僧苑

2020.04.01 No.4

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，
無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。
因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，
也換取了經驗，得到了自我的成長。

FOREWORD 活在當下的積極 /聖嚴法師
HEARING 心不隨外境所轉 /聖嚴法師〈平安的人間〉
REFLECTION 心心相應，心心平等 /教務處編輯台
PRACTICE 悲智和敬修福慧 法鼓山僧伽大學舉辦網路招生說明會 /張田沛
EVENTS 活動訊息

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

活在當下的積極

文:聖嚴法師

「積極」這兩個字，我們通常都會把它和樂觀、開朗、進取連在一起。既然積極是這麼正面的，如果我說太積極也不好，可能會有人不以為然了！

事實上，積極到了某一個程度，是會形成壓力的。很多人雖然做事很積極，可是卻積極得很緊張、積極得很憂愁、積極得很痛苦，不管到最後是失敗還是成功，過得都不是很快樂。

這都是因為得失心太重的緣故，本來只希望工作完成就好的，接著又要求更好，等到達頂峰了，又擔心會有不好的情況發生，隨時隨地都在擔憂、憂慮。即使成功了，也還是在緊張的情緒和緊繃的壓力下，當然不會快樂，也稱不上樂觀或開朗。

所以，積極雖然會帶來事業的成功，但成功以後呢？如果不懂得保持平常心，反而會失去快樂和應有的開朗。

想要積極而不緊張，或是沒有壓力的唯一辦法，就是得失心少一些。少一些得失心的意思並不是不進取，而是「只問耕耘，不問收穫」。把耕耘當作自己的責任，盡責任去播種、施肥、澆水，該做的工作不斷去做；以樂觀的態度期許未來，相信一定會有好收成，其它的就順其自然了，不需要太憂慮、太難過。即使收成不好，也要告訴自己：「大環境不是我所能掌控的，我只要努力就好了。」欣賞自己努力的這一份精神，而不要把心思放在對結果的斤斤計較。

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到了自我的成長。

還有一種過度積極的人，因為希望在短時間內做很多事，所以就會很心急，而這種心急，不但不是積極，還會妨礙積極。所以我常常說：「對工作，應該要趕，但不要急。」只要把工作的順序安排好，好好的運用時間，按部就班去做，一定能做得完。

工作要趕，因為一個人的時間就那麼多，如果想多做一點事，就一定要趕，可是一定不要急。能夠趕而不急，雖然睡眠時間少一些、累一點，因為不急就能夠心平氣和，不會心浮氣躁，身體並不會受到太大的影響。否則一急、一緊張，就會心浮氣躁，血壓跟著升高，對身體反而是種消耗。

「工作要趕，不要急」很多人一時間沒有辦法接受這樣的觀念，這需要一些時間的體會和練習。每當心裡急的時候，就提醒自己：「我這是『趕』，我不要『急』。」。

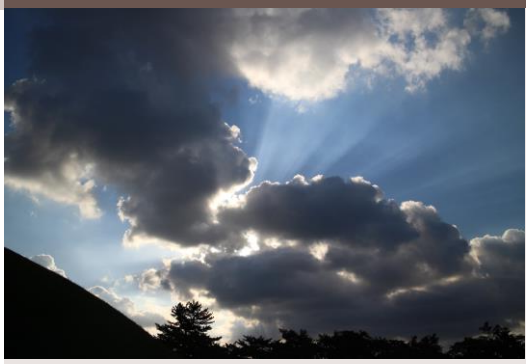
我有個弟子曾經跟我說：「師父，我很積極，可是我也很急，因為我總是想用很短的時間做很多事。每次做這件事，就老想著下面那件事。」

我說：「你做著這個，又想著下面那個，當然急了。因為你的心根本沒有放在你正在做的事上，這樣子很可能連手邊的事都做不好！」

他聽了覺得很有道理。過了一段時間後，他跟我說：「師父，原來真的可以趕而不急！」他告訴我，他學會了把握當下，當下只努力做眼前的事，下面的事等一下再去想。他說：「自從我不急了以後，不但能享受做事的樂趣，而且也做得比較快一點。」

只求好好的、實實在在的活在當下的這一秒鐘，不擔心下一秒鐘會怎麼樣，像這種活在當下的心理，才是最積極的態度。

心不隨外境所轉



如何安心？最重要的就是不受外在環境影響。

如果心不受環境所左右，那就是智者，心中必定自在安定。若心為環境所轉，必生煩惱。例如過於強烈的欲望將因無法滿足而產生忿怒，隨之而來的挫折，又會帶來恐懼與猜疑；又例如人家謗你一句，就暴跳如雷；人家讚你一句，就洋洋得意；被人冤枉，就痛苦懊惱；被人恭維，就趾高氣揚。雖然這些反應都是人之常情，但這都是因為不能自我肯定，才會處處需要別人肯定自己。佛法教我們應該做到心不隨「境風」所動，也就是「八風吹不動」，所謂「八風」是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

當然，生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它；也就是說，遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

平安的人間

作者：聖嚴法師

出版社： 法鼓文化

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

http://www.ddc.com.tw/

為了達到內心的安定，我們應該要接受心靈環保的觀念，就是要少欲知足，知足常樂。雖然，在實際生活上不容易立刻做到，更不容易時時刻刻都做到，但是不妨每天練習著，慢慢一點一滴做著安心的工夫。

實踐心靈環保的方法有三種：

（一）

佛教的禪修念佛，能夠讓人心自然安定。

（二）

時時生起慚愧心，反省與悔過，就像儒家所說「吾日三省吾身」。其實一天反省三次還是不夠的，應該要時時刻刻知道自己的心在做什麼。

（三）

經常以感恩心，面對生活環境中的每一個人及每一件事，全心奉獻服務，目的是為了報恩。

用這三種方法落實心靈環保，就可以隨時隨地安定自己的身心，成長自己的人格，也能為社會大眾，帶來安定的力量。

人間需要溫暖，社會需要關懷，人人若能自安己心，必然也能安定他人，所以大家必須攜手合作，共同建立一個安定的社會。

心心相應，心心平等

2019-2020 法鼓山僧伽大學系列短片製作略說

教務處編輯台

法鼓山僧伽大學系列短片製作因緣，來自 2018 年 10 月，常啓法師提及聆聽演廣法師分享出家因緣時，感到非常有畫面，若是能錄下來和大眾分享，那就太好了。另外，常啓法師也希望製作一些關於法鼓山僧伽大學的短片，讓大家認識這一所學校。

當時自己對僧大的認識，只停留在「這是一所出家人念的學校」的粗淺概念；加上只會基本的攝影和剪輯、沒有專業的錄影設備，要如何訪問更是缺乏經驗。當時的想法和回應是「再看看吧！」。覺得這是個有點困難的任務，懷疑自己有把握做出多少影片呢？但同時也被自己的好奇心和學習心驅使，覺得過程應該是挺有趣的，那就姑且試試看吧！

一位法師、一位錄影者、一台單眼相機、一台腳架，加上一個小小的收音麥克風，就這樣慢慢開始一系列影片的製作。

「初・出心」——法師分享出家因緣

取「**初**」發心與「**出**」家諧音，訂為第一個系列影片的標題，並開始邀約法師們分享。通常得到的回應是：「採訪別人比較適合」、「我不習慣被錄影訪問啦」。邀約法師受訪的成功率大約只有四成。但是在常啟法師積極邀約下，幾位僧大執事法師躬先士卒，答應接受採訪。於是成功錄製了演廣法師、常楨法師、演道法師、果興法師、果幸法師、常藻法師、常培法師、常襄法師的出家因緣。

因為邀約法師不易，第一次的採訪就同時訪問了四個題目，包括：「初發心」、「僧大學習期間心得」、「成為宗教師的期許」及「日常安心方法」。一邊聽著採訪內容，慢慢鋪陳出之後的系列影片，**「我・我們」——在僧大的學習心得、「祈願.發願.還願」——給 2019 年僧大考生的勉勵**；六月結夏安居時發布的**「安心一夏」**系列。

「因為有你」——浴佛節感恩影片

五月浴佛節來臨前，邀約了常生法師、常越法師及常格法師錄製了節日應景影片；除和大眾分享正思惟外，亦藉此機會來表達宗教師對父母及眾生的感恩。訪談內容包括：「母親(家人)聽到你決定出家時，當時所說的話？」、「贊成自己決定者-家人如何支持？」、「不贊成者-後來有改變嗎？為什麼？」、「自己對於“孝”的體驗和想法。」、「想對母親(家人)或其他人說些什麼？」。

「To・Be 成為・當下」——2020 招生主題影片

因應 2020 僧伽大學招生的主題，邀約方丈和尚果暉法師、常捷法師、常嗣法師、常法法師、常燈法師及演復法師，分享「自己小時候的願望。為了實現願望做了那些努力呢？」、「為何後來選擇報考僧大？」、「期待自己之後能成為什麼樣的人 TO BE？」、「對仍在努力成為期待中自己的人，想說什麼呢？ Start from Here」。

心心相應，心心平等——影片製作心得

回顧一年多來，一步步的學習和製作影片的動機有兩點。第一是**「平等」**——純粹分享講者自身心情，平等而泰然。第二是**「如實」**，每一次的採訪，沒有預設立場，沒有事先排練，和法師們就像朋友般的聊天。

若說製作影片的期待，只希望閱聽者在法師們平等及如實地分享中，獲得一點點的法喜，帶給每個人在人生旅途中的省思。同時也檢視僧伽大學期許成為「漢傳佛教宗教師搖籃」這個核心理念，僧大仍需要努力和進步的方向。

最後，如同一開始的動機和心情，不知道結果會如何，能走到多遠，但是這一個過程好像挺有意思的，實際上也的確非常有趣，並得到很多收穫。期待說者和聽者皆能受益，心心相應，心心平等；若能因此而利人利己，那就更好了！感恩！

悲智和敬修福慧 法鼓山僧伽大學舉辦網路招生說明會

文、圖：張田沛

您也正在人生旅程之中，找尋並啟發生命無限的價值嗎？法鼓山僧伽大學於 3/15 上午 9 點 30 分，透網路直播方式，舉辦「2020 僧伽大學招生說明會」，以各式影片，讓考生藉由在校學長們的僧活分享、應考經驗，熟悉準備方向；並從學校師長的說明中，瞭解入學後的課程規劃及生活照護，協助考生們安心入學，圓滿達成修行的願望。

「出家後可以聯絡家人嗎」、「超過考試年齡還能出家嗎」、「禪學和佛學系實務上的不同」、「將來父母或自己老病需要照顧怎麼辦」、「財務如何處理」……，直播過程當中，民眾紛紛在線上提出種種疑問，僧大也由副院長常寬法師與其他校務主管法師，透過輕鬆的方式，清楚解說僧大與僧團完善的生活制度，讓考生和家長可以安心入學。

僧伽大學今年度的招生海報，以「ToBe/Start from Here(成為/當下)」作為主題。副院長常寬法師也以此鼓勵有心報考的民眾，每個出離的初衷都是一個願，「發願」對於出家而言十分重要，要先起大悲願心，才能廣度眾生。並以僧伽大學校訓「悲智和敬」與考生共勉，一同為更美好的人間步步踏實，精進不懈。

法鼓山誠摯地歡迎佛教青年，在「以慈悲關懷人、以智慧處理事、以和樂同生活、以尊敬相對待」的環境之中，培育自己成為弘法利生的宗教師，用佛法的智慧慈悲，幫助受苦受難的眾生，帶來生命中無盡的希望。

法鼓山僧伽大學招生考試將於 5/30、5/31 舉行。網路報名從 4 月 1 日起至 5 月 15 日截止。歡迎有意成為解行並重，具備宏觀、涵養一流僧才的民眾，可上該校網站（ https://www.ddsu.org/ ），了解詳細的考試資訊，一同參與法鼓山淨化人心、淨化社會的行列。

課程網址	課程內容	台北時間	美西時間	講師
上課請進	高僧行誼-虛雲老和尚	4/26(日)	4/25(六)	常啟法師
	高僧行誼-太虛大師	5/03(日) 11:00am	5/02(六) 7:30pm	常啟法師
	高僧行誼-倓虛大師	5/10(日) ~12:30pm	5/09(六) ~9:00pm	常正法師
	高僧行誼-見月律師	5/17(日)	5/16(六)	常燈法師

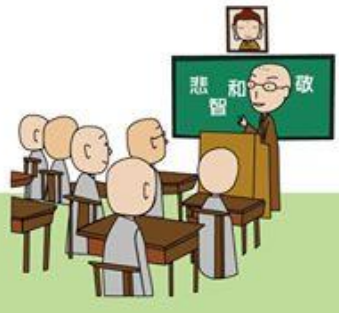
2020 年法鼓山僧伽大學招生專區及報名時程

招生專區：https://www.ddsu.org/?page_id=8

考試報名(4/1 開放報名)：https://www.ddsu.org/?page_id=1608

招生簡章：https://www.ddsu.org/?page_id=9908

法鼓山僧伽大學
招生考試報名步驟與方式



4/1-5/15 考生：網路報名/繳交應備文件

↓

～5/25 資格審查/寄發准考證

↓

5/30-31招生考試

5/30 筆試 **5/31 面試**

↓

6/2-5 放榜/寄發就讀意願書

↓

8-9月 新生報到/講習/開學

法鼓山僧伽大學 Dharma Drum Sangha University

發行單位：僧伽大學教務處
電話：886-2-2498-7171

相關網站：

法鼓山僧伽大學 line@

僧伽大學官網

https://www.ddsu.org/

僧伽大學 FB

https://www.facebook.com/ddsanghau/

生命自覺營 FB

www.facebook.com/awakeninglife

僧伽大學 YOUTUBE 頻道

http://bit.ly/2QiLRyN

僧伽大學-數位課程影音

http://bit.ly/2IM1BGF

法鼓山全球資訊網

https://www.ddm.org.tw/