



不生气

给大忙人看的佛法书

戒瞋痴◎编著



不生气，破除我执幻象，开启快乐心门。
不生气，菩提就在眼前，处处都是乐土。

放空烦恼，超脱欲望，活出自在洒脱的人生
受得小气，则不至于受大气；吃得小亏，则不至于吃大亏。

——弘一法师

自己跟自己过不去，这才是愚痴。

——净空法师

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。尽心尽力第一，不争你我多少。

——圣严法师

一个人胸襟宽阔，则事事如意，不论到哪里，都觉得这个世界很美好。

——星云法师



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

不生气

杭州大学图书馆
藏书章

给大忙人看的佛法书

戒瞋痴
◎
编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气：给大忙人看的佛法书 / 戒瞋痴编著. —

上海：立信会计出版社，2012.12

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3728-5

I. ①不… II. ①戒… III. ①佛教-人生哲学-青年读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第311211号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 周 瑜

封面设计 久品轩

不生气——给大忙人看的佛法书

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720毫米×920毫米 1/32

印 张 11

字 数 155千字

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-3728-5/B

定 价 18.80元

如有印订差错，请与本社联系调换



房价节节攀高、交通越来越堵，于是你心里堵，生气！妻子唠叨抱怨、丈夫闷气埋怨，于是双方都郁闷，很生气！孩子的教育也不让你省心，恨铁不成钢，你生气！牙咬得咯吱响。

她伤害了他，他欺骗了她，她号啕大哭，他捶胸顿足，两人互不往来！公司的事情也闹心，同事凭什么拿得比我多，老板凭什么这么不待见我？

网络上报纸上，一个新闻标题也会让你耿耿于怀！每个家庭都像一个火药桶，每个人都像个雷管，其实，你统统可以不生气……

生理学家通过研究发现，一个人生气 10 分钟所耗费的精力不亚于参加一次 3 000 米长跑，而且人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质，这些毒素甚至可以毒死一只大白鼠。



从这个程度上说，生气无异于一种慢性自杀。

既然后果这么严重，那人为何会生气、犯嗔戒呢？答案就在下面的故事中：

不拘小节、烟酒不戒的坦山禅师，与不苟言笑、潜心向佛的云升禅师同在一处修行。一天，坦山禅师正在喝酒，看见云升禅师从他的房门经过，便邀云升禅师一起喝酒。结果自然是被云升禅师婉言谢绝。

坦山禅师便随口说了一句：“连酒都不喝，真不像人！”

云升禅师闻此言，大怒，呵斥道：“你敢骂人！”

坦山禅师疑惑地说：“我并没有骂你！”

云升禅师更生气了，反问道：“你说我不会喝酒就不像人，这不是明明在骂我吗？不然，你来说，我不像人像什么？你说！你说！”

坦山禅师看了看他，缓慢地说：“你像佛。”

听罢此言，云升禅师无言以对，回去继续坐禅了，因为他知道自己犯了很重的嗔戒。

每一个人都是你的导师。

慈悲的人教授慈悲之道；横蛮的人教授忍辱

之道。穷凶极恶、蛮不讲理的人是教你安忍的明师。在碰上一个这样的人时，你应该欢喜对待。你不是每天都可以碰上学习考验忍耐的良机！

为什么我们会在与蛮横的人相处时生气呢？因为他的嗔心唤醒了我们本身之嗔恨。当你心中再无嗔心时，面对恶人并非什么受不了的事；事实上，你根本不再会觉得世上有任何恶人。

人人都喜欢自主。但如果你在他人对你说了句什么话后就大发脾气，你就是正在把自主权托付给他；慢慢地，除了你自己外，每一个人都成为你心的主人。如果你向往自主的话，先去学懂主宰自己的心。

如果你为了人家的一句话就大发脾气，或者是飘飘若仙，你的心其实是在跟着别人的话走。把自己的快乐托付在别人随便的一句话上面，是很愚蠢的事。

最不中听的话，往往是对你最有帮助的指引。

有人说：“如果你是对的一方，你没必要发脾气；如果你是错的那一方，你没资格去发脾气。”这才是真正的智慧。

想想看：在发脾气的时候，你的感受是怎样



的？不太好吧！那为什么要把仇恨带在身上呢？仇恨对你与别人都没有用处，它是一件不论带多短时间都嫌太笨重的包袱。

视处处为难你的人为你发狂的至亲，不要生起愤恨，应该对他更加怜惜。

憎恨一个人是很费神的事。如果你不喜欢这个人，何必为他费神呢？如果你喜欢这个人，又为何去憎恨他呢？

受到他人无理的迫害，固然是你的不幸；但是如果你以仇恨心回应，则更加深了你的不幸。

当你阅读本书的时候，你会感悟到：

一花一世界，一叶一如来
一草一天堂，一木一浮生
一沙一极乐，一方一净土
一笑一尘缘，一念一清静

汲取佛的智慧、参透其中的禅机，你的心就会变得平和而清静，凡事也看得开、放得下，嗔怒之火自然也不再炽热。再进一步如果你能以苦为乐，化嗔怒为快乐，你就是自己的佛。

目 录

第一章 不生气，一气百病生，人生不是用来生气的

- 生气是拿别人的错误惩罚自己 2
- 学会节制，千万别放纵自己 4
- 气坏身体损失大 8
- 不要因为小事窝火 12
- 适时咽下一口气 16
- 大肚能容，笑容可掬 20
- 自己不生气，何气之有 22
- 脾气没了，怒气消了 24

第二章 息怒火，终止内心的暴力，火海中莲花盛开

- 灭掉火气，处处都是生机 30
- 抛开嗔怒，怒火皆由嗔心来 32



光明磊落，坦荡胸怀对日月	35
临之而不惊，加之而不怒	37
头脑冷静，忍住一时的怒气	41
改变自己，从改变心情开始	45
愤怒是地狱，欢喜是天堂	49
不要冲动，理性调适情绪	51

第三章 戒妄念，贪念一起即入魔障， 不足之心便堕苦海

看透人生，驱除不必要的欲望	56
看透功名利禄，看破世间百态	62
名利都是身外物，看淡一些	65
喜欢一样东西，不必非要得到	68
看你拥有的，不看没有的	72
知足常乐，把握现在的幸福	75
越想占有，反而越会失去	80
画佛画鬼，人性勿贪	83
钱是生活所需，又是万恶之源	87
贪欲是烈火，焚烧的是自己	90
人之所以痛苦，在于追求错误	95
财是身外之物，命是无价之宝	98

欲望膨胀的人，容易丧失心性…………… 104

第四章 宽宽心，拈花微笑，没有解不开的心结

有得就有失，有失就有得…………… 108

放下重负，你会更加宽心…………… 112

尽你所能，快乐度过每一天…………… 117

摆正心态，找到快乐的根…………… 120

别让身上的压力恶性循环…………… 123

每个人都少了一样东西…………… 127

不要对生活求全责备…………… 130

众生颠倒，红尘中独得快乐…………… 134

第五章 去浮躁，般若作舟，在沉浮世间找回 迷茫的自己

兰生幽谷，沉浮动静皆人生…………… 138

耐得住寂寞，经得起诱惑…………… 140

一片悬崖，也是一片天空…………… 147

片刻的净心带来片刻的安宁…………… 149

人生如秤，恰如其分称量自己…………… 154

学会等待，是学会珍惜自己…………… 157

受得起考验，成得了大事…………… 159



调适心态，简化生活…………… 162

第六章 少烦恼，若无闲事挂心头，便是人间好时节

耐心等待好事的出现…………… 170

面对现实，不必自寻烦恼…………… 172

反正都难，不如坦然…………… 175

接纳自己，悦纳一切…………… 179

烦恼是因为想拥有太多…………… 182

情不重，烦恼不生…………… 184

心不装事，寸丝不挂…………… 187

烦恼都是自找的…………… 189

第七章 除怨气，随遇而安大自在， 你完全可以换个活法

随遇而安，超脱自在…………… 196

活着就是最大的幸运…………… 198

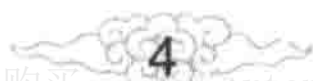
顺其自然，随性随缘…………… 202

简单做人，简单生活…………… 206

人生如水，无常形常式…………… 211

最糟糕不过是从头再来…………… 214

不必回头，彼岸就在脚下…………… 216



- 与其抱怨，不如感恩····· 218
- 生活不公平，你要适应它····· 222

第八章 胸襟阔，做人要有雅量，做事要有度量

- 大度的人心胸宽广····· 230
- 原谅那些无心的人····· 233
- 不走极端，给别人留有余地····· 237
- 豁达是人生至高的境界····· 242
- 放弃仇恨，你将获得快乐····· 247
- 爱是尊重，更是宽恕····· 251
- 宠不惊，辱不惊····· 254

第九章 莫较真，糊涂难得，留一半清醒留一半醉

- 小事糊涂，大事不可糊涂····· 260
- 做一个“会吃亏”的人····· 264
- 做人不要太计较····· 269
- 吃饭要适量，做事有分寸····· 272
- 对人对事不要太认真····· 279

第十章 懂忍让，一忍可以支百静，退步原来是向前

- 忍让，人生中的一种智慧····· 284



忍人所不能忍，小不忍则乱大谋·····	287
以柔克刚，忍一时风平浪静·····	292
避免磕碰，有理也应让三分·····	294
非原则性的问题能忍则忍·····	297
宽以待人，与人为善·····	300
宽容之心，自在之道·····	305
将心比心，化解对立·····	307
狭窄路口，退一步让人行·····	310
为人所不为，成人所不成·····	312

第十一章 养心气，在一片宁静中拥有一池莲塘

禅茶一味，品茶悟人生·····	316
爱上游泳，放松压力·····	319
在水墨丹青中寻找乐趣·····	323
钓翁之意不在鱼，在于养心·····	326
置身大自然，迈步山水间·····	329
生活是诗，诗意地栖居·····	333
养一棵植物，体味悠闲·····	335

第一章

不生气，

一气百病生，人生不是用来生气的

弘一法师说：“逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。”证严法师说：“一般人常说，要争一口气，其实，真正有功夫的人，是把这口气咽下去。”

在这个世界上，让你生气的人、令你生气的事其实不多，你要学会释怀，不要自己找气生。不生气是一种心态，更是一种活法。





生气是拿别人的错误惩罚自己

有一天，佛陀在竹林精舍的时候，有一个婆罗门突然闯进来，因为同族的人都出家到佛陀这里来，令他很不满。佛陀默默地听他的无理胡骂之后，等他稍微安静后对他说：“婆罗门啊，你的家偶尔也有访客吧！”“当然有，你何必问此！”“婆罗门啊，那个时候，偶尔你也会款待客人吧？”“那是当然的了！”“婆罗门啊，假如那个时候，访客不接受你的款待，那么，这些菜肴应该归于谁呢？”“要是他不吃的话，那些菜肴只好再归于我！”佛陀看着他，又说道：“婆罗门啊，你今天在我的面前说了很多坏话，但是我并不接受它，所以你的无理胡骂，那是归于你的！如果我被谩骂，而再以恶语相向时，就有如主客一起用餐一样，因此我不接受这个菜肴。”然后，佛陀为他说

了以下的偈：“对愤怒的人，以愤怒还牙，是一件不应该的事。对愤怒的人，不以愤怒还牙的人，将可得到两个胜利：知道他人的愤怒，而以正念镇静自己的人，不但能胜于自己，也能胜于他人。”婆罗门经过这番教诲，出家佛陀门下，成为阿罗汉。

康德说：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”当你对某人所做的某事不满、生气，说明此人在你心目中占有一席之地，你重视、在乎此人，你不希望他所做之事会令你不快，更不希望会伤害到你。如果确实这个人在你的心目中占有一席之地，你生气还情有可原。如果你们之间什么关系都没有，那生什么气呢？为了一个跟你毫无瓜葛的人生气值得吗？再进一步来说，别人犯了错，而你去生气，岂不正是拿别人的错误来惩罚自己吗？

在非洲草原上，吸血蝙蝠在攻击野马时，常附在马腿上，用锋利的牙齿极其迅速地刺破野马的腿，然后用尖尖的嘴吸血。无论野马怎么蹦跳、狂奔，都无法驱逐这种蝙蝠，蝙蝠可以从容地吸附在野马身上，直到吸饱吸足，才满意地飞去。而



野马常常在气愤、狂奔、流血中无可奈何地死去。

害死野马的不是吸血蝙蝠，而是他们自己。动物学家们经过研究发现，吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，根本不会让野马死去，导致野马死亡的真正原因是它气愤的性格。

俗话说：“一碗饭填不饱肚子，一口气能把人撑死。”遇事不能控制心态，不能理智、冷静地面对一切，就很有可能害了自己。



学会节制，千万别放纵自己

做人苛求自己，容易心情疲劳；放纵自己，容易误入歧途。随“心”所欲的结果，肯定是伤痕累累。为逞一时之快而以事后的痛苦为代价，实在是划不来。总之，任何事情都要讲究个度，要学会自制，千万别放纵自己。

生活中小事无度，则会伤身。比如适量饮酒，活血化淤，失度则伤肝；适时睡眠，除困解乏，过度则精神倦怠；言多必失，食多必胖。

人生如果放纵自己，没有自制力，则会伤