

不 躁

浮

〔精编〕

敬守此心，则心定。敛抑其气，则气平。

弘一法师◎原文 张超◎整理

不 躁

浮

【精编】

敬守此心，则心定。敛抑其气，则气平。

弘一法师◎原文 张超◎整理

图书在版编目 (CIP) 数据

不浮躁：精编 / 弘一法师原文；张超整理. —重庆：
重庆出版社，2016.4

ISBN 978-7-229-10770-3

I. ①不… II. ①弘… ②张… 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 (2015) 第296183号

不浮躁 (精编)

BUFUZA0 JINGBIAN

弘一法师 原文 张 超 整理

策 划：支大朋

责任编辑：刘 喆

责任校对：何建云

装帧设计：崔玲玲



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

自贡兴华印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：880×1230mm 1/32 印张：8.5 字数：150千

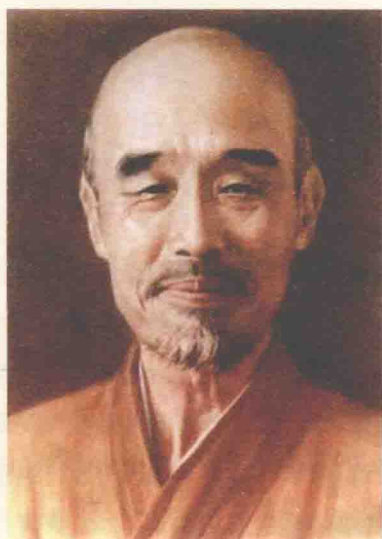
2012年9月第1版 2016年4月第2版 2016年4月第3次印刷

ISBN 978-7-229-10770-3

定价：38.00元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究



弘一法师像

弘一法师（1880—1942年），俗名李叔同，法名演音，别号晚晴老人，原籍浙江平湖。他是学术界公认的通才和奇才，最早将西方油画、钢琴、话剧等引入国内，而且集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身，在多个领域开中华灿烂文化艺术之先河。他是近世佛教界倍受尊敬的律宗大师，也是国内外佛教界的著名高僧。其心灵修养与智慧方面的诸多作品都经久流传，深入人心。

出版说明

弘一法师——李叔同是中国近代史上享有盛名的文化大师和誉满天下的佛教高僧。他深得中国传统文化精髓，诗词文章、书画篆刻、音乐戏剧造诣精深，又是把西方绘画、音乐、话剧、钢琴引进中国的第一人，对中国新文化的开创和发展做出了杰出贡献。皈依佛门后，他专心精研戒律并身体力行，成为佛教律宗的一代祖师，对佛学的研究与实践做出了重大贡献。他爱国爱民、一生追求真善美的高尚的思想境界和道德情操，备受世人崇奉。

他博大精深的文化思想蕴涵着文学、儒学、佛学、美学、教育学、伦理学、风俗学等多方面、多层次的文化意蕴，凝结着中华民族优秀传统文化和先进西方文化的精粹，是留给世人的一份珍贵的历史文化遗产。

如今，精神压抑、心灵空虚的人不在少数，功利主义侵蚀着人的灵魂。很多时候，众生少有闲暇去探求生存的价值和意义，渐渐成了物质的奴隶，漠视自己的心灵。于是浮躁代替了平静，烦躁不安代替了淡定从容。弘一法师说：金钱、声色、名利这些世人追求的东西，即使拥有再多也不会

感到满足。它们是使人们堕入地狱苦海的工具，我们要厌恶它们，抛弃它们，只有这样才能摆脱这些东西的束缚，自己的身心才能自在。

一次，夏丐尊居士邀他前往上虞白马湖小住几日。大师用破旧的草席包着铺盖做行李。到了白马湖，打开铺盖，把破草席铺在床上，摊开了被子，用衣服当做枕头，然后拿出一条又黑又破的毛巾走到湖边洗脸。

夏居士说：“这毛巾太破了，帮您换一条新的好吗？”

“哪里！还能够用的，和新的也差不多。”说着，他就把那条毛巾打开来给夏居士看。

这或许就是大师的本色吧，外物不能左右他的情绪，物质不会妨碍他的生活。只有豁达、淡定、不浮躁才能让心灵深处充满明媚的阳光从容面对一切，发出“沧海一笑”的豪迈，活出“也无风雨也无晴”的潇洒。

在本书中，解读者在实地走访考察弘一法师生前足迹的基础上，翻阅了大量弘一法师生前著作资料，用细腻清新的笔触，完整深入地从不同的角度阐述了浮躁的危害，讲述了如何做到“不浮躁”等一系列的问题。向众生揭示出佛门的真谛和人生的真义，对人生、学业、事业、生活及修养心性诸方面进行分析和指导，启发众生摆正自己的位置，认清浮躁的本质及危害，进而帮助你远离浮躁，重新找回内心的平静。堪称是弘一法师最有文化感染力、极富禅味的一部心灵作品。

浮躁是人性的天敌，急功近利只会把人推向痛苦的深渊，很多事情往往欲速则不达。由于浮躁，多少人经不住诱惑，沉沦于声色犬马之中；多少人耐不住寂寞，走向堕落的悬崖；多少人贪慕虚荣，失去进步的根基。如果想要保持内心的清澈、精神的丰富，那么修炼一颗淡定的心就显得尤为重要。保持内心的从容和淡定，远离浮躁，拒绝浮躁，让心灵回归如泉水般的清纯，给心灵一片滋润的净土。

众生在漫漫的人世中走一遭，我们须有弘一法师的静心淡泊、旷达安然，方可达到那“梅开雪落寻常事，一荣一枯报春来”之境。沏一壶清茶，悠然独坐，抛开世事诸多浮躁，让我们一起，透过一篇篇的小故事，跟随弘一法师寻找生命的初心，达到人生的始终。从中体味生活的真味，看见豁然开朗的人生大道。



目 录

第一章

在浮躁的尘世中，淡定沉吟

只有远离浮躁，淡定地前行才能享受花香／003

浮躁一生，则只剩匹夫之勇／008

守住宁静的心灵家园／013

不浮躁是一种生活大智慧／018

学会沉淀，让生活由浊变清／022



第

二

章

拒绝浮躁中的欲望，就会得到淡定中的幸福

欲望，心灵深处的痒与痛／〇二九

富贵如浮云，贪字变成贫／〇三四

走出名利场，它只是生命的过客而已／〇四〇

知足让欲望止息／〇四五

人生不过百年，且行且珍惜／〇五〇



第三章

给别人宽容，让心灵慢慢由浮躁
趋于淡定

宽容是一种参透人生的淡定／〇五七

大度容人乃君子之道／〇六二

多一分宽容就少一分怨恨／〇六六

宽容别人的同时，别忘了宽容自己／〇七一

放大承受的胸怀，则处处是净土／〇七六



第四章

舍得中把握不浮躁的真谛

一舍一得间，只为不浮躁——〇八三

不舍一株菊香，哪得一村菊香——〇八八

有舍才有得，无舍便无得——〇九三

有得未必真得，有失也未必真失——〇九八

洒脱地看待舍与得，调整自己的生命点——一〇三



第五章

学会放下，收获不浮躁的人生

学会放松，生活才不累／一一三

放下包袱，且歌且行／一一七

选择放下才能拥有快乐的心境／一二二

放弃是一种新的开始／一二六

放下就能自救／一三一



第六章

心静，浮躁如浮云

洗涤内心，心静浮躁自除——一三九

心不动，人不妄动——一四四

静坐无所为，春来草自青——一四九

内心清静，即便粗茶淡饭也别有一番滋味——一五四

随时静下心，整理一下自己的心情——一五九



第七章

活在自己心里，
你就不浮躁了

演绎自己的本色人生——一六七

别让他人的评论击倒你——一七二

为自己而活——一七七

做自己喜欢的事，
你就会快乐无比——一八三

第八章

善待他人，不为浮躁沉沦

乐善好施，悲天悯人——一八九

每一种善行都有回声——一九五

善待他人也是善待自己——二〇一

用美德驱赶心灵的纷扰——二〇六

以感恩之心做事，以报恩之心待人——二二一



第九章

远离浮躁，
悠闲地活在当下

远离浮躁，体悟当下的生活／二二九

淡定地活在当下的每一天／二三五

珍惜眼前的风景，不让美丽稍纵即逝／二三〇

把心收回在当下的这一刻／二三五

把握当下，幸福触手可及／二四〇

附录／二四五

第一章

在浮躁的尘世中，
淡定沉吟

