

[日] 枡野俊明 著

周志燕 译

你 担心的事 9成 都不会发生



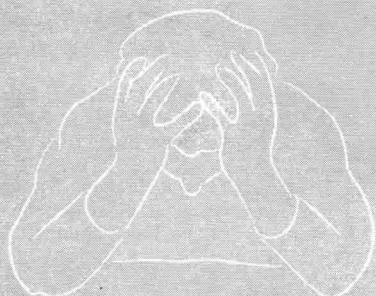
不要为无用之事操心烦恼，
不要为他人的价值观所左右。

**请放下所有不重要的东西，
简单从容地生活。**

民主与建设出版社

[日] 梶野俊明 著

周志燕 译



你担心的事
9成 都不会发生

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

你担心的事, 9成都不会发生 / (日) 枅野俊明著. 周志燕译.

—北京: 民主与建设出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5139-0409-4

I. ①你… II. ①枅… ②周… 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(2014)第181862号

著作权合同登记号 图字: 01-2014-5834

SHINPAIGOTO NO 9WARI WA OKORANAI by Shunmei Masuno

Copyright © 2013 Shunmei Masuno All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-

Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-hobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

出版人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 飞鸟

出版发行: 民主与建设出版社

电 话: (010) 59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编: 100028

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 7.25

书 号: ISBN 978-7-5139-0409-4

定 价: 28.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

不要为无用之事操心烦恼，不要为他人的价值观所左右。
请放下所有不重要的东西，简单从容地生活。

以上便是我最想说的话。

或许是因为我的禅僧身份吧，平时总有很多人找我谈心。谈心的内容虽然千差万别，但大致可分为不安、烦恼、迷茫等几大类别。

在认真听完他们的倾诉后，我发现，绝大部分烦恼都源自“妄想”“偏见”“误解”“杞人忧天”。可以说，这些烦恼并没有实质内容可言。

“你不是当事人，怎么能下此断言！”“我烦恼到食



不下咽的程度是活生生的现实！”或许有人会如此斥责道。

日本有这么一句谚语：“鬼怪露真形，原是枯芒草。”其意思是说，让人害怕的鬼怪其实是一棵枯芒草。正如这句谚语所言，让我们心情低落、心理纠葛的东西，实际上与枯芒草的性质相同。从客观上看，大多数时候我们都是为“没用的事”而烦恼。这是不容争辩的事实。

本书之所以将书名取为“你担心的事，9成都不会发生”，就是想让大家知道以上这一点。

你或许也有这种体验：因为某事而烦恼不安、内心无比沉重的你，突然因为某人的一句话或某个动作而豁然开朗，在意识到“那不是什么大事”后，内心变得轻松很多。

“禅宗教义”就是让你豁然开朗的宝库。

提到“禅”，大家可能都会认为禅是一种高深晦涩的东西，而禅宗的世界是一个凡人难以理解的世界。有人甚至将不得要领的谈话称为“禅式问答”。实际上，这绝对是误解。

禅宗教义其实就在你触手可及的地方。

禅宗教义其实和你的日常生活紧密相连。

比如，进屋之前把脱下的鞋摆放整齐，就是禅宗教义的日常实践。禅语“照顾脚下”说的正是对这个行为的要求。

此外，禅语“喝茶吃饭”说的是，喝茶时只把注意力放在喝茶上，吃饭时只把注意力放在吃饭上，不要想无用之事。

乍一看，这些都是“理所当然”的事。如果你能重视并实践这些“理所当然”的事，将所有注意力放在“此时”“此地”，你就能丢开所有没用的烦恼和担心，让心灵逐渐卸下包袱。

请把所有注意力放在“此时”“此地”吧！不要“提前领取”尚未发生的让你担心的事情——其要领是减负、放手、忘记。只要这么做，你就能以积极的心态轻松地生活。

合掌

枡野俊明

目 录

第一章 迅速减负、放手、忘记

——禅学上远离不安和烦恼的方法

不“妄想”

——养成“不与他人比较的生活态度” / 003

把所有注意力放在“此时”

——这是“重视自己”的表现 / 008

不纠结、不苦恼

——在住所内打造一处“整理内心的场所” / 012



减少物品

——这样，身心方能轻松 / 017

是什么，就是什么

——不在“我们无法操控的事情”上浪费心血 / 022

摘掉“有色眼镜”

——人际关系的9成烦恼都会消失 / 026

做一个“行事果断的人”

——待时机恰好时，痛快让位 / 031

牢记“适可而止”

——人只能量力而行 / 035

第二章 把注意力放在“现在”力所能及的事上

——如此一来，我们就不会考虑“多余的事”

重新审视“理所当然的事”

——发现眼下的幸福 / 041

不焦躁、不慌张

——每日一次“停下脚步” / 044

以积极的心态接受现实

——可以失落，但要尽早站起来 / 048

珍惜早上的时光

——这是让自己内心从容的最好方法 / 053

按自己的“尺度”生活

——不要为他人的价值观所影响 / 059

不调查没用的事情

——戒掉对信息的“暴饮暴食” / 064

在你的岗位上大放异彩

——现在不做，更待何时？ / 069

不违背自己的感情

——这是不被任何事物束缚的最佳姿态 / 074



晚上要安静地过

——重要的决定不能放在半夜做 / 078

第三章 只要离“竞争”一步之远，便可顺利开展一切

——拥有“我是我、他是他”的觉悟

不拘泥于“胜败”

——胜败都一样 / 085

朝着目标不断努力

——在羡慕他人才能之前先做好自己 / 090

学会“感恩”

——你没有什么了不起的 / 094

使用“美好的语言”

——语言拥有惊人的力量 / 098

把工作交给年轻人

——总会有你上场的时候 / 102

无论境遇如何，都欣然接受

——顺境好，逆境更好！ / 106

今日事，今日毕

——拥有自由人生的秘诀 / 110

不要轻易逃跑

——失败并不会致命 / 114

学会“宽容”

——我是我，他是他 / 117

顺潮流而行

——可以“孤独”，但不可以“孤立” / 122

说话无须圆滑

——有时需要保持“沉默” / 125

调整呼吸

——让不安和烦恼快速消失的“禅式呼吸法” / 130



改变家中的“空气”

——从早晨做起 / 134

第四章 轻松处理人际关系的秘诀

——结善缘的方法与断恶缘的方法

珍视“缘分”

——相遇绝非“偶然” / 141

结良缘

——不断“结良缘”的方法 / 145

学会谦让

——“您先请”是维持和谐人际关系的秘诀 / 149

不大肆宣扬“正论”

——关键时刻得给对方面子 / 153

每日10分钟接触大自然

——解放受束缚的心灵 / 157

让对方“想再次见到你”

——向禅宗学习培养人格魅力的方法 / 161

错了要马上承认

——不仅落实于口头，还要用心传达 / 166

迷茫时要向人求助

——周围肯定有乐施援手的人 / 170

学会倾听

——只有“我帮你，你帮我”，才能构建良好的人际关系 / 173

不以得失判断成败

——不要心眼的人才能在人际关系中大放光彩 / 177

第五章 改变“烦恼的方式”，人生将收获好运

——关于生老病死、贫穷富贵

关于“金钱”

——欲望越大、痛苦越深 / 185



关于“长岁数”

——多“宽容自己”，就能收获幸福 / 189

关于“衰老”

——仪容、姿势、呼吸，都不可忽视 / 192

关于“恋爱”

——恋爱也要“八分饱” / 196

关于“夫妻”

——用“感谢”的语言营造和谐关系 / 200

关于“亲子”

——过度干涉会成为负担 / 204

关于“死亡”

——把“死亡”交给佛祖决定 / 208

关于“临终遗言”

——你想留下什么话？ / 212



第一章

迅速减负、放手、忘记

——禅学上远离不安和烦恼的方法

不“妄想”

——养成“不与他人比较的生活态度”

有句禅语叫“莫妄想”。

意思是“不要胡思乱想”。

或许大家都会将“妄想”解释为“毫无根据，不切实际的瞎想”。

但禅学上的“妄想”，具有更深远的意味。

束缚内心之物、缠绕于心而久久不能放手之物，都是