

林清玄

著

引深

joyfulness

人生不乐复何如？快乐是一种选择，快乐是一种能力，我们应当快乐。



人生不乐

复何如

CCTV《开讲啦》特邀讲师
CCTV《朗读者》特选作者
『当代散文八大家』之一

林清玄『美学三书』——

人生之美 生活之美 情感之美

星云大师 南怀瑾 余秋雨 杨澜 于丹 毕淑敏 张德芬

撒贝宁 蒋雯丽 张静初 江一燕 春妮

新京报 凤凰卫视 环球网 网易 一致推荐

随书赠送林清玄手书《心经》明信片  北京时代华文书局



人生不乐

复何如

林清玄
著



北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

人生不乐复何如 / 林清玄著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2018.3
ISBN 978-7-5699-2038-3

I. ①人… 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314806号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-1894

本著作物经北京阅享国际文化传媒有限公司代理, 由九歌出版社有限公司授权,
在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

人生不乐复何如

RENSHENG BULE FU HERU

著 者 | 林清玄

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 薛 钰

封面设计 | 熊琰 | 云中 YUNyard Workshop 刘 清

版式设计 | 段文辉

插画作者 | 王晓林

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 固安县京平诚乾印刷有限公司 电话: 0316-6170166

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 15.5 字 数 | 220千字

版 次 | 2018年6月第1版 印 次 | 2018年6月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2038-3

定 价 | 46.00元

版权所有, 侵权必究

人生不乐
复何如

林清玄



人生不乐复何如

林清玄

简单安静从容

“活在当下”看来是寻常言语，实际上是一种极为勇迈的精神，是把“过去”与“未来”做一截断，使心思处在一心一境的状态，一个人如果能每时每刻都处于一心一境，就没有什么困难能牵住他，也没有什么痛苦能动摇他了。

不只喝茶是“一生一会”的事，在广大的时空中，在不可思议的因缘里，与有缘的人相会面，都是一生一会的。如果有了最深刻的珍惜，纵使会者必离，当门相送，也可以稍减遗憾了。

人生里的跌倒与失败，几乎是必然的，跌倒的价值是使人坚强，失败的意义则是让我们更珍惜人生。一个人如果学会跌倒，学会认识失败，等于是学会人生的一半了。

不怕跌倒，不畏失败，就能生起一些从容。

从容，是老天送给内心有空间的人最好的礼物。

重要的生活

生命中有许多非常重要，却一点也不紧急的事。

像每天放松地静心，从容地冥想。

像愉快地吃一顿饭，品尝茶的芳香。

像在山林海边走，欣赏山色与云的变化。

像听雨听泉听音乐，读人读爱读闲书。

像陪父母谈昔日温馨的往事，听孩子说童稚的笑话。

“人生不如意事十常八九”，但扣除八九成的不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事情，我们如果要过快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不至被八九成的不如意所打倒了。

所谓“独乐”是一个人独处时也能欢喜，有心灵与生命的充实，就是一下午静静地坐着，也能安然；所谓“独醒”是不为众乐所迷惑，众人都认为应该过的生活方式，往往不一定适合我们，那么，何不独自醒着呢？

什么是重要的生活？陪着爱人散步，躺在草地上看星星，一个小孩有没有幽默感，不懂得爱和宽容，这些是重要的。而每天着急上班、学习、考试，是紧急的。当人整天在紧急的事情里面打转的时候，“琴棋书画诗酒花”就会变成“柴米油盐酱醋茶”，要学会腾出一些空间，进入“重要的生活”。

什么是浪漫？“浪费时间慢慢吃饭，浪费时间慢慢走，浪费时间慢慢喝茶……这些都是浪漫”，浪漫其实就是创造一种时空、一种感受、一种向往，一种理想，在你的世俗土地上开出一朵玫瑰花。



生活的本身是值得欣喜的

如果你现在问我什么是成功，我会说，今天比昨天更慈悲、更智慧、更懂爱与宽容，就是一种成功，如果每天都成功，连在一起就是一个成功的人生。不管你从哪里来，

要去到哪里，人生不过就是这样，追求成为一个更好的、更具有精神和灵气的自己。

在顺境之时，要使生活有风采。在逆境之时，要不散乱，保持静心。

但无论如何，生活的本身是值得欣喜的吧！

夜里散散步，捡拾落下的松果，思念远方的朋友，回想生命的种种美好经验，这平淡无奇的生活，自有一种清明、深刻和远大呀！



请把开心当成一种习惯吧！



幸福，常常是隐藏在平常的事物中，只要加一点用心，平常事物就会变得非凡、美好、庄严了。只要加一点心，凡俗的日子就会变得可爱、可亲、可想念了。

我们走过的每一步不一定是完美的，但每一步都有值得深思的意义。

世间最美丽的表情就是微笑，如果你天天想拥有世间最美丽的表情，那么请把开心当成一种习惯吧！

有了快乐的思想，同样是在人生里砌砖，心里会多了一份喜悦、安详、庄严。

为快乐的思想砌砖，第一步是要喜爱自己，“要对自己有极大的尊重心”，以及“对自己的生命、心意、身体，有深深的感激之意”。

生命里有许多正向时刻，也有许多负向时刻，一个人快乐的秘诀，便是抓住那正向的时刻，使它更充盈；转化负向的时刻，使它得到清洗。

想要“从心笑起”，大概要具备几个基本的素质：一是游戏的心情，二是包容的胸怀，三是幽默的态度。

目录

没有明珠， 一生从容

1

快乐地活在当下	001
一生一会	002
一心一境	003
一生从容	004
不紧急却重要的事	005
荷花之心	006
得意的一天	007
常想一二	008
纯心走天下	009
柔软心	010
清静之莲	011
小千世界	012
内外皆柔软	013

大要结出 一种美的 境界

2

万物的心	014
好雪片片	015
随缘与任运	016
独乐与独醒	017
留一只眼睛看自己	018
生命的馅	019
桃花心木	020

寻找幸运草	001
把烦恼写在沙滩上	002
大佛的避雷针	003
云散	004
水中的蓝天	005
素质	006
玻璃心	007
从人生的最底层出发	008
重新生长的花草	009
有风格的小偷	010
不南飞的大雁	011
发芽的心情	012
被失败的苹果击中	013
真正的桂冠	014
小丑	015
平凡最难	016
跑龙套的时代	017
戏与梦	018
和时间赛跑	019
连兴老店	020
开市不赚	021

目录 • CONTENTS

心如晴窗，
风轻云淡

4
•
Chapter

晴窗一扇	119
思想的天鹅	122
太阳雨	127
月光少年	132
夜观流星	134
秘密的地方	138
买馒头	139
莲子面包与油焖香菇	140
林边莲雾	142
长途跋涉的肉羹	144
冰冻面线糊	146
这一站到那一站	148
陶器与纸屑	150

让开心
成为一种习惯

5
•
Chapter

幸福的开关	153
让开心成为一种习惯	155
快乐的思想	156
正向时刻	158
严肃，是一种病	159
快乐真平等	161

阳光
照在
我们身上

6

WUJIN

真心相待	170
生活中美好的鱼	178
怀君与怀珠	180
不知多少秋声	183

温柔半两	190
岁月的灯火都睡了	193
用岁月在莲上写诗	196
认识许多大师的人	198
再加两个苹果	200
下下签	203
阳光照在我们身上	203
投给燃烧的感情	208
心灵的护岸	211
月光下的喇叭手	214
阴阳巷	216
黄金鼠	225
蜜事	228

跋 苹果落下的时候	234
附录 不怕人生的转弯	236

快乐地活在当下

报社的记者来访问，突然问起：“林先生有什么座右铭呢？”

我的座右铭，通常用3M的便条纸写一些当日的注意事项，于是撕几张下来给记者小姐看：

“出去时，别忘了买苜蓿芽。”

“欠讲义的稿件，今日写。”

“缴房屋贷款。”

“帮亮言买毛笔。”

我说：“你看，我有这么多的座右铭。”

记者笑起来：“林先生真爱开玩笑，我是说真正的座右铭。”

“什么是真正的座右铭呢？”

“就是刻在心里，时时用来规范和激励自己的一句话。”

这倒使我陷入困境了，因为我并没有一个真正的座右铭，如果勉强说有，就是我时常拿来实践的一句话：“快乐地活在当下。”

“活在当下”是禅宗的语言，是说人应该放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思，把全副的精神力用来承担眼前的这一刻。失去此刻就没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往来生了。

“活在当下”也就是“快乐来临的时候就享受快乐，痛苦来临的时候就迎向痛

苦”，在黑暗与光明中，既不回避，也不逃离，以淡然自然的态度来面对人生。

我把“活在当下”加了“快乐地活在当下”，是除了承担之外，希望有期许、有愿望、有好的心情，不只坦然和自然，还希望能扭转此时此刻的生活，使自己永保喜悦之心。

这可以说是我的座右铭，因此欠的稿件，要欢喜地写；缴房屋贷款，要欣然地缴；苜蓿芽和毛笔，都要高兴地去买。

我的桌边依然贴着许多条子，只有“快乐地活在当下”不用张贴于座右，因为那正是我生命的态度。

有时，

人的一生只为了某一个特别的相会。



一生一会

我喜欢茶道里关于“一生一会”的说法。

意思是说，我们每次与朋友对坐喝茶，都应该生起很深的珍惜，因为一生里能这样地喝茶，可能只有这一回，一旦过了，就再也不可得了。

一生只有这一次聚会，一生只有这一次相会，使我们在喝茶的时候，会沉入一种疼惜与深刻，不至于错失那最美好的因缘。

生命虽然无常，但并不至于太短暂，与好朋友也可能会常常对坐喝茶，但是每一次的喝茶都是仅有一次，每一日相会都和过去、未来的任何一次不同。

“有时，人的一生只为了某一个特别的相会。”这是我最喜欢的写了送给朋友的句子。

与喜欢的人相会，总是这样短暂。可是为了这样短暂的相会，我们已经走过人生的漫漫长途，遭受过数不清的雪雨风霜，好不容易，熬到在这样的寒夜里，和知心的朋友深情相会。仔细思索起来，从前那走过的路途，不都是为了这短短的数小时做准备吗？

这深情的一会，是从前四十年的总成。

这相会的一笑，是从前一切喜乐悲辛的大草原，开出的最美的花。

这至深的无言，是从前有意义或无意义的语言之河累积成的一朵洁白的波浪。

这眼前的一杯茶，请品尝，因为天地化育的茶树，就是为这一杯而孕生的呀！