

在不安的世界里 做一个安静的人
以平常心生情味 以柔软心除挂碍
不争不抢 不悲不喜
自在从容地过好每一天

心无挂碍 无有恐惧

林清玄 著



林清玄 著

心无挂碍
无有恐惧



图书在版编目 (CIP) 数据

心无挂碍，无有恐惧 / 林清玄 著 . — 南京：江苏

凤凰文艺出版社，2017

ISBN 978-7-5399-9108-5

I . ①心 … II . ①林 … III . ①散文集 - 中国 - 当代

IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 291554 号

著作权合同登记号 图字：10-2016-101

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。

书 名 心无挂碍，无有恐惧

著 者 林清玄

责任编辑 黄孝阳 汪 旭

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 天津市银博印刷集团有限公司

开 本 715×1000 毫米 1/16

印 张 19

字 数 180 千字

版 次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9108-5

定 价 49.50 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)





序言

观自在

玄奘法师到西域取经，一路是念着心经。

心经是令人惊奇的，他遭遇许多法难与考验，受到许多痛苦与折磨，都未曾动摇自己的心。

心经的首句是“观自在菩萨”，乃观世音菩萨的别名，这是一种祈求，祈求菩萨的保佑，也是一种自许，期许自己也能与菩萨一样。

对于一个寻求智慧的人，一定要维持“心”的高度，心的高度是从“静观”与“自在”而得。

就像创作一样，如果守在第一人称，我是我，苦乐就是苦乐，都是实存的。

如果跳到第三人称，我是他，苦乐经过转换，成为静观的对象，苦乐是流动的、非实的。

躺在大漠中休息的玄奘，若只看自己，就会觉得前途茫茫，苦难

无边，但是仰望长空，星月明媚，思及远方的理想，再想到后代的众生，一切是多么美好，历历在目。

在静观中，小我隐去了，大我现前了。

在静观时，自我冥没了，自在现起了。

在往上一看，用“全人称”来看，生命的过程正如阅读小说或观赏电影，我们的人生一段一段往前流去，流到乌何有之乡。

在生命的漂泊中，只有截断过去与未来，并放下苦乐的束缚，才能自在。

行深，般若波罗蜜多时

每天有一些自在，并使自在的时间延长，再使自在的感受深刻，愈走愈深，最后一定能有智慧升起，这不是普通的智慧，而是能通往彼岸的般若。

我喜欢心经里关于“行深”的说法。

“行深”是行到水穷处，走到最深的地方，实践到最终极。

“行深”不是“铁杵磨成绣花针”那种人为的作务。

“行深”是“桃李不言自成蹊”那种天然的进入。山里的桃李花一句话也没说，但是追寻花香寻觅花魂的人，十方来朝，走着走着，自然走出一条路。

这路，不只是自己赏花，也是为了有缘的人，他们“缘蹊行，忘路之远近”，最终，找到自己的桃源。

想到我今成为作家，也就是“行深”两字，八岁的时候，我立志写作，每天写，每天写……转眼间就过了半世纪。

每个行业都能“行深”，从事心灵与创作的人比较幸运，我们时时都有“般若波罗蜜多”。

无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想

我出身贫寒，从小就得到穷人的三宝：每一餐饭都吃得下，每一晚都睡得着，每一天都笑得出来。

由于生活已经到了极简的地步，久而久之，连意念、思想都回归到单纯，不会向外驰求了。

真有如“心经”所说：“以无所得故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”。

没有欲求的心，就没有什么挂碍了，一旦心里没有挂碍，就不

会感到有什么可怕，远离了颠倒梦想。

我感谢成长经验的训练，因为我看过吃什么都不甘美的富豪，也看过晚上都睡不着的权贵，也看过每天都笑不出来的高官……那是因为拥有太多，人终究会失去生活的滋味。

心经不只是智慧的教导，也是生活的老师，世间的一切显现，最后都会成空，空不是无，而是生活的空间，生命的包容，生存的洒脱。

你有了空，山水就在其中，美好也在其中，爱与生的秘藏也都在其中！

每一箭都射中痛苦

想要“心无挂碍，无有恐怖”，就要回归到“静观”和“自在”。

每天早晨醒来，对自己说：“没有比静观更重要的事。”然后在独处时静观，在人群中静观，在动乱处静观。

每天睡觉前，对自己说：“我要摒弃诸缘，安心自在。”轻轻地、松松地、无为地、静静地睡去了。

这是有方法的，我很喜欢《阿含经》里的一段经文：

佛陀住在毗舍离猕猴池畔的重阁讲堂。

有一天，阿离尊者一大早就穿好衣服，捧着钵，到毗舍离城里去乞食。这时候，很多贵族的孩子从城里出来，到一个精舍去游玩。

他们玩着射箭的游戏，各自拿着弓箭，比赛射精舍的门孔，门孔非常细小，奇特的是，每一个孩童箭箭都能射入门孔。

阿离看了大为惊叹，没想到这些孩子能做这么困难和奇特的事。

从城里乞食回来，放回衣钵，把脚洗干净后，就来向佛陀问讯，顶礼佛足之后，向佛陀说起白日所见：

“世尊！我今天早上持钵到城里乞食，见到许多贵族的小孩从城里出来，到精舍门口，比赛向门孔射箭，结果箭箭都射中，我心里就想：这些小孩多么了不起，可以做如此困难的事。”

佛陀对阿离说：

“小孩子比赛射箭，每一箭都射中门孔，你以为很难吗？如果你拔下一根毛发，把毛发分成一百份，射中其中的一份毛发，每一箭都射中，你认为很难吗？”

阿离说：“一根毛发分成一百份，射其中的一份，每箭都中，那简直太困难了！”

佛对阿离说：“那种困难比起对于苦的真理如实了解，实在不算什么！对苦谛的认识，比射中百分之一的毛发还要难多了。更别说是苦业聚集的真理，消灭苦的根源的真理，灭苦成道的真理，全都如实知见，那又更难了！”

这时，佛陀随口说了一首偈：

一毛发分为百份，
射中一份很困难；
观照微细的苦受，
也是一样的困难。

照见五蕴皆空，度一切苦厄

爱与生之苦是不可逃避的，唯一的方法，是真实的观照到色、身、香、味、触转眼成空，才能度过一切的痛苦与危难。

一念一念的观照苦，一箭一箭的射中苦的根源，那要经过多么长久的努力呀！

还好，我一直是个作家，我的写作就是我的观照，我的作品就是我射出的箭。

现在，我把弓和箭都送给大家，愿大家无有挂碍，平安如意。

林清玄

2016 年春天

台北清淳斋

目
录

无贪无痴，自在安然

步步起清风

二

忘情花的滋味

八

柔软心

一四

宁静海

一八

生命的酸甜苦辣

二二

片叶不沾身

二四

情困与物困

二八

欢乐中国节

三四

求好

三八

一心一境，心随境安

清风匝地，有声

四二

云散

五〇

一心一境

五四

逆风的香

五八

无事最可贵

六〇

咸也好，淡也好

六四

梅花落在弦间

六六

召集有缘人的钟声

七七

秋天的心

九〇

时光若水，日子如莲

长途跋涉的肉羹

九六

爱情树

一〇〇

雪与爱

一〇六

断臂的国王（寓言）

一一〇

南国

一一四

总有群星在天上

一一八

送你一勺西湖水

一二四

生平一瓣香

一二〇

无关风月

一三四

布袋莲

一三八

片片催零落

一四二

心为形役，尘世牛马

油面摊子

一四八

黄昏菩提

一五二

猫头鹰人

一五四

阳春世界

一五八

正向时刻

一六二

独乐与独醒

一六八

活的钻石

一七二

分享生之苦乐

一七六

常想一二

一八〇

正心修身，精进不怠

过火

一九六

冰河融化

二〇八

心田上的百合花

二一四

一杯蜜是炼过几只蜂的

二一八

时间道场

二二二

射出去的箭

二二六

送一轮明月给他

二三〇

木炭与沉香

二三四

家家有明月清风

二三六

山水有灵，草木有情

黄玫瑰的心

二四四

情如无憾情补天

二四八

软枝杨桃

二五〇

柔软的耕耘

二五六

枯萎的桃花心木

二六二

永恒的偶然触碰

二六六

深香默默

二六九

一只毛虫的圆满

二七二

拈花四品

二七六