

南怀瑾的

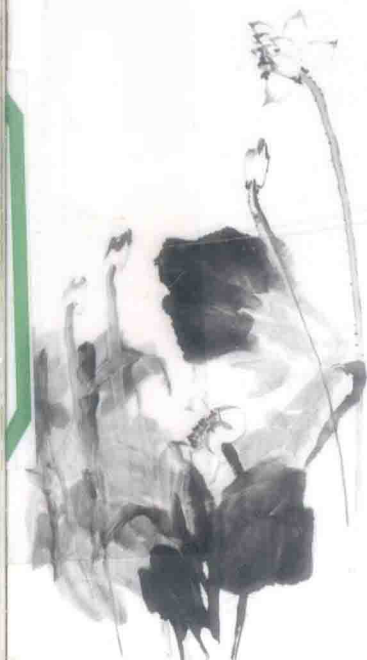
12堂国学课

胸怀文墨虚若谷，腹有诗书气自华。在南怀瑾大师的指引下，品读国学经典，领略国学魅力，接受国学熏陶。

南怀瑾说，不论是克己修身，还是积极入世，都可以从国学中找到答案。

他又说，孔家是粮食店，道家是药店，而佛家是百货店，什么都有，高兴的时候就去逛一逛。

淝河一石◎著



南怀瑾的
12堂国学课

肥河一石◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾的 12 堂国学课/ 淝河一石著. —北京: 中国财富出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5047-6130-9

I. ①南… II. ①淝… III. ①南怀瑾(1918~2012)-人生哲学-通俗读物
IV. ①B262-49②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 090315 号

策划编辑	刘 晗	责任编辑	张 静		
责任印制	方朋远	责任校对	梁 凡 张营营	责任发行	张红燕

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6130-9/B·0494

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 9 月第 1 版

印 张 15.75 印 次 2016 年 9 月第 1 次印刷

字 数 233 千字 定 价 38.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



前言

在历经沧桑、饱受磨难的神州大地上，一直燃烧着五千年来传承不息的中华文明之火，那就是国学。它点燃了千千万万个炎黄子孙的奋斗之梦，凝聚了一代又一代华夏儿女的崛起之心，照亮了巍巍中华这艘巨轮的前进之路。

泱泱中华，滚滚逝水，历史的车轮走到了 21 世纪，那一缕传承了五千年的文明之火，传到了我们这一代人手里。历史的使命感，加上人情冷漠、人心浮躁、物欲横流、急功近利……这一幕幕不太和谐的社会画面，让重读国学、传承文明，变得更为迫切。

但中华国学博大精深，其思想之深刻、内容之丰富、成果之辉煌，远远超出人们的想象。一个专业的国学学者，皓首穷经，终其一生，也难以精通



国学。更何况，今天的学生、上班族，有自己的学业，有自己的工作，自然更无暇研究国学。

幸好，有一位“纵横三教，出入百家”的南怀瑾，他被世人尊称为“国学大师”“一代宗师”“大居士”，熟习经史子集，贯通东西文化，学识渊博，著作等身。

南怀瑾先生的言论，高屋建瓴，他说：“人生的最高境界是佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界。技在手，能在身，思在脑，从容过生活。”

南怀瑾先生的言论，充满睿智，他说：“光读正面的历史是不够的，还要看小说。所谓历史，常常人名、地名、时间都是真的，内容却不太靠得住；而小说，是人名、地点、时间都是假的，但那个故事却往往是真的。”

上海人民出版社总编辑李伟国认为，南怀瑾“在讲解中调动其平生读书、实践、阅世、思考、教人所得之深厚学养和独到观点，游乎经史子集之中，博征佛、道乃至西方宗教学术观点，不论出世入世，评比精义，正说反说，更提示《庄子》出入禅道的旨意，且以通俗话语，深入浅出，为读者开启智慧之门户”。

南怀瑾像海一样博学，像光一样乐于助人，是弘扬中华优秀传统文化道路上的一座灯塔，照亮了今人的国学复兴之路。

2012年9月29日，南怀瑾先生溘然长逝，时任国务院总理的温家宝在唁电中说：“先生一生为弘扬中华文化不遗余力，令人景仰，切盼先生学术事业在中华大地继续传承。”

南怀瑾用“经史合参”的方法，讲解儒释道三教名典，旁征博引，拈提古今，蕴意深邃，生动幽默，在普及中国传统文化方面取得了引人瞩目的成就，深受海峡两岸各层次读者的喜爱。仅以《论语别裁》为例，1976年，根据南怀瑾演讲辑录的《论语别裁》在中国台湾出版，受到了广泛追捧，到1988年时已再版达18次；1990年，复旦大学出版社将《论语别裁》等南怀瑾著作引进大陆，同样风靡一时。

南怀瑾一生著作颇丰，横跨儒道释，纵贯古今，洋洋洒洒数百万言。对于一般读者来说，通读一遍工程浩大。为此，作者对南怀瑾先生的著作进行了梳理，加上个人感悟，以学习、自强、智慧、修身、包容等为主题，从多个角度阐述了南怀瑾的人生哲理。

人们常说：“师父领进门，修行靠个人。”南怀瑾就像一位师父，像一个领路人，有了他，有了他的这12堂课，浩瀚如海洋的国学，就有了清晰的脉络。无论是初涉国学者，还是颇为资深的国学学者，了解了南怀瑾的这个国学脉络，就等于抓住了国学的纲，纲举则目张，再进行国学研究，心中就有了全局，就能够高屋建瓴、事半功倍。

古老的国学，犹如窖藏已久、味道醇厚的美酒，南怀瑾为我们轻轻打开了酒坛的封口。那淡淡的幽香，透过亘古的光阴，迎面向我们扑来。古老的国学，又如充满馥郁芳香的古老花园，花园内苍翠欲滴的树、姹紫嫣红的花、如天鹅绒一般的草地，美丽而又有些杂乱。南怀瑾像园丁一样，已经为我们修葺了花园，平整了小径，微笑着等待我们的光顾。

胸怀文墨虚若谷，腹有诗书气自华。在大师的指引下，站在巨人的肩膀上，品读国学经典，领略国学魅力，接受国学熏陶，人生如此，夫复何求？

南怀瑾的
12堂国学课



目 录

第一课

读书——学习前人智慧，成就自己事业

厚积薄发：读书是助你成功的风	002
古之学者为己：究竟为何而读书	004
学如不及：学习如逆水行舟，不进则退	006
知之为知之：不懂千万不要装懂	008
好之者不如乐之者：把学习当成一种乐趣	009
读书与思考：学而不思则罔，思而不学则殆	011
熟读而精思：朱熹提倡的诸多读书方法	013
立志读尽人间书：读书是一辈子的事情	014
尽信书，不如无书：读书要善于独立思考	016
朝闻道，夕死可矣：追求真理比性命还重要	019



温故而知新：让“过去”成为你的老师	020
学而时习之：“习”的两个不同解读	022

第二课

自强——你若不自强，没人能助你成功

君子以自强不息：通往成功的必由之路	026
匹夫不可无志：任何人都要坚守志向	028
合抱之木，生于毫末：万丈高楼平地起	029
不可“今女画”：要敢于突破自己	031
再，斯可矣：做事要多一些果断	033
工欲善其事，必先利其器：准备工作非常重要	035
业精于勤，荒于嬉：学业的精进在于勤奋	037
生于忧患，死于安乐：人时刻要有忧患意识	038
知其不可而为之：义无反顾是一种境界	040
坚忍不拔之志：有恒心才能取得成功	042
逝者如斯夫：不要被时间抛弃	044

第三课

修德——择善而从，约之以礼

人之生也直：多行不义必自毙	048
得道者多助：欲成大事者必须有德	049

从善如登，从恶如崩：一切从抵制诱惑开始	051
不恒其德，或承之羞：道德之难在有恒	053
以其道得之：富与贵都应该取之有道	055
闻过则喜：接受别人指出的缺点	057
行善远恶：勿以恶小而为之，勿以善小而不为	058
人谁无过：认识到错误就要及时改正	060
见贤思齐：善于向身边的贤达学习	062
见义勇为：看到该做的事就应该挺身而出	064
安贫乐道：贫困潦倒时依然坚守道德	066
松柏后凋：在严寒之中坚贞不屈	067

第四课

智慧——未经思考的人生是不值得过的

不逞匹夫之勇：成就大业有胆更应该有识	072
庖丁解牛：掌握规律才能得心应手	074
人无远虑，必有近忧：时刻保持居安思危	076
知人者智：成就大业者需要有知人的智慧	077
知人善任：不仅要知人，还要能用人	079
取其所长，弃其所短：用人当能容人之短	081
图大之心：小事不忍则会打乱大的谋划	083
道不同，不相为谋：不共谋但也不相斥	085
言隐于荣华：拨开浮云看透事物本质	087
不在其位，不谋其政：可以不谋但要关心	089



第五课

知足——幸福，只需要少一点欲望

欲壑难填：人的欲望永远不会得到满足	092
罪莫大于欲：欲望会给人带来祸端	093
无欲则刚：没有世俗的欲望人才能刚强	095
申枵之欲：人类的欲望有很多种	097
知足常乐：人不可迷恋金钱	099
功名如浮云：人不可贪恋功名	101
名也者，相轧也：个人毁誉不必太在意	103
欲速则不达：人不必急于求成	105
执着如渊：放下才能真正超脱	107

第六课

包容——海纳百川，有容乃大

冤冤相报何时了：莫让仇恨之火烧到自己	110
有容乃大：器宇决定人生格局	112
不念旧恶：忘记仇恨才可以消除仇恨	114
将心比心：多设身处地为他人着想	116
感谢敌人：是敌人给你带来了活力	117
好恶由人：不要试图让所有人喜欢你	119

金无足赤：万事不要太追求完美	121
万法皆为我所用：只有学问，没有门派	122
一言兴邦：虚心接受别人的意见	124
忠告而善道之：凡事不可强求	126

第七课

方与圆——方是根本，圆是智慧

刚者易折：太刚猛容易事败身辱	130
藏锋敛锷：要善于隐藏自己的锋芒	132
骄兵必败：骄傲会令你失去准确判断力	134
自满者，人损之：谦虚可以少树敌人	136
谨言慎行：谨慎可以让你远离失败	138
以曲为美：委屈反而能够保全	140
上善若水：学习水的生存艺术	141
世路难行：人要学会适时改变自己	143
无规矩不成方圆：人生当方则方	144

第八课

中庸——中庸之为德也，其至矣乎

过犹不及：做人做事都要把握好分寸	148
月盈则亏：适可而止，不必追求极致	150



人生如戏：把握分寸感是微妙艺术	152
自知者明：你首先要认识你自己	154
保持初心：不被外界声音所左右	156
圣人无名：保持一颗平常心就是道	158
宠辱不惊：要做圣人，先要“丧我”	160
路径窄处：凡事要给别人留有余地	161
行不去处：要学会给自己留有余地	163

第九课

交友——君子之交淡如水

德不孤，必有邻：有德让你的朋友遍天下	168
益者三友，损者三友：朋友有利也有害	169
先择而后交：交友之前应先识人	171
无友不如己者：要尊重你的每一个朋友	173
温不增华，寒不改叶：不以亲密程度论交情	174
管鲍之交：朋友之间应该多一些理解	176
爱马却伤马：适当距离才能保持美感	178
君子周而不比：合群但不相互勾结	180
为人谋而不忠乎：常思对朋友是否尽心	183

第十课

诚信——为人之本，从业之要

祸莫大于无信：无信会给国家带来灾难	186
伪欺不可长：失信会给人带来灾难	187
不信妻子疑之：有信才能赢得信赖	189
民无信不立：诚信之人才可托大事	190
人之所助者，信也：做生意要讲诚信	192
言而有信：讲诚信才能交到真朋友	194
君子耻其言而过其行：说到就要做到	195
先行其言：少说空话，多做实事	197
巧言令色：花言巧语人多不可靠	199
不拘泥于小信：大道重于小信	201

第十一课

孝悌——孝悌也者，君子之本也

子欲养而亲不待：不要等失去亲人再后悔	204
事亲为大：孝顺父母是最大的事	205
不敬，何以别乎：仅仅外安其身还不够	207
重在色难：对待父母的态度很重要	209
父母唯其疾之忧：不应让父母过多担忧	210



芦衣顺母：对家人应该多一些理解宽容	212
事父母几谏：一味顺从并不算孝	213
孝悌为人之本：家和才能万事兴	215
父母在，不远游：年轻人应常回家看看	217

第十二课

与人为善——善待他人就是善待自己

爱人者，人恒爱之：爱他人就是爱自己	220
己所不欲，勿施于人：多替对方考虑一些	221
此亦妄人也：不当言行不必深究	223
君子成人之美：多促成他人之好事	225
言者，风波也：不要对别人恶言恶语	226
与尔邻里乡党：雪中送炭更见真情	228
己欲立而立人：推己及人实施仁德	230
独乐不如众乐：善于和大家一起分享快乐	232
躬自厚而薄责于人：不过度苛求于人	233
附录 先生小传	236



第一课

读书——学习前人智慧，成就自己事业

书是钥匙，能开启知识之门、智慧之门、成功之门、幸福之门……关于如何读书为学，《中庸》提出：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”这也就是读书做学问的五个阶段：第一阶段，要广泛猎取各种知识，这是做学问的基础；第二阶段，博学之后，需要对不明之处详细询问，彻底读懂；第三阶段，对所学谨慎地分析、思考，参悟出更深一层的道理来；第四阶段，明辨真伪——明辨对己是否有用，明辨是否可行；第五阶段，付诸实践，将观念和行为统一，切实地实行。这是一个系统读书治学的方法，南怀瑾形容其为“内圣之学，就是做功夫、得道的境界”，如能做到，即可“虽愚必明，虽柔必强”。



厚积薄发：读书是助你成功的风

《庄子·逍遥游》中有这样一句话：“风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风。”

意思是说，风的聚积如果不足，那么它承受巨大的翅膀就没有力量。故而，大鹏鸟能够在九万里的高空翱翔，是因为大风就聚积在它的两翼之下，它才能御风飞行。

庄子讲这个道理是比喻人生，一个人要想成功，就要借助于风力。风力越大，越容易成功。

那么，什么才是你的人生之风呢？南怀瑾说：

庄子明白地告诉我们，每一个人的气度、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、能力，像大海一样深广才行。

显然，南怀瑾所说的“气度、学问、能力”，就是助你成功的“风”。那么这个“风”来自哪里呢？当然主要是来自读书。苏秦就是一个很好的例子。

苏秦早年曾经跟随鬼谷子学习，但学业未成，就跑到秦国推销自己的连横之术，希望帮助秦国统一天下，结果遭遇失败。

落魄回家之时，苏秦遭到家人冷遇，父母大骂了他一顿，嫂子不为他做