

《你心柔软，却有力量》

图书基本信息

书名：《你心柔软，却有力量》

13位ISBN编号：9787535478476

出版时间：2015-4-28

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你心柔软，却有力量》

内容概要

台湾知名作家林清玄最新散文精选：柔软的心最有力量，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。

《你心柔软，却有力量》

作者简介

林清玄，台湾高雄人，连续十年雄踞“台湾十大畅销书作家”榜单，被誉为“当代散文八大家”之一。17岁开始发表作品；20岁出版第一本书；30岁前得遍台湾所有文学大奖；35岁入山修行后写成的“身心安顿系列”，是20世纪90年代台湾最畅销的作品；40岁完成“菩提系列”，畅销数百万册，是当代最具影响力的作品之一。文章曾多次入选大陆、中国台湾、中国香港和新加坡中小学华语教材及大学国文选，还曾被收入大陆高考语文试卷，是国际华文世界被广泛阅读的作家。

《你心柔软，却有力量》

书籍目录

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

清净之莲

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

《你心柔软，却有力量》

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

《你心柔软，却有力量》

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

《你心柔软，却有力量》

精彩短评

- 1、对心灵鸡汤的书一向不感兴趣，这一本打破了我对鸡汤书的偏见
- 2、看过许多林清玄的文章，这一本里选的都还不错。读着读着躁动的心就静下来了，麻木的心也复苏了，开始跟着作者感悟生活感激生命。
- 3、适合泡一壶淡淡的绿茶在淡淡的午后淡淡的品味着
- 4、嗅一撇脉，温一盏心。
- 5、静心
- 6、看过若干台湾作家的散文，总感觉有些水土不服。或是已过了看鸡汤文的年纪，总觉得有些矫情。弃，不再买此类。
- 7、散文的合集，喜欢生命的化妆，掌中宝玉，白雪少年
- 8、生活中的细微末节里藏着幸福的真谛
- 9、一本可以让心静下来，让生活慢下来的书
- 10、多了些禅学味道，让人心静。读的时候真的觉得太好了这本书，但寄给他很久后再读，觉得啰嗦的地方太多，很散。当时选这本书寄的时候为什么不多考虑下呢
- 11、作为我的鸡汤启蒙，以及日后我继续鸡汤熊孩纸，都是很好的事呀

读这本书同时还看了郁达夫的文集，然后，我只能舍一星给郁达夫的文采。

12、初读此书曾一度觉得自己太浮躁而读不得这么安静的文字，认识自己需要潜心静修，需要抛弃那些浮躁的心境

13、鸡汤文.....

但是还可以啦

里面的故事还是可以让你和书产生相连。书本身帮你记录了一些封存的心情，一些遗忘的记忆，一些不能完成的相连。

14、[柔软心]

我在一个开满玉兰花的学校读到第三年

今天看到玉兰花开

仿佛春风含着笑

我倒像又是第一次看见花开

15、大开本我喜欢

林清玄的文字从其丰富的人生经历感悟而来，对照自己的生活，进行反思；

里面有很多佛家和禅的思想；

不过这本书是从从容幸福系列摘录而来，内容拼装后有些章节前后显得突兀，

还是直接阅读从容幸福系列好了

16、这是一本适合静心下来阅读的书，也是可以让你在阅读时心情得到平静。也许是自己不懂禅道，里面的禅说还需要以后再多多参悟。如果你需要一片“静”土，强推。

17、喜马拉雅上听的，鸡汤味略浓。

18、害怕失去才是痛苦的根源，

此所以有了拥有，

就有了负担，

就不能自在。

从容彼岸是生活，

温一壶月光下酒，

修得一颗柔软的心。

在每一寸的阳光里都有欢喜。

19、这本《柔软》讲的是作者身边发生的事以及作者的感受，可以说，作者是一个十分细腻有爱并且善于发现美的人，在书的开头作者就写到，“我多么希望，我的每一个行为都有如莲花的花瓣，温柔而伸展。”，若不是心中有爱，怎么写出如此柔软但有力量文字。这也正是我喜欢林清玄的理由。

《你心柔软，却有力量》

- 20、文笔美轮美奂，流畅，真诚，感觉就像讲我的故事，这是散文的最高境界了吧，不经意间引起作者的共鸣
- 21、这本书就像是禅意的修为，令人读起来，心都变得平静了。
- 22、文笔真的很好，读的时候就像一股股清流流进心田，没有深刻地钻研其中深意，有几篇很多散文集都收录了确实是难得的好文章，推荐闲下来的时候看一看。
- 23、需要走过多少路，才有这么清淡却有味道文字
- 24、只有一定的经历才能写出至深的文章。林大师亲身经历的小事，读起来平淡但是不觉乏味。每一件小事背后都有着至深的感悟~只是觉得自己涉世未深有些地方多少觉得有那么一点点绕脑，其间有一些佛学的知识~人之初性本善，根本的东西都在！满怀善心的人，有一颗柔软的心，柔软但有力量！
- 25、我喜欢的散文是看完就忘了写的是是什么，但心里却感觉到一片平静，林先生的这本书有些地方有点矫情、有些地方鸡汤味浓，但不妨碍对心灵的洗涤。
- 26、文笔清丽 情感醇厚
- 27、可能年龄和心境不够
- 28、跳读的 禅意 可能于我深奥了些 推荐这书的人反复强调你要有柔软的心 你要宽容 呵呵哒 对他人的偏见有时候也许是自己不愿意面对本心
- 29、睡前静心的好读物。
- 30、继续修性之旅。如同标题，从林清玄的书中，能感受到他内心是一个非常柔软的人，论述亲情的那些故事很喜欢很温暖。
- 31、林清玄的文章，读起来充满了温暖的的味道，有时莫名一篇文章就会让人引起共鸣，很不错的一本书
- 32、亲爱的，外面没有别人，只有自己。
- 33、必须给五星力荐的作品。可能经历多了内心的浮躁也就多了，很难静下心来读一本书。一边惋惜不再有学生时代看四维的情怀，一边怀疑自己过了心平气和专注于静事物的年纪。初识这本书是2月26号下午K8439的列车上，那天心情糟糕透顶，车厢里嘈杂也没有座位，加上绿皮车特有的闷热怪味让我对周围的一切生厌，倚在厕所门口，我居然看了进去，有关于柔软，有关舍得，有关于爱。在114公交上力推给了莲子。断断续续，直到今天合上。鸡汤类的读物但穿插着故事，文风是我喜欢的，道理也是让人寻味的，读他，必须夜晚，必须心无旁骛，必须安静，同样，读着读着内心也越来越平静...
- ...
- 34、全是鸡汤
- 35、很平淡的故事，很平淡的铺开，文章从生活中的故事细节由点及面，让人领会生活的美好。适合阳光的午后，一个人坐在公园的长椅上，慢慢品读！
- 36、前半部分还好，后半部分不知道想表达什么
- 37、像这样的散文集总是不能完整读完，随手捡几篇可心的，读过之后就不再读了，这是个毛病吧
- 38、煲了一碗温暖恬淡的鸡汤...于细微处说开去，文字柔软镇定，有悲悯有批判也有禅意，是喜欢的风格。但有几篇极似语文阅读理解的篇章，说教意味甚浓。
- 39、干了这一碗用鸡肋熬的汤。
- 40、不腻口的鸡汤
- 41、柔软是最有力量，也是最恒常的。随顺，是柔软心点燃的香。
- 42、林式风格的散文，篇幅大多不长，中心思想明确，文章多少有点鸡汤的味道，好久没读的时候，读了感觉清新淡雅，有点禅意，然则猛灌两碗后却又觉得有点太补了，又觉得作者有点矫揉，好吧，他的文章要放一放再读了
- 43、读林清玄 没有什么特别的感受就是觉得舒服，我是个慢性子，行动慢，感受的也慢。我想没有比能够按着自己的内心的节奏慢慢的，慢慢的感受到传达的柔软的心更舒服的事儿了吧
- 44、文字是最好的诉说
- 45、很喜欢林清玄的散文。
- 46、我的林清玄的文章，可以让人心里平静，仁爱。很好，平静，自然。
- 47、心安茅屋稳
性定菜根香

《你心柔软，却有力量》

世事静方见

人情淡始长

48、人若没有预设的价值观，能以直观来面对世界，世界也因此以幸福来面对他。情乃不可逃之物，逃情最有效的方法可能是更勇敢地去爱

49、整本的鸡汤，还真有点腻

50、禅意类鸡汤

《你心柔软，却有力量》

精彩书评

1、热情似火的晚霞，暴风雨前夕的江边，初春抽芽的树木，黄昏暖光照耀下的人行道，雨后挂着水珠的草地。。。上下班路上总喜欢驻足欣赏这一切，纯粹因为一个字“美”。看了林清玄的《你心柔软，却有力量》，才知道这可以用一句话来形容“晴天爱晴，雨天爱雨”。《你心柔软，却有力量》通过一篇篇优美的散文告诉读者一颗柔软的心是怎样的，力量又是以如何方式表现出来的。因为涉及参禅悟道，虽然一时半会未必参透得了，但却有一种安抚心灵的作用。例如星云大师说的“佛光山如果要说是属于我的，就是属于我的。因为大自然的一切，小如花草清风，大到山河大地，如果你认定是你的，它就是你的了”，读这些文字，心难免会豁达一点。有没有这个可能：一切生物的存在其实都是为了给人类一个提示。苏轼的“谁道人生无再少？门前流水尚能西！”，白居易的“离离原上草，一岁一枯荣”，陆游的“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。古代文人对着万物众生联想到了自然规律，也联想到了自己的人生，或释怀，或自勉，或豁然开朗，或心怀感恩。文人骚客如此，普通人人家不也是如此？关于螃蟹的“走自己的路，让别人说去吧”，关于蚂蚁的“勤奋的蚂蚁却最沉默寡言”，万物众生给予的提示不也是飞进了百姓寻常家吗？或许应该反过来说，人类的主观能动性才促成了“一切生物提示着人类”的这个可能性。但似乎又不是每个人都拥有足够的主观能动性以得到万物提示。在书中大概能得到哪些人才能做到的答案——拥有柔软心的人。引用书中的话就是：唯其柔软，我们才能敏感；才能包容；才能精致；才能超拔自我。《欢乐悲歌》里林先生看到一群儿童把鱼捞起来后倒在水泥地上任由挣扎跳跃而死的时候，他想到的竟是整个社会的悲怀，社会的未来。也许很多人路过江边能看到地上跳跃着很多垂死挣扎被遗弃的小鱼，大多数人会从心底里可怜这些小鱼，也责怪垂钓人。可是又能有几个人能想到了孩子的悲怀与同情心呢？如果我们社会能多几颗柔软心，对入眼如心的事物再敏感一点，再思考多一点，我们的社会是不是就能更有爱一点呢？原来“晴天爱晴，雨天爱雨”不仅是对大自然恩典的感恩，也是对人生路上风雨与晴天的释怀，对人生的豁达。所以请自己修炼一颗柔软心，多些欣赏，多些包容，多些思考，也多些豁达。

2、话说看到百度上摆出的林清玄的肖像照，真是没办法把他和那些文字联系在一起。“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。”这是选于读本封面上的主题。书的印刷版面很好，清新素雅，配以唯美的图片。年少的时候，用眼睛感受世界，有些焦虑浮躁；随着成长慢慢懂事，开始学会用心眼去看原来的这个世界，一切都前所未有的这么清楚。年少的时候，像只刺猬，用武装把自己同世界隔开，容不得半点外界说“不”。直到有一天，也许是撞得头破血流后发现自己的渺小，终于看破；也许是经历够多了以后突然醒悟，我改变不了世界，改变不了既定的事实，于是沉稳淡定，接受了以前所接受不了的种种。有人说那是一种成熟后的随波逐流，心生老态，我倒更愿意相信它是沉淀后的伟大的智慧。这有点像老子的“上善若水”，善利万物而不争，却有滴水穿石的毅力和韧性，无而为无不。写书评于2015-06-01 17:35

3、这个世界的一切事物都只不过是偶然。一撮泥土被偶然选取，偶然被烧成，偶然被我得到，偶然地打破……在偶然之中，我们有时误以为是自己做主，其实是无自性的，在时空中偶然的生灭。我有时候长夜坐着，看看四周的东西，在我面前的是一张清朝的桌子，我用来泡茶的壶是民初的，每一样都活的比我还久，就连架子上我在海边拾来的石头，是两亿七千年前就存在于这个世界了。这样想时，就会悚然而惊，思及“世间无常，国土危脆”，感到人的生命是多么薄脆。我不敢确定，但我可以确定的是，现代人更需要诚恳的，关心的沟通；有情的，安定的讯息。就像如果我是春天这一排被局限在安全岛的菩提树，任何有情与温情的注视，都将使我怀着感恩的心情。就像一条毛虫一样，生在野草之中，既不管春花之美，也不管蝴蝶飞过，只是简简单单的吃草，一天吃一点草，一天吃一点露水；上午受一些风吹，下午给一些雨打；有时候有闪电，有时候有彩虹；或者给鸟啄了，或者喂了螳螂；生命只是如是前行，不必说给别人听。只有在心里最幽微的地方，时时点一盏灯，灯上写两行字：今日踽踽独行，他日化蝶飞去。“舌头的尊严”是现代人最缺的一种尊严。连带的，我们也找不到耳朵的尊严，找不到眼镜的尊严，找不到鼻子的尊严，嘈杂的声音，混沌的颜色，污浊的空气，使我们像电影《怪谈》里走在雪地的美女背影，一回头，整张脸是空白的，仅存的是一对眉毛；在清冷纯净的雪地，最后的眉毛，令我们深深的打着寒颤。没有了五官的尊严，又何以语人生？

4、微信上一段广为流传的关于“垃圾人”定律的文章，许多人就像“垃圾人”。他们到处跑来跑去，身上充满了愤怒、嫉妒、仇恨、抱怨等负面垃圾，他们终需找个地方倾倒，如果你刚好碰上了，垃

《你心柔软，却有力量》

圾就往你身上丢，文章提醒大家在生活中都要躲避这些随时出现的垃圾人，也许会因为“垃圾人”而丢掉了性命。其实现在社会生活节奏快，人心浮躁日盛，真的缺乏柔软之心去体味生活、体谅他人。

“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”，台湾作家林清玄在他的散文集《你心柔软却有力量》中这样说。林清玄的散文一直自成风格，这部散文集《你心柔软却又力量》分为六辑，分别以淡雅的文字作为标题，如“修得一颗柔软心”、“人间有味是清欢”、“从容彼岸是生活”等，从每一辑的题目都可以看出作者从容、淡然的心绪，读林清玄的散文就如同饮一杯茶、品一杯酒，需凝静思绪，细细体味。在《清净之莲》里，林清玄写远处的夕阳、落尽的木棉花，写川流的人群、流动的清水，写夜间发情的猫、池塘的睡莲，这些日常所见细小之物，都引发作者的所思所想，在作者眼里一切小事都有它的意义与价值，最重要的是要有颗柔软之心，使“我们在俗世中生活，还能时时感知自我清明的源泉”。林清玄提到三祖僧灿说“莫逐有缘，勿住空忍。一种平怀，泯然自尽”，他提倡用一种“平坦的怀抱”去生活，这样的话，生命中的烦恼和忧伤也会自然得去了。就像我开篇提到的“垃圾人”定律，其实这些垃圾人最缺乏的便是柔软之心和“平坦的怀抱”。前段时间，网上因为一段男司机暴打女司机的视频而引起了网络混战，由此引发了人们对于“路怒症”的关注，引发人们的“路怒症”的根源也不过是内心的焦虑和浮躁，总是不能把“忍”字放在心中，有点委屈便要发泄出来，最终不过是害人害己。现在的人们常常发问，社会到底是怎么了？读读林清玄的散文，没准能够让你平和下来。如果每个人都有一颗柔软之心，那也许真能实现社会大同了。

5、这本书是从林清玄的几本散文集中挑选出来编制成的，我这些年似乎少有静下来看一大厚本书的时光，零零散散看得最多的文学类型就是散文，这本书里竟发现了几篇曾经读过的林清玄的作品，颇有点老朋友相见的感觉，很是亲切，也体味出不一样的味道。林清玄亲自为这本书做了一篇新序，我看的时候先是止不住地笑，后来又有些伤感。印象中林清玄是个结合着诗意禅意的人物，却未曾想到也是个不折不扣的吃货，说起小时候的毛蟹，形容的比大闸蟹还要令人吮指回味。不过想来确实小时候的味道总是让人怀念的，再加上记忆的美化，和再也难以吃到的现实，让小时候的味道带上了梦幻一般的色彩。他会为了一碗拉面大老远地去领号码牌，排队等吃，不过与我们排队时浮躁的心情比起来，他多了一分平和从容。因为知道人生有许多事是值得等待的。他也会思念妈妈的手作汤圆的味道，遗憾再也吃不到纯正的味道。每每思念妈妈时，吃一碗相似味道的汤圆，幻想着时间停留在妈妈下汤圆的那一刻。他说希望自己写的每一个字、每一篇文章都洋溢着柔软心的香味。我看完后觉得他成功做到了。他的切入点可以细微到一个汤匙打破或是树木枯萎，这些我们习以为常的，看在眼里却没有放在心上的小事物，他都能捕捉到，并且能悟出一番林清玄哲学，我想作家也许就是要有一颗比常人纤细敏感的心吧。但是我也很憧憬这样的内心，世界在眼中定是缤纷的。说到纤细敏感不得不说到林黛玉了，那首葬花词实在是看得人心疼，侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁？年轻时大概会不理解花落了有什么值得如此感伤，而今才明白黛玉的借物抒情。但是我不懂憬做如黛玉这般纤细敏感的人，为落花流水感到伤感是感情丰富的体现，但是会去葬花的黛玉，则却有些痴情了。希望我也能拥有一颗柔软心，至柔至韧，包容一切。这里引用书中的一段话，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。不想做一个只看到最后终点却忽略沿途美景的人，人生路上我想带着一颗柔软心边走边看，路途崎岖或是世间诸多诱惑时也能够不偏不倚，坚强面对，毕竟柔软的心最有力量。

《你心柔软，却有力量》

章节试读

1、《你心柔软，却有力量》的笔记-第1页

2、《你心柔软，却有力量》的笔记-第146页

古印度人说，人应该把中年以后的岁月全部用来自觉和思索，以便找寻自我最深处的芳香。

3、《你心柔软，却有力量》的笔记-你心柔软 却有力量

凡人多不肯空心，恐落空。不知自心本空，愚人除事不除心，智者除心不除事。

终日吃饭，未曾咬着一粒米；终日行，未曾踏着一片地。与么时，无人我等相，终日不离一切事，不被诸境惑，方名自在人。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生——定风波

今日踽踽独行，他日化蝶飞去

4、《你心柔软，却有力量》的笔记-第6页

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。

5、《你心柔软，却有力量》的笔记-第165页

真正的生活品质，是回到自我，清楚衡量自己的能力与条件，在这有限的条件下追求最好的事物与生活。

6、《你心柔软，却有力量》的笔记-第45页

我们幸福的感受不全然是世界所给予的，而是我们在对外在或内在的价值判断，我们的幸福与否，正是由自我的价值观来决定的。

7、《你心柔软，却有力量》的笔记-第167页

这个世界的苦难，总是不时的从我们四周跑出来，我们意识到苦难，却反而感知了自己的渺小、感知了自己的无力。我们心心念念想着，要拯救这个世界的心灵，要使人心和平清净，希望众生都能从苦痛的深渊超拔出来，走向光明与幸福；然而，面对着这样瘦小变形的妇人与她的老弱跛足的狗时，我们能做什么呢？世界能为她做什么呢？

我感觉，在无边的黑暗里，我们只是寻索着一点点光明，如果我们不紧紧踩着光明前进，马上就会被

《你心柔软，却有力量》

黑暗淹没。我想起《楞严经》里的一段，佛陀问他的弟子阿难：“眼盲的人和明眼的人处在黑暗里，有什么不同呢？”

阿难说：“没有什么不同。”

佛陀说：“不同，眼盲的人在黑暗里什么也看不见，但明眼的人在黑暗里看见了黑暗，他看见光明或黑暗都是看见，他的能见之性并没有减损。”

我看见了，但我什么也不能做，我帮不上一点黑暗的忙，这是使我落泪的原因。

夜里，我一点也不能进入定境，好像自己正扭动颤抖地横过十字街口，心潮澎湃难以静止，我没有再落泪，泪在全身的血脉中奔流。

8、《你心柔软，却有力量》的笔记-第10页

一流、二流、三流的化妆

9、《你心柔软，却有力量》的笔记-第217页

我们是入世的凡夫，难以直趋其境，但我们可以训练一种拥有，就是在心灵上拥有，不在物欲上拥有；在精神上对一切好的东西能欣赏、能奉献、能爱，而不必把好的事物收藏成为自己专有。

10、《你心柔软，却有力量》的笔记-第144页

好的物质条件不一定能使人成为有品味的人，而坏的物质条件也不会遮蔽人精神的清明，一个人没有钱是值得同情的，一个人一生都不知道梅花的香气一样值得悲悯。

11、《你心柔软，却有力量》的笔记-柔软心

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。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。

12、《你心柔软，却有力量》的笔记-第254页

1.P10-11

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。

告别了化妆师，回家的路上我走在黑夜的地表，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，改变表扬最好的方法，不是在表相下功夫，一定要从内在里改革。

可惜，在表相上用工的人往往不明白这个道理。

2.P19

这些年来，我日益觉得智慧的重要。什么是“智慧”呢？智是观察和思考的能力，慧是抉择与判

《你心柔软，却有力量》

断的能力。

3.P21

但是学习是人间的功课，到现在我还在学习，只是我每看到人在情爱中挣扎都是感同身受，希望别人早日得到超越，那是因为我们的学习不一定要自己深陷泥沼才能体会到，有关照之智、抉择的慧，也知道那泥沼的所在和深浅，绕道而行或跨步而过。

4.P23

如果是有智慧的人，一切烦恼都会觉悟，而一切小事都能使我们感知它的意义与价值。

5.P44-45

生命的幸福原来不在于人的环境、人的地位、人所能享受的物质，而在于人的心灵如何与生活对应。因此，幸福不是由外在事物决定的，贫困者有贫困者的幸福，富有者有其幸福，位尊权贵者有其幸福，身份卑微者也有其幸福。在生命里，人人都是有笑有泪；在生活中，人人都有幸福与烦恼，这是人间世界真实的相貌。

我们幸福的感受不全然是世界所给予的，而是来自我们对外在或内在的价值判断，我们的幸福与否，正是由自我的价值观来决定的。

6.P80-81

所以，幸福的开关有两个，一个是直观，一个是心灵的品味。

这两者不是来自远方，而是由生活的体会得到的。

什么是直观呢？

有源律师问大珠慧海阐释：“和尚修道，还用功否？”

大珠：“用功。”

“如何用功？”

“饿来吃饭，困来眠。”

“一切人总如同师用功否？”

“不同！”

“何故不同？”

他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。”

黄檗希说：“凡人多不肯空心，恐落空。不知自心本空，愚人除事不除心，智者除心不除事。”“终日吃饭，未曾咬着一粒米；终日行，未曾踏着一片地。与么时，无人我等相，终日不离一切事，不被诸境惑，方名自在人。”

在阐释的话语中，我们处处都看见了一个人如何透过直观，找到自信的安顿、超越的幸福。若要我说世间的修行人所为何事？我可以如是回答：“是在开发人生最究竟的幸福。”这一点禅宗四祖道信早就说过了，他说：“快乐无忧，故名为佛！”读到这么简单的句子使人心弦震荡，久久还绕梁不止，这不是人间最大的幸福吗？

7.P94

传说在北极的人因为天寒地冻，一开口说话就结成冰雪，对方听不见，只好回家慢慢地烤来听……

8.P103

人生里如果可以选择从容的心情，为什么不让自己从容一点呢？

9.P 107

境界高的茶师，并不在于他能品味好茶，而在于他对待喝茶这整个动作的态度，即使喝的只是普通的粗茶，他也能找到其中的情趣。

境界高的人生亦如是，并不在于永远有顺境，而是不论顺逆，也能用很好的情味去面对，这就是禅师说的“在途中也不离家舍”、“不风流处也风流”。因此，我们要评断一个人格调与韵致的高低，要看他失败时的“残心”。

10.P108

晋朝有名的女僧妙音法师，写过一首诗：

长风拂秋月，

止水共高洁；

八到净如如，

《你心柔软，却有力量》

何容业萦结？

“八到”是指风从东、南、西、北、东南、东北、西南、西北一起到，分不出是从那里到，静听、感受清风吹拂，其中有着禅的队语。在步出“英鹤丸”的时候，我看见了长在清水里的山葵花也是美丽的，长在污泥里的白莲花也是美丽的。与爱人相会的心情是美丽的，与爱人分离的心情也是美丽的。

只因为我的心是美丽的，如清风一样，匝地，有声。

11.P127-128

“在这个世间，只要不会伤害别人的事，想做什么，就立刻去做吧。”

我把莲花和玫瑰插在花瓶，心想，有些朋友真像花园中的花突然乍放，时常令人惊喜，下次也要想个什么方法，让他惊喜一下，或者两三天。

日日是好日，处处莲花开。

12.P139

南先生所说的“学看花”和禅宗行者所说的“瓦砾堆里有无上法”意思是很相近的，也很像学佛的人所说的“细行”，就是生活中细小的行止，如果在细行上有所悟，就能成其天；如果一个人细行完全，则行动举止都能处在定境。

我们常说修习菩萨道，要注意“三千威仪，八万细行”，就是指对生活的一切小事都不可空忽，应该知道一切的语默动静都有深切的意义。

佛陀的意思是智慧是从细行中生出，只有细行的人才能观察最细微深刻的事物。

13.P146

我时常有一种新的感怀，就是和一个人面对面说了许多话，仿佛一句话也没说；可是和另一个人面对面坐着，什么话也没说，就仿佛说了很多。人到了某一个年纪、某一个阶段，就能穿破语言、表情、动作，直接以心来相印了，也就是用朴素面对着朴素。

古印度人说，人应该把中年以后的岁月全部用来自觉和思索，以便找寻自我伸出的芳香。我们可能做不到那样，不过，假如一个人到了中年，还不能从心灵自然的散发出芬芳，那就像白色的玉兰或含笑，竟然没有任何香气，一样的可悲了。

14.P150-151

从落花而知大地有情，这是体会；从葬花而知无常苦空，这是觉悟；从觉悟中知道万法了不可得，应该善自珍摄，不要空来人间一回，这就是最初的菩提了。

那么就在每一个“一朝”中保有菩提，心田常开智慧之花，否则，像竹子一样要等到临终才知道盛放，就来不及了。

15.P155

只有自知之心，如果有人来问我关于圆满的事，我会效法古代禅师说：“喝茶时喝茶，吃饭时吃饭，睡觉时睡觉，说什么牢什子的圆满？”

这就像一条毛虫一样，生在野草之中，既不管春花之美，也不管蝴蝶飞过，只是简简单单的吃草，一天吃一点草，一天吃一点露水；上午受一些风吹，下午给一些雨打；有时候有闪电，有时候有彩虹；或者给鸟啄了，或者喂了螳螂；生命只是如是前行，不必说给别人听。只有在心里最幽微的地方，时时点着一盏灯，灯上写两行字：

今日踽踽前行，

他日化蝶飞去。

16.P163-164

“高高山上云，自卷自舒，何亲何疏；深深涧底水。遇曲遇直，无彼无此。终生日用如云水，云水如然人不尔。若得尔，三界轮回何处起？”

众生在生活里的事物就像云水一样，云水如此，只是人不能自卷自舒、遇曲遇直，都保持幸福之状。保有幸福不是什么神通，只看人能不能千眼顿开，有一个截然的面对。

《你心柔软，却有力量》

“垂死千尺，意在深潭。”我们若想得到心灵真实的归依处，使幸福有如电灯开关，随时打开，就非时时把品味的丝线放到千尺以上不可。

人间的困厄横逆固然可畏，但人在横逆困厄之际，没有自处之道，不能找到幸福的开关才是最可怕的。因为这世界的困境牢笼不光为我一个人打造，人人皆然，为什么有的人幸福，有的人不幸，实在值得深思。

17.P165

生活品质是一种求好的精神，是在一个有限的条件下寻求该条件最好的风格与方式，这才是生活的品质。

工匠把一张桌子椅子做到最完美而无懈可击的地步，是生活品质。

农夫买一个馒头果腹，知道同样的五块钱在何处可以买到最好品质的馒头，是生活品质。

家庭主妇买一块豆腐，花最便宜的钱买到最好吃的豆腐，是生活品质。

整个社会都能摒弃那不良的东西，寻求最好的可能，这个社会就会有生活品质了。因此，我们对生活品质最大的忧虑，乃不是小部分人的品味不良，而是大部分人失去求好的精神了。

真正的生活品质，是回到自我，清楚衡量自己的能力与条件，在这有限的条件下追求最好的事物与生活。再进一步，生活品质是因长久培养了求好的精神，因而有自信、有丰富的心胸世界；在外，有敏感直觉找到生活中最好的东西；在内，则能居陋巷而依然能创造愉悦多元的心灵空间。

生活品质就是如此简单；它不是从与别人比较中得来的，而是自己人格与风格求好精神的表现。

18.P170

自己发现一些毫不起眼的东西，
有惊艳的感觉，
并慢慢品味出一种哲学，
正如我常说的，
好东西不一定贵，
平淡的东西也自有滋味。

19.P181-182

先把水烧开，
再加进茶叶，
然后用适当的方式喝茶，
那就是你所需要知道的一切，
除此以外，茶一无所有。

这是多么动人，差的最高境界就是一种简单的动作、一种单纯的生活，虽然茶可以有许多知识学问，在喝的动作上，它却还原到非常单纯有力的风格，超越了知识与学问。也就是说，喝茶的艺术不是一成不变的，随着每个人的个性与喜好，用自己“适当的方式”，才是茶的本质。如果茶是一成不变，也就没有“道”可言了。

20.P189

“舌头的尊严”是现代人最缺的一种尊严。连带的，我们也找不到耳朵的尊严（声之素），找不到眼睛的尊严（色之素），找不到鼻子的尊严（气之素）。嘈杂的声音、混乱的颜色、污浊的空气、仅存的是一对眉毛；在清冷纯净的雪地，最后的眉毛，令我们深深打着寒颤。

没有了五官的尊严，又何以语人生？

21.P

我很喜欢这则寓言，因为它有极丰富的象征，它告诉我们，一件事情总可以两面来看，如果只看一面往往看不见真实的面貌，因此，自我观点的争执是毫无意义的。进一步说，这世界本来就有相对的两面，欢乐有多少，忧患就有多少；恨有多切，爱就有那么深；祸兮福所倚，福兮祸所伏；所以我们要找到身心的平衡点，就要先认识这是个相对的世界。

22.P202

把帝王之花还给帝王。

把花中之后还给皇后。

我只把最真实、最纯朴、最能与我的美感或爱情相呼吸的留给我自己，我自己就是江山，我自己

《你心柔软，却有力量》

就是一个剧组的宇宙。

23.P217

我们是人世的凡夫，难以直趋其境，但我们可以训练一种拥有，就是在心灵上拥有，不在物质上拥有；在精神上对一切好的东西能欣赏、能奉献、能爱，而不必把好的事物收藏成为自己专有。能如此，则能免于物欲上的奔逐，免于对事物的执迷，那么人生犹如宽袍大袖，清风飘飘，何忧之有？

24.P220

如果人能快乐地归去，死亡就不能杀人，反而是人杀掉了死亡；如果能改变死亡的悲伤，知道生死的实相，人就不会有什么损失了！

对我们来说，只有当我们知道快乐与悲伤是生命必然的两端时，我们才有好的态度来面对生命的整体。

25.P248

这是瑜伽对于意念的看法，意念不仅对容貌有着影响，巴拉达因疼爱小鹿，都因而沉进了轮回的转动，那么捕捉贩售猫头鹰的人，长相日益变成猫头鹰又有什么可怪呢？

在这个世界上，我们的意念都如在森林中的小鹿，迷乱的跳跃与奔跑，这纷乱的念头固然值得担忧，总还不偏离人的道路。一旦我们的意念顺着轨道往偏邪恶的道路如火车开去，出发的时候好像没有什么，走远了，就难以回头了。所以，向前走的时候每天回顾一下，看看自我意念的轨道是多么重要呀！

13、《你心柔软，却有力量》的笔记-第127页

一句话感触很深：在这个世间，只要不会伤害别人的事，想做什么，就立刻去做吧！为什么要等到合适的人合适的时间呢？这样一直等下去只会浪费时间浪费光阴，我想旅行，一个人也可以！说做就做，等来等去只是蹉跎。

14、《你心柔软，却有力量》的笔记-第1页

gtuklhy9ha 返回；就开了房 克拉无人；耦合

15、《你心柔软，却有力量》的笔记-72 飞入芒花

原来是我们家的狗互相追逐跑进前面那一片芒花，栖在芒花里无数的萤火虫哗然飞起，满天星星点点，衬着在月下波浪一样摇曳的芒花，真是美极了。美得让我们都呆住了。

16、《你心柔软，却有力量》的笔记-第160页

青春不是玫瑰，青春是伏特加酒，看起来不怎么样，喝光的时候，才知道它的后劲满强。多少年少岁月 肆意的挥霍自己的生命 殊不知这一切就像是一页页不计较却处处计较的信用卡数，欠过的总是要还的，不论是精力还是体力亦或者我们最在乎的情感
每一株竹子一生只准备开一次花，年轻的时候，竹子不知道怎么开花，等到它会开花的时候就一次怒放，开完花就死了
我不喜欢这样的结局 我想让自己的生命中每一段都被当下铭记 不后悔 不蹉跎 做不到体察细节 也不想悔过当初 我只想珍惜 但是这样是不是也是一种自我束缚

17、《你心柔软，却有力量》的笔记-第120页

从有蚂蚁窝的菩提树荫走到阳光浪漫的黄昏，我深深的震动了，觉得在乡村生活的人是生命的自然，而在都市里生活的人，更需要一些古典的心情、温柔的心情，一些经过污染还能沉静的智慧。这

《你心柔软，却有力量》

株黄昏的菩提树，树中的小蚂蚁，不是与我一起在通过污染，面对自己古典、温柔、沉静的心情吗？

黄昏时，那一轮金橙色的夕阳离我们极远极远，但我们一发出智慧的声音，他就会安静的挂在树梢上，俯身来听，然后我感觉，夕阳只是个纯真的孩子，他永远不受城市的染着，他的清明需要一些赞美。

每天我走完了黄昏的散步，将归家的时候，我就怀着感恩的心情摸摸夕阳的头发，说一些赞美与感激的话。

感恩这人世的缺憾，使我们警醒不至于堕落。

感恩这都市的污染，使我们有追求明净的智慧。

感恩那些看似无知的花树，使我们深刻地认清自我。

最大的感恩是，我们生而为有情的人，不是无情的东西，使我们能凭借情的温暖，走出或冷漠或混乱或肮脏或匆忙或无知的津渡，找到源源不绝的生命之泉。

听完感恩与赞美，夕阳就点点头，躲到群山背面，只留下满天羞红的双颊。

18、《你心柔软，却有力量》的笔记-第1页

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；

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。

19、《你心柔软，却有力量》的笔记-第216页

在佛经里，所有娑婆世界的一切，都不是用来拥有的，而是用来舍得，一个人舍得下一切则是真正壮大，无牵无挂；一个人拥有一切正是沉沦苦痛的泉源。我们是入世的凡夫，难以直趋其境，但我们可以训练一种拥有，就是在心灵上拥有，不在物欲上拥有；在精神上对一切好的东西能欣赏、能奉献、能爱，而不必把好的事物收藏成为自己专有。能如此，则能免于物欲上的奔逐，免于对事物的执迷，那么人生犹如宽袍大袖，清风飘飘，何忧之有？

20、《你心柔软，却有力量》的笔记-第11页

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。

21、《你心柔软，却有力量》的笔记-第128页

《你心柔软，却有力量》

生命里有许多正向时刻，也有许多负向时刻，一个人快乐的秘诀，便是抓住那正向的时刻，使它更充盈；转化负向的时刻，使它得到清洗。

22、《你心柔软，却有力量》的笔记-72 飞入芒花

原来是我们家的狗互相追逐跑进前面那一片芒花，栖在芒花里无数的萤火虫哗然飞起，满天星星点点，衬着在月下波浪一样摇曳的芒花，真是美极了。美得让我们都呆住了。

《你心柔软，却有力量》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com