

孟子、星云大师、于丹推崇的人生态度和生活哲学

舍得

幸福人生的经营课

苏豫 / 编著

舍欲望之沉重，
得境界之恬淡。
舍名利之牵绊，
得超尘之清逸。
舍金钱之桎梏，
得身心之自在。
舍见地之偏滞，
得通透之智慧。
舍意念之浮泛，
得性灵之圆满。
舍暂时之亏损，
得长久之福报。
舍一时之烦恼，
得恒久之快乐。
舍生活之繁驳，
得生命之洒脱。
舍气量之局限，
得气度之恢宏。
舍方寸之天地，
得乾坤之世界。

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

舍得

幸福人生的经营课

苏豫 / 编著

中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

舍与得：幸福人生的经营课 / 苏豫编著. — 长沙：湖南人民出版社，2012.3
ISBN 978-7-5438-8224-9

I. ①舍… II. ①苏… 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032833号

出 版：中南出版传媒集团·湖南人民出版社
（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：北京佳顺印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

字 数：250000

印 张：18.75

出版时间：2012年4月第1版

印 次：2012年4月第1次印刷

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

特约编辑：陈荣赋 张 斌

封面设计：蒋宏工作室

ISBN 978-7-5438-8224-9

定 价：29.80元

发 行：中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
（地址：北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029）

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64421810

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net

前言

FOREWORD



一位禅师见弟子终日打坐，便问道：“你为什么整日打坐呢？”

弟子回答：“我参禅啊！”

禅师说：“参禅与打坐完全不是一回事。”

弟子问：“您不是经常教导我们要安住容易迷失的心，清静地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？”

禅师说：“终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。”

弟子迷茫了。

禅师接着解释道：“禅定，不是像木头、石头一样坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执著人间的物相，内心即散乱；如果离开一切物相的诱惑及困扰，心灵就不会散乱了。我们的心灵本来很清净、安定，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失了。”

弟子躬身问：“那么，怎样去除妄念，不被世间迷惑呢？”

禅师解释道：“思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，心就化为地狱。心生毒害，人就沦为畜生；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心生愚痴，处处都是苦海了。在普通人看来，清明和痴迷是完全对立的，但真正的人却知道它们都是人的意识，没有太大的差别。人世间万物皆是虚幻的，都是一样的。财富、成就、名位和功勋对于生命来说，只不过是生命的灰尘与飞烟。心乱只是因为身在尘世，心静只是因为身在禅中。”

生活在世事繁扰的人间，谁又能够真正做到不为外物所扰？功名

利禄、荣辱褒贬，哪一样不会在我们心间留下阴影？我们原本可以很淡定，可以很从容，甚至可以很坦然，但是生在凡尘，谁又能置身度外？

得到了我们会心有不安，得不到了我们会心有不甘；成功了我们会沾沾自喜，失败了我们会遗憾连连；梦想实现了我们会心花怒放，理想破灭了我们会颓废消沉；赢得了朋友我们会意气风发，失去了知己我们会怅然迷惘……

我们的心就像一个大圆盘，随着外物的变迁有起有落，跌宕起伏。我们会因自己的得失或喜或悲，会因他人的喜怒或乐或忧，会因境遇的不同或振奋或失落，会因人际的好坏或顺风顺水或寸步难行。然而人生在世这些真的是我们想要的吗？心灵的超脱，生活的静美，幸福的人生如何才能实现？

其实正如上述故事中那位禅师所言，“财富、成就、名位和功勋对于生命来说，只不过是生命的灰尘与飞烟”。唯有懂得舍得，才能超脱世事的困扰，才能获得心灵的超脱，收获生活的静美和人生的幸福。

舍得是一种生存的智慧，是一门生活的哲学，也是一种做人的艺术。唯有懂得舍得，我们才能在生活中很好地取舍，才能学会选择与放弃，从容与豁达，淡定与洒脱，宽容与慷慨，自信与坚韧、睿智与变通……才能少一些烦恼和忧虑，多一些轻松和愉悦，从而更好地享受生命、经营幸福。

目 录

CONTENTS



上篇 舍得之境界：人生是一场取舍的旅程

第一章 | 有一种智慧叫舍得 3

舍得是一对双生子，有舍才有得 / 3

有舍有得，不舍不得 / 6

小舍小得，大舍大得 / 10

舍得是富有的开始 / 13

舍得是一种心境，更是一种智慧 / 16

第二章 | 有一种心态叫放下 20

好心态是一切磨难的克星 / 20

学会放下，幸福刹那花开 / 23

不要害怕“失落一粒纽扣” / 26

幸福其实是一种习惯 / 30

微笑是生活中的绚丽彩虹 / 33

第三章 | 简单即幸福，淡定的人生从舍得开始 37

淡定的人生最幸福 / 37

平淡是人生最咸的味 / 41

甚爱必大费，多藏必厚亡 / 44

贪恋虚荣浮华，幸福却在减少 / 47

知足的人是世界上最幸福的人 / 50

第四章 | 会舍才会得，吃亏是福是通行古今的良训 54

敢于吃亏是智者的选择 / 54

吃亏是福，舍小利才能成大事 / 57

权衡利弊，舍之东隅得之桑榆 / 60

吃亏是一种不可少的人生投资 / 64

第五章 | 舍弃心结，宽容待人万事顺 67

宽恕他人，也是宽恕自己 / 67

放下仇恨袋，心底无私天地宽 / 70

不要刻意放大别人的缺点 / 73

指责只会让伤口越来越大 / 76

唯宽可以容人，唯厚可以载物 / 79

第六章 | 舍弃消极心理，得到内心安宁 83

阳光人生，再苦也要笑一笑 / 83

放下恐惧，迈开大步向前走 / 86

舍弃焦虑，悠然自得享受一切 / 89

化解愤怒，你完全可以不生气 / 93

舍弃怯懦，锻造坚强的心 / 96

舍弃抱怨，幸福其实很简单 / 99

第七章 | 因为舍得，所以快乐 103

快乐，其实是一种舍得的境界 / 103

远离攀比，做快乐的自己 / 107

舍弃欺骗，守信的人容易收获快乐 / 110

舍弃嫉妒，赢得身心的和谐 / 112
舍弃羡慕，即使缺憾也快乐着 / 115
快乐不是算计得多，而是计较得少 / 118

第八章 | 助人者天助，赠人玫瑰手有余香 121

赠人玫瑰，手有余香 / 121
君子成人之美，不成人之恶 / 125
常施善举，一念美意福田无量 / 127
助人为乐，和他人一起分享成功 / 131

中篇 舍得之智慧：人生通赢的取舍方略

第九章 | 学会选择并懂得放弃，选定你的舞台 137

既要学会选择，也要懂得放弃 / 137
放弃有时是最好的选择 / 140
要有所作为，也要有所不为 / 142
抉择即命运，选择决定人生 / 144

第十章 | 舍得敢想敢做不怕输的勇气 147

世间如此险恶，你要内心强大 / 147
埋怨失败不如奋发图强 / 150
人生随时可以从头再来 / 152
失败的教训比成功的经验更有价值 / 154
放下挫败感，你离成功又近了一步 / 156

第十一章 | 拆除思维里的墙，思路决定出路 159

思路决定出路，思维影响人生 / 159
视野开阔，世界才会斑斓多姿 / 162

当机立断，追寻丢失的奶酪 / 164
拆除思维的墙，迎接外界的光 / 167
是你适应世界，而不是世界适应你 / 169

第十二章 | 舍弃繁华，成功要耐得住寂寞 172

舍弃繁华，寂寞在左成功在右 / 172
寂寞虽然折磨人，但更磨炼人 / 175
成功要耐得住寂寞，禁得起诱惑 / 177
默默耕耘，在寂寞中悄然突破 / 180

第十三章 | 合作共事，非凡气度成就非常事业 183

抛弃罗宾汉情结，走出自我小天地 / 183
舍得放低身份，借人拳头打天下 / 186
和志同道合者结伴乘船出海 / 190
好风凭借力，借名人之梯登天 / 192
消除隔阂，化敌为友合作双赢 / 195

第十四章 | 抓住人生机遇，大得大赢 198

取舍之间蕴藏无限机遇 / 198
不要感慨怀才不遇，机遇就在你身边 / 201
懂得取舍之道，抓住扑面而来的机遇 / 205
想好了就跨出去，行动起来才能抓住机遇 / 208

下篇 舍得之艺术：幸福人生的舍得经营课

第十五章 | 低调做人万事顺，忍让是感动人心的力量 ... 213

谦虚做人，舍弃锋芒毕露 / 213

凡事都要留有三分余地 / 216
忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 218
舍去口舌之利，不逞一时之快 / 220

第十六章 | 精通取舍艺术，构建和谐的人际关系 224

人脉决定命脉，得人脉者得天下 / 224
不要总是怀着功利心交友 / 227
为朋友，要舍得两肋插刀 / 229
给对方面子就是给自己面子 / 232

第十七章 | 纵横职场，取舍有道晋升有理 235

首先要舍弃为薪水工作的心态 / 235
放弃忠诚就意味放弃职业立身之本 / 238
舍得付出，每天比别人多努力一点点 / 240
舍得尽责，责任心将你推向晋升的宝座 / 242
舍得投入，职场需要随时补充“电力” / 245

第十八章 | 情感天地，取舍之中赢得真爱 248

真正的爱情也要学会选择、懂得放弃 / 248
大胆爱，赢得执手偕老的浪漫 / 252
用心爱，懂得爱才能赢得爱 / 253
幸福的婚姻从来与金钱无关 / 256
珍惜眼前人，爱要经得起平淡的流年 / 258

第十九章 | 生活取舍有智慧，跟自己和解跟生活和解 ... 262

停下匆匆的脚步，适时给自己放个假 / 262
放下手上的工作，忙里偷闲惬意一刻 / 264
在快节奏的生活中调适紧张情绪 / 267

做好人生的减法，品味生活的意蕴 / 270

原谅生活，是为了更好地生活 / 272

第二十章 | 善待人生，遇见最幸福的自己 275

向前走，也不要忘了路边的风景 / 275

想要别人欣赏你，先要自己欣赏自己 / 278

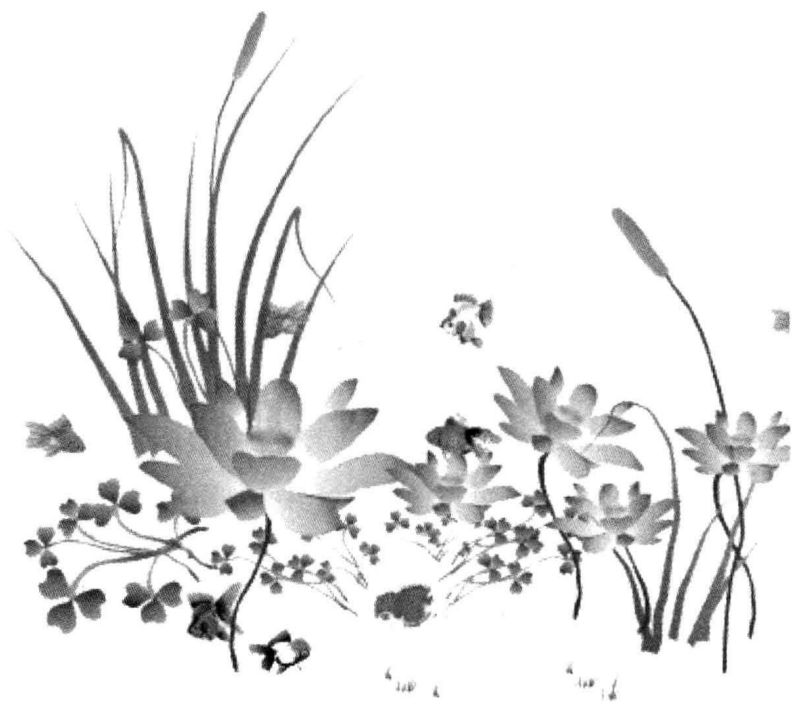
对自己不苛求，爱上不完美的自己 / 281

修身养性，在舍得中把心安顿好 / 283

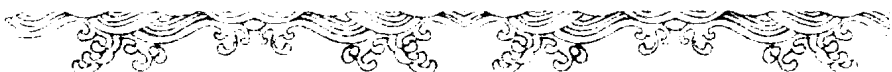
活在当下，人间处处便是好时光 / 286

| 上 篇 |

舍得之境界：
人生是一场取舍的旅程



第一章 有一种智慧叫舍得



一位名人曾说：放下更多自我的时候，许多大智慧就能自然而出。没错，人生在世，只有能舍才能得。但是，现代社会中却有很多人想不通这个道理，不想舍，只想得。殊不知这样的生活态度是错误的，如果将人生的精力都放在追逐利益上，那么结果就只能在生、老、病、死的苦海中随波逐流，不得解脱。懂得舍弃就是一种非凡的智慧，而命运在冥冥之中安排的福报，就是对这种智慧最好的奖赏。只有学会适当的舍弃，才能获得更大的发展空间，看到更美的风景。



舍得是一对双生子，有舍才有得

什么是舍得？舍得这个词出自《易经》，它代表着一种深奥的处世哲学，意为用超越自身境界的情怀和智慧，对已得和可得的东西进行决断。舍得也是一种为人处世的艺术，如果将这个字分开来看，舍与得恰巧是对立的关系，它们是相辅相成、彼此共存的：有舍才有得，有得就有舍。

万事万物都可以归结到舍得之间，要想钓到大鱼，就要舍得放鱼饵；要想去沙漠中寻找宝藏，就要舍得放弃城市中安逸的生活；要想拥有永远的荣誉，就要舍得看淡眼前的掌声。



然而可悲的是很多人对身外之物过分执著，贪得无厌，只要是到手的东西就紧抓着不放，对没到手的东西则念念不忘。

从前有个国王非常喜欢金子。他已经拥有了整个国家，包括美丽的妻子、可爱的儿子、臣服的子民、豪华的宫殿、美丽的花园，但是他就是不满足。原来，这位国王最喜欢的东西是金子，他爱金子胜过一切。

每天，贪心的国王都在花园里散步，对着满园的奇珍异草熟视无睹，只是在嘴里不停地祈求上帝给他更多的金子。

上帝决定惩罚这个贪心的国王。

一天，国王正在散步，上帝出现在他面前，对他说：“从现在开始，你触摸的任何东西都会变成金子。”

国王一听非常高兴，马上就用手去碰身边的一朵玫瑰花，结果那朵玫瑰立刻变成了金花。他又摘了一枝百合，那花在他手里也变成了金的。不一会儿，国王回宫的那条路上的花草树木都失去了往日的活力，变成了死气沉沉的金子。

国王别提有多开心了，回到宫殿中的他仍不停地碰触物品，一心想着得到更多的金子。

很快，国王饿了，他叫来侍者，吩咐侍者准备晚餐。侍者端来了丰盛的食物，当饥肠辘辘的国王拿起食物的一瞬间，美味的食物也变成了金子，他不能吃东西了；当他碰到水，水也变成了金子，他因此不能喝水了。“如果我不能吃东西和喝水，我会死的。”国王变得非常不高兴。

此时国王的儿子跑进了宫殿，他哭道：“爸爸，我刚从花园里来，花都变成了一个颜色，我不喜欢。”

“不要哭，我的孩子。”国王说道，然后他伸手去抱儿子，想安慰他。没想到儿子也立即变成了金的雕像。贪心的国王受到了极大的打击。

上帝再次出现在贪心的国王面前，对他说：“你只要去河边洗洗手就可以消除这个魔法，你的儿子和你的花园都会恢复原状。”

国王虽然伤心，却舍不得得到手的金子。



上帝叹了口气，摇头离去。

很快，这个贪心的国王因为无法进食活活饿死了，死前手里还攥着一块金子。

可悲的国王到死都舍不得金子，不仅失去了儿子，还白白丧了命。这一切都因为他贪婪的本性。现实中很多人就像这贪心的国王一样，紧紧握着手中的金钱或是权势不肯放手，但是他们抓住的只是欲望而已。欲望空虚如火，时时都在燃烧，那欲望的结局就是一堆冰冷的灰烬。舍得才是扑灭虚火、脱离苦海、走向自由自在的唯一道路。

无条件地去舍，总有一天会得；太贪婪地要得，总会落空。舍，就是舍弃一切不合理的欲望，舍的时候可以不讲任何条件。舍是一种智慧，得是一种勇气，培养舍得的气度，可以解决我们心灵所有的烦恼。懂得舍得的人往往拥有强大的力量。

2500年前，一个世界上最幸运、近乎完美的人离开了他的宫殿、花园、亲人、美色、权势和国家。为了寻找解脱生、老、病、死之道，他舍弃了他所拥有的一切。那时，他不仅是一个辽阔国度的威仪万方的年轻君王，还是一个英俊潇洒的丈夫，他的妻子有着最美丽的容貌和高尚的品德；他也是一个幸福的父亲，孩子聪明可爱、尚在幼年。他的生活，在世人看来，圆满得像中秋的明月，又像童话中的珍珠。可是，他的心却无法在这些胜景、甜蜜中满足。

这个人就是释迦牟尼佛，为了追求真理，他毅然地舍弃了一切。在寻求真理的路上，他愿意以自己的血肉之躯，冲破这黑漆、阴冷的茫茫长夜。他想点一盏智慧的长明灯，照亮那些在尘世中盲目挣扎的人群，温暖他们虚妄而悲凄的灵魂。他下定决心完全抛弃自我，舍弃一切。那一年，他29岁。随后的6年，他受尽一切磨难，但他的信念从未动摇过。

终于有一天，释迦牟尼来到一棵郁郁苍苍的菩提树下，他发誓：不悟得道，绝不离开！他在树下坐了七七四十九天，苦思冥想。终于，在一个曙光初透的黎明，释迦牟尼在经受了无数的考验、诱惑后，以他独一无二的仁德、智慧和勇气参悟了真相，获得正觉，得道成佛。

在佛教中，舍即是得，得即是舍；道教中，舍是为，得是有为；在儒家中，舍恶以得仁，舍欲以得圣；而在今人的眼里，舍是付出，是投入，得是收获，是回报。舍得是一种大智慧：孰舍孰得，是大智慧者，在洞悉了大势所趋后的智慧抉择。

懂得舍得的人的行事作风往往与一般世俗的人情世故是相反的，世人无不追求荣华富贵，可是他们舍弃了；世人无不贪恋欲望温情，他们舍弃了；世人无不执著自我利欲，他们舍弃了。也正因为他们勇于舍得，才能达到无牵挂、无执著、无畏惧、无欲无求、无往不胜的境界。

历史上像释迦牟尼一样拥有舍得精神的人比比皆是，王昭君舍弃了锦衣玉食，得到了一时太平与后世赞美；李白舍弃了富贵，而留住了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的傲骨……舍与得之间蕴藏着不同的机会，真正有智慧的人都能够“舍”。

舍与得悟语



舍与得，如同水与火、天与地、阴与阳，是既对立又统一的矛盾体，相生相克，相辅相成，存于天地，存于万物，存于人生，存于心间，囊括了万物运行的所有机理。舍得是一对双生子，敢于舍才能更好地得。不要渴望太多，抱怨太多，你在左边失去，那么在右边就会得到其他。

有舍有得，不舍不得

古语云：将欲取之，必先予之。确实如此，钓鱼需要鱼饵、买卖需要本钱、收获需要播种……大自然很早就在用各种各样的方式启示我们：凡事有舍才有得，不舍而想得，是一种本末倒置、违背规律的行事方法，这么做必将一无所获。

佛家劝解世人：“饥则食，渴则饮，困则眠。”现世的人却不是饥而食，渴而饮，困而眠，无限度地超越自己的需求，贪婪享乐：金钱