

(日) 中谷彰宏 著

时晨译

有了烦恼 我不烦

追求幸福的49种方法

日本当代著名畅销书作家中谷彰宏
的幸福奇谈

绝对语出惊人!

当代中国出版社

有了烦恼 我不烦

(日) 中谷彰宏 著 时晨 译

追求幸福的49种方法



当代中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有了烦恼我不烦/(日) 中谷彰宏著; 时晨译. -北京: 当代中国出版社, 2005.3

ISBN 7-80170-375-8

I. 有… II. ①中…②时… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 018690 号

Copyright © 2001 by Akihiro Nakatani

Original Japanese language edition published by HANKYU COMMUNICATIONS CO., LTD.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HANKYU COMMUNICATIONS CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书中文简体字版由 HANKYU COMMUNICATIONS CO., LTD. 授权当代中国出版社和北京读书人文化艺术有限公司在中国出版发行。

版权贸易合同登记号 图字:01-2005-1854

策 划	傅 眉
责任编辑	宗 边 韩 颖
装帧设计	古 手
出版发行	当代中国出版社
地 址	北京地安门西大街旌勇里 8 号
邮政编码	100009
发 行 部	(010)66572157
印 刷	北京頤园印刷有限责任公司
开 本	889×1194 32
印 张	5.75 110 千字
版 次	2005 年 3 月第 1 版
印 次	2005 年 3 月第 1 次印刷
定 价	18.00 元

作者简介

中谷彰宏（1959～）：日本当代著名作家、教育理论家、管理学家，毕业于早稻田大学第一文学系戏剧专业。曾做过8年广告策划人，之后创办了自己的事务所。他是一位高产的畅销书作家，作品包括《让孩子自立的55种方法》、《家长再教育的62种方法》、《教给孩子人生经验的43种方法》等。他的作品和观点在日本极受推崇。

超幸福论系列

《遭人白眼又何妨》

《有了烦恼我不烦》

《学会道乐更快乐》

内容简介

说起“烦恼”，大概没有几个人愿意拥有它。虽然明知道不可能，我们却依然憧憬着自己的人生能够“没有烦恼”。可是，在忙碌紧张的现实社会中，谁又能没有烦恼呢？在本书中，作者对“烦恼”却持欢迎的态度。他认为，在对烦恼的追求中，人们可以克服人生道路上的种种障碍，可以清楚地了解自己人生的本质，从而为自己和周围的人带来幸福。一个人有多大的烦恼，就有多大的志向和动力。努力地追求烦恼、超越烦恼，也就是人们追求人生理想、实现自我价值的过程。作者在本书中介绍了49种换个角度对待烦恼的方法，观点新颖有趣且颇有道理，令人耳目一新！

策 划：傅 眉

责任编辑：宗 边

韩 颖

责任印制：高莹莹

责任美编：古 手

目 录

第1章 实现烦恼的方法

- 2/ 拥有三种烦恼，成为幸福之人
- 6/ 拥有烦恼是件困难的事
- 8/ 没有烦恼，世界将是无趣的
- 12/ 即使牺牲自己，也无益于别人的幸福
- 16/ 做一个烦恼的一览表吧
- 20/ 梦想实现不了，但烦恼可以实现
- 23/ 哪里能接到“天上掉下来的馅饼”，就到哪里去
- 25/ 仅仅将烦恼分一下类，就能实现愿望
- 29/ 把烦恼分为以下三种：
 - 1. 相当困难的事；
 - 2. 稍微努力即能实现的事；
 - 3. 马上可以做的事
- 35/ 可以拥有三个能代替食欲、性欲和睡眠欲的欲望
- 38/ 女性的食欲等于男性的性欲；
女性的购物欲等于男性的工作欲
- 42/ 有烦恼的人，不追求回报

第2章 激发干劲的方法

- 46/ 即使做了“第二想做的事”，还是无法实现梦想
- 50/ 为了烦恼，放弃部分人权
- 54/ 因为否定烦恼，所以总是抱怨
- 57/ 因为隐藏烦恼，所以理想总是无法实现
- 61/ 追求烦恼的人善于自我反省
- 64/ 烦恼就是你自己
- 67/ 如果死气沉沉，欲望就会占上风
- 70/ 没有了烦恼，剩下的只有存款；
有了烦恼，赚钱的欲望就会消失
- 73/ 意欲胜于技术
- 78/ 只要有了烦恼，工作就能成功
- 81/ 生活中处处都有解决烦恼的原材料
- 85/ 没有烦恼，换换脑子就成了单纯的休息
- 87/ 给烦恼以大义，就能成功

第3章 增强自信的方法

- 92/ 没有烦恼，就没有热情
- 95/ 不要成为只谈论现实、毫无情趣的人
- 99/ 把烦恼和行动结合起来，就会产生自信
- 103/ 对什么事都烦恼的人是没有的
- 107/ 成为烦恼的“专业人士”
- 110/ 如果能客观地看待自己的烦恼，就能取得成功
- 114/ 理解他人的烦恼，能够帮你获得成功



- 119 / 幸福就是帮助他人将烦恼变为现实
- 122 / 不是烦恼本身不好，而是不能理解烦恼的人有问题
- 125 / 忍耐和牺牲无法成就幸福
- 129 / 肯定烦恼，你就会找到方向感
- 132 / 肯定烦恼就是肯定现在
- 135 / 大烦恼通向无欲之境
- 138 / 集中精力于“现在想做的事”，走出人生的低谷
- 141 / 服从烦恼，辛劳感就会消失

第4章 丰富人生阅历的方法

- 146 / 带着烦恼，愉快地生活
- 148 / 活着的时候就寻求“重生”
- 152 / 烦恼是现实的一部分
- 154 / 通过烦恼的变化，看时代的变迁
- 157 / 烦恼能够提高人生的品质
- 160 / 烦恼是心灵的财富
- 163 / “纯粹且简单”的烦恼是最强有力的
- 165 / 老天爷不造人上人
- 168 / 烦恼教给我们重要的东西

- 171 / 追求幸福的49种方法

第1章

实现烦恼的方法



拥有三种烦恼，成为幸福之人

有烦恼是好事。

烦恼可以分为三种：第一是为自己而烦恼；第二是为自己所爱的人而烦恼；第三则是为世上所有的人而烦恼。

最理想的情况是，这三种烦恼各占心灵空间的三分之一。

如果说人不能有烦恼的话，那么，造物主从一开始就不会给人制造出烦恼的“程序”了。

世人所说的“人不能有烦恼”这句话，不过是指我们不能百分之百地“为自己而烦恼”罢了。

如果能够为了自己、为了所爱的人、为了世上所有的人而烦恼，进而要去做一些什么的话，那么，你的生活也就有了意义。

如果没有自己的烦恼，人就无法活下去；可是，仅仅为了社会而烦恼，人也还是活不下去。

特雷莎修女是一个很伟大的人。但是，并不是所有的人都能够像她那样。

如果因为成不了特雷莎修女那样的人，就认为自己是一个“非常肮脏的人”，那你就会变得一筹莫展、无法行动。

当然了，人如果只为了自己活着，也没有什么意思。因为路会越走越窄，自私者最后往往会自食苦果。

最初应该是从为自己烦恼开始，第二步是为世间大众烦恼。

实际上，从哪一个开始都可以。但是，最终三种烦恼应该在人的心中各占三分之一的比例。

我喜欢写书。

我希望我的家人、我的爱人、我的朋友们喜欢看我的书。

我希望他们看完之后说：“真有意思！”“我受到了鼓舞！”。

而且，如果是远方的、素未谋面的人们看了我的书后说：“受到了鼓舞！”“本来不想活了，但是现在改变了主意。”“一直处于停滞不前的地步，看了书后，仿佛被人推了一下后背，又能向前进了！”……那样我会更高兴。

因为，这会使我真正感觉到对别人有所帮助。

这样，即使我看起来只做了一件事，但最终却达到了做三件事的效果。

当我用自己的方式解释了烦恼之后，有一个经营者告诉我：“读罢你的书，我总算松了口气。”

因为，如果让自己的公司上市的话，这个人就会得到很多金钱。

所以，他一直都在担心：这样做会不会太自私、太贪婪了呢？

在这个世上，有这种担心的人很多。

“我想成为讨人喜欢的人。”“我想出名。”这样的想法是为了自己而烦恼。

如果想成为讨人喜欢的人，那就应该善待自己喜欢的人，应该为自己爱的人做些什么。

而且，你不能仅仅只对自己所爱的人好；要是不善待周围的人的话，人们对你的评价就会下降。

知道了这一点，你的烦恼就会给你自己、你爱的人和你身边的人带来幸福。

这样坚持下去，你的心愿就会实现。

如果你只想为了自己而成为讨人喜欢的人、别人的态度都无所谓的话，那你就注定无法成功。

成功的标志就是要看，你能否给你自己、你爱的人和你身边的人都带来幸福。

产生烦恼的一个重要原因，是你想让什么人得到满足。

可是，世上的人们一般都认为，之所以烦恼只是因为自己想得到满足。

我要说的是，烦恼不是只让自己的愿望得到满足的东西。

特雷莎修女的“让世间所有的人都满足”的强烈信念，也是一种烦恼。

重要的是，我们要全力以赴、投入到自己信仰的事情中去。

这就是烦恼，这就是你行动的动机与动力。

让我们为了自己、为了所
爱的人、为了社会大众而
烦恼吧。



拥有烦恼是件困难的事

从小到大，我们接受的教育是“人不应该有烦恼”，“要有自知之明”。

在当今的时代，想拥有烦恼已经变得越来越困难。

因为大家都不去烦恼了。

信息传播的速度越快、范围越广，人们就越容易变得举棋不定，“这个好像是很困难的”，“那个也好像是不可能的”。

因为我们从孩提时代起就被灌输“不应该有烦恼”的观念，所以现在“愿意烦恼”的人越来越少了。

过去，男孩子们都会为成为长岛茂雄（注：日本著名的棒球选手）那样的人而努力奋斗。

但是今天，大家都会说：“这是不可能的吧?!”从某种意义上看，这是一个理性的判断。

梦想成为超级模特的人，如果没有某种程度上的“不自量力”是很难取得成功的。

头脑稍微聪明一点的人，遇到什么事情时就会说“这是我自己无法想像的事，我做不了”，然后就放弃了。

其实，超越不可能的障碍，你就会拥有烦恼。

学会『不自量力』。



没有烦恼，世界将是无趣的

在我的孩提时代，几乎所有人都有这样的想法：

“想中个大奖！”

“想成为名人！”

“想成为讨人喜欢的人！”

“想变成富翁！”

“想成为受人注目的人！”

“想和大人物成为朋友！”

在那个时代，无论谁都会有这样单纯、简单的想法，这也就是烦恼。

实际上，谁都会有类似“想……”的梦想。

而且，谁都会有自己的爱好和兴趣。

但是，大多数人都会认为：“冷静地考虑一下的话，自己还是不行。怎么努力都没戏。算了，放弃吧！”

此时，有的人却会考虑：“即使是这样，也不妨……”，并且由此而不断努力。

这就是拥有某种烦恼的人。

拥有这种烦恼，对生活在当今时代的人来说是非常重要的事。

如果用在生意场上，那就是：好吧，让我做给你们看看！

现在，有“做给你们看看”这种想法的人已经很少见了。



有的人二十多岁还在家里闲待着。

有的人到了三十多岁还是无所事事，他们不去公司上班，没有任何理由地在家闲着。

这些人也并不是在为什么远大的抱负作准备，他们随便说一句“暂时在考虑中”，就心安理得地让父母养活自己。

有很多人在人生的早期就领悟到了“不能有烦恼”这个“巧妙的道理”。

这是多么无聊啊！

“烦恼”往往被人们理解成贬义词，实际上，它能派生出所有的东西。

另一方面，人们都知道“梦想”这个词。

这个词经常出现在歌词中。

但是，“梦想”这个词给人的感觉似乎比较笼统、含糊。

而“烦恼”则更现实、更具体。

“想成为一个优雅的人”属于一种“梦想”，而“想成为讨人喜欢的人”则稍微具体一些了。

为了实现梦想，你需要更具体的行动。

从身体深处迸发出来的本能性的东西，往往更有具体性。

你也可以用肌肤亲自感受。

在当今的社会里，人们应该拥有诸如“想创建自己的公司”这样具体的烦恼。

当烦恼无法实现时，焦虑、急躁及苦恼等感觉会混合在一起向你袭来。

因为这种混合的感觉使人难受，所以，人们都愿意将烦