

>> 前言  
PREFACE



大概四五岁时，我便记住了长辈教给我的第一首歌谣，它便是二十四节气歌谣：

立春阳气转，雨水沿河边。惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。  
清明忙种麦，谷雨种大田。立夏鹅毛住，小满雀来全。  
芒种开了铲，夏至不纳棉。小暑不算热，大暑三伏天。  
立秋忙打靛，处暑动刀镰。白露烟上架，秋分不生田。  
寒露不算冷，霜降变了天。立冬交十月，小雪地封严。  
大雪河叉上，冬至不行船。小寒近腊月，大寒整一年。

当然，各地的节气歌谣有所不同，但都是本地物候、农桑和风俗的浓缩和写照，既有地域特征，也有时代烙印。今天，我还是时不时地将记忆中随时蹦出来的一些节气常识与天气播报去做验证，细细想来，这

绝非单纯是为了进行科学上的精准验证，而是它触动了我内心深处，对古人那般飘逸思维的好奇和崇拜。

“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。”这就告诉我们一个道理：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，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。

正如老舍先生在其散文《小病》中所写的一段话：

生活是种律动，须有光有影，有左有右，有晴有雨，滋味就含在这变而不猛的曲折里。

希望在这变而不猛的曲折四季律动中，感悟和记录内心的点滴变化。

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。

庄子在《知北游》里说：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”天地的大美、四时的序列、万物的枯荣，都是自然的伟力所致，非人为所能改变。但在不同的眼睛里，它们却有不同的意义。在我们的祖辈眼中，一年并非只有简单的春夏秋冬，而是用24个如诗如画的名字串起了我们与众不同的四季。

2016年，二十四节气申遗成功，从本民族到全世界，更多的群体和个人开始从二十四节气文化中挖掘养生、文学等优秀传统文化的价值内涵。

今天，节气与时间的常识也早已超越农耕意义，它更利于我们反观自身的生命成长，在打捞丰收的果实时，抵抗诱惑、感受时光轮转循环。

也正如作家余世存在《时间之书》序言里面的一句话：

年轻人，你的职责是平整土地，而非焦虑时光。你做三四月的事，在八九月自有答案。

当然，这本小书的着力点不是要将二十四节气的常识科普给大

家，而是试图以较为风趣、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。

唐代诗人李涉有诗曰：

终日昏昏醉梦间，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，你也能在我的故事中“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 / 008

掌声雨 / 012

雨水之夜有月 / 016

日日是好日 / 021

惊蛰听钟鼓 / 026

春分煮花 / 030

不闭眼的木鱼 / 035

有味是清欢 / 040

清明得欢喜 / 045

谷雨茶 / 050

不忘初心 / 054



目录



立夏万物生 / 060

不即不离 / 064

圣心超然 / 067

小满悟残心 / 071

芒种论闲情 / 075

带香气的回忆 / 080

夏至一生一会 / 084

花香供心 / 089

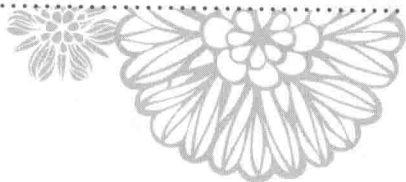
明镜照初心 / 093

小暑品粥 / 097

觉性大美 / 101

大暑大乐 / 105

夏



# 秋

- 立秋月无边 / 112  
一叶知秋 / 116  
处暑欢喜一日 / 121  
秋来是秋 / 126  
白露品秋茶 / 130  
秋始白露 / 135  
但去静坐 / 139  
秋分行中道 / 144  
寒露破樊笼 / 147  
无边智慧 / 152  
霜降的微笑 / 156  
季节的游戏 / 161

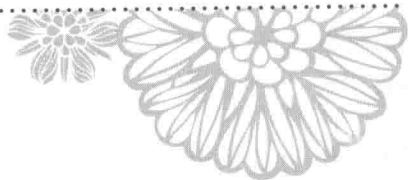


# 目录



# 冬

- 立冬的迎春花 / 166  
立冬的冬心 / 171  
“转”小雪 / 175  
岁月无痕 / 180  
大雪悟道 / 184  
踏雪寻香 / 188  
顺应自然 / 191  
冬至如风自由 / 195  
小寒的腊八粥 / 198  
冬天的心情 / 202  
大寒磨躁气 / 206  
结束亦是开始 / 210  
后记 / 213





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

立春时节，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，我开了个药单，你带着释行且下山，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：“众师兄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，自然烹制，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过亏，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，自然而然地说了一句“东风解冻，蛰虫始振，鱼陟负冰，春天来啦。”

释然听了，不解地问：“师父，又是鱼又是风的，这是啥意思啊？”

师父听了哈哈笑了起来，众人听到笑声也都围聚过来。

师父看了看大家，说道：“在古人眼中，立春的标志性物候就是东风解冻、蛰虫始振和鱼陟负冰。”

“物候又是指的啥？”释恩插嘴问道。

“所谓的物候，简单说，就是指那些动物和植物在生长、发育和



活动中，随着环境气候的变化而发生的一些规律性变化的现象。每个节气都有对应的物候现象。大家慢慢感受一下，今天是2月3日，今日立春了，东风送暖，大地开始解冻了。这就是立春节气中的一候。”

师父慢慢给大家做解释。

释然有些明白地说道：“怪不得今天下山时感觉没那么冷呢，原来是东风送暖了啊。”众人听了哈哈大笑起来。

“那还有两候呢，师父您接着给我们讲讲吧。”释恩有点着急地央求师父。

师父接着刚才话题：“二候就是立春五日后了，蛰居在洞穴的虫类慢慢在洞中苏醒了，它们开始从冬眠的状态中慢慢复苏过来。再过五日呢，河里的冰开始融化，鱼开始升到水面上游动，此时的水面上还有没完全融化的破碎冰片，看上去就好像鱼背负着冰块浮在水面。”

师父的讲解大家听得兴致盎然，久久不肯散去。

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：“师父，我们出家人也要迎春？”

师父哈哈一笑，手抚释然头：“立春时节，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，热处爰风吹罢了。”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。

释恩插嘴：“师父，立春看月、看梅就是您悟道修行的秘诀？”

“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。他们认为立春开始，是天气下降，地气上腾，天和地再度和好，恢复亲切交流，天地合同，草木繁动。如果我们像古人顺应季节，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，几个人与师父静坐窗前，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，“大家都去睡吧。”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，你今日的早课读了没有，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，开过季节轮回不正是一种骨气？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，我们可以一嗅吗？”

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。”

“师父为什么要做这么长的时间，大可以今春采了梅花就做。”

释行好奇。

“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。”师父不紧不慢地说给两个徒弟听。

释果这才知道，做一瓶小小的香水，也有这么多的学问。

释然想了想，又有一个新的疑问：“师父，女居士选择立春时节订制这瓶香水，是否还有什么更深的寓意？”



师父点了点头：“释然问的好。冬去春来，这不单单是天地间的物象，也是人的内心盼求。人们愿意从柳条上探出头来的芽苞寻觅春的气息，从一年之端，早做耕种的盘算，以建立新的希望，获取新的丰收。女居士选择这个时节把香水作为礼物送给故人，自然伴有春之美好在其中了。”

释果听了，也插了一嘴：“立春时节，又是梅花为料，必然寓意更加深刻了。”

师父微笑着，点了点头。

