



过去心，

美好而遗憾

未来心，

美好而虚幻

当下心，

美好且幸福

# 活在当下的幸福

HUO  
zaidangxiade  
xingfu

静一居士◎编著

一种最智慧的生活态度  
一个最快捷的幸福理念



真正丰富的生命，真正强烈的幸福，  
是由一个个完满的“当下”累积而成的



# 活在当下的幸福

HUO  
zaidangxiade  
xingfu

静一居士◎编著

**图书在版编目 (C I P) 数据**

活在当下的幸福 / 静一居士编著.

—外文出版社有限责任公司, 2011

(人生智慧大讲堂)

ISBN 978-7-119-07289-0

I. ①活… II. ①静… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 200702 号

策 划: 盛洁阳光

责任编辑: 杨春燕

版式设计: 桃子

印刷监制: 冯 浩

## **活在当下的幸福**

静一居士/编著

© 2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 52100403/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 三河市佳星印装有限公司印刷

印 制: 三河市佳星印装有限公司印刷

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 240 千字

装 别: 平

版 次: 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07289-0

定 价: 29.80 元

建议上架: 社科

---

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52881098)



## 前 言

过去、当下、未来是三兄弟。

父母死后，他们每人分得了一块地和一袋种子。

过去老是沉浸在父母尚在的日子里，

未来总是陶醉于麦子丰收的喜悦中，

只有当下，在春天播下了种子。

秋天来了，

过去和未来看着荒草丛生的田地，

为错过春天后悔不已。

一个沉浸在错过的懊悔中，

一个幻想着下一个春天。

当下看着金灿灿、饱满的麦穗，

幸福地笑了。

开始准备收割、晾晒……



人生总有很多的回忆，不管是美好还是悲伤：  
童年的快乐、父母的呵护、初恋的失败、事业的挫折……

你总是觉得：

没有它们，自己的存在就是不真实的。

而人生也总有一个又一个热烈的期盼：

考上名牌学校、找个好伴侣、事业成功、生活幸福……

你总是告诉自己：

只要能实现它们，我就幸福了！

生命往往就在这样不断地回想过去、眺望未来中悄然而逝，  
错过了最真实、最美丽的当下。

而真正丰富的生命，真正强烈的幸福，

其实正是由一个个完满的“当下”累积而成的。

若问，你活在当下吗？

你肯定回答，“我不就在此刻吗？”

那么，到底是你的身体在当下这个时空，还是你的心在当下这个时空呢？

你会犹豫：此刻的你多么想让和恋人在一起的时光重现，多么想快点结束工作享受下班后的时光，又多么想逃离一切然后实现自己想要的生活。总之，你就是不愿意认真活在当下这一刻。

结果，你和当下的幸福错过了。

如果你不拿出勇气来执有当下心，你就会一生活在过去和未来留下的痛苦中。因为人生只有三天，而回忆过去才有悲伤和迷惑，幻想未来则引发恐惧和一时的喜悦。活在当下的那一刻才会没有悲伤和恐惧，才会真实地感受到幸福。

活在当下，你会发现认真做事的自己很出色，也会越来越受到



别人的重视；

活在当下，你会发现身边处处是美好的事物，你也会越来越爱自己的世界；

活在当下，你会感知当下的强大力量，它让你摆正过去心、当下心和未来心的位置，每一天都是美好的开始，而美好当下的累积，让你拥有一个幸福而充实的生活。

认真活在当下，需要一份执着的勇气，在顺境中心存感恩，不留恋过去；在逆境中心存希望，不急盼未来；这样才能回忆过去而不悲伤，幻想未来而不忧虑。一颗心溢满幸福的味道。

《活在当下的幸福》透过一篇篇真情流露的文章告诉你：活在当下，不仅是一种生活态度，也是生活的最本质意义，那是幸福、成功、知足等一切美好的源泉。

你浪费了的今天，是昨天逝去的人迫切希望活下去的一天。你期盼的明天，是错过今天的人不愿面对的一天。

今天你活在“当下”了吗？



# 目 录

## 辑一 简约就是幸福

简约的生活，对我们每个人都有不同的意义和价值。一般来说，简单的生活意味着去粗取精，避开外界纷争去追求内心的平和，以及把时间花在真正重要的事情上。你的生活将变得更加有价值。

- ◎不要让抱怨毁了你的幸福 ..... 003
- ◎敢于把辉煌“归零” ..... 007
- ◎有一种生活叫简约 ..... 010
- ◎心的方向就是幸福的方向 ..... 014
- ◎从生活中寻找幸福 ..... 018
- ◎提得起，放得下 ..... 022
- ◎保持一种空杯心态 ..... 024
- ◎长得漂亮不如活得漂亮 ..... 026
- ◎不要预支烦恼 ..... 029
- ◎计较，是麻烦的开始 ..... 032



## 辑二 拥有一颗平常心

拥有一颗平常心，就不会浮躁，不会焦灼，不会被欲望奴役，更不会让灵魂搁浅在无氧的空间里。拥有一颗平常心，就拥有一种正确的处世原则，一份自我解脱、自我肯定的信心与勇气，不会高估自己，也不会自甘堕落。拥有一颗平常心，就不会只追求物质的奢华，而把自己的灵魂淹没在如潮的尘海中。

- ◎放下就是幸福 ..... 037
- ◎拥有一颗平常心 ..... 040
- ◎像接受美一样接受缺憾 ..... 043
- ◎去发现人世间美好的一面 ..... 046
- ◎何必患得患失 ..... 049
- ◎君子不计小人过 ..... 052
- ◎聪明之人的退让 ..... 055
- ◎拂去心灵的尘埃 ..... 058
- ◎好的休息才是前进的动力 ..... 061
- ◎学会原谅自己和别人 ..... 063
- ◎保持一颗纯净的心 ..... 067
- ◎适当妥协是最好的选择 ..... 070





- ◎给对手留一点回旋的余地 ..... 074
- ◎幸福，就是上有老下有小 ..... 078

## 辑三 不是拥有太少， 而是欲望太多

生命是一叶舟，生命之舟载不动太多的欲望，要想使船在抵达彼岸时不至于在中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西。把那些不需要的东西都舍弃掉。得之不求，求之不得，你的幸福往往都在别人眼中。知福惜福，知足常乐，才是智慧而幸福的人生。

- ◎凡事都应适度 ..... 083
- ◎贪念就是陷阱 ..... 087
- ◎不是拥有太少，而是欲望太多 ..... 090
- ◎别让过失成为你心中的阴影 ..... 093
- ◎每个人心中的“魔鬼” ..... 096
- ◎为何有心栽花花不开 ..... 099
- ◎人比人，气死人 ..... 103
- ◎佛陀的指示：“放下” ..... 105
- ◎该放手时且放手 ..... 108



## 辑四 别为小事抓狂

时光是匆匆的，人生是短暂的，所以，生活中不要因一些鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀，学会放轻松，学会“大事化小”，人生也就因此而美满。

俗话说：“别人生气我也气，气出病来无人替。”既然如此，何必为一些小事心烦，甚至伤身呢？

- ◎别让生活的压力挤走幸福 ..... 113
- ◎减少不必要的争吵 ..... 116
- ◎没必要为小事抓狂 ..... 119
- ◎适度释放潜在的怒气 ..... 123
- ◎不必太在意别人的想法 ..... 126
- ◎人活着，不是活给别人看的 ..... 129
- ◎发生冲突时，要对事不对人 ..... 132
- ◎原谅别人就等于解脱自己 ..... 135



## 辑五 人生中的减法

人生需要加法，追求名誉、追求知识、追求成功、追求富贵这都没有错；但有时也需要用减法，远离名利、看淡成败、安于淡泊。减少并不意味着退步，只是做了合理的减法，化繁为简了。

善做人生的减法是生活中另样的路，也是人生别开生面的另一种智慧。

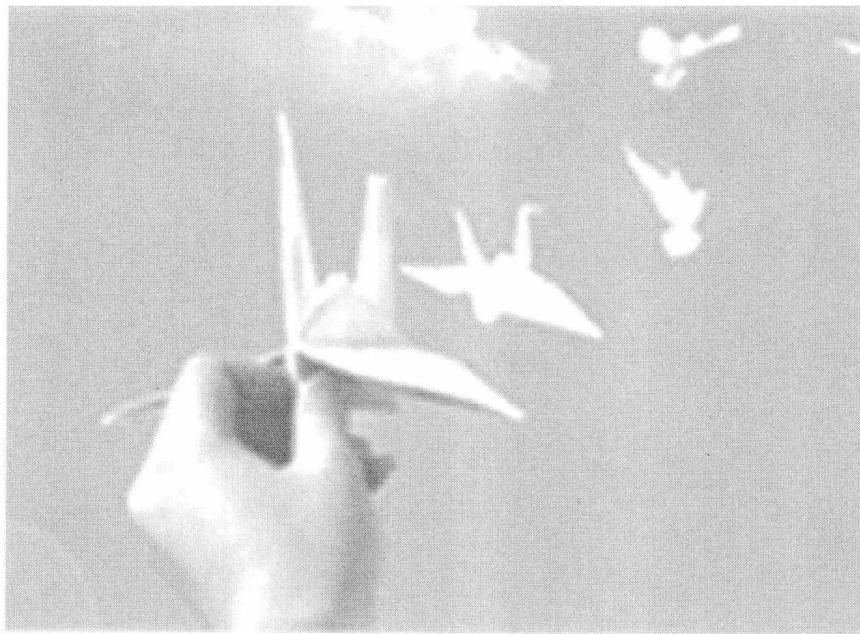
- ◎心灵成长靠减法而非加法 ..... 141
- ◎30岁前用加法，30岁后用减法 ..... 144
- ◎做好人生的减法 ..... 148
- ◎为什么不试试人生的减法呢 ..... 151
- ◎吉姆·特纳的“人生减法” ..... 154
- ◎生命是道减法题 ..... 157
- ◎减去多余的部分 ..... 160
- ◎人生减法其实是另一种形态的加法 ..... 164
- ◎简单工作，随性生活 ..... 168
- ◎失去的已经失去，何必耿耿于怀 ..... 171
- ◎做别人不做的“亏”本生意 ..... 174
- ◎以退为进的人际交往战略 ..... 178



## 辑六 幸福就是活在当下

真正幸福的人都活在当下。当下是什么，当下就是我们手头正在做的事，正相处的人，正经历的事儿。不管它是大是小，是如意或者烦心，都值得我们用心去体会去对待。

- ◎幸福就是活在当下 ..... 183
- ◎顺其自然 ..... 186
- ◎自己创造的幸福 ..... 190
- ◎爱上当下的工作 ..... 193
- ◎得理也要让三分 ..... 196
- ◎别再为打翻了的牛奶哭泣 ..... 200
- ◎我只看我有的，不看我没有的 ..... 203
- ◎人生不必太圆满 ..... 206
- ◎为人处世不可太较真 ..... 209
- ◎不要计较自己眼下的无能 ..... 212
- ◎生活是水 ..... 216
- ◎成功始于专注 ..... 218
- ◎走自己的路，让别人说去吧 ..... 222



## 辑一

# 简约就是幸福

简约的生活，对我们每个人都有不同的意义和价值。一般来说，简单的生活意味着去粗取精，避开外界纷争去追求内心的平和，以及把时间花在真正重要的事情上。你的生活将变得更加有价值。





## ◎不要让抱怨毁了你的幸福

我们每个人都拥有两种人生态度。一种是积极的心，能够拥有财富、成功、快乐和健康；另一种是消极的心，阻拦所有美好的事物，使人一生庸庸碌碌。

约翰·福勒的父亲是路易斯安纳州黑人的佃户，家中有7个兄弟姐妹。福勒从5岁就开始工作，9岁时会赶骡子。这些一点也不稀奇，因为佃农的孩子大多在年幼时就必须工作，他们对于贫穷是十分认命的。福勒有一位了不起的母亲，她始终相信一家人应该过着快乐且衣食无忧的生活。她经常和孩子谈到自己的梦想。“我们不应该这么穷困，”她时常这么说，“不要说贫穷是上帝的旨意。我们尽管很穷，但不能怨天尤人，那是因为爸爸从来不想追求富裕的生活，家中每一个人都胸无大志。”

没有一个人不想追求财富。这句话深植于福勒的心中，改变了他的一生。他一心想跻身富人之列，开始努力追求财富。他认为推销是致富的捷径，并且选择了挨家挨户推销肥皂。12年后，他得知供货的公司即将被拍卖，底价是15万美元。谈判的结果，他用积蓄的2.5万美金作为订金。答应在10天内筹足尾款12.5万美金。合约中规定，若逾时未补齐尾款，将没收其订金。



福勒的工作态度是十分认真的，因而极受客户们的称赞。现在他需要帮忙，他向朋友、信托公司及投资集团借钱，到了第10天晚上，他筹到11.5万美金，还差1万美金。

“我已经想尽所有的办法”，他回忆当时的情形，“时间不早了，房里一片漆黑，我跪下来祈祷，请求上帝指引，能在时限内供我1万美金。我决定开车沿着芝加哥第61街走下去，默默请求上帝给我一线曙光。”

当时是深夜11点，过了几个路口，终于看到一家承包商办公室里还有灯光。

福勒走了进去。那位承包商正埋头办公，由于熬夜加班，已经疲惫不堪。福勒和他略有交情，他鼓起勇气。

“你想不想赚1000美金？”福勒直截了当地问。

那位承包商回答：“想，当然想。”

“借我1万美金，我会外加1000美金利息还给你。”

福勒告诉那位承包商，并且详细说明整个投资计划。

福勒的口袋里放着1万元的支票，踏出承包商的办公室。其后他不但从接手公司获得可观的利润，并且还陆续收购了7家公司，其中包括4家化妆品公司，1家制袜公司，1家标签公司和1家报社。

谈到自己成功的秘诀时，福勒用多年前母亲的回答：“我们很穷，但不能怨天尤人。知道自己要什么，要能够看到机会，并且抓住机会。”

人不可有傲气，但不可无傲骨。然而有些人，因为贫穷，终日消沉懈怠、不思进取，最终陷入自暴自弃的漩涡而不能自拔。这些人的思想和生活里充满了失意和空虚，没有一缕阳光和半点绿意。生活带给他们的不是美好的享受，而是痛苦的煎熬。

他们对自己的现状不满，抱怨让他们对生活失去了的激情，怀





着破罐子破摔的心理去混工作，去混生活，去游戏人生。在这样一个自暴自弃的恶性循环中，他们不知不觉失去了再学习的机会，失去了被提升的机会，失去了挣钱的机会，最终也就失去了摆脱贫穷的机会。

有个故事足以让自暴自弃的穷人深思。

在美国，有一家袜店，老板雇佣了两个伙计。他们干同样的工作，吃一样的饭，当然收入也一样。一个伙计卖袜子时无精打采，把袜子往顾客眼前一放，愿买就买，不买就算了，这倒是清静，他的嘴巴也懒得张口，顾客不问，他不会主动去说。而另一个伙计则是眼睛里放着光芒，话语中含着激情，对每一位来到面前的顾客都敬之如宾，他会从一个个货架上拖下一只只盒子，把里面的袜子展现在顾客的面前，嘴里还忙说：“我想让您看看这些袜子有多美，多漂亮，真是好看极了！”他的脸上洋溢着庄严和神圣的狂喜，他的工作做到了完美，顾客最终自然买了袜子。就这样他天天如此，把这种热心和激情付诸于收入不厚的工作。

后来，后一个伙计成了美国著名的短袜大王，而另一位雇工因不热爱自己的工作而遭到老板的解雇，不知流落到何方。

总是听到有人抱怨说，这个世界根本就不公平——机会常降临在权贵、富有者身上。但是有一点我们还是要坚持的，那就是，机会常常到来，有的人抓住机会，采取行动。有的人注意到了机会，但却放过了。同样的东西，有的人视为瑰宝，有的人却弃之于荒野。机会虽然不完全均等，但却一视同仁。更值得庆幸的是机会会一而再，再而三地到来。关键看你能否把握。

强者靠自己，弱者靠同情。怨天尤人实在于事无补。抱怨命苦，把贫穷的原因一股脑儿地推给了命运。这对吗？“自知者，不怨人，知命者，不怨天，怨人者穷，怨天者无志”。古人这么简单的几句话