

法行會訊

至嚴



法鼓山創辦人開示

利人便是利己

力量大就做多，力量小就做少。不要以為人微言輕，好事就是好事，不應有大小之分，點點滴滴地做，就會做出大事來。

方丈和尚開示

無事於心，無心於事

練習讓心專注於禪修方法，心有所住修行才能夠得力，逐層進階就能統一身心、放下身心。

法行會例會紀要 | 常隨法師開示

淺談《楞嚴經》之破妄歸真

透過禪修與經典的薰習，修持戒、定、慧，才能不被外境所轉。領悟身心存在的離相真實之處與著相虛妄之處。



法行會訊

聖嚴
法師

2023年冬81期

輔導法師 果品法師
發行人 賴杉桂
主編 鄭功賢 張致文
編輯委員 朱 騏 湯澡芳
邱榮基 褚家辰
助理編輯 卓俐君
執行編輯 游如鈴
平面設計 葉馨雅
發行窗口 會務組 陳瑞娟
電話 02-2896-6119 轉216
地址 台北市北投區三合街一段99號
email fahsin.ddm@gmail.com
印刷 紅藍彩藝印刷股份有限公司



封面攝影 卓俐君 提供

目錄

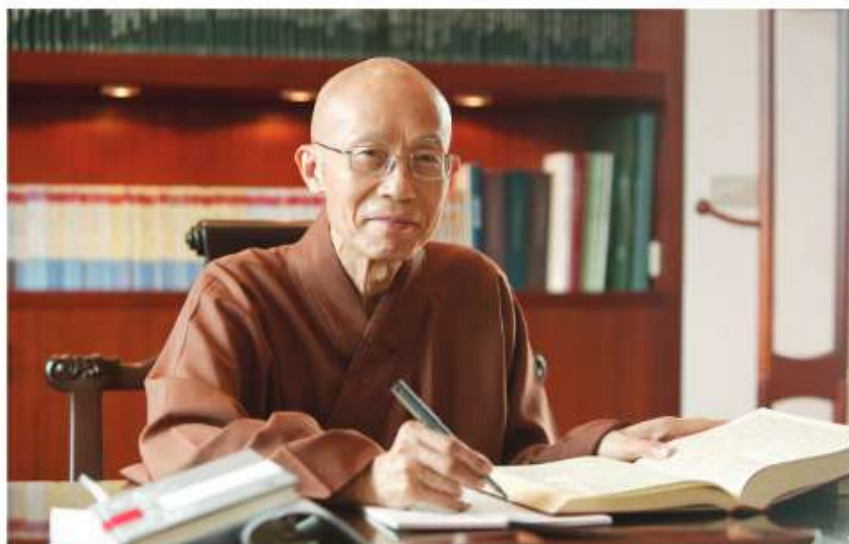
利人便是利己	頁/1
恭喜發財	3
無事於心，無心於事	4
淺談《楞嚴經》之破妄歸真	6
諦聽果賢法師「心如工畫師—華嚴與人生」 寶雲寺授課記要	8
如何過無憾的人生 法行會成長組演講活動紀實	10
我見青山多嫵媚 料青山見我應如是 陳景亮藝術家平溪工作室觀後感	12
平溪小鎮祈福之旅讓人法喜充滿	14
淺談肌少症	16
寧可看似慢半拍 只爲了守住純粹的底蘊	18
享受複利37倍 大發健康財	20
資訊通報 第二十七屆在家菩薩戒	22



本刊物採用環保大豆油墨印製
可減低印刷過程中的揮發性有機化合物

文／聖嚴師父
攝影／法鼓山文教
基金會提供

利人便是利己



我們學佛的人應該要有信心，盡其可能地做利他的事。力量大就做多，力量小就做少。不要以為人微言輕，好事就是好事，不應有大小之分。

一個學佛的人，如果常常想到自己的利益，一定是煩惱重重。如果事事都為自己的利益打算，做任何事都只想到對自己有什麼好處的話，一定是煩惱很多、非常自私的人，對一個非常自私的人，要叫他沒有煩惱是很難的。

我們一定要把心量放大、放寬，個人是極其渺小的，因為我們生存的環境與我們的關係密切，從時間上說，跟漫長的歷史相關，跟整個世界，乃至無盡的宇宙、所有的一切人、一切眾生都是息息相關。

例如中東發生戰爭，伊拉克入侵占領科威特，看起來，不過是小小的一個地方發生了戰爭，但是整個世界都受到影響。因此若從宇宙看個人便無法自大，若從個人看宇宙便不能不負責任。我曾聽到有人說：「我這樣微小的一個人，在天地間看起來像芝麻般大，做好做壞，無關緊要。」像這種念頭是不可以有的。

佛經裡記載著一個故事：有一座山林失火了，火勢蔓延整座山，這時有一隻鳥，很慈悲地想著：「經過這一場大火的延

燒，山上所有的動物、眾生都將會被燒死，實在很可憐！」

因此牠想到要去救火，牠飛到大海裡把身上的羽毛打濕，沾著水再飛回山林把水抖下去救火。用羽毛沾水救山林的大火，比起「杯水車薪」，還要無濟於事。可是牠化不可能為可能，牠一次次地飛，終於感動了帝釋天。

天神說：「這隻鳥真偉大！有這麼大的慈悲心！這些眾生應該救，這些眾生本來都將死的，但是如果我們不救火，這隻鳥



最後一定會死掉，為了要救這隻鳥，所以山林的火一定要熄掉。」

結果，雷聲大作，濃雲密布，大雨傾盆而下，森林的大火一下子就被澆熄了。天神救了這隻鳥，這隻鳥也救了整個山林。這隻鳥就是釋迦牟尼佛在過去世中行菩薩道時的一個階段，是釋迦牟尼佛的本生故事。他很慈悲，一心為救眾生，所以最後能夠完成佛果。

我們學佛的人應該要有這種信心，要盡其可能地做利他的事，要一點、半點地做好事。力量大就做多，力量小就做少。

不要以為人微言輕，或抱持與其少做不如不做的念頭，好事就是好事，不應有大小之分。點點滴滴地做，就會做出大事來。請別忘了，你一個人做好事，還能影響他人做好事，當下沒有，過後一定會有。

有錢有力的人當然可以下傾盆大雨去救整座山的火，沒錢少力的人也可以學那隻鳥救整座山。山上的眾生沒有成佛，而那隻鳥最先成佛；釋迦牟尼佛沒有想到自己的問題，只是想到如何去幫助眾生？如何使眾生脫離苦海？所以釋迦牟尼佛成佛了！因此利人就是利己，而且是息息相關的。

當你在家裡的人照顧好、安頓好的時候，每一次回家，還會有人跟你吵架嗎？家和萬事興，自己也得到幸福，這不等於是利己嗎？利了人才能真正可靠地利己。

如果你是個自私鬼，把家裡兒女的零用錢拿去買酒喝、太太的買菜錢拿去賭撲克，當你回家時，家裡的人將會用什麼樣的態度對待你呢？所以若想真正利己，最好先去利人。利人一定更能夠利己，這是顛撲不破的道理。

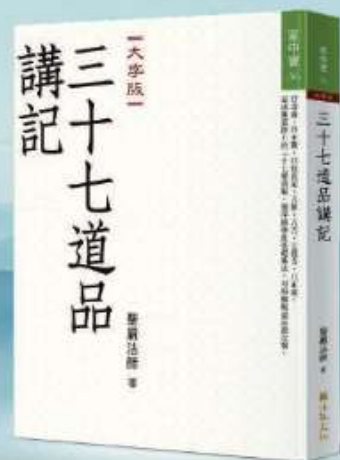
(本文摘自法鼓文化出版《人間有幸福》)

經典好讀
•大字版•
大本 大字 好讀

三十七道品講記

佛陀鼓勵我們依此修習，以建立清淨的梵行，並久遠流傳，讓大眾得到安樂與幸福。那些努力不懈地追求正法與戒律的人，將超越生死流轉，止息一切痛苦。

聖嚴法師——著 大字版
定價340元 19x26cm/內文字15級



恭喜發財

文／聖嚴師父
圖／法鼓文化提供

信財戒財，慚愧亦財，
聞財施財，慧為七財。——法句經卷上·篤信品

中國人在新年見面時都會說恭喜發財，發的是物質的、有形的、有限的，而且很不可靠的身外之財。所以佛說財產為五家所共有，即是水、火、盜賊、惡政、不肖子；這五種因緣隨時隨地會把身外之物的各種財產，在一夜之間化為烏有。

因此，佛法教人重視的是「七聖財」，即是信、戒、慚、愧、聞、施、慧等七種道德的、心靈的、精神的、永恆的財產。

「信」是自信，知道自己有所能有所不能；是信人，用人者不疑；取信於人，對人誠實不欺。「信」也是宗教的信仰，一般宗教信仰神或上帝。佛教徒則信仰佛、法、僧三寶，相信三寶能指導我們的人生方向和安身、安心的方法。

「戒」使我們在生活中不糜爛、不狂亂，維持規律，保持健康；在語言行為和身體行為上不自害害人，不當做的不得做，當做的不得不做。

「慚」是知道自己有所不足，自知當行善而尚未行善，不當作惡而做了惡業；知道自己的行為應該更好而尚未做到，便有慚於己，當力求改善。

「愧」是自省對於別人未能盡責負責，而覺得遺憾對不起，因此要提醒自己，全心全力地關懷人、幫助人、有益於人、感恩於人。

「聞」是聽聞佛法和一般學問，所謂「活到老、學到老、學不了」，養成隨時隨處博學多聞的習慣；除了專業的學問，也得無限地拓展通識的胸襟視野。

「施」是給予，《新約》曾說：「施比受有福。」老子說：「既以予人己愈多。」佛說：「布施功德，第一功德。」有東西可以布施，表示你已有福；想布施而有所不足，就要努力增加物質的、體能的、智慧的財富，因此在布施的過程中，自己先有了財富。

世上最可貴的是「智慧」財，最貧窮的是因為愚蠢而貪得無厭。如果有智慧，不但自己不起煩惱，而且能為別人解決問題，所以智慧對修行人和一般人都很重要。再說，用體能賺錢很有限，若用智慧賺錢則是無限的，可以四兩撥千斤，也可以化腐朽為神奇。這不是最好的財產嗎？

佛法雖也主張增加物質的財產，但更重視信、戒、慚、愧、聞、施、慧這七種聖潔的財產。

（選自《人間有幸福——安身安心，生活時時都平安；我和人，人間處處有幸福。》）



聖嚴法師／著
法鼓文化編輯部／選編
定價100元 5本合購345元

法鼓山年度祝福書《人間有幸福》
感恩已擁有的福報，認清需要與想要，修福修慧，福氣綿延！



無事於心，無心於事

文／果暉法師
圖／法鼓山提供



我們生存的環境與我們關係密切，跟整個世界，乃至無盡的宇宙、所有的一切人、一切眾生都是息息相關。要把心量放大、放寬，因為個人是極其渺小的。

唐朝的德山宣鑒禪師曾說：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」禪修營中，我們可以練習「無事於心，無心於事」。

所謂「無事於心」，就是我們的心不受外境所影響。比如我們處身的社會，每天都有許多事情發生，但是我們可以練習不受干擾。「無心於事」，則是我們的心不要攀緣過去或未來，而是時時刻刻把心放在現在。

「無事於心」比較容易做到。比如俄烏戰爭和以巴衝突仍在持續進行，我們可以祈禱戰爭早日止息，恢復世界和平，卻

不必整天陷於紛雜的媒體資訊，去了解其詳細內容。我們可以關心，但是過度的擔心，只會增加無謂的煩惱。既然事情已經發生，就運用聖嚴師父的「四它」來面對它、接受它、處理它、放下它。

身、心、環境是相互影響的，對於環境與社會問題，我們能夠處理的有限，重點仍應放在自己的身心問題、家庭問題或職場問題，從自己能力所及的範圍著手。有句話說：「人生不滿百，常懷千歲憂。」大部分的煩惱都是自找的。所以在禪修期間，大家要把禪堂以外的事情都放下，這就是「無事於心」。

「無心於事」比較不容易做到。我們的心念，從出生到死亡那一刻，一直都往外攀緣過去和未來。要練習讓我們的心專注於禪修方法，對於初階禪修者，心有所住，修行才能夠得力。到了方法熟習，逐層進階，就能統一身心、放下身心，達到「無心於事」的境界。

禪的修行，也可從「輕、鬆、慢、細、小、分」的六字訣著手。

「放」和「鬆」，是觀察自己的身心是否放鬆。禪修的目的從放鬆的基礎開始，最後希望能夠做到放下，也就是放下種種的執著和煩惱，智慧就會開啟。

「慢」和「細」，是觀察能夠慢一點，觀察太快，容易失去焦點或準確性。舉例而言，幾個月前，中南部一家食品加工廠發生火災，情急之中，很多員工躲進冷凍庫避火，卻沒留意冷凍庫的門是易燃的塑膠擋簾，結果非常遺憾的，多人因吸入過多濃煙致死。那就是危難之中，因心急而無法冷靜觀察、判斷，反應能力也就失準，這是令人非常傷慟的損失。

假使平時身心是安定的，臨危之際，應變就能更客觀、準確些。禪的練習也是一樣，在用方法的時候，慢一點、細心一點，就可以漸漸深入且受益。

另外一組是「小」和「分」。「小」是大處著眼、小處著手。大處著眼的意思，是以菩薩心願來幫助他人、社會，甚至全世界，以利他來利己。但是下手處要從提昇自己開始。發心要大，但是隨時從小處開始。學會禪修的觀念和方法，就是從小處著手。「分」是分開或分解。就像初學做飯的人，需要借助食譜，依照食譜，備料、揀切菜，逐一執行每個步驟，可是等到熟練上手以後，就可放下食譜，自然熟悉地完成一道料理。禪的練習也是一樣，初學者往往無法一步到位，需要將動作分解，到了方法熟練之後，即可一氣呵成。

練習方法時，只管自己，不跟他人比較。從觀身開始，進一步觀察感受與心念。有句話說：「若人識得心，大地無寸土。」禪修主要是調心、鍊心，透過調飲食、調睡眠、調身、調呼吸的階段，達致調心的目的。

以上，與諸位共勉：練習「無事於心」，外境就不會影響我們的心，進一步體驗「無心於事」，心不散亂、攀緣，而能時時刻刻活在當下；並從「輕、鬆、慢、細、小、分」的原則來輔助禪的修行。

(2023年11月2日自我超越禪修營開示節錄)

禪悅好讀
• 大字版 •
大本 大字 好讀

禪的生活

本書將禪的精神，貼切著現實人間的實際生活來講，藉以疏導人生的苦悶與無奈，鼓勵每一個人，都應從禪的修行及體驗中，級級提昇身心世界的品質。

我寄望此書，能夠成為讀者們在人生修養方面的知音。
—— 聖嚴法師

聖嚴法師——著 **大字版**

定價400元 19x26cm/內文字15級



法鼓文化 請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店www.ddc.com.tw 服務專線02-28961600



淺談《楞嚴經》之破妄歸真

文／褚家辰
圖／攝影組提供



《楞嚴經》是大乘佛教經典中極為重要的一部修行寶典，被尊為「開悟楞嚴」，自古即是參禪學佛必讀的實修經典。

法行會自第261次例會開始連續四次邀請常隨法師以「淺談《楞嚴經》之破妄歸真」為題，將深入的解說《楞嚴經》，探討如何「破妄歸真」，本文將以前兩集的演講做內容紀實，敘述法師的開示及如何引領大眾將法義融入生活中，透過修行實踐，開啓智慧的覺照，照見本來面目，展現大悲大智，從生死輪迴中解脫。

不讀《楞嚴》，不知修心迷誤之關鍵

常隨法師開宗明義，首先解說本經的全名《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，顯示《首楞嚴經》的獨特

意涵及究竟圓滿，依循楞嚴次第修行，當下即是未來佛的菩薩行者。

所謂「首」，就是「第一」之意，即「頭一件事」；「楞嚴」，就是「一切事究竟堅固」。明代的憨山德清大師有云：「原夫《首楞嚴經》者，乃諸佛之秘藏、修行之妙門、迷誤之根源、真妄之大本；不讀《楞嚴》，不知修心迷誤之關鍵」。

《楞嚴經》第一卷之說法因緣乃敘說阿難尊者在托鉢乞食的時候，被摩登伽女用外道幻術及咒語迷惑，當時的阿難因為尚未證得阿羅漢果，所以幾乎破了淫戒，後來文殊菩薩奉了佛陀的指示，將阿難救出，連同摩登伽女一起帶到佛前，兩人同時懺悔，並且修學佛法，

說明眾生流轉生死，皆由不知常住真心，性淨明體，用諸妄想。第二卷是闡述眾生都有真性，也就是說佛性原本清淨，但由於眾生自己造業，所以產生了顛倒分別。

凡夫由於性識不定，起惑造業，因而在生死中流轉，故必須要遠離瞋恚、貪欲、無明，才能證真解脫。我們在法鼓山學佛與修行，就是要透過禪修與經典的薰習，修持戒、定、慧，才能不被外境所轉。透過戒、定、慧的修持方法，加上禪修





觀照的過程，逐步破除法執及我執後，始得解脫六道輪轉而證佛果。

《楞嚴經》的核心「七處徵心」

常隨法師在第二集談到「七番破處」，也就是《楞嚴經》的核心「七處徵心」。所謂「七番破處」其重點如下：一、破身內；二、破身外；三、破潛眼根；四、破分明暗；五、破隨有；六、破中間；七、破無著。

從第一卷中提到阿難遇到摩登伽女，雖尚未被美色迷惑，然愛慕佛陀的相好光明，仍是著相。佛陀要阿難認清楚「相」與「心」的關聯，並且領悟身心存在的離相真實之處與著相虛妄之處。

修行要修心，到底心在哪裡？在經文開頭提到阿難與佛陀的對話，佛陀針對「心在何處」，幫助阿難悟出問題，解決修行的困難。

阿難白佛言：「世尊！如是愛樂，用我心目；由目觀見，如來勝相，心生愛樂，故我發心，願捨生死。」佛告阿難：「如汝所說，真所愛樂，因於心目，若不識知心目所在，則不能得降服塵勞。譬如國王，為賊所侵，發兵討除，是兵要當知賊所在；使汝流轉，心目為咎。吾今問汝，唯心與目，今何所在？」一切眾生，從無始以來，流轉生死（生死相續），皆由不知常住真心，性淨明體，用諸妄想。

佛陀開示，若是不能真正的認識心與目（眼）所在之處，就不能降伏其引起的塵勞煩惱。會使人貪戀流轉不止的緣由，就是從感官接受後在心理所發生的境與識，例如阿難發心學佛，願捨生死，是因為「由目觀

見，如來勝相，心生愛樂」，阿難由於攀緣六識妄心，因而生出種種顛倒妄念與煩惱。

故此，心是什麼？心在何處？

《楞嚴經》以真心、妄心作為闡述心性的「兩種根本」，所有佛教經論與法門，無不緊扣此二根本來論述人生宇宙的真理。



以上是常隨法師在法行會第261及第262次例會以「淺談《楞嚴經》之破妄歸真」為題，探討「七番破處」的楞嚴精髓，開示凡夫如何去除妄心，超越世間的虛妄幻象，共同來探索楞嚴的宇宙觀與人生觀，體悟宇宙人生的真相。

(本文作者為成長組第5組)

諦聽果賢法師「心如工畫師 —華嚴與人生」

文／彭作奎
圖／中區法行會
提供

寶雲寺授課記要

幾年前有位師兄曾要送一部《華嚴經》與我結緣，可是《華嚴經》好大一部，想要攝持，的確是有心無力。因為聽許多師兄姊的談論，或佛學講座中略悉，世尊說法之時期分為五時，即華嚴、阿含、方等、般若、法華涅槃等五時，第一就是「華嚴時」，是世尊成道之後三七日（三個七日），亦即廿一日間講說《華嚴經》的時期，華嚴說法被天台宗稱之為「擬宜之教」。

《華嚴經》是最高法門

《華嚴經》是佛在悟道之後將其自悟之法（佛之自內證之法）闡說的，是最高法門，有如旭日初升，毫光照於最卓越之高峰一樣，只是讓地上的人，看清那裡有何物而感歎讚美其尊貴而已，內容究竟為何並無所悉，聞此之人，如同全聾、抑或全啞一般，無法理解所說之法。

雖然在2018年4月參加法鼓山舉辦「印度佛陀聖蹟巡禮」行程中，曾在菩提迦耶成佛的正覺大塔大殿內禮佛、做早晚課，在金剛座前的菩提樹下打坐，參觀七周聖地、佛塔足跡等。但自覺佛法程度不夠，故一直沒

有勇氣接觸這部經典，也沒有參加過相關的課程。

接觸華嚴的因緣 不讀《華嚴經》，不知佛富貴

感恩中區法行會例會邀請法鼓文化編輯總監果賢法師來寶雲寺，以「心如工畫師—華嚴與人生」為題授課三個月（三次）。

在寶雲寺的海報上寫著「不讀《華嚴經》，不知佛富貴，但是《華嚴經》總被覺得深奧難懂。其實，華嚴思想和內涵，早與我們生活息息相關，無盡緣起、事事無礙、〈淨行品〉等，都是佛弟子不可或缺的觀念和方法。透過華嚴與人生講座，讓您領略華嚴之美、華藏世界的莊嚴，並開拓生命的視野和心量。」

幽默風趣的果賢法師，除了三次深入淺出的生動授課外，並推介兩本參考書，即聖嚴師父的《華嚴心銓》及陳琪瑛居士的《信解行證入華嚴—華嚴經法要》，讓初學者可自行研讀。

《華嚴經》的內容與結構

《華嚴經》的全名為《大方廣佛華嚴經》，「大、方、廣」是形容境界的廣大無邊；「佛」是證入

廣大境界的聖者；「華」是菩薩在因地修行時，所成就的無量德行華果；「嚴」是莊嚴、嚴飾。

《華嚴經》的結構可分為三大部分，包括佛的境界及佛國境界、菩薩行的理論與實踐、善財童子53參。陳居士在《信解行證入華嚴—華嚴經法要》自序中指出，《華嚴經》雖然卷數浩如煙海、義理玄妙深奧，但若掌握《華嚴經》的主要內容和基本架構，再著手《華嚴經》，將一目了然、事半功倍。

八十卷《華嚴經》基本架構，古德以修次第的「信、解、行、證」四分來科判全經。聖嚴師父《華嚴心銓》指出，依學者分析，《華嚴經》雖是一部由各別單行的經典編集而成，卻編得非常謹嚴，其組織架構、先後次第，並不重疊雜亂。全經共有四大項目，便是信、解、行、證。

證悟者的花園 凡夫聖者成佛的修行地圖

《華嚴經》是證悟者的花園。華嚴境界中，百華莊嚴的景象，是證悟者在因地修菩薩行果德展現，《華嚴經》的內容重點是「佛境界與成佛的方法」，佛境

界的廣大周遍、百華莊嚴，成就了無量的菩薩德行；而這些德行華果圓滿，莊嚴了佛果廣大無邊的境界。

佛陀開演「佛境界」不是為了開演而開演，是為了讓上根利智的大菩薩當下頓證佛境界，就像佛陀拈花、迦葉微笑，是以境界型態、以心印心來開悟大菩薩。

不能頓證的凡情、聖智階段，佛也開示漸修「成佛的方法」，方法就是菩薩道的五十二階位、六位因果：十信、十住、十行、十回向、十地等妙覺。《華嚴經》即是以「佛境界」和「菩薩階位」展開全經。

研讀《華嚴經》的目的

果賢法師提示大眾，讀華嚴、學華嚴目的是換一雙「眼睛」看世間，重重無盡的因緣；換一顆「心態」看世間，心量放大；換一個「腦袋」看世間，當今的臉書、國際觀、疫情、氣候變遷等等，仍是有限的五眼看世間。

勉勵大眾能知緣起性空，花開必花落，開心或不開心，端看個人修行程度。若不開心，即迷於緣起，不通達，有礙；若開心則悟於緣起，通達，無礙。佛因悲憫眾生之迷才說法，眾生更需要悲憫自己！

如何觀海印三昧

在法鼓山總本山的法海路走過



法行會會友於例會講座圓滿後與果賢法師合影

圓通海印隧道，可到「海印」三昧的觀景區域。果賢法師在課堂上回憶當年聖嚴師父勉勵出家弟子要如何觀「海印三昧」？一是觀海的現象和因緣，海無自性。二是觀我是海，包容萬物，不影響海水，本自清澈。三是勉勵弟子不要成為海中浮屍，當沒道心時，自然被漂到岸邊，成為社會邊緣人。

數度訪小華嚴世界

同修與我多次從法鼓文理學院步行到海印三昧景觀區，置身人間淨土，體驗惠敏校長邀請北藝大名書畫家林章湖教授撰寫篆體「圓通海印」墨寶，作為「法海路」隧道名稱。園區中，惠敏校長邀請北藝大名雕刻家張子隆教授佈置「海印三昧」的景石，大石兩面刻有林章湖教授撰寫篆體「海印三昧」，與草書詩：

「三昧還聽法鼓鐘，
圓通諸漏伏龍蹤；
印空一悟風吹盡，
自性了然四海同。」

惠敏校長期讓信眾觀海印三昧時，能學習觀世音菩薩之耳根圓通，反聞聞自性，聽法鼓鐘與海潮音，能所雙亡，圓通諸漏，煩惱即菩提，降龍伏虎無影無蹤，體悟法「印」猶如大海，同時炳現，緣起「空」性，人我、是非、得失風吹雲散；自性眾生諸佛平等，百川四海互攝互入。

果賢法師的期勉與自許

經由果賢法師三次上課語重心長的鼓勵，和深入淺出簡要而有系統的概說，瞭解到《華嚴經》的內容非常的豐富，激起了想於此生一窺華嚴世界的堂奧，讓凡夫如我輩，對佛妙境生起強烈好樂、願能證得的信念，才能了無遺憾！

果賢法師勉勵大眾，讀誦《華嚴經》時，不妨以心靈去感受和體會，讓心融入經文美好的意境之中，對於佛果妙境沁潤日久，必能生起靈妙感受，甚至悟境。

(本文作者為法鼓山中區法行會第一、第二屆會長)

現代經典

最古典的智慧 最現代的用法

華嚴心詮

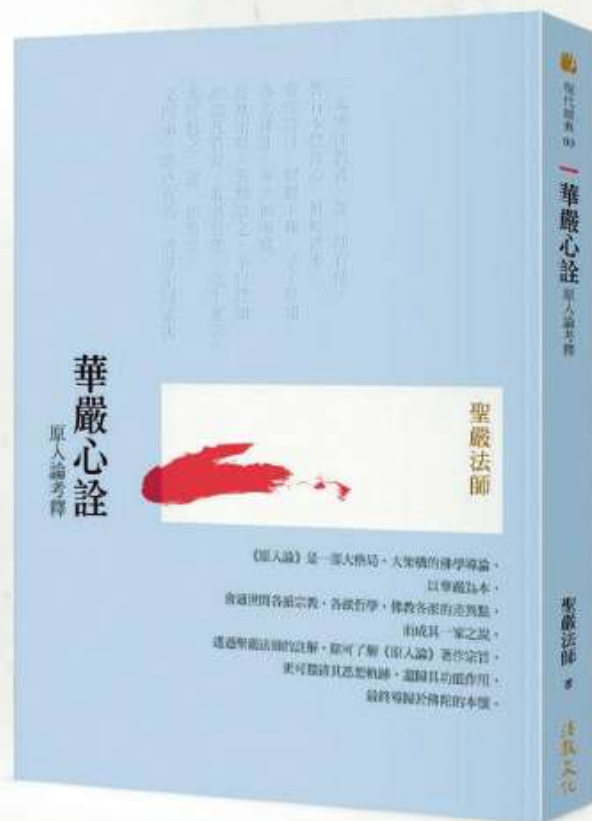
原人論考釋

《原人論》是一部大格局、大架構的佛學導論。
圭峰宗密以華嚴為本，藉由探究萬物之靈的人類從何而來，
逐一析判儒、道、釋各家論點之偏執，
指出直顯如來真性的一乘顯性教，方為圓滿之真理。

聖嚴法師的考釋中，每每會提出對於論主的親切感受，
並與今日的佛教所需而做詮釋。

- 緒論：華嚴學、華嚴宗
- 本編：《原人論》考釋
現代修行者回歸自性本源
清晰而必備的指引

聖嚴法師——著
定價380元



請洽全臺各大書店、法鼓山行願館、心靈網路書店 www.ddc.com.tw 服務專線 02-28961600

示意圖僅供參考，商品以實際供貨為準



文／褚家辰
圖／成長組提供

如何過無憾的人生

法行會成長組演講活動紀實

法行會成長組2023年11月份的活動，邀請到前會長許仁壽菩薩開講「如何過無憾的人生」，主題針對如何讓生活更快樂、如何讓生命更有意義以及生死皆自在這三個方向，做了圓滿的詮釋。

許老師的演講內容十分生動、有趣，指出大家共同在法鼓山修行，對於佛法的道理，大家一定有基本的認識，然而道理清清楚楚，但面對人生無常，遇到事情發生時，心中仍會有很大的情緒起伏。對於《心經》可能背誦得十分熟悉，然而直到現在，或許還有很多人對於所謂「照見五蘊皆空，度一切苦厄」以及「諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」無法深刻的體會。

道理知道但是做不到，該怎麼辦呢？面對貪、瞋、癡、慢、疑，該如何調整自己的身心呢？聖嚴師父告訴我們慈悲和智慧就是大乘佛法的解脫道，要用無我的智慧和平等的慈悲，發大悲願心，也就是大菩提心，以證空性。一直以來，聖嚴師父的言教、身教都帶給我們很多的啟發，要跟著師父的教法過著無憾的人生。



面對死亡的課題，禪修是很有幫助的。禪修中所謂「默照」，就是清楚照見，而心不為所動。要讓自己有快樂的生活，可以從「四念處」做起。也就是用身、受、心、法四種觀想。身，就是我們的身體；受，是我們的身體對外界種種接觸刺激的感受；心，是對於受所產生的反應、執著；法，是身、受、心所產生的一切。

這四種的觀想法，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，了知一切都是因緣生滅。如果能用心去「觀」，若心已被染濁，就可以體會《楞嚴經》中所謂的「破妄歸真」，要找到屬於本我的真心，才能夠明心見性。

清楚知道人世間一切都是緣起緣滅，《心經》中所提到的「色不異空」就是緣滅，「空不異色」便是緣生。當我們理

解這一切都做不了主，凡事都在因緣生滅中幻化，就是所謂「五蘊皆空」。

要讓這一期的生命更有意義，聖嚴師父曾說：「夕陽無限好，不是近黃昏，前程美似錦，旭日又東昇。」我們清楚明白生命永遠不會結束，從無始的過去到無盡的未來。一個人的生死迴轉，一為受報，二為還願。我們可以相信，決定往生的力量有四，也就是「隨重」、「隨習」、「隨念」、「隨願」。

因而每一個人的一生都會依業力或願力而轉生，所以修自心淨土，在人間建設人間淨土，在人間行菩薩道，若得往生佛國淨土也只是生命的中繼站，仍舊是要乘願再來，回到娑婆世界廣度眾生。期許這樣的生活更快樂，這一期的生命更有意義，落實做到生死皆自在。

(本文作者為成長組第5組)

我見青山多嫵媚 料青山見我應如是

文／楊松華
圖／活動組提供

陳景亮藝術家平溪工作室觀後感

藝術是什麼？為何我看不懂？我如何進入藝術品的內涵？我如何了解藝術家的創作動機？以上問題，從我開始接觸藝術時就常縈繞於心中。每每詢問不同的老師時，所得的回覆都是相同：「以後你就懂了！」、「藝術很難教，要靠自己去體會……」

近來閱讀到南宋著名豪放派詞人辛棄疾的作品：「我見青山多嫵媚，料青山見我應如是」，突然有所感悟。

我看那青山瀟灑多姿，想必青山看我也是一樣。不論內在情懷還是外貌舉止，彼此都非常相似也靈犀相通。藝術就是青山，當我們內心開懷並願意走近，藝術也可以感受到我的動機與磁場，回應給我的也是豐富的層次與感動。

此一詩詞的意涵與聖嚴師父對《大乘起信論》(註一)的名句「心生種種法生，心滅種種法滅」的開示相同：同一個人，在不同的心境下，看同一個

世界，會有不同的心理和身體的感受。相對地，對任何一件事，只要念頭轉變或消失，外界也就沒有固定的、永恆的、不變的現象。現象是隨著我們念頭的轉變而變。

欣賞藝術最忌老師說、藝評說、媒體說…，首

要的是，先聽聽自己的內心怎麼說？當下沒有感覺就沒有感覺，無需愧疚或畏懼專業是非。並非只有專家看到的藝術才是藝術，不同的人對於藝術的感受、肯定也是多樣的，其中沒有優劣前後之分，只有願意打開觸動的天線。

一件藝術品，不同時間賞析，所得到的收穫也不同。當下的種種因緣，形塑了自己與藝術品之間的關係：頻率不同，所得到的感動也會不同。重要的是，當下你有什麼念頭，就有什麼現象與之相應。當心中任何念頭放下的時候，才是真正的開悟。這就是《心經》所說：「無智亦無得」，這才能心無罣礙，無罣礙就是心中無一物，才是真正的悟境現前。

藝術，可以是個開始，也可以沒有開始。藝術亦是心靈擺渡者，抵達彼岸的剎那，便是一片至誠，雷音只在跟下，靈山亦不遠矣。





【註一】《大乘起信論》是大乘佛教的一部論書，相傳為馬鳴菩薩依據《楞伽經》所造。真諦（公元499~569年）於梁武帝蕭衍時期（公元550年）譯，篇幅凡一卷，是自隋、唐起對漢傳佛教影響很大的一部論著。

本論主要說明於大乘佛教生起正信的理論，簡單扼要地概述了如來藏唯識學派思想，體現了漢傳佛教部份宗派所推崇的即身成就、見性成佛之宗旨。主要分為五個部分。「因緣分」、「立義分」、「解釋分」、「修行信心分」、「勤修利益分」。

本論文字流暢、條理清晰，在論藏中較為平易近人。華嚴宗、天台宗、禪宗、淨土宗等皆受其影響，是真常唯心論的典型論著。其「一心開二門」的理論，指出「心」能從超越性及現實性的兩面來生一切法。（本文作者為法行會第9組）

平溪小鎮祈福之旅 讓人法喜充滿

文／曠湘霞
圖／活動組提供



期盼很久的法行會「平溪小鎮祈福之旅」終於到來，2023年10月19日上午8點30分，一共有60人準時集合出發。我們這組第一站先到「新平溪煤礦博物園」參觀、聽簡報；用完午齋之後，下午又到「一見·菁桐」參訪、品茶、觀賞表演。然後與另一小組的師兄、師姐在平溪農會集合，接著進行話頭禪及慶生活動。參訪活動結束後，回到早上集合地點大約是下午6點30分，大家都度過了充滿法喜的一天！

「新平溪煤礦博物館」傳遞煤礦業故事及文化
位於新北市平溪區十分寮的新平溪煤礦博物館，其前身是「新平溪煤礦公司」，該礦坑於1965年開坑直至1997年才封坑停止開採，走入歷史。該礦坑平坑進去深1283公尺，到最裡面再斜坑向下，直線向下深度則有台北101這麼深，據說至今仍儲存有800多萬噸燃煤。

當年透過董事長龔詠滄先生積極保留開採權，並設立煤礦博物館，讓這裡成為一處保留台灣煤礦業相關文物、史料、器具的園區，保存了大量的煤礦場域與史料。現在是由龔董事長的公子龔俊逸先生自加拿大回國繼承父志，繼續經營博物館；我們到訪當天就是由他親自接待、解說及導覽！

園區內碩果僅存的獨眼小火車「獨眼小僧」，是台灣第一部電氣化運煤火車，亦是台灣目前僅有仍在行駛的小火車，它是鐵道迷的最愛，也是最具歷史價值的展品之一。

駕駛它的大姐今年83歲，她駕駛此一小火車已數十載。從園區工作者身上看到的是堅持不懈的努力，令人感動！其實在今天要延續煤礦的故事及生活文化傳遞，真不是一件簡單的事！



圖片出處：<https://www.jsimplelife.com/newtaipei-trip-14/>

龔館長說，未來計劃讓採礦工人運輸車「獨眼小僧」可以開到坑內150公尺處，並且運用視聽器材科技讓參觀者更能體會坑內的熱、狹窄、黑暗及礦工的艱辛！其實在搭乘小火車時，車子的搖晃度已讓我們感受到進入地底深處工作的辛苦，當館長在訴說災難發生礦工們互助的故事時，更令我想起當年觀賞中影《無言的山丘》，礦工及家屬苦難情節畫面的震撼！

「一見·菁桐」兼具人文、工藝與美學

參訪完「新平溪煤礦博物園」，下午我們一行30人到了標榜「人文·工藝·美學」的私人美術館「一見·菁桐古美術生活」參訪。

「一見·菁桐古美術生活」原為臺陽礦業的平溪招待所，始建於昭和14年(1939)，於民國92年



(2003) 成為新北市的市定古蹟。園區建築是臺灣目前罕見的大型書院造型建築，以單一日式木造建築體，座落在占地600餘坪的園林空間中。老宅現在被營造成一座包容歷史、人文、工藝、美學與生態景觀的文化空間。

在導覽人員詳細解說下，遊客可以在精緻的宅內空間探索菁桐往昔的黑金繁華，在圖書館內更有許多美術與宗教的罕見珍品書，在見深館內則有國際典藏珍品，靜待有緣人選觀。宅內不論房間大小均經過精心擺設，庭院內亦是花草樹木皆有景，於是室內、室外移步皆是景。透過老器物結合重生與參觀民眾溫暖祥和對話，行進間覺得自己已經化成了一朵香花！

參觀過後，還有益智遊戲問答，誰細心聆聽記住了老宅重生的宗旨，誰就有份精緻好禮，積分排名落後者也歡喜的接受了自己未能掌握資訊的後果。然後大家一起享用可以清心滌心的一杯茶，以及能甜心蜜心的茶點。在走出「一見·菁桐」時，讓人感受到今天果然是個好日子！

我前後已經造訪此一原為招待所的古蹟三次，見證了它的改造進程，謝謝藝術總監許素娟師姐的用心營造，相信它一定會成為參訪者心靈的一方淨土！（本文作者為法行會第7組）

淺談肌少症

圖、文／邱榮基

根 據中山醫學大學顏啟華主任的研究，在台灣55歲以上的民眾平均每5個人中就有4個人以上具有肌少症的風險，而且男性為女性的1.3倍。

何謂肌少症？肌少症的特徵是持續且全身普遍的骨骼肌質量減少及功能下降，伴隨可能失能、生活品質下降、無法自理及死亡風險的增加。

人體的骨骼肌肉隨著年齡的增加而減少，40歲以後每10年以8%的速度流失，70歲以後每10年以15%的速度流失，而流失最主要的原因是「太少使用肌

肉」，如久坐不動、住院開刀一星期、安胎三個月等，但肌肉流失的程度與速度因人而異，如同骨質流失是必然的歷程。

除了老化外，也有可能是慢性疾病如心臟病、糖尿病、腎臟病所引起，醫學專家吳易謙認為80%的肌少症是慢性疾病所引起，而肌肉的快速流失容易造成提不動物品、感覺疲倦、不想動的惡性循環，使得肌肉更快的流失。

我們要如何知道自己是否有肌少症的現象呢？一般醫院使用SARC-F自我檢測肌少症的量表，

透過肌力、輔助行走、從椅子上站起來、爬樓梯及跌倒的次數來評估是否有肌少症的現象？

下表—SARC-F自我檢測肌少症的評估總分數若超過4分，則有肌少症的風險。

預防肌少症的根本方法，就是增加身體的活動量及改善均衡飲食，預防肌少症補充蛋白質是很重要的方法，腎臟科王介立醫師認為預防肌少症多吃蛋白質這句話造成一些誤解，雖然攝取足夠的蛋白質對肌少症是必要的，但無法確保肌肉不會流失，真正的關鍵因素是運動，正確的觀念是運動後要補充蛋白質。

增加身體活動量的部分，每天要維持30分鐘到1小時的運動，包括暖身運動、肌力訓練及伸展放鬆。暖身運動可以增加身體活性、預防傷害，肌力訓練可以提升肌肉強度、肌肉耐力，伸展放鬆可以緩解酸痛感、增加關節活動度。

怎樣的肌力訓練可以避免減少肌少症的發生呢？肌少症是因為肌肉質量的減少而造成的，因此，在肌力訓練上會比較著重於較大的肌肉群，包括肱二頭肌、肱三頭肌、前臂肌、股四

表一：SARC-F自我檢測肌少症

評估項目	評估問題	分數
肌力	提起並拿著10磅重物會感到困難嗎？	沒有困難，0分 有點困難，1分 很困難，無法完成，2分
輔助行走	在房間走動時會有困難嗎？	沒有困難，0分 有點困難，1分 很困難/需要輔助/無法完成，2分
從椅子上站起	從椅子/床鋪站起來時會感到困難嗎？	沒有困難，0分 有點困難，1分 很困難/需要輔助/無法完成，2分
爬樓梯	爬10階樓梯會感到困難嗎？	沒有困難，0分 有點困難，1分 很困難/無法完成，2分
跌倒	過去一年跌倒的次數	沒有，0分 1~3次，1分 大於4次，2分



肱二頭肌 (圖一) 水瓶彎舉



股四頭肌 (圖二) 坐姿抬腳



肱三頭肌 (圖三) 水瓶舉手

頭肌、股二頭肌及臀大肌等，肌力訓練時建議要以做肌耐力的訓練為宜 (8~12次)，安全第一、量力而為，動作範例如上方圖片。

預防肌少症的八個建議：

1、能站就不要坐，能坐就不要躺，並且利用生活中的空餘時間隨時做運動。

2、50~60歲不可以減重，尤其是靠不運動少吃減重，因為減的都是肌肉，反而危險。

3、平常不運動隨興的想到才去跑步、騎腳踏車、爬山是非常傷膝蓋，如果平常有運動的習慣，這些都是非常好的運動項目，傷不傷膝蓋取決於你的肌力。

4、老年人住院，千萬不可以叫他多休息或躺著多休息不要下床，躺在床上一星期不動，肌肉量會流失5%，而且老年人的肌肉是補不回來的。

5、百善孝為先，千萬不要什麼事情都幫老年人做好，甚至不讓他做，研究顯示，通常有請傭人的老年人肌肉流失得更快。

6、去公園運動不要只做單一運動，每一個運動器材都去動一動，因為只要有動，全身的肌肉都會增強。

7、肌少症比骨質疏鬆症還要危險，骨質疏鬆，只要注意不跌倒就好，肌少症除了影響生活品質，甚至因為肌肉量不足會造成血糖偏高。

8、肌少症流失最快的是腿部的肌肉，因為一坐下來不動的都是腿，而腿的肌力又特別重要，千萬不要變成烏仔腳，所以每天可以做20到30次的深蹲，以增加下肢肌力。

台灣的醫療進步，又有健保給付，台灣的老年人平均在死亡之前約八年的時間是坐輪椅、臥床，反觀荷蘭老年人平均死亡前臥床七天，北歐老年人平均兩個星期，北歐政府的預算花在老年人的體能訓練，而台灣政府則致力於長照，因此台灣有長照問題，而北歐著重老年人的肌力訓練，如果想要提升老年的生活品質，從現在開始就要注意肌少症的現象。

(本文作者為〈法行會訊〉編輯委員)



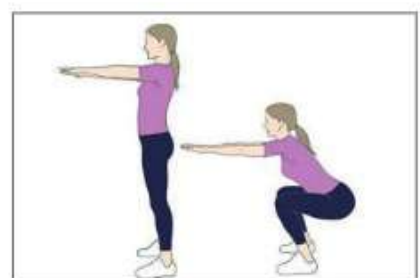
股二頭肌 (圖四) 俯身上抬腿



前臂肌 (圖五) 前臂舉水瓶



小腿後肌 (圖六) 單 (雙) 腳墊腳



臀大肌 (圖七) 深蹲

寧可看似慢半拍 只爲了守住純粹的底蘊

文／楊松華
圖／活動組提供

上一次執筆寫書法是甚麼時候？多久沒有慢嚐食物的原味？是否曾經無所事事地漫走迴廊？這些看似慢半拍的動作，已非大多數人所需，也被現代淡忘與遺忘。但若有機會回到始初的原點，用緩慢來五感生活，相信會有更多的心感動。

這次參加法行會活動組所辦的活動，就讓我有歸零的動機。從齋明寺、源鮮智慧農場、橫山書法美術館、襲園等，無一不是在緩慢中體驗細節，進而啟動安頓身心的意念。

齋明寺，走過百年風華，折衝在歷史時光裡，依舊靜謐地以他自己的方式存在，沒有囂張

喧譁。法鼓傳承在園區新舊建物裡迴盪，彼此相互映輝，繼續擺渡接引十方佛子，教化人心。

中午在源鮮智慧農場用膳並參觀其高科技農園。源鮮強調安心食用鮮蔬，並努力推廣至國際上。這用心的背後，來自經營者一個善念：我要種出我孫子都愛吃的蔬菜。在無添加的料理下，我嚐到的新鮮，原來得來不易，每道餐點雖非珍饈潮味，但卻重新詮釋了美味，提供了兼顧健康、營養與信仰的蔬食新標準。

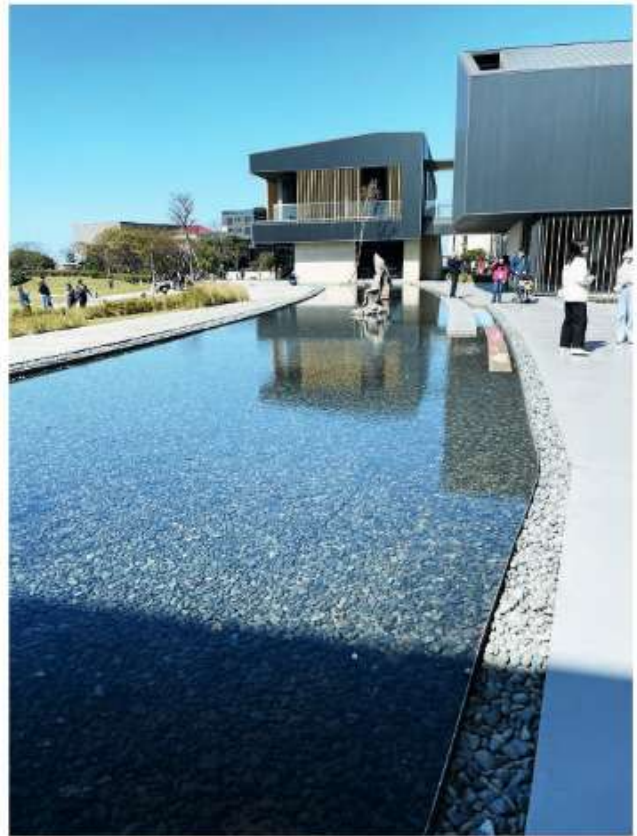


橫山書法美術館與其說是參觀，對我來說更是朝聖。我高職讀復興美工，書法從楷書、隸書、行書寫到草書，畢業後就擱著了。

這次在橫山書法美術館，看到許多求學時期的大師真跡與近作，備感興奮與回味。此時的線條與墨跡，早已融入自己的人生百味，演化出不同的萬象大千；絢爛與平淡就在這一個方寸間走過。

活動的最後一個行程是襲園，這是一家室內設計公司的工作環境，但多變的室內空間，光影與綠意自由交織與對話，在極簡的清水模牆面上，示現著無限禪意，這讓我想起唐朝太守李翱(774年~836年)贈送藥山惟儼禪師(751年~834年)的偈語：

「練得身形似鶴形，
千株松下兩函經，
我來問道無餘說，
雲在青天水在瓶。」



此句詩所要表達的是現實生活中，我們常眼看、耳聽、嘴說，卻不見得方方面面都理解。因此這首偈語主要是提醒我們：觀看事物，不但要用肉眼去看，更要用心眼去體會事理，才能洞察到「無相之相」，傾聽到「無聲之聲」，了知事情的真實相貌。這也是聖嚴師父一再教導我們：禪的道理是不可以分

別，不可以妄自臆測，唯有潛心修行，持之以恆，才能通達古今義理。

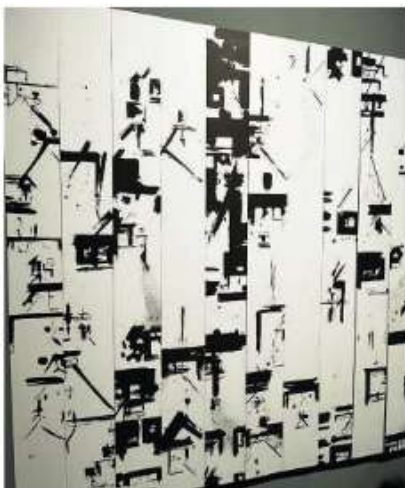
這次活動的心得，我可以用「小滿」兩字來詮釋：喜悅、自信，卻也謙遜。就算只是一片落在池水面的葉子、清水模牆面上的一道光線，或是不經意吹拂過身上的風，如果你的速度夠緩慢，都可以感受到其中的寓理和詩性。慢半拍的開始，是溫和地允許自己被當下被承接，然後轉化與平靜，或許這就是聖嚴師父所提示的：人生要追求的不是快樂，而是平靜，學習讓情緒來去不生波瀾與漣漪。

在慢半拍裡，我們忘記了時間；在時間的長廊裡，我們也忘記曾經的緩慢。重新學習在慢半

拍裡，懷抱著生意盎然，讓人生的跌宕起伏，有著泰然自若的節奏與風景。



每次相遇，都會在心中佔有一席之地，生命的安排中，我們需要沉澱、需要停止、需要整頓，然後豁然發現：原來人生的真諦很簡單，如同輕舟已過萬重山般的自然。原來人世千里，也不過一日行程。(本文作者為法行會第9組)



享受複利37倍 大發健康財

準 備好了嗎？讓我們一起從新的一年開始，每天付出1%的努力，等著年底收成複利37%帶來的健康財富。

我沒有口出訛語，這是真的、可實踐的，不僅有理論根據，也是我的親身經驗。

先說理論根據。聽過《原子習慣》這本書吧！作者詹姆斯·克利爾 (James Clear) 以自身經驗，舉證通過細微改變帶來巨大成就的法則。他指出：小而具體的動作組成“原子習慣”，通過改變這些原子習慣，可以建立或改變人們的習慣，並且享受習慣帶來的複利效應。就像每天都進步1%，一年後，你會進步37倍，如滾雪球般，為你帶來豐碩的人生成果！相反的，如果每天都退步1%，一年後，你會弱化到趨近於0！

所以無論如何，從你看到這篇文章開始，一定要騰出時間建立新的、微小的好習慣（即使你忙瘋了）。因為一個個生活習慣所集結而成的生活型態，正是對人體健康影響最大的因素，不是遺傳也不是醫療，這是

眾多遺傳學家透過多年研究所獲得的結論。好的生活型態，能引發、啟動人體的自癒能力，只要注意調養與改善不良的生活習慣，人體60%到70%的疾病、尤其是慢性病，都可以靠自己的調養與自癒力好起來，當然也能越來越健康。

這正是我和我先生走過疾病重獲健康的親身經歷。32年前，我先生因為肝癌開刀，我因為亞健康淪為藥罐子，為了自救我開始研究健康，並且根據研究結果，採取一些微小的改變。第一個微小的改變是不吃加工品，第二是戒吃我最愛的炸物，目的是減少肝的負擔和減少發炎。

這兩個微小動作，卻讓我的身體大大有感，尤其是如影隨形的疲憊感減輕了不少。從此我像著迷了一樣開始建立一個又一個微小的好習慣，如飲食多植物少動物，把吃不下去的植物打成精力湯，並且影響家人。而成果，就是我和我先生在進入70之後依然健朗，充滿活力，可以到處旅遊，常被稱讚年輕，身形一直不變。

那你可以怎麼開始你的1%健康投資呢？只要挑一個想養成的好習慣，在接下來的一周裏，天天重複做，享受或想像這個好習慣帶來的微小美好改變，以此激勵自己，持續三周，這個好習慣就建立了。

譬如上班族要避免久坐，因為許多研究證明，久坐對身體的傷害極大，會造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍，增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率。那麼就可設定手機提醒，每一小時起來動一動，順便做一個經絡操疏通經絡。

如敲頭頂百會穴（請參考《時時刻刻微養生》第178頁）第二天可增加敲膻中穴，第三天可增加敲手心（勞宮穴、少府穴），這樣一周下來就練習了5~7個穴道操。第二、三周持續每天增加一個穴道，很快就學會整套穴道操。

你可以再給自己三周時間鞏固這個習慣，你會發現每天頭腦清明，精神很好，也不會腰酸



炙甘草乾薑湯

食 材

炙甘草	2錢(6克)
乾 薑	1錢(3克)
好 水	500cc

背痛，這個習慣就變成你生活的一部分了。像我天天做，有一兩個星期沒做，很快就發現這酸那痛又出現了，一做人又清爽了，這個習慣就跟定你了。如此，一年下來，就能建立1、20個好習慣，帶給你巨大的身心變化，讓你愛上養生。更重要的是你養成了自律的好習慣，而這是健康、成功必不可少的條件。

用美好健康的飲品寵愛自己

另外，每天早上，我都視天氣、季節與自己身體的狀況，準備一杯攜帶出門的湯水。藉著

這些賞心悅目、香氣怡人、美味好喝的健康飲品，讓自己每天都能精神抖擻、有個美好的出發。我建議你準備一個方便燉煮湯水的工具，讓製備湯水變得簡單，會增加你自己動手做的動機。

節氣馬上要進入小寒、大寒，氣溫低，很容易受寒，鼻涕流個不停，喉嚨有痰。中醫認為鼻涕、痰多主要的病根是肺寒，這時就可以喝【炙甘草乾薑湯】。這是醫聖張仲景方子，溫肺祛寒的功效如神，所以被稱為二神湯。其中甘草甘平，能和中益

氣，強化胃腸機能；乾薑辛溫，能加速新陳代謝、促進血液循環，兩者相互配合，發揮溫裏祛寒回陽復氣的效果，也可以改善老年體虛、頻尿的現象。

作法：

將炙甘草和乾薑放入粉漾壺中，加水500cc，按燕窩鍵煮30分鐘，可煮2次。

註：如果咽喉疼痛、咳嗽，就要用生甘草取代炙甘草，以止咳並改善發炎現象。如果喝了有發熱、口渴的現象，就必須停止。(本文作者為法行會第5組)





第二十七屆在家菩薩戒

菩薩戒又稱「千佛大戒」，是過去、現在、未來諸佛所受持。持菩薩戒的目的，即是實踐發菩提心、行菩薩誓願的精神，止一切惡、修一切善、利益一切眾生，鼓勵人人發心受持，成長自己、利益他人，建設淨土在人間。

【傳戒日期】

第一梯次：2024年3月07日(四)~3月10日(日)、第二梯次：2024年3月14日(四)~3月17日(日)



台北郵局許可證
台北字第1676號



通信地址黏貼處

(無法投遞時，請退還【台北市北投區三合街一段99號-法行會收】謝謝。)