

活着，就要幸福

[韩] 法顶禅师 ◇ 著

柳时华 ◇ 编 柳奇奇 ◇ 译



不要盲目去追随，要成为心灵的主人。

懂得放弃更多的人才能得到更多。需要一个的时候就只拿走一个，若是拿走两个的话便会失去珍贵的感觉。幸福的秘诀，并不在于拥有多少必需的东西，而在于我们能够从不必要的事物之中，获得多少自由。我们最应该去担心的不是衰老而是生锈的人生，人的目标并不在于物质的富足，而应是精神的丰裕。

法顶大师在本书中对无所有、自由、单纯、简朴、独处、沉默、通往真理之路以及存在等禅念做出了深刻的反省。书中收录的每一篇文字，都是法顶禅师的金玉良言。流淌其间的智慧，令我们宛如沐浴在寂静的松林间，借此涤净身心。

上架建议：社科类

ISBN 978-7-5391-4483-2



9 787539 144832 >

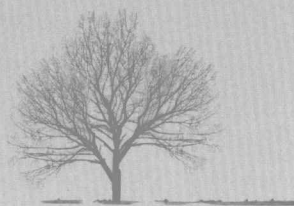
定价：28.00元

活着，就要幸福

[韩] 法顶禅师 著

柳时华 编 柳奇奇 译

活着，就要幸福



目 录

序言 活着，就要幸福 9

幸福的秘诀 20

自在 23

静默 24

死即生 26

日日为新 28

万物皆逝 30

祈祷 32

一粒种子 34

人，是孤独的存在 36

天空 38

遗书 41

贫穷的托钵僧 42

让内心充实 44

活在当下 46

无所有的生命 48

寂寞 50

存在之境 51

没有永恒 52

惭愧心 54

同一颗心 56

真谛 57

朋友 58

如铁自生锈 60

荷叶的智慧 61

向花儿学习 62

水墨境界 64

喜乐相随 65

擦窗 66

享受幸福的人 68

因缘与相逢 70

心的主人 71
不要虚度年华 72
流水 74
生命的终点 76
修行者 78
言语与沉默 82
少欲知足 84
不羁的野兽 86
水流花开 87
日日出家 88
靠自己 90
现在的你 92
返照自心 93
娑婆苦海 94
思念的人 96
空无一物的心 97

倾听 98
树枝折断的声音 100
和谁在一起 101
都要幸福 102
拥有 104
风为何而吹 106
人生的春天 108
内心 109
亲近泥土 110
破执 113
山 114
再次上路 116
无所畏惧的人生 118
秋天是个奇怪的季节 120
像树一样 122
那山，那人 124
大镜子 128

无学 129
冥想 130
位置 133
生死观 134
出淤泥而不染 136
他是谁 137
一期一会 139
宽恕 140
怨恨之刃 141
和谐 142
误解 144
旧岁新年 145
如旷野一般 146
最初的念头 148
觉醒之路 150
忍耐与坚持的世界 152
同理心 153

无我 155
你在哪里 156
明察秋毫 158
雪花 160
相见 161
内在的力量 163
世间万物 164
看见真相 166
空 167
我是谁 168
无字书 170
梦想 171
背影 172
鲜活禅 174
登山 176
给予彼此空间 178
内院盛开的花 180

独处 182
简朴，再简朴些 184
重生 185
同伴 186
最大的恶行 188
清醒 190
死亡 192
因缘 193
宽容 194
直线与曲线 196
以柔克刚 197
空罐子 198
与花儿对话 200
自然 202
雪中花 204
不断逃离 205

看着喜悦 206
成为赤裸 207
自由 208
自然之前 211
无心 212
寡言 214
修行的理由 216
生活的规范 218
闲暇 220
空房 223
坦途 224
沉默 226
月光 227
忠言 228
每日一思 230

序言

活着，就要幸福

曾有位黑衣妇人，强忍住啜泣，在饭桌旁坐了下来与我们一同用膳。她替刚过世的儿子做完四十九日祭（四十九日祭，又称“七七祭”。即在人死后第四十九天举行的祭奠），随后在寺庙住持的引领下，走进房间与众人同坐。她的出现，使空气中弥漫着哀伤的气氛。

她的儿子于留学归来不久，正准备入伍的某日，出门去和朋友吃晚饭，却在回家的路上因心脏麻痹猝死。失去唯一挚爱的儿子，妇人日日痛苦得以泪浇心，万般痛楚。现在的她虽然忍着不让泪水决堤，言行举止却都宛若悲泣。

我回头看着法顶禅师，心想这时禅师应该会安慰这位妇人，说些这样的话：“因为因缘，您的儿子来到您身边，今又离去，这只是上天暂时将他交给您照料，随后又将他带走而已。请节哀顺变……”

但是法顶禅师只是默默地吃饭，间或给她夹些小菜，并劝她多吃点。妇人继续诉说自己儿子的往

事，禅师用心听着，不时又夹些菜放到她的面前。

直至用膳将尽，禅师也不曾说什么安慰的话语，但妇人的脸上开始浮现出安定、平和的表情。

我无从理解那是什么力量，使得妇人的内心在顷刻间产生了如此曼妙的转变。回想起刚才吃饭的情景，禅师一刻也未曾怠慢这位妇人。其实，大家都是为了拜见难得下山一趟的禅师才在这里齐聚一堂，但禅师的目光却一直没有离开过她，其他人根本无法介入其中。或许就是这种强烈的关注，让妇人得到了安慰，进而使她对生命的痛苦感为之升华。彼时，法顶禅师就像为病痛缠身的患者进行治疗的医生，渐渐引导她走出悲伤。

午饭后，我们一同走出房间，在洒满初春阳光的寺院里散步。一直走在法顶禅师身旁的妇人似乎在回想着什么，她的表情渐渐变得明朗，似乎濒死的灵魂再度获得新生，眼中的泪水不再充满哀伤，而是满含安心与感激。

我们在庭院的尽头与她道别，随后朝寺院前方的房间走去。回首远望，她依旧双手合十站在那里，目送着法顶禅师远去。

之后我们又多次与她共度了些时光，因为法顶禅师每次从江原道的山上下来时，都会通过寺庙的住持和她取得联系，让她得以常来拜访禅师。随着

时光流逝，法顶禅师对她的关注渐次淡化，她也渐渐适应了独居的生活。

某一天我准备搭飞机前往纽约时，竟在机场与她邂逅。她开心地跟我打了招呼。直到登上飞机后，她那爽朗的笑容还在我的脑海中盘桓不去。

回教神秘主义诗人鲁米曾写道：

人生如同小小的旅店，
每天清晨都有新的客人到来。
喜悦，绝望，悲伤，
还有些许瞬间的领悟，
都像是意外的访客到来。

热情地迎接每一位客人吧。
纵然他们曾在你悲伤之时，
粗暴地劫掠你的家园，
夺走你的所有财物。
即便如此，也应尊重每一位客人，
因为这样能令你有重获新生的喜悦。

又有另一位女子。

某年的秋天，我和法顶禅师在佛日庵同住了一段日子。佛日庵位于松广寺的后山，是一个下车后还得步行三十多分钟的陡峭山路才能抵达的偏远之

地。从一九七五年到一九九二年，禅师曾在那里独自修行了十七年。如今，禅师舍弃火田民（从前韩国贫苦农民往往将放火烧山、开垦田地的人，称为火田民）的身份，搬到江原道的小屋后，每年都会为了探望旧居而回到现今弟子们依止的佛日庵，偶尔我也会和禅师一起沿着山路步行到那里。

那日清晨，秋霜染白了山石缝隙里的苔藓，禅师与我正坐在房间里喝茶，一位年过五旬的妇人沿着山路前来拜访。之前我曾在寺庙里见过她几次。她说，昨天听寺庙的住持说禅师去了佛日庵，于是今天就赶过来了。

如果要在清晨到达这里，大概天亮之前就得出发，我想她一路上一定走得很急，因为连长在山路上的苔藓也被她带进了房间。我们连忙迎她入室，煮了红薯给她当早饭。秋阳洒入摆放着红薯与热茶的雅静房间，让人觉得这真是一个闲静的早晨。

然而，妇人突如其来的哭声迅即划破了宁静。她方才还只是一位来访的妇人，现在看上去却像一只受尽煎熬的迷途羔羊。原来，她的丈夫因为误信他人，以致赔上了毕生的积蓄；而大学毕业的儿子不知受了什么打击，突然把自己关进房间，数月不肯跨出门槛一步；她本人则罹患重病，看似简单的动作对她来说都很费力，能这样一路走到这里，连她自己都觉得是个奇迹。

“我该怎么活下去？”妇人大声问道。她并不只是在问未来该怎么办，同时还传达出想要摆脱痛苦、解决问题、继续过安生日子的渴求。

茶与红薯渐渐凉了，禅师听毕她的哭诉后点点头：“既然已经上山，您就在这里住一晚吧。”他就这样结束了清晨的谈话。接着，我们来到后院，将自己投身于秋日山林的怀抱中。

那天，她捡拾木柴，在给房中的火炕生火后，就与我们一起在秋收过后的田埂间绕着小屋散步，如是度过了一整天的时间。到了晚上，我们与禅师席面而坐，静静地喝茶。

佛日庵有这样一条戒律：欣然款待访客，并在太阳下山之前送他们下山。严禁与女子一起共用晚餐，也不得留宿她们。但是禅师打破了这条规矩，不仅腾出一间房间让那位疲惫不堪的妇人过夜，还为她准备了一床被褥。这虽然只是一点点的付出，可对此时的她来说却是极大的恩惠与安慰。

第二天，妇人下山去了。禅师陪着行动不便的她一直走到山下的车站。这或许是禅师的一日修吧！而对妇人日后的生命意义而言，那一天却成为生活的动力。

人虽是独立的个体，但在人生道路上，亲切的关怀却可以搀扶起跌倒的人。之后，我在别的地方再次遇见她，互相问候时，她面带微笑，说现在

过得很好。我并不太清楚她是如何解决家庭困难和改善自身健康问题的，也许根本没有什么太大的改变。但是从她的回答中，我可以了解到，现在的她已经学会以平静的心态来接受人生的种种变故，也了悟到所有的痛苦都源于自己的内心。也许她明白，这才是解决问题的根本所在吧。

犹太教神秘主义学者哈西德曾流传下一则寓言：人类死后，灵魂将前往天国，而在通往天国的大门外矗立着一棵非常高的树，这棵树被称为“悲伤之树”，树枝上挂满了写有人们生前各种悲伤故事的纸条。来到此地的灵魂，都在纸条上写下自己的悲伤故事，挂上枝头后，牵着天使的手，绕这棵巨树飞行一周，逐一阅读他人的故事。最后，天使许诺他可以选择自己觉得最不悲伤的故事，从那里重新开始自己的人生。大多数灵魂都选择从自己的故事继续下一次的旅程，那是因为看过了“悲伤之树”上的各种故事后，他们才明白，自己过去的人生就显得不是最悲惨的了。

记得那妇人下山的那天正是月圆之日。我和禅师早早用过晚饭，来到漆黑的院子里等待月亮升起。夜空里繁星闪烁，我们在沉默中等待。满月在前方山顶上探出了脸，那是天地间凝聚月光精华的庄严瞬间。我和禅师一起，面朝那轮圆月，双手合十，各自在心中祈祷。月亮大概能听见人们许下的愿望吧，我为禅

师的健康祈祷，愿他长久引领我们。

转眼间月亮已经升上山顶，散发出皎洁的光芒，俯瞰着众生的世界。回房前，我问禅师祈祷了些什么。禅师说：“愿世间的众生都能幸福。”

作为声名远播的自然主义思想家与实践家，法顶禅师在年少时出家，大半生在山中独自修行。他对一味强调“拥有”和“发展”的世俗理念深表质疑，并不断呼吁人们从清贫简朴的生活中，发现生命的本质。

他被尊称为韩国的梭罗，如同东方隐士，后来因为有太多人慕名而来，使得他迁往山里，独自隐居。三十余年间，禅师通过每月写一篇文章与众人交流，指陈物质不能让所有的人满足，反而会使人们失去自由。原本是自身拥有之物，却反受其摆布，这种人生幻象，是我们应该舍弃的。

人类的历史就是不断扩张自己的势力范围，为此贪欲而争斗不休的过程。人为了满足己欲，不只是物品，甚至连同类都想占为己有，这就是法顶禅师对人类历史的看法。现代社会以消费为指向形成的单一文化，促使全世界都在一直强调若要寻求幸福，必须先拥有和消费。但我们若是这样想，只会离幸福越来越远。

三十余年间，禅师宛如诗般的文字，无一不

是在为众生祈祷。他畅谈无所有、自由、单纯与简朴，阐述独处、沉默、通往幸福之路以及对存在的反省，字里行间都是对我们的谆谆教诲。

他的文字之所以能成为醒世箴言，是他长久的精进修行所致。某些读者读完禅师的文章后说：“我觉得自己如同不劳而获的人，禅师修行多年，而拥有超凡的洞察力，我们却能通过禅师的文字轻松获益。”我也有同感。我至今仍觉得他是为了对我们有所助益，才会坚持过着严格修行的生活；此外，受到禅师的文字感悟而修正人生方向的人，真是何其之多啊。

禅师还曾指出：“不要去做未经深思熟虑而只是模仿别人的事情，那是猴子们才会有的行为。如果你不想成为某人的复制品，就要真正依循自己的轨道前行。”

即使独处，禅师也始终如一，就像屹立在同一处的大树一样，他的文字蕴涵着生命的真理和哲学思想。每次来到佛日庵，我都会指着院子里的那棵高大的樟树问：“这棵树都多大年纪了啊？”

其实我不是想知道这棵树的年龄，而是想对始终屹立在此的它表示感恩。

禅师的文字充满灵性，阅读时仿若沐浴在清静的松林中，进而洗去心上的尘杂。在逐页翻书的过程中，我们仿佛听到禅师的声音；以此观之，禅师

并非独自隐居，他已经通过文字将自己与世间万物相连。

有读者说：“法顶禅师于天地间孤寂地生活，终日隐居山中，是象征他想与世间万物休戚与共。”

法顶禅师出家修行至今已有五十余年，他说，真正的自由是精神上的自由。岁月夺不走证悟的灵魂，我们将生命视为己有，所以才恐惧它的消逝。但生命并不是我们的财产，而是始终存在的状态。我们应该担心的不是衰老，而是锈蚀的人生。

“活着的时候忠于生命；全心全意地活着；死亡的时候忠于死亡，全心全意地死亡。”

我们向着自己的内心深处提问：“在自己的世界里，你身处何方？”

这本箴言集并不像某些书籍，适合一口气读完，反而更像那种即使一次读不完，也会长期摆在身边的书。我的房间里摆满了很多书籍，但法顶禅师的书却与众不同。他的书并不只是一本书，而更像一位心灵导师，与我长相左右。“法顶”这个名字本身就是山，就是山中那小小的房子，充满清静之感，因为他不管身在何处，都毫无挂碍，自由自在。

柳时华