

南怀瑾

南怀瑾讲述

南怀瑾谈生活与生存

南怀瑾先生

长期精研国学，

对儒、道、佛皆有精湛造诣，

兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生，

学贯中西，堪称一代宗师。

他常以亲身经历和独到见解，

结合历史事实和先哲智慧，

阐扬优秀传统、人生哲学，

帮助现代人了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，

并进一步建立文化归属感，

增强民族自信心。

南怀瑾

南怀瑾讲述

南怀瑾谈生活与生存

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾谈生活与生存/南怀瑾讲述. —2版. —上海: 上海人民出版社, 2014
ISBN 978-7-208-11826-3

I. ①南… II. ①南… III. ①人生哲学—研究 IV.
①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246203号

责任编辑 黄玉婷

封面设计 陈楠

南怀瑾谈生活与生存

南怀瑾 讲述

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.25 插页 3 字数 62,000

2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-208-11826-3/B·1015

定价 20.00元



尚懷璋

出版说明

南怀瑾先生一九一八年出生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学。又远赴美国、欧洲等地，考察讲学。门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词歌赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。

南怀瑾先生著述等身，不落窠臼，常以其亲身经历和独到见解，结合历史事实和先哲智慧，阐扬优秀

传统、人生哲学，使现代人得以了解中国文化、历史、哲学的精深奥秘，并帮助现代中国人进一步建立文化归属感，增强民族自信心。

《南怀瑾谈生活与生存》选编自南怀瑾先生的《论语别裁》、《孟子旁通》、《老子他说》、《易经杂说》、《易经系传别讲》等著作，分为“人生的价值”、“事业的真义”、“圣人与英雄”、“君子与小人”、“读书与学问”、“修身养性”、“人情世故”、“时位与贵贱”、“烦恼”等主题，使读者有机会在南怀瑾先生轻松家常的口气中，获取为人处世、安顿身心的生命智慧。

本书原由台湾老古文化公司出版，现以简体字予以重排，以飨读者。

上海人民出版社
二〇〇九年三月

南怀瑾谈生活与生存

目 录

人生的价值	001
安身后动	003
立脚点	003
风格	004
宇宙在手,万法由心	004
乐天知命	005
命	006
日日新	006
生生之谓易	007
知崇礼卑	008
自助天助	008

变通	009
帮助万物	010
悔	010
好与坏	011
人生	011
作不了结论	011
 事业的真义	 013
事业的真义	015
但在流传不在多	017
成功	018
真正的富有	018
素王	019
 圣人与英雄	 021
圣人与英雄	023
只求耕耘	023
学问深时意气平	024
毁誉不动摇	024

明知不可为而为之	025
不患无位,不患莫己知	025
凡夫与圣人	026
推己及人	027
权力欲是乱源	028
君子与小人	029
少说多做	031
君子与小人	031
君子之风骨	032
人不知,不愠	033
胸襟	034
不忧不惧	035
和而不同	036
共事与谄媚	037
智仁勇	037
修己安人	038
求名当求万世名	039
忧道不忧贫	041

真智慧看大节	041
人不可无所畏	043
一事不知,儒者之耻	044
义与利	044
 读书与学问	 047
读书不是学问	049
君子务本	050
读书的目的	051
学问与修养	052
学而不思?	053
内诵和自省	053
一以贯之	055
知命自立	056
 修身养性	 057
修养的境界	059
第一步	060
知“己”	061

看淡人生	062
劳与怨	063
自省	064
藏器于身	064
淡泊,难	066
谁人知向静中修?	066
人生目标	067
德不孤,必有邻	068
穷与愁	069
富贵如浮云	069
忠与信	070
是个“人”	071
诫子书	072
富与贵	075
不被物诱	076
善于自处	077
进退之间	078
能舍	079
贫与富之自处	080

不在其位,不谋其政	081
君子固穷,小人穷斯滥矣!	082
毋意,毋必,毋固,毋我	082
人情世故	085
人情世故	087
别对人要求过高	088
不迁怒,不贰过	089
脾气	091
礼或谄?	091
人生经验	092
名实之间	093
朋友、创业、权力	094
爱与恶	096
欲而不贪	097
欲望	097
排斥	099
悟	099
小人	100

欲	101
好为人师	102
时位与贵贱	103
时与位	105
得时亦要得位	106
贵贱存乎位	107
时予我否?	108
把握时间、空间	109
烦恼	111
烦与恼	113
忘情	114
闲愁	114
顺境、逆境	115
持与盈	117

人生的价值

人活着要先找到安身的道理，
然后，心才有所安，
心安必有所立。

安 身 后 动

人生之道是：君子安其身而后动。

要做一番事业，做一件事情，要有一个行动，必须先求身安，身安而后动。换句话说，就是人要有所立。

人的一生要有所立，自己能站得起来，这个很难。

现在人无所安身的道理，是心无所安，也就是无所立。

立 脚 点

我讲到一位同学几十年没有站起来，没有立脚点，一个人活了一辈子，你问他的人生观是什么，他没有人生观。

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，一辈子没有站起来过。所以文学上形容这一类人是“浮沉于世间”，水高了就浮上来，水低了就沉下去。

一般人就是这样，在人海中沉浮，没有立脚点。

风 格

什么叫人格？

人有个规格，你做个什么样的人，你就要依那个规格去做。

任何人都有个标准，如果没有一个风范，没有风格，这个人就完啦。

宇宙在手，万法由心

懂了《易经》这个学问以后，便与天地相似而不违了。

也就是，一个人达到上知天文，下知地理，宇宙的法则都把握在手，就是古人得了道的“宇宙在手，万法由心”的境界。