第一图书网, tushu007.com

<<你可以不生气>>

图书基本信息

书名：<<你可以不生气>>

13位ISBN编号：9787544340076

10位ISBN编号：7544340074

出版时间：2011-10

出版时间：海南出版社

作者：一行禅师

页数：240

译者：游欣慈

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

前言

我们为什么会生气　我们如何将生气的怒火转化成慈悲的甘泉，如何以更有智慧的方式来对待别人，来面对人生的挫折与痛苦。
　和这本书结下的因缘，是从去年的冬天开始的。
那时在美国任教的我，突然接到一通父亲打来的电话，他问我愿不愿意翻译一行禅师《你可以不生气》这本书。
父亲说，这本书在911事件之后，得到了很大的反响。
那时的美国，正弥漫着一股对中东国家的敌意，电视新闻不时报道着布什总统向恐怖主义宣战的口号，这些充满仇恨的情绪，让整个美国社会充满了不安。
那时听到父亲说有这么一本关于化解愤怒的书，心里非常欣喜。
当天晚上我就开车到书店把这本书买了回来。
　原本以为这是一本写给佛教徒看的书，没想到书中的文字都是那么的浅显，例子也都很贴近我们的生活。
的确，学习如何化解愤怒，应该是无关宗教的。
虽然每个人都知道生气很难受，但我们总是忍不住会生气，会责怪别人，久而久之，我们生气的习气就养成了。
一行禅师在这本书中，让我们了解到自己为什么生气，别人为什么生气。
更重要的，当愤怒生起时，我们如何不去压抑它，反而能面对它，认识它，然后转化它。
其实，我们之所以生气，常常是因为我们在乎。
因为我们很在乎我们生气的那个人、那件事，我们很自然地会把自己的价值判断放到这些人、事、物上。
结果事情一不顺心，我们就生气了。
此时，我们的在乎反而变成另外一个人的负担，变成完成一件事情的阻力。
因此，这本书要教导我们如何将生气的怒火转化成慈悲的甘泉，如何以更有智慧的方式来对待别人，来面对人生的挫折与痛苦。
　当我开始着手翻译这本书之后，因为深怕自己的悟性不够，翻译的文字无法表达出原书的精髓，曾经几度停下。
幸亏有好友诗庭一字一句地为我校对，提供我她学佛的心得，这本书才能顺利地完成。
此外，我还要感谢家人在我离乡时给我的爱与支持。
因为他们，我才能如此无忧地完成这本书，他们一直是我最大的精神支柱。
最后这本书能如期付梓，还要感谢出版社的支持，香光寺师父们的校对，没有这些因缘聚合，一切都还只是虚空。
谢谢你们！
　游欣慈　2002年冬于台北

内容概要

世界级心灵书《你可以不生气》是国际著名心灵导师、当代高僧一行禅师，写给当今人类的伟大著作。
本书在2001年9?11事件发生后一周上市即引发购买狂潮，旋即传遍整个世界，至今翻译数十种语言，改变了数千万人的愤怒情绪。

本书是海南出版社获得国内唯一授权的正版图书，于2011年10月正式出版。
本书告诉我们在这个躁动不安的时代，如何平息内心愤怒火焰，获得身心健康，走向快乐和幸福。
我们绝对没有理由不给这本震撼和疗愈心灵的书一个感谢、赞赏和拥抱。

作者简介

一行禅师（Thich Nhat Hanh）
当代第一禅宗大德、最具世界影响力的心灵导师
1926年生于越南中部，16岁出家，临济宗第42代传人。

越战期间，致力推动和平，1967年获诺贝尔和平奖提名。

1982年在法国创立梅村道场，推动“ 正念修持 ”。

2001年，获美国哈佛大学医学院身心研究所颁赠首个“ 身心灵贡献奖 ”。

著作超过一百本，是世界最具影响力的佛法心灵导师之一。

2007年组织了“ 香港梅村 ”，进一步推动正念文化。

书籍目录

译者序〕我们为什么会生气
引言 快乐的修炼
第一章 愤怒的产生
愤怒、挫折与绝望的情绪与我们的身体、食物息息相关，我们不仅以食物滋养愤怒，也透过眼睛、耳朵与意识所接受的信息滋养它，文化产品的消费也与愤怒息息相关。

第二章 熄灭怒火
以柔软的心拥抱愤怒，因为愤怒不是你的敌人，而是你的孩子。
就如同你的胃与肺，每当它们出了问题，你不会想丢掉它们。

第三章 真爱之语
你有责任告诉对方你在生气。
当快乐时，你与他分享喜悦；当痛苦时，也要将痛苦告诉对方。
即使你认为痛苦是因他而起，也必须信守承诺，冷静地告诉他，使用真爱之语是你唯一的条件。

第四章 转化愤怒
我们大部分的愤怒都是由错误的认识所产生。
所以，观照痛苦的成因时，只要一发现生气是由于自己的误会引起的，就得立刻告诉对方。

第五章 慈悲的沟通
慈悲地倾听的目的，不是要分析或验证所发生的事，而是希望对方的心能获得解脱，有机会说出心里的话，感受到终于有人真正了解他（她）。

第六章 念诵心语
《心经》与智慧有关，你的“心语”也是如此，它以智慧提醒你，你并不是分离、独立的个体，也提醒你爱的智慧。

第七章 化敌为友
人类不是我们的敌人，我们的敌人也不应该是另外一个人，而是自己与别人内心的暴力、无知与不公正。
很多年轻人会犯罪，是因为不知暴力会带给别人多少痛苦。
每次当他们采取某种暴力行为时，也伤害自己与其他人。

第八章 爱生气的习气
他有很重的习气，喜欢把自己的不幸怪罪给别人，不知如何与父母、兄弟姊妹或朋友沟通，而使他们非常痛苦，即使他并非故意要让他们不快乐。

第九章 专心拥抱愤怒
正念就像烹煮愤怒马铃薯的炉火，刚开始的几分钟，它会温柔地觉察与拥抱愤怒，效果开始慢慢出现，你的心会稍微获得解脱。

第十章 专注呼吸
你躺下来时，开始练习专注呼吸，慢慢地聚集正念的能量。
从头部开始，以正念的爱的光束逐一扫描全身，直到脚底。
而这正是向身体表达关怀、爱与专注的最佳方式。

第十一章 重建净土
正念的修行是觉察、拥抱愤怒的修行，就是要打开你心中那扇地狱的门，并转化它，以拯救自己与其他陷在其中的人，让你们重回净土、天堂。

〔附录一〕和好公约
〔附录二〕正念五学处
〔附录三〕深入观照与释放愤怒
〔附录四〕深度放松

章节摘录

版权页： 以其他的感官“吃进”愤怒 我们不仅以食物滋养愤怒，也透过眼睛、耳朵与意识所接受的信息滋养它，文化产品的消费也与愤怒息息相关。
因此，制定一个好的消费策略是很重要的。
我们在媒体上所接收的信息也可能有毒，它们可能都包含愤怒与挫折。
一部电影就如同一块牛排，可能含藏某种愤怒，如果你接收它，就吃下愤怒与挫折。
报纸的文章，甚至人与人之间的对话，也都可能蕴藏愤怒。
有时你可能会感到寂寞，想找个人说话，如果你找朋友聊了一小时，对方所说的话就可能带来很多毒素，你因此而接收许多愤怒，之后就会把它表现出来，所以正确地消费非常重要。
想想看，当你听到一则新闻、读了一篇报道，或与某人讨论某件事，你是否就像糊里糊涂地乱吃东西一样，吃进了许多毒素呢？
吃得好，吃得少 有些人会借吃东西来忘记悲伤与忧郁，过量的饮食会引起消化系统的负担，进而产生愤怒。
如果你不知如何处理这种负面的能量，它就会转化成愤怒、性与暴力的能量。
当食物“质量很好”时，就可以少吃一点，身体其实只需要平时所吃的一半分量。
为了提高吃的质量，吞进食物之前，应该在嘴中咀嚼五十次。
当我们慢慢地吃，将口中的食物变成液态时，就可以使肠道吸收更多养分。
所以，如果我们好好地吃、细细地咀嚼，就可以比暴饮暴食又未好好消化时，吸收到更多养分。
“吃”是种很深奥的修行。
当进食时，细细地品尝每口食物，充分地觉察它，觉察自己正在吃东西。
我们可以练习专注地进食，清楚地觉知自己正在咀嚼，小心地、慢慢地咀嚼，内心充满喜悦。
有时可以停止咀嚼，而与身边的朋友、家人、僧团——所有的同修接触，感谢我们能坐在这里慢慢地咀嚼食物，什么都不必担心，这是多么美好的一件事！
当我们如此专注地进食，便不会把愤怒、焦虑或未来的计划吃进去，相反的，品尝的是别人精心准备的食物，是多么令人愉悦啊！
当嘴中的食物咀嚼到几乎成为液体时，你会更清楚地感受到味道，它也变得非常可口。
今天你就可以试试看如此慢慢地咀嚼食物，当开始练习时，要清楚觉察嘴巴的每个动作。
你会发现今天的食物变得非常美味，即使它可能只是片完全未涂奶油或果酱的面包，但它真的很好吃！
接下来，你可能会喝一些牛奶，我从来不喝牛奶，而将它倒人嘴中咀嚼，持续专心地咀嚼，你可能不知道光咀嚼牛奶与面包就非常可口。
当嘴中的食物成为液体时，会与唾液混合，这表示它已经被消化一半了。
等它到了肠胃，就变得非常容易消化，牛奶与面包中大部分的养分就可被身体吸收，你会在咀嚼的过程中获得许多快乐与自由。
当你开始如此进食时，很自然地就会吃少一点。
当做饭时，小心你的眼睛，不要相信它们，因为它们会让你吃太多，其实你无须吃那么多，如果你知道如何念念分明并充满喜乐地吃，就会发现只需要吃眼睛告诉你的一半分量。
试试看，吃些非常简单的食物，如小胡瓜、红萝卜、面包与牛奶等，这可能成为你这辈子最好吃的一餐，这真的是很棒的体验！
我们在法国的梅村（Plum Village）禅修中心，已经试过以这种念念分明、细嚼慢咽的方式来进食。
请试试看，它能让你的身体、心灵与意识都感到比以前好多了。
我们眼睛的胃口总是比胃还大，所以必须以正念的能量训练它们，才能知道身体真正需要的食量。
在中文里，出家人的“钵”意指“用来适度称量的工具”，它帮助我们不被眼睛欺骗，当钵盛满食物时，就知道已经足够，只要吃这么多。
如果你能这样吃东西，就可以少买一点，也就能负担得起有机食品。
我们可以从自身做起，或与家人一起做，它也能提供想要种植有机食品的农夫们很多帮助，这岂不是

一举数得。

编辑推荐

一本书平息了9月11后美国无数人心中的怒火一本书掀起了韩国文化界热门话题讨论的波澜？
我们之所以生气，是由什么引起的，以及如何熄灭的？
我们常谈的幸福快乐，有没有方法可以达到？
如何达到？
我们身处躁动不安的时代，打算要怎样活着才能保持内心平静呢？
只有化解心中积压的愤怒情绪后，这些问题才迎刃而解。
一行禅师告诉我们，不要做愤怒的奴隶，要学做愤怒的母亲。
不生气，其实也是一种修行。

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