

《生氣，就是在懲罰你自己》

图书基本信息

书名：《生氣，就是在懲罰你自己》

13位ISBN编号：9789861678689

10位ISBN编号：9861678689

出版社：小倉書房

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生氣，就是在懲罰你自己》

內容概要

古時有個婦人，特別喜歡為一些瑣碎的小事生氣。她也知道自己這樣不好，便去求一位高僧為自己開釋，談禪說道，開闊心胸。高僧聽了她的講述，一言不發地把她領到一座禪房中，落鎖而去。婦人氣得跳腳大罵。罵了許久，高僧也不理會。婦人又開始哀求，高僧仍置若罔聞。婦人終於沉默了。高僧來到門外，問她：「你還生氣嗎？」婦人說：「我只為我自己生氣，我怎麼會到這地方來受這份罪。」高僧說：「連自己都不原諒的人，怎麼能心如止水？」高僧拂袖而去。過了一會兒，高僧又問她：「還生氣嗎？」婦人說：「不生氣了。」高僧說：「為什麼？」高僧說：「氣也沒有辦法呀！」高僧說：「你的氣並未消逝，還壓在心裡，爆發後將會更加劇烈。」高僧又離開了。高僧第三次來到門前，婦人告訴他：「我不生氣了，因為不值得氣。」高僧說：「還知道值不值得，可見心中還有衡量，還是有氣根。」高僧笑道。當高僧的身影迎著夕陽立在門外時，婦人問高僧：「大師，什麼是氣？」高僧將手中的茶水傾灑於地。婦人視之良久，頓悟。叩謝而去。何苦要氣？氣便是別人吐出而你卻接到口裡的那種東西，你吞下便會反胃，你不看它時，它便會消散了。生氣是用別人的過錯來懲罰自己的蠢行。夕陽如金，皎月如銀，人生的幸福和快樂尚且享受不盡，哪裡還有時間去氣呢？一個人若是很容易生氣，那麼無論他人怎樣對他，他一樣有可能會氣急敗壞，就像那個婦人一樣。而最好的辦法是開闊他的心胸，讓他明白：生氣只會懲罰自己。心中的怨氣是堵不住也是壓不住的，擁有博大心胸的人，才懂得將心中的憤怒情緒一掃而光，讓所有的不愉快煙消雲散。少一些生氣，就少一些糊塗；少一些糊塗就少一些錯誤；少一些錯誤就多一些幸福。與其與人生氣，不如做快樂的自己，享受愛情，享受生活。

《生氣，就是在懲罰你自己》

作者簡介

靜水，畢業於江蘇省無錫師範學校，曾任教師、雜誌社記者、出版社編輯。已策劃編寫出版《氣質與優雅》（線裝書局）、《天天健康小竅門》（中國婦女出版社）、《時尚家庭手冊》（北京出版社）、《禪味男女》等市場熱門圖書。

《生氣，就是在懲罰你自己》

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:www.tushu000.com