

工作禅

金跃军 编著

佛家云：修行的目标，以

「无心」为最高境界；做事的

原则，「以」用心，为成功基石。

能事成为一名优秀的员工，你必

须学会用心做好每一件事。



地震出版社

工作禅

金跃军 编著



地震出版社

图书出版编目 (C I P) 数据

工作禅 / 金跃军编著. —北京: 地震出版社, 2005. 8

ISBN 7-5028-2700-5

I.工... II.金... III.成功心理学-通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 071689 号

地震版 XT200500073

工作禅

金跃军 编著

责任编辑: 李和文

责任校对: 李昭 樊钰

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版 (印) 次: 2005 年 8 月第一版 2005 年 8 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 160 千字

印张: 14.25

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2700-5/F·250 (3331)

定价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

工作坊就是道场

在当今这个高速发展的社会，愈来愈快的工作节奏，使许多公司里的员工感到工作压力越来越大，他们的心理承受能力也越来越脆弱，他们感到失落、迷惘、困惑。总之，他们的心灵备受煎熬，而“禅”可以解决这一切。

如果你现在在公司里面上班，别忘了，你也是在修行。日本著名实业家铃木正三就提出了一个响亮的口号：工作坊就是道场！其含义很多，包括职业道德、敬业精神、工作心态等等。如果一个员工面对繁忙的工作、复杂的市场、变化无常的人际关系，那么，只要有一颗禅心（信心、爱心、诚心）就足以承担这些压力。

有了禅，我们可以对工作有一个新的认识；有了禅，我们可以让自己的心灵来一次彻底的解缚；有了禅，我们也可以拥有一份超常的从容和自在。

禅，是治疗现代人浮躁心灵最好的灵药。

禅，不是空洞无物的，而是落实在工作当中的每一件事情上，将禅的智慧普遍地融入工作中，在工作中就会处处体现禅的意境、禅的精神、禅的风采。



操舟龍壑心如止水
澆悍情道用心做事



工作坊就是道场

在当今这个高速发展的社会，愈来愈快的工作节奏，使许多公司里的员工感到工作压力越来越大，他们的心理承受能力也越来越脆弱，他们感到失落、迷惘、困惑。总之，他们的心灵备受煎熬，而通过对“禅”的领悟，可以得到缓解。

如果你现在在公司里面上班，别忘了，你也是在修行。日本著名实业家铃木正三就提出了一个响亮的口号：工作坊就是道场！

其含义很多，包括职业道德、敬业精神、工作心态等等。如果一个员工面对繁忙的工作、复杂的市场、变化无常的人际关系，那么，只要有一颗禅心（信心、爱心、诚心）就足以承担这些压力。

领悟了禅，我们可以对工作有一个新的认识；领悟了禅，我们可以让自己的心灵来一次彻底的解缚；领悟了禅，我们也可以拥有一份超常的从容和自在。

禅，是治疗现代人浮躁心灵的良药。

以禅的意境去对待工作中的困惑，将禅的智慧普遍地融入工作中，你就能突破自我，超越自我！

“工作坊就是道场”就是提倡人们在工作中锻炼自己的能力，磨炼自己的心性，改造自己的世界观，并通过工作使自己的思维境界得到升华。

认识自己 冲破囚笼



这世上最能影响自己的人，不是父母老师，其实只是我们自己；这世上我们最不了解的人，不在天南地北，其实就是我们自身。只有认识自己，才能冲破心的囚笼。

洲山拨火

有一次，百丈怀海禅师让洲山灵佑禅师去拨一拨火炉，看看有没有火。洲山在火炉中拨了一拨，却没有发现火，便照实告诉了百丈禅师。

百丈禅师听完后，立即站起身来，走到炉边，用火钳在炉中深深一拨，拨出一点火星，就取出来给洲山看，并且说道：“这个不是吗？”洲山恍然大悟。

在洲山礼谢之后，百丈禅师意味深长地说道：“你只是暂时走了弯路而已。认识佛性要看时机因缘，时机到来就可以从迷醉中顿醒。至此方知自己的东西不是从他人之处得来的。祖师说：‘悟了如同没悟，无心即是无法。’心和法本来就是一体具有的，从现在开始，你应该好好护持它。”





【智慧小语】

悟与不悟，随心自然

火炉之中本来就有火，暗示我们这个身体本来就蕴涵有佛性，只是看有没有发掘引现出来而已。禅机四伏，心境朗然。然而悟与不悟，也随心自然而已。

一个人要清楚地了解自己，就要证实自己，而不能欺骗自己。经常检查自我认识的状况，并不断求得验证，相信自己的能力，时时勉励自己向上走，这才是成功之道。

一个优秀的员工要明白，即使身边一些微不足道的事务中，也有很多要学习的东西。他能敏感的察觉到与自己与他人认识上的差别，而且还能清楚地认识到这种差距的根源特性。要想取得成功，必须从深知自己开始，发现自己、改变自己。

作为一个职场中的人，要想在现代公司中立足，就必须抓住契机，真正认识自己，充分发挥自身的潜力，方能在公司中大展才华。



虔诚的信徒

古时候，一位虔诚的信徒在遇到水灾后，便爬到屋顶上避难。但是，洪水渐渐上涨，眼看就要淹到脚下了，信徒急忙祈求道：“大慈大悲的佛祖快来救我啊！”

不久就来了一艘独木舟，船上的人要救信徒，他却说：“我不要你来救，佛祖会来救我的。”

于是那人驾着独木舟走了。可大水还在继续上涨，很快到了他的腰部。信徒十分着急，立即又向佛祖发出祈求。

这时，又来了一艘小船，船上的人要救信徒到安全地带，他又拒绝了，并且说道：“我不喜欢这艘船，佛祖会来救我的。”

那小船只好抛下信徒开远了。没一会儿，水已经涨到了胸部，信徒继续大声地向佛祖祈求着。

可是，随着洪水的上涨，信徒已经奄奄一息了。

就在此时，一位禅师驾船赶来救起了他。得救的他却向禅师抱怨说：“我信佛是如此的虔诚，但是佛祖在我遇难之时却不来救我。”

禅师深深地叹了口气，说道：“你真是冤枉了佛祖。佛祖曾经几次化作船来救你，你却嫌这嫌那，一次一次地拒绝。看来你与佛祖无缘了。”



renshi ziji chongpo qiulong

【智慧小语】

自助者，天助也

人生在世，难免会遇到困境。如何才能摆脱困境呢？最关键的一点是要有一颗自救之心。俗语说得好：自助者，天助也。

世界上许多人之所以会无所作为，就因为他们贪图省事，缺乏自信，不敢按照自己的意志去做。东去询问，西去探访，事事要得到别人的同意认可才敢做出决定，像这样缺乏自立自助精神的人，是不可能有所作为的。

一个员工如果在公司里连自身的能力、自己的意见都不敢表现，实在是一件可悲的事。要想获得美满的结果，就一定要照着自己的意念，增强自己的信心，努力去做。



认识自己
冲破囚笼

不可转化的侍者

慧忠国师身边有一个侍者，他已经服侍国师几十年了，一直忠心耿耿。因而国师想帮他早日开悟。

一日，国师像往常一样喊“侍者”，侍者一听到国师在叫他，立即答应着。

国师对于他如此普通的回答无可奈何，便重复了好几次，但是听到的却是侍者同样的回答。

过了一会，国师对着侍者喊道：“佛祖！佛祖！”

侍者听到国师的呼喊，十分不解，便问国师：“师父，佛祖不在这儿，你是在叫谁呀？”

国师倍感无奈，但心知他生资愚笨，便对他说道：“我叫的就是你啊！”

侍者听了，越发迷惑，于是说道：“国师，我不是佛祖，而是你的侍者呀！”

实在是一个不可教化的人，国师无可奈何地说道：“你真是太辜负我了。”





renshi ziji chongpo qionglong

【智慧小语】

不要轻视自己

许多人难以取得成功，往往是过于轻视自己，不相信自己所蕴涵的巨大潜力。就像那位侍者，只承认自己是侍者，而不承认自己是佛祖，实际上佛祖与众生并没有区别。

佛祖之所以能成为佛祖，是因为他相信自身普度众生的能力，承认自己是佛祖。

在竞争激烈的职场中，员工们应该学会从灵魂深处去体味生命的真谛，相信自我，展现自我，淋漓尽致地去表现自我才华，这样才会受到老板的重用。

认识自己
冲破囚笼



慧明求法

禅宗六祖惠能大师从五祖黄梅那里得到衣钵心印后，怕人因妒加害，即刻向远方逃逸。但还是走漏了消息，一时僧众纷纷追赶而来，都想抢得衣钵。

不久，一位叫慧明的禅僧追上了六祖，但自称不是为了衣钵，而是为了求法，因此恳请六祖指引。

于是，六祖说：“既然你是为求法而来，那么希望你先抛弃一切外缘，断绝一切思念，我再为你说法。”

慧明不得其解，六祖接着说道：“你不要想到善，不要想到恶，就在这个时候，请问什么是你的本来面目？”

听了这话，慧明立刻大悟，于是又要求六祖再告诉他一些秘密的意思。

六祖说道：“我能告诉你的，就不是秘密的意思了。如果你能反照自己，秘密就藏在你心中。”

慧明听了，非常感激地说：“我在弘恩大师门下这么久了，却不知道自己的本来面目。现在，谢谢你的指点，使我感觉得道是‘如人饮水，冷暖自知’。现在，我对自己的一切都明白了。”



renshi ziji chongpo qiulong

【智慧小语】

了解自己的本来面目

问世间，有几人能真正了解自己的本来面目呢？不识庐山真面目，只缘身在此山中。

许多职场中人往往忙于工作中的一些繁杂琐事，却忽略了对自身的认识，从而难以在为人处世中实现真正的自我。

世界上最可怜、最痛苦、最不幸福的人，莫过于那些迷失自我的人。一个人弃绝了矫饰而成为真正的自己时，他的满足与轻松是无与伦比的。

人存活于世间，能以本色天性面世，能哭能笑，能苦能乐，泰然处之，怡然自得，真实自然，保持自己的个性，岂不是乐事？



认识自己
冲破囚笼



小和尚写“我”

一天，一个小和尚想跟老方丈学书法，老方丈说：那你先从“我”字练起吧。说完，他给小和尚提供了几个前辈和名家们的“我”字贴。

小和尚练了一个上午的“我”字之后，拣自己比较满意的一个“我”字，拿去让师父指点。老方丈斜了一眼说：太潦草了，接着练。

小和尚接着练了一个星期，自己也记不清究竟练了多少个“我”字了。便又拣几个自己满意的字，拿去让师父看。老方丈随手翻了翻那几个字，一边背过身去一边轻声说：太漂浮了，接着练。

就这样，小和尚又练了半年，基本上能把前辈和名家们的几个“我”字临摹得惟妙惟肖了。便又拿去，请教师父。老方丈静静地看了一阵那几个字，拍拍小和尚的肩膀说：有长进，不过，还得接着练，因为你还没掌握“我”字的要领。

受到承认和鼓励之后，小和尚终于静下心来，揣摩着师父的开导，一遍遍、一天天地练下去。

又过了半年之后，小和尚又来找师父了。这次他只拿来惟一的一个“我”字，不过，这个“我”字再不是泛写和临摹了，每个笔画都是异样的一种新写法。很显然，小和尚熟能生巧地练就、独创了一种书法新体。

老方丈终于满意地笑了，他意味深长地对小和尚说：你终于写出自己的“我”、找到“自我”了。



renshi ziji chongpo qiulong

【智慧小语】

找回真实的自我

无论是写字还是做人，惟独一个“我”字，最难把握，最难出新。

我们生活在一个纷扰复杂的社会，各式各样的干扰模糊了我们的视听，所以有“认知”和“实际”上的差异，再加上潜意识中与人一较长短的竞争心态，使我们对自己内在真实的“我”的认识是既模糊又不正确的。

在公司里，有的员工对一件事情常常是人云亦云，没有自己的主张和见解，安于被他人操纵，很容易失去自我。

一个员工要在公司中摆正自己的位置，必须先认识自己，找到一个真实的“我”。



认识自己 冲破囚笼