

全日本都热爱的“当代一休”

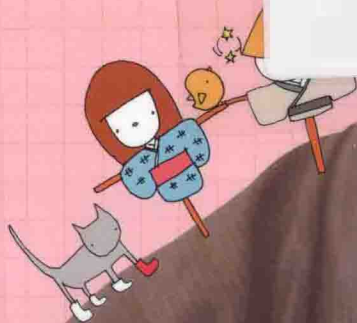
小池和尚的心灵佛法小课堂②

# 恋爱寺

[日]小池龙之介 著

尹丽婷 译

边恋爱，  
边修行！



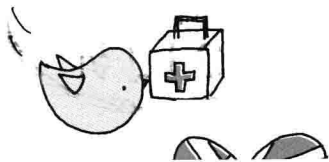
全日本都热爱的“当代一休”

小池和尚的心灵佛法小课堂 ②

# 恋爱寺

[日] 小池龙之介 著

尹丽婷 译



河南文艺出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

全日本都热爱的“当代一休”:小池和尚的心灵佛法小课堂. 2, 恋爱寺 / (日) 小池龙之介著; 尹丽婷译. -- 郑州: 河南文艺出版社, 2014.9

ISBN 978-7-80765-965-5

I. ①全… II. ①小… ②尹… III. ①人生哲学—通俗读物②恋爱—通俗读物③婚姻—通俗读物 IV.

① B821-49 ② C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 099783 号

*RENAI TO KEKKON NO JUBAKU O TOKU OKEIKOCHO* by Ryunosuke Koike  
Copyright © Ryunosuke Koike 2009  
All rights reserved.  
Original Japanese edition published by SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with  
SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

中文版权©2014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  
图字: 16-2013-200号

---

著 者 小池龙之介  
译 者 尹丽婷  
责任编辑 谭玉先  
校版编辑 王井起  
特约编辑 读客孙青 读客梁余丰  
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 河南文艺出版社  
印 刷 北京海石通印刷有限公司  
开 本 880mm x1230mm 1/32  
印 张 6  
字 数 87 千  
版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷  
定 价 29.90 元

---

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

## 恋爱之路的练习指南

色彩艳丽的爱情红线，  
即使痛苦也要执著追求。  
那令人迷失的红线，  
却会渐渐地褪色。

牵起一根红线解开魔咒，  
交换彼此纯洁的心灵，  
缘的红线，  
让两颗心紧紧依恋。

爱情的天平，颤颤巍巍。  
就在这里，  
让我们解开束缚心灵的魔咒。  
完善自我，  
开创一条美丽的爱情道路吧。

# 目录

序 章 为什么恋爱总是如此不顺? /1

第一章 阻碍恋爱之路的三种魔咒 /7

## 1. 欲望的魔咒 /9

自大的欲望：我在你心中是无可取代的 / 10

渴望被理解的欲望：你为什么就是不懂我的心? / 16

焦虑的欲望：变成剩女怎么办? / 19

## 2. 愤怒的魔咒 /23

寂寞的愤怒：寂寞也是一种负面情绪 / 24

嫉妒的愤怒：太爱与人比较，内心会中毒 / 28

后悔的愤怒：越后悔，越不能摆脱过去 / 30

### 3. 迷惑的魔咒 / 34

厌倦感的迷惑:

他让我感觉越来越乏味了, 怎么办? / 35

#### 【恋爱小专栏】 / 39

注定得不到幸福的魔咒①: 为了恋爱而恋爱

## 第二章 应对恋爱不同阶段的方法 / 43

好感期: 过于伪装自己的表演魔咒 / 47

恋爱初期: 把对方当作世界中心的魔咒 / 52

热恋期: 完全袒露自己的魔咒 / 59

审美疲劳期: 厌倦感的魔咒 / 64

矛盾冷战期: “自尊心比赛”的魔咒 / 71

分手期: 想分手却无法分手的魔咒 / 77

回忆困扰期: 积极与消极的魔咒 / 83

太想结婚: “结婚狂”会赶走所有好姻缘哦! / 89

不想结婚: 为什么会得恐婚症? / 95

婚后生活: 即使结了婚也要保持神秘感! / 101

#### 【恋爱小专栏】 / 107

注定得不到幸福的魔咒②: 想爱而不敢爱

### 第三章 恋爱解惑小课堂 /111

#### 恋爱相处中的坏情绪：

【不满】 / 115

【不安】 / 120

【嫉妒】 / 127

【怨恨】 / 130

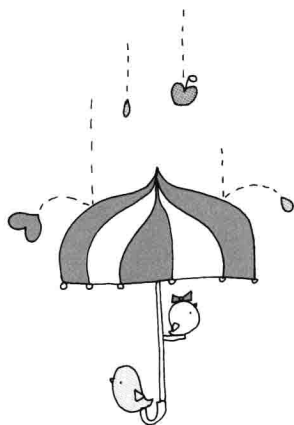
【迷惑】 / 135

【花心】 / 139

【猜想】 / 143

【恋爱小专栏】 / 148

如何处理被逼婚的压力？



### 第四章 令爱情永葆甜蜜的四种冥想法 /153

练习秘诀① 呼吸冥想 / 157

练习秘诀② 观察冥想 / 162

练习秘诀③ 步行冥想 / 165

练习秘诀④ 慈悲式冥想 / 169

结语 了解男女双方对待爱情的差异，爱情才能更加甜蜜 / 176

## 序 章

为什么恋爱总是如此不顺？







“我明明喜欢那个人，却总是一不当心，‘我们分手吧’就脱口而出，可我心里并不想分手呀……”

如此，内心总是与我们的真实想法相悖，走向相反的方向。

哎呀，到底是什么原因让我们采取了背道而驰的愚蠢行为呢？原来隐藏于内心深处的“魔咒”在暗中操纵着我们，就如同操纵木偶一样！

潜藏于内心深处的魔咒其实是内心的条件反射作用，是它在支配着我们的心，使我们违背意愿地思考，并采取不当的行动。

之所以说它是条件反射作用，是由于恋人在特定环境下的态度。例如，恋人在你面前给别人发短信，当这个行为作

为信息进入我们的大脑后，如果它让你感到坐立不安、备受冷落，你从今以后就会陷入特定的反应状态。此时，你的心里会暗想“我不要被冷落！”，其实你只是败给了被称为魔咒的条件反射作用。

接下来，简单地说明一下这个魔咒是如何扎根在心底的。比如，将想要与恋人约会的真实心理隐藏起来，故意说些令人生厌的话。

例如：“你总是发短信，看起来一点也不开心，还不如各自回家吧……不，干脆分手吧。”即使立刻注意到恋人显露出一不高兴的表情，也已于事无补了。之所以如此，就是由如下所谓魔咒的条件反射作用造成的：

- ① 大脑接受了“恋人忙着玩手机”这个信息；
- ② 受到自尊心的刺激，认为“他忽视了我的感受”；
- ③ 采取“我不喜欢你”的态度，消除对方带给自己的伤害并维护廉价的自尊心。期待恋人说“我喜欢你，不想分手”，从而感受到“胜利”。

哎呀，这是多么低级又毫无意义的胜负之战呀！

如此，①→②→③相继发生，尽是消极的思考，心会被负面感情的阴云笼罩。若这种消极信息不断地堆积于心底，后果会如何，我们不难想象。

潜意识里不断刷新的消极信息反复刺激心灵，不知不觉间加重了负面影响。

可怜啊！无法摆脱魔咒的恋人们……

类似这样的消极信息成为了魔咒的原材料，虽然形式各异，从本质上却可归类为三种，分别是“欲望”“愤怒”“迷惑”，你可以将它们看作心灵的毒药！关于这点，我们将在下一章节进行解说。





## 第一章

# 阻碍恋爱之路的三种魔咒





## 1.欲望的魔咒



佛教所说的欲望，即六根，是指眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是人类六大感官，它们会根据所受的刺激，发出更多的要求。

例如，当我们听到别人说“你这件衣服真好看！”，就会很开心，这是因为对方的语言刺激了听觉器官，满足了内心想要被称赞的欲望。听者就会无意识地想：“这样的称赞真棒！我还想要听……”

此时，当我们被欲望左右，会受到什么负面影响呢？这次得到称赞，满足了内心的欲望，潜意识里就会条件反射地想到“不论做什么，都要称赞我”。不难想象，内心那颗欲



望的种子已生根发芽！一旦自己得不到称赞，就会感到非常不满！

我们所说的内心的条件反射就是欲望，接受的信息反反复复地刺激着内心，让我们想得到更多，若无法满足，则会产生强烈的痛苦感。

### 自大的欲望：我在你心中是无可取代的

在各种欲望里，最大的欲望是满足自怜自爱心理的自我欲望。

总是认为最珍贵的“自己”是这个世界上无可替代的、

