

为什么快乐的人总快乐



烦恼的人总烦恼

孙况◎编著



养成健康的身心灵习惯
Yangcheng Jiankangde Shenxinling Xiguan

- 放下一点，收获十分
- 退后一步，海阔天高
- 站高一尺，路宽一丈
- 相由心生，境由心造

为什么快乐的人总快乐



烦恼的人总烦恼



养成健康的身心灵习惯

YANGCHENGJIANKANGDESHENXINLINGXIGUAN

- 放下一点，收获十分
- 退后一步，海阔天高
- 站高一尺，路宽一丈
- 相由心生，境由心造



朝華出版社
MORNING GLORY PUBLISHERS

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼/孙况编著.
—北京:朝华出版社,2010.4
ISBN 978-7-5054-2375-6

I. ①为… II. ①孙… 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 (2010) 第 060084 号

为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼

作 者 孙 况

选题策划 杨 彬 林 欢

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 维诺传媒·郝建兴

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 **邮政编码** 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 **字 数** 210 千字

印 张 16.5

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2375-6

定 价 32.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

快乐或烦恼不是生活的属性，而是心灵的定义。生活不缺乏快乐，只看你有没有快乐的能力。

一位牧师为了让他吵闹不休的小儿子老老实实在客厅里，以便自己腾出时间来看点书，顺手从书柜里取出一本旧杂志。撕下了印有一幅世界地图的那一页，再把这页撕成碎片。对儿子说：“如果你能拼拢这些碎片，我奖给你5元钱。”

牧师原以为拼拢好一幅地图，足足可叫儿子花费一个上午的时间。但是，不到10分钟，儿子敲开了牧师的书房：“爸爸，地图拼好了。”对着吃惊的父亲，儿子不无自豪地说：“这很简单，在那页杂志的另一面有一个人的照片，我就把这个人的鼻子、眼睛、嘴巴、耳朵拼到一起，然后把它翻过来。我想，如果这个人是正确的，这个世界也就会是正确的。”

牧师一震：这不正是我一直在思索的传道的真谛吗？的确，我们所拥有的幸福、财富和快乐，我们所遭遇的贫穷、痛苦和不幸，并不是由于世界的不公和错乱，而在于我们自己，在于我们能否拥有积极态度，去思考幸福、追求快乐和创造财富。

据说，100个中国人里面，就有3到5人患有抑郁症。这种不快乐，可能是源自生理上的，也可能是源自心理上的。



为 太多的烦恼，不是来自外界，而是来自我们内心，也就是所谓的
什 “庸人自扰”。

么 有一个亲戚，每次和她聊天都能从她那里听到抱怨的声音：怨领导
快 不识英才；怨亲戚以怨报德；怨同事万事不和；怨老公不解风情……一
乐 句话，全世界的人都对她不公。

的 我们常常无法去改变别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己。坏
人 的生活不在于别人的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。让生活变好的
总 金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就唾手可得。
快 我们主观上本想好好生活，可是客观上却没有好的生活，其原因是总想
乐 等待别人来改善生活。

总 卓别林曾说：“用特写镜头看生活，生活是一个悲剧。但用长镜头
快 看，生活就是一部喜剧。”

快 这句话可视为唏嘘，也可视为励志。

乐 这本书，既没有华丽的词藻，也没有故作深奥的哲理。它就像是您
烦 的一位老朋友，与您分担人生的遗憾，分享生命中的喜悦。平实的语
恼 言，如同一杯清茶，轻轻抚慰心灵。

的 翻开这本书，相信您会有所收获，进而活出一个更加快乐光明
人 的人生。



第1章 放下一点，收获十分

快乐的人懂得放下，总想抓住的人自寻烦恼。

“深思者虑远，登高者望远，轻履者行远。”生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。放得下，才能更好地“拿起”，理解这种转换，需要一种大智慧。

握紧拳头，里面什么都没有；松开，你才能拥抱一切。放下本身就是一种收获。

放下执念，收获从容；放下怨恨，收获平和；放下狭隘，收获自在；放下烦恼，收获澄明。

放下，是一种选择；放下，是一种智慧。

有一种收获叫放下	(3)
执著于快乐，反倒添烦恼	(6)
放下即是快乐	(8)
世上本无事	(10)
轻履者行远	(12)
执迷不放手，神仙也难救	(15)
聪明地选择，策略地放弃	(17)



为
什
么
快
乐
的
人
总
是
快
乐
烦
恼
的
人
总
是
烦
恼

第2章 退后一步，海阔天高

较真的人常烦恼，宁折不弯的人难快乐。

快乐的人懂得站在更远处留给自己开阔的视野，烦恼的人习惯挤在“牛角”里。

我们总是忘了，有时候懒一点更好，笨一点更快乐，知道的少一点心境更澄明。

善画者留白，善音者希声。唯有大智慧的人，才会领悟退一步的艺术。

人生如棋，落子无悔。该退步时须退步，得饶人处且饶人。处世留有余地，既是为他人，也是为自己。

一般是看得破，却忍不过。退一步，需要一份豁达的情怀。

幸福就是“退一步”的艺术	(23)
遇事退一步，生命不退步	(25)
有一种智慧叫“礼让”	(28)
有理也要让三分	(31)
忍为众妙之门，退才海阔天空	(34)
赢了世界又如何	(36)

第3章 站高一尺，路宽一丈

快乐顺意的人生往往因为站得高看得远，烦恼忧郁者看待问题常如“井底之蛙”。

“站得高，看得远”，人的心态、心境自然会变得开阔，而不再执著于狭仄。

荣氏曾有家训：择高处立，就平处坐，向宽处行。

择高处立，是说视野要开阔，有高度；就平处坐，是指要谦虚，有雅量；向宽处行，是说凡事要留余地，有格局。

格局可以是胸怀、是见识、是信心、是宽广的抱负。格局是在自信中不否定别人，是一种谅解与包容。格局不是“藏于己”，而是“分与人”。格局是愈得意，愈无私。格局不是“单赢”，而是“双赢”。

- 心灵的高度决定人生的格局 (41)
- 看得长远些，活得快乐些 (44)
- 庸人自扰，快乐自找 (47)
- 心随路转，心路常宽 (49)



第4章 顺乎自然，平和应变

接受并感恩生活中一切的人常快乐，恐惧并抱怨生活的人常烦恼。

逆来顺受，常用其来批评那些甘受命运摆布的人。但在这个祸福相依的世界，如果你能以平静的心态接受逆境，你才能接受、解决、放下，用积极的力量享受当下，创造顺境。

美国神学家尼布尔有一段祈祷词：祈求上天赐予我平静的心，接受不能改变的事；赐予我勇气，改变可以改变的事；并赐予我分辨二者的智慧。

用我们的智慧分辨上述二者，用足够的勇气改变之，用平静的心接受之，我们才不致被乱世所纷扰，不被困难所吓倒。

人生在世，一切都难以预料，唯一可以掌控的是自己的心态，这是拯救我们心灵的良方。

事必如此，别无选择·····	(55)
“逆来顺受”是人生的必修课程·····	(58)
既来之，则安之·····	(61)
活着就是快乐·····	(63)
顺其自然，不刻意强求·····	(66)



第5章 相由心生，境由心造

快乐或烦恼不是生活的属性，而是心灵的定义。生活不缺乏快乐，只看你有没有快乐的能力。

弥尔顿曾说：“心，就是你生活的天地，你可以活出一个地狱般的天堂，也可以活出一个天堂般的地狱。”

心念是刹那的生灭，一念天堂一念地狱，我们的心，每天不知要在天堂地狱之间来回多少次。你要天堂还是地狱？

心是一位灵巧的画工·····	(71)
快乐的人身边找，烦恼的人到处跑·····	(74)
一念地狱，一念天堂·····	(77)
耕耘心田，相随心转·····	(80)
生气，是自己和自己过不去·····	(84)
山不转水转，境不转心转·····	(87)
喜乐来自内心的修炼·····	(89)
身病亦由心病生·····	(91)
人是正确的，世界就会是正确的·····	(94)
找到你心中那把通往快乐的钥匙·····	(96)



第6章 不抱怨的生活最快乐

快乐的本质是一种积极的思维方式，是一种健康的身心灵习惯。

梭伦曾说：与其诅咒黑暗，不如点一支蜡烛。

我们都曾经抱怨过别人，抱怨过环境，抱怨过体制。这种抱怨是正常的，但是，千万不要被抱怨的情绪给淹没了。

托尔斯泰说：“大多数人想改变这个世界，但却极少有人想改变自己。”我们可以从当下做起，来改变自己，改变周遭，改变小气候，进而改变大气候。

与其诅咒黑暗，不如点燃心灯	(103)
改变世界不如改变自己	(108)
抱怨不如改变	(111)
快乐是一种责任和习惯	(116)
喜欢助人常快乐，关注自己反烦恼	(119)
帮助他人就是善待自己	(123)
以激发他人高尚动机为上策	(126)



第7章 淡泊平和，超然物外

为你所没有的东西而烦恼，等于浪费你所拥有的东西。

知足不辱，知止不殆。知足者常乐，不知足者无足。所以康德说：“快乐是我们的需求得到了满足。”知足者贫贱亦乐，不知足者富贵亦忧。

超然物外，就需要淡泊与宁静。淡泊才能宁静，宁静才会超然，淡泊才能超越个人的甘苦，宁静才会参透世间的真美大美。

为	快乐与金钱并不成正比	(131)
什	快乐源于简单的生活	(136)
么	物欲，烦恼的种子	(139)
	不需要就无须拥有	(142)
快	快乐的人不为贪欲所困	(146)
	烦恼之源——要得太多	(151)
乐	人人希望富有，人人都不必富有	(154)
	给身心小憩的时间	(157)
的	快乐的基础：忠实于自我	(160)
人	不要为没有的东西烦恼	(163)

第8章 多份洒脱，少些烦恼

烦恼的人总有理由让自己烦恼，快乐的人总有理由让自己快乐。正如庸人自扰一样，快乐也是需要自寻的。

快乐不快乐，是由自己的心决定的。

正如无门禅师所说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”心中自有无限的喜悦和力量。

的	别为小事而烦恼	(167)
	用笑声解除忧愁	(172)
人	不要期待别人给你快乐	(174)
	学会用游戏的态度对待繁重的生活	(176)
总	快乐的人主角配角都能演，台上台下都自在	(179)
烦	快乐的人选择心情，烦恼的人选择天气	(183)
恼	用积极的行动驱走抑郁	(186)



第9章 完美是毒，缺憾是福

快乐的人包容生活的全部，烦恼的人常对自己和他人不满。

西方有句这样的格言：“我坚持我的不完美，它是我生命的真实本质。”

人生如远行，走哪一条路都意味着放弃另一条路。不同的人生道路留下不同的缺憾。

人生就像橘子，有的橘子大而酸，有的橘子小而甜。抱怨的人拿到大的，就会抱怨酸；而拿到甜的，又会抱怨小。而快乐的人呢，如果拿到小的橘子，他会庆幸是甜的；如果拿到酸橘子，他会高兴是大的。

上帝给谁的都不会太多	(193)
包容这个充满缺憾的世界	(196)
苛求完美，身心疲惫	(200)
别让完美成为苛刻	(203)
缺憾原是福	(206)
别在羡慕别人的时候失去自己的快乐	(209)
快乐的人欣赏自己，烦恼的人羡慕别人	(213)



第10章 心系当下，享受快乐

快乐的人对未来会发生什么不去做无谓的想象与担心，所以无忧；对过去已发生的事也不做无谓的“事后诸葛”或计较得失，所以无悔。烦恼的心焦虑未来，却因为忽略现在，所以连未来都失去了。

活着的人，有活在过去的，有活在未来的，但能真正地活在当下的，少！

两个人在昨天吵架了，今天，他们仍然怒气相对——他们这时没有活在今天，而是活在昨天。

《菜根谭》中说：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁照寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”

快乐的心活在当下	(219)
不要让遗憾和悔恨烦扰生活	(222)
放下怨恨，才会停止伤害	(226)
不要为明天烦恼	(229)

第 11 章 学会感恩，懂得珍惜

怀有一颗感恩的心，才更容易满足，更容易快乐。正如一首歌里唱的：感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……懂得感恩的人，才会知道珍惜。不知感恩，只知一味地怨天尤人，可能连已经拥有的也会失去。

让我们用一颗感恩的心去面对生命中的每一位有缘人！无论阴晴圆缺，花开花落，都去善待珍惜。

抱怨即是心魔	(235)
珍惜你所拥有的	(238)
珍惜眼前人	(242)
对工作要抱有感恩之心	(245)
感谢你的客户与老板	(248)



为
什
么
快
乐
的
人
总
快
乐
烦
恼
的
人
总
烦
恼

第一章 放下一点，收获十分

快乐的人懂得放下，总想抓住的人自寻烦恼。

“深思者虑远，登高者望远，轻履者行远。”生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。放得下，才能更好地“拿起”，理解这种转换，需要一种大智慧。

握紧拳头，里面什么都没有；松开，你才能拥抱一切。放下本身就是一种收获。

放下执念，收获从容；放下怨恨，收获平和；放下狭隘，收获自在；放下烦恼，收获澄明。

放下，是一种选择；放下，是一种智慧。

有一种收获叫放下



湖北黄梅的五祖寺，是高僧惠能的受戒之地。寺前有一条山溪，终年流水淙淙。游人欲进寺，须走过横在两山之间一座桥，桥廊的门楣上有三个字“放下着”。

“放下着”这三个字不很显眼，不大为人所注意，即使看到了的，多数也不了解其真谛，仍然满怀着福、禄、寿、禧的愿望，虔诚叩拜，祈求赐予。



“放下着”是一句禅语，禅意并非人人都能领悟。

从前，印度有一位修得五种神通的梵志，人称他为“五通梵志”。梵志是佛门对外道的称呼，表示此人修习的并非佛法。

一天，这位梵志两手各拿了一个花瓶，前来献佛。

佛陀对梵志说：“放下！”

梵志把他左手拿的那个花瓶放下。

佛陀又说：“放下！”

梵志又把他右手拿的那花瓶放下。

然而，佛陀还是对他说：“放下！”

这时梵志说：“我已经两手空空，没有什么可以再放下了，请问现在你要我放下什么？”

佛陀说：“我并没有叫你放下你的花瓶，而是叫你放下一切嗜欲妄念。到了没有东西放下时，你便进入不生不死的境

为
什
么
快
乐
的
人
总
快
乐
烦
恼
的
人
总
烦
恼

界了。”

梵志这才领悟了佛陀“放下”的道理。

真正使我们疲惫不堪的，不是手上的花瓶，乃是心中的烦恼。法国哲学家伏尔泰说过：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。”没有人喜欢提着重物走路，却有不少人喜欢带着烦恼生活。

有个中年人，家庭、事业都有了基础，但是无端的烦恼却挥之不去，最后不得不求助于一位心灵导师。

心灵导师听完他的陈述，给了他四个信封，对他说：“你明天9点钟以前，独自到海边去，不要带报纸杂志，不要带手机，到了海边，分别在9点、12点，下午的3点、5点，依序分别打开信封，你的病就会好的。”

那位中年人将信将疑，但是还是依照心灵导师的嘱咐来到了海边，看到晨曦中的大海，心灵为之一震，心情也跟着变得开朗了。

9点整，他打开第一个信封，里面有一张纸，写着“谛听”二字。于是他坐下来，倾听风的声音、海浪的声音，他感到自己的心跳与大自然的节奏是那么的协调，很久没有这么安静地坐下来听了，他感觉自己的身心仿佛得到了清洗，突然觉得很舒爽。

12点，他打开第二个信封，里面仍然是一张纸，写着“回忆”二字。他开始从谛听外界的声音转回来，回想从前：童年时代的无忧，青年时代的艰辛，父母的慈爱，朋友的友谊……生命的力量与热情又重新燃烧起来了。

下午3点，他打开第三个信封，里面有张纸写着“检讨你的动机”。他记得早年创业时，怀有远大的理想，为了追求人生的福祉，他热诚地工作。可等到事业有成了，全然忘记了当