

舍得

舍得

受用一生的学问

·舍得是一种精神，更是一种睿智的生活领悟

·舍得是一种智慧，更是一种高明的处世艺术

·舍得是一种心态，更是一种达观的人生境界

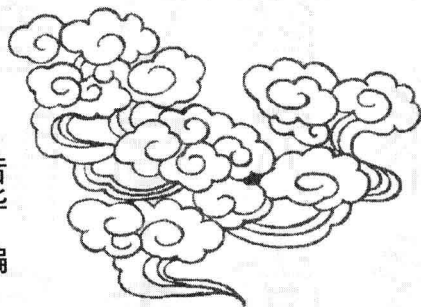
茜华 编



舍 得

舍得

受用一生的学问



茜华
编

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得：受用一生的学问 / 茜华编. — 北京：中国华侨出版社，2013.5

ISBN 978-7-5113-3573-9

I. ①舍… II. ①茜… 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 (2013) 第094343号

舍得：受用一生的学问

编 者：茜 华

出版人：方 鸣

责任编辑：一 世

封面设计：彼 岸

文字编辑：杨一凡

美术编辑：玲 玲

经 销：新华书店

开 本：1020毫米×1200毫米 1/10 印张：44 字数：807千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3573-9

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

一代高僧弘一大师曾说：“舍得，舍得，有舍才有得。”著名作家贾平凹也曾说过：“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。”关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“色即是空、空即是色”一样；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣；而在现代人眼里，“舍”就是放下，“得”就是成果。所以，舍与得虽是反义，却是一物的两面，相伴相生，相辅相成。

古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”为利所扰，舍不得而忧；为情所困，舍不得而痛。然而，世间很多人因为贪欲迷心，只想“得”，而忘记了前面的“舍”。只想得、不想舍的人，结果可能是失去一切。要知道，以舍为得，得从舍处求，方是智慧处世之道！树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径……可见，小舍，只会小得；大舍，才能大得；难舍能舍，方能难得能得。一个人的成就越大，其所要舍弃的也就越多。所以说，舍是一门学问，得是一种本事，没有悟性的人舍不下，没有能力的人得不到。

其实，人生就是一个舍与得的过程，人们常常面临着舍与得的考验。早在两千年前孟子就说过：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也；生，我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”人生在世，功过成败，皆在取舍之间；喜怒哀乐，多由“舍”与“得”之间的艰难抉择而生。但万事万物不可能总是十全十美，往往鱼和熊掌不能兼得，所以该舍的时候一定要舍得去“舍”。但“舍得”并非是盲目的，“舍”是有目的地舍弃，“得”是有选择地得到。舍得，并不是纯粹为了舍弃而舍弃，有时往往是为了得到而必须先放弃，即“欲于取之，必先予之”。正确地取舍有助于我们更好地获得。只有舍掉了该舍的，才有可能得到更多的。以舍为得，舍小得大，妙用无穷。懂得了舍得的真义，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的机遇和开启成功的钥匙。

学会选择，懂得放弃，生活才能更加从容。学会舍弃，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，迎接生活的转机，放弃拖累我们的牵绊，我们才可以轻松地走自己的路，才可以登得

高、行得远，看到更多更美的人生风景；懂得舍弃，才能拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松，让我们对生活中的拥有与失去看得淡泊一点，让自己的生活轻松愉快。如果太贪心，总想得到很多又无法面对失去，那会让你疲惫不堪，并逐渐失去生活的乐趣。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”人生，当于舍与得的平衡中寻求和谐完美。拥有了正确的舍得心态，真正地领悟生活，我们才能够把握人生的幸福。

先舍后得，学会专注，才能迈向成功。一个人若想走向成功之路，就要心无旁骛，集中全部精力，勇往直前。在人生的道路上，阻碍我们走向成功的往往不是艰难困苦，而是一路上太多的诱惑。在这些诱惑的左右下，我们与目标渐行渐远，最终偏离了人生规划，迷失了自我。所以，一个人不成功往往不是因为他不会选择目标，而是因为不善于丢弃不适合自己的目标。现实经验告诉我们，成功永远是舍得之后的奖赏。人的精力是有限的，我们不应该奢求拥有所有想要的东西。人生的选择最关键的是先挑出生命中的“大石块”，知道什么是你最想得到的，否则你会终生错过，留下无尽的懊悔。舍得，可使人得到许多回报；相反，舍不得，却可能使人遗憾终生。

舍得是一种健康的人生心态，不计付出，舍己为人，体现出了胸怀宽广的做人高度；舍得是一种智慧，小舍小得，大舍大得，体现出了明朗大气的做事风格；舍得是一种境界，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生。

目 录

第一章 以舍为得，于人是慈悲，于己是福德

以舍为得·····	1
因为懂得，所以舍得·····	2
舍得之间·····	3
舍得是一种智慧·····	4
舍与得·····	5
舍了风景得心境·····	6
我终于读懂了母亲的“凶与狠”·····	7
爱是不能比的·····	9
我的母亲·····	11
活到老真好·····	13
从“拿”到“给”，走向独立·····	14

第二章 只看我有的，我已经是富人

若要常乐需知足·····	18
珍惜·····	19
珍惜今天·····	20
机会只有一次，请珍惜·····	21
有今生，无来世，珍惜当下·····	21
珍惜你爱的人和爱你的人·····	22
不忘感恩，时时幸福·····	23
我有一个梦想·····	24
向往是一种距离·····	25
论健康·····	27
不比较，不计较·····	28

第三章 悦纳当下，不徒增生活的烦恼

生活在此刻·····	29
品味现在·····	30
用阳光心态面对生活·····	30
活着，要像葵花一样对待一切·····	32

童年记忆·····	33
海的梦·····	35
起点之美·····	36
盲人看·····	37
享受·····	38
活着的死亡·····	39
不要为当下创造新痛·····	40
对生命说是·····	41

第四章 看得破的人，处处都是生机

平平淡淡过一生·····	43
勘破名利的陷阱·····	44
万花丛中过，片叶不沾身·····	45
不拿薪水的员工·····	47
一无所有便一无所失·····	48
心灵的轻·····	49
心如海阔，天地无限宽·····	50
“淡”是人生最深的滋味·····	51
是什么决定了成功·····	52
不完美才是人生·····	54
宽待人性·····	55

第五章 快乐的法门：少一点，多一点

孤独是一个欲罢不能的酒鬼·····	57
焦虑有一个别称叫“无中生有”·····	58
缘分与命运·····	59
给惯性开一条逆行道·····	60
无心才能心安·····	61
打开心门，让压抑的情绪随风飘散·····	63
给内向的世界打开一扇外向的天窗·····	64
面向太阳，把害羞的阴影留在身后·····	65
不让懦弱寄居在你内心·····	66
轻轻掀开那具胆小的蜗牛壳·····	67
生活不该有太多的“版权所有”·····	68
不要把保守主义当作人生的信仰·····	69

第六章 放下压力，让昨日止于昨夜

面朝大海，春暖花开·····	71
用微笑面对生活·····	72
微笑，静静地绽放·····	73
唱一首简单的歌·····	74

生活简单，心态端正·····	76
人生三道坎：生活的压力·····	77
泪，在奋斗中闪耀·····	78
每个人的幸福都近在咫尺·····	79
相识的男人·····	80
昨天以前都是过去·····	82
放弃固执，解脱自己·····	83
无论你的生活如何卑微·····	84

第七章 被人重视，是从低头中来

在“抬头”与“低头”之间·····	87
懂得低头也是智慧·····	88
低头处世、潜心做事、正直做人·····	89
大苹果永远在头上·····	91
素质创造财富·····	93
一个土豆的创业·····	94
弯腰拾起尊严·····	98
站着做人，跪着做事·····	99
水向低流·····	100
低下头，就能看见美丽·····	100
装傻的聪明人·····	101
选择“落后”是东方人的大智慧·····	103
勤奋地生活·····	104
不是酒精中毒症，而是自我膨胀症·····	105

第八章 做人要当提起时提起，当放下时放下

没有失败·····	108
淡然的人才会把握生活·····	109
得不到和已失去·····	110
放舍尘根，如自在浮云·····	111
一切不幸都只是过程·····	112
一念贪心起，火烧功德林·····	113
心淡如菊·····	114
不必在意·····	116
人生的真谛·····	117

第九章 领导艺术：欲刚可以柔守，欲强则弱保

领导者的人情味·····	119
以柔克刚，也可登峰造极·····	120
洁身自好一身清·····	121
用人唯长，将人放在正确的位置·····	122

不拘一格的取才之道·····	123
知人善任，人人皆为我所用·····	124
上梁正，下梁则不歪·····	126
欧阳修，为官为文皆优秀·····	127
为官要有所畏惧·····	128
领导的推功揽过说·····	129
我的哲学其实很简单·····	130

第十章 屈伸自如，才是最好处世之道

最糟，也不过从头再来·····	134
且饮一杯寂寞（节选）·····	135
进退自如，屈伸韬略：办事糊涂学·····	136
工作的大小·····	140
学会吃亏·····	141
以舍为得，屈伸自如·····	142
沉淀生命，沉淀自己·····	142
面对困境不抱怨·····	143

第十一章 人情在于预留修正的空间

待人接物如水·····	145
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任·····	146
荣枯一样好·····	147
融化心灵的坚冰·····	148
善心老人·····	149
无边的心灵·····	151
感恩别人，其实也在恩惠自己·····	152
爱是生命·····	153
生命中的三种人·····	154
用微笑点亮人生·····	155
善待友情·····	157
朋友是永远的财富·····	158

第十二章 化繁就简的管理，少管点事，多办点事

学会做“三不”老板·····	160
好的管理在于自我管理·····	161
由静态管理伸延至动态管理·····	162
以德服人的人格魅力·····	163
我能贡献什么·····	165
千教万教，不如言传身教·····	166
有调查，才有发言权·····	167
简单三则·····	168

穿过复杂走向简单·····	171
简单就是美·····	172
简单管理是一种智慧·····	173
管理的艺术·····	175
管理的最高境界·····	177
我对人性的了解·····	178

第十三章 选择可以选的，放下不能选的

选择的智慧·····	181
视野有多远，世界就有多大·····	184
生活中的放弃，在于人生的选择·····	186
果断丢弃不合脚的鞋·····	187
盲目地选择爱情，是不幸的序曲·····	188
放手·····	189
放弃也是一种选择·····	189
学会选择，懂得放弃·····	190
怎样活着·····	194
期望是一回事，下决心是另一回事·····	195

第十四章 成功要敢“舍”破格，才“得”大格局

糊涂的哲学·····	199
红包里只有一元钱·····	201
自由是枷锁中最粗的一条·····	202
把烦恼写在沙滩上·····	204
收藏阳光·····	205
找一份温暖救自己·····	206
对手·····	207
美好的声誉·····	208
脱下“习惯”的帽子·····	209
适时服输·····	210
卑微的力量·····	211
不学是为了学最大的本事·····	212
天下没有免费的午餐·····	213
自己的路必须自己走·····	214
不必完美·····	216

第十五章 有准备地后退，是为了再向前

是天堂，也是地狱·····	218
人生有三件事不可俭省·····	220
“后退”的前进·····	221
懂得后退·····	222

智慧的“后退”	222
教育也要懂得后退	223
退步原来是向前	224
进路与退路	225
敢于吃亏才是大赢家	226
十年河东，十年河西	227

第十六章 先做牛马，再做龙象

在低调中修炼自己	229
让你的敌人都相信你	230
拒绝丢脸，就是拒绝成长	230
吃亏谈	231
与人生和解	232
主动吃亏是一种风度	233
人能百忍自无忧	234
爱情中千万别偷懒	235
工作就会有幸福	237
成功之路	238
四字宝典	239

第十七章 有钱是福报，会用钱才是智慧

李彦宏：对于金钱不仅在乎赚了多少钱	241
钱可以用，但不可以浪费	242
金钱与友情、爱情	243
优雅无关金钱	244
10堂课教会孩子们用钱之道	245
金钱琐谈	247
大钱小钱一视同仁	248

第十八章 以舍医贪，欲望需恰到好处

素面朝天	250
欲望只可浅尝，不可沉溺	251
繁华过后总是空	252
成功的代价	253
无尽的欲望让你错过了生命的花期	254
贪心越大，失去越多	255
贪婪面前请止步	256
嫉妒心是一种心魔	258
攀比，只是一场没有营养的较量	259
世界并不完美，人生当有不足	260
“够了”的快乐哲学	261

满足，原来藏在付出的怀抱里·····	262
--------------------	-----

第十九章 一念美意则福田无量

一件小事·····	263
为他人提一盏灯笼·····	264
投以木桃，报以琼瑶·····	265
锦上添花不如雪中送炭·····	266
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心·····	267
毕姆小姐的学校·····	268
在心灵最微妙的地方·····	270
美言入心三冬暖·····	272
用爱得到全世界·····	273
从一个微笑开始·····	274
如歌的友情·····	275

第二十章 种善因得善果，人是自己的园丁

百善孝为先·····	277
论善·····	278
善良、丰富、高贵·····	279
慈悲心生，蚍蜉颜开·····	280
寄悲悯心于物·····	281
存善念，行善行·····	282
要有一颗善良的心·····	283
善良而热情的墨西哥人·····	284
不要欺负善良·····	287
用仁爱的肥皂给心灵洗澡·····	288
布施，不是施舍·····	289
心有菩提，结恩不结怨·····	290
慈悲心最美·····	291

第二十一章 痴情不重，烦恼不生

美丽的胡萝卜·····	293
伤逝——涓生的手记·····	294
有一种爱情，叫做隔岸观火·····	302
缘起缘灭还自在·····	303
换一种方法爱你·····	304
放手的美丽·····	305
溺身于情·····	306
不是得到，就是学到·····	307
爱——就让他自在地生活·····	309
婚姻·····	310

第二十二章 爱要适度，攥得越紧漏得越快

母亲与小鱼	312
寂寞女儿心	314
朋友在精不在多，来者不拒闯大祸	315
友谊过甜，会有咸涩的味道	316
朋友之间的友情和距离	317
用理智的缰绳驾驭情感	318
婚姻如水，宽容是杯	320
爱的极致是宽容	320
爱需要宽容	321
麦琪的礼物	322
学会爱	325
自由	326
我交给你们一个孩子	328

第二十三章 让一分山高水长，退一步海阔天空

懂得退让才是享受人生	330
话说谦让	331
人生因谦恭而优雅	332
身在红尘，骄傲需要弯下腰来	333
为对手喝彩，是人生起跑时的俯身	334
境由心造，后退一步天地宽	335
放下身份，路越走越宽	336
傲慢自大是一种能力的溃疡	337
暂时的放弃是为了未来更好地获得	338
往事如烟，让仇恨随风散去	339
爱是一种退让	340
毁誉	341

第二十四章 适当休息，是为了走更远的路

神圣的休息日	343
适当休息，是为了走更远的路	344
歌声	344
书中莲花朵朵开	345
最简单的快乐	346
前方	347
欣赏路边的风景	348
珍惜人生路上的每一道风景	349
别让自己的心太累	349
闲暇的伟力	350
留下思考的时间	351

第二十五章 要空出所有，才能建设一切

50年的坚守·····	353
天地苍茫一根骨·····	354
我的四季·····	355
石缝间的生命·····	356
流水和高山·····	357
琢磨人生，打造顽石中的美玉·····	359
过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓·····	360
专注于心，必有所成·····	361
人生如局，爱拼才会赢·····	362
爬得最高的总是那些坚忍的人·····	364
命运需要勇气来面对无常变幻·····	365
以奋斗精神，迎接雷霆与阳光·····	366
梦想悠悠·····	367

第二十六章 以出世的精神做入世的事业

喜欢苏东坡（节选）·····	369
庄子，会飞翔的人·····	370
说“懒”·····	372
赤子情怀，纯洁与天然的内心·····	373
不做那一汪死海·····	374
以湛海碧波温暖灰暗胸怀·····	376
成功和成名是两回事·····	377
一个普通而伟大的美国人·····	379
一颗平常心，能踩出世入世两只船·····	381

第二十七章 幸福在于失意时的忘却

幸福是什么·····	383
迁怒于人只是为自己开脱·····	384
仇恨是一根不能用力拉扯的橡皮筋·····	385
谅解是痛苦的止损点·····	386
人生失意无南北·····	387
自伞自度，赏万里晴空·····	388
大鸭游大路，小鸭游小路·····	389
断崖·····	390
生命的风景，在历练中更显美丽·····	392
永远未完成·····	393
信心比黄金更可贵·····	395
好好生活，品味人生，享受幸福·····	395
软弱的人类·····	397

第二十八章 生命的价值不在于拥有，而在于“用有”

度过有意义的生命·····	399
唯有“用有”，才是真正拥有·····	409
生命·····	410
给人生一个鲜明的意义·····	411
看灵魂·····	412
美与同情·····	414
做上品人，养浩然气·····	415
生命本来没有名字·····	417
成长中的10个启发·····	418
生命的柠檬茶·····	420
换一个角度感悟人生·····	421
谁也不能拥有世界·····	422
我为什么活着·····	423
生命的滋味·····	424

第一章

以舍为得，于人是慈悲，于己是福德

以舍为得，妙用无穷。吾人要能学习舍的性格：金钱物质、知识技能，能将其舍给别人，你必然会得到金钱物质、知识技能。舍给别人好的，会得到好的；舍去性格上坏的，也会得到好的。当我们把烦恼、悲伤、无知、妄想都舍了，自然就会得到人生的一番新境界。

以舍为得

渔人在捕鱼，一只鸢鸟飞下，叼走了一条鱼。有无数只乌鸦看见了鱼，便聒噪着追逐鸢鸟。鸢鸟不论飞东飞西，满天的乌鸦都是紧追不舍，鸢鸟无处可逃，疲累地飞行，心神涣散时鱼就从嘴里掉下来了。那群乌鸦朝着鱼落下的地方继续追逐。鸢鸟如释重负，栖息在树枝上，心想：我背负这条鱼，让我恐惧烦恼；现在没有了这条鱼，反而内心平静，没有忧愁。

如果情爱是束缚，你能舍去情爱，不就得自在了吗？如果骄傲是烦恼，你能舍去骄傲，不就能得到清凉了吗？如果妄想是虚妄，你能舍去妄想，不就能得到真实了吗？如果挂碍是痛苦，你能舍去挂碍，不就能得到轻松了吗？所以能舍什么，就能得什么，这是必然道理。

舍得，以“舍”为“得”这其中的因、缘、果之关系，如果我们不能了然，就不容易明白“以舍为得”的妙用。在田地里，没有播种（舍），哪里有收成（得）？对于亲戚朋友，你不先跟他们往来，平时没有送礼致意，怎么能获得他们的回礼相赠呢？

舍，看起来是给人，实际上是给自己。给人一句好话，你才能得到别人回你一句赞美；给人一个笑容，别人才能对你回眸一笑。

舍和得的关系，就如因果，因果是相关的，舍与得也是互动的。能够舍的人，一定是拥有富者的心胸。如果他的内心没有感恩、结缘的性格，他怎么肯舍给人，怎么能让人有所得呢？他的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你；他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。自己有财，才能舍财；自己有道，才能舍道。有的人心中只有贪嗔愚痴，他给人的当然也是贪嗔愚痴。所以我们劝人不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为舍什么就会得什么，这是必然的因果。

有一个民间故事：父亲乐善好施，经常给人，他反而家财万贯。而他的儿子却性情贪吝。等到父亲去世，儿子掌权，千方百计搜刮别人的财富，最后天灾人祸，家遭不幸，一无所有了。父子二人，一给一受，其结果得失有天壤之别，所以“以舍为得”，诚信然也。

舍，在佛教里就是布施的意思。布施，就如尼拘陀树，种一收十，种十收百，种百可以结果千千万万。所以吾人在世间希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高尚、身体健康、聪明智慧，先要问——你有播下春时种吗？否则秋天怎么会有收成呢？

舍，要能以慈、以利，亦即要能给人善法，要能给人利益。《四十二章经》说：“仰天吐唾，唾不至天，还堕己面；逆风扬尘，尘不至彼，还坌己身。”施舍亦如送礼给人，如果我们所送的礼物不恰当，对方不肯接受，那就只有自己收回，所以我们“己所不欲，勿施于人”。

我们喜欢冬阳，因为冬阳给我们光热；我们喜欢大树，因为大树给我们阴凉；我们喜欢儿女，因为儿女给我们孝养；我们喜欢朋友，因为朋友给我们帮助。如果太阳、大树、儿女、朋友都不给我们利益，我们怎么会喜欢他们呢？

走路时，不舍去后面的一步，便无法跨出向前的一步；作文时，不舍去冗长的赘语，便无法成为精简的短文；庭院里的花草树木，如果你舍不得剪去枯枝败叶，它就无法长出嫩叶的新芽；城市中，如果你舍不得破坏简陋的违章建筑，便无法建设市容整齐的现代大都会。

僧侣“出家无家处处家”，如果不能割爱舍亲，怎么能出家学道？怎么能云游四海、弘法利生呢？古圣先贤“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，如果不能舍己为人，又怎么能名垂千古、流芳青史呢？

佛陀“难行能行，难忍能忍”，因为他能够割肉喂鹰、舍身饲虎，所以才能成就佛道。雪山童子偈语“诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐”，因为他能舍身为道，终能如愿得道。一个人如果不能舍去陈旧的陋习，如何能更新、进步呢？学佛，就是要“舍迷入悟、舍小获大、舍妄归真、舍虚由实”。所谓“放下屠刀，立地成佛”，放下就是舍，不舍，如何成佛？

总之，以舍为得，妙用无穷。吾人要能学习舍的性格：金钱物质、知识技能，能将其舍给别人，你必然会得到金钱物质、知识技能。舍给别人好的，会得到好的；舍去性格上坏的，也会得到好的。当我们把烦恼、悲伤、无明、妄想都舍了，自然就会得到人生的一番新境界。

星云大师



舍得悟语

舍得是一种人生哲学。舍是一种本领、一种态度、一种境界。舍得舍得，先舍后得，“舍”在前，“得”在后，也就是说，“舍”与“得”虽是反意，却是一物的两面。

因为懂得，所以舍得

冬天真的浓了，吸入鼻孔的都是湿湿的潮冷的味道。

天是阴冷的，山是晦涩的，树是萧瑟的，水是彻骨的。斜斜的细雨交织着喧嚣的天空，密不透气。唯有裹紧的棉袄透着丝丝暖意。

或许是太久未见太阳的缘故，今天晨起推开窗时，清冷的风扑鼻而来，窗台的霜花竟与雪花几分神似，心里不禁掠过一丝喜悦。果然，9点左右太阳终露出了脸，柔柔的黄绒铺洒在全身，软软的，却照得心暖烘烘的。想起它夏日让人畏惧的炎炎，终于有些许明白为何曾让我惧怕的烈日，今日却如此让人渴求了。其实，它的温暖从不曾间断，它忍耐着我们夏日对