

禅说正能量

◆ 吉祥人生开示帖 ◆

延参法师 著

开运重在修心
心安就是吉祥

长江文艺出版社



B946.5-49
201418

71

禅说正能量

◆ 吉祥人生开示帖 ◆

延参法师 著

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

禅说正能量 / 延参法师著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5354-7071-3

I. ①禅… II. ①延… III. ①禅宗 - 人生哲学 - 通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 245691 号

选题策划: 马志明 马培培

责任编辑: 吴双 王艾

封面插画: 米姗姗 朝霞

图书监制: 王平

特别企宣: 宋涛涛

封面设计: 

出版: 长江出版传媒
长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 690 毫米 × 980 毫米 1/16

印张: 15.5

版次: 2013 年 12 月第 1 版

2013 年 12 月第 1 次印刷

字数: 130 千字

定价: 36.00 元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

序言

看人间

我们有时候在叹息，人生好苦，付出许多，收获甚微，有时候又把人生生活成了一场提防，总怕受到伤害，甚至于选择了以眼还眼、以牙还牙的下策。不要把人生生活成了一场攀比和对比，也不要把偏激和执着活成了伤害自己的另一种洁癖。

如果这一趟人生，经历着忧伤、欢乐、计较、宽容，不必要想象自己是一个赢家，平平常常能过，就是最美的经过，感动不了别人，那么就感动自己。生活不是拍戏，要沉重得多，要困难得多，要曲折得多，方向在哪里？方向就在你怎么样能活下去，或者说怎么活。难过可以哭，绝不是为烦恼祭奠，而是感动自己真正能活下去。

每一个过客都是和人间一次相约，不要奢望如何温馨，其实是一场赴汤蹈火。路过命运的每一个瞬间，经过生活的每一次经历，让我们学会深深的思考和审视生命，这就是人生。经历着岁月的春夏秋冬，更逃不脱悲欢离合，这五味杂陈的心头，尝尽酸楚，这就是生活。

人生是一场品味，沉沉浮浮，起起落落，路过每一个擦肩而过，路过每一个风霜驿站，追寻什么，一个过客。走在人生路上，品味着故事跌宕，看落花流水感伤，赏流云散去失落，这世间你看到了什么？你又能想到什么？匆忙忙一场大梦，醒不来，只能活一场浮世滔滔。留一分淡然，留一分简约，用一颗淡然出尘的心，了这缘，非善非恶。

人活一条长路，命运不会给你设计许多痛苦和艰难，一个活泼泼的生活，应该明了这世间的无常变化、因缘生灭，纠缠和我执是加重命运痛苦的原因，看破和放下是命运解脱的所在。

人生是一场奔走，人生也是一场承担，每个人都想活出快乐和舒展，每个人也必须接受落寞和感伤，不必要让谁去钦佩，终究是一场别离，也不必要贪恋和执着，活一回生命的体会，就不算辜负一世韶华。

生活的酸甜苦辣，不是生活的什么错，也不是命运留给我们的伤痕，幸福地活着，就是把那些快乐的想法去实践，或者是让自己更坚强。人生的价值，不在于你在人间表演了什么，真正的价值在于你心地呈现了什么。世界是那个永远的世界，你的内心，每一份怀疑和曲折，都是对这个世界大大小小的误解。

人生一场路过，山山水水穿行，经历过那些如冰的失落，也迎接那春风的温和，这人世间的规则，是忠诚，不是辜负。人生的聚散无常，岁月的无言流淌，人生注定有许多纠葛，但那又怎样？忘记时光，忘记自我，生命是一场落英缤纷，各自安好，笑看春风，要活就活一枝迎风的白莲，心中无染，污染何来？

这人间的花开花落、悲欢聚散，不应该是命运对谁的一种惩罚，它更应该是一种山水的从容、本来的真实。还世界以世界，不管多少次曾经经

过，非我所有，非我所得，非我所住。这世界落英缤纷，雨洗青山，更有风送花香的潇洒，还有流云远去的飘然而逝，这生命的真相，是一种喜悦的解脱，也是一种现成的真实，你内心的开朗才是这命运真正的玄机。

烟波杨柳，四季在流转，故事在变迁，也许一切过往都如烟，但这远远不是心头的春天，心头的季节风光无限，不增不减，超然于是非之外，穿行于得失之间，问心心何在？在辛苦里何苦，它只在自在里自在。



2013 年 10 月 21 日

序言 看人间

第一章

佛愿天下人活得都好

自信的人拥有吉祥人生	003
只要自觉心安，东西南北都好	008
求己才是治愈系	012
心中有佛，处处是佛	016
有人分享的人生，才有喜悦幸福	020
打破懒惰的俘虏	023
勇气是困境的解救者	027
好身体，好人生	031
要婚姻甜蜜，就把爱人当作朋友	035
成功的秘密	038

第二章

相信因果，友好就是最上缘

你付出什么，就得到什么	043
佛祖面前，一切众生平等	047
和和气气，日日是好日	050
善良诠释人间所有高贵	054
广结善缘，光明在前	059
行善不必抱怨	064
布施为你积德	067
爱是慈悲	070
给予，会让美好翻倍	074
珍惜触手可及的幸福	077

第三章

破除我执，欢喜才是殊胜禅

人生本来不苦，是你要得太多	085
生命不过一场走过，任它枯或荣	089
不苛求，一切都是最好的安排	093
看得开，放得下，逍遥人生	097
怕苦难有欢喜，苦尽才有甘来	101
快乐是最真实的富有	106
等待让欢乐更丰盈	110
内心强大，处处欢喜	114
以退为进是大智慧	118
禅是快乐的生活，生活是快乐的禅	121

第四章

如意不难，你要修得朴素心

欲望无边，适可而止	127
守住这颗心，助你远离厄运	131
保持心灵的纯真	135
朴素看待人生得失	138
且将一颗平常心，人生处处皆自在	141
围绕自心，正确修行	145
简单生活，不过一念之间	149
命运没有对你不公平	152
学会克制，方得圆满	155

第五章

心宽烦恼灭，心静语自香

知一宽字，活一安字	161
不在宽恕里活过来，就在烦恼里翻跟头	164
用包容的眼光看世界	168
等一等，让一让，忍一忍	172
不争为解脱	175
难得糊涂，吃亏有福	178
你不觉得生气，就不会生气	182
坦然接受生活的苦	185
养静，修炼你的定力	190
保持内心的空明	193

第六章

参禅立志，不负青春使命

趁年轻，早规划	199
想走得长久，要清楚自己要什么	202
不焦虑现在，不忧患未来	206
用心，每件事都能做好	209
说的虽好听，关键是做了没有	213
积极的人，不放过机会	217
生命需要无畏，才能找到出路	221
离开舒服区，乐于挑战自我	224
行事要稳，欲速则不达	227
了解极限，轻松前行	230

佛

第一章

愿

天

下

人

活

得

都

好

有网友问，如何理解开光这个词？

最浅显的解释：开光是一种最真诚的
祝福。

佛教文化同时也是一种关怀文化，大
家的幸福和美好，才是佛门弟子最大
的希望。

积极、乐观、开朗、坚强、豁达、大
度地面对命运，生活就一定走向光明。

祈祷众生平安。

自信的人拥有吉祥人生

一位僧人化缘时，看到施主正用杨树枝漱口，并把牛黄涂在前额上，头上还戴着贝壳，手里拿着毗勒果高高举起，然后贴在额上，态度非常恭敬，像是在举行什么仪式。

僧人感到很奇怪：“你这是在做什么？”

施主回答说：“我在扮吉相呢！”

僧人追问道：“扮吉相有什么益处吗？”

施主得意地答道：“这样必能得到巨大的功德，然后吉祥就能降临到我这里来，而且还能避免一些厄运。譬如，该死的，可以继续得以存活；被捆绑着的，能够得以解脱；挨打受罪的，能被宽恕，等等，很多事情。”

听到如此无知的话，僧人笑道：“倘若扮作吉相，就能获得这些福利，那还真不错。可是这牛黄是从哪里来的？”

施主说：“牛黄是从牛的胸腔中取出的。”

“如果涂上这牛黄，就可以得到吉祥和福报，那么，牛为什么还要被

人用绳子穿透鼻孔被迫去拉车、被人骑乘，而且还要忍受鞭策、饥渴和疲劳的煎熬呢？”

施主点点头：“牛的确是过这样的生活。”

“牛自身拥有吉祥的牛黄，却不能解救自己所受的困苦，这又是为什么呢？”

僧人见施主困惑不解，便进一步开解说：“牛的胸前都是牛黄，尚且不能解救自己的苦痛，你只是在额上擦些牛黄，又怎能解救自身的困境呢？”

施主听完僧人的教诲，觉得很有道理，也就默不作声了。

僧人又问道：“这种雪白的硬物，能吹出声音的东西是什么？它是从哪里来的？”

施主回答：“这是从海里涌出来的贝壳。”

僧人说道：“它显然是被海浪遗弃在陆地上，又被烈日炙晒，才窒息而死的。倘若如此，怎能说是吉相呢？那只虫跟贝一块儿生活，昼夜都藏在贝壳里，但当它死去的时候，贝壳尚且救不了它，你现在只是暂时戴上了贝壳，如何救得了你呢？”

施主一听，只是点头，默默不语。

僧人知道自己的话已经打动对方的心，便继续点化他：“世人把它看成欢喜丸，非常重视的那个东西是什么？”

施主说：“那是毗勒果啊！”

“毗勒果是树上的果实。人要得到它时，先用石头投掷，毗勒果和树枝就一块儿掉落下来。因为有果实存在，所以树枝和叶子才会被打落下来。”

施主说道：“的确如此。”

“如此看来，你有了它，又有何吉相可言呢？果实虽然生长在树上，

自身无法守住这棵树。有人投掷要取它时，树枝和树叶同时坠落，又被做成柴薪燃烧而不能自救，怎么又能保护得了人类呢？”

僧人一番诚恳的话，解开了施主心头的困惑，也打开了他的开悟之门。

2

一个年轻人想算算自己的命运，就来到上觉院向怀德禅师说明了他的来意。

怀德禅师听后对他说：“每个人都有佛性，命运掌握在自己手里，你要相信自己有这个能力来改变生活，别人如何能帮你算出自己的命运呢？”

年轻人说：“听说贵院有个云游的‘李半仙’会看相，灵验得很。据说有一位老小姐登门看相，相士开门见山第一句话是：‘恭喜你，你快要结婚了。’老小姐担心：‘婚后的生活有没有波折？’回答这个问题，相士要二十块钱。谈到将来，相士告诉她命中有三个儿子。她把手抽回去，怀疑地说：‘不对吧，医生断定我不能生育。’相士再把她的手拿回来，仔细看了，坦然作答：‘你会有三个儿子。’老小姐认为这是不可能的。然而，后来她结婚了，自己虽无所出，却是三个孩子的后母。”

怀德禅师听罢，笑道：“这个故事倒巧妙得很。‘李半仙’的确在这里住过一些日子，也曾挣过不少钱。但是，他已经走了。”

年轻人问：“他为什么要走？”

怀德禅师说：“他‘破产’了，在这里再也混不下去了。”

年轻人感到十分诧异：“他怎么会‘破产’呢？”