

# 听南怀瑾大师讲国学

圣铎◎编著

精品  
荟萃

一杯淡泊悠远的心灵之茶  
一部安身立命的尘世经书

谈儒学，说道家，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，对人生旅途的真诚关照，聆听南怀瑾大师为我们解读经典，评点历史，这些智慧深沉而清新，古朴又凝重。是在我们看见了那些历史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，仿佛置身于历史与现实交织的时空之中，恍然如梦，又如梦初醒。



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 / 圣铎编著. -- 银川: 宁夏人民出版社, 2013.9

ISBN 978-7-227-05486-3

I. ①听… II. ①圣… III. ①国学—研究  
IV. ①Z126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 222106 号

## 听南怀瑾大师讲国学

圣铎 编著

责任编辑 丁 佳 姚小云

封面设计 异 一

责任印制 杨海军

黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社 出版发行

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](mailto:renminshe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 三河市中晟雅豪印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0013877

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印 张 25.5 字 数 569 千

版 次 2013 年 11 月第 1 版 印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05486-3/Z·166

定 价 29.80 元

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

版权所有 侵权必究

## 前言

“国学”一说，最早见于近代思想家章太炎先生的《国故论衡》。顾名思义，“国学”就是中国之学，是中华民族在数千年历史中创造的文化。国学堪称中国人的性命之学，中华文化的学术基础、固本之学，是增加传统文化素养的学问。从20世纪90年代起，国学热再次兴起，如今方兴未艾。国学从思想体系上以儒、释、道三家为主流，诸子百家兼容并蓄。千百年来，国学已渗透到社会的方方面面，直接影响着国人的思想、意识、伦理、道德和行为。学习国学，了解国学，继承和弘扬中国文化，是每个中国人义不容辞的责任。作为一个现代人，不能不知道传统；作为一个中国人，不能不了解国学。然而，国学典籍汗牛充栋，国学内容庞杂浩繁，即使穷尽毕生之力，也难通万一，这不能不让普通人望而却步。为了让国学能更好地贴近大众，为了让更多人体会中国文化的神奇魅力和中华传统思想的深奥广阔，无数学者倾尽心力，南怀瑾先生就是其中之一。

南怀瑾先生是一位颇富神秘色彩的传奇人物，他寻仙、访道、习武、练剑，传奇经历打造别样人生；他说儒、论道、学佛、参禅，脱俗智慧化解人生苦难。他讲经说法、读史悟道，把那些沉浸在先哲背后的智慧展现出来。南怀瑾先生曾亲笔题写过一副对联：“上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言。”口气非凡，但确非妄言。南怀瑾先生上下五千年，步履如飞，尽情体会传统文化智慧的精髓；纵横十万里，目光如炬，看透历史风尘，品味生活的繁华与精彩。先生熟习经史子集，贯通东西文化，学识渊博，著作等身；其文章洋洋洒洒，幽默风趣，见大智慧于浅显处，把传统文化的精髓讲得妙趣横生而不失厚重。南怀瑾先生以其丰富传奇的人生阅历及广博深厚的文化积淀，吸引了无数有志于将中华文化发扬光大的后辈学人。人们在他的著作里，在他的演讲中，都深深地感受到了其渊博的学识、儒雅的风度和幽默的谈吐。

在当今飞速发展的社会中，快节奏的生活，层出不穷的新概念、新事物，令我们常有一种应接不暇、无所适从的感觉，在喧嚣中把本应该体验的美好状态悄然地错过。这时候，我们极需要一种温婉与淡定。只有在这时候，才是真正的面对真我。而南怀瑾先生的理念就是我们在纷扰的世间所需要的这样一种温婉与淡定。南怀瑾先生在讲述国学时，以其卓然的文化底蕴和高超的语言技巧，带我们聆听孔孟之道、佛之禅语、道家智慧……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。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一一道来，趣味横生，让我们在轻松阅读中领略国学之美，知晓生命之道。

在阳光暖暖的午后，让我们沏一壶清茶，听南怀瑾大师讲国学，在欣赏南怀瑾先生风度和学识的同时，领略传统文化的魅力。在银色的月光下，让我们在繁华喧嚣中保持一颗宁静的心，手捧一本智慧之书，开始一段不同寻常的国学之旅吧。



# 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
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·····	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·····	10
亏钱也不能亏心·····	11
立身成事，一曰诚，二曰信·····	12
争也始终保持君子的风度——听南怀瑾讲君子风度·····	14
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·····	16
讨好小人容易，讨好君子困难·····	17
认清身边的“墙头草”·····	18
最了不起的就是平凡人——听南怀瑾讲平常心·····	20
穷富是一场心理较量·····	20
贪婪的人最贫穷，知足的人最富有·····	21
贫穷也是一种富有·····	23

<b>做领导人第一个修养就是容忍——听南怀瑾讲包容</b> ·····	<b>25</b>
做官一阵子，做人一辈子·····	25
包容也是信任的标号·····	27
烧好新官上任三把火·····	28
<b>懂得就是懂得，不懂就是不懂——听南怀瑾讲求学精神</b> ·····	<b>31</b>
求真理，用心眼而不是肉眼·····	31
不怕不懂，就怕装懂·····	33
学问越多越自认无知·····	34
忘记从前的成绩，记住过去的谦恭·····	35
<b>朋友是一种感情的结合——听南怀瑾讲交友之道</b> ·····	<b>37</b>
交可谋的朋友，也交不足谋的朋友·····	37
什么样的朋友值得交·····	38
酒肉里无真朋友·····	40
<b>孝是对父母爱心的回报——听南怀瑾讲孝道</b> ·····	<b>41</b>
孝是爱的根本·····	41
能养不算孝·····	42
父母之年，不可不知·····	44

---

## · 第二篇 听南怀瑾大师讲《孟子》 ·

---

<b>特立独行，不愿曲学阿世——听南怀瑾讲孟子其人</b> ·····	<b>46</b>
司马迁眼中的孟子：艰难依然前行·····	46
贵在此时此刻的坚持·····	48
立身三宝：正义、尊严、人格·····	49
<b>有形的财富，只是暂时属于你的——听南怀瑾讲欲望</b> ·····	<b>51</b>
财富只是外形，心才是快乐的根·····	51
世上无如人欲险·····	53
留一只眼睛，看住心中的狂野与贪婪·····	54



<b>独乐，不会有真正的快乐——听南怀瑾讲分享</b> .....	<b>56</b>
一方青山，万代共享.....	56
每个人都不是孤立的一个人.....	57
宽容是消灭敌人的最佳策略.....	59
<b>人之所以成功，在于他的气量——听南怀瑾讲胸怀格局</b> .....	<b>61</b>
养浩然正气，做上品人.....	61
靠自己站着的人最坚强.....	63
大胸怀成就人生大规模.....	64
做君子之勇，拒绝匹夫之勇.....	66
<b>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</b> .....	<b>68</b>
君子之争与小人之争.....	68
铁肩担道义：知识分子的立身准则.....	70
气节铸就人魂.....	72
“远庖厨”是一种反省.....	73
<b>不是做不到，只是不肯做——听南怀瑾讲做事</b> .....	<b>75</b>
眼光，是目标也是方向.....	75
身体和智慧是成功的两只手.....	77
到达目标最短的距离是曲线.....	78
一切从识人开始.....	79
<b>仁义才是长久的大利——听南怀瑾讲利与义</b> .....	<b>81</b>
人生就是一个以利为圆心的圆周运动.....	81
舍生取义，拓展生命的深度.....	84
仁义，伪君子的暗箭.....	85
<b>不要有统治别人的霸道思想——听南怀瑾讲领导哲学</b> .....	<b>87</b>
取才，不拘一格是道.....	87
用人不可学非所用，用非所长.....	89
上行下效的力量.....	90
领导者的底线：在其位，善谋其政.....	91



天下定于一——听南怀瑾讲强国之道·····	93
每个人的天下，每个人的国家·····	93
孟子心中的“清明上河图”·····	95
道不同，则有所不为·····	97

### · 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·····	100
道，救人救世的药·····	100
不可言说的“道”·····	101
有无的相生·····	103
美有不同的标准，道也不可衡量·····	105
容纳一切细流与尘垢——听南怀瑾讲老子三宝·····	108
“盗”的正反面·····	108
传世“三件宝”的历代演绎·····	109
名利上，不争天下先·····	111
装了东西的船，遇到风浪会沉没——听南怀瑾讲抛却烦恼·····	113
只身存天下的最佳安排·····	113
烦恼一如瓶中水·····	115
轻柔的春风最自在·····	116
做生命中的“原木”——听南怀瑾讲善与真·····	118
浮于表面的仁义道德·····	118
善恶只合转眼看·····	119
打破虚空乃真静·····	120
拒绝雕琢的原木·····	122
不经绚烂，不知平淡的可贵——听南怀瑾讲淡对宠辱·····	124
中空无用有大用·····	124
声色货利多陷阱·····	125
功成身退天之道·····	126

道法天地，一任枯荣·····	128
<b>善于自处而甘于下地——听南怀瑾讲成功之道·····</b>	<b>130</b>
成功总是从无到有·····	130
从最低处开始·····	132
无为之中的大有所为·····	133
成有因，败也有因·····	135
<b>不盈不满，如履薄冰——听南怀瑾讲为官禁忌·····</b>	<b>137</b>
不盈不满，雅量容天下·····	137
在高位，擦亮眼·····	139
如履薄冰的人生准则·····	140
“四不”的领导哲学·····	142
<b>出世心境入世行——听南怀瑾讲处事原则·····</b>	<b>144</b>
出世心境入世行·····	144
道家之道：曲全、枉直、洼盈、敝新·····	145
生命中不可言说的“道”·····	147
若有若无的把握，不必太执着·····	148
<b>随时随地存着济世救人的责任感——听南怀瑾讲人生价值·····</b>	<b>150</b>
老子对于人生价值的解答·····	150
人生要耐得住寂寞·····	152
莫以身轻失天下·····	153

## · 第四篇 听南怀瑾大师讲《庄子》 ·

<b>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·····</b>	<b>156</b>
相忘江湖的小鱼·····	156
自然就是生命的方式·····	157
特立独行的第五种人·····	158
不要妄情、妄念、妄想·····	160

<b>抓住今天就好了，没有明天——听南怀瑾讲专注当下</b> .....	<b>162</b>
成功就在当下的一刹那.....	162
生活从选定方向开始.....	164
抓住眼前也就抓住了永远.....	165
<b>恨人、愤怒，就是心里的毒——听南怀瑾讲不抱怨</b> .....	<b>167</b>
处理好人生三件事.....	167
也把别人当成自己.....	168
最笨的人也是最聪明的人.....	170
<b>只要自己觉得满足就够了——听南怀瑾讲知足</b> .....	<b>172</b>
各有各的境界，各有各的自在.....	172
从今天起，做只容易满足的小鼯鼠.....	174
一颗心，质朴如初.....	175
<b>一辈子忙忙碌碌，终身都在服役——听南怀瑾讲挣脱困境</b> .....	<b>177</b>
放下执着才能跨越障碍.....	177
“三不”的智慧境界.....	178
抛下入世心的包袱.....	179
<b>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</b> .....	<b>181</b>
方圆之道，深浅有度.....	181
坚守“戒”与“慎”的正身之法.....	182
真正的大用看似无用.....	183
<b>没有永远存在的，也没有永远毁坏的——听南怀瑾讲福祸相依</b> .....	<b>185</b>
生命给谁的都不会太多.....	185
世人的不吉利正是上天的大吉利.....	186
物来而应，物去不留.....	188
<b>过分的话不能说，好坏都不能加一点——听南怀瑾讲说话之道</b> .....	<b>190</b>
舌头最软却伤人最深.....	190
人生必须规避的两个错误.....	191
用沉默代替争辩的智慧.....	193

<b>高度的智慧，用起来极简单——听南怀瑾讲为学境界</b> .....	<b>195</b>
学问的最高境界.....	195
问号就是最好的答案.....	196
专注于心的为学原则.....	198
<b>刚刚生下来就是死亡的开始——听南怀瑾讲看破生死</b> .....	<b>200</b>
生有生的自在，死有死的去处.....	200
易朽的是生命，永存的是对生的激情.....	202
桶底脱落与大梦先觉.....	203

## · 第五篇 听南怀瑾大师讲禅 ·

<b>放下放到无可放处——听南怀瑾讲放下</b> .....	<b>206</b>
执着是一种妄念.....	206
放下很难，难得放下.....	207
上岸何须回头.....	208
放开手，悬崖深谷得重生.....	210
<b>一池荷叶衣无数，满地松花食有余——听南怀瑾讲福报</b> .....	<b>211</b>
清清静静自有多福.....	211
何必太执着于“我”.....	212
什么是真正的大福报.....	213
<b>烦恼即是菩提——听南怀瑾讲烦恼无根</b> .....	<b>215</b>
生活本不需要完美.....	215
随时随地，随遇而安.....	216
无所得也就无所失.....	218
<b>言下顿悟——听南怀瑾讲顿悟之道</b> .....	<b>220</b>
找回遗忘的灵性.....	220
珍惜你的自性.....	221
个性天然自能悟道.....	222

<b>像盖房子一样，先打好基础——听南怀瑾讲磨砺</b> .....	<b>224</b>
要修行，先做人.....	224
老老实实做事，规规矩矩做人.....	225
磨砺之道，说出容易做到难.....	227
<b>在最平凡中建立非凡境界——听南怀瑾讲体悟</b> .....	<b>228</b>
有心体悟便处处是禅.....	228
一切伟大皆蕴于平凡之中.....	230
真正的圣人就是你自己.....	232
<b>为后世的众生作修持的道场——听南怀瑾讲般若</b> .....	<b>234</b>
以出世的精神来做入世的事业.....	234
般若境界就是心境.....	235
悟来悟去悟了个空.....	237
<b>大疑大悟，小疑小悟——听南怀瑾讲开悟</b> .....	<b>238</b>
起疑才能有悟.....	238
无所住处生其心.....	239
不可执着任何心念、习气.....	241

## · 第六篇 听南怀瑾大师讲佛 ·

<b>真正的佛法即非佛法——听南怀瑾讲佛的本质</b> .....	<b>244</b>
佛祖是怎样炼成的.....	244
般若 + 波罗蜜 = ? .....	245
救尽天下苍生，心中不留一念.....	247
<b>一切众生皆是佛——听南怀瑾讲佛与众生</b> .....	<b>248</b>
平凡是佛.....	248
心、佛、众生无差别.....	249
佛与我们没有两样.....	251
<b>在色生香味触法六尘中打转——听南怀瑾讲随缘</b> .....	<b>253</b>
云水随缘，生死由他.....	253



心有清泉，沙子也成水·····	254
修个常笑口再修弥勒心·····	256
<b>成佛没有定法，解脱不靠他力——听南怀瑾讲度己·····</b>	<b>257</b>
佛也不能度你·····	257
化苦为乐，方为大乐·····	258
释放自己的心才是真正的解脱·····	259
<b>思想的根本障道：贪嗔痴慢疑——听南怀瑾讲破障·····</b>	<b>262</b>
贪欲：一剂穿肠毒药·····	262
嗔如刀，比刮骨钢刀更锋利·····	264
痴愚即是无明·····	266
<b>忍到无所忍，自然而清净——听南怀瑾讲忍辱·····</b>	<b>268</b>
忍辱不是做缩头乌龟·····	268
把辱骂当作大声的喝彩·····	269
暴力使人畏惧，忍辱使人心服·····	271
<b>人道之门就是如何使心定——听南怀瑾讲定心·····</b>	<b>273</b>
物无净秽，心有净秽·····	273
正心诚意，敬钟如佛·····	274
心清则路广·····	275
<b>深解义趣，才是真正的佛法——听南怀瑾讲清净·····</b>	<b>277</b>
真心蒙尘，最难认清的就是自己·····	277
心清净了才能充实·····	278
“无明”何故乱我心·····	280
<b>及时随时种下福田——听南怀瑾讲布施·····</b>	<b>283</b>
布施就是种福田·····	283
舍身饲虎，布施源自大悲悯·····	284
去除贪婪心，方得真布施·····	287



## · 第七篇 听南怀瑾大师讲《易经》 ·

<b>越自认没有毛病，越是靠不住——听南怀瑾讲谦诚</b> ·····	<b>290</b>
坤卦：谦卑谨慎是一种明智之举·····	290
泰卦：向成功者学习成功·····	292
巽卦：飞再高也不要忘记自知·····	293
谦卦：自觉伟大的时候正是即将失败的时候·····	295
随卦：尊重别人才会赢得更多的尊重·····	296
无妄卦：做事就要做牢、做实·····	297
睽卦：坦诚是相交的基础·····	299
中孚卦：诚实能换来美好的回报·····	300
<b>建功立业在一念之间的变通——听南怀瑾讲变通智慧</b> ·····	<b>302</b>
复卦：多变的思维成就非凡的事业·····	302
大过卦：把压力变成动力·····	304
节卦：敢于变通才能战无不胜·····	305
比卦：化敌为友，有容乃大·····	307
同人卦：人在屋檐下，一定要低头·····	309
遁卦：拼不过，可躲过·····	310
<b>没有任何一种外力能够帮助你——听南怀瑾讲自强之道</b> ·····	<b>312</b>
乾卦：卓越就是让自己更强大·····	312
革卦：即便曾经失足，也有机会从头再来·····	314
需卦：以静待中把握易逝的机会·····	315
大畜卦：用勤奋卸掉懒惰的包袱·····	317
大壮卦：有行动才能有收获·····	318
<b>脚踏实地从最平凡处起步——听南怀瑾讲积淀</b> ·····	<b>320</b>
恒卦：成功就是一次做好一件事·····	320
坎卦：专注小事情，赢得大成功·····	321
剥卦：1%的错误也可能导致100%的失败·····	323
家人卦：小小的关怀铸就一生的幸福·····	324
损卦：小付出“买来”大回报·····	326

蒙卦：学习是随时随地的必要选择·····	327
咸卦：与人交际要循序渐进·····	329
蹇卦：团结弱小的力量·····	330
<b>不求利，帮助别人才叫利——听南怀瑾讲助人成己·····</b>	<b>332</b>
屯卦：帮助别人就是在帮助自己·····	332
小畜卦：最会赢的人总是和别人一起赢·····	334
蛊卦：给别人台阶就是在为自己铺路·····	335
解卦：分羹与人，方便自己·····	336
益卦：独享利益就会失去利益·····	338
井卦：不如拆掉围墙·····	339
<b>中正存诚、信言谨行——听南怀瑾讲管理之道·····</b>	<b>341</b>
鼎卦：举措要慎之又慎·····	341
临卦：温柔比暴力更有力量·····	343
师卦：纪律不能打折·····	344
噬嗑卦：刚柔相济才是施法之道·····	346
夬卦：处置小人，不能强行冒进·····	347
升卦：不做自己无法胜任的事情·····	349
涣卦：有规矩，才有方圆·····	350
<b>一人之下众人之上最危险——听南怀瑾讲明哲保身·····</b>	<b>352</b>
萃卦：不要让自己高处不胜寒·····	352
讼卦：与上司建立和谐关系·····	354
履卦：锋芒过露，伤别人也害自己·····	356
否卦：团结一切可以团结的力量·····	357
丰卦：韶华盛极而不遭人猜疑·····	358
<b>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·····</b>	<b>361</b>
旅卦：人生有多波折，命运就有多精彩·····	361
小过卦：适合你的就是最好的·····	363
既济卦：顺境中得意忘形，就离失意不远了·····	364
震卦：经历磨难的好事才是真的好事情·····	366
晋卦：一次失利不代表终身失意·····	368



**真安心，安贫乐道度光阴——听南怀瑾讲快乐法则····· 370**

大有卦：享受生活永远比赚取财富更重要····· 370

颐卦：减掉一分，便超脱一分····· 371

贲卦：返璞归真，做最好的自己····· 373

豫卦：把快乐带给别人····· 374

姤卦：真正的爱情是冬日暖阳····· 375

兑卦：为自己的独特微笑····· 377

**不要被人生烦恼痛苦占去了时间——听南怀瑾讲活在当下····· 379**

观卦：现在拥有的其实比你期望的更美好····· 379

离卦：让优秀的人照亮自己····· 381

困卦：困境永远不是人生的主题····· 382

明夷卦：除了向前，别无选择····· 383

艮卦：最好的止是行不出轨、动不越位····· 385

未济卦：世界上没有完美这个标准····· 387

渐卦：人生如茶，次第沁香····· 388

归妹卦：莫待无花空折枝····· 390

