

白君 / 著

舍得，是一种豁达的心态。

舍，于是慈悲，于是得精进，

以舍为得，无处不春风。

小舍小得，大舍大得。

难舍难得，不舍不得。

当下时代中国人最迫切
需要的修心智慧

舍是一门处世智慧，

得是一种生存本领，

人生就是这样一个

得与失交替的过程。

时间太瘦， 指缝太宽

——人生就在舍得之间

华夏出版社

时间太瘦， 指缝太宽

——人生就在舍得之间

白君 / 著

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

时间太瘦,指缝太宽——人生就在舍得之间 / 白君著.

—北京:华夏出版社,2014.1

ISBN 978-7-5080-7860-1

I. ①时… II. ①白… 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251283号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

时间太瘦,指缝太宽——人生就在舍得之间

著 者 白 君

责任编辑 郭 淼 孟令爽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16

字 数 226千字

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7860-1

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



读懂舍得智慧，经营幸福人生

“舍得”二字源于佛教，最早见于《了凡四训》。近些年来，浮躁的社会使终日忙碌的人们越来越关注“舍得”的意义，这二字已经成为惠及大众的“生活禅”。

散文家林清玄将“舍得”分为三种境界，即“俗”“仙”“佛”。所谓“俗”者，即“人”往“谷”底走，越走越低，身上的包袱也越来越沉重，处处“不舍得”，这是“舍得”的第一种境界，乃“俗”人所为，也是大多数人面临的生活状态；所谓“仙”者，即“人”往“山”上走，舍弃了尘世的繁华和纠缠，越走越高，越走越轻快，这是“舍得”的第二种境界，乃“仙”人所为；所谓“佛”者，拆开是“人”和“弗”，就是“不是（凡）人”的意思，人走到了最高处，舍掉了贪、嗔、痴、慢、疑种种负面情绪，得到了慈悲、智慧、实践、愿望、力量，这是“舍得”的最高境界，乃“佛”所为。

在生活中，人们经常会面临多种选择，一旦面临取舍，很多人便会眉头紧锁，不知该作出什么样的选择。更有一些人在此时给自己的心灵加了一把锈迹斑斑的铁锁，于是生活的快乐和幸福都被锁住了，四处溢满悲伤。

正所谓“鱼和熊掌不可兼得”，该舍的时候一定要舍得去“舍”，只有舍掉了该舍的，才有可能得到更多。舍掉那些沉重的、拖累你前行的重重包

袱，轻松前行，收获属于你的美好和快乐。

一个人在尘世间走得久了，心灵不可避免地会沾染上世俗的尘埃，使原本纯净的心灵被污染和蒙蔽了。诸如烦恼、欲望、痛苦等，若不及时清理，尘埃就会越积越厚，以至于压得你喘不过气来。这时就需要我们适当作出取舍，当然并不是要你放弃追求，放弃努力，而是要抓住生活、工作中的重心，以四两拨千斤的方式，抛开世俗中的琐事。只有这样，我们才可能轻松地走自己的路，才可能登得高、行得远，看到更多更美的人生风景，人生的旅行才会更加愉快。

人生就是一个在“舍得”之间循环往复的过程，人们常常会面临“舍与得”的考验，“舍”是学问，“得”是本事。

正如著名作家贾平凹所说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。”小舍小得，大舍大得，有舍有得，不舍不得。当你紧紧握住自己的双手时，往往什么都没有；而当你轻松打开双手时，世界往往就在你的手中。

第一章 / 适度取舍：欲先取之，必先予之

- 选择比努力更重要 ■ 002
- 风光不可占尽，宜分他人一杯羹 ■ 005
- 先退一步，才能更进一步 ■ 008
- 隐忍退让，放长线钓大鱼 ■ 011
- 学会选择，懂得合理的放弃 ■ 014
- 失去的同时，你正在获得 ■ 017
- 该舍弃的绝不能迷恋，该得到的绝不能错过 ■ 020

第二章 / 摒弃欲望：戒掉贪婪，躲开虚荣

- 贪婪如海水，喝得越多越口渴 ■ 024
- 虚荣心会将你带入无底深渊 ■ 027
- 名利不过是人生路上的尘土 ■ 029
- 少欲知足的人才会享受到幸福的生活 ■ 032
- 欲望不止，幸福不至 ■ 035
- 合理调整你的期望值 ■ 038

第三章 / 放下执念：境随心转，懂得转弯

- 人生处处有死角，要懂得转弯 ■042
- 回不到昨天，却能选择过好今天 ■045
- 境随心转，处处皆安然 ■048
- 积极适应现实，不被现实所累 ■051
- 给爱一条生路，也是给自己一条生路 ■054
- 真正的财富是看破执着 ■057
- 放下怨恨与不满，就会发现身后的幸福 ■060
- 学会及时放手，不要害怕遗憾 ■062
- 不追求“完美”的，只选择自己需要的 ■065

第四章 / 贵在坚持：耐住寂寞，放平心态

- 忍耐是成功的必需条件 ■068
- 努力坚守无人喝彩的人生 ■070
- 先沉淀下去，才能浮上来 ■072
- 失意时怀着新的希望上路 ■074
- 选定一个目标，明确人生方向 ■076
- 做自己生命的主宰者，活出绚丽多彩的人生 ■079
- 面对不公平，放平心态 ■082
- 人生之路并不难走，重在谨慎选择 ■084
- 用梦想来充实自己的内心 ■086



第五章 / 宽容为怀：宽待别人，幸福自己

- 苦难是上帝赐予的财富 ■ 090
- 学会宽恕和原谅，人才会活得快乐 ■ 093
- 爱上不完美，会活得更快乐 ■ 096
- 看到并懂得欣赏别人的长处 ■ 099
- 分享才能共赢，有对手才有乐趣 ■ 102
- 宽容别人，才能容得下自己 ■ 105
- 做人要宽宏大量，人生会少很多烦恼 ■ 108

第六章 / 心求豁达：提放自如，无愧我心

- 思虑太多，就会失去快乐 ■ 112
- 关上一道门后，总有另一扇窗打开 ■ 114
- 提放自如，可得大自在 ■ 116
- 原谅生活，是为了更好地生活 ■ 119
- 人生难有真圆满，笑看输赢得失 ■ 121
- 顺其自然，让你的生活更加惬意 ■ 123
- 看淡生死，活出真我 ■ 125
- 心态平衡，万事都在掌控之中 ■ 127
- 适时放弃，是人生的另一种成全 ■ 130
- 随遇而安才是最佳的生活方式 ■ 133

第七章 / 从容上路：看淡成败，勇往直前

- 即使逆风，也要展翅飞翔 ■ 136
- 超越自我，你的人生不设限 ■ 139
- 记住，明天又是新的一天 ■ 142
- 事情最糟，也不过从头再来 ■ 145
- 看淡成败，方能成功 ■ 148
- 人生没有过不去的坎儿 ■ 151
- 懂得欣赏自己的生活 ■ 153
- 不同的选择，不同的人生 ■ 156
- 生命给了什么，你就享受什么 ■ 159

第八章 / 自我超脱：静心感悟，收获美好

- 内心不依赖外物，即可获得自由 ■ 162
- 用心感悟沿途的美景 ■ 165
- 在孤独中学会欣赏自己 ■ 167
- 存一颗闲静淡泊之心，缓冲匆忙的灵魂 ■ 169
- 在静静的回忆中体会人生的美好 ■ 172
- 心静了，幸福便不再遥远 ■ 174
- 泡一杯心灵的柠檬茶 ■ 176



第九章 / 珍惜拥有：人生苦短，把握当下

活着便是一种莫大的幸福 ■ 180

珍惜拥有，享受平淡的爱情 ■ 183

失恋可以使一个人的灵魂得到升华 ■ 187

懂得珍惜眼前人 ■ 189

你所拥有的才是最为珍贵的 ■ 192

其实你一直都很富有 ■ 195

不懂知足，即使坐拥世界也不会幸福 ■ 198

第十章 / 把握当下：简单生活，巧妙经营

不要拿过去犯下的错误惩罚自己 ■ 202

世上没有任何事情是值得忧虑的 ■ 205

生活本就如此简单，何必苦苦挣扎 ■ 207

事业并非人生的全部 ■ 210

别让岁月在心灵上刻下痕迹 ■ 213

不要活在过去的阴影中 ■ 215

忘却时空观念，踏实过好现在 ■ 217

活着是为了充实自己，不是为了迎合别人 ■ 220

第十一章 / 活出真我：珍爱自己，无须强求

生活的快乐与否取决于一念之间 ■ 224

卑微的生命也能绽放异彩 ■ 226

用心生活的人才会懂得生活 ■ 228

不恋繁华性自真 ■ 230

人生不过是路过，只需随性而走 ■ 233

若真爱自己，便不会强求自己 ■ 236

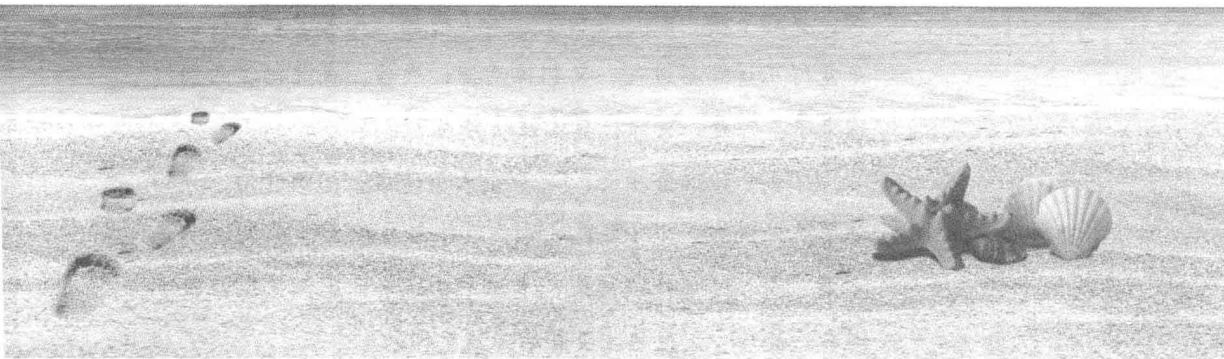
选择最适合自己的生活方式 ■ 239



第一章

适度取舍： 欲先取之，必先予之

佛经上说：“舍得”者，实无所“舍”，亦无所“得”。舍，看起来是给人，实际上是给自己。小舍小得，大舍大得，有舍有得，不舍不得。当你紧握双手时，里面什么都没有；当你打开双手时，世界就在你的手中。万物循环往复，世事沧桑变幻，人生沉浮不定，均在舍得之中达到和谐统一。因此，在这循环往复的得与失之间，你要适度地作出取舍。





选择 比努力 更重要

有一个非常勤奋的青年，很想在各个方面都比身边的人强。但经过多年的努力，仍然没有长进，他很苦恼，就去向智者请教。

智者叫来正在砍柴的3个弟子，嘱咐他们说：“你们带这位施主到五里山，打一担自己认为最满意的柴。”年轻人和智者的3个弟子沿着门前湍急的江水，直奔五里山。

当他们返回时，智者正在原地迎接他们。年轻人满头大汗、气喘吁吁地扛着两捆柴走过来。两个弟子一前一后，前面的弟子用扁担左右各挑4捆柴，后面的弟子轻松地跟着。正在这时，从江面驶来一个木筏，载着小弟子和8捆柴，停在了智者的面前。

年轻人和两个先到的弟子，你看看我，我看看你，沉默不语，唯独划木筏的小弟子，与智者坦然相对。智者见状，问：“怎么啦，你们对自己的表现不满意？”“大师，让我们再砍一次吧！”那个年轻人请求说，“我一开始就砍了6捆，扛到半路，就扛不动了，扔了两捆；又走了一会儿，还是觉得压得喘不过气，又扔掉两捆；最后，我就把这两捆扛回来了。可是，大师，我已经很努力了。”

“我和他恰恰相反，”那个大弟子说，“刚开始，我和师弟各砍两捆，将4捆柴一前一后挂在扁担上，跟着这个施主走。我和师弟轮换挑柴，不但不觉得累，反倒觉得轻松了很多。最后，又把施主丢弃的柴挑了回来。”

划木筏的小弟子接过话，说：“我个子矮、力气小，别说两捆，就是一捆，这么远的路我也挑不回来，所以，我选择走水路……”

智者用赞赏的目光看着3个弟子，微微颌首，然后走到年轻人面前，拍着他的肩膀，语重心长地说：“一个人走自己的路，本身没有错，关键是看自己要怎样走；走自己的路，别人会自由评说，这没有错，关键是要知道自己所走的路是否正确。年轻人，你要永远记住，选择比努力更重要。”

在生活中，很多人都在从事着自己并不喜欢的工作，于是总会发出“我也很努力，但就是做不到最好”的感慨。有的人会指责说话人的工作态度有问题，如果认真努力工作，岂有做不好之理？其实归根结底，并不是这些人不够爱岗敬业，而是他们所从事的工作并不适合他们。换言之，要想真正把一项工作做得得心应手，就要选择适合自己的工作，找到正确的人生目标。有人可能会说，如果选错了怎么办？不要担心，有舍才有得，放弃不适合自己的工作，然后才能寻得一份真正适合自己的、自己也喜欢的工作。

人的一生就像一条奔腾不息的河流，一路上需要跨越生命中的重重障碍才能有所突破、有所进步。在这个过程中，有一点很重要，就是要清楚你到底要的是什么。如果只是整日盲目地工作，稀里糊涂地忙碌，那么，当你忙忙碌碌地走完半生，猛然回忆起曾经走过的路时，会觉得自己既对不起时间，也对不起自己。

人生的悲剧不是无法实现自己的目标，而是不知道自己的目标是什么。成功不在于你身在何处，而在于你朝着哪个方向走，能否坚持下去。没有正确的人生奋斗目标，就永远不会到达成功的彼岸。

21世纪的今天，选择比努力更重要，昨天你选择播撒什么样的种子，今天你就会收获什么样的果实。选择不对，努力白费。今天，你作出正确的选择了吗？



时间太瘦，指缝太宽

——人生就在舍得之间

► 舍得智慧 -----○

大多数人都会认为，努力很重要，但是努力就一定会有一个好结果吗？为了工作绞尽脑汁，日夜加班，但我们得到的结果又是什么呢？当梦想像肥皂泡一样一个个地破灭后，我们才发现当初选错了路而后悔不已。所以，虽然努力很重要，但选择更重要。



风光不可占尽，
宜分他人一杯羹



人皆有追逐名利之心，内心常有一种出人头地的渴望，期待着有一天能“一炮走红”成为名人。于是，我们常常发现，那些在自己的领域做出一点儿成绩的人，总是认为自己是与众不同的，是应该受人景仰的。在这些人眼里，他们只看得见自己，就好比在一张白纸上涂一个黑点，他们只看到黑点，却看不见黑点之外那无限开阔的境地。他们不停地炫耀自己、推销自己，俨然一副舍我其谁的神态。殊不知，他们的这种行为令别人十分反感，这样会使他们离成功越来越远。

如果你想表达自己，先要学会倾听别人；如果你想成为公众的焦点，先要学会把光环让给别人。这时，你的内心会生出一种奇妙的平静感，你会越来越受人欢迎，成功也会自然地离你越来越近。

后汉隐帝时，大将郭威曾任两军招慰安抚使。他领兵平定以李守贞为首的三镇（河中、永兴、凤翔）割据后，回到了京都大梁。

郭威入朝拜见皇帝，皇帝对他进行了嘉奖，赐予金帛、衣服、玉带等奖赏，郭威一一加以推辞，道：“为臣自领命以来，仅仅攻克一座城池，有什么功劳可言呢！况且我又领兵在外，而镇守京城，供应所需，使前方不缺粮，这都是朝中大臣的功劳啊。”后来，后汉隐帝又提出加封郭威为地方



藩镇，郭威还是不受，道：“宰相位在臣上，未曾分封藩镇，还有节度使也有功劳。”后汉隐帝越发觉得郭威淡泊名利，十分难得，打算再赏赐他，郭威第三次推辞道：“运筹策划，出于朝廷；发兵供粮，来于藩镇；冲锋陷阵，出于将士，功独归臣，臣何以堪之！”

郭威反复推辞，将功名归于大家，这实在是一个很高明的做法。

他这么做，不仅免遭其他朝臣的嫉妒中伤，而且在朝廷中留下了好名声，真是“桃李不言，下自成蹊”！所以，当你在工作上有特殊表现而受到肯定时，千万记得——别独享荣耀，否则这份荣耀会给你带来人际关系上的危机。

如果想让这份荣耀为你带来益处，你需要做到以下几点：

1. 感谢同仁的鼓励和帮助

感谢同仁的鼓励和帮助，不要认为这都是自己的功劳，尤其要感谢上司，感谢他的信任、指导。即使同仁的协助有限，上司也不值得恭维，你也有必要感谢他们，这样做虽然未必痛快，却可以避免使你成为靶子。

2. 分享取得的成绩

当你取得成绩时，主动对别人表示一点物质上的感谢，能够让别人有受到尊重的感觉。如果你的成绩事实上是众人鼎力协助完成的，那么你更不应该忘记这一点。分享有很多种方式，小的成绩请吃零食，大的成绩请吃饭，分享了你的成绩，你的人际关系就会更加融洽。

3. 做到不卑不亢

人往往在取得成绩后就会自我膨胀。因为你风头正盛，别人要忍受你的嚣张气焰，却又不敢出声，慢慢地，他们会在工作上有意无意地抵制你，不与你合作，让你碰钉子。因此有了成绩，更要谦卑，要做到不卑不亢，但“卑”绝对胜于“亢”，就算“卑”得肉麻也没有关系。别人看到了你的谦卑，认为你是眼中有他们，尊重他们，就不会找你麻烦了。谦卑的要领有很多，但以下