

听南怀瑾大师讲国学

集圣贤思想之大成 展国学智慧之光彩



• 听南先生谈儒学，说道家，讲禅宗，评世间百态，论人生种种，仿佛置身于历史与现实交织的时空。



• 南先生讲国学，百喻莲花，指点人生，谈笑挥酒中就拉近了世人与先贤的心灵距离。

周子太极图与易象辞表裏相合



• 聆听思索大师的解读，在大师的引导下于传统文化中寻回我们温暖可靠的精神家园。

钦定四库全书
易象图说上曰易有太極是生兩儀兩儀生四象四象生八卦八卦定吉凶吉凶生大業



品读国学，一书在手，遍观诸子百家精华
悟南怀瑾，一册在握，尽览大师一生耕耘

国学智慧集粹 传统文化精髓 大师精彩解读

聆听国学大师的精言妙语 感悟博大精深的人生智慧

听南怀瑾先生讲国学，学习的不仅仅是古老的字句，还有尘封在其中的先哲智慧。南怀瑾将它们一一挖掘、还原，摆在了我们的面前。这些智慧深沉而清新，古朴而凝重，随着他妙手的轻轻拂动，一切外饰都被抹掉。于是我们看见了那些历久弥新的智慧光华和率真的生命哲学以及在绚烂喧嚣中归于平淡的人生风景。

超值白金版

29.80

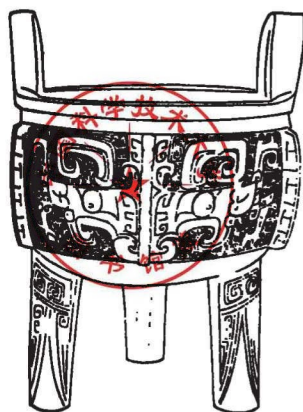


黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

品大师之言 悟先贤之道 学人生智慧

听南怀瑾大师 讲国学

圣铎 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听南怀瑾大师讲国学：全面升级版 / 圣铎编著. --
银川：宁夏人民出版社，2014.4
ISBN 978-7-227-05754-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 090716 号

听南怀瑾大师讲国学（全面升级版）

圣铎 编著

责任编辑 丁 佳 梁 芳

封面设计 王明贵

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦（750001）

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5052103

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京中创彩色印刷有限公司

印刷委托书号 （宁）0013363

开 本 1020mm × 1200mm 1/10

印 张 46

字 数 846 千字

印 数 10000 册

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05754-3/Z · 177

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



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、悠久的历史传统，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，从而让人们在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》《庄子諠哗》、《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、孟子和《易经》《黄帝内经》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，并加入了新鲜的、贴合当下人们生活的案例加以阐述，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，尽量保持他的风格。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、解读《易经》和《黄帝内经》的奥秘，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	3
谁都不是超人	4
不提自己当年勇，更不提别人当年的不勇	5
英雄之外还有英雄，敬人就是敬自己	5
半部《论语》治天下	6
一切形式都须配合内心的诚恳——听南怀瑾讲诚信	8
别把真诚当作假仁义的面纱	8
一颗诚心爱正义	9
亏钱也不能亏心	10
立身成事，一曰诚，二曰信	11
君子守义，小人贪利	12
争也始终保持君子的风度——听南怀瑾讲君子风度	13
不义之财，转眼就会失去	13
穷不忘故旧，富更不能忘故旧	14
抛弃偏见，向君子的气节靠近	15
讨好小人容易，讨好君子困难	16
认清身边的“墙头草”	17
不能得意忘形，也不能失意忘形——听南怀瑾讲名利沉浮	19
虚名的高帽，戴上反而压破头	19
浮云眼前过，富贵不着落	20
功名再高，高不过一抔黄土	21
地位越高，心情越糟	22
人生境界不在地位高低，而在于眼界高下	24
最了不起的就是平凡人——听南怀瑾讲平常心	26
穷富是一场心理较量	26
看破平常，怎能忍不过	27
穷生活不能穷志气	28



贪婪的人最贫穷，知足的人最富有	29
贫穷也是一种富有	30
做领导人第一个修养就是容忍——听南怀瑾讲包容	32
做官一阵子，做人一辈子	32
能忍还能挨一刀，不忍丢掉命一条	33
别再检验“踢猫效应”	34
包容也是信任的标号	35
烧好新官上任三把火	36
治国难，齐家更难——听南怀瑾讲幸福	39
家不是讲理的地方	39
婚姻，最重要的一道选择题	40
爱情的夏天和婚姻的冬天	41
婚姻中的“刺猬法则”	42
子欲养而亲不待的痛悔	44
懂得就是懂得，不懂就是不懂——听南怀瑾讲求学精神	46
求真理，用心眼而不是肉眼	46
不怕不懂，就怕装懂	47
学问越多越自认无知	48
最聪明的是装糊涂	49
忘记从前的成绩，记住过去的谦恭	51
朋友是一种感情的结合——听南怀瑾讲交友之道	53
交可谋的朋友，也交不足谋的朋友	53
什么样的朋友值得交	54
友情需要文火慢炖	55
酒肉里无真朋友	56
人生得一知己，足矣	57
孝是对父母爱心的回报——听南怀瑾讲孝道	58
孝是爱的根本	58
能养不算孝	59
态度决定爱的深度	60
父母之年，不可不知	61

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	64
司马迁眼中的孟子：艰难依然前行	64
贵在此时此刻的坚持	65
成功者应具备的两种人格特质	66



立身三宝：正义、尊严、人格	67
圣人就是脱俗的凡人	68
有形的财富，只是暂时属于你的——听南怀瑾讲欲望	70
财富只是外形，心才是快乐的根	70
播种爱心，与人为善	71
世上无如人欲险	72
留一只眼睛，看住心中的狂野与贪婪	74
独乐，不会有真正的快乐——听南怀瑾讲分享	75
让他三尺又何妨	75
一方青山，万代共享	76
每个人都不是孤立的一个人	77
宽容是消灭敌人的最佳策略	78
人之所以成功，在于他的气量——听南怀瑾讲胸怀格局	80
养浩然正气，做上品人	80
物我两忘，红尘滚滚也悠闲	81
靠自己站着的人最坚强	83
大胸怀成就人生大规模	84
做君子之勇，拒绝匹夫之勇	85
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	87
君子之争与小人之争	87
铁肩担道义：知识分子的立身准则	88
留一只冷眼观盛世	89
气节铸就人魂	91
“远庖厨”是一种反省	92
不是做不到，只是不肯做——听南怀瑾讲做事	94
眼光，是目标也是方向	94
身体和智慧是成功的两只手	95
会做事，也要会投其所好	96
到达目标最短的距离是曲线	97
一切从识人开始	98
仁义才是长久的大利——听南怀瑾讲利与义	100
人生就是一个以利为圆心的圆周运动	100
舍生取义，拓展生命的深度	102
仁义，伪君子的暗箭	103
最大的自私是无私	104
用和平成就“全利”	105
不要有统治别人的霸道思想——听南怀瑾讲领导哲学	107
取才，不拘一格是道	107
用人不可学非所用，用非所长	108



上行下效的力量·····	109
领导者的底线：在其位，善谋其政·····	110
以训“导”不如以情“领”·····	111
尽信书不如无书，尽信言不如无言·····	112
天下定于一——听南怀瑾讲强国之道·····	114
每个人的天下，每个人的国家·····	114
孟子心中的“清明上河图”·····	116
唯有行动才能充实生命·····	117
道不同，则有所不为·····	118
看破人生——听南怀瑾讲人生真谛·····	120
人生如棋，输赢看一招·····	120
何妨得意，不可忘形·····	121
孟子的“三乐事”·····	122
今天的果全是昨天种下的因·····	124
生如夏花，淡然绽放·····	125

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·····	128
道，救人救世的药·····	128
被误读的“阴谋家”·····	129
不可言说的“道”·····	130
有无的相生·····	131
美有不同的标准，道也不可衡量·····	132
成王败寇的权术历程·····	134
容纳一切细流与尘垢——听南怀瑾讲老子三宝·····	136
“盗”的正反面·····	136
传世“三件宝”的历代演绎·····	137
前世劫灰与资源利用·····	138
名利上，不争天下先·····	139
直心是道场·····	141
装了东西的船，遇到风浪会沉没——听南怀瑾讲抛却烦恼·····	143
只身存天下的最佳安排·····	143
烦恼一如瓶中水·····	144
现在就是最好的安排·····	145
矢上不必再加尖·····	146
轻柔的春风最自在·····	147
做生命中的“原木”——听南怀瑾讲善与真·····	149
浮于表面的仁义道德·····	149



顺其自然是最大的善举	150
善恶只合转眼看	150
打破虚空乃真静	152
平凡人的真智慧	152
拒绝雕琢的原木	153
不经绚烂，不知平淡的可贵——听南怀瑾讲谈对宠辱	155
中空无用有大用	155
声色货利多陷阱	156
功成身退天之道	157
敞开心窍的大境界	158
道法天地，一任枯荣	159
人生最伟大的作为，不必要求成功在我——听南怀瑾讲输赢	161
世事无常，何必把握	161
聪明反被聪明误	162
淡有淡的味道，咸有咸的味道	162
孝子贤臣相对论	164
人生只是路过，用心享受沿途风景	164
善于自处而甘于下地——听南怀瑾讲成功之道	167
成功总是从无到有	167
从最低处开始	168
无为之中的大有所为	169
成有因，败也有因	170
言满天下无口过	171
不盈不满，如履薄冰——听南怀瑾讲为官禁忌	173
拈花微笑的不言之教	173
不盈不满，雅量容天下	174
在高位，擦亮眼	175
如履薄冰的人生准则	176
“四不”的领导哲学	177
出世心境入世行——听南怀瑾讲处事原则	179
出世心境入世行	179
道家之道：曲全、枉直、洼盈、敝新	180
心中有道，走好自己的路	181
生命中不可言说的“道”	182
若有若无的把握，不必太执着	183
随时随地存着济世救人的责任感——听南怀瑾讲人生价值	185
人生难逃四种病	185
老子对于人生价值的解答	186
大地讲授的一堂课	187



人生要耐得住寂寞	188
莫以身轻失天下	189

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	192
相忘江湖的小鱼	192
自然就是生命的方式	193
特立独行的第五种人	194
不要妄情、妄念、妄想	195
抓住今天就好了，没有明天——听南怀瑾讲专注当下	197
成功就在当下的一刹那	197
与现实博弈，输赢就看自己	198
沉潜是为腾飞做准备	199
新生活从选定方向开始	200
抓住眼前也就抓住了永远	201
恨人、愤怒，就是心里的毒——听南怀瑾讲不抱怨	203
处理好人生三件事	203
真糊涂才是“大宗师”	204
也把别人当成自己	205
最笨的人也是最聪明的人	206
只要自己觉得满足就够了——听南怀瑾讲知足	208
各有各的境界，各有各的自在	208
从今天起，做只容易满足的小鼯鼠	209
一只自由游走的野鸡	210
一颗心，质朴如初	211
一辈子忙忙碌碌，终身都在服役——听南怀瑾讲挣脱困境	213
放下执着才能跨越障碍	213
名利场困兽的最后一斗：抹平你的名利心	214
“三不”的智慧境界	214
忙着为别人服役，还是忙着为自己生活	215
抛下入世心的包袱	216
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	218
做人最难规矩二字	218
方圆之道，深浅有度	219
真正的伟大与平凡	220
坚守“戒”与“慎”的正身之法	221
真正的大用看似无用	222



没有永远存在的，也没有永远毁坏的——听南怀瑾讲福祸相依·····	224
生命给谁的都不会太多·····	224
世人的不吉利正是上天的大吉利·····	225
物来而应，物去不留·····	226
眼前的不要怕，错过的不要悔·····	227
过分的话不能说，好坏都不能加一点——听南怀瑾讲说话之道·····	228
假话全不说，真话说一半·····	228
舌头最软却伤人最深·····	229
硬邦邦的话，软绵绵地说·····	230
人生必须规避的两个错误·····	231
用沉默代替争辩的智慧·····	232
高度的智慧，用起来极简单——听南怀瑾讲为学境界·····	234
真理是悟出来的·····	234
不过分地追求技巧反而更容易到达·····	235
学问的最高境界·····	236
问号就是最好的答案·····	237
专注于心的为学原则·····	238
刚刚生下来就是死亡的开始——听南怀瑾讲看破生死·····	240
生有生的自在，死有死的去处·····	240
易朽的是生命，永存的是对生的激情·····	241
忙碌着便没有时间觉得年华老去·····	242
桶底脱落与大梦先觉·····	243

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·····	246
繁华如梦无痕过，何必沦陷·····	246
烦恼源于太自我·····	247
执着是一种妄念·····	248
放下很难，难得放下·····	248
上岸何须回头·····	249
放开手，悬崖深谷得重生·····	250
一池荷叶衣无数，满地松花食有余——听南怀瑾讲福报·····	252
清清静静自有多福·····	252
世界上什么最值钱·····	253
“财、名”是幸福障碍·····	254
何必太执着于“我”·····	255
什么是真正的大福报·····	256



烦恼即是菩提——听南怀瑾讲烦恼无根	257
痛苦悲哀为心造	257
没有古今没有未来，只有此时	258
生活本不需要完美	259
随时随地，随遇而安	260
无所得也就无所失	261
言下顿悟——听南怀瑾讲顿悟之道	263
看脚下，也就看到了今生	263
找回遗忘的灵性	264
珍惜你的自性	265
个性天然自能悟道	265
像盖房子一样，先打好基础——听南怀瑾讲磨砺	267
呆者的成功秘诀	267
要修行，先做人	268
老老实实做事，规规矩矩做人	269
磨砺之道，说出容易做到难	270
在最平凡中建立非凡境界——听南怀瑾讲体悟	271
有心体悟便处处是禅	271
一切伟大皆蕴于平凡之中	272
真正的圣人就是你自己	274
抓住瞬间禅机	275
为后世的众生作修持的道场——听南怀瑾讲般若	276
修禅并非万事不管	276
以出世的精神来做入世的事业	277
般若境界就是心境	278
悟来悟去悟了个空	279
生命的最高道德	280
大疑大悟，小疑小悟——听南怀瑾讲开悟	282
起疑才能有悟	282
先毁灭心中的偶像	283
无所住处生其心	283
不可执着任何心念、习气	285

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	288
佛祖是怎样炼成的	288
般若 + 波罗蜜 = ?	289



一脸佛气绝非佛	290
救尽天下苍生，心中不留一念	291
一切众生皆是佛——听南怀瑾讲佛与众生	292
原来佛法无多子	292
平凡是佛	293
神仙本是凡人做	294
心、佛、众生无差别	294
佛与我们没有两样	295
在色生香味触法六尘中打转——听南怀瑾讲随缘	297
云水随缘，生死由他	297
心有清泉，沙子也成水	298
泥泞留痕，磨难是炼狱	299
修个常笑口再修弥勒心	300
成佛没有定法，解脱不靠他力——听南怀瑾讲度己	301
佛也不能度你	301
执着佛法也不能获得解脱	302
化苦为乐，方为大乐	303
甘入地狱，为众生担当	304
释放自己的心才是真正的解脱	305
思想的根本障道：贪嗔痴慢疑——听南怀瑾讲破障	307
贪欲：一剂穿肠毒药	307
嗔如刃，比刮骨钢刀更锋利	309
丢掉傲“慢”	310
痴愚即是无明	311
忍到无所忍，自然而清净——听南怀瑾讲忍辱	313
忍辱不是做缩头乌龟	313
把辱骂当作大声的喝彩	314
暴力使人畏惧，忍辱使人心服	315
吃亏是一种长线投资	316
入道之门就是如何使心定——听南怀瑾讲定心	317
慈悲在心，不在财富多少	317
万魔不退菩提心	318
物无净秽，心有净秽	319
正心诚意，敬钟如佛	320
心清则路广	321
深解义趣，才是真正的佛法——听南怀瑾讲清净	323
真心蒙尘，最难认清的就是自己	323
错事可以改，错心则一错到底	324
心清净了才能充实	325



“无明”何故乱我心	326
及时随时种下福田——听南怀瑾讲布施	329
布施就是种福田	329
舍身饲虎，布施源自大悲悯	330
去除贪婪心，方得真布施	332

第七篇 听南怀瑾大师讲《易经》

越自认没有毛病，越是靠不住——听南怀瑾讲谦诚	334
坤卦：谦卑谨慎是一种明智之举	334
泰卦：向成功者学习成功	335
巽卦：飞再高也不要忘记自知	336
谦卦：自觉伟大的时候正是即将失败的时候	338
随卦：尊重别人才会赢得更多的尊重	338
无妄卦：做事就要做牢、做实	339
睽卦：坦诚是相交的基础	340
中孚卦：诚实能换来美好的回报	341
建功立业在一念之间的变通——听南怀瑾讲变通智慧	343
复卦：多变的思维成就非凡的事业	343
大过卦：把压力变成动力	344
节卦：敢于变通才能战无不胜	345
比卦：化敌为友，有容乃大	347
同人卦：人在屋檐下，一定要低头	348
遁卦：拼不过，可躲过	349
没有任何一种外力能够帮助你——听南怀瑾讲自强之道	351
乾卦：卓越就是让自己更强大	351
革卦：即便曾经失足，也有机会从头再来	352
需卦：以静待中把握易逝的机会	353
大畜卦：用勤奋卸掉懒惰的包袱	354
大壮卦：有行动才能有收获	355
脚踏实地从最平凡处起步——听南怀瑾讲积淀	357
恒卦：成功就是一次做好一件事	357
坎卦：专注小事情，赢得大成功	358
剥卦：1% 的错误也可能导致 100% 的失败	359
家人卦：小小的关怀铸就一生的幸福	360
损卦：小付出“买来”大回报	361
蒙卦：学习是随时随地的必要选择	362
咸卦：与人交际要循序渐进	363
蹇卦：团结弱小的力量	364



不求利，帮助别人才叫利——听南怀瑾讲助人成己	366
屯卦：帮助别人就是在帮助自己	366
小畜卦：最会赢的人总是和别人一起赢	367
蛊卦：给别人台阶就是在为自己铺路	368
解卦：分羹与人，方便自己	369
益卦：独享利益就会失去利益	370
井卦：不如拆掉围墙	371
中正存诚、信言谨行——听南怀瑾讲管理之道	373
鼎卦：举措要慎之又慎	373
临卦：温柔比暴力更有力量	374
师卦：纪律不能打折	375
噬嗑卦：刚柔相济才是施法之道	376
夬卦：处置小人，不能强行冒进	377
升卦：不做自己无法胜任的事情	378
涣卦：有规矩，才有方圆	380
一人之下众人之上最危险——听南怀瑾讲明哲保身	381
萃卦：不要让自己高处不胜寒	381
讼卦：与上司建立和谐关系	382
履卦：锋芒过露，伤别人也害自己	384
否卦：团结一切可以团结的力量	384
丰卦：韶华盛极而不遭人猜疑	386
得意不一定是好事，失意也不一定是坏事——听南怀瑾讲笑看得失	388
旅卦：人生有多波折，命运就有多精彩	388
小过卦：适合你的就是最好的	389
既济卦：顺境中得意忘形，就离失意不远了	390
震卦：经历磨难的好事才是真的好事情	391
晋卦：一次失利不代表终身失意	393
真安心，安贫乐道度光阴——听南怀瑾讲快乐法则	395
大有卦：享受生活永远比赚取财富更重要	395
颐卦：减掉一分，便超脱一分	396
贲卦：返璞归真，做最好的自己	397
豫卦：把快乐带给别人	398
姤卦：真正的爱情是冬日暖阳	399
兑卦：为自己的独特微笑	400
不要被人生烦恼痛苦占去了时间——听南怀瑾讲活在当下	402
观卦：现在拥有的其实比你期望的更美好	402
离卦：让优秀的人照亮自己	403
困卦：困境永远不是人生的主题	404
明夷卦：除了向前，别无选择	405
艮卦：最好的止是行不出轨，动不越位	406



未济卦：世界上没有完美这个标准·····	408
渐卦：人生如茶，次第沁香·····	409
归妹卦：莫待无花空折枝·····	410

第八篇 听南怀瑾大师讲《黄帝内经》

生命难得，自由自在恬愉乐观就好——听南怀瑾讲生命本源·····	414
把握生命，空想抵不上实干·····	414
最美的就是现在·····	415
别让执念夺走自由的心·····	416
生命的主宰是自己——听南怀瑾讲生命活法·····	418
天生我材必有用，大用小用自己定·····	418
浅如一捧水，深若一片海·····	419
思想情绪难医，心一定要清静——听南怀瑾讲正本清源·····	421
永葆一颗“归零心”·····	421
平常心助你登上新高度·····	422
宠辱不惊，从容淡定·····	423
生死存亡就是一场梦——听南怀瑾讲知阴阳辨生死·····	425
做了一场叫作人生的美梦·····	425
向死而生，死如再生·····	426
做梦也做一场“实诚”的梦·····	426
医生能够治身体的病却不能治心——听南怀瑾讲心病难治·····	428
逆耳也要听忠言：刚愎自用病·····	428
培养后辈人才，谨防“贪恋权位病”·····	429
放下名利，拔除抑郁的病根·····	430
自己搞不好，别人才乘机而来——听南怀瑾讲清洗内部·····	432
加强自我修养才能没有过失·····	432
孤芳自赏时，天地就小了·····	433
不要有坏的想法，有十双眼睛看着你——听南怀瑾讲德育善根·····	435
善如玫瑰，有香却无痕·····	435
为人有善行，为政有德行·····	436
习惯地把痛苦当成快乐——听南怀瑾讲生命宝藏·····	438
体会生命中的美好·····	438
该遗忘的遗忘，该铭记的铭记·····	439
安于困境，苦中也有乐·····	440