

人生三法

悟·破·习

宋洁 编著

超值白金版
29.80

悟己、悟人、悟道
破困、破杂、破局
习新、习精、习业

悟，是人之所以为

人的灵性，一切的成

就都是用心悟得的，

人生成败的玄机就在这「悟」字之中。

破，是立的前提，

所谓不破不立，大破

方能大立，人生要想

有所建树，必「破」

字当先。

习，是人与人在后

天形成差距的根源，

所谓「性相近也，习

相远也」，不同的习，

造成不同的人生结局。

人 生 三 法：
悟 破 习

宋洁 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生三法：悟 破 习/宋洁编著. —北京：中国华侨出版社，2013.8
ISBN 978-7-5113-3945-4

I.①人… II.①宋… 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 196039 号

人生三法：悟 破 习

编 著：宋 洁

出 版 人：方 鸣

责任编辑：小 乐

封面设计：李 倩

文字编辑：卞 婷

图文制作：北京东方视点数据技术有限公司

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：807 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3945-4

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顧問：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010)58815875 传 真：(010)58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

悟，从心，从吾。“吾”意为“正中的”，引申为“一箭正中靶心的”。“心”与“吾”联合起来表示“一种一箭正中靶心的心理状态”，即正确理解，正好明白。在佛教中有一个著名的关于“悟”的典故：一天，在灵山会上，大梵天王以金色波罗花献佛，并请佛说法。可是，释迦牟尼如来佛祖一言不发，只是拈波罗花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，会中所有的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛的大弟子——摩诃迦叶尊者妙悟其意，破颜为笑。于是，释迦牟尼将花交给迦叶，嘱告他说：“吾有正法眼藏，涅妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法传给你。”仅仅拈花微笑而已，没有任何其他的表示，但一切尽在不言中，此时无声胜有声。这就是悟的境界。

人之所以为人，就在于其有悟的灵性。唯有悟，才能让我们认识到人生的真谛；唯有悟，才能让我们懂得生命的法则；唯有悟，才能让我们将宇宙万象的本质收敛于刹那之间……“悟”让生命实现了从有限到无限的飞跃，“一颗沙里看出一个世界，一朵花里看出一个天堂，把无限放在你的手掌，把永恒在一刹那间收藏”。“悟”是生命中的钻石，只要一点点就抵过千千万万。没有悟，人就沦为一架只会工作的机器。我们本来站在同一个起跑线上，都有着各自的理想与目的，最终的成败得失就看我们的“悟”性如何。俗话说：“师傅领进门，修行靠个人。”这个造化的深浅就仰仗我们的悟性如何。一切的成就都是用心“悟”得的。人生成败的玄机就在这“悟”字之中。

破，即为打破、破除，破是立的前提，所谓不破不立，大破方能大立，人生要想有所建树，必“破”字当先。佛教中就有“要灭苦，先破执”之说。如果说“悟”是“智慧之学”，那么“破”就是“解脱之学”。我们活着不只是为了开悟，更重要的是为了得到解脱。我们每个人都有一些与生俱来的“执”，比如阻碍我们发展的各种陋习、束缚我们创新的各种陈规、限制我们人生格局的各种短视、烦扰我们生活的各种繁杂人事……这些“执”像一根根结实的绳索，牢牢地将我们的生命捆绑住。唯有通过一个“破”字，将这些束缚一一铲除，我们才能得到真正的解脱和自由，才能在这个基础上开创一个全新的生命格局。这种蚕蜕般的生命净化与成长是痛苦的，也是快速而有效的。在不断破旧立新的过程中，成就自己辉煌的事业。

习，是中国文化里一个有着丰富内涵的概念，有学习、练习、反复实践之意。《论语》中说：“性相近也，习相远也。”每个人在生下来之初，本来差别不大，正如佛家所言“本性俱足”，但在后天，有的人取得伟大的成就，有的人却平平庸庸，甚至有的人跌进堕落的深渊，这天壤之别的形成，就完全在于一个“习”字。关于“习”对人生的重大影响，有一个“孟母三迁”的故事：孟子幼年丧父，家境贫寒，在城外墓地旁居住，年幼的孟子耳濡目染，垒坟哭拜便成了他的日常游戏。孟母见儿子如此必难成器，便搬回城里，在市场边居住。孟子便常学商贩的叫卖为乐。孟母极为忧虑，最后把家搬到学堂边，朗朗的读书声与先生的儒雅风范熏染着孟子，使他渐渐倾心于求学问道，终成对中国文化影响深远的亚圣。

人的本性相近，只是因为生长环境不同，导致学习的东西不一样，有的学好，有的学坏，时间一长就大为不同了。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。在《孟子·告子上》中，孟子曾经说过：丰收年成，少年子弟多半懒惰；灾荒年成，少年子弟多半强暴。这并不是因为他们天生资质不同，而是因为他们不同的环境中习染了不同的风气的缘故。所以为人处世，更要时时处处警惕自己，别在不知不觉中习染了不良之风。而正面的“习”能在日积月累之中扩充人的善良天性，增加人的知识，提高人的技能，培养出德才兼备的优秀人才。

总之，“悟”、“破”、“习”是鼎足而立、构筑智慧、成功人生的三个重要方面。本书从悟己、悟人、悟道，破局、破困、破杂、破陋，习新、习精、习业、习定、习福等方面全面系统地挖掘和阐释了“悟”、“破”、“习”三者的深刻内涵，为个人心灵与能力的发展提供了由内至外的全面、正确的引导，形成了一套完备的实战性极强的成功系统，适用于每一个希望超越现在、改造自我、过得更好的人。如果你正在迷惘中不知去向，如果你正在为追求成功精疲力竭，如果你正在为不快乐的人生烦恼不堪，那么，赶紧打开这本书吧，和我们一起踏上“悟”、“破”、“习”的旅程，去创造更好的自己。祝愿你在旅途结束后，悟出给你指点迷津的道理，破除不满意的旧我，习得焕然一新的美好人生。

目录

悟己篇

第一章 悟本性：明心见性，自知者明 2

知人者赢一时，自知者赢一世	2
唯有自知，方能不失	3
认识诸世间，更要认识自己	4
由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心	5
向内观照自己，自省洞明人生	6
好说己长便是短，自知己短便是长	7
见贤思齐，见不贤而内自省	8
认识自己，才有圆满人生	9
认识自己，接受自己	10
自傲是顾影自喜，自卑是顾影自惭	11
静坐思禅，自见本性清净	12

第二章 悟胸怀：心量要大，自我要小 14

心中有事世间小，心中无事一床宽	14
心旷为福门，心狭为祸根	15
海纳百川，有容乃大	16
心宽寿自延，量大智自裕	17
莫把空心真计较，唯有大舍享百福	18
大胸怀成就人生的大规模，小胸怀只能囿于方寸之地	19
爱你所爱是从容，爱你所恨是宽容	20
待人须宏大，律己要细微	21
你可以不信，但不必排斥	22
不妒人之能，莫幸人之失	23
宽容别人，就是善待自己	24
大人不记小过，英雄不记小仇	25
能容人处且容人，得宽怀处且宽怀	27
得饶人处且饶人，得理也要让三分	28

第三章 悟心境：平凡心是智，逍遥心是福 30

- 收好一颗机心，保持一颗初心 30
- 存平常心，做非常人 31
- 平淡之心生出高人之境 32
- 由高明而归于平凡，极高明而道中庸 34
- 中庸为道，过犹不及 35
- 莫以成败论英雄，毋从得失计输赢 36
- 不为名利所缚，怡然逍遥人间 37
- 平凡是生命的道路，正常是生活最好的尺度 38
- 用平常心面对人生，有意想不到的收获 39

第四章 悟德行：谦谦若水，厚德可纳污物 40

- 上善若水，善利万物而不争 40
- 唯有德者可用其力，唯有品格可立一生 41
- 善德不嫌多，恶习不沾身 42
- 存厚朴之性，行真诚之事 43
- 只身存天下，忘己成大公 44
- 融小我于大我，拓展生命的深度 45
- 人誉我谦，又增一美 46
- 谦受益，满招损 47

悟人篇

第一章 悟识人：一叶知秋，识人于微 50

- 观人重在言与行，识人重在德与能 50
- 识人观其友，亦可观其敌 51
- 其言不可信，唯行方是真 52
- 临之以利以观其心 53
- 莫以相貌论英雄，不以成见定良莠 54
- 以偏概全识人难，一时荣辱不可取 55
- 反馈试探需主动，透视人心要迂回 56
- 识人不容易，识人禁忌要牢记 57

第二章 悟友道：远近有度，久而敬之 58

- 人际交往的明灯，便在于“久而敬之” 58
- 规过劝善，适可而止 59
- 和而不同，不随波逐流 60
- 逢人且说三分话，未可全抛一片心 61
- 良言一句三冬暖，善以美言暖人心 62
- 言必有防，不议人非 63

远小人而洁身自好，防人心以保全自身	64
择友如求师，多思而后定	65
道不同不相为谋	66
知己难求，必以诚相待	67

第三章 悟交际：自爱爱人，自利利他 **68**

临事须替别人想，论人先行自揣度	68
己欲立而立人，己欲达而达人	69
路径窄处，留一步与人行	70
欺人者人欺之，敬人者人敬之	71
济人须济急时无	72
求大同存小异，薄责于人生和气	73
想人之所想，急人之所急	75
送轮明月与人，月光也会照耀你心	75
适时投其所好，方能皆大欢喜	76
理解是座舒心桥，拉近距离增情谊	77

第四章 悟人情：人生难逃三重门，自欺欺人被人欺 **79**

人生难在人情反复间	79
交人不可任己意，处事不可任己见	80
人之上以人为人，人之下以己为人	81
心中常有“礼”，畅行人情间	82
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	83
巧言令色迷人眼，声色货利多陷阱	84
真正聪明的人宁愿让别人需要	85
投对手以木桃，他将报你以琼瑶	86
一回生，二回不一定熟	87
生活处处是博弈的碎片	88
以吃亏来交友，以吃亏来得利	89
一言可生风波，一行便有结果	90
与其费力不讨好，不如晓之以利来引导	91
寡言则过少，巧言则路多	92

悟道篇

第一章 悟处世道：要知上山路，必问下山人 **94**

前车之鉴，后事之师	94
不听老人言，吃亏在眼前	95
站在前人的肩膀上，看得更高更远	96
看懂世态炎凉，熟谙人情冷暖	97

能屈能伸，乃智者人生	98
圆中预，方中立，古人处世之真理	99
对外圆融以安身，对内秉持而立命	100
与世推移不合污，周旋尘境不流俗	101
大智若愚，学精明不如学糊涂	102
以低求高，外抑内扬	104

第二章 悟立世道：以无声的觉悟，求有声的事业 105

身做入世事，心在尘缘外	105
以出世之精神，做入世之事业	106
以出世之心插柳，柳更容易成荫	107
低头便见水中天，退步原来是向前	108
点滴成江河，行远必自迢	109
变则通，通则久	110
智者一切求自己，愚者一切求别人	111
性格也是一场修行，修内必能安外	113
“有心”是一切成功的因	114
成功就是知道努力和努力的位置	115
生于忧患，死于安乐	116
人生先有方向，后能稳定立世	116
入世时心怀天下，出世时不留一念	118
身轻失天下，自重方存身	118

第三章 悟自处道：不恋繁华性自真，随心随缘不随便 120

事来心始现，事去心随空	120
化繁就简任自然，超然物外真潇洒	121
人生应自持，毁誉不动摇	122
喜不过望，哀不失形	123
不是不关心，只是不动心	124
随性随意，随缘随喜	125
得失不挂心，宠辱心不惊	125
随缘自在，不作人为的强求	126
人生一场梦，乘物以游心	127
物质诚可贵，自由价更高	128
除却贪多求全，人生其实很简单	129
随缘不等于放弃原则	130
泰然自处不怨天，真心生活任天然	131

第四章 悟生死道：沉浮动静皆人生，笑看人生圆缺盈虚 132

前生不要怕，后生不要悔	132
生死不挂心，泰然度一世	133
不如意事常八九，可与人言无二三	134
死亡，只是另有去处	135
生是一连串的责任累积	136
善其生者，乃所以善其死	137

坐看水流云动，享受生命大自在	138
生命旅程不可走捷径，人生道路不可无反思	139
从前种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生	140
岁月匆匆，且行且珍惜	141
人生如戏，悲欣交集	142
聆听生命劝诫，绽放魅力生活姿态	143
没有时间觉得老，青春就永驻	144
人生如棋一局残，毕竟输赢下不完	145
内心足够强大，生命就会屹立不倒	146
福祸无常，人生亦无恙	146
世上难有真圆满，不完满才是真人生	147

破局篇

第一章 破内心格局：胸藏万物，铺开生命格局 150

解除紧抓不放的人生，重新设定人生格局	150
融化内心的框限，铺就广阔的生命格局	151
且咽一口气，内心的格局便开朗了	152
把积极心态放到最大，照亮我们的人生格局	154
扩大内心格局，摆出人生棋局的大阵势	155
用新眼光替换旧生命，把保守格局更新为大格局	156
以开放的胸襟打开未知的格局	157
拉高生命视点，扩大人生格局	158
人无远虑，格局有限	160
不顾大局，就会“出局”	161
没有跨越不了的事情，只有无法逾越的心	161

第二章 破存世格局：打破“盆栽人生”，舒展人生格局 163

开放才能拥有，突破才能成功	163
突破旧的局势，赢在新的格局	164
拼出生命巨图，把自己拉到最高点	165
格局一撑开，好运自然来	167
人格的宽度决定生命格局的广度	168
人生如局，爱拼才会赢	169
设计你的人生格局，别让理性继续沉睡	169
拥有更大的格局，就拥有更多的成功	170
人生并非由上帝定局，你也能改写	171

破杂篇

第一章 破人事繁杂：要空出所有，才能建设一切 174

- 胸中无一事，方可成万事 174
- 以真诚和坦率赢得胜利 175
- 剔除生命杂质，快乐自然盈心 176
- 在触碰世界之前，心中先有“我” 177
- 生命是趟旅行，多余的行李要抛弃 179
- 去除烦躁与复杂，恢复生活的本真 180
- 保持自然的生活方式，生活可以很简单 181
- 放弃“第四个面包”，用减法清算人生 182
- 简单是快乐，放弃是拥有 183

第二章 破靡靡杂音：人生应自持，坚守本心不动摇 184

- 人生本无意义，全凭自己定义 184
- 生命当自主，人生应自创 185
- 自立人生，成全自我生命 186
- 人生要自度，自立自强是唯一出路 187
- 完成自己，而不是完成别人 188
- 活在自己的心里，而不是别人的眼里 189
- 不遵从别人的希望，只坚持内心的诉求 190
- 相信自己，不曲意听从 191
- 不要设立偶像，我才是一切的根源 192
- 人生只有一件事：成为自己 194
- 聆听心的声音，看自己眼中的独特世界 194
- 依赖别人，不如期待自己 195

破困篇

第一章 破情感困境：情不重，不生婆婆 198

- 命里有时终须有，命里无时莫强求 198
- 缘来不容易，良缘要珍惜 199
- 满目山河空念远，何不珍惜眼前人 200
- 随缘即是惜缘，强求会导致缘灭 201
- 情不重，不生婆婆 203
- 爱若成为固执，就摧毁了自由 204
- 两情相悦诚可贵，相敬如宾不可缺 205
- 爱情要有激情，更要有理性 206

自处之道，断婚姻病根	207
半睁眼半闭眼，情感才能走得远	207
爱情维系如往昔，天长地久会有时	209
你依我依有时尽，平平淡淡总是真	210
好马也吃“回头草”	211
家不是讲理的地方，不要较真要宽容	212
用爱经营夫妻的缘份	213

第三章 破职场困境：多上一分心，少失一分利 215

做领导一阵子，做人一辈子	215
源清水自洁，正人先正己	216
礼贤下士，则“百川”汇集	217
推功揽过的领导艺术	218
眼见虚实难辨，思量后方得真知	219
人得其位，位得其人	220
在其位，谋其政	221
入行时，把自己当外行人	222
要想“人上人”，必先“人下人”	223
独木难撑大厦，众人拾柴火焰高	225
强中更有强中手，“亮剑”就有收获	226
“犯上”须智，要把握好火候	226
失业并不能否定你，失业不能失志	228
身处就业危机，创业成了最好的避风港	229
跳槽不为错，频繁跳槽就可能错	230
不搞“办公室暧昧”，不受这份委屈	231

第四章 破旧伤困境：苦痛不入心，生命得升华 233

上岸何须回头，苦海无边处处岸	233
塞翁失马，焉知非福	234
游刃有余，宠辱得失皆从容	235
世上本无事，庸人自扰之	236
流泪以放悲声，宣泄以解旧愁	237
苦痛不入心，生命得升华	238
把伤害刻在沙滩上，潮起潮落无痕迹	239
走出仇恨的阴影，治愈心灵的创伤	240
与其抱残守缺，不如断然放弃	241
身处泥泞时，看山花烂漫处	242
放下过去的错误，才能有更多的收获	243
不为小事抓狂，放自己一马	244

破陋篇

第一章 破我执：要灭苦，先破执 246

- 悬崖处撒手得重生，缘散时何必再执著 246
- 执著处撒手，心中自逍遥 247
- 破除“我执”，烦恼何处丛生 248
- 不过一念间，何必太执著 249
- 不固执己见，广开言路 250
- 执著累心易迷惘，顺其自然福自来 250
- 放弃那些该放的，给明天的美好留出位置 251
- 孤注一掷行不通，留有退路有出路 253
- 不执著，不随便 254
- 苦寻得不到，转头瞬间来 255

第二章 破贪欲：有求皆苦，无欲则刚 257

- 少欲知足是真富，人到无求品自高 257
- 久贪生灾厄，寡欲心自清 258
- 有求皆苦，无欲则刚 259
- 祸莫大于不知足，养心莫善于寡欲 260
- 繁华过后总是空，洗尽铅华方为真 261
- 见小利则大事不成 262
- 欲望只可浅尝，不可沉溺 263
- 坐拥己有，不必占有 265
- 以舍医贪，舍利而养心 266
- 钱用出去了，才是属于你的 267
- 君子爱财，取之有道 268
- 今日讨巧，明日奉还 269
- 不义而富且贵，于我如浮云 270
- 身无分文，不碍快乐 271
- 舍一身皮囊，财富不压身 272

第三章 破浮躁：三思可以戒浮躁，心平气和来千祥 274

- 纵有千军万马，按住心兵不动 274
- 以静化躁，注重“内在和谐” 275
- 不为浮躁遮望眼，安静才能走得远 276
- 脚踏实地去浮躁，务实进取勿虚华 277
- 急功近利不成器，浮躁无以至千里 279
- 保持内在的宁静，才能屏除外界的干扰 280
- 持重守静，抑制轻率躁动 281
- 梦想不能空想，用行动代替空谈 282
- 虎头不能蛇尾，善始就要善终 283
- 化浮躁为力量，追求健康的进取心 284

快而不浮，在效率上求落实	285
要“身入”，更要“心入”	286

习新篇

第一章 习创新：不“创”则不立，机遇自“新”生 288

盲从乃是死，创造才是生	288
拆掉思维里的墙，解除思维“病灶”迎新生	289
用“新”寻求突破，让特殊化成为招牌	290
用无限创意打破生存的困境	291
打开想象力，让生命有灵动感	292
创新要有几分“疯”，敢想敢破又敢做	293
抓住闪现的灵感，让创意照进现实	294
突破常规第一步：忘记你所知道的一切	295
改变生活状态，唤醒麻木的思维	297
撞南墙前就回头，创新要先会变通	298

第二章 习更新：苟日新，日日新，又日新 300

磨刀不误砍柴工，自我更新要先行	300
苟日新，日日新，又日新	301
学如逆水行舟，不进则退	302
高速增加新知，在升职前升值	302
给大脑“充饥”，一本万利	304
在工作中学习，一步步靠近成功	305
善于总结失败，在错误中不断学习	306
向优秀者学习，使自己变得更加优秀	306
吾日三省吾身，在反省中提升自我	307
争取每一次进修的机会	308

习精篇

第一章 习专精：只需精一事，不必通万物 310

只需精一事，不必通万物	310
专精是你的安身立命之本	311
精进不断，提升技能无止境	312
将专业进行到底，临危受命仍游刃有余	313

精益求精，方可持续专精	314
精专一技，成为专家型员工	315

第二章 习专注：心无旁骛，方可一门深入 317

专则精，精则无所不能	317
舍博弃杂，心无旁骛	318
持志如心痛，一心在痛上	319
用心而不散乱，聚精而不分心	320
专心一意，必能补拙	322
专注于一件事，更要专注于细节	323
把专注当做工作的使命	324
拒绝不必要的打扰	325
过简朴生活，全心专注于自己的事业	326
以 100% 的努力做 1% 的事	327

习业篇

第一章 习勤业：业勤于勤荒于嬉，要立业先勤业 330

勤能补拙，笨鸟先飞早入林	330
勤业似春起之苗，不见其增，日有所长	331
一勤天下无难事	332
勤奋是事业成功的助推剂	334
用勤奋战胜懒惰	335
勤奋不是一刻不停地干	336
安逸是人性的陷阱	337
比他人多坚持一分钟	338
主动找事做，比他人多做一点	339
要勤奋做事，更要勤于思考	340

第二章 习职德：从业先立德，做事先做人 342

“盗亦有道”，不越雷池一步	342
大赢靠德，不为小钱而失德	343
最高的道德是你自己的原则	344
把工作当事业，才能成就丰功伟业	344
感恩公司，感恩你的发展平台	345
公司是我的船，绝不推却责任	346
像爱惜自己的眼睛一样爱惜企业的形象	347
脚踏实地做人，兢兢业业做事	348
补位不缺位，跑位莫错位	349
为公司保守秘密	351

信守承诺，说到做到	351
只要还能坚持上班就不请假	352
用行动捍卫公司的纪律	353
为公司节约每一分钱	354

第三章 习方法：做事要勤，方法要精 **356**

没有无限期的明天，要事优先，琐事靠边	356
瞬间启动，第一时间化问题为无形	357
工作要“赶”，但不要“急”	359
不做“穷忙族”，不陷入没有目标的怪圈	360
不要半途而废，分步实现大目标	361
实干的人，还要巧干	362
拒绝职场跃进，绝不好高骛远	363
分解工作难题，各个击破没问题	364
先化繁为简，再处理问题	365
凡事预则立，不预则废	366
带着思考去工作，培养“猎人式”的思考过程	367
遵守秩序，高效工作	368
像风火轮一样爆发十足执行力	369
能完成 100%，就绝不只做 99%	370
今日事今日毕，工作可以更容易	371
只要精神不滑坡，方法总比问题多	372
找准靶心，正确地界定问题	373
抓住问题的根源，在危机中找转机	374

习定篇

第一章 习坚忍：忍苦忍辱是一生的修行 **376**

有容德乃大，有忍事乃济	376
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	377
忍苦谛才能成大器	378
忍小忿以成大事，小不忍则乱大谋	378
以“忍”保全人生，用“耐”成就事业	379
暂时退却弯腰，换取大踏步的前进	381
耐住寂寞，在寂寞中守望成功	381
蛰伏时养精蓄锐，争取更好地飞翔	382
沉住大气，厚积薄发	383
默默不语，耐心等待成长	384
在忍耐中坚强，在坚强中成长	385
以柔克刚，用忍耐力化解难题	386
学会自制，化险为夷	387
遇谤不辩，用沉默来做最好的反抗	388

既要会隐忍，又要能奋发 389

第二章 习淡定：心静如行云流水，心定度一世浮生 391

心静尘土净，心安身也安 391
非淡泊无以明志，非宁静无以致远 393
心静则万物莫不自得，心动则百般计较难安 394
退隐心灵，保持精神世界的宁静 395
沉着冷静，转危为安 396
淡定不生气，便拥有沉稳的生活轴心 397
给自己冷静的时间，保持内心的淡定 399
淡看名利，莫让虚名累坏己身 400
感应大自然，在天然中修身静气 401
在静时积蓄，在动中发挥 402

习福篇

第一章 习善行：爱出者爱返，福往者福来 404

人生一善念，吉神已随之 404
爱出者爱返，福往者福来 405
仁心不分高低，善行不计大小 406
行善无迹，至善无痕 408
多行一言之善，用善意的话语帮助别人 409
慈心善行，先从尊重做起 410
关爱别人，先要了解别人的需要 411

第二章 习幸福：心安理得，贫富皆福 413

心安理得，贫富皆福 413
幸福，只需要一点知足达观 414
全部拥有的满足不敌一拿一放的幸福 415
珍惜拥有，活在当下 416
惜衣惜食惜幸福，爱人爱物爱自己 418
幸福的榜单上，第二名同样是英雄 419
时刻想象幸福，把幸福感充盈于心 419
走向幸福的第一步——滚一身烂泥 420
为自己的欲望打折，让幸福有更多空间 421