

庚午年季春釋聖嚴撰

鼓山捐贈實用家電給嘉



▲雙北地區於鳳鳴國小舉辦獎助學金頒發活動，同時串聯防災學習與生命教育。（錢均攝）

第47期「百年樹人獎助學金」各地頒發

願成為照亮他人的光

全臺一千三百位受獎學子於頒發活動中培養正向善念 學習自助與助人

【本刊訊】護法的循環，生生不息！十月十二至十一月十五日，法鼓山慈基會於全臺各地陸續頒發第四十七期「百年樹人獎助學金」，共有一千三百位受獎學子在僧團法師、各界貴賓師長、義工們的祝賀下，透過各種學習活動和體驗分享，從感恩到發願，期許未來也能成為照亮他人的光。

在北部、中部、南部、板橋、新莊、文山、北投等十六個地區，十一月二日於鶯歌區鳳鳴國小舉行聯合頒發活動。由於十一月間颶風來襲，造成多地災情，慈基會不僅實際援助，也帶領學子們藉由學習服務，培養日常生活中的防災能力。多位學生上台分享半年來學習服務的心得，全首的鄭郁潔以親身經驗分享避難策略，提醒眾人在災害發生時，也能關注身邊弱勢族群的需求。

中部的頒發活動，除了在寶雲寺、德華寺，以及苗栗、豐原、員林、彰化等分會舉辦，十月十八日、十一月一日、十一月二日還先後於南投竹山國小、彰化二林高中、南投仁愛國中舉行。南投縣長許淑華出席竹山國小的頒發典禮，特別感謝法鼓山幫助弱勢的孩子順利就學，並引導學生自我成長，厚植善根。慈基會秘書長常雲雲也到場致詞。

今年頒發活動，除了在各分會舉辦外，也特別安排學子們在活動中學習自助與助人的精神。在虎尾共修處，學生以行動劇宣導尊重與自我保護的觀念。在彰化分會小學組學生創作「手指畫」，培養專注與創造力。



▲受獎學生於臺南分院製經製作「心安平安」御守，祝福自己和他人。（陳德坪攝）



▲在虎尾共修處，學生以行動劇宣導尊重與自我保護的觀念。（王崇權攝）

關懷暨大緬甸特輔班新生

【本刊訊】「各位離家鄉來到暨南大學讀書，屬於你的人生正要開始！」十一月八日上午，法鼓山慈基會基金會、緬甸臘臘果文中國國際大學、暨南大學國際中心舉辦「緬甸特輔班新生關懷暨大緬甸特輔班新生」活動，致贈關懷金給一百四十五位緬甸新生，即時送上溫暖與支持。這群學子因家鄉動盪、災難交疊，飄洋過海來臺求學，他們的生命背後不僅是課本與行李，更是一段求學、求希望的旅程。由暨南大學林校長帶領，暨南大學特別承擔超額的僑生。



▲帶僧法師致贈關懷金，為暨大的緬甸僑生送上溫暖與支持。（慈基會提供）

活動當天，同樣來自緬甸的學長姊們，特別穿著緬甸傳統服裝表演迎賓舞，用故鄉的節奏帶給新生親切感。現場並播放今年三月緬甸大地震後，慈基會賑災團深入曼德勒、實皆、東枝等災區的影像紀錄，體現「天災無情，人間有愛；戰火無情，慈悲依舊」。

就讀中國醫藥大學藥學系的張正邦與王鑫，分享留臺一年的生活經驗，提醒新生勿因經濟壓力急於打工而忽略學習。曾赴緬甸賑災關懷的行政中心副都監曾琨瑩，也提醒同學記得來臺的「初心」，遇到困境不妨運用「四它」來化解。

慈基會秘書長常雲雲法師以聖師父的法語：「一大鴨游大湖，小鴨游小湖，不游就沒有路」，期許學生為自己的人生努力以赴，同時也要一步步踏實，細水長流，每個決定都清楚覺知，專注當下該做的事——好好讀書，爭取適合自己的科系。

法鼓山社大 悅眾成長營分享四環成果



▲曾雲雲校長於社大悅眾成長營中，分享社大三個戶外教學推廣四環環保的成果。（法鼓山社大提供）

【本刊訊】十一月二日，法鼓山社會大學於三芝戶外教室舉辦悅眾成長營，四十多位悅眾在森林中放鬆充電，同時參與社大校長曾雲雲新書《森林中的課堂與綠色實踐》分享會。

成立二十二年的法鼓山社大，以豐富多元的課程推廣四環環保，廣受大眾好評，特別是二〇一六年起，陸續經營三個戶外教室，深獲各界讚賞。適逢法鼓山落成開山二十週年，曾校長親自撰寫的《森林中的課堂與綠色實踐》一書，呈現戶外教室的自然之美、建設歷程與特色，做為感恩的獻禮。

新書分享會上，曾校長表示寫書的目的，是希望大眾共同創造良好的環境，維護生態多樣性，這需從認識大自然開始，進而親近、愛護大自然，落實聖師父的四環理念，同時呼籲聯合國氣候高峰會推動「氣候、自然與人類永續發展」的目標。

新書中「眾緣和合能成事」一章特別描寫義工，像是每次三芝戶外教室的奉茶活動，義工們將器具從山下搬上山，活動後再搬回，看著眾人不斷辛勞的背影，曾校長感動不已，藉由文字致上深深謝意。

當天的成長營，邀請徐曉萍、江慧玲兩位老師帶領「禪心森林」，透過與大自然的互動，放鬆身心，療育心靈。眾人將象徵煩惱壓力的樹葉拋在身後，敲響頌鉢，以全新的心情進入咖啡園、芳香園、觀心亭，感受不同的風與溫度，聆聽不同的聲音。在茶席上，謝謝自己走完行程及夥伴們的陪伴，感恩大自然的給予禮物。心靈充電後，發起願力再為大眾服務。

張昌邦總會長 接續大願力

【二〇二六護法總會正副總會長】（上）

護法總會的正、副總會長已於二〇二六年正式接任，眾望所歸的張昌邦總會長接續大願力，再度承擔總會長重任。

二〇一六年，張總會長於農禪寺首次接聘聘書，至今已十年。這十年，首先要感恩的，也是讓大眾深受感動的，是所有護法菩薩盡心盡力護持法鼓山、僧團，一起推動聖嚴師父的理念！一回顧十年時光，張總會長娓娓道出心中的感恩與感動。

「還有讓我感受深刻的，是僧團對護法信眾的用心。」張總會長說，為了過去十年僧團有更好的學佛環境，過去十年僧團不遺餘力，協助護法總會各地分會改善硬體空間和設施，軟體方面也展開多元關懷、成長課程，讓大家在法鼓山修學佛法、護持佛法，看到護法信眾在這裡歡喜成長，非常感恩。

邁入八十歲的張總會長，目前仍在職場忙碌，對於參與護法工作，卻幾乎不曾缺席。除了出席法鼓山各項大型活動、重要會議，每年的勸募會員授證典禮、勸募成長營、歲末感恩分享會，以及

地區的重要活動，不論遠近，張總會長都親自到場，「過程中，我更深刻了解到：勸募許多護法會員一投入法鼓山，就終身做勸募義工。我也快跟大家一樣，成為終身義工了！」張總會長開懷地說。

回想剛接任時，一位資深深悅眾跟他說：「總會長，您能接下這份執事，福報真的很大！」十年來，張總會長細細體會這句話，能在有佛法的地方，又能在法鼓山學佛護法，一方面幫助大眾修學佛法，提升生命的品質，一方面也為自己累積福德資糧，「其實，福報大的不只總會長，所有的護法信眾福報都很大！」

「護法是義務性工作，更是有意義的工作！」張總會長說，募人募心就像在開啟每個人心中的寶山，是永遠做不完的，邀請大家一起勇往直前，接引更多人來親近法鼓山，提升生命的品質，將人間建設成美好的淨土。

人基會與高中生禪藝相遇



▲人基會心六倫講師與藝術家帶領復興與高中生至農禪寺踏查，與大地對話。（李佳純攝）

【楊仁惠／臺北報導】法鼓山人基會心六倫宣講團藝術入校專案，本學期持續於北高、復興與高中推廣，透過多元課程選修，以表演藝術帶領學子探索自我，學習從心出發，省思人我關係與環境永續。除了校內教學與活動，課程也著重戶外體驗，在心六倫教師、藝術家教師的帶領下，北高高中於十月三十一日至南天寺、復興高中於十一月十四日至農禪寺踏查。

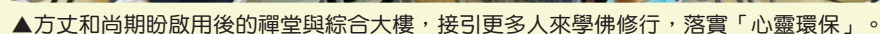
踏查課程引導學生靜語步行，沉靜身心，從擁抱一棵樹開始，感受自我與大自然的連結，隨後撿拾落葉、石頭、樹枝，進行「大地畫布」的集體創作，最後將素材回歸大地，對自然表達感謝。

「看到學生的眼神從學期的猶疑，到學期末的閃閃發光，陪伴孩子成長的喜悅，很感動。」心六倫宣講團團長陳昆榮表示，藝術入校專案最初以大型表演與學生互動，經過多年經驗累積與調整，近期與學校多元選修課程結合，並以「關係」為主軸，從認識自己、理解情緒，到學習與他人互動，再擴展到與環境的連結，深獲師生肯定。

心六倫教師黃哲宏以多年的禪修經驗及生命教育的專業背景，將心理學、表演藝術與禪修融入課程。他分享，課堂上會先從學生個人的生命經驗出發，透過模擬情境呈現各種關係中的樣貌，再進一步探索關係中彼此的感受與期待，從中培養自我覺察能力。再藉由呼吸與靜心引導，讓學生未來在面對關係困境時，懂得照顧自己的心並理解他人。

「上這門課很開心！」「原來人與人之間的能量，不用說也能傳遞！」回顧這學期的收穫，學生們紛紛發表心得與體會。有靜心、有創作、有自我覺察與表達的一門課下課了，心靈環保的種子已然種下，將陪伴學子一同成長，安度人生。

綜合大樓完成整修同步啟用 傳承歷代宏願 開展南臺灣禪修弘化新里程



從南天台到法鼓山

▲方丈和尚點燃信眾代表手中的「大願燈」，勉勵大眾珍惜因緣，一起學法、護法、弘法。
(張簡于頌 攝)

新加坡護法會 「福慧傳家」系列講座、義工成長課程

從《華嚴經》學無礙的義工人生

【黎科慇／新加坡報導】十一月十五至十六日，新加坡護法會舉辦「福慧傳家」系列講座「從《華嚴經》學無礙人生」、「福慧傳家」墨寶頒發及義工成長課程，由文化中心副都監果賢法師主講與關懷。從「福慧傳家」啟程，以「無礙人生」為導，「義工修行」為實踐，法師勾勒出從發心到修證的路徑，引導信眾在願力傳遞與法義深潤中，深化對法鼓山理念的認同，凝聚成就永久道場、利益眾生的堅定願力。

十五日上午舉行第二梯次「福慧傳家」墨寶頒發，果賢法師為九十多位護持永久道場的信眾頒發聖嚴師父刻墨寶，並向信眾及其家庭致上感恩與祝福。「真正的『福』是親近善知識、聽聞佛法；『慧』是斷除煩惱的佛法。」法師表示，道場不僅是修行福慧之所，更承載著安定家庭、淨化社會的使命，勉勵大家多接引人來學佛，多一人學佛，便少一個煩惱家庭。

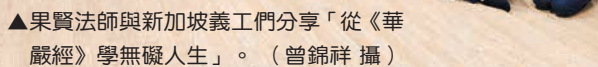
下午的「從《華嚴經》學無礙人生」公開講座，法師首先向近三百位聽眾指出，人生障礙的根源在於「我執」，並以「因果同時」說明當下抉擇時，便影響了未來的果報，因此，學佛須以

「覺察」為方法，以「斷煩惱」為目標。法師分享果醒法師所講的「三見行」來轉化煩惱：從「轉境」到「轉心」，終至「轉知見」放下執著。

十六日的義工成長課程，法師引導近一百九十位義工進行小組討論。藉由師父提出的禪修觀念，從「認識自我」的覺察，「肯定自我」的知見，進而聞思修證而「成長自我」，再達到「消融自我」的無我境界。課程中，法師還說明了「三樂」：世間的「欲樂」、修行的「定樂」、自在無礙的「解脫樂」，提醒眾人時常練習破除「認為我已」、「執念為我」兩大我執，方能得到真正的自在。



▲果賢法師與新加坡義工們分享「從《華嚴經》學無礙人生」。(曾錦祥 攝)



香港道場
果毅法師講漢傳禪法源流

從印度禪到中華禪法鼓宗以歷史角度分享聖嚴師父的禪法教學

【本刊訊】十一月八至九日，香港道場再次邀請普化中心副都監果毅法師授課，以「漢傳禪法的源流——嚴法師課法的層次化教學」為題，與二百多位學員分享中華禪法鼓宗的法脈源流。兩天密集課程，透過講座與小組討論，引導大眾從歷史脈絡理解漢傳禪法的形成、變遷與特色。

「中國禪宗講稿輯、公案、語錄……難道不用修定嗎？」講座一開始，果

殺法師便拋出這個看似簡單卻極為關鍵的問題。佛陀時代的禪修者必須離群索居，強調次第禪定，相較之下，現代禪法更重視生活應用，這是否意味禪定不再重要？法師指出，如果只著眼於中國禪宗中那些有趣的故事，很容易誤解禪的真實面貌，必須回到佛教史中定學發展的脈絡，才能真正理解中國禪宗的特色和價值。

課程首先釐清禪定與中國禪，對「禪」的定義之不同。接著從早期佛教談起，引用《阿含》與南北傳論點，詳細說明早期禪法「依定發慧」的次第禪觀，以及如何運用止、觀來修定。進入大乘佛教後，法師以《般若經》、《大智度論》等經論，解析大乘禪法具備的四種特質：薩婆若心、大悲心、方便力、空正見，其中修禪定仍是必備條件。

然而，禪法傳入中國後逐漸出現轉變，尤其到了六祖惠能在《壇經》中提出「定慧均等」、「定慧一體」，

似乎不再重視「定」的必要。但是果毅法師提醒，這並非全然否定禪定，而是中國禪宗不以「四禪八定」為禪修路徑，直接以智慧的開發為目的。鳳毛麟角的上根利智者固然有可能頓修頓悟，但大多數人仍需要努力修行，培養作為發慧基礎的定力。

大乘的禪宗中，果毅法師從聲聞、兩乘到中國禪宗一路串連，說明禪法如何從「依定發慧」走向「定慧一體」，並指出當代對「禪在平日日用中」常見的誤解。

法師進一步介紹聖嚴師父的禪法，層次化教學，從調身、調息、調心，到默照與話頭的運用。既有次第禪修的層次，也具備頓法的特色，呼應聖嚴大師所說，中華禪法鼓宗的特色之一就是在一頓中開出次第化的漸修法門。

透過兩天系統性的歷史回顧與禪修層次的講解，法師希望大眾能建立清楚的修行脈絡，真正深入禪法的核心。

齋明寺 生命關懷講座圓滿

齋 明寺「生命關懷系列講座」第一單元於八月、九月進行前兩場後，十一月八日圓滿第三場，邀請馬偕醫院安寧中心主治醫師侯天崎以「從生病到臨終會發生的身體、心理、靈性變化」為題，分享如何轉化心念，智慧面對生命終點。

侯醫師表示，生理痛苦可用醫療緩解，但心理與靈性的苦往往難以承受。若能在痛苦中，學習溫柔對待自己與他人，便能將痛苦轉化為慈悲與力量。

侯醫師特別邀請母親陳金鶯，上台分享罹癌後的心態轉變。陳金鶯三年前檢查出癌症，治療效果不如預期，心情低落，後來靜下心，研讀《金剛經》，因而轉化內心、放下罣礙，重新投入義工行列，被醫生說是「活著的奇蹟」。她決定未來病況若變差，不再做無謂治療，希望念來佛聲中受佛菩薩加持，往生無障礙。讓大眾體會生命雖無常，心卻可安然自在。

（江欣怡）

信行寺果稱法師講禪觀修行

十一月八、九日，臺東信行寺舉辦「《楞嚴經》與禪觀修行」講座，由禪堂師修室室主果稱法師為近百位信眾講授。法師說明，修行要把握正知、正見、正信、正行，《楞嚴經》能幫助我們培養正知見，了解真心常住，不生不滅；洞悉安心如何隨境而轉，落入生死輪迴。

經中佛陀詰問阿難為何出家，法師藉此反問大眾：「為什麼學佛？」並解說「七處徵心」、「十番顯見」，藉以思辨「相」與「見」性」。法師表示，我們的心通常執著在「相」上，然而真心是性不是相，需經由不斷地禪修，日久功深才能明心見性。

法師也介紹《楞嚴經》卷六「耳根圓通法門」，有情眾生耳根善巧聰利，最適合做為修行下手處。日常中練習讓耳朵成最收音板，所有聲音不給名字，不給形容，不做比較，讓意根不轉，達成直觀，當個自在沒有壓力的人。

（廖麗洋）



法鼓山

成佛，從受菩薩戒開始

傳戒日期
第一梯次：2026年3月12日(四)~3月15日(日)
第二梯次：2026年3月19日(四)~3月22日(日)

報名資格
法鼓山體系之會員、皈依弟子

受理方式
2025/12/15上午9:00，開放「線上預填報名表」
2026/01/01上午9:00，開放「線上取號」

第29屆 在家

菩薩戒



LINE@



官網



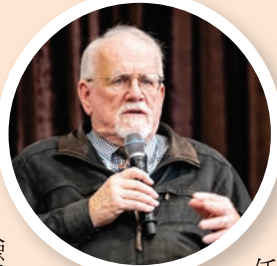
詹密羅與何離異對談佛教未來

兩位國際學者回顧佛教學術發展 思索科技與教育變遷帶來挑戰與契機

【釋演權／特稿】創辦聖嚴師父在「第一屆中華國際佛學會」開幕致詞時曾提到：「學術的研究，一向是屬於少數人的工作，但它是帶動和指導多數人生活方向的軸心。絕大多數的人雖然不知道專家學者們在講些什麼，但是專家學者們卻為每一個時代和社會負起了帶動、指導、設計、影響的任務。」

這段話，在十一月一日上午，第六屆中華國際佛學會最後一場「佛教的未來」座談中，得到具體而深刻的印證。

詹密羅（Koenig）未來早已種在過去。一九九〇年代曾任教於中華佛研所、現為美國聖母大學榮譽教授的詹密羅（Koenig），首先回顧在北投佛研所任教的經驗，對他意義深遠，提到當年教過的幾位學生，如今已在國際學界嶄露頭角，讓他對佛教學術的未來充滿信心。



詹密羅（Koenig）

何離異（Harrison）則分享他對時代變遷的觀察。他說，當年寫博士論文還用打字機，如今只要打開CBETA、SAT等資料庫即可完成大量工作。科技進步使學術研究更加便利，也讓跨國合作成為日常。「我現在每週都會和世界各地的學者線上共讀佛典，這在過去幾乎難以想像。」



何離異（Harrison）

不過，何離異也提醒，過度依賴檢索工具容易造成「狹隘的視野」（Tunnel Vision），失去全面閱讀的深度。對此，詹密羅深表贊同，並分享學生時代和老師並肩而坐，靜靜閱讀藏經，「一年只讀一部經，那份專注與沉靜，至今仍讓我懷念。」他指出，語言學（philology）的訓練仍是佛學研究不可或缺的基礎。

何離異 佛學永遠值得探索

來自紐西蘭、現任史丹佛大學教授的何離異（Harrison），則分享他對時代變遷的觀察。他說，當年寫博士論文還用打字機，如今只要打開CBETA、SAT等資料庫即可完成大量工作。科技進步使學術研究更加便利，也讓跨國合作成為日常。「我現在每週都會和世界各地的學者線上共讀佛典，這在過去幾乎難以想像。」

在提問環節中，有與會者問到：學術研究與修行之間如何互相呼應？何離異分享他曾在西藏寺院與僧眾一同整理古抄本，「那裡沒有電視，白天靠日光閱讀，四周是十六世紀的壁畫。每天都能感受到老居士繞佛祈願，這讓我深深感受到：佛教不是抽象的理論，而是一個活生生的傳統。」

詹密羅則觀察到，許多臺灣僧眾到歐美留學後，回到臺灣仍繼續在僧團與學界耕耘，「他們必然在學術研究與宗教實踐之間取得某種平衡、互相滋養，這是很可貴的。」

當被問到：何以選擇研究佛教而且堅持至今？何離異引用毛利族諺語回應：「Te ahunga, he ahunga, he ahunga」最重要的人。他說，佛學研究的圈子很小，彼此相識、互相幫助，這種人與人之間的聯繫，是他持續投入的動力。

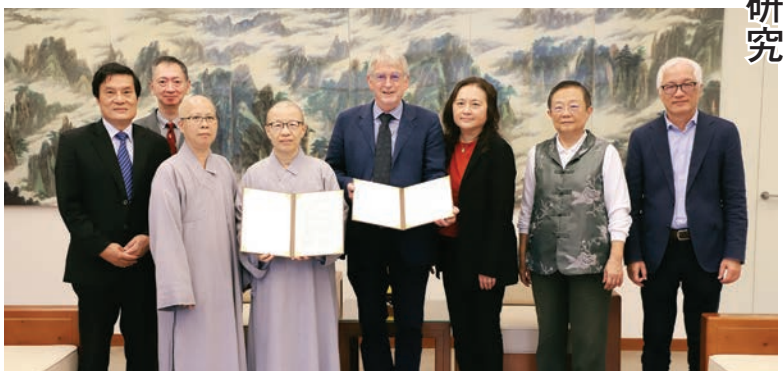
從學術的觀察到個人生命的體悟，兩位學者的分享兼具深度與溫度，使現場大眾深受啟發，也讓人再次體會聖嚴師父所說：佛教的學術研究，與佛教徒的修行乃至整個社會的發展息息相關。

史丹佛大學簽署合作備忘錄

與中華佛研所、法鼓文理學院成學術夥伴 開展佛學研究

【張耀鐘／新北報導】十一月二日上午，應邀來臺為「第六屆中華國際佛學會」進行專題演講並主持座談的何離異（Harrison）教授，代表史丹佛大學與中華佛研所、法鼓文理學院副院長兼漢傳佛學研究中心主任陳定銘、法鼓文理學院院長陳定銘、政治大學宗教學系教授林鎮國、共同簽署合作備忘錄。漢傳佛學研究中心執行長吳幸法、特聘講座共同計畫主持人郭偉仁與楊倍等學者，都到場觀禮祝福。

陳定銘校長感謝何離異教授偕同夫人林愛琳（Lisa H. Lin）專程來臺，參與法鼓山大學教育體系聯合舉辦的國際佛學會議，同時歡迎兩位學者僑居參訪文理學院，體驗身心的放鬆與寧靜，攜手為佛學研究拓展新視野。



▲果鏡法師（左四）代表中華佛研所、法鼓文理學院，與史丹佛大學何氏佛學研究中心代表何離異教授（右四）簽署合作備忘錄後合影。（張耀鐘 攝）

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 508 期 12 月號

改變生命的經典

你還記得第一次誦的經典嗎？是耳熟能詳的《心經》、《地藏經》、《金剛經》、《阿彌陀經》，還是氣勢恢弘的《法華經》、《華嚴經》？展卷讀經，如同親聞佛說；在一字一句的專注誦讀中，彷彿穿越時空，回到「如是我聞」的現場，與佛陀相遇。

不同世代的佛教徒與經典相遇，各有因緣。虛雲、印光、弘一、太虛等民初四大師，一部經典如何成為他們的生命轉折，帶領他們一門深入？其中有感性的傳奇，也有信仰的建立，更是修行方向的確立。

從讀經到講經的現代應用，果醒法師、寬謙法師、常遠法師分享深入經藏的體驗與智慧。佛教學者陳瑛瑛、曾堯民則談學術與信仰如何並行，從經典中找到生命的依歸。

「人生書摘」原本只是為了記錄法鼓山僧團與舍衛精舍交流的點滴，卻促成《蘋果花開時》的誕生，果毅法師、常悟法師、常義法師等十位法師，分享這段奇妙的歷程，展現團隊的信任與支持，也帶來現代僧教育體驗式教學、發現式學習的新啟發。

「與技術長有約」一張餐巾紙、一場深夜的談話，開啟了跨越十五年的國際合作；在人工智慧與數位轉型的浪潮中，思索「價值」的意義，以及如何為自己創造被世界需要的理由。

（每本 200 元，訂閱一年 1990 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店）

◎法鼓文化心靈網路書店 <https://www.ddc.com.tw>

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

歡迎加入《人生》臉書



【釋演權／新北報導】十一月二十九日，由法鼓文理學院佛學研究所主辦、中華佛學研究所共同舉辦的「禪宗文化研究回顧與展望」系列座談會，於文理學院大講堂舉行，邀請法鼓文理學院東方語言與文明學院教授汲喆主持，應無所住，勿當空言：太虛大師的政治禪學。由香港中文大學人間佛教研究中心主任陳劍鏞、文理學院佛教學系主任郭偉仁與談。

中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨主持。佛研所所長果鏡法師、文理學院院長陳定銘等近百位師生與會，現場交流熱烈。

時隔六年多再次造訪法鼓山，與師友重聚，汲喆表示格外歡喜，而這場報告也是首度公開發表。他指出，太虛大師以「人間佛教」思想著稱，並非禪宗代表人物，卻曾提出「中國佛教的特質在禪」的觀點，過去學界較少深入探討，因此他希望透過系統性的文獻梳理，重新理解太虛大師如何看待禪宗，並思考禪在其佛教改革運動與思想脈絡中所扮演的角色。

汲喆以太虛大師一九二〇年的《唐代之禪宗與現代思潮》與一九三一年的《金剛經》講義為核心材料，指出太虛大師試圖以唐代禪宗精神與叢林制度，建構一套兼具思想深度與社會關懷的「政治禪學」。太虛大師認為禪宗不迷信、不執著形式，強調「禪宗文化研究回顧與展望」第三場學術座談會，廖肇亨（右起）、汲喆、陳劍鏞、郭偉仁一同與談。（王育發 攝）

汲喆主講太虛大師政治禪學

理想化但充滿啟發

中央研究院中國文哲研究所研究員廖肇亨主持。佛研所所長果鏡法師、文理學院院長陳定銘等近百位師生與會，現場交流熱烈。

時隔六年多再次造訪法鼓山，與師友重聚，汲喆表示格外歡喜，而這場報告也是首度公開發表。他指出，太虛大師以「人間佛教」思想著稱，並非禪宗代表人物，卻曾提出「中國佛教的特質在禪」的觀點，過去學界較少深入探討，因此他希望透過系統性的文獻梳理，重新理解太虛大師如何看待禪宗，並思考禪在其佛教改革運動與思想脈絡中所扮演的角色。

汲喆以太虛大師一九二〇年的《唐代之禪宗與現代思潮》與一九三一年的《金剛經》講義為核心材料，指出太虛大師試圖以唐代禪宗精神與叢林制度，建構一套兼具思想深度與社會關懷的「政治禪學」。太虛大師認為禪宗不迷信、不執著形式，強調「禪宗文化研究回顧與展望」第三場學術座談會，廖肇亨（右起）、汲喆、陳劍鏞、郭偉仁一同與談。（王育發 攝）

招生中

法鼓文理學院

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

招生資訊 報名系統 教學單位

2026 第二十三屆 生命自覺營

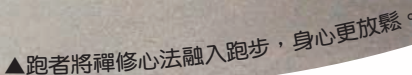
出家生活體驗 2025.10.15 開放報名，額滿為止 報名審核通過後，將以電子郵件通知

報名 官網 FB 信大FB

生命自覺

找回本來面目

跑在當下每一步，清楚放鬆不比較。
由農禪寺舉辦的「水月禪跑」，今年邁入第六屆，
四百多位跑者專注自在，
一起跑出身心安穩的禪修日常。



跑在當下，每一步清楚、放鬆，不比較。」一改連日陰雨，十一月一日天氣無雨微涼，正適合水月禪跑！四百二十位來自全臺各地、香港、澳門的跑者齊聚農圃禪寺，在法師的引導下，就地安心，慢慢地放鬆身心，收攝身心。暖身後，隨著鼓聲響起，大眾展開一〇八分鐘的禪跑，專注地享受動中禪。

監院果毅法師以「四念處」說明，佛法的修行是從「身」的覺受入手，進一步覺察「心」的變化；禪宗的「五調」：調飲食、調睡眠、調身、調息、調心，也是從身體調整進入心的鍛鍊。水月禪跑就是以動態方式體驗禪

修，在放鬆、專注的步伐中，不和他人、也不和自己比較，練習活在當下，體驗身心的寧靜與安穩。「不要為自己設限！」第一次參加禪跑的政大副教授修慧蘭，圓滿了七十歲前要完成水月禪跑的心願。「雖然平時有禪坐，但在動中才發現自己定力真的不足。」修老師表示，禪跑過程中，一旦覺察自己受到他人影響，就回到呼吸，保持自己的節奏，把自己和大眾都當成佛七時的「跑西方」，愉悅地跑完全程。

心靈環保學習中心禪跑班的教練陳士登，雖然每年負責领跑，今年卻是首次全程跑完。「禪跑時受到其他跑者或環境的干擾，就好像禪坐時的妄念。」他分享，此時，就

今年心靈環保學習中心的禪跑班，共有六十位學員參加，一按照教練的提醒與方法，跑著跑著，心裡自然響起觀世音菩薩聖號，身心安定又喜悅，一〇八分鐘一下子就運動愛好者，不擅長跑步，沒想到透過禪修結合長跑，竟能完成這麼長時間的挑戰，真的超乎想像！

幾乎每年都來參加的吳政輝和王慎晟，已經把水月禪跑當成年度必修，非常享受清楚放鬆、安住當下的跑步。「手寫的證書精美又有溫度，午齋也從來沒有重複過，處處感受到誠意和用心。」王慎晟表示，繞著農禪寺跑一〇八分鐘好像很單調，但如果能把五感打開來，感受農禪寺的環境，放鬆地只管跑步，真的非常有意思，歡迎喜歡路跑的朋友，一起來體驗！

▲心靈環保學習中心的禪跑班學員，不分男女老少，一起完成水月禪跑。與普化中心副都監暨農禪寺監院東穀法師歡喜合影。

「不要為自己設限！」第一次參加禪跑的政大副教授修慧蘭，圓滿跑了七十歲前要有禪坐，但在動中才發現自己定力真的不足。」修老師表示，禪跑過程中，一旦覺察自己受到他人影響，就回到呼吸，保持自己的節奏，把自己和大眾都當成佛七時的「跑西方」，愉悅地跑完全程。

心靈環保學習中心禪跑班的教練陳士登，雖然每年負責領跑，今年卻是首次全程跑完。「一禪跑時受到其他跑者或環境的干擾，就好像禪坐時的妄念。」他分享，此時就是把禪修的方法提起，回到自己的狀態，專注體驗跑步。「把關注成績的心，轉換成放下的心，雖然不容易，但過程就像吃甘蔗，愈跑愈放鬆！」陳士登教練期许自己將禪跑的體驗融入教學，帶領更多人一起進步。

紫雲寺
兒童生活教育
寫畫創作

一四一
生活教育寫

透過動畫帶來的省思以及書寫法語的熏陶，讓她學會將感恩落實

禮，一月十六日於高雄紫雲寺舉辦。頒獎典禮就作文、繪畫、書法等組別依序頒發，本次有九十二位學童獲獎，來自南部縣市近兩百位學童、家長、老師齊聚一堂，祝福獲獎者，彼此歡喜交流。

寫畫創作常勝軍王芷妍，今年在觀看《心靈寶兒就是好生活》動畫後，以「貢獻兒童是工作」為題作文，並書寫「○○八自在語」之「不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去和未來同在。」獲得高年級組作文與書法第一名，她謙虛地表示，

來自臺南新化區正新國小的邱詩允、邱語晨姊妹，則分別獲得繪畫高年級組與中年級組第一名。邱媽媽表示，透過寫畫創作傳遞心靈環保的教育，讓人感受到感恩和安定的力量，也為家庭帶來正向和樂的氛圍。

監院常參法師表示，佛法透過藝術，感動並教育了無數人心，也豐富了許多人的生命。他勉勵獲獎學童與家長，分享得獎的喜悦並感動身邊的人，創造正向的循環，即是奉獻自己、建設人間淨土的實踐。

（文／李雯琪、圖／陳鴻仁攝）



【在奉獻中成長】

「急」需要去做、正要做人的事，我來吧！」聖嚴師父這三天擔任深深印在我心裡，國慶連假三天擔任精進禪二義工，有了深刻的體驗。

這次，不只我一個人，而是我們全家一起報名當義工，主要負責的執事是外護。從報到那一刻起，看著每位學員帶著期待與緊張的神情，當下明白我們要做的不只是拿名牌、畫床位，自己也要用方法，清楚放鬆、身心安定，才能讓學員在整個過程中身心安定。這也算是對學員們隨喜供養。

穿上綠色背心的當下，是提醒、也是發願。「提醒」自己放下所習慣的、帶著我中心，「發願」讓每個學止行動都帶著覺照。三天下來，無論是晨鐘暮鼓的作息，或是學員靜默用齋的長晝，都讓自己很攝心。雖然身是汗流浹背，心卻是法喜的，尤其每次合十問訊，湧上一股難以言喻的平靜與感恩，而家人一起參與陪伴，更體驗到共修的喜悅與幸福。

「幫忙的人」，而是「同行的人」。這樣的體會，讓我發現義工不是我們與學員同在，也與佛法同在。專注於眼前的每一件小事，便是在修自己的心。

回家後，弟弟跟我說：「原來幫別人整理蒲團、洗碗，也可以很快樂。」我微笑回應：「那是因為你用心，心靜了，就會快樂。」這份體悟，也正是師父所說的「在做中學，在學中覺」。連假三天雖然沒出遊、沒放假，但我們所收穫的，卻是更深、層的休息——心的休息，那是從為人服務中，生起的清淨與法喜。

能在這樣的因緣中，與家人共同護持禪二，是一份難得的福報與修行。感恩法師和義工同伴們，讓我們在忙碌中學會放下，在奉獻中找到平安。願每一位走進道場的人，都能以「我來吧」的精神，成為他人安穩的依靠，自己也在奉獻中，更加柔軟與明亮。

◎傅莉嫻

醫護與社工
舒活禪一

傳 投雲來寺，特別為近五十位長期照顧大眾身心健康的醫護人員，以及關懷弱勢的社工人員，舉辦「舒活禪一」。在法師與義工的陪伴帶領下，學員認識禪修的心法，透過放鬆身心與體驗呼吸，卸除塵勞，重新調整內在步調。

課程中，學員透過八式動禪、課上，學員透過八式動禪，逐步放鬆身心。「人的心很容易受環境影響，時時處在緊張的狀態而不自知。」總護常浩法師表示，禪修就是練習身心放鬆，同時培養覺照力，將眼、耳、鼻、舌、身、意等「六根」，從向外攀緣，慢慢收攝為向內的觀照。

常浩法師進一步說明，觀照，了解自己內心的同時，也是在練習欣賞、接納不同狀態的自己；面對外境時，可用的「一期一会」的心情與欣賞一切的態度，珍惜每一個當下。「禪修就在行住坐臥間。」法師鼓勵學員，禪修的調飲食、調睡眠、調身、調息、調心，環環相扣，在日常的生活中，但能運用禪修方法來放鬆，也

和父母、阿姨當同學，每周一次共學、一起出坡。上課時，一同聽法師說故事、聽義工分享種福田的經驗，熱鬧又親近的陪伴，是很久未曾擁有的家庭時光。他們上課與出坡時的專注與認真，也讓我十分佩服。

雖然學佛時間不長，但我看見他們在生活中展現善念與踏實，知道佛法的種子正在他們心中悄悄萌芽。來上課前，他們曾說社會上暴力與冷漠太多，對人性失望；來到這裡能讓生活處處都成為練習禪修的道場。

擔任麻醉科醫師的陳俐融分享，醫護工作需長時間保持專注，日夜值班，加上經常面對生老病死，更需要維持身心的健康穩定。她說，法鼓山有系統的禪修教學，讓她體會到：原來身體的放鬆，是從「一心」的清楚開始。

醫師范綱志也提到，透過學習數息、體驗呼吸，對於掌握自己的生活節奏與提昇專注力，相當有幫助。在緊張又忙

的人，而且一點都不難。

愈是一起學習，愈能明白「一心五四」的珍貴：以四安提昇人品，以四要安定人心，以四它面對困境，以四感和諧關係，以四福增進福慧；以心靈、禮儀、生活、自然四種環保為方向，引導人人在日常中實踐佛法。

在這裡，一群人一起走，善意匯聚成巨浪。看見父母、阿姨重新相信人性，讓我更相信：佛法讓人心變好，人心變好，世界就變好。



◎簡玉如（農禪寺福田班）

在父母和阿姨退休之際，邀請他們一起到過禪寺上福田班，若在這緣或許不易成就。這一切，緣於多年前，在看見他學佛後，容重逢開寺與張和廣伯伯重逢開都有非常大的轉變，讓我信心，也祈願有一天親人獨佛法。但家人信仰傳統，邀請他們報名前，仍深拒絕，沒想到他們都同意了，應該是賣面子給我

後，他們驚訝地問：「上課有冷氣、餐點茶飲免費，還有這麼多錢去來服務，這門課要繳多少錢？」

在現實社會打滾久了，面對無價的善意，他們本能地產生懷疑。但在農禪寺，他們遇見一群樂於付出的人——法師、義工與同學，將四種環保、「一心五四」等教法落實於生活，用行動翻轉他們原本對人的不信任。出坡擦柚子、掃地、整理教室，是為了讓一位使用者能歡喜受用，我們在接受服務之外，也能成為傳遞祝福

雙語佛學講座—
BILINGUAL DHARMA TALK

觀般若十喻：
境與真實

Microscopic View of the Ten Parables
Prajñā: Illusion and Reality

Yan She 演捨法師 主講

Yan She 演捨法師 主講

12/21

—週日雙語佛學講座—
SUNDAY BILINGUAL DHARMA TALK

微觀般若十喻： 幻境與真實

A Microscopic View of the Ten Parables of Prajñā: Illusion and Reality

by Ven. Yan She 演捨法師 主講

東初禪寺

東初禪寺

1-DAY RETREAT 12/6 星期六 9AM-5PM

常華法師帶領



▲感恩大會清晨，海外信眾於法華鐘前圓滿朝山。(李東陽攝)

踏上 回法鼓山的旅程

法鼓山落成開山二十週年感恩大會，
也是海內外四眾佛子回家，走進大寶山的難得時刻。
本期分享從總本山到全臺各地道場，處處滿載的感動和願力。

期待再次相約回家

◎初庭璧（法鼓文理學院學生）

感謝因地緣之便，基隆區得以親臨這場難得的勝會。入場前，特別安排遊覽車繞行法鼓文理學院，身為學院的學生，這項安排令我特別動容。這所學校，是無數人以「每日一元，三年五元，五年十元」的願心所成就，能在這裡學習成長，是現代人們的守護與願力。那一刻，提醒自己不只是一受教於「法鼓山」的學生，更有責任延續這份願心。

抵達祈願觀音殿不久，〈大悲咒〉響起，心中跟著默念，日常的疲憊也漸漸沉澱。三個多小時的活動，像一場細緻鋪陳的心靈樂章。方丈和尚提到二〇〇五年法鼓山落成開山，以及開山四年後聖嚴師父捨報時，哽咽地說：師父從來不是為自己，而是為了我們、為了社會、為了全世界創辦法鼓山，希望大家延續師父的願心。

是啊，師父說過，他心中的法鼓山已經蓋好，那我們的呢？師父留下了這座大寶山，我們千萬別空手而回。施建昌菩薩也分享大殿三尊佛像的故事。談及師父護送阿闍梨首回山東，堅持為佛首買機位、辦登機證，那份恭敬心讓人深刻感受到——

無論如何，我期待下一個二十年，再一次相約「回家」。

在團體中洗練自我

◎劉演仔（舊金山道場）

原本沒報名這次的巡禮團，後來轉念候補，幸運成行。若是一般旅行團，無非吃喝玩樂、賞景放鬆，但這趟全臺寺院巡禮參訪，是以行持來修心。聖嚴師父曾說：「修行就像洗馬鈴薯。」洗一大鍋馬鈴薯，最有效的方法不是逐顆擦拭，而是讓它們在水中彼此摩擦碰撞。修行亦然，在團體共修、彼此成就，彼此磨合、遇事、遇境，都是學習成長的契機。

十月十九日，於總本山開山二十週年感恩大會中宣示「淨心淨零」，「淨」是行一切善；「零」是止一切惡。而這樣的願心，如何落實於日常？我從「每一個念頭」與「每一次選擇」開始。下雨了，我接受；天氣炎熱，我接受；拍團體照等很久，也接受；離開旅館時，房間收拾好，方便服務人員整理。這些師姊臨時邀我上台翻譯，沒做過？好，我試試。方丈和尚即席以英文講《心經》，還幽默地說：「謝謝大家給我練習英文的機會！」那份自在與勇氣，本身就是修行。若是一般旅遊，自我會

回家的感動

菩薩家人，真實溫暖

從溫哥華啟程，一段為期十日，跨越萬里歸途，環島近千公里，我們虔心參訪全臺各分寺院，最終回到心中的聖地——總本山。當第一句溫暖的「歡迎回家」在耳邊響起，第一抹燦爛的微笑映入眼簾，我們確信：回家了！眼前無數初見的菩薩家人，正將法鼓家風、菩薩道的精神，化作最真實、最溫暖的風景。

在傾盆大雨、煙雨濛濛中，我們身穿雨衣，頭戴斗笠，由果光法師帶領前往海印三昧。在「圓通海印」涵洞內，與美國團相遇，法師帶領近百人齊誦《四弘誓願》，大眾的聲音與山河大地、無盡虛空同頻共振，層次分明又交相輝映，圓融無礙。最感動的聖嚴師父彷彿也在場，帶領我們傳遞無窮的大悲願心。（溫哥華道場，徐雲波）

在雨聲中，繞法華鐘

這趟回臺之行，由輔導法師常炬法師、泰國護法會蘇林妙芬會長精心規劃，我們泰國團二十位悅眾，順利踏上感恩的菩提之旅。感恩大會前，我們在雨聲中，於莊嚴的法華鐘下繞佛三匝，因緣殊勝感動，淚水也濕潤了眼角。下午的感恩大會，在師父擊鼓的畫面中揭開序幕，此刻起，四眾重溫師父的身教言教，共願傳承法鼓山的理念，利益普世大眾。尤其方丈和尚以手語說法，共勉人淨心淨零，改變世界。

清晨朝山，法喜充滿

此次參訪總本山，印象最深刻的是清晨四點半開始朝山，隨著「南無大悲觀世音菩薩」聖號，三步一拜，竟毫無疲倦，只感到身心清淨，法喜充滿。最震撼的是法華鐘，鐘面鐫刻近七萬字《法華經》，莊嚴宏偉，繞行三圈時，人人心念專注，氣氛肅穆。當我們至法華鐘樓下準備敲引鐘，突然下起傾盆大雨，幾位師姊帶著傘頃刻而至，圍攏在小亭四週為我們擋風遮雨，成為最動人的回憶。

週日法會【第三個週日】2pm-4pm @ 東初禪寺（寶殿）



很強，想怎樣就怎樣，要求也多；但巡禮不同，它是寺院參訪，更是一趟內在的修行和學習。旅途中的看見法師與師兄姊姊的榜樣，進一步聞、思、修，「我」慢慢放下了。難怪師父說：洗一顆馬鈴薯，是個人修行；當許多馬鈴薯在水中翻滾，彼此摩擦，那就是團體修行的力量。你等我，我等你；你成就我，我感恩你。在彼此包容與感謝中，覺照每一個念頭，善修每一個當下。面對、接受、處理、放下。於是，在安祥與美善的流動中發現：淨土，就在每一個當下。



這次法鼓山開山二十週年之旅，最感動的是十月十八日晚上，施建昌菩薩分享參與法鼓山建設、親近師父身教的點點滴滴。施菩薩就在我們面前「演」師父的身教，重溫師父的各種教誨。他特別請來周柔合教授，分享師父如何愛才、惜才和培才，尤其得知周教授受聘至慈濟大學，師父說了一句無私的叮嚀：「你要好好為慈濟做事。」那兩個多小時，我一次又一次流下感動的眼淚。

在山上四天三夜，經由常獻法師帶領和義工菩薩導覽，我們參訪了大殿、祈願觀音殿、開山紀念館、主題展覽、文理學院等，最感動的是有機會走進「選佛場」禮佛，法師還帶我們繞佛經行。走入禪堂，覺得身心非常攝受，自然產生安定感，很想靜下來坐一炷香。在文理學院，

導覽菩薩細心講解，讓我們看到建築與環保的完美結合。法鼓山不是靠建築蓋起來的，而是所有菩薩們一顆顆願心，堆疊起來的。這次行程也參訪了臺灣各地的道場。在齋明寺，義工們講解寺院歷史，以及師父決定接任住持的時空背景，之後增建新禪堂，仍保留古剎原來風貌，展現慈悲與智慧。雲集寺、臺南分院、紫雲寺等義工們熱情接待，讓我們這群回家的遊子，體會到法鼓山的家風與道風。

師父在臺灣近四十年的教化，後續四眾弟子的努力耕耘，透過這趟參訪，感受到施建昌菩薩所說：師父活在我們的心中，我們要把師父的教法活出來。我深深體會到，最能展現師父開示的人間淨土，是法鼓山的人與人文精神。

海天一色的心體驗

◎楊演嚴（洛杉磯道場）

十月十八日一早，飛過半個地球，帶著五歲的寶寶，踏上了回法鼓山的歸途。本以為會有時差的困擾，沒想到旅途的疲倦，一上山就被總本山菩薩們可愛的笑臉消融了。第二天，我們北美團分成四組，依不同路線參訪。我選了「海天一色」路線，心想：這樣的景色，大概最符合禪修的境界吧！然而，剛至禪堂門口，一陣疾風吹至，伴隨雲壓雷鳴，還沒拿出傘具，傾盆而至的大雨已打濕衣帽。

來自加州沙漠地區的寶寶，倒是歡喜難得的雨天，可是媽媽的海天一色路線卻泡湯了。不容多想，隨順因緣變化，臨時插進文理學院路線，一路上，竟沒怎麼淋到雨。樓層之間都有長廊連接，下雨時可避雨，出太陽時可遮蔭，天氣無常，走在裡面的人時時都可保持安心。

會心一笑。

蘋果花開時
漢藏佛教的修行對話

蘋果花開時節，法鼓山的法師參訪了圖丹，卻准法師創辦的舍衛精舍，法師們曾於「農禪寺梁皇寶懺」及「法鼓講堂」與大眾分享心得，本書收錄一期一會中更完整的精彩紀實！

新書上市
78折
2026.1.31止

釋果銳、釋常悟、釋常藻、釋常遂、釋演復、釋演吉、釋演機、釋演潔、釋演澤、釋演輝、釋演穩——合著
定價420元 17×21cm/全彩印刷

法鼓文化

大悲懺

週日法會【第三個週日】2pm-4pm @ 東初禪寺（寶殿）

開山20 有大願力 理念方向篇 下 ◎聖嚴師父

以四種環保為世界祝福

要把環境大地當成自己的身體，好好照顧、珍惜，才能減少自然災難。



我首先要為我們全世界及全人類祈禱祝福，因為世界各地每年總會有一些天然的、人為的災難，一些浮動和不安。這次法鼓山落成開山大典的主題「大悲心起」，便是希望我們每一個人，對於這塊土地，要有慈悲心；希望我們每一個人，對於不同的族群，要有慈悲心；希望我們每一個人，對於任何事，不管是誰，都要有慈悲心。

慈悲心是什麼意思？如果站在地球的立場來講，便是愛護這塊土地，並不是口說空話，而是實際保護土地不受破壞，能做到這點，自然災害就可少一些，這便是環保。還有，人與人之間，多些慈悲心，也是環保。人的社會環境也需要保護，但是如果我們的心不安定，而說要發慈悲心，去愛土地、愛人，乃至於愛所有族群，是很難的，所以要自己的心先安定。

發起慈悲心 從安定自心做起

人的心怎麼安定？面對逆境，要用正面解讀；處於順境，要逆向思考，這樣我們的心就會安定。如果實在沒辦法定下心來，可以借助自己信仰宗教的祈禱方式，例如佛教徒持念「觀世音菩薩」或「大悲咒」，以學習觀世音菩薩的慈悲精神，為我們全人類祈福。

這次法鼓山落成大典，邀請世界各國的宗教領袖來臺灣，我們一方面希望為臺灣祈福，另一方面也希望為全人類祈福。過去及宗教之間，經常會說：「你的宗教不好，而我的宗教才是最好。」我們提倡的則是：「我的宗教最好，你的宗教也是最好。」不僅宗教如此，包括種族、文化問題，也是如此。

如果每個地方、場合都能說：「我的信仰最好，讓我把信仰裡最好的部分奉獻出來；我也相信，你也會把信仰中之最珍貴的內容，同樣地奉獻給大家。」以這樣的方式，一起為世界人類的和平祈福。

現在人類問題不出三類，第一是人的身心問題；第二是人類與動物產生的問題，小至家庭、社會，大至世界各種族、宗教的關係；第三是人類與自然的問題。大家都覺得自然是在環境，其實自然就是我們的身體，為此，每位宗教領袖莫



昔 金山環保生命園區於2007年啟用，逐步帶動國內環保自然葬的風氣。

生命園區 展延永恆的精神生命

二〇〇七年「金山環保生命園區」啟用時，是沿著法鼓山園區「觀音道場」三門前、法鼓一橋旁的「一」字形步道，慢行蜿蜒而上。這座綠意盎然、祥和靜謐的生命園區，是國內改良傳統殯葬文化的里程碑，設立的背後，來自師父實踐「四種環保」的悲心和願力。

早在法鼓山園區落成前，師父便開始推動自然葬法，二〇〇三年，並向主管殯葬的臺北縣（今新北市）民政局提出「自然灑葬公園」的構想。儘管立意良善，又符合時代所需，卻礙於法令，只有公有地才能進行骨灰拋灑或植存。了解法規後，師父調整自行設立的構想，決定主動捐贈法鼓山上的一塊土地給縣政府，由政府依法成立生命園區。

二〇〇七年十一月，生命園區舉行啟用儀式，師父恩師東初老人及十位往生者的骨灰，率先進行植存，師父當天雖住院無法出席，仍難掩心中喜悅：「我為環保生命園區已奮鬥六、七年之久，其間與北縣府及內政部溝通往返無數，如今正式啟用，使我非常歡喜。」在《美好的晚年》書中，師父提到生命園區開創臺灣殯葬史新的一頁，盼望骨

灰植存的觀念，能獲得更多地方響應支持。

之後，僧團建設費源樓，讓植存家屬能開車直達生命園區，也方便年長者或不良於行的親友，能夠前往參與致意和祝福。

近二十年來，如師父所期盼，臺灣設置環保自然葬的地區日益增加，對於植存的理念和做法，民眾接受度也愈來愈高。當一個人決定身後到生命園區的永恆時空中，回歸本來面目，已然體現了放下執著的智慧，以及守護大地的慈悲。

（文／編輯室／本刊資料）



今 十多年來，生命園區落實身後回歸自然的理念，引領人們坦然放下生死，展延永恆的精神生命。

將自己一層一層剝開

◎彭久芳

新州一日禪心得

我是法鼓文理學院碩士班的學生，目前正在美國羅格斯大學進行為期半年的交換學習。這個週末，原本心裡還惦记著許多未完成的任務，也想著上半年才參加過一次話頭禪七，以及五月由果光法師與演一法師主持的話頭禪研習營，或許應該把時間留給手邊的事務。

然而，週六參加茶禪活動時結識了幾位師姊，受到她們誠心的推薦與鼓勵，決定再度踏進新州分會，共修一日禪。結果證明——還好我來了！因為沒有什麼事情，比探究生命的意義更為重要。

回想年初參加話頭禪七之後，對「話頭」這個方法生起強烈的興趣與信心。那段時間，「什麼是無？」這句話，幾乎整整天隨了我兩個月，時時浮現在心頭。然而回到日常生活中，這股力量漸漸被現實消磨，修行也自然轉回默照與觀呼吸的方式。但有趣的是，那句「什麼是無？」仍會在某些不經意的時刻悄然浮現，正如法師所說，當話頭在生活中自然出現時，就是一個「參」的時機。

這次在新州分會共修一日禪，印象深刻的不僅是禪修本身，更有來自現場的氛圍。與在臺灣的禪修氛圍不同，這裡的禪眾勇於發表與分享，現場提問踴躍，氣氛溫暖又真誠。果廣法師的開示，讓我重新體會「參話頭」的深義——話頭並非一句單純的語句，而是一條不斷探問生命核心的道路。透過一念、問、參，一步步走向「看話頭」的階段。這個過程，就像用鑽頭不斷往內挖掘，也許途中會挖到一些寶物，我們稱之為「小破」，但隨後新的疑問又會浮現，提醒我們繼續深入探問。

這次共修，感覺自己像被重新導正與修復。果廣法師提醒我們，話頭的重點不在於理智上的理解與分析，能被回答的只是概念；真正的修行，是在不斷實踐與體驗的過程中，將自己一層一層剝開，將概念化為生命的實踐。這樣的修行沒有終點，不限於個人，更不限於此生。

回到當下 身心不再內耗

寶雲寺戶外禪心得

◎劉應讀

參加戶外禪之前，懷著「入寶山一定要挖些寶回來，在生活上好好應用」的想法。十一月一日，跟著法師與義工們前往南投暨南大學體驗戶外禪。做完八式動禪後，一整天的戶外禪逐步展開。首先在廣闊的草地進行，再各自到一棵樹下靜坐，接著進行托鉢、動植物的採訪與自己對話、「自己好棒棒」與同伴互助等，透過活動，自己已慢慢沉澱下來。這當中，我採訪了一棵大樹，一問一答中，進入了一種特別的感覺，彷彿整個宇宙只有我與大樹，我們靜靜地對望，做心靈上的深層溝通。

午齋時，果雲法師藉著一顆橘子，分享從種子到果實的成長過程，是經過了各種因緣和合，許多人在背後默默付出，我們才能吃到這一口橘子，提醒我們心存感恩。想到日常生活中，自己所用的各種東西，同樣是眾人成就而來，感恩之心，不禁油然而生。

回想這一個月，參加了每週二的禪坐共修、初級禪訓班、半日禪、一日禪、二日禪，以及這次的戶外禪，每次都讓心更收攝一些。想起以前，自己總是在想過去的事情，更多時間是在擔憂未來，搞得自己睡不好，精神狀況也差。

透過一次次禪修，慢慢找回當下的自己，心靜下來，睡眠品質也變好了，身心不再內耗於過去、未來的幻相裡。心思集中在當下，開始有足夠的能量去處理好眼前的事，自己也進入了一個正向循環，睡得好，事情做得順，心情愉快。這一切，都要感謝背後付出的法師、義工們，非常感恩！我真的很想在法鼓山寶雲寺挖到寶了！

突破昏沉 綿密數息

農禪寺禪二心得

◎陳姿言

數個月前，安排好兩次禪二，想督促自己用功，取得參加禪七的資格。然而七月底，從天南寺禪二回來後，一度對此次農禪寺禪二打退堂鼓，原因包括：打坐時受到外境干擾卻未拜懺，工作忙碌疏於練習，準備不足擔心浪費福報等。不過，真感恩，我還是來了！回程在捷運上，一位菩薩的分享讓我認同：想用心，來農禪寺最好。

自己在農禪寺打坐很擔心，或許與多位法師在場護念有關，隔壁禪眾的狀態也助我收攝。每炷香安排的内容讓我受益，像背痛時，剛好做舒展背部的瑜伽運動，時間不長又切中需求。法師的開示，直指我們的狀況，有嚴格、有幽默、也有輕鬆，尤其是第一天晚上的開示，讓我獲益良多。像是放鬆，法師比喻「肌肉要像掛毛巾一樣」，之後打坐，都不時拿來提醒自己。

長久以來，打坐一直無法突破昏沉散亂。第二天早上安排經行，或許是行走時，心貼緊腳步，動一動讓氣血活絡起來，接著來的一炷香，數息的過程好綿密，好久不曾這樣了。法師特別叮囑我們，中午好好休息，先不急著整理行李，於是第二天下午，攝心坐滿兩炷香，真讓人感恩。

最後一天用齋時，我走在隊伍前面，聽到義工菩薩低聲說：「來了！」在兩旁注視著我們走進齋堂，法師熱忱招呼著我們入座，大眾義工們列隊誦念者（供養偈）……感受到這些慈悲的護持，內心湧起一陣感動。感謝所有法師，以及每一位義工菩薩。

東初禪寺

Dec. 14

SUNDAY DHARMA TALK 11am-12:30pm(EST)

How We Can Stop Fooling Ourselves
by Training the Mind

Living with Ease in a Crazy World - Part 4

by Harry Miller

chan

12/25 — 2026.1/1

青年禪七

18-40歲

法鼓山法華書苑



報名 | 這 | 裡

中華佛學研究所 45年

傳揚學術薪火

傳承聖嚴師父延續漢傳佛教研究的願心，邁向四十五週年的中華佛學研究所，從四月起至十一月初，以實體展覽、出版特刊、重啟中華國際佛學會議，呈現一路努力的成果，將漢傳佛教學術研究的薪火，傳揚到世界各個角落。



▲中華佛學研究所重新啟動「中華國際佛學會議」，建立各國學者交流平臺，傳揚學術薪火。

(李東陽攝)

◎釋果鏡（中華佛學研究所所長）

一九八四年，第一次跟隨創辦人聖嚴師父到華岡「中華學術院佛學研究所」聽課時的情景至今歷歷在目。因緣緣起，中國文化學院（現文化大學）決定停辦該研究所，隨後，一九八五年師父在中華佛教文化館創辦了「中華佛學研究所」，辦學至今已四十個年頭，加上一九八一年附設的「中華學術院佛學研究所」時期，總計有四十年的歷史。在文化學院時期，一九八一年開始正式招收第一屆研究生，但舉辦了三屆後便停招。一九八五年進入文化館時期，創立了中華佛學研究所。二〇〇一年搬遷至金山法鼓山第三大樓，邁入法鼓山時期。二〇〇七年獲得教育部高教司認可，成立了正規學制的「法鼓佛教研究所」（現為法鼓文理學院）。自此，本所恢復原本研究機構的性質。本人於二〇〇七年十二月接任所長一職，開始以學術研究及出版為主軸的所務工作。

從出版推廣到數位典藏

當我接下所長職務時，決定去請教師父，如今的佛研所要如何維持。他說：「整個法鼓山都是中華佛學研究所哦！」當下，我明白了中華佛研所對法鼓山的重要性。它承擔的不僅是研究機構的責任，而是整個法鼓山的使命。雖然相關辦事處已經全部交出，但研

究及編輯出版業務仍可持續進行，當憶及創辦人的所訓：「立足中華、放眼世界」，更確立了本所的核心精神。在出版方面，我們持續編輯「中華佛學研究所論叢」，並陸續設立了「漢傳佛教教義論叢」、「漢傳佛教教義論叢」、「漢傳佛教教義論叢」及「禪宗典籍系列叢書」等書系。此外，進行日本重量級著作《新亞洲佛教史》系列叢書的翻譯，開啟了大型翻譯出版計畫。

在期刊方面，年刊《中華佛學學報》自二〇〇八年第二十一期起轉型為英文版。我們也將原本停刊的《中華佛學研究》期刊恢復刊行並提供碩、博士生徵稿獎勵。這兩份期刊都曾獲頒國家圖書館獎項。

在數位典藏方面，中華佛學研究所已積極進行了兩次網站改版，更突顯出數位典藏這一重要特色。從一九八九年開始，在創辦人的鼓勵及支持下，本所人力資源投入了「中華電子佛典」的建構，也建置了「宋元明清人物志數位資料庫」、「唯識典籍數位資料庫」、「法的療癒資料庫」及「建構佛教知識網絡」，並與比利時根特大學一起合作建置「中古佛教寫本資料庫」。

開展漢傳佛教學術新篇章

在學術合作方面，還包括如：二〇〇八年本所與聖嚴教育基金會共同捐贈美國哥倫比亞大學設立「漢傳佛教學術出版永久基金」，用於出版英文漢傳佛教專書。二〇二二年與法鼓文理學院合作「中華佛學研究所與法鼓文理學院特設講座」，推動漢傳佛教研究，栽培漢傳佛教或聖嚴思想研究之人才。

在學術研究方面，廖肇亨老師建議本所培養漢傳佛教的年輕學者，並提供一個讓年輕人進入學術界的交流平臺，故規畫了每三年一屆的「漢傳佛教青年學者論壇」計畫。

同時，我們重新啟動了停滯近二十年的「中華國際佛學會議」，建立第六屆國際學者交流平臺。此次會議投稿篇數多達一百五十多篇，可謂江河匯入大海般的壯觀，中華佛學研究所全所成員由衷地感恩海外學術界對本所的支持與愛護。（節錄自《鼓音遠揚——四十五週年專刊序》）



▲中華佛學研究所出版四十五週年紀念特刊《鼓音遠揚》。（佛研所提供）



專刊全文請掃 QR Code

第6屆中華國際佛學會議 現場側寫



▲江味農專場發表圖後，與會學者和果鏡法師、陳定銘校長，以及江味農專場小組合影。

江味農專場

居士佛教研究 開啟新視角

◎邱惠敏

江味農是活躍於民國初年的佛教居士，曾撰《金剛經講義》，在近代中國佛教史上具有重要地位。近年，江味農後人為感念其精神，資助法鼓文理學院設置「江味農特設講座」，推動居士佛教研究。

本座，推動研究與資料庫建置，期能讓大眾重新認識這位兼具信仰與時代關懷的居士。

「江味農專場」，邀集加拿大英屬哥倫比亞大學副教授戴聯斌、法鼓文理學院副院長曾慶義、中華佛研所助理研究員蔡金昌、從家世、修行與著作三個面向，呈現江味農從士紳背景走向居士佛教的生命圖像。

戴聯斌發表《江氏家世考》，重新檢視將維喬《江味農居士傳》中對江家信仰的描述。他表示，江家實際上兼具儒、佛、道與西學等多元思想背景。江味農熱心儒學與道藏，二十八歲初讀《金剛經》，四十五歲左右皈依佛教。他依據江氏世系、仕宦經歷與產業發展，重構江氏家族信仰的演變歷程，指出江味農的宗教取向，正反映了近代知識分子在社會劇變中，以佛法尋求出路的思想掙扎，也為理解上海居士佛教的現代化提供了新的視角。

曾慶義的《民國居士佛教發展之研究——江味農居士之生命敘事》，透過江味農的生平、僧俗往來與書信著作，探討他如何在動盪時局中堅持信仰。研究從兩個面向切入：一是自利的修行歷程，以淨土念佛法門為核心，兼學東密與藏密；二是利他的社會實踐，包括講經說法、組織與參與居士團體、刊印佛典、推動社會救濟與素食運動，理解江味農在近代居士佛教發展中的時代意義。



▲江味農專場，展示江味農研究的現況與成果。

楊倍、越建東教授，一致肯定三篇論文之互補性，使江味農的家世、行誼與思想更為清晰。主持人汲結總結指出，過去對民初居士佛教的研究，多聚焦楊仁山、歐陽竟無等人，江味農的研究讓人看見上海與北京兩地居士的互動脈絡，值得進一步研究，也彰顯「江味農特設講座」的學術意義。

與會觀察

三大特色 發展多元佛教學術

◎張雅雯（中華佛學研究所助理研究員）

本屆國際佛學會議主題「亞洲佛教文化與現代社會」，範疇廣闊，涵蓋思想、歷史、文化、禪的世界、經典詮釋、現代實踐及漢傳佛教教育等，透過多元視角，開展佛教與社會之深度對話，探索佛教文化如何在當代社會中轉化與發展。會議呈現三大特色：一、參與學者進行多元發表與深度對話；二、資深與年輕佛學研究者齊聚交流；三、佛教學術與數位人文研究合作開展。

第一項特色顯著易見，三天會期內，多達一百六十位左右的學者以中、英文發表近一百二十篇論文，專題演講特別邀請二位學界資深學者：詹密羅（Robert Gimello）透過古代中、日、韓的「華嚴一乘法界圖」及「海印十波羅蜜圖」之解說，包含敦煌雷音寺、韓國仁川滿月山藥師寺的立體路徑展現，闡釋以「法」為始，以「佛」為終，不動而動之中道實相。何離異（Paul Harrison）討論《金剛經》出現五十九次「空」，七十四次「空性」，以漢譯經典中，鳩摩羅什、宗密等翻譯與註釋者如何表述「諸法無我」、「白馬非馬」等為例，解碼《金剛經》傳達的究竟真理。國內外學者藉由本次會議的交流與觀察，不約而同地表達了對未來佛學研究發展信心。

第二項特色是，中、青研究者齊聚一堂。本屆會議同時合併舉辦「漢傳佛教青年學者論壇」論文發表會，其中「青年論壇」場次共發表二十六篇論文，分別來自德國慕尼黑和萊比錫大學、比利時根特大學、美國芝加哥大學、日本東京大學、韓國首爾大學、泰國國際佛學大學，以及臺灣、政大、師大、中興大學與法鼓文理學院的優秀學子。藉由資深研究者的回應，以現代學術觀點和研究方法探討佛教，傳承經驗。

第三項特色是嘗試開展數位工具應用與數位人文研究。中華佛學研究所於二〇〇七年，便啟動由馬德偉教授主持之「中國佛教寺廟志數位典藏」專案，之後由法鼓文理學院洪振洲教授接續執行，歷經多年已見規模。本屆會議特別規畫「佛寺志數位典藏研究展示」專場，有洪振洲教授的「數位主題工具介紹」，以及八位年輕學者分從歷史發展、實踐修持、宗派系譜等進行「漢傳佛教研究展示」，探索傳統佛學研究與數位人文研究合作發展之多樣可能，期能引領應用佛寺志資料庫進行研究之風氣。

聖嚴家教 堅持理念回應時代

◎邱惠敏

僧教育論壇

聖嚴師父曾說，僧伽大學是法鼓山的命脈，也是漢傳佛教的命脈，因此必須慎重而務實地辦好。本屆會議的一大焦點「僧教育論壇」，由中華佛研所所長果鏡法師主持，僧伽大學男眾副院長常寬法師、女眾學務長常格法師，以及僧團三學研修院女眾部副都監果鏡法師，分別從師父的學思歷程、僧教育現場與僧團領袖的終身教育，勾勒出法鼓山僧教育的整體面貌與發展脈絡，許多關心僧教育的學者和信眾也出席與會，交流氣氛熱烈。

常寬法師的《聖嚴家教的來龍去脈：從法聚庵學到法鼓山》，以「與佛法相契」、「與佛法相契」、「以佛法相契」三階段，梳理師父一生的修學與弘化，道出法鼓山僧教育的源頭。法師也播放師父早年演講的音檔，讓大眾了解師父當年如何親自招生。師父以「撒網打魚」比喻接引眾生，讓人深刻感受師父對僧教育的期許與善巧。

投入僧教育現場的常格法師，發表〈聖嚴法師僧眾養成理念與實踐探究〉，法師以書信、早齋開示與師資訪談為研究基礎，歸納僧眾養成重點為心態、生活型態與威儀儀態三大面向，分析如何在延續創辦理念的同時，回應時代挑戰，呈現兼具傳統精神與當代關懷的僧教育路徑。



▲常寬法師梳理師父一生的修學與弘化，道出法鼓山僧教育的源頭。

（李東陽攝）