

# 《渴愛·慢》

## 图书基本信息

书名：《渴愛·慢》

13位ISBN编号：9789868853706

10位ISBN编号：9868853702

出版时间：2012-9-25

出版社：台灣明名文化傳播有限公司

作者：小池龍之介

页数：176

译者：黃奕緯

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)

# 《渴愛·慢》

## 內容概要

日本超人氣僧侶 [小池龍之介]

最寫實坦白的懺情錄, 公開出自己早年的不倫和不良生活, 他是如何澆熄慾望之火? 如何由丑態百出逆轉成精神的導師? 他最具煽動力的療癒新作。

人總是渴望得到更多的愛, 想得到更多的滿足。得不到滿足時, 人生就會陷入痛苦的漩渦, 被慾望牽絆。

這本書不僅可以讓您學習自我覺察、熄滅無止盡的慾望、改變自我、練習冥想修行, 同時還是一貼緩解痛苦的良方, 為處於現今這不安燥動時代的人們, 帶來沉澱安穩力量。

小池龍之介從充滿痛苦和自卑的絕望人生, 到如今能夠淡定地在慾望的黑洞中窺見內心的每一個真實的念頭, 進而清楚覺知痛苦的根源所在, 大逆轉去重新選擇一個能夠讓身心安住的自在人生..... 我們從小池法師這段充滿峰迴路轉, 感人至深的靈魂告白中, 能夠照見我們每個人的內在, 都具足了和他一樣的各種「慢」的煩惱, 以及為這些煩惱而生的種種負面情緒。

出生——我想要喝奶奶, 我想要媽媽抱抱。

童年——我想要買新玩具, 我想要爸爸媽媽陪我玩。

青年——我想要考第一名, 我想要朋友, 想要長大之後.....?

成人——我想得到他/她更多的愛, 想要買LV包包想要買車買房。

老去——我想要長生不老, 下輩子還想要.....

你還在說我想要嗎? 還在苦於慾望得不到滿足而痛苦不堪嗎? 還在為了追求那個了不起的與眾不同的自我而自欺欺人嗎? ..... 讓我們自小池法師的分享中, 學習到「捨我想要的」心, 並找到消除煩惱和痛苦的方法。

現代人一切的煩惱, 歸根究底都源於「慢」。

倘若無法正視自我的慢, 一味地渴求得到更多的愛以填滿心中的孤寂和虛空, 人就會日漸失去駕御自心的本能, 而陷入到「想得到—不滿足—痛苦—想得到—不滿足—痛苦」的枷鎖中, 身心終將變得混亂而煩躁不安。

日本超人氣僧侶小池龍之介, 用他親身經歷所寫成的這部心靈檢視錄, 鼓勵我們只要有真心改變的意願, 並掌握正確的方法, 每個人都能改變自我, 找到一種更加安穩、平靜知足的生活方式。

而讓曾經陷入絕境的他得以重生, 脫離痛苦獲得自由的, 正是冥想修行。他期望透過這本書, 與大家分享這個他迄今為止用過的最有效的減輕痛苦的修心法門。

## 作者簡介

### 小池龍之介

1978年生。日本山口縣人。月讀寺（位於東京世田谷區）住持。東京大學教養系畢業。2003年開設“離家出走空間”網站，經管兼具寺院和咖啡店功能的“離家出走咖啡廳”（咖啡廳於2007年休業，2011年春季以月讀寺的名義重新問世）。目前，繼續自身修行的同時，在月讀寺等場所向普通民眾開展坐禪指導和演講等。著有《從“自己”到自由的沉默入門》、《澆熄怒火》（幻冬舍）；《偽善入門》、《佛教人際心理學讀本》（Samgha）；《沒有煩惱的工作方式》（Best Sellers）；《煩惱歸零練習冊》《貧窮入門》（Discover 21）；《淨化“自己”的坐禪入門》、《告別討厭自我的方法》（PHP研究所）；《解除戀愛與結婚咒語束縛的練習冊》（主婦與生活社）；《清空煩惱的“人生探討”》（三笠書房）；《不思考的練習》（小學館）等作品。

# 《渴愛·慢》

## 書籍目錄

# 《渴愛·慢》

## 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)