

愿你的世界里， 有最皎洁的月光



延参法师的静心之作，
帮你度过迷茫、煎熬的时刻，
让你拥有宁静而温暖的人生

延参法师

著



静心



愿你的世界里，
有最皎洁的月光

延参法师 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你的世界里, 有最皎洁的月光 / 延参法师著.

-- 北京: 北京时代华文书局, 2015.7

ISBN 978-7-5699-0349-2

I. ①愿… II. ①延… 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 (2015) 第 156973 号

愿你的世界里, 有最皎洁的月光

著 者 | 延参法师

封面绘图 | 老树画画

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 余 玲 赵秀彦

责任编辑 | 李 强 丁克霞

特约编辑 | 刘一寒

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦 陶源源

装帧设计 | 观止堂_未 氓 刘 俊

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 700×1000mm 1/16

印 张 | 19.5

字 数 | 180 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

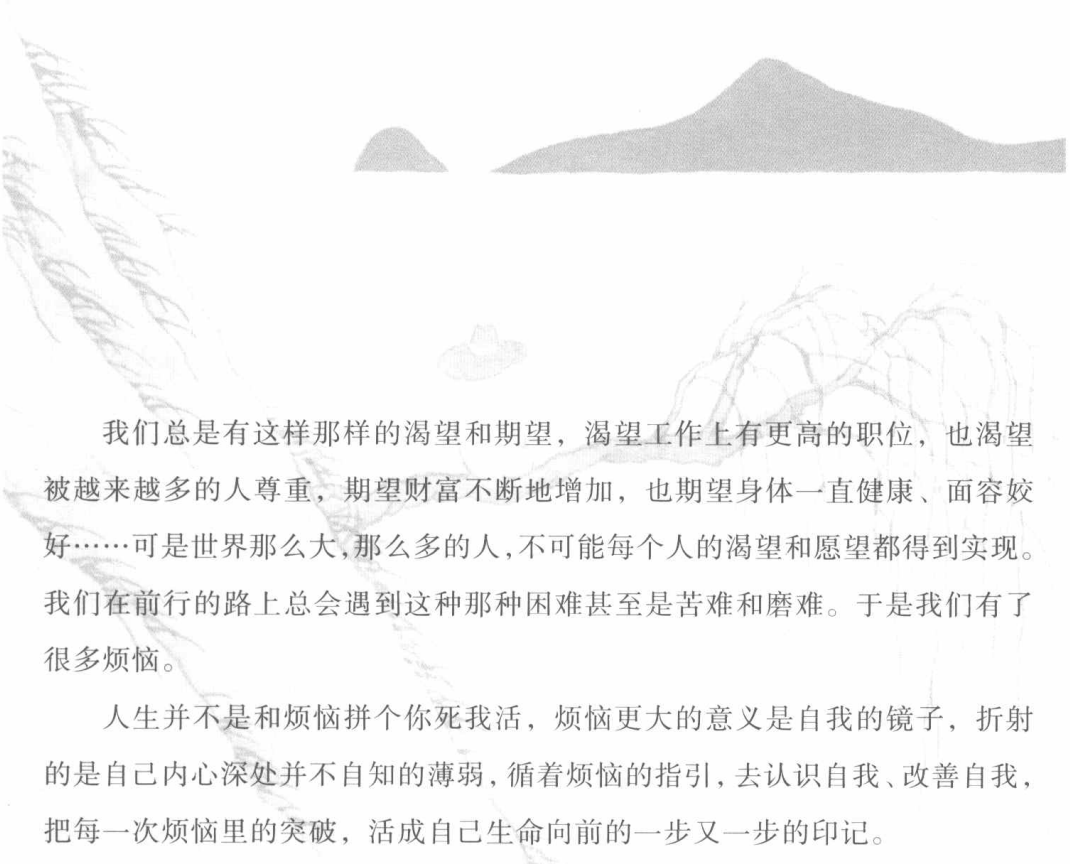
书 号 | ISBN 978-7-5699-0349-2

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

自序

愿你的世界里，有最皎洁的月光



我们总是有这样那样的渴望和期望，渴望工作上有更高的职位，也渴望被越来越多的人尊重，期望财富不断地增加，也期望身体一直健康、面容姣好……可是世界那么大，那么多的人，不可能每个人的渴望和愿望都得到实现。我们在前行的路上总会遇到这种那种困难甚至是苦难和磨难。于是我们有了很多烦恼。

人生并不是和烦恼拼个你死我活，烦恼更大的意义是自我的镜子，折射的是自己内心深处并不自知的薄弱，循着烦恼的指引，去认识自我、改善自我，把每一次烦恼里的突破，活成自己生命向前的一步又一步的印记。

人生不仅是去与烦恼握手言和，更要去认识烦恼的虚幻。烦恼何曾来自外界，从来都是自心的产物。能包容，天下哪有对峙；能宽恕，世间何来怨愆。所有的负面情绪，从来都不是埋怨生活的借口，恰恰需要的是自我的自省和自控。

生活的智慧，也就在于自我心地的运用，多一分宽恕，则消一分狭隘；多一分理解，则少一分愤慨；多一分坚强，则解一分悲哀。从来都不是生活

不完美，是自我心地不够圆满，如果没有那么多的挑剔和偏执，眼前的世界，原本就是清净无染。

有时，是我们的欲望太多，内心太贪婪造成了我们的不快乐。在生活中去历练一个温暖、善良、平和、朴素的自我，我们就会更幸福，而这恰恰是这一趟生命走过的意义。

生活里，即使我们遇到伤害和伤痛，你要懂得，它并不是对生命的伤害，恰恰需要的是自我的一种反思，需要客观地看待自己的那些成见和执着，更需要自己能够去突破那些自我偏见的禁锢，能够不断更新自我的心态，转化那些生活里的消极和晦暗，那些伤痛最后也就在自我的超越中，成为一种人生厚重的积淀。

人生的意义就在于能够凝聚那些内心阳光积极的力量，去活出人生的高度、厚度、宽度和温度。

古人曾说，君子当温润如玉，不露锋芒，也不事张扬，不偏执也不随波逐流，随遇而安。古人也说，君子当如空中的皎月，明亮，却不耀眼。时刻照亮他人的路，却不会让人惊恐与不安。当我们的内心有了纯粹的玉和皎洁的明月，就能够让自己走向辽阔、清明、安然。你能照亮他人的路，却不夺取他们的光彩。也愿你的世界里，都是温润如玉、皎洁如月的人，你们一同前行，一起前往鲜花盛开的远方。

目录

壹

越简单，越幸福

一颗童心一百年 / 3

送君一轮月牙 / 6

简简单单对人生 / 8

不追求完美 / 10

幸福在旅途 / 13

快乐地生活 / 15

幸福进行式 / 17

让世界充满爱 / 20

贰

种下一颗善良的种子

关于爱 / 27

不要让良知飘散在自己的冷漠中 / 29

冰冷的不只是心 / 32

慈悲不是负担 / 34

善良的理由 / 36

善良在你身边 / 38

奉献是无我的慈悲 / 40

慈悲就是坚持的善良 / 42

且行且悠哉



- 抬头看杨柳 / 47
- 杨柳又绿江南岸 / 49
- 桂花香处 / 51
- 那山那树 / 53
- 空山竹雨 / 55
- 今夜太阳不会来 / 57
- 星星与微笑 / 60
- 问山问水问人间 / 62
- 人间丽水青山 / 65
- 报告春天，生命无悔 / 68
- 生活的美丽 / 72
- 人生不妨诗意 / 74
- 忘掉忧伤 / 77
- 面对自己的烦恼 / 79
- 让自己安静 / 81
- 学会放生 / 83
- 活好这一回 / 86
- 高贵的头不一定高高扬起 / 88
- 赞叹那些孩子气 / 90
- 如佛沉默 / 92
- 佛说忘记我 / 94
- 菩提花开 / 96



肆

世界是心的影子

- 勿忘心安 / 101
- 别烦忧别匆忙 / 103
- 抱怨是一种重复的错误 / 105
- 不要让微笑在生活中枯竭 / 107
- 让豁达带你走进彩虹的世界 / 110
- 理所当然 / 113
- 一无所求 / 115
- 心头好天气 / 117
- 月儿高高 / 119

伍

坐看风起云涌

- 看人间花又开 / 125
- 花开的启示 / 128
- 岁月的忠告 / 131
- 生命不只是思考 / 133
- 微笑看着岁月 / 135
- 希望的方向 / 138
- 美好的礼品 / 140
- 走向远方的人生 / 143

陆

在岁月里慢慢修行

人生几度月圆时 / 149

休提梦里繁华 / 151

傲慢是生命里的一场迷雾 / 153

清醒地认识贪婪 / 155

爱的呼唤 / 158

给生命一份建议 / 160

让忧愁成为云烟 / 162

善待生活的朋友 / 164

拥抱吉祥 / 167

平凡中的美丽 / 169

活得真实 / 172

真诚宁静走人生 / 174

等待那些明天的期待 / 176

举步三尺远，就是无限天 / 178

柒

愿你总在收获的季节

感恩是生活的底色 / 183

生命的价值 / 185

善待误解 / 187

向桃花道声感谢 / 189

忽忽春风人又老 / 191
我们赞美我们活着 / 193
感谢不同的意见 / 196
生命里真正的朋友 / 199
今生遇上你 / 201
不经意的幸福 / 203
珍惜那些擦肩而过 / 206
供养世界一片光明 / 208

捌

屋前有棵菩提树

人在旅途 / 213
跳出烦恼的怪圈 / 219
别说狭隘不算什么 / 221
学会忘掉仇恨 / 223
嫉妒定是心肠小 / 225
心不是盾牌 / 227
菩萨不会哭 / 229
红尘恍如梦，回首一年年 / 231
重新走过 / 234
不一样的一无所有 / 236
小人物的大智慧 / 239
放手后的微笑 / 242

生活的感动 / 244

活一时，忍一时 / 247

学会坚强 / 249

花开的季节 / 252

聆听宽容 / 254

玖

迎接最美的霞光

往事与谁论 / 259

心在冷暖间 / 262

生命是孤独和美丽的坚持 / 264

生命的节奏 / 266

往事悠然一笑中 / 269

问问心情 / 272

海洋的胸怀 / 275

蒲公英的梦想 / 278

莫忘自己曾少年 / 280

投入地笑一回 / 283

每天给自己一个希望 / 285

分享春天的故事 / 287

塑造自己的世界

——追思本焕长老 / 289



壹

越简单，越幸福



树叶在风中沙沙作响，

有人说是树在动，

有人说是风在动。

可又何尝不是我们的心在动？

其实，生活并不复杂，

复杂的只是我们的内心。

幸福来源于内心的简单，

只有心简单了，

我们才能在纷繁复杂中找到幸福的身影。

一颗童心一百年

小时候，我们眼中的天是淡蓝色的，水是碧绿色的，山是草绿色的。生活是充满欢乐的。随着时间的偷偷溜走，我们的纯真已渐渐被岁月的沧桑所代替，只剩下对曾经那份纯真的回忆。

生活就是简简单单地活着，多一些单纯。只要我们保持一颗童心就可以了。一颗童心，无非就是看问题简单一些，头脑健忘一些，少一些复杂的东西在里面，忘掉那些不快乐的事。然而我们常常被烦恼困扰，被一些琐碎小事束缚住心灵，以至于自己深陷痛苦的泥沼，苦苦挣扎却毫无结果。“世上本无事，庸人自扰之”，我们总是自己强加给自己太多的痛苦，以至于我们连什么是纯真也忘得一干二净，想拥有一颗童心更是天方夜谭。

用一颗童心面对生活，生活处处充满欢乐。还记得儿时的欢声笑语吗？一次小小的成功，能让我们乐得睡不着觉，一个小小的奖励能让我们爆发我们的小宇宙，拼命地学习。老师一个鼓励的微笑能让我们在课堂上沉醉半天。那时的我们多么可爱。一件不开心的事等我们睡完就忘了，一次次的惩罚却怎么也记不住，总是犯同样的错误。那时的我们多么健忘啊！怀着这样

的一颗童心过一生，那幸福是绝对不会放过我们的。

童心人人都有，只是我们没有去发现。我们累的时候总喜欢像小孩一样赖在床上，等待父母的吆喝。我们在遇到特别熟悉的朋友时，总会忍不住撒撒娇，博取大家一笑。只是我们不愿意把这份童心扩大，不愿意让我们回到童年的那份欢乐中去。假如我们都怀着一颗童心，那我们的世界岂不像幼儿园那样充满欢乐了啊！没有钩心斗角，没有尔虞我诈。只有欢声笑语，只有幸福快乐啊。

“初生牛犊不怕虎”，小时候的我们可谓天不怕地不怕，但是现在光阴的轮回已经把我们的勇气一点点吞噬了。直到后来遇到问题时，我们畏惧，我们彷徨，我们失望，以至于我们失败。若我们能保持一颗童心，一颗无畏的童心，那我们的人生路上哪有什么困难可言，困难都会绕道而行。

一颗童心一百年，并不是说我们如果怀着一颗童心就能活到一百岁。而是我们应怀着一颗童心面对生活，让我们的生活多些欢乐，少些烦恼。一百年如何，两百年又如何。不过是个数字而已，若我们时常能怀着一颗童心生活，生死又岂在朝夕之间？喧嚣的尘世中，有太多东西能玷污我们的童心，比如权力、财富等，所以我们要时常洗涤自己的心灵，保持心灵的纯真，留住那份纯粹，微笑着去面对生活。

时光如朝露，繁华如水流。红尘的喧嚣迷乱，世事的纷繁杂芜，物欲的恣意横流，人情的冷暖炎凉。这些都阻止不了我们追求幸福的脚步。因为我们有童心，一切看起来都是那么简单，简单地看生活，生活就会充满欢乐。

年近来学儿童事，一哭一笑皆天真。让我们都怀着一颗童心，面对这百年人生，用我们的纯真去简化它，用我们的无畏去挑战它，用我们的宽怀去包容它，携一份天真到百年，享受属于我们的幸福人生。



岁月的折磨，人生的对错，掂来掂去又值几何，人这一辈子谁能不受点折磨，谁能不经点风波，谁还不喝几口凉水，谁还不穿几件单衣，谁还不掉几滴泪水，过得去就是好生活。休怪多风波，生活是直播。

不要把那些烦恼放在眼前细细地琢磨，让烦恼造成重复的伤害，过去的依然远去，未来的难以琢磨，眼前的世界，心头的世界，不过就是云来去，天淡处，没什么需要更多的啰唆。

青山遮不住，毕竟东流去，谁也左右不了岁月的方向，岁月还是岁月，豪情壮志你就去拼搏，安闲平淡你就去生活，活自己的人生，让别人去说，让别人去忘。既然来了，不如快乐归去，放开胸怀做人，挺起脊梁担当，就算泪流满面，不也是一样的收获满满。

送君一轮月牙

一弯新月如钩，斜挂星辉满天的苍穹，静静的月光，清辉流泻，空明澄净。在这个美好的时刻，让我把这轮月牙送给所有的朋友，希望这如水的月华不仅能倾泻美丽清光，还能给辛劳疲惫的生活带去清凉。

当生活的重担压得我们喘不上气时，当琐事的烦恼纠缠我们厮磨不休时，当复杂的人际交往让我们伤透脑筋时，就去看看送给大家的那轮美丽的月牙，要相信世界原本是美丽的，烦恼只是偶尔从月儿身旁经过的一片云，只要我们别抓住它不放，它很快就会游到远方，皎洁的月光一直都闪烁着迷人的光芒。

其实，这轮月牙无须他人相送，明月亘古依在天，它从来都是属于这个世界的，属于我们每一个人。只是，你要懂得去欣赏它的美丽。