

# 《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

出版社：江苏文艺出版社

作者：小池龙之介

页数：240

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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

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。

如果您还不满足本书收录的96篇四格漫画，欢迎浏览小池龙之介的“家出空间”（<http://iede.cc/>）看更多！

# 《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

## 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，能自然地将在不安消除。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。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》

## 精彩短评

- 1、看了看试读样章，怎么可以这么萌！！！！书中还有小池龙之介专心致志地画漫画的照片，一想到他一笔一划地画出这么稚拙的四格漫画，就觉得这个小和尚简直太可爱了！期待小池君能永远不放弃云朵君小熊君和猫咪君的故事！
- 2、还好吧 不是很轻松的读物 不是很称心
- 3、喜欢《不思考的练习》，但是看了这本之后更喜欢这本《消除烦恼的练习册》，因为这本更疯。小池和尚绝不是简单的人物，能够把佛法看得如此透彻，信手拈来地用于日常生活，让不懂佛法的我也能立即享受到没有烦恼的佛教徒生活。喜欢里面的只言片语点穿烦恼本质的方法。
- 4、心理
- 5、其实是在书店无意中看到这书的后来一读，还真能解决我当时的烦恼用佛学来解惑，其实是很对的烦恼的缔造者往往是人自己本身你放下了，看开了，自然烦恼就走了这本书还是有点说禅的味道都市人烦恼很多，值得推荐！
- 6、很喜欢，浅显易懂，但值得推敲
- 7、炒鸡萌
- 8、书中有漫画 使得阅读不那么枯燥，道理浅显，容易达成共识
- 9、封面挺可爱的 n(\* \* )n 内容一般般啦
- 10、世间苦与乐都是人生的苦。快乐是因为经历过苦，才会有明显的对比和存在。所以，平和的生活，内观自己的心是最好的修行方式。另外，原本作者想以漫画为本书亮点的方式，结果变得有些多余。
- 11、怎么说呢，平时的自己不是很喜欢看些心理鸡汤和正能量的书。种种原因，在逛豆瓣的时候找到这本书。... 阅读更多
- 12、这个比喻很贴切，因为小池君就像时常会吐出佛心妙语的人。随手翻翻也会受益匪浅。
- 13、越看越烦
- 14、读小池的文字，就像看到小池在你面前跟你絮絮叨叨地讲如何消除烦恼一样，特别可爱。小池的消除烦恼的方法，说穿了就是“转念”。他会把生活中你遇到的形形色色的烦恼都一一揪出来分析，归类告诉你这些是“欲望”那些是“愤怒”，所以要告诉自己注意防止。这是初级佛法的修行，却已经可以拯救普通人的烦恼生活。
- 15、看参加vipassana 前，通过这三周的meditation,让我对佛法有了更深了解，很好的书推荐。
- 16、语言简单 很容易让人心静
- 17、正能量+萌漫画！
- 18、破戒如蔓萝，缠覆袈罗树。彼自如此作，徒快敌者意。
- 19、老实讲，作者的建议有的是另一种压抑，细细指出人的业和一些缺点单单只是掠过并不会真正解决问题，仍然还是会继续陷入迷惘中的。看了觉得有种粗枝大叶之感，还停留在指出问题讲大道理的阶段。我下次应该看看《一念之转》。
- 20、“欢迎回到眼前的现实世界”拿来当口袋书很合适，并不需要有多正经的去读，每天翻一点慢慢消化，心中的结一点一点的被解开的感觉真的非常棒。
- 21、一个可爱的小和尚。
- 22、看着挺可爱其实挺难的 如何消除二元对立
- 23、很可爱简单的佛解 译文有些生硬 精神鸦片只能镇痛不能根治问题 真心离佛还是相去甚远吖
- 24、这么可爱没关系嘛？
- 25、怎么说呢、全书标题实在很醒目，封面可看出这个当代一休神悟营销之道，内容实在没什么亮点，越看越烦！
- 26、刚开始是被无厘头的漫画吸引了，因为怪异的笑点。。。真的值得思考，点的很透彻啊——去年读的，已经封起来了，那会儿心情不好真的很治愈
- 27、鸡汤类读物的确太需要读者具体问题具体分析，刚好符合我的情绪缺口，读完很受用。此外书末关于大乘佛教的图解介绍很明晰可爱。
- 28、开始的时候是冲着诡异笑点的四格漫画去的，但是仔细阅读了之后发现好多情况真的是在身上发生过，知道了什么会造成烦恼，也知道了如何不让烦恼增多，每课后面的话都值得深思，对于个人的

## 《消除烦恼的练习册》

修行很好~~~~

29、悟性不够？觉得不好看啊...

30、消除愤怒的方法——按顺序一件一件处理手上的事

31、有点看迷糊了.....

32、如何消除烦恼，他的理念都是通俗的废话，不说也罢。多数都说你不要自寻烦恼，你期待他之后给点什么方法，就没了，每一篇都是，这样的书在日本销量冠军，我真的费解，日本人还真单纯.....我当买了本画册吧，你如果是书本控但不读的就买下好了，真的想知道如果才能不烦恼就不要买了，免得自寻烦恼。

33、不是笑话书，而是真正帮助我理解烦恼本质的一本书。这本书既难又简单，简单是因为形式轻松好玩，任谁都能看明白，难的是这是一本“练习册”，需要时不时进行反复练习。我会把这本书带在身边，随时翻一翻来练习的。

34、一半的人生道路在读取貌似现在感觉没什么用场只适用于考试的东西，现在更多的在思考修心，如何控制自己的情绪，如何修行，改掉不良的思考习惯，情绪胜肽，很好的修心习作

35、旁边的漫画实在是太幼齿笑点很少所以基本不看文字倒是通俗易懂语气也是让人能很容易接受的那种挺喜欢的

36、这本书能够从禅理方面给予我心灵慰藉

37、总有那么一两样东西的意义远远超过它本身的内容。打开这本书，看它，摸到它的纸面，就是保持平静的仪式。

38、高三的时候偶然从同桌那里看到，之前从没接触过跟佛法有关的东西，但是觉得他说得很有道理，也挺有用的

39、昨天在书店只看了他前几章就妄下结论，给了他三分，当时觉得没什么深度和内涵。而且这么小一本书要36块，冯仑的理想丰满才45块，我表示很无语。到书店关门之前看到了一章他讲到道德。很多人声称对道德没有兴趣，实际上完全不是。只不过他们感兴趣的是利用道德作为对自己有利的武器，来要求别人。看到这里的时候我突然对我一直困惑的自己的行为就理解了，并且知道该怎么调整了。为了这个，我也要把这本小书看完，看看还有什么惊喜是这个小小和尚能带给我的。

40、不知道是翻译的问题还是作者本身，实在是不知所云

# 《消除烦恼的练习册》

## 精彩书评

1、书名：《消除烦恼的练习册》作者：小池龙之介 评价：3.8星 读后感想：书封面上还有“全日本都热爱的当代一休”、“小池和尚的心灵佛法小课堂”这样两行宣传介绍。从买到读完这本书，我一直浮现出《富爸爸 穷爸爸》中提过一个事例：罗伯特·T·清崎 建议那位采访他的、文笔出众且有出书意愿的记者，去学学营销课程，那她就可能会如愿成为畅销作家了，却被这位作者拒绝了。嘿嘿，相对的，觉得小池和尚这本书就深谙营销之道啦——“当代一休”“心灵佛法”“消除烦恼”“练习册”，这些关键字眼亲近还显得实用，具有指导性、可操作。回归到这书。很可爱轻松的风格，定位到睡前读物有其道理。那内容点不点题呢？呃，能帮助平静你的心，更多的修炼还是要靠更大范围的阅读和学习。这书带给我的新观点和我正在“练习”的是，它把烦恼分为三毒——贪（欲望）、嗔（愤怒）、痴（愚痴or迷惘），可以通过控制善“业”这股力量驱除毒素。同时呢，让我对灵修和佛法的书籍产生了浓厚的兴趣，譬如星云大师、不抱怨的世界系列。最后，附上一段经文，其它不剧透了。“无论彼是如何过去、未来、现在之受，若内、若外、若粗、若细、若劣、若胜、与彼之远近者，对彼等一切之识以彼非我物，我亦非彼，彼非我之我。如实对比以如实正慧作观。”

## 章节试读

### 1、《消除烦恼的练习册》的笔记-第24页

### 2、《消除烦恼的练习册》的笔记-第52页

小池说，欲望和干劲不是一回事。

欲望会让人渐渐失去干劲。

结合自己的感受说一说。欲望，就是我大学时候看书的状态。那时候一心要考研，而且野心还不小，想考人大的金融学专业，给自己拟定了雄心勃勃的日程表，还苦行僧似的天天搂着一大摞书去自习室，差点儿自以为真的很牛逼，很静得下心做学问。其实只有自己知道，内心的焦躁不安的，本该8点到教室，因为睡了一会儿懒觉10点才到，内疚吞噬了我的心，也搅乱了我一天的心情。总之，很刻意，让自己很疲惫。

干劲是一种安定平稳的力量，只有心无旁骛地将注意力集中在应该做的事情上才会积蓄的能量。上面说到我的欲望。有时候我也能感受到别人的欲望。这些人走过来，就好像一团熊熊燃烧的火球从山上滚下来，我的内心也愈加焦躁不安，他们咄咄逼人的气势让旁边的人感觉到威胁和不舒服。然而有一些人，脚踏实地地努力，给人以积极向上的正能量，他就像一个充满光和热的榜样，把别人吸引过去，跟着他的脚步，向前走。前者因为内心备受欲望的煎熬，浑身散发出的味道可真够呛，而后者内心拥有的，就是干劲这股安定平静的力量吧。

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)