

柯云路 著

我们不是不做事，
只是不焦灼不堪地做事。
我们不是不忙碌，
只是不杞人忧天心头挂满苦累地忙碌。

工作禅二十四式



【身心灵】
修行版

上海世界书局
Shanghai Shijie Book Company

「身心灵」
「修行版」

工作禅二十四式

柯云路 著

上海世界书局
Shanghai Shijie Book Company

图书在版编目(CIP)数据

工作禅二十四式(身心灵修行版)/柯云路著. —
上海:上海世界书局,2010.8
ISBN 978-7-5475-0103-0

I. ①工… II. ①柯… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 094988 号

书 名	工作禅二十四式(身心灵修行版)
著 者	柯云路
插 图	何康海
责任编辑	唐少波
封面设计	梁业礼
出版发行	上海文艺出版(集团)有限公司(www.shwenyi.com) 上海世界书局
地 址	上海市打浦路 443 号 17F (200023)
经 销	各地新华书店
照 排	南京展望文化发展有限公司
印 刷	上海市印刷七厂有限公司
开 本	787×1092 毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	178 000
版 次	2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
	ISBN 978-7-5475-0103-0/B·002
定 价	28.00 元

——内容提要

很多职场人士拼命工作累得疾病缠身，有人说他们“只会工作不会休息”。

还有人干得“出师未捷身先死”英年早逝，更有人说他们“只会工作不懂得休息”。

其实，他们不是不懂得休息，是没有余力休息。

他们不是不会休息，是没有时间休息。

这一切的根源，恰恰在于他们不善于工作。

用我们的话说，他们“不会工作”。

这正是我们今天要完成的“工作革命”。

当你不善于在工作的同时减压，不善于在工作中消减额外的支出，不善于去除多余的焦虑；

当你没有一整套行之有效的措施提高工作效率；

当你无法使自己的心理状态适应超负荷的工作；

当你不能在持久的工作中避免厌战与疲劳；

当你不能使自己行之有效地拿得起放得下，在工作与休息之间随意“跳槽”；

当你不能够张弛有道地日理万机；

当你没有创造的天才与灵感；

你就还属于“不会工作”。

当你“不会工作”时，你就没有多余的精力与时间休息与锻炼。

这正是我们今天面对严酷生存现实提出的新理念。

“工作禅二十四式”不是简单告诉你注意健康与休息，那对每天面临工作压力的现代人来讲大半是空话。我们要从“学会工作”开始，探求一条超常成功又健康自在的人生之路。

这里，有一整套生存本领需要掌握。

每个现代人都要学会对自己实行人文关怀，抓住机会完成自己的工作革命。

谁能事有所成，又身心健康地行走在宽阔的人生大道上，谁才是真正值得羡慕的。

—序

—

我从学生时代就喜欢探究如何提高学习与工作的效率。

二十世纪六十年代还在北京一〇一中读高中时，我仅用了少量时间就对付了高中课程，数理化各科成绩都在年级前几名；文科则更轻松些，还担任着校刊《圆明园文艺》的主编。又用了不多的时间自学了大学文、理科的主要课程。我当时的志向是当哲学家，而哲学在那个年代的定义是“对全部自然科学、社会科学成果的最高总结”。因此，我用最大的一块时间与精力读了大量世界思想史上的名著，包括较难读懂的黑格尔的《小逻辑》、马克思的《资本论》之类。为了提高阅读效率，我还自创速记符号，用各种方式训练记忆能力。一本教科书我要求自己几天就要自学完，并且能够应付考试。而一本理论著作，我要求自己看一遍就能搞懂、记忆并能发挥讲授。

后来上山下乡走上社会，我又不断探索提高自己的学习工作效率，研读了更广泛的哲学、社会科学著作，在此过程中总结了一整套效率方法。直到1980年开始写小说，这些效率方法便更多地应用到了写作上。

而危机与时机也就在那时出现了。

那些年我处在一边写小说一边还在研读各学科学问的“效率追求”中，工作强度大，精神紧张，人变得容易焦躁，肠胃也常感不适。若那种情况发展下去，大概很难长时间坚持。幸运的是，由于机缘适合，我在关键的八十年代（对于我来讲，八十年代很关键）悟到了禅。那最初的顿悟给我带来的欣喜真可谓难以言表。禅绝非口头上说的风雅，也绝非读两个公案故事有点意境熏陶，而是身心由内到外的彻底变化，整个世界在你眼中判若两样了。

说换了一个人也并不夸张。

当人一味追索成功与效率时，一定时间内似乎得到发展，但终究可能陷入危机。而禅的领悟会在一个更高层面给你智慧，使你获得生命的解放。从那以后我由一个多少年高度“用心做事”追求效率的人变成一个越来越“无心而为”的人。那年代，作家见面常彼此相问：“一天能写多少字？”出版社也十分关注作家们的创作进度，我却从此进入（不是嘴上说说）每日不计字数、基本不想进度的“不讲效率”的状态。

正是这种“无心”的状态，我反而比过去写得更多更

好更轻松了。

至今近三十年的创作中，我出版了二十部长篇小说，三十来部有关人类学、心理学、历史学、教育学等方面的理论著作，其中不少是六七十万字的大部头。我还每日照常看书研究东西方文化。没有禅悟，大概早就成为焦虑症患者。有了禅悟，越工作越自在。

二

禅有一句话很经典：“无心是道”。

无心状态即禅，即彻悟，即解脱。

那么，禅的无心做何理解，禅究竟是什么？是否如有人说的那样“像古代禅僧躲到山里与世无争，图个自在”就了事了呢？

且不说放此话之人空口说说躲不到山里去，即便真的如此，莫非躲进深山老林就能洒脱自在吗？

过去禅僧躲进山里，也并非终日兀兀枯坐。

一个禅寺里少则百人多则千人，都在忙碌劳作。除了方丈、首座、监院这样一些担任领导的和尚，分管库房有库头，管水有水头，管火有火头，管菜有菜头，管浴室有浴头，整个是劳动生产的大集体，一敲钟都扛锄下地。中国禅宗史上著名的百丈和尚到了高龄，还每日下地锄禾，“作务执劳，必先于众”。别人藏起锄头让他休息，他便不

吃饭，此谓“一日不作，一日不食”。看来，真正的快乐自在，不是不劳作，而是很勤劳的劳作。

这里含着人生的真谛。

有人问一位禅师如何修禅。

禅师回答：饿了吃饭，困了睡觉。

问者惊讶：莫非别人不吃饭睡觉？

禅师说：那些人吃饭时“千般计较”，睡觉时“百般须索”。

那么，禅的奥妙是什么呢？

“困了睡觉，饿了吃饭”，本来是很自然很单纯的事情，但这很自然很单纯的事情却被世人平添了许多拧巴。譬如你很少能单单纯纯、高高兴兴地吃饭，你在饭桌上应酬着上级、客户或朋友，还得绞尽脑汁地应对各方关系，或许还要陪着不能挂断的笑脸。即使独自吃饭，也会思前想后地考虑着单位的事、家里的事、各种烦心之事。结果你就吃了一顿“千般计较”的饭，多了很多与吃饭无关的累。

千万不要以为这只是一个说说而已的比喻，这里含着禅的本质。

同样是吃饭，为什么你可能很累，而小孩子自顾自吃喝玩耍能自得其乐呢？

因为小孩子“无心”，你“有心”。你不是单纯吃饭，你有“额外支出”。

这样一想,就会发现我们每日的几乎所有活动都太不“单纯”。

散步本该是最单纯最轻松的事情,然而你可能不曾真正单纯地散过步。你早晨散步时不曾感受万物生机,夜晚散步时不曾领略头顶星光,而在心头“百般须索”地萦绕着各种事情。

至于工作,各种袭来的杂念顾虑就更多了。

就如你看不清吃饭有诸多吃饭以外的“额外支出”,你更看不清工作有许多工作以外的额外支出。

你于是并没有干“太多事”(原本可以干得更多)就累倒了。

各种吃饭之外的累,散步之外的累,工作之外的累,处事之外的累把你累倒了。

如何使自己“饿了吃饭,困了睡觉”,行为做事单纯自然,是这本《工作禅二十四式》的出发点。

三

工作可以说是现代人生活的核心部分。工作做不好,其余几乎都谈不上。如何使自己工作得更轻松自然更卓有成效,禅有大用。

禅是一种心灵智慧。

当它与现代人的实际生存相结合,首先就该表现为

“工作禅”。

正如前面所说，禅并不是不做事。禅只是不焦灼不堪地做事。我们要善于没有额外支出地工作，要善于全面减压地工作，要善于日理万机井然有序地工作，要善于事半功倍高效率地工作。要善于拿得起放得下地工作，要善于天才灵感创意不断地工作。如何在成功的同时又健康自在，这里有一整套生存的方法可掌握。

禅的机灵落到实际工作，会化为各种具体的方法。

本书即是这方面的探索与总结，里面的每一款方法都有作者的亲身体验。

这种亲身体验又始终结合着对世界有史以来各种杰出天才人物的工作方法的学习借鉴。任何一个杰出人物之所以成功，总有原因，其中自然包括他的工作方法。我研究过的杰出人物遍及政治、经济、科学、思想、文学、艺术、法律等各个领域，各个领域的智慧都有相通之处，要善于融会贯通。

而最后就是东西方文化的融会贯通。是禅与各个领域智慧的融会贯通。

说得再具体些，禅与我们通常讲的工作方法都有相通之处。

好的方法必须讲究实用。本书的每一款方法都为解决一类问题。那些看来一个禅字都没有的具体方案，因为它“顺其自然”地解决了人在工作中的状态问题，使你

工作更轻松自在,更平常心,更有灵感,那么已经是禅了。

满口是禅未必是禅。不禅而禅是真禅。

这些年我曾用本书介绍的方法帮助过一些年轻朋友,本书中写到的一些案例都源于真实生活。不少年轻朋友在遇到工作困难时就与我交流,这种交流对于他们渡过难关有所帮助。而他们的“更快成长”又起码证明了人可以做更多的事同时活得洒脱自在;甚至可以说,只有洒脱自在才能做更多更好的事。

本书初名为“心灵太极”,后改为“工作禅二十四式”,所用范畴与行文相应做了大的调整,为着与现代人更亲和。又增加了新的内容。所谓二十四式讲的是二十四个工作禅法则,它们之间有由浅至深的递进关系。前几式解决比较基本的问题,如果那些最基本的问题都没有解决,更高级的境界恐怕难以企及。很多人就常常被这些“初级”问题挡住了,且并不自觉。建议朋友们循序渐进,从第一式开始一步步来。

当然,这里的顺序又不是绝对的,二十四式之间有各种相互照应。可先将全书浏览一遍,然后,既要循序渐进,又要有所侧重。所谓重点就是哪几式对你当下有用,就先用起来。很多法则从字面上看明白似乎不难,做起来才会真感觉,这里的奥妙很有琢磨头。如果有一式或几式的应用使你的工作效率提高了三分之一乃至更多,那并不值得稀罕。如果你由此体会到了工作禅的自

在快乐,并对全书有越来越大的兴趣,逐渐深入展开,你会获得更大收益。

二十四式难易不同,有些比较容易一学就会,如第一式“初查忙累账”,只需照做就是了。有些稍难一点,如第三式“发现额外支出”,要多对照实际领会。还有的更难一些,如二十三式“静心灵感法”,要多动一点心思,但也不是过分难,一些朋友就在我的指导下很快掌握了这种方法,使他们的工作及决策水平提高了档次。

对于工作禅二十四式切忌“想当然”。一想当然,就很可能失去了领悟它的机会。如“当好自己的教练”这一式,看起来很平常,不就是那个意思嘛,实际上我们却很可能并未真正领会而将之轻轻滑过。因为人们的注意力习惯于放在外部事物上,而不习惯于返回内心。我最初写小说,注意力全在小说上,题材、构思、人物、情节、语言、风格、感觉,从各方面想着如何把小说写好。有了对禅的领悟我才发现,我在写作中忽略了一个更重要的问题。记得有一天突然想到为什么有的时候就写作那么顺,一天一万多字一挥而就,有的时候就那么不顺,枯坐半天一行字也没写成。难道只是因为写到小说难易不同的部位了?深省一下才发现,真正的问题是自己前后主观状态的不同。状态好时,难也不难;状态不好时,不难也难。而状态的好坏又是由自己当时的身体、心情、处境等多种因素决定的。自从领会到“主观状态”的重要性,

我把只注意小说如何写变为更注意状态如何调整了。这点悟性使我的写作发生了飞跃。同一个运动员，教练不同天壤之别。教练指导错误，再天才的运动员都可能出不了成绩。在人生的竞技场上，我们不能只当运动员，还要当好自己的教练，要善于调整自己。

二十四式的要点之一，是改变我们的某些习惯，那不是一下就能做到的，要下一点工夫。如果你从某一天起，真正懂得怎样当好自己的教练，每天每时都对自己的“状态”有意识有敏感，你一定会判若两人。

二十四式还专门介绍了几种放松身心的方法。如国人所知，我对中国传统养生法进行过深入研究，书中的几种放松法融汇了东方禅、瑜伽与现代生理学、心理学的精粹，省时间，见效快。朋友们不妨试试，小方法解决大问题。

本书附录三“禅与现代生活”，感兴趣的朋友们可以从中对禅有更深一步的领略。那些看来形而上的论述中也含着方法论，只要多体会，会发现它既是务虚的，又相当务实。

希望本书会有越来越多的朋友领会并喜欢。

希望朋友们的工作与生活越来越快乐，越来越自在，越来越灵感，越来越得心应手，越来越左右逢源。

一句话，生命即是禅。

— 目录

序 / 001

预备式 / 001

第一式 初查忙累账 / 007

第二式 末位淘汰法 / 013

第三式 发现额外支出 / 021

第四式 分门别类·细化额外支出 / 029

第五式 真相大白·发现多余焦虑 / 037

第六式 减床去屋·从最多余焦虑开刀 / 045

第七式 轻装上阵 / 053

第八式 釜底抽薪·明日活动卡 / 059

第九式 多管齐下综合减压法 / 067

第十式 建立情绪档案 / 075

第十一式 顺应情绪自然规律 / 083

第十二式 消减烦恼的四大法门 / 091

第十三式 清理愿望账 / 099

- 第十四式 每日金八条 / 107
- 第十五式 基本放松法 / 115
- 第十六式 舒展眉心放松法 / 123
- 第十七式 耳聪目明法 / 129
- 第十八式 融会贯通放松法 / 135
- 第十九式 游戏工作法 / 141
- 第二十式 每日承上启下 / 149
- 第二十一式 打牛不打车·当好自己的教练 / 155
- 第二十二式 思维川流不息 / 161
- 第二十三式 静心灵感法 / 169
- 第二十四式 别开生面法 / 177

收 式 / 185

附录一 消除十二种额外支出——与新浪员工谈
“减压新思路” / 191

附录二 处理人际关系十大金法则 / 233

附录三 禅与现代生活 / 241

后 记 / 282

预备式

YU BEI SHI

