



IN THE WORLD

与世间万物 共温柔

俞（珍茵） 著

版传媒 花城出版社

林宋瑜（珍茵）
著

IN THE WORLD

与世间万物
共温柔

南方出版传媒·花城出版社
中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

与世间万物共温柔 / 林宋瑜著. — 广州 : 花城出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5360-8556-5

I. ①与… 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329911号

出版人：詹秀敏

责任编辑：林菁 揭莉琳 刘玮婷

技术编辑：薛伟氏 凌春梅

封面设计：WONDERLAND Book design
仙境 00344581934

封面供图：三青

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 与世间万物共温柔
YU SHI JIAN WAN WU GONG WEN ROU |
| 出版发行 | 花城出版社
(广州市环市东路水荫路11号) |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 佛山市浩文彩色印刷有限公司
(广东省佛山市南海区狮山科技工业园A区) |
| 开 本 | 880毫米×1230毫米 32开 |
| 印 张 | 11 5插页 |
| 字 数 | 220,000字 |
| 版 次 | 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷 |
| 定 价 | 38.00元 |
-

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602954

花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

缘 起

互联网改变生活，也改变写作的方式、表达的方式。从博客到微信公众号，越来越多的人通过互联网讲述故事、关注他人、评论时政、表达自己的心声和趣味。自媒体成为媒介的一分子，传播力量日渐增强，它已经成为这个时代不可或缺的传播途径之一。我在科技方面是保守主义者，也一直习惯纸质阅读、纸质书写。没想过开博客，微博、微信个人号也开得迟，更没想到开公众号。却因为几位年轻朋友的推动和帮助，有了这个“琴心会”公众号。本书的内容，就是从近百篇以“珍茵”之名撰写的琴心会专栏文章中选辑而成。衷心感谢朋友们和同事们。

开设“琴心会”的初衷，是把它当作一个分享生命成长与喜悦的平台，是女性私语的后花园。它致力于整合生命体验，在东西方文化传统与现代文明中体悟生命的意义与价值，共享心灵成长，提升个人生活品质。它在于表达，更在于分享，也是一种愿景。

琴为雅器，或自娱，或为知音者抚弦。以琴为喻，是内观自心，调伏自心，与心结为盟友。用心觉察一花一木、一

沙一尘的瞬息万变，用心感受世间万事万物的无常，用心体会生命的品格与境界。琴心乃自在洒脱之心，不矫情，不肆意宣泄，中和含蓄，意在弦外，唯知音者能品。

琴心与剑胆相应。剑胆琴心乃刚柔相济、至理至情，任侠优雅，是人世间完美而难以企及的境界，却是我们借完善自己而要抵达的方向和观照。

何谓美好的生活？这个问题几乎穷尽每个人生命的全部。我们在这个快生活的时代漂浮，物质消费不能解除生命的焦虑，精神思维也无法克服孤寂。人类因为拥有敏感的心和复杂的精神世界，有别于其他生灵，却也因此充满欲望与竞争，难以安宁。如何发掘自己的内心，让我们心生智慧，让光明和慈悲升起？这便需要自心不断地修炼、体验与感悟。

我正走在途中，遇见许多感动与美好，遇见智慧的人。有这样的加持力，渐修渐悟，何其幸哉？自己走过的弯路，经历的困惑、困扰、困难，其实其他人也少不了。许多人，一生行走在迷障之中，不确定光的方向，不确定道路，到生命的最后一刻，依然带着追寻不得的疑虑与遗憾。也有极少数的觉者，在生命旅程步步莲花，明心见性，获得自在、喜乐。

美好的生活是有趣的，生气蓬勃、丰盈和谐的，让人良善、友爱，心生欢喜。我们行走在尘世间，尽人之为人的职责，却可以学会从纷扰的生活中游离，学会旁观，这样的心是清净的、解脱的。做喜欢的事，或风雅或调皮，爱自己爱家人爱世人。生活的美好，就是光与爱。

世界很大，心亦无限，值得我们一生探索。亲爱的，让我们从此出发。

目录

缘起



辑
一

Chapter 01

我们内心的禅 002

心不疲惫，灵魂才会坚韧 005

在浮光掠影的世界如何一往情深 009

如果生命仅仅是时光 012

在纷纷扰扰的世界侧身而过 017

看破红尘是怎样的境界 021

另一种生活的可能 025

你不再追寻的时候，你已得到 029

阳光千里迢迢来到这个星球 032

变心，是生命的常态 037

春天里的生与死 041

不透支的生活 045

此乃痛苦，当知痛苦 048

一步接一步，你所未知的加持 052

在轻时代如何徐徐而行 055



辑一

Chapter 01

爱情并不可靠，但很重要 060

世家行已远 064

浮尘世里的生存哲学 068

站在群边看人生 072

寻找流散的日常精致 076

一颗惜物之心如何断舍离 079

当生命以渐没冰川的方式与世界告别 083

去发现，去尝试，去遇见更美好的自己 087

善良比聪明更重要 091

即便遍地流氓，你依然要知书识礼 095

人生不相见，动如参与商 099

福气的幻影 102

饮一杯隔世的茶 106

置身于苦难与阳光之间 110



辑二

Chapter 03

- 脂粉英雄 116
- 获诺奖的中国女人与物质时代的眼界 120
- 气韵生动的面孔 124
- 孔医生的业余生活 128
- 为改变而生活 132
- 世上再无颜雅清 137
- 女神的人生无法复制，但她飞翔的背影是磁力 142
- 在强取豪夺的时代说“弱德之美” 147
- 一个理想主义者的行动路线 151
- 每个人都以为与众不同，每个人都自怜自爱 155
- 女人的道场 160
- 女人为什么需要包袋 164
- 如果安娜不死 168
- 凡是过去，皆为序曲 173
- 女神的真实形象是怎样的 178



辑四

Chapter 04

- 只行一座山 184
- 食物背后，万千缠结 187
- 慢慢来 191
- 女书已远，娑娘亦老 195
- 棉城在哪里 199
- 樟林是一种生活方式 204
- 伊人是娑娘 208
- 滴茶之味，溪谷间 212
- 五月，想象一个王朝的投影 215
- 如何叫醒昏睡的心 220
- 多尼熟了，桃金娘在秋天里 224
- 活泼泼的生命千古流传 228
- 在历史的杳杳处 233



辑五

Chapter 05

- 《浮生六记》与中国心情 238
- 晚年的激情 241
- 必要的丧失 244
- 云门之舞 247
- 走得足够慢真的需要足够努力 251
- 黑泽明的水车村 255
- 有一种温柔的力量来自于你 258
- 欢心喜乐每一天 261
- 植物是如何拥有记忆的 265
- 幸福的面具与真相 270
- 回望远去的青春摇滚 274
- 人生长恨水长东 277
- 你的内心是否也有一个彼岸世界 281
- 窝在柜角听一片树叶的声音 285

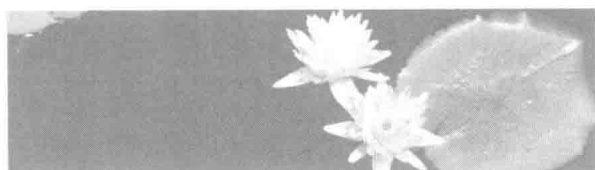


辑六

Chapter 06

- 远方不一定有诗，却有打开世界的新方式 290
- 在路上 294
- 菩提树下思无常 297
- 士不遇及弃妇心态 301
- 谁怜一片影，相失万重云 305
- 和顺，原乡的记忆 310
- 爱丁堡，恋上这座文学城 314
- 何为法？心纯是法 319
- 为了更好的抵达 323
- 与世间万物共温柔 327
- 摩洛哥的表情 331
- 回春草的秘语 336
- 撒哈拉沙漠奇遇记 340
- 轻触欧洲的地气 345

|辑一|



c h a p t e r 0 1

我们内心的禅

网络上，宫崎峻动画经典台词的专辑隔三岔五就有人转。每一次看到，我也会停留页面，嚼味一番。宫崎峻的动画，像《天空之城》《龙猫》《千与千寻》《风之谷》《哈尔的移动城堡》等，情节我都模糊了，人物也张冠李戴，只存下那种观看时很迷恋的记忆，所以每次读到这些动画片台词，都是一次感觉的唤醒。

“人生就是一列开往坟墓的列车，路途上会有很多站，很难有人可以自始至终陪着走完。当陪你的人要下车时，即使不舍也该心存感激，然后挥手道别。”这是《千与千寻》里的一句台词，成为被传播得最多的一句人生格言。我总记得千寻与白龙对话很萌的声音，还有不断行走的形影，至于这句话是在什么时候说的，其实我也想不起。“一个人只有在旅行时，才听得到自己的声音，它会告诉你，这世界比想象中的宽阔。”这是《魔女宅急便》里的一句，这一部我至今没真正看过，但不影响我对它的共鸣。像我这样体会的，我相信大有人在。

宫崎骏的动画已经不只是孩子们的动画，也不是虚无缥缈的童话，它触动的是每一颗有伤的心。而在这个世界上，每一次的成长，谁没有丧失与伤痛伴随？就像千寻，丢失了名字，迷失于幻境，但所有的丢失都可以找回，只要希望仍在，自身的生命力还在。充满灵气和清新的画面，憨萌纯真的对话，就这样带给人丝丝暖意，带给人生活下去的激励。

深刻的人会说，太浅薄了吧，太鸡汤了吧。

心是很柔软的，同时也是脆弱的。只不过有的人给它穿上盔甲，有的人给它罩上面具。这是对抗世界的一种方式，也是保卫自己的一种方式，但也是一种逃避真实的鸵鸟姿态。

宫崎峻的世界，其实是充满禅机的世界。生活中的一切，贪嗔痴恶，都可以在他的动画世界里一一对号入座；生活中的冲突，在他的人物身上，总是源于自我的内心冲突，这是一个自我寻找自我拯救的艰难历程。宫崎峻没有很尖锐地表达那些人性的暗黑，他的画面和言语是那么唯美、诗意、忧伤。他通过动画人物说出的每句话，暗藏机锋，触醒我们内心的禅。在《猫的报恩》里有这么一句：“你应该要学着做你自己，面对真实的自我，只要做到这一点，你就不会害怕任何事情了。”

所以，历经沧桑的双眼，读着宫崎峻动画里的经典台词，热泪盈眶。一遍遍地诵读，不必说，不必洞悉全意。花开蒂落，自得观照，自得禅悟，自得智慧。世界是一样的世界，虚景已退，实相显现，你依然爱着这世界，深怀慈悲。这才是最重要的。

今年夏天去日本。同行者有一位动漫公司的老总，她是一个自己养育孩子长大的单身女性，把曾经在商海中赚来的钱全部投入到动漫制作中去。因为在她最困难的时期，陪着孩子看宫崎峻的动画片，听着人物的对话，就像得到某种开示，心灵也得到疗愈。所以，她一直在说要到吉卜力工作室（宫崎峻工作室）去参访，就像朝圣一样。只是参观吉卜力工作室需要提前在网上预约，也不是每天都开放的。离开日本时，这位女老总带着遗憾说，我要再来，专程为宫崎峻而来。

我们的内心都有佛性，我们深藏着禅的种子。禅是明心见性之法，它是思维修，是静虑，是体悟，是冷暖自知。在日本，禅文化已经融入到生活的每一处细枝末节里，并成就大和民族的精神气质和审美风格。所以，宫崎峻创作的原点正是建立在日本文化大背景之上，我们看到美丽与幻灭、永恒与无常、神秘与单纯……

但宫崎峻不是出世的，也不是消极的。天马行空的想象与黑色幽默中，充满冬日般的温情，一语道破的人生哲理，字字有禅意，弥漫的是悠悠禅绪。这，大概也是人们愿意不断转发那些经典台词的原因吧？毕竟，在一个充满困境与危机的现实世界，宫崎峻的小人儿们提供了拥抱世界拥抱生活的方式。

在百听不厌的《天空之城》的音乐声中，我听到千寻说：“在万物重生的早晨，来到静寂无声的窗前，一切归零之后渐渐充实，不再去追寻海的彼岸，耀眼的宝物一直就在这里，在我身上就可以发现。”

心不疲惫，灵魂才会坚韧

摩西奶奶的画作及故事，每隔一段时间就会被刷屏，最近不知为什么，又老是看到这位可爱奶奶的面容及她灿烂的画。类似摩西奶奶这样大器晚成的故事，或者如尼克·胡哲那样身残志坚、人生不设限的事迹，人们都是觉得相当励志的。但如果没有获得现实中的成功，这个人做了什么事，说了什么话，过得怎么样，基本没有人去理会。势利是人性中难以克服的弱点，以成败论英雄的社会习气让每个人一路成长就自觉不自觉地以外部标尺规定自己、衡量别人。每个人的奋斗看起来似乎是自我实现的过程，实际上很有可能这个过程正是在丢失自己。人们常常感到心累，那是因为，自己的心正在远离。我不知道喜欢摩西奶奶的人，是否记住她说的这句话：“心不疲惫，灵魂才会坚韧。”

我也喜欢摩西奶奶的画。她的画有明亮的色彩，有活泼的人物和动物，有美好的田园花园家园，有丰盛的食物、温暖的灯光，让人直观感受到日常生活的美妙，还有人间烟火中的诗意。如果摩西奶奶没有绘画，或者她的画无人知晓，

那我大概就不可能知道她。所以还是要感谢她绘画成功了。但摩西奶奶让我敬爱的其实不是她的画，而是她那颗宁静而随顺的心。如果她晚年不成为著名画家，她一辈子的标签就是一个女佣、一个家庭主妇。到了晚年，儿孙绕膝，一直住在农场里，过着平凡而幸福的生活。而她每一天的日子，我想象就如她展现的画面，同样是明朗而生机蓬勃。“爱你的现在”，这是一种大智若愚的人生态度。但这世界有太多的人对现在不满，所以不断地倒腾，不断地疲累。摩西奶奶在七十多岁拿起画笔时，是她的心想绘画，她的“现在”想绘画，她迷恋画板上她创造的那个世界，而并没有设定成为画家的目标，成为成功的画家是意外收获。人生的意外收获都是惊喜，摩西奶奶当然也喜出望外。摩西奶奶认为她不绘画，就会去养鸡，如果她特别想养鸡的话就会去养。我认为养鸡的摩西奶奶同样会有许多生命智慧可与人分享。

没有谁能够明了今天的生活对明天意味着什么。所以，一切的发生，都是最好的。接纳它，不去深究。这样想，人生便简单很多。

曾经有一个男人向一个女人表达情意，同时也提出些要求。女人觉得这些要求是难以接受的，就一别两宽了。若干年以后，他们再次相逢。此时男人是世人眼里更加成功的人士，女人依然是平凡的女人。他们像久别的老友，一起好吃好喝说了许多话，都很开心。男人就说，假如当年如何如何……言下之意你现在就可以与我过美满的生活。女人平静地看着他，心里说，并没有假如。现在至少没有不堪的回忆，