

善待自己,從不生氣開始



唯寬可以容人,唯厚可以載物。
經中講:“一切有為法,應作如是觀,方得堅固本心,任眼前般般景象都是虛幻,本心自巍然不動。”
身處俗世洪流,難免會受到諸多誘惑的干擾,經常生氣是因為我們的修行不夠,這些誘惑在生活的智者眼里只不過是虛幻的。
人只有堅固本心,才能擺脫和抵住誘惑,唯有看透一切時,就不會再生氣了。
放下別人的錯,解脫自己的心
明代文人薛瑄說:“唯寬可以容人,唯厚可以載物。”
為人處事當以寬容為上,寬容大度不僅是良好的品質,更是一種格局。
要知道,茫茫人海,既有謙謙君子,也有陰險小人。容人者,總能看見他人的難處,體諒世事的艱辛。
對於那些傷害過自己的人,還能一笑而過,這是極高的修養。
看過這樣一個故事:
在星雲大師幼時,他的家鄉發生了旱災,村民們的生活過得極其艱辛,常常為爭奪稀缺的水資源而鬧得不可開交。
有一天,一位姓謝的鄰居在星雲大師家門前的水溝突然跌倒而不幸身亡。該鄰居的兒子謝人保立刻闖進星雲大師的家中,毫不客氣地指責星雲大師的父親殺害了他的父親。
他還要求星雲大師賠償並料理喪事,隨即星雲大師的父親被官府帶走,一家人都急壞了,好端端的怎么攤上這樣的事。
好在那位詭計多端的謝人保由於心虛,不敢出庭指證,這才讓星雲大師的父親得以回家。
這件無妄之災,曾經在星雲大師幼小的心靈里留下了很深的怨恨。

星雲大師出家後,心情慢慢得到了緩解,也懂得了很多道理。
後來聽說謝人保失業,無法維持生計,星雲大師居然忍住怨恨,請求老師幫謝人保介紹一份工作,解決了他一家老小的生活問題。
有道是,冤冤相報何時了,一見無始道成空。想起《菜根譚》中的一句話:
“撥開世上塵氛,胸中自無火炎冰競;消卻心中鄙吝,眼前時有月到風來。”
世事複雜,喧囂不止,只有多包容、不計較,我們才能以寵辱不驚的姿態面對人生。
當你懂得放下別人的錯,才能解脫自己的心。
脾氣好了,福氣自然就來了
有人說:“壞脾氣的人,總會放任星火燎原,肆意傷人傷己而不知。”
脾氣暴躁的人,往往察覺不到,身邊人每天因他,活得有多么恐懼不安。
有位心理學家曾分享過一個故事。
故事中,一個成功的企業家與妻子結婚已有六年,然而妻子卻提出離婚的要求,企業家竭盡全力想挽回婚姻。妻子抱怨道:“你每天突然發脾氣、無情地訓斥我,讓我活在恐懼之中。”
企業家深知自己的脾氣易怒,然而他卻執意不改,認為妻子小題大做。

然而,就在妻子離去後不久,由於一次暴怒引發了急性心肌梗死,這位企業家差點喪失了生命。
有些人,總是一味縱容自己的壞脾氣,毫不顧忌地生氣,發怒。
殊不知氣大傷身,不那些不懂控制自己負面情緒的人,終將要為自己的行為付出代價。
中醫理論說:“百病生於氣。”
因此,那些經常生氣的人不僅傷害了他人,也傷害了自己,猶如觸碰了命運的多米諾骨牌,導致生活進入一種惡性循環。
生活的智者,懂得如何掌控情緒。在憤怒的時刻,他們會選擇保持沉默,以調節自己的情緒,不讓怒火傷害到他人。
越是聰明的人,越懂得放平心態,修煉一個好脾氣,脾氣越溫,福報也就越深。
與其生氣,不如爭氣
古語云:“不讓是非,以與世俗處。”
生活中,面對是非我們要學會看開,凡事不要過於執著。
這個道理,在曾國藩年輕時就明白了。
曾國藩進京趕考時,曾與一位考生住在同一個房間。
有一天,曾國藩想把自己的書桌移到窗戶旁邊,這

樣方便他學習看書。然而,他的室友卻埋怨道:“你把光線擋住了,我還怎么看書!”
曾國藩並沒有生氣,他問道:“那你認為我應該把書桌放在哪裏?”室友指了指屋子裏沒有陽光照射的一面。曾國藩很是無奈,只得把書桌搬過去。
隨著考試日期的臨近,曾國藩每晚都刻苦背誦書籍,然而卻招致室友的指責:“你平時不用功,臨近考試來抱佛腳,讓人怎么休息!”
曾國藩依舊沒有心生波瀾,而是默默地繼續低聲背誦。
最終,考試結果揭曉,曾國藩名列前茅,而他的室友卻落榜了。
或許是因為嫉妒心作祟,室友對曾國藩怒吼道:“原本屋子裏的好風水應該是我的,沒想到被你奪走了!”
曾國藩聽到這番話,淡然而笑。
人生當中,難免會遇到讓你生氣的人和事。
但與其發怒和生氣,倒不如從容面對。
當心胸開闊時,心態也會變得很好,脾氣自然也會變得溫和。
真正的智者,在面對困境時會保持從容,而愚蠢的人則會怒火中燒。
俗話說得好:“無欲則剛,有容乃大。”
生而為人,我們應該時刻擁有一顆寬容的心,能夠容納那些難以容忍的事情。
人生,心平氣和是智慧,寬容退讓是境界,不生氣才是真正的從容。
《寬心謠》里寫道:
“日出東海落西山,愁也一天,喜也一天;遇事不鑽牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。”
你的狀態就是你最好的風水,你的人品就是你最好的運氣。
簡單點,善良點,努力點,驚喜就會多一點。

讀完這9集,沉思良久,受益匪淺,值得共享珍藏!

第1集



浙江杭州靈隱寺內有這樣一副對聯:“人生哪能多如意,萬事只求半稱心”。對聯語言樸實,卻富含哲理。這種“半稱心”的生活和知足常樂、隨遇而安的心態,被林語堂先生稱為“中國人所發現的最健全的生活理想”。

“半稱心”不是無奈和消極,而是一種豁達和智慧。
自古人生最忌滿,半貧半富半自安;半命半天半機遇,半取半捨半行善;半聾半啞半糊塗,半智半愚半聖賢;半人半我半自在,半醒半醉半神仙;半親半愛半苦樂,半俗半禪半隨緣;人生一半在於我,另外一半聽自然。

第2集



看了那么多的《人生寄語》,孰不知僅用四個漢字即可明瞭整个人生:尖、斌、卡、引:
“尖”字,能大能小,
“斌”字,能文能武,
“卡”字,能上能下,
“引”字,能屈能伸。
正可謂:
人的一生雖複雜,

四字簡單又明白。能大能小明世態;能文能武乃英才;能上能下淡名利;能屈能伸福自來。
第3集
①什么叫幸福?



白天有說有笑,晚上睡個好覺。
②什么叫智慧?
安排的事能做好,沒安排的事能想到。
③什么叫情商?
說話讓人喜歡,做事讓人感動,做人讓人想念。
④什么叫正能量?
給人希望,給人方向,給人力量,給人智慧,給人自信,給人快樂。

第4集
心態不同,人生的境遇便會天差地別。快樂,就是在平淡中窺見了神奇;



幸福,就是于平淡中嘗出了真味。快樂不是生活的賜予,而是心的領悟;幸福,不是別人的饋贈,而是心的淡然。只有甘於平淡,不爭,不執著,不計較,才能感受到更多幸福。

第5集
家,是講愛的地方,不可講理;家,是放鬆的地方,不可吵鬧;家,是安心的歸宿,不可囂張;家,是感情的寄託,不可欺騙。



要溫暖,而不是冷言冷臉;家要陪伴,而不是親人離散。
第6集



生活不要安排得太滿,人生不要設計得太擠。不管做什麼,都要給自己留點空間,好讓自己可以從容轉身。留一點好處讓別人佔,留一點道路讓別人走,留一點時間讓自己思考。
任何時候都要記得給人生留點餘地,得到時不自喜,失去時不抑鬱,得失之間淡定從容。



第7集
人之所以煩惱,在於記憶;人之所以心累,在於徘徊;

人之所以前行,在於感恩;人之所以快樂,在於豁達;人之所以成熟,在於看透;人之所以放棄,在於選擇;人之所以寬容,在於理解;人之所以為人,在於感情;人之所以充實,在於過程;人之所以成功,在於勤奮;人之所以幸福,在於知足。

第8集
養生不能馬上讓你年輕10歲,而是過10年



後,你身邊和周圍的人都老了10歲,而你還仍然是今天的樣子。
養生不能馬上讓你的病痊癒,而是過10年後,你身邊的人或許都漸漸已離去,而你還是今天的樣子。
養生不能馬上讓你發財致富,而是10年後,身邊的人都為治病破產到處借錢的時候,你卻衣食無憂逍遙自在。

第9集
吃飯:三分飢餓七分飽;



遇事:三分憂慮七分歡;外出:三分坐車七分行;吃菜:三分咸淡七分淡;飲食:三分葷菜七分素;健身:三分娛樂七分練;生病:三分治療七分養;穿衣:三分涼意七分暖。

各位退休的同學、同志、戰友、朋友們,記住這9集,堅持幾十年,我們每一個人都能活成神仙!