

听南怀瑾大师 讲国学

全新升级
插图版

圣铎
编著

集圣贤思想之大成 展国学智慧之光彩

南怀瑾先生就像一个布道者，他把儒释道的智慧以通俗的方
式一道道来，趣味横生，谈笑挥洒中就拉近了世人与先贤的心灵
距离，让我们在轻松阅读中领略国学之美，知晓生命之道。

·全新升级插图版·

听南怀瑾大师讲国学

圣铎 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

听南怀瑾大师讲国学 / 圣铎编著. — 北京：北京联合出版公司，2017.2

ISBN 978-7-5502-9013-6

I. ①听… II. ①圣… III. ①国学—通俗读物 IV. ①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 262635 号

听南怀瑾大师讲国学

编 著：圣 铎

责任编辑：徐秀琴

封面设计：王明贵

责任校对：李翠香

美术编辑：李丹丹

插图绘制：黄 辉

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数500千字 720毫米×1020毫米 1/16 26.5印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9013-6

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-58815825

前言

国学的智慧，是中国人生存发展的精神动力和文化源泉。国学的智慧，体现于伟大的、悠久的中国传统，浓缩于古圣先贤贡献给我们的精神财富，凝结为儒家、道家、墨家、法家、兵家、禅宗等思想文化形态，并渗透在中国人的全部生活中。换一个通俗的说法，国学的智慧，就是中国人琢磨出来的活法。让我们在南怀瑾大师的引导下去寻回我们温暖可靠的精神家园。

南怀瑾生平致力于弘扬中国传统文化。1966年，南怀瑾配合台当局，推动“中华文化复兴”运动，倡导“伦理道德”。他和钱穆、胡适、林语堂、牟宗三、唐君毅等在中国台港两地往来阐述传统文化。后来，他又在台设“老古文化事业公司”“十方书院”等文教机构，传扬文史哲佛学说，提升民众文化水平。人们尊称他为“教授”“大居士”“宗教家”“哲学家”“禅宗大师”和“国学大师”，一度名列“台湾十大最有影响的人物”。南老的国学修养深厚，他一生涉猎极广，诸子百家、拳术剑道、文学书法、诗词曲赋、医药卜算、天文历法都有研究，并深得其精髓。更为重要的是，他是少数几位精通儒、道、佛三教经典的大师之一。他天资聪慧、求道精神加上对生活的感悟，让他将这三门学问在前人研究的基础上推进了一大步。更难能可贵的是，对这三门学问，他没有从理论到理论进行演绎，而是从理论到生活进行透解。

他就像一个布道者，把老子、庄子、孔子、孟子、释迦牟尼的智慧，以通俗易懂的方式，一一讲来，并且妙趣横生，为我们打开了通往这些文化瑰宝内涵的大门。南怀瑾在自己的著作里，深入浅出地阐述了国学中的思想精华，化深奥晦涩为平易晓畅，从而让人们国学中的人生智慧有了更深刻的认识。

听南怀瑾讲国学是学习中国传统文化的捷径，他对中华传统典籍作了一个重要引导，他的讲解生动有趣、博大精深。他在儒家文化方面的代表作品有《论语别裁》《孟子旁通》《原本大学微言》《易经杂说》。其中刊正了许多以往对传统文化的误解。在道家方面，南怀瑾的书籍在中医学亦扮演不可缺的首阶，如《老子他说》《庄子谪诂》《道家、密宗与东方神秘学》《静坐修道与长生不老》《中

国道教发展史略述》《易经杂说》等。在佛学方面的作品有《金刚经说什么》《圆觉经略说》《如何修证佛法》《药师经的济世观》，南怀瑾可说是密教准提法在中国台湾、香港的重要推动力。本书涵盖了南怀瑾先生有关老子、庄子、孔子、孟子以及禅佛等著作中的精华观念和讲解，甄选了南怀瑾先生国学经典著作中的原话作为每一章的标题和主旨，加入了新鲜的、贴合当下人们生活的案例加以阐述，并且手绘了相关故事的彩色图片，力图将晦涩难懂的国学知识用通俗易懂的话语解读出来，同时再现南怀瑾先生的经典阐释。本书针对现代人阅读国学经典与快节奏生活之间的矛盾，延续南怀瑾先生生动、幽默、经史参合的解读方式，直面现代人在生活、学习、工作、为人、做事、感情等方方面面的困惑，让读者在聆听南怀瑾先生讲述国学知识的同时，也为自己解除心灵的困惑找到正确的指引。

正如南老所言，一个没有自己文化特色的民族是难以屹立于世界民族之林的；一个失去本民族文化支撑的人也是难以赢得他人敬重的。国学是我们中华民族的深厚文化土壤，不论男女老幼每天都需要从这“土壤”中汲取养分。我们不应失去自己的文化之根，像浮萍一样漫无目的地漂泊，内心充满惶恐和迷惘。所有的一切都在召唤传统文化的回归。国学就这样重新出现在人们的视野中。每个人都可以从中获得养分，各取所需。在南怀瑾先生的讲解下，国学对于我们为人处世的引导，让我们每一个人都感觉到它的深邃与宽广，而它对我们心灵的荡涤与关怀，又使我们感觉他离我们很近，温馨而质朴，毫无艰深晦涩之感。听南怀瑾先生讲国学，就如同用双手轻轻抚摸心里最深层的秘密，或许在某一个不经意的瞬间便理解了它的深意，就像禅宗里拈花微笑般默契与随意，一个顿悟就洞悉了它的真谛，走进了我们文化扎根的沃土。

人生路上，让南怀瑾先生告诉我们怎样通过品儒释道、参禅悟佛，在纷繁的世界中沏上一壶香醇的茶，静待茶香沁入心脾。烦躁生活，让我们在一个个心灵小故事中，品味国学经典的魅力，汲取一捧清泉，渐渐地沉淀烦恼，涤荡身心。

目录

第一篇 听南怀瑾大师讲《论语》

■ 不要认为任何一个人不如自己——听南怀瑾讲认识自己.....	2
世上难有满而不倾覆的事物	2
因为成熟，所以低头	4
谁都不是超人	6
不提自己当年勇，更不提别人当年的不勇	7
英雄之外还有英雄，敬人就是敬自己	9
■ 一切形式都须配合内心的诚恳——听南怀瑾讲诚信	11
别把真诚当作假仁义的面纱	11
一颗诚心爱正义	14
亏钱也不能亏心	15
立身成事，一曰诚，二曰信	17
君子守义，小人贪利	19
■ 争也始终保持君子的风度——听南怀瑾讲君子风度	20
不义之财，转眼就会失去	20
穷不忘故旧，富更不能忘故旧	22
讨好小人容易，讨好君子困难	24
认清身边的“墙头草”	26

■最了不起的就是平凡人——听南怀瑾讲平常心	30
穷富是一场心理较量	30
看破平常，怎能忍不过	32
贪婪的人最贫穷，知足的人最富有	33
贫穷也是一种富有	35
■做领导人第一个修养就是容忍——听南怀瑾讲包容	38
做官一阵子，做人一辈子	38
能忍还能挨一刀，不忍丢掉命一条	41
包容也是信任的标号	43
烧好新官上任三把火	44
■懂得就是懂得，不懂就是不懂——听南怀瑾讲求学精神	48
求真理，用心眼而不是肉眼	48
不怕不懂，就怕装懂	50
学问越多越自认无知	52
忘记从前的成绩，记住过去的谦恭	54
■朋友是一种感情的结合——听南怀瑾讲交友之道	56
交可谋的朋友，也交不足谋的朋友	56
什么样的朋友值得交	58
友情需要文火慢炖	60
酒肉里无真朋友	62
■孝是对父母爱心的回报——听南怀瑾讲孝道	64
孝是爱的根本	64
能养不算孝	67
父母之年，不可不知	69

第二篇 听南怀瑾大师讲《孟子》

■ 特立独行，不愿曲学阿世——听南怀瑾讲孟子其人	72
司马迁眼中的孟子：艰难依然前行	72
贵在此时此刻的坚持	74
立身三宝：正义、尊严、人格	76
■ 有形的财富，只是暂时属于你的——听南怀瑾讲欲望	79
财富只是外形，心才是快乐的根	79
世上无如人欲险	82
留一只眼睛，看住心中的狂野与贪婪	85
■ 独乐，不会有真正的快乐——听南怀瑾讲分享	87
一方青山，万代共享	87
每个人都不是孤立的一个人	89
宽容是消灭敌人的最佳策略	91
■ 人之所以成功，在于他的气量——听南怀瑾讲胸怀格局	94
靠自己站着的人最坚强	94
大胸怀成就人生大规模	97
做君子之勇，拒绝匹夫之勇	98
■ 小人之争因权势利害，君子之争因思想不同——听南怀瑾讲气节 ...	101
君子之争与小人之争	101
铁肩担道义：知识分子的立身准则	104
“远庖厨”是一种反省	106
■ 不是做不到，只是不肯做——听南怀瑾讲做事	109
眼光，是目标也是方向	109
身体和智慧是成功的两只手	112

一切从识人开始	113
■ 仁义才是长久的大利——听南怀瑾讲利与义	116
人生就是一个以利为圆心的圆周运动	116
舍生取义，拓展生命的深度	120
仁义，伪君子的暗箭	122
■ 不要有统治别人的霸道思想——听南怀瑾讲领导哲学	125
取才，不拘一格是道	125
上行下效的力量	128
用人不可学非所用，用非所长	130
■ 天下定于一——听南怀瑾讲强国之道	133
每个人的天下，每个人的国家	133
孟子心中的“清明上河图”	136
道不同，则有所不为	139

第三篇 听南怀瑾大师讲《老子》

■ 用顺道，不是用相反的逆道——听南怀瑾讲道家	142
道，救人救世的药	142
不可言说的“道”	144
美有不同的标准，道也不可衡量	147
■ 容纳一切细流与尘垢——听南怀瑾讲老子三宝	151
“盗”的正反面	151
传世“三件宝”的历代演绎	153
名利上，不争天下先	156

■ 装了东西的船，遇到风浪会沉没——听南怀瑾讲抛却烦恼 ...	159
只身存天下的最佳安排	159
烦恼一如瓶中水	161
轻柔的春风最自在	163
■ 做生命中的“原木”——听南怀瑾讲善与真	166
浮于表面的仁义道德	166
善恶只合转眼看	168
拒绝雕琢的原木	170
■ 不经绚烂，不知平淡的可贵——听南怀瑾讲淡对宠辱	173
功成身退天之道	173
声色货利多陷阱	176
道法天地，一任枯荣	178
■ 善于自处而甘于下地——听南怀瑾讲成功之道	181
成功总是从无到有	181
从最低处开始	184
无为之中的大有所为	186
■ 不盈不满，如履薄冰——听南怀瑾讲为官禁忌	189
不盈不满，雅量容天下	189
在高位，擦亮眼	192
如履薄冰的人生准则	194
■ 出世心境入世行——听南怀瑾讲处事原则	197
出世心境入世行	197
生命中不可言说的“道”	200
道家之道：曲全、枉直、洼盈、敝新	202

■ 随时随地存着济世救人的责任感——听南怀瑾讲人生价值... 205	
老子对于人生价值的解答	205
莫以身轻失天下	208
人生要耐得住寂寞	210

第四篇 听南怀瑾大师讲《庄子》

■ 鱼活水中不知有水，人活道中不知有道——听南怀瑾讲道法自然... 214	
相忘江湖的小鱼	214
自然就是生命的方式	216
特立独行的第五种人	218
■ 抓住今天就好了，没有明天——听南怀瑾讲专注当下..... 221	
成功就在当下的一刹那	221
新生活从选定方向开始	224
抓住眼前也就抓住了永远	226
■ 恨人、愤怒，就是心里的毒——听南怀瑾讲不抱怨..... 229	
处理好人生三件事	229
也把别人当成自己	231
最笨的人也是最聪明的人	234
■ 只要自己觉得满足就够了——听南怀瑾讲知足..... 236	
各有各的境界，各有各的自在	236
从今天起，做只容易满足的小鼯鼠.....	239
一颗心，质朴如初	241
■ 一辈子忙忙碌碌，终身都在服役——听南怀瑾讲挣脱困境... 244	
放下执着才能跨越障碍	244
“三不”的智慧境界	246

抛下入世心的包袱	248
■ 生命的形态和价值不受外界的影响——听南怀瑾讲规矩与方圆 ...	251
方圆之道，深浅有度	251
坚守“戒”与“慎”的正身之法	253
真正的大用看似无用	255
■ 没有永远存在的，也没有永远毁坏的——听南怀瑾讲福祸相依 ...	258
生命给谁的都不会太多	258
世人的不吉利正是上天的大吉利	260
物来而应，物去不留	262
■ 过分的话不能说，好坏都不能加一点——听南怀瑾讲说话之道 ...	265
舌头最软却伤人最深	265
人生必须规避的两个错误	267
用沉默代替争辩的智慧	269
■ 高度的智慧，用起来极简单——听南怀瑾讲为学境界	272
学问的最高境界	272
问号就是最好的答案	274
专注于心的为学原则	277
■ 刚刚生下来就是死亡的开始——听南怀瑾讲看破生死	280
生有生的自在，死有死的去处	280
易朽的是生命，永存的是对生的激情	282
桶底脱落与大梦先觉	284

第五篇 听南怀瑾大师讲禅

■ 放下放到无可放处——听南怀瑾讲放下	288
执着是一种妄念	288

放下很难，难得放下	290
上岸何须回头	293
放开手，悬崖深谷得重生	295
■一池荷叶衣无数，满地松花食有余——听南怀瑾讲福报 ...	297
世界上什么最值钱	297
何必太执着于“我”	299
什么是真正的大福报	301
■烦恼即是菩提——听南怀瑾讲烦恼无根	303
生活本不需要完美	303
随时随地，随遇而安	305
无所得也就无所失	307
■言下顿悟——听南怀瑾讲顿悟之道	310
找回遗忘的灵性	310
珍惜你的自性	312
个性天然自能悟道	313
■像盖房子一样，先打好基础——听南怀瑾讲磨砺	315
要修行，先做人	315
老老实实做事，规规矩矩做人	317
磨砺之道，说出容易做到难	320
■在最平凡中建立非凡境界——听南怀瑾讲体悟	322
有心体悟便处处是禅	322
一切伟大皆蕴于平凡之中	325
真正的圣人就是你自己	327
■为后世的众生作修持的道场——听南怀瑾讲般若	330
以出世的精神来做入世的事业	330

般若境界就是心境	332
悟来悟去悟了个空	334
■大疑大悟，小疑小悟——听南怀瑾讲开悟	336
起疑才能有悟	336
无所住处生其心	337
不可执着任何心念、习气	340
第六篇 听南怀瑾大师讲佛	
■真正的佛法即非佛法——听南怀瑾讲佛的本质	342
佛祖是怎样炼成的	342
般若 + 波罗蜜 = ?	344
救尽天下苍生，心中不留一念	346
■一切众生皆是佛——听南怀瑾讲佛与众生	349
平凡是佛	349
心、佛、众生无差别	350
佛与我们没有两样	354
■在色生香味触法六尘中打转——听南怀瑾讲随缘	356
云水随缘，生死由他	356
心有清泉，沙子也成水	359
修个常笑口再修弥勒心	361
■成佛没有定法，解脱不靠他力——听南怀瑾讲度己	363
佛也不能度你	363
释放自己的心才是真正的解脱	365
化苦为乐，方为大乐	367

■ 思想的根本障道：贪嗔痴慢疑——听南怀瑾讲破障	370
贪欲：一剂穿肠毒药	370
嗔如刃，比刮骨钢刀更锋利	373
痴愚即是无明	376
■ 忍到无所忍，自然而清净——听南怀瑾讲忍辱	379
忍辱不是做缩头乌龟	379
把辱骂当作大声的喝彩	381
暴力使人畏惧，忍辱使人心服	383
■ 入道之门就是如何使心定——听南怀瑾讲定心	386
物无净秽，心有净秽	386
正心诚意，敬钟如佛	388
心清则路广	390
■ 深解义趣，才是真正的佛法——听南怀瑾讲清净	392
真心蒙尘，最难认清的就是自己	392
心清净了才能充实	394
“无明”何故乱我心	397
■ 及时随时种下福田——听南怀瑾讲布施	401
布施就是种福田	401
舍身饲虎，布施源自大悲悯	403
去除贪婪心，方得真布施	406

第一篇

听南怀瑾大师讲《论语》



不要认为任何一个人不如自己

——听南怀瑾讲认识自己

南怀瑾先生认为一个人越是学问高的时候反而会表现得越谦恭，这是知识与修养给他带来的改变。大希腊哲学家捷诺说：“人的知识就像是一个圆圈，圆圈里面是你已经知道的知识，圆圈外面代表的是你的未知。你会发现圆圈越大的人就越会发现，自己的知识很不足。”

世上难有满而不倾覆的事物

孔子为人为学一向谦虚。“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”他认为：许多人一起行走，肯定有能当我老师的人。我学习他们的优点，看到他们身上的缺点要反省自己有没有，如果我也有，那么就改掉它。

《论语》中还有另外一段说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”说的也是这个道理，这是谦虚的学问，我们很难诚心向他人学习，总以为自己是“天下第一”，哪里还有精神要向别人学习？这是人类的劣根性。做人是应当有自信的，但是自信的时候别忘记了谦虚。现代人都是自信有余而谦逊不足。

孔子带着学生到鲁桓公的宗庙里参观的时候，看到了一个可用来装水的器皿，倾斜地放在祠庙里，那时候把这种倾斜的器皿叫欹器。

孔子便向守庙的人问道：“请告诉我，这是什么器皿呢？”守庙的人告诉他：“这是欹器，是放在座位右边，用来警戒自己的，是一种用来伴坐的器皿。”孔子说：“我听说这种用来装水的伴坐的器皿，在没有装水或装水少时就会歪倒；水装得适中，不多不少的时候就会是端正的；水装得过多或装满了，它也会翻倒。”说着，孔子回过头来对他的学生们说：“你们往里面倒水试试看吧！”学生们听