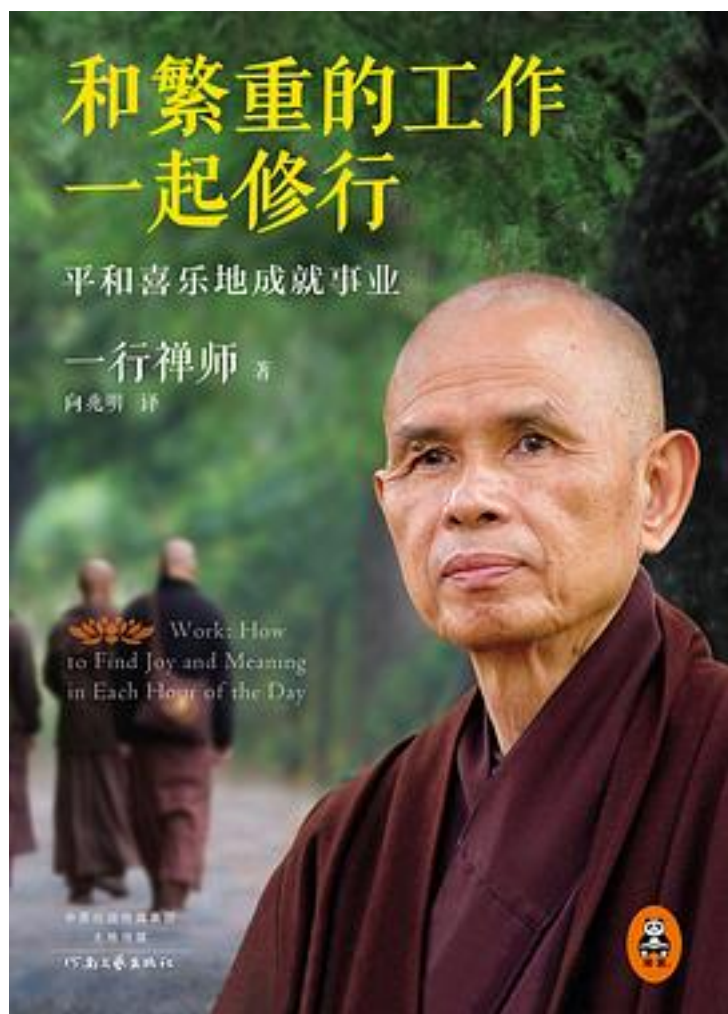


和繁重的工作一起修行



[和繁重的工作一起修行_下载链接1_](#)

著者:[法] 一行禅师

出版者:河南文艺出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787555901532

◆工作是最好的修行。

◆工作中的一切磨砺，都是你修行的助缘。

◆一行禅师：当今世上最有影响力的僧人，《佛陀传》（原名《故道白云》）作者。

很多人常常抱怨工作辛苦、事业不顺，甚至讨厌上班。其实，工作中的压力和挫折，恰好是自我修行的最好机会。

办公室就是修行的最好场所，工作中事事都是修行。无论你身处什么样的境遇，遇见什么样的人，一切都是在训练你的心性。哪怕是面对一场无缘故的非议，或者填一份繁琐的报表，你都要在这样事情面前，学会调适自己的内心。少一些抱怨，多一些自省；少一份烦躁，多一份从容。一切磨砺都是你修行的助缘。

在本书中，一行禅师将指引你在工作的重压下磨炼自己的心性，提高自己的人格，最终使自己的工作、事业在平和喜乐中获得成功。

翻开本书，跟随一行禅师的脚步，和繁重的工作一起修行，平和喜乐地成就事业。

作者介绍:

一行禅师

当今世上最有影响力的禅宗僧人，被誉为当世第一大德。

1926年生于越南，16岁出家。

1960年代，得到普林斯顿大学支持，赴美国学习，先后在康奈尔大学和哥伦比亚大学讲授佛法。一生传播贴近普通人的“生活佛法”，传递正念生活之道，同时宣扬非暴力的和平理念。

1967年，一行禅师被黑人民权领袖马丁·路德·金提名为诺贝尔和平奖候选人。

1973年，越南政府取消他的护照，拒绝让他回到越南，一行禅师流亡到法国。

1982年，一行禅师在法国南部建立“梅村”禅修道场，近30年来，在欧洲和北美也建立了许多“正念静修中心”，其著作也已被翻译成四十多个国家的文字，使佛教在西方世界产生越来越大的影响。

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
• • • • • ([收起](#))

[和繁重的工作一起修行 下载链接1](#)

标签

禅修

一行禅师

身心灵

心灵

自我管理

正能量

成长

励志

评论

读起来很平静。很感恩工作。

看这本书不需要太多时间。里面有很多技巧和focusing，冥想，正向心理学很相似，以我对心理学的认知和看法，实践的话确实对人有很积极的影响呢。

正念地吃、喝、行走，乃至呼吸，以慈悲的眼光看待自己和世界。

走路散步时候心中守着正念，觉知自己的入息和出息，值得一试，平时都是晚上睡不着时候我才用这招。“不种葛芭，我就没法写诗，两者相互联系”太可爱了

樊登读书 20191127 对不起 我很生气 我想了一宿我还是很生气 我需要你帮助我解决这个问题

“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。”本书中很多的内容在其他书中都有，有些重复。

正念修行~

希望买一本放办公室。

【藏书阁打卡】不是第一次读，与繁重的工作一起修行，最近的日常。作者一行禅师，以全新的思路，让我们重新审视和思考自己的工作，到底我们应该以何种心态对待工作？

在本书中，禅师指引我们把工作当作一场修行，办公室就是修行的场所，只要在工作中修习正念，就可以帮我们减轻工作中的压力，处理不良情绪，平和喜乐地成就事业。于普通人而言，我们可以把修行简化地理解为练习正念。所谓正念，是我们把全部的注意力都投注于当下所发生的一切。对于正念，我们可以从观呼吸和行禅两种方式修习。在职场上获得快乐的权利，那就是理解、爱和放下。知足常乐，学会滋养自己。修习正念，安住当下，以爱和慈悲之心过每一天，修习心性，不悲不喜，内心从容平静地过好每一天。

2019.2.27听过，与正在看的《佛系》很搭

也算是心理学方面的书吧，有启发性。

正念地吃、喝、行走，乃至呼吸，以慈悲的眼光看待自己和世界。

扫地僧的禅心，非常非常棒

因为预见2019年的日子也不会好过，所以拿去供在办公桌上，焦躁的时候就看看两页

“获取需要福报，放下需要智慧”。 “当恐惧、绝望升起来的时候，我们应该像妈妈照顾孩子一样去呵护他（抱起来哄他安慰它），而不是深深地自责，说：“你怎么能这样”，如果不断自责，他们会变得越来越强大，他会控制我；还当我开始关照他的时候，他会逐渐地减弱、减轻，因为我用慈悲的心在对待他。
所有的情绪都是无常的，无常是一件好事，无常意味着转换、代表着还有改变的可能。” 消解争端的三句话：“亲爱的朋友，我很痛苦，希望你能明白我的感受。我在尽力转化情绪。请你帮帮我。”

2020010 《与繁重的工作一起修行》 正念，明确的观念和正确的行为模式，当你变得正确时，你会发现做正确的事，不会那么爆炸，所以对于工作来说能够和平共处，与繁重的工作一起修行。

七分

#书单#92#2018~23
当恐惧、绝望升起来的时候，我们应该像妈妈照顾孩子一样去呵护他（抱起来哄他安慰它），而不是深深地自责，说：“你怎么能这样”，如果不断自责，他们会变得越来越强大，他会控制我；还当我开始关照他的时候，他会逐渐地减弱、减轻，因为我用慈悲的心在对待他。
所有的情绪都是无常的，无常是一件好事，无常意味着转换、代表着还有改变的可能。

获取需要福报，放下需要智慧。发现幸福，安住当下，平和喜乐。

在书店无意间翻到，觉得很有眼缘。很多概念非常不错。正念。互即互入。

[和繁重的工作一起修行_下载链接1](#)

书评

生活和工作 没有什么不同 此时和彼此 没有什么不同 过去和未来 没有什么不同
所以繁重的工作 和轻松的工作 没有不同 当下是什么 就是什么 只有当下是唯一存在的
想通这个就好了 想通这个就没有受苦也没有享乐 一切都是平静的

这本书是每天埋头两点一线工作的人的曙光。也许这个比喻过于俗气，但，至少对我来说，这真的是一剂对症的良药。
一行禅师极细心的把上班族一天的生活，从早上起床、穿衣、堵车甚至如厕、吃零食....
等细节都一一罗列，该如何用正念帮助自己，平和喜乐地度过每一天。也许，把“怎...

很棒的一本书,让人心灵平静,
有意义的工作,正念呼吸,正念行走,正念饮食,正念打坐,回归当下
从感恩开始,享受当下的每分每秒,专注呼吸,停止思考,放松自己,徐兴禅,
当你吃橘子时,这个事情就是你生命中最重要的一件事,
以正念拥抱身体的每个部位,紧绷鸡肉,然后放下. 学会自我接纳,...

摘自 一行禅师 与繁重的工作一起修行 刷牙 你刷牙要花多长时间？
至少一分钟，或许两分钟。
在这两分钟的时间里，你可以自由而喜悦地刷牙，不会因为担心刷完牙之后的杂务而散了心神。刷牙时，不妨留意一下自己的一举一动。
比如，你可以说：“我站在这儿，刷牙。我有牙膏，还有...

#书单#91#2018~22 当 航 赴 與 赴 貨 赴 貢 赴 與 赴 貢 赴
貢 赴 貢 赴 胤 赴 貢 藁 赴 貢 # 书单#91#2018~22

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；正念无时无处不可修；我们可以整日修行并即刻获得修行的利益！
吃饭就吃饭，睡觉就睡觉，专注于当下，接纳眼前发生的一切，就是修行，所以走路，吃饭，穿衣，喝茶，工作，休息都是禅修。不要把时间分割成“我的时间” ...

生活和工作 没有什么不同 此时和彼此 没有什么不同 过去和未来 没有什么不同
所以繁重的工作 和轻松的工作 没有不同 当下是什么 就是什么 只有当下是唯一存在的
想通这个就好了 想通这个就没有受苦也没有享乐 一切都是平静的

[和繁重的工作一起修行_下载链接1](#)