

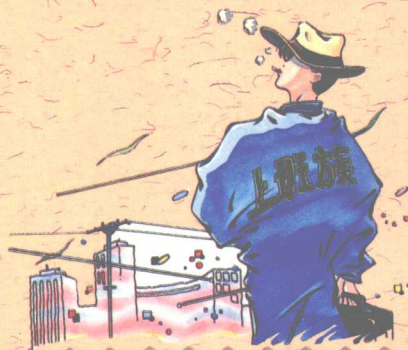
一轉語涵義：

「捨棄一切牽掛而得以轉進」

一轉語禪

李俊銓／編

商場上的競爭是否讓您感到沮喪、困惑？「一轉語禪」幫助您打破迷思，掌握致勝先機。



- ▶ 必須與討厭的人共事時——本來無一物
- ▶ 在意他人的批評時——放下便是
- ▶ 與上司意見衝突時——以理致勝非也
- ▶ 羨慕他人的職務時——驀直去
- ▶ 對工作感到厭煩時——好兒不使爺錢

一轉語禪

高橋浩／著 李俊鎰／編

世茂出版社

一轉語禪

著者／高橋浩

編者／李俊錫

編輯／王順芝、駱秀芬

美編／周惠玲

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北市潮州街五十九巷五號一樓

電話／(〇二)三九七二七五七—八

傳真／三九七二七五八

劃撥／〇七五〇三〇〇—七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

印刷／東雅彩色印刷公司

出版時間／一九九〇年二月二版

定價一一〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

序

禪門中所謂的「一轉語」，其作用乃幫助耽溺於迷惑及無法開悟的弟子，打破自身的迷惘。以下這段公案便是一個著名的例子。

以前，中國有一位叫「嚴陽尊者」的修行僧，曾拜謁趙州禪師並當面向他請益：

「一物不將來，何如？（一切都不屬於自己時，該怎麼辦？）

「放下。」（那就把它丟棄吧！）

「一物不將來，何能得放下？」（但是，什麼都沒有，要如何放下呢？）

「恁則擔取。」（既然覺得一切都不沉重，就一輩子背負著它。）

「！」

那位修行僧聽到「恁則擔取」這句話時，剎那間立即開悟。

「一轉語」的涵義，便是「捨棄一切牽掛而得以轉進」。

不僅是修行的僧侶，即使是日常生活中的生意人，也不免遇到阻礙或感到沮喪、迷

惑。雖然各人的問題不盡相同，但本質却是一樣的，解決之道便可相互共通。

當人們遇到困難求教於前輩時，前輩們經常告誡說：「傻瓜，別胡思亂想。」或者向心理諮詢人員傾訴煩惱時，會突然掙開迷惑。但在本書裏，對於如何解除困惑，將求諸於禪的智慧。

意即，本書將從種種相關的書籍內，歸納出相當為「一轉語」的禪語，希望透過這些禪語的精義，能對從事經營的企業人士們有所啟發，在解決煩惱時助一臂之力。

誠如一般禪書中所引用的詞句，不外乎指導僧侶如何修行，或是鼓勵僧侶，教人如何打破迷惘，以達到修行的目標等等，因此，它們未必能符合一般人日常生活中所面臨的問題。因此本書特別針對一般企業人士較常遇到的煩惱、困惑，提供筆者淺薄的修行經驗，遴選出適當的禪語，盼能有所助益。雖然筆者經常出入禪寺，但因本身既非佛門中人，亦非佛學專家，只自詡為正正當當的企業人，所以，在禪語的選擇上與解釋方式上，可能不同於佛學專家，這點請讀者見諒。

有一句禪語：「煩惱即菩提」。即為我們的煩惱越多，領悟也可能越大；遇到無法排解的困惑時，這種禪語會使人心胸豁然開朗。

筆者也曾沮喪，感到絕望，徘徊於人生的十字路口，因為聽到「本來無一物」這句

禪語，而使心情完全放鬆。

當我們一再爲迷惑所困，讀了禪語後得其個中真味而頓悟時，與其說是禪語的力量，不如說是源自各人心中的潛在智慧。至於本書收錄的禪語，是否可成爲各位的「一轉語」，還有待讀者耐心地閱讀下去。如能經由探索的過程進入禪的博大世界，將是筆者之幸。

目錄

序

- ◎對上班族生涯感到厭倦時……………1
——汝且隨處作主則立處皆真也——
- ◎自覺渺小、無能時……………8
——莫妄想——
——兩刃交鋒無須避，好手還同火裏蓮，宛然自有衝天氣——
- ◎因缺乏決斷力、實行力而厭惡自己時……………16
——初學者只需靜觀仁王的畫像，學習仁王坐禪——
- ◎不甘長久做組織中的小齒輪時……………24
——最重要的是現在的決心——

●自己的業績未能受肯定時……………32

——十二時中勿住工，窮來窮去自無窮——

●看到上司的缺點時……………38

——我所見我見也，非離見之見，離見之見所見，則見所同心之見也——

●無法從被斥責的打擊中站起時……………43

——聞忠告之言，凝思念而喜——

●覺得能力無法再超越、再突破時……………47

——人至利鈍志不至時也——

●被命令去做不喜歡的工作時……………52

——步步是道場——

●自認是因學歷不足而晉陞緩慢時……………57

——居逆境之中周身皆鍼砭藥石，砥節勵行而不覺——

●與上司意見衝突時……………61

——以理攻勝非也——

●對工作感到厭煩時.....64

——好兒不使爺錢——

●必須與討厭的人共事時.....68

——本來無一物——

●在意他人的批評時.....73

——放下便是——

●想維持與上司、同事間的良好人際關係時.....77

——對人親切，對己辛切——

●負責超出能力範圍的工作時.....82

——事難方見丈夫之心——

●希望自己的能力被認同時.....86

——惜一杯茶——

●羨慕他人的職務時.....92

——驀直去——

●無法隨心所欲地指揮屬下時……………96

——蓬隨風轉空，船截流到岸——

●經常擔任吃力不討好的工作時……………100

——隨流得妙——

●感到靈思枯竭時……………105

——承言者喪，滯句者迷——

——新婦騎驢阿家牽——

——橋流水不流——

●對缺乏信心的自己感到厭煩時……………112

——摘茶莫更別思量——

●對公司的利益至上主義感到憤慨時……………117

——寧行取一尺，勿說得一丈——

●因不擅言詞而受挫時……………122

——隨流認得性，既無善亦無憂——

●覺得工作不適合自己時……………	127
——專以出離之願力，專晝夜之浮心——	
●被勁敵領先時……………	132
——敗後或反成功，故拂心處，莫便放手——	
●失去人生目標時……………	137
——看脚下——	
●感到職位被貶謫時……………	143
——入火真金色轉鮮——	
●對逢迎鑽營的現象感到憤慨時……………	148
——詩非窮人，窮者詩則工——	
●無法忍受屬下、同事工作毫無效率時……………	153
——規矩不得行盡——	
●同事對自己不義時……………	158
——作賊心虛也——	

◎晉陞毫無展望時.....162

——人無遠慮必有近憂——

◎感到工作與報酬不成比例時.....167

——一日作，一日食——

◎自己的主意爲他人捷足先登時.....173

——大死一番，大活現成——

◎部屬無法理解自己的想法時.....178

——水到渠成——

◎被賦予不熟悉的工作而感到不安時.....184

——何不向寒暑去——

◎作者簡介.....187

◎對上班族生涯感到厭倦時

——汝且隨處作主則立處皆真也——

任何工作都一樣，剛接觸時總因新鮮感而覺得充滿幹勁，任何人都想全力以赴，創造佳績。可是，在稍為習慣工作的性質與程序後，新鮮感便消失了，因此便有人開始不耐煩而抱怨：「真是的，這種工作真乏味，應該有更適合我的工作吧！」一顆心便蠢動不安了。

其實，這種想法是人之常情，亦無可厚非。一個人在工作與生活安定後，常會感到

人生毫無變化，生命了無生趣，於是便自問：「重覆做這些事情對嗎？我應該選擇更有意義的人生才是。」會這樣想的人，正表示他對人生尚有許多期望，想追求更豐富的生命，創造更絢爛的人生。

覺得生命停滯不前，是許多人都會經歷的人生關卡，尤其是薪水階層的平凡人士，每天在固定的時間到固定的地點從事刻板的工作。而身為公司組織的一員，得強迫自己遵守組織的紀律，久而久之，對工作覺得毫無意義，而歎息抱怨至滿腹牢騷的人便越來越多了。

筆者曾偶然遇見一位曾經共事的晚輩，在交談之後，才知他已是公司的中堅幹部，領導著幾位屬下。他感慨地對我說：

「前輩，真羨慕您忙得這麼愉快。最近我常很茫然，覺得缺乏目標，不安的情緒在胸中翻攪著，有時會懷疑這些現狀是好的嗎？」

我由公認的一流學府畢業，進入公司服務後，有幾位助理幫忙我處理事務，工作得心應手，待遇也差強人意，偶爾可利用休假時打打高爾夫球。

也許，在他人眼中，我算是小有成就，但不知何故，我對自己的身份地位却感到質疑，於是我不斷思索人生的意義，想探求工作的樂趣，却發現自己對工作完全没有『嗯

，這是我一輩子要獻身的工作』、『啊，我完成了！』的喜悅，只是覺得天天平凡度日，對未來有一種未知的恐懼。

我又自問，人生難道就如此虛度嗎？這麼想只會讓自己更焦慮不安。

坦白說，上次在同學會中，遇到我小學時代的好友，現在從事廚師的工作，他看來容光煥發，精神奕奕，言談之間充滿了信心，散發出一種難以抗拒的魅力。從社會地位上來比較，我佔了較上風，但我對他却是既羨慕又嫉妒，不得不懷疑自己的選擇錯了嗎？

我聽了這位晚輩的一番話後，向他怒斥一聲：「傻瓜，你究竟想追求什麼？」可是在怒斥他之前，心中油然而生起一絲：「呵，原來他也會有這種困擾。」的幸災樂禍心理。原來有人與我一樣，也面臨這道「關卡」。人想逃避痛苦或達到某種目的而熱衷某項工作時，不會產生焦慮與不安，但一稍稍鬆懈或達成目的時，就會突然湧上無奈及無力感，這種普遍的心理現象，姑且稱之為「中途鬆弛症」。

那麼逢此關卡時，應如何自處呢？要如何突破這層心理障礙呢？

遇此狀況，我奉勸諸位實踐臨濟禪師的名言

汝且隨處作主則立處皆真也

臨濟禪師是臨濟宗（今日日本的主流派別）之祖師。臨濟義玄（中國，不詳，八六七
年），在記錄這位禪師生平言行的書籍「臨濟錄」中，有這麼一句話，讀者不妨讀一讀
本書。

所謂「隨處」，即「隨時隨地」之意；「立處」則指現在與將來想做的事；「皆
真」即「有生氣、有充實感」。此句禪語的關鍵在於「作主」，人若能隨時隨地作主，
則能體會任何事的個中真義，不致有上例的迷惑。

現在筆者對「主」字加以詳解，本書的「主」字亦常出現於其他禪書，例如以下這
段故事：

中國有位名叫師彥的僧人，此人有一項怪癖，喜歡獨自在房裏大聲地自問自答。

「喂，主人。」

「是。」

「你醒來了嗎？」

「對，我很清醒。」

「將來不可以上當，也別誤入歧途啊！」

「沒問題，我絕不會受騙。」

「好，這樣很好。」

師彥經常如此獨自與「主人」對話，此處「主人」中的「主」，從禪的觀點來說，是指佛性，換言之，就是真實的自我。

如果將此問答換成現代的語言，即成爲：「我的本性啊，你要好好地監視我。」前面臨濟禪師所說的「作主」，在本質上與師彥所說的「主人」有相通之處，尤其，此處要強調的是臨濟禪師的「作主」。

所謂「作主」即是做自己的主人，去除自己心中的束縛與迷惑，將身心全力投注於某件事上。以較通俗的說法，即是將自己置身於「忙得不亦樂乎」或「歡喜得不得了」，如此便能使自己根本沒有時間陷入煩惱與迷惑，如果人生能隨時隨地保持以上的狀態，則必能永遠地保持容光煥發，心靈充實。

前述禪語中的「隨時隨地」並非僅指工作時間，而包括生活各層面中，諸如讀書、喝茶、打球、看電視等等。甚至在生病、瀕死時，都是「作主」的對象。禪師教我們「淨」，以掏空虛幻不實的念頭及不合理的慾望，又教我們如何擔負生活中的種種難題，使我們了解到「不能逃避現實生活，也不能淪爲物慾的奴隸。」要作自己生活的真