

跟

南怀瑾

南怀瑾的叮咛，教我们在繁华中抬起头，
探寻人世的祥和与善美。



悟处世



人生就是道场 阅读即是修行
一场与智者高人的对话 一次对自我灵魂的审视



学修心

跟

李叔同

李叔同的教诲，让我们在红尘中低下头，
审视内心的惶惑与焦虑。

杨承清◎编著

陕西师范大学出版社

ZITC

紫图

图书在版编目(CIP)数据

跟李叔同学修心, 跟南怀瑾悟处世 / 杨承清编著.

—西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2011.4

ISBN 978-7-5613-5550-3

I. ①跟… II. ①杨… III. ①李叔同(1880~1942) —

人生哲学 — 通俗读物 ②南怀瑾 — 人生哲学 — 通俗读物

IV. ① B26-49 ② B821-49 ③ B949.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 055187 号

图书代号: SK11N0479

总策划 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 

特约编辑 / 李媛媛 李良婷

跟李叔同学修心, 跟南怀瑾悟处世

杨承清 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2011 年 5 月第 1 版

印次 / 2011 年 5 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20.5 印张

字数 / 190 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-5550-3

定价 / 32.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

跟

南怀瑾

南怀瑾的叮咛，教我们在繁华中抬起头，
探寻人世的祥和与善美。



悟处世



人生就是道场 阅读即是修行
一场与智者高人的对话 一次对自我灵魂的审视



学修心

跟

李叔同

李叔同的教诲，让我们在红尘中低下头，
审视内心的惶惑与焦虑。

杨承清◎编著

陕西师范大学出版社

ZIT

紫图



跟 跟
南怀瑾悟处世
李叔同学修心



杨承清 / 编著

陕西师范大学出版社

尘世修行，活出人生大自在

深山古刹，暮鼓晨钟，打坐念经……提到“修行”，很多人的脑海中会浮现出这种独立世外的苦修场面。在释迦牟尼佛的眼中，人生而苦，但这个苦是可以解脱的，这个解脱的过程就叫做“修行”。事实上，“修行”不囿于佛门，它也可以指我们在尘世中的一种生活方式。修行是一个让我们的心境越来越澄清的过程，它能让我们的心灵得到净化，能帮我们化解苦恼，感受喜悦。

如果把我們的一生展开来看，就是一场修行的过程。当我们开始迈上人生道路时，我们就开始了自我的修行。但是，有些人的修行比较顺利，他们最终能找到生命的真谛，达到修行的圆满状态；而有些人的修行就不那么顺利，他们一辈子跌跌撞撞，悲伤烦忧多于喜悦快乐。那么，我们怎样才能在这个不太让人满意的俗世获得圆满自足呢？李叔同和南怀瑾也许能告诉我们答案。

李叔同与南怀瑾，他们都是繁华尘世的修行者，他们博古通今、学贯中西并精研佛法，对佛学都有很深的造诣，在社会上都具有很大的影响力。

林语堂曾这样赞誉李叔同：“李叔同是我们时代里最有才华的几位天才之一，也是最奇特一个人，最遗世而独立的一个人。他曾经属于我们的时代，却终于抛弃了这个时代，跳到红尘之外去了。”李叔同的一生充满传奇色彩，他出生于官宦富商之家，艺术造诣非常卓越，是“二十文章惊海内”的大师，集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身，是学术界公认的通才和奇才。但就在人生无比绚烂之际，他忽然皈

依自心，剃度出家，最终成为一名虔诚的佛门弟子。

至于南怀瑾，美国管理学大师彼得·圣吉曾这样评论道：“南师的种种成就，似乎不可能的出现在了一个人身上。美国驻中国的一名官员曾告诉过我，按照传统，中国皇帝的顾问必须是集一切文化于一身的大师级人物，这位官员说，南师可能是符合这种传统的最后一人了。”南怀瑾是中华几千年智慧的集大成者，他对诸子百家、拳术剑道、文学书法、诗词曲赋、医药卜算、天文历法等都有研究，并深得其精髓，被人们尊称为宗教家、哲学家、佛学大师和国学大师。

无论是李叔同还是南怀瑾，他们之所以让世人敬仰，是因为他们无论身处红尘还是心皈佛门，他们都以律严身、精研佛典、弘扬佛法，给世人留下咀嚼不尽的精神财富。他们用六尺之躯去度量人生，用百年岁月去审视灵魂，将悟得的生命真理，化作真诚质朴的佛心慧语。

在本书中，李叔同教诲我们在尘世中要时常低下头，审视自身，关注久被遗忘的真实性灵。而南怀瑾却叮嘱我们要在繁华中抬头环视，寻觅最和谐的应事接物之道，以使灵魂得到安度。无论是做人的尺度、做事的心态，还是交际的态度、说话的技巧，我们都可以从这本书中找到大师对这些问题的主张和看法。

如果说人生是一场修行，那么李叔同和南怀瑾便是此中的功德圆满者。读李叔同、悟南怀瑾，即是修行的捷径。翻开本书，让我们在大师的谆谆叮咛中，完成身心的修行，成就菩提（觉悟）之道。

编者谨识

2011年5月

目录

前言：尘世修行，活出人生大自在	4
-----------------------	---

上篇 跟李叔同学修心

第一辑 心态平和，活出人生大自在

“应事接物，常觉得心中有从容闲暇时，才见涵养。”李叔同这里所说的“心中有从容闲暇”就是要求人们以平和的心态面对世人。一个人只有心态平和了，他和这个世界的关系就会和谐了。有这样的处世风格，就能活出人生大自在。

做事不能太急躁	17
愤怒是处世的祸首	19
忘乎所以，常常没有好结果	22
顺其自然处世	25
处世无谓亏赢就是福	27
乐观成就美好的人生	29
心中空明，人自明	31
超然的态度换得全新人生	33
平常心能走出五浊恶世	36
除去妄想心，心中就不会有烦恼	39
处事接物要有一份从容	41

第二辑 低调处世，少一些业障祸端

李叔同说：“学一分退让，讨一分便宜；增一分享用，减一分福泽。”所以，大师不知多少次劝诫自己的弟子、学生，无论何时、何地都要低调处世，不可自作聪明地显示、夸耀自己的才能和实力。

能若不能，智若无留.....	45
不能都由着性子处世.....	48
处世不可居功自傲.....	50
持戒，必有福报.....	52
炫耀是做人的最大障碍.....	55
大智若愚，不玩弄聪明.....	58
勿让“矜”字坏了事.....	60
谦虚处世是为隆重之德.....	63
多一分恭敬，就会多一分福慧.....	66

第三辑 知足寡欲，在世无恼也无忧

李叔同曾这样说过：“如果一个人不能从生死中解脱，就是因为他贪欲太深，因为贪欲产生怨恨，就不能使一个人有所超脱，更会让人生产很多辛苦。”所以，人要想自己过得安稳，要想没有烦恼，就要做到知足寡欲。

欲望太多会让人迷失本性.....	70
用理智战胜欲望.....	72
不要只顾追求享受.....	74
看淡名利一生轻松.....	78
减小欲望就会减少烦恼.....	80

别为虚妄的东西错过路上的风景.....	84
摆脱人生中的虚浮之事.....	87
抵住诱惑才是快乐的人.....	90
不多奢求身心自在.....	92
克制贪欲，内心才会纯净	95
人要学会知足	98

第四辑 多积口德，远离世间是非之门

很多人说起话来滔滔不绝、信马由缰，一点也不知道小心谨慎，直到招来灾祸时才后悔。所以，大师告诫人们：“修养自身以保持内心的清静最为重要，经历世事应该把说话谨慎放在第一位。”

把说话放在首位	103
管住自己的舌头	105
闲谈莫论人非	107
遇谤不辩不争	109
议论别人先想想自己	111
带着厚道评论人	114
巧妙指出别人的过错.....	116
使用言辞要慎重	118

第五辑 灵活处世，一事一菩提

关于处世，李叔同劝诫人们：“只要破除我执，就会‘有云无云俱无碍，风舒风卷自纵横’。一切都是随缘任性，逍遥自在而已，哪



里有什么‘人间有路行不通’的感叹，这便是懂得变通，不通亦通之理。”

处世不可太偏执	122
思想决定出路	124
不要一条道走到黑.....	127
做事不能拘泥于形式.....	129
懂得变通，不通亦通.....	132
紧急的事，和缓地办.....	135
时机不成熟，行动就要缓一缓	137
遇事戒一“乱”字.....	140
借他人的势，成自己的事	143

第六辑 直面挫折，是处世最好的态度

苦难的生活对人来说是一种磨炼，是锻炼一个人意志品质的一个重要方式，同样也是培养人们具有远大的人生志向和浩然正气的途径。所以，李叔同说：“一切苦难皆非苦难！”

磨难激发人的潜能.....	147
能吃苦才能做成事.....	150
坚持不懈就能成功.....	152
心志不为外物所移.....	155
做事必须用心	158
一定要坚持下去	160
要有放手一搏的勇气.....	164
思危当下，安度未来.....	166

下篇 跟南怀瑾悟处世

第一辑 多多修行，要不断提升自己

一个人从浮躁到淡定，从愚钝到聪慧，绝不是自然形成的，而是修行的结果。人的一生就一个不断完善自我的过程。因此在南怀瑾看来，做人要不断自我修行。换句话说，只有不断提升自己，才能做一个完美的人。

懒惰人生要不得	171
什么是修行的正道.....	174
人生“化鹏”需沉潜.....	176
修行无处不在	179
多方求教他人	182
识得本心，才能开悟.....	185
如何修得般若	188
修名不如修德	192
修行不能有口无心.....	194
学习他人的长处	197
读好人生两本书	199
活到老，学到老	202

第二辑 放松自己，这样做人就不累

生活的苦难，心灵的苦恼，常常让我们充满痛苦。因此，我们有

必要学会卸去生命中的悲苦。那么，我们怎样去洗清生命中的烦恼压力，做一个轻松愉快的人呢？南怀瑾认为，当一个人以淡定、乐观的心态面对世人，他就是一个快乐的人。

不要自寻烦恼	206
不圆满的人生才是完美的人生	208
做人，不要迷失了自己	211
一切随他去，便是自在人	213
让心回到最初的澄澈	216
做自己的精神主宰	219
坦然面对一切，就能超越生死	221
以乐观的心态迎接死神	223

第三辑 懂得包容，宽容别人宽心自己

南怀瑾说：“人生的快慰往往源于不记恨。”大师是在告诉我们，要原谅那些伤害过你的人，记住别人曾经对你的好，那样会给你带来一种身心的平和。忘记那些微不足道的愤怒，你就能体会到生活中的平和之美。

器量决定人生	227
宽广胸襟，无忧也无恼	230
保有一颗宽容之心	232
伤害别人等于伤害自己	235
学会感恩批评你的人	237
宽容别人，解放自己	240
懂得最低处成海	242
规过劝善不强求	245

第四辑 慈悲做人，大善的人有大福

慈悲是一个人最大的美德，慈悲心是一个人的基准心态。南怀瑾告诫我们，为人处世，应该注重心存善意、向善之美；与人交往，讲究与人为善、乐善好施；对自己要求，主张独善其身、善心常驻。

做人要有几分菩萨心肠	248
善待他人，就是善待自己	250
慈悲是化解仇恨的药	252
做人百善孝为先	255
孝敬父母是天下最不能等之事	258
施与者有福	260
真正的慈悲表露	263
行菩萨道，发慈悲心	266

第五辑 圆通做人，让人生走向圆满

南怀瑾经常说：“外部环境是随时都在变化着的，你不可能要求世界来适应自己。”所以，一个拥有圆满人生的人，为人处世通达时务，能方则方，能圆则圆，方圆兼济，集百家之长于一身。在大师的眼里，这是做人的最高境界。

把自己看做“愚夫”	270
人生不要太好强	272
做人要至柔治刚	274
刚柔并济，中国人做人的正宗	277
忍耐是一笔宝贵财富	280
通达才能应变	283

君子不显山不露水.....	286
不要太过于欣赏自己.....	288
得意之时莫忘形.....	291
温和对待别人的无礼.....	294
以柔曲之姿做人.....	296

第六辑 心有众生，念好人际这本经

在做人方面，南怀瑾一贯主张“友道相处”：人与人之间是平等的，因此，没有必要因为地位、权势、名气、财富的悬殊而在人前摆架子，而应当把每一个人都当做朋友那样对待：平等、关心、随和、亲切、谦让等。一个人只有在内心心系众生，他才会拥有完美的人际关系。

了解自己，更要了解别人.....	301
道不同，不相为谋.....	303
做人诚信无价.....	306
择邻择友，从善从仁.....	308
以赤诚之心做人.....	310
做人要考虑别人的感受.....	313
全面观察才能知人.....	315
善用“和”字处理问题.....	317
处理好与上司的关系.....	320
认清小人谨防上当.....	323



上篇

跟李叔同学修心

弘一法师，俗名李叔同，是中国近现代佛教史上最杰出的一位高僧。李叔同集儒释道之大成，一身廉洁，一世勤勉，长年云游往来于江浙、闽皖、上海一带，讲经说法，为中国佛教文化的传承和光大建立了丰功伟绩。

李叔同一生受浴佛恩，因而透窥凡尘。他留下的话语，往往能透析世间，开悟后人。李叔同的佛心慧语为我们拂去心灵尘埃，足以让我们修身立命。