



在这坚硬的世界里，
修得一颗柔软心

林清玄 著

以清净心看世界，以欢喜心过生活，
以平常心生情味，以柔软心除挂碍。

九州出版社
JIUZHOU PRESS

在这坚硬的世界里，

修得一颗柔软心



林清玄
著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

在这坚硬的世界里，修得一颗柔软心 / 林清玄著

—北京：九州出版社，2015.12 (2016.4 重印)

ISBN 978-7-5108-4177-4

I. ①在… 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(2016)第014811号

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，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。

在这坚硬的世界里，修得一颗柔软心

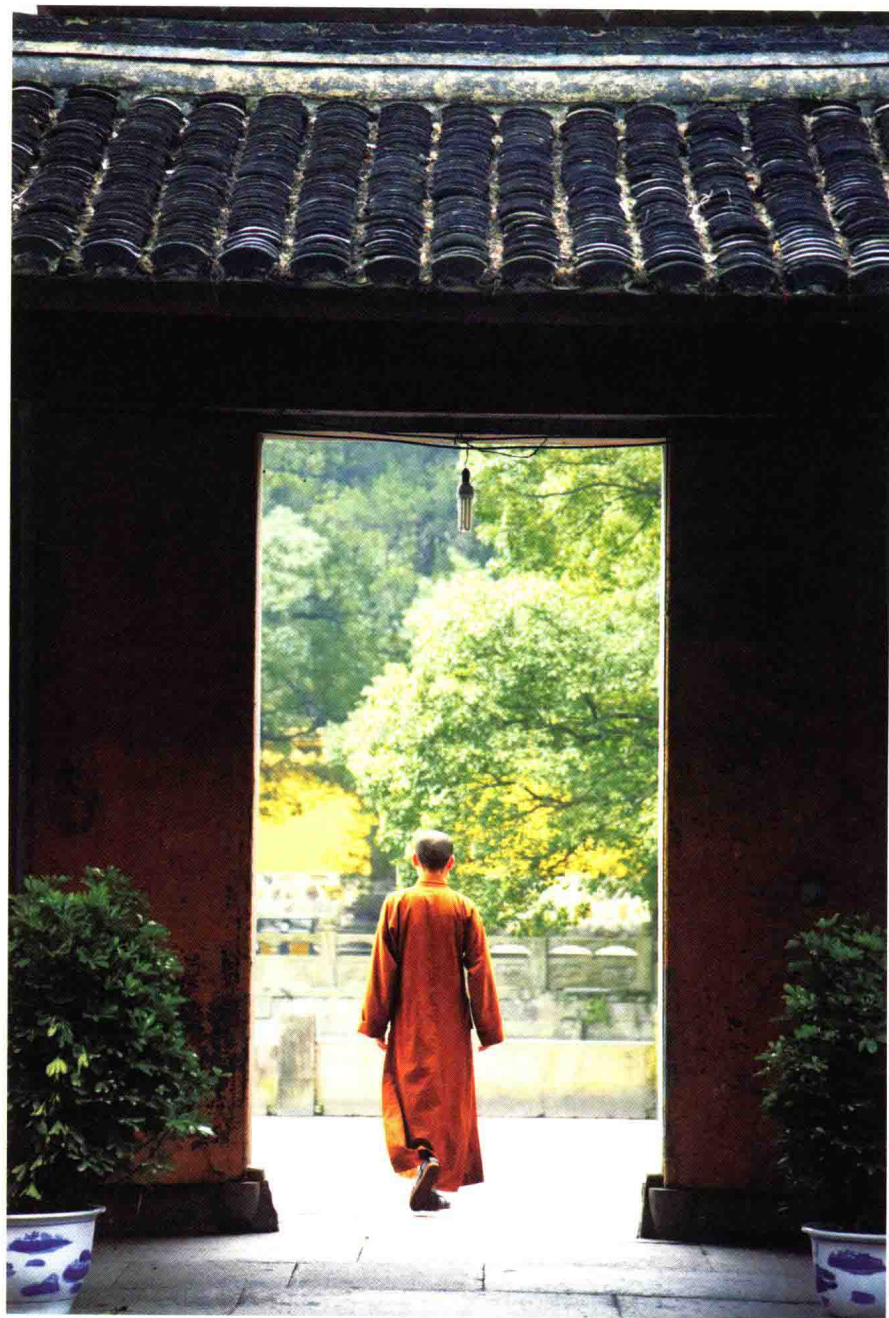
作 者 林清玄 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 16开
印 张 20
字 数 232千字
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年4月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4177-4
定 价 39.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★



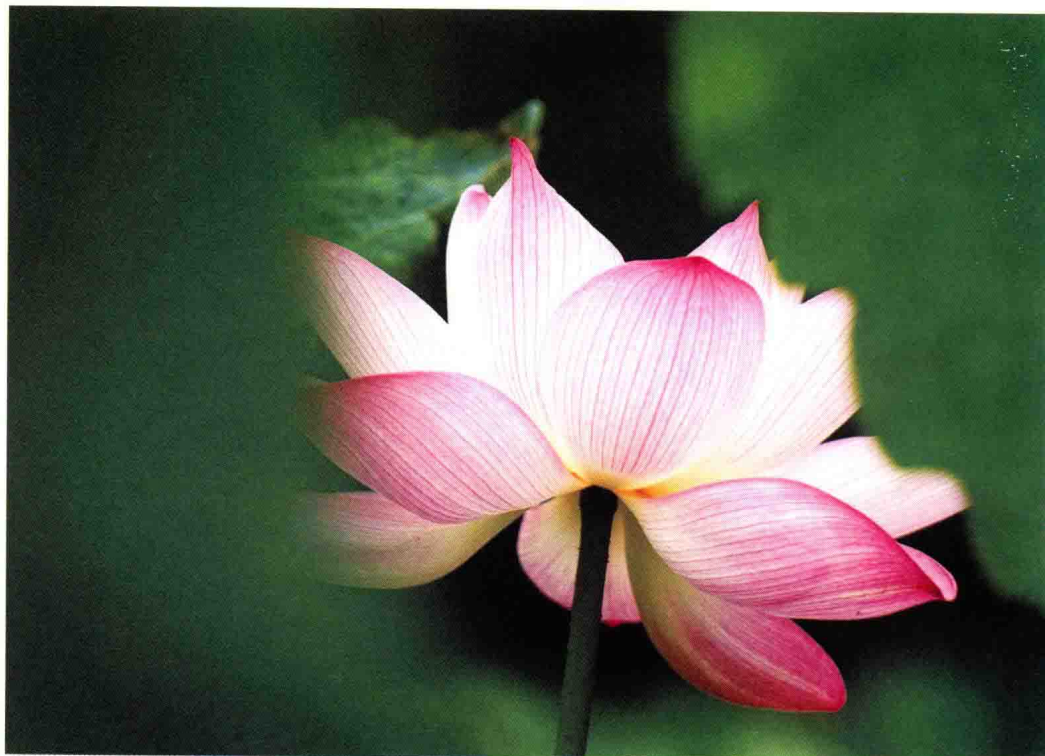
聚与散、幸福与悲哀、失望与希望，假如我们愿意品尝，样样都有滋味，
样样都是生命中不可或缺的。

当你站在灵性的高境界看起来，人生的挫折跟困顿，很简单就化解了。





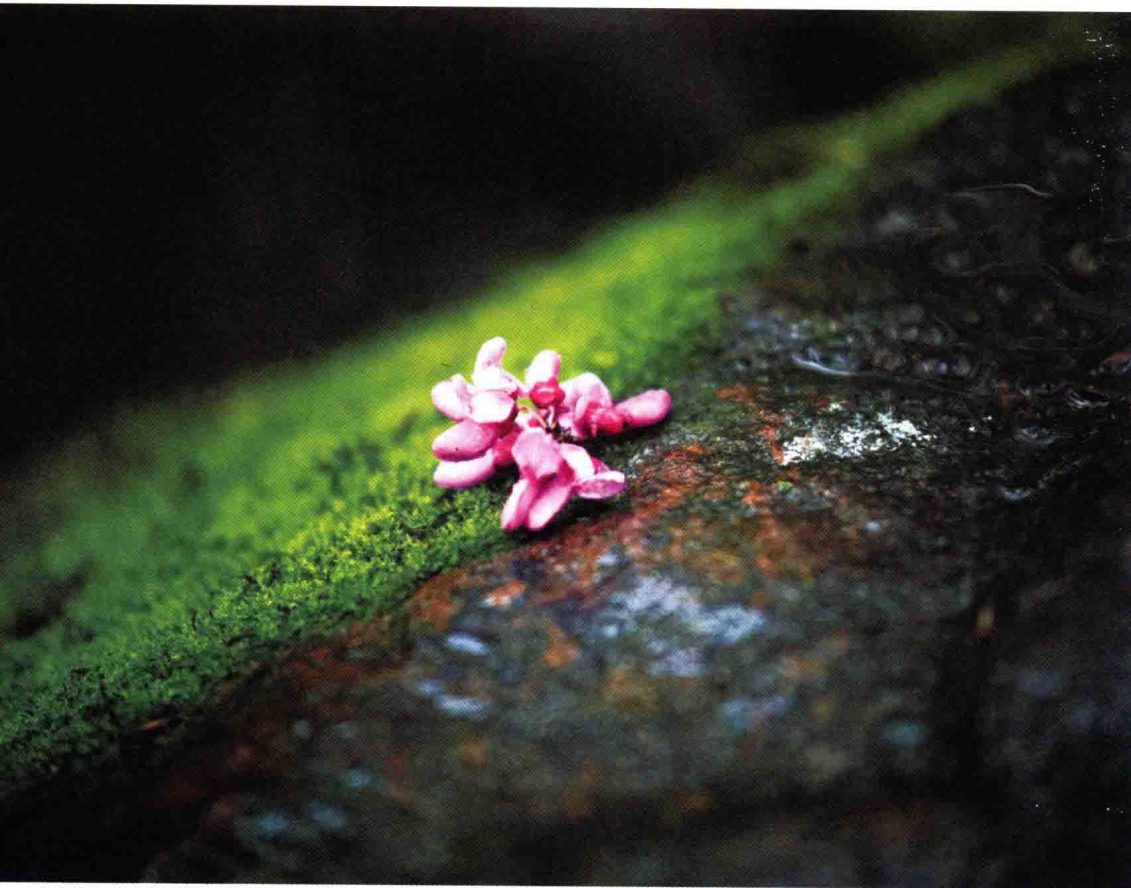
没有想到，化妆的最高境界竟是无妆，竟是自然，这可使我刮目相看了。



柔软心是莲花，因慈悲为水、智慧做泥而开放。



看见他浑身都沐浴在黄昏柔美的霞光中，
那个画面、那串铃声，使我感到一种难言的幸福，
好像把人心灵深处的美感全唤醒了。



我真正知道，番薯虽然卑微，它却联结着乡愁的土地，永远在乡思的天地里吐露新芽。

自序

林清玄

如花柔水，蓮花第一

李耳的老师常椹，将圆寂之前。

李耳随侍在侧，向老师说：「老师还有什么要教我的教誨？」

常椹张张嘴，问李耳：「你看我的牙齿还在吗？」

李耳端详了半天，说：「老师的牙齿都不在了！」

「你看看我的舌头还在吗？」

李耳又端详半天，说：「老师的舌头还完好如初！」

常椹说：「这就是我要教你的最后一课，希望你

硬的牙齒最先崩壞，最柔軟的舌頭最後還完好，
柔軟之故有力量的，我死之後，你要以柔軟為
師，就能發現最高的智慧。

說完這段話，常棣含笑安詳而逝。

謹記老師的遺教，李耳以柔軟為師，創造了

「以水為師」，「上善若水」，「心如水子」，「返璞

歸真」，「不敢為天下先」的思想，成為中國

最早，也最偉大的哲人，就是後來的「老子」。

老子的思想影響深遠，可以說，所有的中國人心裡

都有老莊的影子，追求的自由的、思考的、如果的

是在平和單純的時代，多能過著幸福的生活。

不幸的是，平和單純的時代早就失去了，這世界

界多麼剛強，這了時代又如此混亂，每天牙齒咬著牙齒，大都以人的身心早就崩壞了。

只有深具柔軟心的人，才有可能幸福。

柔軟心是從容，如水的流動，在平原成暖流，在溪谷，成瀑布；在峭壁，成湖泊；在終極，成海洋；，不管變成什麼，水的本質不變，水總是從容向前。

柔軟心是自在，如雲的飄流，雲以心而出岫，雲總是鬆動的，隨風任意四散，有時相聚，有時分離，相聚時也美，分離時也美。雲中千形萬象，雲中靜與雲動，隨類賦形，無論如何變幻，雲總是自在。

柔軟心是不執著，不執著於擁有的事物，不執著於固執的生活，不執著於結果，不執著於自我，只是隨緣自適，認真的过好每一個當下。

不只是道家對柔軟心感同身受，農曆出陰陽、八卦、天地、日月等之充滿彈性的密碼。

佛教的般若心也充滿柔軟心的象徵。

滿佛菩薩都是坐在蓮花上，是因為「如花柔軟、蓮為第一」，只有心像蓮花瓣柔軟的人，才能穩穩的坐在蓮花之上，而不顛動。

佛所講的四無量心：悲、智、行、願，都是從柔軟心生起的，唯有廣大的柔軟心，才會成為

W 05X175 5 10 15 20 25

慈悲心、智慧、力行、有大願的人。

除了薄花的象徵，觀音菩薩是拿著細柔的楊柳枝來到人間，文殊菩薩是拿著如瀑流動的玉如意來教導智慧心。

正如迦葉的拈花、釋迦的微笑！

我喜歡外外都有柔軟的象徵，天上的雲、夜晚的月光；遠方的山、路邊的小草；林中的雲霧、河裡的流水……

對文學家而言，隨緣隨心，到外都有暗示；隨心隨意，無心有所創設；如果有人問我靈感來自何方，我可以說：並無特別的祕密，只是保有一顆柔軟心。

最近，出版社把我最近的作品，送出

一册，名为《人在這堅硬的世界里，修得一顆柔
軟的心》，是直入了創作核心的送集，彷彿天國的
一原云突，然飄進甯裡，令人欣喜。

林清玄

二〇一六年一初春

台北 雙溪 清潭亭

目 录

第一章 人间有味是清欢

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。

人间有味是清欢	/ 003
用岁月在莲上写诗	/ 012
红心番薯	/ 017
黄玫瑰的心	/ 025
美丽的心	/ 031
清静之莲	/ 033
独乐与独醒	/ 038
信仰使人清静	/ 041
温一壶月光下酒	/ 044

第二章 用欢喜心过生活

一个人如果要活在这个世界上，要过得开心，第一个非常重要的态度就是，你要有不断超越的心，不断地去超越你原来的自我。

用欢喜心过生活	/ 056
半梦半醒之间	/ 087
万物的心	/ 092
莲花汤匙	/ 094
把烦恼写在沙滩上	/ 101
与太阳赛跑	/ 105
清风匝地，有声	/ 108
人在江湖	/ 115
咸也好，淡也好	/ 118
只手之声	/ 120
不是茶	/ 125