

# 人生三境界

看破 舍得 放下

陶尚芸◎编著

看破,是一种能力、一种顿悟,一种容纳天下的胸怀。

舍得,是一种魄力、一种勇气,一种挑战心灵的艺术。

放下,是一种选择、一种态度,一种掌控生活的智慧。

光明日报出版社

B821

1484

1492366

中国图书馆分类号 (CIP)

出版日期：2011年1月1日 著者：陶尚芸 书名：人生三境界

# 人生三境界

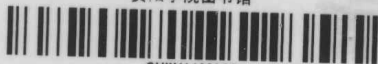


看破 舍得 放下

陶尚芸◎编著



贵阳学院图书馆



GYXY1492366

光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人生三境界：看破舍得放下 / 陶尚芸编著. — 北京：光明日报出版社，2014.1

ISBN 978-7-5112-5616-4

I. ①人… II. ①陶… 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283081号

## 人生三境界：看破舍得放下

著 者：陶尚芸

责任编辑：庄 宁

责任校对：张 翀

封面设计：王 珍

责任印制：曹 净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区（原崇文区）珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67022197（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbbs@gmw.cn](mailto:gmcbbs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问：北京市天驰洪范律师事务所

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

装 订：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：198 千字

印 张：15

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-5616-4

定 价：29.80元

## 前言



人生的轨迹，是一次灵魂的旅程。人生的境界，逃不过人生字典中最通俗的三个词：看破、舍得、放下。

看破是一种能力、一种智慧，一种容纳天下的胸怀。

看破，是看清了而不脱俗，看透了而不消极，看穿了而不遁世。红尘人生，看破了，才能览物于胸，才能洞若观火，才能超然物外。

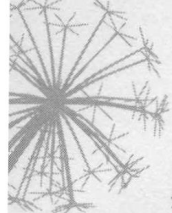
许多时候，人生的浪漫不是因为激情和感动，而是源于看破的智慧。既然来此俗世一遭，还须有滋有味地做一回俗人，当你遭遇困难、挫折、痛苦、情殇，切不可徒留花开空对月，君却笑归红尘去。因为，这些劫难，使你坚强，让你成熟；使你充实，让你睿智。不经历风雨，哪能见到彩虹，没尝过人生百味，哪能懂得人生的真谛！只有试着看破生活中那些不足挂齿的琐事时，我们才会真正获得属于我们自己的自在人生，成为被一切美好所包围的时代宠儿，活得更理性、更透彻、更快乐、更洒脱。

舍得，是一种魄力、一种勇气，一种挑战心灵的艺术。

人，因舍得而大彻大悟；人生，因舍得而大善大美。学会舍得，便会懂得：人生是一个在取与舍之间丰厚的过程、在得与失之间圆满的过程、在舍与得之间通透的过程。

失去了傍晚的太阳，你会拥有漫天的繁星；失去了淅沥的春雨，你会





看到美丽的彩虹；失去了昨日的青春，你会珍藏永久的回忆。

有舍有得成就真情人生；能舍能得成就自信人生；可舍可得成就从容人生；敢舍敢得成就优质人生；亦舍亦得成就快乐人生；且舍且得成就选择人生；多舍多得成就等价人生；大舍大得成就财富人生！

在漫长的人生道路上，只有游刃于舍与得之间，我们的心才不会累，我们才能够轻松面对生活，从而才能感受到世界的美好和精彩！

放下，是一种心态的选择、心灵的学问，一种掌控生活的智慧。

放下不是无所事事、不思进取，也不是厌倦红尘、心灰意冷，更不是声色犬马、纸醉金迷。它是一种世事洞彻的豁达，一种淡泊名利的超脱，一种有所为有所不为的风度。只有懂得放下的人，才有可能拥有更为广阔、美丽的天空。

放下，既是一种理智的表现，也是一种豁达的举动。如果你能够做到宠辱不惊，闲看庭前花开花落，让自己的身心得以释然和放松，那你就会自然地与此情此景融为一体。

学会放下，你就会发现沙漠中潜藏着一片美丽的绿洲，山谷中绽放着一片幽幽的兰花；懂得放下，你会真正体会到亲情、友情、爱情对你的关怀和支持，真正品尝到人生的乐趣和意义。

我们在人生旅途中，要修炼一种放得下的肚量和胸怀。放下名的累，放下利的痛，放下情的伤，才能普度自己的心灵，真正摆脱身心的疲惫，让自己在纷纷扰扰中拥有一块心灵的净土，让幸福和快乐悄然而至。

本书精彩地探讨了人生的三大至高境界，告诉大家：一个人如果真正懂得了生活的真谛，学会了看破、舍得、放下的智慧，就不会被世俗打扰，不会被名利所累；无论多么卑微的工作，都会当做毕生的事业去打拼；无论多么清淡的稀粥，都会从中品尝出生活的甜蜜。懂得了这些，我们的一生就会豁然开朗。

# 目录 Contents

## 上篇 人生境界之：看破

### 第一章 俯瞰世间百态，看破滚滚红尘

|            |     |
|------------|-----|
| 欲望是无穷的，别贪婪 | 002 |
| 人生是坎坷的，别泄气 | 005 |
| 工作是繁琐的，别敷衍 | 008 |
| 爱情是纯洁的，别玷污 | 010 |
| 生活是艰难的，别抱怨 | 013 |
| 幸福是有限的，别错过 | 016 |

### 第二章 不贪名利，不恋浮华，静看花开花落

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 头顶美丽光环，心藏人情冷暖      | 019 |
| 放慢脚步，放逐自我，享受悠闲时光   | 022 |
| 摘去名利紧箍咒，专心做事才是成功之道 | 024 |
| 不贪心，你就不会上当受骗       | 027 |
| 懂得感恩，前路更广          | 029 |
| 误入浮华，终究太多伤         | 032 |

### 第三章 不叹世道炎凉，不惹情思哀怨，人生豁达最开心

|            |     |
|------------|-----|
| 失败，是因为欠缺耐心 | 035 |
| 生气，是因为欠缺开心 | 038 |
| 冷漠，是因为欠缺热心 | 041 |
| 撒谎，是因为欠缺真心 | 043 |
| 悲观，是因为欠缺恒心 | 045 |
| 逃避，是因为欠缺仁心 | 048 |

### 第四章 感情不是人生的主宰，却是生活的传奇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 情爱学分：吃饭莫看后堂，恋爱不问过往  | 051 |
| 爱情，不妨听听不完美的声音       | 054 |
| 知心知己才是真，实实在在才是爱     | 056 |
| 爱情没那么传奇，但不拒绝奇迹      | 059 |
| 爱巢不是伊甸园，爱人却可以是天使    | 061 |
| 爱情里面总会有俗事，俗事里面总会有幸福 | 063 |

### 第五章 看透另一种人生财富，开启另一番灿烂生活

|              |     |
|--------------|-----|
| 洋溢在脸上的孝心     | 066 |
| 溶化在血里的善心     | 069 |
| 雕刻进灵魂的信念     | 071 |
| 蕴藏在心中的毅力     | 073 |
| 扶正了人生方向的视野   | 075 |
| 丰盈了生命之花的人生定位 | 078 |



## 中篇

# 人生境界之：舍得

### 第六章 敢舍、能舍、会舍，收获一串幸福

|                |     |
|----------------|-----|
| 善良之人：敢舍        | 082 |
| 宽心之人：能舍        | 085 |
| 节制之人：会舍        | 087 |
| 坦然游走于“舍”与“得”之间 | 090 |
| 父母舍去溺爱，子女赢得未来  | 093 |
| 留不住韶华，错不了美丽    | 095 |

### 第七章 舍一份虚名，得一份从容，走过风雨人生路

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 不图完美虚名，只要真才实学     | 098 |
| 主角不是最美名，配角也可很给力   | 101 |
| 把兴趣当事业，名副其实       | 103 |
| 品一杯淡茶，过自在人生       | 105 |
| 心安即是福分，知足方能常乐     | 107 |
| 少满足自己的虚荣，多承载他人的期望 | 109 |

### 第八章 财富在金钱之外，美好在生活之中

|             |     |
|-------------|-----|
| 不为金钱所累，幸福自得 | 112 |
|-------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 别笑，一无所有也是一种财富     | 115 |
| 敢于做梦，努力圆梦，你就是富翁   | 117 |
| 大树底下不好乘凉，不做悲哀的傍傍族 | 119 |
| 游离于物质财富之外的美好      | 121 |
| 舍一份贪念，绘一段素年锦时     | 123 |

## 第九章 舍弃坚持，潇洒的人生不需要解释

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 人生的方向错了，停止就是进步    | 127 |
| 生活不是单行线，直走不行就拐弯   | 130 |
| 莫要固守自持，知进退者最明智    | 132 |
| 知不足与不知足，一种无谓的守候   | 134 |
| 此路不通有它路，撞了南墙要回头   | 136 |
| 心愿小一些，步伐慢一些，道路广一些 | 138 |

## 第十章 抛舍不良心态，快乐自然会来

|                |     |
|----------------|-----|
| 浮躁，是用外界的喧嚣迷失自己 | 142 |
| 虚伪，是用浅薄的谎言粉饰自己 | 145 |
| 鄙视，是用主观的偏见摧残他人 | 147 |
| 气馁，是用沮丧的心境折磨自己 | 149 |
| 怯懦，是用虚拟的卑微打垮自己 | 152 |
| 悲观，是用自制的牢房禁锢自己 | 154 |



## 下篇

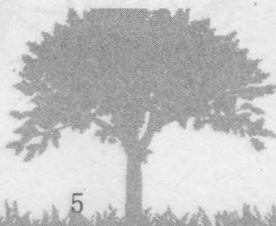
### 人生境界之：放下

#### 第十一章 放下压力，再累也要爱自己

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 该执著时执著，该放下时放下      | 158 |
| 放下包袱，让光彩完美绽放       | 160 |
| 卸下行囊，生命之舟需要轻载      | 162 |
| 淡忘过去，不要让自己为昨天埋单    | 165 |
| 远离焦虑，凡事都往好处想       | 167 |
| 做人很累，何必较真，淡定的人生最幸福 | 169 |

#### 第十二章 放下烦恼，别用往日的的不悦折磨自己

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 世上没有不平的事，只有不平的心 | 171 |
| 乐天派，价值百万        | 173 |
| 烦恼时，微笑是最明智的选择   | 175 |
| 攀比，自讨没趣的烦恼      | 178 |
| 想想当下，珍惜你所拥有的快乐  | 180 |
| 人生犹如一口井，有缺憾才有希望 | 182 |



### 第十三章 放下自卑，别用他人的长处诋毁自己

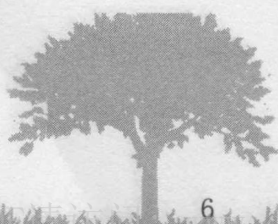
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 自卑情结，必须绕过的人生陷阱     | 185 |
| 人无完人，劣势不是成功路上的绊脚石  | 187 |
| 缺憾不是自卑的理由，而是天使的印记  | 190 |
| 舍弃安逸的今天，翘望明天的辉煌    | 192 |
| 忽略悲催的今天，明天就是一片艳阳高照 | 195 |
| 找回梦想，才能抵达人生新境界     | 197 |

### 第十四章 放下抱怨，这个世界上谁都不欠你的

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 抱怨社会不公平，世界欠你什么了吗   | 199 |
| 抱怨工作不如意，更好的差使你能搞定吗 | 201 |
| 抱怨爱人不浪漫，情调难道只有他制造  | 203 |
| 抱怨客户不领情，你的服务真的很周到吗 | 206 |
| 抱怨下属不尽心，你是一个好榜样吗   | 208 |
| 抱怨别人不帮忙，你知道你该自立吗   | 211 |

### 第十五章 放下狭隘，心宽一寸，路宽一丈

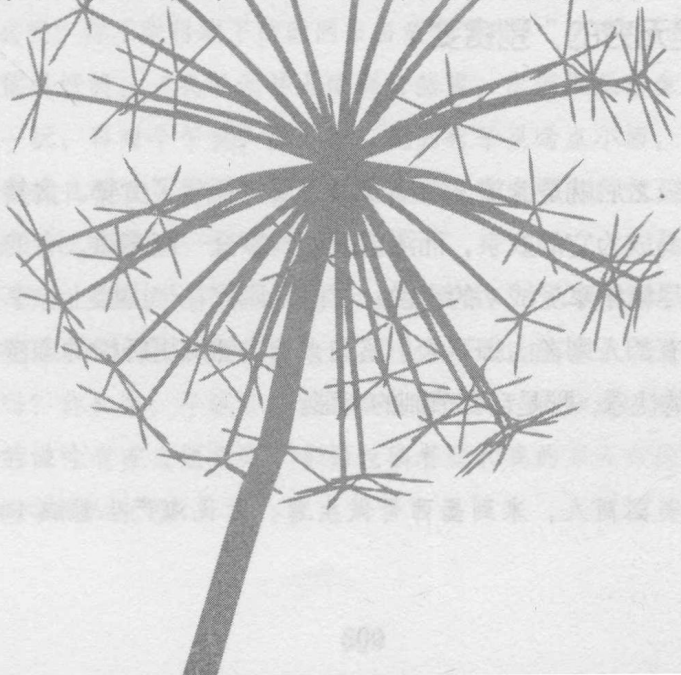
|               |     |
|---------------|-----|
| 退一步，可圆可方天地宽   | 214 |
| 忍一句，祸根从此无觅处   | 216 |
| 绕个圈，邂逅更美妙的风景  | 219 |
| 挺一挺，困难都会随风而逝  | 221 |
| 耐一时，火坑化作白莲池   | 223 |
| 俗一回，分享草根的幸福人生 | 226 |

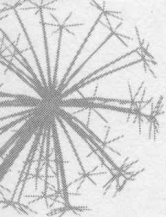


# 上篇 人生境界之：看破

人生中的苦和累，一半源于生活，一半源于我们没有看破红尘。  
看破了，就不会为功名富贵所累，因功名富贵为祸福所依；看破了，  
就不会为人情世故所累，因天下没有不散的宴席。

聪明的人懂得放弃，真情的人懂得牺牲，幸福的人懂得超脱，乐观的人懂得选择。红尘滚滚，世事渺渺，人生几何？彻悟人生，什么都不要牵挂，安于一份甜蜜，固守一份清静，才是人生的价值所在。  
删除昨天的不快，刷新今天的心情，该来的自然会来。





## 第一章 俯瞰世间百态，看破滚滚红尘

细看人世百态，凝望红尘纷扰，我们总是习惯把拥有物质和外表看得过于重要，把金钱与奢华奉为优越生活，却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。其实，“简单并快乐着”，是平息喧嚣、回归自我的唯一途径。

### 欲望是无穷的，别贪婪

渴望升级之后就是欲望，欲望升级之后，便成了贪婪。贪婪是一种顽疾，人们极易成为它的奴隶，而渴望就如同攀登一座高峰，有的人勇敢地登上绝顶，尽情地享受成功的喜悦；有的人则停在半山腰上，享受林间清新的空气；有的人则在山脚下的小溪边，与自然做更轻松的亲密接触，那是不贪不欲的快乐，那是自我节制的幸福。

有一个美国商人，来到墨西哥做生意，听说海产生意成本小、利润



高，于是，他来到海边一个小渔村的码头上考察市场、寻找商机。

一天，这位美国商人看见一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，他用鄙夷的目光瞟了一下渔夫的小船，却惊奇地发现，小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼。

“你怎么能抓这么高档的鱼呢？”商人看着船舱问。

“你是在问我吗？”渔夫接上话茬，“鲑鱼高档吗？”

“当然！这是一种大型远洋性重要商品食用鱼，很高档，很珍贵的。”商人似乎对渔夫的鼠目寸光不屑一顾。

“嘿嘿！”渔夫憨憨地笑了两声，“这种鱼在我们这里很常见的，也很便宜。”

“这么多鱼，你要花多少时间才能抓到呢？”商人一边目不转睛地盯着这些大黄鳍鲑鱼，一边在心里打起了小算盘。

“没花多长时间，才一会儿工夫就抓到了这么多。”渔夫的回答很真诚。

“你为什么不待久一点，好多抓一些鱼呢？”商人走上前去，想进船舱里跟那些大黄鳍鲑鱼亲密接触。

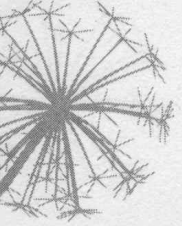
“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”渔夫的表情略显惊讶，“我为什么要多抓一些呢？我多抓一些干什么用呢？虽然抓鱼是我的职业，我也不能整天抓鱼不休息啊？”

商人听了，惊讶的表情显得更加夸张：“那么，你一天剩下那么多时间都干什么呢？你不觉得剩下的时间白白浪费了吗？”

渔夫觉得好笑：“我每天早上睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！我没有浪费时间啊，我几乎没有空闲的时间可以浪费。”

商人一听，笑着说：“你过得是什么生活啊！这么没追求！”

“我有追求啊，”渔夫认真地说，“你知道，陪孩子玩是一件多么快乐的事情吗？你知道，午睡的感觉是多么舒适吗？你知道，跟哥们儿一起把酒言欢的滋味有多么惬意吗？幸福包围着我和我的家人与朋友，这就是我所追求的幸福人生啊！”



商人觉得渔夫不开窍，准备耐心地对他说进行开导：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你的忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后，你就可以拥有一个渔船队。”

“拥有一个渔船队，有什么用呢？”渔夫显然还是不开窍。

商人继续点拨他：“到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后，你可以自己开一家罐头工厂。如此，你就可以控制整个生产、加工处理和行销。”

“那又怎么样？”渔夫还是不明白商人的良苦用心。

“然后，你可以离开这个小渔村……”

“等等——”渔夫打断了商人的话，“我为什么要离开小渔村啊？”

“你可以搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那里经营你不断扩充的企业。”商人越说越热情。

“这些事情对我来说太遥远，我还是别想了吧！”渔夫的眼里一片茫然。

“这不是一件遥不可及的事情，只要你努力，大概花上十五到二十年，就可以实现你的伟大企业家的梦想了！”

“当上企业家以后，干什么呢？”渔夫不知道那将是一种什么样的生活。

商人开怀大笑：“那你就得意了，你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！”

“然后呢？”渔夫其实并不关注“然后”的事情，他只是想让商人把话说完。

商人得意扬扬：“到那个时候，你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他！”

渔夫疑惑了：“我现在不就是过得这样的生活吗？为什么要十五年二十年地绕那么一大圈？”



这回轮到商人无语了。

贪婪是一切罪恶的根源！一个人若是贪求厚利、永不知足，等于是在愚弄自己、折磨自己。其实，世界比我们想象的要单纯，不要总是人为地给它徒添累赘，不要不知疲倦地往自己的行囊里塞下那些自己拼命追逐并引以为傲的战利品，只有懂得节制的人，才能享受到人生的真正乐趣；只有懂得不去计较的人，才能享受到左右逢源的和谐；只有懂得放下固执的人，才能享受到生活的自在从容。如此一来，人生的旅行才会越来越轻松愉悦。

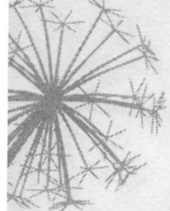
## 人生是坎坷的，别泄气

人在一生当中，不知道要遇到多少不幸和磨难。很多时候，不是世界拒绝了我们的热情，而是我们误解了岁月的考验。不管是幸运之神垂青，还是噩运之魔光顾，我们都要学会不泄气、不放弃，以平凡的脚步放飞心灵深处的梦想。因为只有经历地狱般的磨炼，才能创造出天堂的力量，只有经过不计其数的坎坷，才能修炼出百折不挠的品质。

别人的人生充溢着五彩缤纷的故事，而他的人生却挤满了惊天动地的事故。

他曾经是一个不会说话的婴儿，直到3岁那年，才有幸蹦出一个字，让家人欣喜若狂，但也在3岁那年，他经历了人生中第一次坎坷——小小的他在横穿马路时被车撞飞。

那场车祸中，他很庆幸自己只是轻微脑震荡，缝了几针就好了。然而，从此以后，麻疹、皮疹、水痘、湿疹、肺炎、哮喘等各种病魔接踵而至，它们如影随形，乐此不疲地折磨着这个名叫特纳的小男孩，小特纳也



只好全力奉陪，顽强地与病魔抗争。

10岁那年，小特纳又不幸结识了更强大的病魔——面瘫。那原本是个喜庆的节日，早上，他原本打算收拾好去参加节日游行，可就在刷牙的时候，他发现自己的脸庞有点不听使唤的感觉，接着他的半边脸就突然提不起来了。

“天哪！”他拍了拍自己的那半边脸，“我的脸怎么了？我多么想参加今天的游行活动，可是，我该怎么办？”

他能怎么办呢？他只好让妈妈再一次将他送进医院。

在去医院的路上，他不停地问妈妈：“妈妈，真的有上帝吗？上帝真的是慈善的吗？那他为什么对我那么残忍？上帝是万能的吗？那他为什么不能给我一点点帮助？妈妈，你知道吗？我真的不喜欢光顾医院，我真的不喜欢结交医生，我对自己的身体很无奈！”

妈妈的心痛自然不会表现在脸上，她整理了一下自己的心情，微微一笑说：“当然有上帝了，他是万能的，也是慈善的，但是，他也是智慧的，他知道你很坚强，所以派遣病魔来考验你，目的是把你磨炼得无比强大——你看，上帝在天上看着你呢？”

小特纳顺着妈妈手指的方向，什么也没看到：“我看不见上帝，但上帝一定能看见我——所以，我要表现得勇敢一些！”

在医院里，小特纳勇敢地接受了脊椎穿刺手术，这是一个无比痛苦的过程。当医生把一根针扎进他脊椎里准备抽骨髓时，他疼得大喊大叫，但却没有丝毫挣扎，而是强忍着剧痛，因为他相信：上帝在看着他。

两个星期以后，他的面瘫症状消失了，然而，病魔并没有放过这个坚强的孩子，他的嘴巴开始出现问题了，他变得口齿不清，无法表达自己所想，让听的人弄不明白他想说些什么。多亏他有一个善解人意的哥哥达柳斯，一看到心爱的弟弟张嘴，就可以根据他的嘴型判断他要表达的话语，于是，哥哥成了弟弟的“贴身翻译”。

在家里，小特纳在妈妈的照料和哥哥的陪伴下，艰难地成长着；在医院，他积极地配合医生的治疗，让自己的嘴角组织慢慢灵活起来；在学