

# 《平常心》

## 图书基本信息

书名：《平常心》

13位ISBN编号：9787514210539

出版时间：2014-10

作者：小池龙之介

译者：李颖秋

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)

# 《平常心》

## 内容概要

这本书，其实就是教大家凡事以“平常心”看待的练习。书中从始至终都会看到“慢”这个词，这个“慢”，指的是“自慢（自尊、骄傲）”与“傲慢”。而这个“慢”，也常常是因为与他人比较，或是与内心的自我形像衡量所产生的。只要提防“慢”的滋长，就可渐渐建立“平常心”，练就了这颗柔软心，就可以把生活过得愈发悠然自得。

# 《平常心》

## 作者简介

### 小池龙之介

出生于1978年，日本山口县人。月读寺住持，正现寺（山口县）住持。毕业于东京大学教养学系。2003年，创建“家出空间”网站。2003年~2007年期间，开设了兼具寺庙和咖啡馆功能的“iede cafe”咖啡馆。是日本当下最炙手可热的大众佛法推广禅僧。作者著述众多，在青年读者中颇受热捧，已经引进简体中文版的著作有：《恋爱成就寺》《消除烦恼的练习册》《不思考的练习》等，本次文治图书引进出版的有：《恋爱成就寺》《不纠结的修行》；《平常心》《佛陀话语》。

## 书籍目录

### 第1章 / 为什么无法保持一颗平常心——如何与自尊心打交道

由“平常心”一词联想到的词汇 / 003

所谓的“在乎” / 006

心态的模式化 / 009

人都有各自不同的条件反射的毛病 / 011

评价=拒绝原本的样子 / 014

和平常心作对的是自我，也就是自尊心 / 016

世上的人都有各自的“商品价值” / 018

自尊心的根源性意义在于“攀比” / 021

意识与无我 / 023

最基本的平常心的功课 / 025

本章小结 / 033

### 第2章 / 为什么会变得讨厌别人——同事、朋友、家人之间人际交往的保鲜剂

原本为什么会有喜欢和讨厌的感情 / 037

无法保持平常心是因为“支配欲”的存在 / 040

公司就是一个“支配”和“被支配”的世界 / 044

作为上司的你，为什么会被部下搞得烦躁不安 / 046

即使“介入”也无法改变的部下，让上司感觉很受伤 / 049

作为部下的你，该如何应对上司的支配 / 052

只想不让自己吃亏的想法 / 054

某种程度上人必须要选择环境 / 058

自尊心高、特别喜欢攀比的人，是活得最痛苦的 / 060

迎合对方自尊心的行为，结果反而会更加提升对方的自尊心 / 063

追求与自己不相符的成功，所以才会觉得累 / 067

本章小结 / 070

### 第3章 / 关于喜怒哀乐，佛陀是如何教诲的——佛道式的情感控制

喜怒哀乐到底是好事还是坏事 / 073

仅凭喜好和厌恶来生存是很难的 / 076

自卑的烙印会让生存更痛苦 / 078

累积愤怒注定是要遭报应的 / 081

请留意自己神经的构造 / 083

多巴胺的生理机制是有效的吗 / 087

快乐主义的现代人，实际上过得很痛苦 / 091

“喜欢”只是大脑的错觉 / 095

人是被记忆所诅咒的 / 098

“乐”毕竟对身心都是有益的 / 100

“不拘泥不讲究”是各种“乐”的状态的共通点 / 102

享受过程，我开的处方 / 105

喜欢碎叨男的女性会走向不幸 / 107

惊讶是心灵的毒药 / 111

学会从更高的层面上接受 / 112

步行冥想——把自己的意识集中在足部的感觉中 / 114

坐禅时要把意识集中到“呼吸”上的理由 / 116

“乐”是可以锻炼的 / 118

不要过度追求，做任何事情都要学会尊重现状 / 121

要学会善于操作“乐”，控制“喜”和“怒” / 125

“乐”也会有的陷阱 / 128

冥想修行中潜在的奴隶 / 130  
“喜悦感”不是一种剧毒 / 132  
关于喜怒哀乐，佛道式的结论 / 134  
本章小结 / 136  
第4章 / 用平常心来看待生老病死——接受死亡的功课  
释迦牟尼最初的说法 / 139  
求不得苦——一番追求而终未得到的痛苦 / 141  
达摩大师的教诲——“莫妄想” / 144  
还是要强调，接受=平常心 / 146  
接受自己的弱点 / 148  
五蕴盛苦——人生就是充满了各种痛苦 / 150  
临死前，人唯一能带走的 / 153  
佛道对待死亡是一滴眼泪都不掉的 / 155  
接受悲伤的三种态度 / 157  
释迦牟尼面对任何事情都不会掉眼泪 / 160  
年轻时就要开始培养对死亡的心理准备 / 162  
越是讨厌越是会加速衰老 / 165  
接受疾病的功课 / 168  
护理中应该要学习的要点 / 170  
告诉自己“算了吧” / 172  
本章小结 / 175  
第5章 / 有助于培养平常心的日常习惯——不着急，不放弃  
从“必须这样做”的状态中解放出来 / 179  
冥想时间 / 181  
冥想注意点——不要为心灵的垃圾而慌张 / 184  
“七觉支”的教诲 / 187  
吃饭也可以当作培养平常心的功课 / 190  
咀嚼距离冥想已经很近了 / 193  
让身体感觉到疼痛的拉伸 / 196  
客观地“书写”自己的状态 / 198  
不要追求完美的自己 / 201  
本章小结 / 205

## 《平常心》

### 精彩短评

- 1、商家的目的就是让人对产品产生依存；我们总是为对人、事的“执念”找理由，为了“知行一致”；“算了吧”与血清素；生住灭。p102的扁桃体的说法错了吧。该是杏仁体？
- 2、接受现实，不贪恋美好，不要妄想，享受过程

1、日本僧人是很有趣的。在人们传统概念中，僧人总是想起剃着光头、身穿袈裟，不食人间烟火的形象，但日本的僧人却有所不同。他们在修行之外可以不剃头，也可以不穿袈裟。不仅如此，根据宗派的不同，一部分日本和尚还可以尽情喝酒、敞开吃肉，甚至可以结婚生子，并把自己的寺庙传给后代。木心说，日本人是善于做自己的奴隶的，很善于让自己享乐的。僧人的“随性”，也可以作为这个观点的佐证吧。其实“做自己的奴隶的”并不是贬义的表达，因为那样一种状态，或许要比主观上“被当做奴隶”——自己的、或是他人的——要好很多。事实上，这本《平常心》，副标题“如何练就 不被情绪绑架的温柔心”，说的同样是对这样一种“被动”状态的“解套”。对于普遍意义上的生活而言，我们总会不由自主地在情绪的绑架下做一些事后才会后悔不已的事情，尽管个中的情绪，其实是来自我们自己的选择。情绪的失控是失掉平常心最直接的表现，而它恰恰源自于某些看似“积极”的心态，譬如自尊、执着等等——人总会有自己格外在意的东西。世事不如意十有八九，一旦“不如意”发生在自己格外在意的东西之上，人的情绪便会放大，这便成了执意。执意一旦过重，人便很难冷静地看待事物，做事业难免出现偏差，从而陷入被情绪绑架的恶性循环之中，难以自拔。喜欢或是不喜欢，同样是来自人自身的“偏见”。或许人并没有太多理由来判定自己的喜好，却总会人为地将一些缘由加诸在客观事物或是其他人身上。上述状况普遍且无法避免，也是人们情绪“失控”的表现。放下执念，是很多世俗佛理强调的关键。当然这并不是容易做到的事，甚至很显然，这或许是不大可能完全办到的事。因而在这本书中，作者小池龙之介侧重的，是剖析现代人情绪失控的种种原因。有些时候，人们很难避免发生类似的状况，但相信在读过这本书，对自己“糟糕情绪”的形成过程有所了解，意识到一些状况“正在发生”后，对于自我调节，走出“情绪低谷”或者避免再次发生类似的状况，也许会容易很多。生活的核心当然是了解自己，并尝试改变自己——毕竟在大多数时候，对于这个并不那么如意的世界，我们所能做的或许只是更好地接纳它。个人的欲念，难免会与这世界的架构产生碰撞。只不过岁月尚漫长，也许等到回忆多到足够怀念时，很多曾经至关重要的执意，早已经不足挂齿了。上善若水。或许，“如水般接纳这个世界”，也是对自己，最大的善意吧。好好生活，因为生活“不过如此”——有趣，也如水一般不可逆且转瞬即逝。

# 《平常心》

## 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)