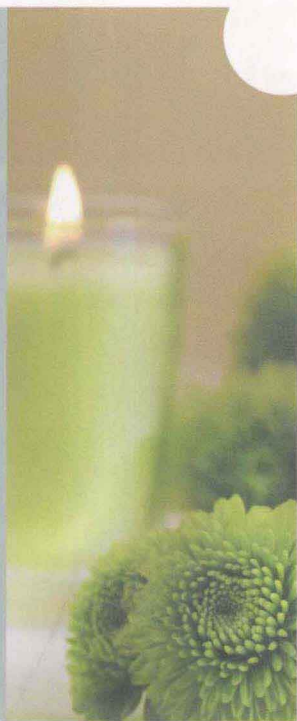


# 不烦恼的 知智慧



打开心结，寻找快乐与幸福的金钥匙

bufanna  
de zhihui

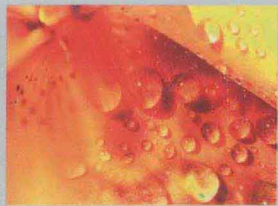
智慧之于灵魂犹如健康之于身体。

——（法）拉罗什富科

邢桂平 编著

人生，究竟如何摆脱烦恼，获得幸福

竟随心转，带你走出烦恼的泥沼，找寻生命的阳光



中国三峡出版社

# 不烦恼的 智慧



打开心结，寻找快乐与幸福的金钥匙

bufannaο de zhihui

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不烦恼的智慧：打开心结，寻找快乐与幸福的金钥匙 / 邢桂平编著.  
—北京：中国三峡出版社，2010.12  
ISBN 978 - 7 - 80223 - 666 - 0

I. ①不… II. ①邢… 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 (2010) 第 207604 号

中国三峡出版社出版发行  
(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)  
电话：(010) 66112758 66118308  
<http://www.zgsxcbs.cn>  
E-mail: sanxiaz@sina.com

北京通达诚信有限公司印刷 新华书店经销  
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷  
开本：710 × 1000 毫米 1/16 印张：14.5  
字数：190 千  
ISBN 978 - 7 - 80223 - 666 - 0 定价：25.00 元

## 前 言

社会进步，经济发展，我们的生活日新月异，但是，烦恼似乎依然无形地充斥着我们的工作、学习、生活……

烦恼是人生的最大敌人，它无所不在，总是以无形的方式侵害着我们的快乐，损害着我们的健康，甚至将我们推向绝境。烦恼给了我们无形又沉重的精神压力，让我们抑郁寡欢，背负着深重的精神阴影。

烦恼真的无法解决吗？大错特错！烦恼不只可以解决，而且若解决的方法巧妙，甚至可以转化为前进的动力、快乐的源泉。而解决烦恼，任何人都帮不了你，只有你自己，只有你自己的智慧。“智慧之于灵魂犹如健康之于身体。”法国作家拉罗什富科如是说，由此可见，智慧对一个人生活的重要性。智慧多一点，烦恼就少一点，因此，我们要懂得时常给自己的人生增加智慧的砝码，才不至于让生活的天平倾向于烦恼那一端。

人们都在追寻着幸福与快乐，为了获得理想中的生活，很多人整天忙忙碌碌，努力去挣更多的钱、去买更大的房子、去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然不快乐。我们为什么会不快乐？怎样才能得到真正的快乐？



《不烦恼的智慧》用最生动的故事传达给你最精妙的解决烦恼的智慧，让你从此打开心结，摆脱各种各样的烦恼，寻找到快乐与幸福的金钥匙，从此拥有幸福与快乐的人生。

最后，本书在创作过程中，以下人员参与了不同章节的编撰和素材的提供工作，他们是：冯金辉、于松伟、李海良、吴会朝、马新科、谢欣欣、迟学义、李海良、吴会霞、王松梅。对于他们的辛勤劳动，特表示真挚的谢意！

# 目 录

## 第一章 烦恼止于智慧——智慧是消除烦恼的最强武器

智慧点亮心灯 / 2

人是自己的园丁 / 4

天涯何处无烦恼 / 6

烦恼不是他人给，而是自我内心生 / 8

羡慕别人的幸福，不如守住自己的沉香 / 10

其实，活着就是幸福 / 13

## 第二章 境随心转——不烦恼就是选择一种积极的生活方式

克服“约拿情结” / 18

环境是我们内心的一面镜子 / 20

学会站在烦恼里仰望幸福 / 23

不是天气坏，而是心情糟 / 25

斗气不如长志气 / 28

选择积极，积极也会选择你 / 30



### 第三章 心态智慧——越简单越幸福，越放下越快乐

- 普陀山上的心药方 / 34
- 焦虑于未来，不如改变现状 / 37
- 该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉 / 39
- 不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 / 41
- 凡事知足，烦恼自无 / 43
- 越追求完美就会越烦恼 / 45
- 任何时候都不放弃希望 / 48

### 第四章 性格智慧——性格是烦恼的罪魁祸首

- 暴躁招人烦，也让自己烦 / 52
- 胆小懦弱的烦恼 / 54
- 优柔寡断是成功大敌 / 56
- 克服自卑，承认自我的力量 / 59
- 嫉妒别人，不如强大自我 / 61
- 猜疑是自己内心的“魔怔” / 64
- 冲动是导致失败的主因 / 65

### 第五章 习惯智慧——大事小事，掌握了技巧都会变得轻而易举

- 事情做不对，其实是不良习惯的结果 / 70
- 敢闯敢干才能做大事 / 72
- 创新是发展壮大的前提 / 74
- 善于抓住机遇 / 77
- 善于合作，善于借势 / 79

人应该对自己狠一点 / 80

凡事都有技巧，找对方法做对事 / 82

不要空谈，要实干 / 85

## 第六章 劣势智慧——处于低谷而烦恼是没有长远眼光之人所犯的错

很多烦恼源于我们自身的劣势 / 88

我们都是被上帝咬了一口的苹果 / 90

挫折是生命之海的小浪花 / 92

逆境并非绝境 / 94

被人误解又何妨 / 97

面对欺骗，吃一堑长一智 / 99

追求精神上的富足也是一种幸福 / 101

人在屋檐下，也有抬头时 / 103

别只看一时，而要看一世 / 105

## 第七章 面子智慧——别太计较面子，很多烦恼都是面子惹的祸

赢了面子，丢了真情 / 110

给足他人面子，自己才能有面子 / 111

领导的面子丢不得 / 114

漠视他人对自己的偏见 / 116

嘲讽的话语就当听不见 / 119

认输不是耻辱 / 121





## 第八章 爱情智慧——顺其自然，让心告诉自己真爱的方向

忠贞不渝是爱情之基 / 126

随缘也惜缘 / 128

得不到的爱就别苛求 / 130

失恋莫失态，莫失志 / 132

别轻易说分手 / 134

放手也是无私的爱 / 137

总有一个人在等你 / 139

## 第九章 婚姻智慧——围城自古多烦恼，要靠真爱才永久

婚姻中的“放风筝”原理 / 142

别为小事影响感情 / 144

多信任才能感情深 / 146

妻子要多顾及丈夫的面子 / 148

婚姻中没有输赢 / 151

珍惜自己的拥有 / 153

记得经常为婚姻保鲜 / 155

巧化出轨危机 / 157

## 第十章 家庭智慧——家庭琐碎烦恼多，要靠真心才谐和

孝敬长辈是为人之道 / 162

亲人也要有沟通，关系才能更融洽 / 164

婆媳相处有绝招 / 166

对孩子要抓，也要放 / 167

责任不是负重，而是使命 / 169

面对矛盾，巧妙化解 / 171

## 第十一章 处世智慧——掌握处世规则便能减少许多烦恼

人脉是成功的一大资本 / 176

多赞美就能招人喜欢 / 178

少奢望他人，多要求自己 / 182

时常感恩，心境自宽 / 184

祸从口出，小心言谈 / 186

种善因得善果 / 188

会说话，你的嘴价值百万 / 191

被人愚弄，要适度反击 / 193

## 第十二章 健康智慧——身心健康，烦恼无踪

即使再忙再累，也别忘了生命无价 / 198

保持身心健康，才能让烦恼远离 / 200

多体检，将病消除在萌芽 / 203

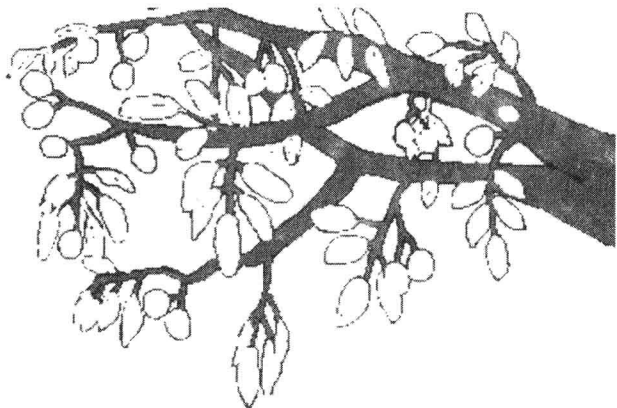
别一有病就吃药 / 206

多锻炼才是正道 / 209

有病到正规医院看，别到小医院受骗 / 211

养病先养心，心宽病自消 / 213

压力之下，请注意自我调节 / 216



## 第一章

### 烦恼止于智慧—— 智慧是消除烦恼的最强武器

人生苦短，生命如舟，载不动太多的烦恼与哀愁，也载不动太多的物欲和虚荣。如果我们想让自己的生命变得轻松而快乐，就要学会用智慧来点亮心灯，用智慧来化解烦恼。流言止于智者，烦恼止于智慧。只有拥有智慧，才会拥有快乐和幸福的一生。



## 智慧点亮心灯

一个意气风发的年轻人忽然遭遇一连串的人生打击：爱情上，相爱了几年的女朋友突然提出分手；工作上，自己全程负责的、做得好好的策划方案眼看就要完美收尾了，却突然被告知换给其他人来做；生活上，年迈的父亲忽然病倒……接二连三的打击使得年轻人变得消沉。他觉得自己的人生很失败，生活毫无乐趣，每天睁开眼睛就是这样那样的烦恼。最绝望灰暗的时候，他甚至想到过放弃自己的生命。

朋友们无论怎样劝说都无济于事。于是，一个朋友极力向他推荐一位佛家大师，希望大师可以给他指点迷津。但是年轻人总是屡屡推辞，因为他并不相信有谁可以帮他解忧。

在一个风雨交加的夜晚，一直失魂落魄的年轻人突然想起了朋友说的那位大师，于是就登山拜访。山路泥泞，每走一步都是万分艰难。但是年轻人没有放弃，几个小时后，他终于到达了山顶。此时，晨光熹微，天色微明，山间一切静美如同画境。年轻人呼吸着山间特有的清新空气，内心忽然有种轻松的感觉。这一刻，他忽然觉得生命原来还是有美好存在的。但是，随即他又想到了自己的种种不幸和烦恼，于是又变得忧郁起来。

就在此时，不知道站在他身后多久的大师用一种极其平静的声音说道：“施主，你的心结应该解开了，你可以下山了。记住，把泥泞甩在身后，把忧郁放在此地。”

年轻人很惊讶：“可是那些烦恼又不会凭空消失，我的心结怎么会解得开呢？”大师微笑着说：“你内心还存有希望，泥泞的山路九曲十八弯也没见你放弃，既然如此还有什么走不过去的呢？况且，山顶的

宁静和空灵你已感悟到了，哪怕只有一刻，也是你生命的体验。记住，生命中的沉重和愉悦都需要你用心灵去感知，如果你把自己的心灯点亮了，一切烦恼自然就会烟消云散。”

年轻人听完大师的话茅塞顿开。下山的路途中，他觉得一切都已经发生了变化。

回到家中，年轻人积极体贴地照顾父亲，没过多久父亲就恢复了健康，一家人其乐融融；工作中他不再抱怨自己遭遇不公，而是把自己手中的工作都处理得几近完美。哪怕是再小的事情，他也认真对待。很快，公司就提拔他做了总监，与此同时，他也收获了一份属于自己的美好爱情……

人生在世，不如意事十有八九，当我们遭遇不幸和挫折时，难免会对生活产生迷茫和困惑，从而深陷于烦恼和痛苦之中。这种情况下，心智往往会受到影响，消极的情绪会让我们看不到或者看不清生活中的快乐和幸福。这时，我们就要懂得用智慧点亮自己的心灯，用心发现生活的快乐，用爱体验生命的美好。

所谓“心灯”，其实是佛家用语，它指的是人心灵的本真状态，即心灵的仁、义、礼、智四端，又名本善之心、诚心、良心、仁心。人类生存在这个社会当中，依赖的东西有很多。但是一个人如果想要快乐、幸福地生存，就应该好好把握生存的智慧，懂得用智慧点亮自己的心灯，这样才有助于驱除我们心中各种各样的烦恼。

人是自己的园丁，人生经营的好坏，完全取决于自己的意愿和努力。我们的生活琐碎而又复杂，大大小小的烦恼总是如影随形地伴随我们的左右。如果我们终日沉陷在琐事的漩涡中，就会变得心胸狭窄，无法容忍一些不公平的事情，哪怕是鸡毛蒜皮的事也要与人计较一番，而一旦涉及金钱、名誉、地位之类的事则会更加冲动，甚至不择手段、采取措施来达到自己的目的。

假如这个世界上没有灯光，高楼大厦就会变成阴森冰冷的囚牢，假



如人心中的灯暗了或灭了，生活就会变成一潭毫无生机的死水，没有丝毫的乐趣和幸福可言，只有满满的烦恼四处蔓延。所以，让我们学会用智慧点亮心灯，照亮自己的人生之路吧，从而拥抱温暖而美好的人生。

## 人是自己的园丁

一位哲学家，他带领着众弟子漫游世界之后，来到一片荒芜的草地上休息。哲学家看着满地的杂草，若有所思地问众弟子：“如果一块土地上长满了荒草，你们将用什么方法把杂草彻底消灭掉？”

一个学生率先说：“老师，我只要有一把铲子就行了！”哲学家点点头，没有说什么。

另外一个学生接着说：“用火烧也是个不错的办法。”哲学家微笑着看了他一下，也没说什么。

第三个学生说：“在草根上撒上生石灰可以把草连根除去。”

……

众人七嘴八舌地说完自己的方法和建议之后，哲学家站起来说：“你们都回去吧，然后按照各自的方法除去一片杂草，一年后再来见我。除掉的就不用来了。”

一年之后，哲学家的弟子都来了——他们谁都没有成功地用自己的方法除去一片杂草。不过，令大家惊讶不已的是，他们的恩师却没有到来。但是，去年他们相聚的这个地方本是一片荒芜的杂草地，现在竟然变成了一块长满五谷的庄稼地。地边上立了一块木牌，上面是哲学家的笔迹：要想根除心中的杂草，就在上面种满五谷。

这个故事意味深长：人的心灵如果不种上庄稼，就会长满杂草。如



果把人的内心世界比作是一个大花园的话，花园的园丁只能是自己，别人做不了你的救世主。我们要想把内心那些杂草彻底清除掉，比如欲望、虚荣、抱怨、懦弱、烦恼等，就需要认真履行园丁的职责，勤快而及时地清理杂草，这样才能给花园留下足够的空地，让我们心中那些希望的花朵——爱心、感恩、奋斗可以更好地成长、绽放。

我们每一个人都是自己的园丁，但是并非每一个人都能称得上是真正优秀的园丁。花园里的花朵只有在园丁的用心灌溉下才能蓬勃、茁壮地生长，更好地吸收阳光和营养、沐浴春风和秋雨。这样，它们才能很快成为花园的主宰，而那些杂草则会失去生长的空间。反之，如果你不管不顾或者方法失误，只会让杂草疯长，最终吞噬那些花朵。这样的话，心灵就会被烦恼纠缠，远离快乐和幸福。

我们的心灵其实就是这样一座包揽一切的花园，既有花朵，也有杂草。那些毒害我们心灵的行为、危险的念头、恶劣的品行、消极的思想如果不及时剔除，就会侵蚀我们的心灵，给我们的生活、工作、家庭、爱情等都带来极大的干扰和烦恼。所以，我们一定要记得及时清理内心的不良情绪，认真修剪，这样我们的内心才不至于变成一片荒漠。

在今天这个物欲横流的社会，每个人都在为自己的理想或者利益而奋斗，我们的心灵也就随着社会的颠簸经历一番沉浮和波折，慢慢地我们开始被社会和他人所干扰，偏离自己最初的轨道。荒草在这样的情况下生根发芽，烦恼也就随之滋生蔓延：有些人为了职场的升迁，欺上瞒下，勾心斗角，不择手段；有些人为了钱财而每天算计，严重者不惜铤而走险，最终锒铛入狱；有些人为了地位而处心积虑，甚至不惜违背良心，做出伤天害理之事；有些人为了情爱而陷入迷途，最终落得妻离子散家破人亡……这些都是心灵长满杂草的反映，也是当今社会的一些典型现象。

烦恼由心生，快乐也是由心生。如果你想做一个幸福快乐、远离烦恼的人，那就要保持内心的纯净，时常给自己的心灵除草、灌溉，将那些危险的、消极的、不道德的杂草尽早剔除掉，将那些受到小诱惑长成



的杂草在短时间内及时铲去。这样，我们的心中就会开满美丽、善良、宽容、诚实的花儿……

朋友，生活再繁忙，也别忘记静下心来及时清理自己的心灵花园，培养良好的心态，让烦恼和荒芜远离自己，用力拥抱快乐而充实的生活。

## 天涯何处无烦恼

改革开放三十多年，国家富强昌盛，人民的生活水平实现大跨步的提高，生活需求得到了充分满足，但是，幸福感并没有随之攀升。从贫穷到富裕，从匮乏到充足，这是一个可喜的变化过程，可是为什么，我们的烦恼却越来越多呢？

工作时遇到棘手的问题；工作环境不好；工作待遇不好；上司不好；同事不好相处；离家太远；总加班；压力大……仅仅是一个工作，就可以有很多种烦恼。

生活中的烦恼就更多了，房价上涨；孩子学习不用功；和长辈的一点点争执；菜越来越贵；交通越来越堵塞；天气忽冷忽热；做的菜无法满足家里每个人的口味需求……随便什么，都可能带给我们烦恼，甚至，远在另外一个国度的战争，也会让我们时不时地烦恼一下。

大事让我们烦恼：全球气候变暖；空气污染；极端天气的出现；国外的战争；地震；核事件的发生……我们坐在家中，透过电视机为那些国家的、世界的大事烦恼着……

小事更让我们烦恼：今天出门堵车了；被主管训了几句；同事的闲言碎语；邻居洒在楼道里的一点垃圾；溅到新衣服上的几滴泥土；网速太慢；孩子上网时间太长；做饭时发现没有了盐……



烦恼的有无和数量与财富也没有必然的关系——

有一位家产千万的富人，拥有市郊最豪华的别墅，妻子美丽温柔，孩子乖巧成绩优异，公司运作良好，收入不断增加，然而，他并不快乐。每天睁开眼睛，富人就开始为了公司的股票，为了公司运作过程中出现的各种问题而烦恼，担心妻子一个人在家无聊，担心儿子被绑架，甚至，和副经理对话时，心里都在怀疑副经理对他并不忠诚，每一天，他就这么从早烦恼到晚。晚上躺上床闭上眼睛时，脑海里还是接踵而至的烦恼，他越来越不快乐，脾气也越来越坏，疑心越来越大，健康状况每况愈下，才四十多岁，看起来却像是六十岁一样憔悴衰老。直到他因为肝癌而进了医院，更多的新烦恼到来了——如果他死了，年轻漂亮的妻子怎么办？儿子会不会被欺负，公司会不会被人侵吞，财产会不会被抢走，他还有很多想法没有实现，他想解决了那些烦恼再离开……不久后，这个富人在医院的高等病房里闭上了眼睛，眉头紧皱，连人生的最后一个阶段，他都陷在无穷尽的烦恼里无法脱身。

而住在城市另一端棚户区的穷人，每天到路边去揽铺地板砖的散活，有活干时每天有几十块钱的收入，没活干时经常在路边蹲一天而颗粒无收，在他的家里，有个瘫痪在床的老婆，两个正需要花钱的孩子，每一天，他都在愁生计，愁给老婆买药的钱；愁给孩子买辅导书的钱；烦远方父母的病；愁今天买米下锅的钱……蹲在路边等活时，他唉声叹气，“烦”已经成了他的口头禅，找不到生活中的任何乐趣，他的生活，已经被烦恼填满了。有时候，看到路边开着车经过的大老板，他都会羡慕，如果他也有了钱，是不是也可以生活得那么光鲜而无忧无虑？他不知道，在城市的另一端，有个富人的烦恼不少于他。

烦恼似乎已经成了这个社会这个时代的通病。没有人不烦恼，不管是富裕还是贫穷，不管他才高八斗还是才疏学浅，不管是掌握万千人生计的大老板还是生活在社会最底层的平民，不管是高级写字楼里的都市