

在复杂的世界里 做一个简单的人  
以清静心看世界 以欢喜心过生活  
不浮不躁 不慌不忙  
淡定从容地过好这一生

# 人生最美 是清欢



林清玄 著

北京出版集团公司  
北京十月文艺出版社



人生最美是清欢

林清玄 著

北京出版集团公司  
北京十月文艺出版社



著作权合作登记号 图字：01-2015-6833

图书在版编目（CIP）数据

人生最美是清欢 / 林清玄著. — 北京：北京十月  
文艺出版社，2016.3

ISBN 978-7-5302-1540-1

I. ①人… II. ①林… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 314344 号

人生最美是清欢

RENSHENG ZUIMEI SHI QINGHUAN

林清玄 著

出 版 北京出版集团公司  
北京十月文艺出版社  
地 址 北京北三环中路 6 号  
邮 编 100120  
网 址 www.bph.com.cn  
发 行 新经典发行有限公司  
电话（010）68423599  
经 销 新华书店  
印 刷 天津市银博印刷集团有限公司  
版 次 2016 年 3 月第 1 版  
2016 年 3 月第 1 次印刷  
开 本 715 毫米 × 1000 毫米 1/16  
印 张 16.75  
字 数 180 千字  
书 号 ISBN 978-7-5302-1540-1  
定 价 49.50 元  
质量监督电话：010-58572393

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

目录

壹

人间有味，最是清欢

清欢	二
小千世界	十一
光之四书	十五
雪的面目	二六
月到天心	二九
晴窗一扇	三二
来自心海的消息	三八
以夕阳落款	四四

贰

活在当下，自在宁静

温一壶月光下酒	五〇
生活中美好的鱼	五九
粗海盐	六二
武昌街的小调	六四
马蹄兰的告别	七一
青山元不动	七五
不紧急却重要的事	八一
路上捡到一粒贝壳	八四



叁

岁月静好，  
随遇而安

迷路的云 九二

松子茶 一〇一

海潮音 一〇五

一生一会 一〇九

抹茶的美学 一一一

圣哲云集的盛事 一一七

不知多少秋声 一二〇

岁月的灯火都睡了 一二六

詩

天寒露重，望君保重

白雪少年

一三二

红心番薯

一三五

怀君与怀珠

一四二

写在水上的字

一四八

琉璃王的悲歌

一五一

惜别的海岸

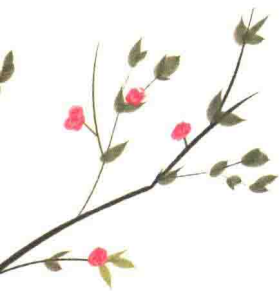
一五五

用岁月在莲上写诗

一五八

天寒露重，望君保重

一六二



伍  
不忘初心，方得始终

吾心似秋月 一六八

发芽的心情 一七六

无风絮自飞 一八二

沙漠中的旗杆 一八六

生命的化妆 一九一

思想的天鹅 一九三

从人生的最底层出发 一九六

我似昔人，不是昔人 二〇四



陆

温柔半两，从容一生

寻找幸运草 二一四

温柔半两 二一八

清静之莲 二三一

立刻完成的灵药 二二五

幸福的开关 二三〇

快乐的思想 二三九

一生从容 二四四

让开心成为一种习惯 二四八





人间有味

最是清欢

## 清欢

少年时代读到苏轼的一阕词，非常喜欢，到现在还能背诵：

细雨斜风作小寒，  
淡烟疏柳媚晴滩，  
入淮清洛渐漫漫。

雪沫乳花浮午盏，  
蓼茸蒿笋试春盘，  
人间有味是清欢。

这阕词，苏轼在旁边写着“元丰七年十二月二十四日，从泗州刘倩叔游南山”，原来是苏轼和朋友到郊外去玩，在南山里喝了浮着雪沫乳花的小酒，配着春日山野里的蓼菜、茼蒿、新笋，以及野草的嫩芽等等，然后自己赞叹着：“人间有味是清欢！”

当时之所以能深记这阕词，最主要的是爱极了后面这一句，因为试吃野菜

这种平凡的清欢，才使人间更有滋味。“清欢”是什么呢？“清欢”几乎是难以翻译的，可以说是“清淡的欢愉”，这种清淡的欢愉不是来自别处，正是来自对平静的、疏淡的、简朴的生活的一种热爱。当一个人可以品味山野菜的清香胜过了山珍海味，或者一个人在路边的石头里看出了比钻石更引人的滋味，或者一个人听林间鸟鸣的声音感受到比提笼遛鸟更感动，或者甚至于体会了静静品一壶乌龙茶比起在喧闹的晚宴中更能清洗心灵……这些就是“清欢”。

“清欢”之所以好，是因为它对生活的无求，是它不讲求物质的条件，只讲究心灵的品味。“清欢”的境界是很高的，它不同于李白的“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟”那样的自我放逐；或者“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”那种尽情的欢乐。它也不同于杜甫的“人生有情泪沾臆，江水江花岂终极”这样悲痛的心事，或者“人生不相见，动如参与商；今夕复何夕，共此灯烛光”那种无奈的感叹。

我们活在这个世界上，有千百种人生。文天祥的是“人生自古谁无死，留取

清淡的欢愉不是来自别处  
正是来自对平静的疏淡的  
简朴的生活的一种热爱



丹心照汗青”，我们很容易体会到他的壮怀激烈。欧阳修的是“人生自是有情痴，此恨不关风与月”，我们很能体会到他的绵绵情恨。纳兰性德是“人到情多情转薄，而今真个不多情”，我们也不难会意到他无奈的哀伤。甚至于像王国维的“人生只似风前絮，欢也零星，悲也零星，都作连江点点萍”那种对人生无常所发出的刻骨的感触，我们也依然能够知悉。

可是“清欢”就难了！

尤其是生活在现代的人，差不多是没有清欢的。

你说什么样是清欢呢？我们想在路边好好地散个步，可是人声车声不断地呼啸而过，一天里，几乎没有纯然安静的一刻。

我们到馆子里，想要吃一些清淡的小菜，几乎是杳不可得，过多的油、过多的酱、过多的盐和味精已经成为中国菜最大的特色，有时害怕了那样的油腻，特别嘱咐厨子白煮一个菜，菜端出来时却让人吓了一跳，因为菜上挤的沙拉酱比菜还多。

我们有时没有什么事，心情上只适合和朋友啜一盅茶、饮一杯咖啡，可惜的是，心情也有了，朋友也有了，就是找不到地方，有茶有咖啡的地方总是嘈杂的，而且难以找到能一边饮茶一边观景的处所。

俗世里没有清欢了，那么到山里去吧，到海边去吧！但是，山边和海湄也不纯净了，凡是人的足迹可以到的地方，就有了垃圾，就有了臭秽，就有了吵闹！

有几个地方我以前经常去的，像阳明山的白云山庄，叫一壶兰花茶，俯望着台北盆地堆叠着的高楼与人欲，自己饮着茶，可以品到茶中有清欢。像在北投和阳明山间的山路边有一个小湖，湖畔有小贩卖工夫茶，小小的茶几，藤制的躺椅，独自开车去，走过石板的小路，叫一壶茶，在躺椅上静静地靠着，有时湖中

的荷花开了，真是惊艳一山的沉默。有一次和朋友去，两人在躺椅上静静喝茶，一下午竟说不到几句话，那时我想，这大概就是“人间有味是清欢”了。

现在这两个地方也不能去了，去了也只有伤心。湖里的不是荷花了，是漂荡着的汽水罐子，池畔也无法静静躺着了，因为人比草多，石板也被踏损了。到假日的时候，走路都很难不和别人推挤，更别说坐下来喝口茶，如果运气更坏，会遇到呼啸而过的飞车党，还有带伴唱机来跳舞的青年，那时所有的感官全部电路走火，不要说清欢，连欢也不剩了。

要找清欢就一日比一日更困难了。

我当学生的时候，有一位朋友住在中和圆通寺的山下，我常常坐着颠簸的公车去找他，两个人便沿着上山的石阶，漫无速度地，走走、坐坐、停停、看看。那时圆通寺山道石阶的两旁，杂乱地长着朱槿花。我们一路走，顺手拈下一朵熟透的朱槿花，吸着花朵底部的花露，其甜如蜜，而清香胜蜜，轻轻地含着一朵花的滋味，心里遂有一种只有春天才会有的欢愉。

圆通寺是一座全由坚固的石头砌成的寺院，那些黑而坚强的石头坐在山里仿佛一座不朽的城堡。绿树掩映，清风徐徐，我们站在用石板铺成的前院里，看着正在生长的小市镇，那时的寺院是澄明而安静的，让人感觉走了那样高的山路，能在那平台上看着远方，就是人生里的清欢了。

后来，朋友嫁人，到国外去了，我去了一趟圆通寺。山道已经开辟出来，车子可以环山而上，小山路已经很少人走。就在寺院的门口摆着满满的摊贩，有一摊是儿童乘坐的机器马，叽里咕噜的童歌震撼半山，有两摊是打香肠的摊子，烤烘香肠的白烟正往那古寺的大佛飘去。有一位母亲因为不准她的孩子吃香肠而揍

打着两个孩子，激烈的哭声尖亢而急促……我连圆通寺的寺门都没有进去，就沉默地转身离开了。山还是原来的山，寺还是原来的寺，为什么感觉完全不同了，失去了什么吗？失去的正是清欢。

下山的心情是不堪的，想到星散的朋友，心情也不是悲伤，只是惆怅，浮起的是一阕词和一首诗，词是李煜的：“高楼谁与上？长记秋晴望。往事已成空，还如一梦中！”诗是李颀的：“人言落日是天涯，望极天涯不见家。已恨碧山相阻隔，碧山还被暮云遮。”那时正是黄昏，在都市烟尘蒙蔽了的落日中，真的看到了一种悲剧似的橙色。

我二十岁的时候，心情很坏的时候，就跑到青年公园对面的骑马场去骑马，那些马虽然因驯服而动作缓慢，却都年轻高大，有着光滑的毛色。双腿用力一夹，它也会如箭一般呼噜着向前蹿去，急忙的风声就从两耳掠过。我最记得的是马跑的时候，迅速移动着的草的青色，青茸茸的，仿佛饱含生命的汁液。跑了几圈下来，一切恶的心情也就在风中、在绿草里、在马的呼啸中消散了。

尤其是冬日的早晨，勒着缰绳，马就立在当地，踢踏着长腿，鼻孔中冒着一缕缕的白气，那些气可以久久不散，当马的气息在空气中消弭的时候，人也好像得到了某些舒放了。

骑完马，到青年公园去散步，走到成行的树荫下，冷而强悍的空气在林间流淌着，可以放纵地、深深地呼吸，品味着空气里所含的元素，那元素不是别的，正是清欢。

最近有一天，突然想到了骑马，已经有十几年没骑了。到青年公园的骑马场时差一点没有吓昏，原来偌大的马场里已经沒有一根草了，一根草也没有的马场大概只有台湾才有，马跑起来的时候，灰尘滚滚，弥漫在空气里的尽是令人窒息



的黄土，蒙蔽人的眼睛。马也老了，毛色斑驳而失去光泽。

最可怕的是，不知道什么时候在马场搭了一个塑胶棚子，铺了水泥地，其丑无比，里面则摆满了机器的小马，让人骑用，其吵无比。为什么为了些微的小利，而牺牲了这个马场呢？

马会老是我知道的事，人会转变是我知道的事，而在有真马的地方放机器马，在马跑的地方没有一株草则是我不能理解的事。

就在马场对面的青年公园，那里已经不能说是公园了，人比西门町还拥挤吵闹，空气比咖啡馆还坏，树也萎了，草也黄了，阳光也照不灿烂了。我从公园穿越过去，想到少年时代的这个公园，心痛如绞，别说清欢了，简直像极了佛经所说的“五浊恶世”！

生在这个年代，为何“清欢”如此难觅。眼要清欢，找不到青山绿水；耳要清欢，找不到宁静和谐；鼻要清欢，找不到干净空气；舌要清欢，找不到蓼茸蒿笋；身要清欢，找不到清凉净土；意要清欢，找不到智慧明心。如果你要享受清欢，唯一的方法是守在自己小小的天地，洗涤自己的心灵，因为在我们拥有越多的物质世界，我们的清淡的欢愉就日渐失去了。

现代人的欢乐，是到油烟爆起、卫生堪虑的啤酒屋去吃炒蟋蟀；是到黑天暗地、不见天日的卡拉 OK 去乱唱一气；是到乡村野店、胡乱搭成的土鸡山庄去豪饮一番；以及在狭小的房间里做方城之戏，永远重复着摸牌的动作……以为这些污浊的放逸的生活是欢乐，想起来毋宁是可悲的事。为什么现代人不能过清欢的生活，反而以浊为欢、以清为苦呢？

当一个人以浊为欢的时候，就很难体会到生命清明的滋味，而在欢乐已尽、