

舍 与 得

的处世哲学

智慧人生经典书系



学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，享受美好的人生！

· 舍得，是人为我，我为人人的人生境界，是一种时空的转换，精神和物质的交流，人情和礼节的传达，是物质世界的“流通”。· 舍得，是一种精神，是一种领悟，是一种成熟，更是一种智慧，一种人生的境界。



李津◎编著

舍 与 得

的处世哲学



海南出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的处世哲学/李津编著. —海口: 海南出版社, 2008.7
ISBN 978-7-5443-2534-9
I. 舍… II. 李… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821.49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第108517号

舍与得的处世哲学

李津 编著

责任编辑 野夫



海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路2号)

全国新华书店经销

北京通达诚信印刷有限公司

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开本: 700×1000 1/16 印张: 19

字数: 180千字

书号: ISBN 978-7-5443-2534-9

定价: 29.80元

前言

“舍得”一词，本是佛家语，是“禅”的一种哲理。滚滚红尘扑朔迷离，人生在世总会有舍有得。“舍得”，是人人为我、我为人人的人生境界，是一种时空的转换，精神和物质的交流，人情和礼节的传达，是物质世界的“流通”。“舍得”是一种精神，是一种领悟，是一种成熟，更是一种智慧，一种人生的境界。“舍得”二字，其实已经包括了人生全部的真知。

“舍”与“得”互为因果，如果能领略其中的深意，自然可以打破分别之心。佛无分别心。无分别心。即无烦恼牵挂，心境圆融通达，能使有限的生命融于无限的大智慧中。可见“舍得”之妙，妙在微言大意。随着佛法的弘扬，“舍得”这一禅理，已经迅速渗透到老百姓的日常生活中，百年人生，不过是一舍一得的重复。

人生之道，贵在舍得。如果没有一种豁达的心态，不管怎样幸运的人，他的人生也不会真正完美快乐。人不可能永远只是得，而从不不舍。得，并不是非要我们事事精通，无所不能；舍，也并不是要我们去愤世嫉俗，远离红尘。做一个拿得起放得下的人，追求自己想要的生活，不被一些事情所牵绊。只有做到了这一点，你才会成为一个快乐而充满魅力的人；只有做到了这一点，你才会拥有一个成功而幸福的人生。

人生之道，贵在舍得。世上永远没有不长杂草的花园，人与人之间总会有各种各样的摩擦。有杂草我们就要拔除，有摩擦我们就要解决。如果我们时时刻刻想着如何去报复对方，就会整日心事重重，内心极端压抑，哪里还会有开心可言，怨恨的累积将使我们的余生在黑暗中度过。佛经言：“一念境转。”如果我们舍掉仇恨的包袱，回赠对方一个甜美的微笑，对方将会把阳光洒向大地，而我们也获得了一份心灵的感动。古人云：“金无足赤，人无完人。”谁都有犯错误的时候，“知错能改，善莫大焉。”既然如此，当一个人无意中犯下了错误，或是伤害了自己的时候，我们为何不能回报一个宽容的微笑呢？正所谓“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”，曾经的恩恩怨怨都会烟消云散，暗淡无光的心灵从此会变得阳光明媚，碧空万里无云。

人生之道，贵在舍得。我们都是凡夫俗子，在面对金钱、名利等无尽的诱惑时，往往像一个欣赏美妙景色而目不暇接的游客，贪多求全。欲望是人的本性，又是一头难以驾驭的猛兽，它常常使我们对人生的舍与得难以把握，不是不及，便是过之，于是产生了太多的悲剧。人生的悲苦莫过于欲望无边而能力有限。一个装满了水的杯子，要么喝掉，要么倒掉，才能再装，这道理并不

舍
与
得

前言



深奥，可惜这个简单的道理却并不是谁都能运用得随心所欲的。欲望需要明智，该得时你便得之，该失时你要大胆地让它失去。不以得喜，不以失悲。有时你以为得到了，过些时候，你可能失去更多；有时你以为失去了不少，过些时候，却有可能获得更多。

.....

失去了太阳，你会得到星光的照耀；失去了金钱，你也许会得到友情的滋润；当生命也离开你的时候，你却拥有了大地的亲吻。舍弃虚伪，就会获得真实；舍弃无聊，就会获得充实；舍弃浮躁，就会获得踏实。“舍得”既是一种生活的哲学，更是一种为人处世的艺术。“舍”与“得”就如水与火、天与地一样，存于人生，存于心间，存于微妙的细节，概括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中，达到和谐，达到统一。须知，想得便要舍，有舍才有得。

目 录

CONTENTS

第一章 大弃大得，不弃不得，人生就是一个舍与得的过程

人生就是一个舍与得的过程	3
大弃大得，不弃不得	4
舍得之间	6
生活要懂得取舍	8
把握人生命运需要正确的取舍	11
放弃的勇气	14
放弃是一种智慧	16
明智的舍弃会是一种	18
更大的获得	18
我们在追求什么	20
把不幸当做幸福的起点	22
路要让一步，何必走独木桥	24
品味一种得失	26
人生要懂得放弃	29
学会从失去中获得	31

第二章 舍弃计较之心，学会宽容，达到人生的另一种空间

宽恕那些伤害过自己的人	35
学会宽容让你的生活更惬意	37
宽恕别人，还心灵一份纯静	42
宽容的故事	43
宽容与珍惜，减少生命的遗憾	45
舍去自责，宽恕犯错的自己	47
拥有豁达宽容之心	49
学会建立相互容让的人际关系	51
宽恕他人，让生活更幸福	53



学会包容，学会爱自己	55
宽容和忍让，能换来甜蜜的结果	57
舍去烦恼，把怨恨留在身后	59
避免乱猜疑，用豁达的胸怀面对人生	60

第三章 舍弃烦恼，去除束缚，时时给心灵洗个澡

不要让心牢囚禁自己	65
舍弃虚荣与烦恼，享受真正的幸福	66
卸下强出头的烦恼，让心境悠游自适	68
不要被过多的想法所累	70
舍去太多的顾虑	72
舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安全	73
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	75
放下悲喜，解脱自己	76
学会忘却，时时清理	78
和调整自己调整心态，保持快乐心情	80
卸去压力，放松自己	82
给心情放个假，让自己更健康	84
敞开胸怀，学会释放不幸	86
接受自己生命的缺失	88
烦恼皆因强出头	90
不要妄自菲薄，学会自我尊重	92
放下心里的石头	94
心灵的束缚	96
生气有害而无益	98

第四章 舍小利，成大得，卸下贪婪的包袱

不要因为沉重的欲望而迷失自己	103
----------------------	-----



“减”掉欲望，每个人都可以快乐	105
与其抱残守缺，不如断然放弃	107
放弃得当，减少遗憾	109
欲望主宰得与失	111
不要让自己成为财富的奴隶	113
名利到头一场梦，得失要随缘	115
不奢恋身外物，知足常乐	117
欲望无止境，珍惜眼前的快乐	119
钱眼是个死胡同	121
不要被金钱迷惑了双眼	123
功名可求不宜贪	125
欲望是不幸的根源，别贪一时之欢	127
超过限度的欲望是痛苦的根源	129
欲望的锁链	130
累，是因为想要的太多	132
贪婪是罪恶之源	133
欲望的深壑	135
把贪心除掉，你的脚镣就能打开	136
贪心的乞丐	137
生活中不要背负太多的贪婪	139

第五章 成败之间有取舍，换个角度，失败也是一种收获

失败都带着成功的种子	143
不要沉沦，世上没有绝对的失败	145
用心智的眼睛看待成败	147
身处逆境不见得是坏事	149
习惯用平常心看待成败	151
想成功就得学会失败	153
面对困境，请卸掉思想上的包袱	154

面对挫折，不要害怕与后悔	156
接受自己所失去的	158
超越缺陷在于发展长处	160
生活中需要学会换个角度	162
挫折面前没有救世主	164
坦然面对失败，就能看到另一番天地	166
敢于面对失败，才能走向成功	168
不要因为失意而放弃追求成功的理想	170
障碍，也有可能是超越自我的契机	172
成败得失在于你的内心	174
由失败走向成功的关键	176

第六章 拿得起，放得下，给爱情一个自由的空间

一心付出的真爱	181
爱的付出	183
爱的最高境界是放弃	185
放弃泥沙始见金	187
懂得放手，给爱一个空间	189
懂得爱，也要懂得离开	191
劳燕分飞也有益	192
给爱情一个空间	194
面对爱情，要拿得起放得下	196
有一种爱叫放弃	198
给情敌一个台阶	200

第七章 舍小钱，得大钱，做生意吃亏也是福

三个字抓住财富源泉	203
“错”出来的成功	205

把生意转让给对手做	206
吃亏是福	207
故意吃亏不是亏	209
做生意的不二法门	211
先舍后得的生意经	213
将欲取之，必先予之	214
吃小亏占大便宜	215

第八章 为人处事，在取得之前，要先学会付出

在取得之前，要先学会付出	219
指责他人不如检讨自己	220
善意的欺骗	222
不要让埋怨充斥自己的生活	224
像蟑螂一样活着	226
别为小事较真	227
难得糊涂	228
不要生活在梦幻里	229
别吝啬自己的微笑	232
别吝啬你的赞美	233
爱的付出与回馈	235
博爱的力量	238
唯有付出，才有回报	240
你是不是付出了爱	242
高尚的选择	244
奉 献	246
快乐原来如此容易	247
给予是一种快乐	249
要想收获果实，就必须先播种	251

第九章 清理人生，获得快乐，让幸福成为一种习惯

快乐需要自己寻找	255
不要羡慕别人，珍惜自己所拥有的一切	257
放慢脚步，领略曾经错过的美景	259
人生道路，学会倒出鞋里的沙	260
抛弃烦恼，让心灵拥有平和	262
珍爱生命，修养你的心灵	264
化解害人害己的嫉妒心	266
放飞心灵，还原本性	267
幸福的生活可以很简单	269
幸福是自己的，不要为他人而活	270
调整心态，享受自己的幸福	272
人生难免失意，权且把心放宽	274
平常中包容一切幸福	276
幸福就要听从内心的呼唤	278
面对生活，一切随缘	280
内心的快乐才是永远	282
在变通中享受生活	284
掌握创造幸福的力量	286
幸福就在你的身边	288
想更幸福，就要与不如自己的人比	290
清理心灵，让生活更简单	292



第一章

大弃大得，不弃不得，
人生就是一个舍与得的过程

舍得是一种豁达的胸怀，是一种人生的境界。人要有所得必有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的巅峰。



人生就是一个舍与得的过程

我们生活在这个世界上，有很多东西需要去面对，去追求，很多事情需要去选择，去割舍。为人处世，鱼与熊掌可以兼得的例子真的很少，你在得到一样东西的同时也会失去另外的一些。在得与失当中要想做出正确的选择，是一件很痛苦的事情。

人生的过程就是一个不断选择，不断“获得”与“失去”的过程。如果没有一种豁达的心态，那么不管怎样幸运的人，他的人生也不会真正完美快乐。人不可能永远只是获得，而从不失去。获得，并不是非要我们事事精通，无所不能；放弃，也并不是要我们去愤世嫉俗，远离红尘。为人处事当中，做一个拿得起放得下的人，追求自己想要的生活，不被一些事情所牵绊。只有做到了这一点，你才会成为一个快乐而充满魅力的人；只有做到这一点，你才会拥有一个成功而幸福的人生。

我们只有真正把握了舍与得的机理和尺度，才有可能获取开启人生成功之门的钥匙。要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

舍得，是一种精髓；舍得，是一种领悟；舍得，更是一种智慧，一种人生的境界。

哲理感悟

舍得，是一种精髓；舍得，是一种领悟；舍得，更是一种智慧，一种人生的境界。

舍与得

大弃大得·不弃不得·人生就是一个舍与得的过程



大弃大得，不弃不得

大弃大得，小弃小得，不弃不得！

在日常生活中，对于闲置之物的处理往往体现出一个人的思维方式。随着人们生活水平的提高，物尽其用的概念已经成为多余。现时，家家都有不少已被更新淘汰但并未完全丧失功能的物品，有些人家舍不得丢弃，日积月累，无用之物越积越多，等到堆放不下了，只能惋惜地集中扔掉，并在疲劳的同时慨叹着“早知今日，何必当初”。

有些人随时淘汰那些不再需要的东西，省去了集中处理的精力，平时家中也显得简洁明快。其实人生又何尝不是如此，即便过着平凡的日子，也依然会不断地积累，大到人生感悟，小到一张名片，都是从无到有，积少成多。无论你的名誉、地位、财富、亲情，还是你的烦恼、忧愁都有很多该弃而未弃或该储存而未储存的。人类本身就有喜新厌旧的嗜好，都喜欢焕然一新的，学会放弃也就成了一种境界，大弃大得，小弃小得，不弃不得。在生活中学会遗忘不如意的时候，学会放弃生命中可有可无的东西，心胸自会坦然。

比如证券市场，要以平和的心态介入，胸襟坦然才能做到旁观者清。股市是一个综合智力的竞技场，股票操作的前提是要发现股市中的规律，找到赚钱的方法，但必须学会放弃。不必天天满仓，但至少像农民那样根据不同的季节调整自己的状态，储存赚钱的方法。股市中存在赚钱方法，但又没有必赢或必输的方法，赚钱的方法有使用障碍时必须放弃。

有一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”那山上有很多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里，很快，他就吃不消了，“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑：“该放下，不放下背着石头咋能登山呢？”大师笑了。

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心做学问，进步飞快……其实，人要有得必有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极至高峰。我们很多时候羡慕在天空自由自在飞翔的鸟儿，人，其实也该像这鸟儿一样的，欢呼于枝头，跳跃于林间，与清风嬉戏，与明月相伴，饮山泉，觅草虫，无拘无束，无羁无绊。这才是人类应有的生活。然而，这世上终还有一些鸟，因为忍受不了饥饿、干渴、孤独乃至“爱情”的诱惑，从而

成为笼中之鸟，永永远远地失去了自由，成为人类的玩物。与人类相比，鸟面对的诱惑要简单得多。而人类，却要面对来自红尘之中的种种诱惑。于是，人们往往在这些诱惑中迷失自己，从而跌入欲望的深渊，把自己装入了一个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。这，是鸟儿的悲哀，也是人类的悲哀。然而更为悲哀的是，鸟儿被囚禁于笼中，被人玩弄于股掌之上，就会欢呼雀跃，放声高歌，呢喃学语，博人欢心；而人类置身于功名利禄的包围中，就会自鸣得意，唯我独尊。这，应该说是一种更深层次的悲剧。

人生在世有许多东西是需要不断放弃的。在征途中，放弃对权利的追逐，随遇而安，得到的是宁静与淡泊；在淘金的过程中，放弃对金钱无止境的掠夺，得到的是安心和快乐；在春风得意，身边美女如云时，放弃对美色的占有，得到的是家庭的温馨和美满。

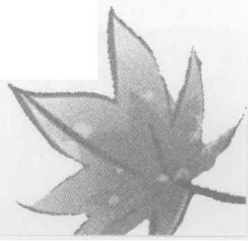
古人云：无欲则刚。这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。因此，我们在滚滚红尘中，要怀有一颗平和之心，挡住各种诱惑；做一件平常事，学会放弃许多；当一个平凡人，简简单单的生活。

传说有一种小虫，每遇一物便取来负于背上，越积越重，又不愿放下一些，终于被压趴在地上。有人可怜它，帮它取下一些负重，它爬起来继续前行，遇物又取之背负如故。紧闭的窗户前有一只蜜蜂，它不断地振起翅膀向前冲去，撞上玻璃跌落下来，又振翅飞起撞过去……如是反复不断，直至力竭而死。物类亦如此，较之物类，人更是固执。人总喜欢给自己加上负荷，轻易不肯放下，自谓为“执着”，执着于名于利，执着于一份痛苦的爱，执着于幻美的梦，执着于空想的追求。数年光华逝去，才磋叹人生的无为与空虚。我们总是固执的前进，由“我想做什么”到“我一定要做到什么”，理想与追求反而成为一种负担。冥冥之中有人举着鞭子驱使着我们去追赶，但是我们追得到什么？夸父始终也没能追上太阳的东升西落。

适当的放弃何尝不是一种美德。或许有另一扇窗户开着，蜜蜂掉头就能飞出去。外面是自由的天，有自由的地，自由的空气，自由的心！

哲理感悟

怀抱一颗平和之心，挡住诱惑，学会放弃，坚持一方内心的净土。古人云：无欲则刚。这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。





舍得之间

舍得舍得，有舍有得，不舍不得，先舍后得。

舍得本是佛教用语，教导人们放下执着，一切皆是虚幻又何必执迷不悟，但舍得又何尝不是历经世事的顿悟。我们一生之中面临太多的选择，有些我们无暇去思考便匆忙做出决定，有些我们患得患失难于取舍。佛教讲求因果轮回，一切皆有因，一切皆是因，一切皆有果，一切皆是果。对于前生或者来生的虚无可以不必深究，但对于今生我们应认真对待自己的选择，这不仅仅关系到自己，还有我们身边亲近的每一个人。

舍得！舍不得！舍不舍得！从肯定到否定再到怀疑，始终没有答案！

有人说其实舍得是两个词，有舍弃才会有获得，所以人有时不能太执着于自己想获得的东西，太执着最后往往忽略了事物本身，执着只是为了执着而已。就好像追求，太长久的等待变成自尊心的考验，最后或许不是为了爱，只是为了挽回仅剩的自尊心和好胜心而已。人是很奇怪的动物，有时连自己也不知道自己有多少未打开的扇区，难怪有位哲人说：人一生最大的任务就是认识你自己！

但舍得又是最难的，因为不甘心，因为舍不得，所以我们成为执着的奴隶，我们不愿意承认失败，或许事物本身并没有错，错误的是我们不愿意承认自己的失败，哪怕我们最终争取的已经不再是自己想要的。

在你迷惑的时候便开始犹豫不决，开始怀疑自己的选择，怀疑自己的付出是不是值得，舍不舍得放弃呢？很多时候怀疑就是舍弃的开始。

在人生的各个阶段我们都会面对很多的选择和舍弃，重要的不是我们获得了什么，也不是我们舍弃了什么，重要的是在忍受了那么多失望和痛苦后，那个最终的结果是否还令我们快乐！当你付出了太多的努力，忍受了太多失望和悲伤后，你的笑容还是不是发自内心的呢！

有舍才有得，世事原本如此。舍的越大，得的才会越大。释迦牟尼舍身饲虎，才赢得大彻大悟大自在。信徒们各有其舍，各有其得。任何人都不是天的唯一骄子，不会什么好事都落在你头上而不用付出努力。你要上大学，首先你要付出十年寒窗；你要在事业上有所建树，就要舍弃众多游戏时间；你要买房子，就要付出金钱，而金钱的得来，是靠你的努力工作；要想得到别人的尊敬，就要放下你的架子，忘记自己的名声地位；甚至在商业谈判中，要想获得自己的最佳利益，也不要忘记给对方一点甜头。你要获得别人的友谊，就要先

