

打开纠缠心灵的那根绳索

解除 烦恼的 密码

JIECHU
FANNAO DE
MIMA
吴会朝 邢桂平◎编著



19

本书将告诉你如何开心地做人
快乐，不是因为得到的多，而是计较的少。
静观其变，一切都会好起来！
让烦恼隐身，拥抱快乐。



打 开 纠 缠 心 灵 的 那

解除 烦恼 的 密码

吴会朝 邢桂平◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

解除烦恼的密码:打开纠缠心灵的那根绳索/吴会朝,邢桂平编著.—北京:北京工业大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-5639-2537-7

I. ①解… II. ①吴… ②邢… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 194175 号

解除烦恼的密码——打开纠缠心灵的那根绳索

编 著:吴会朝 邢桂平

责任编辑:刘 畅

封面设计:创品牌工作室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:北京世纪雨田印刷有限公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16.5

字 数:220 千字

版 次:2010 年 11 月第 1 版

印 次:2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2537-7

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

QIANYAN

人生如同大海，一切的烦恼愁苦都像海里的浪花，起起伏伏，但也终究会归于平静。有时候并不是浪花一直没有落下，而是心里一直没有放下。没有人能一辈子不经历烦恼挫折，就如没有大海会永远平静，要相信烦恼与愁苦会随着时间逝去。与其揪着烦恼不放，不如快乐地憧憬明天。

在生活中，很多人被烦恼所困扰：有人因为工作不顺而烦恼；有人因为人际关系复杂而烦恼；有人因为迟迟不发财而烦恼；有人因为钱太多而烦恼；有人因为孩子学习不认真而烦恼；有人因为夫妻关系不和而烦恼；有人因为妻子太爱花钱而烦恼……任何小事对于生活在压力下的我们都可能变成烦恼的原因，于是我们在烦恼中迷失了方向，看不到幸福的路。

有一个喜欢留胡子的老人，他雪白的胡子足有一尺多长。老人一直为自己有这么长的胡子而感到自豪，没事的时候就喜欢梳理自己的胡子。

有一天，老人在门口晒太阳，一个小朋友走过来，歪着脑袋看了一会儿，认真地问他：“老爷爷，您这么长的胡子，晚上睡觉的时候，胡子是放在被子里面，还是放在被子外面呢？”

老人一时答不上来。

等到晚上睡觉的时候，老人突然想起白天那个小朋友问他的话。于是，他先把胡子放到被子外面，觉得不舒服；他就又把胡子放到被子里面，仍然觉得难受。



解除烦恼的密码

——打开纠缠心灵的那根绳索

就这样，这位老人一会儿把胡子拿出来，一会儿又把胡子放进去，反反复复，就是找不到合适的位置，就这样，他一整夜都没有睡，直到天亮了一直在想：“以前睡觉的时候，胡子到底是怎么放的？”

老人被这个问题折磨了很久，夜夜都睡不好觉，为此烦恼不已。直到有一天，他的儿子得知了这件事情，随口说了一句“剪了不就行了”，他这才醒悟，第二天便去剪掉了烦扰他多日的胡子。从此他又像以前一样精神饱满、快乐无忧了。

生活中本无烦恼，但庸人自扰，便处处是烦恼。

沉浸在快乐和幸福之中是一件极为美妙的事，可我们却常常为烦恼所左右，难以愉悦开怀。尽管我们也常常会向别人兜售快乐的好处，尽管我们也知道烦恼对个人而言，是一件没有意义的事情，可我们还是深陷此中，不能及时摆脱。此时的理智对于烦恼已经不起作用。

任何事物都具有两面性，如果我们看问题能看到事物的两面性，就不会有那么多的烦恼了。譬如说，下雨的时候，我们不要只顾着抱怨雨天的糟糕，而是想着雨过天晴之后会出现彩虹；爬山的时候，我们不要只顾着抱怨疲惫和辛苦，而是告诉自己顶峰风光无限。这样的话，我们会发现一切其实都很美好。

烦恼在我们的生活中似乎从未消失过，然而，我们应该想想，就算我们暂时没有任何解决问题的办法，那么烦恼就能解决问题了吗？不！烦恼只能使事情变得更加糟糕。假设我们的情绪是一个皮囊，里面只能装十样东西，而这些东西其实只有两类：烦恼和快乐，它们一起存在，彼此互斥，烦恼多一点的话，快乐就会相应的少一些。如果我们都选择快乐，那烦恼就自然没有了。因此我们更需要做的是解除自己的烦恼，为生活增加更多美好的、快乐的时光。

目 录

MULU

第一章 烦恼无处不在——快乐靠自己寻找

烦恼无处不在	03
烦恼无人不有	05
烦恼来自内心	08
让烦恼隐身，拥抱快乐	11
烦恼止于智慧	15

第二章 摆正心态——快乐近在咫尺

快乐一直都在，只是你常常看不见	21
保持平常心	24
不要患得患失	27
境随心转	29



解除烦恼的密码

——打开纠缠心灵的那根绳索

“积极”使人快乐	32
放弃攀比，远离烦恼	35
主动创造快乐	38

第三章 心灵排毒——清扫心底尘埃

原谅自己曾经的错误	43
常给心灵松绑	46
适时停下来休息	49
学会人生的减法	52
轻装才能远行	56
学会忘记	59
搬开心头的那块石头	62
让阳光照进心底	65

第四章 放下执念——退一步海阔天空

通融才能从容	71
不要太过执著	74
放弃仇恨，幸福自来	77
塞翁失马，焉知非福	79
顺其自然的智慧	83
认输并不可耻	85
像水一样接受一切容器	88
不做能力之外的事	91

第五章 换个角度——发现不一样的世界

换个角度看世界	97
“坏”并非绝对	100
打开心中另一扇窗	102
敢于改变当下的生活方式	105
为自己而工作	108
没有资本即最大的资本	111
倾听花开的声音	114
欣赏沿途的风景	116
给生命更多的选择	119

第六章 知足常乐——生命有限，欲望无境

快乐不是因为得到的多，而是计较的少	125
像蚂蚁一样知足	127
名利只是过眼云烟	130
对欲望有所节制	132
活着就是幸福	135
不要苛求完美	138
爱你拥有的一切	141

第七章 宽容大度——怀抱感恩之心

宽容如阳光般温暖	147
----------------	-----



解除烦恼的密码

——打开纠缠心灵的那根绳索

不要苛求别人	149
人人都需要被赞美	152
学会听取批评	155
少抱怨别人，多反省自己	157
学会倾听别人的想法	159

第八章 认清自我——命运掌握在自己手中

认识自我，接纳自我	165
时常静下来思考	167
目标与坚持	170
时刻充满激情	172
面对挫折与磨难时多一份勇气	174
给自己正面的暗示	176
培养幽默感	179

第九章 活在当下——把握最珍贵的东西

把握当下的幸福	185
常发现幸福之处	188
跳出过去的影子	190
不要沉迷于憧憬	193
每天都是新的开始	195
人生是条单行道	197
不犹豫不后悔	199
把握机遇	202

第十章 怀揣真爱——一路风雨同行

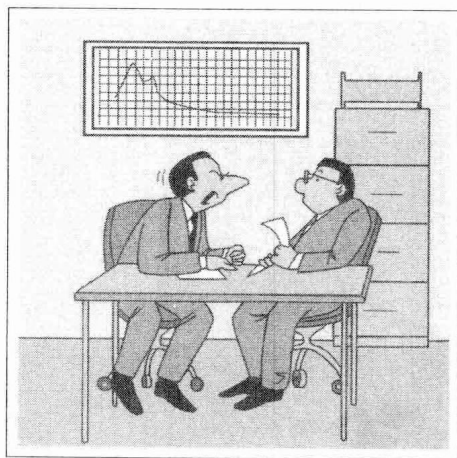
记得倾听真爱的声音	209
将爱大声说出来	211
珍惜爱情	214
不要吝啬于付出	217
血浓于水是亘古不变的道理	219
对朋友，多份真心	223
不要忽略任何一份爱	226
真诚待人	228
感谢爱我们的人	231

第十一章 返璞归真——寻回最初最真的梦

保持心灵的纯真	237
欣赏平凡的美丽	240
记得最初的梦想	242
越简单，越快乐	244
永葆烂漫的童心	246
去除人生的浮华	249

第一章

烦恼无处不在——快乐靠自己寻找



莎士比亚说：“只要活在这个世界上，不管衰老、病痛、穷困和监禁会给人怎样的烦恼和苦难，比起死的恐怖来，也就像天堂一样幸福了。”因此，即使生活中的烦恼像星星一样稠密，像空气一样无处不在，为了追寻快乐，我们也要以一种良好的心态打败它，消灭它！

烦恼无处不在

“人生于世，烦恼无处不在，无时不在。”这句话看似消极，实则却是一个不争的事实。有人写过这样一段话：烦恼就像狗皮膏药，人一生就贴上了；烦恼就像狗皮膏药，想揭怎么也揭不掉。的确，细想一下我们从小到大所经历的人生过程：小时候为老师的批评和爸妈的争吵烦恼，长大后为爱情烦恼，工作后为事业烦恼，结婚后为婚姻和家庭烦恼，另外还要为车子、房子、票子而烦恼……总之，不论人在何时何处，总是会遇到各种各样的烦恼。

面对世间如此庞大、繁杂的烦恼，我们是不是就束手无策或者选择逃避了呢？当然不能，既然烦恼天天都有，我们就应该敢于承认、敢于面对，然后以积极向上的态度来解决问题，而不是一味逃避。假如你不从根本上解决问题，清除烦恼，即便是逃到天涯海角，烦恼照样都会跟着你。

王海是一个很幸福的人：工作似乎没有什么烦恼，家庭生活也幸福而美满，大家看到的王海每天都一副乐呵呵的样子，都感觉很奇怪。于是，一个朋友就忍不住问他：“你总是嘻嘻哈哈的，难道你就没有烦恼吗？”

“我怎么会没有烦恼呢？”王海很纳闷地反问道。

“那你有什么烦恼啊？我似乎都没见过你皱眉头！”

王海想了一下，认真地说：“少年时，我虽然能顾上温饱，但是看



解除烦恼的密码

——打开纠缠心灵的那根绳索

到别人吃好吃的、穿好看的，我怎么会不烦恼？青春时代，遭遇恋爱的曲折和情感的波动，最终痛失初恋，我又怎么能不烦恼？人到中年，遭遇失业危机和家庭变故的双重打击，我烦恼得差点儿没得抑郁症，又怎么会不知道何为烦恼啊……”

朋友听到这里，大吃一惊，忍不住打断了王海的话语：“那你怎样走出烦恼的深潭，变得如此快乐和幸福呢？”

“还能怎么办呢，还不是和大家的反应一样？当所有的不如意都积累到心里的时候，我烦恼到吃不下饭、睡不着觉的地步，为此我都不知道该怎么办才好。就拿刚失业那会儿来说吧，我觉得自己的人生好失败，真想躲到一个谁也不认识的地方，远离这儿的一切。我还真的跑到天涯海角了，但即便是在三亚的海边，我还是无法忘记发生在自己身上的事情，一个人在海风中想了很久，最后自己想通了就回来了。”

“你想通什么了呢？”朋友不解。

“天涯何处无烦恼，如果不从心底把它们根除，跑到哪里它们都会跟着你。逃避不是办法，要勇敢地面对才行。”

王海顿了顿，继续说：“从海南回来之后，我不再害怕眼前发生的一切事情，慢慢地理清了头绪，一件一件地解决，一点一点地努力。几个月后，我的工作问题终于解决了，心情也跟着安稳了下来；父亲的去世让我深受打击，情感上难以接受，但是逝者已去，生者唯有珍惜身边的人，珍惜生命里的每一天才是最好的选择，一味地悲伤对自己的现状和未来都毫无益处。于是，我把时间抽出来多多陪伴母亲和妻儿，一家人其乐融融，这样的生活很简单，也很幸福。再后来，时间久了我便养成了一种平和的心态，无论遇到什么烦恼都会及时地消除。这些就是我生活幸福、没有烦恼的全部‘秘密’了。”

有人说过“圣人无忧”，但是生活中的我们大多是凡夫俗子，总是会遇到各种各样、或大或小的烦恼。烦恼时你会怎么做呢？是随便找个

地方发泄一通，还是拉个朋友大倒苦水、好好倾诉一番？遭遇烦恼时，应该学会冷静，学会包容，学会自我安慰与自我调节。

要知道这个世界上永远有人比你更“不幸”，有人的烦恼比你还要多得多。你把烦恼倾诉给朋友，如果仍然没有好好解决问题，那烦恼就变成了两个人的烦恼，这又何必呢？与其让外界帮助自己去烦恼，不如自己从心里拔掉烦恼的根，毕竟只有你才是自己的救世主。

烦恼止于智者，如果在面对烦恼时能够明智、勇敢地处理，而不是消极、懦弱地逃避，烦恼就会真正远离你。

有人说过这样一段话：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，心中若无烦恼事，便是人生好时节。”如果你能从内心深处抛开烦恼，那么你的心胸自然会宽广起来，也就可以随时随地欣赏人生路上的好风景，享受生活的快乐与美好。

喜怒哀乐、酸甜苦辣，这就是人生。命运在给人关上一扇门的同时，肯定还会给他打开一扇窗。不是所有的烦恼都只降临到一个人身上，人人都会有烦恼。关键的区别就是，每个人看问题的角度不同，所选择的面对问题的态度也不同，才有了结果迥异的人生。所以，面对烦恼，我们要多一份坦然，多一份乐观，用积极向上的态度来处理烦恼，用心感悟生活中的幸福和快乐。



烦恼无人不有

每个人都有大大小小的烦恼，似乎拥有烦恼已经成为这个时代人们的通病。几乎没有人是永不烦恼的，有句话叫“家家有本难念的经”，其实每个人也一样。不管是富裕的人还是贫穷的人；不管是才高八斗的学者还是才疏学浅的白丁；不管是掌握万千人生计的大老板还是生活在



解除烦恼的密码

——打开纠缠心灵的那根绳索

社会最底层的平民；不管是万人追随的大人物还是平凡的小人物；不管是高级写字楼里的白领还是街边摆摊子的小贩；不管是承担家庭生计的父亲还是正在读小学的儿子……任何人在烦恼面前都是平等的，各人有各人的烦恼，各人与各人的烦恼又都有所不同。

相传，有个做大生意的富商，由于有勇有谋使得自己的生意越做越大。但是这个富商因为每日算计、操心，总是有很多摆脱不了的烦恼。而在他家的隔壁，住着一对穷苦夫妻，靠做豆腐为生，虽说清贫，却有说有笑，看上去简陋的生活过得却是快快乐乐。

富商的太太看到那对穷苦夫妇过得那么快乐，想想自己家的生活处处都是烦恼和苦闷，便心生嫉妒。富商也看不过去，便对太太说：“那有什么难？我叫他们明天就笑不出来。”言罢，一抬手将一锭金元宝从墙头扔了过去。

第二天早上，那对穷苦夫妻发现自己的院子里有一锭来历不明的金元宝，顿时喜出望外。他们不再忙着做豆腐了，而是不停地揣测这钱的来路，琢磨能否弄到更多的钱……如此这般，三天三夜，他们茶饭不思，寝食不宁，自此以后就再也听不到他们的歌声和笑声了。

一墙相隔的富商对他的太太说：“你看，当初的我们不就是这样吗？事情很简单，其实人人都会和我们一样拥有烦恼，不过是此一时彼一时而已。”

有钱就没有烦恼吗？有钱就会快乐吗？这是不一定的，有钱不一定就会快乐，而过着平凡的生活也不一定就不快乐。快乐和钱是没有关系的，钱是我们的身外之物，很多时候我们会发现没钱也能过着幸福的生活。

不管是在社会的大环境中还是在个人的小环境中，我们日复一日地生活着，都会被一些琐碎的事情而烦扰。或许我们想要的东西总是太

多，也许是因为事情的结果总是和我们希望的不一样，当我们的努力换不来想要的成果时，我们就会有一种从天上摔到地上的失望的感觉，甚至是绝望。

稍微有点儿野心的人都会想要过得体面点儿，说白了就是有一份稳定的、高收入的工作，住着大房子，有辆属于自己的车子……但是因为个体的差异，又有几个人能在短时间内实现这些梦想呢？除非去抢银行或中彩票。生活压力很大，不管是对于谁来说，都是一样，压力和烦恼都是无处不在的。我们总是被现实所束缚，前途的不明朗、恋爱的不顺利、家庭的不美满、金钱的不充裕等。我们总是在这样一个烦恼的旋涡中反复挣扎。

有位农夫到佛陀跟前倾诉他的烦恼。他告诉佛陀自己所干的农活有多么困难，雨季或干旱会带来多少问题。他也告诉佛陀虽然他很爱自己的太太，但还是不能忍受她的缺点。他还说起他的孩子们，虽然他很爱他们，但他们总是不能令他感到满意。他问佛陀这些问题要如何解决。

佛陀说：“很抱歉，我无法帮助你。”

“这话是什么意思？您不是一名伟大的导师吗？”农夫很不满意地反问道。

佛陀答曰：“先生，事情是这样的，所有的人都有 83 个烦恼。其中有些烦恼也许偶尔会突然不见了，但很快又会生起其他的烦恼。因此，我们永远都有 83 个烦恼。”

农夫这次的反应更为愤怒了，大声说：“那你那一大套的说法又有什么用？”

佛陀答曰：“我的说法虽然无法解决这 83 个烦恼，不过也许能舒解第 84 个烦恼。”

农夫不解地问道：“第 84 个烦恼是什么？”

佛陀答曰：“第 84 个烦恼就是我们根本不想有任何烦恼。”