

听南怀瑾讲

幸福人生

经营课

白雪编著

聆听大师慧语，品味幸福真谛，
追寻宁静心灵，经营幸福人生。



浮躁人生，迷茫生活，竞争压力，
名利纠葛，爱情失意，徒让幸福蒙尘。
大师妙语，素手拭心，直指性灵，
拨开迷网，点透真谛，经营幸福人生。

北京工业大学出版社

听南怀瑾讲

幸福人生

经营课

白雪编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听南怀瑾讲幸福人生经营课 / 白雪编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5639-2606-0

I. ①听… II. ①白… 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 (2010) 第257715号

听南怀瑾讲幸福人生经营课

编 著: 白 雪

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 22.5

字 数: 360 千字

版 次: 2011年 2 月第 1 版

印 次: 2011年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2606-0

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

道，把那种沉浸在先哲背后的智慧展现在我们面前，等我们品尝这丰盛的幸福智慧宴。这幸福的智慧时而深沉、时而清香、时而古朴、时而轻松，香气满溢，经他妙手轻轻拂动，我们便在尘封的历史中看见了智慧的幸福光彩和率真的生命哲学，宛如穿越绚烂的光华，另眼相看人生岸上的浮沉、潮涨潮落的风景。幸福对每个人来说都是一种风景，有人心静，即使寒冬腊月也能想象来年的山花烂漫；有人心浮，倘若春花绚烂也只惶恐暴雨过后的满目泥泞。

南怀瑾先生教我们翻开书籍，在广博的世界中寻找心灵的宁静，感悟点点滴滴的幸福。在他讲述的故事里，剥离出现代生活的智慧和感受，思之恍然如梦，忆之如沐春风。

南怀瑾先生在这本书里学儒、论道、参禅，躲开人生的险滩，撞见智慧的浪花闪闪；抛开职场名利、家庭琐事、人世烦忧，掘取幸福的人生片段，有如空谷幽兰。我们在静中冥想，追随先生的脚步，感悟世间的智慧，经营幸福的人生。

间的少校。后来，他目睹国民党官场的混乱和黑暗，便悄然身退，开始对学佛访道产生极大的兴趣。

他曾拜在名重一时的禅宗大德袁焕仙门下，专心致志地学佛参禅。后来，他为了研究佛法，又一个人悄然上峨眉山“闭关”修炼，埋头阅读《大藏经》。再往后，他前往五通桥多宝寺闭关潜修。这期间，他在禅修打坐外，阅读了全套《永乐大典》等经史典籍。渐渐地，他已经完全无意于政治，对佛道的兴趣却与日俱增。于是，他又远走西藏、西康，参访密宗各派大师，归来后便隐于杭州天竺寺，阅读了文渊阁《四库全书》与《古今图书集成》，继而在天池寺附近结茅庐清修。

1949年春，南怀瑾离开家乡，远赴台湾。在贫寒困厄中，他仍不改乐观的心态，写下了他人生的第一部著作——《禅海蠡测》。后来，他又完成了《楞严大义今释》和《楞伽大义今释》。当台湾局势逐渐稳定下来后，南怀瑾开始大力宣讲传统文化，传播文、史、哲及佛学等。为了把中国传统文化推向世界，南怀瑾成立了“东西精华协会”，旗下有“禅学进修班”、“美术进修班”、“国乐进修班”、“国医进修班”等，开设了国学、国画、书法、太极拳等课程。这期间，他出版了《论语新裁》，在台湾出版界引起巨大的轰动。过后不久，南怀瑾再次闭关修炼，历时三年之久。当他再次出关时，他的声望已经越来越高。他到各地讲学，内容极广，除了儒、道、释三家外，还包括历代谋略学、中华医药、中国建筑与园林艺术、企业管理以及诗词、书画、星相、堪舆、卜易等。听他课的人，既有普通百姓、也有各界高层。他扬名于海内外，成为当世大家。他的佛学著作《如何修正佛法》、《观音菩萨与观音法门》、《一个学佛者的基本信念》等，深受各地僧俗大众的欢迎。

喜好佛法的南怀瑾，虽然不出家，却以出家人“自度度人”的精神，从事着“自利利他”的事业。他成立教育基金会，为高等院校和科研机构捐款，投资创建十几家合资企业，在故乡温州成立医药基金会、农业科技基金会，又捐资修建禅堂，投资助建金温铁路。现今九十多岁的他，仍然讲学不辍，不断地弘法度人。他说：“此身不上如来座，收拾山河亦要人。”解众生倒悬之苦是他的愿望。他以自己的方式收拾着世人内心的山河，他做的每一件事情，都有利于天下众生。他虽然不是着光头、穿僧衣的出家人，却是一个真正的慈云化雨作春风的布道人。

南怀瑾大事记

1918年，南怀瑾先生出生于浙江温州乐清县一个世代书香之家。

1929年，12岁时开始习武。

1930年，13岁的南怀瑾念完私塾，开始在家自修。

1934年，17岁的南怀瑾除精研儒家四书五经外，涉猎遍及诸子百家，兼及拳术、剑道等多种中国武术的书。

1935年，他考入浙江国术馆，期间遍读藏书楼的珍贵典籍，如《四库全书》。

1937年，南怀瑾从浙江国术馆毕业，获得武术教官的资格。不久，他拉起一支队伍，自任自卫团总指挥。后来，因为种种原因，该队伍解散。他考入国民党“中央军校”，毕业后入川任教于中央军校。期间开始对学佛访道感兴趣。

1942年，25岁的南怀瑾弃职学佛，为研究佛法，开始上峨眉山“闭关”修炼。同年冬，拜袁焕仙老先生为师，潜心修道参禅，

1945年，南怀瑾远走西康、西藏，参访密宗各派大师。风了和尚为其护法并安排行程，满空法师担任藏语翻译，四川高等法院首席检察官谢子厚大居士则供给他红教、白教、黄教、花教等多种秘藏法本。在此期间，南先生参访了贡噶活佛、根桑活佛等。后来，贡噶活佛在成都古刹大慈寺，特地为南先生传授了显秘大小戒律，并亲手书写了藏文传法传戒的证书交付南先生。后来南先生取道重庆，离川赴滇，讲学于春城云南大学，其间又短期回到蓉城，讲学于四川大学。

1947年，先生返回浙江乐清故里，旋即归隐杭州天竺，细细阅读了浙江省立图书馆所藏文渊阁《四库全书》与《古今图书集成》，继而避乱世，于江西庐山天池寺结茅棚清修。

1949年春，先生来台湾。不久，完成了他在台湾的第一部巨著《禅海

蠡测》，就禅宗要旨、公案、机锋、证悟、神通及与丹道、密宗、净土诸法之关系，钩玄剔要，精微阐述，为求证无上菩提大道者架设一条登堂入室之梯。后又完成了《楞严大义今释》和《楞伽大义今释》两部传世之作。几年后，先生相继受聘于文化大学、辅仁大学执掌教席，且应邀到多所大学、机关、社会团体讲学。

1969年，南先生创立“东西精华协会”，意欲为台港工商社会注入中华文化之清泉，并促进中西文化交流，取精用宏，服务于社会与大众。接着，先生创立了“老古出版社”，后更名为“老古文化事业公司”，创立了“大乘学舍”，后更名为“十方丛林书院”，并出版发行《知见》杂志。虽日渐繁忙，然先生矢志弘扬中华传统文化，夜以继日，挥毫写下系列传世之作：

《论语别裁》、《孟子旁通》、《老子他说》、《易经杂说》、《易经系传别讲》、《历史的经验》、《新旧的一代》、《中国佛教发展史》、《中国道教发展史》、《金刚经说什么》、《圆觉经略说》、《禅宗丛林制度与中国社会》、《道家密宗与东方神秘学》、《观音菩萨与观音法门》、《习禅录影》、《禅观正脉研究》、《一个学佛者的基本信念》、《如何修证佛法》、《药师经的济世观》、《原本大学微言》……要说明的是，其中相当一部分为学生整理的先生讲学记录。与此同时，南先生整理出版了与袁焕仙老师合著之《维摩精舍丛书》、《定慧初修》，出版《金粟轩纪年诗初集》和《金粟轩诗词楹联诗话合编》……可谓著作等身。

1976~1979年，闭关修炼。

1985年，南怀瑾离台赴美，成立了“东西学院”，致力于东西方文化沟通，弘扬中华之学术文化。

1987年，南先生移居香港，致力于各项建设事业及文化教育事业，相继成立光华教育基金会、国际文教基金会。

1989年以来，先后向北京大学、清华大学、人民大学等高校及科研机构捐款200余万元人民币。另外又投资2000多万元人民币创建十几家合资企业。

20世纪90年代初，投资1700万美元助建金温铁路。

至今，南怀瑾先生仍到各处演讲，奉献着自己的全部精力，以天下苍生为念，继续着度化众生的事业。

第二章 幸福是现在进行时

——南怀瑾谈幸福归属感



每天微笑，抹掉感伤的眼泪	20
顺其自然，活在当下	21
不出卖自己的精神主权	24
幸福路上把握自己的方向	27
闭目塞听，掌控自己的心	28
丹青一世，泼墨人生	30
按图索骥，做生命的骑士	32
栉风沐雨，一生坦荡	34

第三章 走在幸福的八个台阶上

——南怀瑾谈修为境界感



不要抱怨世界	38
静心，待一壶茶香	40
身处泥泞，看山花烂漫	43
生命的雨天，为自己撑起一把伞	46
追之莫及不需悔	48
得道人生大自在	49
生命如莲次第开，沿途美景心相随	52
仁爱无私心	54

第四章 最容易企及的简单幸福

——南怀瑾谈心灵包容感



舍博弃杂，只为“一”心“一”意	58
“一”只自由游走的山鸡	60
留“一”只眼睛看住狂野与贪婪	63
“三不”的智慧境界	64
成也“三友”，败也“三友”	66
滋味浓时，减“三”分让人尝	68
不如意事常“八九”，可与人言无“二三”	70
海纳“百”川，有容乃大	72
闲愁“万”种，何必无语怨东风	74

第五章 把幸福从功利主义中解救出来

——南怀瑾谈祛除浮躁感



生命不能从谎言中开出灿烂春花	78
物来则迎，过去不留	80
实在做事，规矩为人	85
质本洁来还洁去，黑暗处照亮自己	87
剔除生命杂质后，快乐自然盈心	89
舍生取义，拓展生命的深度	92
独木桥上，先让对面的人过来	94
拨开繁华假象，甘食一世心斋	97

第六章 人生的高质量源自行善

——南怀瑾谈处世善念感



推己及人，智慧的原点	102
孔子行善无迹，庄子至善无痕	104
锦上添花不如雪中送炭	106
不念旧恶	108
原谅某些冒犯	110
你的肚子容量有多大	112
被遗忘的，被铭记的	113
人生一善念，吉神已随之	116
宽容他人就是善待自己	118

第七章 做一个50年的人生规划

——南怀瑾谈目标明晰感



眼界决定境界	122
目标即人生的方向	124
前途是一次有计划的人生旅行	126
即使一滴水也要有自己的深度	128
靠自己去成功	131
专注是成功的一片帆	134
学海无涯泛舟行，不进则退始当知	136
世路难行仍要行	138
生命不息，前进不止	140

第八章 答好“寂寞”这道人生考题

——南怀瑾谈祸福定静感



人生要耐得住寂寞	144
能力在，希望在	146
等待味浓，再闻沁人柠檬	148
琢磨人生，打造顽石中的美玉	150
过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓	152
磨难是岁月的砥砺与财富	154
苦忍的一瞬是光明的开始	156
莫失登高一刹那	158

第九章 做平常事，得异常福

——南怀瑾谈生活平常心



怀圣之人心做平常事	162
由高明归于平凡	164
快乐无忧，做个弥勒	166
超然物外，敢用真心换此生	168
以出世的心做入世的事	170
不能承受生命之轻	172

第十章 跳出名利场，大舍处有大得

——南怀瑾谈妄念平衡感



看破名利的陷阱	176
抛却妄念，给心灵减负	178
放下手中的小算盘	181
功成身退任自如	183
入世容易出世难	185
淡对荣辱，坐看祥云	187
身困名利场，跳入容易抽身难	189
在舍得之间选择最佳人生路	192
苦寻得不到，放下即得来	194

第十一章 后知后觉者，先觉幸福

——南怀瑾谈心理能量



屈是一种气度，伸是一种魄力	198
“装糊涂”很难	200
在吃亏后得福	203
要明哲保身就要抱残守缺	205
两点之间最近的距离是曲线吗	207
克制也是一种生存之道	209
无心插柳的境界	212
趋进退止，方圆自若	214

第十二章 幸福无关贫富，金钱不应成为罪过

——南怀瑾谈财富知足感



浮云掠过，富贵何意	218
幸福，只需要一点儿知足、达观	220
世上难有真正的圆满	223
做穷人更要讲格调	224
鼯鼠的幸福哲学	226
怀质朴心性，还生活原色	229
泰然自处不怨天，真心生活任天然	231
君子三乐，带你从人生苦短中成功突围	232

第十三章 8小时以内的职场幸福路线图

——南怀瑾谈职场安全感



李斯的“疯狂老鼠”——太现实的悲剧	236
低调为人，高调做事	238
“螳臂挡车”的历史反思	240
暗箭不易躲，明枪更难防	242
“中庸”——走平衡木	244
进退自如：职场为人的最高艺术	246
不拘一格的取才之道	248
用其所长，唯才所宜	250

第十四章 口造业，言造福

——南怀瑾谈言语得当感



一句蠢话，驷马难追	254
最好的语言就是无言	256
顾左右而言他，化尴尬于无形	258
危行言逊才是不倒翁	261
纵横捭阖，岂如润物无声	263
幽默给生活涂上一抹亮色	265

第十五章 君子之交，如水的幸福

——南怀瑾谈交友相知感



没有分享的人生是一种惩罚	268
交友，从识人开始	270
友谊过甜会有咸涩的味道	273
拿什么来维持友情	275
借石攻玉交良友	276
适当的距离才是美	278

第十六章 换个姿态，照样是做人的天才

——南怀瑾谈做人被尊重感



做人当学“孟之反”	282
别人的位置	284
人之上以人为人，人之下以己为人	286
说“不”也是一种尊重	288
只有尊重他人，才能保护自己	290
换位思考，推己及人	293
尊师重道与自知之明	295
天地一指，万物一马	296

第十七章 小家庭的小幸福：上有老可养，下有小可教

——南怀瑾谈家庭温馨感



家不是讲理的地方	300
有缘人共度，共度有缘人	302
爱情的夏天和婚姻的冬天	305
婚姻中的“刺猬法则”	307
子欲养而亲不待的悔痛	309
父母之年，不可不知	311
把母亲放在手心里	313
父母也会好心办错事	316
教子当行“不言之教”	318

第十八章 弹指一挥间，生死任自然

——南怀瑾谈生命释然感



人生难过的三重门	322
参透生死，随遇而安	324
灭却心头火，看透世间颠倒	326
思考死的意义，能得生的彻悟	328
惊鸿一瞥，生如夏花	330
自然：生命的一种方式	333
滚滚红尘，自得悠闲自在	335
万年归于一念间	337

捆绑你的就是你自己

古人写下了很多美好的诗词，例如“落花不是无情物，化作春泥更护花”、“流水落花春去也，天上人间”此类佳句。看落花徜徉水中，心随水中之花飘远，一片痴恨全在风物中。世人都是明知风物无情的，却还是会用自己的内心去把它变得多情。

南先生仰望天地，直指万物，叹息日月星辰、风云河山永远如此宁静。古人看到的那个天、那个云、也就是我们现在看到的这个天和云，是一样的世界，未来人们看到的也是如此。风月虽是一样，但是情怀却有深浅不同。有些人看到风景很高兴，而痛苦的人看到一样的风景却悲哀得要死，这都是自己唯心所致。

在南先生形而上的观点中，万物无情，只是人心在骚动。生活的烦恼往往是人自找的。“套中人”为什么看起来那样可笑，因为套子是他给自己一层层加上去的。自套枷锁，其结果就是搞得自己疲惫不堪。虽然这些束缚都是完全可以挣脱的，但是人们用自己的双手不断地将绳索一次次勒紧，最终不能自拔。

四祖道信禅师还未悟道时，曾经向三祖僧璨禅师请教。

道信禅师虔诚地请求道：“我觉得人生太苦恼了，希望你给我指引一条解脱的道路。”

三祖僧璨禅师反问道：“是谁在捆绑着你？”

道信禅师想了想，如实地回答道：“没有人绑着我。”

三祖僧璨禅师笑道：“既然没有人捆绑你，你就是自由的，就已经解脱了。你何必还要寻求解脱呢？”

后来石头希迁禅师在引导学人时，将这种活泼机智的禅机发挥到了极致。

有一个学僧问希迁禅师：“怎么才能解脱呢？”