

修心

南怀瑾  
讲国学智慧

徐枫◎编著



享誉世界的  
一代大师

聆听国学大师的精言妙语  
感悟温慰无比的人生智慧

YIDAI DASHI  
XIANGYUSHI JI DE

群言出版社  
QUNYAN PRESS

# 修心

## 南怀瑾讲国学智慧

徐 枫 编著

群言出版社  
QUNYAN PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

修心：南怀瑾讲国学智慧 / 徐枫编著. — 北京：群言出版社，2015.5

ISBN 978-7-80256-732-0

I. ①修… II. ①徐… III. ①国学—通俗读物 IV.  
① Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077757 号

策划编辑：杨 舰

责任编辑：刘占凤

封面设计： 闻人文化传媒 (北京) 有限公司

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址：[www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (官方网店)

电子信箱：[qunyancbs@126.com](mailto:qunyancbs@126.com)

总 编 室：010-65265404 65267783

编 辑 部：010-65138815 65262436 65276609

发 行 部：010-65263345 65263836

市 场 部：010-65220236 65265832 (读者服务)

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：北京亚通印刷有限责任公司

版 次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：15

字 数：230千字

书 号：ISBN 978-7-80256-732-0

定 价：29.80 元



【版权所有，侵权必究】

# 前言

出身于诗书世家，幼承家训，从小熟读诸子百家的南怀瑾，上下求索，一生致力于国学的弘扬，精研儒、释、道及诸子百年之学，深入浅出地诠释经典，所著述的《论语别裁》《老子他说》《孟子旁通》等，至今仍是拥有大量读者的畅销书；他为国学的传承奔走呼号，身体力行，四处演讲，办学堂、创办东西方文化精华协会总会、老古文化事业股份有限公司等多家公益性文化组织或单位……

相信没有人怀疑南怀瑾先生的国学热忱，其嘉言懿行影响深远，泽被后代，被誉为国学大师，实是实至名归。

晚年，面对商品社会对传统文化和国学精神的冲击，南先生深怀忧虑。他深感到中国传统文化有断代的危险，不止一次说：“今日中国文化之亟亟待兴。”于是，他不辞辛苦，奔走各地，呼吁重视和传承传统文化。在浮躁的年代，在传统精神被怠慢和揶揄的时代，南先生仍不改其志，坚持不懈地宣传传统文化，直到生命的最后，其心之诚，其情可感，令人钦佩，受人爱戴，在海内外华人世界有着众口一词的良好品牌和影响力。南先生，可谓修养深厚，功德不凡。南先生，现代社会的传统人，说他是最后一位儒者，也不为过。

对于国学，南先生有自己的理解。他深入浅出的解读，加以生动的事例，在解读中对历史的回顾，对当下的思考，独到的视角和观点，都显出他非同一般的研究水平和领悟能力。能达到如此高深的造诣，源于他书香门第的家学渊源，得益于他丰富传奇的经历，得益于他闭关精读深研国

学的热情与执著，更得益于他身体力行的不懈实践——实践国学对当下社会的价值，以及如何实现其价值，为此做了很多大胆而有益的尝试，取得巨大的成功和影响力。所有这些，都使得南怀瑾的国学研究具有很强的穿透力，使他的国学宣传更具有广泛的群众基础，显得更加亲和，富有吸引力。

可以说，阅读南先生的国学智慧，是了解中国传统文化的一个窗口，一个捷径。

本书着眼于对国学智慧的研究心得，从南怀瑾先生宏富的国学著作中梳理出其关于国学和传统文化的解读与观点，从文化以立根、知识以立命、修养以安身、智慧为人处事、知进退荣辱、修养快乐心态等几大方面入手，下分若干小节，分别阐述其中的国学智慧。每小节以南先生对国学的解译或观点入手，然后作全新的引申和阐发。

本书最大的特点是作者不就南怀瑾而谈南怀瑾，不就国学而谈国学，不囿于南先生本人及其海量的国学资料，而是取其一点，然后完全放开来，自然引发，结合古今，把先贤的智慧、南先生的国学智慧与当下社会有机结合，既能使读者领会传统文化的精神内核，又可引发其对现实社会的思考，从而吸取国学智慧。

本书有观点，有事例，有思索，有扣问，全新的角度，全新的表现方式，展现出南先生独特的国学智慧，相信一定给读者一个全新的阅读感受。

当然，国学本身博大精深，南先生的解译也是意蕴丰厚，岂是本书所能概括的？本书不过择其精要，意在抛砖引玉。如果读者通过此书，从此更加热爱国学，自觉提高传统文化素养，提高人文素质和思想境界。那么，这将是我们的最大满足。

因能力有限，定有不当之处，敬请方家指点。

# 目 录

## 第一章 文化以立根

|                    |    |
|--------------------|----|
| □传统文字的意义 .....     | 1  |
| □“三家店”卖的是什么 .....  | 6  |
| □所谓的思想在哪里 .....    | 11 |
| □师道精神不可丢 .....     | 14 |
| □温、良、恭、俭、让 .....   | 20 |
| □儒家对诗文的重视 .....    | 24 |
| □也谈教育存在的问题 .....   | 29 |
| □骂中国文化的都是自己人 ..... | 34 |
| □孔子的担忧，文化的担当 ..... | 38 |

## 第二章 知识以立命

|                    |    |
|--------------------|----|
| □不要太高看知识分子 .....   | 42 |
| □百无一用是书生 .....     | 47 |
| □怎样才算知识分子 .....    | 51 |
| □如切如磋，如琢如磨 .....   | 56 |
| □坚持做人做事的节操 .....   | 62 |
| □以德树人，得英才而乐之 ..... | 66 |
| □学而好古，敏以求之 .....   | 70 |
| □伟大人物往往是寂寞的 .....  | 73 |
| □做到留名不容易 .....     | 76 |
| □聪明怪癖，正道不取 .....   | 80 |

## 第三章 修养以安身

|                    |     |
|--------------------|-----|
| □勇于改过是真道德 .....    | 84  |
| □见义勇为是大勇 .....     | 87  |
| □什么是真正的俭朴 .....    | 92  |
| □轻诺则寡信 .....       | 96  |
| □独立不倚的操守 .....     | 100 |
| □古代儒生的“死守善道” ..... | 104 |
| □难得糊涂是境界 .....     | 108 |
| □平常心即是道 .....      | 112 |
| □越是高人越谦和 .....     | 116 |
| □什么是真正的智慧 .....    | 120 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| □积极进取，乐天知命 .....  | 126 |
| □修养自己，艺术地生活 ..... | 130 |
| □人到无求品自高 .....    | 133 |

#### 第四章 智慧为人处事

|                  |     |
|------------------|-----|
| □巧言令色鲜者仁 .....   | 136 |
| □世态人心真懂得 .....   | 140 |
| □说话要说到点子上 .....  | 144 |
| □谦退为上策 .....     | 147 |
| □曲则全 .....       | 153 |
| □受辱不怨的风度 .....   | 160 |
| □对落花的不同态度 .....  | 164 |
| □不受蒙蔽，做明白人 ..... | 168 |
| □善用恕道征服人心 .....  | 171 |
| □不失赤子之心 .....    | 175 |

#### 第五章 知荣辱进退

|                  |     |
|------------------|-----|
| □富贵考验人性 .....    | 177 |
| □能忍辱方能成就大事 ..... | 181 |
| □知终终之 .....      | 186 |
| □用之则行，舍之则藏 ..... | 189 |
| □不为所动，超脱毁誉 ..... | 192 |
| □功高震主 .....      | 196 |
| □成败皆由自己定之 .....  | 199 |



## 第六章 快乐源于自我

|                   |     |
|-------------------|-----|
| □娑婆世界，万事都有憾 ..... | 202 |
| □执著必然苦 .....      | 204 |
| □修养不同境界不同 .....   | 208 |
| □真正福报是清福 .....    | 211 |
| □心心念念，烦恼不断 .....  | 216 |
| □物来则应，过去不留 .....  | 221 |
| □当下成就，一切解脱 .....  | 225 |

# 第一章 文化以立根

## □传统文字的意义

在说到白话文时，南怀瑾先生说：五四运动为什么要提倡白话文？中国文学自五四运动以来，由旧的文学作品改成白话文后，有什么功用呢？几十年来亲眼所见，中国的教育普及了，知识普及了，对世界知识的吸收力增加了，无可否认，这些对于国家的进步有贡献。但对于中国文化，却从此一刀两断了。什么原因呢？中国文化库存里堆积的东西太多了，几千年来的文化都藉着古文保留着。至于接受白话文学教育的人们看不懂古文，当然就打不开这个仓库，因此从中国文化的立场看，就此一刀两断了。

那为什么要实行白话文呢？在五四运动前后，一般人认为救这个国家，必须吸收新的知识，尤其要融会古今中外的学术文化，于是老牌留学生到外面一看，任何国家的语言和文字都是一致的，因此认为中国所以不进步，是文字工具害了我们，尤其四书五经“子曰、孔子曰”一塌糊涂，非把这个打倒不可，所以提倡了白话文。

对此，南怀瑾先生有自己的观点，他说：但是有一点要注意，我们看世界的文字，不管英文、德文、法文，虽然现在的文字和语言是合一的，但是语言大约三十年一变，所以一百年以前的英文、法文书籍，除非专家，否则是莫辨雌雄。我们中国的老祖宗晓得语言和时代是要变的，所以把文字脱开了语言，只是用很短的时间，经过二三年的训练就会写出来，这个文字就单独成为一个体系，表达了思想。因此这种文字所保留下来的几千年以上的思想，在几千年以后的人看来，如面对现在，没有阻碍，它对于国家有什么错误呢？没有错。只是因为教育不普及，大家对于这个国文的修养没有学好。当时提倡五四运动的部分人士，求进之心是对的，在学问修养上，老实讲，还有商量的必要，于是这一文学革命就出了问题。

举例来讲，生活上每天必有一件事——上厕所，我们小时候叫“出恭”，后来叫“解手”，现在叫“上一号”了，看看几十年来，变了好多。因此，我们翻开资料，对五四运动前后的白话文，现在看来，简直不通；到了现在的文章，说它不好吗？真好。好吗？文章看完了，价值也完了，多半没有保留的价值。将来怎样演变还不知道，所以你们为什么要文学再革命，我就不懂。

南先生说得不无道理。现实中，我们也有这种体会：看古文，言简意赅，意蕴深厚，而且富有美感，一旦吸收，就不容易忘却，而且往往影响一生。而看一些白话文，即使是很美的文字，但看过之后，心里明白了，但似乎没进入脑子里，也不大可能留存在记忆中多久。

就此意义讲，南先生说：“文学革命，我没有资格讲，你们也没有资格讲。为什么呢？如果古文、四六体、作诗、填词，都能露一手，然后

发现这种文学有毛病，这才有资格谈革命。你们现在连‘命’都没有，还‘革’个什么呢？你们还有文学革命的吗？”

说得犀利，但不无道理。一语惊醒梦中人。如今的年轻人，回头去看古文的很少，不仅是因为他不想去看，没心情去看，更是因为他看不懂，所以看不进去，这样他怎么会有兴趣看下去呢？这就无形中造成古代文化与现代人之间的一种隔膜了。虽然知识文化界不停地在把文言文通俗化，于丹讲《论语》，易中天讲《三国》，加之其他人诠释传统文化书籍，在文化图书界，几乎形成了一种重新解译传统文化的热潮。但老实说，有几个是真正领会了原书作者真正意蕴的？大多不过是借助古人，自说自话罢了。看他们的解译，远不如看原文给人更深刻的教益。这是现代文的尴尬。

从客观来说，这些解译文字是有必要存在的，虽然有较高文化素质的人不去看它，但毕竟有更广大的普通读者需要它，因此也造成了如今解译传统文化书籍的风潮。自说自话本无可厚非，但最可怕的是误解圣贤思想，甚至“拿”来其中的智慧，做不义之事。现代文字如果为一些不义之徒起到助纣为虐之事，不仅是可怕，而且几近可悲了。

因为古代文字和文言文教育的缺失，致使传统文化在国人心中多是流于表面，而不能真正进入到心里。

为什么形成这种对传统文化的回望？原因固然复杂。在社会发展的转型期，经济、文化以及人心都面临着前所未有的变化，也面临着精神和文化的裂变和重组问题。物质丰富，但人心浮躁，精神空虚，幸福和快乐指数下降，在躁动中思考，追寻生命的意义。而这个，现实的文化，似乎太流于形式，太变幻莫测，不能给人踏实和信任感，从现有的文化中，似乎也找不到可以让人安慰的答案，于是，只有回望过去，钻进历史的故纸堆中寻找……不进则可，一旦投入到先哲创造的文化中，会惊奇地发现：很多话都让先哲们说尽了，很多聪明智慧已经被他们发掘出来了！

历史的车轮滚滚向前，但真正的“道”从来就没有远离我们，它一直还在左右着历史和人类前进的步伐，决定着我们生命的前始后终……科学和物质文明发展到如此的昌盛，但生命中真正的需要并没有改变，改变的只不过是形式而已；人们的精神并没有因为物质的昌盛而丰实，反而有了倒退之嫌疑。

所以，南怀瑾先生在一次讲佛法时说：“站在物质文明的发展来说，时代愈来愈进步；站在人文、道德、精神来讲，愈来愈堕落，是退步的。所以我们现在讲时代进步，是站在物质文明的立场来说的，佛法是从人文的立场来看时代的。”

当我们遇到困惑时，在现实中找不到答案时，就不免回首过去，期望从历史中找到答案。所谓“以古鉴今”，历史是一面镜子，虽然它早已过去，而天道和人情以及事理，毕竟没有远去，不同的只是形式而已。在历史中，我们会让自己在紧张而忙碌的生活中沉下来，进行思考，希望找到的不只是答案，更有精神的慰藉。也因此，古代的文字和文言文，我们看上去陌生，其实是那么的亲切，多么希望去了解它，去挖掘出其中的金子来，为我所用，指导我们当下的生活。南先生是钟情于传统文化的，对于我传统文化的思想和意趣是深解其中三昧的，他看到了其中的深藏的宝藏，所以，即使在人们久已漠视文言文的今天，先生始终如一地宣传着传统的文化精神，亲自践行着传统文化中的士人精神，让我们在一片苍白的现代文化中，看到了传统文化的力量，也因此，南先生引领着一起又一起的“国学”热。

越来越多的有识之士，看到传统文化的长久生命，所以转向对它的关注。于是，出现了解译国学的热潮。这是没办法的事，只是因为传统文字与现代文字间的隔膜，才让我们不得不这样解译，如果不解译，广大的人民群众看不懂，也不费心费力地去看，就只好如此了。南先生当然是看得懂古代文字的，但为了宣传传统文化，他不得不对传统文化进行解译，在

研究的同时，自负一份使命，做着自己的工作。他深入浅出的解译，不仅继承了先哲的文化理念，而且有自己的独到创新和认识，实在是难能可贵的。在这方面，他做出了巨大的贡献，影响深远，也成就了自己“国学大师”的美誉。

只是，如今更多的解译是五花八门，良莠不齐，令人担忧的。不要说达不到南先生的解译，达不到于丹、易中天的解译，就是通读也是有困难的，不过是东抄西挪，东攒西凑而来的“快餐品”。这在图书界表现得十分明显，不能不令人担忧。

但是，我们已经没有了回头路，只有朝前走，只求一些有责任心的人，能真正地遵从古文的意旨，用好古文，趁此“国学”兴起之风，不失知识分子的良知和责任，把优秀的传统文化继承宣传好，同时也运用好现代文字，使二者能真正结合起来，做到古代与现代的有机结合，相互为用，这样，才能更好地传承文化，让古文生命长存，让现代文不会因肤浅而流走得太离谱。

## □ “三家店” 卖的是什么

南怀瑾先生说：唐宋以后的中国文化，要讲儒、释、道三家，也就变成三个大店。佛学像百货店，里面百货杂陈，样样俱全，有钱有时间，就可去逛逛。逛了买东西也可，不买东西也可，根本不去逛也可以，但是社会需要它。道家则像药店，不生病可以不去，生了病则非去不可。生病就好比变乱时期，要想拨乱反正，就非研究道家不可。道家思想，包括了兵家、纵横家的思想，乃至天文、地理、医药等等，无所不包，所以一个国家民族生病，非去这个药店不可。儒家的孔孟思想则是粮食店，是天天要吃的，五四运动的时期，药店不打，百货店也不打，偏要把粮食店打倒。打倒了粮食店，我们中国人不吃饭，只吃洋面包，这是我们不习惯的，吃久了胃会出毛病的。要深切了解中国文化历史的演变，不但要了解何以今天会如此，还要知道将来怎么办，这都是当前很重要的问题，因此我们要研究四书。

南先生对于中国传统文化中的儒、释、道的三个比喻，十分形象贴切。只要对传统文化有所了解，就不能不为先生的这个比喻而深有意会。的确，对于佛教来说，虽然它进入中国已经两千余年，对中国文化影

响深远，而且常深入到中国人民生活的方方面面，上自皇上，下到平民，都曾把佛教当成一种儒教之外最重要的教育，而不仅仅是宗教意义上的信仰和崇拜。在古代，佛教寺院大大小小充斥在市井乡间，多如牛毛，它所起的作用，不只是佛教层面上的，更是教育意义上的。比如，古代的读书人，赶考路上，经常是借住在寺院的，可见寺院有学校的功能。古代的知识分子，读书入仕，功成名就后，一般也与佛家有密切联系的。为什么？出于一份修养的要求，也是暂时得出世之心灵的慰藉。

真正意义上的佛教从来就不是迷信的，不是市井小民苦难中的求保佑，而是一种与做人做事与修心养性相结合的教，所以佛教不是高高在上的空头理论。真正意义上的佛教从来也不是脱离俗世的，而是要求信徒从做人开始，做好了人，再去修佛，普度众生，从眼前的生活实践开始，以自己的经历和实践修证佛法，这样才可能成佛。也就是说，佛不在成天做样子的形式中，而是在自己的体悟中。真正的佛法，也不是消极的，叫人万念俱灰，心如止水，更不是告诉你一切是空，而是告诉你认识到个人不可超越的局限和人生的无奈，认识到欲望无底洞似的可怕，认识到一切是暂时的，转瞬成空，如风过竹林，曾有音响，但过去无声无痕。就此意义上，佛家说“空”，而不是叫人归于死水般，消极地等死，而是尽人事而听天命，精进的同时，远离祸患，修养自己，以利众生。如果一个人不好做人，转求佛保佑升官发财，那基本是没用的；如果想逃避现实，躲进佛教世界求清静，那也基本是没用的。做不好人，不可能修成佛，不能自救，佛也救不了你。

正因佛教的这种现实意义，两千多年来，佛教融入我们的文化，并经过中国人的创造，对中国文化起到巨大的丰富和促进作用。但是，正如南先生所说，佛教犹如百货店，你有需要时就进，没需要时不进亦可。个人如果能安顿好自己，没必要一定接近它，如果接近不妨作为修养和知识的提高。但是就社会来说，佛教毕竟起着润滑的作用，所以它作用不可低



估。它能够传承两千多年而不衰落，在如今浮躁的社会人心背景下，更有日益高涨之势，不能说没有它的道理。

道家文化，是我国的本土文化，道教，是我国的本土宗教，它有着高深的智慧。有一个人从小就研究道教，同时深通中医学，并一生研究道教。他曾说：“外国的文化，远没有我国文化的深奥和智慧。尤其是道家文化，里面的智慧是很深的。研究透了，一生用之不尽。”道家文化中，不仅有老庄自由洒脱，自然无为的思想，更有高妙的做人做事智慧。不仅有辩证统一的阴阳五行，更有变幻莫测的八卦理论；不仅有纵横捭阖之术，更有天文地理医学之妙。抱朴归一，阴阳相生，有无互变，否极泰来，物极必反，无为而治，避免纷争，守柔示弱，智者无言……等等智慧，都深刻地影响着自古以来的中国人。身体生病了，有中医学，草虫皆可入药，而且不仅治标，还能治本。心理有困惑了，为人处事出现了问题，束手无策，不知所措了，也可以把阴阳纵横术“拿”来，把抱残守缺，以退为进，守柔示弱等“拿”来一用，总能在变幻万千，但万变不离其宗的现实中找到应对的方略，为自己解开人生的迷局。所以，南先生说，道教犹如药店，生病了就感觉到它的必要性了。人吃五谷杂粮，怎么能不生病？所以道教文化其实从没离开过我们中国人的生活。历代的帝王将相，他们治国安民韬略，明哲保身，持盈保泰，修身养性的生活方式等，都没离开过道教。

作为本土宗教文化，真正的道教文化，也不是民间那种跳大神似的崇拜，但自有它的力量在。几千年来，道教以它强大的吸收力量，始终保持着自己的独有地位和玄妙不可测的文化魅力，吸引着一代代的中国人进行研究和传承。如今，在国学热潮下，道教文化也甚嚣尘上，虽然对它的解译良莠不齐，但毕竟由此可看出它影响深远的生命力。

儒家文化，以孔孟思想为主导，是中国几千年来传承不断的主导文化，也可以说是官方支持的正统文化。它虽然给人以堂皇正大之感，但毕