

说
勵志

听

南怀瑾

讲人生哲理

精华版

上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言。
谈儒学，说道家，讲禅宗，评世间百态，论人生种种。

拂拭心灵的智慧读本 修身立命的上佳准则

徐海洋 著



听

南怀瑾

讲人生哲理

精华版

上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言。
谈儒学，说道家，讲禅宗，评世间百态，论人生种种。

拂拭心灵的智慧读本 修身立命的上佳准则

徐海洋 著

图书在版编目 (CIP) 数据

听南怀瑾讲人生哲理/徐海洋著. --北京: 中华

工商联合出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5158-1700-2

I. ①听… II. ①徐… 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 (2016) 第142573号

听南怀瑾讲人生哲理

作 者: 徐海洋

责任编辑: 郑承运 李 瑛

封面设计: 吕丽梅

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2016年10月第1版

印 次: 2016年10月第1次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1700-2

定 价: 45.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



第一章

凡尘浊世，且修慈悲

“苦海无边，回头是岸。”这是佛法告诫世人常常用到的一句话。那么岸是什么？它又在何方呢？放下，即到彼岸。

放下，即到彼岸 / 002

千秋一寸，德失一瞬 / 006

救尽苍生，不留一念 / 009

众生皆佛，只因误落尘世 / 012

先理为人再理佛 / 015

第二章

活出人生本色

你有没有听说过雪花飘落在屋顶的声音？你能不能感觉到花蕾在春风里慢慢开放时那种美妙的生命力？你知不知道秋风中常常带着来自远方的木叶清香？……只要你肯去领略，就会发现人生本是多么美好，岁月中有很多足以让你忘记烦恼的东西。你能不能活得愉快，在于你是否怀有一颗赤子之心，是不是真的想快快乐乐地活下去。



携赤子之心，体味生命意义 / 020

风月虽一样，情怀有深浅 / 023

淡化烦恼，取于幽默 / 027

世间烦恼本是庸人自找 / 030

珍惜现在，活出人生本色 / 032

第三章

苦练内功，品咂甘甜

庄子告诉我们，每个人的气度、知识范围、胸襟大小都不同。如果要立大功成大业，就要培养自己的气度、学问和能力。要想好好修道，就要像大海一样波澜壮阔。同时，懂得绚烂之极归于平淡才能尝到真正的甘甜。

找到属于自己的境界 / 038

无为而为，效法天道 / 042

一滴水也要有自己的深度 / 045

苦练内功，静待一壶茶香 / 049

抛却妄念，无欲则刚 / 053

极高明而道中庸 / 057



第四章

生命不息，前进不止

灵魂期待什么，就能成为什么。人生如戏，只要够投入，就没有什么能阻挡你出人头地。

琢磨人生，打磨顽石中的美玉 / 062

不让过去成为将来的绊脚石 / 065

心有劲，则力无穷 / 068

人生如局，爱拼才会赢 / 072

命运难定，全在自己书写 / 075

自省拭心心自明 / 078

第五章

义气如虹大丈夫

真正的大丈夫，是一个真实面对自己、面对他人的人，他反对一切虚伪掩饰！是能光明磊落面对世间的勇者。

侧身而过，窄路间的通行诀窍 / 082

正气长存，则清风浩荡 / 086

用理智的缰绳驾驭情感 / 089

无愧人生的底色 / 092



目 录

C O N T E N T S

尚“唯”避“阿” / 095

海到低处深做“岸” / 098

第六章

聪明难，糊涂亦难

大智若愚是一种难以达到的至高境界，自古以来“聪明反被聪明误”的人如过江之鲫，数不胜数，而大智若愚之人却少之又少。好自夸其才者，必容易得罪于人；好批评他人之长短者，必容易招人之怨，此乃智者所不为也。故智者退藏其智，表面似愚，实则非愚也，表面糊涂，实则精明也。

大智若愚，大巧若拙 / 102

慧眼识人，蕙质兰心 / 104

花开堪折直须折，莫待无花空折枝 / 107

意有所至而爱有所亡 / 110

高明处在于给人留颜面 / 113

第七章

情意切切，人脉绵绵

我们都想活在别人的心里。说不想的，只是吃不到葡萄所以说葡萄酸的矫饰。以真心换来的真心才能长久，以



真情换来的真情方会不变。好为人，为好人，做拂过他人
心湖的清风，宁片刻而逝，也要留下风的余韵。

变通，才能保全 / 116

重人者人恒重之 / 119

己所不欲，勿施于人 / 122

合适的距离产生美 / 125

济人须济急时无 / 128

君子周而不比 / 130

第八章

善做伯乐，善识良马

人才如同千里马，千里马总是孤高的、挑食的，如果只是将它当作普通的马在马厩间喂养使用，碍眼憎恨它的与众不同，千里马便只能是劣马，人才也只能是庸才，这是人才和上位者共同的不幸。

肚里撑船，才能人才济济 / 134

多疑则散，豪爽则聚 / 137

不拘一格选人才 / 139

大匠无弃材，寻尺各有施 / 142

人之上以人为人，人之下以己为人 / 145



第九章 领导者，善为人谋

权柄是一根法力无边的魔棒，它能带来华丽的亮相，也能以惨淡作为收场。在善驾驭者的手中，它能成为征讨四方、开疆拓土的法宝，若被不谙其道者使用，它便是倒持的太阿，沦为他人刺伤自己功业的凶器。

莫让浮云遮望眼 / 150

上梁正，则下梁不歪 / 153

领导者要有人情味 / 155

推功揽过的领导艺术 / 158

在其位，善谋且只谋其政 / 161

抱残守缺，花开半朵 / 164

第十章 世路艰难，自恃人生

想在繁华世界实现人生价值，提高自身的价值才是成败的关键。把握自己的命运，忍耐遇到的是是非非，以宽广的胸襟对待别人，心中对未来不失信心，这就是成功之道。做石缝里的小草，绝处逢生，忍耐命运的不公，把握自己的方向。



把握自己的命运 / 168
大辩不言，无视即是反击 / 171
以直报怨，以德报德 / 174
重拾梦想，未来不会总是令人失望 / 178
莫以身轻失天下 / 182

第十一章

人生不过一念间

人生不过一念间，或觉得自己“撑着不死”，或觉得自己“好好活着”。看似相同，却蕴含着人生态度的极大不同。我们的人生该怎么样？淡泊，才能获得幸福。因为淡泊，我们才是好好活着；因为淡泊，我们才能耐心等待。

“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔 / 188
耐心等待，放下瞬即来 / 191
只待花苞绽放 / 195
感性做人，理性做事 / 198
生命如莲，一呼一吸间 / 202
做自己意见的主人 / 205



第十二章

孝，反哺之情

孝敬父母，尊敬长辈，是做人的本分，是天经地义的事，也是各种品德养成的前提。

百善孝为先 / 210

孝自内心，免于形式 / 213

趁早行孝，莫留遗憾 / 216

盲目顺从不是孝 / 219

孝之以顺不如孝之以敬 / 222

第十三章

相爱才是家，容忍为常

家是什么？家是我们心性深处最温馨的地方；家是万家灯火中属于我们的一盏。在我们为别人的举手之劳而感动时，却没有想到给过我们许多帮助的家。我们一生能守住的幸福或许不多，但我们一定要守住家庭的幸福。

家从来都不是讲理的地方 / 226

爱让我们共修善缘 / 230

慎重选择方成长久夫妇 / 234

守住手中的幸福 / 237

藏于笼中，不如放之穹庐 / 241

第一章

凡尘浊世，
且修慈悲

“苦海无边，回头是岸。”

这是佛法告诫世人常常用到的一句话。那么岸是什么？它又在何方呢？放下，即到彼岸。



放下，即到彼岸

汉代司马相如所著的《上书谏猎》有云：“明者远见于未萌，而智者避危于未形。”

得失都是一样，有得就有失。得就是失，失就是得，所以一个人到最高的境界，应该是无得无失。但是人们非常可怜，都是患得患失，未得患得，既得患失。我们的心，就像钟摆一样，得失、得失，就这样摆，非常痛苦。塞翁失马，你怎晓得是福还是祸呢？所以，不要把得失看得太重，否则你永远也靠不了“岸”。

有人说了这样一个有趣的事：

他曾经和女友做了一个小测验，说如果同时丢了三样东西：钱包、钥匙、电话本，最紧张哪一样？女友毫不犹豫地选择了电话本，而他毫不犹豫地选择了钥匙。答案说，女友是一个怀旧的人，他是一个现实的人。

后来他们分手了，女友的确总被过去纠缠得不快乐，一段大学时代未果的爱情至今还让她念念不忘，而他早已为人夫、为人父。女友的心停在了过去，一直后悔当初没有坚持到底，因此，又错过了很多不错的人。他后来问她：“还可以挽回当初的爱情吗？”她摇摇头，他说：“那为什么不放弃？”她无奈地说：“放弃不了。”

他说：“其实是你不想放弃。”

人生有些过失是无法挽回的，所以，需要你付出代价，这个代价就是学会放下。外在的放下让你接受教训，心里的放下让你得到解脱。生活中的垃圾既然可以不皱一下眉头就轻易丢掉，情感上的垃圾也无须抱残守缺。不会放下的人，就永远逃离不开苦海。

佛家讲到顿悟，说的就是一刹那的醍醐灌顶，正所谓“永恒藏于瞬间”。有的人用一辈子的时间也逃不脱凡尘琐事的纠缠，功名情感的牵绊；而有的人，却于开悟一刻，放下尘世种种，立地成佛。这中间，除了因果、造化外，恐怕就是看谁能够“放下”了。

抚州石巩寺的慧藏禅师，出家前曾是个猎人。他最讨厌见到和尚，有一天他追赶一只猎物时，被高僧马祖道一拦住。这位讨厌和尚的猎人，见有个和尚干扰他打猎，就抡起胳膊，要与马祖动武。马祖问他：“你是什么人？”石巩：“我是打猎的人。”马祖：“那，你会射箭吗？”石巩：“当然会。”马祖：“你一箭能射几个？”石巩：“我一箭能射一个。”马祖：“你实在不懂射法。”石巩：“那么，和尚你可懂得射法？”马祖：“我当然懂得射法。”石巩：“你一箭又能射得几个？”马祖：“我一箭能射一群。”石巩：“彼此都是生命，你怎么会忍心射杀一群？”

猎人虽以杀生为本，但杀取有道，这叫不失本心。马祖语含机锋地问：“哦，看来你也懂一箭一群的真义，可怎么不去照一箭一群的法则去射呢？”石巩：“我知道和尚一箭一群的意思，可要让我自己去射，真不知道如何下手！”马祖高兴地说：“呵！呵！你这汉子以前的无明烦恼，今日算是断除了。”于是，石巩便扔掉弓箭，出家拜马祖为师。在他下跪的当时，就已经上岸了。其实，只要你在一转念之间明白了佛法的道理，岸就会呈现在你的面前，又何须回头呢？



南怀瑾先生说，去身见，去世间之见，把物质世界、空间的观念、身体、佛土观念，统统去掉。换句话说，把所有时空的观念、身心的观念统统放下，要这样来修持才行。按照南先生的意思，一个人不但要放下，而且要放得彻底，不但要将自我肉体 and 物质享受放下，而且还要将各种净土观念也放下，完全空下来，人生才能有一个新的开始。

《指月录》中记载了这样一则故事：

黑氏梵志仙人到释迦牟尼佛那里去献合欢梧桐花，佛看见黑氏梵志，就对他说：“放下！”梵志放下了拿在左手的一枝花。

佛接着又对梵志说：“放下！”

梵志又放下自己右手的那枝花。

佛接着对梵志说：“放下！”

梵志不解，对佛祖说：“我现在已经两手空空了，你还让我放下什么呢？”

佛说：“我不是叫你放下你手中的那些花，你应该放下你的六根六尘和你的六识啊。”

梵志当下大悟。

梵志仙人从来没有想过要放下，所以他才会像凡人一样有各种各样的欲望和由此产生的痛苦，如果他真的能够按照佛祖的建议来做，他的未来将会发生彻底的改变。

其实，“彼岸”一事不可过分执着；只要心念到了，转身之间、抬头之际，彼岸皆可近在眼前。南怀瑾先生说，曾有人问他“放下屠刀，立地成佛”是否确然。他说是啊！拿屠刀的人是玩真的，真有杀人的本事，大魔王的本事，是一个大坏蛋，但他一念向善，放下屠刀，当然立

地成佛！你们手里连刀子都没有，放下个什么啊！所以，不要钻到禅师所讲的字眼中不放，应该从一个更高的层次上去理解这个问题。任何时候，要想上岸，只要你的念一转，岸就在你的面前了，根本不须回头。只要你把心中的梁木放下，不就变成桨和舵了吗？还何愁上岸呢？



千秋一寸，德失一瞬

一位名医，在当地享有盛誉，有一天，一位青年妇女来找他看病。检查后发现，她的子宫里有一个瘤，需要手术切除。手术很快就安排好了。手术室里都是最先进的医疗器材，对这位有过上千次手术经验的名医来说，这只是个小手术。

名医切开病人的腹部，向子宫深处观察，准备下刀。但是，他突然全身一震，刀子停在空中，豆大的汗珠冒上额头，他看到了一件令他难以置信的事：子宫里长的不是肿瘤，是个胎儿！他的手颤抖了，内心陷入矛盾的挣扎中，如果硬把胎儿拿掉，然后告诉病人，摘除的是肿瘤，病人一定会感激得恩同再造；相反，如果他承认自己看走眼了，那么，他将声名扫地。

经过几秒钟的犹豫，他终于下了决心，小心缝合刀口之后，回到办公室，静待病人苏醒。然后，他走到病人床前，对病人和病人的家属说：“对不起！我看错了，你只是怀孕，没有长瘤，所幸及时发现，孩子安好，一定能生下个可爱的小宝宝！”

病人和家属全呆住了。隔了几秒钟，病人的丈夫突然冲过去，抓住他的衣领，吼道：“你这个庸医，我要找你算账！”……

孩子果然安好，而且发育正常，但医生被告得差点破产。有朋友笑他，为什么不将错就错？就算说那是个畸形的死胎，又有谁能知道？