

林清玄启悟人生系列

林清玄 著

# 在生命的 最深处 善待自己

## 林清玄

数十载禅意生命之书

抚平流年的伤痕  
遇见从容的欢喜

愿作自由花  
永远活着  
写在水上的字  
不睡之莲  
如果没有明天

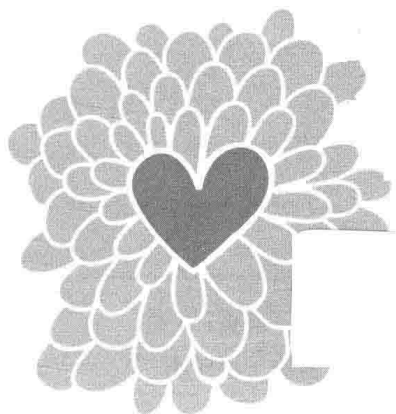
长江出版传媒

长江文艺出版社

林清玄启悟人生系列

林清玄著

在生命的  
最深处  
善待自己



长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

在生命的最深处善待自己 / 林清玄著. -- 武汉 :  
长江文艺出版社, 2015.9  
(林清玄启悟人生系列)  
ISBN 978-7-5354-7299-1

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(2014)第126870号

本书由台北九歌出版社有限公司授权出版

责任编辑: 高毫林 方莹

责任校对: 陈琪

封面设计: 异一设计

责任印制: 左怡 邱莉

---

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

---

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 8.375 插页: 4页

版次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

字数: 180千字

---

定价: 32.00元

---

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

## 目 录

### 愿作自由花

愿作自由花	003
高空气球	007
大生大死	010
放生鸟	013
上善若水	017
永远活着	021
写在水上的字	024
以寻死之心活着	026
流浪水	030
不睡之莲	032
走向无限的原野	036

### 当下的力量

珍惜你所看到的	041
如果没有明天	045
人间山水	049

一个茶壶一个杯	052
两只松鼠	056
生平一瓣香	059
我似昔人,不是昔人	063
戏耍	070
宁静海	072
风筝与白云	075
孩子,是我的禅师	080

#### 每一个生命都值得尊敬

菊花羹与桂花露	087
欢乐悲歌	090
锦鲤	094
素质	097
黄玫瑰的心	099
跑龙套的时代	103
油面摊子	105
一只毛虫的圆满	108
家家有明月清风	112
掀起盖头来	118
爱水	121

#### 生命的化妆

童年的自己	127
生命的化妆	130

弹性的生命	132
转动	135
观自在菩萨	138
表情	140
回眸	142
宝贝	143
改名换姓	145
拒打破伤风	148
世界如此难明	151
水中的金影	154

#### 真正的桂冠

向前的姿势	159
夏花之绚烂	163
真正的桂冠	170
一杯蜜是炼过几只蜂的	173
十点八分四十五秒	176
沙漠中的旗杆	178
忧欢派对	182
孤独的放生者	189

#### 生活的回香

世缘	195
灯下	198
花燃柳卧	200

生活的回香	203
丛林的迷思	209
云散	212
养着水母的秋天	215
小丑	220
不放逸的生活	223
马蹄兰的告别	229
兵卒无河	232
月光下的喇叭手	243
为陌生人落泪	249
负琴盲翁	252
欢乐中国节	256

Chapter 01

愿 · 作 · 自 · 由 · 花







## 愿作自由花

经过中部大平原，突然看见在稻田中有一大片金黄色的花，在阳光中格外耀眼，停了车，从田埂走到花中，仿佛走进一个金黄色的梦。

仔细看，才知道原来是青菜花所开出的花，我们平常在市场看见的白花菜、青花菜都是一球球的，往往让我们忘记原来它们是花。因此看到眼前这一片青菜花令我感到吃惊，十字形的花朵从团团的菜花中抽放出来，拉高竟到了人的腰际，开得非常非常繁密，但因有高低的层次，并不让人感到拥挤。在绿色的稻田里，这一片金黄色的菜花有如闪电一般，有摄人之美。

它占地约有一亩，又在早春的风中摇曳，使我看见了土地的温柔与源源不绝的生机。

站在田中面对这一片青花菜的黄花，我思索着它被留下来的理由，有可能是菜农要收成青花菜的种子，也有可能是稻田保存地力的轮替，还有可能是菜价低贱，农夫懒得收成而任其开花怒放。

不管是什么理由，青花菜被留下来是唯一的真实，它比所有的同类幸运；大部分的青花菜没有开花的机会，花苞结成就被采收了，因此，大部分吃青花菜的人没有机会看见这大地上的美丽

之花。这片青花菜何其幸运，是同类中仅有的自由花，我又何其幸运，能看到它毫无顾忌的怒放，这无非是一次殊胜的因缘呀！

当我继续开车前行，眼前好像一直都看见那金黄色的影子，一闪一灭，这平凡的青菜花最令我动容的是什么呢？为什么它竟成为中部大平原上最耀眼的风景呢？

是它的自由！

当我看到青菜花的自由，感觉自己就像从束缚中被解放出来，我们大部分人就如同市场中的青花菜一样，在还没有完全开放时就被采收，因而不知道自己也可以开出最美丽的黄花。

人也可以自由开放吗？

当然！自由的开放可以说是禅者最主要的风格，乃至可以说佛教的基础，修行者最重要的就是自由，是无牵无挂、无拘无束、无碍无缚。什么是自由？自由不在境上，而在心中，自性清净的人不为境转，是为自由；证悟空性者，知悉无常迁化，就不会被外物所役、所捆绑了。

因为这样的自由，当我们看到禅师如是的对话，就不会吃惊了：

僧问：“如何是三宝？”

潭州总印禅师：“禾、麦、豆。”

僧问：“如何是佛法大意？”

明州法常禅师：“蒲花、柳絮、竹针、麻线。”

僧问：“如何是禅？”

石头希迁禅师：“碌碡。”

僧问：“如何是道？”

径山道钦禅师：“山上有鲤鱼，水底有蓬尘。”

僧问：“如何是西来意？”

天柱崇慧禅师：“白猿抱子来青嶂，蜂蝶衔华绿叶间。”

生命的真实里固已解脱了束缚，问答之间又何必有什么丝线呢？在自性的清净自由里，万事万物都是三宝、是佛法大意、是禅、是道、是西来意，其中并没有分别，因为有分别就有执著、就有相、就会生心、就偏离了自由。

我认为修行者可以用“六自”来说：自觉、自由、自在、自主、自信、自尊。

一切自由的开端是来自觉悟，等觉悟到自性清净本心时才能做自己的主人，自主之后才得以过无碍自由进退自在的生活，这时体会到生命的真意而有绝对的信心，也因知悉佛性本具有了生命的尊严。

但是自由自在不是放任，我们来看一个公案。

招提慧朗禅师造访石头希迁禅师——

问曰：“如何是佛？”

师曰：“汝无佛性！”

曰：“蠢勤含灵又作么生？”

师曰：“蠢勤含灵却有佛性。”

曰：“慧朗为什么却无？”

师曰：“为汝不肯承当！”

慧朗言下开悟。

好一个“为汝不肯承当”！自觉、自由、自在、自主、自信、自尊全是来自“承当”两字，承当不是我见我执的度和计算，而是用无念的自我来面对客观的外境，是内外在世界的完全统一——最究竟的解脱是体证到圆满的自我生命，而进入解脱门的是即心即佛，心佛无二是最伟大的承当。

承当，就像青菜花昂然美丽地站在土地上。

承当，是坦然面对风雨，自在地盛放。

承当，是即使明日要凋谢，今天还能饱孕阳光，微笑地

展颜。

作为花，就要努力开放，作为人，就要走向清净之路，这是承当。

那中部大平原的一亩青花菜的黄花，既有自由，又有承当，它站在那里默默地生长着，但它雷声一样的展示自己的自由，使我想起金刚经的一句：

说法者无法可说，是名说法。

## 高空气球

带着孩子沿信义路散步，孩子忽然看见远方高楼顶上有一个非常巨大的气球，正随着黄昏的晚风飘荡，他兴奋地扯着我的手说：“爸爸，天空上有个气球。”

顺着他手指的方向，我看见了那一个鲜红色的气球，原来是建筑业寻常使用的广告方式，斗大的宣传字体，在几百公尺外也看得十分清楚。这是多么平凡的气球，但对事事新鲜的三岁孩子，却好像发现了什么新的大陆。

“爸爸，我们去捉气球好不好？”孩子说。

“捉气球干什么呢？”

“我们把气球的绳子剪掉，让它飞到天空去！”这时，我才注意到气球下方的巨大绳子绑住了它。

我看着那座十四层的大厦对孩子说：

“那房屋太高了，我们爬不上去。”

没有料到孩子却说：

“怎么绑上去呢？人家上得去，我们也上得去。”

孩子的话使我一呆，对于小孩子来说，天下没有什么难事，天上的星月都想摘到怀里，何况是个气球！对大人来说，负担却太重了，即使要摘一个气球，都觉得是不可能的事，甚至于看到

气球的时候早就忘记那是气球，觉得只是个广告招贴。

我像突然被点醒了，拍拍孩子的头说：“好，我们上去捉气球。”

父子俩于是混进了大楼，坐进电梯，直接搭上顶楼，出电梯以后又爬了一层楼梯才总算到达气球的所在，但眼前景象使我吃了一惊，原来这是一个规划得非常美丽的屋顶花园，各种翠绿的植物正在春天展现它们旺盛的生命力，架上的杜鹃和菊花正在盛放。

我们终于看到眼前的气球了。那气球真是巨大，在楼底下看见时未能想像的巨大，用一条粗麻绳系紧在屋顶的铁管上，大概是灌了很足的氦气，麻绳笔直地伸入天空几丈高的地方。

孩子非常兴奋，用力地扯那根麻绳，企图要把气球放到空中去，最后终于用尽力气，放弃了。

我们便站在屋顶上，像突然从人潮中被解开绳子到了空中，俯视着下班时蝼蚁一样的人潮，我竟感谢着自己的孩子，要不是他的点醒，我不可能为了追一个气球而走进一处从未想象过的花园。

天色快要暗的时候，我们才循原路回家，沿途走过了几家狗庄，从狗店里流出来兽类独有的气息，群犬在喧闹地乱叫。我正准备掩鼻而过，孩子早已一头闯了进去，说：“爸爸，快进来看，好多的狗狗，好可爱哦！”

仔细地看那些狗，才发现几乎所有的小狗都惹人怜爱，长到中型的狗儿则冷漠地卧着，成犬们见到陌生人不安地狂叫。只有刚出生不久的婴狗，见到任何人都亲昵的撒着娇，我那时在小狗身上好像看见了人。小时是人见人爱的赤子，稍长，是叛逆无知的少年，成年以后则全身都武装着，随时准备攻击和防御，对陌生和善的人拼命狂叫，不辨善恶。因此狗店的主人把小狗放在廊

下玩耍，而愈大的狗就关在愈坚固的牢笼中。

我突然想起孩子的话：“怎么绑上去呢？人家上得去，我们也上得去。”——“怎么被关起来的呢？既然关得进来，就应该放得出去。”为什么我们自己关在小的空间中还不够，养动物时还要关进更小的空间呢？

我没有答应孩子要买狗的要求。

回到家时，看见七八只蟑螂围在一起吃东西，原来是不小心滴落在地上的一滴蜂蜜。我赶紧到处找拖鞋，想要一鞋掌打下去，结束它们的生命。就在我找到拖鞋的时候，孩子猛然大叫起来：“爸爸，快来看，好多的蟑螂，好可爱哦！”使我拿在手中的拖鞋，颓然放下。

那一刻，面对孩子，我感觉自己是多么的可鄙，正像那飘浮在高空的气球，系着一条污黑的解不开的麻绳。孩子既用不着麻绳，也不是气球，他是高空中的一朵云，清明而无染，自由没有拘束。

夜里我梦见自己，正拼命地解开身上的绳子，那绳子却越解越紧……



# 大生大死

来也如是，  
去也如是，  
来去一如，  
清风万里。

——妙峰之善禅师

不久前，我有一位堂兄过世了，是我们家的兄弟中第四个离开这个世界。

我生长在台湾光复不久的乡下，当时农业形态的传统家庭还没有解体，一般乡人都是大家庭，我们家也不例外。我家的堂兄弟姊妹加起来就有十八个，由于从小都住在一起，感情非常好，与亲兄弟没有两样，因此当我看到兄弟一个个地离去，使我感到非常深刻的悲哀。

记得堂哥尚未过世的时候住在医院，我去探望他，看到他身上插满了管子，动也不能动，连大小便、吐个痰、喝口水都需要帮忙照顾，想起就在一两星期之前，他还生龙活虎地在上班，更使我感受到无常是多么可畏。我们今天还可以活在世上，身心还康健，还能奉献身心给社会人群，是值得感恩的，但是我们有一