

当下
DANGXIA 的 XIUXING
修行

要敢于舍得

事能知足心常泰。人到无求品自高。
——陈自崖

马银文◎编著

舍得是人生智慧的精髓，舍得是走向成功的起点。

舍得是一种精神，更是一种生活的领悟。

舍得是一种智慧，更是一种处世的艺术。

舍得是一种心态，更是一种人生的境界。



中国纺织出版社

当下
DANGXIA 的 XIUXING
修行

要敢于舍得

事能知足心常泰。人到无求品自高。

——陈自崖



马银文◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

舍得，顾名思义，有舍才有得，要想得，就必须先舍。有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。舍得，是一种人生智慧和态度。

本书全面论述如何学会舍得，舍是放弃失恋的痛苦，放弃屈辱留下的仇恨，放弃争吵，放弃虚荣，放弃对权力的欲望，放弃对名利的争夺……该放弃的都勇敢而果断地放弃吧！这种放弃不是不思进取，而是为了更好地向前进；也不是随波逐流，而是一种寻求主动的人生态度。退一步，海阔天空。当你把那些应该放弃的都放弃时，你会发现自己一身轻松，那种因为放弃而感受到的快乐是无法用言语来表达的，你也会因为放弃而得到更多。

图书在版编目(CIP)数据

当下的修行 要敢于舍得/马银文编著. —北京:

中国纺织出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9237 - 9

I. ①当… II. ①马… 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 236266 号

策划编辑: 匡 科	责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 张 宁	责任印制: 储志伟

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

三河市灵山装订厂印刷 各地新华书店经销

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 204 千字 定价: 32.80 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 preface

舍得，顾名思义，有舍才有得，要想得，就必须先舍。有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。舍得，是一种人生智慧和态度。

有人说，人生有三苦：

一苦：你得不到，所以你觉得痛苦；

二苦：你付出了很大代价，得到了，却不过如此，所以你觉得痛苦；

三苦：你轻易放弃了，后来却发现，原来它在你的生命中是那么重要，所以你觉得痛苦。

人生，有舍就会有得。关键在于怎么舍，舍的又是什么，而你的得也会因此有所不同。

有的人，终生都在寻找所谓的别人认可的东西，却永远痛失了自己的快乐和幸福。庸俗的评论湮灭了自己的个性，世俗的指点会让自己不知所措，为钱而钱会使自己六亲不认，为权而权会使自己胆大妄为，为名而名会使自己巧取强夺，真实的自己在刻意的追逐之中，会变成一张张碎片随风飘扬。这样的人生，你到底得到了什么？你是在为别人而活？还是在为自己而活？

我们常常无法去改变别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己，坏





的生活不在于别人的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就垂手可得。

每个人对于这个世界来说，都是独一无二的。不要总是羡慕别人有多么优秀，而忽略自己的优点。一个人最好的饰品，就是他的自信。那种由内而外散发出来的光芒，是任何东西都遮盖不了的。勇敢地丢掉你的自卑吧，只有这样你才能得到本应属于你的机遇！永远记得：生于世界上，存于宇宙间，你不比别人多，也不比别人少。同顶炎炎烈日，共沐皎皎月辉，心智不缺，心力不乏，只要你勇于展示自己的才华、个性及风采，那么，你就没必要去仰视别人，你就是一道风景！

不与别人盲目攀比，自己就会悠然自得；不把人生目标定得太高，自己就会欢乐常在；不刻意追求完美，自己就会远离痛苦；不时时苛求自己，自己就会活得自在；不每每吹毛求疵，自己就会轻轻松松。

不要计较别人曾经伤你有多重，那毕竟已经过去了。你介意、你悔恨、你抱怨、你仇恨，可是，如果你要去报仇那最终受到伤害的，不只是你，还有别人，不是说“冤冤相报何时了”吗？这样要恶性循环多久？有人说：“原谅是一种风格，宽容是一种风度，而宽恕则是一种风范，这是所有美德中最难为之的行为，但它可以让人的灵魂得以重生，这就是宽容与饶恕。”舍得，不是舍与得之间的日常计较，而是拥有超越境界来对已得和可得的东西进行决断的情怀与智慧。

人生短短几十载，没有什么是一定要放不下的。放弃失恋的痛苦，放弃屈辱留下的仇恨，放弃争吵，放弃虚荣，放弃对权力的欲望，放弃对名利的争夺……该放弃的都勇敢而果断地放弃吧！这种放弃不是不思进取，而是为了更好地向前进；也不是随波逐流，而是一种寻求主动的人生态度。退一步，海阔天空。当你把那些应该放弃的都放弃时，你会发现一身轻松，那种因为放弃而感受到的快乐，是无法用言语来表达的，而你也会因为放弃而得到更多。



心底无私天地宽，淡泊名利，摒弃私心杂念，做到以整体利益为重，把好处让给别人，把困难留给自己，相互之间的矛盾就容易化解。争名于朝，争利于市，一事当前先替自己打算，对个人得失斤斤计较，是难以与他人和睦相处的。

生命，其实很短暂，只有匆匆数十年；生命，其实很脆弱，很多人和事我们都无法把握。人生短暂，光阴似箭，在这个世界上还有太多的事情等着我们去做，与其把时间浪费在无谓的坚持上，累及一生，不如看淡一切，勇敢地舍去。正如陈旭所唱：“之所以活得洒脱，是因为懂得取舍；之所以淡漠，是把一切都看破。”

莲因舍弃牡丹的雍容而圣洁，虹因舍弃磐石的永恒而炫彩，山因舍弃水的灵动而伟岸。人生，没有什么是非得不可的，也许，正是因为你的舍，才让你有了意料之外的得。

舍得，是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾概念，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人世，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中，才能达至和谐，达至统一。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复……



目 录

contents

第一章 舍自卑，得机遇

拿破仑·希尔曾经说过：“心存疑虑，就会失败；相信胜利，必定成功。相信自己能移山的人，会成就事业；认为自己无能的人，一辈子一事无成。”坚定不移的积极心态是化思考为力量的源泉，是突破自我限制，创造新人生境界的动力。不要自卑，相信自己，拥有积极的心态，就会有更多的机遇垂青于你，为你的人生点亮一盏成功的心灯。

将自卑变为前进的动力 / 3

超越自卑，完善自我 / 6

信心，迈向成功的第一步 / 11

自信，与人沟通的法宝 / 16

正视缺点，活出自己 / 20

肯定自己，我是最优秀的 / 24

拒绝犹豫，立刻行动 / 28

冲破命定的厚茧 / 33

第二章 舍争吵，得和气

古人云：“礼之用，和为贵。”“和”是处理人际关系的法



则。每个人都生活在一定的群体当中，若一个群体的成员人心和顺，关系就会融洽。如果彼此都互不相容，互不理解，动辄就大吵大闹，试问，你的人生可还有宁静，还有意义？舍弃那些无谓的争吵吧，学着把大事化小，小事化了，给心灵一个宁静的空间，细心体味人生百态。

留点空间，让爱呼吸 / 41

气大伤身，和气做人 / 46

注重理解，体谅家人 / 51

闭上眼睛，用心感受 / 55

以和为贵，拒绝抬杠 / 59

言之有度，论之有理 / 64

大事化小，小事化了 / 68

恶意刁难，巧妙应对 / 73

第三章 舍计较，得宽容

做人想聪明难，想糊涂更难，由聪明转入糊涂更是难上加难。古今中外，凡是能成大事的人大都胸怀宽广，能容人所不能容，忍人所不能忍，善于看到他人的优点而忽略无伤大雅的缺点。凡事大处着眼，不斤斤计较，这样的人才是具有大智慧的。也只有这样的人才能成大事、立大业，使自己成为不平凡的人。

凡事看开，莫太计较 / 81

仁爱待人，以和为贵 / 85

忽视缺点，寻找优点 / 89

待人豁达，前路自宽 / 93

抱怨无边，知足是岸 / 98

敢于吃亏，终会受益 / 102



事不计较，难得糊涂 / 106

第四章 舍偏执，得自在

俗话说：“塞翁失马，焉知非福。”生活中，当人们遇到瓶颈问题而一筹莫展的时候，假如能换个角度考虑问题，那么情况也会有所改观，问题也会迎刃而解。不要总是为曾经的失去久不释怀，不要因自己的喜好而辨人好坏，不要因一味的固执而迷失自己，遇事多从几个角度思考，走出你的偏执与狭隘，前路自会豁然开朗。

不要因爱迷失方向 / 113

善待他人就是善待自己 / 117

得之我幸，失之我命 / 122

灵活变通，拒绝狭隘 / 126

彼强我弱，能忍即成 / 131

每个人都有闪光点 / 136

学会放弃，柳暗花明 / 139

第五章 舍推诿，得信任

维克多·费兰克说：“每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题；只有以‘负责’来答复生命。因此，‘能够负责’是人类存在最重要的本质。”责任，对于每个人来说，都不陌生。因为有了责任，我们每个人才会努力奋斗；因为有了责任，我们每个人才会对工作保持时时热忱。一个人即使聪明才智差一点，但只要肯对工作负责，成功的机会也必定比只有聪明才智而无责任感的人要多。

生命的意义在于责任 / 147

坚守自己的责任 / 151



责任比能力更重要 / 156

借口，让你错失成功 / 161

正视错误，敢于担当 / 165

敢于担当，赢得信任 / 169

让责任助你腾飞 / 173

诚信，也是一种责任 / 177

第六章 舍仇恨，得解脱

安德鲁·马修斯说过：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这，就是宽恕。”话很简单，却异常启人心智。正所谓冤冤相报何时了？唯有宽恕，才能让彼此都得到解脱。放下了仇恨，就得到了拥有幸福的权利。

以德报怨，笑泯恩仇 / 185

少个敌人少堵墙 / 189

用沉默来化解怨恨 / 192

宽恕别人，解救自己 / 197

放眼将来，不计前嫌 / 201

化解怨恨，拥有幸福 / 205

第七章 舍虚荣，得充实

虚荣是人类的一个暗伤，轻者，累及一时；重者，痛苦一生。太爱虚荣的人不是为自己增光，而是为自己添累。的确，人有虚荣心是在所难免的，关键在于你能否把握好这个“度”。适度的虚荣，会成为你前进的动力，但太过爱慕虚荣就会使心态扭曲，害己害人。丢掉那些无谓的虚荣心吧，拥有一个充实的人生才是真谛！

与人攀比，徒增烦恼 / 213



不要为了攀比而活 / 217
放弃嫉妒，悦纳他人 / 221
走出虚荣的死胡同 / 226
木秀于林，风必摧之 / 230
生命有限，学海无涯 / 235

第八章 舍名利，得逍遥

世上有太多的人为名利所牵绊，没有得到的人总是费尽心机地去得，而得到的人又夜不敢寐地去守，终其一生，都被这些身外之物所累。名利是场，名利是网，几多较量，几多迷茫；名利是帆，名利是橹，几多奋斗，几多沮丧。生不带来，死不带去，舍不得放下这些名与利的纠缠，又怎么远离尘世的纷扰，拥有人人羡慕的逍遥人生呢？

静心除欲，远离纷扰 / 243
看淡虚名，超然物外 / 247
金钱无情，人性无价 / 252
放下，即是得到 / 256
抛开名利，淡然处之 / 260
本来无一物，何处惹尘埃 / 264
放下名利，洒脱人生 / 268

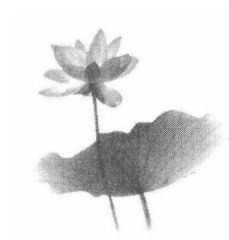
参考文献 / 273



第一章

舍自卑，得机遇

拿破仑·希尔曾经说过：“心存疑虑，就会失败；相信胜利，必定成功。相信自己能移山的人，会成就事业；认为自己无能的人，一辈子一事无成。”坚定不移的积极心态是化思考为力量的源泉，是突破自我限制，创造新人生境界的动力。不要自卑，相信自己，拥有积极的心态，就会有更多的机遇垂青于你，为你的人生点亮一盏成功的心灯。





将自卑变为前进的动力

有这样一句话：“天下无人不自卑。无论圣人贤士，富豪王者，抑或贫农寒士，贩夫走卒，在孩提时代的潜意识里，都是充满自卑感的。”但你若想成就大事，就必须战胜自卑感，将自卑变为前进的动力。

自卑的人总是感觉自己不如别人，低人一等，轻视、怀疑自己的力量和能力，而这正是成大事者最蔑视的！

精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说道：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”所以说在某种程度上，自卑是一个人进步的动力，人生之旅正是在不断的超越中战胜自卑而渐入佳境的。但过分持久的自卑感则易损伤心灵，造成心理疾患。

自卑的人之所以自卑，是因为他们内心缺乏安全感。他们总是特别“善于”发现自己的缺陷、短处和生活中不利于自己的方面，然后把它们拿到放大镜下去看，结果吓坏了自己——自己是如此糟糕，怎么能去和别人相比，和别人竞争呢？为了保护自己不遭可能遭受的失败所打击（仅仅是“可能”），他们躲避竞争、回避交往，结果失去了越来越多的发展机会。

纵观一些仁人志士，他们之所以能够成功，大多是因为抛弃自卑的恶性循环而逐渐建立了自信。

美国国会参议员的爱尔默·托马斯就是一个抛弃自卑而成就一番事业的人。





曾任美国国会参议员的爱尔默·托马斯 15 岁时常常被忧虑恐惧和一些自我意识所困扰。比起同龄的少年，他不但长得太高，而且瘦得像竹竿。他除了身体比别人高之外，在棒球比赛或赛跑各方面都不如人。同学们常取笑他，还给他取了个“马脸”的外号。托马斯的自我意识极重，从此，他不喜欢见任何人；又因为住在农庄里，离公路很远，也碰不到几个陌生人，所以平常见到的只有父母及兄弟姐妹。

托马斯说：“如果我任凭烦恼与恐惧占据我的心灵，我恐怕一辈子也无法翻身。一天 24 小时，我随时为自己的身材自怜，别的什么事也不能想，我的尴尬与惧怕实在难以用文字形容。我的母亲了解我的感受。她曾当过学校教师，因此告诉我：‘儿子，你得去接受教育，你的体能状况如此，你只有靠智力谋生。’”

不久发生的几件事帮助他克服了自卑感，给他带来了勇气、希望与自信，改变了他的人生。这些事件的经过如下：

第一件：入学后八周，托马斯通过了一项考试，得到一本三级证书，可以到乡下公立学校授课。虽然证书的有效期只有半年，但这是他有生以来，除了母亲以外第一次有人对他做出肯定。

第二件：一个乡下学校以月薪 40 美元的工资聘请他去教书，这更证明了别人对他的肯定。

第三件：领到第一张支票后，他就到服装店买了一套合身的服装。

第四件：这是他生命中的转折点，战胜尴尬与自卑的最大胜利。这发生在一年一度的集会上，母亲敦促他参加集会上的演讲比赛。当时对他来说，那简直就是天方夜谭，他连单独跟一个人说话的勇气都没有，更何况面对很多人。但是在母亲的鼓励下，他还是报名了，并且为这次演讲做了精心的准备。为了把演说内容记熟，他对着树木与牛群演练了上百遍。结果大出他本人的预料，他得了第二名，并且赢得了这一年的师范学院奖学金。





后来托马斯在回忆自己的人生历程时，不止一次地说过：“这四件事成为我一生的转折。”

若你正在承受自卑心理的折磨，请好好品味一下上述这些杰出人物的故事吧。诸如此类的例子还有很多，在自卑被转化为前进的动力后，便成了他们成功做事的本钱。那么，如何克服自卑，进而将自卑变为前进的动力呢？不妨试试下面的做法。

1. 正确地认识自卑心理

有的人把自卑心理看做一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望。这是一种不正确的认识，它不仅不利于消解自卑心理，反而会加重自卑心理。其实，只要克服了心理障碍，自卑就会远离你。

2. 进行积极的自我暗示

心理学家默顿曾提出“预言自动实现”原则，认为人们具有一种自动促使预言实现的倾向。因此，当遇到信心不足时，不妨自己给自己壮壮胆，即进行积极的自我暗示：“我有能力干好这件事。”“我一定会成功！”“我有过人之处……”一旦你怀着这样的心理去做事情，就比较容易成功。相反，如果你对自己进行消极的自我暗示，诸如“我不如别人”“我干不了”“我是一个没有用的人……”就会抑制自信心，从而退缩、逃避，最终难以取得成功。

3. 正确认识自己，看到自己的长处

俗话说：“尺有所短，寸有所长。”你不妨将自己的兴趣、爱好、能力和特长全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略。然后再和其他同龄人进行比较。既比优点，也比缺点。与下比，看到自身的价值；跟上比，鞭策自己求进步。这样，就会得出“比上不足，比下有余”的结论。世界上任何人都逃脱不了这个公式，明白了这一点，心理也就趋于平衡。

4. 正确地对待挫折

人的一生中，难免会遭受挫折和打击，但每个人的承受能力不一





样。性格外向的人会过后即忘，性格内向的人容易陷入其中，无法自拔。这时就应当注意凡事不要期望过高，要善于自我满足，知足常乐。无论学习还是工作，都不要将目标定得太高太死，不然就容易遭受挫折。

只要改变心态，将自卑变为前进的动力，就更容易走向成功。就如幸福是自己的一种感觉，自卑同样如此。人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！这就是丑小鸭变成白天鹅的秘密。只要你抛弃自卑，就能扇动成功与快乐的翅膀，成为幸福的天使！

超越自卑，完善自我

麦斯威尔·马尔兹医生说过：“世界上至少有 95% 的人都有自卑感！”这个数字或许会吓你一跳，但细心观察就会发现，周围的亲朋好友，有几个是真正的不自卑？又有几个不是成天对你倾诉自己的不幸？

自卑和自信在我们心中是同时存在的。自卑是一种病，就像是感冒一样，发作起来会“咳嗽、流鼻涕”，感觉很不舒服；而自信则是在赶走自卑以后挖掘出来的一种力量。我们要感谢上天的恩赐，用更多的精力去超越自卑，完善自我，从而走向成功。

吴士宏在个人传奇《逆风飞扬》中曾说过这样一段话：自卑使人犹如驾着一叶小舟孤苦无助地漂浮在漆黑、波涛汹涌的大海上；自信则如闪烁在前方小岛上的航标灯，带给你希望，召唤你前进。一个人如果自卑，就没有勇气选择奋斗的目标；因为自卑，在事业上就不敢出人头地；因为自卑，就失去战胜困难的毅力；因为自卑，就得过且过，随波

