

<<不要生氣>>

图书基本信息

书名：<<不要生氣>>

13位ISBN编号：9789861206684

10位ISBN编号：986120668X

出版时间：2011-4-15

出版时间：臉譜

作者：小池龍之介

页数：176

译者：陳嫻若

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;不要生氣&gt;&gt;

## 前言

打從心底不再生氣 煩躁不安、抱怨不平，放任這種思緒在腦中徘徊，就是生氣的元凶。

幾乎所有的人從早到晚都會在腦中盤桓著各種思緒，走路的時候思索，搭電車的時候思索；工作的時候思索，吃飯的時候思索，邊說話也還邊思索，就連看電影時腦袋瓜也不得閒。

多數人善於思索，可是以佛道的立場來說，這無異於死亡。

因為，思索既非現實，也非事實，而是一種妄想的世界。

一旦陷於思索的世界裡，人等於沒有活著。

由於思索的時候會漸漸感受不到真實世界的現實感，自然就會累積壓力了。

那麼，我們在心裡煩躁、抱怨，到底是在想些什麼呢？

這種時候，支配我們心靈的，往往是「這件工作若是失敗了怎麼辦？

」、「那個人會不會因此討厭我？

」、「竟然有這麼差勁的人，真是無法原諒！

」之類的負面思考。

按佛道的說法，這些都是「怒」。

這裡我想提醒大家的是，沒有人會因為喜歡生氣而發怒。

人，往往因為心受到瞋怒所染，而感到不愉快，甚至心生倦怠，可是我想，應該沒有人會奇特到說「我自己想要不愉快」吧！

只是，心會任意地胡思亂想，「不知不覺」變得不安，「不知不覺」變得瞋怒，這是因為人具有傷害自己的特質，後面我會再詳述。

比起平靜的滿足，不安和瞋怒的強烈刺激更加容易深印在心中，所以很容易變成習慣。

我們現代人在別人看不見的心中，總是從早到晚瞋怒不平，「那樣不好、那個人說話有問題、那種態度讓人火大、那種音樂沒水準」，任由種種思緒折磨身心。

最後的結果就是，身心受到傷害，整個人感到不愉快，以致身處任何境地，都體會不到幸福感。

原因在於，不論地位、收入或名聲再高再好，只要心處於不愉快的狀態，一輩子就不會得到幸福。

瞋怒，這個煩惱奪走了人們心中「平靜快樂過日子」的自由，並迫使人感到不愉快。

這個讓我們身心煩憂的「瞋怒」，還會與其他兩大煩惱—「貪欲」和「癡迷」緊密相扣，接連發生。

當無知的心漫無目的遊蕩，就會因為「癡迷」而產生「貪欲」，當「貪欲」橫行，無法滿足時，心就會被「瞋怒」染濁。

希望各位能透過本書，充分了解三大煩惱—「貪欲」（貪）、「瞋怒」（瞋）、「癡迷」（癡）的關聯性，遏止這些情緒在心裡恣意橫行，並抑制無意義的思索，進而徹底拋開用瞋怒折磨自己、用瞋怒讓別人受害的負面情緒。

只有當我們決定不再發怒，打從心底不再生氣，而不是表面平靜、內心波濤洶湧的時候，心才能得到真正的自由，充分體會安穩快樂的幸福滋味。

## <<不要生氣>>

### 內容概要

沒有人會因為喜歡生氣而發怒，只是，為什麼明知不該生氣，卻還是忍不住發脾氣？

如何才能安住身心，超越生氣情緒，找到幸福之道？

任由憤怒的能量蔓延，讓生活充滿攻擊與對立，所導致的最大不幸是，不論走到哪裡，都找不到歸屬感。

因為，所謂的歸屬感，是唯有在憤怒的毒素完全消失，身心得以放鬆時，才能得到的幸福。

小池龍之介「那根本是錯的」、「這件事也很奇怪」、「為什麼這麼倒楣的事偏偏被我碰上了？」、「這份工怎麼這麼無聊」……煩躁不安、抱怨不平，放任這種思緒在腦中徘徊，就是生氣的元凶，也是讓現代人變得孤獨、失去歸屬感的原因。

但是，為什麼人會一邊想要快樂，卻一邊做背道而馳的事呢？

日本人氣僧侶小池龍之介一一拆解「人為什麼會生氣」的根源煩惱——貪欲、嗔怒和癡迷，並以自己的修習心得告訴大家如何拉起一條對治憤怒的抗衡線，化解心裡的怒氣，並且打從心底不再生氣，讓心得到自由，充分體會安穩快樂的幸福滋味。

## <<不要生氣>>

### 作者簡介

小池龍之介 1978年生，山口縣人。  
月讀寺（位於東京都世田谷區）住持、正現寺（位於山口縣）副住持。  
東京大學教養學院畢業。  
2003年架設「家出空間」網站，2003年至2007年間，開設一家兼具寺宇和咖啡館功能的「iede café」。  
之後，他一面修行，一面在月讀寺和新宿朝日文化中心等處，指導一般民眾坐禪。  
著作有《從『自己』得到自由的沉默入門》、《偽善入門》、《佛教對人心理學讀本》、《煩惱free的工作方式》、《煩惱歸零練習帖》、《淨化「自己」坐禪入門》、《解開戀愛與結婚咒縛的練習帖》、《閱讀清空煩惱的「人生對談」》。

译者简介 陳嫻若 東吳大學日文系畢，常年擔任翻譯和編輯工作。  
現為自由譯者。

## &lt;&lt;不要生氣&gt;&gt;

## 書籍目錄

序 打從心底不再生氣第一章 貪欲是壓力的根源對痛苦感到麻木的大人「貪欲讓人有活力」是一種錯覺滿足願望的瞬間即成空凡事不要多想，最不疲倦「犒賞自己」是反效果「環境保護」雖然偽善，仍有其意義不想吃太多，最後卻暴飲暴食的心理壓力容易轉化為食欲為什麼邊看電視邊吃飯不好練習每吃一口便放下筷子「自言自語」會破壞對話的平衡假裝「擅長傾聽」的「詐欺犯」培養「善心」比閱讀教戰守則來得重要批評的真面目就是強迫別人接受自己的意見「堅持正確」是一種病希望別人了解卻適得其反第二章 嗔怒嚴重打擊身體生氣會分泌不快物質發脾氣的原因是感覺「受到不當對待」生氣能暫時令人忘掉討厭的事「生氣時力大無窮、精神百倍」的錯覺心底藏著「想被愛」的幼兒貪欲期望幸福卻適得其反的人們愈驅使愈擴大的憤怒能量淡漠美麗的日式情緒表現，也是憤怒的一種日常的小小不滿和不平都是導火線改寫腦內故事即可減少嗔怒情緒不壓抑也不發洩的嗔怒平靜法愛自己的煩惱，卻對別人的煩惱深惡痛絕不受他人怒火牽連的自保法則第三章 癡迷使能力蒙塵心最討厭「平凡無奇」惡性循環會降低專注力和決斷力專心走路可提高自我控制力真正的專注來自於超越「喜歡」的瞬間事情枯燥無趣，只因為沒有細心觀察第四章 為什麼片刻就心亂人所接收的訊息都已經過心的編輯「陌生女子」變成「討厭女人」的形成原理不斷渴求訊息的腦內編輯部煩惱故事是這樣製造出來的報復討厭的上司等於是自找罪受「刺耳的話」也只不過是「微不足道的聲音」憤怒或喜悅就在一念之間第五章 減少貪欲、憤怒、癡迷的功課第一要務就是用良好的規範要求自己以十善戒阻止貪欲、嗔怒、癡迷行善避惡都是為了自己著想察覺嗔怒隱約湧現的瞬間用「念力」檢視心的動向拆解情緒然後加以克服累積善的能量以提高免疫力提高專注力將煩惱一掃而空體會「空」的境界用慈悲話語調伏強大煩惱願宇宙的所有生命都能擺脫執著，得到自由第六章 保持穩定心情的功課用「心的合氣道」來化解強烈的情感察覺身體發出的痛苦訊息你有貪欲嗎？

你的心紊亂嗎？

磨亮感測器讓惡行自然遠離佛陀說的「道」與「法」並不是宗教琢磨感測器以便體會他人的情緒變化只會「察言觀色」是自取滅亡以「悲心」來轉換氣氛轉換氣氛讓現場和樂融融的方法結語 一條細細的抗衡線

## &lt;&lt;不要生氣&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 貪欲是壓力的根源 「自言自語」會破壞對話的平衡 醒來時，發現所愛的人就睡在身旁，而非一覺醒來，卻發現自己孤枕而眠；那種暖暖的心情，可說是夜裡兩人同衾共眠的絕美滋味吧。

清晨起床，頭腦矇昧不明的時間裡，一切盡在不言中的短暫靜默，或許正是親密愛侶之間所擁有的特權吧。

儘管如此，有人卻是一睜開眼就想說很多話，或是想打破寂靜。最典型的就是一個印象深刻的夢。

「我做了一個夢；」由此展開話題後，便絮絮不休地說個沒完。

如果夢的內容，是對方有興趣的話題倒還無妨，但偶爾對方也許會露出「又要說你的夢嗎？還沒睡飽就被你拉起來聽夢話實在很無聊」的表情，看起來興趣缺缺的樣子。

於是，我們從對方的表情中，升起「啊，糟了；我好像強迫他聽自己的話」的念頭，產生了小小的罪惡感，為了撫平這種感覺，於是便反問：「那你做了什麼夢呢？」試圖取得對話的平衡。

然而，就算對方開始說起他的夢境，自己心裡卻還在介意對方不想聽自己夢境的事，滿懷懊惱的心情，根本沒留心在聽對方的話。

而就對方的立場來說，朦朧寂靜的時間被打破，而且還陷入一種「叫我說我的夢境，結果你卻沒在聽」的鬱悶心情。

這種情形，稱為破壞對話平衡的詐欺行為。

這種微小的詐欺行為發生在世界各個角落，因而一點一滴折損了清晨的舒爽氣氛。

假裝「擅長傾聽」的「詐欺犯」 想要聆聽對方說話，注意力卻不自覺地轉移，這種人就是「假裝傾聽」的「詐欺犯」。

其最初的動機可能是：「我想再多說一些，但只顧著自己說話不太好，不然就聽聽對方也想說什麼吧。」

這種動機本身，其實未必是不好的。

問題在於「想要說更多」的煩惱，與「就聽聽對方也想說什麼」的同理心並沒有水乳交融，而是被棄置在旁的緣故。

專注力被「其實我還想再多說一點」、「不過還是聽對方怎麼說好了」兩個念頭一分为二，在這種狀況下對話，對彼此都沒有半點好處。

把混亂的念頭擱置一旁，勉強聽對方說話，到最後卻還是被自己「想說話」的貪欲給打敗。

儘管在潛意識裡想「傾聽對方說話」，實際上卻是心不在焉。

如果不能把心裡想表現「自己！

自己！

」的貪欲壓抑下來，很難不成為「假裝傾聽的詐欺犯」。

如果不想成為詐欺犯，就必須把所有的意念放在與對方對話之上。

這麼一來，其他多餘的貪欲，像是「很想說說話」也會沉靜下來。

當貪欲沉靜到某種程度以下時，才有可能真正理解對方的話，而對方也才能真切感受到「他聽懂我的意思」、「他接納了我的想法」。

當對方產生這種感覺時，自己也會感到愉快。

近年來，「成為傾聽高手」的重要性被大肆宣揚。

但是，我不建議大家閱讀這類「教戰守則」，學習賣弄小聰明的技巧。

因為「傾聽能力」的養成，不在於學習形式，而在於培育高尚的心靈。

培養「善心」比閱讀教戰守則來得重要 前面說到與其改變具體的「形式」，還不如改變無形的「心靈」來得重要，這種論調聽起來或許與世俗常理背道而馳。

但是，如果照著教戰守則的內容，勉強自己扮演「傾聽高手」的角色，卻又忍不住想抱怨「像這樣聽別人說話真辛苦」的話，就是不折不扣的「只注重表面形式」。



## &lt;&lt;不要生氣&gt;&gt;

勉強塑造「善良的態度」，卻是心口不一，以致格格不入，突顯不出人性美善的一面。而且，心靈和外表態度之間的隔閡會不斷製造出壓力。

相對的，如果能打造一顆「善心」，就能自然散發出「善形」，若能再進一步抑制「自己！自己！

」的貪欲，不知不覺間就能投入對方的情緒中，也不會因為聽了對方的話而產生壓力。

要學著不被「自己！

自己！

」的能量所牽制，抑制向別人「倒垃圾」的貪欲。

光是做到這一點，就比許多教戰守則所寫的小撇步更加實用，還可以應用在任何事物上。

如果能做到這一點，就算不特意提醒自己，某天一回神時，就會發現自己已經是個「傾聽高手」了。

而且成為傾聽高手後，也會自然而然變成說話高手。

這是因為當你專注傾聽對方說話，並且融入情境之後，自己便能掌握住時機，說出最貼切的話來。

人與人之間的對話，便是在這種融洽的氛圍之下，激發出彼此更高貴的情操。

批評的真面目就是強迫別人接受自己的意見 貪欲的能量是種種煩惱的源頭，會對日常生活、工作帶來重大的危害。

其中最麻煩的是「主觀」，也就是固執、堅持己見的煩惱。

佛道認為，當人有所感的瞬間，「自己感覺到的事是對的，不會有錯」的主觀習性便會自然萌生。

例如，看到某部電影，覺得「不好看」的當下，這部電影對此人來說，就成為一部「不好看的電影」。

直到同部電影再看一次，覺得它「好看」時，才會改變觀點，認為它「確實好看，以前是自己想錯了」。

但即使如此，也只是認為「以前覺得它不好看，是我的想法錯了，其實是好看的」。

就算是察覺到「從前的想法」有錯，卻還是認為「現在」的想法無論如何都是對的。

依然陷於「今是而昨非」的癡迷中。

問題是，當我們陷於癡迷中，表示「那部電影不好看」的同時，也暗暗含有「因為自己覺得不好看，其他人應該也覺得不好看！

如果你不這麼認為，你就錯了」的意思。

表面上雖然會用有禮貌的口氣掩飾說：「對你來說是有興趣的電影，但對我個人來說，它不好看，每個人的感受不同。

」但其實心裡並不如此認同。

當一個人把意見和感想說出口時，通常都潛伏著「自己的想法是對的，希望你也能認同這種想法」的貪欲。

尤其針對某件事陳述批判性意見時，意圖灌輸自己想法的正確性，給別人洗腦的幅度便會增高。

當然對方也會察覺其中玄機，因而執著於自己意見的正確性，導致雙方意見僵持不下，甚至爆發衝突。

「堅持正確」是一種病 與友人同桌用餐，指正他持筷的姿勢太粗魯，要求對方應該把筷子拿得優雅一點，看起來好像是芝麻小事，但若問我，這樣要求對方修正錯誤，是否有助於兩人情誼的增長，我的答案是否定的。

當我們陳述意見時，必須說出理直氣壯的理由來，也就是說，必須運用到邏輯。

而且，若有意想改變並說服對方的時候，就必須訂出戰略性的思考，以便擊潰對方的邏輯。

因此，這時必須腦力全開，運用大量的能量思考才行。

陳述意見的時候，心裡之所以會忐忑不安、波濤洶湧，就表示能量耗損導致心理疲憊。

「堅持正確，無法忍受不正確」這種行為本身，可說是一種病吧。

而且，只有患了這種病的人，才會在真正必須「堅持正確」的時候說謊、欺騙。

由於他們在平日生活中浪費了太多能量在與人較量，因而到了真正成敗關鍵、重大場合時反而生出畏

## <<不要生氣>>

怯，陷於想辦法規避責任的狀態。

若不想因為無端的較量而疲累，就應努力改掉堅持己見的習性。

也就是說，盡可能防止在表達意見的貪欲上添油加醋。

希望別人了解卻適得其反 為什麼我們這麼想把自己的想法傳達給別人呢？

希望與別人有共同感受、希望別人了解自己，在這種衝動的背後包含了兩個要素。

一是意圖影響對方的占領貪欲；另一個則是孤寂—「有沒有人理解、接納如此孤獨的我」。

只要把自己鎖在「意見的牢籠」裡，就不可能與別人互相了解。

就算抱著溝通的打算與人說話，但心底還是感覺得到，彼此並沒有真正達到交流。

因此，任何人的內心深處，還是一直懷抱著難以忍耐的寂寞。

諷刺的是，在寂寞的驅使下，愈是想把意見塞給別人，要別人理解，便愈是強化「意見牢籠」的柵欄，孤寂感愈是增加。

相反的，如果能將陳述主觀意見的力道減少百分之五十，再用那百分之五十來確實與他人作溝通，孤寂也就能減少一半了。

而如果能進一步將主觀煩惱減少百分之七十，那麼，肯定就能很容易脫離牢籠，孤寂也會減少百分之七十。

像這樣，一點一滴淡化貪欲的過程，才是脫離主觀意見的牢籠，與人相互交流的正確之道。



<<不要生氣>>

编辑推荐

作家 李偉文 富邦文教基金會董事 陳藹玲 銘傳大學教育研究所教授 鈕則誠 中華民國身心靈  
關懷協會理事長 廖云夙 共同推薦

<<不要生氣>>

#### 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>