

# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 图书基本信息

书名：《心无挂碍，无有恐惧》

13位ISBN编号：9787539991089

作者：林清玄

页数：304

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](http://www.tushu111.com)

# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 内容概要

在不安的世界里，做一个安静的人，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。不争不抢，不悲不喜，自在从容地过好每一天。精美四色印刷。附赠作者亲笔题字《心经》主题明信片及书签。

\*\*\*\*\*

### 1、【林清玄2017全新力作，高水准“心经”主题散文集】

《心无挂碍，无有恐惧》是林清玄执笔46周年，禅意散文的高水准体现，完整收录林清玄禅意风格和佛学智慧的58篇佳作，其中多篇作品被选入电视散文、高考阅读等栏目，受到了百万读者的喜爱和推崇。愿这些经岁月洗涤与万千读者甄选的林清玄经典文字，让你的内心回归平和，以自在从容的方式过好每一天。

### 2、【心无挂碍，进入内心美好的境界】

林清玄用数十载的人生经历和佛学智慧不断思考和探讨人生的价值和意义，寻找解脱痛苦\*好的法门，\*后发现：唯有“心无挂碍，无有恐惧”，才能进入内心的美好境界，获得圆满人生的至高状态。本书从自在安然、一心一境、日子如莲、尘世牛马、正心修身、草木有情等六大主题出发，为内心浮躁者提供禅意的安抚和生命的启示。

### 3、【浮躁世界，如何保持内心的淡定和从容】

修行，是不断地创建内在的美好，从而让我们活得简单自在、淡定从容。《心经》说，心无挂碍，无有恐惧。只有放下执念，抛开焦虑烦恼，珍惜当下的每时每刻，才能让内心回归平和，活出人生的\*时节。

### 4、【在不安的世界里，做一个安静的人】

活在苦中，也活在乐里；活在烦恼，也活在智慧；在不安的世界里，做一个安静的人，以平常心生情味，以柔软心除挂碍，放下苦乐束缚，方能自在从容地过好每一天。

### 5、【一念放下，万般自在，一切都是\*好的安排】

林清玄的文章意境清明，极富禅理，看似寥寥几笔，却蕴藏着广博的心度和极丰的内练。读他的书，能让人感受到蓝天白云，夜空星斗，原野芳草；能让人摒弃平日的浮躁与杂芜，收获内心的宁静与平和。

### 6、【精良制作，完美典藏】

全书四色精美印刷，附赠作者亲笔题字《心经》主题明信片及四色精美书签，翻开每一页，都可欣赏文字与影像交汇而成的美感，个人收藏和赠礼的必备版本。

# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 作者简介

林清玄

台湾高雄人，著名散文家，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。

他的文章简约、明快、睿智、深邃，意境清明，极富禅理，看似寥寥几笔，却蕴藏着广博的心度和极丰的内练。读他的书，能让人感受到蓝天白云，夜空星斗，原野芳草；能让人摒弃平日的浮躁与杂芜，收获内心的宁静与平和。

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2015年大陆高考语文试卷，2016年香港高考语文试卷，受到了全国各地语文老师的推荐，更是被微博、微信等新媒体广泛转载，是华文世界被阅读最为广泛的作家之一。

# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 书籍目录

### 心无挂碍 无有恐惧

——选编自林清玄最新散文集《心无挂碍 无有恐惧》

引语：

修行，不断创建内在的美好，生活就不同了，会变得从容。

我经常边读经文边感动，把这些句子背诵下来。

它们就像雨露、闪电、梦幻，都留在我的心里面。

心无挂碍，无有恐惧，便会进入内心更美好的境界。——林清玄

1/10

什么是解脱痛苦最好的法门？

活在苦中，也活在乐里；活在盛放，也活在凋零；

活在烦恼，也活在智慧；活在不安，也活在止息。

心无挂碍，无有恐惧，是面对苦难的生命最好的方法。

当我们活在当下的那一刻，才能斩断过去的忧愁和未来的恐惧，当我们斩断过去的忧愁和未来的恐惧，才可以得到真正的自由。

2/10

心无挂碍，是一种至高的生活方式。

在生命的漂泊中，只有不念过去，放下苦乐束缚才能活得简单自在、优雅从容。

心无挂碍，是一种超然的大境界。

在不安的世界里，只有放下执念，抛开焦虑烦恼。才能让内心回归平和，活出人生的最好时节。

心经不只是智慧的教导，也是生活的老师，世间的一切显现，最后都会成空。

空不是无，而是生活的空间，生命的包容，生存的洒脱。你有了空，山水就在其中，美好也在其中，爱与生的秘藏也都在其中！

3/10

我们要轻轻地走路、用心地过活；我们要温和地呼吸、柔软地关怀；

我们要深刻地思想、广大地慈悲；我们要爱惜一株青草、践地唯恐地痛。这些，都是修行。

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。

4/10

柔软的水才能千回百转，或成平湖、或成瀑布、或成湍流，天下没有可以阻挡的。

柔软的土地才能生机绵延，或在平原、或在奇峰、或在污泥，都能展现生命的活力。

柔软的心才能超越人生世相，或处痛苦、或陷逆境、或逢艰危，都能有着宽容、感恩、谦卑、无畏的心情。

故知柔软心是觉悟、是菩提、是般若波罗蜜多，是成就一切法门的根本心，也是一切法门成就的境界。

。

5/10

一个人面对外面的世界，需要的是窗子；一个人面对自我时，需要的是镜子。

通过窗子能看见世界的明亮，使用镜子能看见自己的污点。其实，窗子或镜子并不重要，重要的是你的心。

你的心明亮，世界就明亮；你的心如窗，就看见了世界；你的心如镜，就观照了自我。

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。用惭愧心看自己，用感恩心看世界。

6/10

让我们回到心灵明净的自我，聆听在我们自性深处声音虽小却明亮动人的钟声吧！

让我们在高山的时候，听高山之钟；在海滨，听海滨之钟；

在森林，听林木之钟；在变幻的蓝天，听白云、霞彩、霓虹，甚至乌云的钟声。

生命里的幸福是甜的，甜有甜的滋味。

情爱中的离别是咸的，咸有咸的滋味。

生活的平常是淡的，淡也有淡的滋味。

## 《心无挂碍，无有恐惧》

7/10

每天我完成了黄昏的散步，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。

8/10

生命的历程就像是写在水上的字，顺流而下，想回头寻找的时候总是失去了痕迹。

你是你，已不是最初的你！也不是昨天的你！

奔波的岁月，一站又一站的旅途，在动荡与流离中，只要返观自心、自净其意，就定了、静了、安了……每天的睡去，是旅程的一个终点。每天的醒来，是旅程的一个起点！

9/10

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。

有人对我们深深地微笑；乡间道上的油麻菜开花了；

炎热的夏天午后突来阵雨和凉风；

一双蝴蝶突然飞过窗边，在公园里偶然看见远天的彩虹；

读一本好书、听了一段动听的音乐……

10/10

每天，有一些正向的时光，便有好心情走向明天；

时时有正向的时刻，生命便无限美好，日日是好日，处处莲花开。

在岁月，我们走过了许多春夏秋冬；在人生，我们走过了许多冷暖炎凉，我总相信，在更深更广处，我们一定要维持着美好的心、欣赏的心，就像是春天想到百合、秋天想到芒花，永远保持着预约的希望。

结语：

我的写作，不只是在告诉人关于这人间的美丽，

而是在唤起一些沉睡着的美丽的心。

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味道，

我的每一个行为都有如莲花的花瓣，温柔而伸展。

但愿这些文字能抚慰你挣扎的心，并带来一些启示。

让我们在不安的世界里，做一个安静的人，

以平常心生情味，以柔软心除挂碍，不争不抢，不悲不喜；

一念放下，万般自在，一切都是最好的安排。

\*\*\*\*\*

清玄先生著作致庆：文如流水，语似冬阳！——星云大师

林清玄先生的文章，大多是从身边人人都能感受的事例，谈人生的至善至美，充满禅境的喜悦，吸引人们进入一种质朴寻常又自主尊严的精神境界。——余秋雨

在我还没有开始想要灵修的时候，我就很喜欢看林清玄老师的书，他的书可以说是我灵性旅程的启蒙书。——张德芬

我读了很多林老师作品，我在林老师的茶香里悟到了太多，我懂得了有一种感恩的心情叫林清玄。

——于丹

\*\*\*\*\*

壹//无贪无痴，自在安然

步步起清风

忘情花的滋味

柔软心

## 《心无挂碍，无有恐惧》

宁静海  
生命的酸甜苦辣  
片叶不沾身  
情困与物困  
欢乐中国节  
求好  
贰//一心一境，心随境安  
清风匝地，有声  
云散  
一心一境  
逆风的香  
无事最可贵  
咸也好，淡也好  
梅花落在弦间  
召集有缘人的钟声  
秋天的心  
叁//时光若水，日子如莲  
长途跋涉的肉羹  
爱情树  
雪与爱  
断臂的国王（寓言）  
南国  
总有群星在天上  
送你一勺西湖水  
生平一瓣香  
无关风月  
布袋莲  
片片催零落  
肆//心为形役，尘世牛马  
油面摊子  
黄昏菩提  
猫头鹰人  
阳春世界  
正向时刻  
独乐与独醒  
活的钻石  
分享生之苦乐  
常想一二  
伍//正心修身，精进不怠  
过火  
冰河融化  
心田上的百合花  
一杯蜜是炼过几只蜂的  
时间道场  
射出去的箭  
送一轮明月给他  
木炭与沉香  
家家有明月清风  
陆//山水有灵，草木有情

## 《心无挂碍，无有恐惧》

黄玫瑰的心  
情如无憾情补天  
软枝杨桃  
柔软的耕耘  
枯萎的桃花心木  
永恒的偶然触碰  
深香默默  
一只毛虫的圆满  
拈花四品

# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 精彩短评

1、想读

2、那些被物质环绕，往往以为自己幸福无比的人，在阅读这本书时，会不断发现自己心灵的缺失。虽然作者并非有意识让这本书成为一本按图索骥的“寻找幸福之道”指南，但对缺乏大片时间去整体学习和反思的很多读者而言，却可以把这本书当成一本“心灵整理术”手册，来反问自己为何总是感觉不快乐。



# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 章节试读

### 1、《心无挂碍，无有恐惧》的笔记-第212页

机遇对每个人都是差不多的，强者弱者之间，也没有多少区别，关键是谁的功夫下得大。社会上的诱惑太多，谁拒绝诱惑谁就成功了一半，另一半就是耐得住寂寞，没有时间学习的人，要想成大器，有点异想天开。

# 《心无挂碍，无有恐惧》

## 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](http://www.tushu111.com)