

南怀瑾

南怀瑾讲述

南怀瑾谈心兵难防

南怀瑾先生

长期精研国学，

对儒、道、佛皆有精湛造诣，

兼通诸子百家、诗词歌赋

学贯中西，堪称一代宗师

他常以亲身经历和独到见

结合历史事实和先哲智慧，

阐扬优秀传统、人生哲学，

帮助现代人了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，

并进一步建立文化归属感，

增强民族自信心。

南怀瑾

南怀瑾讲述

南怀瑾谈心兵难防

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾谈心兵难防/南怀瑾讲述. —2版. —上海:
上海人民出版社, 2014
ISBN 978-7-208-11833-1

I. ①南… II. ①南… III. ①道德修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246221号

责任编辑 周 珍
封面设计 陈 楠

南怀瑾谈心兵难防

南怀瑾 讲述

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 3 插页 3 字数 47,000

2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-208-11833-1/B·1021

定价 20.00元

出版说明

南怀瑾先生一九一八年诞生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学。又远赴美国、欧洲等地，考察讲学。门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。

南怀瑾先生著述等身，不落窠臼，常以其亲身经历和独到见解，结合历史事实和先哲智慧，阐扬优秀

传统、人生哲学，使现代人得以了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，并帮助现代中国人进一步建立文化归属感，增强民族自信心。

《南怀瑾谈心兵难防》选编南怀瑾先生的《论语别裁》、《孟子旁通》、《老子他说》、《易经杂说》、《易经系传别讲》等著作，分为“知止”、“临济偈语”、“淡泊宁静”、“心兵不动”等六十一题，阐述为人处世、安顿身心的生命智慧。南怀瑾先生认为，“心兵”是“心、意、识”自讼的状态，“在我们的心中脑里，随时都有矛盾乱流”，“有理性和情绪上的斗争”，“如果心兵不动，自心的天下就太平了”。

本书原由台湾老古文化公司出版，现以简体字予以重排，以飨读者。

上海人民出版社

二〇〇九年七月

知止	001
临济偈语	001
淡泊宁静	003
意的衍生	004
无情何必生斯世?	005
自欺欺人	005
诚中形外	006
心兵不动	007
人身难得	008
心能转身	010
诚意自谦	011

静的修养	012
人心惟危	014
克除妄念	016
无所住心	018
身非我有	022
做人为本	023
不逆诈	026
想得到,做不到	027
看得破,忍不过	028
质朴可贵	029
好人? 坏人?	031
争也君子	031
看镖!	032
丧事前后	033
中庸之道	034
仁者境界	037
弋不射宿	039
德必有邻	040
不可欺也	041

仁者乐山	043
自我反省	044
改过自新	046
上善若水	046
阴功积德	047
恕道待人	048
光风霁月	050
不苟富贵	050
富贵可求吗?	051
富贵如浮云	052
性非罪?	053
悠美的情歌	054
贤贤易色?	055
欲无止境	056
矢上加尖	059
亢龙有悔	060
宠辱若惊	061
虚舟难覆	064
进退存亡	066

钱财聚散	067
贫而无怨	069
少私寡欲	070
有求吃苦,无欲则刚	071
自强自立	072
百尺竿头	073
平凡境界	075
英雄本色	077
诗可以怨	079
人生如水	080
从容就难	083
动之徐生	085

知 止

在一天的生命历程中，能够数得清、记得完全经过多少思想、乱想、幻想？

至于其中所起浮生灭的各种大大小小的情绪，就更不用说了。

谁能把此心思绪，清清静静、平平安安地时常摆在一个清明、清静、安详的境界中呢？恐怕是绝对不能做到的吧？

答案是能够做到的。问题是人们不知道自己怎么来“知止”。

所以我常说，英雄可以征服天下，而不能征服自己。圣人之道，首先要征服自己，不想征服天下。征服天下易，征服自己难。降伏自己的心思而反归平静，初步能做到如老子所说的：“专气致柔，能婴儿乎！”才能渐渐达到“知止”而进入“明德”的境地。

临 济 偈 语

沿流不止问如何？真照无边说似他。

离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。

——临济大师

“沿流不止问如何？”是说：我们人的思想、欲望、情绪、意识等等，由生到死，每一天，每时、每秒，所有这些心思，犹如一股滚滚洪流，滔滔不绝，对境动心，或起心造境，绵延不断地流动，永远无法使其停止。自问、问你，怎么办才能得止啊？

“真照无边说似他。”但你要自己反省，认识自己天生自性本来就有一个“能知”的作用存在。你要自己提起那个“知性”，如无边际的照妖镜一样，自己来看住、管住那些妄想和妄情。

犹如自己注定视线，对镜照面，一直照，不动摇地照，渐渐就看不见镜子里的面目幻影了。镜子清静了！空灵了！如果这样用功反省反照，那更可以说很像接近“他”了！“他”是谁？勉强说，“他”是道啊！

但是即使是这样，还只能说好像“似他”，但并非是究竟的大道。

第三句：“离相离名人不禀。”这是说，人的生命自性究竟的道体，是离一切现象的名和相的。但是人们始终自己不明白，自己不理解，也说不清楚。它也不是永远禀赋在你身上。因为此身长短是虚空啊！

第四句：“吹毛用了急须磨。”吹毛，是古代形容锋利的宝剑，只要把毛发对着剑锋，一吹就断，它太锋利了。

这是形容人们的聪明智虑，不管你有多么锋利，多么敏捷能干，如果不能随时回转反省自修而还归平静，包你很快完蛋，而且此心被习气所污染，就如滚滚旋转的车轮，不停不回，堕落不堪了。

所以说，就算你聪明伶俐得像一把吹毛宝剑一样，也必须要知道随时随地，好好保养它，轻轻一用，就必须再磨砺干净啊！

淡 泊 宁 静

如果只从人们的心理意识来讲，一个人如果把心一定下来时，当然便有一种较为宁静的感受。尤其人的生活，每天活在极度的忙碌紧张当中，只要能够得到片刻的宁静，就会觉得是很大的享受。

但有些人习惯于忙碌紧张的生活，一旦宁静无事下来，反而觉得无比的寂寞，甚至自生悲哀之感。在人群社会中，这种人的比例，比爱好宁静的人，至少超过三分之二以上。

诸葛亮的千古名言“淡泊明志，宁静致远”，这总算是真正的宁静吧！答案：差不多了！不过，你需要特别注意，孔明先生这

两句话的要点，首先在于“淡泊明志”的“淡泊”上，既然肯淡泊，而又甘于淡泊，甚至享受淡泊，那当然可以“宁静致远”了！

一个人淡泊到了如孔子所说：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之”、“不义而富且贵，于我如浮云”，那当然是人生修养达到一种高度的宁静意境。孔明一生的学问修养，就得力在这两句心腹之言。

意的衍生

如果用文字艺术来比方，例如李后主的词说：“剪不断，理还乱，是离愁，别是一番滋味在心头。”那想剪断它、理顺它的，是“所知”。剪也不断，理也不顺，似乎在心中去不了的，便是“意”的作用。

又如苏东坡的词说：“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。”自己并不想去思念它，但在心中，永远存在着、排遣不开的，这就是“意”。

所以“意”的作用，又有一个别名，也叫做“念”，就是念念难忘的“念”。又有形容“意”是具有强力的作用，便叫做“意志”，它配合生理的作用，就叫做“意气”了。

人生多意气，大丈夫立身处世，意气如虹，那是多么美丽的豪语。

无情何必生斯世？

所谓“喜、怒、哀、乐之未发谓之中”，是指“情绪”没有发动的境界。换言之，是并未动情，更未引发“意气”的情况。

但人到底是有情的动物，“无情何必生斯世”，“天下谁能不动情”，只要“发乎情，止乎礼义”，“知止而后有定”，便能做到“发而皆中节谓之和”了。

因此子思把“中和”的境界和作用，高推到“天地位焉，万物育焉”的圣境上去，是多么的真善美，而且又很切实于人情的平凡状况。

这就是人道的真现实，并不外于人情。

自欺欺人

我读古人笔记，看到明代有一个人，对于买卖古董的看法，说了特别高明的三句话，他说：“任何一个人，一生只做了三件

事，便自去了。自欺、欺人、被人欺，如此而已。”

我当时看了，拍案叫绝。

岂止是买卖古董的人，即使是古今中外的英雄豪杰，谁又不是如此？

诚 中 形 外

说到“诚意”、“慎独”的学养，见之于“人道”修养的实际状况。

曾子说：“小人闲居为不善，无所不至。”这里所说的小人，并非小孩子，但也和小孩的意义相关，比如没有受过良好教养的大人，也是同小孩子一样的小人。

小人们在没有事做的时候，是非常烦躁、不耐烦的。因此，不分好坏，什么事都会做得出来。“见君子而后厌然”，当小人在乱来的时候，忽然看到大人君子来了，也会很不好意思地觉得自己做错了。因此，拼命说谎，或想办法掩盖自己的过错，“掩其不善”。表现自己还是很对很好的“而著其善”。

其实，那是自欺、欺人，没有用的。

天下人聪明都相等，谁也骗不了谁。“人之视己，如见其肺肝然”，别人看你，你看别人，都是很明显的，尤其不能装假，明眼人一看，便会把你的心肝肺脏都看透了似的。

心 兵 不 动

天下的歪理千条，正理只有一条。

当是非纷纭，莫衷一是的时候，只能用快刀斩乱麻的办法。所谓“当断不断，反受其乱”，阻止那个不合情理的一边，再也不要争辩下去。

总之，就超越时空的“形而上”来说，是没有绝对的是非善恶。但在现实的人世间，你只能依照全体人们共同认定的是非善恶为标准。所谓“大畏民志”，如此而已。最后，“此谓知本”。知个什么本呢？这是指我们的意识所产生的思想形态，在我们心中脑里，随时都有矛盾乱流，形成业力。任何一个人，随时在心中脑里，有理性和情绪上的斗争，随时自己和自己在争讼、打官司。

除了能“自净其意”以外，“自讼”是随生命并存，永无停止

的。所以道家的庄子，也形容这种“心、意、识”自讼的状态，叫做“心兵”，就是说平常的人们，意识心中，随时都在内战。

如果心兵不动，自心的天下就太平了。人们假如能够学养到自净其意，不生妄念，心兵永息，更不自讼了，那才真是“知本”。

人 身 难 得

之一

如果像现在政界官场、工商业家们的习惯，一日有两餐应酬，至少每餐要浪费了两三个钟点，加上夜晚的跳舞歌唱等，不知道他们有多少时间办公？多少时间读书？看来，真为大家惋惜心疼。

但是人们都说这样才叫做人生啊！我复何言！我们这样说，不是对人生的悲观，这是为了我们幸得而有此生，幸得而有此身，所谓佛说“人身难得”，应当珍惜自爱这个难得宝贵的生命。

之二

但话又说回来，我们的一生，单单为了此身的存在，为了他