

國立臺灣大學文學院音樂學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Musicology

College of Liberal Art

National Taiwan University

Master Thesis



祈求、供養、虔誠：

臺灣福智讚頌實踐所形塑之社群凝聚

Praying, Devotion, Piety:

The Community Building of The Taiwanese Buddhist
Group “Bliss and Wisdom” through Their Praise Music

蔡瑋峻

Wei-Jiun Tsai

指導教授：呂心純 博士

Advisor: Hsin-Chun Lu, PH.D.

中華民國112年7月

July, 2023

謝辭



「我們在讚頌的歌音裡相逢，而你們如花，開放於我心。」——真如老師

完成一份論文的研究與書寫，對很多人來說不是容易的事情；於我而言，能夠寫下這一份論文更是難以想像，因為這並不只是關於書寫，而是關於在福智這個群體裡的人，關於他們的虔誠與淨信，而我何其榮幸可以成為那位提筆的人。謝謝指導教授呂心純老師，謝謝您每一次真誠的和我對話，溫柔的對我所注視的這塊田野進行認識與理解，也總是提供最有力量的建議和鼓勵，能夠在這段時間以幾乎是衝刺的方式完成，都是因為老師推了很大一把，非常謝謝老師！謝謝口試委員余安邦老師和黃佩玲老師，在研究方向和撰寫上提供了非常紮實與豐沛的建議，讓我獲益良多。謝謝音樂所的夥伴們，有你們在最後這段衝刺期的相伴，一起玩耍、一起努力，對我來說真的是幸運且奢侈的事。

謝謝每一位受訪者，請容我一列出他們的名字：王孟晴、董文禹、吳詠渝、林婉慈、陳柏榕、蕭湘翎、汪祈安、方冬苓、陳泊宗、李昀潔、汪銜允、蔡元懷、蕭樗儀、袁紹容、周子淨、鍾佩芷、藍婕瑛、高巧倫、黃健忠老師、梁宏毅師兄、黃瀨儀師姐、許婉瑜師姐、趙偉民師兄、王勝枝師姐，還有親愛的如英法師。沒有你們深入又豐富的分享，這份論文無法完成。謝謝福智青年讚頌團、大廣班與大專班的每一位老師同學，以及時大音樂、夢蓮花的每一位夥伴，你們辛勤奉獻於此的日常，更是成就這份研究的重要支持，這些書寫絕對都是關於你們。

謝謝關心我的每一位朋友、同學，以及爸爸、媽媽和哥哥。謝謝彼岸寶貝總是帶來生活的療癒與可愛，你們每一位都在我最需要的時候，為我帶來滿滿的能量。也謝謝所有在這段求學旅途中，給予我鼓勵、建議、批評與幫助的每一個人，謝謝你們的慷慨，我才能如此豐收。

最後，謝謝日常師父，謝謝真如老師，這是一份獻給您們的供養。

摘要

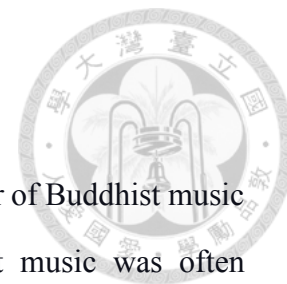


八零年代之後，佛教徒在臺灣的數量明顯增加，隨之而來佛教音樂的產製方式之多元與出版品數量也顯著上升。學界常將佛教音樂分成佛事使用的佛教音樂以及創作佛曲兩類討論，既有文獻的討論中，關於臺灣傳統佛教音樂的保存和呈現方面的學術著作繁多，但對於創作佛曲的討論明顯較少，縱使有以此為研究材料的書寫，也是著眼於描述創作佛曲音樂實踐所呈現的文化特色，較少從創作與產出的面向、再到音樂身體實踐及宗教心靈層次之間的互動進行觀察梳理。本研究將延續著學界脈絡與現況，將以臺灣佛教團體「福智」之領導人——真如——所創作的「福智讚頌」音樂為創作佛曲案例，來豐富社會大眾對於創作佛曲的認識。

本研究將透過觀察福智團體的信眾學員如何實踐讚頌音樂，包含產製過程、演出與聆聽等等，並討論在實踐前如何進行「祈求」環節、佛教觀點中的音聲「供養」概念如何在讚頌音樂實踐中被執行、以及透過祈求與供養如何達到宗教「虔誠」的目標。本研究將探討福智讚頌音樂的實踐過程，以及信眾學員作為當中的行動者，如何透過讚頌音樂形塑出「福智人」的身份，而信眾學員們又是如何受到讚頌音樂影響而產生凝聚的力量，並形塑出不同層次與規模的福智團體社群。

關鍵詞：臺灣佛教團體、創新佛曲、宗教音樂與文化、宗教認同、樂動

Abstract



After the 1980s, the number of Buddhists in Taiwan and the number of Buddhist music productions and publications increased. Academically, Buddhist music was often divided into two categories: Buddhist music used in Buddhist ceremonies and the contemporary Buddhistic music; there are many discussions on the former, that is, the preservation and presentation of traditional Taiwanese Buddhist music, but there is obviously less discussion on the other. The discussion of contemporary Buddhistic music also focus on describing the cultural characteristics presented by the practice of creating Buddhist music, but seldomly observe from the perspective of creation and output. This thesis will continue the context and current situation of the discussion on Buddhist music, and enrich the public's understanding of the contemporary Buddhistic music through the observation of the music works of a leader of a Buddhist group. This study will take the Praise music created by Zhen-ru, the leader of the Taiwanese Buddhist group "Bliss and Wisdom" as a case of contemporary Buddhistic music, and observe how the believers of the Buddhist group practicing the Praise music, including how to "Pray" before use and practice, how the concept of "Devotion " by sound in Buddhism is implemented in the practice of Praise music, and how to achieve the goal of "Piety" and religious devotion through praying and devoting. This study will explore the practice process of Praise music, and how the believers, as actors in the process, have shaped the identity of "Bliss & Wisdom people", and how the influence of Praise music has created the power among the believers and build the different sizes of communities in Bliss & Wisdom groups.

Keywords: Taiwanese Buddhist group, contemporary Buddhistic music, religious music and culture, religious identity, musicking

目錄



謝辭.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
圖目錄.....	v
表目錄.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機和目的.....	1
第二節 研究地點、對象、範圍.....	3
第三節 文獻探討.....	7
第四節 研究方法、限制與解決方式.....	16
第二章 從讚頌音樂看福智團體.....	19
第一節 福智團體.....	19
第二節 福智讚頌音樂之實踐過程與場景.....	27
第三章 讚頌成為福智人的形塑過程.....	43
第一節 「祈禱，是你我相見的彩虹」.....	44
第二節 「福薄我如貧乞兒，祈您垂盼此供養」.....	51
第三節 「第一縷晨光，注入了虔誠的心扉」.....	61
第四節 成為福智人.....	70
第四章 福智讚頌音樂文化的現象.....	72
第一節 憶師恩，種種音聲一同想著您.....	73
第二節 福智青年讚頌團，青春活力的象徵.....	81
第三節 我們沒有散，讚頌法音遍十方.....	91
第四節 福智讚頌音樂文化.....	98
第五章 結論.....	100
參考書目.....	106

圖目錄



圖 1、筆者參與福智團體臺北地區研討班、社團與單位各組織之相互關係圖.....	6
圖 2、筆者參與福智團體臺北地區研討班、社團與單位各組織之讚頌實踐途徑.....	6
圖 3、 ^上 日 ^下 常法師.....	20
圖 4、菩提道次第廣論.....	22
圖 5、真如.....	25
圖 6、讚頌《密集麻》簡譜與歌詞.....	33
圖 7、讚頌《金色雨滴》簡譜與歌詞（片段）.....	33
圖 8、讚頌〈供曼達〉詞曲五線譜.....	54
圖 9、供養結手印.....	55
圖 10、福智青年師生於 2014 年憶師恩法會演唱讚頌〈第一縷晨光〉.....	63
圖 11、夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團於憶師恩法會演出讚頌〈永不分離〉.....	75
圖 12、夢蓮花讚頌合唱團團練情景.....	76
圖 13、夢蓮花讚頌合唱團驗收情景.....	77
圖 14、里仁員工於 2018 年憶師恩法會演唱讚頌〈品嚐幸福〉.....	78
圖 15、祥音合唱團於 2017 年憶師恩法會演出讚頌〈盼你來〉.....	79
圖 16、福智青年讚頌團例行課程.....	82
圖 17、福智青年讚頌團演出實景（領唱、合唱大團、樂團）.....	84
圖 18、福智青年讚頌團編曲工作坊實景.....	87
圖 19、福智青年讚頌團線上演唱會.....	88
圖 20、指揮王子承老師帶領夢蓮花交響樂團與讚頌合唱團於林肯中心演出.....	92
圖 21、時大音樂國際有限公司總經理 黃健忠.....	93
圖 22、越昇班讚頌歌唱比賽.....	94
圖 23、越南語《覓幽蘭》音樂錄影帶.....	95
圖 24、菲律賓語《在這個時候》.....	97

表目錄

表 1、目前福智團體公開流通之讚頌曲目	31
表 2、廣論研討班課堂流程與內容.....	36
表 3、讚頌音樂專輯作品列表	41
表 4、讚頌《祈禱》歌詞.....	46
表 5、讚頌《拉章》歌詞.....	58
表 6、讚頌《第一縷晨光》歌詞.....	64
表 7、《覓幽蘭》越南語與中文歌詞對照	96



第一章 緒論

第一節 研究動機和目的

在第三十三屆金曲獎頒獎典禮上，歌手蔡健雅以專輯《DEPART》獲得了年度專輯獎等四項大獎。在這張專輯的最後，收錄了《Om Tara》這首以〈綠度母心咒〉為歌詞的創作歌曲，為整張專輯劃下寬廣而寧靜的句點，同時也讓「Om Tare Tuttare Ture Soha」這句佛教經咒，進入到大眾耳中。近兩年受到疫情全球性的影響，人們在社交、工作與生活上有了不同的模式，同時也有更多時間進行關於生活、生命與心靈的思考。以《Om Tara》這首歌曲為例，恰巧地讓聽眾以聆聽流行音樂的方式，感受到心情的平靜與慰藉。而在這首歌曲之前，諸如此類、或是具有此種功能的音樂，其實已經存在。如果從〈綠度母心咒〉為起點觀察，所謂佛教音樂的產製在臺灣，不管是流行音樂歌手的演唱、或是佛教團體的音樂實踐，都有其範例。流行音樂歌手的演唱，除上述的《Om Tara》外，例如齊豫《唱經給你聽》系列專輯、《佛子行三十七誦》等專輯作品，或是黃乙玲《南無觀世音》專輯，皆是讓佛教音樂進入流行音樂工業的例子。而佛教團體的音樂實踐部分，常見的則有慈濟、法鼓山、佛光山、福智等團體，透過發展佛曲的創作與發行，推行佛曲之外，同時亦實踐了佛法修行、心靈慰藉等意義與影響。

在佛教音樂發展的過程中，過往對於佛教音樂多以梵唄、儀軌課誦、法會唱誦等範疇為主要內容與討論對象，而隨時代演進，有了所謂「創作佛曲」的出現，有些佛教團體及流行歌手以推展更為大眾化的佛法修行、抑或是傳播佛教音樂文化，而有了如上段所提到的流行音樂歌手演唱佛曲作品、或是佛教團體之現代化音樂實踐。這樣的過程逐漸拓展大眾對於這類型音樂的接收與看法，蔡健雅的《Om Tara》可說是其中一例。在這樣的趨勢之下，各佛教團體推行製作之音樂實踐，不論是歌曲創作、專輯發行及音樂展演等，都有其與時俱進之處。



本文將以此現象作為觀察視野，並將研究對象聚焦於臺灣佛教團體福智所推行之「福智讚頌」。何謂「福智讚頌」？必須首先認識「福智」團體。福智團體為臺灣藏傳佛教團體，根據鄭志明（2011）在《臺灣宗教的發展與變遷》中對於臺灣佛教發展的爬梳，是由第一代藏人祖師宗喀巴創始於14世紀的格魯派，即是藏傳佛教的派別之一，而沿襲格魯派系統的漢僧日常法師成立了「福智之聲」，專門研討《菩提道次第廣論》¹，並開設了「廣論研討班」。日常法師²出生於1929年，為江蘇省崇明縣人，在1947年因國共內戰而遷台，1965年在臺灣出家，並於1991年在臺灣創立福智僧團，並後續創辦了福智文教基金會等佛教法人事業。福智團體的信眾們常以「廣論學員」、「福智學員」稱呼。2004年10月，日常法師圓寂，福智僧團與福智團體交由俗家女弟子「真如」³接班。

真如出生於中國黑龍江省，於2000年與日常法師於中國結識並跟隨其修行，後接受日常法師請託接班領導福智團體，因其身份的緣故，於2008年帶領福智僧團部分法師移居加拿大。真如少時即跟隨日常法師學習，「真如」這個法名也由日常法師所賜予。日常法師圓寂之前，經常前往中國為真如傳法，同時也常共議福智團體的未來發展。真如雖不諳西方音律，但她常常在對於佛菩薩心生禮敬讚嘆的時候，自然清唱出對於佛菩薩禮讚的隨機旋律與詞句。原先真如僅是想要自己自然地吟唱，不打算刻意將這些吟唱進行記錄或分享給他人，是在日常法師的鼓勵下，真如才開始創作越來越多的詞曲，經過僧團中具有音樂學習背景的法師錄音之後，成為「福智讚頌」的材料。

這些讚頌詞曲材料都會再經過五線譜與簡譜的記譜，以作為存檔和教學使用，所有的廣論學員皆能將之作為練習工具，以熟悉詞曲。而讚頌也都會透過編曲製作的方式，讓大家能夠有更完整的音檔版本可以練習與聆聽。讚頌的編曲風格十分多樣，編制也相當多元。因應福智團體不同年齡層學員的緣故，編制的類

¹ 後將於本文中以《廣論》簡稱。日常法師於1988年開始講授《菩提道次第廣論》，隔年，在家居士廣論研討班在臺灣北中南各地成立。

² 資料參考自：福智全球資訊網，<https://www.blisswisdom.org/#five>。

³ 現今福智團體信眾學員以「上師」、「老師」等稱謂來稱呼真如。



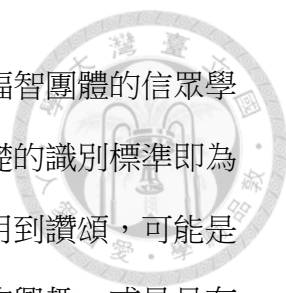
型有交響樂團搭配合唱團、鋼琴搭配合唱團、國樂團搭配合唱團、無伴奏合唱，也有流行樂團的形式、爵士音樂的編曲等等。雖然詞曲材料都源自於真如，但透過編曲製作，讚頌音樂也呈現出許多不同的風格與樣貌。總而言之，不論是福智團體內部或是團體以外乃至涵蓋學界，皆以「福智讚頌」來概括這些讚頌音樂。

在學界上，過去關於福智讚頌的討論中，王勝枝（2006）以福智讚頌探討佛教音樂與生命教育之間的關聯，黃鈺婷（2010）聚焦討論福智讚頌與佛法修行的環環相扣，這兩者皆對福智讚頌有了基本的介紹，不過兩者亦都僅停留於實踐上的觀察與討論，關於其音樂之產生、形塑之群體、帶動之感官感知則無更多著墨。況且如今距黃鈺婷的研究，也已過十年，這段期間，福智讚頌的面貌不停更迭。筆者身為福智團體學員，亦參與福智讚頌音樂社團與音樂執行製作單位，將嘗試以福智團體現任領導人真如創作的讚頌和福智學員作為主要研究對象，探討讚頌音樂如何被實踐，以及福智團體學員如何透過包含產製、演出與聆聽等的實踐過程，展現「視師如佛」⁴等虔誠性的概念，並產生社群凝聚的現象；於此同時，筆者將嘗試將樂動（musicking）的概念引入，探討讚頌音樂的實踐過程，以及信眾學員在其中所擔任的行動者（actor），說明「祈求」環節、「音聲供養」概念的體現、以及「虔誠性」的作用，呈現出讚頌音樂對福智團體社群的重大意義，透過真如的讚頌創作，得以作為團結信眾身心的媒介。

第二節 研究地點、對象、範圍

此論文旨在探討福智讚頌音樂的實踐過程，包括演出、練習、編曲製作，以及吟唱與聆聽等過程，來觀察這些實踐過程對讚頌音樂參與者所產生的經驗與感知，試圖找出這些經驗的累積與感知，和宗教團體社群凝聚之間的關聯。

⁴ 此概念源於《菩提道次第廣論》頁 32：「若知是佛，則於佛不起尋求過心，起思德心。於尊重所，特應棄捨一切尋察過心，修觀德心。」意指練習對師長生起信心，以得學佛的真實身心靈利益。



福智讚頌在福智團體中是重要的佛法學習內容之一，凡是福智團體的信眾學員必會接觸到福智讚頌。要被視為福智團體的信眾學員，最基礎的識別標準即為「有參與廣論研討班」，而在廣論研討班上，就會在課堂中使用到讚頌，可能是聆聽或是跟隨讚頌音樂練習吟唱等。而若是對讚頌音樂有更多的興趣，或是具有音樂能力的信眾學員，則可以選擇加入讚頌音樂社團，進一步地以演唱、演奏、編曲製作等更多途徑來實踐讚頌。

在廣論研討班上，學員會透過聆聽或練習吟唱讚頌，來進行對佛菩薩的虔誠祈求與供養，希望可以在佛教經典研討課堂的過程中，獲得靜心與加持；而除了廣論研討班外，還參與讚頌音樂社團的學員則透過更深入的練習與學習讚頌詞曲，以更多的音樂實踐途徑來達到對佛菩薩的虔誠與心靈依靠，不論是練習過程或是演出呈現，都是祈求的過程以及音聲供養的展現。

因此在福智讚頌的實踐中，產製並不是福智信眾學員唯一用來連結佛菩薩、虔誠修心的方法，且不一定只發生在例如有參與讚頌音樂社團等同一群特定的信眾學員中，更不限於單一的時間場景下進行，而是在團體內的不同廣論研討班、讚頌音樂社團，甚至是福智團體所涵蓋的其他法人單位，都能夠透過對讚頌的實踐，在實踐過程中培養信仰的虔誠，而在這樣的虔誠心念養成的同時，也形塑出「我是福智團體一員」、「我是師父和老師⁵的弟子」等意念與認同。

因此，為充分瞭解福智讚頌的實踐過程與狀況，本論文將研究對象與範圍設定在臺灣福智團體讚頌音樂、以及參與讚頌音樂實踐過程的參與者，包含負責處理讚頌詞曲資料的福智僧團法師、製作讚頌音樂的團體學員，以及參與讚頌音樂社團有機會演出讚頌的團體學員，並且也會將僅參與廣論研討班的一般信眾學員納入討論範圍。

本研究的田野觀察範圍與訪談對象，將著重於筆者所參與之福智團體中的廣論研討班以及讚頌音樂社團當中，包含「福智青年臺北大專廣論研討班」、「福

⁵ 見註腳三。

智文教基金會」⁶、「北區福智青年讚頌團」⁷、「時大音樂國際有限公司」⁸、「夢蓮花文化藝術基金會」⁹。同時也包括2015年，筆者參加福智文教基金會所辦的「大專青年生命成長營」，還有隔年開始參與的臺北大專廣論研討班。另外從2018年開始，筆者正式成為北區福智青年讚頌團的團員，並且在2019年成為社團的助理老師之一；2021年底，筆者也開始執行時大音樂國際有限公司之業務，這些親身經歷及經驗都將是筆者觀察分析的側重點。

上述各組織僅為筆者有參與到的福智團體內部的廣論研討班、讚頌音樂社團與單位，而就這幾個組織而言，下圖1呈現出組織之間的關係圖。以真如為代表的福智團體，其下有若干個基金會組織，以及各地區廣論研討班，如同圖中較為大塊的四個方塊顯示，這些組織運作上彼此獨立，不過團體內部辦理法會或活動時則常相互合作，而大方塊中若有小方塊，則代表有從屬的關係。其中，夢蓮花文化藝術基金會與時大音樂國際有限公司是專為讚頌音樂與佛教藝文文化推展而創立的單位，位於臺北市，夢蓮花文化藝術基金會下則有「夢蓮花讚頌合唱團」與「夢蓮花交響樂團」，其中夢蓮花讚頌合唱團在全臺各地有數個分團。而同樣創立於臺北的福智文教基金會則是以教育為主軸創立，福青學堂（又稱大專班）則屬於其中，福智青年讚頌團則屬於福青學堂（大專班）之其中一個班別，以集結喜愛音樂的大專學生並學習讚頌音樂為研討班核心。

⁶ 1997年由日常法師創立，以推廣教育為目的，著重於以心靈為主、物質為輔的生命提升教育。

⁷ 福智青年，由日常法師所創立之「大專班」而得名，旨在培養大專生的心靈學習，福智青年讚頌團則是由大專生組成的讚頌社團，北區福智青年讚頌團創立於2009年。

⁸ 創立於2015年，負責處理讚頌音樂的製作與發行。

⁹ 創立於2013年，負責辦理讚頌音樂藝文相關之活動與演出。

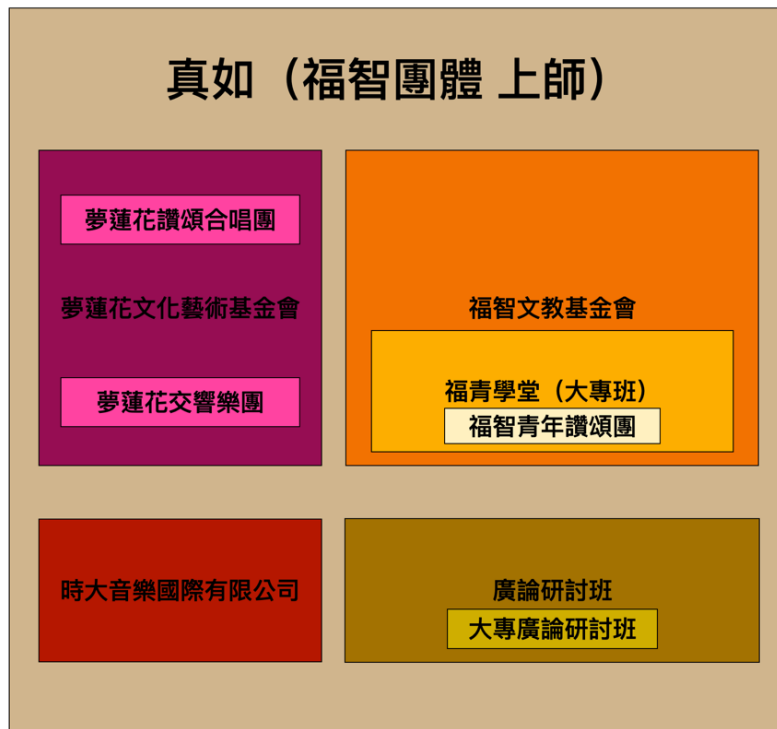


圖 1、筆者參與福智團體臺北地區研討班、社團與單位各組織之相互關係圖

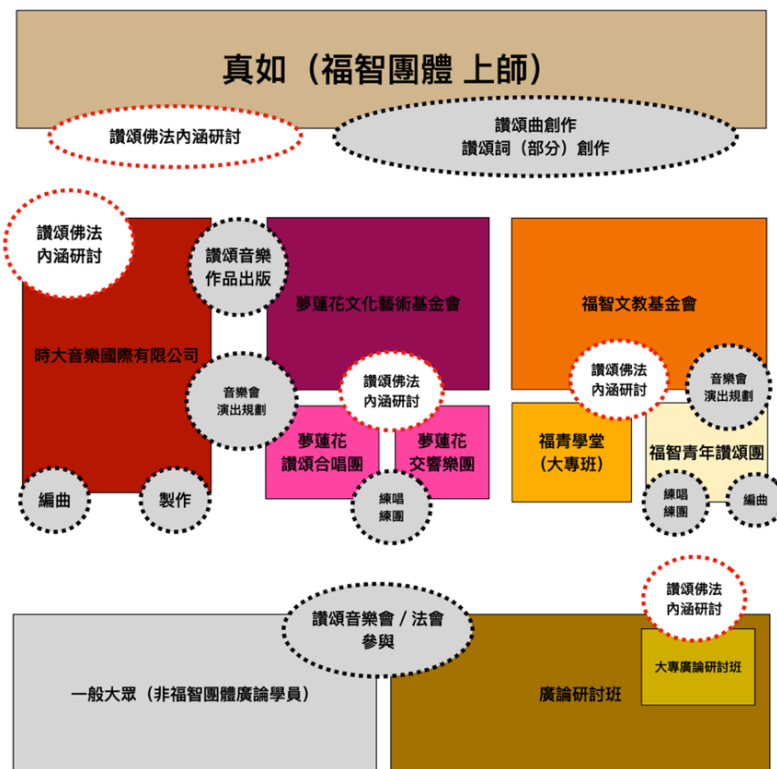


圖 2、筆者參與福智團體臺北地區研討班、社團與單位各組織之讚頌實踐途徑

而廣論研討班則是日常法師創立福智團體之佛法學習重點，為接應大專學生的學習，開設了大專廣論研討班。

讚頌相關的社團與廣論研討班，在全臺灣北中南各地皆有據點，不過在整個福智團體的讚頌音樂處理與執行，北區仍具有主導地位，例如，如今全台福智團體所有的法會、演出、活動或課程若要使用到讚頌，皆必須由位於臺北地區的夢蓮花文化藝術基金會與時大音樂國際有限公司進行製作、處理或授權。在此論及之讚頌音樂的「處理」，涉及到讚頌音樂的各個層面，包括採譜、記譜、錄音、委託編曲、發行、行銷宣傳等等，因此本研究的範圍將聚焦於位處北區的這些研討班、社團與單位，以瞭解臺灣福智讚頌的音樂建制化過程，以及此音樂從產製、發行到展演人才養成與實際展演等實踐網絡的建構，並從這些過程與建構當中，觀察參與其中的信眾學員如何在每一種對讚頌音樂的實踐途徑中，體現對佛菩薩的祈求、音聲供養的實踐以及展現對信仰的虔誠。

圖2為上述提及廣論研討班與單位在讚頌實踐上的途徑與方法。讚頌音樂由真如所創作，而後經過負責處理讚頌資料的法師記錄與整理，則會將讚頌交由時大音樂公司與夢蓮花基金會等單位進行音樂實踐上的處理（編曲、演出規劃與錄製等），之後即以法會首次公播或是讚頌官方網站¹⁰資訊更新的形式，提供給福智團體內部各個廣論研討班或讚頌團學習與使用；若有籌辦讚頌音樂會或演出活動，則全面開放團體內外之大眾參與聆聽。而不論是負責產出讚頌詞曲、處理讚頌資料、讚頌編曲製作、演出籌備團練，或是沒有參與讚頌產製與演出的其他學員，福智團體內部全體人員皆會對讚頌進行其佛法內涵的研討學習，以及將讚頌詞曲反覆練習練唱，盡可能的熟悉一首首的讚頌曲目。

第三節 文獻探討

陳郁秀（2003）於《傳統藝術》中將「佛教音樂」區分為：「大致包含

¹⁰ 福智全球資訊網：讚頌官網。網址：<https://www.blisswisdom.org/teachings/praise>。

兩種類型，一是佛事中的音樂部分，如梵唄；另一種是與佛教故事有關的樂曲。」¹¹此文獻回顧的第一部分針對前者，也就是佛事中使用之佛教音樂來進行整理。討論此定義之佛教音樂的研究已經累積數十年，梵唄尤其是常見的主題，同時也是臺灣主流佛教音樂研究所探討的範疇。至於後者，將在第二小節進行說明。

一、佛教音樂相關研究

在1970年代，呂炳川開始進行佛教音樂梵唄錄音，他初步探討臺灣佛教音樂，其收錄於《實踐學報》（1970）的文章也簡介了當時佛教在臺灣的道場分類、梵唄的種類、記譜方式、樂器使用、音階、韻律與節奏、曲式和呈現方式等等，是屬於較早期對於臺灣佛教音樂梵唄的初探。張晴（1999）在期刊《人生》所寫的〈音聲佛事〉一文，提出佛教音樂攝受耳根與作為修行、弘法、供養利器的描述，也圖示了梵唄常用的法器。賴信川（2000）則敘述佛教音樂以教育哲學為中心的特性，敘寫梵唄乃是佛教音樂之主流，從佛教戒律的「非樂」部分，凸顯梵唄具備利於修行的條件，並強調「音聲」並非一般認知中「音樂」的概念。高煜玟（2008）則從訪談法鼓山果慨法師過程中，呈現梵唄的重要核心為和眾，唯有當眾人齊聚佛殿，群體音聲一同唱出固定旋律，才可稱為梵唄。而在賴信川和高煜玟兩者的討論中，都提到梵唄「隨文作觀」的重要，透過梵唄進行，隨文作觀才能夠真正了解佛菩薩訴說之義理。余永湧（2011）以自身體驗的佛教音樂結合相關文獻論述，略談漢傳佛教音樂文化的發展歷史，再論述漢傳佛教音樂文化的基本形式，包含讚、偈、咒、文，以及漢傳佛教音樂文化對民間傳統音樂的影響，臺灣漢傳佛教音樂文化的主要模式，包含一人獨唱以及齊唱梵唄。鄭淳文

¹¹ 陳郁秀，〈佛教音樂〉，《傳統藝術》33卷（2003），頁6。

(2017) 則以經典佛曲為例，做樂曲賞析介紹、咒語歌曲含義緣起之解說。

而學位論文部分，沈秋秀（2011）從佛教音樂之發展與意義層面切入，呈現出佛教音樂中諸如朝暮課誦、懺儀法會、佛教儀典等梵唄、儀軌等內容與其功能和意義，並結合信眾訪談，將「修行」與佛教音樂實踐之間的關聯與相互影響闡述。

隨時代演進，關於佛教音樂或梵唄的論述也有了變化。不論是因應網路時代的來臨，或是從創作佛曲的出現，反思佛教音樂目的、功能與意義等等。陳碧燕（Chen, Pi-Yen, 2001）就曾針對中國佛教儀軌中的音樂實踐進行分析，呈現出如何透過音樂的運用，來實現寺院的靈性與集體誠心的培養；她也在《普門學報》（2003）中討論商品佛教音樂與舞曲大悲咒的文章中，開頭即提出佛教音樂已是一個高度混合的音樂類目，並不必然顯示佛教團體的社群特性，或暗示它們的宗教或文化實踐。越來越多佛教音樂製作是來自寺院外的在家人，其中有許多人對傳統寺院梵唄並不了解。並且，他們的音樂產品也明顯受商品文化和技術所標記，而與寺院之宗教及音樂實踐無太大關係。同年，陳碧燕在《香光莊嚴》發表〈梵唄與佛教音樂〉，當中述及梵唄引導人們了解經驗的本質，然而面對巨大的現代化衝擊，以及資本主義的全球化，重塑了僧團的社會關係和文化生產，佛教音樂的實踐所帶出的文化概念也出現差別，但不論梵唄與其他佛教音樂的爭論為何，重點應在其呼應的群體功能及形成的機制意義，而具消費性或是再現的佛教音樂，則創造了與梵唄不同的生活體驗。陳碧燕（2005）也在其研究中探討當代中國佛教音樂的一些主要類型之間的關係，特別點出了寺院儀軌唱頌、現代供養歌曲以及商業流行佛教音樂等三個類別，強調隨地區與時間的差異，共同以中文與佛教經典內容為載體的音樂呈現會出現不一樣的樣態。

蔡文婷（2000）以第十一屆金曲獎增設最佳宗教音樂專輯獎項，且獲獎作品為原動力音樂公司製作的《大悲咒》作為切入視角，這張《大悲咒》在



西藏喇嘛的梵唄吟唱上搭配編曲設計，而透過訪問音樂學者林谷芳，描述佛教音樂如何迎向世俗，也將林谷芳對於佛教音樂的看法呈現，林谷芳提出期待佛教音樂在宗教精神與音樂藝術兩層面上，能有道、藝相容的更高境界。透過將佛教音樂分兩大類，宗教音樂「本身」，包含咒語、儀軌音樂、對僧佛的供養音樂；另一類就是以佛教為主題的創新音樂。在包含梵唄、儀軌音樂在內的範圍，林谷芳認為無可評價之處，因其展現的是宗教之純粹精神；在創新佛教音樂的區塊，林谷芳則主張其內涵與形式都應包含道與藝兩種層面，不應落入抽去標題就無法辨認是佛教音樂的境地，此將無法透過音樂契入佛法。其建議部分，點出當前創作佛曲大多是宗教界委託音樂界創作，因此創作者應對宗教要有一定的生命經驗，才有機會創作出令人心生憐憫或智慧的佛教音樂，以接引大眾。

而早在林谷芳（1998）自己的論述與書寫，就已經表達他對於佛教音樂的觀點與理解，包含以「音聲」作為「道」的直接顯現，以及更進一步地強調宗教音樂當中的藝術功能，是由儀式當中使用的音樂為主，涵蓋梵唄在內。林谷芳也針對佛教音樂在臺灣的發展，提出概況與檢討，例如梵唄的表演型態化、課誦音樂流俗化、受聖歌之影響、道藝分途問題以及佛教人間化的趨勢。另外，林谷芳與林美君（2003）兩人在《傳統藝術》中的撰文，都提到了錄音佛教音樂的議題，八零年代後，佛法在臺灣成為顯學，因此梵唄出版品數量也因應了信眾數量增加而明顯增多，在弘法、藝術的想法之外，市場的可能性也讓佛教音樂的出版創作紛紛出現。不過錄音佛教音樂的創新和改編時常為專家、學者、佛教徒所詬病，因為製作方式和一般流行音樂無太大不同，為了讓社會大眾所青睞，不免有媚俗之嫌，但就佛教中「非樂思想」以及「肯定音樂」兩個看似矛盾之脈絡，其重點應在於音樂能夠達到正向影響力及宗教功能；精緻化的包裝和文案，也讓佛教音樂商品有更直接影響消費者的媒介。在錄音佛教音樂當中被提到的問題，也就是難以保留梵唄

之本質與宗教修行功能，這個部分在高煜玟（2008）討論佛教音樂與網路梵唄中也被列為重點。從上述的數篇文章中可以發現，佛教音樂在面對傳統儀式使用之音樂與新式的創作佛曲之間的論述，或是面對媒介形式的現代化，是否還能保存其特性與宗教功能，是學界討論的重點。

從以上的爬梳整理可以發現關於傳統佛教音樂的保存和演奏方面的學術著作很多，也能夠看出隨著時代發展，佛事使用的梵唄音樂在音樂製作上，或是錄音、媒體等技術上，都獲得了現代化的推進。然而，上述這些討論的對象，依然是聚焦在佛事中的儀軌與梵唄音樂為主，對於當代佛教音樂創作的討論仍然相對較少，而這個部分的討論份量雖然不如前者，但筆者還是在下一個部分的文獻回顧中稍作整理。有鑑於這樣的現象，此研究期盼能夠為創作佛曲的討論再提供一筆，而福智團體除了已經累積超過一百五十餘首的讚頌音樂曲目之外，至今仍然持續產出新曲目當中。

二、創作佛曲相關研究

在上一部分的文獻回顧中的開頭提到，在佛教音樂的相關討論中，以討論儀式梵唄等傳統佛教音樂為主要對象居多，與佛教故事相關的樂曲，也就是當代佛教音樂創作的相關討論較少，但還是能從時代演進過程中，看見新的製作形式與風格的佛教創作歌曲漸漸增多，學界也開始出現觀察與交流。

林子晴（2010）就以慈濟作為主要研究對象，討論在當代臺灣佛教文化背景之下，慈濟人社群使用音樂的歷史脈絡，包括了慈濟新創歌曲、手語劇及其印刷品，透過電視影集大愛劇場、手語劇劇場表演的展演，進一步探析臺灣佛教的現代色彩與獨特的「大愛」情感美學，以及透過慈濟音樂展演作為「大愛慈悲心」的傳播場域，呈現慈濟的社會實踐價值目的。不過林子晴的探討著重在分析展演所帶出的宗教教義與價值體現，較沒有針對音樂實踐

與參與者的角度，觀察與分析參與者如何透過展演過程達到形塑宗教認同與群體集結等面向。

過去關於「福智讚頌」的相關研究與討論，以學位論文為主，且多針對福智讚頌與佛法修行與生命教育之連結為探討核心。王勝枝（2006）探討創新佛曲與生命教育之關聯，以福智讚頌作為研究對象，從慈濟、法鼓山、佛光山等佛教團體的佛曲發展模式、錄製情形與合唱選輯的統整，探討創新佛曲之特色、內涵、發展情形及其與生命教育的關係；再進一步聚焦，透過討論福智讚頌，將生命教育作為研究關懷，首要點出藏傳佛教格魯派系對於生命教育的觀點，再提到沿襲格魯教派為依準的福智團體，所創立的法人事業，事業的其中一支即為讚頌，透過讚頌的推行與實踐，順勢帶出福智團體學習之重要佛經論點——《菩提道次第廣論》所涵之「依師」、「慈悲」、「智慧」、「實踐」等教育層面重點，將心靈與生命教育的養成與讚頌之間的關聯做出統整。最近期福智讚頌的相關研究，業已超越十年前，黃鈺婷（2010）之研究著重討論佛教音樂之發展與意義，以福智讚頌音樂與佛法修行間的關係為主，書寫創新佛曲如何於現代社會中運作及其文化意義。在其研究中，黃鈺婷提出了福智讚頌在於福智團體內的運用，讚頌相關之研討班或社團具有一定門檻，都需要學習《廣論》才可加入，而讚頌詞內容也需要透過學習與研討《廣論》以便理解，並透過演唱、演奏讚頌，達成所謂「音聲供養」的修行，呈現出創新佛曲與佛法學習的緊密結合，並點出創新佛曲並非僅求創新而失去意義。

筆者將延續著王勝枝與黃鈺婷兩人距今已超過十年之隔的討論，將福智讚頌音樂實踐上隨時間演進的狀態與情況描述整理。並且，筆者將嘗試從前人對福智讚頌的討論，包含讚頌歌詞內含對應佛經論點的教育意義，或是演唱與演奏讚頌所具有的「音聲供養」修行含義等層面，再進行延伸，從讚頌音樂實踐參與者的角度出發，探索讚頌音樂實踐過程中的身體經驗與身體感

知，與宗教心靈層面的領受關聯為何，以及如何促成團體社群的凝聚與認同。



三、Mark Slobin 的音樂文化研究

為能夠為本文書寫福智讚頌音樂文化背景提供切入與分析視角，筆者將借用美國民族音樂學家Mark Slobin（1993）在其著作《次文化的聲音：西方的微型音樂文化》（*Subcultural Sounds: Micromusics of the West*）中提到的文化分析架構。對於次文化音樂與聲音的研究，Slobin稱之為「大系統中的小音樂」，其特點是在日益進入全球文化流動的多民族社會中，對聲音及音樂文化認同的探索幅度擴大。雖然說Slobin主要探索歐美不同音樂文化之間互動的動態過程，但由於歐美是全球音樂文化生產的中心地帶，在這個音樂全球化的時代，筆者認為得以將Slobin的音樂分析概念及架構，運用在本論文的個案研究上。Slobin透過將理論概念與具體音樂分析相結合，致力於以比較方法來理解歐美的「微音樂」（*Micromusics*）。Slobin提出了次文化（*subculture*）、跨文化（*interculture*）、超文化（*superculture*）等概念，作為理論的臨時支持，以及觀看全球化趨勢下，當前音樂生活的方法。

筆者嘗試借用Slobin所提出之文化研究概念，來觀察福智讚頌實踐的不同面向，以及探索其所呈現之文化與群體特徵之可能。而本研究對Slobin之音樂文化研究理論的使用，與其原先所提之觀察尺度略有不同之處。在Slobin所提及的超文化現象中，探討的範圍涵蓋了全球性的面向，當中所謂的「總體」涉及了跨州、跨國、跨民族等總括的地域與範圍；而本文將所謂的「總體」劃於「福智團體」的範圍之內，目的在於將總體觀察範圍縮小並提出界定之後，能夠更清晰且具體的觀察與描繪各層次的文化現象，包含超文化、跨文化與次文化等內容，並且貼合福智團體讚頌音樂實踐所含的過程

與現象。以下將針對各層次之文化理論所對應之讚頌音樂實踐現象進行說明：

超文化：在本研究的脈絡與架構之下，在所謂不同的讚頌音樂社團，或是不同級別的廣論研討班中，信眾學員會透過不同的途徑來實踐讚頌音樂，不論是在研討班課堂上的透過聆聽與吟唱達到的祈求與供養，或是參與讚頌音樂社團而進行的練習、演出、編曲製作，又或是諸如時大音樂國際有限公司和夢蓮花文化藝術基金會等單位執行的讚頌音樂發行出版與專輯銷售宣傳等，再到信眾學員購買讚頌音樂作品聆聽等等，以上種種之實踐讚頌音樂的途徑，皆能作為共同支撐讚頌音樂文化的行動，而這些行動背後的體現也都呼應了對於信仰的虔誠、佛菩薩的祈求以及供養的意義，在不同的人事物場景之下，構成可共通的讚頌音樂實踐與宗教虔誠性的「超文化」現象。

跨文化：將著眼於探討福智團體中不同社群之間的互動。在上一節內容中提到，因福智團體與讚頌音樂發展歷程，北區具有主導地位，時大音樂公司與夢蓮花基金會亦都位於北區，因此北區的讚頌音樂發展與經驗，如何流通至其他縣市、或區域，亦是直得探討的對象。而必定使用到讚頌音樂的福智團體內部大型法會以及讚頌音樂會，也成為福智團體讚頌音樂文化重要的跨文化與跨社群網絡建構的重要場域，例如法會場合能夠匯集出家僧眾以及在家居士，共同吟唱讚頌；或是不同級別的廣論研討班信眾學員，都能購票進場欣賞讚頌音樂會等等。

次文化：如先前敘述，廣論研討班與讚頌音樂社團分佈於全台各地區，且社團成員組成也可能因應年齡而有所不同。以筆者為例，即參加由大專生所組成之「福智青年讚頌團」，在這樣的社團裡，成員們致力於以流行化以及符合年輕族群音樂喜好的方式來對讚頌進行實踐，在福智團體的其他社團或廣論研討班成員的看法中，「福智青年」常常是「年輕活力青春」的代表，在後文將會針對福智青年，觀察與詳細敘述其實踐讚頌音樂的方式、風



格，以及在福智團體裡的位置、角色與處境，作為福智讚頌的其中一塊，他們的集結與展演，和夢蓮花讚頌合唱團等團隊相比有諸多差異。而諸如此類，在福智團體內部之讚頌音樂社團或廣論研討班所呈現之讚頌特別的實踐途徑與特色、以及其可能性，包含創造出結合數位化或是新媒體工具，以達到讚頌實踐上的身體養成以及虔誠心念培育的目的，筆者將透過Slobin「次文化」的概念進行對應與闡釋。

四、福智讚頌的樂動過程與行動者

本論文的主要討論內容，在於福智讚頌音樂如何被福智團體信眾實踐，以及其實踐規範、實踐網絡的建制、還有其中教義流通的過程。讚頌作為一種音聲的虔誠實踐，在實踐過程當中，讚頌音樂不只是物件與素材，而是參與這些過程的信眾學員，也就是行動者，他們的行動用經驗，包括聆聽、練唱、學習詞曲內涵、演唱、演奏、編曲、錄音製作等多種途徑，所成立的福智人或福智讚頌音樂文化的形塑歷程。

紐西蘭音樂學家Christopher Small於1998年提出Musicking的概念。他是學習西方古典音樂出身的音樂家、教育家，但是對於西方社會在音樂研究中，只以古典音樂為焦點感到不滿。他認為音樂的價值不在於樂譜與樂理之中，也不限於古典音樂演出，音樂家並不是為了「音樂」這個事物而存在的。反之，他把「人」放在音樂的中心，把音樂視為人類的活動，並且認為音樂是為了人而存在的，因此，他將音樂從名詞的概念，轉成了動詞。

「表演並不是為了呈現音樂作品而存在，而是，音樂作品的存在，是為了讓表演者有東西可以表演。」（Small 1998: 8）也就是說，音樂的本質是社會性的。在Small的主張裡，一切和音樂相關的人類活動都包含在音樂裡。以音樂會為例，最重要的不是最終的表演，而是參與其中的、所有與之相關

的人類與其行為，都應該被平等的看待，而且都會影響到最後呈現的音樂實踐與元素：個別練習、表演前的團體排練、表演廳的清潔員與服務人員、觀眾、收票員、翻譜員，他們的行為都牽動著音樂的呈現。



「音樂的行動建立於人類的關係之中，而行動的意義就在於那些關係之中。」（Small 1998:13）在讚頌音樂與福智團體信眾學員之間的關係中，所呈現的就是一種學習與逐漸理解與累積的狀態，透過對於讚頌音樂的聆聽、學習、排練、演出等等，信眾學員可以透過諸多不同的行為與途徑來接觸與實踐讚頌音樂，進而吸收與行使蘊含於讚頌音樂當中的佛法教義與內涵，從這些途徑中養成，學會所謂的祈求、供養與虔誠。如果沒有讚頌音樂，那麼信眾學員將沒有辦法以音樂的途徑輔助並增益他們的宗教參與與學習；而倘若沒有信眾學員將讚頌音樂學習並實踐出來，理解其詞曲中的含義，那麼讚頌音樂也沒有辦法作為宗教音樂當中具特色的一支，也僅僅只是紙上的一份份譜檔而已。

第四節 研究方法、限制與解決方式

為瞭解福智讚頌的實踐歷程，筆者將透過資料蒐集與整理、田野參與觀察、個別訪談等方式，以取得討論與分析研究對象的材料。

一、資料蒐集與整理

本研究的主要觀察對象福智團體，其過去所製作、發行與進行的讚頌音樂作品或讚頌演出，將成為資料蒐集的主要對象，而福智團體內部因應年紀、身份、地區，也開展出不同的廣論研討班與讚頌音樂社團，在此論文中將會進行整理與呈現。



二、田野參與觀察

筆者於 2015 年開始參與福智團體之活動與課程，而從 2018 年開始，筆者正式參與其中一個讚頌音樂社團：北區福智青年讚頌團，並在 2019 年成為社團的助理老師之一。這個部分將從回頭以這段的參與歷程為基礎開始發展，包括法會、營隊課程、佛教經典研討課程、讚頌專場演出等。

福智團體於 2015 年春季創立「時大音樂國際有限公司」，以處理讚頌之各項製作、發行與各場合應用，並協同搭配於 2013 年創立之「夢蓮花文化藝術基金會」，舉辦讚頌音樂會、專輯發行等。筆者從 2021 年 12 月開始參與時大音樂公司與夢蓮花文化藝術基金會的業務，從中觀察讚頌音樂製作以及於各場合使用的過程及細節。

因為參與讚頌音樂社團的緣故，作為團員，重點即放在讚頌詞曲的熟悉與練習，偶有協助籌備演出活動的經驗，但因為社團性質且參與時間在日常生活中佔比不小，平均一週至少有兩天的團練與課程，若再加上其餘另約的討論或練習，時間則更長，因此在研究上實屬難點，必須要跳脫成員身份以觀察並描述這些音樂實踐過程，在研究與書寫過程中需要常時叩問與提醒自己。

三、個別訪談

因為福智團體內的組織、廣論研討班、讚頌音樂社團與大部分信眾學員皆位於臺灣，而團體領導人真如卻居住於加拿大的愛德華王子島，主要負責初步接收與整理讚頌音樂資料的法師亦位於加拿大，因為如此，教義的傳播、宗教情感及認同的連結，必須倚賴科技與聲音載體來流通及嫁接。

因此，要能夠親赴田野或面談時有困難，本研究也將帶入 Liz Przybylski (2020) 著作《Hybrid Ethnography: Online, Offline, and In Between (Qualitative Research Methods)》所提之研究方法，以網路形式進行訪談問答

來往與資料收集。而其他訪談對象，例如讚頌音樂社團的指導法師、處理讚頌音樂產製實踐的信眾學員、參與讚頌音樂社團而有機會演出讚頌的信眾學員、僅參與廣論研討班的一般信眾學員，都將在訪談對象範圍之內。



第二章 從讚頌音樂看福智團體



漢僧^上日^下常法師成立福智團體，推動研討由藏傳佛教格魯教派祖師宗喀巴所著作的《菩提道次第廣論》漢文版（後文將以《廣論》簡稱）¹²。福智團體現任領導人真如即是聽到^上日^下常法師講說《廣論》的錄音帶，開始跟隨^上日^下常法師學習。而真如所創作的福智讚頌，創作內涵也可以總攝在《廣論》所涵蓋的道次第¹³內容之中。本章將會概述福智團體的創立與現狀概況，並且介紹福智讚頌出現的緣起與背景，以及福智讚頌音樂是如何在福智團體中被實踐，包含實踐過程以及實踐場景，透過此章節的內容，觀察臺灣佛教團體與佛教音樂，在福智團體的部分，是如何發展，讚頌音樂又是如何為福智團體的信眾學員們，提供了另一種實踐祈求、供養與虔誠形塑與養成的方式與途徑。

第一節 福智團體

福智團體是臺灣藏傳佛教團體，所承襲的藏傳佛教派別為藏人祖師宗喀巴羅桑扎巴創始於十四世紀的「格魯派」，「格魯」藏語意思為「善律」，宗派的核心重點在於僧人嚴禁的恪守戒律。六百餘年之後，沿襲格魯派教法系統學習的^上日^下常法師成立刊物「福智之聲」，創辦福智團體，專門研討《菩提道次第廣論》，並開設「廣論研討班」供居士研討學習。^上日^下常法師圓寂，真如繼續帶領福智僧俗團體，皆是依照著相同的佛法學修內容，推進

¹² 漢文版由漢僧法尊法師所譯。

¹³ 《菩提道次第廣論》頁2：「往趣一切種智地位勝士法範，三種士夫，一切行持，所有次第，無所缺少。依菩提道次第門中，導具善者趣佛地理，是謂此中所詮諸法。」根據宗喀巴所述，「道次第」即為目標為成佛修學過程中的種種階段。日常法師亦在其所創刊物《福智之聲》第44期解釋：「道」是為了達到這個目標的方法。「次第」是努力的過程，必須一步一步地循序漸進。

團體發展的延續與信眾學員數量的擴張。福智團體涵蓋的法人事業與各支分單位，有相當多的內容，本節僅就^上日^下常法師及其所開創的數個重點事業、《菩提道次第廣論》簡介，與現任團體領導人真如，進行闡述，同時在介紹這些內容的同時，也會一併說明讚頌音樂與各部分內容的關聯。

一、^上日^下常法師開展之事業



圖 3、^上日^下常法師

^上日^下常法師於 1929 年出生於中國江蘇省崇明縣，1947 年時因國共內戰遷台，並於現今為成功大學的台南工學院就讀。1965 年，在苗栗元光寺剃度出家，並且長年於海內外積極學修漢傳與藏傳佛法。^上日^下常法師致力於《菩提道次第廣論》與《南山律在家備覽》經典的傳承與學習，並在 1991 年於臺灣創立福智僧團。而福智團體的信眾們常以「廣論學員」、「福智學員」等詞稱呼。

除了推行佛法經典的弘揚與研習，^上日^下常法師也開辦了涵蓋許多面向的法人事業單位。因為深感教育的重要，以推廣品德教育為核心推動「文教事



業」，1997 年成立「福智文教基金會」，並且開展多項活動與營隊課程，包含教師、大專青年、企業主管等「生命成長營」，此類型的短期課程與營隊，更是許多人接觸與進入福智團體的契機與入門。

為了更進一步達到對於教育的關懷，2000 年則在雲林縣古坑鄉創辦了福智教育園區，辦學範圍從國小至高中，秉持著「環境即教育」的理念，教育園區落實高中、國民中小學德智體群美均衡教育，未來也計劃擴及大學、研究所一貫體系的教育。除了國民義務教育的辦學範圍，在學童養成、心靈成長教育的部分，也開設有妙慧幼兒園、培根班（國小安親班）、兒童讀經班、青少年成長班、大專班、各大專院校內福智青年社等班別與社團。本研究聚焦探討的福智讚頌，亦被歸類在「文教事業」當中的「讚頌推廣」部分，與讚頌相關的班級與單位將在下一節詳細介紹。

此外，慈心有機農業發展基金會也於 1997 年創立，透過為環境與許多生命打造無農藥的清淨生態空間，來達到關懷眾生及維護生態環境的目的，同時也為後人留下淨土。而不僅是看到農藥等化學產物對環境與生命的危害，^上日^下常法師也有感於大眾的健康受到食品添加的漸進威脅，因此里仁公司於 1998 年成立，致力於推動不使用農藥的有機蔬果，結合廠商開發健康安全的加工食品及生活用品，透過生活必須的消費與飲食為途徑，達成良善與健康的身心關懷。

在讚頌音樂創作者真如接班福智團體的領導之後，她承接了^上日^下常法師的各項事業與理念，包含推動與關懷各年齡層的教育，著重心靈與生命教育的教學，或是透過有機食品與限制塑膠製品的推廣，亦是為了愛護眾生與環境的目的，是為利一切有情生命的實踐。而真如不僅是承接了這些內涵與實踐的推行，也會以讚頌創作來輔助信眾學員理解這些內容，例如鼓勵學子的〈善友〉、〈勸學〉、〈聽聞〉就常在上述的幼小中高與大專班社團播放與學習；關懷人以外的生命的〈放生頌〉、〈生命協奏曲〉與推行有機食品好處的

〈品嚐幸福〉就常在慈心有機發展單位與里仁公司的內部職員訓練或課程時播放使用，亦常在里仁有機商店內播放。



二、菩提道次第廣論



圖 4、菩提道次第廣論

如前一部分所說明，讚頌常作為《菩提道次第廣論》研討班級的課前準備，而讚頌的曲目與歌詞，也常有貼合著《菩提道次第廣論》內文而作的部分，細部討論將在下一節詳述之。在《菩提道次第廣論》中有相當多的內容鋪排順序與段落，在此處先行概略之介紹。

《菩提道次第廣論》常以《廣論》簡稱，是格魯派宗喀巴羅桑扎巴於十五世紀所著，其統合總攝了佛法三藏十二部經的要義內容，以印地祖師阿底峽尊者的《菩提道燈論》的道次第為框架，並循著龍樹菩薩與無著菩薩二大論師的修行道軌，依照「三士道」由淺入深的進程而編成的。

「三士道」意指從一開始的初發心，直至證得無上菩提成就佛果，中間修學佛法所必須經歷的過程，分為「下士道」、「中士道」與「上士道」。



而「菩提」指所求的佛果，亦即「目標」，而「道」則是證得佛果目標的種種修學方法，「次第」則說明修學過程必經的階段，且必須要循序漸進，不可有任何缺少略過紊亂等等。因此可以說《廣論》闡明了學佛路上漸次的修行之道，分成了「道前基礎」、三士道三部分以及最後的「止觀」等共五部分。根據道次第的順序，在入道之前，應該以親近善知識、思惟人身難得為基礎，再接續依照修行順序進入「三士道」等各種修行法門。

「下士道」所說明的是脫離三惡趣（畜生道、餓鬼道、地獄道）並昇入天善趣（人道、天道、阿修羅道）的法門，可以分出以下四部分：思惟人身無常、思惟三惡趣苦、皈依三寶¹⁵、深信業果。「中士道」則是為求出離解脫三有（欲界、色界、無色界）輪迴，且斷煩惱、證涅槃的法門，概略即為思惟四聖諦（苦、集、滅、道）內涵。而經由修習下士道與中士道的法門內容，並且漸次練習發菩提心，為求自他究竟離苦得樂而成佛果的境界，進而學受菩薩戒，學習六度（佈施、持戒、忍辱、精進、靜慮、般若）等，且修學四攝，就是「上士道」的法門內容。

而最後，則進入到第五部分的「止觀」（奢摩他、毘鉢舍那）修行。此二即是上士道六度當中的後兩部分：靜慮波羅蜜與般若波羅蜜所涵攝的內容。在經歷學修求得後世安樂，再到生起出離生死輪迴的心，最後經由策發圓滿自利利他的大乘菩提心進入到上士道。在修息「止」與「觀」，獲得圓滿的寂止與空性智慧之後，則能趣向究竟的離苦得樂，即所謂的「成佛果位」。

由上日下常法師開設給居士的「廣論研討班」，也有班級與階段的分別。目前的班級類別有：「一輪班」、「增上班」、「善行班」、「備覽班」、「宗行班」。而讚頌音樂在廣論班中的實踐，其實不特別依照班級類別而有不同的實踐方式。讚頌音樂在廣論班中主要作為輔助學習廣論的角色，在平

¹⁵ 三寶，指佛、法、僧，包含了佛菩薩，佛菩薩所宣說的佛法，以及出家修行的僧眾。



時課堂開始之前，會有所謂的準備環節，稱為「前行」，一方面透過讚頌音樂，讓學員能夠緩和甫進教室的通勤勞累與心思雜亂，同時也會從不同的讚頌音樂選曲，來契合正在進行的廣論經典研討內容，以對比於經典文字而言更容易理解的音樂作為途徑，輔助學員理解佛經內文的內涵。「前行」環節實踐細節，將在下一節進行進一步的介紹。

儘管班級類別並不影響讚頌音樂在廣論班級上的實踐，不過不同階段的廣論班級學習重點不同，且讚頌音樂的詞意題材也有相當程度貼合著廣論經典內容與道次第各主題而作，因此不同階段的廣論班級在讚頌音樂曲目選擇上也會有所不同。「一輪班」為《廣論》研討學習的初始，從認識造論者宗喀巴開始，依著《廣論》編排的道次第架構、順序與內容（詳請見本節下一段落介紹：菩提道次第廣論），將《廣論》全書完整的瀏覽，且因為是入門的階段，通常學習重點會放在認識與親近師長、找尋生命目標等概念，常使用的讚頌曲目例如〈覓幽蘭〉、〈祈禱〉等，此二首曲目分別用山谷中的蘭花與祈禱的意象與概念，敘寫尋找生命目標與跟隨老師的概念。而「增上班」則是將《廣論》的內容再次熟悉，並略為深入探討其中的思路與內涵，而對於學習內容已經逐漸熟悉的學員來說，就可能會進一步選唱例如〈傑仁波切〉等更具體禮讚宗喀巴與諸佛菩薩的讚頌曲目。「善行班」開始將學習內容對應於生活種種的應用，學員透過練習記錄生活中的善行與觀察他人的良善行為，進行所學實踐的練習，而〈有一條路在你身邊〉即是將所學道理實踐的概念涵蓋於其中的曲目。「備覽班」的學習重點在於學習弘一大師所著的《南山律在家備覽》，將修學聚焦於持戒，透過對自身心境的觀察與自省，為後續的修定與修慧做準備，以戒律為主題的讚頌則有〈花之夢〉，重複出現吟唱的「優波離花」，代表著持戒相當圓滿的優波離尊者，散發著戒香。而「宗行班」的課程，除了研討《廣論》以外，也開始藏傳佛法五大論

¹⁶的學習，在更細分的佛法思路上進行辨明與研討，而在讚頌音樂的實踐上，則有像是〈鮮花谷〉，以多種顏色與鮮花意象描寫佛法思路的多樣與精彩，來讓學員體會思辨的感知過程。

每一階段研討班級的學習時長平均而言約為三年半左右，視各班級課程進度狀況而修息時間長短不等，當排定進度與預期學習內容都完成時，學員即可進入下一階段的班別繼續學習。以筆者為例，筆者自 2016 年開始進入廣論「一輪班」，2021 年升為「增上班」，將於 2023 年進入「善行班」的學習。

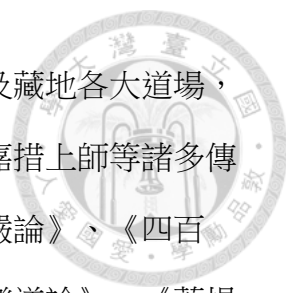
三、真如



圖 5、真如

真如，出生於中國黑龍江省。從小常思考關於生命與生死的問題，年紀

¹⁶ 五大論指《釋量論》、《現觀莊嚴論》、《入中論》、《俱舍論》與《戒論》，為藏傳佛法學人必讀之經典。《釋量論》為法稱論師所著，主要闡述印度因明學，透過嚴密邏輯推理、因明論式，成立佛法僧三寶及前後世等佛法重要概念；現觀莊嚴論為彌勒菩薩所著，主要闡釋佛陀所說《般若經》的隱義道次第；《入中論》為月稱菩薩所著，主要闡釋中觀應成派的空性見內涵；《俱舍論》是世親菩薩所造，主要闡釋對法的眾多名相的分析；《戒論》為功德光律師所集，解釋一切應止應行的增上戒學內涵。（摘自福智僧團全球資訊網：僧團修學內容——五大論介紹。）



稍長之後便離家修學佛法。她的足跡遍及五台山、普陀山及藏地各大道場，先後親近至尊哈爾瓦·嘉木樣洛周、根敦嘉措上師、洛桑嘉措上師等諸多傳教師長，並得到他們的教導，獲得《入中論》、《現觀莊嚴論》、《四百論》、《菩提道次第廣論》、《菩提道次第略論》、《安樂道論》、《菩提道次第廣論四家合註》、《宗義寶鬘》等經教論典傳承。其後，因聽聞^上日^下常法師所開示的《菩提道次第廣論》磁帶，對法師生起敬信心。親自拜見^上日^下常法師後，得到深切的攝受及教導。^上日^下常法師屢次敦囑將福智團體交付給她，並且賜予法名「真如」。

^上日^下常法師在團體接班之際，屢次對弟子們開示，提及接班人選的事宜，並教誡弟子們「要將他當作大師一般來看」，也表明「他（真如）就是我（日常法師）」。^上日^下常法師圓寂，福智僧團與福智團體正式交由真如接班。真如甫接續帶領福智團體的消息，並沒有直接向福智團體僧俗二眾公開，而是先後有少數的僧眾與居士學員和真如見面，且當時也未知其名為「真如」，福智團體內部是以「大師兄」稱呼真如。爾後，團體僧俗二眾逐漸了知真如的身份，包含其為女性、在家居士等等。真如的開示錄音、外表影像、親唱的讚頌錄音也後續依次公開，信眾學員們始一步步更完整的認識真如。不過在此之前，學員們因著^上日^下常法師與僧團法師們的教導與叮囑，大多都已經聆聽並學習讚頌。

現今福智團體內部的佛法研討教材來源即是真如，因其目前居住於加拿大愛德華王子島，所有的研討教材皆透過錄製與網路流通的方式，供信眾學員使用與學習。這些研討教材除了讚頌音樂之外，還有《廣海明月——全球廣論共學》與《止觀初探》等經典研討影音課程。

第二節 福智讚頌音樂之實踐過程與場景



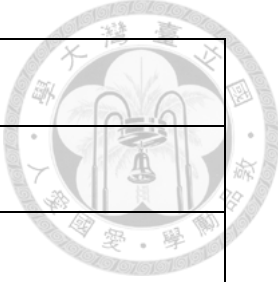
在上節內容中，提及福智讚頌的推廣被劃分於「文教事業」範疇之中。本節將針對福智讚頌進行介紹，包含真如創作讚頌的方式，將剛創作出的讚頌進行初步錄音、整理與記譜，再到把這些存取的讚頌檔案做後續的編曲製作，最後流通於福智團體與一般大眾，如此由前到後的過程。上述過程中各個階段步驟所包括的讚頌音樂實踐途徑，以及與各途徑的參與者，也將會在本節當中有所說明與解釋。

一、讚頌音樂的創作

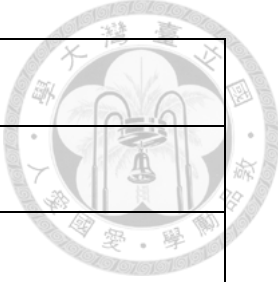
福智讚頌音樂皆由真如所創作，至今對外公開流通曲目已經累計超過一百五十餘首，是福智團體信眾學員重要的學習教材之一，同時也是對外交流的重要媒介。由於讚頌詞曲創作的部分已由真如完成，因此信眾學員所能企及的讚頌音樂實踐過程，則涵蓋除卻詞曲創作的其他部分，諸如聆聽、演唱、演奏、錄音、編曲等等。下表¹⁷為目前福智讚頌已公開發布的讚頌曲目，共計162首。以下按福智全球資訊網讚頌曲目列表之曲目名稱字部分類製表。表格中標記「*」者，代表其讚頌詞援引佛教經典或佛教課誦等文字內容，不過這些曲目對於信眾學員在學習與練唱讚頌上，並不會限制於某些場合當中吟唱，而是可能會需要對於佛經文字內容有較深入的了解，才有辦法深入的練習。

二字部		
曲名	曲名	曲名

¹⁷摘自福智全球資訊網。民 112 年 4 月 19 日，<<https://www.blisswisdom.org/teachings/praise>>。



藍空	虔誠	翱翔
誓言	醒覺	凝眸
拉章	希望	琴劍
記憶	山泉	琴韻
知音	旅程	善友
祈禱	重逢*	聽聞
月光	永恆	喜悅
思念	勸學	讚僧（一）
讚僧（二）*	夜讀	
三字部		
曲名	曲名	曲名
水、花、人	燈明了	曾記否
月光下	橡木子	佛子行
芭蕉雨	勇悍行快版	勇悍行慢版
度母咒*	荷與葉	鮮花谷
櫻花雪	無憂花	吉祥處*
文殊讚（一）*	文殊讚（二）*	花之夢
茉莉花	盼你來	大悲光
夢蓮花	小水滴	福智美
覓幽蘭	綠葉飄	憶昔人
護法讚	憶佛恩*	白蓮花



上師尊*	怙主讚*	相思樹
悲華經*	供曼達*	向日葵
歡樂頌*	常相思	上師頌
想上師	度母讚	密集嘛*
紫羅蘭	開經偈	讀經頌
放生頌	搖籃曲*	皈依頌
四字部		
曲名	曲名	曲名
傑仁波切（一）	沙漠玫瑰	正念威武
品嚐幸福	踏浪而歌	神弓傳奇
永不分離*	一輪明月	花開月圓
幸福時刻	精進鼓音*	金色雨滴
相思湖畔	禮拜佛陀	蘭若飄香*
黝藍悲水	我的回憶	千手觀音（一）
千手觀音（二）	蓮花喻讚（一）*	蓮花喻讚（二）*
清涼月光	決戰生死	歸來勇士
天空之旅	思念的河	曠谷幽蘭
多聞瓔珞*	水晶心花	藕花深處
月上青天	祈求上師*	修心八偈*
照徹心海		
五字部		

曲名	曲名	曲名
聖母度母讚（二）*	毘盧遮那佛*	如來世間燈*
在這個時候	You are by my side	生命協奏曲
我們在一起	太陽王傳說	上師請傾聽
第一縷晨光	梵文四皈依（一）*	梵文四皈依（二）*
梵文四皈依（三）*	靈鳳箏篴曲	滅死勝甘露*
兜率眾神頌*	美麗的福智	祈禱的白雲*
一同想著你	六字大明咒*	相莊嚴尊身*
大雄大力尊	跟上文殊行	如來美音聲*
彌勒樓閣讚*	拉緊我的手（新版）	皈依文殊尊
祈請大師頌*	菩提心讚頌*	觀音菩薩頌（一）略頌*
觀音菩薩頌（二）中頌*	觀音菩薩頌（三）廣頌*	美麗四季一春
般若法會頌	謝謝好慈心	
六字部		
曲名	曲名	曲名
又見你的容顏	幸福的小沙彌	走過千生萬世
愛心樹遍人間	大乘皈依發心*	宗大師迴向文*
七字部以上		
曲名	曲名	曲名
寒梅綻放於冬雪	樹影婆娑明月照	三世諸佛唯一父
南無觀世音菩薩*	迎請妙音天女讚（一）*	迎請妙音天女讚（二）*
佛面猶如淨滿月*	文殊菩薩祈求頌*	喜迎菩薩冉冉來

暇滿人身多美好	天上天下無如佛	有一條路在你身邊
南無本師釋迦摩尼佛*		

表 1、目前福智團體公開流通之讚頌曲目

真如在結識^上日^下常法師後，便開始創作讚頌。自2000年開始，真如跟隨^上日^下常法師學習，在某次機緣下，日常法師聽到真如正在對佛菩薩虔誠祈求，並反覆持誦《密集嘛》經咒的唸誦聲與歌聲，知道真如會作讚頌，並希望她持續創作。然而，真如一開始作讚頌只是自己在祈求以及吟唱。日常法師聽到之後，才開始鼓勵真如創作。而真如創作讚頌的場景與情境，可以從以下她的描述中看見：

真如：「其實呢，我沒學過聲樂，也不會五線譜、簡譜。最初是祈禱傑仁波切，很用心很用心的祈求傑仁波切，念密集嘛，念很多輪很多輪，然後就覺得深情的旋律在內心中就反覆的出現，冉冉的升起。開始的時候也不太注意，還繼續唸繼續唸，不知為什麼，深情的旋律就和我的祈求合而為一。」¹⁸

每一首讚頌就在這樣祈求的情境下，詞曲同步的創作出來。當時，日常法師花了三個小時的時間，為了鼓勵真如繼續創作讚頌。真如起初無法理解為什麼要繼續創作，因為她一開始只是想要自己唱而已。一方面，答應日常法師接班帶領福智團體已經讓真如感到相當大的壓力。另一方面，真如沒有學過音樂，這樣的要求令她感到十分的掙扎。但是，鑑於佛法一個相當重要的概念：「視師如佛」，真如答應了日常法師的要求，因為這是老師給學生的教導，她願意遵從。因為對於佛菩薩虔誠的心，真如長時的處於祈求的心

¹⁸ 摘錄自真如於 2012 年赴新加坡對信眾的開示內容。



境。在祈求時，就時常吟唱出讚頌。

讚頌的詞曲來源，以下將分為詞、曲兩部分說明。讚頌曲旋律的部分皆是由真如所創作，詞的部分有些是由真如所原創，有些則是使用佛教經典或偈頌、課誦、咒語文字等內容。以《密集嘛》（圖6）為例，就是使用偈頌為詞，配上創作的旋律的例子，故這類讚頌譜¹⁹上也只會標明「真如 曲」。至於原創詞的部分，可參考下圖7《金色雨滴》的譜例。沒有受過音樂訓練、不懂讀譜作曲的真如，在創作讚頌時，都是透過對佛菩薩進行祈求，在專注的當下，詞和曲同步吟唱出來，不會有先詞後曲或先曲後詞的狀況，而如果詞是既有的經典偈頌咒語文字內容則除外。

真如：「剛開始寫的時候，不知道旋律在那裡啊？天空、大地、鳥嗎？

燕子叫、流水聲，沒靈感。出門轉一圈也沒旋律來找我，就寫寫東西發牢騷。……寫完就忘了，詞曲是一起出來的，不會有先後。」²⁰

而讚頌音樂詞曲有以下常見特徵，雖然並非全部的曲目都是這樣的情況，但可以常見旋律以五聲音階組成，且節奏拍號常有不工整的狀態。從《密集嘛》簡譜譜例中，可以看出全曲旋律所使用的音，為主調的1、2、3、5、6音，以五聲音階組成全曲。節奏部分，《金色雨滴》片段中，在根據真如所唱的內容進行記譜之後，雖以六八拍為拍號記譜，但中間可以看到拍號多次的變換，如三八拍、七八拍等等。

¹⁹ 讚頌初始錄音與採譜的工作，現由福智僧團如吉法師主導。如吉法師具有音樂學習背景，進入僧團之後，開始協助真如進行讚頌音樂的紀錄與檔案化，建置的過程當中透過如吉法師與真如不斷的來回確認與修正，形成一份又一份的讚頌音樂檔案，提供信眾學員學習與運用。

²⁰ 同前註。



密集嘛

深情
最緩板 $\text{♩} = 44 - 46$

真如 曲

4 $\underline{5 \cdot 6}$ $\underline{1 \cdot 2}$ $\underline{6 \cdot 5 \cdot 6 \cdot 5}$ $\underline{3}$ | $\underline{3 \cdot 5}$ $\underline{6 \cdot 5 \cdot 1 \cdot 6}$ 5 - |
米 咩 杰 位 得 還 尖 瑞 錫
(無 緣 大 悲 寶 庫 觀 世 音)

$\underline{1 \cdot 2}$ $\underline{6 \cdot 5}$ $\underline{1 \cdot 2}$ 3 | $\underline{5 \cdot 5}$ $\underline{5 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 2}$ 2 - |
集 咩 堪 北 汪 波 蔣 悲 播
(無 垢 大 智 湧 泉 妙 吉 祥)

$\underline{5 \cdot 6}$ $\underline{1 \cdot 2}$ $\underline{6 \cdot 5 \cdot 6 \cdot 5}$ $\underline{3}$ | $\underline{3 \cdot 5}$ $\underline{6 \cdot 5 \cdot 1 \cdot 6}$ 5 - |
都 崩 麻 呂 炯 杰 桑 威 達
(摧 伏 魔 軍 無 餘 秘 密 尊)

$\underline{1 \cdot 1 \cdot 2}$ $\underline{6 \cdot 5}$ $\underline{1 \cdot 2}$ 3 | $\underline{5 \cdot 5 \cdot 3}$ 2 $\underline{2 \cdot 3}$ $\underline{2 \cdot 1}$ |
崗 尖 喀 北 竹 尖 宗 喀 巴 洛 桑 札 北
(雪 頂 智 嚴 善 巧 宗 喀 巴 賢 慈 普 聞)

$\underline{2 \cdot 1}$ $\underline{6 \cdot 1}$ 1 - :||
霞 喇 受 哇 得
足 下 作 白 啟) (共唱三次) 出自 佛教誦誦
1/1 密集嘛

圖 6、讚頌《密集嘛》簡譜與歌詞

金色雨滴

降 D 調
 $\text{♩} = 66$

真如 詞曲

6 5 | 3 0 5 3 0 2 | 2 2 5 1 0 5 | 3 0 5 3 0 2 |
雨 滴 雨 滴 跳 落 的 雨 滴 雨 滴 雨 滴 度

$\underline{2 \cdot 1 \cdot 2}$ $\underline{3 \cdot 5}$ | 3 0 5 3 0 2 | 2 2 3 5 5 | $\underline{6 \cdot 5}$ $\underline{6 \cdot 6}$ 0 |
誠 的 花 絮 雨 滴 雨 滴 跳 落 的 雨 滴 點 點 滴滴

$\underline{1 \cdot 6 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 5 \cdot 6 \cdot 6 \cdot 5}$ | $\underline{3 \cdot 3 \cdot 0 \cdot 2 \cdot 3}$ | $\underline{6 \cdot 5}$ $\underline{1 \cdot 6 \cdot 0 \cdot 5}$ | $\underline{5 \cdot 6}$ $\underline{3 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 0}$ |
撲 向 大 慈 大 悲 的 你 點 點 滴滴 撲 向 大 慈 大

7 1 2 1 0 0 0 5 | $\underline{6 \cdot 3 \cdot 0 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 0 \cdot 2}$ | $\underline{2 \cdot 1 \cdot 2}$ $\underline{3 \cdot 0 \cdot 5}$ |
悲 的 你 雨 滴 雨 滴 金 色 的 雨 滴 點

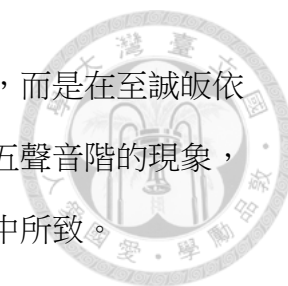
3 0 5 3 0 2 | $\underline{2 \cdot 1 \cdot 2 \cdot 5 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 5}$ | $\underline{6 \cdot 5 \cdot 6}$ $\underline{6 \cdot 5 \cdot 1}$ |
點 滴滴 撲 向 大 悲 的 你 雨 滴 雨 滴 金

$\underline{6 \cdot 1 \cdot 6 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 0 \cdot 2 \cdot 3}$ | $\underline{5 \cdot 5 \cdot 1 \cdot 6 \cdot 0 \cdot 5}$ | $\underline{3 \cdot 6 \cdot 1 \cdot 2}$ | $\underline{6 \cdot 3 \cdot 5 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 1}$ |
色 的 花 海 旋 繞 旋 繞 散 落 在 你 大 悲 的 身 語

1/3 金色雨滴

圖 7、讚頌《金色雨滴》簡譜與歌詞（片段）

如此的節奏特色，可以反映真如未經音樂訓練的狀態，而是在至誠皈依祈求時由心自然而生所發出的詞曲；而讚頌曲旋律中常見五聲音階的現象，筆者亦推論是其來自於中國，且長期處於佛法相關環境之中所致。



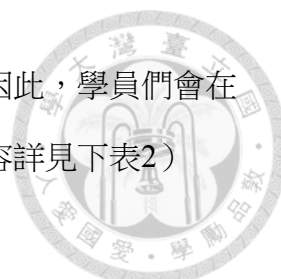
二、讚頌音樂的實踐與場景

福智團體信眾學員們實踐讚頌的時機，不論是聆聽或實際學唱等等，有以下幾個常見的時刻：廣論研討班課前準備、各種形式的法會、讚頌音樂會或演唱會。信眾們會在廣論研討課前播放讚頌並跟唱，以期達到向佛菩薩與師長祈求的作用，並將身心安定下來，迎接即將開始的研討學習。而法會所使用的讚頌，則會視法會的主題與目的，在流程當中安排讚頌，讓參與法會的信眾能夠藉由讚頌更加融入法會的內容與氛圍。讚頌音樂會或演唱會，則是福智團體每年皆會舉辦的活動，信眾甚至非福智團體的一般大眾可以到音樂廳或展演空間，欣賞讚頌社團的成員們所呈現的讚頌音樂演出。

在福智團體內部有許多讚頌社團，讓喜愛讚頌音樂或有音樂能力專長的信眾學員能夠自由參加；而福智團體也成立了專門製作與發行讚頌音樂的單位，除穩定提供團體內部讚頌練習的材料以外，也產出能讓一般大眾於音樂串流平台（Spotify、Apple Music、KKBOX等）和唱片行能購買聆聽到的讚頌音樂作品。此部分將分別介紹福智團體信眾實踐讚頌的場景、讚頌社團與讚頌音樂作品發行。

（一）研討課的前行準備

前文提到，除了《菩提道次第廣論》是福智團體著重研討的佛教經典教材之外，讚頌本身亦是學員的學習教材之一。而真如於祈求時所創



作出的讚頌，也被認為具有祈求佛菩薩加持的作用，因此，學員們會在廣論研討課前的「前行」環節（研討班課堂流程與內容詳見下表2）時，播放讚頌並且跟唱。

至於在曲目選擇上，並沒有特別的依準或規範，可能會選取當時剛公布釋出的曲目作為課前準備的曲目，也有可能使用呼應課堂當下研討《廣論》之經文段落，選擇具有相近內涵的讚頌曲目。舉例來說，在2022年10月份，福智團體舉辦之憶師恩法會，在法會上公開釋出了真如所唱作的《照徹心海》等數首讚頌，而在法會後的數週甚至數月時間內，各廣論研討班在上課前皆會播放《照徹心海》作為課前的前行讚頌；另一種情況，若當前該課堂進行的《廣論》段落內容重點為「親近善士」²¹，則可能播放如《想上師》或內容為禮讚宗喀巴的《傑仁波切》等曲目。

階段	流程名稱	流程內容	偈頌內容	身體動作
前行	禮佛	主持人： 請起立，請合掌。禮佛三問訊，一問訊，在問訊，三問訊，禮敬師長，大家請坐。		起立 合掌 鞠躬禮佛 坐下
	讚頌	視情況決定播放讚頌的曲目		可自由決定是否合掌，無特別規定
	皈依發心	念《三稱本師》	南無本師釋迦牟尼佛（三次）	合掌
		念《開經偈》	無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞	合掌

²¹ 親近善士意即親近帶領學習的善知識（意為師長），對其修信念恩，為利自己的學習。

		(武則天撰)	得受持，願解如來真實義。	
		念《大乘皈依發心》 (出自佛教課誦)	諸佛正法眾中尊，直至菩提永皈依，我以所行施等善，為利眾生願成佛。	
正行	上課研討			
結行	迴向	念《迴向文》 (《四句偈迴向文》與《宗大師迴向文》可擇一念誦，亦可兩者都念，則稱作《大迴向文》。)	《四句偈迴向文》 願此殊勝功德，迴向法界有情，淨除一切罪障，共成無上菩提。 《宗大師迴向文》 生生由勝宗喀巴，為作大乘知識力，願於佛讚善穩道，雖剎那頃不暫捨。我之師長宗喀巴，或居兜率或極樂，任任何處勝淨土，我等願生眷屬首。初務廣大求多聞，中現經教皆教授，後盡日夜遍薰修，為弘聖教遍迴向。至尊師長壽堅固，潔淨事業遍十方，善慧教法如明燈，常破三界眾生闇。	坐姿 合掌
	禮佛	主持人： 請起立，請合掌。禮佛三問訊，一問訊，在問訊，三問訊，禮謝師長，隨喜大家。		起立 合掌 鞠躬禮佛

表 2、廣論研討班課堂流程與內容



（二）憶師恩法會與讚頌音樂會場合

福智團體在一年之中有數場的法會活動以及讚頌音樂會，在這些場合與場景之中都會發生讚頌音樂的實踐。但若是將所有規模大小與不同縣市地區舉辦的法會活動與讚頌音樂會或發表會都列出將會太過龐雜與繁複，因此在此部分的介紹僅會將參加規模為整個福智團體的大型法會活動之一——憶師恩法會，以及大型（跨縣市演出或觀眾達千人以上）的讚頌音樂會作為說明範例。

上日下常法師於2004年10月圓寂，因此在每年的十月份，福智團體會辦理憶師恩法會，來禮敬與追憶上日下常法師。因為開放參加法會的規模為全福智團體，甚至開放信眾學員攜帶家親眷屬參與，因此法會舉行的地點選在能夠容納數千人的會場，而法會開辦後，為讓臺灣各縣市地區的學員能更方便參與法會，分成了北區場與南區場，舉行地點分別為現今桃園市國立體育大學綜合體育館（林口體育館）及高雄市現代化綜合體育館（高雄巨蛋）。

在僧俗聚集的法會現場，橋段與內容包含僧團進退場、法師講法開示、學員憶師恩生命故事影片集，以及讚頌。其中使用到讚頌的時機，在僧團進退場時，全場會起立合唱讚頌《南無本師釋迦牟尼佛》與《梵文四皈依》；再來即是每年度排定於憶師恩法會節目流程上讓全場共唱的讚頌曲目（通常為新發布之讚頌曲目），舞台上由夢蓮花讚頌合唱團以及夢蓮花交響樂團帶領演唱演奏，而全場則跟隨音樂一同合唱。在每年的憶師恩法會前，福智團體內部即會公布該年度的憶師恩法會的讚頌曲目，學員們通常會利用廣論研討班課前聆聽與熟悉詞曲內容。近年因2019新型冠狀病毒疫情的影響，憶師恩法會於疫情期間轉作節目預錄並於線上播出，在這樣的變動之下，僧團進退場等較為儀式性質的環節即

被調整，影片集與讚頌音樂節目的比重遂相對增加，此變化讓參與法會的信眾學員以各自居家收看收聽的形式參與讚頌的實踐過程。

以上提及的夢蓮花讚頌合唱團與夢蓮花交響樂團，皆隸屬於福智團體成立之法人單位：夢蓮花文化藝術基金會，每年皆舉辦讚頌音樂會並售票演出，讓福智團體以外的社會大眾也能購票進場欣賞讚頌音樂。近年因穩定舉辦已建立起規模，加上各縣市之藝文演出場館更新建設，因此通常北區場於兩廳院國家音樂廳辦理，中區場則位於臺中國家歌劇院，南區場則在衛武營國家藝術文化中心舉行。

除了夢蓮花文化藝術基金會辦理的讚頌音樂會演出以外，以大專青年組成的福智青年也同樣會舉辦讚頌音樂會或演唱會。在下一部分當中，將會針對夢蓮花文化藝術基金會、夢蓮花讚頌合唱團、夢蓮花交響樂團以及福智青年讚頌團進行介紹。

（三）讚頌社團：以夢蓮花文化藝術基金會與福智青年讚頌為例

福智團體內部所開設的讚頌社團遍佈臺灣各縣市地區，也聚集不少喜愛讚頌音樂的信眾學員，社團性質的集會讓學員不只是在廣論研討班或是參與法會、音樂會才有機會接觸到讚頌音樂，而能自發性的練唱與學習讚頌。福智團體創辦的法人事業當中，其中一部分是創立於2013年的夢蓮花文化藝術基金會（下簡稱夢蓮花基金會），其重點工作範疇即是將讚頌音樂進行推廣與展現。

夢蓮花基金會下設有夢蓮花讚頌合唱團與夢蓮花交響樂團。雖基金會為法人事業性質組織，但夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團則為基金會所開辦的社團，其成員皆是自由參加或接案演出。所謂自由參加與接案演出的差別，通常在於成員是否是福智團體學員，因常有讚頌曲目需要外

聘編曲人進行編曲製作，或是演出時需要聘請獨唱家或演奏家協助演出，這些外聘人員通常並不是信眾學員，但透過夢蓮花基金會的專案招聘，他們也進入到讚頌音樂實踐的範圍裡。而自由參加的成員則會有例行性的社團課程與練唱練團時程，信眾學員利用自身工作課餘時間參與。

而同樣是上日下常法師創立的福智文教基金會，其開展的福智青年群體也有讚頌社團，即是前章所提及，並同時是筆者所屬福智青年讚頌團。目前較具規模，可獨立辦理讚頌演出的福智青年讚頌團有北區團與中區團，北區團創立於2009年，中區團則始於2011年。兩團自成團以來皆有穩定的辦理「福青讚頌音樂會」或「福青讚頌演唱會」。而成團的目的之一，在於為了讓各種年齡層的人，尤以青年學生族群為主，能夠一同接觸到真如所創作的讚頌，因而組團，並且以流行音樂等較為現代，且大眾易於聆聽共感的製作方式，來製作讚頌音樂，常為福智團體之信眾學員以「福青讚頌」稱之。

（四）讚頌音樂製作與發行

前文部分所提及的讚頌音樂實踐皆在詞曲創作、演唱、演奏、編曲製作等部分，而讚頌音樂的實踐途徑也包含了專輯作品發行，以及供消費者購買聆聽等部分。

夢蓮花文化藝術基金會及所設之讚頌合唱團與交響樂團，除了舉辦讚頌音樂會現場演出之外，也會進行讚頌音樂錄製的工作。而創辦於2015年的時大音樂國際有限公司（下簡稱時大音樂），即是專門統籌製作與發行讚頌音樂作品的公司單位。時大音樂不僅是提供讚頌音樂專輯作品統籌與製作的人力與資源，也常於憶師恩法會等大型活動場合所需

要使用讚頌時提供協助。同時，時大音樂也是目前福智團體讚頌音樂各曲目之版權與使用權所有單位。



專輯名稱	專輯封面	發行時間	演出人員
南無觀世音		2014年	黃乙玲
般若		2014年	夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團
醒覺		2016年	施易男
我們走在相思湖畔		2017年	FS (Fuying&Sam)
花之夢— 蘇顯達小 提琴專輯		2018年	蘇顯達

綻放－和 合共趣菩 提路		2018年	夢蓮花讚頌合唱團
悲智雙翼		2020年	真如
決戰生死		2020年	夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團
聽。希望 雙鋼琴專輯		2021年	陳冠宇、范姜毅
靜觀水月 照徹心海		2022年	夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團

表 3、讚頌音樂專輯作品列表

以上二節內容概括了福智團體^上日^下常法師、重點研討經典《菩提道次第廣論》與現任領導人真如的介紹，也說明了福智讚頌音樂實踐的各種場景與實踐途

徑。在本研究接續的內容當中，將會進入探討福智讚頌音樂如何在信眾之間形塑不同規模、樣貌與形式的群體，及其所衍生的群體文化特性；同時亦會逐步爬梳筆者所進行之田野訪查資料，呈現信眾如何在讚頌音樂實踐過程當中，為音樂所感而召喚出虔誠性，並在企及祈求與供養目的的情況下，透過讚頌音樂達到信仰建立的目標。

第三章 讚頌成為福智人的形塑過程



前章初步揭示讚頌音樂在福智團體裡的實踐形式，不論是單純在廣論研討班學習，依循課堂流程聆聽與學唱讚頌；或參與法會活動與讚頌音樂會場合；抑或是加入讚頌社團，如福智青年讚頌團，甚至夢蓮花基金會、時大音樂等讚頌音樂相關單位，每一個部分都有不同的讚頌音樂實踐途徑。

而不管是在什麼年紀接觸與進入福智團體，從幼兒園、福智教育園區就讀開始，或參加短期營隊課程、青少年班與大專班等等，或者是出社會工作之後才有因緣接觸，只要是在福智團體這個環境當中，就都有機會參與到讚頌音樂的實踐。在福智團體中，每個人的生長背景、接觸起始點與參與條件皆不相同，但在這之中的共通點，也就是讚頌音樂的實踐過程，能夠讓這些人透過熟悉與理解讚頌音樂的實踐原則與詞曲內涵，進而輔助佛法學習的理解，包含祈求與供養等重要的佛教法理與內涵，達到對於信仰對象漸次加深的虔誠目標。

本章的前三節將聚焦在「祈求」、「供養」與「虔誠」，各以一首讚頌做為代表，透過這三首讚頌的歌詞片段作為楔子，搭配福智團體成員個別訪談紀錄，將讚頌音樂所構成的行動展示出來，從認識曲目的詞曲與內涵，到熟悉旋律與歌詞的過程，再到透過反覆聆聽或練唱等方式，信眾在這些行動與過程當中逐漸形塑對於「祈求」、「供養」與「虔誠」等三個概念與實踐的理解。

為了更清晰的說明上述三個概念的內涵與實踐，其與讚頌音樂之間的關聯，本章針對三個概念的討論將以三首讚頌曲目作為楔子，透過讚頌歌詞與概念、音樂內容與實踐、《廣論》內文與相關解說內容，敘述信眾學員如何從讚頌音樂逐漸感受到這些概念，及其實踐的過程。當他們逐步的理解，並且深入進入到福智這個團體與群體之中，我們就可以觀察讚頌音樂是如何作

為一種途徑與方式，讓這些人因為讚頌音樂，而有了形塑「福智人」身份的進程。



第一節 「祈禱，是你我相見的彩虹」

在前文已經說明，福智團體以學習經典《菩提道次第廣論》為主，而《廣論》中闡明了從凡夫開始到成就佛果的修行過程的精要，當中的道次第除了內容的完整以外，學習的順序更是重點，在理解與學習的過程中，順序是不可任意前後顛倒的。因此在學習初期階段，必定都會先從「親近善士」開始，而理解這部分的内容，正是練習與養成「祈求」的開始。「如何正以教授，引導學徒次第分二。一，道之根本親近知識軌理，二，既親近已如何修心次第。」²²《廣論》點出修行道次第的根本基礎，是「親近知識」。此處的「知識」，意同於「善士」或「善知識」，所指的是學習過程中，帶領自己學習的「師長」，也代表「佛菩薩」。因此要能夠掌握到學習的起步關鍵，就是要練習與自己的師長與佛菩薩親近，再透過練習祈求，來達成長養對於師長與佛菩薩的恭敬與虔信心理之目的。經由善知識的教學與引導，可以建立起對於修學佛法教理的目標的深入認識與理解。若是把「視師如佛」的概念納入，則更可以將師長的角色與佛菩薩進行連結，加上上述《廣論》所提的「學徒」，師生概念即形成，而這之中也蘊含了祈求的內涵與實踐。

在筆者進行的個別訪談當中，信眾學員受訪者除了敘述自己接觸福智團體的契機與因緣、以及參與團體的過程之外，大部分人常提到他們如何實踐讚頌音樂，包含唱與聆聽的學習過程中，練習祈求的經驗，而讚頌又是如何存在於這樣的經驗當中，協助他們進行學習。

²² 截錄《菩提道次第廣論》，〈道前基礎，完結軌理段落〉，頁 23。

〈祈禱〉²³這首讚頌是真如於 2008 年左右，以福智團體裡的青年為主要對象而作，這首讚頌在描寫自己期待與師長相遇的情景。表 3 可以看到這首讚頌的歌詞，從「孤獨的靈魂」開始的主歌段落，從較低音域開始發展，到了「睜開智慧雙眼」的段落，開始漸漸往較高音域發展，直到「讓我駕絢麗的彩虹」的副歌段落，則進入高昂激勵的節奏與音高，多了較多的切分節奏與十六分音符，齊聲合唱的形式也讓副歌的高音有強烈的行進感。在全曲的最高音處，「祈禱，是你我相見的彩虹，絢麗永恆的橋，永恆的橋。」呈現對於佛菩薩的渴盼與祈請，也就是只要向師長佛菩薩祈禱，就能夠建立自己與信仰對象的連結，那樣的連結有助於鞏固信眾的信心，也鼓舞到他們。這首讚頌因為主要是為了福智青年²⁴而作，其預設受眾是以年輕人為主，詞曲公布之後，編曲製作上也因此偏向搖滾樂風格，主歌在具有氛圍與旋律線條較為綿長的鋪排之後，進入到高音域、快節奏與行進鏗鏘有力的副歌，呈現出向著師長與佛菩薩祈求與祈禱的心境。

祈禱 詞曲／真如
孤獨的靈魂 可曾聽見那深情的呼喚 苦澀的夜晚 可曾發覺那永恆的陪伴 睜開智慧雙眼 凝望著陰雲背後 是你悲智月輪的容顏 息卻六塵紛擾 傾聽那風雨之中 有你亙古不變的期盼 讓我駕絢麗的彩虹 到你身旁 穿越迷惘穿越苦痛 讓我乘熱情的陽光 到你心上 消融時空消融你我 讓我駕永恆的彩虹 到你身旁 穿越迷惘穿越苦痛

²³ 〈祈禱〉，2018 福青讚頌演唱會。網址：<https://youtu.be/SoOVurbCXbY>。

²⁴ 關於福智青年之創立時間、組成與讚頌音樂實踐上的特色，將於下一章進行詳細介紹。



讓我乘智慧的陽光 到你心上 消融時空消融你我
跟著你心靈的律動 跳一支解脫的快舞
隨你理路的節奏 唱一首無死之歌
祈禱是你我相見的彩虹 絢麗永恆的橋
跟著我心靈的律動 跳一支解脫的快舞
隨我理路的節奏 唱一首無死之歌
祈禱是你我相見的彩虹
絢麗永恆的橋 永恆的橋
oh 絢麗的彩虹 oh 永恆的橋

表 4、讚頌《祈禱》歌詞

（福智青年讚頌團校友班護持老師）吳詠渝：「因為〈祈禱〉，它的詞，『孤獨的靈魂，可曾聽見那深情的呼喚，苦澀的夜晚，可曾發覺那永恆的陪伴。』就是那幾句話，我就覺得說，哇！那個詞，就是有理解我的心。我如果可以照著讚頌詞上面寫的，『睜開智慧雙眼，凝望著陰雲背後，是你悲智月輪的容顏。』我就覺得原來我可以透過祈禱這件事情，去對佛菩薩作祈求，跟佛菩薩接上線，我就可以到『相見的彩虹』，就覺得這首讚頌很有力量。」

（大專青年廣論班學員）汪祈安：「真的印象非常深刻的，應該是在憶師恩法會上聽到〈祈禱〉吧！那種振奮的心情會隨著音樂出現，好像我真的可以因為祈禱，然後就和師長相見。」

（福智文教基金會企劃）高巧倫：「福青讚頌叫做『天空之旅』，一開始就叫『天空之旅』，而且不作第二人想。……直接寫下來就是『天空之旅』。因為《天空之旅》就是『那一天我變成了你，穿著雪白的

衣。』……其實這首讚頌在講的是師生嘛，就是有一個前後，一個老師帶著一個學生的感覺。」



雖說是「祈求」，不過在練唱與演出像是〈祈禱〉這首讚頌時，並沒有特別的規定非得要合掌演唱等等，而是需要去細膩的體驗歌詞與旋律帶給自身的感受，並且一次次的練習與熟悉，把祈求的概念建立起來。而除了與祈求相關的讚頌、詞曲意涵以及信眾學員獲得相對應的學習之外，讚頌的存在也讓信眾學員獲得了身心安適的力量，這樣的力量也成為輔助他們親近佛菩薩、親近師長，並且繼續練習祈求的動力。在這種親近與祈求養成的過程中，關於佛法教理的認識與理解，在信眾學員的心中被建立起來之前，透過練習或聆聽讚頌的過程，就已經先發揮了療癒與陪伴的作用，讓信眾學員得以在各自遭遇的低落情緒與情境中，獲得讚頌音樂的安慰與鼓舞。如同 Rosalind I. J. Hackett²⁵在對於宗教聲響與音樂的研究回顧中所爬梳，對於宗教聲響和音樂的任何的思考都會使人進入到療癒的領域（2012:19）。讚頌經過真如的創作之後有著許多不同的主題，有些曲目會被編曲處理成柔和平緩的氛圍，搭配詞曲就容易讓人獲得靜心與撫慰的結果；若是諸如斬斷煩惱或超脫生死輪迴等主題，以有力與氣勢的編曲設計呈現時，那麼聆聽這樣的讚頌曲目就會容易有激昂、高亢、灑脫的激勵感，那麼在這當中收穫到的就可能會是鼓舞的心情。

而讚頌曲目當中，也會有專門禮讚特定菩薩對象的內容，例如文殊菩薩與觀世音菩薩等等，因此若是對於這些菩薩特別容易生起歡喜與信心的信眾學員，在聆聽或是學習到這些讚頌，甚至練習唱時，更有可能從讚頌音樂當中收穫感動，並長養對佛菩薩三寶的敬信心，進而輔助自己的學習。以下的

²⁵ Hackett, Rosalind I. J., 2012. "Review: Sound, Music, and the Study of Religion", *Temenos* 48(1): 11-27.



幾個例子可呼應 Ebrahim Hosseini 和 Seyed Ali Hosseini ²⁶的研究，他們指出，音樂對於疼痛、睡眠、學習、焦慮等問題有正面的積極影響（2018:1），在筆者的例子裡亦能找到近似的效果，透過對讚頌音樂的聆聽與練習，而獲得的鼓勵、療癒與靜心安定的效果，並同步改善諸如心情低落與焦慮、疼痛、壓力緊繃的狀況。

（夢蓮花文化藝術基金會行政助理）周子淨：「那時候（工作）做到最後心是真的蠻累的，什麼都要自己來，以前接案子是有人帶著你，責任其實是扛在他身上，你只是跟著他，但這邊的工作不是這樣。……那時候一開始就是祈求，但後來就是身心超載，吃不下飯，只要沒有在想事情就會想哭，回家眼淚會直接掉下來。我發現那段時間我不一定祈求的了，我沒辦法確定祈求的時候是不是會給我力量，不確定佛菩薩聽不聽得到。所以那段時間我很常聽讚頌，就聽〈毘盧遮那佛〉。常常覺得聽讚頌時，事情當然不會解決，可是聽的時候寧靜感，以及感受到佛菩薩的存在，覺得聽著聽著好像可以想起佛菩薩和師父老師的心，我就覺得我又可以祈求了！」

（大專青年廣論班學員）汪祈安：「在 2018 年的福智青年讚頌演唱會，應該是新北市的多功能集會堂吧！聽到廖旻瑜學姊改編演奏的爵士節奏組版本的〈文殊菩薩祈求頌〉，那時候聽到就覺得很感動，記得也是有哭的。」

²⁶ Hosseini, Ebrahim & Seyed Ali Hosseini, 2018. "Therapeutic Effects of Music: A Review", *Report of Health Care* 4(4): 1-13.



（福智青年讚頌團合唱大團護持老師）袁紹容：「我那時候不知道讚頌的力量，對我來說影響這麼大。那時候無意間聽到〈第一縷晨光〉，覺得好像有那麼一股力量，突然支撐著我。好像狀態沒有我自己想得這麼糟糕，或是說即使很糟糕，也不是一個人面對。那時候在大專班聽到，還沒有福青的版本。後來心情低落的時候，蠻多都是靠聽這首讚頌來讓心情平靜，讓自己可以平靜的面對事情。」

（福智青年讚頌團合唱團護持老師）蕭樗儀：「心情很差或心力很低的時候，當然因為我們唱很熟，有時候會隨時唱在嘴邊，但心情差或心力不好的時候就會想要去聽讚頌。心情很不好的時候我很常會聽櫻花雪。……而當初入團的時候我也是唱千手觀音，當然現在也有第二版的旋律。對這尊菩薩很有感覺吧！所以就一直很喜歡相關的內容，包含這首讚頌。」

（福智青年讚頌團護持老師）鍾佩芷：「印象比較深刻的是，有一陣子牙齒不舒服，痛了非常久，也會一直需要複診。那天真的非常痛，其實平常也不會有什麼真的想到要聽讚頌的習慣，但辦公室的學姊就建議我去聽六字大明咒，聽了之後竟然就覺得舒緩很多。」

（福智青年讚頌團團長）林婉慈：「我自己以前剛開始工作的時候，很愛聽〈我的回憶〉跟〈南無觀世音〉，因為兩個是一樣旋律。可能在心裡很累很辛苦的時候，我就會一直聽那兩首。」

（時大音樂國際有限公司總經理）黃健忠：「記得有一次，前年（2020年）籌備憶師恩法會，那時候壓力超級大，隨時要崩潰了，會想要找人



發洩的。……後來發現不行，我要想辦法。很久沒有靜下心來，好好聽讚頌了。因為那有時候又會不小心變成工作。那時候前幾天如吉法師寄來了度母咒，前一天收到的時候沒有聽，因為有壓力，覺得又要工作了，又有很多事項還在待辦上面，一直是要爆掉的心情。就覺得現在要認真的跟老師祈求，要祈求加持。那天就一個人假日上午到辦公室，開了一點燈，打開電腦聽度母咒，沒幾下我就哭了，很久沒有這樣被老師安慰攝受了。度母咒的系列，在 YouTube 上的只是其中一首，其實老師那時候做了很多版本，有十五分鐘的、五分鐘的，有快的有慢的，那時候第一次聽，因為疫情嘛，老師真的是要用度母咒陪伴大家。有比較快的版本，聽起來又會有『別害怕！衝吧！通過這個就安全了！跑！繼續跑！我會保護你們啊！』就是這種感覺，不管什麼版本，就是為了眾生寫的。……在那個瞬間，我又跟老師發願了：『我要跟您一樣。』」

上述幾位信眾學員的講述中，可以發現讚頌在許多情境都能夠起到陪伴與學習的作用，不論該首曲目是否具有特定描寫的菩薩意象或是法理主題，當身心狀態低落時，真如所作的讚頌為他們提供安慰與助伴。同時，因為讚頌描寫的皆是佛菩薩或是與佛菩薩、師長相關的意象與內涵，因此在聆聽、唱頌時，心思就會容易同步跟上詞曲並思考，祈求的心念就會容易生起，讓人再再想著「祈求加持」、「皈依跟隨」的想法，這樣的心念與想法提起就逐漸形塑成習慣，植於信眾學員的心思當中。

學習如何親近善士，認識善知識的功德，是學習如何祈求的重要概念。不過從信眾學員們的經驗來看，這樣的觀念與形塑過程是散佈於生活當中的，也就是因為接觸了讚頌音樂，所以才有可能在平常生活當中，遇到困難的遭遇或是心情低落時，因為讚頌音樂而獲得療癒、感動的效果。從這些過

程，他們方能意識到佛法僧三寶，以及師長的存在與陪伴，並且促使他們生起祈求的心境，甚至逐漸養成習慣：只要我向您祈求，您就在這裡陪著我。

親近善士是道次第的開始，也是讓信眾學員開始形塑自身，有意識的感知到「自己正在這個環境學習，我正跟著師長學習」這個狀態。作為形塑在福智學習此身份的開始，祈求是每一個人都可以依靠的力量。下一節將會進入到供養的內容，包含關於供養概念的讚頌、訪談內容，與廣論所提的邏輯理路。

第二節 「福薄我如貧乞兒，祈您垂盼此供養」

透過學習、熟悉《廣論》書中理路內涵與讚頌詞曲，並且逐漸累積在福智團體的學習經驗，信眾學員可以開始理解祈求的意義，以及慢慢地知道要如何去「祈求」。而延續著祈求與「親近善士」的理路，在《廣論》裡下一個重點的學習即是「業果」。「業決定理」、「惡業感苦果，善業感樂果」、「業增長廣大」等等內涵，是業果道理的基礎內容。思惟業果道理，除了幫助信眾學員思考日常生活中遇到的各種情境與事件，並且嘗試調整心境與心情之外，還能夠與修行的實作項目連結。「供養」的概念就是一種修行的實作項目，不論是有形體的供物供養，或是其他形式的供養，都能夠被歸類於所謂「善業」。因為造集善業，將會在未來感得樂果。基於這樣的思考，信眾學員以各種不同形式與方法，練習如何「供養」。

佛光山創辦人星雲大師曾說²⁷：「世界上不管任何一個宗教的信徒，都有奉獻、供養的經驗，這就是一種宗教情操。」而在佛教裡講到的供養，有相當多種類與方法，也有不同的分類方式，以十供養為例，就包含了香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣等十種品項的供養。除了實體物品的供養

²⁷ 星雲大師，民 93。人間福報〈星雲法語：供養的種類〉。民 112 年 5 月 8 日，
<<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=522641>>。

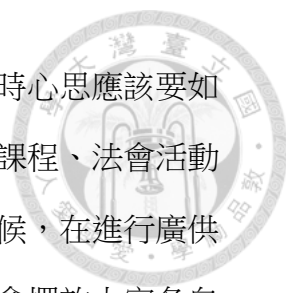
之外，也有其他形式的供養，包含音聲供養、法供養等等。而讚頌音樂的實踐，就是一種音聲供養的途徑，因此在信眾學員的形塑養成過程，漸漸熟悉讚頌音樂實踐的學習與方法後，都常會以「供養」字眼來指涉唱讚頌或演出讚頌。

（福智青年讚頌團合唱團護持老師）蕭樛儀：「記得老師（真如）有說過，你們像是花唱著我心裡的歌，這樣子的內容，因為後來聽老師說她可能唱完就會忘記，可能後來學員們記錄下來唱下來，老師再聽會覺得怎麼那麼好聽。就是一種『你們唱出我內心的聲音』的感覺。這樣子的點會在我練習跟準備練唱的時候，更知道怎麼去用心，也會知道我是在供養給老師聽，也更入心了，跟以往輕鬆隨口唱唱讚頌的狀態不一樣。」

從上面的內容可以看到，當讚頌音樂被實踐時，如果是以「供養」的角度去思考與進行，就會出現超越單純只是演唱或演出音樂的理解層次，進而出現了「我將這些都奉獻給您」的心情，也逐漸更能夠熟悉理解讚頌詞曲的內涵。在這樣的過程當中，除了讓供養的概念成立，也同步維持著對於師長佛菩薩皈依的憶持，因此對於佛法僧三寶的祈求仍然是沒有停止的。在讚頌音樂的實踐中，以供養的形式與想法作為實踐的方式時，那麼對於信眾來說，就能夠構成供養給佛菩薩的聲音，這樣的聲音有助於建立信眾與佛菩薩之間的連結。

儘管讚頌音樂在上述的思考中，本身就能夠被看作是「供養」的實踐，但也是有對應於實體物品供養的讚頌。讚頌〈供曼達〉²⁸：「妙香遍塗花散之大地，須彌四洲日月所莊嚴，淨如佛土我樂敬供養，願諸有情共享此淨

²⁸ 「供曼達」本身即有「佈施」、「供養」的意涵。



土。」這段讚頌歌詞是〈供曼達〉的主要段落，描寫在供養時心思應該要如何想像的內容。信眾學員在平時參與廣論班級或是舉行營隊課程、法會活動等等，都可能會有安排進行「廣大供養」（簡稱廣供）的時候，在進行廣供時，大家就會播放〈供曼達〉並且跟唱，同時在場地前方，會擺放大家各自準備的供品，供品的種類無特別限制，可以是各類型的食品、飲品、花朵、檀香、書本、布匹等等。在福智團體裡，信眾學員們會相互教學，較有經驗的信眾會依循真如或是法師們的開示，在廣論課堂上引導其他信眾學員，包含〈供曼達〉如何唱、結手印（見後圖 9）如何做等等，搭配著這首讚頌以及大家一同跟著唸誦唱誦的聲音，形成了類似於供養的「音景」（soundscape）概念。而〈供曼達〉歌詞裡，包含兩段咒語，一是「唵啊吽」，二是「意當木古如惹那曼遮那岡尼雅達雅昧」²⁹，這兩段咒語皆出自佛教課誦，蘊含著供養上師三寶的意義。

²⁹ 如月格西：「唵」表示「身語意」，「啊」表示空性，「吽」表示「智慧無二」。而「意當木」意為「供養」，「古如惹那」意為「上師三寶」，「曼遮那」意為「此金剛壇城」，「岡」意為「欲」，「尼雅」意為「至心」，「達雅昧」意為「奉獻」。大意为：願將此金剛壇城至心奉獻，供養給上師三寶。」，民 109 年 11 月 6 日。〈供曼達文的「唵啊吽」與「唵意當木古如惹那曼遮那岡尼雅達雅昧」的含意為何？〉，大慈恩譯經基金會。民 112 年 5 月 13 日，<<https://www.amrtf.org/zh-hant/供曼達文的「唵啊吽」與「唵-意當木-古如惹那曼遮/>>。>



供曼達

♩ = 120 真如 曲

The musical score is written for piano and voice. It consists of two systems of staves. The first system has a vocal line and a piano accompaniment. The second system also has a vocal line and a piano accompaniment. The lyrics are in Chinese and are written below the vocal line. The tempo is marked as ♩ = 120. The score is titled '供曼達' (Gong Man Da) and is composed by '真如' (Zhen Ru). The lyrics are: 淨知佛土我樂歌供養願諸有情共享此淨土 (Jing zhi fo tu wo le ge gong yang yuan zhuo you qing xiang shang ci jing tu). The score is marked with 'a tempo' and '2/2 供曼達'.

圖 8、讚頌〈供曼達〉詞曲五線譜

在進行供養時，〈供曼達〉音樂進行中，大家會起立，並且雙手結供養手印。供養手印的意涵在〈供曼達〉的詞當中也有提及，雙手的無名指相連代表須彌山，交互相扣的大拇指、小指與中指、食指所形成的四個部分，則代表著東勝神洲、西牛賀洲、南瞻部洲與北俱蘆洲，此整體範圍即為所謂的「大千世界」，說明了佛教世界觀的組織情形。

因為有讚頌詞文字的引導，搭配結手印的肢體動作，信眾學員在實踐供養時就可以將宗教世界觀的範圍都思惟到，而實作這些內容又可以讓信眾學員依循業果道理，他們即理解正在造集的是相當廣大的善業，將來會感得好的結果，也可以收穫到非常多的「資糧」。



圖 9、供養結手印
(藍婕瑛 攝)

「資糧」在佛教當中是另一個重要概念，其在梵文的字義為「以無顛倒的修行為方便，能夠攝持無上大菩提果」。我們可以將「資糧」理解為，為了學佛修行所預備的資本，可以透過佛法修行實踐去累積。在宗喀巴大師著作的《入中論善顯密意疏》中提到：「雖諸福智皆可名為資糧，然資糧之正義，乃無倒修行無上菩提之方便，能攝受自果者。如《顯義論》說：『大悲心等正行，以能攝取大菩提故，乃名資糧。』故具此義之福德與智慧，乃資糧正義。不具此義者，乃通常資糧。」這裡將「資糧」的條件闡明，當「心續」是抱持著希望一切生命皆能離苦得樂的大悲心時，則所作皆是為了成就佛果，那麼所累積的方能稱為「資糧」。此處的「心續」，指的是想法或內心思考的方向，「續」具有延續的意味，顯現出佛教輪迴與生命無限的思維概念，每個人的思想，在每一剎那之間皆為「心續」，每一個剎那的總和即



構成生命的延續，此生的心續可能由前生養成而來，今生養成的心續則可以帶到來生。

在參與廣論研討班，或是讚頌社團，抑或是參與營隊課程義工時，聆聽法師的開示與義工培訓課程，都會不斷地提到資糧的概念，是作為福智團體的信眾學員，必然會接觸並熟悉的概念。因此，信眾學員們都會逐步的去練習與思考，不論是學習讚頌、廣論，或是進行各種形式的供養實踐時，當他們可以備著為了利樂一切有情生命的心去實作，那麼就能夠達到累積資糧、淨除罪障的效果。而這裡所提到的「淨除罪障」，是通常會和累積資糧一併出現的概念。累積資糧可詮釋為「增加正向的累積」，而淨除罪障則代表「慢慢的減除負面的部分」，若是將自己的罪障逐漸地減輕，那麼就會有更好的能力與條件去幫助更多的生命；若是祝福他人的罪障能夠得到淨除，也是一種慈悲心的展現。不過以先前提到的業果概念而言，罪障是不能由他人代為消除的，需要依靠自身所造集的善業與資糧來進行。

（時大音樂國際有限公司總經理）黃健忠：「壓力很大，有時候也會打電話給如吉法師，說壓力啊責任啊，發牢騷啊！法師就會說：『你要認真問自己，過去生或是生生世世為什麼要發這個願？不相信業果是吧！相信的話，你就會知道現在遇到的境界，都是過去發的願、造的業感來的，那現在此刻的我，應該怎麼學習？要怎麼去突破？這才是關鍵。…資糧夠了，就會成辦，而且是一群人的資糧，一群人跟著師父老師學的資糧。老師的聲音能夠被大家聽到，是大家的資糧感來的，讚頌會出來也是這樣來的。』永遠記得你有讚頌這個強大的工具，可以帶著你再起來的。」



在信眾學員的學習過程中，他們也會隨著時間加深學習的深度，並且去重視累積資糧的重要性，也常在好的情景發生時，以「因為過去有累積資糧而感得」的角度去理解事件的生成，並且抱持正向的態度，以不間斷地累積作為接續的學習動力與目標。

也因為有上述的心理狀態，信眾學員常會認為自己「福薄」，意即資糧不足，於是會相當希求³⁰有積集資糧、供養造善的機會。尤其在《廣論》裡的「深信業果」段落，提到「三寶」、「上師」、「尊長」與「父母」屬於「福田門」³¹，不論是造善或是造惡，縱使意念不猛力，只要稍有一點利益或是損害，都會獲得巨大的善業或是惡業。由此道理，對著「三寶」或是「上師」進行供養，是信眾學員樂於掌握的造善機會。

「福薄我如貧乞兒，祈您垂盼此供養。」這句讚頌歌詞，出自於讚頌〈拉章〉³²，在 2015 年憶師恩法會首次演出，以交響樂團搭配近一百五十位的男聲合唱團，呈現氣勢磅礴與雄偉壯闊的空間感，末段重複多次的「拉章拉章拉章，拉章矗立起來吧！拉章拉章拉章，上師請住我心拉章！」也有著殷切供養渴盼師長善知識的樣貌。福智僧團如吉法師曾解釋「拉章」的意涵，「拉章」一詞是藏語的音譯，有善知識、師長住處的意思，也是寺院的名稱。因此，若是對著拉章禮敬、旋繞、供養，那麼就是在造作極大的善業，將可累積到大量的資糧，對於「福薄」的心思狀態來說是非常好的動力。

拉章 詞曲／真如
巍峨的拉章矗立在大地上 眾生千萬億崇敬無量

³⁰ 意同於「希望」、「渴求」。

³¹ 引自《菩提道次第廣論》，〈深信業果〉：「第二兼略開示具力業門分四。由福田門故力大者。謂於三寶，尊重，似尊，父母等所，於此雖無猛利意樂，略作損益，能得大福及大罪故。」，頁 131。

³² 〈拉章〉，2015 福智憶師恩法會。網址：<https://youtu.be/EVbfcmapRCM>。



雪山的法源靜靜地流淌 如今匯集在我們的拉章
以本傳上師的加持 令拉章的大門開敞
以世代眾僧的祈願 支起拉章的柱樑
以弟子虔信的淚花 掛飾拉章的殿堂
以護法浴血的金鎧甲 圍起拉章的城牆
拉章拉章 宛若大商船 承載所有的祈望
拉章拉章 猶如大寶庫 守著稀世的珍藏
啊上師上師 請住我心的拉章
毋棄兒在天一方 結束我的流浪吧
啊上師上師 請您受享此拉章
福薄我如貧乞兒 祈您垂盼此供養
拉章拉章矗立起來吧
讓現證燈光照亮拉章的窗
拉章拉章矗立起來吧
讓教言樂章在拉章徹響
拉章拉章矗立起來吧
讓我們師徒齊聚此一方
拉章拉章矗立起來吧
匯集一切吉祥永不消亡
拉章拉章拉章 拉章矗立起來吧
拉章拉章拉章 上師請住我心拉章
拉章拉章拉章 拉章矗立起來吧
拉章拉章拉章 上師請住我心拉章
拉章拉章拉章 拉章矗立起來吧
拉章拉章拉章 上師請住我心拉章

表 5、讚頌《拉章》歌詞

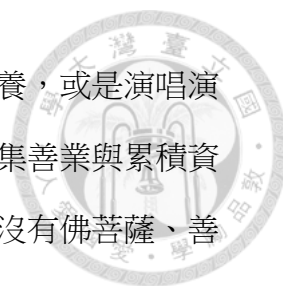


(福智青年多媒體護持老師) 董文禹：「那時候參加憶師恩法會的時候，最後一段是僧團的學習介紹內容，那些法師很多是跟我一起玩的學長，會覺得非常佩服他們。聽到《拉章》的時候就非常激動的哭，因為搭配著影片的關係，會覺得自己『福薄我如貧乞兒，祈您垂盼此供養』，就是還在外頭流浪的感受。」

「拉章」的形象，在信眾學員的心中樹立起莊嚴巍峨的象徵，因為有上師和善知識的居住，讓寺院成為人人希求的去處。而讚頌歌詞中寫到的「上師請住我心拉章」，除了延續弟子期待上師能夠慈悲應供³³之外，也是在祈求上師能夠加持自己的身心，希望自己的身語意造業能夠得到師長的教導與加持，不偏差的維持在善的方向。

(福智僧團) 如英法師：「從開始準備，到上台，準備好，生起一份準備要供養上師三寶的習慣。這是一種習慣，就是看到好吃的東西，不會自己想要馬上吃掉的，就想要先供養三寶。聽到好聽的愉悅的鳥叫聲，就想要供養三寶。這是一種習慣。或者是說在台下聽，是不是能夠提起一種正念呢？平常其實也是需要練習，那如果平常沒有練習，就比較難吧！所以還是需要練習的。……比如說看著同學們上台，我就也會觀想宗大師在舞台的上方，希望大師加持啊！也是供養給大師。……那即使說專注地聽，心情進入平靜，對三寶也會有喜悅，其實就會得到加持了。但是供養還是真的要努力去修。」

³³ 「應供」，意為「接受此供養」。



供養可以有諸多形式與方法，不論是實體物品的財敬供養，或是演唱演奏讚頌的音聲供養，都能被看作是供養的實踐，也具備著造集善業與累積資糧福報的意義。「拉章」的概念也讓信眾學員清晰的理解，沒有佛菩薩、善知識，也就是師長的帶領的話，是沒有辦法有心靈上的學習並且進步的，供養與累積資糧等概念也無處建立起。

而供養的意義與範圍也在信眾學員的學習與實踐當中，得以被觀察並且擴大。福智僧團法師也常會教導信眾學員，提醒大家在各種情境之下，遭遇到美好的事物，面前有好吃的食物、美麗的景色、悅耳的音樂，都可以做為練習供養的機會。就算不是站上舞台，實際的進行讚頌音樂演出，或者是並不負責讚頌音樂的產製相關工作，僅僅只是坐在台下當聽眾，或者是在廣論班級課前聆聽讚頌以安定身心，只要心裡能夠惦記著「供養」的概念，心裡常念「嗡啊吽」，就都可以在任何時刻，包含聽到讚頌時，不只練習祈求，也能練習供養。

從親近善士開始，到思惟業果道理，信眾學員透過接觸法理內容，搭配讚頌音樂的學習與熟悉，在這些過程中理解祈求與供養的意義與影響。祈求所帶來「對於師長的敬仰與希求加持」的心念，加上供養蘊含的「至誠奉獻以集廣大善業」的道理，信眾學員們從這兩大概念的養成過程裡，漸次長養對於佛菩薩的皈依與信心，同時也因為有讚頌音樂的存在，提供信眾易於行持的方法與途徑，當身心情況較為低迷時，可以透過讚頌音樂獲得鼓勵與撫慰；當想要著重思惟供養、皈依與業果道理時，也能夠有相對應的曲目與情境可以學習，透過讚頌歌詞文字，建構出更有想象空間的思考進程。

上述兩節的討論中我們也可以發現，祈求與供養其實並不總是單純的二分法，也並不是無法同時存在。而是透過心念憶持著佛菩薩與上師三寶，去理解何謂「祈求」、何謂「供養」，並且累積思考與實踐的經驗，形成根植於信眾心中的概念與心思慣習。而從這些概念的養成與心思慣習的建立，也

能夠看見虔誠性的構築。在下一節裡，將會持續的從信眾學員的講述與讚頌音樂詞曲材料，觀察讚頌音樂如何建立起信眾心裡的虔誠。



第三節 「第一縷晨光，注入了虔誠的心扉」

透過讚頌音樂，福智團體的信眾學員們得以藉由音樂的途徑，生起親近佛菩薩與師長的感受，並且進一步的修練與熟悉祈求的概念，不論是心情或處境困難低落時，或是進行各種經典研討學習與活動執行等等，都可以透過祈求佛菩薩與師長的加持與心續上的陪伴，來安定自己的身心。而供養的養成，更是需要經過反覆練習才能夠自然生成的目標，不論是以演唱、演奏、編曲製作等途徑實踐讚頌，或是單純的聆聽、跟唱，都能夠在心中憶念讚頌音樂所代表的信仰心境，並且時時謹記將這樣清淨的心念供養給佛菩薩與師長三寶，以造集功德資糧。

以上的過程，都是從讚頌音樂的實踐當中可以逐漸習得的，而也有可能讚頌音樂正是開啟學習的開端。這種過程，同時也蘊含了作為信眾的虔誠心念形塑，依靠讚頌音樂在心理上時時憶念佛菩薩與師長，從讚頌音樂當中看見諸佛的功德，並且誠心供養與恭敬皈依，這些過程其實也是體現虔誠的途徑。而藏傳佛教所恪守的「大乘發心」，即所謂「為利有情願成佛」的心意，也能夠透過形塑虔誠的過程當中，一步步的被建立起來，乃至於能夠獲得傳承，讓更多學修的人們可以依循一樣的目標與軌跡持續學習。

有些學員因為家人已經在團體學習的關係，幼時即開始參與福智所開設的相關課程，包含讀經班、青少年班等等，甚至進入到福智教育園區就學。在這些環境裡，除了學習進度的進行之外，讚頌音樂也存在於教學現場裡。音樂的形式，讓人易於跟隨的特性，也常成為信眾學員印象深刻的學習內容與課程環節。

(福智青年讚頌團護持老師) 王孟晴：「小時候有去讀經班跟青少年班，那除了背書以外，還有因果故事，跟唱讚頌。唱讚頌就是上課前唱一下，但也不會唱很久，然後就是讓你聽，給你看歌詞。……那時候是家長要有在青少年班護持，那小朋友才能去的。」

由於求學成長過程就接觸讚頌音樂的緣故，這些信眾學員往往是年紀再稍長之後，回頭思考才更理解在福智團體裡的學習，抑或是讚頌音樂，究竟是具有什麼樣的意義，以及這些內容對於自身而言又有何影響。如此反思的過程，則常常帶出學習的累積與讚頌音樂所引發的身心動力，這些身心動力推動著他們持續在這樣的環境下學習。

(福智青年多媒體護持老師) 董文禹：「媽媽在我小的時候常對我唱一首兒歌，我後來才知道是讚頌，是〈放生頌〉。後來在園區也會聽讚頌，也會挑幾首福青讚頌。那時候也會吵著老師在上課前播讚頌，如果有新釋出的曲目也會聽新的。學校每個學期會有讚頌比賽，有所謂的『中秋讚頌晚會』。……那因為小學五年級開始去福智教育園區讀國小，後來也一直讀國中和高中到大學之前。……我覺得很多時候會發現自己在以前聽法師說話，在這邊累積學了很多，某些內容就變成了自己的人生價值觀了。現在也就知道，這個信仰其實也深植在內心了。」

(福智青年讚頌團護持老師) 王孟晴：「在憶師恩法會（見下圖 7）上，聽到〈第一縷晨光〉³⁴，那對我來說真的是在這裡學習的契機。現在回想起來那個畫面還是覺得很震撼，大家穿著紅色和黃色的 polo 衫，然後雖然唱功沒有很精緻，可是因為是一百多人站在一起，用齊唱的方

³⁴ 〈第一縷晨光〉，2014 福智憶師恩法會。網址：<https://youtu.be/SJ3bgcNP5Pk>。

式，很專注很真誠地唱，那個聲音的力量就是很感人。……其實後來慢慢的會知道，在上課的過程，或是為什麼要辦這些活動、唱這些讚頌，你會很清楚明白在這裡不是只是要唱歌，或是唱的好聽，你唱這些音樂，是會對別人、對自己的生命都有幫助的，自己的內心有學習，對別人也有心情上的安慰。」

讚頌〈第一縷晨光〉歌詞³⁵：「傾聽著，傾聽著，第一縷的晨光，注入了，注入了，虔誠的心扉。」以聽覺的動詞「傾聽」，去對應視覺上「晨曦光束」的意象，是許多信眾學員印象深刻的讚頌歌詞內容。而在這些內容裡，信眾學員可以隨詞曲憶及自身經驗與佛法、與師長的相遇，也因為有讚頌音樂的作為情感的啟動，即使是在上日常法師在 2004 年圓寂後才進入團體學習的學員，也一樣可以透過讚頌詞曲的描繪，去想像與體驗，並且收穫師長為他們的生命所帶來的感動。



圖 10、福智青年師生於 2014 年憶師恩法會演唱讚頌〈第一縷晨光〉

（截自影片 2014 年福智憶師恩金曲回顧《深夜心音 第一縷晨光》，

<https://www.youtube.com/watch?v=SJ3bgcNP5Pk>）

³⁵ 全曲歌詞見下頁表 5。



第一縷晨光 詞曲／真如

吉祥月華 在天空輕輕漫照
銀輝遍灑 天香嬌嬌
芙蓉夢裡 清歌飄飄
勇士柔腸 千古輝耀
傾聽著 傾聽著 第一縷的晨光
注入了 注入了 虔誠的心扉
傾聽著 傾聽著 第一縷的晨光
曼妙的花在那一刻盛開 盛開
傾聽著 傾聽著 第一縷的晨光
注入了 注入了 虔誠的心扉
傾聽著 傾聽著 第一縷的晨光
我的渴盼 我的渴盼 燦爛 燦爛的盛開
我的渴盼 我的渴盼 燦爛 燦爛的盛開

表 6、讚頌《第一縷晨光》歌詞

讚頌音樂所帶來的感動，可能發生在隨時間累積而生的體會，也有可能發生在聆聽瞬間的觸動。這些體會與觸動，都可能發展為信眾長養虔誠心思的因素與關鍵。而虔誠的體現，例如信眾學員從這些體會當中生起對於佛菩薩或是師長三寶的皈依心，感受到自身的身心因為獲得這些體會，而有舒緩安寧的感受。當這樣的感受出現時，推動信眾持續學習、維持對於信仰的信心的力量則隨之而生。



讚頌因為可能會被編曲製作成各種不同的版本，因此每個人接觸到每一首讚頌的版本、時機與景況都可能大不相同，不過從信眾學員的回憶與敘述當中可以發現，他們都會從印象深刻的幾次經驗開始說起，可能是參加某課程或活動時無意間聽到，讓當時的他們深受感動與留下深刻印象。以接下來的例子來說，黃健忠回憶起當初參與福智團體的企業營課程，在早晨聆聽到了讚頌〈夢蓮花〉的演奏版本，雖然是沒有歌詞的，但輕柔的鋼琴搭配環境音效的編曲，給他撫慰與靜心的效果與經驗，而他後續所學而認識到的這首讚頌歌詞片段『晨曦的光束，照臨潔白的露珠，輕柔的漣漪，翻動清潭上的倒影』，也與聆聽時刻的景況相謀和，因此更加深了他的體驗與感受。

（時大音樂國際有限公司總經理）黃健忠：「那時候來臺灣參加企業營的課程，早上起床的時候，聽到〈夢蓮花〉的鋼琴版本，很輕的，搭配一點的環境音，『晨曦的光束，照臨潔白的露珠，輕柔的漣漪，翻動清潭上的倒影』，然後就起床了。那心情是什麼呢？一個打拼十幾二十幾年，一直往前衝的男人，我也是那種報喜不報憂的，不跟父母訴太多苦，在工作上也碰到很大的境界，就來參加營隊。聽到那個讚頌，已經很久很久，沒有讓自己的心那麼安靜了。」

（時大音樂國際有限公司總經理）黃健忠：「皈依章節裡面，師父那時候也在皈依法會提到，說學法最難的，是在心中生起對三寶的感動。從那時候開始，低落的時候我就會在心裡問自己，我有多久沒有被三寶感動了？要生起剎那感動已經很不容易。每次聽到讚頌就不一樣了，我們看劇看電影會感動流淚，那種感動會帶你去哪裡呢？……我們會不會對廣論感動？跟法相應，感動流淚，有沒有？我一直審查自己。如果有，我就要在心裡一直觀察這種感覺。但很奇妙的，讚頌是可以瞬間的。不

只有感動，而且可以瞬間。至少心情平靜下來了。……我一直都這樣審查自己。」



真如開始跟隨^上日^下常法師學習後，不僅接手了^上日^下常法師所開創的各項事業與佛法學習推廣，更受到法師的鼓勵與勸請，持續的創作讚頌。讚頌音樂的出現，對於許多信眾學員來說，是詞曲美妙的音樂，不過真如以及僧團法師們，常會針對讚頌內容進行解說與開示，因此信眾學員可以逐步從解說與開示內容，更深入體會歌詞文字的象徵意義，以及為何要使用這些意象，背後需要闡述與頌揚的內涵又為何。

讚頌歌詞中，常常蘊含了大量的「譬喻」與「象徵」，這些譬喻與象徵的意涵往往是學習讚頌過程中的關鍵。例如〈金色雨滴〉：「雨滴，雨滴，虔誠的雨滴，渲染出虔誠的花絮，雨滴，雨滴，旋繞在金色的河流，旋繞你，旋繞你，千生萬世，無有盡期。」描寫了真如在某日天氣微雨的狀況下，見到了仁波切，心中歡喜的心境，因為有善知識的引導，生命得以發出光彩的情景，而透過金色的雨滴，勾勒出的畫面則讓人彷彿親臨現場，一同隨著旋律節奏搖擺，歡喜禮讚。又如〈月光下〉：「月光下的白蓮花，綽立水中凝露霜，卓然風姿皎潔光，飄散離塵天香。」以「白蓮花」象徵佛菩薩與師長，同時也象徵著^上日^下常法師，描繪老師的光明皎潔，和月光相互照耀。當這些象徵意涵被解釋之後，信眾學員可以更容易在音聲當中實踐這些概念，並且達到情動與感動的狀態。

（福智青年讚頌團合唱團護持老師）蕭樗儀：「像〈月光下〉跟〈水晶心花〉，都有提到花，法師就會提到花可能就是象徵著老師，甚至是無自性。就會理解那些意象到底是什麼意思，如果沒有聽的話，只會想著



眼前是顯現很美的畫面，但聽了解說和開示之後，就會知道如何去體會意象背後的心意，那個花就已經不只是花了。」

（福智青年讚頌團樂團護持老師）蔡元懷：「〈一同想著你〉這首讚頌，很有感覺的是，讚頌詞提到『生死無懼，你與我們在一起』。那時候高中在園區已經開始學廣論了，從廣論理路會知道，要念死無常，要皈依，或是所謂中士道怎麼樣。雖然當時會覺得這些內涵離我很遙遠，可是想到死亡的時候還是會害怕的。但其實也不會覺得這些事情很具體，但（真如）老師把它唱進讚頌裡，就可以知道是師父和老師的誓言，他就是會跟我們在一起，會度過。……還有『昔誰持種來，而今佳色開，我們在一起，紅紫遍大地』，這麼多年來一直法人事業發展，師父從一開始我們什麼都不知道的時候，就開始幫我們講廣論，如果不聽廣論，那師父就講有機、講文教，講很多東西，就是要這樣子把種子種在我們心裡，所以慢慢的才能到今天法人事業呈現的樣子。當然在真如老師接班的時候也有很多風波，這也包含在裡面，但最後還是走過來了。這就是師長的願力就是在那邊。就像師父說的：『只要你不放棄，我願意陪你走完最後一程』，這就是師父願力的一部分。」

上日^下常法師開辦了讓不同年齡層皆能適應的教育單位，也創辦以生命教育、有機、護生等概念為核心的法人單位，或是回到最初始的，帶領大眾學習研討《廣論》。這種種實行，最重要的就是希望大家能夠進入到生命與心靈學習成長的過程。

而虔誠是這個過程的目標，但同時也是此進程本身的彰顯。為了要能夠真實的對信仰對象生起虔誠的敬信心，練習如何與信仰對象「相應」的心即

非常重要，而所謂的「上師相應法」除了是虔誠的顯現之外，同時也是透過祈求與供養，不斷的累積養成而來。



（福智文教基金會企劃）高巧倫：「反正我就是跟著你唱，我先偽裝成你，因為上師相應法就是這樣。我祈求上師，不是祈求上師讓我這件事情順利，我祈求上師是祈求：『上師你會怎麼看待這件事情？』『我可不可以用你的想法來面對這件事情？』那這就是一種上師相應法的修練，因為最後是我要變成你，就像〈天空之旅〉唱的那樣。……讚頌本身是一個直接修上師相應法的一個方便，我是真心相信。因為我自己很認真的對某幾首讚頌，曾經去，就舉例〈毘盧遮那佛〉好了，他的每一句的字跟旋律絕對是有關係的，比如說『光網悉周遍』，那時候有人覺得很難唱，因為好像每一句聽起來都一樣，可是每一句都不一樣，然後拍子也有點不一樣，但你跟著歌詞走你就會發現那是有理由的。像『光網悉周遍』，那個旋律的感覺就會讓你看到那個畫面，該上去該下去，全部都是一個心續，那都是跟著法理在走的。所以如果真的用讚頌修行，真正非常虔誠，非常專注的去唱，去思考裡面的歌詞，思考它的旋律，當然如果有人學音樂就會去思考上去或下來。……讚頌還可以幫助你憶持經典，因為背書你可能只是背他的文字，但你用讚頌背經典的話，你是連心續都背起來，這很猛的。」

在真如進行讚頌詞曲創作之後，即會讓夢蓮花基金會或時大音樂公司等單位的信眾學員進行後續的編曲製作等步驟。實行階段，信眾學員透過學習累積，會逐漸掌握到進行的準則，或者是透過揣摩，盡可能貼合著真如創作的心思而作。過程當中常常會做種種嘗試，但也會有「需要再調整」的情況發生。若有機會參與製作實踐的信眾學員，則會竭盡所能的理解師長意

旨，並且在能力所及情況下，執行音樂與呈現的設計與製作。而揣摩、理解與貼合師長心意的過程，亦可說是一種虔誠心意的展現。



（時大音樂國際有限公司總經理）黃健忠：「因為很久沒有被這樣安慰到了，所以因為我們那時候要開始製作編曲度母咒，我就想要編很乾淨的，就是一個 pad，因為就是要非常安靜的陪伴，那負責關照我們執行的法師也同意這樣的概念跟做法。但那時候（真如）老師說，可不可以不要這麼快上架，因為覺得有點悲，覺得眾生都在苦受，是不是應該多一點振奮人心一點的。法師就轉述給我們，我們就回饋說，真的不會。我們幾個負責人就寫了一些啟白，我跟老師寫說了之前聽的故事。那不是悲，是一種陪伴的力量，很溫暖，但是很堅強。再來又跟老師說，疫情嚴重很辛苦，因為度母咒，常常聽著入睡的，完全緩和心情和身體。後來老師看了信之後，都寫了一個字：『可。』老師就跟法師說，快點去跟他們說，不要讓他們等，就通過上架吧！」

（福智文教基金會企劃）高巧倫：「我們以前想要呈現讚頌，甚至跳舞、多媒體等等的，不是說喜歡挑戰什麼東西，而是上師說過，讚頌做出來就是所有人的，讚頌這個東西有旋律跟文字。那文字就是法理，就像廣論一樣，但是心續，是旋律，讚頌的旋律就是心續。你的心思、心念，在讚頌的時候，已經跟著旋律走了，你在走師長走過的軌跡。你一直串習的時候，你是會變成他的。這樣想的時候，將會去想是不是可以讓更多人跟這件事融合在一起，編曲也好、編舞也好，讓他們跟師長融合在一起。可能會被人質疑是不是在亂搞，但我覺得要相信讚頌本身的力量。讚頌的力量不會那麼容易被遮蔭住的。這個時候，就只要放手融

入這個讚頌就可以了。以前可能會擔心的，但後來就會發現，我怎麼會這樣想，那我對我的老師也太沒信心了吧！」



從上述講述中可以發現，在進行諸多的嘗試與製作執行時，時時的將心思向著師長思考，是透過學習累積而來的習慣。而這些習慣與過程，有時也涵蓋者對於師長的祈求，或者是期待著將自身的能力與貢獻，供養給師長，造集善業的同時，也令師長歡喜。甚至，會產生「我想要成為您」這般強烈的心志，不只建立在自身佛法與宗教學習的累積，也建立於對於信仰對象、對師長的信心與虔誠。而就算是沒有參與到音樂執行製作的信眾學員，也依然可以透過聆聽、練習唱頌，不限時地的實踐讚頌音樂，同時也達成了音聲供養與禮讚佛菩薩的善業造集，是殊途同歸的狀態。

第四節 成為福智人

究竟何謂「福智人」？「成為福智人」的過程包含了哪些內容？需要具備哪些條件？讚頌音樂如何參與這樣的形塑過程？本章的內容揉合《廣論》所述的幾項修學佛法與心靈學習的幾項重點邏輯理路與見解，包含「親近善士」、「業果道理」等等，加上讚頌音樂的詞曲內容，搭配筆者對信眾學員進行訪談之講述紀錄。以上內容旨在烘托讚頌音樂是如何進入到信眾學員的視野當中，他們如何在各自的背景與條件下接觸到福智團體與讚頌音樂，而讚頌音樂所包含的佛法內涵又是從何處可見得，信眾學員在學習與實踐讚頌音樂的過程中是如何體會到這些內涵，以幫助自己在福智團體，甚至是學佛路上的學習。

而學員們在日常生活中，如果聽到讚頌音樂，或者是看到營隊或課程活動所製作的衣物時，聽覺上與視覺上的提示，都可能會生起「他應該也是福智的人」的想法。但除了表象上的辨認之外，透過讚頌音樂與學習《廣



論》，甚至承擔團體事務的種種學習機會，所累積的法理學習與體會，包含如何對師長進行祈求、如何實踐供養，怎麼樣才是對師長、對教法產生感動，怎麼樣才叫做虔誠？這些實踐與建構的過程，《廣論》與其他課誦與經典內容固然提供了佛法理路的內涵，但因為有了讚頌音樂的加入，讓信眾學員可以有了不同的途徑，一種更容易共情共感途徑；甚至在心理層面的思考理解上，可以透過音樂，讓他們更容易想像與理解。不論是居於福智團體中的哪一個班級、單位與社團，不論是否實質參與到讚頌音樂的產製過程，或是否有機會站上舞台空間以演出形式實踐讚頌音樂，都一樣可以透過學習讚頌音樂，來達到建構祈求、供養與虔誠的養成與練習。而此種實踐與建構的過程，一步一步的讓在福智團體學習的信眾學員，成為福智人。

此一章節針對信眾學員個別參與福智團體與讚頌音樂實踐的經驗，書寫至此。下一章節將會以福智團體中，讚頌音樂是如何形塑不同規模與視角的「福智音樂文化」為核心，探究讚頌音樂在福智團體中的通行、不同身份背景的信眾學員如何普同實踐讚頌，以及作為讚頌音樂實踐的群體中的某一部分，其實踐方法與風格是如何形成。

第四章 福智讚頌音樂文化的現象



如何透過讚頌音樂作為實踐途徑，讓福智團體信眾可以從初識佛教與福智團體，到「成為福智人」的形塑過程與目標，在上一章已經有了基礎的探究與描述，而信眾學員的學習經驗更是觀察此過程建立的重要視角與軌跡。

在本章，除延續前章的討論脈絡與受訪者經驗闡述作為材料之外，也將加上筆者於過去近五年間參與福智團體與讚頌社團之參與觀察經驗，並且引入紐西蘭音樂社會學家 Christopher Small 提出的樂動（musicking）概念，將視角從信眾個別的心理累積養成，擴大至福智團體的群體中，以觀察讚頌音樂在人與人之間的流動，說明一切和讚頌音樂相關的人為活動，是如何涵蓋與被定義在讚頌音樂實踐裡，而這當中身處各個位置的行動者（actor），又是如何參與其中，行動者之間彼此所構築的連結與網絡是如何形成，以及在不同規模與目的的場域與活動中，他們又是如何透過各種不同形式與條件的集結，在普遍流通讚頌的福智團體內，開展出不同特徵、各具風貌的讚頌音樂文化。

此處的觀察與初探亦將借引美國民族音樂學家 Mark Slobin 所提出之文化理論，透過不同規模的文化切角觀點，討論福智團體憶師恩法會，集結團體信眾學員，透過不同形式與主題的讚頌供養與呈現為途徑與力量，形塑各類信眾群體於法會場域中交互牽引共感的畫面；。筆者將以自身參與的福智青年團為例，探討作為福智團體中青春活力的代表，其中的福智青年讚頌團如何以流行音樂的方法，將讚頌進行諸多嘗試的實踐，讓讚頌音樂在更多年齡層與聽覺喜好背景的群眾中被接受與聆聽，開拓讚頌音樂的更多可能。而最後，福智團體中人的流動，亦即讚頌音樂的流動，因為不受國界與各種條件所形成之群體限制，因此形成了讚頌音樂與人流通於團體內部，進而產生跨群體與跨國移動現象，達成疆界模糊卻有形塑效果的群體讚頌音樂文化。



第一節 憶師恩，種種音聲一同想著您

2004 年十月，^上日^下常法師圓寂。原先在當年度已經成立，並正在規劃籌辦讚頌音樂會的夢蓮花讚頌合唱團，因為老和尚的圓寂，因此將讚頌音樂會取消，並轉而準備「憶師恩法會」。在本節的介紹與討論當中，我們將看到法會的緣起、法會上使用的讚頌曲目，以及不同風格與呈現形式的讚頌音樂如何在這個法會活動上交互出現，身在福智團體中不同地區、單位與學習班級的信眾學員們，又是如何在如此的法會場合當中，與各式的讚頌音樂風格、不同背景的信眾學員產生相互的連結與共處。

憶師恩法會，是福智團體信眾學員每年齊聚一堂，一同追憶^上日^下常法師的重要時刻，憶師恩法會甚至被信眾認為是福智團體最重要的法會之一。近幾年因為新型冠狀病毒疫情的緣故，憶師恩法會於 2020 年至 2022 年，舉行了三屆的線上法會，透過預錄法會節目穿插直播的形式，將法會流程呈現於網路播出。而於此之前，法會都是實體辦理，並且在臺灣分南北兩區進行，北區場位於桃園體育大學林口體育場，南區場則位於高雄巨蛋綜合體育館。而今年疫情逐漸減緩，因此法會即將恢復實體舉辦。在實體法會流程裡，固定的流程部分為僧團的進場與退場。在僧團進退場時，皆有搭配的讚頌曲目，夢蓮花讚頌合唱團會在舞台上演唱。進退場時所使用的讚頌曲目，有〈梵文四皈依〉、〈密集嘛〉和〈南無本師釋迦牟尼佛〉等三首，分別為梵文、藏文與中文的歌詞，讚頌旋律亦各有不同，不過目的都是相同的：向佛菩薩、師長與佛法僧三寶祈求。

除了上述三首固定排定於實體法會流程中的讚頌之外，每年的法會會視當年度主題或是學習重點安排讚頌曲目。若當年度有新的讚頌曲目釋出，也常利用憶師恩法會作為釋出場合，並在法會前提供信眾學員讚頌曲名與詞曲檔案，供大家事前練習，以便法會進行時一同跟唱。法會的時程分為上午和下午兩個時段，下午時段會有較長的時間為夢蓮花讚頌合唱團與夢蓮花交響樂團的讚頌音樂演出，而當年度排定的讚頌曲目即在這個環節呈現。



(夢蓮花讚頌合唱團男高音) 趙偉民：「知道師父圓寂了，知道很多人很悲痛，但那時候剛開始學，一知半解。後來進了夢蓮花，有機會上台，就知道早知道憶師恩法會是這樣，就應該一開始就參加。一開始就在林口體育館，那時候法會上唱的曲目，因為每年都去，場景也都一樣，但每年曲目都有不同，有點混淆。大部分以前法會開始的時候，都是〈梵文四皈依〉，僧團進場，那〈南無本師釋迦牟尼佛〉就是僧團退場的時候，這是比較固定的，其他曲目就看當時安排，有每年不同的曲目。」

(福智文教基金會藝文事業部讚頌課前課長) 梁宏毅：「這三首目標滿單一的，像〈密集嘛〉就是向觀世音菩薩、文殊菩薩、跟秘密主，祈求佛菩薩的悲智力。悲智力融合在具德的上師，就是宗喀巴大師，也就是我們根本上師，你可以把它視為心續裡的比如說師父老師，這樣的一位善知識心中，我們就向他至誠祈請，我覺得〈密集嘛〉本身是這樣含義。〈南無本師釋迦牟尼佛〉一樣，對世尊。那像〈梵文四皈依〉，其實四皈依本身就稍微藏系一些，因為在漢地是三皈依，那是因為藏系的傳承比較特殊的是重視善知識對於學者的重要性，所以他會把具德上師擺在第一個。所以四皈依的部分是比較藏系一點的部份，那當然內涵也就是像前面一樣，對我們的善知識、對世尊、對三寶，都至誠的祈請跟恭敬。」



圖 11、夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團於憶師恩法會演出讚頌〈永不分離〉

（截自影片《2017 福智憶師恩法會—深夜心音_永不分離組曲》，

<https://youtu.be/EqR8ZKgNJOo>）

創立於 2001 年，夢蓮花讚頌合唱團在讚頌音樂上以合唱團藝術的形式進行鑽研學習與呈現。而按照原始計畫，2004 年本該是夢蓮花讚頌合唱團開始準備讚頌音樂會的時候，因為^上日^下常法師的圓寂，讓整個安排有了調動。而憶師恩法會的舉辦，除了讓信眾們的悲痛與對於老和尚的思念有得以抒發的出口，更重要的是回歸到佛教學習的重點概念，即是對於善知識，也就是師長的修信念恩。對生命當中具有恩德的師長進行信心的修立，以及深刻的意念感恩之心，是福智團體中的人們，相當重視與積極學習的方向。

（福智文教基金會藝文事業部讚頌課前課長）梁宏毅：「它為什麼會被定義成我們最重要的法會，我覺得不是單從它的參與的人數跟地點跟規模來看，而是我覺得最主要它非常純粹的就是對師父修信念恩、對師長修信念恩，非常純粹的。我的意思不是說朝禮法會、或什麼法會不包含這一部份，可是以這樣的性質來講的話其實我們也知道：透過宗大師的

廣論我們學習到，如果我們要學習佛法，最重要的就是我們如何對善知識修信，他會貫穿所有的道次第。」



在法會呈現部分，作為在福智團體主要呈現讚頌的團隊，夢蓮花讚頌合唱團會在憶師恩法會之前，為安排的曲目進行練習。以近幾年來說，像是憶師恩法會這類大型的演出供養機會，在臺灣各區都有分團的夢蓮花讚頌合唱團，就不僅是臺北團會參與練習籌備，也會集合中區、南區等團員，一起為法會的讚頌供養演出呈現練習。若是只有合唱團的編制，那麼並不會有指揮的角色，而是團員們搭配著事先錄製的背景音檔進行演唱；至於有些讚頌曲目是交響樂團編制搭配合唱團的編曲，那麼則會由交響樂團指揮王子承老師來進行團練。

夢蓮花讚頌合唱團在常態情況下為混聲四部，他們在平時的週末會有固定的練習，遇到演出供養機會則會視情況加開集訓練習（如圖 4-2）。合唱團內有些團員的原職業是與音樂相關的，例如音樂老師，因此在每次的演出之前，這些團員就會按照聲部協助每一位團員進行驗收，在驗收時團員必須將自己的聲部的部分唱熟，並完成歌詞背誦。



圖 12、夢蓮花讚頌合唱團團練情景
（夢蓮花文化藝術基金會 簡攸如提供）



圖 13、夢蓮花讚頌合唱團驗收情景
(夢蓮花文化藝術基金會 簡攸如提供)

在夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團的成員組成部分有一些差異，讚頌合唱團的成員必須要是福智團體的信眾學員，要有學習《廣論》，才能進到讚頌合唱團學習，並且通過演出前的驗收機制，才可以有上台的機會。而夢蓮花交響樂團，有些樂手成員並不是福智團體信眾學員，而是因應法會演出需求，到團支援協演。不過當然也存在著這樣的案例：樂手因為接案演出憶師恩法會，而與福智團體結下緣分，進而加入福智團體學習。除此之外，夢蓮花亦常委託海內外專業音樂人為讚頌編曲，例如趙菁文、何立仁、陳昶安、John August Pamintuan 等等，他們雖然不是福智團體的信眾學員，但因為參與了編曲製作，也同樣的進入到讚頌音樂實踐的範圍之內。因此，雖然夢蓮花位處福智團體讚頌演出的相對重點位置，但參與其中的人與條件卻不僅只有單一情況，甚至有非團體信眾學員存在於這些過程之中的情況存在，這樣的狀態讓讚頌音樂實踐的條件與身份邊界變得複雜與模糊，不過另一層面也顯現出讚頌音樂實踐的包容性。

福智團體涵蓋了相當多的單位與學習理念面向，包含僧團學習、在家居士廣論學習、國內與國際弘法推動、有機飲食、淨塑環保等等，而這些學習理念也幾乎有相對應主題的讚頌曲目可以學習與使用，所以在法會上也有另一現象可以觀察：時常可以聆聽到不同主題與內容的讚頌曲目，而有時因應不同主題，也會有相對應的信眾學員上台演唱供養讚頌，這些信眾學員不一定是平時有參與讚頌社團的學員，他們可能只因為法會而集結進行練習。因此，也可以認識福智團體中不同單位的信眾學員的學習收穫，而這些不同面向的學習與實踐途徑，也都是信眾學員透過呈現學習分享，來對老和尚進行追憶與修信念恩的過程。



圖 14、里仁員工於 2018 年憶師恩法會演唱讚頌〈品嚐幸福〉

（截自影片《再忙，也要唱出幸福》，https://youtu.be/ff9yb1_3qL8）

例如 2018 年憶師恩法會，適逢里仁有機創辦二十週年，因此里仁員工集合在一起，一起練習與演唱讚頌〈品嚐幸福〉（圖 14）。這首讚頌的核心理念貼合著里仁有機事業的宗旨，透過有機飲食的實踐，來建立有益於環境的消費與生態循環。他們的演唱並沒有像夢蓮花合唱團一樣有複雜的編曲與聲部分配，僅僅只是將整首讚頌以齊唱的方式呈現，並且每一位演出者也並未精雕細琢音色，以群

體集結的樣貌將有機理念的實踐透過音樂形式表現與傳達，是這段演出的最大重點。

另一例子則為祥音讚頌班，在 2017 年的憶師恩法會上演唱讚頌〈盼你來〉，當時站上舞台供養演出讚頌的年長信眾學員們，其年紀加總超過千歲，因此在此法會節目上以「千歲風華」的詞語來形容與介紹他們。都已年屆高齡的演出者們，聲音中因為年歲而損磨的質地是清楚可聽見的，不過同時也因為這樣的聲音呈現，讓法會現場的與會眾們將他們的學習作為標竿，顯現出不論生命走到哪一個階段，就算是歲月遲暮的年紀，也一樣可以透過尋找與跟隨生命志向中的師長，並且不斷的學習，在具備無限生命概念的思路之下，為後世累積心靈的學習，這同時也對於信眾學員產生鼓勵作用，讓大家對於生命本質無限的信念日漸增強。



圖 15、祥音合唱團於 2017 年憶師恩法會演出讚頌〈盼你來〉

（截自影片《2017 福智憶師恩法會－深夜心音_盼你來組曲》）

這兩個例子的演出安排，都與當年度的憶師恩法會主題內容，或者是與適逢的紀念年份有所關聯。當然法會的主題皆是圍繞著追憶^上日^下常法師為主，不過每年還是都會設定不同的主題，讓法會節目規劃能夠以該主題為核心發想。

（福智文教基金會藝文事業部讚頌課前課長）梁宏毅：「其實法會設計，我覺得這跟整個計畫設計有關係，我認為一定是要相關的，就是今年如果法會有一個主題，那也許在裡面讚頌是可以跟這個主題是有些呼應相關的。」

從上述兩個例子可以看到，在憶師恩法會這樣的場域裡，以讚頌實踐的角度來說，主團隊可以說是夢蓮花讚頌合唱團與夢蓮花交響樂團。但若就場域與法會節目整體而言，我們可以知道還會有其他的讚頌班，甚至是一般的信眾學員，能夠一同來實踐讚頌音樂。我們如果更進一步再去細觀裡面的每一位，集結於現場、福智團體各班級與單位的信眾學員，就可以發現分屬於不同背景、不同身份條件的信眾學員，在相同的場域裡交互影響的跨文化與跨群體景況，且因為法會提供了「舞台」的形式與空間，讚頌音樂的實踐更成為相當主要的途徑。而在憶師恩法會這個場域與空間裡，參與其中的人因應身份背景而有不同的角色與位置，不過對於讚頌音樂的實踐來說，涵蓋了聆聽、演唱、演奏、指揮、錄攝等，身處其中的信眾學員皆是這場跨文化場景中，參與樂動（Musicking）的行動者（actor），而他們透過這樣的行動與實踐，來禮讚追憶^上日^下常法師，達成虔誠心念與對師長敬信祈求供養的學習累積。

本節以憶師恩法會為例，說明讚頌音樂在福智團體的流動中，因為有不同身份背景角色的信眾學員，在這樣的場域當中作為行動者，並以不同的形式實踐讚頌音樂，產生不一樣的聲響。而這些不同身份的行動者與聲響，則形成了不同文化景況的交會於法會場域的狀態，讚頌音樂彷彿成為交流往來過程中的共同語

言，讓這些行動者得以透過音樂，來形塑對於信仰目標的虔敬，以及形塑對於福智團體群體的理解與認同。在下一節當中，我們將特別點出福智團體信眾學員中的某一個群體，福智青年。他們以大專青年為主體組成，在其他信眾學員眼中具備青春活力與年輕希望的福智青年，有屬於他們的一套讚頌實踐方式以及文化形塑過程。

第二節 福智青年讚頌團，青春活力的象徵

福智團體經常舉辦各式的營隊課程或大大小小的法會活動，現場除了會有身穿工作背心的信眾學員擔任活動義工以外，也時常可以看到身穿紅色與黃色衣服的「福智青年」穿梭於其中。

上日下常法師有感於人類升沈的樞紐在於教育，因此積極致力推動心靈生命教育。西元一九九七年成立福智文教基金會後，後續推動多項活動，由大專青年學生為對象的福智青年即是在這樣的背景下開創。福智文教基金會成立後隔年，老和尚成立「大專班」，希望藉由心靈提升的學習，培養感恩利他的心，將志同道合的人集結起來，推動對社會環境良善的循環。鑑於福智青年組成主要是大專院校學生，因此在營隊或課程活動安排上，常利用寒暑假進行，而同學們可以透過義工服務學習的機會，實踐無私利他與服務人生的概念，舉凡營隊行政餐飲勤務、戲劇演出與展覽講解等課程呈現、營隊小隊輔導員、公關接待人員等等，從不同的工作崗位與內容當中體驗與人溝通與合作的學習。

在福智青年大專班中，會按照學校進行分群，即稱為「校群」。各校群的關照老師則稱為「護持」或「護持老師」，他們可以按照地緣、工作方便等各項原因加入各校群，關懷同學們，並且協助活動與課程辦理。在各校群中，其中一個校群即為「福智青年讚頌團」，與其他校群相同，福智青年讚頌團也是屬於大專班的一部分，他們與其他校群的差異則在於，平時每週的課程安排即以讚頌學習

與團練為主，舉辦的活動也與讚頌較為相關。而事實上，福青讚頌演唱會更是在福智青年讚頌團正式成團之前就開始舉辦。



圖 16、福智青年讚頌團例行課程
(福智青年讚頌團 鍾佩芷提供)

2008 年，福智青年師生前往新加坡參與真如的課堂，當時參與的師生都在那次的課堂首次聽到真如親唱的讚頌音檔。大家獲得感動之後，回國即決定籌辦福青讚頌演唱會，而且要以流行音樂的方式來呈現。話雖如此，當時的福智青年讚頌團還沒正式成立，即使後來為了舉辦福青讚頌演唱會，而將喜歡讚頌的同學們集合起來，進而有了領唱與合唱大團的配置，但還是不夠。因為也有想要組建樂團的規劃，因此需要從福智青年同學當中搜羅會樂器的人，湊齊吉他、貝斯、爵士鼓、鍵盤等，才有組成樂團的可能。樂團組成之後，2008 年底，福智青年讚頌團正式於臺灣大學活大禮堂演出。

(福智青年讚頌團樂團團長) 陳柏榕：「那時候剛要成立樂團，就背著吉他去坐在教室裡，但沒有跟著一起唱。只去一兩次而已，某個因緣聽到心怡老師說過幾個月要辦音樂會，要弄個樂團，以前福智沒有人搞過

這種事情。我那時候大四了，然後他們就想辦法找了幾個會彈樂器的人，在臺北醫學大學一間練團室。那時候是先有領唱，才有樂團的。…
…因為沒有固定的練團室，所以蠻常換來換去的，比較混亂。」

（福智青年讚頌團護持老師）林婉慈：「我那時候就跟著他（陳柏榕）去，然後就看了他們練團，就開始教領唱，讓他們知道怎麼跟樂團一起唱，因為一開始很不熟悉，他們唱不進音樂裡面。以前是真的連『練團』是什麼概念都不太知道的。」

（福智文教基金會企劃）高巧倫：「那時候還有一些同學，一些比較業餘的，現在看可能都覺得不知道是什麼，但就是剛好會打爵士鼓，剛好會彈吉他，剛好會彈貝斯，剛好會彈鍵盤，就把他們集合在一起，讓他們自己去玩，一些很陽春的編曲讓他們玩。後來就有些因緣出現，然後發現原來可以組團，原來可以器樂演出，大家就覺得可以來玩一下。」

（福智青年讚頌團校友護持老師）吳詠渝：「到讚頌班是因為有音樂的專長，想要透過音樂專長傳遞師長的志業。學了小提琴和鋼琴，從小就是自己想學。一去就合唱大團和樂團都有參加了，但其實就是拉拉琴。」

於此之後，福智青年讚頌團以領唱、合唱大團與樂團的編制組成。領唱會持麥克風演唱，是演出時主要的人聲角色，而合唱大團則提供背景合唱的聲音鋪墊，當讚頌曲目需要較磅礴與集體性的氣勢與聲量時，合唱大團就能夠呈現出如此的感覺；樂團則以流行音樂樂團的編制為主，並且視演出需求增減樂器。加入福智青年讚頌團的門檻不像是夢蓮花讚頌合唱團一樣，需要參加廣論研討班才具

有資格，只要對於讚頌音樂有興趣，都是可以報名參與的。通常新加入的同學們會先從合唱大團開始練習起，以熟悉讚頌曲目歌詞與旋律為主要的學習目的，並且搭配讚頌詞曲內涵的研討與認識；而若是歌唱能力稍微再好一些的同學，團內會舉辦領唱徵選，主要評選的標準為音色、音準與拍子能力，通過領唱徵選則具有領唱身份，團內安排曲目演出時就有可能會擔任領唱的角色。



圖 17、福智青年讚頌團演出實景（領唱、合唱大團、樂團）
（福智青年讚頌團提供）

領唱、合唱大團與樂團的組成，將讚頌音樂的聲響，透過流行音樂的編曲與製作方式產出，在福智團體裡形成所謂「福青讚頌」的識別。而不僅如此，為了開拓不同感官形式的讚頌音樂實踐途徑，在創團初期即開始進行編舞的嘗試，且設立舞團，讓肢體能力較佳的同學以擅長的方式實踐讚頌音樂；而演出時，合唱大團與領唱也可能會有因應節目編排而有的肢體動作，這些也都來自於舞團的創作。目前，福智青年讚頌團的組成與演出則以領唱、合唱大團、樂團、舞團，以及演出幕後行政團隊集合而成。



(福智文教基金會企劃) 高巧倫：「那時候有編舞啊，像跟上文殊行，覓幽蘭跟祈禱後來也有編，但後來被停了，我們就想說：『讚頌不能跳舞嗎？』那時候大家對於學法不是那麼熟稔，形式和內心不是那麼熟稔，後來上師直接帶我們，我們才知道是怎麼回事，但當時就很像私立學校的感覺，很嚴格。跳舞就是亂來，說不能跳舞，當法師說叫我們不要跳舞，大家以為說是不准跳舞，覺得我們亂搞，但我明明記得說可以跳，就搞不清楚到底做錯什麼，被冠上『亂搞』的污名，被這樣講的時候會覺得恐怖極了。但那時候是靠著對師長的意念撐過去的。撐過去之後就發現，不管講得對不對，我覺得問心無愧，更增長我對師長的信心。後來才發現不是不准跳，而是這樣跳不夠 Rock！可能法師單單是說這樣跳不夠好，但傳過來就變成不准跳了，可是其實只是還不夠好，應該更炫！」

(福智文教基金會企劃) 高巧倫：「但其實天空之旅第二年就被關了，後來 2011 年才重啟。那個時候的團體，相對比較保守，覺得讚頌很神聖，要跪著唱什麼的。但這兩件事情，一個是我們學習，對於一個呈現還沒有那麼理解的時候，會有一個既定印象認為『它就要被那樣呈現』，那被這樣呈現的時候就覺得是亂搞！那第二件事就是心靈品質可能也還沒有到那個程度，可能發心會有問題。但現在回想起來就會覺得其實心也沒有問題，因為還是蠻純粹的，但旁人就可能會擔心可能會走偏了，或害別人走偏了。」

如同上述的訪談資料所提，福智青年讚頌團在聽覺與舞台呈現上有諸多的嘗試，不過並非所有的信眾學員在一開始就能夠接納與理解，流行音樂作法的讚

頌，在當時會被某些信眾學員認為不夠莊嚴，有違讚頌的神聖與殊勝；也因為夢蓮花讚頌合唱團予人的印象，大家較習慣如此的讚頌呈現方式，因此福青讚頌的出現與嘗試，就會為部分信眾學員帶來些許的衝擊與不適應。

但也因為如此，福青讚頌開拓了許多讚頌音樂的可能。因為真如所作的讚頌詞曲，在旋律上或拍子上的特徵，若是要以流行音樂製作方法來處理，很難將詞曲原封不動的進行編曲與製作，因此就會需要進行相當程度的拍子節奏調整，甚至在裝飾音或旋律上進行些微的變動。而這些調整與變動的過程，需要讓法師協助聆聽與感受。以福智團體而言，不同的廣論班級、單位或讚頌社團等等部分，各個部分或單位都會有一位或若干位法師關照信眾學員的學習，以福智青年讚頌團來說，如英法師即是主要關照的法師。法師會以是否明顯偏失祈求的意念、皈依三寶的虔誠心境等為引導，來幫助讚頌團團員們一同揣摩真如創作的原意與內涵，並且判斷調整與變動是否恰當，例如是否有包含完整曲式段落與順序，或是裝飾音添加是否太過影響原始旋律的線條等等，若有需要再修改的部分法師就會再指導團員們。在這樣的情況下，對於已公開的讚頌詞曲，進行各種風格與編制的編曲改編都是可以嘗試的，也因此福青讚頌的曲風多樣即為其特色之一。不過因為經過了編曲調整，因此在音樂上，包含調性、旋律、拍子節奏等等面向可能都有所更動，為了利於同學們練習，會需要經過再一次的記譜與統整。

（福智青年讚頌團樂團團長）陳柏榕：「我們大家一起研究編曲，怎麼樣讓它變成現代更容易聽懂的樣子。……但後來做了才知道，其實讚頌真的是不好編，因為我們都知道真如老師創作讚頌，她是不會音樂的，所以拍子或旋律就不是那麼容易和流行音樂的作法與曲式貼合，就會需要做出很多調整。」

(福智青年讚頌團合唱團護持老師) 王孟晴：「打譜的部分，如果有新曲目的話就會需要，有一些是讚頌官網本來有譜，那就只要看哪些需要調整就好了，如果還沒有譜的話就要邊聽編曲音檔邊打。」



圖 18、福智青年讚頌團編曲工作坊實景
(福智青年讚頌團 鍾佩芷提供)

福智青年讚頌團成立後，除了舉辦福青讚頌演唱會之外，每年也都常在福智團體舉辦的各型營隊裡演唱讚頌，屬於年輕人的表現方式與演出能量常令信眾學員與參與營隊課程的學員感到熱情與活力，也因此往往形成一種，對外界形塑福智團體調性的代表。不過，福智青年讚頌團在福智團體內部之組織架構上，仍然隸屬於福智文教基金會的福智青年大專班，並不像夢蓮花讚頌合唱團，上有夢蓮花文化藝術基金會，且能夠透過時大音樂國際有限公司協助發行，因此福青讚頌

尚未有讚頌音樂作品的發行，僅只進行現場音樂演出；且因為福智團體內的大型活動，例如憶師恩法會，諸如此類場合的讚頌呈現，又會以夢蓮花讚頌合唱團為主，因此在福智團體內部的讚頌音樂實踐而言，夢蓮花依然是具有主要地位的。

不過，因為福智青年讚頌團並不像夢蓮花讚頌合唱團有發行讚頌專輯作品，為了將所累積的讚頌編曲作品記錄下來並保存，他們會將作品上傳至網路平台 SoundCloud³⁶，提供大眾免費收聽；另外，因為新型冠狀病毒疫情影響，無法辦理實體的讚頌音樂會演出，因此在 2022 年 5 月，福青讚頌透過預先錄製形式製作了線上音樂會，以 YouTube 線上播映的方式讓觀眾欣賞。以數位化與新媒體工具呈現與實踐讚頌音樂。



圖 19、福智青年讚頌團線上演唱會

在這樣的結構底下，福青讚頌在福智團體裡即形成一種近似於次文化的存在，在聲響與群體組成上既有獨特的狀態，又並非在團體整體當中佔有主要位置。不論是在福智青年讚頌團，或是夢蓮花讚頌合唱團，抑或是沒有在任何的讚頌社團裡的信眾學員，他們參與讚頌音樂的樂動，都一定是圍繞著對於佛菩薩的虔誠信仰與祈求，透過讚頌音樂將音聲供養實現，而差別只在於透過不同方式表現而已。

³⁶ 福智青年讚頌團 SoundCloud，網址：<https://on.soundcloud.com/ews9>。



（福智青年讚頌團校友護持老師）吳詠渝：「福智青年讚頌團可以用適合年輕人喜歡的方式，讓年輕人喜歡。福青讚頌是一群人一起唱，不管是台前還是台下，都是一樣的心，凝聚在一起的力量是很大的。把這種最美好的心帶給聽眾，是很可貴的。福青讚頌展現出的比較是活力，一種風格，青春活躍。以夢蓮花來說，端莊肅穆的風格，有點類似聖歌的感覺，更有那種宗教虔誠的樣子。當然也不是說福青讚頌不虔誠，而是表達我們對這個部分的喜愛的方式不同而已。」

（夢蓮花讚頌合唱團男高音）趙偉民：「不管是福青讚頌團，或是夢蓮花合唱團，我覺得這中間其實有很大的交集，甚至這樣的交集有可能就是全部了。不管是找誰來編曲，他們一定都會用專業來揣摩讚頌的精髓。這中間有很專業的內容在裡面，正因為這樣，只負責唱，編曲這件事情不是每個人能做的時候，就會發現真是不容易。……福青讚頌很厲害的部分，是又要編、又要唱，還要揣摩意涵，真的很不容易，這之中的用心一定就是想要貼近老師的發心。可是我們真能揣摩嗎？我們也不是老師。……剛好你們經營的，就是我們沒有到達的。這世界上族群太多，當然我們夢蓮花這部分也必然要有的，因為要把傳承做好，但這之外的區塊也有很多需要照顧到。」

（夢蓮花讚頌合唱團女高音）王勝枝：「應該看過節目呈現都知道，我們團就是要如實呈現譜子上的每個音，多一個也不行，像是裝飾音。那像福青就有點像校園民歌這樣，裝飾音是可以的，因為一般民歌唱腔就是這樣。記得有一次幫福青同學驗收，問其他老師說『這裝飾音這樣不能通過嗎？如果是這樣其他人都通不過喔！』但其實不需要這樣，現在

也有樂團，每一種風格都是可以的。最重要的是要有一個認識，讚頌看起來是有形有聲的，容易在腦中現起的，讚頌有很多是經論，以及老師虔誠祈求當中，身口意實感的顯現。假設可以隨文作觀，就可以達到自他兩益的效果，速證三主要道的效果。」

（福智青年讚頌團護持老師）林婉慈：「當然要到貼近真如老師的心續，需要把讚頌學習到非常熟悉，廣論也要很熟悉，因為心續是相通的。對於教理要有一定的理解和實踐，生起的感覺與感動才会有，跟流行歌就不一樣。每個團距離這個標準其實都還可以努力的。大家的目標都是一樣的，僅只是表面形式不一樣。」

（福智青年讚頌團樂團團長）陳柏榕：「一首讚頌不同的團來唱，如果真的要貼近到跟真如老師心續一樣的程度，假設真的是這樣的話，那其實只有真如老師能唱讚頌了。可是事實不是這樣的，有些眾生就是只能從某個法門或是方面進入到佛法，不同讚頌團也是有一樣的概念，雖然老師的狀態是圓滿的，但有些人只能適應某種風格，那聽了就感動，來學廣論，何樂而不為？只要每個讚頌團，有在唱，很虔誠，他的意圖是清淨的，那就是好事了。有人問如密法師說，翻譯四家合註，這麼多版本該聽誰的？法師就說，大家都在做這件好事，那不是很好嗎？代表越來越多人想要學經論了。」

從上述分別來自於福智青年讚頌團與夢蓮花讚頌合唱團團員的描述中可以發現，對於彼此的讚頌音樂實踐方式都是持肯定態度的，夢蓮花讚頌合唱團表現的合唱藝術與古典，所形成的莊嚴與雋永，和宗教音樂的目標與氛圍明確的相互吻合，在聆聽上容易使人生起感動與震撼；福智青年讚頌團的創意與表現彈性，則

是讓每次聆賞演出的觀眾們，都深受舞台的感染，不僅以流行音樂方式建立起讓聽眾容易消化的聽感，提供了足夠的吸引力，同時也顯現了宗教音樂具有拓展性的可能，只要禮讚供養佛菩薩的核心價值與理念不變，就可以有各種呈現的空間能夠發揮。

本節以福智青年讚頌團作為主要討論對象，描述在福智團體當中，有不只一種的讚頌音樂實踐，也不只一種，所謂印象中的「莊嚴」、「肅穆」、「神聖」、「殊勝」的聲響，而是透過不同的實踐方式，在大群體之下發展出不一樣的聲音，不僅能讓讚頌音樂的呈現有多樣性的可能，對此有興趣的人能夠更容易接觸到讚頌音樂，更讓參與其中的信眾學員們形成獨有的群體，彰顯出屬於福智青年的青春與活力。下節內容將會概括性的陳述當前福智團體讚頌音樂所遍佈的地理範圍，呈現其跨國的現狀，而在如此以人不以國為邊界的讚頌音樂實踐，又是如何在福智團體裡形成一種普遍的語言，讓進入到此一場域的人都有成為讚頌音樂行動者的渠道。

第三節 我們沒有散，讚頌法音遍十方

福智團體創立於臺灣，大部分的信眾學員也位於臺灣，不過整個福智團體有許多來自不同國家的信眾學員，以臺灣為福智團體的發展起點，越來越多國家與地區有廣論研討班的據點。本節將以跨國性為例，將讚頌音樂的移動與多點實踐呈現，透過福智團體策略性的安排與推廣，包含真如與法師等的指導，讓福智團體與讚頌音樂的發展與規模觸及到臺灣以外的許多地區，並且從各點之間，或是以重點人物的互相牽連，或是以社團團隊單位的互通交流，逐漸形成線狀、甚至網狀的音樂人文網絡，在^上日^下常法師圓寂近二十年的今日，構成了超越文化群體，且更具規模與願景的讚頌音樂文化。

以讚頌音樂來說，真如與^上日^下常法師相遇於中國，目前真如又居住於加拿大愛德華王子島，大部分的讚頌社團與公司單位位於臺灣，讚頌音樂的傳播與流動

在一開始就有了跨國的景況。本節將從讚頌音樂的跨國性出發，點出臺灣與海外地區的讚頌音樂實踐者，以說明讚頌音樂與福智團體的邊界，並不受限於國界與特定族群群體，而是「只要有福智團體的人所在之地，就會有讚頌音樂」。透過這些人，也就是行動者的移動與音樂實踐，讓讚頌音樂從以真如的個人維度開始，擴展到具有跨國特徵的文化現象，包含夢蓮花遠赴不同國家地區演出讚頌、海外人士加入讚頌音樂單位、臺灣信眾學員至海外拓展讚頌音樂推廣、讚頌翻譯成他國語言等等例子。而這些超越國界、人種與語言的讚頌音樂傳播，所勾勒出以臺灣為擴散點的超文化的跨國性，不僅限於華人地區與語言區，象徵著讚頌音樂所乘載的佛教法理與信念，也遍佈至許多的國度。

夢蓮花讚頌合唱團自 2001 年創立、夢蓮花交響樂團創立於 2006 年，在那之後即在臺灣各地舉行演出，合唱團也在臺灣各地區皆有子團，讓不同縣市的信眾學員能夠有機會加入。而從 2014 年登上美國南加州華特迪士尼音樂廳（Walt Disney Concert Hall）以及隔年登上紐約林肯中心（Lincoln Center）後，夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團多次跨足海外，在香港、深圳、無錫、上海、新加坡、紐約、多倫多皆有足跡。



圖 20、指揮王子承老師帶領夢蓮花交響樂團與讚頌合唱團於林肯中心演出
（取自《福智之聲》第 223 期）

福智團體所舉辦的營隊課程，如大專青年營、企業營、教師營等等，除了在臺灣舉行之外，也有舉行海外的營隊課程，例如美國、加拿大、馬來西亞、南韓、香港等地，海外營隊讓當地的華人有機會參與到福智團體的活動之外，也讓更多外籍人士接觸到福智團體甚至讚頌音樂。而也有外籍人士是直接報名了舉行於臺灣的營隊課程，來到臺灣參加之後，再回去參加當地的廣論研討班。

（時大音樂國際有限公司總經理）黃健忠：「從馬來西亞來臺灣參加企業營，後來回去之後就有讀廣論了，就在馬來西亞。但因為馬來西亞季節不分明的，所以沒有所謂春季班或秋季班，反正回去三個月就開班了。2009 年開始學，2010 年就來臺灣，在那裡只讀了一年。」



圖 21、時大音樂國際有限公司總經理 黃健忠
（取自《福智之友》第 131 期）

時大音樂國際有限公司的總經理黃健忠來自馬來西亞，在馬來西亞發展音樂產業職涯超過二十年後，來到臺灣參與舉辦給企業人士的營隊，接觸到福智團體與讚頌，之後即移居臺灣，並且在 2015 年與其他信眾學員和法師一同籌辦成立時大音樂國際有限公司，為讚頌音樂的發行與製作提供平台與更多的資源。而原

先的馬來西亞廣論班也因為有了這樣的契機，與臺灣的信眾學員開始出現更多的交流與互動。

除了前兩個例子，呈現了臺灣與海外信眾學員的移動所形成的讚頌音樂跨國實踐之外，也有因為諸多因緣，而產生的讚頌音樂翻譯至外語的情況，請看以下兩個例子，分別為越南與菲律賓。以佛教為主要宗教的越南，在真如所策發的動機之下，2017 年，福智僧團副住持如得法師將越南中文班級，結合「越生」與「躍昇」兩意涵所命名而為：「越昇班」。這也意謂讓越南學生歡喜雀躍的一起學習，進而讓自己生命獲得提昇、充滿活力的意涵。全台各地至今已開設班級為二十班，涵蓋了臺北、新北、桃園、台中、彰化、雲林、台南、高雄等地。越昇班的學習重點承襲著上日下常法師的思想，為「知識提升」與「心靈成長」教育兩大區塊，並且會搭配讚頌音樂的教學，讓他們可以在心靈成長的環境下學習，每年也會舉辦讚頌歌唱比賽，讓學員們在輕鬆愉悅的情景下，累積對於讚頌的認識與熟悉。學員也會將讚頌歌詞翻譯成越南語，例如《覓幽蘭》。



圖 22、越昇班讚頌歌唱比賽
(越昇班 提供)



圖 23、越南語《覓幽蘭》音樂錄影帶

（截自影片《Đoá Hoa Của Thung Lũng 覓幽蘭》，<https://youtu.be/pCOyXigXfw8>）

Đoá Hoa Của Thung Lũng (Nhạc và lời : Chân Như)	覓幽蘭 (詞曲：真如)
Ở nơi đồng xanh, đoá hoa toả hương tĩnh lặng Mùi hương như dâng trào nơi nơi Hoà vào cùng gió, phiêu bồng cùng mây Cứ vô tình ôm trọn cuộc đời Phảng phất mùi hương, cuốn theo từng cơn gió chiều Từ nơi đồng xanh bông hoa kia toả ngát Nằm dưới trời trăng, giữa muôn trùng núi Giống như chợt mỉm cười giữa đêm lặng yên Tìm đâu để thấy ánh sao đêm chốn đây Tìm đâu để thấy giấc mơ dài vô tận Cùng vượt qua rừng cây ngát xanh Băng qua những mùa xuân giá lạnh Tôi kiếm tìm, bông hoa thơm ngát hương Tìm đâu để thấy hương thơm như chốn đây Tìm đâu để thấy giấc mơ dài vô tận	靜靜的你開放在幽谷 空中飄逸著清香 乘著涼風 乘著白雲 不知不覺地流布人間 芬芳的你搖曳在風中 在綠茵的草原綻放 明月流光 青山陪伴 在謐靜的夜裡微笑 在滿天的星光中尋覓 在徹夜的夢境中呼喚 穿過山林的幽徑 度過冰清的小溪 尋覓你 曠谷的幽蘭 在滿天的芬芳中尋覓 在徹夜的夢境中呼喚

Cùng vượt qua rừng cây ngát xanh	穿過山林的幽徑
Băng qua những mùa xuân giá lạnh	度過冰清的小溪
Tôi kiếm tìm, bông hoa thơm ngát hương	尋覓你 曠谷的幽蘭
Tôi kiếm tìm, bông hoa thơm ngát hương	尋覓你 曠谷的幽蘭

表 7、《覓幽蘭》越南語與中文歌詞對照
(謝孟其 提供)

在 2018 年左右，僧團法師在網路上徵集讚頌音樂編曲者，希望將讚頌持續以不同語言的方式呈現，當時與一位來自菲律賓的編曲人 Michael Cruz 聯繫上，並開始進行委託編曲。而後福智團體知道 Michael Cruz 有參與樂團「Hazelskin」³⁷並擔任電吉他手，因此在疫情期間，Hazelskin 將真如為疫情所作之讚頌《在這個時候》進行菲律賓語翻譯與編曲。而《在這個時候》這首曲目，也因為其創作動機與題材源自於疫情，希望透過這首歌曲療癒到受苦的眾生們，易於共感，因此出現了多種語言版本的翻譯，例如法語版³⁸、英語版³⁹、粵語版⁴⁰、韓語版⁴¹、日語版⁴²等。

³⁷ 菲律賓搖滾樂團，成員有鼓手 Arwin、電吉他手 Michael、鍵盤手 Ben、貝斯手 Francis、主唱 Nichole。

³⁸ 《Karine Ste-Marie - En cet instant (V.F de In This Moment) | Printemps Sakura Version》，<<https://youtu.be/CEW273-ZF0c>>，[access on 2023/7/4]

³⁹ 《Karine Ste-Marie - In This Moment (English Version) | Official MV》，<<https://youtu.be/PzHl00ggkOE>>，[access on 2023/7/4]

⁴⁰ 《#진여(真如) 2020 년 최신 창작곡- 【지금 이 때에】 In This Moment | Official MV (녹음 #김병욱 at #찬뮤직스튜디오)》，<<https://youtu.be/cVL5wRXZWbs>>，[access on 2023/7/4]

⁴¹ 《鄭世豪 Hoffman Cheng - 《當這個時候》 Official Music Video》，<<https://youtu.be/CEW273-ZF0c>>，[access on 2023/7/4]

⁴² 《原田悠里「今この時に」(在這個時候)》，<<https://youtu.be/CEW273-ZF0c>>，[access on 2023/7/4]



圖 24、菲律賓語《在這個時候》

（截自影片《SA MGA ORAS NA ITO- Filipino version (IN THIS MOMENT - Zhen Ru)》，
https://youtu.be/_tNh5Tp1Jno）

以上述提及之法語版與英語版讚頌為例，此二版讚頌皆是由「The Arctic Star」（北極星）製作。The Arctic Star 是一間登記於加拿大愛德華王子島的讚頌音樂公司，於 2018 年成立，目前由夢蓮花文化藝術基金會執行長陳萬和負責，其主要目的即是在海外推行讚頌，以語言翻譯與編曲製作方式，將讚頌製作出更多樣化的呈現。而如圖 4-3-1 所提及之夢蓮花交響樂團指揮王子承，其旅居加拿大愛德華王子島，他目前即是北極星的音樂製作人與演出者。

本節內容列舉了幾個案例，用以闡述讚頌音樂在不受限於國界的情況之下，透過信眾學員的移動與傳播，讓臺灣以外的國家與地區能夠成為讚頌音樂的實踐場域。不論是因應疫情影響，而透過網路與媒體等力量與工具進行的傳播與交流，或者是在福智團體內部弘法推動之下所拓展的海外據點，都讓讚頌音樂的實踐不僅限於臺灣，而是在媒體、資金與網路技術的推動下，達到了跨國性的展現。這樣的過程中雖然經歷了語言的轉換以及地理距離上的隔閡，不過讚頌音樂

所建構出的對於教義與福智團體的認識等共同語言，是能夠在這些過程與臺灣海內外的行動者之間適用的。

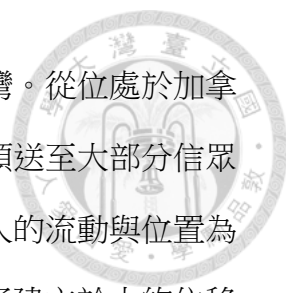


第四節 福智讚頌音樂文化

本章內容延續前章的祈求、供養與虔誠形塑脈絡，將討論對象從信眾學員的個人層面拓展，以較為廣角的視野，從 Slobin 提出之跨文化、次文化與超文化概念為觀察起點，說明信眾學員，甚至是參與到讚頌音樂實踐過程的非信眾學員，他們是如何加入到這樣的實踐過程當中，成為讚頌音樂樂動過程的行動者。

在憶師恩法會的場域裡，參與者以追憶禮讚^上日^下常法師與諸佛菩薩為核心目的，不過參與者的範圍因為遍佈福智團體內部，而跨足諸多年齡層、社會地位與角色、團體內部班級與社團單位，並形成的共同聆聽實踐；而被聆聽的內容，也從夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團，跨至不同年齡層且不僅限於有參加讚頌社團的信眾學員，甚至當中亦包含著沒有參與福智團體的非信眾學員。如此交錯的跨越與交流，讓讚頌音樂實踐的邊界與條件出現彈性與多變性，而讚頌音樂作為實踐過程而非僅只是音樂作品的徵象亦得到顯現。

從聚焦在福智青年讚頌團的討論上可以發現，他們以有別於讚頌音樂或所謂宗教音樂予人的印象與模式，將這些詞曲素材進行轉化與變形，在維持學習目標與脈絡的許可程度範圍之內，讓讚頌音樂以流行音樂方法的樣貌被展現，挑戰了讚頌音樂的聲響可能，同時以大眾相對易於共感共鳴的聽感呈現，但仍然與任何信眾學員一樣，往達成祈求、供養與虔誠的目標前進。在團隊成立與經營的過程中，著重於學生族群並且持續與福智團體內部對於宗教音樂的既定視野與見解對話，小範圍與大範圍的群體間，形成了文化上的層級分別，但也建立起屬於他們的一套展演方式與聲響，讓福青讚頌能夠立足於福智讚頌當中的一支，並且依然持續的發展著。



行動者的移動與互為影響，讚頌音樂的實踐地不僅限於臺灣。從位處於加拿大的真如創作讚頌詞曲開始，透過網路與數位形式傳播，將讚頌送至大部分信眾學員所在的臺灣，再到因應弘法目的或各式機緣的推展下，以人的流動與位置為載體，將讚頌音樂的實踐遍布於跨國之間。這當中的推動力除了建立於人的位移之外，也不乏媒體、資金與網路科技的加入，讓這些點狀的散佈位置可以逐漸的連線，慢慢塑造以讚頌音樂為連結的跨國網絡。

不論是單一場景裡的讚頌音樂實踐與交流，或者是大群體範圍之下的某一群人與某一類聲音，抑或是在更大的視野維度之下所建構出的網絡，讚頌音樂都在這些過程當中作為形塑過程的方法與途徑。只要有福智人觸及之地，就會有福智讚頌出現的可能，而透過福智讚頌的力量，能夠使更多的人獲得養成福智人的道路與進程，不同規模與視角的讚頌音樂文化，正在不斷地形塑與交互作用著。

第五章 結論



本論文之內容從首章介紹福智團體以及福智讚頌開始，再到第二章福智讚頌產出與實踐的說明，包含讚頌創作過程、實踐過程以及場景。在宗教音樂的性質之下，讚頌音樂如何作為信眾學員學習與實踐佛法內涵的助力與途徑，即是第三章的探討內容，透過理解、反思帶有局內視野的親身經歷，再以具備研究者視域的參與觀察進行個別訪談的田野調查觀察與紀錄，敘寫讚頌音樂幫助信眾學習祈求、實踐供養與達到虔誠的過程，並且得以經過累積與學習，成為具有福智語彙的「福智人」。接著，進入到第四章的探討，福智讚頌音樂所呈現的音樂文化現象。福智讚頌流布於整個福智團體之中，身處其中的信眾都是讚頌音樂實踐的行動者，甚至在某些情況之下，諸如委託編曲、外聘師資指導與協演、對外讚頌演出，都可能讓非信眾學員的社會大眾，進入到這樣的實踐過程當中，並且同樣具有行動者的角色，再以各自的條件與途徑，包含聆聽、演奏、演唱、編曲製作等等，來實踐與使用讚頌音樂。

從章節的推進中，筆者試圖呈現出，福智讚頌在福智團體內不同規模的場域與群體當中被傳遞，再加上其中的行動者的移動與交互影響，浮現出不同規模的文化觀察切角，以及夾帶於當中的多種影響因素。這樣的特徵，顯示讚頌音樂不僅只在個人的維度上面能夠達到身心靈養成與推動的效果，也能夠在行動者之間、群體之間，搭建起共同語彙與理解的橋樑，且福智人的養成與形塑，即從個人開展至群體與文化的層次，進而形成所謂的福智讚頌音樂文化。

福智讚頌的出現，除了真如作為創作者之外，^上日^下常法師的推動是相當重要的。讚頌音樂的曲來自於真如在祈求時自然地吟唱，歌詞有些亦來自於真如的創作，但也有些是擷取自佛教課誦、經典內容等。福智團體內部重點研討經典《菩提道次第廣論》的所含內容與概念，即常是讚頌曲目的主題與



內容。因為讚頌音樂相較於厚重艱澀的佛經文本，易於消化與學習，因此信眾學員透過學習熟悉具有佛教內容與內涵的讚頌音樂，也等同於學習與持誦佛教經典內容。而信眾學員對於真如的嗓音的感受與描述，細膩及療癒人心的音色，為這段學習歷程增添正向的推動，基於真如身為福智團體領導人的身份，信眾學員可以更容易的將真如的聲音奉為法音，並以神聖與殊勝的意涵進行理解與學習。

以上這些認知建構的過程與細節都導向「成為福智人」的結果。讚頌柔和《廣論》與其他佛教經典與教義的內容、邏輯理路與見解，包含「親近善士」、「業果道理」、「皈依三寶」、「禮敬供養」等等，透過音樂與歌曲形式的傳遞與實踐，讓信眾學員在學習研討經典教義之餘，還可以用音樂作為更容易共情共感的途徑，幫助他們在心理層面的思考理解上，更易於達成想像與理解，包含如何對佛菩薩與師長祈求、如何清淨至誠供養三寶，以及在這些累積與形塑的過程中，逐步的建立起對於信仰目標的虔誠與恭敬。而這種虔誠與恭敬的建立過程，並不在於聲音實踐的品質高低，而是著重於「心誠」與對於教義的內涵理解，以此構成的軸心方為養成學習的重點，行動者在此之中則是透過讚頌音樂，漸能掌握住這樣的軸心。在第三章的第一節當中，也可以從許多受訪人的語料中看見，讚頌音樂對於他們的身心所形成的療癒作用。以上所述的實踐與建構過程，讓讚頌音樂不僅只是一首首的歌曲作品，因為若是沒有經歷過這些學習與思辨的過程與累積，隨機的讓一位聽者接收讚頌音樂，不一定就能夠成為所謂的「福智人」。

而讚頌音樂同時也是聽覺上的提示，是信眾學員彼此之間溝通與理解的符號與工具，而這層溝通與理解，其間亦蘊含了宗教性與精神性。因此，在福智團體內部，以不同身份背景組成的諸多種班級與社團單位，在其中都有讚頌音樂所形塑出不同規模與視角的福智音樂文化。在此處的討論，Mark

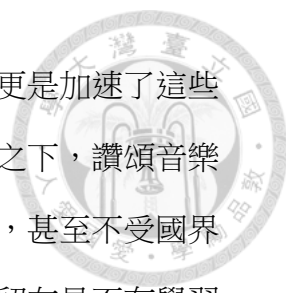


Slobin 的跨文化、次文化與超文化等概念，提供筆者觀察不同狀態的讚頌音樂實踐。

以福智團體的重點法會活動——憶師恩法會為例，讚頌演出者與觀眾的多樣性交互作用，形成多種聲響一同禮讚的讚頌音樂場景。信眾學員在憶師恩法會上為了禮讚^上日^下常法師與諸佛菩薩齊聚一堂，舞台上因應法會流程與節目安排呈現著不同風格的讚頌音樂，有的是交響樂與合唱的編制，也有的是採用流行音樂製作方法；而台下的與會眾亦來自福智團體內部的四面八方，甚至有信眾學員的家親眷屬，集中在同一個場域裡頭，每一個人人都作為行動者的身份，聆聽或呈現讚頌音樂。如此場景與當中的參與者，構成了群體與跨文化、次文化、超文化等景象，而在此景象之下，核心的目的即是對師長三寶的祈求、供養與虔敬。

另一例子的福智青年讚頌團，挑戰有別於讚頌音樂、或所謂宗教音樂給人的既定印象以及實踐操作模式，福青讚頌帶入流行音樂方法的實作，讓讚頌聽起來有更多的想像與展現空間，同時扣準了讚頌音樂實踐與佛法學習的目的，即是祈求、供養與虔誠的熟悉與養成。福智青年作為整個福智團體的一部分，且具備了年輕人的次文化符號。福青讚頌的聲響也因為展現了流行音樂工法的各種曲風與舞台呈現方式，具有青春活力與創意的特質，在福智讚頌當中是視聽鮮明的其中一塊，並且不停歇的與整個福智團體及讚頌音樂對話，同時也嫁接起和福智團體以外的社會大眾一個聆聽與音樂實踐的橋樑。

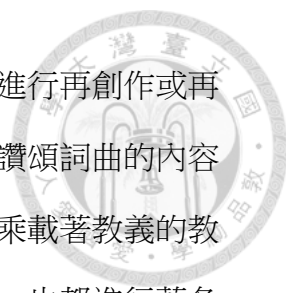
福智團體與讚頌音樂的跨國性也是福智讚頌音樂文化展現超越不同在地文化的現況。讚頌音樂從創作到各式的實踐過程，都存在著跨國的特徵，透過福智團體有意識的策劃與推動，參與在讚頌實踐過程當中的行動者，他們因為各種機緣接觸到福智團體，也在他們的時空與地理條件下參與了讚頌的實踐。為了讓讚頌音樂的傳播更具效率，除了行動者的跨國移動之外，當中



也加入網路與數位媒體的力量，近年的新型冠狀病毒疫情，更是加速了這些技術往來的應用與效力。在維持佛法教理推行與養成的目的之下，讚頌音樂的實踐從個人以及單一場域，拓展出群體與群體之間的連結，甚至不受國界與語言限制，這些現象讓讚頌音樂實踐的邊界與條件不會停留在是否有學習《廣論》，而是讓在不同時地節點，以各種形式與方法和福智團體產生連結的每一個人，都可以是讚頌音樂實踐的行動者。

本研究主要著重讚頌音樂對於福智團體信眾學員所造成的影響為討論內容，在整個讚頌音樂實踐的總體範圍之內，還有非常多細節與不同規模的行動者團體存在在這整個總體的範圍裡。筆者從本身參與福智團體與讚頌社團的經驗出發，以本身是行動者的角度，觀察其他行動者的實踐與學習過程，並且掌握出在此過程當中，「祈求」、「供養」與「虔誠」乃是學習重點目標，不論探討的對象是信眾學員個體或是群體，讚頌都在之中扮演重要教材角色。「表演並不是為了呈現音樂作品而存在，而是，音樂作品的存在，是為了讓表演者有東西可以表演。」（Small, 1998:8）若是將此論述的主詞換成讚頌音樂，即「讚頌音樂實踐與展演並不是為了呈現讚頌音樂而存在，而是，讚頌音樂的存在，是為了讓這些行動者有東西可以表演。」而此處的展演與表演，即呈現了行動者在福智團體中，在他們所屬的群體中，透過學習與實踐廣論或是讚頌音樂的過程，逐步建構養成，進一步展現他們的宗教性與虔誠性。同時，夢蓮花讚頌合唱團與交響樂團的藝術音樂呈現，福智青年讚頌團的流行音樂方法，甚至回到真如本身的吟唱，多種音樂風格的展現，也顯示了讚頌音樂可以顛覆固有佛教音樂的聲響與聲音概念，其學習與實踐的關鍵並不是音樂形式，而是這些行動者他們的認知，他們都正在「形成」的過程裡。

而在讚頌曲目的記譜與檔案化部分，一首首的讚頌曲目從真如的即興唱作到錄音，再到記譜形成曲譜檔案，一份份物件，象徵著讚頌音樂實踐過程



的開始。信眾學員透過譜檔與歌詞來練習熟悉讚頌，若是要進行再創作或再詮釋，例如編曲製作、舞台演出編排設計等，也需要奠基於讚頌詞曲的內容與內涵脈絡上。從這樣的特性來看，讚頌音樂的樂動過程即乘載著教義的教學與推廣。不同身份背景的行動者所組成的各種規模的群體，也都進行著各自的樂動過程。而正因為在這之中的行動者們，各自都有各種不同情況與條件的參與狀態，因此對於讚頌音樂會是佛法教義的體會與學習收穫程度自然也會有所差異，在這樣的情景之下更能夠顯現出讚頌音樂實踐所具有的累積性與過程性，是真真切切需要參與以及時間累積的養成，才可以達到一定的理解與學習效果。

本研究的探討與觀察，為筆者的階段性觀察過程與結果。除了受限於碩士修業期程，並未能拓展福智團體內部更多的廣論班級與讚頌社團單位。另外，本研究在研究範圍地理區域上也以聚焦臺北地區為主，而臺灣各縣市地區皆有福智團體的信眾學員，甚至還有海外地區。總信眾人數超過十萬人的大型佛教團體，在組織與分群上有許多層次的安排，以筆者的位處來說，筆者屬於福智文教基金會的福智青年大專班當中之福智青年讚頌團護持老師，縱使已經從學生晉升至護持老師的身份，但仍有許多的觀察層面以及資料的收集無法即時取得。以福智團體整體建制化下的流通性而言，目前仍有相當多的資訊、和真如的通訊往來，需要具有更上級的組織位階，例如基金會執行長等等，才較容易取得與進行，甚至必須要是福智僧團法師，和真如本人的聯繫才足夠即時與密切。於上述限制之下，筆者當前能夠取得的資料，與所能進行的討論，就如本篇論文所記載。

在探究福智讚頌與信眾學員之間的關聯與觀察這些音樂實踐過程時，本文以 Christopher Small 的樂動概念與 Mark Slobin 的文化理論作為切入視角。福智讚頌的音樂實踐以及當中所涵蓋的實踐者，以樂動所強調音樂作為動詞而非名詞的特性，是能夠提供及引申出許多細節與討論的；福智團體的總體



範圍與其中的各部分組織，形成的讚頌音樂實踐歷程、彼此的交流與關係，透過 Slobin 文化理論也可以觀察出不同層次的狀態與結果。不過若未來尚有對於福智團體與福智讚頌議題感興趣的研究者，可嘗試在討論團體內部與信眾學員的層面再深入與開展觸及廣度，亦可以嘗試探討福智團體與讚頌音樂，和團體外之社會大眾有著如何的關聯，若以同為佛教徒但不同道場的人而言，將會如何看待？其他宗教的信眾，又會如何理解與認識福智讚頌？作為不特別信奉某個宗教的聆聽者，對於福智讚頌的內容與呈現又是什麼想法？以上的數個面向，或是尚未被提及的更多議題與層面，相信能夠再為臺灣佛教音樂、創作佛曲，帶來更為豐富與深入的觀察與對話。

參考書目



英文部分

- Becker, Judith. 2004. *Deep Listeners: Music, Emotion, and Trancing*. 1st ed. Bloomington, IL: Indiana University Press.
- Chen, Pi-yen. 2001. "Sound and Emptiness: Music, Philosophy, and the Monastic Practice of Buddhist Doctrine." *History of Religions* 41 (1): 24–48.
- . 2005. "Buddhist Chant, Devotional Song, and Commercial Popular Music: From Ritual to Rock Mantra." *Ethnomusicology* 49 (2): 266–286.
- Eidsheim, Nina, and Katherine Meizel. 2019. *The Oxford Handbook of Voice Studies*. 1st ed. Oxford: University Press.
- Eisenlohr, Patrick. 2018. *Sounding Islam - Voice, Media, and Sonic Atmospheres in an Indian Ocean World*. Berkeley: University of California Press.
- Feldman, Martha. 2015. "Why Voice Now?" *Journal of the American Musicological Society* 68 (3): 653–685.
- Harkness, Nicholas. 2014. *Songs of Seoul: An Ethnography of Voice and Voicing in Christian South Korea*. Berkeley: University of California Press.
- Hackett, Rosalind I. J. 2012. "Review: Sound, Music, and the Study of Religion," *Temenos* 48(1): 11–27.
- Huang, Pei-Ling. "Sounding Remembrance, Voicing Mourning: Material, Ethical, and Gendered Productions of a New 'Voice' in Shah Jo Rāg." In *Religious Sounds beyond the Global North: Senses, Media and Power*, edited by Carola Erika Lorea and Rosalind Hackett. Amsterdam, Netherland: Amsterdam University Press. In press.
- Hosseini, Ebrahim & Seyed Ali Hosseini. 2018. "Therapeutic Effects of Music: A Review." *Report of Health Care* 4(4): 1–13.
- Kunreuther, Laura. 2014. *Voicing Subjects: Public Intimacy and Mediation in Kathmandu*. Berkeley: University of California Press.
- Przybylski, Liz. 2020. *Hybrid Ethnography: Online, Offline, and In Between (Qualitative Research Methods)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Slobin, Mark. 1993. *Subcultural Sounds: Micromusics of the West*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Small, Christopher. 1998. *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Meizel, Katherine. 2011. "A Powerful Voice: Investigating Vocality and Identity." *Voice and Speech Review* 7 (1): 267–74.

- . 2020. *Multivocality: Singing on the Borders of Identity*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Rahaim, Matthew. 2021. *Ways of Voice: Vocal Striving and Moral Contestation in North India and Beyond*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Reisnour, Nicole Joanna. 2018. "Voicing Selves: Ethics, Mediation, and the Politics of Religion in Post-Authoritarian Bali." Ph.D. dissertation, Cornell University.
- Weidman, Amanda. 2014. "Anthropology and Voice." *Annual Review of Anthropology* 43: 37–51.

中文部分

- 丁仁傑。1999。《社會脈絡中的助人行為：臺灣佛教慈濟功德會個案研究》。臺北聯經。
- 2004。《社會分化與宗教制度變遷：當代臺灣新興宗教現象的社會學考察》。臺北聯經。
- 2009。《當代漢人民眾宗教研究：論述、認同歸屬與社會再生產》。臺北聯經。
- 2011。《當代臺灣新興宗教的信仰體系及其「可信性」：五個新興宗教團體的考察》。「建國一百年宗教回顧與展望」國際學術研討會論文集。臺灣宗教學會。
- 2015。《近代中國的宗教發展論文集》。國史館。
- 2020。《民眾宗教中權威鑲嵌：場域變遷下的象徵資本與靈性資本》。臺北聯經。
- 宗喀巴。1405。《菩提道次第廣論》。
- 余舜德編。2016。《身體感的轉向》。國立臺灣大學出版中心。
- 島蘭進著，丁仁傑、姚玉霜、陳淑娟譯。2020。《由救贖到靈性：當代日本的大眾宗教運動》。臺北聯經。
- 鄭志明。2011。《臺灣宗教的發展與變遷》。文津。
- 釋弘一。1912。《南山律在家備覽》。

中文期刊

- 王靜蓉。1997。〈被聲音喚醒—訪佛教音樂演唱者啞行〉。普門，214卷，頁79-80。
- 余永湧。2011。〈臺灣本土漢傳佛教音樂文化〉。慧炬，頁14-26。
- 何明錦。2006。〈多媒體下的藏傳佛教音樂--以十七世大寶法王音樂創作專輯「願望之歌」為例〉。藝術欣賞，頁58-63。
- 呂炳川。1980。〈Buddhist Chant in Taiwan〉。實踐學報，頁354-346。
- 胡麗桂。1999。〈佛教音樂正流行〉。人生，189卷，頁17-22。
- 1999。〈以文化情懷推廣佛教音樂—楊錦聰〉。人生，189卷，頁30。
- 1999。〈以佛教音樂淨化人心—王建勛〉。人生，189卷，頁33。
- 余永湧。2011。〈臺灣本土漢傳佛教音樂文化〉。慧炬，頁43-59。
- 林子晴。2010。〈當代臺灣佛教文化中慈濟音樂的展演分析〉。慈濟大學人文社會科學學刊，頁111-150。
- 林谷芳。1997。〈音樂修行的實相與虛相--從目前的佛教音樂談起〉。普門，214卷，頁72-73。
- 1998。〈從形式到實質的轉化—臺灣佛教音樂的發展與檢討〉。普門，222卷，頁19-28。
- 林美君。2003。〈錄音佛教音樂的推廣〉。傳統藝術，33卷，頁28-32。
- 2003。〈臺灣佛教音樂的發展〉。傳統藝術，33卷，頁8-12。
- 高煜玟。2008。〈方便仍需明辨—佛教音樂與網路梵唄〉。人生，頁32-34+36。
- 張晴。1999。〈音聲佛事〉。人生，頁27-29。
- 陳郁秀。2003。〈佛教音樂〉。傳統藝術，33卷，頁5-6。
- 陳碧燕。2003。〈梵唄與佛教音樂〉。香光莊嚴，73卷，頁144-159。
- 2003。〈商品佛教音樂與舞曲大悲咒〉。普門學報，16卷，頁77-97。



——2004。〈超越混同：當代中國佛教音樂類型及其文化與社群之轉化〉。國際宗教音樂學術研討論。

葉明媚。1991。〈弘一大師與佛教音樂—李叔同的音樂生涯〉。獅子吼，30:8卷，頁3-9。

——1991。〈弘一大師與佛教音樂—李叔同的音樂生涯〉。獅子吼，30:9卷，頁22-27。

蔡文婷、卜華志。2000。〈一音說法—佛教音樂迎向世俗〉。光華，25:7卷，頁90-101。

蔡文婷。2000。〈道藝並呈—林谷芳談佛教音樂〉。光華，25:7卷，頁100-101。

賴信川。2000。〈梵唄—以教育哲學為中心的佛教音樂〉。文化視窗，17卷，頁42-51。

鄭淳文。2017。〈佛教音樂經典賞析〉。問哲，頁120-131。

——2017。〈經典佛教音樂賞析〉。問哲，頁228-238。

學位論文

王勝枝。2006。《創新佛曲與生命教育關係之個案研究—以福智讚頌為例》。臺北市立教育大學音樂藝術研究所音樂教育組碩士論文。

沈秋秀。2011。《佛教音樂的發展與意義—兼論與修行的關涉》。南華大學宗教學研究所碩士論文。

黃鈺婷。2010。《創新佛曲之研究—福智讚頌為例》。南華大學民族音樂學系學士論文。

影音資料

〈祈禱〉，2018福青讚頌演唱會。網址：<https://youtu.be/SoOVurbCXbY>，(accessed 2023/7/12)。

〈拉章〉，2015福智憶師恩法會。網址：<https://youtu.be/EVbfcmaVRCM>，
(accessed 2023/7/12)。

〈第一縷晨光〉，2014福智憶師恩法會。網址：<https://youtu.be/SJ3bgcNP5Pk>，
(accessed 2023/7/12)。

《Karine Ste-Marie - En cet instant (V.F de In This Moment) | Printemps Sakura
Version》，<<https://youtu.be/CEW273-ZF0c>>, (accessed 2023/7/12).

《Karine Ste-Marie - In This Moment (English Version) | Official MV》，
<<https://youtu.be/PzHl00ggkOE>>, (accessed 2023/7/12).

《#진여(真如) 2020년 최신 창작곡-【지금 이 때에】In This Moment | Official
MV (녹음 #김병욱 at #찬뮤직스튜디오)》，
<<https://youtu.be/cVL5wRXZWbs>>, (accessed 2023/7/12).

《鄭世豪Hoffman Cheng - 《當這個時候》 Official Music Video》，
<<https://youtu.be/CEW273-ZF0c>>, (accessed 2023/7/12).

《原田悠里「今この時に」(在這個時候)》，<<https://youtu.be/CEW273-ZF0c>>,
(accessed 2023/7/12).

訪談資料

王孟晴，2023年4月16日。

王勝枝，2023年6月13日。

汪祈安，2023年4月20日。

吳詠渝，2023年4月17日。

周子淨，2023年4月26日。

林婉慈，2023年4月19日。

高巧倫，2023年4月27日。

真如，2012年。

袁紹容，2023年4月24日。

梁宏毅，2019年10月29日。

陳柏榕，2023年4月19日。

黃健忠，2023年5月1日。

董文禹，2023年4月17日。

趙偉民，2023年6月11日。

蔡元懷，2023年4月23日。

蕭樛儀，2023年4月24日。

鍾佩芷，2023年4月26日。

釋如英，2023年5月16日。

