

舍与得

的人生经营课 受益一生的学问



若谷 龙潇 编著

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。懂得舍与得的智慧和尺度，就懂
得了人生的真谛。我们需要通过『取舍』来丰富人生，在『舍得』中
体现智慧，在『舍得』后感悟人生。

中国华侨出版社



受益一生的学问

舍与得的人生经营课

若谷 龙潇◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生经营课：受益一生的学问 / 若谷，龙潇编著. —北京：中国华侨出版社，2012.10

ISBN 978-7-5113-1190-0

I. ①舍… II. ①若… ②龙… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 245630 号

舍与得的人生经营课：受益一生的学问

编 著：若 谷 龙 潇

出 版 人：方 鸣

责任编辑：晓 涛

封面设计：●异一设计

版式设计：李艾红

文字编辑：龚雪莲

美术编辑：刘欣梅

经 销：新华书店

开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：20 字数：316 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-1190-0

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

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

著名作家贾平凹说：“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。”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，只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，活得精彩，活得快乐。

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，“得”是本事，“舍”是学问。正如一位高僧所说的：“舍得，舍得，有舍才有得！”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。其实，懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。我们需要通过“取舍”来丰富人生，在“舍得”中体现智慧，在“舍得”后感悟人生。

舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我们去不断地选择，去割舍。大部分时候，鱼和熊掌不可兼得，在得与失当中想要做出正确的选择，是一件艰难而痛苦的事，所以，我们需要有“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。其实，人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有得，才有可能登上

人生的巅峰。舍和得的关系，就如因和果，因果是紧密相连的。舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。

舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。有人说，世上从来没有命定的不幸，只有死不放手执著。患得者得不到，患失者必失去。佛教教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执著，才能得到新的观念、新的思维；只有放下不切实际的妄想，轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断获得与失去的过程，如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管是多么幸运的人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

舍与得是一种智慧，更是一种人生境界。在人生的旅途中，懂得舍与得的智慧，你才会快乐，才会让自己无怨无悔。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”舍得是一种好心态，会让你拥有一个好人生。对于想要成就大业者来说，看破了得与失的玄机，学会从得到中失去，就能从失去中获得，成功即是由此而来。我们都希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高尚、身体健康、聪明智慧，但先要问：你想要秋天的硕果，可否在春时播种？只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己。要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一方快乐的天地。

泰戈尔说过：“当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了。”从某种意义上讲，人生是愈得愈少，愈舍愈多。本书围绕“舍与得”这个似乎人人熟悉却又难以参悟透彻的命题进行了系统全面的探讨，从不同角度、不同方向将舍与得的智慧娓娓道来，哲理深邃，寓意深远，为读者提供了一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的处事方法，让读者能够更好地享受生活、成就大业，经营好自己的人生。

目录

第一章 有一种智慧叫舍得	1
舍，修身养性的最高境界	1
“舍”是一种觉悟，更是一种自由	3
舍下一切，才是开始处	4
一念放下，万般自在	5
心里舍下，方为真舍下	7
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	9
悬崖深谷处，撒手得重生	10
提放自如，可得大自在	12
得失常挂心，宠辱皆心惊	14
有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力	15
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	17
凡事不可强求，顺其自然者成大器	18
随遇而安，尽心就是完美	20
时时勤拂拭，越过人性三重门	21
生死如来去，重来去自在	23
舍弃，人生的另一种成全	25
 第二章 大舍大得，有限退让换来无限空间	27
不同的选择，不同的人生	27
“舍”只是“得”的另一个名字	28
以退为进，绕指柔化百炼钢	29

退，意在“半途而止”，而非半途而废	30
大舍大得，小舍小得	32
存心舍弃，会有加倍的获得	33
隐忍退让，放长线钓大鱼	35
关键时刻懂得务实妥协	36
知止是一种人生智慧	37
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	39
只有“低人一等”，才能“高人一筹”	41
不能舍，只好在泥里团团转	43
过于戒备反而失去更多	44

第三章 进退有数，得失之间学会取舍

21 世纪的今天，选择比努力更重要	46
对不道德之人，敬而远之	49
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	50
当别人都在努力向前时，不妨倒回去	51
要大智慧，不要小聪明	53
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	55
换个思路，化解困境	56
当力量薄弱时，只有背靠“大树”	58
不要拿那些值得同情的事情开玩笑	59
不拿别人的隐私开玩笑	59
找到最重要的事情，不要因小失大	60
失信者失去的是人心	61
不拒绝，可能更伤感情	63
让人一步需有高人一筹的智慧	65
不揽自己没能力或办不好的事	66

第四章 先舍后得，智慧做人灵活处世

似予实取，不争反而能为先	68
--------------------	----

要得到回报，先满足他人	69
主动，便赢得了成功人脉的一半	70
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	72
锦上添花不如雪中送炭	73
储存人情，重在平时下功夫	74
送人情不吝啬，多为自己开条路	75
平时多走动，急事有亲情	77
人再熟也要常联系	78
不要冷落落魄的朋友	79
学会倾听，胜过十张利嘴	80
不要忽视任何一个小人物	81
留点瑕疵，别把自己表现得太完美	82
牢记他人的姓名	84
赞美，最简单的人际投资法	86
让他人感觉自己被尊重	88
花点时间打造个人形象	89
欣赏，给失败者送去贴心的问候	90
勿因善小而不为	92
真诚助人，赢得尊重	93
第五章 舍小求大，吃亏也是福	95
舍得舍得，舍和得永远不分开	95
放弃有时就等于一次机遇	97
敢于吃亏才是大赢家	98
薄利多销：抓住消费者的心理需求	101
主动让利，追求产品的长远收益	102
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”	104
不要吃独食，让别人也赚钱	105
商中行善，一石二鸟	106
抢占黄金宝地	107

外来和尚要会念本地经	109
“迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王	110
只看重输赢，不懂得双赢	112
塞翁失马，焉知非福	114
舍小谋大的智慧	115
懂得与人分享，让自己也幸福	116
吃小亏得大利，才是真聪明	117
让一步，收获更大	120
眼光放远，吃眼前亏换长远利	121
吃糊涂亏，积无量福	122

第六章 懂得放弃，有舍才能有得..... 123

十字路口选择一方	123
选择总在放弃之后	124
舍弃，心不累	125
舍小利，求大利	126
失去火把也会有光明	127
舍是一种勇气	128
放弃是一种智慧	128
舍鱼而取熊掌	129
不舍，留下的是负担	130
道不欲杂	130
一鸟在手，胜过双鸟在林	131

第七章 释怀过去，活在当下..... 132

人生没有回头路	132
舍弃旧我，接纳新我	133
蜕变获得重生	134
等待下一次	135
接受不可避免的现实	137

没有什么不能承受	138
在欣赏中忘却	138
生命在，希望就在	139
善待失败，善待人生	141
世界的颜色是靠心情漂染的	142
走出寒冷的冬季	143
留住心中希望的种子	145
明天又是新的一天	146
别让心灵遭遇落叶的季节	147
让昨日止于昨夜	149
看到劣势，但别抓住不放	150

第八章 不为物累，让心灵回归简单 152

太忙碌，会错失身边的风景	152
给幸福的生活脱去复杂的洋装	153
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	154
不为物累，简单生活	156
让都市人的心灵回归简单	157
在人生路上轻装前行	158
跳出忙碌的束缚，丢掉过高的期望	160
在日历中留一些空白	162
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	163
给“活得累”开个新药方	164
内心不依赖外物，即获得自由	166
舍掉一些无谓的忙碌	167
别让外界干扰心灵的自由	168
快节奏是现代人的“焦虑之源”	170
享受快乐“慢生活”	171
人忙，心不忙	173
诗意的生活，就是领略眼前的风景	175

第九章 淡看名利，人生知足才常乐	177
盲目攀比只能刺伤自己	177
比上是挑战，比下是开悟	178
不要做金钱的奴隶	180
淡泊名利，知足常乐	182
控制无止境的欲望	186
钱多钱少都要活得尽兴	188
慷慨地“及时行乐”	189
锁住贪欲	190
荣辱不惊，平平淡淡才是真	193
不要盲目追求知名度	196
安逸的生活让人颓废	199
别让欲望成为心灵的陷阱	202
知足，人生才富足	204
简单即幸福	205
知足常乐，终身不辱	206
富贵如云烟	207

第十章 舍弃浮华，耐住人生中的寂寞	209
成功是从寂寞开始的	209
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	210
方法比坚持更重要	212
责骂的暗语是期待	214
下雪天，赏雪天	214
出头的椽子先烂	215
寂寞也是一种清福和享受	217
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	218
放下浮躁的心，人生静如禅	219
寂寞也是一种福气	221

第十一章 放下执著，悬崖处撒手得重生	223
人生执著为哪般	223
世间所有，如梦幻泡影	224
破除“我执”心自在	225
束缚你的是自己	228
执小我者难解脱	229
别执著于自己的优势	230
走出过去的阴影	231
心平气和好做事	232
有理不在声高	234
案山自有点头时	235
缘散时何必再执著	235
 第十二章 看开想开，让烦忧随风飘逝	 237
摆脱心中的绳结	237
挣脱痛苦的锁链	238
忧虑如沼泽	239
事事难满意	241
远离恐惧	242
处理了心情才能处理事情	244
不堪重负就归零	245
“遗忘”能斩断坏思绪	246
拆除冷漠的心墙	247
松懈瓦解意志	248
敢于“出丑”	249
不要随风摇摆	250
“开除”自己	251
气怕盛，心怕满	252
甩掉你的坏习惯	253
做人不要太懦弱	255

拨开心灵的尘网	256
---------------	-----

第十三章 懂得珍惜，取舍中见真心 258

不懂珍惜，后悔晚矣	258
舍得间懂得珍惜眼前人	260
犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢地追求	262
择偶，不被外貌所迷惑	263
你无法挑到“最优”的结婚对象	265
相亲还是一个人去好	266
学会选择，懂得放弃	268
占有欲让人失去理智	269
婚姻还是要“门当户对”	271
不要在家里和办公室里想同样的问题	272
鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事	273
婚姻投资：只要有爱，就会幸福	275
警惕第四类情感	276

第十四章 学会放下，幸福就在一拿一放之间..... 279

幸福往往就在一拿一放之间	279
幸福就在懂得放手的那一刻转身	280
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	282
幸福在于失意时的忘却	283
释怀过去方能享受幸福人生	284
放下抱怨才能拥抱幸福	285
放下不满，活着便是一种莫大的幸福	286
知足常乐，莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨	288
贪恋虚荣浮华，幸福却在减少	289
学会寻找正确的幸福之路	291
只要有一颗清净的心，即能领取幸福	292
学会放下，幸福需要自己来成全	293

愈放下愈快乐	295
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气	296
放下缠绕在心头的烦恼事	298
脱去抱怨的心灵枷锁	299
别让忧郁爬上微蹙的眉头	301
放下一切，才是开始处	302



第一章

有一种智慧叫舍得

舍，修身养性的最高境界

俗话说：“万事有得必有失。”得与失就像小舟的两支桨、马车的两个车轮，相辅相成。佛家讲：“舍得，舍得，有舍才有得。”失去是一种痛苦，但也是一种幸福。所以，丧失与收获、追求与放弃，本就是生活中最平常不过的事情，我们应该以一种平和、乐观的心态看待得失。

要想采一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的肤色；要想永远拥有掌声，就得放弃眼前的虚荣。梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；春天放弃芳香四溢的花朵，才能走进硕果累累的金秋；船舶放弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

郁达夫说：“勇者并不是蛮勇之谓，凡见义不为为非勇，欺凌弱小为非勇，贪图便宜、使乖取巧、自私自利皆为非勇。”

一位作家多年前在日本某寺求得一帖，是为上上大吉。帖中许多内容都已忘怀，唯有一句因为经常炫耀的缘故他牢牢记下了：遗失之物能够找到，

等待之人一定会来。的确，没有比这更值得炫耀的预言了，把它移赠给谁都是吉祥祝福：前者为失而复得，后者则是如愿以偿，人生几乎不再有缺憾。

一个青年非常羡慕一位富翁取得的成就，于是他跑到富翁那里询问他成功的诀窍。富翁弄清楚了青年的来意后，什么也没有说，而是转身从厨房拿来一个大西瓜。青年有些迷惑不解，不知道富翁要做什么，他只是睁大眼睛看着，只见富翁把西瓜切成了大小不等的三块。

“如果每块西瓜代表一定的利益，你会如何选择呢？”富翁一边说一边把西瓜放在青年面前。

“当然选择最大的那块！”青年毫不犹豫地回答。

富翁笑了笑说：“那好，请用吧！”

于是富翁把最大的那块西瓜递给了青年，自己却吃起了最小的那块。当青年还在津津有味地享用最大的那一块的时候，富翁已经吃完了最小的那一块。接着，富翁很得意地拿起了剩下的一块，还故意在青年眼前晃了晃，然后又大口吃了起来。其实，那块最小的和最后那一块加起来要比最大的那一块分量大得多。

其实，人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才能得到人生的大收获。

该放就放，当松则松，这是一种智慧，也是一种洒脱。生活并不是完美无缺的圆，正因有了残缺，我们才会有梦。放手也需要一种勇气，洒脱地将目光放在前方，才有可能远眺极致的风景。

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义上的潇洒，放弃是更深层次的进取！你之所以举步维艰，是你背负太重，你之所以背负太重，是你还不会放弃，功名利禄常常微笑着置人于死地。你放弃了烦恼，你便与快乐结缘；你放弃了利益，你便步入超然的境地。

今天的放弃，是为了明天的得到。干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道放弃、如何放弃、放弃些什么。

学会放弃吧，放弃失恋带来的痛楚，放弃屈辱留下的仇恨，放弃心中所有难言的负荷，放弃浪费精力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对权力的角逐，放弃对金钱的贪欲，放弃对虚名的争夺……凡是次要的、枝节的、多余的，该放弃的都应放弃。

放弃，是一种境界，是通往幸福的一条必由之路。

“舍”是一种觉悟，更是一种自由

一老一少两个和尚一起到山下化斋，途经一条小河。两个和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。

老和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。

两个和尚继续赶路，可是在路上，老和尚一直被小和尚抱怨，说作为一个出家人，不应该沾女色，你怎么能背个妇人过河？

老和尚一直沉默着，最后他对小和尚说：“你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样。”

小和尚听了，顿时哑口无言。

故事里的小和尚确实很可笑，喋喋不休地指责同伴。背的人还没说什么，看的人却这般过不去，实在是因为他的心胸有些狭窄。

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我辈常常自生烦恼，“空添许多愁”。许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，仍然没有时间、没有心情去了却心愿，因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬件，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。”仔细咀嚼这段话其中的味道，我辈不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思忖：掌中所握的沙子数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。