

万物在心态，看你如何着眼 **人生三看** 不同的角度，会看到不同的色彩

# 人生三看

## 看透·看开·看淡

看透了，  
就不会再纠结于一片落叶，  
而漠视整个秋天的美。

看开了，  
就不会在红尘纷争中受伤，  
不会在尔虞我诈中烦恼。

看淡了，  
就不会在爱恨情仇中迷失，  
不会在乎人生的去留别离。



文 捷◎编著

人生就是要看透、看开、看淡，这样才能拥有旷达的人生，  
更容易创造人生的远景运图。  
否则，很容易身心俱疲，活得拘谨和痛苦。

台海出版社

万物在心态，看你如何着眼  不同的角度，会看到不同的色彩

# 人生三看

看透·看开·看淡

文 捷◎编著



台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人生三看/文捷编著. —北京: 台海出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5168-0799-6

I. ①人… II. ①文… 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 (2015) 第 312373 号

## 人生三看

---

编 者: 文 捷

---

责任编辑: 戴 晨

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](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto: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: 710×1000 1/16

字 数: 232 千字 印 张: 18

版 次: 2016 年 7 月第 1 版 印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0799-6

---

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





## 前言

### PREFACE

一位智者这样说道，人生在世，看透便是惬意，想开就有好心情，看淡就是好心境；万物在心态，看你如何着眼，凡事都如棱镜般，不同的角度，就会看到不同的色彩。时过境迁，你曾经苦苦盼望的，在今天也许一文不值。世事变幻，看透便是彻悟；烦恼无数，想开就是晴天；繁华三千，看淡即为云烟。

可见，但凡快乐惬意的人生就要懂得看透、看开、看淡。

大千世界，一个人惟有看透了，才能彻悟，才能真正地看开、看淡。看透是指透悟人生、生活真理的智慧，是一种心胸，一种人生大彻大悟后的豁达和通透。人生只有看透，才会不因生活中的小事而生气，才不会与人斤斤计较，才不会因为得失而焦虑不安，更不会处处抱怨生活的不如意。可以说，看透是人生通往幸福之路的捷径。

关于看开，星云大师认为，世界可分为“看不开的人”和“看得开的人”。前者很容易被世间的烦恼和困惑缠缚而难以自拔；后者，则能够看破事物的表相，优游物外，而化解险境和烦恼。看不开的人，经常陷入拿不起放不下的两难处境；看得开的人却明白，人生来去赤条条，人间没有什么过不去的坎，也没有什么放不下的物。

看不开的人生，容易身心俱疲，活得拘谨和痛苦；看得开的人生，

容易获得自由和解脱，拥有旷达的人生，更容易创造人生的远景运图。

人生在看透和看开后，还要看淡。岁月蹉跎，时光荏苒。再美好的东西也有失去的一天，再深的记忆也有淡忘的一天，再爱的人，也有远走的一天，再美的梦也有醒的一天，所以，以淡然的心态看淡一切吧，一切都不必强求，这样才能让我们体会到生命的真谛，品尝到每个日出日落的真实滋味。

生活犹如万花筒，喜怒哀乐，酸甜苦辣，相依相随，这是生命的常态，对此，我们无须在意，看淡曾经人生的不如意，看轻曾经的伤痛，这样才能好好珍惜自己，把握好当下的时光。正如一位哲人所说，学会看淡一些事情，才是对自己最好的保护。

《人生三看》是帮助现代都市人心灵获得宁静的暖心之作，它结合一些富有哲理的小故事，融入作者对人生的种种透彻感悟，向读者传播宁静、博爱、平等、克制、知足等精神思想，帮助人们在漫漫的人生征途中迷惘的时候变得清醒，帮助在痛苦与烦恼中挣扎的人们涤除忧扰，也将帮助人们抚平心灵的创伤、慰藉荒芜的心灵。让我们更为清醒和深远地领悟到生命的真谛，体味到切实存在于我们周围的快乐和幸福，从而获得洒脱和惬意的人生！

希望本书能让生活在忙碌、烦躁的生活中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满忧虑，让你的人生焕发光辉，成为一个快乐、幸福的人！



## 目录

### CONTENTS

## 上篇 看得透的人,处处是生机,看不透的人,处处是困境

星云法师有云:“看得破的人,处处是生机;看不破的人,处处是困境。拿得起的人,处处都是担当;拿不起的人,处处都是疏忽。放得下的人,处处都是大道;放不下的人,处处都是迷途。想得开的人,处处都是春天;想不开的人,处处都是凋枯。做何人,在自己;小自我,大天地。”可见,看得破,想得开,拿得起,放得下,是人生能否获得惬意、快乐和幸福的关键。

### • 第一章 •

## “开”心是福,“关”心是魔:凡事看透了才能想开了

1. 不生气:别轻易给生活罩上乌云 ..... 2
2. 看得开才能活得好 ..... 4
3. 别老把事情往坏处想 ..... 7
4. 患得患失是大忌 ..... 9
5. 学会放自己一马 ..... 11
6. 坦然接受无法改变的现实 ..... 13
7. 失去的未必是最好的 ..... 16

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 8. 人生没有过不去的事，只有过不去的人 ..... | 18 |
| 9. 你赔上的只是钱，而不是所有 .....     | 20 |
| 10. 不能总跟自己过不去 .....        | 22 |
| 11. 必须放弃活不下去的念头 .....      | 25 |
| 12. 幸福在于失意时的忘却 .....       | 27 |

## • 第二章 •

### 心宽路就阔：心宽一尺，路宽一丈

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 屋宽不如心宽 .....          | 29 |
| 2. 不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦 ..... | 31 |
| 3. 小事一桩，何必怒上心头 .....     | 33 |
| 4. 心无挂碍，快乐就多 .....       | 35 |
| 5. 仇恨并不会让折磨你的人痛苦 .....   | 38 |
| 6. 别为偶尔的批评抓狂 .....       | 40 |
| 7. 心中无事天地宽 .....         | 42 |
| 8. 径路窄处，留一步与人行 .....     | 44 |
| 9. 你敬人一尺，人敬你一丈 .....     | 46 |

## • 第三章 •

### 看透烦恼：人若不去计较，生活何来烦恼

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 太较真只会冒火，不在乎就过去了 .....  | 49 |
| 2. 心情烦乱，只因计较太多 .....      | 51 |
| 3. 争执赢不到人心，伤的却是感情 .....   | 53 |
| 4. 不在意别人的评价，就不容易被激怒 ..... | 56 |
| 5. 你不和他计较，自然没烦恼 .....     | 58 |
| 6. 做一个学会原谅别人的人 .....      | 60 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 7. 别太计较，得饶人处且饶人 ..... | 62 |
| 8. 吃点儿眼前亏又何妨 .....    | 64 |
| 9. 无须理会流言蜚语 .....     | 66 |

## • 第四章 •

### 看透现实：别跟现实对着干，人生何苦难为自己

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 抱怨环境，不如试着改变自己 .....     | 69 |
| 2. 强求不来，不妨顺其自然吧 .....      | 72 |
| 3. 接受自己不完美的事实 .....        | 75 |
| 4. 过分苛求，等于给心灵戴上枷锁 .....    | 77 |
| 5. 别跟出身赌气 .....            | 80 |
| 6. 世界上从来没有绝对的公平 .....      | 82 |
| 7. 不能改变手中的牌，就改变出牌的方式 ..... | 84 |
| 8. 在贫穷面前抬起头来 .....         | 87 |
| 9. 正确对待“怀才不遇”和“大材小用” ..... | 89 |

### 中篇 看开：没有不如意的生活，只有看不开的人生

人生在世，没有一个人是一帆风顺的，经历一些挫折、磨难是再正常不过的事情，这就需要我们有一颗看开的心态。史铁生曾说：“幸福是要自己去寻找的，无论你在空间的哪一个角落，在时间的哪一个时刻，你都可以享受幸福，哪怕是你现在正在经历着一场大的浩劫，你也能够幸福，因为你可以在浩劫中看到曙光，能从浩劫中学到很多别人可能一辈子也学不到的东西，而当你拥有了别人所不曾拥有的东西时，那么你就是惟一。”不可否认，一个人行走于世间，只有看开，才会有广阔的胸襟，旷大的人生。只有这样，人们才不会陷入生存的夹缝中苦苦挣扎而终不得解脱。看开后，你将不再会为了求不得、放不下而苦苦纠缠于烦恼之中，你才会真正得到释怀，过上惬意从容的生活。

## • 第五章 •

### 看开烦恼：生活无意与谁做对，纠结的是人心

1. 把你不能左右的事情留给老天去忧虑吧 ..... 94
2. 远离嫉妒，塑造更有作为的自我 ..... 97
3. 生气是用别人的错误来惩罚自己 ..... 99
4. 无须向别人求证你自己 ..... 101
5. 尊卑本不存在，芥蒂只在心中 ..... 103
6. 你不给自己烦恼，烦恼自不会找上你 ..... 106
7. 自问：一年后还在乎这件事吗 ..... 108

## • 第六章 •

### 心态决定命运：心开路就开，转个念头就有好心情

1. 命运垂爱乐观的人 ..... 111
2. 酸甜苦辣，皆是人间真滋味 ..... 113
3. 将眼光停留在生活的美好处 ..... 116
4. 用喜剧的方式来演绎悲剧的人生 ..... 118
5. 乐观者在灾祸中看到机会 ..... 120
6. 笑对人生的“木结” ..... 122
7. 你一定不是最不幸的那一个 ..... 125
8. 悲观是自酿的苦酒 ..... 127
9. 冬天里保持对温暖的想象 ..... 130
10. 总有些事情是值得高兴的 ..... 132
11. 用积极的心态去改变你的现状 ..... 134
12. 反复运用积极的自我暗示 ..... 137

## • 第七章 •

### 谁也无法事事如愿，找回不抱怨的自己

1. 为什么倒霉的总是你 ..... 140
2. 别抱怨命运，命运根本不知道你是谁 ..... 142
3. 抱怨只会让事情变得更加糟糕 ..... 144
4. 抱怨时，幸运已经转身 ..... 147
5. 上帝也没法事事如愿，何况你我 ..... 149
6. 苦水只会越吐越多 ..... 151
7. 其实，每个人都是幸运的 ..... 153
8. 别抱怨压力，它是促进你前进的重要动力 ..... 155
9. 要勤奋不要愤青 ..... 158
10. 摒弃受害者心态 ..... 160

## • 第八章 •

### 少一物少一念，我们真正需要的并不多

1. 我们需要的土地有多大 ..... 163
2. 少一分物欲，多一分安宁 ..... 165
3. 弱水三千，只取一瓢饮 ..... 168
4. 欲望太多，到头来只是一场空 ..... 170
5. 何妨“向下比较” ..... 172
6. 像控制食欲一样控制你的物欲 ..... 175
7. 不加薪也可以幸福的秘诀 ..... 176
8. 重新发现“富有”的定义 ..... 179
9. 设立“止损”，更要设立“止赢” ..... 181
10. 何必苦苦追寻得不到的 ..... 183

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 11. 心穷比没钱更可悲 ..... | 186 |
|--------------------|-----|

## 下篇 看淡:宠辱不惊,闲看庭前花开花落

一位哲人说,看懂一件事,你便长大了;看清一件事情,你便开窍了;看破一件事情,你便理性了;看透一件事情,你便成熟了;看淡一件事情,你便真正洒脱了。可见,惬意、快乐和幸福的人生,需要看淡世事风云。

“宠辱不惊,闲看庭前花开花落”是先哲一种淡然心境的真实写照。看淡不是淡漠,不是一种消极的处世思想,是阅尽沧桑后的醒悟,是了然于胸的大度,是不以物喜,不以己悲的超脱。它虽然不是生命旋律中绚丽的华章,却是生命中不可缺少的生活底色。

如果我们能够以看淡一切的心境体会世间的一切得失,以一颗平常心去感受生活,便可以获得一份幽雅美丽的心境,脱离心中的一切不甘,最终获得无比洒脱的人生!

## • 第九章 •

### 活在当下,不悲过去,不念未来

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 你所担心的事,99%是不会发生的 ..... | 190 |
| 2. 明天要洗的盘子只是明天的事 .....    | 192 |
| 3. 头脑中装满过去的人,无法容纳未来 ..... | 194 |
| 4. 忘掉曾经的优秀,重新开始 .....     | 196 |
| 5. 身处逆境,主动腾空心灵 .....      | 199 |
| 6. 不要为旧的悲伤浪费新的眼泪 .....    | 200 |
| 7. 将痛苦“格式化” .....         | 203 |
| 8. 删除关于仇恨的记忆 .....        | 205 |
| 9. 上帝也会犯错,找个理由原谅自己吧 ..... | 207 |
| 10. 学会接受“失去” .....        | 210 |
| 11. 活在当下,今天就是特别的日子 .....  | 212 |

## • 第十章 •

### 看淡坚持：太执著不一定是好事

1. 你若不放手，谁也帮不了你 ..... 215
2. 没有命定的不幸，只有死不放手的执著 ..... 218
3. 别对身边的人要求太苛刻 ..... 220
4. 谁是谁非不重要 ..... 223
5. 不要在过去的爱情中苦苦纠缠 ..... 225
6. 不要把失去的那个他理想化 ..... 227
7. 什么都想抓住，最终将一无所获 ..... 229
8. 别做无谓的坚持，要学会转弯 ..... 232
9. 不一定非要成为最好的 ..... 234
10. 不能改变结果，就改变游戏规则 ..... 236

## • 第十一章 •

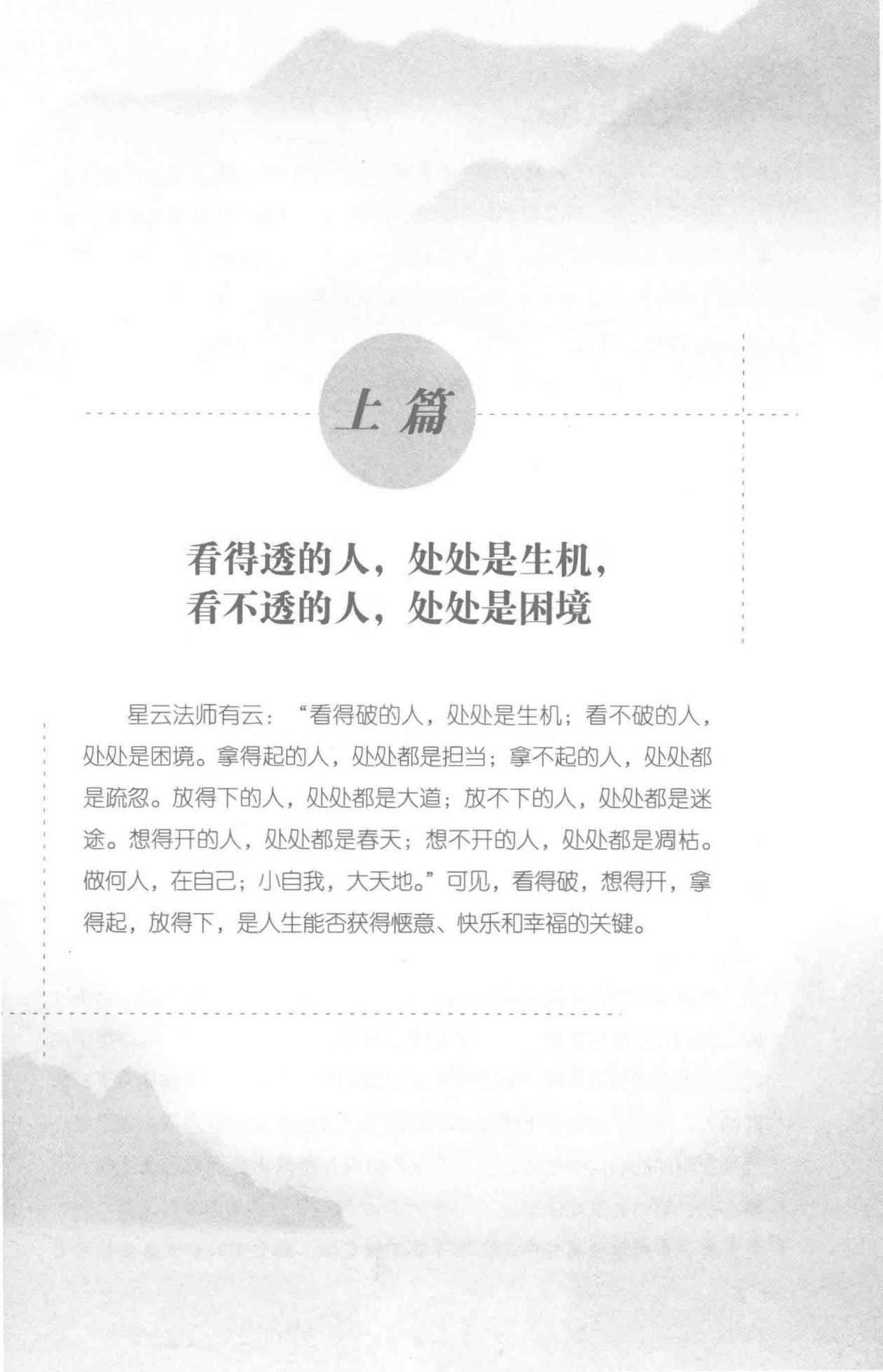
### 愁也一天，乐也一天，何不快乐每一天

1. 愁也一天，喜也一天 ..... 239
2. 快乐如此简单 ..... 241
3. 把盐放进湖里吧 ..... 244
4. 快乐只是一件与自己有关的事情 ..... 246
5. 除掉杂草的有效方法 ..... 248
6. 给你的精神松松绑 ..... 251
7. 打开心灵的窗户，让阳光洒进来 ..... 253
8. 偷得浮生半日闲 ..... 255

## • 第十二章 •

### 换个角度，你会看到不一样的风景

1. 伤害我们的不是事情本身，而是我们对事情的看法 ..... 258
2. 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 ..... 260
3. 行善在于心，何必在乎回报和好名声 ..... 263
4. 换个角度，忙就是营养 ..... 265
5. 失去了太阳，你还拥有群星 ..... 267
6. 遭受冷遇也是一种幸运 ..... 269
7. 学着感谢“折磨”你的人 ..... 271



## 上篇

### 看得透的人，处处是生机， 看不透的人，处处是困境

星云法师有云：“看得破的人，处处是生机；看不破的人，处处是困境。拿得起的人，处处都是担当；拿不起的人，处处都是疏忽。放得下的人，处处都是大道；放不下的人，处处都是迷途。想得开的人，处处都是春天；想不开的人，处处都是凋枯。做何人，在自己；小自我，大天地。”可见，看得破，想得开，拿得起，放得下，是人生能否获得惬意、快乐和幸福的关键。

## 第一章

### Chapter 1

# “开”心是福，“关”心是魔： 凡事看透了才能想开了

## 1. 不生气：别轻易给生活罩上乌云

在上班的公交车上被人踩了一脚，很生气；去餐馆吃饭，等了半个钟头菜还没上，很生气；赶着回家，前面的人却走得很慢，很生气……很多人都是这样重复地过着每一天，于是，没有一天是心情舒畅的，生活也就布满了乌云。

喜欢生气的人不但影响自己的心情，还会影响周围人的心情。很多时候，我们完全没有必要生气。被人踩了一脚，笑笑就过去了，偶尔拥挤的时候你也会踩到别人啊；等了很久菜也没上来，你可以笑着催促一下；前面的人走得慢，你从旁边绕过去不就行了！人生本来就很短暂，如果每一天都在阴郁的心情中度过，岂不是很不值吗？所以，我们要远离生气，调整心态，努力去发现快乐。

有一个叫路德的男子，生活得不是很富裕。他生气的时候喜欢绕着自

己的院子跑上几圈。经过几十年的拼搏奋斗，他搬到了城里，但是这个习惯一直都没有改变，生气的时候依然爱围着院子跑几圈。

一天，他的孙女又看见他拄着拐杖在跑圈，非常担心他，就一直跟在路德身后。孙女问路德：“爷爷，为什么你生气的时候喜欢绕着院子跑呢？这样就不生气了吗？”

路德说：“以前，我不富裕，和人吵架生气了我就绕着自己的院子跑，边跑我就边想，我现在生活那么拮据，与其把时间、精力都浪费在这些不值得生气的事情上，还不如抓紧时间奋斗，让自己过上好日子，想到这儿，我就不气了。”

孙女又问：“可是，爷爷，你现在已经那么富有了，为什么还要跑呢？”路德说：“现在我一边跑就会一边想，我什么都有了，日子过得很舒坦，何必和别人斤斤计较呢？所以，也就不气了。”

当你因别人超越你而生气时，你要想你都已经落后于别人了，哪还有时间和精力来生气呢？你要做的是努力去奋斗、去争取、去成功。当你因别人不如你而生气时，你要想自己是多么有学识、有才干的人啊，又何必去跟一个事事不如你的人计较呢？你要做的是尽情享受现在的美好生活。如果你能这样想，就没有什么事情是值得生气的了。

一次，戴迪和家人开心地上街买东西，不料在一个十字路口，一辆闯红灯的汽车疾驰而来，眼看就要和戴迪的车子撞上了，还好戴迪反应快，及时侧过了车身。虽然戴迪的侧身避免了车祸的发生，但是戴迪的车还是被撞坏了。

戴迪找那个司机理论，让他赔偿。但是司机死活推卸责任，两个人只好对簿法庭了。一步步的法律程序让戴迪心烦意乱，在向保险公司索赔的时候，无休止的繁文缛节让戴迪心力交瘁。当他把车开到汽修公司维修时，新来的维修工人将车弄得乱七八糟。

这一次的交通事故，戴迪本来没有任何责任，可是却在这突如其来的



纠纷上花掉了许多的钱。回想起来，戴迪总是感到气愤和郁闷。后来，他只要一坐进自己的车里，就会想起这次事故，让他非常痛苦。无奈之下，戴迪决定以后再也不开车。

生气一般是对心中不满的一种发泄方式，但是这种方式绝对是害人害己的。有句话说：气大伤身。所以，不要因为生气让自己的身心受折磨。气能伤人，宽容才是解除气愤的最好的药剂，我们只要学会豁达、宽容，就会心平气和，神情自若。

我们在生活中总是为了种种事而生气，正可谓是生活不如意的事十有八九，我们总被一些令人气愤的事所困扰，“气死我了”成为好多人的口头禅。但是你有没有想过，生气除了给自己增添困扰，影响自己的心情外，对别人并没有什么直接影响，就像自己拎着垃圾走还说要熏死别人一样。

生气不仅对我们的身体产生不利影响，对我们的心理也会产生负面影响。生气时，我们做事易冲动，往往会导致自己后悔不已；生气时，往往会因控制不住自己而把别人当做出气筒，结果影响人际关系；生气时，由于情绪不稳定，我们处理问题容易失去理智，往往会做出错误的决定。

生活中，好多事情都不值得我们生气，我们要学会掌握自己的情绪，释放快乐，将不良情绪全部拒之门外，这样你的生活才会充满阳光，而有阳光照射的心房是不会长出杂草的。

## 2. 看得开才能活得好

每个人的一生都会遇到各种各样的不幸。亲人的离去、疾病的缠绕、贫穷的折磨、朋友的背叛……但是这些都不至于把你逼上绝境。在遇到这些不幸的时候，真正把我们逼上阴暗角落的是我们悲观的心灵。如果总是