

<<不生气大全集>>

图书基本信息

书名：<<不生气大全集>>

13位ISBN编号：9787511318695

10位ISBN编号：751131869X

出版时间：2012-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：若谷

页数：400

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;不生气大全集&gt;&gt;

## 前言

古代有一位禅师，非常喜爱兰花。

他在平日弘法讲经之余，花费了许多的时间栽种兰花。

有一天，他要外出云游一段时间，临行前交代弟子，要好好照顾寺里的兰花。

在这段期间，弟子们总是细心照顾兰花，但有一天在浇水时，却不小心将兰花架碰倒了，所有的兰花盆都跌碎了，兰花撒了满地。

弟子们因此非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来了，听说了这件事，不但没有责怪弟子，反而说道：“我种兰花，一是希望用来供佛，二来也是为了美化寺庙环境，我不是为了生气而种兰花的。

” “不是为了生气而种兰花的”，一句朴素的禅语中包含了多么深刻的智慧！

生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气，仿佛我们的人生总有生不完的气。

然而生了气之后，问题就消失了吗？

不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。

试想，如果禅师在听说兰花被毁后大发雷霆，对弟子严加苛责，他能挽回已经摔碎的兰花吗？

不但不能，而且会严重损害他作为禅师的形象和弟子对他的尊敬之心。

同样，因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展、更加穷困潦倒；因得不到升迁和重用而生气的人，只会牢骚满腹、惹得人人侧目，以致完全失去被扶起来的可能性；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。

生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。

我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福，更为严重的是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首。

生气加速我们的衰老，是一种慢性的自杀方式。

美国生理学家爱尔马曾做过一个实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把人在悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。

结果证实，生气对人体危害极大。

他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，无杂质、无颜色，清澈透明；悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色；悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色；而生气时呼出的“气水”沉淀后为紫色。

把“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。

由此，爱尔马分析：人生气(10分钟)会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪的都复杂，都更具毒性。

实验告诉我们：生气是一种极具破坏性负面情绪，长期被这种情绪困扰就会导致身心疾病的发生。

哲学家康德说“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，这话一点不假。

中国人常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。

”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。

因此，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，或者就当是过眼云烟，一笑了事罢了。

这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？

在生气之际，如果我们能套用禅师的话：“我们不是为了生气而工作的”、“我们不是为了生气而结交朋友的”、“我们不是为了生气而谈情说爱的”、“我们不是为了生气而做夫妻的”、“我们不是

## <<不生气大全集>>

为了生气而生儿育女的”、“我们不是为了生气而活着的”，那么我们就为烦恼的心情辟出另一番安详。

诚然，我们不是佛家，不是禅师，我们不可能做到如他们那样的无贪无嗔无痴，但是我们可以学习他们不生气的智慧，在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。

如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有良好的人际关系，首先你要学会不生气。

控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。

谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。

这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。

不生气，从阅读本书开始。

## <<不生气大全集>>

### 内容概要

生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气……仿佛我们的人生总有生不完的气。

然而生了气之后，问题就消失了吗？

不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。

生气让我们在工作、在生活 and 待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，使我们的心胸越来越狭窄，而且还会严重摧残我们的身心健康，加速我们的衰老。

我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。

如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个良好的人际关系，首先你要学会不生气。

控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。

谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。

若谷编著的这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。

不生气，从阅读《不生气大全集》开始。

<<不生气大全集>>

书籍目录

第一章 戒贪嗔痴，拔除生气的根

人生有关隘  
欲望是陷阱  
心热如火，眼冷似灰  
欲过度则为贪  
活着绝不是为了赚钱  
心中不染铜臭  
布施是抵制贪念第一利器  
嗔念非天生  
嗔剑伤人害己  
怒气会恶性传染  
莫生气  
等等再说  
不嫉妒，得救赎  
心灵从容方富足  
利用嫉妒的正面效用

第二章 心宽了，所有的大事都小了

让他一墙又何妨  
以恕己之心恕人  
化怨恨为宁静  
多个敌人多堵墙  
以爱回报恨  
送一轮明月照心房  
宽容别人，即善待自己  
宽容是善意的责任  
宽心是财富  
点亮心灯一盏  
没人捆绑你  
说声“没关系”  
宰相肚里能撑船  
原谅某些冒犯  
宽容让人心静：  
不过一念间  
换个视角看人生  
换种思维，变负为正

第三章 红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方

难忍能忍，难行能行  
为了理想甘愿受辱  
忍辱不是胆怯  
知耻而后勇  
有一种智慧叫弯腰  
屈中有伸，伸时念屈  
一箪食，一瓢饮  
一切的一切全在于自己  
忍苦难，得大道

<<不生气大全集>>

韬光养晦冲青天  
大智若愚成大业  
用忍耐成就未来  
为人处世要谦恭  
少傲多谦，少拒多容  
远离“慢”心  
至柔则至刚

第四章 执著处撒手，心中自逍遥

人生执著为哪般  
世间所有，如梦幻泡影  
首先破“我执”  
束缚你的是自己  
执小我者难解脱  
别执著于自己的优势  
破除“我执”心自在  
彼岸此刻在脚下  
走出过去的阴影  
心平气和好做事  
有理不在声高  
案山自有点头时  
悬崖处撒手得重生  
缘散时何必再执著  
幻境度化人

第五章 生气不如争气，求人不如求己

感谢折磨你的人  
给“气球”松松口  
抱怨只会让事情更糟  
报复是在给自己挖坟墓  
脾气来了，健康就没了  
顾客把你磨炼成上帝的天使  
在逆境中不妨微笑  
粪便与土地  
不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪  
沉下心来，才能除掉心中的杂草  
让自己成为珍珠  
富贵不在天

第六章 一念利他心，千戈化玉帛

为人处世以容人为上策  
留有余地是一种理智的人生策略  
忧他人之忧，乐他人之乐  
自我反省得到他人的尊敬  
迁怒是不负责任者的行为  
尊重他人就是理解和包容他人  
不要把别人的冒犯放在心上  
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服  
悦纳别人的与众不同  
要私下指出别人的缺点

<<不生气大全集>>

放大镜看人优点，缩微镜看人缺点  
对自己的对手“投之以木桃”  
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任  
容人小过，不念旧恶  
要成人之美，不成人之恶  
包容他人的4句箴言

第七章 心如明镜台，时时勤拂拭

杂念缠身心难净  
心灵当空幽如谷  
静听寂寞的歌唱  
快乐源于内心的简约  
难得糊涂去机心  
还生活本来面目  
物无净秽，心有净秽  
心净，尘世净  
世界由心生  
在圣不增，在凡不减  
向着童心靠拢  
寸丝不挂的心灵  
铅华洗尽，美丽持久  
最宝贵的天真野趣  
幸福的极致是流泪  
莲花始终是莲花

第八章 学会放下，懂得从容

愈放下愈快乐  
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气  
放下缠绕在心头的烦恼事  
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由  
脱去抱怨的心灵枷锁  
放下浮躁的心，人生静如禅  
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任  
别让忧郁爬上微蹙的眉头  
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵  
走出不平衡的心理误区  
退隐心灵，保持精神世界的宁静  
天真，人生如若初相见  
思虑太多，就会失去做人的快乐  
“生存”与“生活”的一线之隔  
在人生路上轻装前行  
放弃，修身养性的最高境界  
“放下”是一种觉悟，更是一种自由  
放下一切，才是开始处  
一念放下，万般自在  
心里放下，方为真放下

第九章 人生本无常，何必太计较

世上本无事，庸人自扰之  
世上是没有任何事情值得忧虑的

<<不生气大全集>>

把生活当情人，允许他发个小脾气  
生命短促，不要过于顾忌小事  
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少  
放开自己，不纠结于已失去的事物  
睁一眼闭一眼，对小事不予计较  
且咽一口气，内心的格局便开朗了  
不要为了无聊的事小题大做  
不要让小事情牵着鼻子走  
抛开烦恼，别跟自己较劲  
不计较他人的毁誉  
生气不如“消”气，不必在意太多  
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么

第十章 蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地

人的心胸就好比芥子  
胸襟的大小可以丈量你的世界  
放开胸怀得到的是整个世界  
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心  
包容比惩罚更有力量  
包容的实质是包容自己  
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼  
遇谤不辩，沉默即宽容  
心宽寿自延，量大智自裕  
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠  
克服狭隘，豁达的人生更美好  
宽容，让痛苦变为伟大  
千金易得，宽厚之心难求

第十一章 顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养

苦难是上天赐予的财富  
以游戏之心看待挫折  
泥泞的路才能留下脚印  
学会包容生活中的不公平  
学会接受不可更改的事实  
宽容环境，生活就会更美好  
不能改变环境，就学着适应它  
关上一道门后，总有另一扇窗打开  
愁也一天，喜也一天  
包容问题，包容残缺  
原来我们可以如此幸运  
自我解嘲，活出潇洒人生  
悦纳一切苦与乐  
抱怨只会让事情更糟  
原谅生活是为了更好地生活  
付之一笑，人生才会活出大境界  
心宽才能长寿，长寿才能幸福  
心境平和，对自己说“不要紧”  
谅解是痛苦的止损点  
不思八九，常想一二



<<不生气大全集>>

少一分怨恨，多一分快乐

别为打翻的牛奶哭泣

爱生爱，恨生恨

忘记惹你生气的人

第十二章 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤

心中澄明，处处净土

清净之心，成参天大树

为微笑找个理由

总有人比你更痛苦

沉浮动静皆人生

世间万物，各有其貌

聪明的人能认识自己

琴弦有短长，人生得妙曲

空中飞鸟，不知空是家乡

想开了就是天堂

痛苦自有其价值

苦痛不入心，生命得升华

游刃有余，宠辱得失皆从容

苦瓜自苦，我心自甜

每一道风景，都独一无二

第十三章 随缘自在，人间处处是乐土

生命之舟顺水推

缘起缘灭，顺其自然

心无障碍，入时观自在

顺其自然是一种境界

抛却求全妄想

花开花落任天然

无可无不可，自在天然

行善福为缘

不必人人当将军

适合自己的最重要

行动永远第一位

保持一颗平常心

有些事没有想象中那么难

第十四章 勿强求，有舍才能有得

有轻重便有取舍

十字路口选择一方

选择总在放弃之后

取舍心中自有数

放弃，为了轻便前行

舍弃，心不累

失去也可以拥有轻松

舍小利，求大利

失去火把也会有光明

舍是一种勇气

放弃是一种智慧

舍鱼而取熊掌

<<不生气大全集>>

得就是失，失就是得

不舍，留下的是负担

道不欲杂

杂而不精，难有成

一鸟在手，胜过双鸟在林

第十五章 劳生无了日，妄念起微尘

时间是生命

活着要充实

“得不到”和“已失去”

明天的存在仅是可能

常常惜福，时时感恩

明天的落叶还会飘下来

家家有本难念的经

过去事，勿思量

珍惜生，却不畏惧死

身外物，不奢恋

拥有该拥有的即可

一无所有也便一无所失

焦虑是因为没有安全感

用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行

第十六章 石火光中寄此身，随富随贫且随喜

贪婪惑人心

人比人，气死人

尘归尘，土归土

人生如梦，弹指一挥间

名利过度，如竹子开花

名利背后大陷阱

不为虚名所累

名利中持宁静

除去闲名

安贫乐道

人生如吃饭，要尝出味道

年轻就是财富

身无分文，不碍富贵

修正财富观

为心灵留位置

第十七章 莫苛求，世上没有绝对完美

世上没有绝对的完美

不必把一个污点放大到全身

标准过高只会迷失自己

不要为你的缺点遮羞

接受别人的帮助不必感到羞愧

换个角度，从缺陷中发现美

跨越性格缺陷，完美就在背后

自卑和自信往往就在一念之间

每个人都是上帝的宠儿

包容自己，逃出“心狱”的监禁

<<不生气大全集>>

只看我所有的便能拥有快乐

已经拥有的东西最珍贵

懂得欣赏自己的生活

做自己的伯乐

过度挑剔不如充实自己

第十八章 人生不必太较真，“糊涂”的人最快活

糊涂是洞明人生的智慧

花半开，酒半醉

不争，就是争

糊涂是智者最好的外衣

大智若愚，该糊涂时就糊涂

看穿是非得失，心中有数即可

智者守愚

凡事不要太较真

难得糊涂是良训，做人不要太较真

揣着明白装糊涂

第十九章 与其贪求而不满，不如知足而常乐

盲目攀比只能刺伤自己

比上是挑战，比下是开悟

不要做金钱的奴隶

淡泊名利，知足常乐

控制无止境的欲望

要活得尽兴

慷慨地“及时行乐”

锁住贪欲

荣辱不惊，平平淡淡才是真

不要盲目追求知名度

别让欲望成为心灵的陷阱

知足，人生才富足

简单即幸福

知足常乐，终身不辱

富贵如云烟

第二十章 不被外物所累，享受简单快乐的人生

太忙碌，会错失身边的风景

给幸福的生活脱去复杂的洋装

剔除了杂质，才会留下无瑕之美

不为物累，简单生活

让都市人的心灵回归简单

跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望

在日历中留一些空白

涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐

给“活得累”开个新药方

内心不依赖外物，即获得自由

别让外界干扰心灵的自由

快节奏是现代人的“焦虑之源”

放慢身心，享受快乐“慢生活”

人忙，心不忙

<<不生气大全集>>

诗意的生活，就是领略眼前的风景

第二十一章 不做“气死牛”，人生要适时变通

懂得变通，不通亦通

人生处处有死角，要懂得转弯

变通，走出人生困境的锦囊妙计

掬一捧清泉，原来只需换个地方打井

从没有一艘船可以永不调整航向

与时俱进，随时进行自我更新

执著与固执只有一步之遥

果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋

失败时，我们不妨换个角度思考

跌倒后不急于站起来

不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点

第二十二章 能吃亏中亏，方享福中福

塞翁失马，焉知非福

舍小谋大的智慧

以退为进

懂得与人分享，让自己也幸福

吃小亏赚大便宜，才是真聪明

舍小利为大谋

让一步，收获更大

善吃小亏

眼光放远，吃眼前亏换长远利

吃糊涂亏，积无量福

第二十三章 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量

牌不在于好坏，而在于你想不想赢

不能改变手中的牌，就改变出牌的方式

晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声

总有一张拿得出手的好牌

别人的牌可能更坏

没有机会降临，还需自己铺路

深思熟虑，让坏牌变好牌

只要心中有灯，就能驱散黑暗

悲观是自酿的苦酒

世界因你的心情而改变

冬天里保持对温暖的想象

将眼光停留在生活的美好处

先为自己设想一个好的结果

第二十四章 用感恩的心看世界，用感恩的心做人做事

感恩生活

感恩有好报

投我以木桃，报之以琼瑶

不做那一汪死海

左手付出时，右手有收获

将孝心放到无限大

心存孝敬，是最可贵的美德

孝是回报的爱

<<不生气大全集>>

感谢你的对手  
给拒绝一份感激  
不知感恩，永难幸福  
逆境中更要感恩  
感恩的心才能念动幸福的咒语  
得到别人的好处要想到回报  
感谢折磨，锤炼自己  
感谢别人给你的一片阳光  
“打击”你的人可能更爱你

第二十五章 心和情长久，家和万事兴

早一点宽恕，会避免悲剧的发生  
换位思考，走入他心灵的栖息之地  
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫  
重新接纳悔过的爱人  
原谅逝去的爱  
在爱情的天平上，迁就等同于包容  
爱情需要善意的谎言  
忍耐让爱情之花更艳丽  
没有堤坝的河流，迟早会干涸  
爱情需要有温柔的滋润  
要“示弱”不要“示威”  
家庭是人生的幸福天堂  
完美婚姻需要用心呵护  
包容与理解是美满婚姻的保障  
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼  
夫妻吵架，本没什么成王败寇  
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚  
低头的瞬间成全了爱  
欣赏你的爱人  
善待自己的妻子  
唠叨是婚姻的致命伤  
争吵，会让幸福悄悄溜走

## &lt;&lt;不生气大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

人生有关隘 人生中不同的阶段有不同的关隘，最难通过的是君子三戒：少年戒之在色，男女之间如果有过分的贪欲，很容易毁伤身体；壮年戒之在斗，这个斗不只是指打架，而指一切意气之争，事业上的竞争，处处想打击别人，以求自己成事立业，这种心理是中年人的毛病；老年人戒之在得，年龄不到可能无法体会。

曾经有许多人，年轻时仗义疏财，到了老年反而斤斤计较，钱放不下，事业更放不下，在对待很多事情时都是如此。

三戒如同人生三个关隘，闯过去，便是踏平坎坷成大道；闯不过去，便是拿到了一张不合格的人生答卷，轻则半生虚度，重则一生荒废，甚至坠入万劫不复的深渊。

有一座泥像立在路边，历经风吹雨打。

它多么想找个地方避避风雨，然而它无法动弹，也无法呼喊。

它太羡慕人类了，它觉得做一个人，可以无忧无虑、自由自在地到处奔跑。

它决定抓住一切机会，向人类呼救。

有一天，智者圣约翰路过此地，泥像用它的神情向圣约翰发出呼救：“智者，请让我变成人吧！”

圣约翰看了看泥像，微微笑了笑，然后衣袖一挥，泥像立刻变成一个活生生的青年。

“你要想变成人可以，但是你必须先跟我试走一下人生之路，假如你受不了人生的痛苦，我马上把你还原。

”智者圣约翰说。

于是，青年跟智者圣约翰来到一个悬崖边。

“现在，请你从此崖走向彼崖吧！”

”圣约翰长袖一拂，已经将青年推上了铁索桥。

青年战战兢兢，踩着一个一个大小不同的链环边缘前行，然而一不小心跌进了一个链环之中，顿时，两腿悬空，胸部被链环卡得紧紧的，几乎透不过气来j “啊！

好痛苦呀！

快救命呀！

”青年挥动双臂大声呼救。

“请君自救吧。

在这条路上，能够救你的，只有你自己。

”圣约翰在前方微笑着说。

青年扭动身躯，奋力挣扎，好不容易才从这痛苦之环中挣扎出来。

“你是什么链环，为何卡得我如此痛苦？”

”青年愤然道。

“我是名利之环。

”脚下铁链答道。

青年继续朝前走。

忽然，隐约间，一个绝色美女朝青年嫣然一笑，然后飘然而去，不见踪影。

青年稍一走神，脚下一滑，又跌入一个环中，被链环死死卡住。

青年挥动双臂大声呼救，可是四周一片寂静，没有一个人响应，没有一个人来救他。

这时，圣约翰再次在前方出现，他微笑着缓缓道：“在这条路上，没有人可以救你，你只能自救。

”青年拼尽力气，总算从这个环中挣扎了出来，然而他已累得精疲力竭，便坐在两个链环间小憩。

“刚才这是个什么痛苦之环呢？”

”青年想。

“我是美色链环。

”脚下的链环答道。

经过一阵轻松的休息后，青年顿觉神清气爽，心中充满幸福愉快的感觉，他为自己终于从链环中挣扎出来而庆幸。

## &lt;&lt;不生气大全集&gt;&gt;

青年继续向前走，然而他又接连掉进欲望的链环、嫉妒的链环……待他从这一个个痛苦之环中挣扎出来时已经疲惫不堪了。

他抬头望望，前面还有漫长的一段路，他再也没有勇气走下去了。

“智者！”

我不想再走了，你还是带我回原来的地方吧！

”青年呼唤着。

智者圣约翰出现了，他长袖一挥，青年便回到了路边。

“人生虽然有许多痛苦，但也有战胜痛苦后的欢乐和轻松，你真的愿意放弃人生么？”

”“人生之路痛苦太多，欢乐和愉快太短暂、太少了，我决定放弃做人，还原为泥像。”

”青年毫不犹豫地说。

智者圣约翰长袖一挥，青年又还原为一尊泥像。

“我从此再也不用受人世的痛苦了。”

”泥像想。

然而不久，泥像被一场大雨冲成了一堆烂泥。

人的一生需要迈过的坎很多，稍不留神，我们会栽在其中一道坎上。

不过，对于绝大多数人，或许最重要的是迈过金钱、权力与美色三道坎，就像孔子所说的“人生三戒”一样。

其实，无论你处于什么阶段，这“三戒”的内容，都应当牢记于心，“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”

。以“礼”约束，用理性的缰绳约束情感和欲望的野马，达到中和调适，便能顺利走过人生的几个关隘。

欲望是陷阱 有一位法师一辈子做好事、积功德、盖庙宇、讲经说法，他自己虽没有打坐、修行，可是他功德很大。

年纪大了，就看到两个小鬼来捉他，两个鬼在阎王那里拿了拘票，还带了手铐。

这个法师说：“我们商量一下好不好？”

我出家一辈子，只做了功德，没有修持，你给我七天假，七天打坐修成功了，先度你们两个，再度阎王。

”那两个小鬼被他说动了，就答应下来。

这个法师以他平常的德行，一上座就万念放下了，庙宇也不修了，什么都不干了。

三天以后，无我相，无人相，无众生相，什么都没有，就是一片光明。

这两个小鬼第七天来了，只看见一片光明却找不到他了。

完了，上当了！

这两个小鬼说：“大和尚，你总要慈悲呀！”

要讲信用，你说要度我们两个，不然我们回到地狱去要坐牢啊！”

”法师大定了，没有听见，也不管。

两个小鬼就商量，怎么办呢？”

只见这个光里还有一丝黑影。

有办法了！”

这个和尚还有一点不了道，光里还有一点黑的，那是不了之处。

因为这位和尚功德大，皇帝聘他为国师，送给他一个紫金钵盂和金缕袈裟。

这个法师什么都无所谓，但很喜欢这个紫金钵盂，连打坐也端在手上，万缘放下，只有钵盂还拿着。

两个小鬼看出来，他什么都没有了，只这一点贪还在。

于是两个小鬼就变成老鼠，去咬这个钵盂。

咔嚓咔嚓一咬，和尚动念了，一动念光没有了，就现出身来，他俩立刻把手铐给和尚铐上。

和尚很奇怪，以为自己没有得道，小鬼就说明经过，和尚听了，把紫金钵盂往地上一扔，说：“好了！”

我跟你们一起去见阎王吧！”

## &lt;&lt;不生气大全集&gt;&gt;

”这一下，两个小鬼也开悟了。

就是这样一个故事，足以说明戒欲之难。

人生中，我们每一个人都会遇到一些陷阱，而这些陷阱中，最为可怕的一种是我们亲自挖掘的。因为贪心，我们忽略了自己的弱点，不顾一切地去满足我们的欲望。

这时，即使危险摆在我们面前，我们也无法去理会、去避让，欲望遮住了我们的眼睛，使我们无法看到危险。

而欲望的可怕之处，不仅在于能摧毁有形的东西，而且能搅乱我们的内心世界：我们的自尊、我们所恪守的原则，都可能在欲望面前垮掉。

心热如火，眼冷似灰 宋代词人辛弃疾有一句名言：物无美恶，过则为灾。

想拥有，是因为占有欲在作怪，如果舍得放弃，就不会如此痛苦了。

生活就是如此，有的时候，痛苦和烦恼不是由于得到太少，反而是因为拥有太多。

拥有太多，就会感到沉重、拥挤、膨胀、烦恼、害怕失去。

拥有是一种简单原始的快乐，拥有太多，就会失去最初的欢喜，变得越来越不如意。

日本禅师释宗演说：“我心热如火，眼冷似灰。

”他立下了如下的守则，终身信守不渝：(1)晨起着衣之前，燃香静坐。

(2)定时休息，定时饮食；饮食适量，决不过饱。

(3)以独处之心待客，以待客之心独处。

(4)谨慎言词，言出必行。

(5)把握机会，不轻易放过，但凡事须三思而行。

(6)已过不悔，展望未来。

(7)要有英雄的无畏，赤子的爱心。

(8)睡时好好去睡，要如长眠不起；醒时立即离床，如弃敝屣。

欲过度则为贪 贪婪，在佛教教义中，被列为第八大恶行。

由此可见人类对于贪婪的无比厌恶。

贪的邪恶力量是无穷的，它会让欲望迷失人的本心，从而在追逐欲望的深渊中不能自拔。

贪婪往往要付出代价。

有时候，有些人为了得到他喜欢的东西，殚精竭虑，费尽心机，更甚者可能会不择手段，以致走向极端。

他付出的代价是其得到的东西所无法弥补的，也许那代价是沉重的，只是直到最后才会被他发现罢了。

。

贪婪的人，被欲望牵引，欲望无边，贪婪无边；贪婪的人，是欲望的奴隶，他们在欲望的驱使下忙忙碌碌，但不知所终；贪婪的人，常怀有私心，一心算计，斤斤计较，却最终一无所获。

古时，有一个国王非常富有，但他还是不满意，希望自己更富有。

他甚至希望有一天，只要他摸过的东西都能变成金子。

结果，这个愿望实现了，天神给了国王一份厚礼。

国王非常高兴，因为只要他伸手摸任何物品，那个物品就会变成黄金。

他开心地用手触摸家中的每样家具，顿时每样东西都变成了黄澄澄的金子。

P2-4



## <<不生气大全集>>

### 编辑推荐

生气，在佛法中称为“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。

”佛学里有很多关于如何不生气的智慧，教会人们在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够忍让，在争执时懂得宽容，在失意时学会忘记，在痛苦时不去计较，在人生低谷时不忘奋起，时时用感恩的心做人做事，做到这些我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

若谷编著的这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。

<<不生气大全集>>

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>