

<<不怒的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不怒的智慧>>

13位ISBN编号：9787515702384

10位ISBN编号：7515702389

出版时间：2012-12

出版时间：金梦 海潮出版社 (2012-12出版)

作者：金梦

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;不怒的智慧&gt;&gt;

## 前言

人生短短数十年，谁都得一天一天地过。

时间是最公平的使者，它不会因为每个人而改变，你今天高兴，它不会为此多给你留出一分钟，你今天伤心，它也不会为此让你少过一分钟。

既然我们不能改变时间，为什么不让自己选择一种快乐的生活方式呢？

有人说“快乐也是一天，伤心也是一天”如果能够选择的话，你会选择什么样的生活方式呢？

绝大部分人给出的答案都是快乐地生活。

但生活本就是琐碎的柴米油盐酱醋茶，每天都会发生很多看似烦心的事情。

也许你会说，这就是烦恼的根源，但你有没有想过，其实不是生活限制了你的快乐，而是你限制了自己。

生活中我们常常会为了某个人或某件事生气，比如工作不顺心，你会生气；当你看到某些不喜欢的人也会生气；当我们遇到不愿意接受的社会现象还是生气。

每天都能遇到各种各样让自己生气的事情，想不生气都难。

假如你能静下心来想一想，难道生气就能解决这些事情吗？

难道生气之后这些烦恼都会消失吗？

不，一定不会，很可能还会让事情变得越来越糟。

生气不但不能帮助我们解决问题，还能扰乱我们的心境，让我们在做事情时带上不好的情绪，甚至让自己的朋友开始慢慢疏远自己。

不仅如此，生气还有可能危害到我们的身体健康。

大哲学家康德就曾经说过“生气是拿别人的错误惩罚自己”。

本来是别人犯下的错误，现在却让自己整天心情烦躁，影响了朋友和生活，值得吗？

每个人都懂得这个道理，但生气本身就是一种情绪，它的出现不可避免，但并不意味着不能改变。

要想摆脱这种坏情绪的影响，最重要的就是学会如何对待生活中遇到的这些烦恼，这可是人生的一种大智慧。

俗语有云“学到老，活到老”，“不怒的智慧”就是我们穷其一生需要学习的人生态度。

俗话说“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，忍气就能神气”。

如此看来，我们若想成为一个神气而又快乐的人就要学会不生气。

《不怒的智慧》一书，从哲学的角度教给我们在面对生活中的琐事时应该以一种怎样的态度来摆脱生气的束缚，让你的人生拥有一个新的开篇。

静下心来，找一个视野开阔的场地，坐在太师椅上，身旁放一杯茗茶，手捧《不怒的智慧》，你会发现原来生活并不存在烦恼，只是我们庸人自扰而已。

## <<不怒的智慧>>

### 内容概要

《不怒的智慧》适合于所有被愤怒困扰，渴望开拓自己的快乐之旅，希望享受幸福、成功生活的读者。

无论是哪种原因引起的怒火，《不怒的智慧》都有疗救心灵的秘方。

通过阅读，你能从《不怒的智慧》中发现改变人生的契机。

“快乐也是一天，伤心也是一天”。

如果能够选择的话，你会选择什么样的生活方式呢？

绝大部分人给出的答案都是快乐地生活。

但生活本就是琐碎的柴米油盐酱醋茶，每天都会发生很多看似烦心的事情。

也许你会说，这就是烦恼的根源，但你有没有想过，其实不是生活限制了你的快乐，而是你限制了自己。

## &lt;&lt;不怒的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

不贪 贪由心生 贪婪是烦恼的根本 不为名利所累 淡看繁华，拒绝诱惑 没什么比活着更重要 不嗔 别成为笼中困兽 不在盛怒下行事 熄灭嗔恨火，调伏这颗心 脾气走了，福气来了 不痴 有信无智长愚痴 爱情不需要太执著 固执让你失去更多 日行一善，去除愚痴 不慢 傲慢心会拖人后腿 满瓶水是不会发出响声的 缺少谦虚就是缺少见识 放低心态，吸纳智慧 不疑 疑心能扼杀一个人的理智 天下无贼，何苦自扰 别让疑心阻隔了信任 庸人自扰才会滋生烦恼 忍辱 六度万行，“忍”为第一 把自己置于低处 忍辱不等于软弱 让嫉妒你的人心顺 忍小节，成大器 惜福 活着就是幸运 知足，则幸福常存 不必非在完美中求索 过好每一个当下 知恩 知恩获得好心情 缺憾也是一种恩惠 孝顺父母，世间第一福田 善待人生 知遇之恩 欢喜 糊涂是一种达观洒脱 一箪食，一瓢饮，乐在简单 随性、随遇、随缘、随喜 若水 保持一颗平常心 拂去心灵上的尘埃 与世无争，改变自己 简单生活，回归本真 淡定 别为弯路多而生气 塞翁失马，焉知非福 不要被失意迷乱了心智 戒骄戒躁，坦然生活 善良 改变人生从学会爱开始 心地善良，乐于助人 用宽容去化解仇恨 舍得 舍掉已有，才能得到更多 舍是富的因，富是舍的果 吃点小亏，得个大便宜 先助人，后益己 放下 会选择，懂放弃 一念放下，万般自在 过去的已过去，莫回头 放下包袱，你会走得更远 有容 别为琐事计较 让他赢，不代表你输了 每个人都不会成为完人 勇于接受他人的批评 真我 不要比较，我就是我 不要在成功中忘乎所以 磨难过后才能展现自我 不要交出人生的主导权

## &lt;&lt;不怒的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 古诗曰：“梁武为帝欲作仙，石崇倘望海作田，西施照镜嫌貌丑，彭祖焚香祝寿年。

”由此可见，利欲之心人皆有之，最终结局如何，关键在于个人的自控能力。

倘若利欲熏心而不懂及时抽身，那么，无异于自挖坟墓，终将万劫不复。

就像下面的小故事，如果不是他的贪心，也不至于连自己的性命都丢掉。

从前，有一个人穷困潦倒，家徒四壁，家里除了一张长凳之外，连睡觉的床都没有。

这个人平时没什么坏毛病，就是有点贪心。

怎么叫贪心呢？

比如他出去买馒头，明明一个铜板能买两个，他却偏要让老板再送半个。

他也知道这样不好，可就是改不了。

于是，他每天都向佛祖祈祷，希望能尽早发财。

同时，他还向佛祖许诺，一旦发了财，就立即改掉这贪便宜的坏毛病。

佛祖见他每天都这样虔诚，而且也确实过得很辛苦，便送给他一个装钱的口袋，并对他说：“这个袋子里现在有一个金币，你拿出来之后，里面立即会再生出一个金币，倘若你不停地往外掏，那么，里面就不停地生金币。

但是，你若想花这些金币，就必须扔掉这个钱袋。

”那个穷人高兴极了，他开始一个接一个不停地从钱袋里掏金币。

一天一夜过去了，屋子里的金币已经铺满了地面，但他丝毫没有停顿，即使他什么都不做，这些金币也足够一辈子富裕无忧了。

但是，他一边往外掏金币，一边想：我可不能停，一定要掏出更多的钱，这样我才能享受世界上美好的生活。

于是，他就不停地掏。

每当他感觉疲倦想要放弃的时候，就又生出贪婪的情绪：“不行，我现在还不能扔掉袋子，还是让钱更多一些吧！

”于是，他就这样不吃不喝地一直往外掏金币，直到屋子里到处都堆满了金币，他已经虚弱得根本没有掏钱的力气时，还是舍不得将钱袋扔掉。

最后，他被活活饿死在了钱袋旁边，徒留下满屋金光闪闪的金币。

看看这个贪心的穷人，假如他懂得适时放手，一定可以过上富足而又幸福的生活。

可他偏偏不懂，贪心不足让他丢掉了性命，最终还是一个饿死的“穷汉”。

人的贪念是如此的可怕，它不仅会让人迷失方向，而且还能让人“心甘情愿”地失去生命。

只要心中生出贪念，无论是谁，都会毁掉自己幸福的生活。

有个人问一位老禅师：“禅师，您知道怎么让一个人变坏而产生恶念吗？

”老禅师没有直接回答他的问题，而是微笑着给他讲了一个故事：从前，一个老魔鬼看到人间的百姓生活得十分幸福，就对手下的小魔鬼说：“我们需要去扰乱一下人们的生活，否则我们魔鬼就没有存在的意义了。

”一个农夫每天都在地里辛勤地劳作，但他的收入却少得可怜，不过他还是很快乐、很满足。

于是，老魔鬼就派了一个小魔鬼去扰乱农夫的生活。

小魔鬼想来想去也没有想出一个怎样让农夫变坏的方法，最后，他只能将土地变得很硬，以便让农夫知难而退。

没想到，面对又干又硬的土地，农夫不但没有后退，反而比以前更努力干活了。

虽然很辛苦，但一点也不抱怨。

小魔鬼看到计划失败，只好灰溜溜地离开了。

老魔鬼于是又派了第二个小魔鬼去。

第二个小魔鬼想，既然让他更辛苦没有作用，那我就将他所有的食物与水拿走吧。

待他饥渴难耐之时，发现食物与水都丢了，必然会暴跳如雷。

但是，当饥渴的农夫来到树下休息，发现食物和水不见了的时候，他不但没有怒发冲冠，甚至还喃喃

## <<不怒的智慧>>

自语道：“不知道是哪个可怜的人比我更需要那些食物与水，倘若那些东西能够帮助他就好了。

”听到农夫的自言自语，第二个小魔鬼也只好灰溜溜地回去了。

老魔鬼感到很奇怪：“难道就没有一个办法让这个农夫变坏吗？”

”这个时候，第三个小魔鬼走过来说：“我有一个办法，肯定能让他变坏。

”第三个小魔鬼与农夫成了好朋友，他不但帮助农夫，让他获得好的收成，而且还教农夫酿酒贩卖，让农夫赚了很多钱。

慢慢地，农夫放弃了在田里劳作，改为只卖酒水了。

一天，第三个小魔鬼请老魔鬼来验收成果。

那天，农夫正好办了一个晚宴，邀请了所有富裕之人。

他们喝着最好的酒，吃着最精美的餐点，旁边还有很多仆人伺候着。

他们吃喝都十分浪费，衣衫凌乱，醉得不省人事。

这时，一个仆人端着美酒出来，一不小心摔了一跤。

农夫见状开始破口大骂：“你这个狗奴才，是怎么做事的？”

”“主人，我们已经一天没吃东西了，现在都饿得一点劲儿也没有了。

”“不行，酒宴还没有结束，你们怎么能吃饭？”

你把酒洒了，扣掉你这个月的工资！”

”农夫恶狠狠地说。

老魔鬼看到这里，高兴地问第三个小魔鬼：“你是如何做到的呢？”

”这个小魔鬼回答：“我只不过让他拥有比他需要的更多而已，这样就将他心中的贪念激发出来。

”讲完了这个故事后，老禅师对那个人说：“现在你明白到底怎样使一个人变坏了吧。

魔由心生，正是那贪婪之心使欲望变得永无止境，继而坠入罪恶的深渊。

”

## <<不怒的智慧>>

### 编辑推荐

《不怒的智慧》从哲学的角度教给我们面对生活，摆脱生气的束缚，让人生拥有一个新的开篇。静下心来，找一个视野开阔的场地，坐在太师椅上，身旁放一杯茗茶，手捧书，你会发现原来生活并不存在烦恼，只是我们庸人自扰而已。

<<不怒的智慧>>

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>