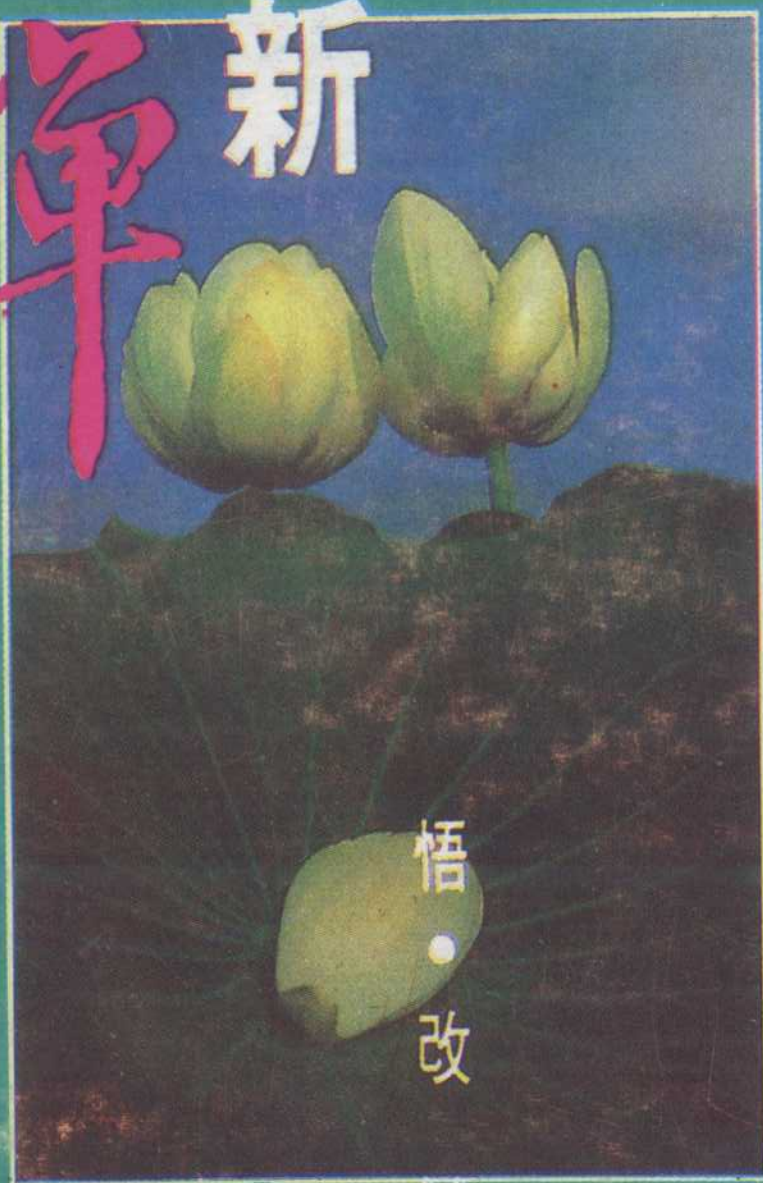


# 自我革新 的

# 禪



悟  
•  
改

變  
您  
的  
一  
生

〔台灣〕了涵居士 編



# 自我革新的禪

〔台灣〕了涵居士 編



湖南文藝出版社

〔湘〕新登字002号

生活之禅：自我修养的禅 自我革新的禅  
上班族的禅 经营人生的禅

〔台湾〕：了涵居士编

责任编辑：颜家文

\*

湖南文艺出版社出版、发行

（长沙市河西银盆南路67号 邮码410006）

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

\*

1993年11月第1版第1次印刷

开本：787×960 1/32 印张：19 插页：2

字数：309,000 印数：1—10,000

ISBN 7—5404—1241—0

---

I·1014 定价(全四册)：12.80元

## 前 言

禅非常难以理解，而一般人的印象中也认为——若非经过严格的修行则无法了解其教诲。除此之外，如禅学问答等就像在落语（类似中国的单口相声）中的“蒟蒻问答”一样，给人强烈的印象却感到不明究里。

对具有这类先入为主观念的人，首先想向他们介绍下面的禅学问答。

有一个修行僧人来到一位叫赵州和尚之禅师的跟前，“请教导我何谓禅的本质”，他询问道。和尚则说：

“你吃过早饭了吗？”他投以令人意外的问题。僧人虽然很疑惑到底这跟禅的本质具有何种关系，但他仍回答：

“是的，吃过了。”

和尚颌首应对，说：“那么，请把自己的碗洗干净。”他一副若无其事的模样，但光凭这句话，就让僧

人蓦然顿悟了——吃过饭，就洗碗。就是如此平凡，既然是理所当然的事，也就理所当然地完成，这也就是禅及其教诲。我们在日常生活中所做之必然的事，能够自然地进行。禅诱导我们去发现这类与我们的因缘际会。

而且禅并阐释与每个人皆隐藏着丰富的才干及能力，尽管如此，人们却因为耽于和他人比较，以及过于仰赖被固定化的常识和既成观念，而没有注意到自己的能力，致使自我饱受不安的折磨，度过充满不平和不满的人生。

为此，禅的教诲从各方面的观点来解释“凝视自己”的概念，以及如何极致地发挥自己的力量。

禅的教诲指出工作、人际关系，或者是人生的道理。例如，对于致力工作之方法而言，比起其工作的内容，禅更重视执行工作之人之“主体”。

现代的商人经常会有陷入“有工作才有自己”之错觉的倾向。工作当然非常重要，但是毕竟你才是身为主角之主体，所以应该是“有自己才有工作”。工作的主角既不是公司组织也不是经营者，就算只是平凡的职员或配角人员，该人自身才是真正的主要人物。

将自己的力量淋漓尽致地发挥在工作上，而且在人际关系中，亦保持与对方之间的调和，进而使自己更有活力。除此之外，可以说没有什么珍贵的

东西了。然而，我们却经常只将目标投向自身以外的世界，心中想着是否有其他重要的目的与尊贵的价值值得追求。

那都是由于未曾发觉其实我们自身即是在世界上最尊贵的存在，而且更蕴藏无限能力之故。因此变得怯懦，陷入复杂的情绪中，或者是在人生旅途上碰壁而苦恼不已。殊不知那些东西，都是自己的心任意制造出来，固执妄想罢了。

为了舍弃这些妄想，旺盛强健地生存，必须要凝视自我，实施自我革新。所谓的自我革新，并非什么困难的事，只不过是深信自己潜藏有“能做那个”“也能做这个”的能力，努力发挥它而已。

坚信自己的“能力”去面对工作，这么一来，工作不再是客观的东西，而是与自己溶为一体。但是若抱着不得不工作的观念，则会感到疲惫，聚积压力而心生怯懦。

相信自己的“能力”，经常去转变内心所不能释怀的事，使自己振作。禅可以毫不保留地教导我们这些内心的生活技术。

# 目 录

## 前 言 I

### ● 激发潜能并加以活用

- ◎ 唤醒自己的潜能 1
- ◎ 开发既有的能力 6
- ◎ 能力开发的出发点 11
- ◎ 就在现在、当场发挥能力 18
- ◎ 激发隐藏的能力 24

### ● 为实现目的之自我开发法

- ◎ 当遭遇障碍时，该如何超越 30
- ◎ 将逆境或不幸转换为成功 35
- ◎ 平常心化为持续力 41

- ◎ “不安”既可活化可能性，亦可扼杀可能性

45

### ●使身心振作清新的方法

- ◎ 让纠结的心解放 52
- ◎ 转变心情的“自我再生法” 58
- ◎ 实现自我的振作精神法 74
- ◎ 要如何集中注意力 82

### ●为求自我革新之“行动学”

- ◎ 建议刻不容缓之“实践行动学” 92
- ◎ “置于死地而后生”的商业行动学 97
- ◎ 决断的时刻就是飞跃之机会 103
- ◎ 工作就是娱乐 113
- ◎ 学习前辈、批判前辈，并进而独立 118

### ●超越常识的自我革新法

- ◎ 以转变生活思考法则为目标 122
- ◎ 因赞美而成长、因叱责而更成长 129
- ◎ 借由压力与微笑则一切了然 136
- ◎ 相信自己，轻松地生活 143



## 唤醒自己的潜能

※请更加靠近来（盘珪）

### ○每个人皆具有无限的可能性！

虽然很不可思议，但是人类的能力确实无可限量。

即使浑身解数地使出自己全部的能力，它不但不会消失，反而就在似乎将要消失殆尽时，越加使用它就越像地下水似地泉涌而出。这就是人类的能力。

但是很意外地，有很多人却认为，若将自己所拥有的能力全部发散出来，则能量将枯竭得毫无气力。所以，如果拥有十分，则只使用五或六分，而将其余的慎重地保存起来，因为一般人的想法，认为残留的部分可以产生新的能力。

的确，若过分地消耗、超越肉体能承受的界限，则必定会因太勉强而导致某些障碍，然而，能力则不同。即使是使出十分的能量，它既不会枯竭，也不会产生障碍，反而借着使出十分的力量，泉涌出全新的力量。

在日常生活中，据说所被运用的类脑细胞，只占全体的一成左右，所以即使剩余的脑细胞具有十分的功能，也犹如开店休业的状态。

要如何使这些睡眠中的脑细胞活性化？这便是能力开发的出发点。但是，很可惜地，似乎不论人类多么奋斗努力，也无法运用到全部的脑细胞，然而只要能够尽其所能，使平常运用的脑细胞增加一成或二成的活性化，则该人似乎就会被称为“天才”，在工作上有所表现。

或许有人曾纳闷，我们连脑细胞都无法完全运用，更何况要开发百分之百的能力呢？

这是理所当然的疑惑。那么，试着回想一下无法尽情发挥能力的情况。是否是因为不信任存在于自己内在的能力，或者是惜于表现出做事的技巧所致？若果真如此，很奇怪地原来应该具有十二分的能力，却全然萎缩，而其所蕴含的能量也必定随之萎靡不振。

举例而言，若被任命执行比平常应用于工作上之程度稍为艰难的工作时，那些惜于表现出自己能力的人，或是具有强烈不信任感的人，必定会在处理该项工作上，感到某种犹豫不决的情绪。

他们心中疑虑“我大概无法完成它”，或“为了这种事花脑筋，似乎太愚蠢了”。

不将新的工作视为磨练自己能力之绝好的机

会，反而被消极的想法淹没。由于不信任自己的潜能，因而产生不安，并让冲劲减退。不然就是吝惜施展能力，自己扯自己的后腿。

因此无法产生“干劲”、“挑战精神”积极的心情，反而不断地陷入消极且负面的姿态中。这种人不知道利用自己的可能性，只想依赖他人。

他们心中抱着天真的想法，这种以为“我自己不做，该有别人会去做吧”的想法，造成无法发挥潜能，而且连生命力都会后退。如果有这一类人存在组织内，则整体之“依赖他人”、“消极主义”的风潮，会一步一步地浸透入组织活性化结构，甚至可能会动摇组织的根基。那么，要如何才能相信自己的能力，拿出“干劲”工作呢？

首先要坚信，每个人都能产生十分的“能力”，进而拥有它。而且借由本人对该能力的自觉程度，泉涌出无限的能量，并抱持着将不可能变成可能之积极的态度。

这种态度才是人类的生存之道，也才是人类的生命。对它的认识是首要之务。

### ○身心一体化才能发挥能力

有人认为所谓的能力和才能，是先天而来的东西，若自己没有幸运拥有，则一切都免谈。而也有人认为知识和智慧是后天形成的东西，其量的多寡端视能力之程度而定。

不管是哪种情况，都是因为没有想到存在自己内在之无限的能力，而以遗传因子、知识的质和量来规定有无能力。也就是说以从外部而来的东西来衡量能力高低。

然而，能力和才能并非是由外部赋予而来之物，而是如前面所述，它原来即已十分完备的存在于自身中，这种概念，也可以说是禅的教诲。

在日本江户时代，有个叫盘珪的禅僧，擅长向庶民解说容易理解的禅学。有人询问盘珪和尚：

“我虽然具备十分的知识和智慧，但是总无法好好地运用，到底要如何做才能充分发挥呢？”

盘珪和尚说：

“请靠过来一点。”

于是他便往前凑近，盘珪和尚便笑着说：

“实际上你不是运用的很好吗？”盘珪极力地盛赞。

这句话，对认为知识和智慧是存在于头脑之中之想法的人而言，大概无法理解。而认为知识和智慧是与身体分离而独立的概念，是现代人才有的想法。而这就是身心分离之近代思想的弊害。而那是今日思想及学问之潜在趋势，视身心为个别次元之分野的风潮很强烈。

特别是在战后，接受欧美型教育洗礼的人们，被灌输身心分离的二元论，因而有陷入此为当然之

认识法观念的倾向。

这种二元论也很容易渗入自我革新及人材教育之中，将知识和技能放在最优先的部分，反而看不见本人内心之领域。身心成为一体，孕藏着不能活用被发挥出之能力的危险性。

那么，盘珪到底为何极力盛赞呢？若能够领会身、心不分离，而且知识属于人类身心的一部分，则其答案便可能。

询问盘珪和尚的人，认为知识及智慧与自己本身有别，然而当他人对他说：“请靠过来一点”时，则能够迈步将身体往前。只有能够运用身体者，才能够运用超然的智慧并发挥能力。

我们也一样，有手、有脚、有眼睛、有耳朵、有完整的身体。与生俱来已存有名字，光是如此，便是十分丰富且美好的存在了。

然而我们却没有注意到自己所具备的生命动力，反而忘怀它而与他人比较，觉得自己没有能力、没有知识而感到不安和不满。

我们本来就具备应对各种情况之生命及能力，早已拥有完全之机能。但是我们却遗忘它，陷入身、心分离之思考中，心中经常残留着不平与不满的情绪，因此反而不能善用自己已具备之能力及知识。并自觉已存在于内在的能力，即是迈向自我革新的第一步。



# 开发既有的能力

※这个不行（盘珪）

## ○若实际去经验即能引发能力

能力是潜在且先验之物，所以若不能自觉它而加以活用，则宛如拥有瑰宝而不自知。虽然每个人都有十分的能力，但是若太天真以为已具有能力即可，那么便无法再向前跨步。

因此，发掘被埋没的能力并加以活用，这便是自我革新的一大前提。在认同能力之潜在化之后，到底该如何将它引导出来呢？

大概每个人皆会考虑到，应该如何才能借由学习在工作上所必要之知识，去引发对应知识的能力呢？也就是说，一般的想法将学习知识视为自我革新的基础。但是知识这种东西，是极为观念化的概念。的确，观念上之知识可以说是形成实际之判断或行动的一部分，但是只有它却不足以完全发挥出人的能力。

特别是在公司工作的情况，跟在学校不同，光靠知识并无用处。只有透过实际工作之经验，自身才能获取知识。

因此，可以说不论什么事，若非实际经历，则无法真正地激发能力。与其学习知识，不如去处理对你而言未曾经验过的工作，这样才是自觉、引发你的能力之捷径。

当盘珪和尚居住在京都郊外的山科时，有一次为了购买上好品质的纸张，派遣一名弟子到京都。而那名弟子似乎颇具才智，偏向于知识型人物之倾向。

该名弟子到了京都的纸店，经过仔细的比较挑选后，买到上好品质的纸张而归。

然而，盘珪和尚看见弟子买回的纸和弟子的脸说：“这个不行”，断然拒绝。

弟子以为那跟和尚所要求之品质不同，所以又再次回到京都去，然后经过更加仔细的挑选后，买了另外一种纸而归。但是和尚却说：

“这个也不行”，而又拒绝。

因此弟子再度前去京都。山科到京都之间，有段颇长的距离，这样往返三次，弟子也有点交心沮丧。

“只不过是纸，何必那么认真”——我们一般人会这样想。如果在工作场所被上司指派这种任务，

相信任何人都会生气而想去质问为何不行的理由。并且在第三次时，甚至想说“那么请确切地指定品质和品牌”、或者“请自己去买”等反论。不过，即使盘珪和尚的弟子对他提出反论，他仍然只会重复说：“不行！”而事实上和尚看着弟子第三次买回来的纸，仍然冷冷地回答：

“很遗憾！”而将它置于一边。这时候，弟子终于好不容易注意到自己的错误，而向盘珪道歉。

到底弟子注意到什么呢？

盘珪和尚对于弟子的自觉投以一笑，并回答：

“就是这样，最初的纸就很好了。你终于注意到这点。”

在禅学问答中，经常会有这类难以理解的话，然而在其中却隐藏着自我革新的基本形态。

首先，盘珪和尚叫弟子去买上好品质的纸，是为了给弟子一个从未经验过的工作。若是弟子已经经验过的工作，则没有每次都跟他说“不行”的道理，他是想借由给予弟子未经验过的工作，让他能透过实际体验而获取经验。

因让他初次做该工作，让他与工作对决，并加以克服，才能让他自觉到内在之能力。将该自觉变成体验后再与自信相结合，进而开发新的能力。

盘珪和尚说“不行”的背景，其流程为：给予未曾经验过的工作→让他与工作对决→借由说不行

而让他自觉自己的能力克服工作→最后获得自信，导出新的向上能力。

那么这项对决一克服一自信的能力之开发过程，跟买纸的故事有何对应之关系？

### ○自觉自己的能力获得自信

以知识为先导的弟子，到卖纸的店中，一定是尽力挑选比较品质，经过检查后，选出和尚所托付之上好品质的纸。

以未曾经验过之工作而言，这是很好的态度，但是虽然他挑选出自己亦认同之好品质的纸，弟子仍感迷惑。

弟子在处理这项新工作时，虽认为这样已是最佳方式而买回物品，但是在内心仍会疑惑：

“万一另一种纸的品质比较好怎么办？不对，以价格来论，或许其他的反而便宜而且品质更好。”

然而盘珪和尚看穿弟子的迷惑，而回答他“不行”也就是说，虽然初次弟子即以将工作做得圆满，但是他却没注意到而迷惘。那是因为他不信任自己的能力，已经具有完备机能的缘故。对和尚而言，他对这种情况很着急，因此为了让弟子了解其工作本来即已圆满，所以连说三次不行。他绝对不是要去挑剔弟子买回来之纸的好坏，不拘于物才是禅。比起物品，投影在事物之人类的心更加重要。

要将注意力投射在弟子的心上，而不是盘珪和