

「巨」小池龙之介◎著

# 沉默入门



过分强调自己的欲望，是为聒噪；  
过度主张自己的嫌恶，是为烦躁；  
无法平息自身的迷惘，是为浮躁。

想稍稍淡定一些，稍稍优雅一些，  
学一招举止优雅的沉默如何？



# 沉默入门



[日]小池龙之介◎著

马梦瑶◎译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

沉默入门/ (日) 小池龙之介著; 马梦瑶译. —北京: 中信出版社, 2011.7  
ISBN 978-7-5086-2807-3

I. 沉… II. ①小… ②马… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 092200 号

“Jibun” kara Jiyu ni naru Chinmoku Nyumon

Copyright © 2008 by RYUNOSUKE KOIKE

Chinese translation rights in simplified characters arranged with GENTOSHA INC.

Through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Bardou-Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限中国大陆地区发行销售

## 沉默入门

CHENMO RUMEN

---

著 者: [日] 小池

译 者: 马梦瑶

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 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 6.5 字数: 100千字

版次: 2011年7月第1版 印次: 2011年7月第1次印刷

京权图字: 01-2011-2601

书号: ISBN 978-7-5086-2807-3/F · 2333

定 价: 28.00 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。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



## 第一章 一小勺的自己

- 第一节 一小勺的自己 001
- 第二节 逃离奴隶化 005
- 第三节 不痛不痒地随声 009
- 第四节 推荐大家的优雅 013
- 第五节 邪恶的意见 017
- 第六节 不幸的受虐狂 021
- 第七节 正论凛然 025
- 第八节 道歉的压力 029
- 第九节 道歉的贬值 033
- 第十节 慢·朋克/前篇 037
- 第十一节 慢·朋克/后篇 041
- 第十二节 给批评减肥 045
- 第十三节 否定的魔力 049

## 第二章 欲望减肥菜谱

- 第一节 “自我病”的疫苗 073
- 第二节 装作不相信 076
- 第三节 使自我他人化的计划 084
- 第四节 正确之猥亵性 086
- 第五节 销账布施法 098
- 第六节 指责训练 / 幻灭篇 099
- 第七节 如何与他人交往 107
- 第八节 不落入欲望的陷阱 120
- 第九节 随遇而安的效果 125

## 第三章 出家式修行法

- 第一节 出家式修行法 130
- 第二节 必须知道的要点 135
- 第三节 身心自由自在 147
- 第四节 无意中想谈论自己的时候 150
- 第五节 付出却得不到感谢的时候 162
- 第六节 在选项之间犹豫不决的时候 169
- 第七节 想不出好主意的时候 180
- 第八节 减肥时又想吃零食的时候 188
- 第九节 初次见面，交往尚浅便感觉“这个人不错”的时候 193

- 第十节 因失恋而痛苦，终日以泪洗面的时候 173
- 第十一节 想拒绝，却没有拒绝的勇气的时候 174
- 第十二节 想到好主意而骄傲起来的时候 176
- 第十三节 想向他人提建议的时候 177
- 第十四节 把零碎东西掉在地上，捡起来很麻烦的时候 178
- 第十五节 担心是否说了不中听的话，或后悔不该那么说的時候 179
- 第十六节 梦中得到神的启示，想开创宗教的时候 180
- 第十七节 听说所恨之人遭遇失败，心情舒畅的时候 181
- 第十八节 在拥挤不堪的地铁里，心情不爽的时候 182
- 第十九节 以前撒的谎被揭穿，担心形象受损的时候 183
- 第二十节 工作临近截止日期，急躁不安的时候 184
- 译 后 记 沉默之道 185

第一章

# 一小勺的自己





## 第一节 一小勺的自己

### 自我介绍

我想请您随意地回想一下，  
某某人通常是怎么自我介绍的，  
不论是口头还是网页上或别的都  
行。

通常人们都是从自己的生平  
开始详细介绍的：“我是哪年哪月



在哪儿出生的，几岁几岁时做了什么，爱穿哪个品牌的衣服，喜欢看哪个导演的某部电影，喜欢听巴萨诺瓦<sup>①</sup>的音乐等等。”

听到这种没完没了的自我介绍，难道你不觉得腻味吗？

“我就是想让别人了解自己”，这种一味谈论自己的欲望如果膨胀起来的话，别人就会因此感到疲劳不堪。

这种疲惫感的元凶正是“自己”。

殊不知，有关“自己”的事情，无论多么精彩，对听者来说，都没有多大意思。因为人们的脑子里都装满了自己的事情，无心去听别人关于“自己”的无聊谈论。

这确实是一个令人不快的事实，请务必牢牢记在心里。

### 这个世界独一无二的我

世界上充斥着诸如“要发挥自己的个性”、“要珍惜独一无二的我”等等诸如此类的表达方式。

但是，如果让我从佛道的角度来看的话，这些词语简直是

---

<sup>①</sup> Bossa Nova，是一种融合巴西森巴舞曲和美国酷派爵士的一种“新派爵士乐”。——译者注

祸害无穷。说穿了，只不过是愚弄百姓、蛊惑人心的谬论罢了。

大家只要稍微动动脑子，就能明白个中道理。若问为何要把“独一无二的我”说得这么高八度，只因大家都背负着惨痛的记忆生存着，为了掩盖这个现实，就想以“自己是独一无二的优秀人才”来自诩。

大家在潜意识里几乎都认为自己是个特别的人。既然自己与众不同，那么自己讲的话理所当然也是很有意义的。而事实上，这只是一个平凡的人，在说一些无关紧要的事情而已。

他在说话的时候，会觉得自己的发言重要得不得了，所以就希望别人好好地听。而对方实际上对此并没有兴趣，如果对方讲的有意思则另当别论，若是喋喋不休地谈论极其无聊的话题，则无异于活受罪。

这样的话，人与人之间的交流和交往只能徒有形式，互相都在把“自己”推销给对方，难道你不认为这是一道悲惨的风景线吗？

由于彼此都执著于“自己”，互相加重“自我意识”，从而导致人际关系偏离到不正常的轨道上去。

## 自我意识的淡与浓

要解释为什么人们总喜欢讲“自己怎样怎样”或是“我怎样怎样”呢，其实原因很简单，是因为想得到幸福。

非常遗憾的是，越用“自己怎样怎样”来加重自我浓度的人，从周身飘散出来的物欲气息就会越浓。

而这种对什么东西都眼馋的气场，是缺少自尊带着穷酸味的东西，会被人看轻，与人交往也会变得磕磕绊绊起来。长此以往，自己首先就会被贪欲拖累，从而变得更加不幸。

反过来说，“自己怎样怎样”的想法越淡泊，与生俱来的那种贪欲气息就会逐渐消失，和周围人的交往也自然会变得顺利畅达。

一个人没有了物欲，就等于具备了一种沉稳的威严，一举手一投足都变得非常之美。

要让自己淡泊下来。将自我浓度稀释，直至近似于透明般的浅淡。下面，我就为您揭示如何以淡泊的心态来与人交往。

事实上，这种叫做“自己”的调味剂相当浓烈，想要烹制出美味的点心，只要一小勺就足够了。

## 第二节 逃离奴隶化

吹毛求疵的弦外之音

“这家店的茶挺好喝的，就是装修太差劲了，客人又多又吵得慌。”

在咖啡店或饭馆里或看完一场电影后，人这种生物，如果不给人家挑点毛病，就会觉得难受。怎么



说呢，对了，我管这样的人叫做自命不凡，以评论家自居。

可是听到这些评论的人，心里会是什么样的感受呢？

在佛教看来，这种想挑别人毛病的心态中潜藏着“我对这个东西能够品头论足，说明我很有审美品位”的信息，是与某种想要向别人展示自己优越于被挑了毛病的对象的欲望相连的。

所以，看似在给人家挑毛病，实际则是在炫耀自己。

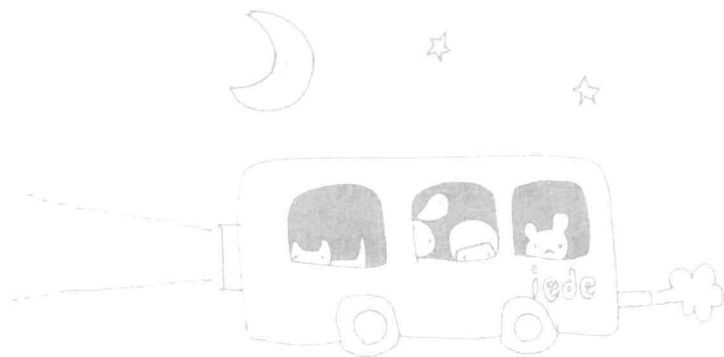
因为这里也充斥着大量的“自己”，自我浓度过高。

更恶劣的是，并不是直接自夸，而是通过对其他东西吹毛求疵来隐晦地、间接地夸耀自己，所以更为卑劣。无论本人是否能意识到，使周围的人变得兴味索然，遭人厌恶，便是很自然的结果了。

### 卑微的自尊心

为什么净“挑毛病”的人看起来特别丑陋呢？我想再进行一次深层次的思考。

佛道中，以贪欲、嗔恚、愚痴为三毒，并教诲人戒除三毒。



“挑毛病”的时候，首先心乱（愚痴），继而不快（嗔恚），想要自夸（贪欲），如此就三毒俱全了。故而作为内心的反映，其丑陋心性也会与之相应地慢慢渗透进其人的气场中了。

总爱发牢骚的人，其实都紧紧依附着挑毛病的对象。因为无论是欲求还是愤怒，都是缺少了倾诉对象就无法萌生的一种情感。

有这么一位大叔，一边喝酒，一边对现在的执政者和官僚体系大发牢骚，车轱辘话来回说。不过，如果现政权垮台了，最烦恼的还是这位大叔，因为他仍然会继续急急忙忙地去寻找别的“敌人”大发牢骚。

依赖主人生存的家奴们，背后里又常常做出背叛主人的事，

或者说主人的坏话，挑主人的毛病。家奴们通过这种做法，使自己即使处于被奴役者这种难熬的境遇，也能在精神上占据比主人还高的气势……似乎只有这样做，家奴们才能获得心理上的满足感，并一直服侍主人。他们一边挑挑毛病抱怨抱怨，一边又小心翼翼地守护着自己那颗卑微的自尊心。

至于这副嘴脸映照在他人眼中是什么样子，就无须赘述了。

对别人或者社会不断挑毛病的人，本意是想要守护自己的那颗自尊心，可是却给他人留下一种刻薄的印象，于是被有心<sup>①</sup>的人敬而远之。

舍弃掉这种卑微而又无用的自尊心，下决心远离被奴隶化的生活如何？

## 心灵锻炼

让我们还是回到咖啡店的例子来吧。

“这个店的咖啡、红茶真好喝啊。”

---

① 1. 有自己的判断。2. 和歌理念之一。妖艳美。3. 佛语。执著心，有情。——译者注



人们往往不能说到这儿就打住，总会接上几句抱怨的话，以评论家自居，这到底是什么缘故呢？

不客气地说，如果不喜欢店内的装修风格或者讨厌客人吵闹的话，完全可以换个地方，或者试着要求服务员，去请那些客人安静一些等等，应该有各种各样的方法可以尝试。

如此想来，一边满腹牢骚，一边又始终离不开，只能说明他自己愿意待在那家咖啡店里。可是又不愿意让他人觉得自己满足于待在这种既“吵闹”的客人又装修“差劲”的地方。于是，就发出了这样一种信息，“我对这里很不满意，没法子才赏脸待在这里的噢”。

然而，这是一种多么令人作呕的态度，实在是一目了然。

为了防止自己这种信息被别人捕捉到，我们来试着做一些极为简单的心理训练。即控制自己不去胡乱“挑毛病”的锻炼。

