

<<禅心物语>>

图书基本信息

书名：<<禅心物语>>

13位ISBN编号：9787508633510

10位ISBN编号：7508633512

出版时间：2012-12

出版时间：中信出版社

作者：小池龙之介

页数：196

译者：韦平和

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<禅心物语>>

### 内容概要

本书是日本著名心灵励志作家小池龙之介的畅销心灵读物。作者以得道高僧的睿智视角，结合自身的情感经历写就，可谓欲望都市中针砭时弊的一剂良药，纷繁社会的一泓清泉，对生活中感到抑郁纠结、失望无奈的人有一定的启示和帮助。

书中用简洁明了的心理学层面禅家术语针对现代人生活中要经历的种种痛苦烦恼作以精准剖析，像一个老朋友一般与读者娓娓长谈，句句珠玑，是为了一本可读性非常强的心理学读物。

## <<禅心物语>>

### 作者简介

小池龙之介，日本僧人。

1978年生，毕业于东京大学教养学部地域文化学科德国地域文化研究分科。

被誉为日本人气最旺的“青年禅师作家”、首席“精神室内设计师”。

2003年创立了

“家出空间”网站，并开设了兼具寺院和咖啡馆功能的名为“iede cafe”的咖啡馆，视为禅学界创举。

2005年创立了月读寺，并成为该寺住持，同时兼任正现寺的副住持。

小池在大学时代曾以学生的身份结婚，数年后离婚。

丰富的人生经历让他对情感心理有了更多的感悟，出家后的他全心致力于自身的修行，同时面向大众开展坐禅指导，在日本是很受欢迎的心灵修行指导老师。

此外，作者还积极地进行写作活动，是一名多产的作家。

已在中国大陆出版的作品有《沉默入门》。

小池作品一览表：

《伪善入门

存于浮世的善恶手册》

《清除烦恼练习法》

《自我净化的坐禅入门》

《解开恋爱和结婚咒语的练习法》

<<禅心物语>>

书籍目录

第一章 “想要被人接受”是不可能的吗？

第二章吸引力游戏的背后

第三章 “自我”根本不存在！

第四章烦恼的幕后推手：无奈感

后记

译后记

## &lt;&lt;禅心物语&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 “想要被人接受”是不可能的吗？

1 怎样实现“真实的自己”？

“人人都渴望被人接受渴望……我们每个人都渴望别人接受摘掉面具的真实的自己。

如果问现代人：“你真正想要的是什么？”

“答案或许是事业有成，或许是有房，或许是有钱，一辈子都不用工作就可以舒舒服服地生活。

然而，即便所有的这一切都满足了，如果内心仍然感到寂寞，觉得“我不被任何人接受。

事实上，我没有得到任何人的认可”，那么可想而知，我们每一天仍然会觉得无聊和压抑。

假如有人当众问你：“你希望被别人接受吗？”

“也许你会觉得回答“实在太想了”并非一件酷事儿，而是一件丢人的事，因而羞于启齿。

然而，想摆脱“希望别人理解自己，接受真实的自己”这种烦恼并非轻而易举。

即使你装作一副看破红尘的样子，内心仍然会萦绕着这种烦恼。

一个强有力的证据便是：细细端详这个世界，你会发现无论男女老少，无不渴望别人倾听自己的声音。

比方说，男友对你发牢骚：“顶头上司竟然让我帮他照顾宠物，这种公私不分的事真让我左右为难。

”他其实是在说，自己遇到了这么一件烦心的事，希望得到你的理解和同情。

老年人经常会提起从前的事：“我们年轻的时候，正赶上战争刚刚结束，什么苦都吃过。

你们今天生活在和平年代，生活安逸，可真幸福啊！”

”这种话的言下之意无非就是：“别看我现在像个老糊涂，你们可不知道，过去我经历了多少磨难！”

我是一个有所成就和特别的人，应该得到你们的理解和尊重。

”而实质上则是告诫年轻人：“你们轻视我，不把我放在眼里，可是实际上我并非等闲之辈。

”有时候，女人会津津有味地谈论早晨看到的电视内容、白天在电车上遇见的奇人怪事、晚上跟朋友见面谈话如何索然无味之类的事情，而一旁的男人则心不在焉地置若罔闻，这种情景并不陌生。

这里也同样表露出女人的一种想法：“具体的内容无关紧要，反正你就一边听着，一边点点头就行了，我只是希望你接受我。

”如果一旁的男人直截了当地说：“要是觉得和朋友的谈话无聊，你就自己想办法让谈话变得有趣一点好了。

”这么说的话，女人当然会觉得很委屈，心里想：“这人没有重视我的存在，根本不理解我，太让我伤心了。

”问题是，当你滔滔不绝，一心想让别人接受自己时，结果往往适得其反，只会令听的一方感到局促不安。

只要不是太无知的人，谁都会或多或少察觉到这种令人失落的事实：与人交往时，如果一味地想要别人理解和接受自己所有的心里话，只会令人厌烦，所以必须掩盖自己的欲望。

用掩饰来增加吸引力掩饰自己就是一种挫折。

我们与别人沟通时，总是伴随着某种挫折感和失败感。

我们往往想要推心置腹地和别人交谈，希望别人接受自己的想法，但常常又不得不欲言又止，从而产生一种挫折感。

这不仅仅是忍住自吹自擂的想法。

有时，本来想要继续谈论自己，结果却口是心非，不由自主地满脸堆笑，奉承对方。

一面强忍自己想说的话，一面对别人的滔滔不绝装出一副洗耳恭听的样子。

又如，关系还不太亲密的异性做饭给你吃，即使做的饭并不好吃，你可能也必须装出非常高兴的样子。

对方赠送给你礼物的时候，即使自己不喜欢收到的礼物，可能也必须装出一副欢天喜地的样子。

而心里却想：“我真希望她明白，这种西装根本不符合我的品位”或者“我真希望她明白，我最讨厌在酱汤里放西芹了。

”这种时候，我们会做什么呢？

## &lt;&lt;禅心物语&gt;&gt;

为了吸引别人，而装腔作势。

既然知道向别人敞开心扉、坦露真实的自我，会导致谁也不能接受自己，那么为了让别人接受、讨人喜欢，我们就只能掩饰“自己”。

这一点任何人都会本能地学会。

骗子的伪装技巧必须说，正如我们所用的“掩饰”这个词一样，人们为了吸引别人而做的努力说到底就是“把实际上令人讨厌的自己掩藏起来，而把自己伪装成善解人意又值得依靠的人的技巧”。

可以说，我们每个人都在想要讨人喜欢、吸引别人的冲动下，一心想着欺骗别人和伪装自己。

表面上善于这种伪装的人，有时确实会获得别人的好感。

但是口是心非的伪装无疑是一种撒谎。

佛教中，“不妄语”是最基本的五大戒律之一，意即“不撒谎”。

人们往往将之解释为“撒谎会令人讨厌，而且自己也不愿意别人对自己撒谎”。

但是，在这里我们看一看，撒谎到底会给自己的心灵造成什么样的损失？

人在撒谎以后，思想与言语发生分裂，同时思想与行为也发生分裂。

更具体地说，内心不断地在想：“做的酱汤实在是太难喝了！

真恶心！

”可是嘴上却连声夸奖说“好喝”。

这个时候，便会重新产生“好喝”的思想，并铭刻进自己的心里。

语言、行为反馈并铭刻在心里，在佛教中称为“业力”。

那么，它会产生什么样的后果呢？

心里重复地想着“这酱汤真难喝，而且我希望她明白我觉得难喝”，与此同时“好喝，好喝，好喝...”的思想也在不断地重复，这样矛盾的信息便会乱冲乱撞，相互冲突，从而产生混乱，记忆信息的联络电路逐渐发生故障，并使记忆力、判断力逐渐衰退。

由于两种矛盾的思想无意识地相互冲突，因此不知不觉就会产生巨大的压力，而这一点几乎不为人知。

但是，虚情假意的撒谎不由自主地会产生一种讨厌的心情，这是众所周知的道理。

正因如此，我们应该尽量避免虚情假意。

每次虚情假意的时候，心里的压力都会增大，从而导致记忆力和判断力衰退，同时在潜意识中相互矛盾的信息还会不断地重复。

尽管如此，我们还是会掩饰自己，不顾一切地想要讨人喜欢，说一些言不由衷的话，或者扮演轻松快乐的角色，或者装出一副善解人意倾听的样子，或者内心充满愤怒，表面却故作宽容大度的样子。

这样做，也许会成功地让各种各样的人喜欢自己。

但是客观地看，这个时候我们便成了巧舌如簧的骗子，而对我们抱有好感的人便成了被骗子蒙蔽的牺牲品。

“真实的自己”可以被接受吗？

不久，我们便会得到伪装自己而带来的报应。

成功的伪装确实能够让人受到欢迎，令人有自己被别人接受了的感觉。

但是心里隐隐约约总会有这样的感觉：“我确实被人接受了，但那不是真实的自己，这令我痛苦不堪”。

”男人为了讨人喜欢，不惜花言巧语、装腔作势、衣冠楚楚，女人则费尽心机精心打扮.....这种时候，到底是什么讨人喜欢呢？

是你的“外表”讨人喜欢。

也就是说，你让别人喜欢的是你的外表。

只是你外表的面具讨人喜欢。

我们来看看下面的例子，对这一点便会感同身受。

譬如说，一个女人对自己的相貌感到自卑，于是她做了整形手术，一夜之间成了美女。

她走在街上，光彩照人。

也许因此向她求爱的男人便络绎不绝，而以往根本没有人理睬她。

<<禅心物语>>

遇到这种情况，一开始她也许会感到非常幸福，但是可想而知，她马上就会心灰意冷。

“我做整形手术之前，谁也不看我一眼。

只是别人都喜欢我的脸蛋罢了，没有人爱真正的我。

”不能不说，这真是一个可怕的讽刺。

我们越是修饰自己的外表，别人的眼光就越只会盯住美丽的外表。

最终，我们就会为没有人关心真实的自己而感到痛苦。

我们每天都在修饰自己的外表，同时又担心“整形后，容貌确实让别人接受了，但那并不是我”。

可谓是不折不扣的作茧自缚。

## &lt;&lt;禅心物语&gt;&gt;

## 后记

关于“自我”。

我们从小就在寻找自我。

然而，无论身处都市还是乡村，无论是置身于汹涌的人流，还是现代时髦的工厂、写字楼，我们却常常感到自己仿佛大海里的一滴水，只能不由自主地随波逐流；仿佛空气中的一粒尘，只能不由自主地随风浮沉。

是的，我们在为找不到芸芸众生中的自我而深感焦虑。

本书作者认为，我们焦虑的根源在于：我们在寻找一个本来就不存在的自我。

事实上，我们只是在一种无形的程序控制下，接受外界的刺激，并机械地做出反应，而在这个过程中完全不存在自我。

关于“快乐”。

我们从小就在追求快乐。

然而，无论是权倾一时的达官贵人，还是富甲一方的富豪，无论是饱读诗书的才子，还是才色双全的美女，真正感到快乐的人寥寥无几。

是的，我们在为找不到真正的快乐而深感忧郁。

本书作者认为，我们忧郁的根源在于：我们在寻求本来就不存在的快乐。

事实上，一切都是痛苦。

只是在我们感到痛苦的时候，为了逃避痛苦而渴望获得其他刺激，获得其他刺激的时候，心便自动地把它改写成快乐，正如搔痒一般。

关于“痛苦”。

我们从小就在感受痛苦。

出生了，我们为生病痛苦。

上学了，我们为上学痛苦。

工作了，我们为工作痛苦。

结婚了，我们为结婚痛苦。

没孩子，我们为没孩子痛苦。

有孩子，我们为有孩子痛苦。

年老了，我们为年老痛苦。

死了，我们为死亡痛苦。

是的，我们在为无处不在的痛苦而深感困惑。

本书作者认为，我们痛苦的根源在于：我们一直处于受程序控制的奴隶状态，即不断地感到痛苦，然后不断地寻找新的刺激，新的刺激得到满足以后，又会出现新的痛苦，然后再寻找新的刺激，从而使我们万劫不复地深陷痛苦而不能自拔。

关于“吸引力”。

我们从小就在关注自己的吸引力。

小时候，我们渴望吸引父母，想要获得父母的关爱。

上学了，我们渴望吸引老师和同学，希望得到老师和同学的认可。

工作了，我们希望吸引同事和老板，渴望得到同事和老板的赏识。

到了婚嫁的年龄，我们渴望吸引异性，希望得到异性的青睐。

是的，我们在为自己的吸引力而深感不安。

本书作者认为，我们为吸引力而不安的根源在于：人不可能被他人接受。

每个人都希望他人接受自己，认可自己的存在价值。

为此，我们不得不掩盖自己的缺点，同时把自己伪装得善解人意、完美无缺。

但是当我们终于如愿以偿地被他人接受的时候，我们却发现别人接受的并非真实的自己！

于是，我们便开始逐渐地暴露所谓“真实的自己”，也就是自己的阴暗面，最终亲手毁掉自己苦心经营才建立起来的恋爱关系，甚至婚姻关系。



<<禅心物语>>

本书针对现代社会中寻找自我、寻求快乐、消除痛苦这些根本的人生问题，以及人们普遍关注的吸引力、出轨等社会问题，从佛教的角度，结合心理学案例分析，给出了令人信服的答案：只要我们识破“无我”这个绝对真理，识破控制我们的程序，不让程序把“痛苦”改写成“快乐”，我们会摆脱程序的控制，从而摆脱奴隶状态，获得真正的自由。

可谓是欲望都市中针砭时弊的一剂良药，相信对当今社会，尤其是感到忧郁、痛苦和无奈的年轻人会有极大的启示和帮助。

“一本好书，一生财富”。

译者非常有幸因为中信出版社的钱俊编辑，接触到了这本好书，让我懂得了自己、自己周围的人在人际关系中的诸多烦恼的根源，并有机会把这本书翻译、介绍给我周围的年轻朋友和读者朋友，我深信许多的人迫切需要它，它将有助于你认识和消除人际关系中的烦恼。

读完它，你将开启一个崭新的人生。

在此，对钱俊女士表示衷心的感谢！

韦平和 2012年1月4日于北京

## <<禅心物语>>

### 编辑推荐

《禅心物语:无我之美》编辑推荐：我们从小就在寻找自我。

然而，无论身处都市还是乡村，无论置身于汹涌的人潮还是高层的写字楼，我们都常常感到自己犹如大海里的一滴水，只能不由自主地随波逐流；犹如空气中的一粒尘埃，只能不由自主地随风浮沉。

我们从小就在追求快乐。

然而，无论是权倾一时的达官贵人，还是富甲一方的富豪，无论是饱读诗书的才子，还是才色双全的美女，真正感到快乐的人寥寥无己。

我们从小就在感受痛苦。

出生了，我们害怕生病；上学了，我们担忧成绩；工作了，我们发愁仕途；结婚了，我们苦于买房；养育孩子，我们又担心孩子的未来发展；年老了，我们为老后而焦虑；死了，我们为死亡而痛苦。

我们从小就渴望自己有吸引力。

小时候，我们渴望吸引父母，想要获得父母的关爱。

上学了，我们渴望吸引老师和同学，想要得到老师和同学的认可。

工作了，我们希望吸引同事和老板，想要得到同事和老板的赏识。

到了婚嫁的年龄，我们渴望吸引异性，想要得到异性的钟情。

但是，这样过一生，你能获得真正的快乐吗？

《禅心物语:无我之美》是日本著名心灵励志作家小池龙之介的畅销心灵读物。

作者以得道高僧的睿智视角，结合自身的情感经历写就，可谓欲望都市中针砭时弊的一剂良药，纷繁社会的一泓清泉，对生活中感到抑郁纠结、失望无奈的人有一定的启示和帮助。

翻开《禅心物语:无我之美》，读到禅家宗师对你说的话，幸福和快乐，其实离你很近。

<<禅心物语>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>