

解忧消愁小丛书



古人消愁小宝典

张奇伟 著
陈战国
方尔加

农村读物出版社

解忧消愁小丛书

古人消愁小宝典

张奇伟 陈战国 方尔加 著

农村读物出版社

1990·4

古人消愁小宝典

张奇伟 陈战国 方尔加 著

责任编辑：任 鹤

•

农村读物出版社出版

肥城县印刷厂印刷

各地新华书店经销

•

787×1092毫米 1/32 1.625印张 36千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—4700

书号：ISBN 7-5048-1282-X/Z • 166 定价：1.80元

先秦儒家、道家的解除苦恼思想

北京师范大学哲学系 张奇伟

中国传统文化与烦恼、忧愁的解除有关系吗？有，而且十分密切。

“怎样解除烦恼”是中外古今人们殚神竭虑思考和探讨的一个难题。

在中国文化几千年的漫长发展中，无数的哲学家和思想家从哲学的高度去探讨这个问题，并尝试解决它。他们的探讨及其成果保存下来并得到传播、发展，成为一种传统文化留给了后人。我们生活在这样一个既成的、不可选择的文化氛围之中，这种传统文化以思维模式、价值尺度、审美情趣和民族心理等形式和内容作用于我们，制约着我们。我们在以理性把握宇宙，以情感体验世界的时候，不知不觉地受着它的影响。当愿望与现实相冲突，感觉沮丧时，我们常常会说：都怪我的命不好；遭到误解、受到不公平的待遇时，我们往往以“扪心无愧”来聊以自慰；当我们遇到挫折，受失败时，我们又常常这样想：来日方长。这些想法和心理活动无不可以在传统文化的瀚海中找到它们的根源，只是大多数人不自觉

罢了。在不自觉之中，传统文化作为一种盲目的因素和力量制约着我们，它可能有助于我们，同时也往往妨碍着我们。当我们自觉和理智地反省传统文化，分析、批判和扬弃它的时候，它就成了一种自觉的力量和因素。我们清醒地研究、反思古代哲学家们是从什么角度探讨快乐之途，幸福之径，选用什么方法保持心灵的宁静，我们审慎地分析他们的结论有哪些是错误的、过时的，哪些是正确的、有价值的，这样，传统文化作为一种自觉的、有益的传统力量，就会以积极的姿态引导我们应该怎样摆脱烦恼、忧愁的纠缠。我们站立于古人的肩头，开始我们新的探索；传统文化与解除烦恼的关系就是这样的密切和不容忽视。

在中国传统文化中，起主导作用的是儒家学说和道家学说。几千年来，儒道两家学说一主一次，既互相排斥、又互相吸引；既互相斗争、又互相渗透、互相补充。它们深深地融化在中国人的思想意识和行为规范之中。

儒家学说的创始人是孔子。孔子，姓孔，名丘，生活于距今2500年的春秋末期。他把“仁”作为人生的最高理想。所谓仁，即爱人，也就是人人相互同情、敬爱的意思。从仁中，他引申出了礼、义、忠、恕、孝、悌等一系列的社会道德规范和准则，要求每一个人都自觉地以道德规范来约束自己，遵守社会的等级秩序，并把它贯彻实施于治国的政治活动之中。他的这一思想和学说生动、直观和集中地体现在“君子”身上。君子是孔子所提倡的理想人格，在他看来，君子不仅道德品质高尚，而且精神也十分愉快，无忧无虑、悠悠乐哉。他说，“君子坦荡荡，小人长戚戚”。意思是说，君子心地平坦宽广，小人却经常局促忧愁。又说：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”具有聪明智慧的人没有疑

惑，具有高尚仁德的人没有忧愁，勇敢的人无所畏惧。为什么呢？因为他是一个君子。

君子首先有一个崇高的道德追求。仁德理想是他生活的一切目的、行为的最高准则乃至生命。孔子说，作为一个君子，他时刻恪守仁德，即使是吃一顿饭的短暂功夫，在仓促匆忙的时候，在颠沛流离、落魄他乡的时候都不应忘记仁德。具有高尚道德和凛然志气的君子和志士仁人没有贪生怕死而损害仁德的，只有勇于牺牲个人的生命来成全仁德的。这就是传至今日的名言警句：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”为了维护和保持仁德理想，生命犹不足惜，何论其他？发大财和做大官是人人所盼望的，若是以损害仁德的不正当手段得到，君子宁肯不要；穷困和卑贱是人人所厌恶的，若是以违反礼义的方法才能摆脱，君子甘居贫贱。孔子曾说，“饭疏食饮水，曲肱而枕，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”他最得意的弟子颜回“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧”，他却“不改其乐”。孔子赞许道，“贤哉”。君子以仁德理想为乐，“朝闻道，夕死可矣。”虽身居贫贱，吃糙米，喝生水，仁德犹在；为什么不乐呢？虽陷于陋巷，以筐盛饭，以瓢饮水，却不曾因生活上物质需求而损害仁德。心安于内，喜形于色。君子有高尚的追求，有充实和丰富的精神生活，能够置常人无法忍受的生活艰辛、世人斤斤计较的荣辱升降于度外。那么，他何忧之有，何烦之在？

孔子还认为，君子不仅有高尚的道德追求，而且对人生有一种明智的认识和态度。用他自己的话来说，就是“知命”。孔子把知命作为君子的一个必须具备的品德。他说，“不知命，无以为君子也。”应该终身追求和恪守仁德理

想；当然，君子也应该在道德的前提下，以符合道德的方法去尽可能地争取生活的富裕安逸，地位的高贵显达。这些都是我们主观努力的事情和目标。然而，追求的目标是否能够实现却不是我们自己所能决定的。它还需要许多的主观之外的条件和因素。要达到目的、获得成功，必须使主观的努力与外在的条件、因素恰当地配合起来。但是，外在条件，因素的得到与否是我们主观所无能为力的，而且主客观的恰当配合也在我们人为努力的范围之外。它们都不以人的主观努力与否为转移，却又决定着人们行为的结局。这就是命。孔子为了推行他的理想和治国方针尽了一切努力却没有得到期望的结果。他说：“道之将行也与，命也；道之将废也与，命也。”我的理想能够在天下实现吗？这是由命来决定的。我的理想不能实行甚至将要被抛弃吗？这也是由命来决定的。那么，君子应该怎样去做呢？孔子认为，他应该一心一意地尽力去做人们应该做的事情和能够做的事情。对于那些不应该做的事，不能做的事则不去理会，不去计较主观努力的成功与失败。这样做，就是“知命”。正因为君子“知命”，所以君子敬畏天命，行为谨慎，举止合乎道德礼义；小人由于不知命，所以不敬畏天命，行为轻狂，举止悖礼违义。当君子达到了“知命”的境界，即认识到了人生和世界的必然性的时候，他就懂得了什么事是应该做的，什么事是不应该做的；什么事是可以得到的，什么事是不能得到的；什么事是值得努力的，什么事是不值得努力的。那么，他对于外在的成败、荣辱、穷达等等也就无所挂怀了。努力的结果，事情的结局怎样都是微不足道的。因此，他没有必要斤斤计较，患得患失。他的精神充实而满足，他永远快乐。

一句话，君子仁人以高尚的仁德为理想，清醒地认识世

界和人生。这样，他就跳出了世俗得失成败的圈子。从而，他始终胸襟开阔、安详自得、豁达乐观。这是君子的精神境界、博大气象。明白了这个道理，我们就不难理解孔子下面一段对话的深刻蕴含了。孔子的一个叫司马牛的弟子问孔子怎样去做才能成为一个君子。孔子道：“君子不忧不惧。”又问：不忧不惧，这样就可以叫做君子了吗？又道：反省自身，问心无愧，那么还会有什么可以忧愁和恐惧的呢？若要“不忧不惧，精神安泰，就必须做一个君子。”

战国中期儒家思想家孟轲继承和发展了孔子的思想。孟子提出著名的性善论，把仁义礼智道德作为人与禽兽动物的本质区别，作为人的本性中固有的规定。因而，他从更高的层次上要求社会中的每一个人作一个有道德的人。与孔子不同的是，孟子尤其强调道德的自觉性和高尚的道德精神。即使“枉尺而直寻”，屈辱道德理想仅一尺却能得到八尺的利益也是不能做的。他提倡“大丈夫”气概，认为作一个有道德的人就要“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”孟子更慷慨激昂地说：“生亦我所欲也，义亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”“舍生取义”与“杀身成仁”作为至理名言，千百年来激励着无数仁人志士为自己的理想和事业而抛头颅、洒热血。一个有远大的志向，并以激昂的精神为之奋斗终生的人，他的精神是充实的、丰富的，情绪是平静、稳定的。

在孟子看来，必须对于人生有一个清醒、理智的认识，以此指导他的行为。孟子认为，纵观人生，纷繁复杂，而形形色色的现象和活动无非两类。一类是“求则得之，舍则失之，是求有益于得也，求在我者也。”另一类是“求之有

道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。”意思是说，人们的生活之中，有些东西追求便会得到，放弃便会失去。这是求之有益于得的追求，因为追求的对象内在于自身；有些东西追求要有一定的方式，得到与否却不是自己所能决定的，要听从命运的安排。这是求之无益于得的追求，因为追求的对象外在于自身。孟子认为，培养仁义礼智等善性、修养自己的道德、维护个人的崇高理想，这些是求之有益于得的事，它的得失与否的责任和主动权在人们自己。追求口腹的美味、身体的安逸、荣华富贵、高官厚禄等等，这些是求之无益于得的事情，它的得失与否不在于人们的努力不努力，而在于命，即一种盲目的必然性的制约。正确的人生态度是：尽其在我者。对于外在于自身的东西则漠然处之，不必切切而求之。得之固然高兴，失之亦不忧虑。如此，内心世界不会因外在的荣辱、得失等而波动、扰乱，那样的话，忧愁、烦恼无从发生。

要达到这样的精神境界，并不是一件容易的事，需要经过严格、艰苦、长期的修身养性的过程。孟子提出养“浩然之气”的修养方法。有一次，孟子的高足公孙丑问：老师，你假若做了齐国的卿相，能够实现自己的主张，从此你小则可以成就霸业，大则可以成就王业。对此，你是否欣喜、犹豫、恐惧和疑惑，从而心神荡漾呢？孟子说，我从40岁以后无论遇到什么事情都不再动心了。弟子问：做到不动心有什么方法吗？孟子说他的方法是善养浩然之气。所谓“浩然之气”就是一种勇往直前、理直气壮、浩大无比的精神气象。用他自己的话来说，“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”如何培养这种浩大的精神气象呢？孟子认为，“浩然之气”的养成依赖于长期的、持之以恒的

道德践履。必须经常反省自身，随时克服丝毫的不符合道德的行为；必须富有耐心和恒心地去做，既不能急于求成而揠苗助长，也不能失去耐心而怠于努力。当人们循序渐进、顺其自然、一步一个脚印地去做，达到一定程度的时候，自反其身，感觉“仰不愧于天，俯不忤于人”，一种理直气壮、一往无前的正义之感便会从内心油然而生。这样，他便具备了浩然之气。一个具备浩然之气的人，有着坚定的信念和意志，问心无愧、心胸坦荡、堂堂乎立于天地之间。其思想雄厚如山，其心灵平静如水；既无烦恼又无忧愁，怡然安泰地按照自己的生活原则、理想去生活、追求。

积极有所作为地去生活，严格遵守善良的人伦道德，努力地追求高尚的精神境界，坚定不移地坚持自身的尊严、人格和意志，从而得到精神的快慰和心情的欢悦，孔子首先提出了这样的思想，经过孟子的补充和发展而逐渐臻于成熟和完善。他们的思想成为儒家思想的一个突出特点。

道家的主要代表人物是春秋战国时期的老子和庄子。老子，又叫老聃，李耳，生活于春秋末期。对于人生的幸福、精神的快乐，他没有更多、更直接的论述，然而，他的柔弱、谦下的处世哲学对于我们仍然有很大的启发。老子认为，天下万事万物都在不停顿地变化，而变化是有规律的。这个规律用他自己的话来说就是“反者道之动”。也就是说，世界上的万事万物都存在着与自己相对立、相反的事物和方面。比如，高与低、长与短、前与后，等等。事物在变化的过程中，如果其性质向极端发展，这些事物就一定会转变成为自己的反面。用现在的话说就是“物极必反”。老子把这个规律叫作“常”，要求人们“知常”。知常则“没身不殆”，即终生平安；不知常，盲目妄为，就会遭遇凶患。

具体说，要想在人世上平安生活，要想达到自己的目的，就必须不争、谦虚、知足、柔弱，去掉一切过激、过分的行为、言语。只有这样，才能得到自己想得到的东西。他认为，天下的动乱、人世的邪恶、精神的忧虑都是由于人们的欲望太多、知识太多。他说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨”。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”因此，人们要想得到天下的安定、社会的治平、人世的淳朴、精神的安宁，就必须尽量减少欲望和抛弃知识，安于现状，无所追求。老子还为我们设计了一个理想的社会：“小国寡民，使民有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”一个个小小的国家，稀少的国民，彼此隔绝，相安无事；置先进的工具器械而不用，弃车马舟船而不乘，废文字而代之以结绳记事。抛弃一切文明，退回到原始、淳朴、贫困的社会；安于知足、自得其乐、精神安泰、昏昏噩噩、颐享天年。对于社会的动乱、政治的昏暗，老子深有感触；对于世道的艰辛、人生的烦恼，老子感慨万千。然而，他主张以消极的方法去解脱这一切。这就构成了他思想的突出之点：柔弱胜刚强。

道家的另一位代表人物庄子则直截了当地探讨了人生的幸福和快乐。庄子，姓庄，名周，生活于战国中期，过着隐士的生活。庄子非常注重和强调个人精神的自由和欢悦。据书记载，庄子在当时因其才识就已经很有名望了。楚威王派使者携重礼聘请庄周为国相。对此，庄子一笑而置之。他对来使说，千金之礼可谓是一笔很大的财富，卿相之位可谓是

一个很尊贵的位置。他怎么就看不到郊外祭祀的时候作献礼的牛呢？虽然人们以很好的食物来喂养它，几年后祭祀的时候又给它穿上绣有各种花纹的衣服。但是，当人们把它牵进庙里，任人宰杀的时候，它虽然想做一只自由自在的小猪，这办得到吗？你赶快回去吧，不要来沾污我。我宁愿像小猪一样自由自在地游戏于臭水沟中，也不愿受君王大臣们的束缚和限制。我决定终生不去做官，以使我的精神自由而快乐。庄子对于自由快乐的追求和洁身自好的品德卓然而现。庄子生活的战国中期是一个更加动乱的年代。在动乱的年代，社会的黑暗、人世的丑恶更加充分地暴露出来，因而他对于社会、人生的认识较老子更加深刻。反映到他的思想上，他主张任天而不任人。什么是天，什么是人？他说：“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人。”每一个牛、马生来都有四条腿，这就是天；给马戴上笼头，用棍或环穿过牛的鼻子以牵着走，这就是人。可见，天即事物的自然本性，人即违反自然的强制人为。他认为，顺乎天是一切幸福和善的根源，顺乎人是一切痛苦和恶的根源。万物的自然本性没有绝对的同，也不必绝对的同。野鸭子的腿很短，而鹤腿却很长，在它们充分而自由地发挥自然的能力而生存时，同样是快乐、幸福的。相反，如果人们认为鸭腿短而接上一截，鹤腿长而去掉一截，由于违反了它们的自然本性而使它们感觉痛苦、不能生存，终于死亡。因此，庄子主张自由地发展万事万物的自然本性，反对人为的强制。他激烈地反对通过正规的政府机器、法律、道德等等治理天下、管理人民。他认为，这样无异于给马戴上笼头，给牛鼻穿上木棍、把鸭腿增长、鹤腿截短。这是“以人灭天”。它损害了人的自然本性，后果只能是痛苦和不幸。要想消除人生和社会的

痛苦、丑恶和不幸，必须取消违背人的自然本性的人为，而采取不治之治的政治，自由地发展人的自然本性。这是人们获得幸福和快乐的重要途径。

人们在充分而自由地发展自然本性的过程中，由于种种原因，有些愿望得到了实现，而有的要求却未能够兑现。于是产生了失望。人的一生中可能有许多祸患临头，其中最大的祸患是死亡。人们畏惧死亡，忧虑死亡的到来。这一切都使人们终日陷入痛苦和不幸之中。庄子认为，人们之所以痛苦和不幸，是由于他们对于事物的自然本性，对于世界的本来面貌并未真正认识，也并未真正理解。庄子讲了这样一个寓言。老子死了，他的朋友秦失前来吊唁。满屋的人都在痛哭，他不但没有哭反而批评起别人。他说：你们这样痛哭流涕是违背事物的本性的。你们大概忘记了他（指死者）是受之于自然的。偶然地来到这个世界上，这是他的时运；偶然地离开我们而去，这是他顺应自然。如果我们安于偶然的时运以，顺应的态度对待这些变故，那么，哀伤和快乐都不能进入我们的心中，我们的心是平静的。庄子本人有个故事把秦失讲的一番道理说得更为明白。庄子的妻子死了，他的好朋友惠施去吊丧，进屋却看到庄子蹲在地上、敲打着扣在地上的盆唱着歌。惠施说：你不哭也就够了，又鼓盆而歌，不是太过分了吗？庄子回答说：你说的不对。我妻子刚死的时候，我怎么能够不悲伤哀戚呢？我仔细地想了一想，人本来是没有生命的。岂止没有生命，连形体都没有；又岂止没有形体，本来连气都没有。人最初是混杂于恍惚混沌之中的，经过变化而有了气，气变化而有了形体，形体变化而有了生命。今天我妻子由有生命又变化到死，这是与春夏秋冬四时循环往复一样的循环变化。她安静地卧于天地之间这个巨大的房子

里，我却嗷嗷地随着哭泣，自己都认为自己没有真正懂得其中的必然。所以，我也就不哭了，反而庆贺她回到了自然。庄子更明确地说：“死生、存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑、是事之变、命之行也。”生死存亡连同人的仕途穷达、经济贫富、品德高下等等都同动物的饥渴、天气的寒暑一样是自然的变化，必然的安排。庄子站在宇宙观的高度看待人，把人仅仅看作是宇宙的一部分，把人生看作宇宙的一个片断；把人的一切都看作是自然本性的发展、必然的作用和命运的安排。这就是他对于人的理解。他认为，以这种理智去引导、制约人的感情，人们的失望、忧虑、悲伤的情绪就会减轻乃至消失。这样，人们的精神就会从痛苦和不幸之中解脱出来，回复到幸福、轻松和愉快的状态。

但是，庄子认为仅如此人们还没有获得真正的、绝对的幸福。人们的精神还受着世俗的观点、有限的观念的束缚和制约。他们的幸福依赖于这些有限的事物和观念，因而是相对的、有限的。庄子不满足于已得到的这种幸福，他提倡追求更高层次的幸福，主张在精神世界中达到高层次的幸福。这样，人们目前的认识和理解就不够了，需要更高层次的认识和理解。庄子把宇宙世界看作是一个运动不息的世界。每一个事物都会很快变为另一个事物；一个事物有很多的方面，从不同的方面去看同一个事物可以得到许多相异、相对却又同时成立的观点。庄子说：“方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。”刚刚出生就面临着死亡，刚刚死亡又马上出生；刚刚肯定马上否定，刚刚否定又马上肯定；因是而以为非，又因非而以为是。生与死、肯定与否定、是与非，这些都是难以分辨、难以说明的。一切都是相对的、

有限的。所以，“圣人不由而照之于天”。即，圣人——理想的人格，明白上述的道理，所以不随大流而汲汲地分辨彼此、是非、生死，而是超脱其间，听其自然。用庄子自己的话说，就是必须站在更高的层次，以一个非凡的观念——道去认识和看待宇宙世界。从道的观点看，形形色色、千姿百态的事物之间的区别都是相对的。“道”就是要从相对之中看到绝对，从不相同的万物之间找到它们的同一。因此，细小的草茎与粗大的廊柱、病态的丑人与美丽的西施从道的观点看都是一样的。再看事物的分聚和成毁。对于这个东西来说是分散了，对于新产生的东西却是聚成；对于这个东西来说是成就了，但对于充作原料的另一个东西来说却是销毁了。所以，从道的观点来看，一切事物无分聚、无成毁，它们的区别是相对的。如果以秋毫的末梢作为天下最大的东西来衡量其他事物的话，高峻雄伟的泰山也是小的；如果以夭折的少年为寿命最长的人，那么高寿的彭祖也算夭折。由道来看，大与小、寿与夭的区别也是相对的、无意义的。庄子更进一步地说，“天地与我并生，而万物与我为一”。从道的观点来看，“我”与“非我”，外物与我通而为一，“我”与宇宙汇成一个整体。整个宇宙，世界是一个混然无分别的统一体。人们完全没有必要汲汲分辨“我”与“非我”、外物与我，完全不应该仅仅局限于自我，而应该在广袤的宇宙之中，在我与宇宙万物的同一之中把握自我，确定自身。如果人们的理解和认识达到了这样一个层次，他就超脱了有限而进入道的境界，无限的境界。他的精神就摆脱了相对和有限的束缚而达到了绝对的自由，从而获得了绝对的、最高的幸福。庄子对于这种绝对幸福的气象进行了绘声绘色的描述。至人、圣人、神人是获得绝对幸福的人，他们无己、无功、

无名。他们超越了事物的一般区别、超越了自我与世界的区别。对于他们来说，“大泽焚而不能热，河汉江而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊。”他们把自己溶化于宇宙之中，在无限的宇宙之中自由自在地遨游，顺其自然、随心所欲、独立无恃。人世间的任何事情，自然界的一切变故都不能打动其心。他们外表冷若冰霜、暗如死灰；内心却悠然自得、逍遥怡泰。这样的人无忧无虑、无牵无挂，烦恼、悲伤、痛苦无从谈起。

道家的中心论题是如何全生避害。这个问题，老子从消极的方面非常实际地解决了，庄子却从人的精神生活方面非常浪漫地解决了。他们代表着道家思想的两支。就原来的影响来说，庄子的思想远大于老子。追求绝对的幸福、精神的自由成为庄子的思想，同时也是庄子影响后人的主要思想。

孔孟是儒家的创始人和早期代表人物，老庄则是道家的开山者。他们苦苦思索，汲汲探求。儒家思想在孔孟那里，道家思想在老庄那里已经奠定了基本的理论基础。他们的思想和理论为历代哲学家继承、补充、修正和发展，在漫长的历史过程中逐渐完善起来，形成了居于中国传统文化的主导地位、深刻影响和作用于今日中国的儒家思想和道家思想。联系我们面前所要解决的难题：怎样解除烦恼？认真地分析古人精彩的思想、细细地回味古人思想的深刻蕴含，我们会得到许多的启发。

“如何解除烦恼”？这本来是一个心理学上的问题，需要从心理的平衡、情绪的控制等等方面寻找解决的途径。但是，无论儒家和道家的思想家们在探讨和涉及这个问题的时候，都既没有离开这个基础，又没有把自己的思路仅仅局限于这个狭小的领域和束缚在这个较低的层次。他们主要地把自

己思维的触角伸向宇宙、人生这样一个广阔的天地，把自己的思路放在哲学这个高的层次上展开。他们并没有花太多的精力、过分的笔墨去探讨、论述如何使心理保持平衡、怎样使情绪得到控制，而是更多地去阐述人们对宇宙的认识，对人生的理解。孔子讨论理想的道德人格所应具有的各种品格，孟子则讨论人的道德本性和人生对于道德意志的追求，庄子更探索我与非我的关系，等等。在他们看来，从高的层次和广的领域去认识和理解宇宙和人生是人们获得幸福、摆脱痛苦和忧愁的根本。如果人们的这种认识和理解达到了一定的程度，其精神升华至高尚的境界，那么，心灵自然平静，精神自然怡乐泰然。我们苦苦地思索烦恼如何解除的时候，固然应从心理的角度着眼，但更多地应从世界观和人生观探求。当我们经过努力的学习和修养而树立了正确的世界观和人生观时，我们的精神还会像弱不禁风的小草一样随着外界的每一个细小的刺激和影响而颤动吗？我们还会终日愁容满面、怨天尤人、长吁短叹吗？

人是一个活生生、有血有肉的存在物，他有多种多样的欲望和需要。现实中，欲望和需要得到满足固然能够引起愉悦的情感和体验；而欲望和需要不能满足和实现却常常引起忧愁、烦恼，甚至于极度的痛苦。可见，欲求与现实的矛盾是引起烦恼和不愉快的一个重要原因。古代哲学家们对此早有明察，并提出了自己的主张。孔子认为，一个人不应有过分的欲望和奢侈的需要。他说：“君子食无求饱，居无求安。”他赞扬身居陋巷，箪食瓢饮、其乐不改的精神。孟子更明确地提出了“寡欲”的观点。他说：“养心莫善于寡欲”，认为欲望过多，善性即使力保也会丧失大半；欲望很少，善性即使丧失也是很少很少。老子更明确地认为欲望过多不仅会