

驯服焦躁的心，洞悉心的因果法则，  
才能体会真正的豁然自在。

# 不纠结 的修行

小池龙之介 / 著

铃木智子 / 漫画 李颖秋 / 译



# 不纠结的修行

小池龙之介 / 著  
铃木智子 / 漫画 李颖秋 / 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不纠结的修行 / (日) 小池龙之介著; 李颖秋译. — 北京: 印刷工业出版社, 2013.12  
ISBN 978-7-5142-0963-1

I. ①不… II. ①小… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第279038号

版权登记号 图字: 01-2013-0735

KURUSHIMANAI RENSHU

by Ryunosuke OIKE

©2011 Ryunosuke KOIKE All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan ) arranged with  
SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

## 不纠结的修行

作 者: (日) 小池龙之介

漫 画: 铃木智子

摄 影: 佐藤克秋

译 者: 李颖秋

---

责任编辑: 王 彦

特约监制: 赵 菁

特约策划: 孙小美

特约编辑: 王 叶

装帧设计: 亿点印象

版式设计: 刘珍珍

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.keyin.cn](http://www.keyin.cn) [pprint.keyin.cn](http://pprint.keyin.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

---

开 本: 635mm × 965mm 1 / 32

字 数: 151千字

印 张: 6.5

印 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价: 29.80元

I S B N : 978-7-5142-0963-1

## 序言



恐怕这个世界上没有人会说如此奇葩的话：“我喜欢用一颗纠结的心来折磨自己。”

无论是谁，我们至少从主观意志上来说，都不想自己为难自己。

可事实上，我们人类就是这样一种生物，经常会为了一些根本不需要生气的事情大动肝火，为一些根本不需要担心的事情杞人忧天，为一些根本不需要反悔的事情悔恨交加。人就是这样，经常做事与愿违的事情，这是因为在我们的深层心理中，一直有“自虐”的冲动在起作用。

在折磨自己为难自己的过程中，大脑会分泌出大量让我们感觉不愉快的脑内麻药。在这些麻药的刺激下，虽然我们每个人都能感觉到“烦躁”“不安”等各种负面情绪，但从心灵的构造来看，还是喜欢获得大量的刺激，所以，即使是不愉快的刺激，也会受到欢迎。

比如说，遇到工作开展不顺利、被别人翻白眼瞧不起、自尊心大受打击的时候，任何人都会感觉很糟糕，都会想尽快摆脱这种心境，让自己马上打起精神来。但实际上，一个小时后，甚至半天时间过后，可能还依然沉浸在痛苦之中，大脑里还在翻来覆去不停地想：“惨啊，在这个节骨眼儿上犯了如此低级的错误，真是太不可饶恕了。从今以后大家都不会再信任我了……”

原本只是在现实生活中遭受了一次小挫折而已，在大脑里却不断重复、反复回味，这只能说明人们的内心深处其实还是喜欢这种折磨的。我认为这是与我们人类作为一种生物，具备一些与生俱来的生存本能有关。对于自身的生存有负面影响的事情，人类会本能地想要逃离以此来保命。当我们身处不愉快的境地时，大脑内部会反射出制造不愉快感的命令，也就是不断向我们发出“危险啊，快逃啊”之类的警告。而从生物的结构来讲，发射这种不愉快的信号是对生存有益的。因此，可以说大脑本能地感知并发出各种不愉快的信号未必不是件好事。

这些让我们感到纠结痛苦的信号能够帮助我们回避危险，对我们的生存是有益的，这些都是事实。那么，为什么我们每个个体会因此而将只经历过一次的负面信息反复回味、深刻记忆，甚至发展到了自虐的程度？从这一点来看好像还是有点说不通。

为了记住那些对自身有负面影响的信息，反复刺激自己，重复制造痛苦的神经反射，如果这样做有助于回避危险也就罢了，可是如果为了工作上曾经的小挫折懊悔不已，今后凡是遇到重要的工作就不自信，反而会多出很多困扰。在人际关系上同样如此，偶尔被朋友说了几句难听的话，就因此而产生逃避心理，最终也会影响到自己在人际交往上的自信心。

这样一想，原本是有助于回避危险的“痛苦的神经反射”，一旦失去控制，放任自流，就会发展成“对痛苦的回忆挥之不去”“觉得自己做什么都不行”“养成逃避的习惯”。这样岂不是更危险。

一旦“痛苦的神经反射”不断地被激活，甚至成瘾，情绪就会变得很容易兴奋，动不动就纠结着急，动不动就躁动不安，动不动就生气发怒，于是，心灵的宁静就完全被破坏了。

这种让心灵陷入如此“不快状态”的脑内麻药，其实就相当于有毒的白粉，即使你原本很讨厌它，还是会不由自主地一而再、再而三地陷进去。这种“瘾”一旦无限制地发展下去，其实就是佛教中所说的“作孽”。

随着“痛苦之瘾”越陷越深，心境就会变得越来越浮躁。表现在对待他人的态度上，也会在不知不觉中变得无法淡定，无法游刃有余。这点会对人际交往产生巨大的负面影响。

原本是为了保命而设置的人体的“痛苦”本能，在带有麻药性质的神经的腐蚀下，一旦放任自流，任其发展，后果将不堪设想。所以必须要控制，我们非常有必要尝试着通过一些心灵练习来让自己不再纠结。这就是本书的中心主题。

如何摆脱内心的痛苦，如何走出纠结的心境，关于这方面，佛陀释迦牟尼曾留下大量的经典智慧语录。在本书中，我们将以佛陀的经典语录为线索，探寻如何在现代社会中告别纠结，愉快生活。

距今两千五百年前，佛陀在菩提树下大彻大悟时，被称为“觉悟者”。在当时的印度，他曾经到处游历，传授各种修身之道。

佛陀传授给他的弟子们的教诲都收录在《四谛八正道》里，所有的内容

一言以概之，就是“找到痛苦的病原菌再进行治疗”。换个说法，其实就是“终止痛苦、告别纠结的心灵练习法”。

在一个名为卡萨的村庄里，当地的村民们曾问佛陀：“如何判断谁说的是对的，谁说的是错的，能告诉我们判断的基准是什么吗？”佛陀简洁而又明快地回答：“如果是增加痛苦的那就是错的，如果是消除痛苦的那就是对的。”

也就是说，在判断世事时，真正重要的尺度，其实是非常简单的。只要用身心去体会痛苦的增减就可以了。用“痛苦”这张试纸来测试，如果能做出让自己摆脱痛苦的选择，我们就能稳定心态，走向幸福。

但现实生活中，我们往往不会有意识地去感受痛苦的信号，也不会有意识地用自己的身心去体会，我们总是很随意地行动，很随意地说话，很随意地思考。也就是说我们总是习惯于无意识地去行动，去说话，去思考。

正是因为这种无意识的、任意随性的习惯，让我们总是陷入只会给自己增加痛苦的消极的思考模式中，并让自己的言行也随之模式化。

比如说，当我们不知不觉在别人面前天花乱坠地吹了一大堆牛之后，往往事后会不停地反悔，觉得自己表现得太轻浮了。这种消极的思考模式除了增加痛苦之外毫无益处。

再比如说，有时候当我们想拒绝某项委托时，往往会无意识地说一大堆虚伪的话：“我真是很想帮您，可是今天确实太不巧了，工作特别忙，所以真的很遗憾。（真实的心声：其实我很闲，但我就是不想帮你的忙。）”我们没有意识到，其实虚假谎言和真实心声的矛盾也会增加我们的痛苦。

再举一个例子，当你坐在椅子上工作感觉到疲劳时，不知不觉中就不那

么在意自己的姿态了，背越来越弓，而弓背其实只会增加颈椎的负担，让你更容易感觉疲劳。

如此这般，思考模式也好，言行方式也罢，如果放任自流，就会在不知不觉中朝着增加痛苦的方向发展。这里需要引起注意的一点就是，我们没有正视自己痛苦的现实，反而在头脑中产生一种“这样应该会更轻松”的错觉。

在这三个例子中，“只要后悔了，今后就不会再犯类似错误了”“用谎言来掩盖的话，对方就不会觉得很难受了”“把背弓起来就能感觉到紧张感消除了”，这些全部都是错觉。

事实上，这三种想法都是在增加痛苦。大脑内部所深信不疑的“轻松感”“爽快感”，完全是在无视身心所处的现实状态的前提下产生的错觉。如果停下来，下意识地留意一下自己的身体和心灵，你马上就会意识到其实真实的感受只有痛苦。

如果此时能够直面现实，让自己意识到痛苦的真实存在，错觉就会逐渐地瓦解。而一旦摆脱了错觉的控制，意识到现实中的痛苦，自然而然地就会转变，不再随意地说话、任意地行动和思考。

因此，重要的是摆脱头脑中已形成的成见和偏见，在日常生活的各种小细节中，先让自己有意识地去辨别痛苦的体验。

于是，你就会逐渐意识到自己原本喜欢的思考和言行模式实际上非但没有让自己过得更轻松，反而让自己更痛苦了。不仅仅是用大脑，而是要用自己的身体去体会痛苦，才能逐步改掉自己惯有的思考和言行模式，才会获得身心的放松。

这种“告别痛苦的练习”，就是用自己意志去控制那些产生不快感的神



经反射。

当你意识到原来自己曾经在不知不觉中有过这么多痛苦的体验，你对痛苦的认识就会发生巨大的转变，本书的目的也就达成一半了。

那么，给予我们这一心灵练习法之灵感的佛陀又是个什么样的人呢？大多数辞典和教科书上都写着，他是“佛教的开山鼻祖”“迦毗罗卫国的王子，29岁时抛妻弃子出家修行，35岁在坐禅中开悟，80岁临死之前还在指导弟子”之类的文字。

本书没有把佛陀当作“佛教的开山之祖”这样一个高高在上的存在来神化、来膜拜，也不想把读者朋友们限定在“佛教”这一框架之中。佛陀本人就非常抗拒对他自身的个人崇拜。他曾多次强调：“千万不要过于依赖我，要根据你们自身的感觉来体会判断。”

也就是说，本书不是宗教类也不是佛教书籍。本书旨在通过聆听佛陀这位古代大师所留下来的“言行录”，力图从中找到值得生活在现代社会的我们学习的、对我们的生存有益的工具。佛陀的教诲，无非是帮助我们渡过那条名为“纠结”的河流的竹筏，也就是说，我们只要把佛陀的教诲当作一种能让我们活得更好的工具就可以了。

接下来，就让我们一起来穿越这条名为“纠结”的河！

# 目录

## CONTENTS

### 序言

## 第一章 调整你的人际关系

保持人与人之间适当的距离感

### Lesson 1 直面非议 / 003

无论你做得有多完美，总会有人对你抱有反感，这是无法避免的

### Lesson 2 告别幼稚 / 009

为情所困是因为你总是苛求无条件的爱

“爱情测试”无法收获真正的幸福

### Lesson 3 测量与家人的距离 / 017

尝试着先从家人开始练习

### Lesson 4 孝敬父母 / 025

和父母做朋友才能摆脱父母的束缚

### Lesson 5 让配偶安心 / 033

发现对方的优点并告诉他

尊重对方的自我意识，不要伤害对方的自尊

Lesson 6 辨识真朋友 / 039

当你被指出缺点和错误时，正是你改变自己的机会

Lesson 7 择良友共前行 / 047

所谓真正的伦理就是心灵的明晰

人生伴侣也好，闺中密友也罢，绝不能与愚钝之人做伴

Lesson 8 经得起分离 / 053

要知道思念只不过是多巴胺的中毒症状而已

Lesson 9 保护自己，远离恶魔 / 061

冷静观察对方的混乱和痛苦

## 第二章 让纷扰的心平静

好好做自己力所能及的事情，就不会焦躁

Lesson 10 严于律己 / 071

自己尚未实践尚未验证过的事情，就不要去劝诫别人

Lesson 11 战胜自己 079

珍惜你的善心，多做善事

当别人有求于你时，无私地给予可以收获内心的安宁

Lesson 12 不要撒谎 / 087

当你想要撒谎的时候，停下来，静静地观察事实就好了

Lesson 13 行善积德 / 095

纠结于痛苦的回忆是在还作孽的债

Lesson 14 品味孤独 / 103

和他人共享的幻想会产生各种各样的弊害

Lesson 15 积极进取 / 111

怠惰是掩盖自己的痛苦，苟延残喘

Lesson 16 接受限制 / 119

一旦有了选择的余地就会纠结、容易生气

Lesson 17 活在当下 / 127

把自己的悲喜寄托在周围人的褒贬上是很危险的

积蓄能量，时刻保持内心的充实

### 第三章 认识真我

彻底认识现在的自己是告别纠结的第一步

Lesson 18 拒绝美化 / 135

体会死亡，可以获得安宁

要认识到人原本只不过是一个肉体而已，把多余的无谓的贪恋清零

**Lesson 19 凝视自己的身体** / 141

不要活在梦幻和小说之中，要审视此时此刻的现实

**Lesson 20 不要对外表过于讲究** / 149

如果只是一味坚持自己喜欢的服饰风格，容易把自己固化成特定的精神类型

**Lesson 21 平静你的呼吸** / 157

养成持续关注呼吸的习惯，培养“意念”的力量

**Lesson 22 识破大脑的幻觉** / 165

让欲望放任自流，只会加剧病情的恶化

**Lesson 23 意见分歧** / 173

执着于自己的意见，就会难以接受眼前的现实

自己说明得很清楚，为什么传达不到

**Lesson 24 戒骄戒躁** / 181

欲求无法满足的时候就会产生破坏欲

要修炼出一颗不被外界变化所左右的平常心

**Lesson 25 准备迎接死亡** / 187

比悲伤更重要的是，拥有一颗慈悲的心

**调整你的人际关系** ●  
保持人与人之间适当的距离感 ●



## Lesson 1

# 直面非议

当你听到有人说你坏话并因此而感觉很受伤时，最好可以想开点。坏话不是现在才有的，坏话是从原始社会开始一直都存在的。

文静、沉默寡言的人，会被说成“像个呆子”，而能说会道的人会遭到“油嘴滑舌”的指责，就连注重礼节说话毕恭毕敬的人也会被说成是“别有用心”。

人都喜欢挑别人的毛病，哪怕对方做得很完美，也要鸡蛋里头挑骨头。这就是世道。

“从来没有被别人说过坏话的人”，在人类漫长的历史中从未出现过，而且，无论是现在还是将来，这样的人永远都不会出现。

《法句经》227~228



每当我遭遇非议和指责时，我经常想起这段话。

如果我只是面对十个人说话，有可能这十个人都会赞同我说的。而当我面对的听众再翻一倍变成二十人时，随着听众人数的增加，得罪人的概率也会随之提高。

尤其是像佛陀这样世间妇孺皆知的名人，虽然深受大部分人的拥戴，但也不可避免地遭受过严厉的批判，甚至诽谤和中伤。类似的经历和场景在佛教典籍中记述颇多。

当一个人的想法被越来越多的人所熟识时，百分之百注定会有人站出来唱反调。这是无法避免的。

因为人的喜好千差万别。世间注定有人喜欢热闹，也难免有人讨厌聒噪。人心各有喜好，这点是无法改变的。当你在表达自己喜欢的某件事情时，难免会在无意中触犯到某一些人。所以在这世上，任何人都会无可避免地得罪人，任何人在一生中都会遭遇到指责和批判。

无论是过去，还是现在，甚至将来，在世界的任何一个角落，都不可能出现一个完美到不会被人说一句坏话的人。

现代社会，通过互联网上的各种社交工具，每一个人都可以面向不特定的多数人发表自己的意见，也会因此经常遭到指责和批判。

当你在网络上的发言遇到否定性的评论时，当有人指责你的主张和想法时，你可能会因此而纠结，感到痛苦不已。甚至严重的话会因此而伤心、动怒，以至于持续很长一段时间无法安心生活。

之所以会产生这种心理，是因为在我们的潜意识里，一直存在一种自高自大唯我独尊的妄想。“如此伟大的我怎么可以被否定呢？我无法容忍别人