

2014 法鼓山僧伽大學 歡迎您的加入

生命，
是一趟旅程。
行腳過雲霧環繞；
夢醒時分，
法城已建在嶺上。
別了！
法鼓山！
我走向人間，
去去就來！



本期主題



Theme
跟壓力說再見

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
聖嚴法師的頑皮童年

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
勇氣再出發！



跟壓力說再見

■ 聖嚴 師父

我們做事情要有效率，但並不是急著追求效率，面對工作的態度是「要趕不要急」。在可利用的時間之內，衡量自己的能力，能做多少就做多少。以這種心情來處理事情，就不會有太大的負擔，因為著急沒有用，憂慮、擔心、恐懼不僅無濟於事，反而給自己造成更大的壓力。

趕時間時，常會使我們的肌肉和心情緊張，要練習放鬆心情，學習「把生活當成趣味的工作，把工作當做趣味的生活」，享受工作、享受生活，感覺這是一件非常愉快的事，在心情上自然會比較放鬆，就不會緊張，也就沒有壓力了。

此外，對自我設定的標準太高，也會讓自己感受到壓力，但要學習如何放鬆地面對，踏實地完成。例如，也常常有人要求我在期限內完成某項工作，但我不會覺得那是壓力，而視為對自我的期許，所以什麼時候做、如何完成，都是我個人的事，是自己可以控制的；我也不擔心是不是做不完，因為擔心是多餘的。就像火車沿著軌道前進，如果以一定的速度前進，一定可以到達目的地，如果突然有輛卡車誤闖平交道，撞上了火車，那麼這是意外，是沒辦法的事。所以事先擔心也沒有用，就因為不擔心，也就能夠事事安心了。

如何紓解工作的壓力，重要的是，事前要有計畫，對自我的能力，也要有自知之明，不要打腫臉充胖子。如果自己的能力不夠，知識學養不足，卻有過高的自我期許，承接無法完成的工作，這就自討苦吃了。譬如說，

我很希望做個一百分的法師，但是自己的能力只有六十分，即使盡心盡力去做，結果可能還是不及格，那也沒關係，因為這不是我要不要做的問題，而是我做不到。所以，適宜的自我期許是一件好事，這種壓力會促使我們有更好的表現，但是假使能力不夠，完成不了，也不要強求或自責。

明白了這些道理後，就應該會減少很多壓力。可是人性本來就容易患得患失，就怕失敗、怕趕不上進度、怕明天會發生不可預知的事情，因此沒有安全感，心也無法安定。事實上，在世間，我們不能操控的事情實在太多了，例如，命運往往是無法掌控的，連下一步會發生什麼事都不知道，更不用說明天了。所以，不要為未知的事情擔心，放下妄想和憂心，專注於正在做的事情，只要盡力而為，試著把事情做好，相信一定可以減輕壓力。

如果壓力產生了又該如何呢？這時候應該先把事情擺在一旁，放鬆頭腦及身體，休息一下，否則愈急、愈忙，壓力就愈重。如果碰到事情是沒辦法等、無法放下的，就應該試著改變想法，譬如說，忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」

僅僅是觀念的改變，有時就可以使心情煥然一新，用不同的角度來欣賞工作中的忙碌，其實就可以跟壓力說再見。

工作自在語

忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」



聖嚴法師的頑皮童年

作者：聖嚴法師◎著

聖嚴法師
的頑皮童年

折楊柳枝。

我在中國江蘇省狼山的廣教寺出家，寺裡只有不到五十位和尚。有一天，我的師祖對我說：「小沙彌，去拿三根完全一模一樣的楊柳枝回來，每一根上頭還要有三片葉子。」

這看起來似乎是很輕鬆的工作，於是我到河邊低垂的楊柳樹群那裡，折回了三根柳枝。當我拿給師祖看的時候，他說：「這三根不是完全一模一樣。」



「但它們都是楊柳啊！」我魯莽地回答。

師祖指著那些枝條說：「看！這片葉子的形狀很厚實，但另外一枝同樣位置的葉片就太瘦了，而且這些枝條的形狀看起來也不完全一樣，再去找！」

聖嚴法師
的頑皮童年

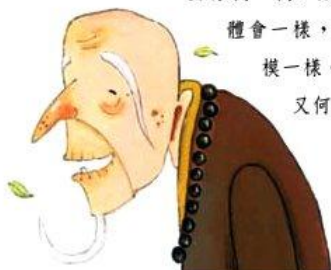
當時我好生氣，我想問師祖，為什麼他不自己去找呢？

但是，我當然不敢這麼說。於是我回到河邊，在那裡又花了好長一段時間，尋找他要的柳枝。為了取得柳枝，我還差點掉進河裡。最後我放棄了，決定乖乖接受懲罰，於是空著手回去。

師祖似乎不以為意，只是對我說：「世上沒有兩樣東西是真的一模一樣的，都是同中有異，異中有同。」

從摘柳枝得到的經驗，深深地影響我，並且伴隨著我的一生，給了我洞察世事的能力。至今，我都不認為其他人應該和我一樣，或是想法

要像我：我不期待任何兩個不同的個體會一樣，或是任何兩件事物一模一樣。那是不可能的，所以又何必去期待或渴望呢？



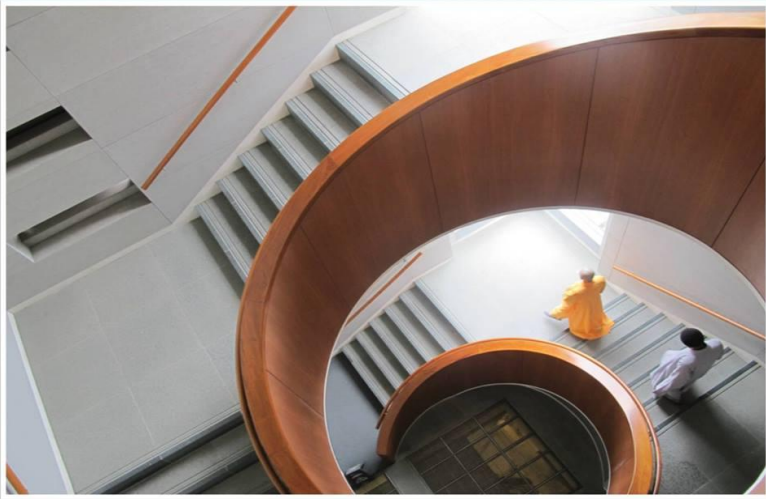
出家之多少

■法鼓山僧伽大學 粉絲專頁



Q：出家是為了逃避現實嗎？

出家知多少！ 出家是為了逃避現實嗎？



A:我常說，出家不是為了逃避現實，乃是為了負起救人救世的重責大任；若無大志宏願的人，是不能出家的，身心脆弱而禁不起挫折磨鍊的人，也是不應該出家的。

出家這條路不是一般人想像的那樣消極，也不是人人都可以走得上來的，所以，我並不鼓勵。但是，若有人已想清楚、已下決心、已發宏願來出家的話，我會讚歎，我會接受，我會成全。社會的各種層面都應當培養優秀人才，宗教界出家分子的優秀，也會影響整個國家民族的品質。

文:聖嚴師父《叮嚀》/ 圖:法鼓山一景

【出家的本身：就是出家的目的】◎ 聖嚴師父

出家以後，若想一級一級地往上攀爬，成就什麼名位，結果當然是煩惱不斷；因為這些都是煩惱的根源。即使是急著希望成就戒行、禪定、智慧，而茫茫然地四處去尋訪明師、找道場，也是煩惱根本。

出家後應凡事盡力去做；盡力之後，即使沒做好也對得起自己，不會心存內疚。若做不好一直責備自己，就會始終處於痛苦的深淵裡而不能自拔；但若一意放任自己，不求改進，則會懈怠，這兩種方式都不好，會障礙我們的修行。

最好的方法是我們應時時懺悔，一次次地懺悔。為什麼能夠做而不做？是心力不足？還是能力、體力不足？

心裡如果「打結」了，此時最好能向內觀看自己的起心動念處；若向外看，盡是別人的不對以及環境的問題，認為自己沒問題，因而使我們生起傷心、憤怒、興奮、埋怨、憂鬱等種種現象。這些現象都是有害健康的，會使得我們的肝火上升、內分泌失調，如此一來，我們的身體就容易出毛病。

若常與人嘔氣，心有千萬結，濃得化不開，就會有頭重腳輕的現象，而且不易入眠，頭腦因此得不到適度的休息；白天迷迷糊糊的，晚上卻清清楚楚的，容易導致神經衰弱。

腳底冷、四肢冷是因為血液循環不好、氣血不通的緣故；應該好好地數息、觀呼吸，讓重心感向下。時常保持心平氣和，一副氣定神閒的模樣，下身一定很穩定，腳底也會暖和；如此上身自然會很輕鬆，就像不倒翁一樣，站起來毫不費力氣。所以，保持心理平衡、平靜，身體自然也就會健康。



文:聖嚴師父《法鼓晨音》/ 圖:法鼓山一景

勇氣再出發！

法師時常提醒，讓我提起勇氣，
願意面對自己的問題，努力學習。



■ 文 / 常麓 圖 / 真地

記得一年級剛進來僧大時，對環境、對

人都很陌生，沒有安全感，彼此的信賴度也不夠。由於輔導法師及任課戒長法師的分享，逐漸打開心房，尤其更是感恩連續帶領我們兩年的輔導法師。自己的自信心不夠，而且世學基礎也很弱，可是師長們都非常包容，並從其他方面來鼓勵我。

輔導法師更是如佛菩薩一般，不輕易捨棄任何一位學僧，並且經常在我的自知錄上

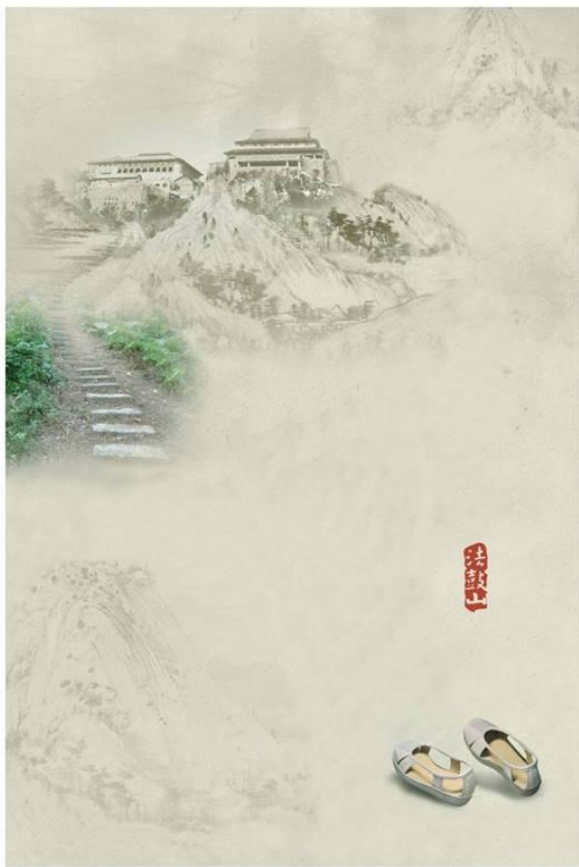
寫「您是非常有潛力的」。

輔導法師也曾點出，當我在悠哉生活時，別人可是努力學習，我比別人晚起步，現在當然要加倍學習，才能補回來。

由於法師時常提醒，讓我提起勇氣，願意面對自己的問題，努力學習，雖然過程追得很辛苦，卻也慢慢找回信心，相信自己有潛力。願自己這些小分享，能讓類似的人，有正面鼓勵，相信「您是可以的，您是最棒的！」



生命，
是一趟旅程。
行腳過雲霧環繞；
夢醒時分，
法城已建在嶺上。
別了！
法鼓山！
我走向人間，
去去就來！



2014 自覺營~活動圓滿時,僧大學僧,祝福學員的詞句。

山中趣聞

■文 / 演誰



「ㄣㄣˇ」箕

某日，我想不到掃具中「ㄣㄣˇ」箕的「ㄣㄣˇ」要怎麼寫，又懶惰不去查字典，於是問了身旁看起來很聰明的師兄：「『ㄣㄣˇ』箕的『ㄣㄣˇ』要怎麼寫啊？」

看起來很聰明的師兄：「竹字頭！」

(認真的回答著)

我：「嗯！」(也很認真的聽著)

看起來很聰明的師兄：「再來一個『本』來的『本』！」(堅定的語氣)

我：「.....那是『笨』吧！」

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.133》



快樂、幸福、平安，是人人
都希望人人皆想得，而快樂
往往存在於哪裡呢？

◀ 2014/6 ▶

日	一	二	三	四	五	六
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	1	2	3	4	5

2014 年招生考試 6/14-15



什麼都有 獨缺快樂

有一次一位居士要介紹一位女士來見我，說她有名有錢有地位、有公有婆有父母、有兒有女有丈夫，什麼都有，就是沒有快樂，所以希望我能指點她幾句話。見了面，我問她，要我告訴她什麼？她說她已不少什麼，只是感到缺少一些自由，也好像一輩子都在為他人而活，所以不覺得有什麼幸福。

我告訴她：「你不是沒有自由，也不是沒有幸福，只是少了一點智慧，缺了一些慈悲。也許最近太累了，你需要休息幾天吧！」我告訴她：智慧與煩惱相對，不快樂是因為太在乎自己的存在，也太在乎周遭環境的存在，這是很累人的。慈悲與怨瞋相對，不幸福是因為自己不想付出太多，相反地，他人卻還嫌你付出太少，這是很煩人的。如果你有智慧，就知道一切世間的事物，起起滅滅、來來去去，都是暫時有而本來空，何必那樣地在乎自己、在乎他人。如果你有慈悲，就不會計較付出的多少，不會在乎他人的反應如何，只是為了愛護環境、照顧他人，而做奉獻。有智慧者能夠放得下，因為一切本來就是空的；有慈悲者能夠提得起，因為有世間就有業，多造善業，多結善緣，正是菩薩的心懷。如果既有智慧又有慈悲，就會發現你是天天都在自由自在地生活，天天都在心甘情願地奉獻，當然不會累也不覺得煩了，連休息幾天也用不著了。

--本文摘自《幸福禪》

■年度預告 >>

Theme



本期主題

Spiritual Book Review



心靈
閱讀書

DDSU Freshmen's Corner



僧活分享
僧大新鮮人

Dharma Talk by Master Shengyen



聖嚴法師
開示