

<<伪善入门>>

图书基本信息

书名：<<伪善入门>>

13位ISBN编号：9787532760060

10位ISBN编号：7532760065

出版时间：2013-3

出版时间：上海译文出版社

作者：小池龙之介

译者：潘璐

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<伪善入门>>

### 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

。

## <<伪善入门>>

### 内容概要

《伪善入门》内容简介：“好人”这个词具有的价值在当今这个年代已经衰落到极点，好人从来没受到过这么悲惨的待遇。

“——铃木君真是个好人的呀”，这话里提到的铃木君要是听到别人如此评价他，恐怕也不会由衷地感到高兴吧。

我们用“好人”指那些平庸软弱的傻瓜，用“伪善者”指代那些打着为对方好的旗号，偷偷满足自己的欲望之辈。

不止如此，“好人”与“伪善者”的广泛存在，还让仁义、道德、善良这些词都蒙上了强烈的欺骗色彩。

在善与恶的擂台赛中，人们因为找不到那高山仰止、难得一见的“善”，因此常常找来我们以为的“好人”或“伪善者”来临时客串一下，这因没有到场而被人临时客串的“善”总是被“恶”打得鼻青脸肿、吐血倒地。

于是我们嘲笑善，贬低善，宣布善的全面失败.....

然而，我们嘲笑的对象真的是“善”本人吗？

善的替身——人口众多的“伪善先生”的存在，对我们又有什么启发呢？

## <<伪善入门>>

### 作者简介

作者：（日本）小池龙之介 译者：潘璐小池龙之介，1978年生于日本山口县。

日本第一名校东京大学教养学部毕业。

现任东京月读寺主持、山口县正现寺副主持。

2003年开始一边修行一边指导禅修。

成为日本最热门的禅修教室。

出版的书籍有《贫穷入门》、《伪善入门》、《不思考的练习》、《离开“自己”的自由》等等，后两本均一出炉即成为亚马逊前20名上榜书，在日本有很大影响力。

## &lt;&lt;伪善入门&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 道德的肮脏之处 1免费顺风车 “搭顺风车”的欲望 逼债欲望 被人“搭顺风车”的危机感 道德是美丽的谎言 每天例行道德中毒 “他人”与“自己”谁优先？

2大脑故事的营销 大脑内的故事 远离群众的大脑编辑部 所谓社会常识 尊严保卫战 道德等级制 3安全感的制造 “好孩子”戏法 制造安全感的手段 正义使者还是小流氓 人人皆爱！

炮制安全感的三大手段 “工作游戏恋爱游戏健康游戏”=“道德游戏”第二章 伪善使用说明书 1伪善的程度分布 伪善果汁的纯度 伪善的效果 漂亮话也有漂亮的地方 编辑部的人事大变动 是伪善，还是伪善 佛教的心灵环保法 愉快和不愉快的因果法则 2反叛者客串 坏人有人爱？

反叛者的错觉 客串的招数 独特的平庸 学生干部+愤怒=头疼 愤怒的自动化 一发不可收的情感 远离大脑故事 3伪恶把戏 自我调侃 “还是要说一下” “伪恶”表演 滑稽的结果 伪善也能很帅气 4不如伪善 “陈词滥调” 过度自尊的害处 伪善也是善 善行的连锁反应第三章 善恶的威力 1重新划分善恶 伪善伪恶的势力范围 善人当真吃亏吗 伪善之人的形象 伪善分布图 没有绝对的善人 名不副实的善人 虚构之物 替身出场的假比赛 善恶之简单划分 再谈道德之路 自由与否的区别 恶的威力 恶的势力范围 2善业与工作热忱 恶业的刺激 欲望 干劲 烦恼拖垮人 无欲的能量 心无旁骛的当下 恶业的循环再利用 3荒诞的“道德教育” 道德的使用技巧 会扭曲情感的道德教育 控制情绪的方法 知识 智慧 提升感觉敏锐度 4有时间差的因果报应 恶人不吃亏？

欲望的伤害 “良心不安”的背后 潜在意识的领土扩张 精神压力的共犯：放纵 不善的吸引力 只有一半是命中注定 记忆的奴隶 佛教式心理分析 无我的打击 是善是恶，检查一下护照就知道了 自己的命运自己主宰 消除嫉妒心 恶的褒奖 空后记

## &lt;&lt;伪善入门&gt;&gt;

## 章节摘录

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，提出帮助我们有意识地自如运用善与恶的方法。

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陷入互相交恶的尴尬境地的。

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。

要求对方应该更加重视自己，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，自己这方没作什么努力，对方就变成了超级好的理想对象。

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，这种作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。

这种试图凭借道德说教就能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，其结果也会使得自己的灵魂被痛苦束缚，身心不得安宁，这种让自己遭罪的作法是得不偿失的。

逼债式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：“让他吃亏了那我不就占便宜了”，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，实际上她在要求对方付出要达到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。

## &lt;&lt;伪善入门&gt;&gt;

被占便宜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“想让对方吃亏”这种感情所掌控。

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，而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，怒火上头，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的話，就应该像逃票被逮住一样处以重罚才对。

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要加强才行。

”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，这种作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。

自己不花费任何气力，却让周围的人努力改善，可见，人们也想登上“道德”这辆顺风车呢。

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，怎么看都只是如同谎言一般，不负责任的漂亮话而已。

其实每天都在道德中毒“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。

如果用更高级一点的说法，就是我们总是在批判别人的做法。

为什么我们这么喜欢给别人挑毛病呢？

这种行为的背后隐藏着要求他人一心向善、遵守道德之类的欲望。

用前头那种话责备对方的时候，实际上是传达了一种道德层面的批评，即“不能用这种伤害性的话语，对我说这种话是不道德的行为”。

像“你不能怎样怎样”或者“你要怎样怎样”之类的话，看起来像是对对方提出要求的无心之举，可是在不知不觉间就成了强加于人的道德说教。

而且，不能忽视的是，当听见“你就应该这么做”这种说教的时候，相信大概绝大多数人都会不由自主地心生不快。

## &lt;&lt;伪善入门&gt;&gt;

提要求或者进行说教的人其实就是想在自己什么都不做的前提下，让对方变好，自己获益。而被说的一方往往会直观地感觉到这种吹毛求疵的自私心理，因此常常演变成对方坚决不改、双方唇舌相向的局面。

这种说教里，要求对方改善作法的表层意思，以及由此自己就可搭顺风车占便宜的深层含义是同时传达出去的。

不过，那个深层含义会让对方非常生气，以至于表层意义完全无法贯彻。

结果，让对方变好的想法反而是火上浇油，或者说，这种作法根本没让对方变好，相反却使双方关系恶化了。

他人与自己的优先顺序我们常常听到“想改变他人比登天还难”这种说法吧。

这话也可以从一个视角来解释，就是说，想搭顺风车的欲望引发了对方愤怒的反击。

或者，与其说想改变他人是不可能之事，不如更确切地说想要改变对方的意图反而会使事情朝更坏的方向发展。

如果你希望对方有所改变，那么，在指责对方之前应该先反省一下自己的反应模式比较好。

搞清楚是什么驱使自己一定要让对方作出改变，然后尝试对这种反应模式进行修正。

也就是说，你要试着审视自己的内心世界，找出为什么如此在意对方的缺点，非要让他改正不可。

这么做的话，就会发觉在自己心灵深处潜藏着蠢蠢欲动的欲望和怒火。

不因他人的欲望而感到不快，同时直面自己内心的欲望和怒火并且消除它们，这样才能使一直以来烦躁不安的负面情绪烟消云散。

当你自己变得稳重淡定之后，自然会散发出积极明亮的气场，而对方就不能像从前那样以轻率粗鲁的态度与你打交道了，这样一来，你也就开始改变对方了。

但是，请不要忘记，这种效果是自己内心世界改善之后的附带产物。



## &lt;&lt;伪善入门&gt;&gt;

## 后记

在这本书里，我和大家一起探讨了如何正确使用“善”与“恶”这两味药材，如何把药效发挥到最大，把副作用减至最低。

我想大家读完本书，一定对于“恶”的服用时间、服用方法都有了深刻的认识。

如果欲望、愤怒这类“恶”服用过量的话就可能引发急性中毒。

为了解毒，我们需要适量服用“伪善”这味药，所以还请大家时时刻刻把“伪善”这味药的药方记在心里。

当然，最厉害的特效药还是“善”。

但遗憾的是，因为这味药材极其贵重，所以很难搞到手。

与一般观点正相反，欲望、愤怒和犹疑并不能给我们的生活带来任何益处，但是，由“善”引发的正面能量却在我们日常的工作、恋爱，甚至娱乐活动中具有举足轻重的作用。

所以，一旦获得了这味特效药，大家一定要好好使用才行。

正如本书所说，只有善于控制自己的情绪才能用好“善”和“恶”这两味药。

可惜的是，由于篇幅关系，我无法详细讲解控制情绪的各种方法，不过，我会在其他书里专门阐述这个问题的。

本书的责任编辑佐藤由树老师连续四天奔波于月读寺和编辑部之间，把我口述的内容记录下来，所以这本书是我们共同的成果。

口述内容的措辞和语气与当时的听者有关，想必成书之后这些都会有一定程度的改变，我也很期待看到最终的结果。

另外，借此机会我要向协助佐藤由树老师记录的雨林桐子老师和百田千峰老师表示感谢。

大家读完这本书后，如能下定决心远离欲望、愤怒等不善之心，为了自己和他人的幸福改变过去的思维方式和行动模式的话，那么作为作者，我就太幸福了。

小池龙之介 于二〇〇八年中秋

## <<伪善入门>>

### 编辑推荐

《伪善入门》为日本畅销书作家、文艺青年僧侣、偶像级禅师小池龙之介著作。  
旅日华人作家毛丹青倾情推荐！

<<伪善入门>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>