

一生三安

心安则静 人安则宁 事安则顺



XINANZEJING RENANZI
NING SHIANZESHUN



保佑人生平安与幸福的三个底线

人人都希望自己一生平安。有人为求安，一心向佛，佛笑而不答；有人为求安，到处问卦，卦晦而难详；有人为求安，趋炎附势，势倾而无助。人人皆求安，问安在何处？答曰：安不在于人而在于己！己有三安，即心安、人安、事安。一生得此三安，则日日平安、路路平安、事事平安、人人平安！

谨借此书祝你一路平安，一生平安！

长辰子 / 编著

中国致公出版社

B821
132

一生三安

Y I S H E N G S A N A N

心安则静 人安则宁 事安则顺

保佑人生平安与幸福的三个底线

长辰子编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生三安:心安则静 人安则宁 事安则顺/长辰子编著. —北京:
中国致公出版社, 2006. 7

ISBN 7-80179-461-3

I. 一… II. 长… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 074241 号

一生三安:心安则静 人安则宁 事安则顺

编 著:长辰子

责任编辑:裘挹红

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:河北省香河县闻泰印刷包装有限公司

印 数:1—5000 册

开 本:710×1000 1/16

印 张:15.25

字 数:190 千字

版 次:2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-461-3

定价:26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

这个世界每分每秒都在发生着变化，速度很快，有时快得甚至会让我们感到心燥意烦，步履踉跄。于是，人的心态开始失衡，身体出现不适，行事亦倍感茫然。人生的质量因此而大打折扣，怨天尤人者有之，萎靡不振者有之，冒险激进、疲于奔命者亦有之……

难道我们愿意在宝贵的生命旅途中遭遇这些尴尬吗？人类积极向上与聪明理智的本能会告诉自己：不，这一切不是我们所需要的；我们可以改变命运之弦的振荡频率，让它趋于安稳，演奏出和谐的音符。

首先，我们应该明确的是——一切都要从心灵出发。心灵的安适呵护体魄的安康和行为的安祥。《大学》中讲：“心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”从此看出，心灵的安恬是何等的重要。但欲达此境界，非得经过不知几多的磨炼方可。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。多少古圣今贤，为求心安，都不惜代价，终成一代风流。作为平凡的我们，亦可从日常小事、点点滴滴入手，自省反思，慢慢锤炼，渐渐领略“闲看花开落，淡观云卷舒”的意境，或如“谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”一般的洒脱。

其次，我们要维护好身体的安康、个人的安全以及与整体的和谐。身体是事业的基本金，身体是心灵的安乐窝，身体是行为的发动机。没有了它的平稳运作，一切都成为空谈。除非无可奈何，否则我们有什么理由不好好利用、把握这份“本钱”呢？！另外，每一个体都并非在世上独存，也不一定能做到随遇而安，这就要求我们学会适应与改变，懂得调整与更新，让个体有机地融合到大环境中去。正所谓“天时不如地利，地利不如人和”。和合则安，顺遂

则安，恬适则安。

再者，人活着就得做事，而做事的历程和效果却各有不同：有的历经磨难无果而终，有的一帆风顺皆大欢喜，有的糊里糊涂身陷泥淖……为什么会出现这种情况呢？因为事物之间的关系错综复杂，相互制约，矛盾重重，若想把握好其中的分寸以求双赢及至多赢，实非短暂的一时之功所能熟练驾驭。只有通达事理，多经历练，或可在错综复杂的人生棋局中落下中和安稳的一子——那才是理想的尺度，关键的一着。

但愿以此书作为支撑和引导，使你寻找到滋润心灵的甘泉，并由此进入生命的安宁祥和之境。

在此借本书为你颂祝一生平安！愿你通过阅读本书获得心灵平安、人身平安、事事平安！

编 者

2006年7月于北京

目 录

CONTENTS

第一辑 心安则静

红尘滚滚，众生芸芸。在这个躁动不休的世界里，你的心境还能否一如止水般的平静和安然呢？答案或许是否定的。但殊不知，一个人的心态是什么样子，他（她）的世界就是什么样子。天气燥热，心静则自然凉；物欲横流，心淡则肝火息；人际纷繁，心平则万事宁。如果你希望让自己的一生过得顺利，那么就请你从调整自己的心态开始吧。让我们在这里一起去体味花花世界的本色，喧嚣社会的淡泊，躁动心灵的安恬……

心态演绎世界	(3)
用淡泊来降伏心猿意马	(5)
平静是智慧中的一块美玉	(8)
安于平淡，托起辉煌	(10)
养心八珍汤	(12)
快乐其实很简单	(15)
留出情感的弹性空间	(18)
均衡心灵的欲望	(20)
恒心不败	(22)
上台下台都自在	(25)

■ 不必成为某种社会观念的奴隶	(27)
■ 成败就在一念之间	(29)
■ 淡忘不快能使心湖保持平静	(32)
■ 做一个过滤烦恼的“沙漏”	(34)
■ 选择去与留，扩大心灵的空间	(37)
■ 只要有好心情，就不怕没爱情	(41)
■ 信念是取之不尽的力量源泉	(43)
■ 财富里的耐心	(46)
■ 平常心是道	(48)
■ 上善若水	(51)
■ 把烦恼写在纸上	(53)
■ 在变幻中体验永恒	(55)
■ 随遇而安	(57)
■ “镇定”是这样养成的	(60)
■ 平常心下，富贵如过眼烟云	(62)
■ 高智商不如好心态	(66)
■ 压力唤醒灵魂	(69)

第二辑 人安则宁

人，是心灵的载体，行为的工具。人若不得安宁、不得安定、不得安康，心灵便失去依托，行为就会缺乏动力。但一味地碌碌无为，并不能算是真正的平安，那只属于苟且的休憩或退缩。人若求安，就要不断地调整自己，提升自己，在大千世界中找到适合自己的位置；不断进取作为，实现自身价值，这样才能使人获得真正的安定、安康、安宁和安适。

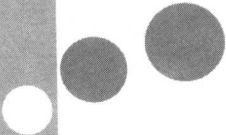
不要轻易透支健康银行卡	(73)
“大”人大量	(75)
欲求人安莫闲谈	(78)
找到合适的位置才安稳	(81)
有蟑螂一般的生存能力就会安然度过危机	(84)
想讨人喜欢就收起“扑克面孔”	(86)
给车胎放气的处世哲学	(88)
重要的人不在乎，在乎的人不重要	(90)
修养是你的无形财富	(92)
别忘了生存中也有让人开心的游戏	(95)
享受此刻的人是幸福的	(97)
爱敬敌人的安国丞相	(100)
有一种方法让爱自然来到身边	(102)
忍让并不是懦弱	(105)
不管环境多么恶劣，都可以改变	(107)
高目标，低姿态	(110)
用自己的冷静让别人安静	(112)
糊涂经里的真智慧	(114)
坐在舒适软垫上的人容易睡去	(117)
化险为夷的妙法	(120)
自求多福	(122)
习惯转变人生的天地	(125)
默默耕耘让人生充实安定	(128)
欲达甜淡，先从吃苦开始	(130)
不为宠辱所动，不被得失所拘	(133)
己所不欲，勿施于人	(136)
不做没舵的船	(139)

第三辑 事安则顺

人这一生总是要与事为伍的。事事亨通，事事如意，事事顺利，事事平安，这是人对事的基本期望与渴求。心安与人安皆以事安为保证，离开了事安，心安与人安便无从谈起。有道是，平安即幸福，幸福即平安。社会迷离纷繁，人事云谲波诡，世象险不可测。一切的人，一切的事都处在一种平衡互补的微妙关系之中，如果超越了某种尺度和分寸，就会陷入于艰危，陷事于被动。因此，人活于世，要想求吉利、图顺利、盼亨通，就必须学会谋事、料事、行事、做事，以及压事、息事、避事、安事，从而达到事安人和的目的。

- 善用人生所给你的一切 (145)
- 改变命运的最简单武器 (147)
- 一点点创造的奇迹 (149)
- 桃李不言，下自成蹊 (153)
- 云深雾浓且徐行 (156)
- 不怨天，不尤人 (158)
- 成于中庸，胜在平和 (161)
- 脚踏实地，实现梦想 (163)
- 用耐力把冷板凳坐热 (166)
- 莫效张生枉读书 (169)
- 对必然的事，就轻快地接受 (172)
- 入境问禁，入乡随俗 (175)
- 坦白承认“不知道” (178)
- 老实做人赢来财富 (180)
- 上什么山唱什么歌 (182)

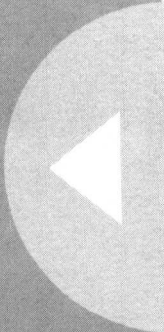
别让智慧在忙碌中淹没	(185)
避开无穷尽的弯路	(187)
不为小事点燃气恼的火苗	(189)
赢在“吝啬”	(191)
刺猬的取暖之道	(194)
竞争的阶梯，越到前边越不挤	(196)
屈中求伸，退中有进	(199)
“半”字里的学问	(201)
潇洒做事，征服恐惧	(204)
小事情里有大学问	(206)
事在人为，而后顺其自然	(209)
相信苦难也能化为福	(212)
宝藏就在你这里	(215)
现在就去体验生命之美	(217)
手握紧什么也没有，手张开把握一切	(219)
美丽的花儿不是一夜开放	(221)
戴着镣铐舞蹈	(225)
谨言慎行，不越雷池	(228)
把握赞许的尺度	(230)



YI SHENG SAN AN

第一篇

心安则静



红尘滚滚，众生芸芸。在这个躁动不休的世界里，你的心境还能否一如止水般的平静和安然呢？答案或许是否定的。但殊不知，一个人的心态是什么样子，他(她)的世界就是什么样子。天气燥热，心静则自然凉；物欲横流，心淡则肝火息；人际纷繁，心平则万事宁。如果你希望让自己的一生过得顺利，那么就请你从调整自己的心态开始吧。让我们在这里一起去体味花花世界的本色，喧嚣社会的淡泊，躁动心灵的安恬……

心态演绎世界

成功、财富以及繁荣的创造中，最重要的元素来自你的内心——你的想法和态度。

《庄子》里有一个“佝偻丈人承蜩”的故事。故事说，一日孔子在楚国林中见一位驼背老人手执长竿粘蝉，十分灵敏，得心应手如同捡拾一般。孔子便问他有何诀窍。老人说他粘蝉时，只想着、盯着蝉翅，其他都置于身外，所以才能如此快捷。孔子得到启发，教育弟子说：“用志不分，乃凝于神，其佝偻丈人之谓乎？”（专心致志，聚精会神，是老人成功之所在）

一位智者说，即使是最弱小的生命，一旦把全部精力集中到一个目标上也会有所成就。而最强大的生命如果把精力分散开来，最终也将一事无成。

明人赵世显说，再难的事，只要专心致志，即“有志”，就能做成，但如果“心分”，即三心二意，就会失败。再远的路，慢慢走下去，也能到达目的地，为什么要急于求成呢？

清人申居郢说，树枝一动，上面的所有叶子就会跟着乱动。心志一散漫，所有的思虑就都会变成妄想。

两位古人的话都意在说明，成就事业要专心致志、锲而不舍，不能见异思迁，一曝十寒，没有常性。

一个没有目标的水手是可怜的，因为他在海上是那么辛苦，却不知道要上哪儿去，他的生命就在错过一个个成功的口岸后渐渐老去。

你可以长时间卖力工作，创意十足，聪明睿智，才华洋溢，屡有洞见，甚至好运连连。可是，如果你无法在创造过程中了解你自

己想法的重要性，一切都会落空。

成功、财富以及繁荣的创造中，最重要的元素来自你的内心——你的想法和态度。如同詹姆斯·艾伦在《当人思考时》中提醒我们的：“坚持着一串特殊的想法，无论是好是坏，都不可能不对性格和环境产生一些影响。人可能无法直接选择环境，可是他可以选择自己的想法。”

如果你能够窥探成功人士的内心，你便会发现丰富的正面因素——成功及富裕的想法，而且毫不犹豫。为了创造外在的财富，你必须先创造繁荣的念头。你必须看见自己成功的模样，成功地在心中演绎出你的梦想和抱负。

实现价值的最快、最有把握的方法，就是从内往外。思想具有莫大的力量。使用你的想像力来创造梦想，巨大的转变就会随之而来。

各行各业都有许多成功人士。虽然他们各有不同的才华、气质、技术、职业道德和专业背景，但却有一个共同点。这条共同的金线就是，他们都觉得自己很成功。他们从未质疑过这个事实，他们无法了解为何有人会质疑自己的伟大程度。他们很难了解别人为何无法成功，因为对他们来说，成功的秘诀很简单：成功源自于心，再转换到物质世界。它不像许多人所想像的，是倒过来的。



心安寄语

成功人士知道，在人生中他们可以控制的一个层面就是他们自己的想法。我们都拥有这项优点，所以就让我们也从心开始吧。

用淡泊来降伏心猿意马

一个人自由不自由，不在于随心所欲，而在于能时时顺心尽意。

有一个扫地和尚的故事，说的是一座县城里，有一位老和尚，每天天蒙蒙亮的时候，就开始扫地，从寺院扫到寺外，从大街扫到城外，一直扫出离城十几里。天天如此，月月如此，年年如此。小城里的年轻人，从小就看见这个老和尚在扫地。那些做了爷爷的，从小也看见这个老和尚在扫地。老和尚虽然很老很老了，就像一株古老的松树，不见它再抽枝发芽，可也不再见衰老。

有一天老和尚坐在蒲团上，安然圆寂了，可小城里的人谁也不知道他活了多少岁月。过了若干年，一位长者走过城外的一座小桥，见桥石上镌着字，字迹大都磨损，老者仔细辨认，才知道石上镌着的正是那位老和尚的传记。根据老和尚遗留的度牒记载推算，他享年 137 岁。

据说军阀孙传芳部队有一位将军在这小城扎营时，突然起意要放下屠刀，恳求老和尚收他为佛门弟子。这位将军丢下他的兵丁，拿着扫把，跟在老和尚的身后扫地。老和尚心中自是了然，向他唱了一首偈：

扫地扫地扫心地，

心地不扫空扫地。

人人都把心地扫，

世上无处不净地。

有人说这是传说，也有人说这是真事，有无此事并不重要，他却能使人悟出平淡对人心清净的重要。

现代人也许会讥笑这位老和尚除了扫地，扫地，还是扫地，生活太平淡、太清苦、太寂寞、太没戏。其实这位老和尚就是在这平淡中，给小城扫出了一片净土，为自己扫出了心中的清静，扫出了137岁高寿，谁能说这平淡不是人生智慧的提炼？

法国哲学家卢梭认为现代人物欲太盛，他说：“十岁时被点心、二十岁被恋人、三十岁被快乐、四十岁被野心、五十岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？”人心不能清静，是因为物欲太盛。人生在世，不能没有欲望。除了生存的欲望以外，人还有各种各样的欲望，欲望在一定程度上是促进社会发展和自我实现的动力。可是，欲望是无止境的，尤其是现代社会物欲更具诱惑力，如果管不住自己的欲望，任它随心所欲，就必然会给人带来痛苦和不幸。

一天，朋友路遇一位老同学。这位老同学现在是某公司的总经理，他递给朋友一张印制精美的名片，名片上称自己是“自由人”，朋友问他何故要给自己加上这么个头衔，他说：“我现在离了婚，无牵无挂，在公司里我说了算，在外面可以随心所欲。”他的话语刚落，包里的手机就响了。他掏出手机听了不大一会儿，脸色骤变，匆匆向朋友告辞说：“有人把我告了，我得马上到工商局去一趟。”朋友这时想起一句名言：“一个人自由不自由，不在于随心所欲，而在于能时时顺心尽意。”这位老同学虽然有权有钱，可以随心所欲，但这一切并不等于自由。朋友猜想，别人告他，除了诬陷之外，八成与自己随心所欲有关。哲人说：“人的自由并不仅仅在于做他愿意做的事，而在于永远做他不愿做的事。”这句话提醒人们，任何自由都是有限度的，有规则的。有了行为的不自由，才能获得精神上的真正自由。精神自由的人，大多能淡泊处世，保持一种宁静的超然心境。做起事来，不慌不忙，不躁不乱，井然有序。面对外界的各种变化不惊不惧，不愠不怒，不暴不躁。面对物质引诱，心不动，手不痒。没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累。活得轻松，过得自在。白天知足常乐，夜里睡觉

安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。人体的神经系统常处于一种稳定、平衡、有规律的正常状态，这才是心灵的最大舒展。我们再看看那些拒绝平淡者，他们管不住自己的物欲，有的丢了性命，有的当了囚犯，有的虽然侥幸没有被检举揭发出来，但他们整天心惊胆战，心里失去了自由。



心安寄语

在追名逐利惟恐不及的时候，不要小瞧这不起眼的平淡的心态，它能抗拒诱惑，帮你事业有成。有了它，上帝不会忘记你，会教你彻悟人生的真谛，进入宁静致远的人生境界。即使上帝忘了你，也不要紧，最起码你还会落个恬淡适然，不急不躁，不至于让心猿意马把你搅得心神不安。