

感悟人生
智慧书系

舍得

的智慧

山湖居士◎编著



有舍才有得，心宽路才宽
功过成败，皆在取舍之间

舍是一种智慧，得是一种回报
于舍中见智慧，在得后感人生



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

感悟人生
智慧书系

舍得

的智慧

山湖居士◎编著



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得的智慧/山湖居士编著. —广州: 广东人民出版社, 2015. 4
(感悟人生智慧书系)

ISBN 978 - 7 - 218 - 09922 - 4

I. ①舍… II. ①山… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307808 号

Shede De Zhihui

舍得的智慧

山湖居士 编著

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 肖风华 温玲玲

封面设计: 鸿蒙诚品

责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12 插页: 1 字数: 166 千

版次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83795240

前言

在世事繁扰的人世间行走，每个人都渴望不为外物所扰，不为荣辱褒贬所动，不为功名利禄所累。然而，生在凡尘，谁又能够置身度外呢？

人生在世，我们总会遇到数不尽的诱惑、磨难与选择，我们往往在舍与得面前彷徨，不得不做出选择。

得到了，我们似乎心有不安；舍弃了，又心有不甘。取得了一点成就，便沾沾自喜；一次失利，又扼腕叹息。赢得了别人的尊敬，便觉得意气风发；受到别人的奚落，又垂头丧气……

舍得是一种哲学，更是一种思想境界，一种处世之道，一种人生的大智慧，一种东方禅意的体现。众人皆羡慕佛陀超绝尘世的通达态度，却不知道佛舍弃了杂念，舍弃了得失，舍弃了功名，舍弃了平庸，舍弃了欲望，舍弃了忧虑，舍弃了固执，舍弃了怨恨。所以，佛才能够断尽一切烦恼，获得通达智慧，具有无上功德，通达无边善法，永远能够拈花微笑、清净自在、圆满解脱。

佛家有云：“舍得，有舍有得，大舍大得，欲求有得，先学施舍。”世间万物，不可能总是十全十美，而鱼和熊掌也往往不能兼得。诸如壁虎舍尾，而得宝贵生命；夏蝉舍外壳，而得自由高歌；雄蜘蛛舍命求爱，而得繁衍。所以，很多时候，我们必须舍掉鱼才有可能得到熊掌，只有舍掉了

该舍的东西才有可能得到更多。

只有舍得把砖抛出去，才有可能引出美玉；只有舍得“吃小亏”，才能够占到“大便宜”；只有舍得斩断烦忧，才能获得人生圆满的幸福；只有舍得功名利禄，才能获得坦然的心境和豁达的人生态度；只有舍得欲望，才能获得内心的超然和圆满；只有舍得焦躁和痴狂，才能得到清醒的人生认识和境界；只有舍得妄想，埋头苦干，才能不为浮云遮望眼；只有舍得消极的情绪，才能获得悠然和洒脱；只有舍得富贵，才能得到千金难买的一世心安；只有舍得红尘俗事，才能在寂寞之中深谙进阶之道。

当然，佛学规劝世人放下万缘，舍弃红尘，却不是要人无情。佛法之中，最常被世人利用的智慧，就是“随缘”和“舍得”，然而也恰恰是被误解得最深的——舍得的真意是珍惜，放下的本义是爱惜。所以，只有舍弃该舍弃的东西，珍惜该珍惜的东西，才能得到人生的大成。只可惜，在现实生活中，将舍和得错位的人很多。

本书正如同一位站在人生舍与得交叉路口的禅师，为尘世中的人指引方向，避开人生修行道路上的陷阱与弯道。本书共分为九个章节，用饱含哲理的故事和颇具禅意的语言深入浅出地阐释了舍得的智慧。我们衷心地希望，通过阅读本书，你能够超脱世间俗事的困扰，获得心灵的洒脱，最终收获生活的静美和人生的幸福。

佛家有云：“人人都有佛性，禅心无不相通。”所以，人生也是一种修行，只要我们能够像佛家那样，处理好人生的舍与得，我们同样可以拥有淡定、从容、宠辱不惊的禅心与禅性。

目录

第一章 有生皆苦，斩不断烦忧：舍不下如何得 1

佛家有云：“舍得，有舍有得，大舍大得，欲求有得，先学施舍。”这句话阐释的正是舍与得的关系。舍与得看似矛盾对立，但又和谐统一，密切相关。有时候，舍弃是为了更好地得到，有时候，得到是为了不至于舍弃。世事如棋，得到时珍惜，舍弃时坚定果断，这样才能在艰难坎坷、风云变幻的生命中游刃有余、收放自如，让人生之旅闪耀出熠熠光辉。

舍得是一种智慧 / 2

有些东西该珍惜，有些东西要舍弃 / 4

得而不舍，非仁善之心 / 8

舍得是一种赠与 / 11

施之不求，求之无功 / 13

患得患失者最苦 / 16

第二章 功名利禄俱是空：三千繁华尽，孑然一身凭何依 19

繁华三千，引无数人竞折腰。功名利禄，凡尘中尽显钩



心斗角。多少人为名累，多少人因得失而丧失心智，多少人执迷，多少人输不起……而这些终究如同水中花，迟早会散去。人存于世间，不必依靠任何外物的支撑，因为只有自身的强大才是真正的强大。

舍弃小利，成就大事 / 20

淡泊名利，宁静致远 / 22

不为名利，潜心向学 / 25

不求急功，持之以恒 / 27

舍弃虚名，得自然心 / 29

过于追求外在，就会被名缰利锁绊住双脚 / 31

眼光长远，舍弃眼前诱惑 / 34

第三章 欲望是把垂心利剑：舍弃执念方得圆满 37

欲望本是激发我们生存的动力，可是有些人的欲望在引诱下改变了本质，在催化之下，变成垂心利剑，一个不小心，剑落便会伤人。在这样的情况下，我们只有懂得舍弃执念，本着得之我幸，失之我命的心态，方能求得圆满。

锁不住欲望，人就会变得贪婪 / 38

没有欲望，就没有烦恼 / 41

减少贪念，才能远离祸患 / 44

别让欲望成为生活中的包袱 / 46

今日的执着会造成明日的后悔 / 49

舍弃执念，人才能活得不那么累 / 52

舍弃一份欲望，才能得到一份幸福 / 55

第四章 人间多迷障，戒焦躁，断痴狂：舍我才能得清醒 59

这个世界有各种各样的诱惑与迷障，人置身其中很容易迷失方向，变得不再如往昔那般纯粹。不知从何时起，某些人已经习惯焦躁度日，痴迷于金钱与权力，斤斤计较得失……这是你当初想成为的自己吗？这是你当初想要的生活吗？舍弃已变得陌生的自己，放下无谓的得失吧，给劳累的身体放一个假，让迷茫的心灵开一束花。

舍弃执念得豁达 / 60

舍弃富贵得安宁 / 63

舍弃仇恨得自由 / 66

舍弃嫉妒得轻松 / 68

舍弃杂念得自在 / 72

舍弃面子得“青山” / 74

舍弃自我，才能实现自我 / 77

舍弃消极得阳光 / 79

第五章 世间浮云遮望眼：一花一世界，舍弃妄想埋头干 83

人都心怀理想，都爱登高望远，看远方的日出照亮辽阔的地平线。但有很多目标脱离了实际，是很难完成的；很多想法，是如同海市蜃楼那般虚无缥缈的。人有追求是好事，但不能盲目去追求，让自己陷入担忧与烦恼之中难以脱身。想法虽重要，但做法更重要，人只有舍弃妄想，埋头苦干，才能打造美好未来。

得不到的不一定美好 / 84

痛苦在于追求错误的东西 / 87

切莫太执着，该放必须放 / 90

踏实而勤奋，是成功的唯一路径 / 92

别苛求，你不能让所有人满意 / 95

打断妄念，顺其自然 / 97

再短的路，迈不开双腿也无法到达 / 99

舍弃浮躁，欲速则不达 / 101

着眼现实，找准自己的位置 / 104

第六章 晨钟暮鼓，行高山，趟流水：舍消极得坦然 107

在尘世间行走，我们难免会沾染俗世的烦恼与忧愁，面对这些生命中消极的事物，我们该怎样才能获得心灵的自由呢？只有做好人生的加减法，舍弃生命中的消极情绪，保持内心的明净与澄澈，我们才能获得生命的豁达与坦然。

阳光人生，再苦也要笑一笑 / 108

放下恐惧，迈开大步向前走 / 111

舍弃焦虑，悠然自得享受一切 / 113

舍弃怯懦，锻造坚强的心 / 114

停下匆匆的脚步，适时给自己放个假 / 117

做好人生的减法，品味生活的意蕴 / 119

原谅生活，是为了更好地生活 / 121

第七章 千金难买一世安：不求富贵求心安 125

无钱寸步难行，有钱却也无法逍遥千里。能用钱买到的东西，其价值始终是有限的。钱财虽然无法如粪土那般可以随时舍弃，但也不能像对待生命那般去珍惜。如若对于钱财的追求已经干扰了我们的正常生活，那么不妨适当舍弃，毕竟人活一世，最重要的还是身健心安。

腰缠万贯未必快乐，一贫如洗未必烦恼 / 126

- 拥有太多的金钱，往往会失去快乐 / 128
- 赚钱不应该是一种负担，而应是一种游戏 / 130
- 有多少金钱，就会产生多大的欲望 / 132
- 吝啬的人，别人对他也会吝啬 / 134
- 超然物外，才不会为富贵所累 / 136

第八章 自古多情空余恨：忘得了才能看得开 139

魏子安在《花月痕》中说：“多情自古空余恨，好梦由来最易醒。”在红尘中行走，一个“情”字，让多少人感到无与伦比的幸福，又让多少人感到痛彻心扉的哀伤。正如佛家所云：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”面对注定逝去的爱情，只有忘得了，才能看得开，只有看得开，才能收获人生的幸福。

- 拥有爱但不要执着，因为分离是必然的 / 140
- 不要追赶爱情 / 143
- 失恋不等于失去了爱，只是失去了一个人 / 145
- 忘得了才能看得开 / 148
- 过去不代表现在或将来 / 151
- 弱水三千，只取一瓢饮 / 153
- 爱不仅是一种情感，更是一种激励 / 154
- 放下情执，才能得到自在 / 157

第九章 古来圣贤皆寂寞：舍红尘俗事方得进阶之道 161

在这个喧嚣、快节奏的尘世间，孤寂是一个人心灵升华的必经之路，纵观那些在人生道路上取得大成的人，大多是经过独处修行，经过寂寞洗礼的人。所以，我们要善于舍弃那些红尘俗世中的琐事，享受喧嚣中的宁静和孤寂，这样才

能让心中青山常在，让眼里绿水长流，让思想深邃、生命充实、灵魂高飞。

自古圣贤皆寂寞 / 162

成长，就是在寂寞中蜕变 / 164

独处，是一种修行 / 167

唯有在孤独中，人才能与自己的灵魂相遇 / 169

人生不能总是忙碌，还需要一份宁静 / 171

能慎独和静处，则内省不疚，可以对天地质鬼神 / 173

耐得住寂寞，才能经得住风浪 / 176

收起虚荣心，你的人生无须炫耀 / 178

清零思想，就是更新自我 / 181

第一章

有生皆苦，斩不断烦恼：

舍不下如何得

佛家有云：『舍得，有舍有得，大舍大得，欲求有得，先学施舍。』这句话阐释的正是舍与得的关系。舍与得看似矛盾对立，但又和谐统一，密切相关。有时候，舍弃是为了更好地得到，有时候，得到是为了不至于舍弃。世事如棋，得到时珍惜，舍弃时坚定果断，这样才能在艰难坎坷、风云变幻的生命中游刃有余、收放自如，让人生之旅闪耀出熠熠光辉。



舍得是一种智慧

佛家有云：“有舍便是得。”舍得，是一种人生胸怀的体现，更是一种哲学智慧的表现。舍与得呈现的是因果关系：有舍有得，敢舍敢得，不舍不得，小舍小得，大舍大得。这句话虽似绕口令，舍得的哲学智慧却已全然包含在里面。

有生皆苦，在于太多的人都喜欢追逐一些不可得的东西。这痛苦的根源便是在该舍时，舍不得，该得时，忘了该怎么得。人生总不完美，想要得到，就先要舍弃，就像一个手里面已经抓了一把糖的小孩，如果想要去拿苹果，就必须把糖放下。可惜太多人不懂得这个道理，鱼和熊掌欲兼得，把自己折腾得疲惫不堪，最后是竹篮打水一场空，鱼跑了，熊掌也没了。

有一只海鸟趁着捕鱼的渔民不注意，悄悄飞下叼走了一条鱼。这个举动被一群乌鸦看见了，乌鸦扯着嗓子追逐海鸟，企图抢走那条鱼。海鸟虽

然飞得快，但乌鸦的数量实在太多了，最后海鸟把自己折腾得十分疲累，心神涣散下不小心将嘴里的鱼掉了出去。而这时候，一直舍命追赶海鸟的乌鸦终于放弃了目标，开始朝着鱼落下的地方飞。

海鸟终于摆脱了被追逐的命运，它如释重负地栖息在树枝上，心想：看来那条鱼不是什么好东西，在衔着它的时候，我恐惧烦恼；现在没有了这条鱼，我倒是内心平静，去除了忧患。

海鸟想要得到鱼，就必须舍弃轻松与自由，被一群乌鸦追赶；想要得到轻松与自由，就必须舍弃嘴里的鱼。这便是舍得的精髓所在：有舍才有得，舍在前，得居后。

舍得之道体现于万事万物中。人的一生，无不面临着选择，面临着舍与得。当然，不仅是人，自然界的生物也无不面临选择，面临舍与得。

自然界中的很多生物虽然弱小，亦知舍得的智慧。诸如壁虎舍尾，而得宝贵生命；夏蝉舍外壳，而得自由高歌；雄蜘蛛舍命求爱，而得繁衍。

有两个人死后，灵魂飘到了上帝面前。

上帝说：“你们俩生前并未有过什么恶行，因此下辈子还可以做人。”

这两个人一听，都为自己下辈子依旧拥有做人的资格，而不是变成猪马羊之类的动物而欣喜不已。

上帝又说：“不过这做人也分两种，一种是专注于‘得’，这种人一生都得在向别人索取，并且可以得到。一种是专注于‘舍’，这种人一生都在放弃与付出。”

听了上帝这么说，其中一人马上抢先说：“我要做‘得’之人，我要索取和得到！”

上帝点点头，对另一个人说：“那你就只能做‘舍’之人了！”

那人点头说：“能做人已属不易，不敢再奢求！”

这两人后来回到了人间，重新做了人。他们各自过的是什么样的生

活呢？

“得”之人变成了乞丐，他每天都在向别人索取，并且可以得到一些残羹剩饭。

“舍”之人变成了富翁，他乐善好施，每天都在放弃与付出，资助那些贫困人士。



【感悟】

在这个世界上没有无缘无故的得到，也没有无缘无故的付出，一味想获取而不愿付出的人，往往都无法达成心中所想。

舍得是一种豁达的人生态度，懂得舍得之道的人，永远不会患得患失。当你与第一名的鲜花失之交臂时，想想第二名的掌声也很动听；当你的别墅和跑车被突如其来的灾祸摧毁时，想想还有家人的关怀与温暖；舍弃了太阳的光辉，还有星星的璀璨；舍弃了花朵的芬芳，还有小草的繁盛。豁达的人总善于在失去一些东西之后，发掘出其他美好的事物。



【舍得的智慧】

有人说，人生如戏，只不过演绎的不是戏曲，而是选择；也有人说，人生如茶，只不过品味的不是茶香，而是舍得。选择了一个方向，也就放弃了另一个方向；舍弃了一件东西，或许会得到另一件东西。所以人生的得失其实无法去衡量，那些真正有智慧的人，都是看淡得失的人。

有些东西该珍惜，有些东西要舍弃

岁月如河，谁也无法挽留它匆匆逝去的波涛。然而，在漫漫人生路

上，有繁复的琐事，有无情的伤害，也有幸福的微笑，春日的温暖，如何才能为自己的人生减负呢？

佛法之中，最常被世人利用的智慧，就是“随缘”和“放下”，然而也恰恰是被误解最深的。正如放开脚步才能往前迈进一样，佛陀教导我们要舍得、布施，只有舍掉陈旧不堪的执着，才能得到新的观念、思维；只有放下不切实际的妄想，才能轻松上路，才有机会比别人跑得快、跑得远。所以，舍得的真意是珍惜，放下的本义是爱惜。

人生还要学会珍惜，珍惜那些来之不易的、对我们有利的事物。诸如友谊、爱情、荣誉、人格、事业等，一切真善美的东西，我们都需要珍惜。甚至在不幸的遭遇、平淡的生活、普通的交往当中，我们也应该学会珍惜。

人生要学会舍弃。舍弃暂时的安逸，可以获得一生的幸福；舍弃一条残臂，可以保全整个生命；舍弃一时的执念，可以赢得一世的轻松。

很久以前，有一座香火很旺的寺庙，寺庙里有一只蜘蛛，长年累月，它也染上了佛性。有一天，佛路过这座寺庙，进入寺庙里，他看见了这只蜘蛛，便问：“蜘蛛，你知道这个世界上最该放弃和最值得珍惜的是什么吗？”蜘蛛回答：“得不到的和已经失去的。”佛说：“我三千年以后再问你这个问题吧。”佛说完便走了。

之后，蜘蛛仍然在这座寺庙中生活。人们依然每天前来寺庙许愿，而蜘蛛每天也为他们的故事而感动。时光如梭，就这样不知不觉中过去了三千年。佛又来到了这座寺庙，他仍然问这只蜘蛛：“蜘蛛，你现在知道什么是这个世界上最该放弃和最值得珍惜的吗？”蜘蛛没有悟出，仍然回答：“得不到的和已经失去的。”佛笑了笑，说道：“好，那我三千年后再来问你这个问题。”佛说完又走了。

蜘蛛仍然在这座寺庙里生活。然而，有一天，它的平静生活被打破了——一阵风刮来了一滴甘露，这滴甘露就落在蜘蛛的网上。这只蜘蛛非

常喜欢这滴甘露，它每天都看着它，觉得自己幸福极了，时间仿佛也过得快了许多。但是，有一天，又刮来了一阵风，把甘露也带走了。蜘蛛失去了甘露，非常伤心，就这样悲伤地熬过了漫长的日子。

又过了三千年，佛再一次来到了这座寺庙，他又问蜘蛛：“蜘蛛，你现在知道什么是这个世界上最该放弃和最值得珍惜的吗？”蜘蛛深有感触，但仍然回答：“得不到的和已经失去的。”佛说：“你和我一起到人间一趟吧，你会明白一切的。”于是，蜘蛛便随佛来到了人间。

佛帮蜘蛛投胎转世，蜘蛛成了一个官宦人家的小姐，取名叫珠儿。同年，它曾经爱慕的甘露也投胎转世，成了当朝的金科状元。

一次，皇宫设宴，珠儿和甘露又一次相遇了。甘露生得仪表堂堂，举止温文尔雅，自然获得众人的瞩目，这其中包括皇帝的女儿——长风公主。珠儿并没有着急，因为她固执地认为，她和甘露的缘分是上天注定的。

一天，珠儿去寺庙烧香，正好遇到了陪母亲来还愿的甘露。珠儿含情脉脉地朝甘露走去，然而，甘露文质彬彬地问：“小姐，您有什么事吗？”珠儿脸色一白：“怎么，你不认识我了吗？我是珠儿呀，就是两千多年前遇到你的那只蜘蛛啊。”甘露非常不解，他仍然客气地说道：“这位小姐，非常不好意思，我想你是认错人了吧，我并不认识你，也不明白你说什么。”说完，甘露就扶着母亲走了。

珠儿陷入了无比的悲痛之中，她很不解：既然这是一份上天注定的姻缘，又为何这么难？几天后，当珠儿还沉浸在痛苦之中时，她得知了两件事情：一是皇帝把自己的女儿长风公主许配给了金科状元——甘露；二是皇帝把她许配给了自己的儿子——甘草。

听到这个消息以后，珠儿彻底崩溃了，她突然觉得人生没有了任何意义，从此一病不起。甘草正欢天喜地地准备珠儿和自己的大婚，当得知珠儿大病不起时，他伤心极了。他经常去看望珠儿。最后一次，甘草握着昏迷之中的珠儿的手说：“珠儿，你知道吗，自从在父皇的大宴上看见你的