

南怀瑾

的 24堂国学课

墨 非 编著

一部高度浓缩的大师国学箴言，
一部通俗的传统文化经典读本，
一本最值得收藏的国学知识百科全书。

聆听大师的国学心得，
了解厚重精深的传统文化，
品鉴精彩独到的中华国学。



台海出版社

南怀瑾 的 24堂国学课

墨
非
◎
编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾的 24 堂国学课 / 墨非编著. — 北京: 台海出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5168-0398-1

I. ①南… II. ①墨… III. ①南怀瑾 (1918~2012)
— 国学—研究 IV. ①B26②Z126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160409 号

南怀瑾的 24 堂国学课

编 著: 墨 非

责任编辑: 刘文卉

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 大厂回族自治县德诚印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 238 千字

印 张: 19

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0398-1

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





早在几千年前，生活在东方世界和西方世界的人们就走上了不同的发展道路，因此成就了东西方不同的文化走向。西方人崇尚科学技术，而东方人则注重内心修养。在科技高度发达，物质极度富足的今天，人们似乎缺失了对于生命的感知，西方的学者纷纷将自己的目光聚焦在中国的传统文化上。

我们的国学可谓是文化的集大成者：儒、释、道，法、墨、兵，乃至阴阳、纵横、刑名，它几乎囊括了所有学问的精髓。可是，这些古人的智慧却正在渐渐淡出我们的视野，成为一笔无法继承的遗产。正如南怀瑾先生所言：“东西文化，都正处于转型变态的状况中，西方信奉宗教的文化正在蜕化。东方文明，尤其以中国的文化来说，也随时代的巨轮在转变中，支离破碎。”

所以，在这样一个环境下，对于国学的传承尤为可贵。不仅因为在国学的世界里，我们可以领略到儒家的思想，培养自己的浩然正气；可以品鉴道家的精髓，增长自己的谋略智慧；可以参悟佛家的豁达慈悲，修行自己的菩提根性。更因为国学可以指导我们的生活，成就我们的事业，净化我们的心灵。

当然，国学世界的博大精深固然能够对我们的人生有所裨益，但也正是由于国学的博大精深，致使我们很难登堂入室。学习国学的确不能一蹴而就，但是如果能够有一人站在高处为我们指点迷津，循循善诱，那么无疑会让我们的学习事半功倍。

在国学的海洋中，南怀瑾先生被人们尊为“国学大师”、“禅宗大师”、“台湾十大最有影响的人物”。南怀瑾先生的国学修养高深莫测，解释经典深入浅出，同时有着虚怀若谷的精神，包藏天下的气魄，可以说是我们学习国学的最佳导师。

为了将国学这条中华文化之根发扬光大，同时也为了将南怀瑾先生的国学思想薪火相传，我们特别编写了《南怀瑾的 24 堂国学课》一书。本书主要对于南怀瑾先生所著《原本大学微言》《论语别裁》《孟子旁通》《易经杂说》《老子他说》《庄子誦晔》《历史的经验》《中国文化泛言》《如何修证佛法》《楞严大义今释》《金刚经说什么》《圆觉经略说》等书进行了深入的解析和梳理，同时结合生动的故事和具体的建议帮助读者更轻松地掌握国学的精髓，更深刻地领悟国学的智慧。全书共分为二十四课，不仅系统地阐述了儒、释、道三家的义理，同时介绍了国学的历史观、人生观以及处事规矩和成功智慧。希望读者可以通过本书的阅读更好地了解国学，了解南怀瑾先生的学术及人格，用国学的经纬，帮助自己找到人生的坐标；借国学的圭臬，凝聚中国人成就民族梦想。



第1课 对“入室弟子”的几句叮咛

1. “死读书”就会“读书死” / 2
2. 唯大英雄能本色 / 4
3. 学问深时意气平 / 7

第2课 欲立事，先立志

1. 成大事，先要做大梦 / 12
2. 用生命的资本，做人生的“买卖” / 14
3. 心态决定状态，格局造就结局 / 17
4. 你今天相信的，就是明天得到的 / 20

第3课 要治学，先治心

1. 心里住着贼，看谁都是“偷儿” / 24
2. 修身治天下，心静四海平 / 26
3. 一记打醒心灵的耳光 / 30
4. “一脚门里一脚门外”的修养 / 34

第4课 公事私事皆须敬，家里家外都要平

1. 学会做子女，才会做学问 / 38
2. 忠臣必出于孝子之门 / 41
3. 打天下靠男人，治天下离不开女人 / 43

第5课 择高处立，就平处坐，向宽处行

1. 为自己的人生积福 / 48

2. 降低身价，别人才消费的起 / 50
3. 恩情要报，怨恨要忘 / 53
4. 留得一步好安身 / 55

第6课 生命如莲次第开

1. 人生最苦也最甜 / 60
2. 生命之歌正是自己的回声 / 63
3. 我拿什么拯救你，我的人生 / 66

第7课 强者征服天下，智者征服自己

1. 不痴不聋，不做家翁 / 70
2. 世上无如人欲险，几人到此误平生 / 72
3. 放手眼前的利，才能抓住明天的福 / 75
4. 胜人者力，自胜者强 / 78

第8课 自爱爱人，自利利他

1. 怎样在人海中淘到真朋友 / 82
2. 成小事靠努力，成大事要借力 / 85
3. 有一种朋友叫“知己”，有一种友谊叫“成全” / 87
4. 众生平等，处处随缘 / 90

第9课 常人一生三件事，自欺欺人被人欺

1. 贪心招祸，知足常乐 / 94
2. 欲望的风，把人吹进迷失的山谷 / 97
3. 可叹世间，哪有什么“双全法” / 99
4. 名利，不是绳头就是锁头 / 101

第10课 千古人情，一张嘴脸

1. 不要因世态炎凉而着凉 / 106
2. 珍惜每一个帮助别人的机会 / 108
3. 放大镜看优点，望远镜看缺点 / 111
4. 以德报怨，何以报恩 / 114

第11课 既逢其时，又得其位

1. 翱翔九万里，先要有大风 / 118
2. 只有点滴的积累，没有偶然的成功 / 120
3. 没有东风就去借 / 123

第 12 课 群龙无首，我作“龙头”

1. 要出众先要有担当 / 126
2. 言而有信，不怒自威 / 129
3. 做有本事没脾气的上等人 / 132
4. 霹雳手段，雨露心肠 / 135

第 13 课 摆平生活小事情，调理天下大格局

1. 用“远虑”化解“近忧” / 140
2. 不争，自然会得到 / 142
3. 宽心，仇人变成恩人 / 144
4. 如何把忠告的“钉子”钉进入心的“木头” / 147

第 14 课 识人辩物，知面知心

1. 隔着肚皮也能洞悉人心 / 152
2. 一身精神，具乎两目 / 154
3. 他的手脚在对你说话 / 159

第 15 课 舌头不要快过大脑，实干总是胜过巧言

1. 别让谣言的鸡毛随风飘散 / 164
2. 逆鳞就长在项下三寸 / 166
3. 实话才是最动听的语言 / 168
4. 丑话说在面前，好话说在背后 / 171

第 16 课 是非窝里，人用口，我用耳

1. 别把自己卷入是是非非 / 176
2. 要人气，不要怒气 / 179
3. 参考别人的意见，坚持自己的想法 / 182
4. 容忍化解过结，退让解开死结 / 184

第 17 课 随心随缘，不能随便

1. 举手投足有规矩，人生才能成方圆 / 190
2. 要控制情绪，不要被情绪控制 / 193
3. 做好平凡的事就是不平凡 / 196
4. 睡前的一小时，决定了人的一辈子 / 199

第 18 课 立业先立德，做事先做人

1. 干活弯的下腰，人生才抬得起头 / 204

2. 小事是成就大事的立脚点 / 206
3. 自助者天助，自强者刚强 / 208
4. 不要让穷、愁同时光临 / 211

第 19 课 行走红尘，步步莲花

1. 心如明镜，照彻万物 / 218
2. 爱出爱返，福往福来 / 221
3. 人生苦短，活着不是为了生气 / 225
4. 清风明月，随手送人 / 228

第 20 课 高高山上立，深深海底行

1. 南怀瑾是怎样炼成的 / 232
2. 学“知识”还是学“常识” / 235
3. 十年读书，十年做人 / 237

第 21 课 儒释道“三家店”都卖的什么

1. 流淌在中国人骨血里的“三教” / 242
2. 儒家大掌柜的坎坷人生 / 244
3. “亚圣”孟子的遭际 / 247
4. 被逼出来的道教教主 / 250
5. 一个爱讲故事的庄子 / 252
6. 外来和尚的祖师爷 / 256

第 22 课 儒家仁、义、礼

1. 要行仁义，先有智慧 / 262
2. 儒家秘传的“换心术” / 263
3. 如何鉴别“君子”的真伪 / 266

第 23 课 玄之又玄的道家

1. 颠覆常识，头头是道 / 270
2. 道家的“治世法宝” / 273
3. 从“假人”变成“真人” / 278

第 24 课 “持戒”、“入定”到“先天的智慧”

1. 当和尚遇见了钻石 / 284
2. 智者眼里的人生画卷 / 287
3. 从“世事颠倒”到“人情练达” / 290



第1课 对“入室弟子”的几句叮咛

跟南怀瑾先生学国学是很多人的心愿，但是，要想成为南怀瑾先生的“入室弟子”却并不容易。关于收授学生，南怀瑾先生曾引用禅宗大师的话说：“见与师齐，减师半德。见过于师，方堪传授。”意思是说如果徒弟的见解与老师一样的话，这个学生减掉老师一半了。假定老师八十岁，徒弟三十岁悟道，见解跟老师一样，但却差老师五十年功夫，所以说减师半德。只有学生见解超过了老师，才可以够得上做徒弟，继承衣钵。那么，如何才能超过老师呢？对此南怀瑾先生有几句叮咛留给自己的“入室弟子”。

1. “死读书”就会“读书死”

随着国学热的升温，经典的份量在人们心目中日益加重。但是，在努力学国学的同时我们还应该注意到：无论科学还是国学，都是一把双刃剑。在《礼记》中有一篇《经解》其中就谈到了国学教育的正反面：“其为人也，温柔敦厚，诗教也。疏通知远，书教也。广博易良，乐教也。絜静精微，易教也。属辞比事，《春秋》教也。”这是儒家六经的正面教育，认真学习的确可以让人终身受益。但是，凡事都有正反两个方面，所以《经解》中接下来还有：“故《诗》之失，愚。《书》之失，诬。《乐》之失，奢。《易》之失，贼。《礼》之失，烦。《春秋》之失，乱。”

对此，南怀瑾先生解释说：“老是去搞文学的人，变成读书读酸了的书呆子，很讨厌，那就是笨蛋。太注重研究历史，尤其读中国史更要注意，因为宋朝的历史是元朝人编的，元朝的历史是明朝人编的，明朝的历史是清朝人编的，事情相隔了这么久，而且各人的主观、成见又不同，所以历史上记载的人名、地名、时间都是真的，但有时候事实不一样，也不见得完整。一个人如果光是讲艺术等等，又容易使社会风气变得太奢靡了。一个人如果上通天文，下通地理，手掐八卦，未卜先知，别人还没有动，他就知道了一切，这样好吗？如果没有基本道德修养，此人就鬼头鬼脑，花样层出了。礼很重要，过分讲礼就讨厌死了，等于说我们全照医学理论，两手就不敢摸面包。全听律师的话，连路都不敢走，动辄犯法。懂了历史的春秋大义以后，固然是好，有时候读了历史又有问题，好像一个人不研究军事哲学，则这个人作为一个健全的国民不成问题，等到研究了军事哲学以后，相反的，他又容易闯乱。不会武术的人，最后可以寿

终正寝；会了武术，反而不得好死，是一样的道理。”

很久从前，有一位书生叫东郭先生。有一天，他骑着一头小毛驴，还驮了一袋子书在驴背上，说要去遥远的地方赶集。在路途中，他遇到了一只狼，看起来一副狼狈不堪的样子，还苦苦哀求说：“好心的先生，请求您收留我吧，后面有个猎人在追我，如果我被他抓到了，我这条小命就没了，求你救救我吧，我一定会好好报答你的！”

东郭先生见狼这么可怜，二话没说就从驴背上卸下那一袋子书，并把书都倒了出来，让狼钻进了袋子里。这时候，猎人气喘吁吁地追了上来，问东郭先生：“你有没有看见一只狼从这儿跑过来呢？”东郭先生说：“没有。”过了一会儿，猎人走了，东郭先生对狼说：“猎人已经走远了，你现在可以出来了！”

狼一听，急忙从袋子里窜出来，露出一副阴险的嘴脸，说：“东郭先生，非常感谢您刚才救了我，可是刚才跑了大半天，折腾的我肚子有点饿了，您可不可以再好心一下，让我再把您吃掉好不好啊，要不我会被饿死的？”东郭先生听到狼的这番话，心里懊恼极了，说：“你不报答我也就算了，怎么还敢吃掉我呢？刚才我真不该救你。”

这时候，从远处走过来一个农民，东郭先生急忙招呼这个农民过来，并急忙请老人主持公道。老人听了事情的经过，叹息地用藜杖敲着狼说：“你不是知道虎狼也讲人情吗？为什么还背叛对你有恩德的人呢？”狼狡辩地说：“他刚才用绳子捆绑我的手脚，用诗书压住我的身躯，分明是想把我闷死在不透气的口袋里，我为什么不吃掉这种人呢？”老人说：“你们各说各有理，我难以裁决。俗话说‘眼见为实’。如果你能让东郭先生再把你往口袋里装一次，我就可以依据他谋害你的事实为你作证，这样你岂不有了吃他的充分理由？”狼高兴地听从了老人的劝说，然而却没有想到在束手就缚、落入袋中



之后，东郭先生和农民就马上系紧口袋，然后就是一顿打，最终那只狼被东郭先生和农民打死了。

儒家讲究仁爱，佛教讲究慈悲，但是仁爱和慈悲也要看清环境和对象去实施。对于那些跟狼一样不会改变邪恶本性的人，我们千万不能讲宽容，也绝不能心慈手软。

正如南怀瑾先生所说：“《经解》对五经的批评，正面反面都讲了。下面一段，就是告诉我们，五经的修养，要做到温柔敦厚而不愚。这样的人，才能爱任何一个人，爱任何一个朋友。所谓敦厚，对别人的缺点，容易包涵，容易原谅，对别人的过错，能慢慢的感化他，可是他并不是一个迂夫子，这样才算是诗的教育。以下《书》、《易》、《礼》、《乐》、《春秋》，都是如此。”

2. 唯大英雄能本色

喜欢国学的人很多，谈到学国学的目的也是五花八门：有的是为了掌握一些知识，有的是为了获得一些启发，还有的是为了吸取一些经验。其实，国学学的久了，深了，就能够体悟到一种人生的滋味。谈到人生的滋味，南怀瑾先生说：“不经绚烂，哪里知道平淡的可贵？不经过荣耀，又哪里知道平凡的可贵？但从人生的实际经验来讲，谁又肯‘知足常乐’而甘于淡泊呢？”

由此可见，真正能够从功名中保持淡泊的人才是真正的高人，所以古人讲“唯大英雄能本色”，如果修养不够，那么很容易迷失自己。很多年轻人都没办法让自己从容地生活，他们没时间吃早饭，没时间陪家人，没时间锻炼身体，没时间给心灵充电。但是，仔细观察就可以发现，这些年轻人并不是真的没有时间，而是他们没有理清自己的生活，不知道如何从容应对人生。最后，他们只会把学

习、工作和生活的压力全部带进了自己的人生，直接压垮了自己心灵。

所以，每个年轻人都应重新审视一下自己的人生，不论学业多繁重，都要去享受生活中的阳光；不论压力多巨大，都要去感受人生的清风。因为你们的人生才刚刚起步，在今后的日子里要面对的种种压力，还有很多很多。

二战期间，英国的蒙哥马利元帅战功卓越，他曾击败“沙漠之狐”隆美尔，一举扭转北非战局。

一次，蒙哥马利元帅对首相丘吉尔说：“我不抽烟，也不喝酒，每天保证睡眠，所以我的身体百分之百健康。”

不料，丘吉尔却笑笑说：“我每天抽很多烟，喝很多酒，而且睡得极少，所以我的身体百分之二百健康。”

后来，蒙哥马利元帅活到了89岁，而丘吉尔首相则活到了91岁。

人们对于蒙哥马利的长寿可以理解，因为这是健康生活的结果。但是，对于丘吉尔的长寿，很多人都认为是怪事。因为，他不但生活没有规律，而且身负重任，工作繁忙紧张，怎么可能有百分之二百的健康呢？

其实，丘吉尔健康长寿的秘诀就是从容的心态。即使是在战事最紧张的周末，丘吉尔仍然会从容地到游泳馆游上一会儿；即是在战事白热化的时候，丘吉尔仍然会轻松地坐在池塘边独自垂钓。当二战结束后，丘吉尔从容地离开了首相的职位，拿起了画笔，当起了画家。我们可以说，正是丘吉尔的从容，成就了他的事业和健康。

蒙哥马利元帅和丘吉尔首相可谓懂得享受生活的典范，像他们这样高龄的政治家实属罕见。他们长寿的秘诀就是忙里偷闲，选择从容。



用从容的心态面对生活，一个人才能在生活中轻松坦然；用从容的心态面对人生，一个人才能在人生的旅途上看到真正的风景。因为，只有选择了从容的生活态度，才能克服内心的浮躁，让自己的人生在下一个转角处遇到未知的精彩。

日本的茶道说，享受人生就如同品茶：人生的滋味成百上千，要细细去品，才能体会其中的淡泊。茶的种类丰富多彩，要慢慢体会，才能知晓其中的滋味。好茶，往往先苦后甘，一缕清香沁人心脾；人生，常常否极泰来，几件往事回味无穷。所以，茶要细细品，生活要慢慢过，这样才能品味出人生的滋味。

人生的忙碌与追求，不过是大雁在湖面留下的浮光掠影，一闪而过。人生的幸福与快乐，却需要放慢生活的脚步，细细体味。那是一分从容，一分优雅，一分安宁，让我们得以享受海边和煦的阳光，呼吸山野清冽的空气。

林语堂先生曾说：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲能读书、能游名胜、能交益友、能饮酒、能著书。天下之乐莫大于是。”意思是，只有放下了浮躁，才能去体味生活的平淡与乐趣。当我们无法放慢自己的脚步时，不妨低头想想，自己的人生到底在为什么而活。

而丰子恺先生曾经把人生比喻成一栋三层的楼房：

一层是物质生活，我们的衣食住行。住在这一层的人，懒得走楼梯。他们可以把自已的物质生活料理得很好：衣食无忧，子孝孙贤，享尽人生的尊荣富贵，也就满足了。这里住着大多数的人类。

二层是精神生活，追求学术文艺。这一层的人，有力气也有激情。他们或是在二楼长住，或是偶尔上来坐坐，追求艺术的境界和心灵的纯净。这种人在人类中算是难得，但也不在少数。

三层是灵魂生活，探究人生真正的目的。这一层的人必须有很好的体力和毅力，他们对于二楼的环境还不满足，认为满足了物质

和精神的需求还不够，还要探求人生真正的目的。在他们看来，功名富贵不过是身外之物，学术文艺也只是暂时的美景，这种人在人类中是极少、极珍贵的一部分了。

由此看来，那些忙忙碌碌，心态浮躁的人，反而是人生中的懒人。因为他们没有时间和精力让自己享受心灵的盛宴。而追求精神世界，投入文艺生活的年轻人，他们已经在享受人生。因为他们能够放下物质的束缚，寻求心灵的快乐。而追求灵魂生活的年轻人，他们才是真正懂得为什么而活的人。因为他们让自己的心灵回归了平静，能够品味出人生真正的含义。

我们虽然不一定要让自己花时间去学会品茶，但是一定要自己知道品茶背后的道理：以茶解渴，一饮而尽的人不懂得品茶的道理；闻香辨色，缓饮慢酌的人只学到了品茶的皮毛；品茶悟道，品出人生真谛的人才是真正的饮者。而其中的道理，也如同煎茶一样，要经过人生的煎熬才能有所领悟。

3. 学问深时意气平

世上的聪明人大抵分为两种，一种是有限的聪明，就好像把水装进瓶子里，看上去像是满满的，但终究只是那么一瓶；另一种是无限的聪明，就好像大海里的水，看不见有多深，永远那么平，确实无边无际。南怀瑾先生也曾经说过：“凡是所谓天才、聪明有才具的人，容易犯一个错误——慢，就是很自满，不肯向人请教。”

所以，为了让自己成为无限的聪明人，我们应该学会向人请教，不但要不耻下问，更要不耻下手。

由学徒发展成洲际大饭店总裁的罗拔·胡雅特，他的经历就说明了“不耻下手”的重要性，值得我们仔细回味。



胡雅特是法国知名的观光旅馆管理人才。可是他当年初入这行时，完全是他母亲一手安排的。胡雅特对这份工作一点也不感兴趣，每天浑浑噩噩的，自然没有好的业绩。虽然胡雅特很想离开，但他的母亲认为，如果这么轻易就放弃了，以后就会形成习惯，一遇到困难就打退堂鼓，最终将会一事无成。胡雅特最后还是回到饭店的训练班，结果以第一名的成绩毕业，并进入巴黎的柯丽珑大饭店工作。

胡雅特一开始是当侍应生，但他知道，观光大饭店接待的是各国人士，必须要有多种语言的能力，才能应付自如。于是，他在工作之余开始自修英语。3年之后，柯丽珑大饭店要选派几个人到英国实习，胡雅特被选中。在英国实习一年回来之后，胡雅特就由侍应生升为领班。

在20世纪30年代的经济不景气时期，观光客的人数跟着锐减，大饭店的经营非常不容易。胡雅特利用大饭店过去旅客的资料，动脑筋设计出一些内容不同的信函，分别寄给旅客，使饭店平稳地渡过了这段艰苦的时期。很快，胡雅特又升为副经理。这时候，在别人看来已经“功成名就”的胡雅特，却决定请假自费到美国看一看，去了解美国的饭店业。经理决定特准予他公假，以公司名义去美国考察，一切费用由公司承担。

胡雅特一到美国就前往华尔道夫大饭店，说自己想要一个见习机会，并要求从基层做起。结果，他真的找到了一份擦地板的工作。

有一天，华尔道夫的总裁柏墨尔到餐厅部来视察，看到胡雅特正在爬着擦地板。他跟这位来自法国的青年见过一面，印象颇为深刻，见他在擦地板，不禁大为惊讶。“你不是法国来的胡雅特么？”柏墨尔走过去问。“是的。”胡雅特站起来说。“你在柯丽珑不是当副经理吗？怎么还到我们这里来擦地板？”“我想亲自体验一下美国观光饭店的地板有什么不同。”“你以前也擦过地板吗？”“我擦过英国