

全日本都热爱的“当代一休”

小池和尚的心灵佛法小课堂 ①

小池龙之介 著

消除烦恼的练习册



Discover

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



全日本都热爱的“当代一休”

小池和尚的心灵佛法小课堂 ①

小池龙之介 著

消除烦恼的练习册



图书在版编目 (CIP) 数据

全日本都热爱的“当代一休”：小池和尚的心灵佛法小课堂 . 1, 消除烦恼的练习册 / (日) 小池龙之介著；
杨晓威译. — 南京：江苏文艺出版社，2013. 4

(读客睡前心灵文库)

ISBN 978-7-5399-5506-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 197918 号号

“BONNO RESET KEIKOCHO” by Ryunosuke Koike

Copyright © 2009 by Ryunosuke Koike

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation rights is published by arrangement with Discover 21, Inc.

中文版权 ©2010 上海读客图书有限公司

经授权，上海读客图书有限公司拥有本书的中文（简体）版权

图字：10-2011-490 号

书 名 全日本都热爱的“当代一休”：小池和尚的心灵佛法小课堂 . 1, 消除烦恼的练习册

著 者 (日) 小池龙之介

译 者 杨晓威

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 吴 涛 张晓洲

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 小森印刷（北京）有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 7.5

字 数 193 千

版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5506-3

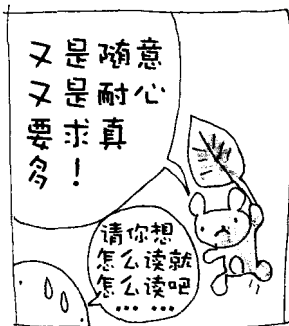
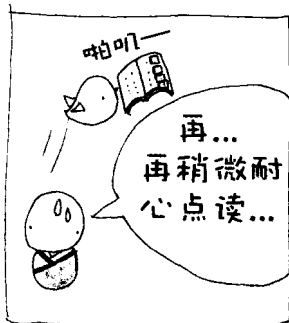
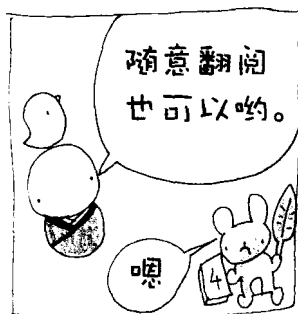
定 价 36.00 元

如有印刷、装订质量问题，请致电 021-33608311（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

本书试着以彩色的铅笔画四格漫画的方式来讲解佛道心理分析的本质。你也可以跳过文章，单纯享受这些简单无聊的四格漫画。只要你随意地翻翻书页我就很开心了。

也许在你哗啦哗啦快速翻看本书的同时，不经意间就掌握了人的心理活动方式，发现自己内心纠结缠绕的烦恼嗖的一下变轻了。一开始你大概会心不在焉地浏览本书，但是读着读着你会发现，这也许会成为一本帮你消除烦恼的练习册。





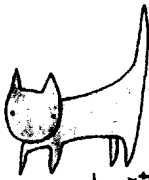
小和尚



小女孩



啾啾



小猫咪



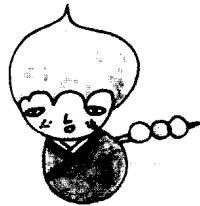
云朵君



小熊君



烦恼顾问



俗人君



幻灭老师

本书人物介绍

目录

第一章 小和尚的烦恼常识课

烦恼是消极的业，是毒药	2
烦恼会让你一步一步陷入自闭	6
三毒会将你不知不觉改造成一个“烦恼人”	7
第一节 愤怒是什么东西？	
别轻率地说“喜欢”和“讨厌”	12
学着“爱跌倒”吧	13
别让业的“温度计”越来越高	15
愤怒的燃料，越烧越多	16
内心忐忑也是愤怒带来的	18
偷偷摸摸，不如坦率一点	19
生气归生气，别用道德规范怪别人	21
不要对“别人的欲望”气鼓鼓的	23
佛法能帮你顺利瘦身哦	25
强压的怒气会吓跑动物	27
恶业正折磨着你的内心	30
指责他人，就是拿箭射自己	31
在博客上抱怨并不能缓解烦恼	33



谈话时别陷入“大家来找茬”	35
争论时，你可能只是打倒了“替身”	38
肚子痛是烦恼在“尖叫”	40
耐心解释你的“异世界”	42
消除愤怒的方法一 按顺序一件一件处理手上的事	44
消除愤怒的方法二“我在生气、我在生气……”	46
消除愤怒的方法三 识破记忆的小把戏	48
第二节 欲望是什么东西？	
总想着成为富翁的人赚不到钱	52
累死人的打折品	54
逃避和发泄是压力的“催化剂”	55
“小罐装”的烦恼	57
素食主义威胁论	60
女权主义威胁论	62
延长快乐的保质期	63
抵挡“自满之心的连环攻势”	66
别再给自我形象“打补丁”啦	69
把话题让给对方	71
把心中的傲慢放进回收站吧	72
提升建议的“纯净度”	74
停止“强迫性安慰”	75
卖弄知识不会增加你的魅力	76
消除欲望的方法一 拒绝“多余的欲望”	78
消除欲望的方法二 停止胡乱的猜忌	79
消除欲望的方法三 开始给自我形象“拆针脚”吧	81

第三节	愚痴是什么东西？	
	“停止思考”才能切断烦恼	84
	想吃巧克力的话就无法可爱地啼叫了	86
	不专心地玩，游戏也无聊	89
	消除愚痴的方法一 别再逃避现实啦，关注当下吧	92
	消除愚痴的方法二 集中注意力，工作也快乐	95

第二章 控制烦恼

	佛法帮你告别被烦恼玩弄的人生	100
	下定决心就是“戒”	101
	再小的谎也会阻碍幸福	104
	说别人的坏话，吃亏的是自己	106
	搬弄是非，让你魅力顿失	108
	碎碎念，让幸福都流走	110
	一起来修炼定力吧	112
	控制好内心的“万重奏”	114
	你体验过呼吸吗？	116
	当你吃东西时你在想什么？	118
	本来不想说的……	120
	那个，那个那个……	122
	“所以说……”好傲慢	124
	像佛祖一样会说话	126
	把别人当“傻瓜”，是你在做“傻事”哦	128
	一天太长，请享受这一瞬间	130
	总想着美味小鱼的猫会吃不到鱼	132



回复短信的烦恼轮回	134
三秒钟的佛教入门	136
切断烦恼，只需三秒	139
硬撑着说“无所谓”，小心憋坏自己哟	140
做好迎击烦恼的准备	143
记住“这个烦恼不属于我”	145
“下次绝对不要再犯”就是一种修行咒文	148
把烦恼归类，消除起来更方便	149
你和谁待在一起，你就会像谁	151
把你的工作切切碎，就能一件一件享受了	152
别人生气你不气	155
每次烦恼都是难得的练习机会	157

第三章 消除烦恼

试试只顿悟3%	160
只看你看到的事物	162
知道却不做，等于不知道	164
夸张的目标是侵害内心的毒素	165
“诸行无常”就是说好的事又不想做了	167
不幸之中必有幸福	169
用现实来消灭回忆中的不幸	170
“左耳进、右耳出”的幸福法	171
人的感情会变是理所当然的嘛	173
当一个叫做“不高兴”的陌生人闯进来	175
失去干劲时，请再坚持5分钟	177

抱着“不知哪天会辞职”的心态工作	179
小心你的“脑中编辑部”	181
让苦与乐来去自由	185
停止联想游戏，让回忆通一通风吧	187
不要做被意志操控的傀儡	189
你在努力捏造的是叫做“自我”的妖怪	191
智慧之人都慈悲	193
首先请同情自己	195
摆脱幸灾乐祸的内心	197
不含欲望的纯净快乐	199
不服输的心，不能当作奋斗的动力	201
幸福感是痛苦减轻时产生的错觉	204
伪善无罪	207
东西买亏了就当募捐吧	209

附录 佛法超入门迷你讲座

佛教与佛法	212
大乘佛教与日本的佛教	214
世界的大乘佛教与日本的佛教	218
上座佛教与原始佛教	219
一页佛道超速入门	221

后记





第一章

小和尚的烦恼常识课

烦恼是消极的业，是毒药

在以四格漫画的方式讲解烦恼之前，请让我先来简单地说明一下何为“业”。

所谓“业(Karma)”，就是“积蓄在心中的能量”。生命依靠“业”的能量来说话和行动，甚至连心中所想，都是受“业”之能量驱动而产生的。

每当我们使用这种能量来思考、交流、行动，就会不断衍生出新的能量。

举个例子，在欣赏过音乐之后，余音的旋律仍会回荡在心中。这产生的余音，就是新的业之能量。

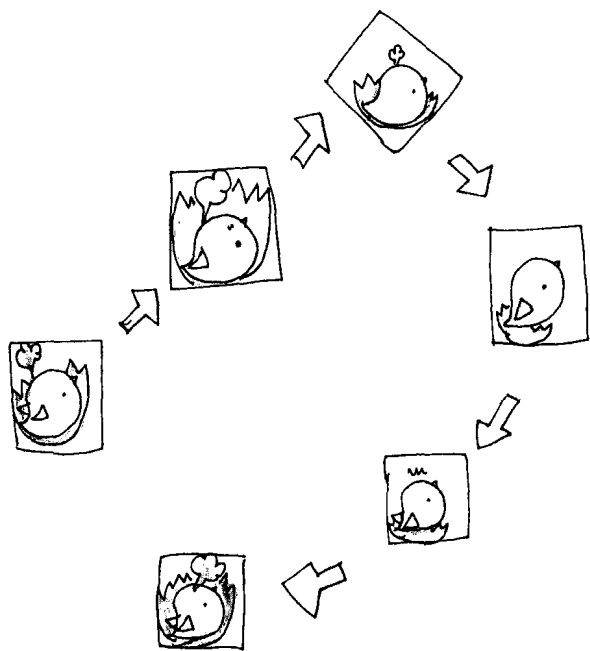
同样的，如果想到不愉快的事情，产生的坏心情非但不会立即消失，还会盘踞在心中影响你的一举一动。让你即使想说些积极的话也很难做到，脱口而出的尽是负面之词。这就是消极的业造成的结果，也就是所谓的报应。而且，说出消极的话之后，又会产生出新的消极的业，不断积累与循环……

每一个行为都蕴含着潜在的能量，这个能量再反馈给内心，衍生出一系列连锁反应。

说得再清楚一点，任何一个行为都不会简简单单就结束的，而会产生余音、余波、残余能量等等后继表现。这就如同疾驰的火车突然刹车一样，不但不会立刻停下，车身还会跟着摇摆。

例如，当你嫉妒某个人，产生消极的烦恼能量时，嗔怒的业就会激活，让你无法接受别人的成功。这种能量绝对不会自行消失，而是紧紧地盘踞在潜意识里不断积蓄。

这样不仅会形成易妒易怒的性格，变成看什么都不顺眼、不断累积嗔怒能量的人。更有甚者，会因别人的些微言辞而轻



易受伤，对别人诚恳的忠告充耳不闻，变成一个整天焦躁不安、没人喜欢的人。

像“烦恼”这种业的能量，从它出现的那一刻起就不断地引发连锁反应，潜移默化地改造着我们的内心。一旦心中的业积累过度，就会释放出消极信号，给周围的人带来压迫感与紧张感，最后受人排挤。

而且，内心感染了焦虑情绪的话，有毒物质就会伺机在体内产生，肆虐横行。如果用现代的说法来形容，就是由于去甲肾上腺素（Noradrenaline）或尿酸等有害物质的大量分泌，损伤了内脏器官，让胸口发闷，腹部不适或者头疼。

这就是所谓的“物由心生”。你的内心处于什么状态，相应的，体内就会产生什么样的生物物质，在身体中持续引发生物化反应。

因此，当身心处于一种不愉快的状态时，对待周围的事物，就更容易产生焦躁的情绪，让心情更加糟糕，慢慢形成了恶性循环。

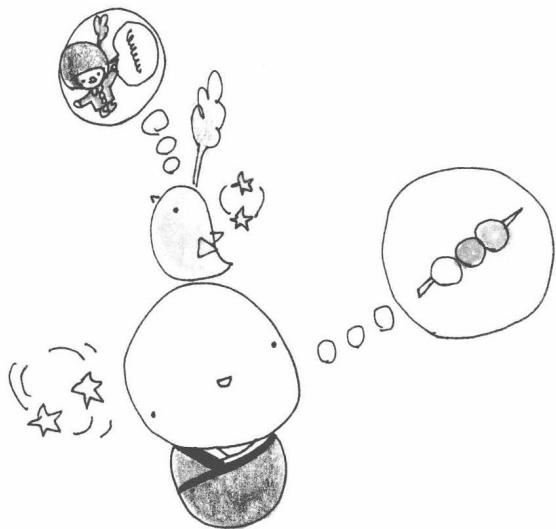
可以说，你在想什么，你感受到了什么，你的反应是什么，这些大多是由微小的业从久远的过去开始一点点无限积累而成的。

天晴的时候，却油然而生“啊，又是晴朗的天气，真讨厌

呀”这种想法。其背后，正是过去无限的愤怒之业的累积。这种业突然爆发的结果，就冒出了“啊，又是晴天，真讨厌呀”的想法。

同样是晴天，对于过去积累了其他的业的人们，产生的结果也许就会是“晴天啊，天气爽朗，心情真好”。即使是这些心情好的人们，他们感受到的清新愉悦的程度也不尽相同。有的人可能只感到些许清爽，但也有人说不定已经被感动到喜极而泣了。

像这样，在我们心中暗暗操纵我们的力量，就是“业”。而在众多的业之中，由消极之业的能量所创造、威力最大的，正是烦恼中的烦恼——贪、嗔、痴。



烦恼会让你一步一步陷入自闭

贪欲、嗔怒、愚痴——这三者是污染心灵、产生烦恼的主要根源，佛教中称其为“三毒”。

烦恼的内容千差万别，但是无论什么样的烦恼，都不外乎**贪欲、嗔怒、愚痴**这三毒。换句话说，所有的烦恼都是由欲望、厌恶感以及迷惘变化组合而成的。因此，我们称此三毒为**根本烦恼**。

所谓烦恼，就像它的写法，“麻烦”的“烦”字再加上“苦恼”的“恼”字，是造成我们身心伤害、产生压力的毒素。你也许会想，人如果没有压力，岂不无需奋斗了吗？不是这么回事，欲望并不等同于意念。一旦点燃欲望或愤怒的烦恼能量，勉强自己奋斗，不顾一切，身体就会受到去甲肾上腺素的刺激。去甲肾上腺素的过度分泌会产生很大的压力，让你身心疲惫，精疲力竭。

所有烦恼，其实都是内心在头脑中编造出来的幻觉。这些感觉就像是自我安慰，使你脱离眼前的真实世界，让头脑被咕噜咕噜来回旋转的欲望、愤怒、迷惘所占据，误以为这些幻觉

都是现实。

你也许会以为，烦恼便是真实的想法。事实上，烦恼是对外界感受到的信息的扭曲，让你离现实越来越远，进入虚无缥缈的精神世界中，陷入自我封闭的状态，无法前进。

无论是谁，其实都非常喜欢活在自己的世界，沉醉于各种各样的烦恼之中。但是没有人喜欢流连于别人的烦恼世界里，甚至对别人的烦恼异常反感。

也就是说，当别人因为“欲望”对你过份苛求，横加指责，或者是，明明和你在一起，而对方给你的感觉却是心不在焉的“迷惘”状态，连你说的话，他都没有倾听。遇到这些情况，任谁都会生气，于是又受到“愤怒”的烦恼的刺激。

如果能意识到这个简单的道理，脱离自己的封闭状态，自然就不会与他人产生纷争了。

三毒会将你不知不觉改造成一个“烦恼人”

愚痴（迷惘）是三毒之中最根本的烦恼。当你觉得眼前的现实很无聊，无法集中精力，于是想要逃进自己的精神世界里时，这种迷惘的力量就是愚痴。像这样想要逃避的能量，在脑海中咕噜咕噜地反复盘旋，可称为**妄想的旋转能量**。以这种旋

