



本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme

七分努力三分福報

Spiritual Book Review

法會 50 問

DDSU Freshmen's Corner

走!我們去墾丁

七分努力三分福報

■ 聖嚴 師父

世間的人之所以貪財，因為財富是安全的保障，是身分、地位的陪襯。古人說：「有錢能使鬼推磨」，可見拜金主義也非自今日才開始。

財富的確可以帶來許多方便，尤其現在這個社會，一出門就要用錢，沒錢還真是行不通。錢財要緊，人人都很想發財，可是有句話說：「錢找人容易，人找錢難。」又說：「錢四腳，人兩腳，怎麼追都追不上。」要發財，有方法、有腦筋，還不一定能求得到；明明採用同樣的經營方式，有人賺錢，有人就倒楣賠錢，這種現象在每一個行業都時常看得到，這到底是怎麼一回事呢？

其實，賺不賺錢，有一半要看經營者努不努力，方向對不對；另一半，就靠福報了。

我有一位皈依弟子，在一家大公司當顧問，專門替人家賺錢，老闆靠他賺進大把鈔票。後來他想，幫人家賺錢，不如自己開公司，替自己賺錢。結果，一樣這麼做，不但沒賺，還賠得一塌糊塗。後來想想，還是回去幫人家做事吧。說也奇怪，回到本行又是財源滾滾。過幾年，他又不甘心，再度自組公司，結局還是一樣。最後，他只好認了，乖乖領人家的薪水，出力幫人家賺大錢。

在臺灣，這種人特別多。大家都想當董事長，當「某某大王」，不願意屈居在人家公司底下做事領薪水，看別人好像也沒什麼能耐，就能輕輕鬆鬆做老闆，賺很多錢；事實上，一個成功的經營者，通常都有一套用人之術，還有準確判斷的決策力、堅定的毅力、覺察市場變化的敏銳度等等。當然，更要有福報才行，有聰明智慧而沒有福報，頂多只能小賺一筆。

我這樣說，也並不是把賺不賺錢，消極的歸因於有沒有福報，以此來反對年輕人自己創業。其實，我很鼓勵雄心萬丈的年輕人出來開創事業，但前提是要在可能的範圍內蒐集資料，做好準備；若有五成以上的把握，那就去衝吧！失敗了也心服口服。如果事前沒下工夫蒐集資訊，前因後果都沒有盤算清楚，連一點把握都沒有，空口白話說了一大堆，糊裡糊塗地自尋苦惱，那就怨不得天，也怪不得人了。

本文摘自--《人行道 P.96》





法會 50 問

50 Questions about Dharma
Assemblies

作者：法鼓文化編輯部編著

出版社：法鼓文化

出版日期：2015 年 01 月 01 日



拜懺真的可以消業障嗎？

很多人以為參加大悲懺、梁皇寶懺，就可以讓罪業清淨，或是認為只要心裡知錯就可以了；事實上，並非拜懺之後，罪就沒有了，而是在坦白認錯與承擔之後，藉著發願改過，讓心得到清淨，進而放下心裡的牽掛障礙。

懺悔的功能

聖嚴法師在《正信的佛教》一書中指出，佛教確切地相信懺悔的功能。「懺悔的作用，是在毫不容情地自我反省和自我檢束；是在自覺心的警惕和自尊心的洗滌，從此之後再不復犯；只要能改過自新的決心，往事已過，不復追究，心地便會從罪惡感中得到解救，恢復平靜，這就是懺悔的功能。」

懺悔與發願

消災的原理，在於懺悔與發願。應該接受的果報，必須接受；但是在懺悔心生起之後，願心發起之時，未發生的果報也會跟著轉變。拜懺「消業障」的道理也是一樣，以佛法的究竟義來看發露懺悔，要能深觀罪業的本性，從而了解罪性本空，一切都是因緣和合而成，不是固定不變的。只不過，罪性雖空，造作惡業的因果仍在，所以並非透過空觀就能除罪，仍要在生活中如法修行，真誠懺悔，並在受報之時了解那是必然的過程，坦然以對，不再造作新業，久而久之，身心便能逐漸獲得安定。



走！我們去墾丁！

「要不要去墾丁？」「好啊，哪時候？」
「現在。」

□ 試電火

這是發生在出家前的一樁事。

有一天晚上，當我和一位朋友從分院離開後，她突然說了一句：「好久沒去墾丁了喔.....。」我回應：「對啊！」她興高采烈的說：「不如現在出發吧！」我也說：「好啊！」於是我們兩個開始打電話邀約別人。

「要不要去墾丁？」

「好啊，哪時候？」

「現在。」

接到電話的人都覺得非常的瘋狂，而且也是半信半疑的，以為這是在開玩笑，沒特別當真，直到我們再打第二次電話的時候.....

「行李收好了沒？我們十一點出發！」

大家才開始覺得真的要出發去墾丁了！
為什麼會想起這件事？

在某一天，這件事和著許多的妄念一起出現，它卻特別的讓我注意，修行必須要將任何事回歸到修行面，且禪修就在生活中，因此我開始想這件事是不是也和修行

有點關聯？但因為暫時沒什麼頭緒，因此先將它放下。

過了一陣子，無意間，它有了答案。有時候修行也是要有一點像這故事般的勇氣，才可能有出乎意料的收穫，如果在面對一些境界的時候，老是想著：

「這樣下去我會不會內傷？」

「這樣我會不會和別人的關係變得不好？」

「我會不會.....」

不斷的想著「我」，造成的結果就是自己裹足不前，不斷的被相同的困境給困住。除了沒辦法突破以外，更不會有更多新的體驗。

當然，除了要有勇氣以外，也是因為有因緣的促成。

如果那天我的回答不是「好啊！」而是「可是.....。」那麼也不會有後來的回憶，更不會有現在的體驗和收穫。

因此有時候不要預設太多立場，才會有更多意料不到的驚喜。



八式動禪——貓咪減肥版

■ 繪圖 常轉

起式：1. 雙手合十。2. 兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。

第一式

扭腰甩手

1. 向左向右，扭腰甩手，兩腳不動。
2. 一手順勢拍肩、一手輕拍背部。



第二式

頸部運動

1. 頭部緩慢向左/右傾
2. 頭部緩慢向左/右後轉
3. 頭部緩慢往下/往後



第三式

腰部運動

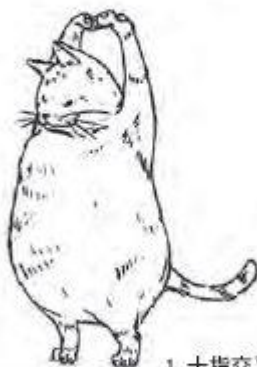
1. 兩手插腰，虎口向下
2. 腰部往左、前、右、後緩慢旋轉



第四式

擎天觸地

1. 十指交叉，兩手上舉，盡量向上
2. 兩手往下，身體從頸部、胸部、腰部緩慢下降
3. 兩手往上，身體從腰部、胸部、頸部緩慢伸直，雙手回到胸前時合掌



第五式

甩手屈膝

1. 雙膝彎曲抖動
2. 兩手放鬆，前後自然擺動



第六式

轉腰畫圈

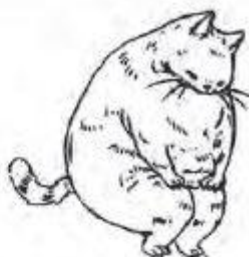
1. 兩手掌心相向，做抱球狀
2. 身體緩慢往左、往下、往前、往右、往上，做三百六十度的身體環繞



第七式

膝部運動

1. 身體放鬆，兩腳併攏
2. 兩手放在大腿上，膝關節彎曲，上半身稍微往前傾
3. 膝蓋由左、下、右、上緩慢旋轉



第八式

左右伸展

1. 全身放鬆，兩腳併攏
2. 左腳呈四十五度緩慢前弓，右腳伸直，雙手前後伸展
3. 左腳緩慢收回，雙手合十





**考生
專區**



招生報名日期
2015年4月1日~5月15日



考試日期 筆試
5月30日，星期六



考試日期 面試
5月31日，星期日

放 鬆 身 心

五分鐘放鬆法 / 開始感覺緊張了嗎？休息 5 鐘，練習一下放鬆吧！

「先把身體各部位調整到感覺舒服的狀態，容許躺下的地方，平躺一會兒也不錯，舒服地倚坐在沙發上也很好，若不能躺，又無處坐，輕鬆地站一站也不錯。」

「接著要把眼球放鬆、頭腦放鬆、臉部肌肉放鬆，做輕鬆的微笑狀。然後提肩做三次深呼吸，再保持平常呼吸，並把小腹放鬆。在這個時候，全身就應該放鬆了。」

這個方法做五到十分鐘，其放鬆的效果，可以使你感到是一種很大的享受，不只頭腦寧靜，而且身體也得到充分的休息。再度工作的時候，頭腦會很清楚，全身也充滿了活力。

本摘錄自--《法鼓鐘聲》





福少也可以種福

福少的人，雖然自己擁有的資源少，但也能種福，一句美言、一句關愛的話、一個同情的安慰，都是在種福。所以即使窮途末路、一無所有的時候，多說感恩的話，就是在種福田。

如果沒有機會表達時，看到別人做好事而心生歡喜，心裡沒有忌妒，這也算是種福田。

種福田不分有錢、沒錢、有勢、沒勢、有力量、沒力量，給人方便、給人無畏、給人安慰，這都是福田。

許多人認為自己所擁有的，都是憑自己的資本、頭腦、雙手，以及人際關係所獲得的，所以自己的福報，不需要憑白給別人。

他們認為有福報是因為自己的本領好，沒有本領的人活該；有這種想法的人很可憐，福報很有限。

有力量的人，應讓藉此來照顧人，照顧一個也好，照顧兩個也好，這些人都會感謝你。

--本文摘自《人生、福氣啦！》

◀ 2015/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	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
31	1	2	3	4	5	6

■ Events

活動訊息 >>

5/30 筆試 5/31 面試
(訊息請見官方網站)

法鼓山僧伽大學
歡迎您的加入



■ 下期預告 >>

Theme



業 力
與 潛 意 識

Spiritual Book Review



行 雲 流 水

DDSU Freshmen's Corner



安 心
天秤的兩端人師與天人師

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示