

《禅心物语：无我之美》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508633510

编辑推荐

我们从小就在寻找自我。然而，无论身处都市还是乡村，无论置身于汹涌的人潮还是高层的写字楼，我们都常常感到自己犹如大海里的一滴水，只能不由自主地随波逐流；犹如空气中的一粒尘埃，只能不由自主地随风浮沉。

我们从小就在追求快乐。然而，无论是权倾一时的达官贵人，还是富甲一方的富豪，无论是饱读诗书的才子，还是才色双全的美女，真正感到快乐的人寥寥无己。

我们从小就在感受痛苦。出生了，我们害怕生病；上学了，我们担忧成绩；工作了，我们发愁仕途；结婚了，我们苦于买房；养育孩子，我们又担心孩子的未来发展；年老了，我们为老后而焦虑；死了，我们为死亡而痛苦。

我们从小就渴望自己有吸引力。小时候，我们渴望吸引父母，想要获得父母的关爱。上学了，我们渴望吸引老师和同学，想要得到老师和同学的认可。工作了，我们希望吸引同事和老板，想要得到同事和老板的赏识。到了婚嫁的年龄，我们渴望吸引异性，想要得到异性的钟情。

但是，这样过一生，你能获得真正的快乐吗？

本书是日本著名心灵励志作家小池龙之介的畅销心灵读物。作者以得道高僧的睿智视角，结合自身的情感经历写就，可谓欲望都市中针砭时弊的一剂良药，纷繁社会的一泓清泉，对生活中感到抑郁纠结、失望无奈的人有一定的启示和帮助。

翻开《禅心物语》，读到禅家宗师对你说的话，幸福和快乐，其实离你很近。

内容简介

本书是日本著名心灵励志作家小池龙之介的畅销心灵读物。作者以得道高僧的睿智视角，结合自身的情感经历写就，可谓欲望都市中针砭时弊的一剂良药，纷繁社会的一泓清泉，对生活中感到抑郁纠结、失望无奈的人有一定的启示和帮助。

书中用简洁明了的心理学层面禅家术语针对现代人生活中要经历的种种痛苦烦恼作以精准剖析，像一个老朋友一般与读者娓娓长谈，句句珠玑，是为了一本可读性非常强的心理学读物。

作者简介

小池龙之介，日本僧人。1978年生，毕业于东京大学教养学部地域文化学科德国地域文化研究分科。被誉为日本人气最旺的“青年禅师作家”、首席“精神室内设计师”。2003年创立了“家出空间”网站，并开设了兼具寺院和咖啡馆功能的名为“iede cafe”的咖啡馆，视为禅学界创举。2005年创立了月读寺，并成为该寺住持，同时兼任正现寺的副住持。

小池在大学时代曾以学生的身份结婚，数年后离婚。丰富的人生经历让他对情感心理有了更多的感悟，出家后的他全心致力于自身的修行，同时面向大众开展坐禅指导，在日本是很受欢迎的心灵修行指导老师。

此外，作者还积极地进行写作活动，是一名多产的作家。已在中国大陆出版的作品有《沉默入门》。

小池作品一览表：

《伪善入门存于浮世的善恶手册》

《清除烦恼练习法》

[显示全部信息](#)

目录

第一章 “想要被人接受”是不可能的吗？

第二章 吸引力游戏的背后

第三章 “自我”根本不存在！

第四章 烦恼的幕后推手：无奈感

后记

译后记

在线试读部分章节

怎样实现“真实的自己？”

人人都渴望被人接受

我们每个人都渴望别人接受摘掉面具的真实自己。

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。”

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)