

南怀瑾

的 24堂哲学课

墨 非 编著

一个世纪的生活感悟，一位国学大师的智慧人生。
一部浓缩的大师哲学箴言，一本值得阅读的经典读本。

聆听国学大师哲学智慧，
体悟生活智慧和人生真谛。



台海出版社

南怀瑾

的 24堂哲学课

墨非◎编著

聆听国学大师哲学智慧，
体悟生活智慧和人生真谛。



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾的 24 堂哲学课 / 墨非编著. —北京: 台海出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5168-0607-4

I. ①南… II. ①墨… 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 (2015) 第 067590 号

南怀瑾的 24 堂哲学课

编 著: 墨 非

责任编辑: 王 萍

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 228 千字 印 张: 18.5

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0607-4

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





快节奏的现代化生活，给我们带来了许多物质上的享受，却也不时地在撩拨着我们的心弦，不时地扰乱着内心的平静。在人生的道路上，我们只顾不停地向前，不停地追寻，我们内心不时地会感到烦恼，焦虑，紧张，迷茫，彷徨，失落，懈怠，颓废……有时候会突然感到迷惑：不知忙忙碌碌究竟是为了什么？也不知生命为何如此沉重？总会不自觉地得与失间挣扎不止，在舍与弃之间犹豫不决，在不幸与挫折面前抱怨不止，在众多的选择中迷失自己……我们的心开始慢慢地感到疲惫，麻木，再也找不回当初的真我！

但是，生活中有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。南怀瑾先生以其博大的人生智慧和生活哲理，为我们提供了一笔宝贵的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从它们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于我们内心的阴影，并且以另外一种眼光看待世界，看待现实生活带给我们的不尽如人意。

南怀瑾先生曾说：“人生有三个基本错误不能犯，一是德薄而位尊，二是智小而谋大，三是力小而任重。”无论是做人的准则，还是为人的心态；不管是交友的态度，还是说话的技巧，我们都可以从南怀瑾先生的人生语录或经历中找到他对一些问题的看法和主张。

在久远的历史时光中，南怀瑾先生就像一个传道授业者，他把老子、庄子、孔子的智慧，以通俗的方式，一一道来，趣味横生。

本书通过南怀瑾先生为人处世的智慧之言，让内心浮躁的人们学会放下，让疲惫的心懂得知足、体味幸福，让骄傲的人们学会低调，让成功的人们宠辱不惊。在本书中，我们可以学习南怀瑾先生独特的人生智慧，并领悟于心，找寻走向成功的方法，常反省，常三思，在闲暇之际品味人生的真义，在得意之时谦恭淡定，在失意之时镇定泰然。

同时，本书也撷取了南怀瑾先生真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了他的生命智慧和人生哲理，体现了大师身上所具有的独特的智慧、博大、厚重与坚强。阅读本书，聆听大师们的谆谆教诲，汲取其人生经验和智慧，学会从容地面对生活中的各种问题，深刻地理解和把握人生，多一些得，少一些失；多一些成功，少一些失败，创造属于自己的辉煌。



第1课	淡然处世：宠辱不惊，笑看庭前花开花落	
	1. 不受外物影响，做自己心灵的主人	2
	2. 宠辱不惊，失意不忘形	5
	3. 得意时，更要淡泊	8
第2课	知足生“福”：远离贪念，心无旁骛即是净土	
	1. 扩展欲望，必要自食恶果	12
	2. 人若想解脱，若想自在，就要学会放下	15
	3. 清静自我，享受清福	18
第3课	遇事不纠结：学会放手，一念放下万般自在	
	1. 要“拿得起”，更要“放得下”	24
	2. 拥有空杯心态，随时从零开始	27
	3. 别让“患得患失”阻碍了你	30
第4课	简单生“乐”：追求简约，柴米油盐随遇而安	
	1. 平平淡淡才是人生的真滋味	36
	2. 化繁就简，简单是一种享受	39
	3. 活着只以活着为目的	43
第5课	抛却空念：活在当下，梦里忧欢终枉然	
	1. 把握现在，全心全意活在当下	48

	2. 想得太多，不肯行动，是一种阻碍	52
	3. 学会清空内心的杂念	55
	4. 不必寻愁觅恨怨东风	58
第6课	不作茧自缚：解脱心灵，人生看得几清明	
	1. 解脱心灵就是“解脱自我”	62
	2. 凡事太“较真儿”，就是作茧自缚	64
	3. 不沉浸过往，学会忘记，体味快乐人生	67
第7课	万事不苛求：去留随缘，任由天上云卷云舒	
	1. 别因外物而“捆绑”了自己的心灵	72
	2. 凡事顺其自然：外不劳形于事，内无思想 之患	75
	3. 对待生命，顺应规律才是天道	79
第8课	善于取舍：不追求完美，在缺憾中体味圆满	
	1. 在缺憾中收获圆满	84
	2. “舍”与“得”的智慧	87
	3. 不苛求完美，才能常乐	91
第9课	敞开心境：看淡坎坷，一蓑烟雨任平生	
	1. 身处困境，心则在顺境	96
	2. “忍”是一种能力，也是一种修为	100
	3. “顽石”只有打磨后，才能变成“美玉”	105
	4. 艰难是优秀人士的“助推器”	108
第10课	人生的“曲线艺术”：弯得下腰，才能抬得起头	
	1. 智者爱“曲线”，愚者爱“直线”	114
	2. 不计较，做高明的“糊涂人”	117
	3. 张曲有度，走好下坡路	119
第11课	丢掉坏情绪：发脾气是本能，控制脾气是本事	
	1. 别让坏脾气毁了你的整个人生	124
	2. 学会为你的坏情绪换一条“通道”	126
	3. 不必急躁，要有点耐心	128

第 12 课	懂得感恩：失之坦然，用微笑掩埋痛苦	
	1. 感谢压力——压力是“成长”之源	132
	2. 滴水之恩，当以“涌泉相报”	134
	3. 痛苦是成长的前奏，也是成功的催化剂	138
第 13 课	心开路就开：放弃狭隘，给自己的心灵让路	
	1. 嫉妒是心灵的一服毒药	142
	2. 眼界决定人生高低	145
	3. 别让“知识”成为束缚你人生的网	149
	4. 己所不欲，勿施于人	155
第 14 课	不与人计较：心宽则路广，让人三尺又何妨	
	1. 宽容别人就是“善待自己”	160
	2. 宽容他人，谅解他人的过错	162
	3. 大度能容，容天下难容之事	166
第 15 课	保持一颗平常心：看淡得失，塞翁失马焉知非福	
	1. 得即是“失”，失即是“得”	170
	2. 看淡得失，塞翁失马焉知非福	172
第 16 课	卸掉枷锁：舍弃面子，君子之交淡如水	
	1. 放下面子，等于放下心灵枷锁	180
	2. 心灵“亲如蜜”，关系“淡如水”	183
	3. 人情留一线，日后好见面	185
第 17 课	百仁“孝”为先：抓紧孝敬父母，莫让人生徒留遗憾	
	1. 百善“孝”为先，它是为人的基本原则	190
	2. 及时行孝，莫让人生留遗憾	192
	3. 孝不仅体现在“物质”上，还要给予最真诚的 关爱	195
	4. 大孝于“天下”	197
第 18 课	与人为善：心存善念乐众生，便是人间自在人	
	1. 人生的真谛在于付出	202

	2. “雪中送炭”的情谊最重	206
	3. 为别人着想，就是为自己着想	209
	4. 善恶相报的因果	211
第 19 课	顺势而为：懂得变通，切莫一条道走到黑	
	1. 懂得变通，适应时代变化	214
	2. 苛求环境不如改变自己	216
	3. 学问，学问，就是边“学”边“问”	219
第 20 课	为人谦和：才高而不自诩，位高而不自傲	
	1. 低头的是“稻子”，昂头的是“稗子”	226
	2. 地低成海，人低成王：低调做人的智慧	230
	3. 外圆内方，为人做事的智慧	234
第 21 课	行得正才能心安：心安则静，“静”能养心	
	1. 天下第一的学问在于：做人	240
	2. 诚实和正直是人生的一笔财富	242
	3. 言必信，行必果：做人要有始有终	246
	4. 做人应如水：水善利万物而不争	251
第 22 课	拥抱希望：心灵的迷惘，在于丢失了梦想	
	1. 人生丢了什么，也不能丢了目标	256
	2. 给自己的人生一个意义	259
	3. 为自己做一个规划	261
第 23 课	肯定自己：告别颓废，苦尽甘来终有时	
	1. 坚信：只要种下了“种子”，终会有成果	266
	2. 尽人事，听天命	270
	3. 每天都给自己注入一点希望	272
第 24 课	收敛自我：懂得止步，功成身退方得圆满	
	1. “大智若愚”方能成就大事	276
	2. 在“名利”面前，要及时止步	279
	3. “功成身退”是一种境界	283



第1课

淡然处世：宠辱不惊，笑看庭前花开花落

南怀瑾大师一生都以“淡”字自居，从不将个人的荣与辱放在心上，无论得也好，失意也罢，他都能够淡然处之，怡然自得地度过生命的每一天。其实，生活中，多数人的烦恼和痛苦，多源于太在乎，对万事万物都看不淡、想不通，尤其是涉及到名利时，一旦得到就会得意忘形，生出许多麻烦甚至祸端；而一朝失去，则又开始失意落魄、心灰意冷。关于此，南怀瑾认为，一个人要达到宠辱不惊的境界，一要明确自己的生存价值，不为外物所扰，做自己心灵的主人。由来功名输勋烈，心中无私天地宽。若心中无过多的私欲，又怎会患得患失呢？其次，认清自己所走的路，得之不喜，失之不忧，不要过分在意得失，不要过分看重成败，不要过分在乎别人对你的看法。只要自己努力过，只要自己曾经奋斗过，做自己喜欢做的事，按自己的路去走，外界的评说又算得了什么呢？

1. 不受外物影响，做自己心灵的主人

南怀瑾本身是一个淡然的人，他是一位大师，因为他的名气，有些人在背后赞扬他，而有些人则在背后批评他。可是他却从来不会把这些话放在心上，反倒觉得自己是一个最为平常不过的人。

不在乎别人的闲言碎语，保持自己的独立的人格，做自己心灵的主人，南先生确实是这方面的大师。

关于此，他也说道：“‘内保之而外不荡也。’内在的心境，永远保持不受外界的影响。不管外面的处境如何，骂你也好，恭维你也好。……‘举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。’真正的大圣人，毁誉不能动摇。全世界的人恭维他，不会动心，称誉对他并没有增加劝勉鼓励的作用；本来要做好人，再恭维他也还是做好人。全世界要毁谤他，也绝不因毁而沮丧，还是要照样做。这就是毁誉不惊，甚至到全世界的毁誉都不管的程度，这是圣人境界、大丈夫气概。”不受外物影响，永做自己心灵的主人，是一种智慧，更是一种人生的大境界。

老子的《道德经》上说，多彩的颜色会损害眼睛；繁杂的声音会伤害耳朵；丰盛的食物会败坏口味；奔驰打猎会使人心灵狂乱；珍贵的物品会诱惑人干坏事。因此，圣人追求内心幸福而不贪求肉体享受，放弃别人追逐的享乐方式而保持纯朴本性。所以古今的圣贤追求的是心灵的超脱，追求的是一种平静的心态。

一个人要想获得真正的自由，首先来说就是保持一个自由的心灵，让这颗心灵不受外部世界的干扰，让它始终保持平静的状态。现代的人喜欢同别人比较，比别人强的时候就会特别地开心，而一旦不如别人那就给自己的生活多增加了一些悲哀。其实只要保持一

个平静的心灵，自己的生活与别人又有什么相干呢？如果内心是一片荒芜的庄园，又怎么能期盼它成为一个长满鲜花的美丽花园呢？每个人的心灵决定你生活的态度，决定着你快乐与否。一位朋友讲过他的一次经历：

一天下班后我乘中巴回家。车上的人很多，过道上站满了人。站在我面前的是一对恋人，他们亲热地相挽着，女孩背对着我。女孩的背影看上去很标致，高挑、匀称、活力四射，她的头发是染过的，是最时髦的金黄色，穿着一条今夏最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感。他们靠得很近，低声絮语着什么，女孩不时发出欢快笑声。笑声不加节制，好像是在向车上的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！笑声引得许多人把目光投向他们，大家的目光里似乎有艳羡。不，我发觉到他们的眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？我也有一种冲动，我想看看女孩的脸，看看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子。但女孩没回头，她的眼里只有她的情人。

后来，他们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，这时女孩便轻轻地哼起了那首主题歌。女孩的嗓音很美，把那首缠绵悱恻的歌处理得很到位，虽然只是随便哼哼，却有一种特别动人的力量。我想，只有足够幸福和自信的人，才会在人群里肆无忌惮地欢歌。这样想来，便觉得心里酸酸的，像我这样从内到外都极为黯淡孤鸿无侣的人，何时才会有这样旁若无人的欢乐歌声？

很巧，我和那对恋人在同一站下了车，这让我有机会看看女孩的脸。我的心里有些紧张，不知道自己将看到一个多么令人悦目的绝色美人。可就在我大步流星地赶上他们并回头观望时，我惊呆了，我也理解了片刻之前车上的人那种惊诧的目光。我看到的是张什么样的脸啊！那是一张被烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！真搞不清，这样的女孩居然会有那么快乐的心境。

朋友讲完他的故事后，深深地叹了口气感慨道：“上帝真是够公平的，他不仅仅把霉运给了那个女孩，也把好心情给了她！”

也许朋友的感慨有些偏颇，但是一个人的心境却完全可以由自己决定。世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。一个人的心境不受外界的影响，而是受我们对外界事物看法和想法的影响；我们不能改变外界事物，但却能改变我们自己对外界事物的看法，以此来保持心灵的自由与独立。所以你必须掌握好自己的心舵，下达命令，来支配自己的命运。

要想获得内心的自由与独立，要想获得内心的平静，我们就不能受到世俗的影响。很多人都喜欢随大流，别人买车自己也要跟着买车，别人吃什么玩什么自己也一定要亲自去体验一把，别人穿着一身的名牌自己也绝对是不能落伍的。或许我们可能暂时没有那么多的钱供我们这样的花销，但是如果不和别人做到一样，我们就好像很没有面子，和大家格格不入一样。这样的随波逐流就会把自己湮没在潮流中，而失去真正的自己。一个失去自己心灵自由的人哪里会谈得上人格的独立？哪里又会谈得上心灵的平静呢？在潮流一波接一波的今天，我们更应该有自己的主见，更加清楚自己的方向，去追求那些自己认为好的东西。在追求的过程中体会心灵的独立和自由。

人的一生有时遇到顺境有时遇到逆境，这些是很正常的，每个人都会碰到这样的问题。我们应该理智地看待它。处在顺境时应该居安思危，不骄傲自大；处在逆境时就应该发愤图强，鼓起勇气面对困难。这样的人生才是积极的人生，这样的心灵才是独立与自由的心灵，超乎一切顺境与逆境就能获得心灵的平静。

要想获得心灵的平静，我们就不能被别人的夸奖与批评所困扰。时常会听到有人说，某些人不辨是非，某些人赚了大钱，某些人亏得一败涂地，某些人怎样怎样。我们谁都免不了被别人在背后说说，

嘴长在别人身上我们管不了，但是我们的耳朵长在自己的身上，我们可以决定听还是不听。听到有人说别人坏话的时候，自己不应该立即下判断，听到别人夸奖或者恭维自己的时候，也不要过于听信。也许说别人坏话的人是和那个人有些过节，也许别人赞美你是因为想从你这里拿到一些好处。所以别人的话并不能作为我们衡量任何一个人的标准。听的人应该心里有数，不要让这些无所谓的话扰乱了自己平静的心。就像上面南怀瑾先生所说的那样明白的人自会分辨，不明白的人辩解也不明白，徒费口舌而已。

我们的心，我们自己说了算。人生的遥控器在我们的手里，别人无权干涉，要想怎么过全都看自己。我的心境与你无关，这样才能获得一颗自由的心，一颗独立的心，才能获得一个自由独立的身。

2. 宠辱不惊，失意不忘形

南怀瑾说：我们都常听说“得意忘形”，然而，据我个人几十年的人生经验，还要再加上一句话——“失意忘形”。有人本来蛮好的，当他发财、得意的时候，事情都处理得十分妥当，见人也彬彬有礼的；但是一旦失意之后，就连人也不愿意见，一副讨人厌相，自卑感，种种的烦恼都来了，人原来的性格完全变了——失意忘形。

所谓“唯大英雄能显本色”，无论怎么样得意也是那个样子，失意也是那个样子，到没有衣服穿，饿肚子仍是那个样子，这个个性是最高修养，达到这步修养太难了。

根据南怀瑾的意思，我们平常人要做到“失意不忘形”确实很难，然而，南怀瑾却做到了。

早年，南怀瑾开办的“义利行”破产以后，生活一下子就陷入了绝境之中，一家人只能靠典当衣服来维持起码的生活。后来，他

就带着家人一起移住到一个菜市场的旁边，那里的环境可以用“脏、乱、差”来形容。他带着妻儿，挤住在一间屋子之中，极为寒酸。自此以后，他就开始了长达十年的“煮字疗饥”的生活——这是他对写稿卖钱的戏称。他还说自己“著书多为稻粱谋”，言下颇有自嘲的意味。

然而，这些都丝毫不影响南怀瑾的精神状态。他每天身居陋室之中，右手执笔疾书，左手抱着自己幼小的孩子。在这样的环境中，他完成了两部著作。他的学生曾经这样描述他这一段的生活状况：“一家六口挤在一个小层内，‘家徒四壁’都不足以形容他的贫穷，因为他连‘四壁’都没有。然而，与他谈话，他总是满面春风，不但穷而不愁，潦而不倒，好像这个世界就是他，他就是这个世界，富有极了。”

贫穷落魄而不自惭形秽，不自卑，即可称为“失意不忘形”。能够像南怀瑾先生这样，做到失意不忘形是很少的，因为多数人都有一种攀比心理。一个人在事业上、婚姻上、家庭关系上都很失意落魄，而周围的朋友、同学都是“春风得意”，这一比，自然就“忘形”了。其实，你看到的只是表面现象，每个人都有自己的“不如意”，而悲观的人总会以自己的不如意与别人的“如意”相比，会觉得自己比别人差，以至于每日都郁郁寡欢。实际上大可不必如此，每个人都有痛苦的时候，你之所以痛苦，就是不知道有人比你还要不幸。

自从丈夫去世之后，刘珊的性格就变得怪异，心中时时充满愤怒，整天在朋友面前抱怨生活的不公。她内心憎恨孤独，孀居三年后，她的表情也变得硬邦邦的，几乎看不到一丝笑容。

有一天，刘珊在路上走着，忽然就看到一幢她以前非常喜欢的房子的周围竖起了一道新的栅栏，那房子虽然很旧了，但是院子里面却打扫得干干净净，院子里种植着各种花草，显得很是安静。刘

珊注意到里面有一个系着围裙，身材瘦小、弓腰驼背的女人在拔着杂草，修剪鲜花。刘珊不由得停下来，长久地凝视着栅栏里的一切，看到那弱小的女人正要试图开动一台割草机。

“喂，你家的栅栏，真是太美丽了！”刘珊一边喊着，一边挥动着手。那个女人也蹒跚着站起身，看着刘珊。她微笑着说：“到门廊上坐一会儿吧！”

刘珊同女人一同走上后门的台阶，问道：“你一个人在这里生活吗？”

女人打开拉门，说：“是的，我丈夫前些年去世了，两年后，我儿子也身患白血病去世了。这些年我都是独自一个人生活，经常会有许多人来我这里聊天，他们喜欢看到漂亮的東西。有些人看到这个栅栏后便会向我招手，几个像你这样的人甚至走进来坐在门廊上与我聊天。”

“但是你当时的生活发生了那么大的变化，难道你内心不介意？”刘珊问道。

“变化是生活中的一部分内容，也是铸造个性的因素。当时确实挺痛苦的，但是不幸确实已经发生了，痛苦过之后，总要面临选择：要么继续痛苦愤怒，这样做的结果只是会让自己越来越痛苦，因为你不停地重复自身的痛苦，重复一次，就会让自己再痛一次，久而久之，伤痛就成为你生活中的一部分了；要么就振奋进步，用微笑与努力将痛苦掩埋，它就再也不会影响到你了；要知道，太阳每天都是新的，它从来不会因为你而改变什么，既然如此，不如选择后一种……”

听到此话，刘珊的内心深处就有了一种新的感受，她感觉到，由愤怒筑建起来的心灵的坚硬的围墙轰然倒塌了……

悲观的人，总是相信别人比自己快乐，比自己活得更顺心，更洒脱，更能把握自己的人生。但是他们却没有想到，别人在生活中

也同样会面临各种各样的难题，他们能保持快乐心境，正是因为他们不想因此就产生自怨自艾的想法。

当失意时，如果一味消沉，只会让你的内心变得抑郁起来，痛苦也就成为你生活中的一种习惯。所以，当我们遭遇不幸或遇到纠结的事情时，一定要及时地敞开心扉，让阳光驱散掉心灵深处的阴云，那么黑暗便会与你绝缘，你将会永远地生活在快乐舒心的氛围之中。

3. 得意时，更要淡泊

南怀瑾说：宠，是指得意的总表象。辱，是失意的总代号。当一个人在成名、成功的时候，如非平素具有淡泊名利的真修养，一旦得意，便会欣喜若狂，喜极而泣，自然会有震惊心态，甚至有所谓得意忘形者。人做到得意不忘形很难。

南怀瑾成名之后，家里面常常高朋满座，来访之人有很多是名门显贵，当权政要。他写有一副对联：“白屋让王侯，座上千杯多名士；黄金如粪土，席前百辈数英雄。”很好地描述了这种盛况。那时候的南怀瑾真可谓春风“得意”，但他依然谦逊好礼。

1985年夏，南怀瑾离台赴美，在华盛顿创办“南怀瑾学院”，旨在推进东、西文化交流。旅美期间，几乎每天都有不少客人前来拜访他。这些人中，有美国人，也有英国人、法国人、德国人、日本人、埃及人以及美籍华人……他们中多数为学者、教授，也有将军、政要以及工商巨子，他们请教的话题，涉及佛学、哲学、经济学、国际关系等方方面面。其中也有一些倾慕南怀瑾学识修养的小职员、小老板。无论来者是什么人，他皆待之以礼。

在1987年，南怀瑾结束了旅美生活，移居到香港，致力于各项