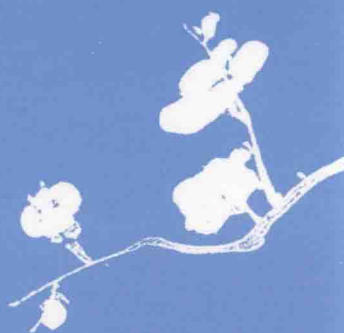


延参法师

品味人生

系列丛书



延参法师 著

且看人间 梅花开



山东人民出版社

图书出版合同 全国出版行业版权保护

延参法师

品味人生

系列丛书

延参法师
著



且看人间 梅花开

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

且看人间梅花开/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 978-7-209-10824-9

I. ①且… 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133955号

且看人间梅花开

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 9.5

字 数 170千字

版 次 2017年6月第1版

印 次 2017年6月第1次

印 数 1-10000

ISBN 978-7-209-10824-9

定 价 35.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

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；俯瞰流水，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

003 / 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。

007 / 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。

009 / 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。

011 / 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。

013 / 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。

015 / 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。

017 / 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。

019 / 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。

021 / 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。

023 / 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。

026 / 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，才会在阳光明媚的日子破茧。

028 / 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。

030 / 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。

032 / 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。

034 / 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。

036 / 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。

038 / 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。

041 / 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。

045 / 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。

047 / 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。

052 / 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。

056 / 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。

058 / 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。

060 / 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。

063 / 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。

066 / 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

071 / 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，从而洋溢着一种人格的魅力。

074 / 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。

077 / 让悲伤去漂流

快乐是一种心境，它和生命的形式无关，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。

081 / 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。

084 / 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。

089 / 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。

092 / 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。

094 / 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。

096 / 心在冷暖气

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。

098 / 人间过客

人生的意义并不在于如何生，而在于自己怎样活。

100 / 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。

103 / 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。

105 / 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。

107 / 宽容处世，雅量容人

一个人要想开创一番事业，就必须有恢宏的气度，能容天下的人才能为天下人所容。

109 / 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呢？

112 / 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的灰暗和苍凉。

115 / 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。

118 / 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。

122 / 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着的信念。相信未来会更好，这也是人生的动力和方向。

124 / 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

129 / 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。

131 / 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。

134 / 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。

138 / 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。

140 / 人生幸福一重重

当你的心对你所拥有的一切都感到满足的时候，你就是幸福的。

143 / 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。

145 / 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。

147 / 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。

150 / 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。

153 / 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。

154 / 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。

157 / 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。

160 / 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。

163 / 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。

165 / 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。



167 / 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。

169 / 休争闲气

对错得失本无绝对，豁达对待，体现的不是懦弱，而是一种真正的强大。

171 / 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。

173 / 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。

175 / 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。

177 / 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。

179 / 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

185 / 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。

188 / 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。

192 / 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。

195 / 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。

198 / 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。

200 / 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。

202 / 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。