

静气 平心

不生气

的活法

生气是拿别人的错误来惩罚自己

BUSHENGQI DE HUOFA

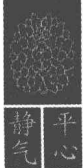
王保蘅◎编著



轻当矫之以重，浮当矫之以实，褊当矫之以宽，躁急
当矫之以和缓，刚暴当矫之以温柔，浅露当矫之以沉潜。

—— 弘一法师

北京工业大学出版社



不生气

的活法

BUSHENGQI DE HUOFA

王保衡◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的活法 / 王保衡编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5639-3187-3

I. ①不… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 180822 号

不生气的活法

编 著: 王保衡

责任编辑: 常 松

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdchs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 徐水宏远印刷有限公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3187-3

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

生气是人的本性，但如果一个人在生气上浪费过多的时间，不仅体会不到生活的幸福，而且对人的健康也是十分不利的。而犹太经典《塔木德》当中对于男人的一生大致有这样的划分：1岁的时候是国王，所有人都围着他转；两岁的时候是猪，在泥地里打滚嬉戏；10岁的时候是小羊，无忧无虑地奔跑玩耍；18岁的时候是帅气的马驹，挺胸抬头，希望让所有人都认识到自己的力量；结婚以后是毛驴，肩负着家庭的重担，步履沉重抬不起头；中年以后是狗，为了养家糊口不得不四处摇尾乞怜，乞求他人的赏识；老了以后是猴子，行为与孩童无异，但却没有多少人愿意理睬他了。

上面这样一段论述读起来未免让人太过伤感，其实要真论起来，生活应该是一个享受的过程，如果按照一个人的寿命为100岁来计算的话，那么这个世界在世界上打拼的天数也就只有3万6千多天。这简直太短暂了，正如人们常说的——人生在世，犹如白驹过隙，瞬间即逝。所以，我们应珍惜时间，尽量少生气，开心快乐地度过每一天。总之，不管从哪个角度来说，我们都应该珍惜自己的人生，让它充实起来。可以说，只有幸福生活，少发脾气、少生气才是延展生命长度、增加生命重量的好办法。

根据美国生理学家爱尔马在2010年发表在《大公报》上的一篇文章，我们可以看到这样一个观点：人生气10分钟耗费掉的精力相当于这个人完成了3000米的长跑，而且，人在生气的时候还会分泌出大量的毒素，这一点同样对于一个人的健康是不利的。美国《洛杉矶时报》甚至在2010年3月的时候一口气列举

了气大伤身的“八宗罪”，其中更是不乏“大量杀死脑细胞”、“引发甲亢”以及“挫伤免疫系统”等不容忽视的坏处。其实，对于生气和人体生理健康之间的关系，我国传统中医对于这样的研究早在几千年前就已经开始了，这一点甚至可以在《黄帝内经》当中找到例证。所以说，不论是医术高超的中医，还是技术精湛的西医，都向人们表达了这样一个观点，那就是生气就像抽烟，它始终是有害于个人健康的。

既然从时间的角度和生理学的角度来看，人生都应该多保持乐观的态度，那么我们又应当如何做到不生气，心如止水，生活态度健康积极呢？

实际上，对于让自己保持良好的心态，与坏心情绝缘，也是有很多技巧的。在通常情况下，大家都会鄙视阿Q的“精神胜利法”，但实际上，这种自我安慰、自我宣泄的做法能够非常有效地排解一个人心中的郁结，快速将这个人从愤怒当中惊醒。虽然生气就是用别人的错误来惩罚自己，这句话很多人都懂，但在现实生活当中人们却总是难以做到不生气。每一年，因为暴怒，或者是由于长期的心理郁结压抑成疾被送往医院的人，在世界各地的总数都要以万计，其中造成的经济损失更是不计其数。这就是说，现实生活当中的大多数人都还没有掌握让自己“不生气”的技巧，稍微遇到一点不顺心的事，就会心浮气躁，不能自己，而这正是我们着力编撰这一本《不生气的活法》的初衷。

在本书的创作过程当中，本书作者广泛收集了大量佛法、哲学典故，从中萃取、浓缩出了最为精华的部分，最后整理加工，创作成册。

本书一共分为8个章节，分别从“死理较真”、“宽心常在”、“与人斗气”、“知足常乐”、“个人私欲”、“牢骚抱怨”、“吃亏是福”、“学会舍弃”和“静心随缘”等方面来论述自己的观点。书稿整合编撰过程当中精心挑选，文笔超脱清丽，希望每一位读者都能够在翻阅本书的时候有如沐春风的感觉。

星云大师说得好，一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论走到哪里，都会觉得这个世界很美好。在这里，我们也祝愿所有触碰到这本《不生气的活法》的人，在随后的生活当中永不生气，心境开阔，一生幸福常伴。

— | 目录 | —

前 言 / 1

第一章 不斗气，不苛求的活法 / 1

——斗天斗地斗的是自己

1. 斗气伤神，斗智伤肾 / 1
2. 狮虎相斗必有一伤，何不争取共赢 / 4
3. 放下争斗，就是为心灵送上一壶美酒 / 7
4. 钩心斗角，损人不利己 / 10
5. 我是别人，别人是我，别人是别人，我是我 / 13
6. 活着不是为了生气，而是为了享受人生 / 16
7. 人生不能输掉微笑 / 19
8. 嗔是心中火，能忍修正果 / 22
9. 一念嗔心起，放下得幸福 / 25
10. 怒气少，心量大 / 28

第二章 不计较，不较劲的活法 / 33

——人生何必太较真

1. 去掉“计较心”，留下“眼前福” / 33
2. 快乐不在于拥有得多，而在于计较得少 / 37

3. 一念愚即般若绝，一念痴即般若生 / 40
4. 幸福就是不钻牛角尖 / 44
5. 痛苦的根源是对错误的执著 / 47
6. 计较的越多得到的就越少，计较的越少得到的就越多 / 50
7. 追求完美，但不能计较不完美 / 53
8. 别为流言生气，更别让流言飞语主宰你的情绪 / 56

第三章 放宽心，常自在的活法 / 61

——心宽快乐多

1. 不宽恕别人，是苦了自己 / 61
2. 常宽心，常自在；越宽心，越自在 / 65
3. 心境有多宽，快乐就有多多 / 68
4. 宽容别人就是善待自己 / 71
5. 把心放宽一些，自己才会过得舒服一些 / 75
6. 包容他人是对自己的无上福音 / 78
7. 宽容多一些，快乐和幸福才会多一些 / 82
8. 心胸变得大一些，痛苦就会变得小一些 / 85

第四章 惜福祉，要知足的活法 / 91

——知足者常作乐，不知足者苦作乐

1. 心灵从容方知足，心神淡定才惜福 / 91
2. 摒弃贪大求全，才能做知足常乐之人 / 95
3. 不想生气，就得知足 / 98
4. 真正的快乐来源于内心的知足 / 102
5. 与其羡慕别人，不如珍惜自己所拥有的 / 106
6. 常感恩，常知足，享清福 / 109
7. 莫贪多，去杂念，从容淡定是福音 / 113
8. 贪念越多心越苦，心态平和人无忧 / 116

第五章 无妄食，降色欲的活法 / 121

——思淫欲者会失去本心

1. 沉溺于物欲就会失去快乐的本真 / 121
2. 欲望何其大，私欲何其小 / 123
3. 欲望如茧，想得越多被束缚得就越紧 / 126
4. 清心寡欲，淡泊名利，才能恢复生活的本质 / 129
5. 色即是空，空即是色 / 132
6. 锁不住心中的欲望，人就会无穷贪婪 / 135
7. 贪婪是心灵的枷锁 / 137
8. 吃亏是福，贪婪是祸 / 140
9. 不要因为沉重的欲望而迷失自己 / 143
10. 放下贪念，避免自己走向罪恶的深渊 / 145
11. 人的贪求越多，离幸福之路越远 / 148

第六章 不抱怨，多忍耐的活法 / 153

——是抱怨给你带来更多的烦恼

1. 以德报怨才是最高明的智者 / 153
2. 越抱怨，越烦恼，越失势 / 156
3. 抱怨带给你的除了烦恼就是恼心 / 159
4. 与其抱怨别人，不如自我反省 / 161
5. 脱去抱怨的心灵枷锁，直面人生的真谛 / 164
6. 不烦不恼，有舍有得 / 167
7. 用枪炮去进攻，不如用微笑去征服 / 169
8. 闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿 / 171
9. 抱怨是歪曲心灵的魔鬼 / 174
10. 弱者常抱怨，强者常感激 / 177

第七章 常放下，懂舍得的活法 / 181

——放下是超然，不放下是贪念

1. 舍与得的人生大智慧 / 181
2. 舍鱼而取熊掌 / 183
3. 在舍与得之间成就美丽人生 / 186
4. 急流勇退，逆流而上 / 189
5. 舍得付出，才能得到更多 / 192
6. 有舍有得，则人生通达 / 194
7. 懂舍弃者心不累 / 196
8. 舍弃是成功路上的助推器 / 198
9. 放下才能得到，能舍才是领受 / 201

第八章 随因缘，断旧念的活法 / 205

——万事皆由缘，随遇而安

1. 事情都有因缘，随缘者随心 / 205
2. 随缘自适，烦恼即去 / 206
3. 随缘而动，随遇而安 / 209
4. 渴有茶饥有饭，行看流水坐看云 / 212
5. 心安处是我乡，平常心才是道 / 214
6. 珍惜生，但也不要畏惧死 / 217
7. 缘起时惜缘，缘灭时随缘 / 219
8. 懂得知足，别让欲望毁了整个生命 / 222
9. 若离于爱者，无忧亦无怖 / 225
10. 存在即为合理，万事皆为缘 / 228

第一章 不斗气，不苛求的活法

——斗天斗地斗的是自己

生气是一种与生俱来的天性，是一种情绪外泄的状态，是一种害人害己的模式。人生来就会生气，但这并不代表永远无法摆脱生气。众所周知，与人斗气，逞一时口舌之快后，是自己和自己过不去，同时又难为了别人。显然，这是一项亏本的买卖，而生活在当下的人自当不愿做傻瓜。所以，我们就得控制自己的情绪，调节自己的情绪，升华自己的情绪，以豁达之姿，赢得他人的敬爱，互助友爱缔造和谐，而和谐在现实中的最直接有效的反映就是共赢。只要人人都不去生气，不苛求，世界将到处充满爱。

1. 斗气伤神，斗智伤肾

人生在世不如意事十之八九，总会有这样那样的烦恼忧愁，比如郁闷、抑郁、烦躁总会惹得人们气息不平，即生气。这似乎是一种不可避免的客观真理，但生气着实对人身体有害，而且是一种害人害己的事情。

中国古语常言：“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。”古人之语深刻地告诉我们生气的危害之巨大，而你需要知道的是，当你生气时，最直接且最先危害到的人不是别人，而是你自己。

生理学家通过无数次的实验，针对生气总结出了一系列准确的数字——一个人生气十分钟，所消耗的精力，不会低于一个人奔跑三千米所消耗的精力，而且人们在生气时身体的各种反应都相当的激烈，会分泌出一种有毒的物质。据说，

这种物质可以媲美毒药，足以毒死一只大白鼠。就这个研究的结果而言，人们生气无异于慢性服毒自杀。显然，为了避免这种严重的身体伤害，人们唯有莫生气。

古时候有一位妇人，她经常会为鸡毛蒜皮的小事而烦恼忧愁，虽然她自身也能深刻地认识到这点，但却无奈自我无法改善，于是就去求助于一位得道高僧。

高僧在听了她的描述后，会心地笑了笑，答应帮助她改掉这个爱生气的毛病。高僧吩咐她一路跟着他。他们绕过几条狭长的小道后，来到了一间柴房的门前。高僧叫她进去，妇人便进去了，但她却是一头雾水，环顾着四周的环境，这个柴房除了古旧破烂之外并无什么特别之处，妇人刚开口问道“这样的柴房怎么可以救赎她”之时，高僧已经到了柴房的门外，随后他使用一把锁锁上了柴房的唯一大门。妇人反复捶打着大门，转而破口大骂，随后拳打脚踢，而且心里憋屈得难受，还弄伤了自己的手指。对此，高僧却一直佯装听不见。

妇人终于沉默了，高僧走到门前问道：“你还好吗？”只听见妇人骂骂咧咧道：“死秃驴，我只恨我自己，我怎么就来到这个地方受罪了呢？”妇人气息起伏得非常明显，险些回不过气来。

高僧摇了摇头说道：“连自己都不能够原谅，怎能不生气？”

过了许久，高僧再次回到柴房外问道：“现在你的心情如何？”

“没感觉了，不气了。”但妇人的身体却异常的难受。

“为什么？”高僧追问道。

“生气也于事无补。”妇人有气无力地回答道。

高僧再次摇了摇头道：“你不是当真不气了，而是自我压抑着，这种压抑爆发后将会一发而不可收。”

第三次，在高僧刚到门口之时，妇人就高呼：“我不气了，我不气了，我真的不气了！大师。”

高僧问道：“为何？”

“因为不值得啊。”

“还有衡量心态的标准，知道不值得，那么就还有气性。”说罢高僧拂袖而去。

当夕阳的余晖散落在门窗上之时，妇人趴在门上，感受这最后的阳光，缓缓地开口了：“大师，什么是气？”

高僧轻轻地松开了手，只见他手中一个精致的茶杯缓缓地砸在地面上，而杯中的水也溅得到处都是，染湿了高僧大片的衣角，但他的脸上却依旧弥漫着舒适的微笑。

妇人突然心有所感，叩首拜谢而去。

妇人在面对高僧时，虽之前虚心请教，但当面对自己处于被动时，依旧原形毕露，撒泼耍赖，出口伤人，却落得自己的身体不适，即斗气伤神。从根本上来说这是得不偿失的。好在高僧通过这种循循善诱的点拨方式，让妇人真正明白了不生气的核心道理。

何谓“气”？气只是伴随着精神上失落，自我认知需要的一种宣泄方式，它是鲁莽、冲动、毫无规律章法可言的。从另一个方面来说也是一种自我遭罪的愚蠢行为。生气伤神、伤身，每个人都应当作一个优秀的驯服师，妥善地管理控制好自身的情绪，以一种昂扬的姿态来面对生活，体会生活的多姿。而微笑恰好是一种瓦解气愤的良药。

万物的创造者大梵天王为了帮助佛祖释迦牟尼挑选继承衣钵的接班人，专门为其开办了一场灵山盛会。原本的灵山盛会都是一个交流谈法的好场所，但这次盛会却因为这个特殊的主题而异常庄重。

受邀的每个弟子，都庄严肃穆地站在台下，完全注视着台上的一举一动。当看到大梵天王献给释迦牟尼一束金婆罗花之时，释迦牟尼只是双手接过花，神情

自若地走到台前，打量着台下的每一个人。

弟子们都屏住了呼吸，表面上由于每个人自身的修炼，都能够达到从容不迫、波澜不惊，但内心的澎湃、翻江倒海迫使弟子们所呈现的状态都是异常的沉默。弟子们着实不知该以哪一种姿态才能够得到释迦牟尼的青睐和赏识。

而正在此时，离释迦牟尼最近的摩柯迦叶却舒展着面容，会心地笑着。这种微笑在数千个紧绷的面庞中，格外的动人、耀眼。释迦牟尼瞬间便被吸引了，当即宣布由摩柯迦叶来继承自己的衣钵。面对台下弟子不解的眼神，释迦牟尼说道：“我之所以可以修道成功，是因为摆脱了世间所有虚假的表象和虚伪的情感，只有这种超乎所有的超脱才可以普照万物、随性随心。这就是奥妙的心法，只可意会不可言传，而摩柯迦叶的微笑与之不谋而合，只有微笑才可以对抗气、怒，而气、怒是人们所必须摒除的，有百害而无一利。摩柯迦叶已和我心意相通，故传递给他，希望他可以延续延展自己的心境。”

摩柯迦叶正是以他的一个微笑而获得佛祖的衣钵的。佛祖如此看重对抗生气的笑脸，佛祖对真性情的追求，对微笑的抬爱，正是说明了微笑的妙不可言之处。

生活在当下的人们，在面对任何艰难险阻之时，切记生气只是拿别人的错误来伤害自己的身体。但是，真正做到心宽体胖何其容易，而这这就要求人们始终保持着乐观向上的生活态度，对待不如意的事情，豁然一笑，面对无法解决的事情，随其自然。斗气伤神，斗智伤肾，而不斗气，不苛求，才会生活得更加美好。

2. 狮虎相斗必有一伤，何不争取共赢

狮子和老虎同是陆地上凶残的野兽，倘若非要在它们中间分出伯仲，势必会有死伤，而且两败俱伤也将是显而易见的。好在，狮子和老虎分属于不同的自然环境，它们无法碰面，也没有争斗的理由。聪明的狮子和老虎各自相安为命，它

们的这种不争斗，从而成就的是一种合作，一种共赢——如若真的打起来谁都讨不了甜头。其实，它们各自守护各自的使命，稳居自己的霸主地位，延续自己的神话，是一种合作的进步，是一种变相的共赢。

不管社会怎样发展，人们的精神领域如何富饶，千百年不变的道理大家都懂得，人们更加能够认识到，哪些是可为之的，哪些是值得为之的。至于一些无谓的争斗在很多人看来是没有必要的，人们也更愿意以一种和平安详的心态去冷静地看待事物，不作互相的厮杀和争抢，而是不斗气，争取共赢。

细数过往的事例，保持一个良好的心态，不斗气，和平共处谋利益的例子不胜枚举。即使是生活中的普通人，也执著地坚信这个观点，并在潜移默化中实践着此种理念。

英国一家科技有限公司的女销售员埃米辞职了，尽管她只干了两个多月，尽管她的业绩在公司并非出类拔萃，但公司的 CEO 却以公司最高的礼节，专门为她开了一场欢送会，以此表示对她的尊敬和赞扬。

这件事的起因是因为一封辞职信。在她离开之前，她向公司的老总递交了一封长达十几页的辞职信，而且这封辞职信言辞恳切、细腻充实。在信中，她对每一项自己经手的工作都详细地做了交接，包括今后仍需对接的关系、部门、交接的相关文件、对接人资料电子档、部门工作情况汇报等。不仅如此，她还记录下了这些天工作的感悟，并提出了很多不错的意见。

在欢送会上，当她读起这封信的时候，同事们站起来为她鼓掌，公司领导感动地上前握了握她的手说：“这是一封亲密朋友的嘱托和问候，你的每句话都朴实无比。”

值得赞扬的自然有她高度的责任感和勇于发现的认真工作态度。而这些的基点，自当归结于她良好的心态——在任何时候，都有一个饱满充实、积极向上的心境。她沉着冷静，拥有良好的职业操守，和公司分享自己的成果，实现自己的

价值的同时，也得到了他人的尊重。在面对问题时，不斗气，不苛求对方一定要怎样去做，而是自己淡定优雅地去实践。埃米用一种值得敬仰的方式辞职，展示了自己高尚的品质，因为她的细致认真，公司新接手工作的人也会快速上手，并且埃米的如此情操还熏陶感染了其他同事。不得不说这是一个成功的合作，而埃米也得到了应该得到的尊重和重视。

倘若埃米因为辞职而心生气恼，抱怨不停，甚至做出一些伤害公司的事情，那么她注定也不会有好的结局。

每个人活在这个世界上都不可能一帆风顺，都会遭遇各式各样的困难，而当遭遇挫折之时，抱怨有用吗？生气有效果吗？能够以一个健康良好的心态去面对、处理问题，那么所有的问题就都不叫问题了。寻求合作与发展，努力促成双方的共赢才是人们处事最完美的模式。

相传狼和狈，是两种长相十分相似的野兽。它们不仅长相相似，就连爱好也雷同，同是喜欢偷吃猪和羊等家禽。它们之间唯一的区别，就是狼的两条前脚长，两条后脚短；狈却是两条前脚短，两条后脚长。为了抢夺食物，狼和狈关系一直不好，它们互相抱怨，断言肯定是对方把食物都抢夺走了，但却发现对方也一直瘦骨嶙峋。后来，狼和狈经常相约一起去偷猪、羊等家畜。起先，狼和狈共同来到一个羊圈外，看到羊圈中的羊又多又肥，但无奈羊圈的墙和门都非常的高，所以狼和狈都不能够爬进去。而后，狼想到了一个办法，即先由狼骑到狈的脖子上，然后狈站起来，把狼抬高，再由狼越过羊圈把羊偷出来。经过一番思量后，狈就蹲下身来，狼爬到狈的身上。然后，狈努力用前脚抓住羊圈的门，慢慢伸直身子。狈伸直身子后，狼用脚抓住羊圈的门，慢慢伸直身子，把两只长长的前脚伸进羊圈，终于把羊圈中的羊偷了出来。之后，这样偷羊的事，狼和狈早已经轻车熟路了。这高墙高门，倒是促成了狼狈的合作，而假如狼和狈不合作，就不能把高门高墙的羊圈内的羊偷走。如此，它们自然都没得吃。而且从第一次合作偷羊成功以后，狼和狈就经常厮混在一起，不但它们不再斗气了，而且它们的

关系也亲密起来。其实，后来人们就是根据这种现象得出了“狼狈为奸”这个成语。

虽然狼狈为奸不是什么好词语，但是不得不承认，狼和狈通过自身的合作，达到了共赢。

都说生气是拿别人的错误来惩罚自己，所以我们遇到令自己生气的事时更当泰然处之，不要通过生气来为别人的错误埋单。更何况，很多时候与人发生争斗吃亏的还是自己，而和平共处，互惠互利，不与人斗气，争取共赢才是王道。

3. 放下争斗，就是为心灵送上一壶美酒

人的一生说长不长，说短不短，在恒定的时间内，最为显眼的是不容忽视、五花八门的困惑、忧愁，而人们往往因烦恼而恼羞成怒，与人争论不休，以致自己生气抱怨、恶言恶语攻击他人，从而与人争斗不休。殊不知，人生苦短，斗来斗去，到头来究竟是得是失，唯有自身明白。

在森林深处有一条湍急的河流，河道不宽，横在小河上的只有一座非常狭窄的独木桥，其狭窄的程度只能容纳得下一个人缓步走过。

有一天，东面山上的马儿要过桥去西山采摘草莓，而西面山上的羊儿要去东山上采集青草。马儿和羊儿同时到达了桥的两端，或许因为它们忽视对方的存在了，都一个劲地往前走，便在桥的正中央会面了。马儿和羊儿僵持不让，互相不满地看着对方。

羊儿率先开口叫道：“快让开，你还有眼睛没有，看见我要过桥还急匆匆地上来，你长眼了没？”

马儿听言，气愤地说道：“这桥是你家修的啊，给你走就不允许我过了是吗？我倒是觉得你没有长眼睛，快让开，莫挡了我的去处。”

羊儿和马儿相互生着气对骂，最后竟闹得打斗起来。不知是谁一个大幅度的

动作，把对方推入水中，而被推入的一方借着最后的力量，索性也抓住另一方的腿，只听见“扑通”两声，羊儿和马儿相继落水了。深不可见底的急流几个漩涡便淹没了羊儿和马儿，以致它们还未来得及呼救，便淹死在了河中，而且它们的尸体都不知漂到哪里去了。

显然，羊儿和马儿的悲剧是它们自身的性格所导致的——它们遇事气恼，执著于争斗，最终斗来斗去葬身到了河底。倘若有一方可以宽以待人，退出一步，那么完全可以避免这一切的发生。只是它们至死都没有这个意识，最终被自己的意气用事害死了。

不去争斗，宽以待人，是一种古往今来的崇高品质，是一种优雅奔放、进退自如的姿态。它能够化解人与人之间不必要的争斗和矛盾，是心与心沟通的一座天桥。

有一则这样的故事，在康熙年间，被封为礼部尚书、文华殿大学士的张英在京城做官。张英的祖籍在桐城，家里的老宅一直和吴氏为邻居。在张府和吴宅之间有一条通行道的空隙地，其一直归属为张家的土地，但吴氏中人一直想占领这条路用来扩充自己的房子，张家人自然不依，这样已经严重影响了张家人的正常出行，于是双方争论不休，告到官府去了，无奈官府鉴于二者都是权贵中人，无法抉择，一直拖着不做评判。

张家人自是觉得自己有道理，被别人欺凌了，一个不服气，便寄书到京城，把详情转告给了张英。张英看了书信后，批诗四句邮寄给家人。这四句诗是这样写的：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”家人在接到张英的书信后，迅速地让出三尺土地，而吴家看到张家的做法，反倒没有了争斗的念头，羞愧不已，想张家这样有权有势，却不以此而仗势欺人，实属不易，因而吴家也模仿张家，退让了三尺，而这便形成了历史上赫赫有名的“六尺巷”。