

舍得

与
的人生智慧

SHEYUDE DE RENSHENG ZHIHUI

沛霖·泓露 / 著

舍是一种智慧，得是一种勇气，
舍与得的智慧是解决我们心灵所有烦恼的强大力量。

智慧人生，品味舍得

中国商业出版社

舍 得

与 的人生智慧

SHEYUDE DE RENSHENG ZHIHUI

沛霖·泓露 / 著

舍是一种智慧，得是一种勇气，
舍与得的智慧是解决我们心灵所有烦恼的强大力量。

智慧人生，品味舍得

中国商业出版社

图书在版编目（C I P）数据

舍与得的人生智慧 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5044-9293-7

I. ①舍… II. ①沛… 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021117号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

目 录

第一章 因为舍得，所以快乐

人活一世本就图个快乐，可是人的贪婪与无止境的欲望使得我们对现实中的物质利益欲壑难填，活得极没有自由，在人生的征程中留下了遗憾与痛苦。其实生活很简单，只要能舍二取一，不贪不争，为自己内心想要的去追随，舍名利得梦想，舍痛苦得快乐。

因为舍得，所以快乐·····	3
走自己的路，让别人说去吧·····	6
知足者常乐·····	9
满足生活，活出大度之心·····	12
打开心灵之窗，永葆乐观之心·····	14
活出自我，活出真性情·····	16
放下就能获得快乐·····	18

第二章 取舍间彰显智慧

舍得，舍得，有舍才有得。舍和得，就如因和果，是相关又互动的。放弃了一些，才能收获到别的。至于应该放弃什么，争取什么，就要看你想得到什么了，这就是所谓鱼与熊掌不可兼得。

懂得取舍，是人生的一种境界·····	23
不要为关上这扇门而苦恼·····	25
把苦难当作一种别样的美·····	27
铅华洗尽，才有持久的美丽·····	29
舍得之间保持平常心·····	31
一时的舍弃是为了更好的获得·····	33
睿智者总是弃小获大·····	35
量力而行，舍弃才能得到·····	38
大小的舍取也是一种智慧·····	40
拐个弯又何妨·····	42
世上没有免费的午餐·····	45

第三章 舍与得间难得糊涂

糊涂者不愚，只是懂得取舍有度，不为小事所累；糊涂者不傻，只是深知淡然处世，不为恩怨所牵；糊涂者不笨，只是无欲无贪，海纳百川，不为尘事所染。糊涂是福，得糊涂者必处事有度，公私分明，得快乐之心。

舍下执着，没必要争个明白·····	49
智者装傻，贤者糊涂·····	51
懂糊涂者必得快乐·····	53
保存实力，伺机等待·····	55
收敛你的自负·····	57
别去钻牛角尖·····	59
做人要知谦虚·····	61
不逞一时口舌之快·····	63
自作聪明者可悲·····	65
学会示弱，淡然处世·····	67

第四章 舍忧虑而得清静

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

保持心态的平衡·····	71
放下抱怨，换取快乐·····	73
收放自如，可得大自在·····	76
得失常挂心，宠辱皆心惊·····	79
清除心灵污染，定期给自己复位归零·····	81
舍弃过去，迎得未来·····	83
把忧虑清出你的头脑·····	86
将不计功利的快乐融进生命·····	89

第五章 懂得放手才会幸福

放下是一种解脱，是一种睿智，它可以放飞心灵，可以还原本性，使你真实地享受人生；同时，放下也是一种选择，没有明智地放下就没有辉煌的选择。进退从容，积极乐观，必然会迎来光辉的未来。

平淡生活最洒脱·····	93
不为名利所累·····	95
懂得放下才会有快乐·····	97
不要为错过而哭泣·····	100
放不下，心灵怎会轻松·····	102
放下是人生的智慧选择·····	105
放得下，处世之真谛·····	107
争辩之中，学会放下·····	109
放下恩怨，分享快乐·····	111

第六章 浮躁为祸，取舍切忌有贪念

过分的贪婪，过分的要求，就会变成一种耻辱，一种让人讨厌的东西，更为可怕的是，它能打消你的自信心，打消你的追求心，摧毁你的精神动力，到最后变得没有人生价值，而且有可能被千人所骂。

贪心不足者自毁·····	115
舍得放下·····	119
欲望不满者自灭·····	121
舍弃急功近利的观念·····	123
君子爱财，舍之有道·····	127
取舍有度，简单生活·····	130

第七章 凡事放下才会有所得

学会放下，是生活的智慧，是心灵的学问。人生在世，该放下时就放下，您才能够腾出手来，抓住真正属于您的快乐和幸福。

做人坦荡荡·····	135
善为本，德先行·····	137
放下猜忌则赢得友谊·····	138
让他一墙又何妨·····	140
放下了，解脱了·····	142
不要计较得与失·····	144

不要在意一时的失意·····	146
给别人使绊将会误伤自己·····	148
舍弃怨恨，获得一分平静·····	151
舍弃怨恨，换取一分宽慰·····	153

第八章 退一步海阔天空

“退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射万丈光芒，照亮每一个心灵。

退一步海阔天空·····	157
让一步，心平气和·····	160
成大事者必能忍·····	162
学会忍耐·····	165
困难只是暂时的·····	167
做胸怀博大之人·····	171
忍让是一种智慧·····	174
遇事需冷静·····	177
学会克制自己·····	180

第九章 舍弃计较之心，学会宽容

古人常言：“宰相肚里能撑船，将军额头能跑马。”做人要有宽阔的胸怀。为理想而奋斗的过程中需要这份宽广胸襟，学习生活工作中需要这份气度，同事朋友夫妻之间需要这种宽容，而我们的社会使命也需要你有像蓝天一样宽广的胸襟。

处事多宽容·····	185
气量有多大，事业就有多大·····	187
宰相肚里能撑船·····	190
心怀宽广才能成大事·····	193
宽容能赢得一切·····	195
学会宽恕别人·····	198
学会包容，还心灵一分宁静·····	201
为了自己宽恕别人·····	204

第十章 放下输赢天地宽

输赢都是过眼云烟，给他人一点宽容，赢了棋不炫耀，输了也不给对手难堪。不要把自己的愤怒发泄在对手的身上，辱骂或者羞辱对手都是在贬低自己的人格。今天的对手也许就是你明天的好朋友，多给朋友一些关爱，在输赢面前坦然自若。

人生难有真圆满，输赢得失且笑看·····	209
----------------------	-----

输赢只是暂时，并非永远·····	211
最糟，也不过是从头再来·····	213
凡事不可强求，顺其自然者成大器·····	215
随遇而安，尽心就是完美·····	217
潇洒心态看人生的输赢得失·····	219
事业比拼，活出精彩·····	222
人生比拼，活出潇洒·····	224
心态决定输赢得失·····	227

第十一章 生活间有舍才能得

人可以在矛盾中领会真谛、领会得失，人生都是在矛盾中度过的，因此，人生会有很多取舍，只不过在某一时刻、某一时段有人取得多一点，有人舍弃多一点。

先有舍，才有得·····	233
得与失之间，要大胆地取舍·····	237
懂得舍得，才能获得·····	240
生活中舍与得的智慧·····	242
舍弃错误的观念·····	246
舍得的价值·····	250



舍与得 的人生智慧



第一章

因为舍得，所以快乐

人活一世本就图个快乐，可是人的贪婪与无止境的欲望使得我们对现实中的物质利益欲壑难填，活得极没有自由，在人生的征程中留下了遗憾与痛苦。其实生活很简单，只要能舍二取一，不贪不争，为自己内心想要的去追随，舍名利得梦想，舍痛苦得快乐。

因为舍得，所以快乐

舍得是一种心境，古人有云：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”为利所拢，舍不得而忧；为情所困，舍不得而痛，人要快乐，就要舍得。

舍得是一种智慧：鸟为食亡，人为财死，人为事业执着，为金钱奔劳，这固然是好事，但是当你为了不属于自己但是舍不得放弃的事去损害别人的利益，这就会得到不好的结果，想再找回快乐，就会很难，只有懂得舍弃，才会懂得快乐。

在很久很久以前，有一个国王，他可以说是上帝的宠儿，他有着爱他的妻子，有着最崇敬他的儿女，而且他还有着信任他、听他指挥的士兵，有着一国忠于他的人民，但是他却有着一种超越生、死、病、老的追求，为了这种追求，他决定离开这里，放弃这里，因为这里的美好会让他沉迷，会让他舍不得离去。

当他拿下头上的皇冠，把这顶象征着权力和财富的帽子戴到自己聪明的儿子身上时，他突然有一种满足和快乐，他离开这个爱他敬他的地方，为着自己的追求，走遍千山万水，看尽人世间的丑与恶，他用着自己的血肉之躯冲破漆黑与阴冷，以自己的智慧，照亮尘世中挣扎迷茫的人民。

他被人当作了神，见到了他就见到了光明，后来他完全抛弃了自我，舍弃了一切，经受了无数的考验与诱惑，他终于参悟了真相，知道了轮回之说，懂得了什么叫作生生不息，什么叫做源源不断，一举得道成佛，他就是后来人们常说的释牟尼佛。

不被外界事物所惑，不被物质所累，不在权力面前放弃自己想要的东西，为了自己的追求宁可舍得一切，这是一种大智慧，是一种大

舍，他用这种舍得精神，获得了自己想要的东西，获得一种满足，一种快乐。

在今天的社会中，有太多的人为着自我的利益而处处破坏着别人的利益，阴谋、诡计害得他人受到伤害，到最后自己也落不得好下场，后悔却再也换不回来曾经的快乐与坦荡，不是所有执着的东西都是美好的，不是所有的欲望都能满足的，要有自己的思想与智慧，知道人生中最重要的是什么，面对所有的诱惑与利益，要适可而止，欲舍而得乐。

大千世界，万物有情，就是因为有太多的不舍而迷失了双眼，看不到了应有的幸福与快乐，其实舍与不舍都是心中所想，舍平坦大道，闯危险山洞，出得洞来豁然开朗，什么叫作别有洞天，什么叫作美好人生，在于舍与不舍。

有一个女子喜欢上了一个男人，可是这个男人根本就不认识她，为此她对佛说：“能让我变成他身上的一样东西吗，长在最显眼的地方，那样他每天都会看着我。”佛于是把她变成了男人手心里的一颗痣，男人每天都带着她走南闯北，可是有一天男人看到这颗痣却心烦了，为此用刀挑掉这个东西，痣从男人身上脱落了，而男人脸上的泪水却流下来了。

女子问佛这是为什么？佛说你在看男人的眼睛时却没有发现他每天眼眶中打转的泪水吗，那是一个很早就喜欢你的男人，他为你变成了男人的眼泪，每当看着你难过时就会溢出泪水，现在他为了你流了出来，生命也在阳光中蒸发了。

女子由于对男人的痴迷却忘了自己身边的幸福，她不舍得丢掉那份不属于自己的期待，却再也得不到自己应得的幸福与快乐了。

是啊，当为某一种事物迷惑的时候却忘记了看身边的美好东西，也许人生中有太多的留恋，也许人生中有太多的不舍，所以人生中才有那么多的痛苦。用智慧之心舍二取一，用人生经历领悟有舍有得，舍痛得乐。

放弃，是一种智慧，是一种豁达，它不盲目，不狭隘。放弃，对心

境是一种宽松，对心灵是一种滋润，它驱散了乌云，它清扫了心房。有了它，人生才能有爽朗坦然的心境；有了它，生活才会阳光灿烂。

1998年的诺贝尔奖得主崔琦，在有些人眼里简直是“怪人”：远离政治，从不抛头露面，整日浸泡在书本中和实验室内，甚至在诺贝尔奖桂冠加顶的当天，他还如常地到实验室工作。更令人难以置信的是，在美国高科技研究的前沿领域，崔琦居然是一个地地道道的“电脑盲”。

他研究中的仪器设计、图表制作，全靠他一笔一画完成。而一旦要发电子邮件，也都请秘书代劳。他的理论是：这世界变化太快了，我没有时间去追赶！崔琦放弃了世人眼里炫目的东西，为自己赢得了大量宝贵的时间，也赢得了至高无上的荣誉。

人的一生很短暂，有限的精力不可能方方面面都顾及，而世界上又有那么多炫目的精彩，这时候，放弃就成了一种大智慧。放弃其实是为了得到，只要能得到你想得到的，放弃一些对你而言并不必需的“精彩”，又有什么不可以呢？贪婪是大多数人的毛病，有时候只抓住自己想要的东西不放，就会给自己带来压力、痛苦、焦虑和不安。往往什么都不愿放弃的人，结果却什么也没有得到。

不是说舍就是要放弃所有，而是冷静看待事物，仔细观察身边的事情，该舍就舍，不要盲目追求，得到不好的结果，舍其让你痛苦、不快乐的东西，舍其让你不安心、忧愁的东西，舍其让你背信弃义、善恶不分的东西，得其纯真，得其安心，得其快乐。

人生总要面临许多选择，也要作出一些放弃。要学会选择，首先要学会放弃。放弃是为了更好地调整自我，准备良好的心态向目标靠近。特别是在现代社会中，竞争日趋激烈，每个人的生存压力也越来越重，于是每个人都身不由己地变得“贪心”。追求太多，其失望也愈深，所以一定要保持一个清醒的头脑，做好人生的取舍。

人生路漫漫，生活却短暂，幸福要自己去把握：只有学会舍得才能获得快乐。