

身心
修行

墨竹·著

于舍得中见智慧
在舍得后悟人生

舍得

百年人生，不过一舍一得的重复

活得纠结，活得烦恼，活得不自在，活得迷失自我，根本原因是太多的“舍不得”。
与其抱残守缺，不如果断放手。

大舍大得，小舍小得，不舍不得  万事万物均在舍得之中归结统一

人生没有绝望，只有想不通；生活没有烦恼，只有看不开。
什么都舍不得放手的人，注定没有精力去拥有。



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

身心
修行

墨竹◎著

舍得



于舍得中见智慧
在舍得后悟人生



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

舍得 / 墨竹著. — 成都 : 成都时代出版社,
2016. 5
ISBN 978-7-5464-1634-2

I. ①舍… II. ①墨… 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 (2016) 第 101717 号

舍得

SHEDE

墨竹 著

出品人 石碧川
责任编辑 周 慧
责任校对 李卫平
装帧设计 天下书装
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
规 格 710mm×1000mm 1/16
印 张 17.5
字 数 260 千
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1634-2
定 价 39.80 元

版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(010) 89580799

前言

著名作家贾平凹曾经说过：“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。”这与一代高僧弘一法师所说的“舍得，舍得，有舍才有得”如出一辙。

与关于“舍得”的智慧，诸子百家都有经典的论调。儒家认为，舍恶以得仁，舍欲而得圣；道家认为，舍就是无为，得就是有为，正所谓“无为而无不为”；佛家认为，舍就是得，得就是舍，正所谓“色即是空、空即是色”。

那么，在现代人眼里，“舍得”是什么呢？

其实，在现代人看来，“舍”就是舍弃，就是放下，就是忘却，“得”就是收获，就是成果，就是珍惜。由此可见，舍与得虽说是一对反义词，但却是事物不可或缺的两面，舍与得相伴相生，相辅相成，统一于一体。

人之所以活得累，根本原因是有很多的“舍不得”。因为舍不得，放不下，忘不了，所以人才容易被名利所困，才容易被情所扰，才会被欲迷了心窍。结果活得纠结，活得烦恼，活得不自在，活得迷失自我。只想得到，却不想舍弃，到最后往往会失去一切。因为以舍为得，从舍中得，才是人生的最大智慧。

看看自然界，处处皆有舍与得的智慧。果树舍弃了灿烂的夏花，才能得到丰实的果实；鸣蝉舍弃了坚硬的外壳，才能破茧成蝶、振臂高歌；壁虎大难之下舍弃尾巴，才能保全性命；雄蜘蛛舍弃性命求得真

爱，才能使下一代繁衍生息；潺潺的溪流舍弃了安逸，才能汇入大海；凤凰舍弃生命，才得以涅槃重生……

舍得舍得，小舍小得，大舍大得，难舍难得。一个人要想成就一番大事业、获得幸福的爱情、享受快乐自在的生活、与人和谐相处，就必须领悟舍得的智慧。舍得不仅仅是一门学问，一门智慧，一种能力，一种觉悟，更是一种思想境界。面对人生的考验，唯有具备舍得这种思想境界的人，方能游刃有余地应对。

舍得是一种淡定。正所谓：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留随意，漫随天外云卷云舒。”人生若能如此，实乃可贵。舍得身外的名利和虚荣，舍得诱人的利益和荣誉，可以得到一世的自在和潇洒。

舍得是一种宽容。正所谓：“得饶人处且饶人。”在与人交往中，面对人际关系中的小磕小碰，不妨舍弃计较之心，大度地宽容。在有理的时候，选择宽容是深明大义的表现，往往会赢得别人的敬重和好感，从而让人际关系更加和谐。宽容别人，让自己活得一身轻松，实则是善待自己。

舍得是一种选择。两千多年前，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。”舍得不是全盘抛弃，而是权衡利弊，舍小取大，舍轻取重。因此，从本质上来说，舍得是一种选择。

舍得是一种放下。舍得名利，意味着放下名利；舍得权势，意味着放下权势；舍得美色，意味着放下美色；舍得痛苦，意味着放下痛苦……舍得的同时，也是放下。只有学会放下，人才能快乐。

舍得是一种忘却。有句话说得很好：“牢记是一种责任，淡忘是一种智慧。”在舍弃的同时，将某个东西从记忆中清除，这是对过去的淡然处之，也是对未来的轻松展望。忘却痛苦和忧愁，人才能一生过得快乐和幸福。

舍得是一种珍惜。如果你为错过了太阳而流泪，那么你也将错过群星。这句话告诉我们，在舍弃之后，我们要做的就是珍惜。唯有用心珍惜，舍得才有意义。

第一章 人活得太累，是因为有太多的舍不得

“舍”是一种生存本领，“得”是一门处世智慧，没有思想境界的人“舍不得”，没有能力的人“得不到”。人生就是这样一个有舍有得、有得有失的交替过程。一个人活得太累，不是因为生活让他累，而是因为他有太多的“舍不得”。只有当他懂得取舍时，学会了放下那些无谓的舍不得时，他才能与累彻底说“再见”，才有机会拥抱快乐。

1. 人活得太累，是因为想要的太多 / 003
2. 因为疑念太多，所以烦恼不断 / 006
3. 攀比，没有胜者的追逐游戏 / 008
4. 淡泊名利，才能享受人生 / 011
5. 因为舍得，所以快乐 / 014
6. 与其抱残守缺，不如把心放宽 / 017
7. 坦然面对人生的得与失 / 020
8. 舍弃世俗的偏见，相信自己 / 023

第二章 欲望少一点，快乐就会多一点

自古以来，欲望就是人类进步的动力。有欲望是正常的，但欲望若没有节制，无休无止，无尽无边，就会成为痛苦与烦恼的源泉。欲望越强烈，人会活得越痛苦。曾有一位作家这样描述欲望与苦乐的关系：一个口袋里没有钱，心里也没钱的人不算苦；一个口袋里没钱，心里却装满了钱的人是最痛苦的，而一个口袋里有钱，心里却没有钱的人是最快乐的。因此，人要想活得快乐，就应该学会节制欲望，让心里少装一点欲望。

1. 欲望太多会让人迷失本性 / 029
2. 心灵清静方为道，退步原来是向前 / 032
3. 心快乐了，生命才会快乐 / 035
4. 少一点期待，就多一点满足 / 038
5. 给自己的欲望“瘦瘦身” / 041
6. 学会取舍，才能云淡风轻 / 044
7. 用童心对待生活，才能够畅快淋漓 / 047
8. 荣辱不惊，平平淡淡才是真 / 050

第三章 人生苦短，要学会善待自己

生命很精彩，但是也很短暂。因此，我们要学会善待自己，不要和自己过不去，不要一味地追求欲望，不要一味地争先恐后。生活应该简单、平静、祥和，人应该活得自在、舒坦、轻松。正所谓“人生苦短，去日无多”——活着的一天，就应该善待自己，不求扬眉吐气，但求洒脱洒脱，珍惜自己，让自己活得幸福快乐。

1. 这个世界上，最爱你的人是你自己 / 055
2. 生活再累，也要学会忙里偷闲 / 057
3. 活在自己的心里，而不是别人的眼里 / 060
4. 有张有弛，在一呼一吸间享受生活 / 063
5. 放开手脚，去做你喜欢做的事吧 / 066
6. 不要为他人的批评而抓狂 / 069
7. 乐观起来，再苦也要笑一笑 / 072
8. 善待人生，遇见最幸福的自己 / 075

第四章 舍弃浮华，淡定的人生不寂寞

浮躁是盘踞于内心的一大魔障，心若浮躁，寂寞便是一种失落，人就会与成功和快乐渐行渐远。心若淡定，寂寞便是修行的时机，心就会超脱于寂寞，从而感悟生命的真实滋味。当一个人把寂寞当成人生预约的美丽时，人生便没有真正意义上的寂寞了。当一个人怀着淡定从容的心态去拥抱寂寞时，他便能守住属于自己的那份平淡生活，他就是一个幸福的人。

1. 生活本来就是平平淡淡的，为何一定要轰轰烈烈 / 081
2. 心淡定，就不怕琐事扰乱生活 / 083
3. 成功要耐得住寂寞，禁得起诱惑 / 086
4. 不以物喜，不以己悲，是人生的大智慧 / 089
5. 远离浮躁，让心境充实起来 / 092
6. 冲动是魔鬼，学会控制自己的情绪 / 095
7. 在压力中，也可以让心闲庭信步 / 098
8. 压力来自外界的强加，淡定就是让自己内心强大 / 101

第五章 幸福其实很简单

有个禅师说：“一派青山景色幽，前人种地后人收。后人收了莫欢喜，还有收入在后头。”其实，每个人都是生命的过客，要想做一个幸福的过客，就应该活得简单点、活得自在点。简单就是不强求，就是不过分占有，就是一切随缘，能得到多少就得到多少，那么你就会幸福快乐。简单不意味着丢弃目标、放弃追求，而是在追求中享受生命过程中的精彩，珍惜当下的幸福，让每一天充实和快乐。

1. 幸福就像手心里的沙，握得越紧失去越多 / 107
2. 随遇而安的心灵，到哪里都是幸福 / 110
3. 太忙碌，会错失身边的风景 / 113
4. 适时放弃，就会有另一种收获 / 116
5. 放下包袱才能走得更远 / 118
6. 放下手头的工作，给自己的心灵放个假 / 121
7. 把生活过得简单就是幸福 / 124
8. 活在当下就是最大的幸福 / 127

第六章 舍得的真意是懂得珍惜

人生在世，舍一物便得一物，舍弃之后，该做的是珍惜得到的。舍鱼而得熊掌，就应该珍惜熊掌。否则，舍得就变得没有意义。有些人在舍与得之间徘徊，在艰难做出舍弃之后，却又对舍弃之物恋恋不舍，导致没有用心珍惜当下拥有的东西。等到有一天，已拥有的也失去时，他们才如梦初醒、悔恨不已。如果当初多一点珍惜，生活就多了一份美好，因此，我们要领悟舍得的真意——珍惜拥有、珍惜眼前、珍惜身边的风景。

1. 懂得珍惜，生活才会更美满 / 133
2. 鱼和熊掌不能兼得 / 136
3. 把每一天当作生命的最后一天来过 / 138
4. 在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 / 140
5. 人生看透不看破，以出世之心做入世之事 / 143
6. 看开点儿，人生没有过不去的坎 / 146
7. 珍惜眼前的人，不要等到失去时才追悔莫及 / 148
8. 珍惜眼前的风景，不让美丽稍纵即逝 / 152

第七章 接受缺憾与平淡，世界上不存在完美

北宋大诗人苏轼在《水调歌头》中写道：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”世界上本来就没有十全十美的事物，人生不如意事十之八九，如果刻意去追求完美，只会给自己增添烦恼。只有学会面对一切，坦然接受一些不完美，才能一步步靠近完美，才能看到平凡生活中的美好，让自己的生活多一些快乐，少一些烦恼。

1. 抱怨不完美，只会让自己活得更累 / 157
2. 人生永不完美，试着容忍瑕疵的存在 / 160
3. 缺陷是衬托美好的绿叶 / 163
4. 换个角度，你会看到更美的风景 / 166
5. 改变自己，适应不完美的人生 / 170
6. 对自己不苛求，学会接纳不完美的自己 / 174
7. 顺其自然，凡事不可太强求 / 177
8. 平凡却不平庸，生活照样精彩无限 / 179

第八章 舍弃计较之心，学会宽容

智者说：“生容易，活容易，生活不容易。”因为生活中有太多的无奈，有各种各样的烦恼，有挥之不去的忧愁，有看得见或看不见的困难。面对这些不顺心、不如意的事情，如果我们都去计较，那么我们将活得很累。计较就像一种慢性疾病，会折磨我们的肉体，消磨我们的斗志。一旦我们习惯了计较，就很容易把很小的负面事件无限地扩大，为一点小事就浮想联翩、忧心忡忡。因此，要想快乐地生活，就必须舍弃计较之心，学会宽心地生活。

1. 人之所以痛苦，是因为计较的太多 / 185
2. 计较是用别人的错误来惩罚自己 / 188
3. 世界上没有绝对的输赢，不必凡事都要争个明白 / 191
4. 将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害 / 194
5. 不争一时长短，不计眼前得失 / 198
6. 学会原谅，让自己心安理得 / 201
7. 包容是一种参透人生的淡定 / 204
8. 难得糊涂是良训，做人不要太较真 / 207

第九章 放下，便是人生大自在

拿起是得到，放下是舍弃。很多事情，拿起来容易，放下来却难。因为放不下，因为舍不得，所以，人容易活得累。人生苦短，如果我们想活得快乐自在，就要拿得起、放得下。放下是一种释怀，是一种遗忘，是一种不计较的生活态度。懂得放下，我们的心灵才会得到洗涤；懂得放下，快乐才会变得简单。

1. 有时，太过于执着也是一种错 / 213
2. 拿得起，放得下，方能活得轻松自在 / 216
3. 心灵的轻盈，源于那份洒脱无羁 / 219
4. 要向前看、不向后看，要向好看、不向坏看 / 222
5. 得不到就放手，抓不到就转身 / 225
6. 不愉快的事，就让我们忘记吧 / 228
7. 放下对手，也放下自己 / 230
8. 放下烦恼，快乐其实很简单 / 234

第十章 拥有空杯心态，随时从零开始

人心就像一个杯子，一旦里面装满了水，就再也容不下其他。要想盛入新鲜的水，就必须倒空杯子。这就叫“空杯心态”。空杯心态是对工作、学习、生活、生命的一种放空，是一种低头、吐故纳新的谦虚和低调。懂得适时倒空心杯，随时从零开始，才能拥有更多，才能让心灵甚至整个生命获得重生。所以说，空杯心态是更深一层的拥有。

1. 清除心灵的杂念，宁静方能致远 / 239
2. 拥有空杯心态，随时从零开始 / 242
3. 生命之舟需轻载，减法生活更精彩 / 245
4. 放低姿态，你才能获得更多 / 249
5. 每一次跌倒，都是为了再爬起 / 252
6. 不堪重负就归零，及时忘却也是一种能力 / 255
7. 不惧怕任何挫折，活出强者气势 / 258
8. 放下过去的荣耀，不断创造新的辉煌 / 262



第一章

人活得太累，是因为有太多的舍不得

“舍”是一种生存本领，“得”是一门处世智慧，没有思想境界的人“舍不得”，没有能力的人“得不到”。人生就是这样一个有舍有得、有得有失的交替过程。一个人活得太累，不是因为生活让他累，而是因为他有太多的“舍不得”。只有当他懂得取舍时，学会了放下那些无谓的舍不得时，他才能与累彻底说“再见”，才有机会拥抱快乐。

1. 人活得太累，是因为想要的太多

生活中，我们经常听到有人哀叹：“唉！活得真累！”哪里累呢？其实不是身体累，而是心里累。因为人要生存，就必须有物质做基础，但是很多人对物质的索取是无止境的，想要的太多，又难以得到，因此，人心就在渴望和失望之间扭曲，就很难体会到生活中的快乐。事实上，生活中的快乐是实实在在的，你没有发现它，是因为贪欲蒙蔽了你的双眼，堵塞了你的心智，使你在物欲的追求之路上不肯停下来休息，这样怎么会不累呢？

很久之前的一个晚上，一位巴格达商人在静寂无人的山路上行走。忽然，他听到一个神秘的声音对他说：“请你弯下腰来，拣起路边的几个石子放在背包中，明天早晨你将因此得到欢乐。”商人虽然不相信石头会给他带来快乐，但还是弯下腰去，捡起了几个石头放入背包中，然后继续赶路。

第二天早晨，太阳升起来了，商人这才意识到背包里有石头，于是掏出石头一看，顿时惊呆了。原来，他掏出的石头并非普通的石头，而是一块闪闪发亮的钻石。商人激动不已，他继续掏第二颗石头、第三颗石头、第四颗石头……结果发现这些并不是石头，而是各种各样的宝石——红宝石、绿宝石、蓝宝石……

商人高兴得快要疯了，心想：这些宝石可以卖多少钱啊?! 这一下我要发大财了。可是他转念一想：不对，昨天晚上我为什么不多捡几颗宝石呢？想到这里，商人马上坐不住了，他返回到那条山路，一路仔细地寻找宝石，可是他看到的是一堆廉价的普通石头。从那以后，他的内心充满了懊悔，整天捧着那几块宝石郁郁寡欢。

商人之所以不快乐，是因为他想要的太多，是因为他的内心不知足。因为填不满内心的贪欲，舍不得诱人的宝石，所以，他每天活在懊恼和痛苦之中，这就是心累根源。而一个懂得知足的人，才会珍惜已经拥有的东西，从而能够轻松快乐地生活。

乌龟爬得慢，是因为负重太多；人活得累，是因为有太多的舍不得。因为舍不得，所以内心时刻惦记着。因为惦记着，时刻分心分神，而人的精力是有限的，心神也是难以多用的，因此，人就很容易疲惫不堪。

很多人一心只想拥有得更多，只想爬得更高，却忽视了心灵的休憩。这种过度的欲望会把人引向没有止境的深渊。为什么在这个物质丰富的社会中，很多人却觉得自己离快乐越来越远呢？其实，问题的关键在于他们被欲望冲昏了头脑，活得没有了追求，失去了精神寄托。殊不知，贪婪是一种顽疾，会让人中毒身亡。当一个人贪求厚利、毫不知足时，等待他的将是痛苦的判决，等待他的将是自我毁灭。

有个穷人很想拥有一块自己的土地。一天，上帝对他说：“我可以满足你的愿望，你从这里出发，跑一圈回来，这个圈里的土地就是你的了。”穷人听了这话，马上铆足了劲儿跑起来。可是，太阳偏西了，他还没有回到原地，而是累死在了奔跑的途中，因为他想拥有一块更大更大的土地。后来，有人在这个穷人倒下的地方挖了一个坑，然后把他埋了，牧师在给他做祈祷的时候，说了这么一句话：“一个人所需要的土地就这么大！”

其实，每个人所需要的东西都是有限的，房子够住就行，金钱够花就行，为何有了一套房子，还想要更多呢？为何赚了一笔还想再赚一笔呢？过度的欲望就像洪水，它源源不断，没有休止，没有尽头，最终会将贪欲者淹没。

为什么有些花儿几天无人照料，就会枯萎，而仙人掌却不这样呢？与其说仙人掌生命力顽强，不如说它对阳光、雨露的欲求不多。其实，人也应该这样。物欲是无穷的，生命是有限的。一个人要想在有限的生命里永远活得轻松快乐，就必须舍弃不切实际的欲望，学会顺其自然地、平平淡淡地看待物质，得之不狂喜，失之无悔意，这样才能感受到生命的美好，才能发现所拥有的快乐。

有个妇女经常抱怨男人无能，抱怨他赚钱不如别人多，使她没办法像别的女人那样尽情地打扮自己。一天，一位智者正好经过妇人的家门前，听到妇人的抱怨后，就上前对妇人说：“你如此富有，为什么还发牢骚呢？”

“我哪里富有了？”妇女急切地问。

“你有一双晶莹剔透的眼睛，这难道它不是你的财富吗？”

“有一双眼睛怎么了？有什么用呢？”妇人愤愤不平。

“如果你愿意，我可以用100万买你一双眼睛，你愿意吗？”智者问。

“不，我不能失去眼睛！”妇人回答。

“好，那么，我给你100万，买你一双手，可以吗？”智者又说。

“不行，我不能失去双手。”

“既然你有一双眼睛，一双手，你就可以学习，就可以劳动，这不正是你的富有之处吗？我给200万和你换，你都不肯，这证明你的眼睛和双手远胜于200万啊！”智者微笑着说道。

妇女受到智者的启发，从此舍弃了乱七八糟的欲望，她感觉生活中的快乐慢慢多了起来。

物质可以无限制地增加，但如果没有健康的身体，你也失去了享受的意义。尽管“水往低处流，人往高处走”是永恒不变的规律，尽管有追求的人生才充满精彩，可是这并不能否定节制欲望、平淡生活的意义。