



# 祈福 迴向人間平安

僧團法師領眾雲端修習四種法門、三時繫念法會 分處、線上共修串聯無量悲心

【邱惠敏／臺北報導】回顧二〇二一年，新冠疫情蔓延，國際戰事、天災人禍頻傳，法鼓山將一年一度的水陸法會改為「大悲心祈福法會」，於十一月二十日啟建，因防疫考量，全程改為線上，由僧團法師領眾共修《梁皇寶懺》、觀音法門、地藏法門、念誦《法華經》。二十七日於法鼓山園區大殿舉行三時繫念法會，祈願所有因新冠疫情影响、各種災難往生的亡靈，仰仗阿彌陀佛慈悲願力往生淨土，也將大悲心祈福法會共修的功德迴向全世界。

每日透過雲端共修四種法門者約有近三萬人次。方丈和尚在三時繫念法會上開示：「透過多日來法會的精進共修，往生者能聽聞佛法，心開意解；三時繫念法會上誦持阿彌陀佛聖號與《阿彌陀經》，既是迴向往生者依願往生淨土或天國，也是迴向自己與他人的貪欲、瞋恚、愚癡，讓人從苦難中得到快樂，從危險中獲得安全，最重要的是從束縛煩惱中解脫。」

海內外多處分道場、護法分會也選擇一種法門與總本山連線，舉行分處共修。齋明寺、紫雲寺、信行寺、花蓮精舍進行《梁皇寶懺》共修，信行寺監院常覺法師表示，信行寺不曾辦過《梁皇寶懺》法會，這次因緣難得殊勝，讓居處偏遠、年事已高的信眾能就近參加。寶雲寺、臺南分院、齋明別苑參與《法華經》共修；雲來



▲法鼓山「大悲心祈福法會」以三時繫念作為佛事圓滿，祈願因疫及災難而往生者，仰仗阿彌陀佛願力往生淨土，並將所有信眾精進共修的功德，迴向全世界。（江思賢攝）

別苑則修持觀音法門，每日都有近百人參與共修。

美國紐約東初禪寺、洛杉磯道場、波士頓普賢講堂、新州分會，因時差關係，由弘化院提供當日法會錄影，讓當地運用；亞洲的香港道場、新加坡分會則與臺灣連線同步精進。

特別請假參加香港道場共修的林蓓，從拜《梁皇寶懺》中了解業障是自己行為造成的，連病痛也是自己沒有好好照顧身體的結果，共修時每當稍有懈怠，看到比自己年長的師兄姊如此精進，就又能提起心力。陪同老菩薩到東初禪寺參與《梁皇寶懺》共修的史敏，一改以往對法會的刻板印象，最大的收穫是掌握拜懺的方法，也能得力。

往年都上總本山參加水陸法會的花子瓊，今年到苗栗分會禮拜《梁皇寶懺》，並擔任助理監香，營造安定、自在與莊嚴的氛圍，讓大眾攝心專注精進。學佛新手指點老手首次參與線上《法華經》共修，跟著木魚聲一字一句字字句句經文，因速度跟不上心也平穩，心繫在當下的一字一句，更能入心。在家線上修持觀音法門的白玉滿，隨著盤膝禮拜懺懺，整天下來身心體雖然疲憊，但內心法喜充滿。不論身在何處，大眾藉由相應的法門精進共修，莊嚴自己的身心，也串聯起無量悲心，迴向人間平安。

（更多內容請見四版）



▲法鼓全集

## 《法鼓全集》

2020

## 數位版 全新上線

【本刊訊】眾所矚目的「《法鼓全集》」二〇二〇紀念版「數位版」十一月一日全新上線！新版具有三大特色：一、優化閱讀版面，二、強化搜尋功能，三、個人化設定。編輯小組召集人果毅法師從第一代網路版就參與製作，一路見證數位版的與時俱進，這次的大改版，提供更便捷的搜尋功能，更舒適的閱讀介面，對一般讀者、研究學人都是絕大的助益。

數位版專案主持人洪振洲表示，團隊成員是以製作藏經的規格、心態來製作《法鼓全集》數位版。搜尋引擎採用廣受歡迎的Elasticsearch，擴充性佳，目前預設的搜尋結果可依照關鍵詞的權重排序，還有一後分類」等功能，能滿足讀者搜尋的需求。

新的版本，頁面左欄的書籍欄一目了然，頁面根據書籍章節安排，更符合閱讀習慣，選書後開啟全螢幕功能，可當作電子書閱讀。搜尋功能可以透過範圍選定，提高檢索精準度，節省時間。另外，可自訂字體、大小、背景顏色、文字欄寬等，打造個人化專屬瀏覽。



紐約東初禪寺 Chan Meditation Center  
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373  
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org  
非經本刊同意，不得轉載本圖文。

Non-profit Org.  
U.S. Postage Paid  
Flushing, N.Y.  
Permit No. 1120

法鼓雜誌APP 歡迎下載  
Android iOS



【人基會「心藍海策略——領導創新·跨域創生」講座】

## 葉丙成：以閱讀素養因應未來

【魏子茵／臺北報導】如何以「創新」因應瞬息萬變的世界？十一月十八日，法鼓山人文社會基金會於法鼓德寶學苑舉辦今年唯一一場「心藍海策略」講座，邀請臺灣大學電機系教授葉丙成主講「用創新改變世界」，與近五十位企業主、中高階主管和經理人分享新型態教育：閱讀素養，培養自主學習能力。

葉丙成首先表示，根據牛津大學研究，百分之四十七的現有工作將於二十年內消失。他問道：孩子人生的最高點只能在大學放榜日嗎？「當學歷不再是成功



▲臺灣大學電機系教授葉丙成分享，培養閱讀素養可以看作是養成跨領域處理資訊的能力。（林雅櫻攝）

「保障時，孩子的自主學習力將是立足世界的關鍵因素，而自主力的根本便是「閱讀素養」。有鑑於此，臺灣教育邁入新里程，「一〇八新課綱上路，培育學生從「有知識」轉變成「有能力」的終生學習者。」

「閱讀素養也可看作是跨領域處理資訊的能力。」葉丙成帶大家解析雲梯書教災的數學測驗考題，聽眾邊思考邊實際體驗從跨領域的長篇文字中篩選、分析與統整。葉丙成提醒：「學習不再只是重複寫作業，而是運用所學知識，發展出面對真實生活所需的「能力與態度」。

「許多孩子放棄學習是因為看不懂，一旦閱讀素養養成，自主學習就會啟動。」葉丙成表示，

「放鬆，心呼吸」、「放下，心自在」，走進新北市三峽區臺北大學圖書館六樓，圓柱上的藍天白雲映入眼簾，坐在館內閱讀，牆上放鬆靜坐的插畫、聖嚴師父法語「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，宛如讓人安心的智慧陪伴。

這一方清淨、安定的閱讀空間，邀請法鼓山協同佈置，十一月十一日起，這處書區將開展藏法鼓山捐贈的《法鼓全集》二〇二〇紀念版、聖嚴師父各種中英文著作版本，以及法鼓文化出版的各類心靈成長書籍，不僅為校園師生提供成長自我、提升精神生命的法寶寶藏，也引領讀者展開放鬆、自在的閱讀「心」體驗。

（文／編輯室、圖／臺北大學提供）



與團隊開發「Amino」系統，設計結合遊戲的線上閱讀練習，目前已有兩百五十萬中小學生加入，他與教育部、縣市政府及NGO合作，幫助弱勢學生加入學習，也鼓勵企業攜手支持，「成就自己的孩子，也成就其他孩子。」

講座後，有二十多年禪修經驗的心六倫宣講團講師李昌根接續分享「開發心的力量」，帶領聽眾認識心的運作，鼓勵以「設定、鎖定、回來」的模式調心、覺察心、學習活在當下，提振工作效益。從香港來臺的楊卓芝很認同閱讀素養對未來世代的正向影響，而身心健康的鍛鍊更能輔助。大學教授黃雲龍更能感謝葉丙成為教育現況提出核心觀點，也為弱勢孩子提供翻轉的機會。

## 臺北大學圖書館 閱讀心體驗

## 果賢法師 臺大醫院 分享安定身心妙方

【本刊訊】如何與自己對話，安定自己的心？如何說出善語，安定病人的心？十一月十八日上午，文化中心副都監果賢法師應臺大醫院新竹分院營養室、新竹市營養師公會之邀，前往分享「身心安定——好好說話」，共有九十多位營養師於現場及線上聆聽。演講一開始，果賢法師談起創辦聖嚴師父曾於臺大醫院就醫，受到醫療團隊的悉心照顧，「二〇〇六年師父受院方邀請演講時，表示自己感恩醫療人員的方式，就是分享佛法。」法師表示自己也抱著同樣感恩的心意，與眾人分享安定身心的佛法妙方。

俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」好好說話的重要性可見一斑，然而，許多人受情緒影響，經常一句話脫口而出，想收回已來不及。「能夠舒緩情緒，講出來的話自然就有改變。」

果賢法師表示，避免被情緒帶著走，根本源頭就是能夠「覺」。透過眼耳鼻舌身意，分析自己在接收每樣事物後，身體的感受、情緒是什麼，「培養覺照力，練習了解自己，了解他人，才能做好溝通。」

有人問處在緊張、壓力大的環境裡，情緒就是很緊繃，怎麼辦？「在那樣的環境下，一定要找到自己最好的朋友——呼吸。」法師分享禪修的方法，就是將注意力放在自己身上，減少因聽見對方語言而產生情緒，從而觀察自己身體最緊的地方，練習從頭放鬆到腳。法師當場引導眾人靜坐五分鐘，體驗安定下來後的身心感受，同時鼓勵眾人經常練習，常保放鬆和微笑，一定能夠身心自在。

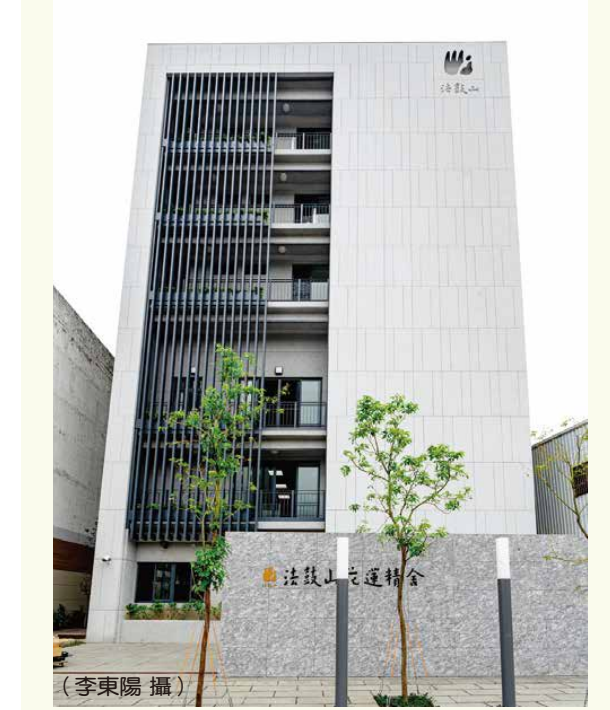
「安定自己的心？」如何與自己對話，安定病人的心？十一月十八日上午，文化中心副都監果賢法師應臺大醫院新竹分院營養室、新竹市營養師公會之邀，前往分享「身心安定——好好說話」，共有九十多位營養師於現場及線上聆聽。演講一開始，果賢法師談起創辦聖嚴師父曾於臺大醫院就醫，受到醫療團隊的悉心照顧，「二〇〇六年師父受院方邀請演講時，表示自己感恩醫療人員的方式，就是分享佛法。」法師表示自己也抱著同樣感恩的心意，與眾人分享安定身心的佛法妙方。

俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」好好說話的重要性可見一斑，然而，許多人受情緒影響，經常一句話脫口而出，想收回已來不及。「能夠舒緩情緒，講出來的話自然就有改變。」

果賢法師表示，避免被情緒帶著走，根本源頭就是能夠「覺」。透過眼耳鼻舌身意，分析自己在接收每樣事物後，身體的感受、情緒是什麼，「培養覺照力，練習了解自己，了解他人，才能做好溝通。」

有人問處在緊張、壓力大的環境裡，情緒就是很緊繃，怎麼辦？「在那樣的環境下，一定要找到自己最好的朋友——呼吸。」法師分享禪修的方法，就是將注意力放在自己身上，減少因聽見對方語言而產生情緒，從而觀察自己身體最緊的地方，練習從頭放鬆到腳。法師當場引導眾人靜坐五分鐘，體驗安定下來後的身心感受，同時鼓勵眾人經常練習，常保放鬆和微笑，一定能夠身心自在。

## 花蓮精舍 建築完工 展開弘化活動



花蓮精舍硬體建築完工了！10月4日，副寺常鐸法師與演鼓法師正式進駐，除了帶領悅眾、義工完備內部軟硬體設施，也陸續展開各項弘化活動，包括禪坐共修、線上念佛共修，大事關懷課程等，11月7日還舉辦第39期百年樹人獎助學金頒發，11月20日至27日則連線大悲心祈福法會禮拜《梁皇寶懺》，每天有五十多人參加，整棟精舍迴盪著陣陣梵唄。

花蓮精舍落成啟用典禮訂於明年（2022）3月20日舉行，常鐸法師歡迎大眾經常來花蓮精舍共學共修，在山海環抱的優美環境中體驗身心，同霽法喜。

（編輯室）

【花蓮精舍】  
地址：花蓮市中央路四段 272 號  
電話：（03）834-2758



## 慈基會帶領視障朋友體驗禪修 感受身心放鬆

【本刊訊】應臺北市視障者家長協會之邀，法鼓山慈善基金會秘書長常順法師於十一月十六日下午前往該會「萬華視障生活重建中心暨社區工場」，帶領十多位視障朋友及老師體驗禪修。

中心主任陳世芸說，視障者家長協會很早就與法鼓山結緣，連仁都很有歡喜歡迎師父的著作，做點字版更讓視障朋友同獲法益。該會一直想為視障朋友舉辦靜心禪修課程，但這對視障者是難度較高的活動，對教導的師資更是高難度。活動當天，常順法師教導視障朋友學習放鬆、坐禪、立禪及持白手杖經行等基本禪修方法，讓他們回家或在生活中練習運用。

一位視障學員分享，自己很不容易放鬆，但她體驗到愈專注就會覺得四肢冰冷，後來開始熱起來，愈好愈舒服，也不疲憊了。另一位視障朋友說，由於視線模糊，行走時很不容易直行，方向總會歪掉而碰到路邊雜物，但行禪時練習放慢腳步，一步一步踏實地走，感覺心裡比較安定，走起路來也比较安全。還有一位有語言障礙的視多障學員比較起勇氣慢慢說出：「法師帶領得很好，感覺身體放鬆了，對我很有幫助。」

陳世芸觀察，有幾位視多障學員平常上課都不容易完成一堂，卻很快投入靜心禪修課程，順利圓滿三小時的禪修體驗，可見禪修對他們確實有所助益。

個多月，現正積極籌備內部軟硬體設施，明年三月將正式啟用，日後會加強防疫措施逐步增加各項活動，歡迎同學常回精舍走走參加活動。常順法師讚歎同學以巧妙筆觸在卡片上畫下豐富的創意，專注於當下的一筆一畫，每一筆畫都是新的開始，沒有畫得不好或不好，也沒有對與錯，鼓勵同學日後持續作畫，療癒身心也舒壓。

（文／編輯室、圖／慈基會提供）

順法師，陪伴同學們  
鬆與專注。在大殿舉辦



百年樹人獎助學子  
花蓮精舍相見歡

十一日一早  
全新完工的莊  
蓮精舍早已舉  
開大門，迎接  
第三十九期第  
年樹人獎助學  
金的受助學生  
與家長到了  
今年除了國  
組到大學組  
受助學生，還  
有因跆拳道  
現出色的陳  
學，額外獲  
傑出才藝獎  
學金，作為特  
勵。

一早，副  
常鐸法師與  
臺北前來的  
嘉會秘書長  
以禪繞書畫  
的頒發典禮上

彰化林員鼓手同發菩薩誓願

護法總會  
方丈和尚  
抵溫叨



▲彰化、員林二地的護法鼓手舉著自製標語牌，熱情歡迎方丈和尚於線上關懷。

（護法總會 提供）

【魏子茵／臺北報導】「菩薩的誓願有多深，我也要發多深……」疫情趨緩後重啟的「一方丈和尚低溫叨」來到中臺灣，十一月十三日早上，九十二位悅眾回到久違的彰化與員林分會，隨著員林分會合唱團預錄的音檔揮手打拍子，高唱由方丈和尚果暉法師填詞的《我要發菩薩慈悲願》，並以精心製作的大看板，熱情問候從雲端連線的一方丈和尚，也唱出大家的誓願。僧團總監暨護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師、總會長張昌

手扶水果，一手打木魚。但當時不覺得很辛苦，都做得很歡喜。」一席話讓大眾在笑聲中頗有共鳴。

歷經多年租賃、搬遷，如今兩分會終於有自己的會址用地，眾人都非常歡喜。員林分會副召委李香蘭表示，今日不僅想起美好的回憶，也憶起初發心，自勉帶著感恩的心傳承，更加精進、奉獻自己。

方丈和尚讚歡悅取用心耕耘讓分會成長茁壯，表示「職務無高低，責任有輕重」，鼓勵大眾以利人來利己，以成就他人來成長自己。「如果我們每天都增加一點慈悲、寬容、互相勉勵的一點，對社會幫助很大。」並引《華嚴經》「大悲為動，大願為住」，表示每個人都具有佛性，鼓勵大眾不斷開展菩提心燈，效法佛陀修習福智圓滿，成就無上智慧佛道，為世界點亮無限無量的光明。

邦、寺院管理副都監監寶雲寺、監院果理法師、果雲法師也連線關懷。

彰化二林出生、父母於員林長住的張總會長表示，自己對故鄉有很深的感情，感恩在僧團指導下，彰化、員林分會有長遠的規畫，如今更購置永久會址用地，勸請大家接引更多人來護持、推動法鼓山理念。

接著，兩個分會各自以影片回顧二、三十幾年來的發展軌跡，彰化分會首任召委、現任副召委高秀娥憶起昔日大家很克難地自製簡陋的佛桌：「敲木角

學社團聽聞聲聲佛號而得到安定的力量，不禁自問：「如果我一個人可以如此心靜，在人群中也可以嗎？」於是法師到購物中心中庭，嘗試分辨聲音、只單獨地聽著，發現外在與內在的聲音其實都是自己的「心聲」。法師也曾在溪邊大石頭上靜心打坐，即使下雨而全身濕冷也不受影響。「當自己和環境合而為一時，是孤獨（alone）的，卻不孤單（lonely）」。

習得孤獨訣竅後，法師自認至今在任何情況下都能保持安定狀態。

「獨處時會害怕怎麼辦？」、「忙碌時如何保持心安定？」、「朋友間只有我吃素怎麼去聚餐？」在互動問答時，各地法青拋出各式各樣中面臨的問題。「每個人都要有時間和自己在生活。」常寬法師微笑著勉勵大家，無論獨自搭地鐵、過馬路，在來來去去的人群中都能練習保持安定。如果感到恐懼，可以透過專注呼吸轉移注意力，當必須抉擇時，不妨享受「和朋友在一起，但沒做一樣的事」。

青年院監院濱杜法師讚歎常寬法師生動的分享讓人身歷其境，也感謝法師如同禪修小參耐心回答問題。甫從美國象岡道場返臺，活動當天仍在隔離中的演無法師也回饋：孤獨反倒更能活在當下，起伏的念頭也會隨之散去。法青李和豐說，原來孤獨並非不好的事，而是與自己相處的好時機，未來會多留意孤獨時光，期待有新的體驗發生。

年有約  
青師鼓  
法與法

常寬法師

分享擁抱孤獨

間無常，超越生老病死。

【魏子茵／臺北報導】孤獨，非孤獨，是名孤獨？  
十月三十日晚上，法鼓山世界青年會邀請僧伽大學  
男眾副院長常寬法師，與一百二十位來自全臺、香  
港、四川的法青連線，分享擁抱孤獨、享受孤獨的  
生命體驗，也帶領法青認識獨一無二的自己。  
常寬法師出家前在美國求學，因父親往生而悲慟



東初禪寺

〔週日佛學講座〕

美東時間 9:30 am-10:30 am

大乘起信論



常灌法師 主講



▲淡水分會中正路新據點啟用，四眾弟子感恩增添一處學佛弘法的「心」家。  
(淡水分會 提供)

「莫若河/淡水報導」位於北海岸地區的護法總會淡水分會，新添一處學佛弘化的據點！位於淡水區中正路上的新據點，十一月七日上午舉辦啟用典禮，僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、總會長張昌邑邦、服務處監院常應法師、新北市淡水區長巫宗仁等與會出席，在地古箏音樂家潘彩雲、法青會青年義工也透過表演，為護法心家獻上祝福。

淡水分會新據點為一棟面向觀音山、鄰近淡水河的兩層白色洋樓，由信眾林俊男無償提供使用。典禮上，法師帶領地方貴賓、近百位信眾一同供燈發願，聆聽創辦人聖嚴師父的影票一開示，勉勵大眾學習觀音菩薩、修持觀音法門，用智慧和慈悲處理問題，發揚「入如來室，披如來衣，坐如來座」的精神。

張昌邑總會長致詞表示，淡水分會新據點兼具地利人和，「是接引民眾認識法鼓山、修學佛法的好所在！」常遠法師勉勵大眾人好好運用新據點回饋地區，以輕鬆多元的活動，接引更多年輕學子親近佛法、

二十四年前，淡水分會於竹圍首設共修處，二〇〇四年搬至新民街現址，隨著信眾不斷增加，新民街會址已不敷使用。召委楊承浩表示，兩年來，地區信眾持誦《大悲咒》，祈願覓得新的共修場地，如今終於得願，眾人無限感恩。

為了感恩不同時期的屋主對淡水分會長期護持，常遠法師特別頒贈師父墨寶，感謝屋主們的發心。新據點屋主林俊男分享，自己從兒子、媳婦身上，深刻感受到子女在法鼓山學佛後的提昇和快樂，因此主動表達護持的意願，希望佛法的好能夠普及大眾，讓更多人安心修學佛法。

新場地新願景，淡水分會的一「家」未來將舉行各項法會、禪修、心靈成長課程、佛法講座等，接引不同人士認識法鼓山，共修佛法，實踐心靈環保，建設人間淨土。



►淡水分會新據點為一棟面向觀音山、鄰近淡水河的兩層白色洋樓。  
(淡水分會 提供)

**發願滿願 南區榮譽董事頒聘**



的榮董中  
臺菩薩一  
同時圓滿  
一九九八  
鼓山結緣  
因認同師  
念，隔年  
願認捐榮  
今已圓滿  
他分享當  
心，有  
力！（文  
瑱、圖／  
提供）

十一月六日下午，在高雄法青「純淨樂團」的鼓聲中，法鼓山南區榮譽董事頒贈典禮，於高雄紫雲寺舉行，一百四十九位來自白雲、嘉南、高屏、潮州、臺東各地築友及眷屬出席，接受方丈和尚果暉法師頒發聘書並一同合影，圓滿護持三寶的信、願、行。

方丈和尚邀請眾人繼續發願，共同推動法鼓山三大教育，特別在不安的時代中，更需要佛法來淨化人心、淨化社會。方丈和尚勉勵大眾，除了以佛法來安頓自己，也能更進一步幫助他人，培養新一代來護法、學法、弘法，代代相傳護持法因緣，佛法定能常住世間。

榮董會會長黃楚琪分享，二十八歲的榮董曾格爾用聖嚴師父「四它」心法登上聖母峰的故事，希望與榮董也能將師父的教法運用在牛活中，創造人生更大的成就。

進而以珍惜人生的積極態度，圓滿生命價值也學習如何面對與家人的生離死別。

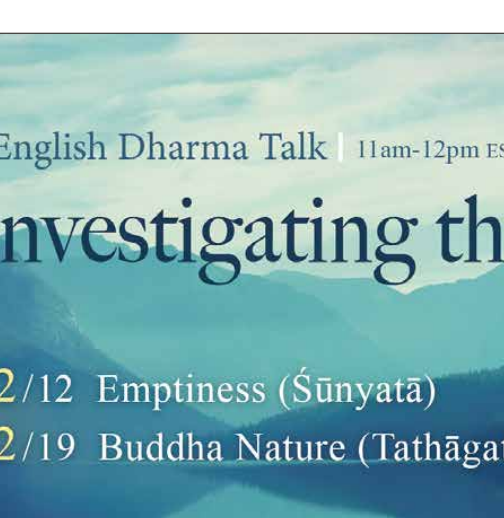
師父曾開示：「唯有有生者安，亡者才會安。」一場莊嚴的佛事除了祝福亡者，也引專家屬繫念佛號和經文，把遺憾、不捨、悲傷化為祝福。大事關懷是法鼓山大關懷運動的一環，以關懷完成教育功能，又以教育達成關懷任務，致力普及生死教育，往生助念慰問關懷、佛法奠祭都是以佛事為媒介，圓滿對生者與往生者的關懷。

小組討論時，學員分享各自的生命故事，療癒了隱藏多時的悲傷。眾人互為善知識，溫馨的場面令人感動。活動圓滿前，監院堂主溫法師叮嚀學員抱著護念眾生、利益他人的心態修行，以無私的願力奉獻和成長自我，

# 馬來西亞線上工作坊

## 提起放下 探索生死

【曾秀容／馬來西亞報導】生命總伴隨悲歡離合、生離死別，尤其疫情當前，種種無助和遺憾，讓人不自覺陷入沮喪、悲傷、恐慌。為此，馬來西亞道場於十月三十一日、十一月四日舉辦兩場「提起、放下、看生死」線上工作坊，共有一百五十四位學員一起探索生死，認識法鼓山大事關懷的觀念與做法。工作坊分為「洞悉無常，提起希望」、「生死大事，圓滿放下」、「生命有限，願力無限」三個面向，內容包括：聖嚴師父影音開示、短片分享、小組討論、法師解惑及回饋。

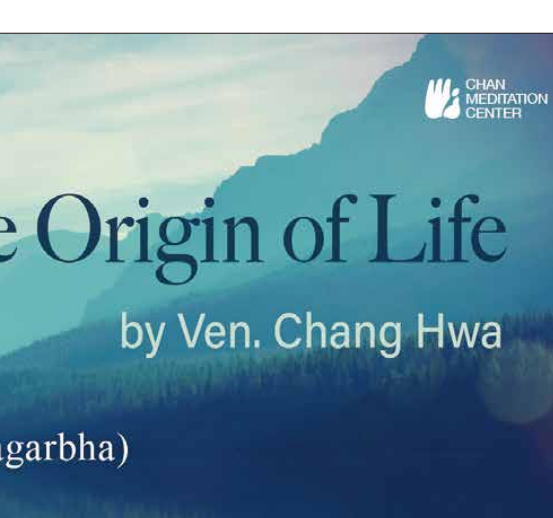


English Dharma Talk | 11am-12pm EST

# Investigating the

2/12 Emptiness (Śūnyatā)

2/19 Buddha Nature (Tathāgata)



The Origin of Life

by Ven. Chang Hwa

(garbha)

CHAN MEDITATION CENTER





廖新田指出，臺灣的人文藝術底蘊豐富，文化推動必須從「藝術」（藝術生活化）及教育體制著手。（釋演曉攝）

DILA  
法鼓講座

## 廖新田從臺灣美術史說我們的故事

【釋演曉／金山報導】提到「文藝復興三傑」達文西、米開朗基羅和拉斐爾的作品，大家也許耳熟能詳；然而你知道「臺灣三少」——近代水墨「渡海三家」——是哪些藝術家嗎？十一月十日下午，法鼓文理學院邀請國立歷史博物館館長廖新田，與現場近四十位師生暢談「為什麼臺灣美術史很重要？」，幽默生動的演講內容與熱烈的問答，引領師生度過一個充滿人文藝術氣息的午後。

以「浮萍」與「扎根土地」的「大樹」圖像開場，廖新田讓現場師生進行美術常識小測驗，並叩問：「為何生長於臺灣本土的多數人不熟悉自身文化藝術，反而對西方美術史印象特別豐富？」他回溯百年前臺灣文化協會創建者之一蔣渭水，曾發表〈臨牀講義〉——

對名叫臺灣的患者的診斷，為臺灣開出第一張診斷書，敘述所患的諸般病症，以及所需的治療：教育、文化、啟蒙。廖新田指出，百年之後，因全球化趨勢，大眾無意識地追隨主流，卻忽視自身文化歷史價值，導致臺灣藝術史被嚴重邊緣化。甚至有些美術系老師認為「臺灣美術沒有大師」，或質疑「有臺灣美術史嗎？」。教學時也會自行跳過臺灣美術知識。當下，一代創作者缺乏臺灣美術知識，又如何與社會連結？廖新田說，臺灣美術的困頓，如同結構性的忽略／歧視下的「隱形天花板」，在強勢的西洋美術教育體系下被刻意矮化。他強調，臺灣從南島文化、大航海、民俗藝術、現代美術、文化鄉土運動、民主化、全球化過程，發展出非常豐厚

### 【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 460 期 12 月號

#### 慈悲喜捨 莊嚴心地

慈、悲、喜、捨四無量心，又稱四梵住，是通於聲聞乘與菩薩乘的修行法門。聖嚴師父說：「有真慈悲，必能喜捨，會以大菩提心，廣度眾生。」四無量心各有殊勝作用：慈心好比是酷暑中的清風，給人快樂；悲心猶如熱燻上的涼藥，拔人苦痛；喜心乃黑夜中出雲之月，使人於不樂中將心拉開；捨心則為甘露，能令出離所有煩惱。修習慈悲喜捨，以自己為起點，漸次擴展，破除限制，至於無量，如一行禪師與達賴喇嘛長年來用慈悲喜捨療癒人心，是四無量心實踐典範。

捷克籍性空法師比喻四無量心為「最美麗的修行」，他以慈心禪為起點教導修持要點，讓人人能上手，體驗與佛陀一樣清淨的美麗心世界。美國禪學院暨麻州般若寺方丈法曜比丘的關鍵問答，釐清四無量心三昧禪法的觀念，更能在日常生活中落實。修習四無量心可直接聯繫上菩薩道的核心「慈悲」，而慈悲是修行默照的基礎，法鼓山方丈和尚果暉法師指出以默照禪法來涵養菩薩慈悲心行，對漢傳佛教具有重大的意義。

我慢是耐心，酒是般若湯？「世界佛教村·京都」有覺法師分享日文裡佛教用語的演變，了解佛教如何融入日本文化。今年冬至來點不一樣的如意鮮蔬炒湯圓，加上一碗什錦素骨茶湯，「平安湯之味」讓你身體暖呼呼。「廣角萬花鏡」探討現今世道「老師」何其多，小心老師就在你身邊，正邪一線之隔，小心落入學佛陷阱。

（每本 180 元，訂閱一年 1680 元）

◎法鼓文化網路書店 <http://www.ddc.com.tw>

◎電話：(02) 2896-1600

#### 法鼓山播客

立即線上聽

請下載播客 APP，搜尋

聖嚴法師的有聲書

聖嚴法師經典學院

聖嚴法師答客問

詳細資訊請掃描

歡迎加入《人生》讀書

# 中華佛研所主辦 數位唯識工作坊

三大面向解析  
文本解讀、佛教意識哲學  
唯識義主體性



▲唯識典籍數位資料庫的建置對於梵漢文本解讀大有助益。

首場工作坊由文理學院副院長蔡伯郎講授「唯識數位資料庫之應用：以唯識文本之對勘與詮釋問題之研究為例」，介紹並操作示範「唯識典籍數位資料庫」(Vinapi-Mānā Text Database)——多個資料庫成果，如「成唯識論」及其注疏編撰數位系統，將本論十卷與四部注疏：窺基《述記》、《樞要》、惠忠《義燈》及智周《演秘》，依論文分段標註並列。

這樣的數位資料庫有何方便和作用？蔡伯郎舉如何藉長尾雅人《成唯識論》造論之意趣一文，運用數位文本比對《成唯識論》造論緣由與安慧《唯識三十論疏》梵文本的差別及代表的意義；接著示範梵文本與漢譯本對讀的「得度」工具，比對菩提流支、真諦和玄奘譯本之差異，包括對「頌」的認定，以及窺基在《唯識二十論述記》中對真諦譯本的批判，不僅省去機械化整理

作業，使用者能更方便閱讀、理解《成唯識論》的文意。十一月十九日，由政治大學哲學系名譽教授林鎮國主講「管窺近英美唯識哲學的詮釋路徑——從『唯心論』到『基礎論』的爭論」，首先回顧英美學界對唯識學的詮釋路徑，與研究者的詮釋處境 (hermeneutical situation)，即自身學術、哲學或宗教傳統背景，這與其研究議題是密切相關的。接續比較當代英美與日本學界唯識學研究取徑。林鎮國從江戶唯識學熱潮，上溯日本法相傳統「一性皆成」與「五性各別」的長期論爭；而現代英美唯識學研究與唯心論詮釋系譜，則從一九二〇年代英國唯心論哲學家就無法全然擺脫唯心論，因此，「屏除唯心論」成了當代英美哲學的潛台詞，到了八、九〇年代，歐陸學者開始以現象學與詮釋學來研究佛教哲學。如德國學者豪森 (Janheitz Schuhsen) 從瑜伽行唯心論提出四項論點：一、從知識論言之，「所知」僅是影像而非心外的實在對象；二、從形上學言之，一切唯心（或唯識）所造，此外並無物質性的存在；三、日常認知的客觀內容來自阿賴耶識，而阿賴耶識的種子則來自自善惡業；四、轉識成智所直觀的是不生不滅的真如。

林鎮國從其《解深密經》研究提供另一省察方向，認為唯識學所關心的是如何揭露「生活世界」(life-world) 的構成，而不是以「自然世界」(natural world) 作為反省對象。西方學者忽略佛教主要的關懷在於從生死流轉中獲得證悟解脫，唯識學討論「一切唯識所現」主要的論證來自阿賴耶識與三性論，此二理論既非傳統意義下的形上學，也非僅是知識論，旨在揭露生死流轉（生活世界）中的「詮釋現象學」或「解脫詮釋學」。

張嘉如主講批判理論、生態批評與佛教研究跨學科探索

## 從人類世談生態人間淨土

【釋演曉／臺北報導】十一月二十四日下午，法鼓文理學院邀請紐約市立大學布魯克林學院現代語言文學系教授張嘉如，主講「人類世」與「淨土」的終結與解放——跨學科探索批判理論、生態批評與佛教研究之間的連結。

「人類世是什麼？」張嘉如表示，所指的是地球已進入全新的地質年代，在地層挖掘過程中發現許多非自然力量產生的物質，包含人造的放射性同位素、塑膠、鋁製品、殺蟲劑和水泥等污染物，顯示人類活動已對地球帶來影響。如今已被廣泛運用在環境地理學、生態政治學和人類學等領域，並成為學界在探討人類與地球環境交互作用時的核心概念。

張嘉如說，「人類世」可說是人類模仿「同一性」(identity) 的全面完成，「同一性」意指人類自覺地遵守一種統一化的形式邏輯來安排未來，最終將導致自身的毀滅。例如用電動車取代汽油車，用環保袋取代一次性塑膠袋；事實卻是：製造一台電動車和高耗電池會產生大量二氧化碳排放，而且在行駛六萬公里後才能開始節省碳排放。這對環境或經濟結構並沒有帶來改變，僅是綠色消費所給予「拯救地球」的幻覺。

近代有許多藝術家、知識分子呼籲「解放／救地球」，試圖重建「後人類世」的生態烏托邦或淨土。如藝術家克萊斯喬丹 (Chris Jordan) 用現代視角策略，以海洋垃圾完成「環流」作品；法蘭克福學派思想家阿多諾以「否認辯證法」(negation dialectic) 來改變傳統西方哲學對同一性或絕對的追求。而禪宗的公案，可視為東方的否定修行法門，與阿多諾的否定批判不同，不只是停留在虛無主義，佛教般若智慧與菩薩道可以補足阿多諾的否定批判方法。

張嘉如認為，「人類世」是一個跨學科事件，當人類開始反思氣候變遷的意涵，思考「人類如何死亡」，以及如何重新適應新秩序的命題，才是更入世地面對未來苦難和磨練之道，使人類朝往生態人間淨土的目標。

【釋演曉／臺北報導】十一月二十四日下午，法鼓文理學院邀請紐約市立大學布魯克林學院現代語言文學系教授張嘉如，主講「人類世」與「淨土」的終結與解放——跨學科探索批判理論、生態批評與佛教研究之間的連結。

「人類世是什麼？」張嘉如表示，所指的是地球已進入全新的地質年代，在地層挖掘過程中發現許多非自然力量產生的物質，包含人造的放射性同位素、塑膠、鋁製品、殺蟲劑和水泥等污染物，顯示人類活動已對地球帶來影響。如今已被廣泛運用在環境地理學、生態政治學和人類學等領域，並成為學界在探討人類與地球環境交互作用時的核心概念。

張嘉如說，「人類世」可說是人類模仿「同一性」(identity) 的全面完成，「同一性」意指人類自覺地遵守一種統一化的形式邏輯來安排未來，最終將導致自身的毀滅。例如用電動車取代汽油車，用環保袋取代一次性塑膠袋；事實卻是：製造一台電動車和高耗電池會產生大量二氧化碳排放，而且在行駛六萬公里後才能開始節省碳排放。這對環境或經濟結構並沒有帶來改變，僅是綠色消費所給予「拯救地球」的幻覺。

近代有許多藝術家、知識分子呼籲「解放／救地球」，試圖重建「後人類世」的生態烏托邦或淨土。如藝術家克萊斯喬丹 (Chris Jordan) 用現代視角策略，以海洋垃圾完成「環流」作品；法蘭克福學派思想家阿多諾以「否認辯證法」(negation dialectic) 來改變傳統西方哲學對同一性或絕對的追求。而禪宗的公案，可視為東方的否定修行法門，與阿多諾的否定批判不同，不只是停留在虛無主義，佛教般若智慧與菩薩道可以補足阿多諾的否定批判方法。

張嘉如認為，「人類世」是一個跨學科事件，當人類開始反思氣候變遷的意涵，思考「人類如何死亡」，以及如何重新適應新秩序的命題，才是更入世地面對未來苦難和磨練之道，使人類朝往生態人間淨土的目標。

▲張嘉如教授從「人類世」談生態人間淨土，思考人類如何死亡，以及重新適應新秩序。（江思賢攝）

## 受苦薩戒成為更好的人

法鼓講堂

【邱惠敏／臺北訊】法鼓山僧伽大學大眾學務長常格法師於十一月三日眾舉的「法鼓講堂」，弘講「仁者心行——菩薩戒的時空適應與行持」。法師開場請大家思考：「學佛，到底是學佛什麼？」答案是學佛的菩薩心，把眾生放在自己前面，不為自身求安樂，但願眾生得離苦，這樣的例子在佛的本生故事俯拾皆是。

戒律又稱「正法律」，是為了實踐佛陀的「正法律」而設的「規條」，也是佛弟子的生活指引。常格法師提醒：「佛法是體驗的，可以用生命實踐的。」鼓勵聽眾一願，發菩提心；行，持菩薩戒，並分享「善業定課」，希望大家每日發願、做定課、迴向，種下學佛的因，行菩薩道的緣。

第二堂課，法師從「三聚淨戒」來論菩薩戒的時空適應，如同聖嚴師父在《菩薩戒指要》自序所述，法鼓山所傳的菩薩戒核心即「三聚淨戒」，把握「止惡、行善、利益眾生」基本原則，受苦薩戒便可靈活運用於久遠廣大的時空。「聰明是一種天賦，但仁慈是一種選擇。」法師舉十幾年前被更生人打死的法鼓學子為例，受害者的太太希望先生不要帶著怨恨往生，選擇原諒對方，讓自己從憎恨中解脫，也可能阻止另一個悲劇發生。

第三堂課講菩薩戒的共軌——十善業道：身三（不殺、不盜、不邪）、口四（不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語）的七善行，加上意三（不貪欲、不瞋恚、不邪見）。法師特別指出愛語在菩薩行中的重要性，舉韓國客語活動為例，片中發起心連心語音活動，由客語人員的家人錄音感謝顧客接受自己的妻女或母親服務，結果顧客惡意的抱怨減少了，客語壓力也降低了，被尊重感提昇了。法師勉勵將師父寫的「如何成佛道，菩提心為先。何謂菩提心？利他為第一」當成行十善業的戒，善用此世得人身身的福報，讓更多人獲得幸福。

### 心靈成長看板

#### 2022 年快樂學佛人各地開班

【開班日·地區】  
·實體課程：共三次，每次 9:00~16:30  
1/2 (日) 香港班 2/19 (六) 圓山班 2/26 (六) 農禪班  
3/12 (六) 新竹班 3/12 (六) 海山班 4/16 (六) 寶雲班  
4/23 (六) 安和班 5/1 (日) 臺南班  
5/14 (六) 齋明別苑班  
·線上課程：共五次，每次 14:00~17:00  
4/3 (日) 新加坡班  
4/17 (日) 馬來西亞班  
【對象】想了解佛教，不論皈依與否都歡迎  
【洽詢】(02) 2893-9966 分機 6658  
◎以上課程，開班前兩個月開放報名，額滿為止  
報名請洽各分寺院知客處，或上網 <http://dbs.ddm.org.tw>

#### 2022 年法鼓長青班各地開班

【對象】60 歲以上社會大眾  
【洽詢】各分寺院、護法總會各分會、信眾教育網站  
◎開班前兩個月起報名，額滿為止

**法鼓文理學院**  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

以心靈環保為核心價值  
培養關懷奉獻、博學雅健人才的園地

## 111學年度單獨招生入學

**佛教學系**  
豐富多元課程、理論應用兼備  
優秀專業師資、海外學習管道  
清幽靜美環境、學費全額獎助

**人文社會學群**  
結合心靈的前瞻課程、多元自主的選課設計  
優質陪伴的師生比例、融入自然的學習空間

招生簡章

**法鼓山僧伽大學**  
Dharma Drum Sangha University

## 你，醒了嗎？

### 第十九屆生命自覺營「出家生活體驗營」

時間 2022/1/19(三)~1/24(一)  
對象 男16-42歲，女16-40歲，高中/職以上，願意體驗和學習出家生活者  
報名方式 網路報名，2021/10/15 開放報名，額滿為止

為確保防疫安全，報到時須提供3天內的COVID-19核酸檢驗陰性報告，檢核方式將視疫情變化隨時調整





祈福法會 特別報導

◎文／邱惠敏·圖／李東陽、江思賢、各分寺院 提供

# 悲心無量 處處壇場

跨越時空，凝聚悲心善願，串聯祝福心念，  
11月20至27日，法鼓山僧團法師帶領全球信眾，  
於雲端共修四大慈悲法門，祈願人心安定，迴向世界平安。

## 修觀音法門 行菩薩道



觀音法門於祈願殿共修，觀音菩薩是慈悲的典範，大眾恭誦《普門品》、持《大悲咒》，禮《大悲懺》。說法法師果傳法師勉勵大眾，修行觀音法門貴在實踐，不在持誦陀羅尼的數字。聖嚴師父曾勉勵，修持觀音法門應從「求觀音」的信仰，向上提昇為「念觀音」的修持，「學觀音」實踐，到融入眾生和發慈悲心，和光同塵「做觀音」，只要修持觀音法門，發菩提心，人人都是觀音的化身，傾聽、同理他人的苦，盡己之力協助他人度過人生苦厄。

## 持地藏法門 發無盡願



地藏法門共修於第二大樓國際宴會廳舉行，每日恭誦一部《地藏經》，禮一部《地藏懺》。以無盡大願著稱的地藏菩薩，其本願經典《地藏經》是著名的孝經，故被視為孝親法門，說法法師常誦法師強調地藏法門還包括因果、念佛與臨終法門，藉推揚因果業報，解除眾生現世的煩惱障、業障、報障，以稱名、念佛為正行，布施修福為助道，如第九品《稱佛名號》所示。此外，經中記載，如法布施、做佛事，往生者能獲得一分功德，餘為生者所得。

## 念誦《法華經》 度一切眾



於法華書苑進行的《法華經》共修，法會期間圓滿念誦二部。果理法師說法時，以宋仁宗寫的「法華偈」，詳說六萬多字的「一經之王」，全經有無邊妙義廣含藏，是大乘佛法根本教典，還善用譬喻，譯文優美流暢，有散文有詩韻，文學色彩濃厚。「開慧楞嚴，成佛法華」，經文包含妙法（讚佛妙）、法妙（佛陀妙法）、心法妙（弟子的學習成長）、學習天王護法、學習諸佛菩薩的願力、回歸佛陀本懷，助成修行者起信，肯認煩惱一定斷，佛道一定可成。



禮《梁皇寶懺》 懺悔迴向  
《梁皇寶懺》法會一向是參與人數最多的佛事，於第一大樓副殿共修，由僧團常護法師主法，果理法師為大眾說法。法師說明《梁皇寶懺》素有「懺王」美譽，原名為「慈悲道場懺法」，因為拜懺就是修菩薩行，修慈悲法門。大眾隨著儀文，一聲佛號一禮拜，觀照內心，明白今日所受的果報，皆為無始以來所造業，發願至誠懺悔後，生起大慈心，代眾劫父母、六親眷屬懺悔，願他們脫離苦趣，超生樂土，才是實踐《慈悲道場懺法》慈悲救度的精神。

## 線上用功 家家菩提道場

透過網路，大悲心祈福法會跨越國界、時空限制，全球民眾無論身在何處皆能共聚雲端修行，體現「處處是壇場」。每日在線上同步參與四種慈悲法門共修，以及善用重播先進的人數達三萬人次，小小善願匯聚成無量悲心，迴向一切眾生。雖然無法親臨現場，還是覺得很臨場。新加坡的羅秋桂將客廳布置成精進壇場，透過雲端全場同步禮拜《梁皇寶懺》，同修顏瑞華上班之餘也加入禮懺，和全球各地信眾一起為世界祈福。



## 分處共修 聞法拜懺同精進



▲臺中·寶雲寺



▲臺東·信行寺



▲高雄·紫雲寺



▲桃園·齋明別苑

## 青春開箱！

青春心靈裡，有哪些興趣和夢想？  
「心六倫宣講團」種子教師們展開「與高中生有約——尋夢計畫」，本期分享他們如何引領年輕學子，為築夢的青春開箱！

◎文／劉懿聰·圖／法鼓山人基會提供

法鼓山人基會「心六倫宣講團」十八位種子教師，十月二十二日踏入北投復興高中，帶領十八個高一班級進行「與高中生有約——尋夢計畫」第二堂課，當天主題是「認識自我」。這是人基會、心聚團與復興高中第二次合作，課程屬於新課綱推動的高中生自主學習專案。原本一學年安排八堂課，以沉浸式教育劇場方式呈現，為配合防疫，將大廳活動改由教師進入班級，與學生面對面交流。



▲「心六倫宣講團」的種子教師引導高一學生，畫出屬於自己興趣和夢想的九宮格。

專注眼神中 看到鼓勵  
由於第一次入班，我花了近二十分鐘與學生拉近距離。準備了「三真一假」的自我介紹版本讓他們猜，因為好玩有趣，不僅成功破冰，也引發他們的興趣，開始安靜專注起來。

接著播放兩段影片，一是電影《五月一號》片段，讓他們看看高中青春階段會發生的事；一是《剪紙阿貴》，希望告訴他們所有興趣都能與夢想結合，進而發光發亮。過程中，觀察到他們的眼神有了變化，片中有句話：「我什麼能力都不足，但我是一個很努力的人。」相信他們都得到了鼓勵。

我們這群教師皆為義工，雖然備課時間非常短，但大家群策群力，以集體智慧迅速完成教案。七十分鐘的課程設計，首先是老師自我介紹，而後進入「認識自我」主題，引導學生以九宮格繪出「我的興趣」、「我想學習」、「我的夢想」及「我的座右銘」，最後是心得分享及填寫問卷。每位教師又各自發揮創意，讓課程更加生動活潑，深入學生的心，也感動了學校師生。

「十年樹木，百年樹人」，年輕人能盡早認識自我，找到自己的人生目標，就有可能長成一棵大樹，這也是實踐法鼓山理念「提昇人的品質，建設人間淨土」。能幫助莘莘學子開啟自主學習能力，勇敢築夢，讓我覺得開心，也深深覺得結合社會資源、學校和青年團體三方力量的專案計畫，是臺灣教育很有意義的一項實驗，值得推動。

「十年樹木，百年樹人」，年輕人能盡早認識自我，找到自己的人生目標，就有可能長成一棵大樹，這也是實踐法鼓山理念「提昇人的品質，建設人間淨土」。能幫助莘莘學子開啟自主學習能力，勇敢築夢，讓我覺得開心，也深深覺得結合社會資源、學校和青年團體三方力量的專案計畫，是臺灣教育很有意義的一項實驗，值得推動。

## 以心觀心 默照禪要領

默照方法、禪修正見、修行陷阱、發願精進

「真希望能摘下月亮送給你！」——吉伯·古帝亞茲

聖嚴法師西方弟子 吉伯·古帝亞茲 (Gilbert Gutierrez) 著  
美國法律博士(UCLA)、執業律師，2002年得聖嚴法師傳法成為弟子  
帶給西方社會解行並重、活潑潑的漢傳禪佛教，教法精闢幽默、直指人心

新書上市 78折  
2021.12.31止  
定價280元



12/5 [ENGLISH DHAMMA TALK] 11am-12pm EST  
by DR. REBECCA LI

Cultivating UNCONDITIONAL LOVE  
as a Chan Practitioner



請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送