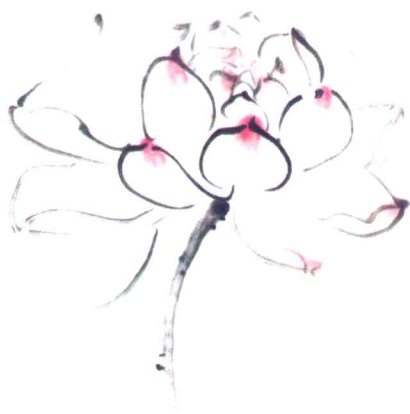


千灯万盏，
不如心灯一盏

幸福在心



菩提本无树，
明镜亦非台，
本来无一物，
何处惹尘埃。

南北
著

没有人能真正地改变另一个人。生命的雕像最终只能靠自己去完成。但人们需要互爱和互助。

幸福只是一种感觉，是一种拈花微笑的禅意。只有心地无私和知足常乐的人才会时时看到幸福在向他招手微笑。

感悟宁静的心田——幸福在心



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

千灯万盏，
不如心灯一盏

幸福在心



菩提本无树，
明镜亦非台，
本来无一物，
何处惹尘埃。

南北
著

没有人能真正地改变另一个人。生命的雕像最终只能靠自己去完成。但人们需要互爱和互助。

幸福只是一种感觉，是一种拈花微笑的禅意。只有心地无私和知足常乐的人才会时时看到幸福在向他招手微笑。

感悟宁静的心田——幸福在心



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幸福在心/南北著. —2版. —西安:西安交通大学出版社,2011.4
ISBN 978-7-5605-3760-3

I. ①幸… II. ①南… III. ①禅宗-人生哲学-通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196951 号

书 名 幸福在心
著 者 南北
责任编辑 蔡庆华 焦欣波

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印 张 5.25 字 数 111 千字
版次 2011 年 4 月第 2 版 2011 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3760-3/B·31
定 价 19.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668526 (029)82668522

读者信箱:cf_hotreading@163.com

版权所有 侵权必究

每一本书都有自己的生命



——《幸福在心》再版序言

时间过得很快，仿佛刚一转身，五年就过去了。

这本书初版于2005年初，那时我还在成都。但在一年后，我又重新踏上旅途，开始了新的不断变换的旅居生涯。先是皖南黄山的太平湖，在那里待了一年；然后是上海，在那里又待了一年；接着，离开上海，在故乡河南停留了一个来月，再次南下，到了昆明。昆明是个我喜欢的地方，特别是那里的阳光、蓝天和白云，以及四时不断的鲜花芳草。但由于因缘所致，我在昆明也只待了八个月，就又离开，到了目下所在的苍山下、洱海边。

现在，我在距离大理古城几里地一个叫下鸡邑的临海村落里，面对着夕阳映照下的苍山，双手在键盘上敲打着我的这篇文字。

五年中，作为一个独立写作者，作为一个在路上的人，我在时空的变换中，也在不断地改变着自己。而这本书，它的情况想必也和我一样，在经历着自己的命运历程。喜欢它的人，将它置于案头枕边；不喜欢的，或许匆匆一瞥，甚至连看一眼都嫌多余。

书和人一样，相识相从，各自都有各自的缘分。

但是，我知道，无论我和书的命运如何，这“幸福在心”四个字，却已经不胫而走，不但在网络上，而且在现实中，被越来越多的人使用和重复。我不知道在我写作《幸福在心》和出版它之前，是否有人说出过相似的词语和意思，但这四个字并非从别人那里抄袭，而是发自内心的，却是可以肯定的。

你不抄袭别人，却不能不让人家抄袭你。

就在去年 11 月，一个国家级出版社出版了一本书，也叫《幸福在心》。当一位读者朋友告诉我的时候，我还不信，结果用谷歌一搜，竟然是真的。想想，笑了。这实在也算不得什么。这本书从它一问世，里面的文章被抄袭，整个书被盗印盗版的事情，就一直发生着，何况一个书名！在我们的世界里，文章的题目或者书名，似乎并不是版权保护的内容。人家觉得这几个字好，就拿去用，你有什么办法。又过了几个月，也就是今年的 3 月份，又有一家国家级的大出版社，再次大张旗鼓地用这四个字，而且不是出版一本书，而是一套。我看到了，再一笑。

幸福在心。

一句话，一种思想，如果真的能够成为公共流行语言，成为人们日常的一个行为标尺，那么，也就算是你没有白白地去说，去创造它。只是，但愿大家都能真的知晓这四个字的真实含义，并且在自己的生命中去展开它，实践它。

我知道，每本书都有它自己的生命，都有它自己的因缘和命运。又因为各自的承载不同，际遇也就各异。

我五年前出版的这本书，在合同刚刚到期的时候，就有了再版的机会，我想，这是有它自己的道理的。你可以说这是市场的作用，也可以说这是读者的需求。当然，你还可以说，这是作者的运气好。但我却认为，一本用心写作、有思想含量的书，才是它能够不断在世上存在下去的理由。它会比作者的生命更长，在作者离开这个世界之后，还独自远行。这，不为别的，只是因为心气的相通。读者和作者，这个时代和另外的一个时代，尽管很多东西会变，但人之为人的那些基本追求和认定，比如慈悲和爱，比如真诚和美，比如宁静和幸福，应该是一致的、无异的。

变与不变，正是这个世界矛盾着又统一着的基本法则。

在即将再版的这本书里，我进行了一些增订的工作，增加了“山水行踪”这一辑。在这些新增的文字里，呈现的是我五年来的步履和身影。在路上，独自的行走和停驻，一份对于梦想的寻觅，一份生活方式的设计和实践。很多人羡慕我这样的自由和行走，但那在路上的苦行者的况味，却不是每个人都愿意品尝的。

禅，或者诗歌，从来就不是一种天真和浪漫，不是一种纯粹的游戏。它只有发于心，才会落实到足下，才会化为身后的风景。

我用趑趄的双足，不断地涂写和实践着“幸福在心”这几个字。对于我，这不是文字，不是图画，也不是书，它就是生活本身。

南 北

2010年4月9日，大理，下鸡邑

目录

再版序言

菩提本无树/1

菩提本无树/1

花香弥漫的深山古寺/2

卖炭翁/5

弘波居士/8

打坐/10

河畔精舍/12

人生的两种不同意见/15

花香与鱼臭/17

农夫和宝镜/18

自己做自己的观音/19

世界的最后时刻/22

看对方/23

时间上的花朵/24

发现的秘密/27

请把我埋得浅一些/28

去繁就简的人生/29

世界上,没有哪一件事情可以从头再来/31

一本放生书/33

今天的阳光/35

躺在地上,离天更近/37

明月夜,黄浦江/39

慢慢忘记/42

共同的漂泊和寻找/43

幸福在心/46

幸福在心/46

与一条沙皮狗的意外相遇/48

我与这个世界/50

独自散步/52

囚与困/54

让心灵安静一会儿/56

偶然/58

盲鼓手/60

让爱和善充满心灵/61

过年/64

一个哥尔达人的山林/66

舅舅的选择/70

墓碑上的微笑/73

坟地中的老人/75

石头记/77

生命向西/80

自焚的石像/91

追求简单的生活/96

假如蚊子也食素/96

不但要健康,还要有意义/98

我们应该吃什么/101

动物的反抗/103

生活细节,改变生命/105

新起点,远离生活方式病/107

我的基本素食主义/110

吃的渐修和顿悟/113

法师的厨房/115

佛陀对饮食的态度/117

简单生活的宣言/121

山水行踪/123

周庄沉思录/123

都江堰/133

峨眉山之行/140

巫家沟/150

皖南乌石行/154



菩提本无树

菩提本无树

一阵风雨，一些杨树的枝叶被折断下来。我捡起一枝，用清水洗去了沾染它的泥污，那一种天然的芳香，便透过我的意念之窗，直达内心。那一片片绿叶，显示了心的形状。这举在手上、近在眼前的美丽，让我感受到一种既高贵又平凡的宁静和喜悦。我找出一只净瓶，注满了清水，将它供在案头。

有朋友西西居士来访。进了屋，便目不转睛地被那枝绿叶吸引了过去。他看了半天，问：“这是菩提树叶吧？”还没等我开口回答，便又急急地问：“这菩提树叶，是从哪里请来的？”看得出他心中的惊喜、疑惑和向往。我知道，只要我回答一个字或是点一下头，他便会马上顶礼膜拜下去。我向他笑了笑，用手指了指窗外。

窗外是一大块刚被雨水洗过的天空，蓝蓝的有几朵浮云。在浮云之下，是几棵中国白杨树。这是北方极为普通的一种树木，在乡村、在城市、在山丘、在池塘河流边，到处生长着。也许正因为它无处不在，所以人们对它就熟视无睹，以至于忘记了它的形貌和存在。西西居士顺着我的手指，看到了它们。他不相信地将案头的绿叶和窗外树上的绿叶反复比较着，终于长叹了一口气，沮丧不解地看了我好半天。我明白他眼中的疑惑，但我却

不想多说什么，只是指了指壁上那幅六祖慧能的开悟偈让他看：

菩提本无树，
明镜亦非台。
本来无一物，
何处惹尘埃。

菩提树，在古代印度叫毕婆罗树(pippala)，又名七叶树，是印度一种极普通的树木，普通得犹如我们的杨、柳、桐、槐。乔达摩·悉达多太子在结束了六年的苦行生活之后，就在这样一棵普通的毕婆罗树下悟道成佛，并创立了佛教将之发扬光大。人们为了感念佛祖证悟人生真理的不朽功德，便把他悟道时给予他遮蔽的毕婆罗树，称之为菩提树，也就是觉悟之树。

其实，山川草木，皆有佛性。菩提不菩提，不在于树，更不在于什么树，而在于你有没有一颗菩提之心。若菩提之心在，岂不树树皆菩提之树！反过来说，若无菩提之心，无论坐于何种树下，也是无用的。

与其关注一片树叶的是非出处，莫如关注自己的心灵！

花香弥漫的深山古寺

为了撰写一篇关于佛教建筑方面的文章，我在山中一座古寺里住了一段时间。古寺因藏在深山中的缘故，“文革”中没有遭到太多人为的破坏，文物建筑得以较完整地保存下来。也因为山深路远，云遮雾罩，所以在过去的许多年里，这里没有一般寺院那般的热闹，香火也不及其他寺院那么好。一般寺院进去都售门票的，这里却坚持不售门票。香客游人，以及周围小村庄里的山民，都可以在白天任何时候进去散步游览。

古寺的方丈却很年轻，才三十多岁。他是大学毕业后出的家，不久就去南方的一个佛学研究所深造，又去斯里兰卡等上座部佛教国家参学数年，直到他师父圆寂后，当地有关部门及居士坚请，他才留下来接过师父的衣钵，升座当了方丈。我们的相识是在他出家之前，颇有交情。知道我要写东西，他就安排我住在寺院最后面的藏经楼旁，说那里既安静又可以方便查阅佛经典籍。但几天后，我就要他给我换个地方，原因是那里太静了，静得有点怕人。方丈就又让我住到了大雄宝殿一边的一间厢房里。于是，我认识了磐云居士。

大约是每天上午九点左右，便有一个年纪六十多岁，穿着与附近山民一样朴素但却干净整洁的女人，到大雄宝殿里去。她并不像其他香客那样烧香叩头，而是将一束鲜花供奉在佛像面前，合掌礼敬，然后退出，在寺院里走走看看或小坐一会儿，然后便离去了。我在窗前每天见她如此来去，时间一久，便不禁好奇地询问方丈。方丈说，你说的是那个优婆夷（佛经里指在家修行的女众）吧，她叫磐云，是我的一个皈依弟子。她原是镇上学校的教师，退休后去年皈依了佛教。她家就在寺院边上的村子里。我对方丈说，这位居士很独特，与别的居士不一样啊。方丈笑起来，说，是不一样啊，但她这样是最符合佛法精神的么。我便故意问，何以见得？方丈说，你一定读过一些佛教经论吧，像《苏悉地羯罗经·供花品》、《除盖障菩萨所问经》及《大智度论》，里面有关香花供佛的文字都不少，而烧香叩头不过是汉传佛教结合了道教和民间习俗后形成的“中国特色”而已。在如今的东南亚上座部佛教寺院，还是以鲜花供佛的。

我和方丈正说话的时候，恰巧那位磐云居士又手持一束鲜花，到大雄宝殿去供佛，方丈便在她出来时叫住了她，招手让她

过来。磐云过来了，方丈却有人找，匆匆走了，于是我和这位鲜花供佛的优婆夷聊了起来。她原名叫李庆云，是当地镇中学的英语教师。早在皈依佛门之前，她就读了不少佛教方面的书，甚至还找来英文版进行对比。皈依之后，与师父十分投缘，就从镇上搬回老家的房子里住。她说她房前的院子很大，就种了许多的花草树木。一年之中，几乎每个季节都有花开，她就采了鲜花来供佛，也送给师父。她说笑着起来，问我，你要不要鲜花，要的话，我也可以送些给你啊。我说我当然想要，但你要供佛的鲜花，我怎么敢领受？她又笑起来，像一个小女孩一样，连脸上的皱纹都在笑声中平展了许多。她说，你还迷信啊？佛经上不是说了么，人人都有佛性，人人都是自性真佛么？哦，别担心，我当然是先供佛，然后才送师父你们，既合情又合理，行吧？

此后，磐云果然每天都带一些鲜花，先送一束到大殿供佛，然后把另外的鲜花，有时给我，有时给方丈，有时又给随便碰到的哪位师父。渐渐地，我发现不但她，而且别的居士，甚至寺院里的僧人们，也都到山间或自家院落里采了鲜花供佛，焚香化纸的反而少了起来。山中古寺，在这个秋天，花香弥漫，给我留下了很深的印象。

离开那座古寺后，我常常会想到磐云和她的鲜花供佛。后来，我阅读一些佛经资料，知道鲜花供佛，是佛教一个十分久远的传统。据佛经记载，可以供佛的物品，计有 52 种，其中以香花供养最为普遍，也最为高贵。在南传佛教里，信徒们每天都采摘鲜花供佛。如在斯里兰卡，每日清晨，稀疏的晨星还在天边闪烁，信徒们便纷纷起床，手提花篮，去采鲜花供佛了。我国西双版纳的上座部佛教，也和斯里兰卡、泰国、缅甸、老挝、柬埔寨等南传佛教地区的情况基本一样，信徒们不烧香，而以香花供佛。

我常想，我们的汉传佛教也应该实行鲜花供佛，这是完全可以做到的。现在我们的生活中，鲜花并不难得，主要是看我们是否有心。譬云居士能做到的，其实大多数人也都能做到。更重要的是，鲜花供佛不但洁净庄严，还可以消除佛教寺院中普遍存在的因焚烧香烛而发生火灾的隐患。

当然，鲜花供佛，还有更多的好处。鲜花不仅仅馨香悦目，还可以让人通过观想，从中体味出人生的诸多道理。因为鲜花的美丽，人们会联想到许多美好的事物，希望生活如同晨露中的鲜花一样美好，馨香纯洁；又因为鲜花的脆弱娇嫩，朝开夕落，会令人想到生命的短暂无常，更加珍惜生命的分分秒秒，去为自己的人生努力；更因为鲜花的馨香弥漫，令人想到做一个有道德的人，会像鲜花一样令人感到喜悦和敬爱，从而获得永恒的价值。

卖炭翁

每天清晨的五点多钟，在初夏的空气中，卖炭翁的声音便在楼下响起：“谁要煤？”“谁要煤球？”一声连着一声。如果他的声音连续不断，渐去渐远，就说明没有买主；如果叫卖声突然中断了，就是有人要买煤与他搭话。一会儿，他的声音准又会响起来。

卖炭翁的声音有点苍老，也有点沙哑。但他的声音对我却如晨钟，无论是在梦中或是已经醒来，只要听到，就会从床上坐起，开始一天的工作——读书或写作。我不能容忍自己在卖炭翁已经开始劳作之后，还躺在床上消磨时光。

几个月前，我搬到了位于郑州北郊一个叫黄家庵的村子里，住在一座出租公寓的四层楼上。人要生活，吃饭当然是第一等

的大事。其他的用品都具备了，还缺煤球。这天一早听到楼下有叫“谁要煤”的声音，便急忙下楼，见是一灰发黑面的卖煤人站在煤车旁，一声接一声地叫卖着。我对他说要点煤，他连忙说，好，好！黑色布满皱纹的脸上竟绽放出一些笑意。但我看到他有些佝偻的样子，不免担心他搬了沉重的煤球爬楼，是否吃得消。当他明白了我的这种担心后，笑说：没问题，吃卖炭翁这碗饭，还能怕爬高楼么？只是每层楼要给每块煤多加一分钱的……从他的话中，我却仿佛听到了白居易在《卖炭翁》中的两句诗：“可怜身上衣正单，心忧炭贱愿天寒”，卖煤人如何不知道楼高难爬，只是为多挣几个糊口的钱罢了。

搬煤进屋，将煤球码在阳台上，他看到我写字桌上堆的书籍纸笔，眼中闪出亮光，望着我说：“看来你是个学问人呢，比我们这卖炭翁要强多了！”我就问他，何以要自称“卖炭翁”呢？他说他从小也读过几年书，因为家贫，就没读下去，但劳动之余，也爱读些书，尤爱唐诗宋词，所以白居易的《卖炭翁》是自幼就能背诵的，不想自己倒真成了个卖炭翁，只是没有“伐薪烧炭南山中”……说着，脸上依然是笑。

以后的日子里，有时在楼下碰见他，就喊他卖炭翁，他也随口答应。渐渐熟了以后，知道他家在信阳农村，教过几年小学，“文革”中还挨过斗。现在家乡依然很穷，许多人出来打工，他就出来了，没找到别的活，就做起了卖炭翁……生意好时，一个月也能挣几百元钱。“家里没有别的收入，我这几个钱，可就成了救命稻草呢！”他叹息着，但很快就又笑起来：“什么活都得有人干吧，对不对？都不当卖炭翁，你们烧煤就不方便了……”于是，我对卖炭翁这种无怨无恨的乐天态度，就有些感动。

不久后的一个周末，我应刚然法师之邀，到他主持的一间佛

学讲堂去为一批皈依的居士演讲“正信与迷信”。因为在这些居士中,大多都认为信佛就是吃斋念经、烧香礼拜,甚至有的是抱着求消灾长寿,求死后进入西方极乐世界,还有的是要佛保佑自己升官发财、生男生女……将许多世俗的愿望摆在佛面前,奢望佛能予以满足。

我向大家讲了佛祖释迦牟尼出家、修行悟道和传道的经过,又讲了禅宗初祖达摩西来面壁及六祖慧能和《坛经》中的故事。信佛就是信你自己。慧能大师说:“自性迷是众生,自性觉即是佛……贪嗔是地狱,愚痴是畜生。烦恼是波浪,虚妄是鬼神。佛向性中作,莫向身外求。”佛教的根本,就是要人获得认识生命及世间万物的智慧,从而得到自性的自由和解脱……

演讲结束时,正要走出讲堂,有人喊:“王老师!”我回头看,原来竟是卖炭翁。他换了一身干净的衣裤,手脸也不似平时那样的黑污了。他走到我面前,说:“王老师,你讲得真好,让我懂了很多道理……咱们住得近,以后我有时间了去找你,可以吗?”

当然可以。从此以后,他便在晚上的一些时候,到我的住处,谈论一些佛学方面的知识,他也从我这里借一些书去看。有一次他对我说,若不是放心不下老母妻儿真想出家当和尚去,过一种清净的生活。我说,出家是一种修行形式,不出家也一样可以修行。其实佛教的道理,说深很深,说简单也很简单。许多东西,最远的也许最近,最深奥也许最浅白。在佛面前,人没有贵贱之分,人人都是平等的,人人都可以觉悟成佛……他听着,竟用手抹起了眼睛。我看到他流出了真诚的泪水。

就这样我们成了好朋友。当我告诉他,每天我都是听着“谁要煤”的叫卖声起床时,他有些不安起来:“我是不是吵醒了你和别的人?”我说不是你吵醒了我,而是对我敲着晨钟呢,让我不贪

睡,尽早开始一天的工作。他却喃喃地说:“那我也一定吵醒了别人……”

从那以后,他的叫卖声便迟了许多,但我却已经习惯了在那时醒来起床,因为那“谁要煤”的声音,已经转化成了我自性中的晨钟。

弘波居士

认识弘波居士,是在一个朋友的聚会上。朋友将他介绍给我时说,你们会有共同话题的,关于佛教,关于禅静,关于写作。弘波是省会一家行业类杂志的编辑,但他编的栏目,却是“艺苑”和“名作欣赏”。自然而然,我成了他所编栏目的撰稿人。那时他还不是“居士”,而只是一个对佛道气功哲学宗教及生命科学都感兴趣的杂家。他大学读的是哲学专业,所以在我们最初的交谈中,便充满了争辩的火药味。他那近乎钻牛角尖的执著,既让人佩服又让人绝望。

有一次,他带了几本名叫《养生文化》的内部杂志给我看,这个杂志是北京某某生命科学学会主办的。我当时没有去看,因为我认为自己还不算老,身体也还健康,养生之类的事情与我还太遥远了些。于是,那些杂志就理所当然地被我放到一个角落里,忘了。直到有一天,他打电话问我,我才想起来,就匆匆地翻出来看。不想一看之下,竟被吸引住了。特别是上面一些关于辟谷和人体自身御寒的文章,令我大开眼界。文章说,辟谷和自体御寒,是生命科学中既古老又尖端的研究课题,至今我们的医学科学还无法彻底揭开其神秘面纱。我是个对新事物过敏的人,兴趣马上来了。我早就听说有人可以许多天不进食,而精神