

<<不生气的艺术>>

图书基本信息

书名：<<不生气的艺术>>

13位ISBN编号：9787538740578

10位ISBN编号：7538740570

出版时间：2012-7

出版时间：时代文艺出版社

作者：任惜语

页数：292

字数：240000

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>

<<不生气的艺术>>

前言

你常常因为生活中的小事而生气吗？

你常常因为别人的过错而生气吗？

你常常因情绪压抑而容易冲动生气吗？

做事则烦，不做亦烦；有钱痛苦，没钱亦痛苦；有地位痛苦，没地位亦痛苦；有爱情痛苦，没爱情亦痛苦；有事业痛苦，没事业亦痛苦。

生活中、工作上总有各种各样不如意的事情，让我们因此而感到不高兴，甚至于动怒生气。

每个人生气总是可以找到很多理由的，然而生气却让自己和他人因此而失落、伤心。

我们应该反思一下生气的后果到底是怎样的？

有些事情真的到了让我们生气的程度吗？

我们为此生气，对已经发生的事情又能有什么改变呢？

德国哲学家康德说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”

俄国作家托尔斯泰说：“愤怒使别人遭殃，但受害最大的却是自己。”

是啊，生气让我们的好心情消散得无影无踪，取而代之的是让我们的心情蒙上了一层挥之不去的阴霾。

其实，面对事情的态度和处理事情的方法，很大程度上决定了我们能否拥有一个好心情，拥有快乐轻松的一天。

生活中我们太在意得失，也有太多的牵挂，所以容易不快乐，情绪容易起伏波动。

那么如何控制好自己的情绪，调整好自己的心态，让自己不生气或者少生气便是一门很深的艺术，也是一种修养。

人生一世，究竟在追求什么？

为何而活？

为什么会有烦恼？

这皆因心境而生。

正所谓：“风月无今古，情怀各相异。”

风和月永远是那个风和月，由于心境不同，所产生的感觉也就大异其趣。

要想解决烦恼还需烦恼中寻。

“佛法在世间，不离世间觉”。

如果离开了这个世间，要求觉悟，是悟不到的。

只有在世间的各种烦恼的因缘里面去探究它，在各种爱嗔及不爱不嗔的活动中去体会它，才会觉悟。

当然，既不悟空，又不着相，便能见本性。

本书作者如一居士早年跟随澄明法师修习佛法，研究佛家经典，并将佛家智慧应用于现实生活之中。

书中详细分析了生活中引起我们生气的原因，以及生气所带来的害处，并通过深入浅出的小故事和佛理说明怎样做到遇事不生气、不动怒。

在本书的附录部分，附有《金刚经》、《心经》原文及讲解。

希望有缘阅读本书的仁者大德常诵此经，成就无量无边功德；并自证自悟，达到解脱自在；进而灭罪生福，无上菩提。

请跟随本书一起心态平和地参悟佛法，从而调整自己看问题的角度，遇事不要太较劲，控制好自己的情绪，让不生气成为我们的一种习惯，每天给自己一个好心情吧！

<<不生气的艺术>>

内容概要

生气，是一种不健康的心理情绪。

俗话说“气大伤身”，但很少有人能在怒气冲冲的时候做到心平气和。

研究表明，生气给身体带来的伤害是全方位的。

活在当下，每个人都需要一个好心态。

本书是一本智慧型读本，为读者深入解读佛理中的为人处世之道。

深入浅出，鞭辟入里，字字珠玑，句句经典，涵盖了人生的方方面面，点点滴滴。

<<不生氣的艺术>>

作者简介

任惜语，原名任宪宝，人称如一居士。

中国现代文学艺术研究会研究员、中国文化艺术家协会副主席。

“竹林深处悟禅心”，作者跟随澄明法师研习佛法多年，深悟佛家经典，并将佛家智慧应用于现实生活之中，对人情世故以及人性的理解亦有着自己独到的看法。

出版过相关著作多部。

对中国儒、法、道等亦有较深的认识与研究。

<<不生气的艺术>>

书籍目录

- 第一章 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 3
 - 01 用乐观心态面对生活 3
 - 02 不生气的选择 5
 - 03 寻找生命中的快乐 7
 - 04 有贪心就会有生气 9
 - 05 我们到底要什么 11
 - 06 别人的评价与我何干 14
 - 07 攀比像吗啡让人欲罢不能 16
- 第二章 你什么时候放下，什么时候就没有烦恼 19
 - 08 张扬过后才知谦虚 19
 - 09 难的是事事都善始善终 23
 - 10 学会安心 25
 - 11 觉悟就在一念间 30
 - 12 参禅的法门 34
 - 13 放下放不下 39
- 第三章 内心没有分别心，就是真正的苦行 42
 - 14 生死的境界 42
 - 15 戒定慧可以倒过来 44
 - 16 固执就容易较劲 47
 - 17 心灵的归隐 50
 - 18 围城是自己筑的 51
- 第四章 人生的真理，只是藏在平淡无味之中 52
 - 19 庄子的逍遥人生 53
 - 20 老子的“道”法世界和若水智慧 55
 - 21 范蠡的商道 57
 - 22 如何超越自己 59
 - 23 失败只因未见法门 61
 - 24 做正确的事比正确地做事更重要 63
- 第五章 看轻别人很容易，要摆平自己却很困难 64
 - 25 换一种思维开启另一个世界 65
 - 26 善良是人生最大财富 67
 - 27 宽容是世界上最美丽的情感 70
 - 28 为爱完全奉献自己 73
 - 29 先自爱才能平等爱人 75
 - 30 客观地给自己打分 76
- 第六章 与人相处之道，在于容忍 79
 - 31 宠辱不惊不是淡定 79
 - 32 深夜的反思 83
 - 33 得与失 87
 - 34 刚与柔 89
 - 35 上与下 92
 - 36 谦与傲 93
 - 37 自在人生就在忍 97
 - 38 凡事不要做到临界点 100
- 第七章 憎恨别人对自己是一种很大的损失 102

<<不生气的艺术>>

- 39 金钱的诱惑 102
- 40 再读《钱本草》 104
- 41 放下怨恨 106
- 42 多作几次换位思考 107
- 43 删除自己的烦恼 108
- 44 贵在“难得糊涂” 109
- 第八章 不宽恕别人，是苦了你自己 111
- 45 不为无法改变的事而生气 111
- 46 得体淡泊，学会宽容 113
- 47 行到水穷处，坐看云起时 114
- 48 佛心看世界 117
- 49 人生的最高境界 120
- 附：经典佛经讲解 121

<<不生气的艺术>>

章节摘录

我们到底要什么人活百岁无非一死，活明白了，自然知道自己要什么不要什么。清楚了因也就知道了果。

目标清晰，人生的路上才不会有迷惑、烦恼、无助。

《六祖坛经》中讲：“善知识，世人终日口念般若，不识自性般若，犹如说食不饱。

口但说空，万劫不得见性，终无有益。

”意思是说，善知识，世人一天到晚在口头上念诵般若，但他们没有认识到般若智慧就存在于他们自己的本性中，这就像整天念食物名称而不能充饥饱腹一样。

只在嘴上念叨空，就是花费一万年的时间，也不能正确认识自我的本性，到头来还是毫无益处。

六祖慧能禅师的悟禅其实和我们现实生活中的事业奋斗是一样的。

如果在悟禅时“只在嘴上念叨空”，而不去探究其中的“究竟”，那么，这段看似在用功努力实践的实则是荒废掉了。

慧能禅师认为如果这样的话，“就是花费一万劫的时间，也不能正确认识自我的本性，到头来还是毫无益处”。

正如六朝时宝口禅师的一首偈语：口内诵经千卷，体上问经不识。

不解佛法圆通，徒劳寻行数墨。

不管六祖慧能禅师也好，还是宝口禅师也罢，他们都想揭示一个禅理，那就是人活百岁一定要有一个明确的目的，不能浑浑噩噩混一世。

的确，人生是短暂的。

倘若我们不能正视人生，人生就会如流水般——只有流走的，却没有留下的。

因此，我们一定要明白我们这短暂的一生是怎样度过的，怎样过才是有意义的呢？

一天，佛陀等弟子们化缘归来后，问他们道：“弟子们！

你们每天忙忙碌碌托钵化缘，究竟是为了什么呢？

”弟子们双手合十，恭声答道：“佛陀！

我们是为了滋养身体，以便长养色身，来求得生命的清净解脱啊。

”佛陀用清澈的目光环视着弟子们，又沉静地问道：“那么，你们且说说肉体的生命究竟有多长久？

”“佛陀！

芸芸众生的生命平均不过几十年的光阴。

”一个弟子充满自信地回答。

佛陀摇了摇头：“你并不了解生命的真相。

”另一个弟子见状，神情肃穆地说道：“人类的生命就像花草，春天萌芽发枝，灿烂似锦；冬天枯萎凋零，化为尘土。

”佛陀露出了赞许的微笑：“嗯，你能够体察生命的短暂迅速，但对佛法的了解仅限于表面。

”又有一个无限悲怆的声音说道：“佛陀！

我觉得生命就像蜉蝣一样，早晨才出生，晚上就死亡了，充其量只不过一昼夜的时间！

”“嗯！

你对生命朝生暮死的现象能够观察入微，对佛法已有了深入肌肤的认识，但还不够究竟。

”在佛陀的不断否定、启发下，弟子们的灵性逐渐地被激发起来。

又一个弟子说：“佛陀！

其实我们的生命跟朝露没有两样，看起来不乏美丽，可只要阳光一照射，一眨眼的工夫它就干涸消逝了。

”佛陀含笑不语。

弟子们更加热烈地讨论起生命的长度来。

这时，只见一个弟子站起身，语惊四座地说：“佛陀！

依弟子看来，人命只在一呼一吸之间。

”此言一出，四座愕然。

<<不生氣的艺术>>

大家都凝神地看着佛陀，期待佛陀的开示。

“ 嗯，说得好！

人生的长度，就是一呼一吸。

只有这样认识生命，才是真正体证了生命的精髓。

弟子们，你们切不要懈怠放逸，以为生命很长，像露水有一瞬，像蜉蝣有一昼夜，像花草有一季，像凡人几十年。

生命只是一呼一吸！

应该把握生命的每一分钟，每一时刻，勤奋不已，勇猛精进！

”人们往往在生与死的抉择中，才能体会到生命的意义，才会明白活着的价值。

不要将自己的生命浪费在那些没有丝毫意义的事情上，要抓住每分每秒可以利用的时间充实自己。

只有目标清晰，其过程才会充实，并且在奋斗的过程中才会克服各种艰险苦难，最终修成正果。

在佛家有这样一个真实的故事。

在初唐时的洛阳净土寺，一个年轻的和尚因家中贫困，13岁（又说11岁）在这里出了家。

他每日除了做早、晚课外，寺里的方丈还要他洒扫寺院、担水及负责去后山采买。

而其他和尚与他相比则要清闲许多，即便是被分配购物，也是去寺前较近的集市买些零碎东西。

就这样一晃十几年过去了，年轻的和尚突然有一天觉得有些不公，就去找方丈理论。

老和尚听完后笑而不答，只是低头吟了一声佛号。

第二天，当这个青年和尚背着一袋米从后山市镇赶回来时，却发现方丈正在寺院门口等待。

老和尚笑着示意他放下米袋休息，然后自己也找了块平地盘腿而坐……时间过去了大半天，直等到日落西山时他们才看见两个小和尚抬着一小袋食盐说说笑笑地朝寺院走来。

方丈起身很不客气地问他们，我一大早就让你们去买盐，路途不远又很平坦，但你们为什么回来得这么晚呢？

一个小和尚低着头胆怯地回答，我们一路上谈笑着看风景，走累了还要休息休息，所以回来晚了。

方丈转身又问年轻和尚，寺后的市镇那么遥远，道路又崎岖不平，背着这么重的米袋还要翻越两座山峰，你为什么回来得比他们早呢？

年轻和尚回答道，由于肩上的东西重，我走路时就要格外小心，这样反而会走得又稳又快。

十几年来我每天想的都是早去早归，这已养成习惯。

在路途中我的心里只有目标，所以反而忽视了道路的坎坷和崎岖……方丈听完后笑着说，道路平坦了，心反而不在目标上了。

在坎坷的路上行走，才能磨炼一个人的心志啊！

年轻和尚顿时大悟，此后，他便更加刻苦、勤奋，精进。

不久，寺里进行一次严格、全面的考核，内容包括体力、毅力、诵经、悟性等。

而这位年轻的和尚没有辜负老方丈对他的期望，以优异的成绩在众僧中脱颖而出。

他就是我国唐朝著名的三藏法师、汉传佛教历史上最伟大的翻译家、法相宗的创始人——玄奘法师。

他年轻时在坎坷道路上的艰苦磨炼，成就了他西行取经的伟大壮举；他“心中只有目标”的坚定信念，使他能够历经千难万险而取回了真经！

有的人生命虽然短暂，但是他们活得却很精彩；有的人虽然能够活到百岁，但是他们却稀里糊涂、空活百年；有的人总是因为害怕死亡而嫌时间过得太快，事实上他们每天都在浪费着时间；有的人却忙碌得来不及考虑这些无谓的问题，他们的时间每一分每一秒都被充分利用，根本“来不及老”。

而这种“来不及老”的人，虽然无法达到参透生死的境界，但是他们离这种境界却并不遥远。

佛光禅师门下的大弟子大智，出外参学30年后归来，正在法堂里向佛光禅师述说此次在外参学的种种经历。

佛光禅师总以慰勉的笑容倾听着，最后大智问道：“师父，这30年来，您老一个人还好？”

”佛光禅师道：“我很好，每天在法海里泛游，讲学、说法、著作、写经，世上没有比这种更欣悦的生活了。

我每天忙得很快乐。

”大智关心地说道：“师父，您应该多一些时间休息！”

<<不生氣的艺术>>

”夜深了，佛光禅师对大智说道：“你休息吧，有话我们以后慢慢谈。

”清晨在睡梦中，大智隐隐听到佛光禅师的禅房传出阵阵诵经的木鱼声。

白天，佛光禅师总不厌其烦地对一批批来礼佛的信众开示，讲说佛法。

一回禅堂不是拟定信徒的教材，便是批阅学僧的心得报告，每天总有忙不完的事。

好不容易看到佛光禅师刚与信徒谈话告一段落，大智忙过来抢着问佛光禅师道：“师父，分别这30年来，您每天的生活仍然这么忙碌，怎么都不觉得您老了呢？”

”佛光禅师道：“我没有时间觉得老呀！”

”“没有时间老”，这句话后来一直在大智的耳边回响着。

事实上，佛光禅师并非没有老。

毕竟30年的时间对于谁来说都不算短，那么他为什么没有觉得自己老呢？

这主要是在于他对待人生的态度。

正是他将自己的工作安排得很充实，让原本一天中的无数个断点紧密地联系在了一起，他才“来不及老”的。

许多人都有这样的感受：当我们还是孩童时曾经有过许多的梦想，但当我们还未想如何去实现这些梦想时，死亡已经悄然而至。

我们只能感叹、只能埋怨我们没有看清什么是人生。

于是我们祈求上天能让我们回到从前，但那只能是一相情愿的奢望罢了。

所以无论我们现在是背着书包上学的娃娃，还是上有老下有小的中年，抑或是白发苍苍的老人，都要珍惜我们剩余的人生。

奔着我们拟定的人生目标实实在在地作点努力，便不会留下那么多的遗憾与悔恨了。

“人的一生应当这样度过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。

”的确，我们只有将这句话领悟于心，度过人生，在离开这个世界的时候才能无怨无悔、坦然面对。

06别人的评价与我何干海灯法师是少林寺的武学奇才之一。

他的功夫出神入化，最负盛名的功夫是一指禅，可以用一个指头着地倒立，这种功夫属于少林寺七十二绝技之首。

关于一指禅的功夫在唐朝还有一个典故。

这个典故的主人翁就是俱胝和尚。

得道之前，他在一座深山的小庙里天天坐禅修行。

一天傍晚，俱胝和尚正在坐禅时，突然有人闯了进来，来人是当地非常有名的一位尼姑实际。

实际一声不吭径直走到正在坐禅的俱胝和尚面前，绕着俱胝和尚走了三圈（佛教里绕着人走三圈，代表对你特别尊崇）。

但是令俱胝奇怪的是，实际绕着他走圈时头上戴着的斗笠并没有摘下来（佛教里戴帽子见人或者戴斗笠见人，是极不尊敬的意思）。

这就让俱胝和尚糊涂了，不知道实际到底想干什么。

正当俱胝百思不得其解的时候，实际突然开口说话了，她说：如果你能答上来我就把斗笠摘下来。

俱胝更奇怪了，这其实是实际开口说的第一句话，可他不知道实际到底要他答什么。

他迷惑地看着实际，无言以对。

实际见状又绕着俱胝和尚走了三圈，又对他说，你能答出来我就摘下斗笠。

俱胝不觉更加诧异了：实际到底让他答什么呢？

就这样，俱胝很痛苦地想了半天，最终也想不出来应该怎么回答实际的问题。

这时候夜幕已经降临了。

俱胝和尚从苦思冥想中缓过神来时，发现实际不知何时已经悄然离去了。

当晚，俱胝和尚一直回想着实际的那个问题，几乎一宿没睡着。

并且从那晚开始，他整整三年都为实际的这个问题疑惑不已。

他想不明白实际为什么要跑来问自己这个莫名其妙的问题。

三年后，有位著名的得道高僧天龙禅师云游经过俱胝的寺庙。

俱胝听说后非常高兴，就把天龙禅师请进来，他向天龙禅师请教那个令他非常痛苦，多年都没有找到

<<不生气的艺术>>

答案的问题，请天龙禅师赐教点拨他一下。

于是俱胝就将三年前的那件事原原本本地告诉了天龙禅师。

天龙禅师听完之后微微一笑，什么也没有说，只是对着俱胝抬起一根手指。

见天龙禅师不说话，俱胝也不敢出声，他盯着天龙禅师的手指头若有所思，双方就这样安静地相持了许久。

突然，天龙禅师转身收起手来，飘然而去。

俱胝对天龙禅师远去的身影跪倒在地，他终于大彻大悟了！

从此以后，俱胝和尚就很少说话了，即使是云游至此的禅僧或者四方的学士慕名前来，到他的寺庙里问他任何问题，俱胝的回答只有一个动作——竖起一指禅！

俱胝得道开悟以后收了个小徒弟。

这个小徒弟叫慧聪，非常聪明，经常看到有云游的僧人来向俱胝问禅，俱胝一律都是一指禅回应。

慧聪看多了之后，就觉得师父参禅原来这么简单，竖根手指头就行了。

他就把这招学了去，然后下山到处招摇撞骗，无论何时何地都竖着一根手指头。

后来有人就把慧聪的事告诉了俱胝。

这时俱胝和尚已经老了，他把慧聪叫到自己跟前说：慧聪啊，你跟了我好几年了，是不是对参佛有所心得了？

小徒弟很自负，回答说：师父，说实话，你的禅宗精要学生已经感悟了不少。

俱胝听后就笑着问慧聪，那你说说看，什么是佛呢？

这是慧聪经常遇到的问题，他下意识地竖起一根手指头，对着师父。

可他的手刚一竖起来，只见寒光一闪，手指头已经没了！

原来俱胝手里藏了一把匕首，就在慧聪手指刚一竖起来的时候，他挥手一刀把慧聪的手指砍下来。

慧聪当时来不及流泪，一看血光四溅，吓得转身就跑，以为师父要杀他。

他刚跑到门口的时候，俱胝突然大喝一声：徒儿站住！

慧聪吓了一跳，转过身来看着师父，师父紧接着又问：什么是佛？

慧聪又下意识地把手指竖起来了。

这时候他发现自己竖起来的是一根断指，什么都没有！

就在这一瞬间，慧聪心灵受到了巨大的震撼。

他对着自己流着血的断手看了半天，突然转身走到俱胝面前，伏地放声大哭：师父我明白了！

他终于开悟了。

这就是一指禅的故事，它到底给了我们什么启示呢？

天龙禅师为什么要用一指禅来回答俱胝和尚的问题呢？

而俱胝自己悟了道之后，为什么可以用一指禅回答一切？

他的徒弟慧聪用一指禅来回答他的问题时，他为什么要砍掉他的手指头呢？

这个问题其实很简单！

实际当年问的问题是什么？

就是她头戴斗笠绕僧三匝，绕僧三匝是极大的尊敬，头戴斗笠是极大的不尊敬。

这是什么？

这就是宠与辱。

让他答什么？

是让他回答如何面对宠辱。

俱胝当初为什么答不出来？

因为他眼中只有一宠一辱，他被宠辱遮住了自己的双眼，不知道该怎么回答。

他疑惑实际为什么既对自己尊敬，又对自己采用侮辱的手段，那时他还跳不出利禄功名的纠缠，所以他答不出来。

后来天龙禅师竖起一根手指头告诉他答案其实就是回到生命的根本。

一是什么？

一就是根本。

<<不生氣的艺术>>

回到根本去，道生一，一生二，二生三，三生天下万物。

俱胝从天龙禅师那得到了一个一的根本，这是一个形式。

小沙弥从俱胝那儿只看到了形式，不理解这个根本。

徒有其表的形式还不是根本。

所以，俱胝痛下杀手，砍了他一根手指头。

从此慧聪大彻大悟。

当时，俱胝摸着小沙弥的头，又抬起自己的一根手指头，说了一句名言：十方世界不隔此端，十世古今不离此意。

这句话的意思是，从空间上来看，哪怕有十方世界最后都落根在一个根本上；从时间上来看，哪怕有十世古今最后也都有一个根本。

不以物喜，不以己悲。

首先，要明确自己的生存价值，若心中无过多的私欲，又怎会患得患失呢？

其次，认清自己所走的路，得之不喜，失之不忧，不要过分在意得失，不要过分看重成败，不要过分在乎别人对你的看法。

做自己喜欢做的事，按自己的路去走，这才是自己的根本。

只要曾经自己努力奋斗过，外界的评说又算得了什么呢？

<<不生气的艺术>>

媒体关注与评论

心平，气和，千祥骈集。

——弘一法师 生气是慢性自杀。

心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。

——圣严法师 少生气，多争气；命好不如心态好；要改变你的世界，先改变你的心态。

——星云大师

<<不生气的艺术>>

编辑推荐

《不生气的艺术》编辑推荐：大道理人人都懂，小情绪却难以自控。
学会掌控小情绪，才能成就大人生。
意粗，性躁，一事无成。

<<不生气的艺术>>

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>