

溝通禪—— 反轉溝通迴路·突破溝通侷限， 以禪門心法升級溝通技巧

【本刊訊】2026年1月24日（週六）下午2至4點，慧炬機構於印光祖師紀念堂舉辦2026年第一場佛法智慧方程式講座，特別邀請中華佛學研究所張雅雯老師主講「溝通禪——反轉溝通迴路·突破溝通侷限，以禪門心法升級溝通技巧」，旨在運用禪的智慧來改善人際關係和溝通技巧。張老師以佛法智慧結合法律及智慧財產權方面的專業知識，為大家帶來全新的溝通視角，重視即時互動的方式，帶動現場近50位來賓的學習熱誠。

講座開始，張雅雯老師便直接詢問現場大眾為何會選擇來聽這堂課？參與者分享各自理由，有人提到與家人或同事之間的溝通困難，還有人表示希望能學習到更有效的溝通技巧。了解來賓想法後，老師強調良好的溝

通不僅僅是技巧的運用，更是心靈的交流，並引用龍潭崇信禪師與德山宣鑒禪師的對機教導，讓大家明白「從心溝通」的重要性。老師說：「溝通的障礙往往來自於自身的內在限制，只有了解自己，才能更好地理解他人，這即是對內覺察、對外表達。」

老師深入探討禪的核心思想，強調「覺察」在溝通中的重要性。她鼓勵大家在日常生活中隨時保持覺察，無論是在與人交談還是自我對話，都要注意自己的情緒和反應。這樣就能幫助我們更清楚地表達自己的需求，也能更好地理解他人的感受。

在講座中，老師也設計了一些互動環節，讓參與者能夠實際演練溝通技巧。她引導大家進行小組討論，分享各自經驗，並提出改善方法。這樣的互動不僅增進了參與者之間的交流，也讓大家在實踐中學習。

活動結束後，許多參與者表示



講座結束合影留念（第一排左三張雅雯老師，右二陳昭義董事長）

受益匪淺。他們認為，張老師的分享不僅提供了實用的溝通技巧，更讓他們對禪法有了更深層次的體會。許多人表示，希望未來能有更多類似的講座，進一步學習如何將佛法融入生活中，讓更多人能夠受益於佛法的智慧，改善人際關係，提升生活品質。

法脈參尋·禪藝新境： 大專佛學青年與校友寺院文化巡禮

【本刊訊】2026年3月7至8日（週六、日），慧炬機構舉辦大專佛學青年及校友寺院文化巡禮活動。本次活動共有28人參加，在參訪寺院的熱情接待下，皆有意猶未盡、法喜充滿之情。

本次二天一夜的參訪行程，第一天從北到中，首先走訪覺力法師所建法雲寺法脈道場二所：圓光禪寺、毘盧禪寺。

圓光禪寺位於桃園市中壢區，為法雲寺派佛寺，日治時期大正五年

（1916年）由覺力法師弟子、開山住持妙果法師（1884年—1963年）創建，成立「台灣佛教會北部鍊成所」，為日本曹洞宗布教所。1948年，創立戰後全臺最早佛學院「臺灣佛學院」，禮聘慈航法師主持院務，後因故暫停。至1980年，第四任住持如悟法師重整後佛學院復學，更名為「圓光佛學院」，之後陸續成立「圓光佛學研究所」、「禪修部」、「淨宗研修部」等，對外招生培養僧材。

該寺寺門及大殿仍保有部分日式寺院特徵，寺門外有哼哈二力士（即風、雷二將）、大雄寶殿天花板上有雲龍像。2018年弘化館華嚴殿落



參訪圓光寺的華嚴殿



昆盧禪寺大雄寶殿佛龕



下山前於靈巖山寺大殿外合影留念

成啟用，內有「善財童子五十三參彩繪壁畫」，為資深畫師劉家正先生耗時三年完成，是台灣佛教界目前最長幅之壁畫，華麗莊嚴、十分震撼。

昆盧禪寺則位於臺中市后里區，亦是曹洞宗法雲寺派下寺院，與圓通禪寺及高雄阿蓮大崗山龍湖庵，並列為日治時期臺灣三大比丘尼道場。該寺1928年由神岡三角仔呂家呂敦禮之妻女與家族籌資創建，1930年落成後禮請覺力法師為開山住持，歷任住持有妙本上人、正定法師、正容法師，現由呂詹桂花居士擔任管理人。

昆盧禪寺大雄寶殿及殿內佛龕均深受巴洛克式建築風格影響，可見愛奧尼亞柱式的設計。此外鄰近的多

寶塔則呈銀色羅馬式圓頂，現為供奉納骨所。大雄寶殿上有南京支那內學院歐陽漸居士的「昆盧禪寺」墨寶，殿內亦有民國軍閥吳佩孚將軍之「昆盧禪寺」墨寶，巡禮參訪至此，歷史幽情躍然眼前。

當日傍晚至南投埔里台灣靈巖山寺掛單過夜，該寺為知名淨土宗道場，由開山妙蓮老和尚建立開始，長年舉辦佛七，讓大專佛學青年與信眾精進修行，同時每年聖誕及開山週年紀念日皆舉辦萬人朝山大法會。1999年發生921大地震時，殿宇雖受嚴重損壞，但全寺大眾三百餘人皆平安無傷；災後新建道場莊嚴非凡，廣場有植栽修剪的「來時不足，去時知足」法語。本次活動亦安排隨寺常住

眾早課、過堂，重溫大學時代的學佛體驗。（有關該寺活動請參照官網：<https://taiwanlymt.org.tw/index.aspx>）

第二天參訪新時代風貌寺院。早上驅車至中台禪寺，該寺由惟覺老和尚創辦，並由李祖原建築師事務所設計，寺體高達136公尺、37樓，為目前台灣最大、最高的佛教寺院，曾獲「二〇〇二年台灣建築獎」、「二〇〇三年國際燈光設計獎」等獎項。

寺體將傳統禪寺空間之塔、寺、合院作為造型組合元素，用垂直方式鋪展塔區之化身佛殿、報身佛殿、法身佛殿，而藥師七佛塔、摩尼珠、相輪於其上方亦垂直鋪展安置，象徵成佛之果。布局上中心塔寺為「頓超」

成佛之因，悲、智、願、行四個菩薩殿象徵「漸修」成佛之因。

其後參禮中台世界博物館，本館以佛教文物為主題，以弘宗演教、落實「佛法藝術化」為宗旨，保存了佛教歷史文化，進而承繼、研究、發揚佛教藝術。館藏常設漢傳、藏傳與南傳三大地區歷代佛教文物，以石雕造像為主軸。館體本身則是仿唐代長安古城建築。

下午至台中大里菩薩寺，該寺號稱全台灣最小的寺院，夾在公寓間的清水模綠建築，由半畝塘集團江文淵設計，於2004年底落成，開寺住持為慧光法師。建築結構以水、木、石、佛像交疊重構，外觀簡約滿牆爬牆虎，門前老梅樹，樹下有座大石頭，木門古樸。木門內之動線稱為「求道之路」，譬喻求道的考驗和抉擇。庭院水塘旁靜坐一尊佛像，植有蓮花，步道旁更有許多菩薩與佛像莊嚴道場，中庭植有大樹。建築共三層樓，一樓為大堂、接待處和展覽區，二樓為佛殿，三樓則為寫經室，

木門內之動線稱為「求道之路」，譬喻求道的考驗和抉擇。庭院水塘旁靜坐一尊佛像，植有蓮花，步道旁更有許多菩薩與佛像莊嚴道場，中庭植有大樹。建築共三層樓，一樓為大堂、接待處和展覽區，二樓為佛殿，三樓則為寫經室，



於中台禪寺四天王殿外合影留念



執事人員介紹菩薩寺



法師介紹人文空間及寶嚴禪寺的活動內容

慢步參禮，可深深體會慧光法師融佛法於生活中的用心。

本次行程最後參禮台中EPIC禪藝實相人文空間（寶嚴禪寺分院），其位於台灣大道上的大樓內，以「華嚴香水海」的概念設計，是融合佛法、藝術、人文、科學等的弘法實驗場域。透過設計、溫濕控制，到香水海玻璃的流動意象，打造一個「看得見願力、走得進佛法」的空間。整個空

間包括藝文展演、心靈禪修室、課程學習等不同功能，期望在充滿莊嚴佛像、寂靜的空間中，讓大眾心慮澄明，回歸實相思辨之地，見證著時代變遷下，寺院建築文化創新與發展的現代風格與特色。

AI佛曲音樂的靈性時代—— 以音頻調和腦波， 引導出平靜祥和的心靈

【本刊訊】2026年3月21日（週六）下午2至4點，慧炬機構於印光祖師紀念堂舉辦2026年第二場佛法智慧方程式講座，由大寶科技張韶芹董事長主講「AI佛曲音樂的靈性時代——以音頻調和腦波，引導出平靜祥和的心靈」。

心緒與腦波（EEG）關係密切，腦波指大腦在不同狀態下產生的特定頻率電磁訊號。根據研究，心緒平靜放鬆時與大腦的 α 波相關，而焦慮忙碌時大腦的 β 波呈現高頻率活動。音樂也與腦波關係密切，聆聽音樂影響大腦神經活動，能調控腦波頻率，進而調節心緒、專注力與睡眠品質。如古典音樂能增加放鬆的 α 波，而快速、愉悅的音樂則能激發高度亢奮的 β 波

並釋放多巴胺，幫助抒壓、減輕焦慮。AI時代是人人能創作的時代，如果學習用AI生成音樂尤其佛曲，將可以調和腦波並引導平靜祥和的心靈。

講座開頭說到：在AI的協助下，給大腦15分鐘的降噪旅程，讓生活在溫暖的聲波裡重新回復秩序，製作者無須音樂背景，不必懂技術細節，透過精心設計的舒緩頻率，引導大腦切換至平靜專注的狀態。要建構數位靈性聲音的智慧方程式，必須包括文本、演算法及能量的配合。AI佛曲音樂即是用咒語、偈頌等文本為基石，配合AI技術與宗教音樂理論的結合，創作出令大眾身心安穩的佛曲。

講者說到咒語文本有三大源流：佛典梵文原典、咒語在歷史中的傳抄演化、祖師修證的傳承加持，可為AI

佛曲音樂的文本資料來源；而AI作曲的三條演算法路徑：參考過去宗派傳承的莊嚴梵唄，令聞者生起清淨恭敬之心；利用深厚宗教音樂理論，設定曲風參數與調式體系，讓音樂帶有安撫人心的曲調；整合東西方千年「音樂傳達神聖」的豐厚音樂遺產，讓音樂成為帶有佛法內涵的音聲佛事，如此演算法方能創作出引導心靈平靜祥和的AI佛曲。

在東西方的宗教音樂傳統中，不論是基督教的聖樂或佛教的梵唄，都具有神聖贊頌的性質，讓信眾沐浴在神聖樂曲中感動心靈、撫慰心境、平靜身心而能虔敬依教奉行。講者比較了台灣寺院唱誦的傳統聲腔圖譜，分為鼓山調、海潮音以及金剛歌。鼓山調主要是福建鼓山湧泉寺的唱誦傳統，聲調特徵是節奏較快、裝飾音多、氣氛熱烈，適合激發精進心的法會前行；海潮音則是浙江寺院唱誦的聲調，速度舒緩平穩，旋律簡潔莊嚴攝心，適合日常靜心與晚間降噪的曲風；金剛歌則是藏傳佛教的泛音唱法，適合探索自心與法界相應的表現。

講者也在現場播放他使用



講者介紹以AI作曲的三大路徑

AI創作的佛曲，讓大眾沉浸在各式佛曲引導的心境中，引發現場近50位來賓對AI創作佛曲的興趣，並感恩慧炬舉辦多元性的佛法講座。

慧炬機構2026年 董理監事聯合會議

【本刊訊】2026年3月29日(週日)下午3時，慧炬機構召開董理監事聯合會議，實體於慧炬印光祖師紀念堂舉行，視訊則於ZOOM線上會議室進行(僅中華慧炬佛學會以實體與視訊併行方式召開)，均由陳昭義董事長/理事長主持。

會議伊始，首先由秘書處宣讀各單位上次會議決議執行情形，並報告本年度3月份「法脈參尋·禪藝新境」參訪活動及上半年未來活動籌辦狀況。

因前次會中已完成雜誌社、出版社及詹氏基金會第12屆董事之選

聘，本次新任董事齊聚一堂，召開第12屆第1次董事會議。新任董事長經各單位董事分別推選後，由陳昭義董事續任。

此外本次會中亦決議通過各單位114年度工作報告書、財務報表及佛學會有效會員名單。佛學會則再行審查通過本年度工作計畫及預算等提案，並決議暫緩推動「獎勵大學教師開設佛學通識課程辦法」，指示執行團隊進一步研擬調整後再議；有關與大專佛學社團校友會之關係，則經決議支持成立該校友會，該會成立後將獨立運作，但由慧炬全力協助。

又經臨時動議決議通過，由現任代理執行長楊金弟居士真除為執行長，帶領團隊同仁繼續具體推動慧炬各項工作。

會議最後，便在出席董理監事的深刻期許與展望祝福中圓滿結束。🌀



秘書處報告114年度活動辦理情形

涓滴布施

永不乾涸

親愛的法友：

正法的流傳，需要許多人的護持，慧炬有您的支持與贊助，才能在弘法利生的道業上繼續努力。佛法說，只要把一杯水倒入大海，這杯水就可以跟大海結合在一起；只要大海在，這杯水就會永遠存在。您的涓滴布施、發心付出，都會像這杯水一樣，匯流至成佛的菩提大海之中，永遠不會乾涸。謝謝您！

捐 | 款 | 方 | 式 |

1. 信用卡線上捐款



網址：
<https://reurl.cc/3K3XGL>
捐款後無須填寫通知書

2. 銀行匯款

土地銀行仁愛分行

帳號：057-001-007-663

戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社

3. ATM轉帳

帳號：057-001-007-663

土地銀行 (銀行代碼: 005)

※採用上述兩種方式者，請將匯款單或ATM收據及姓名、地址、電話，傳真至(02)2708-5054 並來電(02)2707-5802確認。

4. 郵政劃撥：00034845

戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社

請於劃撥單通訊欄註明：

免寄收據

請寄收據(可報稅用)/收據姓名：_____

5. 使用二維碼捐款方式

(1) 操作方式：

- ① 開啟「 台灣行動支付(台灣Pay)」APP→點選「掃描收付」→掃描本頁左下QR CODE圖檔→輸入金額→輸入「交易密碼」→確認→交易成功
- ② 開啟「行動銀行」APP→點選「行動銀行Pay」圖示→掃描本頁左下QR CODE圖檔→輸入金額→確定→輸入「交易密碼」→確認→交易成功

(2) 如須開立收據或詢問捐款相關問題，請洽(02)2707-5802分機215

(3) 如須開 台灣行動支付(台灣Pay)APP啟用說明請於手機下載「 台灣行動支付(台灣Pay)APP→註冊帳號→新增卡片→推廣行員代號(非必填，可略過)→開始啟用

(4) 網路銀行「行動銀行APP」啟用說明

- ① 開啟「行動銀行APP」→點選「行動密碼」圖示→輸入手機號碼(接收簡訊用)→「開通密碼」→輸入「開通密碼」並設定「交易密碼」→完成開通作業(交易密碼最好跟提款卡一致，避免忘記)
- ② 開啟「行動銀行APP」→點選「行動銀行Pay」圖示→開通「行動服務」→推廣行員代號(非必填，可略過)→閱讀「QR CODE啟用同意書」→點選同意→開始啟用

歡迎使用二維碼付款
Welcome to use QR payment

財團法人台北市
慧炬雜誌社
 臺灣土地銀行
LAND BANK OF TAIWAN

台灣Pay UnionPay 银联 VISA MasterCard JCB

台灣行動支付(台灣Pay) APP可支援的銀行：



網路銀行「行動銀行APP」可支援的銀行：





財團法人台北市慧炬雜誌社 捐款通知書

填表日期：西元 年 月 日

| | | | | |
|-----------|---|-----------|--|------|
| 捐款方式 | 1.【銀行匯款】台灣土地銀行仁愛分行 帳號：057-001-007-663 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社 | | 此欄本社填寫 | |
| | | | 編號 | 收據號碼 |
| | 2.【ATM轉帳】 帳號：057-001-007-663 台灣土地銀行（銀行代碼：005） | | | |
| | 3.【支票捐款】 支票抬頭：財團法人台北市慧炬雜誌社（支票請以掛號寄至本社） | | | |
| | 4.【郵政劃撥】 帳號：00034845 戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社 | | | |
| | 5.【信用卡授權書】 銀行別： 卡號： 持卡人姓名： 卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB 持卡人簽名： | | 商店代號 00519-09081-01001 有效期限：西元 年 月 | |
| 捐款人資料 | 姓名： (郵區：) | | 電話： | |
| | 地址： | | 手機： | |
| | E-mail： | | | |
| | | | | |
| 捐款金額 | 1. 每月定期捐款：新台幣 元 (自西元 年 月起至西元 年 月止) | | | |
| | 2. 單次捐款：新台幣 元 | | | |
| 捐款用途 | 1. 大學佛學論文及創作獎學金： | | 元 | |
| | 2. 國小學童作文寫作課程： | | 元 | |
| | 3. 佛法修行活動： | | 元 | |
| | 4. 夜間佛法課程： | | 元 | |
| | 5. 助印《慧炬雜誌》： | | 元 | |
| 6. 助印結緣書： | | 元 (書名：) | | |
| 7. 一般經費： | | 元 | | |
| 8. 其他： | | 元 (請說明：) | | |
| 總金額：新台幣 元 | | | | |
| 徵信 | <input type="checkbox"/> 需要徵信，請告知徵信名稱： () <input type="checkbox"/> 不需要徵信 | | | |
| 收據 | <input type="checkbox"/> 需要收據，抬頭： () <input type="checkbox"/> 捐款人身分證字號： () ※如需將捐款資料上傳國稅局，請務必填寫※ <input type="checkbox"/> 不需要收據 | | | |

*感謝您的捐款！

請您在寄回本通知書之前，確認所有欄位已填寫完整及簽名；如以傳真寄回，請傳真後來電與本社確認。

電話：(02)2707-5802 分機 215 傳真：(02)2708-5054 E-mail：tow.wisdom@msa.hinet.net
地址：10656 台北市大安區建國南路一段270巷10號