



讲经说法，娓娓描述中展现立身之道
读史悟道，诙谐平和中传达人生智慧
传统文化，博大精深，历久弥新，传之久远
纵横三教，出入百家，国学经典，不可不看

南怀瑾

的16堂国学课

【张笑恒◎编著】



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



讲经说法，娓娓描述中展现立身之道
谈史悟道，诙谐平和中传达人生智慧
传统文化，博大精深，历久弥新，传之久远
纵横三教，出入百家，国学经典，不可不看

南怀瑾

【张笑恒◎编著】
的16堂国学课



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

南怀瑾的 16 堂国学课 / 张笑恒编著. -- 北京: 中央编译出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5117-1850-1

I. ①南… II. ①张… III. ①国学-研究-中国 IV. ①Z126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 257818 号

南怀瑾的 16 堂国学课

出版人: 刘明清

出版统筹: 薛晓源

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 韩继海

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 邮编: 100044

电 话: (010)52612345(总编室)(010)52612313(编辑室)

(010)66161011(团购部)(010)52612332(网络销售)

(010)52612316(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 15

版 次: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618

前 言

2012年9月29日,被誉为“纵横三教,出入百家”的国学大师南怀瑾先生在苏州仙逝,享年95岁。

1918年,南怀瑾出生于浙江乐清柳市区的一个书香世家,从孩提时起即接受传统的私塾教育。到17岁时,先生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功夫,同时还苦心研习文学历史、琴棋书画、诗词曲赋、医药卜算、天文历法诸学,每得其精髓而以为乐焉。

后来战火兴起,年轻的南先生毅然辞亲远游,入川任教于中央军校,报效国家。当时有报载道:“有一南姓青年,以甫弱冠之龄,壮志凌云,豪情万丈,不避蛮烟瘴雨之苦,跃马西南边陲,部勒戎卒,殫力垦殖,组训地方,以巩固国防。”

在川期间,南怀瑾先生有缘在青城山结识了川北禅宗大德袁焕仙老先生,二人晤谈之下,结为忘年之交。后袁先生闭关结束,在成都成立了维摩精舍,南怀瑾先生追随左右,拜入门墙,成为维摩精舍开山首座弟子,自此开始潜心研究佛学。更在佛教圣地峨眉山闭关3年之久,后来又至乐山多宝寺闭关静修。在禅修打坐外,便埋头于书丛之中,披阅了《永乐大典》、《四库备要》等经史典籍,所获甚丰。

1945年,南怀瑾先生在风了和尚的陪同下,远走西康、西藏,参访密宗各宗各派。在此期间,南怀瑾先生参访了贡噶活佛、根桑活佛等,得到了多位上师印证,承认南怀瑾先生为合格的密宗上师。

1947年,南怀瑾先生返回浙江乐清故里,旋即归隐杭州天竺,细细披阅了浙江省立图书馆所藏的文渊阁《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,直至1949年远避台湾。

南怀瑾先生初临台湾,受朋友怂恿,一时兴起,便与友人合作经商。然适



逢时变,加之友人经营失误,竟至本利无归,生活陷于困顿。自此,南怀瑾先生乃潜心学问,并于此困厄之中完成了他在台的第一部巨著《禅海蠹测》。

到了20世纪七八十年代,南怀瑾先生声名渐起。1985年,在旅居美国期间,他成立了“东西学院”,一时间名声享誉海内外。

1988年,南怀瑾先生移居香港,时任中共温州市委书记的董朝才前往拜访先生,希望其能倡导、推动孙中山先生《建国方略》中提及的金温铁路,以利浙西1400万百姓。于是,南怀瑾先生开始筹资兴建中国国内第一条合资的铁路“金温铁路”。而随之,南怀瑾先生的书籍学说也逐渐开始风靡大陆。

2000年,由南怀瑾先生任理事长的香港国际文教基金会,将“儿童中华文化导读”活动向祖国大陆及华人世界全面推广。后又移居上海,并于2006年在江苏吴江的太湖之滨,创建太湖大学堂,以教授中国传统文化。

南怀瑾先生的后半生,都行走于弘扬中国传统文化的道路上。他非常尊重和喜爱传统文化,甚至因此反对五四运动,认为其造成了对传统文化的破坏。南怀瑾先生认为中国能历数朝甚至外来统治仍不亡,乃是中国文化不亡所致。故近几年来,一直大力推动儿童读经运动,希望能将读经史书籍的基础往下扎根,以改变目前中国人对中国自身文化认知的现状。

当今社会,虽然物质文明高度发达,但是逐渐的,也有越来越多的问题暴露出来。突然间,我们发现,物质文明的发展能带给我们高度的物质享受,却不能带给我们内心的安宁。

然而,在南怀瑾先生的书中,我们却可以品味出一丝别样的味道。从说孔孟的《论语别裁》、《孟子旁通》,到谈老庄的《老子他说》、《庄子南华》,再到禅宗的《禅海蠹测》、《楞严大义今释》、《定慧初修》等等,讲述的都是传统文化中的为人处世之道。

南怀瑾先生以其深厚的文化底蕴和高超的语言技巧,讲经说法,读史悟道,把那种沉浸在经史深处的智慧展现了出来,摆在了我们的面前。这就犹如久旱过后的一场甘霖飘然洒向干枯的大地,深深涤荡着我们的心灵。

本书则是立足于南怀瑾先生对诸多国学典籍的讲解和梳理,结合古今中外的诸多例证,再加上笔者自身感悟,从多个角度阐述人生的哲理与智慧。相信读者在南怀瑾先生国学思想的引导下,能够走好自己的生活道路,从而拥有更加美好的未来。





目 录



第一课 大度看世界,从容过生活	1
1. 原谅某些冒犯	1
2. 不念旧恶	3
3. 不要奢望所有人都喜欢你	6
4. 尊敬不喜欢你的人	8
5. 宽容他人就是善待自己	10
6. 大千世界,万事都有缺陷	12
第二课 做平常事,得异常福	15
1. 始终保持一颗平常心	15
2. 以出世的心做入世的事	17
3. 怀圣人之心,做平常之事	20
4. 滋味浓时,减“三”分让人尝	22
5. 万事随缘,不争不抢	24
第三课 寡欲是幸,知足是福	27
1. 超然物外,不为名利所动	27
2. 毁誉不动摇	30
3. 功成身退任自如	32
4. 世界上到处是名利的陷阱	35
5. 幸福,只需要一点儿知足	37
6. 苦寻得不到,放下即得来	39



第四课 君子之交,淡如水 42

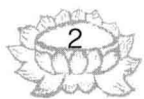
1. 没有分享的人生是一种惩罚 42
2. 交友,从识人开始 45
3. “比而不周”的错误交友观 48
4. 成也“三友”,败也“三友” 49
5. 别奢求改变对方 52
6. 以利交友,利穷则人散 54
7. 借石攻玉交良友 57
8. 适当的距离才是美 59

第五课 学习是一个人前进的动力 62

1. 学而不思则罔 62
2. 知识就是推动你起飞的风 64
3. 学如逆水行舟,不进则退 67
4. 不懂装懂是最大的错误 69
5. 处处留心皆学问 72
6. 尽情享受读书之乐 75
7. 学习是一辈子的事 77

第六课 谨言慎行无过 80

1. 言多必失 80
2. 话说三分 83
3. 谣言止于智者 85
4. 智者知道该怎么开口 88
5. 一句恶言,害别人也害自己 90
6. 行动之前究竟要思考几次 92



第七课 在低调中修炼自己 95

- 1.跟孔子学习“谦受益” 95
- 2.藏锋敛锐,居功也不自傲 98
- 3.祸患消散于谦卑中 100
- 4.你觉得自己行了,你离失败也就不远了 103
- 5.别瞧不起小人物 106
- 6.择其善者而从之 108

第八课 “德”是为人处世之根本 111

- 1.有德无才难成事,有才无德办坏事 111
- 2.想要身后留名,必须身前立德 113
- 3.让人惧,不如让人敬 116
- 4.有德朋友遍天下 119
- 5.诚信是永恒的美德 121
- 6.小不忍则乱大谋 123

第九课 自立自强是立身之本 126

- 1.起步要平凡,目标要高远 126
- 2.命不好,自己可以改造 129
- 3.自强不息,铸就成功之路 132
- 4.自省自察,善于补过 134
- 5.有计划地获得成功 137

第十课 逆境不一定是坏事 140

- 1.身处困境,心在顺境 140
- 2.经历痛苦才能实现价值 142
- 3.一无所有是惊喜的开始 145
- 4.生于忧患,死于安乐 147
- 5.失之东隅,收之桑榆 149



第十一课 坚持是一个持续的过程 152

- 1.做事要有始有终 152
- 2.不轻易言败,你才可能成为强者 154
- 3.有主见,不为他人言语所动 156
- 4.有所为,有所不为 159
- 5.坚持的极致“千万人吾往矣” 161

第十二课 寻找“立足点”,先安身后立命 165

- 1.保持个人的风格 165
- 2.认清自己,才不至于迷失本相 168
- 3.靠自己,上天助自助者 170
- 4.生命只在当下 172

第十三课 你的智慧,借我用用 175

- 1.集思广益,博采众议 175
- 2.不拘一格降人才 177
- 3.疑人不用,用人不疑 180
- 4.在其位,谋其职 183
- 5.苛刻待人等于孤立自己 186

第十四课 领导的器量决定成就 189

- 1.宰相肚里能撑船 189
- 2.眼见未必是真 192
- 3.不轻信人言 195
- 4.要有点推功揽过的气度 198
- 5.听得进“逆耳忠言” 200
- 6.爱之欲其生,恶之欲其死 203



第十五课 心存孝义自感天 206

- 1. 孝是一种回报的爱 206
- 2. 孝不仅仅存在于形式 208
- 3. 子欲养而亲不待的遗憾 211
- 4. 给父母以真诚的爱 213
- 5. 一味顺从父母不算孝 216

第十六课 曲以求全 219

- 1. 不能改变环境,就改变自己 219
- 2. 处世不要走直路,走弯路才能全 221
- 3. 识时务者为俊杰 224
- 4. 顺其自然,乐天知命 226

第一课

大度看世界，从容过生活

1. 原谅某些冒犯

子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！”

——《论语·卫灵公》

子贡曾问孔子：“老师，有没有一个词，可以作为终身奉行的原则呢？”孔子说：“那大概就是宽恕吧！”

南怀瑾先生说：宽容别人，不要为了一点小事，就与别人“势不两立”。

“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”这并不是懦弱，也不是忍让，而是宽容。在人际交往过程中，人与人之间的相处总是不可避免地会发生一些摩擦，或因观念的冲突，或因秉性的不和。所谓宽容，就是在别人和自己意见不一致的时候，不去勉强别人。

诸葛亮去世后，蒋琬接任宰相的位置，主持蜀国朝政。有个叫杨戏的人，十分受蒋琬器重。但是杨戏性格孤僻、讷于言语，蒋琬与他说话，他也是只应不答。于是，就有些别有用心的人在蒋琬面前嘀咕说：“杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！”蒋琬却坦然一笑，说：“人心不同，各如其面，当面顺从而背后非议，这是君子所不为的。称赞我不是杨戏的本意；要反驳我，





又会表明我的错误，所以杨戏沉默不语，这正是他为人坦诚的表现。”后来，有人赞蒋琬“宰相肚里能撑船”。

其实，任何想法都有其来由，任何动机都有一定的诱因。要想了解对方想法的根源，就得设身处地地好好想了想。

宽容是一种幸福。那些缺少宽容的人，总是会为了些许琐碎小事而耿耿于怀，稍不如意，便会拍案而怒，甚至对他人恶语相向，从此让自己陷入斤斤计较的泥潭，生活变得黯淡无光。

宽容又是一种生活的智慧。原谅别人的某些冒犯，并不会让人觉得你软弱，反而能够赢得别人的尊重。这种宽容是一种博大的胸怀，一种不拘小节的洒脱，也是一种伟大的仁慈。

清朝康熙年间，文华殿大学士兼礼部尚书张英乃是安徽桐城县人。有一年，他的家人因为盖房子，与邻居桐城名医叶天士家在土地问题上发生了争执，两家人寸步不退，一时间僵持不下。最后，叶家一纸诉状告到了县衙。张家在京城有人，自然不慌，只让管家飞书京城，让张英利用权势“摆平”叶家。而张英看了家信后，只是淡淡一笑，提笔写下了一首诗，让管家带回去。“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨；长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”家人见书，立马明白了他的意思，心中感到很惭愧，就来到叶家，告诉叶天士，张家准备明天拆墙，后退三尺让路。叶家以为对方是在戏弄他们，根本不相信这是真话。管家就把张英的诗拿给叶家人看。叶家看了这首诗，十分感动，连说：“宰相肚里能撑船，张宰相真是好度量。”

第二天早上，张家动手拆墙，后退了三尺。叶家见了，心中很感动，也把自家的墙后退了三尺。于是，张、叶两家之间就形成了一条六尺宽的巷子，被称为“六尺巷”。

其实，尺许篱墙只是意气之争，多几尺少几尺都无关紧要，张英不愧是大学士出身，区区三尺墙便化解了邻里之间矛盾，更赢得了大家的尊敬。





对于别人的过错与冒犯,必要的指责无可厚非,但若是能以博大的胸怀宽恕别人,岂不是更好?以宽容的心去看待他人的过错,自然就可以原谅别人。

在天性善良、心胸宽广的人眼中,世间的万事万物都是美好的,因为他总是抱着乐观开朗的态度去看待它们,待人接物都怀着宽大为怀的原则。而对于那些自私狭隘的人来说,对不符合自己心意的事物只是一味地去谴责和迁怒。在他们的眼中,世间的一切都在与他们作对,都对不起他们。这样的人,自然不可能领悟到人生的真谛。

宽容是一种美德,为人常怀一颗宽容之心,就能理解别人的难处,从而原谅别人的稍许过错。同时,它也是自身摆脱烦恼的良药,人际交往中,唯有抱着谦和宽容的心态去相处,才能够获得真诚和友谊。

2. 不念旧恶

不责人小过,不发人隐私,不念人旧恶——三者可以养德,也可以远害。

——洪应明

君子应该有很好的气度,拥有高尚的品德。他不会责难别人微小的过错,不会揭发别人的隐私秘密,不会铭记别人过去的错误。这三种做法都可以培养一个人的品德,也可以使人远离危害。

南怀瑾先生认为,不念旧恶,即是包容别人,同时也可以感化他人。如果每个人都可以做到这样,那么,这个世界就会多出几分仁爱,少去许多怨恨。





子曰：“伯夷、叔齐不念旧恶，怨是用希。”

孔子说：“伯夷、叔齐两个人从来不记别人过去的罪恶，因此别人对他们的怨恨自然也就少了。”孔子一向都非常赞扬他们的高尚品格，对他们这种不念旧恶的博大胸怀更是倍加推崇。

在汉末三国的宛城之战中，张绣投降曹操后，又趁曹操不备，伺机发难，杀了曹操的长子曹昂、侄儿曹安民和爱将典韦，就连曹操自己，也被张绣的士兵射伤了左臂，险些死在乱军之中。这可算是曹操戎马生涯中少有的几次险境之一，两人之间的仇怨不可谓不深。后来，张绣为躲避袁绍的报复，再次向曹操投降，曹操竟非常热情地迎接了他。曹操的一个部下进言道：“张绣与您有大仇，为什么不杀了他呢？”曹操却说：“张绣当初之所以能使我损子折将，是因为他有本事，是个人才。”因而不仅既往不咎，未报杀子之仇，还与张绣结成了儿女亲家，并封张绣为扬武将军。

就曹操的人品而言，史书上众说纷纭。不过，无论哪家的学说，都没有把他标榜为一个坦荡君子。刘备、孙权、曹操，汉末三国的三位君主中，曹操是被人诟病最多的，但魏国却比蜀吴两国更加强大，这当中，曹操那不念旧恶的品格无疑帮了他大忙。事实证明，曹操是正确的，后来张绣在官渡之战中立下战功，为曹操统一北方奠定了基础。

不念旧恶需要的是一个宽广的胸怀，不看从前，而着眼未来。放过小恶，只观其大善之处，就能看到人性的闪光点。

《左传·宣公二年》有云：“人谁无过，过而能改，善莫大焉。”

人的一生，有谁能够保证自己不会犯错误，如果仅仅因为一个错误，就去否定一个人，未免有失偏颇。

评价一个人不能因为他的一句话或者一个行为对了，就觉得他是一个品格高尚的人；同样的，也不能因为他的一句言语或者一个行为的错误，就认为这个人不好。

我们应该把人看做一个整体，而不应该将他的某个行为割裂开来看！





楚庄王赐宴群臣,大家从白天一直喝到了晚上,君臣大多都醉了,大殿上的蜡烛也灭了。这时候,却有人在暗中拉扯王后的衣服。结果王后摸到了他的帽缨,并把它给折断了。

王后对楚王说:“这会蜡烛灭了,有人乘机拉扯我的衣服,我把他的帽缨给折断了,赶快叫人拿烛火来,看断了帽缨的是谁。”楚庄王说:“别说了。”接着马上发出命令说:“和我一起喝酒,不把帽缨拿下来,我就不高兴啦。”于是,大家的帽缨都没有了,自然也就不知道被王后折下帽缨的是谁了。这样,楚庄王又与群臣欢乐饮酒,直到宴会结束。

后来,吴国兴兵攻打楚国,有一个人在战斗中常打头阵,五次冲锋打退敌人,取了敌方将军的头献给楚王。楚王感到奇怪而问他:“我对你并没有什么特殊的恩宠,你为何这样报答我呢?”那人回答说:“我就是早先在殿上被揪下帽缨的那个人啊。当时就应该受刑而死,至今愧疚很久了,一直没有报效的机会。现在有幸能做一个臣子理应做的事,还可以为您战胜吴国而使楚国强大,我怎能不一尽忠心呢?”

楚庄王无疑是一个心胸宽广的人,也是一个智者。如果当时他心生怨恨,听从了王后的意见,那么,那个失礼的将军大概会被处死,而其他公卿也会对他心生畏惧。可他却没有这么做,而是巧妙地避开了这个尴尬,饶恕了自己的部下,同时也让对方感受到了自己的大度,这才有了后面吴楚之战时部下的以死相报。

有人说:人生就是从错误中累积出来的!又有谁不是从当初的磕磕绊绊中走出来的呢?若是因为一个人犯错而去否定他,那在我们的人生当中,可能永远也找不出一个值得肯定的人。

生活中有许多事情,不一定要用怨恨去解决,试着去宽容,放过别人的些许错误,也许可以看到不一样的天空。



3. 不要奢望所有人都喜欢你

甜酸苦辣宜尝遍，是非好恶总由人。

——曾国藩

孟子说：“恻隐之心，人皆有之。”所谓“恻隐之心”，便是同情心，我们也可以把它理解成一种私心偏爱。同样的，有私好自然也会有私恶。这好恶之心，自然也是人皆有之的。

在这个世界上，有爱就有恨，有喜悦就有痛苦，有喜欢你的人，也就一定有不太喜欢你的人。你不能总是以别人是否喜欢你为标准来要求自己！

南怀瑾先生认为，大千世界，芸芸众生，每个人都有各自的好恶，不可能所有的人都喜欢你，所以最重要的还是做好你自己。

雄鹰喜欢搏击长空，鱼儿喜欢畅游浅底，这个世界都是有定数的。山有山的清秀，水有水的妩媚，春有春的明媚，夏有夏的火热，秋有秋的金灿，冬有冬的韵味。同是古典美女，亦有“环肥燕瘦”之别；同样是滋味，也有“酸甜苦辣咸”之分。

没有人可能把全部的美好集于一身，所以，我们不需为别人不喜欢自己而耿耿于怀，而应平和对待，心法自然，把它作为一种自然法则。别人对你的喜爱和厌恶就像是一个太极，孤阴不生，孤阳不长，有阴自然要有阳。

一位年轻的画家，将自己十分满意的一幅作品拿到展厅去展出。为了听取到更多的意见，他特意在画作旁边放上了一支笔，如果有观赏者认为此画有败笔之处，可以直接用笔在上面圈上标记。当天晚上，画家兴冲冲地去取画，却发现整幅画上都被涂满了记号，没有一笔一画不被指责的。他的



情绪十分失落,同时对这次尝试也深感失望。

他把自己的遭遇告诉了一位朋友,朋友建议他换一种方式试试。于是,他临摹了同样一张画去展出,但是这一次,他要求每位观赏者标注出自己最为欣赏的地方。结果,等到他再次取回画时,发现画上也涂遍了记号,许多曾被指责的地方,如今都换上了赞美的标记。

他不无感慨地说:“现在我终于发现了一个奥秘:无论做什么事情,都不可能让所有的人都满意,因为,在一些人看来是瑕疵的东西,在另一些人眼里或许就是美好的。”

在某些人眼里的缺点,在另一些人眼里可能就会变成优点,每个人对人、对事、对物的看法都是有差别的。客观的评价,说来容易,做起来却难;主观的看法,见仁见智,不免偏激。而在孔子的眼中,即便真的能够做到让每个人都喜欢,也依然算不上是完美。

有人问孔子:“听说某人住在某地,他的邻里乡亲全都很喜欢他,你觉得这个人怎么样?”孔子答道:“这样固然很难得,但是在我看来,如果能让所有有德操的人都喜欢他,让所有道德低下的人都讨厌他,那才是真正的君子呢。”

让所有有德操的君子喜欢你,那自然是非常好的,但若是连道德低下的小人都喜欢你,那按照“物以类聚,人以群分”的原则,你的品格估计也好不到哪里去!

无论我们做什么事情,来自外界的评价都是有好有坏的。对于别人的批评,有则改之,无则加勉,但是我们不能为了它而丧失了自己对事物的判断,丢掉自己做事做人的原则。

