

珍

惜



幸福一生的
人生境界

不悲过去，非贪未来，千鸟在林，不如一鸟在手。
学会珍惜，活在当下！燕子去了，有再来的时候。
杨柳枯了，有再青的时候。舍弃眼前，才能得到未来。
掌握其理方能得到更多，快乐一生！

张永生◎编著

舍 弃

中国华侨出版社

珍惜 舍弃

幸福一生的
人生境界

不悲过去，非贪未来，于鸟在林，不如一鸟在手。
学会珍惜，活在当下！燕子去了，有再来的时候，
杨柳枯了，有再青的时候。舍弃眼前，才能得到未来，
掌握其理方能得到更多，快乐一生！

张永生◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

珍惜 舍弃 / 张永生编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5113-0058-4

I. 珍… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 176004 号

珍惜 舍弃

编 著 / 张永生

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 16 开 印张 / 19 字数 / 200 千字

印 刷 / 中青印刷厂

版 次 / 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0058-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

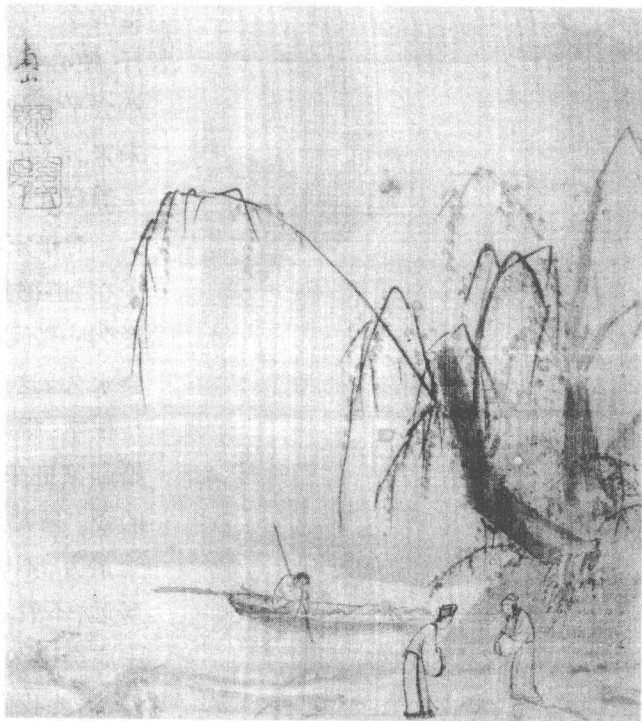
网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

压力和烦恼是现代人难以摆脱的恶魔,我们的心情总是难以尽情的舒展,我们的生活总是难以获得真正的快乐。那么我们如何才能寻回那颗快乐的心呢?回忆我们的孩提时候,尽管稚嫩,但是那时的我们是多么的开心。童心无妄念,赤子之心最难得!随着岁月的流失,我们步入成人的行业,需要成家立业,期盼出人头地,渴望功名富贵,于是,我们终日忙碌,无暇思考,无暇反思,这样一个生活状态让我们忽略了父母的关爱,忽略了妻子儿女的温情,忽略了朋友之间的情谊……但是,当我们幡然悔悟的时候才发现,原来自己曾经拥有的东西是多么珍贵,原来我们曾经面对的关爱是多么的至诚。这一切都是因为我们没有一颗懂得珍惜的心。

对于父母之爱,你珍惜了吗?为什么非要轮到你做父母,饱尝为人父母之苦之难的时候,才会理解父母之不易呢?子欲养而亲不待,这是多么无情的结局,为什么非要等到昔人已逝的时候才追悔莫及呢?父母都是





珍惜 舍弃

002

活菩萨，自然拥有一颗慈悲心，自未得度，先度众人。自己吃苦，也要让儿女吃饱；自己受罪，也要让儿女享福；虽然父母之爱不及观音菩萨的遍施众人，但在儿女面前，又亦与菩萨何异？佛说，子事父母，当有五事：一者当念治生；二者早起敕令奴婢，时作饭食；三者不益父母忧；四者当念父母恩；五者父母疾病，当恐惧求医师治之。学会珍惜吧，懂得真正的孝道，给自己一个报恩的机会吧！

对于人生，你珍惜了吗？人生最宝贵的就是你现在拥有的。眼前的生

活，眼前的工作，眼前的机会，只有懂得珍惜才能拥有，拥有比占据更长久。为什么我们还要为过去而悔恨，为将来而焦虑？过去的已经无法追回，就不要去想它了。未来的还没有到来，就不要去企盼它了。现在萌生的念头，不要偏执，宜及时抛开，使心灵如虚空一般。这样自然会平静快乐。不悲过去，非贪未来，心系当下，我们的心才会平静祥和！

对于家庭，你珍惜了吗？老子在《道德经》中说：“不失其所者久。”不失掉那一所在的，就会永久。这是哪一所在啊？这就是根本、根基之所在，对于爱情婚姻家庭来说，就是一种真诚的爱。只要真诚的爱不失去，不管多穷，不管多困苦，不管多么遥远，不管多么曲折，那种婚姻家庭会永久。夫妻之爱，儿女之爱，需要我们的珍惜和呵护。



在此,我们谈论的只是人生的一小部分,其实,需要我们珍惜的东西还很多,本书中有更深入的探讨和讲解。接下来我们在讨论人生的另一个大智慧,就是参悟舍弃的妙谛。

为什么我们活得如此勤苦,如此疲惫?因为我们贪图的东西太多了,心里被塞得满满的,怎能再有空间任我们掌控呢?净空法师曾经警示世人:“观是看破、止是放下,有止观才能断得了贪爱。”此言不虚,对于功名利禄,我们需要舍弃贪爱;对于财物美食,我们需要舍弃贪爱;对于色欲淫欲,我们需要舍弃贪爱。唯有知足才能长乐,知足者仙境,不知足者凡境。此言不虚!

为什么我们活得如此痛苦呢。你心里有仇恨吗?你心里有怨恨吗?你有报复心吗?心怀仇恨的人,必然痛苦一生;心怀怨恨的人,必然凄惨一生;心怀报复的人,必然自食恶果!冤冤相报何时了,放下屠刀立地成佛,多结善缘才有善报!我们要尝试着拥有不念旧恶、不憎恶人的博大胸襟。

为什么我们变得斤斤计较,自私自利呢?因为我们的得失心太重。得之即喜,失之即忧,徘徊在忧喜之间,如处于水火之境何异?一切烦恼都因为我们太过患得患失。其实,得到了不一定是好事,失去了也不一定是坏事。别忘了老子给我们的警示:“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。”放下你的得失心,宠辱不惊,得意失意皆坦然,用平常心对待个人得失才是明智的选择!

为什么我们总是顾虑重重,变得犹豫不定呢?因为我们有太多的“舍不得”:舍不得让自己吃亏,舍不得放下名利,舍不得以退为进,舍不得我们的喜好。殊不知,舍是因,得是果,没有舍,哪有得?不舍不得,小舍小得,大舍大得。正因为我们舍不得,才会难以突破心障,让我们自受其累。当你舍不得的时候,不妨读一读这句话:“当你紧握双手,里面什么也没有;当你打开双手,世界就在你手中。”

关于舍弃,还有很多话题,我们已在本书中做了更深入的探讨,在此不再赘述。总之,学会珍惜与舍弃,是任何人都需要参悟的人生大智慧,所以,不管你有多忙,不管你有多累,抽出时间来,给自己思考的时间,感悟这两个人生的大问题吧。什么时候,你悟懂了,你不仅可以快乐幸



【珍惜 舍弃】

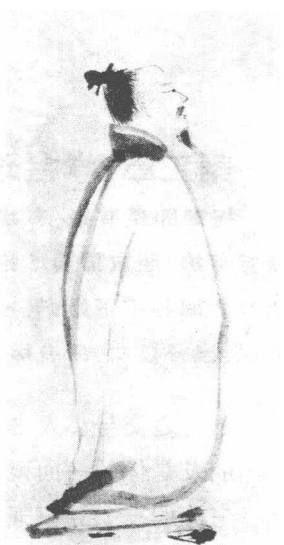
福,而且还能事事如愿,成就自己圆满的人生。

为了给广大读者提供一个学习交流的平台,特此编著了这本名为《珍惜 舍弃》的书籍。本书从人生的各个角度出发,讲述了让现代人最为苦恼的种种困惑,并在书中进行了深入浅出的分析和讲解,最后给出帮助读者走出困境、赶走烦恼、消除痛苦的方法,力求帮助读者从心灵上给自己一个解脱,从而拥有自由豁达的人生。本书共分为:学会珍惜和学会舍弃两大板块。其中学会珍惜的内容主要有:学会珍惜,活在当下;学会珍惜,与朋友相处之道;心怀感恩,珍惜你身边的爱;学会珍惜,修成一颗平常心。学会舍弃的主要内容包括:学会舍弃,放下心中的贪念;懂得舍弃,放下怨恨要宽容;敢于舍弃,做一个聪明的人;善于舍弃,放下得失之心;能够舍弃,参悟舍得的妙谛。另外,本书谈古论今,将中华文化中的精华儒释道、易经、菜根谭等应用到现实生活,这些都是现代人最需要的智慧之源。

相信,本书能成为你最忠实的朋友,让你获得一个全新改变自己、创造生活的思路!

张永生写于北京大学未名湖畔

2009年5月22日



第一章:学会珍惜,活在当下 /001

过去的已经无法追回,就不要去想它了。未来的还没有到来,就不要去企盼它了。现在萌生的念头,不要偏执,宜及时抛开,使心灵如虚空一般。珍惜你现在所拥有的一切,这样自然会平静快乐。佛说:“不悲过去,非贪未来,心系当下,由此安详。”寥寥数语,便道出了人生幸福的真谛——学会珍惜,活在当下!



幸福就是“活在当下” /002

珍惜眼前而不好高骛远 /005

莫将等闲空过时光 /008

学会抛开过去和未来 /010

停下来才会懂得珍惜 /015

过去是未来,未来是过去 /018

你的人生不是草稿纸 /022

练一练你坐忘的本事 /025

生命是“惜福”历程 /028



第二章：学会珍惜，与朋友相处之道 /033

相识即是有缘，有缘就要珍惜，努力培养善缘，不枉相识一场。缘分需要呵护，朋友需要珍惜。千万不要因为一己之私，破坏朋友之情。比如，朋友之间容不下嫉妒，心生嫉妒，友情必然破裂。所以，佛说以欢喜心结善缘，当行喜心，所有嫉心皆当除尽！

君子之交与小人之交 /034

朋友是你的一面镜子 /037

三分朋友七分侠气 /039

交朋友容易处朋友难 /042

己所不欲勿劝他人 /045

珍惜友情用“心”相处 /049

规过劝善的待友哲学 /053

多交益友，少交损友 /056

交友之法——道礼诚义信 /060

珍惜友情别对朋友失信 /063

别因为嫉妒而伤害友情 /066

第三章：心怀感恩，珍惜你身边的爱 /073

002

恋人之爱，夫妻之爱，亲情之爱，慈悲之爱，凡是真爱都需要珍惜。不懂珍惜的人，不会拥有真爱，也不会快乐幸福。我们要学会珍惜，心怀感恩，才能以爱生爱！佛说，父母都是活菩萨，自未得度先度众人，自己受苦受难只为换来儿女香甜。这种爱，怎么不珍惜？

父母如佛，学会珍惜尽孝心 /074

尽孝心要以顺为先 /077

懂得珍惜，夫妻要和睦 /080

珍
惜

舍
弃

不相疑才能长相知 /084
无价的是眼前的爱人 /087
家庭之间要以和顺为贵 /091
不要把婚姻当成赌注 /094
爱对方就要珍惜对方 /098
心怀感恩多做善事 /102

第四章：学会珍惜，修成一颗平常心 /105

佛说，平常心即是道。以平常心观不平常事，则事事平常。平常心不是“看破红尘”，平常心不是消极遁世；平常心是一种境界，平常心是积极人生，不以物喜不以己悲，平常心是道。佛说，随缘，随缘索位，随遇而安，完全可以从不必要的荣辱得失中解脱出来，只有这样，才能完善自我心地纯洁，逍遥自在。平常人要懂得珍惜平常生活，不妨修炼一颗平常心！

修炼一颗平常心 /106
了悟人生，以平常心处世 /108
坦然面对人生的苦与乐 /112
如何安顿自己的心 /114
安心处顺的人生哲学 /117
接受上天的赠予才快乐 /120
别在羡慕中丢失自己 /122
清楚你心里的“魔障” /126
乐事随缘，随遇而安 /129
学会珍惜笑对困境 /131



003

第五章：学会舍弃，放下心中的贪念 /135

祸患烦恼皆因贪欲起。贪财物美色之享受，贪功名利禄之富贵，贪口腹五味之美食，都是人生不幸的恶因。人有贪心，则心有私欲。为官的贪



婪,则百姓遭殃。为商的贪利,则断送合作前程。舍弃贪欲,即便是“利”字面前也要清醒,才不失为一个高明的人,才能一生幸福吉祥!

学会舍弃才能得到 /136

舍弃你的功名富贵心 /139

别放纵自己的贪欲 /143

舍弃贪念节制而为 /145

走出身心背离的困境 /148

知足则仙善用则生 /151

舍弃你过盛的功利心 /155

舍弃“甚爱”之心 /159

第六章:懂得舍弃,放下怨恨要宽容 /163

《八大人觉经》中说:“贫苦多怨,横结恶缘;菩萨布施,等念怨亲,不念旧恶,不憎恶人。”冤冤相报何时了,对待伤害过你的人,选择宽恕是一种豁达,是一种明智。以怨报怨,以恶报恶,终究难得圆满结局,难免害人害己。佛说,因果报应,多结善缘多得福报,多结恶缘多得恶报!舍弃仇恨,舍弃怨恨,放下屠刀立地成佛吧!

舍弃恶争恶斗的念头 /164

舍弃报复心宽容待他人 /167

舍弃偏见,宽恕则生福 /170

修炼一颗慈悲菩萨心 /175

舍弃仇恨,选择饶恕 /178

多结善缘才会有福报 /183

及时行善,善待别人 /186

不念旧恶,报怨以德 /189

莫因一言不合伤和气 /193

原谅仇人与感激恩人 /195

第七章：敢于舍弃，做一个聪明的人 /199

舍弃需要很大的勇气；舍指存腕需要魄力，舍弃妄念需要勇气，舍弃痴愚需要自制。面对诸多不可为之事，敢于舍弃，是一种明智的选择。只有毫不犹豫地舍弃，才能重新轻松地投入新生活，才会有新的发现和转机。舍得放弃所有多余的东西，一切随它去。这既是一种看淡人生得失的理性，又是一种珍惜缘分的睿智！

舍弃自我达到“无我” /200

敢于舍弃多余的“六指” /202

舍弃需要很大的勇气 /205

敢于舍弃才能进退自如 /209

诱惑面前要果断舍弃 /213

见好就收，及时舍弃 /216

生活因为舍弃而轻松 /219

敢于舍弃，舍指存腕 /223

果断舍弃不义之财 /226

赢得起也要输得起 /230

第八章：善于舍弃，放下得失之心 /235

佛学讲因果报应，认为眼前的一切都是过去种因所结下的果。得到了是你该得到的，用不着得意；失去了是你该失去的，用不着懊恼。得失都是缘，不妨淡然处之。得到了不一定是好事，失去了也不见得是件坏事。正确地看待个人的得失，不患得患失，才能真正有所得。舍弃你的得失心，方能自由一生！

得失之心不要太重 /236

不要为得失斤斤计较 /239





别为了利益去攻击别人 /242

为义舍利,放下贪婪 /245

穷不失义,达不离道 /248

不必强求,得失随缘 /251

烦恼皆因患得患失 /256

克服患得患失的心理 /259

修炼宠辱不惊的功夫 /261

第九章:能够舍弃,参悟舍得的妙谛 /265

“舍”是因,“得”是果。舍不得“舍”,就没有“得”;要想有所“得”,就得舍得“舍”。舍得既是一种处世的哲学,也是一种做人做事的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样,是既对立又统一的矛盾概念,相生相克,相辅相成,存于天地,存于人世,存于心间,存在微妙的细节,囊括了万物运行的所有机理!不能参悟舍得妙谛的人,决不能解脱世间的一切负累!

参悟舍与得的妙谛 /266

忍小“失”求大“得” /268

舍是“因”,得是“果” /271

取舍适当,进退自如 /273

小舍小得,大舍大得 /277

有舍有得,吃亏是福 /279

欲得先舍,无舍无得 /283

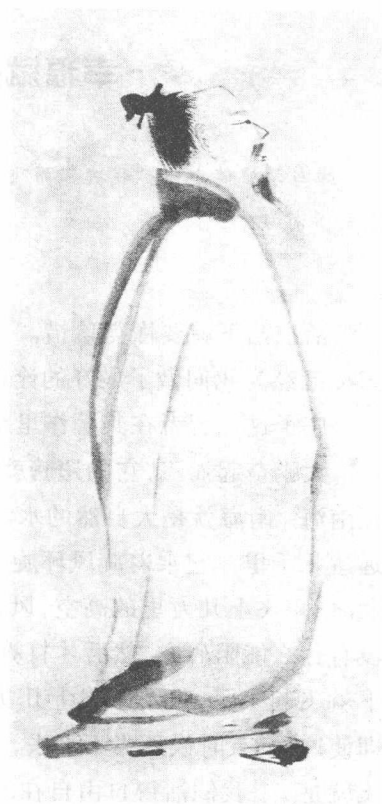
把握好进与退的尺度 /284

领悟舍与得的智慧 /288

珍惜

舍弃

第一章：学会珍惜，活在当下



过去的已经无法追回，就不要去想它了。未来的还没有到来，就不要去企盼它了。现在萌生的念头，不要偏执，宜及时抛开，使心灵如虚空一般。珍惜你现在所拥有的一切，这样自然会平静快乐。佛说：“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详。”寥寥数语，便道出了人生幸福的真谛——学会珍惜，活在当下！



幸福就是“活在当下”

蝉与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”

——《庄子》

活在当下就要懂得珍惜。其实，对于这个话题，早在几千年以前，庄子早已经为我们做了最好的诠释。

庄子这位智者在其著作里给我们讲述了这样一个故事：

大鹏奋起而飞，它的翅膀就像天边的云。这只鸟，海动风起时就将迁往南海。南海就是大自然的水池。当鹏迁往南海的时候，振翼拍水，水浪远达几千里。它乘着旋风环旋飞上几万里的高空，凭借六月的大风离开北海。鹏飞上几万里的高空，风就在它的下面，然后才能乘风。背负青天，没有什么能阻碍它，然后才打算往南飞。蝉和学鸠嘲笑鹏说：“我腾地一下就飞起来了，大不了飞上几丈高就下来，碰到树枝、房梁就落到上面。即使这样，有时候还飞不上去，累了就只好落在地上休息一会儿，然后再飞就是了。我们活得自由自在的。它费这么大力气是要往哪里飞啊？”知了与斑鸠讥笑扶摇直上的大鹏，在它们身旁的人听见后嘲笑它们的无知。

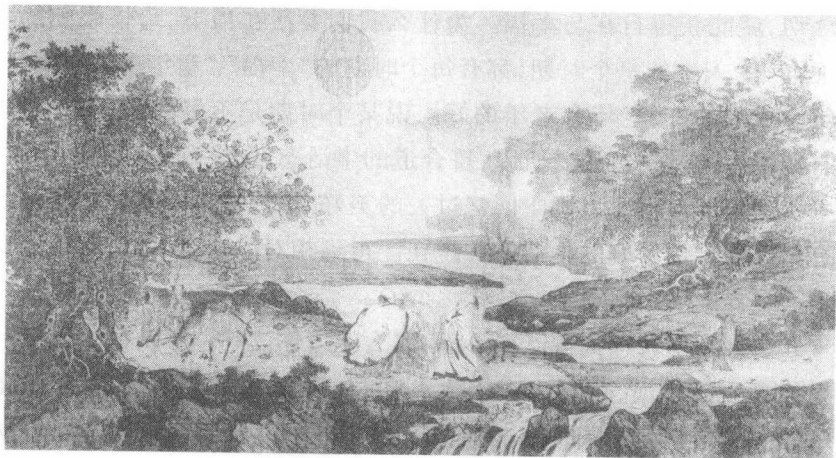
庄子之所以讲这样一个看似与“活在当下”毫不相干的故事，当然有他的用意。庄子是想让世人明白一个道理：“无知也是相对的。”庄子认为，人类从功利主义的角度，将自然万物区分为高低贵贱、有用无用，是一种片面的、简单化的、错误的态度。若从“道”，即自然界本身来看，绝无高低贵贱之分。大至展翅万里的鲲鹏，小到蝼蛄、朝菌，形体虽各有大小，生命虽各有长短，却都有其存在的价值，这就是“齐物论”。我们都知道，没有比较就没有鉴别，但庄子却在比较中发现了事物的齐一性。万物的本性和天赋的能力各有不同。它们之间的共同点是：当它们充分并自由发挥天赋才能时，便感到同样的快乐。大鹏鸟和小斑鸠的飞翔能力全然不同。大鹏能够扶摇直上九万里，小斑鸠甚至从地面飞上树枝都很勉强。

但是，当大鹏鸟和小斑鸠各尽所能地飞翔时，都感到自己非常快乐。幸福的感觉有时是靠无知树立的。正是因为知了与斑鸠的无知，所以它们容易满足，它们才会珍惜自己现在拥有的一切。这便是所谓“井底之蛙的幸福”。相反，大鹏因为有知反而不幸，即使它飞得再高也无法到达天顶，宇宙无限广大，最终它只得哀叹自己的渺小。所以大鹏活得很辛苦，知了和小斑鸠却很快乐。

庄子的人生哲学，就是教我们要以大境界来看人生，感知己心，淡泊心态，合乎自然，超越功名利禄和自我。这是一种理想的，甚至是超理想的境界。面对纷繁的现代社会，我们应该怎样圆融通达地完成人生，如何让我们活得更好，活得更开心？那就是学会珍惜，活在当下，成就人生！

人的思想或者是心态可以完全改变一个人的命运。站在大境界上，就会看到天生我材必有用。而站在小境界上，只能一生碌碌无为。世间的大远远超乎我们的想象；时间的小也同样远远超乎我们的想象。因为真正的大小不仅在眼界之中，还在人的心智之中。人生也是如此，没有绝对的标准。成功是什么？幸福是什么？都只是内心的一种感觉。无论拥有多少外在的物质财富，每个人幸福的重量是相等的。

一个蹬车收破烂的穷人相比于开宝马奔驰的富人，其幸福感不一定就少。当穷人忙碌了一天，回家后喝一碗凉白开，吃一碗麻辣面，浑身有说不出的舒坦。富人每天开豪华奔驰，潇洒舒畅的感觉也不是时时都有。我们经常问自己：“幸福在哪里？”其实，幸福就在我们身边，幸福就在我





珍惜 舍弃



们的心中,只要我们懂得珍惜。懂得珍惜的人,幸福离他很“近”,不懂珍惜的人,幸福离他很“远”,甚至会抛弃他。所谓的“远”,是相对于人对幸福的渴望而言的。当你富甲天下,却没有一个真心爱你的人,你幸福吗?当你贵为天子,却失去了行动的自由,处处受羁绊,你幸福吗?当你成了全国乃至全球的知名人士,却不再有真正的自我和思考的空间,你幸福吗?幸福不在山的那一边,也不在水的那一边,幸福在我们心底。幸福是恋人的相视一笑;幸福是老夫老妻的相依相携;幸福是学子的高考录取通知书……如果你珍惜生命中的每一刻,那么,无论你是王子还是贫儿,你

都是一个幸福的人。

庄子告诉我们,不苛求、不怨愤、顺其自然的人生才是最幸福、最成功的人生。每个生命都是太阳底下的新事物,以前从未有像他一样的东西,而且永远也不会有。无论自己能力大小,只要做自己能够做到的一切,就能获得自在与幸福。为什么我们要活在当下,珍惜眼前的幸福呢?因为人生的每个时期,都有每个时期的“幸福”。童年有童年的好,成年有成年的好,老年有老年人的好。说某个时期是不好的,只有忍过去才有幸福生活是不对的。所以,符合道的生活态度是:珍惜现在的生活,从中找到乐趣。不要沉溺于回忆过去的美好时光,也不要寄希望于以后会有美好的生活。好的生活就在现在。得到相对的快乐,才有可能达到至乐的境界。

如果你现在感觉自己很不幸,那么就请你读一读下面的这段话:“如果你是一条小河,就努力流入大海吧;如果你是一棵小草,就尽情地展示你的绿色吧;如果你是一片浮云,就随风飘荡去看世间美景吧。你现