


每天学点
佛学智慧

金圣荣 编著

看开

事能常足，心常惬。人到无求，品自高。

弘一法师



得意时看淡，失意时看开

人生不如意事十之八九，凡事看开一点，简单一点，幸福和快乐就多一点。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

看开

事能常足，心常惬。人到无求，品自高。

弘一法师

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

看开 / 金圣荣编著. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5640-7520-0

I. ①看… II. ①金… 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 (2013) 第053739号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 294 千字

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

王国维曾说过：“偶开天眼觑红尘，可怜身是眼中人。”王国维尚有这样的矛盾，既希望自己可以在精神境界中得到更高的提升，可以把俗世暂且忘掉，又无奈身处尘世之中，被俗事所累。可见，看开世事需慢慢体悟。

史铁生曾说过：“心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱了起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多、更大的空间。”

我们是人，而不是神，所以，总有做不到的事情，既然是这样，我们就该用一种豁达的心态去面对生活。在生活中，我们要学会自我调节、拥有自信，用宽容的心态去面对世事，那样我们的内心便很容易获得满足和幸福。德国哲学家康德说过：“快乐是我们的需求得到了满足。”任何一个人在生活中都有做不到的事情、得不到的东西，所以我们应该把对自己以及对他人的要求降低标准，那样，我们才会更

容易获得满足感，从而更加快乐地生活。

生活不会一成不变，不可能一帆风顺，悲欢离合、生老病死，在所难免。而人与人在相互接触与交往中更会存在各种问题，处理得不好或想不开都会影响心情。所以，这就需要我们适时地调整好自己的心态。比如，用积极的暗示代替消极的暗示，还要学会换位思考，多角度地去思考问题，不要与人攀比，要知道一山更比一山高，而与人攀比，往往会在比较中滋生傲慢之态，或徒增自卑之感，心态无法做到平和坦然，反而会在比较来比较去的过程中，让一颗心起起落落。所以要比就要跟自己比，要看自己今天比昨天是否更快乐，如果能以一颗平淡之心，衡量自己每天是否进步了一点点，相信你的明天一定会比今天更美好。

每个人都要学会关心周围的人和事情。人是社会性动物，不可能只为自己活着，如果一个人只为自己活着，那样他的人生将会变得很狭隘，会处处受到局限。一个人应该有责任为社会的进步做出自己的贡献，更有责任让身边的人获得快乐和幸福。其实，这些并不难，只要少一些计较，多一点付出精神，就会看到一定成效。不与他人计较得失，不在意来自他人的伤害，把困难和挫折当作人生必修的一课，身处低谷时，安然处之；无事可做时，去看看山野风光的妩媚妖娆，看看水天一色的辽阔，看看一望无际的草场、田畴，看看戈壁沙漠的变幻无常……把自己融入大自然中，人就会发现自我的渺小与独立。“一花一世界，一叶一菩提”，与永恒的宇宙相比，我们何其渺小，然而，我们即便只是一滴水、一朵花、一粒尘土，也是独立的个体，承载着自己的使命。所以，我们既没必要把自己看得太重要，也不必太妄自菲薄，要时刻保有一颗平常之心，这样不论顺境还是逆境，都可以安然处之。

人生既漫长又短暂，在有限的时光里，人们既要功名利禄，又要幸福安康，而往往鱼与熊掌无法兼得。曹雪芹在《红楼梦》中对人一生追求功名利禄有过这样的描述：“终朝只恨聚无多，直到多时眼闭

了。”人就是这样匆匆忙忙地过一生，累积财富，赢得官位与虚名，到头来还没能认真体会过几天赏心悦目的日子，人生就走到了终点。人在追逐中更少不了钩心斗角、尔虞我诈的争夺，劳心自不必说，也失去了一个人原本的澄澈心灵。而失去了本真之心，又何谈快乐？更不会有“须饮酒时便饮酒，得高歌处且高歌”的快意情怀。

给自己一些空闲时间，也学学庭前散步看花开花落，也学着心平气和地接受别人的善意批评和恶意指责，面对那些坦然一笑，因为谁也无法做到完美，我不能，你也不能。明白这些就可以不去计较，不会因那些事情给自己带来烦恼和郁闷。

世事无常，变幻莫测，如果可以拥有一颗不被外界干扰的宁静之心，便不会有太多的烦恼。

一个生命的诞生是偶然的，但却注定徘徊在得失之间。你生成男儿身，就失去了女儿态；你身在繁华都市，就享受不到小村庄的静谧；你拥有名誉和万贯家产，就失去了平常人的自由和恬淡欢愉；你练就了智慧，却耗损了激情；你懂得了爱的真谛，却失去了爱的勇气。

佛法有云：“诸法本相亦是无相。”欲求心中解脱，不过“看开”二字。

第一章 看开点，心自宽 1

——用乐观泅渡焦虑的冰河

人生是一首歌，高低音转换，才能奏出铿锵悠扬的韵律；人生是一场旅行，经历是沿途的风景，春暖花开、绿树红叶，固然怡人，然而崎岖山路、骇浪惊涛也不失为别样风情。春花秋月怡情怡性，登临高地、搏击风浪更能成就不俗风骨。

- 1 看淡名与利，才能获得自由和快乐 2
- 2 没有如意的生活，只有“看开”的人生 5
- 3 只有多看开一点，才不会庸人自扰 8
- 4 莫强求！万事顺其自然心自宽 11
- 5 看开世事才能拥有豁达的胸襟 13
- 6 上帝给你关上一道门，同时还会给你打开一扇窗 16
- 7 心田似海，纳百川方能容人 19
- 8 唯宽可以容人，唯厚可以载物 22
- 9 心境宽一些，快乐会多一些 25
- 10 宽恕别人就是宽恕自己 28

11 只有宽恕他人，才能赢得尊重	31
------------------------	----

第二章 不生气，不斗气 35

——让阳光与心灵同行

古希腊寓言家伊索说：“人要拥有平和的性格，不能过度地生气，因为愤怒往往会对易怒的人产生更大的灾难。”在生活中，人们每天都要面对情绪的波动，或许你会说生命中的烦恼太多，命运太不公平，很多事都令人无法平静、怒火难熄，然而生气、愤怒、争斗，只会令自己的身心受到伤害。

1 不要用别人的错误来惩罚自己	36
2 气大伤神，斗气为智者所不为	38
3 将眼光停留在生活的美好之处	41
4 不争不斗，把装傻作为一种智取手段	44
5 化敌为友是人生最大的智慧	46
6 冲动是魔鬼，时间才是消灭怒火的良药	49
7 愤怒会让自己变得更加愚蠢	53
8 放下争斗，把眼光放远一些	56

第三章 站得高，看得远 59

——眼光放远，吃眼前亏，换长远利

孔子说：“勿见小利，见小利，则大事难成。”舍小利是顾全大局，是为了保护更大的利益。见利忘义、胸襟狭隘者，永远无法有大的成

就。这样的人，眼中除了利益别无其他。只有那些胸中装得下世事之人，才不会为小事、小利斤斤计较，无端浪费宝贵的时间。

- 1 学会放长线，才能获得钓大鱼的机会 60
- 2 妥协是一种生活的艺术 63
- 3 若想利己，必先学会利他 66
- 4 学会担当，做有大格局之人 69
- 5 放下浮躁的心，宁静致远 72
- 6 成功除智慧外，更源于容纳百川的胸怀 75
- 7 体谓设以身，处其地而察以心 78
- 8 经历苦难才能修成正果 81
- 9 见小利，则大事不成 84
- 10 学会在取与舍之间权衡利弊 87

第四章 不抱怨，不折腾 91

——稳中求胜，不做无谓的冒险

俄国作家契诃夫曾经说过：“人们只要没有走到绝境，只要还有退路，就不能去抱怨，不能发牢骚！世间任何事都有可能发生，命运是变化无常的。”一个人倒霉并不是世界抛弃了你，而是生活对你的考验。

- 1 只为成功找方法，不为失败找借口 92
- 2 拒绝折腾，找准目标坚持下去 95
- 3 化抱怨为动力，才是成功的开始 98
- 4 怨气太多，就会忽略身边的美好 102
- 5 人生的成熟从不抱怨开始 104
- 6 调整好情绪才能获得快乐 106

第五章 多珍惜，少遗憾 109

——人生如梦，弹指一挥间

不知道有多少人，在一生中，有过怅然和遗憾。然而，生活也许就是这样，总会有一些遗憾留在我们心底，让人们为一些无能为力的事而耿耿于怀。可是，烦恼不会为解决问题带来任何益处，所以，我们要学会达观地去看问题，认真地活在当下，珍惜现在拥有的一切。

- 1 心怀感恩方可见世界如此美好 110
- 2 人生低谷处，养精蓄锐时 113
- 3 珍惜身边拥有的平凡才会了无遗憾 116
- 4 安贫乐道，平凡也快乐 119
- 5 浮生若梦，富贵如云，方可其乐无穷 122
- 6 珍惜当下，快乐自在 125

第六章 戒嗔痴，戒色欲 129

——名利过度，如竹子开花

《抱朴子·微旨》中提到：“过载者沉其舟，欲胜者杀其身。”过多的欲望只会增加人们心灵的负担，让自己的人生处于焦虑之中，通常不是在贪婪，就是在恐惧。人不能没有欲望，但毫无节制的欲望，就像是在吹一只气球，气球因为充气而有形，但也会因为充气过多而爆裂。

- 1 锁住贪欲，无欲则刚 130

2 不依赖外物，让心灵回归简单	133
3 别让色欲变成心灵的陷阱	136
4 不为物累，才能尽享无瑕之美	140
5 放下贪欲才能打开智慧之门	143
6 贪婪是人性的鸦片，吸时容易戒时难	146
7 莫贪图，凡事适可而止	150

第七章 常放下，断旧念 153

——生命的真谛，在于不断重新开始

人生不过几十年，郁郁寡欢也是过，心情愉快也是过，让自己快乐一些多好。原谅他人在昨天对自己犯下的错，原谅自己在昨天有过的不足，接受并看开生活的不美满，你就放下了昨日，在欣然间重新开始了。

1 只有忘记过去，才能了悟生命的真谛	154
2 放弃不属于自己的东西才会获得更多幸福	157
3 原谅别人的过错才能拥有快乐的自己	160
4 常放下，常快乐；不放下，不快乐	163
5 多看开一些，烦恼就会少一些	167
6 施恩于人莫图回报	170
7 放下，看开，人生自会快乐	174
8 过于依赖自己的优势，反倒受其所累	177
9 放下攀比，拿自己和自己比	179

第八章 不嫉妒，勿吃醋 183

——屈身向人请教，弃仇怨以德报怨

嫉妒像一条毒蛇，如果你任它钻进自己的脑中，它就会腐蚀你的心灵，毁坏你的灵魂。只要你无视它，不依照嫉妒的灵魂行事，用平和的心面对自己、他人，不去计较贫富尊卑，你自然就会重新拥有。放松心情，控制自己的欲望，嫉妒的心就不会得到喂养，就会逐渐化为乌有，你的身心就会获得完美的释放。

- 1 嫉妒将永远无法跨越消极的藩篱 184
- 2 莫嫉妒，才会放弃仇怨，以德报怨 187
- 3 莫嫉妒，快乐就在身边 190
- 4 没有永远的敌人，万事以和为贵 193
- 5 不要让嫉妒来折磨你的爱情 196
- 6 妒忌是魔鬼，伤害的是自己 199
- 7 不嫉妒、不攀比，才不会自寻烦恼 202
- 8 放下嫉妒之心，才能走得更远 205

第九章 多忍耐，少冲动 209

——不浮不躁，凝神静气处世

法国古典文学家拉·丰丹曾说过：“忍耐和时间，往往比力量和愤怒更有效。”愤怒往往会使人失去理智，不能冷静地处理问题，用情绪制造混乱，让事情变得更加糟糕，于是很简单的问题可能就会因此而变得十分复杂，甚至会生出很多事端。而忍耐则会让原本混浊的水平静下来，让人们的心灵得以沉淀。

1	少一些盲目与躁动，多一些冷静与思考	210
2	忍一时风平浪静，退一步海阔天空	213
3	处世让一步为高，待人宽一分是福	216
4	忍一时冲动，成一世大事	219
5	忍得一时之气，免得百日之忧	222
6	忍让非懦弱，自大终糊涂	225
7	忍耐是人生不可或缺的智慧	228
8	坚持忍耐、脚踏实地，方能到达梦想的彼岸	231

第十章 不计较，勿较真 235

——看淡个人得失，拥抱心灵的春天

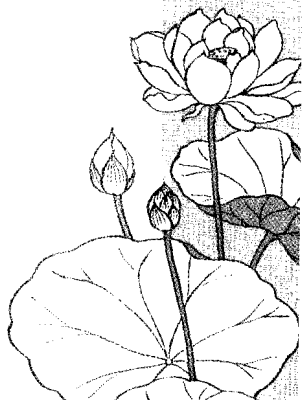
郑板桥告诫人们：“难得糊涂。”不要事事一定去争个你输我赢，不要斤斤计较，“糊涂一些”，会让我们更快乐。人无完人，我们不要总是带着挑剔和计较的心理去看别人，也不要苛求自己事事做到完美。这个世上，没有最好，只有更好。

1	放开胸怀，让你的世界无限大	236
2	没有绝对的完美，只有残缺的美丽	238
3	过于追求完美，只能让自己更加计较	241
4	不要计较有多少困难——磨难是成功的基石	244
5	心中有天地，才会不计较世俗的冷嘲热讽	247
6	不计较生活的不幸，才能收获幸福	250
7	与人方便，自己也方便	253
8	看淡个人的得失，才能拥抱心灵的春天	255

【第一章】

看开点，心自宽——用乐观泅渡焦虑的冰河

人常说，不如意事常十之八九，既然人生有诸多不如意，那么，看开是何等重要。然而，真正能看开的人并不太多。所以，生活中经常会听到抱怨之声，看到遇事方寸大乱之人。毕竟世间平凡人居多，而一个对世事能够看开之人，必拥有大智慧。有人说，人生是一首歌，高低音转换，才能奏出铿锵悠扬的韵律；人生是一场旅行，经历是沿途的风景，春暖花开、绿树红叶，固然怡人，然而崎岖山路、骇浪惊涛也不失为别样风情。春花秋月怡情怡性，登临高地、搏击风浪更能成就不俗风骨；所以，人生是不断求学的过程，每一种经历都是一堂必修的功课，喜不喜欢都要遇到，遇到就别逃避、别抱怨，拿出自己的智慧，认真解答人生中的每一道『习题』。当对每个问题都能够耐心思考、巧妙应对的时候，你将会获得前所未有的成就感。经历种种之后，再回首来路，云淡天高，你必将会感叹人生原本如此美妙辽阔！而你，也从容地走到了生命的更高境界。看开，看似自己先舍弃，实际上，在这份舍弃的背后，得到更多的是自己，因为，你获得了内心的安宁和快乐。



1

看淡名与利，才能获得自由和快乐

人们这一辈子到底要什么？成功失败，得到失去，对人们而言是重要还是不重要？而什么样的人生才是成功的人生呢，什么又是富足的一生呢？有人认为，加官晋爵是成功的标志，有人认为，腰缠万贯是成功的标志。而事实上，财富和官爵往往与幸福无关。康奈尔经济学教授罗伯特·弗兰克曾说过：“虽然财富可以带给人幸福感，但并不代表财富越多人越快乐。”金钱对于一个人来说，在基本生存需要得到满足后，每一分钱的增加，对快乐本身而言就不再具有任何意义。也就是说，到了这个阶段，金钱已经没有办法换算成幸福和快乐。

如果一个人在追逐利益的过程中，忽略了亲情和友谊，放弃了对生命中其他美好方面的享受，就算到最后拥有了万贯家财，也难以摆脱孤独怅惘的纠缠。

云海禅师是一位得道高僧，他面容慈祥，每次给信徒们讲法时都会说：“人生中有许多快乐，所以我们要快乐地生活。”

云海禅师快乐的生活态度感染着身边的人，大家都以他为榜样，让自己也快乐地生活。一天，云海禅师生病了，他躺在床上不住地呻吟道：“痛苦啊，实在是太痛苦了！”

这件事很快在寺院中传开了，住持听说后，便忍不住前来责备他：“生老病死乃人之常事，一个出家之人总是喊着‘苦啊，苦啊’，这样合适吗？”

云海禅师回答道：“既然这是人生必不可少的经历，又为什么不能在痛苦的时候叫苦啊？”

住持说：“曾经有一次，你不小心掉入河中，面对死亡，你毫无惧色，而且平时你不是也教导信徒们要快乐地生活吗？为什么一生病却又叫苦不迭呢？”

云海禅师对住持招了招手说：“你过来，到我床前来吧。”

住持向前走了几步，来到云海禅师床前，只见云海禅师轻声问道：“住持，你刚才说起我从前一直都讲快乐，现在反而叫起苦来，那我想问您，究竟是讲快乐好呢，还是讲痛苦好呢？”

人生也是如此，任何事情都有两面，有时我们只看到事情的一面。诸如，看到名利带来的光鲜一面，却看不到在追逐名利之时，失去的自由、快乐。计较是非得失的时候，我们的心是很私欲的，人在被私欲控制的状态下，斤斤计较得与失，自然会与他人产生矛盾与冲突，从而增加困扰和烦恼。

宋代大文豪苏东坡说：“天地之间，物各有主，苟未吾之所有，虽一毫而莫取。”意思是说，天地之间，物各有所属，不属于我的，我一点也不会要。一个人若能拥有这样得失由天定的心态，那么将会减少很多烦恼。

一位70多岁的日本老先生，参加电视台主办的古玩鉴定节目，他拿出一幅祖传的珍贵名画，请在座鉴定团的成员为他鉴定这幅古画的价值。他父亲跟他说这幅古画价值上百万，所以，他父亲一辈子战战兢兢地保护着这幅画，由于他自己不懂艺术，所以，拿来请专家鉴定它的价值。

经过鉴定团中每一位成员精心细致的鉴别，得出的结果是，这幅古画为赝品，根本就不值钱。主持人问老先生：“您一定很难过吧？”这位老先生却在很短的时间内，舒展开自己脸上的皱纹，憨厚地一笑说：“这样也好，我就不用像我父亲那样小心翼翼地保护它了，也不会有人来偷了，我也可以安心地把它挂在家里的客厅中了。”

曾经有一位朋友说起自己很有钱的妹妹时，流露出一副很不以为然的样子。她说：“别看我没她有钱，可我比她过得自在。我虽然做不到天天大鱼大肉，但可以隔三岔五地买点吃。我不想去上班了，就跟领导请一天假，在家睡到日上三竿，她行吗？她一天不去，业务上的好多事就处理不了。我下了班回家，一菜一汤我吃得舒服，她不行，必须去应酬。在饭店里，不管菜色再怎么诱人，也不能像在家里那样随便吃，再说饭店里闹哄哄的根本就吃不下。特别是她要出门的时候，把家里值钱的东西，东藏西藏的，生怕小偷进来把东西拿走。我不怕，小偷爱来不来，反正家里也没什么值钱的东西。”她还说：“我宁可这样活着，也不要

像她那样，太累！”

这位朋友是学音乐的，她的生活，除了音乐就是书籍，而且喜欢茶道，喜欢佛学。她好多同学的老公都有了不俗的成绩，譬如升官的、发财的，她一点也不羡慕，虽然她老公只是一个技术人员，并且一干就是好多年，但乐得自在，对是否提升从不放在心上，工作那么多年没和任何一个同事产生过矛盾。两夫妻很恩爱，唯一遗憾的是结婚多年没有孩子，每当大家替他们惋惜的时候，她就会说：“这是老天的安排，我虽没有承欢膝下的热闹，但也不受生育之苦，不受养育儿女必须付出的辛劳，不会整天为孩子的健康担惊受怕，为他的顽皮不省心而苦恼失望。”

这对夫妻看淡名利，看淡无法得到的东西，无欲无求，所以生活得幸福而满足。其实，人生苦短，看穿是非得失，便可以从容地生活。