

南北  
著

# 放下

去繁就簡的人生

智者簡單，並非因為貧乏或缺少內容，  
而是繁華過後的一種覺悟，是一種去繁就簡的境界。

南北  
著

放

去繁就簡的人生

下

## 放下 ——去繁就簡的人生

作者 / 南北

責任編輯 / 蔡曉雯

圖文排版 / 彭君如

封面設計 / 陳佩蓉

發行人 / 宋政坤

法律顧問 / 毛國樑 律師

印製出版 / 秀威資訊科技股份有限公司

114台北市內湖區瑞光路76巷65號1樓

電話：+886-2-2796-3638 傳真：+886-2-2796-1377

<http://www.showwe.com.tw>

劃撥帳號 / 19563868 戶名：秀威資訊科技股份有限公司

讀者服務信箱：service@showwe.com.tw

展售門市 / 國家書店（松江門市）

104台北市中山區松江路209號1樓

電話：+886-2-2518-0207 傳真：+886-2-2518-0778

網路訂購 / 秀威網路書店：<http://www.bodbooks.com.tw>

國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw>

圖書經銷 / 紅螞蟻圖書有限公司

114台北市內湖區舊宗路二段121巷28、32號4樓

電話：+886-2-2795-3656 傳真：+886-2-2795-4100

2012年11月BOD一版

定價：370元

版權所有 翻印必究

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

Copyright©2012 by Showwe Information Co., Ltd.

Printed in Taiwan

All Rights Reserved

# 目次

紫薇樹下——《放下》自序……………003

## 第一輯 去繁就簡的人生

一本放生書……………012

去繁就簡的人生……………015

世界上，沒有哪一件事情可以從頭再來……………018

人生的兩種不同意見……………021

花香與魚臭……………024

農夫和寶鏡……………026

自己做自己的觀音……………028

世界的最後時刻……………031

看對方……………033

時間上的花朵……………035

發現的秘密……………039

打坐……………041

鮮花供佛……………044

菩提本無樹……………048

一個偉大的乞討者……………051

走不回來的小和尚……………054

一默如雷……………056

一期一會……………059

眼橫鼻直的真理……………062

為什麼活著……………064

石桌上開出的花朵·····

066

泥塊與金佛·····

069

能走多遠走多遠·····

072

立足今天·····

075

好壞有無·····

077

高貴的慚愧心·····

079

放下放下放下·····

081

愛的良藥·····

083

掃地掃地掃心地·····

085

牛迦草·····

088

禪門家風·····

094

百歲高僧與大相國寺·····

096

東方山之行·····

104

## 第二輯 一尺多寬的陽光

歸來一刻·····

118

睡蓮與蝌蚪·····

120

集體的麻雀·····

123

流動的霧·····

126

一尺多寬的陽光·····

129

關於蝴蝶，關於一棵草·····

132

傾聽太陽花的歌唱·····

136

一樹白花·····

139

壁虎·····

142

動物的愛·····

146

鳥世界的追花族·····

148

一群嚮往光明的蛾·····

152

月季的精神·····

155

破碎·····

158

冬天的苦楝樹·····

160

愛殺·····

163

黃桷蘭，黃桷蘭·····

168

含羞草的秘密·····

170

芙蓉花開·····

174

成都買花如買菜·····

177

大自然的薄命歌手·····

180

草之歌·····

183

四月的田野·····

186

柚子熟了·····

189

流螢逸話

192

棲息

195

軟枝黃蟬

199

羅蔔開花

204

巫家溝

207

環翠峪散記

212

峨眉山之行

224

## 第二輯 我與這個世界

賣炭翁

240

弘波居士

244

河畔精舍

248

一個人的路上

252

幸福在心

257

與一條沙皮狗的意外相遇

260

我與這個世界

263

獨自散步

266

囚與困

270

讓心靈安靜一會兒

273

偶然

276

盲鼓手

279

讓愛和善充滿心靈

281

過年

285

一個哥爾達人的山林

288

舅舅的選擇

294

墓碑上的微笑

299

墳地中的老人

302

石頭記

305

南北  
著

放

去繁就簡的人生

下



## 紫薇樹下

### ——《放下》自序

#### 1

現在是下午時分。我坐在慶慧庵歇山頂式山門的二樓書案前，正對著觀音殿。太陽已經偏斜下來，透過那棵據說明代栽植的紫薇樹枝葉，將斑駁的陽光灑在書案上，我臉上和面前的筆記本電腦上。

兩隻松鼠，從庵外黃煙樹伸出的枝幹跳上大殿屋頂，沿著屋脊迅速奔跑了一段距離後，

跳到紫薇樹上。然後，頭朝下沿著光滑的紫薇樹幹，下到「施食台」上。那裏的一個瓦鉢裏，盛著為鳥兒和它們準備的飯食。

庵門被風推搥著，發出一陣吱吱嘎嘎的聲響。但這並不影響松鼠的進食。大概它們已經習慣了這樣的聲音。而且此時，兩隻野鴿子也飛來施食臺上湊趣，與松鼠發生了一點小小的衝突。

在庵院只有我一個人的時候，我會坐在二樓的木欄邊，細心而長久地觀察這些細微的事情。

## 2

不過，我不是這座半山之間庵院的主人，而只是一個過客。但我與這座庵院的住持僧，是有著佛緣的朋友。

在距離這座庵院百米的茶馬古道邊，我租了一塊坡地，在那裏建築一座「現代禪詩院」，作為現代禪詩這一「當代先鋒詩歌流派」的研究和交流場所。因為這樣的一個因緣，我在慶慧庵住了下來。

詩與禪，是從什麼時候結合到一起的呢？準確的源頭難以考證。但從現有的資料追尋，可以知道晉代的謝靈運、陶淵明等，已經在探索實踐這樣的一條道路了。而到了唐代，則達到了一個高峰，王維、白居易等名家輩出。

至於現代詩歌與禪的結合，則是最近幾十年的事情。因為中國現代詩的寫作，也還不足百年。而準確提出現代禪詩的概念，進行有計劃的藝術探索和創作實踐，並進行系列的理論探討活動，則是現代禪詩研究會二〇〇七年成立前後的事情。

故而，沙溪，茶馬古道，慶慧庵，現代禪詩院，將是—些在今後歲月中必定被聯繫到一起的名詞。

### 3

現在要說到《放下》一書。

我在慶慧庵住，督建現代禪詩院。一日，一位從大理來此旅遊的臺灣朋友來訪，看到我在大陸出的兩本書。於是談起寫作和出版的話題。我詢問臺灣出版業的情況，他向我做了簡略介紹，並說，你可以把你的書稿發去臺灣的出版社試試。這些年，大陸這邊在臺灣出書的

作家不少，有的還成績頗佳。

又通過網路與在台出過書的文友聊天交流，於是就有了與「秀威」的合作，有了《放下》這本書。

對於我，這是寫作和書籍出版生涯中的一個新嘗試，新路徑。沒有哪個作家，不願自己的作品為更多讀者所瞭解，所接受。何況，臺灣，是保留中華文化最好的地方。

《放下》這本書裏的文章，各篇之間有的在寫作時間上跨度有十數年之久，是我旅居開封、鄭州、成都、黃山、上海、昆明等不同地方時的寫作。所以，細心的讀者，或許能在文章的字裏行間，辯察出其間的不同。

寫作，行走，禪思，這是我十多年生活的基本內容。當你有緣讀到這些文字時，你就見到了在人生路上，一個獨自行走者的趑趄身影。

我還不是真正的覺者，而僅僅是一個不斷尋求解脫之路的行者。

南北

二〇一二年八月三十日，沙溪慶慧庵

# 目次

|              |     |
|--------------|-----|
| 紫薇樹下——《放下》自序 | 003 |
|--------------|-----|

## 第一輯 去繁就簡的人生

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一本放生書             | 012 |
| 去繁就簡的人生           | 015 |
| 世界上，沒有哪一件事情可以從頭再來 | 018 |
| 人生的兩種不同意見         | 021 |
| 花香與魚臭             | 024 |
| 農夫和寶鏡             | 026 |
| 自己做自己的觀音          | 028 |

|          |     |
|----------|-----|
| 世界的最後時刻  | 031 |
| 看對方      | 033 |
| 時間上的花朵   | 035 |
| 發現的秘密    | 039 |
| 打坐       | 041 |
| 鮮花供佛     | 044 |
| 菩提本無樹    | 048 |
| 一個偉大的乞討者 | 051 |
| 走不回來的小和尚 | 054 |
| 一默如雷     | 056 |
| 一期一會     | 059 |
| 眼橫鼻直的真理  | 062 |
| 為什麼活著    | 064 |

石桌上開出的花朵.....066

泥塊與金佛.....069

能走多遠走多遠.....072

立足今天.....075

好壞有無.....077

高貴的慚愧心.....079

放下放下放下.....081

愛的良藥.....083

掃地掃地掃心地.....085

牛迦草.....088

禪門家風.....094

百歲高僧與大相國寺.....096

東方山之行.....104

## 第二輯 一尺多寬的陽光

歸來一刻.....118

睡蓮與蝌蚪.....120

集體的麻雀.....123

流動的霧.....126

一尺多寬的陽光.....129

關於蝴蝶，關於一棵草.....132

傾聽太陽花的歌唱.....136

一樹白花.....139

壁虎.....142

動物的愛.....146

鳥世界的追花族.....148

一群嚮往光明的蛾.....152

月季的精神.....155

破碎.....158

冬天的苦楝樹.....160

愛殺.....163

黃桷蘭，黃桷蘭.....168

含羞草的秘密.....170

芙蓉花開.....174

成都買花如買菜.....177

大自然的薄命歌手.....180

草之歌.....183

四月的田野.....186

柚子熟了.....189

流螢逸話

192

棲息

195

軟枝黃蟬

199

羅蔔開花

204

巫家溝

207

環翠峪散記

212

峨眉山之行

224

## 第二輯 我與這個世界

賣炭翁

240

弘波居士

244

河畔精舍

248

一個人的路上

252

幸福在心

257

與一條沙皮狗的意外相遇

260

我與這個世界

263

獨自散步

266

囚與困

270

讓心靈安靜一會兒

273

偶然

276

盲鼓手

279

讓愛和善充滿心靈

281

過年

285

一個哥爾達人的山林

288

舅舅的選擇

294

墓碑上的微笑

299

墳地中的老人

302

石頭記

305



# 第一輯

去繁就簡的人生