

法鼓

Dharma Drum Monthly

雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel. 718-592-6593 www.ddmusa.org
非營利組織，不得轉載本報文字。

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

法鼓雜誌APP
歡迎下載



法鼓山 善權戒 北美傳授

105 位東西方新戒佛子 誓願止一切惡 修一切善 走向度眾成佛之路



▲東初禪寺於象岡道場傳授第九屆在家菩薩戒，方丈和尚勉勵新戒佛子們承擔責任，善盡本分，樂於分享，積極行善。(Yin Ting 攝)

【吳幸宜／紐約報導】「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」時隔五年，美國東初禪寺於北美時間十月十四至十七日，在紐約象岡道場舉辦後第一場「在家菩薩戒」，禮請方丈和尚果暉法師、象岡道場住持果元法師、禪堂主吳醒法師為菩薩法師，共有一〇五位來自美國各州、加拿大、上海等地信眾受菩薩戒，其中二十七位為西方眾，全程以雙語進行。

正授儀式前，眾人聆聽創辦人聖嚴師父影音說戒。師父開示，菩薩戒旨在使人發起無上菩提心，行菩薩行，也就是佛弟子經常誦念的《四弘誓願》。師父強調「有戒而犯，勝無不犯。有犯名菩薩，無犯名外道」的觀念，進一步說明菩薩戒是一受永受，有犯不失。如果犯了戒，當知慚愧，懇切懺悔，誓不再犯；無犯處則心生警惕，時時護持戒體清淨。



▲誦〈搭衣偈〉時，新戒佛子們發願永為佛種，走向成佛之道。(Yin Ting 攝)

諸佛菩薩為自己受戒作證。在莊嚴虔敬的唱誦禮拜中，依次受四不壞信法、三聚淨戒、十善戒及十無盡戒。誦〈搭衣偈〉時，新戒佛子們虔心戴上菩薩衣，發願「止一切惡、修一切善、度一切眾生」，從今起盡未來際，不失不忘，永為佛種，走向修成成佛之路。

現代紅塵中 傳統禪法新體驗

農禪寺開辦「都市禪修營」

【本刊訊】紅塵生活中，如何進行七天的精進禪修？從創辦人聖嚴師父開始，農禪寺即致力推廣貼近現代人的禪修活動。今年四月首次試辦「都市禪修營」，往返不過夜，著重「生活即修行」的禪修方式，廣受迴響。十月七至十三日，這個新型態「不過夜」的禪修營再度開辦，不僅方便忙碌的現代人來精進，更深化了漢傳禪法的生活體驗和運用。

在傳統的基礎上，融入新世代特色的「都市禪修營」，以師父開示的「默照禪」為方法，禪眾從「當下」入手，練習隨時清楚身心的覺受。除了「精進組」全程七天參與，還增加以「一日為單位」的「隨喜組」。這次禪期中，三十至七十位民眾選擇到「隨喜組」共修，無論老參或新學，都有適合自己的修行時間。

禪修營的作息也是一項特色。早上九點至晚間八點，聆聽師父影音開示、總護法師開示、禪坐、經行、瑜珈運動、出坡、動靜交互調和，每晚坐香到八點，禪眾帶著安定的身心回家，在熟悉的環境充足睡眠，隔天回禪堂用功更有精神。

重啟印尼弘法

僧團法師棉蘭帶禪修

【釋演究／印尼報導】九年前，象岡道場住持果元法師在印尼灑下禪修種子，棉蘭的禪眾成立了禪坐會 Chan Meditation。然而，歷經一場疫情，禪眾面臨巨大挑戰，共修成員從疫情前每週平均三十人，近期僅剩兩位義工堅守。



在棉蘭佛教社舉行的都市禪二，共有四十八位學員參與，超過三分之一都曾參加法鼓山的禪修活動。得知僧團法師前來，學員們再度聚首精進用功，其中還有學員專程請假，從亞齊搭機而來。

由演究法師帶領的義工培訓課程，透過檢視共修的義工應有的心態。義工 Dewi 感恩法師釐清了共修細節，以及團隊運作的共識，她也很期待許許多多的義工繼續相互扶持與成長。

方丈和尚訪蘇諾瑪山禪中心

承續創辦人聖嚴師父和蘇諾瑪山禪中心 (Sonoma Mountain Zen Center) 的法緣，十月三日，方丈和尚果暉法師於北美關懷期間，率同舊金山道場監院常義法師等人前往禪中心拜訪，賀喜新任方丈就任。



法鼓山關懷蘭嶼風災

【本刊訊】十月初，小大颶風過境臺灣東部，強風豪雨造成臺東地區災情，尤其外島蘭嶼水電通訊全斷，街道、房舍、船隻嚴重受損。得知島上亟需外界救援，法鼓山慈善基金會、臺東信行寺隨即展開行動，慰訪關懷受災部落，發送民生物資。截至十月二十四日，已運抵三批物資至蘭嶼，發放全島四個村落六個部落，關懷八百五十五戶受災家庭。

安己和眾修福慧

方丈和尚北美關懷



▲在「初心茶禪」活動中，方丈和尚感恩洛杉磯信眾的發心與奉獻。(洛杉磯道場提供)

9月底至10月中，方丈和尚果暉法師帶著「安己和眾」的六字妙方，與溫哥華、西雅圖、舊金山、洛杉磯、新州、紐約等地信眾分享，疫情後的關懷、感恩與期勉，北美信眾在修福修慧的路上，走得更踏實了。

西雅圖分會 分享生活修行方法

接續首站溫哥華關懷後，方丈和尚果暉法師轉往西雅圖，九月二十五日於西雅圖分會關懷悅眾、義工與樂善好施。見到法鼓山大家長，眾人滿是歡喜與感恩，更堅定弘揚佛法、建設道場的願心。

曾於二〇一六年至西雅圖分會的方丈和尚，提及當時還是承租場地，如今的分會面積廣大，樹木參天，十分適合禪修，勉勵眾人把握時間，好好學佛，並分享生活修行的方法。現代人生活緊張，練

洛杉磯道場 感恩眾人發心奉獻

十月七日，洛杉磯道場把握方丈和尚關懷的機緣，舉辦「初心茶禪」，由洛杉磯法青司茶，常悅法師引導眾人運用五感，從體驗飲茶的過程中安住靜心。方丈和尚於茶禪後，為四位新任榮譽董事頒贈聘書，並向在場榮董、社區友人的發心與協助，表達感恩。

八月，方丈和尚於道場弘講「福慧自在」，一百五十多位老中青三代義工及信眾齊聚聆聽。方丈和尚分享「安己和眾六字訣」，「輕」是 light、young，也就是學習年輕、不看輕別人，尊重自己便能和眾。「鬆」是 relax、清楚放鬆、時時放鬆，才能保持身心安定。「慢」是 slow、「細」是 subtle、fine，修行即是從正確的飲食、調整身心、睡眠入手，方能細水長流。「小」是 small、little，從小處著手，縮小自我；從大處著眼，發大菩提心。「分」

習覺察身心、放鬆身心、放慢腳步，可幫助我們保持生活平衡，如同磅秤使用後歸零。學習以因緣觀來處世，即知凡事並無「完美」。方丈和尚引用法國文學家伏爾泰的名言「完美是優秀的敵人」，說明百分之八十的事，通常以百分之二十的力量即可完成，剩下的百分之二十，卻需要花上最多力量，但不見得能實現絕對完美。方丈和尚以此鼓勵大眾將「extra effort」(額外的努力)，轉為努力學佛修行、做義工，即能福慧自在。

有 responsibility、duty、cooperation 等多重涵義。煩惱多，源於心中的分別心，要打破我執、放下自我中心，就從分工合作開始練習，當下把本分做好。講座後，方丈和尚關懷道場參加聯誼活動的一百三十位義工，感謝眾人盡心盡力護持，期勉修行路上持續修福修慧。

舊金山道場 二十週年逢中秋團圓

方丈和尚關懷行第三站來到舊金山灣區，九月二十八日於舊金山道場關懷禪坐共修，勉勵禪眾將聖嚴師父教導的「直觀」方法，即「不比較、不形容、不給名字」運用在打坐坐墊上，清楚身體的感覺但不給標籤。方丈和尚並分享自己數十年修禪的心得著作《止觀禪——打開心門的鑰匙》，鼓勵大眾如能閱讀並實行，相信會有所收穫。



二十九日，適逢舊金山道場二十週年及中秋節，一百五十多位信眾回到道場，透過《新家·新家》紀錄影片，回顧過去十年從 Sunnyvale 舊金山分會，到如今位於 Redwood 舊金山道場的歷程。方丈和尚以「福慧自在——平安健康，身心自在」為題，勉勵眾人時時覺察自我，生活中常用「安己和眾六字訣」來自利利他，相互成長，任何時候都可體會到身心自在帶來的幸福。

新州分會 勉勵接引華人與西方眾

滿北美西岸的弘法行，方丈和尚於十月十日抵達美國東岸，隔天，於傳授東初禪寺第九屆在家菩薩戒之前，先至新澤西州分會關懷信眾，副住持果醒法師、果廣法師、東初禪寺監院常華法師也共同與會。召集梁達人與各組組長報告二〇二〇年疫情開始至今，在州政府防疫政策許可下，逐步恢復各項共修活動，並感謝義工們奉獻，護持法務推動。其中，由李世娟教授、其同修 David Skaymaker 教授帶領每月一次的英文禪修工作坊，已持續十一年。近兩年來，果廣法師每

週進行中英雙語禪修開示及都市禪二，更引領禪眾深入了解佛法。方丈和尚表示，新州分會目前沒有法師常住，但因緣之來，象岡道場及東初禪寺的法師就近來帶帶義法會、禪修、佛法課程等，再加上義工凝聚向心力，同樣接引許多人來修學佛法，相當難能可貴。除了分享「安己和眾六字訣」，方丈和尚同時感謝眾人的護持，希望大眾常回分會，持續接引當地華人及西方眾，延續師父到北美弘揚佛法的悲願，讓佛法在此地遍佈興榮。



▲方丈和尚與西雅圖悅眾合影，勉勵大眾放鬆身心，保持生活平衡。(西雅圖分會提供)

助念團 30週年

桃竹地區感恩凝聚再發願

圓滿第二十場聯誼分享會 團員願做觀音菩薩化身以佛法關懷達冥陽兩利



▲來自桃園、中壢、新竹地區的助念團員齊聚齋明寺，發願持續以大事關懷行菩薩道。(齋明寺提供)

【本刊訊】由關懷院推動的「助念團三十週年感恩聯誼分享會」，自三月於北投農禪寺舉辦首場以來，接續於農禪寺各分會、各分會展開，十月十四日世界安寧日當天，桃園、中壢、新竹地區二百三十位助念團員齊聚齋明寺，為第七場大型分享會畫下圓滿句點。

「法鼓山助念團三十週年的第一步，累積了無數大事關懷哲法師表示，到目前為止，全臺舉辦了二十場聯誼分享會，共有兩千六百位團員參加，展現了大事關懷的凝聚力，「相信已發願、今發願、當發願，同心同願，展望未來三十年，繼續向前行！」

常哲法師以「大事關懷，人間擺渡」為開示主題，首先感恩成就分享會的眾多因緣，並分享前一日到桃園，為菩薩主持皈依儀式和助念的過程，說明建立正知正見的重要性。齋明寺監院果弘法師讚歎加入助念團的菩薩們，不但幫助往生者圓滿此生最後一件事，也撫慰家屬的傷痛，帶來溫暖安心的力量，期許眾人持續利人利己的菩薩行。

在滿堂掌聲中，十八位投入大事關懷三十年的團員，從法師手中接上感謝狀，發願繼續以大事關懷，共行菩薩道。歷任團長則透過影片，分享法鼓山的大事關懷從草創時期，至今有完善的課程及作法，以及重大關懷事件及難忘經驗，令眾人在感動的同時，更體會到一路走來的艱辛。黃欣逸團長分享聖嚴師父開示助念團的意義：廣結善緣度眾生，弘法和修行，期許每個人都成為快樂的學佛人，一起接引眾生、弘法利生、精進修行。桃園分會前召集陳國香和黃秀滿、中壢分會莊秋鳳和杜淑惠、新竹分會林奇容，分享投入助念的因緣及心路歷程，讓人感受到每位團員都是觀音菩薩的化身。現場問答時，常哲法師叮囑眾人關懷時，以圓滿佛事為前提，溝通時掌握善巧方便，態度柔軟慈悲；同時提醒助念不是在在工作，是自己在修行，以奉獻來成就個人的道業，以佛法的關懷來達到冥陽兩利。

舒活身心 社工學禪照顧自己

【林雅樓／新北報導】關懷助人的身心安穩，做社會安全的後盾，十月二十一至二十二日，傳燈院於法鼓山園舉辦「社工舒活二日營」，由監院常哲法師指導禪修觀念和方法，並邀請法鼓文理學院特聘副教授楊蓀，從「修行與助人」的角度出發，分享第一線工作者如何自我照顧，幫助各地六十二位社工人員藉由禪修，練習身心平衡，學習用智慧處理事，以慈悲關懷人，為社會帶來正面影響力。

「情緒為『色、受、想、行、識』五蘊中的『受蘊』，但五蘊並不是我。」常哲法師從佛法觀點，引導社工人員認識「情緒皆不是我」。法師表示，社工在處理別人問題的過程中，也會產生情緒與煩惱，在面對自我、他人的對立與衝突時，須學習不將別人的負擔，變成自己的問題。

一法師說明禪修可以保持身心平衡、精神穩定，還可開發智慧心及慈悲心。首次報名營隊的許如悅表示，自己的工作是服務精神疾病患者與家屬，對方的身心較容易不安，自己有時也會受影響，希望學習禪修後，能以穩定的身心來關懷陪伴他人。



▲方丈和尚期勉新州悅眾接引當地華人及西方眾，延續師父北美弘法的願心。(新州分會提供)



▲常哲法師指導禪修觀念和方法，幫助社工人員練習身心平衡。(林雅樓攝)

中秋月圓與佛菩薩團圓

中秋節，是闔家賞月的日子，也是三寶弟子與佛菩薩的團圓日。◎編輯室
今年中秋，法鼓山各地分寺院以供燈、誦經、念佛、感恩聯誼等活動，引領男女老少在清淨圓滿的月圓日，感受菩薩清涼月的光明與慈悲。



▲近兩千五百位民眾捧燈隨法師繞行水月池，心燈相映。(李東陽攝)

「千江有水千江月，月影光明映現前，水月澄靜點心燈，祈願悲智照大千。」九月二十九日中秋夜，農禪寺近兩千五百位民眾攜老扶幼，在無觀世音菩薩「聖號」中，隨法師引領，繞行水月池畔，到佛前供燈祈福，體驗寺院的節慶文化，感受不一樣的中秋節。連續兩年到農禪寺過中秋的周文婷，帶著父母、妹妹與女兒，在千人隊伍中，捧燈環繞水月池，月下，光影交錯，心燈相映。「農禪寺月的氛圍令人感動！」她表示不看到又大又圓的月亮，更感受到心靈平靜的力量。許多曾參加農禪寺課程的民眾，都帶著家人回寺院團圓，在佛前祈願眾生平安。

誦經念佛 念與佛相會

九月二十九至三十日中秋連假期間，三百多位信眾回到安和分院，虔誠禮誦《法華經》。監院果旭法師表示，自二〇一五年開始，分院即不斷邀請大眾共修《法華經》，至今年中秋節已圓滿十四部，法師以此期勉大眾發願持誦，能成就不可思議功德。第一年即參與《法華經》共修的張居士，當時因剛出生的小孫女心臟開刀，誦念《法華經》祈禱。如今，小孫女在家人引導下，不僅會稱念佛號、讀佛偈，也會背誦悔文，平安長大。

位信眾則是齊聚寶雲寺精進念佛。「我們的心原本就和月亮一樣圓滿，因而能與佛相應。」監院果旭法師表示，中秋到佛前念佛，如《法華經》中的「父子相會」。讀佛、念佛、繞佛、拜佛，都是在幫助我們轉化身心，回到像佛一樣的清淨本性。「利用假期在寶雲寺充電，身心、時間、空間都與佛在一起。」信眾高凌峰分享，腦海裡佛號不斷，也加深自己對佛菩薩的信心，當大眾一同踏出穩定的步伐，跟隨法師繞佛，更能感受到身心的專注攝受。

第一次體驗月光禪的義工楊惠珍分享，在法師帶領下，身心放鬆自在，徐徐微風就像為心靈洗了一個澡，在禪堂前就可看到明月，倍感幸福，而大家齊聚供燈發願，更加深了她的願力。同樣的月圓夜，近七百位民眾則在天南寺的草坪上，一起品茶、欣賞電影、詩詞歌答。監院果旭法師與大眾分享，清淨的自性就像月亮一樣常在，只要我們時常觀照、覺察，無明煩惱就會愈來愈少。

九月二十四日中秋前，信行寺舉行感恩茶會，邀請義工回寺院團圓。無論是在戶外茶樹下的自在奉茶或大殿內的初心奉茶，義工們放鬆身心品茶，感受當下的寧靜與禪悅。

「齋明中秋清涼月，皎皎慈光齊發願」，齋明寺於中秋夜舉辦感恩義工聯誼會，近二百名義工相聚聆聽佛曲、趣味問答、體驗月光禪。監院果旭法師引用《華嚴經》偈頌：「菩薩清涼月，常遊畢竟空，眾生心垢淨，菩提月現前。」來分享聖嚴師父對滿月清涼的開示，期勉眾人學習菩薩自利利他的悲智，自己離煩惱，也幫助他人離煩惱；自己得大智慧，也幫助他人得大智慧。



▲中部信眾中秋節回寶雲寺念佛，如《法華經》中的「父子相會」。(邱森攝)



▲信行寺舉行感恩茶會，邀請義工回寺院團圓，感受茶香禪悅。(信行寺提供)

果醒法師 芝加哥帶領都市禪



十月六至八日，禪堂主果醒法師至芝加哥分會弘法，帶領雙語都市禪，由芝加哥大學宗教系二年級學生彭帝超擔任口譯，共有三十多位中、英語學員參加。這場以《楞嚴經》與《中華禪》為主軸的禪修活動，以介紹中華禪修當地信眾為目的。果醒法師以《楞嚴經》的宗旨，介紹中華禪的思想基礎，進而講解中華禪的三個主要法門：默照禪、話頭禪、念佛禪。法師於早、午、晚共開示六場，主題包括：《楞

嚴經》的主要思想和修禪的關係、默照禪和話頭禪的方法、如何找到適合自己的方法、「定」和「慧」修法有何不同？念佛禪和傳統的念佛有何不同？修念佛禪也能往生淨土嗎？兩天的禪修結束後，舉行皈依儀式，有六位學員透過翻譯與解釋，得知法名的意義，感受到對自己的鼓勵以及得到三寶的加持，皆表示十分歡喜。(文／王翠嫻、圖／芝加哥分會提供)



▲眾人專注誦念佛號，聲聲懇切，堅定求生西方淨土的信心。(齋明寺提供)

剛心」。不怕苦、不怕難，因為若能召喚覺醒，而信心和願心，都要在生活中磨練和淬鍊出來。」果醒法師提醒大眾，要相信自己有淨化、提昇的能力，隨時隨地「消業障、培福報、結人緣」，只要願意改變就會有福。在悅眾法師帶領下，眾人專注誦念佛號，聲聲懇切。坐時更是勇猛向前，腳步隨著佛號加速前進，堅定「我要去西方」的信心，藉由網路共修，更串連起眾人的願心，祈願搭著阿彌陀佛的大願船，求生西方淨土。佛三期間，每日都有定課需完成，在監院果旭法師的叮嚀下，大眾不忘以清楚放鬆的身心來圓滿佛事。法會圓滿前，果醒法師說明大迴向文中「懺悔」、「感恩祈求」、「至誠發願」的內涵，鼓勵眾人每日睡前都念一遍，並以聖嚴師父遺言：「唯念『南無阿彌陀佛』，同結連邦淨緣」與大眾共勉。



▲齋明寺義工體驗月光禪，身心自在，倍感幸福。(齋明寺提供)

國慶連假共修 以共願轉共業

「游依娜／桃園報導」把佛。十月七日起一連三天，桃園齋明寺舉辦「佛三暨八關戒齋」，網路同步直播，共有上千人次跨時空精進用功。「受戒、念佛，對自己、對社會，以及對這個世界的幫助

是什麼？」「修行的功德在哪裡？」這次佛三，由文化中心副都監果醒法師擔任主法，開示以提問方式，引發大眾思考。法師說明，世界上各種天災、人禍的「共業」，須要以「共願」來轉，而「共願」要從每個人做起，當我們自己的身心清淨，就能產生安定的力量，那麼「我在哪裡，淨土就在哪裡」，這即是一份對安定的世界、淨化世界的功德。「真正的修行在修我們的

心，要從「玻璃心」鍊成「金剛心」，真正的修行在修我們的心，要從「玻璃心」鍊成「金剛心」。雖然身體常感不適，卻也讓她藉此因緣，練習師父教導「痛而不苦」的心法。總護法師勉勵學員，回去後繼續將佛法的觀念、禪修的方法應用在生活中，面對生活上的挑戰，不忘提起慚愧、懺悔及感恩心，讓自己的生命有所成長，時刻看見轉變的希望。

馬來西亞道場舉辦初階禪七 上百位學員安住方法 體驗禪悅法喜

「葉潮新、林洵如／馬來西亞報導」睽違三年，馬來西亞道場於九月二十四日至十月一日，在百丈山國際禪修中心舉辦初階禪七，由僧團常務法師擔任總護，監院常務法師擔任小參，共有一百一十五位來自新加坡、臺灣、馬來西亞等地學員參加。總護法師引導學員以度假般的放鬆心情，和自己的心來個約會，也提點眾人「禪修的過程就是目的」。法師說明，我們的心要從日常的散亂狀態，調整為集中心、統一、甚至達到無心狀態，需在收心、攝心開始，先讓心安住在方法上，透過密集的練習熟悉方法，從而認識自己內心的狀態，增加對修行的信心。禪七以聆聽聖師師父的禪修影音開示為主，每日作息涵蓋八式動禪、禪坐、經行，輔以瑜珈運動，讓學員在動靜調和間練習方法，讓學員修正知見。「不怕念起，只怕覺遲」經過前四天身心的收攝，第五天下午，總護法師帶領學員到戶外經行，眾人提起覺照的心，體驗眼、耳、鼻、舌、身與外境接觸時，自己內心所生

起的念頭，練習不給任何的判斷與評價。第六天適逢中秋節，法師帶領學員體驗拜懺，透過知慚愧、求懺悔的過程，覺察到傲慢與強大的自我，是修習禪法的障礙，藉由拜懺，幫助自己消業、常反省。當感恩心生起，心也因此變得愈來愈柔軟。小參時，許多學員與小參法師核對方法與心態是否正確。有禪眾在用上方方法後，體驗到身心與心變得平靜、安定與實在的的感覺；也有人在每日聽聞佛法開示後，懂得運用苦、空、無常、無我的觀念，來看待所有的因緣流動，而心生法喜。解七前晚的大堂分享，學員對於百丈山義工用心的護持，尤其是每日為大眾準備三餐的義工們，紛紛表示感恩與感動。有位來自國外的學員分享，出發前才獲知自己已懷孕，但沒有影響她精進修行的願心。雖然身體常感不適，卻也讓她藉此因緣，練習師父教導「痛而不苦」的心法。總護法師勉勵學員，回去後繼續將佛法的觀念、禪修的方法應用在生活中，面對生活上的挑戰，不忘提起慚愧、懺悔及感恩心，讓自己的生命有所成長，時刻看見轉變的希望。



▲馬來西亞道場於百丈山舉辦初階禪七。(黃貞全攝)

和自己的心來個約會

馬來西亞道場舉辦初階禪七 上百位學員安住方法 體驗禪悅法喜

東初禪寺

法鼓山 大悲心 水陸法會

功德護持項目

- + 供僧、供齋花果、冬令救濟 (隨喜功德)
- + 雲端消災超薦牌位 (隨喜功德)

詳情請上網查詢 chancenter.org

2023/ 11/28—12/3 [實體@東初禪寺]

法鼓文理學院 2023 數位專題系列演講

善用 ChatGPT 佛學研究更得力

首場邀請胡其瑞主講「生成式 AI 浪潮下人文研究的危機與轉機」

【邱惠敏／新北報導】ChatGPT 自二〇二二年十一月面世以來，引發各界關注，AI 與數位人文能為佛學研究者帶來什麼幫助？人文研究者又該如何因應這股數位浪潮？有鑑於此，法鼓文理學院圖書資訊館特別為不懂程式語言的使用者，具備程式語言能力的實際使用者，從使用者如何轉變為開發者，舉辦三場進階式主題演講，期集合眾人之力，打造佛學專屬的 ChatGPT。

首場演講於十月十一日登場，由臺灣大學數位人文研究中心洪一梅博士主持，彰化師範大學歷史學研究所助理教授胡其瑞主講「AI 讓你不 BI (悲哀)：生成式 AI 浪潮下人文研究的危機與轉機」，實體與線上共近百人參與。

「因未知而感恐懼，害怕競爭，被取代，加上道德疑慮，這正是人類對 AI 焦慮的主因。身為一個略懂程式語言的研究者，胡其瑞教授分享親身體驗 ChatGPT 於人文學科使用的可能性，以及在研究和教學上的優勢和陷阱。」

胡教授指出，ChatGPT 是一個大型的語言模型，通過大量的文本資料來演算、模擬，本質上是一個「工具」，「ChatGPT 可能是一個正經地胡說八道，看似有邏輯性，其實錯誤百出，最常見的是引用資料有誤，例如指出某資料出自佛經的某一卷，事實上



▲胡其瑞教授說明 ChatGPT 能協助處理資料收集與翻譯，若善於應用，研究教學更得力。(王育發攝)

校長的辦學藍圖

佛教資訊人才的搖籃

隨著 AI 人工智能的開發，全球邁入數位新時代，人文學科結合數位科技已經是學術發展的趨勢。

本校從中華佛學研究所的時代開始，即積極數位科技優秀師資，例如杜正民、馬德偉 (Dr. Marcus Bingenheimer)、洪振洲、王昱鈞等人，致力於佛教資料數位化，以建立完整的「數位佛學參考資料庫」。更實際的成果包括：佛教經典數位化、佛教跨語文獻數位資源建置，以及佛學書目、詞典、規範資料庫、佛學數位研究平台等，可以說是直走在數位時代之先端。

同時，我們也曾長期參與國科會主辦之「數位典藏與數位學習國家型科技計畫」，並參與中華電子佛典協會 (CEA) 資料庫的建置，以及建立了「臺灣佛教」期刊數位典藏、中國佛教寺廟志數位典藏、臺灣佛教史料庫等。其中，CEA Online 線上閱讀介面，更嘉惠了全球無數的佛教徒與研究者，被譽為是當代佛教相當重要的一個里程碑。近年，更完成了聖嚴師父《法鼓全集》2020 紀念版「專案計畫」、網站優化等，持續為社會大眾提供深入佛法的平台。

本校最早成立的佛教學系，除了印度、漢傳、藏傳佛教的分組之外，還有

◎陳定銘 (法鼓文理學院校長)

卻沒有這卷。因此，使用者本身必須具備分辨、查證資料真偽的能力。

胡教授進一步說明，ChatGPT 的長項不在「檢索」而是「規畫」，能協助處理一些耗時的資料收集或翻譯等工作，所以人文研究者無須抗拒或恐懼，如果能精準地下達指令，即可提高正確資料的取得，也能大幅縮短研究、彙整、處理資料的時間，「如此一來，ChatGPT 就會是轉機，而不是危機了。」

「運用 ChatGPT 創作謀殺案劇本，算是造惡業嗎？」一學生用 ChatGPT 寫報告，老師如何分辨？「ChatGPT 可能取代老師教學嗎？」演講後，現場提問踴躍，胡教授幽默地回應，用 ChatGPT 生成報告，如果學生不主動告知，他也無法得知，除非是很明顯的錯誤，但他倒是會運用 ChatGPT 出考題，考驗學生的思辨能力。

第二場將於十一月二十九日舉行，由中央研究院歷史語言研究所研究助理王祥安主講「從人工智慧到人工智慧：數位人文研究工具之應用」。第三場於十二月十三日由文理學院王昱鈞老師講「經典智慧的現代解碼：AI 於佛學研究之應用與挑戰」。

一個佛教界首創的「佛學資訊組」。佛學資訊組的課程特色，是朝「佛學資訊應用」、「佛學資訊工程」及「佛學資訊應用」等方向發展，以期培育具備佛學素養又精通數位科技的專業人才。

近年來，教育部提出「高等教育深耕計畫」，希望各校的課程設計能強化學生資訊科技、跨領域、問題解決等三方面的能力。因此，今年度佛學資訊組率先增設三個「微學程」(資訊科技應用微學程、大數據分析微學程、資料庫與程式設計微學程)，學生只需修習同一學程內規定的三門課程就能獲得學分使用。微學程的開設，不僅讓學生用最小的成本一學到最新技術，還增加了多元學習的機會，可以開闊視野、提昇競爭力！

在人文學術與數位技術結合發展方面，本校的「佛學資訊組」和圖書資訊館的「數位典藏組」已經成為佛教界和學界的品牌。除了經常舉辦佛學數位專題講座、工作坊、研討會和成果發表會外，師生們也經常受邀參加國內外佛學數位化研討會、佛教數位化計畫以及佛典多語言翻譯計畫等。

對於佛學數位發展的未來，我們充滿了信心，相信將會有更多的精彩等待著我們。

◎報名請洽：AI 數位專題系列演講



大學院師生團圓過雙節

九月二十八日，適逢教師節、中秋節「雙節」因緣，法鼓山僧團、法鼓文理學院於法鼓山僧團聯合舉辦中秋晚會，僧大副院長常寬法師、文理學院陳定銘校長伉儷，與僧團法師、園區專職與義工、僧大及文理學院師生、萬里金山地區中小學校嘉賓近三百位，一同齊聚園區大廳。

晚會特別邀請金山高中管樂團擔綱演奏，陳定銘校長更上台客串樂團指揮，與同學們一起完成《拉德斯基進行曲》；文理學院同學也合力演出「月愛三昧」，還有一抽來了「猜燈謎、月光禪等活動，四眾弟子在感恩與團圓的氛圍中，歡喜共度美好佳節。

(文／編輯室，圖／法鼓山僧團提供)



◎陳定銘校長客串樂團指揮



◎文理學院同學上台演出

【法鼓書齋】

■《人生》雜誌 483 期 11 月號

信心，貫徹佛道的基石

堅定的信心，是成就佛道的起點，也是成就功德的基礎，可增長一切美好的事業，滅除一切疑難及困惑，展現了開發成佛之道的因緣。無論禪修或念佛都需要大信心才能成就，聖嚴師父指導我們從仰信、正信到證信，發起長遠心，精進不懈。現代人為什麼缺乏信心？繼程法師談「信」的本源，提點如何找回信心。

從佛陀時代的周羅般陀尊者，到近代的虛雲老和尚、聖嚴師父、阿姜查、真空法師，在在向我們展現了堅若磐石的信心，是值得學習的典範。佛法對信心的要求，遍於諸經論，如禪宗三祖的《信心銘》強調信心不二；《大乘起信論》相信自性，走向菩薩道；《華嚴經》以十信展開成佛之道，信滿成佛。

國外的月亮真的比較圓嗎？「世界佛教村」有警法師回顧求學路，見到了「外國的月亮」。「尋師有夢」因為俄戰爭，《他的身影 2》不得不改變拍攝計畫，轉往香港取景，卻遇上颱風，張光斗直稱風雨生信心。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 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 <http://www.ddc.com.tw>
◎洽詢電話：(02) 2896-1600



歡迎加入《人生》讀者

新編英文版禪修結緣書出版

【本刊訊】近幾年因新冠疫情、氣候變遷及戰爭的紛擾，人心普遍不安，為了將禪法傳遞到世界各角落，並讓西方大眾能認識禪修的好處，法鼓山文化中心精選聖嚴師父的禪修開示，彙編一套三冊的英文版禪修智慧隨身書，幫助大眾在緊張繁忙的現代社會，透過禪法安定身心。

三本英文結緣書分別為：
• Chan Practice: The Path to Peace of Mind (禪修：安心之道)；帶領讀者從認識禪法開始，學習運用禪法放鬆

身心，轉化觀念，放下心中罣礙。
• The Introduction to Chan Practice (禪修入門)：完整且有次第地介紹禪修的觀念及方法，幫助初學者建立正確的禪修觀念，提供確實可行的練習方法。
• Chan in Daily Life (禪在日常生活)：將禪法的觀念和方法運用在生活中，安定身心，做一個身心自在，隨遇而安的禪修者。

歡迎至法鼓山各地分院、分會取閱，亦歡迎協助推廣及助印。



◎法鼓山智慧隨身書電子書網站
<https://www.ddc.com.tw/ec/smartbook/>

社大曾濟群校長 金山醫院演講

【本刊訊】十月五日午，臺大醫院金山分院「金山講堂」邀請法鼓山社會大學校長曾濟群，與五十多位醫護人員分享「法鼓山聖嚴法師的思想與現代生活」，共同學習心靈環保的生活智慧。

曾濟群校長提到，聖嚴師父以漢傳佛教為背景，將佛法結合現代生活，提出「心靈環保」的觀念，來推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念。「心靈環保」不只獲得國際間眾多宗教界接受，也結合當代環保意識，像是「禮儀環保」能促進和諧，

「生活環保」可於日常實踐。「心五四」、「心六倫」都能簡單運用在生活上，開發智慧心、增長慈悲心，實現人間化的佛教、人性化的佛學、生活化的佛法。

同一天上午，法鼓山社大也在院內舉辦「美好人生」千歲畫展，展出茶會、展出「作影畫圖寫字真趣味」彩繪班長學員的精彩作品，展覽地點在金山醫院二、三樓北海藝廊，展期自即日起至十二月二十六日，歡迎大眾前往欣賞，給予長者支持和鼓勵。



▲曾濟群校長於金山醫院，分享聖嚴師父的思想與現代生活。(法鼓山社大提供)

【中文週日佛學講座】

東初禪寺

護國息災 《仁王護國般若波羅蜜經》概說

常動法師 主講

11/5 & 11/19 11am-12:30pm EST

東初禪寺

地藏法會

2pm-4pm @ 東初禪寺 (實體)



安和分院生命關懷共學共修

同學相伴 溫暖生命關懷

透過共讀聖嚴師父生命關懷主題的著作、共學生命故事、共修大事關懷，「善生、善老、善終、善別」的人生課題，有了同學同行。與您分享安和分院生命關懷共學共修的感動。

◎楊仁惠



共學的力量 溫暖堅定
生命故事與臨終關懷案例分享，帶給學員鼓勵與感動，而大當分享，則是帶來滿滿的信心與共感的支持。有學員分

(菊子 繪)



學員們種下自己的菩提樹，並與他人交換，豐富探索的面向。(安和分院 提供)

結業不畢業 歡喜來共學

以共讀創辦聖嚴師父生死關懷的著作，搭配臨終關懷結緣書為核心的一生命關懷共學課程，深獲好評，九月十日開辦第三期課程，有超過二百三十位學員共學，是安和分院近期規模最大的課程之一。

生命關懷共學共修課程，緣於一份佛學班同學的情誼。一〇六年安和佛學班結業後，班上有同學的家人往生，在陪伴的過程中，同學們都想進一步了解法鼓山大事關懷的理念與作法，班長黃國堯因此提議「結業不畢業」，組成共學團隊，持續學習！長年在地區大事關懷組學習、奉獻的趙娟，發心組織課程規畫團隊。安和分院監院果旭法師得知課程內容後，認為有助於推廣、建立大眾對大事關懷的認識與認同，鼓勵團隊開放報名，讓更多人參與。

由死向生 學會好好生活

沒想到開課後，廣受歡迎，許多陪伴家人經歷老、病階段的上班族，共學的心尤其懇切，「我在共學中獲得很多支持的力量！」已參與二期課程的蔡惠美說，母親已是癌症末期，透過共學，讓她更懂得媽媽的恐懼，覺察自己不安的原因，共學後也會和媽媽分享，期許生死無懼。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻不知道如何入門的人，一個共學的機會。」趙娟期許共學後，學員能回到地區參與大事關懷的服務，實踐佛法關懷的力量。

課程的設計，從第一期、第二期的共讀、觀看《大法鼓》、生命故事分享、大事關懷說明與示範，到了第三期，依「善生、善老、善終、善別」四個主題，分為四次整天的課程，導讀《幸福告別——聖嚴法師談生死關懷》、結緣書《樂齡2——老得有智慧》、生命故事分享、臨終關懷案例分享、小組討論、大當分享，再依每次不同的主題，穿插小組遊戲、桌遊、影片觀賞、闖關遊戲、大事關懷示範與演練。希望能以多元活潑的方式，讓學員放鬆自在，學習生死關懷，更懂善生的意義，珍惜生命，關懷他人。

「參與共學，讓我對死亡不再恐懼，生命更有方向。」參與三期課程，也擔任導讀的楊美麗表示，自己要先讀懂師父的書，才能導讀，因此收穫最多。三期以來，除了從不同角度認識「生死關懷」的議題，更加深對大事關懷的印象，以及對佛法的信心。



▲學員輪流擔任帶領人，在互信真誠的分享中，加深對佛法理解與運用的層次。(吳瑞恩 攝)



▲透過小組交流分享，加深對課程的印象，也交流了每個人的生命故事。(安和分院 提供)

◎林依潔

舉手投足間 安頓身心

每次參加禪修活動，總能獲得內心的平靜、安定，校園靜心初階師資培訓，更讓我獲益良多。陳武雄老師帶領我們體驗坐禪和站姿的八式動禪，運用「四念住」的觀念，練習觀身：清楚當下的動作。觀受：清楚身體的感受。觀心：念起即覺，覺之即斷。觀法：不思善不思惡。其實安頓身心的方法，就在簡單重複的動作中，用功便能尋得，一舉手一投足皆是修行的道場，活在當下就能安頓好身心，心靈就可以保持輕靈！

禪堂監院常乘法師的禪坐課程，讓我重新溫習坐的方法和要領，特別是對治昏沉的部分。有一段時間我一上坐就昏沉，因此很怕打坐。常乘法師說，這是因為身體累積了疲憊，最好先養足精神再打坐，並提醒昏沉時就不能清楚覺知了。

我的禪坐經驗雖然起伏，時好時壞，但因為發覺禪坐可以帶來身心良善的變化，所以發覺禪坐能將這份美好帶給學校的孩子。於是先從數呼吸開始，藉由帶動呼吸的方法，讓孩子掌握數呼吸的要訣：不呼吸不西望，不想東不想西，讓孩子專注文化出版的繪本《和平小豬學禪修》、《暴跳牛的心情罐子》等，帶領孩子體驗靜坐帶來的好處，還有製作靜心瓶來沉澱自己的情緒。

原以為這次課程會有既定的教案，讓老師們學習如何在校園教孩子靜心，然而知道營隊中，有些老師並沒有禪修的經驗後，明白了這課程是希望讓站在校園前線的老師，可以具體體驗禪修的好處，在多多練習的再將靜心的課程推廣至校園，相信來參加的老師們也有感於孩子坐不住，注意力不集中，希望能把靜心的方法帶給孩子，因為靜心才能專注，專注才能有效學習，這是老師們的殷殷期盼啊！

感謝這次授課的常乘法師、演廣法師、陳武雄老師和校園入班分享的師兄，以及內外護法無微不至的照顧，讓我們能身心全然放鬆，好好享受當下，體驗禪修帶來身心的安定，感謝菩薩們的守護！

【校園靜心初階師資培訓心得】

【心靈環保讀書會帶領人培訓心得】

讀書、讀人、讀心

在讀書會帶領人培訓中，方隆彰老師強調，帶領人必須做到：不以說教、問答回應組員，改以「一回問」來凝聚小組成員的心得想法。不論成員的回應是否完整，帶領人都要發揮柔軟心聽對方的陳述，在互動的過程中，藉由他人的反應，應適時邀約成員回饋；並有意識地自我覺察，在表達過程中適時修正說法，讓聽的人不起煩惱。讀書會的內容是源於成員們彼此的回饋和貢獻，所以學員們才是讀書會的老師，而非帶領人。

這與我過往的經驗不同，文本分析是要推論出作者寫作動機（理性）；方老師是以文本為素材，用心去感受，進而詮釋這感覺的由來（感性）。在我頻繁的提問下，方老師沒有一絲的不悅，反而向我致謝。之後的分組練習，我被推派為帶領人，討論聖嚴師父的《先接納別人才會溝通》一文。當下我意識地問起師父的寫作動機，組員不但沒取笑還輕聲提醒我：「趕快回到感受上去問。」在大家真誠的分享中，我也自然地吐露近期的困擾：新接的班級中，有一位學生常常突然發出聲音，動作又大，影響課堂，而且屢勸不聽。這時候有組員建議：「接納學生的行為，對孩子本身就是一種尊重。」如何接納？「包容。」

隔天回到學校上課，我開始用心觀察該生，發現他念書時

◎白思蜜（國中國文教師）

聲音宏亮，於是大大地誇獎他一番。某天上課時，當我提醒他音量小聲點、動作輕點，以免打擾同學。說也奇怪，他不但沒有怒目相視，還乖乖配合。今天，他要我做閱讀示範，我爽快地念完後，他竟朗讀示範，熱烈的掌聲，還吹噓同學一起鼓掌。我念課文念了快二十年，他是第一位鼓勵我的學生。

回想讀書會對我的影響，竟然與修學佛法的信解行證相同。從理解文本（解），經由大家集思廣益的討論，得到一個改變生命的信念（信），回到生活中，進而去實行（行），到證明所知所見（證）。期許自己在未來，透過帶領讀書會，讓更多人開拓生命新機。

快樂香甜 彌足珍貴

◎張演寂（香港福田班關懷員）

今天香港迎來了入春後的第一場雨水，也是香港這場連綿一百六十多位學員菩薩回家上課的日子。相隔三年，第十次福田班終於開辦了！

猶記得十多年前，香港道場首次開辦福田班，那時候我還是個小小的法學學員，熱鬧的場面至今歷歷在目。許久沒有回來道場的菩薩們互相問候、祝福，笑容填滿了道場的每一個角落。

今天，我由福田班的學員換為內護法。道場空間擴大了，義工多了，雖然許多面孔都很陌生，但那份親切感卻依然。過去三年間，大家都隔著口罩溝通，如今終於可以綻放燦爛的笑容，心情似乎也變得輕鬆了。

第一堂的課程主題是「相約法鼓山」，雖然課程內容已經接觸過，但是每次重溫課程，仍然會有新的收穫。法師介紹福田班的意義時，提到「由生轉熟，由熟轉生」，便是一例。過去怠慢心作祟，少了修行、貪、瞋、癡三毒占據了心中不少的位置，法師是在提醒我們要老實修行啊！

難得的午齋時間到了。過去三年因為疫情，道場未能提供學員午齋。今天，大家終於可以捧著飯盒打飯菜了，鬆軟的白飯、清爽的蔬菜、甘甜的香梨，不知道為什麼吃起來特別香。原來，過去理所當然的，等到失而復得，才知道彌足珍貴。學佛不也是如此？有因緣在法鼓山學佛，有機會接觸到正信的佛法，在這個末法之世，更是彌足珍貴。

休息的時候，悅眾菩薩送上一顆圓圓的大蘋果，我喜孜孜地捧在手裡，手是沉甸甸的，心是踏實的。願我如這顆蘋果一樣，能為身邊的人帶來一絲快樂和香甜。

法鼓講堂

量子 《解深密經》 **轉識** 主講/ 法源法師

修行實務

12/6.13.20 19:00 ~ 21:00

直播地點：農禪寺法堂二 歡迎臨場上課

課程預告：【一月課程】敬請期待

洽詢電話：02-2893-9966 # 6663

法鼓講堂

主講人 **圖丹·卻准** 法師
By / Venerable Thubten Chodron

在荒蠻的西方 播下佛法的種子

Sowing Seeds of Dharma in the Wild West

12.12 19:00 ~ 21:00

英語演講 現場提供同步口譯

English Speech with On-Site Interpretation

洽詢 / Contact Us 02-2893-9966 # 6659

線上報名 / Online Registration 11/1起，請至官網 https://dbs.ddm.org.tw/

實體講座 / In-person Lecture + Live Online Streaming 同步線上直播

七月底至九月中旬，「國際大乘比丘尼聯合結夏」於印度展開，三位僧團法師於佛陀說法最久的舍衛城，與來自各國的尼眾一同精進，本期邀請東初禪寺監院常華法師，分享這段回歸律制的生活和修行。

在舍衛城，回歸佛陀本懷

◎文／釋常華
圖／釋常華、Shutterstock、達志影像提供

這次參與在印度舍衛城 The Great Shravasti Buddhist Culture Center 舉辦的「國際大乘比丘尼聯合結夏」，自己的初發心是想護持比丘尼戒的傳承，尤其佛教在西方的發展，需要健全僧眾的養成及僧團的建立，受戒學成，理當放在第一位。但是，四十五天下來，感覺自己到了一個讓根長得更深、更廣、更粗壯、更茂盛、更繁茂的地方，收穫比付出還多！

律制的生活 成就六和敬

在印度結夏，不僅炎熱潮濕讓身體不舒服，有限的物質條件也常令人起心動念。這樣的環境，讓我自己發現不少以為已不存在的貪愛與依賴，例如洗衣、曬衣，居然也有執著，這在舒適圈裡很難觀察到。所謂「舒適圈」，包括信手拈來的資源、理所當然的護持，在當中修行，就像長在湖邊的樹，因為離水很近，樹根都比較短淺；僧眾依律制來生活和修行，就像長在高山的植物，根都長得深廣，屹立不搖。

這次有六十幾位尼眾來自尼泊尔，出家應該很久，但半數去年（二〇二二）才到不丹受具足戒。他們戒儀齊整，唱誦莊嚴，一日兩餐，兩週僅一次手機，空檔時間不是協助出坡，就是經行、誦經，不散心雜話，各個身強體壯。他們就像一棵棵大樹，承擔著如來家業。每天坐在他們對面，自己見賢思齊，不敢懈怠。

律制的生活對出家人來說非常重要，可以幫助修行人降低對物質的需求，對身體的執著，同時長養利人利己的心態，藉此練習放下自我中心、調柔身語意業，成就「六和敬」：「身和同住、口和無諍、意和同悅、見和同解、利和同均、戒和同修」的僧團。

提昇覺察力 清楚身語意

我們因為習氣重、慣性強，不容易覺察自己的過失。如要持戒嚴謹、懺悔清淨，需要全面提昇覺察力，覺察自己的言行與起心動念，覺察他人身語意的反應。這次結夏，擔任住持尼的果廣法師強調：「不是他人生氣了，你才需要跟他懺悔。生不生氣是他的事，與你無關，但是你的身語意三業不善，就需要懺悔、懺悔！」



▲法師們經行至佛陀說法台，輪流以不同語言唱誦。

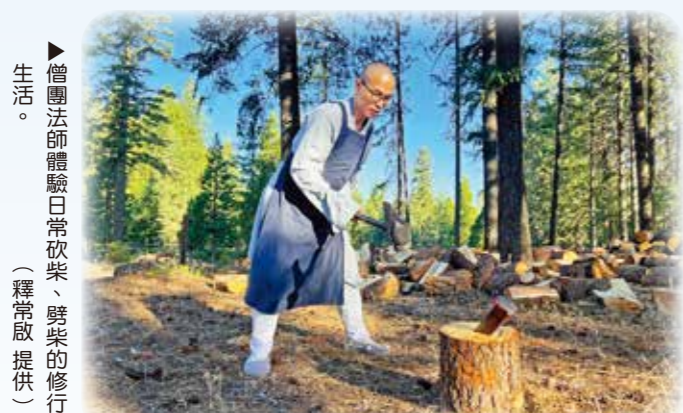
◎釋演醒 | 夏斯塔修道院參學心得

出坡劈柴 心修行

原以為來夏斯塔修道院 (Sarsa Asha) 會像結夏一樣，每天都在禪堂用功，實際上是分配到大眾幫忙，一週後，到戶外協助砍柴、劈柴、搬柴、堆柴。因為這裡的冬天會下雪，需備備大量木柴供暖氣及煮飯之用。

我跟著一位七十歲的老法師出坡，他教我如何把柴劈開。那斧頭既長又重，還要精準劈對位置，看他兩下三下輕易完成，著實佩服。我剛開始動手，常常劈不準，心想：又浪費一次「氣力」了，下次要劈好一點。

經過一個上午，雙手很有感，用齋時拿餐具都微微顫抖。老法師似乎發現了，問我還好嗎？我說手痠痛，他讓我去跟另一位法師做較輕鬆的工作。即便如此，第二天起床後，連背部、肩膀也



▲僧團法師體驗日常砍柴、劈柴的修行生活。(釋常啟提供)

佛陀說法台，用五種語言輪流唱誦，然後由維那法師帶領大眾一邊唱誦，一邊繞著阿難種子的菩提樹，再走回安居處，靜靜地坐在面對大殿的階梯上，夜幕低垂，微風徐徐，維那師再度起腔，梵音繚繞。

一生難忘的寶貴體驗

結夏中，每天的場景與互動，就像看一幅名畫、聽一首優美的音樂，喝一壺好茶那般觸動人心。在佛陀說法最久、帶領二十五次結夏的舍衛城，一邊聆聽佛陀戒律、教導僧眾的故事，一邊感受大愛道及五百尼眾求戒的艱辛過程，一邊用佛陀教導的方法修練。揮汗如雨的酷熱中，四十五天體驗的過程，無疑是每位參加者這一生當中，難以忘懷的寶貴經歷。

常回道場 生命更美好

同修最近邀請一位很久沒來道場的師兄，回來參加演進法師的佛法講座。這位師兄在臺、美兩地奔波，長期照顧在臺生病的父母，身心疲憊，回到美國只想休息。同修提醒他，身心不安定時，更需要來道場，鼓勵他把握在美的因緣，回道場充電。

對於回道場，我自己很有感悟。生活就像個漩渦，如果自己没有常回道場參加活動、做義工，可能跟大多數人一樣，慢慢就懶散懈怠了。從最初接觸法鼓山，至今能一直來道場，除了體驗學佛的喜悅，還感受到團體的溫暖，因而勉勵自己持續親近道場，並將喜悅和溫暖傳遞給大家，一起來傳遞學佛的喜悅和溫暖。

兒時的畏懼 轉為報恩佛事

今年夏天，全家人從臺北搬回溫哥華。在臺北時，常聽到師兄姊們分享參與法會的殊勝，心中總讚歎大家勇猛精進，希望能有機會參與。暑假回到溫哥華，得知父親已報名中元報恩法會，我便代參加。

【中元法會有感】

◎巫俊毅 (溫哥華)

11/12 English Dharma Talk 11am-12:30pm EST

The Sūrangama Sūtra Digest

— The Tathagatagarbha

by Ven. Chang Hwa

(in-person + zoom) 東初禪寺

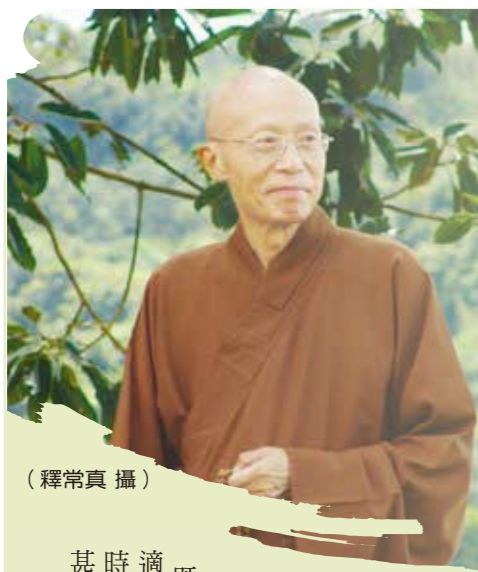
Nov. 12

Along With

with Wen-Chiao Peng

11/12(Sun) • 2pm-3:30pm • in-person

心安平安·迎向希望 (上) ●聖嚴師父



(釋常真攝)

保有危機感

面對世界局勢、生活環境的變動，如何才能有真正的平安？
重溫 1998 年 4 月 15 日聖嚴師父於臺北安和分院的開示，
將會發現，保有危機的警覺，放下恐懼，自然常保平安。

內心安定有平安

世間每一個人都在追求希望、追求平安。然而究竟什麼才是平安？什麼情況才是安全保障？有人因為工作壓迫、加薪，或是得到榮譽、讚賞時，而覺得滿有成就感。但是這種成就感，滿足感，只是暫時的，不是永久的，就如同肚子餓了，吃飽了便感到滿足，可是，沒有多久又會感到肚子餓。

因此，若想追求永遠的安全、保障，希望有個靠山，以家族背景、權位、財富做靠山，終究都是不可靠的。俗話說「富不過三代」、「官海浮沉」，都在說明世間事，常常起起落落，若一味追求平安，永遠不可能得到平安的保障；追求滿足，永遠不可能達成滿足的願望。

其實，平安並不是個人自己可以選擇的，但是小心卻是絕對必要的，要有未雨綢繆的準備心理，自然而然就不會像無頭蒼蠅般到處求籤、問卜，這些都只能得到短暫的安慰，甚至只是逃避問題。

自助而人助 人助而天助

為了平安，我們應當時刻有危機的警覺，但不能變成恐懼感。危機感和恐懼感並不一樣，在恐懼的狀態中，很容易發生危險；但在危機感之中，對未來所可能發生的問題，都有所思考與準備，多一分準備，少一分危險，自然能夠常保平安。只不過有了百分之百的充分準備，並不是表示就完全沒有問題，很可能還會有危險的發生，但是因為已有周全的準備，當危機發生的時候，有高度的應變能力，就不會恐懼、緊張、慌亂。

這就如同消防車、消防隊等安全設備、單位，它們存在的目的，除了是消極的救火外，更積極的正面作用，應該是提醒、警告大家，讓大家都具備危機意識。

很多人認為，法師們念經、持咒、主持法會，應該是最平安，最不會發生危險的。其實佛教的思想是「自助而人助，人助而天助」，並不僅僅靠念經、持咒、拜佛、祈禱，就能夠免於災難。

求佛、求神的目的，是為了調整自己的心態。當內心平衡，便會與自然調和，並與佛菩薩的心相應。這不但不迷信，更不神秘。因為只要有一個人內心穩定，環境中其他的人雖然情緒波動，也會漸漸地安定下來，人心安定了，環境就會安定，這就達到念經、拜佛、求佛菩薩加持的目的。

面對問題 用智慧來處理

可是我們這個世間往往很顛倒，遇到災難、挫折、障礙，都說是別人有問題、環境有問題，把一切責任歸咎於他人，彷彿跟自己一點關係都沒有。如此不斷你怨我、我恨你，你指責我、我批評你，產生種種衝突、矛盾、怨恨，永無寧日，這便離平安愈來愈遠。

所以，當一個企業或團體發生問題時，必須誠心檢討，以「面對它、接受它、處理它、放下它」的態度來化解困難、度過危機。絕對不能逃避問題，否則只會更嚴重。而且要用智慧來處理，而不是用情緒來處理，智慧就是找到適當的人，用正確的方法，做最好的處理，然後放下執著得失心，以輕鬆的心態跨出新的第一步，要一直沉溺在失敗、挫折、危機的陰影中，過著驚弓之鳥、風聲鶴唳的日子。

總而言之，我們應當不斷保持警覺心，但警覺心並不等於恐懼，遭遇各種利害、得失、安危等問題，都要能夠勇於面對，接受事實，用智慧來處理，然後要放下、淡化。既已放下、淡化了，事情若處理得好，不會驕傲；處理得不適當，則會虛心檢討，重新出發，再往前走，如此，就能隨時保持健康的身心，有了健康身心，不管在工作或與人相處，甚至個人獨處時，都會是非常平安的。

(摘錄自《法鼓全集·文集》原篇名〈危機中有希望〉)

報到當天，法鼓山園區正在舉辦的依大典，不少上山山參加的觀禮。當車停好，拎着睡袋從大停車場走上走，沿路收到不少師兄弟的祝福，懷著滿滿的幸福心情，準備打人的第一次禪七。

禪期全期禁語，總護法師說：「最好不要和自己對話。」這實在是最難的部分，自己心裡總不停嘀咕，安定不下來。第二日晚上，發覺似乎愛上「叩、叩、叩」的下坐引磬聲，真是清脆的解脫妙音。打坐一整天，腳早已酸軟又痛，變成麻又癢。此時，馬上接著聖嚴師父開示影片，說明腿的痠痛痛只是過程，鼓勵我們好好去體驗及感覺。

往後幾天，身心狀況漸入佳境，每次師父開示總是如心理醫師一般，預到當下的身心變化，一次又一次切中心靈深處，句句受用。但自己善根不足，總是聽完後，忘了前段，於是用筆記下重點，卻因此違規，每晚時罰跪。感謝小參法師解惑，鼓勵每年回來打七或護七，便可以複習，不用苦惱記憶性不好。

每天清晨到戶外做八式動禪、打坐，感受天空由黑翻白，一群白鷺



動中體靜 掃地拖地也是禪

禪修營的禪眾不分老少，都領了一份出坡工作。無論是掃地、拖地、擦窗、還是刷馬桶、洗滌鍋具，每一項出坡勞務，都與禪修結合一起，動作不緩不急，清楚知道「身在哪裡、心在哪裡」。身體或許有點疲累，知道就好；內心或許有些不耐煩，知道就好。不想過去、不想未來，只有安住當下的每一刻。

(文、圖/農禪寺提供)

舊金山都市禪二心得

一〇一九年的年初，因參踏進舊金山道場，後來陸續參加了禪一、禪二、禪三。初期禪修時，總是用力控制，以為自己能因此沒有妄念，但禪修後，身心反而覺得更疲累。後來參加監院帶領法師帶領的禪坐引導，開始體驗放鬆，但太放鬆又容易昏沉，而且平常工作和生活忙碌，心卻更忙碌地想著將來的計畫，妄念持續紛飛。

七月底再參加都市禪二，為了讓自己在禪修時減少妄念，提前做了前行功課，把家和工作的事務預先安排好。第一天開始時，總護常興法師提醒，盤腿要量力而為，以坐得平穩舒適為原則。這次以「調心」為首要，把注意力放在攝心上，不要讓腿痛變成另一個妄念。

法師開示提到，我們的心念就像是一頭牛，起心動念，就像牛要吃草一般自然。當心念生起，要清楚覺察這頭牛去了哪裡，然後回到方法，用方法牧牛，而不是控制牛，不讓牛吃草。

法師解釋這個看似簡單的道理，卻讓我有很深的體會。前行功課和減少腿痛，可以幫助少一些心念，但最重要的是，學會如何運用方法來牧牛，因為心念是源源不斷，消滅不盡的。

知道方法後，當心念生起，我不再焦急，而是回到方法，專注牧牛，用平常心接受妄念和解，用方法處理妄念，與妄念和解的「四它」：「面對它、接受它、處理它、放下它」的實際運用嗎？用了牧牛的方法，整個禪二帶給我全新的體驗，妄念變少了，體驗到了從未有過的禪悅輕鬆。

兩天的禪修結束後，打開手機，跳出同修發來的短信，他帶著孩子登頂 Mt. Diablo 的照片。看著他們開心的微笑，心裡充滿感恩，因為我也登上了禪修體驗中的「Mt. Diablo」！

開車回家的路上，我默默地問自己：「對於禪七，你準備好了嗎？」

牧自己的心牛

張演華

初階 禪七心得

回去吧！ 迎接修行的開始

回去吧！

再次體驗清楚的感覺

自初級禪訓班結束後

似乎固定在剛天亮時飛過山頭，開始新的一天。來迎觀音菩薩道經行、溪邊打坐、藥師古佛步道經行，是午後身心最好的紓解。固定的日常生活，清淨身心，生命已融入其中，直到一天早上聽到師父開示：「這是最後一天了，要好好珍惜。」才驚覺禪七快結束了。

最後一天清晨，天未亮，大家摸黑拿著蒲團和毛巾，走向祈願觀音殿前廣場，依禪堂的分區坐好，開始打坐。這禪香，時間和空間宛如靜止，好安定。我們一起在晨曦裡，迎接未來的日子。明明引磬已敲下，卻沒人起身。總護法師率先到樓梯口，回頭對大家說：「回去吧！」接著，大家依依不捨起身。

沒錯，是該回去了。這裡是被照顧好的禪七，回到紅塵，才是高難度的禪七，修行真正的開始。

回去吧，好好面對它吧！珍惜一期一會的難得因緣，我們已在佛道上相逢。心中默默許下願望：我要做一個積極的佛教徒，積極地護法、弘法。把握時間來學習、做義工，把握機會與人分享，這便是最好的實踐方式。

中級 1 禪訓班心得

自初級禪訓班結束後，便發願朝禪七之路前進。堅持了半年幾次的禪坐後，對禪修仍懵懂，偶爾幾次也能清楚地用上方法。但後來打坐時，卻常用不上方法，每每打坐不是妄念，就是昏沉，發現自己漸漸偏離修行軌道，因而對禪七卻步。

很想再次體驗打坐時，清楚用上方法的感觉。感恩有機會參加中級 1 禪訓班，雖然遇到颶風，感恩佛菩薩佑佑，依然順利進行。滿心歡喜地至雲來寺報到，課程就在常正法師帶領下開始。

這次打坐練習，我採取平時所用的數息法及數數念佛，也練習這次法師所教的隨息法，三者交互運用。自己最常遇到妄念、昏沉、痛，法師在課程中，說明散亂、妄念、昏沉、痛的原因，並教授對治的方法，解決我在禪修中的困境。尤其法師完整講解了五調、真假幻覺、取捨心，以及認識信心、願心、慚愧心、決心對禪修的重要性，都是第一次學到的新觀念，收穫滿滿。

課程中，第一次完整體驗坐安八式動禪，感謝法師和學員詳細解說及示範。印象深刻的是學員「觀身受法」，能清楚地覺照自己，讓自己一住一住坐得安定。

學員勉勵我們，學習手冊裡有二十一天精進練習表格，回家用功可運用。堅持二十一天養成禪修習慣，也可以此做為參加禪七前的運用。期許自己善用這次所學的觀念和方法，繼續朝初階禪七邁進。

大悲懺

週日法會 (第三個週日) 2pm-4pm @ 東初禪寺(寶窟)

何為正見? What is Right View?

大業自始即強調一心，本講座將帶您一探古德對禪法的真正見解。

2023/12/16 (六) 9:30-11:30

講者：Gilbert Gutierrez 吉伯·古帝亞茲

聖嚴法師西方弟子之一 於法鼓山北美各分院主持禪七

講座地點：聖嚴教育基金會
實體報名：具有禪修基礎者佳 (觀看youtube直播不需報名)
報名日期：2023/12/4 至 12/10，額滿為止
主辦單位：財團法人聖嚴教育基金會
本講座以英文進行，現場提供中文翻譯

方丈和尚關懷祝福

老得有價值 老得有健康

◎果暉法師

老年時期，經驗和智慧最成熟，可說是人生的黃金時期。故有所謂「愈老愈是寶」、「家中寶」，這是有道理的。

有句話說「老有所終」，我們不僅希望做到老有所「終」，也能老有所「養」。甚至老有所「用」。特別是現今世界，包括臺灣在內，都進入了高齡化社會，臺灣目前約有六分之一以上的人口超過六十五歲，如果能老得健康、老得智慧，就是健康老化。

生老病死的過程中，我們的身心一定會有變化，食、衣、住、行各方面都需要做好調適。運用聖嚴師父的「四它」：「面對它、接受它、處理它、放下它」，身心便能得自在，老得健康、快樂又幸福。

去年（二〇二二）起，我開始分享「安己和眾六字訣」：「輕、鬆、慢、細、小、分」，特別適合長青菩薩們來運用。任何時候，我們的身心都能保持輕、鬆、慢、細、不跟年輕時相比，而是慢一點、細心一點，就不容易受傷或跌倒。還有小與分，比較大的動作，改做小一點，或是分段做，一樣可以將事情完成。



(李東陽攝)

2023 法鼓山「家中寶」佛化聯合祝壽

夕陽無限好 旭日又東昇

◎編輯室

10月重陽期間，法鼓山各地分寺院、分會，陸續舉辦「家中寶」佛化聯合祝壽，向一生為家庭打拚、為社會貢獻的長者，致上敬意與感恩，也鼓勵長者像夕陽一般美好，不斷學習與奉獻，前程似錦，旭日又東昇。



▲果品法師與北海地區壽星一起切糕祈願。(張麗鐘攝)

農禪寺 舞動身心有平安

十月二十二日上午，四百八十九位「家中寶」到農禪寺歡度重陽佳節。在義工帶動下，長者們配合音律舞動雙手，滾動大氣球，捧著祝壽禮到佛前獻供，再將法鼓山的祝福帶回家。監院果毅法師鼓勵長者多走出來，走動，六十歲以上可參加法鼓長青班，活化身體與頭腦，結交朋友，親近佛菩薩，使身心都平安。

結婚五十年的夫婦許健治、楊春蘭，由女兒許恬綺接引皈依三寶、上長青班，許恬綺說，非常歡喜與父母一同親近佛法，在家相處多了慈悲與包容。一〇一歲的李金妹與三位女兒及女婿，五位壽星一同出席，女婿林肇真是長青班學員，他表示家人一起環保又簡約地慶生，非常有意義。



▲長者們共同滾動大氣球，祈願平安有幸福。(李東陽攝)

紫雲寺 三代同堂笑開懷

近三百位來自高雄、屏東、潮州的銀髮長輩精心打扮，由子女陪同共同慶祝一年一度家中寶佛化聯合祝壽。



▲小菩薩向壽星獻上代表樂齡、健康的造型氣球。(紫雲寺提供)

孝親敬老，從「心」做起

十月八日上午，紫雲寺喜氣洋洋，近三百位長者攜伴或由眷屬陪同，十月二十二日歡聚蘭陽分院參與佛化聯合祝壽。宜蘭分會佛化聯合祝壽揭開序幕，佛曲帶動唱帶著長者們拍手動一動，但語相聲讚現場笑聲不斷，羅東分會合唱團及兒童故事花園小朋友則一起合唱〈聽我說謝謝你〉，為阿公阿婆祝壽。

歡喜心接受祝福



▲長者們帶著歡喜心接受法師祝福，心中充滿感恩。(蘭陽分院提供)

感恩奉茶好幸福

十月二十二日，花蓮聯合祝壽，在莊嚴度誠的「南無消災延壽藥師佛」唱誦聲中，正式展開。五十四位老菩薩與近百位信眾，溫馨歡聚，共度重陽佳節。副寺常空法師表示，年長不是夕陽，而是旭日又東昇，仍有機會實踐願望。她勸老菩薩發願：願自己健康成佛、願子孫健康幸福、願眾生皆能成佛。



▲向長輩溫馨奉茶，感恩父母、長輩培育的用心與辛勞。(楊明勳攝)



▲法師引導長者在法華鐘前祈願，請法寶。(趙炳義攝)

聖嚴書院佛學班三年級學員，莊相說，很喜歡來道場學習，讓自己的煩惱心，轉化為放心及寬心，「雖然我年紀大，常常什麼都忘記，但法師交代要背八幾規矩頌」，我很努力把前五識背起來了！認真積極的態度，令人讚歎。

三寶祝福樂學佛



▲臺南分院常住法師們一向長輩表達關懷與祝福。(蔡明興攝)

重陽敬老、樂齡美好，十月八日，近三百位壽星、眷屬及義工齊聚臺南分院，參與奉茶、觀賞影片《生命中的條春伯》、小組分享、供燈發願等活動，在觀音聖號聲中，每位壽星捧持供燈、發願，「慈悲」是送給自己最好的禮物。

黃金時代豐收季

重陽前夕，信行寺邀請長者回家參加佛化聯合祝壽，壽星、眷屬是黃金時代，是一百四十人同歡共樂。一祈佛法會主法果勤法師引用聖嚴師父法語，勉勵長者用佛法的智慧來安定身心，提醒自己少慮兒孫多念佛，也為自己、兒孫、國家祈福。

長者共勉修福慧

基隆、金山、萬里等北海岸地區近五百位長者及親友，十月十五日上午相聚法鼓山園區，歡度由基隆精舍主辦的「家中寶佛化聯合祝壽」，副住持果品法師為祈福延壽法會主法，並與壽星代表切糕祈願「夕陽無限好，旭日又東昇」，共勉修福修慧，年年再相會。



▲九十五歲的林月淑(右)與長青班同學到佛前獻供。(安和分院提供)

與國家一起慶生

雙十國慶上午，四百五十位長者在安和分院祈福獻供，歡喜慶生。九十五歲的林月淑是全場最年長的壽星，與長青班同學一起誦誦《心經》、《藥師偈》與聖師佛聖號，跟著義工開心舞動「你是我的花朵」，共同發願化作彼此的花朵，分享你我的生命芬芳。



▲「我為你祝福」的手語歌聲中，長者們舞動幸福。(信行寺提供)