

国学经典系列解读

一日一悟

走向成功的九个阶梯

李一冉◎编著

一日一悟，伴你走过三百六十五里路
一日一悟，帮你开启人生幸福圆满路
一日一悟，让你智慧生发点燃命运路
一日一悟，使你已立立人成就菩提路

中国广播影视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日一悟：走向成功的九个阶梯 / 李一冉编著. —
北京：中国广播影视出版社，2014.10

ISBN 978-7-5043-7262-8

I . ①—… II . ①李… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229200 号

一日一悟

——走向成功的九个阶梯

李一冉 编著

责任编辑 王 萱

封面设计 亚里斯

责任校对 张 哲

出版发行 中国广播影视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www.crtv.com.cn

电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 高碑店市德裕顺印刷责任有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 100 (千) 字

印 张 15

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7262-8

定 价 29.80 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

缘 起

《一日一悟——走向成功的九个阶梯》是李一冉老师历时一年的时间，一日一悟，把几十年修行当中的感悟、体悟、觉悟浓缩成智慧精华即生命启示录。末学每天以微信、短信、微博的方式传播给有缘的人们。虽然一冉老师近几年来，一直奔波在全国各地弘扬传统文化，但老师依然不辞辛苦，一日一悟从不间断。

因为在当今社会，人们浮躁不安，世人急功近利，道德沦丧，让每一个有良知的中国人感到内心的恐慌与不安。所以老师希望尽自己的一点绵薄之力，每天将正能量传递给大家，祈望能够对大家的生活、学习、工作及修行提供宝贵的生命资粮，进而帮助每一个有缘人走出困境与迷茫，从而过上真正幸福的生活。这便是本书的大致缘起。

老师曾教导：道德人生，众生之根，人格高尚，仰俯无愧。道是人之大根大本，德是人之本然行为，人无道不能生存，无德不能生活。所以，圣贤教育，以明明德为源头，格物致知为方法，止于至善为究竟，这也是我们毕生追求的目标。

本书涵盖了九种人生的启示，了悟宇宙人生真实相：

幸福人生——家庭和谐，人际顺遂。人离不开五伦关系，父子孝敬，夫妇和顺，兄弟和睦，朋友诚信，君臣团结，此乃为人处世之典要。

健康人生——身安道隆，修身以道。身体是革命的本钱，身、心、灵是一体的，故养身是必不可少的一门学问。

乐观人生——心胸豁达，笑对人生。人生的快乐不在于索取而是付出，但行好事，莫问前程。

解读人生——生死事大，因果不爽。告诉世人，人生真谛，抓紧修行，超生了死，把握当下，摆脱轮回。

开悟人生——了悟人生，认识自己。修行的第一步是开悟，明明德，认识自己，如果一个人连自己都不认识，又如何达本还原，恢复本来的自己？

经典人生——深入经藏，智慧如海。圣人智慧无边，无不体现在经典字里行间当中。好学近乎智，故学习经典，作为我们修行的一个指南，让我们迈向生命彼岸，成就永恒慧命。

觉悟人生——破除无明，彻证无我。人生的迷茫苦难在于不觉悟，觉悟就能超越，超越就能看破放下，自在逍遥。

超越人生——面对考验，如如不动。修行路上，自然不会一帆风顺，考验重重，大考大磨，成圣成贤。人生应当充满阳光和积极的心态，立冲天志，效法圣贤。其实人人都可成为圣贤，《弟子规》说：“圣与贤，可驯致。”

成就人生——止于至善，成就永恒。每个人都有自性，自性恢复圆满并且保持永恒不变，方可成就无上菩提。

一冉老师效法圣贤，以孔子的大同世界为理想，以克己复礼、正己化人为前提，为家庭和谐、社会安定、国家太平而不懈地努力。一冉老师慈悲为怀，效仿佛陀大慈大悲的情怀，抛家舍业不辞辛苦为法忘躯，体现出众生一体的高尚情操和利益苍生的博爱精神。一冉老师返璞归真，秉承老子无为无不为的宗旨，将几十年的修行经验和智慧结晶无私奉献给大众，旨在让更多的人了悟真谛，提升道德，健全人格，提高智慧，成就生命。

老师的慈悲将我感动，老师的智慧让我折服，老师的精神使我振奋，老师的大愿令我追随……感恩上天让末学与老师有缘，与传统文化有缘，能够为大力弘扬中华优秀传统文化尽一份心出一份力，感到三生有幸。在这里末学真心地期盼，本书能够促使更多的有志之士加入到振兴中华文化的行列中，为早日实现世界大同而共同努力和奋斗！

末学：于志霞（老师助理）

2014年1月于北京

感 悟

2010年4月，在一次国学论坛上，经论坛发起人之一的孙晶女士介绍，我认识了李一冉老师。听一冉老师演讲发人深省，交谈之中愈发投缘。那时我刚建成双灵寺不久，正筹划再为弘传善知识做点事而又无处着手，得遇李一冉老师，真可谓天作之合。6月，李老师在双灵寺办起了第一期国学培训班，也就是延续至今的丹东国学大讲堂。

李老师是新西兰中华文化交流协会会长，他在中国传统文化方面的底蕴深厚，贯通儒、释、道三家文化，可以说是满腹经纶，博学益良，在海外颇有影响。他热爱中国优秀的传统文化，也愿意去为自己的国家尽绵薄之力。虽然大洋彼岸有着优美的环境和舒适的生活，但为了继承古圣先贤的博大精神，弘扬中华优秀传统文化，他毅然回到祖国，自2006年就一直在神州大地上奔走宣讲，尽其所能，施教于人。

纵观历史，每当变革之初，总会有一些人站在潮头推动历史的发展，而今正逢中华民族新一轮崛起，伴随着经济腾飞的文明复兴应运而生，一冉老师等一批仁人志士，正是这新的历史发展时期肩负重任的“职业革命家”。

《一日一悟——走向成功的九个阶梯》是一冉老师继《孝道》、《道德经》、《大学》、《〈大学〉之生命十大道》、《〈老子〉之人生十大观》、《〈中庸〉之般若十大智》、《〈论语〉之处世十大法》等国学著作之后的又一力作，虽以每日一悟的记述成集，实则是前几部著作的精华浓缩，加以多年施教之概括，乃至修为之精华，兼收整合醒世之格言，契合当今生活之实践，不但哲理明晰深入浅出，且文笔韵律亦见功底。

三百六十五天，正是四季交替的一个轮回，能做到“吾日三省吾身”的能有几人？三百六十五里路，是通向人生尽头的历程，能有多少人圆满地走到终点，有多少人误入歧途，有多少人困顿其中，有多少工于心计的人折戟沉沙，有多少踌躇满志的人万劫不复？在这物欲横流、红尘滚滚的娑婆世界，《一日一悟——走向成功的九个阶梯》从现实生活的枝叶末节到大千世界的法则规律，以其深刻的内涵和智慧，为我们警示、启迪、开迷、引路。像一丝清风，让躁动的心得到片刻安宁，像一缕阳光，让迷失的我回归真如本性。

书分九章，循序渐进，九为阳极，无限能量。

幸福人生：从道德底线说起，教人遵循五伦八德，以不失人性，以不枉人生。

健康人生：从阴阳五行说起，教人了知自然规律，以善待自己，以善养精神。

乐观人生：从调整心态说起，教人学会感恩舍得，以慈悲待人，以谦道律己。

解读人生：从生命真谛说起，教人知道人生苦短，以生死事大，以归根复命。

开悟人生：从明心见性说起，教人觉醒生命本源，以克己复礼，以明其明德。

经典人生：从般若智慧说起，教人通晓自然之理，以明心证悟，以远离颠倒。

觉悟人生：从真修实炼说起，教人寻求解脱之路，以参道悟性，以内圣外王。

超越人生：从人性痴迷说起，教人看破虚幻色相，以正信笃行，以超然物外。

成就人生：从圣贤之道说起，教人恢复本来面目，以成圣成贤，以成佛了道。

一再老师以其非凡的智慧，履行着神圣的职责，以其勤奋的精

进，度化着无数的人们。他的论点有些超凡脱俗，会让人觉得遥不可及，远山如黛，然而当你走进时，会发现那里有丰富的宝藏。

有缘读到此书的同仁，愿它能让你有所受益，能让你有所感悟，能为你带来正能量，能为你开启智慧之门。

人生是天地间的一个分子，是轮回中的一个过程，让我们把握当下，明德开悟，励行精进，成就永恒的人生。

末学：臧克

（辽宁丹东克隆集团董事长、辽宁省传统文化研究会副会长）



目 录

幸福人生——人际和谐，家庭幸福 /1

家庭和谐，人际顺遂。人离不开五伦关系，父子爱敬，夫妇和顺，兄弟和睦，朋友诚信，君臣团结，此乃为人处世之典要。

健康人生——身安道隆，立业之本 /17

身安道隆，修身以道。身体是革命的本钱，身、心、灵是一体的，故养身是必不可少的一门学问。

乐观人生——牺牲奉献，正己化人 /35

心胸豁达，笑对人生。人生的快乐不在于索取而是付出，但行好事，莫问前程。

解读人生——认识自己，生死事大 /75

生死事大，因果不爽。告诉世人，人生真谛，抓紧修行，超生了死，把握当下，摆脱轮回。

开悟人生——了悟人生，因果不爽 /105

了悟人生，认识自己。修行的第一步是开悟，明明德，认识自己，如果一个人连自己都不认识，又如何达本还原，恢复本来的自己？

经典人生——深入经藏，智慧如海 /127

圣人智慧无边，无不体现在经典字里行间当中。好学近乎智，故学习经典，作为我们修行的一个指南，让我们迈向生命彼岸，成就永恒慧命。

觉悟人生——破除无明，彻证无我 /149

人生的迷茫苦难在于不觉悟，觉悟就能超越，超越就能看破放下，自在逍遥。

超越人生——面对考验，如如不动 /189

修行路上，自然不会一帆风顺，考验重重，大考大磨，成圣成贤。人生应当充满阳光和积极的心态，立冲天志，效法圣贤。其实人人都可成为圣贤，《弟子规》说：“圣与贤，可驯致。”

成就人生——止于至善，成就永恒 /215

每个人都有自性，自性恢复圆满并且保持永恒不变，方可成就无上菩提。



幸福人生

——人际和谐，家庭幸福

家庭和谐，人际顺遂。人离不开五伦关系，父子爱敬，夫妇和顺，兄弟和睦，朋友诚信，君臣团结，此乃为人处世之典要。

2013年1月1日

一日一悟

人性呼唤。小姐变成
小姐就淫乱，文艺变成娱乐
就低俗，法律高于道德就沦
丧，文凭高于人品就悲哀，
营养高于修养就倒退，脾
气大于志气就失败，心气
高于德行就倒霉。

知识不等于学问，
学问不等于道德，
道德不等于智慧，
知行合一为圣，
大智便是大德行，
大德亦是大智慧，
至德至道合为一，
和谐社会从心始，
世界大同人性归。

2013年1月2日

一日一悟

济颠——颠倒颠倒
济颠倒，倒颠倒颠颠倒颠

孝道颠倒：父不父，子不子，
父母当起老孝子；
夫妇颠倒：夫要唱，妇不随，
阴盛阳衰天地变；
长幼颠倒：兄不友，弟不恭，
姐妹反目却成仇；
朋友颠倒：缺诚信，没信誉，
借钱爷爷要钱孙；
君臣颠倒：君不君，臣不臣，
君臣不和窝里斗。

2013年1月3日

一日一悟

爱情风向，反映出社会爱情观的扭曲与婚姻道德观的破碎。离婚成了儿戏，把神圣的婚姻当成是一桩买卖和交易，纯真的感情已经不复存在。

《千年等一回》，说明今世夫妻缘分很深。
《死了都要爱》，说明彼此都执著于爱情。
《月亮代表我的心》，表达内心真情含蓄。
《爱了就爱了》，说明人们对感情不在乎。
《你的柔情我永远不懂》，心里有了隔阂。
《你到底有几个好妹妹》，感情危机四伏。
《两只蝴蝶》，说明隐私公开，不知羞耻。
《狼爱上羊》，说明人性堕落，天性泯灭。

2013年1月4日

一日一悟

生命教育之一

1. 预教——提高接轨频率；
2. 胎教——增加孩子能量；
3. 家教——奠定人生品位；
4. 学教——成就德才兼备；
5. 社教——报效祖国人民；
6. 法教——遵纪守法公民；
7. 监狱——进行劳动改造；
8. 地狱——接受良心审判。

2013年1月5日

一日一悟

生命教育之二

1. 伦理——家庭和谐，健康幸福；
2. 道德——人格高尚，仰俯无愧；
3. 因果——断恶修善，改变命运；
4. 智慧——化解烦恼，潇洒自在；
5. 根本——归根复命，世界大同。

2013年1月6日

一日一悟

什么是幸福？

- 对一个无所事事的“穷人”：有钱就是幸福。
 对一个匆匆忙忙的“富人”：有闲就是幸福。
 对一个满头大汗的“农民”：丰收就是幸福。
 对一个漂泊他乡的“游子”：回家就是幸福。
 对一个失去双脚的“残者”：走路就是幸福。
 对一个失去光明的“盲人”：看见就是幸福。
 对一个德高望重的“医生”：治病就是幸福。
 对一个生命垂危的“病人”：活着就是幸福。
 对一个衣不遮体的“乞丐”：吃饭就是幸福。
 对一个参加高考的“学生”：考上就是幸福。
 对一个参加奥运的“选手”：拿金就是幸福。
 对一个担心子女的“母亲”：平安就是幸福。
 对一个日夜加班的“工人”：睡觉就是幸福。
 对一个唯利是图的“雇主”：订单就是幸福。
 对一个讲究商道的“老板”：感恩就是幸福。

2013年1月7日

一日一悟

生活广角

浪漫就是帮妻买菜时，
顺手带回几朵玫瑰花。
幸福就是回家时敲门，
不是去找冰冷的钥匙。
只要你真是个天鹅蛋，
生在鸡场也没有关系。
人生虽没有经过彩排，
但每天都是现场直播。
凡事总想让别人感激，
那必然要大失所望的。
举得起放得下叫举重，
举得起放不下叫负重。

早起的鸟儿有虫子吃，
早起的虫却被鸟儿吃。
杂草多的地方庄稼少，
空话多的地方智慧少。
全世界鸡蛋联合起来，
难道就能打破石头吗？
干好事想让鬼神知道，
作恶以为鬼神不知道。
没钱拜神见钱就眼开，
攥钱兴奋有钱就败家。
蛾扑火看似美和勇气，
但实际上是蠢和自杀。
只要是金子总会发光，
无论你在何时何地。
当满地都是金子时，
就分不出哪颗是我。

2013年1月8日

一日一悟

为人之道，达本还
原，道行天下。

仁为主，慈悲为怀；礼为敬，主敬存诚；
利为义，义薄云天；和为贵，一团和气；
善为本，纯善无恶；信为魂，诚信无欺；
诚为先，至诚无息；德为用，厚德载物；
道为体，自强不息；中为根，中庸一体。

2013年1月9日

一日一悟

八德教育，教人者先受
教。乌鸦能反哺乃孝心，头
雁护弟妹乃悌道，狗不骗主
人乃忠诚，公鸡早打鸣乃守
信，马不乱交配乃崇礼，群
鹿共食草乃义气，麒麟不吃
庄稼乃清廉，老虎不乱伦乃
知耻。

孝——德之本，教之源；
悌——兄弟睦，家道兴；
忠——尽职守，忠良心；
信——不自欺，心口合；
礼——敬天地，尊师长；
义——救众生，出苦海；
廉——去贪欲，贵廉洁；
耻——知耻勇，不二过。

2013年1月10日

一日一悟

夫妇相处九秘诀，当今离婚是“富贵病”，穷则想安，富则想变。没有爱情的婚姻不稳定，只剩下爱情的婚姻也不稳定，所以，幸福婚姻是个永恒的主题，而不是人们的遗憾。

1. 真情是夫妇相处之基础；
2. 真心是夫妇相处之关键；
3. 真诚是夫妇相处之核心；
4. 互敬是夫妇相处之原则；
5. 配合是夫妇相处之和谐；
6. 包容是夫妇相处之态度；
7. 感恩是夫妇相处之内涵；
8. 修行是夫妇相处之提携；
9. 齐家是夫妇相处之圆满。

2013年1月11日

一日一悟

世界上有五种父母。

- 第一种，开启子女般若，成圣成贤；
- 第二种，积德庇佑子女，一生平安；
- 第三种，帮助子女创业，出人头地；
- 第四种，为子积累财富，衣食无忧；
- 第五种，替子造罪造业，父债子还。