



# 悟 破 习

宋洁

编著



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一「悟」一字之中。

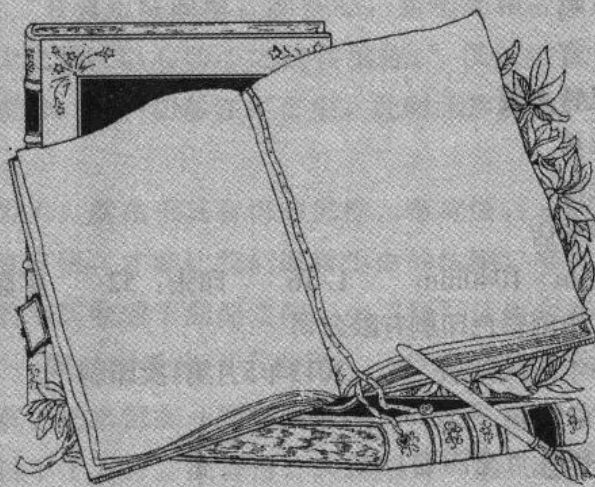
破，是立的前提，所谓不破不立，大破方能大立，人生要想有所建树，必「破」字当先。

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，造成了不同的人生结局。

# 悟·破·习

(第一卷)

宋洁 编著



## 图书在版编目(CIP)数据

悟·破·习/宋洁编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5113-3518-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第077105号

## 悟·破·习

---

编 著: 宋 洁

出版人: 方 鸣

责任编辑: 品 言

封面设计: 法思特书装

文字编辑: 万永勇

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 716千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3518-0

定 价: 296.00元(全四卷)

---

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](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto: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，涅槃妙心，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”。我们活着不止是为了开悟，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。日本的“推销之神”原一平就是靠一个“破”字实现了从穷小子到亿万富翁的蜕变的。出道之初的原一平受高僧吉田和尚的点化，开始着手改造自己，他主动邀请几位同事为自己开起“批判会”，借助同事们的眼睛，他看到了自己身上种种需要破除的“执”：个性急躁，沉不住气；脾气太坏，而且粗心大意；太固执，常自以为是；常识不够丰富；好高骛远，忽略眼前……这样的“原一平批评会”他曾连续举办6年（一年12次，一共72次），以广泛征求同事、家人和朋友们对于自己的批评和意见。每一次批评会开下来，他都会大汗淋漓地经历一次灵魂的蜕变。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，原一平成就了自己辉煌的事业。

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，有的人却平庸庸庸，有的人甚至跌进堕落的深渊，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，最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，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，赶紧打开我们的书吧，和我们一起踏上“悟”、“破”、“习”的旅程，去创造更好的自己。我们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

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·····	4
认识诸世间，更要认识自己·····	6
由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心·····	8
向内观照自己，自省洞明人生·····	10
好说己长便是短，自知己短便是长·····	11
见贤思齐，见不贤而内自省·····	14
认识自己，才有圆满人生·····	16
认识自己，接受自己·····	17
自傲是顾影自喜，自卑是顾影自惭·····	20
静坐思禅，自见本性清净·····	22
悟胸怀：心量要大，自我要小·····	25
心中有事世间小，心中无事一床宽·····	25
心旷为福门，心狭为祸根·····	28
海纳百川，有容乃大·····	29
心宽寿自延，量大智自裕·····	31
莫把空心真计较，唯有大舍享百福·····	33
大胸怀成就人生的大规模，小胸怀只能囿于方寸之地·····	35
爱你所爱是从容，爱你所恨是宽容·····	37
待人须宏大，律己要细微·····	40

你可以不信,但不必排斥·····	41
不妒人之能,莫幸人之失·····	43
宽容别人,就是善待自己·····	45
独乐乐不如众乐乐,分享是一种快乐·····	46
大人不记小过,英雄不记小仇·····	48
能容人处且容人,得宽怀处且宽怀·····	51
得饶人处且饶人,得理也要让三分·····	53

<b>悟心境:平凡心是智,逍遥心是福</b> ·····	56
收好一颗机心,保持一颗初心·····	56
存平常心,做非常人·····	59
平淡之心生出高人之境·····	61
由高明而归于平凡,极高明而道中庸·····	63
中庸为道,过犹不及·····	66
莫以成败论英雄,毋从得失计输赢·····	69
不为名利所缚,怡然逍遥人间·····	70
平凡是生命的道路,正常是生活最好的尺度·····	72
用平常心面对人生,有意想不到的收获·····	73
<b>悟德行:谦谦若水,厚德可纳污物</b> ·····	76
上善若水,善利万物而不争·····	76
唯有德者可用其力,唯有品格可立一生·····	77
善德不嫌多,恶习不沾身·····	80
存厚朴之性,行真诚之事·····	82
只身存天下,忘己成大公·····	84
融小我于大我,拓展生命的深度·····	86
人誉我谦,又增一美·····	88
谦受益,满招损·····	90

## 悟人篇

<b>悟识人:一叶知秋,识人于微</b> ·····	94
观人重在言与行,识人重在德与能·····	94



识人观其友,亦可观其敌·····	96
其言不可信,唯行方是真·····	98
临之以利以观其心·····	100
莫以相貌论英雄,不以成见定良莠·····	101
以偏概全识人难,一时荣辱不可取·····	103
反馈试探需主动,透视人心要迂回·····	105
识人不容易,识人禁忌要牢记·····	106
<b>悟友道:远近有度,久而敬之·····</b>	<b>108</b>
人际交往的明灯,便在于“久而敬之”·····	108
规过劝善,适可而止·····	110
和而不同,不随波逐流·····	112
逢人且说三分话,未可全抛一片心·····	114
良言一句三冬暖,善以美言暖人心·····	115
言必有防,不议人非·····	117
择友如求师,多思而后定·····	119
道不同不相为谋·····	121
知己难求,必以诚相待·····	123
学会拒绝,才是成全·····	125
<b>悟交际:自爱爱人,自利利他·····</b>	<b>127</b>
临事须替别人想,论人先行自揣度·····	127
己欲立而立人,己欲达而达人·····	129
路径窄处,留一步与人行·····	130
欺人者人欺之,敬人者人敬之·····	133
济人须济急时无·····	135
求大同存小异,薄责于人生和气·····	138
想人之所想,急人之所急·····	140
送轮明月与人,月光也会照耀你心·····	142
适时投其所好,方能皆大欢喜·····	143
理解是座舒心桥,拉近距离增情谊·····	145

<b>悟人情：人生难逃三重门，过桥需得小心行</b> ·····	148
人生难在人情反复间·····	148
交人不可任己意，处事不可任己见·····	150
人之上以人为人，人之下以己为人·····	152
心中常有“礼”，畅行人情间·····	155
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服·····	156
真正聪明的人宁愿让别人需要·····	158
投对手以木桃，他将报你以琼瑶·····	159
一回生，二回不一定熟·····	161
一言可生风波，一行便有结果·····	162
与其费力不讨好，不如采用暗示来引导·····	164
寡言则过少，巧言则路多·····	166

## 悟道篇

<b>悟处世道：要知上山路，必问下山人</b> ·····	170
前车之鉴，后事之师·····	170
不听老人言，吃亏在眼前·····	173
站在前人的肩膀上，看得更高更远·····	175
看懂世态，熟谙人情·····	177
能屈能伸，乃智者人生·····	178
圆中预，方中立，古人处世之真理·····	180
对外圆融以安身，对内秉持而立命·····	182
与世推移不合污，周旋尘境不流俗·····	184
大智若愚，学精明不如学糊涂·····	187
以低求高，外抑内扬·····	189
<b>悟立世道：以无声的觉悟，求有声的事业</b> ·····	192
身做入世事，心在尘缘外·····	192
以出世之精神，做入世之事业·····	194
以出世之心插柳，柳更容易成荫·····	196
低头便见水中天，退步原来是向前·····	198
点滴成江河，行远必自迩·····	200

变则通,通则久 .....	202
智者一切求自己,愚者一切求别人 .....	204
性格也是一场修行,修内必能安外 .....	206
“有心”是一切成功的因 .....	209
成功就是知道努力和努力的位置 .....	210
生于忧患,死于安乐 .....	212
人生先有方向,后能稳定立世 .....	214
人世时心怀天下,出世时不留一念 .....	216
身轻失天下,自重方存身 .....	218
<b>悟自处道:不恋繁华性自真,随心随缘不随便</b> .....	220
事来心始现,事去心随空 .....	220
化繁就简任自然,超然物外真潇洒 .....	222
人生应自持,毁誉不动摇 .....	224
喜不过望,哀不失形 .....	226
不是不关心,只是不动心 .....	228
随性随意,随缘随喜 .....	230
得失不挂心,宠辱心不惊 .....	231
随缘自在,不作人为的强求 .....	232
人生一场梦,乘物以游心 .....	234
物质诚可贵,自由价更高 .....	236
除却贪多求全,人生其实很简单 .....	238
随缘不等于放弃原则 .....	240
泰然自处不怨天,真心生活任天然 .....	241
<b>悟生死道:沉浮动静皆人生,笑看人生圆缺盈虚</b> .....	243
前半生不要怕,后半生不要悔 .....	243
生死不挂心,泰然度一世 .....	245
不如意事常八九,可与人言无二三 .....	248
死亡,只是另有去处 .....	250
生是一连串的责任累积 .....	251
善其生者,乃所以善其死 .....	253

坐看水流云动,享受生命大自在 .....	255
生命旅程不可走捷径,人生道路不可无反思 .....	257
从前种种譬如昨日死,今日种种譬如今日生 .....	259
岁月匆匆,且行且珍惜 .....	261
人生如戏,悲欣交集 .....	263
聆听生命劝诫,绽放魅力生活姿态 .....	265
没有时间觉得老,青春就永驻 .....	266
人生如棋一局残,毕竟输赢下不完 .....	268
内心足够强大,生命就会屹立不倒 .....	270
福祸无常,人生亦无恙 .....	271
世上难有真圆满,不圆满才是真人生 .....	273

## 破局篇

<b>破内心格局:胸藏万物,铺开生命格局</b> .....	276
解除紧抓不放的人生,重新设定人生格局 .....	276
融化内心的框限,铺就广阔的生命格局 .....	279
且咽一口气,内心的格局便开朗了 .....	281
把积极心态放到最大,照亮我们的人生格局 .....	283
扩大内心格局,摆出人生棋局的大阵势 .....	286
用新眼光替换旧生命,把保守格局更新为大格局 .....	287
以开放的胸襟打开未知的格局 .....	290
拉高生命视点,扩大人生格局 .....	292
人无远虑,格局有限 .....	294
不顾大局,就会“出局” .....	296
没有跨越不了的事情,只有无法逾越的心 .....	298
<b>破存世格局:打破“盆栽人生”,舒展人生格局</b> .....	301
开放才能拥有,突破才能成功 .....	301
突破旧的局势,赢在新的格局 .....	303
拼出生命巨图,把自己拉到最高点 .....	305
格局一撑开,好运自然来 .....	308
人格的宽度决定生命格局的广度 .....	310

人生如局,爱拼才会赢 .....	312
设计你的人生格局,别让理性继续沉睡 .....	313
拥有更大的格局,就拥有更多的成功 .....	315
人生并非由上帝定局,你也能改写 .....	317

## 破杂篇

<b>破人事繁杂:要空出所有,才能建设一切</b> .....	320
胸中无一事,方可成万事 .....	320
以真诚和坦率赢得胜利 .....	322
剔除生命杂质,快乐自然盈心 .....	324
在触碰世界之前,心中先有“我” .....	327
生命是趟旅行,多余的行李要抛弃 .....	330
去除烦躁与复杂,恢复生活的本真 .....	332
保持自然的生活方式,生活可以很简单 .....	334
放弃“第四个面包”,用减法清算人生 .....	335
简单是快乐,放弃是拥有 .....	337
<b>破靡靡杂音:人生应自持,坚守本心不动摇</b> .....	340
人生本无意义,全凭自己定义 .....	340
生命当自主,人生应自创 .....	342
自立人生,成全自我生命 .....	344
人生要自度,自立自强是唯一出路 .....	346
完成自己,而不是完成别人 .....	348
活在自己的心里,而不是别人的眼里 .....	350
不遵从别人的希望,只坚持内心的诉求 .....	351
相信自己,不曲意听从 .....	354
不要设立偶像,我才是一切的根源 .....	356
只有自己最可靠,靠人不如靠自己 .....	359
人生只有一件事:成为自己 .....	360
聆听心的声音,看自己眼中的独特世界 .....	361
依赖别人,不如期待自己 .....	363



## 破困篇

- 破情感困境：情不重，不生娑婆**..... 368
- 命里有时终须有，命里无时莫强求 ..... 368
- 缘来不容易，良缘要珍惜 ..... 371
- 满目山河空念远，何不珍惜眼前人 ..... 372
- 随缘即是惜缘，强求会导致缘灭 ..... 375
- 情不重，不生娑婆 ..... 377
- 爱若成为固执，就摧毁了自由 ..... 379
- 两情相悦诚可贵，相敬如宾不可缺 ..... 381
- 爱情要有激情，更要有理性 ..... 383
- 自处之道，断婚姻病根 ..... 384
- 半睁眼半闭眼，情感才能走得远 ..... 386
- 爱无不忠，忠亦需爱维护 ..... 388
- 爱情维系如往昔，天长地久会有时 ..... 390
- 你依我依有时尽，平平淡淡总是真 ..... 393
- 好马也吃“回头草”..... 394
- 家不是讲理的地方，不要较真要宽容 ..... 396
- 用爱经营夫妻的缘份..... 398
- 
- 破职场困境：多上一分心，少失一分利**..... 402
- 做领导一阵子，做人一辈子 ..... 402
- 源清水自洁，正人先正己 ..... 404
- 礼贤下士，则“百川”汇集 ..... 406
- 推功揽过的领导艺术..... 408
- 眼见虚实难辨，思量后方得真知 ..... 410
- 人得其位，位得其人 ..... 412
- 用人之长，避人之短 ..... 414
- 在其位，谋其政 ..... 416
- 入行时，把自己当外行人 ..... 418
- 要想“人上人”，必先“人下人” ..... 420
- 独木难撑大厦，众人拾柴火焰高 ..... 422

强中更有强中手,“亮剑”就有收获 .....	425
“谏上”须智,要把握好火候 .....	426
失业并不能否定你,失业不能失志 .....	428
身处就业危机,创业成了最好的避风港 .....	430
跳槽不为错,频繁跳槽就可能错 .....	433
<b>破旧伤困境:苦痛不入心,生命得升华</b> .....	435
上岸何须回头,苦海无边处处岸 .....	435
塞翁失马,焉知非福 .....	437
游刃有余,宠辱得失皆从容 .....	440
世上本无事,庸人自扰之 .....	441
流泪以放悲声,宣泄以解旧愁 .....	443
苦痛不入心,生命得升华 .....	445
换一个角度,困境本身就是出路 .....	447
把伤害刻在沙滩上,潮起潮落无痕迹 .....	449
走出仇恨的阴影,治愈心灵的创伤 .....	451
与其抱残守缺,不如断然放弃 .....	452
身处泥泞时,看山花烂漫处 .....	454
放下过去的错误,才能有更多的收获 .....	456
不为小事抓狂,放自己一马 .....	457

## 破陋篇

<b>破我执:要灭苦,先破执</b> .....	460
悬崖处撒手得重生,缘散时何必再执著 .....	460
执著处撒手,心中自逍遥 .....	462
破除“我执”,烦恼何处丛生 .....	464
不过一念间,何必太执著 .....	466
不固执己见,广开言路 .....	467
执著累心易迷惘,顺其自然福自来 .....	469
放弃那些该放的,给明天的美好留出位置 .....	471
孤注一掷行不通,留有退路有出路 .....	473
不执著,不随便 .....	475

苦寻得不到,转头瞬间来 ..... 477

**破贪欲:有求皆苦,无欲则刚** ..... 481

少欲知足是真富,人到无求品自高 ..... 481

久贪生灾厄,寡欲心自清 ..... 484

有求皆苦,无欲则刚 ..... 485

祸莫大于不知足,养心莫善于寡欲 ..... 487

繁华过后总是空,洗尽铅华方为真 ..... 489

见小利则大事不成 ..... 491

欲望只可浅尝,不可沉溺 ..... 494

坐拥己有,不必占有 ..... 496

以舍医贪,舍利而养心 ..... 498

钱用出去了,才是属于你的 ..... 501

君子爱财,取之有道 ..... 503

今日讨巧,明日奉还 ..... 505

不义而富且贵,于我如浮云 ..... 506

身无分文,不碍快乐 ..... 509

舍一身皮囊,财富不压身 ..... 511

**破浮躁:三思可以戒浮躁,心平气和来千祥** ..... 513

纵有千军万马,按住心兵不动 ..... 513

以静化躁,注重“内在和谐” ..... 515

不为浮躁遮望眼,安静才能走得远 ..... 517

脚踏实地去浮躁,务实进取勿虚华 ..... 519

急功近利不成器,浮躁无以至千里 ..... 522

保持内在的宁静,才能屏除外界的干扰 ..... 525

持重守静,抑制轻率躁动 ..... 526

梦想不能空想,用行动代替空谈 ..... 528

虎头不能蛇尾,善始就要善终 ..... 530

化浮躁为力量,追求健康的进取心 ..... 532

快而不浮,在效率上求落实 ..... 534

要“身入”,更要“心入” ..... 536

## 习新篇

习创新:不“创”则不立,机遇自“新”生 .....	540
有新意,危机就能变良机 .....	540
盲从乃是死,创造才是生 .....	542
拆掉思维里的墙,解除思维“病灶”迎新生 .....	544
用“新”寻求突破,让特殊化成为招牌 .....	546
用无限创意打破生存的困境 .....	548
打开想象力,让生命有灵动感 .....	551
创新要有几分“疯”,敢想敢破又敢做 .....	553
抓住闪现的灵感,让创意照进现实 .....	555
突破常规第一步:忘记你所知道的一切 .....	557
改变生活状态,唤醒麻木的思维 .....	559
撞南墙前就回头,创新要先会变通 .....	562
习更新:苟日新,日日新,又日新 .....	564
磨刀不误砍柴工,自我更新要先行 .....	564
苟日新,日日新,又日新 .....	567
学如逆水行舟,不进则退 .....	568
高速增加新知,在升职前升值 .....	569
给大脑“充饥”,一本万利 .....	572
在工作中学习,一步步靠近成功 .....	574
善于总结失败,在错误中不断学习 .....	575
向优秀者学习,使自己变得更加优秀 .....	577
吾日三省吾身,在反省中提升自我 .....	578
争取每一次进修的机会 .....	580

## 习精篇

习专精:只需精一事,不必通万物 .....	584
只需精一事,不必通万物 .....	584
专精是你的安身立命之本 .....	586