

弘扬工匠精神，是大国崛起的召唤、强企兴业的呼喊，也是我们每一个职场人士的使命！

大国工匠 大任担当



工匠精神

让工作成为一种修行

刘 敏◎编著 弘扬工匠精神 提升职业素养

“精华凝笔端，咫尺匠心难”，凝心于工作的琢磨、醉心于梦想的雕刻，做一个走心的职场达人！

将工作当作个人修行的道场，不断磨砺，提升自己的灵魂境界，用心去触摸“工匠精神”的魅力。

弘扬工匠精神，是大国崛起的召唤、强企兴业的呼喊，也是我们每一个职场人士的使命！

大国工匠 大任担当



工匠精神

让工作成为一种修行

刘 敏◎编著 弘扬工匠精神 提升职业素养

“精华凝笔端，咫尺匠心难”，凝心于工作的琢磨、醉心于梦想的雕刻，做一个走心的职场达人！

将工作当作个人修行的道场，不断磨砺，提升自己的灵魂境界，用心去触摸“工匠精神”的魅力。

图书在版编目 (CIP) 数据

工匠精神：让工作成为一种修行 / 刘敏编著. -- 北京：
中国言实出版社，2016.9

ISBN 978-7-5171-2010-0

I. ①工… II. ①刘… III. ①职工 - 职业道德 - 通俗
读物 IV. ①F272.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230551 号

责任编辑：周汉飞

封面设计：陈国风

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

编辑部：北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编：100037

电 话：64924853（总编室） 64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.25 印张

字 数 165 千字

定 价 36.80 元 ISBN 978-7-5171-2010-0

前言 Preface



什么是“工匠精神”？

工匠精神的第一要素是乐趣和热情；第二要素是坚持不懈；第三要素是坚强和忍耐。

工匠，都是有技艺专长的人。他们精益求精，对自己的产品精雕细琢、精打细磨、反复练习，不断改善和提高自己的技艺，追求一种极致的完美；他们一丝不苟，对质量的严苛完美的追求；他们坚持，一心一意，只盯着自己的工作，他们耐得了寂寞、经得起诱惑；他们敬业，一生专注一件事，将毕生岁月奉献给一门手艺、一项事业、一种信仰……这就是“工匠精神”！

正是这种精神，推动人类文明一步一步向前发展；正是这种精神，缔造了人类文明的一个又一个伟大传奇！这种精神，经过几千年的代代承续，薪火相传，已经刻印在工匠们的内心，融入到工匠们的血液，深入到工匠们的骨髓！

但是，这种精神不是天生的，而是在一天又一天工作的修行中积累和修炼而成的。在工匠们的眼中，手艺就是人生的信仰，工作就是对信仰的虔诚。工匠的心性，就在一锤一凿的敲打中缓缓地沉落、安定、纯净，再无杂念；工匠的技艺，就在一刀一剪的用心中熟练、提升、精湛，炉火纯青；工匠的精神，就在一针一线的重复中积累、沉淀、汇



聚，圆满凝结！工匠们在工作中修行，在工作中精进，在工作中圆满，在工作中收获人生的正念和成功，在工作中造就了传承千年的工匠精神！

在工匠的心中，工作就是一种修行。

这与禅宗的认识不谋而合。禅宗认为，“挑水担柴，无非妙道；行走坐卧，都是禅机”，活着就是一种修行，修行无处不在，无时不在，时时处处，皆是修行。修行就在每一个当下，每一次起心动念，每一回吃饭睡觉，每一天挑柴担水，劳作休息，都是修行。所以，工作也是一种修行。

对于今天的员工来说，传承工匠精神，也要传承工匠们这种在工作中修行的态度，把工作当成信仰，当成毕生的追求。佛教中有所谓六波罗蜜，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，如果用来应用于工作，那就是以一颗善心，与同事和睦相处，互帮互助，共修善果；持戒守节，遵章守纪，恪守职场道德，保持自我操守；不管做什么工作、身处什么岗位，不管逆境顺境，都要隐忍坚持，无畏无惧，潜心埋头，安然以对；工作上要奋发向上，日日精进；心念上要专注认真，从容禅定；方法上要智慧巧干，从而以六度法门，证无上慧果，成优秀员工。

目录

Contents



第一章 改变：把工作视为至高无上的信仰

真正的工匠，对工作有一种近乎痴迷的热爱。西方有位哲人说过：如果你把工作当成一种乐趣，那么你的人生就是天堂；如果你把工作当苦役，那么你的人生就是地狱！要让工作成为一种修行，必须先树立修行的心态，改变自己，改变对工作的认识，改变对工作的态度，热爱工作，工作才会随之而变。

1. 工作不是苦役，是心甘情愿的付出 / 2
2. 金钱绝不是工作唯一目的 / 5
3. 超越功名利禄之心 / 10
4. 爱上工作，每一份工作都是一次“修行”的机会 / 16
5. 改变自己，改变工作 / 21

第二章 布施：施惠于人必受益于己

施惠于人必受益于己，这是布施的真谛。把工作当成一种修行，在工作中发扬工匠精神，就要学会奉献，学会付出，学会帮助他人，



和谐团队。这看似是施惠于人，实际上却是在为自己修福积德。一个乐于助人甘愿付出的人，不仅会收获工作上的成绩，还会收获他人的赞赏，收获自己的成功。

1. 工匠精神，勤奋第一 / 28
2. 只问耕耘，不问收获；努力耕耘，收获自来 / 32
3. 心怀慈悲，控制自己的情绪 / 38
4. 多付出少计较，为同事排忧解难 / 42
5. 懂得合作和分享，和他人共同修行 / 45
6. 在团队的成功中收获自己的成功 / 49

第三章 持戒：坚持内心的标准和操守

持戒是菩提之根本，入道之要门。工作上的持戒，更多的是遵守制度规范，控制自己的不端欲望，守纪律，遵规矩。遵守公司的管理制度，对制度规定保持一颗敬畏之心，遵守自己的职业操守和道德底线，不能做的坚决不做，要坚守的坚决坚守，心怀正念，正道前行，从而获得更多的信任，成为受职场欢迎的优秀员工。

1. 手上有规矩，心中有尺度 / 54
2. 任何时候都不能忘职业操守 / 57
3. 遵守工作标准，不越规不逾矩 / 62
4. 不为利欲动心，经得起各种诱惑 / 65
5. 恪守工作底线，不该做的坚决不做 / 71



第四章 忍辱：不畏难不羡慕富安守自己的正道

工作上的忍辱，不是耻辱，而是指正确对待一切可能会让我们的心性或行为受到冲击和挫折的情况，比如困难或问题、打击或失败、逆境或不公等，这时候就需要我们学会忍受，学会在逆境中坚持，不起嗔恨抱怨之心，积极努力地去改进，修炼自己淡定安然的内心。忍辱，看似在宽容别人，实际上是在修炼自身。

1. 沉住气成大器，工作中要学会忍辱 / 78
2. 平凡岗位一样可以大有作为 / 83
3. 越是单调枯燥的工作越能磨炼心性 / 86
4. 不怕困难，每一次失败和挫折都是在为成功铺路 / 91
5. 安守清贫，专注于自己的目标 / 94
6. 一念执着，一生坚守 / 100

第五章 精进：把每一个当下都做到极致

精进，在佛教所讲六波罗蜜中的意思就是不懈不怠、努力向善、持续进益。工作上的精进，是指不满足于当前，精雕细琢，精益求精，追求极致和完美，不管做什么工作都以最高的标准要求自己。每天多做一点点，每天进步一点点，最终，就会成就完美到极致的作品，练成炉火纯青、登峰造极的技艺，收获无憾的结果。

1. 进取，以最高标准要求自己 / 106
2. 勤于练习，追求技艺的极致 / 110
3. 从来不给自己设限，没有最好只有更好 / 115
4. 让完美成为自己的标准 / 121



5. 天天向上，日日精进 / 126

第六章 禅定：唯精唯一摒除一切杂念

禅定是六波罗蜜之五，意为排除杂念，心念如一。工作上的禅定，则是专心致志的专注，是心无旁骛的认真，是执着到底的坚定，也是心无杂念的淡泊。不管世事如何躁动喧嚣，不管工作多么纷繁杂乱，不管外界多少红尘诱惑，都保持平常淡定的心，都能专注于手中的工作，心不随境转，意不受诱惑，一心一意，执着坚守，这就是工作中的禅定功夫。

1. 禅定是一种心无杂念的定力 / 132

2. 专心致志，心无旁骛 / 134

3. 沉得住气，静得下心 / 138

4. 这山望着那山高做不好事情 / 141

5. 慢慢来，不能急于求成 / 145

第七章 智慧：真本事需要的就是“笨功夫”

佛教中的智慧与我们常说的智慧不同，它是一种超越一般智慧的大智慧。它不同于聪明，而是一种心地澄明、境界高远的明了和彻悟。这种智慧是学会以更好、更有效率的方法工作，低头拉车也抬头看路，苦干狠干的同时也能会干巧干，从而让工作更出彩。

1. 看似“笨”实则“智” / 154

2. 投机取巧练不出真本事 / 160

3. 浅尝辄止练不出炉火纯青的绝技 / 164



- 4. 低调做事，不炫耀不张扬 / 168
- 5. 智慧工作，埋头苦干也要巧干会干 / 173

第八章 证果：践行工匠精神收获正念人生

证果，即开悟。在工作中修行，经过布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六度，终于正念在心，收获自己的美好人生，就是我们的证果；践行工匠精神，恪守工匠之道，把一丝不苟、踏实勤奋、精益求精、持之以恒的精神贯穿于每一天的工作中，收获工匠一般的喜乐与光荣，就是我们的证果。

- 1. 种什么因，得什么果 / 180
- 2. 持之以恒的努力，就会有一定的收获 / 182
- 3. 每一点付出都会有成就 / 186
- 4. 你若盛开，蝴蝶自来 / 190
- 5. 收获成功，收获人生的快乐 / 196

第一章

改变：把工作视为至高无上的信仰

真正的工匠，对工作有一种近乎痴迷的热爱。西方有位哲人说过：如果你把工作当成一种乐趣，那么你的人生就是天堂；如果你把工作当苦役，那么你的人生就是地狱！要让工作成为一种修行，必须先树立修行的心态，改变自己，改变对工作的认识，改变对工作的态度，热爱工作，工作才会随之而变。





1

工作不是苦役，是心甘情愿的付出

洛克菲勒曾经在写给他儿子的一封信中说：“天堂与地狱都由自己建造。如果你赋予工作意义，不论工作大小，你都会感到快乐，自我设定的成绩不论高低，都会使人对工作产生乐趣。如果你不喜欢做的话，任何简单的事都会变得困难、无趣，当你叫喊着这个工作很累人时，即使你不卖力气，你也会感到精疲力竭，反之就大不相同。”为此，洛克菲勒在信的末尾给了儿子这样一句忠告：“如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种苦役，人生就是地狱。”

如果换一种说法，洛克菲勒所说的和我们要说的，其实就是一个意思：工作不是苦役，而是心甘情愿的付出。因为只有你心甘情愿地付出的时候，乐趣才会悄然而生，这就是我们所说的修行的心态。

工作是人生的一部分，工作有战胜欲望、磨炼精神、锻造人格的效果，在工作中磨砺精进，从努力工作中就能体味人生真谛，这就是一种人生的修行方式。

当我们抱有这样的心态，把工作当作一种修行，不论在心态上还是行动上，我们都会有彻头彻尾的改变，工作于我们而言，将不再是一种



苦役，也不再是辛苦烦累的事情，而是自觉自愿的努力，是心甘情愿的付出。

2012年，87岁的小野二郎成为全球年龄最大的三星大厨，他被称为“寿司之神”，在日本有很高的地位，“寿司第一人”的美誉被全世界所知，到他的店里用餐得提前一个月预约，最低价位是30000日元（2012年时最多相当于人民币2500元）。

然而，小野二郎的寿司店却极其简朴，位于东京一座办公大楼的地下室，名为“数寄屋桥次郎”。店面很小，风格简洁，只有十个座位，卫生间在屋外，但却是东京最著名的寿司店。店里木色的桌面、黑色的案板、白色的米饭、鲜红的鱼肉，客人在酱汁将滴未滴时，将寿司送进嘴里。恰到好处的温度，鲜美而有韧性的鱼肉，让人舒适而享受的味道，让人不禁在心底大呼：真好吃！

但是美食不是轻松做成的。终其一生，小野二郎都在做寿司，甚至连做梦都在做寿司。他把一生的心力倾注在这看似简单的料理中，食材精心挑选、严格处理，从制作到入口的每一个环节都经过缜密的安排。在《寿司之神》这部电影中，我们可以看到他对工作这份心甘情愿的付出：清晨到集市上购买食材，食材买回后，用过早餐，辛苦的工作正式开始。捏寿司之前寿司其实已经完成了95%，食材的处理是每一种食品是否美味的关键，寿司不例外，每一个步骤都丝毫不得马虎。洗净一切用品，磨刀。为了避免章鱼吃起来像橡胶，必须先给章鱼按摩40~50分钟。鱼还鲜活乱跳的时候就着纹路平整切好。按固定的时间将海苔片在火上来回翻烤并叠起放好。米饭也极



其讲究。将米饭放在锅里，必须加以极大的压力在严格控制的时间内炊熟。白净的米饭倒入木盆中，用适当冷水浇洒，用蒲扇来回扇至约人体温度时放入木桶中以布掩盖，以保证最适的温度。一切准备妥当，客人到店，小野二郎技艺娴熟地将米饭和鱼肉捏好，涂上酱汁，搁在案上，像是一场神奇的魔法表演。

小野二郎对寿司口味的严苛和精益求精更是接近于痴迷，近乎于偏执，他对自己的工作很少感到满意。他总是一直向前努力，不断重复以求精进，努力达到巅峰，但没人知道巅峰在哪里。所以，他只能不断地努力、不断地付出、不断地寻找，终于让他的寿司拥有了无人能及的味道。正是这种对美食付出所有心血和追求极致的工匠精神让小野二郎的寿司无法被超越。

80多岁的小野二郎依然坚持亲手为客人做寿司，依然不辞辛苦地挑选食材，精心制作。他每天早上五点起床，晚上十点多回家，他想继续做这份工作，直到他做不动为止。他认为自己还能做出更好的寿司。工作于他，绝不是辛苦，而是享受，是心甘情愿的付出。“一旦你选定职业，你必须全身心投入工作之中。你必须爱自己的工作，你要穷尽一生磨炼技能，这就是成功的秘诀，也是让别人敬重的关键。”这是小野二郎对工作的感悟，也是工匠精神最完美的呈现。

有认真的心态，工作就会完全不同。不管多么不值一提的工作，也会让我们含笑去做，像苦行僧一样心甘情愿地付出一切，无怨无悔地专注于其中，工作不再是被动的付出，而是主动的奉献。

然而现在有很多员工把工作当成为了生存不得不做的事情，自己对



工作既没兴趣更没热情，工作于他们就是像一种强加于他们的苦役。工作起来牢骚满腹、抱怨无尽，对自己的工作讨厌至极，每天的想法就是只要完成任务就万事大吉，这样的态度，怎么可能把工作做到极致。

所以我们要转变心性，改变态度，把工作当成一种修行，当成一种信仰，以无比的虔诚来对待工作，这样即便是再苦累、再卑微的工作，我们也能心甘情愿地付出一切，把工作看成是学习和成长的机会，全身心地投入到工作中。工作于我们，就是不断提升自己的技艺，不断完善自己的人格，不断修炼自己的品行，把自己打造成一个完美的、称职的、卓越的工匠的过程！这样来想，就绝不会觉得工作是一种煎熬或者是折磨，工作不再是苦役，而是无尽的乐趣。



2

金钱绝不是工作唯一目的

对于大多数工匠来说，工作都是他们赖以生存的基础，但却很少有工匠把金钱的回报作为唯一目的。在他们的眼中，更看重的是金钱之外的技艺的提升。

工匠们会认为工作是一粒充满希望的种子，只要你播种，就会萌芽，就会收获。他们认为工作不仅是为了赚到养家糊口的薪水，工作更多的是能够锻炼意志、拓展才能、完善人格，并最终实现自己的价值，



赢得社会的尊重，所以工作对于大多数的工匠来说，从工作中获得的快乐和成就，远远超过薪水。为了得到精致的作品，工匠们不惜花费大量的时间和心血，无怨无悔，他们最终得到的远远高于金钱。

顾景舟（1915—1996），宜兴紫砂名艺人，中国工艺美术大师。18岁拜名师学艺，20世纪30年代后期至上海制壶仿古。1954年进入宜兴蜀山陶业合作社。1956年被江苏省政府任命为技术辅导，成为国家一级工艺美术大师，被海内外誉为“壶艺泰斗”“一代宗师”，作品为海内外各大博物馆、文物馆收藏。

他对紫砂艺术付出的是全部身心。在近千年的紫砂发展史上，他是一个继往开来的集大成者，开创了当代的文人茶器，创立了自己的紫砂理论，培育了一批紫砂中坚人才。顾景舟一生惜壶如命，并不是因为他做的壶价值连城，而是因为做一把壶太不容易。他从来没有卖过壶，他做壶从来不是为了赚钱。

他在宜兴紫砂壶厂工作时，每月工资只有一百多元，但他从来没有怨言，甚至都不关心工资的多少，一心只在如何提高紫砂工艺，做出最具艺术水准的壶来。他平生不爱钱，也没有钱。他的徒弟徐汉棠回忆，1982年，有一次他和顾景舟去上海，办完事，在一个家具店里选沙发。顾景舟颈椎不太好，他喜欢那种高靠背的沙发，颈部枕在靠背上，可以舒服些，但是，高靠背沙发比低靠背沙发价钱要贵出许多。顾景舟犹豫了好久，最后还是买了低靠背沙发。徐汉棠当时很感慨，跟顾景舟开玩笑说：“顾辅导啊，你只要肯卖一个壶嘴，沙发钱就来了啊。”

1985年，应香港锦锋公司邀请，顾景舟赴港参加壶展，



与刘海粟等名流见面。活动结束后，顾景舟把自己带来的钱全凑上，还跟别人借了50元，买了一台彩色电视机。从香港回来，顾景舟还跟邻居徐志毛的老婆借了50元，先把借别人的钱还上。徐志毛说：“顾辅导，你的茶壶这么值钱，为什么不卖掉几把，改善一下生活。”顾景舟说：“志毛啊，别人不知道，你难道还不了解我顾景舟吗？”

风骨、操守、传承、创造、培育……一生沉迷于紫砂之中，筚路蓝缕，只为守护一份古老手艺的尊严。只有那些身价一涨再涨、被奉为百世经典、“一壶在场、万壶黯然”的壶，和壶所表现出来的风骨是他一生的全部家当。他远在台北的老友黄正雄先生说：“字如其人，壶如其人。只要把顾先生的壶放在面前，你就会想起四个字：弘道养正。知道了什么是法度，什么是精湛，什么是大默如雷。”他被奉为“一代宗师”，被尊为“紫砂巨匠”，他是顾门传承人眼中最亲切的“顾辅导”，他是众多壶友眼中最伟大的紫砂匠人。这，才是他一生专注于紫砂、孜孜于壶艺真正的收获。

真正伟大的工匠，从来不为了钱而工作，也从来不看重金钱。他们看重的永远是作品，是技艺，是风骨，是自我价值的实现！

金钱不是工作的唯一目的，更不是工作给予我们的唯一回报！日本“经营之圣”、两家世界500强企业的缔造者稻盛和夫曾经说过：“工作所得不只是领到薪水而已。工作可使我们的心灵得到一定程度的满足。”如果工作是一种修行，那种满足感的获得显然远远高于金钱上的获得。

当年，安德鲁·卡耐基创办的钢铁公司被美国钢铁公司收