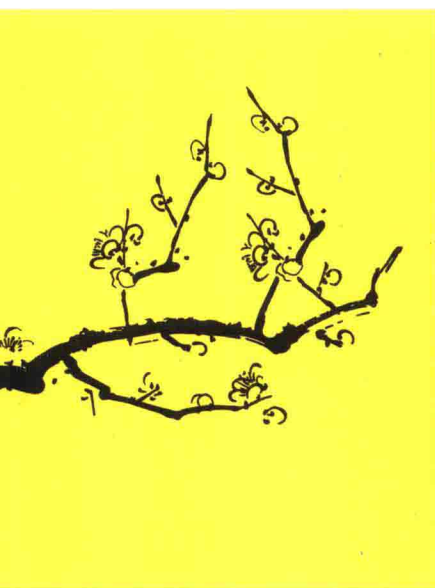


只有先做到舍得，才能有所获得 只有先做到宽心，才能变得开心
只有先做到宽心，才能变得开心 只有先做到舍得，才能有所获得
只有先做到舍得，才能有所获得 只有先做到宽心，才能变得开心
只有先做到宽心，才能变得开心 只有先做到舍得，才能有所获得
只有先做到舍得，才能有所获得 只有先做到宽心，才能变得开心
只有先做到宽心，才能变得开心 只有先做到舍得，才能有所获得
只有先做到舍得，才能有所获得 只有先做到宽心，才能变得开心
只有先做到宽心，才能变得开心 只有先做到舍得，才能有所获得
只有先做到舍得，才能有所获得 只有先做到宽心，才能变得开心

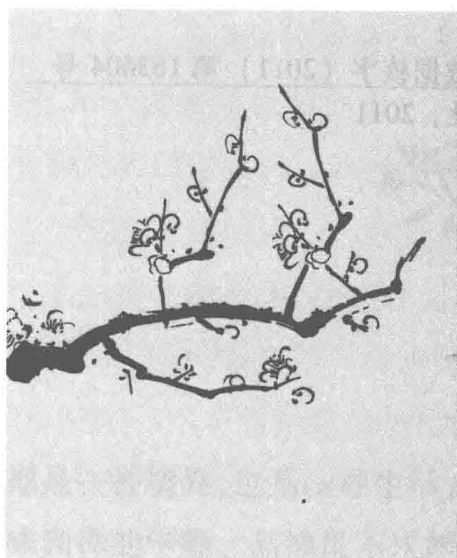


左手 右手 宽心 舍得

才永发 / 编著

宽心，是智者的一种必然选择
舍得，是贤者的一种方圆智慧

民主与建设出版社



左手 右手
宽心 舍得

木永发 / 编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手宽心,右手舍得/才永发编著. —北京:民主与建设出版社,2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0158 - 1

I. ①左… II. ①才… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 163604 号

©民主与建设出版社, 2011

责任编辑	程旭
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	16.5
字 数	125 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0158 - 1
定 价	29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言



禅是一种境界,也是一种生活,如果我们细细品味,就会体味到禅的宁静。品禅虽不求皈依佛门,但是却可以借禅来得到喧嚣尘世中的一道清泉,一道灵光。于是也就在顿悟之时,我们获得了心灵的洗礼,如当头棒喝,让我们懂得了宽心与舍得的道理。

人心总是轻而易举地就从浮华的人世中失去自我,总是会被各种私心杂念,各种名利所诱惑,如果我们能够安静地坐下来沉思,放下那些私心与杂念,抛却名利,那么这个世界将会变得无限美好。

在人生的旅途中,我们整天忙于奔波,遭遇生活和工作中的种种压力与不如意,这已经让我们的心灵找不到一片闲适而安静的场所。在这个尘世纷扰的环境中,我们向



往、追求的东西太多,而往往忘记了我们的自身,迷失了我们的本真。

在这个世界上没有什么会永垂不朽,没有什么真正属于我们的,但是只有一样东西是例外的,那就是我们的心灵。茫茫尘世,形形色色,唯有心灵明净,宽心舍得,才能够忘却烦恼,忘却忧愁,让生活轻松快乐。

作为一个人,我们的力量有的时候是渺小的,渺小到我们不能改变这个世界;但是有的时候我们的力量又是伟大的,伟大到我们可以改变自己。我们只有在茫茫尘世当中保持一颗明净而安宁的心,懂得用一颗平常心来对待生活,那么我们才有可能领悟到人生的真谛。

在这个充满了名利之争的世俗社会中,让我们找一个可以让自己安静下来的时间与地点,能够静静地来品读书中的每一个禅意十足的故事。让你在轻松自然享受故事情节的同时领略到禅的独特思想魅力;让你知道禅虽然不可以视触,但是却可以做到心灵感悟,自入心中。而本书的每一则禅的故事都充满了禅宗的大智慧,隐含着宽心与舍得的处世真谛,让你就此而悟,宽心舍得。



目 录



宽心篇

第一章 心态平和,让心灵能够获得更多给养 / 3

学会忘记,拥有宽心和快乐 / 3

心态好,身体才能健康 / 6

为人处世离不开平和心态 / 8

不要忘记“洗涤”自己,净化自己的心灵 / 10

时刻保持一份淡然的心境 / 12

生活之道,拥有一颗平常心 / 14

生活虽有时不公,但却是美好的 / 16

放平心态,善待生活 / 18

不要整天为了小事情而烦恼 / 20

以闲适心态来面对生活 / 22

顺其自然是最好的心态 / 24

一时怒火,会毁掉你的全部生活 / 26





左手宽心，右手自得

给自己一个心灵的滑翔伞 / 28

在从容自然中，走向成功幸福 / 30

第二章 宽心自在，用自己包容之心感动别人 / 32

有一种感动叫包容 / 32

每个人都有属于自己的位置 / 34

包容别人的过错，做人更轻松 / 36

心地宽厚而容人有过 / 38

宽心的人要学会忘记仇恨 / 40

以包容之心真诚接纳别人 / 43

以宽厚大度来感化他人 / 46

反省自己，宽容别人 / 48

帮助别人，切记心怀所报 / 50

气量大一点，生活更和谐 / 52

不让心胸狭窄毁了好心情 / 54

学会放下，珍惜眼前 / 56

第三章 善待逆境，不畏艰险阳光总在风雨后 / 58

人生逆境要看得开 / 58

别让自己的不幸影响别人 / 61

学会“幸”灾“乐”祸 / 63

学会欣赏自己 / 65

相信自己，勇于追求 / 67

不要把希望寄托在别人身上 / 69

总有一扇窗为你打开 / 72

精神总是要先胜利的 / 74





- 你不要被一时的不顺所埋没 / 77
车到山前必有路,对挫折来个“快速反击” / 79
学会幽默地看待问题 / 81
不要被困难弄得情绪低落 / 83

第四章 淡泊一点,看淡名利知足常乐心自宽 / 86

- 不要让忙忙碌碌的生活毁了你的幸福 / 86
金钱并不意味着生活的全部 / 89
以平常心对待权钱 / 92
欲望小一点,幸福就多一点 / 94
切记被名利、诱惑冲昏头脑 / 96
看淡名利你会活得更洒脱 / 98
左手付出,右手得到 / 100
幸福才是人生的最终目标 / 102
虚荣心淡一些,生活更加安宁 / 104
心有多大,天就有多大 / 107
过度贪欲,无尽烦恼 / 109
从容面对身外之名 / 111

第五章 理智一些,别在执著中失去自我 / 114

- 原谅那些伤害你的人 / 114
活在当下,控制好自己情绪 / 116
抛弃对自我利益的过分执著 / 118
走出低谷,别再为爱深深负累 / 120
耐下性子来等待 / 122
被别人误会的时候要想得开 / 124





左手 宽心 , 右手 舍得

放下束缚的爱,就是爱自己 / 126

在过去中纠缠,你只能更伤心 / 129

做人不能太固执 / 131

量力而行,不必过于执著 / 133

要学会从容面对逝去的感情 / 135



舍得篇

第一章 适时而退,退一步将是海阔天空 / 139

拿得起,更要放得下 / 139

不必凡事都争个明白 / 141

让他一下又何妨 / 143

对对手的挑衅“不为所动” / 145

不做钻牛角尖的傻事 / 147

生活不必过于执著 / 149

退一步,自己的天空更开阔 / 151

给别人也留一个舞台 / 154

给别人使绊没准伤了自己 / 156

第二章 躲避锋芒,狭路相逢巧妙“避让”为上策 / 158

放下架子,平等对待他人 / 158

以退为进,以舍求得 / 161

小不忍,有时则乱大谋 / 163





- 不说破,留给别人思考的余地 / 166
别太在意,小事不妨装“糊涂” / 168
放下争执,求同存异更有利 / 170
多动脑筋,迂回变通显智慧 / 172
索取越少,得到的反而越多 / 174
遇到强势,不妨绕个弯 / 176
今天成他人之美,明天他人成你之美 / 178
地狱与极乐世界之分 / 180

第三章 切勿贪心,懂得知足才是真幸福 / 182

- 多,不一定就是好 / 182
上进心,千万不能变了味 / 185
按部就班,循序渐进 / 187
珍惜现在,人生只在呼吸之间 / 189
抛弃贪心,祸根就会远离 / 191
诱惑面前,减少一些欲望 / 193
与人攀比,徒劳无益 / 195
一花一世界,一树一菩提 / 197
欲望无止境,顺其自然是最真 / 199
随遇而安,也是一种不错的选择 / 201
贪婪的人更容易被打击 / 203

第四章 学会取舍,抛握之间彰显生活魅力 / 205

- 智者,舍弃就是得到 / 205
想要改变环境,先要改变自己 / 207
取舍之道乃是无价之宝 / 209





舍弃自卑,自信让人生更有色彩 / 211

追求美,但不是完美 / 213

赠人玫瑰,手有余香 / 215

装装“糊涂”,无可厚非 / 218

多一物多一心,少一物少一事 / 220

这条路不适合自己,就走另一条 / 222

留住青山在,不争一时赢 / 224

第五章 庸人自扰,该放则放人生就怕计较 / 226

世上本无事,庸人自扰之 / 226

不和别人比较,自然无烦恼 / 229

忘记负担,轻松自在 / 231

心胸开阔,天地更宽 / 233

埋葬过去,活在当下 / 235

羡慕别人,自寻烦恼 / 237

人生得失,就是寻常事 / 240

放弃执著,便赢得自在 / 242

张弛有度 / 244

你变得简单,你的人生才简单 / 246

有的时候,我们应该往下看 / 248

认识自我,切记攀缘其他 / 250



寬心篇



第一章 心态平和， 让心灵能够获得更多给养

学会忘记，拥有宽心和快乐

藏经阁

无际大师是有名的得道高僧，当人们遇到困难的时候，都喜欢找他寻求帮助。

有一天，一位年轻人背着一个大包袱，气喘吁吁地上了山，他找到无际大师说：“大师，我内心感到非常的孤单，非常的寂寞，我不知道什么原因总是会被伤害，我现在感觉自己的生活没有一点儿兴趣，我已经无望了，我请您帮我解脱。”

无际大师听完之后微微一笑说道：“请问施主，你的包袱里面装的是什么呢？”

年轻人一脸痛苦的表情，回答道：“包袱里面装着的就是我每一次感





到孤独时的烦恼、遭受失败的痛苦，还有每一次受伤后的眼泪和委屈，就是因为你们，我才会对生活感到这么的绝望。”

当时无际大师什么也没有说，站起身来，示意年轻人跟着他走。没一会儿，无际大师就带着年轻人来到了湖边，然后就坐船到了湖的对面。

等到上岸以后，无际大师对年轻人说道：“施主，请你扛着船上路吧。”

年轻人这个时候感到非常的疑惑，问道：“大师，您不是在这里开玩笑吧，船这么沉，我怎么能够扛的动呢？”

无际大师看着年轻人充满怀疑的眼神，笑着说道：“没错，施主，你是扛不动它的。这条船在我们过河的时候对于我们来说是非常重要的，但是当我们过了河，我们就应该丢下船赶路，否则这条船就成了我们的负担。同样的道理，孤单和寂寞以及痛苦和眼泪，有的时候可以让我们的生命变得更加丰富多彩，但是如果我们老是纠缠着一些不快乐，把自己束缚在不快乐的环境里，它们反而就会成为我们生活的负担了。”

听完无际大师的话以后，年轻人低下头开始思考起来。

无际大师接着说道：“施主，放下吧，我们的生命是承受不起那么重的分量的。”

这个年轻人就听信了无际禅师的话，放下了自己身上的包袱。

他开始继续往前赶路，年轻人明显感觉到轻松了许多，而且他终于体会到，当我们放下一些烦恼和委屈，我们的人生居然是这么的美丽和幸福。



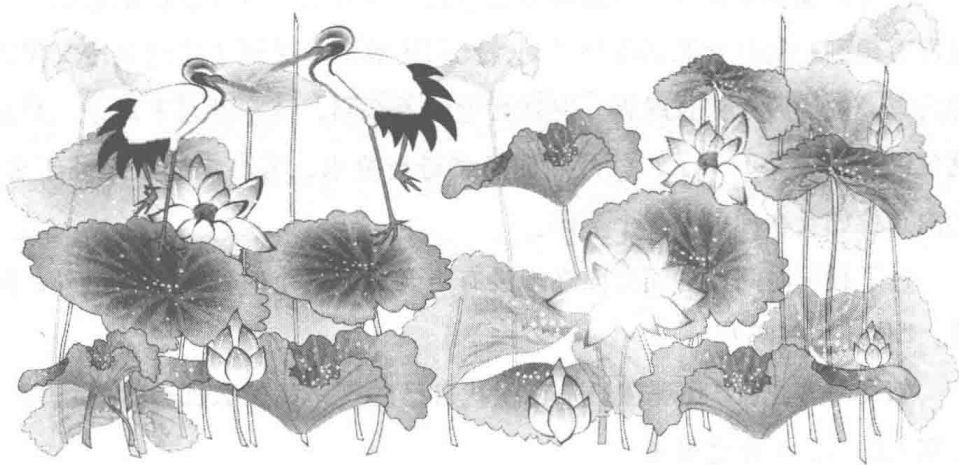
生活中，我们不要给自己太大的压力，很多不愉快要及时放下、学会忘记。只有这样，我们才能去接受新鲜的东西，才能够健康而快乐的生活，





也才会真正感受到生活的美好。

如果我们将所有的过往都紧紧地抓住不放，人生的口袋只会越来越重，前进的双脚将会更加难以移动，如果我们能够将口袋中的过往统统扔掉，那么人生之路一定会走得越来越顺畅。





心态好，身体才能健康

藏经阁

有一位中年妇女，她的脾气非常古怪，经常会为一些鸡毛蒜皮的小事大发脾气。当然，这位中年妇女也知道自己的脾气不好，就是有时很难控制住自己。

有一位朋友对她说：“这附近有一位高僧，你为什么不去找他说一说自己的心事呢，也许他能够为你指点迷津。”于是这位中年妇女就抱着试一试的态度找到了这位高僧。

她找到高僧以后，诉说了自己的心事，而且言语态度是非常的诚恳，这位妇女非常希望能够从高僧那里得到一些启示。

高僧一言不发地听她说完了自己的心事，就把她领到了一座禅房中，然后从外面把门锁上，就离开了。

这位妇女本来是打算从高僧那里听到一些有利于开导自己的话的，可是没有想到一句开导的话没有听到，反而还被高僧关到了这间又冷又黑的禅房里。她当时气得直跺脚，但是无论她怎么骂，高僧就是不理她。最后这位妇女实在受不了了，就开始向高僧进行哀求，可高僧还是无动于衷，任由这位妇女在禅房里说个不停。

过了很长时间，房间里面终于没有声音了，这个时候高僧在门外，问道：“你还生气吗？”

妇女回答说：“我现在只是在生我自己的气，我怎么那么容易就相信了别人的话，到你这里来。”

