

林清玄
著

生活的喜悦，就是培养求好的精神，享受清淡的欢愉。

引深

Joyfulness



凡事喜悦

自在生活

CCTV《开讲啦》特邀讲师
CCTV《朗读者》特邀作者
『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



凡事喜悦

自在生活

林清玄
著



北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

凡事喜悦，自在生活 / 林清玄著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2018.3
ISBN 978-7-5699-2037-6

I. ①凡… 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314903号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-1893

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。

凡事喜悦，自在生活

FANSHI XIYUE, ZIZAI SHENGHUO

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 宋嘉仪

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 978-7-5699-2037-6

定 价 | 46.00元

版权所有, 侵权必究

凡事喜悦
自在生活

林清玄



凡事喜悦，自在生活

林清玄

对于能想出一些奇特的想法做出清雅食物的人，我总是感到佩服。

食物原是如此，人总是随着自己的喜好，这喜好往往与自己的性格和本质十分接近，所以从一个人的食物可以看出他的性格。

微小的事物中有幸福欢喜。

吃饭是重要的，但吃饱饭就应该去工作，工作做好就去睡觉，我喜欢无心的态度，所以无事人并不是闲杂的人，反而是专心的无杂之人。

法国人爱调戏人，他们常问的话是：“你会写文章，会画图做雕刻，你好像什么都有一手，且慢，你会烧菜吗？”呀哈！如果你只会写文章，不会烧菜，只能算是“作家”，不能算是“艺术家”。

唯有活在当下的人才可以无事，每刻都尽情地、充满地、没有挂虑地去生活，活活泼泼、欢欢喜喜、全心全意。一刻无事一刻清，一日无事一日好。吃饭无事，工作无事，睡眠无事。真的，无事最可贵。

滔滔人世里，不受人惑的人

到中年还能有奉茶的心，是非常难得的。

有人问我，这个社会最缺的是什么东西？

我认为最缺的是两种，一是“从容”，一是“有情”。这两种品质是大国民的品质，但是由于我们缺少“从容”，因此很难见到步履雍容、识见高远的人；因为缺少“有情”，则很难看见乾坤朗朗、情趣盎然的人。

人生的幸福在很多时候是得自看起来无甚意义的事，例如某些对情爱与知友的缅怀，例如有人突然给了我们一杯清茶，例如在小路上突然听见冰果店里传来一段喜欢的乐曲，例如在书上读到了一首动人的诗歌，例如偶然看见桑间濮上的老妇说了一段充满启示的话语，例如偶然看见一朵酢浆花的开放……

人活着，要像个人。

滔滔人世里，不受人惑的人。

不管这个世界如何对待我们，我只要吐出自己胸中的香气，也就够了。



人间有味是清欢

最美的花往往和最美的人一样，很少人能看见，欣赏。

我喜欢阳光的味道，我喜欢爱与被爱，因为阳光的味道和爱一样透明。



在每一个有阳光灿烂的日子里体味阳光的味道，我终于知道那种味道其实是一种自强、淡泊、宽容的心情。

平凡的清欢，才使人间更有滋味。

只要不会伤害别人的事，想做什么，就立刻去做吧。

会看花的人，就会看云、看月、看星辰，并且在人世中的一切看到智慧。

很单纯，也可以有很深刻的幸福。

一个人如果在一天里花八小时在追逐衣食与俗事上，是不是也能花八分钟来考虑重要的事呢？如果不行，就从八分钟开始。八分钟的觉悟、八分钟的静心、八分钟的专注、八分钟的放松、八分钟的忘我、八分钟的天人合一、八分钟的守真抱朴。

人生的知识需要的是加法，但是人生的智慧需要的却是减法。

好雪片片，不落别处。

真正的生活品质，

是回到自我。

清楚衡量自己的能力与条件，

在有限的条件下追求最好的事物与生活。



求好

清欢

无事最可贵

清雅食谱

粗海盐

玩物上智

一物全体与身土不二

猫空半日

沉香三盏

竖琴与法国号

食家笔记

学看花

季节之韵

夏日小春

光之四书

拈花四品

季节十二帖

活出一种
美好

3

Chapter

有情十二帖 089

日光五书 098

野生兰花 107

梅香 111

茶香一叶 116

味之素 121

葫芦瓢子 126

空白笔记本 129

抹茶的美学 130

茶道第一帖 136

一口饮尽西江水 141

吾心似秋月 143

旅店 148

花籽 151

深香默默 153

我所理解的
生活味

4
•
Chapter

枫红层层中吃枫叶饼	158
家有香椿树	160
先知豆腐	162
佛手玉润	165
白玉盅	168
木鱼馄饨	171
好香的臭豆腐	174
红目鲢	176
菊花羹与桂花露	179
三轮车跑得快	182

凡事喜悦，
自在生活

5
•
Chapter

温一壶月光下酒	186
屋顶上的田园	190
家家有明月清风	193
合欢山印象	198
雪三昧	207
一朝	213

阳春世界 217

月到天心 219

黄昏菩提 222

跋 苹果落下的时候 231

附录 不怕人生的转弯 236

求好

有好多喜欢讲生活品质，他们认为花的钱多，花得起钱就是生活品质了。于是，有愈来愈多的人，在吃饭时一掷万金，在置衣时一掷万金，拼命地挥霍金钱，当我们问他为什么要如此，他的答案是理直气壮——“为了追求生活品质！为了讲究生活品质！”

生活？品质？这两样东西到底意味着什么呢？

如果说有钱能满足许多的物质条件就叫生活品质，是不是所有的富人都有生活品质，而穷人就没有生活品质呢？如果说受教育就会有生活品质，是不是所有的大学都有生活品质，没有受过教育的人就没有生活品质呢？如果说都市才有生活品质，是不是所有乡下人就没有生活品质，是不是所有的都市人都有生活品质呢？

答案都是否定的，可见生活品质并不是某一阶层、某一地区或甚至某一时代的专利。古人也可以有生活品质，穷人、乡下人、工匠、农夫都可以有生活品质。因为，生活品质是一种求好的精神，是在一个有限的条件下，寻求该条件最好的风格与方式。

工匠把一张桌子椅子做到最完善而不懈可击的地步，是生活品质；农夫把稻田中的稻子种成最好的收成，是生活品质；穷人买一个馒头果腹，知道同样的五块钱在何处可以买到最好品质的馒头，是生活品质；家庭主妇买一块豆腐，花最便宜的钱买到最好的豆腐，是生活品质。

整个社会都能摒弃那不良的东西，寻求最好的可能，这个社会就有生活品质了。因此，我们对生活品质最大的忧虑，并不是小部分人的品味不良，而是大部分人失去求好的精神了。

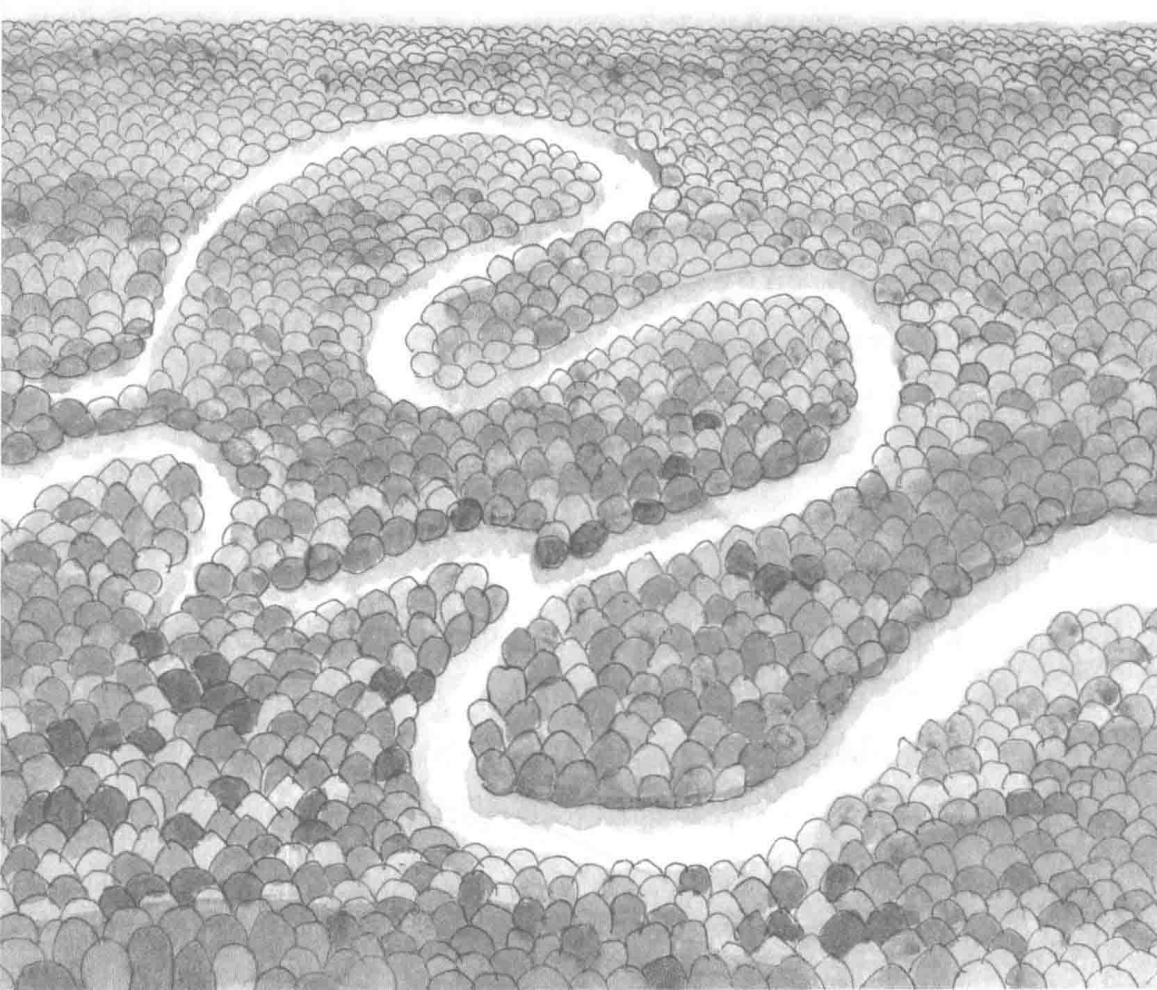
一个失去求好精神的社会，往往使人误以为摆阔、奢靡、消费就是生活品质，逐渐失去了生活品质的实相，进而使人失去了对生活品质的判断力，只好追逐品牌，用有名的香水、服装、皮鞋以至名建筑师盖的房子，来肯定自我的生活品质。这是为什么现代社会名牌泛滥的原因。

有钱人从头到脚，从房子到汽车，从音响到电视用的都是名牌，那些名牌多得让人忘记了自己的名字。

一般人欣羡之余，心生卑屈，以为那就是生活品质，于是想尽方法不择手段去追求，甚至弄到心力交瘁的地步。君不见被警察抓到的大流氓乃至小妓女，戴劳力士，开进口车，全身都是名牌吗？

真正的生活品质，是回到自我，清楚衡量自己的能力与条件，在有限的条件下追求最好的事物与生活。再进一步，生活品质是长久培养求好的精神，因而有自信、有丰富的心胸世界：在外，有敏感直觉找到生活中最好的东西；在内，则能居陋巷而依然能创造愉快多元的心灵空间。

生活品质就是如此简单，它不是从与别人比较中来的，而是自己人格与风格求好精神的表现。



生活品质是长久培养求好的精神，

因而有自信、有丰富的心胸世界；

在外，有敏感直觉找到生活中最好的东西；

在内，则能居陋巷而依然能创造愉快多元的心灵空间。

清欢

少年时代读到苏轼的一阕词，非常喜欢，到现在还能背诵：

细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。

雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。

这阕词，苏轼在旁边写着“元丰七年十二月二十四日，从泗州刘倩叔游南山”，原来是苏轼和朋友到郊外去玩，在南山里喝了乳白色的午茶，配着春日山野的蓼菜、蒿蒿、新笋，以及野草的嫩芽等等，然后自己赞叹着：“人间有味是清欢。”

当时所以能深记这阕词，最主要是爱极了后面这一句，因为试吃野菜的那种平凡的清欢，才使人间更有滋味。

“清欢”是什么呢？

清欢几乎是难以翻译的，可以说是“清淡的欢愉”，这种清淡的欢愉不是来自别处，正是来自对平静疏淡简朴生活的一种热爱。当一个人可以品味出野菜的清香胜过了山珍海味，或者一个人在路边的石头里看出了比钻石更引人的滋味，或者一个人听林间鸟鸣的声音感受到比提笼遛鸟更感动，或者体会了静静品一壶乌龙茶比起在喧闹的晚宴中更能清洗心灵……这些就是“清欢”。

清欢之所以好，是因为它对生活的无求，是它不讲求物质的条件，只讲究心灵的品味。“清欢”的境界很高，它不同于李白的“人生在世不称意，明朝散发弄