

# 心无挂碍，无有恐惧



[心无挂碍，无有恐惧 下载链接1](#)

著者:林清玄

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787539991085

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。

作者介绍：

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。

## 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。

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，是旅程的一个终站。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

我读了很多林老师的作品，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

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

貳//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

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  
· · · · · (收起)

[心无挂碍，无有恐惧](#) [下载链接1](#)

## 标签

林清玄

好书，值得一读

散文

疗愈书籍

文学

佛学

随笔

我想读这本书

## 评论

人生三宝：吃得下饭，睡得着觉，笑得出来。烦恼的时候，焦虑的时候，看看此书，别有一番滋味。

---

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。

用最通俗和精致的语言讲禅道，故事简单清澈平实，韵味不在词藻华丽，在于一念一意的禅的气韵；这种贵气不是与生俱来的，是类似佛一样顿悟了道法，而他顿悟了生活。

“心田不长无明草，性地常开智慧花。”

解惑，手抄心经很多困惑，看完这本顿觉有些事想明白

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，说什么劳什子的圆满？”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，灯上题两句诗：今日踽踽独行，他日化蝶飞去。

一贯的风格，看了心安

万物皆有启示，前面看着还好，后面有点审美疲劳。

山僧不解数甲子，一叶落知天下秋

想读

适合当导读

我发现我越来越能欣赏散文了，以前看散文只想睡觉，觉得无聊。我变了。

文笔很一般啊。

一本细细读来受益匪浅的书。很喜欢。

高产的作家，读起来还是挺舒服的

喜欢听林先生讲故事。山路只通樵客，江村半是渔家。秋水矶边落雁，夕阳影里飞鴟。

众生都有不能破除的执著，小似无知的昆虫，到大似灵敏的人，都是如此。

静心吧。

淡淡的

充满禅的妙意。一心一境，活在当下。苦乐相伴，人生常态。

[心无挂碍，无有恐惧](#) [下载链接1](#)

## 书评

很多人对林清玄这类的台湾作者有个误解，认为他们的文字清清淡淡，一如台湾口音般

温柔软糯，缺乏力度。但读完《心无挂碍，无有恐惧》，你一定会对自己抱持的这种偏见进行反省。

从文字上看，《心无挂碍，无有恐惧》这本散文合集依然保留了林清玄恬淡宁静的风格，然而这种恬淡...

---

曾几何时，文艺有了一定复兴的苗头，可还是处于那蠢蠢欲动之际；而此时，却不知从何处刮起一阵禅意之风。风来之时，便注意到林老师，禅意之风的文笔，将生活的点滴之处化解的有中生无，无中有有。

生命时时在修行，生活处处皆道场。点滴之处，方显人生大智慧。跟着林老师的步伐...

---

3月的一个清晨，喜马拉雅上给我推荐了林清玄新书的音频，想起不久前看到林先生过世的新闻，有些感怀，遂点进去，却不期然收获了一整天的安宁明媚。

林先生的文字让我如沐春风，我毫不犹豫买了实体书。一个多月，我大约每天都会听一段或读一段，时有所悟。即使并不太懂其中的...

---

——读林清玄《心无挂碍 无有恐惧》 读台湾知名散文家林清玄的散文集《心无挂碍 无有恐惧》，既能体会到“明月松间照，清泉石上流”之恬静闲适，又能体味“暮然回首，那人却在，灯火阑珊处”的感受。而“那人”，在林清玄的散文中，便是“自我”。如书中所言“你的心如镜，就...

---

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...

---

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，最后发现：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...

---

林清玄的散文，看了使人静下来，再静下来，周遭仿似充满了娴静的智慧。一直以来，林清玄的散文充满了佛理禅趣，“欲与诸佛龙象，先做众生牛马”，他以一颗菩提之心关注世界，关注人生，显现出博大的悲悯情怀和入世情怀；他的创作是一种整合创新，将东方的审美智慧与佛教的哲学...

---

观自在菩萨，是观世音菩萨的别名，突出修行之时要处处“观照自己”，看住自己的起心动念，不要受外界环境的变化而困扰，最有名的就是心经里面的头一句。观自在，不仅要看好自己，也要看他人，观照自己的心性，不生不灭，不垢不净。林公这本新作《心无挂碍，无有恐惧》恰如一颗...

---

“一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。”充满禅心的林清玄给我们带来了安静的文字，还附赠有精美的明信片。一朵朵莲花，美丽且低调。这本书我拿到手很早了，非常喜欢，喜欢到我经常拿它的文章来作为早晨电台直播的朗读文，但是却一直拖着没有写评，心不静不敢...

---

文/R郭郭

现代快节奏的生活经常让人们疲于奔命，不仅仅是因为工作的压力，忙碌的生活也让人无所适从，在生活中，调节生活节奏和状态成为了很多必须去学会的一件事情，无论你选择的是哪种减压方式，总是需要让自己从无比忙碌的泥潭当中解脱出来，才能够面对快速循环的生活节奏...

---

“心无挂碍，无忧恐惧”出自佛教经典《摩诃般若波罗蜜多心经》（略称《般若心经》或《心经》）中“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖”一句。《心经》全经只有一卷，260字，是一部佛教徒必读必知的经典著作，也因其字数最少、含义最深、传奇最多、影响最大，被认为是般若经类的提要...

---

[心无挂碍，无有恐惧](#) [下载链接1](#)