

微语人生

且看人间梅花开

糊涂山人◎著

人生像是一本书

翻得不经意会错过美丽

读得太认真又会流干眼泪

一点就通的生活智慧

一看就懂的人生智悟

一本让你受益终生的快乐心经

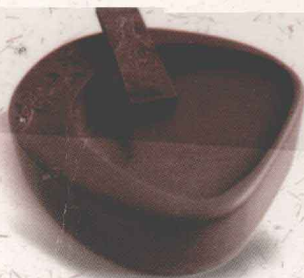
三分钟让你快乐起来

延兴

心
靈
筆
記



吉林出版集团有限责任公司



微语人生

且看人间梅花开

糊涂山人著

图书在版编目(CIP)数据

微语人生·且看人间梅花开 / 糊涂山人著. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2012.6
(延参心灵笔记)
ISBN 978-7-5463-9981-2

I. ①微… II. ①糊… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122636号

WEIYU RENSHENG QIE KAN RENJIAN MEI HUA KAI

微语人生 且看人间梅花开

糊涂山人 著

出版策划: 刘 刚 责任编辑: 刘虹伯 邓晓溪
项目统筹: 张岩峰 责任校对: 刘晓敏
项目执行: 赵晓星
封面设计: 吴 昊 王江风 熊仁丹
内文设计: 长春点石设计有限公司
出 版: 吉林出版集团有限责任公司(www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮编130021)
发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司(<http://shop34896900.taobao.com>)
电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728
印 刷: 长春新华印刷集团有限公司
(长春市吉林大路535号, 邮政编码130031, 电话0431-84917073)
开 本: 880mm×1230mm 1/32
印 张: 9.5
字 数: 160千字
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序

细数花开花落，静看春去春回

年年岁岁春渐远，岁岁年年春又回。风依然寒气未退，阳光却渐渐明媚，温暖的阳光里，我们嗅到了春的气息。光秃的树干不久就会冒出新芽，在春雨的滋润下，嫩绿会渐渐变成深绿，然后发黄、枯萎、飘落，这是季节的轮回、生命的轮回。

春天是充满希望的季节。当秋叶落尽时，大地渐渐进入沉睡，任天地间寒风如何凛冽，冰雪如何肆虐，大地仍岿然不动地从容安睡，河水也停止了流动，花草树木在风雪中静默无语。但是，凛冽北风的背后正酝酿着雪落梅开，漫天的飞雪中已孕育了春暖花开。希望在泥土中埋藏，在枝头上瞭望，在新芽里生长。当南风带着暖意拂过大地，所有的生命都会开始萌动：大地在舒展，河冰在融化，树枝在抽芽，鸟儿在啁啾，花儿在蕴蕾。馨香的风中带来了流动的诗韵，带来了蔓延的新绿，带来了萌动的生机。

人生的道路总是曲折不平，没有谁是踏着一路鲜花、一路阳

光走来的，遭遇磨难时请不要气馁灰心，艰辛困苦时请不要放弃努力，请相信，人生有寒冷的严冬，也一定会有温暖的阳春。即使生活落入谷底，我们也不能失去希望，即使风雨凄凄，也一定要勇敢坚持，请相信，只要耐得住冰冻三尺，就一定会迎来杏花如雨、梨花如云的盎然春季。

春天是多姿多彩的：太阳是红灿灿的，天空是湛蓝的，枝头是嫩绿的，迎春花是娇黄的，玉兰是雪白的，木棉是粉红的，丁香是淡紫的……春天是柔和的：春雨在竹叶上跳动着，随风飘洒的细雨如烟、如雾、如纱、如丝，飞溅的水花仿佛是琴弦上跳动的音符，奏出了春的旋律。春天是和煦的：春风吹绿了一望无际的麦田；吹皱了静静流淌的河水；吹得百鸟都放开了歌喉，尽情鸣啭；吹得百花都睁开了眼，在春风里摇曳。

在这样美丽的季节，请放下心灵的羁绊，放下所有的不愉快，放下生活的劳碌奔波，别让烦恼遮蔽了双眼，别让郁闷锁住了心房，别把这美丽的季节错过，别把这美丽的世界忽略，学会欣赏生活，学会享受生活，去郊外踏青，去桃林赏春，敞开胸怀去拥抱春风柔柔的温婉和繁花朵朵的绚烂。只有美丽的心情才能感受这美丽的风景，只有美丽的心灵才能拥有这美丽的世界。

春天是万物生发的季节。仰望星空，我们感喟天地是如此浩渺无垠，而自己则如沧海一粟；俯看流水，我们知晓岁月长河亦是滚滚向前，百年岁月不过是蜉蝣一瞬。时光在静静地向前流淌，许多事情要学会遗忘，让生命里律动着的或甜或涩的情怀，随着那一

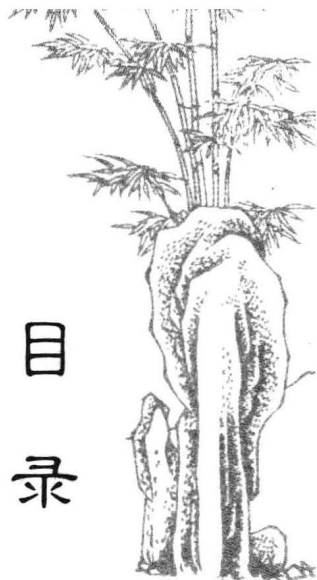
片轻盈的落叶，悄悄沉入时光的河床。

无论是昨日的辉煌，还是十字路口的迷惘；无论是一帆风顺、青云直上，还是屡次受挫、几近绝望，我们都要学会遗忘，在这个开始的季节里开始新的生活。在曾经的成功里汲取经验，再接再厉，走向更高、更好的远方；在曾经的失败里接受教训，从哪里跌倒，就从哪里爬起来，带着现实的态度，以更稳健的步伐走下去，去实现自己的梦想。

细数花开花落，静看春去春回。“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”回首往事，风雨已成过去，当我们细细地嚼一嚼生活的酸涩，才发现这是人生真正的味道。莫问是晴是雨、是得是失，春天已经如约而来。别管前路有多漫长，带上梦想起航，不怕风雨中的迷茫，不怕颠簸时的彷徨，迎着春的曙光，坚定从容地走向远方，用最坦荡的胸怀容纳最坏的运气，用最美丽的笑容装点每一天的时光。在这个春光融融的美好季节里，让我们掸去悠悠往事里岁月的尘埃，在心里种下一棵无忧树，让它绽放欢喜花，结出开心果，用一份美好的心态去收获喜悦，收获成功，收获精彩，收获美丽！

谨以为序。

目 录



第一章 身与心的修行

- 18 快乐在一线之间 / 生活里没有旁观者，每个人都有一个属于自己的位置，每个人也都能找到属于自己的精彩。
- 22 你的精彩别人无法代替 / 在这个世界上，有多少人，就有多少条生活的道路。
- 24 人生无处不青山 / 正视现实，接受失败，经历挫折，领略四季，感受风雨，这才是完整的人生之路。
- 27 抬头看杨柳 / 生命不是没有春天，而是需要你学杨柳一样用心去装点；生活并不缺少美，只是你没有用心去发现。
- 29 音乐与生活 / 百年人生，本身就是需要我们用一生去谱写的一曲乐章，正是因为它的跌宕起伏才显出生命的纵横开阔、雄伟壮丽。
- 31 画不圆的人生 / 自然界中所有圆，都是以无我为圆心，以利他为半径，这半径的长度尽善尽美。人生并非画不圆，只是我们找错了圆心，更用错了半径。
- 33 改变悲伤 / 不要让悲伤成为我们生命的主旋律，快乐才是生命的真谛。
- 35 记录生活的微笑 / 逝去的事就像一阵风，未来还是充满希望

的，学会保持当下的快乐与幸福最重要。

- 37 人生几回度春风 / 没有谁会因为自己停留的短暂而拒绝幸福和快乐。不必在乎成与败，要开心地微笑，让自己活得精彩。
- 39 幸福在哪里 / 外在的物质财富决定不了幸福的取向，幸福在于我们内心的感受，只要我们自己认为快乐，这就是最大的幸福。
- 42 雾锁人间重重楼 / 不要把人生想得太难，走过生命的逆旅，经历风寒阴霾的苦砺，才会阳光明媚的日子破茧。
- 44 往事与谁论 / 在这个世界上，每一个人都是独一无二的。与人交往，不妨豁达一点，多理解他人就是对自己的一种解脱。
- 46 行路匆匆 / 抱定一种学习的心态去和人交往，去和人相处，生活中也就多了几分坦然和从容。
- 48 归来的笑容 / 把自己最阳光的一面展现给世界，奉献给社会，也让这个世界因为自己的开心而变得更加美丽。
- 50 蝴蝶的记忆 / 生命的历程就是一次又一次美丽的蜕变，正因为经历了痛苦的蜕变才有灿烂的新生。
- 52 忧伤的过往 / 人生是一次旅行，无须将所有的情感打包。我们可以让自己的身心留一片清静，永远保持轻装上阵。
- 54 善良真好 / 与人为善，我们就会拥有一种美好的感觉，就会拥有一种亮丽的情怀，平凡的生命也会因此生动起来。
- 57 幸福有多远 / 祸福转眼间就可能发生转换，我们应该做的就是不以物喜、不以己悲，把握住自己的心态而已。
- 61 我愿意做你眼中的一滴泪水 / 我愿意做你眼中的一滴泪水，用真诚去迎接每一个从我们身边擦肩而过的朋友。
- 63 感谢天地 / 很多时候，当我们为找不到幸福而苦恼时，并非是幸福真的远离了我们，而是我们自己迷失了方向。
- 68 让世界充满爱 / 对生命而言，金钱不是最重要的，拥有爱的人是世界上最富有的人。

- 72 真诚宁静走人生 / 不要整天忧愁烦恼，因为失意正是得意的基础；也不要为一时的幸福而得意，因为得意正是失意的根源。
- 74 让微笑来做我们一生的名片 / 它不会使赠送的人变得拮据，却会使收受的人变得富有。
- 77 给世界一片光明 / 有痛苦才懂得什么是幸福，有失才能有得，该珍惜的要好好去珍惜，该放弃的要毅然放弃，既然痛苦无法避免，就让我们用光明的心对待人生。
- 79 做一个快乐的使者 / 人生最大的敌人是自己。自己开心，才能传播开心；自己快乐，才能传播快乐。
- 82 善待误解 / 生活免不了坎坎坷坷，我们不妨用一种平静的心态去对待所有失误和误解，给自己的心灵留点空隙，让自己拥有一颗轻松自如的心。

第二章 放下与提起

- 86 让豁达带你走进彩虹的世界 / 实现了豁达与宽容，我们自然会放松下来，从而洋溢出一种人格的魅力。
- 89 再见了，悲伤 / 有的人把生活酿成了苦酒，天天都在吞咽自己的不幸，让岁月的长河变成了无尽的苦海；有的人把自己的生活酿成了美酒，天天都在品味生活的甘露，百年的时光被打磨得光彩熠熠。
- 92 让悲伤去漂流 / 快乐是一种心境，它和生命的形成无关，保持乐观、满足和豁达的心态，快乐就会永远围绕在我们的身边。
- 96 梦里花落知多少 / 留一份坦然，持一份从容，忘记曾经的遗憾吧，内心不灭的希望加上勤奋和努力才能成就未来。
- 99 把烦恼赶出家门 / 当我们勇敢地接受烦恼，不再害怕时，烦恼往往会悄无声息地离我们远去。
- 104 花开花谢两无言 / 只要我们不被宠辱牵绊，不因一时的成功而自鸣得意，那么，无论云卷云舒，我们都拥有一片自由自在的万里晴空。

- 107 人生如寄 / 生活在顺境里，要学会沉思；生活在逆境里，要学会进取。把一些无谓的痛苦扔掉，快乐才能有更多更大的空间。
- 109 梦醒时分 / 人生就是一个圆，起点亦是终点，虽然我们很难活出一个完美的圆周，但我们可以让人生的曲折之处趋于完美。
- 111 心在冷暖间 / 生命里最需要的不是金钱，也不是地位，更不是声名、权势，是人与人之间的关心爱护。
- 113 人间过客 / 人生的意义并不在于如何生，而在于自己怎样活。
- 115 笑对沉浮轮回 / 这个世界没有人能事事顺心，酸甜苦辣都是生活的必需，与其被动接纳痛苦，不如主动放弃悲伤。
- 118 为生命喝彩 / 包容一切，开心生活，心胸豁达，看淡一切。要度过这丰富多彩的人生，需要智慧和战胜所有苦难的勇气。
- 120 凡事都往好处想 / 凡事都往好处想，不管人生有多少风浪，你都会成为一个欣赏四季风景的人。
- 122 宽容处世，雅量容人 / 一个人要想创造一番事业，就必须有恢弘的气度，能容天下的人才能为天下人所容。
- 124 笑看荣辱沉浮，静观对错得失 / 有什么愁或恨值得我们用一生去为它苦恼，值得我们为了它而丢弃这一生的开心？
- 127 幸福无声 / 不同的生活态度决定着你的快乐和幸福，健康积极的生活态度会给你的生命带来雨露的滋润，而消极悲观的生活态度会让你的生命更加地灰暗和苍凉。
- 130 相逢一笑 / 我们每个人的内心对过往的记忆都有一个过滤器，所不同的是有的人过滤掉了美好，留下的是仇恨；有的人过滤掉了仇恨，留下的是感恩。
- 133 笑一笑，有多好 / 在人生的道路上，重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生命的态度。
- 137 未来会更好 / 没有谁能许你一个美好人生，只能自己对生活拥有执著的信念。相信未来会更好，这也是人生的动力和方向。
- 139 看红尘，品岁月 / 人生很多事情无法确定它究竟是对是错、是

好是坏，所以不如锻炼自己面对一切的从容与坦然。

第三章 禅机中的智慧

- 144 让自己的世界里永驻宽容 / 修养和智慧源于对世事思考后的洞明，对他人无私的关注和关爱；源于对生活理解后的包容，心灵经历磨难之后的从容。
- 146 快乐的钥匙 / “少”不是不足，是另一种有余，舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。
- 149 找好自己的坐标 / 世界上最珍贵的不是得不到的，也不是已失去的，而是眼前的幸福。
- 153 活好这一回 / 人生的每一次付出，就像在空谷中的喊话，没有必要让别人听到，那绵长悠远的回音就是生活对你最好的回报。
- 155 人生幸福一重重 / 当你的心对你所拥有的一切所感到满足的时候，你就是幸福的。
- 158 生命的明灯 / 快乐最大的来源就是对他人、对社会无我的付出。
- 160 我们赞美我们活着 / 快乐和痛苦都是人生的财富，与其消极逃避，不如勇敢一些面对。当它们都成为记忆时，你会发现，曾经的痛苦更值得回味。
- 162 人间走一遭 / 我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在。
- 165 自由的生命 / 懂得放弃，是一种智慧，学会放弃之后，我们常常会收获意外的快乐。
- 169 春花秋月皆自诳 / 从世俗的烦恼中解脱出来，以洒脱、超然的态度去应付世俗的生活，人生的道路也会变得广阔。
- 171 相约明天 / 把握今天，才能拥有明天。只要把握今天，勤勤恳恳地付出，丰硕的果实必然会在未来的某一天里静静等着你去采摘。

- 174 冷暖人间 / 人生是艰难的，但如果我们以从容的心态对待，就会发现人生还有另一种更美的风景。
- 177 温暖依然 / 爱是这个世界上最真实的语言和最完美的情怀。因为有爱，每个生命才充满笑迎风雪的勇气和力量。
- 181 梦想的力量 / 人生从来不怕失败，向前走，哪怕只是一小步，也会有新高度。
- 183 经历就是一笔财富 / 狂风暴雨和波涛翻涌是生命的精彩，这一路所有的欢笑和泪水、成功和失败都是我们人生的财富。
- 185 经历风雨见彩虹 / 真正成就人的是那些逆境，战胜不幸，才能最终成为生命的强者。
- 187 休争闲气 / 对错得失之间本无绝对，豁达对待，体现的不是懦弱，而是一种真正的强大。
- 189 双手写人生 / 人生就应当像奔涌的海水，因为遭遇岛屿和暗礁，才更能绽放出美丽的浪花，带给人们视觉的冲击和心灵的震撼。
- 191 乐观与悲观 / 悲观与乐观，不过是一颗心的两面，因为身后有光明，所以她才注意到影子的黑暗，但当你懂得回头时，就会发现光明和美丽，从悲观到乐观，不过是一个转身的距离。
- 193 走过寂寂的夕阳 / 存在是偶然的，离开也不是永恒，我们没必要为流动的人和岁月而感伤。如果有缘，那么请相互珍惜，如果无缘，那么请相互祝福。
- 195 轻轻问命运 / 不管遇到什么磨难坎坷，我们都要坚强，坚强是让我们的生命得以更好延续的保障。
- 197 问问心情 / 不要让心停留在吝嗷的角落里，心灵接纳的世界远比我们想象的要广阔；不要让心停靠在凄凉的角落里，心灵寂静的港湾不仅需要得到，更需要付出。

第四章 云在青天水在瓶

- 202 幸福进行时 / 以从容的心看生活，天地自宽；以豁达的心待世

界，得失皆好。

- 205 真正的快乐天堂 / 不懂得宽容，也就不懂得快乐。一个人快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。
- 209 命运让我们学会微笑 / 只要学会了微笑，就永远不会贫穷。微笑着的人并非没有眼泪，只不过他把眼泪变成微笑，继续前进。
- 212 荣枯难料，从容面对 / 时间能证明一切，往好的方向走，就能看到更美丽的风景。
- 215 不让烦恼隔夜 / 能找到难过的理由，也一定能找到快乐的理由。
- 217 忘却寂寞 / 忘却寂寞是一种智慧、一种气度、一种气魄。忘记所有曾经经历的羞愧和耻辱，进而学会快乐，懂得快乐，相信快乐，我们就会拥有乐观豁达的人生。
- 219 让日子在微笑里延长 / 如果生活不够慷慨，我们也不必回报吝啬，不妨微笑着面对，随之而来的必是雪后青松、雨后彩虹。
- 222 快乐的生命才完美 / 能为世界奉上哪怕是极微小的一份美丽，这样的人生一样是有价值的，飘着快乐的芳香的生命便是完美的生命。
- 225 雨打芭蕉未必愁 / 如果真的能够积极乐观地面对人生，那么正是挫折引领我们走向更远的心灵深处。
- 228 慈悲，就是坚持的善良 / 纵然有人可能利用和践踏了我们善良慈悲的心念，但是，他们能骗取的仅仅是有限的物质，骗不走的是我们心灵的财富。
- 230 让我们永远生活在感动中 / 当爱与被爱化作如酥的春雨融入整个时代的精神背景，感动也就有了永不枯竭的源泉。
- 232 不要让微笑在生活中枯竭 / 微笑总在风雨后，如果能快乐地对别人笑一笑，那我们会获得同样的幸福。
- 235 帮他人开启一扇窗 / 用宽容帮助他人开启一扇理解的窗，也就是让自己看到更完整、更广阔的天空。
- 236 相信爱 / 有相聚就有别离，这是人生必然，抬起头，阳光一样

灿烂。

- 238 学会放生 / 人的一生都是在开拓、奋进中前行的，随顺自然，适应社会，我们才能活得更加自在，更加洒脱。
- 240 心在慈悲中重生 / 慈悲能唤醒人的良知，慈悲是人类得以延续的精华所在。存一个善念，就会幸福每一天。
- 242 问候一下过去的岁月 / 命运的盾牌是双面的，一面是失意、困惑，翻开另一面，我们就会找到希望、快乐。

第五章 让内心获得圆满

- 248 跨越命运的栏杆 / 从懵懂无知的少年，到阅尽世事沧桑的长者，生命的价值在于经历。
- 250 走向自己生命的完美 / 宽容别人，其实宽容的是我们自己。理解别人，体谅别人，给别人一个生存的理由和空间，我们的天地将会更加宽广无垠。
- 253 希望挂在所有的枝头 / 只要在痛苦中不放弃希望，不放弃开启生命之花，那么，所有的磨难都是生命之花最好的养料。
- 256 点亮未来的彩虹 / 无论自己是多么平凡，我们都不要放弃生命的希望，既然拥有了生命，就要让生命绽放得最灿烂美丽。
- 259 相约未知的时空 / 人生当中，真正重要的不是遇到了哪些事情，而是如何面对所发生的一切，并创造各种不同的人生。
- 262 把握今生 / 不管人生之路有多少风和雨，我们都不要停止前进的脚步，不畏困难并勇于战胜困难的人才是生活中的强者。
- 265 又见花开 / 一个人能保持良好的心情和乐观的态度是多么重要，而保持良好的心情和乐观的态度的前提就是有一颗充满感恩的心。
- 268 欢乐与悲哀 / 悲哀和欢乐是可以相互转化的，如果你能从悲哀中走出来，那就会感受到欢乐；如果你只顾沉湎于欢乐之中，忘记前行，那就是人生的悲哀。

- 271 苦难的芬芳 / 有勇气换个角度，我们就多一份成功的机会。换一个角度来看人生，人生就会有不同的景致。
- 273 感受孤独 / 在你的内心世界里，如果清净无染，对任何人没有怨也没有恨，那么，你就不会被他人所伤，也不会伤害他人。
- 275 回到原点 / 即使我们做不到每一刻都保持一种原点的状态，我们至少要学会在每一天的开始，让自己的心灵回到原点，用一种从零开始的心态迎接每一天的曙光。
- 278 忘记忧伤 / 欢乐与悲伤并存于我们的生命中，如果你放弃欢乐，那么你的一生注定悲哀，如果你和朋友分享欢乐，那么你的悲哀将无影无踪。
- 280 不一样的“一无所有” / 因为追求善良，于是在给予中得到心灵的快乐；因为追求包容，于是在宽容中得到情感的解脱；因为追求从容，于是在坦然中得到身心的自在。
- 283 平安是一种财富 / 岁月如水般逝去，当我们走到了人生的暮年时，回首来时路，会发现平安是这一生最大的财富，快乐是这一生最大的收获。
- 287 幸福零距离 / 幸福并不是一种刻意的追求，而是一种淡然，一种知足，一种个人的感觉。
- 291 幸福的底线 / 事情都有两面性，你越想得到幸福，它可能离你越远。当我们顺其自然，保持一种良好的心态时，幸福就会常伴我们左右。幸福的底线其实就是不贪婪。
- 294 幸福的坐标 / 常怀着一颗感恩的心去对待身边的每个人，磊落行事，无愧于心，幸福和快乐自会常伴在你的身边。
- 297 不曾迟来的美好 / 生活中，美好无处不在，而细微处的美好最是扣人心弦，只要稍许留意，美好就在身边，温情触手可及。
- 299 不经意的幸福 / 幸福需要用眼睛去看，更需要用心去体会，去发现。
- 302 向桃花道声感谢 / 怀着一颗感恩的心，勇敢地面对生活的坎坷和崎岖，坚定地向着未知的远方前行，幸福和快乐便会紧紧地跟随我们。

