

每天 5 分钟
学点佛学智慧

不生气

气度要宏

言动要谨

——弘一法师

佛说：「心不动，则人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。」

世上的贪嗔痴恨，皆逃不过这个理，一切的怒火怨气都来自于你的心，若能将这颗心修好，那便再无戾气可言了。

普洱◎著



每天5分钟学点佛学智慧

不生气

普洱◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气：每天 5 分钟学点佛学智慧 / 普洱著 .

—北京：中国妇女出版社，2012.5

ISBN 978-7-5127-0388-9

I . ①不… II . ①普… 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 (2012) 第 013138 号

不生气：每天 5 分钟学点佛学智慧

作 者：普 洱 著

责任编辑：陈 元

封面设计：吕颜秋

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：15.25

字 数：169 千字

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-0388-9

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



不生气的智慧

人生如戏，或许你会觉得在这场戏里，你的戏份过于坎坷，各种打击和诽谤足以让你愤怒，然而，愤怒有用吗？愤怒就可以改变事实、改变世界吗？当然，你的愤怒只是徒劳的。

生命中有美丽的花，就会有难解的结；有沁人心脾的甜，就会有彻骨的痛；有风和日丽，就会有凄风楚雨；有简单，就会有复杂……任谁都不能置身事外。所以，无论你遭遇了什么，都不要一味地去生气。若是每当遭遇不公，你都暴跳如雷，七窍生烟，那么你注定会被内心的怒火所吞噬。

在我们生活的世界里，包含了形形色色的人，他们可能会因为不了解你而怀疑你的能力；因为忌妒而鄙夷你的人品；因为差别而伤害了你的自尊……纵然是人言可畏，你也没有必要因为别人的无知而让自己委屈，所以别再生气了，要知道流言只伤害那些自寻烦恼的人，污蔑只伤害那些爱生气的人。若是你的心无所畏惧，宽厚豁达，那所有的伤害与烦恼本就是虚空。

三国时期，蜀相诸葛亮亲率蜀国大军北伐曹魏，魏国大将司马



懿采取了闭城休战、不予理睬的态度应对诸葛亮。在司马懿看来，蜀军远道来袭，后援补给必定不足，只要多拖延些时日，消耗蜀军的实力，定能抓住良机，战胜敌人。

诸葛亮深知司马懿“沉默战术”的厉害，几番派兵到城下骂阵，企图激怒魏兵，引诱司马懿出城决战，但司马懿仍按兵不动。诸葛亮无奈亮出激将法，派人给司马懿送去了一件女人的衣服，并修书一封说：“仲达不敢出战，跟妇女有什么两样。你若是个知耻的男儿，就出来与蜀军交战，若不然，你就穿上这件女人的衣服。”

士可杀不可辱。这封充满蔑视的信虽然激怒了司马懿，但老谋深算的司马懿很快就平静了下来，他深知此时生气必会大乱军心，于是调整好心态，继续耐心地等待时机。就这样相持了数月，诸葛亮不幸病逝军中，蜀军群龙无首，悄然退兵，司马懿不战而胜。

这便是不生气的智慧，若是司马懿只顾生气，不顾战机，贸然应战，那么或许我们今天看到的历史就不会是这个样子的了。一个人在发怒时，总是气势汹汹，认为如果不反击，便是委屈了自己，殊不知委屈自己的不是别人的招数，而是自己心头的那口“气”。只要有那口“气”，你就成不了事，而且精神上还会备受折磨。由此可见，与其想着怎样报复敌人，不如想办法不要让自己轻易地陷入生气的陷阱中去。

生命短暂，如何能在这有限的时间内打下自己的一片天下？这或许是大多数人的追求，于是，人们在生活这个舞台上逐一露面，他们或咄咄逼人，或锋芒毕露，或八面玲珑，或工于心计。对于小人而言，目的是没有的，成功便是一切，于是，你身上的任何利



益，都可能被他们无耻地榨取，到了这时，你该怎样？生气吗？愤怒吗？这样除了增大对你的伤害之外，又能得到什么呢？智者曰：大智若愚，宽怀忍让；上善若水，以柔克刚。然而，生了气又怎能做到这一切，所以，成事的关键就在于不生气，幸福的前提也在于不生气。若能做到不生气，你便赢了。

普洱

2012年2月

序



修好这颗心

在这个令人浮躁不安的世界里，我们总有做不完的工作，吐不完的怨气……然而这就是生活。任你义愤填膺也好，愤然作色也罢，都是无法改变的，你能改变的只有自己的心。

佛说：“心不动，则人不妄动，不动则不伤；如心动，则人妄动，伤其身，痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。”世上的贪嗔痴恨，皆逃不过这个理，一切的怒火怨气都来自于你的心，若能将这颗心修好，那便再无戾气可言了。

其实人之所以有戾气，会生气，都是因为没有力量。不生气的法门，除了懂得排解之外，就是忍，因为忍耐往往可以激发心中的力量，有了力量便不会因客观的事物而痛苦，而动心。时间久了，人便会悟出一些道理，得到一些智慧，有了智慧，再看世间万象，还有什么值得生气呢？

佛教的禅法教人打坐、调心，无非是为了让人调息、调气，可有些人偏偏为了争一口气，闹得大家怒目而视，针锋相对。

要知道我们之所以会看别人不顺眼，有时往往是因为我们自身的修养不够，所以你没有理由去跟别人发脾气。人在愤怒的那一瞬间，基本会失去理智，过一分钟后才会恢复正常。一个人的优雅，



关键就在于能否控制住这一分钟，让自己在这一分钟之内平静下来。

古人常道人生多苦，转眼间，时光流逝了几千年，今人与古人所面临的人生主题本质上依然没有改变。在步履维艰的人生旅途中，我们脆弱的心灵，一如既往地遭受着各种委屈、陷害、欺骗、诽谤、打压……对于此，你是气急败坏，郁闷难疏，还是消极避世呢？不管你选择哪一种都不明智，因为真正的智者绝不会为此耗费心神，跟自己怄气，跟他人生气。因为他们懂得修好自己的心，让自己的内心无比强大起来。别人辱你、欺你又怎样？只要自己不生气，谁又能伤害得了你？再说，对于别人给你的伤害，你生气就能打败他吗？生气就能让他为自己的行为感到愧疚吗？当然不能。

人生总有遭遇不公的时候，漆黑的夜总是漫长的。蓦然回首，我们经历了多少不如意，一路泥泞，一路委屈，我们不禁会问：倘若人的灵魂真能似莲花那般纤尘不染，是否就不会有那么多的悲怒无奈？倘若人性真能如寒梅那般无欲无求，是否就不会有那么多的爱恨情仇……

修好这颗心，别再让它受怒火的侵害，受怫郁的折磨。希望此书能如一脉清泉，汨汨流淌，给我们浮躁、喧嚣的生活带来一丝清凉和宁静，让我们能在纷扰的人生中体会到人生的博大与宽厚，活出清静自在，舒畅明达。

晓 鹏

2012年2月



序



有人跟你争执，你就让他赢

有一个小和尚到河边挑水，忽然有一个人走上前问：“小和尚，你知道一年有几季吗？”小和尚眨了眨大眼睛，心想：这么简单的问题还用问！于是回答说：“四季！”

“不对，是三季！”那个人立即否定了小和尚的答案。小和尚也不甘示弱，说：“谁都知道一年有春夏秋冬四个季节，每个季节三个月。你说是三季，那又是哪三季呢？”

“三季是早季、中季、晚季，并且每季有四个月。”那个人非常肯定地说。

“四季！”

“三季！”

.....

小和尚和那个人谁也不让谁，争得脸红脖子粗。后来小和尚提议去问自己的师父，让师父做个评断。小和尚向师父说明原委之后，自信满满地等待师父最后的结论，然而师父却笑着对小和



尚说：“是你错了，一年有三季！”小和尚听后目瞪口呆，用怀疑的目光盯着师父。那个人见状，哈哈大笑起来，并嘲笑小和尚说：“你看，是你错了吧！”说完，便转身离去。

事后，小和尚追问师父：“一年明明只有四季，你为什么要说是三季呢？”师父摸摸小和尚的头说：“他问这么简单的问题，说明他是一个不简单的人！你看他当时的样子，如果我说四季的话，他会那么轻易地离开吗？而且我这样说，你也没有损失什么啊！”

虽然师父的解释很有道理，但小和尚还是愤愤不平，于是准备收拾包袱离开寺庙。师父知道后并没有劝阻，而是说：“去吧，去吧，等你想通了，自然就会回来的。善哉，善哉……”

几天后，小和尚在闹市中看到两个人打架，其中一个就是前几天那个问他一年有几季的人，看样子他伤得不轻，鲜血直流。小和尚向周围人打听后得知，原来二人因为一年有几季的问题争吵不休，最后打了起来。

小和尚默默地离开，决定回寺庙继续修行。他一边走，一边想：还是师父高明，不然那天自己或许也会与那个人打起来。而跟这种人较量，就算拳脚上占了上风，自己最后还是输的！

很多时候，我们跟别人生气、与别人争执，最终伤害的都是我们自己。即便是我们在争执中占了上风，最终又能得到什么呢？恐怕最多的还是在争执中浪费了精力、脑力和体力，那又有什么意义呢？所以，如果有人与你争执，你就让他赢。

真理永远需要时间和事实来证明，你完全没有必要让世人都尊崇你的个人观点，而且你的观点也可能存在偏颇。做人有时要学会



得过且过，学会装糊涂，锱铢必较未必就是好事。总之，不要与人发生无谓的冲突，即使你赢了也算输。要知道争论一般是情绪化的、非理性的。一旦争论发生，即便你说得头头是道，对方也不会接受。伴随着争吵，接下来必定是叫嚷、威胁、羞辱、奚落，将双方观点上的冲突转而升级为维护自尊心的冲突，这正是争论的最大弊端。如此一来，无论谁输谁赢，双方都会受到伤害。

由此可见，面对这些无谓的争执，最好的做法就是让他赢。其实，你让他赢时，并没有损失什么。做人不妨糊涂一些，宽厚一些，只有这样才能活得自在、快乐。

在这个世界上，每个人都希望被人重视，受人尊重，但现实往往事与愿违，暗算、排挤、纷争总是在所难免。人生总是苦乐相伴，若是你真的觉得无奈，就放下一些，再看开一些，不必非得去争个输赢。

何 菁

2012年2月

第一章 人生本就是一场戏，何必动不动就生气

我们都花了太多时间为无关紧要的琐事而烦恼，所以人生渐渐远离了快乐和幸福。人生转眼数十载，何苦自己为难自己，不如宽容一点儿，随它去！

快乐是火，生气是烟	2
浮生若梦，别太当真	5
想得开是福，想不开是魔	7
小怒数到十，大怒数到千	9
他犯下的错误，为什么你买单	12
活在自己心里，而不是别人眼里	13
心随境转是凡夫，境随心转是圣贤	16

第二章 快乐不是因为拥有的多，而是计较的少

快乐不是因为拥有的多，而是计较的少。快乐是一种心情，只有心性坦然，不去过多计较生活中的得失，心胸才能如大海般宽广，心情才能如蓝天般明净。

快乐，就在你的心底	20
所谓幸福，不计较而已	23
烦恼，仅在你的是非里	26



计较，痛苦和贫穷的开始	28
珍惜已拥有的，放下得不到的	31
心境宽一些，快乐才会多一些	34

第三章 如果不能解决问题，抱怨又有什么意义

抱怨犹如罂粟，让我们释放暂时的压抑，却侵蚀了幸福的生活。于人不苛求，遇事不抱怨。只有善于驾驭自己情绪和心态的人，才能获得平静，感受到幸福的味道。

多些包容，少些抱怨	38
别再抱怨道路的崎岖	40
闭上抱怨的嘴，迈开行动的腿	43
与其抱怨别人，不如自己争气	47
世界对你不公平，还是你不够努力	50

第四章 别拿欲望当理想，知足常乐才是真道理

被欲望遮住双眼的人，为了头衔、荣誉、金钱、权力……一个劲儿地往上爬。其实，这世界没有什么天生就属于你。我们两手空空而来，终要两手空空而去，那些功名利禄，不过是过眼的浮云而已。

走出名利场	54
布衣桑饭，可乐终身	56
没有什么比活着更重要	59
少一些欲望，多一些淡泊	62
功名再大，也逃不过生死	65



富贵如浮云，贪字变成贫	69
多一物多一心，少一物少一念	73
世界诱惑太多，还是你心中的贪念太强	76

第五章 远离羡慕忌妒恨，幸不幸福自己说了算

羡慕忌妒恨，说穿了就是用别人的优点来折磨自己。整日里痛苦着别人的幸福，幸福着别人的痛苦，与其如此，不如自强不息，使自己真正有点儿长进才是正道。

爱你的仇人	82
忌妒宛如罂粟	85
得之我幸，失之我命	88
别因忌妒乱了心智	90
他有他的花园，你有你的沃土	93
报复只会使你的痛苦叠加	95

第六章 宽容伤害过你的人，就等于饶了你自己

在现今社会残酷的生存竞争压力之下，有些人心中积蓄着压抑的愤怒，而常常被人们忽视的爱和宽恕，却是消除仇恨和治愈伤害的最佳良药。

做人须有雅量	100
过去的，就让它过去吧	102
心有多宽广，世界就有多大	105
一辈子不长，对身边的人好点儿	108
宽容的是别人，善待的是自己	112



第七章 不完美才是真人生，不必鸡蛋里挑骨头

智者从不完美起步，强者在不完美中超越，而只有愚蠢的人才会计尽脑汁追求那虚无缥缈的完美生活，因为不完美才是人生。

别跟出身赌气	116
挑剔自己不如接纳自己	118
缺憾有时也是一种圆满	121
包容不完满，才能获得完满	123
不完美才是真人生	126

第八章 走出心情的低谷，就会看到美丽的风景

情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城。人只有成为情绪的主人，才能走出人生的低谷，看到最绚丽的彩虹。

这也会过去	130
也要顾念自己	133
顺其自然，不为小事而烦恼	135
沉淀痛苦，让生活由浊变清	137
活着就要快乐	140

第九章 赌气是罪恶之源，忍让才能带来好福气

勾践忍，才有三千越甲之吞吴；韩信忍，方得盖世威名之远扬。幸福和谐的婚姻需要忍让，安全的驾驶需要忍让，胜利的生意场需要忍让，适当的忍让会令你获得更多……

退让中的大智慧	144
---------------	-----



韬光养晦，厚积薄发	147
“高成”始于“低就”	150
低头是稻穗，昂头是稗子	152
面对批评不生气，才能进步	155
让步并非示弱 屈服不是认输	157

第十章 当人生超载时，放下才是你最好的选择

生命原本是简单的，很多东西我们要学会放下，包括死亡。能够放下是一种跨越，当你能够放弃一切，做到简单从容地活着的时候，就意味着你已走出了生命的低谷。

放下即拥有	162
一念放下，万般自在	165
放下包袱，且歌且行	168
切莫太执著，该放手时且放手	171
没有命定的不幸，只有死不放手的执著	173

第十一章 离成功最近的人，是那些懂得感恩的人

感恩，犹如洒在我们身上的每一缕阳光，让我们周身感受到了温暖。只有以感恩的心态来面对生活中的每一次苦难与挑战，才能接近成功与幸福。

感谢折磨你的人	178
秉持一颗感恩的心	181
感恩，不是精神而是行动	185
让感恩成为一种生活方式	188
感恩，让生活洋溢着人情味	191



第十二章 做人不要太精明，“糊涂”做人最快活

做人不要太精明，“糊涂”做人最快活。对于自己未得到的，只欣赏不点评；对于自己看不惯的，只疏远不斥责；对于无知者的纠缠，只微笑不计较。

凡事不必太较真儿.....	196
越“精明”，越吃亏.....	199
小事宜愚，大事须明.....	201
大智若愚，才是生存之道.....	204
真聪明容易，假糊涂难得.....	207

第十三章 保持淡定心态，随遇而安才能笑对人生

淡定不是碌碌无为，而是有所为，有所不为。淡定是一种洒脱，一种豁然开朗的从容，更是一份宠辱不惊的达观。保持淡定的心态，我们再不会被愤怒冲昏头脑。

淡泊明志，宁静致远.....	212
世无净土，只因你心不净.....	214
在喧嚣尘世中，淡定沉吟.....	216
别走得太快，等一等灵魂.....	219
人生在世，一箪食，一瓢饮足矣.....	222
疲惫来自心灵的脆弱，而非征程的未知.....	225