

舍即是得，得即是舍  
处事的哲学，做人的艺术



# 舍与得<sup>的</sup> 人生经营课

龙宋◎编著

舍得，存于天地，存于人世，存于心间，存于微妙的细节之中。

## 【贾平凹】

会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。  
小舍小得，大舍大得。

## 【星云大师】

每个人心中，都有或多或少的无形绳索，贪情着爱、追名逐利、心系过去、贪执未来、比大小、争高低，看别人是过失、是低劣，看自己却理所当然。如果这一条条无形的绳索不能觉察、不能舍去，我们就无法活得潇洒自在！



龙柒◎编著

# 舍与得<sup>的</sup>

## 人生经营课

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生经营课 / 龙柒编著. — 北京: 新世界出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5104-1965-2

I. ①舍… II. ①龙… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 142122 号

## 舍与得的人生经营课

---

作者: 龙柒 / 编著

责任编辑: 邓婧

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 260 千字

印张: 18.5

版次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1965-2

定价: 29.80 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



## 放下的幸福

### 前言

舍得之道是中国乃至整个东方的文化精髓，虽然看似很简单，看似平淡无奇，但它的内涵却极为丰富。它所体现的不只是一种魄力和胸怀，也是一种气度和包容，更是一种自信和修为。

在佛家看来，舍得是一种禅机。佛家认为，“舍即是得，得即是舍”，“舍得舍得，无舍即无得”，先舍后得才是正果。

在道家看来，舍得是一种玄机。道家的至高境界就是“无为而无不为”，而舍得这两个字，就是这句话最好的注解，舍即是无为，得即是有为。所以，道家的“无为”只是一种手段，“无不为”才是最终的目的。

在儒家看来，舍得是一种大义。儒家认为，“舍恶以得仁，舍欲而得圣”。因此，我们平常所说的仁义之道、圣贤之道，实际上就是舍得之道。

或许有人会说：这些都离我们太远了，我们可没有那么高的境界，只是做一个普通人过普通的日子，这个舍得之道与我们又有什么关系呢？

实际上，舍得之道，不仅是儒释道之间的学问，它更适用于日常生活的方方面面，比如亲人之间、爱人之间、朋友之间、同事之间等等，无不与舍得之道有着极为密切的关系。可以这样说，舍得之道就是人人为我、我为人人的人生境界。

“舍得”意味着我们在日常的为人处世中，要学会谦虚和退让。虽然谦虚和退让表面看似容易吃亏，但实际上，只有懂得吃亏的人，才能真正享福，因为懂得吃亏的人，往往最容易得到社会的认同，也最容易受

到大家的喜欢和帮助。而那种什么便宜全想占的人，往往只是得到一些小便宜，却吃了大亏。这就是老子所说的“夫唯不争，故天下莫能与之争”！

中国佛教协会会长一诚大师曾经说过：“现代人都不是饿死的，都是撑死的。”这句话说得虽然有些夸张，却一针见血地道出了现代人的病根，因为现代人不管做什么事，往往都是嫌少贪多，家藏的宝贝要多，银行的存款要多，拥有的财富要多，企业的利润要多……可以说，现代社会可供选择的机会越来越多，对人的诱惑也越来越多。而在这些诱惑和机会面前，我们往往会迷失了方向，甚至迷失了自己，不知道该如何选择，不知道怎样取舍，于是便陷入了无休止的迷惑之中。

千万不要以为拥有得越多，就越幸福和快乐；也不要以为失去得越多，就越是不幸。很多时候，那些看似美好的东西，恰恰是需要我们果断放弃的，唯有这样，我们才能够不断地获得新生。





# 目 录

## 第一章 感恩生命，为爱放手

面对真爱，执著相守固然是一种浪漫，但许多时候，抓得越紧反而越容易失去。为爱放手，也是一种永恒的美丽。

真爱超越生命·····	2
放弃怨气，收获幸福·····	4
真爱创造奇迹·····	6
快乐需要放弃与选择·····	8
给爱一点空间·····	9
爱的最高境界·····	11
放下幻想·····	12
没有人在原地等你·····	15
爱的舍与得·····	17
失去的总是珍贵的·····	19
放弃自欺欺人的爱·····	21
放下过去，着眼当下·····	23
爱是自由的·····	25
让我再留给你一点好·····	27
面对悲剧需相互扶持·····	29

舍弃内心的控制欲·····	30
学会坚持，懂得放弃·····	32
拿得起放得下·····	33
不要爱得太多·····	35
爱情其实很简单·····	36
幸福与房子的大小无关·····	37
真爱不需要包装·····	39
幸福与胖瘦无关·····	41
没有了爱情，只余生命本身·····	42

## 第二章 忘掉烦恼，超然物外

幸福源于我们有一颗快乐的心。很多时候，烦恼只是我们自己给自己的烦扰，很多烦恼只源于小事。如果我们能放开心境，敢于选择放弃，会发现生活很美，烦恼无非是我们作茧自缚罢了。

走出自筑的牢狱·····	46
坦诚面对错误·····	48
理智面对挫折·····	50
拓展生存的空间·····	52
抛去烦恼，享受生活·····	54
世上没有“后悔药”·····	56
审视生活，发现美好·····	57
将烦恼关在门外·····	58

给大脑放个假·····	60
钻出“庸人自扰”的怪圈·····	62
以平常心对待生活中的变数·····	64
把快乐带回家·····	66
无事心自宽·····	68
快乐无价·····	69
打开心灵的枷锁·····	70
事情随时会有转机·····	72
学会发现和欣赏生活的美·····	74
把自己当“坏人”·····	77
让眼睛永远年轻·····	79
不妨活得粗糙点·····	80
不生气的智慧·····	81

### 第三章 甩掉包袱，轻装上阵

人心就像一台天平，一旦调整不好，就会偏向消极、悲观的方向；如果调整得当，则会偏向积极、乐观的方向。因此把握好心中天平的方向，放下心中的包袱，我们才能时刻保持积极、乐观、快乐的心态。

选择泥泞的路才能留下脚印·····	84
只有自己才能拯救自己·····	86
是鹰就应该展翅翱翔·····	88



不要说自己太平凡·····	90
选择冷门也是一种创意·····	92
选择恰当的目标才会通向成功·····	96
以退为进的策略·····	98
一切都会好起来·····	99
把泥沙踩在脚下·····	101
总有另外一条路·····	102
积极面对失去的东西·····	103
选择适合自己的位置·····	105
没有冲不破的障碍·····	107
快乐是一种选择·····	109
不要自寻烦恼·····	111
感谢挫折·····	113
让快乐做主·····	115
给自己树一面旗帜·····	117
有鞋子穿也是幸福·····	119
坦然地面对苦难·····	120
事情没你想象的那么糟·····	122
感谢对手·····	123
告诉自己“我很重要”·····	125
学会与“冤家”做搭档·····	126
哲学家的最后一课·····	128
下一个最好·····	130
失败的背后就是成功·····	132
当我相信时，它就会发生·····	134
用笑化解抑郁·····	135

## 第四章 进退有道，超越得失

人生不可能十全十美，失意是在所难免的，不妨换个角度看待得失。得到了的未必永存，失去的同时也可能会有所收获。人生就是如此，有得必有失。

财富不仅仅是金钱·····	138
赠予也是一种经营之道·····	140
旧的不去，新的不来·····	142
不要因光明而迷失·····	144
快乐来自于得失之间·····	145
创新起始于舍弃·····	148
吃亏即是占便宜·····	150
抛弃负担，坚定信念·····	151
忘记负担的存在·····	153
品味人生的得失·····	155
选择妥协，选择双赢·····	157
失去未必是损失·····	158
为别人着想，使自己受益·····	160
放弃得正确，才是选择的成功·····	162
送人玫瑰，手有余香·····	164
独乐乐，不如众乐乐·····	165
剔凿生命中的“石屑”·····	166
失之东隅，收之桑榆·····	168
学会吃亏·····	170
尊严的光芒·····	171
鱼与熊掌不可兼得·····	173

放弃完美，才能获得自由·····	175
仁爱之心会让你成为最大的赢家·····	177
舍弃眼前的小利益·····	178

## 第五章 摒弃贪念，保持清醒

有的人活得痛苦，是因为他们有无休止的欲望；有的每每悔恨，是因为他们为失去的珍宝而叹息；唯独活得快乐的人，是因为他们看到了自己的拥有，懂得珍惜，知足而常乐。

收藏阳光·····	180
机遇就在你的脚下·····	182
掌握好自己的心舵·····	184
勇于面对困难和挑战·····	186
珍惜生命，珍爱生活·····	188
钱财只是身外之物·····	190
知足常乐·····	192
学会示弱才是真正的强者·····	193
谁都不会“一无是处”·····	195
失去的同时就会拥有·····	197
真正的富有·····	199
享受每一天·····	201
金钱与快乐并非成正比·····	203
保持一份童真·····	205

比上不足，比下有余·····	206
在生活中实现自己的梦想·····	207
幸福是一种感觉·····	208
自然才是最美·····	210
正视自己的价值·····	212
学会欣赏自己·····	214
适合自己的就是最好的·····	216
贪婪是罪恶之源·····	218
生命倒计时·····	220
坦然面对那些变故·····	222
不要被完美所累·····	223
额外的要求就是贪婪·····	224
不要失去才后悔·····	226

## 第六章 学会选择，不留遗憾

虽然我们没有能力主宰自己的生死，但我们可以选择如何走好自己的人生。也许我们不能成为伟人，但我们可以选择成为一个快乐的人。有选择就不会有绝境，有选择就不会有遗憾。

选择比什么都重要·····	230
从容面对人生选择·····	232
选择快乐的频道·····	234
摆脱不良习惯的束缚·····	236

面对仇恨，选择宽恕·····	238
你可以选择说“不”·····	240
做快乐的自己·····	242
做上帝的孩子·····	244
为自己选好退路·····	246
不要被他人所左右·····	248
自己是最优秀的·····	250
最大的未必是最多的·····	252
人争我弃，人弃我取·····	254
选择知识是一种智慧·····	257
悲与喜的选择·····	259
选择前要想好退路·····	260
两次聪明的选择·····	261
放弃自由，选择生命·····	263
做真实的自己·····	265
简单就是美·····	266
难以选择的路·····	267
小燕的岗位·····	269
微笑可以改变一切·····	271
拆掉心灵的栅栏·····	273
让生命之火燃烧到最后一刻·····	275
在乎与不在乎·····	277
老钟表匠的启示·····	279
选择哪一把钥匙·····	281

舍与得®  
人生经营课

## 第一章 感恩生命，为爱放手

面对真爱，执著相守固然是一种浪漫，但许多时候，抓得越紧反而越容易失去。为爱放手，也是一种永恒的美丽。



## 真爱超越生命

一对喜欢攀岩的夫妻，有一天不幸双双坠入荆棘密布的深谷。遍体鳞伤的妻子醒来时发现自己的腿已摔断，不能动弹，而近旁的丈夫则还在昏迷之中。她急切地呼唤着丈夫的名字，并试图搬开卡住他的两块巨石，但没有成功。

在这远离人烟的山谷中，两个重伤员只有企盼奇迹出现。妻子脑海里绝望的念头只一闪，便打消了。因为她感觉到丈夫的心脏还在跳动，她忙替丈夫包扎好几处流血的伤口，然后将他的头揽在怀里，面颊紧紧贴上去，一声声轻唤着丈夫的名字。

许久许久，丈夫的喉结蠕动了一下，发出了含混不清的呻吟。妻子立刻意识到丈夫是想喝水，可是她身边没有一滴水啊！妻子急得嘴唇都咬破了。猛然，她有了办法！她将自己的右手食指放进嘴里使劲咬破，然后放进丈夫的嘴里，让他吸吮她的血。

疼痛中，妻子抓起身旁的一棵青草塞到嘴里，牙关紧咬时，一丝草汁竟让她欣喜万分。她开始不断地咀嚼青草、树叶，储备生命的能量，因为她知道只有自己坚持下去，丈夫才能有活下去的希望。

当食指再也吸不出血时，她又毫不犹豫地咬破了中指，塞到丈夫嘴里。

两天后，他们被一位猎人救了出来。当得救的丈夫得知自己是吮吸妻子的鲜血才得以生还的时候，他跪倒在妻子跟前，捧着那曾无数次牵过的娇柔的手，滚烫的泪水大滴大滴地落下……

真爱可以是相守到老，更可以是为对方放弃自己生存的机会，这样的爱，深如海！



感悟金语

真爱永恒。爱到极致，宁愿选择为爱人付出一切，甚至可以放弃生命。因此爱被讴歌直至今日。

感悟金语

## 放弃怨气，收获幸福

这天晚上，丈夫在外喝了酒回来，她上前去向他要当月的工资。他给了她100元钱，可她嫌不够，她要买油、买面、买菜，又要给孩子看病，而她身上除了他刚给的这100元钱以外，是分文没有了。她再向他要，他不给，往床上一歪就呼呼熟睡了过去。她趁他熟睡的时候，悄悄翻了他的口袋，将钱全部拿了出来。

她不愿让他掌管钱财，他老爱喝酒。他醒来，发现口袋空了，明白了一切。他向她要钱，她不给，两人因此吵了起来，进而打了起来。他打得她好狠哪，鼻青脸肿的。

钱又被他夺了去。她躺在冰凉的地上抽泣。他不理她，又昏昏睡去。她忍着疼痛爬起来在床上躺下，然而一夜不曾入眠。第二天，她没能起床，没能上班，在床上躺了一天，饿了一天。

她哭了，她委屈极了：当初为什么要爱他？怎么会跟他结婚？

然而，女人总归是女人。虽然是弱者，却是忠诚者，一旦她跟上了谁，再苦再累她也会跟着他。

“你打人，没有打心。你要打破心，我饶不了你。”她哭泣着说，有点语无伦次。虽然口气有点硬，可她毕竟是先说话了，她的意思是她的身体受到了伤害，心却还没有受伤，她可以原谅他，只要他不再这样无情无义地对待她。

“饶不了我？哼！你有哥吗？你有弟吗？你报复不了我。”这就是丈夫的话，恶毒之极。

丈夫又昏然睡去。

她肚子饿，只好自己起来烧水做饭。烧了一锅水，她望着炉火出神。