Loss and gain

舍与得的人生智慧



舍得是一种智慧，更是一种境界。
因为舍得，所以快乐。
找到快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对。

王月亮 编著

书立方®
心享悦读
重庆出版集团 重庆出版社

博要全书请访问 www.chubanbo

书立方系列 · 第8辑

舍与得的人生智慧

王月亮 编著

书立方
重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的人生智慧 / 王月亮编著. —重庆：重庆出版社，2012.11

（书立方．第8辑）

ISBN 978-7-229-05876-0

Ⅰ．①舍… Ⅱ．①王… 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(2012)第267627号

书立方 第8辑

舍与得的人生智慧

王月亮 编著

重庆出版集团 重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作：日知图书 (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL：tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：90 字数：2100千字

版印次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：300.00元（全30册）

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版 权 所 有，侵 权 必 究

前言

世间有太多美好的事物，但太多人都不会拥有所有的美好。然而许多人不明白这个道理，为了获得，执意去向往与追逐，耗尽一切，在追逐中失去了自己的心灵，给自己的人生套上了枷锁。其实在漫漫人生路上，我们要面临形形色色的选择，有选择就有放弃，有时候适当的放弃是一种更好的获得。选择什么和放弃什么是一门学问，更是人生的修炼。

著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”当你懂得了“舍”时，你就会“得”到更多。时刻都在抉择的人生中，我们要学会在舍与得之间寻求生活的从容，感悟生命的真谛，做一个豁达和智慧的人。

“命由己造，相由心生”，每个人的命运都掌握在自己手里。偏要执着与追求名利的人，难免会遭遇失败、挫折、坎坷及由此造成的诸般痛苦；而看淡人生者，却可以享受一片广阔的天地，一方安宁的净土。

目录

舍与得的人生智慧

第一章 寻求淡然，在舍与得之间

- 人生的加减法 …… 6
- 生命不设限 …… 16
- 坐看云起时 …… 23
- 从容的自持 …… 29
- 本来无一物，何处惹尘埃 …… 34
- 秋日的守望者 …… 44
- 无须相怨 …… 51

第二章 人生有所失，必有所得

- 骑独轮车的盲人调琴师 …… 58
- 人生的雨季 …… 64
- 上帝给你的，不多也不少 …… 73
- 自得其乐是一种境界 …… 79
- 美与风雨兼程 …… 85
- 苦难，是一场凄美的约会 …… 92
- 太阳会再次升起 …… 99

需要全本请访问 www.ertongbo

第三章 适当放下，也是一种获得

- 看淡是智慧，放下是爱 …… 106
- 懂得放下，才是最大的收获 …… 112
- 若是牢笼，那就放弃 …… 118
- 白玫瑰与红玫瑰 …… 125
- 梦醒了，又有什么 …… 133
- 错过了，爱便不再 …… 141
- 不为别人而活 …… 148

第四章 有心才能坦然

- 坦然总与有心人同在 …… 154
- 世界是平的 …… 161
- 自我心灵独唱团 …… 168
- 佛说，缘起性空 …… 175
- 与心畅谈 …… 180
- 去山川中寻找大爱与大美 …… 186

第一章
寻求淡然，在舍与得之间

人生的加减法

一个人最初来到这个世上时，除了一个身躯、一个灵魂，别的什么也没有；可随着生命的成长，我们拥有的东西会越来越多。这些东西，可以是舍不掉的钱财，可以是割不断的感情，也可以是放不下的名利。世界上的东西太多了，人们往往贪心不足，要了这个还要那个。因此，人生就变成了一道加法。

可以说，人生的痛苦，很多时候莫不是因为这道加法得来的。

英国有个叫约瑟夫的人，是公司项目部的主管，他在公司踏踏实实工作，在家老老实实

生活，对老板忠诚，对妻子温柔，对孩子宠爱，算得上是一个好员工、好丈夫、好爸爸。他虽然赚钱不多，开的也是二手车，住的是租来的小房子，生活却很充实、快乐。

有一次，他的妻子珍妮去参加一个同学会，回家后，便有些闷闷不乐。

约瑟夫问她："甜心，你今天是怎么了？怎么这么不高兴？"

珍妮唉声叹气地说："也没有什么，只是看到那些老同学一个个事业有成，开着豪华的轿车，我们却连一辆普通的新车都没有，有些难过。"

"新车？我们有一辆可以开的车就可以了嘛……"看到妻子不太高兴，约瑟夫又改口说，"不过，买一辆新车也不错。那我们就买一辆吧！明年之前，我一定会攒够买新车的钱的。"

为了买新车，约瑟夫每天都起早贪黑，白天去公司上班，晚上还要做兼职。一年过去了，约瑟夫瘦了一圈，不过总算攒够了买新车的钱。

把新车开回家，约瑟夫心里十分得意。他跟妻子说："甜心，为了这辆新车，我们去庆祝一下吧！"

没想到珍妮却说：“这有什么值得庆祝的？为了买这辆车，全家省吃俭用，已经整整一年没有出去旅游了。看看人家艾伦，一家人过得多么自在逍遥啊！”

艾伦是珍妮的好朋友，她的丈夫开着一家公司，效益很不错。他们住在高档小区里，每个暑期都要去阿尔卑斯山下度假，旅游时拍下的照片，已经装满好几本相册了。照片中美丽的风光和灿烂的笑靥，真是让人羡慕不已。

“可是，我们没那么多钱啊！”约瑟夫刚想辩驳，看见妻子的脸色不好看，赶紧哄道，“不过，一年旅游一次还是可以的。明年夏季，我们也去阿尔卑斯山下避暑吧。”

为了兑现诺言，实现去阿尔卑斯山旅游的理想，约瑟夫不得不更加拼命工作。为了赚更多钱，他还常常把兼职工作带回家来，一干就是一个通宵。次年夏天，约瑟夫终于攒够了去瑞士旅游的钱。

“好啦，好啦，出发吧。”出发那天，珍妮收拾好东西去卧室催约瑟夫，发现他又躺在沙发上睡着了，双目凹陷，挂着两个大大的黑眼圈。约瑟夫被珍妮叫醒后，拖着疲惫的双腿，

把珍妮收拾好的大包小包都放上车，随后坐在珍妮旁边，开车往机场的方向驶去。

按理说，度假是为了休闲、娱乐，应该快快乐乐才是，但这次，约瑟夫一家的瑞士之行却不太理想。度假时，约瑟夫对珍妮大手大脚购买旅游纪念品有些不满；珍妮却责备约瑟夫干什么都无精打采的，一路上只知道睡觉，没有一点浪漫可言，大大破坏了她旅游的兴致。

结果，不到半个月，约瑟夫一家就提前结束旅游回到了英国。

“你看看，出国旅游也没有多大意思，你还非要吵着去。”约瑟夫对妻子说。

“这都怪你！整天都无精打采的，大白天打瞌睡，买些纪念品还要阻拦我，太扫兴了。”

“我那么拼死拼活地赚钱，能不累吗？你还不体谅我，花钱那么大手大脚。”

“都怪你没本事，干了这么多年还不过是个小主管，赚的钱还不及别人的一半。不说别的，你至少也得为孩子着想一下。别人家的孩子都能上最好的学校，家里都有一大堆玩具，我们的孩子从小到大却只有一个维尼熊做朋友……”说到这里，珍妮哽咽起来。

约瑟夫的气消了下去，心里有些自责，觉得自己对不起妻儿，让他们跟着自己受苦了。

为了满足妻子的愿望，约瑟夫没日没夜地拼命工作，常常顾不上吃饭。但是，妻子想要的东西总是这么多，他总也满足不了她的愿望。好不容易一个小目标实现了，她的头脑中又会马上蹦出三个新的目标。

什么时候才是个头啊？

有时候，约瑟夫真的觉得好累，身体累，心也累。可他不能停下来休息，甚至连喘息的时间都没有。因为，有太多需要做的事情了。

在这些事情中，赚钱是第一要务：每个月的房租、汽车的油钱、日常开销、给孩子买钢琴的钱、买玩具的钱、给妻子买昂贵衣服和首饰的钱。此外，他还要为一家人来年的旅游做好准备，为妻子买一辆新车攒钱，为买大房子的首付攒钱……

这么多花钱的地方，靠他现有的薪金根本对付不过来。为此，他不得不拼命做兼职，一份、两份，两份还不够就三份。然而，约瑟夫这样做往往得不偿失，这些兼职没有给他带来多少收益，反而影响了正常的工作。最近，约瑟夫

需要全本请访问 www.ertongbo

总是在工作上出现失误，领导已经对他发出警告，再这样下去他项目主管的职位就保不住了。

约瑟夫工作不顺心，回到家却还要听珍妮抱怨：

“一年一年，你怎么没有一点长进呢？薪酬没变，职位也没变。你那些老同学哪个不是经理、总监啊？你却连一个项目经理都当不上。”

“你心中还有这个家吗？你有没有想过多久没开车陪尼可去海边了？”

“我是个保姆吗？为什么看孩子、干家务都是我一个人的事儿？你搭一把手就不行吗？”

听到妻子说这样的话，约瑟夫心里十分难受，有时候也忍不住发泄几句心中的不满。他觉得妻子不体谅他，还对他冷嘲热讽，分明是瞧不起他。

约瑟夫想不明白，为什么自己那么辛苦工作，却还是不能改善生活，也不能讨妻子欢心，连儿子尼可也似乎对他颇有意见，总是离他远远的，不愿意亲近他了。

一天，又急又愁的约瑟夫累倒了。躺在病床上，他的心却还一直惦记着工作，急急地盼望自己能快点好起来。结果，病情却迟迟不好。

三天后，约瑟夫实在捺不住性子，趁护士不防备，自己拔掉了手上的针头，穿上鞋就要下床。

“约瑟夫先生，你现在身体很虚弱，千万不要动。”医生在一旁阻劝他。

“我得立刻回去上班，我在这儿已经待了三天了，不能再待下去了。”

“可是你还没回到办公室，又会马上回到这里来。如果你再那样不要命地工作，总有一天会彻底垮下的。”

这时，在一旁的珍妮听医生的语气那么郑重，也劝丈夫先躺下，过几天再出院。约瑟夫还是坚持要回公司上班，医生怎么劝也劝不住。

“你不让我出院，那些完不成的事儿怎么办？买房子的首付还差得远呢。”

“买房子就差这一两天吗？”医生不解地问。

“可是，我还有好多别的事情要做啊……”接着，老实的约瑟夫就掰着手指头，把今年他答应妻子、答应孩子的事儿一一数说了一遍。

“你这样生活太累了。一个人就像一座房子，你不断往里面添家具，再大的房子也会被装满。到时候，你又要说：‘这房子怎么这么小啊？’房子里的家具不是越多越好，有几件

必需的就足够了。对一个人来讲，世界上有那么多的事，你干得过来吗？我们总得挑着干。那些重要又紧急的最先干；那些重要不着急的可以缓一缓，有计划地安排着干；那些可干可不干的就不干。依我看，好好养病对你来说就是当务之急。不过，对你来说哪些事重要，哪些事不重要，还得你们夫妻俩自己商定。”医生说完，摇摇头走了出去。

听完医生的话，约瑟夫和珍妮四目相对，若有所思。沉思了一会儿，珍妮对约瑟夫说：“亲爱的，我觉得医生讲得很有道理。现在，你先把身体养好再说。买房子的问题，可以缓一缓嘛。”

“可是，今年给你买新车的钱也不够啊！”

“但医生说你再不好好休养就要得大病了。到时候，钱都进了医院，车还是买不了啊？”

“那怎么办呢？”约瑟夫急得直咳嗽，眼前一阵眩晕，赶紧扶着桌子坐回了床上。

看他这个样子，珍妮赶紧说：“我那辆车又不着急，其实干脆不买也行。我只是觉得别人都有，自己也想买一辆。现在仔细想想，平时用到的机会也不多。”

约瑟夫想了想又说：“可是我答应在尼可生日时送给他一架钢琴的。艾伦的孩子既然有一架，咱们也不能委屈了尼可啊！”

“没关系，先给他买个电子琴吧。我来说服他。”

听完妻子这些话，约瑟夫感动得说不出话来。没想到，珍妮还是很体贴他、心疼他的。

病愈回到家，约瑟夫和珍妮一起将未来的生活梳理了一遍。他们把原计划要做的大大小小的事情罗列在纸上，然后把今年必须做的事标红，把必须做但可以慢慢来的事标黄，再把那些没必要做的事打上叉。

还不到两个小时，这项梳理工作就完成了。拿着这张花花绿绿的纸一看，夫妻俩惊讶得瞪大了眼睛：标红的事情不到十件，标黄的事情只有五件，剩下的好几十件竟都被打上了叉！原来，自己的生活中可以砍去这么多没有必要做的事情啊！

看着满纸的叉，约瑟夫顿时感到浑身放松，心里十分轻松、舒畅。

没了那么大压力，约瑟夫也不必再那么辛苦了。他辞掉了兼职，专心致志地投入到自己

的本分工作中，工作效率有了很大提高。一年后，约瑟夫被提升为项目经理，薪酬也翻了几番。工作轻松了，赚钱多了，约瑟夫陪伴家人的休闲时光也多了。

几年后，约瑟夫一家搬进了宽敞明亮的新居，珍妮的新车有了着落，尼可的钢琴也买了，一家人还经常一起出去旅游……真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”啊！

看着约瑟夫的故事，我不禁心想：原来，当人生是一道减法的时候，生活是这么简单，快乐是这么简单。

心灵悟语

人生，犹如一场旅行。有人喜欢做加法，出发前，把所有东西都装进行囊，结果不是把自己累得气喘吁吁，就是把自己累垮。

其实，人生的旅行很简单。如果懂得减法，当背上感到有压力时，能及时将那些不必要的东西卸下来，你就会发现，人生的旅途原来是这样轻松、愉快。



生命不设限

熬过冬日的寒风和霜雪，枯枝上便可长出一树的绿叶和鲜花。冰冷枯燥的死亡季节总会过去，只要活着，就会迎来春暖花开，迎来欣欣向荣；只要活着，便可迎来生命的无数种可能。

世人中，很少会有人的命运会比海伦·凯勒还要不公。厄运降临时，她还是一个不到两岁的孩子，多么无辜，可她却要被迫生活在一个黑暗的无声世界中。这样的打击，与其说成是寒风和霜雪，不如说成是绝望的深渊。

可深渊，也会有希望。

海伦·凯勒用她独特的生命个体证明了这一点。她用顽强的毅力克服了精神上的痛苦，开始朝着阳光的方向奔去。她抚摸天空，抚摸云朵，抚摸清风，抚摸文字，抚摸自己的内心，



需要全本请访问 www.ertongbo