第一图书网, tushu007.com

<<不较真>>

图书基本信息

书名：<<不较真>>

13位ISBN编号：9787538741278

10位ISBN编号：7538741275

出版时间：2012-11

出版时间：时代文艺出版社

作者：周芳

页数：241

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

凡事不钻牛角尖曾有一条劝慰短信流传甚广：日出东方落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦。
遇事不钻牛角尖，就是不较真。
我们常常在劝慰别人的时候，告诉别人，人生不过百年，何必去与人计较；人生很短暂，何必为一些小事烦恼。
但是更多的时候，临到自己头上时，却比别人陷得更深，更无法找到自我，更喜欢较真。
有个故事说，当年孔子带众弟子东游，走累了，肚子又饿，看到一家酒馆，他吩咐一名弟子去向老板要点吃的。
这名弟子走进酒馆对老板说：“我是孔子的学生，我们和老师走累了，请您给我们一点吃的吧。
”老板看了他一眼说：“既然你是孔子的弟子，一定很有学问吧，那我考考你，我写个字，如果你认识的话，随便吃。
”老板于是写了个“真”字，孔子的弟子简直不敢相信自己的眼睛，脱口而出：“这个字太简单了，谁不认识啊，这不就是个‘真’字。
”老板听了他的回答，大笑：“连这个字都不认识还冒充孔子的学生。
”他吩咐伙计将他赶了出去。
孔子看到弟子两手空空垂头丧气地回来，问明原委后，就亲自去酒馆，对老板说：“我是孔丘，走累了，想要点吃的。
”老板还是那番话：“既然你说你是孔丘，那么我写个字如果你认识，你们随便吃。
”于是又写了个“真”字，孔丘看了看，也是脱口而出：“这个字念‘直八’。
”老板大笑：“果然是孔子，你们随便吃。
”弟子不服，问孔子：“这明明是‘真’嘛，为什么念‘直八’？
”孔子解释说：“这是个认不得‘真’的时代，你非要认‘真’，焉不碰壁？
处世之道，你还得学啊。
”这个故事虽然是杜撰的，但也说明了一个道理，那就是做人不能太较真。
什么叫不较真？
不较真就是事事从大局出发，从小处着手，从大处结局；不较真就是凡事不与人斤斤计较，将心胸放开；不较真就是对人多一些宽容与包容，多一些谅解与理解；不较真就是不执著于事，学会变通和圆融处世，遇到拐角会转弯；不较真就是善取会舍，能屈能伸，能将心中仇恨放下，多一些感恩……比如我们喜欢和无端的批评较真，但反过来想一想：有谁去踢一条死狗呢？
受人批评是一件令人难受的事，受到不合理的批评更是如此。
有的人愤怒，有的人哀怨消沉，而有的人则变得理性而积极。
如此想来，你就会释然多了。
比如我们遇到让自己吃亏的事，就容易较真，可是不懂吃亏，就不能完美地领悟人生：不懂吃亏，就不会有事业的壮丽辉煌。
如此看来，吃亏是福呀。
比如我们喜欢和生活中的小矛盾较真，但你完全可以换个处理方式：不要在气头上说话或行动。
怒气有时候会自己溜走，稍稍耐心地等一下，不必急着发作，否则会惹出更多的怒气，付出更大的代价。
这样处理，可以避免不必要的麻烦。
不较真的方式有很多，不较真的理由也有很多，不较真的结果只有一个，它能帮你更圆融地处世、更开心地生活、更自如地控制情绪，让身心舒坦。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人活这一辈子，究竟有什么是我们必须要的？
真正需要的就是良好的心态和闲适的心情。

做人固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能太较真，认死理。
太较真了，就会对什么都看不惯，让自己活得很累。

快乐不是拥有的多，而是计较的少。

作者简介

周芳，女，善用生活化的案例阐释禅理，极富哲理，文字清淡，意境悠远，赏心悦目。

<<不较真>>

书籍目录

第一章 是非不必争人我，彼时何须论短长
不为自己的名利打主意，不斤斤计较自己的得失，不争辩彼此的是非，烦恼何来呢？
在纷繁复杂、物欲横流的大千世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心，不必争来争去。

争辩是无聊的事
控制住情绪，做心平气和的自己
聪明难，糊涂更难
争来“一口气”，却失去了做人的大气
第一不是争出来的，而是做出来的
有人跟你争，你就让他赢
以出世之心做入世之事
做人不要太精明，也不能不精明
快乐不是得到的多，而是计较的少
不满人家是苦了自己
即使占理，也要有温和的态度
不要拿别人的错误惩罚自己
第二章　不较真：
逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养
人生有所求，求而得之，我之所喜；求而不得，我亦无忧。
若如此，人生哪里还会有什么烦恼可言？
苦乐随缘，得失随缘。
以“入世”的态度去耕耘，以“出世”的态度去收获。

可以执著，不要较真
较真是恶的导火索，宽容是善的催化剂
知足的人最走运，不较真的人最幸福
别被较真左右了你的心
不较真，才有更多时间去成就圆满
凡事不必太较真
执著对的，不较真错的
第三章 不苛求
有缘即住无缘去，一任清风送白云
完美来自内心，圆满来自修炼。
不较真才有时间去成就完满，不较真才不会离圆满越来越远。
为没有漏掉的东西心存感激吧，要知道，追求过于完美也就没有了完美，只有越简单才会越快乐，越纯真才会越安宁。

苛求圆满的人，反而离圆满越远
珍惜身边的一切人和事
认识到不圆满，才有机会走向圆满
过于追求完美也就没有了完美
越简单越快乐，越纯真越安宁
学会放弃才能登上人生的巅峰
为没有漏掉的东西心存感激

第四章　能圆融，才通达：
真风流不在谈锋盛，大自在皆因悟道深
世事洞明皆学问，人情练达即文章。
一句话道尽人情世故中的百般滋味，千种心情。
处世之道在于圆融，能圆融，才有可能通达；能知道及时转弯，才不会撞到南墙；能灵活对待生活中的各种考验、挫折与磨难，才能将自己的人生路走得更顺畅、更潇洒。

执著于形，不如变通处世
不如意事太多，不必太计较
既然不能改变，那就顺其自然
心随路转，要学会转弯
学会接纳，才有快乐
不论是非事，不做是非人
心态放平了，事情就顺了
第五章　心境宽，人自在：
眼内有尘三界窄，心头无事一床宽
人生有多少愁苦是自己招来的？
有多少气、多少恨、多少不平是自己给自己带来的？
因为心眼太细，因为心胸太窄，因为缺少做人的大气，烦恼、生气、愤怒、不平始终紧随着你。
正如星云大师所说：“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。”
把别人的批评当成是赞美
别让仇恨断了自己的后路
变老并不表示成熟，真正的成熟在于看透
活在当下，有些事必须遗忘
别跟自己的人生较劲
对自己诚实，没人能欺骗你
忘记不好的，记住好的
天堂和地狱在每个人的心里
宽恕的是别人，解脱的是自己
永远感谢给你逆境的人
石头本无意，何必自生怨
别在意，人生需要一点傻气
第六章　淡得失，常释怀：
吃些亏来原无碍，退让三分也无妨
人生有不公平，那是因为你没有看开；人生有烦恼，那是因为你斤斤计较于自己的得失，不能看淡失去的，烦恼都是自己找的。
只有对名与利、得与失看开了，看透了，才能彻底将烦恼抛弃，让自己的人生充满阳光、幸福与快乐。

人生难免有不如意，看开就好
与其绝望，不如给自己一个希望
烦恼多数来自于自己
人生要看透，快乐才会有
看开，想开，烦恼自会离开
别为打碎的茶壶而念念不忘
随缘不变，不变随缘

别在意，浑水总有澄清的时候
忍一下，一切都会过去的
第七章　人生苦短，珍惜眼前：
知足眼前皆净土，通达身外有浮云
把宝贵的时间用在了与人较真，与人争论上，等到临去时才会发现，人生太短暂，时间太匆促，自己太执迷不悟。

人生苦短，生命不过呼吸间
世界很精彩，并非黑白分明
珍惜拥有的就是幸福
不比较，只看自己拥有的
人生无常，珍惜当下
得到未必是享受，失去未必是痛苦
别等到失去时才发现对方的好
随缘自适，烦恼即去
知足的生活才会有乐趣
第八章　大肚能容，天下太平：
草木有情皆长养，乾坤无地不包容
人生多少凡尘事，都在烟雨红尘中。
包容可以化解一切纷争，包容可以免除一切争吵，包容可以消除公平与不公平的界限，包容更可以灭却心头火，点起佛前灯。

灭却心头火，胜点佛前灯
妥协是一种优雅，不较真是一种宽容
心宽，路才会越走越宽
脾气来了，福气就没了
诚意比语言更能感化人
会包容的人内心最美丽
只有爱才能征服人心
宽容是一种风度，更是智慧
第九章　低调做人，潜心做事：
心地清净方为道，退步原来是向前
天使会飞，是因为她把自己看得很轻。
再有成就的人也要从最底层做起，再有才华的人也要脚踏实地，认认真真做人，踏踏实实做事，不较真于自己获得的多少，不计较自己的回报有多少，只在乎自己的成长有多少。

天使会飞，是因为她把自己看得很轻
谦卑处世人常在
风头不可出尽，便宜不可占尽
想出头，先学会低头
先擦亮自己的窗户，才能看清窗外的美景
别只顾欣赏别人，先做好自己
不悲过去，非贪未来
第十章　懂取舍，能放下：
莫言常道世上愁，放下凡心人不忧
既然无用，干吗还要抓在手里；既然是一种负担，干吗还要放在心头；既然带不走，干吗还要死死守住不放手？

能舍、肯舍、敢舍，是真舍得；能放手、肯放手、敢放手，是真放手。

舍得放下，需要大智慧
握紧拳头，里面什么也没有
执著是一种负担，放下才是解脱
放弃一棵树，得到的是一片森林
别守着那些带不走的东西不放
放下手里的，才能得到更多的
懂得放弃，走得再远也能回头
攥着恶，难以成就善
第十一章 有求皆苦，无求自安：
若无闲事挂心头，便是人间好时节
给欲望一个落脚处吧，多一些知足，多一些满足，学会只欣赏而不拥有，只追求而不贪求。
要知道，人生路上，有求皆苦，无求才能心安。

拥有开心，没有的也不奢望
适可而止，才有恰如其分
欣赏而不拥有
心门敞开，清风自来
让欲望有个落脚处
有求皆苦，无求自安
想要最好的，但别忘了自己的初衷
人到无求品自高

章节摘录

版权页：争辩是无聊的事小和尚来到山下的河边挑水，一个人忽然走上前来，问：“ 小和尚，我问你个问题，可以吗？
”“ 当然可以。
”那人问:“ 你知道一年有几季？
”小和尚以为他会问什么高深的问题，没想到这么简单，就脱口而出:“ 四季！
”“ 不对！
三季！
”“ 谁都知道，一年有四季，春夏秋冬，一季三个月。
”“ 你说三季，这三季叫什么？
”小和尚有点儿不悦地说。
“ 三季叫早季、中季、晚季，一季有四个月。
” 那人非常武断地说。
“ 四季！
”“ 三季！
”小和尚和那个人争得脸红脖子粗，谁也不让谁。
后来，那个人提议说：“ 这样吧，咱们问你的师父，他要是说一年四季，算我输，我给你磕三个头；他要是说一年三季，你输，你给我磕三个头。
怎么样？
”“ 行。
走吧。
”小和尚自信地说。
他们来到觉慧师父的面前，说明来意。
觉慧师父看了看那个人，微笑着说：“ 是你对了，一年只有三季。
”小和尚听得目瞪口呆，用怀疑的目光看着师父。
觉慧师父对小和尚说：“ 快给他磕三个头吧。
”因为事先有约，小和尚不得不给他磕了三个头。
那个人得意地下山了，小和尚不解地问师父：“ 师父，一年明明是四季，你怎么说三季？
”觉慧师父说:“ 他问这么简单的事， 就说明他是一个不简单的人！
你看他那个样子，我要是说四季，他会那么得意地下山吗？
跟这种人较真，你就是赢了，也是输了。
”小和尚回到房里，越想越气，不想在这儿再待下去了， 于是收拾行李下山了。
觉慧师父知道后不以为然地说：“ 让他去吧，让他去吧，过几天，他想通了就会回来。
善哉善哉…… ”几天后，小和尚在闹市中看到两个人大打出手。
其中一个就是在前几天问他一年有几季的那个人， 两个人都打得头破血流，伤得不轻。
小和尚问旁边的人，他们为何打架？
旁人告诉他，因为一年有几季的问题争吵不休，后来就打了起来。
心想，还是师父高明，不然，我也会和人家打起来。
小和尚默默地离开了，他决定还是回去继续修行，一个人在辩论中输了，必定会认为自尊心受损，日后找到机会，必然要报复。
因为一个人若非自愿地屈服，内心仍然会坚持己见。
每当我们要与人争辩前，不妨先考虑一下，我到底要的是什么？
一个是毫无意义的“ 表面胜利 ”，一个是对方的好感。
在这方面，聪明的一休可以说非常智慧。
有一次，一位武士手里握着一条鱼来到一休禅师的房间。
他说：“ 我们打个赌，禅师说我手中的这条鱼是死是活？

”一休知道如果他说是死的，武士肯定会松开手；而如果他说是活的，那武士一定会暗中使劲把鱼捏死。
于是，一休说：“是死的。
”武士马上把手松开，笑道：“哈哈，禅师你输了，你看这鱼是活的。
”一休淡淡一笑，说道：“是的，我输了。
”一休输了，但他却赢得了一条实实在在的鱼的生命。
不必辩论，通过变通的方式，也能达到自己的目的，这才是智慧的选择。
人生智慧人一生的时间是有限的，与心情相比，生活中小小的矛盾、小小的坎坷又算得了什么呢？
我们何必把宝贵的生命，消耗在那些毫无价值的喟叹和纷争上，徒惹自己不开心呢？
控制住情绪，做心平气和的自己仙崖禅师有一次外出弘法，在路上，遇到一对夫妇吵架。
妻子说：“你算什么丈夫，一点出息都没有，你还像个男人吗？
一天到晚只知道游手好闲，一分钱挣不回家！
”丈夫说：“你这个臭婆娘，再骂句试试，看我不揍死你！
”妻子怒不可遏，继续破口大骂：“我就骂你，你不像个男人！
”两人互不相让，吵得不可开交。
仙崖禅师感觉很有意思，于是停下了脚步，扯着嗓子，对过路行人大喊：“大家快来看呀，这边有好戏看喽！
看耍猴子的，要买门票；看斗蟋蟀、斗鸡啥的，也要买门票，都要花钱。
现在这边有人在斗人，既好玩，又不要门票，走过路过，千万不要错过哦。
大家快快都来看呀！
”夫妻俩正吵得热火朝天，眼里都是仇视的火焰，谁也没有停下来的意思，更没有理会旁边别人在说风凉话。
丈夫也找不到合适的话回击妻子，就恶狠狠地说：“臭婆娘，你再耍泼，我就杀了你！
”妻子气咻咻地硬到底：“你杀！
你杀！
我就说了，你就不是个男人！
”看到这里，仙崖禅师乐了，哈哈大笑，说：“太有意思了，好戏就要开始了，马上有人要开始杀人了，大家快来看啊！
”旁边一个过路人看不过去，对仙崖禅师说：“我说，你一个和尚家，大喊大叫什么呢？
人家夫妻俩吵架，关你什么事啊？
你还在一边添油加醋的！
”仙崖禅师正色说：“怎么不关我的事啊？
你没听到他要杀人了吗？
有人被杀死了，就要请我们和尚念经。
我们念念，不就有红包拿了吗？
”过路人恨恨地说：“你这个和尚，好不恶毒啊！
为了能拿到红包就希望别人去杀人！
”仙崖禅师说：“既然大家希望不死人，那好啊，大家都听我说，听我来说说禅理。
”那边，连吵架的夫妇也被禅师的一席话吸引了，不约而同地停止了吵架，双双聚拢过来，想看看仙崖禅师和过路人在争论什么。
看见那对夫妻聚拢来，禅师表现得很意外，说：“哎，你们怎么不吵了呢？
我们都想看热闹呢？
”夫妻俩本来没有大仇，听到禅师的话，都意识到了彼此的失态，脸上都露出愧疚的神色。
仙崖禅师知道这对夫妻开始后悔了，顿了顿，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。
两个人能走到一起，结为夫妻，那是前世修来的缘分，更应该互相珍惜、互相包容、互相谅解，要互敬互爱。

过日子，难免遇到一些磕磕碰碰，何必为了一点小事，就破口大骂呢？
为了一点鸡毛蒜皮的小事，就伤害了夫妻情分，得不偿失啊！
”在工作中，良好的人际关系不仅能让工作环境变得轻松愉快，还能促进工作效率，让人保持心理健康；在夫妻关系上，懂得控制自己的情绪，能让家庭氛围更和谐。
当被别人讽刺、嘲笑时，如果立刻生气，反唇相讥，则很可能引起双方争执，伤感情。
但如果此时用沉默为武器以示抗议，或只用寥寥数语正面表达自己受到的伤害，对方反而会感到尴尬。
想在争论中取胜，最好的方法就是避开争论。
发生矛盾或遇到不顺心的事，生气是没有用的，发火更是不该，想想怎么解决矛盾才是最好的办法。
人生智慧当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体”。
控制自己的情绪，做一个心平气和的人。
争来“一口气”，却失去了做人的大气海纳百川，有容乃大。
荷兰哲学家斯宾诺沙说：“人心不靠武力征服，而是靠爱和宽容大度去征服。
”我们常常说，做人就是争气，吃口馒头赌口气，但是最后会发现，气赌来了，却失去了做人的大气。
因为在此过程中体现的已经不是争气的问题了，而是做人的度量问题，也就是一个人的包容之心。
古时候，有一对夫妻，最初两个人的感情是非常好的，但是渐渐的，随着锅碗瓢盆的生活过久了，丈夫一天天厌烦了这种生活，总觉得很没有激情，于是慢慢地开始厌烦妻子的唠叨，并且嫌弃起妻子的衰老，在外面又娶了一个小妾。
为此妻子内心充满了委屈与怨恨，更加唠叨不停，这让丈夫更加心烦不已。
他们经常吵个没完，丈夫甚至动了休妻的念头。
妻子无意中知道了丈夫的想法后，突然意识到了自己的危险处境，而她并不想放弃与丈夫在一起的生活，也不想让别人夺走自己的丈夫。
怎么办呢？
痛定思痛之后，她意识到要想得到丈夫的认可，首先要得挽回丈夫的心，而不争是表现自己大度的最好方式。
她决定靠自己的智慧来挽回丈夫，从那个女人的手里夺回原本属于自己的幸福。
这一天晚上，吃完饭之后，丈夫和往常一样打算去小妾那里休息，让他没想到的是，妻子一反常态，没有说任何话，相反，还笑吟吟地送他出了门。
这不禁让丈夫感到很奇怪，难道是她红杏出墙了？
丈夫心里犯了嘀咕。
于是，他偷偷地折了回来，爬在墙上看，想抓住妻子的奸行，正好可以利用这个借口把她休了，但眼前的一幕让他又惊又愧：只见妻子正一个人在院子里来回踱着步，同时轻声吟诵着一首词：“急风吹，波涛凶，夜半山路君独行……”这首词的大意是，外面突然刮起了大风，深更半夜走在山路上是很不安全的，而我的丈夫却一个人在山路上独自行走。
丈夫知道，这是一首表达深爱丈夫的妻子因为丈夫深夜外出而忐忑不安的心情。
他不禁感到万分羞愧，终于明白了原来妻子是深爱自己的，而自己却不顾她的感受，花心，不专一。
从此以后，他回心转意，不再天天跑到小妾那里去过夜了，开始珍惜与结发妻子的情义，终于找回了以往的甜蜜时光。
夫妻之间，难免会有矛盾的发生，而吵架和矛盾的根源往往是因为双方在一些鸡毛蒜皮的小事上过于计较，互不相让，结果就导致矛盾升级，争辩不止，甚至互相大打出手，最后伤了和气，更伤了彼此的感情。
假设夫妻有一方能做出退步，不争一时之长短，一事之对错，站在对方的角度多想一想，多一点包容与珍惜，多一点体谅与退让，自然不会出现什么不可调和的矛盾，更不会伤害到彼此之间的感情。
……

媒体关注与评论

何以息谤？
曰：“无辩”。
何以止怨？
曰：“不争”。
人之谤我也，与其能辩，不如能宽。
——弘一法师人与人之间的相处之道,需要沟通,沟通不成则妥协,妥协不成时,你就原谅和容忍他吧。
——圣严法师“学习吃亏”能养德，“人我互调”能慈悲；“当然如此”能自在，“享有就好”能常乐。
——星云大师

编辑推荐

《不较真》编辑推荐：日出东方落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。
不较真，活得轻松；想出头，学会低头。
追求而不苛求，知足而不满足；争气而不斗气，认真而不较真。
真风流不在谈锋盛，大自在皆因悟道深/眼内有尘三界窄，心头无事一床宽/吃些亏来原无碍，退让三分也无妨/知足眼前皆净土，通达身外有浮云/草木有情皆长养,乾坤无地不包容/心地清净方为道，退步原来是向前/莫言常道世上愁，放下凡心人不忧/若无闲事挂心头，便是人间好时节/是非不必争人我，彼时何须论短长/有缘即住无缘去，一任清风送白云……

名人推荐

何以息谤？
曰：“ 无辩 ”。
何以止怨？
曰：“ 不争 ”。
人之谤我也，与其能辩，不如能宽。
——弘一法师人与人之间的相处之道,需要沟通,沟通不成则妥协,妥协不成时,你就原谅和容忍他吧。
——圣严法师“ 学习吃亏 ”能养德，“ 人我互调 ”能慈悲；“ 当然如此 ”能自在，“ 享有就好 ”能常乐。
——星云大师

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com