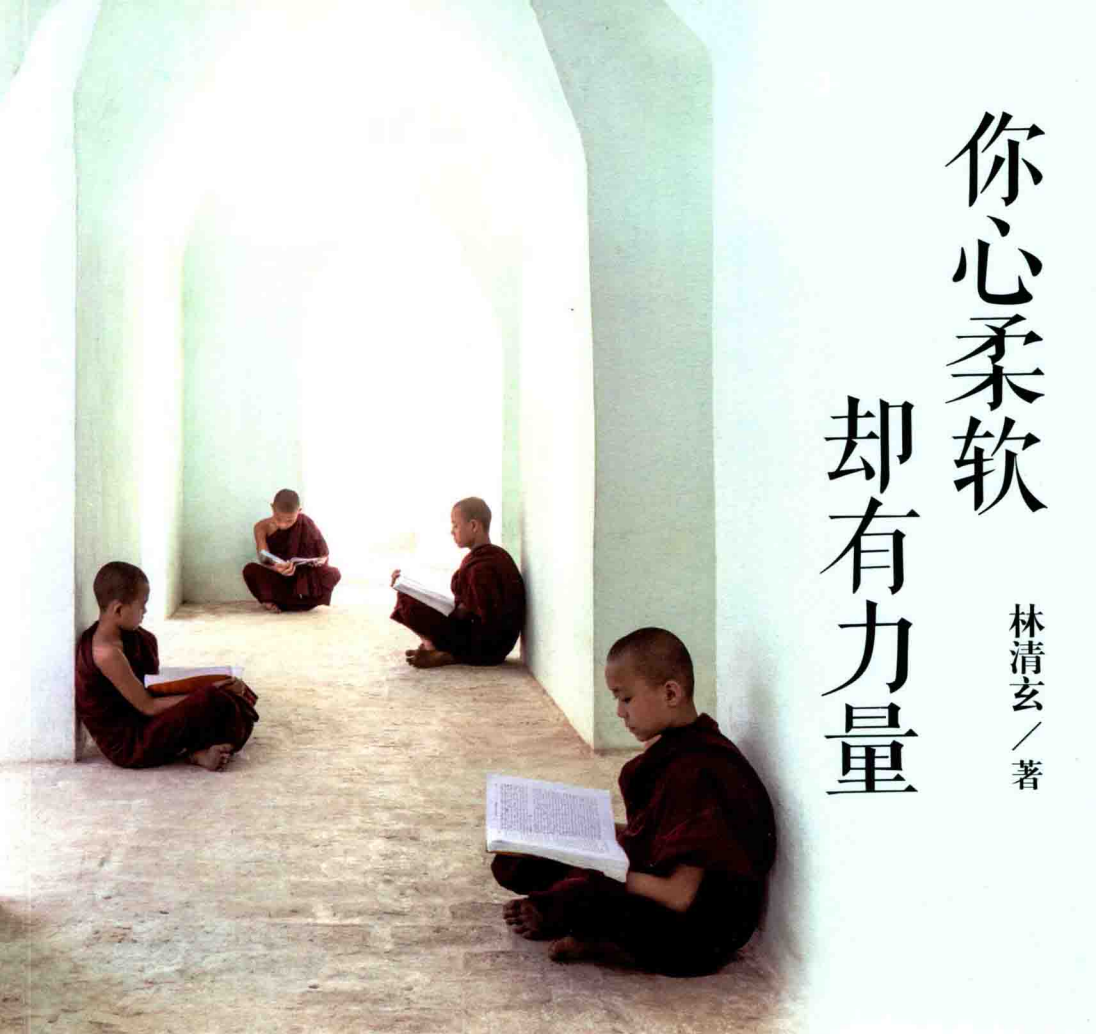


你心柔软

却有力量

林清玄／著



Tendre
la force

温暖文字让心柔软，却生发出力量。

每次转变，总会迎来很多不解的目光，

有时甚至是横眉冷对千夫指。但对顺境逆境都心存感恩，使自己用一颗柔软的心包容世界。

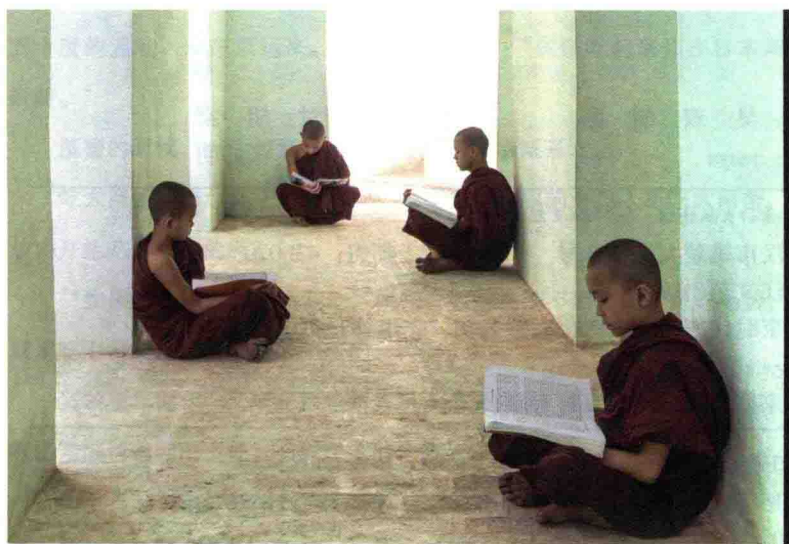
柔软的心最有力量。

林清玄 最新散文精选

长江文艺出版社
长江出版传媒

你心柔软 却有力量

林清玄／著



新出图证(鄂)字03号
图书在版编目(CIP)数据

你心柔软,却有力量/林清玄著. — 武汉:长江文艺出版社,2015.4
ISBN 978-7-5354-7857-3

I. ①你… 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(2015)第019967号

著作权合同登记号 图字:17-2014-094

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。

责任编辑:吴双胡家
封面设计:teaya

责任校对:胡家
责任印制:张炜明

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

北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)

<http://www.cjlap.com>

印刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本:690毫米×980毫米 1/16

印张:16.5

版次:2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

字数:180千字

定价:39.80元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系010-83670231进行调换)

目 录



第一辑

修得一颗柔软心

柔软心	006
生命的化妆	010
莲花汤匙	013
总有群星在天上	018
清静之莲	022
黄玫瑰的心	025
掌中宝玉	028



第二辑

白雪少年

兵卒无河	032
幸福的开关	042
飞鸽的早晨	047
期待父亲的笑	055
红心番薯	061

飞入芒花	068
在梦的远方	075
以直观来面对世界	080
迷路的云	083



第三辑

温一壶月光下酒

温一壶月光下酒	092
不要指着月亮发誓	100
清风匝地，有声	103
养着水母的秋天	109
黄昏菩提	114
云 散	122
正向时刻	125



第四辑

心美，一切皆美

发芽的心情	132
学看花	138
梅 香	143
素 质	145
一 朝	148
一只毛虫的圆满	153
莲花与冰冻玫瑰	157

垂丝千尺，意在深潭	163
求 好	165
横过十字街口	167



第五辑

人间有味是清欢

清雅食谱	172
茶香一叶	176
不是茶	181
味之素	184
忧欢派对	191
牡丹也者	198
有情十二帖	204



第六辑

从容彼岸是生活

拥 有	216
欢乐中国节	218
只手之声	222
来自心海的消息	227
欢乐悲歌	233
河的感觉	237
猫头鹰人	245
情侣路的尽头	249

目 录



第一辑

修得一颗柔软心

柔软心	006
生命的化妆	010
莲花汤匙	013
总有群星在天上	018
清静之莲	022
黄玫瑰的心	025
掌中宝玉	028



第二辑

白雪少年

兵卒无河	032
幸福的开关	042
飞鸽的早晨	047
期待父亲的笑	055
红心番薯	061

飞入芒花	068
在梦的远方	075
以直观来面对世界	080
迷路的云	083



第三辑

温一壶月光下酒

温一壶月光下酒	092
不要指着月亮发誓	100
清风匝地，有声	103
养着水母的秋天	109
黄昏菩提	114
云 散	122
正向时刻	125



第四辑

心美，一切皆美

发芽的心情	132
学看花	138
梅 香	143
素 质	145
一 朝	148
一只毛虫的圆满	153
莲花与冰冻玫瑰	157

垂丝千尺，意在深潭	163
求 好	165
横过十字街口	167



第五辑

人间有味是清欢

清雅食谱	172
茶香一叶	176
不是茶	181
味之素	184
忧欢派对	191
牡丹也者	198
有情十二帖	204



第六辑

从容彼岸是生活

拥 有	216
欢乐中国节	218
只手之声	222
来自心海的消息	227
欢乐悲歌	233
河的感觉	237
猫头鹰人	245
情侣路的尽头	249

第一辑

修得一颗柔软心

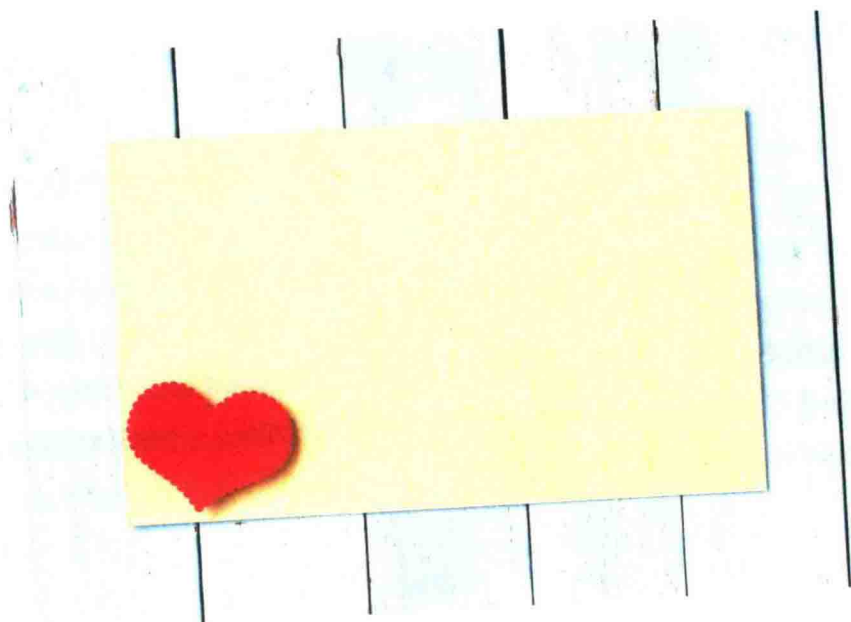
唯其柔软，我们才能敏感；

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。



柔软心

1

我多么希望，我写的每一个字、每一篇文章都洋溢着柔软心的香味；我的每一个行为都有如莲花的花瓣，温柔而伸展。因为我深信，一个作家在写字时，他画下的每一道线都有他人格的介入。

2

日本曹洞宗的开宗祖师道元禅师，传说他航海到中国来求禅，空手而来，空手而去，只得到一颗柔软心。

这是令人动容的故事，许多人认为道元禅师到中国求柔软心，并把柔软心带回日本。其实不然，柔软心是道元禅师本具的，甚至是人人本具的，只是，道元若不经万里波涛，不到中国求禅，他本具的柔软心就得不到开发。

柔软心不从外得，但有时由外在得到启发。

3

学禅的人若无柔软心，禅就只是一种哲学，与存在主义无异。

柔软心并不是和稀泥一样的泥巴，柔软心是有着包容的见地，它超越一切、包容一切。柔软心是莲花，因慈悲为水，智慧做泥而开放。

4

有人问我：“为什么草木无心，也能自然生长、开花、结果，有心的人反而不能那么无忧地过日子？”

我反问道：“你非草木，怎么知道草木是无心的呢？你说人有心，人的心又在那里呢？假若草木真是无心，人如果达到无心的境界，当然可以无忧地过日子。”

“凡夫”的“凡”字就是中间多了一颗心，刚强难化的心与柔软温和的心并无别异。具有柔软心的人，即使面对的是草木，也能将心比心，也能与草木至诚相见。

5

追鹿的猎师是看不见山的，捕鱼的渔夫是看不见海的。眼中只有鹿和鱼的人，不能见到真实的山水，有如眼中只有名利权位的人，永远见不到自我真实的性灵。

要见山，柔软心要伟岸如山；要看海，柔软心要广大若海。

因为柔软，所以能够包容一切、含摄一切。

6

人在遇到人生的大疑、大乱、大苦、大难时，若未被击倒，自然会在其中超越而得到“定”，因定而得清明，由清明而能柔软。

在柔软中，人可以和谐、单纯，进而达致意识的统一。

野狐禅、口头禅，最缺乏的就是柔软心，有柔软心的禅者不会起差别，不会贬抑净土，或密宗，或一切宗派，乃至一切众生。

7

有欲念，就有火气；有火气，就有烦恼。

柔软心使欲念的火气温和，甚至消散，当欲念之火消散了，就是菩提。

从烦恼到菩提的开关，就是柔软心。

8

佛陀教我们度化众生，并没有教我们苛求众生。我们要度化众生应在心中对众生没有一丝丝苛求，只有随顺。众生若可以被苛求，就不会沦为众生了。

随顺，就是处在充满仇恨的人当中，也不怀丝毫恨意。

随顺，就是随着充满黑暗的世界转动，自己还是一盏灯。

随顺，就是看任何一个众生受苦，就有如自己受苦一般。

随顺，是柔软心的实践，也是柔软心点燃的香。



这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义。

生命的化妆

我认识一位化妆师，她是真正懂得化妆，而又以化妆闻名的。

对于这生活在我完全不同领域的人，使我增添了几分好奇，因为在我的印象里，化妆再有学问，也只是在皮相上用功，实在不是有智慧的人所应追求的。

因此，我忍不住问她：“你研究化妆这么多年，到底什么样的人才算会化妆？化妆的最高境界到底是什么？”

对于这样的问题，这位年华已逐渐老去的化妆师露出一个深深的微笑，她说：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆是把人凸显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……”

没想到，化妆的最高境界竟是无妆，竟是自然，这可使我刮目相看了。

化妆师看我听得出神，继续说：“这不就像你们写文章一样？拙劣的文章

常常是词句的堆砌，扭曲了作者的个性。好一点的文章是光芒四射，吸引了人的视线，但别人知道你是在写文章。最好的文章，是作家自然的流露，他不堆砌，读的时候不觉得是在读文章，而是在读一个生命。”

“多么有智慧的人呀！可是，到底做化妆的人只是在表皮上做功夫呀！”我感叹地说。

“不对的，”化妆师说。

“化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式、睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤改善、精神充足，比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到那里去，脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”

化妆师接着做了这样的结论：“你们写文章的人不也是化妆师吗？三流的文章是文字的化妆，二流的文章是精神的化妆，一流的文章是生命的化妆。这样，你懂化妆了吗？”

我为了这位女性化妆师的智慧而起立向她致敬，深为我最初对化妆师的观点感到惭愧。

告别了化妆师，回家的路上我走在夜黑的地表，有了这样深刻的体悟：这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义，那么，改变表相最好的方法，不是在表相下功夫，一定要从内在里改革。

可惜，在表相上用功的人往往不明白这个道理。