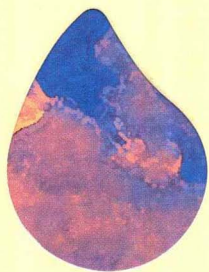


你想得简单，
一切
就变得简单

「日」 枡野俊明

程长泉 / 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

你想得简单，
一切
就变得简单

〔日〕枅野俊明
程长泉 / 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

前言

所谓工作上的成功是指什么呢？

在禅的世界里，不是为了结果去工作，只要心无旁骛地去做现在力所能及的事情，结果是水到渠成的。

囿于目标，被目标牵着鼻子走，就会陷入“应该如此”的执念，成功只会离你越来越远。

禅告诫我们：拥有一个目标，只要以可行的方式埋头做下去，自然而然就能走向成功。

要把自己的思想贯穿于日常生活中，身体力行——所谓禅，单从字面去理解是毫无意义的。

每天，用自己的身体去践行，也就是说，身体力行是最重要的。

本书介绍了相关的实践方法，教你如何将“禅”的做

法引入到工作中。

如何才能重置疲惫不堪的身体，以崭新的心情面对工作呢？第一章向您介绍了与之相关的禅的做法。

调整好身体之后，怎样去调整日常生活的节奏呢？第二章讲述了具体的做法和习惯。

第三章讲述的是对于时间的禅意思考。

第四章介绍了行事顺畅的工作方法。

第五章讲述了最令人烦恼的人际关系。

活着不可有太多欲望。

经营日常生活，必须好好看清自己的脚下。

只要你践行了禅的这种非常简单的做法，工作上的成功就在前面等着你。

2010年5月

枡野俊明

合掌

目 录

一 调整身体

① 步行	0
② 认真呼吸	0
③ 端正姿势	0
④ 吃饭	0
⑤ 洗澡	0
⑥ 睡觉	0
⑦ 休息	1
⑧ 舍	2
⑨ 不存	2
⑩ 不寻找	2
⑪ 活得有胆	6
	8

ㄋ

富有禅机的习惯术

⑫ 拂去阴翳	0
⑬ 修理	3
⑭ 把鞋子摆正	3
⑮ 坐禅	4
⑯ 每天大喊一次	4
⑰ 一天发呆十分钟	2
⑱ 写信	4
⑲ 去见父母	4
⑳ 把『没关系』当作口头禅	5
㉑ 保持一个好心情	5
㉒ 包裹	6
㉓ 等待	8

ω

富有禅意的时间术

②4 全神贯注	0
②5 看清什么是最重要的	6
②6 不贪	6
②7 活在当下	8
②8 莫束缚于过去	2
②9 马上去做	0
③0 转换心情	7
③1 犒赏一下身体	7
③2 常备	4
③3 拒绝	0
	8
	8

简单工作术

- ③④ 考虑事情不能非此即彼 0 9 4
- ③⑤ 倾听不同的意见 0 9 6
- ③⑥ 不战 1 0 0
- ③⑦ 认可他人的做法 1 0 2
- ③⑧ 莫烦恼 1 0 4
- ③⑨ 甘居第二 1 0 8
- ④⑩ 不要期待所有的人 1 1 0
- ④⑪ 莫拘泥于职位 1 1 2
- ④⑫ 不被正确评价的时候 1 1 6
- ④⑬ 变成圆的 1 1 8
- ④⑭ 自己的立足之地要靠自己去创造 1 2 0
- ④⑮ 你的命只是你代为保管的东西 1 2 2

关于人际关系

- | | | | | |
|----|------------|---|---|---|
| ④6 | 不要非黑即白 | 1 | 2 | 6 |
| ④7 | 退一步 | 1 | 2 | 8 |
| ④8 | 不争 | 1 | 3 | 0 |
| ④9 | 用全新的心情面对他人 | 1 | 3 | 4 |
| ⑤0 | 要看别人的长处 | 1 | 3 | 6 |
| ⑤1 | 如何面对你不喜欢的人 | 1 | 3 | 8 |
| ⑤2 | 想改变自己 | 1 | 4 | 2 |
| ⑤3 | 无我无他 | 1 | 4 | 4 |
| ⑤4 | 宽容 | 1 | 4 | 6 |
| ⑤5 | 聆听无声之声 | 1 | 5 | 0 |
| ⑤6 | 率先垂范 | 1 | 5 | 2 |
| ⑤7 | 和所有的人结缘 | 1 | 5 | 4 |

1

面对工作，
先从调整身体开始。

调整身体

(detox)

1 步行

早晨，像仓皇出逃一样跑出家门，脚步匆匆地赶到离家最近的车站。

002

在固定的时间跳上固定的那趟电车，然后在上班高峰时的车厢里被挤来挤去。

哪怕电车稍微慢一点点，就会咋舌皱眉，心神不定，烦躁不安。

请你回想一下那时候的自己，你在做什么样的呼吸？

人活三个字，所谓“身口意”。“身”指的是身体，“口”指的是话语，“意”则指的是心情。一旦其中一个失去了平衡，人立即就会陷入病态。

步行是一个非常重要的行为。

人是通过一步一步地走路来调整呼吸和身体的。

如果我们省去了步行这个行为，忘记了走路，那么我们身体和呼吸的节奏就会紊乱，甚至口不能言，精神陷入错乱状态。

当今世界的速度越来越快，什么事情都追求一个“快”字。

但是，我们是不是应该时常停下脚步去脚踏实地呢？边走路边认认真真地把大气吸入体内，找回自身的节奏。我认为花片刻时间放缓脚步很重要。

回顾一下自己的日常生活，如果感觉你的“身口意”已经失去了平衡，你就要稍微改变一下你的日常生活。

比如说，早起 30 分钟，提前一站下车走到单位。那段时间看似不起眼，却能把你的身心调整到正常状态。

2 认真呼吸

平时或许很少有人能意识到“呼吸”这件事情。

但是，不论白天还是晚上睡觉的时候，我们在无意识之中是靠呼吸活着的。

004

我们往往认为，自己时时刻刻都是有意识地去活着的，但是，我们应该意识到，不管有没有意识，实际上我们也是活在无意识之中的。

“呼吸”这个词，正如字面的顺序，吐气的“呼”是在吸气的“吸”前面的。也就是说，所谓呼吸，是从吐气开始的。

在禅里面，呼吸是最重要的修行之一。

把意识集中于丹田（位于肚脐的稍下方），缓慢而绵长地吐气。

吐完一口气，人自然而然地就想吸气，请你顺其自然，慢慢地把气吸进去。

一呼一吸，在这个反反复复的过程中，你的心情很快就会沉静下来。

找到了身体扎扎实实植根大地的感觉，你就能从浮躁的心情中解放出来。

如果用胸去呼吸，心情就会嘈杂。心生焦虑，呼吸就会越来越急促——结果就陷入了负面的螺旋运动。

请你认真地去呼吸！仅需如此，你就能防止身心紊乱。

3 端正姿势

“形直则影端。”

“形”指身体，姿势正而美，其“影”自然而然地就会“端正”。

006

正直的心出自端正的姿势。

人们认为，保持正直的姿势，不仅有益于健康，也非常有益于精神。

走路不要弓背低头，一定要昂首挺胸。仅仅这样，你的心情就能变得积极起来。

如果你觉得姿势如何无所谓，那你就大错特错了。

平时保持姿势端正，你的内心也会端正起来。姿势给精神带来的影响是非常大的。

有个词叫“行住坐卧”，指的是人们日常举止的四个

基本动作。禅教诲我们，日常的一举一动美了，心灵也就美了。

请你务必注意自己日常生活中的一举一动。这样，周围人对你的印象会大为改观，你看自己的眼光也会发生变化。

绝不要忘记，形端则心变。

