

不思考的练习



日本最具人气的禅师，小池龙之介作品。

热销 500,000 本！长踞日、韩畅销书榜！

身心灵作家 张德芬诚心推荐

《读卖新闻》、《每日新闻》、《日经新闻》、《产经新闻》、
《周刊朝日》、《WITNESS》、《Hanaokuni》杂志、NHK 推荐。



上海译文出版社

[不思考的练习_下载链接1](#)

著者:小池龙之介

出版者:上海译文出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787532758241

《不思考的练习》内容简介：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。

本书将从看电视、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》、《WIT H》《Hanako》杂志、NHK都对本书及作者进行了报道。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。

作者介绍:

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亚马逊前20名上榜书，在日本有很大影响力。

目录: 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
• • • • • (收起)

[不思考的练习_下载链接1](#)

标签

心理学

小池龙之介

灵修

日本

不思考的练习

修行

逆向思维

日@小池龙之介

评论

也就第一章第三章有看头，最长的第二章就跟恶俗心理自助书籍差不多。

1小时看完，一般。

……我就是不明白为什么明明有心理学摆在那却还是会有这类书……人生时间有限，忽略它吧

专注于自己的六大感觉，消除大脑内的杂音，进入意识集中状态，通过自我观察控制内心，实现自我人格改造。

好累

专注于当下的实际体悟，摆脱记忆、思维对现在的控制

言简意赅，大道至间，专注当下。

没什么理论基础，讲的也很笼统，迅速浏览一遍，对我没有启发。不适合读

本来想借本二战的小说，换成这个了。事实证明选择没有错

买过...

信任之心带来的镇静作用。

小清新的修身及人际交往指导，小书一本~

许是期望太高了。。

思考本身是会制造垃圾的，人的想法会因为自身的欲望、自尊、情绪等无限延伸，回到“六门”（眼、耳、鼻、舌、身、意）换被动为主动，集中注意到当刻的动作中，找到驾驭身心的方法，明白人生本苦，快乐是痛苦减轻时的一种错觉，快乐是相对的。人受条件反射影响，有的放矢地训练有益的条件反射，有利于累积出对己有利的人格。

简单易读。

易读，易读，特别易读。有些很好的建议，例如常常清理衣橱、仔细运用六根、不看电视少上网..。僧人总结出的条条框框虽然简单，实则有些部分做到很难，他用这种方式尝试帮助现代人，是顺势而为，蛮好的。

提供了更专业更精确的说法

说起来容易做起来难，太空洞了

原来日本人道歉的时候内心活动是这么丰富的吗

适合安静独处时的情感释放，不太能有干扰。

[不思考的练习_下载链接1](#)

书评

作者：安妮宝贝，摘自《城市画报》
最近阅读一本日本僧人写的书，在书中写了一种调教法，“主要是通过净化五感，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。”如此把佛法融汇到普通日常事务之中，脱离宗教的...

佛学所讲的「无眼耳鼻舌身意」，目的是想净空身心，不被自制的烦恼困扰。现代人为了要追求声音方面的刺激，整天都把自己浸淫在流行曲里，无论去到何处都塞ipod在耳中。作者认为，这是一种洗脑，令自己长期依赖刺激，无法察觉微细的声音及培养敏锐的意识。关于听，还包括观察...

为什么你会感觉时间过得好快，“数年恰如弹指一挥间”？因为思考的杂音占据了你的当下，让你活在当下的充实感荡然无存~解决的方法就是强化当下的感官~这些内容都包含在《当下的力量》这本书中，但个人认为本书更通俗易懂，举了很多日常很多人都会遇到的情形和心情~情绪上来的...

为什么发现最近自己看的书都有点非主流，都很少人看呢。。都是少于10的评价这本书改变我蛮多。我会开始在上班途中，突然聚精会神地去听耳边的风声，或者注意到路旁哗啦哗啦摇晃的植物，或是留意地看别人细微的表情，而不再只是一味的沉浸在耳机里，想着自己烦恼的事情。有...

我们真的可以不痛苦——日本新一代禅师引入原始佛教思想，提升都市白领生活品质我也希望自己遇事心平气和，不急不躁，可是我正当壮年，杂务纷扰，真的没有时间为此练习打坐；我也希望自己能宽容待人，可是我就是对那个贼心不死的小人耿耿于怀，至死不忘；我也希望自己能活在...

这本书挺奇妙。妙在哪呢，首先我读它的时候飞快、几乎是一目十行，也因为薄所以很快就读完了，当时只有一点服气的感觉、除此之外妙语啦偈语啦啥都没记住。我一向顶讨厌别人告诉我该干什么不该干什么，所以这本书也是带着反抗情绪读，打算一边读一边和作者辩论一番，结果我还...

山下智久在日剧《朝五晚九帅气和尚恋上我》里饰演帅气和尚星川。星川是一家寺庙的继承人，外貌英俊，仪表堂堂，并且多金，对女友体贴。是的没错，他有女友。日本和尚跟中原和尚不一样，他们可以结婚，寺庙是继承人的产业，并任主持。但这样他们还能潜心学佛吗？答案是肯定的，...

抛弃消极思考的练习 一个人在感情呈否定状态的时候一般分为两种：一、埋怨，发牢骚，以此来“发泄”愤怒。二、假装看不见，竭力压抑自己的感情。发泄感情时，大脑会感到刺激，越发泄越舒服。可是在重复发泄过程中可能会带来后果：这个人逐渐变成了一个容易生气的人。大脑...

这本书中的法则，尝试运用在生活中，的确让我自省颇多。内心平和许多。做决定等心理活动也耗费非常多的心神。我们大可不思考那些不必要的内容，解放大脑，从而更好地生活，追求个人的进步。对自我内心的认识，在与他人交往过程中不妨袒露出原本，好过掩饰，到后来被他人发现...

“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。”或者更简单的说，这本书就是在说“思考病”，这个概念好像就是去宗教化后在介绍贪嗔痴造成的痛苦。小池在尽可能的...

作者从佛家的思想来解析现代人遇到的思想上的苦恼问题，而经常做不思考的练习就是佛家所说的实证，实证就是身体力行，不光明白这个道理，还得亲身去练习、去做，经常练习，就会感悟越来越深，也就能更娴熟地与“小妖怪”共处，让它成为你休闲娱乐的宠物而已，而不是让它成长...

1、感谢病。我本人受日本影响较大，小学看日漫，初中看东爱开始日剧启蒙（虽然我一直没看明白东爱，现在也无爱），到后来看侦探推理，社会文学，一路兜兜转转，都离不开日本的身影，所以这感谢病也学了个十成十。虽然我也对说话言不由衷感到困惑，但不明白这是个毛病，也不知道...

书店里看到，被清俊的外表所迷惑，内容是类似于日常生活中学点禅理的意思。在与佛相关的书里面这本书的新意在于它直白地讲方法、讲体会，它不是俗套地讲佛本生故事，不是讲第三者的故事，不是某人与禅师的对话。但这本书其实也可以归类为职场书，它讲的很多事情涉及到公司里上...

作者小池龙之介1978年生人，东京大学德国地域文化研究分科毕业，后潜心佛法研究，现为月读寺住持。小池是一位与时俱进的僧人，2003年开设了网站“家出空间”，以及混搭寺庙与咖啡店的“iede cafe”。小池的日常作为指导信众坐禅，同时勤于写作，已有近十本著作行世。作者在...

不思考的练习 下载链接1