

道家机敏做人，儒家中正做事，佛家超脱修心，撷取三家智慧才能成就自己；悟人生哲理，破陈规短视，习精进创新，修炼身心才能修炼人生；沉得住气、低得下头、立得住身，遇见最成功的自己。



人 生 三 修

道家做人 儒家做事 佛家修心

悟 · 破 · 习

沉得住气 低得下头 立得住身

宋洁等 编著

中国华侨出版社

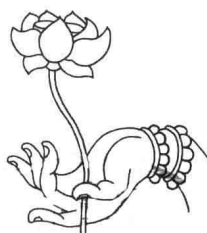
人 生 三 修

道家做人 儒家做事 佛家修心

悟 · 破 · 习

沉得住气 低得下头 立得住身

宋洁等 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三修 / 宋洁等编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3971-3

I .①人… II .①宋… III .①人生哲学—通俗读物 IV .① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 198355 号

人生三修

编 著: 宋 洁 等

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 思 源

封面设计: 李 倩

文字编辑: 刘 颖

美术编辑: 汪 华

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 769 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 978-7-5113-3971-3

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

法律顾问: 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

人生是一场修行。在前进的路上，很多人都会被烦恼、迷茫、痛苦、惶恐、无助、失落、浮躁所缠绕，他们迷失了自我，失去了斗志，无奈地随波逐流。其实，大部分人起点相同，之所以命运大不相同，关键在于是否不断地修炼自己。悟透了“人生三修”，唤醒生命的力量，才能赢得命运的改变，让生命焕发夺目的光彩。

道家、儒家、佛家思想是修身之道。自古以来，世间便有“以道治身、以儒治世、以佛治心”的说法。道家机敏做人的学问，不是追求阴谋诡计，也不是一味圆滑世故，而是一种智慧和谋略，它既防止别人伤害自己，同时也能增强自己的竞争力，广交人脉，左右逢源，事事畅通无阻。儒家讲究持重、勤谨、正气、担当以及自省、中庸的为人处世之道，体现了中正做事的学问。这种心态，让人们的人格圆融通达，变得具有影响力和号召力，成为社会精英。佛家慈悲宽大，忍让包容，视世间万难为无物，不怨天尤人，从自然，呈本性，体现超脱修心的学问。有了这种心境，人就会变得豁达而坚强，远离仇恨，避免灾难，获得人生的成功。道家、儒家、佛家思想，为我们在为人处世和修身立德方面提供了最经典、最实用的人生哲学。撷取其中的智慧，必能帮助你拥有良好的行为、性格和心态，让你在人际关系中如鱼得水，在人生道路上左右逢源。

“悟、破、习”是成功之法。“悟”即理解、领悟，是“智慧之学”。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。“悟”是每个人生命中的钻石，它决定我们最终的成败得失。“破”即打破、破除，是“解脱之学”。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。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。“习”即学习、练习，有反复实践之意，是“进取之学”。每个人出生之初，本来差别不大，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。深刻理解“悟”、“破”、“习”三者的内涵，才能悟人生哲理，破陈规短视，习精进创新。

“沉得住气、低得下头、立得住身”是成事之道。沉得住气是成功前的蓄积，也是走向成功的重要法宝。人生自有沉浮，当我们遇到突发事件时，要沉住气，做到“卒然临之心不惊”、“泰山崩于前而色不变”，以冷静的态度应对；当目标没有达成时，要沉住气，学会忍耐，等待机遇，继续努力；当遇到挫折或者失利时，要沉住气，心态平和，靠毅力咬紧牙关。时刻谨记：沉住气，才能成大器。低得下头，是一种智慧，更是一种能力。低头不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。低头做人，可以使自己站得更稳，更容易被别人接受。“低”既是成功之要诀，又是处世之良方，唯有懂得低头，有朝一日才能出头。立得住身，要求我们有端正的形象、丰富的知识、圆通的人际关系、一定的影响力。拥有这些“硬件”，你的人生才能更加灿烂。

本书从现实生活出发，以睿智的、富有哲理的观点和看法，教你看透人生真谛，不断修炼自己、提升自己、成就自己。你能在轻松的阅读中，得到全面的人生启迪，学会为人处世、立足社会的必备技能，从容地面对生活中的各种问题。你将拥有健康积极的心态，开发出自己的潜能，改变生存的现状，创造崭新的生活，真正成为自己命运的主人，让人生更加从容、快乐、豁达、成功。



上篇 道家做人 儒家做事 佛家修心

第一章 道家做人	2
第一节 见素抱朴，追求本真	2
质朴做人，本分做事	2
务求平实胜过标榜仁义	3
简单如一张白纸	4
保持天然本色，做真正的自己	5
贤孝世界未必清明	7
老实做人，规矩做事	8
第二节 人生如水，游刃有余	9
水中感悟做人道	9
守柔如雁过无痕	10
欲认识世界，先认识自己	11
定住本心，不为外物侵扰	12
先忘我，才能技通乎神	14
淡看人生浮沉	14
曲到好处方为上	15
灵活应变，游刃有余	16
第三节 先无为，再作为	18
无用之中有大用	18
善争者以不争取胜	19
无言的教育更胜耳提面命	20
无为而为才是最高明的管理	21
无为不等于没主见	22
与其费力不讨好，不如晓之以利害	23
谨言慎行方无尤	24
老子有三宝，慈俭不为先	26
第四节 虚怀若谷，得失不挂心	27
月盈自有亏，心满须归零	27

心中无我，才能超越自我	28
虚怀若谷，谦恭自守	29
人在圈内，心在圈外	31
不要落入自命不凡的陷阱	32
适时放弃，得失无碍	33
放下，才能看到溪头风景	34
第五节 以出世心入世行走	35
不让外在世界成为心的桎梏	35
简简单单，跳脱纷繁	36
公而忘私故能成其私	37
咸有咸的滋味，淡有淡的意境	38
红尘过往客，何必斤斤计较	39
清心寡欲，适可而止	40
素描人生最美	41
出世人世间，做个半路人	42
关注内心，参悟人生	43
第六节 平凡心是智，逍遥心是福	45
身心的自由最可贵	45
悲哀与幸运，不过是心念的选择	46
看破因由，发现生活的美	47
福祸一如，平常以待	48
无待的境界	49
幸福没有特权	50
扮演好自己的角色	51
智慧就在最平常的事物中	53
把生活当做一门艺术	53

第二章 儒家做事

第一节 清清白白做人，明明白白做事	55
推己及人，换位思考	55
言必信，行必果	56
德行比才能更重要	57
修一颗赤子之心	58
不做道貌岸然的伪君子	59
做人坦荡，远离忧惧	60
实践出真知，有行才有悟	62
大爱者爱国爱天下	63
第二节 和而不流，中庸为道	64
和而不流，中庸为妙	64
要方圆有度而不是圆滑世故	65
做到一半刚刚好	66

危行言逊，不落祸患	68
正直做人，聪明讲话	69
有勇无谋不是真勇	70
第三节 进退自如，在藏露中求稳	71
屈伸自如，进退得宜	71
君子不器，左右逢源	72
君子求善贾，有张有弛	73
预留退路，后事无忧	74
循序渐进，稳中求胜	75
第四节 对人圆融，行事和气	77
一味耿介未必是件好事	77
低眉顺目比金刚怒目更具威严	78
婉拒，不可不修的一门技术	79
万事和为贵	80
大度宽容得人心	81
第五节 安家智慧：有敬有爱	82
有爱有敬才是孝	82
对父母的爱随时可以表达	83
孝悌是人的一种本能	84
游必有方，带着孝心去游荡	86
爱父母先要爱自己	87
照顾父母须要竭尽全力	87
孝是向下传递的教育	88
第六节 为学既要好学，又要善学	89
谦虚是最高深的学问	89
学问的“毛毛虫”越抓越多	90
不做学问的两脚书橱	91
学无止境，不进则退	93
慧眼识我“一字师”	94
举一反三，方是学问	95
“不知道”的智慧	96
学、问、思，为学的三驾马车	98

第三章 佛家修心 99

第一节 心宽，路就宽	99
把心腾空，才能包纳万物	99
悦纳自己，善待残缺	101
不要被迁怒的病毒感染	102
狭路相逢各让一步	103
孤芳自赏时，天地便小了	104
求同存异，不必强求一致	105

嗔言碎语随风去	106
被遗忘与被铭记的	108
心旷为福门，心狭为祸根	109
身处泥泞，遥看满山花开	110
第二节 以舍医贫，放下一颗尘心	111
摊开手掌，才不致财富压身	111
尘世有因才有果，有耕耘才有收获	113
莫让贪毒入膏肓	114
钱也要能进能出	115
真诚布施者得吉祥	117
有钱是福报，花钱是智慧	118
求财有止有度	119
在名利旋涡中寻回自己	120
欲望是毒，放下是唯一的解药	121
第三节 满怀一颗好心，满手都是慈悲事	123
慈悲是最大的爱	123
本是仙佛种，随处可开花	124
怀一颗平等心待人待己	125
慈悲无处不在	126
生是一连串的责任累积	127
爱出者爱返，福往者福来	128
慈悲没有形式	130
满怀好心，多行善事	131
做一辈子善事才是觉悟	132
第四节 耐得住烦恼，心安才能身安	133
心身不定时，烦恼不招自来	133
屋宽不如心宽，身安不如心安	135
脱去抱怨的心灵枷锁	136
修行先修一颗韧心	137
勤勉认真，充实人生	138
心性专一，有始有终	139
安心精进，永不停息	140
学佛在自心，成佛在净心	141
第五节 福来不容易，惜福看本心	143
珍惜当下	143
相爱是缘分，用心去经营	144
不留恋过去，不执著未来	145
好好活着，便是惜福	146
满怀爱心，常常感恩	147
日日是好日	148
梵音常在清净处	149
心情的颜色影响世界的颜色	150



第六节 忍苦忍辱是一生的修行	152
忍耐是人生必修课	152
成大事者要有忍辱的胸怀	153
心中无荣辱	155
退到悬崖，绝处逢生	156
躬行才能证得圆满	157
忍让是春风化雨般的善意	158
戒也是一种自由	159
低头看清脚下路	160
忍受磨砺才能变成珍珠	161
能屈能伸，能进能退	161
第七节 活在当下，解脱在当下	162
活在当下，过去事不追究	163
不要预支明天的烦恼	163
烦恼即菩提，解脱在当下	164
平实之间，处处都是净土	166
心中明亮，何须点灯	167
一念放下，即登彼岸	168
如何经营自己	168
人生犹如不系舟	170

中篇 悟·破·习

第一章 悟

172

第一节 悟己：明心见性，自知者明	172
知人者赢一时，自知者赢一世	172
由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心	173
待人须宏大，律己要细微	174
心旷为福门，心狭为祸根	175
平淡之心生出高人之境	175
莫以成败论英雄，毋从得失计输赢	177
不为名利所缚，怡然逍遥人间	178
融小我于大我，拓展生命的深度	178
第二节 悟人：一叶知秋，远近有度	180
观人重在言与行，识人重在德与能	180
其言不可信，唯行方是真	181
临之以利以观其心	182
识人不容易，识人禁忌要牢记	182
人际交往的明灯，便在于“久而敬之”	183
言必有防，不议人非	184

知己难求，必以诚相待	185
路径窄处，留一步与人行	186
适时投其所好，方能皆大欢喜	187
寡言则过少，巧言则路多	188
第三节 悟道：方圆有道，人生通达	189
前车之鉴，后事之师	190
身做入世事，心在尘缘外	191
点滴成江河，行远必自迩	192
入世时心怀天下，出世时不留一念	193
身轻失天下，自重方存身	194
能屈能伸，乃智者人生	195
看懂世态炎凉，熟谙人情冷暖	196
圆中预，方中立，古人处世之真理	197
“有心”是一切成功的因	198
大智若愚，学精明不如学糊涂	199
以低求高，外抑内扬	200

第二章 破 **202**

第一节 破局：胸藏万物，大格局成就大事业	202
解除紧抓不放的人生，重新设定人生格局	202
把积极心态放到最大，照亮我们的人生格局	203
扩大内心格局，摆出人生棋局的大阵势	205
用新眼光替换旧生命，把保守格局更新为大格局	206
以开放的胸襟打开未知的格局	207
人无远虑，格局有限	208
不顾大局，就会“出局”	209
没有跨越不了的事情，只有无法逾越的心	210
第二节 破杂：要空出所有，才能建设一切	211
去除烦躁与复杂，恢复生活的本真	211
剔除生命杂质，快乐自然盈心	212
以真诚和坦率赢得胜利	214
在触碰世界之前，心中先有“我”	215
生命是趟旅行，多余的行李要抛弃	216
保持自然的生活方式，生活可以很简单	218
放弃“第四个面包”，用减法清算人生	218
简单是快乐，放弃是拥有	219
第三节 破困：苦痛不入心，生命得升华	220
命里有时终须有，命里无时莫强求	220
缘来不容易，良缘要珍惜	222
爱若成为固执，就摧毁了自由	222
两情相悦诚可贵，相敬如宾不可缺	224

你依我依有时尽，平平淡淡总是真	224
要想“人上人”，必先“人下人”	225
独木难撑大厦，众人拾柴火焰高	226
强中更有强中手，“亮剑”就有收获	227
磁场不对，“排挤”不可避免	228
礼贤下士，则“百川”汇集	229
第四节 破陋：执著处撒手，心静才能行远	230
悬崖处撒手得重生，缘散时何必再执著	230
久贪生灾厄，寡欲心自清	231
有求皆苦，无欲则刚	232
繁华过后总是空，洗尽铅华方为真	232
见小利则大事不成	234
不为浮躁遮望眼，安静才能走得远	235
脚踏实地去浮躁，务实进取勿虚华	236
虎头不能蛇尾，善始就要善终	238
化浮躁为力量，追求健康的进取心	238

第三章 习 240

第一节 习新：不“创”则不立，机遇自“新”生	240
有新意，危机就能变良机	240
盲从乃是死，创造才是生	241
用“新”寻求突破，让特殊化成为招牌	242
抓住闪现的灵感，让创意照进现实	243
用无限创意打破生存的困境	244
创新要有几分“疯”，敢想敢破又敢做	245
撞南墙前就回头，创新要先会变通	246
第二节 习精：只要精一事，不必通万物	247
只需精一事，不必通万物	247
专精是你的安身立命之本	248
精进不断，提升技能无止境	249
将专业进行到底，临危受命仍游刃有余	250
精益求精，方可持续专精	251
精专一技，成为专家型员工	252
第三节 习业：学而时习，事建功成	253
勤能补拙，笨鸟先飞早入林	253
一勤天下无难事	254
勤奋不是一刻不停地干	256
比他人多坚持一分钟	257
主动找事做，比他人多做一点	258
不要半途而废，分步实现大目标	258
只要精神不滑坡，方法总比问题多	259

抓住问题的根源，在危机中找转机·····	260
第四节 习定：心静如行云流水，心定度一世浮生·····	261
有容德乃大，有忍事乃济·····	261
耐住寂寞，在寂寞中守望成功·····	263
蛰伏时养精蓄锐，争取更好地飞翔·····	263
忍耐以适应变化，获得真的成功·····	264
在忍耐中坚强，在坚强中成长·····	265
学会自制，化险为夷·····	266
退隐心灵，保持精神世界的宁静·····	267
给自己冷静的时间，保持内心的淡定·····	268
在静时积蓄，在动中发挥·····	269
第五节 习福：心有善念，贫富皆福·····	270
人生一善念，吉神已随之·····	270
慈心善行，先从尊重做起·····	271
关爱别人，先要了解别人的需要·····	272
心安理得，贫富皆福·····	273
幸福，只需要一点知足达观·····	274
珍惜拥有，活在当下·····	275
心怀感恩，念动幸福的咒语·····	277
为自己的欲望打折，让幸福有更多空间·····	277

下篇 沉得住气 低得下头 立得住身

第一章 沉得住气·····280

第一节 沉住气，从最低处走向成功·····	280
从简单做起·····	280
拒绝浮躁，欲速则不达·····	281
今日事要今日毕·····	282
找准你的位置·····	282
换个角度·····	283
切勿眼高手低·····	284
要实干不要虚名·····	285
在低调中积蓄前行的力量·····	285
第二节 沉住气，才能厚积薄发·····	286
命运不被别人掌握，而在自己脚下·····	286
空谈误事又误己，脚踏实地才是真·····	287
人生无大事，事事皆小事·····	288
一生只做一件事·····	289
梦想不受限制，无事不能成就·····	290

认清自己，成就自己	291
勇于突破“我不能”的自我限制	292
沉住气，方法总比问题多	294
提升自我才能成就卓越	295
每天学习一点点，每天进步一点点	296
第三节 沉住气，深藏不露才能巧避锋芒	297
认识自己	297
经常反省	298
让心态归零	299
向平凡人学习	300
学会放低姿态	300
言多必失，寡言少过	301
风过笔而不留风	302
成败掩于心中	303
学会适度示弱	304
第四节 成败皆非终点，沉住气路会更宽	305
每一条成功之路都会有挫折	305
人生的挫折不能省略	306
惨败的局面是大捷的前奏	307
不要灰心，除非你达到目的	308
相信积极思想的力量	309
不要性急想跑在失败的前面	310
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	310
苦楚也可掩埋在微笑之下	312
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	312
从失败中学得生活的智慧	313
第五节 沉住气，享受生活带来的乐趣	314
平淡的生活才是快乐的	314
抱怨生活不如改变生活	315
让自己充满热情，生活便多一分活力	315
多多欣赏日出日落	316
慷慨地“及时行乐”	317
每天都能看到希望	317
让歌声永不停止	318
第六节 学会放弃，有舍才有得	319
淡泊名利，心广志驰	319
金钱，不是成功的代名词	320
不为虚名所累	320
不要只为“面子”而活	321
舍弃眼前的利益才有最后的辉煌	322
舍得付出，用真心换真心	323
舍，烦恼的消除	323
得，幸福的开端	324

第二章 低得下头 325

- 第一节 地低则为海，人低品自高** 325
- 地低成海，人低为王 325
- 韬光养晦，藏锋露拙 326
- 天之道，不争而善胜 327
- 为人谦虚显修养 327
- 以弱示人，以智取胜 328
- 得饶人处且饶人 329
- 和气之间共成事 330
- 处高位时要低头 330
- 将内敛转化成力量 331
- 选择低调，你就是强者 332
- 第二节 低下头，成就自信人生** 333
- 在逆境中潇洒走一回 333
- 把磨难当做一笔财富 333
- 不在意寒蝉的讥笑 334
- 不因耻辱而消沉 335
- 别让不如意破坏平和的心境 336
- 面对挫折，永不放弃 336
- 在逆境中抓住机会 337
- 化解压力，调节自己 338
- 用自信改变悲悯人生 339
- 第三节 放下“身段”才能提高“身价”** 340
- 身在红尘，骄傲需要弯下腰来 340
- 敢于低头是魄力，更是能力 341
- 自满导致毁灭，谦虚打造未来 342
- 低调的人拥有更多的发展机会 342
- 最大的智慧是知道自己无知 343
- 用业绩证明自己而非锋芒毕露 344
- 春风得意时，别被胜利冲昏头脑 346
- 强势只会让你更受鄙视 347
- 让出手中的功劳，成就自己的前途 348
- 第四节 低调做人，高调做事** 349
- 志当存高远 349
- 放低自己，抬高别人 350
- 不要把自己当做大人物 351
- 仰头走路势必被撞 351
- 敢“秀”才会赢 352
- 该出手时决不犹豫 353
- 主动做事，就是自我创造 354
- 行动决定一切 355
- 在不显不露中出头 357

实在做事，畅达成功	357
第五节 懂得低头，更要懂得转弯	358
人生处处有死角，要懂得转弯	358
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	359
从没有一艘船可以永不调整航向	360
与时俱进，随时进行自我更新	361
执著与固执只有一步之遥	362
无意义的坚持会让你走更多弯路	362
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	363
人生随时都可以重新开始	364
有一种坚强叫放弃	364
走到路尽头，就换条路走	365

第三章 立得住身

第一节 你的形象价值百万	367
这是一个两分钟决定命运的时代	367
你还不是比尔·盖茨	368
失败的穿着导致你不能成功	370
让你的声音增添你的魅力	371
幽默是一种智慧	372
不让舌头超越你的思想	372
不要在闲聊中失去魅力	373
像个成功者的样子	374
快乐心情是乐观形象的第一步	375
智慧使你形象永恒	376
你的笑容价值百万	377
第二节 与人为善，双赢长赢	378
帮别人成功，给自己铺路	378
让别人得意，让自己满意	379
找到双方的共同需求	380
唯有双赢才能长赢	382
厚道是一种人情的投资	382
给人留面子，是给自己留里子	383
别把人情做成一锤子买卖	384
手下留情，善恶只在一念间	386
第三节 做人要有气度，做事要有尺度	387
真正有本事的人没脾气	387
生气不如争气，翻脸不如翻身	389
敏感的神经割伤的是自己	390
小事不较劲，才有精力成大事	391
人生可以失意，心灵不可失控	392
适可而止，见好就收	394

做自己力所能及的事情	395
永远不要显得过于完美	396
第四节 扩大自己的影响力	397
品读影响力	397
谁都需要影响力	397
好形象是影响力的潜在资本	398
优雅助你脱颖而出	399
让别人追随你的思想	400
卓越的品质绽放气质芳香	402
提升你的人气指数	405
如何赢得长久影响力	406
用“西施”效应提升你在爱人心中的影响力	408
危机中，学会做自己的公关人	409
打造威信的影响力	410
第五节 善驭时机，进退有道	411
做事要洞察“先机”	411
看到别人看不到的希望	412
眼光长远成大事	412
在诱惑中坚守，在寂寞中坚持	413
铸就越挫越勇的坚强意志	414
该放手时就放手	415
丢弃旧我，接纳新我	416
第六节 步步为营，走向成功	417
眼睛盯着高处，行动从脚下开始	417
脚踏实地是最好的选择	418
恪守原则，能不乱方寸	419
做事情不能分散精力	420
一步一步登上珠峰顶	421

