

不生气的智慧

[日] 枡野俊明 / 著

孙 蕾 / 译

BUSHENGQI DE ZHIHUI



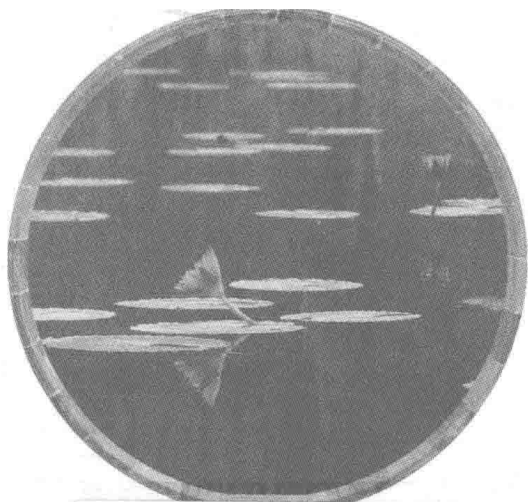
北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

不生气的智慧

〔日〕 枡野俊明 / 著

孙 蕾 / 译

BUSHENGQI DE ZHIHUI



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字:01-2014-3768
图书在版编目(CIP)数据

不生气的智慧/(日)枡野俊明著;孙蕾译.—北京:北京大学出版社,2017.5

ISBN 978-7-301-27444-6

I. ①不… II. ①枡… ②孙… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第050405号

OKORANAI ZEN NO SAHOU

by Shunmyo Masuno

Copyright © Shunmyo Masuno 2013

All rights reserved

Originally published in Japan by KAWADE SHOBO SHINSHA LTD. PUBLISHERS

Chinese translation rights in simplified characters arranged with

KAWADE SHOBO SHINSHA LTD. PUBLISHERS

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

书 名 不生气的智慧

BU SHENGQI DE ZHIHUI

著作责任者 [日]枡野俊明 著 孙 蕾 译

责任编辑 魏冬峰

标准书号 ISBN 978-7-301-27444-6

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址 <http://www.pup.cn>

电子信箱 weidf02@sina.com

新浪微博 @北京大学出版社

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

印 刷 者 北京大学印刷厂

经 销 者 新华书店

880毫米×1230毫米 A5开本 6.125印张 89千字

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

定 价 36.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

目 录

开篇/1

第一章 为何“不生气”很难？/5

易怒者与心态平稳者的区别/5

马不停蹄的生活易引发愤怒/8

致那些不忙于交际就会不安的人/10

“思考”产生愤怒/12

给内心瘦身/14

消失的细腻/16

战争年代的禅学启示/19

第二章 心平气和者的禅性修养之 43 个习惯/21

不怒之“心”/21

不怒之“体”/53

不怒之“生活”/75

第三章 案例学习：消除怒气的禅道/117

对自己的怒气/117

对自己的怒气/120

对家人、周围的怒气/137

对工作的怒气/157

第四章 人生转折：“不怒之生活方式”/180

感谢生命中遇到的所有事物/180

无论何时，请保持本真自我/182

保持安定内心，把握人生机遇/183

不半途而废，培养一生好习惯/185

改变不分早晚，不分你我/187

一切好因缘皆由你创造/189

结语/190

开 篇

身为禅僧的我，时常会被问及这样的问题：

“您平时那么忙碌，为什么还能一直保持平稳的心态呢？”

“您为何总是这样泰然自若？”

确实如此，我从未脸色突变，勃然大怒过。因为我谙知在繁忙的生活中，只有专心致志、井然有序地处理好每一件事情，才能获得事半功倍的效果。也正因此，别人看我总是处事不惊。

然而学生时期，我也常感到焦躁不安。那时我也会因为琐事而大发雷霆，事后却又自责“哎，怎么又生气了”，进而陷入懊悔之中。

当我作为云水僧开始在曹洞宗大本山的总持寺中禅

修时,我渐渐地发生了变化。在这里我就不赘述了,容我在本书后面慢慢道来。禅修纪律异常严格,生活磨练心智。在这样的生活中熏陶久了,人的性情也变得温和起来。

此时手捧这本书的你,想必也希望能够消减怒气,学会释放压力,最终获得内心的平静。但听了我刚才的讲述后,你可能会心灰意冷又充满疑虑,不知是否只有经历过严格的禅修生活,才能改变自己易怒的性格。

但是,亲爱的,其实你完全没有必要担心。

因为禅中蕴藏着许许多多的智慧,这些智慧能够帮助我们平复内心的焦躁不安,引导我们以平常之心安然度日,笑看云卷云舒。倘若我们怀揣着一颗“禅心”对待生活,那么内心就会少些波澜多份平静,焦躁与愤怒也自然会远离我们。

“禅心”是一种生活态度,它指引我们不被外界事物所牵绊,教会我们珍惜当下时光,放手执念,以知足之心享受简单平静的生活。

生气是任何人都会有有的情绪,想要完全摆脱这种情绪是很困难的。可是,如果人被愤怒牵着鼻子走,就很容易

和别人发生冲突,使我们在人际关系的处理上处处碰壁;如若一味压制这种愤怒,久而久之,又很容易造成心理问题。

倘若你现在还生着闷气,或者感到压力过大,那么在读书的过程中,你将会感到紧绷的神经得以放松,心情也拨云见日般地明朗开阔起来。

只要我们每天全心全意地去完成力所能及的事情,就会在潜移默化中不断进步,即使不经历严格的修行也可以调整好内心的状态。

当我们即将感情用事时,请记得保持冷静。当情绪已经爆发时,要学会迅速调整情绪。

因为安定的内心有助于我们更好地发挥自己的能力。

我在本书中将会谈到关于禅的一些趣闻轶事,讲到寓意深刻的禅语,同时会为你指点迷津,告诉你应该如何摆脱愤怒情绪的控制以获得内心自由。另外,本书中还列举了若干现实案例,并以 Q & A 的形式进行解答,希望通过这一章节,大家能够找到解决问题的方法。

于一言下豁然开悟,于一语中演说妙法。有时,我们

的人生會因一言一語發生變化。

我希望此書能帶給你如此的一言一語。

合十

耕野俊明

第一章 为何“不生气”很难？

14

易怒者与心态平稳者的区别

你最近会为什么事而动怒呢？

“我免费为公司加班，那么认真地工作，上司居然当着那么多人的面，对我的工作指指点点！”

“今天早上，我一遍遍地喊孩子起床，熊孩子就是不起来！”

“我那个朋友，总是迟到。昨天见面的时候他又迟到了，可居然连个道歉都没有！”

“孩子同学的妈妈，见了我又说我发福了！”

如果说这些会让人动怒,那么你是不是也会想起类似的一些遭遇呢?

此外,错过电车^①我们会焦躁不安,某个新闻报道会让我们感到不满,态度蛮横的店员会惹怒我们……每天都有这样的事情发生,我们似乎也就每天都在生气。“生气”好像很容易就纠缠上我们。

为什么!?! 为什么我们的情绪老被这个不速之客挟持,它为何让我们如此烦恼!?

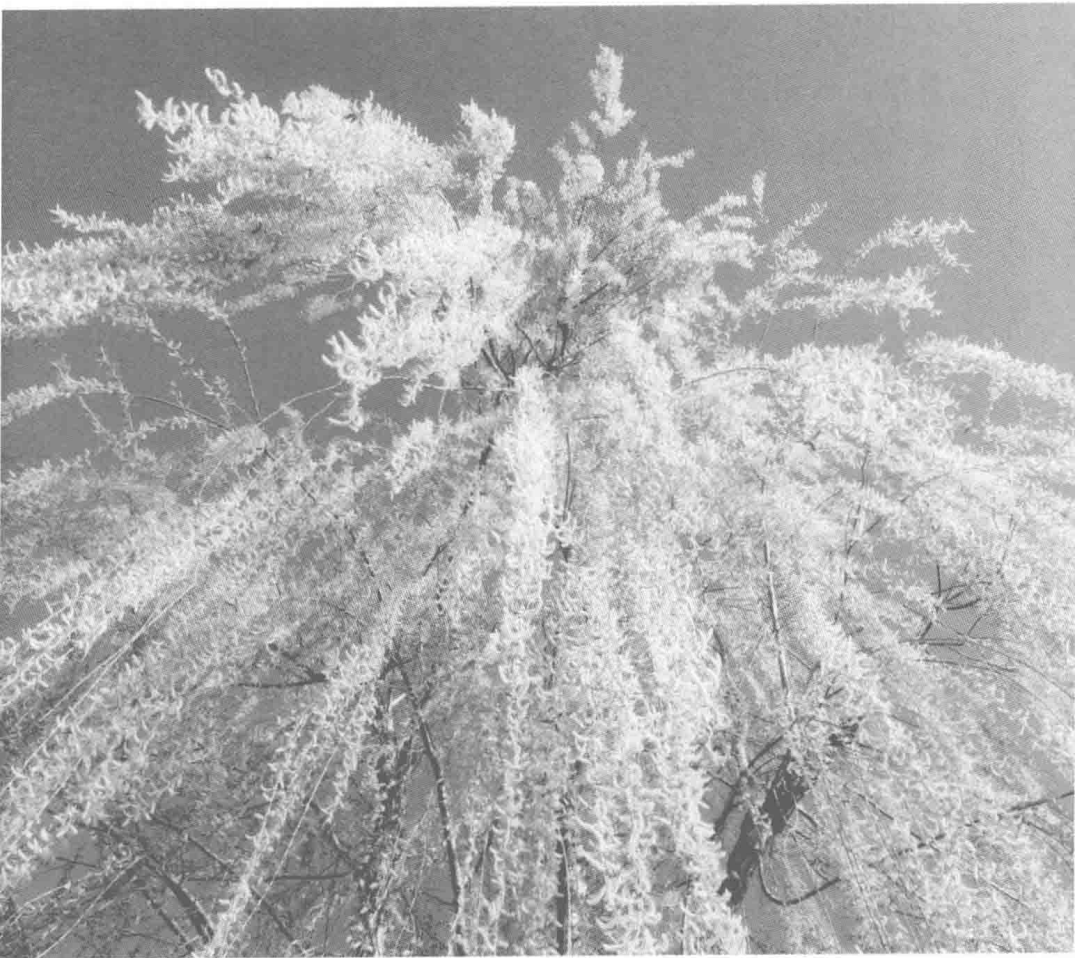
或许你会理直气壮地说那是因为周围经常发生不愉快的事情啊! 别人的言行举止,晚点的电车,令人不快的新闻报道等。但是,这些只是导火索而已,并非真正的原因。

因为面对相同的事情,有的人就不会乱了方阵,依旧泰然自若。

淡定自若者与浮躁不安者之间为何会有如此大的差异呢? 因为面对生活,他们拥有截然不同的心态。

在这里我们拿橡皮筋打个比方。让我们使劲拉橡皮筋,使之达到紧绷的状态。

① 日本的车,也可译为“电气火车”。(译者注)



云雷 摄

易怒者的精神状态就如同绷紧的橡皮筋,我们可以想象他们被使劲“拉扯”着的痛苦。平时一旦发生什么事情,他们就会感到有压力,却又毫无应对的余力。此时,一件微不足道的小事就会导致其情绪失常。

相比之下,那些拥有平常心的人,其心理状态则像是可以伸缩自如的橡皮筋,他们面对任何状况都可以随机应变。

生活在现代社会的我们,心理状态常常就如被使劲拉扯到极限的橡皮筋。我们如果想要甩掉愤怒,重获自由,那么保持情绪之弦的“良好弹性”、实现情绪的自我控制至关重要。

马不停蹄的生活易引发愤怒

我们生活的现代社会,便利店 24 小时通宵营业,不论我们什么时候去便利店,食品、日用品都一应俱全;飞机和新干线^①能把我们带到任何想去的地方,我们只需坐在

^① 新干线:替代日本旧有铁路的新干线铁路线的总称。在主要城市之间以时速 200 km 以上高速行驶。(译者注)

座位上即可；当我们想联系某人时或者需要获取信息时，手机、笔记本电脑可以轻松帮我们办到。

不知江户时代^①的祖先，若是看到我们现在生活的时代，会作何感想呢？或许会感慨：“这可真是了不起啊！”或许会对这种翻天覆地的变化瞠目结舌。

科技进步，工业化的发展的确给我们带来了诸多便利，但是正如“压力社会”“速度社会”所描述的一样，它们也给我们带来了不利的影晌。

在现代社会中，无论谁都会有壮志未酬、压力过大的时候。人们每天都顶着压力全速前进，如果不这样就会迅速被这个社会淘汰。

与江户时代相比，我们的物质生活的确变得非常丰富，可我们的身心却承受着前所未有的巨大压力。

我们每天不得不工作，不得不做家务，周末想给自己充充电，享受一下天伦之乐都变得异常困难。每天工作到头昏脑涨、腰酸背痛，可工作依旧堆积如山，只有时间无情地流逝。

^① 江户时代：1603年至1867年，日本历史上的文化期，相当于德川幕府统治的政治时期。（译者注）

很多人都感到生活的节奏越来越快,每天就像在高空
中走钢丝绳般高度紧张。我们每天都被不停地催促着,导
致我们自己在不知不觉中也忘记了如何去等待。

当发出的邮件得不到及时回复时,我们就会怀疑对方
是不是在故意无视自己而变得焦躁不安;我们在车站里互
相推攘,争先恐后地挤向检票口;排队付费时,如果看到
长长的队伍就会指责收银员慢手慢脚。生活越忙碌,我们
就越没有缓冲的时间,内心也变得越发焦躁不安。

让我们学会给自己留点缓冲的时间,哪怕几分钟也可
以,你会发现它带给我们的改变。

致那些不忙于交际就会不安的人

正如前文所言,有人因每天被时间赶着走而疲惫不
堪,而有人却认为每天忙忙碌碌的生活才可以证明自己走
在时代的前沿。

有些人的日程表总是被酒宴、联谊、培训班、学习经验
交流会等排得密密麻麻,他们的手机通讯录里也存了不知

几百个人的联系方式，也常在社交网站上和陌生人聊得不亦乐乎。“我很忙”变成了他们的口头禅。当问及为何会这么忙时，他们会说：

“因为对方百般请求，希望我无论如何都要出席，盛情难却，我只好抽空参加了。”

“朋友结婚必须参加，我这个月都参加三场婚礼了，真是忙死了！”

这当中肯定有不少人以为忙碌就等同于充实。

但是他们当中有多少人对本应该做好的事情却敷衍了事，而且他们只是看起来非常忙碌罢了。

他们担心如果闲下来就会被周围的人看不起，因此拼命地想让自己看起来更忙碌，但却没想到这种心态引发了内心的慌乱。

我们每天要和很多人交往，导致日程总是排得满满的。我们为此还感到很自豪，觉得这是自己人缘好的象征。但是，在这些人当中究竟有几人，能让你在半夜毫无顾忌地拨打电话呢？到头来你会发现，那么多朋友却没有几个知己。

过度地参与人际交往、一味地扩大朋友圈，实际上也

会导致我们的内心变得浮躁不安。

这是因为我们会被日程安排所束缚,一心想着快点完成所有的安排,一旦不顺心就会产生心理负担。例如计划稍被打乱就会焦躁不安,对人乱发脾气;急着奔赴下一个约会地点,匆匆赶路时撞到旁人就会大喊大叫。

我们原本可以不用为这些事情伤神动气,可非得来这么一遭,请问有比这更愚蠢的事情吗?请不要再疲于人际交往了,人生之中,知心者一二足矣!

“思考”产生愤怒

有时我们会因别人的无心之言受到伤害,认为对方是在侮辱自己。当你遇到这种情况时,你是会当场迁怒于对方,还是会自我调整,克制住内心的愤怒呢?

如何控制愤怒的情绪,因人因地而异。但是无论你怎么控制愤怒,产生过的怒气都会给我们的身体带来伤害。假设我们当场翻脸,不仅会破坏彼此的关系,还会被贴上“脾气暴躁者”的不雅标签。或许你也不会因为发泄完怒