

演好生命 这出戏

延参法师 / 作品

予人以
温暖和宽心

APPTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

014066169

B821-49
935

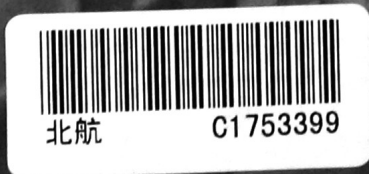
演好生命 这出戏

延参法师 / 作品

予人以温暖和宽心



B821-49
935



APCTURE

时代出版传媒股份有限公司
北京时代出版

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>

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: 010-64267120 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

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，我陪你看去飞翔的海鸥，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。

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，演好自己的人生角色。

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
- 让生命再一次担当 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，自己也就快乐。

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

们的心胸豁然开朗，海鸥翱翔在水天间，给了我们些许想象，大海的那面是否也有人在远眺大海。

让我们远离城市的喧嚣，远离看在眼里留在心中的那些烦恼与琐碎，让眼睛多看些高山绿水，让心里多留些高山绿水。山高地广，海阔天空，好山好水到处有，多看这些，总强过看人间的那些成败得失。与其看人世间的烦恼，不如看看明月清风、青山绿水。多看些美好的风景，去掉那些阴暗的心理，让心灵如那山涧流水般清新自然。佛家有句话：“看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山是山，看水是水。”并不是山水在改变，是自己看事物的心在变，看事物的角度在变。

多看些阳光、健康、快乐、温暖，不是世界温暖了，而是自己的心温暖了。是非还在，恩怨还在，换个心态，就又是另一番风景。走在山水间，结些山水缘，让我们的心灵充满山水的清新与静幽。

唱首快乐歌，让心不复杂

“向快乐出发，世界那么大。任风吹雨打，梦总会到达。”一首普通的歌曲唱出了我们的心声。生命的道路曲曲折折，一路上有鲜花、有荆棘，但是无论什么样的艰难险阻，都不应该是我们退缩逃避的理由。因为挫折是成功的先导，让我们学会微笑，向快乐出发，快乐的背后蕴