



ANGER MANAGEMENT

不生气的生活



NLIC2970868314

阅读本书可以让你一夜好眠

泰国高僧伐札梅谛

关于如何管理情绪的智慧开示

文化学者梁文道倾力推荐

[泰] W·伐札梅谛 / 著

巢巍 / 译

张晓辉 / 绘

中国书店出版社

[泰] W·伐札梅蒂 / 著

巢巍 / 译

张晓辉 / 绘



不生气的生活

ANGER MANAGEMENT

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

不生气的生活/[泰]伐札梅谛著;巢巍译;张晓辉绘. —北京:中国青年出版社,2013.1

ISBN 978-7-5153-1386-3

I. ①不… II. ①伐…②巢…③张… III. ①情绪-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315872号

版权合同登记号01-2012-8981

Anger Management by W. Vajiramedhi

Copyright © 2005 by Amarin Printing and Publishing Public Company Limited

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Amarin Printing and Publishing Public Company Limited

责任编辑 曾玉立 陆遥

出版发行 中国青年出版社

社 址 北京东四十二条21号

邮政编码 100708

网 址 www.cyp.com.cn

门市部 010-57350370

编辑部 010-57350402

印刷 三河市君旺印装厂

经 销 新华书店

规格 880×1230 1/32

印 张 4.125

插 页 1

字 数 60千字

版 次 2013年1月北京第1版

印 次 2013年1月河北第1次印刷

印 数 1-6000册

定 价 18.80元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:(010)57350337

我想知道

为何经过数万年的进化

世上的你我依然被暴力、野蛮和危险所扰

为何总是这样永无止尽地争战

——克里希那穆提（Krishnamurti），*The Network of Thought*

英文版序

每个人都会生气

每个人都不可避免地有过生气的经历吧,但又有多少人能意识到自己的愤怒属于哪一种呢?特别是对于那些喜怒无常、敏感急躁的人来说,在自己愤怒的时候小心应对显得尤为重要。

《不生气的生活》采用书信的形式,通过一封封作者写给学生普兰的信,向我们介绍了潜藏在人们心中的三种愤怒:

第一种愤怒,如同用尖刀刻入岩石,永远不会被原谅和忘记。

第二种愤怒,好像拿棍子划过柔软沙滩。

第三种愤怒,仿佛物体滑过水面,过后了无痕迹。

在了解到愤怒的不同类型之后,你觉得自己的愤怒属于哪一种呢?你可能会愤愤不平地辩称,虽然这几种愤怒应该都存在,但要想明确地区分它们其实是很难的。没错,不过也无妨,想清楚地知悉愤

怒或许正是你坐下来阅读本书的原因吧。

“那些已经看破愤怒的实质，同时看破冒犯者本质的人能够轻易放下心中的愤怒，原谅自己的愤怒对象，因为在他们眼里，人类本是虚无，愤怒也只不过是如同朦胧夕阳般易逝的虚幻的情感。他们因为根除了愤怒而喜悦，这喜悦甚至无异于吐出横亘在胸中许久的浓痰。而当愤怒来袭却不再能影响到你，你的心将获得自由，变得永远轻盈、清新、欢喜和平静。”

《不生气的生活》一书适用于所有在生活中自知仍然时常受到愤怒困扰的人们。

如果你喜怒无常但又不愿做出改变，也可以把本书当成消遣随便读一读，哪怕只是偶尔采用其中的一些建议也不失为一件好事。它能让你在愤怒时更好地稳定情绪，而不至于让怒火影响生活。当然，决定权完全在你。你固然可以不加控制地乱发火，但最好还是学学如何正确地应对愤怒吧。

不管你有多么暴躁易怒，相信本书所讲述的思想和智慧，足以为你带来一夜好眠！

中文版代序

想象你的心就是大地^①

梁文道

在很多社会现象面前,人们常常会抱着极大的怒火。这是很自然的,因为社会运动通常是在人们普遍感到社会存在很多不公正现象时才会爆发。但问题是,愤怒真的能帮助我们解决问题吗?

文化界也有很多人喜欢掐架,彼此都很恼火。事后回想起来才发现,其实只有保持足够的理性,才能够更好地处理问题。哪怕是在社会运动中,也要保持冷静,不去憎恨任何人,包括你所反对的那些政策的制定者和执行者。

《不生气的生活》介绍了九种平息怒气的方法。作者伐札梅谛尊者是泰国一位有名的法师,他把这本书写得非常浅显,用书信体的方式,好像跟弟子谈话一样说出自己对愤怒的看法。

书中特别提到一种人,当他们被某件事情激怒或者仇恨一个人

① 感谢梁文道先生在凤凰卫视《开卷八分钟》中对本书的介绍和推荐。

的时候,就会长久地把这种愤怒埋藏在心里,甚至死后也要带进棺材里。作者为这种人感到可惜,如果心中对于某人或某事不能释怀,生活还能够快乐吗?

伐札梅谛尊者说,大部分人在生气的时候都是失控的,因为他没有办法觉察到自己的内心,我为什么生气?生气又能怎么样呢?我们没有办法冷静下来理智地分析自己的愤怒。伐札梅谛尊者提醒我们,首先要觉察自己的内心,知道我们正在生气、正在愤怒,然后才能冷静下来分析愤怒背后的原因。

南传佛教里的一首诗,大意是“那些聆听你大放厥词的人似乎不懂你在表达什么,你因而轻蔑或者鄙视对方,你为何不将这个生气转向自己呢?因为你竟然没能让他了解你所说的话。”还有一句,“头上是天,就不能怕下雨;生而为人,就别怕批评。”就连释迦牟尼自己也曾遭到造谣生事者的攻击。

大部分时候,愤怒来自于无法忍受别人的批评训斥或诽谤谣言。换句话说,每个人心里都有一个对自己的认知,并且一直认为这个认知是对,而别人批评和毁谤完全违背了这种自我认知,因而愤怒无比。但是你真的了解自己吗?你心目中那个不会犯错的完好自我就是大家眼中的你吗?

伐札梅谛尊者说,毁谤、训诫、指责、批评或谣言都是很普遍的现象,世间无人能够幸免。如果能在批评和指责面前保持理性,或许会从这些逆耳言词中发现宝藏。就算分析之后,仍觉得这些话没什么道理,也仍然可以怀着感恩的心来看待,因为对方竟然在你身上花这么多时间,成了你全方位的照妖镜,试图从各种角度照出你的瑕疵,迫使你能够从他们眼中看到自己的错误。所以你应该利用这些攻击去增进自己的修为,甚至那些恶意冒犯你的人都应该成为你慈爱对待的对象,你应努力引领他们脱离自己的贪、嗔、痴。

这么做好像很困难,对不对? 作者说,让我们想想大地吧,多少年来人们总是践踏着大地,随地丢弃垃圾,倾泻秽物粪便,或者在上面挖洞,但不管人们怎么污损和滋养它,大地总是如如不动,既不曾抗议要求公道,也不会因被珍爱而欢喜。像大地一样稳固坚强不为外界冲击所影响吧,当你被激怒的时候,请想象你的心就是大地。

作者自序

克服愤怒给你一夜好眠

2003年初,我在曼谷一所著名的大学做过一场演讲,听众包括学校的教职员工和学生。那次,我用一个问题开始我的演讲:“请问,在座的各位有没有人从未受到过愤怒的困扰?”结果是,没人否认曾经受到过愤怒的折磨。听众们纷纷开始回忆自己遭受愤怒荼毒的往事:有些人因此而哭泣;有些人觉得很受伤;有些人心中已然留下了无法磨灭的可怕回忆;有些人甚至感觉罹患了忧郁症,就像被囚禁在黑暗的洞窟,全然看不到脱困的希望。更无奈的是,有些人还不得不日复一日地与令自己抓狂的人共事。而他们是如何能够忍受这一切的呢?

通过那次问答,我意识到,世上所有人都要面对心中郁积的怒火的威胁。这其实也是蔓延世界的国际恐怖主义的根源——尽管很少有人能够参透这一点。愤怒看上去有着无害的外表,但却对世界和平构成了威胁,使人夜不能寐。

同年的10月21日至22日,21个国家的领导人在泰国共同参

加亚太经合组织(APEC)峰会,与会者包括美国总统小布什。如果我们仔细观察就能注意到,这位美利坚合众国的总统先生在会议期间看上去显得异常的不悦和不安。尽管会议全程都处在固若金汤的安全戒备之下,但总统先生仍然处处谨小慎微,疑神疑鬼。他威严的外表为何包裹着胆战心惊呢?那是因为此刻的他代表了愤怒的美国人民,在遭受恐怖主义之害的苦楚后表达出反恐的强硬态度;而身为美国最显赫的代表,他自然害怕会再次成为大多数恐怖分子仇恨和袭击的目标。

为什么所有这些国家元首都在饱受愤怒的袭扰呢?这21位领导人或许从未在意过这个问题。不过我们不妨多加思考,如果是我们自己置身事内,又会如何应对这样的局面?

《不生气的生活》一书,是集结如何有步骤地对治愤怒的演讲,并经过了更进一步的整理、归纳和诠释而成。衷心希望那些饱受怒气困扰的人,能够不带偏见地通读本书,扫除愤怒如同拨云见日,即便是在一定程度上摆脱愤怒的袭扰,哪怕只是暂时的也好。至少,我们可以不再因暴怒而做出荒唐事,就像电视新闻里常常报道的那样。

毫无疑问,克服愤怒能带给你一夜好眠。

目录

英文版序	每个人都会生气	1
中文版代序	想象你的心就是大地	3
作者自序	克服愤怒给你一夜好眠	6

1	愤怒的根源	1
2	愤怒急救法	8
3	关于愤怒本质的思考	14
4	你的愤怒如岩石、沙滩还是水面	20
5	管理愤怒的艺术	23
6	克服愤怒是最大的胜利	29
7	当心愤怒的陷阱	32
8	他真的有那么坏吗	37
9	将顽石转换为花朵	41

10	别拥抱敌人的刀锋	45
11	种瓜得瓜	49
12	头上是天就别怕下雨,生而为人就别怕批评	54
13	四海一家	62
14	少了谁世界也照样转	67
15	慈爱拯救世界	74
16	友谊超越国界	81
17	布施的奇迹	86
18	将愤怒之源看成虚无	90
19	通过禅修根除愤怒	97

1 愤怒的根源

亲爱的普兰：

我要谢谢你，如约从伦敦给我来信。现在的泰国正是多雨凉爽的时节，因为雨季行将结束，冬季就要来临。这些日子我一直在忙着写教材，有时也会给学生上禅修课。我发现，近些年来，已经有越来越多的年轻人开始对禅修产生狂热的兴趣，我会在近期的课程中详加说明。

昨天，一位弟子给我打来长途电话，请求我教他如何断除怒气。能听出来他正处于极度的困扰中。也许你不会相信，他是个有着海归经历的 CEO，创办了一家员工超过 50 人的公司，经营着上亿泰铢的生意，可他竟然会控制不了自己的怒火。

这样的人到底算成功还是失败呢？

我建议他稍安勿躁，先静下心来听我说完。他与我相识已久，对我万分信赖，自然乖乖依我言行事。我让他抬起一只手，看看自己的手指是否长短一致。“如果你希望自己的大拇指和中指一样长，或者无名指和食指一样短”，我对他说，“那么你肯定是遂不了愿的。”他问我为何说这些，我告诉他：“因为人们从来不会意识到违背自然规律的愿望是断然不会实现的。”

当愿望不切实际，就注定了其落空的下场。

你或许会疑惑，用五指作类比和此事之间到底有何关联？容我慢慢道来。这位 CEO 之所以大发雷霆，源于他的一名副手未能在规定时间内完成一项重要工作，非但如此，事后还以诸多冠冕堂皇的借口搪塞。

主雇双方各执一词，莫衷一是。真是公说公有理，婆说婆有理。最后，这名副手先失去了耐心。他一气之下提出辞职，并发誓今后绝不踏入公司半步。他还撂下狠话，说如果没有他公司一定会倒闭。正是这个说法激怒了老板。事情的起因大致就是如此。我的这位俗家弟子因为下属的挑衅而暴跳如雷。然而，当看着下属走出自己的视线，无尽的懊悔又瞬间涌上心头，取代了原先的愤怒。现在，他早已不再为下属的言行生气了，反倒为自己当初的情绪失控而懊悔不

已。正是这不加控制的怒火导致了主雇的分道扬镳。

设身处地地想,如果你是那位 CEO,在失去了得力干将并且看起来没有丝毫挽回余地的时候,你是否会为自己生气?是否会悔不当初?假如我是他,我一定会懊恼得捶胸顿足。

然而我的遗憾并非源于失去得力助手,而是因为自己亲手断送掉了一份值得珍惜的友谊。

多年来,我把一条座右铭始终镌刻在心底:绝不要对他人失去耐心,也不要刻意疏远别人,更不要试图把他人变成自己的敌手。中国有句世代相传的话是这样说的:“朋友千个少,敌人半个多。”

在无论私人还是职场的人际往来中,我们通常会由了解对方开始,进而逐渐产生信任,之后才决定是否要建立某种关系并共同发展,最终成为朋友。这样的过程往往要花费数年的光景,正所谓“日久见人心”。但如若有一天,或许只是因为一时糟糕的情绪,一言不合导致我们怒火中烧,于是良久促成的关系就付之一炬了。

如此这般当然会令我们感到悲伤。随着时间的推移,我们开始意识到错在自己,于是本该终结的懊悔又开始一遍遍吞噬我们的心。这就是我之前所说万不可树敌的原因。伤害往往不仅来自敌人,还来自我们贮存在脑海里挥之不去的痛苦回忆。

我告诫这位弟子,正如人的五指长短不一那样,每个人天生的智力水平也不尽相同。当我们指责他人或因此动怒时,无论对象是谁,首先应当扪心自问:我们是否在安排合适的人做合适的事?责骂他人前这样想一想,我们就会发现,其实更应受到指责的人反而是自己。这令我想起了一首诗:

他在听你说却似听不懂你在说什么

即便你如此讽刺、轻蔑或是恶言相向

为何不冲自己发火呢?

因为你竟没能让他了解你在说什么!

说到这里,我注意到电话另一头的声音明显变得开朗起来。最终,他开始嘲笑自己的愚蠢,并保证下不为例。值得欣慰的是,翌日他又打来电话,告诉我事情已经得到圆满解决。我饶有兴致地问他是怎么做的。

“对不起,是我的错。”

这是他对副手说的话。正是这简短而又直接的一声抱歉,情势便雨过天晴、峰回路转了。