

# 《小池龍之介教你不被情緒綁架的啤》

## 图书基本信息

书名：《小池龍之介教你不被情緒綁架的平常心》

13位ISBN编号：9789865956592

10位ISBN编号：9865956594

出版时间：2013-10

出版社：漫游者文化

作者：小池龍之介

页数：240

译者：嚴可婷

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《小池龍之介教你不被情緒綁架的啤

## 內容概要

# 《小池龍之介教你不被情緒綁架的啤》

## 作者簡介

### 小池龍之介

1978年生於日本山口縣。現為月讀寺住持、正現寺住持。東京大學教養學系畢業，2003年成立「家出空間」（離家空間）網站，並往返於正現寺（位於山口縣）與月讀寺（東京世田谷區）之間，持續修行之餘，也教導一般大眾如何坐禪。著作包括《不思考的練習》、《不要生氣》、《超譯佛陀》等。  
家出空間：<http://iede.cc/>

## 書籍目錄

前言

第一章 為什麼難以保持平常心？ 如何與自尊心（傲慢）共處

從「平常心」聯想的詞彙

所謂「執著」

心靈的制約反應

每個人都有各自習慣性的「條件反射」

「作出評價」等於「直接拒絕」

與平常心相對的是「自我」與「自尊」

社會追求人的「商品價值」

「比較」是自尊與傲慢的根源

自我認同與無我

培養平常心的基本練習

．瞭解人心原本就會起伏不定，並試著接受包容

．不要對周遭的狀況評斷好壞

．將心當成小孩般對待。斥責只會造成反效果

．檢視心靈

第二章 為什麼會對某些人感到嫌惡？ 如何與同事、朋友、家人共處而不疲憊

為什麼人會產生「喜歡」或「討厭」的情感？

由於有「控制慾」，所以失去平常心

公司由「支配」與「被支配」的關係構成

身為上司的你，為什麼要讓屬下感到焦慮？

即使干涉也無法改變狀況，還會傷害部屬

身為屬下的你，面對上司的要求又如何應對？

「不希望都是我在吃虧」

人在某種程度，必須選擇自己的環境

內心若傲慢異於常人，將承受更大的痛苦

承受他人的傲慢，也必須付出代價

追求不屬於自己的成就，自然會疲憊

第三章 釋迦牟尼教我們喜怒哀樂是什麼 佛教的情感控制

喜怒哀樂究竟是好是壞

由於好惡的直覺反應，使人難以保持平靜

因為既有的「痛苦意識」，讓生存更痛苦

現在發怒，將來一定得償還業報

察覺自身神經系統的作用

多巴胺是否發揮作用？

追求快樂的現代人，其實很痛苦

腦中產生「喜歡」的錯覺

人都受到記憶的束縛

「樂」對身心有益

不強求是「樂」的共通點

享受過程也是處方箋

愛上勤於連絡的男人，反而不幸？！

意外（驚嚇）是心靈的毒藥

嘗試更高層次的包容

走路時的冥想 將意識集中在腳部

坐禪時為什麼要將意識集中於「呼吸」

「樂」的感受是可以培養的

## 《小池龍之介教你不被情緒綁架的啤》

不刻意追求，一切如常

藉由巧妙地運用「樂」，控制「喜」與「怒」

「樂」也存在著陷阱

靜坐冥想時的陷阱

「狂喜」會劇烈毒害心靈

佛教對於喜怒哀樂的解釋

第四章 以平常心面對生老病死 接受死亡的練習

釋迦牟尼最初的說法

求不得苦 想要卻得不到的苦

達摩祖師開示「莫妄想」

「接受」即是平常心

接納自己的弱點

五蘊盛苦 人生充滿痛苦

臨終時，人唯一會帶走的事物

「輪迴轉世」仍然有痛苦

「入滅」即從輪迴中獲得解脫

各人承擔各自的業

佛教對死亡的態度很淡然

面對悲哀的三種反應

釋迦牟尼看破人間各種事

科學上的認識，就是瞭解世界的原貌

從年輕時就作好面對死亡的心理準備

心理越排斥老化，就老得越快

接受疾病的練習

看護老年人而得到的領悟

恢復「好吧，就這樣」的心情

第五章 為保持平常心，平時應養成的習慣 不操之過急、不要放棄

從「非如此不可」的狀態中獲得自由

坐禪的時間

坐禪時應注意 心中產生雜念時，要保持冷靜

關於七覺支

進食的練習

咀嚼與坐禪的共通點

藉由伸展察覺身體的痛處

試著客觀寫下對自己的描述

別對自己要求完美

## 《小池龍之介教你不被情緒綁架的俾》

### 精彩短评

1、平常心並不是「絕對不能打破碗」，有時人難免會失手，不小心摔破碗。這時若能不悲傷也不過於驚訝，只是平靜地將碎片收拾好，所謂的平常心，就寓於這份柔和的心境中。面對痛苦，你可以不要那麼堅強，你要做的是讓心更柔軟，用平常心舒服生活。

# 《小池龍之介教你不被情緒綁架的啤

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)