

如何不让心烦心累成为你的生活常态

所有的烦， 都是心烦

烦恼不过夜的情绪整理术

慧 闻
—著—



温暖千万人的心灵治愈书

不烦恼的人生活法 实用贴心的修心指南



民主与建设出版社

Democracy & Construction Publishing House

所有的烦, 都是心烦

烦恼不过夜的情绪整理术



SUO YOU DE FAN
DOU SHI XIN FAN



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

所有的烦,都是心烦/慧闻著.—北京:民主与建设出版社,2016.7

ISBN 978-7-5139-1130-6

I. ①所… II. ①慧… 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(2016)第127544号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 黄 婷

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 8.25

书 号: ISBN 978-7-5139-1130-6

定 价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

Preface

滚滚红尘，芸芸众生，内心充满了这样那样的烦恼。烦恼，像一把把无形的刀子，时时在剗割着我们的内心，让我们内心布满了伤痕，痛苦难言。烦恼，像一个个沉重的包袱，让我们背负了一个重重的壳，步履维艰，疲惫不堪。

烦恼从何处来？

我们心中充满欲望，追逐名利，患得患失，斤斤计较，烦恼由此而生。

我们发现别人有钱有位，有车有房，内心不平衡，心生一种虚妄的攀比，烦恼由此而生。

我们看到同事工作出色，受领导青睐重用，晋职加薪，心生嫉妒，烦恼由此而生。

我们习惯用完美的眼光看世界，当碰到不如意之事时便心生失望，烦恼由此而生。

我们遇到一个又一个的挫折，心灰意冷，精神萎靡，悲观消沉，烦恼由此而生。

我们为情执著煎熬，为爱牵肠挂肚，心中不肯放弃失去的爱，烦恼由此而生。

我们为自己的缺陷顾影自怜，自怨自艾，心中抱怨上帝对自己不公平，烦恼由此而生。

我们整日匆匆忙忙，劳苦奔波，身不得闲，心不得静，烦恼由此而生。

.....

一念心动，烦恼即生。所有的烦恼，都是心烦，心是烦恼的源，心是烦恼的根。

四祖禅师还未悟道时，曾经向三祖僧璨禅师请教。

道信虔诚地请求道：“我觉得人生太苦恼了，希望您能指引给我一条解脱的道路。”

三祖僧璨禅师反问道：“是谁在捆绑着你？”

道信想了想，如实回答道：“没有人在绑着我。”

三祖僧璨禅师笑道：“既然没有人捆绑你，你就是自由的，就已经是解脱了，你何必还要寻求解脱呢？”

道信一听此话，当下大悟。

束缚你的，是你自己，让你烦恼的，是你的心。天下本无事，庸人自找之，所谓的烦恼本是自找的。人生的苦恼，并不在于自己获得多少、拥有多少，而是因为自己想得到更多。一些人想得到的太多，愿望达不到，便感到失望与不满，然后开始怨天尤人，自己折磨自己，深陷烦恼和痛苦中不能自拔。烦恼，是吞噬我们心灵的杀手，它在使我们心灵凋零的同时，又严重地威胁着我们的健康和生活。

何以解烦？佛家云：“勘破、放下、自在。”只有放下心中的欲望，放下心中的执著，放下心中的包袱，我们的烦恼才能消散，我们的心灵才能得到解脱，我们的心灵才能获得轻松。只有当你内心放下足够多的时候，你才能如脱钩的鱼、忘机的鸟、出岫的云，心无挂碍，来去自如，表里澄澈。正所谓“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影”，只有这样，你才会发现生命竟可以如此充实、如此美好，日日是好日，步步起清风！

本书结合当代人的生存现状，一针见血地阐明了人生的烦恼在于心烦这样一个人生哲理，指出了内心烦恼的根源所在，同时开出了治愈内心烦恼的种种妙方，让你根除内心烦恼，抛弃内心负累，清心，明心，静心，安心，定心，从而达到无烦无恼、心无挂碍、喜悦自在的人生境界。语言精练，道理隽永，如明灯，照亮你内心的灰暗；如春风，吹散你内心的烦躁；像甘霖，滋润你干涸的心田；似妙音，抚慰你躁动的思绪；是醍醐，开启你无穷的智慧和智慧。

放下烦恼，心暖花开。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！

目 录

Contents

第一章 心是你的眼，心是烦恼的根

今天，你烦恼了吗.....	002
烦恼皆由心生.....	005
烦恼是因为内心放不下.....	007
烦恼是因为内心计较太多	009
烦恼是因为内心抱怨不休	012
烦恼是因为内心不堪重负	015
烦恼是因为内心在乎面子.....	017
烦恼是因为内心苛求完美	019
烦恼是因为内心嫉妒好攀比.....	021
烦恼是因为内心自卑.....	023
烦恼是因为遇事总往坏处想	025
一念情执，三千烦恼.....	028
无穷的欲望，无尽的烦扰	031
一切苦乐，都是心在作怪	033

第二章 心莲朵朵开，一切烦恼皆可放下

心放不下，把心也给丢了·····	036
心放不下，烦恼会越来越多·····	038
舍与得的禅机·····	040
解开烦恼的绳结·····	042
放得下烦恼，拿得起人生·····	044
有一种爱叫作放手·····	046
摘掉面子这块烦恼的面具·····	049
没有什么烦恼放不下·····	051
愈执著愈烦恼，愈放下愈自在·····	053
捡走心中的落叶·····	055
放下无关紧要的“石块”·····	057
一念放下，万般自在·····	059
放下烦恼，持鲜花行走·····	061

第三章 莫烦恼，你担心的事9成都不会发生

世上所有的烦恼都是自找的·····	064
人际关系的9成烦恼都会消失·····	066
莫烦恼，90%的妄想都会消失·····	068
看不到的未来，就不要妄加预测·····	070
别烦躁，有些事要量力而行·····	072
不在无法操控的事情上纠结烦恼·····	074
不是没人理解你，是你没和这个世界和解·····	076
改变世界，不如改变自己·····	079

慢慢来，一切都来得及	081
------------------	-----

第四章 若你心中有乐园，世界处处是花园

国王的烦恼VS磨坊主的快乐	086
快乐是一辈子，烦恼是一辈子	089
你可以选择快乐，也可以选择烦恼	092
自制一杯快乐“柠檬汁”	095
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	097
笑是解烦丹，一笑解千愁	099
笑数一串烦恼珠	101
栽一棵烦恼树，把烦恼挂起	103
栽一棵心灵之花，芬芳随处散	105
用鲜花铺满自己心灵的春天	107

第五章 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤

境随心转，逆境变顺境	110
内心有风景，沙漠里也能找到星星	112
反正都难，心烦不如坦然	114
别烦恼，你总会幸运的	117
心不绝望，就没有“绝境”	119
抛弃烦恼，在绝望中寻找希望	122
心若向阳，无畏悲伤	124
不经历风雨，怎能见彩虹	127
世界如此险恶，你要内心更强大	129

如果你知道去哪儿，世界会为你让路	131
人生没有过不去的坎	133

第六章 你若随遇而安，烦恼便烟消云散

此心安处是吾乡	136
随遇而安无忧，顺其自然不烦	138
缘来好好珍惜，缘去淡淡随缘	140
祸福相倚，随遇而安	143
顺其自然，纤尘不染	145
随遇而安比有百万家产更有福气	147
云在青天水在瓶	149
当行脚的时候行脚，当隐居的时候隐居	151
随遇而安是最好的活法	153

第七章 若无闲事挂心头，便是人间好时节

什么都在乎，什么都烦恼	156
后悔不过是在浪费时光	158
我遗忘，我自在	160
烦恼是毒，遗忘是解药	162
记住该记住的，忘记该忘记的	164
遗忘烦恼，沉淀幸福	166
人生如棋，落子无悔	169
不要为打翻的牛奶烦恼	171
练习遗忘，创造生命亮丽的风景线	173

第八章 内心简单，世界就不会复杂

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺·····	176
苛求的人，烦恼总是比别人多·····	178
知足的人，是最幸福的人·····	181
追求完美，但不苛求完美·····	184
原谅生活是为了更好地生活·····	187
学会与生活握手言和·····	190
不必自寻烦恼，不完美才是美·····	192
八分生活哲学：不必十全十美·····	194
爱不完美，平淡最美·····	197
简单是智慧的活法·····	200

第九章 做自己就好，你无须讨世界的欢心

你还在为自卑烦恼吗·····	204
无须为自己的缺陷而烦恼·····	207
烦什么，你是独一无二的·····	210
自信，让你神采飞扬·····	213
对自己说“OK”·····	216
不必烦，活着不是给别人看的·····	218
按自己的“尺度”生活·····	221
坚守本色，决不盲从·····	223
世界与你无关，你只须做你自己·····	225

第十章 修好这颗心，人生更从容

上善若水，厚德载物	228
无愧于心，何来烦恼	230
讷于言而敏于行	232
守宽恕之道，则心中无魔	235
心宽一寸，路宽一丈	237
尊敬别人，就是庄严自己	239
吃亏何尝不是一种福气	242
与其做烦恼的聪明人，不如做自在的糊涂仙	244
修炼“云无心以出岫”的境界	246
宠辱不惊，看庭前花开花落	248
淡定的人生没烦恼	251



第一章

心是你的眼，心是烦恼的根

佛法说，万法唯心造。心被名利物欲所困就不自由，情被生活情境所激也会不自由。一切烦恼，皆因心智不自由而起。只要有一念心带着牵牵挂挂，为烦恼所累，你看到的人、事、物就不会顺畅，烦恼就会无处不在。

心是你的眼，心是烦恼的根。心生欲望即烦恼，心生攀比即烦恼，心生自卑即烦恼，心生计较即烦恼，心生忧郁即烦恼……烦恼皆由心生。要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要做到“心无一物”，根除心中的一切杂念——烦恼之根。



今天，你烦恼了吗

在《女性奥秘》一书中，有一篇标题为“无名病”的文章，作者弗莱德曼在文中论到现今世界愈来愈多妇女所面临的苦境，她们对生活烦恼不满，压根儿就没有快乐。

一位23岁的母亲如此自述道：

我身体健康，孩子们都活泼可爱，家庭舒适，经济上也算宽裕。我的丈夫是一个电子工程师，前途无量，但不知为何我总觉得不满足，我常问自己为什么会这样。我的丈夫认为我可能需要度假休息一段时间，但我需要的并不是休息，因为我根本就不能独自坐下来看书。孩子们午睡时，我就会在房间里走来走去，等着去叫醒他们。有时早晨醒来，我会觉得一点盼望也没有。

一个名叫约翰逊的医生，在《读者文摘》上写道：

现今世界的文明和优越的物质生活乃前所未有的，然而现今一代的人却愈来愈厌倦生活。我们寻求娱乐却常常觉得索然无味；甚至在剧院上演一幕精彩的戏剧时，也常常出现幕还没拉上就走了好几批观众的现象。我们坐在电视机前，看着一出又一出的电视剧、电影，但脑子里却不知道看了些什么。我们看报纸、杂志的时候也

是心不在焉，大多数人在说“我累了”的时候，实际上是指他们对自己所做的事情厌倦了，对自己的生活感到索然无味。

弗莱德曼所讲的“无名病”就是烦恼病。各个行业、各个阶层的人都会患这种病；无论你有什么，抑或你没有什么，都不能保证你不会患上烦恼病。无论是富人还是穷人，聪明的还是愚蠢的，知识分子还是文盲，都同样会患上此病。

烦恼病不仅是妇女特有的病症，男人也同样会有。有一个商人去医院看病，却说不清自己有什么不妥。于是医生给他做了彻底的检查，结果没有发现任何毛病，于是商人再往医生处做进一步查询。经过一段轻松的谈话后，医生对他说：“我有一个好消息要告诉你，你的体格检验完全正常，我不用在你的病历卡上写任何东西。”

商人听了并不显得高兴，他说：“医生，我从早晨起床到晚上睡觉，没有一刻不觉得疲倦。”这时，医生才意识到他的病人患的是“烦恼病”，而不是一般的身体不适。于是医生就开始指出这个商人所拥有的一切：兴隆的生意、舒适的家庭、漂亮的妻子、可爱的孩子和其他能用金钱买到的许多东西。但这个商人听了以后却说：“让别人把这些东西都拿去吧，我对这些简直烦恼透了。”

为什么会出现这种现象？难道患这种病的人大多不都是生活一帆风顺的人吗？难道他们不是处于别人不能奢望的“顺境”之中吗？

这还是和我们的心理习惯有关。这个世界上，可以说除了圣人之外，没有人能随时感到快乐。作家萧伯纳曾说道：“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。”对于日常生活中使我们不快乐的那些众多琐事与环境，我们可以调整思路让自己感到快乐，这就是：大部分时间想着光明的目标与未来。而对小烦恼、小挫折，我

们也很可能习惯性地表现出暴躁、不满、懊悔与不安，这样的反应我们已经“练习”了很久，所以成了一种习惯。这种不快乐反应的产生，大部分是由于我们把它解释为“对自尊的打击”等这类原因。司机没有必要冲着我们按喇叭，我们讲话时某位人士没注意听甚至插嘴打断我们，认为某人愿意帮助我们而事实却不然，甚至个人对于事情的解释，结果也会伤了我们的自尊；我们要搭的公共汽车竟然迟开；我们计划要郊游，结果下起雨来；我们急着赶搭飞机，结果交通阻塞……这样我们的反应是生气、懊悔、自怜，或换句话说——闷闷不乐。

你认为你的烦恼可能是由于生活中缺少指引引起的吗？你的生活没有目的、没有目标，你不明白你自己和你的命运；你无目的地做完一件又一件的事，到处搜寻，但最后烦恼了、疲乏了；你就像飞机要在暴风雨中找寻降落点，但前景却一片模糊。

心情主宰着我们的生活，而不是那些轻微的懊恼事。需要改变的是我们自己，而不是给自己怨天尤人的理由。





烦恼皆由心生

有一首名为《最近比较烦》的歌，深得人们喜爱，因为这首歌表现了现代人的真实感受，唱出了大多数人的心声。随着经济的发展，生活水平不断提高，我们的感觉不是快乐与日俱增，而是增加了许多烦恼，笑声越来越少。这是为什么呢？

生活中，为了满足各种欲望，我们整日劳苦奔波，身不得闲，而心灵欲念膨胀，被杂念纠缠，故亦不得闲，烦恼便由此而生。所以说，烦恼皆由心生。

佛教第二代传人慧可曾向达摩祖师诉说他的内心不安，希望达摩祖师能帮他把心静下来。达摩祖师让他拿心来，才肯替他安心。慧可找了半天回答说没找到，达摩祖师说：“给你安心竟然没有找到。”

真的，心在哪里呢？心都不可得，哪里还有可得的烦恼？心是烦恼的关键。现代人一心追逐名利，心中充满欲望，整天患得患失，自然会有烦恼。一个为追求名利而苦恼的人，是因为他的心不肯停止追求，才会苦恼；一个为失恋而痛苦的人，只是因为他不肯放弃失去的爱，痛苦就成了必然的结果。正如高尔基所说：“对一个人来说，最大的痛苦莫过于心灵的沉默。”

一个年轻人四处寻找摆脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

他来到一个小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道：“您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊？”

老年人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚住了。

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要“心无一物”，放下心中的一切杂念。

