

AA Rule of a Mirror

By Yoshinori Noguchi



镜子的法则

实现幸福人生的魔法

[日] 野口嘉则 著

现实人生，是映照我们内心世界的一面镜子。存在于内心世界里的因，造成了现实世界里的果。



中信出版社·CHINACITICPRESS



Rule of a Mirror
By Yoshinori Noguchi

镜子的法则

实现幸福人生的魔法

[日] 野口嘉则 著

陶旭瑾 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

镜子的法则：实现幸福人生的魔法/ (日) 野口嘉则著；陶旭瑾译. —北京：中信出版社，2009.8
书名原文：KAGAMI NO HOSOKU - JINSEI NO DONNA MONDAI MO KAIKETSUSURU MAHO NO RULE
ISBN 978 - 7 - 5086 - 1605 - 6

I. 镜… II. ①野…②陶… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110195 号

“KAGAMI NO HOSOKU - JINSEI NO DONNA MONDAI MO KAIKETSUSURU MAHO NO RULE” by Yoshinori Noguchi

Copyright © Yoshinori Noguchi 2006.

All Rights Reserved.

Originally published in Japan by Sogo Horei Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Sogo Horei Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle - Mori Agency, Inc., Tokyo through Eric Yang Agency, Inc., Beijing

镜子的法则——实现幸福人生的魔法

JINGZI DE FAZE

著 者：[日] 野口嘉则

插 图：王 娟

译 者：陶旭瑾

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者：中国农业出版社印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：2.5 字 数：23 千字

版 次：2009 年 8 月第 1 版 印 次：2009 年 8 月第 1 次印刷

京权图字：01 - 2008 - 0829

书 号：ISBN 978 - 7 - 5086 - 1605 - 6/F · 1677

定 价：16.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033

序言	张德芬	004
----------	-----	-----

故 事

镜子的法则		007
-------------	--	-----

解 说

实现你的幸福人生		051
----------------	--	-----

人生是反映内心世界的一面镜子 052

宽恕，能让你的心获得平静 055

接纳自我，放下执念 058

宽恕的八个步骤 059

实现你的幸福人生 064

附：实践宽恕的八个步骤		068
-------------------	--	-----

译后记 说出原谅和对不起的勇气 ... 陶旭瑾		076
-------------------------	--	-----

这本可爱的小书很令人喜欢，而且它讲的哲理非常深远。

从事灵性成长一段时间以后，几乎每个人都
知道，与父母的关系对我们的人生影响非常大。

《镜子的法则》阐述的基本原理，和我的著作《遇见未知的自己》里面的一句名言相呼应：“外面没有别人！”

我们眼见的外在世界，是我们内在世界的一个投射和反映，所以，想要改变外在，就要改变自己的内心。

本书中，女主角荣子与她儿子之间的关系，竟然可以追溯到她与父亲之间的恩怨情结。当她能够原谅父亲的时候，竟然也改善了与孩子的关系。

我自己就曾经历过无数次这样的例子。外在有一个情境我不喜欢，我一直试图去改变它，结果就像在投影机的屏幕上一直擦拭一样，我讨厌的那个黑点始终无法去除。

屏幕上的影像是由投影机投射出来的，所



以，只有到投影机（我们的内心）那里去，才能够改变你不喜欢的影像。

当我改变了自己的内在之后，外在的情景果然也有所转变，另外一种情形是：外在的情景还是在，但是由于我的内心改变了，我再也不觉得它讨厌了，可以和平与它共处。

无论是以上两种情形的哪一种，你都是赢家。

很巧的是，我的第三本著作《活出全新的自己》中，男主角也经历了同样的事情。他对父亲有报复心理，所以把自己的生活弄得一团糟。

当清楚地看到自己潜意识里的这种破坏性的动力时，他就能够从中解脱出来，因而可以自在地去创造自己的人生。

《镜子的法则》这本书，就可以帮助你从一个不同的视角来看待你的问题。

最后的“宽恕的八个步骤”，更是实用有效。在大家奉行不抱怨原则的同时，如果能够更进一步地去实行宽恕，那么，这个世界肯定会更加地美好。这点我深信不疑。

—故事—
镜子的法则

41 岁的主妇秋山荣子遇到一件烦心事，那就是小学 5 年级的儿子优太在学校受人欺负。虽说是受人欺负，但是好像还没有到挨打的程度。只是被一块儿玩的朋友们排斥在外，一旦发生什么，总是被别人当成做坏事的那一个。虽然优太嘴硬：“我哪里被欺负啦！”但是优太郁郁寡欢的身影让荣子揪心。

优太喜欢打棒球，可朋友们不爱和他一起玩儿，所以放学回家之后，他一个人跑到公园，对着墙壁练习接球和传球。大约两年前，优太还和朋友们一起打过棒球。有一天，荣子上街买东西，回来的时候恰好从小学旁边路过，看到优太和朋友们在运动场打棒球。好像优太出了错，队友们毫不留情地、大声训斥着他。

“你小子运动神经太迟钝了吧！”

“都是因为你，对方得了 3 分！”

“我们要输了的话都怪你！”

荣子想，优太确实没有什么体育天分，但是他也有长处，他是个心眼很好的孩子。荣子感觉这些孩子真是可恨，他们没有看到自己儿子好的那一面。

看到儿子笑着对那些说了难听话的队友们道歉，荣



子很心酸。之后不久，就再也没有人叫优太去打棒球了。听说孩子们还对优太说：“你拖了球队的后腿，我们不带你玩儿了。”

对于优太而言，没有人找自己去玩棒球，应该是最痛苦的事情了。他越来越爱对荣子乱发脾气，从中可以看出他很难过，可是优太不肯向妈妈倾诉自己的难过和寂寞。

荣子最受不了的就是儿子不向自己敞开心扉，他还很嘴硬：“我好着呢。”

荣子尝试教他如何和朋友们搞好关系，他却回嘴：“烦死了，你不要管我啦。”荣子也曾经提议，转学好不好呢？但是儿子的回答是，要是给我转学，我就恨你一辈子！

眼看优太遭遇困境，自己却什么忙也帮不上，荣子深感无奈。有一天，优太从学校放学回来后，刚刚去公园玩了不久，就很郁闷地回家了。

“怎么了？”荣子问。“没什么。”儿子还是不肯告诉她。

后来通过一个电话，荣子得知了真相。那天晚上，



有一位住在她家附近的，和她关系很好的太太打来了电话。

“荣子，犹太有没有对你说什么？”

“哦？没有啊。”

“今天我带着小儿子去公园荡秋千，看到犹太和平时一样对着墙壁练习投球。然后来了七八个孩子，好像是犹太的同班同学，他们对犹太说：‘我们要玩躲避球游戏了，你不要在这里妨碍我们。’后来有一个孩子还拿球去砸犹太，犹太就马上跑回家了。那种情况下我没能帮上忙，实在抱歉啊。”

荣子大吃一惊，到了这种地步他还憋在心里不说……荣子心里很不舒服，儿子什么都不告诉自己，这真是做妈妈的悲哀。那一天，她连向犹太问问情况的力气都没有了。

第二天，荣子下定决心给一个人打电话，这个人就是丈夫的学长矢口先生。荣子没有和矢口先生谈过话，但是一星期之前，她从丈夫那里得到了矢口先生的名片。

矢口先生是丈夫高中时在剑道社结识的学长，他们也有20年没见了，最近在街上不期而遇。





久别重逢的两个人兴高采烈，还一起到咖啡屋聊了两个多小时。听说这位矢口先生现在在做管理顾问，从丈夫的讲述中荣子得知，矢口先生对心理学很有研究，擅长帮助企业和个人解决问题。因此丈夫对他说过一些优太的情况，矢口先生说：“我想也许我能够帮上忙。”然后就把名片递给了丈夫。

丈夫回来之后把名片交给了荣子，告诉她：“你直接打电话给他吧，我把情况跟他说了。”

“我干吗要和我认识的人说这个，你直接和他说不是更好吗？”

“我这是关心你啊，你为了优太的事情不是心烦了很久吗？所以你还是把心事告诉矢口先生，和他商量商量吧。”

“那你是说我有问题了？我当然烦了！因为我是他妈妈。你一天到晚只要开着卡车到处跑就行了，你当然轻松了。实际上养育优太的是我，你会和我一起烦恼吗？我才不告诉矢口先生这些呢，反正那家伙也不会明白养儿育女的困难。”

说完，荣子把名片扔到桌子上。



但是，发生了昨天那件事之后，荣子已经完全心灰意冷了，现在有一种要抓住救命稻草的心态。她终于被沉重的心思压到无力，压到想要呼救，“啊！我讨厌有这么重的心事，无论是谁，能不能帮帮我啊！”这时她想起了矢口先生，幸运的是她马上就找到了名片。

在优太去上学一个小时之后，她终于决定给矢口先生打电话。拿起话筒的那一刻，荣子绝对没有想到接下来会发生那么多出人意料的事情。

总机小姐把电话转给了矢口先生。荣子告诉了对方的名字，电话中矢口先生的声音很爽朗，让人不由自主地怀疑：“和他说烦心事合适吗？”

正当荣子不知道该怎么说的时候，矢口先生那边发话了。

“您就是秋山君的太太吧？”

“是的，我是。”

“很高兴认识您。”

“请问，是不是我丈夫告诉您了？”

“是的。您丈夫简单地告诉了我一些情况，您是为了优太的事烦心吧？”



“可以和您谈谈这件事吗？”

“现在我刚好可以空出一个小时的时间，您就在电话里讲给我听好吗？”

荣子简单地讲述了自己的儿子受人欺负、被小伙伴们排斥的事情，还有昨天发生的那件事……

听完了大致情况之后，矢口先生开了口：“我理解您的苦衷。对于父母而言，再没有比遇到这种事情更让人揪心的了。”听他这么一说，荣子的眼泪马上流了出来。

意识到对方在哭，矢口先生沉默着，等她平静下来。然后他说：“秋山太太，如果您真想解决这件事的话，那么就可能找到解决问题的突破口。”

听到“找到解决问题的突破口”这句话，荣子简直不相信自己的耳朵，这件事已经让她焦虑了好几年。她非常希望矢口先生的话是真的。

“只要能够解决问题，我可以做任何事。该怎么做呢？”

“好，让我们来找找方法。首先，可以肯定的是，您一定对身边的某个人有意见。”



“嗯？为什么这么说？”

“可能我的话跳得太远了。本应该好好地给您解释一下这方面的理论依据，但需要几个小时才能讲明白，今天时间不多，所以我先说结论，将来我会给您介绍几本心理学方面的书。这个结论就是：您由于心爱的儿子被别人责备而感到烦恼，这是因为您没有感谢某位应该感谢的人，相反却一直在责怪那个人。”

“孩子被欺负为什么和我的私事有关系？听起来怎么有点宗教的意思在里面。”

“这么想也不是不可以。现在的学校教育仅以实体物质为对象，我们学到的是物质科学。而我所说的属于心理学范畴，这是很早以前人们就发现了一种法则。自古以来人们会用宗教诠释某种心理学概念，所以我认为您可以先用宗教概念来理解。在此声明，我自己没有加入任何教派。”

“可以给我讲讲这个心理学的法则吗？”

“现实中发生的事情，是一种结果。有果必有因。也就是说，您可以把现实人生想象成反映您内心思维的一面镜子。我们照镜子的时候，会注意到：‘啊！我的发型



乱糟糟的!’或者‘怎么搞的，今天脸色这么差劲’。如果没有镜子，人们就不会注意到自己的模样。请您把人生视为镜子，多亏人生这面明镜，我们才能看到某种本质，才能获取改善自身的契机。无论处于人生的哪一个阶段，我们都要随时随地学习成长。”

“您从我的烦恼中看到了什么呢？”

“因为您所得到的结果是‘心爱的儿子被别人责备’，我认为您‘责备了某位理应亲近的人’。您是不是反感某位理应感谢的人，或是身边的某个人呢？说到身边最亲近的人，您对您丈夫的态度如何？”

“我很感激他。我丈夫是货车司机，他干活挺卖力气的，养活我们一家。”

“这就最好了。但是，您把他看得很重吗？您尊敬他吗？”

当听到“尊敬”这个词，荣子心里咯噔一下，因为荣子总觉得丈夫有让人看不起的地方。从荣子的角度来看，乐天派的丈夫是一个“想法肤浅的人”，甚至可以说是“缺乏教养的人”。荣子是大学本科毕业，丈夫却是高中毕业。不仅如此，丈夫言语粗俗，只喜欢娱乐杂志。