

枕边珍藏版

齐海著

烦恼

都是自家生

获得快乐人生的无上心法

一心有滞，则诸法不通。所有的烦恼，都源自我们内心的执念。只有当你的心智不被物欲所蒙蔽，不为成见所妨碍，不受情绪所干扰时，才可能有无上的智慧和永恒的快乐。

当代世界出版社

齐海著

枕边珍藏版

烦恼

都是自家生

获得快乐人生的无上心法

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烦恼都是自家生 / 济海著. —北京: 当代世界出版社, 2008.4

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0339 - 8

I. 烦… II. 济… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040189 号

书 名: 烦恼都是自家生
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83908404
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
(010) 83908423 (邮购)
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 300 千字
版 次: 2008 年 6 月第 1 版
印 次: 2008 年 6 月第 1 次
印 数: 6000 册
书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0339 - 8/B·065
定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!



前言

前

言

有智慧，才有快乐

——所有的烦恼与快乐，都与你自己有关

在日常生活中，我们经常听到这样的抱怨：现代人物质生活水平提高了，然而快乐却少了，这究竟是什么原因呢？难道真的是物质越丰富，精神越匮乏吗？

其实不然。苏格拉底说过：“真正带给我们快乐的，是你自己的智慧。”对于现代人而言，物质是丰富的，知识是丰富的，但人生的智慧却是贫乏的。许多人拥有广博的知识，能做事、能赚钱，却不快乐。那是因为，只有智慧才能保证自己活得有创意，才能带来光明的人生。那么，什么是人生的智慧呢？

相传，释迦牟尼佛在灵山法会上，手里拈着一朵花，对着大众微笑，就在那拈花示众和微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了，把人生的智慧和艺术说得淋漓尽致了。但是，在法会上的大众，都面面相觑，不知道佛陀说的是是什么。这时，座中有一位叫大迦叶的弟子，却对佛陀报以会心的微笑。释迦牟尼便对大迦叶说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱大迦叶。”

释迦牟尼对大迦叶所说的这段话是什么意思呢？我有“正法眼藏”，即指正确的人生观。那是要在放下一切无知、烦恼和不合理的欲望之后，去孕育了生命的智慧。所以能踏踏实实、欢欢喜喜地过快乐充实的生活。

也许你现在要追问，佛陀为什么要拈花微笑呢？很明显地，这是一种意义丰富的象征式语言。佛陀手中拈动的那朵花正象征着生命，生命正是那朵从未开到怒放、再到凋零的花。佛陀拈着花，告诉大众，生命的意义





与智慧就在你自己手中，是自己掌握着自己，并应对它报以欢喜的微笑。只有要对自己的生命报以微笑，对自己的生活报以赞赏的正确观念下，我们才能接纳自己，面对自己的环境和遭遇，实实在在地过现实的生活。

所谓“一心有滞，诸法不通”，我们所有的烦恼，都是因为我们自己缺乏人生的智慧，都是我们内心对外物的执念。只有当我们放下一切虚荣，放下跟别人互比的心态，放下不合理的抱负水准时，我们便活在实实在在的生活之中。看淡一切，如沐春风，那又怎么能不快乐呢？

宋朝的善能禅师说：“不可心一朝风月，昧却万古长空；不可以万古长空，不明一朝风月。”

每个人的一生，都可能有顺有逆，在这一朝风月之中，免不了要跌倒的。人不可能免于跌倒，但必须学习如何面对跌倒；人免不了有失败和灾难，但必须懂得接纳它。当我们把抱怨、委屈、愤懑放下时，我们即刻又勇敢高兴地站了起来，这一切，都要我们亲自完成，不可能借助于外力。每一次挣扎，我们就会得到新的体悟，人生的智慧得到积累，心灵就得到自由与成长。

禅家讲的是“悟”，对生命的彻悟，必须自己亲自体验，不可假手于他人。生命就像花朵一样，只有绽放自己，才有属于自己的芬芳。

所以说，所有的烦恼与痛苦，都源自于自我，最终也只能靠自己的力量解决。

济海

2008年元月于北京心斋



目 录

第一章 朝着阳光，开一扇窗

可能因为开错了窗棂，我们只看到了生活的沉重和生命的阴郁；可能因为开错了窗棂，我们只看到了岁月的阴影和社会的阴云；可能因为开错了窗棂，洒进我们心房的只是尘世的炎凉和命运的孤寂……快乐，我们只须朝着阳光，开一扇窗。

1. 有欣赏之眼，必有愉悦之心	2
2. 欲望越小，人生就越幸福	3
3. 朝着阳光，开一扇窗	4
4. 天地本宽，而鄙者自隘	5
5. 不犹豫，不后悔	6
6. 拥有童稚之心	7
7. 轻装才能远行	9
8. 争名逐利，过犹不及	10
9. 诸般苦恼，皆因“想不开”三个字	11
10. 时常清理一下心灵的垃圾	12
11. 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮	13
12. 放手吧，放手就不会痛	14
13. 铁链易断，心结难解	16
14. 输赢得失，即是烦恼的根源	17
15. 人生是一个单项选择	18
16. 迎接幸运之神，你准备好了吗	19
17. 快乐只因“心无挂碍”	21
18. 莫让财富成为你精神上的负担	22
19. 任性随缘，快乐无边	23
20. 放弃是一种美丽	25



21. 没有行动, 梦想就会变成虚幻的空中楼阁	26
22. 自己的命运要抓在自己手里	27
23. 人生若梦, 不可执著	28
24. 参透生死, 还有什么称得上苦恼	30
25. 善待自己, 善待生命	31
26. 起起伏伏才是人生	32
27. 点亮心灯一盏, 天地一片光明	33

第二章 剔尽人生的浮华

人生是一道减法, 其实不仅指对“身外之物”的剔弃, 也体现一种悟性和智慧, 即能够将林林总总意态万千的现象, 看穿看透, 不为蒙尘碍眼, 不为掩相隔心。雾霭氤氲, 不拒高天之湛蓝; 烟雨迷茫, 有待骄阳之灿烂。

1. 生命只是一场体验, 没有谁是谁的永远	36
2. 一味等待, 终一无所获	37
3. 把心胸敞开, 让快乐进来	38
4. 没有什么真的不能割舍	40
5. 不要逼迫你自己	41
6. 剔尽浮华, 则人生旅途山高月小、水落石出	42
7. 追求完美, 让你失去许多快乐	43
8. 只做你自己	44
9. 命运, 就在你自己的手掌里	45
10. 惴惴不安, 战胜不了灾难	46
11. 在没有学会飞翔之前, 我们必须学会等待	47
12. 身心清静方为道, 退步原来是向前	49
13. 拾去心头的落叶	50
14. 别回头, 只管一路走过去	51
15. 相逢一笑泯恩仇	53
16. 明白什么才是自己真正的渴望	54
17. 放下挑剔与苛求, 人生才能喜悦自在	55
18. 过份关注别人, 势必会失去自己	57



19. 放松自己，忘记敏感	58
20. 贪爱执著，人生之大苦	59
21. 随意，是你无奈之后的潇洒	60
22. 做最简单的人生抉择	60
23. 给自己找一个远离不幸的理由	62
24. 没有死的苦楚，就没有生的欢欣	63
25. 别荒废了自己	65
26. 不经你承认，没有人能让你自觉低劣	66
27. 做自己的主人	66

第三章 快乐，来自于积极的心态

禅家说：万法唯心。你心里想着的，正是你现在或将来要遭遇的。人总是为了完美而挑剔，因为挑剔而不快乐。所以，同是看着窗外，有人看到了泥土，有人看到了星光。

1. 累时，给命运换换肩膀	70
2. 积极的心态，是快乐生活的根本所在	71
3. 时刻清理你的背包，不要让生命难以承受之重	73
4. 想着最完美的结局，做最坏的打算	74
5. 回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴	75
6. 心灵纯洁，则无处不是快乐的净土	76
7. 将不必要的恐惧扫除于心灵之外	78
8. 从错误中得到教训，然后把错误忘掉	79
9. 人最大的心魔是自己	81
10. 把恐惧扼杀在摇篮里	82
11. 张弛有度，生命才能远行	83
12. 多数时间，我们只是别人眼中的一道风景	84
13. 拿起放下皆快乐	86
14. 心就是快乐的根	87
15. 贪心不止，痛苦无边	88
16. 不计较，不思量，平静从容	89
17. 多思多想多烦恼	90





18. 你不可能使每个人都满意	91
19. 不辞艰辛, 方能远行	92
20. 快乐满地, 可惜我们没有留意	93
21. 用快乐调节生活, 生活就是快乐	94
22. 生命, 真好	95
23. 凡事尽力而为, 量力而行	96
24. 不恐惧尴尬	97
25. 宠辱不惊, 去留无意	99
26. 不加掩饰的才华是危险的	100
27. 给心灵洗个澡	101

第四章 烦恼都是自家生

唐朝牛头禅师在《心铭》中说: “一心有滞, 诸法不通。”人们所有的烦恼与痛苦, 都源自于内心的执念。只有当自己的心智不被物欲所蒙蔽, 不被成见所妨碍, 不受情绪所干扰时, 你就会流露出透彻的洞察力, 那就是智慧。

1. 烦恼都是自家生	104
2. 病由心起, 相由心生	105
3. 无嗔就是戒, 心净即出家	106
4. 看脚下, 看今生, 看现在	107
5. 付出, 让生命恬淡喜悦	109
6. 大多数时, 我们只是被困难吓倒	110
7. 唯有接纳, 才有喜悦	111
8. 抱怨, 与快乐无缘	112
9. 魔由心生	113
10. 虚幻不实的担忧, 是众人忧郁难安的根源	114
11. 超出自己能力的目标, 让你烦恼不已	116
12. 别跟自己过不去	117
13. 心有莲花, 方能心如莲花	118
14. 给心灵一个呼吸的空间	120
15. 过一种你自己最希望过的生活	121



16. 心静如水	122
17. 不要因一心赶路，而忽略了路边的风景	123
18. 山自青青水自流，也无荣辱也无忧	124
19. 诸般快乐，源于喜欢自己	125
20. 做自己灵魂的船长	126
21. 简简单单的幸福与快乐	128
22. 惟有快刀才能斩断乱麻	129
23. 希望，就在你的掌中流淌	130
24. 人生如一场繁华的盛宴	131
25. 别往心上去	132
26. 真正的快乐是内心的安详	133
27. 返朴归真才是真快乐	134

第五章 放下你心中的执念



绝大多数人都想占上风，都要追逐别人的掌声，甚至希望名留青史，掌控大局。胜利的幻觉促成了野心，以强者自诩导致自我迷恋。这就是人类苦难与烦恼的根源。

1. 水至清则无鱼，烦恼都因太较真	138
2. 不要让一个小障碍，阻挡你前进的步伐	139
3. 不露锋芒，方能解脱纷乱烦扰	140
4. 适时糊涂，便可“拈花微笑、衣袂飘香”	141
5. 健忘人生，未尝不是一种幸福	142
6. 其实，你有无数精彩的选择	143
7. 一扇门对你关闭，必有另一扇门向你敞开	144
8. 幸福是一种感觉，是心灵的一种愉悦	145
9. 真正能够解脱你的，只能是你自己	146
10. 放下你心中的执念	147
11. 快乐就这么简单	148
12. 事事我曾抗争，成败不必在我	149
13. 没有人会真的一无是处	150
14. 给精神一点自由，好让天堂的风舞蹈	151



15. 不要与小人纠缠不清	152
16. 何事团团转，皆因绳未断	154
17. 积极乐观，是远离苦难的法宝	155
18. 快乐，只与快乐有关	157
19. 能伸能屈，是快乐的根本	158
20. 自信是最美的	159
21. 莫把闲事常挂心头	160
22. 大智慧出于心灵的沉静	161
23. 一念向善就是天堂，一念向恶即是地狱	163
24. 生老病死乃自然规律，无需太多感叹	164
25. 太阳每天都是新的	165
26. 给自己一次机会	165
27. 全身而退是一种智慧	166

第六章 若无闲事挂心头，便是人间好时节

禅家说：平常心是道。这无非是告诉我们，放下成见，放下人与人之间虚幻的臆测。放眼所及，没有虚幻的障碍，自然看得清楚，这时花草树木都变得美妙动人，你就会看到“一花一世界，一叶一菩提”，从而体悟到“日日是好日，夜夜是春宵”了。

1. 若无闲事挂心头，便是人间好时节	170
2. 真正的痛苦源于对痛苦的恐惧	171
3. 常存感恩之心	172
4. 停止抱怨，马上快乐	173
5. 心晴的时候，雨也是晴	175
6. 傲慢与偏见是人生的炼狱	176
7. 收获是美丽的，过程也一样的快乐	177
8. 在最后的时刻，你什么也带不走	178
9. 身轻者远行	179
10. 幸福只是一种感觉	180
11. 人能无著便无愁，万境相侵一笑休	181





12. 逆境中依旧心存喜乐	182
13. 心无挂碍，即无处不是快乐	183
14. 淡泊得失之心，即无烦恼	184
15. 简单生活，红尘但是福地，潇洒就在自得	185
16. 拥有坦然的心境，你将获取了一份不可多得的空灵	186
17. 随遇而安	187
18. 没有人能够因仿效他人而成功	188
19. 放下即是快乐	189
20. 不预支明天的烦恼	191
21. 没有人能从怨恨中得到快乐	192
22. 享受生活	192
23. 心中有快乐，则处处是极乐世界	194
24. 安然一份放弃，固守一份超脱	195
25. 活在当下	196
26. 放自己心情一条平和的路	197
27. 不要为小事忧愁	198

|| 第七章 闭上眼睛悟世界

不要将太多的权力都交付给我们的眼睛。当它倦怠的时候，当它偏执的时候，当它惊惶的时候，它往往提供给我们一些错误的信息。真正的智慧，须我们用心体会。

1. 安详，让生命从此澄清明朗	202
2. 做人，千万别为难自己	203
3. 忙碌起来，就会没有时间忧虑	204
4. 笑对一切，乐观生活	206
5. 虚荣心不是一种恶行，然而一切恶行皆因之而生	207
6. 乐以忘忧——让我们没有时间觉得老	208
7. 以出世的态度做人，以入世的态度做事	209
8. 知难而退也是一种智慧	210
9. 相信梦想，等待另一个春天	211
10. 用心去看世界	212



11. 拥有一个开满鲜花的心灵·····	212
12. 善恶终有果·····	213
13. 每天给自己一个希望，不为明天而烦恼·····	215
14. 境遇不造人，是人造境遇·····	216
15. 万事为之则易，不为则难·····	217
16. 乱花迷人眼，心静自然凉·····	219
17. 抛弃拘泥和俗态，要真正的自由·····	221
18. 心有怒火，则身处炼狱·····	222
19. 失败是一个过程，并非结果·····	223
20. 沧海横流，方显英雄本色·····	224
21. 勿为无伤大雅的事情而大动肝火·····	225
22. 最后时刻，无怨无悔，坦然离开·····	226
23. 竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞·····	227
24. 首先，要爱自己·····	229
25. 有什么样的思想，就有什么样的成就·····	230
26. 不要凡事都争个是非·····	231
27. 烦恼皆因强出头·····	232

第八章 放下即是快乐



恬淡是快乐的根源。一个恬淡者，绝不会被过度的物欲所牵，不会成为欲望的奴隶。我们不断地向外追求物欲的快乐，却疏忽了真正的快乐是知足。在“风动心树摇，云生性起尘”时，万缘放下，即可沐浴一生轻松和喜悦。

1. 只捧着一颗清清净净的心灵生活·····	236
2. 腾出一点空间，给自己转身·····	237
3. 非淡泊无以明志，非宁静无以致远·····	238
4. 努力工作，且快乐着·····	239
5. 镇静自若是成功者的必修课·····	240
6. 知足者常乐·····	241
7. 不怕跌倒，才不会受伤·····	242
8. 宽容者的心中，自是喜乐非常·····	243



9. 只做你自己	245
10. 能让你快乐的，不只有金钱	246
11. 挣脱心灵的枷锁，还自己一份亮丽的人生	247
12. 真正的幸福来源于简单生活	248
13. 莫计较无心之过	249
14. 只走自己的路	250
15. 你自己就是一道优美的风景	251
16. 放下即是快乐	252
17. 一念不善，就是恶行	254
18. 智慧生于内心的安静	255
19. 无法改变，就顺应自然	256
20. 爱物而不凝于物	257
21. 不乞求、不放弃，随遇而安	258
22. 笑看生死	259
23. 过于介意别人的看法，就会不自然、不快乐	260
24. 大多数的病痛，都是我们想像的结果	262
25. 珍惜你的拥有	263
26. 像孩子一样快乐	264
27. 得意，但不可忘形	265

第九章 贪心不止，烦恼无边

现代人生活上虽衣食无忧，但心里却非常贫穷。因为贪婪使他们感受到匮乏，感受到精神上的彷徨、乏味和无奈。

“身外物，不奢恋”，是思悟后的清醒。它不但是超越世俗的大智大勇，也是放眼未来的豁达襟怀。谁能做到这一点，谁就会活得轻松，过得自在。

1. 追求完美是一种缺憾，而不是美德	268
2. 惟有洒脱，生命的色彩才能真实自然	270
3. 需要承担风险的享受，远不如清贫的日子安逸	271
4. 用心体验，生命则处处有愉悦之美	272
5. 乐观，让平凡的生命绚丽多彩	273



6. 突破生命的围挡·····	274
7. 你总有自己的优势·····	275
8. 断去千般妄想，只看现在·····	276
9. 别再伤害你自己·····	278
10. 平平淡淡才是真·····	279
11. 若水三千，只取一瓢饮·····	280
12. 悲喜只在一念间·····	281
13. 抵御诱惑，方能无拘无束、无羁无绊·····	282
14. 放下贪婪，是解脱烦恼和苦闷的第一法门·····	284
15. 当下最珍贵·····	285
16. 不要只想摘取远处的玫瑰，而忽略了脚下的芬芳·····	287
17. 一切都会过去·····	289
18. 只要活着，就有希望·····	290
19. 真正危险的，是罩在心灵上的尘网·····	291
20. 生气是拿别人的错误来惩罚自己·····	292
21. 冲动是魔鬼·····	294
22. 可以没钱，但不能没有快乐·····	295
23. 只要心中有景，则处处花香满径·····	296
24. 不生气、不攀比，才能享受快乐的自己·····	297
25. 别看轻你自己·····	298
26. 丢掉所有的不快乐，就是快乐·····	300
27. 只有自己才可以依赖·····	301

第一章

• 朝着阳光， 开一扇窗



可能因为开错了窗棂，我们只看到了生活的沉重和生命的阴郁；可能因为开错了窗棂，我们只看到了岁月的阴影和社会的阴云；可能因为开错了窗棂，洒进我们心房的只是尘世的炎凉和命运的孤寂……快乐，我们只须朝着阳光，开一扇窗。



1. 有欣赏之眼，必有愉悦之心

一个舍不得为别人鼓掌的人，必定得不到别人的掌声。欣赏者心中有朝霞、露珠和常盛不衰的花朵；漠视者冰结心城、四海枯竭、丛山荒芜。

欣赏是一种能力，欣赏能使内心充满愉悦，使心灵戴上光环，使精神得到慰藉。谁的感觉和意识中充满了欣赏，那他便青春永驻、永远富足！有了欣赏，生命将豁然觉醒；有了欣赏，爱就会像春风一样扑面而来！

一个舍不得为别人鼓掌的人，必定得不到别人的掌声。生活中，每一个人都渴望得到别人的欣赏，同样，每一个人也应该学会去欣赏别人。欣赏与被欣赏是一种互动的力量之源，欣赏者必具有愉悦之心，仁爱之怀，成人之美等善念；被欣赏者必产生自尊之心，奋进之力，向上之志。

台湾作家林清玄青年时代做记者时，曾报道过一个作案手法细腻、犯案上千起的小偷。在文章的最后他情不自禁感叹：“像心思如此细密、手法那么灵巧、风格这样独特的小偷，做任何一行都会有成就的吧！”林清玄不曾想到，他20年前无心写下的这几句话，竟影响了一个青年的一生。如今，当年的小偷已经是台湾几家羊肉炉的大老板了！在一次邂逅中，这位老板诚挚地对林清玄说：“林先生写的那篇特稿，打破了我生活的盲点，使我想，为什么除了做小偷，我没有想过正当的事呢？”从此，他脱胎换骨，重新做人。

《庄子》中说：物之不齐，物之情也。恶有恶的合理，丑有丑的价值。人处身于天地之间，渺如沧海一粟，臧否事物的本身，是不能改变事物的，而溶于其间，进而认同与欣赏，这是尊重客体，也是开心自己。

欣赏者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花朵；漠视者冰结心城，四海枯竭，丛山荒芜。一个人都是有血、有肉、有灵魂的，他们的身上同样散发着不同的美，每一种美好的品质都是诱人的。无论任何时候，只要你学会用欣赏的眼光去看待世界，看待周围的人，你便会更坦然地面对一切。

