



# 心若从容， 无所畏惧



林清玄、著

Stay calm,  
And be fearless



人生最美的风景，是内心的从容与淡定

用温柔来疗愈岁月沧桑，用优雅来应对喧嚣尘世。  
以睿智从容的心，在复杂世界里活得精致且坚强。

 中国出版集团  
 现代出版社

林清玄最新散文精选

# 心若从容， 无所畏惧

林清玄 \ 著



## 图书在版编目(CIP)数据

心若从容,无所畏惧 / 林清玄著. — 北京: 现代出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5143-5917-6

I. ①心… 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082632号

版权登记号 01-2017-3295

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。

## 心若从容,无所畏惧

---

作 者 林清玄  
责任编辑 魏 巍  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里504号  
邮政编码 100011  
电 话 010-64267325 64245264 (传真)  
网 址 www.1980xd.com  
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com  
印 刷 北京美图印务有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
印 张 17  
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5143-5917-6  
定 价 39.80元

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# 目 录

## 第一辑 愿人生从容

- 白雪少年 \ 002  
吾心似秋月 \ 005  
在梦的远方 \ 012  
用岁月在莲上写诗 \ 018  
幸福的开关 \ 021  
岁月的灯火都睡了 \ 029  
生命的化妆 \ 033  
温一壶月光下酒 \ 036  
我似昔人，不是昔人 \ 040

## 第二辑 修得一颗柔软心

- 快乐真平等 \ 048  
谦卑心 \ 051  
屋顶上的田园 \ 056

清静之莲 \ 060  
温柔半两 \ 063  
走向生命的大美 \ 066  
人在江湖 \ 071  
柔软心 \ 074  
清雅食谱 \ 077

### 第三辑 心无所恃，随遇而安

期待父亲的笑 \ 090  
宁静海 \ 096  
清欢 \ 099  
不要指着月亮发誓 \ 106  
发芽的心情 \ 110  
掌中宝玉 \ 115  
莲花与冰冻玫瑰 \ 118  
智慧是我耕的犁 \ 124  
横过十字街口 \ 127  
木炭与沉香 \ 130  
一滴水到海洋 \ 132

### 第四辑 咸也好，淡也好

无关风月 \ 138  
云散 \ 141  
把烦恼写在沙滩上 \ 144  
心田上的百合花 \ 148  
咸也好，淡也好 \ 150  
生活的回香 \ 152  
平凡最难 \ 155

- 步步起清风 \ 157  
如果没有明天 \ 162  
欢乐中国节 \ 165

## 第五辑 人间最美是清欢

- 独乐与独醒 \ 178  
时间道场 \ 181  
家家有明月清风 \ 184  
玻璃心 \ 190  
射出去的箭 \ 193  
牡丹也者 \ 197  
三生石上旧精魂 \ 203  
生平一瓣香 \ 206  
冰糖芋泥 \ 210  
写在水上的字 \ 215

## 第六辑 生活的回香

- 青山白发 \ 218  
失恋之必要 \ 222  
去做人间雨 \ 227  
晴窗一扇 \ 231  
自由人 \ 237  
迷路的云 \ 242  
来自心海的消息 \ 251

第一辑

愿人生从容

生活在风涛泪浪里的我们，

要做到不畏人言人笑，

确实是非常不易，

那是因为我们在我对应的生活中寻找依赖，

另一方面则又在依赖中寻找自尊，

偏偏，

「依赖」与「自尊」又充满了挣扎与矛盾，

使我们不能彻底地有人格的统一。

## 白雪少年

我小学时代使用的一本“国语字典”，被母亲细心地保存了几十年，最近才从母亲的红木书柜里找到。那本字典被小时候粗心的手指扯了许多页，大概是拿去折纸船或飞机了，现在怎么回想都记不起来，由于有那样的残缺，更使我感觉到一种任性的温暖。更惊奇地发现是，在翻阅这本字典时，找到一张已经变了颜色的“白雪公主泡泡糖”的包装纸，那是一张长条的鲜黄色纸，上面用细线印了一个白雪公主的面相，如今看起来，公主的图样已经有一点粗糙简陋了。至于如何会将白雪公主泡泡糖的包装纸夹在字典里，更是无从回忆。到底是在上“国语课”时偷偷吃泡泡糖夹进去的，还是有意保存了这张包装纸呢？翻遍“国语字典”也找不到答案。记忆仿佛自时空遁去，了无痕迹了。唯一记得的倒是那一种旧时乡间十分流行的泡泡糖，是粉红色长方形十分粗大的一块，一



块五毛钱。对于长在乡间的孩子，那时的五毛钱非常“昂贵”，是两天的零用钱，常常要咬紧牙根才买得起一块，一嚼就是一整天，吃饭的时候把它吐在玻璃纸上包起，等吃过饭再放到嘴里嚼。父亲看到我们那么不舍得一块泡泡糖，常生气地说：“那泡泡糖是用自行车坏掉的轮胎做成的，还嚼得那么带劲儿！”记得我还傻气地问过父亲：“是用自行车轮胎做的？怪不得那么贵！”惹得全家人笑得喷饭。

说是“白雪公主泡泡糖”，应该是可以吹出很大气泡的，却不尽然。吃那泡泡糖多少靠运气，记得能吹出气泡的大概五块里才有一块，许多是硬到吹弹不动，更多的是嚼起来不能结成固体，弄得一嘴糖沫，赶紧吐掉，坐着伤心半天。我手里的这一张可能是一块能吹出大气泡的泡泡糖包装纸，否则怎么会小心翼翼地夹起来做纪念呢？我小时候并不是那种很乖的孩子，常常为要不到两毛钱的零用就赖在地上打滚，然后一边打滚一边偷看母亲的脸色，直到母亲被我搞烦了，拿到零用钱，我才欢天喜地地跑到街上去，或者就这样去买了一个“白雪公主”，然后就嚼到天黑。长大以后，再也没有在店里看到过“白雪公主泡泡糖”，都是细致而包装精美的一片一片的“口香糖”；每一片都能嚼成形，每一片都能吹出气泡，反而没有像幼年一样能体会到买泡泡糖靠运气的心情。偶尔看到口香糖，还会想起童年，想起嚼“白雪公主”的滋味，但也总是一闪即逝，了无踪迹。直到看到“国语字典”中的包装纸，才坐下来很认真地想起“白雪公主泡泡糖”的种种。如果现在还有那样的工厂，恐怕不再是用自行车轮胎制造，可能是用飞机轮子了——我这样游戏地想着。那一本母亲珍藏十几年的“国语字典”，薄薄的一本，里面缺页的缺页、涂抹的涂抹，对我已毫无用处，只剩下纪念的价值。那一张泡泡糖的包

装纸，整整齐齐，毫无损毁，却珍藏了一段十分快乐的记忆，使我想起真如白雪一样无瑕的少年岁月，因为它那样白那样纯洁，几乎所有的事物都可以涵容。

那些岁月虽在我们的流年中消逝，但借着非常非常微小的事物，往往一勾就是一大片，仿佛是草原里的小红花，先是看到了那朵红花，然后发现了一整片大草原，红花可能凋落，而草原却成为一个大的背景，我们就在那背景里成长起来。那朵红花不只是“白雪公主泡泡糖”，可能是深夜里巷底按摩人的悠长的笛声，可能是收破铜烂铁老人沙哑的叫声，也可能是夏天里卖冰激凌小贩的喇叭声……有一回我重读小学时看过的《少年维特之烦恼》，书里就曾夹着用歪扭字体写成的纸片，只有七个字：“多么可怜的维特！”其实当时我哪里知道歌德，只是那七个字，让我童年伏案的身影整个显露出来，那身影可能和维特是一样纯情的。有时候我不免后悔童年留下的资料太少，常想：“早知道，我不会把所有的笔记簿卖给收破烂的老人。”可是如果早知道，我就不是纯净如白雪的少年，而是一个多虑的少年了。那么丰富的资料原也不宜留录下来，只宜在记忆里沉潜，在雪泥中找到鸿爪，或者从鸿爪中体会那一片雪。这样想时，我就特别感恩母亲。因为在我无知的岁月里，她比我更珍视我所拥有过的童年，在她的照相簿里，甚至还有我穿开裆裤的照片。那时的我，只有父母有记忆，对我是完全茫然了，就像我虽拥有“白雪公主泡泡糖”的包装纸，那块糖已完全消失，只留下一点甜意——那甜意竟也有赖母亲亲爱的保存。

## 吾心似秋月

白云守端禅师有一次与师父杨岐方会禅师对坐，杨岐问道：“听说你从前的师父茶陵郁和尚大悟时说了一首偈，你还记得吗？”

“记得，记得，那首偈是‘我有明珠一颗，久被尘劳关锁；今朝尘尽光生，照破山河万朵。’”白云毕恭毕敬地说，不免有些得意。

杨岐听了，大笑数声，一言不发地走了。

白云怔坐在当场，不知道师父听了自己的偈为什么大笑，心里非常愁闷，整天都思索着师父的笑，找不出任何足以令师父大笑的原因。那天晚上他辗转反侧，无法成眠，苦苦地参了一夜。第二天实在忍不住了，大清早就去请教师父：“师父听到郁和尚的偈为什么大笑呢？”

杨岐禅师笑得更开心，对着眼眶因失眠而发黑的弟子说：“原来你还比不上一个小丑，小丑不怕人笑，你却怕人笑！”白云听了，豁然开悟。

这真是个幽默的公案，参禅寻求自悟的禅师把自己的心思寄托在别人的一言一行，因为别人的一言一行而苦恼，真的还不如小丑能笑骂由他，言行自在，那么了生脱死，见性成佛，哪里可以得致呢？

杨岐方会禅师在追随石霜慈明禅师时，也和白云遭遇了同样的问题，有一次他在山路上遇见石霜，故意挡住去路，问说：“狭路相逢时如何？”石霜说：“你且躲避，我要去那里去！”

又有一次，石霜上堂的时候，杨岐问道：“幽鸟语喃喃，辞云入乱时如何？”石霜回答说：“我行荒草里，汝又入深村。”

这些无不都在说明，禅心的体悟是绝对自我的，即使亲如师徒父子也无法同行。就好像人人家里都有宝藏。师父只能指出宝藏的珍贵，却无法把宝藏赠予。杨岐禅师曾留下禅语：“心是根，法是尘，两种犹如镜上痕，痕垢尽时光始现，心法双亡性即真。”人人都有一面镜子，镜子与镜子间虽可互相照映，却是不能取代的。若把自己的喜怒哀乐寄托在别人的喜怒哀乐上，就是永远在镜上抹痕，找不到光明落脚的地方。

在实际的人生里也是如此，我们常常会因为别人的一个眼神、一句笑谈、一个动作而心不自安，甚至茶饭不思、睡不安枕；其实，这些眼神、笑谈、动作在很多时候都是没有意义的，我们之所以心为之动乱，只是由于我们在乎。万一双方都在乎，就会造成“狭路相逢”的局面了。

生活在风涛泪浪里的我们，要做到不畏人言人笑，确实是非常不易，那是因为我们在我人对应的生活中寻找依赖，另一方面则又在依赖中寻找自尊，偏偏，“依赖”与“自尊”又充满了挣扎与矛盾，使我们不能彻底地有人格的统一。

我们时常在报纸的社会版上看到，或甚至在生活周遭的亲朋中遇见，许多自虐、自残、自杀的人，理由往往是：“我伤害自己，是为了让他痛

苦一辈子。”这个简单的理由造成了许多人间的悲剧。然而更大的悲剧是，当我们自残的时候，那个“他”还是活得很好，即使真能使他痛苦，他的痛苦也会在时空中抚平，反而我们自残的伤痕一生一世也抹不掉。纵然情况完全合乎我们的预测，真使“他”一辈子痛苦，又于事何补呢？

可见，“我伤害自己，是为了让他痛苦一辈子”是多么天真无知的想法，因为别人的痛苦或快乐是由别人主宰，而不是由我主宰，为让别人痛苦而自我伤害，往往不一定使别人痛苦，却一定使自己落入不可自拔的深渊。反之，我的苦乐也应由我做主，若由别人主宰我的苦乐，那就蒙昧了心里的镜子，有如一个陀螺，因别人的绳索而转，转到力尽而止，如何对生命有智慧的观照呢？

认识自我、回归自我、反观自我、主掌自我，就成为智慧开启最重要的事。

小丑由于认识自我，不畏人笑，故能悲喜自在；成功者由于回归自我，可以不怕受伤，反败为胜；禅师由于反观自我如空明之镜，可以不染烟尘，直观世界。认识、回归、反观自我都是通向自己做主人的方法。

但自我的认识、回归、反观不是高傲的，也不是唯我独尊，而应该有包容的心与从容的生活。包容的心是知道即使没有我，世界一样会继续运行，时空也不会有一刻中断，这样可以让人谦卑。从容的生活是知道即使我再紧张、再迅速，也无法使地球停止一秒，那么何不以从容的态度来面对世界呢？唯有从容的生活才能让人自重。

佛教的经典与禅师的体悟，时常把心的状态称为“心水”，或“明镜”，这有甚深微妙之意，但“包容的心”与“从容的生活”庶几近之，包容的心不是柔软如心水，从容的生活不是清明如镜吗？

水，可以用任何状态存在于世界，不管它被装在任何容器，都会与

容器处于和谐统一，但它不会因容器是方的就变成方的，它无须争辩，却永远不损伤自己的本质，永远可以回归到无碍的状态。心若能持平清净如水，装在圆的或方的容器，甚至在溪河大海之中，又有什么损伤呢？

水可以包容一切，也可以被一切包容，因为水性永远不贰。

但如水的心，要保持在温暖的状态才可起用，心若寒冷，则结成冰，可以割裂皮肉，甚至冻结世界。心若燥热，则化成烟气消逝，不能再觅，甚至烫伤自己，燃烧世界。

如水的心也要保持在清净与平和的状态才能有益，若化为大洪、巨瀑、狂浪，则会在汹涌中迷失自我，乃至伤害世界。

我们在现实生活中所以会遭遇苦痛，正是无法认识心的实相，无法恒久保持温暖与平静，我们被炽烈的情绪燃烧时，就化成贪婪、嗔恨、愚痴的烟气，看不见自己的方向；我们被冷酷的情感冻结时，就凝成傲慢、怀疑、自怜的冰块，不能用来洗涤受伤的创口了。

禅的伟大正在这里，它不否定现实的一切冰冻、燃烧、澎湃，而是开启我们的本质，教导我们认识心水的实相，心水的如如之状，并保持这“第一义”的本质，不因现实的寒冷、人生的热恼、生活的波动，而忘失自我的温暖与清净。

——镜，也是一样的。

一面清明的镜子，不论是最美丽的玫瑰花或最丑陋的屎尿，都会显出清楚明确的样貌；不论是悠忽缥缈的白云或平静恒久的绿野，也都能自在扮演它的状态。

可是，如果镜子脏了，它照出的一切都是脏的，一旦镜子破碎了，它就完全失去觉照的功能。肮脏的镜子就好像品格低劣的人，所见到的世界都与他一样卑劣；破碎的镜子就如同心性狂乱的疯子，他见到的世

界因自己的分裂而无法起用了。

禅的伟大也在这里，它并不教导我们把屎尿看成玫瑰花，而是教我们把屎尿看成屎尿，玫瑰看成玫瑰；它既不否定卑劣的人格，也不排斥狂乱的身心，而是教导卑劣者擦拭自我的尘埃，转成清明，以及指引狂乱者回归自我，有完整的观照。

水与镜子是相似的东西，平静的水有镜子的功能，清明的镜子与水一样晶莹，水中之月与镜中之月不是同样的月之幻影吗？

禅心其实就在告诉我们，人间的一切喜乐我们要看清，生命的苦难我们也该承受，因为在终极之境，喜乐是映在镜中的微笑，苦难是水面偶尔飞过的鸟影。流过空中的鸟影令人怅然，镜里的笑痕令人回味，却只是偶然的一次投影啊！

唐朝的光宅慧忠禅师，因为修行甚深微妙，被唐肃宗迎入京都，待以师礼，朝野都尊敬为国师。

有一天，当朝的大臣鱼朝恩来拜见国师，问曰：“何者是无明，无明从何时起？”

慧忠国师不客气地说：“佛法衰相今现，奴也解问佛法！”（佛法快要衰败了，像你这样的人也懂得问佛法！）

鱼朝恩从未受过这样的屈辱，立刻勃然变色，正要发作，国师说：“此是无明，无明从此起。”（这就是蒙蔽心性的无明，心性的蒙蔽就是这样开始的。）

鱼朝恩当即有省，从此对慧忠国师更为钦敬。

正是如此，任何一个外在因缘而使我们波动都是无明，如果能止息外在所带来的内心波动，则无明即止，心也就清明了。

大慧宗杲禅师也有一个类似的故事，有一天，一位将军来拜见他，

对他说：“等我回家把习气除尽了，再来随师父出家参禅。”

大慧禅师一言不发，只是微笑。

过了几天，将军果然又来拜见，说：“师父，我已经除去习气，要来出家参禅了。”

大慧禅师说：“缘何起得早，妻与他人眠。”（你怎么起得这么早，让妻子在家里和别人睡觉呢？）

将军大怒：“何方僧秃子，焉敢乱开言！”

禅师大笑，说：“你要出家参禅，还早呢！”

可见要做到真心体寂，哀乐不动，不为外境言语流转迁动是多么不易。

我们被外境的迁动就有如对着空中撒网，必然是空手而出，空手而回，只是感到人间徒然，空叹人心不古，世态炎凉罢了。禅师，以及他们留下的经典，都告诉我们本然的真性如澄水、如明镜、如月亮，我们几时见过大海被责骂而还口，明镜被称赞而欢喜，月亮被歌颂而改变呢？大海若能为人所动，就不会如此辽阔；明镜若能被人刺激，就不会这样干净；月亮若能随人而转，就不会那样温柔遍照了。

两袖一甩，清风明月；仰天一笑，快意平生；布履一双，山河自在；我有明珠一颗，照破山河万朵……这些都是禅师的境界，我们虽不能至，心向往之，如果可以在生活中多留一些自己给自己，不要千丝万缕地被别人牵动，在觉性明朗的那一刻，或也能看见般若之花的开放。

历代禅师中最不修边幅，不在意别人眼目的就是寒山、拾得，寒山有一首诗说：

吾心似秋月，

碧潭清皎洁；



无物堪比伦，  
更与何人说！

明月为云所遮，我知明月犹在云层深处；碧潭在无声的黑夜中虽不能见，我知潭水仍清。那是由于我知道明月与碧潭平常的样子，在心的清明也是如此。

可叹的是，我要用什么语言才说得清楚呢？寒山大师在很久很久以前就有这样清澈动人的叹息了！