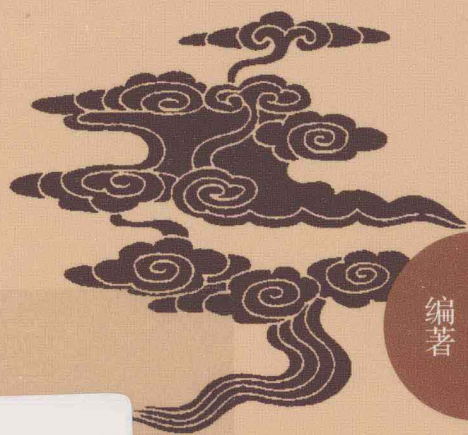


珍藏版

宽 淡 舍 心 定 得



宿奕铭
编著

心包太虚 量周沙界
宠辱不惊 宁静致远
吐故纳新 破茧成蝶

宽心是一种积极阳光的心态；
仁人心地宽舒，便福厚而庆
长，事事成个宽舒气象。

淡定是一种崇高的精神境界；
非淡泊无以明志，非宁静无以
致远。

舍得是成就卓越的必备品质；
有取有弃，大气从容，尽显坦
荡洒脱的人生追求。

中国华侨出版社



宽心 淡定 舍得



(珍藏版)

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽心 淡定 舍得：珍藏版 / 宿奕铭编著. —北京：中国华侨出版社，2013.8

ISBN 978-7-5113-4007-8

I.①宽… II.①宿… 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（2013）第208875号

宽心 淡定 舍得（珍藏版）

编 著：宿奕铭

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茂 素

封面设计：王明贵

文字编辑：高 亮

美术编辑：李梦婷

经 销：新华书店

开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：32 字数：557千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4007-8

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875

传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言



《菜根谭》有言：“仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象。鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。”宽心是一双深邃慧眼：世界在近处，自己在远处，把渺小的自己放在博大的世界中，还有什么放不下，还有什么看不开；宽心是一种精神状态：心旷为福门，心狭为祸根。心量是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨都能承担。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！长镜头看烦恼，特写看幸福，时时把心放宽，才不枉费这短暂的人生。一个人有了海阔天空的心境和虚怀若谷的胸怀，就能自信达观地笑对人生的种种困难和逆境，并从中解脱出来，视世间的千般烦恼、万种忧愁如过眼烟云，不为功名利禄所缚，不为得失荣辱所累。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这是很多人追求的境界——淡定。淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，“壁立千仞，无欲则刚”的度量，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的气魄，更要有“面壁十年图破壁”的实干。学会淡定，才能不以物喜，不以己悲；面对外来的诱惑，才能保持清醒的头脑，不为所动。拥有了淡定，才会有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；



才会在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；才会远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己。守住属于自己的一份平淡生活，幸福就已经在我们的掌心。

古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。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，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。可见，只有拥有舍得的心态、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，正如一位高僧所说的：“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。

拥有了宽心、淡定、舍得智慧的人是生活的强者，因为他们可以不斤斤计较，可以不为繁琐困扰，可以不因窘境而沮丧，可以不被压力所逼迫……在生命的过程中不断去历练、去涵养、去提高自身的定力，会让我们在物欲横流的滚滚红尘中击破纷扰、洞察世事、回归简朴，在愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态前神宁气静；会让我们抛开一切名缰利索的约束，在人生的大道上迈出自信与豪放的步伐；会让我们的灵魂回归到本真状态，达到“落花无言、人淡如菊、心素如简”的高尚境界，从而获得心灵的充实、丰硕、自由、纯净！

目 录



上 篇 宽心——幸福一生的智慧

第一章 心宽了，所有的大事都小了·····	3
让他一墙又何妨·····	3
以恕己之心恕人·····	4
多个敌人多堵墙·····	5
送一轮明月照心房·····	6
宽容别人，即善待自己·····	7
宽容是善意的责任·····	8
宽容是财富·····	10
没人捆绑你·····	12
宰相肚里能撑船·····	13
宽容让人心静·····	14
换个视角看人生·····	15
换种思维，变负为正·····	16
第二章 心宽一寸，福多十年·····	18
睿智的心灵在于它的开阔与宽松·····	18
扩大你的内心格局·····	19



突破旧的格局，开放你的人生·····	21
视野有多大，世界就有多大·····	23
胸襟的大小可以丈量你的世界·····	24
心存雅量，人生才会活成大境界·····	25
心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量·····	27
比天空更宽阔的是人的胸怀·····	29
伸开手得到的是整个世界·····	30
心宽一寸，福多十年·····	32
包容他人是我们的灵命·····	33
不要迁怒有缺点的同伴·····	35
博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧·····	36
用宽容感化别人的无礼·····	38
与人争辩，你永远不会真赢·····	39
得饶人处且饶人，得理也要让三分·····	41
做任何事都要留有余地·····	43
 第三章 世上本无事，庸人自扰之·····	46
别为琐碎的小事而烦恼·····	46
不斤斤计较是一种豁达·····	47
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了·····	48
别自寻烦恼·····	49
不要对自己太苛刻·····	51
烦恼本是自家生·····	52
气是自己找来的·····	53
切莫庸人自扰·····	55
切勿悲观，何必杞人忧天·····	57
让忧愁远离你的生活·····	59
人不能总为小事烦恼·····	60



心中无事天地宽·····	61
远离疑病心理·····	62
到底是什么在困扰你·····	63
远离焦虑，斩断心中烦恼丝·····	65

第四章 顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养····· 67

苦难是上天赐予的财富·····	67
以游戏之心看待挫折·····	69
学会包容生活中的不公平·····	70
学会接受不可更改的事实·····	71
宽容环境，生活就会更美好·····	73
不能改变环境，就学着适应它·····	75
关上一道门后，总有另一扇窗打开·····	76
愁也一天，喜也一天·····	78
原来我们可以如此幸运·····	79
自我解嘲，活出潇洒人生·····	81
悦纳一切苦与乐·····	82
抱怨只会让事情更糟·····	85
原谅生活是为了更好地生活·····	86
付之一笑，人生才会活出大境界·····	88
心境平和，对自己说“不要紧”·····	90
谅解是痛苦的止损点·····	91
不思八九，常想一二·····	92
少一分怨恨，多一分快乐·····	94
别为打翻的牛奶哭泣·····	95

第五章 烦恼自来去，何必多烦扰····· 98

不完美才是人生·····	98
--------------	----



苛求完美，生活会和你过不去·····	100
完美只是海市蜃楼的幻想·····	101
绝对的光明如同完全的黑暗·····	103
思想成熟者不会强迫自己做“完人”·····	105
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵·····	107
战胜缺点的过程就是突显优点的过程·····	108
被批评不是什么坏事·····	109
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候·····	110
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸·····	111
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵·····	113
过度挑剔不如充实自己·····	114
包容不完美，才有完美的心境·····	115

第六章 心宽寿自延，量大智自裕····· 118

世上难以突破的关口是“心狱”·····	118
心如明镜台，时时需拂拭·····	120
仇恨的阴影下不会有多彩的天空·····	121
抑郁，心灵的一次“流感”·····	122
疏导压抑，给当下解绑·····	124
放下焦虑，才能得到安宁·····	126
悲伤会遮盖了你的理智·····	127
悲观的人要懂得自我救赎·····	129
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚·····	130
生活需要阳光心态·····	132
内心有阳光，世界就是光明的·····	133
别让狭隘禁锢你的心灵·····	135
改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情·····	138
排遣抑郁，让心灵沐浴阳光·····	139



将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石·····	141
心灵规划可以转化为现实的能量·····	142
内心平静，生活才能没有纷扰·····	144
拥有跟心灵对话的时间·····	145
第七章 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量·····	147
牌不在于好坏，而在于你想不想赢·····	147
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式·····	149
晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声·····	150
总有一张拿得出手的好牌·····	152
别人的牌可能更坏·····	154
没有机会降临，还需自己铺路·····	155
深思熟虑，让坏牌变好牌·····	157
只要心中有灯，就能驱散黑暗·····	158
悲观是自酿的苦酒·····	160
世界因你的心情而改变·····	162
冬天里保持对温暖的想象·····	163
将眼光停留在生活的美好处·····	165
先为自己设想一个好的结果·····	167
第八章 心往宽处想，境界两重天·····	169
敞开你的心窗·····	169
换个角度看自己·····	170
看开，想开，烦恼就会走开·····	171
快乐不在别处，就在你的心里·····	173
快乐来自于内心的安详·····	174
快乐是一种习惯·····	175
乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望·····	176





让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜·····	177
时刻保持精神的愉悦·····	178
心往宽处想，境界两重天·····	179
信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在·····	181
幸运不是天生的，是设计出来的·····	182
保持好你的心境·····	183
用微笑面对人生·····	185
有个好心态，才会有个好人生·····	186
找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对·····	187
转个弯，生活依然美好·····	188

中 篇 淡定——影响一生的心态

第一章 走出别人的世界，活出坦然的自己·····	193
认识自己，接受自己·····	193
一生必爱一个人——你自己·····	194
一切均由爱自己开始·····	196
不要拿过去犯下的错误处罚自己·····	197
看到劣势，但别抓住不放·····	199
每个人都不是“一无是处”·····	200
不必为他人的眼光而活·····	202
自己的人生无须浪费在别人的标准中·····	203
你不可能让每个人都满意·····	205
别为迎合别人而改变自己·····	206
每个人都有自己的路·····	208
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”·····	210
走自己的路，让别人说去吧·····	211
张扬个性，“秀”出自己才有机会·····	213



像世界超模一样走路·····	215
保持特质才能赢得蓝天·····	216
愉悦自己，才是真正地爱自己·····	218
拥有爱好是我们宝贵的权利·····	219
学会放松，化解压力·····	220
第二章 生命无需圆满，人生当有不足·····	223
清除心灵上的欲望·····	223
没有永久的不幸·····	224
苦难让生命散发芳香·····	226
困难是弹簧，你弱它就强·····	227
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆·····	229
正确和欣然地去接受痛苦·····	231
撑伞自度，才有晴空万里·····	232
人生没有绝境，只有绝望·····	233
换个角度，困境本身就是出路·····	235
学会接受不可更改的事实·····	236
第三章 失意也是一种经历，人生不进则退·····	238
怎样的人生才算成功·····	238
每一条成功之路都会有挫折·····	239
人生的挫折不能省略·····	241
惨败的局面是大捷的前奏·····	243
信心面前，什么困难都会溃退·····	245
相信积极思想的力量·····	246
试炼可以使我们的灵魂更加坚固·····	248
坚持不懈，才能得取最大的奖赏·····	249
磨难让我们变得更加坚韧·····	251

脚踏实地是最好的选择·····	253
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登·····	254
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机·····	256
站起来，可以拥抱挫折·····	258
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去·····	259
从失败中学得生活的智慧·····	261
第四章 非淡泊无以明志，非宁静无以致远·····	263
欲望是一条看不见的灵魂锁链·····	263
名利不过是生命的尘土·····	265
尘世浮华如过眼云烟·····	267
身外物，不奢恋·····	269
可以有欲望，但不可有贪欲·····	272
放弃生活中的“第四个面包”·····	273
过多的欲望会蒙蔽你的幸福·····	275
过重的名誉会压断你起飞的翅膀·····	277
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由·····	278
功成身退任自如·····	280
莫为名利诱，量力缓缓行·····	282
放弃复杂欲求，恢复简单生活·····	283
学会控制不合理的欲望·····	284
第五章 此心平静如流水，放眼高空看过云·····	287
在大起大落间保持平常心·····	287
淡泊胸怀，独善其身·····	288
看庭前花开花落，宠辱不惊·····	289
人生苦旅，等闲视之·····	290
荣耀和痛苦只属于过去·····	291



时刻保持一份淡然的心境·····	292
事业重如山，名利淡如水·····	294
是非成败转头空·····	295
天塌下来也要淡定·····	296
望天上云卷云舒，去留无意·····	297
以淡泊的心境看待人生·····	298
用平和的心态对待生活·····	299
第六章 人忙，心不忙·····	301
太忙碌，会错失身边的风景·····	301
不为物累，简单生活·····	302
让都市人的心灵回归简单·····	303
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望·····	305
在日历中留一些空白·····	306
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐·····	307
给“活得累”开个新药方·····	309
内心不依赖外物，即获得自由·····	310
别让外界干扰心灵的自由·····	312
快节奏是现代人的“焦虑之源”·····	313
放慢身心，享受快乐“慢生活”·····	315
诗意的生活，就是领略眼前的风景·····	317
第七章 人生得于自在时，幸福生于心静处·····	319
从容，以一朵花开的姿态·····	319
顺境舒展身心，逆境安顿自己·····	320
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜·····	322
淡定从容，更能让人折服·····	324
失去，生命中永恒的主题·····	326



受挫不惊，解困不喜·····	328
人生是一个自然规律·····	329
一呼一吸间，看透自然的归宿·····	331
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生·····	332

下 篇 舍 得——受益一生的学问

第一章 “得”是一种本事，“舍”是一门学问····· 337

舍得付出，收获快乐·····	337
舍弃“次好”之后，才能得到“更好”·····	338
人生之乐：珍惜已拥有的，舍弃不必要的·····	340
舍一己之利，利人亦利己·····	341
布施而不求回报·····	342
患得者得不到，患失者必失去·····	343
不要为小事斤斤计较·····	344
吃亏是福·····	345
吃一堑，才能长一智·····	346
亏在利益，赢在人心·····	348
厚道之人必有厚福·····	350

第二章 有限退让，换来无限的空间····· 352

不同的选择，不同的人生·····	352
“舍”只是“得”的另一个名字·····	353
以退为进，绕指柔化百炼钢·····	354
退，意在“半途而止”，而非半途而废·····	356
大舍大得，小舍小得·····	358
存心舍弃，会有加倍的获得·····	359
隐忍退让，放长线钓大鱼·····	360





关键时刻懂得务实妥协·····	362
知止是一种人生智慧·····	363
只有“低人一等”，才有“高人一筹”·····	365
不能舍，只好在泥里团团转·····	367
过于戒备反而失去更多·····	369
第三章 先予后得，为人处世的良方·····	371
似予实取，不争反而能为先·····	371
要得到回报，先满足他人·····	373
主动，便赢得了成功人脉的一半·····	374
风光不可占尽，宜分他人一杯羹·····	375
锦上添花不如雪中送炭·····	377
储存人情，重在平时下工夫·····	378
平时多走动，急事有亲情·····	379
人再熟也要常联系·····	380
不要冷落落魄的朋友·····	381
学会倾听，胜过 10 张利嘴·····	383
不要放弃任何一个小人物·····	384
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度·····	385
留点瑕疵，别把自己表现得太完美·····	386
牢记他人的姓名·····	388
让他人感觉自己被尊重·····	390
勿因善小而不为·····	392
第四章 智慧理财，舍小钱而取大钱·····	394
吃不穷穿不穷，算计不来一世穷·····	394
人省钱，不如钱生钱·····	395
学会用收入的 10%，养活你的“金母鸡”·····	397



把钱花在最需要的地方·····	399
远离“遗憾消费”·····	400
免费的东西却让我们花掉更多的钱·····	402
会赚钱，更要会投资·····	403
为自己和家人买一份保险·····	405
花小钱办大事，爱“拼”才能省·····	406
去二手市场淘淘“宝”·····	408
以小博大，重在积累·····	410
第五章 舍小求大，吃亏也是福·····	412
舍得舍得，舍和得永远不分开·····	412
明处吃亏，暗处得益·····	413
薄利多销，抓住百姓的心理需求·····	415
主动让利，追求产品的长远收益·····	417
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”·····	418
不要吃独食，让别人也赚钱·····	420
商中行善，往往会一石二鸟·····	421
花大钱抢占黄金宝地·····	423
想赚钱，外来和尚就要念本地经·····	425
切忌只看重输赢，不懂得双赢·····	426
第六章 舍得之道，职场上的付出与收获·····	429
舍得投入，职场的充电投资“经”·····	429
忍耐是成就事业的必需·····	431
对自己的期望要比老板对你的期望更高·····	432
比别人多做一点，收获大不同·····	434
理解同事能够增加好感·····	435
在工作中，要主动与老板沟通·····	436