

金梦◎编著

如何用理智将愤怒引入正确的渠道？

怎样才能培养阳光的心态，缓解生存压力，享受真正快乐、智慧、幸福的生活？

这是一本教大家管理情绪、提高情商、找回快乐的书。



抹去烦恼，天天快乐！

不怒^的智慧

生气是人生幸福的最大障碍之一，是事业成功的拦路虎。

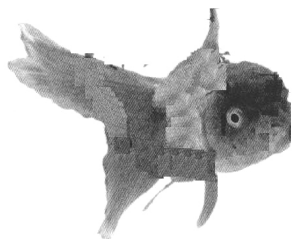
我们若想立足社会、超越平庸，

就一定要学会管理自己的情绪，做个不生气的人。

抹去烦恼，天天快乐！

不怒^的智慧

金梦◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不怒的智慧 / 金梦编著. -- 北京: 海潮出版社,
2012.12

ISBN 978-7-5157-0238-4

I. ①不… II. ①金… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012). 第192176号

书 名: 不怒的智慧

作 者: 金 梦

责任编辑: 张 莉

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 180 千字

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0238-4

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

人生短短数十年，谁都得一天一天地过。时间是最公平的使者，它不会因为每个人而改变，你今天高兴，它不会为此多给你留出一分钟，你今天伤心，它也不会为此让你少过一分钟。既然我们不能改变时间，为什么不让自己选择一种快乐的生活方式呢？

有人说“快乐也是一天，伤心也是一天”如果能够选择的话，你会选择什么样的生活方式呢？绝大部分人给出的答案都是快乐地生活。但生活本就是琐碎的柴米油盐酱醋茶，每天都会发生很多看似烦心的事情。也许你会说，这就是烦恼的根源，但你有没有想过，其实不是生活限制了你的快乐，而是你限制了自己。

生活中我们常常会为了某个人或某件事生气，比如工作不顺心，你会生气；当你看到某些不喜欢的人也会生气；当我们遇到不愿意接受的社会现象还是生气。每天都能遇到各种各样让自己生气的事情，想不生气都难。假如你能静下心来想一想，难道生气就能解决这些事情吗？难道生气之后这些烦恼都会消失吗？不，一定不会，很可能还会让事情变得越来越糟。

生气不但不能帮助我们解决问题，还能扰乱我们的心境，让我们在



做事情时带上不好的情绪，甚至让自己的朋友开始慢慢疏远自己。不仅如此，生气还有可能危害到我们的身体健康。大哲学家康德就曾经说过“生气是拿别人的错误惩罚自己”。本来是别人犯下的错误，现在却让自己整天心情烦躁，影响了朋友和生活，值得吗？

每个人都懂得这个道理，但生气本身就是一种情绪，它的出现不可避免，但并不意味着不能改变。要想摆脱这种坏情绪的影响，最重要的就是学会如何对待生活中遇到的这些烦恼，这可是人生的一种大智慧。俗语有云“学到老，活到老”，“不怒的智慧”就是我们穷其一生需要学习的人生态度。

俗话说“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气就能神气”。如此看来，我们要想成为一个神气而又快乐的人就要学会不生气。《不怒的智慧》一书，从哲学的角度教给我们在面对生活中的琐事时应该以一种怎样的态度来摆脱生气的束缚，让你的人生拥有一个新的开篇。

静下心来，找一个视野开阔的场地，坐在太师椅上，身旁放一杯茗茶，手捧《不怒的智慧》，你会发现原来生活并不存在烦恼，只是我们庸人自扰而已。



[目录]
CONTENTS ■

不 贪 / 1

贪由心生 / 2

贪婪是烦恼的根本 / 7

不为名利所累 / 11

淡看繁华，拒绝诱惑 / 13

没什么比活着更重要 / 17

不 嗔 / 21

别成为笼中困兽 / 22

不在盛怒下行事 / 25

熄灭嗔恨火，调伏这颗心 / 29

脾气走了，福气来了 / 32

不 痴 / 37

有信无智长愚痴 / 38

爱情不需要太执著 / 41

固执让你失去更多 / 44

日行一善，去除愚痴 / 47



不 慢 / 51

傲慢心会拖人后腿 / 52

满瓶水是不会发出响声的 / 54

缺少谦虚就是缺少见识 / 57

放低心态，吸纳智慧 / 60

不 疑 / 65

疑心能扼杀一个人的理智 / 66

天下无贼，何苦自扰 / 69

别让疑心阻隔了信任 / 72

庸人自扰才会滋生烦恼 / 75

忍 辱 / 79

六度万行，“忍”为第一 / 80

把自己置于低处 / 84

忍辱不等于软弱 / 89

让嫉妒你的人心顺 / 92

忍小节，成大器 / 95

惜 福 / 99

活着就是幸运 / 100

知足，则幸福常存 / 104

不必非在完美中求索 / 107

过好每一个当下 / 112



知 恩 / 115

知恩获得好心情 / 116

缺憾也是一种恩惠 / 119

孝顺父母，世间第一福田 / 122

善待人生知遇之恩 / 126

欢 喜 / 131

糊涂是一种达观洒脱 / 132

一箪食，一瓢饮，乐在简单 / 135

随性、随遇、随缘、随喜 / 138

若 水 / 141

保持一颗平常心 / 142

拂去心灵上的尘埃 / 146

与世无争，改变自己 / 149

简单生活，回归本真 / 152

淡 定 / 157

别为弯路多而生气 / 158

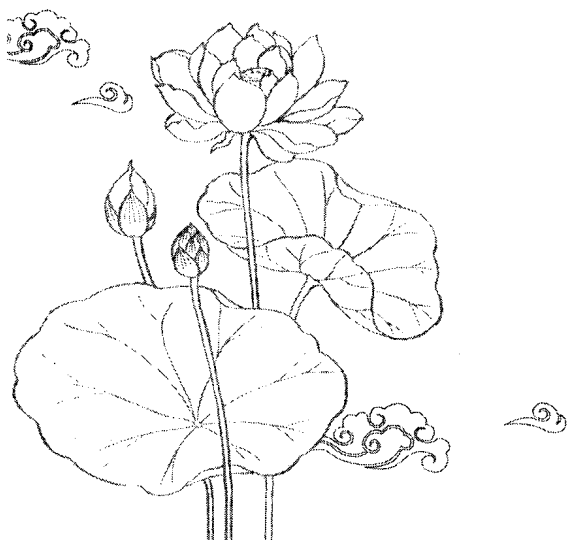
塞翁失马，焉知非福 / 160

不要被失意迷乱了心智 / 163

戒骄戒躁，坦然生活 / 167

善 良 / 171

改变人生从学会爱开始 / 172



心地善良，乐于助人 / 175

用宽容去化解仇恨 / 179

舍 得 / 183

舍掉已有，才能得到更多 / 184

舍是富的因，富是舍的果 / 187

吃点小亏，得个大便宜 / 192

先助人，后益己 / 195

放 下 / 199

会选择，懂放弃 / 200

一念放下，万般自在 / 204

过去的已过去，莫回头 / 207

放下包袱，你会走得更远 / 210

有 容 / 215

别为琐事计较 / 216

让他赢，不代表你输了 / 220

每个人都不会成为完人 / 224

勇于接受他人的批评 / 228

真 我 / 233

不要比较，我就是我 / 234

不要在成功中忘乎所以 / 237

磨难过后才能展现自我 / 241

不要交出人生的主导权 / 244





不怒的智慧

■ BUNU DE ZHIHUI



不 贪

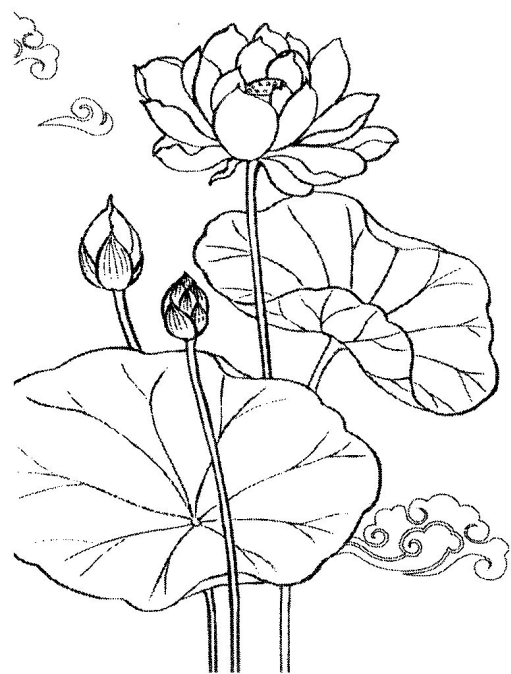
贪由心生◎

贪婪是烦恼的根本◎

不为名利所累◎

淡看繁华，拒绝诱惑◎

没什么比活着更重要◎





贪由心生

智者曰：“不计众苦，少欲知足。”没有欲望则会少很多烦恼，放下贪心，方能享受美好的生活。

古诗曰：“梁武为帝欲作仙，石崇尚望海作田，西施照镜嫌貌丑，彭祖焚香祝寿年。”由此可见，利欲之心人皆有之，最终结局如何，关键在于个人的自控能力。倘若利欲熏心而不懂及时抽身，那么，无异于自挖坟墓，终将万劫不复。就像下面的小故事，如果不是他的贪心，也不至于连自己的性命都丢掉。

从前，有一个人穷困潦倒，家徒四壁，家里除了一张长凳之外，连睡觉的床都没有。这个人平时没什么坏毛病，就是有点贪心。怎么叫贪心呢？比如他出去买馒头，明明一个铜板能买两个，他却偏要让老板再送半个。他也知道这样不好，可就是改不了。

于是，他每天都向佛祖祈祷，希望能尽早发财。同时，他还向佛祖许诺，一旦发了财，就立即改掉这贪便宜的坏毛病。

佛祖见他每天都这样虔诚，而且也确实过得很辛苦，便送给他一个装钱的口袋，并对他说：“这个袋子里现在有一个金币，你拿出来之后，里面立即会再生出一个金币，倘若你不停地往外掏，那么，里面就不停地生金币。但是，你若想花这些金币，就必须扔掉这个钱袋。”

那个穷人高兴极了，他开始一个接一个不停地从钱袋里掏金币。一天一夜





过去了，屋子里的金币已经铺满了地面，但他丝毫没有停顿，即使他什么都不做，这些金币也足够一辈子富裕无忧了。但是，他一边往外掏金币，一边想：我可不能停，一定要掏出更多的钱，这样我才能享受世界上最美好的生活。

于是，他就不停地掏。每当他感觉疲倦想要放弃的时候，就又生出贪婪的情绪：“不行，我现在还不能扔掉袋子，还是让钱更多一些吧！”于是，他就这样不吃不喝地一直往外掏金币，直到屋子里到处都堆满了金币，他已经虚弱得根本没有掏钱的力气时，还是舍不得将钱袋扔掉。最后，他被活活饿死在了钱袋旁边，徒留下满屋金光闪闪的金币。

看看这个贪心的穷人，假如他懂得适时放手，一定可以过上富足而又幸福的生活。可他偏偏不懂，贪心不足让他丢掉了性命，最终还是一个饿死的“穷汉”。

人的贪念是如此的可怕，它不仅会让人迷失方向，而且还能让人“心甘情愿”地失去生命。只要心中生出贪念，无论是谁，都会毁掉自己幸福的生活。

有个人问一位老禅师：“禅师，您知道怎么让一个人变坏而产生恶念吗？”老禅师没有直接回答他的问题，而是微笑着给他讲了一个故事：

从前，一个老魔鬼看到人间的百姓生活得十分幸福，就对手下的小魔鬼说：“我们需要去扰乱一下人们的生活，否则我们魔鬼就没有存在的意义了。”

一个农夫每天都在地里辛勤地劳作，但他的收入却少得可怜，不过他还是很快乐、很满足。于是，老魔鬼就派了一个小魔鬼去扰乱农夫的生活。

小魔鬼思来想去也没有想出一个怎样让农夫变坏的方法，最后，他只能将土地变得很硬，以便让农夫知难而退。没想到，面对又干又硬的土地，农夫虽然没有后退，反而比以前更努力干活了。虽然很辛苦，但一点也不抱怨。小魔鬼看到计划失败，只好灰溜溜地离开了。

老魔鬼于是又派了第二个小魔鬼去。第二个小魔鬼想，既然让他更辛苦没有作用，那我就将他所有的食物与水拿走吧。待他饥渴难耐之时，发现食物与



水都丢了，必然会暴跳如雷。

但是，当饥渴的农夫来到树下休息，发现食物和水不见了的时候，他不但没有怒发冲冠，甚至还喃喃自语道：“不知道是哪个可怜的人比我更需要那些食物与水，倘若那些东西能够帮助他就好了。”

听到农夫的自言自语，第二个小魔鬼也只好灰溜溜地回去了。

老魔鬼感到很奇怪：“难道就没有一个办法让这个农夫变坏吗？”

这个时候，第三个小魔鬼走过来说：“我有一个办法，肯定能让他变坏。”

第三个小魔鬼与农夫成了好朋友，他不但帮助农夫，让他获得好的收成，而且还教农夫酿酒贩卖，让农夫赚了很多钱。慢慢地，农夫放弃了在田里劳作，改为只卖酒水了。

一天，第三个小魔鬼请老魔鬼来验收成果。那天，农夫正好办了一个晚宴，邀请了所有富裕之人。他们喝着最好的酒，吃着最精美的餐点，旁边还有很多仆人伺候着。他们吃喝都十分浪费，衣衫凌乱，醉得不省人事。

这时，一个仆人端着美酒出来，一不小心摔了一跤。农夫见状开始破口大骂：“你这个狗奴才，是怎么做事的？”

“主人，我们已经一天没吃东西了，现在都饿得一点劲儿也没有了。”

“不行，酒宴还没有结束，你们怎么能吃饭？你把酒洒了，扣掉你这个月的工资！”农夫恶狠狠地说。

老魔鬼看到这里，高兴地问第三个小魔鬼：“你是如何做到的呢？”

这个小魔鬼回答：“我只不过让他拥有比他需要的更多而已，这样就将他心中的贪念激发出来。”

讲完了这个故事后，老禅师对那个人说：“现在你明白到底怎样使一个人变坏了吧。魔由心生，正是那贪婪之心使欲望变得永无止境，继而坠入罪恶的深渊。”

贪婪和欲望往往会让人变坏，产生恶念，从而告别幸福快乐的生活。世界上充满了各种各样的诱惑，每个人都或多或少地被欲望纠缠，难道我们就无法





摆脱贪婪的纠缠吗？答案是否定的。能否用一颗平常心来对待无尽的欲望和诱惑，是圣贤与普通人的根本区别，也是能否享受平静的幸福与快乐的前提。放弃贪念，懂得知足，才能心境纯然、逍遥自在地生活。而接下来，就让我们开篇长一点，再来看看下面的故事：

有一天，一个农夫很偶然地在树桩旁边捡到了一只折颈而死的兔子。

当天晚上，农夫和妻子吃上了一顿美餐。

接下来的几天，农夫希望还有好运气，于是一有空闲就又到那个树桩旁等候。幸运的是，在一周之后，农夫果然又等到了另一只撞到树桩而晕倒的兔子。

喜出望外的农夫拎着兔子赶紧跑回家，对妻子说：“你看，这个冬天，我们两个人都会有一顶兔皮帽子了。”妻子乐滋滋地接过兔子，拿去剥皮。

就在这时，过来了一个货郎，摇鼓吆喝着：“上好的花布，漂亮的鞋子。”

农夫的妻子也听见了吆喝声，她放下兔子，出门观看。鲜艳的花布和精致的鞋子让她心动不已，于是当场买了布和鞋子，计划用来搭配那顶兔皮帽子。

冬天来临，农夫的妻子迫不及待地穿上新鞋、新衣，当然，还要戴上那顶早已经做好的既暖和又漂亮的兔皮帽子。

村子里的女人看见农夫妻子的装束，大为眼红。没有多少工夫，农夫妻子有了新衣服、新帽子的事情就成了全村的热门话题。村里所有的女人都赶到农夫家里，她们在欣赏之余，也开始计划为自己添做新衣。

没过几天，全村女人的装扮都焕然一新。

不过，她们很快又有了一个大发现：农夫妻子的胸前挂着一颗美丽的珍珠，这颗珍珠衬得她的新衣服更好看了。

她们赶紧追问珍珠的来历。农夫的妻子告诉她们，一个月前，她的丈夫在河里捞起一个蚌，蚌里有一颗珍珠。

当天晚上，这些女人们就对自己的丈夫说了这件事，并劝他们我也去河里寻找珍珠，找到了，说不定就能从此过上富裕的生活呢。

虽然冬天的河里已经结了厚厚的冰层，但是这根本吓不倒找珍珠的人们。不



仅这个村子里的男人们在行动，很快，临村里的男人们也加入了找珍珠的队伍。

越来越多的人来到河里寻找珍珠。果然，几天之后，又有一个农夫获得了珍珠。他兴奋地站在河里大喊大叫，根本忘记了刺骨的河水带来的痛苦。

这个消息像长了翅膀一样飞向四面八方，所有的人都更加努力地寻找珍珠。这个冬天，这条河流附近一直非常热闹。

春天来了，除了找珍珠的人们，又有一批淘金者在这里出现了。原来，有人从河里有珍珠这件事推测到，附近的山上很可能有金矿。扛着铁锹，推着车来这里挖金矿的人云集山脚，不久，山旁边就出现了一个临时村落，住的全是外地来淘金的人。

人们不论认识与否，只要见面都能谈得来。他们眉飞色舞地畅想着发财后的生活。

这个地方的名气越来越大，连国王都有所耳闻了。国王立即派特使前来考察。

眼前的盛况令特使振奋不已，他回去向国王报告说：“这个地方从外边看着好像十分贫瘠，其实藏有许多宝藏，是国家的一个大宝库！”

国王听到这个消息后不敢怠慢，立即派了一支军队前来圈地。他下了命令，将这一带所有的成年男人雇用，专门为他寻找珍珠和黄金。

邻近国家的君主得到这个消息后，寝食难安，怎么突然他们国家就多了个大宝库呢？这可不行，一定要在他们开采之前吞并了他们。在夏天来临之际，他终于找到了一个发兵的理由。

为了珍珠和黄金，双方都不肯妥协，残酷的战争一直在持续。这天，那个最开始捡到死兔子的农夫紧紧地抱着妻子，说：“我明天出征，这顶兔皮帽子用不上了，如果生活困难你就把它卖了吧。”

同时上战场的还有这个村里所有的男人以及全国的男人们。持续数年的战争，使这个小小的国家国库亏空、民不聊生。可又有谁能想到，一切的源头都仅仅是撞死在树上的小兔子呢？

对财富无止境的追求，终于让这个原本宁静的小村庄变成残酷的战场。当





他们为了珍珠和金矿互相残杀的时候，在千里外的雅典市场上，一位叫苏格拉底的智者正在闲逛。苏格拉底望着眼前花花绿绿的东西，忽然感慨道：“这里有多少我用不着的东西呀。”

生活中，有许多我们正在苦苦追求的东西，其实于我们的人生并没有多大意义。如果我们看到别人有什么就想要什么，别人拥有了什么我们就一定要比他的好，这样终其一生，我们恐怕都填不满欲望的洞。

贪由心生，请放下贪念，还心灵一片宁静。也许，当你的心灵抹去那五颜六色的色彩，照出明镜透明的真我时，反而得到了更多的幸福快乐！



贪婪是烦恼的根本

人的贪婪就仿佛一条锁链一样互相牵引，永远没有尽头。

在满足贪婪的过程中，你享受着痛苦的煎熬与烦恼的侵扰。贪婪没有止境，烦恼自然无休。

人性本就贪婪，我们刚刚费尽力气地满足了一个欲望，结果另一个欲望又翻滚而出。我们无奈，只得为新的欲望不断奔忙。虽然你得到的越来越多，但往往忽略了自己真正要追求的东西。你贪求得越来越多，总是让你在满足的过程中疲惫不堪，因此每天都要烦心如何才能将你的欲望满足，根本无法体会到什么才是轻松和快乐。看看下面的故事，你就会了解贪婪的可怕，就连修行者都很难抑制它的生长。

传

说，有一位修行者要去山中隐居修行，他为了能够做到清心寡欲，没有带走任何财务，只是带了一块布当做自己的衣服。到了山中



之后，当他要洗衣服的时候才想起来自己没有替换的衣服。于是就下山到村庄中，想跟村民们乞讨一块布料做换洗衣服。村民们知道他是一位虔诚的修行者，毫不犹豫地给了他一块布。

这位修行者带着布回到山中之后，发觉自己的茅屋里有一只老鼠，总是趁他打坐的时候来咬他的衣服。他为了潜心修行，早就发过誓这一生都不杀生，为此他怎么也不能去伤害那只老鼠，但是他又没有什么别的办法赶走它，所以他再一次回到村庄，希望能够向村民要一只猫。这样，村民们应他的请求又给了他一只猫。可是刚刚回到山中他又有烦恼了。他不愿意让猫将那只老鼠吃掉，但是自己又没有吃的可以喂给猫。于是他又向村民们要了一只乳牛，这样那只可怜的猫就能靠牛奶维生了。

可是，过了一段时间，他又发现了新的问题，他每天都需要花费大量的时间来照顾那只乳牛，这样就耽误了很多修行的时间。于是他来到村庄，找到了村里的一个流浪汉，将他带上山帮自己照顾那只乳牛。

就这样平静地过了一段时间，不久，那个流浪汉跟修行者不停地抱怨说：“我虽然在这里住，但是跟你不一样，我不修行，因此我需要有一个妻子，应该有正常的家庭生活。”修行者觉得有道理，他总不能强迫流浪汉跟自己一样禁欲吧。于是他只得再次下山，为流浪汉娶妻……

从此，这个故事就一直延续了下去，一年之后，修行者居然将整个村庄都搬到了山上。可是，自此之后，他最大的一个问题也就出现了，他虔诚的心再也无法平静，因为他再也没有静心修养的环境了。

这就是人性的不足之处，欲望是人类的本能，而欲望的本质则是永远感觉不到满足，我们是这样，修行者亦是如此。我们不需要排斥欲望，适当的欲望能够让我们生活得更美好，但是，如果欲望毫无止境，那么你就陷入了贪婪的漩涡中无法自拔。你每天生活在如何满足贪婪的烦恼中，生命就会失去原本的纯真与安宁。就像虔诚的修行者一样，如果他能够允许生命中的某一个小烦恼，对安静的生活感觉到满足，适时收住脚步，就不会失去自己宁静的根本。

