

在寻找幸福的过程中，烦恼就像在登山，在走走停停中，心灵在放松中得到某种满足。尽管不得大愉悦，然而，这些琐碎而细微的小自在，萦绕于心扉，一样芬芳身心、恬静自我。

幸福并非没烦恼

文 ● 晓丹

指导专家 ● 孙欲晓（中国科学院心理研究所博士、资深心理咨询专家、北大博思燕园心理咨询中心特邀教授）

编辑 ● 董清风

人生来就会烦恼无数。先哲说：把心静下来，什么也不去想，就没有烦恼了。哲人的话，像扔进水中的石头，而芸芸众生只听得“咕咚”一声闷响之后，烦恼便又涟漪一般荡漾开来，而且层出不穷。

一则发人深省的故事

飞机正在白云之上翱翔，一位儒雅的中年人正细细地品尝美食，而邻座的年轻人却愁眉苦脸地望着窗外的天空。中年人颇为好奇，热情地问小伙子为什么不吃饭？

没想到年轻人尴尬地说：“谢谢！您慢用，我没胃口。”

中年人仍热情地搭讪他是不是遇到什么不开心的事啦？年轻人有些无奈道：遇到点麻烦事，心情不太好。

攀谈起来才知道，年轻人是因为昨夜接到女朋友电话，说有急事要谈。问她有什么事，女朋友却说要见了面再说。

中年人听后哑然一笑：“这有什么犯愁的呀？见了面不就全清楚了吗？”

可年轻人仍忧心忡忡，怀疑女朋友要跟他分手，所以在电话里不明说。这时中年人笑出声：“你小小年纪，想法可不

少。也许没那么复杂，是你想得太多。”

年轻人叹道：“我昨天整个晚上都没合眼，总有一种不祥的预感。唉，你是没身临其境，哪能体会我此刻的心情。你要是遇到麻烦，就不会这样开心啦。”

中年人依然在笑并拿出一份合同，“我是去广州打官司的，我们公司遇到前所未有的大麻烦，还不知能否胜诉。”

面对年轻人的疑惑说道：“我说一点不急是假，可急又有什么用呢？到了之后再再说，谁也不知道对方会耍什么花样。可能我们会赢，也可能一败涂地。”

到达了目的地后，中年人给了年轻人一张名片，表示有时间可以联系。几天后，年轻人按照名片上的号码给中年人去了个电话：“谢谢您，张董事长！如您所料，没有任何麻烦。我女朋友只想见见我，才出此下策。您的官司打得怎么样？”

张董事长笑声爽朗：“和你一样，没什么大麻烦。对方已撤诉，我们和平解决。小伙子，我没说错吧，很多事情面对了再说，提前犯愁无济于事。”

年轻人由衷地佩服这位乐观豁达的董事长。

所谓自寻烦恼，意即：许多烦心和忧愁都是自己给自己绑的绳索，是对自己心



力的无端耗费，无异于自己设置虚拟的精神陷阱。只要好好把握现在，什么事情都可能出现转机。我们在人生的储蓄卡上，请不要预支烦恼。

烦恼从何处来

有的人为了权、钱、名、利……人人行色匆匆，背上背着一个沉重的行囊，装得越多，牵累也就越多。

儒家主张“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言”。佛家言：一个人如果能用佛法管理好自己的六根，这就是最大的修行；而有修行的人，自然懂得处理烦恼、化解烦恼，所以“欲除烦恼病，当取佛经读”。

专家说：烦恼会占用人有限的精力，烦恼会产生痛感。从大脑信息控制论里，烦恼防止大脑的精力过度使用在不能理解的信息，而本能产生微痛感。超烦恼，因为是未知的信息，所以没有方案来解决这些信息带来的痛感，所以更烦。所以人们常常在思考一些未知的信息，特别是去思考一些经常带来直接伤害（身体）痛感的未知信息，即我们常说的郁闷，郁闷是烦的高级演变体。所以解决烦，就要人们去解析那些未知的信息。从而减少精力思考未知的信息，从而减少心态受到不良信息的影响，而不能理性的处理正常事情，减少了人们成功处理事情而得到的快乐指数。

烦恼有来源

1. 起于执着：人生的顺逆境很多，一般人遇到困境，例如失业、失恋、失意时固然令人沮丧、烦恼；处在顺境时，如果执着、害怕失去，也会被顺境所困。所以人生不管遇顺逆之境，要懂得转境，不可执着。能够不怕烦恼，不执着烦恼，自

可安然自在。

2. 缘于无明：无明就是不明理，如能通情达理、明白因果道理，就能消除烦恼。

3. 由于看不开：世界上有很多烦恼都是自找的，烦恼了半天，却什么事也没发生。也有人因为小事看不开，钻牛角尖。因此，凡事多往正面看，能够看得开、看得透，能对一切吉凶抱着超然洒脱的态度，就不会自寻烦恼。

4. 出于太自私：一个人起心动念如果能多想想如何有利于人，就会活得轻松踏实。

自然消退烦恼法

烦恼的内容并非人生大事，而是日常生活中的“例行公事”。叔本华说：“把人引向艺术和科学最强烈的原因之一，是逃避日常生活中令人厌恶的粗俗和使人绝望的苦闷。”

所以就任何一个短的时间而言，烦恼并不构成什么精神疾苦。正因为如此，烦恼在下述任何一种情况下就隐退了：

1. 体育活动相当剧烈时，如体育锻炼，体育劳动；

2. 强烈情感体验时，不论是喜是悲，也不论是怒是惧，只要足够强烈，烦恼就烟消云散；

3. 身体急性疼痛时，如沸油烫疼了手，或者患急性病身体不舒服时，例如一天跑20次厕所，一个劲地拉稀；

4. 生理困乏时，比如饥饿，寒冷，困倦等；

5. 聚精会神时；

6. 实际事物忙得叫人不可开交时。

守住平常心

人生短暂，万事但应想得开，随时随

地保持心理平衡，相信自己，守住平常心，处变不惊，笑口常开，潇洒走一回，自会快快乐乐地过一生。

不对人、对己期望过高；疏导自己的愤怒情绪；不钻牛角尖，在小处妥协让步；暂时搁置不予理睬；向自己依赖，头脑冷静、善解人意的人倾诉，自言自语也行；做好事，获得快乐，平衡心理；不要处处与人竞争；忘却也是保持心理平衡的好办法；丰富自己的生活都是很好的办法。

在烦恼里仰望幸福

幸福总围绕在别人身边，烦恼总纠缠在自己心里。这是大多数人对幸福和烦恼的理解。差学生以为考了高分就可以没有烦恼，贫穷的人以为有了钱就可以得到幸福。结果是，有烦恼的依旧难消烦恼，不幸福的仍然难得幸福。烦恼，成了寻找幸福的人命中的劫数。

几乎所有的人都在追逐着人生的幸福。然而，就像卞之琳《断章》所写的那样，我们常常看到的风景是：一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，常常在别人眼里。

对于心灵来说，人奋斗一辈子，如果最终能挣得个终日快乐，就已经实现了生命最大的价值。

有的人本来很幸福，看起来却很烦恼；有的人本来该烦恼，看起来却很幸福。

活得糊涂的人，容易幸福；活得清醒的人，容易烦恼。这是因为，清醒的人看得太真切，一较真儿，生活中便烦恼遍地；而糊涂的人，计较得少，虽然活得简单粗糙，却因此觅得了人生的大境界。 []