

<<不思考的练习>>

图书基本信息

书名：<<不思考的练习>>

13位ISBN编号：9787532758241

10位ISBN编号：7532758249

出版时间：2013-1

出版时间：上海译文出版社

作者：小池龙之介

页数：194

字数：75000

译者：刘军

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：<http://www.tushu007.com>

<<不思考的练习>>

前言

我们失败的原因皆因多虑，尤其是因为太多消极想法所致。

“嘿，我要加油！”

“你这样下决心去做事，然而心里却开始犯起了嘀咕：“要是失败了，可让人受不了，太麻烦了。算了，还是不干了。”

“对于那些你想忘掉的事情，心却不停地回放着，想：“唉，今天真是让我心烦的一天。”

或者。

你本来只想休息十分钟，可是心里又开始犯嘀咕，想到：“就这样偷懒一个小时算了。”

简单罗列这几项就会明白，我们的意识所进行的思考是多么不自由，它是多么地拖我们的后腿。为思想所困，我们不能如愿地生活。

反过来说，内心只要能够将肆意对我们进行控制的“思考”去除，那么我们就可以随意操纵自己的内心。

问题在于，我们的内心具有一味“寻求强刺激、妄图随心所欲”的特征。

与淡淡的稳定的幸福感相比，那些消极想法带给我们大脑的刺激，比电击还要强烈许多。

因此，我们欲罢不能。

近年来流行一种风潮，就是人们对于大脑盲目推崇、倍加重视。

然而，大脑作为处理情报的装置，有时又是件很具“流氓气”的物体，即大脑为了得到自己喜欢的刺激，根本不在乎我们的痛苦，从而变得一意孤行。

然而问题是，即使我们试图停止自己的思考，大脑仍会不停地胡思乱想。

一会儿是“嘿，别再想了”，一会儿又是“咦，怎么又想了呢？”

“哎呀，情况不妙啊！”

“如此说来，昨天的菜做得不怎么样！”

“肚子饿啦！”

……只有当我们意识到自己根本阻止不了这些胡思乱想，意识到自己常常被无意识思考的洪流所淹没，意识到自己对此无能为力时，我们才发现，其实思考并非是按照我们的“自由”意志行动的。

既然如此，“那么，不想就好了嘛！”

“这样想来，思考又增多了，人的想法依然没有停止。”

所以只是大脑明白了还不行，还要用实际行动去练习停止思考，这样才会实现对思考进行调教的目的。

本书中所提出的调教法，是一种通过净化五感、强化实感以超越思考假想物的方法。

在生活中，从专注眼、耳、鼻、舌、身五感开始，进而练习如何去自由操控思考。

通常，人们因为不能很好地操控思考而“思考过多”，思考本身也容易变得混乱、迟钝。

不想因为过虑而使思考生锈，我们就要对“不思考的练习”花时间进行充电。

充电以后的思考，无论在何处，都会显得清澈明亮，充满慧光。

<<不思考的练习>>

内容概要

日常的烦恼和痛苦，是可以通过练习纠正的。
这种练习只要找到窍门就非常容易。
东京大学毕业生、日本最具人气的治愈系僧侣小池龙之介将把他修行的内容毫无保留地与您分享。

我们痛苦的根本，都是一个“小妖怪”造成的。

当你决定好好备考的时候，这个小妖怪对你说“但是如果没考上了多丢脸，还是不要瞎折腾了”；当你决定躺十分钟的时候，一个小妖怪对你说“还是睡上一个小时吧”；有人因为自己的问题而没有集中精力听你说话，一个小妖怪对你说：“那是因为他不高兴见到你！”

如果你意识到这一点，就会发现自己是多么的不自由，进退都受到这个“小妖怪”的制肘。

所谓的“小妖怪”又是谁呢，对的，它就是你自己的心。

心一刻不停息的、喋喋不休的“思考”让你不能过上自己想要的生活。
也就是说，如果你能够“不思考”，你就能获得自由。

但是大脑不断寻求“更强烈的刺激”，而消极的想法恰恰电流较强，不断地给大脑强烈刺激，这样对于很多痛苦的事情，大脑不断制造“快乐”的幻觉，让你不知不觉中做了很多并非你意愿的事情。

《不思考的练习》将从看电视、写博客、发短信之类的现代人每天经历的小事入手，仔细检查我们表现出来的欲望、愤怒、迷惑和狂妄自大，一步一步带领大家学习怎样停止使用大脑，用五官代替大脑，开始我们真正的“幸福之路”。

《读卖新闻》、《每日新闻》、《日经新闻》、《产经新闻》、《周刊朝日》、《WITH》
《Hanako》杂志、NHK都对《不思考的练习》及作者进行了报道。
书中针对各种感官的简单练习，不管何时何地都能进行，容易实践的小步骤，带你轻松放下脑中多余的废弃思考，感受安顿身心的舒适感。

<<不思考的练习>>

作者简介

小池龙之介，1978年生于日本山口县。
日本第一名校东京大学教养学部毕业。
现任东京月读寺主持、山口县正现寺副主持。
2003年开始一边修行一边指导禅修。
成为日本最热门的禅修教室。
出版的书籍有《贫穷入门》、《伪善入门》、《不思考的练习》、《离开“自己”的自由》等等，后两本均一出炉即成为某站前20名上榜书，在日本有很大影响力。

<<不思考的练习>>

书籍目录

前言

第一章 思考病思考使人变得“无知”

“脑内自闭”分散了人的注意力

人的三大基本烦恼——“愤怒”“欲望”和“迷惑”

制约内心，为“正确思考”而训练

用观念感应器经常性地地进行内心防范检查

用能动感觉充实内心

第二章 身体和内心操控法消除焦躁及不安练习

1.说话

说话方法的基础始于观察自己的声音

“慢”之烦恼催生了多余的抗辩

丢弃消极思考之练习

在道歉时要说出具体的改善对策

自我辩解徒增对方之苦恼

用诚实之辩解关怀对方之苦

大脑产生的错觉所造成的短期利害和长期利害

诽谤别人结果还是玷污了自己的心灵

谎言的累积使人头脑变笨

切勿将废话强加于人

蔓延在日本的“谢谢病”扭曲了人的心灵

感谢也需要张弛和变化

短评1呼吸

2.倾听

自觉地做到不被声音‘洗脑’

通过练习倾听“诸行无常”使自己的思维变得更加敏锐

世界因为倾听而变化

观察对方的痛苦之音是交流的基础

被批评时，试探对方的痛苦以争取时间

将内心情报操作止于入口处之练习

短评2嗅觉

3观察

强烈的视觉刺激容易滋生烦恼

“我如此痛苦，而对方却一点也不痛苦”之误解

勿将观察结束——反馈于己

效仿释迦的半睁眼使自己精神集中

要经常性地关注自己的表情

短评3笑脸

4书写 / 阅读

“想被他人接受”“之欲求能够长出金钱

烦恼越找越多

匿名布告牌使人的残忍之心增大

不要用邮件相互刺激对方

通过书写关注自己的感情

评论4计划

5饮食

<<不思考的练习>>

“不可以为之”之事，越想越要为之的奇怪的大脑
不加思考食法课程前篇敏锐地意识到自己的每个动作
不加思考食法课程后篇留意舌头的每一个动作

短评5做饭

6抛弃

害怕失去的想法增加自己的负担

舍不得丢弃会扩大自己的“愚昧”范围

为了摆脱执着——而“训练”如何丢弃

从使自己自我膨胀的金钱中解脱出来

短评6购物

短评7等待

7接触

注意力一旦中断，就要将注意力转向触感

停止“因痒而搔”的鲁莽行为

评论8休息 / 游玩 / 逃避

8培育

切勿提一些“都是为了你”的攻击性建议

切勿被“欲将己之意见强加于人”的贪念所控制

同情和担心要适可而止

培养淡淡的慈悲，抛弃激烈的感情

不守规则内心就会产生负面效应

勿将孩子当作木偶，培养接受孩子之方法

男女间也要通过“劝导”培育爱之情

“认输者”手操胜券

短评9睡眠

……

<<不思考的练习>>

章节摘录

思考病思考使人变得“无知”“脑内自闭”降低了人的注意力作为人类。

我们每时每刻都在思考。

想事情、思考问题被认为是人类出色的特质。

许多人认为，“与动物不同，人类因具有思维能力，所以更了不起。

”然而事实果真如此么？

我反倒觉得，正因为人类的思考能力，反倒降低了他们的注意力，使人变得焦躁迷惘。

换言之，就是人类患上了“思考病”。

本章将就这种“思考病”作一番探讨。

人们常说，现代人变得越来越不善于倾听了。

或许，许多人都曾有过这样的经历：当希望别人倾听自己的话时，对方却置若罔闻，因而感到愤怒。

然而，事实上对方是否真的就不想听呢？

许多人特意见面，可能就是想在了一起说说话，因此不会一开始就不想“听对方说话”。

作为初期的设定，一定是“想听”的。

但是，一旦提及一些令人头疼的话题，听话人就会在心里思考各种多余的事情。

此时，他就会胡思乱想：我要用倾听赢得对方的信任，我要装作非常理解的样子，让他觉得我是个出类拔萃的人。

如果能这样为对方考虑，当然还算好的。

但是，如果听话人开始将注意力分散到其它事情上，如“想喝杯啤酒啦”、“下面我们去哪家店呢？”等等，那就不怎么样了。

平时，我在坐禅时，会持续长时间地凝视自己的意识流。

这样我就会清楚自己的心在飞速地运转。

心以极细小单位的超高速移动并进行情报处理。

在稍纵即逝的瞬间，进入身体的某处，如进入视神经，便有了“看”的行为，进入听觉系统，便有了“听”的行为。

仅仅在一瞬间，就进行了“听 看 听 思考 听见 听……”等一系列情报处理。

即便自以为只是进行了“听”的行为，然而，在该行为的间隙中，每个人都分别混杂了大量无关的情报。

一个人心不在焉地听着眼前另一个人的话，他本人以为自己一直在进行着“听”的行为。

然而，其间，实际上混入了大量细小的“杂音”。

在极短暂时间里内心处理情报的过程中，会混入各种各样的东西。

如有时眼前会闪现出自己所喜欢的食物形象，有时耳边会突然响起被某个人数落时令人讨厌的言辞，而有时梦中见到的奇怪形象会在眼前悠忽而过。

这些“杂音”以他本人都未意识到的速度混入。

这一瞬间，“听”的行为中断了。

在每个极为细小的瞬间，大量的杂音混入，我们的“注意力”不停地被打断。

而且，与其他行为相比，最容易被削减能量的行为就是“思考”。

借助语言进行思考时，意识隐藏在“思考”这种功能之中，而暂时忘记了其他功能。

思考的问题在大脑中越是混乱，声音情报乘虚而入的程度就越多。

因为此时根本搞不清这些是什么声音，包含什么意思，无意识中便将更多的能量用在了“思考”上。

人们在平心静气时，不太容易胡思乱想。

大脑越是处于混乱状态，思考问题的量和时间就越多。

例如，如果一边看电影一边想着其他心思，相对于看电影这种行为，混入“杂音”的程度就会增大。

当一个人和自己的恋人或多年相濡以沫的配偶牵手走在一起时，必然会产生某种身体感觉，会有一种“紧密相连”的触感。

然而，如果在此瞬间思考问题，这种感觉就会荡然无存，心情也会变糟。

<<不思考的练习>>

显然，一个人在想工作上的事，而另一个人则可能在想着另外一个人的事。在此瞬间，虽然二个人走在一起时肌肤相触，实际上他们的思维并非同在一处。因为他们都隐藏在自己的脑内。

人类的三种基本烦恼—愤怒、欲望和迷惑实际上，这三种烦恼几乎是作为一种必然趋势，大多数人都

会陷入其中。当二人刚刚结识时，相互间会有强烈的新鲜感。

具体而言，当一个人对于对方的视觉映像感到新鲜时，会因为这种新的刺激而心驰荡漾。

因此，即便是对方稍稍改变了一下发型，都会即刻意识到。

而对方的表情即使显现出一丝的不悦，就会非常担心，心里琢磨道：“他是不是很无聊呢？”并试图转换一些轻松的话题。

可是，不知不觉就习惯于对方的情报。

实际上，对方的表情也是快速持续变化的。

但如果粗心地看对方，就会认为对方没有任何变化。

这就是日常所说的“厌腻”。

如果不停地被输入相同类型的情报，就会觉得“怎么都是一样的？”

”、“这种刺激已经够了！”

”，从而寻求其它刺激。

这时候，有些人会露骨地投向其他异性的怀抱，而多数人则奔向了大脑中的恋人。

这里所说的恋人，并非特指异性，而是指沉迷于自己大脑中所喜欢或在意的事，并为此魂牵梦绕。

因为逃进自己的大脑中，对于对方的兴趣也因此大减。

这种“厌腻”的速度，有的人快，而有的人则慢些。

“厌腻”与佛教上所讲的“烦恼”关系密切。

这里简单说明一下什么是烦恼。

我们常常通过眼、鼻、舌、身体和意识获取各种情报。

在对这些刺激产生反应的内心冲突能量中，占很大比例的是“心中三毒”，即“欲望”、“愤怒”和“迷惑”。

首先，人们对于耳闻目睹的情报，总是希望“再多些、再多些”。

这种希望获得更多信息的内心冲动，就称作“欲望”。

正如某个人被违心地说了恭维话而洋洋自得时，还一味地要“再多些、再多些”，竭力想把对方拉住的欲望烦恼能量被激活了。

相反，面对情报，“不想接受、不想看、不想听”，这种抗拒的内心冲动能量被称作“愤怒”。

当一个人被他人挖苦不高兴时，会说“这样的声音，我不想听”。

此时竭力要推开并排除对方的愤怒烦恼能量被激活了。

这里的愤怒相比通常意义上的愤怒，其内涵要大得多。

如“没心思做”这样消极的思考，“嫉妒”某人，对过去的事感到后悔，还有“寂寞”“紧张”等情绪，本质上是一致的，都是以“愤怒烦恼能量”为原则所产生的冲动。

内心的反抗之力稍有发动，便会产生“愤怒”情绪。

每当一个人被此负面感情所左右，令人心情沉重的愤怒烦恼能总量就会增大，它不仅是精神压力的元凶，也会使人养成一种容易陷入消极思考的人格特征。

先前我曾说过，内心在处理情报的过程中，时不时地会掺入杂音。

那么，我们来思考一下，究竟哪些情报会变成杂音呢？

与强烈欲望及“愤怒”的烦恼一起渗入内心的情报，会随着内心的顽强与执着，被无数次地重复并留下余音。

如果知道有人在说自己的坏话，内心就会充斥着“愤怒”的情绪，这种愤怒和强烈刺激一起被植入心中，在很长一段时间内，痛苦的思考在大脑中不停地盘旋。

如“他（她）竟然说出那样的话，真是太过分了！”

”“糟了！”

<<不思考的练习>>

如果别人对他的话信以为真，看不起我，我该怎么办呢？

”这样一来，相信有人在背地里说自己坏话的情报被无数次地反复，就是说，内心主储存器完全被这个情报所占用，对于其他重要的事反而变得无能为力了。

不要以为这种“愤怒”随着时间的推移会被渐渐淡忘。

因为用烦恼之力铭刻在心的情报，永远都会潜藏于心。

所谓本以为忘记了的过程，是指通过意识减少重复该情报的频率和时间的过程。

就是说，只不过是意识对此情报已不再过分细究而已。

实际上，此后它仍然会随内心而动继续施加影响。

“太不像话了！

”或“糟了，我该怎么办呢？

”等等，这些残留于心的余音，快速响起然后立刻消失。

因此，甚至连他（她）本人都没有意识到自己在想着“糟了”这回事。

因此，他（她）会毫无理由莫名其妙地感到不快乐。

这种无意识的思考——即在无法意识到的短时间内时隐时现的思考，成为诱因，不断形成新的连锁思考，使我们重复思考。

例如，从思考“糟了，我该怎么办呢？

”开始，继而又想到“如果这个工作失败了，我该怎么办呢？

”或者“如果失败了，被那个人看不起，我该怎么办呢？

”等等，思考变得肆意狂妄。

因此，内心这种自言自语似的思考一个接一个地出现，增加得越多，内心主储存器就越会被这些毫无用处的杂念所侵蚀。

因此，就不能清晰地看清眼前风景及人的表情，无法很好地分辨出自然之音和人类之声。

吃东西时，因为没有品尝食物的实感而无法体味到食物给自己带来的满足，也就缺失了自己正在好好活着的充实感。

充实感的缺失，如果从另一个侧面分析的话，可以得出以下结论：自以为“看见听到触摸到”的某种东西，实际上，因为主储存器被大脑中的杂音所剥夺，新鲜情报无法进入。

即使倾听别人一秒钟的时间，其中也只有0.1秒能够专心，而剩余的0.9秒，被“对方究竟如何看我呢？”的思考及往昔杂音之余音所占据，五感变得迟钝模糊。

如果这种状况持续下去，10秒中的9秒就会失去实感，60分钟有56分失去实感……待到上了年纪回首往事时，觉得“数年恰如弹指一挥间”。

思考病，这种沉迷于和现实本身没有直接关联的妄想症，它带来的不良后果就是：让人的充实感荡然无存，破坏了人的幸福感。

许多人随着年龄增长，常常会感叹道：“最近时间过得真快啊！”

究其元凶，无非是在现实中，这些人的五感情报，被过去视作命根子而储存起来的思考杂音消除之缘故。

而且，当杂音完胜现实感觉时，人就会变得呆板。

因为完全被过去的情报所支配，根本无法认清新的现实，见了自己的孙子却深信是自己的儿子，并始终执迷不悟死不悔改。

凡此种种，其根本原因就在于，“眼前的现实太过普通了，没有一点意思，而消极的思考才富有刺激”。

”思考被设计成一味朝着消极方向狂奔的程序。

患上此种“思考病”，即由思考引起的疾病，人在不知不觉中渐渐变得“无知”、呆板。

如果病人知道了情况之严重性，就不会在内心不加思索地唠叨那些毫无用处的话了。

如前所述，对于眼前的事物感到索然无味，转而去追求别的刺激，这种内心冲动能称为“迷惑”。

对方明明在和自己说话，而自己却心神不定地想要逃避，一个劲地对自己说：“这种无聊的话，别听他。”

<<不思考的练习>>

”结果，耳朵里什么也没有听进去。

迷惑烦恼也称作“无知”烦恼。

这里的所谓“无知”，不同于一般所说的“没有教养”或“脑袋瓜笨”。

而是指在瞬间内，不知道自己的身体中意识怎样活动？

有着怎样激烈的思考？

在思考期间，因思考而浪费了能量，无论视觉、听觉还是触觉都会变得迟钝。

因为大脑过于沉迷各种思考的事情，身体感觉被忽视，心和身体变得不协调了。

越是过度使用一部分大脑进行思考，人就越不能正确把握身体和内心情报，变得“无知”。

因为不能准确地抓住对方的表情和声音上的细微变化，于是你会感觉到对方总是一个表情，令人乏味

.....结果是，越是仅仅用头脑来进行思考，大脑中就越是累积许多毫无用处的概念，而对于真正的现实和自己的意识活动，却变得无知了。

“无知”的烦恼，使人心从真正的现实中逃避到脑内思考问题中去。

而且，一旦“思考成瘾”，即使在不应该思考之时，也一直无法从思考病中解脱出来，容易将自己封闭在思考问题之中。

<<不思考的练习>>

编辑推荐

《不思考的练习》编辑推荐：日本最具人气禅师小池龙之介作品。日韩畅销500000册，《读卖新闻》、《每日新闻》、《日经新闻》、《产经新闻》、《周刊朝日》、《WITH》《Hanako》杂志、NHK都对《不思考的练习》进行了报道。身心灵作家张德芬推荐。中信等其他出版社已经推出若干该作者图书，在台湾和内地有知名度。针对性强，可操作性强，可作为禅修练习册随时带在身边浏览。

<<不思考的练习>>

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:<http://www.tushu007.com>