

<<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

图书基本信息

书名：<<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

13位ISBN编号：9787505423756

10位ISBN编号：7505423754

出版时间：2010-6

出版时间：朝华出版社

作者：孙况

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

### 前言

快乐或烦恼不是生活的属性，而是心灵的定义。

生活不缺乏快乐，只看你有没有快乐的能力。

一位牧师为了让他吵闹不休的小儿子老老实实地呆在客厅里，以便自己腾出时间来看点书，顺手从书柜里取出一本旧杂志。

撕下了印有一幅世界地图的那一页，再把这页撕成碎片。

对儿子说：“如果你能拼拢这些碎片，我奖给你5元钱。

”牧师原以为拼拢好一幅地图，足足可叫儿子花费一个上午的时间。

但是，不到10分钟，儿子敲开了牧师的书房：“爸爸，地图拼好了。

”对着吃惊的父亲，儿子不无自豪地说：“这很简单，在那页杂志的另一面有一个人的照片，我就把这个人的鼻子、眼睛、嘴巴、耳朵拼到一起，然后把它翻过来。

我想，如果这个人是正确的，这个世界也就会是正确的。

”牧师一震：这不正是我一直在思索的传道的真谛吗？

的确，我们所拥有的幸福、财富和快乐，我们所遭遇的贫穷、痛苦和不幸，并不是由于世界的不公和错乱，而在于我们自己，在于我们能否拥有积极态度，去思考幸福、追求快乐和创造财富。

据说，100个中国人里面，就有3到5人患有抑郁症。

这种不快乐，可能是源自生理上的，也可能是源自心理上的。

太多的烦恼，不是来自外界，而是来自我们内心，也就是所谓的“庸人自扰”。

有一个亲戚，每次和她聊天都能从她那里听到抱怨的声音：怨领导不识英才；怨亲戚以怨报德；怨同事万事不和；怨老公不解风情……一句话，全世界的人都对她不公。

我们常常无法去改变别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己。

坏的生活不在于别人的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。

让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就唾手可得。

我们主观上本想好好生活，可是客观上却没有好的生活，其原因是总想等待别人来改善生活。

卓别林曾说：“用特写镜头看生活，生活是一个悲剧。

但用长镜头看，生活就是一部喜剧。

”这句话可视为唏嘘，也可视为励志。

这本书，既没有华丽的词藻，也没有故作深奥的哲理。

它就像是您的一位老朋友，与您分担人生的遗憾，分享生命中的喜悦。

平实的语言，如同一杯清茶，轻轻抚慰心灵。

翻开这本书，相信您会有所收获，进而活出一个更加快乐光明的人生。

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

### 内容概要

《为什么快乐的人总快乐·烦恼的人总烦恼》：放下一点，收获十分；退后一步，海阔天高；站高一尺，路宽一丈；顺乎自然，平和应变；相由心生，境由心造；不抱怨的生活最快乐；淡泊平和，超然物外；多份洒脱，少些烦恼；完美是毒，缺憾是福；心系当下，享受快乐；学会感恩，懂得珍惜……《为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼》告诉你学会快乐的方法。

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

### 作者简介

孙况，原名孙恩棣，职业撰稿人，出版策划人。  
在北京某文化传播有限公司任编辑期间，策划、编辑过《国商》《非常道》等多部畅销书。  
曾为北京多家知名图书公司策划过多部作品。  
著有《生活中的博弈论》等畅销书。

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

### 书籍目录

第1章 放下一点，收获十分 有一种收获叫放下 执著于快乐，反倒添烦恼 放下即是快乐 世上本无事 轻履者行远 执迷不放手，神仙也难救 聪明地选择，策略地放弃第2章 退后一步，海阔天高 幸福就是“退一步”的艺术 遇事退一步，生命不退步 有一种智慧叫“礼让” 有理也要让三分 忍为众妙之门，退才海阔天空 赢了世界又如何第3章 站高一尺，路宽一丈 心灵的高度决定人生的格局 看得长远些，活得快乐些 庸人自扰，快乐自找 心随路转，心路常宽第4章 顺乎自然。平和应变第5章 相由心生，境由心造 第6章 不抱怨的生活最快乐第7章 淡泊平和，超然物外第8章 多份洒脱，少些烦恼第9章 完美是毒，缺憾是福第10章 心系当下，享受快乐第11章 学会感恩，懂得珍惜

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

### 章节摘录

曾经有人说过，幸福就像小狗的尾巴，小狗转身的时候想捉住自己的尾巴，却怎么也捉不到。可是当它昂首挺胸地向前走，不经意问回头，却发现尾巴乖乖地跟在自己的身后呢。

我们不仅要放下烦恼的执念，连对快乐的执念也要放下。

快乐本由心生，一如空气的存在，用力呼吸才会发觉，但是如果用力呼吸到了气喘的地步，便有了害怕的心思。

执著于快乐便不会快乐，这便是快乐的悖论。

快乐并不是抽象的东西。

美国威斯康辛州有一间实验室，采用最先进的功能性核磁共振造影技术，居然能捕捉脑部深层电流活动的微细变化，测出一个人对抗情绪痛苦的能力。

实验中的胜出者，全是禅修有道之士。

这些禅修者最重要的心得是：快乐不可能从外境追求，因为现实挫败难免，只能专注于自己内在的心修炼，才能无敌无惧于外在遭遇。

在我们的内心深处，都希望自己能天天快乐，渴望自己每天都有一份好心情。

为此，我们常常四处去寻找，寻找那种快乐的感觉。

花天酒地、夜夜笙歌就是真的快乐吗？

你去消费，可以得到相应的服务带来的快乐，可以通过美色加酒精麻醉自己，从而得到短暂的快乐而已。

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。

可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。

一樵夫背着一捆柴草唱着山歌从山上走下来。

富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。

请问，为何没有快乐呢？

”农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水：“快乐也很简单，放下就是快乐啊！

”自己在努力地追逐着快乐，却又放不下背负的累赘，把不该看重的事情看得太重，迷失于熙来攘往的混沌之中。

每日在尘世穿梭忙碌，每天忙着经营自己的世界，对工作、生活、朋友、亲人的期望值不断升高，可是到头来却什么也没有改变，什么也没有得到……想想，自己是多么的幼稚与浮躁？

不用找，不要追。

不必刻意追求幸福，幸福是用心来感觉的，不是追来的。

一念天堂、一念地狱。

真正的快乐是源于内心的，怎样才能满足自己的内心从而得到真正的快乐呢？

其实很简单，就是放下追求快乐的那份执著，用平常心去看待世间的一切。

享受生命所赋予我们快乐的真谛。

记住一个词：安乐自在！

然而，这个世界有太多的诱惑，因此也有太多的欲望，有太多欲望满足不了的痛苦，很多人因而没有了快乐的心情，没有了幸福的感觉。

殊不知，快乐其实很简单，只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣？

何愁没有快乐的泉溪在歌唱？

如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。

当然，如果你自己内心放不下，也没有人能替你放下。

有一位久战沙场的将军，已厌倦战争，专程到大慧宗果禅师处要求出家。

他向宗果道：“禅师，我现在已看破红尘，请禅师发慈悲收留我出家，让我做您的弟子吧！

”宗果：“你有家室，有太重的社会习气，你还不能出家，慢慢再说吧！

”将军：“禅师，我现在什么都放得下，妻子儿女家庭都不是问题，请您即刻为我剃度吧！

”宗果：“慢慢再说吧！

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

”将军无法，有一天，起了一个大早儿，到寺里礼佛，大慧宗杲禅师一见到他便说：“将军为什么起得这么早来拜佛呢？”

”将军学习用禅语诗偈说道：“为除心头火，起早礼师尊。”

”禅师开玩笑地也用偈语回道：“起得那么早，不怕妻偷人？”

”将军一听，非常生气，骂道：“你这老怪物，讲话太伤人！”

”宗杲禅师哈哈一笑道：“轻轻一拔扇，性火又燃烧，如此暴躁气，怎算放得下？”

”所谓“世间本无事，庸人自扰之”。

生活原本是有许多快乐的，只是人常常自生烦恼，“凭空自添许多愁”。

有一个人，他觉得每天的生活不堪重负，没有丝毫的快乐可言。

于是，他就去请教一位禅师。

禅师把一只竹篓放在他的肩膀上说：“你背着它上路吧，每走一步都要从路边捡一块石头放在里边，看看是什么感受？”

”那个人虽然大惑不解，可还是按禅师说的去办了。

可刚走了几百步，他就感到背负太重受不了了，因为竹篓里已经装满了沉重的石头。

“知道你每天为什么不快乐吗？”

是因为你背负的东西太沉重了，它已经把你的快乐压抑殆尽了。

”禅师从竹篓里一块一块地取出石头，他说，这块是功名，这块是利禄，这块是小肚鸡肠，这块是斤斤计较……当大半石头被扔掉后，那个人背起竹篓走起路来感到很轻盈。

放下即是快乐，它是快乐的钥匙，它是一个开心果，它是一粒解烦丹，是一道欢喜禅。

它就蕴藏在我们的日常生活和学习中，就在每一个平凡的生活细节中。

快乐的人生之路离我们并不遥远，它就在我们的脚下，它就在我们的身边，可我们从不曾发现。

我们时常会觉得自己不快乐，因为付出了太多的心血后，怕最后一无所获；因为太在意自己的表现，怕失败了无脸见人；因为对自己和别人期望越高，失望也就越多；甚至因为别人无心的一句话语，无意的一个眼神而烦恼……想开了，竟刹那间感到莫名的轻松。

其实，放下，你便会拥有快乐的人生！

## <<为什么快乐的人总快乐烦恼的人总烦恼>>

### 编辑推荐

《为什么快乐的人总快乐·烦恼的人总烦恼》：快乐或烦恼不是生活的属性，而是心灵的定义，生活并不缺乏快乐，只看你是否有快乐的能力。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>