

因为寂寞，才能
培育出灿烂的花朵

寂寞

人生最高的享受是

听国学大师讲人生智慧

逸儒◎编著

To be in
loneliness—
the greatest
enjoyment of life

南怀瑾告诉我们，如何获得
幸福、成功、圆满的人生

南怀瑾告诉我们，
如何获得幸福、成功、圆满的人生

人生最高的享受是 **寂寞**

听国学大师讲人生智慧

逸儒◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生最高的享受是寂寞:听国学大师讲人生智慧 / 逸儒编著.

—北京:新世界出版社,2011.7

ISBN 978-7-5104-1948-5

I. ①人… II. ①逸… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第136719号

人生最高的享受是寂寞：听国学大师讲人生智慧

作 者：逸 儒

责任编辑：邓 婧

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：三河市文昌印刷装订厂

经 销：新华书店

开 本：700×1000 1/16

字 数：230千字 印张：17.5

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-1948-5

定 价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



目录

一、人生篇

有所准备,有所追求,然后可以甘于寂寞。王国维在《人间词话》中说过,古今之成大事业、大学问者,必经过三种境界。第一种境界就是“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”。树叶飘零,形影相吊,登高望远,路无尽头,这是怎样的一种寂寞?但就是这样的寂寞才可以培育出灿烂的花朵。

人生最高的享受是寂寞.....	3
因为不圆满,我们才可能进一步完美	7
以人生为目的,好好活在当下.....	11
明乎昼夜之道而知生死	14
改变想法,改变人生.....	17
唯大英雄能本色,是真名士自风流.....	20
穷则独善其身,达则兼善天下.....	23
向高处立,就平处坐,从宽处行	26
为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学	28
以出世之精神,做入世之事业.....	31





二、修心篇

《地藏经》中说“起心动念，无不是业，无不是罪”，业是什么？就是人们的所想所为，而评价一个人的功德罪过，并不只是要看做了什么，也要看他动过什么样的念头。因此为人当自律，既不可动邪念，更不可行妄为。

看清自己的起心动念很重要	37
不要让欲望超过你的能力范围	40
君子忧道不忧贫	43
爱的最高境界是无我	47
以惠我之心惠人，以责人之心责己	50
有德无才难成事，有才无德办坏事	53
贵在执著，错在太执著	56
行到水穷处，坐看云起时	60
不虞之誉、求全之毁均一笑了之	64
内不为烦恼所惑，外不被环境所扰	68

三、修身篇

佛印与苏东坡，一位禅师，一位文豪，两人在一起常常打打机锋，互相切磋。有一次他们出游时看到一尊观音石像，佛印立即合掌参拜。苏东坡趁机刁难佛印：“人们都要拜观音，可是我看她手上也挂着念珠，看她合掌念佛的姿势，不知道她在拜谁还是求谁呢？”

佛印反问道：“这个得要问你自己。”

“我又不是观音，我怎么知道她在念谁？”苏东坡很诧异。

“阿弥陀佛。”佛印长念一声说，“求人不如求己。”





修己以清心为务,涉世以慎言为先.....	73
人先自助,然后得到天助和人助.....	76
人随时都会犯错误,善补过则无咎.....	79
君子成人之美,不成人之恶.....	82
灵魂先于肉体屈服是一件耻事.....	85
有守有为者,身处逆境人格也会飘香.....	88
拿得起,放得下.....	91
点亮一支蜡烛胜过诅咒黑暗.....	94
不迷信他人,也不迷信自己.....	97
人必自侮而后人侮之.....	100

四、治家篇

托尔斯泰说过,幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸。这话真是颠扑不破的真理。那么幸福家庭的相似之处是什么呢?和谐。和谐的家庭才会幸福,至少离幸福不会太遥远,而不和谐的家庭必然是不幸的。

孝悌之道是人伦之本.....	105
家不是讲理的地方.....	108
治家之道在于勤俭.....	112
一家之主的责任与担当.....	115
有缘夫妻,债务儿女.....	118
因材施教,父母是儿女最好的老师.....	121
重视家庭中的礼仪教育.....	125





五、交友篇

一位少年去拜访长者,请教“如何成为自己愉快也能够让别人愉快的人”。长者送给他四句话:把自己当成别人、把别人当成自己、把别人当成别人、把自己当成自己。

和蔼可亲的态度是最好的自我介绍·····	131
人能做到忘我,就永远不会被人忘记·····	134
若即若离:用距离维系亲密·····	137
见贤思齐,三人行必有我师·····	140
风雨同舟,患难之中砺真情·····	143
济人须济急时无,雪中送炭远胜锦上添花·····	146
相濡以沫,不如相忘于江湖·····	149
以友道相处是事业兴盛的基础·····	153
对朋友不能有求必应·····	156
君子之交淡如水,学会珍惜朋友·····	159

六、治学篇

人生路上,如果成天陶醉于自我的独特之处,怎么可能“日三省吾身”?当然也就不可“知明而行可以无过矣”了。真正有智慧的人,他的发展就像麦穗的生长:麦穗空的时候,麦子长得很快,麦穗骄傲地将头昂起;但是,当麦穗成熟饱满时,它们开始学会谦虚,垂下麦芒。

读书是为了做人·····	165
人之患在好为人师·····	168



举一反三才能事半功倍·····	171
铁肩担道义,妙手著文章·····	174
尽信书不如无书·····	178
最大的智慧是承认无知·····	182
兴趣是最好的老师·····	185
每天进步一点点·····	189

七、管理篇

西邻有五个儿子:老大忠厚老实,老二机灵能干,老三是个盲人,老四是个驼背,老五是个跛子,两个正常人加上三个残疾人,这样的五个儿子凑在一起,让旁人看了都为他发愁。

西邻根据五个孩子各自的情况,老大朴实就让他去种地,老二机智就让他去经商,老三眼盲就让他学习卜卦算命,老四驼背但可以搓搓麻绳,老五行动不便可以坐下来纺纱。如此一来,五人都过上了富裕的日子,所谓“五子者皆不患于衣食焉”。

在人之上,以人为人;在人之下,以己为人·····	195
顾左右而言他,破难题于无形·····	199
忘功不忘过,忘怨不忘恩·····	202
藏智守拙才能占得先机·····	205
疑人不用,用人不疑·····	209
用人之长,忘人之短·····	212
话少错也少,话巧路却多·····	216
不在其位,不谋其政·····	220
推功揽过,得人心者得天下·····	224
莫因妒忌毁了人生·····	228





八、处世篇

印度的国父圣雄甘地虽然十分瘦小，却赢得千万人的尊敬。有人问他：“我举双手拥护你的非暴力不合作信念，可有许多人并不同意，我该怎样改变他们呢？”甘地回答说：“不用也不必，因为你无法改变别人。你希望别人改变，你自己必须先做到。”

独乐乐远比不上众乐乐·····	233
不迁怒，不贰过·····	237
出淤泥而不染才是真正的高尚·····	240
改变别人，不如改变自己·····	244
施比受更有福，把一切都布施给众生·····	248
往远处看，向平处行·····	252
别违逆了“功成、名遂、身退”的天之道·····	256
岂能尽如人意，但求无愧我心·····	259
牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量·····	263
处世但求心安，成功何必在我·····	267

一、人生篇



有所准备，有所追求，然后可以甘于寂寞。王国维在《人间词话》中说过，古今之成大事业、大学问者，必经过三种境界。第一种境界就是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”。树叶飘零，形影相吊，登高望远，路无尽头，这是怎样的一种寂寞？但就是这样的寂寞才可以培育出灿烂的花朵。





人生最高的享受是寂寞

万物芸芸，各复归根，归根曰静，静曰复命。

——《老子·道德经》

南怀瑾先生在告诫那些立志一生求学、修持道德的年轻人时说：“你必须先要准备寂寞一辈子才行。要甘愿寂寞一辈子还不够，还要更进一步，懂得如何来享受寂寞。”

南先生在讲《论语》“德不孤，必有邻”之时，列举了一则他在清人的笔记中读到的故事，来佐证“准备寂寞”这一命题。一位清官退休后回家养老，在街上看到有人叫卖活鱼。他打听价格后一看钱包：身无分文，只好空手而归。回去和夫人说起此事，夫人说，你怎么不写张纸条给他啊？老人很诧异：欠条？夫人只说，你在纸条上写上“清官”二字，小贩就把鱼给你了。老人听后哈哈一笑。

南先生不过借此告诉人们，为道德而活着，难免感到寂寞、冷清，但只有把寂寞当成一种享受，才可以进一步修持道德。反之，你把寂寞视为痛苦而非享受，那就不要在那儿摇旗呐喊追求高尚了。

耐得寂寞方可谓之圣贤。看看孔子，我们就会有更深的体会。今天的孔子身负盛名，受人供奉，但当年他却非常清苦，带着弟子周游列国，有





时饭也吃不上，简直有点儿四处乞讨的尴尬。

孔子是没有能力取得财富吗？非也！孔子弟子三千，贤者七十二，都是一时俊杰，个个精英，如果孔子不是明师怎么可能会有众多高徒？关于富贵权势，对于孔子来说非不能也，实不为也。孔子说过，财富和权贵，是我们每个人都想得到的，但他同时补充说，如果因为追求富贵而放弃道德，那么富贵对我来说就像天边的浮云。

与富贵相比，孔子追求的是道德。处在那个礼崩乐坏的时代，孔子希望有一个安定的社会，而这需要教育进行维系，所以孔子一生甘于清苦，致力教育。耐住寂寞就要放弃喧嚣，拒绝浮躁，有所坚持，有所操守。所谓“有恒业而无恒产者，唯士唯能”，用孟子的话来概括孔子的一生所为，亦复如是。

有所准备，有所追求，然后才可以甘于寂寞。王国维在《人间词话》中说过，古今之成大事业、大学问者，必经过三种境界。第一种境界就是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”。树叶飘零，形影相吊，登高望远，路无尽头，这是怎样的一种寂寞？但就是这样的寂寞才可以培育出灿烂的花朵。只有在寂寞中奋斗，在寂寞中前行，才能登上不胜寒的高处。在寂寞中养精蓄锐，在寂寞中“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”，才能够达到成功的第三层境界：“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”

不足10平方米的小屋，一盏昏黄的煤油灯，一张床板上支一支笔，几麻袋的草稿纸，在这样的艰苦条件下数年如一日，陈景润攻克了世界著名的数学难题“哥德巴赫猜想”中的“ $1+2$ ”，与数论皇冠上的明珠“ $1+1$ ”只是一步之遥，其成就至今仍然无人能及。世界级的数学大师、美国学者阿·威尔称赞陈景润的每一项工作都好像是在喜马拉雅山山巅上行走。绝顶独行，何其寂寞，需要何等的忍耐与毅力？

守得寂寞，才能坚守忠诚，不为外界所惑，安静躁动的心灵，驯服狂



乱的思绪，把无休止的欲望归于最有价值的地方，从而成就一番真正的事业。世道沧桑，人生无常，唯一不变的是变化。凡世之人，如果不能耐住寂寞，随波逐流，必会虚度光阴，一事无成。就像鲁迅笔下勾勒出的麻木空虚且没出息的形象：一群麻木的看客，仿佛一群鸭子，被一只无形的手提着脖子。

耐得住寂寞不寂寞，耐不住寂寞才真寂寞。如果不能安顿寂寞，那么你的人注定将是一个灰色的过程，或者还可能加上一个悲剧的结局。一个人一定要学会享受寂寞，非如此不能了解人生，不能感受到人生更高境界。譬如，许多老年人在颐养天年之际总是觉得寂寞难当，因为无所事事而痛苦不堪，结果，本应是“从心所欲”的年纪，他们却因害怕孤独，不会享受寂寞而受其累，不能安度晚年。

德国著名哲学家叔本华在柏林大学任教期间，不甘无名，与其认为是“徒有虚名的诡辩家”的黑格尔同时授课。但黑格尔当时如日中天，叔本华挑战败北，最后课堂上空无一人，只得黯然离开，移居法兰克福，在那儿度过了寂寞的晚年。在孤独的日子，只有一条名为“世界灵魂”的卷毛狗陪伴他，他享受不了寂寞，感到的只是悲凉，即使他那所谓的“全欧洲都知道这本书”再版，也改变不了他孤独的境况。最终，我们只能用彼德拉克的名句安慰他——“谁要是走了一整天，傍晚走到了，那也该满足了。”

那么如何才算懂得享受寂寞？如何宁静致远，淡泊明志？享受寂寞并不等于压制孤独，如果长期这样“享受寂寞”，对身心健康都有极大妨害。南先生的简便方法是：一个人到最伤心的时候痛哭一场，或者大喊一声，痛苦就没有了。现在很多人喜欢K歌、蹦迪，借以排遣苦闷，但却只是一时放松，并非根本解决之道。

只有内心真正把寂寞当成最高的享受，才可以算真正的无忧无虑，也即所谓的身心空灵。比如静夜之时，无人之际，处于绝顶之巅或大漠之





人生最高的享受是寂寞

听国学大师讲人生智慧

中，人往往会流下泪来，既非欢喜也非悲哀，不是因为物喜，不是因为己悲，只是情不自禁而潸然泪下。但妙在虽然流泪，却无比舒适，唐代诗人陈子昂有一句诗，“念天地之悠悠，独怆然而涕下”，大抵就是如此境界。

有感于此，南先生会有如此感慨：寂寞的享受不是钱财能够买得到的。所以说，人生最高的享受是寂寞，不懂得享受寂寞的人生是没有意义的。



因为不圆满，我们才可能进一步完美

唯天下至诚，为能尽其性，能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。

——《中庸》

南怀瑾在讲佛经中的“因缘”时说：“佛经上称我们这个世界为娑婆世界。娑婆两个字的中译就是堪忍。这个世界缺点很多，没有一个人是圆满的。”按照佛经的说法，娑婆世界是三千世界的总名，娑婆，意指缺憾、堪忍。这个世界本来就充满缺憾和苦难，而人只有以此进行磨炼，孜孜向善，才值得赞叹。天堂虽然美好，却因没有比较而无所称赞，身处其中未必能体验其中之美；反之地狱则是另一番景象，天天水深火热，忍受苦难折磨，也谈不上梦想美好的东西。

只有在娑婆世界中，有善有恶，苦中有乐，才能让人看到希望，从而激发人的意志，走上奋斗的道路。

人最大的意义在于通过奋斗去达成目标，因为不圆满，我们才可能进一步完美；而当一个人完美无缺的时候，他自己也觉得失去了人生的方向。人生因为不圆满，人们才有追求梦想的热情，也只有接受人生的缺





憾，人们才能真正理解人生的意义并为之奋斗，实现有意义的人生。如果你早上醒来，感到自己还不够完美，感到自己还有追求，感到自己要做些什么弥补缺憾，这应该是件值得欣慰的事。

缺憾在所难免，对此，智者早有所知，甚至刻意追求不圆满。日本有一派禅宗就奉行“不圆满”的道义，他们在挥毫泼墨之时故意留下几处败笔，意在暗示观者没有百分之百的完美。将这种理念充分发挥的一个人就是日本东照宫的设计者，他觉得自己的作品天衣无缝，简直可以说是太完美了，他担心这样有违天意，就故意将一根横柱的雕花刻反了。这种做法虽然有些偏颇，有点极端，却也印证了“月盈则亏，水满则溢”的古训。

有时，完美并不一定代表幸福，相反，它可能是可怕的。世上的事物某方面若是太好，另一种概率就会在负极聚集，因此有“物极必反”的说法。大文学家苏东坡希望达成这样一种圆满：鲈鱼无骨海棠香，而现实中却是：鲈鱼味美却多刺，海棠花艳却无香。世界往往因为不圆满才和谐，人生因为缺憾才真实。刻意追求圆满，反而容易被其所累，掉进“圆满的陷阱”。

魔术逃生大师胡汀尼身负绝技，他能在短短的时间内破解无论结构有多复杂的锁，而且屡试不爽。为此，他甚至向人世间挑战说：我能在60分钟之内打开任何一把锁。这让一个充满智慧的小镇上的居民知道了，于是决定给他苦头尝尝。小镇的人们筑造了一座极其坚固的铁笼子，配上一把超级铁锁，从外表看就觉得它复杂无比。逃生大师接受了挑战，他自信满满地发挥起他的绝活，用让人眼花缭乱的工作手法向这把大锁发起攻击。时间一分分过去了，30分钟，45分钟……可胡汀尼就是没有听到所希望的、锁簧弹开时“啪”的那一声响动。他更加紧张了，但仍旧不死心，60分钟过去了，锁仍然没有反应。胡汀尼绝望了，他决定放弃，于是疲惫地靠在铁栏门上休息，却只听“吱”的一声，铁门被他一靠竟然打开了。事实上，铁门一直没有上锁，超级大锁只是个骗人的摆设。因为