

和繁重的工作 一起修行

平和喜乐地成就事业

一行禅师 著

向兆明 译



Work: How
to Find Joy and Meaning
in Each Hour of the Day

中原出版传媒集团
大地传媒

河南文艺出版社



和繁重的工作 一起修行

平和喜乐地成就事业

一行禅师 著
向兆明 译

河南文艺出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

和繁重的工作一起修行：平和喜乐地成就事业 /

(法)一行禅师著；向兆明译. — 郑州：河南文艺出版社，2015.1

ISBN 978-7-5559-0153-2

I . ①和… II . ①—… ②向… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281622 号

Copyright © 2012 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval systems, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc. Photograph © Unified Buddhist Church.

中文版权 © 2014 上海读客图书有限公司

经授权，上海读客图书有限公司拥有本书的中文（简体）版权

中文简体字版由 Unified Buddhist Church, Inc. 授权独家出版发行

豫著许可备字-2014-A-00000062

著 者 一行禅师

译 者 向兆明

责任编辑 谭玉先

特约编辑 读客孙青 读客潘炜

美术编辑 王井起

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 河南文艺出版社

印 刷 北京海石通印刷有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 6

字 数 84 千

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

如有印刷、装订质量问题，请致电 010-85866447（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

目 录

第一章 和繁重的工作一起修行 /1

将工作当作正念的修行 /5

爱生活，也爱工作 /9

第二章 一天的开始 /13

苏醒/15 立愿/17 着衣/20 刷牙/22

早餐/24 五观/27 出门/28 路上/31

第三章 在工作中修习正念 /35

观呼吸 /40

找到一处呼吸的空间 /44

放松的正念之铃 /45

享受坐着的感觉 /47
安坐在当下 /49
正念行走 /52
行禅的修习 /55
正念饮食 /59
洗手间静修 /62
电话禅修 /63
如何释放工作压力 /65
以正念拥抱身体的每个部位 /67
在工作中寻得归依 /73
回归自我岛屿 /75
工作中的情绪管理 /78
让行禅化解愤怒 /80
如何应对工作中的争端 /82
抚平愤怒的三句话 /85
实践和平条约 /88
和平条约 /90
不被情绪所左右 /94
思想、言语和行为是人生的作品 /97

爱语：以理解之心去沟通 /99
谛听：以慈悲之心去聆听 /102
正念会议 /104
会议前的静修 /106

第四章 回家之后的放松 /109

我已到了，我到家了 /111
回归我们自己 /113
活在当下 /115
给呼吸一个空间 /118
共修打坐，能生发我们的快乐 /119
做家务也是喜乐 /121

第五章 平和喜乐地成就事业 /125

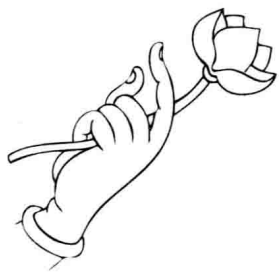
职场的三种权力 /130
三种权力在工作中的运用 /135
追求快乐，也追求利益 /138
管理者应以慈悲之心待人 /140
五正念修习 /142

- 五正念修习的详释 /144
- 知足常乐 /152
- 滋养快乐的三种方法 /154
- 正命的修习 /157
- 无论做什么工作，都把它当作一场修行 /160
- 共责：我们的工作也影响着他人 /163
- 共醒：众生皆是佛陀 /166
- 与同事一起修行 /168
- 寻找一个共同修行的团体 /170

第六章 工作减压二十八法 /173

第一章

和繁重的工作一起修行





我们的生活方式和谋生手段于我们的喜乐至为重要。我们的人生几乎有一半时间都投入了职场，但我们应该如何善用这些时间？工作是我们整个生命存在的一种表达。它可以是我们表达自己最深愿心的极好方式，可以成为我们平和、喜悦、滋养、转化与疗愈的源泉。反之，我们从事的职业和工作方式也可以是造成我们巨大痛苦的原因。我们如何生活以及是否持有正念，这决定我们创造多少平和与喜悦。如果时刻保持觉知，做任何事都持守正念，那么我们的工作就能够帮助我们实现与他人和谐相处，以及培养理解与慈悲的理想。

我们生活的时代和环境找一个工作并不容易，但我们知道自己的幸福不仅仅在于拥有一个收入的来源，同时也在于拥有一份可以培育喜乐，对人类、动植物和地球都无害的工作。理想的情况是，我们能找到这样的工作并以我们的工作利益地球和所有生物。

无论从事什么工作，我们都可以做很多事情去帮助他人并创造一个快乐的工作环境，一个你可以喜悦而和谐地工作，扫除焦虑和压力的所在。正念呼吸、正念打坐、正念饮食和正念行走，这些修习都有利于创造一个积极无压的工作环境。而且，释放压力、爱语与谛听这些修学和相互分享，对我们职业的喜悦感和公司的企业文化都会产生巨大的影响。如果我们懂得调御自己的强烈情绪，建立良好的工作关系，就可以使人与人之间的交流顺畅，减轻压力，工作也会变得更加令人喜悦。这样一种大利益，不仅施加于我们自身，也施加于同事、爱人、家人和整个社会。

将工作当作正念的修行

所谓正念，即我们全部的注意力都投注于当下所发生的一切。正念下，将心带回身体，回归当下。正念的修习，首先是对呼吸有意识的觉知，即了知我们的入息和出息。正念是一种力量，它助益我们全然活在当下，于此地此时展开我们的生活。每一个人都可以生发正念的能量：呼吸时，注意气流入入我们的身体，此谓呼吸禅；品饮一杯水或是一盏茶时，念住品饮这一行为不放逸，心念也不攀缘任何外境，此谓茶禅；行走时，专注你的身体、你的呼吸、你的双脚，以及你所迈出的每一步，此谓行禅。

首先，我们把注意力放在呼吸上，我们把身心融为一体并全然回归当下。在这样的情况下，我们能更清楚地觉

知当下正在发生的一切，并以更为清明的双眼观察，不受过去的拘缚，也不因将来的忧虑而散乱。你知道未来只是一个概念。未来仅由一种成分构成，那就是当下。照顾好当下，就无须担忧将来。这是你确保一个美好未来所能做的一切。我们应该以这样的方式活在当下，此时此地便是安详与喜悦——爱与理解是可以实现的。这是我们能够为将来所做的最好准备。

日常生活的点点滴滴都可转化为正念的修行，无论是刷牙、洗碟、行走、饮食还是工作。且理所当然，正念的对象不应该仅仅是积极的事物：当喜悦显现，我们就于喜悦修习正念；当愤怒显现，我们则于愤怒修习正念。无论何种强烈情绪生起，如果我们懂得对它执持正念，悦纳它而不是一味地压抑或是被它影响，如此，转化过程就能开始并得以寻得更多的喜悦、平和与觉知。

你或许会以为，正念的修习需要时间，而我们每天都忙得很，工作日日程满满，实在抽不出更多的时间修习；你或许会以为，正念只有在闲暇时，诸如在节假日或外出

体验自然时才得以修习。然而，正念无时无处不可修，无论你在家，还是在万分忙乱的工作日，都可以是修习的机会。无须额外割用你的时间修习。仅仅几次呼吸，便足以生发正念的能量，并把我们带回当下。

我们可以整日修习并即刻获得修习的利益。不管是在坐公交，在开车，在洗澡，还是在做早饭，我们都可以乐在其中。我们不能说：“我没有时间修习。”不是的，我们拥有大把时间，意识到这一点尤为重要。当修习正念并心中生发平和与喜悦时，我们就成了平和的承载，为自己，为他人带去平和与喜悦。

回归当下，放下对过往将来的心念，这便是止。我们修止，如此便能够与自我，与周遭世界同在。习得止，我们便能观；习得观，我们便能理解。如此，理解、慈悲、安详与喜悦就在我们面前显现。为了全然安住当下，与我们的工作、同事、朋友和家人同在，我们需要学习“止”这一艺术/方法。只有停下来，专注于当下正在发生的，

我们才能够生发喜悦、觉知和慈悲。

我有一位相识，他会在参加各种商业会谈的间隙密切关注自己的行走。穿梭于丹佛市中心的办公楼宇间，他心中守着正念，觉知自己的入息与出息。过路人会朝他微笑，因为在这匆忙熙攘的人群当中，他显得是那么安稳、沉着。他跟我说，自从开始修习正念以后，哪怕遇上了不好对付的人，会谈的氛围也会因此变得更为轻松和惬意。



爱生活，也爱工作

上班前后以及上班期间的态度和习惯，影响的不仅仅是你的同事们，还有你自己的工作质量。我们在日常生活中所做的一切事对我们的工作都有影响。我是一名诗人，却也十分热爱在菜园里种养蔬菜这份劳作。一天，一位美国学者对我说：“不要把你的时间浪费在菜园和种养莴苣上面。你应该写更多的诗，是个人都会种莴苣。”这并不是我的思维方式。我清楚地知道，如果不种莴苣，我就没法写诗。两者相互联系。正念吃早餐，清洗餐碟，种植莴苣，俱念念分明，这些都是我写好诗的必要条件。一个人如何清洗餐碟透露出他诗作品质的高低。同样，如果我们在日常行为——包括工作——中有更多的觉知与正念，我们就能更出色地完成它。

我们的私人生活与职业生活是一体的。如果我们没有能力保持正念，并在日常生活的一言一行中都投入完全的专注，这会让我们付出个人生活和职业的双重代价。想要了解我们在工作中的状态，我们需要审视自己的家庭和家庭生活。

正念的修习帮助我们建立家庭的免疫系统。当病毒进入有机体的身体，这个有机体就会意识到自己受到了攻击，于是分泌抗体来抵御侵入者。免疫系统是一种自我保护机制。如果分泌的抗体还不足以对抗病毒，免疫系统就会立即分泌更多的抗体来应对攻击并维持自身的平衡。从这个角度而言，我们可以说免疫系统是身体正念觉知的一种反应。同样，我们产生更多的正念，就能更好地保护和照顾我们自己。

家就是一个具备自我保护和疗愈功能的有机体。设想你的孩子正遭受着痛苦。如果你的孩子觉得她没有获得足