

*Yi fenzhong kaiwu gushi*

# 一分钟 开悟故事

修心开智悟人生

短短的故事，长长的回味  
假智慧靠学来，真智慧靠悟来

叶舟◎主编



中国时代经济出版社



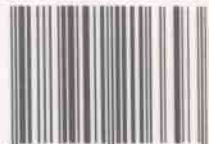
# 一分钟开悟故事

看远，才能览物于胸

看透，才能洞若观火

看淡，才能超然物外

ISBN 978-7-80221-669-3



9 787802 216693 >

定价：38.00元



178267

*Yi fenzhong kaiwugushi*

# 一分钟 开悟故事

修心开智悟人生

短短的故事，长长的回味

假智慧靠学来，真智慧靠悟来

叶舟◎主编



中国时代经济出版社

需要

www.cnfol.com

## 图书在版编目(CIP)数据

一分钟开悟故事 / 叶舟主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80221-669-3

I. 一... II. 叶... III. 故事—作品集—世界IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084331 号

# 一 分 钟 开 悟 故 事

叶  
舟  
主  
编

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区车公庄大街乙5号 鸿儒大厦B座
邮 编	100044
电 话	(010)68320825 (发行部) (010)88361317 (邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
版 次	2008年7月第1版
印 次	2008年7月第1次印刷
印 张	18.5
字 数	344千字
定 价	38.00元
书 号	ISBN 978-7-80221-669-3

版权所有 侵权必究



## 看开点，看淡点，看透点

### ◆ 烦恼只因看不开

人生三境界：

看开，才能览物于胸；

看透，才能洞若观火；

看淡，才能超然物外。

快乐与金钱关系不大，与权力关系不大，与名誉关系不大，与他人关系不大。快乐总是无时不有，无处不在，只不过每个人的感受和体验不同罢了。只要你是个细心的人，你就会发现，其实快乐就在我们身边。

当你感到寂寞的时候，听一段音乐，看一本书就会感到自己并不寂寞，甚至很快乐，这就是你为自己找到了最简单的快乐方式。即使一个最普通的人，生活中也会有快乐。曾经看到过一篇文章：有一个收废品的青年，专收书本报纸。他会把收来的书全部看一遍然后再转手卖掉，他从中不但学到了知识，而且也找到了快乐。快乐是一种感觉，只要你以愉快的心情对待生活，不被欲望所左右，那你就是快乐的。

从前有一个亿万富翁，什么都有，可就是感觉不到快乐，有一天他说：“宁愿花完所有的钱财，也要找到快乐。”于是他告别了亲友，带着他一半的家产去远方寻找快乐。他听人们说山上的洞里住着一位智者，可以帮助人们解决任何难题，他欣喜万分地去找那位智者，经过千辛万苦，他终于见到了那位智者，他说：“只要你能帮我找到快乐，我愿把这些钱和我所有的家产都给你。”智者说：“我不要你的家产，其实快乐就在你身边，只是你没发现罢了，从现在开始，用你的钱去救济那些穷人，你就会找到自己的快乐了。”亿万富翁照做了。果然，听着人们对他的感激和赞扬，使他明白了帮助别人，快乐自己这个道理。

其实想让自己快乐很简单，每天清晨起来的时候，就对自己说：“这是新的一天，把昨天的烦恼忘掉，用快乐的心情去迎接它吧！”

用快乐的心情去面对人生，用快乐的心情去感染你周围的人，和快乐的人在一起，你会感觉到轻松自在，切记：快乐，就在你身边！

#### ◆看得开的人生才豁达

一位老僧深有感触地说：“活着是一种折腾，是一种不断被欲望折腾来折腾去的过程。所有的情啦、欲啦，都是烦恼之源，是烟云之物。想想，走了，能带走什么？名啦、利啦，你能带走多少？唯一能带的，将是你的真与灵了。”

小徒弟问：“所以我才要活得快乐些，因为死后根本带不走快乐。”

老僧缓缓摇头，“你如何明白快乐？真正的快乐你明白么？而且，快乐仍是情。无情，才是佛。”

“真与灵是什么？”

“真就是佛，灵也是佛。”

小徒弟有些糊涂了：“我不懂您的话。”

“有个一心向佛的人，苦苦悟什么是佛，参悟了很久，也没悟出。就去拜访佛，那天，佛知道他要来，就在他把门推开时，猛地把门关了。那个人就敲啊敲啊，敲了很久，又喊，佛就在屋里诵经。那个人嗓子喊出了血，佛就是不开门，他只好回去了。在回去的路上，那个人猛然悟出了什么是佛。”

小徒弟更迷惑了：“什么是佛，吃闭门羹就是佛吗？”

“对了。”老僧说，“吃了闭门羹就是佛。因为这就是真。”

小徒弟说：“您要是圆寂了，也是佛吗？”

老僧但笑不语。

“那您所说的灵呢？”小徒弟又问。

“孩子啊，你怎么能明白呢？我怎样解释你才明白？灵是一种超脱，一种真气。”老僧叹口气，“在尘世之中，唯有佛能够避开忧愁和烦恼，避开了，就是灵。”

“在佛的眼中，什么是忧愁和烦恼？”

老僧轻轻地说：“世上一切牵绊，都是忧愁和烦恼。”

人生是个谜，是个难解的谜。有的人，潇洒度人生；有的人，消极混人生。其间的差异无非是能否看得开。

因为这个世界有太多的诱惑，有太多的欲望，有太多欲望满足不了痛苦。一个人要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊和开朗。

否则，他不是活得太忧郁，就是活得太无聊。

“看得开”是心理平衡的杠杆，并非消极看透人生。如果把人看得太透，从生到死，一览无余，生命就会变得毫无意义，甚至生和死都可以画等号了。那些自杀的人，大概就是生等同于死，才结束了自己的生命。

“看得开”有更深的含义。它决不以无所事事，无所作为为雅致；以自甘堕落，满不在乎为清高。无论在什么境况、什么痛苦面前，既不把名利作为唯一的精神支柱，也决不失去对理想的执著追求，对事业的满腔热忱，对生活的真挚热爱，对身边之美的细心品味。苏东坡光照千古的《赤壁赋》等绝唱写于最失意的黄州，而“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的豪迈也出自不毛之地——正是这种始终不渝地热爱生活，关爱生命的“看得开”，成就了一位集诗、词、散文于一体的文学史上的大家。

由此可见，“看得开”是一个超越个人的“小我”而投入以天下为己任的“大我”之中的通达大度，是“知足更励前，知止以不止”的拼搏进取，是“宁静以致远，淡泊以明志”的安之若素，水波不兴——这种以退为进的智慧，正显示了一个人的定力与操守，大智大勇。

“看得开”，是一种心态的反映。心理学家认为，学会保持最佳的心态，就好像一条鱼，能够自由自在地遨游在社会、家庭、生活的海洋。社会犹如一座金字塔，越往上人越少、底层的总是多数。身处底层，并不说明你无能，更不说明你无德，谁都不一定能把握住自己的命运，这要取决于许多客观条件。

有时候，淡泊的日子更有滋味。上班努力工作，下班携妻儿散步聊天，全家安乐融融。尽管没有去五星级一掷千金，没有高档的“派对”让人露脸，没有去豪华夜总会或歌厅潇洒，但你却能保持心境的安宁，保持有规律的生活，保持自己的健康。而为了“出人头地”强迫自己的超负荷运转，为了与人攀比耗费精神，伤肝肺，损身体，到头换来的不过是一脸沮丧、浑身倦怠。所以，“看得开”对我们的身心来说实在是善莫大焉！

生活中我们有许多的理由可以让自己快乐：

我们有着灿烂的阳光，千姿百态的花儿，有着春夏秋冬的四季轮回，有着甜蜜的梦。我常认为，这些，才是构成生活精彩的主要成分，这才是生活的快乐之本。

试想一下，如果生活缺少了灿烂的阳光，会是个什么样子呢？

试想一下，如果生活缺少了春夏秋冬的轮回，会是个什么样子呢？

.....

“看得开”说起来轻松，实行起来却不容易，因为现实的诱惑不经过一番灵魂的拼搏，是难以挡得住的。哪怕你有多高的道德文化修养，修炼得如何老到，你毕竟是食人间烟火的凡人。无论哪个社会，都充斥着不公平，不公平的事落到你头上，你就会心理不平衡，就可能夜晚在床上辗转反侧，久不成寐。

那么，究竟应该怎样看待人生呢？

“看得开”并非彻底看透人生。把人生看得太透，从生到死，一览无余，人生就变得毫无意义，甚至生和死都可以画等号了。把人生看得太透的，毕竟是少数。他们说“看破红尘”，其实多属自以为是。

人们都说，戴面纱的阿拉伯少女迷人。看待人生，应隔着一层面纱，这层面纱由世界的无限性织成，透过它时时产生美好的遐想，总有目标在吸引自己，又不纠缠于眼前的得失。这层面纱便是“看得开”。“看得开”并不是由于无望而消极沉沦，自我麻醉，更不是因绝望而死于生，而是对生活的热爱消融了诸多不如意，始终保持开朗的心境。

“看得开”，虽是个个人对待生活的境界，也和社会环境密切相关，一个健康社会，能让人既对名利看得开，又对人生充满希望，让大家有自我实现的生存与发展条件，而这样的社会是由身心健全的人合力创建的。

### ◆看得开的人无烦恼

为什么在日常的生活中，有许多人总感觉自己有太多的无奈、有太多的烦恼、有太多的痛苦，根本无法让自己快乐起来呢？为什么有些人尽管身处逆境，却整天乐呵呵？有些人事事顺意，却仍然郁郁寡欢？说到底是一个人的心胸问题，具体地说，就是因为看不开。

要知道烦恼都是自找的。菜不好，你可以做得好吃点；衣不好，你可以洗得干净点；住不好，你可以摆得整洁点。尽可能过好每一天、每一分、每一秒，尽可能把日子过得

有滋有味。

常言道：不如意事十八九。既然一生之中有那么多不如意的事要面对，那么，我们不得不找一种方法来化解这些问题。许多人找到了这种方法，那就是尽可能地去包容他人，尽可能地学会看开。

一天，神对一个名人说：“你的车子、房子等所有的财产都是我给你的，今天我要全部取回。”

既然神意不可违，那个名人只好交还了所有的财产，成了两手空空的穷人。几天后，神又来讲：“你的妻子、孩子、朋友也是我给你的，我也要收回。”

无奈，名人只能从命，变得孤苦伶仃。又过了几天，神再次到来，说：“你的身体、血液、骨髓也是我给你的，我也要取回去。”名人诧异地问：“那什么才是属于我自己的东西呢？”

神答道：有一样东西是别人永远都无法取走的，那才是真正属于你的东西，那就是你生命中曾经爱过、恨过的人和经历过的所有事。而这些，才是真正永久属于你的幸福。

人的一生经历苦难并非坏事，而是一笔财富，当我们面对天下的桃李，那不就是我们的幸福吗？既然人生是由无数个烦恼串成的念珠，达观的人是微笑着数完这串念珠的。

那么，我们为什么不达观一些呢？

一位访美中国女作家，在纽约街头遇到一位卖花的老太太。这位老太太穿着相当破旧，身体看上去也很虚弱，但脸上的神情却是那样祥和、兴奋。

女作家挑了一朵花，说：“你看起来很高兴。”

“为什么不呢？一切都这么美好。”

“对烦恼，您倒真能看得开。”女作家随口又说了一句。

岂料，老太太的回答更令女作家大吃一惊：“耶稣在星期五被钉上十字架时，是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，一切就恢复正常了。”“等待三天”，多么富于哲理的话语，多么乐观的生活方式。它把烦恼和痛苦抛下，全力去收获快乐。

弥尔顿在《失乐园》中有一句话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”这比较直观地讲出了其中的道理。我们每个人的烦恼和痛苦都不是因为

事情的本身，而是我们看问题的观念和态度。

在生活中经常不快乐的人，一种人是思想比较狭隘。这种人，一件小事往往看得很大，很严重。一种人是思想比较敏感，明明是在说别人，他却认为是在影射他，神经过敏，疑神疑鬼，心里不痛快。还有一种人是思想悲观。一事当前，总是如履薄冰，如临深渊。在困难中看不到希望，在胜利时又时时担心出问题。“人生不满百，常怀千岁忧”。这种人，该快乐时快乐不起来，而有了事就更是沮丧、悲哀了。

著名作家张贤亮写过一篇《心安即福地》的文章，在这篇文章里，他回忆了自己18岁从北京携老母弱妹来到宁夏，后来年过不惑而孑然一身，为省一角钱而步行十五公里去乘车的经历。是的，世事万物即在心，心安了，人也乐了；心不安，即使锦衣玉食、华屋豪车，同样不会快乐。约翰·奈斯比特说：“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需求平衡起来。”

影响一个人快乐的，有时并不是困境及磨难，而是一个人的心态。如果把自己浸泡在积极、乐观、向上的心态中，快乐必然会占据你的每一个日子。

#### ◆看淡点，不快乐是你计较得太多

淡，是一种至美的境界。苏东坡写西湖，有一句“淡妆浓抹总相宜”，但他这首诗所赞美的“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”，虽然苏东坡时代的西湖，并不是现在这种样子，但真正欣赏西湖的游客，对那些大红大绿、人工雕琢、车水马龙的浓丽景色，未必多么感兴趣。

识得西湖的人，都知道只有在那早春时节，在那细雨、碧水、微风、柳枝、桨声、船影、淡雾、山峦之中的西湖，才像一幅淡淡的水墨画。展现在眼前的西湖，才是最美的西湖。

淡之美，某种程度上接近于古人所说的禅，而那些禅偈中所展示的智慧，实际上就是在追求这种淡之美的境界。

淡了，也就是放得开了，放得下了，心里沉甸甸的东西少了，负担、包袱轻了，办事不必掂斤播两，交往用不着患得患失。不要视什么都是生命，失去了就活不下去。

淡了，承受力也加强了，心胸开阔了；淡了，也就不固执，不钻牛角尖了，失去了那份倔强和要强，也就会生活了，对自己会呵护了，知道平息自己急促的呼吸，舒展自

己紧张的肌肉，平和自己的心态了。

淡了，得不到的、失去的，也就让它随风去吧，风还会刮来你没想到的东西，人生有多少得失在不经意间。

淡了，则没有耿耿于怀、气流不畅的感觉了，脑子里旧的东西停留得很短，眨眼便会打开心结。你的眼泪从此值钱，梨花带雨那也是对生活的调剂。

淡了，并不是空壳般地活着，而是充满宽容地活着。伤感、委屈没有了，淡漠给你带来的是意想不到的快乐。那些得意、傲慢、迷茫、沮丧、焦虑甚至绝望，再也无法震动自己。

没有了失望和遗憾，没有了紧锁眉头的叹息，对任何人、任何事都不苛求了。反而有了“不以物喜，不以己悲”的恬淡。

淡了，也就是成熟了，多了一份持重，少了一份浮躁。

#### ◆看淡名利 悠然自得

虽然世人都知道名利只是身外之物，但是却很少有人能够躲过名利的陷阱，一生都在为名利所劳累、甚至为名利而生存。一个人如果不能淡泊名利，就无法保持心灵的纯真。终生犹如夸父追日般看着光芒四射的朝阳，却永远追寻不到，到头来只能感到疲惫与无尽的挫折。其实静心观察这个物质世界，即使不去刻意追赶，阳光也仍旧会照耀在我们身上。

世界上最著名的大科学家爱因斯坦和居里夫人，对大多数人所积极追求的名声、富贵或奢华都看得非常轻淡，也因此留下了无数的佳话。尽管是国际知名的大科学家，爱因斯坦却说，除了科学之外，没有哪一件事物可以使他过分喜爱，而且他也不过分讨厌哪一件事物。据说在一次旅行中，某艘船的船长为了优待爱因斯坦，特意让出全船最精美的房间等候他，爱因斯坦竟然严词拒绝了。他表示自己与他人并无差异，所以不愿意接受这种特别优待。这种虚怀若谷、坦然率真的人品，成为许多人诚心敬佩的对象。

居里夫妇在发现镭之后，世界各地纷纷来信希望了解提炼的方法。居里先生平静地说：“我们必须在两种决定中选择一种。一种是毫无保留地说明我们的研究成果，包括提炼方法在内。”居里夫人作了一个赞成的手势说：“是，当然如此。”居里先生继续说：

“第二个选择是我们以镭的所有者和发明者自居，但是我们必须先取得提炼铀沥青矿技术的专利执照，并且确定我们在世界各地造镭业上应有的权利。”取得专利代表着他们能因此获得巨额的金钱、舒适的生活，还可以传给子女一大笔遗产。但是居里夫人听后却坚定地说：“我们不能这么做。如果这样做，就违背了我们原来从事科学研究的初衷。”

她轻而易举地放弃了这唾手可得的名利，如此淡泊名利的人生态度，使人们都能感受到她不平凡的气度。她一生获得各种奖章16枚，各种荣誉头衔117个，自己却丝毫不以为然。有一天，她的一位女性朋友来她家做客，忽然看见她的小女儿正在玩弄英国皇家学会刚刚奖给她的一枚金质奖章，不禁大吃一惊，连忙问她：“居里夫人，那枚奖章是你极高的荣誉，你怎么能给孩子拿去玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具一样，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则就将一事无成。”

两位科学大师的非凡气度为拼命追求名利的世人留下了一面明亮的镜子。一个人如果拥有一颗纯真的心灵，在自己应该做的事情之中尽了全力，他的成就自然而然就会显现出来，他理所当然地可以得到应该得到的人世间的荣耀。淡泊名利、无求而自得才是一个人走向成功的起点。

“问古来将相可还存？也只是虚名儿与后人钦敬”。人，不必那么拼死拼活地去争去抢，去烦恼、去痛苦。不为俗事所忧，不为物欲所累。看淡一切是一种境界，是一种情怀。不知道是谁说过，“快乐，不是你得到的太多，而是你计较的太少”。

人生要碰到无数个十字路口，要面临无数次的选择，而路只有一条，选择只能是一次，远离悔恨、远离毁灭、珍惜平淡的生活吧。在平淡中，观自然之美；在平淡中，明白事物；在平淡中，感动彻悟；在平淡中，把握自我；在平淡中，兼济天下；在平淡中，拥有许多。

君不见悠悠南山炊烟袅袅，君可见咸菜泡饭亲情融融，悠然自得？

#### ◆淡泊是一种人生境界

淡泊，作为一种人生态度，表现了一种超脱，是一种人生境界。所谓无宁静无以致远，非淡泊无以明志，深刻地表现了豁达与超脱……不为眼前功名利禄而劳神，宁静从容，以静养心，才能渐进人生更深远的境界。

我曾经读过陆游的《一壶歌》，总忘不了他对人生的大彻大悟之语——看尽人间兴废，不曾富贵不曾穷！作为智者，当他看懂人生的盛衰成败之后，自然对得失就不太放在心中了。这大概就是陆放翁的淡泊情怀吧！

淡泊，是一种宠辱不惊的淡然与豁达，一种屡经世事变迁后的成熟与从容，一种大彻大悟的宁静心态。真正淡泊的人，才会坦诚地面对自己、面对世界，坦诚地面对人生、面对感情。真正学会淡泊的人才会做“任天空云卷云舒，看庭前花开花落”，而永远保持一个真实的自我……

纵览人生，我们不难发现，淡泊犹如一颗耐嚼的橄榄，品味越久，感悟便越多，意味也越悠长。因为淡泊渗透于人生的点滴之中，淡泊是萦绕在人们心灵深处那余音袅袅的古韵诗情。

淡泊是善于把握人生的勇者和智者，在沧海桑田变幻过程中领悟的游刃人生的禅机。元末明初的道士刘伯温，在他帮助朱元璋夺取元朝江山，建立霸业之后，却拒绝分封，悄然弃官，再度隐匿山林。他的豁达，他对人生的感悟，最终使他远离杀身之祸。看来，人生淡泊，也是一种福分。

愿我们与淡泊相拥！

#### ◆痛苦是因为你记性太好

有一位有学识的长者，他虽年过八旬，但身板硬朗，精神好，谈吐很有哲理。问其有何养生之道？他只说了四个字：“学会忘记。”细细品来，还真有几分道理。

从医学上探根求源，能够忘却的人能相对地保持心态平衡，使人体的神经系统、内分泌系统经常处于一种有规律的缓释状态。因此，善于忘却之人的心脑血管和其他器官受刺激的次数也显著减少。气血中和则百病难生，这是擅忘却者多长寿的奥秘所在。

人生旅途，不可能一帆风顺，难免会有这样或那样不愉快的事情发生。对于这些，是有意识地忘掉，还是念念不忘？此举对人的生活质量和身体健康会产生较大影响。“学会忘记”，心理学上叫做“有意识淡化”，是较理智的选择。

心理情绪会影响生理健康。古今中外，但凡高寿者，无不是心胸豁达，不计小节者。自嘲“刁民”的张学良，之所以能活到百年，其长寿秘诀是“什么都不放在心上”。民国元老、著名书法家于右任饱经沧桑，几度沉浮，却一生淡泊，荣辱自安。常有友人问

及他高寿之道，他总是指指客厅墙上高悬的字画，笑而不语。

那是一幅写意的莲花图，旁边是一帧对联——上联：不思八九；下联：常想一二；横批：如意。常想一二，就是用心感恩，庆幸、珍惜人生中那如意的十之一二。然而，人生不如意事常八九。倘若心为物役，患得患失，就只会悲观绝望、窒息心智，因此对“八九”应“不思”之。“不思”即忘却，忘却不仅是一种大度、一种超脱，更是一种美德。

忘却快乐之源，忘却明智之举。有了忘却，就不会在斤斤计较的情绪漩涡里迷茫和徘徊，心境便有了一份愉悦，对身心健康非常有益。

善于忘却的人，往往胸中装着大局，追求远大理想和未来，能够除却私心杂念，坦然面对人生。

其实，过去的事情，已成为历史，想也没有用，若想得多了，反而会增加思想负担，勾起不必要的烦恼。如果索性将其忘掉，主动甩掉思想包袱，就会活得轻松愉快。所以说，人要“学会忘记”，才能做到心理平衡。

若无闲事挂心头，便是人间好季节。“学会忘记”固然重要，但并非人人都能做得好。不是吗？

有的人把个人名利地位看得过重，总是念念不忘自己的级别漏调啦！职务偏低啦！找这儿，问那儿，劳苦奔波多时也解决不了问题，结果越想越气，日久成疾。何苦呢！

也有的人心胸狭窄，过于计较个人得失，对过去亲朋之间、邻里之间的纠纷，婆媳之间的矛盾等琐事，总是记在心里，甚至耿耿于怀。

还有一些人，自尊心太强，总喜欢说自己过去的辉煌，而对现实不满，甚至说三道四。岂不知，这样做解决不了任何问题，反而会引起更多的烦恼。天长日久，还会影响身心健康。

如果每个人都能“学会忘记”，并有意识地把过去不愉快的事情丢掉，自觉地清理思想里的垃圾，就会使自己心宽心静。

可见，人生在世，能把繁杂的世事、短暂的人生、功名利禄看得淡些，看得“空”些，平日少有忧愁烦恼，更不会去自寻烦恼，焉知不是福事一件？

## ◆看透得与失，善待得与失

一位疲惫的诗人去旅行，出发没多久，他就听到路边传来一阵悠扬的歌声。

那是一个快乐男人的声音。

他的歌声实在太快乐了，像秋日的晴空一样明朗，如夏日的泉水一样甘甜，任何人听到这样的歌声，都会马上被感染，让快乐把自己紧紧地包裹起来。

诗人驻足聆听。

歌声停了下来。一个男人走了出来，他的笑声甚至比他本人出来得更早。

诗人从来没见过一个人笑得这样灿烂，只有一个从来没有经历过任何艰难困苦的人，才能笑得这样灿烂这样纯洁。

诗人上前问候：“您好，先生，从您的笑容就可以看得出来，你是一个与生俱来的乐天派，你的生命一尘不染，你既没有尝过风霜的侵袭，更没有受过失败的打击，烦恼和忧愁也没有叩过您的家门……”

男人摇摇头：“不，你说错了。其实就在今天早晨，我还丢了一匹马呢，那是我唯一的一匹马。

“最心爱的马都丢了，你还能唱得出来？”

“我当然要唱了，我已经失去了一匹好马，如果再失去一份好心情，我岂不是要蒙受双重的损失吗？”

有得必有失，有失必有得，何必患得患失？正所谓不以物喜，不以己悲，泰然处之胜似闲庭信步。世间的变化无法捉摸，最好的幸福就是保持淡泊的心，看淡得失亦是善待得失，不要有太多的欲望。世界上的事情如此复杂，又变幻莫测，并非所有的得到都让人羡慕，亦不是所有的失去都让人悲哀，塞翁失马，焉知非福？人生就如同戏剧，没演完就不会知道是喜剧还是悲剧，一幕又一幕，最应该关心的是能否获得一个圆满的结局。生活的本质是平淡，富有智慧的人不会过分在意那些稀罕的东西。

李白失去高力士和杨贵妃得宠的朝廷，高呼“安能摧眉折腰事权贵”、“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名”，成就了享誉诗坛的璀璨之星，陶渊明亦失去了官衔，却在“采菊东篱下”中得到了一份超然，留下了千古诗篇；张继与官场无缘，却让后人时时咏唱“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”。

王昭君在画师的报复下，与大汉君主无缘，最终“一去紫台连朔漠，独留青冢向黄

昏”。带着大汉的诚意，踏上了那条荒凉的不归路。从此告别了大汉的豪华宫殿，她失去了那世人眼中的荣华富贵，却得到汉匈数十年的和平与安定，以及后人的景仰与歌颂。

人们总是希望更多地得到，不要失去，也许不只是内心的自我安慰，殊不知“舍得，舍得，有舍才有得”。我们又怎么可能避开失去，亦不应该避开失去。要在得失之间保持一颗平和的心。看淡得失，善待得到和失去，多一些宁静，少一点欲望，我们才能超越于得失的庸碌之上。

倘若害怕失去，就要好好珍惜拥有。失去了唯一的帆，也不必向暴风雨屈服，要好好地珍惜还剩下的桨，依旧可以到达成功的彼岸；即使失去了青春的宝贵时光，我们也不能向岁月低声下气，好好珍惜我们的壮年与老年，依旧可以创造奇迹。所以不要总是为了失去哭泣，看不见我们还拥有的；要善待得失，得而不惊，失而不悲，我们才会有更大的收获。

舍得二字虽然简单，太多的人却穷尽一生都无法参透。因为太多的人只看到了失，看不到拥有的，看不到得到的，更不知道得后“失”是一个必然，知道“舍”后得的人就几乎没有了。事物总是相辅相成的，上帝在关上一扇门时，就会打开另一扇门。当你在失去这扇门的时候，你同时就拥有了进那扇门的机会。关键是看你有没有看到那扇门，如果一味地为关闭的门悲伤，又怎么会看见开着的门呢？

当局者迷，旁观者清。当你觉得自己是局外人时，你可能就会觉得豁然开朗，得失就不会那么重要了，很多问题也就迎刃而解了。当你善待得失时，也就是把得失看淡，把欲望看淡。得亦不忘形，失亦不失态，烦恼少一些，生活中就会洒满阳光。

其实人性的弱点就是缺少一颗平和的心。太注重得失，才会让自己活得很累，很痛苦。不要太在意一分耕耘就必须有一分收获，在付出中收获过快乐就已经是幸福。不要为了无谓的结果怅然若失，喜怒无常，闹心又伤身。

不要把每次的考核看得太重，把它看成是简简单单需要用心去完成的东西就好了，至于考核后的晋升、奖励，何苦看得太重呢？多大的功就要多大的劳。用心了再差也不会过了线，或许卸下了包袱，反而会发挥得更好。很多的时候，越想证明自己，就越是出错，越达不到目的，那是心太急了。时间是有限的，我们要做的不是要得多大的荣誉，而是把基础打好。用一颗平和的心看待得失，而不是被无尽的欲望淹没。

平静地看待一切，善待得失，不要太在意别人说什么。世上本就没有什么完美，为

什么一定要对得失做一个评价？完成了，过去了，为何还要去做无谓的衡量。冥冥中自有定数，不要在算计中与幸福擦肩而过。

一个人的幸福不是他拥有很多，而是他计较得很少，欲求得很少，珍惜得很多。拥有宁静致远的胸襟，雍容大度的风度，善待自己的得失，幸福就会像野草一样疯狂蔓延，像烟雾一样占据每一个空间。你看得淡了，幸福就膨胀；欲望若膨胀，幸福就随之变得遥不可及。人的心境不同，环境不同，但祸福相依，喜忧参半，只要克制了自己的欲望，善待得失，就会发现生活中美好的一切，幸福就会像秋收的麦谷一样接踵而至。

只羡鸳鸯不羡仙。黄昏的暮霭中，那对相互搀扶着踟蹰前行的贫寒老人；那些追逐嬉戏的民工孩童；那对叽叽啾啾歇落林梢的雀鸟；那朵羞答答的夜来香。在我眼里，无不都已幻化成了永恒与幸福的象征。恍然间发现，其实幸福与快乐原本时时存在，人们只是在追逐欲望间，缺少一份找寻和发现它的心情而已。有人说：命运给我颜色，我正好开个染坊，命运给我一地碎玻璃，我何不将它们制成可以跳天鹅舞的水晶鞋。能够如此善待得失，感悟生活的人，相信幸福必定比比皆是。

什么叫做幸福？

就是当你的心对你所拥有的一切感到满足时即是幸福。计较太多的得失，使幸福永远都追不上欲望的脚步，当然只能活在悲愤里。玫瑰娇艳却有扎人的刺，牡丹高贵但没有茉莉的清香，梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。要求一份十全十美的全部拥有，要让幸福如何给予？

争一分，山重水尽路崎岖；退一步，海阔天空情舒畅。失去的是身外之物，得到的是身心健康。对于任何事情都要保持自我克制，不要有太多欲望，看淡得失参透人生。无论事业、生活，计较得失越多，越不容易得到。知足者常乐，通常不开心都来源于不知足，一个人如果欲望太多，得不到的太多，就会不快乐。当把得失看淡，真心付出，才有意外之喜。

善待得失，不要有过多的欲望，珍惜你所拥有的。生活中不缺乏美，而是缺乏发现美的眼睛。不要对得不到的抑或失去的东西耿耿于怀，凡事看轻些，再轻些，看淡些，再淡些……

只有懂得善待得失，才能懂得怎样去善待自己，才能懂得怎样去善待生活，也才能获得别人和生活的善待，才会拥有幸福的回报。