

考えない練習

不思考的練習

(目) 小池龙之介

こいけりゆうのすけ

刘军 译

著

非常口



# 不思考的练习

〔日〕小池龙之介 著

刘军 译

上海译文出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

不思考的练习/(日)小池龙之介著;刘军译.

—上海:上海译文出版社,2013.1

ISBN 978-7-5327-5824-1

I. ①不… II. ①小…②刘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099209号

考えない練習 by Ryunosuke Koike

© 2010 Ryunosuke Koike

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2010 by Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

Through Shanghai Viz Communication Inc.

图字:09-2012-013号

### 不思考的练习

[日]小池龙之介著 刘军译

责任编辑/李洁 装帧设计/未氓设计工作室

上海世纪出版股份有限公司

上海译文出版社出版

网址:www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 75,000

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

印数:0,001—7,000册

ISBN 978-7-5327-5824-1/B·349

定价:27.00元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制  
本书如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T:0512-52219025

## 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。

# 目录

前言 / 001

第一章 思考病——思考使人“无知” / 001

“脑内自闭” / 002

人的三大烦恼——愤怒、欲望和迷惑 / 005

如何约束内心,进行“正确思考” / 011

意念感应器的心灵防范检查 / 013

感觉主动了,心灵就会变得充实 / 015

第二章 身心的驾驭方法——远离痛苦的练习 / 019

(一) 说话 / 020

说话之道在于观察自己的声音 / 022

“慢”的烦恼催生了不必要的抗辩 / 024

抛弃消极思考的练习 / 026

道歉时要明确提出自己的改善对策 / 028

自我辩解徒增对方的苦恼 / 031  
用真诚的解释去抚慰对方的痛苦 / 034  
大脑的急功近利 / 035  
谰言最终玷污自己的心灵 / 038  
累积谎言使人愚蠢 / 039  
勿将废话强加于人 / 040  
蔓延现代日本社会的“感谢病” / 042  
感谢也需要张弛和变化 / 044  
专栏 I 呼吸 / 047

## (二) 倾听 / 048

自觉地勿让声音“洗脑” / 049  
练习倾听“诸行无常”使意识更敏锐 / 051  
世界因倾听而改变 / 054  
聆听对方的痛苦之音乃交流之基础 / 056  
被别人批评时,为自己留下体察对方痛苦的余地 / 060  
将内心信息处理止于入口处 / 063  
专栏 II 嗅 / 066

## (三) 观看 / 068

强烈的视觉刺激容易让人产生烦恼 / 068  
“我如此痛苦,而对方却一点也不痛苦”之误解 / 071

勿将每个观察结果归因于自我 / 073  
模仿佛的半睁眼以集中注意力 / 076  
要经常性地关注自己的表情 / 078  
专栏Ⅲ 笑 / 082

#### (四) 读写 / 085

“想被他人接受”之欲求变成财源 / 085  
烦恼越求越多 / 090  
匿名论坛会放大人的“无惭”之心 / 092  
写邮件时不要刺激彼此的自我 / 095  
通过书写来观察自己的感情 / 098  
专栏Ⅳ 计划 / 100

#### (五) 饮食 / 103

越是“不可为”越想为之的不可思议的大脑 / 103  
通过“知足”训练,弄清自己适宜的饭量 / 105  
不思考的饮食法(一) 敏锐地意识到自己的每个动作 / 107  
不思考的饮食法(二) 留意舌头的每一个动作 / 108  
专栏Ⅴ 烹饪 / 110

#### (六) 舍弃 / 111

害怕失去的观念徒增自己的负担 / 112



不愿丢弃物品,会使人变得“愚昧” / 115  
为了从执着中摆脱——“训练如何舍弃” / 118  
从让自我膨胀的金钱欲中解放出来 / 120  
专栏Ⅵ 购物 / 124  
专栏Ⅶ 等待 / 125

#### (七) 触摸 / 126

若注意力分散就将意识转向触觉 / 126  
停止“搔痒”的鲁莽行为 / 129  
专栏Ⅷ 休息·玩·逃避 / 134

#### (八) 培育 / 136

不要给对方诸如“都是为了你”的攻击性建议 / 137  
不要被“想强加于人”之欲望所操控 / 140  
同情和担心也要适可而止 / 142  
培养超然的慈悲 / 144  
不守规则对内心产生负面效应 / 146  
父母勿将孩子当木偶,而应接受孩子 / 148  
男女间也要通过“说服”去培育爱情 / 152  
“投降之人”稳操胜券 / 154  
专栏Ⅸ 睡眠 / 156

### 第三章 与脑科专家的对话 / 159

对话主题:大脑与内心 / 160

- (一) 大脑的基础是痛苦 / 160
- (二) 人真的能感受到“他人的痛苦” / 167
- (三) 信任之心带来的镇定作用 / 170
- (四) 人类有自由意志吗? / 174
- (五) 莫比乌斯带——无我之悟 / 179
- (六) 大笑之缺陷与微笑之效用 / 181
- (七) 大脑需要休息吗? / 185
- (八) 意识集中不是目的 / 187
- (九) “身心驾驭法”简表 / 193

## 第一章 思考病

——思考使人『无知』

## “脑内自闭”

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:“人类与动物不同,因具有思维能力,所以更高级。”然而,事实果真如此么?

我反倒觉得,正因为人类的思考能力,反倒降低了我们的注意力,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。许多人都曾有过这样的不快经历:当希望别人倾听自己的话时,对方却置若罔闻。然而,事实上对方是否真的就不想听呢?

许多人特意见面,就是想在一起说说话,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。也许他就会胡思乱想到: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

我是个善解人意的人。如果能这样为对方考虑,其实还算是好的。更有甚者,听话人开始将注意力分散到其他事情上,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动。这样我就会清楚自己的心在飞速地运转。心以极细小的单位超高速地移动并进行信息处理。在稍纵即逝的瞬间,心进入身体的某处,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→看→听……”一系列信息处理。即便自以为只是进行了“听”的行为,然而,在该行为的间隙中,又都分别混杂了大量无关的信息。

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,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不堪的言辞,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。这样，在每个极为细小的瞬间，我们的“注意力”不停地被打断。

而与其他行为相比，最容易削减人的能量的行为就是“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。

思考在大脑中越是遇到激流或漩涡，声音信息乘虚而入的程度就越低。因为此时根本搞不清外面的是什么声音，包含什么意思，无意识中便将更多的能量用在了“思考”上。

例如，如果一边看电影一边想心事，相对于看电影这种行为，“杂音”的对人的能量占用更大。

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。

显然，一个人在想工作上的事，而另一个人则可能在想着有关第三者的事，在此瞬间，虽然两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。

### 人的三大烦恼——愤怒、欲望和迷惑

实际上,几乎是作为一种必然趋势,大多数人都会陷入这三种烦恼中。当两人刚刚结识时,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潮荡漾。因此,即便是对方稍稍改变了一下发型,他也会即刻意识到。而对方的表情哪怕显现出一丝的不悦,他也会非常担心,心里琢磨道:“她不是很无聊呢?”并试图转换一些轻松的话题。

可是,不知不觉这个人就习惯于对方的信息。实际上熟识之后,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信息,就会觉得:“怎么都是一样的?”“这种刺激已经够了!”从而寻求其他刺激。

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所喜欢或在意的事,并为此魂牵梦绕。一旦逃进了自己的大脑中,对于对方的兴趣也因此大减。

这种“厌腻”的速度,有的人快,有的人则慢些。而“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信息。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信息,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”。正如某个人听了几句恭维话就洋洋自得,还一味地要“再多些、再多些”,此刻他心中竭力想把对方拉住的“欲望烦恼”能量被激活了。

相反,面对信息,“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时,会说“这样的话,我不想听”。此时,竭力要推开并排斥



对方的“愤怒烦恼”能量被激活了。

这里的“愤怒”相比于通常意义上的愤怒,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”为源头所产生的冲动。

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,内心在处理信息的过程中,时不时地会掺入杂音。那么,我们来思考一下,究竟哪些信息会变成杂音呢?答案是与强烈欲望或愤怒的烦恼一起渗入内心的信息,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,痛苦的思考会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!”“惨了!如果别