

美绘典藏本

舍是哲学，得是本事。
不舍不得，小舍小得，大舍大得。

身心修行 舍得

文德 / 编者

舍，看起来是给人，实际上是给自己。懂得舍得，你才会快乐。

美
绘
典
藏
版

身心修行： 舍得

SHENXIN XIUXING SHEDE

文德

编著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

身心修行：舍得 / 文德编著. -- 南昌：
江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-5461-0

I. ①身… II. ①文… 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(2017)第112548号

身心修行：舍得

文德 编著

出 版：江西美术出版社

社 址：南昌市子安路66号 邮编：330025

电 话：0791-86566329

发 行：010-88893001

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2017年10月第1版

印 次：2017年10月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：10

ISBN : 978-7-5480-5461-0

定 价：38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有，侵权必究

前 言

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。”树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得汇入江海；凤凰舍其生命，得涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。可见，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。

人生就是一个舍与得的过程，人们常常面临着舍与得的考验，“得”是本事，“舍”是学问，正如一位高僧所说：“舍得，舍得，有舍才有得！”关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“色即是空、空即是色”一样；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣；而在现代人眼里“舍”就是放下，“得”就是成果。其实，懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。我们需要通过“取舍”来丰富人生，在“舍得”中体现智慧，在“舍得”后感悟人生。

舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我们去不断地去选择，去割舍。大部分时候，鱼和熊掌不可兼得，在得与失之间想要做出正确的选择，是一件艰难而痛苦的事，所以，我们需要有“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。其实，人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有得，才有可能登上人生的巅峰。舍和得的关系，就如因和果，因果是紧密相连的。舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。

舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。有人说，世上从来没有命定的不幸，只有死不放手的执着。患得者得不到，患失者必失去。佛教导我

们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执着，才能得到新的观念、新的思维；只有放下不切实际的妄想，轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断获得与失去的过程，如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管是多么幸运的人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

舍与得是一种智慧，更是一种人生境界。在人生的旅途中，懂得舍与得的智慧，你才会快乐，才会让自己无怨无悔。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”舍得是一种好心态，会让你拥有一个好人生。对于想要成就大业者来说，看破了得与失的玄机，学会从得到中失去，就能从失去中获得，成功即是由此而来。我们都希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高尚、身体健康、聪明智慧，但先要问：你想要秋天的硕果，可否在春时播种？只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己，要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一方快乐的天地。

泰戈尔说过：“当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了”。从某种意义上讲，人生是越得越少，越舍越多。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，从不同的角度，不同的方向，为读者提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的方法，让你能够更好地享受生活、成就大业，经营好自己的人生。舍得是一种境界，不计付出，舍己为人，体现了胸怀宽广的做人高度；舍得是一种智慧，小舍小得，大舍大得，体现了明朗大气的做事风格；舍得是一种心态，有取有弃，低调淡泊，体现了坦荡洒脱的人生追求。学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生！

目录

CONTENTS

身心修行：舍得

第一篇	有一种境界叫舍得	001
	舍，修身养性的最高境界.....	002
	“舍”是一种觉悟，更是一种自由	003
	一念放下，万般自在.....	005
	舍下一切，才是开始处.....	006
	心里舍下，方为真舍下.....	008
	功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	010
	悬崖深谷处，撒手得重生.....	012
	得失常挂心，宠辱皆心惊.....	014
	提放自如，可得大自在.....	016
	有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力	018
	人生难有真圆满，输赢得失且笑看	021
	凡事不可强求，顺其自然者成大器	022
	随遇而安，尽心就是完美.....	024
	时时勤拂拭，越过人性三重门	026
	生死如来去，重来去自在.....	028
第二篇	睿智人生，取舍间彰显智慧.....	031
	取舍之间，唯心而已.....	032
	失去可能是一种福音.....	033
	从远处看，人生的失意也很有诗意	035
	舍与得之间，你需要一颗平常心	036

	铅华洗尽，才有持久的美丽.....	037
	扬弃才能超常	039
	盘小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼”	041
	量力而行，舍弃才能得到.....	043
	不被表象所淹没，集中精力于大事上	044
	做人学学橡皮筋.....	046
第三篇	大舍大得，小舍小得，不舍不得.....	049
	不同的选择，不同的人生.....	050
	“舍”只是“得”的另一个名字	051
	以退为进，绕指柔化百炼钢.....	052
	退，意在“半途而止”，而非半途而废	053
	大舍大得，小舍小得.....	055
	存心舍弃，会有加倍的获得.....	057
	隐忍退让，放长线钓大鱼.....	058
	关键时刻懂得务实妥协.....	060
	知止是一种人生智慧.....	061
	学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	063
	只有“低人一等”，才有“高人一筹”	065
	过于戒备反而失去更多.....	068
第四篇	进退有度，把握取舍的艺术.....	071
	21 世纪的今天，选择比努力更重要	072
	宁得罪君子，不得罪小人.....	074
	宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	075
	当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	077
	要大智慧，不要小聪明.....	079
	切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	081
	当力量薄弱时，只有背靠“大树”	083
	不要拿那些值得同情的事情开玩笑	084

不拿别人的隐私开玩笑.....	086
读坏书，不如不读书.....	087
找到最重要的事情，不要因小失大	088
失信者失去的是人心.....	090
让人一步需有高人一筹的智慧	092

第五篇 先予后得，为人处世的良方..... 095

似予实取，不争反而能为先.....	096
要得到回报，先满足他人.....	097
主动，便赢得了成功人脉的一半	098
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	100
储存人情，重在平时下功夫.....	102
锦上添花不如雪中送炭.....	103
送人情不吝啬，多为自己开条路	104
人再熟也要常联系.....	106
平时多走动，急事有亲情.....	107
不要冷落落魄的朋友.....	108
不要放弃任何一个小人物.....	110
学会倾听，胜过十张利嘴.....	111
不能一味“公事公办”	112
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度	114

第六篇 取舍自如，人生何必太计较..... 117

世上本无事，庸人自扰之.....	118
把生活当情人，允许他发个小脾气	119
世上是没有任何事情值得忧虑的	121
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	122
放开自己，不纠结于已失去的事物	123
睁一眼闭一眼，对小事不予计较	125
且咽一口气，内心的格局便开朗了	126

	难得糊涂是良训，做人不要太较真	127
	不要为了无聊的事小题大做	129
	抛开烦恼，别跟自己较劲	130
	不计较他人的毁誉	133
	生气不如“消”气，不必在意太多	134
第七篇	情感天地，取舍中见真心	137
	舍得间懂得珍惜眼前人	138
	犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢地追求	140
	择偶，不被美貌所迷惑	141
	你无法挑到“最优”的结婚对象	143
	婚姻还是要“门当户对”	145
	不要在家里和办公室里想同样的问题	146
	甜言蜜语，也来宠宠男人的耳根	147
	梨花带雨绝杀他的怜香惜玉	149
	别把对方的爱视为理所当然，爱需要相互付出	151
	失恋可以使一个人的灵魂得到升华	152
第八篇	智慧理财，舍得间成大家	155
	吃不穷穿不穷，算计不来一世穷	156
	钱，用了才是自己的	157
	人省钱，不如钱生钱	159
	学会用收入的 10%，养活你的“金母鸡”	162
	把钱花在最需要的地方	163
	走出心理消费误区	164
	免费的东西却让我们花掉更多的钱	165
	会赚钱，更要会投资	167
	去二手市场淘淘“宝”	169
	以小博大，重在积累	170

第九篇	舍小求大，做生意吃亏也是福	173
	舍得舍得，舍和得永远不分开	174
	敢于吃亏才是大赢家	175
	明处吃亏，暗处得益	177
	放弃有时就等于一次机遇	179
	薄利多销，抓住百姓的心理需求	181
	主动让利，追求产品的长远收益	183
	商中行善，往往会一石二鸟	184
	花大钱抢占黄金宝地	186
	想赚钱，外来和尚就要念本地经	188
	“迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王	190
第十篇	舍得之道，职场上的付出与收获	193
	舍得投入，职场的充电投资“经”	194
	忍耐是成就事业的必需	196
	比别人多做一点，收获大不同	197
	放弃忠诚就等于放弃成功	198
	理解同事能够增加好感	200
	尽职尽责是晋升的跳板	201
	“黑锅”也可能带来提拔的机会	203
	在工作中，要主动与老板沟通	204
	让出功劳，才能平步青云	206
	正确的方法比坚持的态度更重要	207
	三分苦干，七分巧干	209
	想抓住下属的心，就要有人情味	211
	“与善仁”：以仁义收人心	213
第十一篇	感悟舍得，成功的黄金法则	217
	不舍急功之心，便离成功越来越远	218

	学以致用，走好成功第一步.....	219
	跨越自己给自己设定的藩篱.....	220
	不要因为失意而放弃追求成功的理想	222
	成功不能只看眼前.....	223
	不舍得机会成本，也就没有机会成功	225
	及早认输，下次还有赢的机会	227
	过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓	228
	归零就是一种在低位思考高位的理智心态	230
	再长久的名声也是短暂的.....	233
	经验少未必是缺点.....	234
	敢于说“不”，突破权威的老框框	236
	成大事者应从大处着眼，不拘小节	238
第十二篇	完美生活，舍得才是引路人.....	241
	回不到昨天，却能选择今天.....	242
	生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑	243
	你所拥有的，才是真正的财富	245
	将不计功利的快乐融进生命.....	246
	舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	248
	学会放弃，才能更好地获得生活	249
	不要虐待自己	251
	舍得分享，有利于改善我们的生存环境	253
	险境对于我们未必不是福气.....	255
	“功成身退，天之道也”，为商业生涯画个完美的句号 ..	256
第十三篇	学会选择，懂得放弃.....	261
	人生即是选择.....	262
	把握命运的伟大力量.....	263
	看清“气候”再决断.....	265

	愿望与现实之间	266
	大胆地选择	268
	自己给自己铺路	269
	自己的思想	270
	命运在自己的手中	271
	把握今天	272
第十四篇	让一步山高水长，退一步海阔天空	275
	忧他人之忧，乐他人之乐	276
	指责只会招来对方更多的不满	277
	律己宜严，待人宜宽	278
	用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	280
	悦纳别人的与众不同	282
	得理也要让三分	283
	尊重他人的生活习惯也是一种包容	284
	要私下指出别人的缺点	286
	容人小过，不念旧恶	288
第十五篇	当提起时提起，当放下时放下	291
	舍弃旧我，接纳新我	292
	蜕变获得重生	293
	接受不可避免的现实	294
	在欣赏中忘却	296
	生命在，希望就在	297
	善待失败，善待人生	299
	此路不通绕个圈	300
	留住心中希望的种子	301
	明天又是新的一天	303

第一篇

有一种境界叫舍得

舍，修身养性的最高境界

俗话说：“万事有得必有失。”得与失就像小舟的两支桨、马车的两个车轮，相辅相成。佛家讲：“舍得，舍得，有舍才有得。”失去是一种痛苦，但也是一种幸福。所以，丧失与收获、追求与放弃，本就是生活中最平常不过的事情，我们应该以一种平和、乐观的心态看待得失。

要想采一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的肤色；要想永远拥有掌声，就得放弃眼前的虚荣。梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；春天放弃芳香四溢的花朵，才能走进硕果累累的金秋；船舶放弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

郁达夫说：“勇者并不是蛮勇之谓，凡见义不为为非勇，欺凌弱小为非勇，贪图便宜、使乖取巧、自私自利皆为非勇。”

一位作家多年前在日本某寺求得一帖，是为上上大吉。帖中许多内容都已忘怀，唯有一句因为经常炫耀的缘故他牢牢记下了：遗失之物能够找到，等待之人一定会来。的确，没有比这更值得炫耀的预言了，把它给谁都是吉祥祝福：前者为失而复得，后者则是如愿以偿，人生几乎不再有缺憾。

一个青年非常羡慕一位富翁取得的成就，于是他跑到富翁那里询问他成功的诀窍。富翁弄清楚了青年的来意后，什么也没有说，而是转身从厨房拿来一个大西瓜。青年有些迷惑不解，不知道富翁要做什么，他只是睁大眼睛看着，只见富翁把西瓜切成了大小不等的三块。

“如果每块西瓜代表一定的利益，你会如何选择呢？”富翁一边说一边把西瓜放在青年面前。

“当然选择最大的那块！”青年毫不犹豫地回答。

富翁笑了笑说：“那好，请享用吧！”

于是富翁把最大的那块西瓜递给了青年，自己却吃起了最小的那块。当青年还在津津有味地享用最大的那一块的时候，富翁已经吃完了最小的那一块。接着，富翁很得意地拿起了剩下的一块，还故意在青年眼前晃了晃，然后又大口吃了起来。其实，那块最小的和最后那一块加起来要比最大的那一

块大得多。

其实，人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才能得到人生的大收获。

该放就放，当松则松，这是一种智慧，也是一种洒脱。生活并不是完美无缺的圆，正因有了残缺，我们才会有梦。放手也需要一种勇气，洒脱地将目光放在前方，才有可能远眺极致的风景。

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义上的潇洒，放弃是更高层次的进取！你之所以举步维艰，是你背负太重，你之所以背负太重，是你还不会放弃，功名利禄常常微笑着置人于死地。你放弃了烦恼，你便与快乐结缘；你放弃了利益，你便步入超然的境地。

今天的放弃，是为了明天的得到。成大事业者不会计较一时的得失，他们都知道放弃、如何放弃、放弃些什么。

学会放弃吧，放弃失恋带来的痛楚，放弃屈辱留下的仇恨，放弃心中所有难言的负荷，放弃浪费精力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对权力的角逐，放弃对金钱的贪欲，放弃对虚名的争夺……凡是次要的、枝节的、多余的，该放弃的都应放弃。

放弃，是一种境界，是通往幸福的一条必由之路。

“舍”是一种觉悟，更是一种自由

一老一小两个和尚一起到山下化缘，途经一条小河。两个和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。

老和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。

两个和尚继续赶路，可是在路上，老和尚一直被小和尚抱怨，说作为一个出家人，不应该沾女色，你怎么能背个妇人过河？

老和尚一直沉默着，最后他对小和尚说：“你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样。”

小和尚听了，顿时哑口无言。

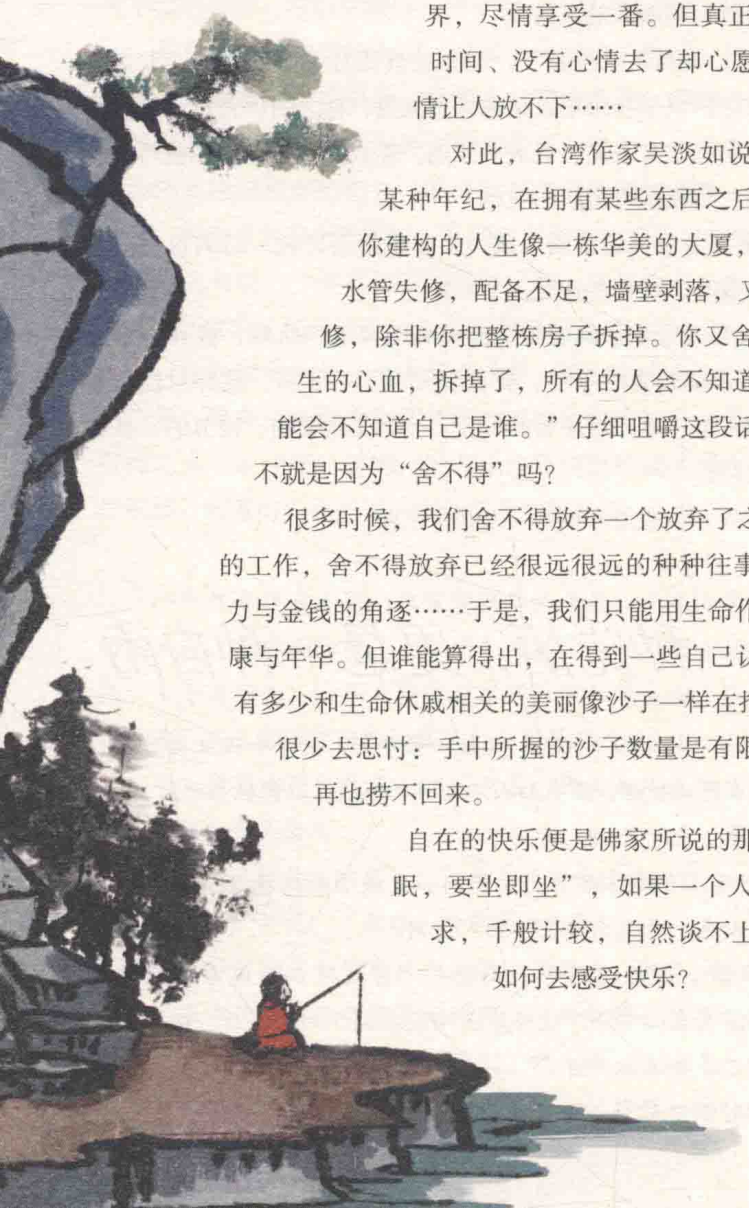
故事里的小和尚确实很可笑，喋喋不休地指责同伴。背的人还没说什么，看的人却这般过不去，实在是因为他的心胸有些狭窄。

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我辈常常自生烦恼，“空添许多愁”。许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，仍然没有时间、没有心情去了却心愿，因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬件，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能不知道自己是谁。”仔细咀嚼这段话其中的味道，我辈不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指间溜走？而我们却很少去思忖：手中所握的沙子数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

自在的快乐便是佛家所说的那种境界，“要眠即眠，要坐即坐”，如果一个人茶饭不宁，百种需求，千般计较，自然谈不上是真正的放下，又如何去感受快乐？



一念放下，万般自在

一位哲人曾说：“每个人都有错，但只有愚者才会执迷不悟。”事实的确如此，生活中有两种爱抱怨的人，一种是爱抱怨别人的人，另外一种人则是喜欢抱怨自己的人。前者容易清醒，后者则经常执迷不悟，一旦认为自己错了，就会消沉，不再振作，让抱怨在心里生出“毒瘤”，并任由这颗“毒瘤”毁掉自己的一生。

在南美洲，有两个人因为偷羊而被官府抓获，官府要将他们刺字、发配。家人不想就此见不到自己的亲人，于是筹了钱款来赎他们，结果这两个人都被赎了回来，可是烙在前额的两个英文字母“ST”却再也不能去掉。ST是“偷羊贼”（sheep thief）的缩写，这种刑罚在现在的人们看来有些无人道，但在当时却被认为是惩罚犯罪的最佳手段，因为烙在前额上的字母永远都去不掉，所以人们要想不遭受这种羞辱，不到万不得已就不会以身试法。

可是这两个偷羊人却因为一时贪心，犯下了偷盗之罪，所以就不得不带着那两个代表着耻辱标记的字母，继续在人们面前生活和工作。这对于任何一个有羞耻之心的人来说，都是一种难堪，也是一种考验。

在这两个偷羊人中的一位，每天从镜子中看到自己前额上的烙印，都觉得这实在是一种奇耻大辱。他简直不能想象自己无时无处都要带着这种耻辱去面对异样的目光。他整天都不敢出门，最后终于连家里人看他的眼神他也忍受不了，于是他移居到了另一个国家，希望到一个没有人认识自己的地方去开始新的生活。

可是，当他来到了这个陌生的国家后，每逢碰到不认识的人时，对方仍旧会奇怪地问他这两个字母究竟是什么意思，他的心情始终不能平静，每天都感觉生活痛苦不堪，终于抑郁而终。死后，有好心人按照他的遗愿将他埋在了一处荒山野岭之中。那个地方只有他的一座孤坟，也许从此以后他才算免去了心头的羞辱，因为那个地方几乎没有人去。

与前面那个偷羊人不一样的是，他的那个伙伴虽然也深知自己以后的处境，而且他同样对自己过去犯下的罪行感到羞愧。可是他并没有像前面的那位一样远走他乡，而是在人们异样的目光下和一些人明里暗里的嘲讽中留了