

延参法师

品味人生

系列丛书



延参法师
著

也无风雨 也无晴

山东人民出版社

ISBN 7-209-08111-1

延参法师

品味人生

系列丛书

延参法师
著



也无风雨
也无晴

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

也无风雨也无晴/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 978-7-209-10819-5

I. ①也… 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133953号

也无风雨也无晴

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 978-7-209-10819-5

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。

目 录

第一章 世 相

003 / 享受宁静

真正的安静来自内心，懂得安静的人才会享受到安静的快乐。

007 / 常回家看看

窗前月，杯中酒，件件让人愁。中秋日，除夕夜，时时刻刻骨家人忧。

009 / 回家过年

经历着世间的风风雨雨，体味着生命的珍贵，感悟了自强不息的真实内涵，这就是收获，这就是财富，它无法用金钱来计算。

011 / 春风如贵客

与其静坐着等待阳光的沐浴，何不化作一束阳光温暖自己，温暖别人，也温暖这个世界。

014 / 愿我们永远笑脸如花

岁月会逝去，年龄会变老，但幸福快乐是永远不会老去的。

018 / 蒲公英的梦想

人的一生不可能没有波折，不是每个人都可以顺利闯过来。但是只要你相信，并坚持下去，成功的彼岸就在眼前。

020 / 关于爱

懂得了尊重并去爱护每一个人和每一个生命，于是，真爱便在心中诞生。

022 / 月儿高高

只要活得坦然，没有遗憾，活得善良，没有怨恨，活得坚强，没有惆怅，那么，哪怕是沧桑，哪怕是风霜，人生每一段都可以活得诗一般美丽。

025 / 爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重

对于生活，不偏执于拿起放下，每个人在生命的最后能获得的是一种心境的高下。

028 / 灯火万家

生命是弥足珍贵的，既然在这人世间走过一回，就应格外珍惜每一天的时光，珍惜身边的每一个人。

030 / 热爱生命

苦难是生命旅途中一道不可或缺的风景，灵魂在苦难中涅槃，就会显露出金子般的成色。

033 / 重温友谊

真挚的友谊是人生最值得珍惜的一种安慰。它能给我们的生活增添沁人的芳香。

035 / 人在旅途

真正支撑我们走向终点的是我们坚强的品格和内心深处不灭的希望。

039 / 路过的风景

人生就是一次没有归途的旅程，抵达终点不是目的，风景就在行进的过程之中。

043 / 悠悠人生路

这个世界在意的，不是你声嘶力竭的哭声，而是你跌倒后如何爬起来。只有站起来，你才会有自己的高度。

049 / 面子与命运的关系

心胸宽广，才能包容更多的朋友，才会拥有更多真诚的朋友。

051 / 泪水有多重

泪水的轻重就看你对命运的态度：懦弱，泪水能击垮你；坚强，泪水就是一种装饰，并会给你一个精彩的人生。

053 / 冰冷的不只是心

奉献从来都是朴素的、默默的，奉献给这个社会一份精彩，奉献给这个世界无限爱意，也会奉献给自己无限的充实。

055 / 李清照的泪水

欢笑过后的落寞，悲伤后面的遗憾，共同构成了人生中亮丽的彩

虹，这些都是生命的意义。

第二章 惜 年

059 / 浮光掠影，又是中秋

美好的，留在心底；遗憾的，随风散去。开心地去走我们当下的每一步。

062 / 人活一辈子

辉煌过后终将归于平淡，我们要保持清醒的头脑，闲看潮起潮落，淡观云卷云舒，用平常心去对待人世间的荣辱得失和恩怨情仇。

065 / 美丽的转折

只有坚强才是成功的保障，要保持清醒的头脑，因为，今天的成功并不等于永久的辉煌。

067 / 又见桃花飞满天

过去的已经过去，放飞自己，看看眼前的美景，眺望蔚蓝的天空，这是大自然的馈赠。

069 / 再见春天

再见不是为了把往事淡忘，不是为了和它们告别，而是让我们抛掉过去的恩怨情仇、是非短长。

071 / 过年了

不要认为名利是多么珍贵，世界上最珍贵的是抹不去的记忆。

073 / 明天会更好

人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望，有希望之处，生命就生生不息！

076 / 百年人生一过客

真正的快乐是与人同乐，最大的快乐是给人快乐！

079 / 走过 2008

唯有珍惜，可以令生命闪光。只要没有倒下，我们就要珍惜现在所有的一切。

081 / 岁月不会为谁停留

人生最值得回味的，并不是功成名就的那一刻，而是这跌宕起伏的一生中所有风风雨雨的经历。

084 / 人间四月芳菲尽

生活从来都不曾放弃任何人，在生活最低迷的时候，只要坚持，再坚持，就可以迎来人生的辉煌。

087 / 二月二龙抬头，抬的是精神

艰难不是生活的失败，软弱才是生命的悲哀，而坚强，会使枯燥的生活丰富多彩，使短暂的生命流光溢彩。

090 / 回首一年年

我们不能回到过去，无法预知明天，唯有把握住今天，珍惜现在，让明天不再有遗憾。

093 / 新桃换旧符

消逝不是湮灭，它是另一种存在；消逝不是中断，它是另一种传承。

096 / 叶落花飞

人生总不能因为害怕汹涌的浪头而停止前行，总不能因为害怕风雨而自甘沉沦，要相信光明终会燃尽黑暗，温暖总能驱逐严寒。

098 / 春深去何处

无须拒绝平淡，无须恐惧风雨，人生正是因为酸甜苦辣咸的浸泡中走向了深刻，从而更加富有内涵。

100 / 又是青杏满枝头

不要畏惧结束，所有的结局都是一个新的开端。到头来我们会发现，人生如圆，终点亦是起点。

102 / 分享春天的故事

人生中的许多困难和失败，只能算是岁月之歌中跌宕起伏的旋律，但通过勤奋和拼搏，它将成为生命乐章中最动听的音符，也会赢得最热烈的喝彩。

104 / 生活的快乐来自内心

无论多忙，都给自己一个舒缓的时间，去伸展，去放松。生活的节奏可以紧张，但生活的情调一样可以轻松而浪漫。

107 / 莫忘自己曾少年

面对挫折、苦难，要保持一份豁达的情怀，一份积极向上的人生态度，这就需要有博大的胸襟和非凡的气度。

110 / 去年人在江湖中

一年又一年，匆匆而过的是日子，但是心情不能改变，对人世间的祝福、关爱、呵护不能改变。

112 / 忽忽春风人又老

当我们为一去不复返的青春叹息时，我们应该考虑将来的衰老，不要到那时再为没有珍惜壮年而悔恨。

114 / 燕子来时

燕子归来，它带来了南方的温暖和满地新绿，也带来了在绿与未绿之间，那片初春的叶子——希望。

第三章 擅 学

119 / 态度改变，世界改变

换个方法思考，可以使问题变简单；换个立场看人，可以宽容处世；换种心态看人生，可以得到更多美好。

123 / 学会坚强

人生需要奋斗的情怀，而生活也需要我们用一颗坚强的心来对待。

126 / 举步三尺远，就是无限天

只要把心境稍做调整，一切都会看起来很美好。当我们宽容别人时，真正原谅的却是我们自己。

129 / 生命的意义

真正的勇敢是用坚强的心去面对生活中所有的挑战、困难、压力，勇敢而坚强的心会为生命护航。

134 / 开心一年年

学会宽容别人比什么都难，也比什么都可贵，宽容并不是降低自己

的身价，而是升华了自己的心灵。

137 / 和幸福面对面

幸福是一种心态，也是一种感觉，幸福的前提是摆正自己的心态。

141 / 幽默是开心的源泉

幽默并非鄙夷，其真义在于爱，它不是出现在哄笑中，而是出现在安详的微笑里。

146 / 换个心情活一下

清静不在热闹繁杂中，更不在一颗索求太多的心中，放下挂碍，开阔心胸，心里自然清静无忧。

149 / 做一个拥有中国灵魂、世界胸怀的人

宽容是圆融通达的智慧，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

152 / 彰显个性的风采

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有完全相同的两个人，在生活的舞台上，我们每个人都永远是主角。

154 / 水到绝境是飞瀑

生活只是一面镜子，当你对着它哭的时候，你看到的生活是充满泪水和苦涩的；当你对着它笑的时候，它呈现出来的就是快乐和幸福。

156 / 活一回不包装的人生

成长，不是简单意义上年龄的增长，它更应该是心理上的一种成熟，是饱经沧桑后从磨难中理解了生命的更深意义。

159 / 及时修正成见

不要因一些妄言而使我们的生活充满琐碎的烦恼，只有时时保持警惕，对自己保持应有的怀疑，才能真正放下成见，修正见解，把握正确的前进方向。

161 / 不要让良知飘散在自己的冷漠中

一任红尘滚滚，心自清风朗月。

164 / 活下去就是真谛

我们只要活一天，就要勇敢地面对生活，真切地体验人生，坚强地迎向风雨，活得真实，才是存在的必要。

166 / 风吹散了什么

东南西北风伴着历史前行，依旧没有停止自己的脚步，让新一缕春风吹走那些曾经的琐碎、烦恼、忧愁与疲惫，开开心心地走好我们每一天的心路历程吧！

168 / 不要和命运谈条件

我们自己勤奋努力，然后才能从命运那里得到应该得到的。

170 / 投入地笑一回

痛苦或是快乐只取决于我们的内心感受。对待烦恼和痛苦，学着去接受它，坦然地面对它，用一份淡然去经历它，我们就会笑傲人生。

172 / 以生命的名义

宽恕曾经无法宽恕的，原谅曾经无法原谅的，生活需要倍加热爱，人生需要坦然面对。

第四章 达 观

177 / 坐于流云的肩头

有些事不必强求，回首过往，所有的经历都成了我们人生的财富。

180 / 星星与微笑

只要你心情好，世界上的一切都在向你微笑。

182 / 相逢在开往春天的列车上

也许我们依旧平凡，但我们对生命的忠诚一样会让人生精彩纷呈。

184 / 为了那些忘记

不要为了过去的事而嗟叹、苦恼，过去的已经过去了，把关注的焦点放在眼前的一刻，把眼界放宽，我们会因为此刻生命的存在而喜悦。

186 / 幸福的方向

幸福是一种感觉，一种平和的心态，一种淡泊的境界，一种感恩的生活态度。

191 / 青山长在，绿水长流

我们的睿智表现在面对艰难困苦时所拥有的希望和笑容。

194 / 走出烦恼的围城

如果善于从坏中去发现好，从苦中寻找甜，烦恼便会渐渐转化为快乐。

199 / 淡泊看沉浮

生活是一方沃土，你播下什么，你就收获什么。播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获

一种命运。

202 / 微笑吧，朋友们

快乐的人之所以快乐，就是因为他们总是用乐观的心态面对人生的风雨历程。

205 / 守候一片安详的天空

成功是一个日积月累的过程，我们需要工作和生活的激情、热情，更需要一颗泰然处之的心。

208 / 花自从容开

少些怨言，多想想给世界留下了什么，不必拥有很多财富，微笑和快乐就是给人间最好的礼物。

211 / 报告春天，生命无悔

生命不相信命运，更不相信眼泪。能为春天增加一点点绿色，我们就已经尽到了生命的责任。

215 / 学会随缘

学会为自己喝彩，也要学会为别人喝彩，因为有了朋友，我们的生命才不会枯萎。

216 / 让我们为宽容代言

尊重别人就是尊重自己，宽容别人，才会给自己带来广阔的天空。

219 / 一路微笑

只有在磨炼中不懈追求的人，才会获得成功的欢乐；只有历经艰险的生活的人，才会体验到生活的美好；只有爬到山顶的人，才会感觉到“一览众山小”的情怀。

223 / 终归是过往

不必留恋，不必感伤，只有逝去才会重生。

225 / 人生如舟心如水

心境固然与外界有关，却不该被其左右。能够从容平和、知足达观地活着，就是人生的一种成功和境界。

228 / 不去天涯

人生没有任何哭泣的理由，别让自己的心流浪到天涯，天底下没有什么事情值得我们把生命中的快乐丢弃。

230 / 人间何处是楚汉

淡化那些得失，淡化那些恩仇，淡化那些爱恨，人们心中就没有了那道“楚河汉界”。

232 / 做个豁达人

豁达是一种谦虚，是一种天不言自高、地不言自厚的大智若愚，豁达的人拥有的快乐才是人生真正的快乐。

234 / 又看夕阳红

不要忽略离我们最近的幸福，不要漠视与我们最近的亲人，心灵的轻快、精神的自由，都是人生无可置换的财富。

第五章 归 真

239 / 让我们拥有最美丽的日出

只要学会开朗，就能够在阴暗中看见一个充满光的方向，看见与众不同的人生风景。

242 / 春天的祝福

宽容了别人，真正放飞的还是自己。

244 / 阳光的心，坦白的人

要想温暖别人，内心要有热；要想照亮别人，就要先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。

247 / 生命如花

真正的独立，是能自己承担最坏的结果，在任何境况下，不怨天尤人，不轻言放弃，抬起头，往前走。生命如花，绽放与凋零都是大自然的规律。

254 / 赞美春天

只有自己的内心是一个生机盎然的春天时，才能带给他人、带给世界一个明媚的春天！

257 / 善用幽默，智慧人生

幽默是一种智慧的体现，对生活观察仔细并积极思考的人，才能真正领会并制造幽默。

259 / 为生命骄傲

生命没有大小之分、强弱之别，无论多么微小的生命都值得我们敬畏。

262 / 忘了自己忘了伤

背负太多的怨恨，只会让生命之舟颠覆得一塌糊涂。

264 / 人生的真谛

对于命运赐予的磨难，经历它，战胜它，了解它，看透它，它就是让人成长、让人进步的一个机会，走过去了就是人生的一种财富。

266 / 生命如花开落

过去的是时间，老去的却是心境。人生不必走得太匆匆，世事不必看得太分明。

268 / 路悠悠

不要把所有的争执都考虑得那么复杂，不如给彼此一些时间，包容一些对错，善意理解别人不同的意见，因为简单的人生才能感知生命的意义和内涵。

270 / 生命的节奏

生命的节奏本就应该有紧张有松弛，不要让自己的心变得没有弹性，该休息就休息，该努力就努力，时间和生命的把握全在于自己。

273 / 生命的价值

一个人的价值不在于他创造了多少财富，或是获得了多少荣誉，心灵的高贵在于经历过苦难后心地依然纯良和清静。

275 / 山水无言胜有言

繁华落尽，终是空了，而我们永恒记忆的却是那段历程，是对生活的体悟，对人生的觉醒。

277 / 如梦如幻如何说

心量狭小，则多烦恼。如果心量广大，智慧就会丰饶。

279 / 微笑着诠释人生

只要心是晴朗的，人生就没有阴雨。

282 / 看一路花开

真正的快乐，是经历艰辛后才体会到的。没有经历深刻的痛苦，我们也就体会不到酣畅淋漓的快乐！