

拂拭心灵的智慧读本 修身立命的永恒准则

上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言。
谈儒学，说道家，讲禅宗，评世间百态，论人生种种。

听

南怀瑾



讲

人生哲理

— 典藏版 —



徐海洋◎编著



中华工商联合出版社

听南怀瑾讲人生哲理
— 典藏版 —

徐海洋◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾讲人生哲理 / 徐海洋编著. --北京: 中华工商联合出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80249-703-0

I. ①听… II. ①徐… 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(2010)第207388号

听南怀瑾讲人生哲理

编 著: 徐海洋

策划编辑: 郑承运

责任编辑: 蔡大东

封面设计: 回归线视觉传达

责任审读: 海 鸿

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: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 280千字

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-80249-703-0

定 价: 29.80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

在 国学热潮席卷而来，孔子、老子、庄子成为热点人物的今天，有一个人的观点在众多解读中为读者所追捧。

人们习惯称他为“居士”，也有人喜欢尊他为“教授”，然而更多的人敬他为“大师”。人们希望通过他的指引，找到解读中国传统文化的捷径。他就是南怀瑾，是“台湾十大最有影响力的人物”之一，是“国学大师”，是“禅宗大师”，是宗教家、哲学家，也是温暖人生的最佳顾问。

南怀瑾少时习武，曾去四川、西藏等地拜师学道，路遇各种奇人异士。后弃拳学禅，于峨眉山中锋大坪闭关三年，研读佛家藏典。其代表作品有《论语别裁》、《孟子旁通》、《原本大学微言》、《易经杂说》等。

南怀瑾的作品涉及佛家、道家等领域，对无法直接了解典籍的人来说是一个重要的引导。他的语言生动有趣、博大精深，并且刊正了许多以往对传统文化的误解，因此南怀瑾的作品是学习中国传统文化的最佳读本。作为中国传统文化的忠实代言人，他对中国传统文化复兴与普及功不可没。

在南先生别具一格的讲解中，你会发现，圣人们的形象与以往诸多经学中塑造的形象大相径庭，他们仿佛变成循循善诱、学识渊



听南怀瑾讲人生哲理

博的长者，在你身边向你讲述人生的哲理，没有故弄玄虚的高深，有的只是源于他自身修养与学问的智慧闪光。

生活在纷繁的世界，人对于为人处世、人生意义等许多问题都存在疑惑。南怀瑾先生的解读，启迪我们重新思考人生。他告诉我们，修炼自身，清洁内心，只有自己的内心达到一定的广度与深度，才能和别人相处得更好，自己的幸福也会因此而来。

所谓“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，何处惹尘埃？”南怀瑾先生的学说，恰如春风化雨，深入浅出。他翻开了一部古老的历史，并用自己丰富的阅历、广博的知识、幽默的语言和生动的实例，为我们展开了一幅美妙的人生画卷。在这幅画卷里，融合了先贤的智慧和教诲。这些大智慧，经由南怀瑾先生的解读，变得更加掷地有声、清脆悦耳。尽管生活有时令人乏味、感到疲倦或痛楚，但是南怀瑾先生的回春妙手，为深陷其中的人们配了一剂良药，告诉人们如何在繁忙的生活中，学会与自然、与心灵、与世界对话和沟通。

本书融汇了典籍中的各类故事，既有南先生的发散点评等自成一文，又有笔者的瞬间感悟，从人们最关心的问题出发，为迷茫的人们点起照亮心灵归宿的明灯。就让我们追随南先生的脚步，感悟新的人生，体会平凡背后那无尽的绚烂吧！

目 录

CONTENTS

第一章 凡尘浊世，且修慈悲

“苦海无边，回头是岸。”这是佛法告诫世人常常用到的一句话。那么岸是什么？它又在何方呢？放下，即到彼岸。一切众生都是佛，只是众生误落凡尘，看不清自己的本性，等人们找到了自己的本性，就不是凡夫，个个是佛。

- ◎ 淡看六尘缘影，修炼一颗禅心 002
- ◎ 放下，即到彼岸 004
- ◎ 千秋一寸，德失一瞬 007
- ◎ 救尽苍生，不留一念 010
- ◎ 众生皆佛，只因误落尘世 012
- ◎ 先理为人再理佛 015

第二章 活出人生本色

你有没有听说过雪花飘落在屋顶的声音？你能不能感觉到花蕾在春风里慢慢开放时那种美妙的生命力？你知不知道秋风中常常带着来自远方的木叶清香？……只要你肯去领略，就会发现人生本是多么可爱，岁月中有很多足以让你忘记烦恼的东西。你能不能活得愉快，在于你是否怀有一颗



听南怀瑾讲人生哲理

赤子之心，是不是真的想快快乐乐地活下去。

- ◎ 携赤子之心，体味生命意义 020
- ◎ 风月虽一样，情怀有深浅 022
- ◎ 淡化烦恼，取于幽默 025
- ◎ 世间烦恼本是庸人自找 027
- ◎ 珍惜现在，活出人生本色 028

第三章 苦练内功，品咂甘甜

庄子告诉我们，每个人的气度、知识范围、胸襟大小都不同。如果要立大功成大业，就要培养自己的气度、学问和能力。要想好好修道，就要像大海一样波澜壮阔。同时，懂得绚烂之极归于平淡才能尝到真正的甘甜。

- ◎ 找到属于自己的境界 034
- ◎ 无为而为，效法天道 037
- ◎ 一滴水也要有自己的深度 039
- ◎ 苦练内功，静待一壶茶香 042
- ◎ 抛却妄念，无欲则刚 045
- ◎ 极高明而道中庸 048

第四章 生命不息，前进不止

灵魂期待什么，就能成为什么。人生如戏，只要够投入，就没有什么能阻挡你出人头地。

◎ 琢磨人生，打造顽石中的美玉	052
◎ 不让过去成为将来的绊脚石	054
◎ 心有劲，则力无穷	056
◎ 人生如局，爱拼才会赢	059
◎ 命运难定，全在自己书写	062
◎ 自省拭心心自明	064

第五章 义气如虹大丈夫

真正的大丈夫，是一个真实面对自己、面对他人的人，他反对一切虚伪掩饰！是能光明磊落面对世间的勇者。

◎ 侧身而过，窄路间的通行诀窍	068
◎ 正气长存，则清风浩荡	071
◎ 用理智的缰绳驾驭情感	073
◎ 无愧人生的底色	075
◎ 尚“唯”避“阿”	078
◎ 海到低处深做“岸”	080

第六章 物竞天择，适者生存

有人的地方就有纷争，有纷争就有江湖。人就是江湖，既然无法退出，那么便努力胜出。鸱鹰捕食需要爪尖喙利，虎豹狩猎需要筋强骨健，物竞天择，适者生存。



听南怀瑾 讲人生哲理

- ◎ 大智若愚，扮猪吃虎 084
- ◎ 慧眼识人，蕙质兰心 085
- ◎ 花开堪折直须折，莫待无花空折枝 087
- ◎ 意有所至而爱有所亡 090
- ◎ 知其所需，投其所好 092
- ◎ 高明处于人留颜面 094

第七章 情意切切，人脉绵绵

我们都想活在别人的心里。说不想的，只是吃不到葡萄所以说葡萄酸的矫饰。以真心换来的真心才能长久，以真情换来的真情方会不变。好为人，为好人，做拂过他人心的清风，宁片刻而逝，也要留下风的余韵。

- ◎ 变通，才能保全 098
- ◎ 重人者人恒重之 100
- ◎ 己所不欲，勿施于人 102
- ◎ 合适的距离产生美 105
- ◎ 济人须济急时无 106
- ◎ 君子周而不比 108

第八章 身处名利场，身轻任我行

希腊神话中有一个令人垂涎的金苹果。争执女神厄里斯将它放在宴会上。结果，它一出场，就引起了天后赫拉、智慧女神雅典娜和爱神阿芙罗狄忒三人之间的争夺，最后导致了长达百年的特洛伊战争。世间名利便是

那只金苹果，耀眼而诱惑，没有谁能躲得过去。看破红尘，不过是不入红尘而已。若入红尘，就要克制名利之心，否则它会成为人类最大的痛苦。

- ◎ 灭却心头火，看透世间颠倒 112
- ◎ 富贵虽好，切勿迷失 114
- ◎ 浅尝欲望，不可沉溺 117
- ◎ 淡泊名利，宁静致远 119
- ◎ 毋从得失计输赢 122
- ◎ 五色令人盲，物欲令人狂 125

第九章 善做伯乐，善识良马

人才如同千里马，千里马总是孤高的、挑食的，如果只是将它当做普通的马在马厩间喂养使用，碍眼憎恨它的与众不同，千里马便只能是劣马，人才也只能是庸才，这是人才和上位者共同的不幸。

- ◎ 肚里撑船，才能人才济济 128
- ◎ 多疑则散，豪爽则聚 130
- ◎ 不拘一格选人才 131
- ◎ 大匠无弃材，寻尺各有施 133
- ◎ 人之上以人为人，人之下以己为人 136

第十章 领导者，善为人谋

权柄是一只法力无边的魔棒，它能带来华丽的亮相，也能以惨淡作



听南怀瑾讲人生哲理

为收场。在善驾驭者的手中，它能成为征讨四方、开疆拓土的法宝，若被不谙其道者使用，它便是倒持的太阿，沦为他人刺伤自己功业的凶器。

- ◎ 莫让浮云遮望眼 140
- ◎ 上梁正，则下梁不歪 142
- ◎ 领导者要有人情味 143
- ◎ 推功揽过的领导艺术 145
- ◎ 在其位，善谋且只谋其政 147
- ◎ 抱残守缺，花开半朵 150

第十一章 世路艰难，自恃人生

想在繁华世界实现人生价值，提高自身的价值才是成败的关键。把握自己的命运，忍耐遇到的是是非非，以宽广的胸襟对待别人，心中对未来不失信心，这就是成功之道。做石缝里的小草，绝处逢生，忍耐命运的不公，把握自己的方向。

- ◎ 把握自己的命运 154
- ◎ 大辩不言，无视即是反击 156
- ◎ 以直报怨，以德报德 159
- ◎ 海纳百川方能成大事 162
- ◎ 重拾梦想，未来不会总是失望 164
- ◎ 莫以身轻失天下 167



第十二章 人生不过一念间

人生不过一念间，或觉得自己“撑着不死”，或觉得自己“好好活着”。看似相同，却蕴含着人生态度的极大不同。我们的人生该怎么样？淡泊，才能获得幸福。因为淡泊，我们才是好好活着；因为淡泊，我们才能耐心等待。

- ◎ “撑着不死”与“好好活着”的一线之隔 172
- ◎ 耐心等待，放下瞬即来 174
- ◎ 只待花苞绽放 177
- ◎ 感性做人，理性做事 179
- ◎ 生命如莲，一呼一吸间 182
- ◎ 做自己意见的主人 185

第十三章 孝、反哺之情

孝敬父母，尊敬长辈，是做人的本分，是天经地义的事，也是各种品德养成的前提。

- ◎ 百善孝为先 190
- ◎ 孝自内心，免于形式 192
- ◎ 趁早行孝，莫留遗憾 194
- ◎ 态度决定爱的深度 196
- ◎ 盲目顺从不是孝 198



◎ 孝之以顺不如孝之以敬 200

第十四章 相爱才是家，容忍为常

家是什么？家是我们心性深处最温馨的地方，家是万家灯火中属于我们的一盏。在我们为别人的举手之劳而感动时，却没有想到给过我们许多帮助的家。我们一生能守住的幸福或许不多，但我们一定要守住家庭的幸福。

◎ 家从来都不是讲理的地方 204

◎ 爱让我们共渡善缘 207

◎ 慎重选择方成长久夫妇 210

◎ 守住手中的幸福 212

◎ 藏于笼中，不如放之穹庐 215

第十五章 看淡生死，方获安乐

一代过去，一代又来，路途改变，大地却永远长存。无数条路，是无数个必走的人生旅途。人们都有独属于自己必走的一条路，区别只是有的人刚开始走路，有的人走到了中途，有的人已接近路的尽头。有的人喜欢走路看星，有的人喜欢走路看人，有的人喜欢走路看风景，有的人喜欢一面走路，一面留意脚下有没有陷阱。

◎ 世上最难是圆满 220

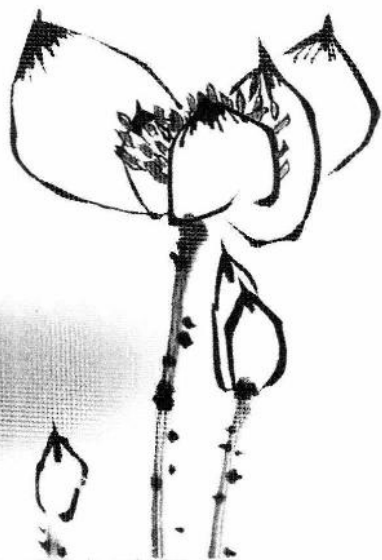
◎ 酒不醉人人自醉 222



◎ 绚烂之极归于平淡	224
◎ 给人生一个鲜明的意义	226
◎ 在吃亏后幸福，于大舍处大得	228
◎ 君子三乐，道尽人间最大乐事	231

第一章 凡尘浊世，且修慈悲

“苦海无边，回头是岸。”这是佛法告诫世人常常用到的一句话。那么岸是什么？它又在何方呢？放下，即到彼岸。一切众生都是佛，只是众生误落凡尘，看不清自己的本性；等人们找到了自己的本性，就不是凡夫，个个是佛。





◎ 淡看六尘缘影，修炼一颗禅心

南怀瑾先生说，一切众生，都有一个“我执”，就是把“我”这一现象执著得很厉害！把自己所有的妄念、意识、分别、烦恼，一切不实在的观念、往来思想都当成是真实的。在这一点上，很多人都犯了根本性的错误。其实，我们一切的思想、心理、意识的变化，都是那个“心”所产生的一种现象或变化，并不是真正的心。可当人们把现象抓得很牢时，就会把这些变化看成是心。

而佛家恰恰讲究恒常而非刹那。学佛的晚课上，每天都念到：“是日已过，命亦随减。如少水鱼，斯有何乐。”今天已经过完了，这个寿命又少了一点，今天已经过去，今天不会再来。年轻的过去了，衰老也没有多久停留，看起来非常悲哀。可是，这悲哀背后透露出的却是对生命无常的参悟。人生如梦如露亦如电，实在需要稳住心神，才能坐看云起，不被幻象所迷惑，修出一颗禅心。

有两个不如意的年轻人，一起去拜望一位禅师：“师父，我们在办公室被人欺负，太痛苦了，求您开示，我们是不是该辞掉工作？”两个人一起问。禅师闭着眼睛，隔了半天，吐出五个字：“不过一碗饭。”就挥挥手，示意年轻人退下了。

回到公司，一个人递上辞呈，回家种田，另一个人却没动。日子真快，转眼十年过去了。回家种田的，以现代方法经营，加上品种改良，居然成了农业专家。留在公司里的也不差，他忍着气、努力学，渐渐受到器重，后来成为经理。

有一天两个人相遇了，“奇怪！师父给我们同样‘不过一碗饭’这五个字，我一听就懂了，不过一碗饭嘛！日子有什么难过？何必硬巴着公司，所以辞职。”农业专家问另一个人：“你当时为什么没听师父的话呢？”“我听了啊！”那经理笑道：“师父说‘不过一碗饭’，多受气、多受累，我只要想‘不过为了混碗饭吃’，老板说什么是什么，少赌气、少计较，就成了！师父不是这个意思吗？”两个人又去拜望禅师，禅师已经很老了，仍然闭着眼睛，隔了半天，答了五个字：“不过一念间。”然后，挥挥手……

两个年轻人之前之所以不如意，是因为内心过于执著于“我”，环境不适合自己，公司条件太苛刻，处处对自己都不利。受到禅师的启发后，都放开了自我，懂得改变自我去适应环境，结果一切顺顺利利。

南怀瑾先生认为，人生修道、证道，为什么不能成佛？因为首先“身见”去不掉，总觉得有我，有这个身体，必须把身体看得很牢。一般人总是认为六尘缘影是自心相。什么是六尘缘影呢？外面的光，眼睛看得见的东西。声，耳朵听得见的声音。香，鼻子闻得到的气味。味，舌头尝得到的味道。触，身体感受得到的感觉。意，意识想到的思维。眼、耳、鼻、舌、身、意这六种机能，就是人们生于尘世的“六根”。外界的六尘，六种物理现象，与肉体的六根相互作用，产生了影像，谓之六尘缘影。例如，照片、电影、电视都是缘影，都是假象，可是，这些缘影很厉害，都会引起我们的喜怒哀乐。看到它们痛苦，我们也痛苦；看到它们高兴，我们也高兴。明明知道是假的，还是要受它影响。

比如很多人看电影，看到最后就被电影中的人物、事件感动得流泪，虽然明知那是假的，可还是感动得当场掉眼泪。为什么呢？就是因为被六尘缘影所欺骗。人生的一切事物都是六尘缘影，昨天所发生的事情能留得住吗？能再把它摆在眼前吗？不能，这些都过去了，都是六尘缘影。可是，所有的人都经常回忆昨天的事，有时气愤得不得了，有时难过得不