

圣严法师

著

佛·法·修·心·课·堂

职场智慧38则

不烦恼、不焦躁、不抑郁的活法

圣严法师在本书中与我们一起分享将佛法活用在工作上的智慧心法，说明工作的意义、做事的艺术、人际相处以及团队合作的原则。



人民东方出版传媒
东方出版社

职场智慧38则

圣严法师 / 著
佛·法·修·心·课·堂



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场智慧 38 则 / 圣严法师著. —北京: 东方出版社, 2014

ISBN 978 - 7 - 5060 - 7206 - 9

I. ①职… II. ①圣… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 016966 号

职场智慧 38 则

(ZHICHANG ZHIHUI 38 ZE)

圣严法师 著

责任编辑: 王 欣

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: 北京龙跃印务有限公司

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: 13.25

字 数: 75 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5060 - 7206 - 9

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



编者序

有些人觉得自己的时间完全被工作绑住，无法抽空好好“修行”，认为修行是悠闲的人才能做的事；有些人则认为，一旦全心投入修行，便无法专注于“世俗”的工作。其实这两种态度都是失衡的，因为修行炼心最好的方式，就是与他人共事，而工作上所必须具备的奉献精神与专注于当下的心，更是“世俗人”修行的精髓。

《职场智慧38则》正是从佛法修行的角度来探讨我们日常工作的一本书。阅读时，不妨让我们暂且抛开一般人对“好工作”所抱持的刻板印象，诸如考虑薪水高低、福利奖金、公司规模等，让圣严法师带着我们从另一个更高、更广的视角出发，以追求自利利他、共同成长为大前提，分享他对工作职

场的种种智慧洞察及见解。

在这三十八则短篇中，圣严法师针对工作的意义、薪水、享受、EQ等一般大众所关心的话题，重新阐释其深刻内涵，值得我们细细思量，例如：利他的工作就是好工作；薪水不是工作的所有代价，只是代表雇主对我们的感谢；真正的享受是安闲，而身心平安就是最大的享受；最高的EQ就是抱持慈悲心、同情心、关怀心与欢喜心。

至于如何克服工作中最恼人的压力，圣严法师本着禅的精神，要我们专注于当下，让心发挥最高效率，并超越自我局限，换个角度看待事情。团队合作方面，法师则建议我们运用佛教僧团的生活原则“六和敬”，从身体、言语、意念、见解、利益、规则六



个方面来实践。

既然工作占去人生三分之一的时间，何不好好利用当中的人、事与场景来锻炼自己，提升自己的心灵境界，并且助益于他人呢？下回当你听见朋友即将辞去工作专心修行，或即将进行几个月的闭关修行时，再也不需要羡慕，也不必苦恼自己时间不够。如果能用心体会并活用本书中的智慧，你会惊喜地发现：不仅工作好修行，修行也已在工作中，二者不再有分别了！

法鼓文化编辑部





目 录

第一篇 人生就是要工作

奉献工作也是菩萨精神 / 002

随顺因缘的求职观 / 007

为磨炼自己而工作 / 012

有利他人的就是好工作 / 017

工作好修行 / 022

谈年轻人创业 / 027

工作不只是保住饭碗 / 033

如何面对中年失业？ / 038

第二篇 做事的艺术

委曲求全算不算无我？ / 044

忙得快乐，累得欢喜 / 049

跟压力说再见 / 055

工作要赶不要急 / 061

工作与心安 / 066

人该懒散还是精进? / 072

工作与休闲 / 077

争取时间，活在当下 / 082

尽心、尽力、尽可能学习 / 088

工作安全与身心安稳 / 094

顺境、逆境 / 099

调整职场EQ的好方法 / 105

真正的悠闲 / 110

第三篇 工作场合的人际相处

办公室哲学 / 116

办公室的饶舌与中伤 / 121

竞争与较量大不同 / 126

合作与服从 / 131

留住人才的方法 / 136

劳资是生命共同体 / 141

最好的领导者 / 146

第四篇 团队的合作法门

六和敬的意义 / 152

身和同住 / 158

口和无诤 / 163

意和同悦 / 168

见和同解 / 173

诚意沟通，创造双赢 / 178

利和同均 / 182

利益为大家所共有 / 187

戒和同修 / 191

了解共识 / 196

第一篇



人生就是要工作

奉献工作也是菩萨精神

俗话说：“开门七件事”。人没有钱不能生活，工作所得的薪水可以维持生活所需，而工作本身因此就有了意义。仔细想想，倦怠的问题不在于工作本身，而是工作时与他人接触过程中所带来的困扰。过去的农村社会，环境相当单纯，日出而作、日落而息，在田里工作所接触到的不外是草地、泥土，以及自己所畜养的动物、耕种的植物，而不是形形色色的人。现在的工商社会，不管我们从事什么工作，都是上有领导、下有部属、左右有同事，总之，

遇到的都是人；即使是没有顶头上司的老板，也要与客户或政府部门互相往来。正因为人际关系复杂，所以许多人都觉得生活在现代社会是一件很痛苦的事，不禁羡慕起古人，只用天天种田就好了，不需要面对这么多令人头疼的问题。

人和人之间的相处会产生种种问题，是因为每个人的想法、立场不同，层次也不一样，所以难免会有冲突、会起摩擦。然而，你可曾想过，对方带给你麻烦的同时，也许你也带给了对方麻烦；对方为你制造困扰时，可能你也同样带给了对方困扰；你觉得无奈，对方也会觉得无奈！这样不是非常公平合理吗？

无论从事什么工作，都是在贡献一己之力，参





只要有一个人不工作，这个人
就会为别人制造更重的负担。



与这个社会的运作，不仅仅是为了领薪水、换取温饱而已。人人都是在这种环境下生活的。只要仔细观察就不难发现，我们每天吃饭、穿衣、睡觉、走路，一切的生活资源，都是靠各行各业许许多多的人分工合作，才能确保供应无虞，也正是因为这些人的辛勤工作，我们才能拥有并维持今天的生活环境和条件。

因此，在一个互助合作的社会中，没有人能单独依靠自己的力量生活，不管拿不拿薪水，只要有

一个人不工作，这个人就会为别人制造更重的负担。在人类社会的合作关系之中，我们自己就是一个组成因素、提供一份力量，所以一个人如果放弃工作，整天无所事事，便是逃避了他的社会责任。

在工作团队中，有些人智慧高，能力、技术都在平均水准以上，但是却和其他人拿一样的薪水。表面上看，他付出的多却得到的少，似乎并不公平，可是换个角度想，施比受多正是在造福人群，和其他人结缘。有能力结人缘，奉献一己之力，不就是菩萨精神吗？所以，如若改变思考方向，心里也就释然了。如果不想做菩萨也没有关系，多做一份工作，就多一份奉献，你在功德银行里，就多了一份储蓄，存得愈多，福德、福报就愈大，这也是一种





施比受多正是在造福人群，和其他人结缘。有能力结人缘，奉献一己之力，不就是菩萨精神吗？



工作的所得。

因此，人在社会上，应该不断成长，增进自己的能力，再以所知、所能，尽一己之力来为社会服务，这就是工作的意义所在。只要有机会能让我们奉献，我们都应该感到高兴。建立服务的观念，可以帮助我们避免对职业产生厌倦感，也不再一味地无奈。如此一来，相信每天都能工作愉快。



随顺因缘的求职观

当今社会的一种现实写照：“毕业即失业”，就业问题经常是大学刚毕业的人最大的困扰。在美国，大学生毕业后找不到工作，会向政府贷款继续读书，毕业进入职场后，会从薪水里逐年扣抵偿还贷款；若找不到工作，政府也有完善的失业救济制度。

台湾目前人浮于事，失业率年年升高，父母亲难免会责怪孩子：“别人工作每天早出晚归，怎么你整天待在家里，也不积极地去找工作？”失业的人待在家里受到奚落，到外头求职或出行也要面对他人