

FANGYIXIE
CHAN
ZAI GONGZUO LI

放一些 禪 在工作里

范天涯
✿
著

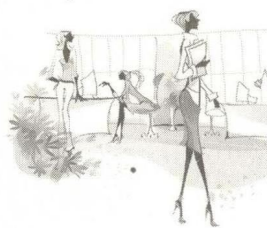


ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

放一些
禪
在工作里

范天涯 著



图书在版编目 (C I P) 数据

放一些禅在工作里 / 范天涯著. - 合肥: 安徽教育出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5336 - 5191 - 7

I. 放… II. 范… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193588 号

责任编辑: 鲁金良

装帧设计: 吴亢宗

出版发行: 安徽教育出版社

地 址: 合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编: 230601

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 合肥中德印刷培训中心印刷厂

开 本: 720mm×960mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 330 000

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 3 000

定 价: 34.00 元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与我社出版科联系调换

电 话: (0551)3683078



前言

·001·

前言

有人问很有名的一休禅师：“禅师！什么法号不好叫，为什么您要叫‘一休’呢？”

一休：“一休万事休，有什么不好？”

信徒听了认为不错，一休万事休，很好，很好！

一休：“其实一休不好，二休才好。”

信徒：“二休怎么好呢？”

一休：“生要休，死也要休，生死一齐休才能了脱生死，所以是烦恼也要休，涅槃也要休，二者一齐休。”

信徒：“不错，不错，二休才好。”

一休：“二休以后，还要三休才好！”

信徒：“三休怎么好？”



“你看，你老婆天天和你吵架，像只母老虎，最好是休妻；做官要奉迎，也很辛苦，最好是休官；做人处事有争执，所以要休争；能够做到休妻、休官、休争这三休是最快乐的、最好的了！”

信徒：“不错，不错，三休真好！”

一休：“四休才是最好。”

信徒：“四休怎么好呢？”

“酒、色、财、气四种一齐休才好呢！”

信徒认为四休也是很好。

一休：“四休不够，五休才好，什么叫五休？人生最苦的，就是为了我们有五脏庙，这个肚子要吃饭，所以才有种种的辛苦，假如把这个五脏庙‘一休’，统统都没有事了。”

“五休归一休，一休万事休”，这种提纲挈领、收放自如的高明智慧不仅有益于修禅，还有益于职场中奔走操劳的人们。许多人整日奔走于职场上，总有数不清的事情要处理，似乎永远处于一种焦头烂额的状态，一年下来，总感觉自己付出太多，回报太少，有时难免会有自暴自弃的情绪。

一时间，许多人都在寻找一股安定我们浮躁心灵的力量。而禅，就是去除我们心中焦虑疑惧的力量，是安定我们身心的一剂清凉散。禅的里面有智慧，禅的里面有幽默，禅的里面有慈悲。禅可以把我们的妄想烦恼止于无形。一句难堪的言语，一个尴尬的动作，一件不堪回想的前尘往事，在禅的洒脱、幽默、逍遥之中，一切都如春波无痕，烟消云散。

禅,是一种艺术的生活;禅,更是一种圆融的生命,是自然天成的本来面目。如此美妙的禅,不只属于寺院,也不仅仅被出家人所独享,禅,属于我们每个人——每个人的工作里都需要禅的智慧、自在、率性与逍遥。

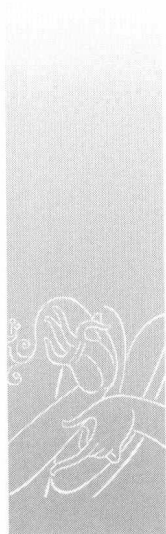
《放一些禅在工作里》一书就是对禅的智慧的通俗而实用的阐释。它以中国文化的精髓为基础,以佛家感悟人世的高超智慧为核心,从工作方面,通过经典的禅理,全方位展示了禅的智慧,并结合现代职场故事归纳了相关的人生哲理,贴近生活,一定能满足读者的精神需求。读者可以时时刻刻从本书中获得新的指引,并把得到的感悟落实到工作中,令自己的心灵世界在历涉一切真理后顿悟,变得平静、智慧、愉悦、幸福。

最后,感谢本书的编委:蒋海伦、杨建忠、蒋敏、杨政、王春红、冯杏芬、颜建良、张菊兴、陈雪红、徐明伟、常建忠、杨永立、堵建锋、刘文涛、陆孝红、蒋建新、陈亚春、邵玲玲、常明、常虹、赵菊珍、杨建新、杨建群。

范天涯

2008年7月





目 录

第一篇 平视世界 平视自己

- 001 / 天地禅院
- 003 / 修行僧与施主
- 006 / 老太太找火
- 008 / 乱与整齐
- 011 / 买月光
- 013 / 菩萨与商人
- 016 / 两只老鼠
- 019 / 捞鱼
- 021 / 活佛
- 024 / 茶师比武
- 027 / 小和尚种草
- 029 / 事事烦恼
- 032 / 地狱的生活
- 035 / “渔王”的儿子
- 037 / 高僧与青年
- 040 / 鹅卵石

·001·

目
录



043 / 剃度

第二篇 置心一处 无事不办

046 / 读经书

048 / 扫落叶

051 / 烤火修行

053 / 如何能成功

055 / 泥人过河

059 / 追驴

061 / 盲童打瓶子

064 / 落魄人悟道

067 / 不肯放手的居士

069 / 闲情逸致的慧远

071 / 善静妙答禅师

073 / 摔跤手大波

076 / 夜夜做梦

078 / 小徒弟练棍

080 / 两个瞎和尚

083 / 不立文字的禅

085 / 敲钟的小沙弥

087 / 小和尚买油

第三篇 德在人先 利居人后

090 / 较劲的小和尚

092 / 看谁不说话

094 / 须陀须摩王

097 / 两个教徒

099 / 四种马

102 / 借鬼扬名

104 / 老子过函谷关

107 / 爱炫耀的小沙弥

109 / 成为富翁

112 / 苦行僧寻佛

114 / 风水先生喝水

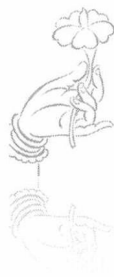
- 116 / 三个金人
118 / 月船卖画
120 / 国王与鹿王

第四篇 迁思回虑 三思而行

- 124 / 一字误人
126 / 只会一招
129 / 不淋一人
131 / 四个人过桥
133 / 无德禅师评画
135 / 河边的苹果
137 / 禅师除杂草
139 / 秀才赶考
142 / 买来的偈
145 / 农夫过河
147 / 穷和尚与富和尚
149 / 被埋的驴
151 / 着急的剑手
153 / 玄奘收徒
156 / 富楼那说教
158 / 固执的狐狸王

第五篇 知足常乐 活在当下

- 161 / 十八个金罗汉
163 / 不要等到比原来还少
165 / 财主养羊
167 / 不能留下的夕阳
169 / 佛陀的教诲
171 / 跳下悬崖的顿悟
174 / 挑水的大师
176 / 游方僧人的善举
178 / 用功的和尚
181 / 性急的小伙子
184 / 我们都是人生的旅客



186 / 死前的通知

189 / 沙弥开悟

第六篇 得忍且忍 得耐且耐

192 / 滴水和尚拜师

194 / 佛印喝茶

196 / 十三年练就的真功夫

198 / 守戒的和尚

201 / 老僧一炷香，能消万劫粮

203 / 就是这样吗？

205 / 遍体鳞伤的大蛇

208 / 五百罗汉

210 / 千手观音

214 / 一休挨打

216 / 写在沙上，刻在石上

218 / 婢女与羊

219 / 被加害的幼弟

222 / 夜游归来

224 / 请求门和鞋子的宽恕

226 / 下一任住持

228 / 寺庙里的小偷

第七篇 随缘乐助 广结良缘

231 / 他人与自己

233 / 一幅画像

236 / 把父王永远放在心里

237 / 三兄弟云游

240 / 辜负

243 / 慧能折箭

245 / 受重用的徒弟

247 / 太子救虎

250 / 一休娶妻

253 / 夜深时的一盏灯

255 / 朋友

- 257 / 像菩萨的女鬼
- 260 / 猎人赠肉
- 262 / 打就是不打
- 264 / 我也可以为你忙
- 267 / 光芒没有任何损失
- 269 / 失去双腿的师父
- 271 / “直言不讳”的小和尚
- 274 / 沙弥买鸡
- 276 / 尚德禅师

第八篇 从容淡定 宁静致远

- 279 / 种兰花不是为了生气
- 281 / 武士求道
- 282 / 工作也是修行
- 285 / 葡萄园的雇工
- 287 / 想买的人才挑剔
- 290 / 人面疮
- 292 / 黑白和尚比武
- 294 / 拾得与寒山
- 296 / 昙翼法师和采薇少女
- 299 / 如意论师和健驮罗国王
- 302 / 儒生进城
- 305 / 生活到底是什么
- 307 / 爱面子的禅师
- 310 / 一匹马所带来的烦恼
- 312 / 天帝的拜访
- 315 / 背着大包袱的青年
- 316 / 云在青天水在瓶
- 319 / “可怜”的雪峰禅师
- 321 / 小的比老的更有用
- 323 / 快乐的真谛
- 326 / 开悟的“懒融”
- 328 / 通往天堂的许可证
- 330 / 悠闲的心



第一篇 平视世界 平视自己

天地禅院

小和尚坐在地上哭，满地都是写了字的废纸。

“怎么啦？”老和尚问。

“写不好。”

老和尚捡起几张看看说：“写得不错嘛，为什么要扔掉？又为什么哭？”

“我就是觉得不好。”小和尚继续哭，“我是完美主义者，一点都不能错。”

“问题是，这世界上有谁能一点都不错呢？”老和尚拍拍小和尚，“你什么都要完美，一点不满意，就生气，就哭，这反而是不完美了。”

小和尚把地上的字纸捡起来，先去洗了手；又照照镜子，去洗了脸；再把裤子脱下来，洗了一遍又一遍。

“你这是在干什么啊？你洗来洗去，已经浪费半天时间了。”老和尚问。

“我有洁癖！”小和尚说，“我容不得一点脏，您没发现吗？每个施主走后，我都把他坐过的椅子擦一遍。”

“这叫洁癖吗？”师父笑笑，“你嫌天脏、嫌地脏、嫌人脏，外表虽然干净，内心反而有病，就是不洁净了。”

小和尚要去化缘，特别挑了一件破旧的衣服穿。

“为什么挑这件？”师父问。

“您不是说不必在乎表面吗？”小和尚有点不服气，“所以我找件破旧的衣服。而且这样施主们才会同情，才会多给钱。”

“你是去化缘，还是去乞讨？”师父瞪着眼睛，“你是希望人们看你可怜供养你？还是希望人们看你有为，透过你度化千万人？”



后来，老和尚圆寂了，小和尚成为住持。他总是穿得整整齐齐，拿着医疗箱，到最脏乱贫困的地区，为那里的病人洗脓、换药，然后脏兮兮地回山门。他也总是亲自去化缘，但是左手化来的钱，右手就济助了可怜人。他很少待在禅院，禅院也不曾扩建，但是他的信众愈来愈多，大家跟着他上山下海，到最偏远的山村和渔港去布施。

“师父在世的时候，教导我什么叫完美，完美就是求这世界完美。师父也告诉我什么是洁癖，洁癖就是帮助每个不洁的人，使他洁净。师父还开示我，什么是化缘，化缘就是使人们能手牵手，彼此帮助，使众生结善缘。”小和尚说，“至于什么是禅院，禅院不见得要在山林，而应该在人间。南北西东，皆是我弘法的所在；天地之间，就是我的禅院。”

∴道破禅机∴

为了什么而工作？

生活中有许多人为每天必须去工作而烦恼，他们把工作当成负担，只知道自己坚持工作无非是为了能够月底领到工资，去买自己想要的东西。如果问他对工作有什么展望和理想，他也只会回答——希望能领到更多的工资。而下面这个故事中的老人与大多数人的想法则截然不同。

一个美国旅游观光团来到非洲的某个土著部落，他们发现部落中有一位老人正悠闲地坐在一棵大树下面，一边乘凉，一边编织着草帽。他编织的草帽造型非常别致，而且颜色的搭配也非常漂亮，吸引了很多游客购买。

旅游团中一位精明的商人看中了老人的草帽，在脑子里盘算：这样精美的草帽如果运到美国去，一定能卖个好价钱。于是，他对老人说：“朋友，这种草帽卖多少钱一顶？”

“十块钱一顶。”老人微笑着说，同时继续编织着草帽。他那种闲适的神态，真是让人觉得他并非在工作，而是在享受一项休闲活动。

“天啊！如果我买一万顶草帽运回国内去销售的话，我一定会发大财的！”商人欣喜若狂，于是他又问老人：“如果你在这里定做一万顶草帽，你每顶草帽给我优惠多少钱？”



他本来以为老人一定会高兴万分,可没想到老人却皱着眉头说:“这样的话,就要二十元一顶了。”

哪有这样做生意的,这是他从商以来闻所未闻的事情呀!“为什么?”商人困惑地冲着老人大叫。

老人讲出了他的道理:“在这棵大树下没有负担地编织草帽,对我来说是一种享受,可如果要我编织一万顶一模一样的草帽,我就不得不夜以继日地工作,不仅疲惫劳累,还有精神负担,难道你不该为此多付我一些钱吗?”

小和尚曾因完美和洁癖而苦恼,为化缘而费尽心机,经老和尚点化,从自我走向众生式的开悟,突破了自我的狭隘,走向了人生的开阔。他不再为了完美、洁癖、化缘而苦恼,还做了许多善事,受到人们的敬仰。树下编草帽的老人把工作当成一种乐趣,如果有人令他编草帽变成了负担就得支付相应的报酬。可以说,他们非常明白所做的事情对于自身或他人的意义,正所谓活得明白!

同样,对于工作,有人说为了安顿好家人,有人说为了让自己生活得更好,有人说为了贡献社会,还有人辞职去创业,认为可以展现自我、实现人生价值,那么,你可曾想明白过,你为了什么而工作?

∴ 禅林清音 ∴

【人生的真理,只是藏在平淡无味之中。】

修行僧与施主

一位修行僧来到施主家,见对方正用杨枝漱口,并把牛黄涂在前额,头顶戴着贝壳,手拿毗勒果高高举起,然后贴在额上,态度非常地恭敬。

修行僧看见他如此怪样,不解地询问:“你到底在干什么?”

施主得意地说:“我要扮吉相。”

“扮吉相能得到什么好处呢?”僧人追问。

“这样必能得到巨大的功德,譬如该死的得以存活,被捆绑着的得以解脱,挨打的能被宽恕,不胜枚举。”

听到施主如此无知的話，修行僧笑道：“倘若扮作吉相，就能获得这些福利，那真不错。可是这牛黄是从哪里来的？”

“牛黄是从牛的胸腔中取出的。”施主说。

“如果涂上这牛黄，就可以得到吉祥和福报，那么牛为什么反而被人用绳子、链子穿透鼻孔、被迫去拖车，被人骑乘，而且还要忍受鞭策、饥渴和疲劳的煎熬呢？”

“牛的确是过这样的生活。”施主点头应允。

“牛自身拥有吉祥的牛黄，却不能解救自己所受的困苦，这又是为什么呢？”修行僧见施主仍然迷惑，进一步开解说，“牛的胸腔有牛黄，尚且不能解救自己的苦痛，你只是在额上擦些牛黄，又怎能解救自身的困境呢？”

施主听完和尚的教训，觉得有道理，也就默不作声了。

修行僧又问他：“这种雪白的硬物，又能吹出声音的东西，到底是什么？它是从哪里来的？”

“这是从海里涌出来的贝壳。”施主回答。

僧人解说道：“它显然是被海浪遗弃在陆地上，又被烈日炙晒，才窒息而死的。倘若如此，怎能说是吉相呢？那只虫跟贝一块儿生活，昼夜都藏在贝壳里，但当它死去的时候，贝壳尚且救不了它，你现在只是暂时戴上了贝壳，如何救得了你的不吉呢？”施主一听，微微点头，默默不语。

修行僧知晓自己的话已经打动对方的心灵，是该救他的时候了，便继续说：“世人把它看成欢喜丸，非常重视的那个东西是什么？”

“那是毗勒果啊！”施主说。

“毗勒果是树上的果实。人要得到它时，先用石头投掷，毗勒果和树枝就一块儿坠地。因为有果实存在，树枝和叶子才会被打落下来。”

“的确如此。”

“如此看来，你有了它，又有何吉相可言呢？果实虽然生长在树上，自身却无法守住这棵树。有人投掷要取它时，树枝和树叶同时坠落，被做成柴薪燃烧而不能自救，怎么又能保护得了人类呢？”修行僧一番诚恳的话，解开了施主心头的迷惑。他终于明白，这世上根本没有一个外在的可以主宰命运的东西。

∴道破禅机∴

命运掌握在自己手中

命运这两个字不知被多少人议论过,有人觉得世上没有命运,但往往对偶然发生的意外无法解释;还有人迷信命运的存在,却为了命运更“好”一些,找来各种各样的东西来避祸图吉。然而,修行僧已开示过我们,这世上没有哪样东西能够主宰凶吉,靠外物来主宰命运是荒谬可笑的。那么,我们该如何面对那若即若离的命运呢?

易先生那年已经四十六岁了,自从学校毕业以后大概做过十几种不同的工作,当过大学老师,做过公务员,做过歌厅串场歌手,开过餐馆,做过流水线工人,搞过房地产装修……最后都以失败告终。

一次,在九华山的一座寺庙里,他和一位老和尚聊起了命运。

易先生问这位老和尚:“世界上到底有没有命运?”

老和尚答道:“当然有。”

易先生说:“既然有命中注定,那奋斗还有什么用?”

老和尚笑而不答,他抓起易先生的左手,先说了手上有生命线、事业线之类算命的话,然后他让易先生举起左手并攥成拳头。

当易先生攥紧拳头之后,老和尚问他:“那些命运线在哪里?”

他机械地答道:“在我的手中啊。”

当这位老和尚再次追问这个问题时,易先生恍然大悟,命运其实就在自己的手中。后来每当遇到挫折,易先生就会暗暗攥紧拳头对自己说,命运其实就在自己的手中。正因为有了这个信念,他在以后的人生道路上披荆斩棘,收获了成功。

记住,命运永远掌握在你的手中,你才是它的主宰。

∴禅林清音∴

【认识自己,降伏自己,度化自己。】



老太太找火

从前，释尊在王舍城的灵鹫山对众人说法。

一位老夫人唯一的儿子死了，虽然儿子已埋葬多日，但是她仍然整日以泪洗面，悲伤不已。

“儿子是我唯一的寄托、唯一的依靠，他离我而去，我再活下去还有什么意思，不如跟他一块去吧！”

她心里这样想着，连续四五天都不思饮食。

释尊听说了这件事，立刻带着五百位修行者赶到墓地来。

老夫人看见释尊，忙上前施礼。

释尊满怀慈悲地问道：“老人家你在这里做什么呢？”

“独生儿子弃我而去，但是我对他的爱却愈来愈炽烈，我总想自己也跟儿子一块离开人世算了。”老夫人伤心地说。

“宁愿自己死去，也要让儿子活着，你是这样想的吗？”释尊说。

“佛陀啊，您认为能做得到吗？”老夫人高声问佛。

只听释尊静静地回答：“你给我拿火来，我就运用法力，让你的儿子复活。不过，这个火必须来自未曾有过死人的家庭，否则，我作了法也没有效果。”

老夫人赶紧去找火，她站在街头，逢人就问：“府上曾经死过人的吗？”

“自从老祖宗以来，哪有不曾死过人的呢？”大家都这样回答她。

老夫人一连访问过几十户人家，所需要的火始终无法到手。她终于无奈失望地回到释尊的面前说：“我出去找火了，就是找不到没有死过人的家庭，只能空手而归。”

“原该如此。自从开天辟地以来，就没有不死的人。因此，现在活着的人，要好好地活下去，而你却想跟着儿子一块死，这不是执迷不悟吗？”

老夫人被释尊开导以后，如梦初醒，从此不再想寻死。