

感悟人生
智慧书系

不生气

的智慧

山湖居士◎编著



生气，是拿别人的错误来惩罚自己

不生气，是成大事的必修课

不生气是一种大智慧，更是一种人生的顿悟与境界

不生气是一种好心态，更是一种好活法

广东省出版集团
广东人民出版社



感悟人生
智慧书系

不生气

的智慧

山湖居士◎编著



广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的智慧/山湖居士编著. —广州: 广东人民出版社, 2013. 8
(感悟人生智慧书系)

ISBN 978 - 7 - 218 - 08798 - 6

I. ①不… II. ①山… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 143635 号

Bu Sheng Qi De Zhi Hui

不生气的智慧

山湖居士 编著

版权所有 翻印必究

出 版 人: 曾 莹

责任编辑: 肖风华 李 敏

封面设计: 鸿蒙诚品

责任技编: 周 杰

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广州骏通印刷科技有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 08798 - 6

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5 插 页: 1 字 数: 200 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83791487 83790604 邮购: 83781421

前言

生气，在佛法中被称作“嗔”。

佛家言：“嗔是心中火，能烧功德林。”

佛家言：“一念嗔心起，八万障门开。”

可见，无法控制嗔怒，就很可能招来弥天大祸。

生气，犹如毒药，它常常会影响我们的情绪，蒙蔽我们的心性，让我们犯错，让我们后悔，让我们迷茫。

尤其是在当今这个竞争日益激烈又充满诱惑的年代里，忙碌的世界、快节奏的生活、淡漠的人际关系……太多的事物让我们的心灵质地变得越来越粗糙，感受幸福的细胞日渐钝化，而体验痛苦的神经却变得异常敏锐，以至于我们常常不自觉地就会生气，甚至暴跳如雷。

此时，我们可以用智慧来化解生气的情绪——不生气的智慧。

有人说，佛法有着至高无上的智慧，但它并不适用于普通人。这种说法有失偏颇。佛法虽然高深，但它的根基在于尘世，在于人间，在于现实生活中。

学佛是修行，其实，生命本身又何尝不是一种修行呢？我们从牙牙学语的垂髫小儿变为风烛残年的白发老者，其间那段几十年的岁月，就是一个修行的过程。

仔细算来，人生不过短短七十余年，除了十年懵懂，十年老弱，就只剩下五十年了。这五十年又要除去一半的黑夜，便只留二十五年。再想想吃饭饮茶，沐浴更衣，工作生病，东奔西跑，又耗费了多少时日？真正剩下属于我们去享受生活，去慰藉自己心灵的日子还有多少呢？

所以，我们应该珍惜时光，活在当下，而不要因一些小事扰乱了内心的宁静，以至于心浮气躁，郁气满腔；所以，我们不妨学点佛学智慧，学点不生氣的智慧。

本书清越疏朗、超脱灵动，共分为九个章节，分别从“灭心火，安于己心”“要知足，惜福得福”“不斗气，清心戒躁”“不争执，大智若愚”“懂包容，心宽即喜”“多忍耐，小忍大成”“清妄念，心若止水”“有雅量，不念旧恶”和“断旧念，随缘自适”等方面来论述佛家的观点，阐述不生氣的智慧。

真诚地希望你在读了这本书后，能够有所收获。希望你不要再让世间那些纷扰的事情左右自己，不要再让生气的坏情绪禁锢自己，而是能够做自己心灵的舵手，看得开，放得下，做自己情绪的主人，获得一份恬淡和安宁，把控心情的方向盘，拥有淡定安然和宠辱不惊的人生境界。

目录

第一章 灭心火，安于己心：心境自造，快乐长存 1

人生其实是一场心境的旅行，如果一个人的心火太旺，会烧坏自己感知美丽的神经，令自己错过生命旅途中那些使人陶醉的风景。所以，我们应该积极地看待人生，看待生活，熄灭自己的心火，升华自己的心境。

真正的宁静来自内心 / 2

自在安于己心，无争自然不气 / 4

心安茅屋稳，性定菜根香 / 7

不动心才能从容淡定 / 10

常释怀，才能体味快乐的真味 / 12

饶一着，切莫与人争强弱 / 15

积极看待别人的作为，怨气自然消 / 17

“不拘小节”者，不被小事所累 / 20

空心，才能容万物 / 22

第二章 要知足，惜福得福：布衣桑饭，可乐终身 25

人生，贵在知足。知足的人，是生活中真正的智者，因

为他们有一种乐观的心态。在面对生活和工作中发生的种种变故、磨难时，不知足的人会躁动不安、心急火燎、心生怒气；知足的人却能从容面对、冷静处之，也因此他们更懂得惜福种福，更能享受生活。

不想生气，就得知足 / 26

真正的快乐来源于内心的知足 / 28

心灵从容方知足，心神淡定才惜福 / 31

感恩是知足的常心，清福是知足的受享 / 34

凡事适可而止，别让欲望失了控制 / 37

莫思身外无穷事，且尽生前有限杯 / 40

心怀感恩，生活才能更加恬淡 / 43

幸福不必去远方寻找，它就在自己脚下 / 45

过分执著，免不了一场虚空 / 48

第二章 不斗气，清心戒躁：盛怒行事，善果难成 51

与人斗气，盛怒行事，逞口舌之快，在为难了别人的同时，也扰乱了自己心中的清静。所以，我们要学会控制自己的情绪，调整自己的情绪，不动气、不生气、不斗气，保持一颗宁静的心，以豁达的胸怀拥抱世界。

与世无争，故天下不能与之争 / 52

有缘推不掉，无缘争不来 / 54

过于狂躁，无异于自我迷失 / 56

意气相争只能自食苦果 / 59

该等待时需等待，冒进容易尝失败 / 61

不要太急躁，慢一点也无妨 / 64

平常心，实不平常 / 65

相争时，何不争取共赢 / 68

用心计较，莫如退步思量 / 70

清心戒躁，快速平息怒火 / 72

第四章 不争执，大智若愚：至察无徒，心明即可 77

郑板桥“难得糊涂”的感叹，引无数世人共鸣，这四个字包含了太多的人世沧桑和处世智慧。然而，生活在世间的我们，却往往为小事而斤斤计较，被琐事牵绊而怒气冲天。殊不知，太认真，会阻碍我们心性的修行。而真正的智者，懂得在适当的时候“糊涂”，善于享受“糊涂”带来的快乐。

心中无事一床宽，人生最难是“糊涂” / 78

谁要跟你争，不妨让他赢 / 80

“糊涂”地宽恕，比教训有效 / 83

吃“糊涂”亏，做聪明人 / 85

大智若愚，得理也不妨让三分 / 87

看透不说透，也是一种智慧 / 89

该糊涂时，别耍小聪明 / 91

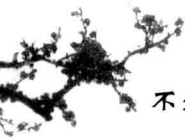
至察无徒，人不必事事认真 / 94

大智大谋者，小事糊涂 / 97

做个“糊涂神”，还得自由身 / 99

第五章 懂包容，心宽即喜：心量要大，自我要小 103

泰山不辞抔土，故能成其大；江海不择细流，故能就其深。这正是包容的智慧。包容地看待人生和体谅他人，我们丢掉的是烦恼、不平和怨恨，得到的是好人缘、快乐和幸福；抛弃的是狭隘、偏激和争斗，得到的是博大、宽广和融洽。多一些包容，少一些自我，我们才能获得一个轻松、自在的人生，才能生活在欢乐和友爱之中。



- 心宽才能不生气 / 104
- 多些包容，怨恨也会烟消云散 / 107
- 有容人之雅量，心底无私天地宽 / 109
- 容纳了天下，便是宽恕了自己 / 112
- 大度能容，容天下难容之事 / 114
- 理解他人的苦处，包容无心之失 / 117
- 用宽阔的胸怀，助长成事的概率 / 119
- 原宥之心，可救沦落之心 / 121
- 心无芥蒂，坦然面对他人的评价 / 124

第六章 多忍耐，小忍大成：动心忍性，安身立命 127

古书有云：“行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”人生奋斗时，忍耐可以帮你成一世之功；与人发生矛盾时，忍耐可以化干戈为玉帛。忍耐是一种智慧，只有懂得忍耐的人，才能真正免于生气，免于斗气，免于让自己遭受愤怒所带来的苦痛。

- 忍一时之气，成一世之功 / 128
- 退一步海阔天空 / 130
- 以德报怨才是最高明的智者 / 133
- 忍耐多乐，报复多苦 / 135
- 忍耐小痛一时，愤怒大痛一世 / 138
- 用枪炮去征服，不如用微笑去征服 / 140
- 诽谤当前，沉默是金 / 143
- 忍一时者谋全局 / 145
- 与人和睦好处多 / 147

第七章 清妄念，心若止水：减分欲望，多分滋味 151

人生在世，很难没有欲望，就像大海不能不涨潮一样，这是一种自然规律。然而，欲望如茧，想得越多就被束缚得越紧。所以，我们一定要把握住自己的欲望尺度，时刻保持一种“人各有缘莫美人”的心态，放下贪念，抛开名利。这样，我们的生活才会多些热情，多些投入，多些自由，多些滋味。

心无妄念，气自然无生 / 152

修剪欲望，才能享受惬意人生 / 154

沉溺于物欲就会失去快乐的本真 / 157

欲望如茧，想得越多就被束缚得越紧 / 160

不要因过分的欲望而迷失自己 / 162

抛开名利，获得平常的幸福 / 164

放下贪念，避免走向罪恶的深渊 / 166

人的贪求越多，离幸福越远 / 168

莫羡人，人各有因缘 / 171

第八章 有雅量，不念旧恶：放宽心量，有情众生 175

子曰：“不念旧恶，怨是用希。”不去计较过去的仇恨，怨恨就会因此减少。在我们的一生中，可能会遇到众生让你困难，与你结下愁怨的事情。但是如果一路上背负太多怨恨，压力就会越来越大。此时，最好的办法是放宽心量，对曾经给你苦楚的众生付出感情，用你的雅量征服别人，解脱自己。

感谢给你苦难的众生 / 176

实在纯良安于己，行路无碍挂于心 / 179

凡事都要留有三分余地 / 181

多成人之美，不成人之恶 / 183

感谢批评你的人，因为他帮助你除尘 / 185

人无完人，包容别人的缺点 / 188

以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 190

消除隔阂，化敌为友多欢乐 / 194

摔跤莫怪路不平，自心才是本来因 / 196

第九章 断旧念，随缘自适：万事皆缘，随遇而安 199

《菜根谭》说：“万事皆缘，随遇而安。”随缘，是一种胸怀，是一种成熟，是一种安详恬淡的心态，是一种处变不惊的风范。能够斩断旧念、随缘自适的人，总能在艰难坎坷、风云变幻中游刃有余、收放自如；总能在逆境中找寻到前行的方向。

怀澄清之志，做淡定之人 / 200

随缘而动，尽人事听天命 / 203

缘分不可强求，是聚是散都应随缘 / 205

顺势而为，适可而止 / 208

随缘自适，烦恼即去 / 211

珍惜生，但也不要畏惧死 / 213

万事莫强求，要顺其自然 / 216

心态变了，心情就变了 / 218

前生不要怕，后生不要悔 / 221



第一章

灭心火，安于己心：

心境自造，快乐长存

人生其实是一场心境的旅行，如果一个人的心火太旺，会烧坏自己感知美丽的神经，令自己错过生命旅途中那些使人陶醉的风景。所以，我们应该积极地看待人生，看待生活，熄灭自己的心火，升华自己的心境。



真正的宁静来自内心

佛经上说，真正的宁静来自内心，千万不要向外去追求，愈追求，苦恼就愈多。人生确实如此。一个人容易生气，欲望很难得到满足，这都是因为他的内心浮躁所致。当然，内心宁静并不是要远离人声嘈杂、车马喧嚣的生活环境，也不是说要远离凡尘与艰苦的劳作，而是在精神上远离世俗，在闹市中能心静如水，在浮华的现实中也能抽出身来，收获清新与甘醇，散发质朴与新鲜……

内心宁静是一种成熟的标志，也是一个人智慧的展现。只有当你保持内心宁静时，才能体会到世界的博大和生命的精深。

一个炎热的夏日，老和尚给小和尚讲法。

老和尚说：“心头有火，会烧毁自己的心。这火是欲火，是怒火，所以，我们要制欲，制怒，保持一颗宁静的心，心静了心头的火自然就灭了，心也自然就凉了，这就是心静自然凉！”

小和尚听完后说：“师父，你刚才最后说的一句是什么？”

老和尚说：“心静自然凉啊！”

小和尚问：“心静自然凉？”

老和尚说：“是的！”

小和尚又问：“什么自然凉？”

老和尚说：“心静。”

小和尚轻声念道：“哦，心静自然凉。”

小和尚沉思了一会儿，又问道：“自然凉前面是心静，心静前面是什么呢？”

老和尚说：“心静前面什么也没有了，心静是一切的开始，心静了，才能感受到美好的生活。所以，真正的心静是来自你的内心，而不是来自外界。”

小和尚听了这话，若有所思地点了点头。



【感悟】

正如老和尚说的那样，心静是一切的开始，心静了才能感受到美好的生活。因此，我们应该留给自己一片宁静，不让外界的事物干扰了内心，而使心灵背负压力、煎熬和郁气。

如果一个人内心无法宁静，那么，不管他是幽居在瓦尔登湖畔，还是隐居在东篱，他的生活都是无法宁静的。因为内心的状态决定了生活的状态。就像佛家讲求的定心，通俗而言就是专心归于平静，自得安宁。一个人如果不能让自己的心保持宁静，那么即使他再伟大，也无法感受快乐，只会自找气受，自找苦吃。

当你的内心真正做到了宁静，那你就拥有了一个安静的生命。一个安静的生命，它舍得丢下尘世间的一切，譬如荣誉、恩宠、权势、奢靡、繁华。因为舍得，所以淡泊。因为淡泊，所以安静。



在当今这个竞争日益激烈又充满诱惑的年代里，尤其需要一种明朗旷达的人生观，需要内心的宁静。因为在铺天盖地、瞬息万变的流行消费信息刺激下，人们的心灵质地变得越来越粗糙，感受幸福的细胞日渐钝化，而体验痛苦的神经变得异常敏锐。

所以，静心养气很重要。因为只有心态平静，情感笃定，才能保持一种理性、宁静、和顺的心理状态，产生一种坚韧不拔的强大定力，即使风狂雨骤、电闪雷鸣、瀑布飞泻，我们都能做到淡定从容。

要做到静心养气，就要求我们在不论从事何种工作时，都要尽量做好自己应该做的事。即使收入有些低微，过程有些苦涩，我们也要以一种美丽旷达的心情去工作，不被物欲所困。此时，你就会有一种清静的心态，那些世事的无常与虚幻在你眼中就会少得多，你也不至于轻易就动摇心志。

所以，我们即使身处平淡的生活中，只要不对财富期望过高，不对未来作悲观猜想，便可求得心理的和谐。与此同理，在得到财富时不自得，在失运时不悲观绝望，如此才能称之为得到了内心的宁静。



【不生气的智慧】

佛家说：“万法唯心所现。”我们寻求内心的宁静，并不是有意去抵制尘世的枯燥与贫乏，只是想静享内心的蓬勃与丰富，祥和与宁静。因为这样，可以让一个人拥有淡泊的境界，可以有效地避免心烦、气恼的状态发生。

自在安于己心，无争自然不气

生活中，不少人总是认为，谦让、无争会让自己吃亏，是懦弱无能的

表现，有些人则认为自己有道理，坚决不肯让步。这些固执的思想就像一根绳子，把人的手脚绑住了，让人无法自在生活。殊不知，无争是一种智慧，是一种大度的表现。一个人，只有学会放下争斗，才能得到解脱，生活才会达到身轻心安的境界。

一天，一个小沙弥在寺庙大门口扫地，突然迎面走来一个客人和他撞了个满怀。

小沙弥问：“你是何人？”

客人问：“你是何人？”

小沙弥答道：“我是方丈的弟子。”

客人听后喜形于色：“那太好了，我能不能请教你一个问题？”

小沙弥很高兴地说：“可以啊！只要我能答得出来，我一定悉心回答。”

客人问：“一年到底有几季啊？”

小沙弥听了这话心里有点不高兴，心想：怎么问这么简单的问题，这种问题还用问吗？于是便不高兴地回答道：“春夏秋冬四季。”

客人摇摇头说：“不对，一年只有三季。”

小沙弥辩解道：“你说的才错了。一年有春夏秋冬四季，这是每个人都知道的常识。你怎么能说是三季呢？太奇怪了。”

客气有点恼火，大声说：“你才错了，本来就是三季！”

最后两个人争执不下，就决定打赌：如果是四季，那么客人向小沙弥磕三个头；如果是三季，那么小沙弥向客人磕三个头。

小沙弥心想自己这次赢定了，于是准备带客人去见禅师。正巧这时禅师从屋里走出来，小沙弥上前问道：“师父，一年有几季呀？这位施主非说是三季，还和我打赌了。”

禅师看了一眼客人，说：“一年有三季。”

小沙弥快吓昏了，可是他不敢马上问。

客人马上说：“磕头！磕头！”

小沙弥没办法，只好乖乖地磕了三个头。

客人走了以后，小沙弥迫不及待地问禅师：“师父，一年明明有四季，您怎么说是三季呢？”

禅师说：“你没看到刚才那个人全身都是绿的吗？他是蚂蚱，蚂蚱春天生，秋天就死了，他从来没见过冬天，你讲三季他会满意，你如果讲四季，那你和他就是争到明天都讲不通的，你是无法说服他的。不如你吃点亏，磕三个头，避免了这场争论，这样既可以不开气，还可以空出时间做别的事情。佛家之人一定要记住：自在安于己心，无争自然不气。”



【感悟】

再聪明的人都无法完全认清世间万象，无谓的争斗只会消耗你的能量。就像故事中的小沙弥，如果他总是和那个蚂蚱人做些无用的争论，到最后不仅让自己生气，也解决不了实际问题。相反，禅师却是充满智慧的，因为他懂得“自在安于己心，无争自然不气”的人生智慧。

一个“无争”人不会生气，不会发怒，不会计较生活的不愉快，他们每天都快乐得像个鸟儿，单纯得像个孩子，有了这样的心态，生活就会处处充满阳光；如果一个人喜欢逞强，喜欢和人争，只落得为自己树立更多的敌人，正如古人所说的：“夫唯不争，故天下莫能与之争！”

人生不过短短七十余年，除了十年懵懂，十年老弱，就只剩下五十年了。这五十年又要除去一半的黑夜，便只留二十五年。再想想吃饭饮茶，沐浴更衣，工作生病，东奔西跑，又耗费了多少时日？真正剩下属于我们去享受生活，去慰藉自己心灵的日子没有多少，何必再为了那一时之气而争得头破血流呢？

所以，睿智的人都应该有一种“无争”的处世态度。“无争”的思想，并非是一种消极逃避，百事退让，而是一种“善胜”的“争”，是“天下