

<<生活佛>>

图书基本信息

书名：<<生活佛>>

13位ISBN编号：9787510409677

10位ISBN编号：7510409675

出版时间：2010-6

出版时间：吴正清 新世界出版社 (2010-06出版)

作者：吴正清

页数：233

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>

<<生活佛>>

前言

跟佛学会不生气 忙碌的世界、快节奏的生活、淡漠的人际关系……貌似有太多的人和事让你不舒心、不如意，甚至让你暴跳如雷。

平心而论，没人愿意费力气去生气，但一不留神就会怒气冲天似乎又是我们生活的真实写照。

生气，在佛法中被称作“嗔”。

佛家说：“嗔是心中火，能烧功德林。”

又说：“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。

无论你信不信佛，你都不可以否认，人生在世是一种修行，你的任何一种行为最终都会为你带来相对应的结果。

善行得善果，恶行得恶果。

当你生气的时候，你怒骂别人的时候，你也在承受着这种行为带来的伤害。

怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会害死一个人。

生理学家通过研究发现，一个人生气10分钟所消耗的精力不亚于参加一次3000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。

在佛经中，嗔的起因有三：第一种是因为他人的话伤害了自己而大发脾气，这看似合乎常理，称为顺理嗔。

第二种是无缘无故而发嗔心，明知自己理亏，还恶人先告状之类，这些不合乎人情，是非理嗔。

第三种是源于争论的嗔心，或起于辩论，或起于闲谈。

观点不同，一言不合便嗔火万丈，开始唇枪舌剑地驳辩，这是争论嗔。

无论是顺理嗔、非理嗔还是争论嗔，都源于我们太过在意得与失，源于我们那颗不开化的心。

要想不生气，就要时时注意心性的修炼，让自己的心有一点儿佛性。

就像《不生气歌》里说的那样：人生就像一场戏，相扶到老不容易。

因为有缘才相聚，是否更该去珍惜。

为了小事发脾气，回头想想又何必。

别人生气我不气，气出病来无人替，我若生气谁如意，况且伤神又费力。

邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去。

吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。

佛法有着至高无上的智慧，但并不背离我们普通人的生活，佛的智慧就在现实生活中。

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。

<<生活佛>>

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。

<<生活佛>>

内容概要

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…… 净空法师开示：
面对别人的毁谤、侮辱和生活逆境，不能生气，要把这个事实真相看清楚，利害得失看明白，你生气
是自己跟自己过不去，反而成全了别人。

自己跟自己过不去，这才是愚痴。

想不生气？

这是需要智慧滴．生活多美好．我们需要生活的智慧，快乐的智慧，不生气的智慧．

书籍目录

第一章 过分在意外界评价，生气的总是自己 人生在世，如果活在别人的评价中，那将是非常痛苦的。

这种痛苦能使人手足无措，能让人心烦意乱。

其实，这就是你生气的原因：你在拿别人的错误来惩罚着自己。

1. 执着于外在形象，最后得不偿失的只能是自己 002 2. 没有人会因为你的勃然大怒而记住你 004 3. 尊卑本不存在，芥蒂只在心中 005 4. 不在意别人的评价，就不容易被激怒 006 5. 迎合别人，迟早会变成别人眼中的小丑 007 6. 无需向别人求证你自己 008 7. 生气就是用别人的错误来惩罚自己 009 8. 对一切不如意微笑，怒气自然会远去 010 9. 你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼 012 10. 把自己当成自己 014 11. 云在青天水在瓶，人在江湖心在清 015 12. 没做亏心事，就不要怕被人怀疑 017 13. 他人犯下的错误，你何必急着埋单？

019 14. 不拘小节者，不被小事累 021 15. 何者是无明，无明从何时起？

022 16. 认为别人不怀好意的人大多是自己动机不纯 022 17. 别人怎样看你，很大程度上决定于你自己 023 18. 你看别人像什么，你就是什么 025

第二章 快乐不是算计得多，而是计较得少 人之所以不快乐，在于追求错误的东西。

在这些错误的东西里，计较得失使很多人无法摆脱。

生命是有限的，你把精力都用来斤斤计较，哪还有时间去感受快乐呢？

1. 获得快乐最重要的是要有一颗平常心 028 2. 心中无妄念，气自然无生 029 3. 不与人做无谓的争执，则会少一些无缘无故的怒气 031 4. 有所求，则没功德 032 5. 人生来不是为生气的 033 6. 在了解真相前，别忙着生气 034 7. 快乐不在于你是什么，而是你做什么 035 8. 太较真就会起火，不在乎就过去了 036 9. 你不和他计较，自然没烦恼 037 10. 只有心无外物，才能让人无所察觉 038 11. 心中有善，就不易生恶 039 12. 不要计较你能收获多少 040 13. 你我都是匆匆的过客，何需计较那么多 041 14. 不过一碗饭，不过一念间 042 15. 不要过于计较和自己无关的事情 044 16. 世上的事本平常，随它去吧 045 17. 心乱是因为计较太多 046 18. 嫉妒是伤害自己的“毒瘤” 047

第三章 怀有宽恕之心，才能享受涅之乐 一个人如果不能从内心去原谅别人，那他就永远不会心安理得，也将因此而终生愤懑。

不倒出心中的这些愤懑之苦，也就没地方存储涅之乐。

不宽恕他人，实则是苦了你自己。

1. 怀宽恕和悲悯之心，才能不生气 050 2. 永远不要放弃宽恕别人的机会 051 3. 仇恨永远不能化解仇恨，只有慈悲才能化解仇恨 052 4. 犯错误的人最需要宽容 053 5. 不要总是把过错都推到别人身上 054 6. 宽容比责罚更有说服力 055 7. 等待被宽容的坏人比谁都可怜 056 8. 世上没有不可救的生命，没有不可教的人才 057 9. 为难别人就是为难你自己 058 10. 不宽容别人的人，是不配受到别人宽容的 060

11. 即使伤害你的人，也会有温暖的手 060 12. 先宽恕对方的人先得到解脱 062 13. 当你痛苦时，要敞开你的胸怀 063 14. 宽容之心是一个人最宝贵的财富 064

第四章 你能随遇而安，怨气则随风而逝 随遇而安是一种人生豁达的境界，它不是兵来将挡，而是借力打力。

在借力打力中，所有的怨气与怒火就这样被轻松地化解了。

1. 你能随遇而安，哪里都是快乐 068 2. 一切烦恼皆因心动 069 3. 快乐，不假外求 071 4. 没有盆，那就好好利用竹篓 072 5. 专心致志的人是无暇闲下来感慨的 073 6. 落叶不光落在地上，也落在我们心上 074 7. 枯的任他枯，荣的任他荣 075 8. 环境是无法左右你的 075 9. 天堂和地狱都在你的心里 076 10. 既来之，则安之 077 11. 不受磨练不成佛，感谢创伤和折磨 078 12. 以悠闲的心，做忙碌的事 079 13. 美景不在对岸，而在你心中 080 14. 别人怎么说，与你有何相干 081 15. 你永远不是最惨的那个 082 16. 慢活是一种生活智慧 084 17. 你是平常人，就该有颗平常心 085

第五章 苛求过度，就会变成快乐的桎梏 这个世界没有真正的圆满，对自己追求完美，对别人责备求全，就是过度苛求圆满。

今日的苛求，将会成为你明日的痛苦，成为阻碍你获得快乐的桎梏。

1. 上天公平地对待每个人 088 2. 苛求别人，你也不好过 089 3. 世间没有一片叶子是完美的 090 4. 没有什么是一切的 092 5. 不去看缺角，杯子还是圆的 093 6. 别把你的意志强加在别人身上 094 7. 一条路走到黑肯定会撞墙 094 8. 行善要真心，不要苛求回报和好名声 095 9. 不要因为别人不领情而生

<<生活佛>>

气 096 10. 过度的执着会变成一种负担 097 11. 不要苛求最好, 最好的就在你心里 098 12. 山不过来, 你就过去 099 13. 执着像绳索一样束缚了你 100 14. 不要把自己的标准强加给别人 101 15. 正是因为你的脾气, 完美的事情才变得不完美 102 16. 每一种人生都需要付出代价 103 17. 苛求圆满的人, 将会终生有所缺憾 104 第六章 有舍才有得, 布施让人更快乐 先播种, 才能有收获。

先种善因, 才能得善果。

不想失去, 光想获得, 是在埋葬快乐。

舍得, 舍得, 有舍才有得。

有舍有得, 不舍不得; 欲有所得, 先有所舍。

1. 以自己的名誉换来别人的改过自新, 就是世间最大的善 108 2. 佛祖愿意用他的衣服来布施众生 109 3. 在你没想到要奉献点什么给别人时, 你也休想先得到快乐 110 4. 只想得不想舍, 本身就是一种畸形心态 112 5. 多交山友地友, 少结花友秤友 113 6. 手中有的未必有, 手中无的未必无 114 7. 后退也是一种前进, 失去也是一种获得 114 8. 失去的是金钱, 布施的是功德 115 9. 舍弃虚名, 才能得到实惠 116 10. 付出并不是失去, 相反可能会获得更多 117 11. 你是在为自己布施 119 12. 穷要兼济天下, 达更要兼济天下 120 13. 不要让好东西为你一个人所占有 122 14. 分享比独自占有更幸福 125 15. 舍弃闲名, 生命会更轻松 126 16. 无用之物, 不舍弃就是个累赘 127 17. 不要为你的付出太多而生气 128 第七章 与其贪而不满, 不如知足常乐 贪心是因为欲望太多, “欲”会引起烦恼和怒气。

少欲, 则少烦, 无欲则无痛。

知足常乐, 才能除去“欲”, 人若无欲便是佛。

1. 不入名利牢笼, 心中则无牢 132 2. 上天是公平的, 你不会是最痛苦的那一个 133 3. 心门比门门更重要 134 4. 阻断别人的生路, 自己也会跟着死亡 134 5. 生活团团转, 皆因你的心绳未断 135 6. 控制不了自己的欲望, 迟早变成它的奴隶 136 7. 贪多嚼不烂, 智慧在精而不在多 137 8. 好事不如无事 138 9. 醍醐灌顶之词, 越精炼越发人深省 139 10. 弱水三千, 只取一瓢饮 140 11. “一”不一定不如“二” 141 12. 当你占有了什么, 就是你为此而烦恼的开始 142 13. 一味贪多, 反而适得其反 143 14. 诱惑面前需要保持一颗平常心 144 15. 学不在多, 贵在身体力行 146 16. 堵住欲望的无底洞 147 17. 欲望太多, 到头来只是一场空 148 18. 天上掉下的馅饼就是最大的陷阱 149 第八章 活在当下, 珍惜拥有, 才是极乐人生的正道 昨天的事情我们不能改变, 明天的事情我们也不能左右, 后悔过去和忧虑未来让我们原离快乐。

只有活在当下, 才能不愧对过去和未来, 才会有极致快乐的人生。

1. 别为“得不到”和“已失去”生气 152 2. 你为自己而活 154 3. 人生只在呼吸间, 没时间想太多 155 4. 活在当下, 不悲过去, 不贪未来 156 5. 人生没有草稿, 不可以再来一次 156 6. 人固有一死, 过好活着的日子 157 7. 每个人都在苦苦追寻自己得不到的, 却不肯回头看看自己所拥有的 159 8. 再忙, 也要抬头欣赏路边的风景 162 9. 老是担心死后之事, 也活不好现在 163 10. 为小事快乐, 遇大事也不发愁 164 11. 一时哭, 一时笑, 恰在当下 165 12. 人生不在别处, 不在那时, 只在当下 167 13. 再小的福报也要去珍惜 168 14. 没有人能够透支明天和未来 169 15. 不被珍惜的拥有, 迟早会变成鸡肋 170 16. 生死无常, 何必哀伤 173 17. 珍惜你的身边人 174 18. 不是你真心想要的, 自然不懂得珍惜 176 第九章 生气不如争气, 求佛不如求己 面对人生的逆境和低谷, 糊涂的人只会生气, 清醒的人懂得去争气, 生气不如争气。

你才是改变自己命运的佛, 求佛不如求己。

1. 空谈理想无异于自掘坟墓 180 2. 求佛不如求己 180 3. 有些事情别人无法替代你的 181 4. 亲身体验是走出困境的不二法门 182 5. 凡事要靠你自己, 不要一味等待福祉的降临 183 6. 你就是自己的佛 185 7. 把自己的杯子放低一些 187 8. 害虫从里面生起, 人从心里开始变质 188 9. 所有烦恼都来自于你的内心 189 10. 命运掌握在你自己的手里 190 11. 能永远跟随你的只有你的天性 191 12. 众生之所以为众生, 就是因为众生不承认自己是佛祖 193 13. 趁年轻, 把人做好 194 14. 闭门苦练自家画, 懒做风流混事虫 195 15. 本性是快乐的, 任何事都无法激怒你 196 16. 你有多大成就, 取决于你怎样看待自己 198 17. 别以为你一文不值 199 18. 最大的宝藏就在你的身上 202 19. 自助者, 才能得天助 204 20. 只要有目标, 多远的路你都不嫌累 206 21. 能控制住自己的人, 才能掌握自己的命运 207 22. 生命的力量从你下定决心的那一刻开始迸发 208 第十章 放下, 屏蔽嗔怒的不二法门 我们之所以生气, 是因

<<生活佛>>

为我们放不下心中的种种杂念。

它们缠绕在心上，本已使我们无法清净的心，火上浇油。

重新找回清净，不使愤怒来袭的一个法门就是：放下。

1. 嘴上越是说放下的人，心底越是放不下 212 2. 心头一丝不挂，怒气自然无处寄生 213 3. 什么都想抓住，最终将一无所获 214 4. 放在心头的是负担，放下心头的是超然 216 5. 愤怒是因为你用烦恼缠着自己 217 6. 你不放手，佛也帮不了你 218 7. 不放下功名利禄，容易焚毁自己 220 8. 放不下生死，早晚被自己吓死 221 9. 心变，则脾气变；脾气变，则事事便 222 10. 避免被别人挑起怒火，放弃争论不失为明智之举 223 11. 放下身段，别把自己看得太高 224 12. 放下一些杂念，才能专心做好事情 225 13. 倒掉一些自满的水，保持空杯心态 227 14. 一旦心乱，人将一事无成 228 15. 要想不生气，先要耕犁你的心田 230 16. 不多生杂念，自然无烦恼 232

章节摘录

第一章 过分在意外界评价，生气的总是自己人生在世，如果活在别人的评价中，那将是非常痛苦的。

这种痛苦能使人手足无措，能让人心烦意乱。

其实，这就是你生气的原因：你在拿别人的错误来惩罚着自己。

1. 执着于外在形象，最后得不偿失的只能是自己天然禅师有一次路经洛阳的惠林寺，正值严冬时节，天寒地冻。

于是他就将寺里的木头佛像扛了下来，烧火取暖。

寺里的住持见了，大发雷霆：“你怎么可以为了取暖而烧了佛像呢？”

天然禅师头也不抬，问道：“我在佛经上看到说，舍利子是有道高僧在火化后留下的一种晶莹剔透的东西。

在佛教中，它被看作是戒律功德的结晶。

在许多佛家著作中，只有少数高僧才能在死后留下舍利子。

那是不是说，只有在佛教中成佛的人才能有舍利子留下来？”

住持回答：“那当然！”

天然禅师泰然自若地说：“噢，我想看看能不能烧出舍利子来啊！”

慧林主持觉得这是个疯和尚，惊愕地问：“胡说，佛像是木头做的，怎么可能烧出舍利子来。”

天然禅师哈哈一笑，道：“既然烧不出舍利子来，那就是木头，不是佛了，留着它有什么用，再烧一尊来。

尽管烧好了。

后来，天然禅师安然无恙，而住持却因心火上蹿，掉了两道眉毛。

不向木佛求舍利，只向自己求心安。

只要本性率真地做事，就是行了佛道。

一千个人就有一千种生存方式和生活道路，要想改变一些事情，首先得把自己给找回来。

谈到白宫的撰稿人，所有人眼前都会浮现出一些西装革履、刻板沉稳的形象。

但是22岁的撰稿人布罗斯却是一个特例。

刚进入白宫的时候，他便在同事中引起了一阵不小的骚动。

尽管他看上去是那么的普通，而且毫无经验可言，但他特立独行的性格还是给人留下了很深的印象。

尤其是他那一头染成红色的头发，更是在素以保守沉稳闻名的白宫撰稿人中显得格外刺眼。

除了在衣着上显得与众不同以外，布罗斯对自己的职业也有着不同于别人的看法。

要知道，白宫的撰稿人是一个非常特殊的群体，这些智囊们负责构思、策划、撰写、润色美国大部分的对外施政纲领和所有的演讲稿。

鉴于此，白宫对撰稿人的选拔也就格外严格。

同时，这些撰稿人内部也按着资历，有着严格的等级分别。

但年轻的布罗斯似乎将这种严格的等级分别视若无物。

刚进入白宫不久，他便根据自己从亲身实践中获得的经验，向上司陈述了一些自己的意见。

然而现实毕竟不是童话，布罗斯独到的见解不仅没有得到上司的青睐，而且还招来了同事们的冷嘲热讽。

一些好心的同事都在私下劝他收敛一下，免得吃亏。

初出茅庐便栽了跟头的布罗斯也渐渐变得沉默寡言了，但他并没有放弃自己最初坚持的东西，仍然在苦苦地等待着新的机会。

机会终于降临了，2005年，鲍威尔辞去了美国国务卿一职，白宫内部发生了天翻地覆的巨变。

一朝天子一朝臣，白宫的撰稿人们都暗暗为自己捏了一把冷汗，他们谁也不知道自己的饭碗是否还能保住。

紧接着，新上任的国务卿赖斯便召集所有撰稿人开会。

让所有人出乎意料的是，赖斯并没有裁员的意思，她说这次大会只是想征询一下每个人对如何撰写白

<<生活佛>>

宫演讲稿的意见。

既然失业的压力已经解除，这些人当然不愿意多说多错，于是又都恢复了沉稳的本性，一个个沉默不语起来。

可以想象这样的会议开得有多沉闷，不时有人打着呵欠。

赖斯失望地打算结束这鸡肋般的会议，就在她酝酿结束语的时候，一个红头发的年轻人高高举起了手。

所有人都惊讶地向他投去了目光，接着爆发出一阵哄笑——又是布罗斯这个性格叛逆的年轻人，真不知道他会对新国务卿说出什么让人吃惊的话来。

由于布罗斯是整场会议中惟一主动举手的人，赖斯便让他详细阐述自己的观点。

第一次面对赖斯，布罗斯显得有些拘谨，在整个叙述过程中他表现得有些慌乱，但这并不影响赖斯的倾听。

赖斯微笑着听完了他的话，觉得大多数的想法并没有什么新意，不过也有一些点子很有创造性。

会议结束后，赖斯转身告诉身边的助手：“请留意一下这个红头发的孩子。”

赖斯的一句话改变了布罗斯的处境，他很快便从众多的撰稿人中脱颖而出。

没过多久他就成了赖斯最信赖的撰稿人。

布罗斯本人自然不孚赖斯厚望，一篇篇天才的演讲词从他笔下流淌而出，不但成就了赖斯，也照亮了自己。

如今，无论赖斯走到哪里，人们都会看见在她身边有一个红头发的大男孩儿。

因为独特，而年仅26岁的布罗斯在等级森严的白宫中平步青云，成为了白宫中最年轻的高级顾问。

羊群里最惹人注目的不是那头最漂亮的羊，而是那只丑陋的牧羊犬。

外在形象是任何人都能“装”出来的，你选择怎样装扮自己都可以，只要你高兴。

如果执着于外在形象，想去努力迎合别人和主流文化，那么最后得不偿失的只能是自己。

2. 没有人会因为你的勃然大怒而记住你一日，宝积禅师对他的众多弟子们说：“你们了解师父吗？”

“了解。”

“众弟子齐声答道。”

“那好，谁能将我的真相描画出来？”

“众弟子都说能。”

于是，宝积禅师就给他们每人一份纸笔，让他们画出自己的真相。

过了没多久，众弟子们纷纷将自己画的画像拿给宝积禅师看。

宝积禅师看也不看，就把它们都扔到一边，并失望地说道：“看来你们都没看到我的真相。”

“话音刚落，只见普化和尚站出来高声说道：“我知师傅真相。”

“宝积禅师点点头，说道：“那你来说说吧！”

“好的！”

“普化和尚说完这两个字，就翻着跟头后退出去了。”

宝积禅师大喜，说道：“看来只有普化知我也！”

“即心即佛也好，非心非佛也好，都难得真传。”

每个人都没有真相，别人更加不能看到你的真相。

无论你的真相如何，也只不过是一个小丑而已。

一个翻着跟头的小丑，最后只能消失在众人面前。

别人不会为你的消失而感到惊讶，没有人会记得你，更没有人会因为你的勃然大怒而记住你。

3. 尊卑本不存在，芥蒂只在心中 在唐朝贞观年间，在遥远的广东省，当年达摩登陆中国的地方，一户贫苦人家生了一个孩子，由于家里穷，这孩子没上过一天学，靠打柴为生。

有一天，他在集市上卖完柴禾回家，路过一家旅店，听到有人高声地念叨奇怪的话，就停下脚步。

当他听到“应无所住，而生其心”的时候，感觉眼前一亮，好像打开了一个世界。

便连忙跑进去问，这是什么话，从何处得来。

那人鄙视地看着打柴的小孩儿，不屑地说：“你能听得懂吗？”

这是湖北黄梅的弘忍大师讲解的《金刚经》。

<<生活佛>>

”小孩儿毫不在意，一路打听并北上来到了弘忍大师说法处。

他虔诚地向大师行礼，表示要学佛。

弘忍大师看了看，问道：“你是哪里人氏？

来找我干什么？”

”小孩答道：“我是岭南人，只求向你学习佛法。

”弘忍大师笑了，调侃道：“你是岭南人，又是没有受过教化的蛮人，怎么能成佛呢？”

”受到羞辱，小男孩不仅没有恼怒，反而不卑不亢地说：“大师，人有南北之分，佛性却没有南北的差异，蛮人的身份与和尚的身份虽然不同，佛性究竟有何差别呢？”

”弘忍大师虽然被他问得哑口无言，但暗中却很赏识他，并将他收为自己的弟子。

最后，弘忍大师终于把衣钵传给这位岭南来的蛮子，自幼丧父的小樵夫即是后来的六祖慧能和尚。

资质在人和人的身上是没有差别的，区别在于悟得到悟不到，悟的快还是慢，而不存在“有”与“无”。

尊卑本不存在，芥蒂只在心中。

只要你不轻视自己，便没有人能轻视你。

4. 不在意别人的评价，就不容易被激怒 大文豪苏东坡一直笃信佛教。

宋神宗年间，翰林大学士苏东坡任杭州太守时，与佛印和尚相交甚好。

两人虽隔江居住，但却常有书信往来。

有一次，苏东坡在给佛印和尚的信中写道：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。

”意思是自己参禅悟道，已经深得其中三昧，再不受世俗利害荣辱所扰。

然而为不为世俗所扰，自身到底到了什么境界，往往不是自我标榜出来的。

佛印和尚看到苏东坡派人送来的信，提笔只批了两个字：“放屁！”便让送信人拿回去给苏东坡看。

苏东坡看到佛印竟然用这极其不文雅的两个字来评价自己的信，立刻火冒三丈。

于是，急忙渡江找佛印和尚问个究竟，令他没有想到的是，此时佛印和尚却自己送上门来，已在江边候驾。

他见到怒气冲冲的苏东坡就哈哈大笑道：“东坡居士，八风不动，怎一个‘放屁’就把你打过江来。

”苏东坡欲与之辩论几句，却自觉佛印和尚的话十分有理，只能暗自惭愧，自己的修行还差得太远。

你要不想生气，没人能把你激怒。

轻易被人激怒，还是定力不够。

定力不够，是因为太在意别人的看法。

不在意别人的评价，就不容易被激怒。

你要知道，无论别人怎么看，怎么说，你还是你，不会多什么，也不会少什么。

5. 迎合别人，迟早会变成别人眼中的小丑 有一次，白云守端禅师和他的师父杨岐方会禅师对坐，杨岐方会禅师问他：“听说你从前的师父茶陵郁和尚大悟时说了一首偈，你还记得吗？”

”“记得，记得。

”白云守端禅师谦恭地说。

“好吧，那你诵来听听。

”杨岐方会禅师道。

白云守端禅师心想，这简直是小菜一碟，因此语气中免不了有几分得意地诵道：“我有明珠一颗，久被尘牢关锁。

一朝尘尽先生，照破山河万朵。

”杨岐方会禅师听罢，哈哈大笑，然后一言不发地走了。

白云守端禅师立刻怔在当场，不知道师父为什么笑。

当天晚上，他的心里很是愁烦，整晚都在思索师父的笑，思索他大笑的原因是什么。

他躺在床上辗转反侧，怎么也睡不着。

第二天，白云守端禅师实在忍不住了，一大清早起床便去问师父：“弟子愚笨，想请问师父，昨天在我诵偈时，您为什么发笑？”

”见此情形，杨岐方会禅师笑得更开心，他对着因失眠而眼眶发黑的弟子说：“原来你还比不上一个

<<生活佛>>

小丑，小丑都不怕笑，你难道怕笑么？

”白云守端禅师听了，豁然开朗，从此悟道。

世界上最困难的事情莫过于正确认识自己，而最有必要做的事情也是正确认识自己。

只有正确认识自己，才能把握自己的能力和特长，找到合适的职业，获得事业的成功；才能选择合适的人生伴侣，获得婚姻幸福；才能在人际交往中知己知彼，游刃有余……如果不能清醒地认识自己，一味去迎合别人，迟早会变成别人眼中的小丑。

反之，认识到自我，便不会受到外界影响，不因旁人的指点而烦恼不已。

6. 无需向别人求证你自己 唐末慧南禅师最有名的言论便是“三关”之法，即“生缘”、“佛手”、“驴脚”三问，这三问出自慧南禅师在主持黄龙寺时，所说过惊世骇俗的三句话：第一句是：“人活着有他的道理，什么是你活着的道理？

”第二句是：“我的手好像佛手啊！

”第三句是：“我的脚好像驴脚啊！

”当时有很多人不明白这其中的含义，就问道：“慧南禅师，听说这是您用来考验世人的三句话，那么这是什么意思呢？

还有，究竟有哪些人过关了呢？

”慧南禅师没有解释这三句话的意思，反而说道：“已经过关的，自己一定知道。

你看那些通过关口的人，他岂会跑回关口，向守关的官员问，我到底过关了没呢。

”总是向别人求证自己的人，往往是缺乏自信的。

你所做的一切都是为自己，不是做给别人看的，因此也无需在意别人怎样看。

无论是你的上司老板，还是你的伴侣亲人，他们的话都只代表他们的看法，反映的并不一定是真实的你。

你的自信是你自己给的，而不是别人说你行，你才觉得自己行。

7. 生气就是用别人的错误来惩罚自己 古时有一个泼辣的妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。

她也知道自己这样不好，便去求不远的寺庙里的一位无名禅师，希望他能为自己谈禅说道，开阔心胸。

一见到无名禅师，她便急急地说完了自己的困扰。

听了她的一番讲述，无名禅师没有说出什么开解的禅机，只是简单地说了一句：“女施主，请跟我来。

”妇人紧跟着无名禅师，来到了一间禅房中。

妇人以为无名禅师是想找个僻静的地方给她说法，想不到无名禅师转身出门，落锁而去。

他的举动，自然惹来了妇人的破口大骂。

妇人骂了许久，耗费了很多气力，无名禅师也不理会她。

妇人见这一招不好使，便开始可怜地哀求，无名禅师仍置若罔闻。

过了很久，气力已尽的妇人终于安静了下来。

这时，无名禅师来到门外，问她：“女施主，你还生气吗？

”见到无名禅师，妇人觉得顿时又有了力气，跳着脚说：“生气？

我干嘛要为你一个老和尚生气。

哼，我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪，简直就是自作自受，我活该啊！

”“连自己都不原谅的人，怎么能心如止水？

”看到她这样，无名禅师没再多说什么，拂袖而去。

妇人看无名禅师走远了，也安静了下来，越想越觉得委屈，便一个人生起了闷气。

过了一炷香的时间，无名禅师又来了。

第一句话还是问她：“女施主，还生气吗？

”“不生气了。

”妇人没好气地说。

无名禅师接着问：“为什么不气了？

”“气也没有办法呀，被锁在这里，我气死也不会有人来收尸的。

<<生活佛>>

”说着，妇人瞥了无名禅师一眼。

“施主，看来你的气并未消逝，还是压在心里。

这样的气，爆发后将会更加剧烈。

”无名禅师说完，又离开了。

又是一炷香的时间，无名禅师第三次来到门前，看着天色已晚，着急回家的妇人告诉他：“大师，我不生气了，因为不值得气。

”“女施主，不要着急回家。

你还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根啊。

所以，你还是不能走。

”无名禅师笑道。

最后，当无名禅师的身影迎着夕阳立在门外时，妇人高声问道：“大师，你来告诉我究竟什么是气？”

”无名禅师笑了笑，将手中的茶水倾洒于地，然后打开了门锁。

妇人凝视良久，顿悟，叩谢了无名禅师，回家去了。

生气是用别人的过错来惩罚自己的蠢行，因为别人的一句话而暴跳如雷的人与因为他人的评价就改变自己的人一样的愚蠢。

把大好时光全用来生气的人，是天底下最大的傻瓜。

这不但让你不快乐，而且还会影响你的身体健康。

因此，当我们为别人没有迎合你的心意或是做错事情而生气时，要想到你正在用你的快乐和健康去偿还他的不当行为。

8. 对一切不如意微笑，怒气自然会远去 一次灵山胜会上，万物的创始者大梵天王邀请佛祖释迦牟尼说法，并且要让他从众弟子中亲自挑选一个接班人，继承自己的衣钵。

受邀的释迦牟尼拾级而上，一步一步来到佛龛前。

此时，大梵天王率众献给他一把金婆罗花，并行隆重大礼之后退居一旁，安静地等待佛祖的讲演。

只见释迦牟尼轻轻地接过花，然后拈起一朵金婆罗花，意态安祥，望着台下，却迟迟不肯说一句话。

当时的气氛肃穆得让人窒息，台下上百名弟子都非常紧张，不知道该做何反应，才能得到释迦牟尼的青睐，这是每个人都翘首企盼的福祉。

但由于修为的原因，他们虽然心里翻江倒海，但表面上仍然保持沉默，而不是交头接耳、议论纷纷。

在众人皆屏住呼吸等待释迦牟尼抉择的时候，离佛祖最近的摩诃迦叶却会心地笑了一下。

这个短暂的微笑刚好落在了一直观察众人微妙表情的佛祖眼里。

他当即宣布将衣钵传给摩诃迦叶，并对台下的众弟子说：“我之所以够摆脱一切虚假表象修成正果，是因为我有普照宇宙、包含万有、超脱轮回的奥妙心法，这其中妙处难以言说，只能以心传心，只有摩诃迦叶能与我心意相通，故将衣钵传与他。

”此一公案，开创了“无语禅”的先河。

摩诃迦叶，也就是后来中国禅宗中的“西天第一代祖师”。

当年，摩诃迦叶正是以一笑博得佛祖衣钵之传。

微笑是一种至为谦和宁静、安闲、美妙的心境，是“无相”、“涅槃”的最高境界。

当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不妙时仍能微笑的人，才活得有价值。

对一切不如意微笑，怒气自然会远去。

当你把所有的力量都用来微笑时，自然再也没有力气去生气了。

<<生活佛>>

编辑推荐

《生活佛：不生气的智慧》编辑推荐：你一定有过这样的感受，越想让事情变好，他反而变的越糟糕，这甚至让你大发雷霆。

其实，发脾气对于事情的进展没有任何积极作用，相反，正是你的脾气，完美的事情才变的不完美。

《生活佛：不生气的智慧》里每一个简短的佛学小故事里都蕴含了一个深刻的道理：生活处处都需要智慧，不生气也是。

不生气是一种修养，更是智慧、澄悟与境界。

每个清晨，佛不生气的智慧拭净我蒙蔽的心理，我今天不生气。

你看的不是一本书，是让你生命澄悟的滴滴甘露。

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>