



精進禪修
智慧隨身書

樂在工作 好禪修

聖嚴法師 著



煩惱中消融自我

先做好人際關係

4

如何處理是非？

8

如何與難溝通的人一起工作？

15

感同身受，化解嫉妒心

22

如何在工作中相互體諒？

28

如何和不同部門的人共事？

34

調整職場EQ的好方法

42

忙碌中放鬆身心

工作要趕不要急

50

49

心定就做事不亂	53
如何在繁忙的工作中調整身心？	57
跟工作壓力說再見	63
走自己的路，不必比較	69

逆境中安頓身心

隨順因緣的求職觀	78
失業時怎麼辦	83
順境、逆境	89
做一行，不要怨一行	95
愈挫愈勇	103

煩惱中

消融自我



先做好人際關係

在社會上做事，有時並不是你技術沒有問題，對事情有耐心、有熱誠、有興趣，就一定可以做成事的。因為事與人有關係，事情都是人做成的。做一件事，要完全與其他人無關，幾乎很難，大概只有吃早餐，獨自享用一杯咖啡、一塊吐司，才能孤獨一人；或者是打坐坐在一塊蒲團上，那就不須與別人互動，只要面對自己。

很多事都是人與事相互連結的。有一位政府官員

做官做得非常痛苦，他曾來找我，說：「我該怎麼辦？」我說：「做事雖難，做人更難。你把事情做好，別人對你的批評、嫉妒都沒有關係，你只要盡心盡力、問心無愧，白天努力工作，晚上就可以安心地睡覺了。」後來，他來向我道謝：「要把事做好，還是需要先把人做好；把人做好了以後，事情就能夠比較順利推展。」

先學做人是非常重要的。該如何做人呢？就是要小心謹慎、誠懇謙虛、踏實忠厚、寬宏大量，這樣一定可以把人做好。我們學做人的目的，就是爲了做

事；只要努力把人做好，事情也會愈做愈好。

做人一定要常常爲人設想，站在別人的立場考慮問題，在家庭裡也是一樣。比如說，一位年輕媳婦告訴我，她的公公和婆婆常常埋怨她，責備她。當孫子不聽話，公婆罵媳婦；丈夫脾氣不好，公婆也罵媳婦。

我告訴這位媳婦：「自古以來，媳婦都是難做的。要跟公婆處得好，老人家埋怨時，就順著他們。體諒做公婆的，都是疼兒孫、比較不疼媳婦的；雖然委屈，但不要難過，還是把自己的本分做好，還是落落大方盡妳的責任。」她照我的建議去做，一段時間

以後，丈夫和孩子都成了媳婦的後盾，做她的精神支柱，也免去了與公婆間的衝突。

在職場上也是這個道理。做事之前先把人際關係做好，也就是多尊重人、多適應人、多配合人，想做的事會更順利。

如果別人找你麻煩，千萬不要自己懊惱，這會是雙重傷害：別人已經傷害你，你又傷害自己一次，這是沒有必要的。如果反省自己沒有錯，就把被冤枉的心情放下吧！

如何處理是非？

在任何一個團體中，都難免會有是非，若能夠在是非非的環境中保持平靜與和諧，這就是個人的成長。

社會上的任何一個團體，都會有不同觀點、不同性格的人，在一起共同工作。如果不是由一群人一起組成團體，那你就是一個孤獨及孤立的人。可是，單獨一個人的生活，不是社會、不是團體，力量極有限，所以不能夠成就一件大的事業。

站在他人立場設想

社會與團體，既然是由許多人組成，彼此之間難免有差異的性格。因為每個人的生活背景和成長過程都不會相同，所以會形成不同的想法和不同的性格；即使在相同的生活背景中成長的兩個人，也會由於感受不同，而產生不同的觀念。

有些人很容易相處，很容易溝通，這類人比較容易同情別人、體諒別人、關懷別人。

另外有一些人，性格孤僻，想法奇特，以你的立場可以說：「他錯了。」以他的立場來講，他並沒

錯，因為他就是這樣成長過來的。這種人不能接受別人的看法，只希望別人接受他的看法。

遇到群體中觀念奇特的人，你會感到很痛苦，可是，你還是要接受他。我們應該站在他的立場為他設想，體諒他、同情他，但不要同意他或認同他，否則，你就失去自己而變成他的附屬品了。

人與人之間的相處之道，需要溝通，溝通不成則當妥協，當妥協不成時，就原諒他和忍讓他吧。因為，每一個人往往站在自己的立場看事情，所以就造成溝通不良的現象。

當自己爲他人設想時，有時卻變成好心沒好報。

你以爲自己是好心人，幫忙他、關懷他，人家卻以爲你在指揮他、干涉他、控制他，甚至於認爲你是故意搗蛋，你是阻撓他的元凶。這個時候，大嘆「狗咬呂洞賓，不識好人心」的人就實在太多了。其實不必對他失望，因爲做好事、修德行，目的不是爲了賺取他人的回饋。

保持清淨心不隨是非起舞

由於事先已經認知到這種情形是正常現象，所以，

我們還是要以共同的事業前途爲重，不管別人怎樣批評我們，我們還是要跟那些知行怪異的人相處。雖然不能百分之百接受他的意見，但至少還能接受他一部分意見。這樣的話，我們跟這種怪異人士才能共處。

如果用這種態度和別人相處，就是增一分智慧、少一些煩惱。不過，是非還是會有，只要我們不挑撥是非，知道有是非，心卻能保持清淨，以成就事情爲前提，慢慢地化阻力爲助力，轉對立爲互助，我們的目標還是可以達成的。

有時候甚至會碰到很難化解的情況，例如，你要

跟別人合作，人家就是不跟你合作；你沒有想要挑撥離間，人家就是挑撥他離間你；你沒對他不好，人家就是硬要說你對所有的人不好。

遇到這種情形，你應該想：「這是一個能夠讓我成長的力量，讓我的性格多一點磨鍊，使我的人生多一點歷練。」如果你處在槍林彈雨之中，還能安全地全身而退，那時候，你的工夫就練出來了。

有的人專門愛講別人的是非，也不是爲了特別的原因，就只是愛講是非。面臨這種場面，知道他講我們的是非，我們也不要跟他計較。如果他說我的是

非，我也說他的是非，彼此針鋒相對，是非愈來愈多，煩惱愈來愈重，最後可能變成水火不能相容。

也有些專門搬弄是非的人，卻往往最能受到老闆的歡心。遇到這種人，如果自己還能夠留下來，能夠適應環境，那很好；如果你已受不了了，那就遠離他罷。

（摘錄自《叮嚀》）

如何與難溝通的人一起工作？

我們在工作時，無論與誰互動，都要以尊重的態度，將對方視為菩薩。像在法鼓山團體中，大家會互稱對方為「菩薩」，就是將對方當成菩薩來對待。即使遇到的是不友善、不配合或是能力不佳的人都是一樣，千萬不要因此懷疑對方的工作態度或是工作能力。既然已經和他一起共事，就要將他當成菩薩看待，尊重他的人格。

表達善意，良性溝通

因此，彼此間不可以使用粗話、刻薄話或者是指責的語言，一定要用尊敬、善意的語言，譬如：請教、請問、是的、對的、好的、很好等。同樣的，面對不同意見時，也不可以用命令或反抗的方式，而要用商量的方式來溝通處理。

身為主管者，要尊重專業工作人員以及多數人的意見，執行者則要尊重主管的指導。如果部屬不接受主管所分配的工作，應提出不執行的理由及意見，而不是一味的抗拒、對立，要以商量的方式尋求解決。

譬如，主管下達一個命令，如果身爲部屬有自己的想法要表達，就可以建議說：「是的，這件事情您考慮得很好，但是從執行的角度來看，另一種作法可能會比較節省時間和金錢。」

在交辦工作時，不要以命令的方式要求執行者，而是先詢問在期限內是否能夠完成，以及彼此溝通執行時可能會遇到的狀況。溝通之後，如果能充分信任，執行者通常都能盡力去完成。由此可見，部屬與主管的良性溝通是讓工作順利的必要條件。

消融自己，包容他人

但是，在工作場合中，各種人都有，有的人自私、推諉責任，老是跟你作對，但即使這樣，我們對他還是要抱持希望，因為從修行的立場而言，每個人都還是有轉變、改善的機會。如果我們一開始就認定對方不好，留下刻板印象，那麼，對方就毫無翻身的機會，彼此間的關係亦不可能改善。所以我們在工作中，以及與人互動時，要有菩薩精神，對任何人都不要失望、對立，而要消融自己，包容人、體諒人。

這個觀念很有用，因為只要能消融自己，就能包

容所有的人，心中就沒有對人的恨意了。否則，你光聽到他的名字就一肚子火，如果再見到他的人，那就是仇人狹路相逢、怨家路窄。所謂怨家路窄，其實不是路窄，而是你的心量小，如果你能包容他，怨家本身就不存在了。雖然他可能還是你的怨家，可能還是會整你，但只要你心中不要以怨家來看待他，那他就不是個怨家了。

不要抱怨，利人利己

有一位參加過禪修營的學員告訴我說：「師父，

自從我學過打坐以後，就再也不會生氣了。雖然我經常受人欺負，但我不生氣，也不會跟人吵架，只是我還是不覺得不服氣！」我一聽就覺得奇怪了，既然不生氣，怎會不服氣呢？這樣他的氣到底消了沒有？當然沒有消！我說：「你這怎麼叫作不生氣，只是沒有發作而已。你心裡面的火氣很多、很危險，不知道什麼時候就爆炸了！」他雖然把氣暫時壓下來、把氣吞忍下去，累積久了，將來一旦爆發，必會發生危險。

所以，只要我們懂得消融自己，心中的怒氣就不存在。有時候嘴巴上說幾句氣話，那沒有關係，講完

了，你的氣就消了。但是最好是在消融自己的時候，連這種抱怨的話都不講，因為抱怨的話只要一講，不但傷了人，也可能因此傳出去，衍生不必要的麻煩，所以抱怨是損人不利己的，仍應消融自己，沉著守口，才是利人利己的智慧行爲。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》）

感同身受，化解嫉妒心

「恭喜你啊！真是了不起，身為你的朋友，我也覺得與有榮焉。」當好事發生在別人身上時，你嘴裡這麼說，但心中可能還是會覺得不是滋味，心裡想著爲什麼發生好事的不是自己？雖然不舒服的感覺非常輕微，但此時嫉妒心已悄悄升起。

覺察念頭放下嫉妒心

其實，我們隨時隨地都可能產生嫉妒心，只是很少

覺察罷了。事實上除了聖人能夠無時無刻保持心理平衡外，一般人或多或少都有過這種淡淡的酸葡萄心理。

嫉妒別人的滋味委實難受，有的人雖然心裡明白，自己永遠不可能得到對方的成果和美譽，但是嘴巴上卻不饒人：「他有什麼了不起？還不是因為背景好、關係好，從小時候開始，父母就全力栽培他。」自己得不到就放不下心，心裡好像有一股酸酸的味道，這便是嫉妒心。

有些陞官的人也會受到嫉妒，說他們的位子完全是靠拍馬屁得來的。但事實並非一定如此，即使真如你所

認為的，那麼也該深入想一想，爲什麼他拍馬屁成功了，而你沒有？爲什麼他有這麼好的家庭背景，而你沒有？爲什麼他受到這麼多貴人的幫助，而你沒有？

曾經有一位先生告訴我，他的老闆有一次問他某位同事的人品如何。他猜想老闆的用意可能是要提拔那位同事，雖然他心裡很想回答：「這位同事很優秀，不但工作認真盡責，平常對人也非常熱心。」但是念頭一轉，唯恐一旦這麼說，老闆心裡可能就只有那位同事，而沒有自己了，於是便改口說：「他表面上是不錯，但是有些同事對他的印象不太好，至於我個人倒覺得他非

常好。只是他有時候會嫉妒我，表示他可能在人格上有一點缺陷。」如此一來，老闆心裡就有數了，結果最後陞官的反而是他的同事，並不是他。

讚美別人成長自己

老闆只是要試探這位先生的心量大不大，因為這項職務相當重要，老闆想要任用的，是一個心胸開闊，能夠容納且讚美別人的人。如果當時他讚美那位同事，陞官的可能就是他了。可是這位先生的回答，恰好顯示出他心胸狹小，不夠資格擔任這項職務，等

於是把機會拱手讓人。由此可見，妒嫉別人有時候會適得其反，到最後倒楣、受害的還是自己。

當察覺自己的嫉妒心出現時，要提高警覺，馬上把念頭轉過來，用「感同身受」的方法化解嫉妒心，學習著當別人得到讚美，等於是自己得到讚美，心裡就會感到歡喜。

讚歎人、成就人都是好事，就算幫別人抬轎子又何妨？俗話說：「送佛送到西天。」自己雖然沒有成佛，可是送一尊佛到西天，讓別人先成佛，自己的功德也很大，一樣令人喜悅。就像雖然不是自己得獎，

但是隊友得獎，就是整個團隊的光榮，自己當然也一起沾光。如果能以這種心態來待人處事，經常讚美別人的長處，並向對方學習，自己就能不斷進步，而不會有嫉妒心了。

（摘錄自《從心溝通》）

如何在工作中相互體諒？

大家一定聽過「敬人者，人恆敬之」、「禮尚往來」這兩句話，只要我們主動地尊敬、讚歎、肯定他人，那對方也會尊敬、讚歎、肯定我們。

反過來說，如果你是一個非常傲慢，而且動作粗暴的人，別人也會以傲慢、粗暴的態度回應你，那我們所處的社會、家庭等環境就會因你而被汙染了。就好像是帶著病菌的人，將病菌傳染給周圍的人，結果一傳十、十傳百，一下子就變成流行的傳染病；但相

反的，如果這個環境裡，很多人都感染流行病，而你不但已經打了預防針，而且還勸別人去治療，告訴他人怎樣把病治好，這樣，對於所處環境的問題與人就產生了淨化的功能。

包容他人的缺點

這些道理大家都懂，可是我們常常會原諒自己，卻不能夠原諒他人；要求他人，卻不要求自己；常常把他人的缺點看得很清楚，卻故意忽略自己的缺點。因為人幾乎都是有惰性，而且是自私的，都希望他人

給我們利益，卻不願意付出奉獻。

很多人雖然想要付出、奉獻，也有慈悲、寬容等提昇人品的觀念，但總缺乏實踐力。遇到狀況使不上力時，就自我安慰說：「畢竟我還是凡夫，慢慢來就好了……。」總是給自己找台階下，總是掩飾自己、袒護自己，卻不停地要求他人，這樣只會造成彼此之間的裂痕，無法透過包容體諒，相互提昇。

相互體諒，也可以從身儀、口儀、心儀，這三方面來做起。所謂身儀，就是日常生活的規矩，包括吃飯、走路時的威儀。口儀呢？就是要說讚歎、勉勵人的話，

如果一開口就說粗話、俗話，那就是沒有口儀。

好的身儀或口儀都須以「心儀」為根本，所謂心儀，就是讓心隨時隨地有規範，心中經常保持平靜、喜悅，即使遇到非常惡劣的情況，還能夠甘之如飴。心儀，實際上就是鍊心、觀心，使自己的心不受外在環境所影響、所左右，不去想對錯。我常常說：「有理由的固然是理由，沒有理由呢？沒有理由也是理由！」

寬以待人，不自尋煩惱

所以如果有人對你的態度不好，不要因此對這個

人產生厭惡的心，因為他有這樣的狀況一定是有原因的，可以找個時間和他談心，主動給予關懷。你可以說：「這幾天看你的心情好像很不愉快，我想一定有原因，能不能告訴我究竟發生什麼問題？你要說出來，才能找到解決的辦法。」這樣一來，問題就容易弄清楚了，也許他根本沒有問題，也許是聽到什麼人說了一些讓人不舒服的話，也許只是你做了什麼事，讓他覺得很嚴重。

如果真的是自己做錯了事，就向對方道歉：「對不起！我不知道這樣做是錯的，我不是故意的，以後

我會改進。」這樣就沒有事了。如果不是你的問題，而是他遇到其他不舒服的事，你可以安慰他，而且自己的心中不要產生煩惱。如果你心裡還有「這傢伙可能下次還會對付我」的想法，那你就是自尋煩惱了。

要常常提醒自己，別人發生了問題，一定是有原因的，不要因為他表面的反應而產生煩惱。所以，待人要有寬闊、柔和的心胸，無論在何時何地，都讓自己以及相處的人感到歡喜，廣結善緣，而沒有遺憾。如果抱持這種心態，無論身在何處，你一定是愉快的。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》）

如何和不同部門的人共事？

在職場中，大家都來自不同的生活環境，也都有不同的成長背景，但是進入企業、團體以後，即需建立共同的理念、方向，一起朝同一方向努力。但是，大家儘管都很努力，還是會發現每一個人都有自己的習氣、煩惱、性格與脾氣，所以並不容易溝通。畢竟我們從出生以後，從家庭、學校、公共環境，以及朋友、同學的關係中，都可能會學習到一些不同的習氣和觀念。

放下習氣和善待人

這種情況就好像是不同的蜜蜂在不同的花裡採了花蜜帶進蜂窩，如果堅持我釀我的蜜、你釀你的蜜，那一窩蜂就會吵翻了蜂窩！唯有每個人都把自己的花蜜變成共同的花蜜，才能釀成品質好的蜜。所以，我們要學習把個人的習氣放下，盡量配合大環境，也就是配合團體中的理念與風氣，才能創造出更高更好的成果。

公司不同的部門，每天會接觸不同的同事以及外來洽公的人員，他們的面容、儀態各個不一，期望和

要求也不會相同。因此，我們要隨時隨地保持和顏悅色；即使在家裡生了氣，進了辦公室之後，就要放下，轉變心情；即使遇到再倒楣的事，也要以和藹可親的態度來對待每一個人。譬如，當對方有煩惱時，要聽聽他們有什麼煩惱；當有人抱怨時，也要聽聽他們有些什麼抱怨；只要你當下用歡喜心來對待和傾聽，自己內心的煩惱就已經去了一半。

最糟糕的是，往往當人的煩惱很多、抱怨很多時，不但不會要求自己改善，反而要求其他人一起配合、要求其他人聽你的意見。如此一來，就變成是一

種強勢作風，別人由於怕你，一時只好勉強接受，但是時間久了，別人都把你當作閻羅王看，想要再和別人相處得很好，那可就不容易了！別人有什麼心裡的話不但不會跟你講，有需要配合的事情，大概也不願意跟你好好地配合。

以歡喜心共創和諧環境

再者，禮儀環保可以改變溝通僵局，讓辦公室經營出和諧的環境，但是禮儀環保如果只說不做，會很空洞，必須從心做起。

舉例來說：當別人惹你生氣時，該怎麼辦？你可以先在心中念佛，讓自己的心靜下來，然後告訴他：「謝謝你，我已經聽到了，我會好好地考慮一下，再答覆你。」

如果要生氣，隨時隨地都有生氣的機會。不管是天氣熱，還是天氣冷；即使是一隻蚊子、一隻螞蟻在你面前出現，你都有理由生氣。

當怒氣難消時，我們可以先念一句「阿彌陀佛」，再想：無論是什麼原因讓自己生氣，都是在幫自己的忙，讓自己有機會修菩薩行。

辦公室的氣氛要靠大眾一起營造，要互相溝通、協調；互相諒解、包容。雖然不同部門的工作性質可能截然不同，你沒辦法幫別人的忙，但是既然都在同一個大辦公室裡，就是一個共同體，看到彼此應該覺得很歡喜。

主動打招呼化解尷尬

上班、下班在路上見到彼此的時候，不要因為平常沒有工作往來，就覺得不需要打招呼。這是錯誤的想法，正因為平常很少有機會接觸，才更應該要打招呼，

呼。你可以跟他笑一下，說聲：「早安！」或是問說：「你今天看起來很開心的樣子，能不能分享一下？」

或許剛開始你會因為陌生而覺得有些不自然，覺得自己好像是裝的或是很虛偽，其實不要這麼想，即使是裝的也沒關係，只要裝的時候心裡不要想是假的，那就是真的。然後慢慢地再繼續練習，久了就會自然熟練，不再尷尬。

如果，我們隨時隨地都能提醒自己做到「慈悲奉獻他人，煩惱消歸自性」，這樣我們的人品和作品

質自然也會隨著成長。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》，

原題：〈如何培養合作默契？〉）

調整職場EQ的好方法

現代很流行講EQ，身為宗教師，我並不太懂什麼叫作EQ，只知道用佛法來調心，可以平衡我們的情緒。好的情緒其實就是一種慈悲心、同情心，一種關懷的心、希望的心，更是歡喜的心，這都是情緒透過觀念的調整和練習所成。

如果情緒不能調整的話，一般人就只是稱心而為，或是任性放縱。無法管理、了解自己性格或情緒的人，一般都很容易憤怒，很容易失望悲觀，很容易妒嫉懷

疑，類似這種心理現象，應該就稱爲EQ不高吧！

佛法說，每個人的心在本質上是相同的，我們稱它「心念」，也就是「情緒」，有的人善於應用，有的人不善於應用，善於應用的人叫作智者、有智慧的人，不善於應用的人叫作愚者。

在工作場所，一定有跟自己相關的人，包括同事、老闆、客戶，這些人都有可能讓我們無法稱心如意、讓我們感到不舒服，於是就產生情緒上的反彈，也就是抗拒。抗拒後接著就是抗爭，抗爭後就變成鬥爭，鬥爭後就變成戰爭了，這都是源自於情緒的問

題。因此，佛法要我們知道，每一個人都有不好的情緒，叫作「煩惱心」。煩惱心需要透過方法的練習、觀念的疏導，才能使我們的情緒平穩、心靈平靜、煩惱平息。

那麼我們應該用什麼樣的觀念來鍊心呢？首先要認識人的差異性，認定人與人相處一定會有摩擦；因為每個人都有其個別性、獨立性，想法不一樣、立場不一樣、觀點也不一樣、需求也不一樣。而且我們對自己都無法十分了解了，更何況是去了解另外一個人的想法和看法。對一件事情發生的原委，更不可能絕

對清楚，我們常常都只是站在自己的立場來猜想，並站在自己的立場為對方下結論，這是不公平的。

如果能認清這一點，那麼在觀念上就一定能轉得過來，就能心平氣和了。要是心還是不能平、氣還是不能和時，該怎麼辦呢？那就要用方法了。可以念「阿彌陀佛」聖號，這是最簡單的，當你曉得自己在念阿彌陀佛，不要把念頭老是繫著對方，不要把對方當成對象，要轉移自己的念頭，把它放在念佛上，念佛的時候心向內看，不要老是對著外境放不下，這樣練習下來，情緒也會跟著平靜下來。

另外，還有個很好的方法，我常教人享受自己的呼吸，遇到任何不公平的事情，或外在的情況很難改變時，我們可以轉念想：我還能活下去，有了呼吸表示我還活著，這就叫作「留得青山在，不怕沒柴燒」，那我就該滿足了。

因為生氣沒有用，就試著心平氣和地來處理事情，先注意自己的呼吸、享受自己的呼吸，你的氣很快就會平和下來，一旦心平氣和，自然就會有處理問題的智慧和勇氣，因此根本不必生氣。所以，佛法所講的慈悲心、同情心、關懷心和歡喜心就是高EQ，可以讓我

們在職場上無往不利。

（摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》）

忙碌中
放鬆身心



工作要趕不要急

很多的人生生活非常緊張，甚至緊張到害病，糖尿病、心臟病、高血壓樣樣都有。用禪修的方法，可以將生活的步調放慢，把自己的心情緩和下來；心情一旦舒緩，工作就更有效率。

我常說：「工作要趕不要急。」趕工作並不是等同於急躁。通常很多人趕工作都會很急，手也急、腳也急、心也急，工作好像是趕的，趕的結果反而讓工作出差錯；慢慢地做，反而會做得非常好。

我有一位女弟子，在哥倫比亞大學讀書。那時我也在美國，她擔任我的侍者，每天替我準備早、午餐，晚餐則等到下課回來再做。這位弟子每天一早起來還要做早課，她的動作很慢，不慌不亂卻效率很高，慢動作之中也可以做出細工夫來，工夫細而效率高。她在一小時內可以做許多事，慢與效率是不衝突的。

我問她：「動作這麼慢，為何一小時可以做這麼多事？」她說：「不能快，快就會亂了方寸，我很清楚每小時、每分鐘應做的事。」

還有另外一位女弟子，她整天都很忙，包括掃地

也是很快，但拚命掃卻掃不乾淨。因為忙就想很快地掃完，反而揚起許多灰塵，結果地掃了卻不乾淨。她每天拚命地工作，但工作效率和品質都不好。

由此可見，慢活的提倡，和發揮效率、發展潛能是不衝突的，反而是有助益的。

（摘錄自《方外看紅塵》，原題〈慢活人生〉）

心定就做事不亂

開國元勳胡漢民的傳記中記載，他是大忙人，有一次朋友拜訪他，胡漢民一面接待訪客，一面起草寫稿子，還用一隻腳在推著搖籃哄小孩。胡漢民「一心三用」且有條不紊，訪客看了非常驚訝，問胡漢民怎麼做到的？胡漢民說：「好好做就可以了。」

每個人一天都是二十四小時，要吃飯、睡覺，做很多事。通常我們都認為一個人一個時間只能做一樣事，不可能同時做好幾件事，事實上，只要好好練

習，善加規畫時間，可以同時做很多事。

就以我個人來說，如果有好幾件事要同時處理時，我會把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。我常面對厚厚一疊公文，每件公文都親自看，且要當下判斷簽批，在那同時又得開會，開會時還有電話要接。同時應付這麼多事，怎麼辦呢？

我的作法是，開會時，只對會議最後決議做判斷，會議過程一面看公文、一面聽聽大家的意見，甚至可以接聽電話，忙卻心不亂，決策也不會出差錯。

禪宗有一個公案，老禪師被弟子問起：「師父，如果千千萬萬種景象同時在您面前出現，要如何處理？」老禪師說：「黑的不是白的、紅的不是藍的，是什麼就是什麼，我不在裡頭。」

老禪師的意思就是，我既不黑，也非白、紅、藍，它們是什麼就是什麼，不必受其困擾，保持自我的清明；不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌，就會很容易處理問題。當然，要達到這種境界，是需要訓練的。平常就要訓練處理自我情緒，淡化自我。看淡自己後，做任何事情，就不會瞻前顧後、思

前想後、難捨難取，一切的優先順序變得很清楚，也就不會混亂了。

相反地，如果不能看淡自我，同一時間處理許多樣事情時，往往許多人事會混雜在一起，就像電腦的亂碼一般，理不出頭緒，事倍功半。許多政治家、企業家、宗教家都是因心定而不亂，做起事來事半功倍，而邁向成功之路。

（摘錄自《方外看紅塵》）

如何在繁忙的工作中調整身心？

許多人一忙起來，火氣就跟著上升，最後整個人累到虛脫，這是不懂得調心的緣故。無論在任何狀況下，對於自己的工作要抱著「要趕不要急」的心態，對於自己的身心則要保持「要忙不要緊」的狀態。時時放鬆身心，練習將氣往下沉，不要緊張，一旦心情放鬆了，身體也會跟著放鬆。

放鬆心情不緊張

我鼓勵大家以「工作要趕不要急，身心要忙不要緊」的心態來面對工作，在忙碌的生活與工作中多多練習和體會。如果經常抱著樂觀的、愉快的心情，告訴自己這是自己發願要做的事，並且要發長遠心和奉獻心，那麼即使工作再忙或受到委屈，都不會被壓力壓得喘不過氣，反而是忙得很快樂、累得很歡喜。

一般人大多會從利益、健康、陞遷、名位、權力，以及貧賤富貴、榮譽恥辱、對家族的好壞等方向去思考，然而這些都是小我，如果凡事只是想到這

些，這樣的心量是很小的，而心量愈小就愈容易累，愈容易生氣、生病，也愈容易與外在環境、家人、同事、朋友起衝突。

我經常在思考社會與人類的未來，到底要怎麼做才能使我們的社會更安寧、人類更幸福。雖然我沒有子孫，但是我把人類的後代都視為我的後代，人類的命運就是我們後代的命運，整個地球的生命環境都是息息相關的。大家如果都能往這方面思考，那麼每分每秒所做的事，就會變得很有價值，生命也會變得很有意義。

體諒他人就能化解壓力

《未來的啓示》一書提到：環境的改善要由心靈的淨化開始，因為一個人的心靈可以影響另一個人的心靈，心靈一旦淨化，就可以改善生活環境中的磁場。所以，自己若有埋怨的心，就可能導致另一個人的不愉快，使周圍的環境、氣氛很沉悶；反之，心情若充滿感恩，保持愉快，心靈則是清淨的，不僅自己覺得舒服，同時也讓他人覺得愉快。

有一次，我搭乘一家航空班機，他們的員工告訴我，雖然他們的工作繁重，但工作心情好，服務品質

高。當這家航空公司的董事長全家來看我時，我就問董事長這是什麼原因。他舉了一個例子給我聽，他說當賀伯颱風來襲時，有位主管判斷錯誤，有八架飛機不能起飛，但客人均已到齊，便要求賠償，這使得公司損失了三千多萬。本來這個主管應當撤職的，但董事長不但未撤主管的職，反而感謝他。因為全公司的人，心裡都已很難過，而且又辛苦了一夜，此時老闆不能再處罰他們，應加以安慰鼓勵，保持其尊嚴。

從他的例子可知，他是站在同理的基礎上與員工相處的。能同理，就能調整心態體諒他人；有體諒的

心，自己不會有怨懟、痛苦，別人也能因你的包容而成長。同時，我們也要感激對方，給自己一個練習忍耐的機會。能以體諒、感激來化解情緒，就能讓自己的心情保持愉快，使周遭洋溢平和的氣氛，就是一種奉獻。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》）

跟工作壓力說再見

我們做事情要有效率，但並不是急著追求效率，面對工作的態度是「要趕不要急」。在可利用的時間之內，衡量自己的能力，能做多少就做多少。以這種心情來處理事情，就不會有太大的負擔，因為著急沒有用，憂慮、擔心、恐懼不僅無濟於事，反而給自己造成更大的壓力。

事前計畫，盡心去做

趕時間時，常會使我們的肌肉和心情緊張，要練習放鬆心情，學習「把生活當成趣味的的工作，把工作當作趣味的的生活」，享受工作、享受生活，感覺這是一件非常愉快的事，在心情上自然會比較放鬆，就不會緊張，也就沒有壓力了。

此外，對自我設定的標準太高，也會讓自己感受到壓力，但要學習如何放鬆地面對，踏實地完成。例如，也常常有人要求我在期限內完成某項工作，但我不會覺得那是壓力，而視為對自我的期許，所以什麼

時候做、如何完成，都是我個人的事，是自己可以控制的；我也不擔心是不是做不完，因為擔心是多餘的。就像火車沿著軌道前進，如果以一定的速度前進，一定可以到達目的地，如果突然有輛卡車誤闖平交道，撞上了火車，那麼這是意外，是沒辦法的事。所以事先擔心也沒有用，就因為不擔心，也就能夠事事安心了。

如何紓解工作的壓力，重要的是，事前要有計畫，對自我的能力，也要有自知之明，不要打腫臉充胖子。如果自己的能力不夠，知識學養不足，卻有過

高的自我期許，承接無法完成的工作，這就自討苦吃了。譬如說，我很希望做個一百分的法師，但是自己的能力只有六十分，即使盡心盡力去做，結果可能還是不及格，那也沒關係，因為這不是我要不要做的問題，而是我做不到。所以，適宜的自我期許是一件好事，這種壓力會促使我們有更好的表現，但是假使能力不夠，完成不了，也不要強求或自責。

放下妄念，專注當下

明白了這些道理後，就應該會減少很多壓力。可

是人性本來就容易患得患失，就怕失敗、怕趕不上進度、怕明天會發生不可預知的事情，因此沒有安全感，心也無法安定。事實上，在世間，我們不能操控的事情實在太多了，例如，命運往往是無法掌控的，連下一步會發生什麼事都不知道，更不用說明天了。所以，不要為未知的東西擔心，放下妄想和憂心，專注於正在做的事情，只要盡力而為，試著把事情做好，相信一定可以減輕壓力。

如果壓力產生了又該如何呢？這時候應該先把事情擺在一旁，放鬆頭腦及身體，休息一下，否則愈

急、愈忙，壓力就愈重。如果碰到事情是沒辦法等、無法放下的，就應該試著改變想法，譬如說，忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」

僅僅是觀念的改變，有時就可以使心情煥然一新，用不同的角度來欣賞工作中的忙碌，其實就可以跟壓力說再見。

（摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》）

原題〈跟壓力說再見〉

走自己的路，不必比較

如果我們做任何事，都要和別人較量的話，會是很痛苦的事。不管比高比低、比勝比敗，一旦比較，一定會陷入痛苦中。

盡本分，走出自己的路

記得有一年，奧林匹克運動大會的游泳比賽，有好幾個國家的選手競逐，結果日本選手得到第一名，第二、三名分別是俄羅斯、美國的選手，事後，記者

們採訪得到冠軍的日本選手，問他：「你隔壁的水道，一邊是美國人，一邊是俄羅斯人，他們都曾經打破世界紀錄，你知道嗎？」他回答：「不知道。」接下來記者又問：「你知不知道其他選手緊追在後，你一度還被俄羅斯勁敵超越？」結果他還是說「不知道」，他說：「我只管游我自己的，不管是誰在和我比賽，我只是一心一意奮力地往前游去。」

可見，當一個人正在努力時，只要把自己分內的事做好，不需要和別人比較。如果存心和人較量，你可能會想模仿別人的作法，但是只要一模仿，就一定

會落後，因為別人已經先完成了，你隨後跟著做，頂多排行第二名，不可能是第一名。第一名的路一定是自己努力走出來的，無論走得好不好，這條自己走出來的路，一定是屬於自己的。

還有一個故事，是我小時候父親講給我聽的。有一次，我們看到一群鴨子在河裡游泳，父親便問我說：「你看到了嗎？小鴨游出小路，大鴨游出大路，有的鴨子在前面，有的鴨子在後面，但是每一隻鴨子最終都游到河的對岸去了。」這個故事對我的影響很深遠，讓我知道，人與人之間不需要比較，只要努力

走出自己的路就好。

不比較，成長自我

在人生的路途上，不管自己的步調如何，只要是自己走出來的路，這條路就是屬於自己的。例如，「心靈環保」這個名詞，雖然是最先提出來的，可是別人也在做，甚至做得更好，不過我不會和他們比較，而且歡迎他們和我一起來推廣這個理念。所以別人的路我可以走，而我的路也可以讓別人來走。重點是不要互相比較，因為和別人較勁是件痛苦的事，盡

力而為，絕對是最可靠的行事態度。

不過，較量心也不完全是負面的，例如，凡夫看到佛已經成了佛，或是某些人在修行方面成就很大，既慈悲又有智慧，相較之下，自己卻沒有這些成就，於是生起效尤之心，發願努力精進。所以在修行的道路上，正面的較量，能激發見賢思齊的心。

《金剛經》中談到，以恆河之沙這麼多數量的三千大千世界的七寶來布施，其福德還比不上為他人說四句含有佛法深意的偈子，這種在功德上互相較量，便是「好還要更好」、「精益求精」的意義。另

外，佛法也有「四正勤」這個名詞——已修的善要增長，未修的善要修學；已造的惡不要再造，尚未造的惡不可以造，也指出了較量心在修行上正面、積極的意義。

所以，每當我聽說某某法師比我更強，或是某某學者學問比我更好，我不敢有妒嫉、打倒或是要強過他們的念頭，我只會感到慚愧，知道自己必須更加努力。就像我為法鼓山的弟子們所寫的〈四眾佛子共勉語〉中有兩句：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」意思是只要努力去做，不要和別人比較，否則不但會

傷害別人，也會延遲自己的成長。

(摘錄自《從心溝通》)

逆境中
安頓身心



隨順因緣的求職觀

有句話說：「畢業即失業」，就業問題經常是社會新鮮人最大的困擾。在美國，大學生畢業後找不到工作，會向政府貸款繼續讀書，畢業進入職場後，會從薪水裡逐年扣抵償還貸款；若找不到工作，政府也有完善的失業救濟制度。

臺灣目前人浮於事，失業率年年升高，父母親難免會責怪孩子：「別人工作每天早出晚歸，怎麼你整天待在家裡，也不積極地去找工作？」失業的人待在

家裡受到奚落，到外頭也要面對他人異樣的眼光。找不到工作令人覺得很痛苦，因而產生自卑。其實不是他們不想找工作，而是找不到適合的工作。特別是一些受了高等教育的人，因為長期處於家庭、學校這些單純的環境中，出了社會以後，面對種種競爭及複雜的關係，往往無法適應，導致他們不斷地換工作，或是乾脆辭職，終日枯坐家中。

有一個大學畢業的男生，已經三年沒有找到工作，他的父母來問我應該如何是好？我告訴他們：「你的孩子身強力壯，可以學做木工、做泥水匠，或

是做各式各樣勞力的工作啊！」他的父母不以爲然地說：「那怎麼可以，我的兒子是大學畢業的，怎麼可以做工呢？」我說：「你們的觀念錯了。我在美國認識一位律師的兒子，大學畢業後沒有工作，他就去學做木工，不斷深造進修，手藝愈來愈精湛，最後還成爲木匠學校的老師，專門教學生如何做精緻的工藝，不但備受尊敬，收入也不比一般公務員差。」

大多數人都希望學以致用，但是我也看到許多人畢業後就改行。有一位畢業生，大學時主修法律，結果卻到郵局上班，我很好奇地問他：「學法律的人不

是應該當法官、律師或檢察官嗎？」他回答說：「因為這些執照不容易考取，正好碰到郵政局缺人，而且我一考就考上，所以就去上班了。」像這樣不是也很好嗎？畢業後不要急著精挑細選，有工作就先去做做看，然後一方面留心是不是有其他更適合的工作，再另謀出路。

從佛法的觀點來看，這叫作「隨順因緣」，一切事情都要因緣和合，因緣成熟了，自然能左右逢源，想要的馬上就會得到；因緣還未成熟之前，即使你碰得頭破血流，還是會到處碰壁，找不到好工作。

所以，身為社會新鮮人的父母與師長，應該輔導他們建立掌握因緣的正確求職心態，幫助他們健康面對就業市場的競爭壓力。

（摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》）

失業時怎麼辦

失業在今天，幾乎已是全球性的問題，只是各國失業率的程度有高低不同而已。失業的人通常非常苦悶，因為必須面對兩種損失：一是收入沒有了，只能坐吃山空，不免覺得憂慮；二是心生挫折感，覺得自己很沒有用、很沒有面子，心理上無法平衡。

放下情緒充電學習

「學問如逆水行舟，不進則退。」其實不僅做學

問如此，對於各行各業的工作也是一樣。特別是在今天科技發展快速的社會，工作上必備的技能，如電腦操作及對資訊網路的了解，一旦離開職場一段時間，可能就會生疏，也就更不利於尋找新工作，更容易被時代的大環境淘汰。所以許多人在失業後，由於職位的陞遷中斷，職能的技巧也日漸退步，情緒便陷入憂鬱和無力感中。

人在失業時是痛苦的，失業者應該如何安身立命？我建議可以先休息一段時間，到想去的地方走一走、把想看的書看一看、與想念的朋友見見面，或者

把有興趣的計畫，趁這段時間以悠閒的心情，好好完成。我就知道曾經有人，在失業期間到圖書館看書，利用這段難得的閒暇做有系統的閱讀；也有人趁這個工作上的空檔，努力於學佛和禪修，當作精進於精神修養的充電時段。

如果現實生活沒有問題，則不妨把失業當成提早退休，力行最簡樸的生活。在衣食住行方面處處節省，利用空閒的時間，到非營利事業團體做義工。當義工還是會碰到挫折，但會有成長。目前法鼓山為義工安排有專業課程，讓義工在觀念、技術和人際關係

處理上都有成長。因此，當義工也可視為失業時身心安頓的方法。雖然未必要失業了才來當義工，我們的許多義工，並不是由於失業，而是爲了奉獻。

放下身段務實為先

或者，也可以重回學校學習。不過讀書也要付學費，如果還付得起學費，就去讀讀書吧！多學會一種專業，或者多一個學位，對於再出發找工作，自然會多一些機會。景氣變差以後，職場上更喜歡用雙學位及多學位的人才。

如果失業之後真的沒有錢，那就要考慮過更簡樸、務實的生活了。然而有些人放不下身段，恐怕才是找不到新工作的原因。擁有博士學位、曾是老闆、經理的人，去當小弟或雜工，乃至撿垃圾、做清道夫也沒有什麼丟臉，工作即是工作，只要不偷、不搶、不做壞事，都是好工作。學以致用、適才適任是平常時期的想法；在高失業率的情況下，有什麼工作能做就先做，騎著一匹馬去找千里馬，才是最務實的生活智慧。

就像美國紐約有一對姐妹，她們大學畢業後失業，於是一方面讀研究所，一方面在紐約曼哈頓的富

豪家當保姆。兩個女孩年紀輕、學歷高，很受雇主歡迎，不但解決失業問題，還把當保姆的過程與經驗寫成書，那本書後來還上了暢銷書排行榜。這個故事正好說明了，萬一遇到失業，如果能夠面對事實，善加運用，便是人生旅程中的大好轉捩點；幸與不幸，沒有一定，但看如何因應處理。

（摘錄自《人間世》）

順境、逆境

工作中難免有順境、逆境，很多人都怕碰到逆境，覺得挫折就是很大的打擊。其實，如果沒有逆境現前，一般人不容易成長。所謂「不經一事，不長一智」，挫折也是一種經驗、一種過程，逆境更是一種考驗、一種鍛鍊。如果能夠面臨逆境而心不亂，沒有怨、沒有恨，而是以冷靜的智慧來處理，以慈悲的心來看待，那麼逆境就不再是逆境了。

好比我們走路或者爬山，稍微走遠一點腳會累，

身體也會覺得疲倦，這不能叫作「逆境」，這只是個「過程」。事未經過不知難，沒有一樣事情是沒有逆境的，只要挫折當前的時候不以爲是挫折，把挫折視爲推動事務過程中一定會發生的現象，挫折就不會變成一種打擊。也就是說做任何事的時候，先要考量到順、逆兩面，如此進可以自由、退也可以自由，就能夠伸縮自如、進退自在。

可是，儘管預先考量周到，還是會有重重難關不易通過的時候，此時心裡難免不舒服，這種時刻，一定要保持信心。信心是什麼？是信我不爲己，只爲了

這個社會、這個時代，保持這樣的信念，相信一定可以逢凶化吉。如果只是爲了自私、自我，一旦逆境出現，就可能一敗塗地，沒有辦法站起來。當然，人不可能完全沒有私心，但能夠少一點私心、多一點公德心，縱使逆境現前，也不會有太大的問題。

工作上遇到逆境的時候，第一個要想：這原本就是在我的預料之中，我早就知道一定會有困難，只是不知道是什麼困難而已。接著就要想辦法解決眼前的逆境。首先，當然是運用自己的智慧，如果自己的能力不足，就要找專業的人，或是比自己更高明的人幫

忙，或是幾個人一起討論，因為單獨一個人的思慮比較難以面面俱到，若是兩個人、三個人一起討論，很可能三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮，就把問題處理好了。所以，心情鎮定地面對問題而不慌張，並適當地求援，是解決問題的不二法門。

很多人覺得順境很好，其實人在順境的時候，難免志得意滿，常常會埋下失敗的種子。因此我們要居安思危，時時刻刻要謙虛、謹慎，不能趾高氣揚、傲慢、自以為是。因為任何事情的成功順利，都不完全只靠自己，所謂時勢造英雄，這和時代背景有關，和

當時的大環境有關，也和當時你所結交的人、相處的人有關係。

雖然這當中也有自己的一份力量在裡面，有的人會認為是自己運氣好、自己的能力強，那也沒有錯。運氣好才能遇到好的因緣，可是運氣不會老是跟著自己走，好運一樣會離開。所以當有好運的時候要小心，就像是爬山爬到最高峰的時候，別只顧著洋洋得意，否則不小心掉下山谷可就麻煩了。

到了高峰，要知道接下來是會下坡的；下坡之後，另外一個高峰還會起來。人生的過程就像山峰起伏，處

順境的時候不可以驕傲，處逆境的時候不需要灰心。我們必須要記住，隨時隨地都會有新的可能發生。

（摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》）

做一行，不要怨一行

三百六十行的從業人員，都會發生「做一行，怨一行」的現象。

哪一種人才不怨呢？只有做了以後，事事稱心如意的人才不會怨。但是，不論當老闆也好，當夥計也罷，或多或少總有不如意的事會發生。

有一位在建築界很成功的老闆也怨給我聽，他說：「現在的工人很不容易帶，他們隨時都可以鬧情緒。建築工地的附近，也很難遇上芳鄰，他們隨時隨

地都可能包圍你的工地、攔截你工程車的通路，一個個窮兇極惡，既要你的錢，似乎也要你的命。今天的臺灣，怎麼會變成這個樣子？」

這位建築界老闆接著又對我解釋說：「今天的臺灣是個多元化的社會，大家都可以伸張自己心裡的想法，這使得公司經營愈來愈困難。」不過，他又說：「雖然這麼困難，我自己是老闆，想要不經營下去還不行哩！」

培養信心面對逆境

在現代社會中，各行各業每個人的工作都承受了或多或少壓力，除非你不想把這份工作做好，否則，必會承擔若干壓力。

所謂壓力，有的是人家對你合理及不合理的要
求，也有你自己對自己的期許，因而造成心理上的負
擔。有些人自信心不足、耐心不夠、意志不堅定，就
很容易改變工作崗位或工作性質。很多年輕人，習慣
於從這家工作跳到那家工作，又從那項工作跳到另一
項工作，隨時隨地在找工作、換工作。

在西方社會，特別是在美國，各種行業的從業人員流動率都很高，這些經常在流動的人可能剛開始時會占到一些便宜，因為他多了一點經驗，從這家公司到那家公司時，可能會陞他一級，加他薪水，因為有許多公司剛好需要他這種中下層的專業人才。

但是，如果你一直都在跳槽的話，就永遠不可能陞到高階的職位上去。因為你隨時都可能離職，老闆不會相信你，關鍵性的任務不會交給你；重要的資訊不會告訴你；重要的技術不會教給你；重要的職位不會派你去。因為你既不把公司當成自己的，如果讓你

多了解公司一點，對公司便可能多一分風險；公司的智慧財產讓你分享了以後，你隨時可能將之拿到其他公司去，這對於原公司而言，乃是一項損失，所以，老闆不會讓你進入公司的核心。

因此，想要成爲大公司高層的核心主管，最好能夠盡心盡力，安分守己地在公司裡服務下去，這在東方社會都是一樣的。

我認識一家大企業的董事長，他的用人原則便是「不要用別家公司跳槽來的人，主張『人才出於內部』，自己培養，從基層訓練起。員工熱心可靠，公

司才有前途。

美國有一家專門製造武器的公司，原來有三萬多位員工，現在裁到只剩三百多人，其中有一位高層的中國人並沒有被裁掉，因為他在公司服務了二十多年，一直忠於公司、忠於職守，所以，只要公司還在經營，他便不會失業。

轉轉念頭化解難關

我要奉勸各行各業的從業人員，不論是白領階級也好、藍領階級也好，不論是哪個層級，應該拿出信心、

耐心、毅力，在工作崗位上求進步、求發展、求深入，忠於公司，把生命和老闆的公司結合爲一。這樣一來，對國家社會的安定，對個人前途的穩定，都有益處。

所謂：「不如意事十常八九。」在工作中有怨是正常的。當有怨的時候，念頭轉一轉，想想看如何化解眼前的難關，要是自己無法處理，就跟老闆或同事商量一下，也許問題就化解掉了。如果根本不能解決，就先放在一邊不要管它，漸漸地就可能被遺忘。

工作上的壓力之外，人與人相處更是惱人，這個人要求你，那個人也要求你，壓力來自四面八方。做

人原則方面，各人有各人的尺度、各人有各人的方式、各人有各人的觀念，我們會覺得好像四面楚歌、進退維谷，其實只要能諒解，就不是壓力。

上班族要有心理準備：「有困難是正常的。」當以誠懇、謙虛的心待人，有些問題自然可以解決。若有人永遠和你對立，那也沒關係，他和你對立，你不要和他對立，他不跟你講話，你和他講話，和他打招呼。盡其在我，包容異己，一切順其自然，縱然仍有問題，也不再是煩惱了。

愈挫愈勇

做事的時候，一定會有阻撓或遭遇困難和挫折。

因為每個人有自己的想法、性格，每個團體也有其團體的性質與風格，因此，當要結合許多人或團體共同促成一項活動時，就必須付出耐心。

做事要有耐心，首先要做好遭受挫折的心理準備。當有面對挫折的心理準備時，所面對的就不是挫折，而是挑戰；如果沒有心理準備，所遇到的就是真的挫折。

像法鼓山每次辦活動，難免都會有義工因為受挫折而感到無奈與無力感，雖然每次活動結束後，我們都會檢討，但結果只能盡量減少再犯同樣問題的機會，下一次仍然會有新的問題出現，因為只要有新的義工加入，就會有新的狀況發生。雖然如此，每當解決問題、完成工作後，又覺得得到成長，覺得付出有價值，所以就愈挫愈勇，繼續努力下去。我們就是這樣從挫折中走過來的。

除了培養耐心、克服挫折外，在工作中也要不斷提昇專業的能力。譬如以前的辦公室沒有電腦，但是

隨著電腦的普及，現在每個工作人員幾乎都備有電腦，因為身處今日社會，如果沒有電腦、不會電腦，那麼工作效率、工作品質都會受到影響，無法勝任重要、緊急的工作。不論是做什麼工作，都要要求自己達到專業的標準，每個工作都有它的專業，即使是接待、主持、司儀、廚房，甚至打掃廁所，都有它的專業。不會的就要學，可以向主管學、向同事學，或是安排學習課程，否則將無法把工作做好。

服務的精神在工作中也相當重要，做生意、開商店的人常講：「顧客是我們的衣食父母。」要以愛

護、珍惜顧客的態度與精神，提供服務。大部分的人對你的公司不一定了解，對你的認知也不一定清楚，甚至他們可能只是想試探一下。但是，不論他們抱持著什麼態度來，都要秉持「顧客永遠是對的」的心態來服務他們。讓人不但願意來，來了以後還會繼續再來，能夠這樣就成功了。你不但服務了一個人，自己也在過程中得到成長，讓自己的涵養愈來愈好。有了這種良好的服務態度，你到什麼地方工作都會成功。

團體如果要成長，就要工作專業、服務圓熟。服務態度要「內方外圓」：內方就是做事有原則，不會

受到外面的影響而變動；外圓就是做人要圓滿，不要傷害人，讓每一個來到公司的人都能留下好印象。

在工作鍊心的態度，就是要柔軟。所謂「柔軟」，就是待人恭敬、有禮貌；「敬人者人恆敬之」，是人我之間溝通的不變定理。譬如同樣一件事，你先承認自己的錯誤，通常對方也會跟著讓步；如果互不退讓，就會僵持不下而起衝突。

所以，不管誰吃虧，誰占便宜，我們都要常說「對不起」或「謝謝」，只要承認自己占了便宜、讓對方吃了虧，對方就會覺得受到尊重，而能繼續合作。

除了態度要謙恭外，還要主動溝通，而不是被動等別人來溝通。雖然事情的負責人可能是別人，但是如果他不處理，你也會受影響，所以，我們要感謝別人幫忙。有衝突時，要用誠懇的態度致歉，用感謝的心溝通，不要隨便指責對方，這樣才能良性互動，人與人之間才能和諧相處。

其實人事的順利，還是要建立於平時的互動，彼此有熱忱的互動，才有高昂的士氣。所謂「互動熱忱」不是干擾人、干涉人，而是共識的凝聚。工作部門可以定期聚會，讓彼此有機會互相鼓勵、激發活

力。如果主管能尋找適當時間爲自己的組員打氣，確實帶動團體氣氛，這樣自己的士氣也會飽滿。萬一主管不打氣，甚至自己也沒氣，那麼部屬會更沒士氣，慢慢就會失去工作熱忱。畢竟部門上下是一體的，會互相影響。

我們要珍惜工作的機會與工作的環境，不要一遇到不順利、不順心，就想換工作，這樣一來，即使你的工作經歷看起來多姿多彩，其實沒有安定感和穩定性，也沒有著力點。所以，在任職以後，希望能做長遠的計畫，盡量地學習，讓你的工作品質提昇，人格

品質也藉此提昇。

而我對資深人員的期許是：不要沉緬於過去的歲月，覺得過往的成就是美好，非常值得懷念。人的生命不能老是停留在過去，應該往前走，吸收新的專業知識、新的觀念、新的方法，才能讓自己隨著團體一起不斷地成長。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》，

原題〈如何在工作中得到成長？〉）



法鼓山智慧隨身書

精進禪修

5-13

樂在工作好禪修

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會
地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-986-96684-1-5

著者：聖嚴法師

編輯出版：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版1刷：2018年7月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會