

<<当企业家遇上禅>>

图书基本信息

## &lt;&lt;当企业家遇上禅&gt;&gt;

## 前言

前言禅语有云：不做扛木板的人。

它是说，如果一个木匠肩膀上扛着一块又长又宽的木板，那么他的视野就被局限了，只能看到一个方向。

这其实是一个训诫，意指我们将世界和自身看得过于平凡，以至于忽略了内心和周围环境的神圣、神秘及深不可测。

这句禅语还可以帮助我们意识到，我们的工作与生活并不是割裂开来的。

工作本身无疑是重要的，具有实实在在的价值，因为它承载着我们人生的目标、取得的成就及事业发展的最终成果。

对于组织机构或者企业来说，了解并能执行技术性和战略性方面的部署，是完成工作使命的关键。

同时，工作又富有生活的气息和色彩。

我们难免会将生活中丰富而复杂的经验、需求以及情绪带到工作中。

工作的这一方面，通常是难以察觉的，具有神秘的色彩。

它是一种可以暴露并改变你的生活习惯和方式，了解自我的真实、善良和内在智慧的方法。

若将木板从肩头卸下，你将看到一个全新的世界，并且拥有一种了解自己、看待他人以及明白工作的真正意义的全新的方法。

卸下板子并不意味着将你的工作变成自助式的小作坊。

作为一个拥有MBA头衔的企业家，我深知开创、经营和发展企业的各种技巧很重要，同时也明白人才引进、市场开拓、战略规划及现金流控制的重要性。

同时我也是一个普通人，一个禅师，我必然会将自己所有的一切带入工作中：我的愿望、梦想、愤怒和挫折，以及对于真正的安宁、自由和幸福的深深的渴望。

在本书中我将同大家分享许多我个人的经验：我所犯过的错误，我从中得到的教训，所作出的尝试，我是如何自我嘲讽或者悲观哭泣，以及遇到的很多其他问题。

能奉上我的经验并提供一些最简单或最经典的例子，让我感到万分荣幸，因为将企业实践与性灵修习相结合具有重要作用。

分享我的旅行能带来喜悦，并让我看到了唤醒生意人士去主动改变我们的世界的可能性——这一切都让我充满了激情。

但我仍要保持谦逊的态度，因为经营一个成功的组织和企业，对技术和能力的要求是非常有挑战性的。

。

《心经》是禅文化的经典著作之一，在禅宗修行中心每天都会被人诵读或者吟唱。

《心经》中有这样一句话：“无牵挂，则无恐惧。

”牵挂就是我们保护自己，铸成心盾，封闭和孤立自己的那些做法。

而禅修则为我们提供了一种方法和戒律，帮我们慢慢放下现实的追逐。

禅修帮我们从对生活怀有恐惧之心变为无所畏惧。

在寻找安全感和控制力，以便能毫无畏惧地应付恐惧的过程中，我们不知不觉地牺牲了自由、灵活以及与生俱来的同万物的联系。

与禅修一样的道理，做生意也可以被视为拆除障碍的方法和戒律。

企业面临的挑战是识别并清除阻挡我们实施创造性构想的拦路虎，为分配人手和所需的资源提供便利，以最大限度地满足企业员工和消费者的需要。

试想，若没有了障碍和恐惧，世界会是什么样子呢？

将自我与工作相结合虽然有时看起来很艰难，但只要付出努力就可以实现。

本书所提供的工具、观点和见解也许能给你增添勇气和信心，使你能努力看清自己，看清工作及世界的本来面目。

只有将禅修与企业实践相融合，我们才能够超越自己的思想，找到真正的自我和能够胜任的工作，同时体验生活的广袤无边和平平淡淡。



## <<当企业家遇上禅>>

### 内容概要

书中，作者用真诚而简洁的方式讲述了自己将禅修和经商融合的历程与感悟，为我们指出了一条用禅宗指导经商的独特道路。

马可认为，禅修能给企业家带来很多帮助。它将帮助企业看清经营的本质，学会正确地观察、思考和选择，并带给他们内心的平静和充实。他也认为，禅只有通过企业经营之类的方式入世，融入到每个人的工作与公司经营中，才能更好地影响个人、团体直至整个世界。

这本书在美国上市之初，就被多家培训机构用作公司管理人员的培训指导书，随着时间的推移，五年之后该书已经成为职场人士平衡工作与生活不可或缺的读物，竞争与焦躁感是商业社会带来的必然产物，而一个成熟的职场人必须学会独立内省地消化掉这些产物带来的副作用，这是本书的创作初衷，也是作者带给商业世界的一件礼物。

## <<当企业家遇上禅>>

### 作者简介

马可·雷瑟 ( MarcLesser )

修行和研究禅学已超过三十年，与《禅者的初心》的作者铃木禅师属同宗同派。1973年在大学里接触到禅宗，随后在旧金山禅修中心居住十年之久，1983年担任西方第一座禅寺塔萨亚拉禅修中心的会长。

之后他离开禅修中心，读完了纽约大学MBA学位，并从事管理工作。

1989年，马可开办了松枝舞公司，并担任CEO长达十五年。

目前，马可是ZBA联合公司的总裁，致力于将禅学和企业经营相融合。

马可·雷瑟的网址为：[www.zbaassociates.com](http://www.zbaassociates.com)

## <<当企业家遇上禅>>

### 书籍目录

#### 前 言

#### 第一章 我们都是禅修生，也都是生意人

我们都是禅修生，也都是生意人

从你所在的地方开始

宁静并非脱离暴风雨，而是身处暴风雨中仍泰然自若

将禅修与工作相融合的益处

打破你世界的冰封

工作：很难对付的要求

我们的快乐和自由，就在此时此地

觉醒之前，工作仅是工作；觉醒之后，工作就是工作

第一件事和最重要的事情

可恶的尾巴

#### 第二章 踏上正确的路

踏上正确的道路

探索你所走的路：正见

所思：正志

所留心：正念

所言：正语

所为：正业

做何种工作：正命

所坚持：正精进

所专注：正定

#### 第三章 智慧：平常心为道

慷慨

合乎道德的行为举止

耐性

精力与热忱

打坐：放下一切

智慧：平常心为道

#### 第四章 倾听来自你内心清楚而平和的声音

如打理禅寺香积厨般管理你的生意和生活

无常

倾听来自你内心清楚而平和的声音

对生活的根本看法，对做生意的根本看法

以少谋多

意图的力量

你想要什么？

怎样才能得到它们？

你能承受这些代价吗？

没有别的真理

让做生意不再繁忙

找个老师或师父

相互依存

正确地看待成功

## <<当企业家遇上禅>>

韧性

把钱视为国王，但将灵活性奉为上帝

第五章 你可以改变世界

留意你遇到的需求

用心倾听

欣赏不确定性

坐着演喜剧：工作中的幽默

接受你的过往

呜呼，我觉得自己真笨

不是你，也不是你的问题

你可以改变世界

如果不自相矛盾，那就不是真的！

做事时要表现得好像真知道自己在做什么一般

附录

让你在工作时更有自觉性的九个练习

ZBA 宣言

后记

致谢

## &lt;&lt;当企业家遇上禅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：让做生意不再繁忙寒时寒杀阉梨，热时热杀阉梨——禅语当父亲被癌症折磨得将死之时，我们将他从医院接回了家。他居住了二十五年的家。

做出将他接回家的决定很艰难，特别对我母亲来说更是痛苦。

我那时是个年轻的禅修生，在绿谷农场做养马人，因父亲重病请假回到家中。

没人知道父亲还有多少日子，而我也不知道何时必须返回农场，不知道自己能在家里待多久。

与将死之人待在一起的感觉充满了震撼和陌生。

你如何给病人希望，认为自己有可能病情好转甚至痊愈，同时还要帮助病人从容接受死亡？

在这期间，有一位护士每天都上门来为父亲服务。

她第一次来我家时，就将父亲床边那枯萎了的花束扔掉，然后摆放上了鲜花。

第二天，她来家里帮父亲修剪了许久没清理的指甲。

当我忙于跟生死、时间和无常之类的问题纠缠的时候，这位护士正在打理手头上的工作：处理枯萎的花朵，修剪过长的指甲。

有个著名的禅宗公案，讲的是一个年轻的和尚看到一位年迈的和尚在打扫禅寺的地面，就对他说：“太忙了！”

”年轻和尚的意思是，那位年迈的和尚应该做一些打坐修行之类的事情，而不是劳动。

那位年迈的和尚回答他说：“这里有人不忙。”

”老和尚的意思是，虽然他在扫地，没有在打坐，但这并不表示他在忙。

扫地，或者是任何一项活动，都是一种修行的方法。

通常来说，我们工作或生活中的一大主要挑战就是找到那个“不忙的人”。

忙碌的定义是“挤满了活动”，而活动本身与繁忙一点关系也没有。

如果在做事时满脑子都是其他的想法、计划和担忧，那么就算是打坐修行也可以是“忙”。

我们如何能专注于自己所做的事情？

打坐时，就是打坐。

走路时，只管走路。

打电话就是打电话。

做商务演示时，就是做商务演示。

不管我们在做什么，如何才能找到自己“不忙”的那个部分？

在我们的文化中，“忙”已经成了一种美德。

我们没有时间，哪怕只是放松一下，什么都不做。

我们很少有时间社交或是与朋友见面。

我常听人们说他们不能定期打坐，因为他们没有时间。

这就好像一个木匠说他工作太忙，没有时间来打磨他的锯一样。

工作时，我们经常感到自己应该每时每刻都看起来很忙。

我发现即使是作为企业所有者和CEO，我也常常感到同样的压力，要表现出忙碌的样子。

我们越忙，就会觉得自己越重要，越被需要。

时间表上的安排越满，就好像我们的地位越高。

今天下班开车回家的路上，看到那么多的人边开车边打电话，边走路边打电话，我因此惊讶地笑出了声来。

放弃要装作忙碌的想法是一种解脱。

完成了任务或者项目后无事可做，休息一下，小睡一会儿，在继续进行下一个任务前庆祝一下，这都挺好的。

毕竟，不管我们完成了多少工作，太阳每天都要升起落下。

史蒂芬·柯维（Stephen Covey）在他的《要事第一》（First Thing First）一书中制定了一个图表，用以帮助我们按优先顺序管理时间。

在一个四格的表格的一侧写着“重要”和“不重要”。



## <<当企业家遇上禅>>

在表格底部写着“紧急”和“不紧急”。

这样表格就分成了四个部分：重要且紧急，重要而不紧急，不重要而紧急，不重要且不紧急。

柯维称，我们都需要注意，花更少的时间做不重要而紧急的事情，花更多的时间做重要而不紧急的事情。

这个表格也能用于长期规划，非常实用。

但我认为还有两个维度需要关注，这样能让柯维的表格更完整、更有用处。

我建议在表格的另外两侧加上“亲密”和“无常”，这两个词将会出现在所有四个格子中。

这是我们工作的精神维度，它让我们认识到生命的短暂，敞开心扉与他人建立真正的联系和亲密关系。

时间的精神维度所需要的不仅仅是良好的时间管理，它还要求我们发现自己的那个“不忙的人”。

日常修行自问工作中装作忙碌很重要？

如果你不“忙”，将会发生什么？

尝试一下在项目完成时停下来，放松，享受，回味一下取得成就的感觉。

若不自我判断或盯着自己，你会在自己的行动中迷失自我吗？

尽管找工作困难重重，但我学到了一个简单的道理，这也是本书所持有的一个基本假设，那就是：我们都是禅修生，也都是生意人。

之所以说我们都是禅修生，是因为我们都必须与生老病死相抗争。

我们无从知晓自己来自何处，将去往何方。

在内心深处，我们都同样热切地期盼着能够去爱并被他人所爱，能够发现自己与众不同的天赋并善加运用。

无论生活给予我们什么样的境遇，都能心平气和，处之泰然。

尽管禅常被认为高深莫测，令人难以理解，但其核心其实只是一套简单的修行方法，可以在任何地方修行，哪怕是在每天忙碌的工作之中。

我们每个人都必须处理很多困难和危机——照顾年老的父母、处于困境的朋友以及年幼的孩子；面对突发事件或者逐渐发生的改变；为自己以及我们所爱的人，战胜一切悲伤和困难。

而打坐与禅修就像制造一场可以操纵的危机事件——我们哪也不去，什么也不做；仅依赖于自己的身与心，完全孤身一人，却又与世界息息相通。

禅修能帮助我们体会真正的自我、所承受的苦难和痛苦遭遇、最真实的情感以及生命的意义。

通过静坐不动，我们可以完全接受那个不完美的自己，而我们本来就是不完美的。

这样的过程会对我们进行洗涤和转化，影响我们生活的方方面面。

而禅修的最终目的，就是找到真正的自由及学会帮助他人。

同时我们又都是生意人。

我们不可避免地要和钱打交道，与我们生活基本所需的衣食住行打交道。

所有职业，哪怕是那些与企业经营毫不相关的职业，都与企业界密不可分。

## &lt;&lt;当企业家遇上禅&gt;&gt;

## 后记

在为本书做最后的润色之时，我人生又打开了另一篇章。

两年前的一个早餐会上，我的一位担任松枝舞董事会成员的师傅看着我的眼睛对我说：“是时候离开松枝舞了。

你还有其他的事情要做，比经营松枝舞更大的事情。

”听到这话我一下子窒息了，感到很震惊，泪水蒙上了我的双眼。

我知道她是正确的，我也能感觉到自己对于改变的恐惧和抵制。

我似乎花了好几年的时间才意识到并完成了人生的重大改变。

虽然我的直觉很明确，但我需要时间来倾听和行动。

虽然我还很留恋要继续壮大松枝舞的生意的想法，但我仍能听到我的一位商学院的教授的声音，他对我说：“一个生意的创始人永远都不是让生意成长的那个人。

”虽然我对此种说法并不完全赞同，但松枝舞显然需要一个不同的领导班子，更显然的是，现在确实是我进行人生飞跃，离开松枝舞的时候。

几个月前我与董事会成员开会商定，提出议案计划聘请新的领导班子，而我将离开公司。

今天是我不再担任松枝舞CEO的第十二天。

我感觉自己就像是位父母，看着我曾养育、照顾的孩子已经成了青年，有自己的个性，即将远离了我，自由飞翔，不禁心生悲伤。

但看着自己的大小伙子和生意投资进入一个新的成熟阶段，我也感到非常荣耀。

并且我感觉自己“孕育”了开创和发展新公司的想法，就像十五年前我第一次有了要开创松枝舞的想法时一样。

我已经开始着手创建一家辅导咨询公司，以“减轻商界的痛苦”为使命，我将公司命名为ZBA联合（ZBA Associates）公司。

公司的业务需求很明显，也非常巨大。

这也是二十年前我离开塔萨亚拉去往纽约市商学院就读时我的愿景。

现在我正坐在厨房的桌子旁完成这本书。

环顾厨房，我看到了企业给生活带来的影响渗透到各个角落：我面前的手提电脑，桌子上的蜡烛，盛放酸奶的容器，电话簿，报纸，茶壶，这所有的一切都是人们集体工作所生产出来的。

每种事物都有自己的目的和历史，每个事物都能在某些方面对我有所帮助，每件事物都由一个拥有让人惊叹的故事的人制作，他效力的公司也有着令人惊叹的故事。

我竟写出了一本有关禅宗和做生意的书，我自己都感到难以置信，随即摇了摇自己的脑袋。

我还记得在我担任塔萨亚拉的会长时认识的朋友詹妮弗·福特尼克（Jennifer Futernick）在听到我告知她想申请商学院时所流露出的怀疑的表情。

詹妮弗是塔萨亚拉的一名夏季访客，曾担任有史以来最成功的商业书籍之一，也是第一批将商业成功与价值观管理相联系的书籍之一的《追求卓越》（In Search of Excellence）一书的编辑。

詹妮弗后来还帮我修改了我的商学院申请。

但我从她的第一个表情就能看出，她觉得没有什么比禅和做生意二者间的对立更彻底的。

她现在已经读过了本书的初稿，并对我说我已经说服了她。

我十六岁的女儿，读了本书的一部分后，放下书抬头看向我，满脸严肃地说：“你可以做得更好，爸爸。

这是本了不起的书。

书中都是些很重要的想法，这些想法能改变人们的生活。

但我认为你没有竭尽全力，你的压力还不够大。

”我告诉她说，自己花了将近十年的时间来写成这本书，实际上在二十多年前我还担任塔萨亚拉会长的时候，这本书就已经开始了。

也许我需要抽根香烟，喝杯威士忌来向她证明我的压力有多大。

但我真的希望，在不借助尼古丁和酒精的状态下，我所提供的一些想法，能让你的生活发生改变。

## <<当企业家遇上禅>>

完成本书写作的过程，就像我在旧金山禅修中心完成自己作为禅修生领头生时所度过的为期三个月的修行一样。

修行时，参加修行的五十个人和之前做过禅修生领头生的另外二十个人每人要问我一个问题。

我竭尽所能去回答每个人的提问。

仪式以领头生的发言宣告结束。

将发言稍作改动后也同样适用于现在：“写这本书得到了无数人的支持。

我自认不值得有这样的机会。

如果我的言语有任何误导你之处，请洗净你的耳朵。

我将继续修行，也将更加努力。

也请你继续你的修行。

” 两千五百多年前，佛祖曾经说过一句话：“你的职责是发现你的工作，并全身心投入。

” 工作、发现、身心，愿我们将这些成分以合适的计量混合，帮助我们自己和他人。

愿众生快乐。

愿我们全身心投入工作，投入我们的生活。

<<当企业家遇上禅>>

媒体关注与评论

## <<当企业家遇上禅>>

### 编辑推荐

《当企业家遇上禅》编辑推荐：用禅的思维发现经营本质与获得内心平静，30年禅修、15年CEO生涯，一个悟道者的传奇商业经历，美国百强企业经理人必修读物。

<<当企业家遇上禅>>

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>