



小池龍之介—著

何啟宏—譯

不思考的練習

- + 人之所以有別於萬物之靈，就是因為人類會思考，但會思考不見得能夠掌控思考，很多時候反而是思考限制了我們，使我們徒增無謂的煩惱，作者提出「不思考的練習」，藉由澄澈五感，強化實際感受，進而學習如何自由自在地掌控思考，達到隨心所欲的地步。

大綱

- 思考是一種病
- 駕馭身心的方法
 - 說
 - 聽
 - 看
 - 寫、讀
 - 食
 - 捨
 - 觸
 - 育

思考是一種病

- + 耽於空想，會扼殺專注力
- + 三大基本煩惱——貪、瞋、痴
- + 「正確的思考」需要練習

駕馭身心的方法

說

- 觀察自己的聲音
- 衝動回嘴，起因於對自我形象的執著
- 為自己找藉口，只會增加對方的痛苦
- 頭腦無法正確判斷長期的利害關係
- 惡言惡語只會汙濁自心
- 讓心靈扭曲的「感謝病」正在蔓延

聽

- + 留意別讓自己受到聲音的「洗腦」
- + 聽出對方的苦痛，是溝通的基礎
- + 讓訊息止於接收的感官

看

- + 刺激強烈的影像容易滋長煩惱
- + 別讓觀察到的結果影響自己
- + 隨時注意自己表情的變化

寫、讀

- 許多網路活動都是「希望獲得認同」的欲求作祟
- 不要為了寫部落格而自尋煩惱
- 不要以「抱歉回信晚了」作為郵件開頭
- 試著用文字記錄自己的情感

食

- + 越是告訴自己「不能吃」，就會越想吃
- + 細嚼慢嚥，學習「知足」

捨

- + 「擁有」的觀念，讓人害怕失去
- + 累積的東西越多，腦中的雜訊就越多
- + 試著處置收藏的物品
- + 不隨意購買

觸

- + 將意識集中在觸覺，是找回專注力的好方法
- + 戒除「一癢就抓」的衝動

育

- 避免做出「都是為了你」的忠告攻擊
- 了解「希望對方接受自己意見」背後的慾望
- 同情和擔心都要適可而止
- 結交「善友」，讓彼此都能獲得成長
- 肯認輸，才能掌握關鍵

+ 現代人和以前的人相比，煩惱似乎多了許多，由於科技發展的進步，現今的世界比之從前，可說是非常的多采多姿，從本書的觀點來看，現代人所受到的影響遠較之前的人為多，加上不明白思考運作的模式，以至於煩惱叢生而不自知，作者融會貫通佛家思想，說明了思考產生煩惱的原因，並提出具體有效的方式加以改善，試著實行看看，或許會發現令人驚奇的轉變。

簡報完畢，恭請指教