

法鼓山 法鼓山觀音道場 參北臺灣第一聖地

Pharma Drum Monthly 法鼓山雜誌

PERIODICALS 雜誌紙類

內附郵資已付

TAIPEI TAIWAN R.O.C. POSTAGE PAID LICENCE NO. 1890

非經本刊同意不得轉載本報圖文。本刊編印費用為方信施，閱後請轉贈親友，功德無量。

法鼓山建設基金對撥專戶 帳號：19078983 戶名：財團法人法鼓山佛教基金會

法鼓雜誌APP 歡迎下載

法鼓山 戒善隆 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傳授後第一場「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「有戒而不犯，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。

十七日上午正授菩薩戒，大眾一心至誠，祈請

「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」的修持方式，廣受迴響。十月七至十三日，這個新型態「不過夜」的都市禪修營再度開辦，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」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。

除了禪期和作息，禪修營的內容規畫更具特色。農禪寺監院、禪修營總護果毅法師表示，現代人身心緊繃，

現代紅塵中 傳統禪法新體驗

農禪寺開辦「都市禪修營」

容易出現睡眠障礙、焦慮、疲勞等狀況，加上過度用腦，身體在既受常流於思惟或想像。禪修營的既有禪七架構上調整內容，強調「身」的體驗與練習，以幫助禪眾進入禪修狀態，例如每天早上第一支香，不是打坐，而是經行。

「由於禪眾剛從家裡來道場，身心處於浮動狀態，所以先透過室內散步、慢跑及瑜珈運動，放鬆身心。」果毅法師說明，瑜珈運動特別針對體關節、腰椎等部位做拉伸與舒展，當身體放鬆、筋骨柔軟再打坐，就不容易被身體困住。

有別於傳統禪堂的跑香，禪修營以現代人熟悉的「慢跑」來引導。「禪眾可以找到自己的速度，跑起來不急也不喘。」果毅法師表示，身與心互為因果，「身調得好，心就容易調；心調好了，身體自然也會跟著。」

「早在師父的時代，法鼓山的禪法就密切結合社會脈動，觀察大眾所需，不斷改良，因此能持續受到大眾歡迎。」果毅法師指出，傳統禪堂只有打坐和跑香，瑜珈運動是師父所創發。在後疫情時代，「都市禪修營」以貼近當代需求來創新，繼續為人們提供放鬆身心、平穩情緒的清涼禪法。



▲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，念念不忘，永為佛種，走向修成成佛之路。

恭請菩薩法師開示時，方丈和尚以「輕、鬆、慢、細、小、分」六字訣來叮嚀戒子，受戒之後對人事物的觀察要慢，否則容易失焦；細心觀照自心對外人事物的反應，便是在修行。佛弟子發大願，需要一步一步去實踐，「不因善小而為之，不因惡小而為之」。

方丈和尚也提到，漢傳禪佛教的殊勝處，在於佛弟子修習禪法，達無分別心，但又能善用分別心助人，小至家庭，大至社會、國家，都願意承擔責任，善盡本分，樂於分享，積極行善，這也是受菩薩戒的勝妙之處。

「菩薩戒是菩薩道的開始。」果元法師勉勵戒子們，要有禪修的工夫，心

靜方能照見起心動念，審查自心是否犯戒。果醒法師讚歎眾人善根深厚，也提醒「受戒易，不犯難」。我對立、自他分別，是守戒難的根源，期望未來修行道上彼此砥礪共勉。

來自加拿大新戒佛子，回首自己求道的路途千迴百轉，這次發心堅定，因緣具足，圓滿受菩薩戒的心願，彌足珍貴。她勉勵自己，受了戒便是初發心菩薩，還要發長遠心，走向成佛大道。



▲參加都市禪修營的學員，練習在行住坐臥間，體驗當下就是禪修的手手處。(農禪寺提供)

重啟印尼弘法 僧團法師棉蘭帶禪修

【釋演／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。

負責人 Kuntadji 不忍漢傳禪法逐漸被大眾遺忘，再度邀請僧團法師前往帶領禪修。

九月二十七日至十月一日，演揚法師、演揚法師、演揚法師前往印尼棉蘭，進行兩場講座、帶領禪坐會義工培訓及都市二日禪。兩場講座分別由演揚法師主講「禪法的演變：從印度到中國」、演揚法師分享「禪在日用中」，各約有四十人參加。

兩場講座都到場聆聽的 William 表示，印尼佛教近年隨著南傳、漢傳及藏傳系統的蓬勃發展，年輕一代對生命和禪修議題的關注日益增加。透過講座，他初步了解佛教歷史和漢傳禪法的起源與開展，才知道禪法的核心，不在於比較各傳承的方法，最重要的是讓學習者達到身心的平衡、精神的穩定及開發內心的智慧與慈悲。

由演揚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 感佩法師釐清了共修細節，以及團隊運作的共識，她也期待團隊運作的共識，她期待許許多多的義工繼續相互扶持與成長。

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。

年僅十八歲的學員 Dewi Kuntadji 表示，很慶幸自己在這個年齡就接觸禪修，法師指導的步驟十分清楚，透過體驗和覺察身心的放鬆，練習走路禪、吃飯禪等，對現代人來說很有幫助，「儘管打坐時仍會腿痛，但面對不適心的狀態和之前不一樣了。」

這次僧團法師到禪坐會指導，棉蘭禪眾再次感受禪法的深邃與力量。這趟禪法之旅，不僅在佛法講座中，透過印度的實地培訓和都市二日禪的實踐，讓眾人重新理解禪修的核心價值。

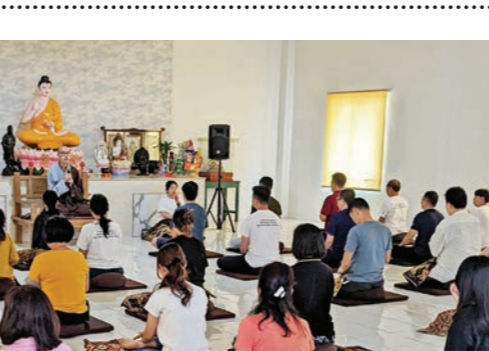
方丈和尚訪蘇諾瑪山禪中心

承續創辦人聖嚴師父和蘇諾瑪山禪中心 (Sonnoma 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。

位於北加州的蘇諾瑪山禪中心，創立於一九七四年，是傳承日本曹洞宗的禪修道場，創辦人關寂照是日禪師鈴木俊隆的弟子，抱持佛教本是一家、修行方法可有不同胸懷，三十多年前，主動邀請聖嚴師父前往訪問。一九九〇年，師父到舊金山弘法，特地至禪中心關懷及演講。

時隔三十三年，前任方丈關寂照老師如今已年邁，他的兒子如是 (Zoske) 於九月二日陞座為新任方丈。方丈和尚一行到訪當天，關老師、新任方丈及家人、義工都在門口歡迎，帶領眾人進入禪中心禮佛及參觀。新任方丈介紹禪中心的弘化現況，並請教方丈和尚如何讓佛法久住？方丈和尚以贈贈的書法「福慧自在」，帶出一安和二「六字訣」，期勉將「輕、鬆、慢、細、小、分」應用在日常中，讓生活更自在、慈悲有智慧，即是讓佛法久住。

(文、圖／舊金山道場提供)



▲僧團法師於印尼棉蘭帶領都市禪二，學員們再度聚首精進用功。(法鼓山僧團提供)

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。

十月九日颶風一過，慈基會秘書長常順法師即前往臺東，與信行寺監院果悅法師及當地悅眾、商討慰訪、採購物資及船運事宜。隔天，果悅法師、常順法師也前往大武壠南興村魯加卡斯部落慰訪關懷，致贈慰問金給受災戶。

十二日一早，首批救災物資送達信行寺，果悅法師、常順法師帶領義工們一同祈禱，祝願物資運送順利，受災民眾早日恢復正常生活。同日，果悅法師也帶領義工前往富岡港，協助物資裝載登船。

由於天候不穩定，第一批物資於十三日運抵蘭嶼。為了了解島上受災情況，常順法師率同專職於十三、十八日兩度前往關懷，發放物資、慰訪受災民眾，同時至蘭嶼高中、蘭嶼國小、朗島國小、椰油國小、社區發展協會、蘭嶼部落文化基金會等單位，評估災後重建的需求，持續提供居民需要的協助。

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。

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定靜心。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。

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。



▲方丈和尚於舊金山道場弘講「福慧自在」，與大眾分享「安己和眾六字訣」。(舊金山道場提供)

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。

週進行中英雙語禪修開示及都市禪二，更引領信眾深入了解佛法。方丈和尚表示，新州分會目前沒有法師常住，但因緣之近來帶領道場及東初禪寺的法師就近來帶領道場、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。



▲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)

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



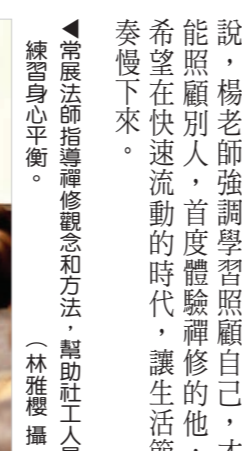
▲來自桃園、中壢、新竹地區的助念團員齊聚齋明寺，發願持續以大事關懷行菩薩道。(齋明寺提供)

【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連友的一小步！」關懷院常務副院長表示，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！」

舒活身心 社工學禪照顧自己

「聽過楊倍老師分享與聖嚴師父互動的故事，以及她長期修禪所散發的安定力，讓我對禪修心生嚮往。」從事兒少偏鄉關懷的許勝雄說，楊老師強調學習照顧自己，才能照顧別人，首度體驗禪修的他，希望在快速流動的時代，讓生活節奏慢下來。



▲常務副院長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)

【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」，由監院常務副院長指導禪修觀念和方法，並邀請法鼓文理學院特聘副教授楊倍，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。常務副院長從佛法觀點，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，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。

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捧燈繞行水月池，心燈相映，在清淨圓滿的月圓日，感受菩薩清涼月的光明與慈悲。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。



▲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)

誦經念佛 念念與佛相會

九月二十九至三十日中秋連假期間，三百多位信眾回到中和分院，虔誠誦《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》，法以此期他大眾發願持誦，能成就不可思議功德。

關懷聯誼 感恩義工奉獻

「齋明中秋清涼月，皎皎慈光齊發願」，齋明寺於中秋夜義工團聚聯誼會，近二百名義工相聚聆聽佛曲、趣味問答、體驗月圓。

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，帶領芝加哥都市禪，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。

果醒法師以《楞嚴經》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》、《楞嚴經》、《楞嚴經》。



▲齋明寺義工體驗月圓，身心自在，倍感幸福。(齋明寺提供)

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

「葉潮新、林泗如／馬來西亞報導」一躍逾三十年，馬來西亞道場於九月二十四日至三十日舉辦初階禪七，由僧團常務法師擔任總護，監院常務法師擔任新加坡、臺灣、馬來西亞等地學員參加。



▲馬來西亞道場於百丈山舉辦初階禪七。(黃貞全攝)

小參時，許多學員與小參法師核對方法與心態是否正確。有禪眾在用方法後，體驗到身心變得更穩、安定與實在的感觸；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。

法青 2023 水陸送聖

12/2 菩薩行
12/3 大普請
※活動不掛單※



▲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)

國慶連假共修 以共願轉共業

「游依娜／桃園報導」把握國慶連假精進用功，一心念佛。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。

彌陀佛五暨八關戒齋

2023 12.23 - 12.27 不須住宿

法會時間	12/22(五) 15:30 晚課、懺淨 19:00 起五安位 12/23(六)-26(二) 每天 9:00-20:00 12/27(三) 圓滿日 9:00-17:00	入場時間 上午 7:30-10:30 下午 12:30-13:00 晚上 18:00-18:30
------	---	---

法會備註 設有雲端座位，歡迎上網登記
洽詢電話 (02)2893-3161分機801-804
參加方式 無須報名，每日開放隨喜入場
以【當日依序進場】方式參加
※每日上午7:30由「臨時知客處」發放參加證

- 法鼓山世界佛...
- 各地分...
- 電話...
- 地址...

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，即招攬數位科技優秀師資，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導之「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」、「佛學知識工程」及「佛學科技應用」等方向發展，以期培育具備專業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」，希望各校能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證明書，同時也可作為畢業學分使用。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、佛教文獻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園區聯合舉辦中秋晚會。僧團副院長常寬法師、文理學院陳定銘院長伉儷，與僧團法師、園區專職與義工、僧大及文理學院師生、萬里金土地區中小學校嘉賓近三百位，一同齊聚園區大廳。

晚會特別邀請金山中管樂團擔綱演奏，陳定銘院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「月光禪」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)



▲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



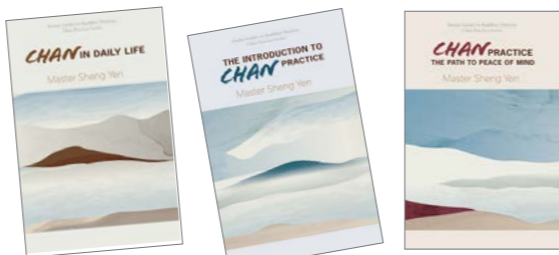
歡迎加入《人生》讀者

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，幫助大眾在繁雜忙碌的現代社會，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 (禪在日常生活中)：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/>

教育文化集錦

「自覺 corner」線上學堂開課

【本刊訊】法鼓山僧團大學「生命自覺」後續活動——「自覺 corner」線上學堂，於九月二十七日晚上開課，共有來自臺灣、港澳、馬來西亞、中國大陸、日本等地五十二位學員進入線上學堂上課。

僧大表示，舉辦「自覺 corner」的目的，是希望生自覺學員離營後，能開始新的修學。不同於每

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，聖嚴師父以漢傳禪佛教為背景，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」不只獲得國際間多宗教教授，也結合當代環保宗教，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」千禧畫展，展出茶會、展出「作影畫廊」寫字真趣味，彩繪班學員的精美作品，三樓北海藝廊，展期自即日起至十二月二十六日，歡迎社會大眾前往欣賞，給予長者支持和鼓勵。



113 學年度 碩士班 甄試入學

以心靈環保為核心價值，
培養關懷奉獻、
博學雅健人才的園地。

招生簡章

教學單位

法鼓文理學院

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

AWAKENING

生命自覺

2023.10.15 開放報名，額滿為止

2024.02.03

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，搭配臨終關懷結業書為核心的「生命關懷共學共修」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。

「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。

由死向生 學會好好生活

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。

「生命關懷共學共修課程，提供給想要了解法鼓山大事關懷，卻還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。

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，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。



▲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

【校園靜心初階師資培訓心得】

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，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！

快樂香甜 彌足珍貴

今天香港迎來了入春後的第一場大雨，也是香港這場連日來一百六十多位學員苦修圓滿上課的日子。相隔三年，第十次福田班終於開辦了！

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「一問一答」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。

法鼓講堂 量子《解深密經》轉識 修行實務 主講/法源法師 12/6.13.20 19:00 ~ 21:00

法鼓講堂 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

在

舍衛城

回歸佛陀本懷

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。

◎文／釋常華
圖／釋常齋、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、樹幹更加粗壯、葉子更加茂綠的地方，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，這在舒適圈裡很難察覺到。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）才到不久。他們戒威齊整，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。

此話一出，引發好幾位法師舉手發問：「如果對方沒生氣，為什麼要懺悔？」「為什麼他人惹自己生氣，是自己的事，與對方無關？」果廣法師回應，只要自己有用貪、瞋、癡所起的身、語、意來處理人事物，就需要懺悔，但這需有高度的覺察力；而生不生氣，跟當事人的修持有關，大修行人不會因他人惡言相向而生氣。

這無疑是當頭棒喝！我們常在理直氣壯的情況下，不僅沒察覺自己的語言與態度傷人，還會覺得對方生氣無理；如果對方沒有生氣，就覺得自己處理得宜。

相反地，當我們面對他人指責，不僅不懂如何溫和處理，還會用情緒來回應，完全失去正念。因此，高度的覺察力可以幫自己清楚身、語、意的動機，是否出於貪瞋癡慢疑？圓滿日的下午，激發法王帶領我們到祇園精舍迴向，我們沿著路邊走到

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，聽一則動人的故事。在佛陀說法最久、帶領二十五次結夏的舍衛城，一邊聆聽佛陀制戒、教導僧眾的故事，一邊感受受大迦葉及五百尼眾求戒的艱辛過程，一邊用佛陀教導的方法修行的過程，無疑是每位參加者這一生當中，難以忘懷的寶貴經歷。

各國比丘尼法師於印度舍衛城結夏合影。

【中元法會有感】
◎巫俊毅（溫哥華）

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，心中總讀數大家勇猛精進，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，我便代表參加。

回想九〇年代，父母移民至溫哥華，當時還沒有道場，看著長輩們依循聖嚴師父教誨，發願弘揚佛法，終於建設了溫哥華道場。如今，我們一同在道場內隨眾共修，感到一切因緣不可思議。

這次參與法會的信眾非常多，有年齡九十七歲的長者，也有西方菩薩，道場還提供即時翻譯。感恩師父讓我們認識正信的佛教，小時候害怕鬼門開祭拜好兄弟，現在轉變成中元報恩法會，兒時的畏懼，而今成了大眾共修的莊嚴佛事。

法會最後一天，家中三代一同前來，年幼的孩子問起中元節的意義，為什麼要報恩？為什麼要懺悔？主法果光法師的開示，讓我們了解中元法會的意義。感恩得以共修的功德，報父母恩、三寶恩、國家恩及眾生恩，藉此機緣細懷、迴向祝福已往生的親友長輩，鼓勵我們延續前人的精神，也感受生命的流轉及無常，進而珍惜當下。

法會期間，義工們悉心照顧，讓大眾安心專注；法會後，很多人主動留下來協助善後，這份合作與奉獻的精神，從臺北到溫哥華，由東方至西方，跨越時空也未曾改變。

感恩果光法師、監院常悟法師及所有法師護念。法會圓滿離開時，看見佛看見師父的背影。溫哥華道場不僅是修行場所，更是我們心靈的家。在這裡，我們一起修行，慈悲與智慧在種子持續生根茁壯。讓我們繼續走在學習菩薩的路上，用佛法照亮人生的旅程。

同修最近邀請一位很久沒來道場的師兄，回來參加演建法師的佛法講座。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。

活動中，我真的看到他除了讚歎同修對他的關懷，也想到道場之中，來來去去的人很多，持續來的卻不多。我們可留意很久沒來的菩薩，關懷他們的近況，鼓勵他們多回來親近道場。

如何鼓勵呢？大家學佛修行，是為了讓生命更美好。道場是種福田的好地方，也提供很多聞法修慧的機會，還會責備自己，忘記出坡也是修行，忘記透過日常來練習做「心」的主人，就像聖嚴師父所說「一要趕不要急」。需要做的事去做，但心裡不要想著何時完成，每個當下就是目的，無需分析，比較現在與目標的距離，這樣反而徒增煩惱，給自己過多壓力，身累心更累。

這次參學，每天作息規律，身心安穩，每當工作增加時，總有適當的空間與時間喘息。重要的是，保持「初發心」，念念扣著那份願心，使自己心裡沒有多餘的「垃圾」。

感恩僧團給予機會，眾多因緣成就此行，感謝同行的師兄弟彼此扶攜，期許自己帶著這份收穫，繼續做好「心靈環保」，並分享給有緣的一切。

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，回來參加演建法師的佛法講座。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。

活動中，我真的看到他除了讚歎同修對他的關懷，也想到道場之中，來來去去的人很多，持續來的卻不多。我們可留意很久沒來的菩薩，關懷他們的近況，鼓勵他們多回來親近道場。

如何鼓勵呢？大家學佛修行，是為了讓生命更美好。道場是種福田的好地方，也提供很多聞法修慧的機會，還會責備自己，忘記出坡也是修行，忘記透過日常來練習做「心」的主人，就像聖嚴師父所說「一要趕不要急」。需要做的事去做，但心裡不要想著何時完成，每個當下就是目的，無需分析，比較現在與目標的距離，這樣反而徒增煩惱，給自己過多壓力，身累心更累。

這次參學，每天作息規律，身心安穩，每當工作增加時，總有適當的空間與時間喘息。重要的是，保持「初發心」，念念扣著那份願心，使自己心裡沒有多餘的「垃圾」。

感恩僧團給予機會，眾多因緣成就此行，感謝同行的師兄弟彼此扶攜，期許自己帶著這份收穫，繼續做好「心靈環保」，並分享給有緣的一切。

夏斯塔修道院參學心得 | 釋演醒

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

感到痠痛，老法師們拿了藥膏給我擦。

第三天起床時，全身痠痛，當時有個想逃避的念頭，因不想讓人看到自己柔弱的樣子。不過，那天我仍和另一位老法師一起出坡。午齋時，一位法師又給另一種幫助身體恢復的藥品。心想：他怎麼知道我需要？在旁的幾位法師也主動關心，簡單、真誠，讓我很感動，更由衷敬佩法師們的行誼。

之後每天，都是練習新的一天，全然投入每一次的出坡，體驗每一次劈柴時身體的動作，斧頭的重量，體驗雙手、背部、腰部、雙腳用力的感覺，觀察老法師的動作，我慢慢找到適合自己的劈柴方式。身體仍舊疲勞，心卻不累，這才發現一開始急著把事做好，一直使用蠻力，劈不準

還會責備自己，忘記出坡也是修行，忘記透過日常來練習做「心」的主人，就像聖嚴師父所說「一要趕不要急」。需要做的事去做，但心裡不要想著何時完成，每個當下就是目的，無需分析，比較現在與目標的距離，這樣反而徒增煩惱，給自己過多壓力，身累心更累。

這次參學，每天作息規律，身心安穩，每當工作增加時，總有適當的空間與時間喘息。重要的是，保持「初發心」，念念扣著那份願心，使自己心裡沒有多餘的「垃圾」。

感恩僧團給予機會，眾多因緣成就此行，感謝同行的師兄弟彼此扶攜，期許自己帶著這份收穫，繼續做好「心靈環保」，並分享給有緣的一切。



僧團法師體驗日常砍柴、劈柴的修行生活。（釋常啟提供）

念佛禪指要

繼程法師解說念佛禪的核心觀念和方法重點。
一句佛號斷煩惱、消業障、增福慧！

品嘗修行滋味，內生喜悅；
用功修行是最大的福報！

新書上市 78折
定價300元

釋繼程——著

法鼓文化

請洽法鼓山全行新館 法鼓文化中心網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

幸福告別

生老病死 幸福告別

活出自在 學《心經》不難 同學會來了！

12/16 9:30-16:00

對象：18-40歲青年 預告：1/6-1/7 回到自己·禪體驗

請上網報名



(釋常真攝)

心安平安·迎向希望 (上) ◎聖嚴師父

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、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，若若追求永遠的安全、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。自然雖然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。

為了平安，我們應當時刻刻有危機的警覺，但不能變成恐懼感。危機感和恐懼感並不一樣，在危機感中，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，除了是消滅的救火外，更積極的正面的作用，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，以輕鬆的心態跨出第一步。不要一直沉溺在失敗、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。既已放下了，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新的一天。來迎觀音菩薩道場、溪邊打坐、藥師古佛步道上山，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，走向祈禱觀音殿前廣場，依禪堂的分區坐好，開始打坐。這狂香，時間和空間宛如靜止，好安定。我們一起在晨禪裡，迎接未來的日子。明明引響已敲下，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。



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，還是刷洗馬桶、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)

初階 禪七心得

回去吧！

迎接修行的開始

◎劉宗漢

報到當天，法鼓山園區正在舉辦新的一天。來迎觀音菩薩道場、溪邊打坐、藥師古佛步道上山，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，走向祈禱觀音殿前廣場，依禪堂的分區坐好，開始打坐。這狂香，時間和空間宛如靜止，好安定。我們一起在晨禪裡，迎接未來的日子。明明引響已敲下，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。

舊金山 都市禪二心得

牧自己的心牛

◎張演華

一〇一九年的年初，因參加初級禪訓班，第一次踏進舊金山道場，後來陸續參加了禪一、禪二、禪三。初期禪修時，總是用力控制眼睛、控制呼吸、趕走妄念，以為自己因此沒有妄念，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上，心卻更忙碌地想著將來的計畫，妄念持續紛擾。

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，安排家和工作的計畫預先安排。第一天開始時，總護常興法師提醒，盤腿要量力而為，以坐得平穩持久為原則。這次以「一調心」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。前行功課和減少妄念，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「Mission Peak」！

開車回家的路上，我默默地問自己：「對於禪七，你準備好了嗎？」

中級 1 禪訓班心得

再次體驗清楚的感覺

◎劉怡倫

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，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。遇到有機會參加中級 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。印象深刻的是學長「觀身受法」，能清清楚楚地覺照自己，讓自己一下住坐得安定。

學長勉勵我們，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。

告別無憾

40則臨終安心指引

生命是暫時的任務，生死只是一個過程，讓祝福代替悲傷，臨終也可以很莊嚴、很有尊嚴。

死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。

——聖嚴法師

聖嚴法師 著

法鼓文化編輯部 選編 定價200元 規格11x17cm

78折

請洽法鼓山全臺行銷處 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號5013371 服務專線02-28961600 訂購金額未滿800元，酌收85元運費，限國內運送

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

Gilbert Gutierrez 吉伯·古帝亞茲

聖嚴法師西方法子之一 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

- 法鼓山全球**
- 【北美】紐約東禪寺/紐約 召集人：彭運巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@ddm.org
 - 紐約州安道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@ddm.org
 - 加州洛杉磯道場 召集人：張瑞輝 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@ddm.org
 - 加州舊金山道場 召集人：鄭江濤 Tel: 510-246-8266 E-mail: info@ddm.org
 - 麻州普賢講堂/波士頓 召集人：周景雲 Tel: 781-863-1836 E-mail: ddm.boston@ddm.org
 - 【美國法會】新澤西州分會 召集人：梁達人 Tel: 732-249-1899 E-mail: enews@ddm.org
 - 康州南部聯絡處 召集人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contekalica@ddm.org
 - 康州哈特福德聯絡處 召集人：王治雲 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmhartford@ddm.org
 - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處 召集人：陳佩君 Tel: 240-424-5488 E-mail: juichulee@ddm.org
 - 首都華盛頓聯絡處 召集人：陳佩君 Tel: 202-462-4444 E-mail: chenpeijun@ddm.org
 - 喬治亞州亞特蘭大聯絡處 召集人：陳佩君 Tel: 678-809-5392 E-mail: schen@ddm.org
 - 德州達拉斯聯絡處 召集人：陳佩君 Tel: 972-382-8888 E-mail: ddbba_pat@ddm.org
 - 佛州塔城分會 召集人：Frances E Tel: 850-888-2616 E-mail: tallahassee@ddm.org
 - 佛州奧蘭多聯絡處 召集人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@ddm.org
 - 佛州邁阿密聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 954-432-8683 E-mail: lilihua@ddm.org
 - 佛州甘市聯絡處 召集人：陳蘭惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@ddm.org
 - 北卡州卡里聯絡處 召集人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@ddm.org
 - 伊利諾州芝加哥分會 召集人：李麗華 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddbba_chi@ddm.org
 - 密西根州蘭辛聯絡處 召集人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@ddm.org
 - 密蘇里州聖路易聯絡處 召集人：李台玲 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com
 - 德州休士頓聯絡處 召集人：邱一平 Tel: 682-552-0519 E-mail: g9g9@msn.com
 - 科羅拉多州丹佛聯絡處 召集人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@ddm.org
 - 猶他州鹽湖城聯絡處 召集人：范弘青 Tel: 801-947-9019 E-mail: Inge_Fan@ddm.org
 - 內華達州拉斯維加斯聯絡處 召集人：林玉珊 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@ddm.org
 - 華盛頓州西雅圖聯絡處 召集人：王麗青 Tel: 425-957-4597 E-mail: ddbba_sea@ddm.org
 - 加州省會聯絡處 召集人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbbasacra@ddm.org
 - 南加州橙縣聯絡處 召集人：徐洛鈞 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddbba.oc@ddm.org
 - 【加拿大】溫哥華道場 召集人：彭運巧 Tel: 604-737-1357 E-mail: info@ddm.org
 - 安省多倫多分會 召集人：陳美利 Tel: 416-855-0531 E-mail: info@ddm.org
 - 【香港法會】香港道場 召集人：劉佳晴 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.org
 - 【馬來西亞法會】馬來西亞道場 召集人：戴淑娟 Tel: 60-3-7490-22 E-mail: admin@ddm.org
 - 【新加坡法會】召集人：高德輝 Tel: 65-6735-5900 E-mail: dds@ddm.org
 - 【泰國法會】召集人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@ddm.org
 - 【澳洲法會】雪梨分會 召集人：張麗文 Tel: 61-41998312 E-mail: info@ddm.org
 - 墨爾本分會 召集人：馮美英 Tel: 61-412-801-0 E-mail: contact@ddm.org
 - 【歐洲】盧森堡聯絡處 召集人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddbba@cha.com
 - 英國倫敦聯絡處 召集人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8 E-mail: liew053@ddm.org
 - 英國里茲聯絡處 召集人：王昭雯 Tel: 44-7787-502 E-mail: wangzhaowen@ddm.org

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。

到了這個年齡，可能會多出一些時間，我們仍然可以吸收新的知識，保持與社會的互動。也可從事休閒或是藝術活動，像是畫畫、插花、寫書法等。有些長青菩薩甚至還能當義工、參加共修。重要的是，保持規律的生活作息，那麼保持身心健康，也就不會是困難的事了。

老得有意義、有價值、有健康，是真正的家中寶。能夠不斷學習、不斷奉獻，是人生最大的意義和價值。祝福諸位長青菩薩，都能老得健康、老得自在，並將自己的經驗和智慧，傳承給下一代。



（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。



▲長者們共同滾動大氣球，祈願平安有幸福。（李東陽攝）

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，長者們配合音樂律動雙手，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節約地慶生，非常有意義。



▲果品法師與北海海岸地區壽星一起切糕祈願。（張麗鐘攝）

法鼓山園區 長者共勉修福慧

基隆、金山、萬里等北海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。

來自基隆的雷明珠說，因為參加基隆長青班，第一次來參加佛化祝壽，感恩法師和義工的關懷與用心，陪伴在旁的女兒董懿聲直說感動，向母親獻上擁抱。她說母親這一輩的長者很辛苦，由於他們的耕耘，下一代才能享受成果，因此更要懂得反哺回饋。



▲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）

安和分院 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场最年長的壽星，與長青班同學一起祈願《心經》、《藥師偈》與聖師佛聖號，跟著義工開心舞蹈「妳是我的花朵」，共同發願化作彼此的花朵，分享你我的生命芬芳。

「今天是普天同慶的好日子，能夠在佛前與國家一起慶生，很有光榮感。」金婚夫妻黃嘉惠、陳翠娥在女兒陪同下歡喜慶生，兩人當年在聖嚴師父座下皈依三寶，法名分別為「常慈」、「常悲」，現在是長青班同學，八十三歲的黃嘉惠，至今仍任法鼓山園區擔任參學義工，已為訪客導覽近二十年，發願一生學習佛法、護持佛法。

▲臺南分院常住法師們一向長輩表達關懷與祝福。（蔡明興攝）

信行寺 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、眷屬與黃金時代，是一百四十人同歡共樂。「新佛法會主法果毅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。

長青班關懷員田秀錦帶著九十二歲的婆婆，以及同修、兒孫四代同堂來參加，自己也第一次以壽星身分接受祝福，她說，能用佛法來調劑自己，覺得晚年的生命更有意義。

活動主持人王婷鈺的婆婆藍燕君，特地從屏東萬丹前來，她表示方丈和尚分享「安己和眾六字訣」，自己當下就用上，輕鬆參與活動。

紫雲寺 三代同堂笑開懷



▲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。祈福延壽法會中，主法常空法師帶領大眾發願，並以誦念《心經》、藥師佛聖號的功德，迴向世間消災免難，眾生平安健康。

老中青三代同堂的祝壽活動，內容十分精彩，高雄南、北區分會帶動唱及戲劇表演，贏得滿堂喝采；法青純淨樂團自彈自唱多首老歌，帶著長者坐上時光機一起唱和；悟賢營的小朋友們童稚地唱跳著，大聲說出「全世界我愛你」，逗得老菩薩們笑開懷，也鼓勵每位「家中寶」保持正向人生觀，愈活愈自在。

法師引導長者在法華經前祈願，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《八識規矩頌》，我很努力把前五識背起來了！」認真積極的態度，令人讚歎。

▲蘭陽分院歡喜心接受祝福。

蘭陽分院 歡喜心接受祝福

近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。宜蘭分會佛化聯誼會以磅磅鼓聲揭開序幕，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。

新佛法會與供燈儀式由主法果毅法師帶領長者們誦念《心經》、《觀世音菩薩》聖號。壽星李許秀英說，能與兒孫一起參加祝壽很開心，也藉由法會為大眾、為世界祈福。江居益說，自己帶著歡喜心接受法師關懷祝福，心中充滿感恩。陳至仁表示，雖然無法讓歲月停格，但可以雕琢自我的「心」舞台，持續揮灑人生。



▲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）

蓮精舍 感恩奉茶好幸福



▲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）

十月二十二日，花蓮精舍首度舉辦的佛化聯合祝壽，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。勉勵老菩薩發願：願自己健康成佛、願子孫健康幸福、願眾生皆能成佛。陪同母親前來的董明月，向母親奉茶時，感恩的心湧上心頭，大聲地說出心語：「媽媽我愛你！」

四代同堂的八十歲周蓮香，喝著媳婦呂美瑤奉上的茶，感動流下眼淚，同時孫女向臻也帶著女兒向丹丹，為曾祖母送上鮮花祝福，溫馨感人的氛圍，溫暖現場。

▲「我為你祝福」的手語歌聲中，長者們舞動幸福。（信行寺提供）