

農禪寺 回到當下身心合一

四百多位全臺各地、港澳跑者 體驗清楚放鬆「行如風」的禪悅法喜



▲在水月禪跑過程中，跑者練習放鬆，清楚覺察身心變化。(李佳純攝)

「林瑞雯／臺北報導」睽違三年，農禪寺十一月四日恢復舉辦水月禪跑，在琴瑟鼓聲中，四百多位來自臺灣各地、香港、澳門的跑者邁開步伐，以放鬆、專注的身心，環繞水月道場「禪跑」一〇八分鐘，體驗「行如風」的禪悅法喜。

「好的運動，不僅需要技巧，更需要身心配合，禪法就是身心與禪的結合。」一起跑前，農禪寺監院果毅法師勉勵開跑，疫情過後，社會大眾更重視身心健康，珍惜當下，運動已成為全民共識，而八式動禪的心法，便是讓心與動作結合，練習在動態中時時回到當下，身心合一。法師也鼓勵跑者，禪跑過程中，如果出現妄念就放下，回到當下的動作即可，不必緊張、有壓力。

自二〇一七年舉辦第一屆水月禪跑以來，許多跑者為感受水月道場之美而來，又因禪跑結合禪法與運動，跑者在過程中練習放鬆、清楚覺察身心變化，與一般路跑強調競爭、追求排名的緊張氛圍不同，因此廣受歡迎。

今年的跑者，年齡從十九歲到七十多歲，有近八成的民眾



▲水月禪跑與一般路跑強調競爭的緊張氛圍不同，因此廣受歡迎。(農禪寺提供)

有長跑習慣的江宜錦、張靚麗相約報名禪跑，雖是第一次到訪農禪寺，卻感到相當親切自在。江宜錦說，疫情期間發現體能退步，很受挫折，透過禪跑，學會把心放空，逐漸接受體能變化的自己，是此行最大收穫。友人張靚麗則聽從禪跑教練陳士登的指導，跑步時不看錶、不比速度，不講求配速策略，只提醒自己練習動禪心法，充分體驗既放鬆又享受的感覺。

今年全程參與者可獲贈特製的紀念證書、環保紗紀念衫、紀念帽。其中，紀念衫以咖啡渣、寶特瓶製作而成，不僅環保也深受跑者喜愛，護持此一環保行動的興實業陳國欽董事長不僅加入禪跑，更邀請前經濟部長施顏祥伉儷共襄盛舉。

發心與大眾結緣紀念帽的陳福田也是跑者之一，他說，今年農禪寺開跑更多區域讓跑者體驗，當他的雙腳接觸柏油路、草地、碎石地等不同路面時，可以感受到身體如何回應環境，調整力氣，也察覺心情會隨路況而變化，讓他深刻感受到活在當下的樂趣。

法鼓雜誌

Dharma Drum Monthly

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，不得轉載或翻印。

U.S. Postage Paid
Flushing, N.Y.
Permit No. 1120

寶雲寺 皈依大典

方丈和尚期勉近九百位學佛新鮮人 學習「四感」提昇自己

「陳政娟／臺中報導」接受三寶指引的方向，邁向學佛成佛的究竟之路。法鼓山今年全臺最後一場皈依大典，十月二十九日下午於寶雲寺舉行，近九百位來自香港、馬來西亞、越南、臺灣等地信眾，由方丈和尚果暉法師親授三皈依，正式註冊成為三寶弟子，為人生開啟「一心」的起點。

當天中午，各方的人潮陸續湧入寶雲寺，在監香法師引導下，信眾專注看著示範影片，首先學習雙手、合掌、問訊、拜佛、長跪、持課誦本等基本佛門行儀，並於監香法師帶領放鬆後，收攝身心參與祈禱法會。

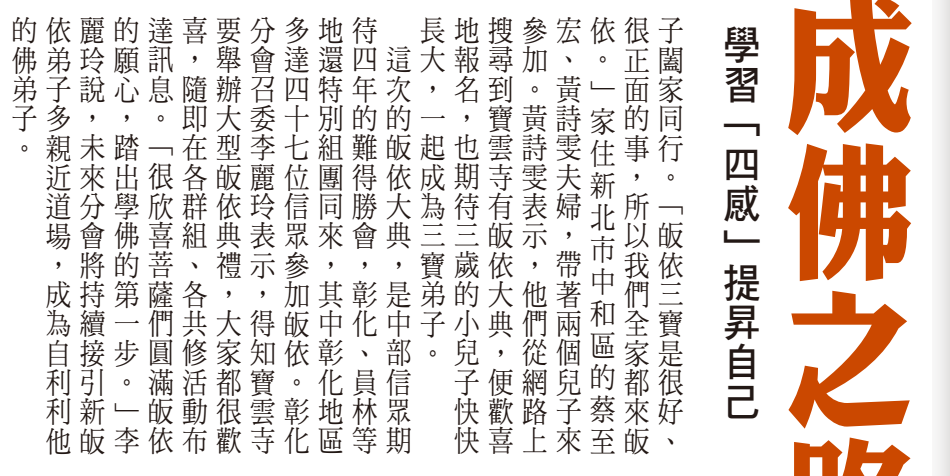
「皈依就是認同、依靠佛法僧三寶，願意接受三寶指引的方向及目標來修學。」法會後，方丈和尚解說三皈依，並帶領大眾循著儀軌，求懺悔、受三皈依、發願。

「皈依後，首先要幫助自己從佛法中得到受用。」方丈和尚說，創辦人聖嚴師父提倡「心五四」，便是實用的生活佛法，期勉新皈依弟子們從「感恩、感謝、感化、感動」做起。

「佛教是感恩、報恩的宗教，現在這一刻我們好好活著，其實背後有著無限的因緣，在支持我們這一生，這一秒的存在，所以常常要保持感恩、感謝的心，這就是在感化自己，也會感動他人。」方丈和尚表示，我們修學佛法後，語言、氣質、行為都會提昇，當身邊的親友、同事感受到轉變，也會來修學佛法、護持三寶，「這就是在弘揚佛法、淨化人心、淨化社會。」

當天皈依的信眾，年齡涵蓋六歲到九十七歲，不少年輕夫婦帶著孩子闔家同行。「皈依三寶是很好、很正面的事，所以我們全家都來皈依。」家住新市中和區的蔡至宏、黃詩雯夫婦，帶著兩個兒子來參加。黃詩雯表示，他們從網路上搜尋到寶雲寺有皈依大典，便歡喜地報名，也期待三歲的小兒子快快長大，一起成為三寶弟子。

這次的皈依大典，是中區信眾期待四年的難得機會，彰化、員林等地還特別組團同來，其中彰化地區分會四十七位信眾參加皈依。彰化分會主委李麗玲表示，得知寶雲寺要舉辦大型皈依典禮，大家都很歡喜，隨即在微信群、各共修活動傳達訊息。「很欣喜菩薩們圓滿皈依的願心，踏出學佛的第一步。」李麗玲說，未來分會將持續接引新皈依弟子多親近道場，成為自利利他的佛弟子。



▲方丈和尚期勉新皈依弟子，勸勉大眾保持感恩、感謝的心。(林文勇攝)

2023 大悲心水陸法會啟建

「一年一度的大悲心水陸法會，十一月二十五日至十二月二日於法鼓山園區展開。今年因應法鼓文理學院申請籌建風雨操場，壇場空間略做調整，設置壇壇、大壇、楞嚴、華嚴、祈願、法華、地藏，以及由義工組成的萬行壇，共八個壇場。儘管共修場域轉變，但大眾積極辦道的心更為堅定，除了總本山，全球有五十個分支道場、分會連線網路共修，以清淨、平等、感恩的心來用功，期能為我們所處的世界帶來安定與希望。」

水陸法會規模之大，法師和義工們早在二、三個月前便投入各項事務，包括壇場佈置、音響燈光測試、網路直播培訓、環境維護、整理寢具、清洗便當、鉢碗、公器、交通接駁規畫，甚至開菜單、採買食材等，四眾弟子同心協力，專注於當下的身影，讓人深刻感受到：一場法會，不是從灑淨那一天才開始，而是從發心參與的那一刻便啟動了！

從發心的那一刻，到圓滿八天七夜的共修，念以眾生為菩提，以圓滿為淨土，那麼無時無刻都在開啟自性大悲、成就菩薩道業。(更多內容，請見本刊下期報導)

(文／編輯室、圖／王育發)



▲南投各小學校長與受獎學生，感恩法鼓山對弱勢學童的關懷支持。(法鼓山慈惠會提供)

法鼓雜誌APP 歡迎下載



▲方丈和尚期勉新皈依弟子，勸勉大眾保持感恩、感謝的心。(林文勇攝)

連結災區學校 擴大關懷學子

「本刊訊」每學年兩期，支持學子安心就學的法鼓山「百年樹人」獎助學金，十月十五日至十一月十八日於各地展開第四十三屆獎助學活動，共有一千五百多位學子受獎，其中二百多位為南投縣各鄉鎮的學子。法鼓山慈善基金會秘書長常順法師表示，由於八月初八日發生侵襲仁愛鄉，法鼓山與災區更多的學校連結，希望社會大眾能很關心偏鄉部落，希望幫助孩子們安心完成學業。

南投區的頒發典禮於草屯手工藝產業園區以園遊會方式進行，多所學校的受獎學子帶來樂器演奏、原住民歌謠等演出。「都達國小帶我們聽見山的聲音，法鼓山讓我們聽見山的聲音。」南投縣教育局副局長吳美玲、十五位南投各小學的校長們都到場，感謝法鼓山自九二一地震後，長期對南投弱勢學童的關懷支持。

「希望透過獎助學金頒發活動，提供適合各教育階段的知識、成長課程，幫助學子們面對成長過程中會遇到的課題。」常順法師說明，例如中區雲來寺頒發場次，邀請劇場創辦人朱坤靈，透過團體遊戲，引導學子們學習團隊合作、覺察情緒，互相關懷。

雙北的文山、雙和、新店區於法鼓山社會大學三芝戶外教室聯合頒發，慈基會會長柯瑞君、副會長王瓊珠都到場關懷。受助學子與家長們走入園區體驗人與自然的和諧關係，學習手沖咖啡、植物葉拓印、彩繪種子吊飾等。

臺南區的頒發活動於成功大學展開，受助學子、家長與義工參訪校園中的「亞熱帶建築教育研究中心」，了解如何讓建築物具有生態、節能、減廢、減碳等功能，建立永續環保的觀念。臺東區於臺灣史前文化博物館舉辦，受獎研究生羅際存特別上台，分享小時候曾因家境不好而自卑，但一路走來，得到許多支持和幫助，讓他非常感恩，期許學弟妹們善用獎助學金，好好充實自己。

關懷地球永續 法鼓山分享環保自然葬

「釋常俱／泰國報導」十一月十三至十七日，第七屆「佛教徒與基督教徒對話」在泰國摩訶拉薩大學舉行。這次對話以「慈悲與愛的對話：療癒受傷的人類和地球」為主題，由法鼓山宗教對話委員會、摩訶拉薩大學、瑪哈瑪庫特佛學院、泰國中華佛教僧團等團體共同推動，約有一百五十名來自歐洲、亞洲等十四個國家的佛教和基督教代表與會。

開幕致詞時，教廷宗座宗教對話委員會主席阿尤索 (Miguel Angel Ayuso Guixot) 樞機表示，我們所處的世界正面臨巨大挑戰，急需跨宗教的對話與合作，因此這次會議，急需以慈悲 (Karunā) 與基督教的慈愛 (Agape) 為出發點，針對關懷人間、愛護地球、政經、人文等面向，交流佛教與基督教如何具體回應當前人類心靈的創傷及環境課題。

在「愛護地球」論壇中，僧團常俱法師發表〈當代禪佛教喪葬儀式的創新〉，以環保生命園區為題，分享法鼓山長年提倡佛化聯合奠祭、環保自然葬等工作，落實四種環保，並帶動臺灣喪葬文化的改變，獲得與會人士正面且積極的回響。其中，朱拉隆功大學國際佛教研究中心博士生 Dhannasarn 比丘深受啟發，他提出，緬甸的水葬傳統嚴重汙染水源，希望返回家鄉推廣環保自然葬，降低對大自然的破壞。

常俱法師表示，跨宗教的互動讓人打開心胸、理解彼此，尤其知道有駐錫柬埔寨的神父協助與辦當地的佛教教育，讓他深受感動，更加強了彼此在修行上的信心。會議最後，與會大眾共同承諾七個行動方針，包括以對話化解仇恨、培養對他人和環境的同理心；透過教育喚醒對彼此的關懷，以祈禱淨化心靈、轉變觀念等，期能持續為世界帶來光明和希望。

新進鼓手 迎心授證擊法鼓

全臺 124 位新勸募會員於臺中寶雲寺受證 發願承擔募人募心的使命 在勸募中奉獻修行 推廣法鼓山理念



▲方丈和尚果輝法師為新勸募會員祝禱、授證，叮嚀大眾募人募心來學佛，共同推動法鼓山的理念。(廖順得攝)

「陳政娟／臺中報導」時隔兩年，成為勸募鼓手重要里程碑的授證典禮，恢復實體舉辦。十月二十八日，護法總會（二〇二三）新勸募會員授證典禮，於臺中寶雲寺舉行，一百二十四位全臺新進鼓手由方丈和尚果輝法師授證，僧團都監遠法師、總會長張昌邦、副總會長陳治明、林世堂及三百多位護法信眾，都出席觀禮祝禱。

「成為勸募鼓手，也是成為利他無畏、不為己求而奉獻的萬行菩薩。」方丈和尚讚歎新進鼓手的發心，並以聖嚴師父法語「盡心、盡力、盡可能學習，不挑剔、不勉強、不可能失望」叮嚀眾人。面對世界無常變化，唯有佛法才能真正解決問題，而「心」才是自己的主人，因此，方丈和尚勉勵眾人「募人來學佛安心，募款護持學佛，募僧住持佛法」。

張昌邦總會長感恩新進鼓手，一起來推動法鼓山的理念，同時分享自己三位孫子參加兒童營、學佛拜佛、寫感恩卡、鼓勵眾人接引小菩薩參與各分院、分會、兒童故事花園和讀經班小朋友，上台背誦《釋教三字經》、唱誦《延命十句觀音經》、《四眾佛子共勉語》，令全場所有人歡喜感動，感受佛法在小幼苗心田上，種下美善的菩提種子。

有別以往，這次授證典禮前安排了「迎心會」，除了說明各項勸募實務，並邀請資深悅眾阿蓮分享勸募經驗。「菩薩，您很有福報，要不要來做布施？」她分享自己常用的勸募方法，是隨時讚歎他人、說好話，與人廣結善緣。「擔任勸募會員，是義工生涯的新嘗試。」

高雄南區新進鼓手張達人，十多年前在安和分院學佛，感受到佛法的妙用。父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，讓他十分感動也加入助念，「既然常在助念中與眾生結緣，也應該讓親朋好友同霑法雨，進而護持佛法。」授證典禮上，感受到法師和悅眾期許愛護的他，對未來承擔勸募的使命，深具信心。

「陳政娟／臺中報導」時隔兩年，成為勸募鼓手重要里程碑的授證典禮，恢復實體舉辦。十月二十八日，護法總會（二〇二三）新勸募會員授證典禮，於臺中寶雲寺舉行，一百二十四位全臺新進鼓手由方丈和尚果輝法師授證，僧團都監遠法師、總會長張昌邦、副總會長陳治明、林世堂及三百多位護法信眾，都出席觀禮祝禱。

「成為勸募鼓手，也是成為利他無畏、不為己求而奉獻的萬行菩薩。」方丈和尚讚歎新進鼓手的發心，並以聖嚴師父法語「盡心、盡力、盡可能學習，不挑剔、不勉強、不可能失望」叮嚀眾人。面對世界無常變化，唯有佛法才能真正解決問題，而「心」才是自己的主人，因此，方丈和尚勉勵眾人「募人來學佛安心，募款護持學佛，募僧住持佛法」。

張昌邦總會長感恩新進鼓手，一起來推動法鼓山的理念，同時分享自己三位孫子參加兒童營、學佛拜佛、寫感恩卡、鼓勵眾人接引小菩薩參與各分院、分會、兒童故事花園和讀經班小朋友，上台背誦《釋教三字經》、唱誦《延命十句觀音經》、《四眾佛子共勉語》，令全場所有人歡喜感動，感受佛法在小幼苗心田上，種下美善的菩提種子。

有別以往，這次授證典禮前安排了「迎心會」，除了說明各項勸募實務，並邀請資深悅眾阿蓮分享勸募經驗。「菩薩，您很有福報，要不要來做布施？」她分享自己常用的勸募方法，是隨時讚歎他人、說好話，與人廣結善緣。「擔任勸募會員，是義工生涯的新嘗試。」

高雄南區新進鼓手張達人，十多年前在安和分院學佛，感受到佛法的妙用。父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，讓他十分感動也加入助念，「既然常在助念中與眾生結緣，也應該讓親朋好友同霑法雨，進而護持佛法。」授證典禮上，感受到法師和悅眾期許愛護的他，對未來承擔勸募的使命，深具信心。



▲方丈和尚（左起）、張昌邦總會長、陳治明、林世堂副總會長繞行典禮現場，關懷每位新勸募會員，感恩眾人發心承擔募人學佛的任務。(林文勇攝)

「一文山區新進鼓手余光烈，是文山分會佛學班班長，念佛會維那，他表示，在法鼓山學習收穫很多，「接下來學習募人募心，希望將佛法分享給遇到的有緣人。」

長期在法鼓山園區、文山分會擔任義工的張美梅，分享自己發心做勸募，一來是受到師父願心所感動，二來是看到信眾年齡偏長，「我發願接引年輕人來接觸正信的佛教，募到人、募到心，勸人布施就不難。」

高雄南區新進鼓手張達人，十多年前在安和分院學佛，感受到佛法的妙用。父親捨報時，紫雲寺蓮友為父親助念，讓他十分感動也加入助念，「既然常在助念中與眾生結緣，也應該讓親朋好友同霑法雨，進而護持佛法。」授證典禮上，感受到法師和悅眾期許愛護的他，對未來承擔勸募的使命，深具信心。

法鼓山榮譽董事會十一月十一日，法鼓山榮譽董事會於雲來別苑舉辦北區榮譽董事頒獎典禮。方丈和尚果輝法師、僧團都監遠法師、榮譽董事會會長黃楚琪及護法總會北區悅眾、新任榮譽董事及親眷、義工等三百多人齊聚一堂，在法青潮悅音（回家）的歡聲中，體會「大願力、大家庭」的溫馨與感動。

「護持三寶，是有心人的事，不是有錢人的事。」方丈和尚感謝菩薩們的發心，也分享今年於象岡道場舉辦菩薩戒，約有四分之一的西方眾受戒，表示有愈來愈多西方人願意接受、運用佛法提升自己、奉獻社會，為世界和平貢獻，因此更鼓勵大眾，透過護法因緣，做實質的三寶弟子，行六度萬行的菩薩道，開啟自性寶藏。

方丈和尚與俗家三弟妹廖素玲，也是新任榮譽董事之一，「能嫁到學佛的家庭，真的很幸福。」廖素玲表示，在聖嚴師父座下皈依，也在法行會共修多年，「婆婆生病的示現，讓我了解如何用法安身安心，也明白學佛是生生世世的事。」她發願盡心盡力接引人來學佛、募人來護持。

「跟隨團體一起成長，真的很幸福。」企業人資主管阮秀秀表示，一九九六年加入法鼓山學佛，今年因緣具足，圓滿護持三寶的願。佛法「慈悲關懷人、智慧處理事」的觀念，以及禪修安定身心的力量，幫助她做好服務同仁的工作。她發願發揮人資的專業，關懷會員，持續護持佛法。

法鼓山榮譽董事會十一月十一日，法鼓山榮譽董事會於雲來別苑舉辦北區榮譽董事頒獎典禮。方丈和尚果輝法師、僧團都監遠法師、榮譽董事會會長黃楚琪及護法總會北區悅眾、新任榮譽董事及親眷、義工等三百多人齊聚一堂，在法青潮悅音（回家）的歡聲中，體會「大願力、大家庭」的溫馨與感動。

「護持三寶，是有心人的事，不是有錢人的事。」方丈和尚感謝菩薩們的發心，也分享今年於象岡道場舉辦菩薩戒，約有四分之一的西方眾受戒，表示有愈來愈多西方人願意接受、運用佛法提升自己、奉獻社會，為世界和平貢獻，因此更鼓勵大眾，透過護法因緣，做實質的三寶弟子，行六度萬行的菩薩道，開啟自性寶藏。

方丈和尚與俗家三弟妹廖素玲，也是新任榮譽董事之一，「能嫁到學佛的家庭，真的很幸福。」廖素玲表示，在聖嚴師父座下皈依，也在法行會共修多年，「婆婆生病的示現，讓我了解如何用法安身安心，也明白學佛是生生世世的事。」她發願盡心盡力接引人來學佛、募人來護持。

「跟隨團體一起成長，真的很幸福。」企業人資主管阮秀秀表示，一九九六年加入法鼓山學佛，今年因緣具足，圓滿護持三寶的願。佛法「慈悲關懷人、智慧處理事」的觀念，以及禪修安定身心的力量，幫助她做好服務同仁的工作。她發願發揮人資的專業，關懷會員，持續護持佛法。

大事關懷悅眾成長營 涵蓋佛法修行、臨終關懷、實務演練 大事關懷更圓滿

「釋演穩／臺北報導」十月二十八至二十九日，關懷院於北投雲來寺舉行「大事關懷悅眾成長營」，共有近一百四十位來自北一至北五、北七轄區、宜蘭、羅東、花蓮等地的悅眾參與。兩天的課程涵蓋佛法知見與修行觀念、繪本研討、臨終關懷溝通技巧、更著重實務的練習與交流，解行並重的課程，讓悅眾直呼「收穫滿滿」！

關懷院監院常哲法師鼓勵悅眾們，雖然投入大事關懷多年，每年也要定期參與成長課程，若能保持一顆開放、學習的心，溫暖知新，必然有所成長。常哲法師並主講「心靈環保與大事關懷教育」與「普賢十大願與普賢十大願的實踐，引起現場共鳴。大眾「唯有自己準備好了，才能安他人的身心。」資深悅眾鄧美美透過繪本《一片葉子落下來》，帶領學員探討在生命的一來一去之間，如何發揮其價值與意義。課程特別邀請社工師暨心理諮商師蔡惠芳主講「聞苦、大事、菩提心——一期一會裡的關係建立」

「釋演穩／臺北報導」十月二十八至二十九日，關懷院於北投雲來寺舉行「大事關懷悅眾成長營」，共有近一百四十位來自北一至北五、北七轄區、宜蘭、羅東、花蓮等地的悅眾參與。兩天的課程涵蓋佛法知見與修行觀念、繪本研討、臨終關懷溝通技巧、更著重實務的練習與交流，解行並重的課程，讓悅眾直呼「收穫滿滿」！

關懷院監院常哲法師鼓勵悅眾們，雖然投入大事關懷多年，每年也要定期參與成長課程，若能保持一顆開放、學習的心，溫暖知新，必然有所成長。常哲法師並主講「心靈環保與大事關懷教育」與「普賢十大願與普賢十大願的實踐，引起現場共鳴。大眾「唯有自己準備好了，才能安他人的身心。」資深悅眾鄧美美透過繪本《一片葉子落下來》，帶領學員探討在生命的一來一去之間，如何發揮其價值與意義。課程特別邀請社工師暨心理諮商師蔡惠芳主講「聞苦、大事、菩提心——一期一會裡的關係建立」

「釋演穩／臺北報導」十月二十八至二十九日，關懷院於北投雲來寺舉行「大事關懷悅眾成長營」，共有近一百四十位來自北一至北五、北七轄區、宜蘭、羅東、花蓮等地的悅眾參與。兩天的課程涵蓋佛法知見與修行觀念、繪本研討、臨終關懷溝通技巧、更著重實務的練習與交流，解行並重的課程，讓悅眾直呼「收穫滿滿」！

關懷院監院常哲法師鼓勵悅眾們，雖然投入大事關懷多年，每年也要定期參與成長課程，若能保持一顆開放、學習的心，溫暖知新，必然有所成長。常哲法師並主講「心靈環保與大事關懷教育」與「普賢十大願與普賢十大願的實踐，引起現場共鳴。大眾「唯有自己準備好了，才能安他人的身心。」資深悅眾鄧美美透過繪本《一片葉子落下來》，帶領學員探討在生命的一來一去之間，如何發揮其價值與意義。課程特別邀請社工師暨心理諮商師蔡惠芳主講「聞苦、大事、菩提心——一期一會裡的關係建立」

回如來家 歡喜布施種福田

「楊仁惠／臺北報導」十一月十一日，法鼓山榮譽董事會於雲來別苑舉辦北區榮譽董事頒獎典禮。方丈和尚果輝法師、僧團都監遠法師、榮譽董事會會長黃楚琪及護法總會北區悅眾、新任榮譽董事及親眷、義工等三百多人齊聚一堂，在法青潮悅音（回家）的歡聲中，體會「大願力、大家庭」的溫馨與感動。

「護持三寶，是有心人的事，不是有錢人的事。」方丈和尚感謝菩薩們的發心，也分享今年於象岡道場舉辦菩薩戒，約有四分之一的西方眾受戒，表示有愈來愈多西方人願意接受、運用佛法提升自己、奉獻社會，為世界和平貢獻，因此更鼓勵大眾，透過護法因緣，做實質的三寶弟子，行六度萬行的菩薩道，開啟自性寶藏。

方丈和尚與俗家三弟妹廖素玲，也是新任榮譽董事之一，「能嫁到學佛的家庭，真的很幸福。」廖素玲表示，在聖嚴師父座下皈依，也在法行會共修多年，「婆婆生病的示現，讓我了解如何用法安身安心，也明白學佛是生生世世的事。」她發願盡心盡力接引人來學佛、募人來護持。

「跟隨團體一起成長，真的很幸福。」企業人資主管阮秀秀表示，一九九六年加入法鼓山學佛，今年因緣具足，圓滿護持三寶的願。佛法「慈悲關懷人、智慧處理事」的觀念，以及禪修安定身心的力量，幫助她做好服務同仁的工作。她發願發揮人資的專業，關懷會員，持續護持佛法。

資深菩薩心繫法鼓 教聯會智慧傳承

「本刊訊」教聯會十一月十二日於雲來別苑舉辦長者教師關懷聯誼會，共四十餘位資深、新進成員共聚一堂，監院常哲法師也到場關懷，希望藉此活動凝聚不同時代的共識，為即將成立滿三十年的教聯會，注入承先啟後的動力，做好智慧的傳承。

從從花蓮而來的教聯會第二任會長吳甜感地表示，返回花蓮老家九年前，不再有機會親近道場，這次受邀回來，不但看到僧團法師傳承聖嚴師父的教法與道風，更感受到教聯會溫暖的關懷，也再提起學佛的熱心以及奉獻的熱忱。

聯誼會邀請資深幼教老師奉獻教育與用心學習的良善互動。林家如校長從國姓國中轉任勵志中學後，帶領教學團隊提昇各項軟硬體設施，開辦製茶、咖啡、烘焙、餐飲、美容、美髮、育嬰保姆等技職課程，也邀請學生家長一起參與，鼓勵學生認真學習，進而考取證照，為未來進入社會做好準備。

參訪當天，學生們展現平時學習的成果，端出精心準備的咖啡與點心，以貼心的服務和勵志志樂團精彩的表演，表達對來訪者的熱情。人基會表示，透過校長準備的紀錄片，對學校的用心、學生的努力及家長的付出，更有體會與感動。李仲彰校長與學生代表人基會，向學校與學生致敬祝賀與感謝，鼓勵同學們繼續努力，為自己的人生開創幸福。

「承」擔助念組長的執事，帶給我很大的力量。每次正著任務，我總會想，往生者正等著我為他送行，就會盡力在第一時間趕到；如果對方是老菩薩，就當作自己的爸爸或媽媽，如果好好送一尊未來佛到西方，然後全心地關懷、協助家屬度過難關。

記得有一次，是冬天的晚上，下著雨，許多蓮友因為時間太晚，無法支援，我只好自我鼓勵一番，提起信心，一個人前往博愛醫院的太平間助念。

小小的太平間，有三位往生者，卻沒有一位家屬在。當時有很多念頭冒出來：家屬怎麼還不來呢？到底哪一位才是申請助念的對象呢？我怎麼一邊助念，還有那麼多起心動念……後來我才回過神來，往生者這時候最需要的是一句佛號，我應該要為三尊未來佛一起助念，送行和對三尊佛一起念佛共修。雖然沒有人支援，還是圓滿了這一場助念。

存著一份想助人的心來助念，自己的心要先安定，家屬與亡者的心才能安定。我從助念關懷中學習、成長很多，即使卸任組長執事，我還是很想盡力參加助念關懷，為將來前往西方極樂世界累積資糧，做好準備。

香港悅眾工作坊

香港道場舉辦悅眾工作坊、護法課程及佛法講座 由分寺院監院法師帶領 引導大眾轉煩惱為智慧

共勉同行菩薩道



▶常林法師分享轉心關鍵句，勉勵大眾理解心、意、識的運作。
(香港道場 提供)

在菩薩道上繼續前行。

的煩惱與動力，細說在法鼓山出家的歷程、心態上的轉化，以及奉獻的心得與體會，強調「依眾靠眾」對個人修行的重要性，悅眾們不僅獲得了深刻啟發，也共勉在菩薩道上繼續前行。

【香港訊】十一月十一至十二日，香港道場一連兩天舉辦「轉煩惱為智慧」悅眾工作坊、「護法菩薩行」課程及「轉心」關鍵句佛法講座，適逢臺灣各分寺院九位監院、副寺法師至香港參訪交流，兩天的弘法活動特別由法師們主講和帶領，在入冬時節，為香港信眾帶來法味飽滿的關懷暖流。



▲「護法菩薩行」課程圓滿後，法師們與香港悅眾們合影，互勉在菩薩道上努力前行。
(香港道場 提供)

十二日上午「護法菩薩行」課程，由寶雲寺監院果理法師主講「護法與弘法」，八位法師陪伴各組悅眾進行討論，信眾日益增加的香港道場，近年擴增空間，果理法師讚歎道場如同敦煌莫高窟，是「從經典深處創造今日的格局」。

十二日下午「轉心」關鍵句講座，齊明別苑副寺常林法師以「認識唯識學」、「了解心意識的運作」、「耕耘心田實修觀行」三個主題，深入淺出、層次分明地分享八識的運作。法師以「人生之苦，苦在執著；人生之難，難在放下」等關鍵句，勉勵大眾理解心、意、識的運作，從而清楚痛苦與執著的來源。

信行寺 八關戒齋 講座

果稱法師分享 受戒持戒坦然自在

【何天佑／臺東報導】隨著電子媒體盛行，世人隨時受到各式各樣的資訊所圍繞，無所適從之感。如何讓生活有止息煩惱的準則可依循？十月二十九日，臺東信行寺舉行「八關戒齋」脫生死的門徑講座，透過僧團果稱法師的分享，上百位聽眾了解如何藉由受持戒律，進而防非離過。



果稱法師與上百位聽眾分享受持戒律，防非離過，身心便得自在。
(信行寺 提供)

西雅圖分會 開辦助念關懷培訓

【西雅圖訊】十一月十一至十二日，西雅圖分會舉辦助念關懷培訓，共三十多位學員參加，僧團常惟法師就「往生助念」、「佛化奠祭」兩個主題，教導學員如何為往生者送上人生最後的祝福。



常惟法師帶領學員演練，包括如何執掌引磬、助念機等，讓佛樂不間斷。
(西雅圖分會 提供)

也慢慢放下里礙。眾人一致認為，在家人往生的慌亂悲痛下，記得念佛就是最好的祝福。

常惟法師說明，佛教認為亡靈的感應力很強，尤其家屬的心念對亡者影響很大，如果往生八小時內能親自持誦助念，將為亡者帶來莫大的安慰及利益。法師還帶領學員演練往生助念的儀程，包括如何執掌引磬、助念機，讓佛號不間斷，不怖地迎接下一期生命，助念時的平和情緒，也會感染周遭親友，不至於一直陷入悲傷的情境中。

「死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。」在「佛化奠祭」課程裡，學員們各自分享參加不同宗教喪禮的經驗。

溫哥華 講座

溫哥華 講座 查可鼓勵人們以布施取代物質追求 連結智慧、慈悲、責任 過極簡生活

【溫哥華訊】聖嚴師父的西方弟子、克羅埃西亞禪中心負責人查可(Zarko Andrić)，十月份在溫哥華道場帶領禪修之後，十一月四日，以「禪與極簡生活」(Chan and Minimalism)為題，與七十多位聽眾分享簡單生活就是禪的實踐，也是邁向解脫的基礎。

查可首先指出，現代科技進步，經濟鼓勵消費，無論是房子、衣服、技術、金錢，人們認為擁有這些愈多，便會感到滿足和安全感。然而，如此永無止境地追求，卻讓生活變得複雜、步調加速且緊張，也讓我們失去清明的心，無法深入探索事物，人我互動也變得徒具表象，心思散亂導致「分離」——身與心的分離、與他人關係的分離、與環境和自然的分離，幸福感和生活品質因而降低。

查可表示，佛陀時代教導我們如何幸福過生活，包括：完成基本物質生活的保障、心理的健康、內在的自由和解脫等三個層次。然而，現代社會所傳導的觀念，卻只是關心自己的物質享受。

「極簡生活不是要回到工業化之前的時代，而是讓我們對生活的三層次做和諧、合理的安排。」查可說，面對形形色色的物質世界，我們必須清楚什麼是需要、什麼是想要。簡化居住環境和生活型態，也是在簡化我們的心，同時創造空間。當有空間感使人懷謙卑與感恩。

時，我們就會與自己的佛性更為接近，更有能力去探索、體驗更深層的真相。當下是無常的、無法重現的、一切的發生都是美好的。

「極簡生活是一種禪的表達，幫助我們了解及體驗禪的要旨，看到簡單的美好，感受到內心生起的喜悅、清楚和滿足，支持我們不斷地修行。」查可表示，簡單背後的目的，是在「一捨」的時候，去體驗內心的富足。「對事物的透徹理解是『智慧』，對責任承擔的極致是『慈悲』。」查可說，通往「極簡生活」的過程，同時要和智慧、慈悲、責任做連結。

整場演講迴響熱烈，有聽眾分享過去遇上變故，失去了房子及財富，卻也「心」從物質中解脫，體驗周遭的美好。

監院常林法師也分享，道場曾受颱風影響，每天只吃高麗菜，卻因種在簡單的菜中，體驗烹飪中各種微妙的美味，些許改變讓人培養覺察力，打破自以為是的執念，日常的簡單生活富含生機，用心體會使人懷謙卑與感恩。

蘭陽講堂 經典智慧講座 開啟自在人生

【宜蘭訊】因疫情睽違已久的「蘭陽講堂」，十一月起，以「用佛法，人生沒煩惱——經典智慧，開啟自在人生」為主題，重新登場。十一月四日首場講座，由法鼓文化編輯總監果賢法師主講「《華嚴經》讓你心寬無礙」，引領一百五十多位聽眾走入華嚴世界。

監院常實法師開場闡釋時，說明促成一系列四場講座不可思議的緣起，進一步點出：或許是地區信眾有需求的因，才有今天的果，正所謂「因果同時」。果賢法師回應說：「監院法師已道出了《華嚴經》的核心意旨——重重無盡的緣起。」

果賢法師說明華嚴思想中，如重重無盡緣起、萬法唯心造、圓融無礙、海印三昧等，都可以幫助我們深觀緣起，了解宇宙萬物都有超越時空的無盡緣起，進而幫助我們放寬心量，提高視野，不執著於現象，而能深一層了解真相，明白我們是藉因緣和合的假有現象，修無形無相的法身慧命。

十一日第二場，由法鼓山僧大女眾學務長常格法師主講「《法華經》讓你點亮心光」。法師以馬拉威貧民窟的短片開場，提醒大眾世界上有很多人在受苦，很需要佛法，《法華經》就是在闡述人人皆可向光明轉動，進而學佛成佛。

如何點亮自己生命中的心光？常格法師引用《法華經·方便品》中所說「知法無常性，佛從緣起」。勉大眾發菩提心、修菩薩行、廣結善緣。點亮心光的方式，就是不斷練習佛陀所教的觀念和方法，除了包容理解他人，同時覺察自己的起心动念，以及自身慣性的行為是否自傷傷人，進而發願改正，轉動身、口、意三業趨向光明。



▲常格法師帶領聽眾覺察起心动念「發生、發現、發展」的過程。
(蘭陽分院 提供)

共修法華

延續去年(2022)共修《法華經》的精進氛圍，10月起，齋明別苑繼續推廣《法華經》募集誦持活動，迴向世界心安平安。不限時地的共修方式，帶來哪些回響？本期邀您一同來分享。

心蓮處處綻放

◎文/林瑋雯
圖/齋明別苑 提供



(李東陽 攝)

「一念隨喜功德之心，就能與法相順而行。」常林法師勉勵大家可從一天一品或一天一卷開始，隨喜參與，進而邀請親友共同發心誦持《法華經》。期待《法華經》募集誦持一成為齋明別苑每年歲末的特色活動，秋冬之際，花落蓮成，帶領大眾一起心開意解，綻放心蓮。



在「樓新福專區」信眾於菩提葉上寫下心中祈願。(法華經)等待下一位發願者接續。

除了率先發願誦持《法華經》的各組義工，今年福田班、佛學班、禪學班學員也紛紛投入精進用功的行列。為接引更多菩薩親近道場，十月連假期間，齋明別苑連續六天舉辦《法華經》實體活動，結合誦經、繞佛、開示等方法，帶領大眾深入《法華經》的智慧。

「《法華經》讓我認識佛的世界，每次讀都有不同的感動；內容又能與生活結合，愈讀愈相應。」義工陳秀華不僅自己參與誦持《法華經》的活動，也邀請沒有誦經習慣的同學一起加入。原以為會被拒絕，沒想到同修答應後變得十分精進，將平常閒談的時間轉為誦經，起初僅發願圓滿一部，後來增加為三部，讓陳秀華感受到共修可以互相增上，化小願為大願的力量。

「共修期間，大家出坡的空檔都拿來誦《法華經》，不會散心雜話。」義工何嘉惠分享經典共修帶來的轉變，除了誦經，她也會聆聽法師對《法華經》的開示及講座，並研讀聖嚴師父關於《法華經》的著述，希望一門深入之外，更期許自己解行並重，能將聽聞的佛法運用於日常生活。

轉發分享訊息 隨喜功德行
副寺常林法師表示，誦持《法華經》的活動，只要願意發心用功、祝福迴向，都很歡迎參加。無論身在何處，能夠把握時間精進，一念與經文相應，就能「處處是道場」。個人自修時，秉持定課精神，以一寧可短、不要斷的心態，專一相續，並善調自我身心，設定的進度不造成負擔，就能保持歡喜心，持續地用功。

「你」今天誦《法華經》了嗎？「深秋時分走入齋明別苑，一樓藝廊《法華經》祈願樹上掛滿迎風搖曳的菩提葉，每一片都承載著菩薩們發願誦持《法華經》的決心與祝福，祈願樹旁，整齊擺放的《法華經》靜待下一位發願者前往結緣；義工菩薩們在廊道上相遇，不忘以每日誦持進度彼此問候。精進共修的氛圍，讓人彷彿置身靈山勝境。

《法華經》將大小三乘歸入唯一佛乘，大開大合的思想深受歡迎，正是這種「開闊」的特質，讓齋明別苑選擇以《法華經》作為共修經典。去年(二〇二二)首次舉辦「心蓮綻放·妙法華」活動，圓滿二十部以上的菩薩更獲得頒獎鼓勵。為延續精進用功的氛圍，齋明別苑再次於十月舉辦「心蓮綻放」二〇二四部《法華經》募集誦持活動，廣邀大眾以《法華經》為日常功課與用功法門，預計將於年底圓滿二〇二四部，並舉行祈福法會總迴向。



許多參與《法華經》募集誦持的信眾，到齋明別苑講堂共修。

「智慧一〇〇」是由聖嚴師父從《法句經》、《華嚴經》、《法華經》及《大智度論》選出一百則短偈，再解說成冊。由於主題明確、篇幅簡潔，不但是我在線上讀書會的熱門選書，參加農禪寺跨年法會收到「新年心功課」時，《智慧一〇〇》也幫助朋友和我理解卡片上的偈語。因此，得知常用法師「人生，怎麼自在？」系列要以《智慧一〇〇》為題材，探討如何以佛法的智慧過生活時，內心非常期待。

原以為課程只以講授的方式進行，沒想到法師另依不同主題規畫一系列作業，引導我們實際操作課堂上聽到的方法。選讀「如法安穩」時，不難理解如法、非法的定義，但「一行法者安穩」仍是莫測高深的境界。

人生，怎麼自在？
《智慧一〇〇》是由聖嚴師父從《法句經》、《華嚴經》、《法華經》及《大智度論》選出一百則短偈，再解說成冊。由於主題明確、篇幅簡潔，不但是我在線上讀書會的熱門選書，參加農禪寺跨年法會收到「新年心功課」時，《智慧一〇〇》也幫助朋友和我理解卡片上的偈語。因此，得知常用法師「人生，怎麼自在？」系列要以《智慧一〇〇》為題材，探討如何以佛法的智慧過生活時，內心非常期待。

至只要打勾就好，然而，如果連感受都找不到，又怎麼判斷如法、非法？「一行法者安穩」的前提是覺察自己的感受，清楚自己的感受，才能調整，趨向安穩。

這堂課也讓我學習從不同角度看問題。某次選讀：「殺瞋心安穩，殺瞋心不悔；瞋為毒之根，瞋滅一切善。」原本非常期待法師解釋「瞋」，希望藉此化解自己當時對某些人事物的不滿，沒想到上一課，法師卻從不同面向介紹「安忍」。起初若有所失，隨著法師導讀，對安忍有了更多認識，漸漸發現：如果懂得轉換切入點觀察，反而有機會發現癥結點，找到解決問題的辦法。

「智慧一〇〇」共十次課程，經由法師層層解構，讓我們更了解師父平易近人的文章背後富藏的教理基礎，再藉由回家作業加深對課程內容的體會。每次上課都像在解密：除了感到佛法浩瀚無窮，對智慧的探索也無止境。

這段期間，關懷員陳燕玉師姊在電話聯繫中，再三鼓勵我克服困難來參加。感恩師姊堅定了我的信心，及時挽住這感機緣。果然，自開學以來才短短數月，我已歷經了數次感動不已的時刻，自此清楚明白：福田班是翻轉我的人生、走上修學菩提路的啟行處。

課外心一章
◎曾培哲 (農禪寺福田班)

成
身為奉獻自己、成就大眾的法鼓山義工，迴向曾擔任勸募會員和助念團義工，如今臥病在床的母親，一直是我近年來的願望。今年初，下定決心報名農禪寺福田班。然而，三、四月間某日清晨，母親突然二度中風，意外的重病打亂了原本的規畫。

「遇見心自己」課後心得
身為母親唯一的孩子，加上我與同修都需要工作，十分欠缺照顧母親的人手。為了處理這個難題，幾乎必須放棄上福田班。於是，我每天加緊持誦《大悲咒》迴向母親，同時發願：總有一天要成為法鼓山的義工。感恩觀音菩薩護佑，母親一路從加護病房、普通病房到回家休養，僅僅歷經兩週時間，再經過一段時間安排好好照顧事宜，終於在福田班開學前夕排除萬難，如願上課。

今年二月初，第一次參加傳燈院舉辦的「遇見心自己」課程。我不是佛教徒，也沒有任何宗教信仰，來上課純屬偶然。

記得農曆年前，與一位許久不見的朋友聊天，她提及自己還是學生時，常跑道場參加禪修活動，並簡單分享禪修對她的幫助，包括頭腦變得更清楚，身心比較安定。「禪修」這個詞，就這樣印在我的腦海中。某一天，從網路搜尋「禪修」二字，出現「遇見心自己」課程，沒有多想，直接就報名了。

走進進實學苑，我覺得緊張了。為什麼義工要對我雙手合十？為什麼稱呼我「菩薩」？內心緊張的我，外表故作鎮定，幸好在小組裡，學長知道我什麼都不懂，之後只要有分組練習或討論，她都特別照顧我，讓我覺得很溫暖。

課後我也認真練習打坐。從身體很緊繃到慢慢放鬆，當狀況好一點之後，又出現腳麻、背痛的情形，再不然就是昏沉，可以說每次打坐，都不知道會遇上什麼身心反應。看似坐著不動，實則內心非常忙碌。幾週後，開始體會到打坐能放鬆身心，提高覺照力，尤其是覺照力的提高，對我非常有幫助，比較不會再讓自己的情绪波及家人。

每堂上課前，常用法師引導學員先放鬆身心，再開始學習佛法智慧。(心靈環保學習中心 提供)

於體驗到轉眼的益處，期許自己多親近道場，定期參加禪修活動，也能當義工護持禪修活動，讓更多人受益。

其實一直深自懺悔，當年皈依後，未能好好把握與聖嚴師父的法緣，白白度過數十載的時光，如今才幡然清楚自己的修學因緣，就是在法鼓山甘飲法乳，才得以提高自己的慧命之路；唯有擔任法鼓山義工，才得以加寬行願利他之路。因此，我發下誓願：願奉行師父的教導，願追隨僧團法師、善知識，以及萬行菩薩們的步伐前行，為護持法鼓山這處正信道場來奉獻，以報佛恩、報師恩。

這段期間，關懷員陳燕玉師姊在電話聯繫中，再三鼓勵我克服困難來參加。感恩師姊堅定了我的信心，及時挽住這感機緣。果然，自開學以來才短短數月，我已歷經了數次感動不已的時刻，自此清楚明白：福田班是翻轉我的人生、走上修學菩提路的啟行處。

其實一直深自懺悔，當年皈依後，未能好好把握與聖嚴師父的法緣，白白度過數十載的時光，如今才幡然清楚自己的修學因緣，就是在法鼓山甘飲法乳，才得以提高自己的慧命之路；唯有擔任法鼓山義工，才得以加寬行願利他之路。因此，我發下誓願：願奉行師父的教導，願追隨僧團法師、善知識，以及萬行菩薩們的步伐前行，為護持法鼓山這處正信道場來奉獻，以報佛恩、報師恩。

這段期間，關懷員陳燕玉師姊在電話聯繫中，再三鼓勵我克服困難來參加。感恩師姊堅定了我的信心，及時挽住這感機緣。果然，自開學以來才短短數月，我已歷經了數次感動不已的時刻，自此清楚明白：福田班是翻轉我的人生、走上修學菩提路的啟行處。

這段期間，關懷員陳燕玉師姊在電話聯繫中，再三鼓勵我克服困難來參加。感恩師姊堅定了我的信心，及時挽住這感機緣。果然，自開學以來才短短數月，我已歷經了數次感動不已的時刻，自此清楚明白：福田班是翻轉我的人生、走上修學菩提路的啟行處。

Dr. Rikki Asher
a Dharma talk:
STREET RETREAT
10/8 & 12/10
11:00am - 12:30pm



In 2022, I attended a Street Retreat. Join me for a Dharma talk that presents a story of connecting and living harmoniously with street people. Life rarely offers us many approaches to go beyond habitual routines and ideas about ourselves and who we think we are. A Street Retreat can.

tea & talk



Through a Cup of Tea
with Ven. Changzhai
12/10 2pm-3:30pm
in-person at CMC

蛻變的一年

◎段寬恆

時間又來到歲末，二〇二三年這一年，您的人生有哪些轉變呢？法鼓山上的大寮義工寬恆小菩薩，今年完成了人生四件新嘗試、新挑戰。曾經學習障礙的孩子，與您分享自己生命蛻變的這一年。

無盡的感恩

單車環島 放下萬緣前進

昨晚，躺在床上準備睡覺，突然驚覺：二〇二三年快過去了。於是開始想，今年截至目前，做了什麼事情。這才發現：今年對我來說意義重大。十一個月內，做了四件人生的第一次嘗試。

五月時，去參加單車環島，九天的旅程，遇到各式各樣的人們，大家來自不同國家、不同背景，但都抱著一個相同的夢想：放下萬緣，前進！

「臺灣人一定要環島一次。」這句話很常聽，環島那九天，這句話更有意義。已經去過的城市，靠著自己的毅力、體力，騎到了那個地方，就像完成對自己的承諾。

環島期間，全身都很辛苦，所以心念非常重要，必須一心鎖住一個目標。記得在關鍵的第七天，體力已到極限，沒有體力，只有意志力。那時想著：如果放棄，會不會有遺憾？想到這裡，決定繼續騎下去。

就是這樣的決定，很多時候影響了我的未來。當我想放棄時，其實沒有人會阻擋，然而，一旦堅持面對，很多助緣就會出現了。回頭想想，放棄很快，但堅持下來，會得到更多。

感恩晚會 好好感謝道歉

六月底，毅然結束了自學生活，決定要挑戰高中團體生活，這是一

個關乎未來的重要決定。在法師們的支持下，舉辦了人生第一次感恩活動，想感恩大寮的法師及菩薩們，大家陪伴我自學的光陰，告一段落了。

重回校園 勇敢接受選擇
九月份開學了，重新踏入校園，面對導師及團體生活，我整個完全改變。回來校園生活才兩個月，就胖了九公斤，我沒有後悔，是自己決定回來讀高中。我在內心告訴自己：我很勇敢，我接受自己的選擇。

然而，這個選擇很累，要面對同儕的壓力、學校的課業……但我相信，這是每個人必經之路。去學校上課，失去很多，想做的事沒辦法做，想騎腳踏車，卻沒時間練習，每天除了上課，就是寫作業。會覺得很累，應該是壓力沒有紓解吧！

最後，想跟今年的我說：「謝謝！」向出現在身邊的每個人說：「謝謝！」尤其是一直支持我的爸爸媽媽，也請您們好好照顧自己，不管未來有什麼改變，我們彼此感謝。我愛您們，一起向二〇二四年邁進吧！

上面等你。——爸爸這句話，讓我咬牙撐下去。爸爸說的是真心話，他年紀大我四十歲還在騎，他都完成了，我想自己可以試試，最後真的完成了。

重回校園 勇敢接受選擇
九月份開學了，重新踏入校園，面對導師及團體生活，我整個完全改變。回來校園生活才兩個月，就胖了九公斤，我沒有後悔，是自己決定回來讀高中。我在內心告訴自己：我很勇敢，我接受自己的選擇。

然而，這個選擇很累，要面對同儕的壓力、學校的課業……但我相信，這是每個人必經之路。去學校上課，失去很多，想做的事沒辦法做，想騎腳踏車，卻沒時間練習，每天除了上課，就是寫作業。會覺得很累，應該是壓力沒有紓解吧！

「我執」才是真正的病

◎果暉法師



問：常有人說，五十歲是健康的分水嶺，中年人如何看待自己身體狀況走下坡的現象？
答：其實我們的身體不是五十歲就開始變化，從一出生就已經在老化了，只是我們不會用「老」來形容，比如看到小菩薩，我們會說：「好好讀書，快快長大」，用的是一「成長」的角度。

隨著年紀漸長，老的感覺更加明顯，很多人會想：為什麼我昨天還好好的，今天變成這樣？身體是因緣所生，變化是必然的過程，即便我們不願意接受，它還是會持續改變。感覺身體在走下坡，這是出於一種「比較」的心理。今天跟昨天本來就不一樣，如果順著因緣來調整心態，接受身體的變化，反而比較能夠照顧它；如果一直想著昨天如何、去年如何，那就是沒有活在當下，不願意面對，徒增困擾。我們可以練習「健康地老化」，換句話說，不跟年輕的自己做比較，也不跟別人做比較，老實地面對現在的自己，接受它，隨時隨地適應當下的身心狀況，這樣也會過得比較自在。

安於當下，這正是禪法所說的「現在觀」。《維摩詰經》裡有一段話：「身不離病，病不離身。是病是身，非非身故。」有身體就一定會有病，我們吃五穀雜糧，沒有人可以不生病，即便佛陀也歷經老、病、死的階段，所以生病是正常的，而且病不是現在突然發生，也不是從過去就一直存在。

該經接著又說：「但除其病，而不除法」。這裡的「病」是指「我執」，也就是以身體為我，以四大五蘊為我，這才是真正的病。所以我們要除的是我執的病，不以身體為我，不以四大五蘊為我，這樣我們才能真正地治病，連生死的大病都能夠根治了，身體的病根本不是問題。

「不除法」的「法」，指的是無常法。既然是無常，有生必有死，身體是因緣所生法，病也是因緣所生法，這個病法不需要除，但要除我執的病。歷史上很多禪師生病的時候，也是他們修行最得力的時候；記得元朝的蒙山德異禪師得了痢疾，整天拉上百次肚子，但他的疑團沒有間斷，由此可知，心才是主人，不要為身體的病所困擾。

與佛同行 不即不離
◎林淑芬 (基隆)
十月底，基隆精舍舉辦今年最後一次佛一，擔任攝影義工的我，要在光線不足、不用腳架輔助的情況，拍出畫面清楚、有共修氛圍的照片，可說是一大挑戰。由於平時不常用相機拍照，前一晚重新練習相機的功能，懷著「不會就學、學了就會」的義工心態來出坡。在法鼓山學佛，體會到沒有恆常不變的我，一切隨順因緣來開發個人潛力。

一早，報到、知客、場布、引禮等各組義工已就位，香積義工用心準備供菜，維那及法器悅眾收攝身心，副寺果樞法師領眾唱誦。一是法住法位，世間相常住，每個人執事不同，理念與方向相同，清楚每場活動皆是眾緣和合，非一己之力所成就。

想起剛學佛時，因信心不足，做義工時常擔心自己動作太慢，造成別人的麻煩，以致身心緊繃。有一次參與水陸法會，開始感恩自己有福報，能出離生活慣性，即使無事可做，坐在角落莊嚴道場，同樣參與活動，何其清淨。如此與佛同行，不即不離，慢慢增強了自己的信心及願心，放下得失心與驕慢心。

下午，義工們隨眾拜懺及繞佛，法師讚歎執掌法器的悅眾，帶領大家由慢漸快高聲念誦，對治靜坐時常見的昏沉。止靜時，佛號自動從腦中湧出，共修力量真不可思議。法師期許大家回到生活中，即便少了悅眾的助緣，只要對念佛法門有信心，時時都能「一聲聲阿彌陀佛」。

學佛是為了離苦得樂，方法除了做義工，還要禪修及念佛。身心失調時，用禪修提醒自已放鬆；消極時，用拜懺、念佛將信心及願力提起，學佛路上才能不鬆不緊，平時多練習，才能喚起內心的智慧和慈悲。

明年（二〇二四）初，精舍將開辦福田班、初級禪訓班、快樂學佛人等課程，歡迎大家踴躍親友報名，一同培福修慧、發菩提心行菩薩道。

踏上尋求本心之路

我的皈依因緣

◎魯寬妙

我出生成長於中國大陸，大學時聽從父母之命，就讀最熱門的金融學科，然而內心深處，深知這一金飯碗與自己的秉性並不相符。我從小熱愛中國古典文學，尤其被蘇軾、王維等人的詩文所蘊含的佛理，深深吸引。

爾後，我到法國、美國留學，畢業後從事財會工作。新冠疫情爆發前兩年，與高層主管們參與總部會議及晚宴，席間聽「成功人士」們談論物質生活的享受，心底有個聲音說：這不是我的人生願景。二〇一九年疫情爆發，公司受重創，高層主管們四散離職；赴美與我團聚後，面對突如其來的種種變故，頓覺身心無處安放。

某日在網路上，聽到一位臺灣作家誦讀《金剛經》，作者介紹中得知法鼓山，搜尋到許多聖嚴師父早年弘法的影片，聽到師父講解「無常觀」時，忽然有豁然開朗之感，隨即將《大法鼓》影片全部看過一遍，深深折服於師父的智慧 and 言談的風度。影

片中，也看到僧團法師們長期持戒修定的威儀，讓我由衷仰慕，更清楚內心渴望的是脫離物欲羈絆，過清淨的修行生活。

二〇二一年開始，我在一所幫助青少年受創傷的青少年社服機構兼職，滿心以為可以幫助青少年重獲人生，然而一段時間後便產生無力感，許多青少年在創傷陰影中，始終無法自拔。

在這樣的苦惱中，聽到僧團法師講到，一個人如果修行工夫不夠，雖有慈悲憐憫的心腸，卻有心無力度不了人。聽到這句話，當下心裡說：「是的，我就是這樣！」在社服機構的經歷，使我意識到個人力量的不足，發願要找機會到法鼓山修學，隨即在舊金山道場的網站上，看到方丈和尚果

願法師即將主持皈依大典的海報，頓感因緣殊勝，便買了機票前往舊金山。皈依大典當天，看到方丈和尚和法師們的親切熱情，讓我有「回家」之感。

典禮中，回想過往人生，感慨生活如同在兩條軌道之間輾轉前行，一條是為謀生而順從社會價值，一條是對本性真心的探尋。我渴望學習佛法的智慧，來調和這兩條軌道，更渴望透過修行，得見自己的「本來面目」。

願此生能與法鼓山的善知識們，在修行道路上結伴同行。

踏上尋求本心之路

踏上尋求本心之路

踏上尋求本心之路

佛一 義工有感

佛一 義工有感

佛一 義工有感

佛一 義工有感

12/17 [中文講座 11am-12:30pm] 實體 + zoom
普賢菩薩の願與行
常齋法師 主講

普賢菩薩の願與行

普賢菩薩の願與行



大悲懺

週日法會 [第三個週日] 2pm-4pm @ 東初禪寺(實體)

心安平安·迎向希望 (下) ◎聖嚴師父



(釋常真攝)

心中有希望

在浮動不安的大環境中，如何才能過得很幸福、很快樂？
聖嚴師父於2008年歲末，向社會大眾祝福開示「心安就有平安」，
鼓勵我們抱持信心，心中有希望，有希望就有平安，就有未來。

就有平安與未來

在二〇〇八年尾聲，許多人都有預感，社會環境依舊不安，而全世界景氣持續低迷。該怎麼辦呢？實際上，不安是心理的一種感覺，是我們的心受到外在環境的影響，覺得沒有安全感、沒有安定感，所以浮動不安。但是反過來，如果我們的心是安定的，內心有安全感，則外在環境再怎么變動，我們的生活還是可以不受影響。就像外面下大雨了，心不急沒有用，可以做的就是因應處理。比如房子會漏水，就要想辦法把漏水的地方補起來；下雨天濕淋淋的，還要想辦法出門辦點事去。雖然下雨不是好天氣，但是只要心安，我們的生活就可以不受影響，而過得很快樂、很幸福，這就是「心安就有平安」。

把欲望降低 把希望放大

我們在十年前提出一個「心五四運動」，內容包括「四安、四心、四要、四感、四福」，這些觀念到現在還是普遍被運用著，其中用得最多的是「四它」。人生有不如意事是常有的，遇到問題時，要面對問題，接受問題，想辦法處理問題，處理以後就要放下；如果處理以後，問題還是無法解決，也要試著放下。用「四它」的觀念，可以幫助我們有智慧地處理事。

還有「四要」：「需要的不多，想要的太多；能要該要的才要，不能要不該要的絕對不要。」實際上，我們真正需要的東西不多。人基本的需要是吃飽穿暖，有個地方遮風避雨，這就夠了。尤其在不景氣的時候，如果大家能把欲望降低一點，把希望放大、放遠一些，就足夠知足快樂。

等待機會 隨時可能有轉機

另外，我們在前年推廣「心六倫」和「關懷生命—防治自殺」運動，其實，「心五四」、「心六倫」和「關懷生命」運動都是相關的，同樣源自「心靈環保」。「心六倫」乃是一種新思想、新社會運動。過去傳統的儒家「五倫」，已不太能契應現代社會的需要，因此我們推出「心六倫」來充實「五倫」。「心六倫」的核心價值是盡責盡分、奉獻利他，這是放諸諸世皆可通行的價值，不會只局限於華人地區使用，而是我們奉獻給全世界人類一種新的全球倫理運動。

還有，人最重要的是生存，只要還留有一口呼吸，就有無限的希望。事實上，沒有必要自殺。自殺多半是因為恐懼、害怕、對未來沒有希望、沒有安全感所致。有一位企業總裁去年自殺了，他的自殺讓我震驚，也很遺憾。事實上，他在自殺前曾來看過我，說他活得很辛苦，我勸他要把我照顧好，把心安定下來，事情一樣一樣再來處理。其實他只要把觀念調整一下，認知逆境、順境都是過



禪坐共修 力量大

十一月四日，寶雲寺舉辦聯誼會，在資深義工們分享的過程中，安排了一拉力繩「團體活動」。大家握著繩子，圍繞成一個圓圈席地而坐，當每個人用力拉緊時，可以感受到繩上蓄集了一股力量。透過帶領義工的引導，大家將握在手上的繩子，一起依順時針或逆時針方向推動，此時繩子充滿了活力與和諧的律動。

接著，帶領義工邀請當中的四位，與所有人進行反方向推轉。四個人體驗後，一致分享無法抗衡眾人齊心的力量，自己的力量很快被抵銷或帶走。

(文/編輯室·圖/趙炳義)

溫哥華默禪七心得

放慢放鬆 安住當下

深秋的溫哥華道場，歡喜迎來查可·安德烈列塞維克 (Zarko Andrievic) 老師帶領默禪禪七。

「放慢、放鬆、安住當下。」禪期伊始，老師言簡意賅地說明默禪禪法的三個練習原則。首先，放慢步調。老師引慈山大師的《澄心銘》，說明我們的心受到憎愛煩惱攪動，如渾濁的水，須先放慢步調，藉由觀察身心覺受，了知自心運作的真相，方能突破習性，顯發清淨自性。

老師分享一則佛典故事。耆闍摩羅追趕佛陀，一直追不上，最後向佛陀喊：「停下來，沙門！」佛陀答：「我已停下來了，為何不停呢？」聽到這段對話，頓感震撼，反觀自問：內心種種分別計較，何時可止息？其實，放慢還真是一件不容易的事，即便禪期中，一旦離開正念，看到自己又習慣性地心不在焉，回到急於完成任務的模式了。其次，放鬆身心。放鬆看似平常，實則蘊含深遠的意涵，而徹底放鬆即是究竟解脫。老師做了上述說明時，神態寂靜悠遠，令人嚮往。總護常悟法師每日

舊金山禪一心得

槁木般的禪心復甦了！

◎李演明

我們對人事物的看法，往往受到過往經驗的影響，而形成一些刻板印象。「這句話，貼切道出了我的禪修經驗。」幾年前，初到舊金山道場學習禪修，不料參加禪二、禪三時，夜不能眠，昏沉渾散，回家後還生了病；其次參加禪一，又因為求好心切，神經過度緊繃而噁心難受。自此之後，對禪修心生畏懼，加之工作繁忙，如此便蹉跎了數年，沒有再參加任何禪修活動。

近兩年多來，法師們努力推廣禪修，每日在線上帶早晚坐，週間週末也都有不同天數的禪修課程，自己猶如槁木死灰般的禪心，也跟著復甦了起來。

為了克服恐懼，決定再參加禪一。為了做好準備，先上了初級禪訓班，複習禪修的方法，之後勉力參加線上的禪坐，同時閱讀聖嚴師父著作《禪的智慧》，書中提到：如果禪坐時急求成果，身體比較容易出現問題。正好解釋了之前身體不適的原因，所以這次禪一決定改變心態，將禪修的過程當作目標，只重練習不求速效。

◎徐燕

放鬆是一門大學問

◎張端宜

感恩這次能在雲來寺上禪訓班之前，曾去農禪寺參加共修，那時不知道怎麼禪坐，只是依樣畫葫蘆，由於不清楚怎麼盤坐在蒲團上，半小時的禪坐陷入昏睡，還伴隨著腳麻。

經過兩天的禪訓班課程，終於知道如何上坐、下坐自己該做什麼，同時學到了在整個喧囂煩雜的環境裡，如何有效地放鬆。其實放鬆很簡單，如何真正放鬆，對我來說更是一门大學問。

雲來寺初級禪訓班心得

Saturday
Sitting
9am-12pm (EST)

跨年法會 元旦早課
金剛智慧無敵 觀音慈悲無限

2023 12 31 日 19:00 - 21:00 2024 1 1 日 6:00 - 8:30

農禪寺 農禪寺 (台北市北投區大業路65巷89號) | (02)2893-3161分機801~804 | 不須報名，自由參加

2023 三壇大戒有感

戒壇上

9月15日至10月14日，十九位僧團沙彌、沙彌尼，在師長及師兄弟的祝福下，前往新竹關西潮音禪寺乞受三壇大戒，開啟出家僧命的新頁。這次受大戒的過程有哪些動人故事？且聽新戒法師們的體驗與分享。

初心與願心共鳴

【戒師的叮嚀】 依教奉行的堅定承諾

出發到潮音禪寺前，師長對戒子們有許多叮嚀，印象深刻的戒場又稱為「懺悔堂」。聖嚴師父曾說：在佛殿上用功固然有用，但力道不夠，應以懺悔、懺悔心，在日常生活中做一切事。雖不知造下何種惡業，但深知自身往昔不甚清淨，因而現世中有許多雜念妄想，於順逆境上起善惡分別，貪瞋習氣相續不斷，這在戒場生活中是很多的著力點。珍惜此番受戒因緣，回到清淨的身心納受戒體。

戒期中，常會收到各種供養，有時早午齋桌上也會放結緣品，但發現自己看到供養時的第一個反應是：怎麼又有，可以不可以退？

直到有一天聽講《毘尼日用》，提到生存五觀時，教授師因法師說很多信眾的生活很辛苦，但仍前來供養，他們供養都會說：「希望師父不要嫌棄。」聽到這段開示時，心中很慚愧，菩薩以自己能力所及，供養最好的東西給我們，但我們是否真能消受這份福報呢？佛陀教導弟子依「四依法」：常乞食、穿糞掃衣、住樹下、

【登壇的轉化】 生生世世不忘菩提願

此次受大戒，自覺煩惱障重，但也藉此機會，看到內心如何運作。

首先是對於早晚課進行時間較長、悅眾唱誦方法不適應，再來是早晚課氣氛是緊張的，內心會不自覺地抗拒這種不舒服感。覺察到身心的緊繃後，將注意力放回身體的放鬆上，心才漸漸安定下來。

在戒期的第七天晚上，我確診了。

確診前一天演禮時，忽覺此生、過去生殺業深重，內心很慚愧，這股慚愧的力量促使我留下來拜懺，每一拜都是淚水和著鼻涕，感受到過往自己傷害過的眾生的苦，使我愈拜愈懺悔、愈拜愈慚愧，一拜接著一拜。漸漸地，慚愧心慢慢消融，身體也自然停了下來，感受到身心都無比輕鬆。

隔天很想誦《地藏經》，晚課後誦了一部，迴向所有戒子都能順利受戒，並迴向自己過去所傷害的一切眾生。就在念完《迴向文》最後一個字，忽感全身由內發冷，冷到發抖，於是請假休息。一段時間後，戒兄覺得我可能確診了，陪我去快篩，一驗兩條線，發燒三十八點五度。

確診後第八到十四天，是身體最不舒服的時候，濃濃的鼻涕和痰，加上疲累，在二壇演禮時身心煎熬。每一拜都像沒在水中，無法呼吸，鼻涕和

釋演千

長老尼的話如一一記響叩，殿堂裡，迴盪著願心的共鳴。

得戒和尚勉勵戒子修福修慧，當一個願意做事、奉獻的人，不要有驕傲心，但也不自卑。教授和尚則語帶哽咽，分享廣欽老和尚的開示：「要做人不要做佛，要吃苦不要吃的。」安忍中涵藏著出家的殊勝。

諸位長老、長老尼的叮嚀，也許會隨著時間漸漸淡化，當提起時，就會想起對長老、長老尼堅定的承諾——依教奉行！

三壇大戒

「三壇大戒」是比丘或比丘尼的受戒儀式，分為初壇、二壇、三壇。初壇是剃髮，二壇是受沙彌戒，三壇是受比丘戒。受戒時，戒師會誦經、唱誦，戒子則跪拜、受戒。受戒後，戒子需遵守戒律，如不殺生、不偷盜、不淫、不妄語、不飲酒等。受戒是出家僧人的重要儀式，也是修行的重要契機。

戒期即將圓滿

戒子們各各頭戴斗笠、穿袍搭衣、手捧瓦鉢，依序步出三門，遠看這一排壯觀的隊伍，沒有男女相也沒有了人我相，我們走在省道上，走入市集，走出了一個人的世界。不過很快地，逐漸意識到：我沒有廣結人緣……

話說走在前方的一位戒兄，不管是人聲鼎沸的菜市場，還是悄然無聲的住宅區，都會有人投他的鉢。相信居士們供養三寶的心是無分別的，但真的有好幾次，走在後方的我，硬生生看著菩薩在投完前方戒兄的鉢之後，不是剛好沒錢了，就是低頭掏錢，我總不好意思站在原地等待，只能捧鉢跟上隊伍。

這一路上，有幾個畫面讓人難忘：

車水馬龍的路上，遠遠便看見一個媽媽彎身教導孩子往法師的鉢裡投錢。前方的戒兄們一個個彎下身來接受供養，輪到我了，趕緊也彎下身，沒想到，眼前的小人兒緊緊握住我的鉢，不肯放手！我是一步步跳下來輕輕地說：「阿彌陀佛，尷尬的是，一小人兒無動於衷，正當我要移開鉢時，媽媽趕緊扳開小手，銅板掉了下來，這清脆的「噹噹」，迴盪在接下來的旅途中。

不久，又有個阿嬤帶著孫子站在騎樓下，也是一個一個往鉢裡投，又是在我的眼前，阿嬤很爽朗地跟孫子說了一聲：「沒了！」回到潮音禪寺，依然有許多民眾列隊供養。這時突然有個男眾從對面衝到我面前，往鉢裡放了張五百元，還沒來得及回神，他已經離開了。

我沒有宿命通，但沿途發生的種種，似乎幫助我看見，至少在這一世，我是怎麼與這個世界產生連結的。記得以前在雜誌社工作，大家都說我用文字結了很多法緣，但實際上街頭，才明白「我的本字」並未真正走入人群。閱讀「我的文字」和接觸「我這個人」是兩回事：文字承載的是法義，是祖師大德與聖嚴師父的功德；而我這個人很孤獨，經常面無表情，對人不會主動嘘寒問暖也不懂得人情世故，做起事來毛手毛腳，又很容易不耐煩……

反觀排在我前方的戒兄，性格開朗，在戒場中，經常可看到他挽起袖子幫忙洗碗、發派物資，而他的主動熱忱不是那種愛管閒事、到處攀緣，而且每天清晨當大家還睡眼惺忪、排隊梳洗時，法師早已端坐五觀堂安靜用功了。這位戒兄是值得我學習的榜樣。

師長的關懷與祝福

泥濘路上 烙下向道足跡

釋常啓
(法鼓山僧大教務長)

二二年疫情沒有戒會，解封後，潮音禪寺首開戒期，報名了六百多位戒子，僧大的一群學僧也在其中。由於人數眾多，戒場儘管加蓋了空間，但團體生活助長的疫情餘勢，也以燎原之姿散播開來，如何讓戒子安心受戒，又要切斷傳播之鏈，使得這場戒期的護戒法師與戒子們，注定要踏上一路泥濘。

然而，受戒歸來的學僧卻帶著分享，雖然滿腦子的戒子與染疫帶來了種種不便、難耐與辛苦，除了有了摔斷了腿的、無法安眠的、熱到中暑的，還有一覺醒來，旁邊的戒子……但同時也是最大的感動之處，戒和尚謙虛慚愧地說：原本戒期只收四百位，但看到不斷有師父帶著徒弟殷殷錄取，望能為苦等三年的徒弟開緣錄取，才有這場得來不易的戒會，因此讓大家都覺得這麼辛苦，實在很抱歉！

這讓我想到為了去日本弘揚佛法，一連五次出海都失敗，甚至因此瞎了眼睛的鑑真大師和尚，他的東渡備極艱辛，若問他為何會踏上這條坎坷的泥濘路，我想他會說：「山川異域，風月同天，寄諸佛子，共結來緣。」

而我在書上看到一則鑑真和尚剛出家的少時故事，或許也是他飽受折騰，卻能堅持十二年的箇中原因。

不想日復一日外托鉢的小鑑真發著牢騷，住持為了點化他，於是邀他走到戶外。寺外的黃土坡，因昨夜的大雨而泥濘一片，住持問他：「有沒有走過這條路，鑑真回答，每天去來回都走這條路，不知走了幾千遍。」

住持再問：「那你走過的足跡在哪裡？」鑑真回答：「這條路本來乾乾硬硬的，哪能找到我自己的腳印。」於是住持便拉著他在泥濘路上來回走一遍，然後回頭看看兩人在泥濘地裡的腳印，說：「只有在泥濘的路上，才能讓你留下足跡，一般人喜歡走乾硬又平坦的路，就什麼也沒有留下。」

我相信，這場彷彿泥濘之路的戒會，能在新戒的心中印下永不磨滅的戒種，而這深刻的向道足跡，定能生生世世帶領其之所向，不至於迷途無歸！

【托鉢的體悟】 學習在眾生群中奉獻

釋演釋

準備登壇三壇時，心是喜悅、專注的。對我來說，三壇比二壇更重要，二壇是自求解脫，三壇是願眾生解脫。一直以來，我看重自己比他人多太多了。每回誦《地藏經》時，深深歸敬與景仰，也期盼自己深深歸敬與景仰的大慈悲心，牢牢地種在八識田中，但願每一生都不忘卻，每一生都能實踐菩提願。

戒期最後一天，用完午齋後，戒兄們陸續返回常住，我們回法鼓山的遊覽車預計兩點才會抵達，於是我們手打掃了寮房、浴廁，整理結緣品，感覺自己就像在僧團常住送客般，一一與戒兄們道別，這種感覺很奇妙。

三十天的戒會，從一開始不適應，到戒場中的身心煎熬，再到身心恢復且安定喜悅，最後如同在自己的常住一般輕鬆自在。為三壇大戒畫下圓滿句點。感恩一切因緣成就，迴向眾生早成菩提。



十月八日，三壇大戒圓滿前一週，退居方丈東東法師、僧大兩位副院長果果法師和常實法師、學務長常格法師，帶著法鼓山四眾弟子的祝福，前往戒場關懷戒子。



(本刊資料)

心中無事的自在修練
永嘉證道歌
行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。
唐代永嘉玄覺禪師所作，為禪門最重要的經典之一。
清楚說明了開悟前後的修行方法與態度，影響深遠。

以禪寫銘印入心 禪修指引暢銷推薦

平安鈔：《永嘉證道歌》智慧之劍《永嘉證道歌》講錄
◆4人特價108元(◆8人特價198元) ◆聖嚴法師講 定價220元

法鼓文化
講治法鼓山全堂行總經 法鼓文化心靈網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50113371 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

法鼓山第二十七屆在家菩薩戒
成佛從受菩薩戒開始

第一梯次 2024-03-07(四)-10(日) 第二梯次 2024-03-14(四)-17(日)

• 2023.12.15 AM9:00 開放線上預填報名表
• 2024.01.01 AM9:00 開放線上取號 額滿為止

Line@