

素素
著

心安， 是活着的最美

心安是人生最优美的姿态，也是最灿烂的自由

XIN'AN
SHI
HUOZHE DE
ZUI MEI

华语心灵畅销佳作
在流年里
处繁华中

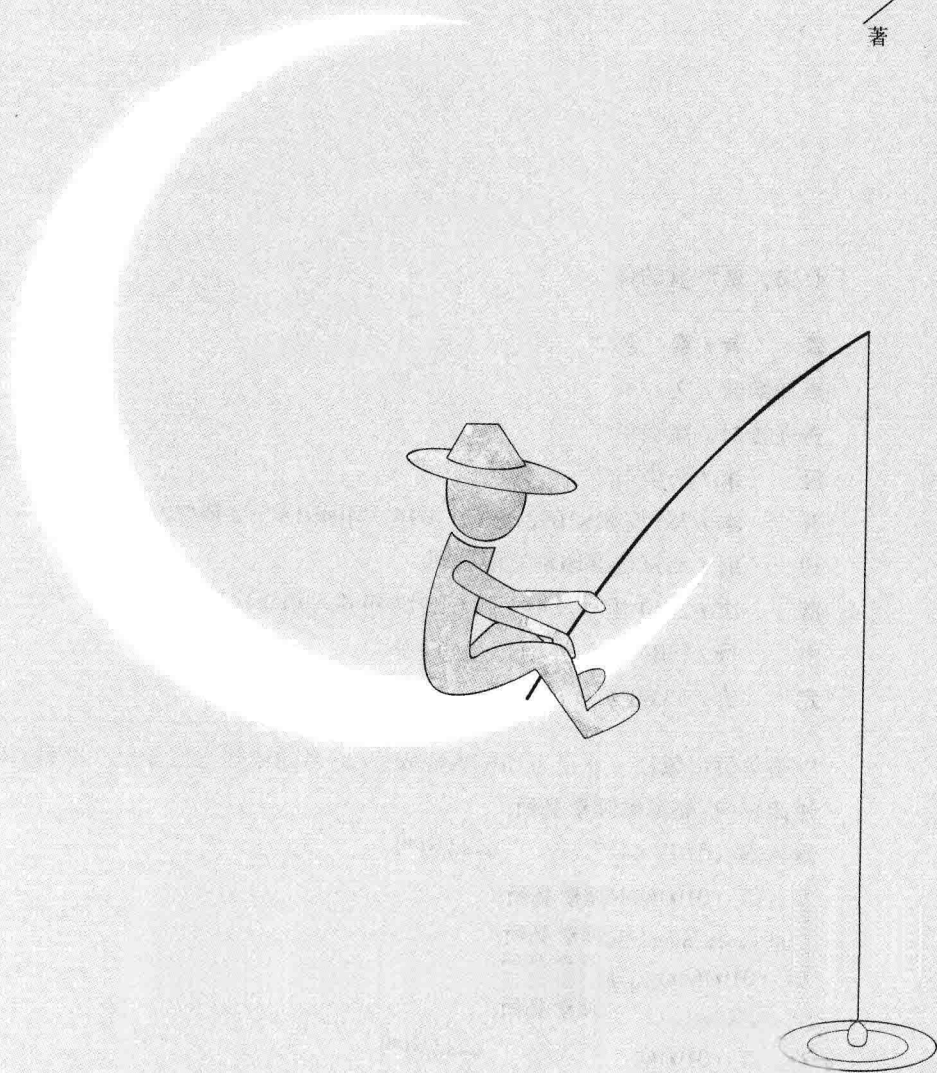
养心性。



中國華僑出版社

心女， 是活着的最美

素素
著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心安,是活着的最美 / 素素著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5113-4464-9

I. ①心… II. ①素… 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(2014)第037356 号



心安,是活着的最美

著 者 / 素 素

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/229 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4464-9

定 价 / 33.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

行走的人们总在追问：最美好的生活是什么？

有人说“丰裕的物质生活就是美好生活”，也有人说“欲望得到满足最美好”，于是，为了实现愿望，多数人风尘仆仆地东奔西走。结果呢？不同的人获得了或多或少的实际回报，但在这个过程中感受到的却是急躁与疲惫，追求的美好却遥不可及。

这是为何呢？事实上，生活的美好状态并不在于我们拥有什么，也不在于我们追求什么，而只在于我们的心灵所达到的境界。行走于尘世，我们需求的其实不多，最重要的，莫过于一颗安宁的心。在浮躁中寻得心安，在心安处感受幸福，人生即是圆满。

以拿破仑和海伦·凯勒的生平为例，就可以证明这是何等的正确！拿破仑是战无不胜的英雄，拥有了一般人梦

寐以求的一切——荣耀、权力、财富，等等，然而他却说：“在我的一生中，从来没有过快乐的日子。”海伦·凯勒是个又盲又聋又哑的残疾人，生活对她苛刻得不能再苛刻，可她却说：“生活是多么美好啊，我要珍惜！”

快给自己一个安放心灵的居所吧，这是每一个都市人最需要做的事情！心安的世界不惊险，也不悲凉，不猥琐，也不惊慌，真实、恬淡、宽容、平淡。心安了，全然宁静的那一刻即知即见内心的花团锦簇，幸福便不再遥远，无需跋山涉水、上下求索。

心安，是最美好的状态。

心安，简单而又丰富。譬如，心安是经历繁华和嘈杂，于安静的一隅忽然顿悟，找到心灵的安稳妥帖；心安是不计较，不攀比，想得开，有所求而有所不求；心安是淡看人生苦痛，宠辱不惊，顺其自然，冷眼看世界、从容过生活；心安当然也是一种取舍，懂得舍弃欲望的杂念和贪念的情愫，于小清欢中保持一颗清静心，安享简单的快乐。

心安则神定，可于大厦将倾而不乱，狂澜即至而无惧。每个人都向往心安的状态，但这不是人人都能达到的。毕竟，心安不是与生俱来的自然能力，也不是在生活中能自明的技巧，而是需要有意识地自我修炼，带来内心深处的提醒。鉴于此，本书通过通俗易懂的诠释，深入浅出地带你探索心安之道，进而化解喧嚣与浮华、伤痛与无奈。

内心最安稳的归处，是至纯至美的人生。

唯愿，你我都能活出最美的状态，做一个心安的强者！

目录

contents



第一辑

凡事来或去，莫强求，莫慌张

第 1 章 把心安在当下即幸福

人生可以转身，但是不必回头	003
明天的落叶摇不下来	007
“双面神”的悲剧	010
踩实人生的每一步	014
百年等待，只为一次花开	017
弦断了，也要把曲子演奏完	021
有限的生命，尽情去享受	024

第 2 章 人生无常，心安便是归处

断臂维纳斯是美丽的	028
接受不完美，则处处完美	032
淡然地做自己能做的事	036
有所为，有所不为	039
得之，我幸；不得，我命	042
错过，遇见别样的美丽	046

第 3 章 做自己，云淡风轻心安然

接纳不完美的“我”	050
无需皱眉，你最珍贵	054
“比阔”的事儿，你做过没有	058
静静绽放自己的芬芳	061
幸福就像猫尾巴	064
海为自己蓝，人为自己活	067
没错，我就是黑桃 A	070



第二辑 喜怒哀乐，能自梳者得安宁

第4章 学会释怀，将烦恼转为菩提

给“气球”松松口	077
不抱怨的人生	081
大度点，不为小事抓狂	084
不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦	088
放下，刹那花开	092

第5章 邀千百人之欢，不如释一人之怨

当一只脚踩扁了紫罗兰	096
我是医生，我要笑着面对	099
像曼德拉那样宽容	102
示弱：让生命保持最佳弹性	105
不公平时，暂且忍耐	109
时间是岁月的“手”	111

第6章 面向阳光，只需一个转身

每天都是好日子	115
在黑夜中寻找光明	119
假装快乐，你会真的快乐	123
用微笑把痛苦埋葬	127
当麻烦遇到幽默	130
好运气，能“制造”	133



第三辑 安之若素，让心似莲花开

第7章 将得失荣辱，付之一笑

心是最大的净土	141
无欲：万物入镜不染尘	144
云在青天水在瓶	148

不争的人生，好美	152
看淡人生浮尘事，也无风雨也无晴	155
荣的任他荣，枯的任他枯	159

第 8 章 守一份平淡，不为浮华易素心

将生活化“繁”为“简”	164
心若美丽，粗茶淡饭也幸福	168
慢慢积攒你的笑容	172
最好的爱，是平淡的相守	176
幸好我们还活着	180

第 9 章 许自己一段安静时光

独处也是一种美丽	183
在没有花香的小路上盛开	187
爱，多给自己一点点	190
给生活以时间，去把梦想实现	194
跟着蜗牛去散步	197



第四辑

带上最美的笑容，且行且珍惜

第 10 章 当生活遭遇困境

陷入枯井里的驴子	205
棉花堆里磨不出好刀子	209
踩着泥泞的路，留下你的足迹	213
压力的双重功效：成功抑或毁灭	217
不断地跌倒，不断地站起	220
决不、决不、决不放弃	223

第 11 章 在心田播撒善的种子

及时尽孝，因父母渐渐老去	227
让爱住进你的家	231
伸出援手，手拉手	234
君子，当成人之美	238

给每一颗心灵以尊严	242
口吐莲花，不如细细聆听	245
战乱中的“家信”	249

第 12 章 走在心灵皈依的路上

宽以待人，心怀慈悲	253
同理心：春风化细雨的智慧	256
得饶人处且饶人	259
适当地闭上嘴巴	262
安心吃亏，转“亏”为“福”	266
拥有一颗感恩的心	269



第一辑 凡事来或去，
莫强求，莫慌张

经常听到有人说：“生活辛苦，活得好累。”为什么会这样呢？留意一下就会发现：很多时候我们都处在一种疲于奔命的生存状态——刻意强求，人心不足，人心难安。人可不可以活得不那么累呢？答案是肯定的。人心倘若长安，岁月怎不美好？

“何必眉不开，烦恼无尽时，一切命安排，开心最悠哉。”这段话说得太棒了。人就该像花一样，从含苞待放到凋零枯萎从不慌张，从不强求，一切安安静静、坦坦然然地去接受。相信，心会带着我们去该去的地方，寻到生命的宁静、安然和超脱。



人总是为过去懊悔、烦恼；为未来筹划、忧虑，让自己的心一直游走于两边，心绪起伏不定，怎能做到心安的境地？“逝者不可追，来者犹可待”，让自己的心沉淀下来吧，安放在生活中的每个时刻，在眼前、在身边，静静地去体会，生命的喜悦自然浮现。

人生可以转身，但是不必回头

人到一定年纪，总会怀念以前的一些事情，反思自己的人生，也会后悔当年干了什么，或没干什么。我们常常听到类似这样的感慨：假如一切可以重新开始，我会做得很好；假如时光可以倒流，我会好好把握；假如再给我一次机会，我会尽力争取……我们太希望得到“假如”的垂青了，可是这只不过是一厢情愿而已。

人生是一次不能抗拒的前行，我们走的每一步都是现场直播，从起点到终点都是不可以重复的。人生是没有假如的，很多东西过了这一村，也

就不会再有那一店了，已经不能挽回了，再也找不回来了，而只有继续前进。所以，寄希望于“假如”只会劳心费神，甚至可能导致更多更大的不幸。

话说回来，就算真有“假如”，我们的生命可以从头来过，我们的人生可以重新开始，当初在选择道路的时候，选择另外一个岔路口，那么我们的生活会不会更加精彩，我们的人生会不会更加完美？未必！

《蝴蝶效应》是一部著名的美国电影，这部电影有一个精妙构思：男主角埃文具有穿越时空的能力，这为他提供了可以反悔的机会，于是他决定回到过去修正已经发生过的事实。然而，埃文一次次跨越时空地去修正更改，却只能越来越招致现实世界的不可救药。一切就像蝴蝶效应一般，牵一发而动全身，出现了防不胜防的意外。他挽救了心爱女友凯丽的生命，却失手打死了凯丽的弟弟汤米，导致了自己的牢狱之灾；他回到了爆炸的那天，将靠近信箱的母子扑倒，自己却变成了失去双臂的残疾人，母亲因此染上了烟瘾，得了肺癌，而凯丽则成为了别人的女友……

这部电影告诉我们，其实人生若真有“假如”，我们可以重新选择人生的

心安之道

人生在世，我们可以转身，但是不必回头。——刘墉

话，一切也许并不如同我们所想象的那样美好。因为人生是不可能停留的，主客观情势都在不断变化，随着时间的推移，一切都将物是人非。

人生没有那么多“假如”，过去的已经成为历史，你可以设法改变以前所发生事情产生的后果，但不可能改变之前发生的事情，唯一的

办法就是“不为打翻的牛奶哭泣”，爬起来拍拍身上的灰尘，重新走上人生的旅途。

让我们分享一个故事吧，名字就叫《不为打翻的牛奶哭泣》。

戴尔·卡耐基事业刚刚起步的时候，在密苏里州举办了一个成年人教育班，并且陆续在各大城市开设了分部。他由于没有经验，又疏于财务管理，在他投入很多资金用于广告宣传、租房、日常的各种开销之后，他发现虽然这种成人教育班的社会反响很好，但自己一连数月的辛苦劳动竟没有挣到钱。

卡耐基为此很是烦恼，他不断地抱怨自己疏忽大意。这种状态维持了好长时间，他整日闷闷不乐，神情恍惚，无法进行刚刚开始的事业。后来，他只好去找中学时代的生理老师乔治·约翰逊，向他寻求心灵上的帮助。

听完卡耐基的话之后，老师意味深长地说：“是的，牛奶被打翻了，漏光了，怎么办？是看着被打翻的牛奶哭泣，还是去做点别的。请记住，被打翻的牛奶已是事实，没有可能再重新装回瓶子里。我们唯一能做的就是吸取教训，然后忘掉这些不愉快。”

老师的话如醍醐灌顶，使卡耐基的苦恼顿时消失，精神也为之振奋，他说：“我拒不接受我遇到的一种不可改变的情况，我像个笨蛋，不断做无谓的反抗，结果带来无眠的夜晚。我把自己整得很惨，终于我不得不接受我无法改变的事实，重新投入到了热爱的事业中。”后来，卡耐基成为美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家，被誉为“成人教育之父”、“20世纪最伟大的成功学大师”。