



人生智慧课

的

李治欣◎著

树舍灿烂夏花，得华实秋果；壁虎舍尾，得生命。

舍与得

弘一大师 舍得，舍得，有舍才有得。小舍小得，大舍大得，难舍难得，不舍不得。

当上帝为你关闭一扇门的同时，一定会为你打开另一扇窗。

人要学会“舍得”，不能期盼“全得”。明白的人懂得放弃，真情的人懂得牺牲，幸福的人懂得超越！

安于一份舍得，固守一份超脱，这就是人生！

中国华侨出版社

舍与得

的人生智慧课

的

李治欣◎著

树舍灿烂夏花，得朴实秋果，壁虎舍尾，得生命。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生智慧课 / 李治欣著. — 北京: 中国华侨出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5113-1099-6

I. ①舍… II. ①李… 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 (2011) 第039385号

• 舍与得的人生智慧课

著 者 / 李治欣

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 邵振贤

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 17 字数 / 280千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1099-6

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



一代高僧弘一大师曾经说过：“舍得，舍得，有舍才有得。”著名作家贾平凹也曾经说过：“舍与得实在是一种哲学，也是一种艺术。”

“舍”与“得”虽是反意，却是一个事物的两个方面，既对立又统一，是一个矛盾的统一体。“舍”是放弃，却成了因，结出了“得”的果子，不舍者不得，得亦因舍而得。这就是“舍得”的真意。

人生就是这样，若想得到一样东西，必然要敢于放弃一些东西，如果舍不得放弃，又怎么能够奢求得到呢？而在这世界上，唯有那些懂得生活的人，或者是那些别人眼中的成功人士，他们懂得取舍，真正悟透了“舍得”二字所蕴含的人生真谛。

人生有舍必有得，舍得即是东方禅意中的超然状态，更是一种颠扑不破的人生智慧。

毋庸置疑，我们现在处于一个经济高速发展的阶段，田园般宁静的生活早已离我们远去，呈现在我们面前的是一个喧闹而又躁动的世界，是一个由五光十色的商品堆积起来的诱人世界。

在这个世界上，我们忙碌奔走，似乎我们所做的一切都是为了获取，都是为了有所得。而且在我们的周围，人们似乎也都认同这一点，那就是你获取的越多，似乎也就越成功。于是，芸芸众生多被名缰利锁羁绊，在横流的物欲中随波逐流。但，正所谓“鱼和熊掌不能兼得”，在面临重要抉择的时刻，人们还是要学会看透事物的大体趋势和重点所在，学会正确地舍弃，而非一味地索取。如果不能恰当地处理好这个问

题，总是患得患失，你生活中快乐的阳光势必会被忧愁的阴霾所掩盖。

实质上，人生的每时每刻，都是在舍与得的抉择中度过的。在人生的某个关键时刻，正确的取舍可以使人飞黄腾达，生活幸福。但如果取舍失当，则会贻害无穷，甚至断送你一生的前途。人生百年，在这千万次一舍一得之间，只要我们把握了舍与得的尺度，成功与幸福也就在我们的掌握之中了。

蓦然回首，其实人生的意义不仅仅在尘世，而更在于超越尘世、达到与天地万物合一的境界。因而，它不沉醉于功名利禄，它大隐隐于市，以出世的心态对待这入世的生活，冷眼观潮，任潮起潮落，心比天高，看世间风起云涌。

当人们领悟了这番道理，以“舍得”之理入世静观，看人世间这熙熙攘攘、为利而争、为情而动、为名而死的芸芸众生，顿会觉得百般可笑。

舍得，是一种大智慧，它能使你清醒，能使你冷静；它能使你有大气度，有宽容之心，能平静地看待这世间纷纷乱乱的厮杀，尔虞我诈的争斗；它能使你超功利，超世俗，善待世间的一切，居闹市而有一颗宁静之心；它能使你待人宽容为上，处世从容自如。

“舍得”的学问比我们表面看到的要深刻得多：它是一种立世存身的价值观念，一种实现人生目标的智慧，一种无所不包的胸怀气度，一种身心和谐、主宰自己人生的精神境界。

舍得，是一种理智；舍得，是一种豁达；舍得，是一种成熟；舍得，是一种境界；舍得，更是为人处世的大智慧，是我们必须要学会的一种生存艺术。

生活中，我们需要选择“取舍”来丰富人生，在“舍得”中见智慧，在“舍得”后感悟人生。因此，懂得舍与得，方能在生活、事业、人生中找到和谐的统一。

李治欣

2011年1月于北京



第一课

处世课：知足常乐，取舍间把握处世艺术

人生是一舍一得的过程。舍是一种智慧，得是一种勇气，无贪的培养是解决人们心灵烦恼的强大力量。得是果，没有造化的人得不到；舍是因，没有通悟的人舍不得。人的富贵贫贱，皆是个人所为。所以，我们的欲望越高，就越要懂得“舍”，懂得“舍”的人，其人生将会更加精彩，富有魅力。

放弃是一种最具智慧的选择 //3

以退为进，可获奇胜 //4

高人一筹，“低”人一等 //7

不争者胜天下 //10

知足常乐，人生更从容 //12

将欲取之，必先与之 //14

大智若愚，大巧若拙 //16

人生有所得，必有所失 //20

换个角度看得失 //22

当断则断，免受其乱 //24

看破得与失的玄机 //27

丢掉该放弃的 //29

放弃，伤感但美丽 //31

幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 //33



第二课

修身课：适时放弃，走向完美生活

“失之东隅，收之桑榆。”世界上的事情不会都尽如人意，相信每个人都会为了使某些事物更至真至美而选择放弃。人生无常，能够舍弃才不会被物欲驱使，进而能够抛开得失，看清一切，悟得生命快乐的源泉。

谦卑做人，舍弃骄傲 //39

送人情不吝啬，多为自己开条路 //42

以知足的心境对待一切 //45

患得患失，得不偿失 //48

有容乃大，忍者无敌 //50

不为名利所累 //54

欲海无边，回头是岸 //57

人生得失寻常事 //59

与其抱怨，不如努力 //62

舍弃“旧”我，得到“新”我 //65

舍得是最高境界：成就“大我” //68

谨慎张扬自己的个性 //72

做人先做事，得意别忘形 //74



第三课

职场课：职场冲浪，在舍得之间寻求平衡

在竞争日益激烈的今天，在职场上就应该以长远的眼光看问题，懂得适当放弃的人其实才是真正的聪明人。因为，放弃不一定就意味着会失去一些东西，但却会成就完美——经过淘汰的完美。人生不能追求绝对的完美，但我们可以追求经过放弃的完美，而此时的放弃则更是一种人生的大智慧。

不断升级，超越“旧”我 //79

藏锋显拙，赢得人心 //81

宁拜人为师，勿好为人师 //85

隐藏实力，后发致胜 //88
低头弯腰保护自己 //92
不争一时之短长 //93
懂得将功劳让给别人 //95
放低姿态，向同事学招 //97
加班不吃亏，反倒是幸福 //100
助人其实是助己 //102
舍得冒险，更善于抓住机遇 //104
给人方便是一条最好的路 //108



第四课 齐家课：生活智慧，狭路相逢“放”为先

人的一生中渴望得到的东西，想要做到的事情太多太多，并且每个人都
被七情六欲牵制着，如何走向成功，关键还在于一个“舍得”！事实上，成
功的人身上最重要的特质莫过于专注而有目标，因为得与失常发生在一念
之间，而机会也就在那一闪念间流失。所以，那些真正明白“舍得”之真谛
的人便会成功。

勇于承认和面对自己的错误 //113
关心别人就是给自己机会 //116
不妨扯下自己的面子给别人 //117
忍耐中舍小利 //120
现在多吃苦，是为了以后少吃苦 //122
别为打翻的牛奶哭泣 //125
换个角度，你会看到更美的风景 //127
该低头时就低头 //129
不要盲目与别人攀比 //132
心如止水，古井无波 //135
转个弯，生活依然美好 //138



第五课

交友课：舍得帮助别人，自然会得到回报

能够吃亏、吃得起亏的人，往往一生平安，幸福坦然。而拒绝吃亏的人，往往在人生的是非中斤斤计较，把目光局限在眼前的不亏中。具有这种心理的人，往往要遭受更大的灾难，最终失去的反而更多。人生常言道：吃亏是福，难得糊涂。但，事实上又真的很少有人能够做得到。

选择朋友就是选择人生 //143

舍得恭敬，收获感情 //145

真正的勇者是忍者 //148

接受别人的批评与反驳 //150

忘记别人的坏处，记住别人的好处 //152

骨气不能无，傲气不能有 //155

放得下才能拿得起 //156

拒绝他人也要给足面子 //159

学会主动适应对方 //161

放下“身段”，才能提高“身价” //164

管得住自己，才能成就大事业 //167



第六课

求财课：看淡财富，舍得之间成大家

聪明人在取舍之间显出理财的大智慧，他们在面对理财的时候总是表现出超常的豁达，不但生活滋润，财富也越来越多。相反，若是只知把财富死死攥在手里，总也不肯松手，天长日久，人的思想就成了畸形。当然，若只知道消费，不知道适当储蓄，也是一种畸形。对于财富而言，钱只是一种流通物，只有流转起来，才能实现它的价值。

别成为名利的奴隶 //171

节制欲望 //175

钱攥得太紧反而会失去 //176

双胜共赢，利益均沾 //178

得与失的转化 //179

大舍大得，小舍小得，不舍不得 //181

双赢才是真赢 //183

人弃我取，人取我与 //187

付出多一点，回报厚一点 //188

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得 //190

欲成大事，忍耐到底 //192

不计眼前得失 //193



第七课

为学课：适当放弃也是一种收获

就像一句古谚语所说：“你的船要是有了破洞，就要花点时间补好它。”人就好比是一台机器，要发挥出它的最佳效能，就得不时地为它加油、加水，否则就会损耗得非常厉害。对于个人而言，必备的综合知识和牢固的专业知识是你人生中立稳根基的第一张牌。特别是在当今日益加剧的竞争态势下，只有有针对性地不断学习，不断补充新的知识，才能适应外部环境的变化。

人不可不学 //199

读书不可有好名之心 //200

走自己的路，让别人去说吧 //201

克服“约拿情结” //203

功名利禄如浮云，还是放下的好 //206

集中精力，才能干出大事业 //208

才大不可气粗，居功不可自傲 //210

仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿 //213

每一次跌倒，都是为了再爬起来 //215

不耻下问的智慧 //218

学会淘汰自己 //220

既要会忍又要能勃发 //223



第八课

爱情课：绚烂情感，在舍得中求真情

当人们拥有爱情时，生活是最幸福的。每一份感情都很美，每一段历程也都令人沉醉。当爱情舍你而去时，选择放弃是最勇敢、最理智的方法。不要以为放弃是一种消极、一种逃避。事实证明：当爱学会放弃的时候，你会发现你的内心没有恨，有的只是一份祝福和一份宁静。

缘分不可强求 //229

珍惜眼前人，莫失再追悔 //231

爱就意味着付出 //233

不要等到有空的时候，才来珍惜爱情 //237

幸福在当下，珍惜现在的所有 //239

在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 //242

真爱不以舍与得为准 //244

有一种爱，叫做放手 //247

婚姻是爱情的“天堂” //250

舍弃束缚幸福的“绳子” //253

放弃不适合自己的人，给自己重新选择的机会 //255



第一课

处世课：

知足常乐，取舍间把握处世艺术

人生是一舍一得的过程。舍是一种智慧，得是一种勇气，无贪的培养是解决人们心灵烦恼的强大力量。得是果，没有造化的人得不到；舍是因，没有通悟的人舍不得。人的富贵贫贱，皆是个人所为。所以，我们的欲望越高，就越要懂得“舍”，懂得“舍”的人，其人生将会更加精彩，富有魅力。

放弃是一种最具智慧的选择

舍得，舍得，有舍才有得。很多人都知道这个道理，但现实生活中并没有多少人真正知道它的含义。人生在世，最难把握的也就是“舍得”这两个字了。人生有舍才有得，当你懂得了“舍”时，你就会“得”到更多。

在人生漫漫长路上，会面临着很多选择，有选择就有放弃。选择什么，放弃什么，这是一门学问。人生最重要的是机遇，而正确的放弃，则是真正把握住了机遇。

因为很多时候，放弃就是获得。人们常将“舍”与“得”合说成“舍得”，就是因为有“舍”才有“得”嘛！

一个人在沙漠里迷失了方向，酷暑难熬，饥渴难忍。正当快撑不住时，他发现了一幢废弃的小屋，屋子里居然还有一台抽水机。

他兴奋地前汲水，却怎么也抽不出半滴水来。这时，他看见抽水机旁，有一个装满了水的瓶子，瓶子上贴了一张纸条，上面写着：你必须用水灌入抽水机才能饮水！不要忘了，在你离开前，请再将水装满！怎么办？能抽出水来当然好，要是水浪费掉了而抽不出水呢？自己不是有可能死在这里吗？如果将瓶中的水喝了，还能暂时远离饥渴。这个人犹豫不决。

想来想去，他还是将水倒进抽水机。不一会儿，就抽出了清冽的泉水，他不仅喝了个够，还带足了水，最终走出了沙漠。

临走前，他把瓶子装满水，然后在纸条上加了几句话：纸条上的话是真的，你只有先舍弃瓶中的水，才能得到更多的水！

有一得必有一失，只有放弃一些东西，才有更多的收获。人生好比一个房间，想要搬进新的家具、电器，就得先扔掉一些东西。放弃不是失去，正确的放弃往往是一个全新的转折点，是一个脱胎换骨的再生过程。

在我们的生命中也是一样，有时候我们必须做出放弃甚至牺牲，才能开始一个崭新的历程。

正确的放弃不是逃避、不是懦弱，而是理智的选择。在生活中，我们常常遇到“鱼和熊掌”不可兼得的情况，为了得到熊掌，只有放弃鱼。为了得到更大、更长久的利益，只有先放弃一些好处，甚至是忍痛割爱。

“舍得”，这是最常用的词语，有舍才有得，其关键在于“舍”。但如何“舍”，什么该“舍”，什么不该“舍”，我们往往会面临艰难的抉择。

舍得，舍得，先要有舍才会有得，有所付出才能有所收获。

以退为进，可获奇胜

“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则断。强大处下，柔弱处上。”即：所以过于坚强之个性的人，就是走向死亡的人，个性柔弱的人就是能生存的人。所以用兵过强，反而不会胜利，木过强硬则容易断掉。强大之个性，想要居人上，反过来就败在人下；柔弱自守之人，反过来就高居在上。

《孙子兵法》说：“敌则能战之，少则能逃之，不若则能避之，故小敌之坚，大敌之擒也。”意思就是说：当与敌人力量相当时，要迎击敌人；当力量弱于敌人时，要能躲避敌人，要善于退却，在力量弱小的情况下，勉强应战，就会被强敌活捉。要保存实力，就必须懂得后退的道理。

毕竟，人做任何事情都不是一帆风顺的，都会遇到各种各样的阻力，都会遇到与强者的竞争，甚至会遭到强者的排挤，这时退一步，往往会是你做事的转折点。这样做不仅仅是为了保存自己的实力，而且避免了以硬碰硬产生的后果，为你日后的全盘考虑、取得成功又多拓展了一条全新的思路。

如，唐初的重臣李勣，本是李密的部下。而在当初起兵时，李密与李渊父子势力之间，是钩心斗角的两部，只是李密后来被王世充打败，李勣才随故主投于李渊父子的麾下。此时天下大势已趋明朗，李勣懂得只有取得李渊父子的绝对信任才有前途，于是他安排了这样的行动：把他“东至于海，南至于江，西至汝州，北至魏郡”的所据郡县地理人口图派人送到关中，当着李渊的面献给李密，说既然李密已决心投降，那我所据有的土地人口就应随主人归降，由主人献出去，否则自献就是自为己功、以邀富贵而属“利主之败”的不道德行为。李渊在一旁听了，十分地感慨，认为李勣能如此尽忠故主，必是一个忠臣。李勣归唐后，很快得到了李渊的重用。但是李密降唐后心怀怨望，不久竟又反唐，事未成而“伏诛”。按理说，一般的人到了这个时候，避嫌犹恐过晚，但李勣却公然上书，奏请由他去收葬李密——唯其“公然”，才更添他的“高风亮节”，假设偷偷摸摸，则可能会有相反的效果——“服衰经，与旧僚吏将士葬密于黎山之南，坟高七仞，释服散”。说起来，这纯粹是做给活人看的，李密已死，晓得什么？表面看这似乎有碍于唐天子的面子，是李勣的一种愚忠，实际李勣早已料到这一举动将收到以前献土地人口同样的神效。果然“朝野义之”，公推他是仁至义尽的君子。从此李勣更得朝廷推重，恩及三世。

李勣采取的是一种“负负得正”的心理效应：迎合了人们一般不信任直接对自己的甜言蜜语而相信一个人与他人相处时表现出来的品质——即侧面观察的结果，尤其是迎合了人们一般普遍地喜爱那种脱离于常人最易表现的忘恩负义、趋吉避凶、奸诈易变的人性弱点而表现出来的具有大丈夫气概的认同心理。看似直中之直，实则大有深意，是“藏巧于

拙”处世而成功的典型。

李白有一句耐人寻味的诗，叫“大贤虎变愚不测，当年颇似寻常人”，则揭示了另一种意义上的保藏用晦的处世法。这是指在一些特殊的场合中，人要有猛虎伏林、蛟龙沉潭那样的伸屈变化之胸怀，让人难以预测，而自己则可在此其间从容行事。

由此可见，在适当的时候要学着装点糊涂，有些人不喜欢看见太精明的人在眼前晃来晃去。尤其是那些当大官、有大钱的人，在他们的手下做事，就得学着点，该装傻的时候就得装傻。

装糊涂的好处有两个：第一，不作出锋芒毕露的样子，少招人嫉妒；第二，少问点事情，耳不听，心不烦。这种处世方法，在人际关系比较复杂的情况下，不失为明智的选择。

有一年香港政府财政拮据，便想出了一个对策：把中环海边康乐大厦所在的那块土地进行拍卖。消息传出后，很多人都纷纷赶来参加投标。不过，真正打这块地皮主意的，在香港只有英国的渣打银行和李嘉诚的长江实业有限公司。

李嘉诚内心有自己的打算，他考虑到，这块地皮虽好，但也需要个底限，否则买回来也是亏本。李嘉诚经过充分考虑，报上了28亿港元。几次竞标都败于李嘉诚的渣打银行，这次为了挽回面子，豁了老本，报出了42亿港元的价格。

他们认为李嘉诚为争这一地皮必定会拼命抬价。结果，当然是渣打银行获胜。正当银行上下举杯欢庆时，打听消息回来的人说，李嘉诚的报价比他们少了14亿。在场的渣打银行人员一个个脸色顿时变成死灰，总裁的酒杯也吓得摔在了地上，大呼上当。

李嘉诚精打细算，忍住了黄金地段的巨大诱惑，了解渣打银行势必与己一分高下，果断地抽身而退，避开对手的锋芒。如果忍不住，把老本压上，则可能会落个失败，又有何价值呢？

可见，高手相搏，如果对方实力比较强大，千万不要忘记保留实力的策略。躲避敌人的锋芒，不可逞一时之勇，否则最终会导致两败俱