

# 超脫煩惱的練習



[超脫煩惱的練習\\_下载链接1](#)

著者:小池龍之介

出版者:朱雀文化事業有限公司

出版时间:2011-9-1

装帧:平装

isbn:9789866780998

《超脫煩惱的練習》

★日本超人氣僧侶小池龍之介最具代表性的著作

★雄霸日本亞馬遜網路書店、韓國yes24網站數十週暢銷書排行榜

以現代人的思維方式將佛法智慧融入生活中

這絕不是一本單純的宗教書，而是一本釋迦牟尼洞悉人性的心理學書籍。

為什麼自己老是愛煩惱、內心總是有很多壓力？

為什麼許多人一邊減肥結果卻愈吃愈多？

為什麼現代人那麼依賴手機、FACEBOOK、電子郵件或部落格？

為什麼說出抱怨的話語之後，心情還是無法平靜？

人該如何從嫉妒、憤怒或不安的禁錮中獲得自由？

這些都是大多數人時時刻刻難以理解的疑惑，看日本人氣僧侶小池龍之介以易閱讀的四格漫畫，搭配生活中的實例和風趣的文字，解說人為什麼會有煩惱、貪嗔癡，以及什麼是業、慈悲、無我、無常、空、苦、戒，進而提供如何遠離煩惱、修行心性的方法和要領。

只要稍微瀏覽本書，會發現內容所舉的實例，正是你我生活中最常碰到的困擾。作者透過簡單的佛法來解釋這些疑惑，讓這本書不僅僅只是一般宗教書，而是一本釋迦牟尼洞悉人性的心理學，並可為現代人提供實用的精神訓練方法的最佳智慧書籍。

本書特色

◆跳脫傳統理論敘述，以淺顯易懂的四格漫畫告訴你人生的真理。

◆以實際周遭發生的事情為案例，讓佛法輕鬆融入日常生活。

◆沒有大量引用艱澀的佛典經文，平凡且溫暖的文字，易懂好閱讀。

◆絕非難懂的宗教書，而是一本釋迦牟尼洞悉人性的心理學書籍。

作者介绍:

小池龍之介

1978年出生於日本山口縣。東京大學教養學系畢業。

目前為東京都月讀寺住持、山口縣正現寺副住持。

2003年成立「家出空間（離家空間）」網站，iede.cc/

2003～2007年曾推出寺廟與咖啡館兼具的「iede cafe」，2010年再度開幕。

除了自我修行，也指導一般大眾坐禪。

著有《不思考的練習》、《沈默入門》、《不要生氣》、《偽善入門》、《佛教對人的心理學讀本》、《淨化「自己」的坐禪入門》、《貧乏入門》等多本著作。

目录: 超脫煩惱的練習 一目錄導覽說明

第一章煩惱課

業和煩惱

根本煩惱三毒

三毒和轉動．排斥．引力能量

第一節瞋恚（憤怒）

憤怒之業協奏曲  
好惡分明的個人檔案  
愛跌倒  
業的度數  
增加業的方法  
完全燃燒  
相反的真相  
罪惡感的勢力範圍  
嚴以律人的道德規範  
愛煩惱  
令人生氣的記憶系統  
受業操縱的節食活動  
誤爆的情緒讓人受不了  
令人刺痛的惡業  
射中自己的第二隻箭  
部落客的文字譴責  
與假想敵對話  
與替身戰鬥  
虐待肚子  
異界來的陌生人  
第二節貪欲（欲望）  
能量減少法  
「得」的詛咒  
壓抑的超自我  
壓力口欲望  
質疑心態  
欲望顧問  
素食威脅  
女性主義威脅  
用過即丟的快樂  
自滿伴隨的沮喪經歷  
脆弱的自我形象  
說到……  
欲→苦→怒的循環  
落空顧問  
強迫安慰  
說到○○方面  
慢的針眼的拆線之路  
第三節愚痴（迷妄）  
自我封閉者  
似停非停的止念  
腦內的自我封閉狀態  
精神渙散的玩樂心情  
逃避現實的小貓  
第二章控制煩惱  
佛道的終點是控制心靈  
執行「十善戒」  
不妄語  
不惡口  
不兩舌  
不綺語  
豆子還是月亮？令人暈頭轉向  
萬重奏  
受到差別待遇的感覺

體驗剎那的波波  
封鎖不想說的內容  
封鎖「什麼的」口頭禪  
「所以說」症候群  
好心推薦被人嫌  
內心的阻止者  
日日是好日經  
出發點/目的地  
不穩定的情緒狀態  
三秒鐘佛道入門  
三秒觀  
對抗VS.止觀  
煩惱檢查表  
和自己的距離  
四聖謹  
禪的整頓術  
小凡人  
化整為零、煥然一新  
苦受隨念  
現行犯的機會教育  
第三章頓悟執行者  
關於頓悟的誤解  
封鎖竄改的思惟  
明白不明白  
自殺行為也反反覆覆  
說到未來  
除此之外還有別的  
平凡幻滅  
飄忽不定的小雲  
≠100%  
移念  
無常式的持續態度  
用無我態度工作  
色的無我  
受（感覺）的無我  
想（記憶）的無我  
行（意志）的無我  
識（認知）的無我  
智□悲  
以側隱之心撫平情緒  
智慧□慈悲  
頓悟的刻板印象  
腦內中毒  
一切皆空體驗法  
偽善OK  
若無其事的布施  
附錄佛道超入門迷你講座  
佛教和佛法  
大乘佛教和日本的佛教  
世界的大乘佛教和日本的佛教  
上座佛教和原始佛教  
一頁佛法超速入門  
後記

• • • • • ([收起](#))

[超脫煩惱的練習\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

禪學

日@小池龙之介

灵修

禪修

思考方法

佛學

日本

心理学

## 评论

把佛学的概念很好的梳理了一遍，看完后对【自己】有了更深的体会。佛学就是学会控制心灵的学问

-----  
感受甚深! 教你如何接受身邊的一切, 做到心平氣和。適合煩惱多多的都市人!

-----  
[超脫煩惱的練習\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[超脫煩惱的練習 下载链接1](#)