

# 《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅导总》

## 图书基本信息

书名：《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅导课》

13位ISBN编号：9787504744623

10位ISBN编号：750474462X

出版时间：2012-11

出版社：中国财富出版社

作者：马超

页数：215

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

当我们在生活里遇到各种挫折和困难时，经常能听到周围朋友的劝慰“别太在意了，保持平常心吧！”很多励志类读物也经常提到“平常心”这三个字。可是，这平常心到底是怎样的一种生活状态和人生境界呢？我们在繁忙的生活中，又该通过怎样的方法来保持平常心态呢？其实平常心并不是人们所想的那般神秘，但是它也绝不是稀松平常到不加体认就能获得。说它不神秘，是因为我们每一个人都能够通过一定的修习而获得这种超然平和的心态；说它不平常，是因为平常心并非今天想要就能得来，或者我们想要在某件事情上保持平常心就一定能控制住自己的坏情绪。作为一种人生境界和良好的心理状态，保持平常心，不仅能有效地对治各种烦恼和痛苦，减轻压力，而且还可以激发出自身的潜能来。君不见，不论是在赛场上，还是在自己身边，凡是那些心态良好，能把竞争比赛等闲视之的人，往往就能取得较好的成绩，而那些把比赛和竞争整天挂在心上的人，往往难以发挥出真实的水平来，甚至因为一时的紧张或压力而导致一生的遗憾。平常心是清净心，平常心是慈悲心，平常心是喜悦心。正所谓“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”，当我们心中“闲事”过多时，自然会觉得身心沉重而疲累，难以享受到生活的乐趣和人生的快乐。有时我们过于认真，对某件事认真，对某个人认真，但最后往往是自己把自己搞得既丧失了生活的勇气，也消磨了前进的斗志，或者因情所困，或者为名利而受伤。但是假如我们能看得开些，总不忘记告诉自己一句“这些都是很平常的”，我们也不会因为一时的执著而失去宝贵的自由和心灵的舒适。佛家有言：放下了，即是得到了。我们放下的是执著，是恼恨，是不甘心，可得到的却是大自在、大智慧，是真正洒脱的人生境界，是真正畅快的心灵感受。《般若波罗蜜多心经》中写道：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”要做到心无挂碍，就必须把修行落到生活的方方面面，以修行来培养平常心，把生活中的挫折困苦都当做是对心的磨炼。不经过一番风雨的人，是不可能真正体会到平常心的深层境界的。所以，感谢生活中的挫折和困苦吧，感谢那些我们看不顺眼的人，或者看我们不顺眼的人吧。所有的障碍，只不过是人生的考验，是老天为了让我们活出生命的真正意义而故意安排的。“心理上如果不再企图挣扎抗拒负面的感受，心量就会因此而拓宽，对空性的体悟也会深化，进而领会苦的真谛，发现我们与生俱来的慈爱与悲心”。《平常禅：活出真实的自己》一书的译者胡因梦老师在该书的序言里如是写道。她说的这种状态，就是在培养出平常心之后，我们应有的生命态度和内心感受。平凡之中自有伟大之处。平常心在某些时候也可以理解成一种开悟的境界。禅宗讲求人生中的一切都应该自然，不做刻意追求，这也正是平常心内在意蕴的体现。在禅宗里有个十分著名的命题，即：“担水砍柴，无非妙道。”在如此平常的事情中，却也能悟出禅意来，可见，越是稀松平常之事，越有助于我们体悟生活，越能培养出我们的平常心来。但愿我们能在平常的生活中活出不平常的人生，以平常的心态欣然迎接生命的挑战。如若我们能在当下就感悟到平常心，并且把平常心应用到实际生活的方方面面，那么，我们不仅将生活在幸福和喜悦之中，也可以把自己的幸福和喜悦带给身边的朋友，您说是吧？马超 2012年8月

# 《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅导总

## 内容概要

《禅门境界论:平常心(佛家的十堂心理辅导课)》内容简介：佛门平常心、烦恼的根源是什么、执著是个贬义词、戒除分别心、愤怒是一种毒、情为何物、境随心转等内容。《禅门境界论:平常心(佛家的十堂心理辅导课)》的译者胡因梦老师在《禅门境界论:平常心(佛家的十堂心理辅导课)》的序言里如是写道。她说的这种状态，就是在培养出平常心之后，我们应有的生命态度和内心感受。

# 《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅导》

## 作者简介

马超，80后妹纸，西藏民族学院藏传佛教哲学专业硕士研究生，师从著名藏学家索南才让先生，目前为专职作家。

当初出于对佛学的喜爱而选择了佛教哲学专业，而今因痴迷于文字而选择在书海中游弋、于键盘上敲击。她很愿意把自己的点滴感悟分享给大家，也许还称不上“十分成熟”。

虽然研究专业和方向看似高深，实际上乃是一萌人。曾出版作品《时尚佛学》、《高僧说什么》、《老北京的民间传说》等。

# 《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅导》

## 书籍目录

序言

第一讲 佛门平常心

第二讲 烦恼的根源是什么

第三讲 执著是个贬义词

第四讲 戒除分别心

第五讲 愤怒是一种毒

第六讲 情为何物

第七讲 梦一般的颠倒生活

第八讲 境随心转

第九讲 一念迷，转念悟

第十讲 全无闲事挂心头

后记

### 章节摘录

版权页：灵祐禅师坚决地说道：“这个我可不能告诉你，假如我把答案告诉你的话，那仍然是我的东西，和你没有任何关系。现在我告诉你答案，你将来肯定会后悔，甚至会埋怨我的。”智闲禅师一听师兄不肯开示他，在回家之后就把所有的经典都烧毁了，从此之后就到南阳去看守慧忠国师的坟墓。每当他闲下来时就思考这个问题。多年之后，有一天他在菜园子里除草，忽然觉得锄头碰到了石头，只听见“咣当”一声，智闲禅师顿觉身心畅达，终而大彻大悟，于是在沐浴焚香之后，他对着师兄灵祐禅师的住处遥拜道：“师兄啊，您真是太慈悲了！假如当初您告诉了我答案，我就没有今天的喜悦和解脱了！”平常心只是生活本身，它与烦恼、痛苦、恐惧、疑虑一样都是可以从我们自心探寻的。平常心，是一颗灵明智慧而又柔软的心。它只能靠着我们自己用心领会，如果想让某个师长教给你到哪里去找平常心，那绝对是找不到的。就像故事里的那位智闲禅师，他面对一个百思不得其解的难题时想请师兄给他一个开示，但师兄灵祐禅师根本不理会他的请求，而是要他自己去体悟。这个体悟的过程时间较长，但智闲禅师悟出答案之后的喜悦，却只有他自己才能感受到。平常心自然也需要体悟，在平常生活中感受它，并且学会应用它来化解自己心中的各种烦恼。只有这样，才算是活在了平常心的观照之下。假如我们仅仅是在紧张时告诉自己“我要保持平常心”，那么这个效果就不如通过感悟所得到的那种灵光一闪更来得深刻。

### 后记

以佛学佛法的智慧来解决心理病痛，化解生活中的烦恼，应对情绪危机，这个理念我们并不是头一次听说。在很多关于佛学与心理分析的书籍——如巴里·马吉德所著的《平常心：禅与精神分析》——都有过把佛学和心理学相结合，来对治人们的精神疾病和心理危机的理论说明，并用具体的事例来加以阐释。佛家最为关注的，就是人的本心自性。因此，也把佛学称为“心学”“内学”，因为它主要就是分析人们的精神世界，探索人们心灵深处的秘密，并从心灵出发，来灭除种种烦恼，达到心灵的解脱和宽适。佛家有言：应观法界性，一切唯心造。是说这世间以及出世间的一切事物和现象，都是因为心的造作而化现出来的，所以，不必执著，也不必留恋，因为所有的一切不过是因缘聚合，但各种条件散尽，事物也会发生改变。因此，各种事物现象的本身是没有主宰的，它们也并非是不变的，这就是所谓的无常。那么，我们该如何寻求心灵的解脱呢？我们只需心不散乱地安住于本来的境界之中，您会发现，平常心并无任何神秘和特殊的地方，它只是我们心性的本来面目！一旦我们放下执取，连修持这个概念也不再执取，我们的颠倒梦想、一切烦恼便会自然瓦解。外境怎样，于我清净之心又能如何？这样的心理状态便是觉——也即平常心。莲花生大师说，我们那光明灿烂的觉性有各种各样的名称：“有人称它为心，或心性；有人称它为梵，或大我；有人视它为无我的教义；有人直称它为心而已；有人称它为般若，或圆满智能；有人称它为如来藏，或佛种；有人称为大手印；有人称为唯一本体；有人称为法界；有人称为阿赖耶，或一切种；有人只称它为平常心(觉)。”。想要获得开悟，其实也不过是清除掉过去的心念，不要留纤毫痕迹；打开自己的心灵，义无反顾地向着未来走去，而不要受到眼下一切境遇的干扰，不论是顺境还是逆缘，都不做停留；再有，就是以一颗不造作的心观察并体悟当下的心境。这样平实无奇的修行，就是生活本身。假如您已经明白了平常心的真相，那么请把它作为自己最亲密的伴侣，让它随时进入到你的生活中来，让自己时刻活在对平常心的观照之下。我们当以自己这颗本然天真、没有造作的心看待世界，看待众生，能够在种种不安和变动之中稳住我们那颗动荡不安的心，放下计较、放下功利，我们的生活定然会晴空万里、云淡风轻。把平常心作为一种生活的艺术，经由体悟我们的心，来找到烦恼的根源，而这个过程本身就需要我们以开放的胸怀来面对世界。来吧，朋友，当你愿意打开你的心灵，窗外的景色会让你感到心旷神怡！我并非心理学专业人士，书中所说到的那些处理负面情绪、清除心中烦恼的办法，只是希望能为朋友们提供一点参考。真心希望大家能生活得更好更幸福，不论你是否信仰，也不论你的信仰是什么，我都祝愿你能在平和的心境中创造生命的奇迹，体悟当下的快乐！感谢初景波博士一直以来的帮助、鼓励和支持，感谢出版社的编辑朋友们为本书付出的心血，感谢我的父亲母亲对我给予的关爱，感谢那些关心我的老师和同学们，感谢子阳居士，感谢我的挚友，是你说过“当我们开始努力前行时，远方已不再遥远，起点成了终点，终点亦是起点”，是你的话一直在鼓励着我！谢谢！感恩你们，感恩生命！马超 2012年9月

# 《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅导总

## 编辑推荐

《禅门境界论:平常心(佛家的十堂心理辅导课)》是由马超著，中国财富出版社出版的。



### 精彩短评

- 1、就喜欢这样的书，虽是在讲论佛教的道理，但却不晦涩生硬，读来令人耳目一新！
- 2、看多了佛学类的心灵鸡汤，但还是很喜欢这本《平常心》。没有故作高深，也没有什么大道理，还用优美的文字把佛学和心理学结合在一起。虽然最初不是被封面吸引来的，但看过网上介绍，觉得还是值得一看哦！
- 3、现在市面上的很多佛禅类图书，要么就是弄一些老掉牙的佛教故事，要么就是写得云里雾里、不知所云，让大家感觉佛学智慧永远是那么难以接近。而马超的这本书，不仅贴近生活，而且文笔优美。佛学智慧一直是与我们的生活相关的，所以，那种空而又空的大道理，最好还是落实到现实生活之中。我觉得，这本《平常心》真的做到了既给人启发，又不脱离生活！很赞！
- 4、很喜欢的一本书，现在生活中确实很需要平常心，这样简单而有深意的禅理，对于每个人来说都会受益。这本书内容丰富，文笔清新流畅，读来倍感亲切。。。
- 5、很喜欢的一本书，现在生活中确实很需要平常心，这样简单而有深意的禅理，对于每个人来说都会受益。这本书内容丰富，文笔清新流畅，读来倍感亲切。。。
- 6、纵观图书市场上很多心灵鸡汤类的读物，个人最大的感觉就是故事老套，没啥新意。其实刚看到这本书时也觉得书名很一般。反正也不贵，就买了来读。与其他同类图书不同的是，这本书里的很多事例都是发生在我们身边的。所以读来很亲切，而且没有那么多又假又空的大道理。文笔也还好。值得一读！
- 7、常怀一颗平常心，不为外界苦乐所扰，该吃饭是吃饭，该睡觉时睡觉。云在青天水在瓶，万物都有自己运行的道理，随他，这便是平常心。有了这种生活态度，就能像范仲淹所说“不以物喜，不以己悲”，臻于一种至高的境界，快乐地做自己。这是一本好书。
- 8、大师兄在群里推荐的书。。深入浅出的语言智慧解决了许多当下的问题也适时平息了妄念，准备多买几本送给朋友和亲人。
- 9、轻松幽默,睿智诙谐,妙趣好书,值得推荐
- 10、修身养性，注重内心的修养，是成功的关键。强烈推荐此书。愿分享其中的精华！
- 11、照亮了我前方的路，感谢作者，非常喜欢。
- 12、现在市场上，讲哲学讲禅，将佛将道的书，也算是汗牛充栋了。然而能够真正得佛家精髓，并能给人以借鉴者并不很多。窃以为心理类的书，需大智慧或是经过过真正生活的人方能写得。这本《平常心》作者，惜乎无缘得见，但从字里行间之中，能触摸到一颗不同于俗尘的，真正在追求智慧的心。这心或许还称不上晶莹剔透，但却干净澄澈，不被俗尘所污染。... 阅读更多

1、在读《禅门境界论——平常心》时，想到了一个比喻，平常心就像是一杯清水，这杯清水在安静不动的时候，本身就是安宁、幸福、澄明、灵透、自在、圆满的，可是我们一般人总认为这些东西是“找”出来的，于是我们不断地搅动这杯水，一边搅动一边寻找，希望在这杯水里或水外找到我们想要的，可是不管怎么找都找不到，但又不甘心，于是就更加努力地去寻找……这不就是我们凡夫俗子的心理吗，佛说，别找了，让水静下来可以了，一切本自圆满，可是谁又能相信呢

2、从什么时候，我们失去了自己的精神内核？这个问题要追溯到清末，技术的落后与接二连三的失败令年轻人极度怀疑自我，使命感使他们迫不及待地要求革命以拯救民族，而革命对象是中国最后一个封建王朝。但他们的自卑感与挫败感与他们的使命感同样强大，以至于抓住儒家传统的小辫子，而将国家的落后归罪于整个儒家思想，将它列为了满清政府以及后来政府的同谋。这个过程从1911年持续到1976年，我们为了推行一种新的、完全未经过历史检验的理想制度，而毫不犹豫地打碎了历经两千年历史检验的儒家思想，最后的结果是，两者都坍塌了。不破不立，我们破坏了，却什么也没有树立起来，从此在精神世界里我们失去路标和指引。虽然如今我们不再有现实的饥荒，但我们的灵魂却一直饥肠辘辘，再也无法温饱。或许这可以解释为什么佛学的书在这些年里越来越火。人就是这样，缺什么，就渴望什么。我们的灵魂过于空虚，需要慰藉，需要精神的食粮来填满，我们这才试图从宗教中寻找依托，使灵魂从迷途中走出，这是一种本能，自救的本能。而时下人们之所以越来越重视平常心，原因恰是我们普遍失去了平常心。如果我们有信仰，或者至少保留着不算完美的儒家思想的信条，我们的心就有依托，如同倦鸟有自己的栖息地，无论在外面飞翔多久，它知道自己最终的落脚点，自然就会从容淡定，宠辱不惊。可我们没有，我们把心寄托于金钱，如同愤怒的公牛一般往前拱，不惜横冲直撞踩踏他人，最终，当金山压身时，我们发现自己内心的躁动并没有平息，反而愈加强烈。因为我们追求错了，金钱不仅不能让灵魂平静，在金钱面前我们内心反而更加躁动，欲望反而更加膨胀，心灵反而更加饥饿。我们需要平常心。平常心使我们不再躁动不安，首先平静下来，我们才能找回属于自己的精神内核。它是一条风筝线，有它牵引，我们才能在沉重的现实和美丽的梦想之间飞翔；有它牵引，这个民族才能在沉重的现实和美丽的梦想之间飞翔。

3、现在的图书市场很多这类的书，其实自己也有看佛经，但是，不得不说，没有那个慧根，只能越看越迷糊，会很自嘲的想，尽信书不如无书。但是，这本书却给了我很大的感触，真的是句句禅机。禅，是需要顿悟的，释迦牟尼在菩提树下苦悟多年，才懂得众生万物，禅是需要点开的，但是现在我们被生活压的很疲惫，更别说去顿悟什么的，佛说的八苦，足足可以让自己觉得生活的黑暗。而这本书，在简单的语句中就能让自己找到自己的根结在哪里，去找平常心的境界。真的是一本好书，建议大家买来买来看看。

4、净慧长老说过“平常心不容易，活在当下更不容易。”如果能够做到平常心，也能够活在当下。另一个方面。你如果可以活到当下，你就可以做到平常心。因为只有念念活在当下，把握当下，你才可能达到平常心这样一种思想境界，不要把两个东西同时去记，而且也不要两个东西等同，因为要进入到活入当下，一定要专一。现在的生活压力真得好大！可是，要做到平常心，也确实不容易！读着这些文字，心中虽不能完全放松下来，但还是多少平静了些。拥有一颗平常心，我们天天都在说，可有几个人能做到呢？平常心是清净心，平常心是慈悲心，平常心是喜悦心。当我们心中“闲事”过多时，自然会觉得身心沉重而疲累，难以享受到生活的乐趣和人生的快乐。但是假如我们能看得开些，不忘记告诉自己“这些都是很平常的”，我们也不会因为一时的执着而失去宝贵的自由和心灵的舒适。

5、纵观图书市场上很多心灵鸡汤类的读物，个人最大的感觉就是故事老套，没啥新意。其实刚看到这本书时也觉得书名很一般。反正也不贵，就买了来读。与其他同类图书不同的是，这本书里的很多事例都是发生在我们身边的。所以读来很亲切，而且没有那么多又假又空的大道理。文笔也还好。值得一读！！

6、走在世界上，总期待成功、赞扬与掌声。但多数的日子，我们平凡地走在茫茫人海里，我们消失在他人的视线外。走在人间，有以名利济人生，有以是非度人生。有悲有欢，有苦有甘，有时迷茫，有时张扬。但平凡地醒来，安步就班地工作、没有结果地思考与迷糊地睡觉，却是现代生活的基调。平常的日子里，以佛智度人生。平凡就是佛的智慧，是真实人生的幸福食粮。这是一本平常的本，一本可以让你在平常的日子里，在喧哗的人间，保持平静、平凡、平安并自得其乐的书。

7、现在市场上，讲哲学讲禅，讲佛讲道的书，也算是汗牛充栋了。然而能够真正得佛家精髓，并能给人以借鉴者并不很多。窃以为心理类的书，需大智慧或是经过真正生活的人方能写得。这本《平常心》作者，惜乎无缘得见，但从字里行间之中，能触摸到一颗不同于俗尘的，真正在追求智慧的心。这心或许还称不上晶莹剔透，但却干净澄澈，不被俗尘所污染。然而，任何在现代社会，尤其是今天这个物欲横流的商业社会的事物，不论是精神还是物质都难免打上功利性的色彩和烙印。这本书也无法脱俗的，但能看出作者在商业的考虑之外，另有一番可贵的操守。这才是最重要的。对于书本身而言，我想，市面上已经有太多太多，心灵鸡汤类的读物。这种书读来不仅污人耳目，更是鸠占鹊巢，使更多质量更好的书无法上架。更恐怖的是，这样的书不仅多，而且长销不衰。这难道不是民族之悲乎？《平常心》是在与读者谈道，与读者论道。作者没有告诉读者要求得怎样的成功，获得怎样的智慧。只是用一支隽永小笔，将生活之感悟娓娓道来。不缓不急，不慌不忙，犹如水自在流，花自在开。花开自在，花落自在，而花亦自在。如果大家想跟一个平平常常的灵魂交流，读一读他的心事。我想这本书是足够的了。如果要再深入去研究佛道之理，本书却稍有些不足，可参考各类大部头的经典典籍。总而言之，平常待之。

8、虽然还未看到庐山面目，但与作者马超交往的一年里，不觉被她水墨淡雅的性情所感染。无争方能守静，心灵强大的源泉来对人情世故的纠葛。放下，淡定，以一颗平常心安然处世，风雨不觉。人生亦是清酒一杯，朋友三两，守一株菩提而忘却凡尘的惊扰……

# 《禅门境界论-平常心-佛家的十堂心理辅总

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)