



 法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

我勉勵諸位同學們要立一個志願，
也就是要發一個大願心：
「我一定要做一個宗教師。」

本期主題



Theme
如何專注於當下的工作

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
聖嚴說禪

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
享受當下的美好
棒喝青山

如何專注於當下的工作

■ 聖嚴 師父

最近我看了《今天的風，是什麼顏色？》一書，內容是描寫日本一位全盲的天才少年音樂家井仲行（Nobuyuki Tsujii）的故事。他自小就眼盲，但是他的母親不僅沒有放棄他，還發掘出他的音樂長才，並培養他成為一個音樂家，十歲就獲得全日本青少年 PTNA 鋼琴大賽冠軍。目前他已是日本、台灣都知名的音樂家，曾經到過台灣、莫斯科、美國夏威夷等地演奏。

從他身上我們可以發現，每個人都有他特殊、能夠發揮的專長，只要鍥而不舍、全心全力、不改初衷地往同一個方向努力，一定可以做得很好。所以，確立人生方向非常重要，切忌搖搖擺擺舉棋不定，今天想這樣、明天想那樣，方向一定要正確、明確，不要隨意變更。

我曾經寫過一封信給在日本留學的弟子，我說：「師父沒有其他專長，唯一的優點就是『專』。」也就是說，在某一個時段，為了某一個目的、某一項工作，絕對鍥而不舍，直到完成為止。我不會受任何狀況影響，而放棄或改變之前所設定的目標或工作。

譬如我在寫博士論文時，我的目標就是要完成論文，所以，我不會去管任何與論文不相干的事物。我參與的活動都必須和我的博士論文有關，否則我不參加；我看的書也必須和我的博士論文有關，否則我不看；因此，我的博士論文很快就完成了。因此我也建議我在日本留學的弟子，不要學得太多、太雜，樣樣都學的結果是一事無成。

在此，我也勸勉大家，不管你的未來如何發展，要把你生命的力量集中在當下，盡全力來做事。

不要人在這裡，心裡卻還有許多其他雜念；站在此山望彼山高，或「身在曹營心在漢」，這樣就麻煩了。

應該全心全力去完成你目前的工作，在什麼階段就盡力完成那個階段的工作，並且持續不斷地改善，把它做得更好。這樣才能更加成長，即使離開了這個職務，也不會覺得這段時間是浪費掉了。

在貫徹目標的過程中，工作態度也很重要。如果你對自己的工作，只是簽個字，請示上級怎麼處理，或只是把它交給下屬，讓他們隨自己的意思去研究處理；一旦發生問題、追究責任時，就歸咎於上級沒有指示，或怪罪下屬沒處理好，那麼你就只是個「推事」，只會向上呈報、向下轉達，並沒有好好珍惜這段生命。像這樣的人不管擔任什麼職位都學不到東西，無法成長，這就叫作「尸位素餐」，非常可惜。而正確的工作態度，應該是無論這個工作你會或不會，都要盡全力一肩擔起，直到把它做好為止。

如果本來應該要交給你的工作，最後卻交給別人，不讓你負責，這時候就要好好檢討了。是不是自己不夠負責？或是因為沒弄清楚自己的職務，所以沒把工作做好？結果你原來是屬於核心的人，漸漸變成邊緣人，然後自然而然就會想要離職，成為局外人了。

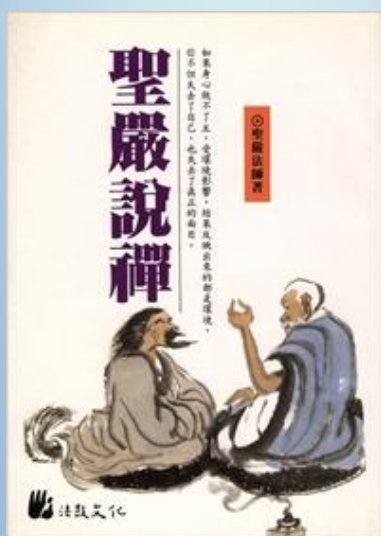
本文摘自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學》

春有百花秋有月

聖嚴說禪

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化



問：無門慧開禪師這首

詩：「春有百花秋有月，
夏有涼風冬有雪，若無閑
事掛心頭，便是人間好時
節。」讓人想到，只要心
中不計較、不分別，以知
足心和平常心過活，就是「日日是好日」。這樣說對嗎？



答：我想是的。有這種心境過日子的是開悟的人，未開悟的人大概沒辦法。對後者而言，春天的百花、秋天的月亮是不錯，夏有涼風、冬有雪景也很好。可是春天除了百花也有荊棘和毒蛇，秋天除了明月也有落葉和枯藤。夏天有酷日肆虐、蚊蟲擾人，涼風雖好，吹不走這些煩惱；冬天有凜風裂膚、寒冰墮指，雪景雖美，掩不住這些缺憾。在未開悟者的眼中，一年四季的壞處可多著呢！

無門慧開禪師卻叫人往好處看、往好處著想，心境就會改變。如果往壞處看、往沒有辦法的方向看，則是自尋末路、自討沒趣、自掘墳墓。

春天不一定處處是花，但要看有花的地方，孕育百花怒放的心境。秋天雖然蕭瑟，不妨培養如明月一般皎潔的胸懷，心中自然安閑。夏天即使什麼都不好，但是可以體會涼風的自在，心靜自然涼。冬天雖冷，晶瑩純潔的雪景卻值得欣賞，苦悶會變成愉快。

「若無閑事掛心頭，便是人間好時節」，是說世間的事皆是閑事，沒有一樁是不得了的，沒有一樁值得煩心，煩心的事都是閑事。如果沒有閑事掛在心頭，就是過著人間賞心樂事的時光；日日是好日，時時是好時。因此，往好處想，心境就會豁達，也就會自得其樂。難怪開悟的人只看到百花、明月、涼風、白雪，因為他沒有閑事也無煩惱掛心頭。

享受當下的美好

Stop、Relax、Enjoy

停一下，清楚一下；鬆一下，享受一下

■演廣

2015年5月10日是母親節，法鼓山在國父紀念館廣場舉辦了「心靈環保SRE」活動，邀請大眾來體驗禪修。我負責引導來參加活動的民眾放鬆，先簡單介紹活動再做引導，過程中也

與他們有些互動，一天下來，自己觀察到一些狀況，內心也有些體驗與收穫。

現代人生活緊張、忙碌，要面對大大小小的壓力，還要處理蜂擁而至的訊息，日積月累難免身心不協調，時間一久，可能就迷失在沒有目標的追求當中，內心也潛藏著一股「不知為誰辛苦為誰忙」的不安。雖然每天舒舒服服過日子的願望並不容易達成，但幸福感的體驗也非遙不可及，透過練習，我們仍然可以在緊湊的生活中，享受片刻的寧靜與自在。

我們的身與心是一體的，彼此互相影響而又不可分割，所以想要體驗內心的寧靜，得先讓我們緊繃的肌肉放鬆下來，而放鬆的第一步，就是暫停我們不斷向外追逐的腳步，讓我們不知飄到哪裡的心，可以回到對我們身體的覺察，清楚地知道身體哪邊用力了，進一步才有辦法放鬆。

「放鬆」這兩個字，一般會覺得是動詞，然而放鬆是肌肉不用力的意思，用力才是動

詞，放鬆正好相反。其實放鬆的達成，並不需要透過努力；而是透過覺察，當我們的心回到對身體的覺察，對身體正在用力的部位清楚了，自然而然那個力量就會慢慢地釋放。過程中，我們的心也是不費力的，因為放鬆不是動詞，也不需思考。

身體影響心理，身體放鬆了，可以體驗到心也跟著放鬆了，一股淡淡的、不假外求的喜悅也會油然而生。這時會發現，原來幸福可以得來全不費功夫，因為它從來也沒有離開過。坐在國父紀念館的翠湖旁，有微風拂過臉龐、有蟲鳴鳥叫、有美麗的荷花，但只要我們的心被過去或未來綁架了，就沒有辦法享受這美好的景色。

日常生活中，隨時只要SRE一下，就能讓我們擁有一段寶貴的時間，享受現在當下。

本文摘自《法鼓文苑第七期 P103》



棒喝青山

師父說：「若能真正的放下一切，就能夠包容一切，擁有一切。」

後學，似乎有那麼一點點明白了。

■破執著

・時間：2015 年 4 月 20 日

女眾學僧校外教學第 1 天

青山瀑布&北海岸步道

搖完收坡鈴，至女寮中庭集合。學務長法師提醒大家一定要帶斗笠，抬頭見天氣，雖雲厚風大，不過應不致下雨，且行程有爬山；也不是嫌麻煩，就只是覺得不需要，所以當時也就沒去拿斗笠。

車來了，出發到青山瀑布步道。學長帶完暖身操，集合準備出發行禪。這時，學務長法師再次提醒要求，為防範天氣變化，請每個人務必都要戴著斗笠。但是出女寮時，就沒帶了，現在要去哪裡拿啊？

你的心念是什麼？

於是便想，還是誠實地先跟法師說：「我沒有帶。」沒想到，法師聽了之後，很嚴厲地當著所有人的面，對後學說：「執著菩薩，你有沒有看到這樣的行為背

後，你自己的心念是什麼？你總是用自己的想法、意見在處理事……。」當下很羞愧地向法師合掌，表示自己知錯了。內心的衝擊，卻一點一滴地擴散、發酵。

行禪開始，到青山瀑布再至休息點的這段路途中，極力地想要平穩自己的情緒，便用念佛搭配步伐的方法。方法偶爾有效，但還是忍不住想到剛剛被棒喝的情景；而後來更發現，原來沒有斗笠的，其實不只有自己，但自己卻「笨笨地」誠實招認，反招來訓示一頓……。

一些負面的想法、念頭生起，但隨之又告訴自己，要感恩這樣的因緣，感恩法師的指正，不是每一個人都有機會接受及得到如此的教導。然後，又想到曾經聽過，師父要罵弟子，也要那個弟子堪受得起這樣的責罵，藉以安慰自己。

重點是自己沒有依教奉行，隨心所欲，有錯在先，再多說一句話，甚至多動一個念頭，都是辯解，就和自己現階段練習「以默為辯」相違背（這也是自己的習氣之一，習慣說明）。

震醒無明執著的心

但每一連結，情緒還是會生起。自己往深層看，為什麼會有如此的情緒波動，是因為自我的執著還很重，覺得有一個「我」被罵了，被當眾羞辱了，想到別人

會怎麼看我，是不是會在背後指點我，想的全是「我」這個外在的形象，但忘卻更要認真去看待的是：「被棒喝，背後更深層及真實的精神義涵為何？」如果看透了，自然就會放下所罣礙的那些虛幻外在，只是功力尚淺啊！

回到山上，心仍舊沉悶。於是到觀音殿，請觀音菩薩和師父為後學安心；並請了一張心靈處方籤，師父說：「若能真正的放下一切，就能夠包容一切，擁有一切。」後學，似乎有那麼一點點明白了。

雖然，尚未能夠做到完全真正的放下，不過藉由棒喝的力量，其一震醒這顆無明、執著的愚痴心；其二強化面對衝擊時的抗壓性；其三練習運用「四它」轉念的時效性。

這趟校外教學的收穫，是任何物質所無法衡量，亦非幾句簡單分享可涵蓋的。於是，選擇讓自己藉這樣的機會及因緣，繼續沉澱、沉寂，靜默地和自己內心獨處、對話。期勉自己能有一番突破與成長。感恩眾因緣的成就。本文摘自--《法鼓文苑第七期 P.86》



不要懷疑自己的能力人

有些人在職場上，常常覺得工作壓力過重，會忙得喘不過氣來；但問題往往不在工作本身，而是自信心不足。由於自信心不足，所以懷疑自己的工作能力，只要工作稍微多一點，就自認為不勝負荷，常常希望工作最好不要落到自己頭上。

可是當工作無人可替，非自己做不可時，你還是必須親自上陣。這時候，不需要擔心做不好，也不需要擔心做錯該怎麼辦，更不要把事情看得過度嚴重，你只要盡心盡力去做就好。會的就盡量做，不會的就藉機會學習。我們做任何事，只要認真用心就好，不要給自己太大的壓力，你一旦感覺到壓力，不但容易失去自信心，甚至可能就不想做了。

——本文摘自《如何培養自信》

◀ 2016/2 ▶

日	一	二	三	四	五	六
31	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	1	2	3	4	5

■ Events

活動訊息 >>

1/23-2/2 生命自覺營

3/13 招生說明會

[2/10 線上報名]

詳細訊息請見官方網站



遇到好事，要隨喜、讚嘆、鼓勵，並且虛心學習。

22/108 自在語 | 聖嚴法師

Rejoice when you encounter good, praise it, encourage it to spread, but take care to learn with an open mind.

22/108 adages of wisdom | Master Sheng

(林文山攝)