



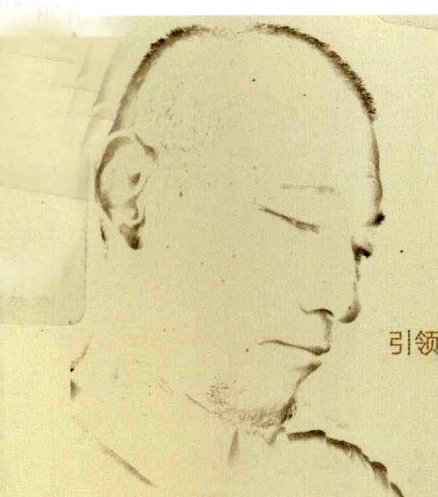
南北◎著

幸福自在

南北先生的行思录

简单即幸福，无处不自在

我的生命漫游在路上，开封成都黄山上海昆明大理……



他亲历着李白的孤独、苏曼殊的悲悯、梭罗的闲静
他或许算得上：禅意散文先锋、行吟诗人、当代隐者
绿色文字，是对生命对自然的禅意体悟

尽显心灵悟境和自然合一的质朴之美，智慧之美，性灵之美
引领你抵达新异的、自然清美的生命大化之境，获得内心的安宁和愉悦

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

幸福自在

南北先生的行思录

南北◎著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福自在 / 南北著. — 南京 : 凤凰出版社,
2010. 11
ISBN 978-7-80729-996-7

I. ①幸… II. ①南… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206669号

书 名 幸福自在

著 者 南 北

责任编辑 廉 勇

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷 北京市施园印刷厂 (通州区张家湾镇施园村)

开 本 700 × 1000mm 1/16

印 张 14

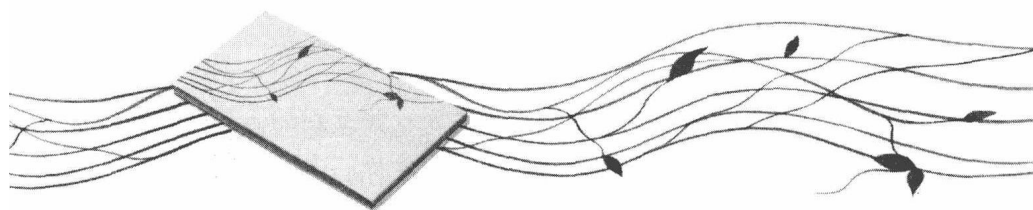
字 数 160 千字

版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80729 - 996 - 7

定 价 25.00 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010 - 58572106)



先品为快：

我在一个人的路上，分明还看到了许多人。他们是和我一样的，一个人走过了很多的路。有李白，杜甫，苏曼殊，卢梭……

在路上，一个人走，当然不是最好，但也不会是最坏。原因是，不管那个可以相伴的人是否出现，路都在那里等着，你都必须去走。

子在川上曰：逝者如斯夫。今天的阳光就是今天的，此刻的温暖也只属于此刻，就像一个人不能两次踏进同一条河流那样，今天错过了的，明天的补偿只是一种徒劳。阳光是时光的一部分，它们的流走叫做：永不回头。

我只是在一片也许明天就会开始有推土机开始作业的村庄废墟上。但是，躺在废墟的荒草之间，我确实实地感到，我此时是离天空很近的。伞一样的覆盖着我的天空，有鸟在飞，有云在飘，有我的意识在流动。这似乎有违常识。

那些用不上的东西，除了满足我们的虚荣心外，最大的可能，就是成为我们的一种负担。

简单的过程是一个觉悟的过程。大道至简，健康的人生就是一个不断进行简化的人生。

简单使人宁静，宁静使人快乐，而快乐不就是我们追求的终极目标么？

有一位叫蓝蓝的女诗人，就在一首诗中写道：“幸福是一座草屋/是很久以前我的家/幸福是一座草屋/是时间的木门/向流浪的脚敞开着”。这和杜甫的“万里桥西一草堂”很有点相似的情趣。

幸福在心。

只要我们真正认识了生命的意义，而不把对名利的追逐当作人生的目的，那幸福就已经来到了你身边。不，是在你心里。

那你，也就是一个和幸福结缘的人了。

在我的内心中，还是想回到那个有着院落、树木和简陋房子的地方去。在那里放一张书桌一张床，能够安静地读和写，能够在读累、写累了的时候，去田间菜地，和土地和植物亲近一番。

其实，我就是想成为一个有读书、写作爱好的农民，返回到我原本的角色上去。

这条路现在是被挖断了的。当我从一个个村庄经过的时候，发现我对于村庄来说，只能是一个过客。一扇扇门，也许我能敲开，但我不能成为里面的主人。

如果没有月亮，湖滩上的树丛中，便会有很多飞舞着的萤火虫。它们有时会飞到我的面前，我只要轻轻伸手，就可以将它们一闪一闪的灯笼，合在双掌间。

在竹林边的取水人中，我是一直没有间断过的一个。每天，我都提着一只暖水瓶去竹溪边提一瓶水，供我一天的饮用。

竹溪水泡出来的茶，似乎也有着竹子的清香了。

鸟们是我的好朋友。与它们为邻，是件愉快的事情。你可以免费地聆听这不加任何修饰的歌声。你还很安全，只要你不伤害它们，它们是不会想到来伤害你的。

并且，你只要稍微地施舍爱心，悄悄地给它们一些面包碎屑，一些谷米，它们就可能成为你的伙伴，在你寂寞和孤独时来看望、慰藉你。

它们是自然的精灵，是自由的精灵。

它们也是我最好的心灵按摩师。

一个人的路上 / 1

一个人的路上 / 1

今天的阳光 / 4

躺在地上，离天更近 / 6

有时直上孤峰顶 / 8

菩提本无树 / 10

花香弥漫的深山古寺 / 12

卖炭翁 / 14

河畔精舍 / 16

看对方 / 18

世界上，没有哪一件事情可以从头再来 / 19

且行且止 / 21

城市上空的云 / 22

明月夜，黄浦江 / 23

安静的早晨 / 26

登高与望远 / 27

旅居与隐居 / 28

再见，昆明 / 30

幸福在心 / 31

黄河秋渡 / 31

音乐墙 / 33

幸福在心 / 35

桥下人家 / 37

我与这个世界 / 39

独自散步 / 41

囚与困 / 43

与一条沙皮狗的意外相遇 / 45

老车夫 / 47
昭觉寺的阳光 / 49
废墟上 / 51
也许，这是我生命中的最后一天 / 52
让心灵安静一会儿 / 53
保险 / 55
尺八箫 / 56
周庄沉思录 / 57
生命向西 / 64

追求简单的生活 / 72

去繁就简的人生 / 72
我的基本素食主义 / 74
吃的渐修和顿悟 / 77
法师的厨房 / 79
从嘴开始的革命 / 81
简单生活的宣言 / 83

生命的平等与尊严之地 / 85

一个伟大的乞讨者 / 85
鸠摩罗什 / 87
走不回来的小和尚 / 90
一默如雷 / 91
一期一会 / 93
眼横鼻直的真理 / 95
石桌上开出的花朵 / 96
能走多远走多远 / 98
扫地扫地扫心地 / 99
禅门家风 / 101

信仰构筑人生的高地 / 102

从凡夫到觉者 / 102
佛与魔 / 105

渐忘与渐悟 / 106
面对情欲 / 107
面对死亡 / 108
从虚云老和尚留长发说起 / 109
论出家 / 111
论觉悟 / 113
论放弃 / 115
论伤害 / 117
和尚不是好当的 / 119
现代禅诗一瞥 / 121
给袈裟顶礼 / 125
禅观爱情 / 126
读书、买书及其他 / 128
论交际 / 131
江湖、环境与成败 / 132
禅，禅入，禅意 / 134

蝴蝶涅槃 / 136

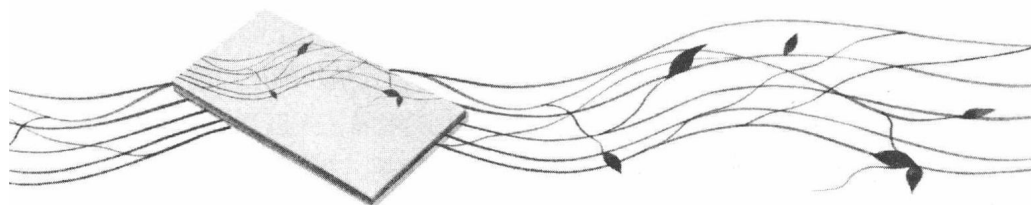
最后的夕颜 / 136
睡莲与蝌蚪 / 138
芙蓉花开 / 140
阳台上的花 / 142
清供 / 145
郊野 / 146
现场 / 147
春日江南 / 148
春天里的秋天 / 150
空置 / 152
鸟客 / 153
它们 / 154
云南的云 / 159
昆明的气候 / 160
鸟鸣 / 161

滇池，鸥鸟 / 162
我们的黑格尔 / 164
圆通山上樱如霞 / 169
蝴蝶涅槃 / 171
青橄榄 / 173
昆明的雨 / 174
收养栀子花 / 175
昆明的夏 / 176

山水漫步 / 177

月夜 / 177
山鸡·湿径·竹林 / 179
鸟鸣窗前 / 181
枸桃红了 / 182
太平湖畔卧佛山 / 184
竹林物语 / 186
茶、茶树及其他 / 189
湖边问答 / 192
山行漫记 / 194
水牛白鹭 / 197
秋夜，萤火虫 / 199
看秋 / 200
稻田休息了 / 202
山林之痛 / 204
云中的水杉 / 206
师法自然 / 209
想当农民 / 211
山林中的舞蹈者 / 213
山中火桶 / 215

一个人的路上



一个人的路上

清晨或者夜晚，我一个人在路上走。

南方的天气，在初夏的5月，是最好的。雨水充沛，树木花草繁茂，各种叫不出名字的鸟儿，在河畔的阔叶林和竹丛中争相鸣唱，空气中弥漫着湿润的花草气息。

清晨或者夜晚，路上行走的人很少。我一边走，一边会想到许多的人和事；想到故乡，童年。那已经远去了的岁月，是永远也无法找回来了。而我的故乡，也只能在梦中才可以回归。她不会是原来的样子了，她早已改变；想到曾经与我相依为命的亲人们，他们现在或因死亡而躲在一个我无法了解的世界里，或因分离而各自天涯，在各自的日子快乐或忧伤；我也想到许多的朋友，他们如同晴朗夜空中的星辰，远远地在头顶闪烁，散发微弱而清晰的光；还有爱情，那永远让人着迷的身影，我一次次像追求真理一样追求她，她也一次次向我走来，有时相互拥有，有时只是相逢了，却又错肩而过。

几十年的风雨，几十年的坎坷，回首时只不过是一些闪烁不定的片段。

我的记忆中，也许不仅仅是这些。我在一个人的路上，分明还看到了许多人。他们是和我一样的，一个人走过了很多的路。

李白，这个狂放不羁的书生，他的一生也几乎是消耗在了路上。一个一个的城郭，一道一道的山川河流走下去，他用脚步丈量着大唐帝国辽阔的疆土，在酒的微醺中，放浪着自己的歌喉。

杜甫，这个李白的诗友和兄弟，他们在开封的古吹台上相别后，就只能在诗歌里相会。战火将河南巩县人杜甫逼上漫漫路途，逼他历经巴山蜀水的艰难崎岖，躲入我现在所在的成都西郊。他说：“海内风尘诸弟隔，天涯涕泪一身遥。”他说：“白首放歌须纵酒，青春作伴好还乡。”可是，杜甫啊，我的老乡，你最后回到你的中原老家了吗？

我还想到了 20 世纪初，中国的一位传奇诗僧苏曼殊，那个“还卿一钵无情泪，恨不相逢未剃时”的忧伤歌者。他的一生也全部在路上。日本、爪哇、印度、南亚的山岛雨林，他的身影孤单而飘逸。他译的拜伦的诗《哀希腊》影响广大。他还是中国现代佛教小说的开创者。他的一幅《汾堤吊梦图》，更是成为画坛流传不休的佳话。

也许，让我感到最为亲近的，还是那个近代法兰西的灵魂，被歌德称为“开始了一个时代”的人——让-雅克·卢梭。他的一生是震撼世界的，是他率先发出了“人人生而平等”的呼喊声，肯定人的价值，要求个性解放，对专制制度和教会的黑暗发出了强烈的抗议。他因为独立不羁的自由思想，理所当然地成为政府、教会和愚昧民众的迫害对象。但他没有屈服，他在《忏悔录》中无畏地为自己作了辩护。他最后的著作是《孤独散步者的沉思》。他是在写作中死去的，在一个人的孤独路途上，停止了他不屈的呼吸。

还有那个我一时忘记了姓名的美国诗人，他一生都没有拥有过属于自己的房子或者说家。他不断地从一个地方走到另一个地方。他的一生都在路上，在各种交通工具和旅馆中度过。他不是没有能力为自己买一座房子，却一意孤行地选择了行走，选择了“一直在路上”这样一种生存方式。后来，美国政府鉴于他对文化艺术所做的贡献，也鉴于他已年老体衰，决定免费为他提供住宅，让他能够定居下来以度晚年，但他拒绝了。就这样，这位特立独行的行吟诗人，在旅馆和路途中度过了自己的一生，直到 90 多岁时逝世。他死后，他的朋友为他整理遗物时发现，他一生的物质财富，就是一个简单的行囊，行囊里是写作必需的纸和笔及简单用品。而在精神财富方面，他却给这个世界留下了大量优美的诗歌和随笔。

是的，毋庸置疑，无论是中国或外国，也无论是现代还是古代，那些伟大的灵魂，他们都行走在一个人的路上。不是他们想要孤独，而是他们不能不孤独。世界可以不接纳他们，可以不理解、不理睬，甚至敌视和迫害他们，但世界却不

能没有他们。他们是世界的良心，是世界的光，是探路的人。世界因为有了他们，才有了色彩和声音，才免于彻底的庸俗和堕落。

一个人的路上，总会有许多东西需要思想，有许多东西要去面对。

我知道我还不能进入那些声名卓著者的行列，这有点为时过早。他们已经完成了各自的使命，将身影定格成路边的雕像。而我，却必须继续走下去。在经过他们的身边时，我会向他们问一声好，打个招呼，然后挥手，继续默默向前走。他们被后人纪念，但他们已经停止了呼吸的力量和前进的脚步。我暂时不为人知，这正是我必须继续前行的理由和动力。我有我的使命，我将继续的，是他们没有的路；我将抵达的，是他们没有抵达的目标。想到这些，我信心百倍，勇气十足，将一时的挫折和困苦置于脑后，踩在脚下。

每个人的道路都将独一无二，我将完成我必须完成的那一部分。我必须超越那些我所敬爱的人，因为我是后来者。这不仅仅是我的权利，更是不可推卸的一份责任。

当我坐在临时租来的房间里，将手放在键盘上，面对电脑屏幕写作的时候，我也在想，若有一个相伴的人是否更好？但这是一件可遇不可求的事情。那与我相伴路途、携手共行的人，一定是一个与我可以相互接纳的人，可以共度幸福也可以共度危难的人。我知道，这个人一直还没有出现。她也许只是一个虚拟的影像，在我还没有抵达的道路前方，吸引我，召唤我，促我向前走。

在路上，一个人走，当然不是最好，但也不会是最坏。原因是，不管那个可以相伴的人是否出现，路都在那里等着，你都必须去走。

今天的阳光

近中午的时候，和我一样以写作为业的朋友饶打电话来，说今天的太阳很好啊，我们一起到外面去晒晒太阳吧。我们约好一个小时后，在我所住的小区见面。这小区内有一个小花园，人少树多，花繁草绿，且有干净的长木椅可以坐，是个晒太阳聊天的好去处。我时常一个人去那里坐坐，有时看看报纸，有时什么也不干，就只是望着半空中一根电线上的一只鸟发会呆。

一般来说，限于条件和惯性，我们的写作都是在离阳光大约两米远的地方进行的，这中间不是与阳光隔着一堵墙壁，就是隔着一面窗帘，很少有在阳光下直接作业的。我们是室内动物，习惯了在电脑主机的嗡嗡声中，让双手在键盘上舞出一片噼啪的幽暗火花来，最后在页面不断的切换中完成言说和遐想。

但我们和植物一样，需要借助阳光来进行某种灵与肉的光合，用以驱散内部的阴霾和湿冷，补充正在失去的亮度和温度。特别是在冬天，这种需要有时很急迫，甚至会变成一种急切的奔逐和嘶喊。

但是一个小时过去了，又过了一个小时，饶还没有来。

我站在阳台上，看了看外面。阳光在初冬的午后，落在一排开得金黄耀眼的软枝黄蝉上，分外诱人。我顺手关了电脑，穿上外衣，迅速走下楼，先在报箱里取了当天的晚报，然后走向小花园里还在空位以待着我的那排长木椅。

成都的阳光很金贵，因为它少。一月之中，若有10天能见到阳光，上天就有点恩重如山了。但成都的绿色很养眼，也很养人，使得我这样在北方长大、有着严重“绿色饥渴症”的人，每每在满足之后还会心怀贪婪，那是一种在沙漠上长途跋涉、饥渴难忍时遇到泉水的复杂情愫。我知道这时候，我的家乡早已万木凋零，一片萧条了。

我边走边问候那些还在开花的朋友们，她们是菊花、美人蕉、一串红、软枝黄蝉、月季、紫罗兰，还有那吊在谁家窗台上袅袅娜娜的夕颜，都在阳光下微笑着，回应着我。我能听懂她们的歌唱，我能明白她们的梦。我在这亲切的氛围中走到了那条被绿色环围的长椅边。它果然在阳光下空空地等待着。我坐下，将手上的报纸打开。新闻，纪实，副刊……但我翻动报纸的手慢慢就变得迟疑了，文字和图片在阳光下开始云雾缭绕，我昏昏地想要睡去，于是就真地躺了下去，将

报纸垫在脖颈下。阳光好暖啊，我感到从膝盖处，从足趾间，正有丝丝缕缕的寒气，被阳光拉拽着给驱赶出来，在周围的空气中消散。我在一片恍惚的光明快感中沉入谷底。

我是被一些声音惊醒的，醒来后感到浑身微微地在出汗。在不远的另一条长椅上，有几个人在那里争吵着什么。他们是这个小区的保安，说着不同于成都的方言。

饶一直没有来，直到太阳挣扎着掉进西边的重重楼群中。也许是哪个编辑的催稿电话，毁掉了他和阳光的这次约会。或许晚上他会打电话给我，说明天还是晴天啊，我们明天再去晒太阳吧？

子在川上曰：逝者如斯夫。今天的阳光就是今天的，此刻的温暖也只属于此刻，就像一个人不能两次踏进同一条河流那样，今天错过了的，明天的补偿只是一种徒劳。阳光是时光的一部分，它们的流走叫做：永不回头。

躺在地上，离天更近

一个晴天的下午，我到小区后面的一片废墟上散步。

这里本来是一个村庄，叫做万寿村。去年冬天一个有雾的早上，我听到一片咚咚咣咣声，后来又夹杂着轰轰的爆破声。又后来，这个村庄就成了一片废墟。现在，废墟上已经长满了蒿藤野草，连村子周边过去村民们种菜的田地也荒芜了，遗留的蔬菜和荒草一起，共享着这里难得的土地和天空。

我并非一个废墟爱好者。我到这里散步，已经很多次，多是下午或傍晚。那时一天即将过去，我开始感到累，对工作的态度也开始厌倦。在这没了人的废墟上，就有了都市中难得的安谧和视野。在废墟上行走，我必须时时注意脚下，不由自主地将头垂下去。那些残砖断壁，那些被主人迁徙时拦腰砍断了的竹子和树木，它们在根部又都发出了新的枝芽。

万寿村——想必人们在起这个名字的时候，是想要它1万年或者更久地存在下去的。就像过去的帝王，被人称为“万岁”，被人祝愿“万寿无疆”，但其实他们能达到正常人的寿命，都是一件很艰难的事。因为他们贪恋的东西太多，想要守住和防范的东西也太多。因此他们也就往往过早地成了世间欲望的牺牲品。

佛经中有这样一则故事。佛问他的一个弟子：“人的生命有多久呢？”

弟子答：“应该是几天的时间吧。”

佛说：“你不明白啊。”

佛又问第二个弟子：“你觉得人的生命有多久呢？”

弟子答：“是吃一顿饭的时间吧。”

佛又摇头：“你也是不觉悟啊。”

佛于是问第三个弟子：“你认为人的生命有多久呢？”

这个弟子毫不犹豫地答：“在呼吸之间。”

佛终于赞许地对他点头说：“好啊，好啊，你觉悟了。”

生命在呼吸之间。生命是一件非常短暂的事情。可见，那些想要万寿的念头或行动，是那么的无知和可笑。我看着身边的废墟，看着废墟上的荒草，不由得就真地笑起来。

太阳不知什么时候从云层中挣扎了出来。我在一片有草的废墟上铺几张报

纸，躺了下去。

已经很久没有这样过了。这样的记忆停留在我童年和少年时代。那时在麦收的夏天，或在凉爽的秋季，我常常会躺在刚刚收割的庄稼秸秆上，仰望天空。天空会有鸟飞过，会有云飘过。当然，我在田野中通常是看着看着就睡着了。劳动使人疲惫，也使人容易入梦。还有一些夏天的夜晚，我会在庭院或家门口的地上铺一张席子，然后躺上去，眼睛透过老柿树的枝叶会看到闪烁的星辰。那时，农村没有电灯，农村的夜是黑的，没有光，当然也没有光污染。那时的夜空，是离眼睛很近的。

我现在躺的地方，不是儿时的田野和乡村了。很近的地方就是住宅小区，再远一点，就是三环高速公路，我只是在一片也许明天就会有推土机开始作业的村庄废墟上。但是，躺在废墟的荒草之间，我确实实地感到，我此时是离天空很近的。伞一样的覆盖着我的天空，有鸟在飞，有云在飘，有我的意识在流动。这似乎有违常识，因为从物理学的角度讲，站着是应该比躺着离天更近的。但我知道，这个问题的答案，无法从物理学的王国中找到，而只能到微妙的禅学世界里去体味。

有时直上孤峰顶

5月，参加一个在黄山脚下太平湖畔举行的笔会，主办方自然是要安排一天的黄山游。我在湖边已旅居半年，黄山也去过了一次。黄山很美，值得一看再看。但这次的黄山游我却临山止步。原因有二：一是我很了解自己，心中还存有自知之明。幼年的一场病，使我不可能像常人那样轻松地悠游于山水之间。二是我从来就没有习惯过被导游着的“旅游团”式活动。我习惯一个人独行。时间是我的，眼睛、道路、风景和脚步都是我的。可以走，可以不走；可以在一个地方躺下来；可以在一个地方盘桓一些时日。一切，都跟随当时的心情。

还有，就是我亦不想将身体和灵魂上的痛，展示给众人看。

我想让自己从容一些，想让自己在从容的过程中有一些快乐。

为此，我选择了止步。尽管，我对于山水的热爱，比之任何所谓的仁者、智者，都绝对不会少了半分。

而我心中的山，是无时不在的。在面对心中的山时，也从来都不缺乏勇气。

我知道我永远在一座新的山下。我止步，但我不会退却，不会逃避。我只是需要一个人去静静地面对，静静地思想。我需要用一生的时间和精力来走，来完成对于各种山的认识和登攀。

也许没有结果。我的结果应该就是我行走的过程。

我向来不敢以成功者自居，因为我从来都没有过“成功”的荣耀和骄傲，也没有分享过世人成功的盛宴。

我的山，它们一座一座，永远在那里耸立着，等着我。登攀，是我的弱项，却也是我的必选，是我的宿命。

我还不仅仅是想做一个登攀者，也不仅仅是想满足一种征服的欲望。

我想最后居于山中，让山成为我的一部分，让我也成为山的一部分。我想成为山中的一块石，一片云。

重岩我卜居，鸟道绝人迹。

庭际何所有，白云抱幽石。（唐·寒山）