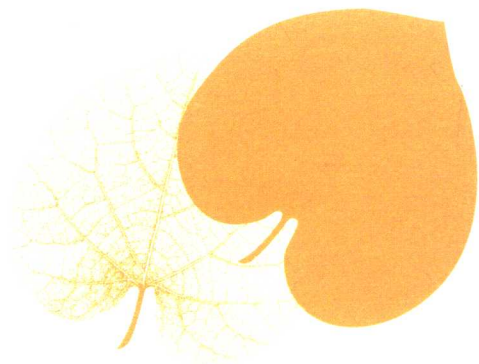


平常心

如何练就 不被情绪绑架的柔软心

给自己一个机会，
过一种“归园田居”的自在生活。

〔日〕小池龙之介 / 著
李颖秋 / 译



平常心

(日)小池龙之介 / 著
李颖秋 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

平常心 / (日) 小池龙之介著; 李颖秋译. — 北京:
印刷工业出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5142-1053-8

I. ①平… 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 (2014) 第130220号

版权登记号 图字: 01-2014-5356

HEIJOSHIN NO LESSON by Koike Ryunosuke
Copyright © 2011 Koike Ryunosuke
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

平常心

作 者: (日) 小池龙之介
译 者: 李颖秋

责任编辑: 王 彦
出版统筹: 赵 菁
特约策划: 孙小美
产品经理: 赵美蓉
特约编辑: 王 叶
装帧设计: 棱角视觉
出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)
网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 144千字
印 张: 6.75
印 次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
定 价: 32.80元
I S B N : 978-7-5142-1053-8

●
●
●

目录
CONTENTS

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，是活得更痛苦的 / 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

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

当大家听到“平常心”这个词的时候，一般都会联想到哪些词汇？本书的论述将从探寻平常心的内涵开始。

“没什么反应。”

“对事态的变化没有表现出过度的反应。”

可以从这个切入点来理解平常心。当发生某种状况时，如果立即表现出，或者过度表现出不必要的“反应”，这就不是平常心应有的状态。

“放弃。”

“舍弃。”

这是指当发生某些状况时，不会特意地去把握去掌控事态的发展，而是首先选择“舍弃”或者是“放任自流”。这种心态，用佛道的语言来描述，就是“舍”。

“平静。”

平常心还会让我们联想到平静，一种身心都沉静到没有一丝涟漪的状态。或者说，让我们联想到这样的场景，当周遭一片嘈杂骚乱之时，只有那个人能够保持方寸不乱，淡然处之。

“接受。”

这也是我们能从平常心这个词联想到的关键词汇之一。无论眼前发生了什么样的状况，无论内心发生了什么样的情绪波动，都能做到不拒绝不抵抗，而是全盘接受。比如说当讨厌的上司就坐在你眼前时，当你生气愤怒时，当你伤心痛苦时，当你焦躁不安时，当你春风得意时，所有的状况你都能做到不抱怨不吐槽，全盘接受。

当人们面对不如意的状况时，当人们看到令自己感到厌恶的事物时，往往会变得心绪混乱，急切地希望自己能尽快从这样的状态中摆脱出来。而所谓的接受，就是坦然面对这一切，接受这些事实。

“放任自流。”

当有人对我们说“请自便”时，我们可能会觉得有一点点矫情。让事物保持最原始最本真的状态，不强求不管束，放任自流，我觉得这也是平常心非常重要的要素之一。正是因为我们总是接受不了，或者不愿意接受事物最原始最本真的状态，所以，当我们头脑中所持有的幻想和现实发生冲突时，我们就会责备现实中的别人和自己，抑或想要逃避不如意的现实，而这些时候往往最容易发生心绪的摇摆和波动。如果当我们面对这些不如意时，能够想着“这是没有办法的”“他就是这样的人，没有办法只能接受”，当我们尝试用这样的心态去接受事物最原始最本真的状态时，我们的心绪就会变得更加沉静和从容。

“从容。”

“淡定。”

“镇静自若。”

很多人都希望在发生不如意的状况时，关键时刻自己能够保持一颗“平常心”，用一种从容淡定、镇静自若的态度去对待和处理事情。也许很多人选择打开这本书翻阅，就是想要帮助自己拥有这样的心态。

所谓的“在乎”

当我们把这些能从“平常心”一词联想到的词汇逐个列举出来时，我感觉我们已经能够在朦朦胧胧中大致看到平常心的轮廓了。

接下来，让我们一起来思考一下一旦失去了平常心，将会是一种什么样的状态，也就是说什么样的状态是距离平常心最遥远的。

前面讲到过“舍”的态度，也就是“舍弃，放任自流”。这种态度的对立面就是“舍不得，放不下”，也就是“在乎”。

人们对于自己所执着追求的事物，总是会特别在乎来自他人的褒奖，抑或是来自他人的羡慕和崇拜。反过来说，对于自己并不在乎的事情，也就不太在意别人的评价。

比如说，我在自己运营的“家出空间”网站上，以插图的形式上传了很多我自己画的四格漫画。当别人对我说，这些插图画得一点都不好、看起来很幼稚时，我一般只会一笑了之，绝对不会生气。因为我自己对于插画这个领域，并不是很看重，纯属娱乐消

遣。我原本就不是绘画方面的专家，我也不觉得我画得有多好，所以我不在乎别人对我画的插图作任何评价。

而如果换作艺术大学或者是美术学院出身、对自己的绘画水平具备十足的自信、在这方面非常讲究并且有着各种独到见解的人，当别人对他的画作评头论足时，他就很难做到平静淡定地坦然面对了，他的平常心很容易被扰乱。

这些人一旦听到人们褒奖他们的画作，他们就会心情大好。这种快感迅速占据他们的感官，他们就会对来自他人的褒奖不断地产生更强烈的欲求。他们渴求得到更高的赏识和赞扬，渴求从更多的人那里得到对他们画作的褒奖。这是因为心灵一旦被快感占据，就会产生“耐性”。如果只是和迄今为止所得到的是同等水平的褒奖，内心就会越来越觉得不满足。当我们感受到快感时，我们的大脑内部会分泌一种叫作多巴胺的物质。当我们受到的褒奖和之前所受到的差不多时，即使分泌出了同等量的多巴胺，但因为与之对应的神经细胞受体已经产生了耐性，所以产生的爽快感会远不如之前，我们反而会因为不满足而感到烦躁不安；然后，我们就会不断地渴求得到“更多更高”的褒奖。比如说，深受失眠困扰的人，一旦服用了催眠药，而且多次反复服用的话，他们的身体就会对失眠药产生耐性，同等的剂量，所能产生的效果将会大大减弱。于是，就会陷入一种恶性循环的状态，需要不断地加大用药量才能有效改善失眠。

同样道理，当一个人习惯了被褒奖，反过来没有人褒奖时，甚至遭到批判时，就会变得越来越脆弱，越来越容易受伤。

“你觉得这幅画怎么样？”

“不是挺好吗？”

类似不冷不热的反应会让在绘画方面受到过很多褒奖的人觉得很不舒服，而一旦听到“现在还只是刚起步”之类的评论，就会深受打击。

如此这般，当这种“在乎”的心态愈演愈烈时，就会变得对“画”或者“绘画”之类的信息非常敏感。即使并没有真正听到别人的对话，但也会忽然觉得对方好像是在谈论“画”。举个很容易明白的例子：每个人对自己的名字都再熟悉不过了，而且也都很在意自己的名字。当我们在咖啡厅喝茶时，邻座的陌生人在对话中忽然提到一个发音和自己名字很接近的词，虽然明明知道应该和自己无关，但还是会不自觉地走神，开始注意邻座的对话。