

舍，于是慈悲，于己得精进，以舍

为得，无处不春风。——星云大师

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。」当你紧紧握住自己的双手时，手里面往往什么都没有；而当你轻松打开双手时，世界就在你的手中。

张超◎编著

人活着，不要太累

——受用一生的舍得智慧



舍，于人是慈悲，于己得精进，以舍

为得，无处不春风。——星云大师

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。」当你紧紧握住自己的双手时，手里面往往什么都没有；而当你轻轻打开双手时，世界就在你的手中。

张超◎编著

人活着，不要 太累

——受用一生的舍得智慧



内 容 提 要

“舍得”蕴含着精深的人生顿悟和老练的处世哲学。本书从心态、修身、处世、情感等方面入手，揭示了舍得的精髓。书中并非只是空洞乏味的说理，而是寓理于情，将理论与现实相结合，充分阐释了舍得的真义。被物所役、为事所迷，不是人生最本质的意义，于“舍得”中见智慧，在“舍得”中感悟人生，人才会得到解脱，轻松地享受生活，快乐才会相伴一生。

图书在版编目(CIP)数据

人活着，不要太累：受用一生的舍得智慧/张超编
著. —北京：中国纺织出版社，2012.8

ISBN 978-7-5064-8671-2

I. ①人… II. ①张… 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103071号

策划编辑：曲小月 李伟楠 责任编辑：李伟楠

特约编辑：付 晶 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号

邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110

传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：163千字

定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

FOREWORD

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。”在“舍”、“得”间自古就渗透着人世间古老的智慧：当你紧紧握住自己的双手时，往往什么都没有；而当你轻松打开双手时，世界往往就在你的手中。人生就是一个舍与得的过程。

苏轼曾感叹：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”可见，人生无常，世间万物本不存在完美，鱼和熊掌往往不能兼得。只有懂得舍得，才不会被物欲驱使，进而能够抛开得失，看清一切，悟得生命快乐的源泉。舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了洒脱坦荡的人生追求。得是果，没有造化的人得不到；舍是因，没有领悟的人舍不得。人的富贵贫贱，皆是个人所为。如果一味地为利所扰，舍不得而忧；为情所困，舍不得而痛，就会与快乐精彩的人生失之交臂。

“舍得”二字源于佛家语，饱含着精深的人生顿悟和老练的处世哲学。舍得是增长智慧的必备元素，更是成就人生的最佳养分。星云大师说：“舍，于人是慈悲，于己得精进，以舍为得，无处不春风。”当我们把妄想、无明、悲伤、烦恼都舍了，自然就会得到人生的一番新境界。古往今来，凡成大事者都是懂“舍”之人，只有舍掉

那些阻碍你远行的沉重东西，方能“柳暗花明”，看到“舍得”之后的美丽。

人生百年，不过是一舍一得的重复。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾体，相生相克，相辅相成，缺一不可，存于天地，存于人世，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中，才能达至和谐，达到统一。

人生在世，功过成败，皆在取舍之间；喜怒哀乐，多由“舍”与“得”之间艰难抉择而生。当然，“舍”是有目的地舍去；“得”是有选择地得到。古人云：“有所为才能有所不为。”我们必须明白：在人生的每个重要的关头，正确的取舍可以使我们生活在幸福中；而错误的取舍则害人不浅，断送我们一生的前途。只有真正把握了舍与得的机理和尺度，才能收获人生的幸福和成功。

舍得是一种智慧，是一种健康的人生心态，学会舍得，才能体会人生的真谛，才能享受灿烂的阳光，收获快乐的人生。

编著者

2012年4月

目 录

第一章

观古今于须臾，抚四海于一瞬

——舍得间读懂快乐的真谛

悟透舍与得的真知妙理	3
快乐的关键在于舍	7
人生的快乐不在于拥有得多，而在于计较得少	11
舍弃悲观情绪，收获成功与快乐	14
品尝苦尽甘来的快乐味道	18
人生的快乐来自淡泊	21
别让忧虑搅和了你的好心情	24
有一种幸福叫乐于忘怀	27
原谅生活的不公平，你才能快乐	30

第二章

繁华过尽，一切如浮云

——舍得间禁得住诱惑才会找到快乐

- 欲望少一点，快乐就会多一点..... 37
- 贪多必失，学会适可而止..... 41
- 少一点欲念，多一些洒脱..... 43
- 不要把快乐建立在欲望的基础上，快乐应在于知足..... 48
- 放弃贪欲，珍惜快乐..... 52
- 不为盛名所累，成就快乐自己..... 57

第三章

花开叶落，不问明朝

——舍得间享受活在当下的乐趣

- 忘掉以前，快乐始于现在..... 63
- 与其抱怨不幸，不如珍惜拥有..... 66
- 只有懂得放下，才能把握当下..... 70
- 放弃过去的荣耀，不断创造新的辉煌..... 73
- 珍惜眼前的风景，不让美丽稍纵即逝..... 76
- 拥抱眼前的幸福，我们才能够收获内心的温暖与感动..... 79

第四章

看庭前花开花落，望天上云卷云舒

——舍得间获得心灵宁静的幸福

- 放下包袱，让心灵宁静..... 85
- 抛弃烦恼，为心灵减压..... 89
- 清理心灵花园里的各种杂草..... 92
- 放弃无谓的坚持是一种解脱..... 95

心胸开阔，万物皆顺	98
原谅别人，释放自己	101
是福是祸，关键在于你的心态	104

第五章

不行春风，难得春雨 ——舍得间感受给予的快乐情调

给予是一种快乐	109
施予者的收获永远最丰盛	112
要得到回报，先满足他人	114
锦上添花不如雪中送炭	116
送人情不吝啬，多为自己开条路	119
赠人玫瑰，手有余香	122
分享，搭乘幸福列车的门票	125
先予后取，小损失大收获	127

第六章

千里告状只为墙，让他一墙又何妨 ——舍得间品味吃亏的快乐

吃亏不亏，惜福得福	131
要学会感谢你所吃过的亏	134
吃亏是开启人生宝藏的钥匙	136
好汉要敢于吃眼前亏	138
吃亏人常在，财去人安乐	141
有能吃亏的胸怀，才能成功	144

第七章

解开心的绑绳，还自己一方净土

——舍得间领略不计较的快感

- 世上本无事，庸人自扰之····· 149
- 放开自己，不纠结于已失去的事物····· 151
- 难得糊涂是良训，做人不要太认真····· 153
- 抛开烦恼，别跟自己较劲····· 156
- 生气不如“消”气，不必在意太多····· 159
- 世上没有任何事情是值得忧虑的····· 161

第八章

进一步血光四溅，退一步海阔天空

——舍得间把握进退的艺术

- 以退为进，以舍求得····· 165
- 存心舍弃，会加倍地获得····· 167
- 退让的智慧可以放大你的生存空间····· 169
- 懂进退可以大事化小、小事化了····· 172

第九章

爱如花香一般，醇厚而典雅

——舍得间深藏那份淡淡的爱

- 有一种爱叫放弃····· 177
- 珍惜眼前人，让过去成为回忆····· 180
- 爱情不是一味地索取，懂得满足才能长久····· 183
- 爱不能成为牵绊，要舍得放手····· 186
- 真爱不是自私的占有····· 189

第十章

一抹浓情，幸福一生

——舍得间让婚姻得到升华

- 拒绝婚外情的诱惑，忠诚于自己的婚姻····· 195
- 忍让是化解夫妻矛盾的秘方····· 199
- 维系婚姻更多的是责任····· 203
- 婚姻需要用心经营····· 205
- 没有爱情相伴，婚姻能够走多远····· 208
- 做男人背后的幸福女人····· 211
- 做贤妻，也要做美妻····· 214
- 想抓住他的心，就给他自由和快乐····· 217
- 放弃猜疑，给丈夫一份信任····· 220
- 有家人的祝福，幸福生活才会更长久····· 223
- 平淡的相守就是莫大的幸福····· 226
- 离婚不是终点，而是一个新的起点····· 229

第十一章

采菊东篱下，悠然见南山

——舍得间感悟生活的情趣

- 不要为打翻的牛奶哭泣····· 235
- 走自己的路，让别人说去吧····· 237
- 学会享受平淡的生活····· 240
- 珍惜生活的每一种滋味····· 242
- 把生活当情人，允许他发个小脾气····· 244
- 感谢生活给你的苦难····· 247
- 选择积极心态，乐观生活····· 250
- 参考文献····· 254

第一章

观古今于须臾，抚四海于一瞬

——舍得间读懂快乐的真谛

舍是学问，得是本事，
舍得舍得，有舍必有得，有得必有舍。
小舍小得，大舍大得，不舍不得。
如果计较的太多，
只会失去更多，
唯有用积极的心态看待人生的得失，
才会收获快乐的人生。
在舍得中见智慧，
在舍得后感悟人生。



悟透舍与得的真知妙理

“舍得”一词，原是佛家语，本义是讲人生总会有舍有得。舍得之间互为因果，就好像装满水的杯子，只有把水喝掉或者倒掉之后才能再装。这道理人人都懂，可惜并不是人人都能做得到。面对现实中的种种诱惑，又有几人能真正参悟“舍得”二字所蕴含的玄机？

“舍”什么，“得”什么，往往只在一念之间，如何取舍只在于我们一时的选择和决定。人生取舍，有舍才有得，其关键在于舍得放弃。

每个人都应学会适时适当地选择，懂得恰到好处地放弃是非常必要的。选择是人生成功路上的航标，只有量力而行的睿智选择，才会拥有更辉煌的成功，放弃是智者面对生活的明智选择，只有懂得何时放弃，才会获得幸福和满足。

从古至今，有无数名人取得了彪炳史册的丰功伟绩。他们的成功无不得益于对“舍得”二字的把握和体悟。越王勾践在被吴王夫差打败后，舍弃了君王一时的尊严，忍辱苟活，卧薪尝胆，经过十年的反思、十年的历练，他又重新夺回了天下；东晋陶渊明，毅然放弃了当时世人竞相追逐的功名利禄，回到山间，过上了“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的隐士生活，才获得了那种“采菊东篱下，悠然见南山”的

悠闲；司马迁舍弃了尊严，没有选择体面地死去，在牢中怀着更为强烈的忧愤之情写成了《史记》；昭君舍弃了锦衣玉食的宫廷生活，踏上了黄沙漫天的西域之路，却换来了天下太平与后世的无限赞美；李白舍弃了富贵，却留住了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的傲骨；英台舍弃了世间的一切繁华，化作一只蝴蝶，却得到了海枯石烂和天长地久的爱情；钱学森舍弃了美国优厚的待遇，克服重重阻挡，毅然回国，为新中国的“两弹一星”建立了不可磨灭的功勋，得到了国人的赞颂；德国前总理勃兰特，在访问捷克和波兰时，面对犹太人死难者的纪念碑，他双膝跪下，虔诚地为纳粹德国的罪行赎罪，最终赢得了世界人民的赞誉。

舍，看起来是给人，实际上是给自己；给人一句良言，你得到别人的赞美；给人一个笑容，你得到别人对你的“回眸一笑”！“舍”和“得”的关系就如“因”和“果”，因果是相关的，舍与得也是互动的。能够“舍”的人，一定拥有富者的心胸。如果他的内心没有感恩、结缘的性格，他怎么肯“舍”给人，怎么能让人有所“得”呢？他的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你；他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。自己有财，才能舍财；自己有道，才能舍道。所以我们劝人不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为“舍”什么，就会“得”什么，这是必然的因果。

两个穷樵夫一直靠上山打柴为生。有一天，他们在山里发现两大包棉花，两人喜出望外——要知道，棉花的价格高过柴薪数倍，将这两包棉花卖掉，足可供家人一个月衣食无忧！于是，两人各自背了一包棉花，打算赶路回家。

走着走着，其中一名樵夫眼尖，看到山路上有一大捆布，走近细看，竟是上等的细麻布，足足有十多匹。他欣喜之余，便和同伴商量，打算一同放下肩负的棉花，改背麻布回家。



他的同伴却有不同的想法，认为自己背着棉花已走了一大段路，到了这里丢下棉花，岂不枉费自己先前的辛苦？因此，他坚持不愿换麻布。见同伴不听，先前发现麻布的樵夫只得自己竭尽全力地背起麻布，继续前行。

又走了一段路后，背麻布的樵夫望见林中闪闪发光，待走近前一看，地上竟然散落着一大堆黄金。他心想：这下真的发财了，赶忙放下肩头的麻布，并劝同伴放弃棉花，改用挑柴的扁担来挑黄金。他的同伴仍是那套理由，不愿丢下棉花；并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来空欢喜一场。

发现黄金的樵夫只好自己挑了一担黄金，和背棉花的伙伴赶路回家。走到山下时，突然下了一场大雨，两人在空旷处被淋了个湿透。更不幸的是，背棉花的樵夫肩上的大包棉花，吸饱了雨水，重得使他无法再挪动半步。背棉花的樵夫不得已，只能丢下一路辛苦舍不得放弃的棉花，空着手和挑着黄金的同伴回家了。

两个穷樵夫的故事告诉我们这样一个道理：在人生的每一个关键时刻，你必须审慎地运用智慧，做出果断的判断和取舍，有所选择，有所放弃，选择正确方向，放弃那些可能成为累赘的一切。这样，才能轻装前进，更好地实现自己的目标。

由此可见，鱼和熊掌往往是不能兼得的。人生取舍也是如此，有舍有得。正如一首小诗所写：

不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜；

不舍弃黑夜的温馨，就得不到朝日的明艳。

自然界是这样，人生亦是如此。在人生几十年的漫漫旅途中，

有山有水，有风有雨，有舍弃“温馨”和“绚丽”的烦恼，也有获得“香甜”和“明艳”的喜悦。人生就是在舍弃和获得的交替中得到升华，从而到达高层次的大境界。

有人说：会生活的人（成功的人）最懂的就是“舍得”。“舍得”几乎囊括了人生所有的真知妙理，一旦我们真正把握了舍与得的尺度，就等于拿到了人生成功的金钥匙。



【点亮心灯】

在人的一生中，总是要面对“舍”和“得”。如果面对自己的所得，只想牢牢抓住而不愿舍弃，最终，会错失更美好的“得”。有舍才会有得，只有在每一次的取舍中，准确判断，舍弃累赘，才能收获更美好的未来！



快乐的关键在于舍

“生活就如一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。”这确实是永恒的真理。因此，快乐完全由自己选择。

不难发现，我们所生存的这个世界上处处都充满着生活的辩证法。生活就像是一朵带刺的玫瑰，你爱护它，你就会获得美的享受；你玩弄它，你就会招惹来被刺的痛苦。

我们与周围的人和事都存在着相互作用、相互依存、相辅相成的密切联系，所以，我们怎样对待他人，他人就会怎样对待我们，付出爱的人，就能得到更多的爱，就能获得更多的幸福和快乐。

快乐由自己选择，我们可以穿越现实的世界，到天堂和地狱去看，来感悟这个真理。

一天，上帝带一个刚刚死去的人去参观天堂和地狱，以便让他选择他未来的居所。他们先来到了地狱，看见一大群人正围着一大锅热气腾腾的香喷喷的肉汤，但他们每个人看起来都营养不良、无精打采、沉闷而绝望，没有丝毫的快乐。原来，他们每个人的面前都摆放着一把汤匙，但汤匙的柄比他们的手臂还长，他们根本无法把汤送进