



笑眼看 悲欣

佛法给你的棒喝点醒

世界那么大，不如一颗心。
心小了，小事就大了；
心大了，大事都小了；
看淡世间沧桑，内心安然无恙。

过去的是杂念，未来的是妄想。
别说想不通，还要继续想。

人生菩提

笑眼看悲欣

延参

著

佛法给你的
棒喝点醒

图书在版编目(CIP)数据

笑眼看悲欣 / 延参著. — 北京 : 九州出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5108-4265-8

I. ①笑… II. ①延… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第050631号

笑眼看悲欣

作 者	延 参 著
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 16开
印 张	18.5
字 数	300千字
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4265-8
定 价	35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

第一章

过去是杂念，未来是妄想

突然白头，且断妄想 / 003

对人生最好的表白 / 004

往事一坛老咸菜 / 007

日子还长，你要好好走 / 009

关上身后回忆的门 / 011

假如生命能够穿越 / 013

因为哭过，笑才灿烂 / 015

一路走来一路忘 / 017

无论过去将来多美，记得珍惜眼前 / 018

李清照的泪水 / 019

风吹散了什么 / 021

听鸟鸣虫唱，看古树流泉 / 023

活出生活的自在 / 025

人生需要细思量 / 027

不要让心灵在寂寞中枯萎 / 028

回首那些飘远的温暖 / 031

生命之舟，何须烦忧 / 033

没有理由可以荒废自己 / 035

不思八九，常想一二 / 038

一叶扁舟行大江 / 041

第二章

烦恼天天有，不捡自然无

给自己松绑 / 045

你若烦恼谁教你 / 047

烦恼是一座空城 / 049

烦恼吓不死本宝宝 / 050

记性好不如忘性大 / 053

世界原来如此宽广 / 055

愉快的微笑是心灵的镜子 / 057

笑一笑海阔天空 / 059

做个豁达人 / 060

笑看人生，云淡风轻 / 061

又是月满西楼，人生何苦闲愁 / 062

朋友，今天你微笑了吗 / 065

别让烦恼戳了心 / 067

还生命恬淡的自由 / 069

身在万物中，心在万物上 / 070

和烦恼相忘于江湖 / 073

生命要与快乐结缘 / 075

让悲哀去漂流 / 078

走向生命的完美 / 081

平生几分是欢喜 / 083

第三章

人生无彩排，演好这出戏

我们都是和自己赛跑的人 / 087

一碗热汤，暖了寒天 / 089

致我们终将逝去的青春 / 090

青山遮不住 / 093

生命也是一种责任 / 095

当好自己的导演 / 097

人活的不仅是一张脸 / 099

笑看红尘涛起浪涌 / 100

热爱生命吧 / 103

燕子来时 / 105

人本是人，不必刻意做人 / 107

彰显个性的风采 / 109

活好内心的观照 / 111

一心不乱，人生安稳 / 113

活好人生正青春 / 115

宽容走过人世间 / 117

你快乐，所以我快乐 / 119

有些路注定要一个人走 / 121

你好，过去 / 123

事从容有余味，人从容有余年 / 124

第四章

别说想不通，还要继续想

让你坚强，让你幸福 / 129

百丈红尘中走过岁月 / 130

人生匆匆，莫问前生 / 133

懂得你的心 / 135

尘中见月心亦闲 / 137

不著二边，至于中道 / 139

笑谈生，直面死 / 141

岁月不会为谁停留 / 142

开心生活，开悟人生 / 145

伤心总是难免的 / 147

不惧离别，不言沧桑 / 149

生活无须奢望 / 151

别用金丸打麻雀 / 152

与其提防，不如接纳 / 155

困顿也是增上缘 / 157

一路走来，一路安然 / 159

直面生活不腿软 / 161

温柔地聆听花落的声音 / 163

生命的公敌 / 164

记住那些阳光的味道 / 165

第五章

爱出者爱返，福往者福来

纵是萍水相逢，也是人间缘分 / 169

仇恨值几两 / 171

相信大爱 / 173

飘零的仇恨 / 175

因为有爱，温暖依然 / 177

在月圆的时刻许下你的愿望 / 180

心在慈悲中重生 / 183

真正的快乐天堂 / 185

缘来缘去总是福 / 189

眼泪遮盖不了愚蠢 / 191

人生真谛在平和 / 192

你懂世界，世界便宽 / 195

仰止唯佛陀，完成在人格 / 197

冷漠的脸最可怕 / 199

吉祥人生开示帖 / 201

善良在你身边，在你心中 / 203

向桃花道声感谢 / 205

珍惜那些擦肩而过 / 207

投入地笑一回，世界也会听见 / 209

让心灵的阳光融化冰雪 / 211

第六章

世界那么大，不如一颗心

好好地活，好好地想 / 215

风景不只在山顶 / 217

身居江湖地，心住桃花源 / 219

好雨阵阵 / 221

做自己生命的暖男 / 223

珍惜过往 / 225

有形不累物，无迹去随风 / 227

信仰的背后有座青山 / 229

心若荒芜，不如归去 / 231

山水无言胜有言 / 233

敢于不如人，也是一种自信 / 235

活出成长的禅意 / 237

感悟生活的活泼 / 239

烦恼放下，便不要再见 / 241

心痛何须向谁说 / 243

生命总平凡 / 245

人间过往，将心比心 / 246

一生有你，安好从容 / 247

所有的固执，终将输给时光 / 249

人生醒来总不言 / 251

附 章

延参法师谈传统文化

第一章

过去是杂念，
未来是妄想

一年一月一日一时，
多学多问多谨多慎。

一舍一瓦一粥一饭，
惜时惜福惜友惜心。



突然白头，且断妄想

人生一盏灯，忽暗又忽明。春来一夜雨，却是报白头。人生自古难测，万千万千随缘。就让这突然的白头，明明白白说一回死和生。

每个人在人生中总会有一天发现自己白头了，这个发现在突然之间，因为一直忽略了，一直没有在意，人世间的很多白头都是在突然之间发现。有的时候我们很有智慧，有时候很宽容、很宽恕、很善良，但是有时候我们又非常狭隘、嫉妒、小心眼，人格非常不光明。人生就像一盏灯，明亮时光彩照人，暗的时候，嫉妒、狭隘的时候，就像愁云压顶，像一个没有希望的生命。在人世间走过，自己认为自己不老，正青春，正年少，在春天里还做着春梦，认为自己还有许多的光和热、能力和抱负，但是，春雨却是来报白头的。你认为的好消息，恰恰是来报道不好的消息。

人生八十岁，四十以前信心满满，万千理想，万千希望，到了五十岁以后，更多的溢美之词已经是多余，多少豪言壮语都成梦话，多少胸怀韬略都成戏言。人过六十岁，就不要再说什么豪言壮语，为什么？将军卸甲不谈兵，给这一生画上一个圆满的句号。再聪明的人，有个东西谁也跨不过去，人生最难的就是你能不能跨过你的坟头，这是一个妄想。

对人生最好的表白

在尘世间忙碌，经历着烦恼的摔打，但不要在烦恼里懦弱和屈服。那些虚幻的烦恼，转眼便音信杳然，所有的追逐不过是一种暂时的迷失和迷茫。让心地充满一种喜悦与平静，让生活恰如其分，平静、感动，就像每个人走过这段时空，所有的美好就是曾经的经过。

生活里那些卓然而独立的个性，并不是自我的偏执和固执，而是对人生更深刻的思考、更客观的关怀。活出一种善待社会、规范内心的生活方式，而不是世人皆醉我独醒的自以为是。

这世间的一冷一暖、一得一失，皆由心而生，用心地去和世界沟通，而不是用脸色在人间摆谱。

生活的禅法，在于突破自我固执的窠臼，能够平静、平和地表达内心的氛围，坦率、诚恳地面对生活的风雨交加，这是对生命的一种深刻洞察，更是一种随缘自然的生命力。流水的过往，冲突的故事，这世间总是那么活泼，用最快的速度化解那些七七八八的烦恼，才不至于干扰生活的秩序和心地的风景。

人生这一场心地宽阔的历练，去容纳世间故事的发生，你能包容这世界，这世界便精彩万千，有大江东去的洒脱，有小桥流水的清新。用一种欣赏的心态来看待这世间的一切，对世间万物的体会，就在于一个人内心世界如何排列、如何交织人世间的错综复杂。

记得那句忠告：“抽刀断水水更流。”用一份乐观的随缘，去完成这人生从内涵到外在的形式。人生酸甜苦辣的经历，甜滋味不多，苦滋味不少，这一场亲历，自不待说。一个人的生命向前，也就恰恰在于能够从内心世界活出生命的宽阔，而不是把那些伤心的故事锁在心底。

对生命的思考恰如对生命的赞美，这生活的春去秋来、离愁别恨，是一种生命的镌刻和印记。生活里也许有惆怅，生活的意义在于向前，迈出一步再一步。一个人对世界的平静观察、思考转化成内心的感受，让生命积极而悠远，不管是最短暂的花，还是最长久的琥珀，让生命铿锵而闪亮，光明充满坚强，这就是人生最好的表达。

生活，不是随着烦恼去随波逐流，更不是懦弱和悲观。佛门中的无我，并不是一种无奈，而是对世间万物的一种深深的容纳与感恩、改变与崭新，是对生命、对自然最真切的思考。

那生生不息的生机勃勃，花开花落，流水明月，只是自然的一个过程。活出生命的坦然，给生命一种积极的信念。所有的终点，同时又是起点，就算那些化成尘埃，又何尝不是一种重生。

幸福，是烦恼从内心消融。那些积极的力量，从心底向外迸发，用一种洒脱乐观来探索和创新生活，把生命活成了一场化解忧伤，活成了更有

韧性的一种力量。生命需要一个方向，而不是在悲哀里粉碎，让生活朴素安静地向前，去化解那些是是非非的冷暖世故。

生命在时空中经过，渺小如微光，活出人生的朴素自然、恬淡自若、轻松乐观，让生命的价值更充分、更简约。或者可以理解为一种清新，不悲观，不孤独，不伤感，不消极，活出生命的一进一退、一动一静，朴素简练，知足随缘，这才是最客观的人生观。

奉

就

往事一坛老咸菜

这冷暖交错的生活，需要细细品味，每时每刻地自我察觉，去化解这大眼瞪小眼的日子，让生活充实而知足。把那些烦恼遗忘在过往，生命就是一件最好的作品，梳理着生命的秩序，寻找着生命的价值，活出生命温暖悠然的人文情怀，怨什么，恼什么，简而言之，就是给生命活一场一笑而过。

思考人生，是一个期望的过程，也是一个勇敢的过程，更是一个知足的过程。那些生活的恼羞成怒，那些人生的悲欢离别，放在故事里都是情节，放在屏幕上都是画面，这都是生命的景色，让它宽的多、窄的少，就不算辜负这一回来过。

生活里有许多期待和希望，更有许多思考和努力，生活是丹青还是陷阱，都来自于自己内心的轨迹和规划。诚恳地对待生活，不要抱住自己的固执不放，更不要偏执地去追求那些完美，而被生活的过往教训得鼻青脸肿、一塌糊涂。

我们在生活里常听到一句话，叫作“相信自己”。那是相信自己面对

苦难，能够支撑，能够治愈，而不是盲从于自己的任性与固执。什么时候理解了生活的不完美，原谅了别人或多或少的过失，而且这些改变，都在自己内心世界不动声色地完成，才是真正懂得了生活。

生活的所有烦恼冲突，不是加重谁的悲情人生，而是提醒每个人的内心力量，去支撑生命的重量，化解那些烦恼对生活的干扰，把那些消极的故事转化成积极向前的因素，统统运用在生活，就像我们吃不完的蔬菜，能够腌成咸菜、酱菜。

解
解