




征服天下容易，征服自己难；所以说圣人难学。圣人是一辈子检查自己，反省自己，研究自己的人，如果有人学圣人，却一天到晚研究他人，观察他人，那就免学了，那是「剩人」。修行就要在这些地方检查自己。

南怀瑾

的自我修养课

项前◎著

 中华工商联合出版社

菊
怀瑾
的
自我修养课

项前◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾的自我修养课 / 项前著. --北京: 中华工商联合出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5158-1264-9

I. ①南… II. ①项… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第075009号

南怀瑾的自我修养课

作 者: 项 前

责任编辑: 吕 莺 徐 芳

封面设计: 信宏博

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 230千字

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1264-9

定 价: 39.90元

服务热线: 010-58301130

工商联版图书

销售热线: 010-58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

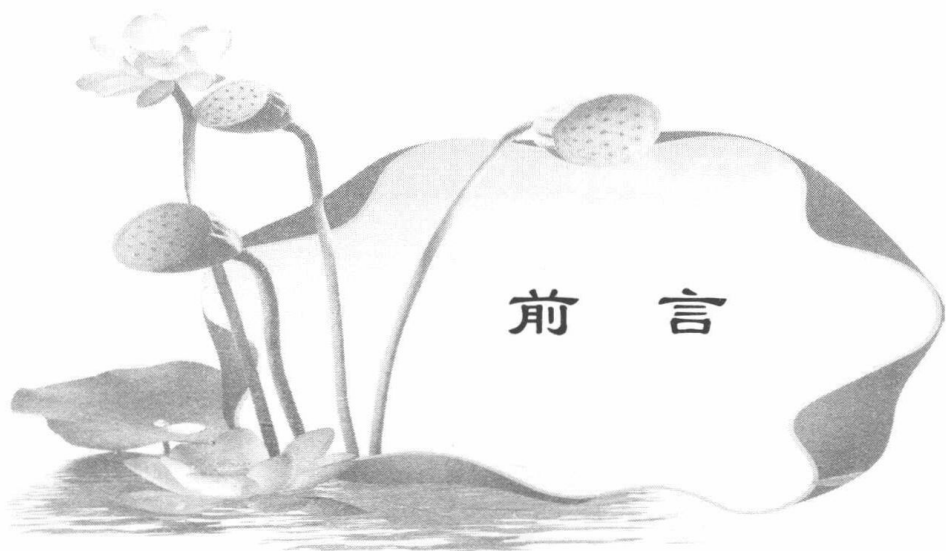
<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

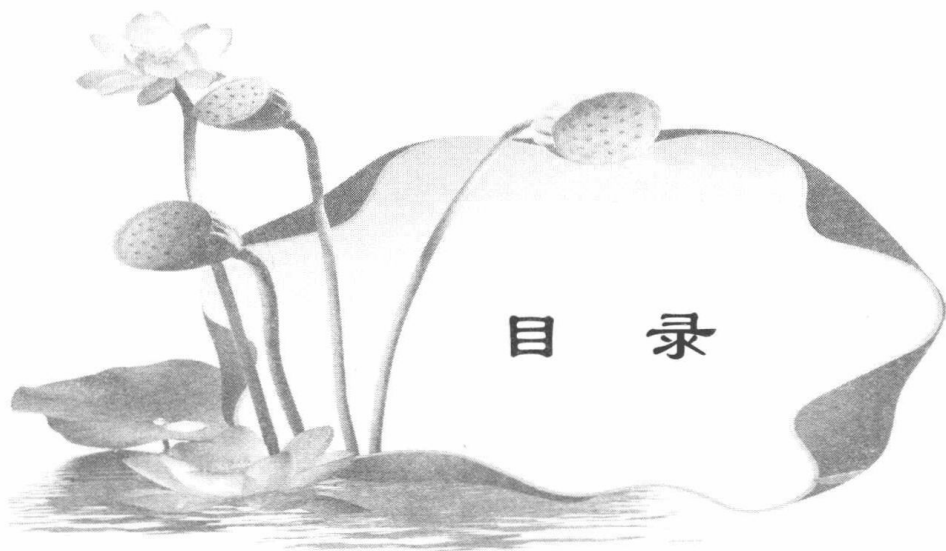


在中国，自古以来人们把自我修养看得极其重要。儒家认为，人之所以为人者，在于人有修养，修养是人的立世之本。《大学》对人的首要要求就是修明其德，而且是先修己德，再由自己的修德，推及于人，最终“修身而后齐家，齐家而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”。自我修养，是我国传统文化中的宝贵财富之一，成为社会所维系的道德观和价值观。

历史上的贤德之士都是自我修养极高、修身自省的典范。如尧、舜、禹、汤、文、武、周公等，都是有修养有道德的古代圣人，他们

都是通过严格的修身而具有了高尚品德的人，同时他们的品德又使他们获得了“博施民而济众”的功业，为后世之人做出了榜样。

如今虽然时代不同了，但正是因为我们所处的时代更加的物质发达，令人眼花缭乱，所以如果不注意修养自身，保持应有的道德操守，我们就会在金钱和利益面前迷失方向，甚至误入歧途。而加强修养，为自己设置道德底线，是当务之急一件重要的事，也是人终生必修的功课。人不能没有信仰和追求，更不能没有高尚的情操，没有道德的底线，所以如果想成为无愧于天地，无愧于内心，顶天立地的大丈夫，我们更应该时刻注意严于律己，慎独从事，多从中国传统文化中汲取思想的养料和精华，这样才能一步步走得更好。



第一章 正确的信念

- ◇ 以公利心为出发点，不为私欲所蔽 // 3
- ◇ 为人不能夜郎自大 // 9
- ◇ 做事要有弹性，会变通 // 18
- ◇ 浅尝辄止事不成 // 24
- ◇ 做学问要甘于坐冷板凳 // 29

第二章 传统的美德

- ◇ 勤俭节约以养德 // 37
- ◇ 名利为身外物 // 44
- ◇ 人到无求品自高 // 52
- ◇ 业精于勤荒于嬉 // 57
- ◇ 狂妄自矜是做人的大忌 // 63

第三章 自我认识的提高

- ◇ 人无信不立 // 73
- ◇ 己所不欲，勿施于人 // 81
- ◇ 修心尽在独处时 // 88
- ◇ 廉洁知耻，廉则不取，耻则不为 // 94
- ◇ 欲壑难填要戒贪 // 101

第四章 不放弃执着的追求

- ◇ 有的放矢，欲速则不达 // 111
- ◇ 胸怀大志，矢志不渝 // 117
- ◇ 梅花香自苦寒来 // 122
- ◇ 君子重“慎独” // 129
- ◇ 把握“时”与“位”的学问 // 136

第五章 具有迎难而上的气魄

- ◇ 没有一成不变的事 // 145
- ◇ 勿以恶小而为之 勿以善小而不为 // 153
- ◇ 要有更上一层楼的追求 // 159
- ◇ 纸上得来终觉浅 // 164
- ◇ 良驹终能逢伯乐 // 172

第六章 清泉一泓心里净

- ◇ 宽容是人际交往中的润滑剂 // 183
- ◇ 进退之间，不喜不愠 // 190
- ◇ 不为外物太过牵挂 // 194
- ◇ 以平常心做磊落事 // 199
- ◇ 己欲立而立人，己欲达而达人 // 204
- ◇ 心底无私才能泰然自若 // 208

第七章 团结友爱的互助精神

- ◇ 上若善水——尽量与人为善 // 215
- ◇ 天时不如地利，地利不如人和 // 222
- ◇ “量小非君子”，无“度”不丈夫 // 230
- ◇ 爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之 // 234
- ◇ 以正确的态度正视自己的错误 // 239

第一章

正
确
的
信
念





以公利心为出发点，不为私欲所蔽

古人云：“君子喻于义，小人喻于利。”南怀瑾认为，“义”和“利”是中国人进行道德评价的主要标准之一。人有什么样的义利观，在生活中就会采取什么样的取舍态度，也就会拥有什么样的人生。

比如儒家的大成至圣先师孔子，赞成经商，也愿把知识待价而沽，但是却明确提出“重义轻利”的理论。“重义轻利”既承认个人物欲的“利”，又强调代表利公利他精神的“义”，主张义利的统一，提倡“利以义制，先义而后利”，也就是说，“义”和“利”相比，“义”更高，“义”应该是主导，谋利应该是有原则的，“利”应该服从“义”，“见得思义”，“见利思义，义然后取”。一个人面对利益的时候，要先进行道德判断和是非判断，再确定取舍，这样，才能避免出现品性方面的偏差。

《孟子》中有一段话，孟子说：“吾善养吾浩然之气。”公孙丑问：“敢问何谓浩然之气？”孟子说：“难言也。其为气也，

至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。”这几句话说得虽然比较抽象，但无非是说，浩然之气孕育着“直、义、道”等等内容。孟子继承了孔子的传统，又发展了“义利观”，进一步反映了中国封建社会正统的儒家思想对“义”、“利”的阐述，对于我们今天仍有指导意义。也就是说，人仍必须以公利为出发点，不能为私欲所蔽。

《论语》中记载，子贡曾是一个珠宝商，他十分懂得经商的真味。和他打交道的主要是各国的贵族，这些人的共同特点是喜欢收藏稀有的珠宝来显示自己的身份和地位。而珠宝又是没有固定价格的，它的售价可因买主身份的不同而有所不同。同一个珠宝，卖给大夫可能只卖十两黄金，卖给诸侯就可能以百两黄金的高价成交。同样，同一个珠宝，在普通商人手里，他们会认为是一般的货色，不肯出高价去购买，而到了富商大贾手里，特别是到了有名望的大商人手里，他们就会认为这是稀世珍宝，用十倍甚至百倍的价钱买来之后，还觉得很高兴。子贡做买卖时常常很灵活，因而获利极多。他的商队最多时是“结驷连骑”，即车马成行。

子贡还深得儒家仁义礼仪的精髓，重视从事慈善活动。他不贪婪，对人有同情心。一次，在做买卖的路上，子贡看到有一群人被鞭打着做苦工。一打听，原来他们都是流落在他国的鲁国奴隶，于是子贡就自掏腰包替他们赎了身，并把他们送回

鲁国。按照鲁国当时的法令，赎回在他国为奴隶的鲁国人是可以向官府领取赎金的，可是子贡没有去领取，这件事为他带来了“博施于民而能济众”的美名。

子贡作为孔子的大弟子，也资助孔子到各国去宣扬儒家的政治理念。众多史书证明，子贡在陪同孔子周游列国时确实一面宣扬儒家思想，一面在做着买卖。《史记》说，孔子师徒被围困于陈蔡之间，后来断了粮，是子贡卖掉一部分所携带的货物，孔子师徒才摆脱困境。

由于子贡的经济资助，儒家学派的政治主张广为传播，使儒家学说逐渐发展成为当时的“显学”，孔子的名气也越来越大。而子贡作为孔门中的大弟子，社会知名度大为提高，不仅是著名大商人，还是“名儒”。据司马迁《史记》说，当带领大队车马和随从的子贡去拜会所到之国的君主时，这些君主对子贡也不敢怠慢，都以上宾之礼来款待他。司马迁在评论这件事时，曾一针见血地指出，“使孔子名扬于天下者”，是子贡发挥了重要的作用，而子贡也因为经商而名声显赫，并说这是“相得益彰”。

毋庸置疑，在现今的发达的经济社会，我们必须有安身立命的经济基础，也就是说要对利益有追求才能谋求更多的发展。但是追求利益应该一切以公利为出发点，不为私欲所蔽。要做到这一点很难，为什么？因为欲壑难填是人的弱点，从古至今，

人没有不爱财慕富、贪图荣华的，很多人往往在位高权重的时候被眼前微小的利益所迷惑而忘记了其中可能隐藏的大灾祸；还有许多人只见利而不见害，最后导致“坏了一生人品”，毁了美好的前程。这不能不引起我们的警惕！所以，古圣贤认为，做人要以“不贪”二字为修身之宝，只有这样，才能战胜物欲，以公心大义凛然地度过一生。

曾国藩是一代名儒，深受中国传统思想浸淫，他继承了孟子的学说，认为“凡事非气不举，不刚不济”。这种“气”中就包含着以国家大义为己任，为国尽忠的浩然之风，他一生廉洁自律，兢兢业业，克勤克俭，这在贪污受贿成风、卖官鬻爵的腐败的清朝不能不算是一个可圈可点的人物。

曾国藩初办团练时，便标榜“不要钱、不怕死”，为时人所称许。他写信给湖南各州县公正绅耆说：自己感到才能不大，不足以谋划大事，只有以“不要钱，不怕死”六个字时时警醒自己，见以鬼神，无愧于君父，才能招来乡土的豪杰人才。

曾国藩曾对“气”做了一个比较具体的说明：“欲求养气，不外自反而缩，行谦于心。欲求行谦于心，不外清、慎、勤三字。因将此三字各缀数语，为之疏解。清字曰：名利两淡，寡欲清心，一介不苟，鬼伏神钦。慎字曰：战战兢兢，死而后已，行有不得，反求诸己。勤字曰：手眼俱到，心力交瘁，困知勉行，夜以继日。此十二语者，吾当守之终身，遇大忧患、大拂逆之时，

庶几免于尤悔耳。”后来，他又将“清”字改为“廉”字，“慎”字改为“谦”字，“勤”字改为“劳”字，更加规范自己的言行。

正因为曾国藩以公利心为出发点，不为私欲所蔽，以“勤俭”二字严律自己，所以他终身自奉寒素，过着清淡的生活。吃饭，每餐仅一荤，非客至，不增一荤，故时人诙谐地称他为“一品宰相”。“一品”者，“一荤”也。曾国藩三十岁生日时，缝了一件青缎马褂，平时不穿，只遇庆贺或过新年时才穿上，这件衣服藏到他死的时候，还跟新的一样。他规定家中妇女纺纱绩麻，他穿的布鞋布袜，都是家人做的。全家五兄弟各娶妻室后，人口增多，加上兄长做官，弟弟们经手在乡间新建了不少房子，他对此很不高兴，驰书责备九弟说：“新屋搬进容易搬出难，吾此生誓不住新屋。”他果真没有踏上新屋一步，卒于任所。他规定，嫁女压箱银为二百两。同治五年，欧阳夫人嫁第四女时，仍然遵循这个规定。嫁女如此，娶媳也如此。即使年近垂暮的曾国藩出将入相了也依然在“忠、义、勤、俭”上常常针砭自己。他说：“不贪财、不失信、不自是，有此三者，自然鬼伏神钦，到处受人敬重。”又说：“一般的人，都不免稍稍贪钱以肥私囊。我不能禁止他人的贪取，只要求自己不贪取。我凭此示范下属，也以此报答皇上厚恩。”

“不贪财、不苟取”，这就是曾国藩的信条，他一生行事也确乎如此。

曾国藩的信条在某种程度上也是他奉行儒家传统忠义、公利思想的体现。这实在是很难得。的确，为人处事只要心中有道义、有原则，以公利心为出发点，就会在行为上约束自己。所以，我们谋利应该是有原则的，任何时候，都应该“利”服从“义”，克私制私，这样才能做到凡事问心无愧，事业有所发展。