

<<不為難自己的練習>>

图书基本信息

书名：<<不為難自己的練習>>

13位ISBN编号：9789862351482

10位ISBN编号：9862351489

出版时间：2012-1-10

出版人：臉譜文化

作者：小池龙之介

页数：240

译者：黃穎凡,沈燕翎

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不為難自己的練習&gt;&gt;

## 前言

前言 「我喜歡為難自己。

」 會說出這種話的怪人，在這世界上應該是少之又少吧！

至少就一般正常人來說，主觀的看法應該都會是「我才不想為難自己呢！」才對。

但儘管如此，身為萬物之靈的我們往往在不經意之間做出為難自己的事情，像是明知不該生氣卻忍不住動怒、明知沒什麼好擔心卻老是杞人憂天、明知後悔也沒有用卻偏偏想不開，這就是我們的本性——明知不該如此，但就某種意義來說，心靈深處卻潛藏著一股「就是想為難自己」的衝動。

而當我們受到「為難自己」所分泌的不愉快腦內啡的酥麻刺激時，身體雖然會覺得「不喜歡」，但是就心靈層面來說，卻會因為「能夠得到大量的刺激，感受真是太棒了」而大表歡迎。

舉例來說，因為工作不順而遭到他人冷眼相待，任誰都會感到大受打擊，甚至悶悶不樂，對吧？在這種時候，任誰都會告訴自己「不要受別人影響，要趕快轉換心情才行」吧？

但實際的情況往往是，即使經過兩小時甚至大半天，你的情緒還是困在那裡，還是會忍不住想起那一幕，而難過得唉聲嘆氣，心裡直想著「唉！

居然在那種地方犯下那種錯誤，真沒用！

萬一因此失去大家對我的信任，該怎麼辦……」 這種「為難自己」的滋味之所以不斷湧上心頭，正是因為我們的心其實是喜歡這種感覺的。

而且我發現，這種心態與我們的生存本能息息相關。

因為，從負面環境中掙脫而出以延續生命是生物的自然生存法則，生物一旦置身於不愉快的狀況中，腦內就會分泌不愉快的神經物質，並送出「危險，快逃！

」的訊號。

換句話說，就生物的結構而言，由於發出不愉快訊號這件事對生存有絕對助益，所以我們的頭腦就以為「發出不愉快訊號是件好事」。

發出「為難自己」的訊號，是為了躲避危險以求生存——這基本上是個事實，它沒有錯，但是問題出在我們會因此將這唯一一次的負面資訊牢記在心，反覆回想而陷入為難自己的窘境當中。

可是，人們難道不會覺得這樣實在太划不來了嗎？

為了記住負面資訊而不斷刺激「為難自己的神經迴路」這件事，假如真的對逃避危險大有幫助倒還說得過去。

怕只怕結果往往並非如此，因為我們會對失敗的工作心存恐懼，開始為難自己，淨想著「討厭耶……」，以致遇到重要工作就畏縮，甚至一心一意只想放棄。

在人際關係方面，則會因為被朋友挖苦了幾句就想不開，「討厭耶……，有危險，得快逃才行！

」就這樣畏懼與人交往，真是傷腦筋。

總之，「為難自己的神經迴路」原本對避開危險有所助益，可是一旦暴走失控的話，反而會帶來「無法忘卻痛苦失敗」、「養成畏懼心理」或是「逃避成性」的「危險」。

假如放任不管，讓「為難自己的神經迴路」進一步活化的話，就會變成一種習慣，心情變得容易亢奮激動、焦慮不安、慌亂緊張、暴躁易怒，因而破壞了心靈的平靜。

這種讓心靈陷入「不愉快狀態」的不愉快腦內啡明明是一種有毒的物質，我們應該對它深惡痛絕才對，可是，它偏偏容易讓人習慣，甚至上癮。

如此一來，只要別人對你有所批評，或是別人的電郵回信稍有延遲，你就開始焦躁不安，因為你已經習慣以「為難自己」來看待任何事情。

這種習慣成自然的過程，以佛道語言來說大概就是所謂的「積業」。

隨著「為難自己的習慣」愈積愈深，心情會變得更加容易亢奮激動，對人的態度也會在不知不覺間變得嚴苛失去寬容，這將會對你的人際關係產生嚴重的不良影響。

本應是為了延續生命所建構的「為難自己」機制，卻變成了腐蝕神經的嗎啡，若是放任不管，整個人當然就會暴走失控。

因此，為了防止暴走失控，就來試試「不胡亂為難自己」的練習吧！

## <<不為難自己的練習>>

—這就是本書的主旨。

關於消除心中苦痛的方法，且讓我們從備受世人愛戴的佛陀所遺留下來的佛典經書當中，去尋找活在當下的智慧。

出生在距今兩千五百年前的佛陀，從悟道的那一刻起就被尊稱為「覺悟者」，從此便以心靈導師之姿奔走於印度各地，教導人們鍛鍊心靈的方法。

佛陀對弟子們的教誨，雖可以「四諦八正道」來做總結歸納，但若是要用一句話來說明的話，就是「找出苦痛的病原菌並加以治療」，再換個說法，就是「不為難自己的練習」。

當佛陀來到印度一個村落，有村人問道：「請告訴我們，誰說得對、誰說得錯的判斷基準」時，他的回答簡單又明快：「如果會增加痛苦便是錯的，如果能夠消除痛苦便是對的」。

也就是說，在判斷事物時的真正重要標準，其實是非常簡單的，只需用身體和心靈去確認它究竟會為你增加苦痛，抑或是減少痛苦就行了。

換言之，就是用「痛苦」的石蕊試紙去做測試，只要做出的是不為難自己的選擇，便能實現心平氣和、幸福過一生的願望。

可是，我們總是懶得去「確認痛苦的訊號」或「試著審視自己的身心」，老愛任意行動、隨意說話、胡亂思考。

總之，我們日常生活當中的言行舉止和思想，經常都是在無意識、無自覺的情況下產生的。

正因為毫無自覺，所以才會對徒增痛苦的負面想法習以為常，才會對徒增痛苦的言行舉止情有獨鍾。

比方說，一時人來瘋在大家面前胡言亂語、高談闊論，事後想想卻感到後悔，擔心「他們該不會以為我是個隨便的人吧」而突然心情莫名沮喪。

但其實你心知肚明，這種負面想法只是徒增痛苦罷了。

又比方說，為了婉拒別人的請託而忍不住撒謊，嘴上雖然說著「我其實很想接下來，可是不巧現在工作很忙，真是可惜（真心話：我其實有空，只是不想接你的工作）」的謊話，內心卻因言不由衷而產生矛盾情緒，因而感到痛苦。

或者是坐在椅子上工作時，逐漸增加的疲勞感讓你忍不住彎腰駝背，姿勢不良，但你明知道彎腰駝背只會對背部造成負擔，讓人更加疲憊。

若是像這樣一味放任自己的言行舉止或思考的話，它們就會自然而然往痛苦的方向前進。

此時的最大錯誤在於，腦內產生「這樣應該會比較輕鬆」的錯覺，而且對於痛苦的現狀視而不見。

上述三個例子的錯誤觀念分別是「只要感到後悔以後應該就不會重蹈覆轍了」、「像這樣撒謊婉拒，對方應該不會生氣才對」、「總覺得彎腰駝背可以消除身體緊繃感」。

但實際結果是，無論哪個例子都只是徒增痛苦罷了。

原因就出在腦內一廂情願以為的「變輕鬆」，往往是無視於身心的現實狀況。

這時，只要針對腦內「應該會變輕鬆」、「應該會變舒服」的錯覺，用身心來加以實際審視，就會明白那些做法都只是增加痛苦而已。

然後，再將「你看，實際上是更加痛苦吧！

」的現實結果擺在眼前，讓腦袋認清事實，錯覺就會慢慢崩壞瓦解。

等到錯覺消失之後，腦內就會發覺「這樣做其實是變得痛苦」，心靈也會隨之慢慢改變，不再堅持採用習以為常的、徒增痛苦的思考模式或是說話方式、行動模式。

因此，請將腦內所形成的主觀意識或錯覺加以去除，如此一來，你的自覺會變得清明，從而發覺日常生活當中的許多小事都可能在不知不覺間衍生出痛苦。

然後，你將會開始逐漸發現，平常隨心所欲的言行舉止或思考其實都不見得能讓自己變輕鬆，反倒會使自己陷入痛苦之中。

只要懂得適時檢視自己的腦袋和身體感覺，仔細領會「唉呀！

這樣其實很痛苦」的訊息，擺脫緊緊糾纏的負面思考、語言、行動模式，身心自然會變得輕盈自在。

本書所說的「不為難自己的練習」，指的就是憑藉意志力來控制容易引發不快感覺的精神迴路。

假如各位在讀了本書之後，能夠察覺「唉呀呀，原來我在不知不覺間為了這件事情在苦惱啊！」，進而能夠調整心態，積極面對的話，本書的目的應該就算達成一半了吧！

## <<不為難自己的練習>>

那麼，賜與我們「不為難自己的練習」靈感的佛陀究竟是何許人呢？

大部分的字典或教科書上的記載，應該都不外乎「佛教的始祖」或「釋迦族的王子，二十九歲時拋妻出家，三十五歲時坐禪開悟，從此以教化眾生為職志，直到八十歲逝世為止」之類吧！

但是在本書當中，我既不想將佛陀神格化，就算因為「佛教的始祖」這個稱號而對他百般推崇，也不想將各位讀者局限在「佛教」的框架裡，因為佛陀本身對於受人崇拜一事持否定看法，有好幾次都告訴世人「不要依靠我，要以自己的身和心為依歸」。

總之，本書既不是「宗教」書籍也不是「佛教」專書，而是敝人在傾聽佛陀這位古聖先賢所遺留的「言行錄」之後，想要從中搜尋出適合生於現代的我們來學習，並且能夠有所助益的工具書。

也就是說，佛陀的教誨是幫助芸芸眾生勇渡痛苦長河的木筏，是強而有力的工具。

接下來，我們要開始渡河了。

在每段行程的最後，都有鈴木智子小姐精心繪製的四格漫畫，肯定會讓你忍不住會心一笑喔！

## <<不為難自己的練習>>

### 內容概要

日本超人氣僧侶作家小池龍之介的另一力作同時收錄日本超夯漫畫家鈴木智子的四格漫畫想擁有安然自在的心，就一定要清楚體認這個現實：自己與別人的情緒都是不自由的奴隸。

我們要學著從渾噩的夢中清醒，不要再繼續當一個自以為自由的機器人。

當我們逐一體察所有的不自由，就等於慢慢卸下心中所有的包袱。

把所有的包袱都卸下，我們就能看到「無我」的清明與光亮。

小池龍之介明知道沒什麼好擔心，卻老是杞人憂

天！

明知道後悔也沒有用，卻仍然耿耿於懷！

明知道不該生氣，卻忍不住動怒！

## <<不為難自己的練習>>

### 作者簡介

小池龍之介 1978年生，出生於山口縣。  
月讀寺（位於東京都世田谷區）住持、正現寺（山口縣）副住持。  
東京大學教養學院畢業。  
2003年架設「家出空間」網站，2003年至2007年間，開設一家兼具寺宇和咖啡館功能的「iede café」。

之後，他一面修行，一面在月讀寺和新宿朝日文化中心等處，指導一般民眾坐禪。

著作有《不要生氣》（臉譜出版）、《不思考的練習》、《從『自己』得到自由的沉默入門》、《偽善入門》、《佛教對人心理學讀本》、《煩惱free的工作方式》、《煩惱歸零練習帖》、《淨化「自己」坐禪入門》、《解開戀愛與結婚咒縛的練習帖》、《閱讀清空煩惱的「人生對談」》。

家出空間：<http://iede.cc>鈴木智子 1977年生於日本東京。

主要著作有《裝模作樣膽小鬼》（強氣な小心者ちゃん）系列、《小公司與爆炸頭》（ふつうの会社とパンチパーマ）、《明天要有元氣喔》（あした元氣になあれ）、《開始登山了！

目標 富士篇》（山登りはじめました めざせ！富士山編）等。

個人網站：<http://home.n08.itscom.net/drop/>黃穎凡 日本\*\*岡山大學文學碩士，曾任出版社總編輯。

譯作有日本動畫大師宮崎駿的傳記《出發點》、《折返點》、日本知名作家重松清的《稻草人的夏天》，以及心靈勵志書籍《生命最後一個月的花嫁》等。

現為自由工作者，兼職從事翻譯和日語教學工作。

翻譯作者：沈燕翎 畢業於東吳大學日文系。

是一個平凡的女兒、平凡的妻子、平凡的母親，但總想在書中、在筆下尋找一點不平凡的感動。

因為書籍、因為文字工作，平凡的人生也有了不平凡的光采。

小池龍之介

## <<不為難自己的練習>>

### 書籍目錄

【目錄】前言第1章 調整人際關係與他人保持適當距離，心靈就不會疲累Lesson 1隨時準備接受他人批評一定有人會對你反感Lesson 2成為心態成熟的大人企求無條件的愛是痛苦的根源「愛情測驗」無法讓人得到幸福Lesson 3衡量與家人之間的距離試著把家人當成練習對象Lesson 4孝順父母唯有與父母關係良好，才能掙脫來自父母的束縛Lesson 5讓另一半放心找出對方的優點並確實告知不要傷害對方的自尊Lesson 6尋覓真正的朋友當別人批評自己的缺點時，正是改變自己的良機Lesson 7與良善的人為伍真正的邏輯推理指的是心靈清晰無礙不選「愚昧之人」作為生涯好友或伙伴Lesson 8平靜面對分離愛的渴求只是一種多巴胺的中毒症狀Lesson 9防止惡魔入侵冷靜觀察對方的混亂與苦惱第2章 馴服焦躁的心自己做得到的全都確實做好，就不會浮躁不安Lesson 10從自己做起自己沒做到的，不要教訓別人Lesson 11戰勝自己當善意的心出現的時候，予以重視並堅持到底與其有所求地「給」，不如無條件地「給」來得灑脫自在Lesson 12不要說謊謊言到嘴邊時，記得停頓下來，只選擇觀察性的話Lesson 13聰明看待業債遭逢不如意狀況的時候，就是歸還惡業欠款的良機Lesson 14品味孤獨的感覺互相擁有的幻想產生了種種的弊害Lesson 15精進不懈怠怠惰，是不正視自己的痛苦，放任自己在規避中溫存Lesson 16我們是不自由的以為有選擇的餘地，所以才感到憤怒Lesson 17活在當下「有犒賞才快樂，沒犒賞就痛苦」的危險性把心思放在眼前的這一秒，累積每一秒的富足第3章 了解真正的自己好好認識現在的自己，是不為難自己的第一步Lesson 18不予以美化體會漸趨死亡的事實，放寬自己的胸懷體認人是「血肉」的組合，調整心裡過多的執著Lesson 19觀照身體一切細行非夢想非空談，認知當下的現實情況Lesson 20捨棄對外表的執著只穿某類喜好的服飾，會僵化你的思考模式Lesson 21調息的練習養成調息的習慣可培養自我的念力Lesson 22看清腦中的幻覺任由欲望侵蝕自己，只會使病情惡化而已Lesson 23不執著於我見過於主張自我，會讓人看不清楚眼前的一切明明解釋得很簡單清楚了，為何對方接受不了Lesson 24拋卻唯我獨尊的心態不能滿足欲望就全然毀棄培養不受外界左右的「平常心」Lesson 25面對死亡的準備不妨用慈悲取代傷慟

## &lt;&lt;不為難自己的練習&gt;&gt;

## 章節摘錄

lesson 2 成為心態成熟的大人 在你周遭的人們，儘管與你親近，卻忍不住在心裡算計著利益得失，淨想著「我能得到什麼好處呢」、「我能得到多少快樂呢」。甚至連對你親切和善時，都暗自期待著你能心存感激，或是得到你的回報。

在現今的社會裡，心無盤算的真朋友已經很少見。每個人都自作聰明地撥弄著算盤，計較著利益得失，想把你一口吃下肚。因此，當找不到真朋友時，更應該要潔身自愛，獨步前行。

沒錯，就像兀自突出的犀牛角那樣。

選譯自《經集》75 世上的人際關係，大多建立在與他人交往能得到多少利益得失的基礎之上。

因此，若想要從中探尋沒有利害關係的真正朋友，可說是難如登天，所以，佛陀才奉勸世人要遠離對於他人的依賴和幻想，學會獨立生活。

這番言論乍看之下雖然嚴苛，卻非「不要和任何人來往、不要相信別人」之類的偏激主張，它主要是強調我們「在精神上必須獨立」。

那麼，我們會在什麼時候精神無法獨立，而想要依賴他人呢？

以工作上的人際往來而言，原本就充滿各種盤算和利害關係，但我們往往不經意的想要從對方身上尋找愛情或友情。

甚至在報章雜誌裡，還介紹著利用這種心理的種種技巧來遂行商業目的。

例如在與對方洽公時，故意不先談生意，而是一個勁地專心聆聽對方傾訴心事，也就是採取不以買賣為優先的作戰計畫，反而傳達「我純粹是對你這個人感興趣喔」的訊息，刺激對方的自戀心理，進而讓對方想要來依賴你。

換句話說，你是利用對方想要從你這裡得到友愛關懷的心情，讓他「想要主動與你做生意」。

一般而言，這種方法之所以有效，是因為人類的內心原本就潛藏著「渴望他人能夠無條件喜歡上自己」的欲望。

他們感興趣的並非你擁有多少東西，或是你在社會上有多少影響力、頭銜有多高，而是希望能得到你無條件的愛。

企求無條件的愛是痛苦的根源 前陣子我曾和一位精神科醫師對談並得到一致的共識，那就是人們所企求的，說穿了就是「得到他人無條件的肯定」這件事。

那些患者之所以前來看診，無非都是希望能夠像幼兒那樣得到父母無條件的愛，他們日思夜盼的，正是「無條件的愛」呀！

為了滿足人們對於這種「無條件的愛」的渴望，基督教於是創造了「Agape」（神的愛）這個因為無私的愛而得到救贖的故事。

無奈真實世界無法像故事中所描述的那樣，想要得到他人無條件的愛可說是比登天還難，萬一看不破這點而苦苦追尋，通常都不會有好下場。

比方說，前去酒店或女性俱樂部裡尋歡作樂的人，明知是因為自己掏腰包付錢，別人才會溫柔相待，卻往往還是迷失自我，忘記現實而無法自拔。

人家之所以溫柔又體貼、會聽我說話、還會讚美我，這一切都是因為我有付錢。

問題是，他們在享受歡樂時，並不是基於上述的認知，而是想要進一步追求真正的愛情。

明知事實卻又不自覺迷失，一切只因每個人都渴望愛情，渴望那種被呵護的感覺。

因為對方那種溫柔，真的會讓人產生沉浸在真正愛情裡的喜悅感覺。

一些女性之所以天天往牛郎俱樂部跑，甚至流連忘返、夜不歸營，就是受到牛郎們那種「我會給你愛情」的態度所引誘。

他們總是耐心十足地傾聽顧客吐露心事，讓顧客盡情地發牢騷抱怨，甚至打不還手罵不還口，一切只為了深入顧客的內心世界，確實擄獲顧客的心，讓顧客對自己死心塌地，絕對依賴。

假如有人會因此而誤以為「這絕對是無條件的愛，不會錯的」，那就表示這個人還稱不上是心態成熟的大人。



## <<不為難自己的練習>>

因為不論是感覺多麼遲鈍的人，都心知肚明「對方對我這麼溫柔，應該是看在錢的分上」，可是，明知如此竟又奢望從對方身上可以找到無條件的愛，這正是痛苦的根源。

而一旦對於「無條件的愛」的渴求欲望太過強烈，「他要是能撇開金錢真心愛上我的話該有多好」——這種因欲望所產生的妄想就會更形高漲，以致到最後完全看不清「他是看在錢的分上吧」這個事實。

等到有朝一日，深刻體會到對方所做的一切果然都是為了錢時，便勃然大怒，心想「難道他一點都不愛我」，而感到無比的傷心沮喪。

追求無條件的愛還有另一個缺點，那就是容易被對方所利用。

這就是為什麼有那麼多人在女性公關酒店或牛郎俱樂部裡受騙上當，甚至傾家蕩產的緣故。

假如是工作上的交際應酬，你更容易因為聽多了阿諛奉承的場面話而志得意滿，誤以為自己受到重視肯定，而掉入對方所預設的陷阱之中，進而做出錯誤的判斷，選擇了工作品質不佳的業者，或採購了品質不佳的商品。

最後一個缺點就是，一旦你追求的是無條件的愛，那麼當你感覺到對方的愛不再純潔無瑕時，你會感到格外的傷心、難過。

對方會對你好，完全是想從你身上得到金錢，這是顯而易見的事實，因此等到你沒有金錢可供榨取時，他當然就不再給你「愛情」，這樣的結果，不只會讓你傷心欲絕，還會讓你氣憤得想要去責罵對方，甚至攻擊對方。

一切只因為不甘心自己被利用，這種不成熟的情緒愈強烈，想要責難別人的念頭當然也就更加高漲。

「愛情測驗」無法讓人得到幸福 的確，真正的愛情原本就不該有盤算。

盤算這種心態，說穿了就是一種欲望的表現。

因此，人一旦明白對方喜歡的並不是毫無掩飾的我，我只不過是被別人利用來滿足自己欲望的工具時，當然會感到非常傷心難過。

情人之間也是同樣的道理。

比方說，正在談戀愛的你們，如果對方每次和你見面都淨吐工作上的苦水，你一定會想：「他真的喜歡我嗎？

還是純粹把我當成吐苦水的最佳對象呢？

」因而感到忐忑不安。

在這種心態下，你會忍不住想反擊，心想著：「我才不要聽他講」、「我要對他冷淡些」、「我也要耍任性」。

也就是說，一心一意想去試探對方是否真心喜歡自己，即使失去「吐苦水最佳對象」的地位也在所不惜。

換句話說，在忐忑不安的心理作用下，你想藉由這樣的「愛情測驗」或「友情測試」來證明對方是否願意為了你而兩肋插刀，想確定對方給你的是否真為沒有盤算的真摯愛情。

而假如對方為你所做的行為，也符合他本身的利益的話，說不定你會懷疑「他是心存盤算的假朋友」……對他心生提防。

但假如對方為你所做的是違反本身利益的愚蠢行為的話，你就會認為那是真正的愛情因而開心不已。

殊不知，想要測驗對方的真誠指數，這種欲望本身就是依賴心的極致表現。

無條件的愛原本就得之不易，這世上也幾乎沒有人會在毫無條件的情況下與他人交好。

因此，即使有人妄想輕易求之，最後的結果也必是徒勞無功。

正因為如此，佛陀才告誡我們：不要感嘆真心得之不易，而是必須了解其中的道理，不是嗎？

毫無盤算的真愛和友情原本就是少之又少，毫無條件就與他人交好的事情也是微乎其微，我們要明白這個事實，懂得知足常樂不苛求，心情才能自在輕鬆。

這就是佛陀的教誨。

不過話說回來，正因為如此，假如你周遭有個不問條件就全心全意對你好的朋友或情人，這對你來說無異就是個無可取代的珍寶。

因為，假如你周圍的朋友全都是基於某種條件才交往的話……比方說因為那個人經常請客、那個

## <<不為難自己的練習>>

人經常聽你發牢騷、那個人經常和你一起數落共同朋友的不是，那麼，同病相憐的這些朋友往往會喚起心中的欲望和憤怒，互相增加更多的煩惱罷了。

因為討厭 A，而和一樣討厭 A 的 B 在一起，如此一來，就可以互相發洩對 A 的怒氣，剛開始可能會愈講愈開心，但是到最後往往會因為憤怒的煩惱日漸擴散壯大，終至無法收拾而跌落痛苦深淵。這是因為你的腦袋誤以為互吐苦水是「興奮開心的」，卻沒想到這樣的人際關係對自己來說其實是負面的緣故。

假如你的周遭缺乏不問條件且值得深交的對象，那麼，不交朋友或情人或許也是個好選擇。

畢竟，不陷入「非交個好朋友不可」或「沒有情人相伴好寂寞喔」的迷思當中，而在缺乏好朋友時寧願享受孤單、潔身自愛，正是促使我們「成為心態成熟 的大人」的不二法門呀！

<<不為難自己的練習>>

媒体关注与评论

李偉文 牙醫師、作家    陳藹玲 富邦文教基金會董事    鈕則誠 銘傳大學教育研究所教授

<<不為難自己的練習>>

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:<http://www.tushu007.com>