

让人生无忧

林清玄

林清玄 著



快乐无忧，故名为佛。

无忧是佛智慧，唯有智慧的人能事事如意；
转动心境，无时无处不是无忧所在。

CTS
PUBLISHING & MEDIA

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

让 人生 无 憾

张其成讲读



张其成讲读 张其成讲

张其成讲读 张其成讲
张其成讲读 张其成讲

张其成讲读 张其成讲 张其成讲

让人生无忧

林清玄著



CIS
PUBLISHED & MARKED
BY THE PUBLISHER

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

让人生无忧 / 林清玄著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5404-8481-1

I. ①让… 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320252号

著作权合同登记号: 18-2017-201

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

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。

上架建议: 畅销书 | 文学

RANG RENSHENG WUYOU

让人生无忧

作 者: 林清玄

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 于向勇 秦 青

特约策划: 小 麦

策划编辑: 刘 毅

文字编辑: 张 伟

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 刘晓晨 罗 昕 刘 迪

封面设计: 粉粉猫

版式设计: 李 洁

封面插图: 田旭桐

内文插图: 田旭桐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京彩和坊印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 875mm×1270mm 1/32

字 数: 187千字

印 张: 10.25

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8481-1

定 价: 52.00元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

愿你

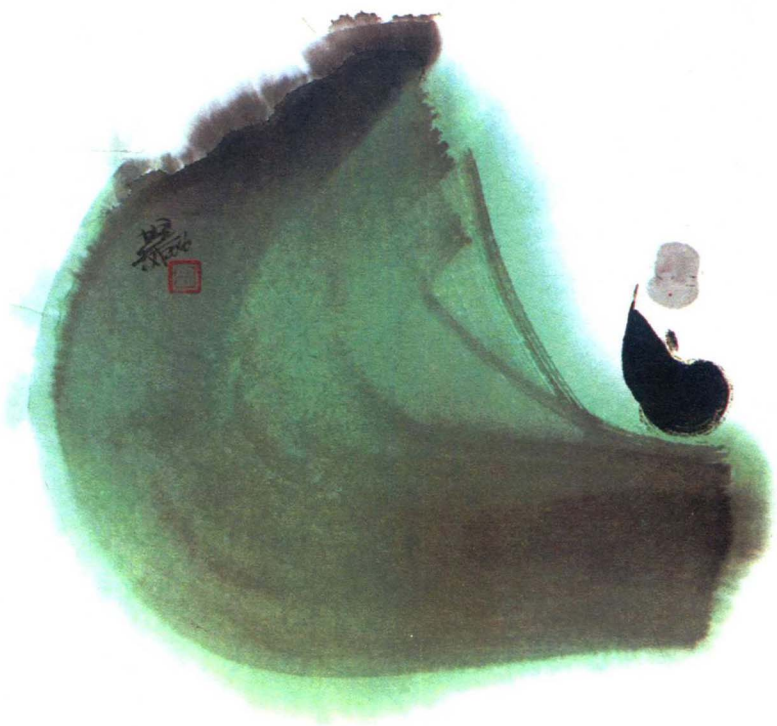
在转动的世界中，
有自己不变的内在人格；
在世俗的花草中，
有自己一片清朗的天地。



扫码加入林清玄读书会

快乐无忧，这种无忧不是来自后世投乐的期待，而是今生生活的承担，是如实接受生活，要在今世，甚至此时此刻就无忧。

靖玄小语



让
人
生
无
忧



让
人
生
无

忧

第一辑

无风絮自飞

我们若想穿透像「不雨花犹落，
无风絮自飞」，「山花开似锦，湖水湛
如蓝」，「掬水月在手，弄花香满衣」，微
风吹幽松，近听声愈好，「等等优美的
意境，我刻会惜的禅心，就非得把自己
当成是自然中的一片落花，一道流
水，一座山峰，乃至一阵风，一棵草，
一点露，不能得致。

青山白发 / 二

无风絮自飞 / 七

黄玫瑰的心 / 一一

采更多雏菊 / 一六

雪里梅花 / 二一

珍惜一枝稻草 / 二四

第二辑 独饮生命苦水

没有错，正是我的痛苦！自从我爱上了感情折磨的人，他们有许多好的方法，甚至智慧，告诉我如何面对感情的失落。可是他们不能代我们受折磨，失恋到最后是必须有一个单独的动作，就是让事情过去，自己独饮生命的苦水，并品出它的滋味！

拥有 / 三〇

伤心渡口 / 三三

把烦恼写在沙滩上 / 四六

为现在，做点什么！ / 五〇

真正的桂冠 / 五九

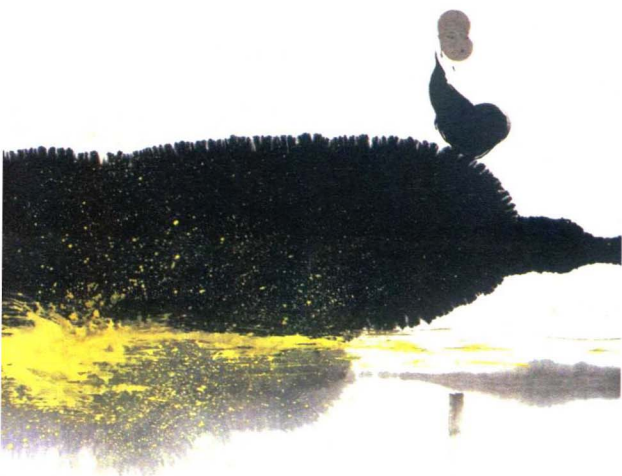
不封冻的井 / 六三

失恋之必要 / 六八

严肃，是一种病 / 七四

第三辑

日日是好日



心性大如虚空，包含一切江河湖海，
风，雾，露，云霞，一切的情境，皆是都是
周而转，昏而已，对虚空有什么破坏呢？
当我们有一下巨大的花时，甚至成
现花的欢喜，又有什么相干呢？因为
日日是好日，日日是好日，日日
是喜，日日是好日，日日是好日，日日

咸也好，淡也好／八〇

心无片瓦／八三

吾心似秋月／八九

洪炉一点雪／九九

但尽凡心／一〇三

不曾一颗真／一〇八

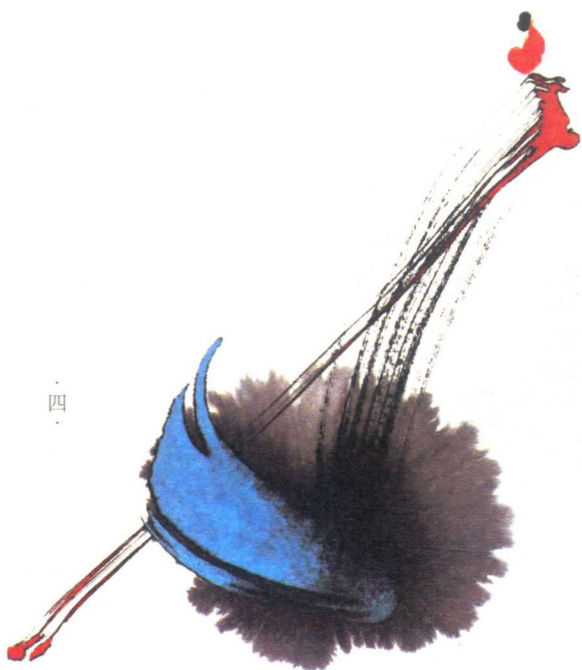
坐与禅／一二三

日日是好日／一二九

天下第一神射／一二二

第四辑

弹性的生命



四

我們如來要回身來會的時候，就要減少一些那自私自利的負擔，放下許多不必要的欲望，那就像蛇把尾巴吐出來一樣，等到尾巴完全吐出來，蛇就自由了。外在自我一旦減到最低，內在自我就開始革新、澄淨，而顯露了，彷彿是雲彩散後，清晨初時的天空一樣。

如意／一二八

分別心与平等智／一三二

平凡最难／一四二

自由人／一四五

弹性的生命／一五三

写在水上的字／一五七

不断开发智慧／一六〇

努力打开执着的瓶塞／一六五

快乐无忧是佛／一七〇

呼山不来去就山／一七四

第五辑

幸福的开关

生命的幸福原来不在于人的环境、人的地位、人所能享受的物质，而在于人的心灵如何与生活对应。在生命里，人人都是有笑有泪；在生活中，人人都有幸福与烦恼，这是人同世界真实的相貌。

家舍即在途中 / 一七八

比云还闲 / 一八二

悬崖边的树 / 一八六

城市之心 / 一九一

时到时担当 / 二〇〇

十五楼观点 / 二〇四

太阳雨 / 二〇六

九月很好 / 二一三

吃橙子引起的 / 二二〇

在飞机的航道上 / 二二五

习气 / 二二八

幸福的开关 / 二三一

第六辑

总有群星在天上

星星的小灯盏都熄灭了，如我不再爱黑暗，
因为，总有群星在天上，爱暗的，必会失去光明，
一如最美的琉璃酒杯，因我曾在酒杯边，因我，
我有玻璃国，我不成器，因不，排

快乐真平等 / 二四二

自力造屋 / 二四六

一场游戏一场梦 / 二五〇

梦奇地 / 二五五

转动 / 二六一

活下去 / 二六五

总有群星在天上 / 二六九

书生情怀 / 二七五

情结之城 / 二七八

东方不败与独孤求败 / 二八四

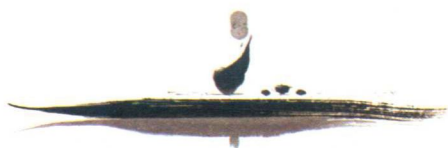
情困与物困 / 二八八

时间之旅 / 二九五

吃饭皇帝大 / 三〇一

射出去的箭 / 三〇六

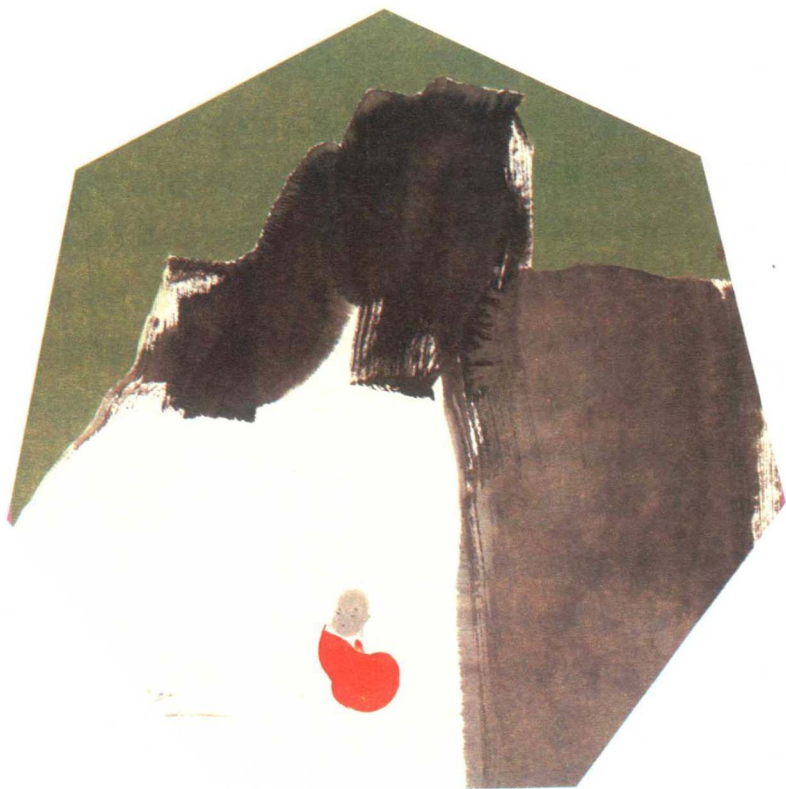
这一站到那一站 / 三一〇



第一辑

无风絮自飞

我们若把尘埃洒下，
絮自飞——山花开了，
水自在手，春风吹过，
我们若能好一些，
我们就得把自己当成是自然中
的一朵浪花，一道流水，
一缕山风，万
幸一瞬，一点，一点，不能持久。



青山白发

我在北莺公路上，刚进入山路的时候，发现道路左边窜出来一丛丛苇芒，右边也窜出了一丛丛苇芒。然后车子转进了迂回的山路，芒花竟像一种秋天的情绪，感染了整片山丘。有几座乔木稀少的小丘，也都蒙上了一片白。寒风从谷口吹来，苇上白色的芒花随着风飘摇了起来。

我忍不住下车，站在那整山的白芒花前。青色山脉是山的背景，那时的苇芒像是水墨画的留白，这留白的空间虽未多作着墨，却让人充满了联想，仿佛它给天地间多留了空间，我们可以顺着芒花的步迹往更远的天地走去。我站在苇芒花

的中间，虽不能见到山的背面，也看不到那弯折的路之尽头，但我知道，顺着这飘动的白色寻去，山的背面是苇芒，路的尽头也是苇芒。

北莺公路是我常旅行的一条路。就在两星期前我曾路过这里，那时苇芒还只是山中的野草，芜杂地蔓生在道路两旁，我们完全不能感知它的美。仅仅两星期的时间，蔓生的野草吐出了心头的白，染满了山坡，顺势下望，可以看到大汉溪的两旁，那些没有耕种的田地，已经完全被白色占据了。好像这些白色的芒花不是慢慢开起的，而是在一夜之间怒放的。

在乡间，苇芒是最低贱的植物，但它的生命力特别强悍，一到秋天，它就成为山野中最美的景色了。有一年我在花盆里随意栽植一株苇芒。本来静静躺在花园一角，到秋末时它突然抽拔开花，使那些黄的、红的花全成了烘托它的背景。那令我感觉，苇芒代表了自然的时序，它一生的精华就在秋天。有一次，我路过村落去探望郊区的朋友，在路旁拔了几株苇芒的长花送给朋友，他收到苇芒花时不禁感叹：“竟然已是秋天了！”——苇芒给人季节的感受，胜过了春天的玫瑰。

站在满山的芒花里，我想起一位特立独行的和尚云门文偃。云门是禅宗里追求心灵自由的代表，有一次，一位和尚问他：

“如何是佛法大意？”