

# 自寻烦恼的逻辑原因

朱珏华, 涂 伟

(西昌学院 社科系, 四川 西昌 615013)

**【摘 要】**人生活在世界上,免不了会遇到很多的烦恼,导致我们的生理、心理的负担,更可能导致行为的失误或失败。但是并非所有的烦恼都是必然的,事实上有些烦恼是客观存在的,而有些烦恼是主观的、是自寻的。自寻烦恼有很多的原因,大部分是认识发生偏差的结果,尤其是进行了错误的推理更容易导致自寻烦恼。本文对错误推理导致自寻烦恼进行了一定的分析。

**【关键词】**烦恼; 推理; 错误推理; 二难推理; 充分条件

**【中图分类号】**B812.23 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2007)04-0047-05

## 一 烦恼多数是错误认识的结果

### (一) 烦恼的含义

人是理性的、智慧的动物,当人生的种种需要没有得到满足的时候,会在心理上产生情绪,其中就包括烦恼情绪。每个人都体验过一定程度的烦恼,烦恼一旦产生,就会导致我们的生理、心理的负担,更可能导致行为的失误或失败。所以,烦恼是人生面临的一大问题,需要我们认真的面对和解决。但是,烦恼是什么?不同的人有不同的理解,有心理学的、宗教的、医学的、生理学的等不同角度的解释,但是没有统一的或者较为全面的观点。

笔者参考了不少方面的解释,认为:烦恼是人在某些需要不能满足时所产生的不同程度的焦虑、忧愁等不愉快的心理反应。烦恼有客观和主观之分,客观的烦恼是必然的,如:生病产生的身体的不适烦恼,天灾产生的烦恼;主观的烦恼是不必然的,如:官职不能提升产生的烦恼,担心爱人 有外遇产生的烦恼。但是不论是主观的还是客观的烦恼,产生的总根源都是人的需要的不能实现。可是人的需要是复杂的、多层次的,不同的人的需要也是不同的,它们是否实现是由个人的认识确定的,因此,烦恼是一种认识产生的心理结果。每个人对需要的认识不同,所以每个人的烦恼也不一样,有的人多一些,有的人少一

些,有的人善于化解烦恼,有的人却一直被各种烦恼所困。

### (二) 烦恼多数为自寻

烦恼跟人的身份、年龄、地区、贫富、贵贱、性别等没有必然的联系,有的人生活条件优越,经济状况也很好,一切都很顺利,却每天都很烦恼;有的人生活条件和经济状况都不是很好,甚至还有很大的困难,但是烦恼却很少。这在我们仔细分析烦恼产生的原因后,就会发现,烦恼中真正客观的是很少的,多数是属于想象和推理寻来的,因此,烦恼大多数都是我们自找的。自寻烦恼的原因是多种多样的,下面从宗教、心理学和哲学的观点作分析。

佛教认为我们的烦恼是从六根接触外境后,因为迷惑而生起的,如:最根本的烦恼有贪、嗔、痴、慢、疑,也既:贪念、怒、痴迷、攀比、多疑,是人之“毒”。基本烦恼派生的烦恼还有:忿、恨、恼、害、嫉、诳、覆、娇、吝、不信,懈怠、放逸、昏沉、失念、散乱等。这些烦恼的原因都是因为迷惑而产生的,要消除它们,佛教认为就是要修行。根据佛教的解释,烦恼完全是人的错误认识产生的问题,忽略了客观的烦恼,解决的方法也是唯心的,有点偏颇,但是主要的症结和原因是正确的,可以给我们一定的借鉴。佛教的“迷惑”就是我们说的错误的认识,迷惑而产生烦恼就是自寻烦恼。

收稿日期 2007-06-26

作者简介 朱珏华(1965-)女,汉族,西昌人,法学学士,副教授,主要从事逻辑学、哲学教学和研究。

心理学对于烦恼的解释为,烦恼是人的一种基本否定情绪,是由某种刺激引起的。凡是能满足人的需要或符合人的愿望、观点的客观事物,就使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪和情感的体验;凡是不符合人的需要或违背人的愿望、观点的客观事物,就使人产生烦闷、厌恶等否定的情绪和情感的体验<sup>[1]</sup>。人的需要是多层次的,愿望、观点的被认可也是人的需要。可见在心理学里,烦恼就是需要不被满足产生的一种情绪。而需要是否被满足却是我们的主观认识,主观认识是很容易错误的,所以,烦恼很容易就是自寻的。

有的心理学家认为在我们的烦恼中,有 40% 是属于杞人忧天(那些事根本不会发生)的;30% 是怎么烦恼也没有用的既成事实(意思就是没有必要烦恼);还有 10% 是日常生活中一些不足挂齿的小事。另外,12% 是事实上并不存在的幻象。也就是说,我们脑袋中,92% 的烦恼都是自寻烦恼,只有 8% 的烦恼勉强有一点正面意义<sup>[2]</sup>。我们给烦恼进行这样详细的百分比的划分其实是不科学的,也不是什么都要用精确的数字来表示的,但是,笔者认为这些不准确的数字却可以说明一个问题,那就是“大多数的烦恼都是自寻的”。

美国心理治疗专家比尔·利特尔经过研究认为:一个人若有以下心理或做法,必定会促使其自寻烦恼、无事生非:

第一、把别人的问题揽到自己身上;第二、做不可能实现的梦;第三、盯着消极面;第四、制造隔阂;第五、滚雪球式地扩大事态;第六、以殉难者自居;第七、“我早就知道会如此”综合症;第八、蠢人的黄金定律,把其他人都看得一钱不值。<sup>[3]</sup>

不难看出,以上这八点烦恼的原因都可以归结为是自寻的。

从哲学辩证法的角度来看,每一个事物或事件都有正反两个方面,“有得必有失”,“有利就有弊”,有高兴开心,就有烦恼难过,所以,烦恼是看我们怎样去看问题。有的人总是看到不利的一面和反面,所以总是烦恼,而当我们反过来看的时候,可能这些烦恼都不见了。因此,从哲学认识论的角度看,很多烦恼也是形而上学的看问题的方法所导致的,还是属于错误认识,是自寻的。

综合以上分析,可以得出结论,烦恼的原因

很少是外界造成的,多半是内生自取的,也就是认识产生的。主观的认识很容易发生错误,所以烦恼多数是自己寻来的。

## 二 错误的推理是导致自寻烦恼的主要原因

烦恼多半是自己寻来的,自寻烦恼的具体情况很多,但都是错误认识产生的。认识分为感性的和理性的,感性认识的错误也会导致烦恼,但多数是感官的错误,不是思维的错误,就不属于自寻的烦恼了。而理性认识的过程就是思维的过程,思维的过程主要就是推理的过程,我们对于自己的需要是否被满足的分析多数是通过推理进行的。推理有正确和错误之分,错误的推理导致的烦恼就是自寻的烦恼。

### (一) 推理和推理的分类

推理是从一个或几个已知命题推出一个新命题的思维形式。根据推理的前提到结论的方向的进程性,可以把推理分为演绎推理,归纳推理和类比推理;再根据前提是否必然推出结论,可以把推理分为必然性推理和或然性推理两种。必然性推理的结论是必然的,不需要把结论拿到实践中去具体的证实就可以确定,而或然性推理的结论在思维上只是一种可能性,可以说是一种猜测,需要实践的证实。本文特别强调推理的必然性和或然性,因为必然的结论和或然的结论对人的影响是截然不同的,混淆推理结论的必然和或然是我们常犯的思维错误,也是自寻烦恼的主要症结。

在传统逻辑中,把以上两种不同标准的分类结合起来,必然性推理包括演绎推理和完全归纳推理,或然性推理包括不完全归纳推理和类比推理。这个分类是针对正确的推理而言的,而错误的推理的性质就完全不一样了,错误的演绎推理的结论是或然性质的,错误的归纳推理和类比推理的结论是或然度很小甚至为零的,因此,结论必然真的推理就只有正确的演绎推理和完全归纳推理了,其余的推理都属于或然性推理了。

### (二) 错误的推理导致自寻烦恼

推理可以指导人的思想和行动,但必须是正确的才能正确的指导人的思想和行动,错误的推理往往导致我们思想和行为的失误和失败。就烦恼而言所以,正确的推理如果得出了让人烦恼的结论,这

样的烦恼就是真正的烦恼, 而错误的推理如果得出了烦恼的结论, 实质上就是一种猜测, 不一定是真正的烦恼, 如果是假烦恼, 就是自寻的烦恼。

可见, 更重要的问题是我们要分清推理的正确与否。错误的或然性推理的结论是必然为假的, 而错误的演绎推理的结论却是或然性的, 这就给我们很大的迷惑, 因此本文主要讨论演绎推理。

传统逻辑认为演绎推理都是必然的推理, 其实正确的演绎推理才是必然性推理, 错误的就是或然性推理。于是分清演绎推理的正确和错误就非常重要了, 分清它们是否正确就是分清它们的结论是不是必然的。混淆推理结论的必然和或然就是我们自寻烦恼的主要原因。

错误的推理是自寻烦恼的主要原因, 而错误推理的原因有两个: 前提不真实或者形式无效, 下面笔者就这两种情况进行分析。

#### 1. 前提不真实的推理导致自寻烦恼

一个推理, 不论是什么性质的, 要正确, 都应该前提真实, 如果前提是已知为假的或者是还未加以真实性证实的命题, 该推理的性质就会改变, 演绎推理的结论就会变成或然的, 而归纳和类比推理的结论就变成假命题了, 如果我们不能保证一个推理的前提是真实的, 任何推理都是不正确的思维, 都不能指导甚至主宰我们的心理和行动。

前提真实的要求就是用已经证明为真的命题来做前提, 用已知为假或者真假未定的命题做前提都是前提不真实的表现。而推理的前提可以是简单命题, 也可以是复合命题, 简单命题是真是假的证明依赖于一定的前人的科学或经验的证明, 但是复合命题的真假除要求命题者的相关知识外, 还要求命题者知道各个肢命题之间的联结关系。肢命题之间具备什么样的联结关系整个命题才能为真, 是自发的思维能力不能解决的问题, 需要一定的逻辑知识, 于是拿复合命题做前提的时候, 经常出现假命题而导致推理的错误, 如果自己不清楚自己的推理是错误的, 而认为是正确的, 把可能为真的结论当成一定为真的结论来思考问题, 甚至把很小的可能性当成必然来处理问题, 当然就会出现思维的错误。

例如: “如果得罪了领导, 领导一定会报复我, 今天不小心得罪了某领导, 所以, 领导肯定

会报复我的” 因此, 成天担心领导的报复而烦恼不已。这就是典型的自寻烦恼。

这个推理是一个错误的充分条件假言推理, 它的前提是一个虚假的充分条件假言命题。

充分条件假言命题是必须要符合以下条件联系的复合命题, 既: 命题的前件 (条件) 为真实的时候, 后件 (结果) 一定被前件决定是真实的, 而命题的前件如果是假的, 后件不一定是虚假的。其中, 前件真后件真的条件是必须满足的, 如果出现前件真而后件可能是假的, 该充分条件假言命题就是假的, 就不能做前提进行必然性的推理。例如:

“如果打雷就会下雨”, 就是一个为假的充分条件假言命题, 因为打雷不一定会下雨的。上面推理的前提: “如果得罪了领导, 领导一定会报复我” 也是一个假充分条件假言命题, 所以, 推理者的结论是不必然的, 他的烦恼是自寻的。

#### 2. 形式无效的推理导致自寻烦恼

前提真实是推理正确的条件之一, 推理要正确还必须形式有效的。推理的形式就是推理的思维过程, 也就是推理的方法, 形式有效是指: 符合推理的规则, 推理的规则是思维的规律, 是每个推理者都必须符合的, 但是很多的推理者不知道推理的规则而使推理错误。导致把或然的结论当必然的, 或然的烦恼当必然的烦恼。

例如: 对当关系推理  $SIP \rightarrow SOP$ , 就是一个无效式, 因为特称量项 “有的” 是一个表示存在的量词, 从一个对象的存在到全部对象的存在都能表示, 所以,  $SIP$  为真的时候,  $SOP$  是可能为假的, 该推理的结论是或然的, 尽管该推理的结论为真的可能性很大的, 但是也有为假的可能性的, 当特称量项 “有的” 的数量达到 “全部的” 可能性的时候, 该推理的结论就是假的。当使用这个无效的推理推出的结论是假的时候而且是一种烦恼, 那么就是典型的自寻烦恼了。例如, 当领导开会表扬说:

“有的同志工作很努力”, 如果有的人主观认为领导话里的意思还有 “有的同志工作不努力”, 甚至认为可能就是含射自己而烦恼, 就是自寻烦恼了。

我们看看这样的推理: “得了癌症的人会迅速的消瘦, 我这段时间迅速的消瘦; 所以, 我肯定得癌症了”, 这个结论是让人非常烦恼的, 但是这是一个形式无效的三段论推理, 是错误的推理, 它的结论有一定的可能性, 但不是一定为真的, 这个只能是怀疑而不能是肯定, 如果因此就定论而烦恼,

那么这个烦恼完全是自寻的

### （三）错误的“二难推理”是推理中最容易自寻烦恼的推理

所有的错误推理都可能导致不必要的烦恼，其中错误的二难推理更典型，“二难推理”是由两个充分条件假言命题和一个二肢选言命题作前提，根据充分条件假言推理的规则进行的推理。它属于假言选言推理，但是因为这种推理经常出现结论为“难”，所以又叫“二难推理”，如果二难推理的两个假言前提的后件都是让人为难的命题，那么无论我们选择哪个前件，结论都会肯定为“难”的后件，特别是其中的“简单构成式”和“复杂构成式”两种形式。它的“难”的结论往往就是我们的烦恼，但是二难推理如果是错误的，其结论的“难”就是自寻的烦恼。

二难推理要正确的条件也是两个，既：前提真实和形式有效，前提真实是任何推理都要求的，但是对于二难推理就更严格了，首先是要求充分条件假言命题要真实。

请看这样一首小令：《凭栏人·寄征衣》：“欲寄君衣君不还，不寄君衣君又寒；寄与不寄间，妾身千万难。”<sup>[4]</sup>这首小令本身就是一个完整的二难推理的“复杂构成式”：如果我把夫君的衣服给他寄去，他就不回来了；如果我不把夫君的衣服寄去，他又会受冷；我或者寄，或者不寄，总之，夫君要么不回家，要么在外面受寒。该推理的形式是一个“复杂构成式”：

如果 P, 那么 Q,

如果非 P, 那么 R;

或者 P, 或者非 P,

总之, 或者 Q, 或者 R。 (Q 和 R 都是让她为难的结论)

这首小令非常形象地表达了一个丈夫在外出征的妻子对丈夫的思念、担忧、幽怨的复杂心情，想给丈夫寄去征衣，又怕他收到征衣后不回来；不给丈夫寄去征衣，又担心丈夫在外面挨冻受寒，结果让自己陷入很“难”的烦恼之中，仔细分析她的这个推理，就会发现这种烦恼其实不是真正的烦恼。

尽管《凭栏人·寄征衣》里所描述的这种心情我们是完全可以理解的，但是我们抛开文学作品的感情因素、艺术形象手法和具体的历史背景等原因，只是从思维的角度来分析这首小令，就

会发现，其实丈夫在外打仗，妻子就寄与不寄衣服所产生的担心是存在的，但不是一定会如此的烦恼。

其实上面的推理的形式是正确的，但推理是错误的，这个二难推理之所以是错误的，原因就是它的两个前提都是虚假的充分条件假言命题。《凭栏人·寄征衣》里的两个充分条件假言命题“欲寄君衣君不还，不寄君衣君又寒”都是假的，如果她真的把她夫君的衣服寄去，她的夫君是可能要回来的。而当她不把她夫君的衣服寄去，她的夫君在外面也不一定要受冷，这两个命题都只是她自己心里假设预期的理由，不是真实的命题，所以她的这个推理是错误的，导致结论是或然的，陷入了自寻烦恼之中。

这个妻子完全可以把这个问题反过来想而不烦恼，反过来不妨作这样的推理：“收到妾衣君思家，不见妾衣自返家，不论寄不寄，不久君当还”，就出现与跟前面的推理完全相反的令人开心的结论，不会让她感到“难”了。可见，前面推理她给她自己带来的所谓的“难”——或“君不还”，或“君寒”就显然是一种自寻的烦恼。

二难推理的前提真实其次是要要求二肢选言前提要穷尽该事物的一切可能性，例如：“子曰：学而不思则罔，思而不学则怠；人或学而不思，或思而不学；总之，人或罔或怠”，该二难推理的假言前提是真实的，但是二肢选言前提没有穷尽，人还有“既学又思”和“既不学又不思”两种可能性，因此，结论“人或罔或怠”的烦恼就是自寻的。

二难推理的前提不真实的两个错误也可能同时出现而导致不必要的烦恼，例如，当今带孩子的不少母亲就经常自寻烦恼，尤其是孩子上幼儿园的初期，母亲每天都在烦恼之中，早上起来给孩子穿衣服更是烦恼，穿多了担心孩子热感冒，穿少了担心孩子冷伤风，左也难右也难，其实母亲的心理推理就是一个错误的二难推理，这里的推理有两个错误，一个是假言前提是虚假的，给孩子穿多了，并不一定要热感冒的；穿少了也不一定就得冷伤风；另一个错误是选言肢没有穷尽事物的可能性，给孩子穿衣服还有一种可能性的，就是穿的不多不少刚好适合天气的情况，被她们遗漏掉了，这些错误都是二难推理经常犯的，导致出来的烦恼就是自寻的烦恼。

现实生活中与《凭栏人·寄征衣》里妇女的二难推理一样让自己为难的思维是很多的,如:

《红楼梦》里的林黛玉就是一个经常烦恼的人,她的处境不是她想象的那么的难,贾府的人对她是很好的,但是她多愁善感,善猜疑,爱想象,“感花落泪,对月伤怀,伤春悲秋,满腔哀怨”<sup>[5]</sup>。且不说她超凡脱俗理想不能实现的苦闷,她“寄人篱下”的苦闷,就说她对追求爱情的苦闷心理,实际上多数时候是她的自寻烦恼,她更是经常让自己处于二难之中。就说大观园里聚餐,如果贾宝玉坐在她身边,她会认为他在众人面前这样做显得轻薄,如果贾宝玉不坐在她身边,她会认为他慢待她,陷入烦恼之中,她的芳年早逝跟她的经常自寻烦恼是有很大的关系的,用现代的术语来说,她的心理是不健康的,主要就是思维有一定的错误,她主要的烦恼基本都是猜测引来的,导致她自己在大观园里生活的每一个细节都经常处于她自己想象的烦恼之中,郁郁而影响身体健康。我们现代的人中也有很多这样自寻烦

恼的,很多很简单的事情经过错误的二难推理后就变成烦恼了。

能引出烦恼的错误的推理还有很多,笔者这里就不一一叙述了。综上所述得出结论:烦恼中有很多是自己寻来的,而自寻烦恼的一个主要的原因就是思维中推理的错误,属于不符合思维规律的认识,这也就是自寻烦恼的逻辑原因。

烦恼会给我们带来的不愉快,影响身心的健康,尤其是自寻的烦恼。如果一个人老是自寻烦恼,常常给自己一种我正烦着的心理暗示,如果不能自我识别和调节,就会严重影响情绪和行动,产生心理疾病。所以,我们就要学会善于淡化烦恼,化解烦恼。

针对烦恼多数是认识、思维的问题造成的,我们可以采取很多的方法去尝试淡化和化解烦恼,例如;知足常乐,换位思考、同等比较法等,都是通过自己正确的认识来解决烦恼的。最好的办法就是不要进行错误的推理,尽量规范自己的思维,就少很多的烦恼,人生也就更快乐、更好了。

#### 注释及参考文献:

- [1] 李毓秋 梁拴荣 姚有记. 心理学原理与应用[M]. 北京: 经济科学出版社, 1999年
- [2] 黄怀德. 不做自寻烦恼的人[J]. 健康人生, 2006, 3
- [3] 任多伦. 你为什么会自寻烦恼[J]. 医药保健杂志. 乌鲁木齐 2004 (6) 25
- [4] 谭大容. 演讲论辩和逻辑[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 1987. 228页
- [5] 胡晓军. 林黛玉的追求[J]. 上海戏剧, 2006 (6) 41
- [6] 河岩. 心理学[M]. 北京: 高等教育公共课程系列教材编委会, 2000年, 第五章
- [7] 编写组. 《普通逻辑》[M]. 上海: 上海人民出版社, 1993.

## The Logical Causes of Troubling Oneself

ZHU Jue - hua , TU Wei

(Department of Social Science , Xichang College , Xichang , Sichuan 615013)

**Abstract:** We all have much trouble in our life, which leads to physiological and psychological burden, and behavior errors and failures, but not all annoyance is inevitable. In fact, there are some objective troubles and subjective ones which annoy us and are the causes of wrong deductions. The essay analyses the causes of troubling oneself of wrong inferences.

**Key words:** Trouble; Inferences; Wrong inferences; Dilemma inferences; Sufficient condition

(责任编辑: 张俊之)