

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

图书基本信息

书名：<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

13位ISBN编号：9787539952178

10位ISBN编号：7539952172

出版时间：2012-10-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：阿鲁老和尚（Alubomulle Sumanasara）

页数：172

字数：93000

译者：卓惠娟

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>

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

内容概要

懂得瞬间化解怒气的人，能够始终以平和、豁达的心态，保持超强的洞察力和准确的判断力；然而，一旦被怒气牵着鼻子走，就会立刻失去正常的判断力，做出伤害自己和他人的言行。

现在，来自斯里兰卡的日本第一高僧阿鲁老和尚，将教给你不再生气的方便法门。
被他人言语顶撞冒犯时不生气，被领导错怪而背黑锅时不生气，被好朋友在背后说坏话时也不生气...
...无论面对何种突发状况，都照样心平气和，保持有条有理的清晰思路。

同时，阿鲁老和尚告诉你，“不生气的人”并不等于人人乐于欺负的老好人，而是摆脱情绪束缚、掌控自我的最强者。

你将惊讶地发现，“不生气”所赋予的积极力量，远远超越你的想象。

翻开本书，只要做到不生气，就能拥有永远超人一等的洞察力、判断力和沟通力。

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

作者简介

阿鲁老和尚（Alubomulle Sumanasara），生于1945年，斯里兰卡人，上座部佛教长老，35岁时渡海到日本弘法，是当今日本影响力第一的佛学导师，也是当今日本最畅销的“身心灵佛法”作家。

他以教授初期佛教、指导冥想修行为主要工作，帮助我们以喜悦平和的心态化解情绪烦恼、工作压力，以及现实生活中的各种挑战，由此吸引了为数最多的信众和追随者，共同走上心灵成长之路。

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

书籍目录

第一章 你为什么生气？

生气是幸福的敌人--不想生气就要了解它的本质！

“我不想生气”，是最大的谎言
选择生气，还是选择欢喜？

无聊吗？
郁闷吗？
有精神吗？

判断一下你是否正在生气
好胜、嫉妒、吝啬、后悔、瞧不起人.....都是生气
情感就是能量：爱产生创造，生气导致破坏
在大脑中打架的“小天使”、“小恶魔”，都是你自己
看见蟑螂觉得恶心是你自己的问题
令人讨厌的蟑螂，对鸡来说却是美味
针对同一件事，并不是每个人都会欢喜或生气
生鱼片是美味，还是残酷行为？

生气不是别人的错，是自己的错
生气的根本原因--认为“我是对的，错在别人”
他人的错误不是自己生气的借口
告诉自己：“我有很多错，我是不完美的！”

佛陀也曾令人生气？

即使很温柔，也会被别人讨厌
尽全力做事，但不求完美结果
生气的人到底在气什么？

被人责骂而生气
被人伤害而生气
被人打败而生气
被人拿走东西而生气
反复回忆不幸，越想越生气
妄想，是生气的导火索
妄想源于我执，即以自我为中心
从我执到愤怒的形成过程
在生气成为习惯前，改掉它！

第二章 生气是幸福的死对头
抗拒，是生气的初始状态
生气是人的本能情感？
不！

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

生气的人生没有快乐
为了幸福，就要努力不生气
放纵愤怒，等于危害自己的生命
“正当的生气”不存在
“坏人该死”不成立
耶稣说：请饶恕所有的罪
生气后，第一个遭殃的是自己
你真的可能被自己气死！

是当生病容易康复的人，
还是生病很难康复的人？

生气的人会盗取他人的幸福
环境影响情绪，情绪影响环境
领导者更需不生气
当你对他发脾气时，是一种自我欺骗
愚蠢的人才会生气
持续生气的人，比妖怪还恐怖
愤怒的人比动物更低等

第三章 不生气，等于成功
佛教中，最严厉的惩罚是漠视
“漠视”的正确方式
曾让佛陀为难的任性车夫
受到漠视的惩罚而觉悟
生气时，“照镜子”进行反省
乐于承担做错事的后果
挨打的佛陀大弟子--舍利弗尊者
越是伟大的人，越是谦虚、不易动气
为了顾及面子而生气？

因谦虚而伟大的爱因斯坦
佛陀说：面对生气时，不生气就好
请将生气当作要人命的蛇毒
不生气才能成为胜利者
佛陀说：把自己当作一口破钟
被惹怒还不生气，才是真正的不生气
无视责骂，以宽大的心情接纳
不被外界事物和情绪所左右

第四章 向“永远不生气”看齐
觉察内心的怒气
发泄怒气比生气本身更可怕
觉察到怒气的瞬间，怒气就平息了
生气时点醒自己：“生气我就输了”
动物世界中，强者更不会生气
对孩子发脾气的妈妈，不是好妈妈
“不生气”和“没关系”的态度不同

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

怀有爱的说教，比发脾气更有效
不管别人对你做什么，都不生气！

理解平等，你没权利对他人生气
生活的价值在于享受变化
保持乐观，让内心强大
扔掉自我，从忘记身份和头衔开始
放下“我很了不起”的自我观念--我没什么了不起的！

放下“我是个没用的人”的自我观念--只做自己能做到的事
放下“资格老、经验多”的自我观念--集中注意力在具体工作上
放下“我不想输”的自我观念--只和自己的懒惰竞争！

竭尽全力，成功就在手边
10分钟计划，用小成功串联大成功
应当生气而不生气，才能赢得自己的人生！

舍弃立场，就能化解彼此的愤怒
放下愤怒，运用智慧冷静处理问题
不当吸收愤怒的海绵，心要像水晶一擦即亮！

注意！
严厉的警告不是在生气
让动怒的人照镜子
平息怒气的法宝--笑
能笑的人最有智慧
智慧和理解才能产生幽默和幸福
通过笑来变得幸福
笑不是目的，而是工具
像孩子一样发掘事物的有趣之处
寻找有趣事物其实很简单！

换位思考，多一点点理解，多一点点冷静
身边的人还在生气，怎么办？

被生气的人激怒，就是在吃他吐出来的东西
“不生气”会带来奇迹般的幸福
永远不生气，成为最强者
心念稍转，每个人都能活在幸福中
附录：想要永远不生气，阿鲁老和尚说

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

章节摘录

版权页：被人伤害而生气“被欺负”指的是身体遭受到痛苦或受到暴力的对待。

在日本，学校里经常发生学生与学生之间的欺辱事件。

成人以后进入社会，针对他人和欺侮他人的现象也依然存在。

而且，施暴者不仅限于男性，女性也会这么做。

遭受欺负的一方，心中烙下深深的伤痕，永远难以忘怀。

这就是人类自然的本能。

对于他人友善的相待很容易遗忘，只有被欺负的事像刻凿在石头上的字一样，一辈子都牢记在心。

然而，只有受害者会因此而痛苦不已，欺负人的那一方并不会感到任何痛苦，况且他们也没有让对方痛苦一辈子的意图。

所以，我只能对那些受到欺负的人说：“如果你忘不了又要记得一辈子，这是你的选择。

不过，你会因此变得不幸！

”为了区区一点小事，念念不忘对方欺负、伤害自己，心中自然就产生了怒气。

被人打败而生气“遭挫败”指的是对方赢了自己。

这个世界充满了竞争，总是有人赢、有人输；商场上也不存在每一个人都赚钱的定律，总是有人赚、有人赔；入学考试或应征工作也一样，只要有选拔的过程，就不可能全部的人都能入选，一定会有人落选。

因此，我们一定经常尝到落败的滋味。

如果老是想着“我才不想输”，是没办法在这个世上生存的。

生命原本就是奠基在适者生存的理论上的，有人成功，就代表一定有人失败。

就算是幼儿园的二十米赛跑，有人跑第一名，就一定有人殿后。

这是无可避免的现实。

别人获胜是他本身拥有的才能或能力，自己不具备那样的才能所以落败，这是可想而知的道理。

然而，落败的人却经常认为“要是没有他，我就可以获得录用了”，或是“要是没这个学生和那个学生，我就能考上了”。

<<阿鲁老和尚教你不生气的法门>>

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>