

跟儒家学

拿得起

修心，修性，修行——一场通俗、实用、受欢迎的思想盛宴

跟佛家学

放得下

读圣贤书，立君子品，做有德人——一本受益终身的心灵励志书

跟道家学

想得开

佛为心，道为骨，儒为表——国学大师带您大度看世界

谢寒梅◎著



台海出版社

跟儒家学

拿得起

跟佛家学

放得下

跟道家学

想得开

谢寒梅◎著

台海出版社



图书在版编目(CIP)数据

跟儒家学拿得起 跟佛家学放得下 跟道家学想得开 / 谢寒梅著.
—北京:台海出版社,2016.8

ISBN 978-7-5168-1163-4

I. ①跟… II. ①谢… III. ①儒家-人生哲学②佛教-人生哲学③道家-人生哲学 IV. ①B222②B948③B223

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 208518 号

跟儒家学拿得起 跟佛家学放得下 跟道家学想得开

著 者:谢寒梅

责任编辑:侯 玢

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:吕彩云

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:180 千字 印 张:15.5

版 次:2016 年 10 月第 1 版 印 次:2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1163-4

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究



前言 | preface

所谓“道不远人、大道至简”，作为中国传统文化三大支柱的儒、释、道，其实并不高高在上，而是与我们的人生和日常生活密切相关。

对此蒙牛老总牛根生说得很精彩，他说：儒家的最高境界是“拿得起”，佛家的最高境界是“放得下”，道家的最高境界是“想得开”；儒释道的最高境界，就是这三句话、九个字。

怎样才能“拿得起”？

看这个“儒”字——左边一个“人”，右边一个“需”，合起来就是“人之所需”。人活世上，有各种精神或生存的需要，满足这些需要就要去获取，去拿，并且拿到了、拿对了，就是拿得起。

王国维《人间词话》中曾提出，古今之成大事業者，須經過三重境界。这三重境界体现的正是儒家精神，正是路径所在。

第一重境界是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”。登上高楼，远眺天际，正是踌躇满志，志存高远，高瞻远瞩，一腔抱负。人生，志向决定方向，格局决定高度；小溪只能入湖，大河则能入海。所以做事，要先立心中志向；成事，要先拓胸中格局。

第二重境界是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。事情是需要去做才能成的，成就大的事业，需要大的努力和付出，甚至要经受大的磨难

和困苦。这个世间，从来都是“艰难困苦，玉汝于成”；所以无论如何，都要“天行健，君子以自强不息”。

第三重境界是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。这说的是历经磨难而逐渐成熟、成长，最终豁然贯通、水到渠成。这其中蕴含一个道理，就是苏东坡所说的“厚积而薄发”。只有厚积才能薄发，人要做的，就是不断厚积，等待薄发。这就是拿得起的完整路径，也是事业成功的完整过程。

什么是“放得下”？

且看这个“佛”字——左边一个“人”，右边一个“弗”，弗的意思是“不”，合起来就是“不人”和“人不”。不人就是无人，也就是放下自我，摆脱私心的困缚；人不就是懂得拒绝，也就是放下欲望，超脱对外物的追逐。这两点能做到，就是放得下。

唐代禅宗高僧青原行思曾提出参禅的三境界，那正是路径所在。

第一重境界是“看山是山，看水是水”。人之最初，年少之时，心思是简单的，看到什么就是什么，别人说什么就相信什么。这样看待世界当然是简单而粗糙的，所看到的往往只是表面。但同时，正是因为简单而不放在心上，所以不受其困扰，这就是放下的心境。只是还太脆弱，容易被现实击碎。

第二重境界是“看山不是山，看水不是水”。人随着年龄渐长，经历的世事渐多，就发现这个世界的问题越来越多、越来越复杂，这时人是激愤的、不平的、忧虑的、怀疑的、警惕的、复杂的。于是不愿意再轻易地相信什么，容易变得争强好胜、与人比较、绞尽脑汁、机关算尽，永无满足。大多数人都困在这一阶段，虽然纠结、挣扎、痛苦，这却恰恰是顿悟的契机。因为看到了，才能出来；经历了，才能明白。

第三重境界是“看山还是山，看水还是水”。那些保持住本心、做得

到忍耐的人，等他看得够了，经得多了，悟得深了，终于有一天豁然顿悟，明白了万般只是自然，存在就有存在的合理性，这个时候他就不会再与人计较，只是做自己，活在当下。任你红尘滚滚，我自清风朗月；面对世俗芜杂，我只一笑了之。这个时候，就是放下了。

如何才能“想得开”？

道家，是追求超世、讲究自然的，要求心明大道、眼观天地、冷眼看破。概括为三个字，就是“想得开”。

且看这个“道”字——一个“走”字旁加一个“首”字，也就是脑袋走或者走脑袋。脑袋走就是动脑子，尽量想透；走脑袋就是依胸中透彻而行，尽量顺应规律。合起来，就是要明道，并依道而行。这种智慧，就是想得开。

哲学大师冯友兰曾提出“人生四重境界”说，其中最高那层境界正是道家境界，也是路径所在。

一是自然境界。有些人做事，可能只是顺着他的本能或者社会的风俗习惯，而对所做之事并不明白或者不太明白。这种“自然”并非道家那个自然，而是指混沌、盲目、原始，那些人云亦云、随波逐流的就是这种人。

二是功利境界。有些人，会为了利己而主动去思考和做事，虽然未必不道德，却必定是功利的，而且很容易走向自私自利、损人利己。

三是道德境界。有的人，已经超越了自身，而开始考虑利人，譬如为了道义、公益、众生福祉而去做事。他们的眼界已经超越自身而投向世间，胸中气象和站立高度已经抵达精神层次。

四是天地境界。当一个人的视野放到了整个天地宇宙，目光投向了万物根本，他就抵达了天人合一。这时他已经不需要动脑子了，因为天地宇宙就是他的脑子，已经事事洞明，就像电脑连接到了互联网。这种境界正

是道家境界。

佛为心，道为骨，儒为表。

综上：儒家拿得起、佛家放得下、道家想得开，合起来其实就是一句话：带着佛家的出世心态，凭着道家的超世眼界，去做儒家入世的事业。

这，也正是南怀瑾所说的人生最高境界：佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界。

本书是关于人生境界的哲理励志感悟，分析中国传统国学最著名的儒家、佛家、道家的人生境界的区别，跟儒家学拿得起，跟佛家学放得下，跟道家学想得开！

目 录 | contents

【上篇：跟儒家学拿得起】

第一章 抱负——“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路” 3

登上高楼，远眺天际，正是踌躇满志，志存高远，高瞻远瞩，一腔抱负。人生，志向决定方向，格局决定高度；小溪只能入湖，大河则能入海。做事，要先立心中志向；成事，要先拓胸中格局。

1. 帅可夺，而志不可夺 3
2. 你想成为什么样的人，决定你会过什么样的生活 5
3. 面对质疑，自己的路要自己走 9
4. 从身边做起，不要好高骛远 13
5. 正确的世界观，是确立目标的前提 16
6. 怨天尤人，不如接纳现状 18
7. 只有自己才是靠得住的 22

第二章 磨砺——“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴” 25

事情是需要去做才能成的，成就大的事业，需要大的努力和付出，甚至要经受大的磨难和困苦。这个世间，从来都是“艰难困苦，玉汝于成”，所以无论如何，都要“天行健，君子以自强不息”。

1.挺住，就意味着一切	25
2.能忍能让，化阻力为动力	23
3.把工作完成在昨天	30
4.乐业是职场修炼的最高境界	33
5.生于忧患，死于安乐	35
6.认识和锻炼自己的“本心”	38
7.畅达时不张狂，挫折时不消沉	41
8.接纳苦难，与快乐交织并行	44

第三章 豁然——“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处” 48

历经磨难，我们逐渐成熟、成长，最终豁然贯通、水到渠成。这其中蕴含一个重要道理，就是苏东坡所说的“厚积而薄发”。只有厚积才能薄发，人要做的，就是不断厚积，等待薄发。

1.最忌自欺欺人，不懂装懂	48
2.不显山露水，不卖弄聪明	51
3.欲速则不达	55
4.行动在先，说话在后	57
5.一屋不扫，何以扫天下	60
6.学无止境，保持一颗进取心	64
7.心性专一，有始有终	68

【中篇：跟佛家学放得下】

第四章 涉世之初——“看山是山，看水是水” 73

人之最初，比如年少之时，心思是简单的，看到什么就是什么，别人说什么就相信什么。这样看待世界当然是简单而粗糙的，所看到的往往只是表面。但同时，正是因为简单而不放在心上，于是不受其困扰，这就是放下的心境。只是还太脆弱，容易被现实击碎。

- 1.真诚心是菩提心的体 73
- 2.请不要吝惜你的赞美 77
- 3.把美的形象与美的德行结合起来 79
- 4.不圆满才是人生 81
- 5.留三分余地与人，留些肚量与己 84
- 6.赠人玫瑰，手有余香 88
- 7.乐道人善，欣赏别人的长处 90
- 8.众生都是我们的榜样 93

第五章 行经幽谷——“看山不是山，看水不是水” 96

人随着年龄渐长，经历的世事渐多，就发现这个世界的问题越来越多、越来越复杂，于是不愿意再轻易地相信什么，容易变得争强好胜、与人比较、绞尽脑汁、机关算尽，永无满足。大多数人都困在这一阶段，虽然纠结、挣扎、痛苦，却也恰恰是顿悟的契机。因为，看到了，才能出来；经历了，才能明白。

- 1.只要不执着，就有办法化解 96
- 2.参透得失的本质 100
- 3.忍辱负重，如饮甘露 103

4. 恐惧是世上最伤人的情绪	105
5. 耐得住寂寞，经得起诱惑	108
6. 人不转我转，我不转心转	110
7. 降低一份欲望，收获一份幸福	114

第六章 不忘初心——“看山还是山，看水还是水” 117

能保持住本心、做得到忍耐的人，看得够了，经得多了，悟得深了，终有一天会豁然顿悟，明白万般只是自然，存在就有存在的合理性，这个时候，他就不会再与人计较，只是做自己，活在当下。任你红尘滚滚，我自清风朗月；面对世俗芜杂，我只一笑了之。这个时候，就是放下了。

1. 丢下身外之物，留下心灵之物	117
2. 错误的坚持，就是浪费生命	121
3. 保护好你的忏悔心	124
4. 看淡名利心	126
5. 扫除贪、瞋、痴等污秽心	128
6. 去除不必要的猜疑心	130
7. 勿忘初心，始得善终	133

【下篇：跟道家学想得开】

第七章 看自己——“胜人者有力，自胜者强” 139

有些人做事，可能只是顺着他的本能或者社会的风俗习惯，而对所做的事并不明白或者不太明白。这种“自然”并非道家那个自然，而是指混沌、盲目、原始，那些人云亦云、随波逐流的就是这种人。

1.战胜自己才是真正的强者	139
2.巧妙而适度地推荐自己	142
3.学会“忘我”	145
4.自知之明比才华更重要	149
5.自知不自见，自爱不自贵	153
6.留有余地，才能持续发展	155
7.曲以求全，不做无谓的牺牲	159
 第八章 观天地——“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”	164
人处平地，到处都会遮眼阻路；人登顶峰，世间便能一览通途。这就是想得开的秘密——眼界开阔了，心就宽了；站得高了，事就小了。想不开，往往都是画地为牢、作茧自缚。眼光和思维所涉及的面，尽量往大里走、往高处去。	
1.想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门	164
2.因祸得福，转败为胜	166
3.善于抓住事物的本质	169
4.拆掉思维里的墙	172
5.将复杂的事简单化	175
6.善于观察，于无形处发掘“有形”	177
7.穷则变，变则通	179
8.不必烦恼，方法总比问题多	183
 第九章 品人生——“以其不争，故天下莫能与之争”	186
有些人，会为了利己而主动去思考和做事，虽然未必不道德，却必定是功利的，而且很容易走向自私自利、损人利己。而有的人，已经超越了自身，而开始考虑利人，譬如为了道义、公益、众生福	

祉而去做事。他们的眼界已经超越自身而投向了世间，胸中气象和站立高度已经抵达精神层次。

1.得意时莫忘形	186
2.当于静处品人生	189
3.淡泊名利，顺其自然	192
4.宠辱不惊，淡看人生枯荣	196
5.不争是最高明的“争”	202
6.功成身退，才是真英雄	206
7.虚怀若谷，要“慎”也要“重”	210

第十章 任逍遥——“子非鱼，焉知鱼之乐” 213

当一个人的视野放到了整个天地宇宙，目光投向了万物根本，他就达到了天人合一。这时他就已经不需要动脑子了，因为天地宇宙就是他的脑子，已经事事洞明，就像电脑连接到了互联网。这种境界，正是道家境界。

1.看淡生死，尊重生命	213
2.逍遥是一种人生境界	217
3.别强求别人理解你	219
4.小事别太较真儿	221
5.快乐不设限	223
6.让心放松下来	226
7.万事随缘，顺其自然	228
8.不为徒有其表的名声权势放弃自我	231

【上 篇】

跟儒家学拿得起

第一章 抱 负

——“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”

登上高楼，远眺天际，正是踌躇满志，志存高远，高瞻远瞩，一腔抱负。人生，志向决定方向，格局决定高度；小溪只能入湖，大河则能入海。做事，要先立心中志向；成事，要先拓胸中格局。

1. 帅可夺，而志不可夺

子曰：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”

——《论语·子罕》

“三军”，按周朝的制度，诸侯中大国拥有三军，这里泛指军队。要使一国的军队丧失主帅，是要经过拼死鏖战才可能实现的，是很难的事情，而在孔子看来，要使一个普通百姓丧失志气，却比夺取三军之帅更难。孔子这样强调，是为了说明志气对于一个人的重要性。

人不可没有志气，更不可丧失志气。一个没有志气的人是可悲的。

关云长温酒斩华雄，千万军马中夺敌帅首级如探囊取物。这是“三军可夺帅也”。

严颜宁死不屈，面不改色，“但有断头将军，无有投降将军。”这是“匹夫不可夺志也”。

帅可夺而志不可夺，将可杀而不可辱。这是因为军队虽然人多势众，但如果人心不齐，其主帅仍可能被人抓去，而主帅一旦被人抓去，整个军队失去了领导人，也就全面崩溃了。匹夫虽然只有一个人，但只要他真有气节，志向坚定，那就任谁也没有办法使他改变。

北宋末年的民族英雄岳飞，正是在金人入侵的动乱年代里，立下了“还我河山”的壮志，他一生征战沙场，死而后已。当岳飞率兵屡败金兵、建有大功的时候，有人赠送美人以示慰劳。岳飞说：“金兵未灭，难道是大将安乐的时候吗？”毅然将美女退了回去。宋高宗要为他建宅第、立家室，以褒奖他的赫赫战功，他又辞谢道：“金兵未灭，何以家为？”岳飞一生矢志不移，留下了千古美名。

这种宁死不屈的烈士事迹，可歌可泣，在历史上不胜枚举。相反，一个人如果没有气节，志向不坚定，则很可能在关键时刻受不住诱惑或经不住高压而屈膝变节，成为人们鄙视的叛徒。

《山海经》（地理笔记，大约成书于战国时期）中有个“精卫填海”的故事，说发鸠之山有一种鸟，头上有花纹，白嘴巴，红足，它原是炎帝的女儿，叫女娃，一次在东海游水时淹死，变成鸟，名叫精卫。从此它便每天叼着西山的木石去填东海，发誓不填平东海绝不罢休。还有一个故事也出自《山海经》，说远古时候有个叫刑天的，与最高统治者天帝斗争不息。