

佛 陀 的 教 育

工作再苦，也有依靠

給每天努力生活的人：遇到困難時，在佛陀的教育裡找到幫忙

士平 合十 · 依《菩提道次第廣論》與《廣海明月》整理

本頁完整講稿

各位朋友，大家好。謝謝您今天願意撥出一點時間，坐下來聽我說幾句話。

今天的題目是：工作再苦，也有依靠。

我們每個人，日子再辛苦，都還是要工作；工作裡，又一定會遇到困難。那遇到困難的時候，我們可以怎麼找到幫忙？

今天的內容，都依據宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，和日常老和尚、真如老師在《廣海明月》裡的講說。我們慢慢來，一步一步走。

以下是將佛法用於職場生活的實踐整理，並不代替原典完整修學。

● 先說一句：您辛苦了

每天一早，再累也要起床、出門、把事情做完；

遇到難處，常常只能自己默默吞下去。

今天不講大道理，只想陪您找一找：

累的時候、卡住的時候，我們可以靠什麼？

本頁完整講稿

在開始之前，我想先跟您說一聲：您辛苦了。

我們每天一早，不管昨晚睡得好不好，都要起床、出門、把該做的事情做完。上班有上班的壓力，回家還有一家人要照顧。遇到難處的時候，很多人是不說的，就自己默默吞下去。

所以今天，我不打算講很深的道理。我只想陪您一起找一找：當我們累了、卡住了，心裡可以靠什麼？身邊可以找誰？

您就輕鬆聽，覺得有用的，帶回去試一試；還聽不懂的，也沒有關係。

● 我們一起走五段路

- | | | |
|---|---------|------------|
| 一 | 先把心放下來 | 苦是真的，但有辦法 |
| 二 | 困難從哪裡來？ | 處理問題，也照顧自己 |
| 三 | 向誰求助？ | 找一個可靠的依靠 |
| 四 | 在工作裡練心 | 委屈、抱怨與小事 |
| 五 | 一步一步往前走 | 做不到，也不放棄 |

本頁完整講稿

今天我們一起走五段路。

第一段，先把心放下來：苦是真的，但它有辦法。第二段，看清楚困難到底從哪裡來，不再一直怪環境，也不再一直罵自己。第三段，最重要的：我們可以向誰求助？第四段，回到工作裡，看看委屈、抱怨、還有那些小事情，怎麼變成練心的機會。最後一段，一步一步往前走，做不到的時候，也不要放棄。

大家放輕鬆，我們一段一段來。



第一章

先把心放下來

「離苦得樂之路要從當下開始練起。」
——真如老師

本頁完整講稿

第一段：先把心放下來。

真如老師說：「離苦得樂之路要從當下開始練起。」不是等到退休、不是等到事情都順了，而是就從現在、從今天這一個心情開始。

● 壞心情來了，先看見它

看見它

我現在心情不好了
能看見，就是進步

停下來

不把一早的壞心情，
帶給今天遇到的每個人。

轉過來

像賣油翁一樣練習
天天練，越轉越熟

「最先覺知——看到它，然後扭轉它。」

出處：《廣海明月》第 0024 講〈欲快速離苦，得勤練當下轉心〉

本頁完整講稿

工作上的苦，很多時候是從一個壞心情開始的。

真如老師在第 0024 講說：早晨起來，你就莫名其妙地心情不好，也許做了惡夢、身體不舒服，或者今天的事情特別多。老師問：這個壞心情，「是否延續一天？是否把這種態度帶給遇到你的所有的人？」

老師教的方法很簡單：「最先覺知——看到它，然後扭轉它。」第一步，先看見：我現在心情不好了。第二步，停下來，不讓它一路帶到公司、帶給同事、帶回家。第三步，換一個念頭，把心轉過來。

一開始一定轉得很慢。老師舉賣油翁的故事，他能把油從銅錢的小孔倒進瓶子裡，人家問他怎麼練的，他說：「無他，唯手熟爾。」沒有別的，就是熟練而已。我們的心，也是一天一天練出來的。

● 先安住情緒，再找下一步

「若有可治者，有何可不喜，若已無可治，不喜有何益。」

白話：能改善的，找方法；暫時改不了的，先照顧自己，再選擇下一步。

用在工作上：出了錯、被退件、被客戶念——

能補救的，就捲起袖子去補救；補救不了的，就放下懊惱，好好準備下一步。

出處：《廣論》卷十二〈忍波羅蜜（二）〉P299 所引偈頌（寂天菩薩《入行論》）

本頁完整講稿

《廣論》在安忍的段落引用《入行論》：「若有可治者，有何可不喜，若已無可治，不喜有何益。」它提醒我們，面對困難，可以先分辨哪些能改善，哪些暫時不能改變。

這不是要求難過的人立刻開心。被退件、被客戶責備、努力沒有被看見，心裡會痛，這份感受值得被理解。可以先停一下、喝口水，等自己比較穩定，再想下一步。

能補救的，就列出一件能做的事：確認需求、修正報告、請有經驗的人協助。暫時改不了的，就先照顧自己，把力氣用在仍能選擇的地方。

如果涉及不合理要求或安全問題，也可以溝通、留下紀錄、尋求合適的協助。這裡談的是不讓懊惱反覆消耗自己，並不是放棄處理現實問題。

貳

第二章

困難從哪裡來？

培養善心、學習與改進，也為改變創造條件
依《廣海明月》0123 整理

本頁完整講稿

第二段：困難到底從哪裡來？

依《廣海明月》第一百二十三講，我們整理出一個生活提醒：培養善心，持續學習與改進，也為改變創造條件。這個提醒如何用在生活裡？我們接下來慢慢看。

● 卡住的時候，我們常走的兩條老路

怪環境

- 心想：環境不是這樣，我就做得下去
 - 心想：他不要老是看我不對就好了
 - 想改變全世界，卻處處碰壁
- 結果：心七上八下、放不下

怪自己

- 心想：我就是笨、我就是不行
 - 給自己貼上一大堆負面標籤
 - 越罵自己，越沒力氣
- 結果：沮喪、孤單、更害怕

出處：《廣海明月》第 0122 講〈用集資淨障的新觀點看待困境〉

本頁完整講稿

真如老師在第 0122 講說，我們遇到困境、做不下去的時候，通常有兩種反應。

第一種，怪環境。老師舉的例子是：「如果環境不是這樣的話，我就能學下去。」
「如果他不是那樣老是看我不對.....」換到職場上，就是：環境不是這樣，我就做得下去。問題好像都出在外面。

第二種，怪自己：覺得「我自己笨啊」，我就是不行。老師說，這時候我們會「瘋狂地向自己的頭上貼超多的標籤」，打擊完自己，就更沒有力氣了。

這兩條路，我們是不是都很熟？可是走下去，心裡只會七上八下、沮喪、孤單、害怕。老師說：「我們的感覺，尤其是凡夫的感覺，有太多的欺誑！」感覺很真實的「我不行」，其實不一定是真的。

這不是否認環境可能有問題。我們可以處理外在問題，同時不把自己定義成永遠不行的人。

● 第三條路：培養善心，增長心力

「無論是覺得外境不夠，還是覺得內心出問題，
他的癥結點都在於什麼？資糧未具。」

「善的存款」是譬喻；修心與改善現實條件一起做。

「集資、淨障就可以長心力。」

出處：《廣海明月》第 0122、0123 講

本頁完整講稿

那還有沒有第三條路？《廣海明月》第一百二十二、第一百二十三講，從修學佛法的情境，提醒我們培養資糧、淨化障礙，不要一直替自己貼上「我不行」的標籤。

資糧，可以暫時比喻成支持善心與學習的條件；淨障，是願意看見過失，透過懺悔、改進與善行，減少修學的障礙。「善的存款」只是生活譬喻，不是可以兌換升遷或順利的點數。

真如老師在第一百二十三講分享，供養、念觀世音菩薩、認真祈求之後，面對原來的困境，感受到自己的心力不同了。這是老師的修學經驗，不代表每個人供養後，隔天就一定不再困難。

用在工作上，我們可以在處理問題的同時，培養善意、願意學習、誠實改進。工作量、資源與合作方式也需要調整，不能把所有困境都歸因於一個人的業障。

● 每天的工作，都可以是善的存款

忙碌中，也能培養誠實、善意與責任感。

有情緒，不代表一天的付出沒有價值。

行為要合理、有益；願意改過，也記得休息。

服務他人，和照顧自己，可以一起練習。

出處：《廣海明月》第 0122 講〈用集資淨障的新觀點看待困境〉

本頁完整講稿

日常工作裡，也有練習善心的機會。真如老師在第一百二十二講，談到常住裡為大眾做事時，提醒我們不要只覺得忙碌耽擱修行，也可以學習把付出轉成集資淨障的機會。

這一段有它的修學情境。我們不能因此說，一個上班的人只要有怨氣，整天的努力就毫無價值。即使累了、委屈了，您實際照顧家人、完成責任的付出，仍然值得被看見。

把它帶進職場時，可以多加一份善的動機：願我今天的服務能幫助別人，做事誠實，不傷害人，遇到過失願意改進。工作本身也要合理、有益，不能只靠一個好念頭，就把不當行為變成善業。

打開電腦、接起電話、整理環境之前，先起一個清楚的心願。也記得安排休息、確認分工。願意利益別人，和照顧自己的能力，可以一起練習。



第三章

向誰求助？

「不是一大半，全部要靠善知識！」
——佛陀開示阿難（日常老和尚講述）

本頁完整講稿

第三段，也是今天最重要的：我們可以向誰求助？

日常老和尚講過一個故事。阿難尊者有一天靜坐時想：修行一大半要靠善知識啊！他去跟佛陀報告，佛陀說：「阿難哪，你錯了。」「不是一大半，全部要靠善知識！」

原來，求助不是丟臉的事，而是佛陀親自教我們的方法。

● 什麼樣的依靠，才真的靠得住？

「若誰一切過，畢竟皆永無，若是一切種，一切德依處。設是有心者，即應皈依此，讚此恭敬此，應住其聖教。」

白話：

誰已經永遠沒有任何過失，又具足一切功德，有智慧的人就應該依靠他、讚歎他、恭敬他，照著他的教導去做。

「若未得此，則如倒者依於倒者。」

白話：這裡說的是究竟離苦的皈依；朋友的陪伴與專業協助，仍有其作用。

皈依三寶：依正法學習，培養離苦的方向

出處：《廣論》卷四〈皈依三寶〉P098 起（引《百五十頌》）

本頁完整講稿

在工作上遇到困難，向朋友訴苦、找同事討論，常常能讓我們得到支持。佛法談皈依，則進一步指向究竟離苦的依靠，這兩個層次可以相互配合。

《廣論》引用《百五十頌》，說明佛陀永離過失、具足功德，值得我們依止、恭敬，並依教奉行。它也以「如倒者依於倒者」，說明尚未究竟離畏者，不能成為究竟救護一切怖畏的依靠。

這不是說仍會難過的朋友都沒有幫助。善友的陪伴、工作上的專業建議，以及現實生活裡的支持，都有各自的作用。

皈依佛、法、僧三寶，是逐步認識佛陀的智慧與慈悲，願意依正法學習、取捨與實踐。它不是把問題全部交出去，也不保證一皈依，工作便立刻順利。

● 佛陀，一直在等我們伸出手

「自宣我是汝，無怙者助伴，由大悲抱持，一切諸眾生。」

白話：

佛陀親口說：「我就是你的依靠，是沒有依靠的人的幫手。」他用大悲心，抱持著一切眾生。

「一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。」

白話：三寶具足救護功德；學習了解皈依、依教實踐，不把受苦歸咎於信心不足。

求助的那隻手，要由我們自己伸出去。

出處：《廣論》卷四〈皈依三寶〉P098 起（引《讚應讚》）

本頁完整講稿

有時我們會想：佛陀的教法，和我這個普通人的煩惱有關係嗎？《廣論》引用《讚應讚》，以佛陀大悲抱持眾生，說明三寶並不捨棄需要幫助的人。

其中「一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦」，是在說明皈依中外在救護與內在依止的條件。它鼓勵我們認識三寶、發起皈依、依教實踐，不能簡化成「您還受苦，就是因為信得不夠」。

疾病、疲勞、工作制度、生活處境，往往有許多條件。需要休息與協助的時候，請不要再責怪自己。可以向三寶祈求，也同時尋求現實中適當的幫忙。

日常老和尚在第五十講提醒，要先了解皈依的意義，再去皈依。我們可以從聽聞一段教法、觀察一個念頭、練習一件善行開始，讓依靠逐漸成為生活中的方向。

● 求助，可以從三個方向開始

向三寶祈求

供一杯清水
合掌祈求
願善行利益自他

向善知識請教

問路要問走過的人。
聽法、請教老師，少
走很多冤枉路。

向身邊善友學習

父母、兄長、師友、
好同事，都會告訴我們
該怎麼做。

出處：《廣海明月》第 0124、0024、0132 講

本頁完整講稿

那具體要怎麼求助？我整理成三個方向。

第一，向三寶祈求。真如老師在第 0124 講說，供養不一定要花很多錢，佛前供幾碗清水就可以。供水的時候，「就會把很多憂慮的事情、沮喪的事情好像瞬間清空了一樣」。再跟佛菩薩說說話，祈求今天做的一切都能如法、都能成為善的資糧。

第二，向善知識請教。老師在第 0024 講問：我們去問路的時候會問誰？「一定是問走過而且很熟練的。」佛陀和善知識，就是走過這條路的人。

第三，向身邊的善友學習。日常老和尚在第 0132 講說，就算書本上的道理還不太懂，周圍「從家庭當中的父母，到兄長、到師友，那他們多多少少會告訴我們」。接受好的觀念，把壞的慢慢淨化，「這是我們做得到的」。

這三個方向，今天就可以開始。

需要工作專業或身心支持時，也可以尋求相應的協助。

肆

第四章

在工作裡練心

練習正念，也學習溝通與設定界線

依《廣海明月》0373、0376 整理

本頁完整講稿

第四段：在工作裡練心。日常老和尚談到做事的困難，真如老師也在相關講次引導我們，觀察感到委屈時，自心如何反應。

接下來要練習的是，不讓委屈一路牽著走，並且清楚分辨事情。安忍不等於壓抑感受，也不是同意不當對待。照顧自己、溝通與求助，都可以和修心一起做。

● 感到委屈時，先安住，再分辨

先承認感受，再分辨事實與猜測。

能改進的就改進；不合理的要求，也可以清楚溝通。

委屈來的時候，不跟著它一起沉淪——

三個字：「提—正—念！」

出處：《廣海明月》第 0373 講〈對付委屈的辦法〉、第 0376 講〈面對委屈如何提正念〉

本頁完整講稿

《廣海明月》第三百七十三講，用顧客服務的例子，說明做事時會遇到不同要求；第三百七十六講，則進一步討論，感到委屈時如何提起正念。

當事情沒有照期待發展，我們很容易越想越委屈，最後覺得所有人都在針對自己。老師提醒，不要跟著這份感受一起沉淪，要練習提正念。

在生活裡，可以先承認：我現在真的不好受。接著分辨：對方具體說了什麼？哪些建議可以採用？哪些要求不合理，需要清楚說明？先把事實與自己加上的猜測分開。

我們可以學習不以傷害回應傷害，也可以設定界線、調整分工、向合適的人求助。不是每一份委屈都會自動變成功德；有了正見、善的動機與實際練習，才是在培養面對困難的能力。

● 改掉抱怨，團隊就亮起來

發現它

看見心裡的抱怨
提醒自己：又開始了

記錄它

每天簡單記一筆，一
週後回頭看，就知道
心往哪裡跑。

轉向感恩

看見衣食住行，都是
很多人的奉獻；心就
轉向感恩。

「一個抱怨的人快樂嗎？不快樂。」

出處：《廣海明月》第 0129 講〈改掉抱怨的老毛病〉、第 0130 講〈扭轉自心，向著感恩的方向〉

本頁完整講稿

工作裡最常見的，還有一個老毛病：抱怨。

真如老師在第 0129 講說：「如果我們周圍有一個常常抱怨的人，比如說一個團隊，整個團隊的氣氛大概都會有點低迷或者很不愉快。」反過來，如果大家遇到事情都先看自己、互相幫忙，「那這個團隊的工作氣氛也會很愉快的」。

怎麼改？第一，發現它。抱怨有時候在嘴上，有時候在心裡，有時候在動作上。一出現，就提醒自己：「來了、來了，又開始了！」

第二，記錄它。老師在第 0130 講建議做一個簡單的紀錄，一週後回頭看，你會發現：「原來都是朝那個方向——就是抱怨的方向！」看見了，就可以扭轉。

第三，轉向感恩。我們能吃上飯、能走路、有工作可以做，背後都是很多人的奉獻。看見這些，心自然就軟下來。

老師問得很好：「一個抱怨的人快樂嗎？不快樂。」

記錄是為了理解自己，不是拿次數懲罰自己；具體反映問題，也不等於無益的抱怨。

● 哪裡缺什麼，我就做什麼

「我小的事情我來做，為什麼？我要集聚資糧。」

「那裡欠缺什麼我就做什麼。」——日常老和尚
七十多歲，還親自掃地、收垃圾、帮大家看行李。

「這不是我的事」，可以換成「我來幫一下」。

出處：《廣海明月》第 0187 講〈為了集資，小的事情我來做〉、第 0188 講

本頁完整講稿

日常老和尚快七十歲的時候說：「我小的事情我來做，為什麼？我要集聚資糧。」
又說：「那裡欠缺什麼我就做什麼。」

真如老師在第 0188 講回憶，她親眼看過老和尚七十多歲了還去掃地、收垃圾，到了機場還幫法師們看行李，提醒大家行李往裡面拿一拿，不要妨礙走路的人。

我們在職場上很常聽到一句話：「這不是我該負責的。」老師說，看到別人沒負責好，我們會不高興，但有沒有想過：「他沒有負責好，我有沒有給他一定的援助呢？」

下一次，當我們想說「這不是我的事」的時候，試著換一句：「我來幫一下。」這一句話，就是在存善的存款，也會讓整個團隊溫暖起來。

幫忙要隨自己的能力，也要尊重分工與休息。遇到責任不清，可以先商量，不必一個人包辦。

伍

第五章

一步一步往前走

「把腿抬起來，朝前邁一小步！」
——真如老師

本頁完整講稿

最後一段：一步一步往前走。

真如老師說：「把腿抬起來，朝前邁一小步！」不用一下子跳很遠，只要比昨天往前一小步，就一定會踏到跟原地不一樣的地方。

● 做不到的時候，也不要放棄

「諸現未能實進止者，亦不應以自未能趣而為因相，即便棄捨。……遂於其因，集積資糧，淨治罪障，廣發正願。以是不久，漸漸增長智慧能力。」

白話：

現在還做不到的，不要因為「我做不到」就丟掉它。從因上努力：累積善的資糧、淨化過去的障礙、發起好的心願，不久，智慧和能力就會一點一點長出來。

「無路可走時，千萬不要放棄希望。」 ——《廣海明月》第 0450 講

出處：《廣論》卷一〈教授殊勝〉P011；《廣海明月》第 0450 講〈無路可走時，千萬不要放棄希望〉

本頁完整講稿

工作上、修學上，總有一些事情，現在真的還做不到。《廣論》在教授殊勝的段落提醒：「諸現未能實進止者，亦不應以自未能趣而為因相，即便棄捨。」

這裡是說，面對目前還不能實踐的正法教授，不要只因為現在做不到，就將它捨棄。接著應在因上努力，集積資糧、淨治罪障、廣發正願，逐漸增長智慧與能力。

運用在生活中，我們也可以把目標縮小，請教有經驗的人，再試一次。但不必把這段理解成，所有工作要求都必須勉強完成，或所有上司的責備都是善知識的教導。

第四百五十講談到師父依止善知識的經驗，也特別提醒，善知識和善學弟子的條件需要分清楚。真正的學習要依正法、有智慧地觀察。我們不輕易否定自己，也不放棄辨別是非與保護自己的能力。

● 從小處練習，逐步增長能力

「若習不易成，此事定非有，故修忍小苦，大苦亦能忍。」

白話：在安忍的脈絡，從能承擔的小處逐漸練習，培養面對困難的能力。

「我們千萬不要把自己看死了，認為我就是這樣，怎麼努力都不能改！」

一切都在改變——「我做不到」，也會改變。

出處：《廣論》卷十二〈忍波羅蜜（二）〉P299 所引偈頌；《廣海明月》第 0480 講〈打破「我做不到」的宿命〉

本頁完整講稿

《廣論》在安忍的脈絡引用偈頌：「若習不易成，此事定非有，故修忍小苦，大苦亦能忍。」並說明，從小苦逐漸練習，忍苦的能力可以逐漸增廣。

這是在鼓勵循序培養安忍，不是保證只要反覆練，任何事情都一定能成功，也不是要人一下承擔超過能力的壓力。

像練習體能一樣，需要合適的起點、方法、休息與支持。今天也許只是先不急著回嘴，或在情緒穩定後，清楚說出自己的需要。這樣的一小步，就值得肯定。

真如老師在第四百八十講，提醒我們不要把自己看死，認為怎麼努力都不能改。當條件逐步調整，學習持續累積，我們就為改變創造了可能。累了可以休息，再接著走。

● 從明天上班開始的三個小練習

出門前——供一杯水、合掌一下：

「願我今天做的一切，都成為善的資糧。」

卡住時——先看見，再問一句：

「還有辦法嗎？」有，就去做；沒有，就放下。

下班後——記下一件感恩的事：

也記下今天抱怨了幾次，一週後回頭看看。

遇到過不去的難關，別一個人扛：向三寶祈求，向善知識和善友請教。

出處：《廣海明月》第 0124、0024、0130 講；《廣論》〈忍波羅蜜（二）〉P.299

本頁完整講稿

說了這麼多，最後給大家三個小練習，從明天上班就可以開始。

出門前：如果家裡有佛像，供一杯清水、合掌一下；沒有佛像，在心裡合掌也可以。跟自己說：願我今天做的一切，都成為善的資糧。

卡住時：先看見自己的心情，再問一句：還有辦法嗎？有，就捲起袖子去做；沒有，就把懊惱放下。

下班後：記下一件今天值得感恩的人或事，也誠實地記下，今天抱怨了幾次。一週後回頭看看，您會看見自己的改變。

還有，遇到真的過不去的難關，不要一個人扛。向三寶祈求，向善知識請教，向身邊的善友學習。如果願意，每週聽一講《廣海明月》，大慈恩譯經基金會的網站上都有，十幾分鐘就好。

致 每一位 努力 生活的 您

願您在每一天的工作裡，

累的時候有依靠，卡住的時候有方法；

一步一步，從束縛走向自由、從迷惑走向智慧、從恐懼走向慈悲。

本頁完整講稿

最後，送給每一位努力生活的您一個祝福。

願您在每一天的工作裡，累的時候有依靠，卡住的時候有方法；一步一步，從束縛走向自由、從迷惑走向智慧、從恐懼走向慈悲。

學佛不急，一步一步來。您今天願意聽到這裡，已經是很好的一步了。

感恩・謝謝您的聆聽

士平 合十

Line ID : shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天的耐心聆聽。工作再苦，我們可以學習找到依靠，並且把幫忙帶進每天的生活。

這份內容是依《廣論》與《廣海明月》整理的職場生活引導；其中工作案例與三個小練習，是方便實踐的整理，並不是原典的正式科判。

願我們由聽聞而理解，由理解而練習。也願今天願意培養的善心與善行，迴向一切正在辛苦生活的人，得到支持，離苦得樂。

祝福大家身心安穩。感恩大家，阿彌陀佛。