

当我们心怀柔软的那一刻，
才能斩断过去的忧愁和未来的恐惧。

心是一切
温柔的起点

林清玄 著

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社



一个人面对外面的世界时，需要的是一扇窗子；
一个人面对自我时，需要的是一面镜子。

其实，窗子或镜子并不重要，
重要的是心，心才是一切温柔的起点。

当我们心怀柔软的那一刻，
才能斩断过去的忧愁和未来的恐惧，
才能在危险中锻炼勇气，在失败中确立坚强。



上架建议：文学·畅销

ISBN 978-7-5302-1951-5



定价：58.00元

心是一切温柔的起点

林清玄
著

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

著作权合同登记号 图字：01-2018-5672

图书在版编目(CIP)数据

心是一切温柔的起点 / 林清玄著. - 北京 : 北京
十月文艺出版社, 2020.2
ISBN 978-7-5302-1951-5

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 (2019) 第 104196 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。

心是一切温柔的起点

XIN SHI YIQIE WENROU DE QIDIAN

林清玄 著

出 版 北京出版集团公司
北京十月文艺出版社
地 址 北京北三环中路 6 号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店
印 刷 北京汇林印务有限公司
版 次 2020 年 2 月第 1 版
2020 年 2 月第 1 次印刷
开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张 9
字 数 206 千字
书 号 978-7-5302-1951-5
定 价 58.00 元
质量监督电话 010-58572393
如有印装质量问题, 由本社负责调换

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目录

○ 壹

心是一切温柔的起点

流浪水	2
寂寞的艺术	5
独乐与独醒	8
孤独的放生者	11
柔软心	15
我与我自己的影子	19
你能钉补虚空吗	23
回到自己的居处	27
检点自己的宝盒	30
日日是好日	33

○ 贰

修得一颗柔软心

报岁兰	38
孔雀菜	42
一饷安乐	51
晴窗一扇	54
雪中芭蕉	60
落地生根	65
惜别的海岸	71
宿命之情	74
夜观流星	78
月到天心	82

○ 叁

你心柔软，却有力量

海上花	86
自由人	87
牡丹也者	93
一滴水到海洋	99
愿作自由花	104
莲花与冰冻玫瑰	109
走向无限的原野	116
生命的出口	118
一粒米大如须弥山	121
佛手玉润	125

○ 肆

心田上的百合花

楚楚浮生	130
人在江湖	133
飞入芒花	136
无常两则	144
无风絮自飞	147
时代已经变成这样	149
心田上的百合花	153
一粒沙，或一条河岸	155
云散	159
八风吹不动	162

○ 伍

心美，一切皆美

卷帘	172
九月很好	180
梦的台北	187
两只松鼠	190
黄昏菩提	194
一种温存犹昔	204
心眼同时，会心一笑	208
形与影之间	213
写在水上的字	217
不要指着月亮发誓	219

○ 陆

总有群星在天上

松子茶	224
风的文章	227
总有群星在天上	228
这一站到那一站	233
一只毛虫的圆满	236
三生石上旧精魂	241
认识许多大师的人	252
楞严经二帖	255
胸怀千万里	259
逆风的香	273



壹 ○

心是一切温柔的起点

流浪水

孩子跟老师到海边去，回来后用了一夜的时间，告诉我海边的故事。

他们到海边后去看海、吃鱼丸、坐渡轮。他说：“渡轮上有一个像电扇一样旋转的东西，一直‘噗噗噗’地打着海水，海水被打到后面去，渡轮只好前进了。”

他说：“老师叫我们蹲着，伸手去摸海水，海水好冰喔，比我们家水龙头的水还冰。”

他说：“海好大好大，有好多的鱼、虾、螃蟹都可以在里面生活，但是他们可能没有办法游遍整个海，因为太大了嘛！对不对？”

.....

我问孩子：“那么，你对海，觉得最好玩儿的是什么？”

他说：“是流浪水。”

“流浪水？”

“是啊！流浪水就是一下子打到海边上又退回去，隔一下子又打到海边上那一种水。许多鱼呀虾呀都跟着流浪水，流上来呀，又流下去。它们一生下来就在流浪水里，长大了在流浪水里，最后死了也在流浪水里。老师说，有很多鱼虾长在海底，那里的水不是流来流去，很可能它们从来不知道自己在流浪水里……”

我对孩子说：“那不叫流浪水，那是海浪。”

“流浪水不就是海浪吗？”孩子用天真的眼睛看着我。

“对，流浪水就是海浪。”我说。

孩子才安心地去睡觉了。

深夜里，我思考着孩子的话，所有的海中动物都是生长在流浪水里，它们一生都在海里流浪着，当然从来没有一只海中的动物可以游遍整个海。有很多深海里的动物，从不知道是一波一波地流浪着，然后它们在无波的深海里，平静地死去。

流浪水是多么美丽的海之印象呀！

海的动物是生活在流浪水里，我们陆上的众生何尝不是生活在流浪水里呢？我们的流浪水是时间，一个白天一个黑夜规律地循环着，不正如打在岸上又退去的流浪水吗？从小的角度看，当然每个

白天和黑夜相同，可是从大的观点看，白天黑夜不正是我们看海浪一样，没有什么差别吗？

可叹的是，很少有人警觉到时间的流浪水，他们就会在没有观照的景况下度过一生。

警觉到时间的流浪水仍然不够，其实每一个人有了觉醒之后，心性就会像大海一样，看着潮涨潮落，知悉心海的浪循环之周期。这些海浪再汹涌，在海底最深的地方，是宁静而安适的。因为深刻地观照了流浪，便不会被流浪水所转，不会在拍岸时欢喜，也不会退落时悲哀，胸怀广大，涵容了整个大海。

自性心水的流露正像这样，因此在生命中觉悟而进入深海里的人，与从来不知道流浪水的人是不一样的，前者无惧于生死的流浪，后者则对生死流浪因无知而恐惧，或者因愚昧而纵情欢乐。

寂寞的艺术

“不鸣则已，一鸣惊人”常常被人当作夸赞的话，表面上是赞扬“一鸣”的惊人，实质上却在阐释沉默的“不鸣”所蕴涵的深厚，所谓“每鸣必有所指”的意思。这与“若非一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香”及“十年寒窗无人问，一举成名天下知”的道理相同，表面上感人的成就固然可喜，隐在其后的沉默之努力更是可贵。

所谓的“沉默”，以现代语意析理解为“深沉的默想”，唯其有了深沉的默想才可以达到人生的最高境界。

《文心雕龙·体性篇》说“子云沉寂，志隐而味深”，说是“韬敛其所具，不发扬于外”；韩愈的《进学解》说“沉浸浓郁，含英咀华”，说是“状力学之深透”，都是在说明沉默的重要。沉默而到达“不作苟见，不治苟得，久幽而不改其操”，就成为一种艺术境界了。

《庄子·天下》中有云：“寂寞无形，变化无常。死与？生与？天地并与？神明往与？芒乎何之？忽乎何适？万物毕罗，莫足以归。古之道术有在于是者。”

庄子将“寂寞”视为艺术的道之所归，投死生神明于大沉默之

中，无长短可资计较。“沉默”乃成为万物之所归宗，实在是推崇沉默艺术的极致。

观照文学哲学中的精神，沉默是重要的，因为“敛于中而发于外”，只有最坚挚的沉默后，才有最伟大的作品。这也便是朱子所说的“学者所患在于轻浮，不沉着痛快”。如果未经深沉默想，所发出来的也一定是浮光掠影，不足为道了。

反观生活中的细节，均以沉默为高，浮躁为低。朋友因沉默而心灵相通，卡莱尔·纪伯伦说：“当你的朋友向你倾吐胸臆时，你不要怕说心中的‘否’，也不要瞒住你心中的‘可’。当他沉默时，你的心仍要倾听他的心。因为在友谊里，不用言语，一切思想，一切希冀，都在无声的喜乐中发生共享了。”他给因沉默而显得高贵的友谊作了一个最好的佐证。当我们说“心有灵犀一点通”时，是不是无形中显扬了沉默呢？

爱情也是如此，总是因“无言”的境界而显出高贵与浪漫，因为有些情爱除了默契外，语言是无用的。到了“所有的言语都成为多余”的爱情境界，情爱也就显得益加真挚了。“示爱如欲进，含羞未肯前”和“盈盈一水间，脉脉不得语”的境界又岂是一般庸庸碌碌之辈所可致的？

沉默对生活是最有用的，“言多必失”“沉默是金”是最通俗的用处，至于“相看两不厌，唯有敬亭山”则是属于沉默的艺术了。一旦能超升到艺术境界，就可以由自己的大沉默而听到日出、花开、露凝、月升、星闪的声音，进而领悟到生命的奥秘及伟大，即使是

“无言相对坐终日”，也会是别有一番滋味吧！

在大沉默中圆寂也是一种艺术，柏拉图的死就是印证。威尔·杜兰在《西洋哲学史话》中记载了他的死：“有一天他应邀参加一个学生的婚礼，杂在宾客中间畅饮。筵席开到一半儿，伟大的哲学家悄悄离席而去，找到一个安静的角落，默默躺下，呼呼睡去。第二天清晨，疲倦的客人在狂欢后发觉，他已由小睡进入长眠。”柏拉图在死前用勇敢的镇静应付了命运，保持了面对死亡的尊严，这是了悟生命之始终后所表现出来的——沉默。这种死亡，谁说不是艺术呢？

可是世人不知沉默的艺术，往往不见车薪而见秋毫，喜发议论，不在内心的涵蕴上求修养，而在外相的表达上求矫饰，则沉默之被目为可贵，日趋于下，真正虚怀若谷者反而不屑与谈，变成“黄钟毁弃，瓦釜雷鸣”的现象，歪风所及，人格、社会便一日下流于一日了。

在知道沉默的艺术时，必当以此作为生活行为之依归，终有一天会达到庄子《在宥篇》所说的“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默”，将有限融于无限，才是深沉地默想的最高艺术境界。