

The Zen Programmer

程序员之禅

[德] Christian Grobmeier 著

荣耀 朱艳 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

The Zen Programmer

程序员之禅

[德] Christian Grobmeier 著

荣耀 朱艳 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

程序员之禅 / (德) 哥罗梅儿 (Grobmeier, C.) 著 ;
荣耀, 朱艳译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2015.8
ISBN 978-7-115-38982-4

I. ①程… II. ①哥… ②荣… ③朱… III. ①程序设计 IV. ①TP311.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第138334号

版权声明

Simplified Chinese translation copyright©2015 by Posts and Telecommunications Press ALL RIGHTS RESERVED

The Zen Programmer, by Christian Grabmeier, ISBN 978-1493541799

Copyright © 2015 by Christian Grobmeier

本书中文简体版由作者 Christian Grobmeier

授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书的任何部分不得以任何方式或任何手段复制和传播。

版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [德] Christian Grobmeier
译 荣 耀 朱 艳
责任编辑 陈冀康
责任印制 张佳莹 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
固安县铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 720×960 1/16
印张: 11.75
字数: 159 千字 2015 年 8 月第 1 版
印数: 1—3 000 册 2015 年 8 月河北第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-9206 号
-

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

内 容 提 要

禅是一种生活态度和生活方式。程序员是一份特别辛苦的职业，也是一个承受各种压力的群体。在物欲横流的今天，禅对于程序员有着特殊的意义和价值。

本书的作者是一名德国程序员老兵，深谙程序员的喜怒哀乐。他曾经发表了一篇题为“程序员之禅的 10 条法则”的博客文章，引发众多程序员热烈的讨论和强烈的共鸣。本书共 10 章，结合程序员日常生活和工作的方方面面，作者通过对禅的知识、理解、体验、思考和感悟，提出很多中肯的建议，对于努力奋斗的程序员颇有启发意义。

本书是适合广大程序员阅读的轻松读物，它能够帮助你更好地保持初心，把握真谛，更好地面对生活和工作。

身是菩提树，

心为明镜台。

时时勤拂拭，

勿使惹尘埃。

献给__Ben Philipp

致 谢

感谢以下人士在本书写作过程中给予的巨大的帮助：Nicole Michejew、Kathleen Weise、Boris Koch、Stephan Uhrenbacher 以及 Upayavira。

还要感谢那些阅读过本书的基础——“程序员之禅的 10 条法则”（The 10 rules of a Zen programmer）网文——并与我互动的朋友们。

Zachary Low 是本书的编辑。我对他的工作推崇备至，他是一位热情、耐心、有趣的合作伙伴。你可以通过他的 LinkedIn 主页^①与他联系。

^① <http://www.linkedin.com/pub/zachary-low/40/914/51a>

译者序

中国禅宗始于菩提达摩。相传达摩于南北朝时期自南天竺航海至南越，闻南朝梁武帝信佛，至建邺会谈，语不投机，遂一苇渡江，北上嵩山少林寺面壁九年，传衣钵于慧可。其后，慧可传僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍，弘忍传惠能，至此禅宗鼎盛。

南宋时期，日本明庵荣西和永平道元相继来宋，前者随侍虚庵怀敞，将临济黄龙传入日本，创日本临济宗，后者得天童如净法衣，为日本曹洞宗始祖。禅僧视死如归、生死一如、寡欲质素的精神，与武士道的武勇、忠孝、礼让、勤俭精神契合。同时，禅宗将教义具化为日常生活，若砍柴汲水、衣食起居，均为佛事，习法简易，深受日本士民欢迎。在完善自身体系后，日本禅宗返传西方，影响了欧美人的精神文化生活。

佛祖释迦牟尼是通过自身修行开悟的凡人，开示众生均可通过修行成佛。作为佛教的主宗，禅宗强调向善、忍耐、无我、正道、精进，注重身体的修习，如静坐。一天之初，静坐片刻清理头脑，可以提高专注力。静坐如同吃饭、睡觉、喝水、如厕，自然而然。

禅宗既有质朴的故事，也有玄妙的传说。据传，某日灵山法会，梵王率众献花佛祖，礼毕退侍。佛祖拈花一朵，意态安详，一语不发。众人不解，面面相觑，唯弟子迦叶破颜一笑。佛祖即宣告将衣钵传于迦叶，此即“拈花一笑”。又闻，唐代大德百丈怀海年迈体弱仍坚持劳作，弟子劝休未果，遂将其劳动用

具藏匿。百丈说：“一日不作，一日不食。”拒绝进食，直至弟子归还用具。

我对禅的肤浅理解是，禅是一种生活态度和生活方式，以一种看上去消极实则积极的态度面对生命。俭朴、整洁、克己、忍耐、精进、正命都是禅的精神。禅不是理论，不是佛家专利，更不是迷信，禅是人皆可行的修习。在物欲横流的今天，禅修使人明心见性，看清事物的本质，明悉“生命的真谛”。

过去、现在和未来，程序员都是特别辛苦的群体，身体和精神都承受着重压。本书的作者是一名德国程序员老兵，深谙程序员的喜怒哀乐。他坦诚分享了跟随日本禅师参禅的经验和对生命的感悟，提出了很多中肯的建议，希望对努力奋斗的程序员有所启发。

感谢陈冀康先生的翻译邀约以及在出版事务上的沟通交流。感谢文字编辑卢亮先生的出色工作。感谢为本书的顺序出版付出台前幕后贡献的所有人。谢谢！

祝各位阅读愉快！

荣耀

2014年6月于浣石山房

序 言

我并非一名僧人。

我从 2006 年开始禅修，至今已有 7 年，听上去似乎已颇有心得，其实不然，我仍只能算是初学者。我知道自己应该换一种生活方式，但这很难，毕竟沉浸其中已久。当你境遇不佳时，你很难看到一个不同的视野。

参禅之初，我的状态很糟，却不明就里。直至某日清晨打坐，顿悟问题之所在：我并不需要受戒为僧人，或者成为禅师。只要你去冥想，视野就会改变。终于，禅改变了我的意识，改变了我的工作方式，让我变得更有效率。最重要的是，我变得更加快乐。

此前，我从未想过自己会写一本关于禅的书。

我目睹过很多软件开发者遭受我曾遇到的类似问题的困扰，比如健康困扰，或者不知道该如何度过工作之余。

有时候他们会来请教我。我告诉他们：“试试静坐冥想！”或者：“请阅读菩提达摩。”但大部分人茫然不已。也许是因为，在这浮躁的尘世中我们已没有时间去思考“冥想”的意义，又或者因为迈出第一步总是很难，就像修禅。

事实上，禅修对我而言也非易事。是的，我读了很多书，但是这还不够；我打坐，但同时也错过一些东西。我失去了原有的生活，还有往日的方向。我曾反思自己究竟是谁，而不是我要成为什么样的人。那么，我究竟做了些什么

呢？（从修禅）我又得到了什么？

答案就是音乐。在所有我做过或经历过的事情中，只有对音乐的爱一如往常。是的，我一直热爱音乐。尽管在过去的这些年里音乐的类型发生了许多变化，但我从未停止聆听、制作或者关注音乐。当我在玩电脑游戏时，你可以很容易分散我的注意力，但当我沉醉于一个美妙的音乐专辑中，就不那么容易被分神了。

曾经有个禅修学院，那儿教尺八（一种日本竹制乐器），辅助进行冥想修炼。我知道这种古老的乐器是修习的一部分。当我意识到如今还有人吹尺八，而且我能向一位身在德国的日本名师求道时，我非常高兴。

我打坐，吹尺八，现在每天依然如此。你并不一定要进行艺术禅修。实际上，你在生活中的任何时刻都可以禅修。计算机编程也可以是一种禅修！自从意识到这一点，我一直尝试。每天如此。

孤独的计算机编程和修习一样是危险的，同时也是一项艰苦的工作。你很容易心烦意乱。如果能与别的事情结合起来，也许会好很多。

如果你对冥想修炼是什么样子毫无头绪，只管在地板上坐下来。不必刻意去寻求答案，答案自会来找你。不要试图阻止思考，思考自会停止。就这样打坐，直到你的视野发生变化。

禅理没有教条。我在写作本书时坚信这一点。你在本书中读到的只是我对禅宗教义的体悟。就像溪中流水，潺潺不息，我的悟解也可能因时而变。我对禅的认知是由经验、书籍、冥想以及师父所给建议杂合而成的。它不能作为对禅宗教义的一般化理解，而只是我在此时此刻对禅的领悟。你也许认同，也许会反对。无论如何，你可以自由修正我的这些认知，加上你自己的理解。禅义，无所谓对，亦无所谓错。

我写作这本书，是因为了解禅通常要求人们阅读很多佛典古籍，同时还需大量参悟。正如通常所言，禅是为器，但是一门不易上手的器。希望本书可以为你提供一些关于如何利用禅的启发。当然，我也希望它可以激励你阅读更多关于禅的文献。

我邀请了一位编辑协助解决书中的拼写和语法问题，希望他告诉我文字中存在的明显错误，相信他都做到了。如果你在阅读过程中发现有词不达意或不合逻辑之处，都是我自己的责任，谨向你致以最深的歉意。

毫无疑问，我支持言论自由、和平共处。请不要仅仅因为书中措辞问题而曲解我的本意。敬请告知错误所在，我将在下一版中修正。感谢！

目 录

第 1 章 引子	1
1.1 我如何学习打坐	1
1.1.1 最初的那些年	1
1.1.2 我为之付出一切的工作	4
1.2 什么是禅	7
1.2.1 佛陀乔达摩·悉达多	7
1.2.2 佛教与其他宗教相容吗	9
1.2.3 禅究竟是什么	13
第 2 章 佛教小谈	17
2.1 四圣谛与地狱	17
2.2 佛教中的“小鬼”	19
2.3 八正道	21
2.3.1 正见	22
2.3.2 正思维	24
2.3.3 正语	25
2.3.4 正业	29
2.3.5 正命	31
2.3.6 正精进	32
2.3.7 正念	33
2.3.8 正定	34
第 3 章 为什么要进行禅修编程	37
3.1 无法摆脱的困境	37

3.1.1	错误的团队	38
3.1.2	荒诞的需求	38
3.1.3	外行的期望	39
3.1.4	咖啡机下度夜	39
3.1.5	被忽略的非工作生活	40
3.1.6	威胁产生的动力	41
3.1.7	无端变化的需求	41
3.1.8	贪婪	41
3.1.9	其他成见	42
3.2	“职业倦怠”综合症	43
3.2.1	确实存在职业倦怠症吗	43
3.2.2	导致职业倦怠症的基本因素	45
3.2.3	事实	46
3.2.4	职业倦怠症的五个阶段	48
3.3	自生自灭	48
第4章	气禅和编码	51
4.1	引言	51
4.2	气：呼吸与活力	52
4.3	气禅：编码的方法	53
4.3.1	理性思维和混沌思维	54
4.3.2	专注时间	59
4.3.3	椅子坐禅	61
4.3.4	办公室经行	62
4.3.5	保证睡眠	64
4.3.6	饮茶	70
4.3.7	清洁	71

4.3.8	长修：静修	72
4.4	战胜心猿	73
4.4.1	待办事项清单	74
4.4.2	电子邮件：2 分钟规则	75
4.4.3	番茄工作法	77
4.4.4	链条	77
4.4.5	看板	78
4.4.6	不要变成极端主义者	81
第 5 章	禅心即我心	87
5.1	别人对我不好	87
5.2	这是我应得的	89
5.3	我有一个糟糕的童年	91
5.4	我应该知道	92
5.5	这是你的生命	93
第 6 章	“无我”境界	95
6.1	什么是自我	95
6.2	自我强迫症	96
6.3	无我的编程	98
6.4	看不见的自我	98
6.5	少说多做	100
第 7 章	禅即苦修	103
7.1	无时不禅、无处不禅	103
7.2	吾生也有涯（活在当下）	104
7.3	身与心无法脱离	106
7.4	学习、学习、再学习	108
7.4.1	做一名好的林务员	109

7.4.2	理论须当实践之	110
7.4.3	它山之石可以攻玉	110
7.5	不要变成职业头衔瘾君子	111
7.6	流水与止水	114
7.7	初学者心态	115
7.8	像火头僧那样编写代码	117
7.9	编程之业	121
7.9.1	团队业	122
7.9.2	代码业	123
第 8 章	一花一世界	127
8.1	佛陀程序员	127
8.2	弟子与师傅	129
8.2.1	为人弟子	131
8.2.2	成为师傅	133
8.3	饥饿的鬼魂	136
8.3.1	无视	138
8.3.2	面对	139
8.3.3	操纵	139
8.4	无能	140
第 9 章	项目之禅	143
9.1	孙子与孙子兵法	144
9.2	毁灭之路	145
9.3	天不会塌下来	147
9.4	请笑对绝望	149
第 10 章	程序员之禅的 10 条法则	153
10.1	专注	153

10.2	心无杂念	154
10.3	初学者心态（虚怀若谷）	155
10.4	无我	155
10.5	不要设置职业目标	156
10.6	敏事慎言	157
10.7	正念、观照、觉察	158
10.8	做自己的老板	159
10.9	玩物养志	160
10.10	淡泊宁静	161
后记		163
参考文献		167

第 1 章 Chapter 1

引子

1.1 我如何学习打坐

很多人问我为何禅修。答案非常简单：生活失去了乐趣。我经常胃痛，而且容易感冒。我的闲暇时间都是跟同事饮酒度过的，这看起来很正常，其实不然。直到有一天，我决定换一种生活方式，虽然我并不知道究竟哪儿出了问题。

还是从头说起吧。

1.1.1 最初的那些年

我起初是个牙科技师，对这份工作也乐在其中。得到这份工作并非一帆风顺。在学校时我对这个专业并不太感兴趣。十二岁时，我喜欢摇滚乐，梦想有朝一日成为摇滚巨星。一个人如果花半天时间打鼓，剩下的半天还想着歌曲，就不可能有多少时间学数理化了。渐渐地，我的头发越来越长，不知不觉就到