

<<不生气2>>

图书基本信息

书名：<<不生气2>>

13位ISBN编号：9787564051570

10位ISBN编号：7564051574

出版时间：2011-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：墨墨

页数：262

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>

## &lt;&lt;不生气2&gt;&gt;

## 前言

你一定有这样的生活经验：去逛商场的时候，差点被弹回来的玻璃门撞到脸。因为前面的那个人猛然推门走进商场，你正好在他的身后，门猛地弹回来时，差点拍到你的脸上。每当这时，你会不会生气地叫嚷，骂前面那个人没有公德心。

然而，骂和叫嚷，能否让前面的那个人转过脸来对你道歉？

如果他不道歉，反而和你对骂起来，该怎么办？

这样的场面，一定会让你感到很尴尬。

因为，你本来并不想骂人，也并不想生气。

但是事情发生的一瞬间，你怒火中烧，没有办法控制自己。

那么，该怎么办呢？

唯一的办法就是平心静气，在下一个人准备进门的时候，抬手帮他稳一下那扇门。

你或者会听到一声“谢谢”，或者听不到，但是，你已经不会被那扇弹回来的门吓到。

而且，你还学会了为下面经过的人扶一下门。

是叫骂以后，惹一肚子气好；还是懂得扶住门，听到一声“谢谢”好？

相信聪明的你心中一定有了答案。

弥勒佛的笑，来自苦修；圣雄甘地的笑，来自苦行。

我们可以不去修行，但生活不能没有禅意。

不生气，即一种禅意。

布袋和尚说：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；唾到我脸上，任它自干了；我也省力气，他也无烦恼。

” 在日常生活中，你每天都可能会面对情绪的起伏。

有人说，因为生活的苦恼多，所以让人生气的事情也多。

有人说，我受了委屈，怎么可能不生气？

我被别人欺负了，怎么可能不生气？

我被别人欺骗了，怎么可能不生气？

的确，有太多让人生气的事情，也有太多让人生气的理由。

然而，这么多的气，最终气坏的还是自己的身体。

有位禅师说：“我们做师徒、做父子、做夫妻、做朋友，乃至在世间为人处世，都不是为了生气，所以不但要给人欢喜，也要为自己创造快乐。

” 这句话说出的不仅仅是禅理，更是为人的道理。

生活中，牵挂很多，失意很多，悲伤也多。

如果堆积起来，往往会让很多人暴跳如雷。

所以，遇到这样的情况，你不妨对自己说：我不是为了生气而工作！

我不是为了生气而交朋友！

我不是为了生气而结婚！

我不是为了生气生儿育女！

你不是为了生气去做这些事情，那么又有什么让你生气的事情呢？

周国平说：“不肯妥协，和自己过不去，肯定是一种痴愚，也是对人生的无知。

” 有人说，如果我有了700亿，我就不会生气了。

也有人说，如果我能统治世界，我也会不生气。

其实，说这些话的人，即使让他拥有了很多金钱，登上了很高的位置，他也不会快乐。

因为，他并没有悟出不生气活着的真谛。

真正的不生气需要放下。

也许你会说，我的生命太过于贫乏，我没有什么要放下的东西，只知道自己要争取什么。

其实，我们这里要说的不生气，并不是让你消极地活着，什么都不去做、什么都不去想，而是希望你能将不生气作为自己的生活态度。

<<不生气2>>

如果你明白了不生氣的真諦，懂得在生活中運用，並且可以用這種態度影響生活、工作和學習，你就會明白，不生氣是一種無比美好的生活態度。

## <<不生气2>>

### 内容概要

常常，世人将自己的悲欢掌控在他人的一颦一笑间，将自己的幸福建立在五欲幻化的世界中。人们常因为一句话而耿耿于怀，常为一件事而坐困愁城，甚至为一个人而失魂落魄，为一念之差而懊悔终生。这都是因为人们对外境缺少一份定力，若能多一份忍耐，就能减去一分痛苦和煎熬，日日如沐春风，时时清凉无忧。

本书收纳多位著名禅师沉淀人生的经典智慧，告诫人们懂得接受和变通，学会包容和忍耐。

<<不生气2>>

作者简介

墨墨：当代佛理研究学者，多家出版社抢手作家，黑马畅销书《不生气》作者。  
曾游历五湖四海，纵贯大江南北，只为求得心灵的澄净，并希望通过写作净化一代人的灵魂，安抚喧嚣城市中无数个躁郁的灵魂。

## &lt;&lt;不生气2&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章：气要柔，心要宽：不怨众生则苦自己

心中宽和，则世界和乐

顾其短，扬其长，宽容可育人

原宥之心，可救沦落之心

心胸放宽，人生路也会宽

原谅别人，也是放过自己

心无芥蒂，坦然面对他人的评价

理解别人的苦处，包容无心之失

有容乃大，天地之阔在豁达

宽和多一些，快乐便多一些

越宽容，生活便越少障碍

狭隘偏执是谬误，凡事多想七分好

胸怀大度，则大事可成

放下仇恨，宽恕伤害过你的人

## 第二章：常放下，莫苛求：一念断，众生可成佛

看淡得失，学会放手

与世无争，故天下不能与之争

且看云卷云舒，别为富贵所累

怀澄清之志，做淡定之人

浮华如泡影，看破最难得

去除心中妄念，心境自会澄明

顺其自然，可得自在之心

退步原为进，无争方能得

心念宽，该放下时就放下

人生从来苦恼多，该放下时需放下

莫苛求完美，人生不能十全十美

一舍便得，一贪便失

少一分欲念，便多一分快乐

## 第三章：惜福祉，要知足：时间最贵莫过于正拥有

贪念一点即魔障，不足之心便是苦海

不能小看了贪心，即使是一文钱的过错

腰缠万贯未必快乐，一贫如洗未必烦恼

饭非一人可吃尽，事非一人能做完

凡事适可而止，别让欲望失了控制

上去还得能下来，就怕上去了下不来

感恩是知足的常心，清福是知足的受享

不要为缺憾感伤，忽略了身边的风景

珍惜吧！

至少你还拥有可贵的生命

不要说你一无所有，莫忘了你的今天

幸福不必去远方寻找，它就在你脚下

心安茅屋稳，性定菜根香

“莫思身外无穷事，且尽生前有限杯”

## 第四章：多忍耐，少抱怨：感谢给你逆境的众生

万事顺意不利成长，想要收获少不了磨炼

## <<不生气2>>

不要指望别人，能解救你的只有自己  
摔跤莫怪路不平，自心才是本来因  
谁说你一无所有？  
你看这满屋的月色  
痛苦是因为你的修养还不够  
人生的大彻大悟，来自十魔九难  
与其抱怨连天，不如多一分投入  
改变不了大环境，可以先改变自己  
人生的好与坏，还要看你的心态  
不必大惊小怪，人生路上处处有坎坷  
欲为诸佛龙象，先做众生马牛  
感谢批评你的人，因为他帮助你除尘  
永远不看众生的过错，多一份心力反省自己  
第五章：清妄念，不嫉妒：一念妄心才动，即具世间诸苦  
莫羡人，人各有因缘  
家家有本难念的经，人人都有难言的痛  
清心中妒火，享幸福人生  
豁达处世，不因别人得到而悲伤  
随喜功德，他人得到一样要高兴  
春来花自青，秋至叶飘零  
宁静何须山水地，灭却心头火亦凉  
清心寡欲，不要让妄念阻住快乐  
心本无忧，请放下欲望  
心如明镜，勿使惹尘埃  
心无外物，超然处之  
心中平静，自然身心平静  
心无妄念，气自然无生  
心若止水，幸福自来  
抛开名利，换取平常的幸福  
第六章：有雅量、懂包容：水至清则无鱼  
包容他人，对己对人的无上福音  
化解仇恨，将心中的鲜花赠予仇人  
至察无徒，人不必事事认真  
学会宽容，每个人都是缺角的杯子  
心宽即喜，失意时要放开心胸  
多些包容，怨恨也会烟消云散  
境由心造，一切烦恼皆由心生  
大度能容，容天下难容之事  
有容人之雅量，心底无私天地宽  
以责人之心责己，以恕己之心恕人  
第七章：不计较，勿执念：云在青天水在瓶，人在江湖心在清  
用心计较，莫如退步思量  
减少欲念，放下计较  
忧生于执著，患生于执著  
错误的执著，痛苦的根源  
天下本无事，庸人自扰之  
灭却心头火，别起佛前灯

<<不生气2>>

追寻虚无缥缈，莫如知福惜福

天地本不全，人生亦应不全

放弃比较，回归自我

毁谤当前，沉默是金

放下情执，才能得到自在

第八章：随缘去，断旧念：睡起有茶饥有饭，行看流水坐看云

万事皆缘，随遇而安

随缘而动，尽人事听天命

“恬淡至上，胜而不美”

顺其自然，拥有一颗平常心

顺势而为，适可而止

既成事实，坦然接受

缘来是福，缘去亦是福

清心是禄，寡欲是寿

饶一着，切莫与人争强弱

“不以物喜，不以己悲”

来是偶然，去是必然

控制现在，活在当下

人无远虑，必有近忧



## &lt;&lt;不生气2&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一种不可多得的磨炼。

所以，很多人遇到逆境时，便抱怨命运的不公。

等别人经历逆境，修成正果时，再次抱怨命运的不公，丝毫不见他人所经受的磨砺与忍受的痛苦。

“成功的花，人们只惊慕它现时的明艳，却不知它的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨！”

”无论怎么抱怨，也无法改变一个事实：不经历逆境便无法获得成就。

所以，逆境既是灾难，也是考验。

没有付出就没有收获，没有经历又怎么有成就呢？

唐僧去西天取经之前，也有取经人西去，但没有经历九九八十一难，不得正果。

唐僧经历了八十一难，所以他修成正果，是得其所哉。

有句歌唱道：不经历风雨，怎么见彩虹？

苦难折磨人，使人痛苦，但同时又能磨炼人，使人不断进步和成熟。

有磨难才会有痛苦，有苦痛才会使人思索。

一个人只有痛苦地思索，才会顿悟人生的真谛，才能明智练达。

而只有明智练达的人，才能创造卓越的人生，才会不同凡响。

这就是逆境——一种造就强者的人生境遇。

很多人总爱抱怨自己的运气不好，不能顺利地成功，或者抱怨没有得到公平的待遇，其实，他们不知道，失败正是由于他们自己造成的。

他们把大量的时间和精力花在抱怨上，没有做好事情的决心，不肯在工作上集中全部心思和智力，做起事来无精打采、萎靡不振，这样怎么能成功呢？

在一座深山名刹里，有一位新近剃度出家的小和尚，他被安排每天早晚各撞一次钟。

小和尚认为，这样简单的工作，谁都能做，也没什么大的意义，虽然不喜欢，也只好“做一天和尚，撞一天钟”了。

就这样，小和尚在百无聊赖中撞了半年的钟。

有一天，方丈宣布调小和尚到后院挑水劈柴，小和尚对方丈的安排很不服气：难道自己每天撞的钟不是很准时，很响亮吗？

为什么反而让他去做琐碎的事情？

方丈好像看出了小和尚的心思，微微一笑，告诉他说：“你撞的钟是很响亮，但是钟声空泛无力。

这是因为你没有意识到‘撞钟’这项看似简单的工作所蕴涵的深意。

钟声不仅仅是寺院里的作息时间，更重要的是，要唤醒沉迷的众生。

为此，钟声不仅要洪亮，还应该浑厚、圆润、深沉、幽远。

心中无钟，即无佛。

不虔诚、不敬业，怎么能担当好神圣的撞钟工作呢？

”小和尚从一开始就抱着不喜欢的态度去撞钟，他从心里面就不认可这项工作，心态决定行动，所以他的钟声也就无法达到方丈要求的境界。

而那些真正怀有敬业心态的人，总是像对待自己的人生事业一样热爱着自己所从事的工作。

他们认为自己的工作是一项神圣的天职，并对此怀着浓厚、深切的兴趣，这种状态有效鼓舞和激励着他们采取积极的行动。

所以，与其抱怨连天，不如从自己入手分析情况，挖掘自己的潜力，让自己集中精力专心致志地投入到工作中去。

以这样的心态对待工作，不久你就会发现，那些不好的情况都在改善。

用心与不用心的效果，绝对是不一样的。

有个年轻人从乡村里到城镇里去找工作，很幸运地被录取了。

然而，老板并没有交代什么重要的工作给他，只是让他做端茶倒水的活儿。

<<不生气2>>

媒体关注与评论

若希望人际关系相处得好，就要把心量放大，多接纳人，多包客人。

——圣严法师快乐不是拥有的多，而是计较的少! ——弘一法师

<<不生气2>>

编辑推荐

《不生气2》：心量狭小，则多烦恼；心量宽大，智慧丰饶。  
要能放下，才能提起；提放自如，是自在人。

<<不生气2>>

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>