

反応しない練習

佛

系



如何成为一个快乐的人

许天小一译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE & ART
PUBLISHING HOUSE

反応しない練習

佛系



如何成为一个快乐的人

[日] 草薙龙瞬—著
Ryushun Kusanagi

许天小—译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

佛系：如何成为一个快乐的人 / (日) 草薙龙瞬著；
许天小译。— 南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.3

ISBN 978-7-5594-1431-1

I. ①佛… II. ①草… ②许… III. ①随笔-作品集
- 日本-现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第292935号

著作权合同登记号 图字：01-2016-605

HANNO SHINAI RENSU

©2015 Ryushun Kusanagi

First published in Japan in 2015 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION,
Tokyo through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

书 名	佛系：如何成为一个快乐的人	
作 者	(日) 草薙龙瞬	
译 者	许天小	
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳	
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社	
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	
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司	010-83670231
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司	
开 本	787 × 1092 毫米 1/32	
印 张	9	
字 数	100 千字	
版 次	2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷	
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-1431-1	
定 价	39.80 元	

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

能够解决任何烦恼的「佛
系」思考法 — 001

佛系烦恼：
「反应」之前先「理解」

- | | | |
|-----------------------|--|-----|
| 不是要抛弃烦恼，而是要“理解”烦恼 | | 010 |
| 特别篇 解决问题的“简洁的处方” | | 019 |
| 烦恼始于“反应”，“反应”源于“七大欲望” | | 021 |
| 特别篇 “苦恼”转变为“希望”的那一天 | | 033 |
| 正确审视内心的状态，超越“三大烦恼” | | 039 |
| 特别篇 “消除”妄想的好方法 | | 048 |

第2章

佛系思考：不随意「判断」好坏

- 058 | “不必要的判断”带来痛苦
- 062 | “不懂装懂”的时候，你觉得很高兴吗？
- 064 | 特别篇 有时候“判断”是一种“剧毒”
- 075 | “慢”是一种心理疾病
- 091 | 任何时候都不否定自己
- 105 | 如何树立“真正的自信”

第3章

佛系情绪：负面情绪『没什么大不了』

不放纵情感，也不压抑情感		118
特别篇 为什么无赖汉流下了眼泪？		130
如何与难以沟通的人相处		136
管理情绪的基本原则——重视快乐		149

第4章

佛系处世：不要太在意他人的看法

- 158 | 从他人对自己的看法中摆脱出来
- 168 | 远离那些让你烦恼的人
- 169 | 特别篇 为什么总是觉得焦躁不安？
- 179 | 停止比较，专注于眼前的工作！

第5章

佛系竞争：以『正确的动机』面对竞争

- 竞争是一种无法逃避的现实 | 196
- 竞争中的“第三种选择” | 207
- 用“正确的动机”面对竞争 | 215
- 战胜“五种人生障碍” | 228
- 摆脱“挫折感” | 239

最终章

佛系人生·抵达『圆满人生』的思考法

- 252 | 找回正确的心态
- 270 | 走上人生的“正道”
- 277 | 草薙龙瞬的作品

能够解决任何烦恼的“佛系”思考法

人生中的每一天都会发生各种事，我们时常有这样的体会：人生，就是一条艰辛的路。其实，有一种方法能够帮助我们走出人生的迷思。

实际上，所有的烦恼都来源于“唯一的原因”。只要明白这一点，再加上“正确的思考法”，那么任何烦恼都能迎刃而解。这便是本书最想要传达给读者的主旨。

那么，我们每天究竟在烦恼什么呢？

- 被生活所迫，心中充满压力。
- 对现在的工作不满，考虑到将来的生活，感到不安。
- 厌恶的事、不走运的事接踵而至，令人沮丧。
- 和身旁的人性格不合，在人际交往中倍感压力。

乍一看，这些都是自己难以解决、解决起来相当花时间的问题，但其实并非如此，**因为这些烦恼全部来自于“心灵的反应”**。

提到“心灵的反应”，或许有不少读者无法马上理解，实际上几乎我们所有的日常活动都可以说成是“心灵的反应”。

例如，每天早班高峰期坐地铁时，我们常常会禁不住叹息道：“今天也这么拥挤啊！”这就是**心灵忧郁的反应**。再比如说，当我们看到他人板着一张脸，心中总会有些不爽，这就是**心灵愤怒的反应**。在一些重要的场合，我们总是不由自主地想：万一搞砸了怎么办？这是**心灵不安和紧张的反应**。

综上所述，当我们与他人相遇时，当我们工作时，当我们外出时，我们的心灵总是做出各种各样的反应。由于这些日常生活中的焦躁、沮丧、对未来的不安、生活中的压力和失败后的悔恨等情绪所致，烦恼便开始在心中慢慢生根。

所以说，**大多数人烦恼都来源于“心灵的反应”**。我们的心灵因为烦恼而动摇，这就是烦恼产生的**“唯一的原因”**。

找到了产生烦恼的原因，相应地，我们也能找到解决烦恼的方法，那就是避免不必要的**“心灵的反应”**。

请你想象一下，**如果你能避免所有不必要的反应，那么人生会变得多么轻松！**不动摇，不沮丧，不生气，拒绝压力，在他人面前能放松自我，回首过去时不后悔，也不为将来的事情忧心……这些都是自我拯救的方法。**让你的心灵摆脱枷锁，那么幸福也会离你越来越近。**

可能有的读者会误解，觉得“避免不必要的反应”是指忍气吞声、无视、不关心等消极行为，但其实并非如此，其实它是指从一开始就将会增添烦恼的一切不必要的“**心灵的反应**”避免掉。比如当你的内心产生愤怒、不安、自我否定等消极情绪时，若能马上将其化解掉，那么人生将会美好很多。

由于这些多余的反应，许多人都有过为失败、烦恼所困扰的糟糕经历，所以从今往后，就让我们一起来体验一种“**避免不必要反应**”的美好生活方式。

古代印度的圣人佛陀的教义中提到过“如何练习不反应”。
原本佛陀的教义就旨在传授“停止心灵多余的反应，摆脱烦恼和痛苦”的方法，其内容主要包括两部分：第一，正视心灵的反应；第二，进行合理的思考。

正视心灵的反应包括人们常说的“坐禅”，以及最近常听到的“正念”和“内观冥想”。当你正视自己心灵的反应和动向时，躁动的心就能恢复平静，这对于消除压力和转化情绪是一种非常好的方法。（关于这部分内容，请参见本书第1章。）

合理的思考是指为了达成目的而进行的理性思考。本书的目的在于教授大家如何“避免多余的反应”以及“减少烦恼”，为此，

- 不进行多余的判断。不管什么场合，都不要否定自我。（见本书第2章）

- 不因为不满和压力等负面情绪而痛苦。（见本书第3章）
- 不在意他人眼光，活出自我。（见本书第4章）
- 改掉过于争强好胜、在意输赢的性格。（见本书第5章）
- 在今后的人生中，遵从心的方向。（见本书最终章）

本书将围绕上述这些重要的主题，对照佛陀的教义进行思考。本书的特色也在于，通过“原始佛教”来学习这些解除烦恼的“佛陀的思考法”。笔者会将充满智慧的佛陀的名言翻译成简单易懂的现代文字，并加以生动的解说。

现在我们一提到“佛教”就会联想到宗教性质的内容，但是原始佛教却有所不同，它所传授的是实用性的、合理的、在现代社会也能通用的思考方法。如果每位读者都能在日常生活中实践本书的内容，必将获益无穷。

今后的人生，无须烦恼。让我们研习佛陀的教义，不管面对怎样的日常生活，都能避免不必要的“心灵的反应”。

正确地理解和思考自己的烦恼，这将给我们的人生带来平静、满足和幸福。

就从这一刻起，开始新的人生吧！

——草薙龙瞬

人们因为“索求之心”而看见苦恼。因此，找到正确的道路才能放手这些苦恼。勿要走入“索求之心”的迷思，才能走出苦恼的人生。

——选自《经集·通往彼岸的道路》