

深入阐述南怀瑾的智慧
与道家“全生保真”的生命哲学

南怀瑾经典 | 辅读版



南怀瑾 说道

于台风 \ 著



智慧穿透历史 | 思想跨越时空
品读名家经典 | 传承中华文化

时事出版社

南怀瑾经典 | 辅读版



南怀瑾说道

于台风 \ 著



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾说道 / 于台风著 .—北京: 时事出版社,
2017.2

ISBN 978-7-5195-0046-7

I . ①南… II . ①于… III . ①道家思想 - 通俗读物
IV . ① B223-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 321926 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 88547592

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 670 × 960 1/16 印张: 18 字数: 206 千字

2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前言

道家告诉我们的生活智慧

春秋战国时期是文化极度繁荣的时期。在这一时期，以孔子、老子、孟子、墨子、庄子、韩非子等为代表的诸子蜂拥而起，而以儒家、道家、法家、墨家等为主要学术阵营的百家开始争霸。在这场摧朽拉枯、势不可挡的学术与思想大变革中，道家以独特的优势，成为“诸子百家”中一门极其重要的哲学流派，贯穿于中华文化始终，对中国乃至世界都产生了巨大且深远的影响。

道家的哲学核心思想可以总结为一个“道”字。在道家看来，天地的运化和世事的更迭都是有“道”可循的，而道以自然为本，追求清静无为、保持本性、淡泊名利，不打破世间万物原本的运行轨迹，这种身心舒爽、纯粹素朴、不为物累的思想主张更加贴近人们的生活。

南怀瑾先生是国学智慧的集大成者，自幼熟读经史子集，学识贯通东西，满腹经纶，著作等身。他尤其擅长用“经史合参”的方式讲解中国古典文化，引经据典，谈古论今，寓意深长，发人深省。在他深入精

微的解说下，道家文化犹如一窖烈酒，经过两千年历史浸染之后，迸溢出缕缕幽香，味淡而绵长，清冽却醉人；也像那润物细无声的春雨，悄无声息地影响着人们的言行，改变着世人为人处世的态度。此外，南怀瑾先生身上所呈现出来的“身无分文、富可敌国，手无金印、权倾天下”的“王霸”之气，本身就 and 道家文化的熏陶有着千丝万缕的联系。

本书立足于南怀瑾先生对道家经典深入透彻的理解，从为人处世、修身养性、人情世故、领导艺术、无为之道、养生智慧、生活哲学、生命真谛八个角度出发，收录了南怀瑾先生著作中关于道家哲学的精彩片段，将道家哲学在社会生活中方方面面的巧妙运用一一道来。在南怀瑾先生的指引下，我们将一起走近那些大智大贤的圣人，探求道家的思想繁花 in 处世哲学中的高明之处，让人生的道路顺风顺水、畅通无阻。



目录

第一章

Chapter 1

南怀瑾谈道学中的为人处世：

以天下之至柔，驰骋天下之至坚

曲则全，枉则直	003
宠辱面前，谁能不动心	007
持而盈之，不爭故无尤	010
操守也，濯足浊流人自清	013
为善无近名，为恶无近刑	017
内直外曲，成而上比	021
名与身孰亲，得与亡孰病	025
功成，名遂，身退	029
大智若愚，智者的生存之道	033
善者不辩，辩者不善	037
真正的强者，以强示弱而胜	041

第二章

Chapter 2

南怀瑾谈道学中的修身养性：

上善若水，水善利万物而不争

知人者知，自知者明	047
轻诺者，必寡信	050
上善若水，求教于水的人生艺术	053

自我超越，摆脱世俗的枷锁	057
人不尊己，危辱及之	060
学会专注，意之所属着其行	063
守静持重，乃立身之本	066
人生境界有大小：小知不及大知也	070

第三章

Chapter3

南怀瑾谈道学中的人情世故： 君子淡以亲，小人甘以绝

所谓生存，先存己而后存人	075
保持判断力，有些赠予不能接受	079
德荡乎名，知出乎争	083
谨尔言，慎尔行	087
善言无瑕，滴水不漏	091
言多语失，多言数穷	094
君子之交，亲疏有度	098
人情值千金：不可不懂的人情世故	101

第四章

Chapter4

南怀瑾谈道学中的领导艺术： 不盈不满，雅量容天下

贤者用人，故智尽而不乱	107
说话，高位者的必修课	110
精明能干就能成功吗	114
开拓眼界，由观身到观天下	117
不尚贤，则民不争也	121

名利上，不争天下先	125
善于识人：千里马常有，而伯乐不常有	128
不出户，而知天下	131
治大国，若烹小鲜	135
以柔克刚，天下莫柔弱于水	139

第五章

Chapter5

南怀瑾谈道学中的无为之道：

道之本性，常无为而无不为

道法自然，无为即自然	145
道之本性，常无为而无不为	149
所谓“无为”，至人无己，圣人无名	153
道的最高标准：绝顶聪明，绝顶痴	157
道并行而不悖	161
隐士文化：天子不能臣，诸侯不能友	164
大道无为，无为而治	167
天下有道，故知足之足	170

第六章

Chapter6

南怀瑾谈道学中的养生智慧：

凭虚御风，栩然蝴蝶

祛病延年，有道可修	175
静的艺术：致虚极，守静笃	178
五味、五色与五脏	182
养生至简：睡眠养生，少睡不困	186
有些梦境能预示疾病	190

经脉对照天时	193
学会笑，以自得为功	197
身病易治，心病难医	201
阴阳四时，万物之始终，死生之根本	204
圣人不治已病，治未病	208
无怒，夏季养生之道	211
精与魂，藏肾肝	214

第七章

Chapter7

南怀瑾谈道学中的生活哲学： 体性抱神，以游世俗之间

因缘有命，随缘世事无挂碍	221
人生的舍与得：鱼和熊掌不可兼得	224
爱与被爱：度在身，稽在人	227
生有涯而知无涯	230
喜怒哀乐，心态也，情态也	234
相濡以沫，不如相忘于江湖	238
安时处顺，哀乐不能入	242

第八章

Chapter8

南怀瑾谈道学中的生命真谛： 野马也，尘埃也，生物之以息相吹也

福祸相依，处之泰然	249
独异于人，而贵食母	252
动的哲学：动之，徐生	255
天长地久：以其不自生，故能长生	259

止的人生：人莫鉴于流水而鉴于止水	262
难作于易，大作于细	266
有以为利，无以为用	269
含德之厚，比于赤子	272
生者寄也，死者归也	275

第一章

南怀瑾谈道学中的为人处世： 以天下之至柔，驰骋天下之至坚



一个人的事业成功与否，最直接的决定因素是勤劳，而做人成功与否，却不仅仅是善良所能左右的，还在于是否懂得处世哲学。古往今来，那些功成名就、受人爱戴的圣贤们都是深谙处世之道的人，他们懂得什么该坚持、什么该舍弃，以及什么时候坚持、什么时候舍弃，因而常常能事半功倍，无往而不利。道家文化中包含着最实用的为人处世哲学，想要在人生的道路上走得平稳和长远，不妨通过汲取道家文化精髓来学习圣贤们的处世方法。

曲则全，枉则直

为人处世，善于运用巧妙的曲线只此一转，便事事大吉了。

——南怀瑾

读南怀瑾先生的著述《老子他说》可以看出，在先生心里，“曲则全”和“枉则直”都是值得遵循的天道和自然法则，若能巧妙用到为人处世上，往往能达到事半功倍的效果。

南先生认为，“曲则全”“枉则直”是老子抓住我们老祖宗的传统文化原则后，指出的做人处世与自利利人之道，即用委婉迂回的方式达到圆满的处世结果。比如，同样是批评人，南先生说：“善于言辞的人，讲话只要有此一转就圆满了，既可达到目的，又能彼此无事。若直来直往，有时是行不通的。”所以，人生在世，无论是说话还是做事，如果采用直接的方式行不通，可以换种思路，采用间接的方式试试。

聪明的人懂得变通

历史上很多取得伟大成就的人都懂得与世推移、顺势而为的道理。这样的人往往比常人更加心思细腻，不拘泥于形式，能够依据不同情况用含蓄曲折的方式达到利人利己的目的。如此一来，既能顾全面子，又

能顾全里子，成全所有人，进而取得皆大欢喜的效果。

诸葛亮就是一位善于变通的智者。

历史上有名的赤壁之战，以曹操的惨败而告终。当时孙刘联盟虽然大胜，却并不一心，可以说各自都在心里打着小算盘。周瑜想把曹操及其残留部队赶到刘备的地盘，借刘备之手杀掉曹操，让魏国的复仇大军以刘备为最大的仇人，以挑起双方战争，自己坐收渔翁之利。而神机妙算的诸葛亮一眼就识破了周瑜的诡计，他既不能让曹操死在自己的地盘上为日后埋下祸端，又不能明目张胆地放了曹操，致使盟友东吴不满。在这种两难的情况下，诸葛亮料到多疑的曹操必定会走那崎岖难行的华容道，又考虑到曹操对关羽有恩，再加上夜观天象发现曹操命不该绝，于是搬出关羽把守华容道。诸葛亮深知以关羽有恩必报的个性，他一定禁不住曹操的巧舌如簧，最终宁愿自己领受军法，也会放走曹操。所以，最终，诸葛亮不但巧妙地放走了曹操，使周瑜的奸计不能得逞，又让关羽报了曹操昔日的知遇之恩，以免日后战场相见再心存顾虑。同时，当东吴派鲁肃来打探战况时，诸葛亮又以一场苦情戏堵住了东吴的嘴。诸葛亮此举，可谓“一箭三雕”，一切看似在意料之外，却又都在他的掌控之中。

试想，如果诸葛亮不懂变通，而是直截了当地选择杀或者不杀曹操，又会是什么样的结果呢？他杀曹操，正中周瑜的奸计：一方面，魏国势力衰退，必定会把刘备当作头号大敌；另一方面，东吴一家独大，从此不再把刘备放在眼里，随时都能灭之歼之，刘备及其军队就会生活在水深火热之中。他若不杀曹操，并堂而皇之地放走曹操，必然会引起东吴的不满，坐实背叛盟友的罪名，而孙刘联盟破裂，蜀军也会腹背受敌。事实上，在这种特殊的情境下，诸葛亮并没有太多的选择，他只能放走曹操，而且要手段高明地放，要有一个合乎情理、能够让东吴哑口无言

的理由，而曹操和关羽昔日的恩情，恰巧就成了这个理由。

最终，诸葛亮迂回地放走了敌人，保全了自己，这其中就体现了“曲则全”的道理。

尺蠖之屈，以求伸也

出自《易·系辞下》的“尺蠖之屈，以求信（注：信通伸）也”和老子的“枉则直”有着异曲同工之妙，都是想告诫世人，做人要能屈能伸，只有懂得韬光养晦，默默提升自身修养和才华，才有受人尊敬、功成名就的一天。如果一味地眼高手低，空有“大鹏展翅恨天低”的抱负，而不愿从底层做起积累经验，保存实力，则最终只能像墙上芦苇一样，“头重脚轻根底浅”，抑或是像山间竹笋，“嘴尖皮厚腹中空”。

我国古代能屈能伸的人比比皆是，如卧薪尝胆的勾践、能忍受胯下之辱的韩信、装疯卖傻以保全性命的孙宾等，而北宋的大文学家司马光也是其中一位。

据说，司马光小的时候，和小朋友们一起读书，发现自己的记忆力比别人差。为了克服这个弱点，每当老师讲完课，别的小朋友都去玩耍时，他总是一个人安静地躲起来温习老师所讲的内容。为了加深记忆，他一遍遍地背诵，直到能够流畅地背下来才肯休息。他住的地方十分简陋，只有一张简单的木板床、一床破被子，还有一个特制的圆木枕头。而这个圆木枕头就是司马光用来警醒自己的工具，每当他读书读到太困想要睡觉的时候，一躺到床上，硬邦邦的圆木枕头就会滚来滚去，把他惊醒，他就会接着爬起来读书，所以这个圆木枕头被司马光命名为“警枕”。就这样，司马光始终保持着谦恭的心态，刻苦学习，在艰苦的环境中坚持自己的志向，终于成了受人敬仰的政治家和文学家。

很多时候，“枉”是聪明之人故作的糊涂姿态，是高尚之人表现出的谦逊品德，是以退为进的制敌谋略，是以柔克刚的取胜气概。正如南怀瑾所说：“要学会做一个君子，便要谨慎小心，致力于学问修养，一天一天慢慢地琢磨成器，如同木工做车轮子一样，慢慢地雕凿，平常看不出效果，等到东西做成功了，效果就出来了，到这时候才看出成绩。”

宠辱面前，谁能不动心

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，自然会有惊震心态，甚至有所谓得意忘形者。

——南怀瑾

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”这句话出自陈继儒的格言警句类小品文《小窗幽记》，用来提醒人们对待事物和名利应有“得之不喜，失之不忧”的态度，被很多追求静思反省、不为私心杂念所左右的文雅人士奉为人生格言，以期在喧嚣绚烂的红尘中保持超然淡泊的心态。

只是，这种超脱凡俗的人生境界说起来容易，时刻保持却十分困难。南怀瑾在《老子他说》中讲的那个关于老童生考中秀才的笑话就是个很好的说明。说是一个老童生屡考不中，中年之后与儿子一同考试。儿子中榜后回家报喜，父亲正在洗澡，于是训斥道：“考取一个秀才，算得了什么，这样沉不住气，大呼小叫。”然而，当儿子告知他也考取了之后，老童生便欣喜若狂，忘了穿裤子就跑出来了。南先生总结说这便是“宠为下，得之若惊，失之若惊”的真实写照。

放眼望去，世界上更多的是伧夫俗人，在复杂的社会关系中，在利