

一行禅师

TAI CHI NHAT HANH

快乐修炼的第一堂课

游欣慈 译

你可以 不生气



Anger : Wisdom for Cooling the Flames

你可以不生气

Anger : Wisdom for Cooling the Flames

一行禅师 (Thich Nhat Hanh) 著

游欣慈 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Anger by Thich Nhat Hanh

Copyright © 2001 by Thich Nhat Hanh

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

中文简体字版权 © 2011 海南出版社

本书由 Riverhead Books 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2011-050号

图书在版编目(CIP)数据

你可以不生气/(法)一行禅师著；游欣慈译。

—海口：海南出版社，2011.10

书名原文：Anger: Wisdom for Cooling the Flames

ISBN 978-7-5443-4007-6

I. ①你… II. ①一…②游… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 188084 号

你可以不生气

作者：[法国] 一行禅师(Thich Nhat Hanh)

译者：游欣慈

责任编辑：柯祥河

特约编辑：李继勇 王琳 刘铮

装帧设计：第三工作室·黎花莉

责任印制：杨程

印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2011年10月第1版 2012年5月第3次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：15

字数：180千

书号：ISBN 978-7-5443-4007-6

定价：28.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

〔出版前言〕

心的转化与疗愈

当愤怒生起时，表示我们的感情已受到伤害。我们必须清楚的是，愤怒就是我们自己。把愤怒当做自己的孩子，好好地拥抱、照顾，受伤的孩子很快就可以康复了。

“沏一杯茶，静下心来，好好地读上几页，你马上就会感到无比快乐。”

《你可以不生气》是一行禅师献给 21 世纪人类的重要著作。此书在美国出版时，正巧碰到 2001 年纽约发生 9·11 事件，也就是美国社会生气到极点的时刻。

深入去看，9·11 事件是极端分子“生气”的果，然而它又种下了美国社会“生气”的因。如果我们不能中止这因果循环，人类将永远在愤怒的“加害者”与“受害者”两种角色中不断轮回。

《你可以不生气》一书传递出一个重要的信息：我们不要做愤怒的奴隶，而应该学做愤怒的母亲。“放纵”愤怒固然不



你可以不生气

对，“谴责”愤怒也一样无济于事。当愤怒生起时，表示我们的感情已受到伤害。我们必须清楚的是，愤怒就是我们自己。一行禅师提醒我们，把愤怒当做自己的孩子，好好地拥抱、照顾，受伤的孩子很快就可以康复了。美国社会，乃至全人类都需要这样的智慧。

一行禅师在欧美及世界所发挥的影响力，正与日俱增。2001年，《你可以不生气》在美国上市一周就已卖出10万本。2002年，韩文版3个月内再版了12次，累计销售100万册，成为韩国心灵超级畅销书，以及韩国文化界的热门话题。

生气的破坏力

“生气”是人类感情世界中最具破坏力的元素，是阻碍人类文明的一大因素，也是埋藏在人类心中的根本三毒之一。恐怖主义的兴起源于此，对恐怖主义采取报复的想法也是源于此，它是战争的祸首。许多人都知道要用慈悲心去消解伤痛，用大爱和宽容化解仇恨，但是没那么容易做到。

1966年，一行禅师在美国呼吁停止越战，当他发言时，有一名青年对他喊道：“你最好是回到你的祖国去，并且去打败外来的美国入侵者。你不应该在此，你在这儿一点用也没有。”一行禅师回应他说：“先生，在我看来，很多战争的根



心的转化与疗愈

源都来自这个国家，那是我来这里的原因。其中一个根源来自你们看待世界的方式，认为武力可以解决问题。这是一个错误，武力会使得双方都有很大的牺牲。我不要越南人死亡，我也不要美国大兵死亡。”

化解怒火的方法

一行禅师在本书讲到化解怒火的方法有很多，归纳起来，主要有三种：一是“谛听”。如果不能聆听别人的心声，怎么可能了解别人心中的痛苦？又如何能化解他心中的仇恨？二是“深观”。如果不能深观，如何能了知自己生气的因，又如何能觉察到自己心中正在生起的那股无名火？三是“正念”。正念分明地观照呼吸，了知怒火对生理和心理产生的作用，正念分明地觉知它、与它合一，怒火便会很自然地熄灭。

所谓“正念分明”即是专注于当下，在当下保持觉知，在一行禅师的禅法中，“正念分明”可说是整个禅修过程的总枢纽。“正念分明”的训练，可从日常生活上两方面下手：一是“观呼吸”，一是“饮食禅”。人一生下来就在呼吸，所以在呼吸上保持觉知，就是把“正念分明”的功夫完全融入生活。

饮食也是训练“正念分明”的契机。在本书中，一行禅



你可以不生气

师一开始就指出饮食消费与愤怒之间的关系，他说：“你吃什么，你就是什么。”这真是发人深省。如果能够在饮食中保持正念分明，事实上，吃一顿饭或喝一壶茶，其禅修的效果与在禅堂坐一支香，根本没有两样。从拥抱愤怒、认识愤怒到转化愤怒，所依靠的就是这正念分明的功夫。

转化的艺术

通常我们处理负面的情绪都是采取抗拒或是逃避的方式，对于生气、恐惧，乃至于失恋或是病痛，莫不是如此。但是抗拒只会带来更大的创伤和痛苦，而逃避也无法真正解决问题，终究还是必须面对。一行禅师采取的是一种“转化”的艺术，把内心负面的能量转化成正面的能量。然而“转化”必须透过禅修的实证和体会，才有能力在面对困境时泰然处之。

一行禅师以“观呼吸”和“四念处”的法义，要我们在日常生活中运用，随时注意自己的呼吸，保持身心一如，念念分明地做手中所有的事。所有负面情绪的转化，还是要透过“观呼吸”和“四念处”的操作才能收效。

相即相依

一行禅师因为在越战时倡议和平运动，战争结束后被放



心的转化与疗愈

逐，无法回到祖国越南，他在法国建立了“梅村”道场，每周都会接到几百封来自各国越南难民营的信，这些船上难民有一半死于海上，很多少女被海盗强暴，阅读这些信件很痛苦。有一天，他接到一封信，叙述一名十二岁的少女在一艘小船上被泰国海盗强暴，羞愤莫名而跳海自尽。

一行禅师说，第一次听到这类的事一定是对海盗的行为感到非常愤怒。站在少女这一边很容易，拿把枪把海盗干掉就是了，但是站在海盗这边并不容易。经过深观将会发觉，如果我们也是诞生在海盗的村庄，以同样的方式被养大，我们是不是也会成为一个海盗？每天有成百的婴儿诞生在暹罗湾岸边，如果政治家、教育家都不做什么，二十年后会有多少人变成海盗呢？因此对于强暴的事，每个人都有一点责任。人都是互相依存的，这也是一行禅师经常强调所谓“相即相依”的道理。

生命的绽放

一行禅师在书中教导我们如何熄灭怒火，他以许多实际的例子，告诉我们如何学习谛听、深观，并透过正念转化我们的习气，当怒火熄灭，烦恼就息止。其中他举法国政府致力于照顾有暴力倾向的年轻人为例，深刻谈到政府官员应深观内在情绪的根源，非常值得当今时代的人自省。



你可以不生气

一行禅师的书关注人类心灵的苦难和疗愈。他用诗化的语言表达出深刻的生活体验，透过这些文字，可以将愤怒的起因看得清楚，进而转化愤怒、疗愈心灵。正如著名作家梁文道先生所言，他的文字如果抛开浸染着的佛教气息，就像一首生命绽放的诗。

说明：为了一般读者阅读通畅，在编辑的过程中，对专有名词以浅白的语言进行注释，如有不当之处，望读者指正。

〔译者序〕

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9·11事件之后，得到了很大的反响。那时的美国，正弥漫着一种对中东国家的敌意，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



你可以不生气

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。更重要的是，当愤怒升起时，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了。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，一切都还是只是虚空。谢谢你们！

游欣慈

2002年冬于台北

目 录

〔出版前言〕心的转化与疗愈..... 1

〔译者序〕我们为什么会生气..... 7

引 言 快乐的修炼 1

第一章 愤怒的产生 11

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 23

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。



你可以不生气

第三章 真爱之语 47

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 67

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 89

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 109

《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。



目 录

第七章 化敌为友 127

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 145

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、兄弟姐妹或朋友沟通，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 161

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 177

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。



你可以不生气

第十一章 重建净土 189

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 205

〔附录二〕 正念五学处 209

〔附录三〕 深入观照与释放愤怒 213

〔附录四〕 深度放松 219

引言

快乐的修炼

只要愤怒、绝望、嫉妒与妄想还存在心中，我们想要追求快乐，便犹如缘木求鱼。

快乐，就是减少痛苦

对我而言，“快乐”就是减少痛苦。如果我们无法转化内在的痛苦，就不可能获得快乐。

很多人向外寻求快乐，但真正的快乐一定是来自内心。我们的文化总是教导快乐来自拥有许多金钱、权势或社会地位，但是如果仔细观察，就会发现那些有钱有势的人并不快乐，有许多人甚至走上自杀一途。

反观佛陀与弟子们，除了三衣一钵，别无所有，但是都很快乐，因为他们拥有最珍贵的东西：自由。

佛陀教导我们，快乐最基本的条件是“自由”。这种自由



你可以不生气

并非政治上的自由，而是一种避免内心负面心行^①的自由。这些负面心行包括愤怒、绝望、嫉妒与妄想，佛陀称之为“毒”，只要这些“毒”还存在心中，我们想要追求快乐，便犹如缘木求鱼。

无论基督徒、佛教徒、印度教徒或犹太教徒，都需要学习如何避免愤怒所带来的痛苦。我们无法请求佛陀、基督、上帝来替自己消除愤怒。但有些具体方法，可以帮助转化内心的贪、瞋、痴。如果我们按照这些方法好好地照顾痛苦，就能帮助身边其他的人。

为了更好，改变吧！

例如有对父子彼此不满对方，因完全无法沟通而深受其苦。他们都不想困在愤怒的情绪里，却不知该如何化解。

好的教导能让我们实际应用于生活中，转化内心的痛苦。当生气时，所受的痛苦就如同被地狱之火焚烧；当绝望或嫉妒时，便如同身陷地狱之中。这时，就必须请教有智慧的朋友，要如何做才能转化愤怒与绝望。

^① 即心所，存在于识中的“行”，指的是与心相应而起的各种心理作用。“行”，即“形成”或“有为”的意思，指的是因缘和合时所显现的事物。比如愤怒，就是一种心行。