

在纷乱的世界里寻找一份恬静与从容！

净空法师：自己跟自己过不去，这才是愚痴。

「生活佛」

不生气的智慧

不要太在乎、不要放不下。不为物欲所困即幸福。

吴正清◎编著

世界图书出版公司

「生活佛」 不生气的智慧



图书在版编目 (C I P) 数据

生活佛：不生气的智慧/吴正清编著. — 北京：新世界出版社，2010.6

ISBN 978-7-5104-0967-7

I. ①生… II. ①吴… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第079214号

生活佛：不生气的智慧

编 著	吴正清
责 任 编 辑	刘丽刚
责 任 印 制	李一鸣 黄厚清
出 版 发 行	新世界出版社
社 址	北京市西城区百万庄大街24号(100037)
发 行 部	(010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)
总 编 室	(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)
本社中文网址	http://www.nwp.cn
本社英文网址	http://www.newworld-press.com
版 权 部	+8610 6899 6306
版权部电子信箱	frank@nwp.com.cn
印 刷	北京中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/16
字 数	220千字 印张：15.5
版 次	2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5104-0967-7
定 价	29.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

跟佛学会不生气



忙碌的世界、快节奏的生活、淡漠的人际关系……貌似有太多的人和事让你不顺心、不如意，甚至让你暴跳如雷。平心而论，没人愿意费力气去生气，但一不留神就会怒气冲天似乎又是我们生活的真实写照。

生气，在佛法中被称作“嗔”。佛家说：“嗔是心中火，能烧功德林。”又说：“一念嗔心起，八万障门开。”可见，无法控制嗔怒，就很可能招来弥天大祸。无论你信不信佛，你都不可以否认，人生在世是一种修行，你的任何一种行为最终都会为你带来相对应的结果。善行得善果，恶行得恶果。

当你生气的时候，你怒骂别人的时候，你也在承受着这种行为带来的伤害。怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会害死一个人。生理学家通过研究发现，一个人生气10分钟所耗费的精力不亚于参加一次3000米长跑，而且**人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质，这些毒素甚至可以毒死一只大白鼠**。从这个程度上说，生气无异于一种慢性自杀。

既然后果这么严重，那人为何会生气、犯嗔戒呢？答案就在下面的故事中：

不拘小节、烟酒不戒的坦山禅师，与不苟言笑、潜心向佛的云升禅师同在一处修行。一天，坦山禅师正在喝酒，看见云升禅师从他的房门经过，便邀云升禅师一起喝酒。结果自然是被云升禅师婉言谢绝。

坦山禅师便随口说了一句：“连酒都不喝，真不像人！”

云升禅师闻此言，大怒，呵斥道：“你敢骂人！”

坦山禅师疑惑地说：“我并没有骂你！”

云升禅师更生气了，反问道：“你说我不会喝酒就不像人，这不是明明在骂我吗？不然，你来说说，我不像人像什么？你说！你说！”

坦山禅师看了看他，缓慢地说：“你像佛。”

听罢此言，云升禅师无言以对，回去继续坐禅了，因为他知道自己犯了很重的嗔戒。

在佛经中，嗔的起因有三：

第一种是因为他人的话伤害了自己而大发脾气，这看似合乎常理，称为顺理嗔。

第二种是无缘无故而发嗔心，明知自己理亏，还恶人先告状之类，这些不合乎人情，是非理嗔。

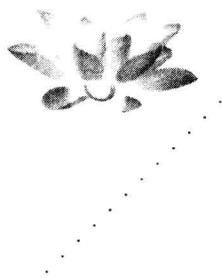
第三种是源于争论的嗔心，或起于辩论，或起于闲谈。观点不同，一言不合便嗔火万丈，开始唇枪舌剑地驳辩，这是争论嗔。

无论是顺理嗔、非理嗔还是争论嗔，都源于我们太过在意得与失，源于我们那颗不开化的心。要想不生气，就要时时注意心性的修炼，让自己的心有一点儿佛性。

就像《不生气歌》里说的那样：

人生就像一场戏，相扶到老不容易。因为有缘才相聚，是否更该去珍惜。为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替，我若生气谁如意，况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。

佛法有着至高无上的智慧，但并不背离我们普通人的生活，佛的智慧就在现实生活中。汲取佛的智慧、参透其中的禅机，你的心就会变得平和而清静，凡事也看得开、放得下，嗔怒之火自然也不再炽热。再进一步如果你能以苦为乐，化嗔怒为快乐，你就是自己的佛。



目录

CONTENTS

第一章

过分在意外界评价，生气的总是自己

人生在世，如果活在别人的评价中，那将是非常痛苦的。这种痛苦能使人手足无措，能让人心烦意乱。其实，这就是你生气的原因：你在拿别人的错误来惩罚着自己。

1. 执着于外在形象，最后得不偿失的只能是自己 002
2. 没有人会因为你的勃然大怒而记住你 004
3. 尊卑本不存在，芥蒂只在心中 005
4. 不在意别人的评价，就不容易被激怒 006
5. 迎合别人，迟早会变成别人眼中的小丑 007
6. 无需向别人求证你自己 008
7. 生气就是用别人的错误来惩罚自己 009
8. 对一切不如意微笑，怒气自然会远去 010
9. 你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼 012
10. 把自己当成自己 014
11. 云在青天水在瓶，人在江湖心在清 015
12. 没做亏心事，就不要怕被人怀疑 017
13. 他人犯下的错误，你何必急着埋单？ 019
14. 不拘小节者，不被小事累 021
15. 何者是无明，无明从何时起？ 022

生活

佛

不生气的智慧

16. 认为别人不怀好意的人大多是自己动机不纯	022
17. 别人怎样看你，很大程度上决定于你自己	023
18. 你看别人像什么，你就是什么	025

..... 第二章

快乐不是算计得多，而是计较得少

人之所以不快乐，在于追求错误的东西。在这些错误的东西里，计较得失使很多人无法摆脱。生命是有限的，你把精力都用来斤斤计较，哪还有时间去感受快乐呢？

1. 获得快乐最重要的是要有一颗平常心	028
2. 心中无妄念，气自然无生	029
3. 不与人做无谓的争执，则会少一些无缘无故的怒气	031
4. 有所求，则没功德	032
5. 人生来不是为生气的	033
6. 在了解真相前，别忙着生气	034
7. 快乐不在于你是什么，而是你做什么	035
8. 太较真就会起火，不在乎就过去了	036
9. 你不和他计较，自然没烦恼	037
10. 只有心无外物，才能让人无所察觉	038
11. 心中有善，就不易生恶	039
12. 不要计较你能收获多少	040
13. 你我都是匆匆的过客，何需计较那么多	041
14. 不过一碗饭，不过一念间	042
15. 不要过于计较和自己无关的事情	044
16. 世上的事本平常，随它去吧	045
17. 心乱是因为计较太多	046
18. 嫉妒是伤害自己的“毒瘤”	047



..... 第三章

怀有宽恕之心，才能享受涅槃之乐

一个人如果不能从内心去原谅别人，那他就永远不会心安理得，也将因此而终生愤懑。不倒出心中的这些愤懑之苦，也就没地方存储涅槃之乐。不宽恕他人，实则是苦了你自己。

1. 怀宽恕和悲悯之心，才能不生气 050
2. 永远不要放弃宽恕别人的机会 051
3. 仇恨永远不能化解仇恨，只有慈悲才能化解仇恨 052
4. 犯错误的人最需要宽容 053
5. 不要总是把过错都推到别人身上 054
6. 宽容比责罚更有说服力 055
7. 等待被宽容的坏人比谁都可怜 056
8. 世上没有不可救的生命，没有不可教的人才 057
9. 为难别人就是为难你自己 058
10. 不宽容别人的人，是不配受到别人宽容的 060
11. 即使伤害你的人，也会有温暖的手 060
12. 先宽恕对方的人先得到解脱 062
13. 当你痛苦时，要敞开你的胸怀 063
14. 宽容之心是一个人最宝贵的财富 064

..... 第四章

你能随遇而安，怨气则随风而逝

随遇而安是一种人生豁达的境界，它不是兵来将挡，而是借力打力。在借力打力中，所有的怨气与怒火就这样被轻松地化解了。

1. 你能随遇而安，哪里都是快乐 068
2. 一切烦恼皆因心动 069

3. 快乐，不假外求	071
4. 没有盆，那就好好利用竹篓	072
5. 专心致志的人是无暇闲下来感慨的	073
6. 落叶不光落在地上，也落在我们心上	074
7. 枯的任他枯，荣的任他荣	075
8. 环境是无法左右你的	075
9. 天堂和地狱都在你的心里	076
10. 既来之，则安之	077
11. 不受磨练不成佛，感谢创伤和折磨	078
12. 以悠闲的心，做忙碌的事	079
13. 美景不在对岸，而在你心中	080
14. 别人怎么说，与你有何相干	081
15. 你永远不是最惨的那个	082
16. 慢活是一种生活智慧	084
17. 你是平常人，就该有颗平常心	085



..... 第五章

苛求过度，就会变成快乐的桎梏

这个世界没有真正的圆满，对自己追求完美，对别人责备求全，就是过度苛求圆满。今日的苛求，将会成为你明日的痛苦，成为阻碍你获得快乐的桎梏。

1. 上天公平地对待每个人	088
2. 苛求别人，你也不好过	089
3. 世间没有一片叶子是完美的	090
4. 没有什么是唯一的	092
5. 不去看缺角，杯子还是圆的	093
6. 别把你的意志强加在别人身上	094

7. 一条路走到黑肯定会撞墙	094
8. 行善要真心，不要苛求回报和好名声	095
9. 不要因为别人不领情而生气	096
10. 过度的执着会变成一种负担	097
11. 不要苛求最好，最好的就在你心里	098
12. 山不过来，你就过去	099
13. 执着像绳索一样束缚了你	100
14. 不要把自己的标准强加给别人	101
15. 正是因为你的脾气，完美的事情才变得不完美	102
16. 每一种人生都需要付出代价	103
17. 苛求圆满的人，将会终生有所缺憾	104

..... 第六章

有舍才有得，布施让人更快乐

先播种，才能有收获。先种善因，才能得善果。不想失去，光想获得，是在埋葬快乐。舍得，舍得，有舍才有得。有舍有得，不舍不得；欲有所得，先有所舍。

1. 以自己的名誉换来别人的改过自新，就是世间最大的善	108
2. 佛祖愿意用他的衣服来布施众生	109
3. 在你没想到要奉献点什么给别人时， 你也休想先得到快乐	110
4. 只想得不想舍，本身就是一种畸形心态	112
5. 多交山友地友，少结花友秤友	113
6. 手中有的未必有，手中无的未必无	114
7. 后退也是一种前进，失去也是一种获得	114
8. 失去的是金钱，布施的是功德	115
9. 舍弃虚名，才能得到实惠	116

10. 付出并不是失去，相反可能会获得更多	117
11. 你是在为自己布施	119
12. 穷要兼济天下，达更要兼济天下	120
13. 不要让好东西为你一个人所占有	122
14. 分享比独自占有更幸福	125
15. 舍弃闲名，生命会更轻松	126
16. 无用之物，不舍弃就是个累赘	127
17. 不要为你的付出太多而生气	128

..... 第七章

与其贪而不满，不如知足常乐

贪心是因为欲望太多，“欲”会引起烦恼和怒气。少欲，则少烦，无欲则无
痛。知足常乐，才能除去“欲”，人若无欲便是佛。

1. 不入名利牢笼，心中则无牢	132
2. 上天是公平的，你不会是最痛苦的那一个	133
3. 心门比门门更重要	134
4. 阻断别人的生路，自己也会跟着死亡	134
5. 生活团团转，皆因你的心绳未断	135
6. 控制不了自己的欲望，迟早变成它的奴隶	136
7. 贪多嚼不烂，智慧在精而不在多	137
8. 好事不如无事	138
9. 醍醐灌顶之词，越精炼越发人深省	139
10. 弱水三千，只取一瓢饮	140
11. “一”不一定不如“二”	141
12. 当你占有了什么，就是你为此而烦恼的开始	142
13. 一味贪多，反而适得其反	143
14. 诱惑面前需要保持一颗平常心	144



15. 学不在多，贵在身体力行	146
16. 堵住欲望的无底洞	147
17. 欲望太多，到头来只是一场空	148
18. 天上掉下的馅饼就是最大的陷阱	149

..... 第八章

活在当下，珍惜拥有，才是极乐人生的正道

昨天的事情我们不能改变，明天的事情我们也不能左右，后悔过去和忧虑未来让我们远离快乐。只有活在当下，才能不愧对过去和未来，才会有极致快乐的人生。

1. 别为“得不到”和“已失去”生气	152
2. 你为自己而活	154
3. 人生只在呼吸间，没时间想太多	155
4. 活在当下，不悲过去，不贪未来	156
5. 人生没有草稿，不可以再来一次	156
6. 人固有一死，过好活着的日子	157
7. 每个人都在苦苦追寻自己得不到的， 却不肯回头看看自己所拥有的	159
8. 再忙，也要抬头欣赏路边的风景	162
9. 老是担心死后之事，也活不好现在	163
10. 为小事快乐，遇大事也不发愁	164
11. 一时哭，一时笑，恰在当下	165
12. 人生不在别处，不在那时，只在当下	167
13. 再小的福报也要去珍惜	168
14. 没有人能够透支明天和未来	169
15. 不被珍惜的拥有，迟早会变成鸡肋	170
16. 生死无常，何必哀伤	173

生
活

佛

不
生
气
的
智
慧

17. 珍惜你的身边人	174
18. 不是你真心想要的，自然不懂得珍惜	176

..... 第九章

生气不如争气，求佛不如求己

面对人生的逆境和低谷，糊涂的人只会生气，清醒的人懂得去争气，生气不如争气。你才是改变自己命运的佛，求佛不如求己。

1. 空谈理想无异于自掘坟墓	180
2. 求佛不如求己	180
3. 有些事情别人无法替代你的	181
4. 亲身体验是走出困境的不二法门	182
5. 凡事要靠你自己，不要一味等待福祉的降临	183
6. 你就是自己的佛	185
7. 把自己的杯子放低一些	187
8. 害虫从里面生起，人从心里开始变质	188
9. 所有烦恼都来自于你的内心	189
10. 命运掌握在你自己的手里	190
11. 能永远跟随你的只有你的天性	191
12. 众生之所以为众生，就是因为众生不承认自己是佛祖	193
13. 趁年轻，把人做好	194
14. 闭门苦练自家画，懒做风流混事虫	195
15. 本性是快乐的，任何事都无法激怒你	196
16. 你有多大成就，取决你怎样看待自己	198
17. 别以为你一文不值	199
18. 最大的宝藏就在你的身上	202
19. 自助者，才能得天助	204
20. 只要有目标，多远的路你都不嫌累	206



21. 能控制住自己的人，才能掌握自己的命运 207
22. 生命的力量从你下定决心的那一刻开始迸发 208

..... 第十章

放下，屏蔽嗔怒的不二法门

我们之所以生气，是因为我们放不下心中的种种杂念。它们缠绕在心上，本已使我们无法清净的心，火上浇油。重新找回清静，不使愤怒来袭的一个法门就是：放下。

1. 嘴上越是说放下的人，心底越是放不下 212
2. 心头一丝不挂，怒气自然无处寄生 213
3. 什么都想抓住，最终将一无所获 214
4. 放在心头的是负担，放下心头的是超然 216
5. 愤怒是因为你用烦恼缠着自己 217
6. 你不放手，佛也帮不了你 218
7. 不放下功名利禄，容易焚毁自己 220
8. 放不下生死，早晚被自己吓死 221
9. 心变，则脾气变；脾气变，则事事便 222
10. 避免被别人挑起怒火，放弃争论不失为明智之举 223
11. 放下身段，别把自己看得太高 224
12. 放下一些杂念，才能专心做好事情 225
13. 倒掉一些自满的水，保持空杯心态 227
14. 一旦心乱，人将一事无成 228
15. 要想不生气，先要耕犁你的心田 230
16. 不多生杂念，自然无烦恼 232

∴ 第一章 ∴

..... 过分在意
外界评价，
生气的总是自己



人生在世，如果活在别人的评价中，
那将是非常痛苦的。这种痛苦能使人手足
无措，能让人心烦意乱。其实，这就是你
生气的原因：你在拿别人的错误来惩罚着
自己。

1. 执着于外在形象，最后得不偿失的只能是自己

天然禅师有一次路经洛阳的惠林寺，正值严冬时节，天寒地冻。于是他就将寺里的木头佛像扛了下来，烧火取暖。

寺里的住持见了，大发雷霆：“你怎么可以为了取暖而烧了佛像呢？”天然禅师头也不抬，问道：“我在佛经上看到说，舍利子是有道高僧在火化后留下的一种晶莹剔透的东西。在佛教中，它被看作是戒律功德的结晶。在许多佛家著作中，只有少数高僧才能在死后留下舍利子。那是不是说，只有在佛教中成佛的人才能有舍利子留下来？”

住持回答：“那当然！”

天然禅师泰然自若地说：“噢，我想看看能不能烧出舍利子来啊！”

慧林主持觉得这是个疯和尚，惊愕地问：“胡说，佛像是木头做的，怎么可能烧出舍利子来。”天然禅师哈哈一笑，道：“既然烧不出舍利子来，那就是木头，不是佛了，留着它有什么用，再烧一尊来。尽管烧好了。”后来，天然禅师安然无恙，而住持却因心火上蹿，掉了两道眉毛。

不向木佛求舍利，只向自己求心安。只要本性率真地做事，就是行了佛道。一千个人就有一千种生存方式和生活道路，要想改变一些事情，首先得把自己给找回来。

谈到白宫的撰稿人，所有人眼前都会浮现出一些西装革履、刻板沉稳的形象。但是22岁的撰稿人布罗斯却是一个特例。刚进入白宫的时候，他便在同事中引起了一阵不小的骚动。尽管他看上去是那么的普通，而且毫无经验可言，但他特立独行的性格还是给人留下了很深的印象。尤其是他那一头染成红色的头发，更是在素以保守沉稳闻名的白宫撰稿人中显得格外刺眼。