

轻轻走路， 用心生活

林清玄 / 著



The best is
always yet to come

细微处的美好才是生活的本真

使人生充满意义的，
不是对某一个目标的奔赴，
而是每一步都得到心安与落实



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

紫图
ZITU

轻轻走路， 用心生活

林清玄 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

轻轻走路,用心生活/林清玄著. — 北京:北京
联合出版公司,2018.8

ISBN 978-7-5596-1888-7

I. ①轻… 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(2018)第057183号

著作权合同登记 图字:01-2018-2046号

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。

轻轻走路,用心生活

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

作 者 林清玄

责任编辑 宋延涛

特约编辑 路思维

版权支持 王香平

内文插图 青 简

装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

艺堂印刷(天津)有限公司印刷 新华书店经销

173千字 710毫米×1000毫米 1/16 17印张

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1888-7

定价:49.90元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司联系调换

纠错热线:010-64360026-103

用心生活
张其成

渴望做一个有文化的人，
就要在生活上用心

唯其柔软，我们才能敏感；
唯其柔软，我们才能包容；
唯其柔软，我们才能精致；
也唯其柔软，我们才能超拔自我，
在受伤的时候甚至能包容我们的伤口。

第①章

轻轻走路，用心生活

无事最可贵 _002

无事并不是不做事、不生活，
而是做事与生活都没有牵挂

清静之莲 _007

柔软是最有力量的，也是最恒常的

践地唯恐地痛 _011

我们要轻轻地走路、用心地过活

沉香三盏 _015

只要看到一炷香，
心灵就有了安定的力量

常民与常心 _019

修行的要义，就是宁做傻瓜

步步起清风 _025

有好的步伐去穿越每日的平路或荆棘

写在水上的字 _031

认清字是写在水上，
就能够心无挂碍，无有恐怖

有情十二帖 _034

在每一寸的时光中都有欢喜，在每个地方都有禅悦

目 录

C O N T E N T S

第2章

忧欢是人生的两面

黑暗的剪影 _ 048

如果没有光明，黑暗就不成其黑暗了

忧欢派对 _ 052

人生的忧欢都只是客人而已

天下第一针 _ 061

人的一生如同一粒沙被吹近了，又吹远了

生命的酸甜苦辣 _ 066

既然投生为人，就不可能全是甜头

在飞机的航道上 _ 070

人生有什么好计较的呢

人间山水 _ 073

唯有珍惜现在，
才是热爱生命的人最好的实践

伤心渡口 _ 078

让我们在最苦的时候，
更深刻地回观我们的心灵世界

比云还闲 _ 089

生命需要减法，要有觉察地放下许多东西，
要更从容、更慢

第③章

美丽不可以嚣张

路上捡到一粒贝壳 _096

生活有很多时候
只是无名的心所映现的影子

河的感觉 _103

最刚强的人心中，
必然也可看见一些柔软的纹理

日光五书 _112

只感动当时当刻的幸福

有情生 _125

不要叹草木无情，
因草木正能反映真性

发芽的心情 _136

永远不要失去发芽的心情

拈花四品 _143

美丽不可以嚣张，过度的美丽使人厌腻

太阳雨 _149

生命的大风大雨，不都是我们的掌声吗

花季与花祭 _155

心里常有花季的人，
什么时候都是很好看的

第④章

爱只能体会，不能描绘

卷帘 _162

卷起来是寸心，摊开来是千里目

你回到秦朝了吗？ _171

他曾带领我在生命的航道上奔行

报岁兰 _180

我忆念的父亲的容颜虽然相同，
其实忆念的本身已经不同了

飞入芒花 _185

芒花雪样的白，母亲的发墨一般的黑

落地生根 _194

“落地生根”虽然卑微，但它的美胜过了玫瑰

武昌街的小调 _201

一个有风格的人就是摆个书摊，
还是表现了他的风格

长途跋涉的肉羹 _209

生命中的爱与祝愿，永远是热腾腾的

第⑤章

敏锐的眼睛看世界

至死靡他 _214

永不要对爱失去信心

雪中芭蕉 _222

历来伟大的艺术家，
他们本身就是艺术

孔雀菜 _228

过一个比较知足快乐的生活并不太难

阿拉伯衣的联想 _239

一个地方女人的服装好看，
那里一定有自由

味之素 _245

“舌头的尊严”是现代人最缺的一种尊严

海狮的项圈 _253

海狮的项圈是无知与野蛮的项圈

文化的心 _256

渴望做一个有文化的人，
就要在生活上用心

第①章

轻轻走路，
用心生活



无事最可贵

无事并不是不做事、不生活，
而是做事与生活都没有牵挂

► ► ►

朋友来喝茶聊天，问我说：“你觉得什么样的生活最好？”

我说：“无事最可贵。”

朋友不明其意，说：“既然无事最可贵，又何必忙着写文章、读书、讲演呢？”

这倒使我沉吟了，无事并不是不做事、不生活，而是做事与生活都没有牵挂，也没有变生肘腋、措手不及的事情发生。

我把茶倒满，闻到今年春茶的香气，深呼吸，让茶香清洗我的胸腔，我说：“能这样无事喝一杯茶，真是人生里幸福的事呀！”

朋友终于懂了，微笑着喝茶，那专注的神情，使我感到无事的欢喜。

唯有活在当下的人才可以无事，每一刻都尽情地、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。

可叹的是，我们总是花时间去找事来烦，一清早，找份报纸来烦恼；上了班，在人事里烦恼；晚上，找台电视来烦恼；躺在床上思前想后，思念十年前的情人，猜测明年公司的方针。

饭吃得没有滋味，是没有全心地吃饭；工作做得没有力气，是没有欢喜地工作；睡眠不能安枕，是没有无心地睡眠。

吃饭无事，工作无事，睡眠无事。

真的，无事最可贵。

我刚学说话时，唱过一首台湾童谣。

“食饭也未？食饱也未？食饱紧去做工作。做工作也未？做好也未？做好紧去困棉被。困好也未？困饱也未？困饱紧去食碗粿。”

我唱这童谣给朋友听，唱歌配茶，觉得茶的味道真好。

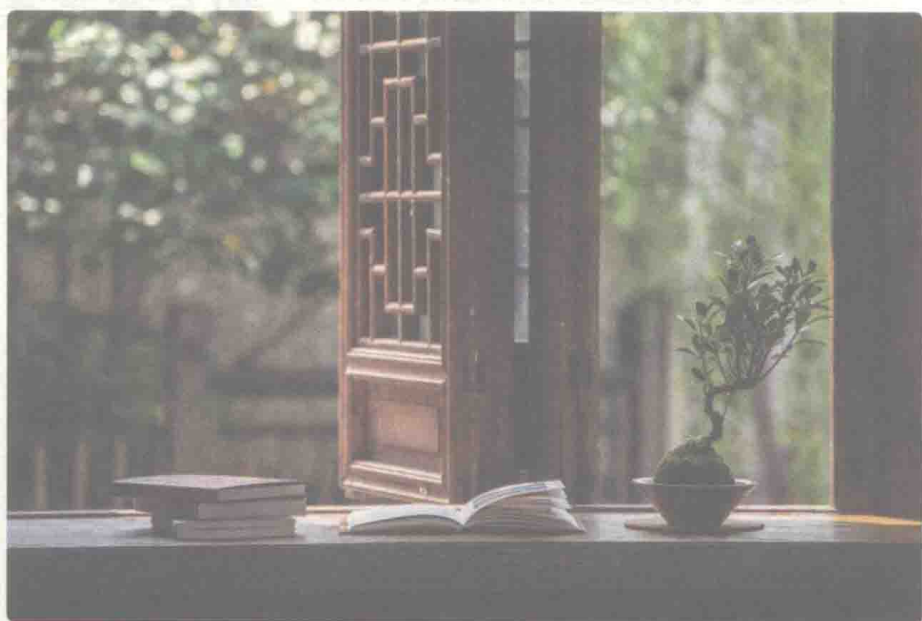
吃饭是重要的，但吃饱饭就应该去工作，工作做好就去睡觉，我喜欢这童谣那种无心的态度，所以无事人并不是闲杂的人，反而是专心的无杂之人。

在禅宗里，把“无”当成圣旨一样，《无门关》里的第一则，就开宗明义讲“无”：

有一个和尚问赵州从谏禅师：“狗子还有佛性也无？”

赵州说：“无！”

无门慧开禅师的注解是：“参禅须透祖师关，妙路要穷心路绝。祖关不透，心路不绝，尽是依草附木精灵，且道，如何是



唯有活在当下的人才可以无事，每一刻都尽情地、充满地、
没有挂虑地去生活，活活泼泼、欢欢喜喜、全心全意。

祖师关？只有一个无字，乃宗门一关也。……将三百六十骨节、八万四千毫窍，通身起个疑团，参个无字，昼夜提撕，莫作虚无会，莫作有无会。”

无门禅师的意思是，“无”这个字是禅宗最重要的一个字，应该以全身的力量（包括每一个骨节毛孔），日夜地去参，却千万不要把“无”当成是“虚无”的无或“有无”的无。

无，是执着的破除与思虑的止息，而不是闲散的人。

无，是无心，是离开妄念的真心，是远离了分别、执着的自由境界，“若不起妄心，则能顺觉，所以云，无心是道”。

无，是无住，是不住留、执着一固定的实体，诸法念念不住，即得解脱。“无所住故，则非有无，非有无而为有无之本。”

无，是无我，是一切万法因缘生、因缘灭，没有一个固定的主体，破除我执，则得自在。

无，是无念，是虽修万行，觉诸相空，心自无念，念起即觉，觉之即无。“一念不起，即十八界空，即身便是菩提华果，即心便是灵智。”

无这个字是那么高超，那么伟大，几乎是凡夫所不能企及的。我们或者难以进入那么高的境界，但在生活中体会无事的可贵也不是那么难的。

我端起一杯茶来对朋友说：“现在，让我们全心地来品味这杯茶，过去的烦扰已经过去了，未来的烦恼尚未发生，仅此一念，又有什么事呢？”

无门慧开曾写过一首名诗：

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。

这应该作为所有无事人的座右铭。

其实每天的生活也真像一杯茶，大部分人的茶叶和茶具都很相近，然而善泡者泡出更清香的滋味，而善饮者饮到更细腻的消息。

依照我的经验，只有在无事时泡出的茶最甘美，也唯有无事时喝的茶最有味。可惜的是，大部分人泡茶时是那么焦渴，在生命里也一样的焦渴呀！

为山灵祐禅师曾把悟道的人称为“无事人”就是这个道理，他说：

“夫道人心，质直无伪、无背、无面、无妄诈心行，一切时中，视听寻常，更无委曲，亦不闭眼塞耳，但情不附物，即得。……譬如秋水澄渟，清净无为，澹泞无碍，唤他作道人，亦名无事人。”

无事的人去除了生命的焦渴，像秋天的潭水，那样澄明幽静，清澈无染，明白没有挂碍。

“无事不是小言哉！”无事是伟大的事。

清 净 之 莲

柔软是最有力量的，也是最恒常的

► ► ►

偶尔在人行道上散步，忽然看到从街道延伸出去，在极远极远的地方，一轮夕阳正挂在街的尽头。这时我会想，如此美丽的夕阳实在是预示了一天即将落幕。

偶尔在某一条路上，见到木棉花叶落尽的枯枝，深褐色的孤独地站边，有一种萧索的姿势。这时我会想：木棉又落了，人生看美丽木棉花的开放能有几回呢？

偶尔在路旁的咖啡座，看绿灯亮起，一位衣着素朴的老妇，牵着衣饰绚如春花的小孙女，匆匆地横过马路。这时我会想：那年老的老妇曾经也是花一般美丽的少女，而那少女则有一天会成为牵着孙女的老妇。

偶尔在路上的行人陆桥站住，俯视着在陆桥下川流不息，往四面八方奔窜的车流，却感觉到那样的奔驰仿佛是一个静止的画面。