



弘一法师的人生慧悟

韦秀英◎编著

事有缓急，人之不白者，缓之或自明，毋急躁以速其戾。
人之不从者，纵之或自化，毋苛刻以益其顽。

——（清）金缨云

处事愈宜宽，处难处之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓。

——弘一法师

不着急^{Bu zhaoji}

弘一法师的人生慧悟

韦秀英◎编著



吉林出版集团

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

不着急 / 韦秀英编著. — 长春 : 时代文艺出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5387-4007-3

I. ①不… II. ①韦… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第057252号

出品人 陈琛
责任编辑 王峰

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究。

不着急

韦秀英 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaicn.com

印刷/北京蓝空印刷厂

开本/710*1000毫米 1/16 字数/222千字 印张/16

版次/2012年6月第1版 印次/2012年6月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



前言

慢生活

生活需要快乐，生命不要着急。人生毕竟不是赛跑，因为你和任何一个人都不同，不同时起跑，不同时到达终点，不同时在一条赛道上。当你欣喜若狂地超越一个人，忽然发现不远的前方还有比你跑得更快的人。不妨让自己做一条河流，快与慢，盘旋与流动，四季与晨暮，冰冻与蒸腾，落花与游鱼，晴好与雨雪，包容与悬浮，自由自在。人生本应如此，吃的时候就吃，睡的时候就睡，快乐的时候就快乐。

有人说，只有忙碌才能出成绩，那可不一定。八十五岁高龄，精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给了我们一个很好的回答，他说：“我的性子很缓慢，不着急，做什么都是徐徐缓缓，最后也都做好了，乐观豁达养天年。”金庸先生学识渊博，著作等身，但他不尚奢华，而是羡慕“且自逍遥没人管”的生活，饮食简单清淡，七八分饱，衣着自然简朴。他说：“人要善于有张有弛。武打小说打一会儿，就要吃饭，谈情说爱，不能老是很紧张，要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢。这样对健康才有好处。”

“慢生活”是相对于当前社会匆匆忙忙的快节奏而言的另一种生活方式，这里的“慢”是一种意境，一种回归自然、轻松和谐的意境。

中国当代学者林语堂，被誉为中国古典文化的最佳传承者之一。他崇尚“自由和淡泊”以及“智慧而快乐的生活哲学”。在《生活的艺术》一书中，

林语堂写道：“让我和草木为友，和土壤相亲，我便已觉心满意足。我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。当一个人悠闲陶醉于土地上时，他的心灵是那么轻松，好像在天堂一般。事实上，他那六尺之躯，何尝离开土壤一寸一分呢？”从他的语言中，我们不难看出，大自然中的草木、土壤对于林语堂来说，是多么的重要。

当初林语堂写这本书，目的是想把闲适的东方哲学介绍给当时忙碌的西方人，希望他们能从快速发展的社会中解脱出来。然而，短短几十年，情形发生了翻天覆地的变化。西方人跳出了快生活的桎梏，而中国人却开始为了账单、房子而忙碌。发展节奏过快，诸多问题也初露端倪，影响着人们的生活：资源过度消耗，环境承受着越来越大的压力；城市化发展太快，城市的房价产生了巨大泡沫；社会进入“汽车化”，一些大城市似乎一夜之间就变得拥堵不堪，空气质量也受到威胁。

圣者有言：欲速则不达。所有的这一切弊端，都可以成为我们要慢下来的充足理由。

是时候停下脚步，慢慢地享受生活了。享受亲情、爱情、友情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流、瀑布以及大自然的形形色色，享受艺术、旅行、读书等精神上的补给，将身心融入到大自然中。中国人都喜欢陶渊明这个人，他的田园诗中所描绘的境界至今仍为人们所向往。“林尽水源，便得一山，山有良田美池桑竹之属，阡陌交通，鸡犬相闻。”在他的传世名作《桃花源记》里，因为大自然的田园风光如此之美，人的心情也变得从容淡然，竟然连时间都忘记了，不知今昔是何世。

所以，请你在看着当下的时候，找准自己的生活状态。放慢你的脚步，因为这是你自己的生活。把脚步放慢，不是磨蹭，更不是懒惰，而是让速度的指标“撤退”，让生活变得细致。慢，是一种生活态度，是一种健康的心态，是一种积极的奋斗，是对人生的高度自信。

未来的世界，天宽地阔，请你慢慢来，不着急。



目录

第一章 不着急，人生莫为急躁买单

- 咸淡有味，随遇而安是一种境界 / 002
- 不意气用事，向远处看 / 004
- 万事需积累，不能急于求成 / 006
- 不着急，慢慢来 / 008
- 世间善事，一切随缘 / 011
- 不急躁，和缓自己的情绪 / 013
- 戒一“乱”字，不着急才能静观其变 / 016
- 心境平和，三思而后行 / 019

第二章 安贫乐道，慢是一种理智的退让

- 慢慢地走，欣赏沿途的风景 / 022
- 心急吃不了热豆腐 / 024
- 有一种状态叫慢生活 / 027
- 节奏慢，心思才专一 / 029
- 念由心生，心念平和才能智慧过人 / 031
- 心地坦然才能恰到好处 / 033
- 安贫乐道，人生要懂得退步法 / 035
- 忍一忍，万事成 / 037

第三章 莫强求，拥有一颗平常心

- 不强求结果，静待花开花落 / 042
- 一切顺其自然，结果反而会更好 / 044

不强求是一种洒脱 / 047
不受诱惑心境更开阔 / 049
贪欲容易迷惑心智 / 051
不为难别人，就是不为难自己 / 053
平常心的真谛不在于索取而在于奉献 / 055
摆脱虚浮之事，人生方显厚重 / 057
多一份平常心，收获一份平安人生 / 060

第四章 成于忍耐，毁于急躁

耐心体会，人生自有真滋味 / 064
有容，德乃大；有忍，事乃济 / 066
常胜之道日柔，忍是一种境界 / 068
忍人之所不能忍，方能为人之所不能为 / 071
忍耐是担当，退让是换一种方式前进 / 073
忍让并不会让你失去什么 / 075
不争而争，后来居上 / 078
忍耐是痛苦的，但它的结果却很甜蜜 / 081
枯的任他枯，荣的任他荣 / 084

第五章 有求皆苦，无求乃乐

欲望无限膨胀，就等于引火焚身 / 088
越想要拥有太多，往往就会失去更多 / 091
舍得之间互为因果，不求反而会得 / 094
如若不能舍，只好泥里浑浑转 / 097
不过多奢求，身心才能自在 / 100
舍得付出，会得到更多 / 103
欲望太多会让人迷失本性 / 105
痛苦是因为知道太多，不知道往往才是福 / 107
回归生命的本真，方能体会人生的快乐 / 109

第六章 不生气，掌控自己的情绪

- 愤怒是制造恶果的罪魁祸首 / 114
- 面对批评不躁不怒，才能真正地进步 / 117
- 无辩能息谤，无争能止怨 / 119
- 不对坏事情撒气，才能活出好心情 / 121
- 不要抱怨，脚踏实地做好每一件事 / 123
- 生气是拿别人的错误惩罚自己 / 126
- 一念嗔心，开百万障门 / 129
- 人非圣贤，孰能无过 / 131
- 怀一颗感恩的心来对待生活 / 133

第七章 不着急，是一种阅尽沧海后的恬淡

- 舍一份虚荣，得一份真相 / 138
- 放下“身份”，路越走越宽 / 140
- 放下恩怨就是解放自己 / 143
- 放下心理包袱，接纳不完美的自己 / 146
- 凡事有度，人生并不只在虚妄中活着 / 149
- 过多的目标是包袱，人生只需要一个目标 / 152
- 天堂地狱一念之间，要守住自己 / 154

第八章 心急铸大错，等待是最好的机会

- 顺其自然，等待是生活的一部分 / 158
- 等待时机就像等待结局 / 160
- 耐心等待，时机必现 / 162
- 了解自己，就不要为难自己 / 164
- 善待自己，爱是接纳所有的自我 / 166
- 别抱怨，人生谁不曾有困难 / 168
- 把过去“归零”，做事不可急于求成 / 171
- 明心见性，定力才是真功夫 / 174
- 今年花谢，明年花再开 / 176

第九章 别自扰，烦恼都是自找的

- 莫为无谓的争执伤了自己 / 180
- 换个角度，心情也就变了 / 182
- 学会接纳，也就学会了快乐 / 184
- 生命无常，珍爱自己 / 187
- 豁达是快乐的源泉 / 191
- 人生不缺美好，缺少的是发现美好的心 / 194
- 烦恼时慢慢释怀 开心时尽情愉悦 / 197
- 心中无事不夹杂，净念相继不间断 / 201

第十章 从容于心，淡定于行

- 想得开，人要有福祸自便的心境 / 206
- 淡泊明志，从容面对世俗的纷扰 / 209
- 做大事的人要有包容万物的气魄 / 212
- 好心态是从容的必要元素 / 215
- 自处超然，失意泰然 / 218
- 淡定于行，心安就是圆满 / 221
- 加强定力，不为情绪所动 / 223
- 静坐常思己过，自省拭心心自明 / 225
- 把得意当无意是高手，把得意当失意是圣人 / 228

第十一章 境随心转，随缘自适

- 胸怀旷达，快乐和痛苦共同铸就人生 / 232
- 心境开阔，智慧无穷 / 234
- 跨越心障才能把握命运 / 236
- 辛辛苦苦去寻找的东西，往往就在我们身边 / 238
- 自在最难得，无常却是永恒 / 241
- 你若容不下生活，生活也容不下你 / 244
- 不必去羡慕他人，只须做好我们自己 / 246

第一章

不着急，人生莫为急躁买单

记得马克·吐温曾经说过：“在人生的前半，有享乐的能力而无享乐的机会；在人生的后半，有享乐的机会而无享乐的能力。”其实不然，只要你愿意，在人生的后半的大段岁月中，我们完全有能力去享受生活的乐趣。



咸淡有味，随遇而安是一种境界



凡事都要随缘，人必须随着天定的因缘来处理事情。反之，一意孤行，不论怎样都很难达成自己的心愿。一个万事皆缘，随遇而安的人，能快乐地度过一生；反之一个不满于现状的人，整天牢骚满腹，愤世嫉俗，只会害人害己。

弘一法师在青年时代曾有过歌舞升平的奢华日子，但在晚年却能把生活和修行统一起来。有一天，著名教育家夏 尊先生前去拜访，吃饭时，见弘一法师只吃一道咸菜，夏先生不忍心地说：“难道你不嫌这咸菜太咸吗？”弘一法师回答说：“咸有咸的味道！”

吃完饭后，弘一法师手里端着一杯开水，夏先生又皱皱眉头道：“没有茶叶吗？怎么每天都喝这无味的白水？”弘一法师又笑了笑说：“白水虽淡，但淡也有淡的味道。”

“咸有咸的味道，淡有淡的味道”，极富禅味。弘一法师把佛法应用到他的日常生活中，他的人生，无处不是味道。一条毛巾用了三年，已经破了，他说还可以再用；住在小旅馆里臭虫爬来爬去，访客厌恶，他说只有几只而已。可以说他是真正的“随遇而安”。

咸淡有味，随遇而安是一种境界。如果一个人能有这样的境界，说明他有着丰富的人生经历和内涵。

在一座深山之中隐藏着一座寺庙，在这座古刹中，有一处僻静的小屋，寺众和香客都对这间小屋敬而远之。原来，这间小屋不但阴冷潮湿，而且时常闹鬼，使来往挂单（投宿）的客僧不能安心修行。

一天，有一位客僧前来挂单，所有的客房都已住满了，小和尚只好将他安排到那间小屋里，并对他说：“传说这间屋子里有鬼，经常出来吓人，你

一定要当心啊！”

这位客僧觉得自己经常四处云游，什么鬼狐仙怪没有见过，就对他说：“小鬼没有什么可怕的，要是他真的出来了，看我怎么收拾他！”说完就进房休息去了。

晚些时候，又有一位客僧前来挂单，小和尚也只好把他安排到那间小屋里，也同样嘱咐他说：“这屋子闹鬼，一定要小心！”这位后来的僧人也是见多识广之人，就对小和尚说：“我知道了，要是鬼出来我一定降伏它。”

先进去的那位僧客正在打坐，听见有人轻轻地敲门，以为是鬼怪出来了，所以就坐着没动。那后来的僧人见门总是不开，便越发用力。一个使劲地敲，一个就是不开，两个人就这样僵持着。最后还是外面的僧人力气大，把门撞开了。

里面的僧人抄起门杠就打，二人一直扭打到天亮，才认出了对方。原来他们还是曾经在一起学习禅理的旧相识呢，二人把自己疑神疑鬼的事情说了一遍，彼此又是道歉又是愧疚。

心中无鬼，世界上就不会有鬼。只要心中淡定就不会躁动不安，不急不躁是一种心态，更是一种智慧。万事不强求，宠辱不惊，不急不躁的人透出的定力和感召力，让他生活恬淡，却永远不会孤立无援。

人生智慧



随遇而安，平常心很重要。吃饭时，把饭吃饱；睡觉时，把觉睡好，这就是最好的修行。虽然是吃饭、睡觉这么简单的事，可是究竟有多少人可以舒舒服服地吃饭、安安稳稳地睡觉？有的人食不知味，有的人睡不安心。如此一来，人生其他事又怎么能做得好呢？

不意气用事，向远处看



俗语讲因果相应，事情总会有起因，但起因很有可能隐藏在事物的背后，如果只凭感觉臆测就草率行事，肯定会出差错，让人后悔不已。所以，我们凡事要想一想为什么，怎么会出现这种情况？出现这种情况的深层原因是什么？我们应该怎样对待？

古印度有一个婆罗门。他的妻子一直没有为他生孩子，于是他们就领养了一个名叫那俱罗的孩子，一家人和和睦睦。后来，他的妻子终于生了个儿子，他们对收养的孩子的感情也有了一些微妙的变化。

一天，婆罗门夫妇出门做工，便关照那俱罗好好照顾弟弟。

小儿子长得白白胖胖，没想到身上的香味引来一条毒蛇。那俱罗发现之后奋不顾身地扑上前去，杀死了那条蛇。

碰巧这个时候，婆罗门夫妇回到家中。婆罗门远远见到那俱罗手中握着一把刀，身上血迹斑斑，而小儿子背对着自己躺在床上一动不动，以为那俱罗杀了他的小儿子。愤怒之下，婆罗门不分青红皂白，气急败坏地拿起手杖朝那俱罗打了过去，可怜那俱罗来不及申辩就一命呜呼了。这时，小儿子惊醒了并发出哭声，婆罗门突然发现小儿子并没有死，床边是一条被砍死的毒蛇，方才明白原来是那俱罗救了他的小儿子，婆罗门悲痛欲绝，后悔莫及。

冲动是一种短时间的、暴风骤雨般的、极度紧张的情绪体验。在激情的推动下，人往往缺乏理性，鲁莽行事，不能对行为的后果作出评估，一意孤行，结果往往后悔莫及，甚至铸成大错，遗憾终身。

其实，冲动是一种最无力也是最具破坏性的情绪，它带来的负面影响远远大于我们的想象。当愤怒的情绪郁结于心时，会产生强大的能量，使人在短时间内会有较强的紧张情绪和行为反应，一旦发泄，会造成难以估量的损失。

一般来说，使自己生气的事，都是触动了自己的尊严或切身利益的，很难一下子冷静下来。所以，当你察觉到自己的情绪非常激动，眼看控制不住时，可以及时采用转移注意力等方法自我放松，鼓励自己克制冲动的情绪。

在某些容易惹人生气的特殊情况下，不可意气用事，不要冲动。因为在缺乏周详考虑的情况下，头脑一发热，做事不加思考，极容易出事端，草率地做出伤害自己和伤害别人的事。

要想很好地操纵自己的情绪，请远离冲动，不要草率地作决定，因为人一旦发怒，就会忘记一切，失去理智，错过解决问题和冲突的最好时机。人在愤怒的支配下，往往会伤害别人的感情和尊严，这样做，也会给自己带来不好的影响。所以，请远离冲动，让自己平和地面对一切。

人生智慧



冲动多因一个“躁”字：急躁，浮躁。千百年来，古人对医治“躁”妙法良多，比如：“安详是处事第一法”，是说不急不躁是处理事情的第一等方法；“多躁者，必无沉潜之识”，是说过分浮躁之人，一定没有深刻的认识；“处事最当熟思缓处”，告诉人们遇事最佳的做法是深思熟虑和延宕一下再办。

万事需积累，不能急于求成



没有积累，不会学富五车、才高八斗；没有积累，必然是井底之蛙，见浅识窄；没有积累就不可能万贯余财、左右逢源。人生的成功也离不开一步步的积累……所以，人人都要学会积累，积累知识、积累经验、积累人生……

人的智慧来自长久的积累，人的成功更要靠积累。冰冻三尺，非一日之寒；骐骥千里，非一跃之功。积累使人丰富，积累使人渊博，积累能量，终有一日会一鸣惊人。积累要有目的，有所选择，不能胡子眉毛一把抓。切忌像猴子一样贪心：见了玉米就扔掉桃子，见到西瓜就扔掉玉米，到头来竹篮打水一场空！更不可以三天打鱼，两天晒网；积累需要耐心，需要恒心！如果有始而无终则不能有所作为。

虚尘禅师以佛法度众，为人谦厚，深得民众拥戴，他每每开坛讲法，都听者众多。

有一天，一位小商人向虚尘禅师发火：“我听了你的弘法后，诚信经营，薄利多销，顾客在逐渐增多，但为什么我的收入还是不能增加呢？”

虚尘禅师不急不躁，他微笑着对这位商人说：“有一颗苹果树，它接受了阳光、雨露、养料，春天花开，夏天结果，秋天成熟。成熟的时候，并非所有的苹果都会同时成熟。有些苹果早已熟透了，而有的苹果依旧青青待熟，并非它不会成熟，只是时间还没有到而已。”

商人醒悟过来，他明白要想有大成就要慢慢积累。向虚尘禅师道歉后，他离开了寺院。

一年后，虚尘禅师收到这位商人的一个大红包。他在信中说自己的生意红红火火，以致没有时间亲自到寺院致谢，只好托人送礼以表谢意。

人生就是一个不断积累的过程，积沙成塔，集腋成裘，积少成多。大海浩瀚宽广，而大海却是由无数的细流汇聚而成；群山气势磅礴，它也是由无数的小山丘堆积而成。人生的积累是需要方法的，怎么样有效率地积累，这本身也是一个学习积累的过程。你的人生有多辉煌，就看你积累了多少。

农夫在地里种下了两粒种子，很快它们变成了两棵同样大小的树苗。第一棵树开始就决心长成一棵参天大树，所以它拼命地从地下吸收养分，储备起来，用以滋养每一个细胞，盘算着怎样向上生长，完善自身。由于这个原因，在最初的几年，它并没有结果实，这让农夫很恼火。而另一棵树同样也拼命地从地下汲取养料，打算早点开花结果，它做到了这一点。这使农夫很欣赏它，并经常浇灌它。

时光飞转，那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。而那棵过早开花的树，却由于还未成熟，就承担起了开花结果的任务，所以结出的果实苦涩难吃，并不讨人喜欢，而且自己也因此累弯了腰。农夫诧异地叹了口气，终于用斧头将它砍倒，当柴烧了。

由此不难看出，急于求成只会导致最终的失败，所以我们不妨放远眼光，注重自身能量的积累，厚积薄发。荀子说：不积跬步，无以至千里；不积微土，无以成高山；不积小流，无以成江海；他的大意是说想成就大事者，首先要积累大量的经验和学问。

“涓流积至沧溟水，拳石垒成泰华岑。”这一出自宋代陆九渊《鹅湖教授兄韵》的诗句劝喻人们：涓涓细流汇聚起来，就能形成苍茫大海；拳头大的石头累积起来，就能形成泰山和华山那样巍巍的高山。只要我们勤勉努力，脚踏实地，持之以恒，无论自身条件与客观条件如何，都能走上成功之路。

人生智慧



闻见既多，积累益富。辉煌的建筑，是由千万块微小的木材石块砖瓦构建的。同样，人的智慧来自长久的积累，积累使人丰富，积累使人渊博。积累更是一种毅力，是由微小到伟大的必经之路，不急于求成就是简单的积累之道。

不着急，慢慢来



要想真正地理解禅理，需要一个长期学习的过程，不要刚刚学习了一段时间，就认为自己已经参悟了，其实离真正的领悟还有很长的路程。

弘一法师认为，无论参悟禅理，还是做事情，都是一样的道理。也就是说，做事情要讲究时机，时机没有到来时，不要贸然采取行动。特别对于初学之人，他从来不讲很深的道理，而是从浅显的道理入手，传授他们学习佛理的方法和步骤，以及怎样去参悟佛理。

古人云：“欲速则不达。”无论干什么事情，不要过分讲究速度，而忽略事物发展的过程。想解决问题，不能忽视时机，急于求成，急功近利。

有个小孩儿在草地上发现了一个蛹，他捡回家，想知道蛹如何羽化成蝴蝶。

过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好几个小时，身体似乎被什么东西卡住了，一直出不来。

小孩儿不忍心，心想：“我必须助它一臂之力。”他拿起剪刀把蛹剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出；可是它的身体臃肿，翅膀干瘦，根本飞不起来。

小孩儿以为几小时之后蝴蝶的翅膀会自动舒展开来；可是他的希望落空了，一切依旧，那只蝴蝶注定要拖着臃肿的身子与干瘪的翅膀，爬行一生，永远无法展翅飞翔。

大自然的道理是非常玄妙的，每一个生命的出生都充满了神奇与庄严，瓜熟蒂落，水到渠成；蝴蝶一定得在茧中痛苦地挣扎，直到它的双翅强壮了，才会破茧成蝶。小孩儿善意的一剪，反而害了它的一生。

公元一四零九年六月，明成祖朱棣命丘福为征虏大将军，率精骑十万，讨伐谋叛的鞑靼主本雅失里。