

<<沉默入门>>

图书基本信息

书名：<<沉默入门>>

13位ISBN编号：9787508628073

10位ISBN编号：7508628071

出版时间：2011-7

出版时间：中信出版社

作者：[日]小池龙之介

页数：197

译者：马梦瑶

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>

## &lt;&lt;沉默入门&gt;&gt;

## 前言

中国有句耳熟能详的老话“沉默是金”，然而，对这句话的含义，人们大多从“谨言慎行”的角度来理解，认为不过是提倡个人品性的修养。

小池龙之介氏的《沉默入门》这本书，从“一小勺的自己，欲望减肥菜谱，出家式修行法”三个方面对“沉默”进行了深入浅出的阐释。

第一章一小勺的自己，给“沉默”加入了丰富的内涵，赋予了更深层的意义，详细分析了“沉默”不仅体现一个人的修养，还体现了对他人的体恤之心，既是与人相处之道，做人之道，也是身心健康之道，在不执著的角度上，与佛道相通。

从而把“沉默是金”，提升到了“沉默是道”的层次，并在后两章里就如何修行进行了指导。

通过阅读此书可以知道，“沉默是金”并非一般人认为的不说话或少说话(言多语失，祸从口出，少说为佳等等)，而是说什么话，怎样说话，以什么心态说话。

为了沉默而沉默，只会给别人带来不快感。

刻意去求沉默，反而事与愿违。

可见，要真正做到“沉默是金”，并非易事。

《沉默入门》告诉我们，首先要弄清什么是“沉默”，其次要学习怎样去做到，给希望提高自己修养的人们指出了一条达成所愿的捷径。

日本文化中的“道”何其多也。

花道、茶道、柔道、剑道、书道等等，万象归宗，不外乎通过各种技艺的熏陶，让世人排除杂念，修养心性，达到某种境界。

既然沉默也是“道”，那么也需要修炼。

作为训练方法的“欲望减肥菜谱”，辅助手段的“出家式修行法”，即通过“出家网站”“出家咖啡店”“坐禅”。

等途经，来帮助人们努力意识到并戒除佛家所告诫世人的三种业“贪嗔痴”，逐渐悟道。

实践表明，这些方法对于消除烦恼，缓解精神压力，建立和谐的人际关系，使生活更美好具有积极的意义，受到人们的欢迎。

沉默并不是目的，而是以此为标志，实现由内而外修炼自己的品性，达到一种境界。

也即是一种“得道”。

作者提出的在家修行的方式也不失为一个行之有效的修炼途径。

这本入门书深得禅门三昧，作者通过大量实例宣讲佛道佛理，修炼方法等等，启发世人开悟。

其实，中国古来就推崇“平常心是道”“无为无不为”“无欲则刚”“君子坦荡荡”等做人之道，告诫人们不要执著于自己的妄念，不执著于世事，不执著于他人。

欲望是一把双刃剑，如何让它为我所用，不被其左右，不仅有益于身心健康，也有助于积蓄人气，成就事业，百利而无一害，何乐而不为呢？

这本小书充满了人生睿智，可以让人们在世事纷扰中收获一份淡定与从容，是值得一读的养“心”之书。

它告诉人们，美好人生的钥匙就把握在你自己手里。

让我们快快去开启吧。

马梦瑶

## <<沉默入门>>

### 内容概要

有些人嘴上说着“金钱并不重要”，但周身却飘散着物欲的气息；有些人强调自我“怎样怎样”或是“想怎样怎样”，但内心却极不自信。经济的高速发展，工作的苦恼烦闷、房价的高不可攀、价值观的扭曲变形……我们食用了太多的欲望、厌烦、迷惑，而导致肥胖，吃进去的东西都堆积在内心深处和潜意识里积重难返。一个人如果没有了物欲，就等于具备了一种沉稳的威严，举手投足变得优雅。让自己淡泊下来，将自我浓度稀释，直至近似于透明般的浅淡，哪怕只要一小勺就能烹制出美味的人生甜点。

本书是日本著名心灵励志作家小池龙之介的畅销作品。作者以得道高僧的睿智视角，用“沉默”作为切入点，以拳拳之心奉献给读者获益良多的人生智慧，并针对日常生活中的各种事件和热门话题，阐释了“欲望才是烦恼的根源”的思想，而只有通过给欲望制订减肥计划，给心灵推荐简单化的菜谱，把一切烦恼归零。“无言”、“无求”、“无嗔”才能让人摆脱欲望的束缚，找到属于自己的人生桃花源。作者的写作风格不落窠臼，别具一格，是一幅检视自我并呈现内在的“心灵地图”。

## <<沉默入门>>

### 作者简介

小池龙之介，1978年生，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”。毕业于东京大学教养学部，2003年创立了“出家空间”网站，并开设兼具寺院和咖啡馆功能的“iede cafe”咖啡馆。2005年创立了月读寺，并成为该寺住持，同时兼任正现寺副住持。

小池在大学时代，曾以学生的身份结婚，数年后离婚，丰富的人生经历让小池有了更多的感悟，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。

### 主要著作

《沉默入门》

《伪善入门》

《佛教对人心理学读本》

## &lt;&lt;沉默入门&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 一小勺的自己

- 第一节 一小勺的自己
- 第二节 逃离奴隶化
- 第三节 不痛不痒地随声附和
- 第四节 推荐大家的优雅用语
- 第五节 邪恶的意见
- 第六节 不幸的受虐狂
- 第七节 正论凛然
- 第八节 道歉的压力
- 第九节 道歉的贬值
- 第十节 慢·朋克/前篇
- 第十一节 慢·朋克/后篇
- 第十二节 给批评减肥
- 第十三节 否定的魔力

## 第二章 个体户减肥菜谱

- 第一节 “自我病”的疫苗
- 第二节 装作不相信
- 第三节 使自我他人化的计划
- 第四节 正确之猥亵性
- 第五节 销账布施法
- 第六节 指责训练 / 幻灭篇
- 第七节 如何与他人交往
- 第八节 不落入欲望的陷阱
- 第九节 随遇而安的效果

## 第三章 出家式修行法

- 第一节 出家式修行法
- 第二节 必须知道的要点
- 第三节 身心自由自在
- 第四节 无意中想谈论自己的时候
- 第五节 付出却得不到感谢的时候
- 第六节 在选项之间犹豫不决的时候
- 第七节 想不出好主意的时候
- 第八节 减肥时又想吃零食的时候
- 第九节 初次见面，交往尚浅便感觉“这个人不错”的时候
- 第十节 因失恋而痛苦，终日以泪洗面的时候
- 第十一节 想拒绝，却没有拒绝的勇气的时候
- 第十二节 想到好主意而骄傲起来的时候
- 第十三节 想向他人提建议的时候
- 第十四节 把零碎东西掉在地上，捡起来很麻烦的时候
- 第十五节 担心是否说了不中听的话，或后悔不该那么说的的时候
- 第十六节 梦中得到神的启示，想开创宗教的时候
- 第十七节 听说所恨之人遭遇失败，心情舒畅的时候
- 第十八节 在拥挤不堪的地铁里，心情不爽的时候
- 第十九节 以前撒的谎被揭穿，担心形象受损的时候
- 第二十节 工作临近截止日期，急躁不安的时候

<<沉默入门>>

译后记 沉默之道

<<沉默入门>>

章节摘录

版权页：插图：血型信仰、占卜信仰、宗教信仰……除此之外，还有金钱、爱情、政治等等信仰。甚至还有什么力量之石之类的玩意，令人不禁哑然。

然而杂志里这类广告页的存在，还是说明此类买卖能做成。

也就是说，暗地里相信并且购买这种玩意的，大有人在。

我在一本经济杂志上看到对某大公司总经理的一个采访，粗略总结一下，他说的话比较具有代表性，令人印象深刻。

“在需要做出重大决策的分岔口，我通常都会依靠占卜来突破难关。

但是，如果被客户发现我依赖占卜的话，就会受到质疑，所以我尽量做到不露馅。

如何有意无意地套出对方的血型和生日，就成了谈判中的关键。

虽然这个手链很有魔力，但是我戴它的时候一般都很隐蔽，不让别人发现。

”无论是占卜，还是政治信念，无论是宗教信仰，还是科学，只要看起来是认真的，就会被周围认为“危险”，这种感觉，在这篇访谈中也表现得淋漓尽致。

## <<沉默入门>>

### 编辑推荐

《沉默入门》日本人气最旺的青年禅师作家，给欲望制定减肥计划，给心灵推荐简单菜谱，过分强调自己的欲望，是为聒噪；过度主张自己的嫌恶，是为烦躁；无法平息自身的迷惘，是为浮躁。

想稍稍淡定一些，稍稍优雅一些，学一招举止优雅的沉默如何？

日本亚马逊销量总榜第1名！

当你.....付出却得不到感谢的时候；在多项选择之间犹豫不决的时候；减肥时又想吃零食的时候；因失恋而痛苦，却不能忘怀，终日以泪洗面的时候；想拒绝，却又没有拒绝的勇气的时候；想到好主意而骄傲起来的时候；在拥挤不堪的地铁里，心情不快的时候；以前撒的谎被揭穿，担心形象受损的时候；工作临近截止日期，急躁不安的时候，以一丁点沉静，一丁点优雅，修为一招美妙的沉默.....

<<沉默入门>>

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>