

<<淡定的人生不生气>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不生气>>

13位ISBN编号：9787564056223

10位ISBN编号：7564056223

出版时间：2012-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：墨墨

页数：245

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>

<<淡定的人生不生气>>

前言

人生一世，草木一秋，短暂而又无奈。

面对纷扰的世事，保持一份淡然，持有一份笃信，能泰山崩于前而面不改色，胜不骄、败不馁，这样才能活出境界。

每个人都需要这种淡然的心态，看淡生活中的喜怒哀乐，才能宠辱不惊，走过人生的峰与谷。

对待生活，要看透而不看破。

面对爱情，“死生契阔，与子相悦。

执子之手，与子偕老。

”面对婚姻，“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。

”面对世事，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。

但愿人长久，千里共婵娟。

”面对仕途，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。

”这些都是做人处事的淡定。

人生不如意事十之八九；可与人言者十之一二。

昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”

”拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。

”能有如此的胸襟，就是淡定。

明云禅师曾在终南山中修行达三十年之久，他平静淡泊，兴趣高雅，平时不但喜欢参禅悟道，而且还喜爱花花草草，尤其是喜爱兰花。

寺中前庭后院更是栽满了各种各样的兰花，这些兰花来自四方各地，全是老禅师多年的积累所得。

茶余饭后、讲经说法之余，明云禅师一有时间就去看一看他心爱的兰花。

大家甚至会认为兰花就是明云禅师的命根子。

一天，明云禅师有事要下山去，临行前当然忘不了嘱托弟子照顾好他的兰花。

弟子也乐得其事，他一盆一盒地认真浇水，最后轮到那盆兰花中的珍品——君子兰了，弟子更加小心翼翼，因为他心里十分清楚这可是师父的最爱！

他也许浇了一上午有些累了，此时越是小心翼翼，手就越不听使唤，最后水壶滑下来砸在了花盆上，花盆架也被碰倒了，整盆兰花都摔在了地上。

此种情形把弟子吓坏了，愣在那里不知该如何是好，心想：师父回来看到这番景象，难免会大发雷霆！

简直是越想越害怕。

下午明云禅师回来了，他知道了此事后非但一点儿不生气，反而平心静气地安慰弟子说：“我之所以栽种兰花，为的是修身养性，顺便美化一下寺院的环境，而不是为了生气才种的。

世间之事一切都是无常的，不要执著于心爱的事物而难以割舍，那不是我们修禅者的秉性！

”人人都会生气，然而如果你能达到超脱的境界，就能成为非常人所能及之人。

大千世界，芸芸众生，你、我和他终究是过客，何必时常为了一些不足挂齿的事而“怒发冲冠”或者因为一句无意的闲话而“怒火中烧”？

生气之后，事情没有解决，反而伤了自己的身体。

还有人因为自己的一时冲动而误了事，懊恼不已，这不仅会自毁形象，而且需要日后的努力修补，然而“破镜难圆”，很难修复得好。

由此可见，生气确实有百害而无一利，要之何用？

一般而言，生气有以下几种原因：一者，因外界事物或现象与主观的价值观念或行为准则相违背而产生的一种情绪；二者，当自然或他人使事物的发展与自己的期望相悖时而产生的一种情绪。

不论是以上哪种原因，都可以总结出，人应当学会换位思考，多站在他人的角度去思考自己、看自己，这就需要我们不断地修身养性，日后才能多一份冷静、多一点儿思考、多一份禅心，在理解中获得平和之美。

<<淡定的人生不生气>>

<<淡定的人生不生气>>

内容概要

《淡定的人生不生气》编著者墨墨。

《淡定的人生不生气》告诉我们人人都会生气，然而如果你能达到超脱的境界，就能成为非常人所能及之人。

大千世界，芸芸众生，你、我和他终究是过客，何必时常为了一些不足挂齿的事而“怒发冲冠”或者因为一句无意的闲话而“怒火中烧”？

生气之后，事情没有解决，反而伤了自己的身体。

还有人因为自己的一时冲动而误了事，懊恼不已，这不仅会自毁形象，而且需要日后的努力修补，然而“破镜难圆”，很难修复得好。

由此可见，生气确实有百害而无一利，要之何用？

<<淡定的人生不生气>>

作者简介

墨墨，资深大众社科类畅销书作者，作品涉及女性、心理学、经管、励志等多个方面内容。主要出版物有《不生气》《走过人生峰与谷》《人生要耐得住寂寞》等。

<<淡定的人生不生气>>

书籍目录

卷一 日出东海落西山，喜也一天，忧也一天

恬静的心态才会开出莲花
常释怀，才能真的快乐
昨日不可留明日未可知
淡泊的人生是一种享受
不染，心怀雅士的淡定
独守一盏青灯，甘受一份寂寞
学会默默地享受生命
莫思身外无穷事，且尽生前有限杯
享受寂寞，修行人人生
日月经天纬地，生命似水流年
何必四处寻觅，幸福不在别处
行到水穷处，坐看云起时

卷二 恩恩怨怨随风卷，天也无边，地也无边

度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇
昨日之非不可留，留之则根烬复萌
躬自厚而薄责于人，则远怨矣
放下恩怨，减去心中的负累
不争，则天下莫能与之争
心中无事一床宽，做人不必太较真
牢骚太胜防肠断，风物长宜放眼量
以直报怨，清净无烦恼
一念放下，万般自在
海纳百川，有容乃大
劳生无了日，妄念起微尘
一忍可以当百勇，一静可以制百动
宽容他人，就是宽容自己
境由心生，心有多宽世界就有多大

卷三 人生似鸟同林宿，退也一步，进也一步

克己修身，不妄动，不奢求
做人留一线，日后好相见
不计较，做人但求问心无愧
容誉毁风中过，看人言如烟散
与其怨天尤人，不如挖掘潜力
难得糊涂，何必辨明是非
不敢生气的是懦夫，不去生气的是智者
事临头三思为妙，怒上心忍让最高
心量狭小，则多烦恼；心量广大，福慧丰饶
大事难事看担当，逆境顺境看襟度
赠人玫瑰，手留余香
以处子之心，待世间万物

卷四 功禄财气顺自然，来之坦然，去之淡然

清贫乐道真自在，无牵无挂乐陶陶
怀澄清之志，做淡定之人
修行于淡泊，享乐于寂寞

<<淡定的人生不生气>>

贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天
看淡浮华泡影，看破尘世喧嚣
离了名利场，钻入安乐窝
超然物外，才不会为富贵所累
看淡名利，勿沉溺于物欲
得未必是福，失未必是亏
人生极乐，在于安贫乐道
幸福多少无关名利大小
从喧嚣中突围，在诱惑前自律
心随境转是凡夫，境随心转方圣贤
卷五 为人处世眼界宽，高也和善，低也和善
缘来是福，缘去也是福
日月有轮回，潮汐有涨落
低调处事，求缺惜福
失之东隅，收之桑榆
养心于淡漠，安心于冷遇
在逆境中喜乐，在顺境中感恩
山外有山，人外有人”
上坡时别忘了给下坡留退路
得势时不计前嫌，冤家宜解不宜结
多一丝谨慎，多一分睿智
谨慎处世，不授人以柄
无论成就多大，都应多学习
识时务者为俊杰，知进退者是英雄
狭路相逢宜回身，往来都是暂时人
急流勇退，谓之知机
卷六 遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦
包容不完满，才能获得完满
心无挂碍，莫执著于心
尘埃涤净，断了无望的根由
缺憾是人生的另一种美
放下执念，世事本无常
家和万事兴，凡事不必太较真
忌猜疑，自古疑心生暗鬼
不嫉妒，各有因缘莫羡人
纤尘不染，方解开地网天罗
放下、看开，人生自会快乐
宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来
身安不如心安，屋宽不如心宽
得失坦然，人生需常修剪
入世，但不与世俗同污
卷七 居室好歹不高攀，大也栖身，小也栖身
心安茅屋稳，性定菜根香
福祉常藏于平淡无味中
平安是幸，知足是福，随缘常乐
清心是禄，寡欲是寿
知止，不取无本之果

<<淡定的人生不生气>>

别让欲望蒙蔽双眼
坚守人格，修炼德行
看淡名利，修行无处不在
放下欲望，享受生活的恬淡之美
命里有时终须有，帝里无时莫强求
让心灵接受岁月的洗涤
卷八 花开能有几时红，爱也兮兮，恨也兮兮
一花一世界，一叶一菩提
与最爱相濡以沫，次爱相忘于江湖
不要等到失去后才珍惜
有些情，只能成为追忆
有一种爱叫放手
满目青山空念远，不如怜取眼前人
留一点空间，多一点回旋
抱怨时，幸福已经转身
沉淀之后，才是爱的真谛
包容是另一种浪漫
把每一天都当成最好的日子
放下情执，才能得到自在

<<淡定的人生不生气>>

章节摘录

版权页：恬静的心态才会开出莲花《菜根谭》有云：“贪心胜者，逐兽而不见泰山在前，弹雀而不知深井在后；疑心胜者，见弓影而惊杯中之蛇，听人言而信市上之虎。

人心一偏，遂视有为无，造无作有。

如此，心可妄动乎哉！

”佛经上说：“世间万物皆为虚空。

”一切因缘而起，一切因念而在，当我们执著于某一事或某一物时，便会患得患失，烦恼也会接踵而来，如果能看开一切，心无挂碍，便会无所惧。

云居禅师拜百丈明照禅师为师，并因百丈明照禅师指点而得度。

云居禅师静心参禅，每天晚上都独自去荒岛上的洞穴里坐禅。

有一天，几个爱捣乱的年轻人躲藏在云居禅师去洞穴的必经之路上，路的两侧有粗大的树木，等到禅师过来时，从树上垂下来一只手，扣在禅师的头上。

那个年轻人原以为禅师必定会被吓得魂飞魄散，哪知禅师任凭年轻人扣住，只是静静地站立不动。

如此出乎意料之举，反而把年轻人吓了一跳，急忙将手缩回，此时，禅师又神情自若地离去了，好像什么也没有发生过。

第二天，这几个年轻人又想出了一个歪主意，他们一起到云居禅师那里，问道：“大师，最近听说附近经常闹鬼，有这回事吗？”

”云居禅师淡定地说：“没有！”

”“真的吗？”

但我们听说有人在晚上走路的时候突然被飞来的魔鬼用手按住了头。

”“那根本不是鬼，而是村里的年轻人！”

”“大师怎么知道不是鬼，为什么这么说呢？”

”禅师答道：“因为魔鬼怎么可能有那么宽厚、温暖的手！”

”禅师又说：“临阵不惧生死，是将军之勇；进山不惧虎狼，是猎人之勇；入水不惧蛟龙，是渔人之勇；和尚的勇是什么？”

就是一个字‘悟’，一个人如果连生死都超脱了，怎么还会有恐惧感？”

”听了大师的一番话，这群年轻人顿时大悟。

缠脱只在自心，心了则屠肆糟糠居然净土。

不然纵一琴、一鹤、一花、一竹，嗜好虽清，魔障终在。

语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”

”智者最宝贵之处就是有一个极好的心态，他有对世事变幻的足够的心理准备和良好的应对能力。

从禅学而言，就是有大悟。

禅就是一颗如水的平常心，没有一丝浑浊，平淡如水，纯净如水，不为世间的色彩迷惑，不被人生的百味侵入。

细壤虽小，积累万年便会有峰峦的气势；小善虽轻，持之以恒便是无上的功德。

人的一生是短暂的，又是漫长的，珍惜它就是使自己的生命价值保值、增值，荒废它就会使人加速损耗自己的价值。

禅宗《正法眼藏》对人生的提示记载着：“生即生，灭即灭，正视这轮回往复，均属自然。

所以做人要不怨天，不尤人。

”

<<淡定的人生不生气>>

编辑推荐

《淡定的人生不生气》说了禅宗有这样一句话，叫做“眼中有尘三界窄，心头无事一床宽”。眼睛里要是有事，心中就有事，人就会看得“三界窄”，三界是什么？

前生、此际、来世。

只要你眼里的事化不开，心里成天牵挂着，你就会把前生来世、上辈子下辈子都抵押进去。

但是，如果你胸怀开朗，心头无事，用不着拥有多大的地盘，坐在自家的床上，你都会觉得天地无比宽阔。

<<淡定的人生不生气>>

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>