

看开

赵伯异 编著

给不听话的心上一堂佛学课

看不开，活着会很烦恼很痛苦很疲惫
看开了，生活将多乐事多福气多欢喜

人民日报出版社

给不听话的心上一堂佛学课

看开

赵伯昇
编著

看不开，活着会很烦恼很痛苦很疲惫
看开了，生活将多乐事多福气多欢喜

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看开：给不听话的心上一堂佛学课 / 赵伯异编著 .—北京：人民日报出版社，2010.5
ISBN 978—7—5115—0077—9

I . ①看… II . ①赵… III . ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV . ①B948-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 069503 号

书 名：看开：给不听话的心上一堂佛学课

作 者：赵伯异 / 编著

出 版 人：董 伟

责任编辑：经典

封面设计：放光芒工作室

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路 2 号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369509 65369510

邮购热线：(010) 65369530

网 址：www.peopledaily.com

经 销：新华书店

印 刷：三河市腾飞印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

字 数：200 千字

印 张：14.25

印 次：2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-0077-9

定 价：28.00 元

序
看开，就有幸福



曾有一段日子，我特别的烦恼、痛苦与彷徨，看什么都不顺眼，经常怨天尤人，做事消极懈怠。为了寻求解脱之道，探得幸福之源，我特地向佛法书籍和修行佛法者请教。虽然其间也有不少感悟，但依然没能发现到解决问题的根本方法。直至遇到一位对佛法有着很深造诣的禅师。

我问禅师，**人生为什么充满了不如意？快乐到底何处寻？幸福究竟在哪里？**
禅师先给我讲了一个故事。

有位二十出头的小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往的行人全然不顾。有个人拦住了他，问道：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”

小伙子头也不回，飞快地向前跑，只远远地甩了一句：“别拦我，我在寻找幸福。”

转眼二十年过去了，这个小伙子已变成了中年人，但他依然在路上疾驰。又有一个人拦住了他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”

“别拦我，我在寻找幸福。”

又是二十年过去了，这个中年人已成了一个面色憔悴、老眼昏花的老头儿，但他还在路上挣扎着向前挪。一个人拦住他问：“老头儿，你还在寻找你的幸福吗？”

“是啊。”老头儿回答完那个人问的话，却猛然惊醒，一行泪掉了下来。原来刚才问他问题的人就是幸福之神！他寻找了一辈子，这时才发现原来幸福之神一直就在自己身边，而他却视而不见。

禅师开示道：“也许有人会笑这个人愚笨和有眼无珠。然而，人世间又有多少人身在福中不知福啊！”

我疑惑道：“身在福中不知福？”他没有解释，却问我：“你认为当下是不是太平盛世了？”“这个……怎么讲呢？”我有些迟疑，不知道该如何回答。

“现在就是难得的太平盛世！为什么这么说呢？一、现在我们想吃什么就能吃到什么；二、现在想玩什么就能玩到什么；三、现在想去哪儿就能去哪儿。这难道还不是太平盛世吗？在这种情况下，我们如果还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾啊。”

“听您这么一说，我也认同当下是太平盛世。只是，为何我总是感觉烦恼与痛苦，郁闷与不幸，迷惘与彷徨？幸福与快乐究竟都躲到哪儿去了？”

“身在福中不知福，整天感觉烦恼、痛苦和迷惘，关键在于看不开！看不开，活着就会很烦恼很痛苦很疲惫，即使幸福之神快乐之仙就在身边，也看不见！”

“我也觉得自己经常看不开。虽然自己也知道要对世间事看开一点，但总是说起来容易，做起来却很难！大师，您说怎么办呢？”

“要想过得幸福，首先就要学会发现幸福。只要看得开，就很容易发现幸福！何谓‘看开’？它有两层含义：其一，是看破，看透；其二，是不把不如意的事情放在心上。”

“从‘看开’的角度看，人是不是可以分为‘看不开的人’和‘看得开的人’呢？”

“确实如此。看不开的人，很容易被世间的烦恼困惑缠缚而难以自拔；看得开的人，能够看破事物的表相，优游物外，而化解险境和忧烦。看不开的人，经常陷入拿不起放不下的两难处境；看得开的人却明白，人生本是一场空，人世界没有什么看不开的事，也没有什么放不下的物。”

“如何才能看开，成为看得开的人呢？”

“多学点佛法道理，多吸收点佛学智慧，让自己修炼一双‘佛眼’。如何修炼佛眼？当能认识到幸福的本质、看清自己、看懂别人、看明因果、看轻得失、看透善恶、看淡荣辱、看破生死后，我们就拥有了佛眼，就很容易看得开！”

“佛眼？是佛的眼睛吗？”

“佛即众生，众生即佛。任何人经过正确的修炼都可以拥有一双佛眼。佛有五眼，肉眼、天眼、慧眼、法眼，合此四眼，即是佛眼。佛眼是可以洞察一切的神通。佛眼观照下，一切都会圆融。这个圆融讲的是肉眼、天眼、慧眼、法眼四眼皆张的佛眼，层层看透了世间万物的‘表’‘真’‘幻’‘空’‘实’等多重的属性。佛眼中的世界是无差别和无条件的整体，是无生、死、苦、乐、得、失的大世界。”

“我只知道孙悟空有火眼金睛，但那也是通过太上老君的炼丹炉才炼出来的；不知道我们平凡人，该如何才能拥有一双佛眼？”

“学佛方能领悟佛法，领悟佛法才会有佛心，有佛心才能有佛眼，有佛眼就能发现幸福之所在，就能对世间之事看得开！欲拥有一双佛眼，也是要炼

的。但这个炼不是通过炼丹炉，而是要勤加学佛修行，领悟佛法，还要深入世道和人心去细细体会，反复揣摩。正所谓‘世事洞明皆学问，阅历渐深心自明’。见得多了，想得深了，做得实了，你就会看得更开更全，瞧得更深更远。待到胸有成竹，目无全牛，一叶知秋，拈花一笑之时，你就已经拥有了‘佛眼’！”

禅师的一席话，仿佛给我开启了一扇通往全新世界的大门。

在接下来的数日里，我又向他请教了若干个问题，他也用一个个深入浅出的故事和道理，向我提供了一个个参考答案。最后他点出，只要让自己拥有了一双“佛眼”，就能看开，一旦能看开，那么一切的问题都不再是问题，一切的烦恼、困惑和痛苦都将烟消云散，这时你的眼里只会剩下美景与乐土、从容与自在、平静与清凉。

禅师对我的开示，有如在一个炎炎夏日，给我的心灵洗了一次畅快淋漓的澡，舒服极了！

告别禅师后，我便有了要写出这本书的强烈动机。因为我知道，天下看不开的人很多，想过自己想要的生活而不可得的人很多，希望拥有真正的幸福的人很多，他们其实都可以通过让自己拥有一双佛眼，使自己看得开，从而使自己少烦恼多乐事，少不幸多福气，少痛苦多欢喜的！

愿每个人都可以看得开放得下，在汲汲于名利中找寻到真正的所需；

愿每个人都可以拥有一颗佛心，在疲惫的人生中找寻到真正的轻松；

愿每个人都可以拥有一双佛眼，在纷乱的世界中找寻到真正的幸福！

目录

序言 看开，就有幸福

第一章 幸福在哪里



- 004 生活原本没有痛苦
- 009 最不听话的是我们的心
- 013 幸与不幸，全在于你怎么看
- 018 懂得惜福，才会有福
- 021 幸福就是一碗水
- 025 人生要八戒，更要悟空

第二章 看清自己



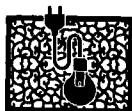
- 034 别自扰，烦恼都是自找的
- 037 别自大，知道自己有几斤几两
- 041 别自惰，真聪明不在嘴巴上
- 045 别自限，外面的世界大得很
- 049 别自愚，你就是一座无尽宝藏
- 052 别自卑，要看得起自己

第三章 看懂别人



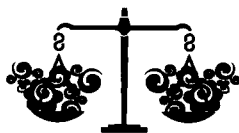
- 060 别人是自己最好的镜子
- 063 帮别人就是帮自己
- 067 像容忍自己一样容忍别人
- 071 真正爱你的人
- 075 真正的朋友
- 079 打开别人心门的钥匙

第四章 看明因果



- 088 凡有果，必有因
- 092 播种善因，收获善果
- 095 埋下恶种，吃到苦果
- 099 先吃苦，后尝甜
- 103 先付出，后回报
- 107 改过积善因

第五章
看轻得失



- 116 人能放下身轻松
- 119 人懂适度自从容
- 122 人懂珍惜就拥有
- 125 人到无求品自高
- 128 人囿贪欲戴枷锁
- 131 人多施舍多福报

第六章
看透善恶



- 138 天堂与地狱
- 142 佛与魔
- 145 害人与防人
- 150 砒霜与蜜糖
- 154 骗你的是贪欲
- 157 抑恶扬善

第七章
看淡荣辱



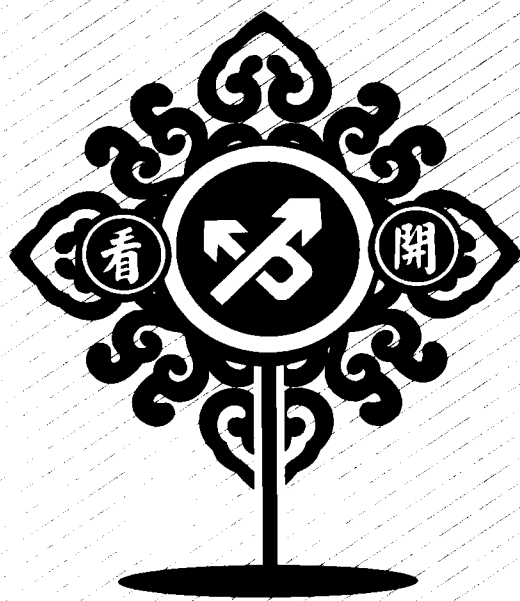
- 164 虚荣是一杯杀死快乐的毒酒
168 生气是一把伤人伤己的刀子
171 计较是一块吸引烦恼的磁铁
174 随缘是一剂健康长寿的灵药
178 心宽是一眼流出快乐的源泉
181 低调是一把特别结实的保护伞

第八章
看破生死



- 190 青山遮不住，毕竟东流去
193 坦然面对无常事，人生失意常八九
198 苦难很肥沃，滋润人成长
202 活出人间好时节，不去虚度好年华
207 无非名和利，不过一碗饭
211 百花丛中过，片叶不沾身

第一章 幸福在哪里



生活中不缺美，缺的是发现美的眼睛。有句话说得很精辟：“山坡上开满了鲜花，但在牛羊的眼中，那只是饲料。”

生活中不缺幸福，缺的是发现幸福的眼睛。有句话总结得挺到位：“幸福就躲在下一条街的拐角，只要你去找，就找得到。”

佛祖说，幸福是心的感觉。幸福与哀愁往往会同时敲响人的心门，你把谁邀请进来，你就将与谁同在。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？不幸又岂非人生之必经？人有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，不懂得这些就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了你的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在乎你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？

佛祖说，不幸往往源于自己，烦恼往往源于比较，痛苦往往源于不知足。心好一切都好，心美一切都美，心快乐一切都快乐，心幸福一切都幸福！当你拥有了一颗愿意发现美好、快乐和幸福的心时，你就拥有了一双从纷乱的世界中找到幸福的佛眼，你就会是一个幸福的人儿，你的幸福就能像花儿一样绽放！

幸福的味道

一日，佛祖遇见了一个农夫。农夫的样子非常苦恼，他向佛祖诉说：“我家的水牛刚死，没有它帮忙犁田，我怎么能下田作业呢？”于是佛祖赐给了他一头健壮的水牛，农夫很高兴，佛祖在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，佛祖遇见了一个男人。男人非常沮丧，他向佛祖诉说：“我的钱被骗光了，没有盘缠回乡。”于是佛祖给他银两做路费，男人很高兴，佛祖在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，佛祖遇见了一个诗人。诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美温柔，但他却过得不快活。佛祖问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”诗人说：“我什么都有，只欠一样东西——幸福，你能给我吗？”佛祖说：“可以。”于是佛祖把诗人所拥有的都拿走了——拿走了诗人的才华，毁去了他俊朗的面容，夺走了他的财产和他妻子的生命。佛祖做完这些后便离去了。一个月后，佛祖回到诗人的身边。这时，诗人已经饿得半死了，正衣衫褴褛地躺在地上挣扎。于是，佛祖把他原有的一切都还给了他。然后，佛祖又离去了。半个月后，佛祖再去看诗人。这次，诗人搂着妻子，不停地向佛祖道谢，因为他得到了幸福。

读者朋友，你闻到幸福的味道了吗？你悟到幸福的真谛了吗？

生活原本没有痛苦

生活原本没有烦恼，当欲望之火被点燃后，烦恼就来敲你的心门了。
生活原本没有痛苦，当你开始计较得失，贪求更多时，痛苦便来缠身了。

从前，有个百万富翁，每天让他劳神费心的事情跟他拥有的财富一样多。所以，他每天都愁眉紧锁，难得有个笑脸。

百万富翁的隔壁，住着磨豆腐的小两口。曾有谚语说，人生三大苦，打铁撑船磨豆腐。但磨豆腐的这小两口却乐在其中，一天到晚歌声笑声逗乐声不断地传到百万富翁的家里。

百万富翁的夫人问老公：“我们有这么多钱，怎么还不如隔壁家磨豆腐的小两口快乐呢？”

百万富翁说：“这有什么，我让他们明天就笑不出来。”

到了晚上，百万富翁隔着墙扔了一锭金元宝过去。第二天，磨豆腐的小两口果然鸦雀无声。原来这小两口正在合计呢！他们捡到了“天下掉下来的”金元宝后，觉得自己发财了，磨豆腐这种又苦又累的活儿以后是不能再做了。可是，做生意吧，赔了怎么办；不做生意吧，总有坐吃山空的一天。丈夫心里还想，生意要是做大了，是该讨房小的呢还是该休了现在这个黄脸婆；妻子则在琢磨，早知道能发财，当初就不该嫁给这臭磨豆腐的。寻思呀琢磨呀，之前快乐得很的小两口现在谁也没有心思说笑了，烦恼已经开始占据他们的心。更令小两口痛苦的是，为什么天上不能多掉几个金元宝呢，这样就能想买什么就买什么了啊？

生活原本没有烦恼，当欲望之火被点燃后，烦恼就来敲你的心门了。

生活原本没有痛苦，当你开始计较得失，贪求更多时，痛苦便来缠身了。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西

人之所以痛苦，在于追求错误的东西；人之所以烦恼，在于对生活舍本逐末。

有一天，几位分别了多年的同学相约去拜访大学时的老师。

老师见了大家后很高兴，问他们生活得怎么样。没想到，这一句话就勾出了大家的满腹牢骚。大家纷纷诉说着生活的不如意：工作压力大呀，生活烦恼多呀，做生意的商战失利呀，当官的仕途受阻呀……仿佛都成了时代的弃儿。

老师笑而不语，从厨房里拿出了一大堆杯子，然后摆在茶几上。这些杯子各式各样，形态各异，有瓷器的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来豪华而高贵，有的则显得普通而简陋……

老师说：“大家都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，就自己倒水喝吧。”

众人正好都说得口干舌燥了，便纷纷拿了自己看中的杯子去倒水喝。等大家手里都端了一杯水时，老师说话了。他指着茶几上剩下的杯子说：“你们注意了没有，你们手里的杯子都是最好看最别致的杯子，而像这些塑料杯却没有人去选它。”

当然，大家对此都不觉得奇怪，因为谁不希望自己拿着的是一只好看的杯子呢？

老师继续说：“这就是你们痛苦和烦恼的根源。大家需要的是水，而非杯子，但我们总是会有意无意地去选择漂亮的杯子。这就如同我们的生活——如果生活是水，那么工作、金钱、地位这些东西就是杯子，它们只是我们盛起生活之水的工具。其实，杯子的好坏，并不影响水的质量。如果将心思花在杯子上，我们哪里还有心情去品尝水的苦甜啊。这，不就是自寻烦恼吗？”

佛祖说，**财富、地位、名利，这些让很多人欲罢不能的东西，其实只是生活的装饰、生活的虚相而已，并不是生活本身。**可惜，很多人把生活的重点放错了，忘记了此生的目的，把心思都放在了追求错误的东西上，痛苦自然难免。

真正的幸福，是杯子里的水，而不是装水的杯子。