

2014 法鼓山僧伽大學

歡迎您的加入



歡迎加入粉絲頁 >>



法 鼓 山 僧 伽 大 學

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

本期主題



Theme
快樂就是好運

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
心靈環保經濟學

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
極樂國 / 最好的禮物

快樂就是好運

■ 聖嚴 師父

有一位老人家看了我的傳記後很受感動，於是來看我。他第一句話說：「法師，你小時候命比較不好，現在你的命比較好。」我則回答：「小時候是歹命的小孩，現在是歹命的老人。」從他的角度看，好像我小時候不好，現在就好了。但從我的角度來看，小時候我並不覺得苦。

好運與壞運存乎一心

一般人認知的好運是妻賢子孝、富貴夫賢，或是陞官發財、平步青雲、一帆風順；若是遇到一些挫折、阻礙或打擊，就覺得運不好。事實上，「運」是主觀的認定，不是客觀的標準，就如俗語所說，「塞翁失馬，焉知非福」和「失之東隅，收之桑榆」。又如老子，是從逆向來看待事情，例如當人爬到頂點的時候，反而不利；有時在谷底的時候，反而是最安全的。這是中國人的哲學，但一般人認為有錢有勢是好運，一窮二白是壞運，其實不一定。

我曾在紐約街頭遇到一位流浪漢，在垃圾桶撿拾被丟棄的麵包，而且吃得津津有味。他認為這樣的生活最快樂、最自由。所以，究竟這是好運，還是壞運？我覺得完全存乎一心，自己覺得很快樂、很自在、很安定、很安全，就是好運。許多人都希望極樂世界會出現，但這需要大家共同努力，極樂世界才會出現。人間淨土只是一個觀念中的淨土，在現實人間是不可能出現的，因為每一個人都有七情六欲，不可能那麼清淨。但如果我們有這個心願，並朝著這個目標去思考、努力、實踐，從少數人的努力

變成多數人的努力，就會更接近我們的目標。對一個家庭來說，也是相同的道理。個人可以「存乎一心」，覺得是好運，但家中的其他成員覺得沒有飯吃、沒衣服穿，覺得很痛苦，那就不一定是好運；若家中每個人都充滿希望、樂觀，努力奮鬥，那這個家庭的氣氛，雖然窮卻很有朝氣。我記得剛到臺灣時，物質很拮据，但大家很有朝氣，有一股希望。因此，我們要轉運，應先從個人觀念的轉變開始，並形塑成一種風氣；當風氣形成之後，整個社會的觀念自然會轉變。



說好話、做好事、轉好運

我曾經在非常艱困的狀況下，全身動彈不得。那時候，我形容自己是一個被五花大綁之後，還能夠打太極拳的人；意即在動彈不得的狀況下，我的心還在運動。在這樣的狀態下，外在的環境雖然已經使我的困境達到極點，可是我的心不受影響，還是好運。我把自己的心轉過來，我的運也就轉過來。最後我祝福大家，並希望大家要將「說好話、做好事、轉好運」付諸行動。從「自我」做起，如此做好事不忘了「我」，說好話不要忘掉自己，就能靠自己來轉好運。

當代經濟生活體系比對



心靈環保經濟學

PSE Economics

作者：釋果光

出版社：法鼓文化

版次：初版，2014年2月



主流經濟學所探討的經濟行為，乃基於追求最大欲望滿足之下的快樂，並僅就資本、物質的層面探討之，朝向物質最大化的方向，消費者追求最大的效用、生產者追求最大的利潤、累積最大的物質財富；經濟活動的過程中，並未涉及人類道德、品質的層面。此物質面向思考模式及價值觀，使得人類無法看清人的身與心之間、人與人之間、人與社會之間、人與自然之間乃息息相關，而不斷地以暴力傷害他人或破壞環境。二十世紀的經濟行為，已造成二十一世紀地球的災難。

「心靈環保」經濟學則與佛教經濟學一致，均以幫助眾生減少貪欲、增長善欲的經濟行為指導，透過四要消費（正念消費）、四福生產（正命生產）、四安分配（利和同均），而擁有最大的心靈財富。提出「心靈環保」經濟學或佛教經濟學，則是希望更多的人能開始體會心與宇宙間的因緣觀，而能思考從心著手來改變經濟觀念、經濟行為的重要性與迫切性。如同聖嚴法師在2006年法鼓山所舉辦的「經濟與環保的創新作為——臺灣青年領袖促進和平論壇」中提出，全球經濟的平衡、發展以及環保問題，必須要回歸到心靈環保，從內心去實踐。並提出心靈環保的衡量方式：「讓自己快樂、平安、健康、幸福，讓他人也能快樂、平安、健康、幸福。」¹⁰⁸故以此為人生的目標，這個目標亦引領大眾走上少欲、利他的經濟生活，朝向涅槃、離苦得樂之方向；此為重視精神層面的快樂，而非資本主義經濟社會追求物質欲望的最大化。



極樂國 ——完全移民說明會

頭腦笨拙的我，為了背誦僧大一年級的早晚課誦：《阿彌陀經》。

於是認真地看了經文，竟然發現了一個大祕密，那就是.....

《阿彌陀經》根本就是一本「極樂國的完全移民手冊」！

■ 文、圖 / 常燈

完全移民說明會

事情是這樣的.....

愛分享又慈悲的佛陀，

認識一位心量大又樂於

照顧眾生的佛——

阿彌陀佛和祂殊勝的

佛土——極樂世界，

可是卻沒有人知道，所以

決定舉辦一場「極樂國完全移民說明會」。

【記錄者：阿難尊者】

如是我聞。

【舉行時間及地點】

一時佛在舍衛國，祇樹給孤獨園。

【與會人員】

僧團席：千二百五十人俱長老舍利弗等諸大弟子。

菩薩貴賓席：文殊師利法王子、阿逸多菩薩.....

天人貴賓席：釋提桓因等，無量諸天大眾俱。



佛陀對弟子舍利弗說：「在西方過十萬億佛土的地方，有一個地方叫極樂世界，有一位『阿彌陀佛』，現在就在極樂世界說法喔！」

佛陀告訴我們極樂世界就在西方，讓我們有了具體的方向感，產生第一步的信心。這是佛陀釋放出的第一個利多消息：把握好時機與善因緣，念念不忘要移民到西方極樂世界去！

移民國環境介紹

● 未來的生活品質「舍利弗，彼土何故名為極樂？其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名

極樂。」極樂世界的居民生活品質非常好，過得幸福又快樂，每天都沉浸在種種法樂之中。為什麼沒有苦只有樂呢？請接著往下看。

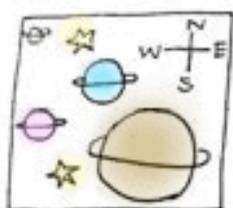
● 社區造景

「又舍利弗。極樂國土，七重欄楯，七重羅網，七重行樹，皆是四寶周匝圍繞，故彼國名為極樂。」這段經文描述的是西方極樂世界的社區造景，這是阿彌陀佛依古人當時最流行的建築風格所創造的。



移民國在哪裡？

佛陀是主辦人兼主持人和講師，所以就自己開場了。



● 庭園風格



「極樂國土，有七寶池，八功德水，充滿其中，池底純以金沙布地。……池中蓮花大如車輪，青

青光、黃色黃光、赤色赤光、白色白光，微妙香潔。」西方極樂

世界庭園美好，還有七個寶池，池水具有八種功德，裡面還有大如車輪的蓮花。

為什麼會有這麼大的蓮花呢？移民到西方極樂世界的人，未來都是從蓮花中出生，都是蓮花化身。不像我們光是這個身體，就夠我們忙了，幾天不清潔就會發臭或有一點小病。西方極樂世界的住民沒有這些煩惱，更不會因此造惡業。只要真心相信有極樂世界，發願未來要到西方極樂世界，馬上具備移民資格，馬上在極樂世界的七寶池內有一朵寫著自己名字的蓮花喔！

● 精神生活

「又舍利弗。彼佛國土，常作天樂。黃金為地。晝夜六時，雨天曼陀羅華。其土眾生，常以清旦，各以衣祴盛眾妙華，供養他方十萬億佛，即以食時，還到本國，飯食經行。」極樂世界最特別的地方除了黃金鋪地、天上常傳來美妙的天樂，還會下著花雨。住在那裡的人，一早就會帶著滿滿的花朵。到他方的佛土親手用花供養佛、聽佛現場講經，多好呀！到了吃飯的時間，就回來用餐，想吃什麼就會變出分量剛好的飲食；不起貪心也不會因為少吃起瞋心，更不用洗碗盤，飯後就在園林間散步。



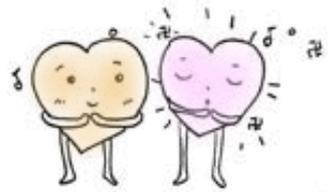
● 自然生態

「復次舍利弗：『彼國常有種種奇妙雜色之鳥：白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥。是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法。其土眾生，聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。舍利弗。……是諸眾鳥，皆是阿彌陀佛，欲令法音宣流，變化所作。』」



散步時，可以聽到各種奇妙的鳥以和雅的聲音在唱歌，牠們唱的是三十七道品，讓極樂世界的居民隨時都浸淫在清淨的佛法中，身心平穩不起任何惡念，智慧不停增長，念念都想到三寶。這些鳥都是貼心的阿彌陀佛了解我們的需求，用願力幻化成這些園林造景和生態來將「佛法置入性行銷」。

「舍利弗。彼佛國土，微風吹動諸寶行樹，及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂，同時俱作。聞是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。」如果吃飽飯不想散步經行，回到寮房休息時，聽到外面的風吹樹搖聲，都是美妙悅耳的法音。極樂世界讓我們時時刻刻都能處在最優質的學習環境中長養善根，培植福德資糧。



Who is 阿彌陀佛？

「舍利弗。於汝意云何？彼佛何故號阿彌陀？舍利弗。彼佛光明無量，照十方國，無所障礙，是故號為阿彌陀。」阿彌陀佛是一座超級燈塔。阿彌陀的意思就是「無量光，無量壽。」阿彌陀佛的光可以照十方佛國土毫無障礙，這是因為阿彌陀佛的願力所成。存好心就是一個會放光的人，想想看我們的周遭，有些人的笑容讓我們感到溫暖，有些人的存在會為我們帶來安定與快樂的氛圍，他們都是人群中的阿彌陀佛。



未來的鄰居

「又舍利弗。彼佛壽命，及其人民，無量無邊阿僧祇劫，故名阿彌陀。」釋迦牟尼佛又告訴我們的第二個好消息：只要移民到極樂世界，都能和阿彌陀佛一樣有無量壽命。



「又舍利弗。彼佛有無量無邊聲聞弟子，皆阿羅漢，非是算數之所能知。諸菩薩眾，亦復如是。」而且移民到極樂世界，我們的

鄰居各個都是阿羅漢、菩薩或即將成佛的善知識。我們和這些菁英相處久了，加上在阿彌陀佛打造的優質學習環境，除非自己不願意住在極樂世界，熏習久了也都能成佛。

移民條件

「舍利弗。若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、

若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」

如果一個普通人要舉家移民到美國，須耗盡半生努力賺錢，花盡心思和時間在準備移民的手續與排隊等待，還要在美國置產以及經過移民考試、坐移民監.....多辛苦！移民到西方極樂世界，免花錢、免置產、免考試、免排隊.....只要真誠地發願，然後真心地持念佛號，就具足了移民的條件了。我們不能分享佛的智慧，因為智慧要透過修行體悟，我們卻可以分享佛的福德。阿彌陀佛把他累劫修行來的福德灌注在祂的佛號之中，我們只要真心地持念佛號，就在增長自己的福德，同時灌溉我們在極樂世界七寶池中的蓮花。我們現在打招呼也是用「阿彌陀佛」，如果我們每次見到任何人，都真心誠意地說一聲「阿彌陀佛」，不就正是向內累積自己的福德，向外廣結善緣？

怎麼移民？

阿彌陀佛除了慈悲、體貼也是一位心量很大的佛，不管怎樣的人，即是犯了五逆十惡的重大罪行的人，只要往生時一心不亂地持誦「阿彌陀佛」聖號，阿彌陀佛和其他的菩薩就會來接我們了，移民的飛機票錢都免了。想想看，如果我們要登機的前一刻，如果太高興或緊張兮兮想東想西，不能專心，怎麼能看清楚登機門，有可能走錯門、搭錯車、去錯地方的。



阿彌陀佛祇真「讚！」



「舍利弗。如我今者，讚歎阿彌陀佛，不可思議功德之利。東方亦有阿鞞佛、須彌相佛、大須彌佛、須彌光佛、妙音佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是稱

讚不可思議功德一切諸佛所護念經。』.....」接著，東西南北上下六方的諸佛都在自己的佛土說：「阿彌陀佛祇真讚！」其實是在稱讚阿彌陀佛不可思議的慈悲功德，也是在弘揚淨土法門。

Top1 保全系統

「舍利弗。若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人，皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。是故舍利弗，汝等皆當信受我語，及諸佛所說。」極樂世界有最頂尖的保全系統。

只要真心發願移民西方極樂世界，並且用心地持誦佛號，就能夠得諸佛菩薩的護佑，保全我們直至成佛的法身慧命。



大家一起來按「讚！」

聖嚴師父說：「若要佛法興，必須僧讚僧。」所有的佛都在替阿彌陀佛按「讚！」後，也為召開「極樂國完全移民說明會」的釋迦牟尼佛按讚。

散會

最後，所有參加「極樂國完全移民說明會」的來賓，都非常開心地接受了釋迦牟尼佛的分享，然後互相打了招呼後就離開了。

本文摘自--《法鼓文苑第四期 P.90》

最好的禮物

出家，是這輩子最有智慧的決定。



■ 常鑑

很多人喜歡問我一個問題：為什麼選擇在這個年齡出家？為什麼？我想，最大的原因，是我想要用自己年輕的生命來報恩。

我曾在大學的時候，將聖嚴師父的《印度佛教史》讀了一遍。讀完之後，心裡很激動。一則感恩祖師大德前仆後繼地努力，將佛法流傳下來，讓兩千五百多年以後的我們，還能夠聽聞到佛陀所宣說的佛法。二則感慨佛法在這幾千年來，經歷了許多的風雨與迫害。雖然這一切都是示現著因緣因果法的理則，但是這當中有一個關鍵，那就是出家人。出家人的精勤辦道，使得佛法能夠繼續在人間流傳。相反地，出家人的懈怠放逸，則導致佛法幾度遭遇滅佛事件。

我曾在大學時期親近一位南傳佛教的長老比丘，這位善知識告訴我：「女性出家不但能發揮生命的力量，也能護持佛法。」

如果您是大學生，鼓勵您完成學業再去出家。如果因緣許可，甚至可以考慮念到研究所。因為現在的佛教需要年輕人，而且是受過高等教育的年輕人來住持佛法。」佛法是如此地好，我希望我可以用自己的生命來延續佛法的慧命。我不需要說大道理，但是期許自己踏實地實踐佛陀的教誨。我堅定地相信，只要世上還有一個人在實踐佛法，只要還有一個人在修行，佛教的慧命就有希望。

除了要報三寶恩，另外一個出家的原因，就是要報父母恩。

從小，我就一直在思考如何才能回報父母的恩情。後來，我讀到經典上的一段話：「假如把父母扛在肩上，任由他們吃喝拉撒一百年，都無法回報父母的大恩德。」這讓我開始發現物質的回饋是短暫的，也是如此地不究竟。最好的報答方式，就是運用他們賜給我的身體來修行，並把功德迴向給他們。雖然我的回饋方式不能夠讓他們很具體地看到、聽到，但是，我依然相信，我的用心，對他們來說，一定是最好的禮物。出家後，我曾告訴老菩薩：「出家人的衣食觀與在家人的觀念是截然不同的。為什麼？因為聖嚴師父曾經說過：『道心中有衣食，衣食中無道心』。」我請他不要擔心我的未來有沒有衣食。如果真要擔心，就請祝福這個出家的孩子永遠都抱持著出家人的道心。

雖然我大學一畢業就跑來出家，但是這個決定，是我活到現在為止，所做出的最有智慧的決定。

山中趣聞 - 背誦篇

■ 路人甲



升上二年級，開始要背誦〈楞嚴咒〉。

為了幫助大家，學校安排大家每天利用半小時，兩兩對背。有一天，在佛堂的現場.....

演○：「.....難遮那舍尼 毖沙捨 悉怛囉..... ㄟ ㄟ..... 等一下，我想一下.....」

演X看他想很久，靈光一閃，提示說：「給你一個提示：『阿曼尼』的表弟是誰？」

演○：「阿曼尼的表弟？那是『誰』啊.....」

結果，演○本來要想〈楞嚴咒〉的，經過一提示.....變成在參話頭。

演○抱頭苦思：「阿曼尼的表弟，那是到底是『誰』啦？」

覺得自己的提示很有創意的演X，很開心地揭開謎底：「就是『阿吉尼』呀！」

演○：「這什麼提示啊？誰想得出來啊？」

本文摘自--《法鼓文苑第四期 P.135》

大悲心的實踐分享

無盡藏比丘尼：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」大悲願心，要向內心求喔！

■ 果光法師

聖嚴法師開示



心裡空空的?滿足了...那麼如何保持喜悅呢?



隨時保持 心充滿喜悅

當我在指導禪修時，會鼓勵禪修者在任何情況下，都要保持內心充滿喜悅，這在佛教中稱為「隨喜」——隨境而喜、隨事而喜、隨人而喜。

其實，這並不容易，因為賺錢、升官、生孩子、娶媳婦、抱孫子時，一定可以隨喜。

如果家中發生不順的事，或者聽到背後有人批評、指責你時，還能隨喜嗎？孔夫子說：

「聞過則喜，知過必改。」聽到別人說你的過失時，還會歡喜，這是不簡單的，即使是修行人，雖然不會形之於色，也不會去反駁對方，但內心有時候還是會有一點點的波動。

--本文摘自《幸福禪》

◀ 2014/2 ▶

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	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	1

■ Events

活動訊息 >>

2/15-3/22 招生說明會

[\[線上報名\]](#)

詳細訊息請見官方網站

■ 下期預告 >>

Theme



如何
把心看住

Spiritual Book Review



心在哪裡

DDSU Freshmen's Corner



為甚麼
不出家

Dharma Talk by Master Shengyen



聖嚴法師
開示