



幸福在心，不在境

XINGFU ZAI XIN BU ZAI JING

宝其赫◎编著

非一般的
心灵体验

有人说，人生如水，幸福的味道要靠自己来调，放点醋，它是酸的，加点糖，它就会变甜。其实，幸福在于一个人的内心，而不在于外在表象，只要心感到幸福，那就是幸福。

幸福从心开始，用心品味幸福。

北京工业大学出版社



幸福在心，不在境

幸福在心，不在境

宝其赫◎编著

出品人：张

责任编辑：李

封面设计：王

版式设计：张

文字编辑：李

校对：王

插图：张

设计：李

2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-302-32328-4

定价：30.00元

北京工业大学出版社

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福在心,不在境 / 宝其赫编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5639-3552-9

I. ①幸… II. ①宝… 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 (2013) 第 123309 号

幸福在心,不在境

编 著: 宝其赫

责任编辑: 钱子亮

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 220 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3552-9

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

有人说，人生如水，幸福的味道要靠自己来调，放点醋，它是酸的，加点糖，它就会变甜。也有人说，人生是一张白纸，怎样挥毫泼墨就成就怎样的风景，胸怀天下则会拥有天下，眼光狭隘就只能看见眼前那一尺见方的土地。还有人说，人生如棋，楚河汉界就是我们驰骋的疆场，不管路途多么凶险，不管自己是不是孤身奋战，即使只是一个小卒子，也要勇往直前，绝不后退，落子无悔。

其实，人生究竟是什么样的并不重要。是水也好，是纸也罢，即使是棋也要看自己的走法。所以，最为重要的还是我们选择什么样的生活态度，以一颗什么样的心去生活。如果你有一颗美好的心，那么你的人生随时随地可以品尝到幸福。

拥有一颗珍爱心，会让你更快乐，会让你时刻保持一份愉悦的心境。

拥有一颗自知心，会让你更清醒，冷静地分析、明辨到底自己该走向何方。

拥有一颗平常心，会让你更平和，懂得什么是真，什么是生活。

拥有一颗坦然心，会让你更淡定，不计较一时的得失，谋取平淡中的幸福。

拥有一颗随缘心，会让你更洒脱，领悟人生真谛，做最好的自己。

拥有一颗超脱心，会让你更淡然，心境开阔，乐天知命。



拥有一颗宽容心，会让你更从容，虽然错过了朝霞的绮丽，但你绝不会错过月光的清辉。

拥有一颗仁慈心，会让你更善良，善者无敌，让生命因为善良绽放绚丽的色彩。

• • • • •

本书以细腻隽永的文笔，告诉我们幸福真正的来源在于拥有一颗什么样的心。愿本书如一泓甘泉、一缕凉风、一场甘霖、一九良药、一束阳光，温暖、滋润你的心灵，荡清你生活中的苦闷，丰盈、充实你的生命历程，帮助你超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

目 录

第1章 有一颗珍爱心，你会更快乐

唯有今天最真实可贵	003
把握当下，用心生活	005
不要为无法改变的事而流泪	008
用阳光的心态享受今天的时光	011
曲折才是人生的常态	014
幸福不是追求想要的，而是珍惜拥有的	016

第2章 有一颗自知心，你会更清醒

真正的智者绝不回避自己的短处和过错	023
人贵有自知之明	026
出身不能决定未来，请相信天道酬勤	028
接纳自己不是画地自限，而是认清自己	030
自省可以改变一个人的命运和机缘	032



在别人肯定你之前自己先肯定自己	036
自信使弱者变强，强者更强	038

第3章 有一颗平常心，你会更平和

把心态放平稳，就什么烦恼都没了	045
平平淡淡才是真	047
失去了内心的平静，就难以感受到幸福	050
留一份淡泊给自己，生命自然会月明风清	053
在诱惑中把握住自己	057
不为不可为，不求不可求	060
不比较、不计较，就会有快乐	062

第4章 有一颗坦然心，你会更淡定

别在意一时的输赢	067
吃亏也是福	069
宁拙毋巧，少施心机少烦累	073
给别人留余地就是给自己留退路	075
生活中，简简单单才是真	077



第5章 有一颗随缘心，你会更洒脱

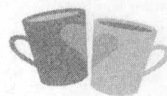
把握住舍与得的智慧，就等于领悟了人生真谛	083
敢于甩掉包袱，才能欣赏到真正的美景	085
苦中求乐，生活才会有滋有味	088
心胸狭窄会让你失掉自己的人际关系	089
既然无法改变，那就坦然接受	093
甩掉自卑的包袱，做最好的自己	095
把心放空，生活到处是安乐	098

第6章 有一颗超脱心，你会更淡然

凡事看开了，就没什么大不了的	103
慢慢享受生活	105
不管事情怎么样，总要保持率性	107
多想想自己拥有什么	110
要想战胜一切，就必须乐观再乐观	113

第7章 有一颗宽容心，你会更心宽

心变宽了，天地会变大	119
宽容别人才能被别人包容	122





用宽容浇灭心中的怒火	124
分点宽容给他人，留出空间给自己	127
为他人着想，为自己铺路	129

第8章 有一颗仁慈心，你会更善良

每天都怀有感恩地说“谢谢”	135
帮助别人就是帮助自己	138
学会感恩，生命将更精彩	140
从善如流，广结善缘	143
善恶终有报，只是时未到	146

第9章 有一颗节欲心，你会更轻松

欲望是一道永远填不平的沟壑	153
名利乃身外之物，不可一味追求	156
欲望无边，人心要有度	159
名利不需强求，安然享受即可	163
学会“丢掉”，才能收获幸福和轻松	165
逆境中随遇而安，烦恼即去	168



第 10 章 有一颗应变心，你会更从容

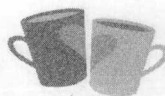
不公平才是人生常态	175
调动全身心，努力吸取当下的力量	178
换一种思维往往能使人豁然开朗	180
再大的梦想也要从点滴小事做起	183
勇敢地尝试是跨出成功的第一步	186

第 11 章 有一颗宁静心，你会更安然

气和才会心安	191
不要让自己去承受别人的错误	194
既然于事无补，何必大动肝火	197
别让琐碎之事吞噬你的快乐	199
冲动是一种理智的迷失	202
生气不会给人生带来美丽的音符	205
没人会欣赏生气的面孔	207

第 12 章 有一颗知足心，你会更自在

快乐就是拥有少一点	213
适可而止，才能描绘人生最美的图画	216





知足后心境才能平和	218
卸下生命不能承受之重	220
拥有自在的人生远比财富更重要	223

客从夏会静，心变幽静一宵 章 01 第

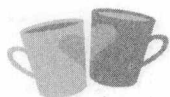
217		客从夏会静，心变幽静一宵
218		知足后心境才能平和
219		卸下生命不能承受之重
220		拥有自在的人生远比财富更重要

客从夏会静，心变幽静一宵 章 11 第

191		客从夏会静，心变幽静一宵
192		知足后心境才能平和
193		卸下生命不能承受之重
194		拥有自在的人生远比财富更重要

客从夏会静，心变幽静一宵 章 21 第

215		客从夏会静，心变幽静一宵
216		知足后心境才能平和





第1章

有一颗珍爱心，你会更快乐

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己的思想、心态而决定，我们的心可以制造“快乐的天使”，也可以制造“阴险的魔鬼”。如果你把别人看成是阴险的魔鬼，你就生活在“悲哀”里；如果你把别人看成是快乐的天使，你就生活在“愉悦”里。如果你能把别人变成丑陋的魔鬼，你就在制造“悲哀”；如果你能把别人变成快乐的天使，你就在制造“愉悦”。





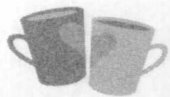
唯有今天最真实可贵

时刻抱着一颗感恩的心来看待世间的人和事，多一份爱心，多一点宽容，多一些理解，不要把可以去做但没有去做的事遗憾在心头。

回忆过去可以总结经验，汲取教训，但过去的永远不会再来。未来可以憧憬，可以通过努力去创造，但未来再美好毕竟是个未知数。只有现在最值得把握。现在是过去与未来的连接点，旧的“现在”去了，新的“现在”跟着就来，无数个“现在”已成了过去，无数个未来终会变为“现在”。

在美国，有一个非常有名的学者伯纳德·伯伦森，在他 90 岁生日时，有人问他最珍惜什么，他回答道：“我最珍惜时间，我愿意站在街头，手中拿着帽子，乞求过往的人把他们不用的时间扔在里面。时间第一，它是我们生命中最宝贵的资源。告诉你一条有关时间的重要原则，这就是：今天最重要。珍惜时间最重要的是我们对待事件的态度，如果我们真心在意，就会着手去做，立刻就开始，绝不拖拉到明天。”

“现在”其实也是稍纵即逝的，正如朱自清在《匆匆》里所描述的：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去……”所谓的“现在”看起来好像是静止的、可把握的，其实静止也只是相对的，没有绝对可把握的“现在”，一切所谓的“现在”也都是变化着的。细究起来，其实“现在”就是一个看不见的点，从时间的角度看，每一天都是一个流失的过程，从生命的角度看，每一天都是死与生相互交换的过程，“现在”稍不注意即成过去，变得无法再找回，而“未来”则是“现在”的延伸，所以鲁迅先生说：“杀





了现在，也便杀了将来。”因此，要赢得未来，就要好好把握现在。

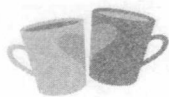
1973年，英国利物浦市一个叫科莱特的青年，考入了美国哈佛大学，常和他坐在一起听课的是一位美国小伙子。大学二年级那年，那位小伙子和科莱特商议，一起退学，去开发财务软件，因为新编教科书中，已解决了进位制路径转换问题。

当时，科莱特感到非常惊诧，因为他来这儿是求学的，不是来闹着玩儿的。再说任课的墨尔斯博士才教了点皮毛，要开发财务软件，不学完大学的全部课程是不可能的。他委婉地拒绝了那位小伙子的邀请。

10年后，科莱特成为哈佛大学计算机系的博士研究生，那位退学的小伙子也是在这一年，进入美国《福布斯》杂志亿万富豪排行榜。1992年，科莱特继续攻读，成为博士后；那位美国小伙子的个人资产，在这一年则仅次于华尔街大亨巴菲特，达到65亿美元，成为美国第二大富豪。1995年，科莱特认为自己已具备了足够的学识，可以研究和开发财务软件了，而那位小伙子则已绕过此系统，开发出另一种财务软件，它比原来的系统快1500倍，并且在两周内占领了全球市场，这一年他成了世界首富，一个代表着成功和财富的名字——比尔·盖茨也随之传遍全球的每一个角落。

抓住了机遇就是把握了现在。“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”能否舍弃人生路上必须舍弃的东西，这或许是衡量一个人是否成熟、是否具有智慧的一个重要标准。因为当一个人能够冷静而准确地认识自己、认识环境，能够理性、客观地规划自己的理想与生活的时候，他才敢舍弃，他才能够舍弃。舍弃是大自然的规律，舍弃是生存的一种方式，舍弃是勇敢者的行为。

我们要把重点放在眼前，必须全神贯注于当下，实现人生的一种超脱。活在当下也意味着无忧无虑：对未来会发生什么不去作无谓的想象与担心，所以无忧；对过去已发生的事也不作无谓的思虑与计较，所以无悔。人能无忧无虑地活在当下，就不会为一切由心所生的东西所束缚。当你活在当下，没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的



能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种巨大的张力，使你全身心投入，丰富和实践自己的生活方式。明白了这个道理，无论从哪个层面去看，都是一种进步。

放眼单程人生路，有去无回，虽短也长，虽长也短。人活一辈子不容易，少不了病，免不了老，更逃不了死。生命本无常，由不得你和我。既然走上了人生路，就要走好，真正去活一次。虽说我们无法治疗这悲伤的世界，却仍可用心地活出一片天，活出自己！

凡走过必留下痕迹的人生路，奇观异景各不相同，芸芸众生辈，又岂能只有一条同样际遇的人生路？它不仅长短各异，内容更是大有差异。人生不外是一连串“现在”的累积，既是如此，何不好好把握有生之年的每一秒、每一分、每一刻，充分学习、领悟、欣赏和感动！

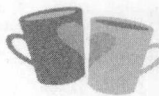
用心迎接生命，投入每一瞬间，全心全意活在当下。时刻抱着一颗感恩的心来看待世间的人和事，多一份爱心，多一点宽容，多一些理解，不要把可以去做但没有去做的事遗憾在心头。

把握好现在的自己，就要合理运用现在的拥有：把握时间，立足现在，珍惜每一分每一秒去学习，不断提高自己、完善自己，用最佳的状态去迎接每一天的挑战，在有限的时间里创造更多的价值；把握心态，不为遗憾的过去而烦恼，也不为遗憾将导致什么样的未来而忧虑，面对挫折不气馁，从挫折中汲取教训、总结经验，做好现在的每一件事情，这样就一定能踏上成功的舞台。



把握当下，用心生活

如果你时时想到“现在”，就会完成许多事情；如果常想“将来有一天”或“将来什么时候”，那将一事无成。





昨天是张作废的支票，明天是尚未兑现的期票，只有今天是现金，有流通的价值。对世间百态，要看得开，放得下，一切随缘，一切随意，淡然面对，泰然处之，用心生活。人生最大的悲剧不是面对失去，而是没有好好把握当下。

未来，永远闪耀着无比璀璨的光芒。未知的明天，意味着收获，意味着希望，意味着一切的可能性。没有人会把自己的未来想象成失败跌倒，一无所有；虽然确实也存在这样的可能性，但是，任何人在想到未来的时候，还是愿意把它想象成一片灿烂的黄金世界。再忍一忍吧，过了今天就好了。昨天无可追，随他去吧。今天已经如此，咬牙过吧。总是这样说，也总是这样做。到了明天，才发现和今天、昨天并没有区别。正因为没有珍惜昨天和今天，才把每一个明天都变成了无可奈何的今天和不可追忆的昨天。

生活在未来的希望中，会让人忽略今天的真实存在。生活在未来的希望中，会让人不自觉地放过今天。

一位哲学家途经荒漠，看到很久以前的一座城池的遗迹。岁月已经让这个城池显得满目沧桑了，但仔细看却依然能辨认出昔日辉煌时的风采。哲学家想在此休息，便在一个石雕旁坐下来。

他点燃一支烟，望着被岁月埋没的城垣，想象着曾经发生过的故事，不由地感叹了一声。

忽然，有个声音说：“先生，你感叹什么呀？”

他四下里望了望，却没有人，他疑惑起来。那声音又响起来，他端详那个石雕，原来那是一尊双面神雕像。

他没有见过双面神，所以就奇怪地问：“你为什么会有两副面孔呢？”双面神回答说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢地记取曾经的教训，另一面又可以瞻望未来，去憧憬无限美好的蓝图啊。”

哲学家说：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，是你现在无法得知的。你不把现在放在眼里，即使你能对过