



修行的人主要能忍冷忍热、
忍风忍雨、忍饥忍渴、忍骂忍打。
学菩萨的精神，无论谁对我不好，
也不生嗔恨心，以诚待人，
彼自然被感化，化干戈为玉帛。
——南怀瑾

南怀瑾

的8堂宽怀修身课

项前◎著



中华工商联合出版社

南怀瑾

的8堂宽怀修身课

项前◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾的8堂宽怀修身课 / 项前著. -- 北京: 中华
工商联合出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5158-1094-2

I. ①南… II. ①项… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 220951 号

南怀瑾的8堂宽怀修身课

作 者: 项 前

责任编辑: 吕 莺 徐 芳

封面设计: 大燃图艺·姜宜彪

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: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm

字 数: 288 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1094-2

定 价: 39.90 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. chgslebs. 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

南怀瑾大师(1918~2012年)是我国著名的国学大师,著名的中国传统文化传播者,精通儒家、佛家、道家等各种经典思想,其代表作品《论语别裁》、《孟子旁通》、《原本大学微言》、《易经杂说》畅销至今。他的著作深入浅出地阐述了国学中的思想精华,化深奥晦涩为平易晓畅。

南怀瑾大师出生在浙江省乐清南宅殿后村,他的家庭是一个耕读传世的书香门第,家庭环境对他的成长有着很大的影响。南怀瑾大师自幼就秉持家训,很小的时候就被父母送到离家比较近的一所私塾读书,接受传统的中国式教育。

青年时代,正值抗战军兴。南怀瑾大师毅然辞亲远游,西行入川。曾任教于中央军校,又入华西坝金陵大学,研究社会福利学,以期服务社会大众。他每逢假日



闲暇，胤以芒鞋竹杖，遍历名山大川，寻访高僧奇士。后复于青城山灵严寺，有缘结识名重一时的川北禅宗大师袁焕仙大师，遂拜门墙，竟毅然辞去中央军校教官之职，追随袁先生左右，潜心研修佛学。1943年入峨眉山大坪寺闭关修持，闭关三年间，遍阅《大藏经》万万卷，印证个人修持所得，遂至终身受益无穷。1945年，他远走康藏，参访密宗各派，得到贡嘎活佛等多位著名活佛、高僧的真传，佛法修持更为精湛，得到白教、黄教、红教、花教等各教派的印证，被承认为密宗上师。

1945年，南怀瑾大师离藏走滇，任教于云南大学，后又讲学于四川大学。1947年，南怀瑾大师返回浙江乐清故里，旋即归隐于杭州天竺，披览了文渊阁《四库全书》与《古今图书集成》，继而于江西庐山天池寺旁结茅蓬清修。1949年春，南怀瑾大师辞别家乡，只身赴台。

到台湾后，南怀瑾大师先后执教于台湾文化大学、辅仁大学，并应邀至多所大学、机关、社会团体讲学。执教三十年，桃李满天下。

南怀瑾大师学问博大精深，融贯古今，教化涵盖儒、释、道，更及于医卜天文、诗词歌赋，集中华传统文化之大成。在台湾，人们尊称他为“教授”、“大居士”、“宗教家”、“哲学家”、“禅宗大师”和“国学大师”，而南怀瑾大师拒绝一切溢美之词，自谦为“凡人”。长期以

来，流传最广的却是这个最普通的称谓——南老师，上至达官贵人，下至贩夫走卒，都这样称呼他。

南老师，其道德文章，名满天下，引起各国人士瞩目。美、英、法、德、日、韩、加、比、菲、马、新等国一些名牌大学的专家、学者和学生，仰慕中国文化，崇敬南老师的人品学问，纷纷登门拜访、学习。南老师总是以诚、以礼相待，倾心传授，不讲求代价，更不要求回报，因而不少向南老师学习或交往的西方人士，受中国文化熏陶，逐渐进入东方文化的人生境界，与南老师有若家人父子。1985年盛夏时节，南老师应邀赴美，抵达华盛顿，成立了“东西学院”，致力于东西方文化沟通，弘扬中华固有之学术凡三载。旅美期间，几乎每天都有不少客人来访，其中有美国人、英国人、法国人、德国人，亦有日本人、埃及人以及美籍华人、旅美侨胞……多数为学者、教授，也有将军、议员、政要及工商巨子，他们不但向南老师请教中国文化和佛学方面的知识，话题亦时常涉及经济、哲学、宗教及国际关系等等，来时虔诚、尊敬，走时喜悦、满足，他们都倾心于大师的学识、修养和无穷的魅力。

旅美三年，南怀瑾大师无一日不思念中华故土，身处异乡心系家国。其实又何止是旅美期间，南怀瑾大师旅台三十六年，常常是“几回好梦至家乡”。其怀乡之

情，并非发于个人小私，实出于爱国忧民之大公。南怀瑾大师每每念及国家振兴图强事业，特别是对祖国统一大业，系于心怀，百般关注。

南怀瑾大师的原著到现在为止都不知有多少了，本书萃南怀瑾大师一生之精华，从八个方面阐述和引申大师的非凡智慧。主题分别是信念、理想、取舍、财富、朋友、成功、快乐、婚姻，旨在发掘人性中的善良本质，净化心灵，纯洁思想，注重提高自身修养，把人做好、把事做好，善待自己的人生。

目 录

第一课 成功——人生有限，修行无限

修心修行永无止境 // 3

棒喝亦有道，悟性要启迪 // 5

静坐常思己过，亦是大成 // 8

本来无一物，何处染尘埃 // 12

物洗则洁，心洗则清 // 15

不弃小善，能成大善 // 20

第二课 理想——不立志而无愿景，无愿景而无成就

天生我才必有用 // 29

失败是成功之母 // 35

乐观向上，不为一时痛苦所扰 // 40

坚持积极的信仰，追求成功的人生 // 47

自立者方得自强 // 52

永不“认命” // 58



第三课 信念——放下执着，脚踏实地

适应外界，是人生重要的功课 // 65

风物长宜放眼量 // 70

安贫方能乐道 // 75

求善果，还须脚踏实地践行 // 80

成功从小事做起 // 84

专心则志凝 // 89

第四课 财富——做金钱主人，不做欲望奴隶

要向前看，不要“向钱看” // 97

贪多没有止境 // 103

越贪婪之人，失去越多 // 108

求得心安才是家，名利之心不能太盛 // 114

身无长物，“少有少的好处” // 121

百花丛中过，片叶不沾身 // 126

第五课 朋友——做人际关系中的受欢迎者

君子之交淡如水 // 133

该糊涂就别太明白 // 139

放下面子，常检讨自己 // 145

与其独来独往，不如与人分享 // 150

愤怒是在惩罚自己 // 156

打开心扉，坦诚相待 // 164

第六课 取舍——选择比努力更重要，知舍才能善得

心无旁骛，保有平常心 // 173

不做欲望奴隶 // 177

不争一时，才能换来长久 // 183

正确看待毁誉、荣辱 // 188

虚怀若谷与日月积累 // 191

舍弃执着，学会放弃 // 195

第七课 快乐——心中若有桃花源，何处都是水云间

与人为善就是与己为善 // 203

一忍一气彰显智慧 // 207

摒恶扬善，自净其心 // 211

时常净心，甘于寂寞 // 216

第八课 涤心——公生明，偏生暗，廉生威

乐天知命，天畏无悔 // 223

慳吝贪欲是心魔 // 226

舍己为人，付出才是真幸福 // 230

自矜——损失的是自己的福报 // 235

明心见性，正确认识自己 // 238

出淤泥而不染，“慎独”修身 // 243

第一课

成功

人生有限，
修行无限



什么是人生的最大成功？每个人的理解不尽相同。佛家讲的是来世之道，但不只是讲给心如死灰的人听的。所以，南怀瑾大师曾说：不要忘了，转世，修来世，是用今世来修的。对我们来说，更重要的还是今世的德行。



修心修行永无止境

大师语录：

一个人，真能对天道自然的法则有所认识，那么，天赋人生，已够充实。能够将生命原有的真实性，善加利用，因应现实的世界，就能优游余裕而知足常乐了。如果忘记了原有生命的美善，反而利用原有生命的充裕，扩充欲望，希求永无止境的满足，那么，必定会遭来无尽的苦果。

——《南怀瑾选集》

唐代大诗人白居易有一次向惟宽禅师请教时说：“身口意如何各自修行？”

惟宽说：“无上菩提者，被于身为律，说于口为法，行于心为禅；应用者三，其致一也。如江淮河汉，在处立名，名虽不一，水性无二。律即是法，法不离禅，身口意合一而修，身口意皆名心也。云何于中，妄起分别？”

白居易又问：“既无分别，何以修心？”

惟宽回答：“心本无损伤，云何要修？要知道无论是垢是净，一切都不可起念！”

白居易接着问：“垢，可以拂拭，不可起念；净，能无念可乎？”

惟宽回答：“如人眼睛，物不可住，金屑虽珍宝，在眼亦为病，乌云遮蔽

天空，白云同样遮蔽天空。”

白居易又问：“无修无念又何异凡夫？”

惟宽回答：“凡夫长无明，二乘长执着，离此无明和执着的二病，是名真修；真修者，不得动，不得忘，勤者近执着，忘即落无明，此为心要云尔！”

白居易有所领悟，之后终于成为佛教实践的行者。

古代禅宗有许多方法能令人开悟，而且都是即兴的，用一些看似简单的小事来启发人。当人体会到那种不假思索的、即兴的一瞬间所表露出的自然态时，此一瞬间就是开悟。开悟是一种无自然、无不自然的状态。人体会到这样一种状态，并把它保持下来，特别是在日常生活中也能将它维持下来，这就是灵性，是人生的高级境界。这种状态说来简单，做起来却很难。

佛家认为修炼无止境，是对一般修炼者而言。修炼到了最高级境界，实则就没有分别，没有高低了。“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”南怀瑾大师认为，人一旦到达高级的境界，则要一步一个台阶地走，一点一点地前进。就好像一个学生，先要读小学，然后再上中学、上大学，最后才可能读博士当教授，学问做得越来越好。上小学的时候，老师会立许多规矩，学生必须严格遵守，但到了后来，学生在学问的领域已经得心应手了，有些规矩就不用恪守了，这叫“为道日损”，又叫“有至极而归于无”。等真正达到了大自由、大解脱、大自在的状态，那就达到灵性的最高境界。



棒喝亦有道，悟性要启迪

大师语录：

所以学佛在哪里学？就在这里，要检查自己的心理，做这一件事，说这一句话，是不是犯了“好喜乖离”？犯了这种戒，磕一万个头也没用；有用啊！那是你善心磕头得的好果报，但那笔账是另外算的，两笔账不能抵消的。善有善报，恶有恶报，不能抵消、冲淡。人情可以冲淡，宇宙法则是不能冲淡的；就像黑暗与光明不能中和，一样的道理。因果报应是宇宙间的天然法则，并不是迷信，也没有人做主，天道好还。

——《药师经的济世观》

佛家讲棒喝，讲顿悟，那么棒喝、顿悟是什么呢？

坛经记载：有一童子，名神会，襄阳高氏子，年十二，自玉泉来参礼。师曰：“知识远来艰辛，还将得本来否？若有本则合识主，试说看。”会曰：“以无住为本，见即是主。”师曰：“这沙弥争合取次语。”会乃问曰：“和尚坐禅，还见不见？”师以柱打三下云：“吾打汝是痛不痛？”对曰：“亦痛，亦不痛。”师曰：“吾亦见，亦不见。”会曰：“如何是亦见，亦不见？”师云：“吾之所见，常见自心过愆，不见他人是非好恶；是以亦见亦不见。汝言亦痛亦不痛，

如何？汝若不痛，同其木石；若痛，则同凡夫，即起恚恨。汝向前，见不见，是二边；痛不痛，是生灭。汝自性且不见，敢尔弄人？”会礼拜悔谢。

上述这个故事是对顿悟最好的解释，意思是说：有一童子叫神会，是襄阳高家的儿子，十二岁时，便从玉泉寺前来参学。六祖说：“你这位善知识远道而来，辛苦了，有将根本带来了吗？如果你有得到这个本心，你就是契合了你的本性，试着说出来看看。”神会说：“我以无住为本来的，能见就是主人翁。”六祖说：“你这小和尚，语无伦次乱说话。”神会反问说：“和尚你坐禅，你到底是有见或是无见？六祖挥杖接连击打他三下说：“我打你是痛还是不痛？”神会说：“亦痛，亦不痛。”六祖说：“我亦见，亦不见。”神会说：“怎样是亦见亦不见呢？”六祖说：“我所说的见，是常见自我心中的过错，不见他人是非好恶，所以说‘亦见亦不见’。你所说的‘亦痛亦不痛’又是怎样？如你不痛，就如同木石一样无知觉；如果你是痛的，就和凡夫一样，就生起恚恨心。你之前问我‘见不见’，是二边，落入二边生灭，这就不是本性。你尚不见自性，就胆敢作弄人？”神会立刻礼拜悔谢过愆。

修行中的顿悟，是修行的基础，也是人生历程中至关重要、不可缺少的“开窍”方式。如果人拥有了顿悟，也就拥有了悟后的修行。

有这样一个佛教故事：

一个新罗僧新到德山禅师座下修行。德山禅师一见到他就说：“今天不许发问！”