

雷鸣

与其自寻烦恼 不如快乐当下

- ♥ 6年间，累计倾听逾20000次的诉说。
- ♥ 一位心理谈话节目主持人的倾心总结。



与其自寻烦恼 | 雷鸣 著
不如快乐当下

图书在版编目(CIP)数据

与其自寻烦恼 不如快乐当下/雷鸣著. — 长春:吉林出版集团有限责任公司, 2013.12

ISBN 978-7-5534-2173-5

I. ①与… II. ①雷… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第293780号

与其自寻烦恼 不如快乐当下
YUQI ZI XUN FANNAO BURE KUAILE DANGXIA

出版策划/孙 昶

执行策划/韩佩迪 宋怡明

项目统筹/赵晓星

责任编辑/孙骏骅

责任校对/刘晓敏

图片摄影/黄天煜 隋元明

装帧设计/李岩冰 董晓丽

出版/吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮政编码: 130021 电话: 0431-85656961)

发行/吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

印刷/延边星月印刷有限公司

开本/787mm×1092mm 1/16

印张/16

字数/180千字

图幅/183

版次/2014年1月第1版

印次/2014年1月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5534-2173-5

定价/36.80元



目录

004	幸福是个比较级	056	极限的阉界
007	独一无二	058	穷人的思维
009	不比较地成长	059	懒惰
010	虚假的力量	060	无能者无所求
		063	局限
		064	未统和的善恶观
		066	世界不是要你变得更对
		069	和尚下地狱 屠夫上天堂
		071	不合理信念
016	我是谁	074	恐婚
017	集体麻痹	077	当温柔成为“变态”
019	替别人痛苦，也是一场绑架	079	人格面具
021	同性恋	082	未成长好的自己
023	走婚族	083	补偿
024	真正的自爱之旅	085	退行
025	滑稽小丑	087	智慧的心
027	宁要真的丑 不要假的美	089	找个人为我的过错买单
		091	停止成长的子人格
		093	如何改变旧有的障碍性习惯
030	为什么爱上抱怨	102	七宗罪
033	被放逐的抱怨者	104	贪心不足
036	我是正确的	106	可怕的敌人
038	成长课题	107	有钱了为什么还不快乐
040	路怒族	109	脱钩的鱼最大
043	真的很没趣	110	幸福感
045	转化的力量	112	选择性痛苦
		113	遮
050	死心眼儿的导航		
051	吾爱吾师，吾更爱真理	118	最重要的事
052	真理是怀疑的影子		
054	愚蠢的问题？		



112 作何选择
131 头脑的世界
132 小我
134 “无添加”的快乐
137 问题不是用来想的

138 自卑情结
140 我还不成
142 自卑的理由
144 只少了一份快乐
146 自卑情结
148 你若盛开 蝴蝶自来
150 矛盾的“自我原谅”
152 你是你自己的敌人
154 被夸张的“自尊”
156 炫耀——张牙舞爪的自卑
158 为什么爱上炫耀

160 你要为我负责
162 健康的关系
164 孤独不等于寂寞
166 爱与被爱
168 给自己留点位置
170 失控的依赖
172 分离焦虑
174 选择控
176 选择之所以难，是因为放弃太难

178 闭门忧虑
180 有那么抑郁吗
182 这还不是抑郁？
184 来自过去的邀请
186 过去

179 疗愈过去
181 何时吹响集结的号角
183 买椟还珠
185 沉没成本
187 别让这个世界改变你的微笑

189 先宽恕自己
191 坏了的时钟也有对的时间
193 恨别人，就是恨自己
195 移山大法
197 最爱的人伤害我最深
199 带刺包扎
201 吾爱真理，吾更爱圆融
203 臣服
205 我爱你
207 输赢

209 正视焦虑
211 为所当为
213 压抑
215 被压抑的恐惧
217 存在的焦虑
219 未知死，焉知生
221 接受死亡
223 活着，按天过
225 在时间里旅行
227 顺其自然
229 国王与死神
231 阴暗与阳光
233 葡萄先吃哪一颗
235 透支痛苦
237 不是要消灭痛苦 而是超越
239 找回自己：人生最重要的事
241 留白



我们中的很多人，终其一生，都在找寻生命的终极意义。

渴望从颠倒梦想的世界里醒过来，找回真正的自己。

历经痛苦，是我们找回自己的开始。

因为我们往往是通过一个事物的反面来认识事物本身。没有丑，无所谓美；没有邪恶，无从彰显善良；恰似没有苦痛，便没有喜乐。

所以痛苦有意义。但遗憾的是，我们大多的状态是：要么不接纳痛苦，使之发挥不了它的积极意义；要么自寻烦恼，使之变得既刻意又纷繁复杂。

我们90%的烦恼都是自我造作的结果。比较、强求、依赖、贪婪、无明的妄想、思想的禁锢、小我的阂限……使得我们步步惊魂、举步维艰。大量的生命力纠缠其中，疲于各种应对。没有定力，更没有根。在苦海里，头出头没。

人，为什么会自寻烦恼？因为无明。“无明”与“失明”不是一回事。“失明”是压根就看不见；而“无明”是睁着眼睛却看不见，视而不见。无明的痛苦，便是苦痛着却意识不到这份痛苦其实与他人无关。所以，尽管痛苦有意义，但无明却使之离觉悟更远。

曾有人问我：每天那么多人向你倾倒情绪的垃圾，你的个人生活是否被消极影响了呢？我说：奇怪的是，泡在来访者各种苦水里久了，最先受益的反而是我。坦白讲，我的听众及来访者所经历痛苦，我虽不曾一一亲历，但我可以感同身受。甚至可以说，这当中的大部分也在我身上存在或存在过。只是，易装易容，变换了另外的形式。这使得我生出了更清醒的觉察，以及对成熟喜悦更深的理解。

2008年初，我在电台开办了一档心理谈话节目《雷鸣有话说》——以热线问答的方式回答听众们有关家庭、婚姻、亲子、职场、心理等方面的困惑和疑问。前一段时间需要写一份报告，对近6年来的热线记录做了个统计，结果我震惊地发现：6年间我总共接听的电话，已逾两万次。我对这两万多次的热线记录最深刻的感觉有两个：一是信念、价值等认知的局限；二是强求与执着。要么被炽盛的欲望牵引着东突西撞，要么画地为牢把自己囚禁在无明的桎梏里自寻烦恼。

当下是什么？便是此时此刻。生命的一切真相都在此时此刻，也只在此时此刻。你不与真相在一起，便活在颠倒梦想里。

这本书的素材多是来自我的听众及来访者诉说的“我为什么不快乐”。把这些困惑和疑问归纳起来，浅尝辄止地谈一点我的收获和理解，便是这本书的初衷。

在这里，衷心感谢我的听众和来访者们。谢谢你们的信任，谢谢你们的分享，谢谢你们让我成长。

感谢我的老师刘军谊教授、赵会华博士一直以来对我的教导和帮助。

感谢我的家人，特别是我的妻子及可爱的女儿。谢谢你们的爱与陪伴，让我的快乐如此明显。

我们已经走得太远，以至于忘记了为什么而出发。

——纪伯伦



比较 *Comparison*



幸福是个比较级

只有拥有比较后的优越感，才能获得幸福感。这是我们许多人关于幸福的悖谬与迷思。

年终 A 君发了年终奖八千元，甚是欢喜。回家的路上美滋滋地盘算：给老婆买个礼物，给自己换双鞋……这时，电话响了，好友 B 君打来的：“喂，晚上吃饭啊！我请客。今儿特高兴！我们公司发了三万元的红包……”

后面的话，A 君没太听清。但他分明感觉到一分钟前的幸福感正在快速消失。支吾了几句谎称有约之后，A 君讪讪地回家了。本打算买的礼物和鞋子也省了。

发生了什么呢？为什么一分钟的时间，B 君并没有打劫 A 君，只是分享了一下自己的喜悦，却使得 A 君由天堂坠至地狱呢？

答案显而易见。

我们大多数人的幸福感，似乎都是比较级——总要有人垫底才感觉得到。就像电影里的台词：“我正饿着，你手里拿着肉包子，那么你就比我幸福；你正内急，就一个茅坑，我蹲占了，那么我就比你幸福……”

前面提到的 A 君，看起来，他的幸福感不只在于老板发了多少年终奖，而在于是否比 B 君等身边相似职位的人发得多。更进一步讲，要比别人多，才更值得幸福和庆祝。

我在节目里经常这样开玩笑：人生有两教（较）不能信。一个是比较，一个是计较。因为这两个“较”（教）是邪教！谁信了它们谁痛苦。

生活中，很多朋友都长久地活在与他人的对比当中，且乐此不疲：谁谁谁有

几套房子，谁谁谁又换了台什么车，谁谁谁竞聘成功了……显然这是一场竞技项目，从起点开始，每走一步，都要瞄着旁边的竞争者。“优先”成为了我们的唯一目标。当别人比我们快时，我们拼命追赶，一次次地冲击生理的极限，只为可以优先。为什么有时亚军的速度只比冠军慢了 0.01 秒，幸福感却天壤之别？因为还差一个人，使得亚军没有最优先。而更多的鲜花、掌声、奖金的确涌向了冠军……所以，大多职业运动员的梦想只有金牌，而非奖牌，更不是挂在嘴上的“超越自我”。

若人生是一块竞技场，你的目标是什么呢？

别想了！这个前提便是火坑。每每在某些自诩“励志”的书籍或文章中看见“在人生的竞技场上……”这句话我就升起一股莫名的担忧。奥林匹克的竞技目的是为了找出谁“更高、更快、更强”，人生的意义亦是如此？

问题是我们实在放不下优越于他人所带来的快感。那感觉太好了！“看，我比你强！”“看啊，我比他牛！”多少次午夜梦回我们振臂高呼：“我是最棒的！我是希瑞——”当然，梦醒后我们又忙不迭地投入到追赶他人的洪流中。

比较的人生，有这么几个问题值得探讨：

一、你是要比身边的张三李四强，还是要比所有人强？

有朋友说了：“我不可能比所有人强，我只需比张三李四强就 OK 了。”

但问题来了：你不比张三李四强时，你有目标；可一旦达成目标，就真的修得大圆满的心境和满足吗？

新任务接踵而至，张三李四虽不在话下了，可丁五马六还在前面呢！

你看，嘴上说不想强过全世界，实际上呢？超越了谁都不是终点。

二、世界之所以斑斓，是因造物主赋予个体的相异性。

我们不去探究如果数据库足够大，究竟有没有两片叶子相同。但在地球村的 60 亿人里，没有任何两个人是相同的，更没有任何两个人的资源是完全相同的。同卵双胞胎也不可以。既然每个人的资源是不同的，是否说明“比较”从一开始就失去了公平？我们常听说：人生而不平等。这是事实。因为人生而不同。

既然“不同”是我们的特性，那么“比较”岂不成了人类活动最大的荒唐？

三、人生不必比较，这个话题其实也没什么争议。但重点在于：知道不等于做到。就像明知道吸烟有害健康，仍然嘴吞不辍；知道少饮酒为妙，不也还是经

常酩酊大醉？

这世间许多事情都不是能与不能的问题，而是愿意与不愿意的问题。为什么明知山有虎偏向虎山行？皆因通过比较而来的优越感立竿见影。自顾自地成长哪有什么快感可言？先比之而后快！

那真的只能算是“快感”。因比较而来的优越感简直是太短暂了。前一分钟你还在为比过了张三而沾沾自喜，后一分钟就可能因较之李四远远不如而黯然神伤。

世界之所以斑斓，是因造物主赋予个体的相异性。既然“不同”是我们的特性，那么“比较”岂不成了人类活动最大的荒唐？





独一无二

独特性是我们该向世界展现的生命意义。有限的生命旅程，我们要在我们的个性天赋以及优势资源上做文章。日本的经营之圣松下幸之助说：“人生的成功在于经营自己的长处，经营自己的长处能使人生增值；反之亦是如此。”

在我们的独特资源上做文章的目的不是在人群中出类拔萃，而是纵情活出自己的生命精彩。

在一所校园的墙壁上看到这样一句话：要相信每个孩子都有潜能。只是你还没有发现，或是它超出了你的理解。

看了以后，我很受感动。很多孩子的潜能恰恰是在相同的标准下被雪藏掩埋，在特定规则的比较之下黯然退却。

在戏谑中国式教育弊端的名言中，有一句我非常赞同：

“让牛跟马赛跑，不是牛无能，而是设计这场比赛的人无知。”

许多家长打进我的电话诉说苦恼，一位母亲说：“怎么办啊？我孩子的学习成绩就是上不去啊……他也不是不学，每天都搞到十一二点，可就是不出成绩啊！”

我对她讲：除去学习方法是否得当等因素之外，我们也要了解，每个孩子的天赋擅长面是不同的，不是经过了努力，每个孩子都能出好成绩。真的有不善于学习的孩子，或者说不善于这种学习模式的孩子。

“比、学、赶、超”是竞争法则、社会效益的需要，未必是心灵的需要。

静下心来，用心去感受大自然不分亲疏的恩惠。细想想，何必觊觎别人的更多更好呢？你所拥有的也是最好的。因为你就是独一无二的。

人生的成功在于经营自己的长处，经营自己的长处能使人生增值；反之亦是如此。





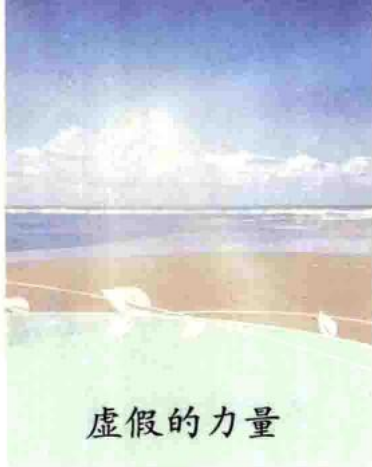
不比较地成长

分享一则小故事：

一个人决定放弃自己的人生。为此，他来到森林里，与上帝做最后一次交谈：“上帝，我事事不如人。你能给我一个不放弃的理由吗？”

上帝回答：“你看看四周，看到那些山蕨和竹子了吗？我播了山蕨和竹子的种子后，给它们光照和水分。山蕨很快就从地面长了出来，茂密的绿叶覆盖了地面。然而，竹子却什么也没有长出来。第二年，山蕨长得更加茂密。竹子的种子仍然没有长出任何东西。两年过去了，竹子的种子还是没有发芽……然而，到了第五年，地面上冒出了一个细小的芽。与山蕨相比，它小到微不足道。但是，仅在6个月之后，竹子就长到十多米高了。它花了5年的时间来长根。竹子的根给了它生存所需的一切。”

上帝对这个人温柔地说道：“孩子，你这段时间所做的挣扎，实际上就是你长根的时候。不要拿自己和别人对比。现在，你的时机到来了。你会上升得很高！”



虚假的力量

生活中，很多人都有这样一种执着——我是对的，别人就该听我的。

却很少意识到这里面的主宰与控制。

某天，看电视里的一个竞技闯关类节目，一个女孩子来挑战，现场的亲友团是爸爸、妈妈、男朋友。挑战到中途的时候，主持人问这位女孩子：若你拿到了奖金，你会用来做什么？女孩子回答：我想到影楼照个全家福。这个女孩子爆料：其实坐在现场的爸爸妈妈已经离婚很多年了，是这次参加节目才硬叫到一起的。

节目还在进行，我却好像越来越明白了这对父母当年离婚的原因。

在女儿闯关的过程中，两人的意见一直在对立。只要母亲说东，父亲一定是说向西。而父亲主张的，一定遭到母亲的反对。女孩到达其中一个关键关口，望向父母，母亲说：“别闯了！现在的斩获可以了。”坐在旁边的父亲马上说：“不！女儿！你可以的！必须闯！”

说过之后，父亲还挑衅地瞥向母亲。而母亲则是满脸愤愤与不屑。

女儿无所适从地摇摇头，最后决定还是闯吧。结果闯关失败了。女儿哭着说：“我并不是想拿多少奖金，我只是想证明我可以。这么多年，爸爸和妈妈很用力地爱我，都分别给我双倍的爱。我很感动。我想证明给你们：你们的女儿可以的。”

我觉得，女孩子在电视里没说的部分是：我很想创造机会，让你们意见统一，为了你们共同的作品，达成共识，以我为荣。

但是，女孩子的泪水里写满了失望与无奈。

这对父母，都太强硬了。可以想见他们在共同生活时，也一直没能完成对对

方的主宰与控制，然后愤而分道扬镳。上节目，本来是个很好的达成一致的契机，而他们又把这儿变成了比剑的战场。

我们习惯于向外寻求力量。

当我们与他人比较处在更有优势的地位时，我们会感到很有力量。

当我们把意愿成功地强加给别人时，我们会感到很有力量。

但这些都是虚假的力量，而非真正的力量。

我们来觉察一下：

我们是否在这样的两端游走——当你感到自己有力量时，别人也就成为了你力量下的受害者；在比你更有力量的人面前，你却又丝毫感受不到自己的力量。

有时你比别人有力量，有时你也比较无力。有时你是力量的滥用者，而有时你却被力量凌虐。

而真正的力量，一定是来自你的内在。它没有控制，只有接纳；没有批判，只有包容。它向外几乎无所作为，却又无为而治。

正由于如此，它才稳定、有力。

我们习惯于向外寻求力量。当我们把意愿成功地强加给别人时，我们会感到很有力量。但这些都是虚假的力量，而非真正的力量。

某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普度一下众生吧，带我一段如何？”

观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被淋，因为有伞，你被雨淋，因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。你要想度，不必找我，请自找伞去！”说完便走了。

第二天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，才发现观音的像前也有一个人在拜，那个人长得和观音一模一样，丝毫不差。

这人问：“你是观音吗？”

那人答道：“我正是观音。”

这人又问：“那你为何还拜自己？”

观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”