

老百姓的**佛学**枕边书

佛陀说：「如果你想了解生死的真义，就必须经常如此反省。」

宇宙间只有一个永不改变的法则，

那就是「一切都在改变，一切都是无常。」

听南怀瑾讲

因果

陈南◎编著





听南怀瑾讲

陈南◎编著



 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾讲经 / 陈南编著. —北京: 华文出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5075-3436-8

I. ①听… II. ①陈… III. ①南怀瑾 - 哲学思想 - 研究 IV. ①B26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018308 号

书 名: 听南怀瑾讲经

标准书号: 978-7-5075-3436-8

作 者: 陈 南

责任编辑: 宋军占

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>

电子信箱: hwcbcs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336278

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京市平谷县早立庄印刷厂

700mm × 1000mm 1/16 开本 16.5 印张 240 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

FOREWORD

人生的路究竟应该怎样走？一个人应该如何走向人生的成功？面对复杂的工作环境和微妙的人际关系，我们该怎样去面对？这些问题，常常会给我们带来莫名的浮躁和痛苦，让我们劳累不堪。

幸运的是，历史为我们沉淀下了很多可以保养心灵的良药和成功生活的智慧，它们有圣贤留下的典籍，如《论语》、《庄子》、《道德经》等；有得道高僧留下的经文，如《法华经》、《坛经》、《华严经》等，它们各属于不同流派，从不同方面给予人们以教化。

儒家以入世的姿态出世。儒学是“官学”，是“领导学”，是“幕僚学”，是培养领导与高参的专门教材。儒道佛都讲修身，相比于佛教的成佛和道教的成仙，儒家的成仁少了虚无缥缈，多了脚踏实地。仁是一种生活态度，它能让你的人生充满阳光，能使你成为彬彬君子。

道家以入世的姿态出世，以出世的姿态入世。道家的入世，是一个游戏的开始，喜乐随心，顺其自然；道家的出世，是一段旅程的结束，洗尽尘心，安然入梦。道家始终保持自由的心态，可出可入，无为无不为。

佛家以出世的姿态入世。佛家不承担世俗的工作，

不追求世俗的名利，不享受世俗的生活。但他们却积极融入社会，并承担着一项特殊工作，即抚慰人的心灵，引导人的善行，为人类寻找一个安顿心灵的乐园。

儒家、道家和佛家的很多妙语经文都蕴含了人生的智慧，是人们生活中不可或缺的金科玉律。所以，国学大师南怀瑾说：

“佛学像百货店，里面百货杂陈，样样俱全，有钱有时间，就可去逛逛。逛了买东西也可，不买东西也可，根本不去逛也可以，但是社会需要它。”

“道家则像药店，不生病可以不去，生了病则非去不可。……所以一个国家民族生病，非去这个药店不可。”

“儒家的孔孟思想则是粮食店，是天天要吃的。”

南怀瑾大师自幼接受传统私塾教育，少年时期就已遍读诸子经典。他精研儒、道、佛，将中国文化各种思想融会贯通，可谓一代宗师。在他眼里，儒、道、佛的经典学问为我们提供了人生的指引，从中我们可以获得逾越障碍的技巧，掌握摆脱烦恼的智慧。

本书详尽收录了南怀瑾大师对儒、道、佛经典的解读精华，并在其解读的基础上进行了适当的延伸，同时穿插了上百个哲理故事，让说理变得更有趣、更明了、更透彻。

沉浸在书中，细细体味佛、道、儒的智慧精华，将让你拥有一个充满智慧的心境，你可能就此恍然大悟，发现世界更清朗了，头脑更清醒了，生活更轻松了，人生更精彩了。

目录



第一章 学习在先，立业在后

无论是圣贤典籍还是佛家“梵音”，对如何“修行”“提升自我”都做了精辟的解答。

- 培养良好的品行 003
- 加强能力的修炼 005
- 随时学习他人的长处 007
- 视不足为缺憾，方能进取 009
- 不抱怨，让你更接近成功 012
- 持之以恒，让你找到成功之源 015
- 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 017
- 什么样的起点，就会有什么样的终点 020
- 学会理论和实践的结合 023
- 在学习中寻找快乐 026

第二章 扫净心尘，远离烦躁

南怀瑾先生说：“人的心尘烦恼就好似秋天的落叶，有时看似扫净，不久又飘下，所以不仅要扫，还要扫之又扫。心干净了，才会活得潇洒自在。”

- 不要自寻烦恼 031
- 快乐与痛苦都不是永恒的 033
- 得意之时莫忘形 035
- 人生的真理，只是藏在平淡无味之中 038
- 少一点私心杂念就会活得更好 041
- 视富贵为浮云，视忧辱为轻风 044
- 清除妄念，逍遥一生 047
- 烦心琐事皆抛开，找回迷失的自我 049
- 若能一切随他去，便是世间自在人 051
- 坦然面对一切，就能超越生死 054
- 让心回到最初的澄澈 056
- 做自己的精神主宰 058
- 不苦不乐就是极乐 061

第三章 事所以成，是相信能

南怀瑾先生说：“自古以来不是事难为人，而是人难为事！”难道不是吗？很多实例告诉人们：有志者事竟成。只要你对自己有信心，努力拼搏，没有什么事情是不会成功的！

- 世上无难事，只怕有心人 067
- 管得住自己，才能成就大事业 069
- 给自己安上梦想的翅膀 071
- 求人不如求己 073
- 命运掌握在自己手中 075

· 做生命的主宰	078
· 人生贵在坚持	080
· 成败只在一念间	083
· 机会靠自己创造	085
· 奋斗不止，才能成功	087
· 全力以赴，必成赢家	090
· 输得起才能赢得了	092

第四章 寡欲是幸，知足是福

中国有一句俗语叫“知足常乐”。佛教的理想是“不计众苦，少欲知足”。孟子有一句话：“养心莫善于寡欲”，是说希望心能够正，欲望越少越好。所以说，平安是幸，知足是福。

· 知足，则幸福长存	097
· 见好就收大智慧	099
· 得意之时莫骄狂	102
· 没有欲望，就没有烦恼	105
· 淡化利欲之心，方能得到一切	108
· 越是攀比，就会越不满足	111
· 知足才会逍遥	113
· 贪欲是隐形“杀手”	115
· 降低一分欲望，得到一分幸福	117
· 希望越大，失望越大	119
· 人生何必太贪心	123

第五章 善待他人，福泽自己

南怀瑾先生说：“佛要教化一切众生，慈爱一切众生，对好的要慈悲，对坏的更要慈悲。”在大师看来，一切都是有因果的，当你用善良面对这个世界的时候，你会换来更大的恩泽。其实，不仅是佛家这样看，“好人有好报”是人们普遍认同的。

- 做人要有几分菩萨心肠 127
- 善待他人，就是善待自己 130
- 只有慈悲才能化解仇恨 132
- 行孝悌者得人心 135
- 没有好心，难得好报 137
- 锦上添花不如雪中送炭 140
- 真诚做人是立身之本 142
- 付出越多，收获越多 144
- 修名不如修德 146
- 摆正心中的天平：平等待人 148

第六章 圆通做人，灵活处世

从南怀瑾先生的讲解中我们发现，无论是佛家、儒家还是道家，它们都提倡一种灵活的做人态度。诚然，活在当下，要是太过于呆板，做人肯定会失败，反观那些成功的人，往往都有圆通的处世方法。

- 低调做人万事顺 153
- 虚实并进，胜人一筹 155
- 忍耐是一笔宝贵财富 157
- 耐心等待方得良机 159
- 通达才能应变 161
- 做事不兴太张扬 163

· 该放手时就放手	166
· 学会看轻自己	169
· 温和对待别人的无礼	171
· 以柔曲之姿进取	173
· 以退为进，以弱胜强	176

第七章 放宽心胸，有容乃大

南怀瑾先生在他的著作《金刚经说什么》里写道：一个人能够敬自己，然后才可以敬人；恭敬别人，也就是敬自己。敬自己是自信、自尊，敬别人，是宽厚、包容。宽，是一种开放的姿态；容，是一种是非对错兼收并蓄的气度。

· 宽容别人，也能得到别人的宽恕	183
· 伤害别人，其实是在伤害自己	185
· 以德报怨是最大的宽容	188
· 虚怀若谷，自谦自有得	190
· 宽广胸襟，无忧也无恼	192
· 勇于接受批评	194
· 不要斤斤计较	197
· 有一种心胸叫放手	199

第八章 善于调整，赢在改变

佛陀说：“如果你想了解生死的真义，就必须经常如此反省，宇宙间只有一个永不改变的法则，那就是一切都在改变，一切都是无常。”故而南怀瑾先生说，忏悔不是狭义地理解成自己做错了事情才忏悔，而是经常忏悔，培养反省自鉴意识。

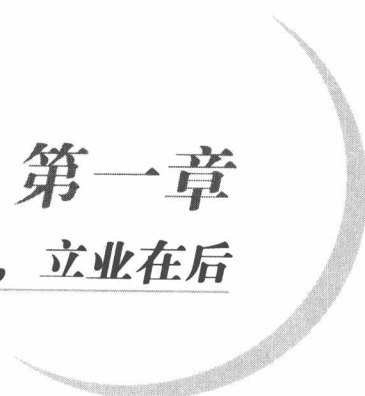
· 多做自我批评	205
----------------	-----

· 生于忧患，死于安乐	208
· 当你不知道迷惑时，才是最可怜的	210
· 迷途知返不算晚	211
· 做人贵在反省自己	213
· 做一个行动家，少说空话	215
· 人生切忌率性而为	217
· 适时变通，带来成功	219
· 屈己从人才合道妙	221
· 学会让理想转弯	223
· 居安思危，有备无患	225

第九章 掌握人心，学会交际

生活在社会中，离不开与他人的交往；良好的人际沟通和交往是一个人成就事业的基础。无论是儒家的经典，还是道家的名篇，南怀瑾先生都能从中发现与人交往的智慧。

· 结交朋友需谨慎	229
· 善用“和”字处理关系	231
· 了解自己，更要了解别人	234
· 不和志向不同的人一起谋事	235
· 处理好与上司的关系	238
· 择邻择友从善从仁	242
· 赞美别人，就是肯定自己	244
· 承诺不可轻出口	246
· 以赤诚之心待人	248
· 多考虑别人的感受	252



第一章

学习在先，立业在后

无论是圣贤典籍还是佛家“梵音”，对如何“修行”“提升自我”都做了精辟的解答。

培养良好的品行

汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。

——《庄子》

【译文】：“游心”就是“调心”，“汝游心于淡”，就是修养必须达到使心境永远在“淡”；“漠”是形容无量无边，广漠之野，什么都没有。“顺物自然而无容私焉，而天下治矣。”这个时候，人顺着天地生物自然之理在活着，没有私心，天下自然就太平了。

《庄子》中的这句话，蕴含了“以中正修身”的思想。一个人若想要成为一名合格的领导者，就要做到：“游心于淡”，自己没有要求。“合气于漠”，生命的本能修养到空定的境界。“顺物自然而无容无私”，天下自然大治。由此，南怀瑾先生指出，要想成就自己，你所需要的不仅是正直的心，博大的胸怀，你成功的最大资本更是你良好的品行。当你以良好的道德和精神去做事去待人时，当你以宽阔的胸襟去包容万事万物时，你就已经是一个真正的成功者了。

战国时期，庞涓和孙臆拜鬼谷子为师，同在他的门下学习。

后来，庞涓当了魏国的大将，他便向魏王推荐孙臆，请求魏王把他召到魏国。

孙臆应召前来，对庞涓十分感谢，他说：“你不忘旧情，为我

谋取前程，这是天高地厚之恩呐，以后我一定誓死报答。”

在和孙臆的谈话中，庞涓发现自己的才能和孙臆相差甚远，他开始担心起来。他对自己的心腹说：“魏王喜好有能力的人，万一孙臆被魏王重用，是否会冷落我呢？”

他的心腹说：“你不该向大王介绍孙臆，这会危及你的前途啊。有个荐贤的名声没有什么好处，一旦孙臆得势，虽然他不忘你的恩情，却也赶不上自己风光实在。何况人心难测，你为什么要相信孙臆不会背叛你呢？”

庞涓私心作怪，马上对孙臆戒备起来。为了永绝后患，他在魏王面前诬陷孙臆心存不轨，使孙臆惨遭髡刑，双腿残废。

为了让孙臆写出鬼谷子所传授的一部兵法，庞涓表面上还对孙臆虚情假意，问寒问暖。孙臆不明真相，竟流泪说：“如果没有你替我求情，我早死了，这份大恩，我真是无以报答了。”

孙臆日夜为庞涓默写兵书，写到一半，他才发觉自己受骗被害的实情，决心报仇。他装疯卖傻，骗过了庞涓，最后逃到了齐国。

孙臆在齐国受到了重用，他日夜思想一雪前耻，常对身边的人说：“庞涓狼子野心，狠毒无情，我轻信他险些丧命。他为了追求权势而道德丧尽，我一定要铲除这样的败类。他不仅是我的仇人，也是天下人的仇人，如果他能长命百岁，那么天下人就该学他那样了，这世界岂不是个鬼怪天地？庞涓不识天理，他的死期不会远了。”

后来，齐国和魏国交战，孙臆屡出奇计，打得魏国大败。最后，庞涓在马陵道中了埋伏，自杀而死。

庞涓丧失了人性，他虽暂时拥有了权力，但还是逃脱不了灭亡的命运。孙臆为人忠厚，被庞涓所算计，并不是孙臆的仁德之过；他能大难不死，报仇雪恨，就是上天对他的充分肯定。

轻视道德的威力，纵容自己为所欲为的人，都难逃正义的审判。因此，君子应当效法大地，以宽厚的德行，负载万物。

《易经》中说：“直、方、大，不习无不利。”直即正，方指义。意思是，只要你像大地一样坦荡、一样笔直，又极为广大，具有了“直”、“方”、“大”这样的德行，不需要学习，也不会不利。所以，如果一个人能够以敬畏和谨慎的态度，使内心正直，又能以正义的准则作为自己外在的行为规范，他的德行就不会孤立。如果不孤立，就能得到大家的拥护，那他离成功还会远吗？

加强能力的修炼

子曰：“不患无位，患所以立，不患莫己知，求为可知也。”

——《论语》

【译文】：孔子说：“人啊，不要发愁和担忧自己没有职位，应该担忧有没有能够站在朝堂之上的本领和才能。不要担忧别人不知道自己有什么能力，只求不断充实自己，让自己有更多值得别人知道的能力。”

南怀瑾先生认为孔子在这里指出了做人的两个标准：首先，应该对自己负责；其次，要做到尽人事以安天命。

按孔子的这个观点，人生在世，首先就要从自身出发，给自我一个好的定位；然后再去加强各种能力的学习，再用能力去征服一切，这样才能让别人信服你。也只有如此，你的个人空间才能越来越宽广。

有一个年轻的伐木工人，身体强壮，而且工作勤劳。

第1天，他砍了10棵树，而且觉得精神奕奕。

第2天，他一样努力地工作，事实上，他觉得他比第1天工作

更努力，但是只砍了8棵树。

到了第3天，他尽全力地工作，但是只砍了7棵树。

第4天，数目减少为5棵树。

到了第5天，他只能砍倒3棵树，而且在黄昏之前就觉得筋疲力尽。

隔天早上，他正在费力砍树的时候，一个老人经过，问他：“你为什么不停下来磨一磨斧头呢？”

他回答：“没时间，我正忙着砍树。”

老人向他解释说：“你可知道，这就是你伐树数目递减的原因！你没有先磨利自己的工具，又怎么能提高工作效率呢？”

在大多数人的一生中，总有某些时候像伐木工人一样，因为过于沉溺于一个活动中，而忘了应该采取必要的步骤使工作更简单、快捷。

其实，“磨刀不误砍柴工。”当你前期的准备工作做扎实后，你后面的工作效率将会大大提高，你所有的损失将会迅速补回。

社会并不是一尘不染的世外桃源，生存环境也不是一个安详纯净的虚幻世界。当今社会，不看你的档案，不看你的文凭，看的只是你有没有真实本领。面对这种情况，也许有的人会说：“船到桥头自然直”，但事物的法则，永远是用进废退。如果缺乏生存的技能 and 智慧，也许船还未到桥头，就已经折戟水中。更何况，码头上的人生是竞争更加激烈的人生，如果不想被淘汰，就让自己多掌握一些生存的技能 and 智慧，这样才有能力把握更多的机会。

其实，每一个时代有一个时代的生存环境，每一个时代的人也都有各自的生存方式。当今社会是一个信息化社会，是一个知识经济时代，在这样一个高科技的生存环境里，与远古时代相比，生存技能已发生了根本的变化，一个人需要掌握的生存技能也在变化。因此，我们只有脚踏实地，静下心来刻苦钻研，才能学到更多的新知识、新技能，才能更好地参与竞争，迎接新的挑战。