



看开想开 烦恼走开

Kankai Xiangkai
Fannaouzoukai

遇事多往开处想，生活愉快又自在

赵伯异◎著

“看得开”、“想得开”的人，
凡事会朝好处看，绕开眼前的悲伤和失意，忘掉失望的人和事。

他们知道：暗淡的日子总会过去，
生活处处有阳光和温暖，明天一定会比今日美好。

团结出版社

Kankai Xiangkai
Fannaouzoukai

看开 想开 烦恼走开

遇事多往开处想，生活愉快又自在

赵伯异◎著

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看开,想开,烦恼走开 / 赵伯昇著. -- 北京: 团结出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5126-0542-8

I. ①看… II. ①赵… 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(2011)第131841号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 85113694 (邮购)

网 址: [http:// www.tjpress.com](http://www.tjpress.com)

E-mail: 65244790@163.com (出版社) 65228880@163.com (投稿)

65133603@163.com (购书)

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 170×240 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 230千字

印 数: 7000

版 次: 2011年10月 第1版

印 次: 2011年10月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-0542-8/B · 136

定 价: 29.00元

(版权所属, 盗版必究)



PREFACE

序 言



看开，想开，烦恼走开

.....

生活中，有着很多的“看不开”。

有的人本来以为自己很强，认为别人不如自己，然而现实却是，那些以为不如自己的人，却大多都比自己成功，于是，心理开始不平衡了，“看不开”了。

有的人每天都忙得焦头烂额，总是很认真地对待工作，甚至说得最少，干得最多，可总是得不到满意的回报和待遇，所以感觉全世界都对不起他，于是开始“看不开”。

有的人则认为，从小到大，一直以来，好运都没有垂青过自己，别人总是轻而易举地就获得了幸福，而自己却总是遇不到幸福和好运。于是“看不开”，感觉自己的人生灰暗无比，似乎怎么努力都无济于事。

.....

你是否也如上面的某些人那样，曾经“看不开”过？当心愿与现实发生冲突，期望的未必能够获得，获得的却未必是所期望的的时候，你是否陷入过或正处于“看不开”、“想不明白”的漩涡中，被搅得头昏脑涨、昏天黑地，找不到生活的方向与快乐？

人生也许很复杂，生活也许充满了变数。每个人对生活的态度也千差万别。然而总结起来，不外乎是“看得开”与“看不开”这两种态度而已。

“看得开”与“看不开”是截然不同的两种人生态度。“看得开”是心理平衡的天平，“看不开”是心理不平衡的起源。

对于心态好的人而言，凡事都不过分计较得失。无论好与坏、成与败，都能从容面对，不会耿耿于怀，这是“看得开”的一面。对于心态不好的人，任何事情都会成为他的心理障碍，那是“看不开”的反映。很多时候，无论你“看得开”也好，“看不开”也罢，都得面对那些你必须面对的事，那又何不以一种“看得开”的心态来面对呢？在压力面前，“看得开”与“看不开”这两种不同的生活态度，会带来两种不同的人生。

遇事“看得开”，是因为“想得开”，只有“想得开”，才能活得好。“看不开”，是因为别人得到他没有得到，或者是他根本不可能得到，因此就转不过弯来。其实，转不过弯来的时候，你不妨这样想：生活就是这样，不是你的，无论你怎么努力地去追寻，它还是会从你手中溜走；如果是属于你的，就算你不去找，顺其自然，总有一天它还是会掌握在你的手中。那么，何不把心态放宽松一些？遇事多往开处想，没有必要与自己过不去。

遇事“看得开”、“想得开”的人，凡事往往会朝前看、朝好处看，绕开眼前的悲伤和失意，忘掉失望的人和事。同时他们会常常提醒自己：暗淡的日子总会过去，生活终会呈现出明媚和动人的时刻，明天一定会比今日美好。

遇事“想得开”，就是学会选择，懂得放弃，知道什么时候舍得，什么时候前进，什么时候后退。契诃夫在《生活是美好的》一文中说：“要是火柴在你的口袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍，多亏你的口袋不是弹药库；要是你的手指头扎了根刺，那你应当高兴，多亏这根刺不是扎在眼睛里。”既然木已成舟，又何必徒然加倍折磨自己，不如“退一步海阔天空”，方能享受生活的乐趣。有什么比开开心心地生活更幸福的呢？遭遇无礼，不要生气，让他三分又何妨？被人误解了，不要烦恼，“清者自清，浊者自浊”，时间会证明一切！

佛说：万物皆空，不嗔不怒。想得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过，而是顺其自然；把握机会，是平衡心态，曲径通幽。

有道是“人这一辈子，该吃吃，该喝喝，遇事不往肚里搁”。想生活少烦恼和痛苦，遇事就要拿得起、放得下；看得开、想得开。同一件事，想开了，就是天堂；想不开，就是地狱。

其实，不管遇到什么事，只要看得开，想得开，你的烦恼就会走开，你的人生就会变得轻松而自在。



CONTENTS

目 录

序 言

看开，想开，烦恼走开 / 7

Chapter I

生活难免有烦恼，看开就好

生活就是这样，如果太希望赢，就会输得很惨；太在乎得，往往会失去很多；太期盼财富，离贫穷就越来越近；太想求生，反而越容易被死神召唤。

1. 拒绝掉“烦恼”这份礼物，你就天天好心情 / 2
2. 想活得轻松自在，就请学会放下 / 5
3. 把一切看得平淡一些，才不会成为欲望的阶下囚 / 8
4. 坦然面对无常事，人生失意常八九 / 12
5. 无非名和利，不过一碗饭 / 17
6. 青山遮不住，毕竟东流去 / 21
7. 苦难很肥沃，滋润人成长 / 24



Chapter II

烦恼源于爱比较，痛苦皆因不知足

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。

1. 活得痛苦，是因为你追求错误的东西 / 30
2. 只要无所索求，就会有充足的从容与自信 / 35
3. 你不贪，再高明的骗子也骗不到你 / 39
4. 贪欲过盛，就等于给自己戴上了沉重的枷锁 / 42
5. 山外有山，要知道自己有几斤几两 / 45
6. 低调是一把特别结实的保护伞 / 49
7. 你看得起自己，别人就会看得起你 / 53

Chapter III

快乐不在别处，就在你的心里

当我们遇到这样或那样的不痛快时，不妨用心想一想，我们做这些事究竟是为了什么。当我们找回自己最初的愿望时，就会发现眼下的不快根本算不了什么。

1. 虚荣如一杯毒酒，秒杀快乐 / 58
2. 生气是一把刀子，伤人伤己 / 62
3. 最不听话的是我们的心 / 65
4. 随缘是一剂健康长寿的灵药 / 69
5. 心宽是一眼流出快乐的源泉 / 73
6. 幸福说到底就是一种心态 / 76



Chapter IV

换个角度去看，风景更加美好

世界上最好的东西，给谁都不算过分；世界上最差的东西，给谁都别觉得委屈。当你能够不自我设限，而是心里海阔天空时，你的内心就会少很多烦恼，凡事都更能看开。

1. 生活中不缺幸福，缺的是发现幸福的眼睛 / 82
2. 幸福还是不幸，全在于你怎么看 / 85
3. 身处天堂还是地狱，由你自己决定 / 90
4. 红尘看破了不过是浮沉，生命看破了不过是无常 / 94
5. 想摆脱烦恼，就要看淡名利，看轻得失 / 97
6. 蜜糖吃多了会患病，砒霜用得妙也救人 / 100
7. 别把自己“缚”起来，外面的世界大得很 / 104

Chapter V

懂得惜福，才会有福

只有怀抱善良、慈悲、包容、仁爱、无争执、无仇恨，人间才是快活的天堂。而一个心灵苦旱的人，与其渴求远大的虚幻云影，不如珍惜身边的点滴甘露。

1. 向往别人的美好，不如珍惜你如今的拥有 / 110
2. 大多数人并不在意你，所以要善待真正爱你的人 / 113
3. 恰到好处适度，是身心健康的前提 / 117
4. 懂得惜福，才会有福；关注快乐，才会快乐 / 120
5. 过日子不能太过虚荣，否则容易吃上大苦头 / 123
6. 要开心每一天，就需要更多的“觉悟” / 126



Chapter VI

播下“善”的种子，结出“幸福”果实

付出就是在积善因，而善因就是一粒粒幸福的种子，培育好了，就能长出一朵朵幸福的花儿，在芬芳了众人的同时，也陶醉了自己。

1. 想经常吃到好果子，就要弄清为何会成为幸运儿 / 130
2. 每天播种善的种子，必能收获丰盛福报 / 136
3. 只有种下“付出”的因，才会收获“回报”的果 / 139
4. 埋下恶种，迟早会吃到苦果 / 143
5. 积德行善就是佛，贪欲过盛便成魔 / 147
6. 心灵只有种植“善的庄稼”，才不会荒芜 / 151
7. 善因积累得越多，就越快转变因果 / 155
8. 害人之心不可有，防人之心不可无 / 160

Chapter VII

不计较，人缘就好；能包容，成就就高

计较不但会像磁铁一样吸引来烦恼，甚至还会使仇恨越来越深；只有宽容，才能将仇恨化解，从而为你自己消灾解难。

1. 计较是一块吸引烦恼的磁铁 / 166
2. 懂得谅解和容忍别人，你的人缘将好得超乎想象 / 169
3. 将心比心，是打开别人心门的钥匙 / 173
4. 只有你把别人当回事，别人的心门才会为你而开 / 177
5. 从心灵投契开始的，才是真正的朋友 / 180
6. 帮助别人搬开绊脚石，就是在为自己铺路 / 184
7. 别人是你自己最好的一面镜子 / 188



Chapter VIII

活出人间好时节，不去虚度好年华

世间的事皆是闲事，没有什么不得了，更不值得挂在心头，若能如此，你便能过上人间最赏心悦目的好时节。人生苦短，生命是经不起等待的，须好好把握，活好当下的美好时光。

1. 活出人间好时节，不去虚度好年华 / 192
2. 百花丛中过，片叶不沾身 / 197
3. 吃苦了苦，苦尽甘来 / 202
4. 真聪明不在嘴巴上，在体会里 / 206
5. 你就是一座无尽宝藏，要学会充分开采 / 210
6. 充满爱心的慈善，会带给你无穷的喜悦 / 213



Chapter I

生活难免有烦恼， 看开就好

生活就是这样，如果太希望赢，就会输得很惨；太在乎得，往往会失去很多；太期盼财富，离贫穷就越来越近；太想求生，反而越容易被死神召唤。

1. 拒绝掉“烦恼”这份礼物， 你就天天好心情

当我们在为种种苦恼之事感到失落甚至掉泪时，其实快乐就在身边朝我们微笑。做一个快乐的人其实并不难，拥有一个幸福的人生也很简单，只要记住三条：不要拿自己的错误惩罚自己，不要拿自己的错误惩罚别人，不要拿别人的错误惩罚自己。

佛祖在旅途中遇到了一个不喜欢他的人。连续好几天，在好长的一段路上，那个人都在用各种方法去诬蔑佛祖。但佛祖从来不跟他计较。最后，佛祖问那个人：“若有人送你一份礼物，但你拒绝接受，那么这份礼物属于谁的？”

那个人答：“属于原本送礼的那个人。”

佛祖微笑着说：“没错。若我不接受你的谩骂，那你就是在骂你自己。”

那个人恍然大悟，摸摸鼻子走了。

佛祖的意思是说，只要你对别人给你的烦恼采取不理、不睬、不接受的态度，那么无论别人如何谩骂你、如何对待你，都影响不了你的快乐，夺不走你的高兴。你可以生别人的气，但那只是在用别人的错误来惩罚你自己罢了，真正受害的还是你自己。

不要扰乱了自己的心，烦恼往往都是自找的。只要你不接受“烦恼”这份礼物，任何人都破坏不了你的好心情。

活着不是为了生气的

有位老人非常爱摆弄盆景，所以在栽种盆景上投入了很多的时间。有一



天，老人要外出。在临行前，他特意嘱咐儿子：一定要细心地照顾好家里那些他看得跟命一般重要的盆景。

在老人外出这期间，儿子很精心地照料着这些盆景。尽管如此，花架上还是有一个盆景在儿子浇水时不小心被碰倒了，打碎了。儿子因此非常害怕，准备着等父亲回来后接受处罚。

老人回来后知道了此事，不但没有责备儿子，还说：“我栽种盆景是用来欣赏和美化家里环境的，不是为了生气的。”

老人说得好，他不是为了生气才栽种盆景的。盆景的得失，并不影响老人心中的悲喜。气由心生，如果无欲无求，了无牵挂，则气无处生。人不是为了生气而活着的，只有心平气和，才不会愚蠢到去拿别人的错误来惩罚自己啊。

烦恼往往都是自找的

有个人感到非常苦恼，于是就背上行囊去找佛祖为他灭除苦难。

佛祖听完他的诉说后，说道：“真正能够解脱你的，只能是你自己。”那人不解地问道：“可是，我心中充满了苦恼和困惑啊！”

佛祖慈悲地解释道：“是谁给你心里放进了苦恼和困惑呢？”这个人沉思良久，没有说话。

佛祖继续开示：“是谁放进去的，就让谁拿出来吧。”

看着佛祖慈祥的笑脸，这个人的脸上也露出了久违的微笑。

其实，心中的苦恼不过是自己的一种执著，能够解脱自己的只能是自己。

有一天，城郊的寺庙里来了一位很富态的中年妇人。据她说，她最近老是失眠，无论面对多么鲜美的饭菜都没有胃口，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……

方丈是个懂得医术之人，他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。”中年妇女一被点醒，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，左边写着她的苦恼之事，右边写着她的快乐之事，然后把写满字的这张纸放到妇人面前，对妇人说：“这张纸就是治病的药方。你把苦恼之事看得太重了，所以忽视了身边的快乐。”说着，方丈让徒弟取来一盆水和一只苦胆，把胆汁滴入水盆中，浓绿色的胆汁在水中淡开，很快就不见了踪影。方丈说：“胆汁入水，味则变淡。人生何尝不是如此？施主，不是您承受了太多的苦痛，而是您不善于用快乐之水冲淡苦味啊。”

当我们在为种种苦恼之事感到失落甚至掉泪时，其实快乐就在身边朝我们微笑。做一个快乐的人其实并不难，拥有一个幸福的人生也很简单，只要记住三条：不要拿自己的错误惩罚自己，不要拿自己的错误惩罚别人，不要拿别人的错误惩罚自己。

因为烦恼，一些本可以成为天才的人正在做着极其平庸的工作；因为烦恼，很多人把大量的时间和精力耗费在了无谓的事上。世界上没有一个人因烦恼而获得过好处，也没有一个人因烦恼而改善过自己的境遇，但烦恼却在随时随地损害着我们的健康，消耗着我们的精力，扰乱着我们的思想，减少着我们的工作效能，降低着我们的生活质量。

人生在世，其实是在为自己而活。活着，本身就是一种幸福。每个人来到这个世界上都是不容易的，也是幸运的。所以，珍惜和善待我们的人生吧，快乐和充实地度过每一天，才是远离烦恼的正确选择。



2. 想活得轻松自在，就请学会放下

成功对我们太具有诱惑力了，可是如果我们过于重视成功，心就会很累，灵魂就会变得沉重，整个生命就会在不知不觉中向下坠落。如何解救自己呢？放轻松！如何放轻松？放下！

湖北黄梅五祖寺，是著名的禅宗寺庙，六祖惠能就曾在此受戒。寺前有一道山溪，终年流水淙淙，游人欲进寺门，必须经过一座古老的廊桥。走近廊桥，抬头便能看见门楣上有三个醒目的大字：“放下着”。

游客中有人在禅房向老僧求教何为“放下着”。老僧讲了一个故事：

有个小男孩在玩耍一只贵重的花瓶。他把手伸了进去，结果竟拔不出来。他父亲费尽了力气也帮不上忙，遂决定打破瓶子。但在此之前，他决心再试一次：“孩子，现在你张开手掌，伸直手指，像我这样，看能不能拉出来。”

没想到小男孩却说了一句令人惊讶的话：“不行啊，爸爸，我不能松手，那样我就会失去那一分钱硬币的。”

有些人可能会笑小男孩的愚笨。但是，在生活中又有多少人像这个小男孩一样，执意地抓住那无用的“一分钱”，而不愿意去获得自由啊。

佛陀说，放下。人能放下，身心轻松。很多时候，如果我们想获得从容、轻松、自由和解脱，就必须学会放下那些没有意义的东西。可惜，大千世界，充满诱惑；芸芸众生，六根不净。尘世之中，又有多少人能悟出“放下着”这种大境界呢？

何必太过执著

有大和尚与小和尚二人结伴下山到集市上购买寺院一周必需的粮食。去集市的路有两条：一条是远路，需绕过一座大山，蹚过一条小溪，来回近一天的路程；一条是近路，只需沿山路下得山来，再过一条大河即可，不过河上只有一座年久失修的独木桥，不知哪天会桥断人翻。

大和尚和小和尚自然走的是近路，毕竟远路太远，一天一来回，费时费力。他们轻松下得山来，正准备过桥，突然细心的大和尚发现独木桥的前端有一丝断裂的痕迹。他赶紧拉住一路抬头走的小和尚：“慢点，这桥恐怕没法过了，今天我们得回头绕远路了。”小和尚经大和尚的提醒，也看到了桥的断痕，但他认为：“回头？我们都走到这儿了，还能回头吗？过了桥可就是镇上了，回头绕远路那还得走多远啊？我们还是继续赶路吧，桥或许还能撑得住。”

大和尚知道小和尚性格倔犟，见他执意要过桥，便不再言语，只是抢道走到了小和尚的前面，并随手捡了块石头在手中。只听到“砰”的一声，腐朽老化的独木桥应声而落，掉入三四丈下湍急的河流中。偌大的独木桥竟经不起大和尚手中小石块的轻轻一敲！小和尚惊得半天说不出话来，继而庆幸自己还没来得及踏上危桥，又暗自为自己的鲁莽倔犟和固执感到羞愧。

在回头的路上，小和尚感激而又疑惑地对大和尚说：“师兄，刚才幸亏你的投石问路，要不然，我可要葬身鱼腹了。你说，我当时咋就那么懵呢？满脑子想到的都是回头太难，过了桥便是镇上了，绝不能回头了。压根儿就没想过桥万一真垮了摔下河怎么办。”大和尚不无深意地说：“只要懂得放弃，其实回头并不难。”

只要懂得放弃，其实回头不难。人生的很多时候又何尝不是如此的呢？该放弃时不放弃，继续下去可能遭遇更可怕的后果；该放下时不放下，身心的负担都只会越来越沉重。



何必太在乎得

会游泳的人都懂得这样一个常识：一旦溺水了，最好的自救方法不是拼命挣扎，也不是大声呼救，而是尽量心无杂念，全身放松。只要放轻松，就能浮上来！从某种角度上说，人们并不是死于溺水，而是死于过于旺盛的求生欲望，越是在困境中，焦躁而强烈的欲望就越会成为你的负担，它会拉着你一步步地向深水走去。

生活就是这样，如果太希望赢，就会输得很惨；太在乎得，往往会失去很多；太期盼财富，离贫穷就越来越近；太想求生，反而越容易被死神召唤。

金钱、荣誉、地位、权利以及健康的身体、成功的事业、幸福的家庭，哪一样不是人们梦寐以求的？成功对我们太具有诱惑力了，可是如果我们过于重视成功，心就会很累，灵魂就会变得沉重，整个生命就会在不知不觉中向下坠落。如何解救自己呢？放轻松！如何放轻松？放下！