

红尘冷暖，只有内心安静祥和，才不会被外界所左右。
心如莲花，人生就会一路芬芳。

苦才是人生，心就是世界

安若素/著

— | *Mind Is a World* | —



最畅销华语心灵
成长疗愈

致永不应暮气沉沉的人生

一部调整自心、转化心境的
灵魂之书！

生命的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。
心是苦的，生活便如苦海无边；心是甜的，生命处处是曼妙风景。

不管正经历着怎样的挣扎与挑战，
或许我们都只有一个选择：
虽然痛苦，却依然要快乐，并相信未来。

—— 白岩松

中国华侨出版社

苦才是人生，心就是世界

安若素 / 著

— | *Mind Is a World* | —



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

苦才是人生,心就是世界 / 安若素著. —北京:
中国华侨出版社,2013.5

ISBN 978-7-5113-3557-9

I. ①苦… II. ①安… 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089870 号

苦才是人生,心就是世界

著 者 / 安若素

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 8 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3557-9

定 价 / 28.00 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

在科技与教育越来越发达的今天，生活越来越富裕，人们充分地享受着现代生活带来的舒适与便利。然而，物质生活的好坏并不能代表人们生活幸福程度的高低。物质不是获得幸福的唯一途径，物质数量的多少也并不能代表幸福指数的高低。人们在为荣誉、名利、地位的竞相追逐中，看似得到了丰厚的物质，但常常内心不快，身心俱惫，苦不堪言，激烈的竞争和压力给自己的心灵背上了沉沉的枷锁与包袱，超负荷的工作和生活让人们失去了心灵的自由，身心双重疲惫。

人的身体累了，睡一觉就会恢复体力。心累了，怎么办？

人之所以会心累，常常因为想不开，放不下，忘不掉而心中郁结，心力交瘁，苦闷不堪。放不下欲望、放不下名利、放不下虚荣、放不下执念……诸多的放不下，心又怎能不累？心里装了太多的阴郁和不快，又怎能装得下幸福和快乐？生活中总有一些东西是需要放下的，生命中总有一些事情是需要忘记的。若要心不累，就要做一个生活的智者，坚持该坚持的，放弃该放弃的，这样你才能拨得云开见月明。从容取舍，敢于坚

持，勇于放弃，是能够让身心轻松的一剂良药。拥有如此轻松健康的心态，你才能拥有幸福快乐的人生。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”。世上没有十全十美的人，不要于己都过于苛刻，要学会接纳自己，欣赏别人，才能发现生命中如花般的灿烂和美好。做一个知足常乐，安于当下，享受生活的简单人，不虚荣、不物质、不攀比、不计较、不执迷，持一份淡泊的胸怀，看潮起潮落，云卷云舒，在淡淡的茶香中品味生活的乐趣，感悟人生的真谛。静下心来，你就能听到花开的声音。

生活五味杂陈，有时快乐，有时悲伤，要学会删除昨日的忧伤，复制今日的快乐，不能快乐就手舞足蹈，悲伤就意志消沉。只要内心快乐，无论工作生活多苦多累，都是快乐的。所以，要增强自己适应环境的能力，心累时要懂得如何释放和调节，懂得如何将内心所有的繁杂与苦闷抛到九霄云外，别囚禁在心牢中。因为只有这样才能收获一片晴空，心灵才能自在安然。

人生是一个享受生命的过程。在这个过程中，要多一份淡然，少一份欲念；多一份洒脱，少一份执念。豁达看待世间万象，不以物喜，不以己悲，这样才能在喧嚣的尘世中觅得一份净土，才能守护心灵的宁静。本书以启迪人生智慧为初衷，教导者如何轻松快乐地生活，调整心态，调整看待生活和问题的角度，如何做到身苦心不苦，身累心不累，意义深刻，可读性强。



上篇 生命苦乐，取决于心的容量

生命的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛放它的容器。心是苦的，生活便如苦海无边；心是甜的，生命处处都是曼妙风景。

第一章 人之所以会心累，是因为欲望太多

疲惫来源于内心无尽的欲望。人之所以不能心平气和地生活，不能体会到生活的快乐和幸福，是因为没有及时将内心无尽的欲望驱除，没有制止内心对外物的追求。若想活得快乐、幸福，过得心安理得，就必须及时驱除内心的贪念，这也是获得自由人生的根本！

- ①.欲望滋生一切烦恼 /002
- ②.心头贪念越多，羁绊越大 /005
- ③.欲望越盛，心灵的负担越重 /007
- ④.痛苦，源于执着于错误的东西 /009

第二章 人之所以会烦恼，是因为计较太多

生活中的许多烦恼大多来源于计较心。我们只有不去计较，以宽容的心态面对一切，才能告别琐碎与平庸，才能不去钻牛角尖，才能不为了面子而耿耿于怀，才能不将那些微不足道的小事放在心上，才能笑着名与利、得与失。不计较，如同为



自己的心灵上上了一道防护线，使自己不主动去制造烦恼。即便遇到一些不愉快的事情，也能泰然处之。

- ①.记住，世上没有绝对的公平 /012
- ②.事事都计较，就丢失了快乐 /015
- ③.要学着去珍惜，不要乱比较 /018
- ④.倒掉鞋里的沙，轻装上阵 /020
- ⑤.吃亏是福还是祸 /022

第三章 人之所以会抱怨，是因为私心太多

任何事物都有两面性。我们之所以有时会沉浸在不幸、挫折和磨难的悲伤中，并心存怨恨，是因为我们的私心太多。一个人的私念太多，内心就会被负面情绪所侵扰，就会心生抱怨。抱怨是一剂慢性心灵毒药，面对生活的不如意，若只会抱怨，生活就会越加琐碎乏味。与其抱怨别人，不如从改变自己的心态开始。心快乐了，生命就如阳光一样灿烂。

- ①.苦水越倒，心越苦 /024
- ②.遇到麻烦，不必心烦 /027
- ③.承受生命中的不幸 /029
- ④.每一次挫折都是成功的砝码 /032
- ⑤.不因错过而忧伤 /034
- ⑥.缺憾，赋予生命的动力 /036
- ⑦.动力源自压力 /038

第四章 人之所以会纠结，是因为犹豫太多

人生最大的痛苦莫过于徘徊在坚持和放弃之间，因为取舍不定，所以心灵会备受煎熬。对于不属于自己的东西，我们完全可以放手，这样才能将自己从犹豫不决的痛苦中解脱出来。放弃和坚持只在一念之间，果断地作出决定，坚持该坚持的，放弃该放弃的，才能彻底斩断内心的纠结，才会重新获得一个全新的自己，找到自己的心灵归宿。



- ①.选择越多，越会扰乱内心的平静 /041
- ②.顾虑越多，越会徘徊不前 /044
- ③.为爱放手，让彼此自由 /046
- ④.常怀“归零”之心，才能虚怀若谷 /049
- ⑤.纠结于得失之间，便与开心擦肩而过 /052

第五章 人之所以不满足，是因为苛求太多

金无足赤，人无完人，世间一切事物都是有缺憾的，如果我们总是对诸多的不公平不依不饶，事事较真，苛求完美，那么内心一定会感到疲惫不堪。只有以冷静、宽容、积极、平和的心态去对待不平之事，事事都追求简约，才能够活得从容、快乐，也便懂得了知足常乐！

- ①.过分苛求，如毒害心灵的药饵 /055
- ②.别活在别人的标准中 /058
- ③.过于执着，失去更多 /060
- ④.弯曲，是一种生存艺术 /062
- ⑤.与其苛求环境，不如改变自己 /065



心如莲花，才会一路芬芳

我们常常迷失在自己的心路上。红尘冷暖，只有内心安静祥和，才不会被外界所左右。心如莲花，人生就会一路芬芳。

第一章 当生活牵绊了你，学会宽心

人生不可能永远一帆风顺。生活中遇到困难和挫折是常有的事，面对糟糕的境遇，向现实妥协，放弃自己的理想和追求，自暴自弃，怨天尤人，只会放大不幸。



微笑着面对不幸和挫折所带来的一切压力，让心情放松，就能够驾驭生命。轻装前行，将磨难转化为信念，就能走出困境，继续追求自己的梦想，使灵魂达到升华。

- ①.如果你简单，生活也对你简单 /70
- ②.坚强面对所有的不如意 /73
- ③.做自己忠实的“粉丝” /74
- ④.生活，不需要过多的点缀 /76
- ⑤.学着用“减法”去生活 /79
- ⑥.别让抱怨毁了你的工作和生活 /81
- ⑦.明天依旧阳光灿烂 /84
- ⑧.身处暗处，才能看清光明 /86
- ⑨.要懂得为自己喝彩 /89

第二章 当工作抛弃了你，学会转弯

空怀一身绝技却得不到上司的赏识，主动热情却无法取得同事的理解，兢兢业业却换不回想要的结果……职场中有太多的不如意，我们有充足的理由去抱怨。如果只会抱怨，不仅找不到解决问题的方法，反而会加深精神上的痛苦和迷茫。不如把心态放平和些，把不如意踩在脚下，在沉稳中积极进取，换个方向后，也许你就会拥有一个更广阔的天地。

- ①.别只为薪水工作 /91
- ②.完美是一种负累，不必事事苛求完美 /94
- ③.学会向竞争对手微笑 /95
- ④.尽力过，就不再遗憾 /97
- ⑤.发掘自身优势，掌握自我人生 /99
- ⑥.是金子，总会发光 /102
- ⑦.不要对工作大包大揽 /104
- ⑧.找到自己的用武之地 /106
- ⑨.敢于跳槽，找到适合自己的工作岗位 /108



第三章 当朋友辜负了你，学会释怀

在日常生活中，肝胆相照的朋友之间也不可避免会出现摩擦，如果因为这些摩擦而决裂，不仅会失去一份真诚的友谊，还会伤害到两颗真诚的心。人与人之间必须靠包容来维持和谐，友谊犹如一朵小花，必须靠双方小心地培育。在和朋友相处中，我们需要用宽容与平和换取友谊的永恒。

- ①.即使是铁哥们儿，也不要为难对方 / 111
- ②.设身处地，体会朋友的处境 / 113
- ③.宽容朋友的伤害 / 116
- ④.对朋友，要常怀感恩之心 / 118
- ⑤.不要轻易和朋友说再见 / 119
- ⑥.以德报怨，友谊方能地久天长 / 121
- ⑦.善待朋友=善待自己 / 123
- ⑧.学会给朋友留面子 / 126
- ⑨.一笑泯千愁仇，大家还是朋友 / 128

第四章 当情绪控制了你，学会自控

生活若没有了喜怒哀乐就会失去原有的色彩。但是，一直被情绪操控下的生命也是残缺的。我们常说，能够打败自己的只有自己，而失控的情绪，正是伤害自己意志和心灵的刽子手。面对别人的伤害和生活中的不如意，我们不能让愤怒和恐惧等负面情绪左右自己对生活的态度，而是要学会自控，打开心灵的枷锁，用宽阔的胸襟看待与别人的纠纷和自身的不足。

- ①.愤怒的人总会打败自己 / 131
- ②.克制情绪，不要轻易动怒 / 134
- ③.学会过滤身边的声音 / 135
- ④.摆脱自卑，建立自信 / 137
- ⑤.内心不要太敏感 / 140



- 6. 保持平和的心态 / 142
- 7. 信心，给你重新站起来的力量 / 144
- 8. 找到负面情绪的引爆点 / 147
- 9. 放下心中的顾虑 / 149
- 10. 宽容，是最好的解药 / 151

第五章 当感情伤害了你，学会放下

感情受到挫折是常见的人生现象，如果陷在失恋的旋涡中不能自拔，苦苦地做着无谓的挣扎，发泄内心的失落和苦闷，就会走向沉沦。情感只是生活中的一部分，在无法挽留的时候要懂得放弃，忘记过去，重拾心灵，给自己一个新的开始。人生的丰富多彩，存在于一波三折的生命过程中，我们应以一个旁观者的角度来欣赏这些变故，让心情重归平淡和自然。

- 1. 即使痛彻心扉，该放手也要放手 / 154
- 2. 世界上没有完美无缺的爱情 / 157
- 3. 理智面对别人的不忠 / 159
- 4. 宽容情敌，让婚姻微笑转身 / 162
- 5. 不要沉浸在过去的痛苦中 / 164
- 6. 当爱情不能挽回，就放爱一条生路 / 166
- 7. 感谢曾经伤害过你的人 / 168
- 8. 痛过才懂得爱 / 170

第六章 当身体拖累了你，学会休憩

在时不我待的感召下，许多人都在终日地忙碌着。家庭、事业、孩子，一个个的重担积压在心头，强迫着身体超负荷承载，导致气喘吁吁，疲惫不堪。奋斗和敬业是人们需要的精神，但并不意味不用重视生命。有些事，不妨放一放，给自己的身心一个宽松的空间，一个休息加油的机会，生命中最值得珍惜的是生命本身。当身心疲惫的时候，要学会休憩。



- ①.生命无可替代 /174
- ②.身体不会欺骗你 /177
- ③.让身心“归零”，舒缓压力 /179
- ④.适当地给身体放个假 /181
- ⑤.排除抑郁，给心情注入阳光 /183
- ⑥.走出“牛角尖” /185
- ⑦.好心态胜过好医生 /188
- ⑧.别再透支身体的“本钱” /190
- ⑨.学会一点一滴“储蓄”健康 /193

第七章 当寂寞侵袭了你，学会坚守

罗素说：“人需要练习一种忍受单调生活的能力，即忍受孤独的能力，品味寂寞的能力。”人世沧桑、世事沉浮，寂寞常常会在不经意间出现在眼前，面对身单影只，凄凉或者独隅而泣，不是理智者的选择。寂寞给了人们净化心灵、回归自我、坚守信仰的机会。寂寞中，最容易做到心情的平静和从容，也最能见证信仰的坚守。

- ①.人生要耐得住寂寞 /195
- ②.寂寞深处，是极致的美好 /197
- ③.寂寞在左，幸福在右 /199
- ④.圣贤寂寞把酒吟 /202
- ⑤.寂寞时不要放纵自己 /204
- ⑥.独守一盏青灯，静享一份寂寞 /205
- ⑦.学会默默地享受生命 /207
- ⑧.寂寞坚守，只为等待成功 /210
- ⑨.坐稳自己的“冷板凳” /212
- 10.拥抱明天，相信明天更美好 /214



第八章 当名利困着你，学会看淡

名利不是生活和追求的全部。为了金钱和虚名而投机取巧，不择手段地追求则会有物极必反的结果，生命就会变成随风飘舞的碎片，扭曲的灵魂只会让人感觉面目可憎。刻意地追求名利金钱，人生就会迷失方向，灵魂也会变质。世间充满了太多的诱惑，媚俗狂热的追求，将会丧失真实的自我。在名利面前，应该多一份淡然，多一份从容。

- ①. 名利只是一瞬间，犹如昙花一现 / 217
- ②. 富贵只是一时，不能一世 / 220
- ③. 名利是鲜花，也是枷锁 / 223
- ④. 真正的幸福金钱换不来 / 225
- ⑤. 当下的拥有，是你一生的财富 / 227
- ⑥. “不争”才能收获更多的快乐 / 230
- ⑦. 放弃是另一种收获 / 233
- ⑧. 懂得放下，才能快乐 / 238
- ⑨. 欲望越小，生活就越幸福 / 237
- ⑩. 处世淡泊，让心宁静 / 239

上
篇

生命苦乐,取决于心的容量

生命的痛苦是盐,它的咸淡取决于盛放它的容器。心是苦的,生活便如苦海无边;心是甜的,生命处处都是曼妙风景。



第一章

人之所以会心累，是因为欲望太多

疲惫来源于内心无尽的欲望。人之所以不能心平气和地生活，不能体会到生活的快乐和幸福，是因为没有及时将内心无尽的欲望驱除，没有制止内心对外物的追求。若想活得快乐、幸福，过得心安理得，就必须及时驱除内心的贪念，这也是获得自由人生的根本！

1. 欲望滋生一切烦恼

欲望犹如滔滔江水连绵不绝。

欲望是内心不清净的根源，欲望多的人，贪心就重，也很容易患得患失。为此，他们的内心必然会产生诸多的冲突与矛盾，而冲突和矛盾会将人置于不断的焦虑与烦恼之中。

有这样一个故事。

有一位老妇人每天都唉声叹气的，感到很烦恼。一位智者问她为何每天都心情极其沮丧，她就说：“我有两个女儿，大女儿嫁给了一个开洗衣



作坊的人，二女儿嫁给卖雨伞的。下雨的时候，我就为我开洗衣作坊的女儿担心，担心她的衣服晾不干；晴天的时候，我担心我那卖雨伞的女儿，怕她的雨伞卖不出去。”

智者闻言，对她说道：“您这是在自寻烦恼。其实，您的福气很好，下雨天，您二女儿家顾客盈门；天晴时，您大女儿家生意兴隆。对于您来说，哪一天都有好消息呀！您没必要天天烦恼呀！”

老太太听了这样的话，心里便轻松了一些。

人生本没有烦恼，所有的烦恼都是由人内心的欲望所生！老妇人由于贪求太多，想在雨天让大女儿的生意好起来，想在天晴时让二女儿的生意也好起来，所以才烦恼不止。最终，在智者的开导下，她放下了心中的欲望，那一刻的她烦恼减少了很多，心里也感到了轻松。

每个人可能都有这样的体会：当我们在年少的时候，因为无所求，所以会感到轻松、快乐。成年后，因为要面对太多的世事和诱惑，心中的欲望就越来越多，为了满足自己，我们每天都在不停地捡拾欲望，自以为装进去的都是好东西，殊不知捡起来的恰恰是无尽的烦恼。慢慢地，我们心中承受的东西越来越多，想拥有钱财、美色、饮食，想拥有权力、名望……凡是触及到我们生活的东西，我们都想拥有，而这些欲望一旦得不到满足之时，我们的内心就会变得沉重，心里塞满了烦恼，快乐自然也就消失了。所以说，欲望是一切烦恼的根源，只有杜绝了心中的欲望，一切烦恼才会消失。

可能有人会说，如果完全没有欲望，人类如何进步呢？的确，欲望是人类进步的原始动力，如果没有欲望，也就没有人类的今天。所以，我们也不能因为欲望能产生烦恼，就“存天理，灭人欲”，关键是我们如何控制好自身的欲望，使欲望既合理存在，又能减少我们心中的烦恼。那么，我



们应如何去做呢？

要使欲望对我们发挥更为积极的作用，一定要控制好欲望的“度”，不应把目标定得太高。“王侯将相宁有种乎？”“不想当元帅的士兵不是好士兵。”其实，这些话作为励志教育很好，但作为人生的目标明显有些太“过”，王侯将相、元帅等，世上能有几人？大千世界还是普通人占大多数。如果目标定得过高，好高骛远，一旦实现不了，烦恼自然就来了。

同时，我们也要把握好实现自身欲望的手段。实现欲望的手段一定要是正确的，要以不侵犯大多数人的利益为前提。否则，你要满足欲望所遇到的阻力自然就会多出很多，烦恼也必然会多出许多。

另外，在满足自身欲望的过程中要懂得分享。一个不懂得与他人分享的人，在成功之路上是走不远的。因为一个人再有能力，总不能囊括天下所有事情，做起事情自然会因负累太多而失败。在很多情况下，分享成果的过程，也是让他人为你分担烦恼的过程。所以，不管在任何时候，一定要懂得分享。

所谓欲望烦恼产生的根源，没有欲望，也就没有烦恼，这话的确是真的。但是作为一个凡夫俗子，生活中或多或少都会有欲望，我们只有把握好欲望的“度”，才不至于使自己的内心负累太多。