

<<如实生活如是禅>>

图书基本信息

书名：<<如实生活如是禅>>

13位ISBN编号：9787203060680

10位ISBN编号：7203060683

出版时间：2008-4

出版时间：山西人民出版社

作者：林谷芳,孙小宁

页数：270

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：<http://www.tushu007.com>

## <<如实生活如是禅>>

### 前言

缘于一种好奇、感动与困惑——我为什么要写《如实生活如是禅》 做书媒记者，我们习惯问创作者为什么要写这本书，或者说为什么要参与到这件事上来。

具体到《如实生活如是禅》，我的回答是，缘于一种好奇、感动与困惑。

好奇是说，对于一个曾经的一个采访对象，我为什么一直在好奇。

这好奇从一开始见面，就产生了：哦，这世间还有这样一个人，他通，你说什么他都能感应；他忙，却忙得从来不乱了阵脚；他冬天竟然不怕冷，但夏天竟然不耐热。

他一身衣服可以台上台下共用，他应对事情好像从来不需要准备……十年去来，我们的缘份还在继续，这种好奇依旧存在，因为每次，他都能带来新的观点与惊喜…… 感动是说，十年累积，我从他身上获益不少。

就像一台储备丰盈的思想榨汁机，我可以随时去按；在把自己的困惑与盲点坦呈给他时，也不会觉得会遭晒笑。

在我对他的采访录音中，总是我的笑声最多，这证明，这个过程多么让我自在与快乐。

感动之余，我还知道了一些词汇，它们叫做“生命情怀”，它们叫做“不可思议”。

但是显然，这些，都敌不过摆在我面前的困惑——至今为止，我依旧不知道怎么向人介绍林老师，尤其是在我们这个语言环境中。

这段时间因为林老师要来，我就在在MSN签名档上做预告，许多朋友跳上线问：林老师是谁。

我就把林老师的简介链接过去，其中一个便回答说：哦，一个会写禅的作家！

一个人出过书，书又与禅有关，这理解难道不对吗？

但我知道，这对熟悉林老师的人来说，是多么南辕北辙。

今天来了许多民乐界的朋友，我知道，因为这两天经常接到他们的电话，问我第三极在哪儿。

如果你融入林老师和他们的氛围，你就会知道，作家这个词离林老师有多远。

另外还包括“学者”“专家”之类的字眼。

台湾记者曾经形容林老师，用了个“无可方物”这个词。

现在，我在这里措辞，最接近的表达是：文化人或通人，或者行者。

使我欣慰的是，我在网上偶然浏览，发现豆瓣小组竟然建了个林谷芳小组，那上面的评价非常有趣，“只爱穿粗布衣和布鞋凉鞋的林先生。

行动着的文人和茶人林先生。

东方音乐和诗词的林先生。

演讲台上博古通今的学者林先生。

台湾的禅者林先生。

真正中国的林先生。

”从心底的喜爱出发，大家总是能找到更接近他本人特质的语汇，这样的字眼我真的很喜欢，这就是我要与大家分享的林老师。

由困惑而产生的写作动力，使我参与了两本关于他的访谈录的写作。

一个是《十年去来》，一个是《如实生活如是禅》。

这是我的福份，也代表我一个愿望——如果不能很好地描给林老师，不妨记录下那一次次有趣的谈话。

让那些直接的言语去影响大家，愿读这本书的读者能把心放下，随处安然。

（孙小宁）

## <<如实生活如是禅>>

### 内容概要

这是一部禅者处世心语，与市面上流行的生活禅书不同，该书并非一些禅书观点的集成。而是由与他相识多年，并合作过《十年去来——一个台湾文化人眼中的大陆》的大陆媒体记者孙小宁历时一年采访完成。

全书以对话体的形式完成，是“一个生命与另一个生命的对话”，一问一答，问者无所不问，现实生活中的烦恼、困扰以及当下流行的诸多话题（“人际”、“爱情”、“财富”、“友谊”、“孩子”、“艺术”、“修行”、“宗教”等），答者无所不答，不过，答的却非一个既定答案，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。

显示出禅者的应机与如实，也显现出观照一切的禅者智慧。

更重要的是，读者能从书中体味到一种生命的安然，正如封面上的那句话所言：把心放下，随处安然。

。

## <<如实生活如是禅>>

### 作者简介

林谷芳：禅者、音乐家、文化评论人。  
台湾佛光大学艺术研究所所长。

六岁，有感于死生。  
高一见书中有句“有起必有落，有生必有死；欲求无死，不如无生”，有省，遂习禅。

四十年间，于音乐，始终观照道艺一体，在修行，则“出入禅、教、密三十年，不惑之后，方知自己是无可救药的禅子”，遂对禅门不共，多所拈提，常以“禅为剑刃上事”砥砺学人，所作恰可治时人“以禅为生命妆点”之病。

孙小宁：1970年生，文化记者，现供职于北京晚报。  
从事文化报导十几年，喜欢读书也读人，愿意发现并挖掘社会浮面下值得尊敬的被遮蔽的存在。  
1997年介绍林谷芳先生音乐人文著作《谛观有情——中国音乐中的人文世界》在大陆出版，2003年出版林谷芳先生访谈录《十年去来——一个台湾人眼中的大陆》。

## <<如实生活如是禅>>

### 书籍目录

- 如实的生活，如实的禅把心放下，随处安然我生 人际 一、位子摆对了，人家才看得对 二、朋友之间相知相谅，不溺最好 三、孤独是一种美感 四、整个社会都谈人际，反而没有真实的人际可言 友谊 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 二、纯粹的异性友谊，是否是我们的妄想？
- 三、社会落差中的相处之道——总经理与科长理论 四、别人的成就是说食不饱 财富 一、有应对才有意义，金钱一样有它的价值递减效应 二、盯死了股市，就把生命盯死了 三、有过钱的人才能看淡钱吗？
- 四、没有理财智慧，不代表没有生命智慧 五、简单地谈发展，人就容易活在统计数字里
- 六、感恩与仇富：当代人的一对难题 命运 一、生命可以想象，生涯不能规划 二、人生四件事：读万卷书、行万里路、游于艺、志于道 三、算命与看星相，谦卑还是褻渎？
- 四、人的命运是上帝安排？  
但上帝如何安排我不信上帝？
- 加减的世界 一、扩展自由是生命最大的价值 二、禅者如何做减法 三、最适当的时机做最适当的事 超越惯性 一、吃食物还是被食物吃？
- 二、票友的心灵，专家的技巧 三、当“健康”变成流行 资讯社会 一、资讯经验不能替代生命经验 二、网络虚拟世界：是想象力释放还是另一种脑空白？
- 三、因为网络，我们面临另一种失序 四、博客的存在就是退回子宫 五、资讯社会生命最大的困境是不自由我爱 爱情 一、没有谁永远年轻，没有谁感情不受挫 二、真的是年轻时代爽透了，老了才不留遗憾？
- 照样有遗憾 三、初恋时我们不懂爱情，真正懂了为何又难投入？
- 四、夫妻间的事情，没有哪一天是明白的 五、假如爱情是盲目的，禅者如何了了分明？
- 六、出家众以戒律为重，为何又留下情感公案？
- 孩子 一、孩子有他自己的生命地图 二、四种老师角色，做父母的，你是哪一种？
- 三、看清自己是孩子怎样的参照系 四、孩子不需要全副盔甲应对社会 五、照见自己残缺，才不会为难孩子 旅行 一、旅行是为照见自己 二、年轻时的流浪叫浪漫，年老时的流浪叫流落街头 三、旅行，山河大地都是作品 四、旅行如果没有跟生命相应，所写的文字就是一种职业书写 艺术 一、做艺术教育，先要想清为什么？
- 二、艺术和人格为什么不完全统一 三、当代艺术呈现了生命的困境，之后呢？
- 四、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？
- 五、艺术如果可以做不同诠释，就意味着没有判准 六、懂与不懂之间，我们要持什么态度？
- 七、永恒之当机：作为个体生命，我们选择什么？
- 美与岁月 一、拒绝长大与童心未泯有何区别？
- 二、不服老与临老人花丛 三、女人如何在岁月里安然我死 宗教 一、痛苦的人才学佛？
- 二、我不确定这件事，为什么要信它？
- 三、我们可以把佛教当科学吗？
- 四、晓得终点在哪里，才会选择怎么活 五、死若乌有，生又何欢？
- 六、好死不如赖活着？
- 修行是生活，生活也是修行 一、宗教感不能代替修行 二、大法小法如何检验？
- 三、修行是否意味着对恶退让？
- 四、修行与日常生活会矛盾吗？
- 五、修行的实证缘自生命的另一套观念 六、有人说这是末法时代，我们怎么办？
- 附录 且按这台榨汁机 手掌上的修行——关于生命困境的一场对话

## <<如实生活如是禅>>

### 章节摘录

我生 1 位子摆支了，人家才看得对 孙：我们先从人际说起吧，这是个世俗话题。我出版报导，经常看到这方面的书出来，个个卖得还不错。

说明大家都看重人际沟通，希望自己提高这方面的智慧。

林：从世俗的角度看，人际的确复杂。

毕竟每个生命都不一样，也就没有什么抽象的人际法则可言，更非一种定型的人格特质所能处理好，所以才带给我们诸多困扰。

但要说这方面智慧也还是有，关键在我们对应不同环境、不同人的拿捏能力。

有定法的也就称不上智慧。

孙：我记得以前您有一个著名的观点：好人碰好人，坏人碰坏人。

林：这是我五十岁之前常讲的话，比如你去一个地方，第一次碰到坏人，叫倒霉；第二次如此也叫倒霉；但第三次呢？

如果你还碰到，就该照照镜子自己是什么样子，因为物以类聚嘛。

而也的确，人过四十后，就该有更多穿透表象、直透事物本质的能力，到这时，好人坏人一眼看透，对我来说，人就单纯地变成只有两种，一种是好人，一种是坏人。

有人兴趣跟我们相同，说话投我们所好，但你知道他不可信任；有人立场与我们相左，说话也不中听，但我们知道他不会害人。

四十岁后，在你的眼中人还很复杂，就是智慧未开。

不过，五十岁后，我更喜欢说的是，世上其实也只有两种人，一种是位子坐得对的人，一种是位子坐不对的人。

的确，好人坏人虽然直透本质，但世上哪有绝对的好人与坏人？

尤其在我们所说的人际关系上。

有这样的认识，对于不同于我们的人，就不会有简单的“非我族类，其心必异”的朋党之念。

毕竟，穿透纷繁外象看本质，会发现有些人之所以做错事，只因为位子坐得不对。

孙：哈，很有意思的想法。

说说看。

林：比如我们一般认为的坏人，要是摆对了位置，也会做出对大家有益的事情。

孙：网上的黑客就是。

造病毒是他，反病毒可能也是他。

林：相反，一个本质忠厚的人被推到领袖位置，因为缺乏能力、洞见不足，反而会给民众带来很大麻烦。

孙：这和我们说的人际有什么相关？

林：人际关系第一个前提，首先是看清自己是怎样的一个人，该处在怎样的位置。

你只要摆对了别人就看对了，人际关系相对就容易处理。

孙：有人认为随和是最主要的，个色的人难处。

林：也不尽然。

艺术家个性多孤僻，还带着点偏执，但大家通常都不以为意，甚至反而很欣赏，为什么，他坐对了位置。

孙：对，大家会说，艺术家都这样。

林：所以说，现代人讲人际关系，常只强调人跟人的关系，实际不如先返观自我，看自己该摆在什么位置。

再来就要能体会佛家讲的因缘如实生活如是禅和合。

任何事物都有因有缘，不可能单一成事，也没有谁能独立于他人而存在。

从这个角度讲，你就不会觉得你和别人之间是一种无聊的关系。

当你把别人的生命放进你的生命环节来看待，并保持一种基本谦卑时，佛家所说的逆缘就会少。

比如我这几年在台湾做评论工作，大家感觉越来越温和，语气也不那么犀利了。



## <<如实生活如是禅>>

有人问为什么，我的回答是：因为自己能量大了，有时轻轻一说，别人要努力好多年。

你难保自己所讲的事情都对吗？

从自谦自省的角度调整一下态度，人家体会到你的用心，就带出些仁者无敌的味道。

我在大陆看电视，最不喜欢看那个央视主持人采访别人，咄咄逼人。

孙：听样子是王志。

林：应该是。

可能是出于节目角色的需要，他认为这样可以达到一种冷峻客观的效果。

但从另一个角度讲，这里面有没有另外的危机，亦即生命的异化？

当你用这样的语气和别人说话时，是否意识到背后有一套传播的机制与权威在支撑。

如果这些没有了，你如何自处？

孙：做记者我也常想这问题，所以常有危机感。

虽然常听到朋友表扬，但仍不断地想，到底是文章写得比别人出色，还是自己恰好在这个位置，更容易发出自己的声音。

林：当你站在缘起的角度任事，生命会自然谦卑。

还有一点很重要，人要时时领受一种过客的感觉，没有哪件事是非你不可的，也没有哪一种东西是你永远拥有的。

有这种心理准备，生命会保持一种弹性，就不会把事情做绝。

2 朋友之间相知相谅，不溺最好 孙：人际的经营说到底就是交朋友，进而化敌为友。

中国人都希望自己的朋友遍天下，但回到生命的真实，现代人通常所领会的是热闹中的孤独。

朋友的确是阶段性的：有童年的朋友、小学中学的朋友、大学的朋友以及工作中的朋友。

当年无话不谈的朋友过了一定阶段后就会产生陌生感，连在一起谈话都有困难。

不知您有没有这样的感慨？

林：我自己过了一个年纪之后，基本已没有一般人所谓的密友，关系都比较疏淡。

像我和你谈起的台湾《汉声》杂志的负责人艺术家黄永松，好像很熟的朋友，但一年也都见不到一次，这种朋友其实占着多数。

孙：那您怎么确定你们是朋友？

林：就是相知。

相知缘于一种高于情感的理解，就是你知道他做事会是什么分寸，什么样的落点，他有什么事要帮忙，帮就是。

这样挺好，不溺。

孙：男人女人不同。

男人生死契阔，不拘小节。

女人就看重一些温暖的小细节，重在分享，所以有闺蜜一说。

林：成长的不同阶段有一些同伴，绝对不是坏事。

除了情感需要，也是一种切磋。

一段的朋友就是一段美丽的回忆，但不能将之想成永恒的关系，夫妻尚需要法律来连结，朋友怎么可能？

重要的是珍藏那种情分。

孙：我不记得是哪个朋友所说，有次吃饭，他看另外一桌俩男人，吃一口菜碰一杯酒，根本不说话，也莫逆于心。

而我的几个女友碰一起，就忍不住叽叽喳喳，像您所说，修养全无，哈哈。

林：我听你们谈话就是年轻人的状态，生命没那么复杂，沉淀没那么多，所以一说就通，一通就应，跟朋友的感觉就是一挂的。

年事变高，有很多感受就不容易跟朋友分享，所以需要独自领受、啃噬，相知相谅已属难得，真有一个无话不谈的朋友其实是种奢求。

3 孤独是一种美感 孙：这也是很多朋友所说，年纪越大，生命越孤独。

和你身边朋友多不多没关系。

## <<如实生活如是禅>>

林：说到孤独和寂寞，好像很凄然，其实不是，相聚相散是自然，怅然也是一种自然，就好像风吹过树林、叶子掉下来一样自然。

孙：许多人想的不是这样，曾经有一首歌很深入人心，很大程度是因为歌名，叫《孤独的人是可耻的》。

林：当代人赋予孤独太多负面意义，孤独可以是很享受的事情。在孤独时才可以澄澈地照见万事万物。

人情扰攘、人际关系错综复杂，都会遮蔽一些本质的东西。你甚至可能觉得这个人跟你好，什么事就都好了，不是这样。

孙：我觉得孤独寂寞还是会分好多种。

古代闺中怨妇的寂寞是一种，陈子昂“‘独怆然而涕下’是另一种。

为做心爱的事情所承受的寂寞中，绝对有独享的欢娱，而无所事事的自闭就绝对要自我调适。

林：孤独其实是一种样态，外表看来相同，内涵却可以完全不一样，关键还在心理。

有些人希望相识满天下，朋友少几个，他就觉得寂寞了，有些人倒觉得在自我澄澈的状态下，才能与万物感通，这时反而坐拥一切。

有些人独处高楼，会觉得高处不胜寒，禅者在高处却“独坐大雄峰”。

我自己特别喜欢临济义玄那句禅语：“孤轮独照江山静，自笑一声天地惊”，这种孤朗哪有世俗的寂寞可言？

！

而即便不到此境，也可以体会寂寞是一种美感。

生命的深刻与复杂总会为人带来一定寂寞，但生命也由此有种清冷之美。

其实，当你不把寂寞孤独当做负面词汇时，它就不会形成生命的困扰。

这样即使冠盖满京华，也还可以看淡一切。

有天寂然山居，也不会觉得自己有多萧索。

孙：这需要一种看透世事之后的定力。

也就是古人所说，心远地自偏。

林：人本来就是和合体，有内有外。

但我们这个时代太强调一种对外的关系，反而迷失其中。

孙：因为外面物质名利诱惑太多，不说人，就是打开电视看广告，都不免被它诱惑。

林：大家跟着电视网络上的名人追逐热闹，你热闹我比你热闹，争相制造热闹。

最终热闹就有了权，但也因此传媒明星的汰换率才那么高，倏起倏灭，无有穷时嘛。

孙：您说过，最当红的时候就意味着你要走下坡路了。

看来还是普通人最幸福，心态不容易失衡。

林：所以解决人际关系，还得从自我调适入手。

学会自处，学会认定自我角色，才能处理与他人与社会的关系。

人际关系重要，却不像现代社会夸大的那么重要。

4 整个社会都谈人际，反而没有真实的人际可言 孙：我常看到一些人在忙，不是忙事情，而是忙着编织人际关系。

是不是中国人才将人际关系看得格外重要？

林：这跟一个社会的发展阶段或整体状况有关。

在一个相对稳定的社会，人跟人的关系是被界定的，稳定性相对强。

比如欧美，这些我们所谓的先进国家，人际关系就稳定得多。

还有日本，一个推销员卖得东西再小，他都是西装笔挺，彬彬有礼，大家认为他就该这样。

人际关系被界定好之后，想突破也难。

所以日本男人下班都去酒馆发泄，因为生活太一成不变。

而我们现在是发展中社会，流动性强，变动太大，原有的人际关系在解体中，你要生存，就必须建立新的关系网，所以特别积极也特别累。

孙：从另一方面看来，也说明我们的人际关系还有改变的可能。



## <<如实生活如是禅>>

因为还没被严格定死嘛。

以前您常和我们聊“平民与世家”的区别，而我的发现是，越是底层出身的，越在乎自己人际关系的营造。

因为世家子弟天然拥有这种东西，反而不那么在乎。

林：的确，社会网络决定社会影响力，平民在此要费心经营，世家就占了先天便宜，但前者也比较可以有患难之交，后者的真性情就不容易显现，像许多事物般，了解自己的位置，就能取长补短。

你要真还是要大？

坦白讲，很难两全。

人际关系被过度突显，就像刚才所讲，跟社会进程有关。

社会阶层性的流动有轨迹可寻，人际关系相对地就没那么重要，例如我们为民服务、工商管理的机制健全透明了，你就不需要去特别走后门、攀关系，制度公平了，不正常的人际关系就少，人际之间要浓要淡就回到了个人情感、志趣的领受。

相反，整个社会都在谈人际，反而没有真实的人际可言。

友谊 有性的吸引的相知 与没有性的吸引的相知 都是一种很美的相知 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 孙：丘吉尔说：没有永恒的朋友，只有永恒的利益。

这当然是针对政治关系来说，但我知道，在市场竞争激烈的今天，许多人会私下认可这句话，您怎么看？

林：朋友的关系不能这么简单地看成一个适者生存的法则。

你刚才也说它是放到政治层面上讲的，政治是众人之事，当然得有妥协，也会有所牺牲。

个人之事不同，完全可以操之在我。

所以即使一个朋友与你越走越远，甚至有矛盾在，基于一种过去的情分，一些美丽的回忆，在危难时挺身而出，也是一种可贵的情操。

我读历史，那种“士为知己者死”的故事总让我神往动容，说明永远的朋友是我们生命中内在的希冀，尽管形式上永远的朋友不可能存在。

孙：古代人的友谊是生死相托、肝胆相照。

但回到当代人切身的体验，朋友间微妙的地方又很多。

比如彼此的空间感受、个人隐私能分享到何种程度，都挺难拿捏。

美国有部电影叫《丑闻笔记》，内容介绍上有句话：女人间的秘密，可以成为杀伤彼此的武器，揭示了人性中幽暗隐微的一面。

林：朋友也像人际关系一样，是两个活体间的关系，当然有无限模式。

当我们设定永远的朋友是一种错误时，设定朋友必然要是什么样子也是一种错误。

环境在变，对朋友的定义要求也不同。

举例来讲，过去生活环境恶劣，人与人之间的想法比较单纯。

你帮我几袋子面粉就已经算雪中送炭了。

若要共同成就某项大业与理想，要帮忙我就两肋插刀。

现代社会机制已经渗透到生命各个层次，代为解决许多的个人问题，也就没有那么多生死相托之事了，反而显出彼此交往最细微的一面。

孙：是啊，我的身体意外受伤时，我都觉得多少让朋友有些为难。

因为要关心总要有表达，但是有些表达方式未必为我喜欢，难免彼此揣度又折磨。

林：朋友的前提就是要单纯。

你看他对你做错事，都晓得他不是要害你。

这样就容易化繁为简。

我为什么强调相知的重要，就是如此。

你知道他做事的用心。

有这个前提，就不会徒增烦恼。

你受伤时那些朋友处理的方式尽管不一样——有人怕触到你的痛处而不说，是体贴；有人一直关心你

## <<如实生活如是禅>>

天天的康复与进展，也是体贴。

这样看就有了处朋友的智慧，否则会觉得自己一辈子在交朋友，又一辈子被朋友所误所伤。

孙：那种伤害坦率讲还蛮大的，比被敌人所伤还厉害。

林：有些事情要看自己的敏感度。

你处在特殊情况下，希望朋友为你营造一个舒适的情感环境，是人之常情。

但从另外角度，也是智慧不够。

朋友的前提并非投你所好。

你受伤，心理希望朋友关心，又不希望人家问得太具体，这都不该是决定他是否是你好朋友的关键。

有时问是关心，不问也是，是因他们每个人的做事方式决定的。

即使手足无措，也是一种体贴。

他要是不在乎你，他才不会这样呢，反而会津津乐道也难说。

2 纯粹的异性友谊，是否是我们的妄想？

孙：谈到朋友，不免涉及到异性之间的友谊。

网上这样的讨论特别多，我也有这方面的困惑。

年轻时候真的相信它的存在，生命越成熟则越怀疑。

林：异性之间的朋友，一种是没有性的连接而相知的朋友，另一些是带有性的吸引的朋友。

不过吸引并不意味着一定要得到，那种发乎情止乎礼的相知，也许是生命中最可贵的东西。

孙：真有那种发乎情止乎礼的朋友吗？

林：在这里重要的是：可以有而不是一定没有。

我常说“不要把生命说死”，就是要看到生命种种的可能性，不要限在哪个地方。

有性的吸引的相知，与没有性的吸引的相知，都是一种很美的相知。

发乎情止乎礼看起来很难，其实不然，许多事物都可以欣赏却不一定要拥有，对异性也一样，尤其年龄益长，就越容易感受事物存在就让它存在，不一定要有人为改变的道理。

“他在那里”，就如此了。

更何况，人在“能不拥有”中，也会有另一种超越的成就在。

老实说，这件事情之所以难，是因为我们已先认定不可能有纯粹的异性朋友在。

孙：不管我们信也好，不信也好，话说回来，我们离不开异性之间的这种关系。

因为我们会发现，有些不愿和伴侣一方谈的话题，我们可以和异性朋友谈论。

甚至家庭间矛盾了，也会对异性朋友说。

他们代表你没有的另一边思维，正如您在《一个禅者眼中的男女》中所说的：男女相交，是自然之事

林：朋友，你真想给朋友下个定义，都很困难，何况什么异性朋友、同性朋友。

当我们谈论什么叫纯粹的异性朋友时，搞不好就是一种假想的概念。

我的意思是说当我们把一个概念提出时，这概念并不代表它对生命有真实意义，也可能是庸人自扰。其实生命有多少可能，朋友间就有多少可能，认定这种可能另外一种就不可能，只会把人性单面化。

要我说，这个问题其实是信则有，不信则无。

孙：为什么年轻时相信有，现在开始怀疑，是因为经历了一些事，发现这种关系太过微妙与脆弱，一不小心就断掉。

如您所说的缺乏智慧也可以，因为总觉得相处双方需求不同，如果一方要求多，另一方又不能给予，麻烦就来了。

比如对性的要求。

林：男女相交，当然不排除有慢慢发酵转化的可能。

但我们不能因为有这个变化，就认定对方原来就有这个意思，与你交往的目的不纯。

佛家谈情感，第一个前提是生命意识是处于不断改变中的，当我们探讨一个所谓的纯粹时，要问问自己追寻的这种概念上的纯粹是不是也是种妄想，是否没有充分观照到爱情的缘起性。

不理解这个，你就无法理解许多离婚后的男女会变成朋友，那真的是没有性的吸引了吧！

例子还很多。

## <<如实生活如是禅>>

孙：我还是没有得到我想要的答案。

假设两人的交往发生需求性的改变，我们又怎样智慧应对，使它更持久呢？我是说在尽量不伤及对方的感受的前提下。

林：有原则有方法就不叫智慧。

智慧永远是对应于一个事件当下的反应与处理。

我的意思是，当我们问有没有一种纯粹的男女友谊并打算很好地维持它时，其实问题的本身就蛮多余的。

因为正是问了这个问题，你就开始起疑，到底有没有？

本来人关系蛮纯粹的，一问之后就怪怪的。

孙：是这样。

（笑）林：其实男女关系就像人与人之间的其他关系一样，可以有很多种。

何况朋友本来就是后天建立的，不像父母、儿女那样先天，可能性也更多。

我们尽可放宽心，一切就看你怎么选择。

要说智慧也就是选择的智慧，而非限制的智慧，不必用概念将自己限死。

孙：不过至少在相当一部分人心中，异性友谊纯不纯粹，还是有个明确界限，那就是性。

突破了就变得暧昧，或者说就应该叫情人了。

林：那我们能不能再从另一方面想，有没有离开性的男女吸引呢？

比如过了一定年纪之后，性在生命中比例会越来越低，但我们又不得不承认，还是会有男女之间的相互欣赏存在。

可见友谊一定程度是可以跟性做分割的。

因为你不能说一个五六十岁的人，当他有一个异性朋友时，真是把对方当同性看待，这个逻辑显然不成立，对不对？

再往宽里说，女性之所以是女性，男性之所以是男性，差别不只是性，它还有一些性别特质，是站在我们这个性别上恰好缺乏的。

比如我们经常可以看到，有非常多阳刚、粗犷的男性，对于一个弱女子百般呵护，甚至因为爱慕这个异性，惟恐破坏她的美，而不敢与她有任何性关系。

再有像文学作品中的钟楼怪人，他对美女爱丝美拉达的爱，你会认为与性有关吗？

不会嘛！

有时候，我们对生命中所没有的品质的欣羨、向往、崇拜与欣赏，都有可能超越性这个层次。

孙：道理我能认同，但又确实觉得，性是一个关口，尤其对于两个互有好感的年轻男女，跨不跨界，分寸非常难拿。

林：我承认，年轻人的性冲动不容易抑制，也因此可以这样说，年轻时的纯粹友谊不容易突显出来。

年轻时的错位反而是：当一群子女孩子愿意和一个男孩子交往时，是不把他当男人看待的。

孙：（笑）有些女孩子也是啊。

你看她和男孩子玩在一起，谁都不会想到什么是非。

这种女孩常被称为假小子。

林：的确得等生命变得成熟了，彼此相互欣赏的质地才能渐渐显现出来。

但即使这样说，我还是不希望我们将这个命题看得太严肃，因为狭义的爱情在生命中的比例就被放大了。

从某种意义上，我们追问这个问题，就像追问世间有没有绝对永恒的爱情一样荒谬，因为是在一个本质变化的事情当中追寻一个不变的答案。

孙：那您个人就不被这种问题困扰吗？

林：我是不想把单纯关系复杂化的人，因为人生本来已够复杂。

但我也反对有些人就此去发展，搞不好还成就一段真挚的爱情，都不一定。

这种事没有答案，只能就个案论个案。

孙：我的朋友曾经想用一句话做他一本书的书名，叫“有些事你把它当事它就是事儿，有些事你

## <<如实生活如是禅>>

不把它当事它就不是事儿”。

最后当然没当成，因为太长了。

但意思是好的，我们大多数人活得不放松，就是看不开这个，处处起疑。

林：起疑是因为不踏实，想得到终极答案，忽视了事物的变化才是本质。

回到佛家说的无常，你就不会较真一些事。

佛家讲“法如是”，“如是法”，意思是“法就是这样”，体会了天地无亲，就知道事情的本质是什么，你在其中扮演什么角色，面对无常，也就不会追寻所谓的永久与纯粹，就不会庸人自扰。

## <<如实生活如是禅>>

### 媒体关注与评论

我是读《十年去来》认识林谷芳老师的。

当时我正扮演弘一，林老师的书晓通佛理禅道，自然帮我不小。

能否“见山是山，见水是水”地认识我们生活的外观内相，关系生命的安顿与幸福，林老师这本书直指现代人生活的实处，告诉我们，禅悟便在实际生活中，你可以不假外求，当下安然。

——著名演员 濮存昕 胜教东来，两千余年，魏晋以降，终成大现。

尤以禅宗一脉，绵延至今，宗分七叶，代有高僧。

各以手段，引领一方。

虽有法难，逾是昌盛。

时至今日，释教传扬。

禅宗普世，各领风骚。

林谷芳先生，台湾新竹人氏，弱冠之年，偶见“有起必有落，有生必有死；欲求无死，不如无生”句，而省。

遂入无生法门。

八十年代后叶，乃至大陆，证其所学，遍历诸方，终成自家说教。

吾与先生相识，源于“海峡两岸佛教音乐会”，一来二去，成方外之交，每每聆听先生高论，为之动容。

见地与众不同。

其近作《如实生活如是禅》，实乃禅者生活之如实直抒。

因为之荐。

——灵隐寺住持 释光泉



## <<如实生活如是禅>>

### 编辑推荐

把心放下，随处安然，影帝濮存昕·灵隐寺主持释光秀联袂推荐。

林老师这本书直指现代人生活的实处，告诉我们，禅悟便在实际生活中，你可以不假外求，当下安然。

——濮存昕 一个禅者的处世智慧，把心放下，随处安然。

我是读《十年去来》认识林谷芳老师的。

当时我正扮演弘一，林老师的书晓通佛理禅道，自然帮我不小。

能否“见山是山，见水是水”地认识我们生活的外观内相，关系生命的安顿与幸福，林老师这本书直指现代人生活的实处，告诉我们，禅悟便在实际生活中，你可以不假外求，当下安然。

著名演员 濮存昕 胜教东来，两千余年，魏晋以降，终成大现。

尤以禅宗一脉，绵延至今，宗分七叶，代有高僧。

各以手段，引领一方。

虽有法难，逾是昌盛。

时至今日，释教传扬。

禅宗普世，各领风骚。

林谷芳先生·台湾新竹人氏，弱冠之年，偶见“有起必有落，有生必有死；欲求无死，不如无生”句，而省。

遂入无生法门。

八十年代后叶，乃至大陆，证其所学，遍历诸方，终成自家说教。

吾与先生相识，源于“海峡两岸佛教音乐”，一来二去，成方外之交，每每聆听先生高论，为之动容。

见地与众不同。

其近作《如实生活如是禅》，实乃禅者生活之如实直抒。

因为之荐。

灵隐寺住持 释光泉 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。

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。



<<如实生活如是禅>>

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:<http://www.tushu007.com>