

如實生活 如是禪

一个禅者的处世智慧

把心放下，随处安然

林谷芳
孙小宁 著

心·文·化·系·列

莫大易堂



山西出版集团
山西人民出版社

林谷芳
孙小宁



如实生活 如是禅

一个禅者的
处世智慧

山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如实生活如是禅：一个禅者的处世智慧 / 林谷芳，孙小宁著.
—太原：山西人民出版社，2008.4
ISBN 978-7-203-06068-0

I. 如… II. ①林…②孙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040596 号

如实生活如是禅——一个禅者的处世智慧

著 者：林谷芳 孙小宁

责任编辑：阎卫斌

选题策划：北京汉唐阳光

装帧设计：思想工社

出 版 者：山西出版集团·山西人民出版社

社 址：太原市建设南路 21 号

邮 编：030012

电 话：0351-4922220 (发行中心)

0351-4922235 (综合办)

E-mail: fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址：www.sxskcb.com

经 销 者：山西出版集团 山西新华书店集团有限公司

承 印 者：北京市通州兴龙印刷厂

开 本：960mm × 787mm 1/16

印 张：17.875

字 数：200 千字

印 数：1-15000 册

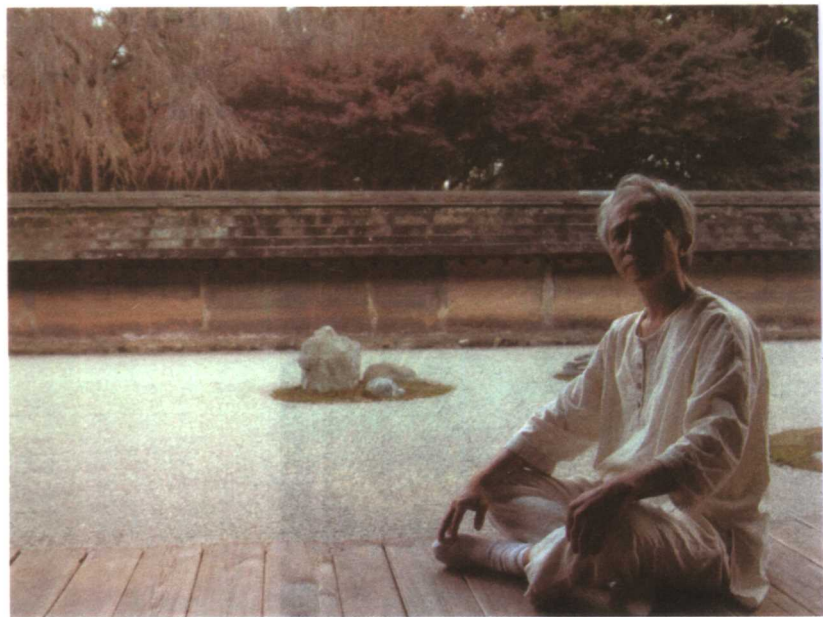
版 次：2008 年 4 月第 1 版

印 次：2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-203-06068-0

定 价：28.00 元

版权所有 侵权必究



龙安寺枯山水

日本龙安寺枯山水是禅艺术的极致，
禅定境界的外现，
亲临其境，
万缘尽消，
可惜照片永远难以描绘其万一。

(摄影 / 金春枝)



雨过青苔润

在禅语“雨过青苔润”中，
我们看到生灭，
体得当下，
日本禅院中苔成一景，
正缘于此。

(摄影 / 刘庆隆)

食养山房一角

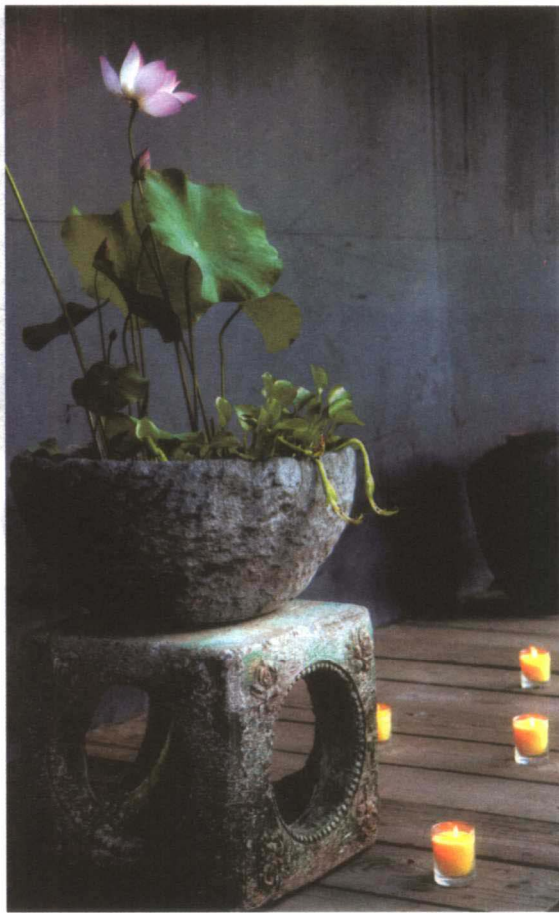
所谓“自灯明，法灯明”，

在禅，

迷悟系于一心，

关键还在你自己。

（摄影 / 刘庆隆）





食养山房一角

即使一角也可以拥有无限天地，
心一放下，
青山现前。

(摄影 / 刘庆隆)

禅是不离生活的，但我却不曾想过要写一本生活禅的书。

不写，不因为它无法体现孤轮独照的绝待、两刃相交的截然。

不写，也不因它缺乏机关不露的绵密、兵法严厉的森然。

不写，是因写的人太多，可依文解义的结果却只能让人死于句下。

不写，还因写的人多非行者，无有境界现前的勘验。

先前的不写，为的正是这禅者的如实；如今的写，却也缘于同样的如实。

这本书，只有如实的提问、如实的回答，但若能因此触动你如实的观照，则那不离生活、超越生活却又回归生活的种种也就离你不远了。

有一天，我在自己的MSN上签名，用的是“我的焦虑绵延不绝”，原本只是当时心情自嘲性的表达，却不断有人跳上线问：怎么你也焦虑？我说，难道别人这时也在焦虑不成？回答是，在他们联线的MSN签名档上，好多人都在言说焦虑，大家都是“焦裕禄”——焦虑、忧郁、忙碌。

我一直认为，那些经常更换的MSN签名档，既是个人情绪特性的自然流露，也是这个资讯时代情绪的晴雨表，就和那些很奇怪的书一夜大卖一样，和内在质量都没关系，反映的只是普通大众在某个方面的焦虑与饥渴。既然焦虑是那么容易得到共鸣，我常在想，为什么当下的我们这么容易焦虑。印象中，我奶奶这一辈从最困苦的生活中过来，似乎活得都很淡定。朴素的信念与既定的轨道结合在一起，就是简洁明确的一生——这样理解他们或许粗浅了些，但有些东西确实是这个时代才遭遇到的，比如资讯的丰富带来的交错，选择的多元带来的困惑。不能承受的

生命之轻与不能承受的生命之重，同时裹挟着大人和孩子。不甘心的就此追问下去，笃信“人类一思考，上帝就发笑”的，便顺着自我惯性一猛子活下去，倒头来只是感慨：不是我不明白，这世界变化快。年轻点儿的，我常叹服于他们的搞笑本事，一个视频、一段前不着村后不着店的句子组合，就让人神经舒缓几分，不过，那样的笑意终究也是引鸩止渴，像于丹们在百家讲坛讲庄子、论语一样，看似深情款款，循循善诱，仔细回味，又啥都没有。

无论是网络还是纸媒，只要聚焦一个教育话题，便口水横飞。让人感慨，生一个孩子，怎么就那么难？想撒手又放不开，背后都有一种不能输在起跑线的紧迫感。一个孩子难倒英雄汉的事情真的是亲眼得见：有次在外面吃饭，邻桌的饭局上，两个男人喝着酒竟自不语，忍不住好奇地观察下去，听到的是一个总结式发言：老兄，你女儿考到那个分数还有什么不满意，毕竟进了录取线啦，而我儿子呢，考上了研究生又怎样，现在得了自闭症，不跟人沟通，毕都毕不了业。

当然，生活不止这些内容，还有车子、票子、房子、婚姻、爱情、性——

买股票还是买基金，钱挣多少算够？

是守着自己的位子不断攀升，还是不断寻寻觅觅，寻找更合适的位子？

是出国留学还是在本土创业，最好也得求职业规划师来规划规划，

网络发达了，固然可以网恋，但是虚拟世界的爱情却常常“见光死”，糟心不糟心？

出名要趁早，真出了名又身不由己，放弃哪样更好？

博客是个万花筒，如果我们乐意，就可以从中刨出许多人

的困惑，烦恼即菩提并未见得是，倒是有各种各样的专家在四处支招儿：

婚姻爱情专家教人恋爱秘诀，

健康专家教人一天喝几杯牛奶（另一种专家认为不要喝牛奶）；

教育专家呼吁给孩子减负（暗地里很可能又在为自己的孩子上不上舞蹈课音乐课而踌躇）；

电视台最红火的是谈心与谈话节目，讨论的话题经常是女人应不应该整容。这边厢医生数出这类手术的N个危险系数，那边厢小女子仍会置自己的青春貌美于不顾，舍生忘死地挨一刀。看起来这个时代的妇女解放喊得很超前了，倒头来还是最古老的话最有效：女为悦己者容。

读过一本很打动我的小说，叫《我们无法安放青春》。说它动人，就在于“无法安放”这四个字，道出了这个时代焦虑与内心动荡的实质。无法安放的岂止是青春？那些有关子女、有关财富、友谊、人际乃至健康、婚姻与性的命题，哪一个不曾让我们心起涟漪？答案不是没有——以网络时代的便捷，敲些字上百度与谷歌，各式各样的答案都不难找到。你若是肯将自己的困惑写在博客上、暴露在电视谈心节目上，都比当年在中青报上发问：人生的路究竟能走多远，得来的回馈大且真实得多。

但别人的答案能否代替自己的选择，这又是另一个问题。还有没有另外一种可能？它可能不是答案，但会让我们释然？甚至让我们看到，这个问题的提出本身，就有一些问题？作为一名日常工作就是在选择合适的采访对象的记者，这样的追问一直潜存于心。

1995年结识台湾禅者林谷芳老师，这之后我一直在有兴趣地接触与观察他。这当然首先是因为，他是我见到并接触最多的当代禅者，也因为他曾经如此深入地体察过我们共同关心的文化问题（这在《十年去来》一书中得到过充分体现）。从文化艺术到柴米油盐，他所给予的那种禅者与文化人兼具的角度，最能打开我的思维疆界，也是我做出版记者生涯中所见、术业有专攻的学者身上缺乏的。我当然承认他们中间不乏佼佼者，但他们要么陷在自己的专业里面心无旁骛，要么喜欢以既定的学问来指导生命，无法产生一对一的对应。而林老师之所以一直吸引我，是他永远以一个活生生的修行人姿态呈现着自己，对于别人，又有着“路逢剑客须呈剑，不是诗人莫献诗”的智慧与应机。自己不拧巴，别人跟他相处也就不拧巴。以现在两岸传媒的开放，我当然知道他并不生活在一个与世隔绝的桃花岛上，那个政治与经济经常乱糟糟的台湾，如何让他深处其中又超脱于外，也是我分外好奇的部分。

所以，在我们的往来中，我一直充当着提问者的角色，他也果真能以无所不答应对我的无所不问。问得越多越杂，内心的想法越坚定，他就是我要找的那类采访对象——观照并感知一切，又不拘泥于事情本身。有世事的洞察力，也有禅者亲历亲证的修为。提问的回馈，不是一个既定答案，而是一种思维的打开——是一面镜子，照见你思维僵住的那个点。“禅者是没有立场的立场”，这一点通过他的应答得以真切体现，我也因此，离我向往的禅境界又近了几分。更主要的是，心结解开，心便落下，那一种安然，真实地滋润着生命。

渐渐地我也观察到，这也是身边朋友的感受。在他历次到北京的聚会中，他们也都成为像我这样的提问者。在把生命真

实的困惑说给他听时，先是眉头紧锁，然后眉头舒展，继而欣然离去，告别时还不忘对我说，等下次他来，聚会时记着叫上我。

他们一定得到答案了吗？那倒不一定。但他们分明是带着安然的心走的，我突然意识到，我们这个时代，缺失的不是答案，而是安然。

为什么有那么多书，都在给出答案，却不能令我们安然，又是什么才能让我们享受安然？这是我想做这本书的强烈动机。感谢北京汉唐阳光文化发展有限公司的出版策划人尚红科，带给我这本采访书出版的契机。它加速了我做这件事的进程，然后更有理由，在林老师台湾事务百忙之际，心安理得地发个越洋短信过去：有几个问题要问，约个采访时间。

长达一年的采访，算是对他数年零星提问的一次集结，也加进了身边朋友这一年生活中的困惑与心结。采访与整理当中，我随时提醒自己，这不应该是一本个人化色彩的书，它应该让这个时代的普通众生都有所感应，但又绝非“夫妻兵法”“如何与领导相处”这样的处世秘方。它应成为一种通道，人们借由这种问答，感受到禅者观照世间万物的角度与方式，从而知道生活，原有各种可能。

基于此，虽然从一开始我们就认定它是一本生活书，但也不希望它从里到外透出一种形式的琐碎。所以，我想用“我生”、“我爱”、“我死”统摄这些问题。它缘自于1997年我到台湾时，林老师送我的一本小书——《性是生命中一大公案》（那本书去年有幸在大陆出版，简体字版叫《一个禅者眼中的男女》）。我记得很清楚，在送我的台湾版扉页上，他只写了六个字：我生·我爱·我死，已让我领略了禅者的生命格局。将它挪用来

作本书结构，是想让大家看出，许多生命问题，大概只有放在这样的格局之下，其中的比例分寸才会了然清楚。

考虑到书名的直观性，我们与出版者权衡再三，最终将书名确定为《如实生活如是禅》，是想再次显示，禅与生活就是如此的绵密相关。而就这本书的采访，禅给我的最大启迪，是它的核心智慧：“临界点”——无数次，我都从林老师口中听到这个词汇。理解其深意后发现，它应该成为每个人人生抉择的一个标尺——智慧就在于你晓不晓得你的临界点在哪里。

其实在各个领域，都很强调临界点。而作为个体生命，到底哪一处是你的临界点，却需要自己时时追问。很多人在不该犯错的时候重复一些低级错误，生命徒然浪费于此；而禅者的智慧提醒我们，智者是洞悉自己的临界点的，所以做与不做之间，呈现出了清明的生命轨迹，是林老师常说：识得时间奥秘之人。

一年的反反复复，这一本书终于出来，虽然林老师和我一直希望它对更多普通读者带来启迪，但我最终仍然发现，一个人终究不可能代替别人提问。也许我要勉力为之的是，将这种局限变成特色。

最后想说的是，在经历了一场生命中的劫难之后，我更希望，读到它的读者，将它看成一个生命与另一个生命的对话。至少对于我，意义是如此。

2008年3月定稿

目 录

如实的生活，如实的禅／林谷芳

把心放下，随处安然／孙小宁

我 生

人 际 3

一、位子摆对了，人家才看得对 4

二、朋友之间相知相谅，不溺最好 7

三、孤独是一种美感 9

四、整个社会都谈人际，反而没有真实的人际可言 11

友 谊 13

一、朋友的前提是单纯，你看他对你做错事，

也知道他不是出于恶意 14

二、纯粹的异性友谊，是否是我们的妄想？ 16

三、社会落差中的相处之道——总经理与科长理论 20

四、别人的成就是说食不饱 24

财 富 29

一、有应对才有意义，金钱一样有它的价值递减效应 30

二、盯死了股市，就把生命盯死了 33

三、有过钱的人才能看淡钱吗?	36
四、没有理财智慧, 不代表没有生命智慧	38
五、简单地谈发展, 人就容易活在统计数字里	42
六、感恩与仇富: 当代人的一对难题	45
命 运	49
一、生命可以想象, 生涯不能规划	50
二、人生四件事: 读万卷书、行万里路、游于艺、志于道	55
三、算命与看星相, 谦卑还是亵渎?	58
四、人的命运是上帝安排? 但上帝如何安排我不信上帝?	63
加减的世界	67
一、扩展自由是生命最大的价值	68
二、禅者如何做减法	70
三、最适当的时机做最适当的事	72
超越惯性	75
一、吃食物还是被食物吃?	76
二、票友的心灵, 专家的技巧	80
三、当“健康”变成流行	83

资讯社会	89
一、资讯经验不能替代生命经验	90
二、网络虚拟世界：是想象力释放还是另一种脑空白？	92
三、因为网络，我们面临另一种失序	94
四、博客的存在就是退回子宫	97
五、资讯社会生命最大的困境是不自由	100

我 爱

爱 情	107
一、没有谁永远年轻，没有谁感情不受挫	108
二、真的是年轻时代爽透了，老了才不留遗憾？照样有遗憾	112
三、初恋时我们不懂爱情，真正懂了为何又难投入？	116
四、夫妻间的事情，没有哪一天是明白的	119
五、假如爱情是盲目的，禅者如何了了分明？	122
六、出家众以戒律为重，为何又留下情感公案？	124
孩 子	129
一、孩子有他自己的生命地图	130