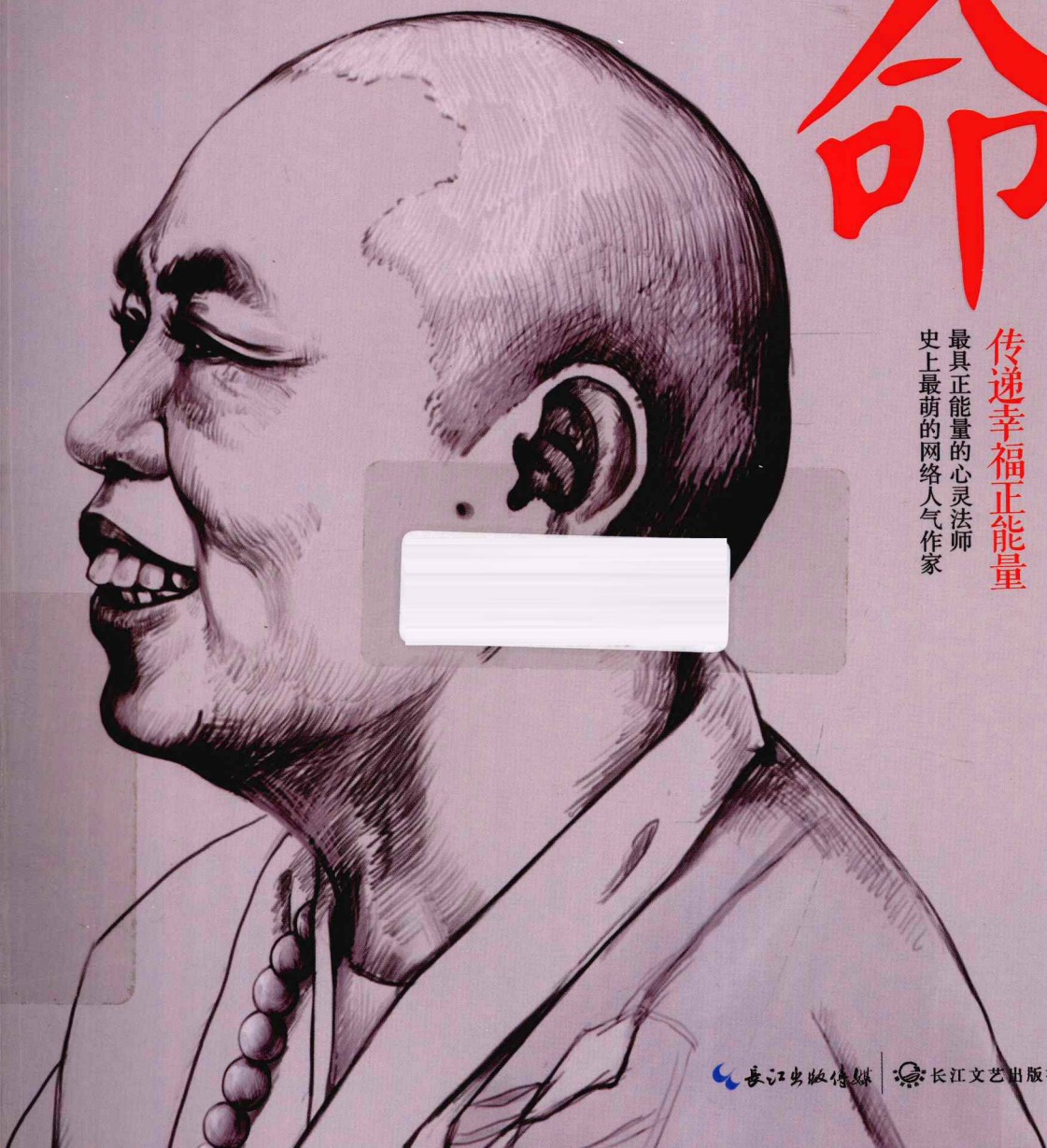


延参法师 著

# 绳命

传递幸福正能量  
最具正能量的心灵法师  
史上最萌的网络人气作家



# 绳命

传递幸福正能量

最具正能量的心灵法师  
史上最萌的网络人气作家

延参法师 著

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

绳命 / 延参法师著. -- 武汉: 长江文艺出版社,

2013.3

ISBN 978-7-5354-6327-2

I. ①绳… II. ①延… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 305801 号

选题策划: 马志明

图书监制: 吴 双 王 平 马培培

特约编辑: 陶栎宇

责任编辑: 武春玲

特别企宣: 宋涛涛

封面插画: 米姗姗

封面设计:  壹壹设计 00-10846787 Design studio

---

出版: 长江出版传媒

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社(电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)

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: 18.25

版次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

字数: 150 千字

---

定价: 32.80 元

---

版权所有, 盗版必究(举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序言

## 向生命致敬

熙熙攘攘的人群里，相逢的你我，有人匆忙，有人执著，都在心底默默地焦灼。从何而来，归宿何去。是缘起，还是缘灭。走过人生的每一个渡口，是豪放，还是落寞，生命的滋味真的很难说。不管你是张扬的少年，还是智慧的老者，有人活在过去的泡影里，有人活在未来的遥望里，有人活在自我里，有人活别人的眼里。有的人活的太苦太难，有的人活的太酸太甜。

江畔何人初见月，江月何年初照人。多少岁月，都在弹指间皆成往昔。日升月落，河畔的人可曾留意到，那时圆时缺时朦胧的月亮，原来是在提醒我们生命本无常。如果把岁月比作一条长河，我们不过是一个短暂的过客，经历着心头的苦乐，跨越着荣辱的坎坷，在生命长河里高高低低，起起落落。

美好而残酷，是生命的本来面目。生命的开始是想抓住一切，生命的结束是一切都从手中滑落。庄周梦蝶，是庄周梦到了蝴蝶，还是蝴蝶梦到了庄周，如同一个谜一样不可琢磨。这一场琢磨本身，就是一场烦恼的纠缠。沉沉梦里客，渺渺不知愁。思想在哪里对立，生活就在哪里迷惑，烦恼就从哪里开始，快乐就在哪里消灭。

心地清净方为道，退步原来是向前。不必要苦心去研究烦恼的来处，

也不必感叹命运的孤独。过去的就让它过去，就如同抖落一身尘埃，何必在意未来的结果，不过就是一趟苦乐。不敢迈步的人怎么能走出自己的路，害怕失败的人，永远也走不出自我的痛苦。

不渴望风平浪静，也不拒绝成败挫折。面对生活的曲折，不必要懦弱，方法总比困难多得多。恰当的时候需要恰当的坚强，人生中就算跌倒，最好不要选择在原地哭，坚强地站起来，边走边哭，也是一种洒脱的风景。

万花丛中过，片叶不沾身。快乐是智慧生活的重要标志，生活里允许有泪水，但不是和痛苦相伴。生活用挫折与苦难来劝诫我们，不放弃，活到底，就是未来的全部。末了，不管是以如何形式谢幕，都能给世界留下一点恩德。

也许人生是一场寂寞，那么就在寂寞中思索；也许人生是一场路过，当然也是错过。在那些飘雪的季节，总有梅花开谢，随着飞雪飘落。生命本来就是一场壮美，不管是芬芳，还是叹息，红尘里相逢，岁月里相约，就算命运只有一丝丝美好，也值得我们用勇气千古传说。既然来过，那么去过，向所有的生命致敬，缘聚缘散，波澜壮阔。既然命运不赞叹懦弱，那么就让生命化作那枝绽放的梅花，骄傲地开放在漫天的风雪里。

我是一个生命的信仰者，故我如此说。



2012年12月25日

# 目 录

## 第一章

### 人这样过才会幸福

1. 让生命多一些开心

003

2. 幸福要靠正能量

009

3. 卖自己的萌，走自己的路

014

4. 笑着数完烦恼的念珠

019

5. 酸甜苦辣，照单全收

025

6. 永远怀有不灭的希望

030

法师教你提升幸福指数

035

## 第二章

### 禅在那份安详里

1. 淡定的人生处处禅

041

2. 心安详，世界就安详

046

第三章

做自己生命的策划师

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. 你就是自己的主宰    | 079 |
| 2. 命运就在手心      | 084 |
| 3. 活一回向上       | 089 |
| 4. 你若妥协，世界黯然   | 094 |
| 5. 人生苦短当努力     | 099 |
| 6. 从宁静中读懂幸福    | 066 |
| 法师教你提升幸福指数     | 072 |
| 5. 行到水穷处，坐看云起时 | 061 |
| 4. 与生活温柔相处     | 057 |
| 3. 做一朵心无挂碍的云   | 051 |

第四章

风雨本身就是一种内涵

6. 你的背后有阳光

105

法师教你提升幸福指数

110

1. 不幸是最好的大学

115

2. 把苦当成茶来品

119

3. 向遗憾致敬

124

4. 心若平坦，世间何来坎坷

128

5. 一路风霜，一路花香

133

6. 幸福在风雨中等你

138

法师教你提升幸福指数

143



第五章

容忍世界不完美

1. 接受生命的本来面目

149

2. 幸福就是转念一想

154

3. 尊重所有的不同

159

4. 因为懂得，所以慈悲

163

5. 以善良支撑善良

169

6. 拥有幸福的心，就拥有了全世界

174

法师教你提升幸福指数

178

第六章

人生是一场修行

1. 每一个人都是行者

183

2. 恒能成佛

187

第七章

以出世的态度去收获

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 3. 冷暖从来只自知       | 192 |
| 4. 善恶就在一念间       | 196 |
| 5. 惟有坚强惟有忍       | 202 |
| 6. 莲花是自己修的       | 207 |
| 法师教你提升幸福指数       | 212 |
| 1. 累那心做什么        | 217 |
| 2. 手松开，你有一切      | 221 |
| 3. 退步原来是向前       | 226 |
| 4. 愿你已放下，心在光明中   | 232 |
| 5. 真诚相待，就不亏欠命运什么 | 237 |

第八章

轻松一些不好吗

6. 人间打回酱油

241

法师教你提升幸福指数

246

1. 时光一去不回头

251

2. 你若常笑，便是弥勒

255

3. 人生得一知己足矣

260

4. 活着就很有福气

266

5. 简单过日子

271

6. 留一些掌声给自己

275

法师教你提升幸福指数

279

第一章

人这样过才会幸福



用宽容的双手去抚摸命运的生命线，不要因为失落就对生命产生怀疑，幸福就是一种坦然的感觉，需要我们好好珍惜。

## 1. 让生命多一些开心

走过岁月，我们煮糊所有的所有，煮糊这生命如此的井猜。走过岁月的更叠，我们感谢这锁悠的锁悠。开心地一笑，豁达地一笑。让绳命，梗从容，让绳命，梗成巩，让绳命，更回晃。

生活中的开心大笑，不是笑别人可笑，不是笑世界可恼，不是笑人生无聊，只是笑一笑，自己给自己的生活准备一副良药，笑一笑，少却生活中的许多烦恼。

把人生的得失成败看淡些，把纠缠的恩怨情仇看轻些，开心、轻松地度过每一天看似平淡的生活，才是对自己生命最大的珍爱。不要过度地追求辉煌灿烂的人生，轰轰烈烈的传奇经历，多数的是发生在书中的故事，对于平凡的我们来说，平淡才是生活的主线。

要学会孤独，学会享受孤独，享受人生，开心每一天，快乐每一天，你开心，你快乐，你的脸上就会充满微笑，以微笑示人，别人也会分享你的快乐。

人生之路会很不平坦，会经历很多不顺：当你被人误解时能微笑，这是素养；当你受委屈时能坦然一笑，这是大度；当你吃亏时能开心一笑，这是豁达；当你无奈时能达观一笑，这是境界；当你危难时能泰然一笑，

这是大气；当你被轻蔑时平静一笑，这是自信；当你失意时能轻轻一笑，这是洒脱。微笑陪伴人生！

人生难免会遇到坎坷、悲伤、愧疚、迷茫、无奈等等不如意，稍不留神，我们就会被自己亲手建造的心狱囚禁。不要指望别人的救赎，心灵的枷锁是你自己扣上的，也只有你自己才能够把它打开。哪怕一无所有，哪怕孤身一人，哪怕处境艰难，也要从容生活、笑对人生。只要你够坚强，命运又能把你怎么样呢？

我们没有埋怨生活的权利，可是我们有快乐生活的义务。与其心存成见，不如内心柔软，淡淡地看得失，平静地待刻薄。别拿那些烦恼当真实，其实都是一些块儿八毛的算计，不算才是解脱。

寺院的菜地里各种蔬菜很多，满目青色。秋意来袭，满园收获。天高云阔，再也没有了心头的艰难，人世间平凡无限，美丽依然。想一想人生中白费了多少聪明？多管了多少闲事？就好似一只殷勤的小狗一定要教会猫上树一样。

谁能知道天何时下雨，谁会晓得何时起风，一切都不是我们所能掌握的。世事无常，人生如梦，许多事情我们很难预知，也很难改变，但是我们自己的心情可以自己做主。

人生犹如一个舞台，有人笑，有人哭，可是笑又如何，哭又如何？百年之后，不过一样物是人非。人生短暂，瞬息万变，为何要与烦恼牵扯不断？源源不断的烦恼就像抓痒，其实你本是不觉得痒的，可那双不安分的手偏偏闲得要去招惹，于是便越抓越痒。如果你不去招惹它，烦恼又怎会

自己找上门口？

人总要活着，别人是大雁，咱们是野草。咱们活得平凡，欣赏那些高飞的鸟。

人生在世，行路匆匆，擦肩而过，总会相逢。相逢是缘，相识是缘，相知亦是缘。可缘来如梦，缘去如风。放得下的是一场善缘，放不下的也就成为了劫难。本来就哆嗦着啰嗦，兀那猴儿，还来捣乱，忘词了，有木有！

脾气大的朋友，注意看这个，为了保护健康需要的食物有：紫菜、生菜、土豆、西红柿、竹笋、苹果、茄子、鸡蛋、海带。如果喜欢暴跳如雷，那就只有去医院检查了。

生活里学学流水无烦恼，学学月亮无恩怨，学学清风不分别，学学邻居永远近，学学弥勒不生气，学学阳光不说话。

行善不一定花钱，好话劝人，随喜别人，赞叹他人，在坦然中处世，在欢喜中自在。

快乐是什么？快乐是一种心灵状态，快乐不是来自于物体，它也不是一件东西。它是高兴、兴奋、愉悦、欢喜、愉快、开心，喜悦的心情，是人生时时都需要的。快乐是烦恼后的释然一笑，快乐是思索后的豁达和解脱。

生活的快乐在于我们体味生活的深度，它不受名利地位的限制，它像



阳光一样无处不在，它能融化所有的困惑，但是它需要一个快乐的心情才能发现。

开心又充实地过好每一天，善待生活，也善待自己，在顺境里享受快乐、享受人生，在逆境里学会坚强，学会思考人生。

人生是一个决定；是一次选择；是向左，还是向右；是继续，或者放弃；是跟过去告别的那一刻；是勇敢擦拭伤口的那一刻；是抉择未来的那一刻。要开心，先要“开”心。

快乐的生活离不开快乐的心，背叛了快乐也就远离了人生，记忆中的快乐是永远永远的财富。

每儿里要尊重每一个清起里，不管天上下的雾娄毛子还是麻杆子雨，生活不是没有目的的掠掠，也不必要用那拉魂腔来磕牙烦恼，多咱秋到了，掰棒子的时候，啦呱儿的空儿，感谢这圆成的所有美好。

生活应该是一件很快乐的事情，如果你一定要认为自己是稀有金属，那你必定要经受更多的锤炼。我们快乐，我们业余，因为我们是黄土。

我们走在人生的路上，经过许多的风风雨雨，最难忘还是儿童时节，无忧无虑，蛋糕苹果。

生活里有许多幸福，让我们忽略生活的苦恼；生活里有许多回忆，温暖我们的一生，最不能忘记的还是在幼儿园里老师的一句话：同学们，下课了，回家吧！