

身心
修行

墨竹·著

于舍得中见智慧
在舍得后悟人生



百年人生，不过一舍一得的重复

活得纠结，活得烦恼，活得不自在，活得迷失自我，根本原因是太多的“舍不得”。
与其抱残守缺，不如果断放手。

大舍大得，小舍小得，不舍不得  万事万物均在舍得之中归结统一

人生没有绝望，只有想不通；生活没有烦恼，只有看不开。
什么都舍不得放手的人，注定没有精力去拥有。

台海出版社

身心
修行

墨竹◎著

舍 得

于舍得中见智慧
在舍得后悟人生

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得 / 墨竹著. —北京: 台海出版社, 2018. 4

ISBN 978 - 7 - 5168 - 1801 - 5

I. ①舍… II. ①墨… 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 (2018) 第 053011 号

舍 得

著 者: 墨 竹

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯

装帧设计: 天下书装

版式设计: 天下书装

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 160 千字 印 张: 8

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 1801 - 5

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

著名作家贾平凹曾经说过：“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。”这与一代高僧弘一法师所说的“舍得，舍得，有舍才有得”如出一辙。

与关于“舍得”的智慧，诸子百家都有经典的论调。儒家认为，舍恶以得仁，舍欲而得圣；道家认为，舍就是无为，得就是有为，正所谓“无为而无不为”；佛家认为，舍就是得，得就是舍，正所谓“色即是空，空即是色”。

那么，在现代人眼里，“舍得”是什么呢？

其实，在现代人看来，“舍”就是舍弃，就是放下，就是忘却，“得”就是收获，就是成果，就是珍惜。由此可见，舍与得虽说是一对反义词，但却是事物不可或缺的两面，舍与得相伴相生，相辅相成，统一于一体。

人之所以活得累，根本原因是有很多的“舍不得”。因为舍不得，放不下，忘不了，所以人才容易被名利所困，才容易被情所扰，才会被欲迷了心窍。结果活得纠结，活得烦恼，活得不自在，活得迷失自我。只想得到，却不想舍弃，到最后往往会失去一切。因为以舍为得，从舍中得，才是人生的最大智慧。

看看自然界，处处皆有舍与得的智慧。果树舍弃了灿烂的夏花，才能得到丰实的果实；鸣蝉舍弃了坚硬的外壳，才能破茧成蝶、振臂高歌；壁虎大难之下舍弃尾巴，才能保全性命；雄螳螂舍弃性命求得真爱，才能使下一代繁衍生息；潺潺的溪流舍弃了安逸，才能汇入大海；凤凰舍弃生命，才得以涅槃重生……

舍得舍得，小舍小得，大舍大得，难舍难得。一个人要想成就一番大事业、获得幸福的爱情、享受快乐自在的生活、与人和谐相处，就必须领悟舍得的智慧。舍得不仅仅是一门学问，一门智慧，一种能力，一种觉悟，更是一种思想境界。面对人生的考验，唯有具备舍得这种思想境界的人，方能游刃有余地应对。

舍得是一种淡定。正所谓：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留随意，漫随天外云卷云舒。”人生若能如此，实乃可贵。舍得身外的名利和虚荣，舍得诱人的利益和荣誉，可以得到一世的自在和潇洒。

舍得是一种宽容。正所谓：“得饶人处且饶人。”在与人交往中，面对人际关系中的小磕小碰，不妨舍弃计较之心，

大度地宽容。在有理的时候，选择宽容是深明大义的表现，往往会赢得别人的敬重和好感，从而让人际关系更加和谐。宽容别人，让自己活得一身轻松，实则是善待自己。

舍得是一种选择。两千多年前，孟子就说过：“鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”舍得不是全盘抛弃，而是权衡利弊，舍小取大，舍轻取重。因此，从本质上来说，舍得是一种选择。

舍得是一种放下。舍得名利，意味着放下名利；舍得权势，意味着放下权势；舍得美色，意味着放下美色；舍得痛苦，意味着放下痛苦……舍得的同时，也是放下。只有学会放下，人才能快乐。

舍得是一种忘却。有句话说得很好：“牢记是一种责任，淡忘是一种智慧。”在舍弃的同时，将某个东西从记忆中清除，这是对过去的淡然处之，也是对未来的轻松展望。忘却痛苦和忧愁，人才能一生过得快乐和幸福。

舍得是一种珍惜。如果你为错过了太阳而流泪，那么你也将错过群星。这句话告诉我们，在舍弃之后，我们要做的就是珍惜。唯有用心珍惜，舍得才有意义。



第一章 人活得太累，是因为有太多的舍不得

1. 人活得太累，是因为想要的太多 / 003
2. 因为疑念太多，所以烦恼不断 / 006
3. 攀比，没有胜者的追逐游戏 / 007
4. 淡泊名利，才能享受人生 / 010
5. 因为舍得，所以快乐 / 013
6. 与其抱残守缺，不如把心放宽 / 016
7. 坦然面对人生的得与失 / 019
8. 舍弃世俗的偏见，相信自己 / 021

第二章 欲望少一点，快乐就会多一点



1. 欲望太多会让人迷失本性 / 027
2. 心快乐了，生命才会快乐 / 030

3. 少一点期待，就多一点满足 / 032
4. 给自己的欲望“瘦瘦身” / 035
5. 学会取舍，才能云淡风轻 / 038
6. 用童心对待生活，才能够畅快淋漓 / 041
7. 荣辱不惊，平平淡淡才是真 / 044

第三章 人生苦短，要学会善待自己

1. 这个世界上，最爱你的人是你自己 / 049
2. 生活再累，也要学会忙里偷闲 / 051
3. 活在自己的心里，而不是别人的眼里 / 054
4. 有张有弛，在一呼一吸间享受生活 / 057
5. 放开手脚，去做你喜欢做的事吧 / 060
6. 不要为他人的批评而抓狂 / 062
7. 乐观起来，再苦也要笑一笑 / 065
8. 善待人生，遇见最幸福的自己 / 068

第四章 舍弃浮华，淡定的人生不寂寞

1. 生活本来就是平平淡淡的，为何一定要轰轰烈烈 / 073
2. 心淡定，就不怕琐事扰乱生活 / 075
3. 成功要耐得住寂寞，禁得起诱惑 / 078
4. 不以物喜，不以己悲，是人生的大智慧 / 081

5. 远离浮躁，让心境充实起来 / 084
6. 冲动是魔鬼，学会控制自己的情绪 / 087
7. 在压力中，也可以让心闲庭信步 / 090
8. 压力来自外界的强加，淡定就是让自己内心强大 / 092

第五章 幸福其实很简单

1. 幸福就像手心里的沙，握得越紧失去越多 / 097
2. 随遇而安的心灵，到哪里都是幸福 / 100
3. 太忙碌，会错失身边的风景 / 102
4. 适时放弃，就会有另一种收获 / 105
5. 放下包袱才能走得更远 / 108
6. 放下手头的工作，给自己的心灵放个假 / 110
7. 把生活过得简单就是幸福 / 113
8. 活在当下就是最大的幸福 / 116

第六章 舍得的真意是懂得珍惜

1. 懂得珍惜，生活才会更美满 / 121
2. 鱼和熊掌不能兼得 / 123
3. 把每一天当作生命的最后一天来过 / 126
4. 在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 / 128
5. 人生看透不看破，以出世之心做入世之事 / 131

6. 看开点儿，人生没有过不去的坎 / 134
7. 珍惜眼前的人，不要等到失去时才追悔莫及 / 136
8. 珍惜眼前的风景，不让美丽稍纵即逝 / 140

第七章 接受缺憾与平淡，世界上不存在完美

1. 抱怨不完美，只会让自己活得更累 / 145
2. 人生永不完美，试着容忍瑕疵的存在 / 148
3. 缺陷是衬托美好的绿叶 / 150
4. 换个角度，你会看到更美的风景 / 153
5. 改变自己，适应不完美的人生 / 155
6. 对自己不苛求，学会接纳不完美的自己 / 158
7. 顺其自然，凡事不可太强求 / 161
8. 平凡却不平庸，生活照样精彩无限 / 163

第八章 舍弃计较之心，学会宽容

1. 人之所以痛苦，是因为计较的太多 / 169
2. 计较是用别人的错误来惩罚自己 / 172
3. 世界上没有绝对的输赢，不必凡事都要争个明白 / 175
4. 将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害 / 177
5. 不争一时长短，不计眼前得失 / 181
6. 学会原谅，让自己心安理得 / 183

7. 包容是一种参透人生的淡定 / 186
8. 难得糊涂是良训，做人不要太较真 / 188

第九章 放下，便是人生大自在

1. 有时，太过于执着也是一种错 / 193
2. 拿得起，放得下，方能活得轻松自在 / 196
3. 心灵的轻盈，源于那份洒脱无羁 / 198
4. 要向前看、不向后看，要向好看、不向坏看 / 201
5. 得不到就放手，抓不到就转身 / 203
6. 不愉快的事，就让我们忘记吧 / 206
7. 放下对手，也放下自己 / 210
8. 放下烦恼，快乐其实很简单 / 213

第十章 拥有空杯心态，随时从零开始

1. 清除心灵的杂念，宁静方能致远 / 219
2. 生命之舟需轻载，减法生活更精彩 / 222
3. 放低姿态，你才能获得更多 / 225
4. 每一次跌倒，都是为了再爬起 / 228
5. 不堪重负就归零，及时忘却也是一种能力 / 231
6. 不惧怕任何挫折，活出强者气势 / 234
7. 放下过去的荣耀，不断创造新的辉煌 / 238



第一章

人活得太累，是因为有太多的舍不得

“舍”是一种生存本领，“得”是一门处世智慧，没有思想境界的人“舍不得”，没有能力的人“得不到”。人生就是这样一个有舍有得、有得有失的交替过程。一个人活得太累，不是因为生活让他累，而是因为他有太多的“舍不得”。只有当他懂得取舍时，学会了放下那些无谓的舍不得时，他才能与累彻底说“再见”，才有机会拥抱快乐。

1. 人活得太累，是因为想要的太多

生活中，我们经常听到有人哀叹：“唉！活得真累！”哪里累呢？其实不是身体累，而是心里累。因为人要生存，就必须有物质做基础，但是很多人对物质的索取是无止境的，想要的太多，又难以得到，因此，人心就在渴望和失望之间扭曲，就很难体会到生活中的快乐。事实上，生活中的快乐是实实在在的，你没有发现它，是因为贪欲蒙蔽了你的双眼，堵塞了你的心智，使你在物欲的追求之路上不肯停下来休息，这样怎么会不累呢？

很久之前的一个晚上，一位巴格达商人在静寂无人的山路上行走。忽然，他听到一个神秘的声音对他说：“请你弯下腰来，捡起路边的几个石子放在背包中，明天早晨你将因此得到欢乐。”商人虽然不相信石头会给他带来快乐，但还是弯下腰去，捡起了几个石头放入背包中，然后继续赶路。

第二天早晨，太阳升起来了，商人这才意识到背包里有

石头，于是掏出石头一看，顿时惊呆了。原来，他掏出的石头并非普通的石头，而是一块闪闪发亮的钻石。商人激动不已，他继续掏第二颗石头、第三颗石头、第四颗石头……结果发现这些并不是石头，而是各种各样的宝石——红宝石、绿宝石、蓝宝石……

商人高兴得快要疯了，心想：这些宝石可以卖多少钱啊?! 这一下我要发大财了。可是他转念一想：不对，昨天晚上我为什么不多捡几颗宝石呢？想到这里，商人马上坐不住了，他返回到那条山路，一路仔细地寻找宝石，可是他看到的是一堆廉价的普通石头。从那以后，他的内心充满了懊悔，整天捧着那几块宝石郁郁寡欢。

商人之所以不快乐，是因为他想要的太多，是因为他的内心不知足。因为填不满内心的贪欲，舍不得诱人的宝石，所以，他每天活在懊恼和痛苦之中，这就是心累的根源。而一个懂得知足的人，才会珍惜已经拥有的东西，从而能够轻松快乐地生活。

乌龟爬得慢，是因为负重太多；人活得累，是因为有太多的舍不得。因为舍不得，所以内心时刻惦记着。因为惦记着，时刻分心分神，而人的精力是有限的，心神也是难以多用的，因此，人就很容易疲惫不堪。

很多人一心只想拥有得更多，只想爬得更高，却忽视了心灵的休憩。这种过度的欲望会把人引向没有止境的深渊。为什么在这个物质丰富的社会中，很多人却觉得自己离快乐

越来越远呢？其实，问题的关键在于他们被欲望冲昏了头脑，活得没有了追求，失去了精神寄托。殊不知，贪婪是一种顽疾，会让人中毒身亡。当一个人贪求厚利、毫不知足时，等待他的将是痛苦的判决，等待他的将是自我毁灭。

其实，每个人所需要的东西都是有限的，房子够住就行，金钱够花就行，为何有了一套房子，还想要更多呢？为何赚了一笔还想再赚一笔呢？过度的欲望就像洪水，它源源不断，没有休止，没有尽头，最终会将贪欲者淹没。

为什么有些花儿几天无人照料，就会枯萎，而仙人掌却不这样呢？与其说仙人掌生命力顽强，不如说它对阳光、雨露的欲求不多。其实，人也应该这样。物欲是无穷的，生命是有限的。一个人要想在有限的生命里永远活得轻松快乐，就必须舍弃不切实际的欲望，学会顺其自然地、平平淡淡地看待物质，得之不狂喜，失之无悔意，这样才能感受到生命的美好，才能发现所拥有的快乐。

物质可以无限制地增加，但如果没有健康的身体，你也失去了享受的意义。尽管“水往低处流，人往高处走”是永恒不变的规律，尽管有追求的人生才充满精彩，可是这并不能否定节制欲望、平淡生活的意义。

人活在世，前后不过几十年，为什么不换一种活法，抛弃欲望的重负，享受轻松愉悦的人生呢？千万不要等到生命走到了尽头，在回首往昔时，才发现自己穷得只剩下钱了，却没有美好的欢愉，这样的人生岂不是毫无色彩可言？所

舍
得
以，清心寡欲一点吧，试着让自己活得轻松一点，过得自在一点，这才叫不枉此生。



| 006 |

2. 因为疑念太多，所以烦恼不断

有一对夫妻感情很好，结婚多年，从未拌过嘴。不过，妻子的一个行为让丈夫充满疑念，男人不理解为什么妻子一直锁着一个抽屉，而且把钥匙藏着，从来不当着他的面打开抽屉。男人不好意思问妻子，因为那是妻子唯一的秘密，但是他内心一直惦记着这个抽屉，并想象了里面有多种可能性的秘密。

这天，妻子出差了，男人实在忍不住了，在一股强烈的欲望的驱使下，他翻箱倒柜，找到了那个抽屉的钥匙，然后打开了那个抽屉。然而，当他把抽屉打开，看到里面的东西时，顿时愣住了。因为里面全是男人写给前女友、前女友没接收而退回来的信，而且一封都没拆。

男人愣了半天，突然他对妻子充满了愧疚和歉意。因为在结婚这些年，男人虽然和妻子关系不错，但是对前女友依然念念不忘，经常忍不住给前女友写信。

几分钟后，男人轻轻锁上抽屉，把钥匙放回原地。从此，他再也不想这个抽屉的事，再也不和前女友联系，并且不再怀疑妻子。

适当的警惕心是好的，但如果事事都不相信别人，习惯