

慎独慎行

南怀瑾人生哲学

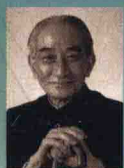
项前◎著

慎独 慎微 慎始 慎终

慎言 慎行 慎欲 慎友

做人的修养镜鉴

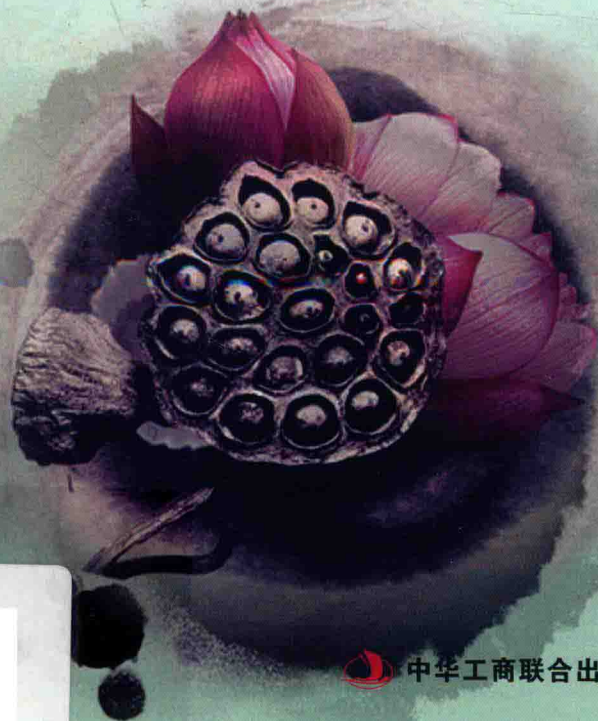
人生最珍贵的品德



慎，谨也（《说文》）

慎，诚也（《尔雅》）

慎，德之守也（《国语·周语》）

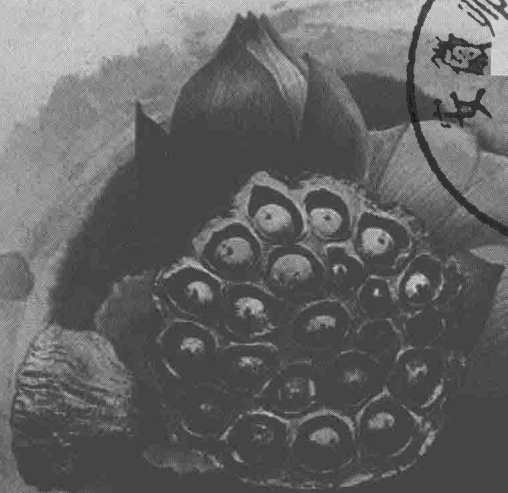


中华工商联合出版社

慎独慎行

南怀瑾人生哲学

项前◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慎独慎行 / 项前著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1481 - 0

I. ①慎… II. ①项… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 248761 号

慎独慎行

作 者: 项 前

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

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 12 月第 1 版

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 245 千字

印 张: 13.75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1481 - 0

定 价: 35.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

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)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

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

前言

人生在世，谁都想取得成功，获得幸福，但不是每个人都可以感受到幸福。因为人生充满变数，挫折与困难随处可见，不如意之事十之八九，是积极地应对还是消极地承受，完全取决于自己的态度。有的人胸怀宽广，他们的幸福感就强些；有的人心胸狭窄，他们的幸福感就会少些。

追求幸福，需要智慧。有的人机关算尽，费尽心机，甚至不择手段，但是结果却与本意适得其反，成功、幸福常与他们擦身而过。究其原因，是他们不知道取得成功、获得幸福究竟需要哪些智慧，也不知道要想幸福究竟需要自己付出什么。

事实上，人要想取得成功、获得幸福，必须要解决好三个方面的问题，即拥有健康的心态、良好的性格、正确的行为。日常生活中，很多人也在为修炼行为、心态、性格努力，但是由于他们找不到正确的方法，也缺少这方面的智慧，所以在三者的修炼上都没取得想要的进展。



而南怀瑾在这方面，以其独到的人生哲学和智慧告诉我们：人的成功与失败，虽也受环境的影响，然而，影响最大的，还是在于自己的心理健康、行为健康；人在一生的奋斗中，最难克服的敌人就是自己，特别是自己的执迷不悟与妄自尊大。他说，“人最大的敌人，不是别人，而是自己。只要能够掌握思想，养成正确的习惯，我们就可以掌握自己的命运，而且每个人都可以做到。”

所以，战胜自己，就要克制内心，不为物欲所蔽，不为杂念所侵，不为邪恶所乱，慎独慎行。这样，才能一心一意地去做好自己该做的事。

纵观人生的成与败，很多人差就差在心中的“一念”上，能正其道而做事，就容易成功，若一念之间有所差错，背其道而行，就可能成为失败者，给自己带来无限的悔恨。

因此，我们要注意修炼自己的内心，不好逸恶劳，不贪图虚荣享受，要自省自勉，把一切贪恋、腐朽、浮嚣、恶念、怨恨完全除掉，化为一股积极的力量，使自己有一颗勇敢的、诚实的、慈悲的、仁爱的心，努力去获得自己所期望的人生。只有这样，我们的行为、心态、性格才能达到一定高度，我们才能取得成功，获得幸福。

如果你愿意借鉴本书中的理念，在生活中采取积极主动的行为，不断去完善自己的修养，进而养成习惯的话，你所付出的努力就一定能够帮助你在人生道路上不断地取得成功，获得幸福，从而使你受益终生。

目 录

第一章 常施两样恩：怜悯，宽容

一个人有了宽广的胸怀，才会有大的境界 // 3

宽容是一种明智的处世方法 // 8

不计较，才能体会到幸福 // 13

宽容可以获得轻松的人生 // 18

用友善的心去对待身边的每个人 // 21

隐忍体现了一个人的修养与才能 // 24

“以忍为上”，小不忍则乱大谋 // 29

第二章 常穿两件衣：谦卑，真诚

维护自尊，也要抛弃虚无又虚伪的“面子” // 35



把自尊和尊人有机地统一起来 // 39

培养坦诚的美德，树立起良好的形象 // 43

树立正确荣辱观 // 49

与人交往，要注重礼节和礼貌 // 53

仁不让于师 // 61

展现本色，做真实的自己 // 65

第三章 常想两件事：别人的好处，他人的难处

时常多想别人的好，时常多报别人的恩 // 71

宽以待人，严以责己 // 75

只有善良的心地才能开出朵朵清静的心莲 // 80

感恩的人才能赢得更多的朋友 // 84

接受自己不喜欢的人，拓展交往的空间 // 88

自己豁达，换来的是人际关系的和谐 // 92

第四章 常吃两种药：吃亏，吃苦

让人为上，吃亏是福 // 99

以德报怨，让人一步天地宽 // 103

先施予，后收获，主动奉献 // 107

主动担当责任，埋头苦干 // 112

成功不属于聪明者，而属于不懈努力的人 // 117

我们可以努力把困难和逆境变成成功的垫脚石 // 122

第五章 常除两种病：自私，虚荣

以公利为出发点，不为私欲所蔽 // 129

注重品行，不属于自己的东西就不去占有 // 132

过分执著的人在生活很容易摔跟头 // 136

积极参与竞争的同时也不要看得太重 // 139

“不贪”为修身之宝 // 143

“有所求”与“无所得” // 149

出入得宜，知取知舍 // 152

第六章 常备两剂方：自我反省，自新进步

改过宜勇，迁过宜善，敦品励行 // 157

反省是成功的加速器 // 161

摒弃怨天尤人，早日反省自己 // 165

要有“闻过则改”的雅量 // 169

“人有不及者，不可以己能病之” // 173



即善于行，也善于正，从善于流 // 178

勇于对自己的行为负责 // 182

第七章 常积两种财：慈爱，善良

将心比心，换位思考 // 189

我们要用爱心去对待身边的人 // 193

胸怀大爱，幸福常伴 // 197

人要有“大恩”者的胸襟，有“大德”者的境界 // 200

以善良的心得体地对待别人的尴尬 // 203

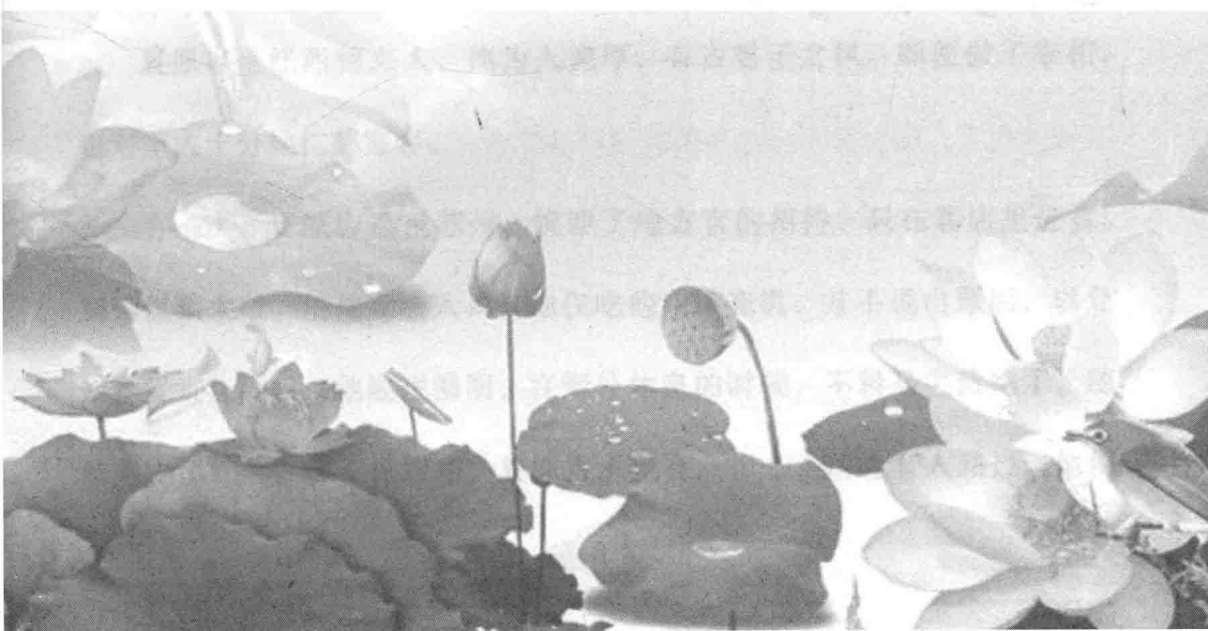
把握正确的原则，展示良好的礼仪 // 207

第一章



常施两样恩：

怜悯，
宽容





一个人有了宽广的胸怀，才会有大的境界

南怀瑾曾说，很多人看似强大，但内心十分渺小，他们终其一生都走不出自己狭隘的小圈子，因为他们十分计较别人对自己的“指责”。而能够容忍别人的缺点，以宽仁为怀，其实是一个人非常优秀的品质。

的确，纵观历史，诸多成功者、成大事者就是凭借着对他人的宽仁、宽容而广得人心，千古留名。

在中国古代，很多贤达的人都是以宽容豁达地对待别人而赢得了声名显赫的名望，明宣宗时的宰相夏原吉的做法就值得称道。

夏原吉是江西德兴人，他为人宽厚，有古君子之风。即便做了宰相，也对下人十分地仁慈宽容。

有一次，夏原吉巡视苏州，婉谢了地方官的招待，只在客店里进食。厨师做菜太咸，使他无法入口，他仅吃些白饭充饥，并不说出原因，以免厨师受责。随后，他巡视淮阴，在野外休息的时候，不料马突然跑了，随从追去了好久，都不见回来。夏原吉不免有点担心，适逢有人路过，他便



向人问道：“请问，你看见前面有人在追马吗？”话刚说完，没想到那人却怒目对他答道：“谁管你追马追牛？走开！我还要赶路。我看你真像一头笨牛！”这时，随从正好追马回来，一听这话，立刻抓住那人，厉声呵斥，要他跪着向宰相赔礼。可是夏原吉阻止道：“他也许是赶路辛苦了，所以才急不择言。”说完，便笑着把他放走了。

还有一次，一个老仆人弄脏了皇帝赐给他的金缕衣，吓得准备逃跑。夏原吉知道了，便对他说：“衣服弄脏了，可以清洗，跑什么？”又有一次，一个奴婢不小心打破了他心爱的砚台，躲着不敢见他，他便派人安慰她说：“任何东西都有损坏的时候，我并不在意这件事呀！”他的家中不论上下，都很和睦地相处在一起。

当他告老还乡的时候，寄居途中旅馆，一只袜子湿了，他命伙计去烘干。伙计不慎，袜子被火烧坏，伙计不敢报告；过了好久，才托人请罪。他笑着说：“怎么不早告诉我呢？”说着就把剩下的一只袜子也丢进垃圾桶里。他回到家乡以后，每天和农人、樵夫一起谈天说笑，显得非常亲切，不知道的人，谁也看不出他是曾经做过朝廷宰相的人。

古往今来，很多的贤臣名将都有宽大的胸怀。他们不会计较别人鸡毛蒜皮的过失，也不会枉费时间和精力在生活中吹毛求疵地苛责他人，他们对生活、对他人充满了宽容的理解、温和的体谅，这种波澜不惊的气度、广阔无边的胸怀让他们备受崇敬。

我们都读过《三国演义》，在曹操与张绣合作的故事中，曹操宽宏大量的大将风度也使得我们看到了这位枭雄的另一面。

张绣是曹操的死敌，两个人有着深仇大恨，曹操的儿子和侄子都死于张绣之手。但是，在官渡之战前，为了打败袁绍，曹操考虑到张绣独特的指挥才能，主动放弃过去的恩恩怨怨，与张绣联合，并封张绣为扬威大将军。他对张绣说：“有小过失，勿记于心。”张绣深受感动，后来在官渡之战和讨伐袁绍的战役中，十分卖力。

纵观历史我们会发现，其实征服一个人很多时候不是靠武力，以宽怀之大度攻心才是最有力的武器。生活中我们也不难发现，宽广的胸怀可以使敌对、紧张和不愉快的情绪化为乌有；可以让对手产生歉疚感，主动向你“示好”甚至“臣服”。所以，南怀瑾说得好，越是睿智的人，越是胸怀宽广，越是大度能容天下事的人。因为这种人洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下；也因为他们非常聪明地发现：“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人是利己的根基。”而这正是人生的大智慧，这样的人才是更好地理解生活的人。

同样，胸怀宽广的另一个涵义是不要过于在意别人的看法。有一句话叫“世上本无事，庸人自扰之”。如果你太在乎别人怎么说，太在乎别人怎么看，太怕别人责怪而自责，太怕别人取笑而自卑，甚至是太怕难堪而自闭，那就会强加给自己更多的苦恼，这样的生活是“划不来的”。



南怀瑾曾讲过这样一个故事：

白云守端禅师有一次和他的师父杨岐方会禅师对坐，杨岐问：“听说你过去的师父茶陵郁和尚大悟时说了一首偈，你还记得吗？”

“记得，记得。”白云答道：“那首偈是：‘我有明珠一颗，久被尘劳关锁，一朝尘尽光生，照破山河星朵。’”白云的语气中带有几分得意。

杨岐听后，大笑数声，然后一言不发地走了。

白云怔在那里，不知道师父为什么笑，他想了半天，没想出原因，心里开始愁烦，此后整天都在思索师父的笑，却怎么也想不出他大笑的含意。

晚上，白云辗转反侧，怎么也睡不着。第二天他实在忍不住了，大清早去问师父为什么笑。

杨岐禅师笑得更开心了，对着失眠而眼眶发黑的弟子说：“我觉得好笑就笑了，难道你怕人笑？”白云听了，豁然开朗。

这个故事说明有些事不用琢磨，每个人考虑事情会不一样，表现方式也会不同。

南怀瑾非常懂得胸怀宽广的宽容之道，所以他的境界很高，远非我们这些一般人所能达到，但我们可以听从他的智慧之言，以宽容的心态看世界，看他人，做到宠辱不惊，认真做自己，不活在别人的眼光和态度中，这样就没有什么烦恼了。当然，痛苦与烦恼、艰难与困

阻、倒霉与得意……都是人生中必须经历的阶段；生活有时会表现得变幻莫测，所以，只有以宽宏大度的胸襟才能为自己赢得更加多彩的人生。



宽容是一种明智的处世方法

生活中很多人爱与人结怨，常常因为鸡毛蒜皮的小事大动干戈，这成为他们人际关系的阻碍，也让他们的周围没有朋友，只有对手。南怀瑾时常告诫他的学生：与人结怨的习惯，只能让你越来越难受，这种性格不是一种好性格。不管理由如何，偏狭总是不值得的，它就像毒害血液、细胞的毒素一样，影响、侵蚀着人健康的身心 and 原本温润的性格。

某医学院曾做过一次调查，报告中说：“与心情较为愉快的人相比，心存怨恨的人更经常进医院。”医务人员所做的试验显示，最足以引起高血压的原因，莫过于外表好像很安静，内心里却被强烈的怨恨所煎熬。据研究显示，头痛、消化不良、失眠和严重的疲倦等，是心怀仇恨的人常有的生理症状。

南怀瑾也曾讲过这样一件事：

一次，他接到一封渴求指点的朋友写来的信，信中说：“我永远记得，