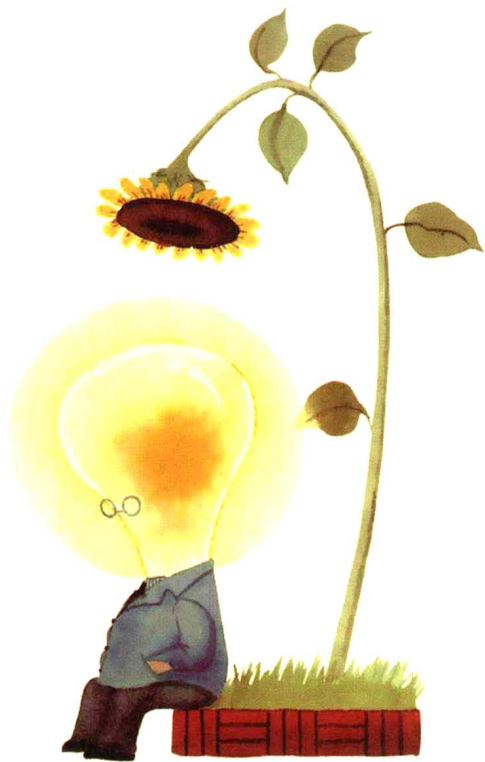


24

心 (台湾)
灵 修 行 课 堂
圣严法师◎著



工作中的挫折与困境，
该如何化解与突破？
圣严法师的38则职场智慧，
为你开启工作新视野，
创造自利利他的职场双赢。

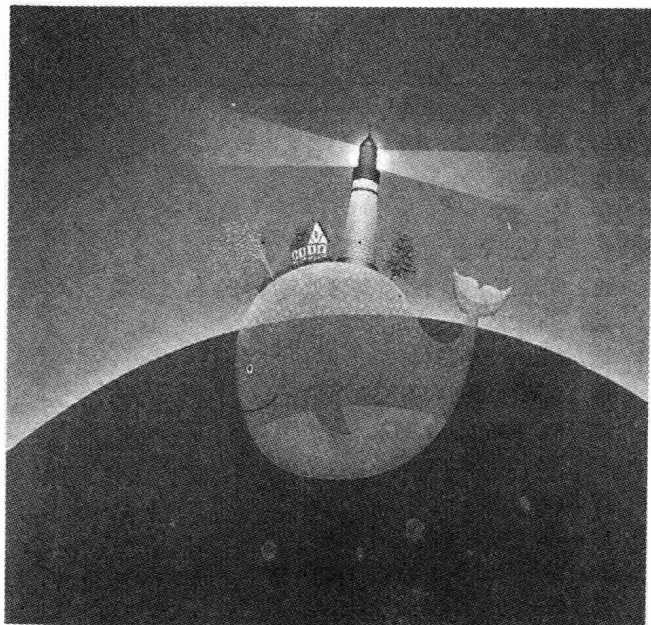
工作好修行 38则 职场智慧

华夏出版社

心灵修行课堂 4

38 则职场智慧

圣严法师 著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

38 则职场智慧 / 圣严法师著. —北京: 华夏出版社, 2008.12
(心灵修行课堂)

ISBN 978-7-5080-5095-9

I . 3… II . 圣… III . 成功心理学—通俗读物
IV . B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204231 号

本书版权由台湾法鼓文化授权出版

38 则职场智慧

著 者: 圣严法师 (台湾)

责任编辑: 梅子 郑敏

内文插图: 权迎升

装帧设计: 翟俊峰

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东直门外香河园北里 4 号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 7

字 数: 100 千字

版 次: 2009 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2009 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5095-9

定 价: 25.00 元

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究.

如有印刷或装订错误, 请随时联系



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，更是修行的精髓。

本书正是从佛法修行的角度来探讨工作的一本书。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，与我们分享他对工作的种种智慧洞察。

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主题重新下定义，值得我们细细思量，例如：利他的工作就是好工作；最高的 EQ 就是抱持慈悲心、同情心、关怀心与欢喜心；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。

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、规则六个面向来实践。

既然工作占去人生三分之一的的时间，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，并且利益他人？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，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，不再有分别了！

法鼓文化编辑部



第一篇 人生就是要工作 001

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 / 011

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？ / 037



第二篇 做事的艺术 043

委曲求全算不算无我? / 044

忙得快乐,累得欢喜 / 050

跟压力说再见 / 055

工作要赶不要急 / 060

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 / 083

尽心、尽力、尽可能学习 / 089

工作安全与身心安稳 / 094

顺境、逆境 / 100

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 117

办公室哲学 / 118

办公室的饶舌与中伤 / 124

竞争与较量大不同 / 130

合作与服从 / 135

留住人才的方法 / 140

劳资是生命共同体 / 146

最好的领导者 / 151

第四篇 团队的合作法门 157

六和敬的意义 / 158

身和同住 / 165

口和无诤 / 170

意和同悦 / 175

见和同解 / 181



诚意沟通，创造双赢 / 186

利和同均 / 190

利益为大家所共有 / 197

戒和同修 / 202

了解共识 / 207



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，不管从事什么工作，上有上司、下有部属、左右有同事，

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有问题，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。你可曾想过，对方带给你麻烦的同时，也许你也给了对方麻烦；对方为你制造困扰时，你也同样带给对方困扰；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。人人都是在这种情况下生活的。只要仔细观察就不难发现，我们每天吃饭、穿衣、

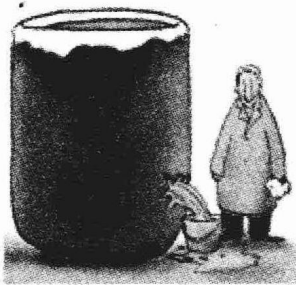
睡觉、走路，一切的生活资源，都是靠各行各业许许多多的人分工合作，才能确保供应无虞，也是因为这些人的辛勤工作，我们才能拥有并维持今天的生活环境和条件。

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，这个人就会成为他人的累赘，为别人制造负担。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，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，就多一分奉献，你在天国、净土的功德银行里，就多了一份储蓄，存得愈多，福德、福报就愈大，这也是一种工作的所得。

因此，人在社会上，应该要不断成长，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，也不再无奈；如此一来，相信每天都能工作愉快。





工作自在语

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？





随顺因缘的求职观

有句话说：“毕业即失业”，就业问题经常是社会新鲜人最大的困扰。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，到外头也要面对他