

文泉——著

真正的平静，不是避开车马喧嚣，

而是在心中修篱种菊。

真正的修行，不只在深山庙宇里，

更需要在社会中磨炼。

# 南怀瑾 真正的修行是红尘炼心



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

南怀瑾

文泉——著

真正的修行是红尘炼心

图书在版编目 ( CIP ) 数据

南怀瑾：真正的修行是红尘炼心 / 文泉著. —  
哈尔滨：哈尔滨出版社，2016.6  
ISBN 978-7-5484-2790-2

I. ①南… II. ①文… III. ①南怀瑾 (1918-2012)  
—人生哲学—通俗读物 IV. ①B262-49②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 119118号

书 名：南怀瑾：真正的修行是红尘炼心

---

作 者：文 泉 著  
责任编辑：赵 晶 滕 达  
责任审校：李 战  
装帧设计：仙 境

---

出版发行：哈尔滨出版社 ( Harbin Publishing House )  
社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028  
经 销：全国新华书店  
印 刷：北京旭丰源印刷技术有限公司  
网 址：www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com  
E-mail：hrbcbcs@yeah.net  
编辑版权热线：(0451) 87900271 87900272  
销售热线：(0451) 87900202 87900203  
邮购热线：4006900345 (0451) 87900345 87900256

---

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印张：17 字数：255千字  
版 次：2016年6月第1版  
印 次：2016年6月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5484-2790-2  
定 价：39.80元

---

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 服务热线：(0451) 87900278

## 序 言

都市的繁华、漂泊的迷茫、生活的无奈、爱情的失意……当这些琐碎的事情扑面而来，犹如一场无孔不入的风暴，任凭你躲闪有方，也难逃羁绊。午夜梦醒，那些遗憾、孤独让我们逐渐失去了品味幸福的能力。

为了找回内心的宁静，有人整天磕头，打坐，拨念珠……然而修了很多年，性格、心态依旧，习气、烦恼依旧，没有任何变化。因为，这不是真正的修行。

其实，幸福对每个人来说，都是一种风景。有的人心静，即使寒冬腊月也能想象来年的山花烂漫；有的人心浮，就算夏花绚烂也只惶恐暴雨过后的满目疮痍，或者念及难敌风寒，最终荒芜。

真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。真正的修行，不只在深山里，也不只在庙宇里，更需要在社会中磨炼。磨难是岁月的砥砺与财富，它可以磨炼你的心性，增长你的智慧，提高你的层次。因此，人要在修行中生活，在生活中修行。

人生如同一场戏，戏已经开场了，就要演下去，既要演好你的角色，又不要假戏当真，因为众生只不过是匆匆过客而已，何必过于执着，过于计较呢！

各有各的因缘，各有各的福报，你执着于什么，什么就会伤害你，你执着于谁，谁就会让你伤心。一切都要看成梦幻，放下所有的妄念，但放下不是放弃，该做的还要去做，还要做好。

无论你从事什么职业，都可以把修行融入到工作中，历事炼性，对人炼心。心怀责任和义务，尽心尽力地做好你所承担的每一项工作，这才是真正的修行。

你要以真诚的心对待每一个人，一切为他人的利益着想，关心他人，帮助他人，理解他人，体谅他人。当你不求回报地给予、奉献的时候，这就是修行，你会得到无比的快乐。你的事业、家庭等都会顺利。

人只有去掉了自私、自利之心，才能够自在。当你真正有了慈悲心、菩提心，真心诚意地去做人做事，别人自然会尊重你，喜欢你。你怎样对待别人，别人也会怎样对待你，不要总是怨天尤人，不要总是挑别人的毛病，看别人不顺眼。不要总想去改变别人，先调整好自己的心态，修好自己的心，一切境都会随心转。

当你以宽阔的胸怀容纳一切的时候，你就不会有想不通的事，看一切人都是好人，看一切事都是好事，看一切境都是好境。你如果能经常查找自己的缺点，能不断地去掉我执，这就是修行。

南怀瑾，这位世人眼中的“教授”“大居士”“宗教家”“哲学家”“禅宗大师”和“国学大师”，与佛法结下了不解之缘。他在诗中说：“前因后果问如何，眼阔心空且放歌。浮海十年家国事，闲情留取付梨涡。不二门中有发僧，聪明绝顶是无能。此身不上如来座，收拾河山亦要人。”他是一个不出家的出家人，在红尘中修行，不求出世的风姿，只做入世的事业。

南先生翻开了一部古老的历史，用自己丰富的阅历、广博的知识、幽默的语言、生动的实例，为我们展开了一幅美妙的人生画卷。这画卷里，融合了先贤的智慧和教诲，暗含了现代生活的疲倦、乏味与疼痛。南先生巧言妙语，告诉人们如何在奔忙的生活中，学会与自然、心灵和世界对话，沟通，从而在广博的世界中，找到心的宁静，感悟点点滴滴的幸福。

所谓“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”南怀瑾先生的学说，恰如春风化雨，深入浅出，从精深的儒、释、道思想入手，通过悉心解

读传统文化的典籍，概括出幸福人生的要义，梳理出成功人生的箴言。

本书从人们最关心的几个问题出发，融汇典籍中的各类故事及南先生的发散点评等自成一文。书中，有对“人情世故”的深层解读，有对“心兵”纷乱的理性告诫，有对学问人生的精彩诠释，有对“出世”与“入世”的深入理解，有对现实博弈的冷静剖析，有对世俗名利的本质论断，有对富贵宠辱的人性点拨，有对人生旅途的真诚关照，有对天人游戏的精妙点评，有对得失心念的中肯期许……本书为迷茫的人们指出心灵的归宿。

学儒、论道、参禅，撞出智慧的浪花，感悟生活的绚烂，抛开人世的烦恼，避开人生的险滩。空谷幽兰，静中冥想，让我们追随先生的脚步，红尘炼心，开启幸福的人生之旅。

## 第一章 天下本无事，庸人自扰之

人性的弱点 / 003

私欲和爱恨是痛苦的来源 / 006

缤纷的色彩使人眼花缭乱 / 010

切勿陷入执着的怪圈 / 012

烦恼都是“自找”的 / 015

幸福取决于内心的简约 / 018

## 第二章 心如止水，乐由心生

乐由心生，无须附丽 / 023

养成淡定从容的生活习惯 / 026

真正的聪明人必须具备自知之明 / 028

无迁令，无劝成 / 030

淡看成败得失，一切不贪求 / 033

心如止水，方可脱俗超凡 / 036

### 第三章 在修行中生活，在生活中修行

- 生活本来就是让人热爱的 / 041
- 自立自强便是自度 / 044
- 目光长远，拒绝牢骚和抱怨 / 047
- 人生如茶，需要慢慢积淀 / 051
- 追之莫及不需悔 / 054
- 心中有菩萨，生活即菩萨 / 056

### 第四章 点亮内心的灯塔，确立人生的方向

- 突破人性的瓶颈，活出智慧人生 / 063
- 培养自己的气度、学问和能力 / 066
- 勤拂常拭，心灯明亮如新 / 069
- 摒弃浮躁心态，专心致志做事 / 072
- 世界上没有绝望的事，只有绝望的心 / 075
- 世路难行仍要行 / 078

### 第五章 怀圣人心，做平常事

- 以出世的心，做入世的事 / 083
- 快乐无忧的“清福”，谁都可以有 / 085
- 浮华过后的朴素才是真甘甜 / 088
- 拥有圣人的情怀，人人皆可称圣 / 091
- 最大的自私是无私 / 094



超然于物外，做最简单的自己 / 097

## 第六章 抛却妄念，给心灵减负

有求皆苦，无欲则刚 / 103

放弃也是一种智慧 / 106

放下心中的小算盘 / 109

淡泊名利，宁静致远 / 112

摆脱速成心理，学会等待时机 / 115

在舍得之间选择最佳人生路 / 118

## 第七章 家是讲“爱”的地方

婚姻需要用心经营 / 123

珍惜缘分，营造和谐的家庭氛围 / 126

理智对待生活中的平淡与高潮 / 129

让彼此能够自由呼吸 / 132

家是讲“爱”的地方 / 135

执子之手，与子偕老 / 138

## 第八章 方圆有术，纵横捭阖

有一种智慧叫变通 / 143

“大智若愚”与“难得糊涂” / 146

吃亏是福 / 150

- 多重视“事”，而少注意“利” / 153
- 方圆有术，纵横捭阖 / 157
- 能屈能伸，人生之路才会越走越宽 / 160

## **第九章 红尘炼心，笑对人生**

- 活在当下，顺其自然 / 165
- 做自己意见的“主人” / 168
- 修炼心性比闭目塞听更有效 / 171
- 生命的画卷上需要大胆泼墨 / 174
- 心态决定视野和成败 / 177
- 保持心境坦荡，修养到无忧无虑 / 180

## **第十章 万事都有缺陷，不完美才是人生**

- 找回初心，还原生活本色 / 185
- 知足常乐，在淡泊中进取 / 188
- 淡看浮云散，潇洒天地间 / 191
- 全面看待别人，以公正之心待人 / 195
- 万事都有缺陷，不完美才是人生 / 197
- 泰然自处不怨天，真心生活任自然 / 199

## **第十一章 学会宽容，提高涵养**

- 人生幸福三诀 / 203

学会宽容，才能活得更自在、更轻松 / 206

原谅某些冒犯 / 209

得饶人处且饶人 / 212

提高涵养，学会制怒 / 214

用爱化解仇恨 / 217

## **第十二章 弹指一挥间，生死任自然**

自然是一种最睿智的生活方式 / 223

淡看生死，随遇而安 / 226

思考死的意义，得到生的彻悟 / 229

君子三戒 / 232

收狂野之心，达物我两忘之境 / 235

有意义的人生总能跳出时光的局限 / 238

## **第十三章 满怀希望，微笑迎接挑战**

如何消解内心的懊恼和烦闷？ / 243

满怀希望，微笑迎接挑战 / 246

磨难是岁月的砥砺与财富 / 249

耐得住寂寞，才能守得住繁华 / 252

苦忍的一瞬是光明的开始 / 255

一切都是最好的安排 / 258

第一章 天下本无事，庸人自扰之



## 人性的弱点

一战期间，在一次战役中，一座小城被摧毁了。人们四处逃难，这里成了一座空城。这一天，正在赶路的一个农夫和商人走到这座小城，他们想大概能有值钱的东西，于是开始在街上搜寻。果然，他们发现了一大堆未被烧焦的羊毛，两个人就各分了一半捆在自己的背上。

归途中，他们又发现了一些布匹。农夫将身上沉重的羊毛扔掉，选些自己扛得动的较好的布匹；贪婪的商人将农夫所丢下的羊毛和剩余的布匹统统捡起来，重负让他气喘吁吁、行动缓慢。

走了一会儿，他们又发现了一些银质的餐具。于是农夫将布匹扔掉，捡了些较好的银器背上，商人却因沉重的羊毛和布匹压得他无法弯腰而作罢。

突然天降大雨，饥寒交迫的商人身上的羊毛和布匹被雨水淋湿了，他踉跄着摔倒在泥泞当中；而农夫却一身轻松地回家了，他变卖了银餐具，生活富足起来。

有时候，遇到这样一个小故事，我们也许听听就罢了，不愿做深入思考。其实仔细想想，我们身边的人以及我们自己，有多少人在做着故事中的商人所做的傻事。有多少人为蝇头小利算来算去，终究一事无成，如一粒尘土来到世间，庸碌过后，仍旧是尘归尘，土归土。他到来那刻，世界似乎在打盹儿，没有被激起一点涟漪。

正如南怀瑾先生所指出的，一个对小利唯利是图的人，必将失去大利。其

实见小利而心动是人性的一个普遍弱点，普通人如此，一国之君也难以超越。针对梁惠王的求利心理，孟子在说完“王何必曰利？亦有仁义而已矣”这句话后，进一步阐述道：“王曰何以利吾国，大夫曰何以利吾家，士庶人曰何以利吾身。上下交征利，而国危矣。”

也就是说，如果人人都像梁惠王一样，怀着谋国的居心，只图以急功近利为目的。那么，上行下效，那些在高位的大臣、卿大夫，也只求顾全自己的家族利益；一般的国民，也就只为自己的身家利益打算。这种观念发展下去，一定会使全国上下各个阶层都变成以利害为生活的重心，造成“当利不让”的风气。这样的话，国家就太危险了。其实孟子是在劝说梁惠王放弃眼前的小利，而为天下、为千秋万代的大利着想。结果梁惠王根本听不进孟子的话，他还在做他自己扩张领土的春秋大梦！可见，超越小利的诱惑是人生一大难事。

元代的一位文人曾作《正宫·醉太平》：“夺泥燕口，削铁针头，刮金佛面细搜求，无中觅有。鹧鸪喙里寻豌豆，鹭鸶腿上劈精肉，蚊子腹内剜脂油，亏老先生下手。”显而易见，这是讥讽贪小利者，其刻画真是入木三分，令人拍案叫绝。也许有夸张之嫌，但也足够引人思考。

做人，千万不可被小利蒙蔽了双眼，须将眼光放长远，方能成就大事业。

冯驩就是历史上那个骄傲的门客，因为饭桌无鱼，便弹铗而歌。后来，他被孟尝君的诚意与谦逊所感动，终于为其利益而奔走。

有一次，孟尝君想从门客中选人代他到薛邑（孟尝君的封土）收债。冯驩主动申请前往，孟尝君很高兴，便同意了。冯驩收拾停当之后，向孟尝君辞行，并请示：“收完债，您需要买些什么东西吗？”孟尝君顺口答道：“先生看我家缺什么，就买些什么吧！”

冯驩驱车来到薛邑，他派人把所有负债之人都召集到一起。核对完账目后，他便假传孟尝君的命令，把所有的债款赏给负债诸人，并当面烧掉了债券。百姓感激不已，皆呼万岁。

冯驩随即返回，一大早便去求见孟尝君。孟尝君没料到他回来得这么快，半信半疑地问：“债都收完了吗？”冯驩答：“收完了。”“那你给我买了些什么回来呢？”孟尝君又问。冯驩不慌不忙地答：“您让我看家里缺少什么就买什么，我考虑到您有用不完的珍宝、数不清的牛马牲畜，美女也很多，缺少的只有‘义’，因此我为您买‘义’回来了。”孟尝君不知其所云，忙问“买义”是什么意思。冯驩就把债款赐薛民的事说了，并补充说：“您以薛为封邑，却对那里的百姓像商人一样盘剥刻薄，我假传您的命令，免除了他们所有的欠债，并把债券也都烧了。”孟尝君听罢心里很不高兴，只得悻悻地说：“算了吧！”

一年后，孟尝君由于失宠被新即位的齐王赶出国都，只好回到薛邑。往日的门客都各自逃散了，只有冯驩还跟着他。当车子距薛邑还有上百里远时，薛邑百姓便已扶老携幼，夹道相迎。孟尝君好生感慨，回头对冯驩说：“先生为我所买的‘义’，我今天终于看见了！”

冯驩焚债券而买“义”，此举确实高明。这也印证了他的大智慧与长远眼光。他没有被眼前的小利所迷惑，而是从长远出发。孟尝君作为战国的四公子之一，在这一点上比起冯驩来，也略逊了一筹。

急功近利带来的往往是目光的短浅、思考的匮乏，以小利而大喜，以小失而大悲，结果是因小利而亡命。要想摆脱小利的诱惑，不懈地去追求大利，其实是很困难的，这需要大胸襟、大气魄、大智慧。这样才能够不断地战胜自我，为了心中的目标而执着前行。



## 私欲和爱恨是痛苦的来源

“拨草占风辨正邪，先须拈去眼中沙。举头若味天皇饼，虚心难吃赵州茶。”宋代黄龙慧南大师写下的这首禅机丰富的诗，仔细品味，其意思便是奉劝世人莫贪功求利，心中超然，自然可得佛道。

南先生一直以来都爱修禅佛，他在说修行的方法时曾言，任何一个修行的人，都要时时刻刻谨记三个字——“善护念”。好好照应你的心念，起心动念，都要好好照应你自己的思想。如果你的心念坏了，只想修佛成功有了神通，手一伸，银行支票就来了；或是有些年轻人，修道是为了得神通，就看见佛菩萨了，将来到月球不需要订位子，因为一跳就上去了。用这种功利主义的观念来学佛是绝对错误的。

其实，不仅学佛如此，人们若始终带着这些观念投身生活，即便他是修行者，他的生活也会充满了冷漠。因为在他的世界里只有金砖银瓦，而缺乏真正的人情。

一个有钱人因为母亲去世，就去寺里请佛光禅师诵经超度。这个人很关心诵经的费用，于是不停地问禅师：“诵一卷《阿弥陀经》要多少钱呢？”

佛光禅师看这个人这么爱钱，便要捉弄他一下，就不客气地说：“要十两银子。”

那人认为太贵，就讨价还价说：“禅师，十两银子也太贵了吧！能不能打八折，八两如何？”