



190 过好日子 个基本

【日】小池龙之介/著
李颖秋/译

1900 个基本的 过好日子

〔日〕小池龙之介/著
李颖秋/译

图书在版编目 (C I P) 数据

过好日子的190个基本 / (日) 小池龙之介著 ; 李颖
秋译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2015.10

ISBN 978-7-5057-3605-4

I. ①过… II. ①小… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第237515号

版权合同登记号: 01-2015-7428

超訳ブッダの言葉 小池龍之介

“CHOYAKU BUDDA NO KOTOBA”by Ryunosuke Koike

Copyright © 2011 by Ryunosuke Koike

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

Simplified Chinese edition copyrights ©2015 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

书名 过好日子的190个基本

作者 (日) 小池龙之介

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京慧美印刷有限公司

规格 787×1092 毫米 32 开

8.25 印张 176 千字

版次 2015 年 12 月第 1 版

印次 2015 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-3605-4

定价 32.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028

电话 (010) 64668676

〔序文〕

P r e f a c e

有时候，我们感觉想要放弃了。

“索性，干脆豁出去了吧！”

有时候，我们感觉天都要塌了。

“怎么办呢？这下如何是好呢？”

有时候，我们感觉真的好抓狂。

有时候，我们感觉快要经不起眼前的诱惑了。

每当这些感觉来袭的时候，正是我们心灵最脆弱的时候，也是我们身处逆境的时候。这个时候，如果能吟诵一下本书所收录的经典篇章，相信字字珠玑的语录能帮助您穿越沼泽，渡过难关。

句句简练至极，而句句又深入人心，赐予您无穷的勇气和力量。

让您重新找回那个新鲜欲滴的自己，让您以一个全新的姿态从头再来。

来自佛陀的语录短小精悍、言简意赅，同样，本书的制作意图也非常简单。读者在拿到这本书的时候，无论从哪一页开始翻阅，来自

佛陀的教诲都会句句直达您的内心深处，给您带来无限的正能量。

有时能给您的心灵带来勇气，有时能让您的心灵沉静，有时能让您豁然开朗，有时能让您告别纠结，收获内心的安宁，有时能让您怒气顿消——这些心灵治愈的效果正是我们编译此书的目的所在。

因此，如果您抱着追求“学问的意义”“深度”以及“学习”的目的来翻阅本书的话，那您可能就要失望了。

来自佛陀的教诲是要用心去体会的，请您抱着一颗虚怀若谷的赤子之心，不带一丝杂念地去诵读这些章节，相信您一定会有所收获。

因为这些语录里的每一句话都是没有任何影射、非常简练的。如果带着一种非常复杂的功利心去翻看，可能就会一无所获。而当您沉静下来以一颗纯净的心来翻阅这些章节时，您会发现每次都有不同的感动、不同的领悟，您会对本书爱不释手。因为这里的每一句话都会以一种无形的力量推动着您朝着更好的方向前进。哪怕仅仅是吟诵本身都有可能读出独特的韵味。

本书中所收录的经典语录都是在佛陀释迦牟尼所生活的古印度时代，由他的嫡系弟子们通过背诵代代相传下来的。语言浅显，无论是高中生还是大叔大妈们，都能看得懂。编译者对于一部分自己喜欢的语句还做了“意译”的处理，甚至对于整体的语言风格，都尽量做到能让每个年龄层的读者朗朗上口。

这些语录当然也包含了一些听者的话。比如佛陀的弟子阿难

陀等，很多佛陀的追随者，他们与佛陀之间的对话都有在本书中收录。

原本很多地方都应该标注，如“阿难陀”“阿图拉”“萨利普陀”“奇萨古塔米”等佛陀弟子的名字，表明这些是他们说的话。不过，为了避免读者误以为这些弟子说的话与自己无关就跳过去不读，所有这些地方全部都用“你”，也就是第二人称的方式统一称呼。因为编译者试图创造一种读者与佛陀对话的氛围。

关于佛陀语录的选定，编译者从大量的古籍经典中，特别选取了以短小精悍见长的语录宝库《小部经典》中所收录的《法句经》和《经集》，同时也从一些相对比较长篇的经典，比如《中部经典》《长部经典》《相应部经典》《增支部经典》等古籍中选取了部分语录。

这些语录几乎都是佛陀释迦牟尼向他的嫡系弟子以及出家修行者们传道的内容。如果直接将原文生硬地直译过来的话，对于我们这些普通的现代人来说，可能太难懂了，很多内容感觉会不太容易接受。

为了更好地让这些经典语录以一种更浅显易懂的方式呈现在现代读者面前，在保留语录核心精髓的前提下，编译者对原文进行了大胆的删减，并融入了编译者自身的理解，甚至有些地方还做了替换调整处理。所以，这是源于经典同时超越经典的编译。

日文版在编译过程中，参照了古印度和“摩揭陀”（Magadha，为古印度时代的奴隶制城邦）的方言巴利语的原文，同时参照了英文版和昭和初期出版的日文版《南传大藏经》，还参考了岩波文库所

收录的中村元氏等人的译著。

关于本书的结构，日文版编译者根据个人的喜好选取了190个篇目，大致分为12个不同种类的主题。从第1章到第12章，前半部分章节的内容安排得相对比较轻松，可以对照日常的一些心绪、小波动来进行翻阅。

现代社会，人心烦扰，尤其是各种“怒气”，就像毒素一样能在瞬间破坏我们的幸福感。在开篇第1章，安排的就是关于如何消除怒气的语录。倒不是说必须要从第1章开始读起，但可以把第1章中的文字当作清洗“怒气”之毒的清流，洗涤您的心灵。

反之，后半部分越往后越是安排了一些有别于一般的世界观和价值观，挑战常识的内容。

我想说，有的时候适当地挑战一下常识（以及常识名义下的“洗脑”），能清除我们心灵的污垢，让我们的心灵重新变得清澈纯净。

比如说，本书的最后一章，收集了佛陀释迦牟尼有关“死亡”的语录。

我们人类作为一种生物，体内的DNA原本就含有一种物质，本能地希望“一切都能好好地一直活下去”。“想更好地活着，想更好地享受”，这是我们内心深处“常识”性的欲望，在这种本能欲望的支配下，我们会无意识地对妨碍我们自身生存利益的人和事不断地发起攻击。这就是人作为生物的一种本能。

“不管怎样都要活下去，不管怎样都要享受生活”，面对来自DNA的这一指令，如果能直面“我总归是要死的”这一严肃的真理，就能对浅薄的求生本能起到一种解毒剂的作用。当您将“人之必死”的观念铭刻在心的时候，自然而然地就会削弱来自DNA的本能支配力，就不会再一味地为了生存不断从他人手里剥夺利益并从中获得快感。

只有做到这点，我们的心灵才会不再像马车那样只会被迫地在马鞭的驱使下前进，而能重新获得自由。也只有做到这点，我们才能真正找到踏实和安心的感觉，才能重新发现身边的小幸福。

在这个论述如何直面死亡的章节末尾，加入了长部经典《大般涅槃经》中，佛陀释迦牟尼在80岁时，也正是他自身准备迎接死亡之际所留下的语录。最后的结尾，作为压轴，编译了佛陀释迦牟尼给他的弟子们留下的遗言。

佛陀原名乔达摩·悉达多。他是释迦族的王子，所以也被尊称为释迦和释尊。本书末尾编译的内容正是佛陀释迦牟尼作为一个人，在临死之际留下的话。

其他方面值得一提的是，本书中编译的《经集》等古籍，有些地方对佛陀过于神化，很多语句看起来好像是要把佛陀当作教祖来祭拜。

类似的表现方式其实是有一部分人有意要在“佛教”这一组织集团中制造一个权威，是佛陀去世后他的弟子们伪造的，所以类似这样的鼓吹个人崇拜和神化佛陀的内容，本书都进行了删减。

佛陀生前一直告诫他的弟子们：“千万不要过于依赖我，要根据你们自身的感觉来体会和判断。”如果真的是要忠诚于佛陀的话，那么重要的就不是如何去祭拜他，而是如何最大限度地去理解、去体会他的教诲并将其运用到自己的生活中。崇拜对方并不等于把对方当作依赖的对象，只要把佛陀当作2500年前曾经来过这个世上的一位老师就好了。

临济禅师曾经说过：“既不礼佛也不拜祖。”他的意思就是说要吧心中那个想要崇拜佛陀的脆弱的自己消灭掉。

印度那片土地，有着火辣辣的阳光和严酷的生活环境。那个国家，不仅是佛陀的诞生地，自古以来数学和化学的研究也都很发达。严酷的环境却培育了严密的逻辑思维能力。

佛陀之所以能留下这么多极富哲理又深谙心理学原理的语录，可能也和印度强烈的阳光以及有助于培育逻辑思维的风土环境有关。

相比之下，日本人比较冲动、感性，表现出喜欢安稳、保守的倾向。这种国民气质正是日本人容易患得患失、魂不守舍的元凶。将这种日式的潮湿心态放在古印度智慧的阳光下晾晒一下吧，畅畅快地给心灵通通风，一定可以降低心灵的湿度，重新找到干爽舒适的感觉。

那么，接下来，就让我们轻柔地打开各自的心扉，一起走进与佛陀对话的世界吧。

解读

来自佛陀释迦牟尼的智慧语录

1〉莫生气

- 001. 当你遭遇别人白眼时 / 002
- 002. 当你触犯了别人时 / 003
- 003. 当你听到有人说你坏话时 / 004
- 004. 没有人不被说坏话 / 005
- 005. 怒火中烧 / 006
- 006. 从不断点燃的怒火中摆脱出来 / 007
- 007. 不要去碰那道名为“愤怒”的菜 / 008
- 008. 面对攻击，要善于学会无力地躲开 / 009
- 009. 你和你的对手都难免一死，都终将从这个世界消失 / 010
- 010. 不能说别人坏话的理由 / 011
- 011. 不能折磨别人的理由 / 012
- 012. 愤怒所造成的伤害 / 013
- 013. 除了你自己，谁也无法真正伤害你 / 014
- 014. 从愤怒的连锁反应中摆脱出来 / 015
- 015. 如何给快感和不快的脑内麻药解毒 / 017
- 016. 不要报复 / 018
- 017. 不要怪罪对方，要学会审视自己的内心 / 019

- 018. 戒骄戒躁 / 020
- 019. 绝对不能交的朋友：最差劲的人 Part1 / 021
- 020. 绝对不能交的朋友：最差劲的人 Part2 / 022
- 021. 在不愉快的状况下，你还能做到淡定吗 / 023
- 022. 真正有智慧的人 / 025
- 023. 要战胜自己潜意识中不好的想法 / 026
- 024. 要练习不管发生什么都能hold住你的情绪 / 027
- 025. 做心灵的安全驾驶者 / 029

2〉莫攀比

- 026. 自我陶醉式的吹嘘是没有听众的 / 032
- 027. 成功之后的淡然一笑 / 033
- 028. 当愚者取得点小成就时 / 034
- 029. 忘掉彼此之分，就能获得幸福 / 035
- 030. 无论是批判还是赞赏，都要当作耳边风 / 036
- 031. 因他人的评价所带来的快乐与不快，都只不过是幻影 / 037
- 032. 不要沉迷于快感的刺激 / 038
- 033. 虚怀若谷 / 039
- 034. 不要执拗于自己的想法 / 040
- 035. 即使你的意见被认可了 / 041
- 036. 意气用事只会徒增烦恼 / 042
- 037. 不要和别人较劲 / 043
- 038. 要学会灵活地转换思维 / 044
- 039. 莫攀比 / 045
- 040. 不要拘泥于胜负 / 046

- 041. 远离竞争 / 047
- 042. 要学会看人说话 / 048
- 043. 不要陷入无谓的争论 / 049
- 044. 不要贬低也不要赞扬，用客观的法则来评价 / 050
- 045. 两条路 / 051

3〉莫强求

- 046. 欲望的增强 / 054
- 047. 欲望的转移 / 055
- 048. 把欲望连根拔起 / 056
- 049. 把空虚连根拔起 / 057
- 050. 不要爱一个人爱到让自己无法自拔 / 058
- 051. 不要恨一个人恨到让自己无法自控 / 059
- 052. 溺爱的诅咒 / 060
- 053. 比铁链更能束缚我们的是什么 / 061
- 054. 被欲望所支配的思考会加深痛苦 / 062
- 055. 切断欲望的蜘蛛网 / 063
- 056. 停止胡思乱想 / 064
- 057. 要关注自己所拥有的 / 065
- 058. 从自身拥有中发现幸福 / 066
- 059. 不要在“有”和“没有”之间动摇 / 067
- 060. 不要被心中的欲望所牵绊以至于彷徨 / 068
- 061. 为了自己和他人，不要吝惜财产的使用 / 069
- 062. 欲望就是痛苦的根源 / 070

4) 改变

- 063. 你是迄今为止你心所想的集合体 / 074
- 064. 一旦有了好的想法，就要马上实施 / 076
- 065. 不要有消极的想法 / 077
- 066. 如果你不懂因果法则 / 078
- 067. 如果你在有生之年不会审视自己的内心 / 079
- 068. 恶有恶报 / 080
- 069. 善有善报 / 081
- 070. 恶果的孕育是需要时间的 / 082
- 071. 承受恶报的时候 / 083
- 072. 最差劲的人 / 085
- 073. 负能量有增无减 / 086
- 074. 不要轻视负能量 / 087
- 075. 勿以善小而不为 / 088
- 076. 行动、语言和想法可以改变命运 / 089
- 077. 善果的孕育需要时间 / 090
- 078. 克服消极想法后的四大安心感 / 091
- 079. 自作自受 / 093
- 080. 没有伤口的手是不会中毒的 / 094
- 081. 命运是可以改变的 / 095
- 082. 淡化恶果的方法 / 096
- 083. 消极的行动、语言和想法，制造不幸的人生 / 097
- 084. 积极的行动、语言和想法，可以造就幸福人生 / 098

5〉 慎择友

- 085. 如果能遇到可以提升心灵的朋友 / 100
- 086. 如果没能遇到能提升心灵的朋友 / 101
- 087. 和性格比自己好的人交朋友 / 102
- 088. 结交性格不好的朋友还不如一个人走 / 103
- 089. 真假朋友 Part1 / 104
- 090. 真假朋友 Part2 / 105
- 091. 真假朋友 Part3 / 106
- 092. 真假朋友 Part4 / 107
- 093. 索性一个人清静 / 108
- 094. 只说不做的人不是真朋友 / 109
- 095. 总是说空话套话的人不是真朋友 / 110
- 096. 借钱不还的人绝不能做朋友 / 111
- 097. 真正的朋友不会对你指手画脚 / 112
- 098. 要和心灵健全的人一起生活 / 113
- 099. 当你想要对朋友说出埋藏在心中的秘密时 / 114
- 100. 有的时候，朋友疏远你也是好事 / 116
- 101. 给你指明财源的人 / 117
- 102. 选择和什么样的人在一起 / 118

6〉 幸福的秘密

- 103. 不要太在乎你已经拥有的 / 120
- 104. 不要太在乎你已经取得的成果 / 121
- 105. 不要太在乎吃的 / 122

- 106. 不要太在乎睡觉的地方 / 123
- 107. 不要对下一代过于强求 / 124
- 108. 不要对同事过于强求 / 125
- 109. 不要对金钱过于强求 / 126
- 110. 要和优秀的人在一起 / 127
- 111. 要住在符合自己身份的地方 / 128
- 112. 安心 / 129
- 113. 掌握一技之长，并能贡献于人 / 130
- 114. 气质是需要假以时日才能养成的 / 131
- 115. 要珍爱家人 / 132
- 116. 要战胜吝啬的自己 / 133
- 117. 要有命运意识 / 134
- 118. 控制自己的言行 / 135
- 119. 满足的喜悦 / 136
- 120. 历练心灵的喜悦 Part1 / 138
- 121. 历练心灵的喜悦 Part2 / 139
- 122. 无论顺境逆境，都要保持好心情 / 140
- 123. 无论何时何地，都要懂得珍惜幸福 / 141

7〉了解自己

- 124. 自己总是不容易发现自己的缺点 / 144
- 125. 审视自己的内心 / 145
- 126. 追求自由之身的人 / 146
- 127. 热衷于说别人坏话的理由 / 147
- 128. 热衷于娱乐和废话的理由 / 148

- 129. 必须要戒酒的理由 / 149
- 130. 到底是什么在折磨你 / 150
- 131. 消灭烦恼 / 151
- 132. 做自己心灵的主人 / 152
- 133. 日常如何保持稳定的心态 / 153
- 134. 选择安逸之路的人 / 154
- 135. 选择困难之路的人 / 155
- 136. 佛陀教诲之精髓Part1 / 156
- 137. 为了佛陀的弟子们 / 157
- 138. 佛陀教诲之精髓Part2 / 158
- 139. 学会把烦恼烧光 / 159

8〉凝视自己的身体

- 140. 身体是脆弱得不堪一击的城墙 / 162
- 141. 身体能做的其实很简单 / 163
- 142. 只关注身体表面是愚蠢的 / 164
- 143. 感受身体内部的变化 / 165
- 144. 看看现实中的身体 / 166
- 145. 缓解体内的恶 / 167

9〉走向自由

- 146. 不能轻易相信的10种状况 / 170
- 147. 对快感的依赖，正是痛苦之源 / 172
- 148. 不要过度依赖神灵世界的人和事 / 173
- 149. 人心是最难驾驭的 / 174