

听南怀瑾大师 讲幸福

牧之◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

听南怀瑾大师 讲幸福

牧之◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾大师讲幸福 / 牧之编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5640-9103-3

I. ①听… II. ①牧… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第079260号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1 / 16

印 张 / 22.75

字 数 / 420千字

版 次 / 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

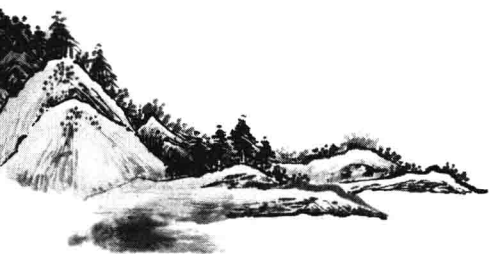
定 价 / 39.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超



前言



南怀瑾，当代国学大师，中国传统文化的积极传播者。其主要著作有《楞严大义今释》《楞伽大义今释》《禅与道概论》《禅话》《静坐修道与长生不老》《论语别裁》《习禅录影》《新旧的一代》等。这些著作多以演讲整理为主，内容上对儒、释、道等思想进行比较，别具一格。

南怀瑾大师自幼个性好动，非常喜欢读武侠小说，12岁时开始习练各种武艺。但鲜为人知的是，这么一位“武术大师”却在6—10岁的时期，身体虚弱，整日与药物为伴。关于南怀瑾大师学武还有一段趣闻。当时他担心父母不同意自己习武，于是偷偷照着武侠小说上写的练，结果有一次不慎从房梁上摔了下来。南父听到声响上楼查看，才知道自己的儿子在偷偷习武。不过南父并没有责怪小南怀瑾，之后专门请人来教儿子武艺。

南怀瑾大师的言谈具有生动有趣、博大精深的特点。不仅是学问，大师的德行也是为人们所景仰的，人们尊他为“教授”“大居士”“宗教家”“哲学家”“禅宗大师”“国学大师”，他却是虚怀若谷，每次讲演都说自己“没什么真才实学，徒有虚名罢了”。不仅大师的学识值得我们汲取，大师的德行更值得我们效仿。

晚年的南怀瑾大师将全部的精力投入在对下一代的国学教育上，致力于将国学发扬光大，让年轻的一代学到真学问、做真君子，这是大师的宏愿。我们通过下面这些话，就能看出南怀瑾大师在教育方面的主张与观点。





“以我的经验，我今天还能和大家吹牛，人家说我有学问，我就笑，我这还叫有学问啊？实际上一辈子在外面卖弄的，就是13岁以前的东西……我现在发现，几十年教育的演变，不但读的书没有用，还浪费了孩子们的脑筋，把孩子们的身体都搞坏了。因此，我也感觉到有个重点的问题，这样教育下去，很多小孩子会得精神病，我看这很严重。”

这是南怀瑾大师在“吹牛”中流露出的对现行教育中存在的弊端的指责。

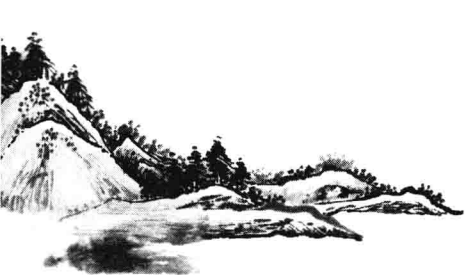
“大家都知道，一个国家民族的灵魂精神，是在文化。文化包括了很多，政治、经济、社会、教育、军事等，都是文化。但是文化的中心在文学，这一代，文学没有了。”

这是南怀瑾大师对现在的中国文化发出的振聋发聩的呐喊。

南怀瑾大师传统文化的造诣颇深，他于各地方进行的讲演，在弘扬传统文化的同时，也为我们指出了人生的迷津。而本书就是将南怀瑾大师对做人的种种见解，对处世的种种经验，对儒、释、道的独到诠释进行了全方位的汇总，让你在了解中国传统文化的同时，也学会做人的道理和处世的技巧。

本书分为感悟篇、修炼篇、实践篇三部分，详细论述了南怀瑾大师对幸福、包容、大爱、苦难、名望、财富、祸福、做人、交友、家庭等问题的见解，精辟独到，让你如饮甘泉般舒畅，给你明心见性的感悟。

限于作者水平，本书难免有疏漏之处，欢迎读者指正。



目 录



上篇 感悟篇：拈花微笑间，心悟人生真谛

第一章 幸福所在：没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 / 003

活在当下即是幸福 / 004

花花世界，幸福在何处 / 006

此世既能做人，便是前世修来的福 / 008

事事如意未必是福 / 010

最大的福气是清福 / 013

知道满足了，也就幸福了 / 016

第二章 心灵包容：宽容别人，就是善待自己 / 019

茶杯只有低于茶壶，才能被注入香茗 / 020

即使不能帮助，也要包容别人 / 023

用爱代替仇恨，仇恨自己消失 / 026

器量决定人生格局 / 029

学问应无门派之别 / 032

放人一马，亦是放己一马 / 034





第三章 心存大爱：境由心生，万般神佛皆有情 / 037

做人要有菩萨心肠 / 038

人心平则世界平，心不平则世界不平 / 040

心怀善念，方可度己度人 / 043

智慧与慈悲，同为人生至宝 / 045

同情弱者是天下最大的学问 / 048

无佛中求佛，无善中行善 / 050

无缘大慈，同体大悲 / 053

为善无近名，为恶无近刑 / 055

第四章 祛除浮躁：无欲则刚，淡泊明志心自远 / 057

物来则应，过去不留 / 058

质本洁来还洁去 / 061

剔除生命杂质，让快乐盈心 / 063

繁华本是幻，心斋当为真 / 066

生命不能从谎言中开出美丽的花朵 / 069

内心平静，生命才能开出幸福之花 / 071

第五章 淡看生命：弹指一挥间，生死任自然 / 075

生与死皆为天命，谁也不能避免 / 076

死生度外，感悟禅心 / 078

参透生死，一切随遇而安 / 081

参万岁而一成纯 / 084

懂得死的意义，才能参透生的价值 / 086

解脱生死，一切归零 / 088

第六章 感悟幸福：眼里有风景，心才能幸福 / 091

心中有佛方能看到高尚 / 092

换个角度，苦乐之异不过一念间 / 095

智者治心不治境，愚者治境不治心 / 098

放慢脚步，每一步都是风景 / 102

“美好”在“欣赏”中开花 / 106

烦恼即菩提 / 109

中篇 修炼篇：无欲则刚，淡泊明志心自远

第七章 磨炼成佛：泥泞留痕，磨难不是炼狱 / 115

不受磨炼不成佛 / 116

一切不幸都只是一个过程 / 119

要有一颗般若之心 / 121

于坎坷路上行走的人，其心志必定坚定 / 124

能忍辱者，必能成天下大事 / 126

第八章 解脱智慧：人生是痛苦的积累，像庄子一样逍遥游 / 129

欲望越多，你的苦果也就越多 / 130

心不正、心不净，易得病 / 132

不被杂念所扰，时刻保持“初心” / 134

忘记目的，回归真我 / 136

人生减省一分，便超脱一分 / 139

大智若愚，难得糊涂 / 142

问心无愧，免受心灵煎熬 / 144

第九章 修为境界：放舍尘根，清闲自在如白云 / 147

任劳易，任怨难 / 148

破除对自我的执着 / 150

培养自己的气度 / 152

无道可修，无心可用 / 154

尘埃要惹，心灵须净 / 157

私心少一些，仁爱就会多一些 / 160

欲念为何色，人生便为何相 / 163

去尽诸幻，修得真人 / 166





第十章 有舍有得：得失皆随缘，有舍才有得 / 169

你分享的越多，你得到的才会越多 / 170

劳逸结合，方能享受人生 / 172

天下没有免费的午餐，想收获就要付出 / 174

不要太计较眼前的利益得失 / 176

拿得起放不下的人，白痴而已 / 179

第十一章 福祸相依：福祸总是相依，切勿妄喜妄悲 / 183

世间之福，都有因果可循 / 184

功名皆为身后事，有无之处化云烟 / 186

世间诸多不如意，比来比去却知福 / 188

看起来能带来幸福的东西，往往会带来不幸 / 191

不思八九，常想一二 / 193

得意时认清自己，失意时拜拜自己 / 196

第十二章 顺其自然：恰到好处，松紧有度 / 199

吃饭穿衣是修行，顺从本心是真道 / 200

平凡才是真幸福 / 203

随时，随性，随缘，一切皆随心 / 206

穷亦乐，通亦乐 / 209

松紧有度，身心有节 / 211

急于求成则不成 / 215

第十三章 融化忧郁：幸福人生，烦恼无藏身之地 / 219

有缺憾不是一件坏事 / 220

天下本无事，庸人自扰之 / 222

宽恕别人，幸福自己 / 225

不抱怨，幸福就有缘 / 228

幸福就是成心灵之美 / 231

天堂地狱一念间 / 234

幸福来自快乐的心而非别人的眼睛 / 237

下篇 实践篇：登高一望诸峰小，入世出世皆圆通

第十四章 处世善念：善恶正反，一切只在一念间 / 243

知其不可而为之，乃菩萨大愿 / 244

锦上添花不如雪中送炭 / 246

以爱对恨，以德报怨 / 248

妇人之仁是真正的慈悲 / 250

德不高则行不远 / 252

害人之心不可有，慈悲之心不可无 / 254

第十五章 低调做人：人到无求品自高 / 259

做人是天下一等学问 / 260

做人应修九德 / 262

一切众生皆为佛 / 264

真信仰，无须顶礼膜拜 / 266

君子爱财好色，取之有道 / 269

飞语莫谈，闲话莫说 / 272

第十六章 交友相知：君子之交，淡淡如水 / 275

交友先识人 / 276

交友过于亲密，容易变质 / 280

能救助你的人，往往是你救助过的人 / 282

重视你，往往是为了利用你 / 284

人之相识贵在知心，道不同不为谋 / 286

第十七章 家庭温馨：上有老可养，下有小可教 / 289

你的理，不应该在家中来讲 / 290

有缘人共度，共度有缘人 / 293

要把婚姻当事业经营 / 296

父母莫要好心办坏事，儿女莫要不知顺父母 / 299





以“不言之教”和“含蓄教化”教子 / 302

父母就是活观音 / 304

第十八章 家庭温馨：有钱当念无钱日，得意休轻失意人 / 307

富贵皆是云中楼，莫以不义来强求 / 308

贫者有志气，富者有礼仪 / 311

入世容易出世难，放下手中小算盘 / 314

金钱乃是食人兽，莫要贪恋误终生 / 317

高低贵贱，无关身外之物 / 320

定力须常有，机缘不可失 / 322

第十九章 看淡得失：得失荣辱不由人，苦乐皆在自心知 / 325

宠辱不惊，保持平常心 / 326

花花世界撩人眼，功名富贵迷煞人 / 329

虚名让人生沉重 / 332

“名利”过眼，无挂无牵 / 334

看淡得失，逃离幸福羁绊 / 338

第二十章 助人为乐：帮助他人，幸福自己 / 341

净布施才是真布施 / 342

我爱人人，人人爱我 / 345

高尚不取决于方法而取决于目的 / 347

给予比接受更快乐 / 349

己所不欲，勿施于人 / 352

上篇◎感悟篇

拈花微笑间，
心悟人生真谛





第一章

幸福所在：没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心

每一个人都追求幸福的权利，不同的只是追求幸福的方式。南怀瑾大师曾经有言：“人生，不管你发了多大财，永远觉得房子少了一间，衣服少了一件，钱少了一笔。”因为欲望的驱使，永远都不满足，这样的人定然不会幸福，而不幸福的原因，就是他们缺少一颗肯快乐、肯幸福的心。





活在当下即是幸福



中国文化有一句名言叫“安时处顺”……活着的时候，把握现在，现在就是价值，要回去的时候，很自然地回去了；所以一切环境的变化、身心的变化都没有关系，那是自然本来的变化。

——南怀瑾大师

幸福是现在，既不是过去，也不是未来。我们的肉身存在于这个世界，无论时间长短，都有开始与终结。而你身边之物，都是生不带来死不带去，何不放宽一颗心，好好享受眼下的生活。南怀瑾大师劝告我们要做到的“安时处顺”，并非逆来顺受之意，而是不要为了明天某些不可预知的东西，看不到眼前最美好的花朵。

佛家所讲的极乐世界与净土，都是世人眼中的幸福之地。然而这种精神层面的寄托，是需要人们修心向善来完成的，也只有如此才能得到心灵上永久的宁静。那么，面对着过去之心、现在之心与未来之心，我们到底应该修行其中的哪一颗呢？

答案是不言而喻的，既然是修心向善，自然是修现在之善心、行当下之善事了。那么我们也知道，当下的一切与未来和过去的林林总总相比较，更具有真实性。活在当下，就需要我们少一些抱怨、多一些快乐，因为你今天已然呼吸到了新鲜的空气，沐浴到了温暖的阳光，与亲人享受着祥和安乐，这本身就是最大的幸福，是上天对你最大的恩赐。

佛祖曾曰：“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详。”佛祖的寥寥数语，为我们揭示了人生幸福的真谛，这就是“活在当下”。而历史上的得道高僧，又何尝不是恪守着佛祖的训教呢？

心中杂念太多的人，对自己的现状总不能持有一份安然的态度。更有甚者，整日里食之无味，寝之难寐。对这样的人来说，何谈享受生活的幸福？这些人把期望寄托于明天，把怀念留给了昨天，唯独今天没有受到内心的关怀，自然每时每刻都活在痛苦之中。

人生总会遇到些许不如意，也许是昨日的辛酸让你落泪，也许是前路的坎坷令你忧心，但是不要忘记，昨日已成虚，明朝仍是幻，只有今天才是真，为何要因那虚无缥缈之事物令自己心境不平呢？只要肉身仍然健康地存在于世间，那么一切就可以重新开始，希望之火就没有熄灭。

正所谓“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。这样的人生境界有谁不心向往之呢？但是要想修到这样的人生境界，最重要的就是能够对当前的生活保持一份幸福感。因此，生命中的某些缺憾我们又何必太在意呢？大师曾说：“这个世界上诸根不具的人太多了，诸根不只六根，身体有缺陷的都叫诸根不具，有些人有明缺陷，有些人有暗缺陷。以佛眼来看，在座各位没有一个人的身体是绝对健康的，毫无缺陷的人才称得上诸根俱足。譬如戴眼镜是眼根不具，镶了假牙是口根不具，头脑不够聪明是脑根不具……诸根不具是这个世界的众生最痛苦的事。”但是不要忘记，能够以人身立于世间，则是“大具”，这“大具”本身就是幸福。

南怀瑾大师的教诲，犹如醍醐灌顶，发人深省。如果你仍然对眼下的幸福视而不见，当真是心中魔障四起，需要好好地参悟一下人生的意义了。当然，如果你明白了南怀瑾大师所言的个中真意，心有所感而行有所依，那么一定会感觉到每一天的幸福之处。



眼前的人与物，若然不懂得珍惜，即便得到了明日心中之所求，可那时候“明日”也变成了“今日”，是否感觉到的仍然是空虚，而不是快乐呢？何必奢求明天，好好地把握当下吧。





花花世界，幸福在何处



老子虽然为后人担忧，看来也是白费口舌，因为目盲自有眼镜架，耳聋自有助听器，口爽自有营养片，发狂又有镇静剂。老子虽圣莫惊叹，一切无妨难得的。

——南怀瑾大师

南怀瑾大师的这番话，并非是要指老子的人生态度，而是以佛家的处世态度，来对道家主张的人生思想进行全新的诠释。老子崇尚“圣人者，为腹不为目”的人生境界，但是南怀瑾大师却认为老子为后人担忧，实乃杞人忧天。正如那句“子非鱼，安知鱼之乐”，你不是别人，怎么就能知道别人的心理感受呢？妄自揣度他人的心意，恐怕是自作聪明了。老子虽是智者，但在这一点上恐怕也是“聪明反被聪明误”。南怀瑾大师认为老子塑造的“圣人之态”，绝对不是幸福的真谛，大师对幸福，有其独到的看法。

大师曾说：“像我们这一时代的人，以现代人的眼光来看，大半是由古老的农村社会出身，从半落后的农业社会里长大，经过数十年时代潮流的撞击，在艰危困苦中，经历多次的惊涛骇浪而成长，在漫长曲折的人生道路上，一步一步走进科技密集、物质文明昌盛的今日世界。回首前尘，瞻顾未来，偶尔会发出思古之幽情，同时也正迷醉于物质文明的享受。

“例如由我们所看到的长辈，以及我们这一代，从幼小的时期在一盏半明半灭的青油灯下‘三更灯火五更鸡’地苦读诗书，慢慢到了有了洋油（煤油）灯，再进到有电灯（日光灯）、彩色电影和彩色电视的今天。

“由惯听农村俚语的民俗歌谣，到达无线电的收音机，再进而发展到‘身历声’的高级音响，欣赏世界各地的名歌妙曲。