

品大师之言，悟先贤之道

拂拭心灵的智慧读本；修身
立命的永恒准则
讲经说法，娓娓描述中展现
立身之道；读史悟道，诙谐
平和中传达人生智慧



南怀瑾的 32堂国学课

圣铎 编著

汕头大学出版社

南怀瑾 的 32 堂国学课

圣铎◎编著



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾的32堂国学课 / 圣铎编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5658-2497-5

I. ①南… 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045799号

南怀瑾的32堂国学课

NANHUALJINDE 32 TANGGUOXUEKE

编 著: 圣 铎

责任编辑: 汪艳蕾

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市艺海万诚印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 502千字

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

定 价: 59.00元

ISBN 978-7-5658-2497-5

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

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，它体现于伟大的、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。作为炎黄子孙共有的精神归宿，在受到了长时间的冲击和漠视后，国学在最近几年又走向了兴盛。然而，大多数人只是跟风似的简单地了解一下国学知识，对国学思想的深刻内涵并不是十分清楚。实际上，国学文化是最含蓄实用的，几千年经久不衰留传下来的国学经典中，有太多指导现实的人生哲理和经世哲学，若能细细品味，必能进退有据、挥洒有度，创造出和谐生活与成功人生。

然而，并非每个人都能对国学经典参得全、参得透，幸有南怀瑾先生帮我们解读，他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。大师之言，字字珠玑，相信国学大师的智慧成果会让我们受用一生。

1918年，南怀瑾出生于浙江乐清柳市区的一个书香世家，从孩提时起即接受传统的私塾教育，涉猎遍及诸子百家、拳术剑道、文学书法、诗词曲赋、医药卜算、天文历法等，并深得其精髓。南怀瑾生平一直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”。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，他是少数几位精通儒、道、佛三教经典的大师之一。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，从而人们对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。南怀瑾大师以其卓然的文化底蕴和高超的语言技巧，为我们讲经说法，带领我们读史悟道。南怀瑾先生的国学课，学习的不仅仅是古老的字句，还有尘封在其中的先哲智慧。他把沉浸在先哲背后的智慧都挖掘出来、还原，并一一摆在了我们面前。这些智慧深沉而清新，古朴又凝重，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静的人生风景。他谈儒学，说道家，讲禅宗，评世间百态，论人生种种。对人情世故的深层解读，对得失人生的精彩诠释，对现实博弈的冷静剖析，对名利宠辱的人性点拨，对生命旅途的真诚关照，聆听南先生的谆谆教诲，会让我们受益匪浅。



本书立足于南怀瑾大师对国学典籍的讲解与梳理，旁征博引，融汇各家经典于一炉，不仅系统地阐述了南怀瑾先生有关老子、庄子、孔子、孟子和《易经》以及禅佛等著作中的精华观念和讲解，同时介绍了国学的历史观、人生观以及处事规矩和成功智慧，并加入了新鲜的、贴合当下人们生活的案例，力图将晦涩难懂的国学知识用通俗易懂的话语解读出来，让我们在领悟先哲思想的同时，汇集人生智慧，点拨人情世故，以平凡的视角观读这个纷繁的世界，加深我们对生命本质的理解，借大师的慧眼于传统文化中来寻觅人生的新意，在妙趣横生的讲读中领略生活的艺术，并通晓处世策略和生存之道。希望读者可以通过本书的阅读更好地了解国学，了解南怀瑾先生的学术及人格，用国学的经纬，帮助自己找到人生的坐标；借国学的圭臬，为自己解除心灵的困惑找到正确的指引。

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。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。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。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，又使我们感觉它离我们很近，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，让我们在一堂堂国学课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

第一课 有容乃大，不平不鸣	1
温和对待他人的无礼	2
看人要往好处看	4
世事难分明，何妨开口一笑	5
让他三尺又何妨	7
每个人都不是孤立的一个人	9
宽容是消灭敌人的最佳策略	11
大胸怀成就人生大规模	12
第二课 做平常事，得异常福	15
一身荣辱自心知	16
随遇而安，不强求结果	17
花开花落任自然	19
生活就是禅，禅就是生活	21
是夸是毁，心里有底	25
患得患失，百事不成	26
贫穷不潦倒，富贵不骄狂	29
何妨得意，不可忘形	31
第三课 寡欲是幸，知足是福	33
贪婪导致愚蠢	34
学问越多越好，贪欲越少越好	37

各有各的境界，各有各的自在	39
从今天起，做只容易满足的小鼯鼠	41
一只自由游走的野鸡	42
一颗心，质朴如初	44
贪婪的人最贫穷，知足的人最富有	45
现在就是最好的安排	46

第四课 修身治天下，心静四海平 49

向婴儿学习	50
无事莫找事	52
烦恼一如瓶中水	55
矢上不必再加尖	56
轻柔的春风最自在	57
处理好人生三件事	59
真糊涂才是“大宗师”	60

第五课 看破虚妄名利场，一壶浊酒清淡心 63

虚名的高帽，戴上反而压破头	64
浮云眼前过，富贵不着落	66
功名再高，高不过一抔黄土	67
地位越高，心情越糟	68
人生境界不在地位高低，而在于眼界高下	71
名利上，不争天下先	73
“三不”的智慧境界	75

第六课 身在红尘，心在山林 77

中空无用有大用	78
声色货利多陷阱	79
功成身退天之道	80
敞开心窍的大境界	82
道法天地，一任枯荣	83

宠辱不惊，从容淡定	85
看破平常，怎能忍不过	86
相忘江湖的小鱼	88
自然就是生命的方式	89
不要妄情、妄念、妄想	90
第七课 放下是颗开心果，放下是道欢喜禅	93
“归零”的艺术	94
生命需要一场清洁心灵的大火	96
给真知留出一点心灵空间	98
沉湎过去，不如追求未来	101
放下就是快乐	103
繁华如梦了无痕，何必沦陷	106
放下很难，难得放下	107
上岸何须回头	108
第八课 修身莫过于少求，养心莫善于寡欲	111
财富只是外形，心才是快乐的根	112
世上无如人欲险	113
留一只眼睛，看住心中的狂野与贪婪	115
忙着为别人服役，还是忙着为自己生活	117
抛下入世心的包袱	118
人生如棋，输赢看一招	119
生如夏花，淡然绽放	121
第九课 若能一切随他去，便是世间自在人	123
修炼自我控制能力	124
不要轻举妄动	125
莫让我心陷牢笼	127
痛苦悲哀为心造	129
舌头最软却伤人最深	130



用沉默代替争辩的智慧	132
生命给谁的都不会太多	133
世人的不吉利正是上天的大吉利	135
物来而应，物去不留	136
眼前的不要怕，错过的不要悔	137

第十课 婆婆世界，万事有缺 139

小心“走火入魔”	140
别让执念夺走自由的心	142
不可执着任何心念、习气	144
何必太执着于“我”	145
执着是一种妄念	147
生活本不需要完美	148
放下执着才能跨越障碍	149
若有若无地把握，不必太执着	151

第十一课 知人者智，自知者明 153

给自己量身定位	154
世上难有满而不倾覆的事物	156
因为成熟，所以低头	157
谁都不是超人	159
不提自己当年勇，更不提别人当年的不勇	160
英雄之外还有英雄，敬人就是敬自己	161
真心蒙尘，最难认清的就是自己	162
珍惜你的自性	164

第十二课 对外圆融以安身，对内秉持而立命 165

得意失意都不忘本相	166
留一双“法眼”给自己	168
做自己精神的主宰	170
找回遗忘的灵性	172

个性天然自能悟道	174
真正的圣人就是你自己	175
第十三课 想要身后留名，必须身前立德	177
“敬他人，即是敬自己”	178
勿以完人标准要求别人	179
做人是天下第一等学问	182
“话到嘴边留半句”	185
以谨慎为智能，以改过为才能	186
抛弃偏见，向君子的气节靠近	189
第十四课 藏锋敛锐，居功也不自傲	191
低调做人的哲学	192
莫学小鸟笑大鹏	193
得意之时当思退步	196
逆耳也要听忠言：刚愎自用病	199
第十五课 志不强者智不达，言不信者行不果	201
做人办事用真心	202
挪动一下“私”字的位置	204
忠诚胜于能力	205
透过“义”字见大利	207
做出金字招牌	209
别把真诚当作假仁义的面纱	211
君子守义，小人贪利	213
第十六课 月盈自有亏，心满须归零	215
实心做事，虚心做人	216
忘记从前的成绩，记住过去的谦恭	218
孤芳自赏时，天地就小了	220
莫以身轻失天下	222



飞再高也不要忘记自知	223
自觉伟大的时候正是即将失败的时候	225
永葆一颗“归零心”	226
平常心助你登上新高度	227
丢掉傲“慢”	228
第十七课 通达机变，直在曲中求	231
改变别人不如改变自己	232
以出世态度做人，以入世态度做事	233
化复杂为简单	235
用创新头脑做事	238
第十八课 身处困境，心在顺境	241
忍辱不是做缩头乌龟	242
把辱骂当作大声的喝彩	243
暴力使人畏惧，忍辱使人心服	245
吃亏是一种长线投资	246
世事无常，何必把握	247
贵在此时此刻的坚持	249
第十九课 方圆之道，深浅有度	251
做人最难规矩二字	252
方圆之道，深浅有度	253
真正的伟大与平凡	255
坚守“戒”与“慎”的正身之法	256
真正的大用看似无用	258
道家之道：曲全、枉直、洼盈、敝新	259
第二十课 俯仰无愧于天地，躬行不忤于做人	261
君子之争与小人之争	262
留一只冷眼观盛世	264

气节铸就人魂	266
“远庖厨”是一种反省	267
养浩然正气，做上品人	269
物我两忘，红尘滚滚也悠闲	271
靠自己站着的人最坚强	273
做君子之勇，拒绝匹夫之勇	275
第二十一课 与世推移不合污，周旋尘境不流俗	277
有毒的不吃，犯法的不做	278
人生就是一个以利为圆心的圆周运动	280
舍生取义，拓展生命的深度	283
仁义，伪君子的暗箭	285
最大的自私是无私	287
用和平成就“全利”	288
成功者应具备的两种人格特质	290
立身三宝：正义、尊严、人格	291
为人有善行，为政有德行	293
第二十二课 存仁善之心，行仁慈之事	295
助善莫助恶	296
带着爱心生活	298
好事要做干净	299
福报有时，未熟不受	301
慎防好心成恶意	302
播种爱心，与人为善	304
第二十三课 欲立事，先立志	307
天生我才必有用	308
一生只做一件事	310
心量决定能量	311
机会属于为野心而准备的人	313



见地高超，成就自高	316
在平凡中变为超人	318
新生活从选定方向开始	319

第二十四课 实践出真知，有行才有悟..... 321

认真打好每一“锤”	322
事无大小，全力以赴	323
做一个行动家	326
把握生命，空想抵不上实干	328
唯有行动才能充实生命	329
老老实实做事，规规矩矩做人	331
呆者的成功秘诀	332

第二十五课 目标高远，由低起步..... 335

先拿出业绩，再计较待遇	336
拥有真本领，终有发达时	337
成大器当有定力	338
与现实博弈，输赢就看自己	340
抓住眼前也就抓住了永远	342
到达目标最短的距离是曲线	344
人生要耐得住寂寞	345
从最低处开始	346

第二十六课 唯走坎坷路，方成坚定心..... 349

成功总是从无到有	350
无为之中的大有所为	351
成有因，败也有因	353
言满天下无口过	354
沉潜是为腾飞做准备	355

第二十七课 学无常师，多方求教..... 357

莫做有知识的傻瓜	358
----------------	-----

别被学问捆住手脚	359
空思不如多学	360
学无常师，多方求教	362
增长智慧的捷径	363
不怕不懂，就怕装懂	365
学问越多越自认无知	367
第二十八课 管人先管己，带人先带心	369
不要迷信惩罚的效力	370
说得好不如做得好	371
取才，不拘一格是道	373
用人不可学非所用，用非所长	375
上行下效的力量	377
领导者的底线：在其位，善谋其政	378
做官一阵子，做人一辈子	379
能忍还能挨一刀，不忍丢掉命一条	381
别再检验“踢猫效应”	383
第二十九课 君子之交淡如水，岁久才觉情愈真	385
耐心经营你的人际关系	386
交到真心朋友是一种福分	388
交可谋的朋友，也交不足谋的朋友	390
什么样的朋友值得交	392
友情需要文火慢炖	393
第三十课 十月胎恩重，三生报答轻	395
孝是爱的根本	396
能养不算孝	397
态度决定爱的深度	399
父母之年，不可不知	400
子欲养而亲不待的痛悔	401



第三十一课 幸福由己造，悲喜由心生..... 403

家不是讲理的地方	404
婚姻，最重要的一道选择题.....	405
爱情的夏天和婚姻的冬天	407
婚姻中的“刺猬法则”	409
体会生命中的美好	411
该遗忘的遗忘，该铭记的铭记	412
世界上什么最值钱	413

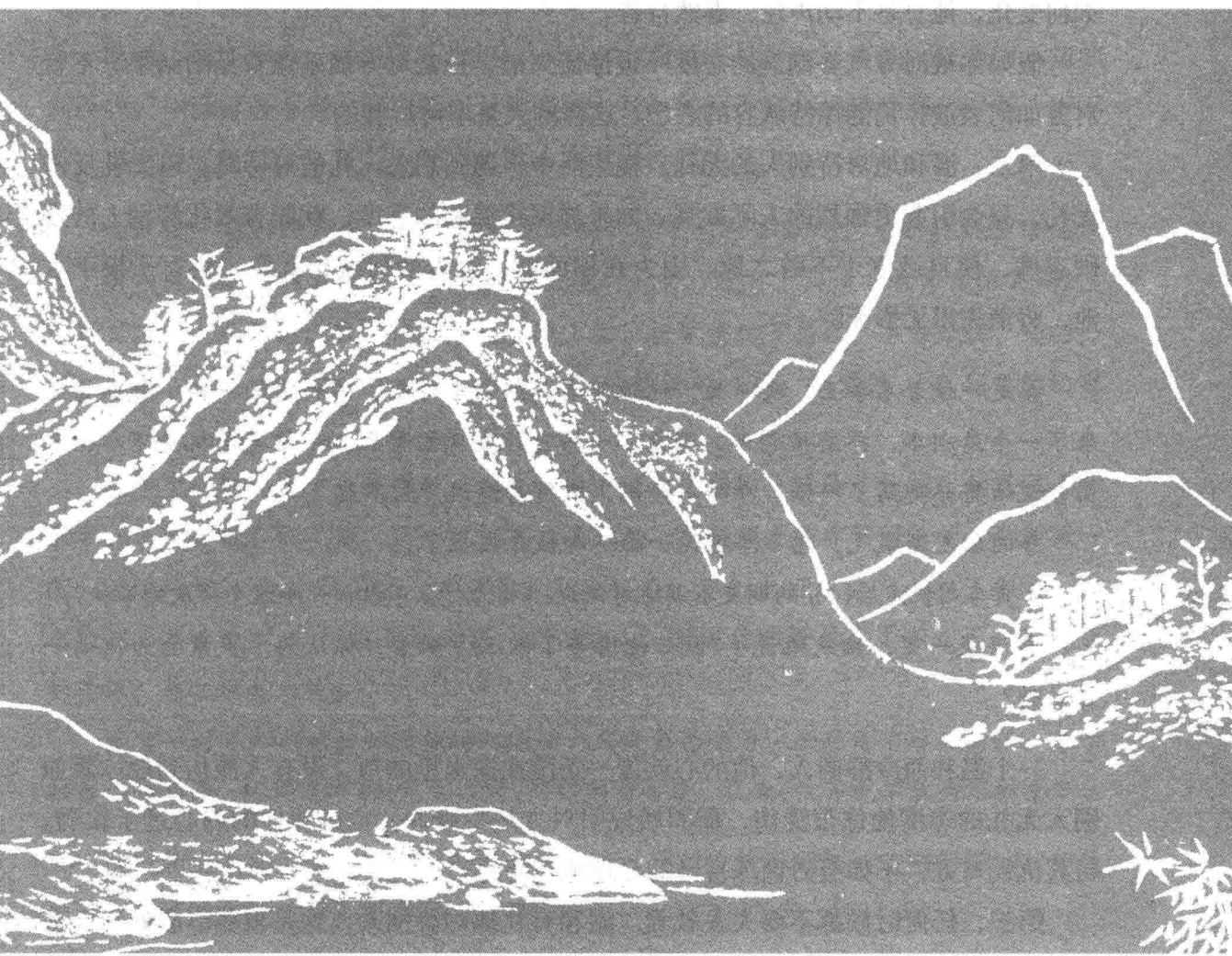
第三十二课 生有生的自在，死有死的去处..... 415

生有生的自在，死有死的去处.....	416
易朽的是生命，永存的是对生的激情.....	418
忙碌着便没有时间觉得年华老去	419
桶底脱落与大梦先觉	421
做了一场叫作人生的美梦	422



第一课

有容乃大，不平不鸣





温和对待他人的无礼

老子说：“柔弱胜刚强。”天下没有比水更柔弱的，也没有什么比水更善于打败坚硬的东西。水平静的时候，润物无声；水强大的时候，足以冲毁城池，淹没六军。温和的人放弃外表的刚硬，保持内心的坚韧，就像水一样柔弱，也像水一样强大。

人生在世，难免跟别人打交道，也难免言高语低，有些磕磕碰碰的事。这时候，像水一样柔而不弱，既可免于自己的心灵受伤，也可免于伤害别人，不是很好吗？

第一，保持内心的强大。内心强大的人，因为自信而从容不迫，无论别人的态度如何变化，他总是不动声色，泰然自若。

假如你被对方气势汹汹的态度吓得惊慌失措，正是对方最乐意看见的结果。不管对方如何表演，仍能保持从容的心态，这样的人是不可战胜的。

第二，温和地对待别人的无礼。在生活中，遇到别人无礼的对待时，以无礼反击无礼，只会引起更强烈的人际冲突。如果你保持温和的态度，就能有效化解别人的强硬态度，使自己立于不败之地。因为在你面前，别人的强硬，就像一块石子投于水池，将消失得无影无踪。

乔是一位著名拳王，有一天，他跟朋友一起驾车外出，不料前面一辆小货车突然来了一个急刹车，乔急忙刹车，避免了一场可能发生的事故。小货车司机走下车，不由分说地将乔臭骂了一顿。乔并不分辩，微笑着连说“对不起”。

乔的朋友不服气，想下车理论一番，却被乔拦住了。

小货车司机走后，乔的朋友不满地对他说：“你为什么不教训一下这个讨厌的家伙？”

乔淡淡一笑，幽默地说：“假如他侮辱了歌王卡罗素，你认为卡罗素会为他唱一首歌吗？”

一个温和而冷静的人，他的心就像一条游在深水里的鱼，没有人能伤到他。假如别人无礼的态度使你很受伤，那固然说明对方缺少修养，也说明你的内心过于软弱。与其仇视对方，不如努力训练自己的心理承受能力。

第三，任何时候都不要失去教养。温和有礼地对待别人，这是教养。假如别人态