

张超 / 著

听南怀瑾讲人情世故

圆融

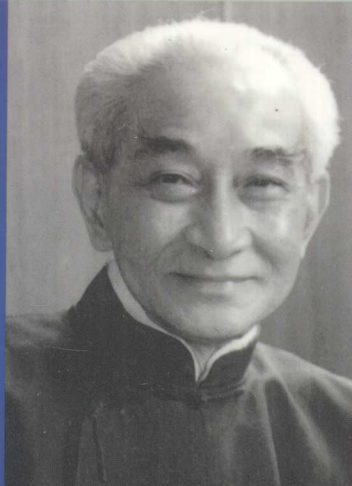


听君一席话，胜读十年书

有器度、有见识的人，他虽然从艰苦困难中成长，  
反而更具有同情心和慷慨好义的胸襟怀抱。  
因为他懂得人生，知道世情的甘苦。

——南怀瑾

时事出版社



B821  
1824-2



NUAA2014003320

听南怀瑾讲人情世故

听南怀瑾讲人情世故

张超一著



时事出版社  
2014003320

图书在版编目(CIP)数据

圆融:听南怀瑾讲人情世故 / 张超著.—北京:  
时事出版社,2014.1

ISBN 978-7-80232-644-6

I. ①圆… 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(2013)第207721 号

出版发行:时事出版社

地 址:北京市海淀区巨山村 375 号

邮 编:100093

发行热线:(010)82546061 82546062

读者服务部:(010)61157595

传 真:(010)82546050

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网 址:www.shishishe.com

印 刷:北京建泰印刷有限公司

---

开本:787×1092 1/16 印张:18 字数:240千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定价:32.00元

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

生活因阅读而精彩



## 前言



南怀瑾先生 1917 年生于浙江温州乐清。自幼接受传统私塾的严格教育，及至少年时期，已遍读诸子百家，兼及拳术、剑道等各种功夫。同时苦心研习文学书法、诗词曲赋、天文历法诸学，并深得其精要。

青年时代，正值抗战军兴。南怀瑾先生毅然辞亲远游，曾任教于中央军校，又入华西坝金陵大学，研究社会福利学，以其服务社会大众。其时，每逢假日闲暇，胤以芒鞋竹杖，遍历名山大川，寻访高僧奇士。复于青城山灵严寺，有缘结识名重一时的川北禅宗大师袁焕仙先生，遂拜门墙，竟毅然辞去中央军校教官之职，追随袁先生左右，潜心研修佛学。1943 年入峨眉山太平寺闭关修持，闭关 3 年间，遍阅《大藏经》万卷，印证个人修持所得，遂至终身受益无穷。1945 年，远走康藏，参访密宗各派，得到贡嘎活佛等多位著名活佛、高僧的真传，佛法修持更为精湛，得到白教、黄教、红教、花教等各教派的印证，被承认为密宗上师。

现代社会，很多种压力围绕着现代人，他们无时无刻不生活在疲累之中。处世的艰难、人际的复杂、快乐的难得、挫折的频繁、自我的迷失、信仰的缺乏，使得“活着真累”这句话成了大多数人的口头禅。于是，想要生活得好一点、更好一点，便成为他们心中的梦想。

可是，想要生活得好一点，就必须懂得多一点。这时候，我们就需要一位“老者”，为我们指点人生路上的陷阱与弯道；还需要一位“行者”，立足现实状况，为我们点拨为人处世的技巧与方法；更需要一位“智者”，穿透时空迷雾，为我们指引未来人生的方向。南怀瑾先生就是符合这一条件的一位“老者”、“行者”与“智者”。透过他的指点，你一定能够以全新的眼光审视身处的社会，同时还能够练就高明的手段和眼光。这样，你就会多几分机智与通达，少几许愚钝和迷惘。

南怀瑾先生出生于 20 世纪早期。他经历过抗日战争与国共战争；目睹了台湾由贫困到繁荣的巨变；几年旅美生活，更让他得以沐浴欧风美雨；定居香港，还让他亲睹了“东方之珠”回归的过程。这样一位饱经沧桑、历经世事百年变迁的老人，无论如何，是完全有资格给“迷路”的世人指点迷津的。

聆听智者的声音，在南怀瑾先生的指点下，相信大家会有大的收获！

# 目录

## Contents

<b>第一章</b>	<b>学习使人进步, 思考让人升华</b>	
	<b>——听南怀瑾讲学习</b>	
	做事先做人, 万事勤为先	002
	勤奋的习惯也能改变命运	004
	学与问要结合	005
	学习是保持优秀的最好良方	006
	要读书还要兼听天下	008
	提升自我修养, 方可体味高境界	010
	学问在做人 and 做事的诀窍里	012
	善于学习别人的闪光点	015
	随时学习让你成长更快	017
	学习要善于思考	019
	学与思是紧密相连的	021
	兼收并蓄让你走的更远	023

## 第二章 低调做人，高调做事 ——听南怀瑾讲处事

做事情要顺其自然	028
克制欲望你将收获更多	032
实干胜过一万次的空说	034
方法正确结果才会正确	036
内心有爱，天地广阔	039
心中无私才会真正地刚毅正直	040
走正道，尽人力	043
人的价值在于为社会做一些贡献	045
人生渺小，名利短暂	046
放慢脚步，静赏自然	048

## 第三章 君子之交，容人为先 ——听南怀瑾讲交友

心怀包容天地宽	052
宽容对待别人的错误	054
付出真诚方可赢得真诚	057
要相信别人、尊重别人	059
珍惜身边的友情	061
知己，你最真实的镜子	063
做人不可傲慢	065
不要苛求别人	066
己所不欲，勿施于人	067
站在别人的立场考虑问题	069



不要迁怒于别人	071
掌控自己的情绪和生活	073
放下心中的妄念	075
放下执著，人生才能超脱	077
不做独行侠，积极打开自己的人际网	079
距离让人际关系更和谐	081

#### **第四章 海纳百川，有容乃大 ——听南怀瑾讲胸怀**

要以诚信为本	084
能知人善任	086
坚持知人善任的原则	089
管理不能只局限于惩罚	090
妥善借力，不可借蛮力	092
凡事靠自己，从正道上来	094
要做事就要认真对待	095
遵从于人性来协调问题	097
空话成就不了大事	099
有了理想就必须踏实去实现	100
看穿人情，不能太远也不能太近	102

#### **第五章 洞悉人性，拿捏分寸 ——听南怀瑾讲管理**

要有自己的原则	106
反求诸己，提升自我	108

学会自察才能	110
凡事先想着靠自己	111
积极努力，实现愿望	113
摒弃傲慢，用谦虚攒足实力	115
谦虚才能赢	117
对自己定位要高	119
人生是一点一滴的积累	120
追求对别人有益的事	122
勇于担当方可赢得信任	124
控制欲望，知足常乐	127

## 第六章 超脱事务，笃行事业 ——听南怀瑾讲事业

以乐观替代悲观	132
守住乐观的心态	134
懂得勇敢地面对挫折	135
寻找最真实的快乐	137
幸福是一种满足的心态	139
心态决定命运	141
上善若水，拥有超脱的心灵	143
学习水的哲学	145
无欲志则刚	147
无求品自高	149
保持思想的独立	151

## 第七章 荣辱不惊，清净自守 ——听南怀瑾讲心境

建立“忠”和“信”的口碑	156
塞翁失马，焉知非福	158
忘掉过去的快乐	160
抛弃患得患失的习惯	162
远离功名利禄	164
恰当取舍，才能拥有快乐	166
保持沉稳的心态	168
看淡得与失	170
要有自处之道	173
荣辱不惊，清净自守	174
看淡名与利	177

## 第八章 舍得名利，外方内圆 ——听南怀瑾讲为人

处世要“行方”而“智圆”	182
宽容对待别人	184
有了规矩才好办事	188
要遵守规矩	189
山外有山，人外有人	191
培养果断决策的好习惯	193
做事要恰到好处	195
中庸之道是管理的准则	196

	利用智慧，适当调整自己	198
	寂寞是一种清福	200
<b>第九章</b>	<b>内心坦荡，磊落光明</b> <b>——听南怀瑾讲修身</b>	
	遭遇挫折不怨天尤人	204
	别人不理解时反省自己	206
	保持内心的平静	208
	做人要内心坦荡	210
	对别人心存敬畏之心	211
	傲慢是人生大戒	213
	君子风骨可逝不可陷	215
	在不断的学习中提高自己	218
	内心要光明磊落	219
	坚持君子之道	222
	做人不可因小失大	223
<b>第十章</b>	<b>参透人生，乐天知命</b> <b>——听南怀瑾讲道德</b>	
	心有所定，专注做事	226
	坚持自我，走好人生第一步	228
	不要随波逐流	230
	切莫计较太多	232

把持住自己，保持平常心	234
不要放弃修炼自己	235
明白地认识自己	237
快乐就在眼前	239
苛求完美就会忘记本来的目的	241
每一天都是新的	243
要乐天知命，顺其自然	245

## 第十一章 修炼心境，豁达致远 ——听南怀瑾讲淡定

人生各个阶段要做好自己的定位	250
要由绚烂归于平淡	252
留下空间，不要让自己太满	253
有得必有失，有生必有死	254
参透生和死的意义	256
让乐观和豁达拯救自己	259
处于困境中时要超然物外	261
以平常心做事情	263
对自己保持清醒的认识	266
修炼自己的心境	267
平平淡淡才是真	269
跨越人生的三重境界	270

# 第一章

## 学习使人进步，思考让人升华

——听南怀瑾讲学习



## 做事先做人,万事勤为先

子曰：“我非生而知之者，好古，敏以求之者也。”这句话意思很简单，我们一看就懂了。如果以现在的话来说，就是孔子告诉学生或朋友们：我并不是天生的天才，是爱好传统，靠勤敏而求得的学问。……孔子在这里这样说，表示他的成就，都从力学而来。这是所说的谦虚的话，也是所说的老实地话。任何天才，不加上力学是没有用的，有很多人很聪明，但聪明的人往往不大肯力学，做学问不踏实，不能“敏以求之”，因此学问都是虚的。所以孔子这句话很明白地告诉我们，做学问、做人、做事的基本原则，要“好古，敏以求之者也”，不求就不行。

——南怀瑾

南怀瑾其实并没有受过很好的学校教育，他6岁时开蒙，开始接受私塾教育，主要读的是“四书五经”，后来插班到县小学读完了最后一年的课。南怀瑾自己也说过，他一生连小学的文凭都没有得到，勉强能算一个小学肄业。不过，就算是这样，南怀瑾最终还是取得了成功，除了他本身天资聪明之外，更主要的是他的勤奋好学，他自己也说过，学习要“勤劳而精进”、“不力学没有用”。

南怀瑾在年轻的时候有一次闭关的经历，当时他大概只有25岁，他来到峨眉山的大坪寺闭关，在接下来的3年时间里，他独处幽室，和外界割断了一切联系，只是埋头苦读《大藏经》。

《大藏经》是汉文佛教经典的总称，又可以称为《藏经》、《一切经》，内容主要分为经、律、论三部分，其中包含了印度和中国的大部分佛教著述。这本书从南北朝时期开始编著，到唐朝的时候已经有了1076

部，5048卷，以后逐渐有一些增补。面对这样一部鸿篇巨制，很多人都只能望书兴叹，因为很少有人能够将其读完，就算是一些颇有名气的法师也不见得读过这本书。南怀瑾闭关关于大坪寺的时候，把整部《大藏经》从头到尾都读完了，当然，他的这次闭关也为他日后成为禅宗大师奠定了很好的基础。

并非只有研读《大藏经》，南怀瑾一生都非常勤奋，他非常喜欢读书，仅私人的藏书就有27万册。他从先秦开始直到民国的书基本都会拿来读一读，不管是经史子集、诗词曲赋、佛道经典、名人传记，还是世界经济、外国史地、哲学论著、各国政论、中西医药、当代科技，甚至连中外美术、音乐、武侠小说等都会认真阅读。不管是他读过的书，还是他的藏书都堪称是一座图书馆。

结合南怀瑾先生一生学习的经历，可以说明一个道理：只有勤奋才能够出天才。如果一个天资聪慧的人，而他懒惰成性，那么仍旧会变得不学无术；反之，如果一个人天资一般，而他却非常认真、勤奋，日积月累，其终究也会有所成就。

古诗云：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”在现代社会中，社会中的每一个人尤其要学习，学习并不仅仅是学生或者学者的“专利”，所以更应该勤奋。我们要珍惜每一分钟、每一秒钟去认真学习、勤奋读书、刻苦钻研。



## 勤奋的习惯也能改变命运

越修越自在、越学越清醒、越修越勤奋，这样才是有修行。

——南怀瑾

我们该如何做到勤奋呢？我们来看一下勤奋的具体表现：

首先，勤学。

勤学是指在学习上要花时间，每个人的一天都是 24 小时，如果除了睡觉、休息和工作之外，将其他的大部分时间都用在在学习上，那么这个人就可以说是一个勤学的人。

其次，好问。

在学习的过程中，肯定会遇到很多问题，有的问题我们可以通过自己钻研而得以解决，但是有的问题并不一定自己能够解决，所以在这种情况下需要不断去请教比自己懂的人。向别人请教并不是一件丢人的事情，别人也不会因为你的请教而耻笑你，反而人们会认为你是一个谦虚的人。

第三，乐读。

乐读就是要博览群书，不仅仅只是自己感兴趣的、属于自己专业的书，还需要读各种各样的书，比如，经典文学名著、著名的哲学历史书籍、科学论著，等等，包括一些有意义的报纸杂志也可以认真拜读，这些都可以帮助我们获得大量的信息，能够扩大我们的知识面。

最后，善思。

古人说过：“学贵有疑。”也就是说，在学习的过程中并不只是吸收，而且还要开动脑筋，要多问几个“为什么”，学会自己思考问题，敢于提出问