

人生就是 舍与得

The art of give and get.

易东
编著

放下是一种魄力，舍得是一种智慧

当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。很多时候我们都应该懂得舍弃，生活中鱼和熊掌都能兼得的时候很少，每一次放弃是为了下一次得到更多的回报。

世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，
而是**现在能把握的幸福。**



印刷工业出版社

常州大学图书馆
藏书章

The art of give and get.

人生就是 舍与得

易东
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

人生就是舍与得/易东编著. —北京: 印刷工业出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5142-0582-4

I. 人… II. 易… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第224805号

人生就是舍与得

编 著: 易 东

策划编辑: 孙 祺

责任编辑: 赵英著

责任校对: 岳智勇

责任印制: 张利君

责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: pprint.taobao.com www.yinmart.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北省高碑店市鑫宏源印刷包装有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 19

印 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

定 价: 32.80元

I S B N : 978-7-5142-0582-4

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275602 直销电话: 010-88275811。

前言

人从呱呱落地的那一刻起，有关舍与得的话题就在身边无形进行着。在婴儿伴着一声大哭来到这个世界的时候，失去了母亲腹中的宁静，但也得到了众人的疼爱，看到了除黑暗以外的美丽世界……不必去斤斤计较那些所谓的失去，换个角度，它们又何尝不是一种得到？

蜜蜂，是我们经常见到的一种昆虫，与很多动物一样，它们也拥有保护自己的武器——毒针。当它们的生命受到威胁时，便会刺出毒针以求暂时的安全。为了这暂时的安全，蜜蜂付出的是自己的生命。我们的生活时常伴随着舍去与得到，或许它们不一定同步，但是舍去却通常是得到的前提。

弘一法师说：“无论做什么事情，都不要想着占便宜。”如果每个人都想占便宜，那么还有谁会付出？忍受小气，才不会招来大气，只有学会吃小亏，才不会引来大亏。有些时候，为了得到，必须先学会放弃，也就是我们常说的“欲与取之，必先予之。”把舍弃当作一种得到，舍小而得大，何乐而不为？

有一名登山运动者，他一直希望自己能够登上世界第一高峰，所以经常与驴友一同外出登山。有一次，他决定独自前行，抵达山脚的时候，他并没有停下来扎营，反而决定继

续向上攀爬。没过多久，登山者的周围变得漆黑一片，什么都看不见了。即便如此，他仍然不断地向上。

就在离山顶还有一点距离的地方，他滑倒了，并且迅速跌了下去。他不断地向下坠，就在这一刻，他的脑海中浮出了一幕幕场景，有好的，也有坏的，都是他这一生的经历。想到自己现在正在死亡的边缘徘徊，他不禁有些难过。突然间，他感到束在腰间的绳子重重地拉住了他，他就这样被吊在了半空中……他一点办法也没有，大声喊道：“上帝啊！救救我！”

突然间，从天上传来一个低沉的声音，回答他说：“你要我做什么？”

“上帝！您救救我！”

“你真的相信我可以救你吗？”

“我当然相信！”

“那就把束在你腰间的绳子割断。”说完，上帝便离开了。

短暂的寂静之后，登山者决定继续奋力抓住手里那根救命的绳子。第二天，搜救队发现了一具冻得僵硬的遗体，他的尸体挂在绳子上，他的手也紧紧地抓着那根绳子，在距离地面仅仅十尺的地方。

《卧虎藏龙》中有这样一句台词：“当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。”很多时候我们都应该懂得舍弃，鱼和熊掌都能兼得的时候很少，每一次放弃是为了下一次得到更多的回报。

拿得起是一种勇气，放得下则是一种豁达。生活中，我们之所以举步维艰，不是因为我们不知道该选择哪一条路，而是因为我们背负的太多，不懂得放弃。诗人泰戈尔说：“当鸟翼系上黄金时，就飞不远了。”学会放弃，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，迎接生活的转机，度过风风雨雨；懂得放弃，才能拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松。

希望每一位阅读本书的读者，都能用心体会书中的文字，懂得及时舍弃，及时放下，愿您的生活不再为舍与得而困扰！



第一章 放低欲望，不求得到便能安然自在

1. 是我们想要的太多，而不是拥有的太少 / 2
2. 追求完美只会失去更多 / 6
3. 盲目攀比终将成为欲望的奴隶 / 10
4. 人不能把钱财带进坟墓，但钱财却能把人带进坟墓 / 14
5. 功名利禄皆云烟，得到失去终成烟 / 18
6. 一切皆为你所用，但一切皆非你所属 / 22
7. 往低处期盼，向高处努力 / 25
8. 拥有财富，却失去了自我 / 29

第二章 放宽胸怀，看开人生就能释然一切

1. 没有绝对的公平，只有相对的接受 / 34
2. 放不过别人，就是不放过自己 / 38
3. 记住别人的好处，忘掉别人的坏处 / 41
4. 拥有一颗无私的心，便能拥有一切 / 45
5. 仇恨是把双刃剑，报复别人也会伤到自己 / 48
6. 放下忍耐，学会从心里宽恕 / 51
7. 吃亏时得到的远比你失去的要多 / 54
8. 放下计较，你就赢得了人心 / 58
9. 以德报怨，手留余香 / 61
10. 嫉妒别人不能减少别人的成就，也不能给你增加好处 / 64

第三章 放下执念，顺其自然便能无忧无怨

1. 发生已成必然，接受即能超然 / 68
2. 不争者反胜天下 / 71
3. 来只是偶然，走都是必然 / 74
4. 静观其变，随缘而动 / 77
5. 能失去的爱便不是爱，能离开的爱人便不是爱人 / 80
6. 爱情像流沙，抓得越紧流失越快 / 83
7. 天下没有不散的筵席 / 87
8. 与其痛苦于不能改变的，不如试着去享受 / 90
9. 放下的本义是爱惜 / 94
10. 不要勉强别人做不喜欢的事 / 97
11. 顺时顺应，随性而为 / 101
12. 该来的不推，该走的不追 / 104

第四章 放手过去，无牵无挂才能勇敢前行

1. 过去的都已经过去 / 108
2. 打翻的牛奶不值得哭泣 / 111
3. 过去当断则断，至少免受其乱 / 114
4. 过去已经过去，一切都可以重新开始 / 117
5. 时间不能追回，无可挽回的事也一样 / 120
6. 不要为了忘却而纪念 / 123
7. 正视过去，你才能放下过去 / 126
8. 世上没有后悔药，悔恨不如马上改变 / 130

第五章 放开自我，释放真我才算善待自己

1. 别再抱怨不完美，全因上帝特别钟爱你的芬芳 / 134
2. 每一种创伤，都是一种成熟 / 137

3. 不硬搽香水，有德自然香 / 140
4. 不要因为别人的无知痛苦自己 / 144
5. 勇于接受别人的批评，调整自己的缺点 / 147
6. 想好就去做，别自己捆绑自己 / 150
7. 不要活在别人眼里，要活在自己心里 / 154
8. 放手一搏，成功往往在魄力中诞生 / 158
9. 不管明天如何，至少今天要全力去爱 / 161
10. 不要抱怨命运，先看看自己是怎么对待它的 / 164

第六章 放松心灵，心无牵绊才能快乐

1. 别拿别人的行为烦恼自己 / 168
2. 记性不好的人往往活得更快乐 / 171
3. 无愧于心才能产生安然的快乐 / 174
4. 不为欲求和回馈地奉献，才能拥有真正的快乐 / 177
5. 不要让自己活得太累，偶尔放松一下 / 180
6. 只有心里放下了，才是真正的轻松 / 183
7. 不要为了快乐而快乐，没有杂念的心才能真快乐 / 187

第七章 放慢脚步，思前想后不如感受当下

1. 希望掌握永恒，那就必须控制现在 / 192
2. 患得患失，得不偿失 / 194
3. 吃饭就是吃饭，劳动就是劳动 / 197
4. 你身边的爱人才最美 / 200
5. 正在经历的最宝贵 / 204
6. 人生苦短，别再赶时间了 / 207
7. 专注做好今天的事，不要预支明天的烦恼 / 210
8. 不要等到有空了才来珍惜爱情 / 213

第八章 放稳心态，淡定才能不为得失所累

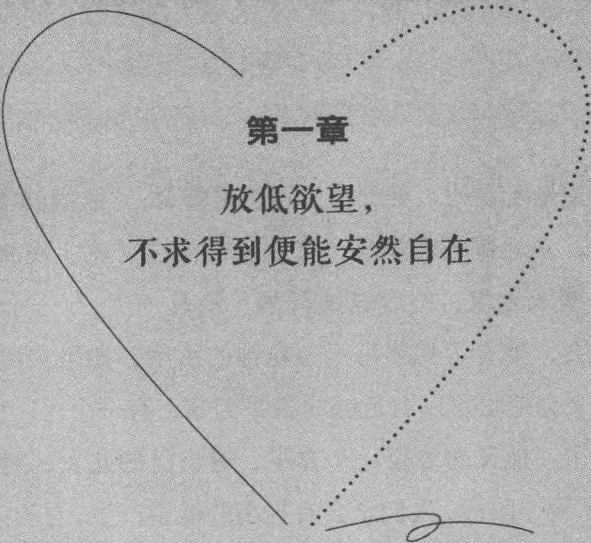
1. 不以物喜，不以己悲 / 218
2. 人家怕你不是福，人家欺你不是辱 / 221
3. 有时沉默才是最有力的回击 / 225
4. 只要最努力，结果依它去 / 228
5. 做事先做人，得意别忘形 / 232
6. 凡事没有最好，只有更好 / 236
7. 没有永恒的得到，也没有永恒的失去 / 239

第九章 放眼幸福，感恩生活才能体会幸福

1. 幸福就是感谢你所拥有的，也感谢你所没有的 / 244
2. 劳动是一种幸福 / 247
3. 幸福其实很简单 / 250
4. 不要再等了，幸福就在眼前 / 253
5. 不要在无限的追求中葬送幸福 / 257
6. 被人需要是一种幸福 / 261

第十章 放低姿态，欲将取之必先予之

1. 帮助别人就是帮助自己 / 266
2. 舍得冒险，才能换得新局面 / 269
3. 放下的是身段，提高的是身价 / 273
4. 现在多吃苦，以后多尝甜 / 276
5. 欲为诸佛龙象，先做众生牛马 / 280
6. 爱就意味着付出 / 283
7. 财大不可气粗，居功不可自傲 / 287
8. 不耻下问，方能成为有智慧的人 / 290
9. 对别人恭敬才值得别人尊敬 / 293



第一章

放低欲望， 不求得到便能安然自在

欲望是把双刃剑，适当的欲望能让我们的人生永葆生机，过度的欲望却会侵蚀我们的心灵，使我们变得苛刻、自私、贪婪，无法拥有安定的人生。在适当的时候控制和调整欲望，学会放低欲望，放下不必要的追求，我们才能活得从容自如、安然自在。



1. 是我们想要的太多，而不是拥有的太少

人的欲望是无限的，美国一位思想家曾说：“欲望就像是一条锁链，一个牵着一个，永远都不能满足，贪欲者往往被财欲、物欲、色欲、权欲等迷住心窍，攫取无度，终致纵欲成祸，殃及一生。”一个乞丐得到了吃饱一顿饭的机会，就有了想要每天都吃饱的欲望，如果实现了每天都能吃饱的愿望，他又会期盼可以有足够的衣服御寒，有一个可以供他居住的场所，当这些实现了，他又想要娶一个妻子，有自己的儿女，有更多的钱……总之，无论到了哪个阶段，人们总会有更高的欲望产生，总有还想拥有的东西，仍然会对现有的生活不满。生活中，往往并不是我们拥有的太少，而是我们想要的太多。

当我们拥有了平稳安定的生活，就会觉得缺少色彩和激情；当我们游遍国内的美景，又想如果能周游世界该多美妙；当我们有了自己的房子，又想如果能再大点就好了。于是，我们总对眼前的现状不满，总是想要那些还没拥有的东西，去还没有去过的地方，过一直在梦想的生活。

有位禁欲苦行的修道者，准备离开自己所住的村庄，到无人居住的山林中隐居修行。只带了一块布当衣服，就一个人到山林中居住去了。

后来当他想洗衣服的时候，发现自己应该用另外一块布来替换。于是，他就下山到村庄中，向村民们乞讨了一块布当作换洗用的衣服。

修道者回到山林中后，发现自己居住的茅屋里面有一只老鼠，常常在

他专心打坐的时候来咬他那件准备换洗的衣服。因他发誓一生都不再杀生，也不愿意去伤害那只老鼠。但是，又没别的好方法赶走那只老鼠，所以他又回到村庄中，向村民要一只猫来饲养。

不久，问题又来了：猫要吃什么呢？他并不想让猫去吃老鼠，但总不能让猫跟着自己只吃野菜吧。于是，他又向村民要了一头乳牛，这样那只猫就可以靠牛奶维持生命了。

居住了一段时间以后，他发觉自己每天都要花很多的时间来照顾那头母牛。于是，他又回到村庄中，找了一个无家可归的流浪汉到山中居住，帮他照顾乳牛。

流浪汉在山中居住了一段时间后，向修道者抱怨说：“我跟你不一样，我需要一个大太太，我要正常的家庭生活。”

修道者一想也有道理，他不能强迫别人一定要与他自己一样，过着禁欲苦行的生活……

这个故事就这样继续演变下去，相信最后的结局你也猜到了：不久以后，整个村庄都搬到了山上。

“在饱极生厌的边缘，欲望依旧是无限的”，生活其实已经赋予了我们很多，只是欲望让我们对拥有的一切视而不见，是我们想要的太多，而不是拥有的太少。学会珍惜和知足，我们才能得到安然和快乐。

房子再多，睡觉的也不过一张床，食物再多，吃到嘴里的不过那几碗饭，衣服再多，穿在身上的只不过两三件。当我们拥有一碗粥的时候，不要去想着别人碗里有肉，当我们穿着粗布衣服时，不要想着别人身上的绫罗绸缎，当我们有一座小小的栖身之所时，不要想着别人身居的豪华宅所，因为当我们懂得了知足的真意，我们会发现：我们已经拥有的足以给我们的内心带来温暖，这些足以让我们感恩终生。

（1）清点已经拥有的一切

女人经常抱怨自己的衣服少，其实打开衣柜，衣服多得自己也数不过来，生活也是一样。之所以抱怨得到的太少，其实只是从来没有想过回头

看一眼而已。

从现在起，清点一下你曾经拥有过或是正在拥有的一切，拿出纸和笔记录下来，比如一次难忘的初恋、几次有意义的旅行、一个喜欢的工作、几个贴心的朋友、爱自己的家人，甚至是一块手表、一把伞、一个水杯……把它们一一列在纸上，看看，你拥有的简直太多啦，不是吗？

（2）看看想要的是否超出自己的能力

每个人都希望拥有更好的生活，实现更多的梦想，得到梦寐以求的东西，但是并不是每一次的愿望都能实现，因为很多东西并不属于我们，在愿望和现实间，也许还隔着几道几十道沟壑，只是因为我们太想得到，忽略了这种差距。

愿望需要一点点实现，总是得不到，也许因为你离那一步还有段距离。看看自己抱怨得不到的那些，到底距离自己有多远，如果并不是伸手就能触及的，那么就要静下心来，一步一步地去争取。

（3）想想不如现在的过去

也许几年前你还是孤身一人，现在已经拥有了甜蜜的爱人；也许几年前你还是懵懂的学生，现在已经成为了一个沉稳的年轻人；也许几年前你刚走出小山村，现在已经能在大城市自食其力地生活了。这些都是证明你比过去生活得更好的证据。

多想想不如现在的过去，想想曾经的艰辛和苦痛，你就能获得心灵的慰藉，从内心感到知足，庆幸现在拥有的一切，珍惜已经拥有的美好生活，就不会再过多地苛求自己，奢求未来，从而感受到生活的富足和快乐。

（4）拥有感恩的心态

常怀一颗感恩的心，感谢自己所拥有的一切，让自己每分每秒都浸透在感恩、平和的温暖中，感谢生活所给予自己的，感谢给了我家庭、感谢给了我亲人、感谢给了我健康的身体……常常说出对生活的感谢，你就会自然而然地感到满足，就不会再祈求得到更多，你的内心也就能宁静平和了。

(5) 常常提醒自己

满足感永远都填不满，往往有了一分，还想得另外的九分，越多越想更多。虽然我们不能完全改变它，但是可以控制它。我们要常常警惕自己，时时提醒自己，知足才不会让自己心生烦恼，才能拥有安稳快乐的心境。

舍得箴言

是我们想要的太多，而并不是生活给我们的太少，不是生活背叛了我们，而是我们因为追寻满足感而冷落了生活。生活其实已经给了我们很多，只要你有一颗感恩的心，时时提醒自己所拥有的美好，就会看到生活的恩惠。

2. 追求完美只会失去更多

世间没有任何事情是十全十美的。正如车尔尼雪夫斯基所说：“既然太阳上也有黑点，‘人世间的事情’就更不可能没有缺陷。”生活变幻无常，所谓的完美只是相对而言的，是一种假定的设想和暂时的状态。月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，如果我们力图用完美二字去界定某个事物，其结果往往不尽如人意。

很多珍贵的东西往往在我们追求完美的过程中被丢掉。一个渔夫从海里捞到了一颗珍珠，他非常喜欢。遗憾的是，珍珠上面有一个小黑点。渔夫想，如果能把这个小黑点去掉的话，这颗珍珠肯定会是一个无价之宝。于是，渔夫想办法把珍珠的表面去掉了一层，但是黑点还在。再磨去一层，黑点仍然在。最后，黑点没有了，但珍珠也不复存在了。在现实生活中，我们往往为了追求完美而付出了更多的代价。理想和现实总会有些差距，过于追求完美，实际上是把自己推向了极端，这样做不但会伤到自己，有时甚至会伤到别人。

一位名叫肯尼迪的人希望有一个完美的人生，可是却苦求不得。有一天他遇到了一位天使，她告诉肯尼迪可以帮他实现愿望。肯尼迪在天使的带领下，来到了一所房子前面，并被告知房子里面有他追求的完美，关键看他自己怎么选择。

天使说完就离开了。肯尼迪向房子走去，让人苦恼的是房子有两个门，第一扇门上写着“一辈子享用不完的荣华富贵”，另一扇门上写着“世世代

代高官厚禄”。肯尼迪想到自己的后代，毅然决然地迈进了第二扇门。接着，又出现了两个门，左边写着“年轻漂亮的姑娘”，右面写着“成熟富有的少妇”。肯尼迪显然被左边的那扇门所吸引。接下来肯尼迪面对的又是两扇门，第一个是“乡下的别墅、万亩良田”，第二个是“喧闹的都市、拥挤的住宅楼”，肯尼迪犹豫了一下，走进了第一个门。肯尼迪像是走进了一个庞大的分拣器，在不断地选择中前进。后来他又依次走进了“父母双全”、“伴侣忠诚、多情、缺乏经验”、“会做家务、擅长烹饪美食”、“工作体面、与老板相处和睦”。

肯尼迪就这样一扇门接着一扇门地走下去，当他推开最后一扇门时，天啊……自己已经从房子里面走出来啦！只见一位身穿红色制服的门卫向肯尼迪走来，他彬彬有礼地递给了肯尼迪一个宝石蓝色的信封。肯尼迪打开信封，看到里面有一张纸条，上面写着：“您已经挑花了眼。人生没有十全十美的事情存在，在奢求得到更加完美之前，请先客观地认识自己。”

最完美的人在悼词里，最完美的爱情在小说里，最完美的人生在梦里。英国首相丘吉尔有句名言：“完美主义等于瘫痪。”这句话很精辟地阐明了完美主义者的害处。追求完美是人们永恒的目标，常常有人为了追求完美而放弃了很多不应该放弃的东西，浪费了很多不应该浪费的时间，但到头来还是不尽如人意。一位年过七旬的老人，一生都在孤独地流浪。路人问他：“为何不娶妻成家？”老人的回答令人吃惊：“我在找一位完美的女人，曾经遇到过一个，遗憾的是她也在寻找一个完美的男人。”

人生当有不足，就是因为不完美，才造就了人们对未来的日子充满希望，对未完成的事情有了盼头。每个人的一生都是在不断犯错中成长的，我们要做的不是奢求完美，而是应该学会改正错误完善自己。

（1）希望越大失望越大

站得越高摔得越重，希望越大失望越大。我们常常因无法完美而失望甚至沮丧，要知道无论做人还是做事，没有最好只有更好。过于追求完美只会让自己更烦恼，如果事情没有达到你心目中的那个度，就会在这一方

面死抓不放。

恋爱时挑挑选选，长相、学历、家庭、财产、地位……每一项都要尽善尽美，总幻想着有个最完美的罗密欧或朱丽叶在等着自己，而很多人就在挑选和等待的时间里错过了那个最适合自己的。为人父为人母，又幻想着孩子要出人头地，比别人的孩子都强，于是，让孩子从小学钢琴、学绘画、学外语……要上最好的小学、最好的中学、名牌大学，甚至还要出国留学。但这一切可能都完美无缺地一一实现吗？万一不是理想的结局，心理能承受得住吗？人要知道迂回，学会变通，拥有良好的心态，只有这样才能有足够坚强的心理去接受命运安排中的不顺。

（2）学会欣赏残缺美

何为完美？难道断臂的维纳斯不是完美的？难道弯弯的月牙不是完美的？如果这些都不配称之为完美，那为何古今中外有那么多人要不厌其烦地提及它们，甚至用诗歌去赞美、用音乐去表达？恐怕这都是源于它们的残缺美，给人以更多更完美的无穷的想象。

人生亦如此！有得有失才会成长，有酸有甜才叫生活。要学会欣赏残缺美，如果事事追求完美无瑕，只会让自己活得身心疲惫。

（3）看到自己的进步

凡事不要追求尽善尽美，要看到自己的进步，学会多赞美自己，把过去成功的事例列在纸上，坦然愉悦地接受别人的赞扬并表示感谢。

如果能调整好心态，看到自己的进步，那么，一杯清淡的绿茶，可以喝出优雅的情调；一条不名贵的长裙，可以穿出优雅的格调；即使没有高楼大厦的豪华住所，依然能够住得出陋室铭般的“苔痕上阶绿，草色入帘青，可以调素琴，阅金经，无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”。

有所进步就是一种完美，对于那些追求不到的东西，要有“得之怡然，失之泰然”的心态，要学会用微笑处置自己的得与失，用活色生香的日子把自己的刹那芳华变为一生一世的美丽。