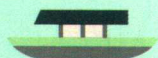


林清玄 / 著

放下 即幸福

林清玄禅意散文
解人生八万四千烦恼

林清玄启悟
人生系列



空出我们的杯子

众妙之门

吾心似秋月

无风絮自飞

平常心不是道

只手之声

抹茶的美学

林清玄启悟
人生系列

林清玄禅意散文
解人生八万四千烦恼



林清玄
／著

放下 即幸福

图书在版编目 (C I P) 数据

放下即幸福 / 林清玄著. -- 武汉 : 长江文艺出版社,
2019.1
(林清玄启悟人生系列)
ISBN 978-7-5702-0041-2

I. ①放… 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(2017)第 294540 号

湖北省版权局著作权合同登记号: 17-2013-069

本书由台北九歌出版社有限公司授权出版

责任编辑: 孙 琳 孙晓雪

责任校对: 陈 琪

装帧设计: 壹 诺

责任印制: 邱 莉 杨 帆

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 8 插页: 2 页

版次: 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

字数: 180 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

第一辑 日日是好日

- 3 不是茶
- 8 世界如此广阔
- 11 桥流水不流
- 15 一毛吞海
- 19 不曾一颗真
- 24 我子天然
- 27 我有一布袋
- 30 一 尘
- 33 空出我们的杯子
- 36 动地一声消息尽
- 39 自己的眼目
- 42 众妙之门
- 47 不下棋的时候

第二辑 沉静力量

- 53 抹茶的美学
- 58 地暖，或者春寒
- 62 荷花之心
- 65 沉香三盏
- 68 时到时担当
- 71 墨 趣
- 77 三昧华无相
- 80 观音观
- 83 采更多雏菊
- 86 痛苦来的时候
- 91 掬水在手
- 94 阿阇世情结
- 97 安心的时候
- 102 再谈神会

第三辑 重的东西，轻轻放下

- 109 一 味
- 115 达摩茶杯
- 120 吾心似秋月
- 126 你能钉补虚空吗？

- 130 梅花扑鼻香
133 居山与见道
137 庭前绿苔生
141 以智慧香而自庄严
145 无风絮自飞
147 平常心不是道
150 直心真实，菩提道场
153 智慧之羹
156 常在道场
159 临济启悟的一喝

第四辑 准备好微笑

- 165 心眼同时，会心一笑
169 出门便是草
172 一切水月
175 只手之声
179 不着于水
182 发从今日白
185 学看花
189 处处莲花开
192 卷 帘
199 记忆的版图
204 随缘与任运

207 家舍即在途中

第五辑 像风一样自由

213 像风一样自由

216 净土之风

219 去做人间雨

223 步步起清风

228 超群老赵州

232 禅皮诗骨

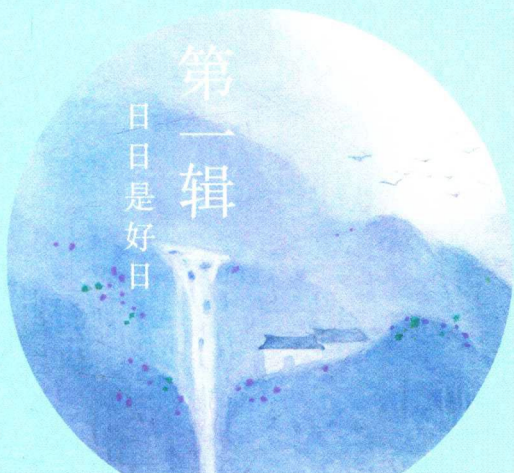
237 可以儿戏

241 体露金风

244 不与万法为侣

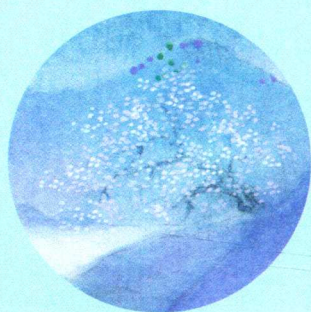
第一辑

日日是好日



禅悟，

其实就是一个
人内在的革命





不是茶

日本茶道大师千利休，是日本无人不晓的历史人物，他的家教非常成功，千利休家族传了十七代，代代都有茶道名师。

千利休家族后来成为日本茶道的象征，留下来的故事不计其数，其中有三个故事我特别喜欢。

千利休到晚年时，已经是公认的伟大茶师，当时掌握大权的将军秀吉特地来向他求教饮茶的艺术，没想到他竟说饮茶没有特别神秘之处，他说：“把炭放进炉子里，等水开到适当程度，加上茶叶使其产生适当的味道。按照花的生长情形，把花插在瓶子里。在夏天的时候使人想到凉爽，在冬天的时候使人想到温暖，没有别的秘密。”

发问者听了这种解释，便带着厌烦的神情说，这些他早已知道了。千利休厉声地回答说：“好！如果有人早已知道这种情形，我很愿意做他的弟子。”

千利休后来留下一首有名的诗，来说明他的茶道精神：

先把水烧开，
再加进茶叶，

然后用适当的方式喝茶，
那就是你所需要知道的一切，
除此以外，茶一无所有。

这是多么动人，茶的最高境界就是一种简单的动作、一种单纯的生活，虽然茶可以有许多知识学问，在喝的动作上，它却还原到非常单纯有力的风格，超越了知识与学问。也就是说，喝茶的艺术不是一成不变的，随着每个人的个性与喜好，用自己“适当的方式”，才是茶的本质。如果茶是一成不变，也就没有“道”可言了。

另一个动人的故事是关于千利休教导他的儿子。日本人很爱干净，日本茶道更有着绝对一尘不染的传统，如何打扫茶室因而成为茶道艺术极重要的传承。

传说当千利休的儿子正在洒扫庭园小径时，千利休坐在一旁看着。当儿子觉得工作已经做完的时候，他说：“还不够清洁。”儿子便出去再做一遍，做完的时候，千利休又说：“还不够清洁。”这样一而再，再而三地做了许多次。

过了一段时间，儿子对他说：“父亲，现在没有什么事可以做了。石阶已经洗了三次，石灯笼和树上也洒过水了，苔藓和地衣都披上了一层新的青绿，我没有在地上留下一根树枝和一片叶子。”

“傻瓜，那不是清扫庭园应该用的方法。”千利休对儿子说，然后站起来走入园子里，用手摇动一棵树，园子里霎时间落下许多金黄色和

深红色的树叶，这些秋锦的断片，使园子显得更干净宁谧，并且充满了美与自然，有着生命的力量。

千利休摇动的树枝，是在启示人文与自然和谐乃是环境的最高境界，在这里也说明了一位伟大的茶师是如何从茶之外的自然得到启发。如果用禅意来说，悟道者与一般人的不同也就在此，过的是一样的生活，对环境的观照已经完全不一样，他能随时取得与环境的和谐，不论是秋锦的园地或瓦砾堆中都能创造泰然自若的境界。

还有一个故事是关于千利休的孙子宗旦，宗旦不仅继承了祖父的茶艺，对禅也极有见地。

有一天，宗旦的好友京都干本安居院正安寺的和尚，叫寺中的小沙弥送给宗旦一枝寺院中盛开的椿树花。

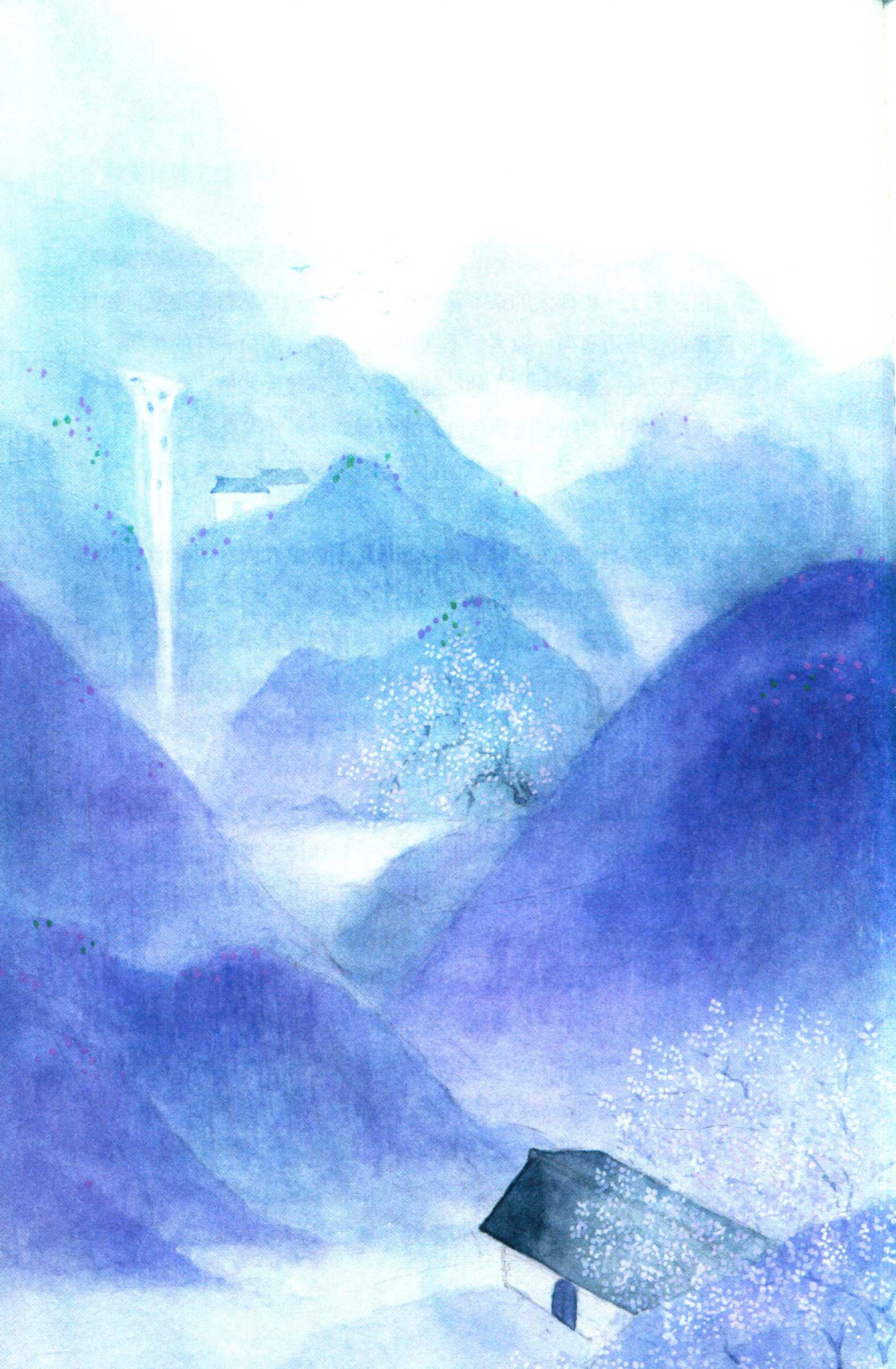
椿树花一向就是极易掉落的花，小沙弥虽然非常小心地捧着，花瓣还是一路掉下来，他只好把落了的花瓣拾起，和花枝一起捧着。

到宗旦家的时候，花已全部落光，只剩一枝空枝，小沙弥向宗旦告罪，认为都是自己粗心大意才使花落下了。

宗旦一点也没有怨怪之意，并且微笑地请小沙弥到招待贵客的“今日庵”茶席上喝茶。宗旦从席床上把祖父千利休传下来名贵的国城寺花筒拿下来，放在桌上，将落了花的椿树枝插于筒中，把落下的花散放在花筒下，然后他向空花及空枝敬茶，再对小沙弥献上一盅清茶，谢谢他远道赠花之谊，两人喝了茶后，小沙弥才回去向师父复命。

宗旦是表达了一个多么清朗的境界！花开花谢是随季节变动的自然，是一切的“因”；小和尚持花步行而散落，这叫作“缘”。无花的椿枝及落了的花，一无价值，这就是“空”。

从花开到花落，可以说是“色即是空”，但因宗旦能看见那清寂与空静之美，并对一切的流动现象，以及一切的人抱持宽容的敬意，他把空变成一种高层次的美，使“色即是空”变成“空即是色”。



对于看清因缘的人，“色不异空”“空不异色”也就不是那么难以领会了。

老和尚、小沙弥、宗旦都知道椿树花之必然凋落，但他们都珍惜整个过程，这就是我们常说的“惜缘”，惜缘所惜的并不是对结局的期待，而是对过程的宝爱呀！

在日本历史上，所有伟大的茶师都是学禅者，他们都向往沉静、清静、超越、单纯、自然的格局，一直到现代，大家都公认不学禅的人是没有资格当茶师的。

因此，关于茶道，日本人有“不是茶”的说法，茶道之最高境界竟然不是茶，从这里也可以看出人们透过茶，是在渴望着什么，简单地说，是渴望着渺茫的自由，渴望着心灵的悟境，或者渴望着做一个更完整的人吧！



世界如此广阔

蝇爱寻光纸上钻，
不能透处几多难？
忽然撞着来时路，
始觉平生被眼瞞。

——白云守端禅师

我们在生活里经常会有两种经验，一是把自己觉得贵重的东西，找一个特别的地方收藏起来，到要使用的时候，却怎么也找不到那件事物了，原因是我们不以平常心对待，它自然也不平常地对待我们。

另一种经验是，常常使用的东西，费尽九牛二虎之力也找不到，最后发现它就在手上，或在口袋等离我们最近的地方。原因是我们时常舍近求远，而焦虑使我们盲目。

每当我看到有小动物，像蜜蜂、蝴蝶、苍蝇、蚱蜢在飞扑着窗子，急得满头大汗的时候，一方面感到怜悯它们，一方面也想到自己有像它们一样盲目的时候而怜悯了自己。我们被眼耳鼻舌身意所欺瞒的众生，如何才能找到通往广大世界的门扉呢？

因此我读到白云守端禅师悟道的抒怀诗时，非常感动，他把自己比为一只在窗纸上钻撞的苍蝇，忽然撞到来时的道路，才知道平生被自己的眼睛瞒住了。我们要留意“来时路”这三个字，若能找到来时路，就是找到了“父母未生时的本来面目”，当时恍然大悟，才充满了感恩，知悉世界原来如此辽阔而美好。

在《景德传灯录》里有个故事，是说古灵神赞禅师在福州大中寺受业后，行脚时遇到百丈禅师，因而开悟，他开悟后立刻回到大中寺，希望能帮助他最早的受业师父。当他拜见受业师时，师父问他：“你离开我在外参学，得到了什么？”神赞说：“没有什么。”师父就叫他和平常一样去做杂役。

有一天，他帮师父洗澡捶背，对师父说：“好一所佛殿，佛却不能彰显。”师父回头奇怪地看着他，他说：“佛虽然不彰显，却能放出光芒。”

又有一天，师父在窗下看经，一只蜜蜂在窗纸上冲撞，飞不出去，神赞感叹道：“世界如此广阔，你不肯出去，却在同一张纸上钻，到什么时候才出得去呀！”师父没有反应，神赞随口诵诗一首：

空门不肯出，
投窗也大痴，
百年钻故纸，
何日出头时。

师父听了心有所感，放下经书问他说：“你行脚的时候遇到什么人？

我看你已和从前不同，连说的话都不同了。”他于是对师父说：“弟子遇见了百丈和尚指点，已经开悟，特地回来报答师父的恩德。”

师父就召集大众，请神赞上座说法，神赞于是举唱了百丈禅师的心法，说道：

灵光独耀，迥脱根尘，
体露真常，不拘文字。
心性无染，本自圆成，
但离妄缘，即如如佛。

师父听了神赞说法，因而大悟，感叹地说：“幸好在垂老的晚年，还能听到这么殊胜的禅法呀！”

神赞与受业师父的故事，令人感动，里面有师徒的情感、报恩的思想、高远的精神、悟道的平常，使我们知道佛法不离人情，禅心不避世事，见到了禅者平常却不凡、日用而高超的风格。

