

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

图书基本信息

书名：<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

13位ISBN编号：9787802217300

10位ISBN编号：780221730X

出版时间：2009-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：史平

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

前言

从某种意义上说，一部浩瀚的人类历史归根结底只是极少数伟大智者的思想史。

何为思想？

思想有两层涵义，一种是指普通的思想，另一种则是指创造性的思想；普通的思想是人皆有之或人皆能之的，而创造性的思想却只有极少数天才人物才能具备。

但创造性的思想并不是凭空而来，也不是偶现的，它们都是从传统思想中沿承下来的，所谓创造性的思想都只是重新提出并试图解决人类所面临的根本性问题。

整个人类的思想史就是通过这些伟大的创造性思想不断地推动前进，其思想结晶便积淀成人类文化的宝贵财富并不断地流传下来，成为永恒的经典。

思想不等于智慧，甚至最伟大的思想也不等于智慧，只能说在伟大的思想中包含着智慧的影子。

人类关于人文的智慧，在几千年前就已被大师说得差不多了，而后历代所谓的人文智慧都可归结为解释性智慧，在解释性智慧的大师之中，南怀瑾大师是当今当之无愧的大师中的大师。

南怀瑾大师的智慧，有一个最大的特点：深入浅出，在生活与哲理之间自由穿行，直指人心，听者无不心领神会，得之欣然。

世界上最好的生活哲学，不是在书本上，而是在生活中，在人心里。

有人曾问孔子的弟子子贡：“谁是你老师的老师？”

子贡说：“文王武王的道理，没有遗失在地上，而是藏在每个人心里，只不过，聪明的人得到大智慧，普通人得到小智慧。

谁不是我老师的老师呢？

他又哪有固定的老师呢？

”在日常生活中探求人生智慧，在日常交往中探求做人道理，在自己的内心中探求人性的本源，这是最好的学习。

但是，由于每个人所处的位置不同，见识亦有差异，加上情绪障碍，我们看人看事物，可能看到这一面却看不到那一面，只看到表层却看不到里层。

在感到迷茫的时候，如果有一个像南怀瑾大师这样的高明之士，轻轻指出要点，听者心里就会豁然开朗了。

南怀瑾是少数几位精通儒、道、佛三教经典的大师之一。

天资颖悟、求道精神加上对生活的感悟，使他将这三门学问在前人的研究上推进了一大步。

更难能可贵的是，对这三门学问，他没有从理论到理论进行演绎，而是从理论到生活进行解析。

所以，无论听他讲课还是看他的著作，都感觉很亲切，而且很有趣，让人于津津有味中若有所思、若有所悟、若有所得。

南大师认为：“儒家的孔孟思想则是粮食店，是天天要吃的，‘五四运动’的时候，药店不打，百货店也不打，偏要把粮食店打倒。

打倒了粮食店，我们中国人不吃饭，一只吃洋面包，这是我们不习惯的，吃久了胃会出毛病的。

要深切了解中国文化历史的演变，不但要了解何以今天会如此，还要知道将来怎么办？

这都是当前很重要的问题，因此我们要研究四书。

”南大师悦：“道家则像药店。

不生病可以不去，生了病则非去不可。

生病就好比变乱时期，要想拨乱反正，就非研究道家不可。

道家思想，包括了兵家、纵横家的思想，乃至天文、地理、医药等等无所不包，所以一个国家民族生病，非去这个药店不可。

”南大师认为：“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。

”南大师这番精辟的概括，确实抓住了儒、道、佛的精髓，字里行间，又似乎透着对三套学问不传的隐忧。

这项工作，当然不能全部拜托我们的前辈长者，我们后来者也当负起责任。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

当然，学习这三套学问，绝不是一种负担，而是一种享受和一项修炼，可以提升做人做事的境界。南怀瑾大师讲道数十年，著述甚多，常人欲学习南大师的无上智慧，就算穷数年之功，亦难得其大全。

而且其中大量内容是为学佛修道之人设计，对我们红尘中人并不完全贴切。

因此，本书量体裁衣，选择与为人处世、谋事创业息息相关的内容，重点传述。

本书醒世金言是从南怀瑾大师数百万字的著述中提炼出来的，为了进一步让读者理解南怀瑾大师的金言要义，作者在传播南怀瑾大师的智慧时融进了个人的理解和感悟，也希望能为南怀瑾大师弘扬中国传统文化尽一点绵薄之力。

不当之处敬请南怀瑾大师及读者棒喝指正。

理在不烦，简明为真；法不在多，一句就行。

如果读者朋友们能从本书中有一言二句之得，能解开一个心结，能解决一道难题，能发现一个目标，能找到一条道路，这将是编者的期盼。

另外，参加本书编写工作的有：叶舟、陈世朋、邹德金、龙腾、龙志刚、胡卫红、牛晓彦、陈会停、杨述奎、欧阳君山、胡均亮。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

内容概要

南怀瑾大师讲道数十年，著述甚多，常人欲学习南大师的无上智慧，就算穷数年之功，亦难得其大全。

而且其中大量内容是为学佛修道之人设计，对我们红尘中人并不完全贴切。

因此，本书量体裁衣，选择与为人处世、谋事创业息息相关的内容，重点传述。

本书醒世金言是从南怀瑾大师数百万字的著述中提炼出来的，为了进一步让读者理解南怀瑾大师的金言要义，作者在传播南怀瑾大师的智慧时融进了个人的理解和感悟，也希望能为南怀瑾大师弘扬中国传统文化尽一点绵薄之力。

不当之处敬请南怀瑾大师及读者棒喝指正。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

书籍目录

一、人生要道逍遥二、虚名是世界上一个最骗人的东西三、最难管的是自己四、“动心忍性”是修养的真功夫五、倒霉统统是自己玩嘴巴玩出来的六、不要自己找麻烦七、“心境一如”的境界八、把握现在，现在就是价值九、学会忍辱十、懂得在哪个环境，应该怎样做十一、保持内心的和谐十二、活得自然一点十三、任劳易，任怨难十四、天下事不要那么急十五、苦乐自知，不如两两相忘十六、不能玩巧，不能玩奇乐十七、一动不如一静十八、能够推己及人十九、修养调整自己的心境二十、认天命，做应该做的事二十一、不要自己骗自己二十二、拿不起，放不下，只是白痴而已二十三、只问耕耘不问收获二十四、培养自己的器度二十五、功盖天下，自己也觉得很平凡二十六、不要认为自己很高明二十七、扩展欲望，必定会遭来无限的苦果二十八、人生最大的福气是清福二十九、不如有些地方马虎一点的好三十、得失荣辱不由人，苦乐全在于自己的感觉三十一、自卑不可怕三十二、决不能醉生梦死三十三、有一些缺陷，才能够促使他努力三十四、世界上的事没有永恒的三十五、一切皆是在游戏之中三十六、心念得止是一个内在的基本修养三十七、“认了”就好了三十八、内在的心境，永远保持不受外界的影响三十九、人做到得意不忘形很难四十、平常心就是道四十一、才德两全才能人世四十二、不要以自我为中心四十三、不住于相，处处自在四十四、心不正，心不净，人身就多病四十五、把握命运，随遇而安四十六、心中不留事四十七、人间有味是清欢——心向内求四十八、牺牲自我、利益一切众生四十九、自己救自己五十、活人不要太认真五十一、升华到心灵最高的解脱境界

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

章节摘录

一、人生要逍遥逍遥大师解脱智慧南怀瑾说：在中国文化里头，“逍遥”这两个字是庄子最先提出来的，庄子讲的逍遥，不是西门町那个逍遥池的意思，那是洗澡的地方；不过也许有一点取《庄子》里逍遥的意味。

我们现在说人生要逍遥逍遥，这个逍遥常常是修道的人的理想，等于学佛的人要求解脱。

结果我们看修道的人，又吃素又守戒，又这样又那样，认为这叫修道。

看他一点都不逍遥，越看越苦。

学佛修道要求逍遥解脱，人生既不逍遥又不解脱，这个人生是很苦的。

《庄子》第一篇提出来逍遥游。

逍遥是逍遥，游是游。

因为逍遥，才可以游。

借用佛家的观念，人生能够解脱，才能够得游戏三昧，才敢在人生境界里游戏。

如果人生不得解脱，这个人生根本就是一件痛苦的事，如何能够逍遥呢？

从哲学观念来讲，什么是人生？

我们可以给一个答案，就是痛苦的累积叫做人生。

那么，痛苦如何解除呢？

就是要得到逍遥的解脱，也就是庄子所提出来的逍遥游这个东西。

大师智慧串讲在这个金钱主宰的世界里，是人使物还是物使人，相差天地。

一个人没有金钱，确实寸步难行。

但人如果被金钱所役，也寸步难行。

人在金钱面前不失理智，不悖人情，这世界片刻为之生动。

如果为金钱所累、所役而失去身心平衡，这世界片刻化为牢笼。

人能使物，则周围皆是友爱。

人被物所役，则周遭尽是仇敌。

假如一个人能以自己的意志为中心来操纵事物，即使成功了不会觉得很高兴，失败了也不会感到很忧伤，因为天地广阔，到处都是我逍遥自在的地方；假如一个人被物役困扰着身心，那么陷入逆境必然会产生怨天尤人的愤恨，处于顺境时又会死抱着所得不放，横生眷恋之心，即使是鸡毛蒜皮的小事也会使他生出被纠缠被束缚的烦恼。

1993年，59岁的上海桑塔纳集团总裁方宏跳窗自杀。

这件事情不仅使人震惊、惋惜，而且使人疑惑。

方宏是这家拥有5000多名员工、年产值36亿元，在全国500家外资企业中排名首位的大众汽车公司的领导人物，名利双全为什么还会自杀呢？

后经多方证实，方宏死于隐匿性抑郁症。

一位了解方宏的朋友说，桑塔纳是方总的命，年年增长的压力使他感叹总裁难当；足球是方总的魂，他创意的“大众足球方案”宣布筹资1000万元，一年过去才落实了240万元；妻子是方总的根，1993年年初他妻子患了肠癌与多发性子宫肌瘤，须动大手术。

正是“命”、“魂”、“根”的困惑使方总不能再承受生命之重。

这位朋友讲的方宏的“命”、“魂”、“根”，除了“根”确实是“根”之外，其余二者均属“物”，不应称为“命”与“魂”。

但方宏之死其实与“根”并无直接联系，因为方宏死后他的妻子仍然活着。

一个忠于爱情的人不至于在爱人有病、须动大手术之前猝然逝去。

因此方宏的抑郁只能是为物所惑，为物所困，为物所累，为物所役。

这个令人痛惜的事例对我们理解为物所役，“顺亦生忧”，确是很有警示作用的。

现实中，为什么有那么多人会感到精神疲劳、烦躁、抑郁呢？

主要是把自己看得太重，在“命”、“魂”、“根”上用心太多。

其实就是在功名上的追求太多、太高，这样的人“自我”就越膨胀。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

人有时候看不清自我，总觉得自己满腹经纶，是最有才华、最棒的人。

持这种心态遇顺境就觉得幡然如大鹏，把自己看做不可或缺的人、重量级的人，凡事总要按照自己的心意做，事必躬亲，费心费力，弄出了毛病。

如果遇到逆境，就会牢骚满腹，焦虑不安，觉得全天下人都对不起他，觉得自己成了“大而无用”的人。

“心病还须心药医”。

人的各种压力都来源于社会，心理出现问题的最直接原因就是人太注重自己作为社会人的属性，忽视了人的自然属性。

如何返归自然，看淡尘世的名利纷争，庄子的《逍遥游》为我们做了一种另类的解读。

《逍遥游》告诉我们：解脱的见解。

人生不要被物质的世界，不要被现实的环境所困扰。

假如是被物质世界、现实环境所困扰了，那么人生的见解已经不够了。

所以能够具备高远的见解以后，就不会被物质世界所困扰，就不会被人生痛苦的环境所困惑了，自然会超越，会升华。

庄子的《逍遥游》还给我们阐释了人生的三重境界。

人生追求的目标是不同的，有的人安于现状，不愿为理想付出艰苦的努力；有的人却把自己的生命划出了一道美丽的彩虹。

“男儿不展风云志，空负天生八尺躯。

”（司马光）“生命如流水，只有在他的激流与奔向前去的时候，才美丽，才有意义。

”（张闻天）燕雀戏藩柴，安识鸿鹄游。

人生不能没有追求，没有追求的人生是可悲的。

弃燕雀之小志，慕鸿鹄之高翔，超越自我，追求卓越——这就是人生的第一重庄子不仅是一个浪漫的理想主义者，也是一个清醒的现实主义者。

他高举着理想主义大旗，引导人们在人生的道路上积极拼搏、努力探索、实现人生的最大价值。

同时他还告诫我们要重视积累，为实现人生的跨越打下基础。

他说：“且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。

覆杯水于坳堂之上，则芥为之舟；置杯焉则胶，水浅而舟大也。

风之积也不厚，则其负大翼也无力，故九万里则风斯在下矣，而后乃今培风，背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南。

”庄子以风为喻，强调了积累对成功的重要性。

如果人生能像大鹏一样遨游于九万里的高空、傲视万物，超越自我，追求卓越是不是就达到了人生的顶峰呢？

是不是就应该自我满足了呢？

洞悉万物、洞察内心的庄子给我们提供了人生正确的答案，提出了人生应当有更高的追求。

对于那些才智足以胜任一个官职，品行合乎一乡人心愿，道德能使国君感到满意，能力足以取信一国之人的人，他们看待自己的成就有些沾沾自喜，而宋荣子却讥笑他们。

显然，宋荣子的人生境界要高出他们，他能做到“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境”。

宋荣子能不被荣誉所累，不被世人的诋毁所毁，坚持真理，在人生的道路上继续探索，这实是难能可贵的。

庄子以宋荣子为例，阐释了人生的第二重境界：战胜自我，继续追求。

庄子对人生的探索不止于此，他指出宋荣子还是未能达到最高的境界。

为什么呢？

作者以列御寇御风而行却犹有所待为例，说明他们未能实现从必然王国到自由王国的跨越。

那么，人生的最高境界，也就是第三重境界是什么呢？

庄子把人生的最高境界描绘为“至人无己，神人无功，圣人无名”。

那是一种不去追求名誉和地位、没有功利目的、心中无我的崇高境界。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

只有如此，才能潜心学习，为人生的腾飞打下坚实的基础，才能不畏险阻，翱翔于九万里的蓝天，才能战胜自我，不被荣誉所累，才能不去追求名誉和地位，以热爱作为奋斗的动力。

怎样才算是真正的逍遥呢？

就是“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者”。

陆树芝《庄子雪》于此评曰：“此则与造化者游而逍遥之极致者。

通篇主意，至此方点出，为全书之纲。

”这不仅是全篇之眼，而且是全书之纲。

无须凭依，是彻底地自由。

斥翱翔蓬蒿之间，人之知效一官，固然是有较大的局限性，就是大鹏高举九万里，列子免乎行，何尝不依赖于风？

要摆脱依赖与局限，就得做到“无己”。

人的本质的一面就是社会关系的总和，每个人都生活在一个人与人的关系网之中。

关系网的束缚在客观上是存在的。

要摆脱这种束缚，只有从主观上、自我上下功夫。

把自我看得越重，获得自由的障碍就越大；把自我看得越轻，获得自由的障碍就越小；把自我视作不存在一般，做到如佛家所说的“去我执”，就可以解脱了。

“至人无己”，正是这个意思。

既然“无己”，哪怕它个密网宏罗。

记得有个文人与两位高僧同观闹市，文人看到闹市中车轮穿梭、游人潮涌的情景，不仅感慨：“天下苍生，何期扰扰？

”一高僧曰：“众生只为二字争，一为名，一为利。

”另一高僧则曰：“余未见名，未见利，也不知己处何乡。

”这是三种不同的境界。

古今真正看透世情，将名利心完全放下者，不见有几人。

以现代人的眼光来看《逍遥游》，不是要陷入到虚无主义的境地，而是要参悟庄子所讲的逍遥境界是“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”。

其含义就是“掌握自然规律并驾驭它，从而达到任性自由的境界”。

其核心内容是掌握自然规律并顺应之。

以此为标准，则鹰击长空、鱼游浅底，都是逍遥。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

编辑推荐

《南怀瑾大师的解脱智慧》量体裁衣，选择了南怀瑾大师讲道数十年所著中与为人处世、谋事创业息息相关的内容，重点传述。

南怀瑾先生1918年出生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。

后赴台湾，执教于台湾文化大学。

辅仁大学。

义远赴美国、欧洲等地，考察讲学。

门生弟子遍天下。

先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对两方文化亦有深刻裨解，学贯中西，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。

近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。

其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。

破除生活的困顿和人生的迷惘；获得心灵的慰藉和精神的寄托；战胜旅途的恐惧和欲望的折磨；迎来心灵的解放和诗意的栖居……一语道破心灵的奥妙，金言点醒迷茫的人生！

愚者看不清别人，也不了解自己。

智者既能看清别人，更能认识自我。

<<南怀瑾大师的解脱智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>