

淡定

讲南怀瑾
人生智慧



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

YIDAIDASHI
XIANGYUSHIJIUDE

淡 定

南怀瑾讲人生智慧

徐 枫 编著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：南怀瑾讲人生智慧 / 徐枫编著. — 北京：群言出版社，2015.5

ISBN 978-7-80256-731-3

I. ①淡… II. ①徐… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077802 号

策划编辑：杨 舰

责任编辑：陈 佳 李 群

封面设计： 人人人 (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

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

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：200千字

书 号：ISBN 978-7-80256-731-3

定 价：29.80 元



【版权所有，侵权必究】

前 言

南怀瑾，著名国学大师、佛学大师，中国传统文化的积极宣传和实践者。其《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。先生德高望重，身体力行，德施广远，在海内外华人世界深得爱戴。

南先生本人，一生行迹非凡，经历丰富奇特，他的人生本身，就是一部耐读的传奇大书。先生出生于书香世家，家族中代有高僧出现。南先生自小泽被家风，立志不凡，宏道传世。他幼承庭训，少年时就熟读诸子百家；生性好动，喜爱武艺。稍长后便辞亲远游，遍访名山大川，求仙剑拳术，追寻世外高人，亲近高明，学习武艺。

后来，南先生弃武从文，专攻传统文化儒、释、道等各家典藏，以期从中找到救国救民之途径。他曾在四川峨眉山闭关三年，遍阅《大藏经》万万卷，印证个人修持所得，受益终生。他还曾远走康藏，参访密宗各派，得到多位活佛、高僧的真传，学得精湛佛法，被奉为密宗上师。

抗战时，南先生投笔从戎，执教于中央军校，又研究社会福利学，立志服务大众，造福于民。南先生后讲学于云南大学、四川大学等校。赴台湾后，任文化大学、辅仁大学、政治大学等大学教授，成

为影响台湾思想文化界的著名学者。后旅居美国，晚年寓居香港。

南先生一生致力于传统文化的宏扬，他的著作深入浅出地解译传统经典，深得人们喜爱，影响深远，被誉为“一代国学大师”。他奔走各地演讲授课，办学堂，热心文化事业，在海内外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。同时，先生关心家乡建设，多次捐资并出资援建金温铁路，为家乡建设做出巨大贡献。另外，南怀瑾先生关心国家统一，积极为两岸沟通搭建起纽带和桥梁，为促进两岸和平对话和统一事业做出积极贡献。

晚年，南先生有感于传统文化有断代的危险，“今日中国文化之亟亟待兴”，于是不辞辛苦，奔走各地，呼吁重视和传承传统文化。面对浮躁的时代，在传统文化与精神钙质受到揶揄的今天，南先生不改其志，拒绝各种诱惑，在闹市中也曾闭关三年，内心更加淡定，其所作所为受到人们普遍赞扬，引得无数追随者。可谓修养深厚，功德不凡。

不凡的经历，造就不凡智慧。南先生如此传奇的经历，如此高深的学养，如此高贵的品格，自然锻造出非凡的人生体验和大智慧。他的“做人要有立脚点”“安身后定”“知礼崇卑”“乐天知命”“人生没有结论”等人生箴言，深深地影响着我们。

本书着眼于南先生的人生智慧，从他宏富的著作中梳理出其关于人生的语录，从做人的根本、读书与学问、安身后动、事业立世、珍爱亲情友情、为人处世、修心养性、人生沉淀等几大方面入手，下分若干小节，分别阐述南先生的人生智慧。每小节以南先生的语录引出，然后对其观点进行全新的诠释和解读。

本书最大的特点是作者不就南怀瑾而谈南怀瑾，不囿于南先生及其海量的资料，而是取其一点，然后完全放开来，自然引发，结合古今，把南先生的人生智慧与传统智慧和当下思考有机结合起来，从而使读者在对历史的回眸中观照现实，更深刻地领会南先生的真知灼见。

和深刻智慧。

本书有观点，有事例，有思索，有扣问，以全新的角度，全新的表现方式，展现出南先生独特的人生智慧，相信它一定给读者一个全新的阅读感受。

当然，南先生近一个世纪的人生智慧，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，从此能自觉思考人生、人与人、人与社会，自觉修养自己，提升思想境界，提高生活品质，活出更自在的人生。那么，这将是我们的最大满足。

因能力有限，定有不当之处，请方家指点。

目 录

第一章 人生有本，立身有根

- 做人不能没有立脚点····· 2
- 你有没有自己的风格····· 5
- 乐天知命故不忧····· 9
- 日日新，人生永远是明天····· 13
- 人生就是悔，善于补过才无咎····· 17

第二章 君子安身而后动

- 把“人”做好····· 22
- 赤子本色最真诚····· 26
- 君子胸襟坦荡荡····· 30
- 谦卑为人，心有敬畏····· 32
- 推己及人有恕道····· 35
- 人生必须耐得住寂寞····· 39
- 真智慧看大节····· 43

第三章 笑看花开花落，静中养身修慧

□ 谁人知向静中修·····	46
□ 劳而不怨，难·····	48
□ 动心忍性，修养真功夫·····	51
□ 放下，舍得·····	54
□ 诸葛亮的《诫子书》·····	57
□ 心中无事才安定·····	61

第四章 读书未必真学问

□ 读书未必真学问·····	66
□ 学问的目的是做人·····	70
□ 学问深时意气平·····	73
□ 一以贯之，一通百通·····	77

第五章 事业立世，奉献为大

□ 职业未必是事业·····	82
□ 英雄本色，名士风流·····	86
□ 知崇礼卑，由小入大·····	90
□ 只求耕耘，不问收获·····	93
□ 不遇不牢骚，失意能隐忍·····	96
□ 从己所好，走自己的路·····	98
□ 凡事预则立，谋略先行·····	101
□ 得人心者得天下·····	104
□ 藏器于身，待时而动·····	107

- 不在其位，不谋其政····· 109
- 中庸之道最高明····· 111
- 成功得时，也要得位····· 114
- 持盈保泰是明哲····· 117

第六章 事亲以孝天伦乐，家中有爱才幸福

- 孝悌为最大人伦····· 122
- 少抱怨，可怜天下父母心····· 125
- 知父母之年，常回家看看····· 128
- 行孝要趁早，莫留终身憾····· 131
- 真爱往往难圆满····· 133
- 愿天下有情人终成眷属····· 139
- 随缘，真爱不必长厮守····· 142
- 婚姻之道贵长久····· 146

第七章 人生得一知己足矣

- 交人交君子，始终有益····· 152
- 与朋友善始善终····· 155
- 亲如蜜与淡如水····· 158
- 一诺千金，朋友交于义····· 162
- 人生得一知己足矣····· 165

第八章 解人情世故，识颜色嫌疑

- 人情世故真经验····· 168

□多包容，不苛求·····	171
□不迁怒，不贰过·····	174
□人生最难是忘情·····	176
□可与立，未可与权·····	179
□劝人以利·····	181
□有时不如糊涂些·····	185
□多言必败，大音希声·····	188
□变通则生，曲则全·····	191
□吃亏是福，大舍大得·····	195
□安分守己，抱残守缺·····	199

第九章 人生成败，不患得失

□贵贱存乎于位·····	204
□“素王”是真正的王·····	208
□成名与否，实在没什么道理·····	212
□天下没有一个“必然”的·····	217
□一生都在祸福中·····	220
□不患得失，顺其自然·····	223
□人生没有结论·····	225
参考文献·····	228

第一章

人生有本，立身有根

南怀瑾先生说：“人的一辈子要有所立，自己能站得起来。现在人无所安身的道理，是心无所安，也就是无所立。”

你的人生方向在哪里？你想要什么，要往何处去？什么样的活法才适合你……这是根本问题，必须思考！否则，人生无本无根，心无所安，身无所立，方向终会迷失。

□做人不能没有立脚点

南怀瑾说：“一个人应该知道自己要做个什么样的人。很多人没有人生观，一辈子没站起来过。沉浮于世间，水高了就浮上来，水低了就沉下去。一般人是这样，在人海中沉浮，没有立脚点。”

人这一生，究竟应该怎么过？人生的意义和价值何在？每个人看法不一。人生观，说起来人人有，但并非都认真地思考过，所以说，真正有自己明确人生观的人，实际上并不多。

没有人生观，或者人生观不明确、不能贯穿始终的人，就是一个没有立脚点的人。一个没有立脚点的人，就没有根本。没有根本，当然站不稳，立不起来；立不起来，何以安身立命？做人做事没有根基和方向，当然无法成事。

“一个人应该知道自己要做个什么样的人。”南先生说得多好！一个对自己的人生有所期待，真诚而活的人，一定会认真思考这个问题：我要做个什么样的人。

小时候，大人们常问我们的一个问题是：“你长大了做什么啊？”回答各种各样：“老师”“科学家”“文学家”……但是，做个什么样的人，不只是说具体做什么职业，而主要是指做一个什么风格的人，以一种什么样的面貌展示自己。在实现自我的同时，如何观照社会。

我国古代，人们十分重视“安身立命”，注重人格道德修养，

培养道、德、仁、义、礼、信等品格，而这个，就是强调做人要有方向，要有所本。以此奠基，以此正心，然后才能修身、齐家、治国。说白了，就是做人要有所追求，有自己的方向，先做好人，然后才能有所作为。

今天的经济社会，生活节奏快，物欲横流，人心浮躁，被各种欲望充斥着。人们的脚步总是那么匆匆像终日忙碌的风车，没有时间停下来思考一下。很少有人明白自己为了什么忙碌，要往何方去……社会多元，诱惑太多，眼迷心乱，不知自己作何选择，也不知如何选择，总是处在不断选择的迷茫中；欲望太多，竞争激烈，压力太大，总是感觉心疲神衰，郁闷浮躁，心无所安，不知幸福和快乐何在……

为什么生活好了，选择多了，反觉得幸福和快乐的指数降低了呢？究其原因，还是因为人生观不明确，内心没有一份宁信其有的执著和力量，个人根基不坚固，不能做到“以不变应万变”。当然，面对变革时代的大潮，只能随波逐流了。这种生命如一片浮萍，如一丝柳絮，没有根基，空落落的，永远是飘的。失去了自我，没有守护好自己的精神家园，这样活着当然没有力量。

一个没有力量的生命，不能应对周遭的世界，总是那么被动，感觉不到自我的存在，没有自我，当然就没有幸福和快乐的感觉。

古往今来，所有成就非凡事业的人，往往是在青少年时代，就开始苦苦思考人生的意义和价值问题，认识人生，认识自己，审时度势，查古阅今，较早地明确起自己的人生观和事业理想。他们的人生观一旦确立，就十分确信而坚定。一切行动，都为了实现这个人生观，终其一生的力量在上下求索，百折不挠。无论成败得失，无论顺逆，无论幸与不幸，都能做到坚守自己，安顿好自己的心灵，永不降低自我生活的格调。而且只有不断拓展自己，增强实现理想的力量，最终才能走出一条自己的成功之路。

每个人都是天底下唯一的自己，作为人，应该首先有一个自己的人生观，不受他人左右；而且它适合自己，只有自己去实践、去完

成。这个人生观，最好是在青年时就能确立。然后，随着成长成熟，随着不断磨砺自我意志品质，不断实践、成熟并坚定自己的人生观，最终，在实现自己的同时，也完成了自己此生的使命。

我国古人追求“达则兼济天下，穷则独善其身”，这个未免太理想。纵使我们做不到，但至少要做到不迷失自我，做好一个有力量的自己，对己对人负责任，有尊严、有格调地活着。

□你有没有自己的风格

南怀瑾先生说：“人有个规格，你做个什么样的人，你就要依那个规格去做。如果没有一个风范，没有风格，这个人就完啦。”

风格是什么？说到底就是人格。那人格是什么？就是做人做事有一套自己的原则，有自己的操守，不随波逐流。一个做人做事有自己风格的人，必然有自己明确的人生观，有自己的坚守，不会失去自我，当然不会迷失人生的方向；这样的人，内心有足够的力量完成自己的人生。

我们每个人都是天底下唯一的自己，认清了这一点，要尊重自己的天性，努力扬其善，完善不足，不断丰富自己的人生，以臻完善。

你看那些伟大人物，哪个不是有自己的独有风范的人？不仅性格、气质，而且做人做事的方式、特点和原则，都有自己的一套。这不是向别人学习借鉴来的，也不受别人左右，而往往是他们长期自觉努力的结果。他们的风格与他们做人、做事连在一起，总是给人留下深刻印象。因为有独特的风格，而且这风格始终如一，一以贯之，前后一致，内外统一，所以他们有独特的魅力，这种魅力更有助于他的成功，让他的光辉无可替代，光彩耀目。

风格不是天生的，也非一朝而就，它是伴随自己的成长和提高而形成的。那么，如何形成自己的风格？

首先，应该是认识自己，有自知之明。

认识自己，就是既要认识自己的优点，又要认识自己的缺点；既要认识到人性，也要认识到自己的个性。认识自己，就是明白自己的人生方向，知道自己需要什么，如何去得到；明白自己的不足，如何挑战自己，战胜自己，突破自己，日益丰富，完善自己。

而认识自己并不容易，人生的过程，就是一个认识自己、战胜自己、寻找自己的过程。而认识和战胜自己，都不是一件容易的事情。但是，如果一个人能自觉修养、提高自己，不断内省，就能做到对自我的认识；一个人如果能够积极进取，迎难而上，就能突破自己，获得一个个飞跃式成长。在安顿好自己心灵的同时，培养起自己的核心竞争力，然后，顺时顺势而为，伺机而动，获得成功。

其次，要有高尚的人格和矢志不渝的操守。

何谓人格，说白了就是做人要有尊严，有骨气，有气节，追求崇高和真善美，没有低级趣味，活出相对纯粹的人生。我国古代就有“饿死不吃嗟来之食”的事例，说明了一个人的气节和尊严的可贵。孟子说：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。此之谓大丈夫。”也是说作为人，要有自己的独立人格和操守，尊严不倒，精神独立不屈，这样才能做好一个人，才算是人中之大丈夫。

我们常说，人格是最不能侵犯的了。如果是伤了一个人的人格，那是最大的罪过。人格涉及尊严，只要是一个有皮有脸的人，都会要面子，要人格的。一个重人格的人，往往自尊，也要面子，重名节。在关键时刻，人格的力量往往透过气节得以表现。古代有伯夷、叔齐饿死首阳山，也不吃嗟来之食。气节有关乎自己的，也有关乎民族的，自己的是人格，民族的是大义。伯夷、叔齐饿死不吃嗟来之食，文天祥为民族大义而宾至如归，朱自清不吃美国提供的救济粮，等等，都体现出一种独立不倚的精神和大义凛然的正气。

高尚的人格当然需要自觉地培养，这就要有向善的心灵。择善而从，见贤思齐，修养道德仁义，完善自己。一个人格高尚、有操守的

人，因自重而能得到他人的尊重，因为做人做事光明正大才能有大的作为。

第三，有独立的个性，有适合自己的生活方式，做人做事有自己的思路和方法，坚守自我，不随波逐流。

作为独立的存在，人应该尊重自我天性，善于利导自己天生的性格和禀赋，完成自己，活出自己的人生。这不是标新立异，不是骄傲自满，不是固步自封，而是清楚认识自我后的必须选择。否则，你没办法让自己独立，在竞争激烈的社会中脱颖而出。

坚持自己，不是不能与人和谐同步，而是强调融入共性的个性，只有这样，才能体现出自己的独一性，才能让自己脱颖而出。不能因为社会是竞争的，就扼杀自己的个性；不能因为自保，就人云亦云，亦步亦趋，随波逐流，失去自我，不敢表现自我。

一定要找到适合自己的生活方式和做人做事的方式，这样才能提高生活和工作的品质，从而既能体现出自己，实现自己，也能团结别人，共进互益。

第四，积极进取，靠自己走出一条属于自己的成功之路，完成自己的人生。

每个人来到这个世界，都有他的使命。虽然器有大小，品有高低，但上天造人，各有禀赋，各有用处，所以，每个人，无论你多么平凡平庸，多么贫穷落后，都要有一份“天生我才必有用”的豪气，而不可自认卑贱，自暴自弃，不思进取，苟且而活。

就此意义而言，每个人都有自己的成功，他的成功之路也是自己走出来的，没有人可以依靠，没有捷径，也没有侥幸，只有自己走，才能走出一条属于自己的成功之路。别人的成功，可以借鉴参考，但绝不是可以复制的模板，自己的成功只有自己来创造！

南怀瑾说：“《易经》告诉我们：人生命运都掌握在自己手里，任何一种外力，都是靠不住的。”