

中華國際佛學會議再現勝會

各國跨世代佛教學者齊聚交流 回應現代社會 傳揚漢傳佛教學術研究精神



▲各國老、中、青三代佛教學者齊聚第六屆中華國際佛學會議，互相交流、學習、傳承，共同弘揚漢傳佛教。（李東陽 摄）

【釋演穂／臺北報導】睽違十九年，中華佛學研究所於十月三十日至十一月一日在臺大集思國際會議中心，舉辦第六屆中華國際佛學會議，來自美國、加拿大、德國、日本、韓國、越南及臺灣等地逾二百位學者齊聚一堂。大會特別邀請知名佛教學者——美國聖母大學榮譽教授詹密羅（Robert Gimello）、史丹

佛大學教授何離異（Paul Harrison）發表主題演說，對談「佛教的未來」。此外，首度納入「漢傳佛教

青年論壇」，展現中華佛研所重視

學術傳承與新世代培育的用心。

方丈和尚果峰法師於開幕式致詞

時，引用創辦人聖嚴法師寫的所

教訓：「立足中華，放眼世界；專精

佛學，護持正法；解行互資，一指

雙運；實用為先，利他為重。」

前四句旨在提昇漢傳佛教的國際

學術地位，以學術研究提昇正信的

應用與貢獻，尤其在 AI 時代，更應

推動應用性的學術探討，使佛法智

慧能回應現代社會的需求。

方丈和尚以《金剛經》的譬喻，

說明佛法如同一艘船，學者正是研

究這艘大船的專家，期勉學者們以

深刻的學理連結現代生活，讓教理

落實人間，成為眾生可依可行的智

慧。「今天樂見老、中、青三代學

者齊聚一堂，非常殊勝，希望大家

互相交流、學習、傳承，共同弘揚

漢傳佛教，讓更多人從中得到佛

法的受用。」

本屆會議以「亞洲佛教文化

與現代社會」為主題，共發表

一百一十五篇論文，內容分為三大

方向：一、傳統佛學研究，涵蓋義

理、經論、文獻等主題；二、現代

應用與社會實踐；三、跨領域

保、療愈與倫理等議題。三、跨領域

與科技創新，涉及數位人文、

法鼓文理學院漢傳禪學研究中心

去年成立「江味農特設講座」，啟

動專案研究，首次組成專場發表演

文，現場同時展出研究結果。佛教

教育相關議題也為會議焦點之一，

其中「僧教育」專場由法鼓山僧伽

大學、三學研修院的法師們，從聖

嚴師父的學思歷程與法鼓山僧教育

制度切入，進行深入討論與反思。

閉幕式上，首度與會的英屬哥倫

比亞大學戴聯斌教授、史丹佛大學

何氏佛學研究中心執行長林愛琳

（Irene H. Lin），皆讚歎臺灣佛學研究的蓬勃發展，期盼未來有機會在

海外舉辦此會議，促進跨國交流。

中華佛研所所長果鏡法師代表主

辦方致詞表示，今年適逢佛研所成

立四十五週年，也是法鼓山總本山

落成開山二十週年，「在這個具有

雙重意義的日子，重新啟動中華國

際佛學會議，相當歡喜。未來希望

每三年舉辦一次，邀集更多專家學

者一起來傳揚漢傳佛教學術研究與

文化精神。」

（更多內容請見四、八版）

大悲心水陸法會

11/22 啟建

總本山與海內外四眾同步精進共修淨化自心提起大悲心迴向世界安樂

【本刊訊】開啟自性大悲，

心水陸法會，十一月二十二至

二十九日於法鼓山園區啟建，

海內外共五十個分支道場與護

法分會同步連線共修。

啟建當天，在方丈和尚果峰

法師與僧團法師帶領下，近

二千位信眾共同持大悲

咒，圓滿灑淨安位儀式，正

式展開八天七夜的精進共修，

並祈願二〇二六年世界祥和，

人人安樂。

今年法會共有總壇、大壇、

法華、祈願、地藏、楞嚴、華

嚴，以及萬行、增壹阿含、

法華、談經、禮拜是修行；壇場

淨、虔敬的氛圍中用功，廣結

法緣。「如何修持水陸法會，如何

用心？有三個關鍵：至誠禮

儀、平等布施、長養智悲。」

惠敏法師從「大悲心水陸法會」序文談起，引導大眾掌握水陸法會的核心精神——開

啟自性大悲，祈願眾生離苦。

法師與僧團法師帶領下，近

二千位信眾共同持大悲

咒，圓滿灑淨安位儀式，正

式展開八天七夜的精進共修，

並祈願二〇二六年世界祥和，

人人安樂。

今年法會共有總壇、大壇、

法華、祈願、地藏、楞嚴、華

嚴，以及萬行、增壹阿含、

法華、談經、禮拜是修行；壇場

淨、虔敬的氛圍中用功，廣結

法緣。

「如何修持水陸法會，如何

用心？有三個關鍵：至誠禮

儀、平等布施、長養智悲。」

惠敏法師從「大悲心水陸法會」序文談起，引導大眾掌握水陸法會的核心精神——開

啟自性大悲，祈願眾生離苦。

法師與僧團法師帶領下，近

二千位信眾共同持大悲

咒，圓滿灑淨安位儀式，正

式展開八天七夜的精進共修，

並祈願二〇二六年世界祥和，

人人安樂。

今年法會共有總壇、大壇、

法華、祈願、地藏、楞嚴、華

嚴，以及萬行、增壹阿含、

法華、談經、禮拜是修行；壇場

淨、虔敬的氛圍中用功，廣結

法緣。

「如何修持水陸法會，如何

用心？有三個關鍵：至誠禮

儀、平等布施、長養智悲。」

惠敏法師從「大悲心水陸法會」序文談起，引導大眾掌握水陸法會的核心精神——開

啟自性大悲，祈願眾生離苦。

法師與僧團法師帶領下，近

二千位信眾共同持大悲

咒，圓滿灑淨安位儀式，正

式展開八天七夜的精進共修，

並祈願二〇二六年世界祥和，

人人安樂。

今年法會共有總壇、大壇、

法華、祈願、地藏、楞嚴、華

嚴，以及萬行、增壹阿含、

法華、談經、禮拜是修行；壇場

淨、虔敬的氛圍中用功，廣結

法緣。

「如何修持水陸法會，如何

用心？有三個關鍵：至誠禮

儀、平等布施、長養智悲。」

惠敏法師從「大悲心水陸法會」序文談起，引導大眾掌握水陸法會的核心精神——開

啟自性大悲，祈願眾生離苦。

法師與僧團法師帶領下，近

二千位信眾共同持大悲

咒，圓滿灑淨安位儀式，正

式展開八天七夜的精進共修，

並祈願二〇二六年世界祥和，

人人安樂。

今年法會共有總壇、大壇、

法華、祈願、地藏、楞嚴、華

嚴，以及萬行、增壹阿含、

法華、談經、禮拜是修行；壇場

淨、虔敬的氛圍中用功，廣結

法緣。

「如何修持水陸法會，如何

用心？有三個關鍵：至誠禮

儀、平等布施、長養智悲。」

惠敏法師從「大悲心水陸法會」序文談起，引導大眾掌握水陸法會的核心精神——開

啟自性大悲，祈願眾生離苦。

法師與僧團法師帶領下，近

二千位信眾共同持大悲

咒，圓滿灑淨安位儀式，正

式展開八天七夜的精進共修，

並祈願二〇二六年世界祥和，

人人安樂。

今年法會共有總



▲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。（錢均俞 摄）



▲接任十年來，張昌邦總會長經常與僧團法師們到各地關懷護法信眾。（本刊資料）

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下聘書，至今已十年。這十年來，他首先要感恩的，也是讓大家深受感動的，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！「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，為了讓地區信眾有不遺餘力，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。

進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，卻几乎不曾缺席。除了出席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

張昌邦總會長接續大願力

◎陳玫瑰

「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，接引更多人來參與護法工作，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

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高中學生至農禪寺踏查，與大地對話。（李佳純 摄）

【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，本學期持續於北大高中、復興高中推廣，透過多元課程選修，以表演藝術帶領學生探索自我，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，在心與心的連結，隨後檢拾落葉、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。

（法鼓山社大 提供）

法鼓山社大 悅眾成長營分享四環成果



▲曾濟群校長於社大悅眾成長營中，分享社大三個戶外教室推廣四種環保的成果。（法鼓山社大 提供）

第47期「百年樹人獎助學金」各地頒發

【本刊訊】讓善的循環，生生不息！十一月十二日至十一月十五日，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、義工們的祝福下，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，城中、板橋、新莊、文山、北投等

十六個地區，十一月二日於鶯歌鳳鳴國小舉行聯合頒發活動。由於十、十一月颱風來襲，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，防災

能力。多位學生上台分享半年來學習服務的心得，全盲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

羣的需求。

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，十一月十八日、十一月、十二日還先後於南投竹

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。慈基會祕書長常

惺法師感恩各界的善心捐款，透過法鼓山將善念傳出去，希望學子們長大後，繼續讓臺灣

的愛善力量循環下去。

今年升上大學的曾品心、林源輔，在二林高

中的頒發典禮上分享學習經驗。他們表示，進

入大學後看似自由，但更需要自律，「感謝法

鼓山的獎助學金讓我們不必為了學費擔心，

能認真讀書探索自我，有餘裕面對挑戰，學

會在自由中不迷失，面對挫折不逃避。」

雲嘉南地區分別於虎尾共修處、嘉義市垂楊

國小、臺南分院舉辦，臺東地區則於紫雲寺、聖母健康農莊進行。雲林區首位以碩士

生身分獲獎的陳姿吟，分享多年來參加頒發活

動的心得。她說，最初是為了完成服務學習時

數，後來發現每次掃街、整理環境的過程中，

都能認識不同學校與背景的朋友，感受到善的

緣分和力量，「這位師姊對我說：『把這裡當

自己家就得好！』這句話讓我覺得特別溫暖，現

在都還記得。」

臺南區的頒發活動，學生與家長在法師帶領

下誦讀《延命十句觀音經》，並鈔經做成「一心

安平安」御守，祝福自己「延身命、續慧命」，

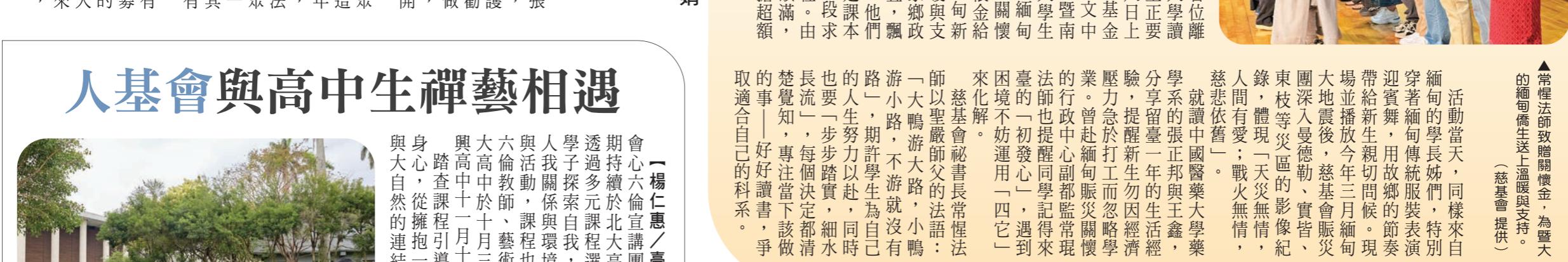
也祝福他人心安平安。臺東區由老師依學生

年齡分組導讀《禮物》、《我

的師父》等書，以及製作水

苔球，從字裡行間讀到愛、感恩與成長，也種下尊重自

然、珍惜當下的觀念。



▲常惺法師致贈關懷金，為暨大緬甸學長姊們，特別穿著緬甸傳統服裝表演迎賓舞，用故鄉的節奏

（慈基會 提供）

2025 第六屆中華國際佛學會議

The 6th Chung-Hwa International Conference on Buddhism

第六屆中華國際佛學會議

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

詹密羅 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（Robert Gimello），首先回顧在北投佛研所任教的經驗，對他意義深遠，他在描述「自己希望的未來」。他預期預言，但是，「如果我教得還不錯，他們（學生）就能延續下去。」他指出，當人們談論未來時，往往是在描繪「自己希望的未來」。他不輕率預言，但是，「如果我教得還不錯，他們（學生）就能延續下去。」這話聽來平淡無奇，卻提醒我們：未來，早已種在過去的土壤裡，只要步步踏實於現在，毋須擔心未來。

「佛教的未來」座談會由林鎮國教授（左）主持，邀請詹密羅、何離異兩位知名學者與談。（李東陽攝）

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（Paul Harrison），則分享他對時代變遷的觀察。他笑說，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。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繼續投入的動力。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。

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，那份專注像。」

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，那份專注像。」

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，那份專注像。」

詹密羅與何離異兩位學者，都令他印象深刻。林愛琳也提到，二〇〇七年中華佛學研究會與法鼓山大學，雙方便曾簽署合作備忘錄。果鏡法師說明，佛研所除了舉辦佛學會議，是以研究為主的學術機構，這次再度簽署合作備忘錄，期能攜手為佛學研究拓展新視野。

同夫人林愛琳（Helen 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，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（Helen 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，到場觀禮

祝福。

詹密羅與何離異兩位學者，都令他印象深刻。林愛琳也提到，二〇〇七年中華佛學研究會與法鼓山大學，雙方便曾簽署合作備忘錄。果鏡法師說明，佛研所除了舉辦佛學會議，是以研究為主的學術機構，這次再度簽署合作備忘錄，期能攜手為佛學研究拓展新視野。

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

▲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。（張躍鐘攝）

【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；在一字一句的專注讀誦中，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。佛教學者陳琪瑛、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、常藻法師等十位法師，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；在人工智能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

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

法鼓山僧伽大學

Dharma Drum Sangha University

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

報名審核過後，將以電子郵件通知

報名

官網

FB

信大FB

汲古主講太虛大師政治禪學 理想化但充滿啟發

2/1~8

找回本來面目
自覺

禪宗文化研究回顧與展望 座談會

座談會

與沉靜，至今仍讓我懷念。」他指出，專研華嚴思想的詹密羅談到，自己早年常使用「中國化（sinicization）」來描述華嚴宗的發展，但多年後，他的看法逐漸轉變。他認為，漢傳佛教雖受中華文化影響，但核心思想仍屬於佛教，而非僅是中國化的文化產物。未來的佛教研究，應關注南亞與東亞佛教之間的互動與延續，並以亞洲整體視野來理解漢傳佛教的發展。

詹密羅談到，自己早年常使用「中國化（sinicization）」來描述華嚴宗的發展，但多年後，他的看法逐漸轉變。他認為，漢傳佛教在最後十五年，是在美國聖母大學教授他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。他特別提及當年與聖嚴師父相處，他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。

詹密羅談到，自己早年常使用「中國化（sinicization）」來描述華嚴宗的發展，但多年後，他的看法逐漸轉變。他認為，漢傳佛教在最後十五年，是在美國聖母大學教授他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。他特別提及當年與聖嚴師父相處，他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。

詹密羅談到，自己早年常使用「中國化（sinicization）」來描述華嚴宗的發展，但多年後，他的看法逐漸轉變。他認為，漢傳佛教在最後十五年，是在美國聖母大學教授他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。他特別提及當年與聖嚴師父相處，他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。

詹密羅談到，自己早年常使用「中國化（sinicization）」來描述華嚴宗的發展，但多年後，他的看法逐漸轉變。他認為，漢傳佛教在最後十五年，是在美國聖母大學教授他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。他特別提及當年與聖嚴師父相處，他父親開放、包容的態度深深影響了他，使他更堅信宗教之間的對話能相互啟發。



禪修日禪

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。



▲跑者將禪修心法融入跑步，身心更放鬆。

「畫創作」南區頒獎典禮，十一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《心靈環保兒童生活教育》動畫後，以「貢獻就是好工作」為題作文，並書寫「一〇八自在語」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，

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於日常生活。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二名。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，分享得獎的喜悅並感動身邊的人，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】

◎李奕慧（蘭陽分院）

全家同行一起當義工

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，自己也要用上方法，清楚放鬆、身心集中，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」自己放下所習慣的自我中心，「發願」讓每個舉止行動都帶著覺照。三天下來，無論是晨鐘暮鼓的作息，或是學員靜默用齋的氛圍，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。

這樣的體會，讓我發現義工不是「幫忙的人」，而是「同行的人」。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。



向內觀照 享受身心放鬆

◎傳蘿嫋

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「一期一會」的心情與欣賞一切的態度，珍惜每一個當下。一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，在日常的生活中不但能運用禪修方法來放鬆，也

重新調整內在步調。
課程中，學員透過八式動禪、打坐、經行與拜佛等練習，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

傳 燈院於十一月十五日在北
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，

和父母、阿姨當同學，每一次共學、一起出坡。上時，一同聽法師說故事、聽工分享種福田的經驗，熱鬧親近的陪伴，是很久未曾擁有的家庭時光。他們上課與出時的專注與認真，也讓我十分佩服。

雖然學佛時間不長，但我見他們在生活中展現善念與實，知道佛法的種子正在他心中悄悄萌芽。來上課前，他們曾說社會上暴力與冷漠多，對人性失望；來到這

的人，而且一點都不難。愈是一起學習，愈能明白「心五四」的珍貴；以四宗提昇人品，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；以四靈、禮儀、生活、自然四種環保為方向，引導人在日常上實踐佛法。

在這裡，一群人一起走，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。

雙語佛學講座—

微觀般若十喻： 幻境與眞實

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

1. $V = V - \text{SI}$ 演捨法師主講



在團體中洗練自我

◎劉演仔（舊金山道場）

是啊，師父說過，他心中的法鼓山已經蓋好，那我們呢？師父留施建昌菩薩也分享大殿三尊佛像的故事。談及師父護送阿閦佛首回山東，堅持為佛首買機位、辦登機證，那位恭敬心讓人深刻感受到自己，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。

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，彼此成就。每次遇人、遇事、遇境，都是學習成長的契機。

下雨了，我接受；天氣炎熱，我接受；拍煩照

等很久，也接受；離開旅館時，房間收拾好，方便服務人員整理。Joyce師姊臨時邀我上台翻譯，沒做過？好，我試試。

《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

放下。於是，在安詳與美善的流動中，發現：淨土，就在每一個當下。

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。

說：「到時候妳可以帶自己的孩子上山。」我笑著想，那時的我會是什麼樣子？或許，依然有迷惘、有一分慈悲與智慧。

無論如何，我期待下一個二十年，再一次相約「回家」。

十 月十八日一早，飛過半個

地球，帶著五歲的寶寶，踏上回法鼓山的歸途。本以為

會有時差的困擾，沒想到沿途的疲倦，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

接下雨。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

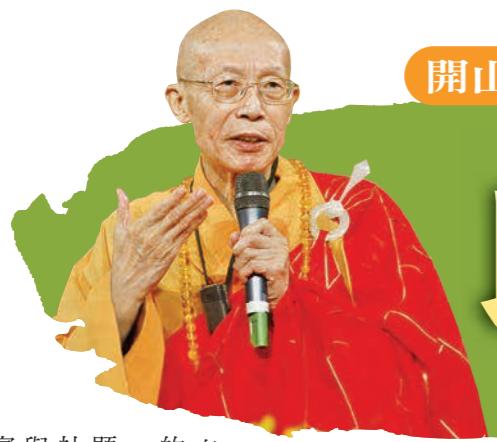
時時都可保持安心。

一路上，竟沒怎麼

接下雨。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。

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。

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。人的社會不穩定，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

我的心怎麼安定？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，為我們全人類祝福。

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祝福，另一方面也希望為全人類祝福。過去各宗教之間，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：「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，你也會把信仰中最珍貴的內容，

奉獻給大家。」以這樣的方式，一起為世界人類

現在人類問題不出三類，第一是人的身心問

題；第二是人與人互動產生的問題，小至家庭、

社會，大至世界各種族、宗教的關係；第三是人

與自然的問題。大家都覺得自然是外在環境，

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。

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「之」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里程碑，設立的背後，來自師父的「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，又符合時代所需求，卻礙於法令，只有公有地才能

奮鬥六、七年之後，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《美好晚年》書中，師父提到生命園區已開創臺灣殯葬史新的一頁，盼望骨

灰植存的觀念，能獲更多地方響應支持。師父調整自行設立的想法，決定主導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，讓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，能夠前來參與致意和祝福。

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，年長者或不良於行的親友，能夠前來參與致意和祝福。

（文／編輯室・圖／本刊資料）

生命園區 展延永恆的精神生命

突破昏沉 綿密數息

農禪寺禪二心得

◎陳姿言

進行骨灰拋灑或植存。了解法規後，灰植存的觀念，能獲更多地方響應支持。

之後，僧團建設曹源樓，讓植存

數個月前，安排好兩次禪七，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很認同：想用功，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。每炷香安排的內容讓我受益，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。第二天早上用齋時，我走在隊伍前面，聽到一步一步，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，先不急著整理行持，而是第二天下午，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，大寮義工們列隊誦念著〈供養偈〉……感受到這些慈悲的護持，內心湧起一陣陣感動。感謝所有法師，以及每一位義工菩薩。

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。首先在廣闊的草地經行，再各自到一棵樹下靜坐，接著進行托水鉢、「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，自己也慢慢沉澱下來。這當中，我採訪了一棵大樹，一問一答，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「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，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，是在不重複與體驗的過程中，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。

新州一日禪心得

將自己一層一層剝開

◎彭久芳



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。

不呼籲全世界，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。現在很多

為此，我們提倡四種環保，首先是「心靈環保」，讓我們的心安定。第二「禮儀環保」，人與人之間要和諧相處。第三「生活環保」，我們的生活日用品都是用自然資源，因此要愛惜自然資源，少用、重複使用自然資源。第四「自然環保」，少破壞自然資源。一般人會破壞自然資源，或是工人破壞自然資源，或是政府錯誤的政策，可能造成整體大自然環境的破壞。如果每個環節都能夠照顧到，就能把環境保好了。法鼓山以這四種環保，為我們

現在人類問題不出三類，第一是人的身心問

題；第二是人與人互動產生的問題，小至家庭、

社會，大至世界各種族、宗教的關係；第三是人

與自然的問題。大家都覺得自然是外在環境，

實自然就是我們的身體，為此，每位宗教領袖莫

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 - Part4

by Harry Miller

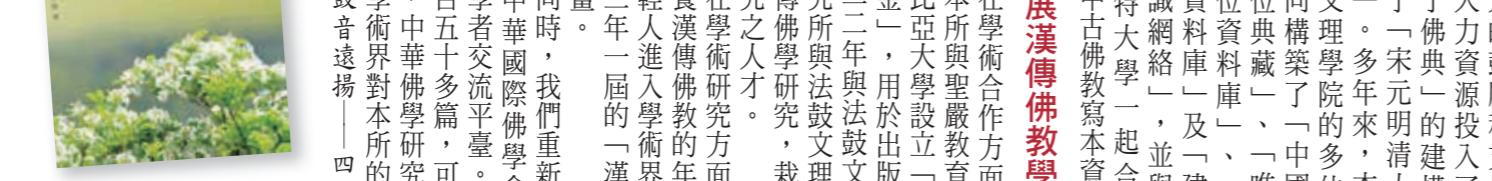


18—40 歲
法鼓山法華書苑
青年禪七
報名這裡



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，將漢傳佛學研究的薪火，傳揚到世界各個角落。



(李東陽 摄)

▲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。

◎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。因種種緣故，中國文化學院（現文化大學）決定停辦該研究所，隨後，一九八五年師父在文化學院時期，一九八一年開始正式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」，總計有四十五年的歷史。

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核可，成立了正規學制的「法鼓佛教研修學院」（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。

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，我明白了中華佛學研究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。

雖然相關辦學事務已經全部交出，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「漢傳佛教論叢」、「漢傳佛教典籍叢刊」、「漢傳佛教譯叢」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》

恢復刊行並提供碩、博士徵稿獎助。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點。

從一九八九年開始，在創

辦人的鼓勵和支持下，在本所

鼓文理學院的多位教師，

所人力資源投入了「中華佛學志

電子佛典」的建構，也建

置了「宋元明清人物資料庫」。

多來年來，本所與法

鼓文理學院的多位教師，

共同構築了「中國佛寺志

數位典藏」、「唯識典籍

數位資料庫」、「法的療

療資料庫」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」。

在學術合作方面，還包括如：

二〇〇八年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

漢傳佛學研究，栽培漢傳佛學或聖嚴思想

研究之人才。

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，中華佛學研究所全員由衷地感恩海內

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》）

（李東陽 摄）

（李佳純 摄）