

身安不如心安，屋宽不如心宽。
不妄求，则心安，不妄做，则身安。



心安， 即是强大

不唯心志，只求心安，是人生的一种至境

陆文雄◎编著



不乱于心，不困于情，不浮于事，
用一份踏踏实实的耕耘，
换一份实实在在的收获，此生足矣！

中國華僑出版社



心安， 即是强大

不唯心志，只求心安，是人生的一种至境

陆文雄◎编著



不乱于心，不困于情，不浮于事，
用一份踏踏实实的耕耘，
换一份实实在在的收获，此生足矣！

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心安, 即是强大 / 陆文雄编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5113-7049-5

I. ①心… II. ①陆… 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 (2017) 第 226100 号

● 心安, 即是强大

编 著 / 陆文雄

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 志 刚

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 226 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7049-5

定 价 / 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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

“心安即是强大”是指一个人如果内心是安详的，不为外界的一切所困扰，更不为世事所焦虑、纠结和痛苦，那么其内心就是强大的。的确，一个平和之人，其内在思想是丰富的，因为有厚实的内在知识底蕴做基础，他就不会去计较个人的得与失，更不会在乎周围人对他的冒犯，也不会在乎他人的误解和世俗偏见对自己的评价，因为他的内心本身就是一个完美的世界，为此他不会色厉内荏，外强中干，更不会随意对人发脾气。这样的人，对自己与周围的人和世界都有极为强大的信念，这种信念能让他坚持自我原则，与世界万物和谐地相处。

一个内在安详的人是富有智慧的，其有开放的意识与开放的心态，对于任何不同的声音，他们都能够认真地听进去，然后能用自己的逻辑、常识、直觉、经验以及科学的方法去检验，所以他们对于他人冒犯性的行为和话语不会轻易地发怒，而是会理智且和谐地解决与他人的冲突和矛盾。

另外，一个内在平和之人，一定是有着自己坚定的信念，这种信念不是口头上的，而是发自内心深处的。也不仅仅是在知识上的，而是带有深厚情感，有着丰富的人生阅历以及广阔的视野。这种内心的强大，常常意味着他极其自信，而这种自信常常就来自于他深刻地意识到自己的浅薄，以及对自然，对人的生命的深深敬畏，因为敬畏，所以在任何情况下，他都不会滋生恐惧感和不安。

这样的人，即使身处逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐

的。因为，他的世界不再是世俗的世界，他有自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有着自己的幸福标准与快乐标准，在这个里，他享受着别人无法体会，也无法理解的幸福与快乐。

一个内心安详之人不失眠、不焦虑、不急躁，对凡事都做最坏的打算，却往最好的方向去努力。一切灾难与痛苦，都早在他的生命中思量过了，甚至丰富真切地体验过了。他向死而生，因此，一切的变故都不能让他感觉到世界突然被颠倒，生活不会因为突如其来的变故而变得慌乱不堪。

本书就是一本教给人摆脱心灵枷锁，让人在烦躁不安的世界里做一个内心平和即内心强大的人。本书融入了作者个人对世界冷静地思考，并结合一些富有哲理的小故事，帮读者找到“无法心安”的原因，让人在人生的长河里掌控自己的航舵，教人如何远离生活中一切扰乱我们内心的繁杂和喧嚣，领悟到生命的真谛，体味到切实存在于我们周围的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生！

希望本书能让生活在忙碌、烦躁的生活中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满忧虑，让你的人生焕发光辉，成为一个快乐、幸福的人！

目 录

第一章 万物皆有缘：一念随缘，便得万般自在

人生学会随缘，才能活得自在 / 2

万事皆缘，随遇而安 / 4

缘来就惜，有些情错过了，便成永远 / 6

缘去要放，有些情注定是得不到的 / 8

以坦然的心态迎接福祸 / 9

每种生活都有它的得与失 / 11

凡事不苛求，学会随遇而安 / 13

一壶秋梦，不必那么执着 / 15

从逆境中发掘生命的乐趣 / 17

生命有限，应该善加利用 / 18

抱怨环境，不如适应环境 / 20

一切随缘，不妄求完美 / 22

人生来什么就品味什么 / 23

第二章 简单能生福：粗茶淡饭是真味，平平淡淡才是福

从明天起，做一个简单的人 / 26

善待自己，就选择简约的生活 / 27

一切繁杂都要归于简单 / 29
拥有归零心态，随时重新开始 / 30
人生只以活着为目的 / 32
保持一颗平常心，不被“八风”所困 / 33
要拿得起，更要放得下 / 35
将水倒掉一些，水就能沸腾 / 37
简单才能衍生快乐 / 39
简化日程表，给心灵放个假 / 41
生命只在一呼一吸之间 / 43

第三章 知足能常乐：事能知足心常惬，人到无求品自高

欲望是人生痛苦的根源 / 48
经常修剪欲望，才能获得宁静和快乐 / 49
不要让心灵承载太多的负担 / 51
你是否置身福中，却仍抱怨连连 / 54
痛苦在于追求错误的东西 / 56
懂得把人生的财富转换成幸福 / 58
知足，快乐的钥匙就在心中 / 60
有缺憾的人生才是圆满的人生 / 63
放下物欲，拥抱淡然人生 / 65
快乐和悲伤皆是心灵的产物 / 66
苦水只会越吐越多 / 68
抓得越紧，失去就越多 / 70
何必寻愁觅恨怨东风 / 72

第四章 不计较是非：若无闲事挂心头，便是人间好时节

唱一首宽心谣，让忧愁去漂流 / 76
生气除了能增加痛苦并不能改变什么 / 78

远离抱怨，世上没有绝对的公平 / 80
凡事不必太较真，糊涂做人最快活 / 82
比较会让你失掉当下的快乐 / 83
批评是带着利刃的刀剑 / 85
珍惜前世修来的夫妻缘分 / 87
永远不要忘记对生活微笑 / 88
凡事不求精明，但求自在 / 91

第五章 精进不懈怠：求人不如求己，人救不如自救

别堕落，你没资格 / 94
勿让梦想在等待中搁浅 / 95
别让任何人偷走你的梦想 / 97
凡事不苛求他人，依靠自己 / 99
为人生做个规划，让内心获得平静 / 100
爱是一种承诺，婚姻是一种责任 / 103
告别颓废，命运掌握在自己手中 / 105
发掘自己的潜能，人生不设限 / 108
既然活着，就要以最好的方式 / 110
绝望的一刻，也是希望的开始 / 112
等待，等不来幸福敲门 / 114
没有什么事情能让你“贬值” / 116

第六章 怀淡泊以修心：放下名利得安详，心平气和寿自高

守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美 / 120
学会淡泊，莫被名利锁住心门 / 122
淡然隐退，坦然“下台” / 124
得意之时，需要淡泊 / 126
其实，所有的幸福都是平淡的 / 128

看淡结果，会更容易成功 / 129
淡忘曾经，体验轻松人生 / 131
虚荣会将心拖入永久的疲惫中 / 132
看淡面子，人不能只为了脸面而活 / 135
淡然面对过去，别拿卑微去惩罚你的一生 / 137
仔细品味平淡生活的真滋味 / 139
用淡然的心“驾驭”人生路 / 140
君子之交淡如水 / 142

第七章 心开路就开：心宽一尺，路宽一丈

你容不下生活，生活也会容不下你 / 146
打开心灵之窗，便是阳光普照 / 148
善行可以融化一切冰冷 / 149
包容是洗涤心灵的灵丹妙药 / 151
让婚姻散发幸福的味道 / 153
别拿别人的错误来惩罚自己 / 155
宽恕别人才能解放自己 / 156
女人，请好好珍爱自己 / 158
大度一点，你可以快乐很多 / 159
风力掀天浪打头，只须一笑不须愁 / 161
心宽是一种永恒的幸福 / 163
与人争辩，是一场没有胜利的赌局 / 165
莫要因为小事，给生活打上死结 / 167
宽容是一种巨大的力量 / 168

第八章 心存感恩少抱怨：境由心生，换个角度福自来

给春天一个灿烂，给友善一个微笑 / 172
有一种爱，亘古绵长，无私无求 / 174

感恩每一天，你的存在就是一种幸福 / 176

苦难，让生命更显珍贵 / 178

感激你的对手 / 181

感谢压力，压力是你前进的助推器 / 182

常常感恩，时时惜福 / 184

错过也是生命的一种美丽 / 186

用感恩的心对待工作 / 188

感恩是幸福和快乐的起点 / 190

第九章 活在当下：过去事已过去了，未来不必预思量

感受当下，你的存在便是一种快乐 / 194

当下拥有的，就是你的幸福 / 195

用行动充实每一个“今天” / 199

别让焦虑毁了你的生活 / 201

生命的意义在于过程，而不在结果 / 203

生命的乐趣在于享受“此刻” / 205

和过去说声“再见” / 207

不要让过去的仇恨折磨当下的自己 / 208

抓住现在，敢于与昨天的痛苦决裂 / 210

无物有价值，未来不值得你忧虑 / 211

只有好好把握现在，才能期待未来 / 212

沿途的风景，我们要学会边走边忘 / 214

别将爱情埋藏在悄无声息的岁月中 / 216

你的一生真的了无遗憾了吗 / 218

第十章 保持清净心：祛除浮躁，保持清净享真乐

真正的快乐不是物质享受而是清净心 / 222

天地间的真滋味，唯静者能尝得出 / 223

人最想得到什么，就会成为什么的囚徒 / 225

懂得及时放下，让心灵远离喧嚣 / 227

人生需要放下八样东西 / 229

恬静淡泊是养心第一法 / 231

心灵有家，生命才有路 / 233

用心体验平凡，日子便会灿烂如花 / 234

在举手投足间采撷快乐之花 / 236

消受清福，便能如神仙般自在 / 237

“慢”步人生路，牵着心儿散散步 / 239

静坐阳光下，给心灵洗个澡 / 240

第十一章 施比受更有福：善在心中存，便是世间自在人

快乐的秘方，原来是施予 / 244

展露你的微笑，让他人幸福快乐 / 245

帮助他人，就是帮助自己 / 247

世界上最美丽的莫过于付出 / 248

用慈悲为自己的人生开道 / 250

仁心的力量坚不可摧 / 252

慈悲无止境，布施无多寡 / 253

施予的人有福，行善的人快乐 / 255

放他人一条生路 / 256

大爱无边，救人救己 / 257



第一章

万物皆有缘： 一念随缘，便得万般自在

随缘即为顺应机缘，任其自然。要知道，缘分都是自然而来的，是无法强求的。强求必生烦恼、痛苦，我们只有顺其自然，静待时机，才能活得轻松、快乐。

当然，随缘不是得过且过，因循苟且，而是尽人事、听天命；并非是一种消极的人生态度和生活方式，而是一种对生活的理智和清醒，就是对自己能改变的事情尽最大努力，对不能改变的事情不苛刻，不强求，坦然接受，如此才能获得一份难得的恬静……

人生学会随缘，才能活得自在

人生在世，凡事不可能一帆风顺，总会有无尽的烦恼和忧愁。面对这些，我们该如何应对呢？随缘自适，烦恼即去，就是说，要顺其自然，不怨恨，不躁进，不过度，不强求，要把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形，这样烦恼就自然离去。一个人能够真正做到万事随缘的话，那么，他的内心就一定是宁静的、惬意的和自在的。

一天，小和尚看到寺院的后院中有一片草地变得枯黄，就对寺院方丈说道：“我们可以撒些草籽上去，这草地太过难看了。”

“不用着急，等你什么时候闲下来了，可以种上去一些，草籽什么时候都能撒。”方丈说道。

冬天过去后，方丈就送给小和尚一些草籽，并对小和尚说道：“去吧，把草籽撒在地上面。”小和尚愉快地答应了。

一天，寺院中起风了，地上的草籽被风吹得满地都是，小和尚很是着急：“怎么办呢？许多草籽都被风吹走了。”

方丈说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，你担心什么呢？随性。”

就在这时候，一群小鸟飞来了，又把刚刚撒在地上的草籽吃了，小和尚惊慌地跟方丈说道：“不好了，草籽都被小鸟吃了！”

方丈不慌不忙地说道：“没关系，草籽多，小鸟是吃不完的，你就放心吧。过不了多久，这里一定有小草。”

小和尚晚上睡在床上想着，这些草籽能不能发芽呢？一会儿，听到外面响起了雷声，一会儿又下起了大雨，他的内心更为着急了，暗暗担心自

已种了满地的草籽到最后什么也没有了。

第二天早上，小和尚赶紧跑到院中一看，果然看到地上很多草籽都被大雨冲走了，就赶忙冲进方丈的行房中说道：“方丈，昨晚下了一场大雨把地上所有的草籽都冲走了，怎么办啊？”

方丈又一次不慌不忙地说：“完全不用着急，草籽被冲到哪里就在哪里发芽。随缘吧。”

不久之后，许多青翠的草苗果然破土而出，原来没有撒到的一些角落里居然也长出了许多青翠的小草。

小和尚高兴对方丈说道：“太好了，我种的草长出来了。”

方丈点点头说：“随喜。”

随心、随性、随意，就是对随缘的最好诠释。如果我们能够随缘地活着，有所求，求而得之，随之而喜；求而不得，随亦无忧，哪还会有什么烦恼和痛苦而言呢？苦乐随缘，得失随缘，以“入世”的心态去耕耘，以“出世”的态度去收获，这是随缘人生的至高境界。

生活中，很多人认为“随缘”是一种无所作为、听天由命的生活状态，是逃避问题和困难的一个理由。殊不知，随缘并非是放弃追求，而是尽人事，听天命，一种对生活的豁达态度。随缘是一种智慧，可以让人在狂热的环境中，依然拥有恬静的心态和冷静的头脑。随缘也是一种修养，是饱经人世沧桑，是阅尽人情经验，是看尽人生繁华的一种顿悟。

随缘不变，是让人不随便行事、因循苟且，而是随顺当前的环境因缘，从善如流，是不模糊立场，不丧失原则，通情达理，圆融做事，这样才能够事理相融，通达顺和。

随缘，就是让人在不违背常理的情况下，顺从自然之道。庄子妻死，他自知生死如春夏秋冬四季的变化运行一般，既不能改变，又不可抗拒，所以他“顺天安命，鼓盆而歌”。陆贾在《新语》中说“不违天时，不夺物性”，就是告诉人们，宇宙人生都是因缘和合，缘聚则成，缘灭则散，

只要不违天时，不夺物性，则能安身立命，随遇而安。

时时随缘的人，能够在风云变幻、艰难坎坷的生活中，收放自如、如鱼得水；能够在春风得意之时，保持清醒的头脑，保持淡然的态度。万事随缘，是对现实正确、清醒的一种认识，是对人生彻悟之后的一种豁达，是“聚散离合总归缘”的达观，是“闲看花开花落”的超然，是“一蓑烟雨任平生”的从容。如果你时时拥有一份随缘之心，就会发现，生活无论是阴云密布，还是阳光灿烂，内心总有一份超然的平静，总有一份恬淡的洒脱和惬意。

万事皆缘，随遇而安

任何人的一生都不可能一帆风顺，总会有纷纷扰扰的琐事困扰。同时，还有诸多的诱惑在考验着你的定力，让我们时常感到心累不已，这个时候，与其强求，不如顺其自然，随缘而定。

缘分如风，无形无色，随情的尘埃四处飘荡，它可以随风飘到遥远的天涯，也可以伴雨浇到从未到过的原野。缘分如线，能将相隔千山万水的陌生人牵连在一起，让他们在偶然间相识相知；缘分如水，来去自由，在润物细无声中浸透着最美丽的邂逅，将彼此的心灵浸润得极为纯美，洗尽曾经的彷徨，给人带来意想不到的机缘。生活中的得失，一切在于一个“缘”字，它让人捉摸不定，与其强求，不如随缘。随缘而定，随遇而安，才能获得惬意的人生。

高高的山上有一座寺院，一位和尚经常到山下的河边去挑水。

有一次，他的桶有点漏，滴滴答答，一路都在往下漏水。路过的人看到此情，就提醒他说：“ 辛苦地挑了一担水，但是水桶却是漏的，

等到你走到山上的寺院，恐怕水也差不多漏完了吧。为何不换个新桶呢？这样多费力气啊！”

这位和尚坦然一笑说道：“没有浪费力气，你可以回头看一看，这桶中漏掉的水不是都浇了这一路的花草吗？你瞧，它们长得多好啊！”

一切随缘，这是想获得快乐和幸福的人应该有的心态。学会以坦然、乐观的心态去看待世事的发展，才能够赢得内心的平静，赢得令他人羡慕的“快乐人生”。

很多时候，缘分与快乐、幸福一样，是个极为抽象、令人捉摸不定的概念。缘来了，谁也挡不住，你只能坦然接受；缘散了，谁也不能强留，空留一些美好和遗憾在时光的河流中隐隐飘散，我们只能在顺其自然中找到一份难得的淡然和恬静……

缘分其实是个奇妙的东西，根本无法解释，因为无法解释，所以充满了无限的玄机，给人以无限的遐想。很多事情，好似上天安排好了似的，在坎坷人生的驿站该遇到哪些人，该遇到哪些事，仿佛在冥冥之中已经有了定数。

不成熟者，缘来的时候不懂得好好把握，等到缘散的时候才去不断地抱怨和后悔，徒留一份痛苦和遗憾；对于成熟者而言，他们从不会把缘分当作生命的一种负担，怀揣着一份轻松和坦然，在拥有的时候无限地珍惜，失去后也会淡然一笑，该珍惜的时候已经珍惜了，该放手的时候就该放手，看淡了，也就不致耿耿于怀。

万事随缘，你的生命将会获得一份恒定的平静和恬淡；万事随缘，你会保持坦然愉快的心情。

缘来就惜，有些情错过了，便成永远

当缘来的时候，要及时表达出你的爱，并且要懂得好好地珍惜对方。有些爱情，错过了就是一辈子。

一只美丽的七彩蝴蝶，有着极为美丽的翅膀，因为曾经吮吸过很多鲜艳的花朵，所以总觉得自己无比高贵。有一朵普通的小花，没有华丽的外表，从没有被蝴蝶青睐过，所以，总是一副淡然的样子。

这一天，蝴蝶和这朵普通的花相遇了。花儿看到美丽的蝴蝶，很是兴奋，张大了花蕊，等着蝴蝶的降落。而蝴蝶在上方不停地盘旋着，始终没有靠近这朵小花。因为这朵花实在是太过平凡，它不想降低身份去吮吸。

时光荏苒，日月如梭，转眼间春去秋来。多数的花都凋谢了，那朵普通的花仍然在开着，等待蝴蝶的降落。而蝴蝶也决定飞向花儿，但是它的翅膀却已经僵硬，再也无力飞了，最终坠落了下来。

美丽的东西都是短暂的，爱情也是如此。正因为不常有，所以尤其值得我们去珍惜。蝴蝶因为不懂得珍惜与那朵花的缘分，错过了，成为了永远的遗憾。

缘分是个虚无缥缈的东西，无可捉摸，我们要随缘而为，心中有爱，就要大胆地说出来，哪怕遭到拒绝，但至少自己去尝试了，就不会后悔。

无论是冗长还是短暂的恋情，若是能换来有情人终成眷属，在很多人看来就是爱情的完美结局。然而，幸福不是一劳永逸的，倘若是不懂得珍惜彼此，美梦成真之时也许就是噩梦的开始。

男孩和女孩因缘而坠入了爱河。有一天，男孩和女孩牵着手去逛街，在经过一家首饰店门口时，女孩一眼就看上了玻璃柜中的那对心形的金耳