

跟随

南怀瑾

李世强 著

品读百家诸子

让千万心灵受益的精神读本 一代国学大师留给人们最大的精神财富
人生在世如所处境遇之中，心不动，人不妄动，不动则不伤。

跟随南怀瑾大师品读经典文化

· 集国学精华 · 品百家诸子 · 悟佛学精妙 ·

与智者高人对话 拂拭心灵尘埃

在生命的呼吸间，人生百态，困扰、迷惑、烦恼都一一释怀。

解读圣人的智慧，寻找最朴素的人生真理



贵州出版集团
贵州人民出版社

跟随

南怀瑾

李世强 著

品读百家诸子



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟随南怀瑾 品读百家诸子 / 李世强 著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2013.11

ISBN 978-7-221-11499-0

I. ①跟… II. ①李… III. ①先秦哲学—通俗读物

IV. ①B22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267425 号

跟随南怀瑾 品读百家诸子

李世强 著

策 划 人 陈继光

责任编辑 陈继光

特邀编辑 Echo 陈 实

封面设计 胡椒设计

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 680×960 毫米 1/16

字 数 190 千字

印 张 14.75

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-11499-0

定 价 29.80 元

版权所有，盗版必究；如有质量问题，请与出版社联系调换。

【前言】

南怀瑾先生一直被广大学子誉为“国学泰斗”、“旷世贤师”。通过阅读他的著作,人们可以对孔子、孟子、老子、庄子、荀子、孙子等古代圣人及一些古代经典著作获得重新的认识和更加深刻的了解。南怀瑾先生不仅博古通今,且风趣幽默,听他讲解的课程,不会感到枯燥、乏味,有的只是在妙趣横生的故事中对中华几千年文化更深刻的理解。南怀瑾先生能够将历史和人生智慧融合到各家学说中,引古论今,将百家思想精髓结合到现代人生当中,让我们见识了一代大师的风采。

和谐的生活和成功的人生,一直是现代人们追求的目标。人生就好比是下棋,高手往往能看到十步、几十步,乃至更多,但普通人却只能看到两三步,有的甚至是走一步看一步;高手往往能够顾全大局,从全局出发进行布阵、从细微处逐个击破,而普通人只能看到眼前利益,寸土必争,最后辛苦半天却落得个惨败。那么,在人生这盘棋中,如何能够步步为营、走向成功,这是很多人都在苦苦思索的问题。其实,这其中真理,中国古代圣人早已为我们找到了方法,只是很多人没有发现而已。

在本书中,南怀瑾先生将以他独特的视角,为我们解读圣人的智慧、找寻走向成功的方法,用他的智慧点醒我们迷茫的人生。

目 录

Contents

第一章 庄子心得：天人合一 / 001

庄子是我国道家学派的最重要人物之一，他的著作及思想对我国古代哲学的发展史以及中华文化的形成有着不可替代的作用。品读庄子，我们可以洞察其追求自己理想绝对自由的人生观，体会到其无己、无功、无名的精神境界。

与自然化而为一 / 001

人生的价值在于活在当下 / 004

花开花谢 缘始缘灭 / 008

无为之为才乃大为 / 010

顺其自然即会快乐 / 012

找到自我才能走得更好 / 016

摆脱名利束缚才能找到生命真谛 / 018

生死犹如昼夜般平凡 / 021

回归生命本真才是快乐之道 / 027

第二章 孔子心得:德行并存 / 031

孔子是我国儒家学派的创始人。他的思想一度贯穿了整个封建社会,对中国古代社会的主流价值观及传统文化的形成起到了至关重要的作用。虽然其思想和理论曾在某个特殊历史时期遭受了不公正的待遇,但其思想精髓是永存的。

远人不服 则修文德以来之 / 031

三人行 必有我师 / 035

有德者 必有言 / 038

领导者需本身端正 / 040

有容乃大 不平则鸣 / 042

正直诚实的人才值得信赖 / 044

道听而途说 德之弃也 / 048

容人所不能容 处人所不能处 / 050

尽己之力挽救危亡的人值得尊敬 / 054

心动不如行动 / 056

小不忍则乱大谋 / 058

不怨天尤人才是成功的前提 / 062

第三章 孟子心得:仁义当道 / 068

孟子是儒家学说的继承者,同时他也在孔子的思想基础上提出了很多经典的思想理论。其中比较著名的如“舍生取义”“推己及人”“以德治国”。孟子认为,立国的根本就是“王道”和“仁政”。一个国家,排在首位的就是仁政。其次才是功利,国民有道德,国家才能昌盛。

己所不欲 勿施于人 / 068
以仁德治天下 / 071
时刻反省才能随时改善 / 075
鱼与熊掌 不可兼得 / 078
独乐乐不如众乐乐 / 083
百善孝为先 / 087
出乎尔者 反乎尔者 / 092
民为贵 君为轻 / 094
宽容也是一种仁义之道 / 098

第四章 老子心得：道乃万物之源 / 102

老子的《道德经》是道家学派的重要著作。所谓“道可道，非常道。名可名，非常名”也是大家耳熟能详的名句。老子用极其简短的话语揭示了“道”的内涵：“道”是世间万物从无名到有名再到无名的过程，是一种内在的宇宙规律。

水善利万物而不争 / 102
学会控制自己的情绪 / 104
夫唯不争 故无尤 / 108
快乐只在你心中 / 111
谦卑退让是一种美德 / 115
莫要时刻想彰显自己 / 118
人无贵贱 万物平等 / 120
“道”乃万物之源 / 122
多言数穷 不如守中 / 124
钱财乃身外之物 / 126

人生在世 难得圆满 / 130

及吾无身 吾有何患 / 133

第五章 荀子心得:思想无止境 / 136

荀子是我国古代战国末期赵国人,著名的思想家、教育家。他一生都在从事教学和著述工作,他的思想融百家之长自成一统。他的著述更是笔势雄健、句法整齐、文气浑厚、论点鲜明,特别是善用比喻,议论风生,说理透辟。

圣贤之人当每天自省 / 136

君子性非异也 善假于物也 / 139

人生贵在锲而不舍 / 142

青 取之于蓝 而青于蓝 / 146

勤奋的人才会有好的未来 / 149

活到老 学到老 / 151

实践是检验真理的唯一标准 / 157

不积跬步 无以至千里 / 160

第六章 周易心得:变易而不易 复杂而简易 / 163

谈到《周易》,大家可能都会想到太极八卦图。其实《周易》所阐述的思想的确是可以透过太极八卦图窥得一二的。至阴则阳,至阳则阴,阴中有阳,阳中含阴。万事万物都是在变易中不断前行的。细心的你可能会发现《周易》中经常会出现“贞”这个字。“贞”实际上指的就是正道,即一种中正之道,即所谓的中庸。

不经历风雨 怎能见彩虹 / 163

君子以果行育德 / 167
做人要懂得“明哲保身” / 172
做人讲究中庸之道 / 175
成功需要脚踏实地 / 177
命运掌握在自己手中 / 182
人生在世需自省 / 184
成功的前提是忍受挫折 / 187
人生在世 以和为贵 / 191
高瞻远瞩 助人等于助己 / 193

第七章 孙子心得:越紧张越要淡定 / 198

孙子是我国古代春秋末期著名的军事家,他自幼研习兵法,以《孙子兵法》著称于世,孙子在他的著作中提出了许多的著名的军事理论和战争谋略。如今,无论是军事专家还是商界领袖,都对他的思想十分推崇,《孙子兵法》一书甚至还被译成多种语言在国外流传,可见其魅力非同一般。

智慧之人需有心计和谋略 / 198
知己知彼 百战不殆 / 201
能而示之不能 用而示之不用 / 202
不战而屈人之兵 善之善者也 / 205
势者 因利而制权也 / 208
兵者 诡道也 / 211
攻其无备 出其不意 / 214
避其锐气 击其惰归 / 218
奇正之变 不可胜穷也 / 220
运筹帷幄 决胜千里 / 223

第一章

■ 庄子心得：天人合一 ■

庄子是我国道家学派的最重要人物之一，他的著作及思想对我国古代哲学的发展史以及中华文化的形成有着不可替代的作用。品读庄子，我们可以洞察其追求自己理想绝对自由的人生观，体会到其无己、无功、无名的精神境界。

与自然化而为一

“北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也。怒而飞，其翼若垂天之云。是鸟也，海运则将徙于南冥。南冥者，天池也。”这是《庄子》的首段内容。其意是说，在北方的大海里有一条鱼，名字叫鲲。鲲的体积十分巨大，人们都不知道它有几千里长。当它变化成鸟时，名字叫鹏。鹏背有千里之长。当它奋起而飞，展开的翅膀就像遮天的云彩。每当海动风起之时，这只鸟就迁徙到南方的大海。南方的大海是天然形成的水池。

庄子首篇开头，向我们描述了北冥之鱼“鲲”化而为“鹏”，怒起而飞、直达天池的宏伟场面，如此宏伟壮观的场景描述，不禁让人激情澎湃。

南怀瑾先生说：“大多数人在读庄子的《逍遥游》时，看到的、想到的是他的文章气势磅礴，行文汪洋恣肆，却看不到庄子的‘逍遥’。庄子的‘逍遥’是指‘无所待而游于无穷’，庄子真正想要表达的是无视物我之分，需

要人们做到忘己、忘名，与自然化而为一，不受任何约束，自由自在地畅游。”

但是，庄子夸张而大胆的形象写法，难道只是为了激起人们的豪情？当然不是，庄子接下来写道：“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里；去以六月息者也。”庄子笔下之“鹏”是虚构的，但又确实存在于现实之中。它不是生于天地，而是生于每个人心中。

可以说，每个人的心中都住着一只“几千里大，可扶摇直上九万里”的大鹏，只要把心中的巨鹏唤醒，就可以在苍苍茫茫的宇宙间，任意翱翔，并在这个现实世界中找到理想中的南冥天池。

作为中国道家学派主要人物之一，庄子所作的《逍遥游》在另一种程度上来说是一个人战胜世间种种坎坷、牵绊，最终走向成功的“心游”之旅。

南怀瑾指出，《逍遥游》完整地表达了庄子追求自己理想的绝对自由的人生观，他认为人只有消灭了无我的界限，达到无己、无功、无名的境界，才算得上是绝对的自由。

通常人们认为捡破烂的人一定生活得十分窘迫的，想靠捡破烂成为百万富翁则更加不可能。可现实生活中，真的有人凭借捡破烂成为百万富翁。家住沈阳的王先生，以捡破烂为生。有一天，他突然给自己算了一笔账：收一个易拉罐不过几分钱的利润。如果把易拉罐融化了做成金属材料，这样去交易岂不是大赚一笔？于是，他试着把易拉罐剪碎后，装进自行车的铃盖里，通过高温加热提炼出了银灰色的小金属片；然后，他又花了600多元钱在市里的有色金属研究所做了个检验，结果显示这银灰色金属居然是一种很贵重的铝镁合金！

当时市面上这种金属的价格是每吨1.8万元，一个空易拉罐有18.5

克,5.4万个就是一吨,如此算下来,提炼后的金属价格要比直接去交易贵至少七倍!算完这笔账,他毅然决然开始筹办金属再生加工厂,回收易拉罐熔炼。

为了能回收大量的易拉罐,他给出每个一角四分的高回收价,同时,他还将自己的名片印好发给收破烂的同行们。不到一年时间,他就提炼出了240多吨铝锭,三年下来,他净赚了270万元,就这样,他从一个“拾荒者”跻身百万富翁的行列。

正所谓“自信人生二百年,会当击水三千里”。既然每个人都可以像北冥之鹏一样奋起而飞,那你又何必只把自己当成小麻雀每天只为几粒米奔波?就像庄子举的蝉和斑鸠的例子:蝉和斑鸠讥笑大鹏说:“我们想什么时候飞,就什么时候飞,就是碰到树枝我们也可以停在上面,力气不够时我们也可以落在地上,又何必非要高飞九万里,花六个月的时间飞到遥远的南方的大海呢?”

看来,人人都可以做大鹏,也可以做蝉和斑鸠,这就要看你到底要飞多高、走多远了。如果你想去近郊旅行,那只要带上三顿饭,当天回来时肚子还是饱饱的。但如果你要做遥远的地方旅行,那就要准备三个月的钱粮。这就像我们的生活,如果你的志向远大,那你要做的准备就很多,而道路也会很艰难。如果你只是想糊口,随便摆个小摊就可以。

生活只有在平淡无味人的眼里,才是无趣的。正如庄子《逍遥游》所说:“且夫水之积也不厚,则其负大舟也无力。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,则其负大翼也无力。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。”

水不够深,则无法浮船。这就像在屋子里的洼地上倒一杯水,小草在

上面就可像船一样漂浮着，但只要你放上一个大杯子它马上就沉在地上了。这是船大而水浅的缘故。而鹏飞九万里的缘故是，如果没有足够强的风力，它巨大的翅膀就失去了扇动的力量。所以当鹏做好一切准备直上九万里高空时，风就在它的下面，因此它可以借着风力背负青天毫无阻碍地飞向南方。

庄子这一比喻，把每个人的人生和不同的活法都做了生动的说明。每个人都可以是鲲、是鹏，也可以是蝉、是斑鸠；可以是小水洼，也可以是大海。如果你把自己当成蝉、斑鸠和小水洼，那么，你所看到、知道和承受的也就只有三餐饭、一天之旅和小草叶而已。但如果把自己当成鲲、鹏、大海一样去要求、去历练，那你就可以活出“抟扶摇而上者九万里”的豪气！而这也正是千种人、万种人活法之人生百态的妙趣所在。

人生的价值在于活在当下

《庄子·大宗师》里有这么一段内容——“不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心损道，不以人助天。是之谓真人。”这段话的意思是：“不忘记自己生命的本源，不寻求自己的归宿。接受了自然赋予的生命而欣然自得，忘却了生死的变化而复归于自然。这叫做不以欲望之心损害自然之道，不以人为的力量去辅助天命之常。”

南怀瑾先生认为，这便是人生的真正价值。

所有作为，不忘最初动机，也不探索最终之果。无始无终，忘记时间和空间，只对现有的生命悠然而受之。天冷加衣，体饿则食。假使痛苦来了呢？高高兴兴地接受就是了。这就是理想的境界。

庄子告诉人们，不要用人为主的方法去改变自然，要让其顺其自然，只是当下，保持自然的样子。所以后来禅宗对它做了进一步阐释，经常用

“当下即是”这句话；生命其实就是现在这一刻。当下即是，这样才是得道的人。

“当下即是”，这是一个十分浅显的哲理，同时又是开创美好人生最应该懂得的哲理。可是，人们总是习惯回顾历史，总是对过去后悔不已，同时，他们对未来又充满了很大的幻想。为何不多瞧“当下”一眼，免得后悔当初和恐惧将来。

回忆过去和憧憬未来是很容易的事情，而能够懂得把握“当下”，好好运用，努力收获，那就难了。

过去已经成为既定的历史，将来又是变化莫测的，我们唯一能把握的只有现在。生活在今天，也就是活在“当下”，请不要悔不当初，也不要徜徉于未来。只有“当下”这一刻是最真实的。假如你想快乐，就在“当下”寻找；在“当下”都找不到，那么你一辈子都不会找到快乐。

生活在“当下”的时间里，就如同珍惜你生命最后一刻一样，要使今天比昨天稍好一些，使每个今天更健康、更有成果、更朝前迈进、更快乐。如果你以前过得并不如意，那么请发掘你现在生活中的快乐。既然不能让时光倒流，就要懂得活在“当下”，因为只有“当下”是属于你的时间，如果你想让自己的明天变得更加美好，你就要善加利用眼前的时间。只有“当下”是属于你的，如何利用，全在你掌握。

假使我们拥有的智慧足够我们去把握“当下”，并善加运用“当下”的时间，那么以后的生活将会更加趋于我们的理想。所谓未来，总是从“当下”开始，我们此刻的付出就是我们未来的结果。

“当下”是改善的时刻，“当下”是充实自己的时刻，“当下”是发现缺点马上加以纠正的时刻——该做的事，要马上付诸行动，否则时日久了就会积攒太多，成了心理上的负累，碌碌终日，一事无成。

只要你把握“当下”，就不会浪费时间，不为无益之事忙得毫无道理，

你将可以生活得很充实、很丰盈、很快乐。

人的一生很短暂，你在这小小的地球上只不过活一次。所以，切莫浪费宝贵的日子！不要回忆过往，也不要期待未来，因为过去的已经成为历史，未来又是虚无缥缈的，实实在在的只有今天。

生活态度往往决定一个人的成就。亚伯拉罕·林肯是美国第16任总统，他每天的生活都很美妙。他认为人生就是夜以继日的，想要拥有美好的一生，前提就是过好每一天。他现身说法地告诉他的国人：“我从未立过计划，我仅仅把一天要做的认为最好的事情做好而已。”他又说：“各行业对一个人的指导法则就是勤奋，今天能够着手进行的事情，绝不拖到明天。”

抓住当下的这一天，让生命之花结成丰美的果实，这才是生活的第一要务。不管生活中有多少艰难险阻，每个人都应该认认真真地把当天的工作做好。就像某位名人曾经说过的那样：“由一天到另一天，把每一天所要做的工作做得最好，才是有意义的人生。”尽自己的所能吧，充实眼下这慢慢流逝的每一分钟，唯有这样，你才能将每一天都活得很有收获！

一天的时光逝去，就是一天的终结。这是要点之所在，你昨天一定做过一些愚蠢荒唐的事情，你应该把那些事迅速忘掉。不错！牛奶既然泼翻了，哭也没有用。我们不该为一点小事耿耿于怀，因而在“悠悠人生路”上投下阴影，损伤了这一天可以享受的美景。

如果你总是为了昨天的烦恼而忘记了眼前的大好时光，那么无疑，你付出的代价是惨重的！

英国妇女杂志的专栏专家潘声·斯屈朗说得好：“把你一切的罪念和忧虑都埋葬在‘过去’的墓园中吧！”

不过，困扰、愁苦、悲惨的时光虽然被埋葬了，但是苦难带来的教训是永远不能忘记的，因为这是你惨痛的经历过去之后留下的唯一财富。曾

经让你挣扎着前行的任何风浪你都大可忘却,但是,不要忘了在奋斗过程中,引导你安然度过人生黑暗期的那一丝光明!我们不得不承认,经验的确是伟大的老师,但如果太注意过去的事,就会像驾驶汽车时总望着车两旁的反光镜一样,因为太过于关注过往而忽略了前行的道路。

英国前首相乔治就有随手关门的习惯,他每过一天就像是关了一扇门一样,把过去的事统统抛在脑后。

有一天,乔治首相跟他的一个朋友一起去散步,每走过一道门,乔治首相都要轻轻地把门关好。那位朋友看了乔治的这个举动有些好奇。于是问:“你用不着关这些门呀!”

“哦!应该的。”乔治首相认真地回答了他这位朋友的疑惑,“我这一生都在关我身后的门。这是必需的,你要知道,当你关门时,所有‘过去’的事也都被关在后面了,然后你就可以重新开始,向前迈进!”

即使你有值得炫耀的灿烂夺目的过去,抑或是有值得标榜的高贵身世,也不要经常提及这些!因为这些已经成为过去,重要的是好好把握人生当下的每一刻,珍惜此刻拥有的,尽情地享受生活。

有人说过一句话:“一天一个现在。”的确如此。所谓的“当下”,也就是“现在”,即此时此刻此处。此时此地的一刹那才是你真正的存在。所以,今日之事如果不能完成,则以后永远都没有如今日的时间和机会让你做这件事了。正因如此,真正懂得生活的人一定会抓住“当下”的每一分钟,认认真真地做好应该做的事情。因为“当下”只有一个,过去的就不会再回来。

花开花谢 缘始缘灭

庄子在他的《齐物论》中对生和死做了极为经典的论述，“凡物皆无不好，凡意见皆无不对”，就是他的宗旨。在他看来，所谓“死”，只不过是人由一种存在形式转为另外一种存在形式而已。现代人都以为此时你所处的形式可喜，但你死后得到的新形式，也未尝不可喜。这无疑是庄子一生所提倡的“万物与我齐一，死生本无两样”的生活智慧。

在谈到生死的话题时，南怀瑾说，谈生论死，这个课题有些大，我们先放到一边。单从人生得失、成败的角度来看“万物与我齐一，生死本无两样”的问题。下面举三个例子：

有一位成功的商人，他每天的工作都很繁忙。一天，他到纽约去见一位客人，在纽约读书的女儿正好放假，所以他和女儿约好周五到周日陪她去游玩。谁知客人却邀请他周五晚到美国富人区的长岛鱿鱼湾赏夜景。那位父亲想了一想，婉言谢绝：“我已经事先跟女儿约好了，所以我不能让她失望。”

某公司十多位高级主管开会，所有人都在等经理的出现。而那位经理正在和太太通电话。这时，董事长生气地喊：“快把电话给我放下，就是美国总统也要放！”但那位经理却没有立即放下电话，而是心平气和地安慰太太。

圣诞节前夕，刚走进办公室的小宇突然接到太太从医院急诊室打来的电话，说她早上开车被公共汽车撞到了。虽然车已经报废，但小宇的太太感觉还算不太严重，但要留在医院观察24小时。小宇想，圣诞节前可是涨薪、发奖金的关键时刻。于是小宇细心地安慰太太不要担心，等下班后再来看她。下午4点多，医院打来电话说，他太太由于内伤突然昏迷，抢救无效已