

中国人必学的
佛学智慧

超值白金版

24.80

生气，在佛法中称为“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。”佛学里有很多关于如何不生气的智慧，教会人们在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够忍让，在争执时懂得宽容，在失意时学会忘记，在痛苦时不去计较，在人生低谷时不忘奋起，时时用感恩的心做人做事，做到这些我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

生气，就是拿别人的过错来惩罚自己；宽容别人，就是善待自己

不生气

大全集

若谷◎编著



心量要大，自我要小
喜气要多，怨气要少

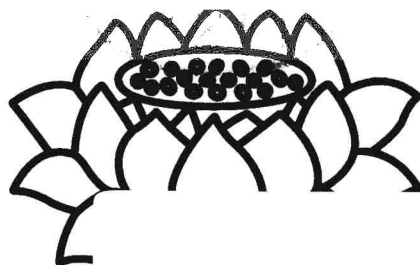
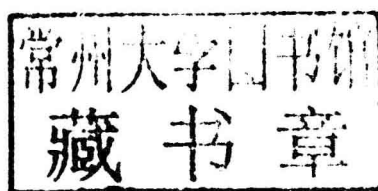
逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养

中国华侨出版社

不生气

.....大全集.....

若谷◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生气大全集 / 若谷编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5113-1869-5

I. ①不… II. ①若… 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 (2011) 第 230269 号

不生气大全集

编 著: 若 谷

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 672 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1869-5

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

古代有一位禅师，非常喜爱兰花。他在平日弘法讲经之余，花费了许多的时间栽种兰花。

有一天，他要外出云游一段时间，临行前交代弟子，要好好照顾寺里的兰花。在这段期间，弟子们总是细心照顾兰花，但有一天在浇水时，却不小心将兰花架碰倒了，所有的兰花盆都跌碎了，兰花撒了满地。弟子们因此非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来了，听说了这件事，不但没有责怪弟子，反而说道：“我种兰花，一是希望用来供佛，二来也是为了美化寺庙环境，我不是为了生气而种兰花的。”

“不是为了生气而种兰花的”，一句朴素的禅语中包含了多么深刻的智慧！生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气，仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。试想，如果禅师在听说兰花被毁后大发雷霆，对弟子严加苛责，他能挽回已经摔碎的兰花吗？不但不能，而且会严重损害他作为禅师的形象和弟子对他的尊敬之心。同样，因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展、更加穷困潦倒；因得不到升迁和重用而生气的人，只会牢骚满腹、惹得人人侧目，以致完全失去被扶起来的可能性；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福，更为严重的是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首。生气加速我们的衰老，是一种慢性的自杀方式。美国生理学家爱尔马曾做过一个实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把人在悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果证实，生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，无杂质、无颜

色，清澈透明；悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色；悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色；而生气时呼出的“气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此，爱尔马分析：人生气(10分钟)会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪的都复杂，都更具毒性。实验告诉我们：生气是一种极具破坏性的情绪，长期被这种情绪困扰就会导致身心疾病的发生。

哲学家康德说“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，这话一点不假。中国人常说：“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，忍气便能神气。”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，或者就当是过眼云烟，一笑了事罢了。这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？在生气之际，如果我们能套用禅师的话：“我们不是为了生气而工作的”、“我们不是为了生气而结交朋友的”、“我们不是为了生气而谈情说爱的”、“我们不是为了生气而做夫妻的”、“我们不是为了生气而生儿育女的”、“我们不是为了生气而活着的”，那么我们就会为烦恼的心情辟出另一番安详。诚然，我们不是佛家，不是禅师，我们不可能做到如他们那样的无贪无嗔无痴，但是我们可以学习他们不生气的智慧，在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有良好的人际关系，首先你要学会不生气。控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。不生气，从阅读本书开始。

目 录

❖ 第一章 戒贪嗔痴，拔除生气的根 ❖

人生有关隘	2
欲望是陷阱	3
心热如火，眼冷似灰	4
欲过度则为贪	4
活着绝不是为了赚钱	5
心中不染铜臭	5
布施是抵制贪念第一利器	6
嗔念非天生	7
嗔剑伤人害己	7
怒气会恶性传染	8
莫生气	8
等等再说	9
不嫉妒，得救赎	10
心灵从容方富足	11
利用嫉妒的正面效用	12

❖ 第二章 心宽了，所有的大事都小了 ❖

让他一墙又何妨	14
以恕己之心恕人	14
化怨恨为宁静	15
多个敌人多堵墙	16
以爱回报恨	16
送一轮明月照心房	17
宽容别人，即善待自己	18

宽容是善意的责任	19
宽心是财富	20
点亮心灯一盏	21
没人捆绑你	22
说声“没关系”	23
宰相肚里能撑船	24
原谅某些冒犯	24
宽容让人心静	25
不过一念间	26
换个视角看人生	27
换种思维，变负为正	27

第三章 红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方

难忍能忍，难行能行	30
为了理想甘愿受辱	31
忍辱不是胆怯	31
知耻而后勇	32
有一种智慧叫弯腰	32
屈中有伸，伸时念屈	33
一箪食，一瓢饮	34
一切的一切全在于自己	35
忍苦难，得大道	35
韬光养晦冲青天	36
大智若愚成大业	37
用忍耐成就未来	38
为人处世要谦恭	39
少傲多谦，少拒多容	40
远离“慢”心	41
至柔则至刚	42

第四章 执著处撒手，心中自逍遥

人生执著为哪般	44
世间所有，如梦幻泡影	44
首先破“我执”	45
束缚你的是自己	46
执小我者难解脱	47
别执著于自己的优势	48

破除“我执”心自在	48
彼岸此刻在脚下	50
走出过去的阴影	51
心平气和好做事	52
有理不在声高	52
案山自有点头时	53
悬崖处撒手得重生	54
缘散时何必再执著	54
幻境度化人	55

第五章 生气不如争气，求人不如求己

感谢折磨你的人	58
给“气球”松松口	59
抱怨只会让事情更糟	60
报复是在给自己挖坟墓	61
脾气来了，健康就没了	62
顾客把你磨炼成上帝的天使	63
在逆境中不妨微笑	65
粪便与土地	66
不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪	67
沉下心来，才能除掉心中的杂草	68
让自己成为珍珠	69
富贵不在天	69

第六章 一念利他心，干戈化玉帛

为人处世以容人为上策	72
留有余地是一种理智的人生策略	73
忧他人之忧，乐他人之乐	74
自我反省得到他人的尊敬	75
迁怒是不负责任者的行为	75
尊重他人就是理解和包容他人	76
不要把别人的冒犯放在心上	78
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	79
悦纳别人的与众不同	80
要私下指出别人的缺点	81
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	82
对自己的对手“投之以木桃”	83

不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	84
容人小过，不念旧恶	85
要成人之美，不成人之恶	86
包容他人的4句箴言	87

第七章 心如明镜台，时时勤拂拭

杂念缠身心难净	90
心灵当空幽如谷	90
静听寂寞的歌唱	91
快乐源于内心的简约	92
难得糊涂去机心	93
还生活本来面目	94
物无净秽，心有净秽	94
心净，尘世净	95
世界由心生	96
在圣不增，在凡不减	96
向着童心靠拢	97
寸丝不挂的心灵	98
铅华洗尽，美丽持久	99
最宝贵的天真野趣	100
幸福的极致是流泪	101
莲花始终是莲花	102

第八章 学会放下，懂得从容

愈放下愈快乐	104
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气	105
放下缠绕在心头的烦恼事	106
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	107
脱去抱怨的心灵枷锁	108
放下浮躁的心，人生静如禅	109
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任	110
别让忧郁爬上微蹙的眉头	111
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵	112
走出不平衡的心理误区	113
退隐心灵，保持精神世界的宁静	114
天真，人生如若初相见	115
思虑太多，就会失去做人的快乐	116

“生存”与“生活”的一线之隔	117
在人生路上轻装前行	118
放弃，修身养性的最高境界	120
“放下”是一种觉悟，更是一种自由	121
放下一切，才是开始处	121
一念放下，万般自在	123
心里放下，方为真放下	124

第九章 人生本无常，何必太计较

世上本无事，庸人自扰之	126
世上是没有任何事情值得忧虑的	127
把生活当情人，允许他发个小脾气	127
生命短促，不要过于顾忌小事	129
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	129
放开自己，不纠结于已失去的事物	130
睁一眼闭一眼，对小事不予计较	131
且咽一口气，内心的格局便开朗了	132
不要为了无聊的事小题大做	132
不要让小事情牵着鼻子走	133
抛开烦恼，别跟自己较劲	134
不计较他人的毁誉	136
生气不如“消”气，不必在意太多	137
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么	137

第十章 蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地

人的心胸就好比芥子	140
胸襟的大小可以丈量你的世界	141
放开胸怀得到的是整个世界	142
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	143
包容比惩罚更有力量	144
包容的实质是包容自己	145
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	147
遇谤不辩，沉默即宽容	148
心宽寿自延，量大智自裕	148
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	149
克服狭隘，豁达的人生更美好	151
宽容，让痛苦变为伟大	152

千金易得，宽厚之心难求	153
-------------------	-----

第十一章 顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养

苦难是上天赐予的财富	156
以游戏之心看待挫折	157
泥泞的路才能留下脚印	158
学会包容生活中的不公平	158
学会接受不可更改的事实	159
宽容环境，生活就会更美好	160
不能改变环境，就学着适应它	161
关上一道门后，总有另一扇窗打开	162
愁也一天，喜也一天	163
包容问题，包容残缺	164
原来我们可以如此幸运	165
自我解嘲，活出潇洒人生	167
悦纳一切苦与乐	167
抱怨只会让事情更糟	169
原谅生活是为了更好地生活	170
付之一笑，人生才会活出大境界	171
心宽才能长寿，长寿才能幸福	172
心境平和，对自己说“不要紧”	173
谅解是痛苦的止损点	174
不思八九，常想一二	175
少一分怨恨，多一分快乐	176
别为打翻的牛奶哭泣	177
爱生爱，恨生恨	178
忘记惹你生气的人	179

第十二章 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤

心中澄明，处处净土	182
清净之心，成参天大树	182
为微笑找个理由	184
总有人比你更痛苦	185
沉浮动静皆人生	185
世间万物，各有其貌	186
聪明的人能认识自己	187
琴弦有短长，人生得妙曲	187

空中飞鸟，不知空是家乡	188
想开了就是天堂	189
痛苦自有其价值	189
苦痛不入心，生命得升华	190
游刃有余，宠辱得失皆从容	191
苦瓜自苦，我心自甜	191
每一道风景，都独一无二	192

第十三章 随缘自在，人间处处是乐土

生命之舟顺水推	194
缘起缘灭，顺其自然	194
心无障碍，入时观自在	195
顺其自然是一种境界	195
抛却求全妄想	196
花开花落任天然	197
无可无不可，自在天然	198
行善福为缘	198
不必人人当将军	199
适合自己的最重要	200
行动永远第一位	200
保持一颗平常心	201
有些事没有想象中那么难	202

第十四章 勿强求，有舍才能有得

有轻重便有取舍	204
十字路口选择一方	204
选择总在放弃之后	205
取舍心中自有数	205
放弃，为了轻便前行	206
舍弃，心不累	207
失去也可以拥有轻松	207
舍小利，求大利	208
失去火把也会有光明	208
舍是一种勇气	209
放弃是一种智慧	210
舍鱼而取熊掌	210
得就是失，失就是得	211

不舍，留下的是负担	212
道不欲杂	212
杂而不精，难有成	213
一鸟在手，胜过双鸟在林	213

第十五章 劳生无了日，妄念起微尘

时间是生命	216
活着要充实	216
“得不到”和“已失去”	217
明天的存在仅是可能	218
常常惜福，时时感恩	219
明天的落叶还会飘下来	219
家家有本难念的经	220
过去事，勿思量	221
珍惜生，却不畏惧死	221
身外物，不奢恋	223
拥有该拥有的即可	223
一无所有也便一无所失	224
焦虑是因为没有安全感	225
用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行	225

第十六章 石火光中寄此身，随富随贫且随喜

贪婪惑人心	228
人比人，气死人	228
尘归尘，土归土	229
人生如梦，弹指一挥间	230
名利过度，如竹子开花	231
名利背后大陷阱	232
不为虚名所累	232
名利中持宁静	233
除去闲名	234
安贫乐道	234
人生如吃饭，要尝出味道	235
年轻就是财富	236
身无分文，不碍富贵	237
修正财富观	237
为心灵留位置	238

第十七章 莫苛求，世上没有绝对完美

世上没有绝对的完美	240
不必把一个污点放大到全身	241
标准过高只会迷失自己	242
不要为你的缺点遮羞	243
接受别人的帮助不必感到羞愧	243
换个角度，从缺陷中发现美	245
跨越性格缺陷，完美就在背后	245
自卑和自信往往就在一念之间	247
每个人都是上帝的宠儿	247
包容自己，逃出“心狱”的监禁	248
只看我所有的便能拥有快乐	250
已经拥有的东西最珍贵	251
懂得欣赏自己的生活	252
做自己的伯乐	252
过度挑剔不如充实自己	253

第十八章 人生不必太较真，“糊涂”的人最快活

糊涂是洞明人生的智慧	256
花半开，酒半醉	257
不争，就是争	258
糊涂是智者最好的外衣	258
大智若愚，该糊涂时就糊涂	260
看穿是非得失，心中有数即可	260
智者守愚	261
凡事不要太较真	263
难得糊涂是良训，做人不要太较真	265
揣着明白装糊涂	266

第十九章 与其贪求而不满，不如知足而常乐

盲目攀比只能刺伤自己	268
比上是挑战，比下是开悟	269
不要做金钱的奴隶	270
淡泊名利，知足常乐	271
控制无止境的欲望	274
要活得尽兴	275

慷慨地“及时行乐”	276
锁住贪欲	277
荣辱不惊，平平淡淡才是真	279
不要盲目追求知名度	281
别让欲望成为心灵的陷阱	282
知足，人生才富足	283
简单即幸福	284
知足常乐，终身不辱	285
富贵如云烟	286

第二十章 不被外物所累，享受简单快乐的人生

太忙碌，会错失身边的风景	288
给幸福的生活脱去复杂的洋装	289
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	289
不为物累，简单生活	290
让都市人的心灵回归简单	291
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	292
在日历中留一些空白	293
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	294
给“活得累”开个新药方	295
内心不依赖外物，即获得自由	296
别让外界干扰心灵的自由	297
快节奏是现代人的“焦虑之源”	298
放慢身心，享受快乐“慢生活”	299
人忙，心不忙	300
诗意的生活，就是领略眼前的风景	301

第二十一章 不做“气死牛”，人生要适时变通

懂得变通，不通亦通	304
人生处处有死角，要懂得转弯	305
变通，走出人生困境的锦囊妙计	306
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	307
从没有一艘船可以永不调整航向	309
与时俱进，随时进行自我更新	310
执著与固执只有一步之遥	311
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	312
失败时，我们不妨换个角度思考	313

跌倒后不急于站起来	314
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	316

❧ 第二十二章 能吃亏中亏，方享福中福 ❧

塞翁失马，焉知非福	318
舍小谋大的智慧	319
以退为进	319
懂得与人分享，让自己也幸福	320
吃小亏赚大便宜，才是真聪明	321
舍小利为大谋	322
让一步，收获更大	322
善吃小亏	323
眼光放远，吃眼前亏换长远利	325
吃糊涂亏，积无量福	325

❧ 第二十三章 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 ❧

牌不在于好坏，而在于你想不想赢	328
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式	329
晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声	330
总有一张拿得出手的好牌	331
别人的牌可能更坏	332
没有机会降临，还需自己铺路	333
深思熟虑，让坏牌变好牌	335
只要心中有灯，就能驱散黑暗	336
悲观是自酿的苦酒	337
世界因你的心情而改变	338
冬天里保持对温暖的想象	339
将眼光停留在生活的美好处	340
先为自己设想一个好的结果	341

❧ 第二十四章 用感恩的心看世界，用感恩的心做人做事 ❧

感恩生活	344
感恩有好报	345
投我以木桃，报之以琼瑶	345
不做那一汪死海	346
左手付出时，右手有收获	346

将孝心放到无限大	347
心存孝敬，是最可贵的美德	348
孝是回报的爱	349
感谢你的对手	350
给拒绝一份感激	350
不知感恩，永难幸福	351
逆境中更要感恩	352
感恩的心才能念动幸福的咒语	352
得到别人的好处要想到回报	353
感谢折磨，锤炼自己	354
感谢别人给你的一片阳光	355
“打击”你的人可能更爱你	356

第二十五章 心和情长久，家和万事兴

早一点宽恕，会避免悲剧的发生	358
换位思考，走入他心灵的栖息之地	359
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	360
重新接纳悔过的爱人	361
原谅逝去的爱	361
在爱情的天平上，迁就等同于包容	363
爱情需要善意的谎言	363
忍耐让爱情之花更艳丽	364
没有堤坝的河流，迟早会干涸	365
爱情需要有温柔的滋润	366
要“示弱”不要“示威”	367
家庭是人生的幸福天堂	368
完美婚姻需要用心呵护	370
包容与理解是美满婚姻的保障	371
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	372
夫妻吵架，本没什么成王败寇	373
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	374
低头的瞬间成全了爱	376
欣赏你的爱人	377
善待自己的妻子	378
唠叨是婚姻的致命伤	379
争吵，会让幸福悄悄溜走	380