

不要生氣



[不要生氣 下载链接1](#)

著者:小池龍之介

出版者:臉譜

出版时间:2011-4-15

装帧:平裝

isbn:9789861206684

沒有人會因為喜歡生氣而發怒，

只是，為什麼明知不該生氣，

卻還是忍不住發脾氣？

如何才能安住身心，超越生氣情緒，找到幸福之道？

任由憤怒的能量蔓延，讓生活充滿攻擊與對立，所導致的最大不幸是，不論走到哪裡，都找不到歸屬感。因為，所謂的歸屬感，是唯有在憤怒的毒素完全消失，身心得以放鬆時，才能得到的幸福。——小池龍之介

「那根本是錯的」、「這件事也很奇怪」、「為什麼這麼倒楣的事偏偏被我碰上了？」、「這份工怎麼這麼無聊」……

煩躁不安、抱怨不平，放任這種情緒在腦中徘徊，就是生氣的元凶，也是讓現代人變得孤獨、失去歸屬感的原因。

但是，為什麼人會一邊想要快樂，卻一邊做背道而馳的事呢？

日本人氣僧侶小池龍之介——拆解「人為什麼會生氣」的根源煩惱——貪欲、嗔怒和癡迷，並以自己的修習心得告訴大家如何拉起一條對治憤怒的抗衡線，化解心裡的怒氣，並且打從心底不再生氣，讓心得到自由，充分體會安穩快樂的幸福滋味。

作者介绍：

小池龍之介

1978年生，山口縣人。月讀寺（位於東京都世田谷區）住持、正現寺（位於山口縣）副住持。東京大學教養學院畢業。2003年架設「家出空間」網站，2003年至2007年間，開設一家兼具寺宇和咖啡館功能的「iede cafe」。之後，他一面修行，一面在月讀寺和新宿朝日文化中心等處，指導一般民眾坐禪。

著作有《從『自己』得到自由的沉默入門》、《偽善入門》、《佛教對人心理學讀本》、《煩惱free的工作方式》、《煩惱歸零練習帖》、《淨化『自己』坐禪入門》、《解開戀愛與結婚咒縛的練習帖》、《閱讀清空煩惱的『人生對談』》。

家出空間：<http://iede.cc>

譯者簡介

陳(女閒)若

東吳大學日文系畢，常年擔任翻譯和編輯工作。現為自由譯者。

目錄:序 打從心底不再生氣

第一章 貪欲是壓力的根源

對痛苦感到麻木的大人

「貪欲讓人有活力」是一種錯覺

滿足願望的瞬間即成空

凡事不要多想，最不疲倦

「犒賞自己」是反效果

「環境保護」雖然偽善，仍有其意義

不想吃太多，最後卻暴飲暴食的心理

壓力容易轉化為食欲

為什麼邊看電視邊吃飯不好

練習每吃一口便放下筷子

「自言自語」會破壞對話的平衡

假裝「擅長傾聽」的「詐欺犯」

培養「善心」比閱讀教戰守則來得重要
批評的真面目就是強迫別人接受自己的意見
「堅持正確」是一種病
希望別人了解卻適得其反
第二章 噴怒嚴重打擊身體
生氣會分泌不快物質
發脾氣的原因是感覺「受到不當對待」
生氣能暫時令人忘掉討厭的事
「生氣時力大無窮、精神百倍」的錯覺
心底藏著「想被愛」的幼兒貪欲
期望幸福卻適得其反的人們
愈驅使愈擴大的憤怒能量
淡漠美麗的日式情緒表現，也是憤怒的一種
日常的小小不滿和不平都是導火線
改寫腦內故事即可減少瞋怒情緒
不壓抑也不發洩的瞋怒平靜法
愛自己的煩惱，卻對別人的煩惱深惡痛絕
不受他人怒火牽連的自保法則
第三章 癡迷使能力蒙塵
心最討厭「平凡無奇」
惡性循環會降低專注力和決斷力
專心走路可提高自我控制力
真正的專注來自於超越「喜歡」的瞬間
事情枯燥無趣，只因為沒有細心觀察
第四章 為什麼片刻就心亂
人所接收的訊息都已經過心的編輯
「陌生女子」變成「討厭女人」的形成原理
不斷渴求訊息的腦內編輯部
煩惱故事是這樣製造出來的
報復討厭的上司等於是自找罪受
「刺耳的話」也只不過是「微不足道的聲音」
憤怒或喜悅就在一念之間
第五章 減少貪欲、憤怒、癡迷的功課
第一要務就是用良好的規範要求自己
以十善戒阻止貪欲、瞋怒、癡迷
行善避惡都是為了自己著想
察覺瞋怒隱約湧現的瞬間
用「念力」檢視心的動向
拆解情緒然後加以克服
累積善的能量以提高免疫力
提高專注力將煩惱一掃而空
體會「空」的境界
用慈悲話語調伏強大煩惱
願宇宙的所有生命都能擺脫執著，得到自由
第六章 保持穩定心情的功課
用「心的合氣道」來化解強烈的情感
察覺身體發出的痛苦訊息
你有貪欲嗎？你的心紊亂嗎？
磨亮感測器讓惡行自然遠離
佛陀說的「道」與「法」並不是宗教
琢磨感測器以便體會他人的情緒變化
只會「察言觀色」是自取滅亡
以「悲心」來轉換氣氛
轉換氣氛讓現場和樂融融的方法

結語——一條細細的抗衡線
· · · · · (收起)

[不要生氣](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

不要生气

小池龙之介

禪學

生活

灵修

日本

范范

评论

其实讲的是佛教 没有“贪嗔痴” 就不会有生气了。

我尽量

再读多少都难

一点都不生气，太难，但尽可能地减少生气，这肯定是可以做到的

[不要生氣 下载链接1](#)

书评

初看书名叫《别生气啦》，封面很俏皮可爱，我以为是一本漫画故事，细细读完发现是一本教人如何放下，以及如何与自己和解的大智慧作品。全书阅读起来毫无障碍，作者以幽默的笔触，深入浅出，将生活中、人生中遇到的各种问题以各种小段子的方式呈现，很能引起我们的共鸣。作者...

在文字里禅修

最近这个月脑子里有那么一根弦好像比以往崩得更紧，它来自于生活时间上毫无规律和长期的运动缺乏，身体的消耗跟不上精神上的思考。脑子有时候会很混乱，但是好像没有一个解脱的法子。就在这样的精神紧绷下继续工作，导致效率低下，还容易犯错误。内心的安定，不...

《别生气啦》这个书名本来就有种撒娇的感觉，让人轻松愉快。要是换成“不生气的秘密”，就变成紧箍咒一般可怕了。

有很多章节都挺老生常谈的，但就如大师在眼前温柔说话，自己也不由自主地在心里“嗯嗯嗯”回应。有两个观点是挺让我印象深刻的，一是公平一说。大师说，有人面...

[不要生氣 下载链接1](#)