

杜大宁◎编著

GenBenMeiFanNao

JueWuZhiYanKanQiLuoRenSheng

看透世间烦恼 笑看起落人生 拥抱美满人生

觉悟之眼看起落人生 根本没烦恼



以智慧之眼，洞悉生命的本质，引领我们从禅修入手，
看清成功与失败、快乐与痛苦的根源，卸下那些烦恼，
享受生命安眠的快乐与自在，笑看潮起潮落。
放下执着心，能得大解脱



觉悟之眼
看起落人生

根本没烦恼

杜大宁
◎ 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

根本没烦恼：觉悟之眼看起落人生 / 杜大宁编著. -- 北京：中国民族摄影艺术出版社，2012.12
ISBN 978-7-5122-0330-3

I. ①根… II. ①杜… 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 (2012) 第 262919 号

根本没烦恼：觉悟之眼看起落人生

作 者：杜大宁
责任编辑：白 弋 萨社旗
出 版：中国民族摄影艺术出版社
地 址：北京东城区和平里北街 14 号 邮编：100013
发 行 部：010-64211754 84250639
网 址：<http://www.chinamzsy.com>
印 刷：三河市祥达印装厂
开 本：710mm × 1000mm 1/16
印 次：2013 年 1 月 第 1 版第 1 次印刷
印 张：16
字 数：220 千
I S B N：978-7-5122-0330-3
定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究



现代人每天说得最多的字是什么？估计是“烦”字。“最近比较烦”似乎已成了每个人的口头禅。为什么人总是烦恼不断呢？当人一心追逐名利，心中充满了欲望，整天患得患失的时候，自然就会有烦恼。

一个为了追求名利而苦恼的人，是因为他的心不肯停止追求，才会苦恼；一个为了失恋而痛苦的人，只是因为他不肯放弃失去的爱，痛苦就成了必然的结果……其实很多时候，烦恼都是自己给自己添加的。

人活在世，大多数人为了获得幸福的生活，整天忙忙碌碌，努力挣更多的钱，买更大的房子，买更好的车，然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然有很多烦恼。人为什么不快乐？怎样才能得到真正的幸福？要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要“心无一物”，放下心中的一切杂念。正如萧伯纳的一句话：痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。

佛说：如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。今天的烦恼应该在临睡前把它忘掉，不应该带到第二天。所以圣严法师站在佛家的立场上说：“不将烦恼是非带上床，不把忧悲苦恼带到明天，就是居家修行的不二法门。”

自古以来，就不断有人在苦苦思索人生的意义。苏格拉底甚至说：“没



有经过反思的生活是不值得过的。”人人都想活个明白。

活得明白是什么意思？就是要理解生活，理解生命的意义。理解了，也就明白了。人生就在睁眼闭眼之间，何不活得明白一点，洒脱一点？回归心灵的本原才能活得更明白。

也许禅的智慧能给我们提供摆脱烦恼、活得明白的钥匙。

佛说：放下执著心，能得大解脱。人之所以有痛苦和烦恼，是因为放不下执著心。放下不是放弃，而是放下不该有的恶念和贪欲，放下让自己感到沉重的东西，放下不该属于自己的东西。放下，是一种生活的智慧。

活得明白的人，轻松而坦然，充实而快乐，活得糊涂的人，痛苦而迷茫，空虚而寂寞。没活明白的人，往往一生一错再错、稀里糊涂，待蓦然回首却发现木已成舟，幡然悔悟已无济于事。活得明白的人，往往通晓世事却大智若愚，积极进取却又藏巧于拙，所以大业有成，却能独善其身、淡泊明志更能宠辱不惊。

本书语言轻松明快，通过小故事对禅的智慧在生活中的运用进行深入浅出的讲解，使尘世中烦恼缠身的人们在禅的智慧中轻松提升心灵修养、缓解生存压力、培养禅悦心态，能够活得明白，潇洒地游走于世间。

看透世间烦恼
笑看起落人生
拥抱美满人生



放下执著心，能得大解脱



以智慧之眼，洞悉生命的本质，引领我们从禅修入手，看清成功与失败、快乐与痛苦的根源，卸下那些烦恼，享受生命安顿的快乐与自在，笑看潮起潮落。



目录 CONTENTS

第一章 化烦恼为菩提

烦恼往往是自找的	002
把烦恼写在纸上，然后烧掉	005
用幽默化解烦恼	009
生活的烦恼一半来源于浮躁	012
比较是烦恼的根源，聪明人不比较，不嫉妒	016
你有多少烦恼属于杞人忧天	019
世界上 70% 的烦恼都围绕着金钱	023

第二章 得失从缘，随遇而安

“得不到”的未必就是最好的	028
学会取舍，把握分寸	032
撕掉过去的标签	036
不要太依赖一个人	040
需要放下的别带着，生活需要轻装上阵	043
学会舍弃，只选择自己所需	046
享受过程，看淡结果	049



第三章 一念执迷，一念超脱

莫为虚名累浮生，潇洒活一回	054
别让欲望的枝杈长得太旺，要及时修剪	057
生活原本没有烦恼，贪求更多时，烦恼便来了	061
不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵	065
人生短暂，善待自己	068
幸福是甜蜜的负担	071
不要因为走得太久，而忘记了我们为什么出发	074

第四章 不智之智，乃真智

执著是精神，不是智慧	078
不要死守陈规陋俗	081
对人对事不苛求，才会快乐	085
糊涂一些，烦恼少一些，幸福多一些	089
沉默不会使人后悔	092
人生苦短，不必处处较真	095
不必为琐碎小事垂头丧气	099

第五章 布施宽恕谅解，为至上功德

没有什么是不可原谅的	104
不必凡事都争个明白	108
不计较吃亏，才是富有的人生	111
不计较毁誉，做到问心无愧	114

人言如烟散，何必太过计较？	118
生活中没有“不关我的事”	121
给人一个台阶就是给了自己上升的台阶	124
第六章 一念天堂，一念地狱	
别抱怨赶上红灯，绿灯时你可是第一个走	128
以欢喜的心想欢喜的事，自然拥有欢喜人生	132
换个角度想问题，困扰迎刃而解	136
记住你的拥有，接受你的缺憾	140
有梦想就会有明天	143
白日梦，积极的解释才能成为现实	147
想开点，事情原本可能更糟糕	150
第七章 若闲事心头无挂，便是人间好时节	
以平常心应对无常的人生	154
和人争执只会增添无谓的烦恼	157
面对别人的指责与背叛，一笑而过	161
有些事情不是我们能控制的	164
山外有山，人外有人，以平常心看待自身实力	167
把自己看得很轻	170
有人的地方就会有是非	174



第八章 不分别过去，不执著未来，不戏论现在

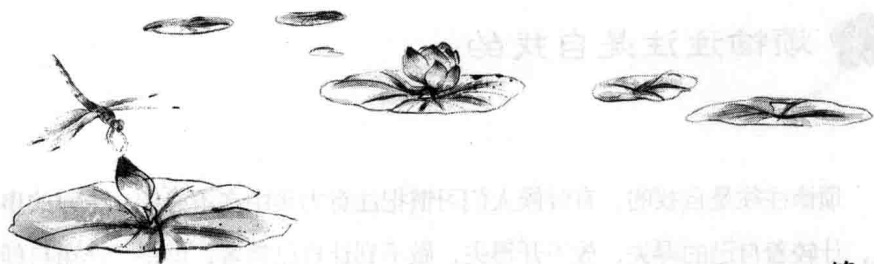
简单生活，才能摆脱错综复杂的烦恼	178
珍惜现在拥有，错过的就让它永远离开	182
孝顺尊长、行善积德不能等	186
无法改变事情，可以改变心情	189
与其羡慕别人的幸福，不如珍惜自己的拥有	192
生命的轨迹，从你已经拥有的开始	194
既然人生如戏，就要忘我演出	197

第九章 世人多重金，我爱刹那静

顺其自然，拥有一份平静之美	202
愤怒时静下心来，才能和风细雨地化解矛盾	206
摆脱“小跳蚤”，内心定会清静不少	209
疲惫时静下心来，才有信心走好后面的路	212
克服浮躁，做心淡恬静的“素心人”	215
及时清空心灵的“回收站”	218
专注一点，让沸腾的心静下来	222

第十章 勉强为之，便很难进步

“我”是自己最大的敌人	226
不要拿别人的标准来衡量自己	230
接受你自己，就能拥有整个世界	234
一条路不适合自己，就改换另一条路	238
改变不了事实，就改变自己	241



第一章 化烦恼为菩提

烦恼大多来自于你的内心，只要对别人赋予你的烦恼采取不理不睬不接受的态度，那么无论别人如何谩骂你，如何对待你，都影响不了你的心情。因此，要拥有一颗安闲自在的心，一切随缘，顺其自然，不怨怒，不躁进，不过度，不强求，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形，不以物喜，不以己悲。





烦恼注注是自找的

烦恼往往是自找的，有时候人们习惯把注意力集中在不好的、吃亏的事情上，计较着自己的得失，放不开得失，做不到让自己宽容，就跟“作茧自缚”没有什么区别。而这样也只会徒增烦恼，要知道，我们是独立生活于世界上的人，虽然控制不了别人，但可以控制自己。

烦恼大多来自于你的内心，只要对别人赋予你的烦恼采取不理不睬不接受的态度，那么无论别人如何谩骂你，如何对待你，都影响不了你的心情。你可以生别人的气，但那只是在用别人的错误来惩罚自己罢了，真正受害的还是你自己。那样做不仅扰乱了自己的好心情，而且还让烦恼缠身给自己带来众多麻烦，而只有不接受“烦恼”这份礼物，任何人才破坏不了你的好心情。

有一个这样的人，他被所谓的世俗烦恼缠身，他感觉生活越来越乱，越来越忍受不了了，为此痛苦不堪，于是四处寻找解脱烦恼的方法。这天，他开始为摆脱烦恼而行动了，决定到郊外去感受大自然。青山绿水、花香蝶舞，真的是好一派生机勃勃的样子，可他依旧摆脱不了那些烦心的事情。这时候恰巧有一位牧童骑在牛背上行走于一片绿草香花中，他吹着悠扬的横笛，看起来逍遥自在，丝毫没有任何烦恼。于是，他赶紧走上前去问：“你看来很快活，没有任何烦恼。”牧童笑而不语。那个人继续问：“你能教我解脱烦恼的方法吗？”牧童说：“有烦恼的时候，我就会骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼就没有了。”他试了试，却还是无济于事，心里还是充满烦恼。于是，他继续踏上寻找摆脱烦恼之路。



不久，他就看见了一座山洞里，一个老人独坐在洞中，静静坐着，面带微笑。他深深地鞠了一个躬，然后问这个老人：“您没有烦恼么？”老人依旧笑而不语，却反问道：“你是来寻找解脱烦恼的？”他坚定地说：“是的。请不吝赐教。”老人笑着问他：“是有人困住你了么？”他环视一下四周，说道：“没有人能困住我呀。”老人哈哈大笑起来：“既然没有人困住你，何谈解脱呀？”那个人蓦然醒悟。

事实上，我们的烦恼，往往不是因为外在的或别人的原因所致，而是因为我们自己将自己困住了。当我们想要将自己从所谓的“苦海”中解脱出来时，首先要做的就是问问自己的心，我们是否真的处在“苦海”里呢？有时候，烦恼是自己加给自己的。当然，这种来自于自身内心的困扰，我们往往不易察觉，正所谓“天下本无事，庸人自扰之”。

心理学家为了研究人们常常忧虑的“烦恼”的问题，做了一个很有意思的实验。心理学家要求实验者在一个周日的晚上，把自己未来七天内所有忧虑的“烦恼”都写下来，然后投入一个指定的“烦恼箱”里。三周后，心理学家打开这个“烦恼箱”，让所有实验者逐一核对自己写下的每项“烦恼”，却发现，其中九成的人的“烦恼”并未真正发生过。人们的烦恼都是自己幻想出来的。

然后，心理学家要求实验者将记录了自己真正“烦恼”的字条又重新投入“烦恼箱”。又过了三周，心理学家打开这个“烦恼箱”，让所有实验者再一次逐一核对自己写下的每项“烦恼”。结果发现，绝大多数曾经的“烦恼”已经不再是“烦恼”了。人们不禁感叹烦恼这东西原来是预想的很多，出现的却很少。

既然是以后不可能发生的事情，为什么我们还要烦恼呢？解铃还须系铃人，烦恼是自找的，解脱之道还需自己去摸索。虽然别人的宽慰能暂时让我们缓解，但时间久了自己的烦恼还会再度袭来，唯有寻找自我解脱的方法才是根除烦恼的最佳方法。



每个人的法门各不相同，有很多很多，其实关键不在于法，而在于你的用心和意愿。学会放弃，放下该放下的，放下了心就宽了，烦恼也就不见了。相反，我们越和烦恼过不去，心里的结就会越牵越紧，烦恼也就越来越多。如果为了这些烦恼消耗大量的精力和时间，我们怎么能热情地、全力以赴地投入到工作中去呢？又怎么能较快地获得梦想中的成功呢？让烦恼只留五分钟，这是及时解“结”的好办法。相信自己有能力豁出去，海阔天空，烦恼自然也就远离你的身边了。

因为追求某项目标而达不到的烦恼，我们找一个理由来安慰自己。就如狐狸吃不到葡萄说葡萄酸一样，这并不是自欺欺人，而是偶尔缓解情绪的方法。烦恼来袭，我们首先可以通过自制的方法平静情绪，一旦被烦恼情绪袭击时，就得马上自我保护，提醒自己烦恼只不过是借软弱打倒理性的纯粹思维惯性而已。把那些不愉快的事情及委屈，跟自己说一说，最好是向知心朋友或亲人诉说出来或大哭一场。发挥内心中的正面能量，拿出决心和毅力来保持清醒和自主，这才是成熟的心灵管理。

除去烦恼，我们为什么不让生活中多一点快乐呢？生活中有烦恼也有快乐，遇事多往快乐处想一想，烦恼也就会慢慢变少了。用快乐来稀释烦恼，多想想美好的事情，那么我们的人生就丰富多彩，再也不是烦恼乌云密布了。

佛禅智语

不是一切烦恼都是自寻的，但外因毕竟只是条件，内因才是根据。烦恼的时候，以最单纯的态度去看待事物，或许会发现我们面对的一些烦恼，其实就是不可能发生的事，或者是不足挂齿的小事，亦或是事不关己的事。世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，而比天空更宽广的是人的心灵。一个心胸辽阔澄明的人，是不会有那么多烦恼的。心灵一片光明灿烂，那烦恼与苦痛便会远遁他乡。





把烦恼写在纸上，然后烧掉

人是感性动物，不管是谁都不可能随时保持理性，总有遇到烦恼的时候，一些烦恼我们可以在现实生活中解决它，可有些事情是我们解决不了的。当遇见这样的烦恼时，绝大多数人都是郁闷叹气、闷闷不乐，其实这样根本就不能排除烦恼，解决问题，我们需要的是把烦恼发泄出去。

烦恼是看不见、摸不着的，并不能像一些实在物体，可以真正的丢进海里，让它远离我们的生活。所以，对于烦恼，我们只能找一种可以发泄的方法，达到把烦恼扔掉的效果，让心情恢复到原本的清凉自然。把烦恼写在纸上，然后烧掉，就是一种不错的发泄方式。

有一天，城郊的寺庙里来了一位很富态的中年妇人。她说，最近老是失眠，无论面对多么鲜美的饭菜都没有胃口，而且浑身乏力，懒得动，做什么事都没有激情，很想了却尘缘，遁入佛门。方丈听完那位妇人的描述后，便说：

“不忙，待老衲先给施主把把脉如何？”

妇人知道这方丈是个懂得医术的人便点头应允。切完脉，观完舌苔，方丈微微一笑：“体有虚火，并无大碍。”顿了一下，方丈又接着说：“只是施主心中藏着太多烦恼而已。”中年妇女就被这样一句话点醒，心里暗叹神奇，便把心中所有事情逐一向方丈说明。

方丈很随意地跟她聊着：“你家相公与施主感情如何？”妇人脸上有了笑容，说：“感情很好，耳鬓厮磨十几年从未红过脸。”方丈又问：“施主膝下



有无子女？”妇人眼里闪出光彩，说：“有个女儿，很聪明，很懂事。”方丈又问：“家里的生活不好吗？”妇人赶忙摇头说：“很好，家里的生活算得上是镇上的富人家了。”

方丈铺开纸墨，边问边写，一张写着她的苦恼之事，另一张写着她的快乐之事，然后把写满字的这两张纸放到妇人面前，对妇人说：“这张纸就是治病的药方。”说着，就找徒弟你把写满苦恼的那张纸放进火盆里，很快，那张纸就成为灰烬，没有了。方丈说：“烦恼入火盆，顷刻灰飞烟灭。人生烦恼何尝不是如此呢？施主，不是您承受了太多烦恼之痛，而是您不善于将烦恼之事烧尽，将快乐之事反复回味。”

把烦恼写在纸上只是一种发泄的方法。为了只是让心里保持明朗，为了让心里加点阳光，给自己的心减点压力，清除烦恼的渣滓，迎接幸福快乐的每一天。当然，发泄的方法并不是唯一。

一个中年人，已经有了家庭事业的基础，年轻时候的梦想也成真了。但是他并不觉得满足开心，反而总觉得生命空虚，感到彷徨而无奈，为此很是烦恼。而且这种情况日渐严重，他都要被压得喘不过气来了，只能去看心理医生。

医生听完了他的陈述，说：“我开几个处方给你试试！”于是开了四贴药放在药袋里递给他，并对他说：“你明天九点钟以前独自到海边去，不要带报纸杂志手机，不要听广播音乐，不要跟任何人联系。到了海边，分别在九点、十二点、下午三点和五点，依药袋上标有的顺序各服用一贴药，你的烦恼就会消除，病就可以治愈了。”

那位中年人半信半疑，心念着，反正是病急乱投医，试试也给自己一个机会。于是决定第二天依照医生的嘱咐来到海边。走近海边，看到广阔的大海，听到汹涌的浪涛，心情竟为之清朗。九点整，他遵医嘱，打开了第一个药袋，可是里面竟没有药，只写了两个字“谛听”。