

偽善入門

浮世をサバイバルする善悪マニュアル

偽善

浮世善悪指南書

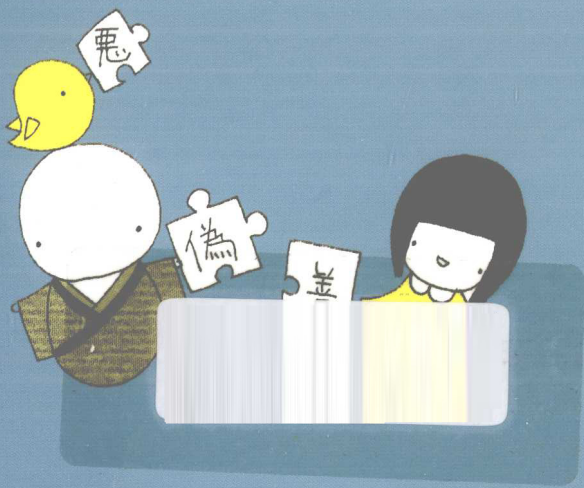
入門

〔日〕小池龙之介

著

潘璐 译

こいけりゆうのすけ



上海译文出版社

伪善入门

浮世善恶指南书

〔日〕小池龙之介 著

潘璐 译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

伪善入门/(日)小池龙之介著;潘璐译.

—上海:上海译文出版社,2013.3

ISBN 978-7-5327-6006-0

I. ①伪… II. ①小… ②潘… III. ①人生哲学

IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第019346号

GIZEN NYUMON – UKIYO WO SURVIVAL SURU ZENAKU MANUAL

By Ryunosuke Koike

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Samgha Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese character translation rights arranged with Samgha Publishing Co., Ltd., through Timo Associates Inc., Japan and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.

Chinese edition copyright © 2013 Shanghai Translation Publishing House

图字: 09-2010-752号

伪善入门

[日]小池龙之介著 潘璐译

责任编辑/李洁 装帧设计/未氓设计工作室

上海世纪出版股份有限公司

上海译文出版社

网址: www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.25 插页 2 字数 61,000

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

印数: 0,001—6,000册

ISBN 978-7-5327-6006-0/B·360

定价: 26.00元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
本书如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 0512-52218653

前言

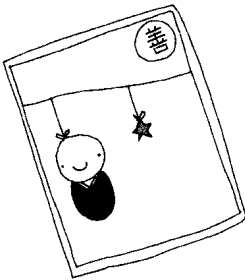
善，伪善；恶，伪恶。

几乎没人了解这几个词的确切含义，也很少有人知道善与恶是我们的身心被赋予的效能。明明不了解，大家却每天都在无意识地使用善与恶的概念。然而不了解，就不可能运用得当。错误的使用只会导致失败的增多与压力的积累，而正确使用则可以把出现这些后果的可能性降至最低。

本书的第一章作为心灵的准备体操，帮助读者认清并摆脱被善与恶搞得无所适从的状态。准备体操结束后的第二章及之后章节将会告诉读者如何利用善与恶的概念使生活轻松自如，游刃有余。

目录

前言 /001



第一章 道德的肮脏之处 /001

1 免费顺风车 /003

“搭顺风车”的欲望 /003

逼债欲望 /005

被人“搭顺风车”的危机感 /006

道德是美丽的谎言 /008

每天例行道德中毒 /009

“他人”与“自己”谁优先？ /011

2 大脑故事的营销 /013

大脑内的故事 /013

远离群众的大脑编辑部 /014

所谓社会常识 /016

尊严保卫战 /018

道德等级制 /022

3 安全感的制造 /024

“好孩子”戏法 /024

制造安全感的手段 /026

正义使者还是小流氓 /028

人人皆爱！炮制安全感的三大手段 /029

“工作游戏/恋爱游戏/健康游戏”=“道德游戏” /033

第二章 伪善使用说明书 /035

1 伪善的程度分布 /037

伪善果汁的纯度 /037

伪善的效果 /039

漂亮话也有漂亮的地方 /040

编辑部的人事大变动 /043

是[伪]善,还是伪[善] /046

佛教的心灵环保法 /049

愉快和不愉快的因果法则 /051

2 反叛者客串 /055

坏人有人爱? /055

反叛者的错觉 /058

客串的招数 /060

独特的平庸 /062

学生干部+愤怒=头疼 /063

愤怒的自动化 /065

一发不可收的情感 /066

远离大脑故事 /072

3 伪恶把戏 /078

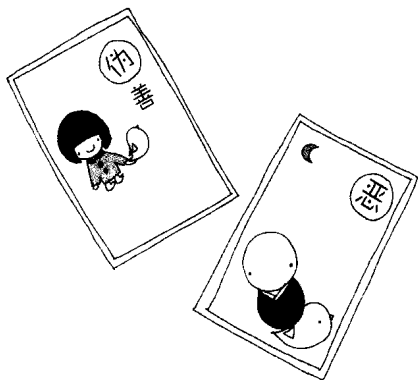
自我调侃 /078

“还是要说一下” /079

“伪恶”表演 /080

滑稽的结果 /081

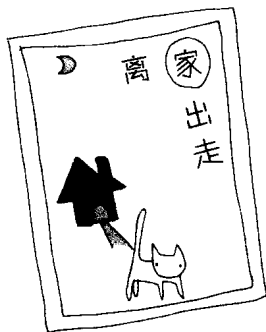
伪善也能很帅气 /082



- 4 不如伪善 /086
- “陈词滥调” /086
- 过度自尊的害处 /088
- 伪善也是善 /089
- 善行的连锁反应 /091

第三章 善恶的威力 /097

- 1 重新划分善/恶/伪善/伪恶的势力范围 /099
- 善人当真吃亏吗 /099
- 伪善之人的形象 /101
- 伪善分布图 /103
- 没有绝对的善人 /105
- 名不副实的善人 /107
- 虚构之物 /108
- 替身出场的假比赛 /109
- 善恶之简单划分 /113
- 再谈道德之路 /116
- 自由与否的区别 /118
- 恶的威力 /120
- 恶的势力范围 /123



- 2 善业与工作热忱 /127
- 恶业的刺激 /127
- 欲望≠干劲 /129
- 烦恼拖垮人 /133
- 无欲的能量 /136
- 心无旁骛的当下 /140
- 恶业的循环再利用 /141

3 荒诞的“道德教育” /143

道德的使用技巧 /143

会扭曲情感的道德教育 /144

控制情绪的方法 /147

知识≠智慧 /150

提升感觉敏锐度 /152

4 有时间差的因果报应 /155

恶人不吃亏? /155

欲望的伤害 /156

“良心不安”的背后 /158

潜在意识的领土扩张 /160

精神压力的共犯：放纵 /163

不善的吸引力 /164

只有一半是命中注定 /165

记忆的奴隶 /167

佛教式心理分析 /168

无我的打击 /172

是善是恶,检查一下护照就知道了 /174

自己的命运自己主宰 /177

消除嫉妒心 /179

恶的褒奖 /180

空 /183

后记 /185



第一章
道德的肮脏之处



1 免费顺风车

“搭顺风车”的欲望

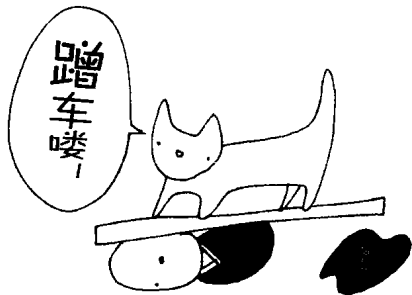
你是否相信善和恶这两个概念与自己的生活毫不相干呢？如果你这样想，那你就大错特错了，其实根本不是这样的。

实际上，我们每个人每一天都在不知不觉间使用着善和恶这两个概念。也许正是因为我们无意识的使用，才导致了各种各样的失败。说句不好听的，就是使用方法太低劣的缘故。本书的写作目的就在于从禅的思考方式出发，提出帮助我们自觉地、自如地运用善与恶的方法。

下面就举例说明我们在日常生活中是如何滥用诸如善与恶这样的道德观念而导致交流双方互相交恶的。

在两性关系中，男性和女性随着交往深入，有时也会陷入这样相看两厌的困境。

女性：“你以前承诺要为我付



出多少，结果都是浮云！”

男性：“那你又为我付出什么了？只是嘴上说说我要这样我要那样，然后不也什么都没做到吗？”

这两位没有意识到他们正在对对方进行道德说教。要求对方更加重视自己，要求对方不要伤害自己的尊严。这种要求本身就是针对对方的道德约束，也就是在告诉对方：我要求的事情是正确的，是理所当然的，你连这样的要求都达不到，所以错在你。你一定要按照我说的做！

你觉得被这样要求的人会心悦诚服地承认“这样啊！全是我的错，我这就改，从今以后说到做到”吗？如果真能这样，就皆大欢喜了，自己这方没做什么努力，对方就变成了超级言听计从的理想对象。换句话说，就是自己不费吹灰之力就乘上了那位理想对象提供的“顺风车”。

然而，世上哪有这样听了烦死人的道德说教之后马上真心悔过的乖宝宝啊！相反，这种做法倒是会助长对方吹毛求疵的逆反心理。当女方质问男方“你当初都承诺了我什么”，批评他付出太少、不可原谅的时候，男方一般都

会察觉到女方的弦外之音，也就是那种变了味的欲求和使感情产生罅隙的怨气。

这种试图凭借自己的道德说教轻而易举达到目的的心理，混杂着令人生厌的欲求和愤怒，因此注定会让对方感到不快。更重要的是，放任欲望与怒火肆意迸发，反过来也会使得自己的灵魂被痛苦束缚，身心不得安宁，这种让自己遭罪的做法是得不偿失的。

逼债欲望

随着男女双方交往的逐渐深入，或多或少都会给予对方一些东西，可能是物质方面的，比如某种礼物；也可能是精神上的支持，比如一份体贴关怀。然而，人们有时会放任自己这样想：“让他吃亏，那我就占便宜了。”之后便为这种恐怖的冲动型力量所困扰，无法自拔。这就是人际交往中权衡得失的开始。前面的例子中那位女性的观点换一种方式表达就是：

“我付出了一百二十点，而他只回报了三十点。我亏了九十点！把欠我的还回来！”

一旦产生了这种露骨的想法，两人的交往便开始滑向危险的边缘。觉得占不到便宜就无法忍受，感到吃了亏，就要求对方付出自己亏掉的九十点以上的物质或者感情。换句话说，当女性质问对方什么都没有付出的时候，实际上她是在要求对方再付出九十点以上，乃至于一百五十点。

然而事实上对方付出的并非只有三十点。女方一旦被这种不占便宜誓不罢休，精打细算地想登上“顺风车”的欲望所驱使，就会不自觉地低估对方的付出，哪怕人家已经付出了一百点之多。

被人“搭顺风车”的危机感

我认为女方想要“搭顺风车”的欲望等同于她想要占对方便宜的欲望。从另一方面讲，就是说，她被“让对方吃亏”这种想法所掌控。

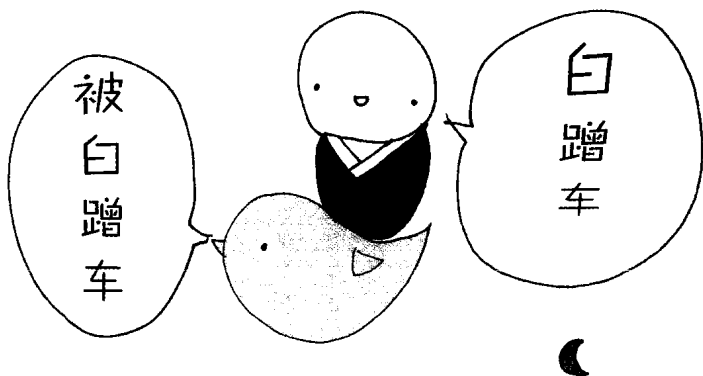
遗憾的是，当女方向男方流露出这种欲望的时候，男方一定会变得固执起来，并且产生“就是不让你搭顺风车”这种具有攻击性的情绪。女方的心灵被想“搭顺风

车”的欲望所污染，这也会对男方造成负面影响。于是，男方就会觉得“你想占我便宜，我还想搭你的顺风车呢”。出于这种想法，男方也会用道德说教反击对方：“那你以前承诺过我什么来着！”

对于这种质疑，女方深信自己已经付出了一百二十点之多，所以就会感到不愉快的因子充斥了全身每个细胞，怒火中烧，全身陷入强烈的精神紧张中不可自拔。

那么，为什么两个人都想搭对方的“顺风车”呢？

这是由于相互爱慕的两个人急于按照自己的好恶改变对方所致。听上去有点怪，但是如果对方变成自己喜欢的那种样子的话，自己不就算占到便宜了吗？落入这样的心



灵陷阱之中，即使两人再相爱，也会相互折磨得遍体鳞伤，最终惨淡收场，真是可悲可叹啊。所以，一旦萌生了“搭顺风车”的念头，就应该像逃票被逮住一样处以重罚才对。

道德是美丽的谎言

想“搭顺风车”的想法并非只局限于这种一对一的关系之中，在其他社会关系中也存在。

“现在社会太乱了，恶性事件层出不穷，真是世风日下。所以孩子们的道德教育必须加强才行。”

原来如此，原来如此。这种心情太能理解了。

然而，很多情况下，这种话的背后是想“搭顺风车”的欲望在作怪，把孩子们都改造成为符合道德标准的善人，自己就乐得轻松了。正因为如此，这种做法往往招来孩子们的反感，结果也变得没什么说服力了。

在当今社会中，类似的话到处都能听见。为什么人们如此急切地想要把道德当成商品推销出去呢？这是因为大家心里都打着这样的如意算盘，要是别人以及整个社会都

能按照道德规范行事的话，自己就得利了。这就是现在人们的生存方式。

因此，有些人总是要求别人做到“热情待人”或者“不求回报地付出”，而他自己却是心胸狭隘，甚至连身边的亲人都不能善待。

所谓道德，一般来说是人们为了自身利益而希望他人遵守的东西，我认为道德具有这样的特征。自己不花费任何力气，却让周围的人努力改善，可见，人们也想登上“道德”这辆顺风车。这么做的结果就是，世间的道德标准往往具有强加于人或者命令性的特征。

我本人在小时候就强烈地感受到了这一点。上初中的时候，我就觉得道德标准也好，“我为人人”的口号也好，怎么看都如同谎言一般，只是不负责任的漂亮话而已。

每天例行道德中毒

“你就不能说得好听一点儿吗？”

类似这样，我们总是对别人挑毛病。如果用更高级一