

听

# 南怀瑾

讲述99个



# 人生道理

刘青海◎编著



上下五千年，纵横十万里，贯通古今论，出入百家言。  
含英咀华，融汇各家经典于一炉；旁征博引，挥洒人生哲理而成文。

石油工业出版社

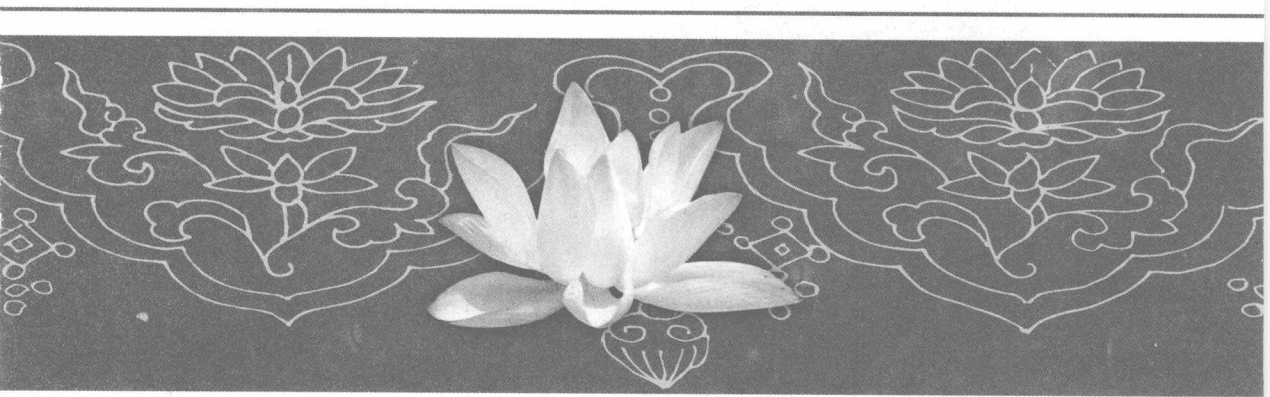
听

# 南怀瑾

讲述99个

# 人生道理

刘清海◎编著



上下五千年，纵横十万里，贯通古今论，出入百家言。  
含英咀华，融汇各家经典于一炉；旁征博引，挥洒人生哲理而成文。

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听南怀瑾讲述 99 个人生道理 / 刘清海编著.  
北京: 石油工业出版社, 2008.1  
ISBN 978-7-5021-6352-5

- I. 听…
- II. 刘…
- III. 人生哲学—通俗读物
- IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179677 号

听南怀瑾讲述 99 个人生道理  
刘清海 / 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](http://www.petropub.com.cn)  
编辑部: (010) 64523616 64523714  
发行部: (010) 64523604

经 销: 全国新华书店  
印 刷: 北京晨旭印刷厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷  
710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14.5  
字数: 250 千字

定价: 26.00 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

## 序

&gt;&gt;Preface

上下五千年，纵横几万里，经纶三大教，出入百家言。

南怀瑾先生究竟是国学大师，还是禅宗大师，抑或是道家真人？其实无论称谓怎样，都是对南怀瑾先生学问的尊崇。南先生博览群书，博古通今，融汇中西学说，涵盖诸子百家，被广大学子视为旷世贤师。

南先生将历史、人生融入各家经典学说之中，以经为本，以史为鉴，旁征博引，以其渊博的知识，包罗诸子百家思想精华，熔中外古今学说于一炉，含英咀华，通古今之变，成一家之言。

本书系笔者悉心研读了南怀瑾先生的《论语别裁》、《庄子讲记》、《老子他说》、《孟子旁通》、《禅宗与道家》、《历史的经验》等著作后，采撷先生文慧，意有所至，心有所悟，结合平素所想，雕琢文字，恣意成文。

本书立足于南怀瑾先生对国学典籍的讲解梳理，从自身出发，在领悟先贤思想的同时，抽丝剥茧，汇集人生智慧，点拨人情世故，以平凡的人生视角深入拓展，以读书心得的方式记录先生对生命的理解。南先生对于中国传统文化的解读仿佛一颗颗光华闪耀的珍珠，笔者以一己浅见为线将其串联，滴水藏慧，将先生的智慧箴言一一记录，以期留住智慧的芬芳。

中华民族五千年的文明源远流长，古典文化浩如烟海，文化的积淀犹如一部厚重的历史巨著，令许多人望尘莫及。然而，南先生却以通俗易懂的语言将高深的国学娓娓道来，深入浅出，让平凡的我们也能够一窥传统思想之深奥广阔，体会中国文化深远的生命智慧和文化底蕴。历朝历代对于传统文化、历史典籍都有着各自不同的注解，南先生博采众长，又不落窠臼，以其独特的视角评点历史、解读经典，为读者勾勒了





听

南怀瑾  
讲述  
99  
个人生道理



一幅深刻而广阔的人生画卷。

南先生讲解的人生道理，看似波澜不惊，却发人深省，他仿佛一座连接古今的桥梁，弥补了当今中华文化的断层。数千年来，孔子、老子、庄子、释迦牟尼等圣人高居圣坛之上，成为世人高山仰止、顶礼膜拜的神像，同时也蒙上了历史的尘埃。南怀瑾先生百喻莲花，指点人生，谈笑挥洒中拉近了世人与先贤的心灵距离。

在南先生别具一格的讲解中，你会发现，圣人们的形象与以往诸多学者经学中塑造的形象大相径庭，仿佛是身边循循善诱、学识渊博的长者在向你讲述人生的道理，而这些源于他自身修养与学问的积淀，没有故弄玄虚的高深莫测，有的只是平凡中的智慧闪光。

南先生对于经典的讲解方式通常是剥离旧式注解，以经解经，在原文的逻辑性与连贯性中找寻圣人的本意。因此，无论是儒家思想、道家学说，还是佛学经典，在其解读中都可以找到先生自己的人生痕迹与思想光华。

本书中，南先生谈儒学，说道家，讲禅宗，评世间百态，论人生种种，听着南先生的谆谆教诲，你仿佛置身于历史与现实交织的时空中，恍然如梦，又如梦初醒。精选出的99个人生道理均提取精彩小节而为章，由点及面，挥洒人生哲理。有对“人情世故”的深层解读，有对“心兵”纷乱的理性告诫，有对学问人生的精彩诠释，有对“出世”与“入世”的深入理解，有对现实博弈的冷静剖析，有对世俗名利的本质论断，有对富贵宠辱的人性点拨，有对人生旅途的真诚关照，有对得失心念的中肯期许。

本书融汇典籍中的精妙原文、南先生的发散点评，以及笔者的一时感触，自成一文，以笔者的心耳聆听思索大师对于经典文化的读解，力求借南先生的慧眼于传统文化中寻觅人生的新意。

南怀瑾先生仿佛一方清明空谷，豁达空灵，笔者但求几分智慧回音，萦绕心间，与君共享。

阮 卿

2007年11月

# 目录

>>Contents

## 第一章 “人情世故”的深层解读

深层解读“人情世故”，让你逃出人生的三道障碍门，懂得爱的“十字架”的真正含义，学会与人相处之道，“以直报怨”解决人生中的难题，在苦涩的生命旅途中感受顿悟的美丽，将“恕”之道终身履践，摆脱偏见，躲开人性的忌讳，避免人生常犯的错误。

“人情世故”的深层解读 .....	2
人生难逃三重门，自欺欺人被人欺 .....	4
父母要的究竟是什么 .....	6
交友之道与豪猪哲学 .....	8
人生只需“以直报怨” .....	10
苦海无边处处岸 .....	12
终身履践的圣人箴言 .....	14
轻描淡写的攻击与国王的角度 .....	16
人性丛林中的忌讳 .....	18
迁令劝成，人最常犯的两个错误 .....	20

## 第二章 纵有千军万马，按住“心兵”不动

理性告诫“心兵”纷乱的自己，传习千年前的健康养生之道，让你摆脱无端的庸人自扰，在“内讼”中用理智战胜欲望，平息心中妄念，看透“色厉内荏”的多重表现，保持一分对生命的畏



惧，周旋尘境而不混于世俗，读懂人生本质，给心灵一片更广阔的天空。

“朽木不可雕”的健康养生之道 .....	24
纵有千军万马，按住“心兵”不动 .....	26
何必寻愁觅恨怨东风 .....	28
一场天理与人欲的审判 .....	30
无论尘埃金屑，妄念本无分别 .....	32
“色厉内荏”的多重含义 .....	33
人生不可“无所畏” .....	35
同流世俗不合污，周旋尘境不流俗 .....	37
人生如棋一局残，毕竟输赢下不完 .....	40
相濡以沫，不如相忘于江湖 .....	42

### 第三章 厚积薄发的人生旅程

精彩诠释学问人生，找到智慧的最高境界，专心专注，感悟生命，理解教育的真谛，担起对父母应尽的责任，从小事做起，每天都站在一个新的起点，常学常新无所止，厚积薄发地走完人生旅程。

绝顶聪明绝顶痴 .....	46
心无旁骛，一门深入 .....	48
打破冥顽终须悟 .....	50
在培养庄稼，还是在培养孩子 .....	52
“游必有方”的另一种诠释 .....	55
修禅当从小事起 .....	56
圣人前卫的教育理念：以问答问的教育方式 .....	58
时时修用万古新 .....	60
逆水行舟的求学之道 .....	62
厚积薄发的人生旅程 .....	64

## 第四章 以出世之精神，做入世之事业

以出世的心做入世的事，在人生中体会管理艺术与领导艺术，从圣贤身上读懂生命的启示，把握进退时机，找到个人的存身之道，懂得博采众家之长，放弃一己之私，找寻更大的人生舞台。

“不在其位，不谋其政”的另类解读 .....	68
“人得其位，位得其人”的管理艺术 .....	69
推功揽过的领导艺术 .....	71
庖丁解牛的人生启示 .....	73
为后世枉担虚名的先古圣贤 .....	75
功成，名遂，身退 .....	77
只身存天下，忘已成大公 .....	80
大智若愚，一时骗尽天下英雄 .....	82
以出世之精神，做入世之事业 .....	85
学佛不只为了一方世外桃源 .....	87

## 第五章 人生博弈无处不在

与现实进行智慧博弈，毁誉不动摇，信守承诺，谨慎而不畏首畏尾，找到成事的要诀，学会做人，学会做事，自重立身，冲破各个阶段的人生关隘，在经历中积累经验，在生活中自照人生。

毁誉不动摇 .....	90
失去承诺，终将失去一切 .....	92
行动前究竟要思考几次 .....	94
天下之事，图难于易 .....	96
先做人，再理佛 .....	99
身轻失天下，自重方存身 .....	101
君子难过的三重关隘 .....	104
人生博弈无处不在 .....	106





前事不忘，后事之师 .....	109
观水自照，止水澄波 .....	110

## 第六章 名利，伤及生命的两件凶器

看清世俗名利的本质，避开巧言令色的陷阱，洞悉世事变化，懂得持盈保泰，远离声色货利的诱惑，驱逐内心的恶魔，摒除机心，淡看得失，于历史中了悟人生，用善良铸造天堂，在纷繁世界寻求内心的宁静。

巧言令色多陷阱 .....	114
世间哪有不颠倒 .....	116
矢上加尖，锋刃不存 .....	118
声色货利冷眼观 .....	119
内心深处善恶的交战 .....	122
被后世滥用的“尚贤”药方 .....	124
名利，伤及生命的两件凶器 .....	127
枉从得失计输赢 .....	129
众善奉行便成佛 .....	131
帝王口中冒出的实话 .....	133

## 第七章 富贵于我如浮云

找到内心尘封的珍珠，躲开人性的误区，一切随缘，褪尽浮华，正视富贵，宠辱不惊，厚德载物，于山水中体验人生智慧，在世间寻求生命真谛，面对尘世纷扰，静心以待，抛开世俗牵绊，换得自在洒脱。

瑚琏之器与尘世藏珠 .....	136
“东施效颦”的人性误区 .....	138
人生本是缘 .....	141
洗尽铅华方为真 .....	143

如来如大海，厚德方载物 .....	145
不俗即仙骨，多情乃佛心 .....	147
富贵于我如浮云 .....	149
宠辱不惊，是真名士自风流 .....	151
在西方圣殿，也在平凡人间 .....	153

## 第八章 让人生成为一次有计划的旅行

真诚关照人生旅行，莫将人生视为赌注，学会生命旅途的“减法”，让自己的人生果实丰硕，掌握动静之机，笃定专一，借风而行，懂得“忍”的含义，珍惜时光，谦逊做人，踏实走完自己的人生之路，用心欣赏沿途风景。

让人生成为一次有计划的旅行 .....	156
不要拿人生当赌注 .....	158
舍弃旅途中多余的行李 .....	160
秀而不实的个个滋味 .....	162
“深海沉潜”与“一怒而飞” .....	164
灵猫捕鼠的笃定境界 .....	166
怒翅待风劲，扶摇直上九重天 .....	167
堪忍世界中的磨砺 .....	169
莫让流年于暗中偷换 .....	171
巍峨的只是脚下的山峰 .....	173

## 第九章 人生没有什么“观”

理解天人游戏的本质，追问人生的最终意义，找寻人生境界，剖析人性欲望，点拨生死，解读佛理，琢磨人生，看破世间阴暗圆缺，品味梦中喜怒哀乐，不要沉浸于个人的渺小世界，心有多大，世界就有多大。

天人游戏：人生总在捉迷藏 .....	178
--------------------	-----

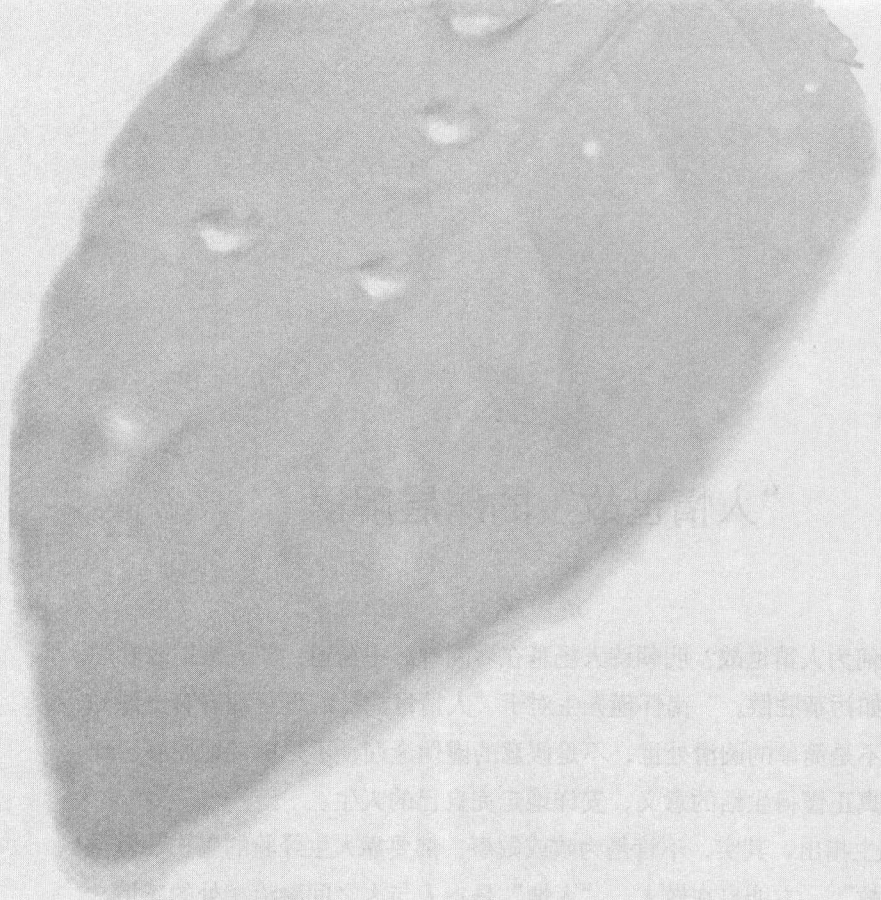


人生境界两重天.....	180
有求皆苦，无欲则刚.....	182
人生没有什么“观”.....	184
生死夜荷花.....	185
一切众生皆为佛.....	188
琢磨人生.....	190
世上少有真圆满.....	192
不过一念间，何必太执著.....	194
大梦谁先觉，平生我自知.....	196

## 第十章 人生何必走偏锋

避开人生偏锋，懂得交友精髓，得意失意皆从容，识破仁义道德的假面，凡事先寻因再求果，躲开历史的圈套，光明磊落做人行事，高瞻远瞩经营人生，生命有一半掌握在自己手中，命运的结局可以由自己决定。

雪中送炭与锦上添花.....	200
得意忘形与失意忘形.....	202
当劫灰也不复存在.....	203
仁义道德面面观.....	205
光明磊落自成佛.....	207
圣贤相人术.....	210
人生何必走偏锋.....	212
塞翁失马，焉知非福.....	214
追前因，逐后果.....	216
历史悄悄设下的圈套.....	218



## 第一章 Chapter 1

### “人情世故”的深层解读

深层解读“人情世故”，让你逃出人生的三道障碍门，懂得爱的“十字架”的真正含义，学会与人相处之道，“以直报怨”解决人生中的难题，在苦涩的生命旅途中感受顿悟的美丽，将“恕”之道终身履践，摆脱偏见，躲开人性的忌讳，避免人生常犯的错误。



## “人情世故”的深层解读



究竟何为人情世故？明朝诗人杨基在《闻蝉》中写道：“人情世故看烂熟，皎不如污恭胜傲。”南怀瑾先生对于“人情世故”的理解却有着更深刻的寓意：不是简单的圆滑处世，不是假意的虚伪逢迎，不是单纯地屈服于现实，而是真正懂得生活的意义，安详地走完自己的人生。

南先生指出，其实，不管是为政或做事，都要靠人生经验的累积，懂得“人情世故”，方能自在做人。“人情”是指人与人之间融洽相处的感情，“世故”就是透彻了解事物，懂得过去、现在、未来，懂得人，懂得事。

南怀瑾先生借助孔子的一句感慨，点拨了人情世故的真义。“子曰：吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

南先生解释，孔子说十五岁的时候，立志做学问，十五年后，根据他丰富的经验，以及经历过的人生磨炼，到了三十岁，做人做事、处世的道理就“立”住了，然而，这时候心理还不稳定。到了四十岁，才真正没有任何疑惑，但这是对形而下的学问人生而言。再加十年，到了五十岁，才“知天命”，天命是哲学的宇宙来源，这是形而上的思想本体范围。到了六十岁，好话坏话尽管人家去说，耳中经过心中自定，毁誉不摇，明确是非善恶，对好的人觉得可爱，对坏的人，更觉得要帮助他，使其成为好人。然后再加十年，到了七十岁，才“从心所欲”，而又不超过人与人之间的范围。

法国里昂有一位年逾古稀的布店老板生命垂危，临终前，牧师来到他身边。老人告诉牧师，他年轻时很喜欢音乐，曾经和著名的音乐家卡拉扬一起

学吹小号。他当时的成绩远在卡拉扬之上，老师也非常看好他。可惜二十岁时他迷上了赛马，结果把音乐荒废了，否则他一定是一位出色的音乐家。现在生命快要结束了，反思一生碌碌无为，他感到非常遗憾。他告诉牧师，到另一个世界后，如果再选择，他绝不会再干这种傻事。牧师很体谅他的心情，尽心地安抚他，并告诉他，这次忏悔对牧师本人也很有启发。

这位牧师便是法国最著名的牧师纳德·兰塞姆，无论在穷人心中还是在富人区域里，他都享有很高的威望。在他的一生中，有一万多次亲自到临终者面前，聆听他们的忏悔。纳德·兰塞姆把他的六十多本日记编纂成书，书中全是这些人的临终忏悔，但却因法国里昂大地震而毁于一旦。

纳德·兰塞姆去世后，被安葬在圣保罗大教堂，墓碑上工工整整地刻着他的手迹：假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人。

人总是越老越懂得人情世故，越老越能体味人生，如果人们将临终反思提前五十年、四十年、三十年，那么世界上会有一半的人能更好地享受自己的人生。只可惜，虽然人们在生活中不断积累着做人做事的经验，却未能将人生经验充分作用到后续的人生历程中。人们常常感叹时光飞逝，岁月蹉跎，却不知道自己在生活中到底得到了什么，又失去了什么。

人要将自己的经历当做一笔宝贵的人生财富，在不断完善自己的同时，吸取他人宝贵的人生经验。经验的积淀是人生的沉香，愈久愈浓，但如果你毫不在意，它便只是一块普通的木头。如果人们从六十岁时倒着向前活，那么世界上将会有更多的人可以成为伟人。每个人最后的反思，不到最后一刻，谁也不知道。人之将死，其言也善，人们总是在临终的那一刻才感悟出了一些深刻的道理。

自本自根，在自己的生活中发掘道的含义，不要等到青丝变成白发才开始悔悟人生。在浓缩的人生经历中思考生命的真谛，让生命的内涵不断丰富，在积淀的人生中找寻生命的意义。





听

南怀瑾  
讲述  
99  
个人生道理



## 人生难逃三重门，自欺欺人被人欺

人生中总有些事情难以避免，南先生在讲解原本《大学》时，提到“诚意”，“所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也”。

由自欺延伸开来，提到了明朝末年一位学者对于人生境界的理解。这位学者说，世界上任何一个人，活了一辈子只做了三件事：不是自欺，就是欺人，再不就是被人欺。

人，必须自己对自己负责，不能自欺，不能欺人，更不能被人欺。只有跳出这三件事，才能“跳出三界外，不在五行中”。

一个欺字，有两层含义，一为欺负，二为欺骗。

自己欺负自己，其实就是自己跟自己较劲，世上本无事，庸人自扰之，自己钻进牛角尖，时时刻刻愤世嫉俗，好像全世界的人都与你为敌，其实是自寻烦恼；自己欺骗自己，更是世人的通病，自以为是，眼高手低，把自己置于一个错误的位置，或不合时宜地扮演了一个错误的角色。如此这般，是别人的不幸，更是自己的悲哀。

欺骗别人的人，时时刻刻活在谎言中，说一句谎话，要用十句谎话来圆谎，有时，连他自己都搞不清楚究竟是事实还是谎言；欺负他人，更是一种怯懦的表现，恃强凌弱其实是色厉内荏。

被人欺，更是人生中不可避免的无奈。有人欺骗你，你最好可以分辨出他是出于恶意的欺骗，还是善意的谎言。恶意的要小心提防，避免被其所伤害，善意的也许可以不去揭穿，让谎言留几分美丽。对于别人的欺负，要在心中划出一道底线，既不要因为他人的无理取闹而一时冲动，也不要因为在别人

变本加厉之时步步后退。

人有时候总难摆脱自欺欺人的怪圈，因为每一个人在给自己的错误找理由的时候总能说服自己。自欺，欺人，被人欺，好比人生的三重门，人们总在三者之间徘徊往复。

如何才能逃出这三道禁锢呢？只有重新审视自己的人生。有人说，人的一生之中只有三件事，一件是“自己的事”，一件是“别人的事”，一件是“老天爷的事”。

今天做什么，今天吃什么，开不开心，要不要助人，皆由自己决定；别人心中的难题，他人的故意刁难，自己的好心善意被误解，被施以恶言，其实都是由别人主导的，与自己无干；狂风暴雨，山石崩塌，人力所不能及的事，只能是“谋事在人，成事在天”，过于烦恼，也于事无补。

人总是忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天的事，所以总逃不出自欺欺人的怪圈。要活得真实自在其实很简单：打理好“自己的事”，不去管“别人的事”，不操心“老天爷的事”。做一个好人其实很容易，拥有一个幸福的人生其实也很简单，自欺欺人的三重门其实可以很容易地踏出，只需记住：不要拿自己的错误惩罚自己；不要拿自己的错误惩罚别人；不要拿别人的错误惩罚自己。

人非圣贤，孰能无过？如果一有过错，就终日陷入无尽的自责、哀怨、悔恨之中，那么其人生的境况就会像泰戈尔所说的那样：不仅失去了正午的太阳，还将失去夜晚的群星。人们都会为自己的过错而悔恨，但“不要拿自己的错误惩罚别人”并不是一种很容易达到的境界，它需要“胸藏万汇凭吞吐”的大器量。“不要拿别人的错误惩罚自己”，不让别人的做法影响自己的做事原则，为别人的错误买单实在不是做人的“上算”。

欺人的，设身处地为他人想想；自欺的，真实面对现实和内心；被人欺的，只有自己尊重自己，才能摆脱他人将你置于的窘境。但愿每个人都能认识到自己心中所欠缺的东西。



听

南怀瑾  
讲述  
99  
个人生道理



## 父母要的究竟是什么



南先生曾经说过，西方素来以自己的“十字”文化为骄傲，认为将“爱上一代”与“爱下一代”融为一体，殊不知，西方人也日益走进了一个困境，即偏重强调父母怎样去爱子女，却忽视了子女对父母的孝养，“十字”文化变为了“丁字”文化。其实，这也是目前中国面临的道德困境，这种困境的摆脱可以从中国的传统文化中得到解决方法。

南先生在《论语别裁》一书中提到孔子对“孝”的理解，孔子说他那个时代的人不懂孝，以为只要能够养活父母，便是孝了。然而“犬马皆能有养”，即便饲养一条狗、一匹马也都会喂饱它、养活它，因此仅仅养活父母并不是孝。

孔子所处的时代有许多道德约束，尚有许多人无法真正理解孝的真谛，而当今社会更是如此。孝不仅仅是形式，更是一种发自内心的真挚感情，是一种爱的心情。曾有一则公益广告将此意表现得淋漓尽致：一位年迈的母亲，在中秋佳节之时满心欢喜，精心准备了饭菜，最终却只等来了儿女们的电话，母亲顿时神情落寞。可见，充裕的物质生活只是表面的形式，一位老人恐怕甘愿每天粗茶淡饭，只要儿女能够常回家陪伴他就心满意足了，这让人不由得想起一首歌——《常回家看看》，这恐怕是所有父母的心声吧。

有一则故事，儿子回乡办完父亲的丧事后，要母亲随他去城市生活，母亲执意不肯离开清静的乡下，说过不惯都市的生活。儿子没有勉强母亲，只是坚持每个月给母亲寄300元生活费。母亲居住的村子十分偏僻，邮递员一个月才来一两次。如今，村子里外出打工的人多了，留在家里的老人们时时盼