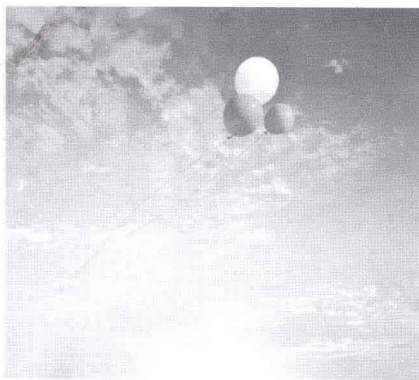


# 禅心物语

无我之美



人为什么想要了解“真正的自己”？  
“以自我为中心”往往会引发  
各种内心深处潜在的烦恼。  
其实快乐的秘诀就是：别太把自己当回事！

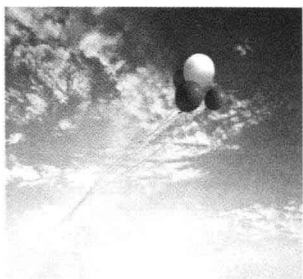
〔日〕小池龙之介 著

韦平和 译

学会交际，学会恋爱，  
学会寻找人生真正的快乐。



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



# 禅心物语

无我之美

[日] 小池龙之介 著

韦平和 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

禅心物语：无我之美 / (日) 小池龙之介著；韦平和译. —北京：中信出版社，2012.12

原文书名：仏教対人心理学読本

ISBN 978-7-5086-3351-0

I. 禅… II. ①小… ②韦… III. ①恋爱心理学-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 086492 号

BUKKYO TAIJIN SHINRIGAKU TOKUHON by Ryunosuke Koike

Copyright © Ryunosuke Koike, 2009

All rights reserved.

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

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Samgha Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

本书仅限中国大陆地区发行销售

禅心物语：无我之美

著 者：[日]小池龙之介

译 者：韦平和

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：北京画中画印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：6.5 字 数：80 千字

版 次：2012 年 12 月第 1 版

印 次：2012 年 12 月第 1 次印刷

京权图字：01-2011-7273

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-3351-0 / G · 817

定 价：29.00 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：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com



目录

第一章 | “想要被人接受”是不可能的吗? 001

1 怎样实现“真实的自己?” / 003

人人都渴望被人接受 / 003

用掩饰来增加吸引力 / 005

骗子的伪装技巧 / 006

“真实的自己”可以被接受吗? / 008

2 毁掉“真实的自己” / 011

谁能接受“真实的自己”? / 011

什么是“慢”的烦恼? / 013

只在恋人和家人面前敞开心扉 / 015

“真实的自己”就是贪嗔痴三毒 / 017

谁能接受你的“阴暗面”？ / 018

消除自我的“阴暗面” / 019

## 第二章 | 吸引力游戏的背后 023

### 1 市场的甜蜜诱惑引发“烦恼压力” / 025

恋爱资本主义的大谎言 / 025

“吸引力”为什么会被大肆宣传？ / 028

剖析吸引力技巧 / 030

吸引力技巧是潜在精神病的罪魁祸首 / 034

### 2 你参加过“吸引力游戏”吗？ / 037

游戏的四种参加模式 / 037

①努力，获得成功 / 038

②不努力，获得成功 / 041

③努力，最终失败 / 044

④不努力，最终失败 / 045

对侵犯“特殊感”的报复 / 049

“众”里寻“他”的困境 / 052

## 第三章 | “自我”根本不存在！ 055

### 1 不能克服比较的刺激 / 057

“比较”也会带来烦恼 / 057

自我比较的黑色魔术 / 060

“自卑”比“自负”更危险 / 062

## 2 自我其实并不存在 / 064

识蕴：“认识”中有自我吗？ / 064

想蕴：“记忆”中有自我吗？ / 067

受蕴：“刺激”中有自我吗？ / 070

行蕴：“冲动反应”中有自我吗？ / 073

刺激的奴隶 / 077

无我总是被掩盖 / 080

## 3 恋爱中到底有多少种烦恼 / 082

过于自我所产生的幻觉会破坏你们的关系！ / 082

为什么总是对我“爱搭不理”？ / 084

最怕听到“你到底爱不爱我？” / 086

“强迫爱人接受自己的意志”是愚蠢的 / 088

对方的烦恼是迎合自尊心的工具？ / 093

## 4 解剖情感的“痛苦” / 098

终止大脑转换程序的疫苗 / 098

痛苦与快乐的危险关系 / 100

- 得到了“爱”依然痛苦 / 105
- 内心活动是自己无法操纵的 / 109
- 主人与奴隶的关系 / 111
- 摆脱痛苦与自己的隶属关系 / 113
- 善待处于奴隶状态的生命 / 115
- 终止心对刺激的反应 / 116
- 改善模式从而改善性格 / 119

#### 第四章 | 烦恼的幕后推手：无奈感 123

- 1 因为“无奈”才渴望被人接受？ / 125
  - 三种无奈感 / 125
  - 自己能不能够被替代？ / 126
  - 独特的人生并不存在 / 129
  - “有个性的生活”是不负责任的要求 / 130
  - 网上的交友协议 / 132
  - 男人也要推销自己 / 134
- 2 个人成长中的无奈感 / 137
  - 父母灌输的无奈感 / 137
  - 充满欲望和怨恨的婴儿烦恼 / 139

取悦父母的自我洗脑 / 141

新式育儿要点 / 143

对“青梅竹马”的疑似恋爱 / 144

大家都想得到老师的偏爱 / 147

好孩子游戏 / 149

“班委”的气质 / 150

真正想做“真正想做的事”吗？ / 151

“装酷”的气质 / 153

### 3 做到“无我”才能自由 / 157

被掩盖的绝对真理——无我 / 157

出轨？伤不起！ / 160

被出轨一方的心理 / 161

其实，我们从小就经历出轨 / 164

被出轨了就失去了存在的价值？ / 167

出轨一方的心理 / 169

出轨的误解示意图 / 172

放弃对自我价值的追求 / 174

刺激、快乐转换程序的陷阱 / 176

终止转换程序的开关——“悟” / 177



超过刺激阈限时转换程序便会发生故障 / 180

永远半途而废吗? / 182

摆脱刺激游戏 / 183

怎样放下痛苦的重负? / 184

“无我”让你最终走向自由 / 188

**后 记** / 191

**译后记** / 193

第一章

“想要被人接受”是不可能的吗？



# 1

## 怎样实现“真实的自己？”

人人都渴望被人接受

渴望……

我们每个人都渴望别人接受摘掉面具的真实的自己。

如果问现代人：“你真正想要的是什么？”答案或许是事业有成，或许是有房，或许是有钱，一辈子都不用工作就可以舒舒服服地生活。

然而，即便所有的这一切都满足了，如果内心仍然感



到寂寞，觉得“我不被任何人接受。事实上，我没有得到任何人的认可”，那么可想而知，我们每一天仍然会觉得无聊和压抑。

假如有人当众问你：“你希望被别人接受吗？”也许你会觉得回答“实在太想了”并非一件酷事儿，而是一件丢人的事，因而羞于启齿。

然而，想摆脱“希望别人理解自己，接受真实的自己”这种烦恼并非轻而易举。即使你装作一副看破红尘的样子，内心仍然会萦绕着这种烦恼。一个强有力的证据便是：细细端详这个世界，你会发现无论男女老少，无不渴望别人倾听自己的声音。

比方说，男友对你发牢骚：“顶头上司竟然让我帮他照顾宠物，这种公私不分的事真让我左右为难。”他其实是在说，自己遇到了这么一件烦心的事，希望得到你的理解和同情。

老年人经常会提起从前的事：“我们年轻的时候，正赶上战争刚刚结束，什么苦都吃过。你们今天生活在和平年代，生活安逸，可真幸福啊！”这种话的言下之意无非就是：“别看我现在像个老糊涂，你们可不知道，过去我经历了多少磨难！我是一个有所成就和特别的人，应该得到你们的理解和尊重。”而实质上则是告诫年轻人：“你们轻视我，不把我放在眼里，可是实际上我并非等闲之辈。”

有时候，女人会津津有味地谈论早晨看到的电视内容、白天在电车上遇见的奇人怪事、晚上跟朋友见面谈话如何索然无味之类的事情，而一旁的男人则心不在焉地置若罔闻，这种情景并不陌生。这里也同样表露出女人的一种想法：“具体的内容无关紧要，反正你就一边听着，一边点点头就行了，我只是希望你接受我。”

如果一旁的男人直截了当地说：“要是觉得和朋友的谈话无聊，你就自己想办法让谈话变得有趣一点好了。”这么说的话，女人当然会觉得很委屈，心里想：“这人没有重视我的存在，根本不理解我，太让我伤心了。”

问题是，当你滔滔不绝，一心想让别人接受自己时，结果往往适得其反，只会令听的一方感到局促不安。只要不是太无知的人，谁都会或多或少察觉到这种令人失落的事实：与人交往时，如果一味地想要别人理解和接受自己所有的心里话，只会令人厌烦，所以必须掩盖自己的欲望。

## 用掩饰来增加吸引力

掩饰自己就是一种挫折。

我们与别人沟通时，总是伴随着某种挫折感和失败感。

我们往往想要推心置腹地和别人交谈，希望别人接受自己的想法，但常常又不得不欲言又止，从而产生一种挫折感。这不仅仅是忍住自吹自擂的想法。有时，本来想要继续谈论自己，结果却口是心非，不由自主地满脸堆笑，奉承对方。一面强忍自己想说的话，一面对别人的滔滔不绝装出一副洗耳恭听的样子。

又如，关系还不太亲密的异性做饭给你吃，即使做的饭并不好吃，你可能也必须装出非常高兴的样子。对方赠送给你礼物的时候，即使自己不喜欢收到的礼物，可能也必须装出一副欢天喜地的样子。而心里却想：“我真希望她明白，这种西装根本不符合我的品位”或者“我真希望她明白，我最讨厌在酱汁里放西芹了。”

这种时候，我们会做什么呢？

为了吸引别人，而装腔作势。

既然知道向别人敞开心扉、坦露真实的自我，会导致谁也不能接受自己，那么为了让别人接受、讨人喜欢，我们就只能掩饰“自己”。这一点任何人都本能地学会。

## 骗子的伪装技巧

必须说，正如我们所用的“掩饰”这个词一样，人们

为了吸引别人而做的努力说到底就是“把实际上令人讨厌的自己掩藏起来，而把自己伪装成善解人意又值得依靠的人的技巧”。可以说，我们每个人都在想要讨人喜欢、吸引别人的冲动下，一心想着欺骗别人和伪装自己。

表面上善于这种伪装的人，有时确实会获得别人的好感。但是口是心非的伪装无疑是一种撒谎。

佛教中，“不妄语”<sup>①</sup>是最基本的五大戒律之一，意即“不撒谎”。人们往往将之解释为“撒谎会令人讨厌，而且自己也不愿意别人对自己撒谎”。但是，在这里我们看一看，撒谎到底会给自己的心灵造成什么样的损失？

人在撒谎以后，思想与言语发生分裂，同时思想与行为也发生分裂。更具体地说，内心不断地在想：“做的酱汁实在是太难喝了！真恶心！”可是嘴上却连声夸奖说“好喝”。这个时候，便会重新产生“好喝”的思想，并铭刻进自己的心里。语言、行为反馈并铭刻在心里，在佛教中称为“业力”。

那么，它会产生什么样的后果呢？

心里重复地想着“这酱汁真难喝，而且我希望她明白我觉得难喝”，与此同时“好喝，好喝，好喝……”的思想

---

<sup>①</sup> 不妄语：不诚实的言语。——编者注



也在不断地重复，这样矛盾的信息便会乱冲乱撞，相互冲突，从而产生混乱，记忆信息的联络电路逐渐发生故障，并使记忆力、判断力逐渐衰退。

由于两种矛盾的思想无意识地相互冲突，因此不知不觉就会产生巨大的压力，而这一点几乎不为人知。但是，虚情假意的撒谎不由自主地会产生一种讨厌的心情，这是众所周知的道理。

正因如此，我们应该尽量避免虚情假意。每次虚情假意的时候，心里的压力都会增大，从而导致记忆力和判断力衰退，同时在潜意识中相互矛盾的信息还会不断地重复。

尽管如此，我们还是会掩饰自己，不顾一切地想要讨人喜欢，说一些言不由衷的话，或者扮演轻松快乐的角色，或者装出一副善解人意倾听的样子，或者内心充满愤怒，表面却故作宽容大度的样子。这样做，也许会成功地让各种各样的人喜欢自己。

但是客观地看，这个时候我们便成了巧舌如簧的骗子，而对我们抱有好感的人便成了被骗子蒙蔽的牺牲品。

“真实的自己”可以被接受吗？

不久，我们便会得到伪装自己而带来的报应。