

寫出來，你會更輕鬆：自由書寫與觀照

【本刊訊】慧炬2025年第一場「佛法與生活講座」，於2月24日（週六）下午14：00~16：00邀請東華大學中文系博士、長期從事自由教育與書寫課程的林彥宏老師主講，帶領與會大眾體驗「自由書寫」的魅力。

老師以幽默風趣的自我介紹開場，分享他多年來以書寫幫助不同年齡層梳理情緒、減輕壓力的經驗。現場約30多位聽眾參與，氣氛溫馨而熱烈。

老師接著介紹書寫的歷史背景與心理學根據，特別是美國心理學家詹姆士·潘尼貝克（James W.Pennebaker）的研究，論證書寫能改善心理健康，並透過多重感官，幫助人們建立新的神經通路，進而釋放壓抑情緒、改善身心狀態。老師特別強調，書寫不僅是一種表達，更是一種修行，讓人從中獲得內在的平靜與力量。

活動後半場，老師帶領大家進行了兩次自由書寫練習。第一次以「最近的我是一隻○○動物」為引導句，讓參與者從自身狀

態出發，描繪內心感受並互相分享；第二次則是以「如果某人是一隻XX動物」出發，試著以旁觀者的角度，描寫自己身邊的人的行為舉止給你的感受是像什麼動物。這些練習讓參與者在過程中重新認識自己與他人，更有人在交流時感動落淚，釋放了長久以來的情緒壓力。

此外，老師也分享教學中的動人經驗：曾有一位學員透過自由書寫，解開與母親數十年的心結，並在生命的最後階段獲得內心的平靜。他鼓勵大家將書寫融入生活，透過不停止、不修改、具體呈現的方式，讓內心的真實聲音得以流露。



大眾實際體驗書寫，感受書寫也是一種修行



林彥宏老師講座，現場坐滿聽眾熱烈參與

本次講座不僅讓參與者體驗了自由書寫的魅力，更啟發了大家以書寫作為自我觀照與抒解情緒壓力的方法，為生活注入更多平靜與力量。

林老師為進一步帶領學員探索書寫的深層力量，將於3月至6月每週五晚間7至9點在慧炬地下1樓印光祖師紀念堂開設「書寫／抒解」課程，歡迎對書寫有興趣者報名參與！

慧炬機構114年上半年度 董理監事聯合會議

【本刊訊】2025年3月22日（週六）下午3時，慧炬機構同時以實體及視訊方式召開董理監事聯合會議，實體於慧炬1樓舉行，視訊則於ZOOM線上會議室進行，均由陳昭義董事長／理事長主持。

會議伊始，首先由秘書處宣讀各單位上次會議決議執行情形，並報告113年度活動與課程辦理概況，同時也報告本年度佛青參訪、公益論壇等活動籌辦情形。

本次會中除審查通過各單位113年度工作報告書及財

務報表、慧炬雜誌社內部控制計畫，及佛學會有效會員名單外，因余氏基金會第11屆董事任期即將屆滿，亦於當日完成第12屆董事之選聘。第12屆董事共9位：沈正玠、林彥宏、林秋足、陳昭義、陳清香、陳肇璧、越建東、黃書瑋、葉修齊（依姓氏筆劃順序排列），其中的2位新任董事為陳肇璧及林秋足。陳肇璧董事曾任法務部東成技能訓練所輔導員，及慧炬董監事等職位；林秋足現任總統府第三局參議、全國公務人員協會副理事長，及社團法人亞太自由婦女協會秘書長等



慧炬機構114年上半年度董理監事聯合會議，陳昭義董事長致詞



以實體及視訊方式召開

職務，兩人均學有所長。

接著，新任董事便接續召開余氏基金會第12屆第1次董事會議。經董事選聘，本屆董事長由陳昭義董事擔任；執行長則經決議通過，由周寶珠居士續任。此外並追認通過113年度工作報告書及財務報表。

會議最後，經臨時動議決議通過，將依據各單位章程規範，聘請陳榮基前董事長為慧炬雜誌社、慧炬出版社、余氏基金會及詹氏基金會之榮譽董事長，以感念其對慧炬之護持及貢獻。

2025年慧炬佛法與生活講座② ——AI人工智能與BI佛法智慧

【本刊訊】2025年3月23日（週日）14:00~16:00，慧炬於印光堂舉辦佛法與生活講座系列的第二場活動。本次講座禮請法源法師主講「AI人工智能與BI佛法智慧」，法師具備佛法與科技雙重背景，吸引55位對結合科技與佛法問題感興趣的參與者聽講。

講座中主要探討人工智能（AI）與佛法智慧（BI）之間的關係，並思考如何運用佛法智慧與現代科技來改善社會與個人生活的品質。法師分享了

自己在科技領域的經歷，並強調了AI在當今社會中的重要性。

法師首先用了一張由AI生成的講座大綱，先讓與會者明白AI的快速與便利，同時也指出，生成的大綱如何使用是由使用者來決定，而非一味照單全收人工智能所生成的內容。

法師接著介紹了人工智能的發展過程，從1950年起，艾倫·圖靈（Alan Turing）建造第一台神經網路計算機起，至1980年，「專家系統」的AI程序開始被全世界的公司採用，人工智能迎來新的高潮。而2022年，生成式人工智能和大語言模型的出現，促進AI技術的迅猛發展。尤其是在中美之間的競爭中，更引起全球的注目。

去年，人工智慧公益非營利組織NGO（OpenAI）的聊天生成預訓練轉換器（ChatGPT）成為焦點，而今年中國的深度求索（Deep Seek）等公司也開始嶄露頭角。AI的應用範疇廣泛，包括語言模型、機器學習、深度學習等，這些技術使得AI能夠處理大量資料並提供高效率的自動化服務，運用在各行各業中。

法師也提到AI能夠快速分析和處理數據，提昇工作效率的優勢。在許多行業中，AI可以替代重複性高且無

趣的工作，讓人類專注於更具創造性的任務。然而AI的發展也為人類帶來了焦慮與擔憂及重要挑戰，如：人類工作未來將被取代，運用在自動駕駛將帶來信任與風險問題，高耗能運用將可能引發環境與道德的討論，尤其在軍事應用將造成的潛在風險等。

面臨這些挑戰，尤其是人的身心焦慮與道德問題，法師認為佛法智慧（Buddhism Intelligence）是一種生命教育，能夠讓人過著幸福快樂的生活，也可以指導現今深入運用AI技術的各行各業，如何提昇人類身心安頓的解決方案。

法師以練習正念（Mindfulness）、修練禪定（Meditation）、修習慈悲（Compassion），可以幫助人們重塑思惟模式；並以觀察緣起（Dependent Origination）、修習無我（Non-Self）、戒除煩惱（Eliminate worries），讓人們遠離煩憂苦惱，得以自在安樂地生活。他認為佛法的核心在於慈悲與智慧，這些價值觀可以

幫助人們在科技迅速發展的時代中，保持平靜與理智。

法師也鼓勵大眾將佛法智慧融入AI的發展過程，提昇AI的道德與倫理標準。用佛法價值來建立社會運動，讓更多人參與佛教語料的生成中，以平衡AI的語料庫，畢竟一般的AI語料，除了一些專業語料外，多帶有人類為自我利益構成的偏差語料。而佛法的覺性慈悲，不具貪瞋癡的語料，可以讓AI世界有更多祥和、利他的語詞。

法師最後強調教育的重要性，呼籲人們重新思考科技與人文的關係，並尋求更好的平衡。人工智能的發展必須考慮到人類的情感與道德，佛法智慧可以成為引導AI發展的參考。大家需要共同努力，讓科技與人文並行，創造更美好的社會，並確保未來的科技發展能夠造福全人類。



慧炬機構陳昭義董事長（第一排右起第二位），與大眾聆聽演講