



少走神， 多走心，

不迷茫的活法

你在迷茫什么？

人生之路不平坦，

请多走心，莫要分神，

爱一个人就好好爱，吃一顿饭就好好吃。

点一盏心灯，愿你心无挂碍；
存一颗素心，愿你生命从容。

人生菩提

少走神， 多走心，

不迷茫的活

常州大学图书馆
藏书章

她参

著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

少走神，多走心 / 延参著. — 北京：九州出版社，
2016.3
ISBN 978-7-5108-4264-1

I. ①少… II. ①延… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第050630号

少走神，多走心

作 者	延参 著
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 16开
印 张	18.5
字 数	300千字
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4264-1
定 价	35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

第一章

遇缘了缘，遇事了事

是劫还是缘，只在一念间 / 003

人生路人甲 / 005

不要问为什么，要先问做什么 / 007

你不能老是板着脸生活 / 009

了结心中的结 / 010

送你一株四叶草 / 013

事来无所受，青天过浮云 / 015

忘尘缘，尘缘了 / 017

往来春秋，一笑而过 / 019

面对烦恼，来不相迎，走不远送 / 021

一颗好心，到天尽头 / 023

曾经的经历是最好的幸福 / 025

出世是觉悟，入世是慈悲 / 027

打理好心头三寸 / 029

有些孤独，只能自己品尝 / 031

人间梅花香几许 / 033

莫让生命空余恨 / 035

心平气和过生活 / 037

善用其心，善待一切 / 039

舍得放下，难得糊涂 / 041

第二章

往好处看，往宽处活

雨是天赐的清凉 / 047

回归当下，体悟当下 / 048

人生难得几回囿 / 051

生活不是逗谁玩 / 053

在烦恼里回头是岸 / 055

误解是心灵的磨刀石 / 057

管他世间青白眼 / 059

活出生命的心宽 / 061

方圆看人生 / 063

生活不是大眼瞪小眼 / 067

何似在人间 / 069

迷时师度，悟了自度 / 071

冰火人生，冷暖自知 / 073

活出人生好格局 / 075

寂寂地生长，默默地奉献 / 077

生活有多难，日子就有多珍贵 / 079

换我心，为你心 / 080

好心地，好念头，好情怀 / 083

人生不在于长度，而在于宽度 / 085

一颗豁达心，冷暖看生活 / 087

第三章

山不过来，我就过去

山不过来，我就过去 / 091

给生命点亮一盏灯 / 093

不要拿别人的错误折磨自己 / 095

做生命的合伙人 / 097

人生回头总有岸 / 100

如何乾坤大挪移 / 102

一念之间，便是人间 / 107

生活待我如从前一样好 / 109

迈开步子，终有去处 / 111

明月良辰 / 113

一切都会过去，所以懂得忘记 / 115

休怪风波起 / 117

你我都在，风景正好 / 119

落日千山暮，风景在我心 / 121

如梦如幻如何说 / 122

卸载烦恼，安装快乐 / 123

青山常在，绿水长流 / 125

希望是火，失望是烟 / 128

平和中走过风雨 / 129

不如离去，不如归去 / 131

第四章

把头抬起，把心放低

打开心灵的成长方式 / 135

人生路过心平看 / 137

一半聪明，一半糊涂 / 139

次第萌芽，一路绽放 / 141

在怨恨中，没有赢家 / 143

素心对人间，登高世界小 / 145

假如生活欺骗了你 / 146

人生过往如捉妖 / 149

闲庭信步，越过人间种种 / 151

这一路走来 / 153

活得怎样才叫好 / 155

只有时间才能理解爱的伟大 / 157

春风桃花，处境随心 / 159

走过烦恼人生，实践大爱无言 / 160

生命如花，开过无悔 / 165

分享快乐与幸福 / 172

云水悠悠，禅心如故 / 173

让我们迎接春天的访问 / 175

双手写人生 / 177

和烦恼说“呵呵” / 179

第五章

不念过去，不畏将来

不要太在意失落 / 183

禅是心宽地阔 / 185

一年一度又逢年 / 187

苦乐年华作生涯 / 189

活成幸福的随缘 / 193

晴川历历汉阳树 / 195

往事越千年，人生弹指间 / 197

时光一去永不回 / 199

花开枝头又一年 / 201

恰似一物降一物 / 205

原谅不完美，总是恰恰好 / 207

梦里花落知多少 / 208

烦恼是一场游戏 / 209

一份好心态，继续往前活 / 210

洒脱一些过得好 / 211

让快乐复制快乐 / 213

人间过客，也要深刻 / 215

有缘请珍惜，无缘请祝福 / 217

风景无异，心情有异 / 219

世间最美是离别 / 221

第六章

担水搬柴，吃饭睡觉

自心不纠缠，有谁不自由 / 225

本来无一物，何处惹尘埃 / 227

痴了怎能不伤，醒了怎还不忘 / 229

爱生活，人生就不会输 / 231

杨柳复青青 / 233

不同途径感知自然 / 234

明明朗朗看烦恼 / 236

生活何妨多一些幽默 / 237

晴天自在新雨后 / 239

让心紧挨心，淡然看聚散 / 241

人间何处是楚汉 / 243

你好，无忧时光 / 245

一个转身，从悲观到乐观 / 247

依然是大路朝前 / 249

烦恼恰似生活捏痛了脸 / 251

心态怎么样，生活就怎么样 / 253

只此浮生梦中 / 255

笑一笑，有多好 / 257

坦然人生，欣然来去 / 261

活好人生的咬紧牙关 / 263

附 章

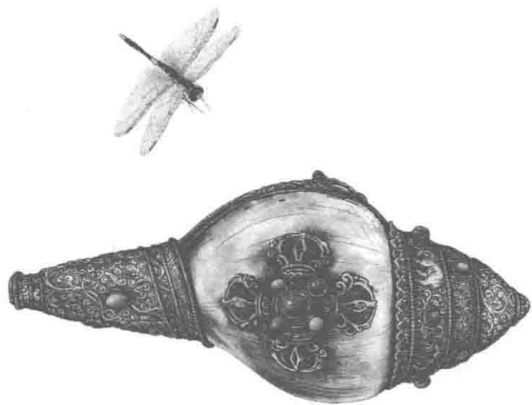
一轮圆月耀天心——禅门明月李叔同

第一章

遇缘
了缘，
遇事了事

平平常常一段路，
安安静静一颗心。

恬恬淡淡一双眼，
悠悠闲闲一片心。



是劫还是缘，只在一念间

每个人来到世上，都有着自己不同的缘分，有善缘、有恶缘，相伴一生都离不了这个缘字。就在前几天，发生了一件很新奇的事。有一家人来到寺院，说是要办超度。超度呢，就是家里有去世的人，超度他远离恶道，好让他一路走好，离苦得乐。可这一家人一办就办两个超度，让人心生疑惑，怎么还一起去世两个人呢？

结果这家人就解释说，去世的人是她们家婆婆和儿媳妇。这两人是吵了一辈子，拌了一辈子，打了一辈子，骂了一辈子，天天在吵吵闹闹中过生活。就在几天前，婆婆年事已高，一个人冷不丁就走了，剩下儿媳妇没人拌嘴架了，竟觉得生活了无生气，没几天也跟着就这么平平常常地走了，所以这才同时办了两个超度。

在外人看来，这儿媳妇跟婆婆还真是缘分匪浅呀。都说黄泉路上不牵手，结果她们还能前后一起走，真是相当不容易呀。人生在世，活得就是这份缘，有什么是死后都不能放手的呢？有什么是不能宽恕的呢？有什么是不能包容的呢？有什么是不能放下的呢？

别把别人看得那么恶毒，别把别人想得那么卑鄙，不是所有人都为了欺负你而降生的，也不是所有人都为了给你难堪而降生的，其实每个人都是为了成全你而来到你的身边。倘若你看不透缘分的背后，那么你也就陷入了自己的劫难之中，不能自赎。

缘分可遇不可求，就算你看不清尘世霓虹细腻如烟，就算你理不顺世间情节纠缠如麻，但你只需要明白一件事：花开的时节，随之而来的是阵阵花香。别去在意那风中除了花香还有沙粒，别去在意那花香里还有不易察觉的特殊气息，因为花香就是美丽，我们所要做的就是珍惜。

人生在世，行路匆匆，擦肩而过，总会相逢。相逢便相识，相识后相知，相逢是缘，相识是缘，相知亦是缘。可缘来如梦，缘去如风。放得下的是场善缘，放不下的也就成为了劫难。千回百转，纠纠缠缠，躲不掉的终须来过，躲得掉的来去随缘。是劫还是缘，只在一念之间。

人生路人甲

这世间的故事，无非是来来去去、聚聚散散，除了自己是自己故事里的主要元素，所经历的悲欢起伏，恰当的理解都是生命的一种提点。人生路上，从来就不挑剔泪水，但也不拒绝改变，这一切都是一种成就，也都是规范。人生的这条道路上，所有前行者，如故事，故事很生动；如花期，花期很短暂。能够用最好的心态与眼前的世界契合，这才是每个人生旅途最恰当、最客观的人生思索。

生活的过往，其实是一种面对，同时也是一种告别，不管承载多少负担，生活总是要向前。事实上，我们常常忘了前行。也许是流连在一段往事中，也许是迷失在一个坎坷里，也许是沉沦在一种自我的放弃里，时光不曾止步，而我们的步伐还在原地。李白曾说过：“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”从古至今，不开心的事情，会在任何人的生活里发生，并且数量还不会少，是让那些事与愿违的事情成为自己眼里障目的一叶，还是用一种豁达让那些虐心的事情成为对心地的一种拓宽历练？

也许每个人内心都渴望得到别人的理解和认同，只是，先看看自己，

从那么多别人的世界路过，有哪个世界的风景是我们能全部领略的？即使我们毫无保留地对哪一位客人敞开自己的世界，别人也无法完全地读懂。而更多时候，自己的世界，自己也未必能够百分百看透。

想明了别人的世界，或是希望别人了解自己的世界，都是一种奢求，而每个人最应该做的，恰恰是用尽所有的智慧与诚恳去认识自己的世界。对于很少反观自我的人来说，那个真正属于自己的世界，也许已然草木深深、道路难辨。

其实，这个世间绝大多数人是热心肠的，总爱为别人的事操心，无论和自己关系是近还是远，总愿意给别人那么多善意的提醒。只是，怀一份好心固然是人性使然，问题是自己眼里看到的不对未必是错误的，自己认为正确的经验未必是理智的，天下的对与错、是与非，哪里有一个固定的标准？更何况，能够洞悉世间万事的真相，又应该是具备一种怎样的人生智慧？

每一个人都路过这个世界，人海茫茫里都是彼此的路人甲。这所有的纠缠与洒脱，也都在于每块心地的拿起和放下。不回避承担，不拒绝负载，容得下别人的唐突，做得了自己心地的主宰，就算人生再怎么渺小，也能活出那份清晰与深沉。用自己内心的力量，去做自己生命的告白，路过这繁华光阴，若心已安，苦又何在？

不要问为什么，要先问做什么

来到这人间，总希望这世界玲珑变换，精彩无限。到头来却发现，这世界朴素得犹如对面相逢所有的脸。

相逢的人世间，谁是谁的缘，谁为谁期盼，谁为谁纠缠。心头曾经多少次思量，这人间是熟悉还是陌生，不是每一次的来过，都会成为陪伴；不是每一次的离去，都会种下寂寞；不是每一次的留下，都要承诺永远；不是每一次的离别，都只徒留孤单。

这世间人来人往。心在，靠近的都将是快乐与幸福，远离的不过只是云淡和风轻；心不在，人来得再多也是负担，人去得再少也是忧伤。这世间人来人往。是否你还执著着曾经那份忧愁不肯松手？是否你已经淡了羁绊，笑看荣辱？是否你总感叹人海茫茫，心事无人诉？是否你已经秋落冬融，春暖花开？

这世间人来人往。如果说人生是从生的起点到死的终点间的一场旅途，那么不论什么事情、什么风景，我们来过、看过、笑过，然后走过，即使也曾痛过、伤过、哭过，不痴迷，不执著，不思量，不眷恋，也不失为旅

途中一段美好的回忆。

这世间人来人往。如果能不去计较得失与荣誉、快乐与悲伤，不论人生有多么精彩或者平淡，只要对他人多一份善意，多一份包容，多一份理解，多一份微笑，那人潮中就会多一份色彩，多一份笑声，多一份温暖，多一份美好。这样的旅途，回忆过来，将会是多么的温馨。

这世间人来人往。心怀抱怨，是抱怨暗淡的人来人往；心怀美好，是怀抱温馨美好的人来人往。看淡得失，怀抱美好，这世间，就是美好的世间。

这世间人来人往。不要问活着为什么，先要问活着做什么。就算两鬓如霜，这人生也活一个笑语盈盈。也许这世间的美，就在这人来人往的缘间。