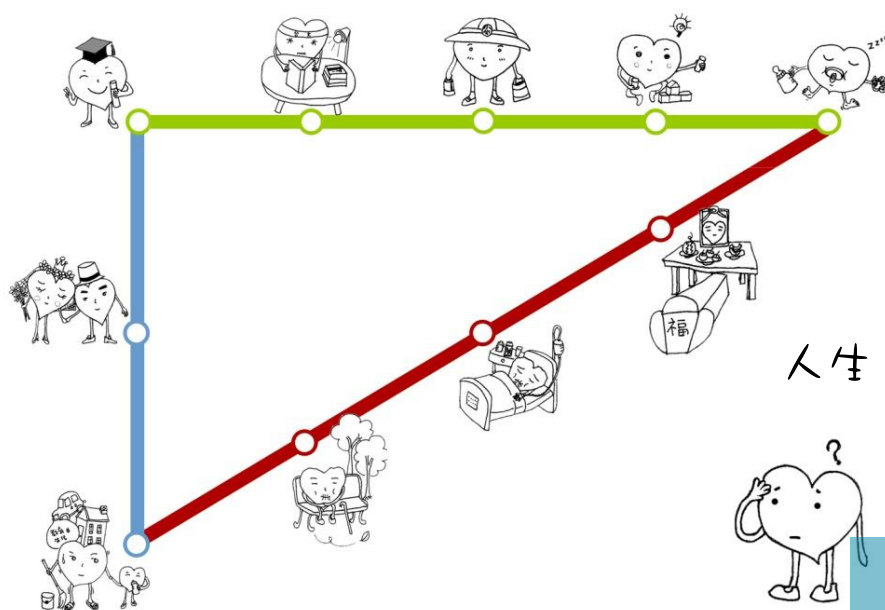


# 2014 法鼓山僧伽大學

## 歡迎您的加入



人生，就這樣？

歡迎加入粉絲團 >>

法 鼓 山 僧 伽 大 學



本期主題



Theme  
什麼都不求

心靈閱讀書



Spiritual Book Review  
和樂無諍

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner  
人生的轉彎處/我的護身符

# 什麼都不求

■ 聖嚴 師父

**在人的**一生之中，所要追求的東西太多了：沒有錢的時候求財，沒有名的時候求名，沒有地位的時候求地位，沒有孩子的人求子嗣；還沒有結婚的人，就希望求得美嬌娘或如意郎君。此外，世界上還有很多宗教、神明，專門標榜「有求必應」，當有人覺得內心不平安，就會抽籤問卜、祈願平安，這也是一種祈求。如此看來，一無所求的人其實很少。

在這些祈求之中，有些合理、有些不合理。有些人求人、求神，當然也有求佛菩薩的，但都不一定想求就可以求得到。如果是合理的追求當然不為過，例如健康、長壽、平安、學問、功名等，都是人人想要的，並沒有什麼不好，如果能夠如願以償，當然很歡喜。但是，在這個世界上，不可能事事都如你所願，有些過分的奢求根本不可能實現，只會帶來痛苦。例如，有些年紀很大的人生了重病，或是已經患了不治之症，還祈求神明保佑自己不會死，這種虛妄的執著與期待，就是痛苦的根源。所以，很多人都飽受求而不得的痛苦，也就是佛法所說的「八苦」之一：求不得苦。

在現實生活中，的確有人要什麼、有什麼，好像能夠呼風喚雨、操控自己的命運。其實，這是因為有時勢、環境的配合，才能剛好讓他得心應手、樣樣都如他的意。但一個人不可能永遠都這麼好運，好運氣不一定總是跟著他，一旦倒楣的時候，也會樣樣都落空，一樣非常痛苦。

所以，想要化解「求不得」所帶來的痛苦，首先還是要分清楚什麼是合理的需求。「求」有時是一種需要，有時則是一種欲望，而欲望並不等於需要。例如，有些人在台灣已經擁有一棟房子，卻仍希望在香港、美國、大陸再各擁有一棟，這就不是「需要」，而是「欲望」了。像這樣過分的欲望，就算短期之內能夠滿足，卻不可能長久維持。當所求落空時，不免帶來失望與痛苦。

可是，即使是合理的需要，有時也不一定能夠如願以償，因為，「求」還能分成「為己求」與「為人求」兩個層次。如果是自私自利的「為己求」，求到之後雖然很快樂，但難免擔心總有一天會失去，而老是處在缺乏安全感的痛苦中。如果是「為人求」，因為是抱持著「得到固然很好，得不到也無所謂」的心態，比較不容易感受到所求不得的痛苦。就以我個人為例，我從來沒有想過這一生必須追求什麼目標，但是我有一個大方向，如果能夠順利走完全程當然最好，萬一達不到也沒有關係。因為那是因緣不成熟的關係，與我個人的得失無關，但如果是為個人追求而得不到，可能就會很痛苦。

所以，「為己求」是痛苦的，「為人求」雖然比「為己求」略勝一籌，但最好還是什麼都不求。如果能夠什麼都不求，只是不斷地努力耕耘、成長、奉獻，無論自己有多少力量都盡力爭取，得到了以後再奉獻給別人。在這個過程中所得到的快樂，是別人無法奪走的，這也才是真正的快樂。





## 和樂無諍

### 理直氣「和」

近來發生許多的社會事件，都是由於當事人的情緒失控，而鑄成了大錯，令人感到相當惋惜。其實每個人都會「生氣」，但表現方式不同，有些人生氣時悶悶不樂，有些人變得脾氣暴躁，也有人選擇訴之以暴力，結果是自害害人，也造成了社會的不安。

生氣真的很不好。從身體來看，因為不如意而生氣，血液會很快地往腦部衝，危害健康，由於情緒失控，於是非理性的言語、粗暴的肢體動作就會出現，結果傷了人，更傷了自己。因此「氣」還是少生為妙。

古人說：「和氣生財」，這裡的「財」，除了物質上的財產，尚有精神上的財產。很多人因為常常生氣、情緒失控，不僅賠上身體的健康，精神的損失更多。所以要隨時保持「理直氣和」的習慣，不要相信俗話說的「理直氣壯」，否則就會有生不完的氣了。

只要是人，都難免會生氣，以我個人為例，當我遇到弟子做錯事，或見到他人犯了很嚴重的錯誤時，也會有生氣的感覺出現，但我不會生氣到讓自己痛苦，更不會讓對方感受到我的情緒失控。想要情緒拿捏得恰到好處，這便需要用智慧來化解，用修養來消融。

本文摘自--《和樂無諍》一書



### 和樂無諍

心平氣和，是非要溫柔；和樂平安，我為你祝福。 HARMONY WITHOUT DISPUTES: Calm and Gentle in the Face of Conflict, May You Be Happy and Safe

作者：聖嚴法師◎著

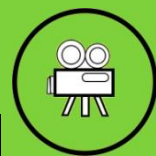
法鼓文化編輯部◎選編

出版社：法鼓文化

版次：初版八刷，2014年1月



# 2014 僧伽大學招生明會



■法鼓山僧伽大學 粉絲專頁



**僧大**在3月23日星期天，在法鼓山上舉行招生說明會，現場共有10位男眾學員和23位女眾學員參加，以及幾位學員的家長一同參加。

活動開始後，先讓學員看介紹僧大的影片，讓學員了解，創辦人聖嚴師父創辦僧大的目的，是培養有大悲願心的漢傳佛教宗教師，接下來，方丈和尚開示，僧大的教育，是培養學生學習如何透過消融自我，來達到和樂無諍的生活；下一個活動，是一年級的學僧分享如何準備筆試，四位學僧都提到了聖嚴師父所說的「道心第一，健康第二，學問第三」，提醒所有考生，最重要的是提起道心，放鬆來應考；接下來，僧大執事法師和在場的考生和家長對談，問題五花八門，法師們除了一一解答外，都一致強調，只要大家發願要來出家，僧大法師都會幫忙一起成就；最後，女眾副院長 果光法師結語時說到，僧大希望培養的宗教師，是與人互動時，讓人感到放鬆與自然，然後能像觀世音菩薩聞聲救苦一樣，只要社會或有需要的眾生需要我們的幫助，不管再困難，我們都會勇敢的前進。



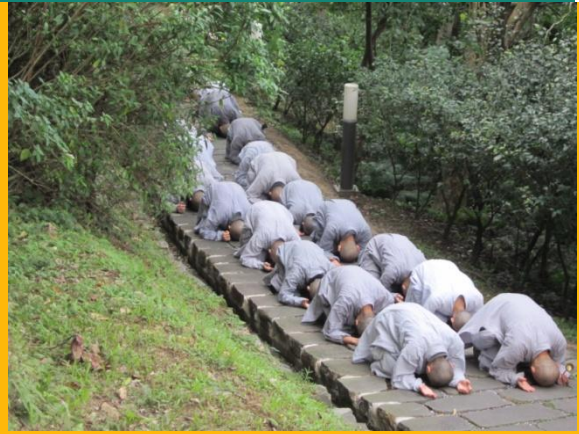


## 人生的轉彎處

「生命的終極追尋，何時能盡？」

不想再追了，我要走不一樣的路。

■Edwin



2012 年 9 月 2 日清晨，隨著男寮的起板聲從睡夢中醒過來，第一個念頭是「我怎麼會在這裡？」

2012 年第九屆的生命自覺營，是促成這段出家因緣的關鍵，「此身不向今生度，更向何生度此身」，這句話在營隊期間不斷自心中浮出，原本發願下輩子要出家，轉變為決定這一年就來報考僧大，因為我不要把想做的事寄託在不可知的未來，而要把握當下全力以赴。其中在背後支持著我的力量，是想要跟隨著聖嚴師父未竟之志，一起共同來推動的心願。

印象中，在國小便已萌生「人活著到底為了什麼？」的疑問。大學時認為活著就是為了快樂，出社會後過著興趣廣泛、享受美食、追逐娛樂的生活。一次在書局中偶閱《聖嚴法師最珍貴的身教》，而對禪修產生了些微興趣，想知道「如人飲水冷暖自知」的禪七，到底是怎麼一回事。

2009 年底，跟同事參觀朱銘美術館的機緣下，順道拜訪傳說中的法鼓山。祈願觀音殿旁的布告欄，張貼著「禪修指引」的 DM，讓我跟法鼓山結下不解之緣。透過禪修觀念的引導，對自己身心有更進一步的觀察後，發現滿足欲望並無法得到真正的快樂。

反省自己過去這三十幾年的人生，各方面的追逐只是讓欲望不斷擴大，快樂的代價愈來愈高。因此第一次看到「生命的終極追尋，何時能盡？」這段話，竟激動落淚，不想再追了，我要走不一樣的路。

感恩聖嚴師父讓我的生命有了轉變的機會，「幫助別人暫停欲望的追逐，停下腳步重新思考生命的意義、人生的方向」，成為我最想做的事，就這樣，我踏進了法鼓山僧伽大學。

# 我的護身符



原來自己是那麼容易感到不安，不安於當下，不安於身心，  
所以即使在時間很充分的情況下，動作也會自動地加速，  
就像脫水機停不下來.....

## ■ 演復

第一次將聖嚴師父的法語背起來，便是「四它」，並發現「面對它、接受它、處理它、放下它」不管面對生活上任何境，真的都相當受用。但是真正對師父所說的話，有很大的感動，則是在 2011 年冬季青年卓越營師父開示影片中所說的「盡形壽，獻生命」。

當時，是我生命中第一次真心覺得自己獲得的太多，付出的太少；所以這句話一直不斷在我腦海中打轉，當面對未來的動力不足時，我會用這句話提醒自己要「盡形壽，報師恩；獻生命，報三寶恩」。

進入僧大，循著規律的生活，我才發現原來自己是那麼容易感到不安：不安於當下，不安於身心，所以即使在時間很充分的情況下，動作也會自動地加速，就像脫水機停不下來慣性地打轉。如果穩定下來，沒做什麼，就覺得虛度，一直想找事做，把自己忙得團團轉。這兩者是一連串的惡性循環：忙便緊張，緊張就做不好，心更亂，事情沒少反增，就又更緊張。



2011 年水陸法會要進大寮實習前，我們全班同學到祈願觀音殿發願，當時看著所求的心靈處方籤，我的心震了一下，這句話是這麼說的：「擁有穩定的情緒，才是立於不敗之地的基礎。」它成為我實習期間的護身符，至今我仍牢牢記住它，並時時提醒自己用生命實踐它。

本文摘自--《法鼓文苑第四期 P.82》

## 大悲心的實踐分享

大悲心的基礎就是出離心與菩提心，兩者要搭配。不是一直在做事，即使是做事，也要知道自己做事的悲願心。基礎就是，做事的時候，不能做到起煩惱，讓自己起煩惱，也讓別人起煩惱。出離心跟菩提心是要相輔相成的。

## ■ 常寬法師

# 悠遊藝海

■繪圖 / 演誰

## 行者髮型



本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.133》



## 僧大進化小品

學習做好一位宗教師，原來是這麼幸福的事！

■ 智心

在孕育諸佛菩薩的搖籃(僧大)裡，學習做好一位宗教師，原來是這麼幸福的事！

來這裡，是因為.....

它的正信。有正信的佛法、正確的因果觀，而非怪力亂神。

它的普遍。推動心靈環保，社會響應廣泛。

它的利他。因應社會需求，推動教育、禪法及慈善。

在這裡，感受到.....

規律的生活，使身心健康且安定。

活潑的禪法，照見長久來的習氣。

溫馨的學習，讓彼此關懷共勉勵。



本文摘自--《法鼓文苑第四期 P.28》

聖嚴法師開示



天氣的冷熱·往往會影響身體的感受·非常容易的產生喜愛與不喜愛情緒反應.....

◀ 2014/3 ▶

| 日  | 一  | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

#### ■ Events

招生訊息 >>

詳細訊息請見官方網站[[線上報名](#)]

4/1-起開放招生考試網路報名

歡迎網路下載招生簡章喔!!



## 斷盡八萬四千

### 個煩惱

人都是因為沒有智慧，才會煩惱叢生，苦不堪言。天下本無事，煩惱都是自己製造的，一般人卻認為是外在環境帶來的。其實，真正的困擾，是來自各自內心的掙扎，就像俗話所言：「酒不醉人人自醉，色不迷人入自迷。」人之所以會受外境誘惑、衝擊而起煩惱，而產生困擾，都是由於「自我中心」的作祟，包括我貪、我痴、我疑、我慢等習性。

佛如果你能把自我中心的執著放下，把事實真相釐清，外在環境就困擾不到你了。

佛教將煩惱之多，稱為「八萬四千塵勞」，是說煩惱的種類之多，有八萬四千，而且根深蒂固、生滅不已，所以稱為無盡。

可是，如不斷盡煩惱，就會用永在生死苦海中流轉，唯有斷除自我中心的執著，無盡的煩惱才會一時斷盡。

--本文摘自《何必自尋煩惱》

#### ■ 下期預告 >>

Theme



生活  
如何減壓

Spiritual Book Review



工作好修行

DDSU Freshmen's Corner



我決定了  
出家

Dharma Talk by Master Shengyen



聖嚴法師  
開示