

不忘本心

莫忘初衷，勿失本性
自己的心，才是自己要修的佛

延参法师 / 著



不忘本心

延参法师 / 著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不忘本心 / 延参法师著. — 北京 : 群言出版社,
2015.6

ISBN 978-7-80256-726-9

I. ①不… II. ①延… III. ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 069319 号

责任编辑: 刘占凤

封面设计: 仙境设计

出版发行: 群言出版社

社 址: 北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址: www.qypublish.com

自营网店: <https://qycbs.tmall.com> (天猫旗舰店)

<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: qunyancbs@126.com

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 180千字

书 号: ISBN 978-7-80256-726-9

定 价: 35.00 元



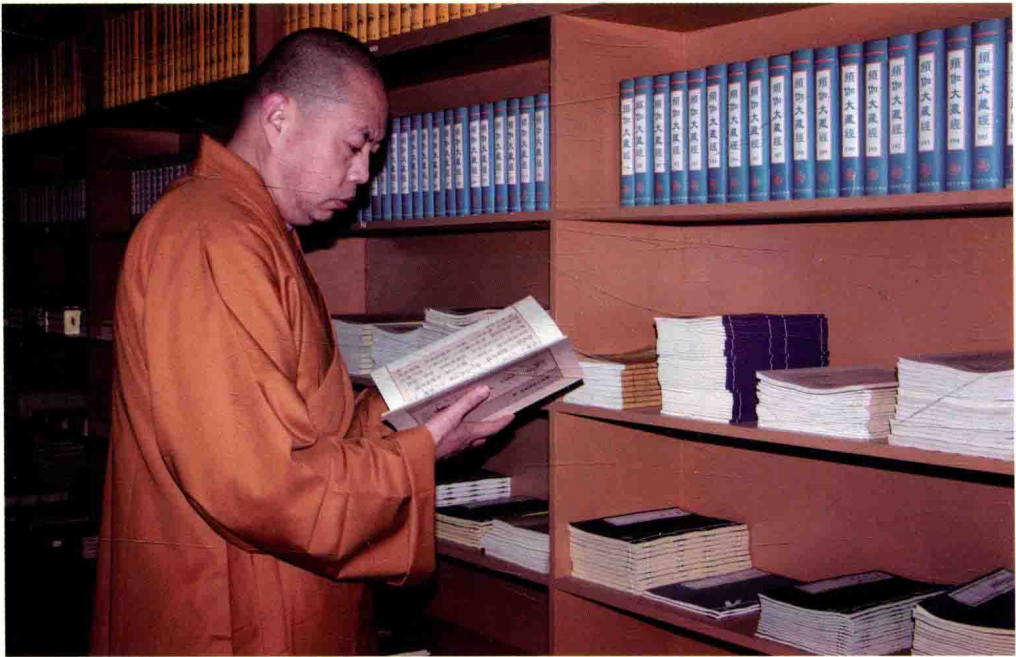
【版权所有, 侵权必究】



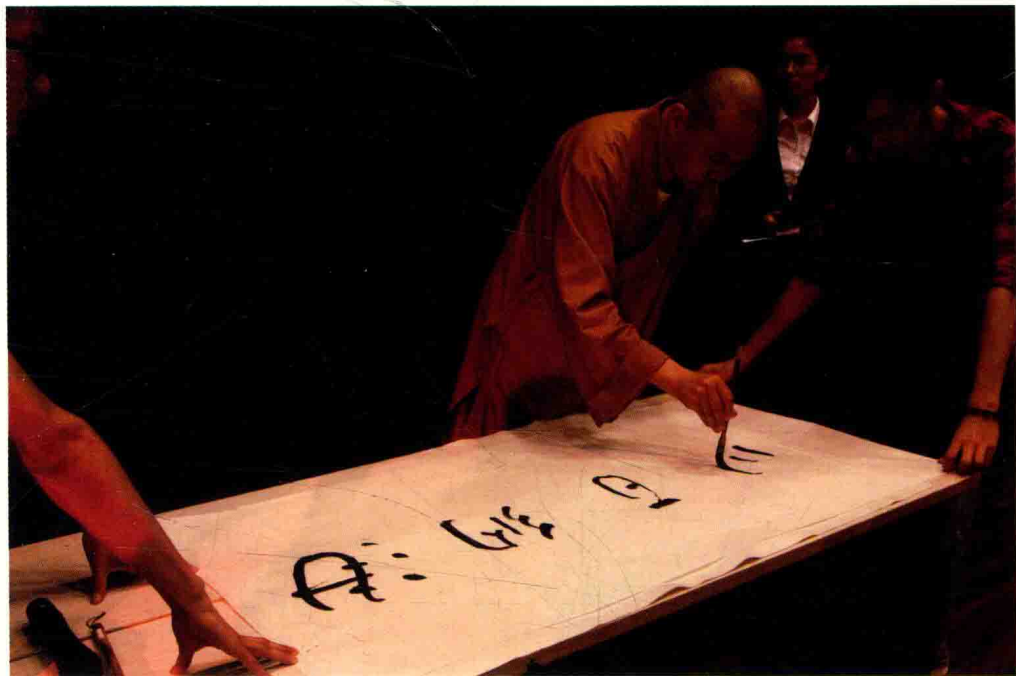
▲ 2015年4月12日，延参法师受邀在曼德勒参访缅甸最大的佛教学院。



▲ 2014 年沧州大地新年第一场雪。



▲ 在流通处，翻阅经书。



▲ 2013年4月24日16:30, 延参法师作客南京信息工程大学金针讲堂第227期, 举行《快乐看生活》主题讲座。讲座结束后, 为其题字留念。



▲ 2013年3月28日晚八点, 由北京师范大学文学院学生会主办的《金声玉振》大型系列讲坛活动邀请到了延参法师及他的四位弟子为师大学子讲述幸福的真谛。



▲ 北京西单读者见面会。



▲ 2013年6月10日晚，湖南农业大学第308期人文讲坛在八教学海厅隆重举行。本期讲坛的主讲嘉宾是延参法师，讲座主题为“生命，是如此的精彩；生命，是如此的辉煌！”



▲ 2013年3月21日晚上6:30，北京语言大学逸夫报告厅。延参法师作客北京语言大学名师讲坛，讲座主题：延参法师和他的美好生活。



▲ 2012年12月2日晚6:30，启元大讲堂之明德修身篇“洒脱看生活：延参法师专题讲座”在中国人民大学公教1101举办。延参法师通过机智幽默而又充满哲理的话语，与广大师生分享了自己对生活的感悟。

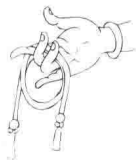


▲ 2013年5月18日下午，延参法师在复旦大学举行“快乐看生活”的主题讲座，与大家一起聊聊幸福。讲座结束后与同学们合影。



▲ 2013年4月8日 16:00 南京理工大学艺文馆，南京理工大学学术中心学术传播协会携手先风频道，邀请延参法师来校做“快乐看人生”的主题讲座。

目 录



第一章 活出人生好时节

四季虽美，但都有缺憾，人生亦然。人生的价值不在于你活了多少年，而在于你走过的生命中有多少“好时节”。看开了，知足、乐观地活，便能活出人生好时节。

人生了然是清凉	4
忽然地面对	6
又是春暖花开	9
总要好好活	11
洒脱人生	14
烦恼哪儿去了	17
命运啊，让我说你什么好	19
卷珠帘	22

第二章 不忘本心

莫忘初衷，不忘本心，勿迷自性，自己的心，才是自己要修的佛。以一颗不变的内心，来应对这个光怪陆离的世界，过好自己的人生。

- 28 人生有约
- 30 幸福
- 33 笑看人生
- 35 人生白头总突然
- 37 抬头又是年
- 40 为好心情点赞
- 43 对明天说
- 45 原来你也在这里
- 47 春天的邀请

第三章 人生就是一场修行

人生就是一场修行，给你磨砺，让你变的坚强；给你离别，才会感知聚的喜悦；经历失去，让你懂得拥有时珍惜；经历失意，让你学会从容的选择。一路走过，一路安然，一路喜乐，一路菩提花香。

- 52 和幸福一起活下去
- 55 等风来
- 58 忘记的理由
- 61 我的岁月我的心

最美时光	64
趁你还年轻	67
平安夜道平安	70
飘雪的天空	73

第四章 在复杂的世界里简单地活着

在岁月中跋涉，每个人都有自己的故事，看淡心境才会秀丽，看开心情才会明媚。如果在乎的没有那么多，想要的没有那么多，生活便会简单得很多。

岁月在说	78
走在幸福	81
为生活点赞	84
做命运的知己	87
温暖人心是善良	90
无心恰恰用	93
阳光普照的日子	96
冬天的风在吹	99

第五章 把心安放在美好上

短暂的人生，就像月光落在岩石上，月光辉映下，那碧玉般清妙的岩石姿态，虽然不会常在，但它的美妙，却惊人地装点着丛林大地。在短暂的人生中，只有善于把心安住在体味和

向往美好的人，才能听闻到这种清寂无声的天籁。

- 104 写给昨天的自己
- 107 为了更好的世界——纪念曼德拉
- 111 人生路
- 113 人生恰似归来
- 116 默
- 119 遇见温暖的世界
- 121 风裁尘埃
- 124 活法
- 127 人生如流年，快乐看生活
- 131 走进武夷山

第六章 不圆满才叫人生

抬头看看窗外那些枝繁叶茂的大树吧，它再繁茂，枝叶间也留有空白，让风穿过。俗话说：金无足赤，人无完人。既然我们的人生注定是不会圆满的，何不放宽心胸退后一步，经人生适当留下一些空白呢？

- 136 命运的慈悲
- 139 天凉好个秋
- 141 致秋天
- 144 又见槐花落满地
- 147 真诚与友善

经验与勇气	150
做生命的合伙人	153
人世间	157
幸福想你了	159
人间善良是一脉，品悲惨世界	163
往事轻轻论	167

第七章 红尘无错

真正的修行不是逃离，不是躲避，而是欣然地面对，全然地接受，接受此刻正在经历的一切好与坏。唯有当我们真正完全接受时，我们才明白一切的好与坏都只是自己的分别。

春风，早安	172
活一回人生正能量	174
了结	177
了缘	180
宽容是一种风度	182
人生在路上	185
幸福	188
春暖花开	191
早安，春天	194
美丽活着	197
一年一度又逢年	199
弹指间	202
致我们终将逝去的青春	205

- 208 红尘无错
- 210 门前流水
- 212 宽容的脚步

第八章 使人成熟的不是岁月，而是经历

使人成熟的不是岁月，而是经历。人生的成熟，是意识的提升。岁月，变得了江山与容颜，却无法让人心自然地成长。人生的境界，只有在经历之后，领悟了多少，就有多少成长。

- 216 梅花开在好雪时
- 219 离别的伤感
- 221 不要用哭泣解释生活
- 223 一叶知秋
- 225 伤害别人是一种自欺
- 227 不如归去
- 230 想说一声感谢
- 232 伤心总是难免的

谨以此书，献给所有喜欢延参法师的朋友们，
愿你们在这个浮华尘世能一直谨守心中最初的信
念，做到“不忘本心”！

第一章 活出人生好时节
