

<<如是(上)>>

图书基本信息

书名：<<如是(上)>>

13位ISBN编号：9789866362231

10位ISBN编号：986636223X

出版时间：2010-9

出版时间：橡宝文化

作者：祖古·烏金仁波切, Tulku Urgyen Rinpoche

译者：项慧龄

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<如是(上)>>

### 前言

前言 因為忘了目標，於是付出兩倍力氣。

馬克·吐溫（Mark Twain）有個老掉牙的故事這麼說：某人快馬奔馳，行經站在路邊的朋友時，朋友大喊：「你要去哪裡？」

騎士轉頭對朋友喊道：「不知道，要問馬！」

不論是工作或在家裡，生活步調和壓力使許多人覺得自己就像騎著狂奔快馬的騎士，每天忙個不停，事情堆積如山，時間永遠不夠用。

每天都有一張待辦清單，要在一天結束前把待辦事項一一解決。

這種壓力似乎決定了我們生活的方向與品質。

然而，只要以不同角度看待日子，你將能有意識地改變這種失控的模式；而一切只需要你有勇氣少做點。

聽起來好像很容易，但事實上，要能少做點，其實非常難。

我們往往以為少做點會使人變懶，因而缺乏生產力。

但是我們錯了。

少做點，能使我們好好地品嚐那些確實完成的事情，藉此少做些無關緊要的事情，減少自我挫敗的行為，最後打造出舒適豐富的生活。

單單為了少做而少做，是件簡單又具有驚人轉變動力的事情。

想像一下：在某個不得鬆懈的工作天，跟你關心的人進行一次從容又真實的對話；或一次只完成一項（只有一項）工作，並對此感到平靜而愉快……那將會是怎樣的感受？

我在本書中提供一組全新的做法，我稱之為「少做點」宣言（Less Manifesto，順帶一提，我姓雷瑟），並提出五個練習步驟。

我將焦點專注於職場工作上，但這個方法對於改善個人生活也相當有效。

事實上，工作和個人生活這兩個層面，會不斷相互反映與影響，進而改變或強化彼此。

雖然我仍需要解釋這項計畫的內容，也需要你有耐心，但我保證你將能輕鬆愉快地領會與跟進。

日常生活中蘊藏著各種意義，但這些意義往往在馬不停蹄的活動及壞習慣的籠罩下，模糊難辨。我們若能指認並改變這些問題，就能再度深刻品嚐自己在工作上的貢獻，享受生活的甜蜜，並寬容大方地與所愛的人分享生命。

少點忙碌，能使我們感受生活的神聖性。

少做點，能使我們多點愛，多點效率，多點內在的沉靜，使我們更有能力完成更多自己、他人和世界最關切的事情。

## &lt;&lt;如是(上)&gt;&gt;

## 內容概要

忙，只會讓你失去自由；忙，只會讓你越來越挫折。

馬不停蹄的工作，不會讓你比別人成功。

來自禪師總裁的極簡智慧，擺脫五個負面行為，只要 5 個練習步驟，就能戒掉忙碌，讓行動更有效率。

忙不是毛病，但會不知不覺上癮 你發現自己忙得很自在，甚至還有點沾沾自喜？

忙碌能讓你興奮，讓你不計健康與家庭代價，用工作塞滿每一天？

你覺得無工作不歡，片刻偷閒都讓你有罪惡感？

除了工作，你無法專注精神，靜下心來？

你相信忙碌能使你飛黃騰達？

你根本沒有閒情逸致看場好電影，更不可能漫無目的散個步？

出現上述這些症狀，就該質疑你是否已經忙碌成癮。

忙著過日子，不如忙裡偷閒過日子 許多人活在信奉忙碌的世界裡，認為忙碌是通往成功的必要手段。

然而，瘋狂、馬不停蹄的忙碌，永無休止的工作及活動不僅會耗盡了你的氣力，還可能讓你到頭來一事無成，升高你的不快樂指數。

事實上，放慢腳步，懂得在忙碌中喊停，徹底享受片刻無所事事的人，更能專注、有效率且愉快地完成工作。

靜下繁忙的思緒，減少日常生活中不必要的事物，為生活打開一扇窗，好好感受所有生命與個人奇妙的神聖性。

新生活五不宣言，讓你偷懶有道理 天天與時間賽跑，總覺得時間不夠用？

工作超時，比別人努力，但成果硬是不如預期？

這樣的自我挫敗感日復一日上演，如果這是你面對的問題，你需要擺脫以下這五個要不得的負面習慣：

1 恐懼：愛因斯坦說：「所謂的愚蠢，是一而再重複同樣的事，卻期待不同的結果。」

若想減少恐懼，改變有害的環境，必須先改變自己的想法與平日模式。

而透過休息、靜心冥想和正念的練習，可軟化僵硬的想法、觀點與情緒，停止活在過去，從而鬆動我們對任何事物已經僵化的恐懼感。

2 假設：許多衝突的發生，起因常是假設或認知不完全。

假設的念頭一旦浮現，人幾乎無法看清實情全貌。

很多時候，錯誤假設的產生，起因於我們害怕別人對自己有不好的觀感。

因此在面對這項習性時，必須與恐懼同時處理。

少點恐懼，少點錯誤假設，有助於清理情緒與思緒，整合人格中的理性與直覺，促進愛人與愛己的能力。

而首要之務，在於開始認識自己。

3 分心：相對於投入、敏銳和具生產力的專心境界，過多的分心事物及沉溺於一心多用的狀態，

會造成思緒不集中，導致無法完成單一想法或行動。

所以相對於分心，專心一致是永遠不會過時的做事態度。

專注，不僅是想達成目標唯一必要、有效且令人滿足的方式，過程中也充滿無數樂趣。

4 抗拒：我們視為理所當然的事物，無時無刻處於變化中，但我們總是緊握著熟悉的一切不放，抗拒接受改變以及隨之而來的不確定性。

欲望也是種抗拒，因為希望事情能有所不同，或想要擁有某種成果，因而抗拒了其他可能性。

只要我們能停止抗拒，即可看見生活與世界的本貌，才能因為可以適當地應對各種情況而變得更有效率。

5 繁忙：我們經常把忙碌、活動和速度聯想在一起，而不忙則是停下來或慢下來，但這並非常規。

你也可以積極投入，卻不忙碌。

<<如是(上)>>

少點苦幹、少點嘗試、少點競爭、少點逼迫，都能帶來驚人的好成果。

透過本章的實務練習，你將能更常找到自己心中那個真實力量的聲音，那是放鬆與沉穩的聲音，也是少做點的聲音。

多一事不如少一事，二十一世紀新生活哲學 越來越多人信奉近似瘋狂的「更多」 更多活動、更多東西，甚至是更多的疲憊。

在這樣的世界中，你更要懂得「少做點」的好處，學會辨識並捨棄一些無用的枝枝節節，用一種更沉著且效率驚人的新方式來執行工作、面對生活。

本書作者為忙碌的現代人提供了對抗繁忙的解藥 「少做點宣言」，如何克服恐懼、釐清假設、應對分心、擺脫制式想法、捕捉潛意識.....，書中給予讀者許多實務建議，幫助我們達到事半功倍的效果，進而從自己和他人身上體驗「多點」輕鬆自在，「多點」安寧與身心滿足。

<<如是(上)>>

作者簡介

作者簡介馬可·雷瑟 (Marc Lesser) 美國紐約大學史登商學院 (Stern School of Business) 商學碩士、羅格斯大學 (Rutgers University) 心理學學士。

曾是創意出版公司「松枝之舞」(Brush Dance) 的創辦人暨總裁，現為企業禪夥伴 (ZBA Associates) 的創辦人兼總裁，這是一家提供管理顧問、生活諮詢及訓練的公司。

二十多年來，致力於將正念及覺知練習整合到企業管理、策略及領導實務中，協助企業、組織和個人獲得更大的效率與成果。

作者修習禪學達三十餘年，是鈴木俊隆 (Suzuki Roshi) 禪師法脈的授證禪師，曾駐於舊金山禪學中心十年，並於一九八三年成為塔薩加拉禪修中心 (西方國家第一所禪寺) 的主任。

著有《當禪師變成企業主》(Z.B.A.: The Zen Of Business Administration - How Zen Practice Can Transform Your Work And Your Life)，現與家人住在美國加州磨坊谷 (Mill Valley)。

想知道更多ZBA提供的服務、以少成多工作坊及溫心領導工作坊 (Warmhearted Leadership) 的相關資訊，請上網查詢[www.zbaassociates.com](http://www.zbaassociates.com)或[www.accomplishingmorebydoingless.com](http://www.accomplishingmorebydoingless.com)。

譯者簡介達娃 美國西華盛頓大學環境科學系畢。

曾任出版社編輯、荒野保護協會副秘書長及國際事務部主任。

現從事口譯及筆譯工作，譯有《手斧男孩》、《發燒地球200年》、《失控的進步》、《哺乳動物圖鑑》、《自行車聖經》、《松林少年的追尋》、《追蹤師的足跡》、《草原狼導師》、《我一直看見天使》等二十餘冊書籍。

於2007年前往美國追蹤師學校修業，學習美國印第安原住民的原始生活技能及其靈性生活，於2008年成為印第安之成年禮，以及成人藉以與自我重新連結的「靈境追尋」(vision quest) 的引導者。

目前與同為追蹤師的夫婿旅居美國新墨西哥州。

<<如是(上)>>

書籍目錄

前言第一部 是成就，還是瞎忙？

第一章 忙，永無止境忙碌讓你感覺很棒，還是身心俱疲？

／發現「少做點」的力量／學習沉澱繁忙的心緒／擷取內在的力量／找出屬於你的那首歌，不停哼唱！

／小心，忙碌會成癮／更吵、更忙的數位時代／少做點，而非什麼都不做第二章 減法新生活學，偷懶有理集中心力只做眼前的那件事／從禪師到企業領袖／我是禪師，也是洗碗工／我是企業總裁，也是禪僧／傾聽內心的聲音／運用影像抓回偷溜出去的心／深呼吸，在忙碌中喊暫停／請記住，賦予你的難題都恰到好處／忙，讓你沒了修養

第二部 你的付出與回收成比例嗎？

第三章 很多時候我們是一廂情願地做太多五個讓你不斷產生自我挫敗感的習慣／放慢腳步，可讓能量轉化／想要繼續前進，你得先後退一步／第一個要不得的習慣：恐懼／第二個的習慣：假設／第三個要不得的習慣：分心／第四個要不得的習慣：抗拒／第五個要不得的習慣：繁忙第四章 恐懼讓你寸步難行認識恐懼才能克服恐懼／改變對時間的看法可轉化恐懼／你被時間操縱了嗎？

不要追著時間跑／相對時間與絕對時間／忘記時間的練習／自我維修的功課：靜心冥想／靜心冥想練習／計算吐氣的靜心冥想法／正念練習／每天寫日誌或找個人談談／靜修能減緩恐懼／來一趟靜修之旅／布施是恐懼的解藥／不論快樂或痛苦，都當成禮物／勇於對他人布施，也要不吝對自己布施／採取具體行動，列出你的恐懼清單第五章 別讓假設牽著你的鼻子走錯誤的假設是開啟衝突的鑰匙／勇敢確認，你的假設對了嗎？

／自以為是，就像是閉上眼睛生活／你懂得如何傾聽嗎？

／清理環境中的渾水／將他人的意見當成一種回饋／一日三省吾身，可能不敵別人一句話／請告訴我，要怎麼做才能更愛你？

／小心「總裁病」上身／回饋實務練習：複述的技巧／釐清問題真正的源頭／你踩到我的地雷了／暫停一下，讓情緒抽離／「我」是個怎樣的人？

／認識自己的練習／「不惡化」原則：有話就說／改善關係三步驟／請求與提供協助第六章 分心讓你的頭腦變笨了一心多用等於能者多勞？

／絕佳的分心與有害的分心／專注，讓你擁有最佳的投資報酬率／「由內而外」而非「由外而內」／減少分心的五個對應策略／珍視無常，能幫我們辨識事情的輕重緩急／釐清渴望，創造出下一步／解除制約，活得更自在／把一生視為借來的時間，好好享受／打造個人的減壓百寶箱／打開心眼，將成功視覺化／開會有效率／測測你的分心商數／優秀運動員的訓練方式／讓壓力暫停／快樂的祕密：例行事項／建立正向的例程序／規律令人安心／架構嚴謹，反而更有彈性／這麼做就能創造財富／欲望永無止境第七章 抗拒改變，只會讓你更消極改變可能是危機，也可能是轉機／抗拒改變，生活不會更順心／發揮「觸發效應」的正向威力／擺脫制式想法，發揮正向思考的力量／「自我設限」會拖住你的腳步／轉化情緒練習／培養精確的觀察力／架構簡單有效的程序／進行整合性思考／難道只能二選一？

／信心激發你的創造力／提升創造力的四個途徑／小改變能累積出大成果／今天要比昨天更好第八章

不要努力去做，而是要努力不做無謂的努力，只是白花力氣／放鬆身體緊繃部位／休息，是為了突破／刻意讓自己分心／做事之前，先安靜喝杯茶／捕捉你的潛意識／學習自己，忘記自己／練習轉換立場／使你的世界慢下來／讓時間變慢的方式一：準備／讓時間變慢的方式二：正念／讓時間變慢的方式三：專注／放輕鬆，才能通過亂流／找出生活中的漩渦，順流而走／欣然接受矛盾／描述並學著消化自身的矛盾／一致性有助於減少忙碌／使自己協調一致／練習協調一致性後記「少做點日」的力量／你如你所是，即是完美致謝

<<如是(上)>>

编辑推荐

一個作家寫出以「少做點」為主題的書，若非真有三兩三，就是在進行商業詐欺。  
馬可·雷瑟知其所說，這本珍貴的書充滿了各種實際有效的洞見與建議，可用來簡化工作及日常生活

。彼德·凱約特（Peter Coyote），演員、作家  
助你一勞永逸地重拾生活品質。

以嶄新方式理解忙碌，為讀者提供具體策略，協

雪柔·理查森（Cheryl Richardson），作家  
一無限寬廣之處，也就是在你的思緒、

這是充滿智慧、慈悲與洞見的指引，協助你在唯

<<如是（上）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>