

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



快乐或烦恼不是生活的属性，而是心灵的定义。
生活并不缺乏快乐，只看你是否有快乐的能力。

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
Yangcheng Jiankangde Shenxinling Xiguan



快乐的人懂得——



- 完美是毒，缺憾是福
- 淡泊平和，超然物外
- 心系当下，享受快乐
- 学会感恩，懂得珍惜

上架建议：心理励志

ISBN 978-7-5054-2375-6



9 787505 423756 >

定价：32.80元

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地呆在客厅里，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。



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“庸人自扰”。

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……一句话，全世界的人都对她不公。

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。我们主观上本想好好生活，可是客观上却没有好的生活，其原因是总想等待别人来改善生活。

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

这句话可视为唏嘘，也可视为励志。

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。平实的语言，如同一杯清茶，轻轻抚慰心灵。

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的人生。

目 录

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)



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。



为	事必如此，别无选择·····	(55)
什	“逆来顺受”是人生的必修课程·····	(58)
么	既来之，则安之·····	(61)
快	活着就是快乐·····	(63)
乐	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？

人	心是一位灵巧的画工·····	(71)
总	快乐的人身边找，烦恼的人到处跑·····	(74)
快	一念地狱，一念天堂·····	(77)
乐	耕耘心田，相随心转·····	(80)
烦	生气，是自己和自己过不去·····	(84)
恼	山不转水转，境不转心转·····	(87)
的	喜乐来自内心的修炼·····	(89)
人	身病亦由心病生·····	(91)
总	人是正确的，世界就会是正确的·····	(94)
烦	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。

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

《莱根谭》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

