向南怀瑾借人生智慧

丁振宇 编著

品读大师经典语录　感悟大师人生智慧

胸藏万物，巧布人生大格局！　舍弃名利，收获人生真富贵！

听南怀瑾先生娓娓道来国学智慧，
于时光交错中寻找人生思想的弧线。
沉思若水，选取点滴，
滋润如饥似渴的心田。
空谷回响，追随南先生的脚步，感悟新的人生，
体会平凡背后无尽的绚烂……

时事出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

向南怀瑾借人生智慧

丁振宇　编著

时事出版社

图书在版编目（CIP）数据

向南怀瑾借人生智慧 / 丁振宇编著. —北京：时事出版社，2011.8

ISBN 978-7-80232-420-6

Ⅰ.①向… Ⅱ.①丁… 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（2011）第 081440 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）68418647
电 子 邮 箱：shishichubanshe@sina.com
网　　址：www.shishishe.com
印　　刷：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开本：700 mm×1000 mm　1/16　印张：17.5　字数：234 千字
2011 年 8 月第 1 版　2011 年 8 月第 1 次印刷
定价：29.80 元

前 言
FOREWORD

现代社会正处在转型时期，社会问题众多，很多人在滚滚红尘中精神迷失，失去自我，身心俱疲。总觉得人生之路不顺畅，为人处事不舒心。怎样才能让我们走出人生困境，愉快地生活，对物质的匮乏、生活的艰辛、处世的艰难、人际的复杂、信仰的缺乏做到坦然而受、应对自如，使精神保持幸福的状态，使整个人生状态进入佳境呢？这时候，我们需要一位智者为我们指点迷津：指点人生路上的陷阱与弯道；点破为人处事的技巧与方法；指引未来的人生方向。南怀瑾先生就是符合这一条件的智者。通过他的指引，你一定能够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……

南怀瑾先生是一位颇富神秘色彩的传奇人物，他寻仙、访道、习武、练剑，传奇经历打造别样人生；他说儒、论道、学佛、参禅，脱俗智慧化解人生苦难。他讲经说法、读史悟道，把那些沉浸在先哲背后的智慧展现出来。他妙手轻轻拂动，迷雾顿消，让我们看到了历久弥新的智慧光华和率真的生命哲学。他人称国学大师、易学大师、佛学大师，号称“上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言”。上下五千年，步履如飞，尽情体会传统文化智慧的精髓；纵横十万里，目光如炬，穿透历史风尘品味生活的繁华与精彩。先生熟习经史子集，贯通东西文化，学识渊博，著作等身。特别是他用“经史合参”的方法，讲解儒、释、道三教名典，旁征博引，拈提古今，蕴意深邃，生动幽默，在普及中国传统文化方面取得

了引人注目的成就，深受海峡两岸各层次读者的喜爱。

人们习惯称他为“居士”，也有人喜欢尊他为“教授”，然而更多的是敬他为“大师”。他是“国学大师”，是“禅宗大师”，是宗教家、哲学家，也是温暖人生的最佳顾问。人们希望通过他的指引，找到阅读传统文化的捷径，感受人生智慧的光芒。

南怀瑾先生就像一个布道者，他把老子、庄子、孔子的智慧，以通俗的方式一一讲来，趣味横生。让我们在轻松阅读中领略生活的艺术，知晓生存之道。

听南怀瑾先生娓娓道来国学智慧，于时光交错中寻找人生思想的弧线。沉思若水，选取点滴，滋润如饥似渴的心田。空谷回响，追随南先生的脚步，感悟新的人生，体会平凡背后无尽的绚烂……

学道千日，悟道只在一个法门。南怀瑾大师讲道数十年，著述甚丰，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。本书分为两大部分，首先从南怀瑾大师数百万字的著述中提炼出关于人生的醒世金言，汇聚成《南怀瑾语录》，然后围绕语录主旨，结合其亲身经历或他讲述的故事，印证他在醒世金言中体现出来的人生智慧。对做人、处世、交友、学习、养生、博爱、包容、忍让、应挫、坚持等关系我们当代人生存、生活的十个问题做了深入细致而又浅显易懂的探讨。为了进一步让读者理解南怀瑾大师的金言要义，编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。

理不在烦，明白为真；法不在多，有用就行。如果读者朋友能从本书中有一言二句之得，能打开一个心结，解决一道难题，驱散一重迷雾，换来一脸欢颜，编者将感到不尽荣幸。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录
CONTENTS

第一章　做人好，做事对，就是学问

——南怀瑾做人智慧

南怀瑾先生在学问和做人上更注重的是做人。他说：“学问不是文学，文章好是这个人的文学好；知识渊博，是这个人的知识渊博；至于学问，哪怕不认识一个字，也可能有学问——做人好，做事对，绝对的好，绝对的对，这就是学问。这不是我个人别出心裁的解释，我们把整部《论语》研究完了，就知道孔子讲究做人做事，如何完成做一个人。”

- 1. 人生重要是做人　/ 2
- 2. 对待他人不苛求　/ 5
- 3. 做事多替他人想　/ 7
- 4. 做好人生三件事　/ 9
- 5. 待人接物讲礼仪　/ 12
- 6. 帮人要在急难时　/ 17
- 7. 自强不息遵天道　/ 19
- 8. 做人关键是修德　/ 22
- 9. 有德朋友遍天下　/ 25

第二章　曲成万物，曲者生存

——南怀瑾处世智慧

南怀瑾先生认为，宇宙万物都是曲线的。所以他说：“‘曲成万物’、‘曲则全’。

处世不要走直路，走弯路才能全，处理事情转个弯就成功了。比如说小孩玩火，直接责骂干涉，小孩跑了；但用方法转个弯，拿一个玩具给他，便不玩火了。这就是‘曲则全’的妙处。”

✔ 1. “曲则全”，善用巧妙曲线 / 30
✔ 2. “先合作”，然后引之大道 / 33
✔ 3. “变通者，趣时者也” / 35
✔ 4. “满招损，谦受益” / 37
✔ 5. 有所为，有所不为 / 41
✔ 6. 进退有度，走好下坡路 / 44
✔ 7. 顺其自然，享受生命 / 47
✔ 8. “难得糊涂”乃是人生佳境 / 50
✔ 9. 做人做事要方圆有度 / 53

第三章 交朋友之道，最重要的是久而敬之
——南怀瑾交友智慧

南怀瑾先生认为，交朋友要把握好分寸，既不能太疏远，也不能太密切。他说：“交朋友之道，最重要的就是这四个字——久而敬之。我们看到许多朋友之间搞不好，都是因为久而不敬的关系；初交很客气，三杯酒下肚，什么都来了，最后成为冤家。…… 这个‘敬’的作用是什么？好像公共汽车后面八个字的安全标记：‘保持距离，以策安全。’少碰为妙。”

✔ 1. 选择朋友有分寸 / 58
✔ 2. 益友损友辨别清 / 62
✔ 3. 规过劝善要适度 / 66
✔ 4. 知己难得需珍惜 / 69
✔ 5. 久而敬之全友情 / 72
✔ 6. 道不同不相为谋 / 75
✔ 7. 君子之交淡如水 / 78
✔ 8. 爱人者人恒爱之 / 82

第四章 随时随地的生活都是我们的书本

——南怀瑾学习智慧

南怀瑾先生认为，“修行是从各方面着手的，无一处不是修行处”。学习也是如此，“处处留心皆学问”。他说：“学问从哪里来呢？学问不是文字，也不是知识，学问是从人生经验上来，做人做事上去体会的。这个修养不只是在书本上念，随时随地的生活都是我们的书本，都是我们的教育。”

- 1. 处处留心皆学问 / 86
- 2. 学思结合无罔殆 / 89
- 3. 学无常师广求教 / 93
- 4. 入乎其内出乎其外 / 98
- 5. 沉潜之后方扶摇 / 100
- 6. 淡然无极众美从 / 103
- 7. 尽情享受读书之乐 / 105
- 8. 乐而忘忧不知老之将至 / 108

第五章 生命功能的源泉，都从“静”中生长

——南怀瑾养生智慧

南怀瑾先生认为，养生最重要的是坚持一个字“静”，他说：“世界上的人们拼命消耗能源和资源，拼命追求享受，等于在加快消耗生命。所以，保持健康长寿，必须要学会‘静’。”“静”既是养生之道，也是养心之道。

- 1. 安时处顺，顺应自然 / 114
- 2. 心不正，心不净，人多病 / 119
- 3. 养生也需讲“中庸” / 121
- 4. 不急不躁，耐得寂寞 / 123
- 5. 放下欲念，轻松快乐 / 125
- 6. 把握今天，活在当下 / 130
- 7. 知足常乐，笑对人生 / 134

✔ 8. 以心养神，以性率情 / 137
✔ 9. 静坐修道，长生不老 / 140

第六章 大慈大悲，大仁大爱

——南怀瑾博爱智慧

南怀瑾先生认为，要有一颗兼善天下、包容万物的慈悲之心，要以一颗慈悲心对待一切众生。他说："佛要教化一切众生。慈爱一切众生，对好的要慈悲，对坏的更要慈悲。好人要度，要教化，坏人更要教化。天堂的人要度，地狱里的更可怜，更要度。这是佛法的精神，所以说要度一切众生。"

✔ 1. 大慈大悲，才是菩萨 / 146
✔ 2. 承受苦难，普度众生 / 150
✔ 3. 同情弱者，人性本善 / 153
✔ 4. 孝心是爱，孝心最美 / 155
✔ 5. 积善成德，修行大道 / 160
✔ 6. 泛爱众，施舍无条件 / 163
✔ 7. 老吾老，以及人之老 / 168
✔ 8. 君子莫大于与人为善 / 169

第七章 常开笑口，放大度量

——南怀瑾包容智慧

南怀瑾先生认为，胸襟气度是一个人成功的关键。他说："每个人的气度、知识、范围、胸襟都不同。你要成大功、立大业，就要培养自己的器度像大海那样大，培养自己的学问能力像大海那样深。你要修道，要够得上修道材料，先要变成大海一样的汪洋。所以佛经上形容，阿弥陀佛的眼睛'绀目澄清四大海'，又蓝又大，就像四大海一样。"

✔ 1. 胸襟阔大容万物 / 176
✔ 2. 不能无故寻愁觅恨 / 178
✔ 3. 心佛众生皆平等 / 182

✔ 4. 任劳容易任怨难 / 186
✔ 5. 将心比心推己及人 / 188
✔ 6. 海纳百川有容乃大 / 191
✔ 7. 相逢一笑泯恩仇 / 194
✔ 8. 上善若水心善渊 / 196

第八章 “忍”是最难做到的

——南怀瑾忍让智慧

南怀瑾先生认为，人生世间，想做个伟人、强者，需做足“忍”字功夫。他说：“我们要想学佛，要想修行成就，‘忍’是最难做到的，就如打坐修定，为什么定不住啊！两个腿痛，你就忍不住了，这个忍就是忍辱里的一忍啊！”

✔ 1. 难能可贵是忍字 / 204
✔ 2. 受一切痛苦就是辱 / 207
✔ 3. 婆娑世界众生堪忍 / 210
✔ 4. 修行成就先要忍 / 213
✔ 5. 只有慈悲，不动嗔念 / 218
✔ 6. 切断一切万缘叫做法忍 / 221
✔ 7. 能忍辱者，必能立天下之事 / 223

第九章 失意的事并不是倒霉

——南怀瑾应挫智慧

南怀瑾先生认为“得意失意都是平常事”，要坦然面对人生的困境或逆境。他说：“人生得意的事，有时并不是幸福；而有时失意的事，并不是倒霉。……人生得意的事，虽不一定是坏，也不一定是好，有时失意也不一定是差。”

✔ 1. 得意失意平常事 / 226
✔ 2. 宠辱不惊真英雄 / 228
✔ 3. 失意也能不忘形 / 230

✔ 4. 举世非之不加沮 / 232
✔ 5. 生于忧患死于安乐 / 237
✔ 6. 树立信仰照亮人生 / 240
✔ 7. 苦尽甘来终成大器 / 242

第十章 行到有功即是德

——南怀瑾坚持智慧

南怀瑾先生认为，行善事是没有尽头的，就如同佛说的“修功德是没有尽头”的一样。他说：“在佛的戒律上看到许多地方，佛带领一般弟子修行，学生中有眼睛看不到的，佛帮忙他做事情，那些弟子说您老人家怎么还来帮忙呢？他说我也是要培养功德，他说一个人做功德是无穷无尽的。”

✔ 1. 做事最难是坚持 / 246
✔ 2. 行到有功即是德 / 249
✔ 3. 做功德是无穷无尽的 / 251
✔ 4. 一无所有是惊喜的开始 / 253
✔ 5. 知其不可为而为之 / 257
✔ 6. 吾将上下而求索 / 260
✔ 7. 坚持的极致“千万人吾往矣” / 263

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章

做人好，做事对，就是学问

——南怀瑾做人智慧

南怀瑾先生在学问和做人上更注重的是做人。他说：“学问不是文学，文章好是这个人的文学好；知识渊博，是这个人的知识渊博；至于学问，哪怕不认识一个字，也可能有学问——做人好，做事对，绝对的好，绝对的对，这就是学问。这不是我个人别出心裁的解释，我们把整部《论语》研究完了，就知道孔子讲究做人做事，如何完成做一个人。”



1. 人生重要是做人

【南怀瑾语录】

学问不是文学，文章好是这个人的文学好；知识渊博，是这个人的知识渊博；至于学问，哪怕不认识一个字，也可能有学问——做人好，做事对，绝对的好，绝对的对，这就是学问。这不是我个人别出心裁的解释，我们把整部《论语》研究完了，就知道孔子讲究做人做事，如何完成做一个人。

有人说，人生在世最重要的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。做人比事业和爱情都重要。不论你在名利场和情场上多么春风得意，如果你做人失败了，你的人生就在总体上失败了。最重要的不是在世人心目中占据什么位置，和谁一起过日子，而是你自己究竟是一个什么样的人。

南怀瑾不但知识渊博、学贯中西、兼修文武，也深谙做人的学问。他的朋友众多，遍及世界各地，各种政党派系身份的都有。尽管如此，他还是能够在如此复杂的政治、社会关系中进退自如，与各方人士相处甚洽。南怀瑾幽默地将自己做人立世的“秘诀”形象地称为“只买票、不进场”。所谓“只买票、不进场”，实际上就是一种做人的学问。

他常常自称“隐士”。隐士在政治上的态度，用西方政治哲学的观念叫做“不同意主张”，不反对，也不赞成。当然，这种不同意完全是个人化的。即使不同意某个派系的主张，他还是能够把各党各派人士都当做朋友。

起初，有人怀疑他是这一派那一党，给他戴上各种帽子和头衔。结果直至到今天，他始终还是一个隐士。他说：“我就是因为一辈子光买票、不进场，所以现在各方面都变成了朋友。”

从上面这件事可看出，南怀瑾先生做人的学问一点都不亚于他治学讲

课的学问。他把做人称作“第一等学问”，可见人生最重要的是学会做人之道。

那么，学习这天下第一等重要的学问“做人”该从哪儿入手呢？建议从身边的人入手。一位作家说：一个人，如果一辈子能搞好身边七八个人的关系，也就基本掌握了做人的精髓了。他所谓的“七八个人”是指父母、配偶、关系最密切的上司或同事、最要好的朋友。如果连身边的人关系都搞不好，又怎么会和陌生人和睦相处呢？那做人肯定是失败的。

有的人毕业于名牌大学，不一定会做人；有的人从未进过学校的门，不一定不会做人。这并不是说读书没有用，而是说只会读书还远远不够。因为很多做人的经验、办事的技巧不是课本上能够学到的。只会读书，充其量获得了人生需要的30%左右的学问；而不读书的人，如果他在做人做事的过程中留心学习，也能学到人生需要的70%左右的学问。很多博士在事业上的成就远不及一些读书不多的农民，原因即在于此。

尤其是做人的学问。并不是光啃书本所能学到的，书本只是间接经验，只有深入到社会实践中才能学到做人的学问。因为现在的教育体制主要向学生传授知识和技能，在如何做人方面关注不够，即使毕业于名牌大学，将来走上社会，仍然会面临很大的问题。因为知识技能仅仅是应用工具，做人的学问却能告诉人们如何合理运用这些工具。好比一辆车，尽管它很豪华，很漂亮，如果驾驶员的驾驶技术生疏，不懂交通规则，难免不出车祸。那还不如骑一辆破自行车稳当呢！所以说，做人是天下第一等大学问。

如何做人呢？归纳《论语》中曾子和子夏的意见，包括五个方面：

一是敬重贤人。在生活中，很多人瞧不起那些才能高、品行好的人，这恰恰暴露了自己不辨贤愚、狂妄自大的毛病。懂得敬重贤人，至少能证明你心有天平，懂得好坏，这已经足够让人肃然起敬了。

你能够敬重贤人，就体现出你谦逊做人的风度和教养，就能够赢得他人的尊敬。

二是孝敬父母。父母是生养我们的人，是我们最亲近的人。孝敬父母，是做人的根本。很多人开始忙于事业，忽略了父母亲情，等到父母不在了再来伤心痛悔，不是太迟了吗？

孔子曾遇到一个名叫丘吾子的高士，此人年少时遍览群书、周游天下，回来后双亲已经亡故了。所以他痛悔地对孔子说：树欲静而风不止，子欲养而亲不在。他还说：走了就不再来的，是年龄；失去了不能再见的，是双亲啊！孔子当即对弟子们说：“你们记住，这足以作为教训!”于是，弟子回去奉养父母的有十三人。孔子认为孝敬应该及时，不要等到将来。所以说父母之年，不可不知。父母在不远游，即使有重要工作，在外打工也要常回家看看。

三是忠于职守。在绝大多数领导者眼里，一点忠诚胜过更多智慧。一位大师说：“假如把智慧和勤奋看作金子那样珍贵，那么比金子还珍贵的就是忠诚。”

四是诚信待人。颜回曾向孔子请教“怎样才能立身”，孔子的回答是：谦恭、尊重、忠诚、守信，可以立身。保持谦恭就能免于受众人所忌；尊重别人就会受到别人爱戴；待人忠诚就能得到别人的帮助；坚守信用别人就会依赖你。有人爱戴你，有人帮助你，有人依靠你，你一定能免除祸患。这样的人可以治理国家，何况安身立命呢？从孔子的话中，我们可以得出结论：诚信是立身之本。如果一个人不讲诚信，在社会上连脚都站不住，哪还谈得上发展呢？

五是勇于实践。做学问的目的，肯定不是为了让那么多知识、经验占用自己的大脑内存，也不是为了好玩，更不是为了向知识贫乏者炫耀自己多么有才华。归根结底，做学问的目的是为了应用到社会实践中，为自己、为他人、为社会创造价值。如果不能用学问创造价值，跟没有学问也差不多，又何必费神去做学问呢？

任何学问都是有欠缺的，都会过时，只能在实践中完善它、改进它，才能长久。离开了实践，任何学问都是漏洞百出。以之自矜，只会得到“书呆子”的评价；以之示人，还会谬种流传，成为侵害他人思想的病毒。所以说，勇于实践，对于人生成长，至关重要。

人们常常慨叹：“做人难，难做人。”看来，南怀瑾先生所言非虚，做人确实是一门学问，而且还是比较难的学问。不过，如果你能够仔细阅读“社会”这本无字的大书，并且勇于实践、认真总结的话，那么总有一天你会从“社会”这所大学顺利毕业的。

人生重要的是做人。不管你身处何地，不管你是什么身份，恪守做人的最基本的底线乃是我们终身为之努力的方向，也是我们迈向成功的不可忽视与缺少的重要条件之一。只有拥有了做人的优秀品格，才能真正做好任何事情，从而达到完美与成功的人生。

2. 对待他人不苛求

【南怀瑾语录】

我们人类的心理，有一个自然的要求，都是要求人家很圆满；要求朋友、部下或长官，都希望他没有缺点，样样都好。但是不要忘了，对方也是一个人，既然是人就有缺点。再从心理上研究，这样希望别人好，是绝对的自私，因为所要求对方的圆满无缺点，是以自己的看法和需要为基础。我认为对方的不对处，实际上只是因为违反了我的看法，根据自己的需求或行为产生的观念，才会觉得对方是不对的。

古人云：金无足赤，人无完人。世界上没有十全十美的人，求全只是一个美好的愿望，可是谁见过毫无缺点的“完人”呢？

南怀瑾身边曾经有一位叫蔡策的朋友，《论语别裁》的出版跟他有很大关系。蔡策会速记，南先生在讲台上讲《论语》时，他就在下面一边听一边用笔记录。然后通过对笔录进行整理，并补充相关资料，最后成书出版。《论语别裁》出版以后，两人又多次合作，出版了《孟子旁通》等书。随着书的不断出版，他们之间的友谊也愈加深厚了。

蔡策是一位记者，几十年的记者生涯，在“见官大三级”的心态影响下，不知不觉培养出傲慢的心理，并在外在行为上不自觉地显露了出来。因此，常人都不大愿意跟他亲近。对他这一缺点，南怀瑾看得很清楚，不过并不放在心上，而且丝毫未影响他们的合作以及友谊的发展。一次，南怀瑾曾温和地评价蔡策是个“目视云汉”的人。何谓“目视云汉”？自然

与“眼高于顶”有异曲同工之妙，都在说蔡策有些傲慢之气。但是，南怀瑾在作这番评价时，语气是柔和而亲切的，这便在无形中让蔡策的傲慢透出了几许可爱和俏皮，而另一方面则更加凸显了南怀瑾宽厚待人绝不苛求的高贵品格。

人非圣贤，孰能无过？就如同南怀瑾先生所说的，我们人类的心理有一个自然的要求，那就是都要求别人能够圆满。但是不要忘了，对方也是一个人，既然是人就有缺点。他这种处世态度对我们很有借鉴意义。人们往往因为别人生活方式以及应对态度与自己不同，因而排斥对方，认为唯有自己才正确。其实，任何一个人，只要他能够遵守基本的做人原则，那么采取什么生活方式都无所谓。如果能认清这个道理，我们的心胸就会豁然开朗。因此，我们在对待别人时，不妨从以下几个方面入手：

（1）尊重个性差异

古人说：“举大德，赦小过，无求备于一人之义也。”过分挑剔的人没人愿意亲近。因此我们要尊重他人的个性差异，谅解、理解人性所共有的弱点、缺点。尤其是手中握有权柄之人，更应如此。如果成天对下属颐指气使，只能使自己变成孤家寡人，让自己的人际关系过分紧张。如此无谓地增加自己的心理负担，是很划不来的。

（2）多恕人，常责己

俗语：“责人之心责己，恕己之心恕人”。这句话的意思是：批评别人时，应想想自己做得是否够好；宽恕自己的时候，也应想想对别人不能太苛刻，也就是所谓的“将心比心”。如果一味地恕己责人，只会让自己不思进取，蛮横无理。反过来，如果能够常责己，就会发觉有很多事并不像自己想象的那样，于是加以修正；如果能够多恕人，就会退一步海阔天空，给别人，也给自己一个机会。

（3）站在别人的角度想问题

其实只要多站在别人的角度上看看问题，多考虑考虑别人的想法，就不会有太主观、偏颇，自然也不会一味地苛求别人，而且还能免去诸多误会。

（4）改变评价别人成功的标准

通常情况下，人们爱用一件事是否做得成功来评价做这件事的人。如

需要全本请访问 www.ertongbook.com