

圣严法师的
智慧人生

立 业

L I Y E

圣严法师
著

人民东方出版传媒
 东方出版社

圣严法师的
智慧人生

圣严法师
著

立 业

L I Y E



人民东方出版传媒

 东方出版社

北京市版权局著作权登记号：图字：01-2013-3585号

图书在版编目（CIP）数据

立业 / 圣严法师著. —北京：东方出版社，2014

ISBN 978-7-5060-7267-0

I. ①立… II. ①圣… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物

IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第031447号

立业

(LI YE)

圣严法师 著

责任编辑：杨朝霞 张福伟

出版：东方出版社

发行：人民东方出版传媒有限公司

地址：北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码：100010

印刷：三河市金泰源印装厂

版次：2014年3月第1版

印次：2014年3月北京第1次印刷

开本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印张：13.5

字数：114千字

书号：ISBN 978-7-5060-7267-0

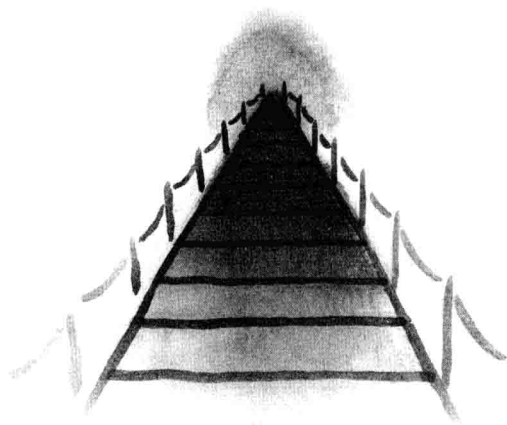
定价：29.80 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210853

生活皆烦恼，
于禅得清凉。
是为生活禅！



目 录



Part01 忙碌，生活的面目

第一章 为谁辛苦为谁忙

从来没这么忙过 / 004

忙得起了烦恼时 / 005

为谁辛苦为谁忙 / 006

为何愈忙愈空虚 / 007

忙与累 / 008

第二章 忙人时间最多

不是时间不够用 / 010

忙人时间最多 / 011

别怕身体累 / 012

“忙”不是问题 / 013

都是新的 / 014

第三章 凡事要赶，不要急

忙中有序地赶工作 / 016

快不一定就好 / 017

凡事要赶，不要急 / 018

做一样就是一样 / 019

工作做不完 / 020

第四章 是丰收不是负担

- 有责任感的人 / 022
- 更忙，责任更大 / 023
- 不只得到薪水 / 024
- 是丰收不是负担 / 025
- 再累都值得 / 026

第五章 忙人的修行方法

- 忙人的修行方法 / 028
- 调剂一下身心 / 029
- 把工作当成趣味的生活 / 030
- 保持平静的心 / 031
- 好坏不放心上 / 032

Part02 机遇，命运的礼物

第一章 放下身段大有可为

- 随顺因缘 / 037
- 别挑三拣四 / 038
- 放下身段大有可为 / 039
- 别做一行怨一行 / 040
- 把自己放空一下 / 041

第二章 机会总会轮到你

- 不和过去比较 / 043

不求人关心 / 044
坚持走下去 / 045
机会总会轮到你 / 046
该不该争取? / 047

第三章 化阻力为助力

升迁不等于幸福 / 049
明升暗降 / 050
化阻力为助力 / 051
创造好际遇 / 052
以平常心面对工作 / 053

第四章 感谢逆境

正面思考挫折 / 055
工作危机就是转机 / 056
感谢逆境 / 057
不是挫折 / 058
只是过程而已 / 059

第五章 转变命运的方向

命运捉弄人? / 061
因缘在变化中 / 062
转变命运的方向 / 063
借机多修功德 / 064
有薪水的义工 / 065

Part03 压力，自我的期许

第一章 酒醒后，压力又回来

谁给的压力？ / 070

知识落伍的压力 / 071

酒醒后，压力又回来 / 072

将压力化为无形 / 073

每一天都是新鲜的 / 074

第二章 挫折是正常的

让弹力球变成棉花 / 076

压力是成长助力 / 077

化解压力 / 078

心甘情愿就不苦 / 079

挫折是正常的 / 080

第三章 尽其在我

以谅解解开压力 / 082

把希望当成压力 / 083

少一点得失心 / 084

转压力为自我期许 / 085

尽其在我 / 086

第四章 不好转好

杞人忧天 / 088

感恩成长的因缘 / 089

巧妙化解压力 / 090

不好转好 / 091

积极而不紧张 / 092

第五章 心中无负担，快乐似神仙

光是着急没有用 / 094

要赶不要急，要松不要紧 / 095

值得就不觉得辛苦 / 096

不再活得很害怕 / 097

心中无负担，快乐似神仙 / 098

Part04 竞争，和谐的境界

第一章 上等战将

没有竞争对手 / 103

舍我其谁 / 104

上等战将 / 105

螃蟹腿不比飞毛腿差 / 106

良性竞争 / 107

第二章 让大家都进步

斗鱼 / 109

是恩人不是敌人 / 110

对立出创意火花 / 111

你追我赶共提高 / 112

让大家都进步 / 113

第三章 运动家的精神

可敬的对手 / 115

不上当 / 116

运动家的精神 / 117

为社会大众精进 / 118

龙蛇之争 / 119

第四章 慈悲没有敌人

竞争不是争夺 / 121

慈悲没有敌人 / 122

到底是争千秋，还是争一时？ / 123

当仁不让 / 124

不需要比较 / 125

第五章 利和同均的和谐境界

佛争一炷香，人争一口气？ / 127

终有退位的一天 / 128

流芳百世 / 129

大家共享 / 130

利和同均的和谐境界 / 131

Part05 朋友，自己的影子

第一章 如何结交真正的朋友？

- 如何结交真正的朋友？ / 136
- 了解他人真正的需要 / 137
- 如何关怀别人？ / 138
- 不善表达人缘就不好？ / 139
- 要得人缘好，只有老做小 / 140

第二章 无友不如己者

- 真正的好朋友 / 142
- 无友不如己者 / 143
- 孤芳自赏不得人缘 / 144
- 把心量放大 / 145
- 累积福德，多结人缘 / 146

第三章 慈悲没有敌人

- 结了恶缘怎么办？ / 148
- 以关怀化解不愉快 / 149
- 懂得惭愧更有人缘 / 150
- 转化对立为慈悲 / 151
- 做个清楚明白的好人 / 152

第四章 智慧愈分享愈进步

- 去除吝啬的心 / 154
- 多为别人着想 / 155

不求回报 / 156
利人就是利己 / 157
智慧愈分享愈进步 / 158

第五章 与万物合而为一

随喜别人的功德 / 160
每一个人都是恩人 / 161
人人都是观音菩萨 / 162
与万物合而为一 / 163

Part06 义工，快乐的回声

第一章 一起来做义工

一起来做义工 / 168
忙人最适合做义工 / 169
跨出第一步 / 170
义工的报酬 / 171
欢喜心做功德 / 172

第二章 扫地也能度众生

扫地也能度众生 / 174
把员工训练成义工？ / 175
义工是救急，不是就业 / 176
是奉献，不是牺牲 / 177
不邀功，不争面子 / 178

第三章 我正在学习

不讲道理讲伦理 / 180

给人空间与时间 / 181

不一样的人 / 182

总有第一次 / 183

我正在学习 / 184

第四章 为诸佛菩萨奉茶

尽心、尽力、尽可能学习 / 186

我来吧！ / 187

平等的奉献 / 188

为诸佛菩萨奉茶 / 189

董事长义工菩萨 / 190

第五章 万行菩萨

菩萨服务菩萨 / 192

救苦救难的灾民义工 / 193

福慧双修 / 194

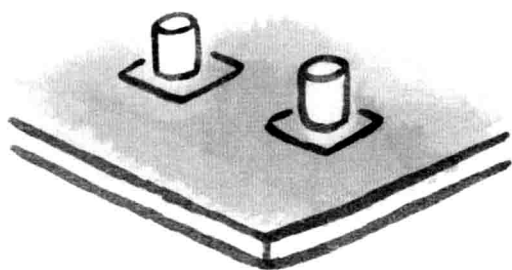
行善的人快乐 / 195

万行菩萨 / 196

圣严法师大事年表 / 198

Part01

• 忙碌，
生活的面目 •

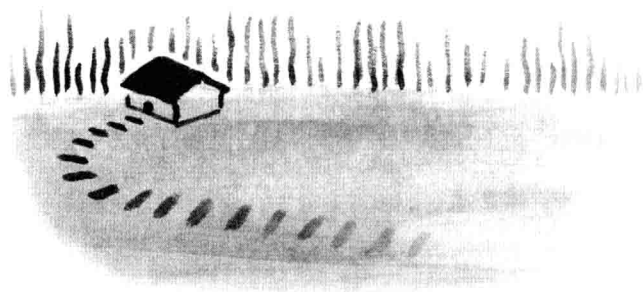


怎么总是在忙碌？忙完了一件又一件，忙完了工作开始忙家务。忙完了事情开始忙吵架，似乎总是得不到休息。

到底如何才能安排好一切，让自己喘过气来，看一看自己的生活，让心灵好好地放个假，偷得浮生半日闲。感受一下鲜活的生命！

第一章

为谁辛苦为谁忙





从来没这么忙过

若因为工作忙碌，产生了压力该如何呢？

这时候应该先把事情摆一旁，放松头脑及身体，休息一下，否则愈急愈忙，压力就愈重。如果碰到事情是没办法等、无法放下的，就应该试着改变想法。

例如说，忙得天翻地覆时，你可以逆向思考：“我从来没有这么忙过呢！这倒是一个全新的经验，挺好玩的，忙得很有意思。”

仅仅是观念的改变，有时就可以使心情焕然一新。用不同的角度来欣赏工作中的忙碌，压力反而会转为一种活力。

通常我们忙的时候都会很累，累的时候就会觉得很烦，殊不知，忙其实是一种幸福。