



僧芽

雙週刊

2011/06/10

第十一期

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

您了解自己嗎？時時刻刻知道心的狀態嗎？當我們的心感到脆弱時，就會一層一層的包裹起來，武裝起來！不讓別人看到自己的脆弱！當我們的心充滿了慾望時，我們也經常會用許多冠冕堂皇的理由，來掩飾自己的意圖。本期《僧芽》主題文章精選了 創辦人聖嚴師父〈真正的柔軟心〉這篇文章，將幫助我們更貼近心的狀況，讓我們柔軟而堅強……。

本期主題

學習慈悲與包容 — 真正的柔軟

聖嚴 師父



所謂的「柔軟心」，是指把自我減低、減少、減輕，不在人際間架設心防，也不為自己設想，心胸全然敞開。所以，凡是自我主見很深、自我中心很強的人，是不可能有柔軟心的，而佛法所說的「無心」，事實上就是最徹底的柔軟心。

「無心」的「心」，是指以自我為中心的心，當我們放下這顆自我心時，才能真正變得柔軟，否則別人多說你兩句，立刻就會武裝起來，變得有稜有角，不但無法心平氣和的溝通，還很容易受傷。

因此柔軟心和佛法所說的「空」息息相關，唯有體會到自我和一切的事物，其本質都是「空」時，心胸才能真的敞開。

培養自己的柔軟心，是利人利己的好事，因為如果能夠消融自我，遇事時，雖然你還是你，但是不會那麼容易被別人的言行舉止刺傷。而且你不傷害別人，別人也不會故意傷害你，所以柔軟心可以說是對自己與他人的一種保護。

就如《老子》所說：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。」水是天下最柔軟的東西，卻可以滴水穿石。水沒有一定要去的地方，但只要有空隙它就處處都去；

而且它的型態不斷變化，遇到冷的變成冰，遇到熱的變成氣，遇到什麼就變成什麼。雖然一直在改變，但是無論怎麼變，它的本質卻始終不變，這是因為它始終掌握住自己的原則。

一個真正柔軟的人，就像菩薩一樣，他只有一個方向，就是幫助所有眾生得到利益；只要眾生能得到利益，無論要他變成什麼都可以。

爲了讓眾生得利益，自己必須變得非常柔軟，也就是說會隨著眾生的因緣而改變自己，但萬變不離其宗——即使千變萬變也不會改變原有的方向與目標，這才是真正的柔軟。



如果一直變化，變到忘卻既定的方向，或是喪失原則，那不是真正的柔軟，而是人云亦云、隨波逐流。而且所謂的「眾生有益」，是真的有益，不是存了好心，結果卻做了壞事，其間的標準便要以「智慧」來衡量。

此外，「柔軟」不是「柔弱」。柔弱的人非常脆弱，很容易因為別人的欺負而受傷害，而且一旦跌倒了就再也不想站起來。但是有柔軟心的人，不會受人欺負，因為這種人就像水一樣，很有彈性，懂得順應情況變化，或繞圈、或轉彎；即使別人踢他一腳，他倒下來以後，又可以馬上站起來，就像不倒翁一樣，這就是所謂的「柔能克剛」。

堅強和柔軟本質上也是相通的，堅強的人韌性非常高，不容易被挫折打倒。以我自己為例，我的身體很瘦弱，運氣很不好，智慧也不夠高，但是我永遠都循著同一個方向努力。在某些情況下，我可以停下來暫時不走，或是轉個彎，不一定要直走，但我一定會朝著同一個方向前進。所以一路走來，走到今天，無論走的是大路還是小路，總算走出一條路來了。

因為柔軟，所以堅強

柔軟與堅強，兩者看起來雖然像是對立的，但卻可以同時存在。大部分的人會認為剛硬的東西一定很堅固，其實剛硬的東西往往最脆弱，即使像金剛鑽這般堅硬的物件，也可以用切割鑽石的工具將之毀損。所以，最堅硬的通常是最脆弱的，最柔軟的反而可能是最堅強的。

因此，真正想要降服敵人、敵國，要憑藉的不是武器，也不是戰爭，而是用和談的方式溝通，進而以德服人。因為武力只有一時的嚇阻作用，並不是常保和平的方法，也絕非真正解決紛爭之道，道德感化的力量才是最強、最深刻的。

這種柔軟的堅強，就像「大地」一樣。大地平時很柔軟地承載萬物，卻也是萬物最堅強的憑藉；就像溫柔的女性一樣，爲了保護她的子女，在非常時刻，也會變得很堅強。所以人們常藉大地來歌頌母親，柔軟也成爲女性的代名詞。

一般人認為女性是溫柔的、柔和的，而男性應該是剛強的，但是，難道男性就不需要柔軟的態度嗎？其實，女性過份柔軟會變成柔弱，而男性剛強中應該帶有柔性，如果不夠柔軟，便不能成為偉大的人物。

以往的中國人強調大男人主義，男人的形象總是比較剛強、威猛，但是從古往今來的例子來看，大丈夫一定是非常柔軟、堅強的，不只是剛強而已。所謂「大丈夫能屈能伸」，能屈能伸是大丈夫的特質，小人物因為姿態不夠柔軟，往往只能伸、不能屈。所以，真正的大丈夫，都是能夠忍受一時的屈辱，例如，韓信禁得起胯下之辱；越王勾踐忍辱偷生、臥薪嚐膽，終於成就了大事。他們的表現，是柔軟而不是柔弱，是堅強而不是剛強，所以，如果想要真正成就大事，就必須具備柔軟溫和的堅強。

我們在日常生活中，如何實踐這種柔軟的堅強呢？那就是，待人要寬容、溫和，縱然別人用尖銳刻薄的態度對待你，也不要想著以牙還牙、以眼還眼，要能暫時忍住、包容下來，但也不會因此而被擊倒、打敗，或是心懷怨恨，而能善盡自己一切的努力，等待因緣轉變，這樣既保護了自己，也保護了對方。——摘自《從心溝通》



您可能會想閱讀的文章：

僧芽專區 <http://sanghau.ddm.org.tw/admission/newsletter2.aspx>

- * [《僧芽》2005 年第四期〈無我的境界〉。](#)
- * [《僧芽》2007 年第六期\(1/31\)〈心靈環保〉。](#)
- * [《僧芽》2007 年第十二期\(4/30\)〈觀世音菩薩的道場〉。](#)

生活錦囊

舍我其誰

我們若沒有勇猛心和承擔心，則很難成其大事。但是若無智慧引導，慈悲心為後盾則反而可能魯莽壞事，本文幫助我們釐清其中之不同……

聖嚴 師父

「舍我其誰」是勇於擔當的態度，但是，必須在慈悲心、智慧行的原則下，才能把真正的精神表現出來。

如果一件事已經有人能做，而且他如果沒有這個工作的話，就會影響他一輩子，那我就得讓賢。相反地，明明知道這件事如果我不去做而由別人去做的話，一定會害很多人，一定會製造很多麻煩出來，那就要去爭取。這不是為己，是為眾生。

108 自在語
平常心就是最自在
、最愉快的心。
An ordinary mind is a
mind of utmost freedom
and unsurpassed joy.

問題在於：應該怎麼判斷何時該退讓，何時該爭取？你怎麼能夠確定別人一定做得比你差？又怎麼肯定自己的能力一定這麼強？世界上有很多大魔王就是這麼想的，以為只有他做得起來，其他人都行，結果害了很多。

首先，從佛法慈悲的角度來看，這個和你競爭的人，如果沒有這個位子就沒辦法生活；而你即使沒有這個位子，也不見得無路可走，或者你還是可以達成同樣的目標，但不一定要搶到這個位子不可，在其他位子上，你照樣可以達成目標，那你為什麼不讓他，給人一條路走？

其次，從智慧的立場看，就要判斷自己有多大的信心、多少的能力，而不是盲目地自信，以為你一定做得起來。

我的弟子之中，就有幾個自信滿滿的人，當有一項任務時，他們都說他能做。我再問：「誰做得最好？」每個人都說：「我做得最好呀！」當我再仔細地問：「你憑什麼會比其他的人做得更好？」他們會說：「沒什麼呀，我就有這個能力、這個信心呀！」

不過，真正的信心所憑藉的是：1.過去類似的經驗中，每次都處理得很好；2.有沒有其他的人、事、緣來幫你的忙。前者是主因，後者是助緣。

即使這些因素通通配合起來了，也不能夠有百分之百的把握，最好說：「這件事讓我去做的話，我願試試看。但是，如果有人比我更有把握，講出更充分的理由，那我願意讓賢。」直到現在，我對自己的自信心雖然很堅定，卻從來沒說過「一定會把事情百分之百完成」這樣的話，因為一己之力很有限。聰明人太多了，人外有人、天外有天，一山還比一山高，不要把自己看得太了不起，不可以對什麼事都說「舍我其誰」。

「舍我其誰」正確的解釋是：當你發現火坑裡有很多人將被燒死，觀火者雖多，誰都不願冒險去救，你這時就要發揮「舍我其誰」的慈悲心。

其次，還要考慮到救火技術、工具、方法，這樣才是有智慧的作法，否則，只是讓火坑裡多燒死一個人而已。「舍我其誰」的結果只是送死，這就太愚蠢了。先是發慈悲心，繼之是智慧行，這兩個原則把握住以後，我們才能夠把「舍我其誰」運用得恰到好處。 —摘自《法鼓鐘聲》



盡形壽 獻生命

本文是從 創辦人聖嚴師父 《一鉢千家飯》的序所摘錄出來的，從文章中不僅可以體會到 聖嚴師父為佛教盡形壽·獻生命的具體實踐，更為師父的悲心與願心所震撼動容……

這部書裡記錄的不僅是我的過去、法鼓山的過去，還記錄了漢傳佛教，甚至世界佛教的過去，使我感觸良多。

所有的理想、抱負，都是在我們從年輕到老的成長過程中，一點一滴地實現。其中當然也有一些是沒有實現的，不過沒有關係，那只是因緣不成熟的緣故。而對於實現的部分，應該要感謝各方面的因緣促成。因此在照片裡面看到的人、事、物，我都覺得很親切、很感動，也抱著非常感恩的心，來重新思考、來面對這些老照片。

這些老照片代表著我生命的過程，代表著我們這一代的生命過程，也代表著台灣佛教界僧俗四眾的生命過程，特別是我們剛到台灣時筆路藍縷的狀況。

因緣聚合來到台灣

不僅是我們，就是早已在台灣扎根、生長的佛教界長老們，當時也是非常的艱困。他們的物質、精神環境，以及教育、文化的層面都非常淺薄，我們對他們是抱著同情及感恩的心態。之所以有同情的心態，是因為他們沒有受過什麼教育；而感恩的心態，則是我們就在這樣的環境下被接受、被容忍、被大家護持，而共同完成了今日二十一世紀初的台灣佛教。

這是相當不容易的！因此我看到這些古老的鏡頭時，往往都會流淚，因為我感恩他們，也感恩自己，走過了這一段如此艱困的路，不但沒有退縮，還繼續往前走。

因為眾因緣的促成，所以會有種種法相應而生，我們在這個時代的一切作為，都是由於這個時代佛教四眾弟子共同的願望。雖然未必是一開始就發了大願心，想要到台灣建立一番事業，或是要在台灣弘揚佛法、發揚光大，甚至希望能以台灣為中心，來推廣漢傳佛教，並發展成為世界性的佛教，而是在台灣的人遇到了從大陸來的法師們之後，漢傳佛教才慢慢開展起來。

從大陸來的法師們一共有兩批，第一批是我的師父東初老人那一輩，第二批是我，以及與我年齡相當的人。我師父這一輩的人，多半是太虛大師的學生，譬如印順法師、東初老人，而我也可以說是太虛大師的第三代。

我們都是由於因緣聚合而到了台灣，剛開始並沒有一定的目標，或是想要做些什麼事，而是因為台灣的环境、台灣的社會、台灣的出家眾和佛教信眾，讓我們發憤圖強，才使得台灣佛教逐漸從台灣日式佛教，轉變為中國的佛教。

這條路走得滿長的，幾十年走過來，並不是一個人的志願，而是看到當時台灣佛教界的戒律不整齊、威儀不莊嚴、道場零落，因此一些長老法師們開始發起傳戒、辦學、出版刊物。這完全是因為台灣有需求，所以這也是因緣所生。如果沒有當時台灣這樣的環境，這些長老法師們大概也無從著力。

所以，看到這些老照片，也可以發現幾十年來大家在台灣這塊土地上為佛教所做的貢獻，而這些貢獻是台灣和大陸來台的長老們共同的努力，並且到現在一樣一樣地開始實現了。譬如我年輕時，希望把好書介紹給人們，然而慢慢地，我自己也開始寫書、出版雜誌，甚至創辦出版社，印刷各種各樣的佛教文物，這些都是在因緣聚合下完成的。所以，我覺得自己對台灣沒有什麼貢獻，而是台灣佛教使得我們不敢不努力，才有了今天佛教發展的現狀。

趕上佛教文化的起步

台灣佛教的教育、文化和出版，在 1949 年我們剛到台灣時，還是非常的荒蕪，想找一部《大藏經》是很困難的事，甚至在寺院裡、在居士家裡的藏書之中，也找不到一部完整的佛經，譬如《法華經》、《楞嚴經》、《華嚴經》、《涅槃經》、《大般若經》等大部頭的經典，因此當時我們首先想到的，就是出版。

最先開始的錢召如居士，他以《覺世》旬刊創辦人張少齊從大陸帶來的一批佛書，做為底本，加以影印流通，成立了「台灣印經處」。

同時，我的師父則向孫張清揚居士借了一整部日本《大藏經》，並發起影印《大藏經》，

當時正、續兩編一共影印了一千套，東初老人四處奔走、宣傳，集合當時台灣佛教界僧俗四眾，以及有地位的士紳來發起。又因為沒有經費，所以呼籲大家預購，同時也請大家協助推廣，那時參與推廣的，有好多我的前輩與同輩，而我正好也趕上了這一項盛舉。所以，這可說是當時台灣佛教文化的一大起步。

此外，除了《人生》月刊及《覺世》旬刊的發行之外，還有《覺生》雜誌，以及稍晚由朱斐居士創辦的《菩提樹》雜誌，另外聖印法師編的《慈明》、《慈聲》雜誌，也都共同發揮了重要的影響力，台灣佛教文化便因此逐漸開展起來。

台灣當時在佛教教育方面，也一樣非常荒蕪，因此有印順法師、演培法師等人在新竹靈隱寺，創辦了台灣第一間佛學院—靈隱佛學院，這是大陸法師來台辦教育的一個開端。同時，台灣也沒有人傳戒，所以戒律不嚴明，出家人的形象不夠威儀，因此智光長老、白聖長老、道源長老等人開始在台灣傳三壇大戒，譬如在基隆的靈泉禪寺、觀音山的凌雲禪寺等許多地方，使得台灣的戒法得以傳承。我的第二次出家，就是在那個時期，到基隆海會寺受的戒，也都是相同的戒師。

法鼓山創建至今已經二十年了，我們是以「心靈環保」為核心思想，具體的實踐之道，則是大學院、大普化、大關懷這「三大教育」。法鼓山的三大教育，是一步一步發展出來的，一開始的時候，我們只知道佛教需要辦教育，培養年輕的佛教教育人才、弘法人才，以及關懷社會的人才，後來才漸漸發展成大學院教育、大普化教育和大關懷教育這三大類。而我們山上的建築，即是根據這樣的理想，建設成為三大教育的總本山。我們原先只有中華佛學研究所，後來陸續成立僧伽大學、法鼓佛教學院，以及未來的法鼓大學，但是它們的內容及功能，還是為了推展三大教育。

那麼，教育與宗教有關係嗎？當然有，大關懷教育、大普化教育，全是屬於宗教的部分，大學院其實是為了關懷和普化而辦，這三者是環環相扣的。因此，所有在山上的人都是老師、都是學生，可以終身學習，也可以終身關懷、服務與奉獻，這就是法鼓山的特色，不是一般過去叢林式的佛教，或者是寺院式的佛教，而是希望能夠成為世界佛教的一個模範、一個藍本。

雖然我們不靠佛事、經懺和信徒來生活，但是也不能離開信徒，不排斥經懺和佛事，而是將大關懷、大普化、大學院這三個大體系結合為一，使法鼓山成為現代佛教，甚至是未來佛教的一種新型態。這樣佛教才不會被淘汰，也不會被社會視為專門為亡者服務的經懺佛事道場。

佛教應該不僅僅是關起門來在山裡修行，而是結合著服務、關懷以及教育三大體系的呈現，這不但對今天的佛教而言是需要的，對明天的佛教、甚至未來的世界佛教，都是需要的。不走這條路線，佛教沒有未來。這是我建設法鼓山的宗旨，到現在為止，我們仍然朝這個方向努力，不斷地出發再出發。

最適應現代社會的漢傳禪佛教

中國的佛教，自魏晉南北朝開始就是漢傳佛教。什麼是漢傳佛教呢？廣義來說，凡是將印度佛經翻譯成漢文而流傳下來的，都叫做漢傳佛教；狹義來講，則是後來在中國發展成的各宗各派，包括三論宗、唯識宗、天台宗、華嚴宗、淨土宗、禪宗、密宗以及律宗等，而這八個宗派所根據的經文，也都適用漢文將原典傳譯過來的；此外，還有一種更狹義的定義，就是一直到現在都還在流傳的，而且最容易為世界人類、未來世界佛教所接受的漢傳禪佛教。

原因是什麼呢？因為佛教要流傳到世界各國，必須要有它的適應性與時代性，能夠適應時代和環境，因此在漢傳佛教之中，禪宗是最適合的。譬如，流傳到世界各國去的日本佛教和韓國佛教，源頭都是中國的禪宗。

至於其他的宗派，雖然也是漢傳佛教，可是不容易適應今天或者是未來的世界佛教，譬如淨土宗，就不容易為西方人所接受。藏傳佛教在西方雖然很受歡迎，但是西方人接受的，是藏傳的禪修、文字，以及理論的部分，至於真正的密宗，譬如專門教人持咒等神秘的部分，則可能不易接受。

漢傳佛教沒有神秘虛玄，最能適應現代社會，因此，我們現在所努力傳播的，就是漢傳的禪佛教。但是並非禪佛教才是漢傳佛教，而是說它有彈性，到任何一個地方都能夠適應，對任何一種宗教也都有包容性，沒有衝突性。如此，就能把佛教傳到全世界，發揮淨化人心、淨化社會，提昇人的品質，建設人間淨土的漢傳佛教的功能。

悲心宏願盡未來際

當初很多人都反對我創造法鼓山，甚至有人說，可能道場蓋好，我就已經往生了。但是我認為，人的壽命能有多長，我們雖然沒有把握，但是活一天就應該做一天，做一天能做的、允許我做的事。

因此，那時我雖然已經六十歲了，但是從來沒有考慮自己能活到多少歲，但是，在我七十歲的時候，法鼓山第一期工程完工，八十歲的時候，則建設完成了，這是當初從來沒有想到過的事。也許我的業已經了了，可能很快就會往生，也可能不會，因為我還有法鼓大學和許多的願未完成。我希望法鼓大學能夠完成，但是即使不能完成也沒有關係，自然有後來的人替我完成。

當我還是小和尚的時候，那時佛教已經很危險了，於是我發願，至少我自己不會背離佛教，只要還活著，就一定要維持佛教，弘揚佛法，我希望法鼓山所有僧俗四眾弟子，也能夠有這樣的背心宏願。（摘錄自《一鉢千家飯》之〈創辦人序〉，文章標題為人生雜誌編輯所加。）

➤ 僧活分享

宗教師的本分事

一切的技巧與才華都只是方便法，生命力才是感化他人的主因……

■常藻

曾經以為，對歌者而言，最珍貴的是具備能夠唱出嘹亮歌聲的聲帶，那是專業上賴以生存的必備品；對演員而言，最重要的看家本領，應該就是演技，透過專業的表演凝聚觀眾的注意力，將之導入表演的內容。這樣理所當然的認知，持續了好一段時間，直至自己有機會走入劇場中。

原以為會以講解、示範表演技巧為主的戲劇課，只是單純的提供一位演員演出技巧的傳授罷了，沒想到卻意外地打開了自己探索內在生命的成長之路。戲劇老師一路引領著我們走進自己生命的內在深處，認識自己、打開內在的視野，讓年少的我深深感受到，對生命的體驗才是一切藝術的源頭。

那一年，是我生命中很重要的轉捩點，經由戲劇而開始了生命的追尋。從此，一頭栽進這廣大無邊的心靈大海中，尋覓內在生命的意義，再也無法歇下。更重要的發現是，原來一切的技巧與才華都只是方便法，生命力才是感化他人的主因。而生命力是個人體驗及內涵的累積，沒有深刻的覺知與智慧，無法感動他人，更別說帶來心靈的慰藉。

爾後學佛、出家，對此更是深有感受。尤其出家以後，每每碰到舊雨新知，最常被問的問題不外乎：「出家後跟在家學佛有什麼不一樣？」其實，這過程的轉化與點滴的心得，實非語言文字所能完整地表達，只能自己親身來體驗，但我還是會嘗試分享個人的體會。

在學院的學習，是一種深化，將以往觀念上認同的佛法，一項一項地在自己的生活中落實。藉由不斷的練習、實踐、體驗，將「知」與「行」的距離漸漸縮短。雖然我們在課堂上學習了不少佛學、禪學的知識，但這些教理基礎其實只是輔行，真正的正修是踏實的修行，以柔軟心、菩提心、悲願心的養成為目標。

出家路上的這一年多，愈來愈能體會當初從戲劇中所獲得的新發現：「一切的技巧與才華都只是方便法，生命力才是感化他人的主因。」對於現在累積資糧、學習著成為一位宗教師的我而言，這句話有著異曲同工之妙。

如果沒有將佛法內化，與生命融為一體，就算話說得再精采，也只是稍縱即逝的語言，無法達到感化他人之效。有些話，已有很多人重複講過數百遍，聽的人卻仍無動於衷；有的人，即使是重複別人講過的話，話語中卻有一股攝人的力量，會感動聽者剛強的心。這其中的差別，就在於內修所展現出來的攝受力與說服力。

世俗的人才，可能具備了種種非同凡響的才華，然而佛門的僧才，卻是從謙和柔軟的心性中培養的。才華有助於弘法的善巧與多元；但唯有實修才能增強內涵，也是我們身為宗教師的本分事。

有時候，演說俱佳、出口成章、才華洋溢的人，總是比較容易得到掌聲，但我們該當學著平常心面對，那是他人修的讚嘆法門，我們的責任，是如實看待一切因緣，清楚知道自己還可以增上的部份。別忘了，我們最主要的學習領域，不是佛學教理，也不是弘講技巧、外文等，而是自己的人生、內在的生命，是如何以佛法一點一滴地淨化、提昇自己。如果忽略了本分事，而追逐、迷失於枝末的耀眼光環中，僧命則將危在旦夕。

聖嚴師父曾勉勵弟子：「人才，不在於教育程度，不在於念佛打坐的工夫，而在於恢宏的氣度、虛懷若谷而捨己為人的心行。」並且也指出，一位有悲願、實修的宗教家，須具備四個條件：信心堅固、道心堅固；慈悲心堅固，充滿熱情；自己從佛法中受益，讓他人也受用；氣度恢宏，眼光遠大。

以現今社會的趨勢，弘法工作落在僧俗四眾身上。身為一位宗教師，我們無需在佛教事業、個人弘化的成就上費心競爭，要比的應該是道心、僧格與個人的修為，這些才是真正能夠攝受廣大信眾，使之於三寶生信，並從佛法中受益的重要資糧。說教始終不比身教，正

如印順導師在〈論僧才之培養〉一文中提及：「要使佛法昌明發達，即需要弘法人才。這不外以戒、禪、慧為修學訓導之中心，決不能離此修學而有所成就。單憑通俗的說教，不能達成佛教中興的目的。」

若說魔術師最擔心「技窮」的時候，身為宗教師的我們，則要避免讓自己落入「心窮」之境。弘化的資糧，唯有從個人的內在體證下工夫，時時保持在正念上，則是時時以生命展現及弘傳佛法。 —摘自《文苑》第二期。

▶ 考前叮嚀

考試的心態

1. 放鬆身心。
2. 掌握時間。
3. 看清楚考題並仔細作答。
5. 不執著不會的問題。
6. 得失心不要太重。

面試的心態

1. 放鬆身心：
 - (1) 任何考試的第一要訣就是放鬆身心！
 - (2) 身心輕鬆，頭腦清楚，態度從容，回答誠懇，內容不偏離主題，盡量說明清楚、有條理。
 - (3) 口試法師提問的目的在於了解您的整體狀況，彼此交談的氣氛是很輕鬆的。
2. 保持容貌整潔為原則，並注意威儀：僧伽大學的目標是為了培養宗教師，對於威儀自然相當注重，所以穿著應以整潔為原則，行住坐臥皆當行禮如儀。
3. 回答時用語儘量明確、清楚表達自己的想法。
4. 回答問題時，如能放下得失心，較能有輕鬆的心情，但是並不隨便，應有的儀態與禮儀仍應該有。
5. 通常提問都會以自傳內容做參考，所以最好記得自己當時寫自傳的想法和內容，避免回答時和自傳相矛盾。
6. 熟悉法鼓山的基本理念與方向。
7. 熟悉法鼓山僧伽大學的辦學理念與方向。
8. 對自己出家的發心與動機，應很清楚。
9. 俗家的人事應有明確的處理結果。