

在这急速的世界， 且寻一味闲适人生

金钱名誉易得，闲适人生难求。



大安法师

著



清华大学出版社



在这急速的世界， 且寻一味闲适人生

·· 大安法师——著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

在这急速的世界，且寻一味闲适人生/大安法师著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-46021-3

I. ①在… II. ①大… 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(2016)第316327号

责任编辑：杨静华
封面设计：刘超
版式设计：李会影
责任校对：王颖
责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm×230mm 印 张：18.75

字 数：262千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

印 数：1~3000

定 价：39.80元

产品编号：072757-01

目 录

第一章

有一种你不懂的快乐时光

- 这是最美生活 / 2
- 多半烦恼是自寻 / 3
- 享受朴素生活 / 5
- 总有人把你捧在手心 / 7
- 有道自然来 / 9
- 别着急，先慢慢修炼自己 / 11
- 感恩和慈悲，幸福更恒久 / 13
- 像水一样包容万物 / 15
- 最懂我的那个你 / 17
- 你是我所有的奇迹 / 20

第二章

一种悠然的生活

- 这里是心灵的港湾 / 24
- 愿你因我而幸福 / 26
- 不弄是非，埋头前行 / 28
- 那个很疼你的人 / 30
- 愿你的坚强比苦难多一点 / 32
- 宽容是一种能力 / 34
- 我在这里等你 / 36
- 不忘初心，默默前行 / 38



第三章

大胆地去触摸幸福

别让你的生活本末倒置 / 40

踏实做自己的事 / 42

让感恩时刻相随 / 44

让人怦然心动的善良 / 45

坚持到底需要多大的勇气 / 48

尊敬他人是一种优秀 / 50

超越“物质”的人生 / 52

你看到的远方，就是你的未来 / 54

我只需要简单的生活 / 56

拥抱生活的不完美 / 58

用善良润泽四方 / 60

回到你身边的幸福 / 62

很幸福又见到你 / 64

为了更宽容的面对 / 66

第四章

和世界喜悦地相处

被牵挂的幸福 / 70

与万物和平相处 / 72

突如其来的幸福 / 74

就这样幸福生活 / 76

从容面对不愉快 / 78

万物有灵且美 / 81

你不曾真的孤独 / 83

第五章

在锤炼中完美

幸福各不同，但愿你常有 / 85

苦难比想象的小得多 / 87

大胆地去触摸幸福 / 89

为了更好的成长 / 92

行事须力所能及 / 94

有梦想快出发 / 96

授人以渔的力量 / 98

不比较的幸福 / 100

你只是爱自己太深 / 102

在循序渐进中坚持 / 104

丢掉本末倒置的生活 / 106

有一种你不懂的欢喜 / 108

在锤炼中完美 / 110

第六章

慢一点的美好

专注于你的努力 / 113

付出的幸福 / 115

发现美好的你 / 117

用另一种眼光看世界 / 119

给心留一点空间 / 121

希望心中求 / 123

有一种智慧叫恰到好处 / 125

像花儿盛开般热爱生命 / 127



勇敢而智慧地面对 / 129

和谁共度一生 / 131

只为更从容和淡定的面对 / 133

第七章

全力以赴地去爱

灿烂地度过随遇而安的日子 / 136

一切才刚刚开始 / 138

幸福是一种能力 / 140

付出与回报不是对等关系 / 142

分享这种智慧 / 144

有一种胜利你不需要 / 145

慢慢地生活，如同散步 / 147

温暖的祝福 / 149

抬起头去迎接阳光 / 151

第八章

明媚而精致地绽放

越知足，越幸福 / 154

你经历的一切都美好 / 156

做精致的自己 / 158

有一种慈悲叫懂得 / 160

在心地上播撒喜悦的种子 / 162

不忘初心地行走 / 164

因为包容，所以完美 / 166

遇到晴朗的自己 / 168

你的一生因爱而富足 / 170

第九章

心中阳光照耀你的世界

- 你的世界是心的倒影 / 173
- 越简单越幸福 / 175
- 你跟别人拥有的一样多 / 177
- 身体力行就是前行 / 179
- 只是为了更热爱生活 / 181
- 突然开心地落泪 / 183
- 用你的胸怀撑起幸福 / 185
- 如有神助的人生 / 187
- 豁达的心统治世界 / 189
- 拥抱明媚 / 191

第十章

你所到之处，莲花盛开

- 用智慧治愈坏脾气 / 194
- 愿生命化作那朵莲花 / 196
- 身体力行的感召力 / 198
- 当你回归空杯心 / 200
- 财富属于哪些人 / 202
- 我知道你一直在那里 / 204
- 不贪恋，哪怕简单快乐的时光 / 206
- 当你宽容别人的时候 / 208
- 送给自己一份磨难的礼物 / 210



在这急速的世界，且寻一味闲适人生

第十一章

用你的美好拥抱世界

与人为善，世界处处是美好 / 213

春天已悄然而至 / 214

这才是属于你的自由 / 216

努力才是最重要的事 / 218

玫瑰总会拼命地绽放 / 220

把清香献给世界 / 222

给予的幸福 / 224

看清本相，丢掉烦恼 / 226

让包容的光芒闪耀 / 228

原来幸福藏在心里 / 230

第十二章

快乐不代表每件事都完美

你若有不屈的灵魂 / 233

生命终会像花儿一样绽放 / 235

春天就这样来了 / 237

世界上最美的风景 / 239

在困难中精进 / 241

心中有皎洁的月光 / 243

每一天，我都付出了我的全部 / 245

生命中那些美好的事 / 247

一切都是恰到好处的安排 / 249

坦然而真实的生活 / 251

放下囚徒般的执着 / 253

跟随着心一同前行 / 255

第十三章

剩下的日子都是收获

学会感知幸福 / 258

不经意间百花齐放 / 260

勇敢地担（挑）起你的世界 / 262

现在才是最美的诗和远方 / 264

随遇而安的幸福 / 266

和你在一起的幸福 / 268

爱即慈悲 / 270

愿包容和你一同前行 / 272

接受生活的不完美 / 274

我知道你从未离开 / 276

清澈见底的善良 / 278

用慈悲来化解纠纷 / 280

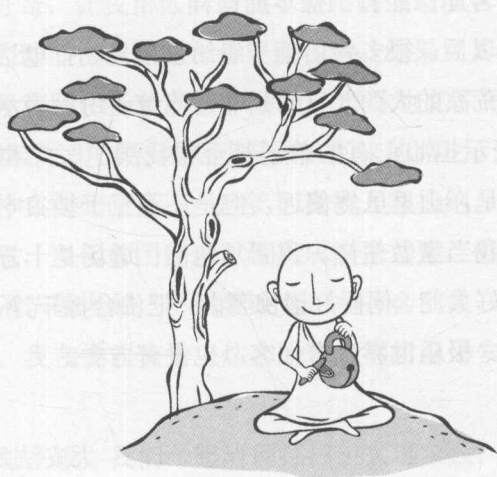
那么美好的生活 / 282

其实你还不懂爱 / 284

这就是自在生活 / 286

第一章

有一种你不懂的快乐时光





在这急速的世界，且寻一味闲适人生

这是最美生活

连续开车 24 小时，我于 2015 年 12 月 7 日 14:00 安全到达兰州新区灵丹寺。兰州新区虽然地处西北，经济比较落后，但是老百姓对于信仰相当的虔诚。

西北与无锡存在一定的时差，这里早上 8:00 天才亮。

忙了一上午，吃过午饭后，我们开始整理住宿及办公的房间。经过一下午的整理，接待客人的客厅已经有了初步的模样。

昨日发了微信朋友圈以后，很多善信弟子纷纷发信息、打电话表示慰问。他们看到照片中如此荒凉的大西北，感到非常吃惊，纷纷表示对我来做道场修建的护持工作表示担心，有的弟子甚至帮我买了医疗和意外保险，我感到非常欣慰。只是，山里虽然偏远，但是还不至于被狼吃掉。还有很多弟子发信息，恭喜我当家做住持。我回复他们：道场是十方的，我只是佛菩萨派来帮大家看好大门，伺候好诸佛菩萨，把佛台擦干净，上香，供水，然后就是好好修持。极乐世界没有知客，也没有方丈。

大安法师

2015 年 12 月 8 日 18:51

多半烦恼是自寻

从今天起，寺院里开始早晚课诵。由于冬季天亮得比较晚，早课时间规定 7:00 开始。早斋后，我陪同帮我开车过来的两位上海的法师到山后的影视城走了走。

由宁静、侯勇主演的《大西北剿匪记》正在热火朝天的拍摄中。小徒弟出于好奇，让我帮忙问问能不能跟两位主演合影。我拗不过他，只好跟宁老师的助理说明意愿，希望能转达。结果当其助理向宁老师转达后，她连头也没有回，扬长而去，顺便还不屑地说了一句：“是真的僧人吗？”我随即脸红，也觉得愧对小徒弟。回来的路上，小徒弟一边郁闷，埋怨宁老师为什么如此傲慢；一边笑话我被人家拒绝，没能如他愿。而我一路上都在反思，当代僧团建设，清规戒律是首要，也是根本。要想改变大众对三宝的不恭敬现象，不仅要改变一些社会乱象，僧团更应加强自身修持。回来后，我在佛前焚香三炷，为宁老师祈愿平安。

吃过午饭，我们一起清理打扫了大雄宝殿，擦佛台、打扫尘土，然后把所有垒在墙角的拜垫都摆起来。但是西北气候干燥，尘土飞扬，永远都



不会打扫干净，刚打扫过一遍，一会儿又落满了灰尘。这回真正领会了神秀大师的“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。

今天有弟子打电话给我，说自己很烦恼，因为有人说了他的不好。

我给他讲了一个故事。有一次一位弟子跑去找佛源老和尚，说：“师父，有人说您的坏话。”佛源老和尚头也没抬，说：“我没时间操心别人的闲事。”我问这位弟子：“明天能来帮师父搬搬东西吗？”他说：“师父，我走不开，西北那么远？”我又问：“那今晚你能陪父母散散步吗？”他又说：“师父，我倒是想，可是今晚还要加班，哪里有空呢。”是啊，生命这么短暂，我们连给家人、给传播爱、给欢喜自在的时间都不够，哪里有那么多工夫给烦恼呢？我希望在大家年老后，来大山里陪我在山坡上晒太阳时，回忆起来的都是满满的幸福，而不都是鸡毛蒜皮的烦心事。

大安法师

2015年12月9日 19:14

享受朴素生活

今天早斋后，我收到一条微信，是昨日去影视城结识的一位演职人员发来的，意欲前来放生。我详细告知其入山路线，他们在周转盘旋了半个小时山路后，终于找到了寺院。我们在大雄宝殿郑重地举行了放生仪式。由于天气很冷，放生池表层都已结冰，我们拿石头凿开一个洞后，放生的鱼儿便欢快地游入池底。放生结束后，我邀请他们到接待室坐了一会儿，他们是我来寺院后的第一波香客。期间，我和两位年轻人聊了聊演职生涯和佛学思想，可以感受到现在年轻人身上散发的正能量和端正的价值观、人生观、道德观，我感到十分高兴。他们对于这样一个与世无争的场所感到非常喜欢和享受，表示将来有机会一定来小住几日。

放生结束后，我们收到永登县佛教协会会长永宁寺方丈理超大和尚的邀请，驱车前往永登县拜会理超大和尚。大和尚 50 多岁，修持有加，十分慈悲，带我们一行参观了永登县佛教协会及永宁寺，并在附近的素餐厅设宴宴请了我们。大和尚得知明日初一我们寺院有首场法会后，毅然决定前来护持道场，亲自做维那参与法会，这让我感动不已。理超大和尚还鼓励我，要不怕艰苦，扎根西北，弘扬佛教（此处还差一个“死而后已”）。



回来的路上，我接到快递的电话，便到离寺 8 千米的镇子上去取包裹，原来是北京的弟子邮寄来的一台笔记本电脑。今天是一个充满惊喜与感动的日子，在这里感恩大家对我的护持。

回来后，已经是 16 时许，想起来还有两个房间没有通电，于是叫了一个电工师傅，我们分工协助，力争在天黑之前把电通好。小时候我记得妈妈说过：要想当和尚，先要做“婆娘”。因为出家了你就得自己学会做饭、缝缝补补。在无锡，我就知道了，要想当好和尚，你还得学会开车，学好英语，还要会计算机。现在我才知道，这些都远远不够，电工也得会一点儿，万一哪天晚上山上断电，怕是没有电工师傅肯上来。

大安法师

2015 年 12 月 10 日 20:14

总有人把你捧在手心

今天是我来寺院的第一个初一，寺院举行了首场佛事活动。永登县佛教协会会长理超大和尚亲临护持坛场，做维那带课。法会结束后，我陪同理超大和尚参观了寺院的现有建筑，大和尚表达了对我的鼓励和期许。法师离开时，我望着法师的背影，在山头上久久伫立。正是因为有这样一批支撑现代佛教、承前启后的法师慈悲接引，才给予了我们后学敢于担当、勇于挑梁的机会和毅力。这更加坚定了我怕艰辛、勇猛精进的决心。

同样是“超”，我想起我的依止恩师无锡开原寺方丈能超大和尚，他是一位非常慈悲、智慧的法师，在无锡的这么多年时间里，大和尚手把手、事对事教导我做人、做事。大和尚常说：“人成即佛成。”可以说没有大和尚，就没有我的今天。来兰州之前，大和尚语重心长地嘱咐我，建寺虽有功，辛苦也是非比寻常的。当我决意来兰州之后，大和尚又说，那 goes 试试吧，实在坚持不了就回来，开原寺永远是你的家。我是忍着眼泪走出法雨堂的。大和尚及诸位同参道友、善信大众、义工菩萨对我的慈悲关心和护持，让我感动得无以言表。只可惜今后恐怕很少能有缘分和机会与大众共修，这将是学佛路上的一大遗憾。