

解读大师系列

史平◎编著

南怀瑾大师的 解脱智慧

一语道破心灵的奥妙

金言点醒迷茫的人生

破除生活的困顿和人生的迷惘
获得心灵的慰藉和精神的寄托
战胜旅途的恐惧和欲望的折磨
迎来心灵的解放和诗意的栖居



中国时代经济出版社

解
读
大
师
系
列

南怀瑾大师的 解脱智慧

史平◎编著



中国时代经济出版社

卷首语

精通儒、释、道的大师

从某种意义上说，一部浩瀚的人类历史归根结底只是极少数伟大智者的思想史。何为思想？思想有两层涵义，一种是指普通的思想，另一种则是指创造性的思想；普通的思想是人皆有之或人皆能之的，而创造性的思想却只有极少数天才人物才能具备。但创造性的思想并不是凭空而来，也不是偶现的，它们都是从传统思想中沿承下来的，所谓创造性的思想都只是重新提出并试图解决人类所面临的根本性问题。整个人类的思想史就是通过这些伟大的创造性思想不断地推动前进，其思想结晶便积淀成人类文化的宝贵财富并不断地流传下来，成为永恒的经典。

思想不等于智慧，甚至最伟大的思想也不等于智慧，只能说在伟大的思想中包含着智慧的影子。

人类关于人文的智慧，在几千年前就已被大师说得差不多了，而后历代所谓的人文智慧都可归结为解释性智慧，在解释性智慧的大师之中，南怀瑾大师是当今当之无愧的大师中的大师。

南怀瑾大师的智慧，有一个最大的特点：深入浅出，在生

活与哲理之间自由穿行，直指人心，听者无不心领神会，得之欣然。

世界上最好的生活哲学，不是在书本上，而是在生活中，在人心里。有人曾问孔子的弟子子贡：“谁是你老师的老师？”子贡说：“文王武王的道理，没有遗失在地上，而是藏在每个人心里，只不过，聪明的人得到大智慧，普通人得到小智慧。谁不是我老师的老师呢？他又哪有固定的老师呢？”在日常生活中探求人生智慧，在日常交往中探求做人道理，在自己的内心中探求人性的本源，这是最好的学习。

但是，由于每个人所处的位置不同，见识亦有差异，加上情绪障碍，我们看人看事物，可能看到这一面却看不到那一面，只看到表层却看不到里层。在感到迷茫的时候，如果有一个像南怀瑾大师这样的高明之士，轻轻指出要点，听者心里就会豁然开朗了。

南怀瑾是少数几位精通儒、道、佛三教经典的大师之一。天资颖悟、求道精神加上对生活的感悟，使他将这三门学问在前人的研究上推进了一大步。更难能可贵的是，对这三门学问，他没有从理论到理论进行演绎，而是从理论到生活进行解析。所以，无论听他讲课还是看他的著作，都感觉很亲切，而且很有趣，让人于津津有味中若有所思、若有所悟、若有所得。



南大师认为：“儒家的孔孟思想则是粮食店，是天天要吃的，‘五四运动’的时候，药店不打，百货店也不打，偏要把粮食店打倒。打倒了粮食店，我们中国人不吃饭，只吃洋面包，这是我们不习惯的，吃久了胃会出毛病的。要深切了解中国文化历史的演变，不但要了解何以今天会如此，还要知道将来怎么办？这都是当前很重要的问题，因此我们要研究四书。”

南大师说：“道家则像药店。不生病可以不去，生了病则非去不可。生病就好比变乱时期，要想拨乱反正，就非研究道家不可。道家思想，包括了兵家、纵横家的思想，乃至天文、地理、医药等等无所不包，所以一个国家民族生病，非去这个药店不可。”



南大师认为：“佛学像百货店，里面百货杂陈，样样俱全，有钱有时间，就可去逛逛。逛了买东西也可，不买东西也可，根本不去逛也可以，但是社会需要它。”

南大师这番精辟的概括，确实抓住了儒、道、佛的精髓，字里行间，又似乎透着对三套学问不传的隐忧。这项工作，当然不能全部拜托我们的前辈长者，我们后来者也当负起责任。当然，学习这三套学问，绝不是一种负担，而是一种享受和一项修炼，可以提升做人做事的境界。

南怀瑾大师讲道数十年，著述甚多，常人欲学习南大师的无上智慧，就算穷数年之功，亦难得其大全。而且其中大量内

容是为学佛修道之人设计，对我们红尘中人并不完全贴切。因此，本书量体裁衣，选择与为人处世、谋事创业息息相关的内容，重点传述。

本书醒世金言是从南怀瑾大师数百万字的著述中提炼出来的，为了进一步让读者理解南怀瑾大师的金言要义，作者在传播南怀瑾大师的智慧时融进了个人的理解和感悟，也希望能为南怀瑾大师弘扬中国传统文化尽一点绵薄之力。不当之处敬请南怀瑾大师及读者棒喝指正。

理在不烦，简明为真；法不在多，一句就行。如果读者朋友们能从本书中有一言二句之得，能解开一个心结，能解决一道难题，能发现一个目标，能找到一条道路，这将是编者的期盼。

另外，参加本书编写工作的有：叶舟、陈世朋、邹德金、龙腾、龙志刚、胡卫红、牛晓彦、陈会停、杨述奎、欧阳君山、胡均亮。本书引了国内、国外九十多位专家、学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作家名字，未一一署名和未付稿费，作者请发信给 yezhou3001@126.com，以便于送达样书和稿费），没有他们的珍贵的资料和成果，是不可能出版本书的，也是不可能给读者带来更多更好的人生福音的，在此，请允许我献上真诚的感谢！





一、人生要逍遥逍遥	1
二、虚名是世界上一个最骗人的东西	6
三、最难管的是自己	10
四、“动心忍性”是修养的真功夫	14
五、倒霉统统是自己玩嘴巴玩出来的	18
六、不要自己找麻烦	23
七、“心境一如”的境界	27
八、把握现在，现在就是价值	31
九、学会忍辱	37
十、懂得在哪个环境，应该怎样做	42
十一、保持内心的和谐	47
十二、活得自然一点	51
十三、任劳易，任怨难	56
十四、天下事不要那么急	61
十五、苦乐自知，不如两两相忘	66
十六、不能玩巧，不能玩奇乐	71
十七、一动不如一静	75
十八、能够推己及人	78
十九、修养调整自己的心境	82
二十、认天命，做应该做的事	86
二十一、不要自己骗自己	91
二十二、拿不起，放不下，只是白痴而已	95
二十三、只问耕耘不问收获	99
二十四、培养自己的器度	104





二十五、功盖天下，自己也觉得很平凡	109
二十六、不要认为自己很高明	113
二十七、扩展欲望，必定会遭来无限的苦果	116
二十八、人生最大的福气是清福	120
二十九、不如有些地方马虎一点的好	126
三十、得失荣辱不由人，苦乐全在于自己的感觉	132
三十一、自卑不可怕	136
三十二、决不能醉生梦死	141
三十三、有一些缺陷，才能够促使他努力	144
三十四、世界上的事没有永恒的	147
三十五、一切皆是在游戏之中	150
三十六、心念得止是一个内在的基本修养	154
三十七、“认了”就好了	158
三十八、内在的心境，永远保持不受外界的影响	162
三十九、人做到得意不忘形很难	166
四十、平常心就是道	171
四十一、才德两全才能入世	176
四十二、不要以自我为中心	179
四十三、不住于相，处处自在	182
四十四、心不正，心不净，人身就多病	186
四十五、把握命运，随遇而安	191
四十六、心中不留事	195
四十七、人间有味是清欢——心向内求	200
四十八、牺牲自我、利益一切众生	203
四十九、自己救自己	209
五十、活人不要太认真	214
五十一、升华到心灵最高的解脱境界	219

一、人生要逍遥逍遥



大师解脱智慧

南怀瑾说：在中国文化里头，“逍遥”这两个字是庄子最先提出来的，庄子讲的逍遥，不是西门町那个逍遥池的意思，那是洗澡的地方；不过也许有一点取《庄子》里逍遥的意味。我们现在说人生要逍遥逍遥，这个逍遥常常是修道的人的理想，等于学佛的人要求解脱。结果我们看修道的人，又吃素又守戒，又这样又那样，认为这叫修道。看他一点都不逍遥，越看越苦。学佛修道要求逍遥解脱，人生既不逍遥又不解脱，这个人生是很苦的。

《庄子》第一篇提出来逍遥游。逍遥是逍遥，游是游。因为逍遥，才可以游。借用佛家的观念，人生能够解脱，才能够得游戏三昧，才敢在人生境界里游戏。如果人生不得解脱，这个人生根本就是一件痛苦的事，如何能够逍遥呢？从哲学观念来讲，什么是人生？我们可以给一个答案，就是痛苦的累积叫做人生。那么，痛苦如何解除呢？就是要得到逍遥的解脱，也就是庄子所提出来的逍遥游这个东西。

大师智慧串讲

在这个金钱主宰的世界里，是人使物还是物使人，相差天地。一个人没有金钱，确实寸步难行。但人如果被金钱所役，也寸步难行。人在金钱面前不失理智，不悖人情，这世界片刻为之生动。如果为金钱所



累、所役而失去身心平衡，这世界片刻化为牢笼。人能使物，则周围皆是友爱。人被物所役，则周遭尽是仇敌。

假如一个人能以自己的意志为中心来操纵事物，即使成功了不会觉得很高兴，失败了也不会感到很忧伤，因为天地广阔，到处都是我逍遥自在的地方；假如一个人被物役困扰着身心，那么陷入逆境必然会产生怨天尤人的愤恨，处于顺境时又会死抱着所得不放，横生眷恋之心，即使是鸡毛蒜皮的小事也会使他生出被纠缠被束缚的烦恼。



1993年，59岁的上海桑塔纳集团总裁方宏跳窗自杀。这件事情不仅使人震惊、惋惜，而且使人疑惑。方宏是这家拥有5000多名员工、年产值36亿元，在全国500家外资企业中排名首位的大众汽车公司的领导人物，名利双全为什么还会自杀呢？后经多方证实，方宏死于隐性抑郁症。

一位了解方宏的朋友说，桑塔纳是方总的命，年年增长的压力使他感叹总裁难当；足球是方总的魂，他创意的“大众足球方案”宣布筹资1000万元，一年过去才落实了240万元；妻子是方总的根，1993年年初他妻子患了肠癌与多发性子宫肌瘤，须动大手术。

正是“命”、“魂”、“根”的困惑使方总不能再承受生命之重。这位朋友讲的方宏的“命”、“魂”、“根”，除了“根”确实是“根”之外，其余二者均属“物”，不应称为“命”与“魂”。但方宏之死其实与“根”并无直接联系，因为方宏死后他的妻子仍然活着。一个忠于爱情的人不至于在爱人有病、须动大手术之前猝然逝去。因此方宏的抑郁只能是为物所惑，为物所困，为物所累，为物所役。这个令人痛惜的事例对我们理解为物所役，“顺亦生忧”，确是很有警示作用的。

现实中，为什么有那么多的人会感到精神疲劳、烦躁、抑郁呢？主要是把自己看得太重，在“命”、“魂”、“根”上用心太多。其实就是在功名上的追求太多、太高，这样的人“自我”就越膨胀。人有时候看不清自我，总觉得自己满腹经纶，是最有才华、最棒的人。持这种心

态遇顺境就觉得幡然如大鹏，把自己看做不可或缺的人、重量级的人，凡事总要按照自己的心意做，事必躬亲，费心费力，弄出了毛病。如果遇到逆境，就会牢骚满腹，焦虑不安，觉得全天下人都对不起他，觉得自己成了“大而无用”的人。

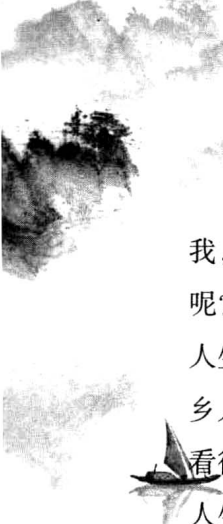
“心病还须心药医”。人的各种压力都来源于社会，心理出现问题的最直接原因就是人太注重自己作为社会人的属性，忽视了人的自然属性。如何返归自然，看淡尘世的名利纷争，庄子的《逍遥游》为我们做了一种另类的解读。

《逍遥游》告诉我们：解脱的见解。人生不要被物质的世界，不要被现实的环境所困扰。假如是被物质世界、现实环境所困扰了，那么人生的见解已经不够了。所以能够具备高远的见解以后，就不会被物质世界所困扰，就不会被人生痛苦的环境所困惑了，自然会超越，会升华。

庄子的《逍遥游》还给我们阐释了人生的三重境界。

人生追求的目标是不同的，有的人安于现状，不愿为理想付出艰苦的努力；有的人却把自己的生命划出了一道美丽的彩虹。“男儿不展风云志，空负天生八尺躯。”（司马光）“生命如流水，只有在他的激流与奔向前去的时候，才美丽，才有意义。”（张闻天）燕雀戏藩柴，安识鸿鹄游。人生不能没有追求，没有追求的人生是可悲的。弃燕雀之小志，慕鸿鹄之高翔，超越自我，追求卓越——这就是人生的第一重境界。

庄子不仅是一个浪漫的理想主义者，也是一个清醒的现实主义者。他高举着理想主义大旗，引导人们在人生的道路上积极拼搏、努力探索、实现人生的最大价值。同时他还告诫我们要重视积累，为实现人生的跨越打下基础。他说：“且夫水之积也不厚，则其负大舟也无功。覆杯水于坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶，水浅而舟大也。风之积也不厚，则其负大翼也无功，故九万里则风斯在下矣，而后乃今培风，背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。”庄子以风为喻，强调了积累对成功的重要性。



如果人生能像大鹏一样遨游于九万里的高空、傲视万物，超越自我，追求卓越是不是就达到了人生的顶峰呢？是不是就应该自我满足了呢？洞悉万物、洞察内心的庄子给我们提供了人生正确的答案，提出了人生应当有更高的追求。对于那些才智足以胜任一个官职，品行合乎一乡人心愿，道德能使国君感到满意，能力足以取信一国之人的人，他们看待自己的成就有些沾沾自喜，而宋荣子却讥笑他们。显然，宋荣子的人生境界要高出他们，他能做到“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境”。宋荣子能不被荣誉所累，不被世人的诋毁所毁，坚持真理，在人生的道路上继续探索，这实是难能可贵的。庄子以宋荣子为例，阐释了人生的第二重境界：战胜自我，继续追求。

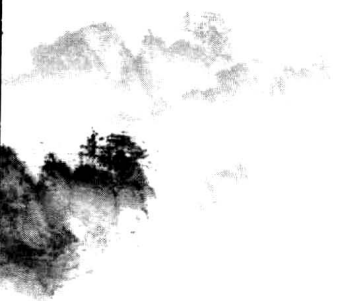
庄子对人生的探索不止于此，他指出宋荣子还是未能达到最高的境界。为什么呢？作者以列御寇御风而行却犹有所待为例，说明他们未能实现从必然王国到自由王国的跨越。那么，人生的最高境界，也就是第三重境界是什么呢？庄子把人生的最高境界描绘为“至人无己，神人无功，圣人无名”。那是一种不去追求名誉和地位、没有功利目的、心中无我的崇高境界。只有如此，才能潜心学习，为人生的腾飞打下坚实的基础，才能不畏险阻，翱翔于九万里的蓝天，才能战胜自我，不被荣誉所累，才能不去追求名誉和地位，以热爱作为奋斗的动力。

怎样才算是真正的逍遥呢？就是“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者”。陆树芝《庄子雪》于此评曰：“此则与造化者游而逍遥之极致者。通篇主意，至此方点出，为全书之纲。”这不仅是全篇之眼，而且是全书之纲。无须凭依，是彻底地自由。斥翱翔蓬蒿之间，人之知效一官，固然是有较大的局限性，就是大鹏高举九万里，列子免乎行，何尝不依赖于风？要摆脱依赖与局限，就得做到“无己”。人的本质的一面就是社会关系的总和，每个人都生活在一个人与人的关系网之中。关系网的束缚在客观上是存在的。要摆脱这种束缚，只有从主观上、自我上下功夫。把自我看得越重，获得自由的障碍就越大；把自我看得越

轻，获得自由的障碍就越小；把自我视作不存在一般，做到如佛家所说的“去我执”，就可以解脱了。“至人无己”，正是这个意思。既然“无己”，哪怕它个密网宏罗。

记得有个文人与两位高僧同观闹市，文人看到闹市中车轮穿梭、游人潮涌的情景，不仅感慨：“天下苍生，何期扰扰？”一高僧曰：“众生只为二字争，一为名，一为利。”另一高僧则曰：“余未见名，未见利，也不知己处何乡。”

这是三种不同的境界。古今真正看透世情，将名利心完全放下者，不见有几多人。以现代人的眼光来看《逍遥游》，不是要陷入到虚无主义的境地，而是要参悟庄子所讲的逍遥境界是“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”。其含义就是“掌握自然规律并驾驭它，从而达到任性自由的境界”。其核心内容是掌握自然规律并顺应之。以此为标准，则鹰击长空、鱼游浅底，都是逍遥。



二、虚名是世界上最骗人的东西

大师解脱智慧

南怀瑾说：世界上有一个东西最骗人的就是虚名。

我们看全世界人类的历史，尤其中国历史上，几千年来每一个朝代，皇帝面前的党派意见纷争，都犯了这个毛病，“德荡乎名”。所谓读书人想成大功立大业，但是名心去不掉，为了好名而超越了道德范围。历史上这样的故事太多了，都是为了名心的驱使，知识分子最容易犯这个毛病，千万要注意。

大师智慧串讲

大师为什么说虚名是骗人的呢？因为人往往只看到虚名给人带来的荣耀，却没有注意虚名给自己所带来的危害。

说起虚名之害，可谓随处可见。

以一个“大书法家”兼“大作家”为例。安徽林业厅原厅长唐怀民，人称“大书法家”。他是安徽省书法协会顾问、中国林业书法协会副主席。2005年《中国名家书画》精装版台历里，他的名字和启功、范曾、欧阳中石、文怀沙等排在一起。

他又称“大作家”。他的小说《张果老外传》印刷6万册，到他出

事时还有2万册没有卖出去，“而一些单位买的书实在太多，只好堆在仓库或办公室里，后来干脆当废纸给卖了”。他在法庭上解释自己的合法财产，说《张果老外传》一书“收入约30万元”。这样一个“大书法家”兼“大作家”，最后却成为一个大贪官，在法庭上忏悔说：“请法庭伸出正义的大手，惩罚我吧！”

也许有人会说，这些贪官，是被金钱权力害的，怎么能说是被虚名害的？没有监督的权力，确实害人；作为诱饵的金钱美女，也确实害人。但是，老话说，无欲则刚。如果自己是一个能够把握原则的人，对自己手中的权力、身边的金钱美女，既不会恣意妄为，也不敢肆无忌惮。之所以一步一步坠入深渊，的确是那个贪字害的。可见，虚名能够助长一个人的贪欲。贪实利而慕虚荣，再加上不知过、不知悔，胃口慢慢就大起来。一旦忘乎所以，必定身败名裂。在这条轨迹上，虚名常常是驱使一个人迈上不归之路的原动力。

生活场是名利场。自古以来，身居高位者尤其注重留名。于是，在官场就不乏这样的现象：官大文章好，当职位达到一定级别时，粗通文墨甚至大字不识一箩筐的也能留下几篇署名文章作为宝贵的文献资料、精神财富了。这些文章是怎么回事，想来大家都知道，自然是捉刀者的功劳。有的是捉刀者把文章弄出后，直接署上领导大名；也有的是以联合署名的形式发表，领导在前，真正的作者在后面心甘情愿地做“拖斗”。许多领导对这种做法心安理得，久而久之便在圈内成为“惯例”，人们也就习以为常见多不怪了。当然，历史上也有位居天下之尊而不追求这种“署名”文章的。隋朝开国皇帝杨坚便有一例。

《资治通鉴》第一百七十七卷载：

隋文帝开皇九年（公元589年），杨坚手下的开国元勋贺若弼撰写了自己在隋灭陈之前提出的计策，却冠上《御授平陈七策》的题目，献给隋文帝（用现在的话来说，就是明明是贺若弼自己的理论成果，却说成是领导隋文帝杨坚的思想，自己只担当个“整理者”的角色——



至少相当于“联合署名”吧)。没想到，杨坚看也不看，就对贺若弼说：“你想为我扬名（提高我的理论知名度），出发点是好的，可是我并不想追求虚名，你还是把它记载到你自己的家史中去吧。”硬是没让贺若弼拍成马屁。

杨坚这个人，史书上说他不爱读书，估计文化程度不是很高。然而，不爱读书并不妨碍他坐天下作为一代帝王，杨坚的业绩虽然不如秦皇汉武、唐宗宋祖，但总的来说，应该算是过得去的一位。此人的优点之一就是做人“低调”，不图虚名。

不图虚名的表现，在唐太宗李世民身上也有。《资治通鉴》第一百九十五卷载：

贞观十二年（公元638年），著作佐郎邓世隆上表请求收集唐太宗写的文章（相当于现在的出版“文集”）。李世民说：“我的辞令，对老百姓有用的，史官都记录下来了，足可以不朽；如果没有用处，收集了又有什么用呢？梁武帝萧衍父子、陈后主、隋炀帝都有文集传世，哪能挽救他们的灭亡呢？作为君主，应该担忧的是不施德政，光靠文章有什么用？”

唐太宗不出文集，和隋文帝不要“署名文章”颇有异曲同工之处。这二位都是政治人物，而不是文学家，当然不必也不应热衷于搞这些务虚的名堂。“署名文章”，如果是自己写的，发表一下倒也无可非议，拿到人家的东西据为己有，就没这个必要了，而且容易带出不劳而获、贪图虚名的风气。唐太宗不出文集，这个考虑也是自有他的道理：他作为全国最高领导，毕竟和普通文人不同，此事一旦“操作”不慎，便有可能加重群众负担，而且让官吏们重文章而轻实绩。当然，如果他不是领导，只是一个文人，条件允许的话出上几本书又是另当别论的事了。

一个人一旦浮名缠身，其实学问早已终结。王选说：“一个人老在

电视上露面，说明这个科技工作者的科技生涯基本上快结束了。”就是这个意思。王选还说过：“中国古代有句话，上士忘名，将名利彻底淡忘；中士立名，靠自己的成就把名立起来；下士窃名，自己不行就窃取人家的。我做不到上士，因为我做不到忘名的地步，但是我不会为了立名而去窃名。”有的人本来靠的就是窃名、买名，如果再不能摆脱“自恋情结”，天天还要捧着那块金字招牌到处炫耀，与招摇撞骗也就相差无几。这样的“大书法家”兼“大作家”，当然令人嗤之以鼻。

《唐语林》卷五写过王维一个故事，说，“王缙多与人作碑志，有送润笔者误至王右丞院。右丞曰：‘大作家在那边！’”王维讽刺的这位“大作家”王缙，是他的亲弟弟。王缙字夏卿，少好学，与维俱有闻誉。后来做官，也是一帆风顺，累拜黄门侍郎、同平章事。可是他却没做什么好事。史书上说他“素奉佛，导帝设道场，致大历政刑日以陵替”；又说他“性复贪冒，招财纳贿，事败当死”，只是皇帝可怜其年纪太大，贬官而已。可见也是一个大贪官。这样一个大贪官，却喜欢给人写墓志铭之类的谀文，贪图丰厚的酬金，弄得连自己的亲兄弟也看不起。那一句“大作家在那边”，实在发人深省。

苏轼有一首词《满庭芳》，全词如下：

蜗角虚名，蝇头微利，算来着甚干忙。事皆前定，谁弱又谁强。且趁闲身未老，须放我、些子疏狂。百年里，浑教是醉，三万六千场。

思量，能几许？忧愁风雨，一半相妨。又何须抵死，说短论长。幸对清风皓月，苔茵展、云幕高张。江南好，千钟美酒，一曲《满庭芳》。

作者一开始就引用《庄子》中的一个寓言故事，以蔑视的眼光，称为“蜗角虚名、蝇头微利”，进而以“算来着甚干忙”揭示了功名利禄的虚幻，而“事皆前定，谁弱又谁强，”讲明名利得失之事，自有因缘，不可与争；但得者岂必强，而失者岂必弱，因此也无须过分介意。这首词就告诉人们，只有摆脱世俗功名的苦海，才能获得精神的超脱与解放。