

<<消除烦恼的练习册>>

图书基本信息

书名：<<消除烦恼的练习册>>

13位ISBN编号：9787539955063

10位ISBN编号：7539955066

出版时间：2013-5-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：小池龙之介

译者：杨晓威

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>

<<消除烦恼的练习册>>

前言

本书试着以彩色的铅笔画四格漫画的方式来讲解佛道心理分析的本质。

你也可以跳过文章，单纯享受这些简单无聊的四格漫画。

只要你随意地翻翻书页我就很开心了。

也许在你哗啦哗啦快速翻看本书的同时，不经意间就掌握了人的心理活动方式，发现自己内心纠结缠绕的烦恼嗖的一下变轻了。

一开始你大概会心不在焉地浏览本书，但是读着读着你会发现，这也许会成为一本帮你消除烦恼的练习册。

<<消除烦恼的练习册>>

内容概要

<<消除烦恼的练习册>>

作者简介

作者：（日本）小池龙之介 译者：杨晓威 小池龙之介，东京“月读寺”住持。从2003年创建“家出空间”博客以来，坚持以四格漫画的方式阐述佛法，十年间连载675篇。目前在进行自身修行的同时，也在“月读寺”积极举办面向大众的坐禅指导讲座。因为慕名而来的读者太多，所以往往需要提前几个月进行预约。目前著有18本出版物，《消除烦恼的练习册》则是其代表作之一，出版后长期盘踞日本亚马逊畅销榜，荣获韩国2011年上半年全国总榜前三甲，在台湾也极受追捧。

<<消除烦恼的练习册>>

书籍目录

第一章：小和尚的烦恼常识课 烦恼是消极的业，是毒药 烦恼会让你一步一步陷入自闭 三毒会将你不知不觉改造成一个“烦恼人” 第一节 愤怒是什么东西？

别轻率地说“喜欢”和“讨厌” 学着“爱跌倒”吧 别让业的“温度计”越来越高 愤怒的燃料，越烧越多 内心忐忑也是愤怒带来的 偷偷摸摸，不如坦率一点 生气归生气，别用道德规范怪别人 不要对“别人的欲望”气鼓鼓的 佛法能帮你顺利瘦身哦 强压的怒气会吓跑动物 恶业正折磨着你的内心 指责他人，就是拿箭射自己 在博客上抱怨并不能缓解烦恼 谈话时别陷入“大家来找茬” 争论时，你可能只是打倒了“替身” 肚子痛是烦恼在“尖叫” 耐心解释你的“异世界” 消除愤怒的方法一按顺序一件一件处理手上的事 消除愤怒的方法二“我在生气、我在生气 消除愤怒的方法三识破记忆的小把戏 第二节 欲望是什么东西？

总想着成为富翁的人赚不到钱 累死人的打折品 逃避和发泄是压力的“催化剂” “小罐装”的烦恼 素食主义威胁论 女权主义威胁论 延长快乐的保质期 抵挡“自满之心的连环攻势” 别再给自我形象“打补丁”啦 把话题让给对方 把心中的傲慢放进回收站吧 提升建议的“纯净度” 停止“强迫性安慰” 卖弄知识不会增加你的魅力 消除欲望的方法一拒绝“多余的欲望” 消除欲望的方法二停止胡乱的猜忌 消除欲望的方法三开始给自我形象“拆针脚”吧 第二章：控制烦恼 第三章：消除烦恼 附录：佛法超入门迷你讲座 后记

<<消除烦恼的练习册>>

章节摘录

版权页：插图：很多时候，虽然我们表面上看起来在发呆，可内心却一直在嘀嘀咕咕，悄悄冒出各种各样的念头。

即使假装忘记，也只是往事情上加上“盖子”，当作视而不见而已。

在心里看不见的地方，一直想啊想啊……甚至还可以同时想着不同的事情，说得更形象一点，我们的脑中常常演奏着刺耳的协奏曲。

要摆脱这种状态，最重要的是按照顺序一件一件处理当下应该做的事情。

首先解决“现在应该做的事情”，然后再处理“接下来应该做的事情”，牢牢保持着这样明确的优先顺序。

这样的话，“好麻烦啊！”

”这种困扰内心的愤怒的抗拒力就能安静下来，到此为止。

而如果只做“自己想做的事情”，心底里就会不停挂念那件“明明现在非做不可，却没有在做”的事情，压力便会倏然暴增，无法消停。

这样说来，学校里教育我们“去做自己想做的事情”，其实只会让人累积压力、心神不宁。

毕竟，“现在应该做的事情还没有做”是一份很大的压力，会让过去被欲望或愤怒缠绕的糟糕心情再次回荡于心中，紧紧束缚着潜意识，无法摆脱。

总之，在自己都不知道的心中某个角落，巨大的压力正在无止境地叠加，由其产生的负面影响会招致更多不良的事情。

为恶则心抑。

（做坏事，会产生压力。

）为恶不论久远，心皆抑。

（无论是多久以前做的坏事，还是在很远的地方做的坏事，都会产生压力。

）阴恶亦抑。

（偷偷摸摸做的坏事，也会产生压力。

）恶因必致恶果，故心抑难避也。

（因为造成了不好的结果，所以就会产生压力。

）《自说经》二十八章三十四节 消除愤怒的方法二“我在主气、我在生气……”在前面的话题中说到，业是自动增加的，而想要摆脱其控制，就要切断消极情感与自身的联系。

是的，如同在观众席上观望别人的事情一样，完全客观，不夹杂感情，再冷静地处理。

现在就让我来说明一下能够做到这一点的方法——“心念”的初级入门。

某天，你把碗里的汤喝了个精光，然后一脸满足地慢慢打开记事本。

突然，你发现日程排得满满的。

“自己一点儿时间都没有了。

”你也许因此而产生了忧郁的情绪。

难道永远这样，一生都被时间追赶，庸碌地度过空虚的人生吗？

想到这里，毫无意义的不安情绪也许开始在你的头脑中蔓延开来。

内心受到这种负面感情控制，就是愤怒的业。

要是不想被这种情绪吞噬，光是想着“不可以变得不安”其实没有什么用处。

因为过于压抑自己的情绪，只会让自己变得更加不安而已。

我们不必去否定“不可以变得不安”的情绪，而是要承认自己正处于不安这种状态。

所以不妨反其道而行，反复地念叨：“我正在不安，我正在不安，我正在不安，我正在不安……”

于是，内心就能客观地感受到，“啊，原来是自己变得不安，所以才让自己痛苦了”，我们的心真的拥有改变这种状态的力量，能自然地将不安消除。

再者，与其念叨“我正在不安，我正在不安，我正在不安……”，不如彻底地理解这种不安的背后是愤怒的业在作祟，因此念叨“我正在愤怒，我正在愤怒，我正在愤怒，我正在愤怒，我正在愤怒……”

”可能更加有效一些。

<<消除烦恼的练习册>>

像这样把消极的业通过语言表达出来，那么无论怎样讨厌的情绪都会燃烧殆尽。业被燃烧殆尽的话，愤怒的温度计自然降低。

<<消除烦恼的练习册>>

后记

本书作为一本“消除烦恼的练习册”，其中比较特别的是“佛道式出家四格漫画”。虽然画这些漫画已经是好多年前的事了，我对当初的事仍记忆犹新。

那天，我正惬意地躺在当时恋人的房间里，在本子上杂乱地涂鸦玩。

女朋友在一旁瞥到这些画，说“这个挺有意思的，登在网上好不好？”

就这样以女朋友的劝说为契机，我把漫画刊载到了网上，也没想会持续很长时间。

等回过神，才愕然发现在我提笔写这篇后记时，全部连载已经有五百七十一篇了，我真是乱画了不少。

本书是从刊载在网站“家出空间（iede.

cc）”上的数量庞大的连载中选择了九十三篇，重新分类集结而成。

几乎所有四格漫画都和我正在写的这篇后记草稿一样，是在矮脚饭桌上重新修改的。

一心一意地画四格漫画，用彩色铅笔给它们上色，这对我来说感觉十分新鲜。

我希望借由这本书能有更多的人可以了解原本的佛法，想要把佛道活用在生活之中。

我相信这样一来，这个国家多少也会向更好的方向发展。

佛教在变为日本现存的宗派佛教之前并不仅仅是为佛教徒服务的。

所谓佛法，与宗教并无关系。

无论对方是什么教徒、信不信教，佛道对其来说就是一种可以自由活用、锤炼精神的方法。

最后，我想感谢Discover出版社的干场弓子女士，她在编辑工作中帮了我很多忙。

借用她的话来说，把“好东西”重新整理、设计、包装，更好地传递给大众就是出版社的职责。

因此，我将“传递”这一工作拜托给她，自己才能安心地“玩”个痛快。

为了对我们的合作表示感谢，特此写下这篇后记。

写于即将迎来三十岁生日的冬夜月读寺 小池龙之介

<<消除烦恼的练习册>>

媒体关注与评论

他能用三言两语点穿你的烦恼本质，并用佛法的观点来解开你心中的死结。

只能认为他是一位特立独行的心灵僧人。

——《产经新闻》比谁都了解年轻人的烦恼，也比谁都适合消除他们的烦恼。

——《朝日新闻》

<<消除烦恼的练习册>>

编辑推荐

<<消除烦恼的练习册>>

名人推荐

一开始你大概会心不在焉地浏览本书，但是读着读着您会发现，这也许会成为一本帮你消除烦恼的练习册。

——小池龙之介

<<消除烦恼的练习册>>

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>