



# 幸福是一种大境界

译茵|编著 XINGFU SHIYIZHONG DAJINGJIE

领略人生的28种高度  
提高生活的幸福指数

幸福，需要淡定；  
用淡定抵制诱惑，这是对人生最深切的告诫。  
绚烂过后的淡定才是幸福；  
淡定的人生才是平和、美丽、幸福的人生！  
人生需要淡定和从容。  
读懂了淡定，才算懂得了人生。



珍藏版  
ZHENCANGBAN

XINGFU SHIYIZHONG DAJINGJIE

# 幸福是一种大境界

译菡 | 编著



珍藏版  
ZHENCANGBAN



中国长安出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

幸福是一种大境界 / 译菡编著. —北京: 中国长安出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0448 - 2

I. ①幸… II. ①译… 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 (2011) 第 162360 号

(上架建议: 心灵读物)

## 幸福是一种大境界

领略人生的 29 种境界, 提高生活的幸福指数

译 菡 编著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街甲 14 号 (100006)

网址: [www.ccapress.com](http://www.ccapress.com)

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 85099946 85099948

印刷: 河北省香河县宏润印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印张: 15.5

字数: 230 千字

版本: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0448 - 2

定价: 28.00 元

## 提升心灵的境界

我们的心灵已经在欲望的满足中沉睡的太久太久。建立和谐世界，首先要使我们的心灵与对象世界达到审美的融合。当我们在这一融合中按照美的本质进行创造的时候，我们可能像创世纪里面的上帝一样，创造出一个和谐的世界。

现代人生活压力大，整天要为生存奔波，要为生存得更好而奔波。

现代人流行速成，方便面、速成班、一夜成名的“星”处处闪现。

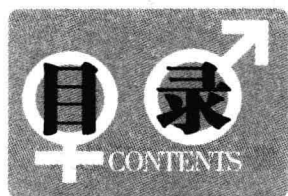
现代人流行讲PK，流行讲品位、讲享受、讲自我、讲个性，却很少流行讲精神、讲奉献、讲境界。

有人以一种充满贪欲的心态面对人生，对他们而言，人生就是要占有和享乐，即使活的富足，他也永远瞪着欲求的眼珠。

有人以淡然面对世界，洁身自好，不问世事，也在追求着一种境界。可以说，清高是一种境界，淡泊是一种境界，脱俗是一种境界，随缘也是一种境界，而无私奉献更是一种难得的境界。

境界是自己对自己升华心灵的一种要求。

本书参考了多位作者的资料，没有他们的珍贵资料，是不可能由本书出版的，在此，请允许我献上真诚的感谢！



## 1 人生的境界 / 1

- ♥ 第一种境界：不埋头做事不抬头看人 / 1
- ♥ 第二种境界：不埋头做事只抬头看人 / 3
- ♥ 第三种境界：只埋头做事不抬头看人 / 5
- ♥ 第四种境界：既埋头做事又抬头看人 / 7

## 2 气的境界 / 11

- ♥ 第一种境界：不敢想不敢干 / 12
- ♥ 第二种境界：敢想但不敢干 / 15
- ♥ 第三种境界：既敢想又敢干 / 17

## 3 乐的境界 / 20

- ♥ 第一种境界：智者乐水 / 21
- ♥ 第二种境界：仁者乐山 / 23
- ♥ 第三种境界：达者乐逍遥 / 25

## 4 看的境界 / 28

- ♥ 第一种境界：看开 / 30

♡ 第二种境界：看淡 / 32

♡ 第三种境界：看透 / 33

♡ 第四种境界：看好 / 34

## 5 简的境界 / 36

♡ 第一种境界：减一半不必见的人 / 36

♡ 第二种境界：省一半不必说的话 / 37

♡ 第三种境界：压一半不必做的事 / 39

♡ 第四种境界：削一半不必要的东西 / 40

## 6 求的境界 / 43

♡ 第一种境界：外求之道 / 45

♡ 第二种境界：内求之道 / 47

♡ 第三种境界：活在当下 / 49

## 7 品的智慧 / 51

♡ 第一种境界：茶道即人道 / 52

♡ 第二种境界：品酒如品人 / 54

♡ 第三种境界：花性即人性 / 56

## 8 健的境界 / 58

♡ 第一种境界：身体健康 / 59

♡ 第二种境界：心理健康 / 60

♡ 第三种境界：精神健康 / 62

## 9 参的境界 / 64

♡ 第一种境界：儒家解决人与人的快乐 / 65

♡ 第二种境界：道家解决人与自然的快乐 / 66

♡ 第三种境界：佛家解决人与心灵的快乐 / 68

**10 逼的境界 / 71**

- ♥ 第一种境界：只逼自己不逼别人 / 73
- ♥ 第二种境界：不逼自己不逼别人 / 75
- ♥ 第三种境界：只逼别人不逼自己 / 77
- ♥ 第四种境界：既逼自己又逼别人 / 78

**11 智慧的境界 / 80**

- ♥ 第一种境界：心窄且无才 / 81
- ♥ 第二种境界：心窄且有才 / 84
- ♥ 第三种境界：心宽且无才 / 85
- ♥ 第四种境界：心宽且有才 / 87

**12 成事的境界 / 90**

- ♥ 第一种境界：只抓大事不抓小事 / 90
- ♥ 第二种境界：不抓大事不抓小事 / 92
- ♥ 第三种境界：不抓大事只抓小事 / 93
- ♥ 第四种境界：既抓大事又抓小事 / 94

**13 治家的境界 / 96**

- ♥ 第一种境界：讲平等 / 97
- ♥ 第二种境界：讲情爱 / 98
- ♥ 第三种境界：讲奉献 / 99
- ♥ 第四种境界：讲创造 / 101

**14 学习的境界 / 103**

- ♥ 第一种境界：博而不精 / 103
- ♥ 第二种境界：精而不博 / 105
- ♥ 第三种境界：既精又博 / 106

15 快乐的境界 / 108

- ♥ 第一种境界：为己小乐 / 114
- ♥ 第二种境界：为家中乐 / 115
- ♥ 第三种境界：为他人大乐 / 117

16 说话的境界 / 119

- ♥ 第一种境界：开口就杀人 / 121
- ♥ 第二种境界：开口就烦人 / 123
- ♥ 第三种境界：开口就服人 / 125
- ♥ 第四种境界：开口就乐人 / 126

17 花钱的境界 / 129

- ♥ 第一种境界：时间换钱 / 129
- ♥ 第二种境界：钱换时间 / 131
- ♥ 第三种境界：钱换权和利 / 132

18 目光的境界 / 133

- ♥ 第一种境界：肉眼多出事非 / 136
- ♥ 第二种境界：慧眼看清本质 / 138
- ♥ 第三种境界：佛眼充满博爱 / 139

19 面相的境界 / 141

- ♥ 第一种境界：心哭脸亦哭 / 143
- ♥ 第二种境界：心哭脸却笑 / 145
- ♥ 第三种境界：心笑脸亦笑 / 147

20 形象的境界 / 150

- ♥ 第一种境界：只讲外在形象不讲内在形象 / 152

- ♡ 第二种境界：不讲外在形象不讲内在形象 / 155
- ♡ 第三种境界：不讲外在形象只讲内在形象 / 156
- ♡ 第四种境界：既讲外在形象又讲内在形象 / 158

## 21 思维的境界 / 160

- ♡ 第一种境界：上半夜想自己，下半夜想别人 / 161
- ♡ 第二种境界：上半夜想别人，下半夜想别人 / 162
- ♡ 第三种境界：上半夜想自己，下半夜想自己 / 163
- ♡ 第四种境界：上半夜想别人，下半夜想自己 / 165

## 22 意志的境界 / 168

- ♡ 第一种境界：无目标无意志 / 170
- ♡ 第二种境界：有目标无意志 / 172
- ♡ 第三种境界：有目标有意志 / 174

## 23 精进的境界 / 176

- ♡ 第一种境界：未生恶令不生 / 181
- ♡ 第二种境界：已生恶令断灭 / 182
- ♡ 第三种境界：未生善令生起 / 184
- ♡ 第四种境界：已生善令增长 / 186

## 24 处理空间的境界 / 188

- ♡ 第一种境界：净化心理空间 / 188
- ♡ 第二种境界：优化生理空间 / 191
- ♡ 第三种境界：选对发展空间 / 192

## 25 处理时间的境界 / 194

- ♡ 第一种境界：时间全是别人的 / 198

♡ 第二种境界：时间一半是别人的 / 199

♡ 第三种境界：时间全是自己的 / 201

## 26 处理朋友的境界 / 203

♡ 第一种境界：交到高人 / 203

♡ 第二种境界：交到贵人 / 205

♡ 第三种境界：交到能人 / 207

♡ 第四种境界：交到同路人 / 209

## 27 处理分享的境界 / 212

♡ 第一种境界：只占有不分享 / 214

♡ 第二种境界：既占有也分享 / 216

♡ 第三种境界：不占有只分享 / 218

## 28 处理需要的境界 / 220

♡ 第一种境界：只被自己需要 / 220

♡ 第二种境界：只被家人需要 / 222

♡ 第三种境界：只被小团伙需要 / 223

♡ 第四种境界：被社会更多人需要 / 226

## 29 处理心理空间的境界 / 228

♡ 第一种境界：能接受一切 / 230

♡ 第二种境界：能理解一切 / 233

♡ 第三种境界：能欣赏一切 / 234

♡ 第四种境界：能主宰意志 / 236

# 1

## 人生的境界

成大事最首要的问题就是要学会做人，做人最要紧的就是要学会适应任何人。生活中有许多人总是不能适应他人，总是唱反调，不该清醒时他却清醒，该清醒时他却糊涂。你去看，生活中众多凄苦的人，他们一定是从未适应过生活的人。

人生如过客，就那么短短几十年，我们又何必以自我为中心呢。在社会上行走，何不参照此条：成为朋友要比成为敌人好；晚一点成为敌人要比早一点成为敌人好。

人生一世，一是做人，二是做事。

做人——不孤芳自赏，也不随波逐流；既有随缘的性格，也有不变的原则。

做事——能脚踏实地，又能放远眼光；既有专注的热情，又能够持之以恒。

做人做事是一门艺术，更是一门学问。一个人不管有多聪明，多能干，条件有多好，如果不懂得如何做人做事，那么，最终的结局肯定是失败的。

### **第一种境界：不埋头做事不抬头看人**

不埋头做事不抬头看人的人，也就是既不懂如何做事，又不知道怎么

做人。这样的人可想而知，注定一辈子无所事事，更无所作为。

现代社会讲求行销，不论是个人或企业都不能等待贵人相助，必须主动出击。不知自我行销的人就不是才。也就是“不抬头看人”的人就不是真正的人才。

另外，企业若是不重视人才，就会被市场淘汰。因此，企业会主动积极地寻求人才、培养人才。真正有才的人，一定会被发掘提拔。但如果你“不低头做事”，怎能证明你的才干。

为什么有那么多人既不埋头做事又不抬头看人呢？究其根源，似乎这类人大都有一种“怀才不遇”的感觉。他们得过且过，摆出一副抑郁不得志的样子。

从现实情况看，怀才者有两种：真才与自以为有才。不遇者也有两种：不遇机会和不遇伯乐。

一个人即使真的很有才干，但只有天时、地利、人和诸因素都具有的时候，才能淋漓尽致地发挥才能。将希望全部寄托到他人，也就是所谓的伯乐身上，长期地抱有“怀才不遇”或“大材小用”的心态，将会使人变得外强中干。

其实在机会平等的现代社会，怀才是不会真的不遇的。一个真正有才能的人，除非是他自己选择不遇，否则一定可以找到他发挥理想的空间。我们甚至可以说，愈是健康正常的社会，愈没有怀才不“遇”的人，只有怀才不“欲”的人。

况且，现代人的职业生涯有很多选择，良禽择木而栖。有才干的人若真觉得自己怀才不遇，大可以另外找寻得意之处。

由此可见，虽然有时是千里马无缘见伯乐，但大部分都是自己造成的，因为真有才的人常自视过高，看不起能力、学历比他低的，可是社会上的事很复杂，并不是你有才就可得其所哉，别人看不惯你的傲气，就会想办法修理你。至于上司，因为你的才干威胁到他的生存，如果你不适度收放，又怕别人不知你才干似的乱批评，那么你的上司绝对会打压你，不让你出头！人的斗争就是这么回事！于是你就变成“怀才不遇”啦！

结果呢？“怀才不遇”感觉越强烈的人，越把自己孤立在小圈圈里，无法参与其他人的圈子。结果有的辞职了，有的外调，有的则还在原单位

继续“怀才不遇”下去。

因此，如果有人认为自己怀才不遇，他应该先在观念上调整，必须承认自己未必如此有才，并设法改善调整自己，才有可能让自己成为真正的有才之人。

当然，钟鼎山林，人各有志。的确有不少人很有才华，能力却没受到重视，这应该是他没有足够的企图心去追求别人的重视。他可能不愿意委身一时，也可能是不愿意改变他的生活。但这是怀才不“欲”的选择，而不是怀才不“遇”的宿命。所谓有才能的人，就是有选择能力的人，没有才能的人，只能等待命运的安排。

做人就要警惕自己不要把才沦落，也不要华而无实。有才华是压不住的，世界上是没有真正的怀才不遇，你首先要做的，用事实证明自己的才干，同时要注意表现自己，以引起别人的重视，由此，才有可能被识才者遇上。

## 第二种境界：不埋头做事只抬头看人

不埋头做事只抬头看人，这就好比光是看路，却不去拉车，这个车就原地不动，永远也无法到达目的地。

现实中这样的人真的有很多，他们喜欢大搞人际关系，而从不亲自动手干点什么。尤其是在单位中，总是注重与领导上司的关系，从来不关注自己的“业绩报表”，更不注重增长自己的才干，这样的人到头来只能落得个两头空。

有一则小小说，讲的就是这样一个案例——

某单位，再过一个月科长老洪就要退休了，按照惯例，科里的五个人中肯定有一个要提拔为科长。江海在脑子里把其余几个人筛了一遍，觉得只有小李能和他平分秋色，换句话说，科长肯定会在江海和小李之中产生。想想自己已经三十六七岁，再不提拔就没有机会了，江海决定主动出击，加强联络。

说实话，江海在单位的人缘还不错，经过几天的运作，他确信各方面

的力量都倾向于他这边。可没到最后的关头，心总是悬着放不下。他的老婆不知从什么人的嘴里打听到郊区住着个“小神仙”，相面绝对灵验，强拉着江海让他算了一卦。

“小神仙”四十多岁，精瘦精瘦的，他眨巴着小眼睛仔细打量了江海好半天才问：“不知想算什么？”江海的妻子抢着回答：“前程！”并掏出一百块钱递给他。

“小神仙”默默地坐了一会儿，手指一曲一伸，显然正在掐算。然后才面无表情地说：“前途无量！”话音没落，江海的老婆就高兴地说：“看来你真是当官的料，这下科长跑不了。”江海对“小神仙”的话半信半疑，问他灵不灵？“小神仙”似乎生气了，说：“大家都是证人，如果我说不不对，十倍返还卦金！”

一个月后，结果出来了，江海因为太注重拉关系而落选，小李被任命为科长。江海怒气冲冲地拿着纸条找到“小神仙”，向他要一千块钱。“小神仙”不慌不忙地说：“你果真没当上科长，这就对了，我当初就是这么说的。你看，我这里有记录！”江海接过他手的笔记本，上边果然记载着我的姓名和时间，上面明明白白地写着“前途无量”！

因此，需要提醒许多人注意的是，不能为了“人际”而“人际”，做出“捡了芝麻丢掉西瓜”的事，个人实力还是最重要的。人际关系不等于拉关系，能天天坐下来和人吃饭绝不代表人际关系能力强。

一个人人缘好绝不是这里说的人际关系。这里所说的人际关系是指你是不是尊重他人；你是不是理解他人；你在与人沟通时是不是能有效地倾听对方，并把自己的意见说出来；意见不一致时是不是能把不同意见综合，然后得到一个大家都比较满意的结果；是不是能说服他人，同时说服自己；在一个小团队里面是不是能够自然成为领导者，能不能跨越自己影响他人（不是越权，而是善意的、建设性的合作与帮助）……这里的人际关系同时也包括了团队之间的关系。

一个人如果在上下级之间、同事之间玩弄各种权术和阴谋，即使一时得以提升，取得一点成就，但终究不是一种理想的人生和令人愉悦的事业，最终受到损害的还是自己。

当然，我们也看到有一些做事稀松平常，做人八面玲珑的人，在生活中也占了一些便宜。他们只动动脑筋，就可以游走于各色人物之中，收获人脉，提升人气，经营自己。表面上看起来这样的人，只要耍一耍嘴皮子，动一动心眼子，就可以活得风生水起。但仔细一想，其实这样的人，是最让人瞧不起的，活得就像一条变色龙似的，累不累，而又何乐之有呢？本色的生活，投入的成本才最低，人生光明磊落。没有本色的生活，活在别人的苟同里，而真实的自己却躲在没有阳光的一隅，发着霉味，这样的日子能够开心吗？

### 第三种境界：只埋头做事不抬头看人

许多人在沉重的生活压力下摇头叹息：做事难，做人更难！做事想做得轰轰烈烈，最后却失去方向，迷惘不已。他们不是不努力，也不是不够聪明，可为什么付出了那么多，收获却总是可怜的一点点？

就是因为他们只顾着做事，却忘了“抬头看人”。

做事难，做人更难，这是我们最常听到的话。会做事，但做人上，却疏于经营，这样的人是最吃亏的。累得要死，却得不到领导的赏识，工作没少干，却得不到同事的嘉许，别人得到鲜花和掌声、荣誉和提升，自己却只能做看客，想来的确让人心意难平。

确实，人生在世，真的不易。很多人总是语重心长地叮嘱我们：“未学做事，先学做人！”刚入道时，年轻气盛、血气方刚，不以为然，认为这样说话是装模作样。可到头来，经过自己辛苦摸索，拼搏多年，尝尽了酸、甜、苦、辣之滋味，最后还真的是回到这句老话上来。

有这样一则寓言故事——

有一户人家养了一条狗、一只猫，狗是勤快的。每天，当主人家中无人时，狗便竖起两只耳朵，虎视眈眈地巡视在主人家的周围，哪怕有一丁点的动静，狗也要狂吠着疾奔过去，兢兢业业地为主人家做着看家护院的工作。

每当主人家有人时，他的精神便稍稍放松了，有时还会伏地沉睡。于

是，女主人家每一个人的眼里，这只狗都是懒惰的，极不称职的，便也经常不喂饱它，更别提奖赏它好吃的了。

猫是懒惰的。每当家中无人时，便伏地大睡，哪怕三五成群的老鼠在主人家中肆虐。睡好了，就到处散散步，活动活动身子骨。等主人家中有人时，它的精神也养好了，这儿瞅瞅那儿望望，时不时地，它还要去给主人舔舔脚、逗逗趣。在主人的眼中，这无疑是一只极勤快、极尽职守的猫。好吃的自然给了它。

由于猫的不尽职守，主人家的耗子越来越多。终于有一天，耗子将主人家唯一值钱的家当咬坏了，主人震怒了。他召集家人说：“你们看看，我们家的猫这样勤快，耗子都猖狂到了这种地步，我认为一个重要的原因就是那只懒狗，它整天睡觉也不帮猫捉几只耗子。我郑重宣布，将狗赶出家门，再养一只猫。大家意见如何？”家人纷纷附和说，这只狗是够懒的，每天只知道睡觉，你看猫，每天多勤快，抓耗子吃得多胖，都有些走不动了。是该将狗赶走，再养一只猫。

于是，狗被一步三回头地赶出了家门。自始至终，它也不明白赶它走的原因。它只看到，那只肥猫在它身后窃窃地、轻蔑地笑着。

那只肥猫的“猫腻”即使迟早会被人们发现，但是仔细留意一下生活，这样的故事不止一个。

为什么你就不能生活得好一点？

为什么你不能有一个良好的发展空间和舞台？

你又为什么要受生活条件所困、孔方兄所困、个人发展所惑？

你为什么要老做社会恶俗的实验者、人际关系的牺牲品、个人竞争的失败者？

你为什么要老受别人的轻蔑、歧视、忽略不计、随意践踏？而你的学识、才情、能力和综合素质又绝不在周围人群之下！

原因就是不懂“人”的关系之厉害。“适者生存”，当你逐渐对此四字有了深层理解和体悟时，你就不再自怨自艾，不再故作清高，不再犹疑不前。

在日常生活中，有的人为人处世会太倔强、死板、刚硬，说话也太

绝。要知道自己不过是个普通人，只有在他人面前始终保持着一份温和的态度，真诚而朴实，才能在现实生活中、在繁忙工作中赢得更多的朋友，赢得更多人的心。必须谨慎地看待自己的成就和能力，要知道自己的成功，虽有自己主观的条件，但更离不开一切外在的条件，自己仅仅是其中的一个因素而已。

做人讲究可方可圆，能屈能伸，当忍则忍，这何尝不是一种为人处世的好心态？所以，一个人如果想活好，必须要具备技术以外的东西，即对这个社会的看法，为人处世、做事的心态，做人的胸怀、理想、追求和目标。如果一个人没有胸怀、理想、目标，就算你的计算机学得再好，也无非就是一个懂计算机或者说是精通计算机的技术人员，而你对生活的改善必然是很有限的。

#### 第四种境界：既埋头做事又抬头看人

人活一世，其主要内容不外乎有二，一曰做事，二曰做人。既能做事，又会做人的人，当然算得上是真正的圆满人生，他们生活得一定有滋有味。这样的人生境界，既要有高智商做支撑，还要有高情商做底蕴，所以，能够达到这种境界的人，一定是生活的佼佼者。

做人讲究低调，这当然并不是什么事情都退在后面，自己的利益被别人剥夺强占也不发任何声音，自己的人格被别人侮辱也不反抗，这不是低调，这是懦弱。低调做人，是不要太招摇，不要有点钱或有点小本事就拿出来显摆，什么事情自己心中都要有数。

做事讲究高调，也不是喊着口号扛着红旗让满世界的人都知道你要做什么，而是你对自己所做的事情看得很透彻，把握其根源和关键，在自己有把握的时候以一种很高很专业的姿态去做，漂亮地做好做成功。当然，你要是没有把握还是先在家里好好琢磨琢磨，再找人商量商量，请教请教，如果还是没有完全的把握，那你就尽力去做，出了问题自己尽力去解决。

人们大都会有这么一种想法：愈是谦逊的人，你愈是喜欢找出他的优点来推崇；愈是把自己的所作所为看成了不起，孤傲自大的人，你愈会瞧