

※ 행복한 출근길 ※

工作禅

为什么辛苦付出却不开心

[韩] 智光大师·著

(Ven. Pomnyun Sunim)



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

행복한 출근길

工作禅

为什么辛苦付出却不开心

[韩] 智光大师 著
(Ven. Pomnyun Sunim)

刘珊珊 译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

工作禅：为什么辛苦付出却不开心 / (韩) 智光大师著；
刘珊珊译. - 北京：中央编译出版社，2010.4
ISBN 978-7-5117-0280-7

I. ①工… II. ①智… ②刘… III. ①成功心理学
IV. ①B848.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062385 号

행복한 출근길 © 2009 by Ven. (Venerable) Pomnyun Sunim
All rights reserved.

Translation rights arranged by Gimm-Young Publishers, Inc
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Beijing Brace
Management Consulting Co., Ltd

本书中文简体字版由 Gimm-Young Publishers, Inc. 通过 Shinwon
Agency Co., Korea 授权北京博瑞森管理咨询有限公司和中央编译
出版社出版发行。版权所有，侵权必究。

工作禅：为什么辛苦付出却不开心

智光大师 著

出版人：和 龔

责任编辑：张维军

出版发行：中央编译出版社

地址：北京西单西斜街 36 号(100032)

电话：(010)66509236 66509360(总编室)

(010)66509361(编辑室) (010)66509364(发行部)

(010)66509618(读者服务部)

网址：www.cctpbook.com

经销：全国新华书店

印刷：三河市文阁印刷厂

开本：640 × 960 1/16

字数：110 千字

印张：11.25

版次：2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价：22.00 元

本社常年法律顾问：北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

前 言

从此刻起，做个幸福的人

人活于世，衣食住行必不可少。而生存所需，必然要通过辛苦劳动得来。人们结社而居，也正是因为集体劳动的效率要远远高于独自工作。除此之外，人们还希望得到他人的关注，提到“幸福”，必要富甲一方、出类拔萃、声名远播，即具备荣、华、富、贵。

芸芸众生，都在追逐荣华富贵，并为此卖命工作。问题是工作会给人带来无尽的烦恼：忙于农事的农夫也好，白手起家的创业人也好，奔波职场的上班族也好，都面对着劳作中滋生的种种烦恼。

比起孤家寡人的生活，众人团聚一起欢声笑语当然更好，但是偏偏聚到一起的人们又会产生矛盾，为此苦恼烦闷。每个人都希望别人能理解和接受自己，但这并非易事，所以得不到接纳时就被自卑心理纠缠。只有工作才能生存，可工作中苦恼不断；生活到一起才能感受到温暖，可生活中矛盾也寸步不离；渴望别人的理解，却总是遭遇误解和冷眼。

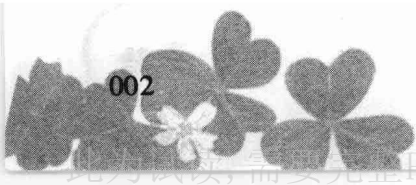


职场是人们聚在一起工作的场所，必然会产生各种各样的问题。但是如果占据了一天大部分时间的职场生活煎熬难捱，那你多半的人生也只能是痛苦不堪了。

“为什么要去公司上班？”针对这个问题开展的问卷调查结果显示，“为了活下去”是最一致的回答。“通过职场生活实现自我，获益良多”可以说是难以企及的境界。事实上人们在职场工作得越久，越会变得热情尽失，疲惫不堪。我们为了活下去而上班，这当然是正确且最坦率的回答；但如果你上班的意义就仅止于“活下去”，那势必会渐渐对自己的人生产生怀疑：“活着到底为了什么？”

然而，工作甚至让你没有时间来思考活着的意义。对看不到前途的事业的忧惧，人际关系中的烦恼，因追求高薪和渴望提拔而产生的压力，难以兼顾的家庭和事业，理想与现实的悬殊，职场中进退两难的尴尬处境，找不到答案的职场困惑，业务繁重引发的身心俱疲……人们迫切地想从这些问题中脱身。烦恼太多，会逼得人们不惜辞去工作，甚至抛弃事业；人际交往中的矛盾使人们不惜选择分离；经济上沉重的压力也使人们喘不过气。

但停下来稍作休整之后，人们还是会重新进入职场，重新结识陌生人，继续参与激烈的竞争。虽然为解决问题努力过，但是不仅没有解决问题，还会陷入无休止的恶性循环。最终消沉、一蹶不振，甚至绝望：“这就是所谓的人生吗？”



我们不妨从内部来找找原因。面对矛盾和痛苦，别再怨天尤人，而是将审视的目光转到自己身上，自我审视。你会发现，那些死死纠缠的痛苦，不是别人加诸于你，而是你自己亲手造成的。寻找到根源，问题自然能顺利解决。

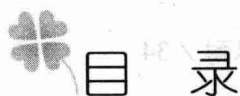
如果否定了职场生活与自身幸福的联系，就绝对无法拥有幸福的人生。如果你认定工作只不过是一种赚钱手段，我们需要用工作赚来的钱财去别处寻找幸福和自由，那么幸福和自由就会离你越来越远。丢掉“为了明天，牺牲今天”的想法吧，你该努力拼搏，使自己在当下的每分每秒都能欢愉幸福地生活。

我由衷希望诸位亲爱的读者能通过阅读此书，向通往幸福的路上迈出一大步。

2009 年 春

智光大师

(Ven. Pomnyun Sunim)



目 录

前 言 从此刻起，做个幸福的人

第一章 我真的希望可以快乐工作

——调整心态，营造幸福的职场生活

直面苦恼的自己 / 4

与其抱怨，不如感恩 / 9

第二章 这样的同事真要命

——与不对胃口的人共事

“从她的立场出发，似乎也情有可原” / 16

摘掉你的有色眼镜 / 21

谁是你人生的主人 / 23

致总想随心所欲，恣意行事的你 / 27



第三章 怒火攻心，愤愤难平之时

——预感并化解一腔怒火

是爆发，还是忍耐 / 34

中道：怒火的调理 / 36

是非对错，原无定论 / 38

第四章 是旧巢徘徊，还是另寻高枝

——工作与性格不对盘

个性不是一成不变的 / 43

鱼与熊掌，难做取舍 / 45

难以放手，是有理由的 / 48

在既定条件下寻找幸福 / 54

花钱，娱乐自己；挣钱，必须劳动 / 60

丢掉“牺牲今天，只为明天”的想法 / 63

第五章 我是不是落后于人

——摆脱升职的压力

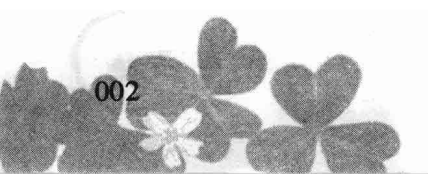
何谓真正的力量 / 67

自主人生沉浮 / 69

不要再做奴隶 / 71

伤及自身的双重惩罚 / 74

扔掉包袱活一次吧 / 76



第六章 人生不做规划，老后徒留恐慌

——甩掉不安心理

不要赋予人生太多意义 / 86

清醒地活在当下 / 88

比起金钱，更看重自我 / 91

怀着自愿奉献精神去工作 / 93

第七章 业务繁重，“过劳死”迫近

——为了健康的职场生活

人就像宠物，渴望过上闲淡的生活 / 97

充分利用你的人生 / 99

自吹自擂，是一种病 / 101

少些打工心态，多点儿事业心 / 104

第八章 与自身的约定，总难兑现

——为了成为有自律意识的行动派

不要被“业识”缠绕 / 110

行动是最好的决心 / 113

人生便是一场修行 / 117



第九章 “周末夫妻”，让家庭不和谐

——兼顾家庭与事业，寻找平衡点

婚姻是自己的选择 / 124

买不来的家庭幸福 / 125

家人比一切都重要 / 128

不应被伤害的孩子 / 131

第十章 公司无道，我很苦恼

——获得价值观和勇气

感情用事是大忌 / 136

价值观，勇气，还有信念 / 138

参照佛理，精选人生路 / 141

抛却怨恨，常怀感恩 / 143

第十一章 追求精神丰润，而非奢华的人生

——不是只为求生存，而是为自我的实现

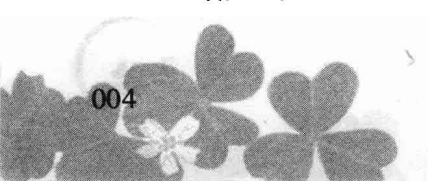
人生得以解放的最崇高之路 / 150

抛弃“为了世界，牺牲自我”的想法 / 152

众人砍树我播种 / 155

幸福与希望给我们的启示 / 157

附 录 / 160

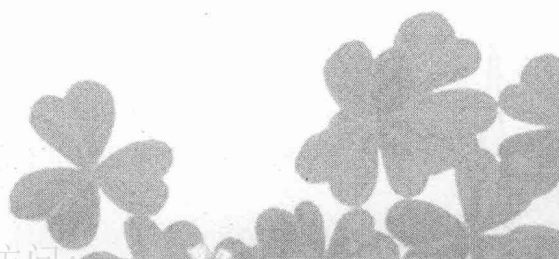




第一章

我真的希望可以快乐工作

——调整心态，营造幸福的职场生活



第一章

第二章

第三章

第四章

國體の意、舊章の意、新章の意、



大师，我想问：

我在职场已经工作了10年，可自己的事业却毫无成就感可言。但由于工作稳定，大家都很羡慕，我也就坚持了下来。可由于我不擅长人际交往，业绩平平，我越来越没有自信。一想到之后还要这样工作，我就非常焦虑。大师，我该怎么办呢？





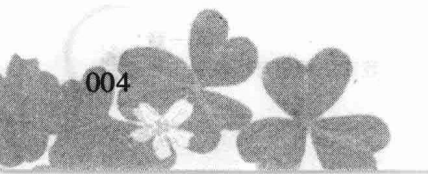
直面苦恼的自己

“为什么要去公司上班？”针对这个问题开展的问卷调查结果显示，“为了活下去”是最一致的回答。其实“为了活着”而上班，这是不争的事实，也是最坦诚的回答。正是为了活下去，我们才将一生大部分的时间投放在了工作上。

问卷调查中回答“通过职场生活实现自我，提升自我”的人却是凤毛麟角。大多数人的真实情况是：又累又苦，还得硬着头皮撑下去。

其实，如果职场生活还有几分情趣的话，即便苦点累点，倒也可以忍受。可偏偏为了生活辛苦工作，却终日担惊受怕、看着别人脸色行事。与同事间的明争暗斗就让你应接不暇了，还要小心提防着那些说不定哪天就踩着往上爬的新人们，这种情况中，哪还敢奢望与同事成为朋友？

同事间的明争暗斗，随时被扫地出门的恐惧，升职的遥遥无期，沉重的工作压力……之所以去忍受这些痛苦，还不就是因为你想再爬得更高一点，赚得更多一点？



可这样辛苦赚来的钱又花在了哪里呢？穿名牌，吃大餐，浓妆淡抹，购房买车。结果只是为些身外物呕心沥血，这样的生活又有什么意义呢？

“人为什么要活着？”这个问题再寻常不过了。活着，并不为什么特别的理由，只要能“活着”即可。那么，怎样的活法才是最好的呢？诚然，所有的人都希望过着幸福的生活，不被苦痛纠缠。

可我们真实的人生又怎样呢？我们为了将来的幸福，选择了上学，选择了婚姻，选择了生儿育女，选择了行走职场或独自创业，可学习艰难，夫妻不和，孩子惹人头疼，职场生活不顺心，创业之路也坎坷。

人们相信两个人一起生活比孤身一人要幸福，于是选择了婚姻，可之后却被婚姻生活几欲逼疯，还不如独自一人生活。可单身就会幸福吗？绝不，因为人们又会被寂寞逼疯。所以这世上熙熙攘攘的男女们纷纷忙于恋爱，相亲，再次投身婚姻生活，继续因为夫妻矛盾而痛不欲生。若婚后无子，免不了跑遍寺庙，求神拜佛，祈祷默念，更有甚者，吃中药，挑战试管婴儿，一番折腾后终于盼得一双儿女，接下来又要为抚养儿女头疼不已。

职场生活也是如此。没有工作的人为寻得一份工作忙里忙外，而有工作的却因为厌恶职场，深陷苦海难抽身的也不在少数。有人因找不到工作苦恼不已，有人却因为工作痛苦不



堪。其实一份工作在别人眼里是好是坏都不重要，若真如此痛苦，不如干脆利落地抽身脱离。工作本就是为了能够幸福地生活，如果它令你痛苦，不要也罢。

比如说律师和医生，这两个职业可是人人垂涎的金饭碗，但照样有人对此不屑一顾。一份工作有什么了不起？值得你为此紧抓不放，痛不欲生吗？真的没必要。若这份工作是让你痛苦的根源，辞职走人又有何难？“舍弃这么好的工作，你是不是犯傻啊？”这些旁人的疑问，大可不必在意，只要安静地离开，做自己想做的事就好。

但是辞了这份工作真的就会幸福吗？这个问题值得探究。即便你另谋出路，怕是也难逃二度苦难的命运。更惨的是，一旦找不到新的落脚地，沦为无业游民，岂不更加郁闷？所以现在就要对自己有个明确的认识。不论是换一份工作，还是辞职玩乐，你的生活都不能有所起色的话，那么舍弃现在的工作，就不是解决问题的最佳选择。

其实，我们不该把注意力集中到“是否该放弃工作”这个问题上，而是应该在坚守岗位的同时，努力去消除我们在职场生活中的种种痛苦。我们该审视的，不是这份工作，而是我们内心“痛苦来自工作”的错误认知。

二话不说先把工作辞了，然后再去追问自己之前苦恼烦闷的原因，大概只会追悔莫及。辞职的确是脱离苦海的计策之一，但却不是上上之策。因为你越是在踌躇难决时撂挑走人，就越有可能在不久的将来后悔不已。

所以我的建议是，在目前的职位上再忍辱负重一些时候，同时从这一刻起开始修炼心性。试试看一边工作一边修行是否能使心灵获得安宁。而辞职一事，当你的内心完全平静下来之后再谈，也为时不晚。如此一来，即便最后结果仍是辞职走人，也能无怨无悔。

同样，人们在被婚姻问题所纠缠，疑惑严重到打算离婚的地步时，也应该先持斋坐地，三思而行。你要明白，苦恼的根源既不在于你至今单身，也不是因为你已有的婚姻，而是你的无知。

人在静心深思后，会心如明镜，愈加聪慧，从而做出无悔的选择。即便是钻入婚姻这座“坟墓”，也能将二人世界经营得和和美美，羡煞旁人。问题是大家在“做，还是不做”的迷茫中，总喜欢把决定权推给别人。做还是不做，这是自己的选择。

人们在茫然失措时常常会做后悔之事，所以我劝大家做决策前先沉静，先琢磨。只有这样，你才能真正获得幸福，赢得自由。

到底要何去何从？焦头烂额之际，不要天真地妄图以猜测解决问题。先把这沉甸甸的问题放一边，多回头审视自身，勤于思索，待到心如止水胸藏明镜时，无需上下求索，答案自然浮现。