

提得起，放得下，才有资格学佛；
提得起，放得下，自然就可以成佛。
说般若境界，一切万缘放下，诸恶莫作，
众善奉行，修一切善法。——南怀瑾

南怀瑾

的8堂国学励志课

项前◎著

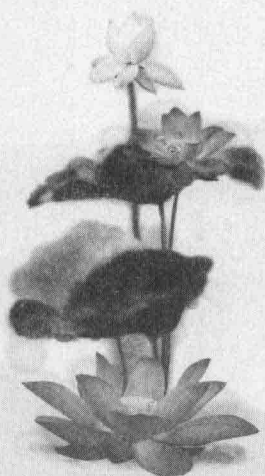


 中华工商联合出版社

南怀瑾

的8堂国学励志课

项前◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾的 8 堂国学励志课 / 项前著. -- 北京: 中华
工商联合出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5158-1114-7

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 228281 号

南怀瑾的 8 堂国学励志课

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: 306 千字

印 张: 17

书 号: ISBN 978-7-5158-1114-7

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. 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

南怀瑾大师(1918~2012年),生于浙江温州乐清,自幼接受传统私塾的严格教育,及至少年时期,已遍读诸子百家,兼及拳术、剑道等各种功夫。同时苦心研习文学书法、诗词曲赋、天文历法诸学,并深得其精要。

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先生,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年他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，被尊为密宗上师。

1945年，南怀瑾大师离藏入滇，任教于云南大学，随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。他为人幽默风趣，也致力于用自己的思想教化大众，普度众生。听他的讲解，许多人都有如沐春风之感。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”，但南怀瑾大师拒绝这些溢美之词，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。

南怀瑾大师熟习经史子集，贯通东西文化，他的文章不是哗众取宠，也不是故炫博学，更不是巧言辩文，而是以通俗、生动、深入浅出的风格用“经史合参”的方法讲解

儒释道三教名典，旁征博引，拈提古今，蕴意深邃，生动幽默。其著名演讲录——《论语别裁》风行海内外便是明证。

《论语别裁》长达67万字，系大师以渊博学识、旁征博引、拈提古今而成，不仅把《论语》原文串讲撮编为一个个故事，寓意深远而妙趣横生，更重要的是以经解经，阐发原文意旨及所涉的现实意义，实为解读古圣的上乘佳作。

南怀瑾大师曾在《论语别裁》中说过：“君子的胸怀永远是光风霁月，像春风吹拂，清爽舒适；像秋月挥洒，皎洁光华。内心要保持这样的境界，无论得意的时候，还是艰困的时候都是很乐观的。但这并不是盲目的乐观，而是自然的胸襟开朗，对人也没有仇怨。小人心里是永远有事情的，小人永远是憋不住的，不是觉得某人对自己不起，就是觉得这个社会不对，再不然就是某件事对自己不利。每个人自己做错了事，说错了话，自己晓得不晓得呢？绝对晓得，但是人类有个毛病，尤其不是真有修养的人，对这个毛病改不过来。这毛病就是明明知道自己错了，第二秒钟就找出很多理由来哦，尤其是事业稍有成就的人，这个毛病一犯，是毫无办法的。所以过错一经发现后，就要勇于改过，才是真学问、真道德。”

南怀瑾大师以其一生告诉我们人生最基本的真理，那就是人生短暂，而生老病死、爱恨离愁、得失毁誉、声望



地位……变幻莫测，喜怒哀乐亦为常态，我们要做的、要学的事很多，从中选出那些自己认为最重要的事情，把最佳的时间、最充沛的精力放在那些有意义的事情上才是最重要的。但这往往是被世俗之人不屑于做，也是不容易做到的。所以，坦然面对人生，淡薄地看待荣辱得失，才能从精神上领悟人生的真谛。

南怀瑾大师走了，但他的人格魅力还在，如风常拂，他用他的佛心禅意，开示了人间大智慧：谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。识不足则多虑，威不足则多怒，信不足则多言。以和气迎人，则乖戾灭；以正气接物，则妖氛消；以浩气临事，则疑畏释；以静气养身，则梦寐恬。

本书从南怀瑾大师的国学智慧思想中甄选了8个主要方面，主题分别是厚德养心、善舍慎得、隐忍之道、仁者爱人、自立自强、吾日三省、呵护心情、淡化痛苦，就此引申，编撰成8堂有现实励志意义的国学课，借以指导人们要立志，要自律，才能称得上是君子，也才不会迷失生活的方向。

大师之言，字字珠玑；大师之语，意蕴无穷。大师平实的话语挥洒如诗，智慧的箴言豁达飘逸，沉浸在国学大师思想的汪洋中，就仿佛一泓清水，清明透彻又无边无垠。让我们进入本书，以大师的思想来指导自己励志成才吧。

目 录

第一课 厚德养心

幸福由己造，悲喜由心生 // 3

凡夫转境不转心，圣人转心不转境 // 7

真心地换位思考，我就是你 // 10

阳光耀心字，填补灵魂黑洞 // 17

道无明暗，明暗是代谢之义 // 22

竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞 // 26

第二课 善舍慎得

少一分欲望，多一分快乐 // 31

得意不忘形，失意不失志 // 37

“放下”中洞见大胸怀 // 43

“莫强求”中有大智慧 // 48

鱼和熊掌不能兼得 // 53

取舍间的平衡智慧 // 60



第三课 隐忍之道

不与人争，不和人比 // 67

以德报怨，不忘旧恶 // 73

持而盈之，揣而锐之 // 79

祸兮福所倚，福兮祸所伏 // 83

有容乃大，不平不鸣 // 89

有为胜无为 // 93

第四课 仁者爱人

严于律己，慈悲待人 // 99

静思己过，莫论人非 // 105

无欲则刚，非淡泊无以明志 // 109

暂且退让又何妨 // 114

福慧双修，生活的全部 // 120

远人不服宜应修德 // 125

第五课 自立自强

选对方向，不必墨守成规 // 133

能受天磨真铁汉，不招人嫉是庸才 // 138

不断地努力向前走，才不会在生活中迷失 // 143

人生的上下坡路都要走 // 148

别退缩，你有自我提升责任的使命 // 153

把今天的苦难视为明天的财富 // 159

第六课 吾日三省

“重修”自己的命运 // 169

改变别人不如改变自己 // 174

藏巧于拙，用晦而明 // 178

道由心悟，岂在坐也 // 183

听从心灵的召唤 // 186

守住本心，走好每一步 // 190



第七课 呵护心情

养成管理心灵的习惯 // 197

见山是山，见水是水 // 202

给自己打开一扇窗 // 206

淡定是心灵的修炼 // 210

切勿患得患失 // 213

懂得随遇而安 // 218

第八课 淡化痛苦

从更加积极的角度去评估自己的遭遇 // 225

直面恐惧才能战胜它 // 232

负重前行，让生命厚积薄发 // 238

没有付出哪来收获 // 242

境由心造，事在人为 // 250

没有过不了的坎 // 255

第一课



厚德养心



人的心态非常重要，平常之人常常以自己的好恶衡量世界、他人及自己，这样就会有失公平、偏颇，并且狭隘。人要时时养心，然后才能厚德，因为心态平和，看事物才能不偏激，不自以为是，所以养心是人一辈子的功课。



幸福由己造，悲喜由心生

大师慧语：

心外求法叫外道，道在你自己心里，不在佛祖、不在佛、不在境界上、气脉上，气功咒语都不是。心外求法叫外道，即使你是学佛的，你在净心上面动了一念，另求一个效果，求一个法，不是增就是减。你想空掉的一念，就是减法；你想见佛看光，那就是增法。不增不减、不垢不净、不生不灭才是净心。假使做不到净心，就与佛境界不相应。不论是增是减，是垢是净，是生是灭，都是心外求法，就不对了。所以真正佛法只有一个，就是净心，也就是净土。再进一步，连这一个名称都没有了，有一个心，有一个清净，有一个净土，有一个清净境界现前，都不是了。要在这个地方懂了，才懂了大乘佛法。

——南怀瑾《花雨满天维摩说法》

南怀瑾大师讲过这样一个故事：

有一个学僧道岫，虽然精于禅道的修持，但始终不能契悟，眼看比他晚入参禅学道的同参，纷纷对禅都能有所体会，想想自己实在没有资格学禅，既不



幽默，又无灵巧，始终不能入门。心想还是做个行脚的苦行僧吧！于是道岫就打点二斤半的衣单，计划远行。临走时便到法堂去向广圉禅师辞行。

道岫禀告道：“老师！学僧辜负了你的慈悲，自从皈依在你座下参学已经有十多年了，对禅，仍是一点儿觉悟都没有。我实在不是学禅的根器，今向您老辞行，我将云游他去。”

广圉禅师非常惊讶，问道：“哦！为什么没有觉悟就要走呢？难道到别处就可以觉悟了吗？”

道岫诚恳地再禀告道：“我每天除了吃饭、睡觉之外，都精进于道业上的修持，但就是因缘不合。反观同参的僧友们一个个都契机的回归根源。现在在我内心深处，萌发出一股倦怠感，我想我还是做个行脚的苦行僧吧！”

广圉禅师听后开示道：“悟，是一种内在本性的流露，根本无法形容，也无法传达给别人，更是学不来也急不得的。别人是别人的境界，你修你的禅道，这是两回事，为什么要混为一谈呢？”

道岫道：“老师！你不知道，我跟同参们一比，立刻就有大鹏鸟与小麻雀之间差距的惭愧感。”

广圉禅师装着不解似的问道：“怎么样的大？怎么样的小？”

道岫答道：“大鹏鸟一展翅能飞越几百里，而我只囿于草地上的方圆几丈而已。”

广圉禅师意味深长地问道：“大鹏鸟一展翅能飞几百里，它已经飞越生死了吗？”

道岫听后默默不语，若有所悟。

“尺有所短，寸有所长。”我们如果拿着自己的短处与别人的长处比，那岂

不是自己找气受妄自菲薄？我们不妨想一想，大也有大的不足之处，就像大鹏虽体积大，却容易成为猎人的目标。并且，麻雀和大鹏之间体型大和小的区别是天生的。就像无论我们是出生在富贵还是贫穷的人家，这都是我们无法选择的。出身贫寒也许是我们的不幸，但绝对不是我们的过错。我们不能因为贫穷，就整天唉声叹气，把这些作为我们不如他人的借口。

人生不如意事十之八九，生活要能事事如意、不受外界干扰，实在难以实现！既然人世间有这么多不如意的环境要面对，不如先自我净化，把内心的世界“修”清净，这也就是修心要下的功夫。

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天，几个学生向他请教：心灵对一个人会产生什么样的影响。他微微一笑，什么也没说，只是把他们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下，学生很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在昏黄如烛的灯光下，学生们才看清楚房间的布景，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的地面是一个很深的大水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着信子。就在这蛇池的上方，搭着一座很窄的独木桥，他们刚才就是从这座独木桥上走过来的。弗洛姆看着他们，问：“你们愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不作声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫地站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了很多；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小桥上爬了过去。“啪”，弗洛姆又打开了房间内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔



细看时，才发现小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们才没有看出来。

学生们没有说话，“你们为什么不愿意再走呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯——心态对行为当然是有影响的啊。”

幸福由心造，悲喜由心生。人的心态太重要了。人的一生是欢乐多还是不快乐多，是幸福多还是别别扭扭多，取决于心态。心态阳光，再难的生活也会咬牙度过，心态阴暗，再美的风景也会没有兴趣欣赏。人的一辈子，说长也长，如果整日郁郁寡欢，会觉得分分钟都受煎熬；人的一辈子，说短也短，如果天天乐乐呵呵，会觉得即使争分夺秒时间过得也很快。珍惜时间吧，珍惜自己吧，不要让自己活得不开心，因为我们来到这个世界上，是幸运的，也是幸福的。