



禅门境界论 平常心

佛家的十堂  心理辅导课

若无闲事挂心头 便是人间好时节

马超 著



B946.5
201318



禅门境界论 平常心

佛家的十堂  心理辅导课



马 超 著

中国财富出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

禅门境界论 / 马超著. —北京: 中国财富出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5047-4462-3

I. ①禅… II. ①马… III. ①禅宗—宗教哲学—研究—中国 IV. ①B946.5 ②B2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第215461号

策划编辑 初景波

责任编辑 宋 宇

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码: 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588转307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4462-3/B·0333

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14

版 次 2012年11月第1版

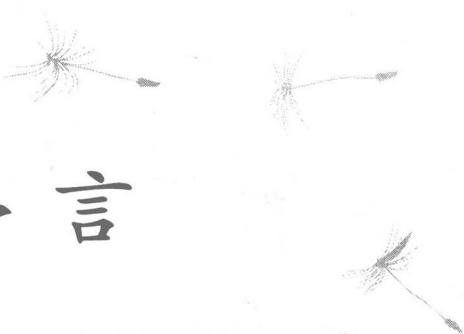
字 数 202千字

印 次 2012年11月第1次印刷

印 数 0001-3000册

定 价 28.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



序 言

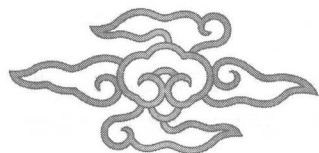
当我们在生活里遇到各种挫折和困难时，经常能听到周围朋友的劝慰“别太在意了，保持平常心吧！”很多励志类读物也经常提到“平常心”这三个字。可是，这平常心到底是怎样的一种生活状态和人生境界呢？我们在繁忙的生活中，又该通过怎样的方法来保持平常心态呢？

其实平常心并不是人们所想的那般神秘，但是它也绝不是稀松平常到不加体认就能获得。说它不神秘，是因为我们每一个人都能够通过一定的修习而获得这种超然平和的心态；说它不平常，是因为平常心并非是今天想要就能得来，或者我们想要在某件事情上保持平常心就一定能控制住自己的坏情绪。

作为一种人生境界和良好的心理状态，保持平常心，不仅能有效地对治各种烦恼和痛苦，减轻压力，而且还可以激发出自身的潜能来。君不见，不论是在赛场上，还是在自己身边，凡是那些心态良好，能把竞争比赛等闲视之的人，往往就能取得较好的成绩，而那些把比赛和竞争整天挂在心上的人，往往难以发挥出真实的水平来，甚至因为一时的紧张或压力而导致一生的遗憾。

平常心是清净心，平常心是慈悲心，平常心是喜悦心。正所谓“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”，当我们心中“闲事”过多时，自然会觉得身心沉重而疲累，难以享受到生活的乐趣和人生的快乐。有时我们过于认真，对某件事认真，对某个人认真，但最后往往是自己把自己搞得既丧失了生活的勇气，也消磨了前进的斗志，或者因情所困，或者为名利而受伤。但是假如我们能看得开些，总不忘记告诉自己一句“这些都是很平常的”，我们也不会因为一时的执著而失去宝贵的自由和心灵的舒适。

佛家有言：放下了，即是得到了。我们放下的是执著，是恼恨，是不甘心，可得到的却是大自在、大智慧，是真正洒脱的人生境界，是真正畅快的心灵感受。《般若波罗蜜多心经》中写道：“心无挂碍，



无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”要做到心无挂碍，就必须把修行落到生活的方方面面，以修行来培养平常心，把生活中的挫折困苦都当做是对心的磨炼。不经过一番风雨的人，是不可

能真正体会到平常心的深层境界的。所以，感谢生活中的挫折和困苦吧，感谢那些我们看不顺眼的人，或者看我们不顺眼的人吧。所有的障碍，只不过是人生的考验，是老天为了让我们活出生命的真正意义而故意安排的。

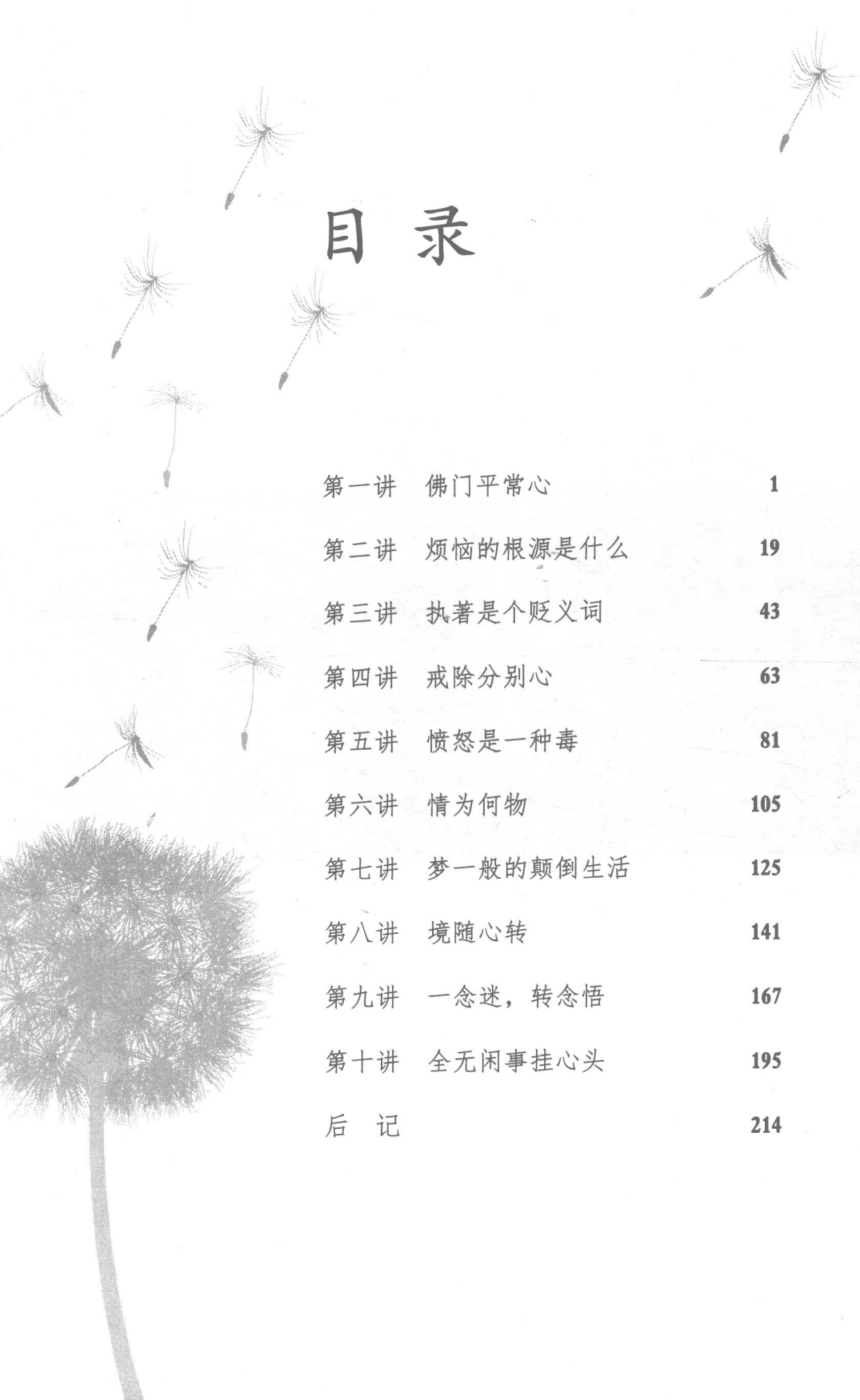
“心理上如果不再企图挣扎抗拒负面的感受，心量就会因此而拓宽，对空性的体悟也会深化，进而领会苦的真谛，发现我们与生俱来的慈爱与悲心”。《平常禅：活出真实的自己》一书的译者胡因梦老师在该书的序言里如是写道。她说的这种状态，就是在培养出平常心之后，我们应有的生命态度和内心感受。

平凡之中自有伟大之处。平常心在某些时候也可以理解成一种开悟的境界。禅宗讲求人生中的一切都应该自然，不做刻意追求，这也正是平常心内在意蕴的体现。在禅宗里有个十分著名的命题，即：“担水砍柴，无非妙道。”在如此平常的事情中，却也能悟出禅意来，可见，越是稀松平常之事，越有助于我们体悟生活，越能培养出我们的平常心来。

但愿我们能在平常的生活中活出不平常的人生，以平常的心态欣然迎接生命的挑战。如若我们能在当下就感悟到平常心，并且把平常心应用到实际生活的方方面面，那么，我们不仅将生活在幸福和喜悦之中，也可以把自己的幸福和喜悦带给身边的朋友，您说是吧？

马 超

2012年8月



目 录

第一讲	佛门平常心	1
第二讲	烦恼的根源是什么	19
第三讲	执著是个贬义词	43
第四讲	戒除分别心	63
第五讲	愤怒是一种毒	81
第六讲	情为何物	105
第七讲	梦一般的颠倒生活	125
第八讲	境随心转	141
第九讲	一念迷，转念悟	167
第十讲	全无闲事挂心头	195
后 记		214

第 一 讲 佛门平常心

平常心，说起来简单，但要获得它也是需要经受一番风雨挫折的。可是，平常心也并不是什么神秘的东西。在禅宗语录里说，平常心是饥来则食，困来则眠，不以物喜，不以己悲。简简单单的十几个字，却要我们用一生去参悟、去研究、去践行。可见，这平常心说简单却也不简单，说难得却也十分易见。何为平常心？我们为何需要平常心？这就是本讲想要和您谈的话题，请您做三次深呼吸，让我们一起踏上探寻平常心之路吧！

何谓平常心？

无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣。

经云：非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。

——马祖道一

在不同的时间、不同的场合，我们都能听到有人在讲：遇事不要急，要保持一颗平常心。可是，要时刻保持平常心似乎是件很难的事情，而且这颗平常心也不是说现在这事很棘手，现在麻烦很多，我要保持住平常心，一定不能慌，不能急——并不是这样就可以的。假如真能这样的话，那估计平常心就不是我们现代人所缺少的东西了。

“平常心”是什么呢？它真的很神秘吗？拥有了平常心，我们做事情就一定会顺利吗？我的朋友问我：“平常心是什么灵丹妙药啊？为什么我去看心理医生，他就说要我凡事都保持平常心呢？”我默笑。

“平常人需要平常心，那不平常的人还需要吗？”他又追问。

“只要是个人，都需要平常心。因为这世界上从来就没有平常与不平常的区别。所谓的区别只是他们各自所从事的工作不同，所以才有‘平常’与‘不平常’的区别吧！要知道，我们都是‘烦人’，就是充满烦恼的人，平常心就是拿来对治烦恼的。”我对他说，也许他听明白了却装做不明白，因为我看见他狡黠地笑了笑，然后说道：“那平常心可真难保持啊！”

不过，咱们姑且先别说如何保持平常心，咱们还是先弄明白什么是平常心吧。

（1）平常心就是道

古时候，有位禅师收了三个弟子。某天，师父问这三人：“我们门前有两棵树，荣一棵，枯一棵，你们说是枯的好还是荣的好？”大徒弟说：“我看荣的好。”二徒弟说：“我看枯的好。”三徒弟笑笑，说道：

“枯也由它，荣也由它。是枯是荣，全是外境，与我何干？”看到枯荣，就说明在心内计较着得失。我看倒是好也由它，失也由它，真是自在随缘，随缘自在。这不是要我们消极对待一切事情，而是不能让外物、外境束缚了自己的心。

禅宗语录里说，平常心是饥来则食，困来则眠，不以物喜，不以己悲。正所谓是“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”只有经历之后，看破之后，想通之后，才能有这种自然平淡、恬静安然的心。所以，平常心不是我们天生就有的。平常心，只有在经过世事之后，才能自然拥有，要想刻意去寻找，那是找不到的。

马祖道一有言：平常心是道。那么，我们是否可以说，“道”就是平常心呢？我觉得这样就不合适了。“道”这个概念太宽泛了，显然，不足以准确地说明平常心的具体性。

马祖道一所说的“道”也就是禅道，是一种生活之道。生活之道需要平常心来作为指导。《景德传灯录·卷28》中写道：“道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心，造作趋向，皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。何谓平常心？无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣。经云：非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。只于今行住坐卧，应机接物，尽是道。道即是法界，乃至河沙妙用，不出法界。”可见，平常心就是一种生活的心态，更是一种生存的智慧。因为有了它的存在，我们才能生活得安宁祥和。顺乎道，就是保持平常心。

平常心是无为、不争、知足、安忍、不贪、不执；同时，它也是不骄不躁、不喜不悲。有人把平常心看做是一种人生修为，是一种处世哲学，是一种生活态度。平常心本也不神秘，它和我们所说的“清净自性”是很相似的。



在道德体系中，所有一切对平常心的解释看似也是一种曲解，比如把平常心等同于仁爱之心。在平常心的维度里，仁爱或不仁爱，也并非是对立的。在平常心的世界中，没有对立，一切都应该是一个统一体。

平常心不仅是追求不来的，而且也不能执著于它。所以说，平常心是不执。一旦执著，一旦计较，就不再平常了。平常心也是不能造作的。并不是说今天我遇到的事情太让人气愤了，我要用平常心来控制自己。也许我们通过这样的自我暗示能控制住自己的坏脾气，但这终究是远离平常心的旨趣的。

在马祖道一看来，生活中的一切都应该是自然而然的，一切都应该是自由自在的。因为我们的内心，原本就不受任何束缚。就如同瓶子中的那只鹅，人们都以为要超脱尘世才能获得自由和解脱，可是，我们原本就不在尘世之中啊！马祖道一把禅视作生活，视作一种自由和无拘无束，平常心大抵也是这样的：它自由自在，无所作为，但却能调节我们的情绪。它内在于我们体内，但我们始终都找不到它的身影。平常心不是招之即来的，因为一旦我们能够拥有这颗平常心，就不会再丢失了它。平常心应该是“大我”，充满了灵性的光明，能为我们的生活带来意想不到的指引。

随缘任运是平常心，自性清净是平常心，自然而然的是平常心，真正的平常心必定是摆脱了一切目的性的。所以说，平常心是强求不来的，甚至刻意地去想，也不能够感受到。唯有在当下体会，在生活中体悟，在经历了风雨之后，在重建心灵之后，才能一睹平常心的光彩。而这个过程，必将伴随我们一生。

在生活中我们应该如何保持平常心呢？大家不妨看看下面这个禅宗故事，也许您曾听过——确实，它是个老掉牙的公案，它出自《景德传灯录·卷6》，但时至今日，能真正参透它的人又有多少呢？

有源禅师向慧海禅师问道：“您现在修道还是那么用功吗？”

“当然用功了。”慧海禅师回答说。

“那么，您是如何用功的呢？”有源禅师穷追不舍地继续问道。

“呵呵，这个简单！饿了呢，我就吃饭；困了呢，我就睡觉。舒服吧，简单吧！”我想当时慧海和尚说这话时也许带着一脸天真烂漫的笑容。

有源禅师不满意了，他说：“世间一切人都是如此这般的，您和这些人相比，用功的办法又有什么不同呢？”

慧海禅师腰杆儿一挺，说道：“当然和他们有区别了。您看世间那些人，吃饭时不好好吃饭，总要思考很多事情；睡觉时又不肯好好睡觉，总要计较着很多事情，活得真够累的！”

现在为什么很多人总说自己压力大、烦恼多呢？大抵和慧海禅师所说的情况相同：吃饭时总要琢磨一下我在单位该巴结谁；某位领导要下去了，我还要不要跟他保持联系；某个朋友又要加薪了，他是怎么获得老板欢心的呢？瞧吧，这么一琢磨，自己连饭也吃不好了。再多琢磨点儿，只能让自己更心烦而已，这样吃饭，那您受的罪可真够大的了，您吃的不是饭，是郁闷。还有些人到了夜里该休息时，又开始琢磨，谁家比他过得好，他要琢磨；谁比他赚钱多，他要不满意；谁家搬进新居了，他还不高兴。如此一来，这睡觉也不是睡觉了，那是自己跟自己憋气玩儿。

尽管外部环境能给人带来心理压力，但其实生活中很多压力和烦恼确实也是我们自己找的。假如我们能安住于当下的环境里，不去思索，也不做计较，那烦恼和压力也就不会产生了。所有的烦恼和压力都从心上来，所以，平常心不仅是一种良好健康的心理状态，更是人们应当达到的心灵境界。

菩提达摩在《二入四行论》里写道：“众生无我，并缘业所转。苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之。缘尽还无，何喜之有。得失从缘，心无增减。喜风不动，冥顺于道，是故说言随缘行也。”

所谓的“众生无我”，即是说一切生命体，都没有独立自存的

“我”。“无我”论是佛教的一个理论特色，是以“无我”来对治“我执”。佛教认为人生的各种痛苦和烦恼皆是因为我执深重才造成的，而“无我”便否定了现象“我”的不真实性。现象“我”的非真实性是由于各种因缘条件而生起、促成的，一旦因缘条件发生了变化，事物和现象也会发生相应的变化。世间众生的一切苦乐感受，也都是从因缘中得成的。假如受到了表扬、赞美等荣誉，是我们过去所种植的善因到了一定的时候而感召来的，待到这些因缘发生了变化，或者消失，我们所得到的赞誉等也会随之不在。所以，何必要那么欢喜呢？得到与失去还是一切随缘吧，我们不必为了得失利害而作过多计较，人生不过几十年，每天都计较的日子并不好过。不论我们遇到欢喜的事情还是烦恼的事情，都能做到内心平和，不动不摇，这样就是符合“道”的生活。

可是真正能保持平常心，看破得失的人，世上又能有几个呢？保持平常心态谁都会说，可真的要落实在生活的方方面面，却是很难的。不经过世事的磨砺，是很难做到在得失面前保持内心平和的。

从前，有位婆罗门，他年岁较大时才得了个女儿，因为夫妇俩没有儿子，只有这一个独生女儿，所以十分疼爱她。这个女孩生得乖巧伶俐，聪明漂亮，不幸的是，在她十五六岁时因为染上重病，不久就去世了。

这个婆罗门无法面对爱女的过早离世，整日里以泪洗面，不久就变得有些疯癫。佛陀怜悯这一家人，于是就来到这个婆罗门的家里，这对夫妻哭诉道：“佛陀，您看，我们的女儿聪明可爱，善良美丽，可是她却丢下我们不管了，我们现在一想到这事就心痛，真希望您能化解我们心里的痛苦和忧愁。”

佛陀悲悯地注视着他们，说道：“在这世界上，有四件事物是不能永久存在的。有常者必无常，富贵者必不长久，会和者必定分离，强健者必定归于死亡。”

任何存在的事物，它们时时刻刻都在变化着，比如我们的身体有新陈代谢，经过生老病死等一系列变化而消失；至于大地山河，甚至整

个宇宙，也是有生就会有灭的，只是时间的早晚而已。生住异灭是宇宙运行的规律和法则，是不以人的意志为转移的。连整个世界都是有生有灭的，那么财富就更是如此了。经常听到人们说“富不过三代”，正是这个意思。既然财富是不能永久存留的，那么六亲眷属也必定会有分离的时候。孩子大了就要出去读书工作，即使一家人能安安稳稳地生活一辈子，也总是会因为无常的到来而分开。再年轻、再强壮的人，也会有死亡的那一天，“死”是时刻都存在的，我们躲不开它，也不必害怕它，因为死亡很公平。

婆罗门听完佛陀的开示后，觉得很有道理，心里的痛苦便减轻了好多。于是，他们向佛陀请求要出家修行，后得阿罗汉果。

在我们的生活中，总是得到了什么，又失去了什么，有得必有失，这对每个人来说都是公平的。可是，为什么有人就能在得失面前坦然平和，有人会因为点滴的失去而觉得痛心疾首呢？这自然是因为心态不同而造成的，但更深层的原因就是前文所提到过的“我执”过重。我们对这个现象世界中的一切都过分执著，由此而生出种种贪爱之心，已经得到的往往不舍得丢掉，还没得到的总想着拼命夺取，无休无止的欲望充斥在心中，各种纷争也由此而来。是故，要保持平常心，先了解佛教的无我论，认识到了“无我”，才能对治人性中的贪执；我们要保持平常心，也就是要对我们的清净本性有所体认和了悟。在禅宗的教法中，把人的自我觉醒、自我解脱理论发挥到了极致，而我们所谓的“保持平常心”也正是基于主体的自我解脱和自我主宰。所以，人们精神上的一切痛苦都可以通过自我觉醒而得到治愈。

在说到该如何体悟平常心这个问题时，我倒想起了多年前听来的一个禅宗小故事：

香严智闲禅师是百丈怀海禅师的弟子，他饱学经论，后来去拜访师兄灵祐禅师时，灵祐禅师对他说：“听说你一向博学广识，现在我问你一个问题吧，在父母未生我之前的本来面目是什么？”

智闲禅师听后一时语塞，竟想不出答案来。待他回到住处，苦思

冥想半日还是想不出个所以然来；他又翻遍了书本，还是找不到答案。智闲对他的师兄说道：“希望您能以慈悲心来开示我，什么是父母未生前的本来面目？”

灵祐禅师坚决地说道：“这个我可不能告诉你，假如我把答案告诉你的话，那仍然是我的东西，和你没有任何关系。现在我告诉了你答案，你将来肯定会后悔，甚至会埋怨我的。”

智闲禅师一听师兄不肯开示他，在回家之后就把所有的经典都烧毁了，从此之后就到南阳去看守慧忠国师的坟墓。每当他闲下来时就思考这个问题。多年之后，有一天他在菜园子里除草，忽然觉得锄头碰到了石头，只听见“咣当”一声，智闲禅师顿觉身心畅达，终而大彻大悟，于是在沐浴焚香之后，他对着师兄灵祐禅师的住处遥拜道：“师兄啊，您真是太慈悲了！假如当初您告诉了我答案，我就没有今天的喜悦和解脱了！”

平常心只是生活本身，它与烦恼、痛苦、恐惧、疑虑一样都是可以从我们自心探寻的。平常心，是一颗灵明智慧而又柔软的心。它只能靠着我们自己用心领会，如果想让某个师长教给你到哪里去找平常心，那绝对是找不到的。就像故事里的那位智闲禅师，他面对一个百思不得其解的难题时想请师兄给他一个开示，但师兄灵祐禅师根本不理睬他的请求，而是要他自己去体悟。这个体悟的过程时间较长，但智闲禅师悟出答案之后的喜悦，却只有他自己才能感受到。

平常心自然也需要体悟，在平常生活中感受它，并且学会应用它来化解自己心中的各种烦恼。只有这样，才算是活在了平常心的观照之下。假如我们仅仅是在紧张时告诉自己“我要保持平常心”，那么这个效果就不如通过感悟所得到的那种灵光一闪更来得深刻。

一位朋友问过我：“佛家的无我论是否适应现代社会的激烈竞争？”他认为假如我们什么都无所谓，什么都不争取，人就没办法生活了。比如工作机会要争取，因为我们需要依靠物质才能生活；感情也需

要适当地争取，除非是打定主意要单身一辈子。

大安法师曾针对上面这个问题做过开示，法师在他的新浪博客说道：“‘无我’不是什么事情都无所谓，‘无我’是摆脱我执、我见、我爱、我慢这些与生俱有的烦恼习气，不要受它控制。”

假如有哪一个人说：“我很讨厌名利这些东西。”那说明他并非是真正的怀有平常心，一味地抵触也是挂碍的象征。

在名利得失面前保持平常心，是说既能做到欣然接受而不至于得意忘形，也能做到坦然面对失去而不至于过分悲戚。

现代社会竞争如此激烈，我们当然要做好迎接挑战的准备。有了合适的工作机会，我们应该表现积极，在工作中实现自我的价值。可是，假如好的职位、喜欢的工作都被别人占据了，那我们就应该转头找别的出路，而不能一味地怨天尤人。假如我们有了一个十分深爱的人，适当地去表白，去争取自己的幸福当然是在情理之中的，可是假如对方没这个意思，那我们自然也没必要再去强求。过于地执著于自己的感情，并不一定就表明爱情的忠贞，对于情欲的执著和贪求，往往会使我们原本灵明澄净的心变得闭塞又自私。

（2）卸下生命重担

古时候有个佛子去拜见一位很有名的禅师，他问道：“师父，弟子想请教您个问题：为什么我觉得自己这些年来总是进步缓慢，在禅修上难以有所突破？”

禅师笑着说：“还是让我来给你倒杯水喝吧，一会儿我们再谈。”于是禅师拿起桌上的茶壶，往杯子里倒水。眼看水快倒满了，可禅师却仍不住手，依旧往杯子里倒水。

佛子提醒他：“师父，杯子已经满了。”

禅师并不去理会，只是意味深长地说道：“还是再倒一些吧，说不定能让杯子装得更多些呢！”

佛子笑着说：“杯子已经满了，您再怎么倒也不能增加杯里的



水啊。”

禅师安然说道：“你说得很有道理。其实，不仅倒水是如此，学业精进又何尝不是这样呢？”

佛子听后，心头一震，自言自语道：“确实！人生也是这样的道理，我们心里装的东西多了，自然就装不进其他的东西了。”

禅师看他似乎有所领悟，便慈祥地说：“是啊！世界上有很多人，他们只想着往自己心里装更多的东西，以为这样就可以得到更多。但是，他们越是这样想，越不能得到，因为他们的心已经是满的，怎么还能装进去其他的东西呢？倘若我们心中装满了杂念和执著，我们就会陷入精神上的僵死和老化，无法再接受新的事物，也无法更新我们的感悟和思想。学业上的精进也是这样，禅修更是如此！如果我们不能时常清理固有的思维，接受新的观点，那么必然难以突破本来的自我和原有的成绩。”

仔细想想，我们的心就像一个容器，我们看不见也摸不到，但这个容器也有它自己的容量。我们不断地往里面装东西，却不肯倒掉过去无用的东西，又怎么能让新鲜的、有用的东西装进去呢？这个心灵的容器背负着我们人生中很多的事物、思想、情感，有些内容可以让我们享受到生命的安然与轻松，可有些东西就是生命的重担，这些重担不丢掉，我们又怎样轻装前进呢？平常心就像一把秤，用它来衡量世间的一切，我们会知道哪些是应该留下的，哪些又是应该舍弃的。

在有些时候，佛家把“舍”也等同于“平等心”或“平常心”。

“舍”是“慈悲喜舍”四无量心之一。“舍”要求我们不执著，更不贪求；不分别，更不造作。“舍”的一个意思便是放下、丢弃。生命是绚丽而多彩的，我们绝对不能把那些灰暗苦涩的感触留下，更不能贪执于无常而变化的现象上，忽略了对生命的领悟和对人生的感受。

要想把新的东西装进去，只有把旧东西倒掉。你的心装了多少杂念，又装了多少美好的事物呢？既然心的容量是有限的，不如让我们自动地舍弃掉一些“负担”，比如对名利的追求，对财富的贪执，对享受

的渴望，当我们心中舍弃掉这些念头时，我们才能拥有更多美好的思想，从而减少一些忧伤与烦恼。人生本来并不困重，只是因为我们这也想要、那也想要，无形中让自己的心灵感觉到不堪重负。有舍才有得，舍下贪执欲望，才能得到宁静祥和。

曾经有一个聪明伶俐的读书人，他想在各方面都强过别人，尤其想成为一名受人尊敬的学问人。可是，很多年过去了，这个读书人的其他方面都很不错，可唯独在学业上没什么长进。为此，他非常苦恼，于是不辞辛苦，赶往远地，特地去向一位佛门大师请教。

这位大师知道了读书人的来意后，就说：“我们一起登山吧，到山顶你就知道接下来该怎么做了。”

这座山上有许多晶莹剔透的小石子，着实让人看了喜欢。这个读书人只要见到他喜欢的石子，大师就吩咐他装到袋子里背着，很快地，他开始吃不消了。

“大师，假如再这样下去，别说走到山顶了，恐怕我现在连动一动的力气都要没了。”这个读书人望着大师说道。

大师听罢，微微一笑，道：“年轻人，是该放下的时候啦，背着这么多石头怎么可以登上顶峰呢？”

这读书人听后，忽觉心中一亮，笑着向大师鞠躬道谢之后就走了。后来，他一心一意地读书、做学问，果然进步飞快，几年之后，成了人人尊敬的学问家。

其实，人要有所得，必然会有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的巅峰啊！

保持平常心，有舍才有得，人生在世，有许多东西是需要我们主动放弃的，它们也许是财富，或者是名利，甚至是爱情和自己的生命。当我们面对“应该放弃什么”这个艰难的选择时，不妨做这样的考虑：我们所放弃的一是对他人有利益的，比如我舍掉自己的财富去周济需要帮助的人；二是我们所舍掉的可以是在自己生活中不那么必需的东西，比如名利，只要我们能保证衣食安稳，就不要贪著名利地