

一本让你受益终生的励志经典

成就一生的
哲学

武庆新◎编著

心灵宽慰
★★★★★
书系

舍得



多一分舍得，多一种从容

舍得是一种心态，也是一种气魄；是一种境界，也是一种哲学
舍与得就像是一枚硬币的两面，不能兼顾，只有懂得舍得的人才能拥有更加美好的人生。

北京工业大学出版社

成就一生的
的哲学

武庆新◎编著

舍得

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍得：成就一生的哲学 / 武庆新编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-5639-3218-4

I. ①舍… II. ①武… 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 183892 号

舍得——成就一生的哲学

编 著：武庆新

责任编辑：孙 澍

封面设计：冀之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18.25

字 数：271 千字

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3218-4

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

清朝乾隆年间，在外地做官的郑板桥忽然收到弟弟郑墨的一封信。原来远在老家务农的弟弟想让他出面到当地县令那里说情，弄得郑板桥很不好意思。他清楚，弟弟不是好惹是非的人，这次明显是受人欺侮，不得已而求之。原来，郑家与邻居的房屋共用一墙，郑家想重修旧屋，邻居出来干预。这官司打到县里，尚无结果，双方都难免求人说情。郑墨自然想起了做官的哥哥，想到有契约在，再加上哥哥出面说情，这官司一定会胜诉。然而，郑墨没有想到，哥哥回信劝他息事宁人，同时寄了一条幅，写着“吃亏是福”四个大字。

郑墨接到信后，感到非常惭愧，当即撤诉，向邻居表示不再相争。邻居也被郑氏兄弟一片至诚所感动，也不愿再闹下去。于是两家重归于好，仍然共用一墙。

中国人讲究“退一步海阔天空”，讲究“有舍才有得”，讲究“失之东隅，收之桑榆”，讲究“拿得起和放得下”……古人所总结的人生哲学告诉我们一件事情：人生并不只有闷头前进这一条路，人生是可以迂回前行的。

在物欲横流的今天，很多事情打破了人们之间的平衡。人们躁动不安，努力地寻找提升自身价值的机会。生活中充满了难以化解的矛盾和纷乱，而人的心灵也越发的脆弱和疲惫。

生活原本是有许多快乐的，只是因人们常常自生烦恼而空添了许多愁。自己在努力地追逐着快乐，却又总放不下心中的累赘，把不该看重



舍 得

——
成就
一
生
的
哲
学

002

的事情看得太重。每天忙着经营自己的世界，对工作、生活、朋友、亲人的期望值不断升高，可是到头来却什么也没有改变，什么也没有得到。

希望读者们在读完此书后有所感悟、有所收获，成为一个敢于放下、敢于舍弃、敢于失去、懂得忍耐、懂得退让的快乐的人。

目 录



第一章 | 来是偶然，去是必然

一切来去皆是缘 / 003

不以物喜，不以己悲 / 007

缘到则聚，缘尽则散 / 009

去留无意，宠辱不惊 / 013

人生岂能尽合我意 / 016



第二章 | 失之东隅，收之桑榆

看破得与舍中的玄机 / 023

放弃是一种最具智慧的选择 / 026

“得”往往源自我们“舍”的那一刻 / 031

不争者胜天下 / 034

当断则断，免受其乱 / 037



舍 得

成就
一
生
的
哲
学

002



第三章 将欲取之，必先予之

- 天上掉不下来馅饼 / 043
- 没有付出，何来回报 / 046
- 春种一粒粟，秋收万颗子 / 049
- 成功皆藏在辛勤的劳动之后 / 052
- 不吝啬付出才能有所收获 / 055



第四章 关注现在，活在当下

- 多给自己一点关注 / 061
- 你知道自己想要什么吗 / 064
- 能够有所作为的时刻是现在 / 067
- 惜取眼前 / 070
- 活在自己的心里，而不是别人的眼里 / 073
- 一颗真实心，一段无悔路 / 075



第五章 敢于放下，才能拿起

- 放下应该放下的 / 081
- 过分地执著只会压弯我们的脊梁 / 084
- 生命的转折点往往在放下的一瞬间 / 087
- 清掉“垃圾”才能空出盛放空间 / 090

舍掉一条路，有更多的路等待我们选择 / 092



第六章 赠人以玫瑰，手留有余香

- 与人一同分享生命的阳光 / 099
有爱，人间便是天堂 / 101
给人以帮助，就是给己帮助 / 105
爱是可以相互传递、感染的 / 108
手牵手，人生之路才更容易走 / 111



第七章 不良的心境，人生的沼泽

- 忌妒之心，害人害己 / 119
莫让冷漠将你从社会中隔离 / 121
莫让孤独侵蚀你的人生 / 125
莫太拘泥，懂得洒脱 / 126
羡慕别人，不如自己努力争取 / 131
怨与恨是吃掉幸福的饕餮 / 134



第八章 舍得下贪婪，懂得知足

- 真正的快乐源于知足 / 141
感谢上苍我所没有的 / 143
眼前才是我们能够看到的最美的景色 / 146



不要为得不到的而烦恼 / 149

一切烦恼源于“贪” / 151

世人都晓神仙好，唯有欲望舍不了 / 154



第九章 舍消极情绪，得幸福于转念间

莫钻“死胡同” / 159

幸福只因心态变了 / 162

莫让坏情绪阻碍了幸福的降临 / 165

换一个角度看待人生波折 / 168

退一步，云淡风轻 / 171



第十章 舍弃抱怨，莫让其压垮内心的坚强

抱怨就是抱起怨恨 / 177

并非抱怨就能够有所获得 / 180

人生的收获在于积极的行动 / 183

抱怨将击垮内心的坚强 / 186



第十一章 舍掉内心的忧愁，方得快乐人生

压垮人生的最后一根“稻草” / 191

缺陷并不能让我们自卑 / 194

为何要背着石头上山 / 197

我所没有的正是我所不缺的 / 200

名利不过是过眼云烟 / 203



第十二章 | 进退之间，品味人生真味

以退为进，可获奇胜 / 209

高人一筹，“低”人一等 / 213

大巧若拙，大智若愚 / 217

克己忍让是力量 / 223

敢于吃亏是福气 / 226



第十三章 | 放出心中的阴郁，方能容纳人生的阳光

大肚能容天下之事 / 233

登于朝的气度 / 236

宽恕别人所犯下的错 / 239

把心拓宽，扫除生命中的灰尘 / 243

舍弃计较，还心一份真纯 / 247

快乐只因我们计较的少了 / 250



第十四章 | 放下挫折的打击，才能拾起成功的机遇

生命在于你历练了什么 / 257

走过泥泞方能留下足迹 / 261



舍 得

——
成就
一
生
的
哲
学

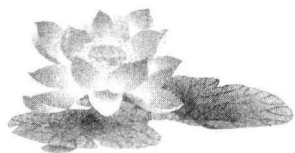
006

看似失去，实为获得 / 267

人生的智慧常蕴涵于逆境之中 / 271

不经历风雨，何以见彩虹 / 274

失去了平顺，遭遇了挫折，获得了机会 / 278



第一章

来是偶然，去是必然

人生有得必有失，有来当然会有去，天下没有不散的筵席。再美好的事物都有尽头，再好看的花朵都有凋谢的一天，再好吃的东西都有它吃完的一刻，再美丽的风景也有被破坏掉的一天。我们不用为这些离去的美好患得患失，因为这就是自然的法则，这就是生活。要知道人生中，来是偶然，去是必然。因此我们应该学会拥有去留无意、宠辱不惊的心态。



一切来去皆是缘

《菜根谭》上说，“万事皆缘，随遇而安”。我们生在人世间，要学会随缘一世，一世随缘。这样才能活得自在。佛说：随缘自在。随遇而安，随缘生活，随心所欲，随喜而作，是为生活的密行。若能一切随它去，便是世间自在人。我们生在人世间，必须得学会接受现实。

随缘是人生拼搏的另一种境界，它不是消极的承受，也绝非放弃人生应有的追求。随缘是无为而有为，是无欲而有欲，是成熟的一种标志，是一个人能够拥有幸福的一种素养。

《列子·周穆王篇》记载着这样一个故事：周国有一个尹姓富翁，在经营产业的过程中，对仆役特别苛刻，经常把手下干活的仆役差遣得忙碌不堪，让人累得喘不过气来。有一个老役夫，终日辛苦劳作，每天疲惫不堪，但是一上床睡觉，就会梦见自己成为高高在上的国王，不再辛苦劳作，而是处理国家大事，每天有丰盛的宴席，来往穿梭在华丽的宫院之中，为所欲为，快乐无比。但是他醒后，却发现生活还是一如往昔。对此他认为：“人生百年，昼夜各半。我白天做苦力，晚上做国王，真是其乐无比，已经没有什么可以埋怨的了。”

姓尹的富翁整天苦心经营，也是累得心力交瘁，一到晚上就倒头呼呼大睡。他夜夜梦见自己做别人家的佣人，干活受累，挨骂挨打，吃尽了苦头。姓尹的富翁不堪夜夜梦中的痛苦，便去请教别人寻求方法。朋友告诉他说：“你的地位足以尊贵，钱财也富绰有余，远远超过了别人。你夜里梦见在别人家做苦工，这是劳苦和安逸彼此往复的结果。你想醒着和梦里都获得快乐，哪有这么便宜的事？”姓尹的富翁听了朋友的开导，心里豁然醒悟。从此宽待自己的仆役，而自己也省却了不少劳心的事。不久，他果然感到了无比的轻松自在。



佛家讲“不执”，即为“不执著”。世人对“有”与“无”的本质认识不足，因此执著于人生，希望有所“得”。有人执著于地位，有人执著于财富，有人执著于名望，有人执著于情感。人们有着太多的欲望，并对自己的欲望不轻易放弃，因此人生充满了占有的欲望。一旦我们所拥有的失去，烦恼就会从心而生，很难舍去。

欲望是妄想产生的原动力，执著为妄想的助推力。欲望推动了妄想的产生，又因执著而不断增强，越是执著，妄想就会越大。执著于权力的人有对于升官的妄想；执著于名利的人，有对于名利双收的妄想；执著于金钱的人，有对于坐拥金山的妄想。人们活在自己妄想的世界里，以妄想心去认识世界，所以看到的自然是妄境。正所谓妄心生烦恼，妄想让人疲于奔命，劳苦忧患，滋生种种的烦恼。贪心重的人很难摆脱妄想的执著，所以也就生活在痛苦和烦恼中。

《禅意与化》中说道：放下你的外六尘、内六根、中六识，一直舍去，舍至无可舍去，是汝放生命处。佛家所言众生皆苦，就是因为人们很少能达到六根清净、心中无念的境界。

我们如果能够理解佛家的不执著于心，懂得万事随缘，那么我们的心灵就得到了释放，我们的生命就会更加轻松，更加自由。

如果人们执著于欲望的追寻，不知道一切的到来皆因缘分，固执地追逐、忙碌只能让人们失去了沉静本能。如今的世界是一个物欲膨胀的世界，金钱的多少划出了人的等级，打破了心灵的宁静。人们躁动不安，努力地寻找提升自身社会地位的机会。于是有人不择手段地往上爬，没有台阶就踩着别人的肩膀，人们变得疯狂。就在这样的一种生活环境下，当物质得到一定的满足后，人们才发现幸福快乐离自己越来越远，甚至成为了珍稀的奢侈品。

强求并不能给人带来快乐，就像古人所说的那样“强扭的瓜不甜”。一个人若是强求某样东西，必定会有一些不择手段的行径。而这些不择手段的行径势必会与我们的道德观和价值观、世界观相违背。而这种违背将来就会成为我们痛苦的根源，成为我们所背负的心灵负累。

在罗阅祇城有一个叫婆罗门的人，他常听说舍卫国人民是多么孝养

父母，信仰佛法，而且善于修道，并供养佛、法、僧三宝。他心中十分崇拜和向往，便想去舍卫国观光并学修佛法。

到了舍卫国，他看见有父子二人正在田中耕地播种。忽然，有一条毒蛇爬到儿子跟前，将他咬死。父亲不但不管儿子，反而接着干活，连头也不抬。婆罗门大觉惊奇，便上前询问原因：“眼看你儿子被毒蛇咬死，你为什么不伸手相救呢？”

耕种者反问道：“你从何方来，来这里是为了什么目的呢？”

婆罗门回答说：“我从罗阅祇城来，听说你们国家的民众都孝养父母、信奉三宝，所以打算来这里求学修道。”接着，婆罗门又问道：“你儿子被毒蛇咬死，你为什么不难过，反倒平淡地继续耕地播种？”

耕种者说：“人之生老病死及世间万物兴衰成败，都是自然规律，忧愁啼哭能有什么用呢？如果伤心得什么也不干，饭也不吃，觉也不睡，那不跟死人一样吗？活着的意义就不大了！你是要进城吧，路过我家时，请替我捎话给我的家人，说儿子已死，就不要准备两人的饭菜了。”

婆罗门心里暗想：这个人可真不像话！儿子被蛇咬死，竟然不悲哀，反而还想着少做一个人的饭菜，真没有人情味啊！

他进入舍卫城，来到耕种者的家，见到那耕种的妻子，便说道：“你的儿子已经死了，他的父亲让我捎话说，准备一个人的饭就行了。”

那妇人听后，说：“人生就好像住店一样，随缘而来，随缘而去，我这儿子也是一样啊！生是赤条条来，死亦赤条条去，世上任何人都不能违反这一规律。”

婆罗门又告诉了那死者的妻子，谁知她的回答也是如此。他心中非常生气，对那女子说道：“你的丈夫已死，你难道一点儿也不痛心吗？”那女子默然不答。婆罗门怀疑自己是否走错了国家，他心里暗暗想道：我听说这个国家人民如何慈爱、如何孝顺、如何供奉三宝，所以才想来这儿学习修道，没想到如今碰上这等没有人情味的人。这种人怎配信佛修道呢？

他百思不得其解，决定去请教伟大的佛陀。婆罗门来到佛所，向佛顶礼，退坐一边，一脸的愁云。佛陀已明白他的来意，故意问他为什么忧愁。他回答说：“遇事不合我的想法，故而忧愁。”佛陀又问：“遇上



何事不合你所想呢？”他如实向佛陀禀告了他路上所见之事。佛陀说道：“善男子，这些人是真正明白人生事理的啊！他们知道人生无常，伤心悲哀无济于事，故能正视世间及人生的自然规律，也就无有忧愁。尘世之人不明白生死无常的道理，互相贪着爱恋，等到突发事件一来，就会懊恼、痛苦，甚至痛不欲生，无以自制。正如人得了热病，高热谵语，恍恍惚惚地胡说八道，只有经过良医诊治下药后，热退病愈，才不会再胡说。”佛陀接着又说：“世间俗人长时间被贪、嗔、痴三种烦恼蒙蔽，不能自拔。如果自己能明白无常之道理，能明白佛法苦、集、灭、道之道理，那么自然烦恼尽除。这些人皆可以正道啊！”

婆罗门闻佛所说，即自责道：“我真愚痴，不明佛法大义，现在一经佛说，如黑暗中见到光明，恍然大悟！”于是他皈依佛法，并受持五戒，精进而修持出世之法。

人之于世本来就渺小脆弱，可还是经常自我膨胀，缺乏清醒的自我定位，这往往是造就太多遗憾的根源，于是挫败在所难免。面对失败挫折你得学会随遇而安，随遇而安是对挫败者的一剂良药，是人生的另一种坦荡，是一种成熟后的胸怀。

随缘也是一种觉悟，是对自我内心的一种自信和把握。能够随缘的人，总能在风云变幻时审时度势，在艰难坎坷的生活中收放自如、游刃有余；总能在逆境中找寻到前行的方向，保持坦然愉快的心情。

星云大师说：“随缘不变，不变随缘，是自利利他的良方。”每个相逢相知，每个回眸顾盼，每个因缘了断，每个得失聚散，每个生老病死都是定数。老天既让你来到世间就要你享受快乐，承担悲苦，所以来到世间是你的偶然，离开这个世界是你的必然。

每个人的一生要经历很多，一颗清净心是不变，喜怒哀乐是随缘，只要把握住了这颗不变的清净心，很多事情都没有那么困惑复杂。不变随缘，随缘不变。物，如此。人，如是。理，亦然。