

不生气

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。

弘一法师



心量要大，自我要小。

——圣严法师

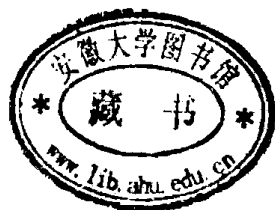
一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。

——星云大师

每天学点
佛学智慧

快乐不是拥有的多，而是计较的少！

不生气



图书在版编目(CIP)数据

不生气 / 卢莉, 墨墨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5640-3954-7

I. ①不… II. ①卢… ②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(2010)第 217104 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](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 / 16

字 数 / 220 千字

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

责任校对 / 王 丹

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



清晨起床，你第一件事情想的会是什么呢？是昨天和某人的纷争没有解决，又或是和同事吵架，心情烦闷？

放假的时候，你会去做什么？即使在春意盎然的季节里，你是不是也不会去郊外看看生机勃勃的风景？你大概只会想着昨天和今天令你烦恼的事情？

很多人也会生气地问自己：“我为什么要这样活，为什么不能换一种方式，活得快乐一点？”其实，并不是你不能活得快乐，而是你不想活得快乐。

也许有人会说：“人活在这个世界上，本来就是痛苦的事情，怎么会有快乐可言呢？”其实，快乐是需要自己寻找的。同样，气愤和不满也是自己寻找的。

别人与你争吵的时候，你能够释然地面对，这样你又怎么会有生气的感觉呢？

《尘埃落定》中的傻子曾经说过：“你不在乎的人，不能够打疼你。”在这个世界上，你真正在乎的又有几个人呢？能够打疼你，让你

生气的人其实不多。所以，千万要学会释然，不要自己找气生。

不生气是一种好心态，更是一种好活法。

周国平曾说过：“我们不妨去追求最好——最好的生活，最好的职业，最好的婚姻，最好的友谊，等等。但是，能否得到最好，取决于许多因素，不是光靠努力就能成功的。因此，如果我们尽了力，结果得到的不是最好，而是次好，次次好，我们也应该坦然地接受。人生原本就是有缺憾的，在人生中需要妥协。不肯妥协，和自己过不去，其实是一种痴愚，是对人生的无知。”

在这个世界上，能够事事如愿以偿的人本就没有几个。你一心一意做事情，付出很大努力，结果却不是自己想得到的，你会因此感到沮丧。其实，沮丧或生气，对结果来说根本没有任何意义。无论怎样沮丧，怎样生气，结果已经产生，不能够再回到开始。这时，你所要做的就是回忆过程，寻找下一个出口。不必留恋昨日的失败，也不必介意已经成为事实的结果。无论你是否如愿以偿，都要及时从中跳出来，看清它在整个世界中的真实位置，即它在无限时空中的微不足道。这样，你得到了不会忘乎所以，失去了也不会气愤难当。

三国的周瑜是个全才，苏东坡有词赞曰：“雄发英姿，羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。”但就是这样一个英才，却因为不抵心中的怒气，最终被活活气死。实在是可笑、可叹、可悲。

有人会说：“人家明明欺负到你的头上，你怎么可能不生气？”其实，你仔细想想，别人欺负你，你生气就能打败他吗？生气就能让他不欺负你吗？当然不能。就像这本书中说到的那样，生气不如长志气，有生气的工夫，还不如去做些积极的准备。

人活在这个世界上，要活得精彩，就需要有一个正确的态度。不生气，不仅是一种健康的态度，也是一种积极的活法。不生气时，你会发现世界都变得不同了。

· 目 录 ·

第一章 戒嗔痴，“糊涂”的人最快活

郑板桥说：“难得糊涂。”不要为小事斤斤计较，不要被小事气得怒火冲天。有时候，你会发现糊涂一点会更快乐。当然，这并不是真糊涂。聪明人懂得在适当的时候“糊涂”，进而享受“糊涂”带给自己的快乐。

有人跟你争执，你就让他赢 / 002

“糊涂”地宽恕，比教训有效 / 003

心中无事一床宽，糊涂之态最难得 / 005

做人无需太较真 / 007

吃“糊涂”亏，做聪明人 / 008

真聪明容易，假糊涂难得 / 010

适当的时候做“糊涂神” / 013

聪明人更需懂得难得糊涂 / 015

大智若愚，得理也要让三分 / 016

做一个聪明的糊涂人 / 019

当糊涂时，需糊涂 / 021

第二章 不宽恕众生，是苦自己

懂得宽恕的人，都是智慧之人。有句名言说：嫉妒别人，就是承认自己不如别人。同样，如果不懂得适时地宽容别人、谅解别人，就是拿别人的错误来惩罚自己。所以，做人要将心胸放宽一些，这样你才能更快乐。

宽容别人与得到宽容是相对的 / 024

别怪人不知你，先知人才重要 / 026

天下只有各 50 分的两个人 / 028

宽容别人的过错，原谅是最大救赎 / 029

心有多宽广，世界就有多大 / 031

宽容他人，就是给自己心中留下空间 / 033

宽容之心，自在之道 / 035

宽容待人，与人为善 / 038

以直报怨，才是最大的宽容 / 040

智者，懂得欣赏别人的优点 / 042

心境宽一些，快乐才会多一些 / 044

做人须有雅量，宽和方能成事 / 045

宽容多乐，报复多苦 / 047

宽容比报复更有力 / 049

宽恕的是别人，解脱的是自己 / 051

生气是拿别人的错误惩罚自己 / 053

第三章 勿贪婪，莫苛求

进取、获得，都不是坏事。人需要一颗进取的心，但是不能贪得无厌。得到总要有个度，否则就会物极必反。所以，无论追求怎样的目标，都要把握好度，别在追求中失去自我。

勿沉溺于物欲，失去本心 / 056

减少贪念，才能远离祸患 / 058

- 做好一件事情就足够 / 059
- 包容不完满，才能获得完满 / 061
- 欲望让人迷乱，别让欲望蒙蔽双眼 / 064
- 放下心中的欲望，会得到更多 / 066
- 别苛求，你不能让所有人满意 / 067
- 不足也是一种自然，看开最重要 / 069
- 不要强求，万事顺其自然 / 071
- 贪念，往往是痛苦的根源 / 073

第四章 欲望如茧，欲望愈多，缚茧愈厚

陶渊明诗曰：“采菊东篱下，悠然见南山。”说的就是一种淡然，知足的状态。每天生活在物欲中的人，必定会痛苦不堪。因为内心的欲望总是没有被满足的时候。但是，知足者却不同，他们能看淡一切。只有知足者才能真正地体会人生的乐趣。

- 物质不是生活的目的 / 078
- 无欲，则人生可通达 / 080
- 放下欲望，才能享受生活的恬淡 / 082
- 别让欲望成为累赘 / 085
- 懂得知足，才能懂得快乐 / 087
- 享受寂寞，修炼德行 / 089
- 学会知足，别让欲望毁了生活 / 091
- 看淡名利，心境自然变得自在 / 094
- 世上没有尽善尽美之事 / 095

第五章 动心忍性，小忍才能大成

忍不仅是一种境界，而且是一种心态。别说忍让是一种懦弱的表现，恰恰相反，因为懂得忍让，很多人得到了他们不能得到的。也有许多人，因为忍让达到了他们本无法达到

的境界。忍让过后，你会发现，忍让会给自己带来更多。

- 常胜之道曰柔，忍是一种境界 / 100
- 把自己看低一些，才能离成功近一些 / 102
- 看透浮华，安身而退 / 104
- 满罐水不响，才是大智慧 / 106
- 动心忍性，谨慎方能成事 / 108
- 放低姿态，虚心接受别人的意见 / 110
- 安贫乐道，人生要懂得退步法 / 113
- 退一步，人生之路才广阔 / 115
- 忍一时之气，成一世之功 / 116
- 面对批评不生气，才能真正进步 / 118

第六章 恩欲报，怨欲忘；报怨短，报恩长

人需要有一颗感恩的心。无论是普通大众，还是修行高深的智者，最可贵的，就是拥有一颗感恩之心。感恩是人类最珍贵的品德之一。有了感恩，人们的生活才温馨；有了感恩，人们的生活才快乐。

- 感恩不是精神而是行为 / 122
- 不要只看见你没有的，而要珍惜你拥有的 / 124
- 拥有一颗感恩之心，才是真正修行 / 126
- 胸怀天下，以出事之心做入世之事 / 128
- 事情都有机缘，珍惜现在拥有的 / 130
- 最该感谢的是那些寻常小事 / 133
- 不要吝惜道一声“感谢” / 135
- 以感恩的心看待身边的一切 / 137
- 感恩是一种诚恳的表达 / 139

第七章 劳生无了日，妄念起微尘

人们往往不懂得珍惜眼前拥有的东西，不知道眼前的东西才是能够给自己带来真正收获的宝藏。其实，无论是痛苦还是幸福，懂得珍惜，你才能真正理解它们对于人生的意义。

把握今朝，珍惜拥有 / 142

顺应当下情况，路才走得顺畅 / 145

别退却，做当下该做的事情 / 148

看清自己的价值，方能发挥最大价值 / 150

人生短暂，珍惜今朝 / 153

无论得意还是失意，都应珍惜 / 154

学会珍惜，自然快乐 / 158

活在当下的人，才是最幸福的 / 159

第八章 勿强求，施予莫存回报心

舍得，舍得，有舍才能有得。一个整天总是想着得到的人，一定不会被别人施舍。谁会喜欢一个自私的人呢？而如果你懂得舍，懂得无私地奉献，就会在意想不到的时刻获得回报，就会拥有更多。

舍得之间互为因果 / 164

不求，反而会得 / 166

人生的真谛，不是索取而是奉献 / 168

先度自己，再度他人 / 170

帮别人其实就是帮自己 / 173

舍得付出，会得到更多 / 174

幸福来自于礼爱他人 / 175

善行，会令人心生敬意 / 177

施予不存回报心，才能快乐 / 178

第九章 嗔恨妒，忧悲苦，当放下时且放下

人总是有太多的欲念，被贪欲所累。什么都想得到，结果却什么都得不到。人生本来就不会完满，所以要懂得取舍。而那些懂得放下的人，才是生活中真正的智者。

超然物外，才不会为富贵所累 / 182

放下是原谅，放下才快乐 / 184

拿着是累赘，放下是超然 / 186

凡事有度，放下即是度 / 188

放下过去，才能重新开始 / 189

清心寡欲，淡泊名利 / 190

不放下，烦恼会永远随行 / 192

面对诱惑，放下欲望才能不丧失心智 / 194

人生大意，并不只在虚妄符号中 / 196

切莫太执著，该放必须放 / 197

第十章 世上本无事，庸人自扰之

“世上本无事，庸人自扰之。”人生有时就像一条锁链，你挣脱开了，便会轻松顺畅；一旦你计较太多，那么这条锁链就会越来越重，你心中的烦恼也会越来越多。人要学会自己寻找快乐，快乐是一种心态，心态好了，快乐自然会与你随行。

人生不是没有阳光，而是缺乏感受阳光的心 / 202

让快乐随行，需有平和的心态 / 204

常释怀，才能真的快乐 / 206

只想着别人忘了自己，自然不会快乐 / 207

不必为无谓的争执伤了自己 / 208

找到所喜，才真的找到快乐 / 210

豁达乐观，快乐常在 / 212

- 别让自己的心背上沉重的包袱 / 214
- 别跟自己过不去，拥有一颗平常心 / 215
- 放下、看开，人生自会快乐 / 217
- 学会接纳，也就学会了快乐 / 219
- 角度变了，心情就变了 / 220
- 从容面对，把坏心情丢弃 / 221

第十一章 随缘自适，烦恼即去

有很多人，在面对挫折的时候，不是抱怨就是埋怨。但是，不管你怎么抱怨，怎么埋怨，事情已经发生了，该你承受的，你仍然要承担。既然躲不过去，不如抱着乐观的心态，努力争气地将事情做得更好。

- 与其埋怨，不如踏实做好每件事 / 224
- 跨越心障，把握命运 / 226
- 千锤百炼，雕塑完美的自己 / 227
- 别抱怨环境，凡事贵在坚持 / 229
- 人贵自立，自立是生存的根本 / 230
- 与其埋怨别人，不如自己争气 / 233
- 坚持把最容易的事情做好 / 234
- 道路虽坎坷，却最磨炼心智 / 235
- 别埋怨，坚持最重要 / 236
- 有蚂蚁啃骨之精神，必会成功 / 237
- 坚持，则必见佛心 / 238
- 实实在在去做，则必能成功 / 240
- 踏实做事，切莫投机取巧 / 242



第一章

戒嗔痴，

『糊涂』的人最快活

郑板桥说 “难得糊涂。” 不要为小事斤斤计较，不要被小事气得怒火冲天。有时候，你会发现糊涂一点会更快乐。当然，这并不是真糊涂。聪明人懂得在适当的时候“糊涂”，进而享受“糊涂”带给自己的快乐。

有人跟你争执，你就让他赢

仙崖禅师外出弘法，在路上遇到一对夫妻吵架。

妻子说：“你算什么大丈夫，窝囊废一个，简直一点都不像个男人！”

丈夫怒道：“你敢再骂一句，我就揍你！”

妻子骂道：“我就骂你，你就是不像男人！”

两人一时间吵得不可开交。

仙崖禅师看得有趣，于是转头对过路的行人大声招呼说：“大家快来看啊！进戏园子看戏，要买门票；看斗蟋蟀、斗鸡也需交钱；现在有二人相斗，不要钱，大家赶快来看看啊！”

夫妻俩无暇理会禅师，继续吵个不休。

丈夫吵不过妻子，恼羞成怒道：“你再骂我，我就杀了你！”

妻子不理他，仍然大骂不止。

仙崖在旁边拍着手，大声喊道：“精彩极了，现在要杀人了，快来看啊！”

有个路人看不过去，站出来批评仙崖：“和尚，你在这儿吵吵什么？人家夫妻吵架，有你什么事？你不去劝架倒也罢了，反而在这里幸

灾乐祸！”

仙崖说：“怎么没我的事？你没听到他们要杀人吗？死人是要请和尚念经超度的，念经时，我不就有红包拿了吗？”

路人愤怒地说：“真是岂有此理！为了红包就希望杀死人！亏你还是出家人。”

仙崖说：“希望有人不死也可以，那就要听我说了。”

这时，连吵架的夫妻也转移了注意力，不再吵架，和路人一起围上来想听听仙崖禅师和人争吵什么。

仙崖禅师对吵架的夫妻说：“哟！你们俩怎么不吵了？”

夫妻俩本来只是一时之气，现在回过神儿来，顿时都红了脸。

仙崖看了看他们，继续说：“再厚的寒冰，太阳出来时都会融化；再冷的饭菜，柴火点燃时都会煮熟。夫妻有缘生活在一起，更应当互相敬爱，虽然难免会遇到难处，但是那些迟早都会过去，何必为了一些鸡毛蒜皮的小事，辜负了共同生活在一起的缘分呢？”

再厚的阴云，也会被风吹散；再厚的寒冰，也会被太阳融化；再大的困难，也终究会过去；再深的误解，总有一天会冰释。但问题是，在阴云尚未被吹散、寒冰还没被融化、困难还没过去、误解还没消除之前，我们是否能控制住自己的心，不让它被阴云所罩呢？

在生活中，当有人跟你争执时，你就让他赢，赢跟输都只是意气之争罢了。当你让对方赢时，你并没有损失什么。所以，不妨糊涂一些，把心胸放宽，自然没有什么可懊恼的。

“糊涂”地宽恕，比教训有效

弘一禅师德高望众。有一次，他的一个弟子因为行窃被人抓住，众人认为他有辱师父的教诲，纷纷要求将这个学生逐出师门。但是弘一禅师并没有那样做，他用自己的宽厚、仁慈之心原谅了那个弟子。

可是没过多久，那个弟子竟然又旧病复发，再一次因为偷窃被抓住，众人认为他旧习难改，要求给他重罚，但弘一禅师还是没有处罚他。其他弟子不服，他们联名上书请求禅师重罚此人，否则将集体离开。

神师看了他们的联名上书，然后把弟子都叫来说：“你们都觉得他的行为是错的，都能够明辨是非，这是我感到欣慰的。你们虽然是我的弟子，但是如果你们认为我教得不好，完全可以去别的地方。但是我不能不管那个行窃的弟子，因为他还不能明辨是非，如果我不教他，那谁来教他呢？所以，即使你们都离开了我，我也不能让他离开，因为他需要我的教诲。”

那位偷窃的弟子听了弘一禅师的话，感动得热泪盈眶，从此以后再也不偷别人的东西了。

禅师的教育方式看起来温和、糊涂，其实却精明无比。而这样的教诲，对稍微有责任心的人来说，意义是重大的。所以，此种糊涂的教诲，要比严厉的呵斥好得多。

良宽禅师毕生修行参禅，从未敢懈怠一天，深得禅理。在他晚年时，从家乡传来一个消息，说自从他的姐姐、姐夫过世之后，他的外甥无人管教，吃喝玩乐，不务正业，眼见姐夫靠手艺辛苦挣来的偌大家产，快被外甥糟蹋光了。邻居们捎信过来，希望良宽禅师能大发慈悲，救救外甥，劝他回头是岸，重新做人。

良宽禅师出家为僧后，本不大过问亲朋俗事。但作为舅舅，毕竟对外甥有一份教导责任。而且，度化人们改邪归正，回头是岸，本来就是禅者的慈悲心怀。

良宽禅师不辞辛苦，走了3天的路程，回到阔别多年的家乡，与素未谋面的外甥相见了。外甥当然明白舅舅为何而来，心里惶恐不安。然而，良宽禅师只字未提他的不良行为，更没有给他讲什么大道理。外甥的戒备、抵触心理渐渐消失得无影无踪，与舅舅促膝谈心，体味着浓浓的亲情。

良宽禅师在俗家床上坐禅坐了一夜，次日离去的时候，就对外甥

说：“我想我真是老了，两手直发抖，可否请你帮我草鞋带子系上？”

外甥非常高兴地助了他一臂之力。良宽禅师慈祥地说：“谢谢你了，你看，人一天老似一天，总有风烛残年的时候。你要好好保重自己，趁年轻的时候，要把人做好，要把事业基础打好。”

禅师说完话后，转头就走了。

从始至终，良宽禅师不但没有训斥外甥，甚至连他的荒唐行为也未作评价。但是，从那天起，外甥却告别了花天酒地的浪荡公子生活，拾起荒废的手艺，重操父亲留下的旧业。

古人云：“劣马回头为神骥。”须知，没有不可挽救的人性，只有方法的对错。禅宗诲人，有时当头棒喝，有时反诘追问，有时有无不定，有时暗示含蓄，总之是忌讳直白。禅师从来不肯把禅理向弟子说破。世间的教育也是一样，糊涂教育，含蓄暗示，让人自己“悟”明白道理，效果会更好。

心中无事一床宽，糊涂之态最难得

慧能禅师给弟子们讲道：一个囚犯被关在监牢里，关他的那间牢房非常狭小，连腿脚都伸展不开，住在里面很难受。他的心中充满了愤恨与不平，倍感委屈和难过，认为住在这么小的囚牢里简直是人间炼狱。他每天就这样骂天恨地，不停地抱怨着。

一天，从窗外突然飞进一只苍蝇，嗡嗡叫个不停，到处乱飞乱撞。囚犯心想：我已经够烦的了，这个讨厌的家伙又来烦我，实在气死人了，我非捉到你不可！他小心翼翼地捕捉，但苍蝇比他更机灵，每当快要捉到它时，它就敏捷地飞走了。他手脚并用，东扑一下，西扑一下，苍蝇来回躲闪。他折腾了半天还是无法捉到苍蝇，累得他气喘吁吁，于是他感慨地说，看来我的囚房不小啊！居然连一只苍蝇都捉不到，可见这里还是挺大的！此时他悟出一个道理：“心中有事世间小，心中无事