

<<不生气的生活>>

图书基本信息

书名：<<不生气的生活>>

13位ISBN编号：9787515313863

10位ISBN编号：7515313862

出版时间：2013-1

出版时间：中国青年出版社

作者：W.伐札梅谛

译者：巢巍

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>

## <<不生气的生活>>

### 内容概要

《不生气的生活》内容简介：每个人都会生气。

如何管理好自己的情绪？

《不生气的生活》给出了切实可行的方法。

全书由泰国高僧、“心灵管理”大师伐札梅谛写给弟子的19封信组成。

在信中，他运用浅显亲近的事例，悠扬淡定的语言，循序渐进地跟弟子谈论愤怒的根源和本质，以及当心中生起愤怒情绪时，我们该如何自处、面对和处理，从而有效帮助人们稳定情绪，从愤怒的险境中突围。

阅读《不生气的生活》足已让你一夜好眠。

《不生气的生活》已被译成英、韩、中文繁体等多种文字，影响广泛。

<<不生气的生活>>

作者简介

## <<不生气的生活>>

### 书籍目录

英文版序 每个人都会生气 中文版代序 想象你的心就是大地 作者自序 克服愤怒给你一夜好眠 1 愤怒的根源 2 愤怒急救法 3 关于愤怒本质的思考 4 你的愤怒如岩石、沙滩还是水面 5 管理愤怒的艺术 6 克服愤怒是最大的胜利 7 当心愤怒的陷阱 8 他真的有那么坏吗 9 将顽石转换为花朵 10 别拥抱敌人的刀锋 11 种瓜得瓜 12 头上是天就别怕下雨，生而为人就别怕批评 13 四海一家 14 少了谁世界也照样转 15 慈爱拯救世界 16 友谊超越国界 17 布施的奇迹 18 将愤怒之源看成虚无 19 通过禅修根除愤怒

## <<不生气的生活>>

### 章节摘录

版权页：“痴”是三毒中最可怕的一种，佛语里又可称为“无明”。你大概觉得这个词比较熟悉，平时也常用到它，但这并不表示你就真正了解它的涵义。有个故事说，一位住持在开示时询问信徒：“谁知道什么是无明？”

“就是不知道啊，师父。”

其他所有人还没反应过来呢，离讲坛最近的亚伊·玛恩就大声答道。很明显她对这个问题没有任何想法。

“很好，亚伊·玛恩，你真是聪明！”

我没想到你竟然了解如此高深的佛法！

住持大大赞扬了亚伊·玛恩一番，这让其他信众目瞪口呆。

亚伊。

玛恩更是惊讶得说不出话来，因为她一时嘴快回答出来的“不知道”竟然道出了“无明”的真正意义。

在住持继续往下讲解以后，所有人才开始明白过来：“无明”即意味着“无知”或“不知道（世界和生命的真相）”。

巴利文由前缀“a”（无）和单词“vijja”（知识）构成。

两个部分组合在一起的意思就是没有知识，即无知，也称为无明。

这时听众们爆发出一阵会心的笑声；而另一边，亚伊·玛恩则挠挠头，不知如何是好——虽然自己误打误撞蒙对了，却是因为无知，那么现在是要坦然接受赞美，还是要为自己不经大脑脱口而出的言行感到不好意思呢？

现在让我们回过头来讨论愤怒。

愤怒来得急去得也快，但这并不意味着不会给人造成伤害。

相反的，愤怒通常会猛地发作，然后在造成巨大伤害后迅速消退。

形容愤怒最贴切的比喻是熊熊烈火。

开始时，火是一瞬间点燃的火星，然后向外蔓延、肆虐，变成熊熊烈火，造成巨大破坏，而火种烧尽后，火焰即熄灭。

因此泰国有句谚语说得很贴切。

## <<不生气的生活>>

### 编辑推荐

《不生气的生活》足以让你一夜好眠。

《不生气的生活》已被译成英、韩、中文繁体等多种文字，影响广泛。

<<不生气的生活>>

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>