

【法鼓書齋】

《人生》雜誌353期1月號

大家來放鬆

忙碌的生活，壓力如影隨形，你試過哪些「放鬆」身心的方法呢？放鬆，其實很簡單，本期專題透過聖嚴法師教導的放鬆觀念，加上突破迷思的「關鍵Q&A」，還有「覺察鬆、緊」的身體小測驗，和各種生活情境的放鬆TIPS，讓您輕鬆學會三、五、十分鐘版的體驗放鬆方法，做個「放鬆達人」，讓工作更省力、身心更平衡，得到真正的自在。

農曆春節快到了，「佛藝好修行」吳大仁老師示範創意春聯，在新年之際寫下吉祥祝福，激發新年好願。李安的3D電影《少年PI的奇幻漂流》風靡全球，「電影不散場」帶您探尋虛假之間的真實。(每本150元，訂閱一年1440元，另有特惠專案，請見心靈網路書店)

◎歡迎加入《人生》雜誌facebook

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

◎法鼓文化心靈網路書店：www.ddc.com.tw



關注福島災後重建

佛教學院舉辦災後心理重建經驗分享 師生看見福島居民生命力 增長關懷國際的心靈和視野



▲法鼓佛教學院邀請幸泉哲紀(左圖中)、幸泉久子(左圖左)分享慰訪福島災區居民的見聞與經驗，佛教學院研究中心主任吳鏡鏡法師(左圖右)感謝遠道而來的幸泉夫婦。(張麗蓮攝)

【黃佳卿／金山報導】日本三一一地震發生至今超過二十個月，在復原環境的同時，受災民眾受創的心理該如何重建？二〇一二年十二月十九日，法鼓佛教學院邀請日本經濟學系幸泉哲紀、精神科醫師幸泉久子夫婦，與法鼓山大學院師生分享慰訪福島災區民眾的見聞與經驗，期盼獲得國際社會更多關注與援助。

擁有精神治療專業的背景，幸泉久子醫師，也藉由訪談機會，引導民眾從靜坐及呼吸放鬆治療中，紓解內在的不安與壓力。幸泉醫師透過訪視時拍下的照片，分享受災民眾居住在臨時屋的生活情況。每戶分配到的空間僅可容納二人，一位理髮師卻分享出居家空間，繼續為鄰里服務，也成為民眾獲得心理安慰的場所。

當經濟學遇上佛教

幸泉哲紀、果光法師與學者座談 少欲、利他價值為全球經濟提供改變契機

【許蓉谷／金山報導】當凡事追求效用最大化的經濟學，遇上「利他為先」的佛教，會擦出怎樣的火花？二〇一二年十二月十六日，法鼓山大學院邀請日本經濟學系幸泉哲紀、法鼓山大學院海會廳與副院長果光法師、法鼓佛教學院學士班系主任果輝法師、助理教授郭偉仁，以及清華大學蔡攀龍、政治大學王國樑、元智大學賴子珍、銘傳大學江靜儀等近三十位學者，進行一場佛教與經濟學座談會。

【黃佳卿／金山報導】二〇一二年十二月十三日下午，法鼓佛教學院於海會廳舉辦「漢譯佛典的中國化」專題演講，邀請日本京都大學船山徹教授分享漢譯佛經的研究成果。船山教授指出，於真、偽經之間，還存在經過「編輯」的佛經，促進學界進一步了解中國佛教譯經活動的實際情況。

追溯出對應原典的「編輯經典」，不可視為偽經。「編輯經典出現在中國，不僅為了翻譯的方便，也因應中國人好簡的傾向。」船山教授認為，中國人較喜好好潔易懂的佛經，因此比起六百卷《大般若經》，《金剛經》更廣為中國人喜好的實際狀況。

【本刊訊】法鼓山網路電視臺製播的《心靈環保·心視野》節目，自二〇一二年九月上線後，已超過二萬六千人次點閱，現在線後，可透過收音機，還可在空中收聽。從二〇一二年十二月九日開始，《心靈環保·心視野》在教育廣播電臺東分臺(FM100.5)《志工彩虹橋》節目播出，與東聽眾空中相會。

教育文化新聞集錦
心靈環保心視野 與聽眾空中相會
【本刊訊】法鼓山網路電視臺製播的《心靈環保·心視野》節目，自二〇一二年九月上線後，已超過二萬六千人次點閱，現在線後，可透過收音機，還可在空中收聽。從二〇一二年十二月九日開始，《心靈環保·心視野》在教育廣播電臺東分臺(FM100.5)《志工彩虹橋》節目播出，與東聽眾空中相會。

【教育文化看板】

「正念與慈悲禪定」國際研討會

【時間】3月7日~9日
【地點】法鼓佛教學院國際會議廳
【報名日期】即日起至1月31日(額滿為止)
【報名方式】一律網路報名，網址http://icbmm2013.ddbc.edu.tw
【主辦單位】法鼓佛教學院、佛教蓮花基金會、國立臺北教育大學

2013法鼓山僧伽大學招生

【招生說明會】3月17日(日)上午8:30報到(2月1日~3月10日報名)
【招生報名】4月1日~5月31日
【考試日期】筆試6月15日(六) 面試6月16日(日)
【洽詢電話】(02) 2498-7171轉2351
【網址】http://sanghaui.ddm.org.tw

法鼓佛教學院春季班推廣課程

Table with 4 columns: 課程名稱, 教師, 開課, 地點. Lists various Buddhist courses and teachers.

【課程詳情】請上網查詢 http://dbbtw.blogspot.com
【線上報名】http://140.134.134.243/ddb_pes/
【洽詢電話】(02) 2773-1264



▶船山教授(左)提出介於真、偽經之間，還存在經過「編輯」的佛經，點出中國譯經背景的实际狀況。(黃佳卿攝)

漢譯佛經實況 船山徹教授說分明

【黃佳卿／金山報導】二〇一二年十二月十三日下午，法鼓佛教學院於海會廳舉辦「漢譯佛典的中國化」專題演講，邀請日本京都大學船山徹教授分享漢譯佛經的研究成果。船山教授指出，於真、偽經之間，還存在經過「編輯」的佛經，促進學界進一步了解中國佛教譯經活動的實際情況。



▶船山教授(左)提出介於真、偽經之間，還存在經過「編輯」的佛經，點出中國譯經背景的实际狀況。(黃佳卿攝)

教育文化新聞集錦

【本刊訊】法鼓山網路電視臺製播的《心靈環保·心視野》節目，自二〇一二年九月上線後，已超過二萬六千人次點閱，現在線後，可透過收音機，還可在空中收聽。從二〇一二年十二月九日開始，《心靈環保·心視野》在教育廣播電臺東分臺(FM100.5)《志工彩虹橋》節目播出，與東聽眾空中相會。

「禪修follow me」書系 首部出版

【本刊訊】為了讓忙碌的社會大眾，運用禪法安定身心，法鼓文化特別企畫全新書系「禪修follow me」，第一本《放鬆禪》(上班族四十則放鬆指引)於元月出版。

招生
102學年度 法鼓佛教學院
報名日期, 班別, 開始日, 截止日, 考試日期, 學費, 報名資訊

WINTER 2013 青年卓越禪修營
有效消除常見貪、瞋、癡病毒
防止惡習變種，侵入心靈系統
煩惱超輕薄，快樂全滿載
安心、安定、安穩、安全，4安防護隨時啟動
1/21(一)~27(日) 三義DIY心靈環保教育中心
從心 Download

讀出生活歡喜心

讀書會的故事

來上課前，我們什麼經也不懂，只知道「家家有本難念的經」，自從上課以後，我們已經很少念家裡的那本經了，而是改念《心經》。早也念、晚也念，《心經》已成為生活的一部分。

◎王柔清

帶領人好用心 分享關懷像家人

我與同修一起參加讀書會，帶領人給我們的印象是溫和、慈祥、有學識。當看到帶領人播放的上課內容，可看出她花了相當多的精神及時間做準備。為了讓大家專心聽講，帶領人還請學員不用抄筆記，她會整理好上課內容，用電子郵件傳送給大家溫習。

記得收到帶領人寄來第一堂上課內容時，我們都深深被她的用心感動了。她利用休息時間整理、還配上插圖，希望我們更容易了解，此外，帶領人還在網上建立一個讀書分享會，透過手機、我們隨時隨地都可以分享，彼此像家人一樣互相關懷，帶領人並隨時為我們排忧解难，讓佛法不經意融入我們的生活中，大家學佛的路，走得更穩更遠。

感受無私精神 原來利人是利己

每當踏入法鼓山這個環境，看到義工滿臉笑容、法師親切關懷，心中既感動又感恩。從法師及帶領人身上，感受到他們那博愛才華及學識，竟捨棄原本的生活，選擇為大眾奉獻，這種無私精神，值得學習反思。一直以來，我也在為家人「奉獻」，過程中總有抱怨，正是這種愛計較、愛嘮叨的習性，綁架自己的心。聽聞佛法後，時刻反省自己，有錯就改、學習懺悔。因為自己的改變，同修和孩子也開始改變。

來上課前，我們什麼經也不懂，只知道「家家有本難念的經」，自從上課以後，我們已經很少念家裡的那本經了，而是改念《心經》。早也念、晚也念，《心經》已成為生活的一部分。從剛開始讀完《心經》後，我帶著孩子做大迴向，當初為了培養孩子品德而參加讀書會，想不到自己已是最大獲益者，讓我和孩子體驗到利人便是利己。

感恩家人的成就，更感恩聖嚴師父的悲願。想告訴師父：您培育的優秀弟子，已經讓法鼓山的精神理念，成功地在香港生根發芽了。



生有兩件事不容緩，第一是健康，第二是學習智慧。從心靈環保讀書會中吸收佛法智慧，讓人身心健康，生命更快樂，而大家一起共學，也讓學佛的路，走得更穩更遠。(普化中心提供)

福班

有你真好!

用心靈環保完成路跑

◎張家銘(雲來班學員)

一〇二二年十月二十八日是一個特別的日子，我完成了生平第十次全程的馬拉松路跑。每次的距離是四十二公里，往往，剛開始跑步的時候，常常會一邊看著手表，一邊看著自己超標的過程。尤其看到別人結束路跑時，就會覺得：「我的路程怎麼這麼長？」心裡常出現一個念頭：「為什麼我要做這種吃力不討好的苦差事？」

由於「福班」的課程，學習到「心靈環保」，因此這次路跑，我開始用心靈環保的方法，也就是禪修的方法，來面對心中錯綜複雜的情緒。不管外在情況如何，只專注每一個腳步踏在地上的感覺，心裡默念「南無大願地藏王菩薩」，學習地藏菩薩的「堅毅力」。

在這次馬拉松路跑中，學會了運用心靈環保的方法，完成這麼長程的路跑，雖然身體疲憊，但心卻是愉悅的。往後也要運用跑步禪，繼續我的馬拉松旅程。

看到彼此成長的喜悅

◎存麗玲(紫雲班學員)

每個月即使再忙，我都不忘月曆上用紅筆圈出來的日子，要排除萬難與佛有約。過去的我，總約知道自己的習氣，但從未像此刻如此堅定，希望好好面對自己，修正自己，這都是福田班給了我定力與勇氣。

長達十個月的課程已近尾聲，相信很多學員都與我一樣有同感。法鼓山的理念已滲透到生活，融入我的生活，每當情緒失控，只要拿出佛法，先作三個深呼吸，從局部放鬆到全身放鬆，心緒也不見了。

福田班的課程也讓我知道了，擔任義工本身便涵蓋「學法、護法、弘法」三個面向，同時也是自利利他的學習，在奉獻過程中，結合佛法的體會和實踐，才算真正圓滿福慧雙修。

福田班像一個溫暖的家，成員們都非常珍惜每月的聚會，不畏風雨和舟車勞頓，盡可能出席。不只學員們認真作筆記，授課法師、講師更是全力以赴，資深悅眾的生命故事更分享，總是在感動中有笑又有淚。最後小組討論，在分享過程中也了解自己，並看到彼此成長的喜悅，那真是種幸福！



快樂學佛人的內容從認識三寶與法鼓山，到踏上學佛之路，讓學佛新鮮人快速掌握學佛入門和次第。(普化中心提供)

打開法鼓山學佛地圖 2

◎許翠谷

踏出快樂學佛第一步

佛就是唸菜、拜拜、求平安？還是看破紅塵、青燈木魚？其實我以前也是這麼想的。「快樂學佛人」結業生林禾莉說，還沒上課前，他和多數人一樣對佛教持觀望、否定的態度；然而「快樂學佛人」活潑、淺顯易懂的課程設計，不僅打破迷思，讓他對佛教有一個清楚的輪廓，還接連報名了福田班、歡喜探索佛法這座大寶山！

「快樂學佛人」是法鼓山自一〇二二年二月起開辦的學佛入門課程，一期共有三次課程，主題包括「認識三寶」、「認識法鼓山」以及「踏上學佛之路」。除了引導學員認識佛教的基本精神與內涵，更透過學員儀、體驗出精禪等單元，讓學員練習將新學到的觀念與方法，實地應用於日常生活中，了解佛法不只是文字般若，而是隨時都可以運用自如的。

「四它、四要、心靈環保，這些觀念真的很受用！」帶著八歲兒子一起上課的張美如分享，「四它」是他們一家大小都會用的法寶，以往小孩犯錯時，她總是習慣先責罵處罰，現在則學會調整自己的心態，試著了解孩子的動機、接受犯錯的事實，再和孩子一起攜手解決問題，「看著兒子當義工、樂於分享，還有我自己的轉變，真的很開心、很感動！」

除了實用的佛法觀念，「快樂學佛人」順應現代生活的表達方式，也讓佛法和現實生活不再距離。例如，一般人聽到「三皈五戒」便退避三舍，深怕被戒條束縛住，邊論認識佛陀制戒的精神，但是在「如何做一個佛教徒」的單元中，卻用「你想成為怎樣的人？」一想要過怎樣的生活？」引導大眾認識五戒十善的內涵，讓人不禁讚歎：「快樂學佛人，學佛真快樂！」

【法鼓講堂2013年1月課程】

《楞嚴經》與默照禪、話頭禪

【講師】果醒法師
(紐約東初禪寺、象岡道場住持)

【時間】1月2、9、16、23日
(週三晚上7:00~9:00)

【課程簡介】阿難尊者歎言：「一向多聞，未全道力」，聽經、解經不如行經，禪修法門更是直接體驗佛法深義的利器。果醒法師將以生活化的譬喻精闢解說，讓您用默照禪、話頭禪來實踐《楞嚴經》。

◎法鼓山心靈環保學習網：
<http://www.dharmaschool.com>

快樂學佛人課程一覽表

課程主題	課程內容
第1堂 認識三寶	• 皈依三寶的意義 • 如何做一個佛教徒(1)身 • 認識法會共修 • 學佛儀禮及練習
第2堂 認識法鼓山	• 走入法鼓山 • 如何做一個佛教徒(2)口、意 • 禪修入門 • 如何做一個佛教徒(3)修行篇
第3堂 踏上學佛之路	• 學佛的正確方向 • 如何做一個佛教徒(4)關懷篇 • 法鼓山的學佛課程 • 出坡禪體驗

香港團隊 溫暖金融城市

◎許翠谷

透過網路連線，與香港福田班成員進行視訊採訪，庭德、惠芬、秀蓮、永安、麗芳、益桃、芷涵……一個個合掌自我介紹，儘管普通話不是頂流利，卻字字真誠、鏗鏘有力，讓臺北這頭也跟著感染了香港團隊的活力與熱情。

二〇一一年初，當臺灣各地正如如火如荼展開福田班之際，香港在缺乏師資、教材的情況下，只能隔海投以羨慕的眼神。所幸在輔導法師果品法師及普化中心法師們的協助下完成培訓，同年五月成功開辦了福田班「海外第一班」，更創下一「出席率一〇〇%」的紀錄！

學員的熱情參與讓人感動，不過，開班之後才是考驗的開始。福田班課程長達十個月，如何讓凡事講求效率的香港人持續參與，則有賴團隊的互助合作與主動關懷。

香港團隊互助合作與主動關懷，讓福田班、讓香港都變溫暖了。(香港分會提供)

「以前啊，我最怕事了，怕人多，怕人家來找我幫忙。一說話的班副班長陳惠芬，話雖如此，福田班開辦後一切都不一樣了；陳惠芬主動聯繫團隊開會、打電話關懷義工、協助分會辦活動，忙得很歡喜，「原來只要有心，我也可以做得到！」擔任關懷員的徐秀蓮也有同感，她說，一開始不懂得怎麼關懷，互動過程中，學員就像一面鏡子，讓她看見自己的不足，也學習傾聽別人的需求，願意去包容、欣賞每個人的不同。

談起福田班的種種，香港團隊有說不完的故事，例如，八歲小男孩連上兩期福田班，只為了帶鄰居來的老菩薩；羅嘉卻仍發心到分會當義工的學員……一年多來，每次上課總有近兩百人，有二十多年的資深悅眾，也有初來乍到的學佛新手，場地雖然擁擠，卻不影響學習的意願。團隊成員郭永安說：「看到福田班學員積極學習的態度，讓資深悅眾深刻體會自己擁有很多法寶，更將這份感動分享出去。」

「我們還想辦佛學班！」還有「？」訪談未了，香港團隊意猶未盡。「香港人一般比較較冷漠，可是我們的學員都很喜歡回來上課，當義工，可能因為這裡有家的感覺吧！」話筒那端響起爽朗的 laughter，讓人不禁肯定：是這麼用心的團隊，讓福田班、讓香港變溫暖了吧！

找到心的無限力量!

2013年新班

雲集班	農禪班	基隆班	安和班
1 2/24	3/2	3/3	3/16
2 3/3	3/9	3/17	3/30
3 3/10	3/23	3/31	4/20

06-721-1295 02-2893-3161 #571-572 02-2426-1677 02-2778-5007 #156-159

線上報名 <http://dbs.ddm.org.tw/>

人生的黃金時代 生命的豐收季節

新班招生中

法鼓長青班

2013年新班

2/21(週四)	2/21(週四)	2/24(週日)	2/26(週二)	2/27(週三)	3/1(週五)	3/8(週五)
紫雲班	台東班	中山班	雲來班	農禪班	基隆班	安和班
(07)732-1380	(089)225-199	(02)2591-1008	(02)2893-9966 #6664	(02)2893-3161 #571-572	(02)2426-1677	(02)2778-5007 #156-159

上課期間 每梯八次(隔週上課) | 上課時間 上午9:00-12:00(每次三小時) | 課程對象 60歲以上一般社會大眾

法鼓山2012大悲心水陸法會

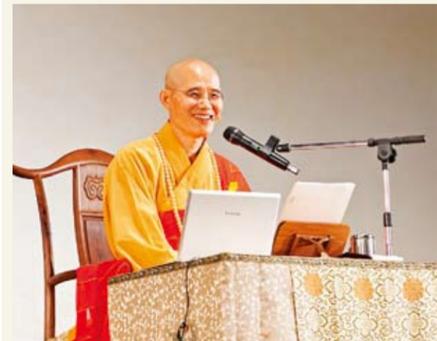


邁入第六年的水陸法會，持續教育與修行功能，從空間境教、各壇說法、網路共修等創新中，引導大眾修福修慧，透過共修力量，共創人間淨土。

佛國淨土 人間展現



聖儀式最後，大燈幕呈現出夕照中，萬道金黃色光芒遍灑法鼓山上每一棟建築、每一株草木，宛如人間淨土。(許朝益攝)



無論是壇場內共修，或是戶外修行，大眾在莊嚴清淨的境教中，凝聚善的力量，在當下體現人間淨土。(李東陽攝)

各壇法師說法是水陸法會一大特色，本屆焰口壇由東初禪寺住持果醒法師說法，引導大眾理解經文義理，掌握修行法要。(許朝益攝)



線上網路共修

◎許翠谷

壇場跨時空 全球同精進

水陸法會推動網路共修邁入第四年，除了延續「家家是道場，世界成淨土」的理念，更鼓勵大眾前往附近的道場或辦事處共修，不僅臺南、高雄、嘉義、花蓮等地開放連線，美國、加拿大、馬來西亞也同步舉行，尤其本屆先將水陸法會現場錄影後，再傳輸到不同時區的國家播放，讓海外信眾毋須顛倒作息，真正做到共修「零」時差。



「共修力量大」！各地網路共修採每兩天連線一個壇場的方式，讓流傳地遠、祈願、藥師各壇，讓信眾體驗不同壇場的境教與法門。此外，各地也展現獨有的共修特色，例如，花蓮辦事處架設雙螢幕，一邊是壇場畫面，一邊是電子經書，由義工協助翻頁，精進修行不分心；紫雲寺為了鼓勵信眾隨時用功，還準備「精進卡」，廣獲好評。



金山阿嬤游淡 大壇精進代言人 水陸法會邁入第六年，信眾和焰口法會，總不忘搜尋一個熟悉的身影——佝僂的身軀、銀白的髮絲，專注地跟著唱誦禮拜，她是九十四歲的游淡老菩薩。六年來，就九十大壇的代言人，每當水陸法會啟建，必定全程參與白天的《梁皇寶懺》和晚上的瑜伽焰口法會，精進的毅力鼓舞了許多人。

海外佛子陳愛麗 從上網到現場 網路共修會降低大眾上山參加法會共修的意願嗎？來自日本真岡市的馬來西亞華人陳愛麗的例子，正好打破這樣的迷思。二〇一〇年十月，陳愛麗上網搜尋水陸法會總會本經文，意外發現法鼓山的水陸法會網站設有「網路共修」功能，很喜歡參加法會共修的她，連續兩年都透過網路，參加法鼓山水陸法會的總壇及焰口法會，她說：「在海外，能遇見佛法很難；想參加共修更難！法鼓山能做「網路共修」，心量真的很寬闊。」

萬行壇好修行 奉獻中實踐利他經典

莊嚴的水陸法會壇場幕後，是「萬行壇」義工們的修行道場。法會前後，舉凡飲食、住宿、場布、交通、接待、環保、醫療、攝影等勤務，都有賴萬行菩薩的成就，他們護持大眾在壇場精進共修，自己則在奉獻服務中，實踐一部利他的經典。走進法會住宿區，一張張簡單的床背後，其實經過了無數義工的用心。住宿組義工湯淑瑛分享，從空間規畫開始，到空間打掃、正式排床，一張床至少經過一百雙手準備，稱它為「一手成就」毫不為過。以營養佳餚供養大眾的香積組，從檢菜、洗菜、切菜、烹調到清洗餐具，每天也都有上千雙手同時投入，只為了讓大眾用功辦道。第一次在大寮當義工的盧益章表示，縱使幾天沒睡好，卻很喜歡能為大家服務；在大寮洗公器的傅秋香，即使腰傷未癒仍發願上山，因為「洗公器很辛苦，很缺人，所以一定要來！」她分享以「浴佛」的心態，歡喜溫柔地洗浴一尊尊「公器佛」，也與大眾結下善緣。無遠弗屆的「網路共修」幕後，有一群打字快手與攝影義工，在現場高聲的梵唄中，發揮「不聽現場，只管耳機」的定力，精準地切換畫面，還要在網路斷線時，處變不驚。不論壇內、壇外，義工們都懷抱成就水陸法會的共同心願，在奉獻當中，忙得快樂，累得歡喜。



千雙手同時投入香積組，從洗菜、剪切菜、烹調到清洗餐具，在奉獻當中忙得快樂，累得歡喜。(江思賢攝)

精進的身影

◎梁金滿

整齊清潔的環境，在環保組義工維持下，處處展現清淨莊嚴。義工們在每一處萬行壇裡，實踐一部利他的經典。(李東陽攝)