

任何人都是自己幸福的工匠
唯有时刻以真诚之心待人
以谦和之心做事
以感恩之心生活
才能雕琢出自己的幸福人生

幸福心愿

毛宏伟
著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

任何人都是自己幸福的工匠
唯有时刻以真诚之心待人
以谦和之心做事
以感恩之心生活
才能雕琢出自己的幸福人生

幸福心愿

毛宏伟 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社
· 沈阳 ·

© 毛宏伟 2015

图书在版编目(CIP)数据

幸福心愿 / 毛宏伟著. — 沈阳: 春风文艺出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5313-4866-5

I. ①幸… II. ①毛… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第151748号

幸福心愿

责任编辑 张玉虹

责任校对 金丹艳

装帧设计 冯少玲

幅面尺寸 167mm×234mm

字 数 350千字

印 张 20.625

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路25号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 辽宁奥美雅印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-4866-5

定价: 38.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-44871130

人生的幸福圆满，
才是我们最大的追求，
珍惜每一天，
给心灵更多的滋养，
收获人生的幸福与快乐。

序 言

写《幸福心愿》这本书是很早就有的想法。不知怎的，“幸福”这个词一直萦绕在自己心头。我一直在想：我们这一生忙忙碌碌到底是为了什么，是为了地位，为了金钱，或是为了名誉？其实，这一切都只是过眼云烟，是迷惑人的镜花水月。当我们寿终正寝之时，一切都将化为乌有。在生活中，我们追求着内心的轻松愉悦；在工作中，我们追求着晋升与发展；在事业上，我们追求着更大的成功与成就……我们永远不知满足，永远怀着一颗新鲜之心，去寻找，去争取，去为之忧烦，为之开怀和愤怒。不知不觉中，一年又一年过去了，我们失去了令自己心安的东西，心灵的依靠不断坍塌，最终在惶恐与不安之中浑噩度日，这实在是很悲哀。

有时思及自己已入至中年，青春年华已逝，忍不住感叹人生苦短，内心也增添了几多不安。有时想到自己再过十年就将迈入老年，不免内心惶恐。然而谁都无法违背自然的法则，都会在岁月匆匆之中度过这一生，有喜有悲，有苦有乐。随着时空的转换，一切都在发生着改变，但不变的还是那颗不安分之心，在努力寻求着更多的安慰和依恋，试图挣脱生活的羁绊，去到达自由自在的空间。在冥冥之中，被来自于内心的善良的感知召唤着，召唤自己去拥抱美好的每一天，去守护自己内心的纯净与平和。

在忙碌的生活中，我们有时会无暇顾及心灵的感受，无法预测明天将会如何，只能在吃喝玩乐之中寻找一点慰藉，从而让自己有了能够填补空虚的理由。这是很危险的人生。如果没有了理想，没有了内心的良善，没有了对美好生活的追求，没有了对幸福的向往，人生就会苦涩无味，无聊至极，充满悲剧。不管我们的心情有多纷乱，还是应该静下心来听一听内

心的召唤，真正地去理解“幸福”二字。我们应该选择什么样的生活，如何才能把自己的人生过得更加辉煌灿烂？这是人生之中的最大难题，破除这个难题，我们就将找到真正属于自己的幸福家园。

不要哀叹生活的不公，其实不公的是自己的内心，是自己没有真正地想象美好，去创造美好。生活是公平的，人生是有规律可循的，那条规律就是奉献、良善、无私、无畏、包容、尊重。谨以此书与各位读者朋友共勉，愿通过点滴感悟与诸位有缘人共同探讨，共同去追寻幸福的甘甜，让我们的人生都过得更充实，更有价值。若书中有不当之处，还望各位朋友批评指正。

落笔之日，女儿毛晨阳刚出生四日，幸福之情落于笔端，也愿她能幸福快乐，心想事成，这也是我的幸福心愿。

毛宏伟

2015年6月11日于辽宁锦州

目 录

- | | |
|-------------|-------------|
| 001 / 心灵的脚步 | 037 / 珍惜现在 |
| 003 / 生活的修行 | 039 / 找到快乐 |
| 005 / 面对自己 | 041 / 幸福的密码 |
| 007 / 心的财富 | 043 / 岁月的沉淀 |
| 009 / 敬老如敬佛 | 045 / 感动时刻 |
| 011 / 享受存在 | 047 / 珍惜每天 |
| 013 / 进取的坚守 | 049 / 创造之心 |
| 015 / 爱的传扬 | 051 / 与心相伴 |
| 017 / 心之韵味 | 053 / 心的旅途 |
| 019 / 守住真心 | 055 / 忠于自己 |
| 021 / 心的安乐 | 057 / 心灵之家 |
| 023 / 学会积累 | 059 / 方法的突破 |
| 025 / 情绪的管理 | 061 / 现在的永恒 |
| 027 / 真心付出 | 063 / 生活的价值 |
| 029 / 品格的提升 | 065 / 智慧的闪光 |
| 031 / 爱心的力量 | 067 / 活的灵魂 |
| 033 / 精神王国 | 069 / 参透人生 |
| 035 / 敬畏之心 | 071 / 认清自己 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 073 / 生活的春天 | 119 / 感悟痛苦 |
| 075 / 放大的心量 | 121 / 付出的快乐 |
| 077 / 心的起点 | 123 / 静中求变 |
| 079 / 留住感动 | 125 / 安抚我心 |
| 081 / 沉静之美 | 127 / 生命的一天 |
| 083 / 真实人生 | 129 / 心安神明 |
| 085 / 修行的快乐 | 131 / 心的恐慌 |
| 087 / 心中的圣地 | 133 / 生命的珍藏 |
| 089 / 心的平和 | 135 / 精神的依托 |
| 091 / 坚实之心 | 137 / 创造的幸福 |
| 093 / 活出价值 | 139 / 与心交友 |
| 095 / 选择光明 | 141 / 付出的价值 |
| 097 / 把握欲望 | 143 / 真心感悟 |
| 099 / 心灵的自由 | 145 / 认识自己 |
| 101 / 拓宽心量 | 147 / 善待的光辉 |
| 103 / 真诚的价值 | 149 / 认识无常 |
| 105 / 了知缘分 | 151 / 吃亏是福 |
| 107 / 精神的价值 | 153 / 关爱老人 |
| 109 / 心灵的指引 | 155 / 真实的伟大 |
| 111 / 感恩之心 | 157 / 心的平静 |
| 113 / 心的家园 | 159 / 精神的富有 |
| 115 / 坚持的胜利 | 161 / 看透需求 |
| 117 / 内心所求 | 163 / 学会放下 |

- | | |
|-------------|---------------|
| 165 / 善的光辉 | 213 / 担负责任 |
| 167 / 永记深恩 | 215 / 梦圆现在 |
| 169 / 勇气的力量 | 217 / 春天的脚步 |
| 171 / 付出是福 | 219 / 无私为大 |
| 173 / 变化的力量 | 221 / 分享与奉献 |
| 175 / 留下记忆 | 223 / 耐住寂寞 |
| 177 / 拯救人心 | 225 / 责任的承担 |
| 179 / 心的问候 | 227 / 勿以善小而不为 |
| 181 / 丰富自心 | 230 / 灵性的光辉 |
| 184 / 时光福音 | 232 / 人生思考 |
| 186 / 每天的开始 | 234 / 无我之心 |
| 189 / 心的平和 | 236 / 心的世界 |
| 191 / 精神的家园 | 238 / 自己的战斗 |
| 193 / 平凡的伟大 | 240 / 积累成功 |
| 195 / 欲望的本质 | 242 / 生命的延长 |
| 197 / 生命的积累 | 244 / 善养吾心 |
| 199 / 平凡的神奇 | 246 / 面对阳光 |
| 201 / 心的解放 | 248 / 生命的诞生 |
| 203 / 生命的指引 | 250 / 善用财富 |
| 205 / 生活的极限 | 252 / 大道自然 |
| 207 / 向上的力量 | 254 / 善的坚守 |
| 209 / 认识自我 | 256 / 生活宽度 |
| 211 / 韧性之美 | 258 / 付出也是财富 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 260 / 生命质量 | 292 / 参悟人生 |
| 262 / 正直之心 | 294 / 自信人生 |
| 264 / 共存的智慧 | 296 / 春天的希望 |
| 266 / 自爱无伤 | 298 / 阳光之心 |
| 268 / 静心为上 | 300 / 找回自己 |
| 270 / 学会理解 | 302 / 拥有理想 |
| 272 / 感悟完美 | 304 / 把握时光 |
| 274 / 稳中求进 | 306 / 美好心愿 |
| 276 / 好心好报 | 308 / 永不停步 |
| 278 / 定下心来 | 310 / 大道自然 |
| 280 / 感动人心 | 312 / 自由人生 |
| 282 / 内心的安详 | 314 / 磨砺我心 |
| 284 / 释放心怀 | 316 / 光明的向往 |
| 286 / 善待烦恼 | 318 / 纯正内心 |
| 288 / 生命春天 | 320 / 想象的自由 |
| 290 / 心中的圣洁 | |

心灵的脚步

世上除真挚的心灵外，别无高贵的仪容。心灵是一个人最为宝贵的财富，它将指引我们收获美好和幸福。

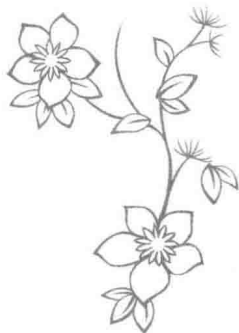
小和尚吃完一只山杏，准备把杏核丢掉时被师父叫住了。师父对小和尚说：果核是树木的心脏，把它播种在适宜的泥土里，能够再生。小和尚就把那个真有些像心脏形状的杏核深浅适宜地埋在院子的角落。一段时间之后，那颗杏核真的发芽生枝了，长出了一片片心形的叶子。小和尚感到由衷的喜悦，就跑去告诉师父。师父听后，笑着问小和尚：树木的种子可以轮回再生，人生的种子也可以涅槃人的梦想和愿望，你知道什么是人生的种子吗？小和尚思忖了片刻，小声说：我认为是心灵。师父满意地点点头，语重心长地说：心灵是生命的种子，把它播种在佛教里，能生成一棵菩提树；把它播种在艺术里，能生成一丛风景林。

脚踏着坚实的大地，一步一步地走向光明，在希望的召唤下，奋力前行。生命就展现在我们眼前，把每一天都作为力量的积聚，把每一步都当作生命的鼓点，不断地敲击生命的强音。不能停止，不能畏惧，唯有不断地跨越，从黑暗走向黎明，从狭小天地迈向光明大道。

广袤的大地生长出希望的禾苗，它们在快乐中激越，在希望中成长。无论用多么优美的词语也无法形容心灵的伟大，它如同江海般汹涌澎湃，激情万丈。心灵的脚步一刻不停地找寻着生命的未来和希望。我们也要振奋起来，不能暗自滑落在心灵的阴影里。要挥起有力的臂膀，像勇士一样，不怕命运的捉弄，也不畏血雨腥风。要永远不失幸福与希望之心，全力以赴地撑起奋进的风帆，迎着初升的朝霞，勇往直前。永远不失自由与慈爱之心，永远拥有智慧和善良。

没有爱的人生是干枯的人生，就像干枯的河床，没有水流、花草和帆影，显得异常孤单。没有智慧，就没有方向，犹如生活在无尽的黑暗里，找不到光明。所以，要用智慧之灯去点亮心灵，用慈爱之心去感受温暖，这样，人生才会被光辉照亮。才会充满无限的活力与生机。不要畏惧人生的磨难和困苦，要把这一切当作是一个进步的阶梯。只要心灵不灭，就要上进不止；只要勇往直前，就会看见无限的未来和希望。

我们不要给自己留下退缩的机会，只要是追求美好、善良、快乐、幸福，都要勇往直前，不给人生留下任何遗憾。要把每件事都当作是一种对身心的修炼，身的修炼是为了承担更大的任务，心的修炼是为了拥有智慧和慈爱。把人生的慧灯点亮，用真心和爱心去面对一切，人生的光辉就会照亮我们的前程。让我们一起追随着心灵的脚步，向着美好和希望出发吧！



生活的修行

能充实心灵的东西，乃是闪烁着星星的苍穹，以及人内心的道德律。心的修行即是生活的修行。

一位商人在经历一段时间的创伤沉寂后，终于重新找到了一个比较合适的投资开发项目。他很想把握好这一机会，东山再起，却又常为上次重创而犹豫不决。于是，他上山寻求智者的帮忙。智者给他一个锦囊，里边写道：人生不如意事，十之常有八九，看目标伤口不痛，看伤口目标模糊。商人看后大悟，遂放下心中的创伤，放开手脚朝着目标去努力，最终取得成就。其实，生活的过程就是内心修行的过程，你有所经历，才能有所成长。

生活在大千世界之中，衣食住行必不可少。人人都在忙着自己的事情，为生活而忙，为家人而忙，为了美好与幸福而忙。即便休假之时大脑也会思考着其他事情。早也忙，晚也忙，虽然忙得一塌糊涂，但人生就在这种忙碌之中不知不觉地度过了。有些人回过头来，却不知道自己究竟忙了些什么，只能在不断的哀叹中抱憾而终。那种痛苦是无以言表的。所以，趁着现在大好的时光，好好地品味一下生活吧，想想究竟什么才是无憾人生，什么才是真正的幸福。

趁现在一切还来得及，认真地审视自己，静下心来，给心灵真正的休闲。闭上眼睛，认真地去想一想：人生将如何度过？生活的意义是什么？每天的忙碌又是为了什么？面对爱见或不爱见的人应该如何应对？面对愿做或不愿做的事情又该如何处理？到底是什么在左右着我们的情绪？我们如何才能跨越痛苦？这些都需要我们认真去思考。

快乐无忧，生活自在，这永远是我们探寻的珍宝，得到这颗珍宝，人生的一切将大不一样。其实，很多生活的不如意都是因为心的不如意，不理解，不开悟。要想获得一份安心、舒心、放心，就要不断地修炼这颗心，心修炼好，我们的一切都会变好。因此，生活的快乐和幸福都要由心调适。要修为我们的内心，不要让它蒙上自私、狭窄、阴暗的灰尘。“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，让心沐浴在大度、慈爱、温暖、奉献的爱之中。只有这样，生活才能充满幸福和快乐。



面对自己

人人都有两个门：一个是家门，成长的地方；一个是心门，成功的地方。赶走门中的庸人，就会唤醒心中的巨人！

一位年轻人因意外失去了四肢，面对着将无法站立也无法以手进食的现实，他并没有就此放弃自己，放弃人生，而是坚持训练自己，让自己继续读书写字，坚持让自己“站”起来。有人问他：生活已经够痛苦了，为什么还要坚持？他却坚定地说：1000次摔倒，可以1001次地站起来。最终，他站在了演讲台上，成了著名的励志讲师。

每天我们都要面对很多的人和事，有些人不得不见，有些事不得不做，形形色色的人，繁杂无比的事，都要认真面对。因为生活就是不管你愿不愿意，都要客观面对。同样的事情每天都在上演，内心的挣扎处处都在显现，乐观的人把面对当作机遇和释放，悲观的人把面对当作痛苦和悲凉。人生本身就是这样，情绪的表现在于自己意志的转化，不要把人和事想得那么悲观。人生是幸运的，生而为人本身就是一种福气，我们要用真心去感知，用理性去面对，用精神去升华。

把人生当作一种跨越，不管它是急流险滩，还是一马平川，都要坦然

面对，欣然接受。唯有如此，人生才能被装点得丰富多彩。要把遇到的每个人当作是人生的向导，指引我们看到别样的风景；把所做的每件事当作是人生的磨炼，通过事情发生、发展和结束来检验自己对人生的判断。人与人的相遇都不是偶然，每件事的处理都不是简单，用欣赏的眼光去看待这世间的一切，你会发现人生是如此不同寻常。

把相遇当作一生的机缘，把共事当作难得的祈盼。透过自己看世界，世界时时有精彩；透过自己看人间，人间处处有欢颜。在接触人和事的过程中，如果把自己调整好，那么一切便有了颠覆性的改变。面对真实的自己，扫除内心灰暗的阴霾，拓宽内心狭窄的通道，用爱浇灌内心的田地，用奉献的种子来播撒内心的禾田，敞开胸怀，满载感恩，欣然面对，你的人生将走进另一片天地！



心的财富

世人多重金，我爱刹那静；金多乱人心，静见真如性。唯有不断地增加精神财富，不断地充实内心，才能让人真正变得富有。

有一个农夫，每天早出晚归地耕种一片土地，卖出的粮食正好能维持一家生活。有一个地主看到农夫那么勤劳，土地却那么少，决定送他一些土地，便对农夫说：只要你能不停地跑一圈，你跑过的地方就全部归你所有。农夫听到后兴奋地向前跑去。跑累了，想停下来休息一会儿，然而一想到家里的妻子儿女们需要更多的土地来生活，又拼命地再往前跑。有人告诉他，你到了该往回跑的时候了。农夫根本听不进去，他只想得到更多的土地、更多的享受。可是，终因心衰力竭，倒地而亡。欲望使他失去了一切。

人人都希望拥有财富，希望打拼出自己的一片天地，让家人能够过上富足的日子，享受人生之福。但是，片面地追求财富，往往会使人迷失方向。有时，追求财富的过程也是一个失去财富的过程。仔细想来，自由和健康要比所谓的金钱贵重万分，没有健康哪有安乐，更何况因为太过执着把自己推上了一个万劫不复之地，让自己更加无助，失去自由的天地。