

智慧人生书

何必气炸自己

圣严法师 著

人可以不生气吗？
国际知名禅师提供你消气妙法！
能够化解仇恨，
早原谅早开心，
学会忍耐不忍气，
不再气炸自己！



图书在版编目(CIP)数据

智慧人生书/圣严法师著.-北京:宗教文化出版社,2009.2

ISBN 978-7-80254-100-9

I.智... II.圣... III.佛教-人生哲学-通俗读物 IV.B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第007101号

智慧人生书

圣严法师 著

出版发行:宗教文化出版社

地 址:北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话:84037602

责任编辑:王志宏 程 上

印 刷:北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录:880×1230毫米 32开本 82印张 800千字

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80254-100-9

定 价:360.00元(全十册)

何必气炸自己

圣严法师 著



圣严法师

简介

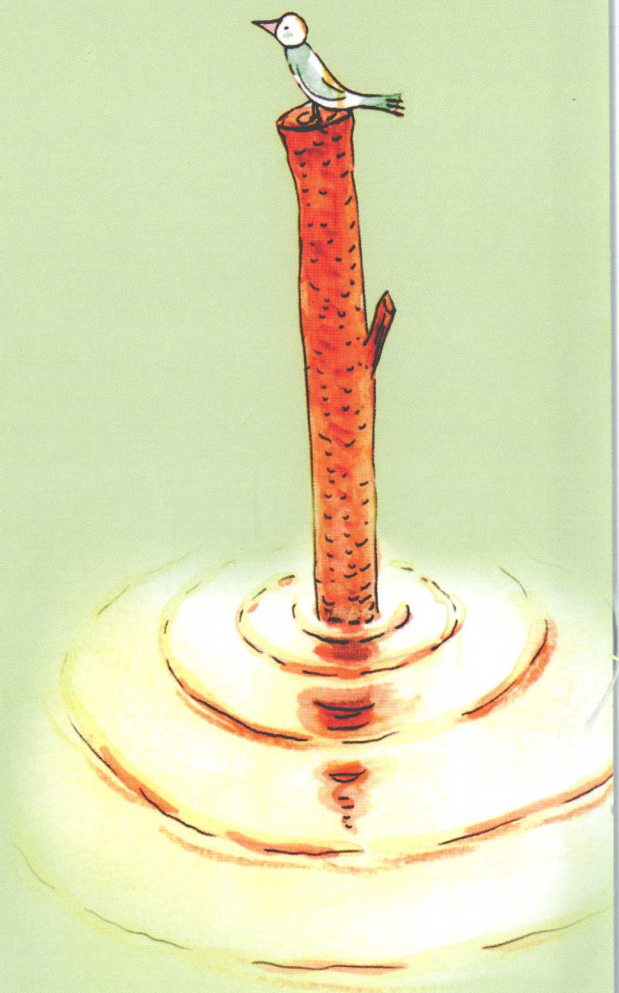
1930年出生于中国江苏省南通县。13岁出家，曾在台湾高雄山中闭关长达6年，嗣后留学日本，1975年获得日本立正大学文学博士学位。

为国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修活动。

推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

创办有各地法鼓山禅修、文教、慈善体系的人文社会大学，僧伽大学、僧团道场、7个基金会、中英文4种定期刊物。

他以中、英、日三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。



目录 / CONTENTS

01 何必气炸自己

- 圣严法师简介 / 2
- 谁惹谁生气 / 12
- 一时激动铸下大错 / 14
- 自己是最大的输家 / 16
- 动不动就生气 / 18
- 一句气话烧光恩情 / 20
- 无明火 / 22
- 别人怕你不是敬你 / 24
- 有什么烦恼放不下 / 26
- 假装生气 / 28
- 骂过后心里还是气 / 30
- 不再生闷气 / 32
- 气昏头的时候 / 34
- 气不起来了 / 36
- 骂出一句阿弥陀佛 / 38
- 不再上当生气 / 40
- 不要助长别人的瞋火 / 42
- 是不是很不舒服 / 44
- 化解误会还是朋友 / 46
- 打开心结 / 48
- 光是生气没有用 / 50
- 无贪亦无瞋 / 52
- 缺少忍的工夫 / 54
- 是好心还是坏心 / 56
- 把生气带回家 / 58
- 骂不到我 / 60

02 忍耐不忍气

- 为什么而忍？ / 64
- 捡回先生 / 66
- 受不了就瘦不了 / 68
- 逆境要忍，顺境也要忍 / 70
- 提升自己的机会 / 72
- 真的忍不住时 / 74
- 忍不是没有反应 / 76
- 能屈能伸，真大丈夫 / 78
- 忍辱能四两拨千斤 / 80
- 忍辱中绝处逢生 / 82
- 先倒下去再站起来 / 84
- 退让不是懦弱 / 86
- 不再两败俱伤 / 88
- 心甘情愿接受 / 90
- 海绵精神 / 92
- 石头遇上针 / 94
- 用暴力不如用智慧 / 96
- 与蚊子和平共存 / 98
- 何必气坏自己？ / 100
- 沉默是金 / 102
- 英雄不吃眼前亏 / 104
- 打呼声中学会忍的工夫 / 106
- 包容别人不是放弃自己 / 108
- 柳暗花明又一村 / 110
- 兵来将挡，水来土掩 / 112

03 别再执著了!

- 放下得自在 / 116
执著与坚持 / 118
孩子难道不是你的吗? / 120
赚钱不等于贪钱 / 122
别一厢情愿地要求别人 / 124
只喜增加, 不喜减少 / 126
一丝不挂 / 128
最大的收获 / 130
放下不是放弃 / 132
真的放下了吗? / 134
不拔眼中钉 / 136
提得起也放得下 / 138
金钱无法收买 / 140
就一个钵放不下 / 142
不是放下慈悲心 / 144
恰到好处的退让 / 146
超越昨天的自我 / 148
要来的一定会来 / 150
不把自己放进去 / 152
得失在哪里? / 154
随相而离相 / 156
不执著已见 / 158
执著与坚持 / 160
说不定到明天就变了 / 162
情人眼里出西施 / 164

04 如何化解仇恨

- 恩将仇报 / 168
- 过去的事，就让它过去 / 170
- 上辈子欠太多 / 172
- 一担米养一个仇人 / 174
- 一生中最大的错事 / 176
- 欢喜冤家 / 178
- 为什么独独让我受苦？ / 180
- 当成菩萨来看 / 182
- 何必苦上加苦！ / 184
- 不在乎有没有回报 / 186
- 给他机会 / 188
- 何苦吵到死为止？ / 190
- 心平气和才会快乐 / 192
- 坏人被杀值得欢喜？ / 194
- 对我好是应该的？ / 196
- 冤家路窄 / 198
- 很难公平 / 200
- 心不平就不得平安 / 202
- 同归于尽值得吗？ / 204
- 不要对任何人失望 / 206
- 别再自制负心人 / 208
- 没有绝对的坏人 / 210
- 佛教徒该受欺侮吗？ / 212
- 无从吵起 / 214
- 四两拨千斤 / 216

05 早原谅，早开心！

- 同病相怜 / 220
- 转敌对心成慈悲心 / 222
- 原谅别人一百次 / 224
- 以德报怨 / 226
- 让他自己感到惭愧 / 228
- 原谅特异独行的人 / 230
- 以忍耐原谅无理的人 / 232
- 有智慧的原谅 / 234
- 错不在我？ / 236
- 浪子回头金不换 / 238
- 要包容，不要包庇 / 240
- 重拾友谊 / 242
- 不要再射自己一箭 / 244
- 做了“小人”怎么办？ / 246
- 改变嗔恨习惯 / 248
- 停止大男人与大女人战争 / 250
- 谅解拒绝你的人 / 252
- 不要过度自责 / 254
- 心中无敌 / 256
- 不得已 / 258
- 冤家路不窄 / 260
- 从火坑里跑出来 / 262
- 双重倒霉 / 264
- 不要内疚无心之过 / 266
- 不再是仇人 / 268

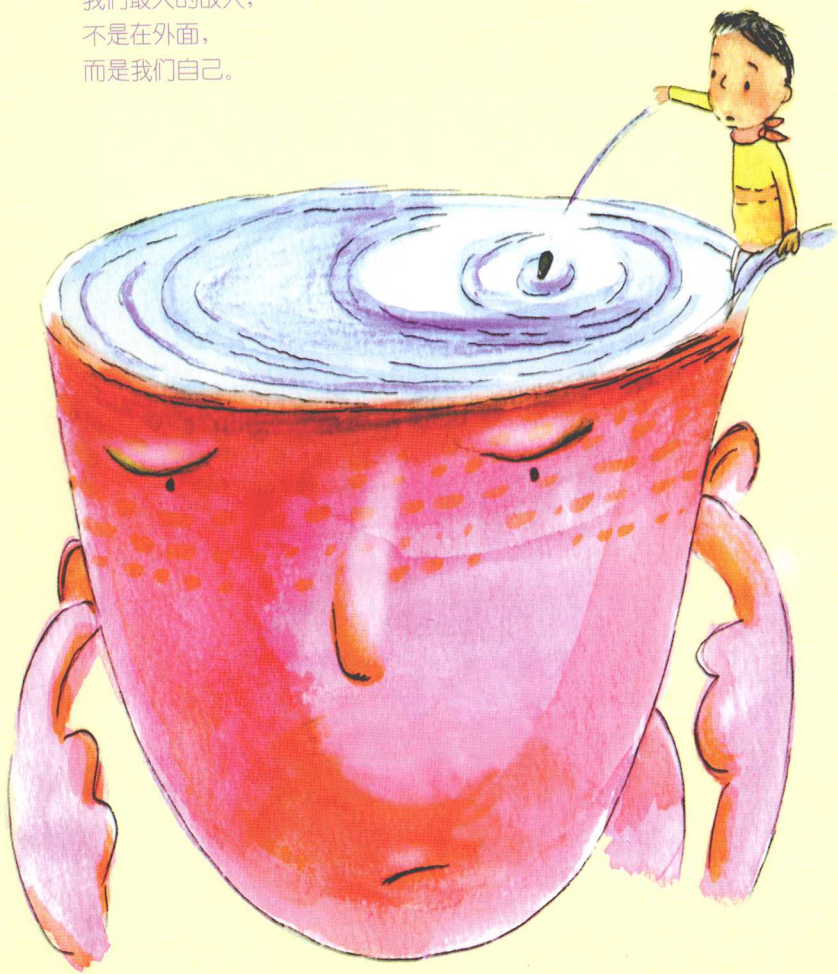
01

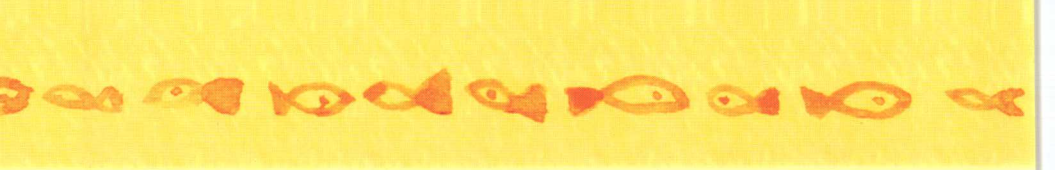
何必气炸自己



林俐 绘

我们最大的敌人，
不是在外面，
而是我们自己。





谁惹谁生气

有些人认为自己内心没有问题，却又常常生气，常常难过。

我曾问过一个人：“你怎么会有那么多的烦恼？”

他说：“我自己没有烦恼，都是别人让我烦恼。”

实际上，是他自己有了问题，才引起人际的问题。

有次我坐在汽车上，车上另有其他四个人在高声谈话。其中一个问我：“师父，我们吵成这样，真对不起您。”我说：“你们吵你们的，跟我没什么关系。”

其实，他们吵闹，我全部听到了。不过，内容既然是与我无关，声音便不太重要。

后来有一个人跟我讲：“有些人怕吵，只要听到我们吵闹声音，就厌烦生气。”

看起来，生气这件事好像是从外来的一种烦恼，其实，是自己本身的问题。



不要让事动了我们的心。





一时激动铸下大错

有些人无法压制怒气，以为生气是正常的，可能还会理直气壮地说：“任谁都会生气。”

所以从来没有想到要让自己不生气，认为不生气才是难过的事。

在这种放任的心理状态下，会渐渐养成易怒的习性。

这都是缺乏教导，没有人提醒他们不要轻易发怒。

如果不是真正动肝火的生气，有时还可以视为一种表达方式，可是如果是要对付、征服、压制别人的想法，则需要反省检讨。

例如夫妻或朋友间的吵架，一方先吵，如果另一方吵得更凶、声音更大，往往会闹到不可收拾的地步。

又例如一言不合就把对方打死，甚至只因为瞪了对方一眼就被杀死。这些杀人的人，始料未及会气愤到动手杀人，他们大多是一时激动就控制不了自己而铸下大错。