



平生 平常心

加持众生的幸福哲学

惜福，人生就美了。
看开，日子就顺了。
心宽，格局就大了。
放下，收获就来了。

双手合十看平生，品得往事皆如茶。
一颗平常心，沉住气，过生活。



人生菩提

平生平常心

延参

著

加持众生的
幸福哲学

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

平生平常心 / 延参著. — 北京 : 九州出版社,
2016.3
ISBN 978-7-5108-4303-7

I. ①平… 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064804号

平生平常心

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 978-7-5108-4303-7
定 价	35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

第一章

惜福，人生就美了

你的经历比任何人都忠诚于你 / 003

双手合十看生活 / 005

能劈柴就劈柴，会喂狗就喂狗 / 007

岁月无语如静流 / 008

似水流年，浮生若梦 / 010

人间不过湖光山色 / 013

愁眉泪眼怎么活 / 014

世上没有不弯的路 / 015

拥有过就是一种幸福 / 018

努力到无能为力 / 019

朝朝夕夕品生活 / 020

为你哭泣是种伤害 / 022

前路漫漫，明月相伴 / 023

这人间何处不美 / 025

不画地为牢，不轻言放弃 / 027

活出人生的云淡风轻 / 029

你若不豁达，一切都免谈 / 031

你越强大，委屈就越小 / 032

直面风浪，才会一帆风顺 / 033

有多少脆弱，就有多少坚强 / 035

第二章

看开，日子就顺了

幸福想你了 / 039

冷眼对沉浮，天凉好个秋 / 042

乐观的人最强大 / 045

没有如意的生活，只有看开的人生 / 047

随缘自适，烦忧自去 / 048

无人无我无众生 / 049

当一切归于沉寂 / 051

没有完美的叶子 / 053

忘记不快，惬意生活 / 055

人生如梦，醒时万事空 / 057

看不开，受折磨的是自己 / 059

美丽生活 / 061

生活预留了大片空白 / 062

我提笔花落，你填词半卷 / 063

打开新的生命方式 / 065

过山有山路，过水有水路 / 067

所有缘起，都是缘分交汇 / 069

学会欣赏季节的不同 / 071

带一份好心情去散步 / 072

人生在世点点好 / 073

第三章

心宽，格局就大了

你们过得好不好 / 077

活好有质量的每一天 / 079

学人之长，补己之短 / 081

不是大人物也幸福 / 083

既然琴瑟起，何以笙箫默 / 085

失去并非不再拥有 / 087

胸口有余乾坤大 / 089

人生如渡 / 090

别说狭隘不算什么 / 091

当年明月归 / 093

无法控制时，就保持沉默吧 / 095

俯仰终宇宙，不乐复何如 / 097

如是因，如是果 / 099

安什么心，吃什么茶 / 100

没有现成的道理可照搬 / 101

就身了身，以物付物 / 103

不纠结于一时一事 / 104

当年不辛苦，以后怎么说 / 107

虽然不够优秀，但依然努力 / 109

叮叮咚咚叮叮咚 / 110

第四章

放下，收获就来了

花在旧时红处红 / 113

没有过不去的事，只有过不去的心 / 115

六尺巷内是谦让 / 116

每个人都是一盏灯 / 119

世界从没亏待过谁 / 121

该忘的忘，该舍的舍，该放的放 / 123

幸福是你对生活的态度 / 125

不做灵魂的乞丐 / 127

伤害可以泅渡，寂寞学会转身 / 128

宽容让前行的脚步更轻盈 / 131

心中莲花次第绽放 / 132

悲欢离合之间没有绝对界限 / 133

可以不漂亮，但要活得漂亮 / 135

生活从没拖欠我们任何东西 / 136

浓淡都美 / 137

心态不可老去 / 139

所有的伤都是自伤 / 141

何处安放这颗心 / 143

生活怎么活 / 145

这世界最好的安排 / 147

第五章

知足，烦恼就少了

伤而不言，笑而不语 / 151

不要让快乐抽象 / 153

种下金莲子，开出金莲花 / 155

幸福就在身边 / 157

世界那么大，幸福怎会少 / 160

生活无错，得过且过 / 163

动身不动心，入眼不入心 / 164

心头的好天气 / 165

前尘往事，脉脉余香 / 167

给灵魂画张速写 / 169

吃了人间最大的亏 / 171

幸福的感觉就在你心里面 / 172

凡事都往好处想 / 175

淡淡一笑，一切安好 / 176

嘴中说，心里想，手上做 / 177

野心终止了，幸福开始了 / 179

在希望中欣赏生命的平凡 / 182

简简单单，快快乐乐 / 183

洗尽铅华，轻度流年 / 185

笑看这如烟人生 / 187

第六章

守住，财富就多了

珍惜烟火人间的给予 / 191

中国灵魂，世界胸怀 / 192

你在哪，幸福就在哪 / 195

从容来去，坦然今生 / 197

人生无根蒂，飘如陌上尘 / 200

望一片蓝天，恋几朵白云 / 201

徜徉在海边 / 203

明月无心 / 205

亦烟亦雨诉平生 / 206

活一回不包装的人生 / 208

生容易活容易，生活不容易 / 211

明天可能忘记的真诚 / 213

固守心灵的荷塘月色 / 215

生命里不可泯灭的是希望 / 217

急流勇退是智慧 / 219

原来我们就在阳光中央 / 221

一真一切真，万境自如如 / 223

恰到好处，心无杂念 / 225

走自己的路，为自己而活 / 227

花开正好，莫负春光 / 228

附 章

延参法师谈佛教文化

第一章

惜福，
人生就美了

岁月何须愁眉看，
梅花开时正逢年。

一纸素笺不思量，
留与人间写平安。



你的经历比任何人都忠诚于你

在这个世界上有一样东西，比任何别的东西都更忠诚于你，那就是你的经历。你生命中的日子，你在其中遭遇的人和事，你因这些遭遇产生的悲欢、感受和思考，尤其是对人生更深刻的领悟，这一切仅仅属于你，不可能转让给任何人，哪怕是你最亲近的人。这是你最珍贵的财富，而只要你珍惜，也会是你最可靠的财富，无人能够夺走。而我们就在这些经历中渐渐长大，心灵也渐渐丰盈。

我们真正拥有的不是那些外在的房子、车子、票子，或者亲人、朋友，我们真正拥有的是生活，是我们在生活中所感受的一切酸甜苦辣。你在生活中经历着、体味着、感悟着，也许历经沧桑，也许两鬓如霜，但是，你无悔自己的一生。你付出过汗水，飘洒过泪水，你的生命如此饱满，就像一颗久经风雨终于成熟的麦粒。

不管人生如何，也不管年长年幼，我们都不能对未来失去希望。满怀对未来的憧憬，从容前行，别害怕旅途的风雨，也别害怕道路的曲折，用心去感受生活。你真正的财富不是那些金钱、权势、声名，而是你要经营

的生活。酸甜苦辣咸是生活本有的滋味，所以不要挑剔，生活一旦给你，就要坦然地接受。不开心时，仰头看看天空，那是我们应有的胸怀。

假如有一天，曾让你心动的再也波动不了你，曾让你愤慨的再也恼怒不了你，曾让你悲伤的再也不能让你流泪，你便知道这时光、这生活给了你什么，你为了成长付出了什么。你可以不成功，但是你不能不成长，也许有人会阻碍你成功，但是没有人能够阻止你成长。生活就是我们成长的一片沃土，好好珍惜吧，你真正能够拥有的就是你的生活。

流

目

双手合十看生活

用一种平和的心态来思考幸福的定义，它不仅是一种豁达的生活态度，更应该是一种洒脱的生命智慧。就算面对生活中的那些鼻青脸肿、咬牙切齿，记住提醒自己很快就会过去，心态不能在愤怒中停留。心有所感，心有所悟，生命不是背负那些烦恼去角逐，而是能够尽快地恢复心态的平静。

佛门有句话：觉悟人生。去改善自己的心地氛围，去化解自我的固执与盲从。生活里那些纠结与痛苦的后果，往往比那些曾经的错误对生活产生的伤害更大，并且在不知不觉中背离了生活。

生活的喧嚣，在时光中总会无影无踪，既要改变自己的固执，又要学会深刻地感受生活，看淡那些矫情和对立。生活的幸福就包含在眼前那些简单的事物中，不要固执地认为幸福就是奔波之后的结果，幸福是来自内心的平和与明快，还有就是看淡与宽恕。

理解生活，更要理解生活的味道，有苦涩，有清淡，有悠远，有沉重，更有祈愿。佛门里有个简单的礼节，就是双手合十，活出善意、坦然、恭敬和从容。生活是条长路，铺满了忧悲苦恼，用亲切活出温度，给人生注

入一股清流，淘洗那些烦恼的尘埃。

在时光里经过，把心安定下来；在历经的迷茫中找到方向，去平衡那些得与失的分别。不随外在的环境变迁而困惑，活出心地的喜悦，超越狭隘的自以为是，或者是消极厌世，恰恰能够活出人生积极向上的态度，快乐并且利他。

生活的禅法就在于调服内心的烦恼，不以物喜，不以己悲，在日常中感受生活的喜悦，去淘洗那些烦恼的伤痛，去凝聚那些幸福的因素。完成这一场改造命运的生命过程，明白内心真正的需要，包容生活不拘任何外在形式的历练，不渲染生活的悲情与障碍，活生命的运用，活生命的承担。

幸福人生六字真言——看破、放下、自在，就在于对生活的坦诚面对，对历练的从容接受，不在烦恼中留恋，体悟这生活的欢喜自在，进退取舍中的平和与泰然。

能劈柴就劈柴，会喂狗就喂狗

“道高一尺，魔高一丈。一山又有一山高，山高还有天在上。”这句话一是告诉我们进步无止境；二是告诉我们为人要谦卑，摆正自己的位置。

精进波罗蜜，佛教“六度”之一，是佛陀在勉励我们要不断超越自己，向着远远的天空无限延伸。佛教讲“空”，空不是不存在，而是让我们空掉是非、空掉恩怨、空掉烦恼等；佛教讲放下，放下不是绝对的放弃，放下是一种洒脱，是一种自在，是让我们以一种平和的心态去做事，摒除私心杂念，不为外物环境所羁绊，不被烦恼困惑所纠缠，脚踏实地，宁静致远。

天外有天，在生活中，我们也许不是最优秀的，不是能力最强的，甚至可能是很渺小的，但是，我们可以是心胸最宽广的。面对高山大河，不要心怀嫉妒，好高骛远，要学会欣赏，学会打开心胸容纳天地。所谓“物尽其用，人尽其才”，“天生我材必有用”，摆正自己的位置，能劈柴就劈柴，会喂狗就喂狗。

还记得药山禅师那句“云在青天水在瓶”吗？水在瓶中，亦如云在天上，物性无别。认清本心，摆正自己的位置，则云之潇洒，水之恬静。在天上就做潇洒的云，在瓶中就做恬静的水，把握住现量，就能得到自在。

岁月无语如静流

韶光似水，潺潺不息，花开花落，秋去冬来。瑟瑟的风裹挟着冬的寒冷呼啸而来，尘世的风霜摇落了南国红豆，冰敷了天涯海内。一个人的生命犹如浩瀚的大海，不管风平浪静还是汹涌澎湃，一天一度的潮汐总把那些层层叠叠的日子留在岁月的沙滩上，有的苍凉有迹、深深浅浅，有的水过无声、斑斑驳驳。这些有形的和无形的过往，就是琐琐碎碎的生活。

寒风袭来，大地经过春秋的繁华，需要冬天休养生息，为的是来年的枝繁叶茂、春华秋实。人生也需要经历风霜雪雨的磨砺，为的是我们的人生更加坚强和完善。只有感受过疼痛后，步伐中才会有那种荣辱不惊的从容；只有经历过坎坷后，眼神里才会有那种面对纷繁世事的淡定。生活的艰辛，人生的不易，岁月的蹉跎，世事的变迁，生活就是五味瓶，酸甜苦辣咸样样不能少，否则生活就会失去很多味道。

岁月如同涓涓细流，不声不响，就这样从自己手指的缝隙间悄然溜走。浮生若梦，为欢几何？沧海桑田难为水，繁华落尽成悲凉。偶尔的一转身、一回眸，我们会发现往昔中那些曾被自己执著过的人和事，在滚滚红尘的