



感悟廿四

【每天都是好时光】

刘希

作品

感悟廿四

【每天都是好时光】

刘希

作品 ■

图书在版编目(CIP)数据

感悟廿四 / 刘希著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5158-2061-3

I. ①感… II. ①刘… III. ①二十四节气—基本知识
IV. ①P462

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 179710 号

感悟廿四

作 者: 刘 希

策划编辑: 胡小英

责任编辑: 李 健 邵桃炜

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017年9月第1版

印 次: 2017年9月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 12.75

书 号: ISBN 978-7-5158-2061-3

定 价: 38.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

» 前言 PREFACE



“立春过后，大地渐渐地从沉睡中苏醒过来。冰雪融化，草木萌发，各种花次第开放。再过两个月，燕子翩然归来。不久，布谷鸟也来了。于是转入炎热的夏季，这是植物孕育果实的时期。到了秋天，果实成熟，植物的叶子渐渐变黄，在秋风中簌簌地落下来。北雁南飞，活跃在田间草际的昆虫也都销声匿迹。到处呈现一片衰草连天的景象，准备迎接风雪载途的寒冬。在地球上温带和亚热带区域里，年年如是，周而复始。”

这是《大自然的语言》一文中的节选内容，很生动地描述了动物、植物与自然气候的密切关系。

每到芒种，我也会自然而然地想起布袋和尚“手把青秧插满田，低头便见水中天。心地清净方为道，退步原来是向前”这首著名的禅诗。

实际上，早在两千多年以前，中国古代人民就把一年四季寒暑的变换分为所谓二十四节气，并根据二十四节气的更替安排农事。那时候，黄河流域的农民，耕田、播种、收获庄稼以及养蚕、放牧、植树等农事活动，都遵循节气变化的规律。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”也在告诉我们这样一个道理：饥来食，困则眠，热取凉，寒向火。平常心即是自自然然、毫无造作。没有什么是非取舍，只管行住坐卧，应机接物。

实际上，这样的人与天地自然万物的自然和谐之道，就是最早的中国传统哲学思想所倡导的道法自然。

而我之所以这样看重人与自然的关系，恰是因为我也与很多被城市化的步伐追赶得气喘吁吁的朋友们一样，格外向往万物共生、自然和谐的自然生态之美。

我相信，很多朋友和我一样，希望能够寻到一个自然环境生机勃勃的“十里桃花”之所，安坐树下，呼吸花香，细细聆听来自心灵深处的声音，找到久违的自己。

这就是本书的立意之本，我努力以虚拟的寺院师徒几人的生活为载体，以二十四节气为主线，描述二十四节气的季节变化特征、节气变化，力求依靠故事中的主人公对世间万事的反思，来辅助自己完成自我寻找之旅，逐步引领读者朋友反思自己在现实中的诸多烦扰，从而客观看待自身所需解决的人生问题。

当然，二十四节气不仅仅是一种简单的时间体系，在千百年来的传承过程中，它已经发展成了一种民族的文化时间，它是人们把握作物生长时间、观测动物活动规律、认识人的生命节律的一种文化技术。

我不能通过本书将二十四节气的智慧全貌全部诠释给大家，但是我在努力以较为风趣、生动的笔调来呈现出它所具有的提示生活节奏、调节生活方式的指导意义。

我们大多数人都有自己的思维定式、习惯，也就难免出现短板、死角和偏颇，长此以往，除了不假思索地自以为是，还会造成类似审美疲

劳的麻木冷淡、毫无新鲜感。而大千世界，生活从来都是五花八门、丰富多彩的。

这本书，除了解读二十四节气，还想在我们以往熟悉习惯的老套生活里注入一股新鲜的气息，力求让人从沉闷、呆板无聊的生活中解脱出来。

唐代诗人李涉有诗曰：“终日错错碎梦间，忽闻春尽强登山。因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”

最后一句最值得长久玩味！所谓浮生，我们完全可以把它理解为平常百姓的日常生活。幽雅脱俗的半日之闲，居然是诗人“偷”来的，是在竹院中听到僧人话语后的顿悟所得。

那么，也真心希望你我的这次遇见，在我的故事中，你也能“偷得”那惊喜可贵的半日之闲。如同夏日傍晚，悠闲的竹椅上，微眯双眼，在一盏清茶的氤氲中细品人生各种况味，进而自觉地尊重自然和生命节律，让自己从机械的钟表时间中解放出来，尽情享受色彩斑斓的生活，享受生命时光的分分秒秒。

春

立春一日 / 002

无尽香 / 007

掌声雨 / 010

雨水之夜有月 / 014

日日是好日 / 018

惊蛰听钟鼓 / 022

春分煮花 / 026

不闭眼的木鱼 / 030

有味是清欢 / 034

清明得欢喜 / 038

谷雨茶 / 042

不忘初心 / 046

目录



立夏万物生 / 050

不即不离 / 054

小满悟残心 / 057

圣心超然 / 061

芒种论闲情 / 065

带香气的回忆 / 069

夏至一生一会 / 073

花香供心 / 078

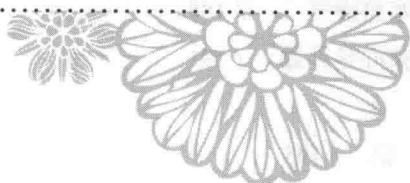
小暑品粥 / 082

明镜照初心 / 085

觉性大美 / 088

大暑大乐 / 092

夏



秋

立秋月无边	/ 098
一叶知秋	/ 102
秋来是秋	/ 106
处暑欢喜一日	/ 110
白露品秋茶	/ 115
秋始白露	/ 119
但去静坐	/ 123
秋分行中道	/ 127
寒露破樊笼	/ 131
无边智慧	/ 136
霜降的微笑	/ 140
季节的游戏	/ 144

目录

·
·
·
·
·

冬

立冬的迎春花	/ 150
立冬的冬心	/ 154
“转”小雪	/ 158
岁月无痕	/ 162
大雪雅事	/ 166
踏雪寻香	/ 170
顺应自然	/ 173
冬至如风自由	/ 177
小寒的腊八粥	/ 180
冬天的心情	/ 184
大寒磨躁气	/ 188
结束亦是开始	/ 191

后记	/ 195
----	-------



春

立春一日

无尽香

掌声雨

雨水之夜有月

日日是好日

惊蛰听钟鼓

春分煮花

不闭眼的木鱼

有味是清欢

清明得欢喜

谷雨茶

不忘初心

立春一日

立春季节，天地万物，自然欢喜……我不是迎春，而是知春、感春、迎春，与自然融为一体。我让春从眼入，便赏月；春从鼻入，便嗅花；春从体入，便泡脚；春从口入，便食各种应季野蔬；春从耳入，便听冰雪消融；春从心入，便在呼吸之间皆是自然。

释然突然发现师父今夜晚睡，已是午夜时分，师父房间却明窗半掩。

师父作息规律，今夜为何还不入睡？释然好奇，偷偷趴在师父窗前，见师父独坐窗边，凝神看着窗外梅花。

“难道是师父有什么心事？”释然疑惑，“师父这样的高人，应该很通透淡泊，不知有何事困扰？”

早课后，师父吩咐释恩：“今日立春，东风解冻，你带着释行且下山，我开了个药单按上面各项悉数买来，晚上大家烧水用药泡脚。你们且去，早些回来。之后我带着大家行礼祈福，执行迎春仪式。”

说到下山采购，释恩师兄不乐意了：“众师弟们一年穿不破一双鞋，我每天操持寺院一切日常事务，穿烂那么多鞋子，我该为大家省些鞋子。”

戒缘师叔知道释恩在抱怨活干多了，说道：“释恩，你不是一直想做一个名僧？”

释恩：“我们都想做一代名僧。可不想每天采购，干体力活。”

戒缘一笑：“你看冰雪还没消融，是不是还留有昨天走过的脚印？”

释行：“师叔，脚印和当名僧有什么关系？”

释然：“我懂了，我懂了，师叔，一个公案说，泥泞的道路才能留下脚印。而释恩师兄劳苦更多，才能在冰雪地上留下脚印。释行，我们要好好跟师兄学习学习。”

戒缘：“释然悟了。释恩，你们快去快回。”

等释恩从山下买回一应物件，已是午后，师父命令众僧挂好春幡，便带领众僧到北山松林采松菇、挖荠菜、挑马兰头。初春河滩，遍生菱蒿，绿草茵茵，释然和师弟玩得好生快活。

晚饭时，餐桌上摆上各种当季食材，林林总总，烹制方式自然，各种新鲜野蔬口感清爽，师父进食很有节制，并礼让大家：“好好品味，过了这个季节就没有这个菜。”师父说。

今日菜饭甚好，众僧吃得也很舒畅，释行、释然年纪太小，怎么也抢不过师兄们。一桌好菜瞬间就被吃光。释行、释然端着空碗想添第二碗，饭桶里面早就空了。

释果拍拍释行的肩膀：“不是我吹牛，我吃大锅饭可从来没有吃亏，吃大锅饭也有战略的。”

释然知道师兄又要卖弄了：“师兄吹牛，吃大锅饭还有什么战略？”

释果悄悄对释然、释行说：“舀饭是个技术活，第一碗不要太满，第二碗大半碗，第三碗时要够快，那时候想舀多少饭就舀多少饭，慢慢吃，没人和你抢。”

释然想，师兄的禅意应该是任何事情开始时都不要做得太快，月盈则亏，大概就是这个意思。

到了晚上，师父将一应中药倒入木桶，坐在窗前泡脚，仰头看天。“东风送暖，水面碎冰消融，万物更新，一年之计在于春。”师父手指星空，“释然，你看北斗七星斗柄正指艮方向。”

此刻庭院响起小虫鸣叫，空气清幽，梅花枝丫美妙，暗香弥漫。

释然终于忍不住了：“师父，你昨夜晚睡，凝神看着窗外，有什么心事？”

师父淡然一笑：“疏枝瘦梅传春讯，一花谢后百花发。昨夜我是看梅迎春。”

释然又问：“为什么今晚要看天空？”

师父：“今天立春日，古书上说，‘闲伴儿童看立春’。”



释然：“师父，我们出家人也要迎春？”

师父哈哈一笑，手抚释然头：“立春季节，天地万物，自然欢喜，无远弗届……我不是迎春，而是知春、感春、迎春，与自然融为一体。我让春从眼入，便赏月；春从鼻入，便嗅花；春从体入，便泡脚；春从口入，便食各种应季野蔬；春从耳入，便听冰雪消融；春从心入，便在呼吸之间皆是自然。”

释然仍然纠结：“可是出家人也要随俗？”

“释然，你看这月也是‘寻常一样窗前月’。为师不过是饥来要吃饭，寒到即添衣，困时伸脚睡，热处爱风吹罢了。”夜色中，梅花艳丽，微云淡月，风递万里，暗香浮动。师父不再说话，仍然淡淡看天泡脚。

释然：“师父，立春看月看梅就是你悟道修行的秘诀？”

“天地为万物提供丰富物质，顺应自然才能获得平衡。人要与二十四节气适应，随着节气变化而变化，以主动融入的姿态适应大自然的变化。”

释然：“那今晚之赏月看花与往日有什么区别，可有什么特别之处？”

师父：“古人有云探头望春，立春时节嗅梅迎芳望月。生命也当如此，随自然而自然，顺应自然季节变化。”

释然：“这自然季节变化是二十四节气？”

师父：“二十四节气反映气候变化、雨水多寡、霜期长短。二十四节气是古人对天文、气象、物候观察探索的结果，古人顺应自然生活，用二十四节气指导休养生息，朴实端庄。我们也应保持自

然，在本性里盛开，做一个自然的人，遵从自然和时节，过清静自然的生活，修身养性，实现泰然处世。呼吸之间，便行到无人处，岁月也就落地成花。”

“古人人生观很朴素，非常实际。与自然，息息相关，共为一体，从不曾分离。我们经常看到山下的人，为了名利钱财而来烧香拜佛，却忘记改变一个视角，生活就跟着改变了。像古人顺应季节，融入自然，不刻意追求美和幸福，反而有了身心皆透彻，寂然无波，干净、透明、光洁、温暖、清爽、韵味悠长。今日我们吃应季饭食、赏花、看月、清谈，只是看着、听着、感受着，这便是最好的生活。”

师父不再说话，夜影中，释然与师父静坐窗前，明月相照。岁月与性情，皆寂然无波，清凉喜悦。

释然突然明白了师父的意思，一些前来烧香拜佛的人，追求太多，很难再有体悟自然的情致，也不知道让浮躁的东西简化。春来夏走，阳光雨露，日月星辰，皆是自然。生命里的幸福是云水随缘，行住皆安，忘却来时路，无喜亦无忧，就能走到没有闲事挂心头的人生好时节。

一片暗云遮月，“你且去睡。”师父进入禅房，闭灯。

释然在夜色中看月影下疏影横枝，然后回返。

无尽香

梅花自有清气，才能熬过岁寒风欺雪压迎春，用梅做香，无尽中便也暗香萦然。世间任何好事不外乎精而恒，一如梅花香自苦寒来，才有这清雅俊逸、穿云渡月之香气。

师父到园里修剪梅花，释然偷摸着到师父禅房取经书，竟然在师父的床脚处看到一瓶香水，瓶身上用毛笔写有“无尽之香”，师父一定不用香水，该不是近日寺内来修行的女施主掉的？释然偷摸着把香水给带了出去。

释然刚出门，就被释行逮了个正着：“好啊，释然，在师父房间偷偷摸摸地干什么？”释然不想和小师弟纠缠：“去去去，我给师父放经书呢！”

释行眼尖：“释然，你手上拿的是什么？”

释然知道释行的脾性，一问起问题就刨根问底，就摆出师兄的架

子：“释行，你今日的早课读没有，见到师兄还敢直呼法名，快去读早课，滴水可以穿石，修行贵在坚持，要好好修行……”

释行可受不了每个人都来教育他一顿：“知道了，知道了。”撒开腿就往回跑。

太好了，释行走走了，这下自己可以研究一下这瓶香水了。

释然走到释果师兄处：“师兄，把你的iPad借给我用用行不？”

释果正在看经：“不借，你是不是想偷着打游戏？”

释然：“师兄，就借我一用好吗？”

释果：“鬼鬼祟祟的，你要干什么，给我坦白交代。”

释然左看右看，拿出手中的香水：“师兄你看，无尽之香，我想查查这个香水。”释果也被吸引：“常听人说，无尽是束缚堕落的意思，无尽中还带香，这简直太奢侈了。”两人说着，这下偷看的释行也忍不住了：“香水就是香水，管他什么名字，也只是香水。”

几个人正在热烈讨论的时候，师父从后面来了：“释然，是不是你拿了我的香水？”释然明白师父知道了，不过师父一个出家人拿香水做什么呢？

师父知道几个弟子有很多疑问，把修剪的梅枝放在一边：“这是一位女居士请我做的，立春时节，梅花暗香浮动，女居士想以梅花做一瓶香水送给故人，梅花凌寒独放，开到立春，不正是一种骨气开过季节轮回。所以为师用今年立春的寒梅淬炼了这瓶香水，取名‘无尽之香’，等女居士前来取走。”



释然好奇：“师父，我们可以一嗅么？”

师父点头默许，弟子们小心地打开，一股清冽之气扑鼻而来。师父道：“梅花自有清气，才能熬过岁寒风欺雪压迎春，用梅做香，无尽中便也暗香萦然。”

释然：“师父做这一瓶香水用了多长时间？”

师父：“从前年收集梅花上的雪水一瓮，伴以梅花，埋在地下，到今年立春才开瓮，经过制炼只得这小小一瓶。”

释行好奇：“师父为什么要做这么长的时间，大可以今春采了梅花就做。”

“做事哪能那么轻浮？古时候女子制造香水胭脂，要先砍桃枝煮水，洒遍室内，然后砍寸许的桃枝数千条围插在墙脚四周，并且禁止鸡鸣狗叫，供一个紫色琉璃杯在‘胭脂之神’前，自穿紫衣、紫裙、紫带、紫冠簪、紫帽子，虔诚地礼拜。最后，用桃叶刮唇，一直刮到出血，再把血与紫色花朵放在装着汾河水的鼎里煮沸，女人长跪闭目等待，不久就化为香水胭脂了。为师小时候见过制造香水，在偌大的锅里搅动香料，那种香气虚矫夸饰，有一种言之不尽的齷齪之感，使人格外怀念乡间小路的野草清气。世间任何好事不外乎精而恒，一如梅花香自苦寒来，才有这清雅俊逸，穿云渡月之香气，追求尽善尽美之和谐，小小一滴香味境界自然不一样。”

释果才知道，做一瓶小小的香水，也有这么多的学问。