

《不思考的練習》

图书基本信息

书名：《不思考的練習》

13位ISBN编号：9789861371399

10位ISBN编号：9861371397

出版时间：2011-4

出版社：究竟出版社股份有限公司

作者：小池龍之介

页数：200

译者：何啟弘

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.tushu000.com

《不思考的練習》

內容概要

- * 品味來自眼、耳、鼻、舌、身的感動！
- * 熱銷500,000本！長踞日、韓暢銷書榜！
- * 統一企業集團總裁 林蒼生 誠心推薦！
- * 捨棄思考，善用五感，才能擁有真正的自在！
- * 《讀賣新聞》《每日新聞》《日經新聞》《產經新聞》《週刊朝日》《WITH》《Hanako》雜誌、NHK

書中針對各種感官的簡單練習，不管何時何地都能進行，容易實踐的小步驟，帶你輕鬆放下腦中多餘的廢棄思考，感受安頓身心的舒適感。

（前言）寫給想太多的你

失敗，是因為人們想太多，尤其是負面思考。

原本已打定主意要「好好努力」，心中卻不由自主地想著：「萬一失敗了，那種感覺很不好，又有一堆麻煩，還是算了。」

或是想忘掉某件事，心中卻不由自主地反覆想起：「唉！今天真是令人討厭的一天！」

抑或，本來只打算休息十分鐘，結果心裡又不禁開始盤算：「就這樣休息一個小時好了！」

僅僅列出這些例子即可得知，意識主宰的思考是多麼地受限，同時又多麼地限制著我們。也就是說，我們的生活受到思考所阻礙，無法過得隨心所欲。

反之，由於思考在心中不斷地恣意蠢動，操控著我們，因此，只要停止「思考」，就可以輕鬆自在地駕馭我們的心。

然而，我們的心有種特性，會一味「追求更強烈的刺激，因而躁動不安」，這就是問題所在。比起平淡安穩的幸福感，負面思考更能帶給頭腦強烈的電訊號衝擊，因而難以止歇。

近年來吹起了一股盲目吹捧、推崇「頭腦」的風潮，但是，負責處理資訊的頭腦根本就是相當蠻橫的器官，會為了獲得自己喜好的刺激，而一直認為就算我們受苦也無妨。

但問題是，即使想停止思考，告訴自己：「不要思考了！」腦中仍會不停地出現雜音，就像連鎖反應般，例如：「咦，現在不就還在思考嗎？」「唉，完全沒辦法做到。」「話說回來，昨天煮飯也搞砸了。」「也差不多是吃飯的時候了。」像這樣，只會導致內心疲憊的雜訊相繼浮現，完全無法遏止。唯有當我們察覺到這一點，才會知道，自己平時對於川流不息的思考是多麼地欠缺自覺。想要停止思考卻停不下來的時候，我們才了解，思考根本就不是我們能夠「自由自在」掌控的事。

「原來如此，不思考比較好啊！」即使這麼想，也只是徒增思考，思考並不會主動停止。不要試圖透過頭腦理解，必須藉由實際的練習，才能夠達成停止思考、訓練思考的目的。

本書提出的練習方法是藉由澄澈五感，強化我們的實際感受，以克服思考這個難以捉摸的東西。在日常生活中，練習將意識集中在眼、耳、鼻、舌、身這五感，接著再開始學習如何自由自在地掌控思考。

平常，由於我們不去掌控思考，對於許多事情都「想太多」，思考本身變得混亂、遲鈍。不要因為過度思考而讓思考的功能鈍化，要讓自己有充電的時間，也就是用於「不思考的練習」的時間。

完成這段充電時間後，產生的「思考」應該會變得清澈澄明，並且充滿光輝。

《不思考的練習》

作者簡介

小池龍之介

1978年生於日本山口縣，東京大學教養學系畢業。現任月讀寺（位於東京都世田谷區）住持、正現寺（位於山口縣）副住持。

除了自我修行之外，也於月讀寺、新宿朝日文化中心等處指導一般大眾坐禪，從自身經驗，推廣「訓練心靈」的方法，擁有一開放預約就立即額滿的超高人氣。

經營網站「家出空間」（離家空間），以及兼具寺廟與咖啡館機能的「iede cafe」。主要著述有《沉默入門 從「自我」獲得解放》《告別憤怒》《煩惱歸零練習手冊》等書。

何啟宏

輔仁大學日文系、翻譯學研究所畢業，現為自由譯者。譯有《沸水經營》《寫給經理的教科書》《變動時代的思考技術》《阿拉伯的大富豪》等書（以上先覺出版）。

《不思考的練習》

書籍目錄

- 1 說 從觀察自己的聲音開始
- 2 聽 擺脫對iPod的依賴
- 3 看 不看刺激強烈的電視節目
- 4 寫、讀 改掉經常查看簡訊、留言的習慣
- 5 食 細嚼慢嚥，學習「知足」
- 6 捨 試著減少收藏的物品
- 7 觸 冷、熱、癢、痛都要如實感受
- 8 育 肯認輸，才能掌握關鍵

《不思考的練習》

精彩短评

- 1、保留自己的意见。还是个平凡的人儿
- 2、迷失的时候看看挺实用。
- 3、"如果当下正在轻吻对方，就将意识转移到嘴唇的感觉~思考或杂讯就会逐渐平息。即使没有营造特殊的意识状态，也能够一定程度的控制自己的心~如果正在下雨或许会感受到些潮湿今肌肤生寒的温度~只要努力试着确实感受都会感觉心情安详。"~和尚写的远比很多裸露的字眼有更多的诱惑。
- 4、其实不是不思考的的练习，是控制思考的练习，控制自己不去想一些扰乱我们思绪的东西。说是什么都不想，读完后觉得小和尚想得比谁都多。对乱想的孩子确实是有帮助，我们的系统垃圾太多了，占用了内存，使我们运行不顺畅，我们需要清理垃圾。读的上外版，感觉翻译的不太顺畅，凭意会很快就读完了。
- 5、正念
- 6、勤加练习
- 7、发现自己写的是2011.10.08开始看的 断断续续两年越读完 有烦恼静不下心的时候才看 很有操作性的 一本书 看着心情就会平静
- 8、教人基本的内观好处。
- 9、学着孕育淡淡的慈悲心。慈悲，是你能看见别人某个行为背后的苦处。
- 10、不思考的練習
- 11、完讀，如書述教，不多想。
- 12、在成功学流行的当下开始逐渐流行淡定学 其实说不定也是好事..... 小师父写的道理还是很好哒
- 13、初看很简单，细细读下来很有收获的书。作者写的很实用，仿佛开了一扇窗。属于休闲读物里可以给人指点迷津的。美中不足是少数地方不知是翻译的原因还是文化差异，不能理解。比如谁要是看懂了所谓的“慢”的烦恼麻烦跟我说一下
- 14、若能做到，该有多好
- 15、归根到底是一句话，时刻内观，活着当下。
- 16、这不就是我的信念么：理智感性宁静130624望京图书大厦
- 17、八正道
- 18、无法评价，需要的时候貌似有用，不需要的时候就很多余。
- 19、对于普通百姓，他非常值得推荐。但是之于我，有内观底子的人会发现里面有很多一模一样佛陀讲的话。后几个部分着重说生活中的事例，启发性几大的。
- 20、用尽量现代的文字传道是件功德，何况又是这么个帅哥和尚，令人想起古龙笔下老实和尚的形象。
- 21、看完丢一边积灰。
- 22、挺好的一本书，讲了很多很实用的技巧
- 23、从管好自己的嘴，到管好自己的心。
- 24、需要细细品读书，考验你的耐心。
- 25、不是特别实用，道理确实都不错。
- 26、其实我也只能分裂一部分的自我来进行灵修，毕竟我相信人都是阶段性动物不是吗。
- 27、算是我这样经常胡思乱想的人的福音吧，但是从日本翻译过来的文字相对来说没有非常的易于阅读
- 28、略嫌啰嗦
- 29、好像有所得，又好像什么也没有
- 30、盟友推荐，无感，再读之
- 31、javascript:;
- 32、有一句说的很对，不要把痛苦的减少视作获得快乐。所以发朋友圈写文章求关注再靠获得点赞评论谋求正反馈是无意义的行为。一进一出，时间浪费，不如做点其他有益自身的事。
- 33、可是不是台版了，三年前话剧班上的那个唱歌剧的高材生推荐给我的书。
- 34、从容，淡定最迷人

《不思考的練習》

35、下意识得消除戾气

36、:无

37、很有用 忽然明白了我一直都没有活在当下过。。

38、为什么会觉得时间过得飞快？大概是因为脑海里太多繁杂的思绪占据了时间。

以及实在不想做答辯的PPT.....

39、慢一点，然后，专注一点

40、小池的书写的很通俗，可以把深奥的佛理写得深入浅出，非常喜欢。

41、太着急的生活容易迷失自己，刚看了几页就觉得作者的角度很新鲜，以前总是鼓励我们思考，而现在需要停止这些没必要的思考，想的太多，是对自己的一种伤害，要练习关注当下~~

42、这本书事实上是教导我们重新夺回“五感”的主权，小池龙之介更强调：思考使人“无知”，这里的思考，其实是环境迫使我们产生各种欲望，以此产生很多不必要的烦恼。

- 1、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~情绪上来的时候曾经尝试小池所说的以第三只眼观察自己情绪，不去抗拒，而是接受，旁观他从产生到自行消失。可是一直找不到感觉。但最后小池和池谷对话带出来的观点让我对观察自己的情绪有了更深的理解：人以为自己通过自我意识转动了手腕，其实在想要发动意识之前，大脑已经发出了转动手腕的指令。人其实并无意识自由，但可以意识到自己被大脑支配的事实，并察觉出大脑的指令，在其指令实施前实行否决权。也就是说，大部分人言行其实是大脑在往日经验的积累下给出的条件反射而已，并不是你想那么做才去那么反应的，即使某些事看上去是你自己决定做的。但通过修行，你可以在按条件反射行动之前观察出这些反射，并选择好的执行坏的拒绝。个人觉得言之非常有理。希望有朝一日可以修行到这种境地。
- 2、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”。小池的日常工作为指导信众坐禅，同时勤于写作，已有近十本著作行世。作者在本书中提出，许多人因为“想得太多”而陷入迷惘和烦恼，最终失去“思考”的能力。为了避免这样的问题，人们有必要反思五官、五感的作用，培养真正的生活智慧。写到这里，联想起《新单位》中骑电动摩托赶去做法事的僧人。阿弥陀佛.....
- 3、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。有时，不要思考，去观察自己身边的人，听他们的声调，看天上慢慢行走的云，听地铁嘈杂却很有秩序的轰鸣声，会让你的心慢慢平静。即使再急着生活，也能帮助自己的心情沉静下来。尤其适合火车出了事后的中国。请慢一点，不要迷失自己。
- 4、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，还包括观察入微，体察及纾解别人之苦。这方面自问着实不行，对于人世间的灾难以至个人的痛苦，在下之承受能力十分低。倘若讲者不能用一种自嘲或黑色幽默的方式表达，在下便会马上生出拔腿就跑的感觉。另外，作者还建议不要经常查看短讯，留言。也不要因为写部落格等而自找烦恼，甚至不应写部落格，而应改写私人日记，因为这样才能反映内心真实的喜怒哀乐。在下写部落格好些年了，层经也有想放弃的低潮期。但写着写着，实在是喜欢有一片天地可以锻炼文笔，有时候可以与不认识的人交流一些共同嗜好。至于别人的恶意攻击，不妨一笑置之吧！大陆把facebook, twitter, blog 统统都封了，这是在北上工作的好处。这段时间，根本不沾这些玩儿，却也是生活得好好的。在下也没有iphone，所以经常查看留言的心瘾不大。作者劝导别人不必太在意自己拥有多少钱，因为不知道的话，也不存在失去的苦恼了。所谓「本来无一物，何处惹尘埃」。这也是对近期大跌市下，大家应对的一种态度。对于自己财产多少，在下一向只有很大概的观念，多想无益，所以要做到这点倒是不难呢！
- 5、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，结果我还没出招呢，人家就心中有剑坐地成佛了，于是有一点服气、又有一点不甘心。不甘心到连书评都没写。然后奇妙的事情就来了。我发现我开始不停地想起这本书。想起的不是这本书里的句子，我只能记得这本书的大致风格，好在不求甚解的同时中心思想是清楚的：远离一切颠倒梦想。怎么远离？少想那些没用的，有得纠结不如两眼一闭银牙一咬，闷头做事。圣经好像也说过这个意思：to make it your ambition to lead a quiet life: You should mind your own business and work with your hands.真是西方有圣人。最容易想起这本书的时候是健身房。不管是练哪块肌肉一般做到第二组第六个的时候我脑子里就开始尖叫“我不行啦啊啊啊啊啊啊”，然后开始不停地给自己找停下来的理由“过度运动不好”“这样会受伤”“明天要出差”“今天要早睡”。直到自己在脑子里给了自己一巴掌让那个叫嚣的小贱人闭嘴

《不思考的練習》

，人为切断一切脑洞，啥都不想，只记着什么时候呼气什么时候吸气、做完四组动作。神识重新开启的时候，肌（fei）肉那酸爽！真是忍不住要嗷一嗓子。还有早上起床离开被子的時候。该去健身房但是不想去/外面好冷/天好黑的时候。晚上过了9点想吃夜宵的时候。累坏了但是还要继续加班的时候。上完班回家但是还要继续做兼职的时候。各种拖延癌发病的时候。等等等等。想起这本书，好像就有了点抵抗邪念的力量。所以。各个意义上，这本书好像挺奇妙的。

6、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下级，职场生存的一些苦恼。就职场书而言，它又实在没什么新意！还是有些无力，因为他的一些观点虽然可以引起我们小年轻的共鸣，但没有太大的解决之道，我们有可能跳槽，但跳了槽以后还是会碰到那些问题，比如老板给点小赞美、小鼓励，让你以为自己有点小价值，工作上累死累活，依然达不到他的要求。不能要求书解决所有问题，能借它之言明白现实中一些道理，使已知之物在脑海里更清晰，我觉得这就是一种知识的传递，是好现象。

章节试读

1、《不思考的練習》的笔记-1-8章

《不思考的練習》#1：說

「察覺自己是否擁有輕鬆的呼吸？」

正言：

謊言，有時是討好他人違背自我心意的語言。

從觀察自我的聲音開始

衝動回嘴，起因是對自我形象的執著

捨棄負面思考，也不讓他人聆聽負面發洩的話語

道歉，並非是要讓對方接受，而是要提出具體改善方法

為自己找藉口，他人也必須敷衍應付，造成對方更多的壓力

誠實的藉口可以減輕對方的壓力

頭腦無法正確判斷長期的利害關係：不要被一時的表象所迷惑

惡言惡語只會汙濁自心：

不說與事實違背的話語

不說刻薄批評的話語

不說負面的閒言閒語

不使他人聽聞無意義的話語

謊言說多，資訊混亂，會使頭腦變差

過多的話語是強迫他人接收影響他人思考

扭曲心思的感謝病正蔓延

《不思考的練習》#4：寫讀、計畫

我們寫網誌部落格是為了尋求「認同」

尋求認同，擴充交友圈，是人之常情

但如果成為討好或是自我肯定的表演

反而成為煩惱

也不要以為可以在網路上留下攻擊的話語

以為匿名或是他人不知

實際上表現出的是「真正負面的自己」

文字是用來真實面對自己

如果對於他人無益的話語

不需要在網路世界中表達

此外要嚴格管控時間

實踐計畫，計畫實踐過程中，

反而可以讓腦袋有放空的餘裕：)

用文字實踐平靜踏實的自己

《不思考的練習》

《不思考的練習》，8：育

孕育「慈悲心」
避免做出「都是為了你」的忠告攻擊
對於遭遇麻煩的人，最重要的事，就是「傾聽」
而不是一位給予對方意見
讓對方有自我否定的感覺

清楚對方「你想這麼做！」對吧！

當一味給予他人意見時
實際上犯了佛教的「見」的欲望
打著親切的名號
實則是控制的欲望

同情心跟擔心都要適可而止
為對方祈禱等待與聆聽
不害怕表達自己的擔心
承認自己的脆弱

發現自己有邪念，心靈結構就會改變
不視不聽不聞業障就會產生
慈悲、祝福，能有寧靜的心靈

2、《不思考的練習》的笔记-第24页

所谓慢，是一种在乎别人对自己的正面评价，与一个人的自尊心紧密相连的潜意识的欲望的烦恼。相比希望被别人肯定的欲望，人们更执着与自我形象。不希望自己这只股票价格贬值。然而，因为自己想被别人肯定而不是被否定，所以受慢之欲望驱使，常常陷入既不能彻底道歉又不能彻底辩解的分裂状态。

这里又要说我的切身体验了，那就是道歉的时候一定要完全道歉，真想把这句话裱成框放在墙上贴着。

感觉到自己不对或理亏时，道歉的时候一定要完全道歉。这点在职场上尤为重要。

要么先解释，然后再完全道歉，千万不要一边道歉一边找借口，非常恶心人。

对不起我迟到了，那是因为车堵了什么的，这就不是有诚意的道歉，是我慢心作祟，反而让人印象不好。

其实在情况比较激烈的时候，先冷静，分析当下状况，绝对不要激化矛盾，事后谦恭地说明自己的意思，争取得到对方的理解，这是为人处世的和谐之道。‘

《不思考的練習》

自我辯解什么的，徒增自己和对方的烦恼。
因为你找借口累，对方装作不揭穿更累。

3、《不思考的練習》的笔记-第63页

这本书没有太多的大道理，从现实去剖析我们自己存在焦虑的原因，通俗易懂。框架如下：a、说--从观察自己的声音开始；b、听--摆脱对ipod的依赖；c、看--不看刺激强烈的电视节目；d、写、读--改掉经常查看短信、留言的习惯；e、食--细嚼慢咽，学习知足；d、舍--试着减少收藏的物品；f、触--冷、热、痒、痛都如实感受；g、育--肯认输，才能掌握关键。现代社会得了焦虑症的人很多。不说的严重，基本每个人或多或少、或重或轻都存在着焦虑。这本书可以让人放下思想的包袱。

4、《不思考的練習》的笔记-第22页

总结一下

人非常希望别人倾听自己时，往往会语速过快，以及信息过量，声音过大。而越是如此，对方受到了不快的刺激，越是不愿意倾听，结果是无论是自夸还是抱怨，都会适得其反，得不到对方真诚的赞美与鼓励，反而唤起对方内心的不满与不屑。

每个人都不过是模糊地听到自己说话的回音而已。

关键在于，不要勉强逼迫自己说话声音要稳重，语速要缓和等，其实只要意识到自己在说什么，将注意力集中在发声部位，不一味以输出自我感受和辩驳对方为目的，说话会舒服很多。

当然辩论赛等特殊场合刚好相反。

一个简单的方法：说话时要倾听自己的声音，将意识集中在让自己喉咙发声的声音刺激上。

【如何练习】

录音，然后仔细听自己的发音，语速，音量。尝试反思一下如果自己听到对方这样的表达会有什么感受，然后不断调整自己说话的习惯。

在实际说话时，一旦发现自己有股气在喉咙那边，一定要及时停下来喝水冷静。或者停一拍，让节奏慢下来。

【亲身感悟】

这本书看到这非常感慨，因为我自己以前就是说话过快，音量很大很急躁的主，对我帮助最大的是日本关西交流中心的佐藤老师，用摄像机录下我演讲辩论和上课时候的视频，帮我纠正说话习惯和语速，音调，发音部位。

一个人就算不能改变相貌，但声音的大小，发音位置和语速是绝对可以通过不断反省和自我意识去改

《不思考的練習》

变的，这是意识我执的一小步，也是改善人际关系，发现自我的一大步。

《不思考的練習》

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.tushu000.com