

延参法师

品味人生

系列丛书



延参法师 著

幽幽禅河 不尽灯

山东人民出版社
（济南）

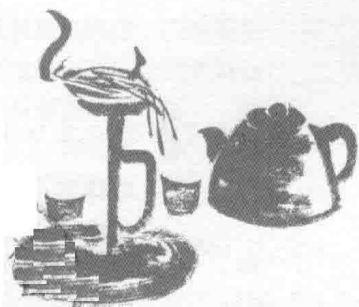
延参法师

品味人生

系列丛书

延参法师

著



幽幽禅河 不尽灯

山东人民出版社

（第一版）

图书在版编目 (CIP) 数据

幽幽禅河不尽灯/延参法师著. — 济南: 山东人民出版社, 2017.6

(延参法师品味人生系列丛书)

ISBN 978-7-209-10821-8

I. ①幽… 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(2017)第133958号

幽幽禅河不尽灯

延参法师 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 青岛国彩印刷有限公司

经 销 新华书店

规 格 32开 (145mm × 210mm)

印 张 11

字 数 200千字

版 次 2017年6月第1版

印 次 2017年6月第1次

印 数 1-10000

ISBN 978-7-209-10821-8

定 价 36.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

序

千秋禅意说似无

水似禅心净，月如人从容。禅心是什么样？是无忧，是无怨，是无悔，是无争，是无住，是无心，是无我……当一个人的心真的如禅心一样无忧、无怨、无悔、无争、无住、无心、无我，那他就能在纷繁的世事中游刃有余，悠然踱步，一如天空东升西落的圆月，从容来去。

有一首非常有名的禅诗：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”云门文偃禅师也曾说：“日日是好日，时时是好时。”这不是一种单纯的祝愿，而是一种无忧的禅者的心态，一颗禅心是完全放下了忧愁的。虽然人们常说“人无远虑，必有近忧”，但是真正的远虑不是担忧或思虑未来，而是把握好每个当下。

一味地猜测或担忧未来，反倒成为一种挂碍，成为一种负担。人固然是要有希望，有理想，但是那些都只是让我们努力的一种动力，在前往梦想的道路上，你付出了什么，就会自然而然地有它应有的果报，担忧和在乎结果是多余的。毕竟人生很多事情不是单纯地可以靠人力来改变的，在努力并坚持的过程里，我们把握了每一个当下，面对每一个日出日落，没有愧疚，没有遗憾，这就已经是收获了成功。

佛法讲过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。过去的已然成为历史，无法追回，现在的不能停留，言出即成为过去，而未来又有太多的变数，不仅世事无常，我们自己的心更是无常，所以用现在的心去衡量或界定未来，这无疑是愚蠢的。多少人许下天长地久，最后又都自愿分手，当初山盟海誓，恨不能朝夕相处，片刻不离，自己都想不到后来却是恨不能天涯海角，永不相逢。“人非圣贤，孰能无过？”人生有太多的意外结局，无论是自己无意的还是有心的错误，我们不能总是为之内疚、为之后悔。我们常说的忏悔，不是后悔。忏悔，更多的是一种自我的激励，而不是一味地自责。忏之前愆，悔之后过，因为发自内心地认识到了自己的错误，所以告诫自己以后不再犯同样的过失。为了能够让自己无悔，我们更应该学会珍惜，珍惜自己所拥有的一切，不让失去后徒然追悔莫及，学会努力，不要在未来空叹“少壮不努力，老大

徒伤悲”。

若说时间无情，那是你没有珍惜时间。其实时间给了我们很多机会、很多空间，但是因为我们自己蹉跎、浪费，等到时间流逝又后悔时，便埋怨是时间无情。其实，时间从来都没有什么无情，也没有什么有情，不懂得把握时间、利用时间才是真正地对自己无情。不是时间没有给我们机会，而是我们一次又一次地错过。

世事变幻莫测，人心无常善变。今天想拥有的，未必在未来是幸福的，很多事情想得太多只会是一种负累。生命是个复杂的东西，我们谁能够预测下一秒的故事呢？那么，就好好活着吧，用这一秒的行动去改变下一秒的命运。因为，过去的已经成为历史，只有好好地把握当下才能把握未来。无论是对于未来，还是对于当下，面对那些不如意事，我们完全没有必要埋怨。对我们的命运、对我们在人生路上所遇到的一切都能够欢喜接受，没有怨也没有恨，这是一个禅者应有的心无所怨。不仅无怨，不仅欣然接受，还应心怀感恩。

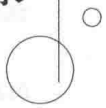
人要活得幸福，光有智商是不够的，还要有情商、逆商。情商就是能够管理好自己的情绪、情感，善于跟其他人配合，迅速适应环境。逆商是指一个人在面对不如意的环境、不如意的情景的时候，他的反应能力、适应能力和转化能力。每个人在生活中都不会一帆风顺，有时会有逆风，遇到逆风的时候怎么转化它、面对它、利用它，这种

能力是因人而异的。所以孟子讲“生于忧患”，意思是说那些经过种种困难考验过的人，他们的逆商比常人要高。逆商太低，面临逆境时没有足够的坚强，就只有埋怨了，就总是认为自己委屈，认为自己被人欺负。其实，当人的内心觉得委屈时，不是别人如何欺负了自己，是自己的承受力不够。我们每个人都有自以为是的陋习，走不出自己的那片天地，执着于外境的困扰，执着于过去的纠葛，执着于得失的计较，等等，从而迷失了自我。禅心是一种坦然，更是一种睿智，它从来不会停留在对过去的执着、对过去的后悔里，而是让我们怎样不再给自己的人生带来新的后悔，不苛责自己，也不苛责他人，踏实地过好每一天。

虽说我们都是凡夫俗子，只有平凡的一生，但是，再平凡的生命也会闪耀发光，实现自己与众不同的价值。相信，每个人，每个生命都有属于自己的精彩，都有光彩夺目的一面。在坚持、付出的过程中展现我们生命的壮丽，实现我们人生的价值，用我们付出的艰辛来换取心灵的宁静，那是一种自然的安详。所以，生命是美好的，美在简单，美在平凡，美在我们所走过的真实的每一天。

谨以为序。

目 录



第一章 幸福从哪里来

003 / 当生命邂逅死亡时

不是每一个人都可以幸运地过自己理想中的生活，但是因为生活和理想不一样就哭吗？

005 / 和快乐结成同盟

要么我们去驾驭生命，要么是生命驾驭我们。我们的心态决定谁是坐骑，谁是骑师，一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

007 / 我们随喜所有的善良

选择善良就是与人为善，选择善良就是选择另一种幸福。

009 / 生活无须奢望

拥有一颗善良的心，就已经拥有了最美丽的生命。

010 / 学会祝福自己

祝福他人，更要学会祝福自己。

012 / 看星星在天空

一个人是否真正幸福，在于是否勇敢地接受自己现在所面临的苦难与不幸。

013 / 送君一弯月牙

只是，你要懂得去欣赏它的美丽。

014 / 人生究竟不是浮云

实实在在的人生，需要我们踏踏实实地走完。

016 / 幸福在旅途

幸福不是比较，内心满足就是天堂。

017 / 人在秋天，心在旅途

把握当下是一种睿智，能把握好现在，才能掌握未来。

018 / 让忧愁成为云烟

你心中有什么，眼中就会有有什么，幸福、痛苦、快乐、忧伤都是由自己的心情决定的。

019 / 爱与恨懵懂，人生路悠悠

上天限定了我们人生的长度，然而却没有限定它的宽度。

021 / 不要让泪水洒落一地哀愁

人生就八个字，喜怒哀乐忧愁烦恼，八个字里头喜和乐只占两个，看透就好了。

022 / 蓦然回首

懂得知足才会感恩，明白无常方能从容。

023 / 向生命的每一个方向微笑

微笑不能买卖，无法租借，无法偷盗。

025 / 在希望中欣赏生命的平凡

大浪淘沙，成就的永远是金子，而关键是，沙子才是大多数。

027 / 学会欣赏季节的不同

人生的潮起潮落、荣辱沉浮都是一种风景。

029 / 假如快乐是一种承诺

人的一生最不能背叛的就是对生命的承诺。

030 / 看一眼良心的自然风光

我们要用心保护的并不是自己的名声、地位、财富，要时时刻刻、谨小慎微地保护的是自己的三分心田。

031 / 分享春天的温暖

学会发现，学会分享，学会温暖他人。这就是春天给我们的学问。

033 / 人生最好的朋友是阳光的心态

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。

034 / 交给时间一份幸福的答卷

生活就是一个球，看到了正面，就看不到背面。生活的真谛在于理解，生活的诀窍在于明智。

035 / 还生命恬淡的自由

拥有一颗自然、淡泊的心灵，就可以在纷繁的人世中笑看云卷云舒，欣闻风声雨落，乐观人间悲欢。

037 / 用生命去体现生命

人间只有生没有死，只有喜没有忧，也就没有真正意义上的生死和悲喜了，那才是真正的没有意义。

039 / 一年一度梅花舞

我们无法揽住流云，无法留住落花，无法截住时光，但是我们永远要相信春天，相信希望。

041 / 生命也许很短暂

勤奋可以加宽生命，宽容可以加宽生命，善良可以加宽生命，奉献和笑容都可以让你的生命不再短暂。

044 / 热爱生命吧

花开不是为了凋谢，而是为了结果，结果也不是为了终结，而是重生。

046 / 生命就是火焰

人不是因为年龄增长而变老，人是由于抛弃了理想而变老。

047 / 信仰的背后有座青山

信仰最根本的意义就是能够赋予短暂人生以永恒的意义。

049 / 唱首快乐歌，让心不复杂

满足不在于多加燃料，而在于减少火气和暴躁；财富不在于积累，

而在于减少欲望。

051 / 心态是真正的主人

我们也许不能拥有最完美的环境，但我们可以给自己最美好的心境。幸与不幸都是人生的财富，拥有一颗美好心灵的人生就是完整的人生。

054 / 简简单单每一天

人生的幸福不是要，而是给；人生的成功不是敛财，而是布施；生命的丰富不是装满，而是清空。

第二章 不问沉浮心

059 / 人间春复秋 叶叶都从容

生命总以旧的终结和新的萌生来昭示它永恒的魅力。我们该做的，是好好把握今天，让生命中的美好从此别再错过！

061 / 仇恨是一个无知的牢笼

上天制造苦难，就是为了唤醒人们对幸福的知觉。

064 / 让生命学会包容

当我们总是歌颂生活时，生活也会回报给我们一个又一个像花儿一样甜美灿烂的笑容。

066 / 不问人间沉浮心

用欢喜去接受春暖花开，也要同样地用欢喜去接受风舞叶落。用智

慧去生活，生活才会轻松。

069 / 历史就是延长的天空

亘古流淌的不是英雄的轰轰烈烈，而是平常百姓的平淡生活。

071 / 活一份生活的简约

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。

073 / 为了那些告别的过去

在这个世界上没有什么可以是永恒的，无论成功还是失败，都只是个新的开始。

074 / 学会遗忘

如果不快乐了，请一定要学会遗忘。

076 / 不远的快乐

容易发怒，是品格上最为显著的弱点。

077 / 别无选择的选择

心晴的时候，雨也是晴；心雨的时候，晴也是雨。

078 / 如梦人生好心情

生活如天气一样阴晴不定，可是我们的心情不能随着生活而喜怒无常。

079 / 艰辛与坎坷，滋味在心头

苦难是一块或大或小的石头，但是它的里面蕴藏着和这石头的大小成正比的幸福。

080 / 以阳光的姿态迎接春天

顺境乘风，逆境破浪，活着就要前行，这是勇敢者生存的姿态。

081 / 豁达一笑

豁达是一种坚强、一种包容，也是一种智慧。

082 / 有一种眼泪叫作温暖

并不是所有的眼泪都是痛苦、绝望或悲伤，有的泪水，流淌的是温暖的感动。

084 / 机会就在灯火阑珊处

不要以为命运虐待了谁，其实老天爷可怜天下多冷酷，年年送春来。

086 / 勘破命运的背后

人们一心想知道命运的背后是什么，却没有人把眼光放在命运的正面，殊不知，决定命运背后的正是它的正面。

088 / 百岁沉浮走荣辱

不管路途平坦还是坎坷，都不要带着人生包袱上路，不要在乎岁月留下的好与坏，我们只须跟着生命的进程大步向前！

090 / 人活着不仅是一张脸

人活着只在于书写自己的神话，演绎属于自己的奇迹，不要太在乎他人的脸色，亦不要太注重自己的颜面。

092 / 海阔天空，谁的信念

包容他人，就是放开自我。永远对生活抱着希望，就没有末日。

094 / 笑谈生，直面死

成功或失败，温暖或冷漠，悲与喜，得与失，都是人生旅途中的收获。

095 / 留住生命的那份纯粹

用豁达的喜悦和看开的坦然去面对一切，打开自己，才能看到外边精彩的世界。

097 / 假如生命能够穿越

被贴满标签的生活不会是我们真正想要的快乐。

099 / 人生不老少年心

在人生这个不知何时及如何落幕的舞台上，我们每个人都匆匆地做着充分的表演。

101 / 谁的快乐飘散在冬风里

是谁把我们曾经的快乐带走？不是轮转的岁月，不是年龄，而是生活乐趣以及信仰的消失。

103 / 忘记也是一种美丽的过程

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

105 / 岁月不知人间多少的忧伤

所有的忧伤都是自己给自己的。人生的得与失、成与败、繁华与落寞不过是过眼烟云，让自己活得幸福一点多好。

107 / 当好自己的导演

人生在世的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中学感悟到了多少哲理。

109 / 静望红尘

人生需要不断地往前走，那些苦苦纠缠的所谓爱恨情仇、悲欢离合、成败得失，所有的一切烦恼，都不过是生命的尘埃在上下翻转跳跃。

112 / 人间沉浮何须问

当我们自以为失败，甚至一无所有时，至少还有时间和未来；当我们自以为贫穷，甚至不名一文时，至少还有微笑和善良。

114 / 倘若有来生

凤凰涅槃、羽化成蝶，正是因为经历了强烈的痛苦，然后才有着震撼人心的美丽。

118 / 笑问人间谁是客

拥有与失去，这只是时间的游戏。不以物喜，不以己悲，在时间面前，淡定才是对策。

第三章 人间多少缘

123 / 让生命再一次承担

最悲苦的孤独不是身边没有知己，而是心中遗忘了自己。

125 / 留一片好心给自己

心态决定着我们对世界的态度。

128 / 收获这清风半帘、明月一轮

总有一天，一些人，一些事，会我们身边悄然离去。

129 / 生命里真正的朋友

友情常在顺境中结成，在逆境中经受考验，在岁月长河中流淌
伸延。

131 / 生命的忠诚和信守

把爱传播开来，你将会得到更多的朋友。

132 / 用我一生，为友谊欢呼

也许只是一瞬灿若桃花的笑颜就会成为他人一生温暖的记忆。

133 / 人生如扁舟，风雨自荡漾

与其埋怨诱饵太多，不如反省自己为何会上钩。

134 / 收藏春天的第一缕阳光

心是棵会开花的树，请先学会敞开自己的心，让自己的心里充满
阳光。

136 / 善待生命中的每一种温暖

哪怕已身处绝境，但也请不要忘记绝处还能逢生！

138 / 没有爱的世界真可怕

爱能抵挡死亡，爱是生命。