

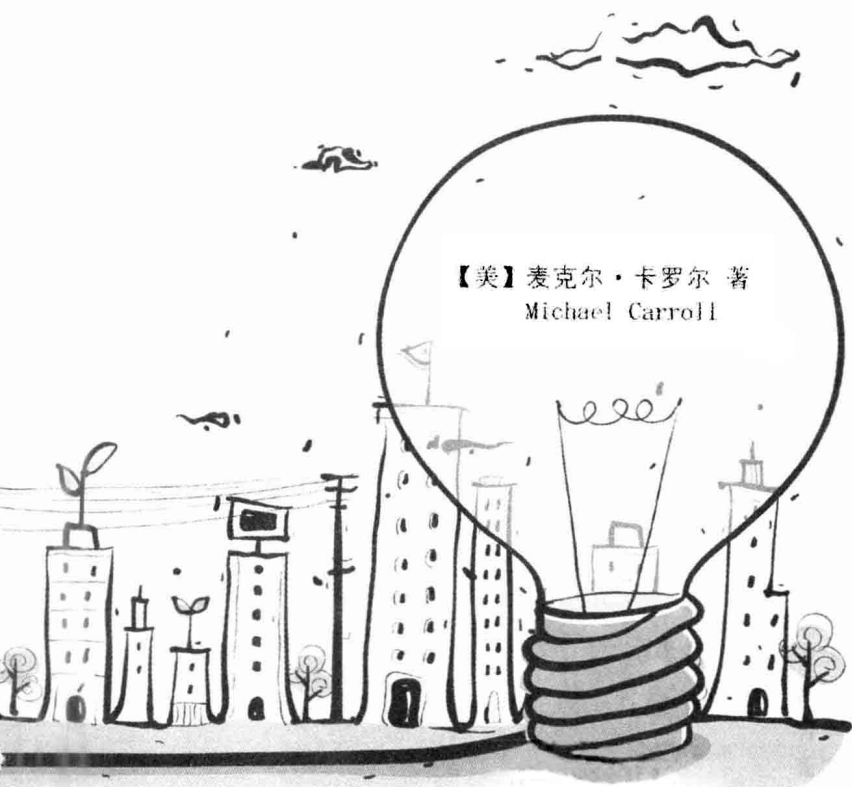
【美】迈克尔·卡罗尔 著
Michael Carroll

工作即修行
职场是道场

美国职场励志书中最好看的实践宝典 中国青年出版社

在工作中悟道

AWAKE
AT WORK



【美】迈克尔·卡罗尔 著
Michael Carroll

在工作中悟道

图书在版编目(CIP)数据

在工作中悟道 / (美) 卡罗尔著; 孔祥林, 王沁译.

—北京: 中国青年出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5006-9519-6

I. 在… II. ①卡… ②孔… ③王… III. 工作方法—通俗读物

IV. B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第171282号

AWAKE AT WORK: 35 Practical Buddhist Principles for Discovering Clarity and Balance in the Midst of Work's Chaos by Michael Carroll

Copyright ©2004 by Michael Carroll

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A., www.shambhala.com

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright ©2010 by China Youth Press. ALL RIGHTS RESERVED

在工作中悟道

作者: [美] 迈克尔·卡罗尔

译者: 孔祥林 王沁

策划编辑: 李玲香

责任编辑: 孙雪蕾

美术编辑: 张 建

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873/65518035

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河文通印刷厂

版 次: 2010年10月第1版

印 次: 2010年10月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 120千字

印 张: 13

京权图字: 01-2010-4387

书 号: ISBN 978-7-5006-9519-6

定 价: 25.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目录

CONTENTS

【入门】在工作中觉醒 007

开始吧，工作邀你悟道 007

观想开心工作的秘诀 015

【第一部分】四大要诀 019

第1章 动静平衡 020

第2章 真心诚意 028

第3章 知理守礼 039

第4章 乱中取胜 046

【第二部分】沉着镇定 051

第5章 把握变化，立足当下 053

第6章 我没有重要到不可取代 058

第7章 认清工作的不稳定 062

第8章 勇敢说出真心话 066

第9章 察觉对权力的焦虑 071

第10章 看穿虚伪，坦诚以对 076

第11章 思考财富的意义 080

第12章 承担风险，临危不乱 085

第13章 先收拾脏乱 090

第14章 善待自己 093

第15章 保持开放，静观其变 096

【第三部分】合作愉快 101

第16章 勇于面对暴君 103

第17章 先礼后兵 108

第18章 不要怪罪别人 117

第19章 破除对头衔的迷信 121

第20章 培养对话的能力 127

第21章 避免“假慈悲” 132

第22章 洞悉工作的六大迷思 137

第23章 运用四种沉稳心境 146

第24章 每个人都想上场一搏 151

第25章 待人以诚，相敬如宾 155

第26章 将心比心 158

【第四部分】行事精准 163

第27章 保持耐心，回到当下 165

第28章 享受早上的例行事务 168

第29章 感谢偶尔的无聊 171

第30章 不必当万事通 175

第31章 谦虚但充满野心 180

第32章 放慢脚步 183

第33章 随机应变 187

第34章 不动如山 190

【核心修炼】关键实修指导 195

觉察力禅修的指导 196

冥想秘诀的指导 199

在行动中思考财富的意义 201

知理守礼的五项修炼 205

【入 门】

在工作中觉醒

开始吧，工作邀你悟道

1980年，26岁的我放下世俗的雄心壮志，带着所有积蓄前往加拿大阿尔伯塔的一所佛学院学习。这所佛学院是由著名佛教禅师丘扬·创巴仁波切主持的。在佛学院，我们每天需要花七八个小时禅坐、学习藏梵文以及与丘扬·创巴仁波切一起探讨佛教的永恒教义。总之，我在加拿大绵延而宏伟的落基山上经受的训练是严谨而彻底的，但度过的时光是令人愉快的。

对于我——一个年轻而充满热情的精神探寻者而言，我感觉自己已经到达了心中所梦想的圣殿。我过着寺院生活，并跟随名师学习古老的教义。我逐渐超脱于物质世界，并不断提升智慧和福佑的禅坐技巧，这应该是我生命中最重要时刻了！然而，我很快发现，我接受的培训其实是更为实际，也更为深邃的。

修行几周之后，我决定将自己的后半生献身于精神研究以及修行。我思考了关于这一冒险行为的很多细节：我将生活在哪里？我怎样支付我的账单？我又将会有什么样的账单？我是云游四海，还是找一个收容我的寺庙？对于我的僧侣生活，我的女朋友会怎么想？她很可能得到解脱了吧？我非常认真地思考着这些问题，并坚信自己正在做一个正确的决定。

在学习将要结束时，我请求与丘扬·创巴仁波切见面，并打算告诉我的想法。虽然没有人能确定他会说些什么，但我十分确信他会对我的未来提出一些建议。也许，他会建议我去一座寺院；也许，他会指导我再进行一次静修；也许，他会发现我真正的潜能，然后，送我去锡金，让我拜在噶玛巴的门下学习。噶玛巴可是藏传佛教中最受人尊崇的法师！

佛学院的学习结束了，大家聚到一起，为完成学业而庆祝。仁波切也参加了我们的庆祝活动，他远远地坐在宽敞大厅的另一端。那一晚，众人的离别愁绪，加拿大春天的勃勃生机，还有毕业聚会，都融进我生命中一段重要时光的完美结局中。突然，一位年轻人对我说：“仁波切现在要见你。”

“现在？”我思忖道，“在聚会的时候？”我终于有机会和仁波切进行交谈，但感觉自己还没有完全准备好。

我被带到仁波切的面前。和往常一样，我首先向他鞠了一躬。经过

一段有些尴尬的沉寂，我开始向他说明我想成为一名专职修行者的计划。他耐心地聆听我的分析，微笑着点点头，然后把目光停留在我的脸上。我问道：“我该如何前行？”

“回家找个工作。”他立即回答道。听到这样的答复，我几乎说不出话来。我努力使自己站稳，思绪在不停地飞转：“他可能觉得我不够资格去当一个和尚，或者他觉得我就是个俗人。这并不罕见，佛学院里有这么多的学生，他可能会犯同样的错误。”我努力为自己寻找一个合理的解释，因为我从未想到他会让我去找个工作，找工作不就迷失自我了吗？

我想：“也许我没有把问题说清楚，也许他误解了我的意思。”我控制住自己，重述了一下自己的想法，仁波切耐心地倾听着我的解释。他端坐在椅子上啜饮几小口茶，带着一丝暖意的笑容，说道：“你可以的，试试看。”会面结束了，这意味着我的僧侣生涯计划被搁浅了。没想到会是这样的结果，我感到非常沮丧。

就这样，我带着复杂的心情离开加拿大回到了纽约。不过，和老师的这次对话使我开始了一次更有价值的精神冒险，而这是我当时所没有想到的。和僧侣生活相反，我将要在纽约生活，并要在资本主义的心脏——华尔街寻找到精神的立足点。在这里，我将会认识到：所谓的世俗世界其实是神圣的，所谓深邃的“精神之路”其实只是幼稚的空想。我将在工作中学到精神的训诫，而不是在寺院里。

在之后 22 年的职业生涯中（先是在华尔街，而后在出版业），我渐体会到老师教诲的真正意义。生活的磨砺与成败、艰苦的工作与压力，所有这些逐渐铺陈开来，教诲更加深刻。这一教诲的核心就是，精神之路其实就是在当下充实、自信地过我们自己的生活。没有任何事物被排除在外，尤其是我们的工作。拖地板、写电子邮件、管理国家、喂养饥饿的动物，这些都是我们自我定位所必需的高尚行动。当我们的目标不再只局限于——变得更为成功、更为富有，或者是得到一张支票、一次升职，当我们工作是为了回答这样一个最根本的问题——我们能否在生活中享受自由，我们能否无时无刻都保持轻松——的时候，工作就成为我们的精神旅程。

工作中，时刻保持轻松乐观的心态确实是一种挑战。我们虽然会不断尝试这样做，但毕竟不能控制外在的因素，因为工作总是混乱而繁琐的。最初，我们可能热情满满地想要成为一位名医或者名师，也可能想要通过努力工作成为优秀的律师或者出色的舞蹈家。但是，似乎总有一些麻烦事来挡道：差错不断的保险、桀骜不驯的学生、严苛的律师资格考试或者疲倦的韧带。工作从来不是我们所期待的样子，在工作中获得成功也从来不像我们所希望的那么简单。

工作中这些凌乱的纠纷令人痛苦，甚至令人恐惧；工作中无数的不确定和意外使我们感到失望，甚至陷入困境。当下的商业文化让我们相信，这些纠纷只是我们在获得所谓真正有用的东西（支票、升迁、利润

率)的过程中才会碰到的一些路障。

但是,真实情况并非如此——成功经常是难以捕获的,而工作经常是难以驾驭的。我们深知,在我们的职业生涯中,麻烦和冲突是不可避免的,顽固不化的个性和糟糕的决策也是工作中司空见惯的。但是,非常奇怪的是,我们总是把这些困难当成不受欢迎的纷扰。

如果想使工作不再是一种负担,如果想把工作当做一种兴趣,那么我们就需要停下来检查一下我们对待工作的基本态度。也许我们错过了一些事情,也许工作中出现的问题并不是一种纷扰,相反,它们正邀请你走向真正的智慧。在某种意义上,工作的这种繁琐也许正是我们想要找寻的东西。

乍一看,这样的建议显得非常奇怪。然而,仔细回顾一下自己的工作,我们就会发现,任何让工作变得混乱的事情,都会要求我们放慢脚步并赋予专注。但是,太多时候,当困难走到我们面前,直直地盯住我们的脸时,我们没有按照形势所需,聪明地用自己的专注来回应这些困难。相反,我们把头埋起来进行抵抗。

有时我们会通过一些小小的途径来进行抵抗:我们可能会竭力避免与一个难相处的同事进行合作,或者私下说出一些难听的话:“那个白痴又来了。”有时我们的抵抗会非常耗费精力,一个很小的官司变成一场旷日持久的战斗,顺口说说的话变成双方永远的嫌隙。当我们试图躲避

这些问题的时候，我们会不可避免地发现自己所处的环境相当恶劣，我们感到孤独、压抑和困惑，甚至感到自己在和工作战斗。我们这是在保护自己不受工作的损害，而不是在实现工作的目标。

我们面临着一个非常严肃的现实：拒绝接受困难、希望一切顺利的工作态度是毫无意义的。工作总是充满不确定性并经常令人失望，认为工作是生活全部的想法只能变成徒劳的期望。敌视生活中的困难，只能让困苦变本加厉，最后我们与自己开战，生活变成了争吵。

今天我仍然生活在芸芸众生中来教授佛教坐禅，引导工作主题研讨班修行。我经常这样开始我的研讨——让参与者列出三个最能描述他们工作的形容词。他们的回答经常是：“紧张的”、“气馁的”、“困难的”、“劳碌的”、“绝望的”，偶尔才会出现“挑战的”、“令人兴奋的”、“有创造力的”这样积极的形容词。多数情况下，工作给人的感觉就是一副重担、一种威胁、一种不便——它是囚禁生活的地方，而不是享受生活的场所。

幸运的是我们能够摆脱被工作囚禁的感觉。我们可以打消顺利远航的白日梦，能够不再把工作看成敌对的地盘。相反，我们能够发现在工作中得到的深深的自由感和成就感。因此，对于如何投入工作，我们必须做出一个简单却意义深远的调整：放松心情，不再抵触工作。

我们不该拒绝困难，把它看作烦人的干扰，而应该承认困难，并把它看成振作起来的催化剂，这样的生活才会更加真诚且充实。从这一点

来说，工作中的问题不再是造成不便的障碍，而是值得我们关注的宝贵经验。我们能够学着信心十足地接受他人注视——无论是令人失望的、高兴的，还是困惑的、俗套的。

如果花点儿时间放松一下心情，我们就会发现工作从来都是这样：需要我们出面帮忙而不是躲藏逃避，欢迎广泛的倾听而不是充耳不闻，需要我们联合而不是分离，需要巧妙处理而不是搁置一旁。但是，我们急于成功，想要更好、更快、更有利可图，于是忽视了一个事实：正是工作中存在的压力和问题，鼓励我们不断忙碌、充满智慧与活力地工作。并且，这才是我们一直渴望的状态：简单地在工作中悟道。

要想理性愉快地工作，不放弃成功，不忽视自己的感受，我们不必重新定义全部的生活方式，而只需要简单地做到：知道我们是谁，我们的位置在哪里，怎样巧妙地完成入乡随俗的过程。通过这种方法，我们发现的将不仅是工作的宽阔视野，还有作为人类的基本事实：此刻的我们自然会变得灵活、开放、娴熟。

当我们愿意入乡随俗的时候，才发现我们不仅仅是在生活，而且是正在工作中生动地活着。当完全投入工作的时候，我们仍然会记得好好生活。伴随工作的不是烦恼和障碍，也不是舒适和解脱，而是我们的生活。我们非常感激并尊重这样的状态。

首先，简单说来，在工作中悟道就是承认工作是我们生活的一部分，

它是短暂的、变化的。工作常会在充满压力和困惑的条件下展开，而非遵从我们的意愿。我们可以在开展工作时悟道，也可以抵抗工作，在以后的人生中我们需要不断做出这样的选择。

不论我们贫穷还是富裕，不论我们是何信仰，不论我们是何职业，我们都能够接受工作的邀请来悟道。我们能够学习如何投入到生活的各方面来修行，进而使我们对生活充满自信与无畏。但是，为了让我们的生活和工作走上灵性道路，而不是陷入堡垒禁锢，我们必须谨慎上路。这本书传达了老师的建议——在工作中逐渐放下抵触情绪，探索我们到底是谁。面对旅行，有些人可能轻装上阵，有些人可能如牛负重。一路上，我们可能会丢弃部分行囊，也可能会发现有些东西比我们想象中更为有用。

除了邀我们上路，这本书也是一本行动指南，它融合了一些已经完成旅行的人们的智慧，从而提出了有效的提示和建议。像其他指南一样，这本书有对路上危险的警告，有对如何平复心情的建议，有对如何在诧异中工作的指示，以及对如何发现绝美景致的提示。但是，最重要的是这本书将教会我们掌握旅途中的准则。

为了拥有一个快乐的旅行，我需要用大脑工作——即向自己做个温柔的、坚定的，有力的手势，这个手势代表警觉，它能够培养明智和安乐，这就是在工作中悟道的核心所在。无论是对佛教还是对其他精神传统而言，学会高度内观和应对才是关键。在斟一杯茶时，或在更换一块尿布时，

又或在与即将离世的朋友握手告别时，静观内心，你会发现自己现在的生活是多么幸福，多么来之不易。只有内观，我们才能发现生活比希望、恐惧或预想来得更深刻。内观将会成为我们的旅途工具，指导我们一步步坚定地、自信地前进。

因此，我们开始旅行，职场变成了陌生之地，我们变成了这里的先驱者。我们逐渐地不再为工作挣扎，而是开始探索这片多事之地。我们学着承认工作中可能任何事情——可能是令人震惊的或是令人欣慰的。当电话铃响起，我们注意到美好的心情会不约而至。当老板感到沮丧时，我们的生活也会变得压抑，此刻的我们变得格外警觉和机智——如果我们仔细观察的话。那么，我们就开始了灵性的旅程，悟道者之列正邀请我们加入其中。

观想开心工作的秘诀

在工作中悟道是直接而又实际的。它不是痴心妄想，我们不能一心只希望自己悟道，怀着从工作中获得快乐的模糊想法，将其他一切归于偶然。它也不是“头脑的新技术”，狂热已伤害到自己和同事。在工作中悟道就是学着放弃抵触情绪，在工作中积极关注我们的生活。这就意味着我们应该尝试高贵而无畏的生活，回到现实，置身于直接经验，这需要花费精力进行苦行。

你可能认为苦行是一种置身于集中营里的状态，或是一种惩罚。你

也可能认为苦行就是否定自己，否定自己喜欢的食物，或者进行讨厌的长跑，完成某项艰巨的任务。然而，苦行并不只是惩罚、否认自己或者承担责任，工作中悟道的苦行也不要求我们怀有完全的诚实，去克服工作环境中的任何虚假和欺骗。

这里的诚实要求我们运用敏锐清醒的智慧，而不是运用肤浅顽固的方式来对待工作。工作中的自律，要求我们不再自我欺骗——终止捍卫我们的工作、地位和成功——承诺专注地、诚实地看待我们实际的经验。当工作开展起来的时候，这种意愿已经为灵活地投入工作奠定了基础，不用再努力保护我们的幸福或者收集伪造的保单。

这种诚实的苦行恰恰是内观的本质所在，但并不是简简单单就能学会，我们还需要长时间的积累。

佛教内观训练的传统源远流长，并在师生之间代代相传。佛学院最为普遍的训练以及一些非佛教传统，一并被称为内观意识的沉思或坐禅。在坐禅的时候我们学会了保持安静，学会了直接感受我们的思想。我们认真地探索着我们是谁的问题，并逐渐地看透自欺欺人的本质，意识到自己的经历，察觉到最根本的觉醒状态，而事实上，这种状态就在现实生活中。在坐禅的同时，我们也开始直接感受着单纯的力量和自我的柔性。坐禅看似简单：在座椅或者垫子上直立而坐，保持专注；睁开双眼，双手轻轻放于大腿或膝盖上，温和地、微微地向下方凝视，我们正常地呼吸并且安静地坐下。但是，实质上却并不尽然。安静坐禅的时候，我