

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

不生气. 2 / 墨墨编著. —北京:北京理工大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5640-5157-0

I. ①不… II. ①墨… 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 195128 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 240 千字

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题,本社负责调换

业  
精品



## 前言



你一定有这样的生活经验：去逛商场的时候，差点被弹回来的玻璃门撞到脸。因为前面的那个人猛然推门走进商场，你正好在他的身后，门猛地弹回来时，差点拍到你的脸上。每当这时，你会不会生气地叫嚷，骂前面那个人没有公德心。

然而，骂和叫嚷，能否让前面的那个人转过脸来对你道歉？如果他不道歉，反而和你对骂起来，该怎么办？这样的场面，一定会让你感到很尴尬。因为，你本来并不想骂人，也并不想生气。但是事情发生的一瞬间，你怒火中烧，没有办法控制自己。

那么，该怎么办呢？唯一的办法就是平心静气，在下一个准备进门的时候，抬手帮他稳一下那扇门。你或者会听到一声“谢谢”，或者听不到，但是，你已经不会被那扇弹回来的门吓到。而且，你还学会了为下面经过的人扶一下门。

是叫骂以后，惹一肚子气好；还是懂得扶住门，听到一声“谢谢”好？相信聪明的你心中一定有了答案。

弥勒佛的笑，来自苦修；圣雄甘地的笑，来自苦行。我们可以不去修行，但生活不能没有禅意。不生气，即一种禅意。

布袋和尚说：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；

唾到我脸上，任它自干了；我也省力气，他也无烦恼。”

在日常生活中，你每天都可能会面对情绪的起伏。有人说，因为生活的苦恼多，所以让人生气的事情也多。有人说，我受了委屈，怎么可能不生气？我被别人欺负了，怎么可能不生气？我被别人欺骗了，怎么可能不生气？的确，有太多让人生气的事情，也有太多让人生气的理由。

然而，这么多的气，最终气坏的还是自己的身体。

有位禅师说：“我们做师徒、做父子、做夫妻、做朋友，乃至在世间为人处世，都不是为了生气，所以不但要给人欢喜，也要为自己创造快乐。”这句话说出的不仅仅是禅理，更是为人的道理。

生活中，牵挂很多，失意很多，悲伤也多。如果堆积起来，往往会让很多人暴跳如雷。所以，遇到这样的情况，你不妨对自己说：

我不是为了生气而工作！

我不是为了生气而交朋友！

我不是为了生气而结婚！

我不是为了生气生儿育女！

你不是为了生气去做这些事情，那么又有什么让你生气的事情呢？

周国平说：“不肯妥协，和自己过不去，肯定是一种痴愚，也是对人生的无知。”

有人说，如果我有了700亿，我就不会生气了。也有人说，如果我能统治世界，我也会不生气。其实，说这些话的人，即使让他拥有了很多金钱，登上了很高的位置，他也不会快乐。因为，他并没有悟出不生气活着的真谛。

真正的不生气需要放下。也许你会说，我的生命太过于贫乏，我没有什么要放下的东西，只知道自己要争取什么。其实，我们这里要说的不生气，并不是让你消极地活着，什么都不去做、什么都不去想，而是希望你能将不生气作为自己的生活态度。

如果你明白了不生气的真谛，懂得在生活中运用，并且可以用这种态度影响生活、工作和学习，你就会明白，不生气是一种无比美好的生活态度。