

是什么 拖累了你的心

再苦别让心太累

雅 文◎编著

手酸了，可将手里的东西放下；
心累了，请把你的心事放下。

心灵宁静之道
都市心灵修炼经典
温情暖心力作



中國華僑出版社

是什么 拖累了你的心

再苦别让心太累

雅 文◎编著

手酸了，可将手里的东西放下；
心累了，请把你的心事放下。



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

是什么拖累了你的心 / 雅文编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5113-1767-4

I. ①是… II. ①雅… 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(2011)第 194625 号

是什么拖累了你的心

编 著 / 雅 文

责任编辑 / 李 晨

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/249 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 12 月第 1 版 2012 年 9 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1767-4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

QIANYAN

快节奏的现代化生活,给我们带来了许多物质上的享受,却也不时地在撩拨着我们的心弦,不时地扰乱着我们内心的平静。在人生的道路上,我们只顾不停地向前,不停地追寻,我们内心不时地会感到烦恼、焦虑、紧张、迷茫、彷徨、失落、懈怠、颓废……有时候会突然感到迷惑:不知忙忙碌碌究竟是为了什么?也不知生命为何如此沉重?总会不自觉地得与失之间挣扎不止,在舍与弃之间犹豫不决,在不幸与挫折面前抱怨不止,在众多的选择中迷失自己……我们的心开始慢慢地感到疲惫、麻木,再也找不回当初的真我!

原本以为自己不停地忙碌,不停地追求、奔波,是可以得到更多的幸福、快乐的。然而,出乎我们意料的是,太多的忙碌不仅让我们丢失了幸福和快乐,而且让我们更加疲惫和沉重。对物欲的追求,对名利的渴望,看着别人的成功,想想自己的不幸,我们的内心总是笼罩着沉重的阴影,或抑郁孤独,或忌妒猜疑,或喜怒无常,或无端恐惧,或顾虑重重,或郁郁寡欢……不禁开始扪心自问:究竟是什么拖累了我们的心?



《是什么拖累了你的心》正是针对现代人所面临的这一问题,从生活中的实际出发,向人们阐述了生命中拖累我们内心的主要因素:无尽的贪念、心灵的狭隘、虚无的空念、内心的犹豫、过分的苛求、无用的抱怨。并结合一些富有哲理的小故事,融入作者个人的感悟,帮助读者找到自身的问题所在,帮助读者调整心态,调整看问题的角度,最终摆脱烦恼的困扰,获得快乐和幸福。

本书让你在忙碌的生活中找到休憩的港湾,让你在人生的长河中掌控自己的航舵,在烦恼的时候教你从容,在失意的时候让你振奋,在焦躁的时候获得平静,在失落的时候获得心灵的慰藉,在纠结的时候获得释怀,在迷茫的时候找到希望的灯火,让你远离生活中的一切扰乱我们内心的烦杂和喧嚣,领悟到生命的真谛,体味到我们周围切实存在的快乐和幸福,获得洒脱和惬意的人生!

希望本书能让在忙碌、烦躁的生活中打拼的你,得到一丝清凉,让你的生活不再充满忧虑,让你的人生焕发光辉,成为一个快乐、幸福的人!

目录

MULU

第一章 人之所以会心累,是因为欲望太多

——远离贪念,心无旁骛即是净土

人们总是会为“飞蛾扑火”而叹息,总是会为“鱼儿上钩”而遗憾,如果静下心来仔细想想:人心中的疲惫有多少是无尽的欲望带来的?

有句话说:“人心不足蛇吞象。”很多时候,人之所以不能心平气和地生活,不能体会到生活的快乐和幸福,是因为没有及时驱赶内心无止境的欲望,没有制止内心外在物质的追求。如果你想要活得快乐、幸福,过得心安理得,就必须及时驱除内心的贪念,这也是获得自由人生的根本!

【1】欲望是烦恼的根源	2
【2】心多贪念,必成羁绊	4
【3】欲望越多,心灵负担越重	7
【4】人痛苦是在于去追求错误的东西	10
【5】心智才是生命的本态	12
【6】无欲无求+顺其自然=幸福	16
【7】内心知足,生活常乐	19
【8】适时放弃,远离喧嚣	22
【9】勇于舍弃才能获得更多	24



第二章 人之所以会烦恼,是因为计较太多

——放弃狭隘,给自己的心灵让路

生活中的许多烦恼都是因为内心过于计较产生的,如果我们能勇于放下过多的计较,以宽容的心态去面对一切,才能告别琐碎与平庸,才能不去钻牛角尖,才能不为了面子而耿耿于怀,才能不将那些微不足道的鸡毛蒜皮的小事放在心上,才能笑看名与利、得与失。

不计较,就是给自己的心灵上了一道防护线,使自己不主动去制造烦恼。即便真是听到一些负面的信息,遇到一些不愉快的事情,也会泰然处之,不会因一时的损失而不知所措。

- 【1】 不被流言所左右 30
- 【2】 世界上没有绝对的公平 32
- 【3】 不必凡事都要争个明白 35
- 【4】 切莫再去比较了 37
- 【5】 莫被“鞋里的沙”绊住脚 40
- 【6】 吃亏并不意味着失去 42
- 【7】 宽容是洗涤烦恼的良药 44
- 【8】 让他一“墙”又何妨 47
- 【9】 心有多宽,世界就有多广 49
- 【10】 多一些大度,少一些计较 52

第三章 人之所以会失落,是因为空念太多

——活在当下,梦里忧欢终枉然

漫漫人生路上的时光仅仅只有三天:昨天、今天、明天。昨天早已过眼云烟,一去不复返,再如何悔恨也无济于事,所以我们不必为过去的痛苦而失去现在的心情;明天会怎样还是个未知数,可望而不可即,再怎么忧虑、惶惶不可终日,也不过是自己的空念。只有今天,今天的心、今天的事与今天的人,是实实在在摆在我们面前的,也只有认真过好现在的时光,抓住现在的快乐,才能够收获快乐的人生。

【1】 执著于空想是一种负担	58
【2】 没有值得你忧虑的事情	60
【3】 烦恼和快乐都由心而生	62
【4】 理性地面对现实世界	64
【5】 不要透支明天的烦恼	67
【6】 莫为过去而感到悲伤	69
【7】 每一个刹那都是唯一	72
【8】 珍惜当下所拥有的幸福	74
【9】 用行动充实每一个“今天”	78
【10】 最美妙的在于过程,而不在结果	81



第四章 人之所以会纠结,是因为犹豫太多

——学会放手,一念放下万般自在

人生最大的痛苦莫过于徘徊在坚持和放弃之间,因为取舍不定,所以心灵会备受煎熬。

其实,对于不属于自己的东西,抓不住的情感,触不到的追求,我们完全可以放手,这样才能让自己从犹豫不决的痛苦中解脱。

放弃和坚持也只是一念之间,果断地做出决定,坚持该坚持的,放弃该放弃的,才能彻底斩断内心的纠结,才会活得更洒脱,重新获得一个全新的自己,找到自己的心灵归宿。

- 【1】选择越多,内心越痛苦 86
- 【2】鱼和熊掌不可兼得 88
- 【3】顾虑越多,前进的步伐就越艰难 91
- 【4】要拿得起,更要放得下 93
- 【5】学会放手,给彼此自由 96
- 【6】拥有空杯心态,随时从零开始 99
- 【7】得失常在,开心难求 101
- 【8】放下面子,舍弃心灵重负 104

第五章 人之所以不满足,是因为苛求太多

——追求简约,柴米油盐随遇而安

金无足赤,人无完人,世间一切事物都是有缺憾的,如果我们总是对诸多的不公平不依不饶,事事都较真,都苛求完美,那么内心一定会感到疲惫不堪。

只有以冷静、宽容、积极、平和的心态去对待不平之事,事事都追求简约,才能够活得从容、快乐!

- 【1】 过分苛求,等于给心灵带上枷锁 108
- 【2】 切勿将生命浪费在别人的标准中 111
- 【3】 不必急躁,慢一点就好 113
- 【4】 完美本身就是一种不完美 116
- 【5】 在缺憾中也能收获圆满 119
- 【6】 过于执著等于失去 121
- 【7】 弯曲一下又何妨 124
- 【8】 苛求环境不如改变自己 127
- 【9】 随性生活,不必苛求 130
- 【10】 化繁就简,给自己的心灵放个假 133
- 【11】 简单的生活最精彩 136
- 【12】 闲适恬淡,静享此刻 139
- 【13】 随遇而安,充分享受人生 142

第六章 人之所以会抱怨,是因为不懂感恩

——失之坦然,用微笑将痛苦掩埋

“祸兮福所倚,福兮祸所伏”,任何事物都有两面性。很多时候,我们之所以会过于沉浸在不幸、挫折和磨难的悲伤中,之所以会对它们心存怨恨,是因为我们没有转换自己的心态,看到事物积极的一面,不懂得感恩。

一个人只有心存感恩,才能看到苦难和折磨背后所隐藏的机遇与感动,才能珍视挫折、磨难,才能将之转化为前进的动力,才能使自己在坚强中收获成功的果实。只有心存感激,才能坦然面对生活中的得与失,让自己的人生更为洒脱、快乐!

- 【1】 苦水只会越吐越苦 146
- 【2】 你的上帝就是你自己 148
- 【3】 遇到麻烦笑一笑 151
- 【4】 感谢生命中的不幸 153
- 【5】 挫折是成功的入场券 156
- 【6】 错过也是一种美丽 159
- 【7】 缺憾是生命的动力 161
- 【8】 感激折磨你的人 164
- 【9】 没有压力就没有动力 166
- 【10】 低下头,就能看见美丽 169
- 【11】 用微笑来掩埋痛苦 171
- 【12】 常常惜福,时时感恩 174

第七章 人之所以不幸福,是因为不懂忘记

——淡忘曾经,人生看得几清明

在生活中,我们时常强调“记住”的好处,却忽略了“忘记”的功能与必要性。“忘记”是上天赐予我们洗涤心灵的特殊礼物!对于生活中的种种不快、扰乱我们内心的烦恼,我们都可以选择“忘记”。

“忘记”了过去,就意味着为自己拆掉了一颗扰乱平静心灵的“定时炸弹”,“忘记”可以让我们避开痛楚,让我们享受到未来的快乐阳光,让我们获得心灵的解脱,让我们自由抒写更为洒脱的人生!

- [1] 学会忘记,体验轻松人生 178
- [2] 遗忘过去才能迎来光明的未来 180
- [3] 及时清理人生背包 182
- [4] 爱对方,就要忘记其过去 184
- [5] 忘记虚无的幻想,收获真实的人生 186
- [6] 别拿过去的卑微惩罚自己的一生 188
- [7] 忘记失败,才能收获成功 191
- [8] 别让过去的仇恨折磨自己 193



第八章 人之所以不甘心,是因为不够淡然

——宠辱不惊,笑看庭前花开花落

“宠辱不惊,笑看庭前花开花落”是先哲一种淡然心境的真实写照。淡然不是淡漠,不是一种消极的处世思想,是阅尽沧桑后的醒悟,是了然于胸的大度,是“不以物喜,不以己悲”的超脱。它虽然不是生命旋律中绚丽的华章,却是生命中不可缺少的生活底色。

如果我们能够以淡然的心境体会世间的一切得失,以一颗平常心去感受生活,便可以获得一份静谧而优雅的心境,脱离心中的一切不甘,最终获得无比洒脱的人生!

- 【1】平常心:祥意的生活姿态 198
- 【2】心平气和地面对不平事 201
- 【3】君子之交淡如水 204
- 【4】忌妒是心灵的一剂毒药 206
- 【5】平平淡淡才是真 209
- 【6】淡泊名利是人生的一种佳境 212
- 【7】做自己的主人 214
- 【8】用平常心看世界 217
- 【9】宠辱不惊,没有什么不能坦然 220

第九章 人之所以会迷惘,是因为丢了梦想

——敞开心境,收获希望的阳光

每个人都有对前路感到茫然的时刻,周遭骤然变得晦暗起来,人也开始畏缩,迟疑着不敢向前踏进一步。这时候,我们只需敞开心扉,重新找回那遗失的梦想,心灯就会骤然亮起,一切便可以恢复正常,乐观与自信可以再度鞭策我们一路向前。

其实,任何人、任何事都可以是照亮你心灵的一盏明灯,适时适地地映照着你前进的步伐,给予你不停向前行动的决心与勇气。

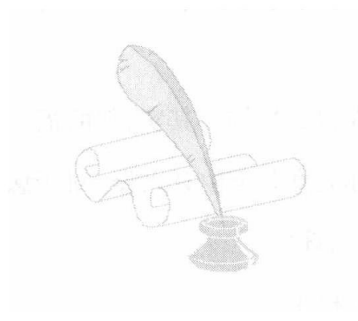
- ① 别让碌碌无为的心态毁了自己 224
- ② 心中有梦想,便不会迷惘 227
- ③ 为自己的人生做一个规划 230
- ④ 远离幻想,只有动手才有收获 234
- ⑤ 告别颓废,一切由自己决定 236
- ⑥ 专注于一个目标,才不会瞎忙 239
- ⑦ 每个人都有无尽的潜能 242
- ⑧ 摒除杂念,全力向前 245
- ⑨ 告别迷惘,开启自己的智慧 248
- ⑩ 肯定自己,你也是一颗钻石 251
- ⑪ 将绝望当作下一次希望的开始 254

第一章 人之所以会心累，是因为欲望太多

——远离贪念，心无旁骛即是净土

人们总是会为『飞蛾扑火』而叹息，总是会为『鱼儿上钩』而遗憾，如果静下心来仔细想想：人心中的疲惫有多少是无尽的欲望带来的？

有句话说：『人心不足蛇吞象。』很多时候，人之所以不能心平气和地生活，不能体会到生活的快乐和幸福，是因为没有及时驱赶内心无止境的欲望，没有制止内心对外在物质的追求。如果你想要活得快乐、幸福，过得心安理得，就必须及时驱除内心的贪念，这也是获得自由人生的根本！





1

欲望是烦恼的根源

欲望是内心不清净的根源,欲望多的人,贪心就重,也很容易患得患失。为此,他们的内心必然会产生诸多的冲突与矛盾,而冲突和矛盾会将人置于不断的焦虑与烦恼之中。

有这样一个故事:

有一位老妇人每天都唉声叹气的,感到很烦恼。一位智者问她为何每天都心情极其沮丧,她就说:“我有两个女儿,大女儿嫁给了一个开洗衣作坊的人,二女儿嫁给卖雨伞的。到天气下雨的时候我就为我开洗衣坊的女儿担心,担心她的衣服晾不干;到晴天时候我担心我那卖雨伞的女儿,怕她的雨伞卖不出去。”

智者闻言,对她说道:“您这是在自寻烦恼。其实,您的福气很好,下雨天,您二女儿家顾客盈门;天晴时,你大女儿家生意兴隆。对于您来说,哪一天都有好消息呀!您没必要天天烦恼呀!”

老太太听了这样的话,心里便轻松了一些。

人生本没有烦恼,所有的烦恼都是由人内心的欲望所生!老妇人由于贪求太多,想在下雨天让大女儿的生意好起来,想在天晴时让二女儿的生意也好起来,所以才烦恼不止。最终,在智者的开导下,她放下了心中的欲望,那一刻的她烦恼减少了很多,心里也感到了轻松。

每个人可能都有这样的体会:当我们在年少的时候,因为无所求,所以

会感到轻松、快乐。成年后,因为要面对太多的世事和诱惑,心中的欲望就越来越多,为了满足自己,我们每天都在不停地捡拾,自以为装进去的都是好东西,殊不知捡起来的恰恰是无尽的烦恼。慢慢地,我们心中承受的东西越来越多,想拥有钱财、美色、饮食,想拥有权力、名望……凡是触及到我们生活的东西,我们都想拥有,而这些欲望一旦得不到满足之时,我们的内心就会变得沉重,心里塞满了烦恼,快乐自然也就消失了。所以说,欲望是一切烦恼的根源,只有杜绝了心中的欲望,一切烦恼才会消失。

可能有人会说,如果完全没有欲望,人类如何进步呢?的确,欲望是人类进步的原始动力,如果没有欲望,也就没有人类的今天。所以,我们也不能因为欲望能产生烦恼,就“存天理,灭人欲”,关键是我们如何控制好自身的欲望,使欲望既合理存在,又能减少我们心中的烦恼。那么,我们应如何去做呢?

要使欲望对我们发挥更为积极的作用,一定要控制好欲望的“度”,不应把目标定得太高。我们自小可能都受这样的一种教育理念影响:“王侯将相宁有种乎?”“不想当元帅的士兵不是好士兵。”其实,这些话作为励志教育很好,但作为人生的目标明显有些太“过”,王侯将相、元帅等,世上能有几人?大千世界还是普通人占大多数。如果目标定得过高,好高骛远,一旦实现不了,烦恼自然就来了。

同时,我们也要把握好实现自身欲望的手段。实现欲望的手段一定要是正确的,要以不侵犯大多数人的利益为前提。否则,你要满足欲望所遇到的阻力自然就会多出很多,烦恼也必然会多出许多。

另外,在实现自身欲望的过程中要懂得分享。一个不懂得与他人分享的人,在成功之路上是走不远的。因为一个人再有能力,总不能囊括天下所有事情,做起事情自然会因负累太多而失败。在很多情况下,分享成果的过