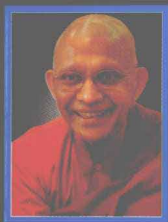


阿鲁老和尚教你 不生气的法门



来自斯里兰卡的日本第一高僧教会你，就算被冒犯、被错怪、被辜负，也照样心平气和、头脑清晰的方便法门。

阿鲁老和尚 著
卓惠娟 译



卓惠娟 译

文艺出版社
LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



阿鲁老和尚教你 不生气的法门



阿鲁老和尚 著
[阿鲁老和尚]



卓惠娟 译



图书在版编目 (CIP) 数据

阿鲁老和尚教你不生气的法门 / (斯里) 阿鲁老和尚
著 ; 卓惠娟译 . — 南京 : 江苏文艺出版社 , 2012.4

(读客睡前心灵文库)

ISBN 978-7-5399-5217-8

I . ①阿… II . ①阿… ②卓… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 055637 号

OKORANAI KOTO by Alubomulle Sumanasara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Samgha Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese character translation rights arranged with

Samgha Publishing Co., Ltd., through Timo Associates Inc., Japan and

Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.

Chinese edition copyright © 2012 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.

中文版权 ©2012 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

本书中文译稿由野人文化同意授权

图字 : 10-2011-487 号

书 名 阿鲁老和尚教你不生气的法门

著 者 (斯里兰卡) 阿鲁老和尚

译 者 卓惠娟

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 赵晨凤 吴 涛

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编 : 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 5.75

字 数 93 千

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5217-8

定 价 28.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 你为什么会生气? / 1

- 生气是幸福的敌人
——不想生气就要了解它的本质! / 3
- “我不想生气”，是最大的谎言 / 5
- 选择生气，还是选择欢喜? / 6
- 无聊吗? 郁闷吗? 有精神吗?
判断一下你是否正在生气 / 7
- 好胜、嫉妒、吝啬、后悔、瞧不起人……
都是生气 / 8
- 情感就是能量：爱产生创造，生气导致破坏 / 12
- 在大脑中打架的“小天使”、“小恶魔”，
都是你自己 / 13
- 看见蟑螂觉得恶心是你自己的问题 / 14
- 令人讨厌的蟑螂，对鸡来说却是美味 / 16
- 针对同一件事，并不是每个人都会欢喜或生气 / 17
- 生鱼片是美味，还是残酷行为? / 18
- 生气不是别人的错，是自己的错 / 20

- 生气的根本原因
 - 认为“我是对的，错在别人” / 21
- 他人的错误不是自己生气的借口 / 22
- 告诉自己：“我有很多错，我是不完美的！” / 23
- 佛陀也曾令人生气？ / 25
- 即使很温柔，也会被别人讨厌 / 27
- 尽全力做事，但不求完美结果 / 28
- 生气的人到底在气什么？ / 29
- 被人责骂而生气 / 31
- 被人伤害而生气 / 32
- 被人打败而生气 / 33
- 被人拿走东西而生气 / 35
- 反复回忆不幸，越想越生气 / 35
- 妄想，是生气的导火索 / 37
- 妄想源于我执，即以自我为中心 / 38
- 从我执到愤怒的形成过程 / 39
- 在生气成为习惯前，改掉它！ / 41

第二章 生气是幸福的死对头 / 43

- 抗拒，是生气的初始状态 / 45
- 生气是人的本能情感？不！ / 46

- 生气的人生没有快乐 / 47
- 为了幸福，就要努力不生气 / 49
- 放纵愤怒，等于危害自己的生命 / 50
- “正当的生气”不存在 / 52
- “坏人该死”不成立 / 54
- 耶稣说：请饶恕所有的罪 / 55
- 生气后，第一个遭殃的是自己 / 57
- 你真的可能被自己气死！ / 59
- 是当生病容易康复的人，
还是生病很难康复的人？ / 60
- 生气的人会盗取他人的幸福 / 62
- 环境影响情绪，情绪影响环境 / 63
- 领导者更需不生气 / 65
- 当你对他人发脾气时，是一种自我欺骗 / 66
- 愚蠢的人才会生气 / 68
- 持续生气的人，比妖怪还恐怖 / 69
- 愤怒的人比动物更低等 / 71

第三章 不生气，等于成功 / 73

- 佛教中，最严厉的惩罚是漠视 / 75
- “漠视”的正确方式 / 76

- 曾让佛陀为难的任性车夫 / 77
- 受到漠视的惩罚而觉悟 / 80
- 生气时，“照镜子”进行反省 / 83
- 乐于承担做错事的后果 / 84
- 挨打的佛陀大弟子——舍利弗尊者 / 86
- 越是伟大的人，越是谦虚、不易动气 / 89
- 为了顾及面子而生气？ / 90
- 因谦虚而伟大的爱因斯坦 / 92
- 佛陀说：面对生气时，不生气就好 / 94
- 请将生气当作要人命的蛇毒 / 95
- 不生气才能成为胜利者 / 96
- 佛陀说：把自己当作一口破钟 / 100
- 被惹怒还不生气，才是真正的不生气 / 102
- 无视责骂，以宽大的心情接纳 / 105
- 不被外界事物和情绪所左右 / 106

第四章 向“永远不生气”看齐 / 109

- 觉察内心的怒气 / 111
- 发泄怒气比生气本身更可怕 / 112
- 觉察到怒气的瞬间，怒气就平息了 / 114
- 生气时点醒自己：“生气我就输了” / 116

- 动物世界中，强者更不会生气 / 117
- 对孩子发脾气的妈妈，不是好妈妈 / 118
- “不生气”和“没关系”的态度不同 / 119
- 怀有爱的说教，比发脾气更有效 / 120
- 不管别人对你做什么，都不生气！ / 121
- 理解平等，你没权利对他人生气 / 124
- 生活的价值在于享受变化 / 126
- 保持乐观，让内心强大 / 128
- 扔掉自我，从忘记身份和头衔开始 / 130
- 放下“我很了不起”的自我观念
 - 我没什么了不起的！ / 131
- 放下“我是个没用的人”的自我观念
 - 只做自己能做到的事 / 133
- 放下“资格老、经验多”的自我观念
 - 集中注意力在具体工作上 / 135
- 放下“我不想输”的自我观念
 - 只和自己的懒惰竞争！ / 136
- 竭尽全力，成功就在手边 / 137
- 10分钟计划，用小成功串联大成功 / 138
- 应当生气而不生气，才能赢得自己的人生！ / 139
- 舍弃立场，就能化解彼此的愤怒 / 140
- 放下愤怒，运用智慧冷静处理问题 / 141

- 不当吸收愤怒的海绵，
心要像水晶一擦即亮！ / 143
- 注意！严厉的警告不是在生气 / 145
- 让动怒的人照镜子 / 146
- 平息怒气的法宝——笑 / 148
- 能笑的人最有智慧 / 149
- 智慧和理解才能产生幽默和幸福 / 150
- 通过笑来变得幸福 / 151
- 笑不是目的，而是工具 / 152
- 像孩子一样发掘事物的有趣之处 / 153
- 寻找有趣事物其实很简单！ / 154
- 换位思考，多一点点理解，多一点点冷静 / 156
- 身边的人还在生气，怎么办？ / 159
- 被生气的人激怒，就是在吃他吐出来的东西 / 160
- “不生气”会带来奇迹般的幸福 / 162
- 永远不生气，成为最强者 / 164
- 心念稍转，每个人都能活在幸福中 / 165

- 附录：想要永远不生气，阿鲁老和尚说 / 167



第一章

你为什么会生气？

每个人其实都想尽情发脾气，但又觉得不要生气比较好，却没察觉到这两者之间的矛盾，才会违背本心，宣称自己不想生气。

我说的没错吧？你之所以会生气，仅仅是因为想要发脾气罢了。说自己不想生气是骗人的。若是真心不想生气的人，一定会自我警惕，留意别为小事发怒，就算忍不住发了脾气，也会感到难为情，甚至觉得沮丧。

生气是幸福的敌人

——不想生气就要了解它的本质！

“会生气是正常的！”

“生气有什么不对？”

“不生气根本是蠢种！”

我们经常在日常生活中，听到有人这么说。

实际上，如果真要计算会生气的人数，那还真是数也数不完。各位身边一定也有爱生气的人吧！他们动不动就口出恶言，指责他人的不是，露出一副凶神恶煞的模样。近来，社会上更出现一股趋势，认为“愤怒是天经地义的反应”。

但是，“愤怒”这类的言词，本来是不该动辄就挂在嘴上的。因为一旦脱口说出“我生气了”，其实就等于四处向人宣告“我是个笨蛋”。倘若了解愤怒真正的意义，我们就不会轻率地把它说出口。

反过来说，我们会在日常生活中频繁地听到“生气”这样的词汇，就是因为大部分的人，并不明白什么是愤怒。

生活中会让人动怒的事情俯拾皆是，但一天到晚怒气冲

冲的人，生命中只有灰暗和苦涩。他们原先也梦想有个幸福快乐的人生，却没能如愿；那是因为他们总是抱着“连看到邮筒是红色^①的，也会一肚子气”的态度，才使得生活中充满了愤怒。

接下来，就让我们来认识幸福的敌人——愤怒，究竟是什么。

很多人问我：“我明明不想生气，为什么老是忍不住大发脾气呢？”

教大家一个能够彻底解决这个问题的方法。

那就是——“不要生气”。

的确就是这么简单。只要不生气就好了。

难道不是吗？

只要不动怒，就不会有怒气。这是唯一的答案。不生气就行了。

① 与中国不同，日本的邮筒是红色的。

“我不想生气”，是最大的谎言

若有人认同我的观点，心想：“说得对，不生气就可以了！”那就不必往下读了。只要不生气，就能得到幸福。

不过，通常听到我说“只要不生气就可以了”，几乎每一个人都会很不高兴地反驳：“就是没办法不生气才要问你呀！”

实际上，每个人都认为：

“我就是想尽情发脾气嘛！可是我也知道，生气是不好的。有没有什么好方法可以教教我呢？”

每个人其实都想尽情发脾气，但又觉得不要生气比较好，却没察觉到这两者之间的矛盾，才会违背本心，宣称自己不想生气。

我说的没错吧？你之所以会生气，仅仅是因为想要发脾气罢了。说自己不想生气是骗人的。若是真心不想生气的人，一定会自我警惕，留意别为小事发怒，就算忍不住发了脾气，也会感到难为情，甚至觉得沮丧。

佛教并没有教导人隐藏怒气的方法。人生实在太短暂

了，佛法只是试着教导人们，如何在有生之年，成为“真正的人”。

你想要幸福吗？

倘若是真心盼望获得幸福，首先就得承认“真糟糕，我就是爱生气”。

然后，我们再一起来了解“什么是愤怒”以及“我们为什么会生气”。要解决问题，当然必须先从理解问题的本质开始。

选择生气，还是选择欢喜？

在介绍佛陀对于“愤怒”的见解之前，我想先明确地定义“愤怒”。

愤怒和欢喜相同，都是从心底蓦然涌升的一种情感。

我们看到自己的家人或是喜欢的人，心里马上会浮现欢喜的情感。又比方吃东西时，看到美味的食物，以及把食物送进口中的那一刻，也会产生愉悦的情感。这些情感都是刹那间涌现的。而愤怒就和欢喜相同，都是从内心萌发的感情。

大致说来，我们的生活中，总离不开这两种情感：欢喜，以及愤怒。

无聊吗？郁闷吗？有精神吗？

判断一下你是否正在生气

在巴利语^①中，诠释愤怒的词汇虽然很多，一般常用的是“嗔”（dosa）这个词。“嗔”的本意是指污秽、混浊，继而延伸为“黑暗”的意思。

我们的心，如果产生了那种污秽、混浊的情感，必然会丧失某种东西，那就是“喜”（pīti）的情感。当我们产生怒气的刹那，就在同一瞬间，也失去了喜悦。

因此，愤怒其实很容易被察觉。

当你不确定自己此时此刻是否正在生气时，只要扪心自问一下：“我现在开心吗？”“我现在快乐吗？”如果回答是“没什么可高兴的”、“挺无聊的”，那就表示内心正潜伏着怒气。

① 忠实地传达释迦牟尼话语的古印度语。译者注：相传释迦牟尼就是用这种语言对众生说法传教的。

当你出现“好无聊”、“真讨厌”的感觉时，心中一定怀有怒意；在你感到“好开心喔”、“我好幸福”、“真让人雀跃”的时刻，心中就不会有怒气。

换句话说，能说出“我很好”的时刻，就代表不生气。

请透过这样的自觉方式，观照自己内心萌发的真正情感，而不是只认识愤怒的字面意思。这么一来，我们就能更进一步地了解愤怒的真正本质。

好胜、嫉妒、吝啬、后悔、瞧不起人……都是生气

情感具有逐渐增强的特性。随着情感的强弱变化，所导致的结果也不一样，所以必须使用不同的词汇来表现。

举个比较容易明白的例子来说明。

一般家庭日常生活所使用的电力不会太强。在我们的身体里面，也有着微量的电荷，但并不足以使一颗小灯泡发亮。但是，即便是这样的微量电荷，在汇集成不同形式的电流后，将会产生不同的作用。例如，当它汇集成具有几百万伏特电压的静电时，就会形成能量强大的雷电现象。雷电的电力，当然和一节五号电池的电力有着天壤之别，但雷电也