



一堂禅修课 / 心灵没尘埃

52 堂都市灵修课



带着

禅心



去上班

董悦福·著



中国长安出版社

帶着  
禪心  
去上班

董枕福·著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

带着禅心去上班 : 52 堂都市灵修课 / 董枕福著. — 北京 : 中国长安出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5107-0222-8

I. ①带… II. ①董… III. ①禅宗-通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 127755 号

### 带着禅心去上班 : 52 堂都市灵修课

董枕福 著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开本: 1/32

印张: 8

字数: 150 千字

版本: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5107-0222-8

定价: 26.80 元

## 前奏



### 《《《 一句话，改变你的命运

我们的心灵才是生命最重要的东西，如何保护我们的心灵成了迫在眉睫的一个话题。然而如何做到心灵完好无损呢？最起码要做到轻松无压，轻松的生活，快乐的工作，还我们的心灵一片蔚蓝的天空。

现在测试一下，下面的语词是你经常用的吗？

我做不到；我不应该；我一定会失败；我不行；我怎么这么倒霉；我老是爱出差错；这不适合我；我太年轻；我太老了；我从来没有成功过，更何况现在；没有人喜欢我；我本来就不讨人喜欢；我生性如此，改变不了；我也想改变一下，但是……我命中注定贫穷；我快要下岗了；我从来就不快乐；我快生病了；我太累；我总觉得没意思；什么都无聊；混日子而已；我内向；我怕害羞；没有人注意我；像我这种人怎么可能成功；我条件太差；我家庭不好；我没有钱；我没有关系；算了；得过且过吧；没有奔头；你可



以，但是我……

不用继续了，相信你已经明白我的意思了，这是一张具有巨大伤害力量的惯用熟语表，类似于巫师的毒咒，但是我们中的很多人每天都把这些咒语加在自己身上。你不要告诉我你没有使用过这些词语，任何人都使用过，太多的人不仅用过，而且早已形成了一种习惯。想一想，如果每天都有人对你说：“你太差了！”你会怎么想？我打赌你不会喜欢这个人，甚至会痛恨这个人，因为他否定了你的价值。但是，你每天都在对自己这样做，但你却没有觉察到。

如果有人不相信语言的内在能量，我们可以当场做演示：你可以对一个很漂亮的女孩子说：“你太美了，你是我见过的最美的女孩，我不知有多喜欢你。”

现在我们来设想一下，那个女孩子会有怎样的反应？脸红了，相当羞怯而又洋溢着幸福地把头低了下去……

这就是语言的魔力，你只不过使用了几个赞美的词，就可以让女孩子的内心世界发生巨大的变化，语言就是这样工作的。如果你每天用消极的语言暗示自己，你的潜意识就会接受你对自己的定位，你势必会越来越糟，相反，如果你用另一套语汇呢，情况就不同了。

接着往下看——

我行；我能；我可以；我办得到；我可以解决；我有办法；我对自己、他人以及生活都充满信心；我的性格变得越来越有吸引力；日复一日，在每一方面，我都越来越有信心；我充满力量；



我非常健康；我有活力；我的身体很棒；我精力充沛；我很快乐；我非常富有；我一定可以赚到钱；我发现自己越来越年轻；我的皮肤越来越有光泽；我对自己充满信心；没问题；没关系；太好了；我真幸运；我的运气非常好……

如果每天早晨醒来就有人这样对你说，你会是一种什么感觉？一定很好，是吧？

既然如此，那就开始每天这样想，并且这样说吧。

你的成功是由你对自己的定位造成的。

很多人失败了，因为他们从来就不相信自己可以成功，有些人成功了，是因为这些人的心里从来不存在失败。

成功者的智慧会这样表述：没有失败，只是暂时没有找到方法而已。

成功者的语言是这样定位的：过去不等于未来！

成功智慧对一个人是这样看待的：人人都能成功，人人可以快乐，人人都拥有智慧！

在这本书里，你可以学习到如何去创造一个滋养和扶持你的环境以便使你的精神能够展开，让你认清你的道路和更高的目标并显示你如何向它敞开并为之奋斗。我的目的是让你通过阅读看清你究竟是什么，指引你如何踏上快乐和光明的道路，让你过上一种轻松而且智慧的生活。当然了，在我使用“轻松”一词时你难免会善意地发笑，因为你曾经觉得轻松实际上是很难达到的境界。看看这个世界上的大多数人都处在或多或少的压力下，就明白你的笑有道理了。但是，这并不说明轻松是不能达成的。即便



没有一个人感到轻松，也不能断然否认轻松这种状态的存在。因为那些你现在认为困难的情形不久便会应付自如，这一天当然也不会太遥远。

轻松来源于放松，只要放松是可能的，轻松就是最自然的结果。

下面，请与我一道进行一项放松练习。

这项练习需要专注，并且确实可以增强你的注意力和记忆力，也有助于截断外来的刺激，让你专注于自己内心发生的变化，反过来可以放松自己。

你所要做的事很简单，只需 20 个深呼吸。

你笑了，这，会有效吗？听起来实在是太简单了。

先尝试一下吧！

现在开始——

1, 2, 3, 4……

怎么样？第几次了？

如你所尝试的，在最初几次，你是顺利的，有可能计算出 7 次或者 8 次，马上你就发现自己正在思考其他事情（说明你不够专注，对吗？）不过，没关系，这都非常正常——如果你一下子就可以全神贯注地计算出 20 次反而不太正常，因为到现在为止所测试的上千人中，没有一个人能第一次就全神贯注，不受任何事情干扰地计算到 20 次。

当然了，这是一项练习，尽管分神无可避免，你仍然需要继续。只要被任何思绪中断了，这一次的结果就无效。你必须从头



开始计算，几次以后，无论你是否已经完成了 20 次呼吸的计算，也会达到练习的目的——你比开始以前放松下来了，这正是练习的目的——帮助你放松自己。

当然，你不可以把练习当作一项任务或者看作挑战，那只会制造更多的紧张。一旦你发现自己的呼吸变得深沉与缓慢时，练习便可以结束了。

现在，再试一次——

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8……

再来一次，1, 5, 12, 15……

请简单描述你的感觉，并在任何紧张的时候重复做这项练习。

现在，放松练习结束了，休息几分钟，再开始新的智慧旅程。

记住，在阅读书籍前，我们的原则是放松、快乐、智慧；我们的目标是不断精进、永不停止。



## 《《《《 禅心，就是心想事成的心

你无法通过外在的物质追求，而得到内心的幸福，所以要先感受到内在的快乐和喜悦，也就自然而然地吸引外在对应的丰盛富足，禅心，让我们过有质量的生活。本章将在你真正走进禅心课堂之前带你一扫禅心精华，让你尽快结束苦闷、烦躁的生活。

一个成熟的人，是要有火眼金睛的洞察力，把别人的灾难当自己的灾难，当你目睹了一百个人的灾难，那你就成功了；一个成功的人是真正懂得注意细节的人，天时地利人和并不是绝对的成功秘诀；能成就大事的人必然懂得坚持，人生本没有大道理可言，你的意愿决定了你的未来；工作为什么会变得乏味？因为你一直做着千篇一律的事情，学会创造，不仅可以改变你的未来，还可以改变你的生活态度；时间是有限的，不要用时间来扼杀你的人生……本章将告诉你如何通过禅心来走工作、生活乃至人生的捷径，带着禅心去上班，你又将少走很多坎坷之路。

生活有的时候会和人们开一个大玩笑，乔装打扮而来，所有的事情，机遇、情感、成功、幸福、团圆……它们都看似是“菩萨”，但它们并不等同于“菩萨”。美好的事物通常都会很短暂，



不像“小猴子”一直笼罩着天空，随处可见，如果把人生的苦与乐分置到天平的两端，苦的体积则会很庞大，乐可能只是一块小小的石头。但是指针向哪一面倾斜，完全取决于你的人生态度，而非它的重量，《带着禅心去上班》让你学会不被它的表象所迷惑的法则。

### 一、关系是决定命运走向的奥秘

洞察关系的实相，这是每个读者需要做的功课。

有一个故事绝对不能遗漏，这个故事叫做《生活的旅程》：

一只老鼠透过墙壁的裂缝看见农夫和他的妻子正在打开一个包裹。“里面装的是什麼美味的食物呢？”但是他的美梦被无情地毁灭了，因为他发现里面装的是一个捕鼠器。回到庭院里，这只老鼠就开始发布警报：“房子里有个捕鼠器，房子里有个捕鼠器！”

一只小鸡咯咯地叫着过来了，他抬起头说道：“老鼠先生，我认为这对你来说是个坟墓，但是跟我没有任何关系。我不会因此而感到困扰。”老鼠又转向小猪告诉他：“房子里有个捕鼠器。”小猪同情地说道：“老鼠先生，我感到非常遗憾，但是除了祈祷以外我无能为力。但可以确定的是，你肯定在我的祈祷里面。”

老鼠又走向奶牛，说：“哦，老鼠先生，对此我感到非常遗憾，但这和我没有任何关系。”老鼠只好回到房子里，垂头丧气地独自面对着那个捕鼠器。就在那个晚上，一个声音响彻整个房子，好像是捕鼠器抓到了猎物的声音。农夫地妻子匆忙的跑过去，看到底抓住了什么东西。在黑暗中，她没有注意到抓住的是一只毒蛇。毒蛇咬伤了农夫的妻子。农夫急忙把他的妻子送到了医院，



但妻子回到家的时候仍然发着高烧。

每个人都知道高烧的病人最需要鸡汤，所以农夫带着他的斧子走到庭院，去准备鸡汤的主料。

他的妻子还是很虚弱，所以他的朋友、邻居都昼夜不停地来照顾她。为了招待他们，农夫只好屠宰了那只猪。

农夫的妻子还是没有好起来，最后她不幸去世了。很多人来参加她的葬礼，农夫为了给客人准备足够的肉，他屠杀了那头奶牛。

所以，当你下次听到某人遇到困难，而你认为是与你无关的时候，请牢记：如果我们之中的一个人受到威胁，那我们所有的人都处于危险中。

我们所有的人都被卷入了这个叫做生活的旅程之中，我们必须时刻关心其他人，并乐意尽自己最大的努力去鼓励其他人。

对这个故事的深入洞察可以帮助我们明白关系的真相。

正如里面所说的，我们每个人都“被卷入了这个叫做生活的旅程之中”，这个旅程就是由关系构成的一连串的际遇。

外在的改变是否与我们本身有关？这是我们要问自己的第一个问题。很多人都会说：“这和我没有任何关系”，这就是我们对自我的判断，可以肯定的说，每一个人都错了。只要这个判断错了，一切就都错了，注定会出现接下来所发生的悲剧。

另一方面，我们与同一个环境中的动物实际上是相互依存的，我们有关系，有非常密切的关系。无论是奶牛、蛇、鸡都是我们的“他人”，从这个关系中观照我们与我以外的存在者的关系，会让我们逐渐懂得怎样协调好自身存在的人际环境。可以说，与别



人的关系在决定我们的存在价值，也决定着我们每个人的前途和命运。

第三个关系就是这群生命共同存在于这个农夫的家里，这个家在这个世界上，世界在宇宙中。任何存在物也无法摆脱这个大的环境，这个环境每时每刻都在影响着每一个生命。

关系就是心灵密境中一个决定着生命走向的奥秘。

每个人都要充分领悟这个奥秘，只有这样，才能够突破重重难关，创造一个全新的开阔的天地，让人生精彩纷呈。

你可以喜欢这本书，也可以不喜欢这本书，都是你对这种关系的一个认知模式，这个模式注定会影响到你整个人生。

如果你喜欢，你会更加仔细地阅读、体验，参与其中的阅读互动，那么这种越来越亲密的关系会给你带来新的生命体验。一本书就是这样在改变读者的，同样的道理，如果你无法协调与书本的关系，你很快就会丢开书本并在心灵里强化那个“不喜欢，没有意思”的感觉，这本书也许这辈子就和你远离了。

## 二、蝴蝶载你去上班

我们所拥有的，就像蝴蝶翅膀扇出出来的人生。

一只蝴蝶在纽约中央公园的小黄花上扇动了一下翅膀，于是东京掀起风暴电闪雷鸣。

也许人的一生就是在当年一点点不经意间的细枝末节发生了改变，从此走上不同的岔口而不能回头。

拓扑学中说这叫做蝴蝶效应，你相信吗？

这个世界上存在无数的特异原理，蝴蝶效应就是其中的一个。



蝴蝶效应是气象学家洛伦兹 1963 年提出来的，其大意是美国麻省理工学院气象学家洛伦兹 (Lorenz) 的发现谈起。为了预报天气，他用计算机求解仿真地球大气的 13 个方程式，意图是利用计算机的高速运算来提高长期天气预报的准确性。1963 年的一次试验中，为了更细致地考察结果，他把一个中间解 0.506 取出，提高精度到 0.506127 再送回。而当他到咖啡馆喝了杯咖啡以后回来再看时竟大吃一惊：本来很小的差异，结果却偏离了十万八千里！再次验算发现计算机并没有毛病，洛伦兹发现，由于误差会以指数形式增长，在这种情况下，一个微小的误差随着不断推移造成了巨大的后果。他于是认定了：“对初始值的极端不稳定性”，即“混沌”，又称“蝴蝶效应”，亚洲蝴蝶拍拍翅膀，将使美洲几个月后出现比狂风还厉害的龙卷风。

其原因在于蝴蝶翅膀的运动，导致其身边的空气系统发生变化，并引起微弱气流的产生，而微弱气流的产生又会引起它四周空气或其他系统产生相应的变化，由此引起了一系列的连锁反应，最终导致其他系统的极大变化。

此效应说明事物发展的结果，对初始条件具有极为敏感的依赖性，初始条件的极小偏差，将会引起结果的极大差异。

“蝴蝶效应”在社会学界用来说明：一个坏的微小的机制，如果不加以及时地引导、调节，会给社会带来非常大的危害，被戏称为“龙卷风”或“风暴”；一个好的微小的机制，只要正确指引，经过一段时间的努力，将会产生轰动效应，或称为“革命”。

关于这个特异的效应原理，我看过一部电影，片名就叫《蝴



蝶效应》：埃文·泰瑞博（艾什顿·库奇饰）是一个平凡无奇的大学生，唯一和普通人不同的是从童年时代起，就有心理学家不停记录他每日生活中的全部细节。某天，埃文忽然读到了那些记录中的一部分，顿时，那些已经被他自己埋葬在内心最深处许多年的黑暗记忆又再次被唤醒，那是改变了他整个少年时代的不堪回首的往事。

机缘巧合，埃文忽然发现自己可以通过那个笔记本回到过去，进入自己当年的身体。也许这些落满灰尘的笔记本可以让他从此摆脱所有不愉快的记忆，抱着这样的想法，埃文回到过去，力图改写历史，以为这样就可以治愈他受伤的记忆，让他和所爱的人们从此之后都幸福生活。

“如果你某天早上醒来发现也许你可以按照一个全新的方向重新生活，你会选择改变吗？”

埃文说：“是。”

他制定出无懈可击的计划，执行起来也小心翼翼。但等他一旦回到现实，却发现一切都已面目全非。他的行为已经造成了损失惨重的改变，而他最亲密的那些朋友的生活已经南辕北辙。特别是他的初恋女友凯勒·米勒，他们是儿时玩伴，在经历了长久的漠然以对之后，发现彼此还是相爱。

为了弥补自己的错误，埃文只好一次次的回到过去，但每次总有些小事件在他不注意时层出不穷地发生，之后一连串连锁反应，到底让他和他朋友们的生活更加彻头彻尾的改变。于是埃文一次次尝试，他们的生活也就像高速火车一般刹那间从山顶冲下，



树林或者河流在窗外一掠而过。凯勒从女招待到学生会主席再到落魄吸毒者。她的命运和他一样不停改变。

一团糟的现实最后到底要怎么收场？他们真的还会坚持对彼此的爱么？

埃文真的能得偿所愿，让每一个人幸福吗？

一次真正的关系旅程就这样开始了，整个的旅程从一个很小的起因会连锁出什么样的遭遇？这种关系的学问直接深入人生的全部，在每一个瞬间彰显他的大能。

人生的幸福或者不幸全部蕴藏在这个起因之中，因为一个起因将连锁出无数的关系。

西方流传的一首民谣更形象的说明了这个问题：

丢失一个钉子，坏了一只蹄铁；

坏了一只蹄铁，折了一匹战马；

折了一匹战马，伤了一位骑士；

伤了一位骑士，输了一场战斗；

输了一场战斗，亡了一个帝国。

马蹄铁上一个钉子是否会丢失，本是初始条件的十分微小的变化，但其“长期”效应却是一个帝国存与亡的巨大差别，这就是军事和政治领域中所谓的“蝴蝶效应”。

这个效应现在正在人生的每各方面发挥无比的效率。

事业的、家庭的、友情的、爱情的、理想的，目标的……几



乎在每一个方面。

效应的核心就是关系，而关系决定着人生。

所以，我们经历的几乎就是蝴蝶翅膀扇出来的人生。

写到这里，我只是想让你回忆，现在的你是怎样被“扇出来”的？最早的那个蝴蝶又在哪里？

你能够成为现在的样子，拥有现在的思想方式，现在的情感生活，现在的职业和爱好都是怎样来的呢？

### 三、你的意愿决定了你拥有怎样的未来

你知道什么可以给你的生活带来快乐吗？你又是否清楚什么使你幸福？还是你忙碌于日常事务，而把那些使你感到快乐的事情统统推延到将来去了？

这里有一个原则获得快乐在于处理现在而不是期待将来。当然，要享受快乐也只能把握现在而不是回归过去。你是否幻想过，你在将来的某一天获得了向往已久的幸福生活，那时你会变成了什么样子呢？你有没有尝试过在今天就去体会那种美妙的感觉？把幻想中的快乐提前而把人生中那些恼人的事件统统推后——你有没有拖延的习惯，这个“坏习惯”在“延迟痛苦”上派上用场。

这个世界上太多的人不是把时间花在心灵成长上而是着重于社会价值的实现上。我们大量地被教以繁忙会创造自身价值，但你是否听说过，繁忙有两种，一种是社会导向的活动往往基于“应该”，完成它们无助于你更高的目标，而另一种则是心灵导向的活动则总是与你心中更高的目标相联系，一般都是“我愿意”。同样利用时间，想一想，你的繁忙是哪一种繁忙，你把生命中的