

林谷芳作品·禅

归零

林谷芳
孙小宁

著



商务印书馆
The Commercial Press

B946.5
256

林谷芳作品·禅

归零

林谷芳
孙小宁

著



 商务印书馆
The Commercial Press

2016年·北京

图书在版编目(CIP)数据

归零/林谷芳、孙小宁著. —北京:商务印书馆, 2016
(林谷芳作品)

ISBN 978-7-100-11681-7

I. ①归… II. ①林…②孙… III. ①禅宗—通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 250620 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

归 零

林谷芳 孙小宁 著

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京新华印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-11681-7

2016 年 1 月第 1 版 开本 787×960 1/16

2016 年 1 月北京第 1 次印刷 印张 20

定价:58.00 元

【序】

回眸处，满目青山

林谷芳

禅，是生命的归零，因归零，生命才有无限可能。

归零，体现在公案话头、机锋转语，它生杀同时，让人葛藤顿销。

归零，也体现在日常功用，既无限可能，乃必有生活的现前对应。

禅，活泼泼的对应，活生生的生活。

可我却不曾想过要写一本生活禅的书。

不写，不因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。

不写，更因写的人总在提供一种立场，远离了禅归零的原点。

禅举药毒同性，一个答案，用在此人是药，用在他人是毒；

一种说法，放在此时是药，放在他时是毒。

也因此，禅从不提供一个固定答案，它强调解套的关键还在你自己。

所谓生命的智慧，

其实就在当事者能否就自身与事物的关联起观照，
能否识得自己应事对物的临界点。

正因如此，先前的不写，为的是禅者的如实；

如今的写，却也缘于同样的如实。

如实，是因书中的应答啐啄并不在提供答案，

它只在提醒你，“回眸处，满目青山”，你能返观自照，生命自有一转。

而禅者那不离生活、超越生活又回归生活的种种也就在你眼前。

【采访者序】

把心放下，随处安然

孙小宁

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，在他们连线的 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。素朴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，到头来只是感慨：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饮鸩止渴，像于丹在《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，生活不只这些内容，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，到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《我们无处安放的青春》。说它动人，就在于“无处安放”这四个字，道出了这个时代焦虑与内心动荡的实质。无处安放的岂止是青春？那些有关子女、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《中国青年报》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，这样的追问一直潜藏在心里。

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，我当然知道他并非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。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，林老师送我的一本书——《性是生命中一大公案》（那本书的简体字版叫《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。将它挪用来做本书结构，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。

再说到书名。2008年，这本访谈书曾在大陆、台湾先后出版过，当时大陆版书名为《如实生活如是禅》，台湾版书名《归零》。这次有幸重版，林老师坚持用它的台湾版书名。大陆初版之所以用那个书名，原是想显示禅与生活本来就是如此的绵密相关。但从现在看来，无疑“归零”这个词，更能体现禅的本质。

当年做这本书的采访，我确曾说过，对禅最大的领悟或者说启迪，是它的“临界点”智慧。智慧就在于你晓不晓得你的临界点在哪里。五年过去，我则愿意用心体会“归零”的意义。因为临界点说到底，还有权衡之

意，而归零，则属于生命彻底的放空。

六年后重版此书，我依旧要再强调的是，它确实只代表我生命中某个阶段的疑问。而且那个阶段，我正经历一次意外重创后的身心修复。所以书中所呈现的一切，必然带上我那时特定的生命烙印，当然也包括某些局限。我并不想在新版书中，抹去那些痕迹，就像刻意抹去生命的某个阶段。说来直到现在，我其实仍怀念那段时光——有一个人可以如此持续不断地、纯粹而又真诚地与你做生命的对话，这在当今当世，是多么奢侈的一件事。

2008年3月初版定稿

2014年9月再版修订

目 录

- 序：回眸处，满目青山 林谷芳 1
采访者序：把心放下，随处安然 孙小宁 3

第一部

我 生

【人际】

- 1 位子摆对了，人家才看得对 2
2 朋友之间相知相谅，不腻最好 6
3 孤独是一种美感 8
4 整个社会都谈人际，反而没有真实的人际可言 11

【友谊】

- 1 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 13
2 纯粹的异性友谊，是否是我们的妄想？ 16
3 社会落差中的相处之道——总经理与科长理论 21
4 寒微与世家要能彼此看到对方的优点 26

【财富】

- 1 有应对才有意义，金钱一样有它的价值递减效应 31
2 盯死了股市，也就把生命盯死了 34

- 3 有过钱的人才能看淡钱吗? 37
- 4 没有理财智慧, 不代表没有生命智慧 40
- 5 发展是硬道理吗? 44
- 6 感恩与仇富: 当代人的一对难题 48

【命运】

- 1 生命可以想象, 生涯不能规划 53
- 2 人生四事: 读万卷书、行万里路、游于艺、志于道 58
- 3 算命与看星相, 谦卑还是褻渎? 61
- 4 人的命运是上帝安排? 但上帝如何安排我不信上帝? 67

【加法世界与减法世界】

- 1 扩展自由是生命最根本的价值 71
- 2 禅者如何做减法 74
- 3 最适当的时机做最适当的事 77

【超越惯性】

- 1 吃食物还是被食物吃? 80
- 2 票友的心灵, 专家的技巧 85
- 3 当“健康”变成流行 89

【资讯社会】

- 1 资讯经验不能替代生命经验 95
- 2 网络虚拟世界: 是想象力释放, 还是另一种脑空白? 98
- 3 因为网络, 我们面临另一种失序 102

- 4 博客往往会让你退回子宫 106
- 5 资讯社会中生命最大的困境是不自由 110

第二部

我 爱

【爱情】

- 1 没有谁会永远年轻，没有谁感情不受挫 116
- 2 真的是年轻时代爽透了，老了才不留遗憾？照样有遗憾！ 121
- 3 初恋时我们不懂爱情，真正懂了为何又难投入？ 125
- 4 夫妻间的事情，没有哪一天是明白的 128
- 5 假如爱情是盲目的，禅者如何了了分明？ 132
- 6 出家众以戒律为重，为何又留下情感公案？ 134

【孩子】

- 1 带业而来：认知孩子有他自己的生命地图 138
- 2 四种老师角色，做父母的，你是哪一种？ 143
- 3 看清自己是孩子怎样的参照系 147
- 4 孩子不需要全副盔甲应对社会 149
- 5 照见自己残缺，才不会为难孩子 152

【旅行】

- 1 旅行是为照见自己 154
- 2 年轻时的流浪叫浪漫，年老时的流浪叫不堪 157

- 3 旅行，山河大地都是作品 161
- 4 旅行如果没有跟生命相应，所写的文字充其量也只是
一种职业书写 165

【艺术】

- 1 做艺术教育，先要想清楚为什么 169
- 2 艺术和人格为什么不完全统一？ 173
- 3 当代艺术呈现了生命的困境，之后呢？ 177
- 4 谢德庆与印度苦行僧：一个东西还需要秀，
又能深刻到哪里去？ 180
- 5 艺术如果从各种角度都可以诠释，就意味着没有判准 183
- 6 懂与不懂之间，我们要持什么态度？ 188
- 7 永恒之当机：作为个体生命，我们选择什么？ 192

【美与岁月】

- 1 拒绝长大与童心未泯有何区别？ 194
- 2 不服老与临老入花丛 198
- 3 女人如何在岁月里安然？ 201
- 4 一日有一日的领会，十年有十年的风光 209

第三部

我死

【宗教】

- 1 痛苦的人才学佛？ 216

- 2 我不确定这件事，为什么要信它？ 219
- 3 我们可以把佛教当科学吗？ 223
- 4 晓得终点在哪里，才会选择怎么活 227
- 5 死若乌有，生又何欢？ 231
- 6 好死不如赖活？ 235

【修行与生活】

- 1 宗教感不能代替修行 239
- 2 大法小法如何检验？ 242
- 3 修行是否意味着对恶退让？ 245
- 4 修行与日常生活会矛盾吗？ 254
- 5 修行的实证缘自生命的另一套观念 258
- 6 有人说这是末法时代，我们怎么办？ 261

附录：手掌上的修行

——关于生命困境的一场对话 264

后记：禅者的立场，是不设立场 孙小宁 293

第一部

我生