

感悟 平常心

中国人的生存哲学

——人生八大平常心态全解

○ 欧阳逸云/编著

何谓道？道却平常心。

- 持平常心处于世，永立于不败之地。
- 顺其自然，即可得宁静，宁静而致远。
- 平常心的世界是无限的：应有尽有。



中国城市出版社

感悟平常心

欧阳逸云 著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟平常心/欧阳逸云 编著. - 北京: 中国城市出版社, 2002.

ISBN 7-5074-1003-X

I. 感… II. 欧… III. ①社会心理学—通俗读物②心理卫生
IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 00027 号

感悟平常心

作者: 欧阳逸云

责任编辑:

责任校对: 自然

装帧设计: 阿夏

出版发行: 中国城市出版社

地址: 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013

电话: 64235833

经销: 新华书店

印刷: 通县电子外文印刷厂

字数: 300 千字

印张: 14.25

开本: 850 × 1168 (毫米) 1/32

版次: 2002 年 6 月北京第 1 版第 2 次印刷

印数: 1—15000

26.80 元

·版权所有, 盗印必究·

前 言

近年来，“平常心”一词经常人为们在日常生活中所运用，每当人们面对名利，成败，贫富或生死时，往往会说出：“要有一颗平常心……”

何谓“平常心”？如果按照中国古文化的轨迹去追寻，并上升至儒道文化的层次上解释，便有些玄奥。如“何谓平常心？”答曰：“平常的即是道。”而“何谓道？”即会得到：“道可道，非常道。”的古奥费解的答复了。如此一来，对于平常心的解释便会蒙上一层神秘的色彩，而难为一般人所理解或接受了。

其实，所谓平常心，不过是我们日常生活中经常会出现的对于周围所发生的事情的一种心态。当然，不能说无论什么样的心态都属于“平常心”，或者说任何一个人都可具备平常心。

平常心应该是一种“常态”，是具备一定修养才可经常持有的，因为它属于一种维系终身的“处世哲学”。

说到底，平常心不过是“无为、无争、不贪、知足”等等观念的汇合而已。做为一种处世态度，进一步解释，可认为：淡薄之心，忍辱之心或仁爱之心……等等。

当今时尚，无论是物品的价值或是对于人的评价，大都以金钱来衡量，愈贵的东西就被认为愈有价值，愈有钱的人就愈伟大，可以说是一种拜金主义的泛滥。似乎除了金钱之外，就再也没有什么东西能做为判断价值的标准了。如此一来，多年形成的道德和价值观即随之发生了变化，而真正能领悟或接受这种观念的人并不多，大多数人是处在迷茫、徘徊的犹豫状态中，或是愤世嫉俗，牢骚满腹，或是自怨自艾，消极沉沦，

除此便是人趋亦趋者，奋身而“下海”，一旦在争名逐利中碰得头破血流，更会对人生感到无所适从，悲观失意……

凡此种种，都应该说是对于自我心态把握上的失准，继而陷入名利的苦海中不可自拔。

人都不免会流于世俗，即生活于现实中，就可能会随时陷入现实的欲望而迷惘。关键在于，是否能够时时自省，不丧失自我的真性。

纯粹地杜绝欲望的人是不存在的，或许还是一种不道德。但是，一味地陷入现实的欲望中，不知自拔，毕竟是与真正的人生相去太远，其结果定是得不偿失。

由此即显示出一个人具备平常心态的意义了：无论对待什么事，如果始终保持一颗平常心，不过于计较利害得失，那么不论事态如何演变，也都能平心静气地对它，从而躲过“名利之剑”的伤害。

综上所述，即是本书编写目的之所在——寄希望更多人能真正领悟“平常心”的意义，并以此为人生准则，从中获取无限的满足与欢乐，做一个永远幸福的人。

当然，做为一种心态，平常心是完全不可能为一种定式所局限。因此，所谓“感悟”，只能凭借各自的心得去感受、领悟了，而此书所及不过是抛砖引玉罢了。

编著者

目 录

感悟篇

●何谓道？道即平常心。能悟透平常心者，即可得道成“仙”。

●持平常心处于世，永立于不败之地。

●平常心的世界是无限的，应有尽有，其乐无穷。

第一章 淡薄之心

伴随名利而来的决不是安祥和自由，而是无尽的辛劳与烦恼。

只要以一颗平常心来对待利害得失，无论事态如何演变。都不能使人心灵遭受伤害。

珍惜生命，坦然处世 (4)

淡化名利 保持虚静心灵 (6)

生命不该为荣禄所羁 (9)

名利面前，平心静气以待之 (13)

摆脱物我对立，寻求超脱人生 (15)

透悟人生,创造生命的逍遥自由	(18)
淡泊自尊 但求发展	(21)
不满足的心是永远无法满足的	(23)
看重名利只会使你一生更辛苦	(25)
命运面前不可消极沉沦	(27)
真才实学是立身之本	(30)
仁义应是人生真谛	(32)
阿谀奉承是甜蜜的毒药	(35)

第二章 贫富之心

保持自我的真性,不陷于贪欲和争斗,对于一个悟得平常心的人来说,即是正确而明智的抉择。

保持清静心态,不被物欲所困	(39)
正确把握理智与欲望的分寸	(42)
知足人虽贫而富	(45)
凡事不可过度强求	(49)
理想不应与物欲相等	(51)
不做物质奴隶	(54)
物之贵贱在于人的分别心	(56)

智者会把贫穷视为幸运	(58)
人生本应无悲伤	(60)
不可做金钱的奴隶	(63)

第三章 成败之心

乌龟为什么要和兔子赛跑,并妄图超过它呢?

做为乌龟是根本不应有此野心的。因为,那不但是极其愚蠢的,而且只能徒增烦恼。

跌倒后能爬起来就是成功	(67)
自生自化 与人无争	(69)
战胜自己才是真正的胜利	(72)
成功和失败是一对孪生子	(74)
穷则独善其身,自得其乐	(76)
乌龟不与兔子赛跑	(79)
一只巴掌拍不响	(81)
不为利益所驱,寻求生命自由	(83)
诚至之心定可得到回报	(86)
无为而无不为	(89)

第四章 幸福之心

幸福决不能以金钱和物质为标准,善良、正直和爱心才是真正幸福的源泉。

善良的人永远幸福	(94)
沟通人间真情	(97)
忘却烦恼是一种幸福	(98)
唯人生是最值得高兴的	(100)
兼顾家庭工作二者关系	(102)
信赖是幸福的源泉	(104)
醉生梦死不能算为一种境界	(106)
从三种基本生活方式中寻求自己的幸福	(109)

第五章 宁静之心

顺其自然,即可得宁静。宁静而致远。

现实之中,能够超越纯功利的追求,在杂乱中求静,纷纷中求无,乃是人的纯朴精神真实体现。

平常心即是道	(126)
人生如梦 亦真亦假	(127)
超然物外,顺应自然	(132)
不可迷失真实的自我	(135)
真正富足的标准	(137)
追求真而自然的品格	(139)
以美丽的心情去工作	(142)
不沉迷于乐,不沉溺于哀	(144)
安之若命,不为环境所羁	(147)
忙碌不堪等于毁灭自我	(150)
精神生活重于一切	(151)

第六章 仁爱之心

仁爱是人心的要点,也是成就事业的基础,无论何时何地,只要怀仁爱之心,推仁爱之举,就会不感不惧,进入大道。

永葆善良之心去爱人	(157)
积极世,力求圆满人生	(160)
一心向善,使生命不断创新	(163)
仁爱之心是成就事业的基础	(166)

以善的力量去克服现实中的恶	(169)
正确处理感情与理智的关系	(172)
和善之家必有余庆	(174)
人与人应和乐相生	(177)

第七章 忍辱之心

人人互相赞美,世上尽是百岁人。

人生有限,苦难甚多,但应始终保持坚忍、自制的精神和战胜苦难的勇气,尽而达到心灵的和谐和人格的伟大。

坦荡面对现实	(182)
主动、自律、积极向上	(185)
德性高尚的人永不自卑	(187)
君子落魄,依然自强不息	(190)
尝尽人间苦楚才不枉“走一遭”	(193)
苦难中追求和谐与伟大人格	(194)
对待非议 置若罔闻	(197)
难得糊涂,糊涂难得	(199)
以忍息怨,宽大为怀	(202)

第八章 生死之心

人生在世,当安时处顺,视生死为自然,不为哀乐相困,不为外物所设。如此,生与死,就没有什么值得深究的了。

别做怕死而忘了活着的人	(207)
生与死,是两种不同的精神境界	(209)
死如新陈代谢:旧去新来	(211)
从奇怪的死亡说到美好的死亡	(213)
视死亡为一种积极的动力	(218)
要和死神争时间比胜负	(220)
既不贪生亦不怕死才是真正的生命观	(222)
生命是一切财物中的第一宝物	(224)
生死无常事 理智而待之	(226)
如何看待死亡是对生命的态度	(229)
活得有价值死才有意义	(231)

寓言篇

一则好的寓言,象沉闷夏日里一缕清新的凉风,
一扫你内心的阴云,开启灵智的泉源,使你心情豁然
开朗。

赌 注	(236)
女人与魔仆	(239)
狗和镜子	(240)
十分钟愚蠢	(241)
我不相信鬼	(243)
百脚虫	(245)
天堂或地狱	(248)
上帝是罪犯	(250)
福特出差	(253)
真 理	(255)
第三个屁	(257)
差 别	(259)
位 子	(261)

黑鼻子的偶像	(265)
空白的招牌	(266)
道 歉	(268)
马与人的神话	(270)
家	(273)
大象的尾巴	(275)
他笑了	(277)
两个疯子	(279)
庆祝一切	(280)
完美的女人	(283)
龟的逻辑	(285)
糟 粕	(287)
训 鸡	(289)
演员之死	(294)
结 婚	(295)
黄金尘土	(296)
谁也不是	(298)
装死的人	(302)
猫头鹰的恐惧	(304)
井底之蛙	(307)
射 猴	(310)

指 语	(314)
是这样的吗?	(317)
教士与魔鬼	(319)
领悟与准则	(321)
阻 碍	(324)
空 船	(326)
王子与公鸡	(329)
两种方案	(332)
射 手	(335)
生 命	(337)
无 用	(340)
河 流	(343)

格言篇

它似一面透视镜——能读透你的心。

它似一盏不熄的灯——永远为你的前途照明。

论人生	(349)
论快乐	(361)

论生命	(371)
论爱情	(381)
论安宁	(387)
论慈悲	(397)
论解脱	(402)
论修行	(410)

感悟篇

- 何谓道？道即平常心。
能悟透平常心者，即可
得道成“仙”。
- 持平常心处于世，永立
于不败之地。
- 平常心的世界是无限
的，应有尽有，其乐无
穷。