

# 法鼓全集 2020紀念版 贈國家圖書館

### 後續贈送全球各圖書館及臺灣漢學資源中心 利益全世界研究者與讀者



▲方丈和尚果暉法師將《法鼓全集》2020 紀念版贈與國家圖書館，由曾淑賢館長（右九）代表受贈，並與彭俊亨次長（左九）、曾濟群校長（左八）、張昌邦總會長（左七）等護法信眾代表合影。（李東陽攝）

【陳娟娟／臺北報導】「這是聖嚴法師一字一句、一句一句留下的智慧文獻！」二〇二〇年十二月一日上午，「《法鼓全集》二〇二〇紀念版」贈書典禮於國家圖書館舉行，館長曾淑賢代表受贈時，感謝方丈和尚果暉法師將聖嚴師父的生命精華《法鼓全集》，贈與國家圖書館典藏。文化部政務次長彭俊亨、國圖前館長曾濟群、知名新聞主播劉忠繼及法鼓山護法信眾代表等，都受邀出席這場文化盛會。

曾淑賢館長致詞表示，《法鼓全集》二〇二〇紀念版重新全面校訂，並為引文標註來源出處，是非常不容易的浩大工程，對於閱讀者及研究者在延伸運用上，大有助益。「這讓我很感動，也感佩法鼓山的決心。」曾館長分享自己也是這套書的受惠者，十年前生病，師父的法語「四它」鼓舞她面對、接受、處理、放下。曾館長表示，國家圖書館後續將提供協助，將《法鼓全集》贈送全球三十四個合作設置的臺灣漢學資源中心，以及八十多個國家的圖書館，讓這套完整實用的書，繼續照顧全世界華文讀者。

「這對於漢傳佛教的推廣和研究，幫助很大！」對於國家圖書館的典藏和協助，果暉法師由衷表示感恩，並談到師父捨報



### 水陸法會圓滿 迎向平安自在

去年（二〇二〇）十一月二十八日，由主法法師、正副表法師帶領二八八位供養人及信眾，恭敬捧著香、燈、花、果、寶、珠等十種供養物，在聖阿彌陀佛中，恭送法界四聖六凡，祈請諸佛菩薩引領往生淨土，圓滿送聖儀式。現場兩千多位信眾，也凝聚善心悲願，為受難的眾生祈福。

八年七夜的法會中，總本山每日有近二千人精進共修；萬行壇場計超過一萬三千人次的出坡義工；全球分處則累計有二萬五千人參與共修；受疫情之故，網路共修更突破歷年最高，有來自四十八個國家、近五十萬人次同步連線。方丈和尚果暉法師感謝義工的奉獻，成就這一場殊勝的法會。

（文／江胤芝、圖／江思賢）

（更多內容請見二、三、六版）

## 第六屆「近現代漢傳佛教論壇」

【釋演曉／臺北報導】去年（二〇二〇）十二月十八、十九日，由聖嚴教育基金會主辦的「第六屆近現代漢傳佛教論壇」，以「漢傳佛教在臺灣」為主題，於臺大集思會議中心舉行。共有二十三位學者及教界代表參與五場論文發表、兩場圓桌論壇，內容涵蓋人間佛教、全球化、多元傳承、女性教團、新宗義與新宗派等議題。今年首度透過網路直播，使國內外學者及聽眾能在線上即時與談及交流。

開幕式中，方丈和尚果暉法師感謝大眾及學者專家，對聖嚴學佛論壇的支持及參與。由於全球人類正共同承擔疫情的支持及考驗，期許學者專家立足漢傳佛教，結合學術專業，共同關注人類與環境共存的課題。

漢傳佛教在臺灣的發展，可以一九四九年為分水嶺，往前深究日本佛教影響，之後，大批來自中國大陸的僧侶如印順長老、南亭長老、慈航法師、聖嚴法師、李炳南居士等共同接力耕耘，逐漸發展成今日的盛況。

十八日上午「臺灣佛教面面觀」圓桌論壇中，東海大學哲學系教授嚴瑋瑋從哲學脈絡切入，引用希臘神話普羅米修斯（Prometheus）「盜火」的譬喻，探討二十世紀初期，臺灣本土佛教學者林秋梧、曾景來，其佛教哲學思想除了受中、日兩大

佛教傳統「雙元匯流」影響之外，也受歐洲哲學啟蒙，如林秋梧引馬克思「階級鬥爭」探討佛教平等觀，曾景來用康德的平等人格討論佛性論。

佛光大學宗教所所長姚玉霜從大歷史社會的角度，將太虛大師與星雲法師的人間佛教實踐做出精彩對比。玄奘大學宗教與文化所教授侯坤宏以「人物類型」看臺灣近代佛教史，認為可仿效藏經史傳部高僧傳的分門，從人物專長如經藏、講經、傳戒、禪修、教會組織、佛教文化、經論師、教團組成等類別，介紹百年來臺灣佛教舞

台上的僧俗人物，寫就當代的高僧傳。中興大學中文系副教授周政觀從門人、學門、數位典藏三個視角，探析李炳南居士創建臺中蓮社聯體機構的理念，分析歷史脈絡中，身為居士代表人物的李炳南，致力以傳統儒佛文化為內涵的居士教育，於當代佛教中所呈現的應世樣態。

長期關注臺灣僧團發展的政治大學宗教所教授李玉珍，聚焦香光尼僧團，以十年為一個階段，加上多年田野調查，探討香光尼僧團建置「現代清規」過程中，如何顧及尼眾本身宗教需求的改變與質變。

十九日下午第二場圓桌論壇，法國國立東方語言學院副教授法蘭西語學博士李國立（Françoise）認為戰後臺灣在佛教發展特別在國際化方面，應該回到民國

初年佛教改革運動這條路上尋找統緒的正當性，期望佛教發展在全球化過程中，成為全球佛教現代主義典範。

聖嚴漢傳佛教研究中心主任林鎮國教授引《中論》：「以有空義故，一切法得成」，認為臺灣正是提供了一個 Space（空間），才讓一切成為可能。

▲各國學者從不同的面向，暢談漢傳佛教在臺灣的多元並呈，以及在世界佛教中的獨特性。（李東陽攝）

平安自在 法鼓雜誌APP 歡迎下載 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 歡迎下載

#108 for All 除夕撞鐘，為世界祈福 同步線上直播 用108法華鐘聲，為世界祝福 讓聽不只是聽，令自己回到最初心 2021除夕夜 19:30-20:30 彌陀普佛法會 21:30-00:30 除夕撞鐘

### 桃園市民政局觀摩生命園區

【何筱淇／金山報導】二〇二〇年十二月七日，桃園市政府民政局局長陳靜航、副局長陳茹文率同三十二位同仁，前往金山環保生命園區參訪，由護法總會副會長陳哲法法師、生命園區主任陳高昌陪同，了解骨灰植存的理念及運作方式。陳局長參訪後表示，佩服聖嚴師父以身示範的生命教育，桃園市的殯葬規畫也將朝環保自然方向前行，期待未來繼續與法鼓山的交流學習，共同為社會大眾提供更完善的身後選擇。

「建立環保生命園區的初衷，是希望引領社會朝向新的風氣改善，以提昇人的品質，建設人間淨土。」常哲法師為陳局長一行人介紹師父以「四種環保」理念，推動「節葬、簡葬、潔葬」的自然葬法，打破傳統風俗的形式，已逐漸為現代人接受。至今將骨灰植存於生命園區者，已超過八千人，「法鼓山期望拋磚引玉，未來能有更多單位共襄盛舉。」

「追思祝福，置入骨灰，獻上鮮花、覆土。」陳高昌主任說明植存流程僅十幾分鐘，捨去外在形式，並分享生命園區也是生態園區，不破壞環境，與自然共榮；不設塚、不立碑、沒有香燭供品，展現「回歸大地，自然永續」的環保觀念。

## 法鼓山代表 常悟法師 受邀對談跨宗教臨終關懷

【溫哥華訊】二〇二〇年十一月二十六日下午，由溫哥華海岸衛生局（Vancouver Coastal Health）、列治文整體善終照護小組（Richmond Integrated Hospice Palliative Care Team）主辦的「跨宗教臨終關懷座談會」透過網路視訊方式，邀請溫哥華道場監院常悟法師、聯合基督教會（United Church）牧師馬奇、瓦特哈蒙（Rev. Margie Wals-Hammond）、羅馬天主教會神父羅伯特（Fr. Robert K Wong）與談，共有四十多人與會。

這場座談會為針對醫護人員舉辦的系列教育課程之一，與談人以生命最後一程為主題，分享不同宗教的信仰、信託和儀式。主持人首先請常悟法師介紹佛教觀點，「佛教認為死亡不是結束，這期生命是我們無限期生命中的一段旅程。」

法師表示，每期生命都有活著的意義和目的，佛教臨終關懷的目的，是讓人們能平安圓滿地走向下一個光明的未來旅程。

馬奇牧師表示，基督教看待死亡是回家，死亡是在主的懷抱裡安息，這條路上因有上帝陪伴，不孤獨也不恐懼，並強調在生命最後階段，善終照護無法由醫療工作替代。王神父也認同死亡是生命的開始，相信創造世界的上帝是永恆且唯一。

針對臨終關懷的實踐，常悟法師說明佛教的做法，先疏導當事人放下各種牽絆和不捨，再引導「心稱念」阿彌陀佛，使其內心安定祥和，藉由佛菩薩的願力往生淨土。類似佛教的助念，馬奇牧師、王神父說明基督教和天主教也會為當事人禱告、讀經或唱詩。不同的是，臨終者會在牧師或神父面前懺悔認罪，求上帝救贖，以便進入天國。雖是不同宗教，對死亡則同樣重視，都會提供宗教儀式和信仰上的關懷，也會給予親屬安慰。

最後問答時，多數人對佛教提出問題。常悟法師藉此因緣，向醫護人員釐清有佛教徒拒用止痛藥，以承受病痛來消解業的錯誤觀念，也說明「二小時的座談，碰觸者遺體的佛教慣例。」一小時的座談，與會者略窺佛教、基督教對於臨終關懷的教義和實踐，各有同異之處。從醫護人員的提問中，可知不只西方醫護人員對佛教不了解，連佛教徒本身對佛教的教義，也有不少曲解和錯誤認知，在弘揚揚正信、正知、正行的佛教上，仍有待努力。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧，三寶萬世明燈 提昇人的品質，建設人間淨土

知恩報恩為先，利人便是利己 盡心盡力第一，不爭你我多少

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱 忙人時間最多，勤勞健康最好

為了廣種福田，那怕任怨任勞 布施的人有福，行善的人快樂

時時心有法喜，念念不離禪悅 處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛

庚午年春季釋聖嚴撰







### 屏東大學 典藏書展《法鼓全集》

「法鼓全集」二〇二〇紀念版自出版以來，陸續贈閱各大學、圖書館。繼高雄師範大學、國立中山大學、居方丈果東法師代表法鼓山，前往國立屏東大學、美和科技大學贈書，由兩所高等學校代表受贈。除了贈書，屏東大學更於學校圖書館中設置《法鼓全集》主題書展，全校師生一進入圖書館，便能認識並飽覽聖嚴師父一〇八本生命精華。

「聖嚴師父一生就是將佛法的好，與人分享。」退居方丈特別提到，一個看似小小的願，卻成就無數人學習佛法、改善生命的因緣。「《法鼓全集》集結收錄的，正是師父的無窮悲願和智慧寶藏。」

屏東大學校長古源光表示，感恩師父為現代人提供生活化的佛法智慧，希望青年學子都能閱讀、學習師父的奉獻精神。曾參加「自我超越禪修營」的美和科大校長翁順祥，感謝法鼓山送來師父一生的智慧法寶，未來學校也會從《法鼓全集》中，選出適合學生閱讀的書籍，每月進行主題書展，鼓勵學生在課業之餘，也能探索心靈的成長，讓生命更安定、更有願景。

(文/編輯室·圖/李東陽)

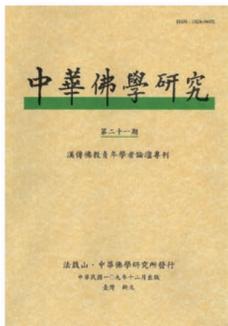


▲國立屏東大學



▲美和科技大學

### 中華佛學研究所出版動態



【本刊訊】中華佛學研究所發行的《中華佛學研究》第二十一期，於二〇二〇年十二月出版，內容為青年學者論壇專刊，涵蓋禪學、詩偈、俗文學、歷史等佛教藝術、文化人類學等主題。自從二〇一五年開辦類學等主題。自從二〇一五年開辦類學等主題。自從二〇一五年開辦類學等主題。

《中華佛學研究》第二十一期，內容為青年學者論壇專刊，涵蓋禪學、詩偈、俗文學、歷史等佛教藝術、文化人類學等主題。自從二〇一五年開辦類學等主題。自從二〇一五年開辦類學等主題。自從二〇一五年開辦類學等主題。



【本刊訊】深入華嚴、天台二宗義理研究及教學的陳英善教授，新著作《華嚴與諸宗之對話》於去年(二〇二〇)十一月出版，書中透過九篇論文，書中透過九篇論文，書中透過九篇論文。

《華嚴與諸宗之對話》對於修行問題多所著墨。陳英善表示，授課時常遇到學生提問：什麼是華嚴的觀行法門？華嚴宗有修行法門嗎？

**【法鼓書齋】**

■《人生》雜誌 449期 1月號

**心靈防疫在雲端**

新冠肺炎疫情席捲全球，人們戴起口罩，拉開彼此的距離，無法自由跨越國境，疫病、死亡的恐懼近在眼前。這場前所未見的疫情，迫使我们深刻思惟人類的處境。所幸，拜網路科技之賜，疫情中，人們仍能看見世界的彼端、他方的友人，可以相會雲端，互道關懷，給予自他安定的力量。尤其運用網路資源，參與雲端的法筵，與善友以法相會，參加法會共修、禪坐、共讀、上課、研討……學習調整自心並實踐慈悲，提昇了心靈的防疫力。

新專欄「與生命相遇」，安寧義工張寶方分享所遇見的生命故事，陪我們反思生命課題，一起歡喜看生死。「法鼓全集導讀」由林其賢導讀第一、二輯教義論述類與佛教史類，看見聖嚴師父學術與遊化生命的完整藍圖，幫助讀者建立寬廣的視野與正知見，引領研究者概覽師父畢生法要，入林覽樹，領略其深邃心行。

(每本 180 元，訂閱一年 1680 元，另有特惠專案，請見心靈網路書店 <http://www.ddc.com.tw>)

◎歡迎加入《人生》雜誌 facebook

◎洽詢電話：(02) 2896-1600

**法鼓文理學院**  
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

**110學年度招生入學**

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

\*自2021年2月起，受理報名

社會企業與創新碩士學位課程 8名  
生命教育碩士學位課程 18名  
**人文社會學群**  
博士班 3名  
碩士班 9名  
學士班 17名

**佛教學系**

我，佛教讓他卻步，連老師也

就讀法鼓文理學院學士班多遊學經驗，不論在學術領域、心靈宗教，還是生活上遇到的文化衝擊，點點滴滴讓我生起了好樂心，想著有朝一日，自己也要將所學與西方人交流，讓西方社會認識漢傳佛教。

二〇一九年夏天，想像自己正在踏上聖嚴師父留學的足跡，不由感到滿滿的興奮與期待，獨自踏上了美國遊學的旅程，來到由世界各大宗教組成的柏克萊聯合學院。

（Graduate Theological Union），實現自己的西方見聞與學思歷程。

在美國交換研習期間，印象最深刻的，莫過於和神父、修女、在家神職人員一同上一大乘法師「這門課。課程以漢傳佛教為基礎，深入介紹中國佛教各宗派的義理，像是：如來藏的佛性思想、天台宗的一心三觀、華嚴宗的性相圓融、法相宗三性說等。

面對這些深奧的理論，大家都嚇到了。一位神職學生告訴我，佛教讓他卻步，連老師也

和我說掌握漢傳佛教教義的難處，希望我協助課程，還有修女讀到孟蘭盆節關經時，還有問我如果佛教對女性不友善，為何有女人想信仰佛教？

聽到同學、老師的心聲，想起了師父的感嘆：「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人那麼多。」身為漢傳佛教的法師，當然要挺身而出，為大家「解危」。每當遇到難解之處，大家總會對我投以期待的眼神，此時，自己努力用簡單的英語，嘗試為同學解釋、釐清一些教義。畢竟自己還有很多不足，也不確定他們對佛學或多或少帶給他們一些正向思維。

這次的交換研習，體會到聖嚴師父所說：「慈悲，是用對方聽得懂的語言來講解佛法。」如何以輕鬆易懂的語言，將佛法帶入我們的生活中，一直都是重要課題。佛法是生命的心靈良藥，而不是硬梆梆的哲學，或是在法會共修上，短暫與佛陀、佛法相遇。希望有一天，自己能為漢傳佛教注入活水，讓更多人體驗佛法帶來的圓滿。

◎釋妙潔  
(法鼓文理學院碩士二年級)

**教育文化看板**

**法鼓山僧大 2021 自覺工作坊**

【地點·時間】桃園齋明別苑 3/6、3/20 (六)  
臺中寶雲寺 3/21、4/25 (日)  
高雄紫雲寺 4/24 (六)、5/2 (日)

【對象】40歲以下青年，參加過「生命自覺營」或經法師推薦

【上網報名】1/15起  
[https://www.ddso.org/?page\\_id=8375](https://www.ddso.org/?page_id=8375)

【洽詢電話】(02) 2498-7171 分機 2351

【E-mail】seb@ddmf.org.tw

**法鼓文理學院碩士學分班招生**

【課程名稱】長期照顧產業與創新  
修行與自我轉化  
心靈環保管理學

【上課地點】東吳大學城中校區

【報名日期】即日起至 2/19  
(通訊報名，額滿為止)

【洽詢電話】(02) 8978-2131 分機 8012

【E-mail】sem@dila.edu.tw

# 活用十開展 佛寺志數位文獻

(李佳純攝)

「釋演曉/金山報導」如何運用「中國佛寺志數位典藏系統」進行檢索、版本比對、使文獻為學界所用？中華佛學研究所、法鼓文理學院於去年(二〇二〇)十二月十一日舉辦第三場「雲端上的神聖場域」工作坊，邀請成功大學中文系助理教授簡凱廷分享「佛寺志的利用與研究」，從個人學術關懷面向運用志志數位資源的經驗，延伸到可開展的新論題。

「傳統學術研究的訓練上，查找資料常局限在藏經的材料或傳，其實，藏經以外的材料也需

要關注。」簡凱廷以聖嚴師父《明末的唯識學及其思想》一文為例，對於明末唯識因明學復興的風潮，師父從諸家學者的生平、學風、著作及思想等，做了詳盡的爬梳，「當時能查找到文獻，一是藏經，另一是借傳。」他表示有了數位文獻後，自己研究相關主題時，先以師父著作為參考基礎，進一步探尋志志文獻，只要在數位典藏系統輸入人名，便能找到生平傳記，也會顯示原文書，甚至連結到相關地名、人物師承關係，此外，文人文集、碑刻也都是可借的線索。

學術研究常會遇到版本問題，簡凱廷以《五臺山志》為例，學界公認的版本為萬曆二十四年本《清涼山志》，編者是晚明僧人空印鎮澄，而坊間流傳較廣的是印光法師重修的版本。考究兩書內容可發現，鎮澄的序雖題為萬曆二十四年，但書中收錄了唐公靖《同李令君佩章登南臺書於月川丈室》一詩，寫於萬曆四十年以後，因此稱為萬曆二十四年一序的版本，也不像序中所言「一依明志稿為考訂增修耳」，而是將其所推廣的淨土信仰融入書中，含有編纂者的意志在內。

「這是版本所代表的重要性，需要從版本互證中，才能挖掘到資料。」簡凱廷表示，我們常將史料或材料，當成史料來研究，忽略這些材料是為編纂，當中隱藏了很多有趣的問題可探討，他也提出這次未涉及的主題，如東亞的志志、當代的志志編纂，期待與會青年學子能從此方向切入，開展出前瞻性的論題。

「釋演曉/金山報導」訪談不是面對面才開始，貌似一問一答的過程，其實有很多「眉角」。二〇二〇年十二月八日下午，中央研究院歐美研究所特聘研究員單德興來到法鼓文理學院，向近二百位師生述說三十七年來面對學者、作家「訪談的技藝」。幽默風趣、平易近人的分享，帶給眾人豐富的「技藝」。

一九八三年訪談作家兼老師王文興，是單德興初試啼聲之作。他表示，當時整理出三萬多字的訪談錄，不僅在《聯合文學》發表，也是後人研究王文興的重要資料。初次訪談的成功，讓他產生信心，爾後隨著個人的興趣和關懷，薩伊德(Edward Said)、齊邦媛、余光中、金聖華等當代中外作家與學者，都成了他訪談的對象，內容橫跨文學、歷史、社會學等領域。

「訪談是學問又是經驗，要研究又要實踐。」單德興表示，主訪者有自己的發言位置與關懷，事前閱讀資料、準備題目、現場隨機應變，引發受訪者分享個人經驗、學思歷程、專業洞見與人生智慧，提供當事人的第一手資料，讓讀者進入其內心世界。

單德興以訪談後殖民論述學者薩伊德為例，他身為其著作的中譯者，訪談前先擬好兩套題目，結果訪談過程集中於第一套問題，彼此相談甚歡。「這是力求周延、事前準備的重要性，訪談者更要主動，有趣的問題能刺激受訪者思考。」

生命教育學程主任廖德明表示，單老師分享的訪談技藝，不僅對研究人物生命故事有助益，對於自己從事紀錄片訪談人物，提點甚多，也呼應單老師所言：「以自身專長、學識作為公民社會的橋樑，連結彼此，是身為當代讀者的責無旁貸的使命。」

研究兼具實踐  
單德興分享訪談技藝

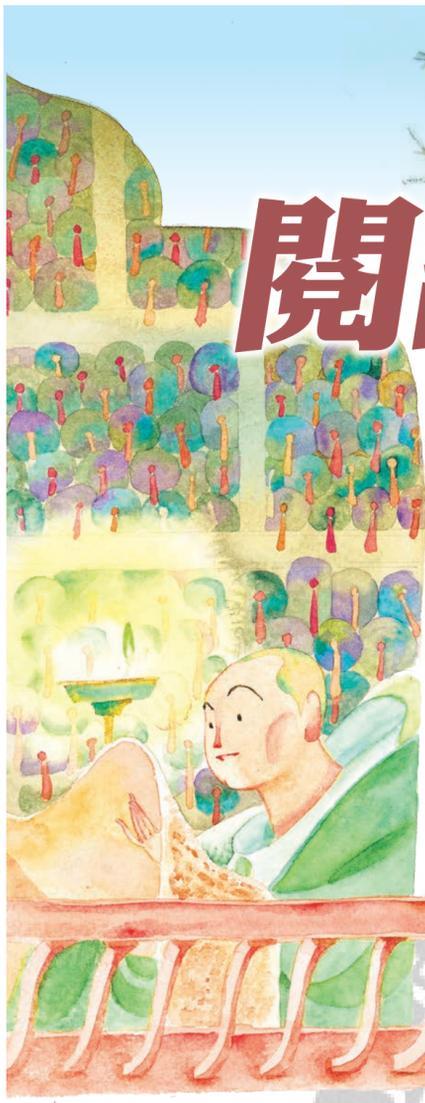
### 美國交換研習見聞

### 聽到西方同學的心聲

閱讀高僧的目的，不是去累積數量，也不是畫重點、作科判，而是去形塑更豐厚、更清楚的自己，讓我們明白自己是誰。

◎釋常啟 (法鼓山僧伽大學教務長)

# 閱讀高僧，閱讀自己



法鼓山僧伽大學有一門必修課「高僧行誼」，早期由聖嚴師父親自授課，將高僧的思想、事蹟與行誼，精煉成現代僧人可效法、可學習的典範楷模。儘管時移世遷，透過師父娓娓道來，有如夜空中精準定位的北極星，永遠為迷路者指引方向，彷彿能一窺歷代祖師大德的內心世界，看到無動於時空變遷中的不朽明燈。

與其說是師父為我們講述高僧，不如說是我們在傾聽師父，用自己的生命和高僧所作的交流，不只進入高僧的世界觀與人生觀，更反映師父「為何」與「如何」說這些高僧，讓我們更了解說書人。只不過，接收咀嚼過的東西雖好消化，卻無法幫助我們親自會晤高僧，進而找到自己的共鳴點。

**讀書，在讀，不在書**

近年來網路資訊發達，人們求效率，急著跟上潮流，風行很多電影或書籍的縮時解說，搭配吸睛的視覺效果，引人注目，卻導致人們愈發懶惰，只想抄捷徑，不肯自己思考。然而，閱讀的本質在慢，雖有別人的觀點或讀書心得可聽可看，終究只是參考，聽聽不同觀點，可避免落入偏狹。若自己沒讀過，便無法得到自己的學習與整理，與之對照激盪，難以得到新的啟發，況且太容易得到的東西，不見得會珍惜，忘得也快。

繼而法師曾說：「品茶，不在茶，在品。」讀書亦然，在讀，不在書，所以僧大學僧除了觀看師父講高僧的影片，也須自己閱讀。閱讀後才會發現，如良師益友般，當掉到谷底時，一本書會接住我們；不曉得往哪邊走的時候，能為我們指路；志得意滿時，給予當頭棒喝。原來，閱讀不只為了不知道而讀，也為了映照自己是什麼樣子而讀。

**閱讀，擴大生命格局**

會選擇出家的人，或許天生就有僧人的DNA，會選擇這本書或那位高僧，也隱含著自己的現況與特質，如果不去探索，可能一生都不會察覺，遑論朝此發展。理論上，人生充滿未知，我們的個性、環境與機緣使然，而有各自的開展。若能知道自己潛藏的DNA，會讓我們生出信心。這信心不須仰賴外在給予，而須靠自己多方探索。打開《高僧傳》，時間閱讀，那觸角自然會幫助我們打破局限，擴大生命的格局，身體到不了的遠方，心靈可以。

以前僧人的經歷，現實生活中不可能再相見，但透過閱讀，可遇見許多前人的觀點與智慧，不論相應與否，都能認識自己與他人的異同。閱讀高僧的目的，不是去累積數量，也不是畫重點、作科判，而是去形塑更豐厚、更清楚的自己，讓我們明白自己是誰。此後，當我們思考、發聲或行動時，便不會感到孤單，因為所有讀過的高僧，都會成為我們的後盾。

(繪圖 劉建志)

## 洛杉磯心光講堂心得

◎ Daniel Lin

### CEO 的補位精神

一開始與孫維生 (Tony) 菩薩聯絡時，內心有點緊張。他是一家跨國貨運公司的老闆，而我只是一個大學畢業生。出乎意料地，他非常平易近人，而且有問必答。這讓我了解是什麼樣的人生歷練，讓一位有成就的人如此和藹可親？

二〇二〇年十二月六日，洛杉磯道場線上「法青·心光講堂」中，孫菩薩以「補位的精神」為題，分享自己的許多故事。當初一句英文也不會的他，憑著不畏失敗的精神，找到在美國的工作機會。後來他用綠卡抵押，租車創立公司，幫助人們搬家。十五年來，他還發心將法鼓山的書籍物品，免費運送到全美各地，協助宣揚佛法，也讓員工和顧客受益。他那份肯做肯學的態度、發心助人的願力，令我敬佩，也激勵自己效法學習。

孫菩薩提到自己的人生七字訣「學、做、修、眼、補、擔、讓」，每個字都是親身經歷的濃縮，字字包含佛法的精神，也給了我們具體實踐佛法的方向。他談及人們之所以不想嘗試新工作，是因為對未知的恐懼，直接說中我的情況，令我備感慚愧。他分享要克服自己的恐懼，需要藉助佛法的力量，當恐懼消融後，便有勇氣嘗試新的工作內容，如此不僅能提升自我價值，從職場角度的來看，也能增加在公司的分量。

因時間關係，我們只聽到孫菩薩一小部分的智慧和經驗，但已讓我受用不盡。有如他克服各式各樣的難關一樣，我彷彿也得到了新的勇氣，去克服自己的難關。



### 讀書會帶領人培訓心得

閱讀，可讓人沉澱安靜，還可增長知識、療癒身心。然而，個人的閱讀終究是隨性的，參加讀書會共讀與交流，可得到解惑、激盪出更多思考火花，是很值得推廣的活動。由於經驗不足，等待至今今年動心，從臺南北上農禪寺參加「心靈環保讀書會帶領人培訓」。

聖嚴師父說：「佛法那麼好，知道的人這麼少。」《法鼓全集》編輯小組召集人果毅法師於第一堂課上，為我們介紹師父的完整著作，以及堅持編修和四次出版的過程。如同第二天上課時常法法師分享，他是在讀了不同版本的佛經後，才發現師父最能用淺顯易懂的文字，將深奧的佛法精準表達。內心不禁生起「師父的著作這麼好，讀的人這麼少」，推廣讀書會是必然且必須的。

### 以書香淨化人間

我們介紹師父的完整著作，以及堅持編修和四次出版的過程。如同第二天上課時常法法師分享，他是在讀了不同版本的佛經後，才發現師父最能用淺顯易懂的文字，將深奧的佛法精準表達。內心不禁生起「師父的著作這麼好，讀的人這麼少」，推廣讀書會是必然且必須的。

培訓課由帶領讀書會三十多年經驗的方澤師老師授課。老師以師父的話「讀懂一句，受用一生」開場，告訴我們讀書會的功能與重要性。他傳授並運用「四層次提問法」來帶領讀書會進行，提醒大家帶領人的角色不是「教」，不必什麼都會，而是要「引導」，做個催化者、連結者、引發者，要懂得聆聽、帶領討論、引發互動、整理交流內容。

方老師表示，靈活運用四個層次，引導讀書會成員從客觀的材料理解，到主觀的感悟領悟，層層思考，每個人都可以在深入討論、彼此分享中得到法益，進而落實於日常生活中。老師特別強調第二層次「回應與消化材料」的重要性，卻容易在讀書會中被跳過，提醒我們別忽略。

「深度閱讀聖嚴師父的著作，建立佛法的正知見，提昇人的品質，建設人間淨土」是心靈環保讀書會的願景。經過培訓，相信許多學員和我一樣，深刻感受到推廣讀書會的責任和使命。衷心期待大家發願共同來推動，成就眾生也成長自己。

### 以純淨樂聲為世界祈福

「世界和平人安樂，祈願許願還願……」二〇二〇年十二月二十日下午，紫雲寺廣場傳來溫暖旋律，由高雄法青純淨樂團舉辦的「為世界祈福音樂會」，帶來一首首溫暖人心的曲目，六十多位民眾齊聚現場，祝福世界「樂來越好」。

聽眾閉目雙眼，感受微風吹拂、感謝大地無私地支撐著萬物、感恩家人、朋友以及自己總是在彼此身邊陪伴著；當非洲鼓隊的鼓聲響起，彷彿聽見自己的心，充滿希望的跳動。

「回家吧，回到最初的美好……」藉由純淨的音聲，輕快純樸的和旋，純淨樂團表示，希望在很忙很累的時候，大家能夠用上禪法，將徬徨的心安定下來。

最後，法青也和聽眾一起朗誦為臺灣及世界祈福文，從每一個人的承諾做起，迎向簡單、樸實與心靈環保的未來。

(文/李存中、曾意卿、圖/郭來蓮)

### 樂齡關懷 工作坊心得

二年前參加「悟吧！二日營」後，有幸參與與張寶方老師帶領的「生命關懷工作坊」義工培訓，原想之後可與大家至臺北榮總安寧病房做關懷，卻因當年於中部工作，以致未能參與，成為這些年心中憾事的遺憾。

然而，就在去年(二〇二〇)六月，九十三歲仍耳聰目明、行動自如的阿公，因身體不適北上臺大醫院檢查，結果為癌症，轉安寧醫院，國外親屬返臺格外困難。一切來得令人措手不及，但在錯愕的當下，才發現三年前種下生命關懷的種子，已然在心底扎根萌芽，成為關鍵方向的指引。期間閱讀了多本臨終關懷、安寧療護的書，對於生命關懷的價值與態度，有了深一層的省思。

我曾經是個害怕尷尬的人，若同處一個空間，對方卻沉默不語、不回應時，便會感到局促不安。然而，經歷了阿公的事，才真正明瞭陪伴的意義。

### 陪伴阿公後，我懂了

忙完阿公的佛事，正希望向寶方老師道謝時，偶然發現法青「樂齡關懷工作坊」的文章，報名時欣喜且感恩，一方面是向老師道謝，更希望這次培訓能真正去奉獻。

三年後再參加寶方老師的培訓，覺得自己最大的改變，在於演練關懷時的想法與感受。當年參與生命關懷工作坊時，內心總有一些不確定的局促感，擔心關懷陪伴時，是不是該多說些什麼，來填補空白靜默的尷尬？總想知道對方對於我的陪伴關懷，感受是什麼？

在阿公入院到往生的過程中，我努力實踐當年寶方老師教導的心法，和阿公最後相處的時光裡，沒有遺憾。如今在課程中演練關懷陪伴時，清楚地知道該怎麼做了，內心十分踏實，不再為了不確定感而煩惱。感謝法鼓山、寶方老師、所有促成工作坊的菩薩，以及每一位帶著人生故事而來，一起學習的夥伴們。

### 法鼓長青班 2021 上半年開班

為生命的黃金時代，人生的豐收季節，帶來更多快樂與活力！

【報名對象】60歲以上社會大眾  
【網路報名】開班前兩個月起報名，額滿為止  
【洽詢方式】請洽各分寺院、護法總會各分會或信眾教育院網站

### 農禪新春 十牛獻瑞添福慧

五福臨門納吉祥

2/12 - 2/14 農禪新春，邀您一起來走春，平安自在又吉祥，祝福大家 Happy New Year!

地址 | 台北市北投區大業路65巷89號 洽詢 | 02-2893-3161 #801-804

### 新春祈福 啟動幸福

平安祈福法會 供燈、供花、吉祥卡(贈)

2/12期 - 2/14期三 每日開場 10:00 | 14:00 祈 - 15:30 拜見方丈和尚

2/12期 - 2/14期五 9:00 - 17:00

新春點燈 光明遍照

平安燈、福慧燈 光明燈

◎即日經至2/26 (請洽知客處) ◎全年 (請洽知客處)

還有五種幸福禮物，快來帶回家！

### 2021 招生中 快樂學佛

你的學佛第一課，輕鬆入門！

對象 對佛教有興趣者  
期間 每班3次課程  
時間 9:00-16:30  
洽詢 02-2893-9966 #6658

2/28 基隆班 3/6 農禪班  
3/13 中山班 3/20 齋明班 3/28 城中班

# 為生活加入佛力

◎Sarah Lin



2020年的水陸法會，在疫情中圓滿，無論在總本山上精進，還是透過網路共修，海內外信眾都有著滿滿的「心」體驗，本期一起來分享。

什麼是因緣不可思議？這次水陸法會，與臺灣時間同步圓滿大壇佛事，就是這句話的最好說明。

往年感恩節前後，洛杉磯道場義工們都因水陸法會網路分處共修，全體總動員忙碌起來。但去年（二〇二〇）十一月的洛杉磯，疫情依舊風聲鶴唳，配合政府法令，道場仍暫停所有活動。與一位師姊彼此叮嚀參加線上共修，發現洛杉磯時間下午四點半至晚上十二點，剛好是總本山上天壇一天的作息，於是展開暫時距離的共修，直到法會圓滿。

不可思議的是，網路同步參與法會，雖無法親臨現場，身心卻非常安定。每炷香中間，將自己從大壇轉場到萬行壇，以萬行菩薩的歡喜心，為家人準備晚餐，用滿滿的感恩心煮飯，感恩家人親友都平安，自己也能安心拜懺。

感恩二十四小時內還有錄影可重播，能聆聽各壇法師的開示。「修行」是修正自己的行為，有形於外、顯而易見的言行態度，有藏於內、不易察覺的念頭起伏。對於學佛不久、禪修經驗尚淺的我，雖談不上用覺照力去發現念頭的生滅，卻已看見未來努力的方向。

方丈和尚及淨土壇說法法師的開示，都強調拜佛的重要性。於是發願此後，要為自己的慣性生活加入「佛力元素」，在拜佛的「跪一拜間，懺悔並學習不抱怨地接受因緣果報。監院常悅法師鼓勵我們回總本山參加水陸法會，有願就有力，祈願來年能上總本山，參加一場冥陽兩利的水陸勝會。

2020年的水陸法會，在疫情中圓滿，無論在總本山上精進，還是透過網路共修，海內外信眾都有著滿滿的「心」體驗，本期一起來分享。

# 心安，一切安

法鼓山 大悲心 水陸法會



信三寶尊 念六道苦

◎柳政輝

年底是工作最忙的時候，但總會抽出兩天，上山參加水陸法會。這次因疫情採實名制且不放開隨喜，加上工作告一段落，於是報名總壇全程。法會前半月開始做功課，點閱果毅法師主講的「總壇概說」，以及拜「五悔儀」，法師勉勵參加水陸法會要發大願心，在「迎請供送」四大過程中，信三寶尊、念六道苦，讓心與法相應。

修行過程是辛苦的，在總壇內，有幾炷香是四小時沒休息，如同禪坐連香一般。有時一直站著，心便想要跪著；長跪時，偏又想站著。當唱誦時間長、速度慢，便起心動念生煩惱；當休息時間到，猶如打坐聽到引聲聲可以鬆腿鬆身，身體不適、滿腦妄念隨之雲散。這才感受到平常的心放逸鬆散，想自由不想被約束，要修正這些習氣真不容易。

奉請下堂的後五席及十組，一層比一層苦。諸國君臣宮闈殘害、將帥戰士黃沙裹屍、暴民倚強凌弱、飢寒、疫病、天災地變，哭天喊地慘不忍睹，這都是曾經真實的存在，回想二年前九二地震、十年前莫拉克風災的景況歷歷在目。懺悔描述的狀況，加上法師滲透人心的唱腔，深深撼動了自己，感六道眾生之苦無窮盡，若不盡早歸命三寶，輪迴的業海將無邊無際。

長跪和站立的苦，對照六道眾生的苦，根本微不足道。對於苦難眾生，總希望能幫上忙，所以跟著法師腳步，提起心力專注於總壇與唱誦，體認到這是修行的過程，不去打妄想，心很快安定下來，用功也較得力。

全程參加最大優點是位置固定，日子清淨單純，專注攝受。平常生活緊湊，清淨與放逸，分不清楚也知不知顧好，下次總壇繼續精進，也勸請未參加過總壇的人，至少全程參加一次，體驗水陸法會的精髓與殊勝。

「法不孤起，仗境方生，道不虛行，遇緣則應」，願六道眾生早離苦趣，共入毗盧性海。

# 感恩因禍而得福

◎蘇常英

每年送給自己的生日禮物，就是水陸法會期間上山當義工。這次因無法請假，感覺無法成行，沒想到後來跌倒以致手部骨折，只好斷了上山的念頭，不過術後休養時間，卻恰是法會期間。

這一年多來，瑣碎的事務與奔波，加上職場問題，身心俱疲，屢屢用不上佛法來安頓自己，果真「方法都知道，境界來了全忘掉」。自己對佛法信受堅定，但因忙碌、挫折及未能持續當義工，深覺福田早已乾涸而信心不足，卻在生活中，一次次感受善知識們的鼓勵、龍天護法的護佑。因此，這次水陸法會在家線上共修祈願壇，對於《普門品》也有著不同以往的體會與感恩。

共修期間，最期待說法法師和監香法師的開示：「對於經文、咒語不是只有跟著念誦，而是要把自己融入經文、咒語中」、「把聽到的、學到的佛法用在生活中、用在生命中」、「佛法不在多，貴在接受，信受奉行」……

受傷至今，日常雖受影響，也需要時間復健，除了對自己未能照顧好色身道器，深切懺悔，更多是滿滿的感恩：「還好一切可正常行動，實屬大幸；感恩這次提醒我自己「沒有清清楚楚每一個步伐」；感恩得遇諸多善知識，「禍兮福之所倚」，因受傷請假，反而獲得全程共修的機會，我相信受傷是因緣，卻更感恩因禍而得福的種種因緣。

聖嚴師父曾說自己的生命，是一場實踐佛法的歷程。猶記得法會期間，法師們提到，我們不能只用讀者的視角，只是感動於「師父很偉大、令人景仰」，而是要將自己融入其中，學習師父的精神和行誼。

一年多來的生活經歷，無論正向或負向，都須轉念以對，將箇中的點點滴滴，視為難得的法寶，讓自己的生命經驗，讓自已不斷地練習，隨時將佛法用在生活中，融入生命中，信受勤奉行。

# 心靈充電的歸途

【防疫新生活】



嚴峻疫情下，很感恩先生體諒，讓我再次回臺灣探視家人和朋友。由於航班減少，經歷數次取消、變動及長時間轉機，上了飛機又做層層防護措施，入境後直接進行居家隔離，回家過程雖然辛苦，但收穫滿滿。

隔離的兩個星期中，為自己安排了念佛、禪坐、誦經、抄經、繪畫等定課，這才體會無雜念、專注去做一件事，真是不容易。有時因疲憊或手癢腳麻而離不開門，能在一方小天地遠離塵囂，「閉關」修心念佛，是難得的體驗。試想一生中，能有多少這樣的時間和機會，放下一切煩惱，讓心靈沉澱和充電？結果隔離後，和家人四處探訪，從北到南，上山下海，其中不乏人間祕境，大自然的奧妙，著實令人讚歎。

這次回臺除了陪伴家人，也有幸和師兄姊一起到法鼓山的道場，農禪寺之外，也上了總本山，更殊勝的是有機會向法師請法。對於如何找到相應的修行法門，請法師為我們開示。

法師說，每個人根器不同，煩惱習氣不同，攝心的方法也不盡相同，無論念佛、持咒、拜懺、禪坐、誦經等八萬四千法門，只要一心修持，都能出離生死煩惱，得解脫智慧，「就像一間學校有許多入口，找到一個自己方便的入口，終能到達目的地。」而我們過去世或許已種下因緣，今世對於某個法門很有感覺，那就是相應的法門。如果還沒找到，可先選一個已接觸的法門，一門深入專心修持，每個法門都能通往成佛之道。

這次上總本山，不僅聽聞法師開示，還參訪法華鐘樓，以及法鼓文理學院的海印三昧石。誦讀石上刻的草書詩偈：「三昧選聽法鼓鐘，圓通諸漏伏龍蹤；印空一悟風吹盡，自性了然四海同。」海風迎面吹來，遠眺金山海景，雖沒能悟到「自性了然四海同」，卻已消融於大海一望無際的無限包容。

# 奉獻利他更利己

◎果暉法師

許多人聽過，服務眾生是行菩薩道我的最佳法門。但這是什麼道理呢？利他，在奉獻過程中，其實成就最多的是我們自己。當然，把自己照顧好，也是一種自我成長，不過成長的速度可能比較慢。做一個簡單的對比，每個人都有優點點，當我們與他人互動之中，也可能發現不同的人身上，各有優點值得我學習，這會讓我們成長、提昇更多、更快；而看到他人有待改進的缺點，可以提醒我們做為借鏡，使這些潛藏的問題現行之前，能夠先一步處理，化為無形。如此一來，與人互動的人際關係，往往就是幫助自己成長的空間和機會。

大乘佛法的修行宗綱是「上求下化」，「下化」就是要觀眾生苦，進而發起與樂拔苦的大悲心，而實踐悲願行時，就已經在「上求」了。如果沒有和眾生互動，而是獨自一人修行，不容易激發「上求下化」的道念。有時候修行滿快樂、快活的，但不與眾生接觸，就不容易看到眾生的苦相，也不易生起向佛菩薩看齊、學習的道心，頂多是自利自了，而修行菩薩道的願力、願行也就提不起來。

為什麼成佛要經過三大阿僧祇劫如此久遠的時間？原因在於奉獻利他當中，能不斷地成就自己的福德智慧資糧。《華嚴經》述及生死曠野當中，菩提樹王以眾生為樹根，以大悲水予以饒益，而使眾生汲取營養，成就修行菩提道，最終開花結果，也就是成佛。

要成就度眾生的種種方便，通常必須經由事上的學習與鍛鍊，如禪宗所云：「一理可頓悟，事要漸修。」菩薩多生多劫和眾生在一起，以眾生為福田，而在度眾之中，福德智慧資糧也一天天、一點點地累積。所以，透過奉獻利他來成長自己，既可成就慈悲的福田，也能成就成佛的智慧，這是最穩當、最划算的一種方法。

法鼓山佛學大學  
2021法鼓山佛學大學招生  
漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會  
2021/03/14 (日)

報名 2021/04/01-05/15  
考試 2021/05/30-31  
電話 02-2498-7171 #2351

出離自我 走向十方

法鼓山年度祝福 平安自在

慈悲心待人，時時有平安；智慧心安己，處處得自在。

用佛法來安心，「心和諧」才能喜悅、才會自在；這樣環境就不會影響我們，相反地，我們還可以影響環境。身心安定，好運自然來！

聖嚴法師——著  
法鼓文化編輯部 選編  
定價100元 規格：11x17cm

新書上市 78折

請洽法鼓山全臺行銷部 法鼓文化圖書網路書店 www.ddc.com.tw 郵撥帳號50013371 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

- 法鼓山全球
- 【北美】紐約東初禪寺/紐約召募人：彭澤巧 Tel: 718-592-6593 E-mail: chancenter@dharmadharma.com
  - 紐約州阿馬道場 Tel: 845-744-8114 E-mail: ddc@dharma.com
  - 加州洛杉磯道場 召募人：王小薇 Tel: 626-350-4388 E-mail: ddbala@dharma.com
  - 加州舊金山道場 召募人：廖江濤 Tel: 510-246-8262 E-mail: info@ddm.org
  - 麻州普賢講堂/波士頓召募人：周景華 Tel: 781-863-1936 E-mail: ddm.boston@dharmadharma.com
  - 【美國法會】新澤西州分會 召募人：梁達林 Tel: 732-249-1898 E-mail: enews@ddm.org
  - 康州南部聯絡處 召募人：彭明美 Tel: 203-912-0734 E-mail: contak@dharmadharma.com
  - 麻州哈特福德聯絡處 召募人：王玲潔 Tel: 860-805-3588 E-mail: cmhartford@dharmadharma.com
  - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處 召募人：李瑞富 Tel: 802-858-3413 E-mail: juichulee@dharmadharma.com
  - 佛蒙特州佛蒙特聯絡處 召募人：張傑雄 Tel: 240-424-5486 E-mail: chan@ddm.org
  - 喬治亞州亞特蘭大聯絡處 召募人：陳佩雲 Tel: 678-809-5392 E-mail: Schen@dharmadharma.com
  - 德州達拉斯聯絡處 召募人：陳祈民 Tel: 682-552-0515 E-mail: ddmna\_pat@dharmadharma.com
  - 佛州塔城分會 召募人：Frances E. Tel: 850-888-2616 E-mail: talihassan@dharmadharma.com
  - 佛州奧蘭多聯絡處 召募人：張安琪 Tel: 321-917-6923 E-mail: achang111@dharmadharma.com
  - 佛州邁阿密聯絡處 召募人：李美賢 Tel: 954-432-8668 E-mail: dmiami@dharmadharma.com
  - 佛州甘市聯絡處 召募人：陳麗惠 Tel: 352-336-5301 E-mail: LianFlorida@dharmadharma.com
  - 北卡州卡里聯絡處 召募人：李民安 Tel: 919-677-9030 E-mail: minganlee@dharmadharma.com
  - 伊利諾州芝加哥分會 召募人：羅修權 Tel: 847-255-5483 E-mail: ddmchicago@dharmadharma.com
  - 密西根州辛辛那提聯絡處 召募人：李麗華 Tel: 517-332-0003 E-mail: lkong2006@dharmadharma.com
  - 密西根州聖路易聯絡處 召募人：李台玲 Tel: 636-825-3888 E-mail: acren@aol.com
  - 德州休士頓聯絡處 召募人：邵一平 Tel: 832-552-0515 E-mail: g9g@man.com
  - 科羅拉多州丹佛聯絡處 召募人：朱元東 Tel: 732-754-8988 E-mail: tomchu100@dharmadharma.com
  - 猶他州鹽湖城聯絡處 召募人：范弘青 Tel: 801-947-9015 E-mail: Inge\_Fan@dharmadharma.com
  - 內華達州拉斯維加斯聯絡處 召募人：林明海 Tel: 702-896-4108 E-mail: yhl2527@dharmadharma.com
  - 華盛頓州西雅圖聯絡處 召募人：林明海 Tel: 425-974-4597 E-mail: garlyin00@dharmadharma.com
  - 加拿大省聯絡處 召募人：蔡維華 Tel: 916-681-2416 E-mail: ddbasaca@dharmadharma.com
  - 南加州橙縣聯絡處 召募人：徐善沛 Tel: 949-216-0399 E-mail: ddmca@dharmadharma.com
  - 【加拿大】溫哥華道場 召募人：林明海 Tel: 604-277-1357 E-mail: info@ddm.org
  - 安省多倫多分會 召募人：王怡文 Tel: 416-855-0531 E-mail: ddm.toronto@dharmadharma.com
  - 【香港法會】香港道場 召募人：劉佳昭 Tel: 852-2865-3111 E-mail: info@ddm.org
  - 【馬來西亞法會】馬來西亞道場 召募人：陳善沛 Tel: 603-251-1111 E-mail: admin@ddm.org
  - 【新加坡法會】召募人：顏瑞華 Tel: 65-6735-5900 E-mail: ddm.singapore@dharmadharma.com
  - 【泰國法會】召募人：蘇林妙芬 Tel: 66-2-013565 E-mail: ddbkk200@dharmadharma.com
  - 【澳洲法會】雪梨分會 召募人：林萍 Tel: 61-2-8056-1777 Fax: 61-2-9283-3111 E-mail: info@ddm.org
  - 墨爾本分會 召募人：蕭浩華 Tel: 61-4-7069-0909 E-mail: contact@ddm.org
  - 【歐洲】盧森堡聯絡處 召募人：林麗娟 Tel: 352-400-080 E-mail: ddm.lu@dharmadharma.com
  - 英國倫敦聯絡處 召募人：Orca Liew Tel: 44-20-8459-8888 E-mail: liew853@dharmadharma.com
  - 美國里士聯結點 召募人：王昭雯 Tel: 44-7787-5020

# 生活，就是修行



修行不在外在形式，而在於我們的心能否在平常生活中安定、明朗、踏實。如果心不安定、不明朗、不踏實，就表示心很亂。在胡思亂想、心亂、情緒一定也跟著亂；一有情緒，心必定是浮動不安的，這種情形當然不是在修行。日常生活中的事、物、任何一樣都離不開禪的智慧和慈悲，因此無法覺察到自己是具有佛性的。

## 修禪，放下自我中心

曹洞宗是修禪的方法，日本稱之為「只管打坐」。「只管打坐」就是腦中不要想到我、身體、環境、心的問題，只知道在打坐。所謂「照」，是環境、心在做什麼，「默」是心不受任何狀況的影響而起波動。

## 蘭陽分院 禪二心得

## 全新歸零 從心站起

一〇二〇年十月九日，和同修一起搭火車前往蘭陽分院。雖知身體的障礙，卻很期待再進禪堂。行前數日仍有不安；坐下去都有困難了，不知能盤腿坐完兩天嗎？同修鼓勵：「你的想法還在，一定可以的。」是啊，聖嚴師父教的方法很簡單，就是「呼吸」，在呼吸之間放鬆。只要回到方法，應該不會有問題。

醫生告知同修：「肋骨斷了七根，胸椎第十二節橫斷裂，傷勢嚴重，需要手術。」閉目的當下，從頭到尾審視了自己的身體，是否具有不開刀而自我修復的能力？當他們會談完，我已決定不開刀。在加護病房期間，萬緣放下，只是體驗呼吸，生死的之間只有念佛。那幾天，異常的殊勝、平靜、安寧與喜悅，面對創傷沒有懊悔感。了解到緣果報，感謝生命仍能延續。

很快地，第二天辦理出院，不久便穿上護甲做社區服務。然而上半身疼痛，腰間至臀部卻像被鎖住，下半身肌肉萎縮，筋短了鎖住，連半蹲都做不到。來到蘭陽分院這兩天的禪修，對我來說是全新歸零的體驗。

十年初次體驗禪修，二年後便發願每禪必護，接著參加八式動禪、輔導學長、助理監香等培訓，從初學時無法盤坐，到輕鬆單盤一、兩個小時。沒想到一個意外，顛覆了過往，如今身體的障礙，比當年倍加艱鉅。

總護法師播放一段影片，看了不自覺感動落淚。片中，兩歲的小女孩學滑滑梯，跌到六十一歲。第一次滑倒，父親幾句話給予鼓勵安慰，同時一個擊掌稱讚，小女孩停止哭泣，鼓起勇氣一再練習，漸漸明白摔倒是過程中的正常。

父親不斷地鼓勵，是支持小女孩的動力，終於在一次次摔倒中，找到平衡。這一幕，深深觸動內心無所畏懼的感受，那是佛法帶給我的力量，如同擊掌鼓勵小女孩的父親。

在中國禪宗的傳承上，至今尚有臨濟和曹洞兩個宗派，教人修行的方法各有不同。臨濟宗的方法是參話頭，曹洞宗則為默照。

參話頭，即心裡平靜時自問：「未出娘胎前，我的本來面目是誰？」這一話頭不是用頭腦去思考，或者由「我」來回答，而是由話頭自己給答案。用頭腦思考，想出來的是煩惱、是分別心，而不是智慧。

但在心情混亂時，則先問：「是誰的心情在混亂？」心情混亂，內心一定不快樂，既然不快樂，為何這個「我」還不自願不快樂呢？這一問，混亂的心自然會平靜下來。當心平靜後再問：「我的本來面目是誰？」

話頭的目的，主要是將自我中心的執著，逼到死角去。唯有自我中心粉碎時，與解脫相應的無漏智慧才會現前。大乘佛法主張眾生平等，不僅眾生和眾生是平等的，眾生跟諸佛也是平等的。

一切眾生皆有佛性，而佛性就是我們未出娘胎前的本來面目。

曹洞宗是修禪的方法，日本稱之為「只管打坐」。「只管打坐」就是腦中不要想到我、身體、環境、心的問題，只知道在打坐。所謂「照」，是環境、心在做什麼，「默」是心不受任何狀況的影響而起波動。

默照的修行法，先放鬆身心，然後放下身心。在任何時間都不著急、不緊張，便不起種種的情緒波動，是謂「放鬆」；至於「放下」，則是連自己以為是「我」的自我中心也要放下。什麼都放下時，就不會有「這是我」、「這是我的」種種執著心，這一樣也和無漏智慧產生相應。

平常生活裡，不論是一個人獨處，還是與人互動，我們的心常常散亂了，很容易受到各種狀況的影響；有的人觀念上很清楚自己不該起煩惱，然而心一旦受影響，還是照樣起伏波動、無法控制，因此，我們還是不斷地練習禪修方法，使心平靜下來。

想要讓心安定，不一定要藉由打坐，但是要持久地練習，打坐卻是最有幫助的。不經打坐就能在日常生活裡除煩惱，是有這個可能，然而，各位不要存有這種占便宜的心理。以我來說，二十八歲時，我已有很深的體驗，可是三十歲時，我仍閉關修行了六年，現在雖然老了，我還是經常打坐。禪的修行，目的是要讓觀念、方法後，一定要經常練習，才能達此目的。一開始就想除煩惱，可能性並不大。

（二〇〇四年四月三十日講於瑞士伯恩施瓦特媒體中心，選自《禪的理論與實踐》）

人生之路已走了大半，呵護中成長的生命之樹，如何安度無可逃避的風雪嚴冬？有幸參加溫哥華道場舉辦的線上英文禪一，指導老師是來自美國的李世娟（Rebecca）。禪一前，老師特地進行一小時的禪修指導，溫和地笑著說：「It's your practice.」簡短一句話，讓自己提前進入禪一狀態。這句話恰好提醒自己「個人生死個人了」，與其擔心，不如從當下做起。

上午的打坐與動禪後，老師講解聖嚴師父英文著作 *Until We Reach Buddhahood*（直到成佛）的一篇開示。師父提到禪的生活不執著，亦不逃避。老師解說：「Take what's time to take. Let go when it's time to let go.」句提起時當提起，必須放下時當放下。」句叩入心扉，自己竟是淚流滿面。

居家生活平靜溫馨，佛法學習歡喜充實，原以為自己把情緒調整好，但淚水一次次湧出，彷彿在說：你沒有放下，更沒有提起！原來，那些自己不願碰觸的記憶只是包裝嚴實，不期然抖落所有包裝後，讓我無從閃躲。要真正做到「四它」，還有一段漫長的

路要走啊！其實，老師所教的不僅是打坐方法，更是人生智慧。記得剛學打坐時，聽到常悟法師說了一句話：「座上的人生，就是座下的人生。」這幾年學習禪修，一點一滴去體會法師這句話。把心自問，現實生活中的自己，是不是刻意遠離一切不合心意，一意追求寧靜和愉悅？如此狹隘的發心，如何期待生命的所有相續，因為一切都是眾緣和合的果，唯有不斷地練習坦然接受、全然體驗，才有可能隨遇而安、得心自在。

禪修是一點一點向內探索的旅程，外表看去花團錦簇，一片祥和，朝內一看，卻是驚濤駭浪，望而卻步。但是，就在這樣的進退退中，似乎體會到那一點一點的滋味。感恩漢傳佛法傳來西方的師父、僧團法師和老師們，讓自己有緣踏上這段旅程。

感恩這次的禪一，得以及時檢視自己的修行方向是否有偏，並做出修正。期許自己發大慈願心，生生世世不斷地用功，為這個世界增添一份溫暖與安定。

是願心，修行要長遠，一定要發願。法師分享不要一下子發大願，然後因無法實現就放棄，應思考可讓自己逐步減少煩惱、提昇向上的願。不只禪修學佛要發願，日常生活上也可應用發願的力量，引導自己修改缺點，培養克服困難的能力。

果稱法師則強調座上座三大重點：心情要放鬆，坐姿要正確，方法要清楚。禪七最常面對腿痛，也因此得以隨時警惕自己放鬆、用方法。討論時，我提出目前問題：為何總覺得無法順利轉換數息、隨意？「打坐中如果遇到问题，別急著用方法，應該先退後一步，觀察自我身心再調整。學禪的目的，是運用放鬆身心，來達到放下身心。」

## 放鬆身心 平安自在

二〇二〇年十二月十二日至十九日，來自全臺各地區的六十五位禪修、正副召集及會長，在忙碌的歲末之際，暫時放下萬緣，前往「小法鼓山」天南寺，參加為期一週的「悅眾禪修營」。

在僧團都監暨護法總會副都監常遠法師、服務處監院常應法師帶領下，悅眾們在大自然的環境中，展開八天七夜的充電。靜下心來，放鬆身心，練習坐禪、八式動禪、戶外經行，並聆聽聖嚴師父的開示影片，練習調整身心，體驗「全身放鬆」的禪修心法，感受身心和諧的平安自在。

每天的大堂分享，是法師與悅眾相互交流的時刻，無論是學佛上的疑問，還是個人的心得體會，法師總是契理契機、深入浅出地引導眾人正知、正見、正行的修行觀念和方法，眾人也一次次增強對佛法的信心，再次凝聚共識，提起初心，將法鼓山的理念、師父殷殷的叮嚀和提點，深入於執事與生活之中。



（文／何筱淇，圖／護法總會提供）

## 溫哥華 英文禪一心得

## 向內探索的旅程

人生之路已走了大半，呵護中成長的生命之樹，如何安度無可逃避的風雪嚴冬？有幸參加溫哥華道場舉辦的線上英文禪一，指導老師是來自美國的李世娟（Rebecca）。禪一前，老師特地進行一小時的禪修指導，溫和地笑著說：「It's your practice.」簡短一句話，讓自己提前進入禪一狀態。這句話恰好提醒自己「個人生死個人了」，與其擔心，不如從當下做起。

上午的打坐與動禪後，老師講解聖嚴師父英文著作 *Until We Reach Buddhahood*（直到成佛）的一篇開示。師父提到禪的生活不執著，亦不逃避。老師解說：「Take what's time to take. Let go when it's time to let go.」句提起時當提起，必須放下時當放下。」句叩入心扉，自己竟是淚流滿面。

居家生活平靜溫馨，佛法學習歡喜充實，原以為自己把情緒調整好，但淚水一次次湧出，彷彿在說：你沒有放下，更沒有提起！原來，那些自己不願碰觸的記憶只是包裝嚴實，不期然抖落所有包裝後，讓我無從閃躲。要真正做到「四它」，還有一段漫長的

路要走啊！其實，老師所教的不僅是打坐方法，更是人生智慧。記得剛學打坐時，聽到常悟法師說了一句話：「座上的人生，就是座下的人生。」這幾年學習禪修，一點一滴去體會法師這句話。把心自問，現實生活中的自己，是不是刻意遠離一切不合心意，一意追求寧靜和愉悅？如此狹隘的發心，如何期待生命的所有相續，因為一切都是眾緣和合的果，唯有不斷地練習坦然接受、全然體驗，才有可能隨遇而安、得心自在。

禪修是一點一點向內探索的旅程，外表看去花團錦簇，一片祥和，朝內一看，卻是驚濤駭浪，望而卻步。但是，就在這樣的進退退中，似乎體會到那一點一點的滋味。感恩漢傳佛法傳來西方的師父、僧團法師和老師們，讓自己有緣踏上這段旅程。

感恩這次的禪一，得以及時檢視自己的修行方向是否有偏，並做出修正。期許自己發大慈願心，生生世世不斷地用功，為這個世界增添一份溫暖與安定。

**青年禪五**  
【日期】2/16 ~ 21  
【對象】18 ~ 35 歲青年朋友  
【上網報名】https://ddyp.ddm.org.tw

**教師心靈環保一日營**  
【日期】3/27  
【地點】蘭陽分院、林美石馨步道  
【對象】各級學校現任教職員及退休教師  
【上網報名】1/27 起，網址：http://ft.ddm.org.tw  
【洽詢電話】(02) 2893-6119 分機 203

**法鼓山園區義工招募**  
百丈環境維護室，邀您體驗出坡禪  
【招募對象】環保義工（長短期均可）  
【詳情洽詢】(02) 2498-7171 分機 2443  
【E-mail】yqiaos@ddmf.org.tw

**中級 1 禪班心得**

一〇一九年到信行寺參加初階禪七，發現自己狀態停滯。集體小參時法師開示：「不要急著累積打七次數，應該好好處理身心問題。」並提醒我們去上「禪七充電站」一之稱的中級 1 禪班。一打過兩次禪七，還要去上中級禪訓班？「我帶著疑問，報名了雲來寺的中級 1 禪班。」

回顧兩天課程，好像再回到初級禪訓班的初心，重新學習安坐、八式動禪、入靜、出靜、按摩的步驟。中年學佛修，常覺得就像開著中古車爬山般吃力，認真做好坐姿勢，發現剛好能解決工作累積的腰背疼痛，上班勞累時也能放鬆。

演說法師說禪修要有五個心，其中第一個是具備信心，要相信方法、相信法師教導、相信自己可以修行。第二

**後退原來是向前**

◎林明蓉

是願心，修行要長遠，一定要發願。法師分享不要一下子發大願，然後因無法實現就放棄，應思考可讓自己逐步減少煩惱、提昇向上的願。不只禪修學佛要發願，日常生活上也可應用發願的力量，引導自己修改缺點，培養克服困難的能力。

果稱法師則強調座上座三大重點：心情要放鬆，坐姿要正確，方法要清楚。禪七最常面對腿痛，也因此得以隨時警惕自己放鬆、用方法。討論時，我提出目前問題：為何總覺得無法順利轉換數息、隨意？「打坐中如果遇到问题，別急著用方法，應該先退後一步，觀察自我身心再調整。學禪的目的，是運用放鬆身心，來達到放下身心。」

聽完法師開示，頓時明白：原來那個想要精進的心，也會成為禪七中的干擾啊！要像插秧似的修行，學習「後退原來是向前」。

**教師禪一**  
3/7 09:00~17:00  
地點：德貴苑大廳  
報名日期：1/7 起，額滿為止。  
報名對象：初級禪訓班結業之全國各級學校教職員暨退休教師。  
首次參加禪一之現職教職員優先錄取。  
請上網報名：https://ft.ddm.org.tw/  
洽詢電話：(02)2896-6119分機203

**換個好心情**  
2021 1.20~1.25  
18-35 歲 招募  
是非對錯 打破你的迷思!!

**是非對錯 打破你的迷思!!**

禪修心得 是非對錯 打破你的迷思!!

# 法鼓山 歲末關懷

# 讓生命學習共好

透過家訪、青年交流、手作活動 陪伴關懷戶體驗安心 感受年節溫馨



▲中華佛教文化館歲末關懷，法青義工們帶領小朋友手作吊飾、彩繪，提前感受年節溫馨。(陳紫瑄攝)

## 安和分院佛法講座

### 果醒法師詳解楞嚴禪心

【臺北訊】古德有云「開悟楞嚴」，但《楞嚴經》中的觀念，往往與一般人的生活經驗相反。為了幫助大眾深入法義，臺北安和分院於去年(二〇二〇)十二月六日起開辦「楞嚴禪心」講座，由禪堂主果醒法師為大眾講授《楞嚴經》的義理，結合禪宗祖師語錄及生活體驗，引導大眾建立新的認知模式，從顛倒夢想中覺醒，出離煩惱，回到人人本自具足的佛性和真心。

每個人都有一顆圓滿無礙的心，但為何無法像佛菩薩一樣產生妙用，如觀音菩薩般「廣修習方便」，反而常常造成自己與他人的煩惱？果醒法師表示，煩惱相續的原因，源自於誤將外境當真、「認物為己」、「用記憶修理自己」。

如何出離煩惱？法師表示，遇到煩惱，無論喜歡、不喜歡，都不會改變已經存在的現象。生命可貴之處在於「可以選擇」，而「三見行」是可以用來消滅煩惱的方法。法師說明，任何一個時間都有「知見、心態、現象」三個選擇：「知見」是指無我的知見，心不住相；「心態」則是抱持「好的不喜歡、壞的不討



▲果醒法師鼓勵眾人以「三見行」為下手處，練習轉境、轉心、轉知見。(安和分院提供)

厭」；用平等心處世，不因「現象」起煩惱。任何時間點都可在「知見、心態、現象」這「三見行」中學習轉化。

法師鼓勵眾人，日常生活中不妨以「三見行」為下手處，練習轉境、轉心、轉知見，時時提醒自己的態度，透過「藉事成人」培養福德，以「沒有要怎麼樣、沒有不要怎麼樣」來練習無我的智慧，踏上返妄歸真的成佛之道。

## 關懷院義工讀書會

### 以書相會 歡喜看生死



▲關懷院義工發起讀書會，在閱讀交流過程中，分享彼此投入大關懷的心得。(何筱淇攝)

【何筱淇／臺北報導】如何面對人生的花開花落？有佛法相伴，可以用何種態度告別人生？去年(二〇二〇)十二月十八日晚上，關懷院於法鼓德貴書苑首屆舉辦讀書會，十六位來自生命園區及助念團的義工，一起共讀聖嚴師父著作《幸福告別》，分享心得，探討如何將佛教生死觀，內化並運用於大事關懷服務中。

「培養寬容、包容的基本修養，增益自己的慈悲與智慧。」關懷院監院常哲法師關懷時表示，成立讀書會是依循師父的七項指導，也就是涵養「聞、思、修」三慧，以及體驗「親近善士、

聽聞正法、如理思惟、法隨法行」。法師並以借景喻理的著名詩句「問渠哪得清如許？為有源頭活水來」，期勉學員不斷學習、接受新事物，思想才能活躍和進步。

「學佛就是盡心盡力奉獻，人生雖是來受報，但也是來還願的。」學員楊清芬分享，藉由閱讀，可以讓自己在寬度面對生死，了解生命的價值在於寬度而非長度。學員鄭史佩則表示，很多人避諱談死亡，自己常在接到家屬申請助念電話時，感受到對方的慌亂和不知所措，「閱讀師父的讀書會」！

「以凝聚共識及共同成長為目標，所以命名為『我們的』讀書會。」擔任第一堂讀書會帶領人的李玉琄，感謝每位學員分享生命及經驗，打開彼此的視野及生命，也預告未來每月第三週的週五晚上，請眾人繼續以充滿活力的精進心，迎接每一場「我們的讀書會」！

【江胤芝／綜合報導】傳承師公東初老人冬令救濟悲願，法鼓山慈善基金會自去年(二〇二〇)十二月起至今年二月，於全臺各地展開歲末關懷。因應防疫，並考量關懷戶多為長者，孩童與行動不便者，調整由地區分會來辦理，總計四十四場、關懷二千一百多戶。

慈基會秘書長常順法師表示，法鼓山的慈善關懷不在於物資多寡，重要的是幫助關懷戶體驗安心、減除煩惱。在挫折時，有人陪伴、有方法能夠度過，將心靈環保的觀念與方法，分享至社會每一處需要的角落。

十二月十二日一早，基隆精舍副寺果樞法師帶領多位義工於當地進行家訪，除了致贈禮金、禮券及年節物資，並實地瞭解關懷戶的生活需求；幅員廣大的南投、東勢、竹山及臺東地區，也由法師與義工親送溫暖到家。

關懷，不僅是給予和陪伴，也是讓生命學習共好。十二日下午雙和地區的歲末關懷，結合分會「做自己人生的GPS」系列講座，邀請關懷戶青年一同參與，聆聽心六倫種子教師張樹倫講授「認識情緒勒索」，並與參加課程的青年交流討論，打開彼此的視野。

就讀高二的林暉恩，父親因病往生，越南籍母親每天做兩份工作，勉力維持一家五口的開銷。「在這裡，接觸不同人的想法之後，對我幫助很大，也慢慢改變自己暴躁的脾氣。」如今，他不僅幫忙照顧祖父母，也利用假日到法鼓山當環保義工，有能力付出，讓他感受自己的成長。

就讀大四的林權瀚，幾年前父親於馬來西亞經商失敗，舉家搬遷回臺。去年父親往生後，一家五口的生計，端賴母親的清潔工作，以及他四處打工。「為了申請獎助，我努力提升自己，也透過畫畫專長找回自信！」對他表示，生命的安排即是一種考驗，他未曾怨懟，反而更珍惜每一天。遇到不順的事，便到農禪寺拜佛，放鬆身心。

十三日，北投中華佛教文化館的歲末關懷，由法師、義工、法青一起投入。法青們帶領大小朋友體驗靜心曼陀羅、彩繪平安鼠、手作「一心相印」吊飾。二十七日，新竹精舍也以御守DIY，讓眾人提前感受年節溫馨。



▲羅東的悅眾鼓手以「續佛慧命」為修行目標，未來持續推動各項弘法活動。(陳長枝攝)

舉行了跳蚤市場，義賣幾十元的物品，一點一滴積聚，達成「不可能」的任務。

現任召集人林智信以「這一年最自豪的事」為主題，偕同兩位鼓手以逗趣的相聲，道出舉辦過許多精彩

張昌邦總會長、李子春副總會長與眾人共勉把握因緣、努力學佛，護法總會隨時都是地區最佳支援。活動尾聲，鼓手們每人手捧心燈，齊誦《四弘誓願》，用學觀音、做觀音的願心，迎接新的年度主題「平安自在」，持續敲響法鼓，奉獻自己，成就大眾。

感受到鼓手們的願心，方丈和尚鼓勵眾人繼續行菩薩道、多修善根，「我們都是有善根福德因緣的人，過去生同結善緣、同修善提，如今才會一起在法鼓山學習佛法。」面對信眾年齡層老化，方丈和尚表示接引新人的重要性，但老菩薩更是體系的寶，並現場示範平時的保健之道，鼓勵資深鼓手們一邊運動，一邊念佛，照顧好色身，修行的路走得更穩更遠。

活動，包括：自然農法體驗、帶兒童營小菩薩探訪市場、家中寶創意服裝秀等，每個活動都令人難忘，「大家的努力，是活動最值錢的地方！」

十三日下午，方丈和尚一行八人至宜蘭分會關懷。宜蘭的護法鼓手不少是教職人員，現任召集人何春美展望未來分會發展，將以向下扎根、接引兒童，做為福慧傳家的方向。

有感於地區新一代的人少，念佛組長張鴻禹發願將接引新人視為首要任務，場地組長李宗榮感恩當年師兄姊姊們的關照，期許自己扮演好學長的角色，用心照顧來分會學佛的新菩薩。

## 蘭陽鼓手 代代傳福慧

護法總會方丈和尚地區巡迴關懷

羅東、宜蘭



▲方丈和尚鼓動鼓手們繼續行菩薩道、種善根，接引新人，也要照顧好色身，繼續擊法鼓，奉獻自己，成就大眾。(宜蘭分會提供)

## 齋明別苑心光講堂

### 游文聰談生命教育與佛法



▲游文聰校長投身教育數十年，暢談如何將佛法融入生命教育。(齋明別苑提供)

【桃園訊】去年(二〇二〇)十二月十九日，齋明別苑於疫情後首度恢復舉辦「心光講堂」，邀請桃園高中校長游文聰分享「生命教育與佛法」，從佛法思惟解釋教育新制「一〇八新課綱」，共有八十五位學生及家長到場聆聽。

「從我當校長的第一天開始，就把生命教育作為我的辦學理念。」游文聰淺談臺灣教育改革歷程，從一網一目的知識斷傳統教育，一直到現行受各界關注的「一〇八新課綱」。

游文聰表示，隨著科技的發達，網路知識庫的豐沛流量，學生甚至可以比老師更快速找到答案，此時教育界必須面對的問題是：學校還能夠教學生什麼？「一〇八新課綱」便是在此背景下應運而生。

新課綱的宗旨在於讓學生養成「自動好」與成為「終生學習」者。所謂「自動好」，分別指的是「自主行動」、「互動溝通」與「社會參與」。這與佛法中的「自覺」、「覺他」、「覺行圓滿」不謀而合，因此游文聰認為，目前各界對於新課綱雖然仍有不同意見，但他確信這是一個善的、進步的教育方向。

「每個生命都有其開創性，而我們不要做的就是學習常不經菩薩，相信每一個孩子都是世被啟發。」游文聰盼望每位家長和學生安心領受新課綱，從中體會生命教育的必要性，也才能尋求社會共好的未來。

游文聰校長投身教育數十年，暢談如何將佛法融入生命教育。

## 農禪寺 法青+熟齡課程 歡迎來報名!

- 幸福覺招團練室**
    - 【時間】1/23(六) 9:00~16:00
    - 【對象】18~40歲社會大眾
    - 【報名日期】即日起
  - 農禪生活體驗營**
    - 【日期】3/19~21(五~日,須住宿)
    - 【對象】20~40歲社會大眾
    - 【報名日期】1/8起
  - 禪悅的人生——生活要快樂**
    - 【時間】3/2~5/25(每週二) 9:00~11:00
    - 【對象】50歲以上法鼓山義工
    - 【報名日期】1/2起
  - 後40的人生必修課——心靈成長**
    - 【時間】3/14(日) 9:30~15:00
    - 【對象】40歲以上社會大眾
    - 【報名日期】1/27起
- ◎以上課程請上網報名 <https://ncm.ddm.org.tw>