



法鼓山僧伽大學 2014 法鼓山僧伽大學歡迎您的加入

- 招生說明會 2014 年 3 月 23 日【星期日】
- 招生報名日期 2014 年 4 月 1 日～5 月 31 日【皆為網路報名】

招生報名日期
Application Dates

- 2014 年 4 月 1 日～ 5 月 31 日 (一律採網路及通信報名)
- 報名所需資料正本,請一併寄回僧伽大學教務處註冊組 (日期以郵戳為憑)

招生考試
Examination Dates

- 筆試：6 月 14 日 (星期六)
- 面試：6 月 15 日 (星期日)

招生簡章及網路報名資訊，請詳見僧伽大學官方網站→【招生資訊】

本期主題 

Theme
生活如何減壓

心靈閱讀書 

Spiritual Book Review
工作好修行

僧大新鮮人 

DDSU Freshmen's Corner
我決定出家了

生活如何減壓

■ 聖嚴 師父

人往往因為沒有認清自己，而給自己帶來不必要的壓力。

我做得到嗎？失敗了怎麼辦？別人會怎麼想？

壓力怎麼來，就讓它怎麼去吧。人的習性是：從小就好逸惡勞、厭苦喜樂，除非是意志力比較強的人才能免於這種習性。面對外來的問題時，有的人是以責任感，有的是以恐懼心，還有的則以缺乏安全感來處理它。恐懼心、沒有安全感、過重的責任感，這些加總起來，就變成壓力。

恐懼感的來源

人往往因為沒有清楚認識自己而不能相信自己。對自己的能力、智慧、優缺點瞭解不夠充分，經常不是自己誇張自己的才華，便是膨脹自己的能力。自己不一定有這麼大的才能、有這麼大的把握，但在心中，則自信滿滿地誇張自己、伸展自己。在誇張、伸展自己的過程之中，就會遇到一些挫折與困擾，無法稱心如意地發展自己，於是產生了一種恐懼感。恐懼著將來會不會發生什麼事？恐懼自己的手伸出去，會不會被別人打一拳？恐懼自己的腳伸出去，會不會被踩一腳？在這種情形下，隨時隨地處於一種壓力狀態——擔心自己會不會發生什麼事？一個人求發展的心很強，卻不知道在求發展的過程中，究竟會發生什麼事，無法預先想辦法來掌控它，於是壓力隨之而來。

少一點得失心

減少壓力的辦法很簡單，即少一點得失心，多一點自知之明，然後在確定方向之後，要能夠全力以赴。少一分得失心的意思是，不一定非要成功不可，不要有只許成功不許失敗的心態。如果抱持著非成功不可的心態，人都不能做了。成功不是僅僅靠個人主觀的意念，或個人主觀的努力，就能夠成功的。

不管是那一方面的成功，都是有外在的、客觀的許多因素相互配合，那就是時也、事也、地也、命也，也就是我們常說的天時、地利、人和。成功不要驕傲，失敗也不必痛苦，心理大概就不會有很大的壓力了。

多半年輕的創業者，並沒有想到自己有什麼樣的條件，也不管會發生什麼事，只是想到也許可以試試看就去做了。很多人都是這樣開創出一番大事業的。

所謂初生之犢不畏虎，年輕時，有擔當和嘗試的勇氣，能闖出一片天下來。年紀大了以後，畏首畏尾，考慮太多，反而有問題。

成功的創業者，總是帶著人人向前跑，也帶著自己跑，他的觀念很新，都走在時代的前端。這種人事實上也是集合著環境、集合著自己各種各樣的條件，根本不會感受到有任何壓力，曉得能成功固然很好，不成功，也沒關係。所以，少一點成敗得失的心，成功機率自然會增加。

找到自己的方向

可是要對自己有自知之明，知道自己的才能，知道自己的人緣，知道自己財力的資源，知道自己本身所處環境的條件，衡量看看這些因素是不是許可自己成功，而且能成功到什麼程度。

人要成功，又要面對壓力，所以要充分瞭解自己，多一點自知之明，然後找一個方向來全力以赴。所謂的方向，是一面成長自己，一面又能奉獻自己，成就他人。對自己有利，對他人、社會有益，就奉獻。有的人剛開始學醫，結果變成政治家，像國父；有的人原來是學文的，結果變成商人。

人生的過程中，一個階段又一個階段，機會很多，可是機會是一回事，自己能不能掌握一個穩定不變的原則，又是另一回事。如果原則、方向一變再變，那就不能對社會大眾奉獻更多，對於自己的心理壓力也會增加很多。譬如，我會寫文章，我變成一個作家，好不好？我個人認為當一個作家，不如當一個和尚更適合。實際上，我從小就能寫，但是要看那一方面自己最能安心，對他人更有利益，就往這個方向走。

另外，專長和興趣最好能配合得當。比如，現在沒有興趣做別的事，只對某一項工作有興趣，那就去瞭解這項工作、朝這個方向發展。鎖定方向培養專長之後，就要盡力發揮、盡量努力深入，持之以恆，透天徹地去做，也可以不必管成敗的壓力了。

一個人只要鎖定方向，在努力的過程當中，一定會有許多的磨鍊、挫折，沒有關係，這是正常的事。在心理上要預備好會有困難出現、有挫折發生、有變故等著，如果有這種預備的心理，就沒有什麼壓力。預料中的事情發生了，能夠處理的就處理，不能處理的事就接受，然後暫且放下，待因緣際會時再處理，這叫作智慧。

何必放不下？

壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。譬如，一個人希望社會肯定、希望他人肯定，把自己的價值觀念交給社會、他人來評斷。社會給你評斷不好時，心裡就很痛苦，自己的地位、財產、名望下降時，也覺得很痛苦。

事實上，這些都是人家給的、環境給的，未必是自己的，何必放不下？人出生的時候，沒有財產、沒有名望、沒有地位、沒有身價，什麼也沒有。有了之後，成功時還可以，當自己沒落時，就很痛苦。怕沒落、怕倒楣，這叫壓力。所謂壓力，就是害怕不能伸展、成長，就是害怕遇到困難和挫折，心理上就是希望成功，求得保障。在工作上，認為自己沒有完成的事，責任沒有盡到，這也變成壓力。

不要把希望變成壓力

如何免除壓力？沒有完成的事，只要盡心盡力，就已經算盡了責任。就怕自己沒有盡心盡力、沒有全力以赴，那是遺憾的事。如果事情已經是這個樣子，那也不需要覺得有壓力。有的人事情還沒發生，心理壓力就已經很重、負擔很重，因為其他人要求你、期待你，自己也要求自己，這都是正常的。但是這不能視之為壓力，這是一個希望，一種期許。如果把希望當成壓力，反而會減少自己奉獻和努力的心力和體力。

（原載《天下雜誌》一七七期）

本文摘自--《是非要溫柔》一書

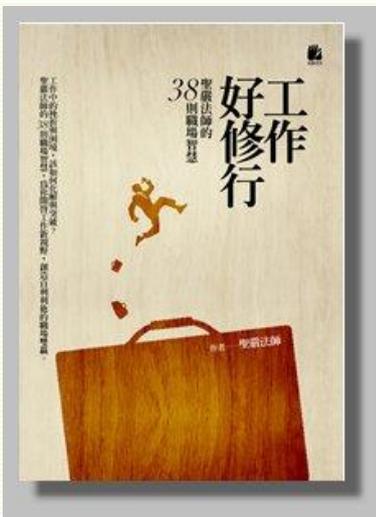




工作好修行：聖嚴法師的 38 則
職場智慧 〈人間淨土系列〉

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化



競爭與較量大不同

一般人所瞭解的競爭，就是要把別人擁有而自己沒有的東西搶奪過來，讓它變成自己的，但這是「動物性的競爭」。人類的競爭應該是：如果自己沒有，就要另外想合理的辦法擁有，而不是去搶奪別人的努力成果；非但如此，還要設法讓大家都能享有，甚至擁有更好的東西。這是一種積極的菩薩精神，優於一般所謂的「競爭」心態，可以稱為「良性競爭」，是一種合理、公開、公平的競爭。競爭的目的，不是為了要讓自己成功而打倒他人，而是他人做得不夠好的地方，自己要做得更好，還要比他人做更多的貢獻。

佛法並不反對良性競爭，但是佛教徒的人生態度，常被人誤解是消極的，就連一些佛教徒本身也有這種錯誤的觀念。有位母親因為兒子很懶惰，不喜歡讀書求上進，天天打電動玩具，就責罵他說：「你真是沒出息，像你這麼懶散，我要把你送去寺裡當和尚！」她的兒子聽了之後，還真的跑到我們寺裡來，他以為當了和尚就可以整天無所事事，並認為不想讀書、不想做事，只想玩耍的人，最適合做和尚了。

其實，像我這樣的和尚是忙得不得了，從小到現在每天都在忙，我不是忙著搶別人的錢、搶別人的名位，非但不搶，我還要使他人變得有錢、有名、有地位，也要使人們更有學問，能夠得到幸福。這不是為自己爭取，而是為大家奉獻，但同樣都需要努力、需要付出代價。最初，我並沒有想到要出名，也沒想到要在大眾媒體上說法廣為人知，但是因為努力的結果，地位自然來到，名氣自然出現，許多利益也隨之而來。但我不會獨占利益，會再把它分享出去，就像滾雪球一樣愈滾愈大。利益不是我一個人私有，而是變成大家的，這才是競爭的真義。

在許多佛經中，例如《法華經》、《地藏經》、《金剛經》裡，都曾出現過「較量」的觀念。較量的意思就是：做這件事比那件事好、這個功德比那個功德大、這樣的身分比那樣的身分更好。推究起來，這就是競爭，但不是與他人爭戰，而是自己與自己競爭。這樣做不是為了凸顯自己，也不需要和他人打得頭破血流，而是一種力量的發揮；這種競爭不僅使社會大眾得到利益，同時也是一種自我的陶冶與訓練，可以幫助自己成長得更快速、更健康、也更健全。

在佛教裡，這種與自我的競爭稱為「精進」，是永遠努力不懈怠，要以自己的力量來生產、製造，以取得更多對他人有益的資源。所以，不要誤會競爭就是自私的，也不要誤解競爭就是搶奪、鬥爭、詐騙，否則，非但對自己無益，對他人來講也有傷慈悲，我們應該要做良性的競爭，為爭取大眾的福祉而精進努力。

我決定出家了



願生生世世隨佛出家，護持佛法，弘揚佛法，廣度眾生，離苦得樂。

□ 演信

尚未進來念僧大時，我的日子幾乎離不開吃喝玩樂，感覺好像很快樂、很開心；但只要靜下來，就會發現其實自己好像一天混過一天。不過，只要我去參加法會、禪修活動、當義工或是去聖嚴書院，那幾天就會感到很充實，那種快樂跟開心彷彿可以延續很久。

可是，只要開始懈怠，想到要玩樂，就又回到那種混日子的生活了。想想今年對我來說，也算是特殊的一年，因為在民國 100 年我決定了人生中最重大的事情。對我而言，法鼓山的法師跟母親是我決定進入僧大的關鍵之一。

我開始想要出家是三、四年前的事情，那時因為參加了滿多法青會的活動，讓我認識了法鼓山的法師，他們都非常地年輕，很莊嚴，威儀又齊整。只要看見這一群法師，也不知道是何原因，自己就很歡喜。之前也常常會參加法會，聽到法師們唱誦時，心中更是欽佩，非常地法喜；聽到開示時更是開心，因為有些內容可以替我解惑。其實在這些時間裡熏習的法義對我影響很多，之後我也會在生活上用方法，最常用的是「四它」，最後就可以平安沒事。

再來，就到了僧大。從 8 月 19 日開始，將近四個多月的生活，這些日子，可以說過得酸甜苦辣，好多滋味啊！每個階段都有我要學習的事情，然後在這些過程當中，去觀照身心反應，有開心、有生氣、有苦悶.....。現在想想，真的覺得很有趣，而且走



過這些過程後，覺得自己又向前邁進了，這種感覺是以前沒有的，真的滿特別。所以我很感恩有如此福德因緣能在法鼓山出家，這真是累世累劫修來的福報，也是眾因緣甚深而形成的結果。因此，我要說：「願生生世世隨佛出家，護持佛法，弘揚佛法，廣度眾生，離苦得樂。」



[轉角·遇見感動]

■梵



咦！好安靜，今天下行堂沒出坡嗎？
心生好奇的我，把頭轉過去一探究竟，
突然摒住了氣息，心少跳了幾下……

當行者時，寒暑假實習期間，與義工菩薩們共同出坡時，總會與他們閒話家常，和同組的同學更是散心雜話不斷。某日，一位資深義工有意無意地對我們透露著：「從前我們在農禪寺出坡時，都很安靜。果字輩的法師們帶著我們出坡時，一點聲音都沒有。現在在法鼓山都好不熱鬧。」聽到此話的當下，甚為慚愧。

但慚愧心並不持久，才轉個身又和同學、菩薩們聊起新的話題。

近日，三年級的組長們非常發心，共同推動出坡禁語的活動，希望大眾在出坡時，可以禁語，然後清楚每一個動作，並且將身心放鬆、安住在每一個當下。得知此訊息時，心中暗自竊笑著，「下行堂」應該很難做到吧！

一日早齋後，行經女寮廊道，預期會聽到（眾人說話的吵雜聲混合著鍋碗瓢盆），當我走到轉角處，咦！好安靜，今天下行堂沒出坡嗎？心生好奇的我，把頭轉過去

一探究竟，突然摒住了氣息，心少跳了幾下……因為在我的眼中，正印著一個個莊嚴的菩薩像，在下行堂出坡的每個法師、行者，無一不是專注在洗碗盤的動作上，沒有一人散心雜話，而器具所發出的聲音也極小。好攝心的畫面，此景讓我感動久久不能自己。

數日後，用完藥石經行至大殿處，突然心生疑惑，這個時段不是大殿組在出坡嗎？怎麼沒有嬉笑聲，異常安靜？往大殿內一瞧，哇！又是一個個專注於排蒲團的法師及行者們。看他們不需透過言語，彼此間默契十足，這樣的威儀更是襯托出整個大殿的莊嚴。感受到這靜謐的磁場，讓我不由得對佛法生起了歡喜心和恭敬心。

彷彿能夠感受到當年舍利弗尊者看到馬勝尊者的那種悸動。

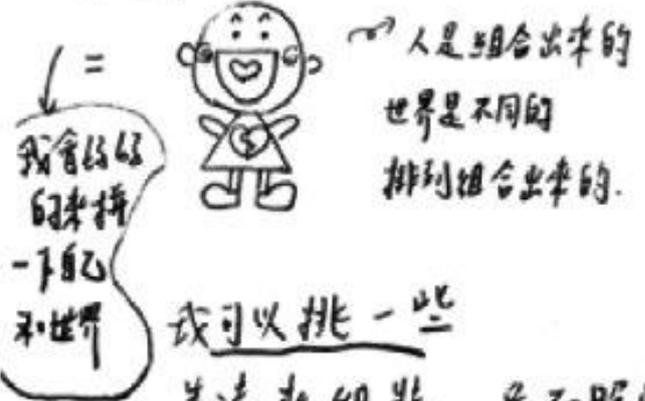
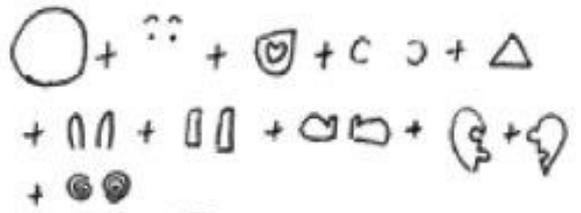
《華嚴經》云：「威儀寂靜步安詳，諦視正觀心不亂……諸根調伏相莊嚴，所有威儀皆寂靜。」原來行住坐臥、語默動靜無不是在說法；原來威儀攝眾就是這般的感受。我想，這就是義工菩薩所說那份感動，那份屬於傳說中的農禪寺精神。

『我』的排列組合

□繪圖/智得

本文摘自--《法鼓文苑第四期 P.137》

排列組合~找不到我



我可以挑一些
善法來組裝人進而照顧
自己 大家的♡



保溫杯 和 陶杯

□繪圖/演燈

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.128》

幸福的意思在哪裡？
花錢！又該怎麼花呢！！



花錢要花得有意義

賺到的錢能節省就該節省，不該拼命花錢享受。譬如車子其實沒有加長的必要，難道要把車當床睡覺？或是在車裡跳舞、喝酒？而馬桶能用就好了，有必要用到黃金打造的嗎？有的人就是為了與眾不同，反而表現出一種暴發戶的心態。如果樣樣都是金的，或用其他特殊的物質來製造成功的形象，不僅可能讓人覺得他心理有問題，對自己的身體也不一定有益。

要破除這種虛榮觀念，可以請他思考這樣做的快樂在哪裡？如果只是為了一時的滿足，卻招來別人的嫉妒，或被指責是浪費資源的人，這樣顯示闊氣有什麼價值呢？但是，如果賺的錢是為了社會謀求福利、改善人的觀念，以及幫助人的品質更好，生活得更安全、安定，那麼花錢就花得應該，花得有意義。 --本文摘自《幸福禪》

◀ 2014/4 ▶

日	一	二	三	四	五	六
30	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	30	1	2	3

■ Events

活動訊息 >>

4/1起 招生線上報名

詳細訊息請見官方網站

■ 下期預告 >>

Theme



真正的快樂
是什麼

Spiritual Book Review



真正的
快樂

DDSU Freshmen's Corner



這一年

Dharma Talk by Master Shengyen



聖嚴法師
開示