

菩提本无树 明镜亦非台
本来无一物 何处惹尘埃

舍得

韩宏 张洁◎编著

给大忙人的人生经营课

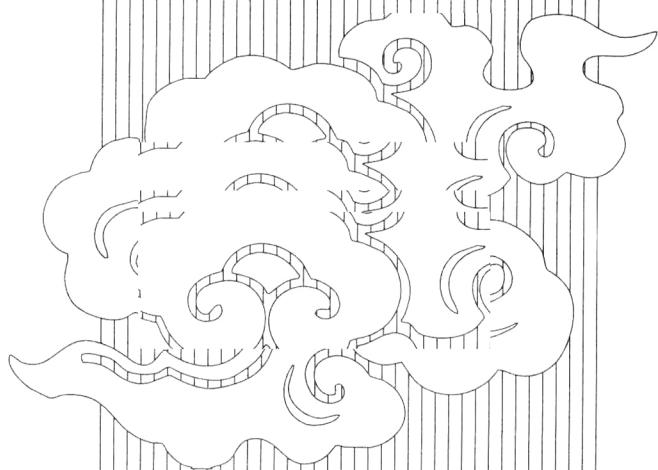
●溪水舍其安逸，是为了成就大海的豪迈 ●落叶舍其生命，是为了回报大地的馈赠
●舍与得，禅之真谛，道之本原 ●万事万物，皆在舍得之中

“舍，看起来是给人，实际上是给自己。舍和得的关系，就如因和果，因和果是相关联的，舍与得也是互动的……所以我们不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为舍什么就会得什么，这是必然的因果。”

——星云大师

舍得

韩宏 张洁 编著
给大忙人的人生经营课



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得：给大忙人的人生经营课 / 韩宏，张洁编著. —北京：北京理工大学出版社，2010.11

ISBN 978-7-5640-3848-9

I. ①舍… II. ①韩…②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 (2010) 第 188406 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京楠萍印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 290 千字

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 王 丹

定 价 / 29.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题，本社负责调换

前言

人人都听过这句话“有舍才有得，不舍哪来得”，一语道破了舍得的智慧。“舍”和“得”，似乎是一对水火不相容的敌人，又像是一对亲密无间的伴侣，正因为如此，人们才将它们连成一个词，说明有“舍”才有“得”。世事沧桑变幻，人生沉浮不定，都在这二字之中达到和谐统一。“舍”是“得”的因，而“得”是“舍”的果。不懂舍得的人不会有所得，有所得的人是因为曾经的“舍”。总而言之，一个人只有付出才能获得，这便是“舍得”的真意。

仔细想想，我们工作应酬也好，恋爱交际也罢，哪一样离得开“舍得”二字？这是因为人的一生就是不断反复取舍的过程——你得到了巨额的财富，就失去了欢愉的心灵；你得到了高贵的权力，就失去了自由的生活；你得到了众人的关注，就失去了真实的自我，等等，每个人在得到的过程中都在不断地失去，这便是上天的公平之处。

然而，在现实生活中，很多人没有领会到“舍得”的精髓，这也是大家生活越来越苦闷，越来越疲惫的原因。我们只想着“得”，得到利益，得到尊敬，得到金钱……于是，一边生活，一边不停地去追求、去索取，结果，身上的包袱愈发沉重，最后竟压弯了我们的腰。想要得到太多，终将失去。要想活出精彩，就要懂得舍得。只有先舍，我们才能有所收获。

“六根清净方为道，退步原来是向前。”舍得并非是消极的思想，而是一种超脱，是一种气度，是一种升华，是一种境界。我们与其拼命抓而

不得，不如尝试学会放弃，顺其自然，顺应我们的内心。倘若蝌蚪舍不得自己的尾巴，那么它始终也不会变成自由跳跃的青蛙。因此，我们在生活中必须要学会舍得，使自己的心境平和、通达，在有效的时间内作出正确的选择，从而获得幸福的人生。

本书涵盖了养心、修身、日常生活和职场等多方面的内容，为大家总结出了做人做事的“舍得”法则，进而帮助每一位内心浮躁的人回归身心和谐、精神平和的理想状态。

人生的每一时刻都在选择，也都要面临着舍弃。如果我们能时时用心感悟舍得的智慧，运用舍得的真谛，那么最后，我们一定可以重回快乐的生活，快速地成就自己辉煌的明天！

目录

壹

【养·心·篇】

舍得舍得，有舍才会有得

人生在世，得失乃寻常之事·····	004
塞翁失马，焉知非福·····	007
得失随缘，心无增减·····	010
学会舍弃，才能有所得·····	013
吃苦在先，甘甜在后·····	016

懂得放下，化烦恼为快乐

有一种解脱，叫做“放弃”·····	020
换种心态，人生将大不一样·····	023
放下包袱，且歌且行·····	026
回头看看，路会更宽·····	028
懂得放手，活得洒脱·····	030

舍弃完美，学会欣赏缺憾

刻意追求，完美会越来越远·····	034
接纳并喜欢不完美的自己·····	037
天堂里都没有完美，更何况人间·····	040
懂得了遗憾，成就了人生·····	042
忘记出身的标签，创造自己的人生·····	044

知足常乐，停止与人比较

贪婪即祸端·····	048
人生一世草木一秋，怎能不知足·····	051

珍惜你所拥有的一切·····	054
幸福不是拥有的多，而是计较的少·····	057
嫉妒是毁灭心境的毒药·····	060

貳

【修·身·篇】

适时退让，你会飞得更高

做人要迂回，在进退间获取利益·····	066
退让中的大智慧·····	069
让步并非示弱，屈服不是认输·····	072
韬光养晦，厚积薄发·····	075
“高成”要从“低就”开始·····	078

敢于吃亏，人生获益更多

不肯吃亏的人，将来会吃大亏·····	082
用坦然的心态面对吃亏·····	084
珍惜你过去吃过的“亏”·····	086
把“亏”吃在明处·····	089
主动吃亏是一种风度·····	092

善待逆境，苦将尽甘自来

逆境，人生一种必然经历·····	096
机会会乔装成苦难·····	099
珍惜荣耀，更珍惜挫折·····	102
人生豪迈，不过是从头再来·····	105
在黑暗中更易捕捉光明·····	108
勇于接受逆境，生命才会日渐茁壮·····	111

难得糊涂，凡事别太计较

糊涂是一种大智若愚·····	115
凡事不要太计较，糊涂一点好·····	118
故作糊涂能让人明哲保身·····	121

低调做人，高调做事·····	124
今天，你不可以生气·····	126
做人要小事愚，大事明·····	129

参 【日·常·篇】

懂得感恩，传递幸福气场

让感恩成为一种生活方式·····	136
不要忘记曾经帮助过你的人·····	139
感恩，让生活洋溢着人情味·····	142
用感恩擦掉心灵上的尘垢·····	145
感谢所有折磨过你的人·····	148

舍得付出，帮人就是帮自己

舍得一点爱心，收获整片天空·····	152
帮助即帮己，双赢才是硬道理·····	155
收获在付出中逐渐积累·····	158
施恩图报，会让你的善心“变了味”·····	161
即使身处逆境，也能帮助他人·····	164

赢得真爱，也要学会舍得

若是真爱，就不该计较得与失·····	168
不付出真心，又怎么会得到真心·····	171
多给爱人一些宽容，婚姻会更美好·····	174
舍是痛苦，也是幸福·····	177
有一种爱，叫做成全·····	180

幸福人生，在舍得中平衡

是取还是舍，要勇于做决断·····	184
转个弯，生活依然美好·····	187
将机会掌握在自己手中·····	190
舍弃自卑，走向成功·····	193

肆 【职·场·篇】

淡泊名利，换得轻安自在

欲望越多，幸福就越少.....	202
名与利，浮云而已.....	205
别为利益舍弃最珍贵的东西.....	208
舍得是永恒不变的“生意经”.....	211

职场潜伏，舍得中见智慧

选择自己真正热爱的工作.....	215
舍得付出努力，才能获得成功.....	218
老板对员工“舍”，才能“得”回报.....	221
要学会每天都“淘汰自己”.....	224
若无法改变环境，就试着改变自己.....	227
天地间，没有不劳而获的事情.....	230

去留选择，舍得中悟真谛

宠辱不惊，去留无意.....	234
跳槽，并非解决问题的方法.....	237
当断不断，反受其乱.....	240
拒绝平庸，勇于突破.....	243

为人处世，尽在取舍之间

宽容别人，就是善待自己.....	247
好东西要舍得与人分享.....	250
取舍之间，彰显智慧.....	253
舍弃偏见，坦荡做人.....	256
摆脱诱惑，以免自食恶果.....	259



养 · 心 · 篇

舍得舍得，有舍才会有得
懂得放下，化烦恼为快乐
舍弃完美，学会欣赏缺憾
知足常乐，停止与人比较



舍得舍得，有舍才会有得

佛家有云：“舍得舍得，有舍有得，大舍大得，欲求有得，先学施舍。”说的就是“舍”与“得”之间的关系。在人生的旅途上，我们能承载的有限，若不舍去一些东西，又怎么能得到一些东西呢？所以，在生活中，我们要正确地认识“舍”与“得”，并在舍得之间，寻找平衡。





人生在世，得失乃寻常之事

一个婴儿刚出生就夭折了，一个中年人刚发财就暴毙了，一位老人刚抱上孙子就寿终正寝了。他们的灵魂在天堂中相遇，便互相抱怨起自己的不幸来。

婴儿对老人说：“上帝太偏心了，你活了这么长时间，而我却根本谈不上活过。我失去的是整整一辈子。”老人回答：“你基本上不算得到了生命，所以也无所谓失去。谁接受生命的恩赐的最多，谁死去时失去的也就最多。长寿非福也。”这时中年人嚷了起来：“你们有谁比我惨！你们一个根本没活过，一个已经活够数了，我却在正当年时死去，把生命中最美好的部分都失去了。”

就在他们争论时，天堂的大门打开了，一个声音从前方传来：“众生啊，那已逝去的过去和未来都不再属于你们了。你们又怎么算得上失去呢？”这时，三个灵魂齐声喊道：“上帝啊，难道我们中间没有一个人是不幸的吗？”上帝答道：“不幸的人又何止一个？你们全都是，因为你们全都自以为所失很多，并在被这个念头所折磨，所以你们都是不幸的人。”

人生之所以幸福，不是得到的多，而是要求得少；之所以不幸，也并非得到的少，而是要求得多。人们常说人生三苦，一是求不得，二是得到了又失去了，三是得到了才发现不过如此。我们总是摆脱不掉得失之间的利害关系，总是纠结于自己所失去的，殊不知，失去是必然，得到是上天的馈赠，才是偶然。



踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫，是一种“得”。众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处，也是一种“得”。豁达之人，把人生一切荣辱得失都看得清淡如水，不在乎去留，只关心庭前花开花落，宠辱不惊，淡然如天外云卷云舒，这才是一种恬淡自然的境界。因为心胸豁达的人必然明白，人生在世，得失乃平常之事。得失也罢、贫贱也罢、祸福也罢、荣辱也罢、尊卑也罢，冥冥之中自有安排。一切得终将变成失，所以，你可以去追求，但却不能去强求。我们能做的只是勇敢地得，坦然地失。

古时候，有位居士向禅师诉苦：“我的妻子怪吝啬，对于善事，分毫不舍，甚至连亲戚朋友陷入窘境也不肯接济。请禅师去我家开解、点化她。”禅师就和这位居士来到他家中。果然，居士的妻子十分小气，仅仅给禅师倒了一杯白水，连一点的茶叶末也舍不得放。禅师并不计较，也没说什么。不过，不知为什么，他将手握成拳头夹着杯子喝水。居士的妻子忍不住扑哧一声笑了。禅师问她笑什么？她说：“大师，你的手难不成有毛病？怎么总是握成拳头？”禅师问：“握成拳头不好吗？若我天天如此呢？”“那怕真会生出什么毛病来了，天长日久，成了畸形也不稀奇。”“哦。”禅师像是恍然大悟，摊开手掌，却又总是张着五根指头，不肯合拢。居士的妻子又被他的滑稽逗乐了，笑着说：“大师啊，你的手总是这样，真是畸形吧？”禅师点点头，认真地说：“总是握着拳头或总是摊开巴掌，都是畸形。这就如同我们的钱财，若是只知紧紧握在手里，不肯松开，天长日久，人的心也就成了畸形；若是只知花用挥霍，不知积累，也是畸形。钱，只有用起来，它才是‘钱’，才有它的价值。”

居士的妻子突然脸红了。因为她明白了禅师所做的一切，都是在变相劝慰她不要吝啬。道理虽然她也明白了，但总觉得伤了自尊，于是她想给禅师出个难题，从面子上赢回来。这时，她家养的一只小猴子从外面跑了进来。她灵机一动，抱起小猴子，对禅师说：“大师你看这猴子多可爱呀，跟我们人很像啊。”禅师半开玩笑说：“是啊，它只是比人多了一身毛，若肯舍弃，便可做人了。”居士的妻子说：“听闻您法力无边，不如想办法把它变成人吧。”居士一边训斥妻子胡闹，一边向禅师道歉。谁知，禅师却认真地说：“那好吧，我只能试试看。能不能变成人，就要看它自己了。”于是禅师伸手拔了一根猴毛。小猴子痛得吱吱乱叫乱蹦，从居士妻子怀里挣脱出来，逃之夭夭。

禅师叹了一口气，摇摇头说：“唉，你看它一毛不拔，怎么能做人呢？舍得舍得，有舍才有得；分毫不舍，又如何能得。”

人生也如此，想要的多，舍不得、放不下的也多。正所谓，欲壑难填，唯一能够解脱的方法只有舍得、只有放弃。放弃对权力的角逐，放弃对金钱的贪欲，放弃屈辱留下的仇恨，放弃心中所有难言的重负，放弃对爱情的执迷不悟……

智慧悟人生

性贪之人应知善舍善施，乃发财、旺福之根本。不播种，怎会有收成？人生在世，浮沉得失，都只是过眼云烟。得之坦然，失之淡然，才是王道。



塞翁失马，焉知非福

古时，有一位住在边塞的老人，人们都亲切地叫他塞翁。塞翁专以养马为生，生性豁达，为人处世的方法与人不同。

有一天，塞翁放马归来，发现少了一匹马，这匹马应该是离群走失了。邻居们知道了这件事后，都过来安慰他，替他感到惋惜。可是塞翁一点也不着急、不恼怒，反而劝慰大伙儿说：“丢失一匹马而已，没什么大不了的，未必是件坏事。”

没想到过了几天，丢失的马自己跑回来了，而且还不知从哪带回了一匹匈奴骏马。邻居们听说了，都很羡慕他，向他祝贺。可塞翁并没高兴，反而忧心忡忡地说：“突然无缘无故多了一匹马，怕是会惹出什么事来。”

塞翁家里平添了一匹匈奴骏马，他的独生儿子高兴得不得了。每天想着骑马兜风，乐此不疲。直到有一天儿子骑上这匹骏马出门时，由于不了解马的脾气，不小心从马背上摔了下来，把腿摔断了。邻居们得知这个不幸的消息后，都过来慰问。可塞翁并不难过，反而乐观地对大家说：“孩子的腿虽然摔断了，可也未尝不是一件好事情。”

没多久，匈奴大举进犯中原，边塞形势骤然紧张起来。为了抗击外族的侵略，朝廷开始在各个地方征兵了。边塞上的小伙子十有八九都战死在战场上，而塞翁的儿子因为摔断了腿不能入伍，也就没有上战场，因此才得以保全性

命，他们父子也躲过了这场生离死别的灾难。

在我们生活的这个社会里，“动”与“静”、“清”与“浊”，并不是绝对的，正所谓世事无常，我们没有必要过分地担忧自己所推测的结果。这个世界并不是“非黑即白”的，在很多时间里，它是在不断转化的。所以，我们应以豁达之心应对眼前即将发生的一切，凡事不要急于下结论，顺其自然才是最好的方法。

波伊提乌曾是罗马杰出的政治家、哲学家，住在东哥特王朝和罗马皇帝忒奥多利克的宫殿里，享有极高的声誉和社会地位。此外，他的家庭生活也非常幸福美满，儿子同他一样才华横溢。几乎所有人都很羡慕他人生的完美。同时，也有越来越多的人开始嫉妒波伊提乌，并想办法在国王面前诽谤他。有的人甚至暗示国王波伊提乌有可能推翻他的政权。最后，国王听信了小人的谗言，把莫须有的叛国罪名安到波伊提乌头上。一夜之间，他就由人人尊敬的政治家沦为了阶下囚。

波伊提乌告别了往日奢华的生活，住进了阴冷潮湿的牢房。最开始的时候，他不停地呐喊、咆哮，仿佛要让全世界的人知道自己的悲惨遭遇，从而得到平反。然而他所做的一切又有什么用呢？国王会听得到吗？那些诬陷他的人可能幡然悔悟吗？这是叛国罪，哪还有朋友敢替他说话呢？如果有谁胆敢帮助波伊提乌，那么结局会和他一样的。

慢慢地，波伊提乌明白了一个道理：“呐喊和咆哮都是没有用的，不过幸好我还能思考。”于是，他开始整理起自己的思绪，寻找解决人类问题的根源。通过钻研，波伊提乌发现了著名的“命运转盘”。在这个“命运转盘”中，只有“轴心”是永恒不变的。“轴心”是指最根本的、不会随着命运变化而变化的真理，也被称作自然法则。波伊提乌还提出，只要人掌握了这些真理以及主导这些真理的才智，那么无论你身处怎样的逆境，都不会轻易向命运妥协，而是保持清醒的头脑和积极的生活态度，寻找人生最有价值的东西。所以说，当人感到绝望痛苦时，并不是他们的处境有多么糟糕，而是他们看待问题的态度太消极，以至于他不能平心静气地应对这些挫折。

此后，“命运转盘”给波伊提乌带来了无上的荣誉。伟大诗人但丁在《地狱》和《神曲》中都曾描写到：任何力量都不能阻止命运转盘旋转，它主宰着整个民族的兴盛和衰亡。