

不急不躁

〔精编〕

不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。
弘一法师◎原文 张超◎整理



不急不躁

〔精编〕

不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。

弘一法师◎原文 张超◎整理

图书在版编目 (CIP) 数据

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

ISBN 978-7-229-10771-0

I. ①不… II. ①弘… ②张… III. ①个人-修养-
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第296184号

不急躁 (精编)

BUJIZAO 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：刘 艳

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：8.25 字数：150千

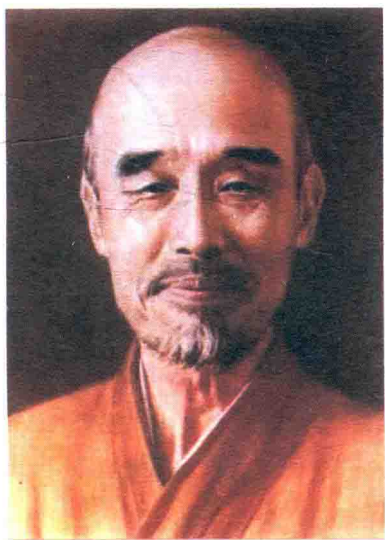
2013年2月第1版 2016年4月第2版 2016年4月第2次印刷

ISBN 978-7-229-10771-0

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

弘一法师一生六十三载，半生艺术半生佛。在俗三十九年，是中国近百年艺术史上难得一遇的通才和奇才；在佛二十四年，被后世佛门弟子奉为律宗第十一代世祖。弘一法师——中国传统文化与佛教精神完美结合的标杆性人物！多情至极、浪漫至极、灿烂至极、平淡至极、传奇至极。林语堂、丰子恺、张爱玲等推崇备至的中国人的心灵导师。一生过了两辈子，从红尘里的民国范儿走向青灯下的悲欣交集。

弘一法师有天生的“悲”，也有天生的“智”。“有悲无智，是曰凡夫；悲智俱足，乃名菩萨。”为悲而智，为智而悲，这就是他的“大智慧”。在这大智慧的观照下，不光人世，天地万物都变成X光底片上的“白影”。法师一生行谊与德性光辉感动、启发着无数心灵。

现如今社会的大发展，带来了物质的极大丰富，这也让越来越多的人忙于物质的追逐，忽略了内心世界的宁静。当你为了更富足的生活而背井离乡，来到举目无亲的大都市时，为了证明你的存在，你不得不硬着头皮顶住所有的压力。但是你有没有发现，即使是你一个人的时候你的内心也

总是急躁不安的，不是担心今天的工作做得不好，就是担心明天会不会又加班，就算是睡着了也常常会在睡梦中惊醒。这一切只因为你的心过于急躁，缺少了一份宁静。

为什么急躁呢？在弘一法师眼中：金钱、地位、名利、财富……这些都是身外之物，也是众生急躁的根源所在。弘一法师正是看到了这一根源所在，一出家即告别尘世的一切繁文缛节，并发誓：“非佛经不书，非佛事不做，非佛语不说”。受戒后持律极严，完全按照南山律宗的戒规：不作主持，不开大座，谢绝一切名闻利养，以戒为师，粗茶淡饭，过午不食，过起了孤云野鹤般的云水生涯。

然你会问：“我本世俗之人，不追求法师的淡然超脱。”但急躁不仅仅只是“急”，不仅仅追求“快”，更是一种有害的性格。你不妨想一想：

急躁，是否让你怒火不断，让你鲁莽慌乱，以至于你根本看不到生命的意义所在？急躁，是否让你斤斤计较，让你小肚鸡肠，以至于你根本就体会不到宽容的快乐？急躁，是否让你物欲横生，让你欲望缠身，以至于你根本就感受不到知足者常乐？急躁，是否让你自私自利，让你损人利己，以至于你完全忘了感恩、无私的含义？

在本书中，解读者以弘一法师生前原文为蓝本，用现代人习惯的文字风格，重新解读法师指导我们追求“不急躁”生活的方式方法。相信书中那些充满智慧的小故事，一定能够让你在辛苦的工作后，暂时地放松下来；相信书中那些弘

一法师用一生彻悟的人生真谛，最朴实、最接地气的人生箴言一定能让你有所感悟，帮助你远离急躁，收获智慧的人生！

如今法师的天津故居已经湮没于房产开发的热潮中，时代的喧嚣已经将精神的空间挤压殆尽。这时，弘一法师的那份严谨、认真、清静、执着，或许可以用来涤荡当前人们的这种急躁心情。让灵魂回归清明和宁静吧！



目 录

第一章

放下急躁，品味生活之美

虚浮乃人生之大敌／〇〇三

急躁害人更害己／〇〇七

克服急躁，收获美好／〇一一

不急躁是一种人生智慧／〇一五

心急气躁，难于成事／〇一九



第二章

少一些急躁，就能多一些快乐

保持一颗平常心，不急也不躁／〇二七

急躁少一点，快乐多一点／〇三三

简约生活，无躁也无忧／〇三七

急躁无处不在，快乐从何而来／〇四二

不急不躁，任他荣枯／〇四六



第三章

让欲望止息，修得身心大自在

欲望太多，急躁就来了——〇五三

欲望无边，有度才能不急躁——〇五九

走出名利场，你就可以不急躁——〇六四

知足，让急躁变淡定——〇六九

珍惜，帮你走出急躁不安——〇七四



第
四
章

怀宽恕之心才能享受涅槃之乐

怀宽恕和悲悯之心，才能不急躁——〇八一

做人要大气，别事事都放在心上——〇八五

心存报复，就是自我折磨——〇八九

别拿他人的错误让自己变得急躁——〇九四

宽恕自己就能不急躁——〇九九



第五章

以感恩之心，赶走急躁之气

心怀感恩，让你远离急躁和怨恨——一〇五

以感恩之心做人，用报恩之心做事——一一〇

感恩带来富裕的人生——一二四

淡看世事去如烟，铭记恩情存如血——一二九

人人怀有感恩之心，社会自然和谐——一二四



第六章

懂得放下的人，才是生活中的智者

放下身段，谦卑之心不急躁——一三一

拿得起，更要放得下——一三五

放下源于内心，而非嘴上说说——一四〇

放下抱怨，以宽广的心化解急躁——一四四

理智地放弃，也是一种智慧——一四八

放下才能自救——一五二

放下执着，走出急躁——一五八



第

七

章

戒急躁，

『糊涂』的人最快活

何必太较真，人生难得糊涂——二六五

吃『糊涂』亏也是福——一七〇

成功藏在糊涂里——一七四

会装糊涂才是真聪明——一七七

小处让人，才能大处得人——一八一



第八章

人生不计较，急躁不扰之

计较少了，你就不急躁了——一八七

放开自己，不纠结于已失去的事物——一九一

世上本无事，庸人自扰之——一九五

不急躁、不计较，问心无愧就好——一九九

一直在计较，哪有时间乐——二〇三



第九章

别急别躁，悠闲地活在当下

戒急躁，体悟当下的生活／二二一

活在当下，把握生命中的每一天／二二六

把握当下的幸福／二二三

最美的就在眼前／二二六

人不在别处，不在那时，只在当下／二三一

附录／一三六



第一章

放下急躁，品味生活之美

