



听南怀瑾

胡卫红◎编著

大师

讲经

儒家一道登山，道家顺流入海，佛家神游宇宙，
得此三种妙味，一生受用无穷。

修炼篇

南怀瑾大师精通三教经典，讲佛经巧合儒经、道经，
讲儒经妙用道经、佛经，
讲道经揉合儒经、佛经，三教精神存乎一心，运用自如，真可谓“一理通，百理通”。

石油工业出版社



听南怀瑾

胡卫红◎编著

儒家一道登山，道家顺流入海，佛家神游宇宙，
得此三种妙味，一生受用无穷。

讲经

修炼篇

南怀瑾大师精通三教经典，讲佛经巧合儒经、道经，
讲儒经妙用道经、佛经，
讲道经揉合儒经、佛经，三教精神存乎一心，运用自如，真可谓“一理通，百理通”。

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾大师讲经 修炼篇 / 胡卫红编 著.
北京:石油工业出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5021-6003-6

- I. 听…
- II. 胡…
- III. 南怀瑾—哲学思想—研究
- IV. B26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039384 号

听南怀瑾大师讲经 修炼篇
胡卫红 编著

出版发行: 石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)
网 址: www.petropub.com.cn
营销部: (010)64523603 编辑部: (010)64523643
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市星辰印制厂

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
787 毫米 × 1092 毫米 开本: 1/16 印张: 20.5
字数: 265 千字

定价: 29.80 元
(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)
版权所有, 翻印必究



前言

一理通，百理通

南怀瑾大师讲经，有一个特点：深入浅出，在生活与哲理之间自由穿行，直指人心，听者无不心领神会，得之欣然。

世界上最好的生活哲学，不是在书本上，而是在生活中，在人们心里。有人曾问孔子的弟子子贡：“谁是你老师的老师？”子贡说：“文王武王的道理，没有遗失在地上，而是藏在每个人心里，只不过，聪明的人得到大智慧，普通人得到小智慧。谁不是我老师的老师呢？他又哪有固定的老师呢？”在日常生活中探求人生智慧，在日常交往中探求做人道理，在自己的内心中探求人性的本源，这是最好的学习。

但是，由于每个人所处的位置不同，见识亦有差异，加上情绪障碍，我们看人看事物，可能看到这一面却看不到那一面，只看到表层却看不到里层。在感到迷茫的时候，如果有一个像南怀瑾大师这样的高明之士，轻轻指出要点，听者心里就会豁然开朗了。

佛家说：人人皆可成佛；

儒家说：人人皆可成圣；

道家说：人人皆可悟道。

那些超凡之士，他们拥有的“宝物”未必比普通人更多。他们不过是认识到了“宝物”的价值，并懂得利用它们罢了。

那么如何认识自己的“宝物”呢？这需要修炼眼力和心性；如何运用自己的宝物呢？这需要修炼能力和心态。南怀瑾大师讲经，旨在以经传道，告诉人们如何立足于自身，认识自己的“宝物”；如何立足于自性，保全自己的“宝物”；如何立足于自心，让自己的“宝物”大放异彩。

儒、道、佛三种经典，传之千年，尝到滋味的人，说它们是安身立命之宝；没有尝到滋味的人，说它们是垃圾，是稻草。无论人们怎么评价，都不足以影响它们在世界文明中的地位。

儒家讲“修身齐家治国平天下”，其要点是积聚自身潜能，撞击它，激活它，使之爆发出原子爆炸般的能量。得此道者，一人可变天下风俗，一人可导天下潮流。

道家讲“无为无不为”，其要点是不强求，不苛求，让心灵与天地自然融于为一，或行或止，顺其自然。得此道者，无心胜有心，无声胜有声，无招胜有招，无功胜有功。无忧无虑，如登仙境。

佛家讲“万法皆空”，其要点不妄执，不妄行，心随万物，万物随心。得此道者，在有欲无欲之间，在有求无求之间，通行于红尘之中，无滞无碍，身心可获大自由。

南怀瑾大师精通三教经典，讲佛经巧合儒经、道经，讲儒经妙用道经、佛经，讲道经揉合儒经、佛经，三教精神存乎一心，运用自如，真可谓“一理通，百理通”。但他讲经数十年，著述甚多，穷数年之功，亦难得其大全。而且其中大量内容是为学佛修道之人设计，对我们红尘中人并不完全贴切。因此，本书量体裁衣，选择跟为人处世、谋事创业息息相关的内容，重点传述。书中既有南大师的精彩观点，亦有作者听讲的体会，亦揉合了大量生活实例加以印证，如此，读者朋友们能够更方便地悟其精要。

理在不烦，简明为真；法不在多，有用就行。如果读者朋友们能从本书中有一言二句之得，能解开一个心结，能解决一道难题，能发现一个目标，能找到一条道路，这将是编者的期盼。

目录

上篇 听大师说儒

南怀瑾大师说：“儒家的孔孟思想则是粮食店，是天天要吃的，‘五四运动’的时候，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。”

做人是天下第一等学问	3
先成人，后成事	10
人要有所敬畏	15
先扫一屋，再扫天下	19
就怕不是良驹，何愁没有伯乐	25
耐心经营你的人际关系	30
交到真心朋友是一种福分	36
跟有本事没脾气的人交朋友	41
同情弱者是天下最高的学问	45
助善莫助恶	49
空思不如多学	53

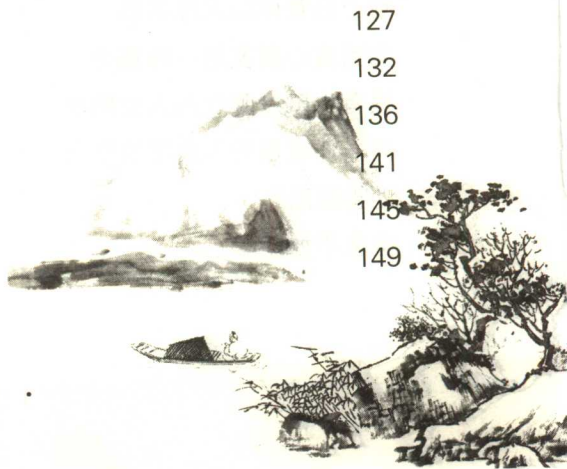


不要被学问捆住手脚	57
学无常师,多方求教	62
多看多听少开口	67
不要盲从“群众心理”	72
能赦小过是高人	78
塞住耳朵听谗言	84
是夸是毁,心里有底	88
事无大小,全力以赴	93
做一个行动家	99
先拿出业绩,再计较待遇	103
患得患失,百事不成	108
从大路上求富贵	113
沉湎过去,不如追求未来	119

中篇 听大师论道

南怀瑾大师说:“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。”

独与天地精神相往来	127
第五种人格	132
做人要空阔,做事要实在	136
以出世态度做人,以入世态度做事	141
学会“招兵”的本领	145
在平凡中变为超人	149



小聪明不如大智能	153
一动不如一静	158
快乐自助的三个幸运密码	163
化复杂为简单	167
不必在小人物面前摆架子	173
“话到嘴边留半句”	177
得意时,莫骄狂	182
不要轻举妄动	187
像水一样柔而不弱	191
一无所有是惊喜的开始	196
小心驶得万年船	202
用创新头脑做事	208
福从俭处生	214
做人的境界	219
不要迷信惩罚的效力	224
说得好不如做得好	230

下篇 听大师讲佛

南怀瑾大师说:“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。”

人生就是一道算术题	237
佛心即是平常心	242
小心“走火入魔”	247
不苦不乐就是极乐	252



动机端正,境界宏大	258
带着爱心生活	263
好人难做也要做	268
好事要做干净	271
福报有时,未熟不受	275
慎防好心成恶意	279
勿以学问济恶	284
佛祖为何拈花微笑	289
留一双“法眼”给自己	293
先信然后疑	298
放下就是快乐	302
清醒地活着	307
不受磨炼不成佛	312



上 篇

听大师说儒

南怀瑾大师说：“儒家的孔孟思想则是粮食店，是天天要吃的，‘五四运动’的时候，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。”



上

篇

听大师说儒

1. 做人是天下第一等学问



学问不是文学，文章好，是这个人的文学好；知识渊博，是这个人的知识渊博；至于学问，哪怕不认识一个字，也可能有学问——做人好，做事对，绝对的好，绝对的对，这就是学问。这不是我个人别出心裁的解释，我们把整部《论语》研究完了，就知道孔子讲究做人做事，如何完成做一个人。

经典回放

选自《论语·学而》

【原文】曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

子夏曰：“贤贤易色，事父母，能竭其力；事君，能致其身；与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”

【译文】曾子说：“我每天自我反省三件事：替别人办事有没有尽心尽力？与朋友交往有没有失信？老师教给我的学问有没有真正实践？”

子夏说：“敬重贤人，孝敬父母，忠于职守，诚信待人，这种

人哪怕没有读过书,我也要说他有学问。”

大师释疑

曾子:鲁国人,名参,孔子的弟子。

传不习乎:南怀瑾大师认为,传即“师传”,习即“实践”,整句话的意思是:“老师教我如何去做人做事,我真正去实践了没有?”

子夏:姓卜,名商,字子夏,孔子的弟子。“孔门十哲”之一,以四科见长。

贤贤易色:有些腐儒的解释是“为了学习贤人,不惜抛弃女色”。南怀瑾大师认为这与孔子“食色性也”的观点不合,应该解释为“我们看到一个人,学问好,修养好,本事很大,的确很行,看到他就肃然起敬,态度也自然随之而转。”



做人的五大要领

有的人毕业于名牌大学,不一定有学问;有的人从未进过学校的门,不一定没有学问。这并不是说读书没有用,而是说光读书还远远不够。因为很多做人的经验、办事的技巧不是课本上能够学到的。只会读书,仅获得了人生需要的30%左右的学问,而不读书的人,如果他在做人做事的过程中留心学习,也能学到人生需要的70%左右的学问。很多博士的成就不及一些读书不多的人,原因即在于此。

尤其是做人的学问,对许多只会读书的人来说非常欠缺。因为现在的教育体制主要是向学生传授知识和技能,在如何做人方面关注不够,即使毕业于名牌大学,将来走上社会,仍然会面临很大的问题。因为知识技能仅仅是应用工具,做人的学问却能告





上
篇

听
大
师
说
儒

诉人们如何合理运用这些工具。好比一辆车，尽管它很豪华，很漂亮，如果开的人驾驶技术不好，或者不懂交通规则，难免不出车祸，那还不如骑一辆破自行车稳当呢！所以说，做人是天下第一等大学问。

如何做人呢？归纳曾子和子夏的意见，包括五个方面：敬重贤人、孝敬父母、忠于职守、诚信待人、勇于实践。

敬重贤人有什么好处呢？能够体现谦逊做人的风度和教养，能够赢得他人的尊敬。在生活中，很多人瞧不起那些才能高、品行好的人，这恰恰暴露了自己不辨贤愚、狂妄自大的毛病。懂得敬重贤人，至少能证明你心有天平，懂得好坏，这已经足够让人肃然起敬了。

春秋时，魏文侯乘车从贤士段干木居住的巷子前经过时，站起来，双手扶着车前的横木行礼。随从奇怪地问：“您无缘无故行什么礼？”

魏文侯说：“我是在向段干木致敬啊。我听说，段干木把操守看得比什么都重要，即使拿我的君位交换他的操守，他也绝不会同意，我又怎敢对他傲慢无礼呢？段干木在德行上显赫，我只是在地位上显赫；段干木在道义上富有，我只是在物质上富有啊！”

随从挺纳闷，你的态度再恭敬，人家也看不见啊！魏文侯说：“他看不见没关系，我却不能不表达我的心意。”

魏文侯还经常赠送礼物给段干木，段干木不肯接受，他也不勉强，以示对段干木人格的尊重。魏国人听说魏文侯礼遇段干木，都十分高兴，还写诗颂扬这件事。

后来，秦王想出兵攻打魏国，司马唐劝谏道：“段干木是有名的贤人，而魏文侯礼敬他，天下没有人不知道。我们攻打魏国，会遭到唾骂啊！”于是秦王就取消了进攻魏国的计划。



这就是尊重贤人的好处。你的行为不但让人欣赏，也能自然而然地让他人将你归入贤人之列。

孝敬父母有什么好处呢？父母是自己最大的恩人，不孝敬父母，岂不是忘恩负义吗？一个忘恩负义的人，怎么能得到他人的信任和帮助呢？而且，父母血脉相连，是最关心自己、疼爱自己的人，也值得自己全心关爱啊！

很多人开始忙于事业，忽略了父母亲情，等到父母不在了再来伤心痛悔，不是太迟了吗？

孔子曾遇到一个名叫丘吾子的高士，此人年少时博览群书，周游天下，回来后，双亲已经亡故了。所以他痛悔地对孔子说：树欲静而风不止，子欲养而亲不待。他还说：走了就不再来的，是年龄；失去了就不能再见的，是双亲啊！孔子当即对弟子们说：你们记住，这足以作为教训！于是，弟子回去奉养父母的有十三人。

如何孝敬父母呢？子路的经验也许值得我们借鉴，他认为，孝敬应该及时，不要等候将来。他说：背着重东西走远路的人，想休息不挑选地方；家里贫穷、父母年老的人，找工作不挑选待遇。从前，我侍奉父亲时，自己吃粗粮野菜，却替父母到百里以外的地方背米。双亲去世后，我到楚国去做官，跟随我的车子有一百辆，积累的粮食有上万种，软褥子叠起来坐，饭菜摆满了桌子。这时候，我希望再回到那种吃粗粮野菜、为双亲背米的日子，已经不可能了。用绳索串起的干鱼，能保存多长时间不被虫蛀？双亲的寿命，就像阳光透过门缝，转眼就去了！草木想要继续生长，霜露却不给予机会；儿子想要侍奉父母，双亲的寿命却不能等待。所以说：家里贫穷，父母又年老了，做儿子的不管待遇多少也该外出工作啊！

忠于职守有什么好处呢？在绝大多数领导者眼里，一点忠诚



上

篇

听
大
师
说
儒

胜过更多智慧。一位哲人说：“假如把智慧和勤奋看作金子那样珍贵，那么，比金子还珍贵的就是忠诚。”

在职场中，老板用人不仅看能力，更重品德，而品德之中最为核心的又是忠诚度。那些既忠诚又能干的人往往是领导者梦寐以求的得力干将。那些忠诚的人，即使做事能力有限，仍能得到领导的重视，到任何地方都可以找到自己的位置；那些朝秦暮楚的人，那些只考虑个人得失不管公司利益的人，即使他才能出众，也不可能被领导器重。

但是，忠诚绝不等于“愚忠”。孔子和他的弟子们对忠诚的理解是尽职尽责，该自己说的话说了，老板不听从；该做的事做了，老板不认同，那是老板的责任，跟自己没有关系。

曾子曾经居住在鄫国，跟鄫君的关系很好，经常提出一些合理的建议，但鄫君贪图享乐，不肯听从。有一年，鲁国将要攻打鄫国，曾子就向鄫君辞行说：“我要暂时离开，等敌人走了再回来；请帮忙照看一下我的房子，不要让猪狗进去。”

鄫君不高兴地说：“我一向善待先生，没有人不知道。现在鲁国人要来攻打我，您却要离开我，我为什么还要帮您照看房子？”

过了不久，鲁国人攻占了鄫国，并公布鄫君十条罪状，其中九条是曾子平日跟他争论过的。鄫君意识到，责任确实在自己，曾子对自己已经仁至义尽，不能怪他。所以，鲁国军队撤走后，鄫君修好曾子的房子，亲自去迎接他的到来。

这就是曾子对于“忠”字的理解，他虽然强调“事君能致其身”，却不愿意让自己的性命糟蹋在君主的愚蠢手里。后来以儒学为纲的封建王朝，要求臣子绝对服从、绝对效命，显然是篡改了孔门绝学。我们现在提倡忠诚，只要做到曾子这样就可以了，不必“愚忠”。

诚信待人有什么好处呢？颜回曾向孔子请教“怎样才能立



身”，孔子的回答是：谦恭、尊重、忠诚、守信，可以立身。保持谦恭就能免于受众人所忌；尊重别人就会受到别人爱戴；待人忠诚就能得到别人的帮助；坚守信用别人就会依赖你。有人爱戴你，有人帮助你，有人依靠你，你一定能免除祸患。这样的人可以治理国家，何况安身立命呢？

从孔子的话中，我们可以得出结论：诚信是立身之本。如果一个人不讲诚信，在社会上连脚都站不住，哪还谈得上发展呢？这个问题后面还要详谈，暂且略过。

勇于实践有什么好处呢？做学问的目的，肯定不是为了让那么多知识、经验占用自己的大脑内存，也不是为了好玩，更不是为了向知识贫乏者炫耀自己多么有才华。归根结底，做学问的目的是为了应用到社会实践中，为自己、为他人、为社会创造价值。如果不能运用学问创造价值，跟没有学问也差不多，又何必费神去做学问呢？

春秋时期有个叫王寿的人，爱书成癖，他住的地方到处堆满了书。尽管穷困潦倒，他还是每日读书不辍。有一年，王寿的母亲去世了，他要到东周奔丧。随身带了五本书，走累了坐在路边休息时，他就拿出一本书来读。

这时，有个叫徐冯的隐士从此路过，王寿就向他讨教学问。

徐冯说：“无用！”

王寿不知是什么意思，就虚心求教。

徐冯笑笑说：“人都是要做事情的，对吧？做事的方法，要依据不同的时间、不同的环境而有所不同，所以聪明人做事不是一成不变的。而书呢，是记载言论和思想的，言论和思想又由于思考而产生。既然如此，你为什么不去做事和思考，形成自己的思想，却要背着这累人的东西到处走呢？”

王寿如梦方醒，再三拜谢徐冯，当场烧了所带的书，轻身去