



身心安顿

林清玄 著

林清玄典藏作品集



河北出版传媒集团
河北教育出版社

身心安顿

林清玄



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

身心安顿 / 林清玄著. — 石家庄: 河北教育出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5434-8848-9

I. ①身… 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(2012)第057900号

书 名 身心安顿
作 者 林清玄
责任编辑 袁淑萍 高群英
美术编辑 郝 旭
装帧设计 所以设计馆

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 www.hbep.com
(石家庄市联盟路705号 050061)
发 行 北京启发世纪图书有限责任公司
印 刷 北京天来印务有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 9
字 数 113千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次
书 号 ISBN 978-7-5434-8848-9
定 价 32.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-60695281

发行电话: 010-59307688

自序

向前走，走出眼前的轮回

怎样的一成不变，无关紧要的人生

到银行办事，等着叫号码的空隙，走到书报架想找一份报纸或杂志来看。

所有的书报都被拿光了，只剩下一份我从来不看的小报挂在架子上。

为了打发时间，我只好看那份小报。

有一个熟悉的名字吸引了我的注意，是一则航运新闻，特写的记者是三十多年前和我一起跑新闻的朋友。

三十几年前，他就在跑航运新闻；三十年过去了，他还在跑航运新闻。航运是新闻中的冷门路线，除非有空难或船难，航运记者几乎是报社中的隐遁者，写着一些无关紧要的新闻，过着一成不变的生活。

无关紧要了三分之一世纪，一成不变了三十几年，人生不蹉跎也难矣！

想起三十几年前我刚当记者的时候，充满了往前冲的理想

与热情，如果我不转换路线、改变生涯，过了那么长的时间，或许也会那样，成为无关紧要、一成不变了。

高楼目尽欲黄昏，梧桐叶上潇潇雨。也许，没有也许，我们的生命仿如陀螺，在小圈子里转着转着，越转越慢，越转越慢……

三十年，准备倒下了。

突然叫到我的号码。

我走到柜台，遇到一个熟悉的面孔——开户的小姐，她的微笑、姿势、身材几乎没变。

但她的脸上已满是皱纹，她的头发已经半白了。

我想起当年的那个大学刚毕业的银行员，多么的青春秀丽，春风依稀十里柔情，夜月已是一帘幽梦，翠销香减，就像是一个不动的电影镜头，镜中的人速速快转，花瓣正准备一瓣一瓣地辞枝。

在银行里，我也忍不住低喟叹息。

时间的速度是难以想象的，流年暗中偷换，你换了你的，我换了我的，有时在镜中看不清的自己，在别人的脸上却看见了。

出了银行，走过繁忙的东区街道，一大面的电视墙，正在重播昨夜的《新还珠格格》。

想到十多年前，《还珠格格》播出的时候，小儿子每到播出的时间，就会跑前跑后、跑上跑下地大喊：“格格来了！格格来了！”

现在，小儿子已经比我高出半个头，是帅气的少年了。《还珠格格》又从头来一次，人物已全改换，剧情却是还魂。

生命或许如此无奈，只是一再地还魂。

我们看到繁华街头不断往前走的人，他们的人生亦没有往前走，只是不断地回到原点，只是不停地轮转，有的人每天跑航运新闻，一跑三十年；有的人每天按时打卡，坐在同一张银行的椅子上。大部分人的生活就是这样，每天的出门，只是绕了一圈，回到原点。

这样一想，汗毛都会竖立，人生是多么可怕呀！

云散雪清，一切明明白白

乾隆皇帝和法馨禅师坐在金山顶上，看着往来如织的江上船帆，问道：“这江上每天有多少船来往呀？”

法馨说：“只有两艘船！”

乾隆：“怎么会只有两艘呢？”

“一条为名，一条为利！”

为大名大利奔赴前程还是好的。

可叹的是，大部分人只为了谋生的小利，并未奔赴远方，反而在小小的地方打转。

轮回不是前世，也不是来生，轮回只在眼前。

如果人生不是浩荡前行，就是绕了一轮又回到原点。

蒙昧无知是活在轮回。

沉沦欲望是活在轮回。

一再悲伤是活在轮回。

失去觉知是活在轮回。

直到有那么一刻，如蝉爬出了焦土，似蝶突破了蛹壳，像蜉蝣冲过了激流，仿佛树枝抽出了新芽，浓云中飘出了闪电……终于六牙香象截断了众流，金黄狮子吼绝了迷惑，大海潮音唤醒了幻梦，眼前的轮回才露出了曙光。

菩提本无树，你的生活并没有原点，你不必一天一天回到那个局限。

明镜亦非台，这样可以活下去，那样也可以活下去，你不必非要抱着忧悲苦恼生活下去。

本来无一物，在你的左边是无常，在你的右边是无住，没有任何事物你可以带着，也没有任何，可以拥有。

何处惹尘埃？

绕着圈子是在走向空无，向前奔行也是走向空无，你的心，又何必执著？你的爱，又何必悬念？

我们歌哭无端，我们喜怒无常，我们日夜无明，无非无非，是想在生命的幽微之际找到一丝明觉。

观照到轮回的起念、追寻与终结，一切有为法，如梦幻泡影。

如露亦如电，如箭亦如梭，如风亦如弓。

如是观，一切都平息了，轮也不转，回也无悔。

云散长空雨过，

雪消寒谷春生。

但觉身如水洗，

不知心似冰清。

我喜欢贯休禅师的短诗，在云散雪消的那一刻，一切都是明明白白了。

你三十年来都跑同一条新闻也罢，你二十年来都坐同一张银行椅子也罢，你的日子一直在转圈圈也罢，只要在某一个特别的早晨，有了察觉，你的轮回在那一刻，就跨成一道彩虹！

为了窥知那道彩虹，1983年我到山上闭关三年。

把人生，从头到尾思维一遍。

下山的时候，我写了三幅字挂在墙上：

“欲为众佛龙象，先做众生马牛。”

“红尘中，有独处的心；独处时，有红尘怀抱。”

“菩萨清凉月，常游毕竟空。若为众生故，浩荡赴前程。”

然后，开始我的演讲之旅，我在“菩提园佛化生活艺术中心”开讲，每月一场，连讲了七十二场。

一时轰动。因为演讲太成功了，我被选为当时的“台湾十大名嘴”之首。我当然不是名嘴，只是把山上悟道，如实说出，深入浅出地阐释佛教的思想。

1990年，“洪建全基金会”的朋友来邀请，希望我更完整地讲出一套现代人可用的佛法，以疗治当时在股市、楼市、金融波动中备受打击的台北人。

于是，在台北敦化南路的永琦百货顶楼开讲了“身心安顿”，连续六星期，一张票五十元，场场爆满，听众满溢到通道和走廊。

为了安慰向隅的听众，把演讲内容整理成书出版，《身心安顿》畅销超过想象，总共印了二百版，在畅销书金榜长达十年，有三年是冠军。

这样的氛围，引出了后来的“烦恼平息”演讲。“烦恼平息”演讲是洪建全基金会、台湾“行政院劳委会”、台北市立图书馆共同合办的，在巨大的市图演讲厅，连讲六周，被引为佳话。

演讲完后，便将《烦恼平息》出版成书，也是加印百版，在畅销榜上十年。光是印赠劳工朋友军中朋友的就有数百万册。这是因为这两部书对生命的疑惑、生活的苦闷、生存的烦恼、情爱的伤害、莫名的忧郁……确有开化舒解的奇效。

这十二场演讲，也是我在山上闭关、思想的总结，就像种成了两棵大树，终于枝叶繁茂，花果满树。

在轮回的生活中，横跨了两道彩虹。

演讲时，我有时静默无语，有时仰天大笑，有时走来走去，有时喝茶咳嗽，从来不在一个定点，被许多人讨论和学习的此一“演讲风格”是犹其余事耳。

最重要的是思想。

安顿和平息，是世上最大的恩赐

《身心安顿》陪伴了许多不安的心灵，找到安定的新力量。

《烦恼平息》与许多烦恼的灵魂同行，重返平静的新生活。

心净则佛土净，

息心即是息灾。

维摩诘居士也曾用如是智慧与我们分享。

后来，版权移转了，《身心安顿》、《烦恼平息》与洪建全基金会的因缘尽了，转到圆神出版社。

新版书印成时，正好遇到1999年的“九二一大地震”，整个台湾陷入巨大的忧伤，特别是灾情重大的台中、南投地区更是哀痛无边，忧伤无助弥漫在整个灾区。

我得到圆神出版社与《联合报》的赞助，印了一大卡车的《身心安顿》、《烦恼平息》。

我就坐在卡车司机的旁边，把一卡车的书送入灾区，一乡一村地站在街头，架起麦克风演讲，讲完后，将签名的书亲手递给灾民，与他们泪眼相望，相拥互相打气。

夜里，就睡在卡车上。

那是一趟一趟艰难的旅程，也是最令人难忘的巡回演讲。

一直到把整卡车的书送完，在最后一站的组合屋前，我仰望天空，双手合十，为所有受苦受难的人祈福，我的泪才止不住地流下来。

在空调舒适、音效良好的场地，对着几千人演讲，我也会

感动；但是在无边黑暗的山村、遥远的天空、响亮的虫鸣的背景下，对着十几位刚死去亲人的乡亲说话，更使我感动莫名。

这广袤的大地上，这无垠的天空下，如果，有一个人得到了安顿与平息，就是世上最大的恩赐了。

回台北的路上，载我的卡车司机说，他的妻子是慈济的会员，平常在马偕医院当义工。

他感性地对我说：“林老师，这一趟和你跑灾区，使我想到了17世纪的传教士到台湾来，撒播美好的种子，真是太有意义了！”

一本书、一粒思想的种子，若能于人有益，我们的寻索与探觅也就不枉了。

十六年前，我初到内地，就出版了《身心安顿》、《烦恼平息》，作为给内地朋友的献礼，当时的书名是《寻找心灵故乡》、《漫步人生的花园》。

当时的大陆，经济刚要起飞，大部分人的心思都很单纯，忧郁、痛苦、烦恼、挫折才开始萌芽。

过了十几年，年年自杀死亡的人数超过二十五万，平均一分多钟就有一个人活不下去。在日益富足的社会，为什么越来越多的人活不下去呢？与昔日贫困相比，活不下去的不是生

活，而是我们的心。

我们的心在轮回里，由于不觉悟，缺乏新的观点；由于不突破，就留在困局里；由于不感性，难以穿过僵化的认知……我们一再一再地转回原点。

轮回不是死后才开始，眼前的每一个转动，都把我们带入旋涡。唯有如曲港的跳鱼，才能看见明月如霜，好风如水，清景无限。

也唯有善翔的老鹰，在热带气旋掩至时，才能踏风扬翅，观见长河落日，秋色连波，芳草有情。

我不落入生活的轮回，轮回就奈我不得！

内地的朋友希望我重新出版这两部书，对更多彷徨、迷惑、徘徊、矛盾的心灵有所舒解。

我想起这两部书的种种因缘，也想起这两部书是我思想最初的集大成者，正是寄望有情有缘的人，能在轮回的生活中，偶有彩虹当空的一瞥！

那彩虹的一瞥，既是一朝风月，也是万古长空！

林语堂

二零一一年深秋

台北双溪清淳斋

目
录



自 序 /1

第一讲·智慧的开启 /1

- 4 把自己的勋章擦亮
- 6 认识人生的无常
- 11 体验人身的难得
- 17 相信因果的真实
- 19 看清生命的痛苦
- 22 保持超越的心
- 26 保持幸福的心
- 31 保持从容的心
- 37 保持生命的会心
- 40 保持梦想的心
- 44 永远保持学习的态度

第二讲·慈悲的胸怀 /49

- 50 心的改革与创造
- 52 慈悲的初步：感同身受
- 56 产生平等的心
- 61 完全开放的心胸
- 66 无缘大慈，同体大悲
- 73 更纤细柔软的心灵
- 79 更广大的包容心
- 81 超越世间的无知
- 85 尽形寿，拯救世界
- 88 永远祈求心中的莲花开放

第三讲·生死的面对 /95

- 97 轻松地面对死
- 100 庄严地面对死
- 103 一般人对生死的看法
- 105 佛教对生死的观点
- 108 不知道自己何时会死
- 116 解脱生死是佛教最重要的基础
- 121 生死的根本教法
- 126 每一天往好的方向去活

第四讲·禅定的人格 /133

- 136 超越形式主义的佛法
- 143 落实到世间的生活
- 145 觉悟的态度
- 151 专注的生活
- 156 执著的破除
- 160 平常心是道
- 165 反观自心
- 166 游戏三昧
- 170 常保喜心

第五讲·因缘的成就 /177

- 179 因是种子，缘是成熟种子
- 183 一切都由因缘而生
- 187 命运中有许多疑惑
- 191 对因缘的僵硬观念
- 196 决定因缘的两个角度
- 198 因缘和命运的关系
- 201 忏悔从前的坏种子
- 204 在觉悟中止恶向善
- 207 愿力是船，业力如石

- 211 回向，改变这个世界
213 珍惜每一个因缘
215 不要用肉眼看待世界
217 不要用僵化的观点看世界
218 佛的成就是因缘的成就
219 随缘不变，不变随缘

第六讲·身心的安顿 /221

- 225 由四大组成的身体
228 身心不可分割
231 现代人定力薄弱，心性浮躁
234 现代人欲望强盛，烦恼繁多
236 现代人资讯繁忙，知识丰富
238 现代人我执强烈，随波逐流
241 戒心薄、定力浮、慧力浅
243 人有无限的潜能
246 人可以突破束缚
249 人要肯定自我的价值
253 观身不净
254 观受是苦
255 观心无常