



吃咸点， 看淡点，

不焦虑的活法

你在焦虑什么？

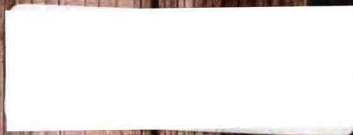
生活需要心态的调和，

用灵活的智慧、随缘的欢喜，

一一化解生活中的种种焦虑。

吃咸点，看淡点，人生刚刚好。

且行且悟，且活且新。



人生菩提

吃咸点， 看淡点，

延参

著

不焦虑的活法



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃咸点, 看淡点 / 延参著. -- 北京 : 九州出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5108-4271-9

I. ①吃… 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053296号

吃咸点, 看淡点

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 978-7-5108-4271-9
定 价	35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

第一章

咸也好，淡也好，吃饱就好

抬头就是天空 / 003

世态百味在茶中 / 005

平和是最大的人生平台 / 007

酸甜苦辣，照单全收 / 009

人生舍得是什么 / 011

平平淡淡也有味 / 013

没有谁能活在生活中之外 / 015

生活不是扛着烦恼过日子 / 017

降低人生的苛求 / 019

怒不应怒无怒之物 / 021

活过每一天，就是活好一辈子 / 023

前方风景，等你入画 / 025

叶落花飞，无悔 / 027

人生如寄，多忧何为 / 029

送出的爱，终回到自己身上 / 031

有花香做伴，有微笑作陪 / 033

匆匆那些人，且行且珍惜 / 034

红了樱桃，绿了芭蕉 / 037

明天过后，还要启程 / 039

山一程，水一程 / 041

第二章

穷也好，富也好，够花就好

怕苦难有欢喜，苦尽才有甘来 / 045

心灵归宿向何处 / 048

欢喜随缘，自我助成 / 049

没得第一，也是好人生 / 051

你是天边的一朵云彩 / 053

莫着急，幸福在身后 / 055

有钱没钱，回家过年 / 056

相伴安详，幸福使然 / 057

原本如此，简单就好 / 059

世界的模样，心中的倒影 / 061

随处做主，立处皆真 / 063

曾经路过许多山 / 064

在山水之间，在得失之间 / 065

范儿 / 067

高低总是寻常，得失都要经过 / 069

稳稳的幸福 / 071

明日世界，从今天活起 / 073

快乐是最真实的富有 / 075

活出人生的平安喜乐 / 078

只要自觉心安，东西南北都好 / 080

第三章

得也好，失也好，心安就好

放眼山河觅故人 / 085

不完美，才美 / 088

活好生命的活色生香 / 089

无挂碍故，无有恐怖 / 091

平常路上平常人 / 093

入世的温暖，出世的淡然 / 095

学会轻轻地放弃 / 097

禅茶一味，道在其中 / 099

放下闲事，再不苛求 / 101

钻石与人生 / 103

活好生命这场缘 / 106

心不妄动，才是生路 / 107

得失从缘，心无增减 / 109

别让烦恼成公害 / 111

生活从来不容易 / 113

与生命相约 / 115

淘汰悲观，对话人生 / 117

幸福不脆弱 / 119

完善自己的内心 / 121

遇见这世界的美好 / 123

第四章

对也好，错也好，无悔就好

红尘无错 / 127

心的内存，记得每天清空 / 129

不乐闻人过失 / 131

学些温柔若游丝 / 133

往事轻轻论 / 135

对不起，不能和你一起较量 / 137

寂寥梅花落地声 / 139

愿你好 / 142

栀子花开 / 144

开门见山说幸福 / 147

化解生命那些失望的清单 / 149

苦辣酸甜，就是本来滋味 / 151

风往东吹，风往西吹 / 153

善良是人生的正能量 / 155

嫉妒是人生的一个漩涡 / 159

诚实地问候错误 / 161

别让烦恼伤了生活 / 163

假如生活捏疼了你的脸 / 165

与生活和解，并不是认输 / 167

好个霜天 / 170

第五章

忙也好，闲也好，不累就好

扫心地 / 175

幸福刚刚好 / 177

如是人生如是观 / 179

还心灵一份宁静 / 181

前尘已是几度春秋 / 183

量自己的量，活自己的命 / 184

自己何苦为难自己 / 187

亭亭柳一棵，平常待春风 / 189

人生何以不释怀 / 191

心如止水鉴常明 / 193

苦也刚好，乐也刚好 / 195

心中无尘心自安 / 197

别让幸福无处安放 / 199

悲欢人生话寻常 / 201

平凡世界平常心 / 203

幸福像贷款，借也要借来 / 205

赢在和气，败在脾气 / 206

阳光依旧照在身上 / 209

菩提烦恼无分别 / 211

点赞人生 / 213

第六章

冷也好，热也好，活着就好

幸福就在不同的方式里 / 217

活出生活的见怪不怪 / 219

人生几成暖 / 221

遇见温暖的世界 / 223

无门青天，浮云正闲 / 225

阳光普照的日子 / 227

花未全开月未圆 / 229

看破红尘爱红尘 / 231

天下皆是知音，人生一路风景 / 233

平安夜道声平安 / 235

花开花落一回回 / 237

向苏东坡学点什么 / 239

人生没有固定的命 / 241

哪里有尽头，何必说起点 / 243

包容是一个平安符 / 245

生命差点儿黑成炭 / 247

流年轻吟，一切都好 / 249

禅在生活 / 251

活在当下，活好今天 / 257

一笑浅浅看人间 / 259

附 章

写尽悲欢是他乡——禅门才子苏东坡

第一章

咸也好，
淡也好，
吃也好，
饱就好，
就好

好炖好吃秋茄子，
暖心不外家常话。

人生得意需回头，
一风光处一辛苦。



抬头就是天空

有一位老和尚，他的身边有一个爱埋怨的小和尚。有一天，老和尚让小和尚去买盐。盐买回来以后，老和尚让这个总是不快活的小和尚抓一把盐放在一杯水中，然后让他尝。“什么滋味？”老和尚问。“咸得发苦。”小和尚皱着眉吐着舌头回答说。老和尚又让小和尚把剩下的盐都倒进不远处的湖里。倒完后，老和尚又让小和尚尝尝湖水的味道。“湖水咸吗？”“一点儿也不咸。”

我们在生活中遇到的痛苦就像是盐，但是我们感受到的痛苦却取决于它盛放在多大的容器里。所以，你感受到痛苦，并不是遇到的事情有多艰难或是有多困苦，而是你的心胸不够大。心胸小，就好像一个小小的杯子，放一点点的盐就感觉到咸；心胸大，就像几千平方公里的鄱阳湖，放上几十麻袋的盐也不会让湖水变咸。

做人要心胸开阔，凡事不要计较，不愉快的事情尽快忘掉，脑子里尽量多留些美好的记忆，这是一种胸怀，更是一种境界。这样做也许不容易，但是，要努力学着去做。因为，量大福大，在人生的路上，只有开阔自己

的胸怀，天地才会开阔；只有把自己的心量放大，福才会大。

我们的心量到底有多大？抬头看看天，无边无际，天空够大吧？我们的心胸比天空还大。大烦恼也罢，小烦恼也罢，都不过是天空里飘过的云朵。烦恼再大，顶多不过是个多云的天气，还能把整个天全遮住了？既然如此，还有什么烦恼忘不了？如果放不下，就抬头看看天空，请记住，那才是我们的心胸。

世态百味在茶中

人生如茶，空杯以对，就有喝不完的好茶，就有装不完的欢喜和感动。生活里，只有放下更多的琐碎、怀疑、烦恼与忧愁，才会有更多的真实、宽阔、幸福与微笑。

有这样一个故事：一位学者找南隐禅师问禅。禅师只是拿起茶壶给他的茶杯中倒茶水。杯中茶水溢出来了，可是禅师还在加水。学者忍不住说：“水溢出来了。”禅师说：“你的心就像这杯子一样，是满的，我怎么能和你谈禅呢？”我们的人生就像喝茶一样，一件事过去，再来一件，一件一件做好。如此事事顺利，万事如意。

人生的道路很漫长，你要慢慢品味，慢慢欣赏。无论是谁，如果经不起世情冷暖、浮浮沉沉，怕是也品不到人生的浓香。只有在失败中，我们才能体会到成功的喜悦是多么珍贵；只有在别离时，我们才能感受到亲情的可贵；只有在孤独时，我们才能理解友谊的真谛。

喝茶需要水沸以后才去冲泡，我们也需要经历与学习，更好地理解世间的恩怨情仇、酸甜苦辣，才能更好地完美自己的人生。生活在大池塘中

的鱼儿，如果总是想着天上掉下的那些馅饼，难免掉进诱饵的陷阱，那么它的结局也只能是被端上他人的餐桌。人生需要风雨的洗礼，需要困难的磨砺，经过风雨的人生才能见到彩虹，经过磨砺才能让人变得更加坚强。

人生如茶，茶如人生，有苦涩，也有甘甜，如何品味全靠我们内心的感受。不管我们的一生是辉煌还是渺小，当百年千年过后，什么都不会留下。人生的一切一切，其实就是一个过程，生活纵有着万般的变化，最终也不会逃脱它固有的轨迹，一切都不过是幻化泡影，都将成为云烟，消失在无垠的天际。

品茶就如品人生，各人品得都不同。品得人生皆如茶，人生百味在其中。不是茶中有百味，只因人心情太浓。禅茶本来是一味，学会无事无异同。

平和是最大的人生平台

俗话说：“尺有所短，寸有所长。”人生在世，各有所长，各有所短，成功时无需骄傲，失败时不必气馁。一个人不能狂妄自大，也不要妄自菲薄，应该珍惜自己所拥有的一切，以平和的心态，来看待别人的批评和建议，只有这样，做任何事情才会有一个好的起点平台。

人的一生有风有浪、有顺有逆、有高有低，只有秉持着谦卑平和的姿态行走其间，才能顺利通过所有路途。我们不论何时都要有一份平和的心态，一定要知道自己的底牌，一定要为自己确立一个符合实际的目标，这样，人的勇气不易受挫，才会激发出更大的兴趣和热情。当富贵的时候，能够以平静的心对待它，不奢侈浪费，富贵会年年有余；当贫寒的时候，能以平常心待之，那么勤劳总会有丰厚的回报。

做人随和一些，低调一些，保持言行上的谦和文雅，才能更好地营造出温馨的生存空间和融洽的人际关系。如果一个人在生活中总是趾高气扬、指手画脚，必然会招来众人的非议和排斥。很多时候，似乎还是应该随遇而安一些，平平淡淡一些，才更能够被周围所认同，更容易融入社会的大

家庭，这无疑给了自己一个优异的交往平台。长此以往，循序渐进，我们的人生才会在这样的平台上走得更稳、更远。

人生短暂，韶光易逝，我们应该拥有一颗包容、平常、豁达、开朗的心，把个人的得失看得轻些、淡些，用一种平和的心态好好地享受生活、享受阳光、享受友谊、享受亲情的快乐，让自己活得潇洒一些，活得自在一些，活得精彩一些。

报
恩