经典
珍藏版

·让你恬淡闲适的静心、清心、修心书·

舍得之间的通达智慧

王可飞◎编著

欲望纠缠，难以平静？理想很丰满，现实太骨感？
内心纠结，浮躁不安？想不开，拿不起，放不下？
舍不得，就得不到。舍得之间，智慧通达。告别焦虑、纠结，从此淡定、从容。

“以舍为得，无处不春风”——星云大师启迪大众的人生经营课

从没有一本书把“舍得”与“通达”做过如此深刻的阐释！

翻开本书，直抵人生幸福的终极秘密！
做到舍得与通达，就没有人能伤害你，没有事能困扰你！

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

经典
珍藏版

·让你恬淡闲适的静心、清心、修心书·

舍得之间的通达智慧

王可飞◎编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

著名作家贾平凹说：“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。”只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩，活得快乐。

本书围绕“舍与得”这个似乎人人熟悉，却又难以参悟透彻的命题进行了系统全面的探讨，希望能够对读者思想上有所启迪，对人生的经营有所助益。

图书在版编目（CIP）数据

舍得之间的通达智慧 / 王可飞编著. -- 北京 ：中国纺织出版社，2012.7

ISBN 978-7-5064-8546-3

Ⅰ. ①舍… Ⅱ. ①王… 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071997号

策划编辑：曲小月　徐丽丽　　责任编辑：徐丽丽

责任印制：陈　涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110　传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

尚艺印装有限公司印刷　各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000　1/16　印张：17

字数：216千字　定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前 言

时代的步伐日趋加快，身居闹市的我们会觉得越来越难以驾驭心情，承载心灵的那片圣地正在渐渐地离我们远去，取而代之的是内心荒漠般的孤寂与纠结。名缰利锁的纠缠，尔虞我诈的虚伪，物价的疯涨，购房的艰难……太多的负累，让纯美的心灵陷入世俗的漩涡而纠结不安。

现实中，有的人为了挣得一套房子而忽略了健康，有的人为了谋得一个职位而殚精竭虑，有的人为了与人争口气而大打出手，有的人为了孩子的未来而焦头烂额，有的人为了追求一个心仪的女孩而花样百出……可以说千人千面，问题层出不穷，让很多人的内心焦虑不安、起伏不定、纠结不已。究其原因，皆是在为自己的“目标”而极力拼争着，但是有一个关键的问题是，你所确定的目标是否能够企及。如果你够不着的那就不叫目标，请勇敢地舍弃，不要再浪费心力，让自己拥有一份淡定、平和、豁达的心怀，过一种自适恬淡的生活。这样，内心就不会再纠结、躁动。其实，人活着，就是活一种精神，一个心情，如果你破坏了美好的心境，心灵枯竭了，那谁也救不了你。

众人皆知，拿破仑是成功的，他拥有了常人梦寐以求的一切——荣耀、权力、财富，却曾说过这样一句话：“我的一生，从



来就没有真正快乐过。”而又聋又哑又盲的海伦•凯勒却经常会说一句话：“啊，生活是多么的美好！”人生在世，谁不想拥有成功，谁不愿过上富足的生活？对于物质与名利的追求是人的本性，也是人与生俱来的。人人都有一定的欲望，在面对金钱、名利等诱惑时，往往会贪多求全，内心如同一头无法驾驭的猛兽，噬咬纯真的灵魂。过于放纵自己的欲望，不懂得选择，不懂得放弃，最终只会让内心纠结不安，沦为欲望的奴隶，甚至造成悲剧的人生。

人生之道，贵在取舍，不是所有的收获都会给你带来幸运和好心情，不是所有的成功都能让你的生活更舒心。同样，也不是任何一次挫折、磨难就注定是万丈深渊。如果没有豁达的心态，无论怎样幸运的人，他的人生也不会真正完美、快乐。人不可能永远只是得到，而从不舍弃。就正如给一个空杯子中加水，如果你不及时倒出一些，很快就会加满，甚至溢出来。得，并不是非要我们驾驭一切，无所不能；舍，也并不是要我们消极处世、与世无争、远离红尘。做一个拿得起、放得下的人，追求自己想要的生活，不被外物所羁绊。只有做到这一点，你才会成为一个快乐而充满魅力的人；也只有做到了这一点，你才会拥有一个成功而幸福的人生。

舍得，舍得，有舍才有得。这是一种处世的艺术，也是一种人人为我，我为人人的人生境界。一味地索取而不知回报，就不会得到命运的眷顾，人生也将在自我的空间里打转，无法超脱，更不会

需要全本请访问 www.ertongbook.com



获得自由和快乐；一味地紧抓不放，就会使美好的事物从你的指尖流走，而最终攥在手心里的只不过是一些干瘪的残渣，当回首来路，你只会为自己酸涩的记忆而懊恼。因此，要懂得在该得的时候积极向前冲，该松手的时候勇敢地放开手。不以得喜，不以失悲。有时你以为是得，转眼间你可能会失去更多；有时你以为是舍，可不久你也许会获得更多。其实，舍得就是一种精神，是一种领悟，也是一种智慧和人生的境界。

读懂舍得，就不会喟叹囊中羞涩，就不会为一时的困顿或不如意而感叹上天之不公，人情之淡薄；就会用平和、宽容的态度，从容地面对他人和世事。

读懂舍得，就不会为身边的一些小摩擦而耿耿于怀，时刻惦记着去报复而整日心事重重、内心压抑；就可以用宽容的心怀湮灭仇恨的火苗，用真诚的笑容化解内心的坚冰，让和煦的阳光驱散内心的阴霾，获得彼此心灵的感动。

读懂舍得，就不会再为一刹那间的惆怅破坏美好的心情，伤害我们的生活；就不会患得患失，也不会大悲大喜。任时光匆匆，品味坐看云起、宠辱不惊的悠闲和快乐，拥有我心泰然的舒适。

读懂舍得，就不会将爱情捆绑，使自己抓得累，对方也会喘不过气来，不但不能得到，反而会失去。给爱一个空间，用信任和坦诚呵护爱情的种子，给婚姻和家庭一份温馨，给生活一份美丽！



人生就是一个舍与得的过程，大舍大得，小舍小得，不舍不得。舍弃阳光的灿烂，才得以感受星空的璀璨、静美；舍弃金钱的诱惑，才能体会友情的真挚与纯善；舍弃了计较之心，才能感受到宽容的广博；舍弃了虚伪，才能获得真诚；舍弃了无聊，才能获得充实；舍弃了浮躁，才能获得踏实。如此，当有一天，生命离开你的时候，你会平静、安详地拥有大地的亲吻。

体悟舍得的内涵，珍惜自己的人生，放飞心灵，才能超越自我、改变命运，才能把自身蕴藏着的巨大潜能释放出来。通悟舍得的真谛才能勇于冲破世俗的藩篱，用博大的胸怀容纳变幻的世事，在岁月的风霜雪雨中悠然地享受生命的快乐。用舍得的智慧将自己的人生推向开阔、广博的天地，让生命的每一天过得充实而精彩。

编著者

2012年4月



目 录

第一章 | 取舍有道——道通，则行天下

- 取舍有道，内心安详得喜乐 / 2
- 让人一步，何必要抢独木桥 / 6
- 敞开胸怀，释放不幸的阴霾 / 9
- 面向阳光，就不会看到阴影 / 12
- 看淡不幸，快乐是道选择题 / 15
- 人生豪迈，不过是从头再来 / 18
- 潇洒转身，人生依旧很精彩 / 21
- 宠辱不惊，起落之间显从容 / 24
- 审时度势，适时放弃为智者 / 26

第二章 | 舍弃烦恼——心通，则百愁消

- 放下包袱，轻装上阵走更远 / 30
- 看淡悲喜，获得心灵的自适 / 33
- 扫除心垢，别忘给心灵除尘 / 36
- 放开胸怀，把焦虑甩在身后 / 38
- 少点牢骚，生活原本很美好 / 40
- 敞开胸怀，打开封闭的心门 / 43
- 换种心态，凡事多往好处想 / 46
- 不怨不尤，为人当能立能达 / 48
- 从容处事，有所为有所不为 / 51



第三章 | 有容乃大——德通，则立四方

- 懂得感恩，会承接更会付出 / 56
- 小事不争，争千古不争朝夕 / 59
- 大事能容，春风大雅能容物 / 62
- 夫唯不争，天下莫能与之争 / 65
- 谦虚忍让，让三分心平气和 /68
- 换位思考，己所不欲勿施人 / 70
- 宽容小过，求同存异更有利 / 73
- 推功揽过，得人心者得天下 / 75
- 严己宽人，自律自修省吾身 / 78

第四章 | 进退自如——智通，则万事成

- 针锋相对，何不如以柔克刚 / 82
- 方圆有道，横冲直撞要不得 / 85
- 进退有据，攻守中不落下风 / 88
- 难得糊涂，看似糊涂实聪明 / 91
- 刚柔相济，智欲圆而行欲方 / 94
- 欲取先予，堤内损失堤外补 / 96
- 舍小保大，两害相权取其轻 / 99
- 遇强示弱，化解对方的戒心 / 102

第五章 | 恬适自在——法通，则行有余

- 机智变通，曲线救国需舍得 / 106
- 适者生存，圆融务实走得远 / 109
- 删繁就简，平平淡淡才是真 / 112
- 适时退让，是前进的加速器 / 115
- 大智若愚，低调做人掩锋芒 / 118
- 积极主动，高调做事显魄力 / 121
- 以诚取信，以信立身求发展 / 124
- 明哲保身，做人要能屈能伸 / 127



第六章 | 无欲则刚——欲通，则品自高

- 活在当下，不为欲望所负累 / 132
- 得失随缘，患得患失增烦恼 / 135
- 敢于舍弃，能赢也要输得起 / 138
- 穷不失义，诱惑面前挡得住 / 140
- 欲得先舍，人生有舍必有得 / 143
- 节制而为，勿以恶小而为之 / 146
- 知足常乐，放下心中的贪念 / 148
- 学会放下，收获一份平常心 / 151
- 舍弃虚荣，享受真正的幸福 / 154

第七章 | 吃亏是福——气通，则得心安

- 不怕吃亏，气量大者赢天下 / 158
- 主动吃亏，舍小利方得大益 / 161
- 月盈则亏，好处不能自己享 / 164
- 吃点小亏，放长线方有大鱼 / 167
- 适度妥协，吃亏也是种投资 / 170
- 进退自如，有舍有得有分寸 / 172
- 亏在明处，吃亏也要有技巧 / 175
- 藏巧于拙，小事糊涂又何妨 / 178
- 平和淡定，为自己留片清净 / 180

第八章 | 成败相随——路通，则无所惧

- 看淡成败，在跌倒处站起来 / 184
- 拒绝沉沦，挫折前冷静进取 / 187
- 塞翁失马，面对失去要淡定 / 190
- 正视困境，卸下思想的包袱 / 193
- 怀抱希望，突破生命的藩篱 / 196
- 敢于挑战，成功属于拼搏者 / 199
- 追求成功，要勇于面对失败 / 201



• 淡定洒脱，不做财富的俘虏 / 204
• 闲看得失，是非成败转头空 / 206

第九章 | 收放自如——情通，则真心达

• 播种微笑，传递友好和关爱 / 210
• 慎贬重褒，真心地欣赏别人 / 213
• 主动结交，多个朋友多条路 / 216
• 广结善缘，与人方便与己便 / 219
• 消除误解，爱情真的伤不起 / 222
• 珍惜爱情，守望千年一段情 / 225
• 为爱松绑，给爱情一个空间 / 228
• 缘分已尽，留份美丽在心间 / 231
• 劳燕分飞，转身挥手是朋友 / 234

第十章 | 舍得是福——通则达，达则胜

• 珍爱生活，拥有一颗平常心 / 238
• 调整心态，享受当下的幸福 / 241
• 放慢脚步，领略身边的美景 / 244
• 放飞心灵，还原真我的本性 / 247
• 唤醒心灵，听从内心的呼唤 / 250
• 心怀感恩，感知自己的幸福 / 252
• 学会珍惜，修成一颗平常心 / 254
• 用心体察，快乐要用心去找 / 257
• 清理心灵，快乐生活很简单 / 260

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第一章

取舍有道——道通，则行天下

取舍有道，内心安详得喜乐

人生因为有了太多的欲望才生发了太多的烦恼，如果能适时地舍弃过多的欲望，人就会活得更加轻松，生活会过得更加简单，更加洒脱。古人有句话说得好：“无欲则刚。”其实，无欲的人生是一种大境界，一种大修养，可大千世界有几人能做到呢？要想不受欲望的束缚和羁绊，活得自在潇洒，我们就应该修炼一颗平和之心，抵制外界的种种诱惑，守候住心灵的那方净土，做平常事，当平凡人，过一种平淡、喜乐、本真的简单生活。

不仅如此，在生活中我们还应该学会知足，追求美好的生活和纯净快乐的人生。懂得和珍惜取舍，成为一个豁达、普通而又人格伟大的人。

在国外流传着这样一则故事：有一对老年夫妇，他们是非常平凡的农民，无论收成如何，总是保持着相互鼓励和内心知足的心态。有时他们甚至会做出让常人觉得“荒诞”的事，但夫妇俩总是一如既往的恩爱和快乐。

夫妇俩养着一头驴，因为他们身体日渐衰老，没有能力好好喂养它，只能靠吃路边的青草活着。偶尔会有邻居借用驴子帮忙干点儿活，因此得到一些食物作为报酬。一天，老头跟老太太讲：“我们是不是应该拿驴来换一些对我们生活更有帮助的东西呢？”老太太听了说：“老头子，你考虑得太到位了，就这么办吧。”于是，老头牵着驴打算去集市上卖，换一些生活必需品。出发前老太太为他找来了最好的鞋子和衣服，帮他穿戴整齐后，就出发去集市了。

老头子骑着驴往集市上走，看到路边有个人赶着一头奶牛。老头跟赶牛人搭话说：“看样子，这是一头不错的奶牛，一定能产出很多好喝的奶，我

想一头奶牛比一头驴子更有价值，我要是能和你交换就好了。”赶牛人说：“这样你一定不划算的，但如果你愿意，我当然没问题。”很快他俩就决定交换了。之后，老头又用这头奶牛换得了一只毛色漂亮的羊，随后又用羊换了一只鹅，再后来他又用鹅换了一只短尾巴的鸡。老头子便带着这只换来的鸡继续去赶集。

不一会儿，他就来到集市上。马路旁边有个年轻人拿着一袋东西，老头子很好奇地问：“年轻人，你拎的大袋子里装着什么啊？”小伙子应声道：“烂苹果！”“这一袋东西可不少啊，去年自己家院子里的那颗苹果树就结了不多几个苹果，老婆都没舍得吃，我倒希望能把它带回家，让老婆开开眼界。”老头子嘴里念叨着。“你打算出多少钱？”伙计问。“我没有现钱，我想拿我的这只鸡和你做交换。”这次他也是很顺利的用一只鸡换来一袋子烂苹果。

老头心满意足地来到一家饭馆，饭馆里客人很多，有集市上贩卖牲口的，有做其他生意的。他进去之后，将这袋子苹果放在炉子旁边，没想到炉子里燃着火，不一会儿，就听到“咝——咝——咝”的声音。旁边两个很有钱的英国生意人听到声音开始打赌，袋子里究竟装着什么。老头听到了，就把这袋苹果的来龙去脉跟他俩讲了一遍。听了老头的话，两个英国人顿时惊得目瞪口呆：“乖乖！你回到家里去时，肯定会被你老婆狠狠地教训一顿！”老头却说：“我将会得到一个吻，而不是一顿痛打，而且我的女人还会跟我说，老头做的事都是对的。”两个英国人很不服气地：“我们愿意拿出满桶的金币和你打这个赌！”老头回答：“我只能拿出一袋苹果，但我可以将我和我的女人也加进去。”“一言为定，咱们等着瞧！”两个英国人得意洋洋。

两个好奇的英国人开车带着老头子回到家门口，然后躲在屋后观察。

老头敲门进屋，老太婆高兴地拥抱着他，把老头带来的东西都忘掉了。老头说“我把那头驴换了一头母牛。”“感谢老天爷，我们有牛奶喝了。”老太婆说。“现在我们桌上可以有奶做的食物、黄油和干奶酪了！这真是一桩最好的交易！”“是的，不过我又把那头牛换了一只羊。”“啊，那更好！”老太婆说。“我们屋子周边有很多给羊吃的草。现在我们可以有羊奶、羊奶酪了！羊还可以产羊毛，剪下来能纺线。你真是一个想得非常周到的丈夫！”“不过我又把羊换了一只鹅！”“亲爱的老头子，那么我们今年

过节的时候可以吃到真正的鹅肉了。你总是想种种办法让我快乐。这真是一个最好的想法！”“不过后来我把这只鹅换了一只鸡。”老头说。“一只鸡？这桩交易做得好！”老太太说。“鸡会生蛋，蛋可以孵小鸡，那么我们将要有一大群小鸡，可以养一大院子的鸡了！啊，这正是我所希望的一件事情。”“是的，不过我已经把那只鸡换了一袋子烂苹果。”“现在我非得给你一个吻不可！”老太婆说。“谢谢你，我的好丈夫！现在我要告诉你一件事情。你知道吗？今天你离开以后，我就想今晚要做一点好东西给你吃。我想最好是鸡蛋饼加点香菜。我有鸡蛋，不过我没有香菜，所以我去邻居家借，可邻居家的那个宝贝婆娘太吝啬了，我没借到。而且她还说‘你们的菜园里什么也不长，连一个烂苹果都不结。’现在我可以给她看看，我们甚至有一整袋子的烂苹果呢。” 她说完后在他的脸上响亮的吻了一下。

躲在屋外的两个英国人非常兴奋的走了进来，说：“这是一幅多么美好的场景。老是走下坡路，却老是快乐，这件事本身就值钱。” 于是，他们给了老夫妻一百多镑金子，因为老头没有挨打，而是得到了吻。

虽然故事听起来难免有些让人忍俊不禁，甚至觉得有些荒唐，但是正因为他们能平静地看待人生得失，保持着内心的安详、随和、喜乐，所以无论世事如何变化，内心仍能保持容人、容世的情怀，不仅获得了和谐美好的家庭，更赢得了他人由衷的钦佩。

但是，现实生活中，我们看到更多的是有些人为了晋升、为了财富、为了所谓的成功，丢弃家庭，抛弃相濡以沫的爱人，相互抱怨，斤斤计较，争名夺利，到头来得到的不过是一个“储钱罐”，或是赤裸裸地“拜金狂”，抑或是一个失去人情味的名利人。他们拥有了疯狂追逐的某些东西，拥有了更多的财富或名利，失去的却是越来越多的快乐。当有一天回首来路时，心中留下的只有困惑和无奈、忧郁和无聊，所有的东西对他（她）来说都已不能牵动自身快乐的细胞，因为太多渴求和执迷追逐让他们失去了本该拥有的自然、纯美的事物。

细细品味生活，其实我们有很多困惑都来自不懂舍得，很多错过都由“计较”造成，很多生活、家庭的不如意也是因为内心躁动，徘徊在“取舍”之间而产生的。倘若彼时能安静、平和地拿捏得当，此时我们就可得到人生更多的幸福和回报。由此，才会深刻领悟“取舍”带给自己生命的意

义，才能深谙“取舍”的真谛。

〖通达智慧〗

现实生活中，时刻都在取与舍中选择，但我们总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面——放弃。懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的真谛。懂得了放弃的真意，静观万物，就能够体会与世界一样博大的境界。适时地有所放弃，正是让我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。

生活是多变的，有时它会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情，很可能到最后你什么都得不到。但有一样是你能够把握的，那就是拥有一颗安宁的心。学会取舍，保持住内心的安详，你就能获得生活的喜乐。学会主动、冷静的放弃，将会使你变得更加智慧，更加有力量。

让人一步，何必要抢独木桥

在人的一生中，烦恼、苦闷、困惑是每个人都会遇到的问题，没有谁能躲避，可以说人之一生是与无数烦恼和困惑打交道的过程。在这个过程中，人的耐心往往会显得非常重要。如果你在遇到烦恼的时候能够很快地平静自己的心态，用足够的耐心化解苦恼或危机的话，也许你的心将不再消沉，也不会纠结，你的生命也会因此而摆脱滞重的包袱，遇事也会更加地从容、自适。

烦恼的时候，人是很容易焦躁的，一旦焦躁就会缺乏耐心，在生活中就容易受挫，遇事就容易捅娄子，也更容易撞到“马蜂窝”，而这种恶性循环也会使生活变得更加糟糕。如果能适时地排解心中的不快，用平和的心态去面对他人，面对世事，遇事让人一步，不仅能体现出你的大度胸怀，更能温暖他人，取悦他人，使人际关系更和谐，问题处理得更妥当。

下面我们通过一个古代流传至今的故事，形象而直观地体悟其中的真意，也许它会给我们今后的生活带来极大帮助。

古代有个秀才参加考试后回家途中，经过一座独木桥，恰巧在桥上遇到一个孕妇。秀才知书达理，是个谦谦君子，他礼貌地向孕妇深施一礼，转过身回到桥头让孕妇先过了桥。孕妇走后，秀才又踏上独木桥往前走，当他走到桥中间的时候，对面又走来一个挑柴的樵夫，秀才没有丝毫犹豫又转身走到桥头让樵夫过去了。等樵夫走后，秀才心想我在桥上会不会再遇到其他人？他心里琢磨着，于是停在桥头，等候着过客一个个的匆匆走过，秀才放眼望去，已看不到有人过桥，于是急匆匆走上桥去。马上就到对岸了，这时迎面走来一个挑担的货郎。看到突然杀出的“程咬金”，这次秀才说什么也不想再退让了。秀才得体地施礼后，对货郎说：“货郎大哥，能否借一步，

需要全本请访问 www.ertongbook.com