



一本受益终身的心灵励志书。
一场最通俗、最实用、最受欢迎的思想盛宴。
以平常心看待得失，以明镜心置身社会，以宽容心善待他人。
充实思想，净化灵魂，强大内心，让大师的智慧点亮人生。

南怀瑾

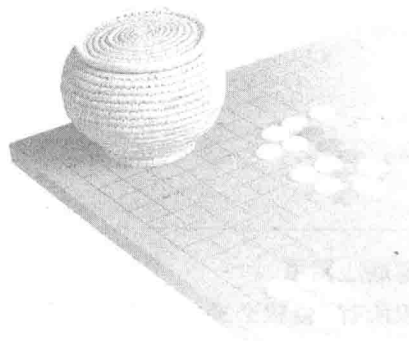
的16堂智慧课

【张笑恒◎著】



南怀瑾 的16堂智慧课

【张笑恒◎著】



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾的 16 堂智慧课 / 张笑恒著. —北京: 中华
工商联合出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5158-1008-9

I. ①南… II. ①张… 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(2014)第 165039 号

南怀瑾的 16 堂智慧课

作 者: 张笑恒

责任编辑: 吕 莺 郑承运

装帧设计: 吴小敏

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: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1008-9

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 Preface

南怀瑾先生被人称为“教授”“大居士”“宗教家”“哲学家”“国学大师”和“禅宗大师”，等等，他还曾一度名列“台湾十大最有影响力的人物”之一。此外南怀瑾于儒、释、道三类国学当中拥有广泛著作，其成就造诣凸显于《周易》易理的详解上，因博学广闻而被众多学子尊称为“南师”。

南怀瑾的文章，名满天下，引起各国人士瞩目。美、英、法、德、日、韩、加拿大、比利时、菲律宾、马来西亚、新加坡等国一些名牌大学的专家、学者和男女学生，都仰慕中国文化，崇敬南怀瑾的人品学问，纷纷登门拜访、学习。而南怀瑾总是以诚相待，倾心传授，不求代价，更不要求回报。

南怀瑾在传统文化方面代表作品有《论语别裁》《孟子旁通》《原本大学微言》《易经杂说》，他在著作中刊正了许多以往对传统文化的误解。尤其是《论语别裁》在1976年出版之后立刻引发了全民阅读的狂潮，南怀瑾历经岁月的洗礼，他用敏锐的双眼观察着世界上的一丝一毫，再加以多年的总结，他的人生无疑是闪烁着智慧的光芒的。

南怀瑾曾说：“人生有三个基本错误不能犯，一是德薄而位尊，二是智小而谋大，三是力小而任重。”这细腻的语言又恰到好处，南怀瑾的一言一行无不在彰显着他的人生智慧。

南怀瑾喜欢安静地思考，他主张保持内心的宁静，这样才能够守住智慧的底线，南怀瑾遇事从不大吵大嚷，也从不焦急失措，而是冷静地分



析事情,可谓“泰山崩于前而面不改”,最后把事情完美解决掉。他从不把简单的事情复杂化,相反还很喜欢把复杂的事情简单化。世事纷乱嘈杂,南怀瑾在一隅里安静地思考,这让他体会到了很多人生真谛。

佛家有一句著名的话:“心如明镜台,不使惹尘埃。”南怀瑾非常懂得养生,遇事不生气,遇人笑脸迎,从不给自己找麻烦,更不给别人找麻烦,随时调节自己的心情,让忧虑远离自己,所以我们很少见到南怀瑾皱着眉头的时候,他每天都是一副笑脸,这跟他的自我调节有很大关系,他把自己的心当作一面明镜,并时常拂拭,保持着内心的纯净,不被外物所累。

在面对逆境的时候,南怀瑾有自己独特的一套哲学,南怀瑾在面对不友好的情况时不嗔怒,面对误解的时候甚至不辩解,他有坚定的信念,面对诸多磨难他始终淡然一笑,泰然自若,最后都将这些“绊脚石”一一抛在身后。南怀瑾还曾感谢过给予他逆境的人和事,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,南怀瑾拥有这种感谢逆境的心态实在令人佩服,也许正是因为这样,才成就了今天的国学大师。

在说话方面,南怀瑾一向谨言慎行,从不口出狂语、妄语,每一句话都经过他的深思熟虑。除了在讲课时,南怀瑾一向是一个话语不多的人,因为他知道“智者寡言,愚者多言”,避免言多必失最好的办法就是不说话,在这方面还包括话说三分留七分,南怀瑾知道有些忠言说多了会让别人厌烦,所以他总是寥寥数语浓缩精华,而不是没完没了劝告啰唆。

南怀瑾人生中还有很多值得我们学习的智慧,包括宽恕别人的方式,交朋友的智慧,做学问的要领,谦卑的为人姿态等,本书为您一一梳理南怀瑾的语录,从这些语录拓展开来,深刻剖析南怀瑾的人生智慧以及做人的态度,给人以智慧的启迪,让人从中得到些许人生感悟。





目 录 Contents

第一课 生命的能量来自宁静 1

1. 智慧是在宁静中产生的 1
2. 身体不累也需要休息 4
3. 打坐,让心念静下来 6
4. 心定,则万物莫不自得 9
5. 从复杂中解脱出来 11
6. 始终保持内心的和谐 13
7. 安禅何须劳山水 16

第二课 人生最大的福是“清福” 19

1. 扩展欲望,必定会招来无限的苦果 19
2. 功成身退数风流 22
3. 得失荣辱不由人,苦乐全在于自己的感觉 25
4. 始终保持一颗平常心 27
5. 真正的“福报”是清静无为 29
6. 内心不依赖外物,即获得自由 32



第三课 心如明镜,不惹尘埃 35

1. 不计较,有些地方马虎一点的好 35
2. 饿了就吃,困了就睡 38
3. 认清自己,才不至于迷失本相 40
4. 过分忧虑是一种“慢性自杀” 43
5. 不要奢望所有人都喜欢你 45
6. 但闲心莫寻愁 48

第四课 顺境不迷失,逆境能忍受 52

1. 不畏浮云遮望眼 52
2. 毁誉不动摇 55
3. 上了台就要小心,因为有得意,就有失意 57
4. 修行最宜忍耐,不生“嗔恨” 60
5. 感谢逆境 63
6. 不受磨炼不成强者 65

第五课 宽恕别人等于祝福自己 69

1. 推己及人的“恕道” 69
2. 能“赦小过”是高人 72
3. 不念旧恶,从内心去原谅别人 75
4. 得理也饶人 77
5. 就让唾沫自干吧 80
6. 宽容他人就是善待自己 82



第六课 万事“随缘”，不争不抢 86

1. 尽人事听天命 86
2. “不住于相”，处处自在 89
3. 人生咸淡两由之 91
4. 识时务者为俊杰 94
5. “上岸何须回头” 96

第七课 气度决定格局 99

1. 要有点推功揽过的气度 99
2. 具备听逆耳忠言的勇气与胸怀 102
3. 非原则问题，该让的让，该忍的忍 105
4. “爱之欲其生，恶之欲其死”是人类最大的缺点 ... 107
5. 苛刻要求别人，孤立的只能是自己 110

第八课 耕耘本身就是收获 114

1. 事无大小，全力以赴 114
2. 过程的精彩才是我们追求的一种境界 117
3. 稳重做事，不急不躁 119
4. 不要抱怨怀才不遇 122
5. 不患无位，患所以立 125

第九课 自求多福，一切在自己 128

1. 你的身份由你自己决定 128
2. 靠自己，上天助自助者 130



3.有主见,不为他人言语所动	134
4.自强不息,铸就成功之路	137
5.不轻易言败,你才可能成为强者	140
6.坚持的极致,“千万人吾往矣”	143

第十课 逆境不一定是坏事 146

1.每一种创伤,都是一种成熟	146
2.生于忧患,死于安乐	148
3.经历痛苦才能实现价值	150
4.一无所有是惊喜的开始	153
5.失之东隅,收之桑榆	156
6.身处困境,心在顺境	158

第十一课 君子之交淡如水 161

1.与人相交要把握距离	161
2.别奢求改变对方	164
3.要过一个有分享的人生	165
4.“比而不周”的错误交友观	168
5.以利交友,利穷则人散	171
6.朋友在精不在多,来者不拒闯大祸	172

第十二课 谨言慎行,沉默是金 176

1.一句恶言,害自己也害他人	176
2.智者寡言,言多必失	178



3.话说三分留七分	180
4.谣言止于智者	182
5.行动之前究竟要思考几次	185
6.守住嘴的“关”	187

第十三课 学问就是推动你起飞的风 190

1.空思不如多学	190
2.学而不思则罔	194
3.学无常师,多方求教	196
4.处处留心皆学问	199
5.尽情享受读书之乐	202

第十四课 低调是态度,也是智慧 205

1.祸患往往在人谦卑时会消失	205
2.你觉得自己行了,你离失败也就不远了	207
3.跟孔子学“谦受益”	210
4.不懂装懂是最大的错误	213
5.知道反省,才能改过迁善	215
6.别瞧不起小人物	218

第十五课 慈悲是用善念和善行打磨出来的 221

1.做功德是无穷无尽的	221
2.私心少一些,仁爱就会多一些	223
3.同情弱者是天下最高的学问	225



4.没钱一样能“布施”	227
5.心存孝义自感天	230

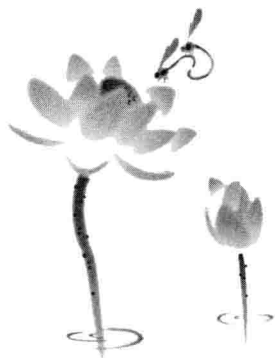
第十六课 参透生死,生命只在呼吸间 233

1.人死亡是自然规律	233
2.人要洒脱	236
3.静心,方能品出人生真味	239
4.给人生一个鲜明的意义	241



第一课

生命的能量来自宁静



1. 智慧是在宁静中产生的

南怀瑾曾说：“人的生命常常忘记了静，反而尽量用动态去消耗自己。”他认为只有理解了静的道理以后，把脑筋静下来，思想情绪完全静下来，才能沉淀出智慧。同样，中国当代作家王小波说过：“一味的勇猛精进，不见得就有造就；相反，在平淡中冷静思索，倒更能解决问题。”

俄罗斯数学家格里戈里·佩雷尔曼，躲在自己的破陋居室里证明了20世纪七大数学难题之一——庞加莱猜想，成了世界新闻媒体所争相追捧的英雄，可英雄自己对出名却不感兴趣，并拒绝接受被誉为数学界的诺





贝尔的菲尔茨奖。佩雷尔曼就是这样，“只按他喜欢的方式生活”，从不离开圣彼得堡，没有朋友，没有积蓄，担受失业的痛苦，却不愿去领取 100 万美金的奖金，处事低调，远离世俗，过着离群索居的生活，做隐居的修行者。

法国侦探小说作家乔治·西默农在写一本书的时候，就把自己完全和外界隔绝开来，不接电话，不见来访的客人，不看报纸，不看来信。正如他说的，生活得“像一名苦行僧”。在他完全潜心于写作大约 11 天之后，完成了一本最畅销的小说。

乌纳木诺说：“思考的意思是：亲近自己。”而人只有在宁静中才能亲近自己，才能静静地整理自己的思绪，悄悄地记录思考的痕迹。著名学者周国平曾说：“人生最好的境界是丰富的安静。这是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑，我们拥有了内在精神世界的宝藏。”让头脑冷静下来，你将会发现内在的控制力和能力。

陶渊明也曾用诗的语言，描述了一种美妙的静态：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。”宁静就是排除各种干扰，远离喧闹，保持一颗平常、平静的心。

宁静的心灵是一种高尚的心境，高尚者常常是曲高而和寡，因为宁静之处往往就是寂寞之地。善于用平常心来对待人生的得失成败。要约束自己的心灵，使自己的心不为物欲所羁绊。善忍寂寞，才能达到心灵的宁静。

佛家教导世人要不嗔不怒、不妄喜、不惶馁，其实真意也是让人们学会保持宁静的姿态，去看待事物，看待周围的人，看待所有遭遇。宁静也是一种沉着和理智，譬如遇到猝然而来的危机，只有冷静下来才能迸发出智慧，所谓急智迸发。





几个老矿工终日在极深的坑道中工作。一天，矿灯突然熄灭了，他们顿时惊惶失措，开始胡乱地寻找出路。一阵混乱摸索后，几个人走得精疲力竭，只好坐下来休息。

大家谁也不说话，空气中是令人窒息的恐惧，好像死亡即将来临。一些人根本坐不住，烦躁地走着。

这时，一个平时处事冷静的老矿工开口说话了：“与其这样盲目乱找，不如坐在这里，看看是否能感觉到风的流动，因为风一定是从坑口吹来的。”

大家听了他的话似乎看到了希望，都稳稳地坐了下来。刚开始没有一点的感觉，可是一段时间后，他们的心思变得很敏锐，逐渐感受到阵阵微弱的风轻抚脸上。他们顺着风的来处，终于找到出路了。

清朝帝师翁同龢曾云：“每临大事有静气，不信今时无古贤。”显然，一切冷静源于“静气”。人的思虑，只有在宁静的心情中，才能更为缜密；人的谋略，只有在宁静中的心态中，才可能孕育得更加完善。

毫无疑问，在宁静中更能产生灵感，使大脑更有创造力。而我们不只在危机来临时容易陷入慌乱，即便在日常生活中也会常常感到惶惑不安、心烦意乱、担心害怕，以致自己无法集中精力，甚至产生错位的观念，作出错误的决定。

想摆脱这种状态，就必须想办法让自己静下来。譬如不要把注意力分散在多件事情上，那样难免会顾此失彼。而专注于一件事，则可以把另外一部分脑神经能力调动起来，使相关的神经积极活跃起来，从而进入一个人的最佳状态。

宁静是一种有创造性的因素，它可以聚集、提炼、整饬一个人的内心力量；它可以把动荡所驱散的东西再收拢到一起。正像经过摇动的瓶子，你把它放到桌子上，它里面的东西就会沉淀下来，重的便会脱离轻的落





到瓶底。人也是如此,如果一个人性情中内含多种混合成分,冷静和沉思常可使其中的某些成分更清楚地显露出来。

无论任何时候,只有让自己静下来,才能拥有清晰的头脑和放松、沉着的态度,才能集中注意力,清晰地、富有创造力地思考问题。

2. 身体不累也需要休息

南怀瑾提倡养生睡眠,简单来说就是少睡不困。因为真正的休息并非指多睡,而是充分地利用闲暇时间去让体能和脑力恢复,让身体和大脑放松。而人们传统的生活习性通常是被动的,譬如说,渴了喝水,累了休息,有病去医院等。生活中,你会看到各类人群都在秉承着累了才去休息的经验主义,在尚有余力,身体尚且能超负荷运作时强作坚持地工作或学习。这种精神固然值得赞颂,却不值得提倡。人毕竟不是机器,要松弛有道,才能源远流长。

列宁说过:“懂得休息的人,才懂得工作。”休息的方式有很多,最直接的就是睡眠。睡觉是一种与觉醒状态周期性交替出现的机体状态。它为脑疲劳后获得功能恢复所必需,人在疲乏之时需要睡觉,可是高度疲乏又会使大脑神经产生兴奋,兴奋又最终导致人不能入睡。这也是为什么要强调不累也要休息,因为高度疲乏之后,人反而不能得到优质的睡眠效果。

除了睡眠之外,我们还可以选择其他的休息方式。比方说,法国文学家卢梭失眠严重,并有心悸、耳鸣等情况,他的休息方法就变成了进行轻微体力劳动,在写作之余养鸽、采药、栽花。





每个人都可以建立起自己独特的休息方式，去保持充沛活力。譬如说，在工作一段时间后，去窗边远眺5分钟，既能让大脑放空一会，对眼睛的保养更是有极大好处。或在座位上打个盹，让大脑神经放松下来。

第二次世界大战期间，德国纳粹对伦敦实施了名为“海狮计划”的疯狂轰炸作战。当时，战争的进程对于英国来说并不如意，首相丘吉尔忧心忡忡，他的神经时刻处于高度紧张状态，每天只能有三到四个小时的睡眠时间。丘吉尔知道战争还会继续，但是自己的身体是无法长此以往的超负荷下去的，为了放松心情，缓解压力，身处防空地下室的丘吉尔泰然自若地拿起织针，手腕灵活地织起毛衣来。

在那些炮火连天的日子里，伦敦的防空洞里，首相丘吉尔时常用粗大的手指捏着细长的织针，一本正经地织毛衣。最初，这一幕让丘吉尔手下的将军感到很不可思议，丘吉尔经常安然地一边织毛衣，一边听汇报。随后，一边手指往来穿梭地织毛衣，一边下达各种指令，神情悠闲，心情淡定。

后来，有一位将军实在忍不住心中的疑虑，对丘吉尔说：“首相，德国人的飞机时常光顾，成千上万的军队等着您去指挥，您为什么还有心思去织毛衣呢？”丘吉尔回答说：“正因如此，我才更觉需要让身心得到有效的休息。织毛衣让我心情惬意，让我的大脑得到休息，并时刻保持冷静与清醒的意识，避免我因冲动发出错误的指令。”将军这才恍然大悟，原来织毛衣是首相的减压高招，这样才不会先被战争的压力所击垮，才能最终带领英国人民赢得战争的胜利。

人的身体在劳作中会产生有害废物，如不能及时排解就会影响健康。通常，人们感到劳累不支时再休息，这就已经迟了。这也是为何现代人会出现如此多的积劳成疾的情况，甚至“过劳死”。所以，人们要根据实际情





况,在学习、工作中要主动适时安排休息,或者变换运动方式,以缓解、消除单一活动所造成的劳累。无论从事何种活动,都要合理安排时间,科学休息。

其实,人们并非是真的没有时间去休息,无法在工作中找到空闲。很多人都在潜意识地逃避休息,或者无视休息的作用。比方说,工作都是有节奏的,开长时间的研讨会中间必然有休息时间,而许多人在休息时间内依然在讨论和思考,这就浪费了休息的机会,会在接下来的会议中感到疲惫。

休息和治病一样,预防才是王道,不让疲劳出现,才能保持活力,才能提高效率去面对每一天的工作或学习。哪怕你现在尚且年轻,也不要忽视了疲乏对身体的伤害,试着去预防疲乏,试着学会提前休息,你会发现工作会更高效,精神也不会间歇性低沉,这是一种人人能学会的“魔法”。

3.打坐,让心念静下来

南怀瑾非常推崇打坐,不仅因为它是一种修行方式,更是让人快速进入宁静状态,让心念镇静下来的最佳途径。他认为人的呼吸是一进一出的,氧气吸进来以后,变成二氧化碳,所以自然需要呼出去。呼完了,又要吸进来,我们体内的氧和二氧化碳随时在新陈代谢。而在一呼一吸中间,有个空档,有一刹那间是不呼不吸的。这个叫“息”。打坐正是让人进入玄妙“息”境界的钥匙。

