

<<佛陀教你不生氣>>

图书基本信息

书名：<<佛陀教你不生氣>>

13位ISBN编号：9789866158452

10位ISBN编号：9866158454

出版时间：2011-6-30

出版时间：野人文化

作者：蘇曼那沙拉

页数：208

译者：卓惠娟

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>

<<佛陀教你不生氣>>

前言

[推薦] 做個不生氣的自由人 覺培法師（人間佛教讀書會執行長） 人我不能和，所以爭執；國與國不能和，所以戰爭；色身四大不和，所以疾病叢生；人與自己的心不能和，所以懊悔、生氣、煩惱。

人要想不爭、不戰、不氣、不惱，不僅要看清不和的原因，還要瞭解生氣的癥結，然後一一「調伏」；也因此，佛教強調「修行」的重要。

在佛教的《心經》裡，佛陀為弟子闡述如何「度一切苦厄」且真正「自由」的方法，從「觀自在菩薩」開始，不僅觀人自在、觀事自在、觀境自在、觀一切無常變遷，也依然自在；能夠自在的原因，是深悟「五蘊皆空」，洞察世間一切現象皆在變化中，且沒有獨自存在的個體，從相續的生命流轉看到變化，所以說是「空」，正因為了知一切相皆是「暫時存在的狀態」，所以面對人我是非，可以安忍；面對苦樂無常，也能無憂。

星雲大師在《佛光菜根譚》裡提到：「任難任之事，要有力無氣；處難處之人，要有知無言；行難行之道，要有信無懼；忍難忍之苦，要有容無怨。」

由此看出，佛教一向重視和平、和氣、和諧，稱「和尚」以「和」為尚；大師講「五和」希望從「自心和悅」、「家庭和順」、「人我和敬」、「社會和諧」乃至「世界和平」，藉由慈悲、平等，去除我執的修持，過自在的生活。

很高興看到《佛陀教你不生氣》這本書的出版，在生活忙碌又快速的步調中，作者從佛陀的智慧，提供給現代人觀照的功夫，剖析生氣者的思惟，讓讀者從而認識自己生氣的病因，同時找到治病的良藥，與對治煩惱的方法，畢竟「怒氣招災，怨氣引恨；和氣致祥，喜氣生瑞。」

讀完後，您會知道：能不生氣的人，才是真正懂得做自己主人的「自由人」。

[推薦] 世界在我們的思緒中成形 李偉文（暢銷作家、荒野保護協會榮譽理事長）

人是情緒的動物。

從蠻荒到文明的演化過程中，人類大腦裡還保有原始的「爬蟲類腦」，也就是喜怒哀樂恐懼忿怒等非常本能的情緒反應。

因此，真的要我們別那麼愛生氣，並不是很容易的。

佛陀在《法句經》裡說：「世界在我們的思緒中成形。」

的確是如此，想像力是「心智的剪刀」，時時刻刻、分分秒秒，這把剪刀不停地修剪人心裡看到的畫面，這些我們想像出來的景象，就會在現實世界中實現，因為我們的想法創造我們的生活，而我們的話語又表明了我們的想法，因此要注意我們所說的話。

很多時候我們生氣是來自於與別人不同意見與爭執，但是佛陀也曾經說過：「苦難的根源是執著。」

事實是個相對的概念，我們各自活在不同的世界中，因此沒有絕對的事實，只有不同的觀點，所以不要為了與別人爭執是非對錯而陷入僵局，只要瞭解彼此的觀點不同，記憶不同，然後繼續往前邁進即可，不要陷溺於執著中。

我也很同意作者所說的：「心」這樣的東西，只要一再向它陳述同樣的內容，他將出乎意料地照單全收。

我想這裡所指的「心」，大概就是我們常說的「潛意識」吧！

心理學上有很多研究，包括催眠與潛意識的力量，所謂畢馬龍效應或自我實現的預言，弄假成真的策略在腦科學研究中真的證實是有效的，我們怎麼行動就會變成怎麼樣的人，如果我們先假裝很熱情，就會真的變得很熱情；假裝自己很快樂，就會真的快樂起來。

所以就算不是真心的笑也無妨，並不是因為幸福才笑，也可以是因為笑了才幸福。

不過，我們必須注意的是，潛意識純屬單純的力量，不具方向性，就像蒸氣或電力一樣，接受引導卻不具自行判斷的能力。

換句話說，我們給予正向思考，就有正面的力量，給予負面想法，就產生負面的力量，而且潛意識毫無幽默感，我們如果經常貶抑自己，常常消遣調侃自己，潛意識也會信以為真，把自己帶入不幸的情境中。

<<佛陀教你不生氣>>

若是經常生氣，對周遭一切都看不順眼，腦海中充滿了負面的想法，我們的潛意識當然也就會塑造出令我們不滿或痛苦的世界。

在非洲草原的狩獵時代，恐懼、忿怒可以幫我們活下去；但是在文明的複雜生活中，生氣只是讓我們把事情搞砸或者形成各種慢性病。

因此，如何控制自己的情緒是現代人非常重要的課題。

本書深入淺出地以許多日常小故事，結合佛教教義，從審視自己中，不再生氣，也因此能找到屬於每個人自己的幸福。

<<佛陀教你不生氣>>

內容概要

一生氣，幸福就遠離！

笑得出來，怒氣就消！

NO.1暢銷日本的心靈智慧良帖！

隨頁精選《化解忿怒心靈智慧小語》，隨時翻讀、隨時練習不動怒人說：「我明明不想生氣，為什麼老是忍不住發脾氣呢？

該怎麼做才不會生氣？

」佛說：「不要生氣。

謹此而已。

」人說：「如果遇到令人忿怒的人或事，又該怎麼辦？

」佛說：「我們的心，應如一座有裂縫的鐘。

」不管受到什麼攻擊，我們都不會發出怒吼。

日本知名佛教長老以俯拾即是日常小故事，結合佛教教義，輕鬆教你不生氣的幸福生活智慧：人生太短暫，若是真心想獲得幸福，首先就得承認『我就是愛生氣』！

生氣的瞬間，幸福就瀕臨危機，要儘早撲滅忿怒的火焰！

提醒自己：一動怒、生氣就是輸家，只是一具發怒的肉體，比動物還不如！

時刻覺察自己的情緒：發現自己在生氣的時刻，就已經跨出遠離忿怒的第一步了！

這時你已有自信好好處理狀況，不被情緒掌控！

「不生氣」和「沒關係」的態度不同，嚴正訓誡和忿怒的情緒也不相同。

笑得出來怒氣就消：練習笑力，在笑的當下你會滿懷喜悅、感到幸福，怒氣也消除了一大半。

以小小的「成功」串連幸福人生：每天計畫10分鐘左右可完成的目標就好，專注在「該怎麼做才能成功」，就能感到快樂，就是幸福的一天！

- - - 根本是「我自己」想生氣！

- - - 「堅持我是對的」才會導致怒氣橫生忿怒的烈火將會焚燒己身我執 = 人我之分 = 自己的枷鎖「面子」是醜陋的打倒對方前，先摧毀的是自己

<<佛陀教你不生氣>>

作者簡介

蘇曼那沙拉（Alubomulle Sumanasara） 斯里蘭卡上座部佛教長老、日本上座部佛教協會長老，日本佛教書籍暢銷作家。

1945年4月出生於斯里蘭卡，13歲出家得度。

曾於斯里蘭卡**卡拉尼亞（Kelaniya）大學教授佛教哲學。

1980年被派往日本，於駒澤大學取得博士學位。

目前在日本上座部佛教協會等處以流暢的日語弘揚原始佛教與指導冥想，由親身實踐所領悟到的大智慧，講述佛陀的基本教義。

除此之外，亦於朝日文化中心擔任講師，並曾受邀為NHK教育頻道《心之時代》節目的來賓，廣受好評。

著作包括《改變自己的冥想法》（SAMGHA出版社）、《佛陀的實踐心理學》（與藤本晃氏合著，SAMGHA出版社）、《原譯「法句經」一日一悟》（佼成出版社）等數十部暢銷書。

<<佛陀教你不生氣>>

書籍目錄

第一章 「忿怒」是什麼？

「忿怒」是幸福的敵人 - - 不想生氣就要了解它的本質！

／我生氣 = 我是笨蛋！

？

／其實每個人都「愛生氣」！

生活不是「忿怒」就是「歡喜」／忿怒竄升的瞬間，歡喜就消失了／陰鬱情感越強烈，越容易忿怒／兩種能量 - - 歡喜 = 創造，忿怒 = 破壞 情感不人格化，才能洞察本心／蟑螂噁心與否，取決於自己怎麼想／對雞來說，蟑螂可是美味佳餚／對相同事物的情緒反應因人而異／吃生魚片是享用美食？

還是殘酷行為？

改變想法，才能幸福／堅持己見，才會導致怒氣橫生／「只有我是對的」才是人們真正的心聲／了解「我總是犯錯」就不會生氣 言語沒有絕對正確性／對人過度溫柔也會招來嫌惡／凡是盡全力，但不計較結果 生氣的人到底在氣什麼？

／受責備而生氣／被欺負而生氣／遭挫敗而生氣／被竊取而生氣 反覆回憶討厭的事物，會招來更大的不幸 無謂的妄想是忿怒的來源／「我執」= 既有成見，製造妄想思維／從我執到忿怒的形成過程 生氣的壞習慣難以戒除第二章 忿怒是幸福的殺手 想抗拒 = 有忿怒的念頭 忿怒是理所當然的嗎？

／忿怒的人生沒有歡喜可言／人類沒有歡喜，就活不下去 放縱忿怒，生命將陷入險境／沒有所謂的「正當的忿怒」／沒有所謂的「壞人死不足惜」 沒有不能原諒的事！

／忿怒的烈火將會焚燒己身／忿怒會在不知不覺間損害健康／兩種人生：生病立即康復和久病不癒的人 忿怒的人會偷走別人的幸福 忿怒會立即傳染給別人／擁有權力的領導者是最危險的人種／打倒對方前，先摧毀的是自己 「忿怒的人最愚蠢」是真理！

／持續生氣，將使人變成「忿怒的凝聚物」無知且愚蠢！

／忿怒的人比動物更低等第三章 做一個不動怒的人 最嚴厲的懲罰是「漠視」／一般人的漠視只是壓抑情緒／讓佛陀擔憂的車伕／以漠視做為神聖嚴懲 不自我反省，一切就沒意義／閻羅王的審判 - - 讓人看見自己行惡的過程 突然被打也要無動於衷／偉人最是虛懷若谷／「面子」是醜陋的／謙虛的愛因斯坦 忿怒時，告訴自己「不要生氣」／脫胎換骨般捨棄忿怒／不生氣的人才能成為勝利者／要像一座有裂縫的佛鐘／如果生氣的原因消失，誰都能成為聖人／無論受到何種斥責都不生氣／不管發生任何事，都能保有波瀾不起的心境第四章 怒氣退散 覺察內心的怒氣／「壓抑、忍耐」忿怒大錯特錯／覺察忿怒的瞬間，怒氣消失無蹤／一旦動怒就提醒自己是輸家／動物的世界裡，強者不輕易動怒 母親輸給忿怒，孩子也會不幸／「不生氣」和「沒關係」的態度不同／不生氣就有自信，就能冷靜溝通 要求自己無論被怎樣對待都不生氣／理解真正的平等，沒有誰特別重要／不執著於生存價值，狀況變了調整思維就好！

／沒有嚴重到足以摧毀人生的問題 捨棄「我執」，卸下人生的枷鎖／捨棄「自以為是」的我執 - - > 自己其實沒什麼了不起！

／捨棄「自我貶抑」的我執 - - > 做自己能辦到的事就好！

／捨棄「老經驗、年長」的我執 - - > 專心在工作上就好！

／捨棄「不想輸給別人」的我執 - - > 絕不能輸給自己的怠慢心！

竭盡全力 = 成功，就會帶來快樂！

／以小小的「成功」串連你的人生／應當生氣而不生氣，才是贏得自己的人生！

捨棄立場，將重點放在針對問題、解決問題／以智慧戰勝對方的忿怒／不當忿怒海綿，心要像水晶一擦即亮！

／堅守我不動怒，隊攻擊者採嚴正訓誡 讓恣意妄行的人攬鏡自觀 笑得出來，怒氣就消／能笑的人最有智慧／智慧與理解能產生幽默和幸福／智慧的笑與無知的笑／不是以「笑」為目的／練習笑力，世界多美好！

<<佛陀教你不生氣>>

/ 尋找有趣的事物其實很簡單！

發揮同理心，就能冷靜思考 / 如何和忿怒的人共處？

/ 沒有必要消化別人的垃圾 不生氣，就會帶來咒語般的奇蹟！

能倡導和平的人是勇敢的強者 心念稍轉，每個人都能活在幸福中

<<佛陀教你不生氣>>

章節摘錄

【摘文1】「忿怒」是幸福的敵人 不想生氣就要了解它的本質！

我生氣 = 我是笨蛋！

？

「會生氣是正常的！

」「生氣有什麼不對？

」「說什麼不生氣根本是孛種！

」「我們經常在日常生活中，聽到有人這麼說。

實際上，如果真要計算生氣的人數，那還真是數也數不完。

各位身邊一定也有愛生氣的人吧！

他們動不動就口出惡言、指責他人的不是、露出一副凶神惡煞的模樣。

近來，社會上更出現一股趨勢，認為「忿怒是天經地義的反應」。

但是，「忿怒」這類的言詞，本來是不該動輒掛在嘴上的。

因為一旦脫口說出「我生氣了」，其實就等於四處宣告「我是個笨蛋」。

倘若了解忿怒真正的意義，我們就不會輕率地把它說出口。

反過來說，我們會在日常生活中頻繁地聽到「生氣」這個詞彙，就是因為大部分的人，並不明白什麼是忿怒。

生活中會讓人動氣的事情俯拾皆是，但一天到晚怒氣沖沖的人，生命中只有灰暗和苦澀。

他們原先也夢想有個幸福快樂的人生，卻沒能如願；那是因為他們總是抱著「連看到郵筒是紅色的，也會一肚子氣」的態度，才使得生活中充滿了忿怒。

接下來，就讓我們來認識幸福的敵人 忿怒，究竟是什麼？

很多人問我：「我明明不想生氣，為什麼老是忍不住大發脾氣呢？

」教大家一個能夠徹底解決這個問題的方法。

那就是 「不要生氣」。

的確就是這麼簡單。

只要不生氣就好了。

難道不是嗎？

只要不動怒，就不會有怒氣。

這是唯一的答案。

不生氣就行了。

其實，每個人都「愛生氣」！

若有人認同我的觀點，心想：「說得對，不生氣就好了」，那就不必往下讀了。

只要不生氣，就能得到幸福。

不過，通常聽到我說「只要不生氣就好了」，幾乎每一個人都會很不高興地反駁：「就是沒辦法不生氣才要問你呀！

」實際上，每個人都認為：「我就是想盡情發脾氣！

可是，生氣是不好的。

有沒有好方法可以不生氣？

」每個人其實都想盡情發脾氣，但又覺得不要生氣比較好。

卻沒察覺到這兩者之間的矛盾，才會違背本心，宣稱自己不想生氣。

我說的沒錯吧？

你之所以會生氣，僅僅是因為想要發脾氣罷了。

說自己不想生氣是騙人的。

若是真心不想生氣的人，一定自我警惕，留意別為小事發怒，就算忍不住發了脾氣，也會感到難為情，甚至覺得沮喪。

佛教並沒有教導人如何隱藏怒氣的方法。

<<佛陀教你不生氣>>

人生實在太短暫了，佛法只是試著教導人們，如何在有生之年，成為「真正的人」。

你想要幸福嗎？

倘若是真心盼望獲得幸福，首先就得承認「真糟糕，我就是愛生氣。

」然後，我們再一起來了解「什麼是忿怒？

」以及「我們為什麼會生氣？

」因為，要解決問題，就必須先從理解問題的本質開始。

【摘文2】生活不是「忿怒」就是「歡喜」在介紹佛陀對於「忿怒」的見解之前，我想先明確定義「忿怒」。

忿怒和歡喜相同，都是從心底驀然湧升的一種情感。

我們看到自己的家人或是喜歡的人，心裡馬上會浮現歡喜的情感。

又比方吃東西時，看到美味的食物，還有把食物送進口中的那一刻，也會產生愉悅的情感。

這些情感都在剎那間湧現出來。

而忿怒就和歡喜相同，都是從內心萌發的情感。

大致說來，我們的生活中，總離不開這兩種情感：歡喜，以及忿怒。

忿怒竄升的瞬間，歡喜就消失了在巴利語（忠實地傳達釋迦牟尼話語的古印度語）中，詮釋忿怒的詞彙雖然很多，一般常用的是「瞋（dosa）」這個詞。

「瞋」的本意是指汙穢、混濁，繼而延伸為「黑暗」的意思。

我們的心，如果產生了那種汙穢、混濁的情感，必然會喪失某種東西，那就是「喜悅」的情感（巴利語稱為 pīti）。

當我們產生怒氣的剎那，就在同一瞬間，也失去了喜悅。

因此，忿怒其實很容易被察覺。

當你不確定自己此時此刻是否正在生氣時，只要捫心自問：「我現在開心嗎？

」「我現在快樂嗎？

」如果回答是「沒什麼可高興的」「挺無聊的」，表示內心正潛伏著怒氣。

當你出現「好無聊」「真討厭」的感覺時，心中一定懷有怒意；在你感到「好開心喔」「我好幸福」

「真讓人雀躍」的時刻，心中就不會有怒氣。

換句話說，能說出「我很好」的時刻，就代表不生氣。

請透過這樣的自覺方式，觀照從內心萌發的真正情感，而不是只認識忿怒的表面字義。

這麼一來，我們就能更進一步地了解忿怒的真正本質。

陰鬱情感越強烈，越容易忿怒情感具有「逐漸增強」的特性。

隨著情感的強弱，所導致的結果也不一樣，所以必須使用不同的詞彙來表現。

舉個比較容易明白的例子來說明。

一般家庭使用的電力不會太強。

在我們的身體裡面，有著微量的電力流動，但並不足以使小燈泡發亮。

但是，即便是這樣的微量電流，在匯集成不同形式的電流後，將會產生不同的作用。

例如，當它匯集成具有幾百萬伏特電壓的靜電時，就會形成能量強大的雷電現象。

雷電的電力，當然和三號電池的電力有天壤之別，但雷電也是電力的一種。

即使碰觸了一顆電池的電力，也不會對身體造成任何影響；但萬一觸摸了家裡的插座，造成觸電休克的話，說不定會小命不保，甚至釀成火災悲劇。

由此可見，同樣是電力，如果蓄積的壓力過高時，所造成的影響是截然不同的。

那麼，忿怒又是如何呢？

「今天好無聊喔，無聊透了，煩死了啦！

」當你有這種感覺時，雖然帶著忿怒，但還不是相當強烈的情緒。

可是，如同剛才舉例的電力匯集，當這種忿怒蓄積的壓力逐漸上升時，那就危險了。

有可能會突然爆發而危及自身，或是殃及其他無辜的人。

此外，像方才說的電池和雷電的比照，即使同樣是忿怒，也有程度上的差異，必須把忿怒依照強度加以區別。

<<佛陀教你不生氣>>

當忿怒極為強烈時，人們會不由自主地咬牙切齒、握緊拳頭，甚至氣得全身發抖，這種極度強烈的忿怒，巴利語為「vera」。

兩種力量 歡喜 = 創造，忿怒 = 破壞當陰鬱、失去幸福、感到不幸的種種瞋心越來越強時，就會升高到忿怒的程度，怎麼也無法平靜下來。

要是更趨強烈時，可能會付諸行動，破壞許多事物。

別的不說，首先破壞的就是自己，其次是毀滅他人。

世上發生破壞的種種原因，就是來自於忿怒。

人世間，創造出萬事萬物的泉源是來自於歡喜；相反的，破壞這創造出來的萬事萬物的，則是根源於忿怒。

這是普遍存在於世上的兩種能量。

因此，說得更極端一點，歡喜和忿怒就是一體兩面。

世上的一切事物，都是由這兩種能量運作而來的。

【摘文3】改變想法，才能幸福如同上述例子，情感很容易受到外界的影響。

不過，追本溯源，端看個人的態度。

一定要先了解，不管是忿怒或歡喜的情感，都是出自於自己的意念。

生氣絕對不是別人造成的，而是咎由自取的。

但相對的，這同時為我們帶來一線希望的曙光。

亦即，只要修正自己的想法，將忿怒完全逐出心中，只讓歡喜和幸福留存下來，就能邁向真正的幸福人生。

既然生而為人，就該以求得真正的幸福作為目標，這就是佛教的思想。

堅持己見，才會導致怒氣橫生既然明知不要生氣比較好，為什麼我們還會生氣呢？

每一次發脾氣，總是理直氣壯地認為自己是基於某種原因才會生氣。

然而，如果仔細分析生氣的理由，就會發現其實完全是因為依照自己的好惡做出判斷，以致於大發雷霆。

對他人生氣，是因為人們總是認為自己是正確的，錯的是對方，所以會動怒；倘若認為對方才是正確的，那就不會發脾氣了。

這點請務必謹記在心。

當人們覺得「我才是最正確的、最完美的、無懈可擊，一切都怪對方不好」，才會充滿忿怒。

那麼，對自己生氣時，又是怎樣呢？

其實也是同樣的情境。

每當進行某件工作，進展卻不順利時，我們也常對自己大發脾氣。

比方說，聽到自己罹患癌症時，全然無法理解為什麼自己會得到這種病；又或者，有時候會責備自己，在工作上分明能夠做到無懈可擊，這次竟然出錯連連；還有的人認為自己各方面的表現都十分完美，卻總是做不好料理。

這些不同情況下的錯愕與挫折，都會使他們感到相當忿怒。

「只有我是對的」才是人們真正的心聲這種認為自己是無懈可擊、百分之百正確的思維，真的有道理嗎？

要是我問你：「你真的是個十全十美的人嗎？」

你真的認為自己是完全正確的嗎？

「你大概會回答：「沒那回事，我根本沒這麼想。」

要是我接著說：「原來如此，那麼，你就是一個笨蛋。」

「你一定會立刻氣得七竅生煙。」

也就是說，你的言行和本心是自相矛盾的。

在他人的面前，為了表示自己謙虛，所以嘴上推說：「我真糟糕，什麼事都做不好！」

心裡卻想著：「沒這回事，我才是唯一正直的人。」

其他人都隨便敷衍，那樣是不對的」。

再譬如，常常會見到母親責罵孩子，老師責備學生，或是上司斥責部屬的景象。

<<佛陀教你不生氣>>

或許孩子、學生與部屬是真的犯了錯，才會遭到責備。

這時候，責備的一方認為「因為你犯了過錯，所以我才會罵你」，藉此將自己的忿怒合理化。

其實，當對方有過錯時，只需針對錯誤指導改善的方法就夠了。

你大可和顏悅色地告訴他：「這樣子不對喔，下次注意別再犯同樣的錯誤。」

然而，我們卻藉機大發脾氣。

這是因為在這種時刻，充斥在我們腦海裡的思維是「我是正確無誤的，我說的話是對的，我的想法沒錯。」

了解「我總是犯錯」就不會生氣認定自己正確無誤的思維，卻是大錯特錯的。

我們應該修正為「我不可能永遠是對的」。

內心深處若浮現「自己是完美、正確」等荒謬想法，請儘早捨棄比較好。

只要靜下心來想一想就能明瞭，人類怎麼可能會是十全十美的呢？

只要是能對事物做出正確判斷的知識份子，就一定會曉得：「我不可能完全不犯錯。」

雖然現在我說的意見看似很有道理，也一定有其破綻之處。

語言本身就on不是完美無瑕的，自己所使用的詞彙、比喻也不可能毫無缺失，怎麼可能做得到盡善盡美呢？

好比前述所舉的事例中，即使孩子、學生和部下是真的犯了錯，但責備者的說話方式，或許也有尚待商榷的地方，這麼一來，就變成雙方都有過錯。

因此，「認為自己是絕對正確的，是不合理、不真實、騙人的、荒唐的想法。」

天底下沒有像自己這樣的傻瓜，竟會根深柢固地相信這麼荒謬的事。

如果能徹底理解這一點，你就不會再生氣了。

「我不能保證自己一定正確無誤，我並非十全十美，也經常犯錯。」

能夠牢記這一點的人，就不會再發脾氣。

【摘文 4】不自我反省，一切就沒意義如果有人做了離經叛道的事，倘若我們不生氣，那個人簡直就會肆無忌憚，繼續胡作非為。

要是我們生氣了，他發現有人動怒了，才會覺得害怕，因而約束自己的行為。

所以，生氣能夠發揮它的效果。

一般的法律，就是建立在這樣的基礎論點上。

在法律的執行上，不是採用對其生氣的方式，而是施以處罰，比方暫時停止其社會公民的某些權利自由。

大家因為害怕被罵、害怕權利自由被剝奪，所以就儘可能約束自己不做壞事。

在佛教中，並沒有責罵行止惡劣者的想法。

但是，對於那些認為大家都心懷慈悲，不會遭罵而為所欲為的人，會給予適當的懲罰。

在車匿這段故事中，所決定的懲罰是漠視那個人。

以這種方法對當事人施以完全漠視，是出於慈悲心期待對方成長而採取的方法。

再舉個例子：培育僧侶的方法之一，是讓他「攬鏡自觀」，讓犯了錯的當事人，能夠客觀地自我覺察。

雖然僧侶可以命令犯了錯的人「去照鏡子反省」；不過，出家的比丘們平常就會「攬鏡自觀」，觀察自我、確認自己的行為有無過錯。

因為，如果不親自反省自己的行為，就沒有意義。

沒有反省的心情，就沒辦法真正改過。

想成為良善的人，最好能夠攬鏡深省，以確認自己究竟是否真切反省。

儘管我們講求「不要生氣」，但並不是要人對任何事都只會連聲允諾，這只是懦弱性格的表現而已。

閻羅王的審判 讓人看見自己行惡的過程日本關於閻羅王的故事，和攬鏡自觀的概念很相似。

人死亡後，究竟是下地獄還是上天堂，是由閻羅王來審判的。

因為這是佛教世界裡的故事，所以閻羅王審判的方式，和西洋宗教中的最後的審判並不相同，絕對不是以「不信神者入地獄」、「信神者進天國」這麼簡單的二分法決斷人的生死。

閻羅王的審判是讓當事人看鏡子。

<<佛陀教你不生氣>>

從鏡子中可以看到自己究竟生前曾經做了那些事情。

看了鏡子以後，自己就可以判斷善惡是非了。

因此，當事人能夠自行覺悟原來自己沒做過任何好事，所以該下地獄。

就算最後的結果是必須下地獄，也不是閻羅王的錯。

即使閻羅王不做出裁決，當事人也能夠自行判斷自己該去的地方是那裡。

換句話說，這樣當事人就能夠心悅誠服，甘心接受處罰。

從這當中學到的，並不是「以惡制惡、以暴制暴」，而是「讓當事人接受自己作惡多端的結果」。

這種攬鏡自觀的方式很有助益，請千萬牢記。

要是有欺負你、讓你很困擾的人，不需要還嘴也不需以牙還牙，只需要讓他照鏡子覺察自己的行為，這是讓當事人省悟、重新做人最簡單的方法。

要像一座有裂縫的佛鐘我介紹一句偈語。

這是佛陀的法語，記住了一定對你有助益。

應棄忿怒心，應棄我慢心。

這句話的意思是「應該捨棄忿怒，應該拋開傲慢」。

佛陀認為忿怒和傲慢兩者都應當捨棄。

因為心中有我執，所以才會有忿怒。

所以佛陀認為該把忿怒和我執一起丟棄。

雖然這是相當困難的，卻是應該做到的事，所以讓我們牢牢記住吧！

有句偈語是「要像壞掉的鐘」。

一般的佛鐘，只要稍微碰觸一下，就會發出巨大的聲響；我們比佛鐘還厲害，只不過稍微被空氣輕撫而過，就會氣得要命。

比方，有人從自己面前迅速穿梭而過，就不高興地指責對方舉止無禮。

這麼一來，難道每次只要別人要經過我們面前，就非得打躬作揖才能走過去嗎？

這個反應，雖不能說有多嚴重，但確實令人感到難以相處。

只要稍微犯了點小錯，人們馬上就動怒。

有時連打個招呼，也會被指正用詞不對，應該更客氣點。

這不就像是輕輕一碰，就會隆隆作響的佛鐘一樣嗎？

因此，佛陀說：「我們的心，應如一座有裂縫的鐘。

」如果佛鐘有了裂縫，任憑怎麼敲，都不會發出聲響。

換句話說，不管受到什麼樣的攻擊，我們都不會發出怒吼，這就和捨棄我執是同樣的道理。

【摘文 5】覺察內心的怒氣「壓抑、忍耐」忿怒大錯特錯處於生氣狀態的人，忿怒就取代了他原有的人格，變得毫無智慧可言，也沒有知識，更缺乏理解能力。

處於忿怒情緒的人，經常是愚不可及的。

然而，忿怒並不是壓抑了就會消失的東西。

雖然我們常聽人說「壓抑忿怒」或「我要忍耐」，但這種做法無法使怒氣消散。

因為忿怒產生的場所是在人的內心，儘管咬緊牙關說「我要忍耐」，結果怒氣只是原封不動地停留在內心。

要是一生氣就忍耐，結果變成終其一生都必須忍耐。

這種情況，西方的思維是勸導人們發洩壓力。

好比排放瓦斯般，讓壓力一口氣發洩出去。

然而，世上沒有比這種做法更危險的了。

如果認為只要發洩了，就能輕鬆痛快，無異是將忿怒的情感正當化，屬於不追究原因，只是頭痛醫頭、腳痛醫腳的思維。

按照這樣的思考方式，不免會變成生氣時，只要發洩就好了。

完全不是根本的解決之道。

而且發洩忿怒將造成他人的困擾，一點也不值得推崇。

舉個容易明白的例子說明。

<<佛陀教你不生氣>>

假設我的腳受傷，因為疼痛而煩惱。

這時候有個人過來提議：「你覺得腳很痛吧？」

我會設法幫你，讓你不再感覺這種疼痛。

」「好。

拜託你了。

」一回答後，對方就拿了一根球棒，用盡全力往我的腳敲下去，我的膝蓋被他打碎，劇烈疼痛得彷彿眼前冒出全宇宙的星星。

不過，多虧這麼一敲，我已經感覺不到原先腳傷的疼痛了。

的確，就像那個人說的一樣。

如果他問我：「你還覺得原先的腳傷很痛嗎？」

」原先的疼痛確實已感覺不到了，但膝蓋骨被他打斷，產生的是其他更劇烈的疼痛。

發洩壓力就像這樣，只是以更大的傷害掩飾小傷痛而已。

覺察忿怒的瞬間，怒氣消失無蹤因為忿怒是從自己心中產生的，解決的唯一方法就是徹底消除那股「毒素」。

「內觀」（釋迦牟尼教導的開悟冥想法），也就是「觀照當下的身心」，是世界上最科學、最能夠根絕忿怒之毒的方法。

所以，一旦怒氣產生時，立刻內觀自我，馬上會發現自己「啊！

我生氣了。

這就是我現在的情緒狀態。

」再試著觀照與體察忿怒的本質。

「現在這一瞬間，我感到心情很不愉快。

這是生氣的情感。

也就是說，我現在正處於生氣的狀態。

」藉此把一向注視外界的眼睛，轉向觀察自己的內在。

一開始當別人說什麼，就會立刻就生氣，這是沒辦法的。

不過，不要因此而沒完沒了地任由他人言語擺佈，而是在生氣的瞬間，立刻內觀到自己在生氣，這就是忿怒。

這麼一來，忿怒應該就能在產生的瞬間立刻消失。

只要忿怒消失，你的內心就能立刻覺察下一種感覺。

忿怒一消失，你會感到心情舒坦，就像是頭痛時吃了止痛劑，疼痛消失，心情就像撥雲見日般舒暢。

相同的，當怒氣消失，你會感到心情開朗，恢復精神，十分地幸福。

如此一來，你將會更有自信地誇讚自己「忿怒消失了！

我也能妥善自我控制了！

」這麼一來，就不會總是因為生氣的情感而困擾，能夠平心靜氣地傾聽別人的話語。

平息忿怒的方法就只是這樣——立刻觀照自己的內心。

一觀照自我內心，怒氣就會立刻消失。

不需要嘗試其他方式，這是既簡單又可以馬上做到的事情。

既不需要心理學的專業知識，也不必接受諮商。

完完全全不需要。

最重要的就是「觀照自我」，只是如此而已。

請你牢牢記住這點。

佛教中以「愚蠢的人」「死掉的人」「睡著的人」等用詞來稱呼「未能覺察當下的人」。

無法覺察自己生氣瞬間的人，將淪為怒氣的凝聚體。

因此，在生氣過後，你會發覺自己生了氣，更嚴重的情況下，可能過了三年，你突然回想起當時真令人生氣，結果又再度勃然大怒，每回想一次，都會再度摧毀自己，陷入不愉快的情緒。

【摘文 6】母親輸給忿怒，孩子也會不幸輸家毫無例外的，總是立刻就生氣，所以一眼就能辨識出來。

<<佛陀教你不生氣>>

比方說，母親具有輸家性格，對於照顧孩子，有時會出現失去自信的時刻。

這種狀況下，孩子一哭起來，母親立刻感情用事地發脾氣。

但是母親一邊發脾氣，卻又一邊強迫自己不可以發脾氣，一定要設法安慰孩子。

雖然不斷告訴自己「這是我的孩子，我要好好疼愛他。

」但是因為母親並未真正了解忿怒的本質，所以沒辦法順利應對。

結果，媽媽因此累積了壓力，變得很神經質，更加歇斯底里。

陷入最後的窘境時，甚至引發精神疾病而殺死自己的孩子。

並非母親不愛孩子，而是這樣的人，從一開始就注定是輸家。

相反的，有自信的母親，不管孩子夜裡啼哭得多大聲或是惡作劇，也不會亂發脾氣，而是擅於控制情緒。

雖然也會斥責孩子：「真是的，怎麼這麼不乖？

」但這只是表面上的，並不是感情用事的怒罵。

所以，有自信的母親能夠有條有理地管教孩子，更能有理性地顧慮孩子的自尊心及立場，在不傷害他們的前提下，好好地撫育孩子。

「不生氣」和「沒關係」的態度不同真正力量強大的優秀的帶領者，絕對不會發脾氣。

所謂「真正的人」是不生氣的，生氣的人只是鷹品。

若能養成消除怒氣的方法，我們就能成為真正的人，真正的領導者。

不生氣的人成為領導者是理所當然的。

但是，「不生氣」並不是無論任何事都抱著「好好好，沒關係」的態度。

我擔心有人聽了我的話會誤解，所以在此說明一下。

有個孩子在母親面前調皮搗蛋。

但那位母親因為心想：「師父曾經告誡過不可以生氣。

」於是，儘管孩子犯了過錯也不責備，只是說：「好了、好了，我知道了。

」我恰巧目睹了這幕情景，認為這樣是不對的。

這麼一來，便完全無法管教孩子。

要是真的愛孩子，一定要嚴肅地告誡孩子不可以這麼做。

但是那位母親卻沒辦法對孩子說：「媽媽不喜歡你做這種事。

做這種事很差勁，不可以！

」這絕對不是正確的。

不生氣就有自信，就能冷靜溝通有真正的歡喜，也不動怒，就能展現出有如王者般的威儀。

當有人犯了錯，只需要說：「這麼做是錯的，不要這麼做」就已經足夠了。

不生氣的人擁有自信，能夠冷靜地就事論事，即使對方處於氣頭上也不會和他意氣用事起衝突。

只要能夠理性的體諒對方，就能站在他人立場給予建議，不致於傷害正在生氣的人的自尊心，而化解劍拔弩張的氣氛。

請你回想自己說的話不被接納時的心情，當時自己的心中一定是歡喜和自信都蕩然無存吧！

所以才會一再重複同樣的話。

然而，不管重複多少遍，對方仍然充耳不聞。

相反地，如果我們說：「這麼做不好，請你立刻停止！

」對方就會好好地照著去做，說話的人也會得到自信，說出正確的話。

這在現實生活中的公司場合也能經常看得到。

由於有太多人沒有自信，卻希望別人照自己的意思去做，這個世界才會充滿混亂及糾紛。

明明輸家之流的人說的話不合情理，但因為不中聽又再度惹他生氣。

不用說，世界當然會變得很悲慘。

發揮同理心，就能冷靜思考「同理心」（understanding）也是一大重點。

這不只是以頭腦來思考，做知識性的理解，而是「包含狀況及其背景的掌握」。

為了做到這一點，首先要冷靜下來。

比如，孩子說不想上學時，我們一開始會心慌意亂，焦急得不知怎麼辦才好。

<<佛陀教你不生氣>>

於是忍不住命令孩子：「不可以說這種話！

趕快去上學！

」這種情況事實上已經處在忿怒中了。

要是你能夠稍微平靜下來，稍稍以同理心去思考，或許就能想到孩子不想去學校，一定有原因。

不了解這一點的家長，就會開始萌生一連串不相關的想像：要是跟不上課業就糟了；要是被鄰居知道了，不知道大家會怎麼議論；隔壁鄰居的孩子都乖乖去上學呢！

結果，完全只考慮到自己，沒有考慮孩子的心情，只是命令孩子去學校。

孩子是一個獨立個體，並不是父母的奴隸。

這種情況下應該先說：「是嗎？

」然後自己調整一下呼吸，彙整一下目前的狀況。

只要這麼做，就能想到：孩子不想去學校，一定有什麼原因，而心情應該就能冷靜下來。

這時候，你的臉上表情就不會露出一副「糟糕了！

」的樣子，而能夠以笑臉面對孩子，孩子也能夠感染到這種不緊張的氣氛。

接著，你就可以進一步再問孩子：「沒辦法去學校是不是有什麼原因？

」或是「有什麼我能夠做的嗎？

」就算自己什麼都做不到的狀況，至少也能跟孩子說：「要不要跟我聊一聊？

」在談話當中，注意不要又變回從家長的角度來思考。

要盡量和孩子的頻率一致，傾聽孩子說什麼，理解問題的真正所在，一定能想出解決的辦法。

又好比說，丈夫回到家露出很不開心的樣子，說不定也會對太太說了些過分的話。

這時候，要是太太也跟著生氣，針鋒相對，絕對會鬧得不可開交。

這種時刻，只要太太先冷靜思考一下：丈夫今天看起來似乎心情不太好的樣子，就能夠平靜的問問看原因是什麼了。

在公司裡也是如此。

有個人希望業績能提升，因此完全不給別人工作或情報，只有自己拚命埋頭苦幹。

假設公司狀況變得越來越糟時，沉不住氣的主管或同事就會開始生氣：「這個傢伙什麼都不報告，擅自把工作全都攬在自己身上，很傷腦筋！

」這種時候，主管和同事要是能夠平靜下來的話，就能想到：「他因為想提升業績所以拚命努力，」

「他只是愛面子」或是「他實際上做不來這個工作，但是如果跟公司報告，公司會把工作委派給比他有能力的人，所以才想自己攬下來做……」等等，就能夠思慮到這些當事人行為的背景原因。

這麼一來，答案就出來了。

要是暫時還不會有什麼問題，就暫且不管他；如果放任不管對公司會有負面影響，只要平靜地告訴他

「這個工作我們來做，你做其他的工作」。

像這樣「多付出一點同理心」，也是消除怒氣的一種方式。

<<佛陀教你不生氣>>

媒体关注与评论

「翻開每一頁都令人茅塞頓開，言詞的力道、邏輯的深度，在在令人驚奇。

」--精神科醫師 / 名越康文「很高興看到《佛陀教你不生氣》這本書的出版，在生活忙碌又快速的步調中，作者從佛陀的智慧，提供給現代人觀照的功夫，剖析生氣者的思惟，讓讀者從而認識自己生氣的病因，同時找到治病的良藥，與對治煩惱的方法，畢竟『怒氣招災，怨氣引恨；和氣致祥，喜氣生瑞。

」讀完後，您會知道：能不生氣的人，才是真正懂得做自己主人的「自由人」。

」--做個不生氣的自由人 人間佛教讀書會執行長 / 覺培

<<佛陀教你不生氣>>

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>