是做人好、做事好。”

南怀瑾，1918年出生在浙江省乐清县南宅



殿后村，他的家庭是一个耕读传世的书香门第，家庭环境对他的成长有着很大的影响。南怀瑾自幼就秉持家训，很小的时候就被父母送到私塾里读书，接受传统的中国式教育。他有着很强的学习能力，对老师教授的课程都耳熟能详。成年后，他更加勤奋地学习，广泛涉猎各种学科，对宗教更是潜心研究，终成一代学问大家。

本书以中国的传统文化理念为主线，以“舍得”为纵线，阐述人生智慧。在讲解舍得的智慧和方法时，通过一个个旁征博引的小故事，让我们深刻感受到中国“舍得文化”的博大精深，同时，和南怀瑾及先哲们进行跨越时空的思想交流和情感沟通，会让我们更坚定做一个勇于“舍得”的人，做一个“不争”的人。

目 录

第一章 当你握紧双手时，里面容纳有限，可是当你平摊

双手时，世界就在你的手中

不以物喜，不以己悲 // 3

心定才能抛去妄念 // 8

分享，让人快乐 // 12

推己及人的“恕道” // 16

不念旧恶，从内心去原谅别人 // 20

永远不自欺，永远不欺人 // 24

要乐施更要善施 // 29

第二章 人生机遇诸多，只要有颗舍得心，能正确对待自己，

就能获得精彩

生活的关系就是取舍关系 // 37



时时修正自己 // 41

昂首和低头都是人生常态 // 46

苛刻要求别人，孤立的只是自己 // 51

人生有时需要顺其自然 // 56

过程的精彩才是追求的一种境界 // 60

不做谣言的传播者 // 64

第三章 智者，知人不一定知己，知外不一定知内；

而明者，知己知人，内外皆明

把住说话“关” // 71

“免费的午餐”大多有“陷阱” // 75

知错必改是智慧的表现 // 79

正确认识你自己 // 83

改正心智模式的缺点 // 88

善良，让生命散发美丽 // 92

人不可能同时追两只兔子 // 97

第四章 心容万物，则眼中处处是阳光；

凡事计较，则胸中时时伏阴霾

志当存高远 // 105

懂得付出的人没有时间悲伤 // 111

顿悟人生，每天都是好日子 // 116

假如世界是一堵墙，爱就是回音壁 // 120

真正的成功是什么 // 126

不完美就是完美 // 131

勇敢地冲出“心理牢笼” // 136

心胸万物，则眼中处处是阳光 // 140

不要看不起小事 // 144

第五章 生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭

真诚的心赢得信任 // 149

神仙也是凡人做 // 153

人要讲诚信 // 156

顺境与逆境没有好坏之分 // 160

常存感激之情 // 164

压力也是动力 // 168

好心态胜过功利心 // 171

第六章 是你的，请坦然收下；不是你的，千万莫去强求

既生于世，故安于斯 // 177

能“吃苦”是一种资本 // 182

合作的力量 // 186



释然的人生：生命中那份懂得——

南怀瑾 舍得智慧

海蓝给自己看，人为自己活 // 189

爱自己的不完美 // 194

心每天快乐，人就开心每一天 // 198

人生不要太在乎结果 // 201

第七章 不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海

甩掉无谓的烦恼 // 207

放弃也是一种智慧 // 212

不受外物左右 // 215

柴火够了，水才会开 // 218

生活很公平，人人心中都有一杆秤 // 223

时不我待 // 227

悉心享受生活中每一次小小的喜悦 // 231

慎独的意义 // 235

第一章



当你握紧双手时，

里面容纳有限，

可是当你平摊双手时，

世界就在你的手中



当你握紧双手时，里面容纳有限，可是当你平摊双手时，世界就在你的手中



不以物喜，不以己悲

南怀瑾在《学佛者的基本信念》中说：学佛者最宝贵的是心里无限宽阔，容得下天地万物，做人处世皆以利益他人为出发点，即便做了一辈子的善事，此亦义所应为，理当如此。

南怀瑾的这段话充分说明了他做人做事的态度，不怕吃亏，有勇于吃亏的舍得观念。

生活中很多人总感到自己得到太少，付出太多，甚至认为舍得不应成为自己一生最基本的信念。其实这都是没有将心态放平和造成的。很多人的一生，都在千方百计、不择手段地去“赢”，去“取”，去“得”，他们不希望“输”，不希望“亏”，更是不能去“舍”。比如，成了家的许多男人不断地给自己施加压力，一定要多多挣钱；比如，很多老人总想自己的下一代胜过别人的子女，嫁个好人家，娶个孝顺儿媳妇，等等；比如，还



有些人，看到他人比自己强，于是羡慕嫉妒恨，各种不良的感觉全来了，似乎自己一生中唯一能做的就是与人“争和夺”，而且自己还不能吃亏。

人最大的失败在于一个“争”字。“争”使人成了名利的奴隶，使人看不清前进的方向，忽略了人生中身边“游动”的最重要的“快乐”。

很多人认为功成名就才是人生的目标，似乎功名越多，人生也就越好。确实，功名利禄像个万花筒，让人眼花缭乱，往往不能自持，使一颗原本平和的心容易迷失方向并屈从于迷局之中，将自己束缚得越来越紧。古语说，“世人都说神仙好，唯有功名忘不了”。功名还像是一副用花环编制的“罗网”，让人抵御不住诱惑，主动钻进去，于是纠缠于其中的荆棘之中，不得挣脱。

南怀瑾认为，人生中名声地位都是暂时的，利益更是身外之物。人只有放下名利之心，才能得到真正的自由、快乐。而做到这一切，要求人保持不与人争，不与人比，要有一颗平常心，要做到乐天知命。南怀瑾认为乐天就是指知道宇宙的法则，合于自然；知命就是知道生命宝贵的道理、生命意义的真谛，乃至自己生命的价值。如果这些都清楚了，就会放下争名争利的心，就会不忧、不扰，没有什么烦愁了。

当然，不与人争、不与人比，并不是让人放弃一切高远的目标，安于现状，不与命运抗争，而是让人对目前的处境不要抱怨，不要怨天尤人，

当你握紧双手时，里面容纳有限，可是当你平摊双手时，世界就在你的手中

要泰然处之，奋然争之，把人生中所经历的当成自己生命中的宝贵财富，永远奋发向上，勇于跟不公的命运做斗争，把人生的价值放大，直到最大限度地把自己面对困境时的勇于斗争的最大潜能发挥出来。

人的一生常会经历失意、不如意，事业、生活常会发生变故，快乐并不是永远停留在我们的身旁，而痛苦与烦恼、艰难、困阻以及所谓的“倒霉”等逆境却时常会发生……人的各个阶段都会有或大或小的“变化”，风光无限和命运不济常常会相互交替、相互转化。就如上电梯，到某一层就有某一层的“景色”，有时你所见到的并不是明亮天空，抑或又一座楼挡在你面前。所以，无论我们遇到何种状况，如果能平静对待，从容欣赏，淡然面对，就不会这山望着那山高，或自问自己为什么总不如人，或不再总羡慕别人的风光暗自生气或怒生怨气。

任何事物都是辩证统一的。动与静，变与不变，奉献与索取……这些在人生的旅途中常常相伴左右。所以，人若想拥有，必先付出，而付出之路会遭遇各种“情况”，当然付出的前提就是要从心里有奉献精神、不怕吃亏精神。

就一个人而言，求自己长寿、家庭平安、财富增长，等等，都是正常的心理，但人首先要有爱心、有善心，更要有平和之心，这样才能家和万事兴。就世界而言，求和平，求天下太平，求和谐团结，关键是要让社会



有好的发展，要给人民以福祉，唯其如此，世界才能安宁，天下才能太平。而要想祈求福祉，只有人人为这个社会、这个世界的和平发展做奉献，福祉才会真的降临。而“大家”好了（即世界和平），“小家”才会好（每个人的小家庭）。

南怀瑾在不同场合多次说，奉献就是要甘于舍得。很多人一辈子舍不得、放不下、想不开，总以为财富的集聚就是“占有”的过程，其实，有舍才有得，小舍小得，大舍大得，这个世界是因为人类的代代奉献才得以不断发展至今，如果人人都只索取，不奉献，世界也就不会发展，而人们也就不会享有发展了的世界带来的福祉。

范仲淹在经历了人生的大悲大喜之后曾写下了被后人一直称颂的《岳阳楼记》，在文中他写下了“不以物喜、不以己悲”，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”等千古名句。他认为人处在“进亦忧、退亦忧”的时候，需要的是心态平和的处世态度。

在佛教经典《顿悟入道要门论》第一卷中有这样一段话：“过去事已过去，而莫思量，过去心已自绝，即名无过去事。未来事未至，莫愿莫求，未来心自绝，即名无未来事。现在事已现在，于一切事但知无著，无著者，不起憎爱心，即是无著，现在心自绝，即名无现在事。三世不摄，亦名无三世也。”简单地说即：当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东

当你握紧双手时，里面容纳有限，可是当你平摊双手时，世界就在你的手中

西，如果你肯放手，你就有机会选择其他更多的东西。

在主张“至誉无誉”的庄子看来，人最大的荣誉就是没有荣誉，人只有把所谓的荣誉看淡看轻，认为地位、声望都算不得什么才是真正懂得了人生。人生之乐，不在于高官厚禄，财富拥身，人生的快乐，应是为世界做出贡献，受人敬仰，享受平淡之中的真实，在浮躁时内心保持安宁。

曾有人说过，当你握紧双手时，里面什么也没有，可是当你松开双手时，世界就在你的手中。这也许是语言上对人活一生最美丽的描述。但事实上，人如果总想握紧双手，时间上也不能保持长久，双手会因累而自动放开，就像“强扭的瓜不甜”，捆绑不是生活。

人都是凡夫俗子，不可能将自己想要的一切一辈子都紧紧地握在自己的手中，一次工作上机会的失去，一次生意上交易的失利，抑或是某一次情感上的挫伤，这都是一个人在生活中所遭遇的正常现象，不必为此过于伤心而放不下踌躇不前。人要有大胸怀，与其在一件事上“久战久败”，还不如松开手，去重新选择一次；与其老想“得”，不如有的“舍”的意识，这样，生活中会有更多的机会向你走来。



心定才能抛去妄念

南怀瑾说：世界上各种宗教，所有修行的方法，都是求得心念宁静，所谓止住。佛法修持的方法虽多，总括起来只有一个法门，就是止与观，使一个人思想专一，止住在一点上。

南怀瑾所说的“心止”便是“心定”，即心能止住在一个点上，就算定住了。人只有静以自处，心平和，才可以外观天地，否则，妄念丛生，心总在日常生活中所遇见的人和事上，不能看透事物本质，总计较自我与他人的利益上，心永不会“让”，便一辈子不能于“一草一木”之间看出一番“深情”来。

传说乔达摩·悉达多出家修行，先是在雪山苦修6年，后在菩提树下静思入定，打坐49天后大彻大悟，从而创立了佛教。

还有个传说，乔达摩·悉达多之后一千多年，一位印度僧人在五乳峰