

上班族的 的

禪

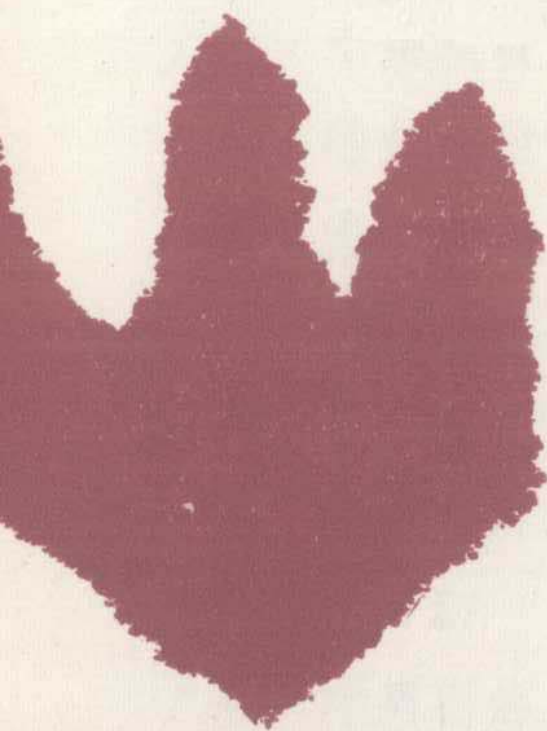


改善人際關係 發揮工作潛力

〔台灣〕了涵居士 編

上班族的禪

〔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

禅门有所谓的“一转语”。师傅以“一转语”叫唤正处于迷惘中而不知所措的弟子，便将弟子的迷惑给解开了。以下就是个有名的例子。

从前，有一位名叫严阳尊者的修行僧去拜访赵州和尚，并问他：

“将所有的一切都舍弃，只剩两袖清风时，该怎么办才好呢？”

“把两袖清风也丢弃啊！”

“什么都没有，如何丢弃呢？”

“既然这个‘什么都没有’这么重要，你就背负着它过一生吧！”

“！”

这位修行僧听了师傅的“背负着它过一生”这句话遂恍然大悟。

对于“一切都应舍弃”这个观念的成见转而了悟，这就是所谓的“一转语”。

上班族虽然和这位修行僧的迷惑不同，但也时常会遇到阻碍及困惑。此时，或许在长辈“笨蛋！别太任性”的指责后，或在向心理转道人员吐苦水之后，所有的迷惑都“哈”地烟消云散了。然而本书所追求的是佛的智慧，也就是说，试着从为数众多的佛书中探索一转语，提供上班族做参考，帮助上班族解除困惑。

在佛语中，类似赵州和尚的“把一切都丢弃！”式的言语很多，从对粗浅的佛之修行经验中，我特别去探索和上班族的困惑能够配合的佛语。我虽经常出入佛寺，但既不是和尚，也非佛教学者，因此在佛语的采纳及解释上，若有与僧侣及佛教学者的规定有出入的地方，还恳请多多包涵。

佛语中有所谓的“烦恼即菩萨”，语意为“烦恼愈大，领悟也愈大。”每当烦恼及迷惑使我不知所措时，这句佛语总能让我醒悟。此外，当我感到人生的无奈及无能时，想到“本来无一物”这句话，而能够茅塞顿开，心情开朗无比。

迷惑时看看佛语，品味佛语，若能在此时顿悟，与其说是佛语的力量，毋宁说是你心中“存在的智慧”的功劳。

不知本书中的佛语，是否能成为你的“一转语”。无论如何，请您试着一读，并试着从中领悟。

目 录

- ◎ 前言 I
- ◎ 对于上班族生涯似乎有点厌倦了 1
- ◎ 别人看起来都比自己强 6
- ◎ 讨厌缺乏决断力和实行力的自己 12
- ◎ 虽身为公司中的齿轮，却无法忍耐 18
- ◎ 自己的业绩不被认同 24
- ◎ 上司的缺点显而易见 29
- ◎ 无法从被责备的打击中站起来 34
- ◎ 感受到能力的极限 38
- ◎ 受命去做自己不喜欢的工作 43
- ◎ 因学历不足而迟迟无法高升 48
- ◎ 与上司意见冲突，却又不甘心让步 52
- ◎ 必须面对令人厌恶的同事，做不喜欢的工作 57
- ◎ 对周围的批评很在意 63
- ◎ 想改善与上司、同事间的人际关系 68
- ◎ 被授予超出自己能力范围的工作 74

- ◎ 自己的能力不被别人认同 78
- ◎ 别人的工作看起来是那么的有意思 82
- ◎ 无法随心所欲地指挥部下 88
- ◎ 老是在吃力不讨好的工作中打转 92
- ◎ 当肠枯思竭时 97
- ◎ 对希望受到大家肯定的自己感到
厌烦 104
- ◎ 对于公司利益至上的主义感到义愤填
膺 108
- ◎ 因不擅言词而吃亏 113
- ◎ 工作不合自己的意 117
- ◎ 被竞争对手超越 122
- ◎ 人生的目标变得茫然不清 127
- ◎ 觉得被降职了 131
- ◎ 对于手腕高明的人有利可图之现象感到气
愤 136
- ◎ 无法忍受反应迟钝的部下或同事 140
- ◎ 感到“猛烈”人生的空虚 145
- ◎ 被同事扯后腿 150
- ◎ 有升职的机会 154
- ◎ 工作的报酬偏低 159

对于上班族生涯似乎有点厌倦了

——汝且随处做主，立处皆成真——

任何工作都是一样，刚开始的时候觉得很珍惜，拼命努力地投入其中。然而一旦习惯后，“什么工作嘛，无聊！”或是“应该还有更适合我的工作吧！”等等的想法就出现了。

此外，生活或工作安定之后，在安稳中便兴起了“老是做这样的事好吗？”“应该选择更有价值的人生才对”的烦恼。

大多数人仿佛置身在畅通无阻的人生关卡上，尤其是上班族，总是在固定的时间前往固定的地点。身为公司中的一员，被强迫以固定的模式来工作，才使很多人产生职业倦怠的感觉。

前些日子，偶然遇到昔日服务公司的年轻同事，两人谈了一会儿。身为中坚领导分子，跃为照顾后辈的他对我说：“前辈您似乎一直都很忙，真好！我现在常有莫名的烦恼，胸中似乎充满了茫然与不安，老是想：‘现在这样子好吗？’我自有名气的大学刚进

入社会时，身旁有一些得力助手，工作也还算有意思。薪水差强人意，偶尔也打打高尔夫球。一般人看来，我的身份、地位应该不错了，可是我总是感到不安。说到生活的价值，我完全没有‘对了，就是这样！’或‘我做到了！’的感觉。每天就是这样过日子，想着‘这样的人生到底好不好呢？’心情一直很低落。

“前些日子，参加了同学会，看到小学时代的好友。他是个厨师，整个人生龙活虎似的，言语及角度都充满自信，有一种无法形容的魅力。从社会角度来看，我很同情他，但是，另一方面我竟嫉妒他。难道，我的路错了吗？”

听了他这番话，在尚未责备他“笨蛋！你在搞什么嘛”之前，便有了“哈！他果然也到了这个地步了”的想法。人在苦难中迫切想逃离或抓住某些东西时，还不会有这样的不安及焦虑，一旦较为安乐，得到所需之物时，不安的心绪就出现了。这是一种“中途松懈病”，是任何人都会遭遇的人生关卡。

那么此时该如何是好呢？有没有解除这种困惑的“一转语”呢？

我建议您品味临济禅师的一句话：

“汝且随处做主，立处皆成真。”

所谓“随处”就是“不论何时、不论何地”。然而问题在于“作主”这两个字。什么是“作主”呢？若

能“作主”，则“立处”，就是现在所做的事或将来想做的事，都能“成真”。临济禅师所说的话生气盎然，有充实感，一点也不会让人感到迷惑。

这个“主”字在禅书中常常出现。有这样一个故事。

有一位名叫师彦的僧侣。这个人有一个怪癖，常常在自己的房间里大声地自问自答。

“喂！主人！”

“在！”

“你完全觉悟了吗？”

“是的，我已觉悟了。”

“将来也不会被欺骗罗！”

“是的，没问题，绝不会被欺骗。”

“好，这样就好。”

师彦经常如此，自己和“主人”对话。

这个场合的“主人”，就是禅所说的人类与生俱来的佛性，换言之，就是指“真实的自己”。

这段问答若以现代的方式来讲，就变成“我的本性在严格地监视着自己。”

临济禅师所说“做主”的“主”，在本质上可视为与师彦的“主人”紧密地结合在一起。但是分析此处的“做主”，可知临济禅师所强调的，应该是“站在主人的立场”。

站在“主人的立场”，不要去考虑无谓的事情，

去除思考及迷惑，将身心投入“现在、这里”。用世俗的方法来说，就是将自身置于忙碌得不可开交而无暇去烦恼迷惑的状态中。人若能随时随地处于这样的状态中，必定能感到人生朝气蓬勃，充满充实的感觉。

所谓“不论何时、不论何地”并不只限于工作方面，举凡人类生活的所有情境，如读书时、喝茶时、打网球时、看电视时、病得很严重时或面临死亡的时候，都可以用到此观念。去除杂念（除了现在所面对的事物以外），并且倾注全力，这就是所谓的“做主”。

我的后辈所遇到的那位厨师朋友，想必是打从心里喜爱厨师这份料理菜肴的工作吧！所以工作时专心一致，毫无迷惑产生。这可说是表现出真实自我的重要因素。

对于上班族来说，所谓的“做主”就是从目前所做的事情当中，找出几项课题。

某家公司里，有一位对于每天相同的资料整理工作感到厌烦的员工，每天就是做着资料档案的整理。“唉！真想换家公司，每天过这种日子，真是讨厌。”

有一天，有人请他为电影公司做人力车的考证人，人力车是见过，但是若要考证，他就无法完整地做好字句上的斟酌。于是他变得忙碌起来了，查

阅新闻、杂志、字典所有相关资料，在热衷于人力车的调查之中，他终于成为一个人力车迷。只要听说有任何关于人力车的珍贵资料，他即使牺牲休假，也要去一探究竟，并着手书写大量的资料。

后来他成为少数的人力车权威之一。同时对他的日常工作亦竭尽全力，资料整理的工作也更认真了。

找到目标并全力以赴的人，就是这样地生气勃勃，这也是一条上班族“做主”的道路吧！怎么做都好，只要依照自己的喜好找到目标，全心投入，则所有的迷惘困惑都可迎刃而解了。

别人看起来都比自己强

——莫妄想——

——两刃交锋毋须避，好手犹似火里莲——

有句话说“别处的草地看起来总比这边的绿”，别人总是看起来比自己伟大、强壮。

尤其是置身于不习惯的状况中，若错误百出，更是制造了自己比别人逊色的假象，终于使得对手看起来是那么的强大，而自己却显得那么的弱小。

有位很认真的股长，其努力不懈所创造出来的业绩受到肯定，进而升为课长。但是他年轻时，怎么也没想到到底是什么原因使他成为负责人，于是他开始计较自己仅有高中毕业的学历，而自从升为课长后，他愈来愈计较自己的学历了。

“公司同事中居管理职位的大部分都是大学毕业，而且很多是一流大学出身的。可是我只有高中毕业，我真能和那些同事一起工作吗？”他感到强烈的不安。此外，他还开始担心“我这种学历，难道不会被同事及部下认为笨蛋？”

因此他除了做课长的工作之外，更注意别人对他学历的看法。

虽身为课长，仍时常有会议要参加。有时董事长和董事会一起研究计划，写作有关现状的报告，或是将各种意见或议论拿来讨论一番。在这种会议中，他就辛苦了。其他的课长都是一流大学出身，个个能言善道，还能用流利的外语讲述他们的意见，说明各自工作岗位的状况。这位课长暗自思量：“不用说外语，我连国语都说不好了！”“我口才不好，也无法和他们面对面地讨论。”

由于他这么想，使得他一参加会议就觉得如坐针毡，痛苦万分。这期间每有会议，他就会身体不适。有时头痛，有时想吐或下痢。“这样子是无法做好课长的工作的，如果没有升做课长该有多好！”

也许与此一案例不全然相同，但有近似于此种想法的人，应该是比预料中要多得多吧！

这样的自卑感谁都有，已故的诺贝尔物理奖得主日本汤川秀树博士也曾说：“支持我研究的动力，是我发现的理论能否超越别人，或是比别人进步？这样不断困扰着我的自卑感。使我拚命努力。我的研究成果要归功于这种自卑感。”这是我在某一本书上读到的。

虽然每个人都有自卑感，但能否像汤川博士一样将其转为启发自己的动力来创造业绩呢？抑或完

全相反地，用自卑感这把利刃将自己的心智彻底毁灭呢？这其中的选择，除了自己是没有别人能代替你做的。

这时候，是否有将因自卑感作祟而产生的迷惑完全消除的一转语？

这种状况之下，有一句最简单明了的禅语可供参考：

“莫妄想。”

这句话出自名为《碧严录》禅书中的第十九则，乃无业禅师所说。意思是“不要去想其他无关紧要的事，只要全心投入现在的使命及工作中。”

“自己说的话是好是坏，是由对方来决定的。自己若先担心对方会如何看待自己，最为愚蠢。无须考虑不必要的事。”这句禅语简单明了，一针见血。

在此，为感到意犹未尽的人再介绍一句有关山冈铁舟克服自卑感之逸闻的话：

“两刃交锋毋须避，好手犹似火里莲，宛然自发动天气。”

这是宋朝的觉范禅师所作收集先人逸闻的《林间集》中所收录的话。意思是“二把刀的前锋相交，双方你来我往，打得如火如荼。此时，能巧妙用剑的好手就如同火中之莲花，丝毫不枯萎，宛若动天之势挺立不拔。”

关于这句话，如前面所述，有一段山冈铁舟的

逸闻。

在日本，被封为明治时代的剑圣，苦修禅学的山冈铁舟，从年轻时就是个恶名昭彰的暴徒，人们称他“鬼铁”，避之唯恐不及。他参加一个又一个的武术比赛，在比赛中发挥其豪勇，将对手逐一摆平。有一次，碰巧听说有位若州小兵来的武士，名叫浅利又七郎，是位用剑高手，于是铁舟立刻去参加了比赛。

然而从比赛的情形看来，浅利这个人虽然真是用剑高手，却非铁舟的对手。不知为什么，铁舟总感觉到从上方一直有股快速袭来的压力。他欲将正面迎来的浅利剑压回去，却觉得前面似乎没有人，虽迅速地往前压，然而不知何故却无法推回去。甚至被推出道场入口的门槛，而且被压在走廊的墙上，对方以“明天再来”作为结束。

暴徒鬼铁虽异常愤怒，却也没办法。隔天在“你这个畜牲”的咒骂声中举行比赛，每次都同样被压在墙上，对方又丢下了“明天再来”这么一句话。

铁舟终究还是又参加了比赛。而且在屡次的失败中，浅利的幻影逐渐成为铁舟的烦恼，闭上眼睛，铁舟就看见浅利又七郎咄咄逼人的身影，怎么也无法从浅利的幻影中逃离。最后，连在睡梦中都会被这个幻影惊醒。

铁舟一直跟随着京都天龙寺的滴水和尚学禅，

不知如何是好的铁舟再度到京都造访滴水禅师，并向他倾诉被幻影缠身的苦恼。

和尚轻轻地点了点头，告诉他：“这就是所谓的幽灵，先试着解决这个问题。”于是告诉他“两刃交锋”这首诗，并教导他：“你仔细想想这首诗的真意，若能体会，就不会再看到幽灵了。”

铁舟领受了这首诗，努力地体会诗中之境地，虽然懂得字面上的意义，对于具体所指何物，却仍无法掌握。铁舟抱着必死的决心，两手各持一根筷子，模拟两剑相交之实况，并在午夜将妻子叫醒，两人以木剑交手。虽然费了一番工夫，仍无法解开诗之真意。

恰在此时，有位商人偶然来拜访铁舟，并说了一番有关他所贩卖商品的话，他说：

“我年轻的时候得到了一些钱，于是生产了一些商品，然而市面上却传说行情将一路下滑。我就一直担心着怎样将商品快点卖出去，此时我的对手利用我这个弱点，要以贱价向我购买全部的商品，因此我心里七上八下的，一直无法稳定下来。由于我也有点心动了，想着要以什么价钱出售较好，想着想着，整个脑子里搞得一团乱，最后就豁出去了，决定‘什么价钱都可以！’然后那位商人又来了，他说：‘我想以原价的一成购买。’但我态度强硬，于是他又说：‘那就再多五分吧！’原来就一直想尽快卖出