

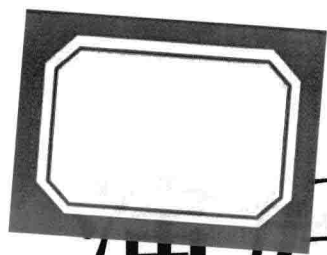
演好生命 这出戏

延参法师 / 作品

予人以
温暖和宽心

APUTIME

时代出版股份有限公司
北京时代华文书局



命好生来 这出戏

延参法师 / 作品

予人以温暖和宽心



ANYTIME

时代出版传媒集团

上海世纪出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

演好生命这出戏 / 延参法师著. --北京 : 北京时代华文书局, 2014.8

ISBN 978-7-80769-732-9

I. ①演… 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(2014)第151250号

演好生命这出戏

著 者 | 延参法师

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 余 玲 周海燕

策划编辑 | 何江鸿

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 [http: //www. press-mart. com](http://www.press-mart.com)

北京时代华文书局 [http: //www. bjsdsj. com. cn](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: 010-64267120 64267397

印 刷 | 东莞市信誉印刷有限公司

开 本 | 787×1092mm 1/16

印 张 | 18

字 数 | 220千字

版 次 | 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-732-9

定 价 | 36.00元

版权所有, 侵权必究

李

世

子

氏



2012.4.2

亲爱的朋友，当童年的记忆一步步变得模糊与遥远，当心头的感觉一点点变得无奈与麻木，当我们站立在这车水马龙的街头，心头就会莫名地浮起一丝孤寂与凄凉。环顾周围时刻在改变的世界，犹如霓虹那般闪烁不定。你是否感到了无助，感到了温情？你是否感觉到不远的灯火辉映处，有些人，你非常熟悉？这些人，就是与你一生相伴、一路走来朋友，这其中有一个清瘦的身影——那就是我。

我的朋友，我愿意做你眼中的一滴泪水，相伴你走过世态炎凉、春夏秋冬。我陪你走过那漆黑的夜晚，我陪你看飞翔的海鸥，我陪你去迎接所有的快乐，我陪你去忍受所有的悲伤，我陪你去挑战所有的困难，我陪你去分享世界的美丽，我陪你送走每一个傍晚，我陪你迎来每一个今天，我陪你祈祷将来的明天……有了你，我也就拥有了生命的内涵。

我的朋友，我愿意做你眼中的一滴泪水。在你开心的时候，你尽情地把开心的泪水抛洒，我不会怨恨你，这就是我生命的全部。我实现了我的忠诚，我捍卫了我的信仰，我会化作一只开心的精灵，犹如你的影子，陪伴你走过所有的日月，我的朋友，因为我爱你。

我的朋友，我愿意做你眼中的一滴泪水。在你悲伤的时候，我请求你不要对命运哭泣，这只会加重你的悲惨。也请你不要随意把我抛弃，带着你的悲哀，我的命运会更加冰冷。我不愿意孤独地飘洒在这空旷的世界，走向没有一丝希望的归途。你坚强一些啊，我的朋友，我会更加爱你。

我的朋友，我愿意做你眼中的一滴泪水，用我们的真情感动世界，用我们的真爱庄严世界，用我们的真诚去迎接每一个从我们身边擦肩而过的朋友。

| 目录 |

如戏，入戏

PART 1

生命这出戏

人生没有假设，当下即是全部。生命这出戏，没有重来一次的机会，因而要珍惜与他人、与其他生命之间的种种缘起。而我们要如何演好自己的戏，又不妨碍他人演戏？

活出一份生活的简约	002
看花开赏岁月，让忧愁去漂流	003
走在天地间，结些山水缘	004
唱首快乐歌，让心不复杂	005
花开花落	007
直播生命的精彩	009
为生命喝彩	011
再见了，悲伤	013
快乐在一线之间	015
快乐的生命才完美	018

PART 2

守住内心的善良

善良是人生的灯塔，它不仅照亮我们前行的方向，它也给人们、给世界带来亮光。善良的人对别人行善，自己的一生会生活在爱的幸福里，因为我们的付出，可能帮助一个人走出困境，或者帮助一个人获得新生。

莫向梦里寻恩仇	022
人间沉浮何须问	023

让微笑来做我们这一生的名片	025
走过烦恼人生，实践大爱无言	027
微笑着诠释人生	031

PART 3

演好自己的角色

千千万万的人都会在这个大自然中留下自己曾经的讯息，让自己沉湎，让后人触摸。世界这么大，只要我们的内心世界丰富多彩、不空虚，我们就能找准人生的目标，演好自己的角色。

走过那些难忘的流年	036
人间春复秋，叶叶都从容	037
人生就是一个人的较量	038
留住生命的那份纯粹	039
留一颗好心走到岁月的尽头	040
心与灵山咫尺之遥	043
守候一份安详的天空	045
拷问生命的意义，祝福所有的明天	047
快乐地生活	051
世界那么大，找好自己的坐标	053

PART 4

让爱出现

在世界上制造了穷苦、污秽、混乱的是我们自己，因为我们心中没有爱。爱充满着温暖与柔和的气息，是一种温柔的力量——爱的力量在于它甘愿为另一颗心而燃烧。恨充溢着冷漠和寒冷的气息，是一种坚硬的力量——恨的力量在于它为点不着另一颗心而自燃。

眼泪遮盖不了愚蠢	058
留一片好心给自己	059

好话一句，好心一片	061
祝福是一种沉默	062
冷漠的脸最可怕	064
爱的荒漠最是悲哀	065
四海之内皆兄弟	066
爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重	068

PART 5

用心感恩

自己心灵的温度决定了世界的冷暖。当我们以感恩的心态去看待世界、看待他人时，我们就会发现世界的美丽，也一定会发现他人很多可学可敬的地方。

幸福地活着	072
笑谈生，直面死	073
宽容处世，雅量容人	073
一路微笑	074
感谢天地	077
相逢一笑	081

PART 6

心欢人不老

就像经典的歌曲永远激励人们的精神，又像杯中的浓茶，暂时的苦涩后有着清清的幽香。人生也应有歌曲的韵味，茶香的无穷的生机。应时时保持自己的欢心，让人生不老。

人生不老少年心	086
春风桃花	087
生活的幽默，开心的源泉	088
日子在微笑里延长	092
生命如花	094

PART 7

从容的力量

虽然明知终究会花瓣纷飞、零落成泥，但花儿还是用尽自己的全部力量，从容地在枝头绽放生命的辉煌，因为春去春还回，所以花谢花还开。因此，无论生活给予我们什么，我们都应该淡定从容。

- 从容地活着 102
- 让生命学会包容 103
- 学会温柔地聆听花落的声音 104
- 冷眼对沉浮，天凉好个秋 105
- 命运里让我们学会微笑 107
- 如月从容 110
- 花自从容开，人间有正道 111
- 荣枯难料，从容面对 113
- 平淡的微笑 115
- 静静的心海 116
- 给人生献一支盛开的花朵 117
- 向生命的每一个方向微笑 118
- 勘破命运的背后 119
- 还生命恬淡的自由 121
- 生命之舟，何须烦忧 122
- 幸福的方向 123

PART 8

入戏才能活在当下

入戏很重要。人生是一连串快速地从今天变成昨天的记忆，人生当中的聚散，犹如天上的云朵，相处宜和谐，分手宜宁静。为了那一天到来时的坦然无悔，要懂得珍惜生命中能够相守的每一天。

- 生命的公敌 128
- 冷眼轮回，夫复何求 129

简简单单每一天	130
生活非常道	132
又是月满西楼，人生何苦闲愁	134
如何练习乾坤大挪移	136
做一个快乐的使者	140
让我们为宽容代言	142
开心一年年	144
换个心情活一下	146

PART 9

你懂得快乐，大家才懂得你

大家都知道快乐是很抽象的。其实，快乐是一种你懂得的个人感受，是心灵的一种愉快的感觉与状态。在快乐面前，人人是平等的。只有你懂得了你的快乐，大家才懂得你。

美丽命运	150
又来人间走一遭	152
春花秋月皆自诳，情仇不外梦一场	155
为生命骄傲	155
岁月不会为谁停留	158
让悲哀去漂流	160
相约明天	162
相约未知的时空	164
冷暖人间，炎凉难测	166

PART 10

人生皆浮云？

生活是什么？生活因为它的内涵博奥深邃，外延宽泛无边，让人们很难给它一个确切的定义，也很难用文字的形式给它一个准确的诠释。细细品咂和琢磨，或许只能用深深浅浅的脚印去表达，用虔诚的心灵去参悟。对生活的理解，从来都不会是千篇一律的。

人生究竟不是浮云	170
幸福面对面	172
平安是一种财富，快乐是一种收获	174
幸福零距离	177
幸福相伴	179
幸福在哪里	181
幸福坐标	184
也让幸福在无声	186

PART 11

聪明一时，智慧一世

生命，很长，因为我们要尝尽所有的酸甜苦辣；生命，很短，也许一朝一夕就会瞬间殒灭。匆匆疾走的日子，有时是一樽烈酒，有时是一杯红茶；有时是冷冷冬日里一片温暖的阳光，有时是炎炎烈日下一树浓密的荫凉。这就是人生智慧。

悠悠人生路	190
半生旅途	191
用生命去体现生命	192
似水流年，浮生若梦	193
岁月无语如静流	195
倘若有来生	196
往事悠悠何处说，水月一梦尽繁华	200
人生无处不青山	202
人活一辈子	203
生命是永远，也是短暂	206

PART 12

放下就是得到

如果不能学会无论大事还是小事都可以放下、豁达地一笑，那么这一生注定会多烦恼。

心胸不够豁达，容易事事计较，计较得失，计较对错，计较的同时又会平添许多的烦恼，少了许多的快乐，终日在一堆琐事中纠缠不休。

宽容地走过人世间	210
仇恨是一个无知的牢笼	211
人活着不仅是一张脸	214
嫉妒是生活的悲剧	215
用快乐唤醒生命的春天	216
笑对沉浮轮回	218
让我们拥有最美丽的日出	220
凡事都往好处想	222
让自己的世界里永驻宽容	223
笑看荣辱沉浮，静观对错得失	224

PART 13

点亮希望之灯

失败并不可怕，可怕的是在失败的时候失去信心，可怕的是害怕失去已经得到的。如果我们在风雨中退却了，如果我们害怕失去所得，那我们的理想就会搁浅在风的无情吹打中。继续做下去吧。

开心生活，开悟人生	228
美丽命运	230
走过生命的迷茫	231
让生命再一次承当	231
记住那些阳光的味道	232
生命也许很短暂	234
轮回是一条平静的河	236
笑问人间谁是客	238
希望挂在所有的枝头	241
阳光的心，坦白的人	244
点亮希望，点亮未来的彩虹	246

明天会更好 248

PART 14

幸好有烦恼

尘世间那些痛苦的记忆，那些烦恼的愁绪，皆会化为秋天零落的枯叶。我们能把握的只有自己，只有今朝。感谢烦恼，可以借此修行。最终也要抛弃心头的负重，还自己一个明朗的心境，轻轻松松地行走。

你好，过去！ 252

走过人生的悲欢离合 253

人生如扁舟，风雨自荡漾 254

岁岁枝头杨柳青，不问人间沉浮心 255

回首那些飘远的温暖 257

把烦恼相忘于江湖 258

不要让心灵在寂寞中枯萎 259

看一路花开 261

问候一下过去的岁月 263

走出烦恼的围城 266

梦里落花知多少 270

把烦恼赶出家门 272

PART 1

生 命
这 出
戏

人生没有假设，当下即是全部。生命这出戏，没有重来一次的机会，因而要珍惜与他人、与其他生命之间的种种缘起。而我们要如何演好自己的戏，又不妨碍他人演戏？

活出一份生活的简约

勤奋和快乐是生命追求的永恒主题，每个人都渴望能够更多地拥有快乐。然而，有些人却活得很累，快乐不起来，他们常常怨天尤人，怪上天不偏爱自己，怪命运多舛，抱怨事业不顺、家庭不和……其实这些都不是影响快乐的决定因素，真正决定你快乐与否的只是你自己——自己的胸怀，自己的豁达。

快乐其实是一种心境，一种精神状态。生活中的无奈和烦恼总会悄无声息地跟随着我们，既然我们不能改变生活本身，那么我们可以改变心情。调整好我们的心情，重新审视身边的人、周遭的风景，换个角度看问题，你会得到意想不到的收获和惊喜。

快乐是一本能够让你汲取有益的养分、修补无意伤痕的书，是一首清新雅致的诗，是一首婉转动听的歌，是一幅心旷神怡的书画，时刻能让人感受到清新的惬意。只要能正确地审视人生、正视自我，在困难面前不低头，在失败面前不言败，在成功面前仍以平常心自居，快乐就会如影随形，像空气一样融在我们周围。

很多时候，我们不快乐，是因为我们总是对自己的拥有不满意。快乐其实很简单，它就在我们身边，只是我们缺少善于发现快乐的眼睛。快乐无处不在，只要我们用心去寻找。大胆地用不同的形式使自己快乐，不让心累，活出风姿，活出精彩。

每个人都有人生的低谷和烦恼，只要我们用一个好的心态去从容面对，做到随遇而安，知足而常乐，无论生活给予我们什么，我们都要热爱生活，不被生活中的烦恼所束缚，那么快乐就会与你永生常伴。向快乐出发，让我们试着学会快乐，享受简单的生活，用微笑面对人生。

看花开赏岁月，让忧愁去漂流

人生就像一扇门，有人悲观于门内的黑暗，有人却乐观于门内的宁静；有人忧愁于门外的风雨，有人却快乐于门外的自由。其实，人生活得就是一种心态、一种心情，保持一个好的心态，人生就是一个快乐的天堂。

没有谁不遇到困难，没有谁不遇到失败，没有谁不遇到不幸和挫折，人生本来就是多样的，有喜、有怒、有哀、有乐。所谓的一帆风顺只是内心的一种祈求和祝愿，人生总是跌宕起伏，困难总会在你不经意间出现，让你感到茫然失措。若遇到困难，总是一副苦脸、无奈、彷徨将于

事无补，因此没有必要忧愁。忧愁只能让自己愁上添愁，还不如坚强一些、勇敢一些，坦然地面对困难，这样我们的人生就会轻松许多。只要我们付出努力，用心去做，我们就无憾今生。一切没什么大不了的，笑一笑，什么都会过去。

人生如烟如梦，有人说它清晰，有人说它模糊，茫茫尘世，一开始就注定会与成败同行，与得失相伴。但是，紧张与松弛，沉重与飘逸，都是生命的状态，坎坷和艰辛中蕴藏着更大的追求。笑着面对悲伤，悲伤会化为动力；笑着面对忧愁，忧愁会化为快乐。让忧愁去漂流吧，生活需要快乐，也应该是快乐的。快乐自己，美丽世界；给别人以快乐，自己也会快乐。

走在天地间，结些山水缘

生活在城市的人们，总是想有空时走走山川大地，去倾听大自然的声音。每天看在眼里的灯红酒绿，听在耳里的是非恩怨，带来的是身心的疲惫与烦恼。

走向天地间，踏着柔软的土地，呼吸着芳草的清香，倾听着流水的欢笑，这是江南山水的柔美；飞马奔驰在一望无际的原野，有时远处会掠过一两座小土包，那是牧民的毡房，这就是草原的豪放；脚下是细细的软沙，耳中的波涛依旧，承前继后不停拍打着海岸，大海的辽阔让人