

「目」河合隼雄 著

赖明珠 译

心的栖止木

ココロの止まり木

75个心灵故事

带来曾安抚村上
温润吉本芭娜娜
启迪几米的安心处方



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

THE KOREAN WAY

心的栖止木

韩国的心灵生活与艺术

李长吉 著

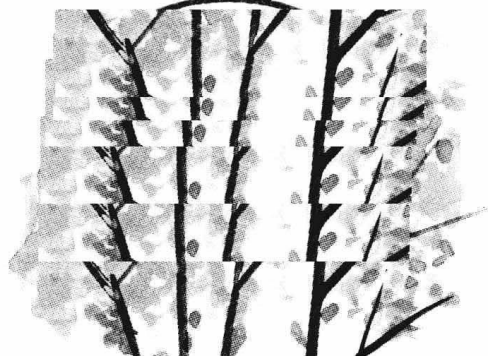


韩国的心灵生活与艺术
李长吉 著
THE KOREAN WAY

[日] 河合隼雄 著
赖明珠 译

心的栖止木

ココロの止まり木



著作权合同登记号：06—2010年第325号

图书在版编目（CIP）数据

心的栖止木 / （日）河合隼雄著；赖明珠译. —沈阳：
万卷出版公司，2010.9
ISBN 978-7-5470-1224-6

I. ①心… II. ①河… ②赖… III. ①心理卫生—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 179470 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销店：全国新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

字数：126 千字

印张：6.875

出版时间：2010 年 10 月第 1 版

印刷时间：2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：张旭

特约编辑：李季

装帧  大观设计工作室

内版设计：付楠

ISBN 978-7-5470-1224-6

定 价：29.80 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc-tougao@163.com

网 址：http://www.chinavpc.com



ココロの止まり木

出版人の話

村上春树为什么去见河合隼雄

这是我第一次看到“河合隼雄”名字时脑海里马上跳出来的问题。

实在地说，我也是被村上春树的名字吸引，才意外而又幸运地“遇见”河合隼雄的。

村上春树和河合隼雄的第一次见面，是在1994年的5月5日，地点不是在日本，而是在美国的普林斯顿大学。

当时，村上的《奇鸟行状录》前两部已经出版，第三部还在创作中，脑筋正笼罩在一片迷雾中，自己被故事包围着，许多情节纠缠在一起，无法掌握适当的前进方向。

用村上自己的话说：“不过，在那样的状态下，与河合先生面对面谈着各种事情时（几乎没有谈到小说的事），头脑里却感觉到好像痒痒的、逐渐放松似的、不可思议的温柔感。要是说‘疗伤’或许太过于小题大做，总之好像整个人松了一口气。河合教授真



是一位不可思议的人。我想难怪社会上有那么多热烈的迷，或信徒——我身边也有几位。和河合先生面对面谈话，我每次都很佩服，他绝对不会像要以自己的想法去推动对方的样子。反而是很小心注意，不要去妨碍对方的思考和自发性动向。应该说，反而是配合对方的动向，一点一点地在移动、调整自己的位置。比如，他知道我那时正在写小说，便断然停止可能会诱导我（或我的作品）的发言，并几乎都在谈一些毫不相关的话题。结果，为我启发提示了几种自然思考的可能性，让我可以在那前方，自己发现方向。因此我想在不知不觉间，已经受到他相当多的鼓励。”^①

村上春树和河合隼雄的第二次见面，地点是在日本京都，那里正是河合先生的家乡，村上搭乘着新干线前去拜访。他们尽情畅谈了两个晚上，这次更像密友一样喝着啤酒，吃着小菜，开开无伤大雅的玩笑。村上说：“我尽情地把自己过去到现在还没说过的事情提出来跟他谈。老实说，能够如此自然地完成这样完整而尽兴的对谈，对于天生口才不好的我来说，真是非常稀罕的事情，甚至可以说是奇迹。”^②

还是把话说回来，村上如此推崇、看重和敬仰的朋友，到底是怎样的一个人呢？

河合隼雄是当今日本最为重要的心理学大师，同时，也曾任日本的文化厅厅长（大概相当于我们的文化部部长吧）。他在日本的文化建设和传承方面，扮演着非常重要而不可忽视的角色。大家都知道日本的除夕非常重大的一件事情是日本广播协会（NHK）举办的跨年红白歌会（大概相当于我们的春节联欢晚会吧）。新年钟声敲响后，歌

① 摘自《村上春树去见河合隼雄》，时报文化出版企业股份有限公司出版。——编者注

② 摘自《村上春树去见河合隼雄》，时报文化出版企业股份有限公司出版。——编者注

会结束，河合隼雄与四位专家发出新年展望的第一声（我们是国家领导人的新春寄语吧）。在这个对谈节目中，河合隼雄把世界和平、全球环境、国民健康和文化遗产这四项内容摆在比什么都重要的位置上向日本国民进行传达，由此可见他在日本德高望重的崇高地位。

第一眼看到河合隼雄的《大人的友情》和《心的栖止木》，马上就动了把它带给中国读者的念头。其中“幸福和安心”一文中说道：“与其思考‘幸福’，不如‘安心’更重要。能够做到‘安心立命’的人，仿佛‘实实在在扎根于大地之上，只要去到他身旁，他就会让你感到安心’。”

看罢这段，我马上停止阅读，立即给我们的版权经理 Lina 写了封 E-mail，请她帮助签下这两本书的版权。

从那一天起，河合隼雄的书就常驻我的案头了，成为了伸向心灵的一根宝贵的栖止木。让心灵在浮躁纷杂狂乱的出版现实面前，能够有片刻的安驻。



ココロの止まり

译者序

最知心的贵人——河合隼雄

一个人一生中难得遇见一位贵人。

然而，对许多人来说，河合隼雄先生可能就是这样一位贵人。因为他帮助了太多人解开心结，消除烦恼，改变了许多人的想法，甚至命运。

他虽然是一位难得一见的不寻常的人，却总是笑眯眯的和蔼可亲。他像一位仁慈的活菩萨一样，让人看到他的笑容，便一切释然。

他的“仁心”具有感染力，让人很自然地放松自己，把心交给他。他能串联两个人的心，使人不再孤独。

他的气质高贵，来自学贯东西。无论东方的印度佛教、中国儒学、日本神道，还是西方的数学、哲学、心理学。从古代神话、世界童话、东西方戏剧，到现代小说、音乐，他都深入理解，并融会贯通。



他不但去过美国留学，又到瑞士荣格研究所深造，是日本第一位荣格学派的心理分析师。同时虚怀若谷，曾高居日本文化厅厅长，然而丝毫没有一点官架子。他经常到全国各地去接见各种人，传播知识，推广文化。

他曾以学者身份微服来到台湾师大，做沙盘游戏疗法的学术演讲，并主动提出想见几米，他很喜欢几米《微笑的鱼》等书。

我在台湾师大听了他的演讲，内容深入浅出，加上丰富的幽默感，引起满堂听众一波又一波不断的笑声。

第二天，他在台北美术馆旁的童话馆和几米见面。在轻松的气氛下一面共进午餐一面轻声谈笑。我有幸陪在旁边听他们对谈，真觉得如沐春风。

之前我翻译过村上春树的《村上春树去见河合隼雄》，这本对谈集让我初次认识了河合先生。又读了他和吉本芭娜娜对谈的《原来如此的对话》，我对他逐渐加深了理解。

2003年我在日本新宿听了一场由讲谈社主办的河合先生的演讲。演讲厅外的走廊上，排列出河合先生的所有著作，听众可以现场挑选立即买书。演讲结束后希望签名的人大排长龙，读者一一走上台，请他签完名后合影留念。我也加入队伍，他在我挑选的新书《青春之梦和游》上签名，并加盖印章后，用吸墨纸慎重地压一压，然后抬起头欣然露出慈祥的笑脸，最后又和我合照。

拜读他的著作，从世界童话、奇幻故事、佛教到人的心理，分别有不同于常人的独到微妙见解。尤其对人的

“心”，从童年到老年的心，解读得特别透彻。

《心的栖止木》——安住你心的 75 则心灵处方，原来是《朝日周刊》上的连载专栏，书中提到河合先生以心理咨询师和文化厅长官的身份所亲身经历的许多事情。

每个人或多或少都有一些心事和烦恼，他从专家的眼光来看，往往一下就能看透，轻易就能迎刃而解。不过他也说过有些心结需要耗费几年才能慢慢解开。

- 例如青少年问题。他说青春期好比蛹，在蛹内其实正历经巨大的变化，但从蛹外却看不出任何变化，就像一个表面上沉默寡言的少年，其实满腹心事，内心可能正经历着惊涛骇浪的挣扎，却不动声色。不良少年的暴走行为，只是这巨大变革所发散出来的外露表象。少年并不坏，只是正在改变，正在发散能量，等度过这段时期就好多了。
- 人在创作之前，为什么会先退步？因为必须先把僵硬的框架卸除，才可能重新发现或组合新的结构。也就是必须先破坏，才能产生新的创意、新的设计、新的构想。
- 嫉妒是爱的表现吗？还是爱得不够？
- 夫妇吵架对小孩的影响，就像地震一样。家庭内的地震，父母浑然不觉，孩子却敏感地感觉像天崩地裂般可怕。
- 十岁孩子的“自我”忽然觉醒，会有什么现象？父母该如何对应？
- 老龄的自杀逐渐增加，人老之后要如何面对死亡？

KOKORO NO TOMARIGI

by KAWAI Hayao

Copyright © 2004 KAWAI Kayoko

All rights reserved.

Original Japanese edition published by

The Asahi Shimbun Company, Japan.

Chinese (in simple character only) translation rights arranged
with Asahi Shimbun Publications, Inc., Japan through
Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

本书中文简体字版由 Asahi Shimbun Publications, Inc., Japan
通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权。未经出版者书面许可，
不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

尤其是阿拉伯数字应该有特殊感情，想必养成了使用阿拉伯数字的习惯。

再说，文章中数字既是一种文字也是一种符号，阿拉伯数字代表西方文化，具有科技进步的印象。汉字则给人以东方的、中国的、传统的印象。即使在日文中，使用汉字或阿拉伯数字，都会使文体呈现不同风格。本书的数字采用阿拉伯数字，相信读者可以感受到河合先生在东西方文化的融合上所呈现的开放和先进形象。

多年来河合先生接触过无数的人，在和他们谈“心”之后，他发现了许多发人深省的人生哲学。

他说人类的“脸”真有意思，没有两个人的脸是完全一样的。同一个人的脸也有惊人的表情变化。“心”又何尝不是呢？

许多不同于常人的观点，一一让人心平气和地感到确实有道理。



ココロの止まり木

目录

1. 荒唐人生 / 1
2. 修复的困难 / 4
3. 佛像的姿势 / 7
4. 好人“抑郁” / 10
5. 心灵的风景 / 13
6. 出云之旅 / 16
7. 我爱你 / 19
8. 蛹内蛹外 / 22
9. 保存与破坏 / 25
10. 年龄加括弧 / 28
11. 命运的和音 / 31
12. 妹妹头老师的回忆 / 34
13. 优点、缺点 / 37
14. 心和身体 / 40
15. 模模糊糊的古语 / 43



16. “开开心心”的毛病 / 46
17. 中老龄者的自杀 / 48
18. 超·老龄期的“幸福” / 51
19. 忍耐的评价 / 54
20. 中辍生的多样化 / 56
21. 传达真相 / 58
22. 从死的观点来看 / 60
23. 原则和真心 / 63
24. 幸福和安心 / 66
25. 事实与故事 / 68
26. 红叶 / 71
27. 某种类似 / 74
28. 友情 / 76
29. “我”的发现 / 78
30. 心中的配角 / 81
31. 夫妇 / 83
32. 故事的复活 / 85

- 33. 脸 / 88
 - 34. 甘冒风险 / 91
 - 35. 宗教处方笺 / 93
 - 36. “紧张”心理 / 95
 - 37. 嫉妒 / 97
 - 38. 创造的退步 / 99
 - 39. 摄言障碍 / 101
 - 40. 火锅感觉 / 103
 - 41. 心波感应 / 105
 - 42. 好朋友吵架 / 108
 - 43. 不可能发生的事 / 111
 - 44. 家庭震灾 / 113
 - 45. 往涅槃的路程 / 116
 - 46. 个人主义 / 119
 - 47. 图圈 / 122
 - 48. 防止烧光法 / 125
 - 49. 对谈的准备 / 128



50. 生活中的神 / 131

51. 读书之旅 / 133

52. 要诈 / 136

53. 打破框架 / 138

54. 无名孩子 / 140

55. 知道金钱 / 142

56. 恋爱今昔 / 144

57. 感动和疑问 / 147

58. CEO / 149

59. 练习告别 / 151

60. 顺流撑船 / 153

61. 腐败 / 155

62. 水清 / 158

63. 逞威风 / 160

64. 健康游老人 / 163

65. 现场主义 / 166

66. 作战 / 169

67. 拧 / 172

68. 天和地 / 175

69. 选择 / 178

70. 家庭交响曲 / 180

71. 祈祷 / 183

72. 怪毛病 / 186

73. 学老 / 189

74. 任性 / 192

75. 看星星 / 194

后记 / 197