

## <<从容人生>>

### 图书基本信息

书名：<<从容人生>>

13位ISBN编号：9787546399829

10位ISBN编号：7546399823

出版时间：2012-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：延参法师,糊涂山人

页数：303

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<从容人生>>

### 内容概要

本书延参法师为心灵励志的散文集。  
作者通过情感、友谊、财富、权力等层面深入思索，剖析生活的本质，得出结论：与其抱怨生活，不如赞美生活。  
人间春复秋，要做到事事都从容。

<<从容人生>>

作者简介

糊涂山人，字明超，法号延参，河北省佛教协会副会长，沧州市佛教协会会长，沧州市水月寺住持，景州开福寺名誉方丈，天津南开画院名誉院长，当代著名书画僧，当代著名佛教文学作家。

## <<从容人生>>

### 书籍目录

#### 第一章 世相

18 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。

22 常回家看看 / 窗前月，杯中酒，件件让人愁。  
中秋日，除夕夜，刻刻刻骨家人忧。

24 回家过年 /  
经历着世间的风风雨雨，体味着生命的珍贵，感悟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。

26 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。

30 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。

34 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。

36 关于爱 / 不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。

38 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的美丽。

41 爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重 / 对于生活，不黏着于拿起放下，每个人在生命的最后能获得的是一种心境的高下。

44 灯火万家 / 生命是弥足珍贵的，既然在这个人世间走过一回，就应格外珍惜每一天的时光，珍惜身边的每一个人。

46 热爱生命 / 苦难原本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。

50 重温友谊 / 真挚的友谊是人生最值得珍惜的一种安慰。  
它是生活的调和剂，能给我们的生活增添沁人的芳香。

52 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。

56 路过的风景 / 人生就是一次没有归途的旅程，终点不是目的，风景就在行进的过程之中。

60 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。

66 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。

## <<从容人生>>

68 泪水有多重 / 泪水的轻重就看你对命运的态度，被动，泪水能击垮你；坚强，泪水就是一种装饰，并给你一个精彩的命运。

70 冰冷的不止是心 /  
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。

72 李清照的泪水 / 欢笑过后的落寞，悲伤后面的遗憾，共同构成了人生一道亮丽的彩虹，这些都是生命的意义。

### 第二章 惜年

76 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。

79 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。

83 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。

85 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。

87 再见春天 / 再见不是为了把事情淡忘，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。

89 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。

91 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！

94 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！

97 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。

102 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。

105 抹不去的感动 /  
虽然过去的不能立刻化为尘埃，但我们对未来一定要充满足够的信念，明天的道路可能更坎坷，但那也是生命的魅力。

107 二月二龙抬头，抬的是精神 / 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。

## <<从容人生>>

110 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。

113 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。

117 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。

119 春深去何处 / 无需拒绝平淡，无需恐惧风雨，人生正是因为 在酸甜苦辣咸的浸泡中走向了深刻，从而更加富有内涵。

121 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。

123 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的一串跌宕起伏的旋律，通过勤奋和拼搏，它会成为生命乐章中最动听的音符，也会赢得最热烈的喝彩。

125 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。

128 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。

131 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，我们对人世间的祝福、关爱、呵护不能改变。

133 忽忽春风人又老 / 当我们为一去不复返的青春叹息时，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。

135 燕子来时 /

如果我们能够做到保持内心的宁静，那么自我心灵将回归本性，用心灵的亮光破除黑暗，看清我们自己，看清事情的本质，让我们的心灵有一个最好的归宿。

### 第三章 擅学

140 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。

145 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。

147 举步三尺远，就是无限天 / 只要把心境稍作调整，一切都会看起来更美好。  
当我们宽容别人时，真正原谅的却是我们自己。

150 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。

## <<从容人生>>

156 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。

159 和幸福面对面 / 幸福是一种心态，也是一种感觉，幸福的前提是摆正好自己的心态。

163 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。

168 换个心情活一下 / 清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中。  
放下挂碍，开阔心胸，心里自然清静无忧。

171 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。

174 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。

176 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。

178 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。

181 及时修正成见 /  
不要让那些不正确的认识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，而把握住正确的方向。

183 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。

186 活下去就是真谛 /  
我们只要活一天，就应该勇敢地面对生活，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。

188 风吹散了什么 /  
东南西北风伴着历史的继续，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！

190 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。

192 投入地笑一回 /  
痛苦或是快乐只取决于我们的内心感受。  
学着去接受它，坦然地面对它，用一份淡然去经历它，我们会笑傲人生。

194 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

## <<从容人生>>

对。

### 第四章 达观

198 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。

201 星星与微笑 / 只要你心情好，世界上的一切都在向你微笑。

203 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。

205 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。

207 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。

212 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。

215 走出烦恼的围城 / 如果善于从坏中去发现好的，从苦中寻找甜的，烦恼便会渐渐转化为快乐。

220 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。

223 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。

226 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。

229 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。

233 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。

237 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。

238 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。

241 一路微笑 /

只有在磨练中不懈追求的人，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。

245 终归是过往 / 不必留恋，不必感伤，只有逝去才会重生。

247 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，实际就是人生的一种成功和境界。



## <<从容人生>>

250 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开心丢弃。

252 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”。

254 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。

256 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

262 让我们拥有最美丽的日出 / 只要学会开朗，就能够在任何阴暗中看见一个充满光的方向，看见与众不同的人生风景。

265 春天的祝福 / 宽容了别人，真正放飞的还是自己。

269 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。

270 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。

278 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！

281 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。

283 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。

286 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。

### 288 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。

290 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。

### 292 路悠悠 /

不要把所有的争执都考虑得那么复杂，不如彼此都包容一些对错，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。

### 294 生命的节奏 /

## <<从容人生>>

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。

297 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是否纯良和清净。

299 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历程，是对生活的体悟，对人生智慧的觉醒。

301 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。

303 微笑着诠释人生 / 只要心是晴朗的，人生就没有阴雨。

306 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！

## &lt;&lt;从容人生&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

尽管“爱”这个字眼在如今变得有些暧昧，甚至粗俗；尽管爱以它形形色色的方式具体存在于世间，但是我仍然愿意把爱理解为：爱是给予是奉献，是宽容是理解，是忍让是怜悯，是温暖是怜惜，是幽深是沉默，是理智是道德。

我们有时候不愿意提“爱”这个字，因为它太沉重。

有时我很羡慕一些人把爱说得像炒崩豆似的，可我不能，我宁愿开开玩笑，说一些无关紧要的废话，宁愿被人看成是一个平庸浅薄、缺少爱心的人，也不愿意向人敞开这份沉重。

为什么会是这样呢？

我不断审视着自己，没有答案。

我想爱或许可以分为两种：一种是源自于喜欢、欣赏、欲望，另一种是源自于同情、怜悯和觉悟。

前一种爱很快乐，很有激情，后一种爱的含义更广，后者所爱是整个人类。

我们有时候会感到烦恼，这自于人本有的缺陷和弱点，除了外在的生老病死，天灾人祸，还有内在的贪求、欲望、嗔恨、嫉妒、猜疑、防范……深切感受到苦，并不是一件坏事，我们往往只有通过自身的苦难，才能充分体会和理解他人的不幸。

比如，我们从来未曾尝试过被人屠宰的滋味，如果有一天我们也经历了被人拖去任意宰割的事实，也许我们会由此停止对其他动物的杀戮，或者再也不肯吞咽那些无辜生命的血肉。

我们应该想清楚一个问题：实际上苦从来就不属于某个个体生命，它实在应该归属于有感知的生命整体。

感悟到这一点，苦就变成了滋养和升华我们慈悲的因素，从而让我们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。

……

## <<从容人生>>

### 编辑推荐

延参法师佛学造诣深厚，禅风俊朗，道行高深，韵致不凡。他将修证悟入的禅理以澄澈的笔致吟咏，语意高俊，波澜层出，余味无穷，具有自在无碍的构想和强烈的艺术魅力。书中充盈着他一贯奉行的“尊重生命，传播宽容，坦然人生，开心生活”的人生理念。

<<从容人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>