

平凡不平淡， 放松不放纵

林清玄 / 著



Cherish the time ,
Grasp today

历经万般红尘劫，犹如凉风轻拂面

山遥路远，每个人都是渺小而平凡的个体；
天空海阔，每个人都可以追逐不平凡的人生。
既渺小于尘世，自该让灵魂放松；
既要追逐出彩的人生，便要克制内心的放纵。

天津出版传媒集团
天津人民出版社

ZTC
紫图

平凡不平淡， 放松不放纵

林清玄／著



天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

平凡不平凡, 放松不放纵 / 林清玄著. -- 天津:
天津人民出版社, 2019.4
ISBN 978-7-201-14442-9

I. ①平… II. ①林… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第048824号
中国版权保护中心图书合同登记号02-2019-11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。

平凡不平凡, 放松不放纵

PINGFAN BU PINGDAN, FANGSONG BU FANGZONG

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

监 制 黄 利 万 夏
责任编辑 玮丽斯
特约编辑 曹莉丽 孙 建
内文插图 摄图网
版权支持 王秀荣
装帧设计 紫图装帧

制版印刷 天津联城印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 14
字 数 140 千字
版次印次 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
定 价 49.90 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

在我们的生命情境中
有很多时候

是酸甜苦辣同时放在一桌的
一个人不可能永远挑甜的吃
偶尔吃点苦的、辣的、酸的
有助于我们品味人生



平凡最难

既然投生为人，就不可能全是甜头

爱水 002

每个人都有伤心的地方，但是每个人的伤心都不一样

无情说法 006

偶尔吃点苦的、辣的、酸的，有助于我们品味人生

沉默的君王 013

看清无常之理，才不至于被突来的失败所击溃

惜别的海岸 019

与其被昨日无可挽回的爱别离所折磨，还不如回到现在

宿命之情 023

一切的故事无非是在探索人生的爱恨情仇

以寻死之心活着 027

以寻死的心情活着，就没有不能走过的难关

脱下华服 031

情势逼得我们不能不赤脚，说不定正是加速快跑的好时机呢

目 录

CONTENTS

竖琴和法国号 034

形状与本质之间也有着超越思维的关联呀

平凡最难 037

那些自命为大人物者，何尝不也是宇宙中的一粒沙尘呢

第 二 辑

温一壶月光下酒

掬水月在手，弄花香满衣

琴手蟹 042

如果要用有形来买无形，都是有罪的

屋顶上的田园 046

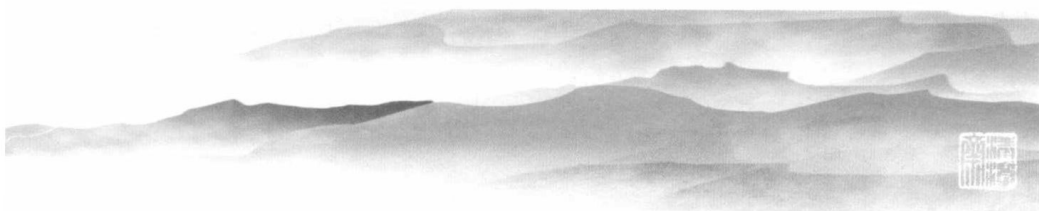
但愿有一天能把菜种在真正的土地上

温一壶月光下酒 050

用一个空瓶把今夜的桂花香装起来

鸟声的再版 054

在繁鸟的欢呼中醒来，感觉就像睡在一座高而清凉的林间



清雅食谱 058

细细的桂花瓣像还活着，只是在宝瓶里睡着了

高空气球 063

孩子是高空中的一朵云，清明而无染，自由没有拘束

随风吹笛 067

只要有自然，人就没有自暴自弃的理由

闲情 071

休闲是什么都不做，才能算是休闲，即使脑子里面想，也是负担

第
三
辑

不受人惑

在流行的大河里，人只是河面上的一粒浮沬

戏 076

有时，我们也虚假地对待了自己

转动 079

在心灵的深处不随年纪老去，保持着对世界新鲜而有希望的心情

目

录

CONTENTS

认识许多大师的人 082

做一个真实的自我，总比做布偶戏的傀儡要好得多

冢中琵琶 085

抗怀物外，不为人役

种草 089

尽管我们适应了盆里的生活，其实并未改变来自乡野的姿色

唯我独尊 093

心内若有佛，佛不管以什么面目存在着，又有什么要紧呢

不受人惑 097

我们永远做不了流行的主角，那么，何不回来做自己的主角呢

只手之声 101

它们也从来不为自己辩解或说明，因为它们的生命本身就是最好的说明

全露法王身 106

山河大地都是法身，那么，我呢？我在哪里？

吾心似秋月 111

唯有从容的生活才能让人自重



第
四
辑

不放逸的生活

不管是什么心，只要有心就好

林边莲雾 120

在逆境中或者可以开出更香脆甜美的果实

求好 123

真正的生活品质，是回到自我

不放逸的生活 126

放逸的生活是加速燃烧、加速老化，加速了衰竭与死亡的时间

跑龙套的时代 134

凡是当主角的人，都是在跑龙套时聚精会神，努力跑龙套的人

如果没有明天 137

不能专注把握此刻的人，也肯定是不能把握将来的

珍惜你所看到的 140

“拥有”与“看到”原是人生最珍贵的东西

家舍即在途中 146

无心于成败，专心于每一个转折，我们就可以免除执着的捆绑了

目

录

CONTENTS

轮回之香 150

那种香虚矫而夸饰，熏人欲呕

玻璃心 155

人在无形中受到机器影响，人味比从前淡薄了

欢乐悲歌 158

常怀悲悯心，可以使我们免于习气熏染的堕落

第

五

辑

好雪片片

人间的温暖和钱是没有关系的

四随 166

如果没有人与人间的温暖与关爱，我们根本就没有力量走路

好雪片片 178

有一些友谊，装在小红套，装在眼睛里，装在不可测的心之角落

阅读故乡的一百个方法 181

对于故乡，那是不可取代的



血的桑葚 186

世人看见桑树时，知道人间有一些爱的心灵不死

卡其布制服 193

类似“跑债”的行为，也只反映了人情的可爱

白雪少年 197

如白雪一样无瑕的少年岁月，几乎所有的事物都可以涵容

悬崖边的树 201

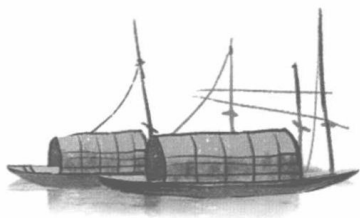
好老师正如同悬崖边的树，能挡住那些失足坠落的学生

重瓣水仙 205

有一些人间的缘分，就是在水仙、青菜、洗衣店这些小地方流动的

阿火叔与财旺伯仔 207

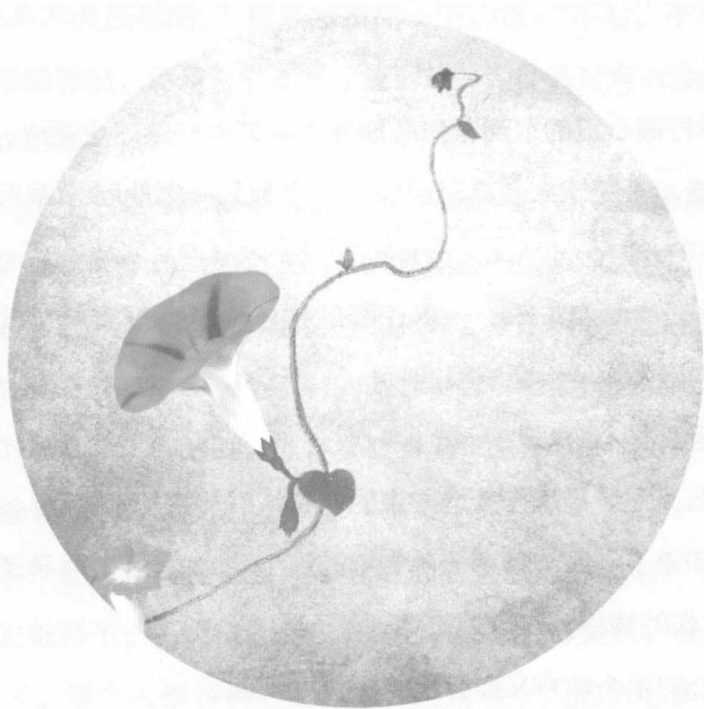
林地的每一寸中，都有父亲那坚强高大的背影



第一辑

平凡最难

既然投生为人，
就不可能全是甜头



爱水

每个人都有伤心的地方，
但是每个人的伤心都不一样

孩子打破心爱的东西，伤心地哭了半天。突然停止哭泣，跑过来问：“爸爸，人为什么会流眼泪呢？”接着又严肃地问：“眼泪是从什么地方来的？”

我看到他泪痕未干，一本正经的样子，觉得很有趣，就反问他：“你觉得人为什么会流眼泪呢？”

“是因为伤心呀！”

“那么，眼泪是从什么地方来的？是从眼睛来的吗？”

“我知道了，人的眼泪是从伤心的那个地方流出的。”孩子已完全忘记了忧伤的情绪，充满好奇地说。

“伤心的那个地方又在哪儿呢？”我问他。

他皱眉想了半天，拍拍自己的心口，又拍拍自己的脑袋，觉得都不太有把握，说：“我也不知道伤心的地方在哪里，到底是在哪里呢？”

这下可把我问倒了，是呀！伤心的地方是在哪里呢？我反问孩子：“人不只伤心的时候才流泪，很高兴和很生气的时候也会流泪的，所以，伤心的地方和高兴、生气的地方是一个地方。”由于孩子养着小鸟，我就问他说：“你觉得，小鸟会不会伤心呢？有没有伤心的地方？”

“小鸟也会伤心的，如果它肚子饿，我们不喂它的话。”孩子说。

“那，小鸟会不会流泪呢？”

“小鸟不会流泪的。”孩子思索了一下，说：“不对，不对，小鸟不会从眼睛流泪，可是它心里是会流泪的。为什么只有人会从眼睛流泪，而别的动物只能暗暗地伤心呢？”

我对孩子说起小时候亲眼看过水牛和海龟，还有狗流泪的情景，这个世界上有许多动物都会流泪，只是粗心的人不能见及罢了。

我们花了一个多小时讨论伤心的问题，孩子听了一知半解。但他至少理解到三件事情，一是所有的动物都有一个会伤心的地方；二是愈复杂的动物，伤心的时候愈容易被看见；三是每一个人对同一件事伤心的感受都不一样。

最后，他终于郑重地宣布了他悟到的大道理，他说：“我知道为什么我打破杯子，妈妈伤心而我不伤心；而我打破玩具，我伤心爸爸不伤心了。每个人都有伤心的地方，但是每个人的伤心都不一样。”

这使他完全忘记了刚刚伤心的原因，高兴地跑走了。

我却因此陷入沉思，这是一个多么好的启示，人的眼泪是有世界性的，既然投生为人，就必然会伤心，必然会流泪，有许多号称从来不流泪的人，只不过是成人以后的自我压抑，当遇到真正伤心的时刻，或者真心忏悔的时候，或者在无人看见的地方，还是会悄悄落下伤心之泪。

泪，乃是爱之凝聚。这世界上只有两种人不会流泪，一种是完全没有爱，铁石心肠的人；一种是从爱中超脱出来，不被爱所束缚与刺伤的人。

眼泪，是作为人的本质之一，在《楞严经》中，佛陀早就有精辟的见解，他对弟子阿难说：“因诸爱染，发起妄情。情积不休，能生爱水。是故众生，心忆珍羞，口中水出。心忆前人，或怜或恨，目中泪盈。贪求财宝，心发爱涎，举体光润。心着行淫，男女二根，自然流液。阿难！诸爱虽别，流结是同。润湿不升，自然从坠。”

由人的欲望所分泌的都称为爱水，也是使人在轮回中升沉的重要原因。如何在心海的爱水中飞升超越，在每一次的伤心中寻找智慧，才是人最重要的事。



有许多号称从来不流泪的人，
只不过是成人以后的自我压抑，
当遇到真正伤心的时刻，
或者真心忏悔的时候，
或者在无人看见的地方，
还是会悄悄落下伤心之泪。

无情说法

偶尔吃点苦的、辣的、酸的，
有助于我们品味人生

朋友请我吃饭，餐桌上有一道菜是生炒苦瓜，一道是糖醋豆腐，一道是辣椒炒干丝。我看了桌上的菜不禁莞尔，说：“今天酸甜苦辣都齐了。”朋友仔细看看桌上的菜，不禁拍案大笑。

这使我想到了，即使是植物，都各有各的特性：甘蔗是头尾皆甜，柠檬则里外皆酸，苦瓜是连根都苦，辣椒则中边全辣，它们这种特性，经过长时间的藏放也不失去，即使将它碎为微尘粉末，其性不改。还有一些做药材的植物，不管做成汤、膏、丸、散，或经长久的熬煮，特质也不散灭。

我们生活中的心酸、甜蜜、苦痛、辛辣种种滋味，不亦如植物的特性吗？一旦我们品尝过了，似乎就永不失去。在我们的生命情境