

# 法行會訊

聖嚴



法鼓山創辦人開示

## 不愛不憂

練習隨遇而安、隨緣而動的修養工夫；環境需要自己怎麼樣，就怎麼樣去面對它、因應它，就可到處安心和安身了。

方丈和尚開示

## 六度萬行 迎向福慧自在年

從心出發、修福修慧，不受外在環境變化的影響，減少自我中心的智慧心來處理事，以關懷、奉獻的慈悲心來對待人。

例會紀要 | 常浩法師開示

## 新春祈福法會

聖嚴師父勉勵我們從觀念調整，讓心安、身安，這就是在修慧；能夠運用方法安家、安業，這就是在修福。



# 法行會訊

至嚴

2023春 78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  
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

不愛不憂	頁/1
六度萬行 迎向福慧自在年	2
新任會長的話	3
法行會第十三屆悅眾團隊介紹	4
修福修慧 六度萬行 法鼓山法行會23周年晚會紀實	6
風和日麗、春暖花開、法喜充滿 法行會新春拜見方丈和尚活動順利圓滿	8
牛的印跡—禪修與開悟見性的道路	11
不同的禪修體驗，真是不虛此行啊！ 社會菁英禪修營第109次共修會心得分享	12
塔寺與佛像—相遇在犍陀羅 法行會成長組講座紀實	14
知性與感性的文化饗宴 蒙藏文化館「智慧之神—相遇在燃燈節」參觀紀實	17
春天吃甚麼最養生	19
薯中有大將—馬鈴薯	20
資訊通報 【梁皇寶懺法會】	22

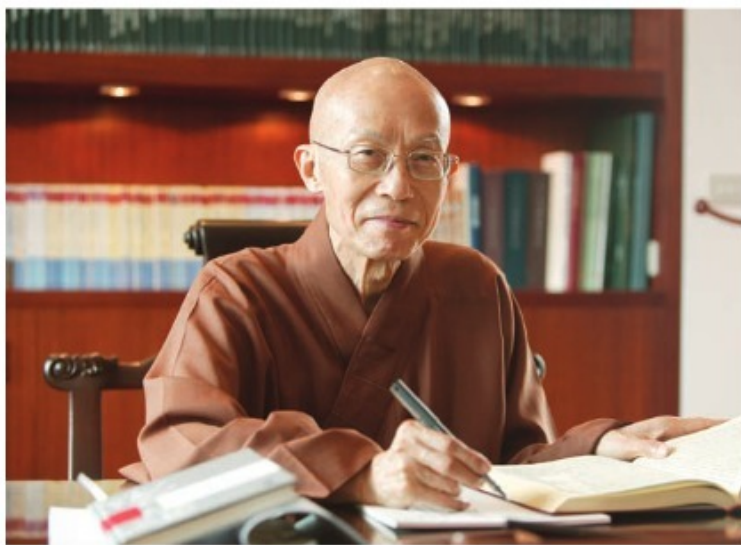


本刊物採用環保大豆油墨印刷  
可減低印刷過程中的揮發性有機化合物

文／聖嚴師父  
攝影／法鼓山文教  
基金會提供

# 不愛不憂

不當趣所愛，亦莫有不愛；  
愛之不見憂，不愛見亦憂。  
——法句經卷下·好喜品



**這**首偈是說，不要拼命追求所喜愛的東西，也不要對迎面而來的事物有所厭惡。對凡夫而言，喜愛的東西不見了會憂愁，討厭的東西出現了也會憂愁。這是討論欣喜與厭惡的統一與對立，教我們不要在愛恨好惡之間掙扎，陷自己於矛盾痛苦之中。人如果希望生活得快樂，對於所愛的東西盡量少一點，乃是沒有偏愛；最好也沒有不愛的東西。

《六祖壇經》也勸人學習著「憎愛不關心」的心境，不要讓自己有瞋有愛，否則就是煩惱。瞋愛是相互關聯的，沒得到的想得到，追求時擔心得不

到，得到了又愁著會失去，心裡永遠有負擔，永遠沒有安定感。凡有所喜愛、有所厭惡，就是有所困擾、有所束縛，不得解脫。換句話說，只要世上有一樣東西是你所喜歡的，或是你所討厭的，你就被它困惑了。欣厭交加，患得患失，便是痛苦的人生。

心胸豁達的人，應該養成超越於欣厭及愛憂的觀念，沒有非要追求到手不可的東西，也沒有什麼已討厭到非得除去而後快的事物，看到喜歡的東西、遇到喜歡的事物，要問一問為什麼喜歡？是跟自私的我有關呢？還是與大眾的幸福有

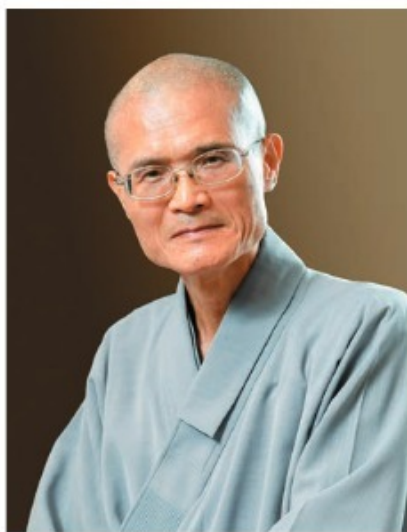
關？事實上，有的所謂喜愛及憂慮，根本沒有意義，也沒有道理，只是一時的風氣，或者是一時的興趣使然。

因此，希望活得幸福的人，最好不要有愛或不愛的東西，也不要或有喜或憂的事物，應當練習隨遇而安、隨緣而動的修養工夫，環境需要自己怎麼樣，就怎麼樣去面對它、因應它，就可到處安心和安身了。否則對所愛的東西拼命追求而到不了手，對不愛的東西拼命排斥又揮之不去，都是很煩惱的事。

(本文摘自法鼓文化出版的《福慧自在》，原文選自《智慧一〇〇》)

# 六度萬行 迎向福慧自在年

文／果暉法師  
圖／法鼓山提供



**祝**福大家新年吉祥，人人平安、健康、快樂、幸福！

疫情已延續數年，尚未完全結束，可以說，平安健康是每個人的願望，大家都希望自己平安健康，我們也祝福人人平安健康。

佛法告訴我們，外在環境的病毒，源自人類自己內在的病毒——貪、瞋、癡三毒，且透過身、口、意三種行為，將此病毒散播到環境中，傳染給他人。因而不但自己身心不得自在，也影響到整個大環境無法安寧。

## 修福修慧，消除三毒

佛法鼓勵人人修福修慧，便能轉貪欲為喜捨，化瞋恨為慈悲，轉愚癡為智慧。日常生活中，如能以修福修慧來待人處事，必會讓自己時時平安健康，處處身心自

在。因此，法鼓山今年邀請社會大眾共同來實踐「福慧自在」的主題，以「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。」來共同勉勵，來自利利他。

如何能夠平安健康？法鼓山創辦人聖嚴師父告訴我們：「心安就有平安。」又說：「煩惱消歸自心。」隨時隨地向內觀照心念的活動，便能減少、消除身、口、意所產生的病毒，這就是在修慧；告訴他人用佛法來修福修慧，來減少、滅除大家身、口、意三業的病毒，就是在修福。六度萬行的意思，是以奉獻利他的心，來實踐修福修慧的種種方法，以六度萬行、以喜捨心、以慈悲心來幫助他人平安、健康、自在，這樣的話，我們自己的身心也會平安、健康、自在。

在現代社會，由於科技文明發展突飛猛進，雖然帶來物質生活的便利，卻也因社會變遷迅速、訊息傳播非常快速，競爭異常激烈，造成種種壓力的累積與負荷；不但成為身心健康的困擾，甚至產生種種人我之間的對立、衝突，而影響到整個社會環境不安。如果能夠經常練習師父所說「慈悲沒有敵人、智慧不起煩惱」，學習放下自我中心執著，放大自己的心量，以關懷他人為

第一，就是在修福修慧。放下自我是修慧，關懷他人即修福。修福，一定離不開修慧；修慧，也一定要在修福當中來完成。

## 身心放鬆，平安自在

此外，基礎的身心放鬆工夫非常重要。這要從身體的放鬆開始，我們可隨時隨地練習將身體放鬆，體驗片刻呼吸一進一出的感覺。師父常說：「只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富！」將身體放鬆，體驗一下呼吸，心理很快就會安定下來，心理安定了，便容易感受到平安與自在。

最近我常分享，小時候常看到柑仔店用磅秤來秤雜貨賣，每次磅秤秤過什物之後一定要歸零，才能夠繼續用秤。我們的身心如磅秤，常常練習將身心的磅秤歸零，便很容易感受、享受到平安自在的禪悅法喜。

只要我們從心出發、修福修慧，不受外在環境變化的影響，以減少自我中心的智慧心來處理事，以關懷、奉獻的慈悲心來對待人，大家一定會有新的希望；社會必定會有新的氣象。祈願你我「修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。」祝福大家，阿彌陀佛！

# 新任會長的話

文／賴杉桂  
圖／法行會提供

**法**行會成立的因緣，可以溯及1992年開始的「社會菁英禪修營」及接續迄今的「自我超越禪修營」，學員為了護持推動法鼓山的理念，發願成立了由聖嚴師父親自命名的「法行會」，邀請每一位學員加入，希望能夠匯集提供個人專業學養經驗與豐富的社會資源，做為法鼓山的支援與協助，並期能共同發揮影響力，推廣心靈環保理念，以提昇人的品質，建設人間淨土。

我們因禪修而結緣，但為何修行？何為修行？要修何法？當面對外境的無常變異，好像有時派不上用場，也就是我的生命沒辦法自己掌握，由我做主，突然間認知到的無奈，說明了人真的需要修行，學習透過如實地觀察，真正體會找到生命與心的方向，並逐漸把它安住下來，也就是透過修行的觀念、方法、著力點，找到慈悲與智慧。期盼法行會可以成為持續禪修精進的平台，讓我們親近善知識、聽聞正法、如理作意，達到法隨法行的境界。

法行會透過每月一次的例會邀請法師開示關懷說法，各功能組規劃舉辦成長關懷等系列的活動，這樣多元而且不斷的薰習，會員們大家有了共同的信仰，持續修學我們所認同的漢傳禪法，也凝聚出和光同塵、同心同願的共識，更期盼大家因修學佛法而肯定自我、成長提昇自我、消融自我，進而具備超越的人生觀，並培植慈悲與智慧，建立正確的知見幫助我們解決問題，除了日常生活、工作應用外，並廣為弘傳，以淨化人心、淨化社會。

承蒙僧團暨方丈和尚的信任，接續法行會會長一職，有此機緣為全體會眾、朋友和眷屬們服務，個人感到無限感恩與使命的重大，將持續修學精進，期能不斷自我成長超越，以菩提心、出離心、大悲心為基礎，秉持修習佛法的熱忱與學法、護法、弘法的信念，願承擔所有一切，為大眾奉獻，讓大眾同享佛法的利益，人人成就自心淨土，建設人間淨土，推動世界淨化。



回顧法行會20餘年，歷經12屆的會長，已經奠定良好的運作機制與模式，成立之初師父主要理念悲願，希望大家能法隨法行，更將法行會定位成法鼓山的智庫，其實是有所期待的。

後來，師父在2008年5月18日於北投農禪寺菁英禪修營第95次共修會時，語重心長開示：「法行會不再有『智庫』的稱呼，法行會仍然有智庫的功能，但是不稱『智庫』。……；我希望法行會是具有行動力的一個組織，能夠協調推動法鼓山的理念。」……；「往前走的時候，希望大家都能有一個奉獻的著力點，否則難以成事。」這正好讓我們大家一起省思，一起找到再出發的動力，凝聚眾人之力，有願必成，願與大眾彼此共勉！祝福大家 福慧自在 法喜充滿！

(本文作者為第十三屆法鼓山法行會會長)



# 法行會第十三屆悅眾團隊介紹

圖／法行會提供

## -輔導法師-



果品法師

### -會長-



賴杉桂

### -副會長-



—綜合—  
陳美伶



—會務—  
洪火文

### -執行長-



張致文  
(會訊組副召集人)

### -副執行長-



王榮  
(關懷組副組長  
第十一組副組長)



胡思蓉  
(第六組組長)



—關懷、景觀—  
朱雲鐸



—會訊、成長—  
朱騏



—青年、活動—  
陳婉娜



湯澡芳



諸葛蘭

邱鈴惠

## 會員小組

### 第一組



組長

王依齡



副組長

張敏美

### 第二組



組長

曾美媛

副組長—蔡桂紅

副組長—蔣惠鈺

### 第三組

組長—吳俊康



副組長

徐淳華

副組長—簡逸騏

### 第四組



組長

陳美玲



副組長

林繡晏



副組長

陳茉莉

### 第五組



組長

杜玲卿



副組長

李金木

功能小組

活動組



組長  
史國平  
(第九組組長)



副組長  
李傳三  
(第八組組長)

副組長-陳美玲  
(第四組組長)  
.....  
副組長-吳俊康  
(第三組組長)

關懷組



組長  
曾玉華



副組長  
陳建綸  
(第十組組長)



副組長  
陳汾汾

.....  
副組長-王榮

會務組



組長  
陳瑞娟



副組長  
簡逸騏  
(第三組副組長)

成長組



組長  
褚家雯



副組長  
陳辭修  
.....  
副組長-盧桂英  
(第七組副組長)

-網站組-



楊松華  
(第九組副組長)

-財務組-



潘淑娥

-景觀組-



江建平

-法鼓隊-



李啟華

-會訊組-



召集人-鄭功賢

-專案組-  
曠湘霞

-青年組-  
章以慶

第六組

組長-胡思蓉



副組長  
方穗蓮

第七組



組長  
范心影

副組長-盧桂英

.....  
副組長-許吉欽

第八組

組長-李傳三



副組長  
楊陳輝

第九組

組長-史國平

副組長-楊松華

第十組

組長-陳建綸



副組長  
黃銘豐

第十一組



組長  
葉家同  
副組長-王榮



# 修福修慧 六度萬行

## 法鼓山法行會23周年晚會紀實

文／張致文  
攝影／義工團提供

2022年12月8日是法行會23周年晚會，依例採取各組表演方式進行。由於當晚還有新舊任正副會長的交接儀式，所以只安排三個表演節目。

晚會依往例行禮如儀、輔導法師果品法師帶領大眾誦念關懷、為壽星祝福，接著由王崇忠會長做任內最後一次報告，他語帶感性地說，這是最緊張也是最輕鬆的一次報告。

他把接任會長五年來的心得做了簡要報告，並說自己是以四眾佛子共勉語〈的「盡心盡力第一」來承擔會長重任，特別要感謝僧團協助及果品法師精心安排每次例會開示的法師，以及全體悅眾菩薩的協助，使會務得以推動，而且有九成的悅眾菩薩留下來繼續服務全體會眾。

另外，也感謝維熊師兄與婉娜師姐，因為與凱達飯店林鴻道董事長私交甚篤，這個場地是林董事長交代協理Monica為我們盡心盡力服務。

王會長報告後，由朱雲鐸執行長接續報告，然後開始觀看「大



法鼓」節目聆聽聖嚴師父開示「福慧雙修」。接著的新舊任正副會長交接儀式，首先由王會長帶領陳媛秀副會長、洪火文副會長、游政雄副會長、汪達賢副會長、陳霽絲副會長及朱雲鐸執行長向大眾問訊，然後由方丈和尚果暉法師為賴杉桂會長、朱雲鐸副會長、洪火文副會長、朱騏副會長、陳美伶副會長、陳婉娜副會長及張致文執行長頒聘，並致贈新任會長一件聖嚴師父的「福慧傳家」墨寶，以及致贈原任會長一件聖嚴師父的「人間淨土」版畫；接著新舊任正副會長及執行長一同與方丈和



尚、果品法師、都監常遠法師合影。

新任的賴杉桂會長致詞時，勉勵大家持續共同修行，成長自我、超越自我、消融自我，認同及凝聚在師父慈悲及願力指引下，接引更多社會賢達人士，為淨化社會與淨化人心共同來努力，最後祝福在座諸位法喜充滿，晚會順利圓滿成功。

接著開始當晚的表演節目。首先由法鼓隊震天的鼓聲登場，再接續著手鼓隊的精彩演出，然後合唱團在朱桂玟老師指揮、胡月中老師伴奏下，為大家







獻唱了〈菩薩永遠在心裡〉、〈科羅拉多之夜〉、〈昆蟲歌（台語）〉，以及安可曲——弘一大師的〈送別〉，而安歌曲目的曲目頗有送別及感謝第12屆悅眾團隊之意。

最後一個節目是烏克蘭麗加上話劇表演，演出者全部是法行會眾，每個人都使出了看家本領，最後在台上、台下一起合唱〈歡樂年華〉歌聲中，圓滿了當晚的演出。

方丈和尚在開示時提到，今年的表演內容是關於法鼓文理學

院，希望明年有一組菩薩可以表演僧伽大學，因為用表演的比用講的還有用。他接著說，今晚要送大家特殊的禮物「福慧自在」，是由文化中心製作的精美「六度」木尺，法鼓山2023年的主題剛好是「福慧自在」——修福修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在。

木尺除可以拿來度量之外，每一公分都代表六度的一度，依序是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。這把尺是要用來衡量自己，2023年一年對六度做到多少，有沒有進步。禪修是讓

我們身心歸零的好方法，除了每天固定的修持功課外，隨時要將我們的身心歸零。

另外，同一時間只能秤一樣東西，同樣的，佛法的現代觀是，同一時間只做一樣事情，這樣就能不慌不忙不亂，這是從磅秤中得到的啟發。因此，適度的調適身心，就像磅秤有其度量，然後可以利用身心做利人利己的工作。今天在新舊任悅眾交接的同時，再次祝福大家福慧自在。

（本文作者為法行會第6組）

# 風和日麗、春暖花開、法喜充滿

文／鄭功賢  
攝影／義工團提供

## 法行會新春拜見方丈和尚活動順利圓滿

**法** 鼓山法行會於今年2月12日在北投農禪寺舉行新春拜見方丈活動，當天上午風和日麗、春暖花開，為兔年帶來了一股新氣象、新希望。

當天活動內容包括新春祈福法會、法行會第253次例會，以及會眾、眷屬與貴賓向方丈和尚果暉法師拜年，並接受方丈的新春祝福與關懷，大家都法喜充滿。整個活動於上午十一時三十分順利圓滿。

為了圓滿當天活動，法行會的悅眾團隊一早就到農禪寺，仔細檢視會場佈置是否就序，以及每一位負責的區塊及動線。接著在執行長張致文師兄及主持人簡逸騏師姐帶領下，進行活動流程彩排。此時，前來

參加活動的會眾、眷屬與貴賓陸續到來，大家見面都互道恭喜、新春愉快，並在報到組完成報到手續。

上午十點活動開始前，法行會的輔導法師果品法師、會長賴杉桂，以及護法總會的總會長張昌邦，副總會長許仁壽、菁英共修會會長王崇忠、護法總會副總會長蘇婉玲，還有榮譽董事會的會長黃楚琪…等人，都陸續進入大殿就坐。

### 將新春祈福法會功德迴向諸眾生

今年的新春祈福法會是由果器法師主法，並由常浩法師擔任監香。在十點法會開始前，常浩法師首先詮釋法鼓山的年度主題「福慧自在」內涵是「修福



修慧，大家平安健康；六度萬行，人人身心自在」；法師說，聖嚴師父勉勵我們從觀念調整，讓心安、身安，這就是在修慧；能夠運用方法安家、安業，這就是在修福。修福是在修慈悲心，能夠關懷他人，利益一切眾生；修慧是讓自己隨時放下自我，減少自己的煩惱。

法師也提及，師父於2006年最後一次到美國，他於觀世音菩薩成道紀念日在東初禪寺開示的一個重要修行法門，就是「念觀音，求觀音，學觀音，做觀音」；師父勉勵大眾要像千手千眼的觀世音菩薩一樣，有無量的化身，並常常用觀音法門來幫助人，用平等的慈悲心對待人。





接著進行新春祈福法會，大眾隨悅眾法師一起誦念〈大悲咒〉、〈心經〉、〈觀音偈〉及「觀世音菩薩」聖號，並將功德迴向諸眾生，祈願眾生能夠解脫三界苦，皆發菩提心。最後，常浩法師勉勵大眾：願我們都是人人心中的觀世音菩薩，期許我們常念觀音，求觀音，學觀音，做觀音。



法會結束後，接著進行2月份例會，在誦念「四眾佛子共勉語」以及為當月壽星祝福生日快樂後，果品法師帶領大眾為會眾的往生親人誦念十聲「南無阿彌陀佛」聖號，祈願往生者仗阿彌陀佛願力往生佛國淨土，蓮品高昇、花開見佛。接著又為土耳其震災受傷及罹難的菩薩誦念十聲「南無大慈大悲觀世音菩薩」聖號，祈願受傷者

能夠早日康復，罹難者能夠安心安息。果品法師表示，雖然災區距離台灣遙遠，但法鼓山將會結合聯合國的NGO組織及海外道場，為當地的災後重建及人心重建盡一些心力。

接著賴杉桂會長在致詞時說，新春充滿著新希望，大家都祈願在新的一年幸福平安，然而現在地球上仍面臨著疫情、氣候變遷、地震、戰爭…等等問題，讓我們多了一些煩惱，也感覺沒有那麼舒暢；法鼓山今年的主題「福慧自在」正好呼應了這樣的環境。

賴會長特別引用聖嚴師父的開示說，福慧雙修是佛陀本懷，也是法鼓山的理念，如果能夠以智慧來廣種福田，利人便是利己，如果能夠創造善緣轉化環境，身心必然可以更加自在。賴會長致詞後，由張致文執行長做會務報

告，他詳細列出法行會二、三月份的活動內容，並鼓勵大家踴躍參與。接著播放聖嚴師父的錄影開示，內容也是呼應法鼓山今年的主題「福慧自在」。

### 修福修慧是成佛必須修的兩種法門

師父在錄影開示中說，要成佛必須修兩種法門，第一要修福報，第二要修智慧，這也是佛法根本的修行法門。修福報就是對眾生的關懷、救濟、援助與開導，一定是利益他人；修智慧就是讓自己斷除煩惱得解脫，並且協助他人也斷除煩惱得解脫。師父勉勵大家，聽了佛法，回去以後，除了自己用，還要以智慧的功能和力量來做





修行福報、度眾生的工作，以自己的觀念、行為影響他人，一個一個影響下去，這就是法布施，而法布施是大布施，是無限的布施。

接著由方丈和尚祝福與關懷。方丈和尚首先針對年度主題「福慧自在」開示，他說：聖嚴師父勉勵我們「心安就有平安」。並說，這次土耳其震災受到全世界關注，往生者迄今有兩萬四、五千人，災民們很需要大家關心、救援，法鼓山也盡微薄之力救助災民。

他引用佛陀的開示：「世間無常，國土危脆」指出，我們生存的環境隨時都可能有災難發生，我們要用「四它」來面對它、接受它、處理它、放下它。

人類的科技雖然愈來愈進步，但仍然無法百分之百防患災難的發生，在面對這麼大的災難時，我們要無緣大慈、同體大悲，以平等心來幫助災民。

### 以慈悲的光、智慧的光，照亮法界

方丈和尚並勉勵大家，以慈悲的光、智慧的光，照亮法界，並用佛法來幫助自己成長，以及安心、安身、安家、安業。他說，我們都非常有福報，能夠聽聞佛法，因此，只要還有一口呼吸在，就要很感恩、很滿足，每天都很禪悅法喜。

針對「福慧自在」主題，方丈和尚表示，平安就是最大幸福，健康就是最大財富；而煩惱的根源是，想未來太多、想

過去太多，他並引用《金剛經》：「應無所住而生其心」這句話勉勵大家，能夠不住過去，不住未來，住於現在，那麼就可以少煩少惱、心安平安。至於六度萬



行，他則提醒大家，在布施自己的時間、資源時，要量力而為，找到一個平衡點，不要讓自己起煩惱，這樣才是有慈悲又有智慧。

在方丈和尚開示後，大眾在現場師兄師姐引導下，循序排隊向方丈和尚拜年及接受祝福，方丈和尚也以「福慧自在」祝福禮與大眾結緣，大家接到祝福禮時，臉上都洋溢著燦爛的笑容。

最後，方丈和尚說，今年是兔年，而兔子是非常聰明靈巧、溫馴柔順的動物，因此，今年將會是吉祥的一年，祝福大家今年平安吉祥、事事如意、時時自在、處處平安。當天的活動也就在方丈和尚的祝福聲中，畫下了圓滿的句點。

(本文作者為法行會第11組)



文／聖嚴法師  
圖／法鼓文化提供

# 牛的印跡——禪修與開悟見性的道路

《牛的印跡》為聖嚴法師與丹·史蒂文生 (DAN STEVENSON) 博士合著之重量級修行寶典，在國際上獲得高度的肯定。丹·史蒂文生為美國堪薩斯大學佛學、宗教學教授，是聖嚴法師赴美弘法第一批學生之一，跟隨聖嚴法師禪修近二十年。他彙集了聖嚴法師傳法的思想精華，抱著嚴謹的態度與法師合著了這本書。他在〈序〉中寫道：

《牛的印跡》乃是一部規範性的作品：一本向全世界對佛教感興趣的大眾介紹禪修方法的作品。此書絕不只是聖嚴法師個人信仰的一個記錄，相反的，這些信仰能回應學禪者對禪修的某些誤解，這本書是有特別的話要說的。

不管佛性的概念乍看之下是多麼地自我肯定，但糾纏我們的各種煩惱就是不會自己消失。想要讓佛性展現，需要進行一場徹徹底底的心靈革命。而想要達到這樣的轉化，又必須先要有方向感、決心、貫徹一生的毅力和鍛鍊，以及——這是常常被忽略的一點——規制。事實上，當馬祖道一說出「平常心是道」一語時，他的話是針對那些已經過著最有紀律生活的僧團而發的。

不管是在中國、越南、日本還是韓國的禪學派別，這種組織是無所不在的：它們表現在每日的禪修作息規律，表現在禪堂的格局和運作，表現在師父與弟子間的應對進退，表現在佛壇前的早晚課，表現在行者的受持戒律，甚至表現在禪宗高度風格化

的語言、意象、文字，以及頗為古怪的禪公案裡。這就是歷史上禪宗的實質（至少聖嚴法師是這樣認為的），也是《牛的印跡》一書教誨的立足點。

聖嚴法師的憂慮是，人們誤解禪只是一種「離言說文字」的修行或直接體悟。多年前，我曾在聖嚴法師紐約的一場演講中擔任翻譯，題目是禪修與「般若」以及「空」的關係（這在當時是一個常常談論到的題目）。到了發問時間，一個長相銳利的聽眾站了起來，直直看著法師的眼睛，問道：「你是開了一張精彩的菜單，但菜在哪裡呢？」講堂裡頓時鴉雀無聲，全部眼睛盯在法師臉上。不過，法師從容平靜地回答說：「有空來打打禪七吧。」（摘錄）

## 法鼓山的禪風

我的幾本禪法的書，是法鼓山禪風很重要的作品，包括：《牛的印跡》、《聖嚴法師教默照禪》，以及《聖嚴法師教話頭禪》，這三本書是很重要的。——聖嚴法師《美好的晚年》



《聖嚴法師教話頭禪》



《聖嚴法師教默照禪》



《牛的印跡》全新中文修訂版上市

# 不同的禪修體驗，真是不虛此行啊！

文／周之明  
圖／共修會提供

## 社會菁英禪修營第109次共修會心得分享

**去**年12月17日，寒流細雨又體感八度的低溫，仍擋不住我首次參加社會菁英禪修營之第109次共修會的熱情。在法鼓山禪堂裡，三柱香的打坐，不同的禪修體驗，真是不虛此行啊！

原本鬧鐘設定5點45分起床，卻4點不到就清醒，按耐不住想重回山上禪堂的衝動，管他的！穿件發熱內衣，套上自超營發的黑白POLO衫，再帶禦寒外套，風雨中趕早班捷運到台北車站東三門與師兄姐們會合，終於在學員菩薩帶領下，出發上山「回娘家」啦，好開心！

在去年10月底自我超越禪修營結束後，我自己也試著找機會

練習打坐，但成效不甚理想。不是時機不對、場所欠佳、不然就是「我」的狀態不穩定…等困惑，真想再次精進自己安心入定的方法，求得智慧？

### 第一柱香：昏沉無明

來到我皈依三寶的禪堂，在法師的開場叮嚀，助理監香的立姿八式動禪暖身後，法師隨即不斷地提醒大家，頭腦放鬆、身體放鬆，清楚身體與衣服接觸的感覺。在禮佛三拜及問訊後，開始第一柱香打坐，我只能說這柱香的過程真是糟透了！頭腦昏沉、呼吸不順，持續數呼吸都數不到三就混沌，一直中斷重數，居然沒有一次順利數到四，眼睛即使睜開也眼前暗黑一片。

法師不斷地說，清楚雙手…清楚感覺…清楚呼吸…突然覺得今天的法師話超多超煩的…欸！腿怎麼那麼快就



酸麻啊？再加上冷颼颼的低溫空氣，禪堂外呼嘯的風雨聲，天啊！這一柱香感覺好漫長喔！我完全被打敗了，心想自超營第一次打坐狀態也沒有那麼差，怎麼跟我內心期待的完全不一樣呢？我真慚愧，我要好好懺悔。

### 第二柱香：放下平靜

師父開示：心不安定，就不自在。法師補充：水愈拍打，愈不平靜。我太想得到，反而什麼都沒得到。

我似乎太緊繃、太認真、太急躁…反映在職場上、家庭上，我常常也因此心不安定，就會有情緒產生。情緒不穩定又缺乏對身體的觀照，難怪煩惱妄念不斷糾纏著我。



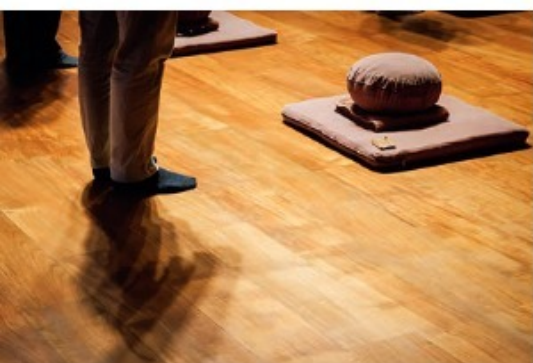


此時想起禪修五要素：調身、調息、調心，再加上調飲食、調睡眠。

齋堂中準備樸實無華的菜餚，法師叮嚀：清楚感覺食物的滋味。我細細嚼…慢慢嚥…身在哪裡，心就在哪裡。

午齋後在禪堂內經行，試著讓自己專注行走，沒有妄念。法師叮嚀：清楚感覺每一步跨出、著地、換腳的感覺。我在經行中調息放鬆、調心放下；大休息後開始第二柱香打坐。

我清清楚楚在體驗呼吸；數呼吸從一到十好幾回很順暢；我



知道我的身體在打坐來對治妄念，真是太神奇了吧，在自超營打坐的安定感覺完全回來了。

### 第三柱香：止定寧靜

助理監香的瑜珈示範，法師的引領說明，讓我頭眼臉肌肉放鬆、頸肩雙手背腰一一放鬆、腹腿臀完完全全放鬆，之後開始第三柱香打坐。從調息豎背脊，手結法界定印、舌尖輕抵上顎、閉口眼微張，我很順地做好入定準備。在止定中，我完全來到寧靜空明，一有妄念就「這不是我要的」來消融平息，我心念專注，好喜歡這種天地人合一的感覺。縱使現在接近傍晚時刻，寒流發威，氣溫更低，風勢雨勢比早上更大，我也絲毫不在意。

一會兒，法師突然說，輕輕動動手指腳指，伸展一下腳，要我慢慢出定。我心疑惑著，這第三柱香時間怎麼這麼快就到了，真的有一柱香的時間嗎？怎麼

跟我上午第一柱香覺得時間過很慢的感受完全不同啊！

總之，今天一天的共修會讓我有意猶未盡的感覺。我終於明白共修會存在的價值：自己一個人盲修瞎練，還不如與大家一起共修精進來得有效。在佛祖、師父的護持，法師的適時帶領，禪堂的安定環境，同學的共修促動，以佛法的悲智來共同禪修，可以有效地安定身心。花這一天時間比我自己瞎子摸象、原地打轉一個多月還更有成果。

感謝共修會蔡會長、執行長安排此活動，也陪同我共同參與修練成長。還有諸多義工菩薩們默默的付出，讓我在禪修精進的道路上，有了清楚的里程碑。

最後，禪修無止境，相約共修行。阿彌陀佛！

(本文作者為法行會第3組)



# 塔寺與佛像——相遇在犍陀羅

文／褚家辰  
圖／成長組提供

## 法行會成長組講座紀實

**法**行會成長組2023年第一次的活動於2月18日在安和分院舉辦，在常嘉法師祝福自在、心安平安的祝福下正式展開。

的印象，開啟大家對佛像藝術與文化的高度興趣。



在本次的講座中特別邀請中壠圓光藝文館的執行長郭祐孟老師主講「塔寺與佛像——相遇在犍陀羅」，精闢深入的介紹犍陀羅的佛像藝術與發展。

郭祐孟老師在佛教藝術界享譽盛名，專長於佛教藝術、石窟圖像學及古文字書法。課程主題看似艱深，但在郭老師精彩的圖文介紹中，大家對佛教聖地的塔寺與佛像藝術有了更深

### 犍陀羅的佛教雕塑具有極高的藝術水平

根據《佛學大辭典》中對於犍陀羅有如下的解釋：乾陀是香，羅謂陀羅，此雲遍也，言遍此國內多生香氣之花，故名香遍國。《阿闍世王女經》中云：犍陀訶剎土，漢言香潔國。可知犍陀羅自古以來便以花香潔淨而聞名於世。

犍陀羅為Gandhāra之音譯，為公元前600年，古印度16大

國之一，地處印度西北邊印度河流域，是阿富汗東部和巴基斯坦西北部的一個古國，位於喀布林河的南方，東抵印度河並包括喀什米爾的部分地區。

西元二世紀左右極為興盛的貴霜王朝即建都於此，與當時的羅馬、波斯帝國與漢朝並列為四大王朝之一，無論從文化或從經濟等面向而言，貴霜王朝在當時都有極強的優勢背景。







由於貴霜王朝的迦膩色伽王信奉佛教，對大乘佛教東傳絲綢之路的發展亦有極大的貢獻，大乘佛教也因此受到希臘文化的影響，大多佛像都以精緻的石雕為主。犍陀羅的佛教雕塑具古希臘、古羅馬之寫實典雅，具有極高的藝術水平，也可以稱之為犍陀羅藝術，最早的阿彌陀佛法像也是在犍陀羅發現的。



對求法僧人而言，能來到貴霜王朝是非常大的理想。法顯大師早於西元405年見證了當時的盛況，是第一位翻越蔥嶺，經由Darel River (陀歷道) 來到印度河流域的中土高僧，巡

禮了犍陀羅佛教區域的獨特文化，不但詳細描述了佛鉢的細節，也敘說佛陀頂骨舍利與四個佛陀捨身本生的紀念塔，突顯了大乘佛教菩薩道的精神，當時還參訪了中土佛子心目中極為神秘又神聖的佛影窟奇境。

法顯大師慨嘆律藏殘缺，故誓志尋求，前後經歷十五年，遊學三十餘國，於西元414年撰寫《佛國記》，歷程可以說艱辛萬分，崖岸險絕，臨之目眩，足無所下。

其中記錄在佛法極盛之烏長國（即正北天竺），見佛遺足跡，石高丈四尺，闊二丈許，前刻為釋迦牟尼足跡，現存於巴基斯坦，為斯瓦特博物館 (Swat Museum) 的鎮館之寶。

法顯大師親自見證釋尊前世之菩薩行，即「割肉買鴿處」、

「以眼施人」、「以頭施人」、「投身餵餓虎處」，由後人建塔供養。根據記載，先行至宿呵多國 (Stat) 乃為昔天帝釋試菩薩化作鷹鴿之割肉買鴿處，再往東行到犍陀衛國 (Gadhara)，即阿育王之子法益所治理之國，當佛為菩薩時，於此處以眼施人。另至竺剎尸羅 (Taxila)，佛為菩薩時，即於此處以頭施人。復再東行，至投身餵餓虎處，以上幾處皆起大塔，諸國王臣民競相供養。

這些佛陀菩薩行的典故(可見於法顯大師的《佛國記》)亦流傳至中土，亦可在敦煌壁畫中尋得類似的圖案。

### 佛鉢與佛塔讓後人見證佛陀的菩薩行與慈悲心

法顯大師從犍陀衛國向南行至弗樓沙國 (Purusapura) 見到另一重要的聖蹟即為「佛鉢」。





在法顯大師的《佛國記》中曾敘述：

佛昔將諸弟子遊行此國。語阿難云。吾般泥洹後當有國王名闍膩伽。於此處起塔。後闍膩伽王出世。出行遊觀時。天帝釋欲開發其意。化作牧牛小兒。當道起塔。王問言。汝作何等。答言。作佛塔。王言大善。於是王即於小兒塔上起塔。高四十餘丈。眾寶校飾。凡所經見塔廟壯麗威嚴都無此比。傳云。閻浮提塔唯此塔為上。王作塔成已。小塔即自傍出大塔南。高三尺許。佛鉢即在此國。昔月氏王大興兵眾。來伐此國欲取佛鉢。既伏此國已。月氏王等篤信佛法。欲持鉢去。故大興供養。供養三寶畢。乃校飾大象置鉢其上。象便伏地不能得前。更作四輪車載鉢。八象共牽復不能進。

法顯大師形容佛鉢雜色而黑多，然「四際」分明，也就是說，當時佛陀收下四大天王的鉢壓擠成為四條線，乃形容為四際分明，犍陀羅在其雕刻藝術上充分發揮了佛教典故的神蹟與信仰的意義。

中國自魏晉南北朝以來，「巡禮佛鉢」成為中土西行求法者的重要行程之一，據說「佛鉢」自佛陀涅槃後流傳到犍陀羅地區，維持了數百年的供養。

今日的阿富汗國家博物館內，仍展示高約75公分，直徑約175公分，表面有後世刻畫的伊斯蘭銘文，顯見是對佛鉢的神話崇拜，但也可透過這些重要的古蹟理解佛陀聖物在犍陀羅的價值與重要性。

另法顯大師又西行至那竭國界醯羅城，城中有佛頂骨精舍，盡以金薄，七寶校芳，國王敬重頂骨，印封守護，每日登高樓擊大鼓、吹蠡、敲銅鉢，以華香供養。以上種種均為犍陀羅在西元二世紀至五世紀中極為不凡的佛教藝術，並透過法顯大師的《佛國記》讓後人得以見證當時佛陀的菩薩行與慈悲心。

在這一次的講座中讓大家對於佛教的塔寺與佛像有了更清晰的認識，讓所有與會的會眾及貴賓在佛國的巡禮中看見西元二世紀至五世紀中葉璀璨的佛像藝術，期許未來我們能有機會真實的相遇在犍陀羅。

(本文作者為法行會第5組)



文／張致文  
圖／活動組提供

# 知性與感性的文化饗宴

## 蒙藏文化館「智慧之神—相遇在燃燈節」參觀紀實

**春**寒料峭，櫻花綻放的時刻，法行會活動組特別於2023年2月4日舉辦具有藏傳佛教文化的參觀活動，事前縝密規劃安排下，訊息一發很短的時間30名員額即額滿，經協調增至38名，也為一整年舉辦的活動，開上好兆頭。

活動當天早上提前至青田街8巷3號蒙藏文化館，這棟藍白淡粉色相間建築，前身是蒙藏委員會，也是章嘉大師故居原址擴建，章嘉大師曾提及：「青田居則是他心目中的『圓滿摩尼寶洲』。

在那風雨飄搖的年代，青田居是在台蒙藏同鄉心靈的依歸、是鄉愁的喜樂之地；達官顯貴

文人雅士也常來此串門子，或是敘舊，或是問道於大師以解心中塊壘；更是世界各地蒙藏高僧大德書信往來之

所在。」恰巧同一天也是在臺蒙胞的新春團拜，整個館內好不熱鬧。九點一到，師兄姐們依序在館外階梯等候主講者故宮圖書文獻處研究員、也是精通藏語的劉國威老師到來。

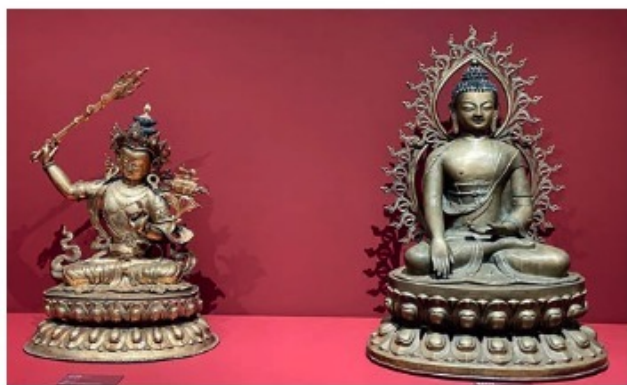
劉老師首先介紹「智慧之神」，被譽為文殊菩薩化現的宗喀巴大師，他是宗喀人，法名羅桑札巴（善慧），14世紀孟加拉人，後抵西藏，為藏傳佛教格魯派（黃教）創始人，大家熟知的達賴、班禪，都是宗喀巴弟子的開衍。

至於「燃燈節」則是紀念宗喀巴大師，在其圓寂之日設立燃燈節，於藏曆每年10月25日期間舉行，這一天夜裡格魯派寺廟會點燃酥油燈以紀念宗喀巴。



2022年12月18日是宗喀巴大師圓寂603年，蒙藏文化中心





特別於蒙藏文化館舉辦此盛會，一方面紀念，另一方面則慶祝藏曆新年。

接著進入館藏文物及收藏家借展的一樓展示廳，期間並展有各式藏式金銅鎏金佛像、宗喀巴銅鎏金像及唐卡、十一面觀音唐、雕花木製門神及各式隨身攜帶袖珍佛龕（嘎烏及擦擦）。

二樓則是以藏式新年日常擺設為主，2月21日「酥油花燈節」是藏曆新年初一，藏人家家戶戶都要準備「切瑪」，在繪有彩色花紋的木盒左右分別盛放青稞粒和酥油拌成的糌粑，上面插上青稞穗和酥油塑製的酥油花。還要用水浸泡一碗

青稞種子，使其在新年時節長出一、二寸長的青苗。「切瑪」象徵豐收和吉祥，供奉在佛桌上，祈禱來年豐登之意。

三樓為章嘉大師紀念堂，展出其遺留的歷史文物，蔣中正總統授與國師證書等物品，及大師個人的遺物、書信等。最後大家齊聚在四樓演講廳，觀賞一段介紹藏式文化的短片。

結束參訪行程已到午齋時間，活動組特別安排師兄姐在青田藝集品嘗精緻午餐，隨後舉辦2月份慶生會，由宋明娥、方穗蓮兩位壽星吹蠟燭、切蛋糕，樂秀成師兄講述過往歷史、陳章波師兄介紹其新書《禪勁太極》，就在歡笑聲中圓滿結束活動。（本文作者為法行會第6組）

# 春天吃甚麼最養生

**春**天是養生最關鍵的時刻。因為按《黃帝內經》，春天正是要養「生」，夏天養「長」，秋天養「收」，冬天養「藏」。如果春天沒有好好的養「生」，接下來的季節就容易生病，尤其是肝受影響最大。

春季「陽氣生發」，這股陽氣在人體表現就在五行屬木的「肝」，所以春季最重要就是養肝。在飲食上，可以多吃些溫補的食物來扶助陽氣。中醫理論，綠色入肝，所以《本草綱目》作者李時珍認為，春天盛產的偏溫性的綠色蔬果，如：蔥、韭、蒜、莧菜、菠菜、春筍、香椿、豌豆苗、茼蒿、薺菜、萵苣、山藥、芋頭、荸薺、芹菜等，雜合而食就是春季養生最好的食物。

從現代營養學來看也很有道理。綠色蔬果富含礦物質、維生素，有助於肝進行人體的新陳代謝；豐富的膳食纖維能清理腸胃，防止便秘，有助於清肝解毒，所以綠色食物被認為是維繫生命健康的「清道夫」和「守護神」，也是鈣元素的最佳來源。

因此，用春季盛產的綠色蔬菜打一杯綠拿鐵，就是

「春天養肝」最簡單有效的方法。我會用滾燙過的當季盛產綠色蔬菜2、3種，合起來約一碗；加上富含維生素C的芭樂（籽富含鐵，除非便秘，否則千萬別挖掉唷）、番茄、蘋果、一片帶皮檸檬，也是一飯碗的量；再加上一匙富含好油的綜合堅果、亞麻仁籽、黑芝麻；2匙大豆勝肽或2湯匙煮熟的黃豆；就是一杯最養肝的天然飲料。

最近常買到有機香菜，洗乾淨加進綠拿鐵，也別有滋味。香菜是辛香料植物，抗發炎能力強，因為易吸附重金屬，所以被認為可清除體內毒素；有動物實驗顯示，香菜可降低高血壓和低密度脂蛋白膽固醇（即俗稱的壞膽固醇），有益心血管健康；所含維生素C比番茄多3倍、胡蘿蔔素多10倍；還有研究顯示，香菜葉可以改善記憶力，或許香菜有預防阿茲海默症的潛力。

不過，任何食物都不宜吃太多，加上它濃烈的味道，加太多反而有損美味，一、兩

株就夠了。（本文作者為法行會第7組）

## 我的春天綠拿鐵

### 食材(2人份)

紫高麗菜苗	30克
高麗菜(滾燙)	生重200克
新鮮的香菜	1-2株
芭樂	半顆
蘋果	半顆
百香果	1顆
綜合堅果	一匙
亞麻仁籽+黑芝麻	一匙
大豆勝肽	2大匙
切片檸檬	一片
薑黃	1/4茶匙
優格(打好後再加)	2大匙



# 薯中有大將——馬鈴薯

圖、文／劉麗飛(果峰)

**薯**類有三兄弟：馬鈴薯、樹薯和甘藷，三位都出身於中南美洲，但命運各不同，若論老大，馬鈴薯當仁不讓！2021年的產量約3.76億噸（樹薯和甘藷分別約3.1億噸及0.9億噸），是全球第四大重要的糧食作物，僅次於稻米、玉米和小麥。

## 馬鈴薯的傳奇旅行

馬鈴薯是茄科茄屬植物，學名：*Solanum tuberosum*, L.，英文名：Potato；Irish potato。原產於中南美洲，16世紀中葉，由西班牙傳入義大利，再傳至歐洲其他各國。但大約有一個世紀，只作為觀賞植物，並未做為食物。後來由法國軍官Antoine Auguste Parmentier(1737~1813)設計推廣，白天由武裝的士兵保護田地，到夜晚撤走士兵，結果許多人偷出去種植，計謀成功，19世紀後成為歐洲人的主食，這很可能是歐洲人口膨脹的原因之一。

17世紀，法國傳教士攜帶薯種到中國陝西、山西等地，逐漸成為中國北方的重要糧食，常

被稱為土豆，注意啊，不是花生喔！現在中國產量為世界第一，年產將近1億噸。產量第二位的是印度，年產約0.5億噸，其次是德國、蘇聯等歐洲國家，遠遠超過原產地中南美洲。

## 成敗皆因馬鈴薯

美國雖然有野生馬鈴薯，但栽培的起源卻由東北部開始，大約1719年，由愛爾蘭人帶到美國，目前主要產區在愛達荷州、華盛頓州、緬因州。

1845~1848年，歐洲的馬鈴薯發生晚疫病，愛爾蘭高度依賴馬鈴薯，種植的品種單一而缺乏多樣性，因此受災最重，導致大饑荒（又稱馬鈴薯饑荒），當時全愛爾蘭人口約800萬，至少有100萬人死亡，超過200萬人出逃，其中有大約4分之3，乘船橫渡大西洋，歷盡艱險，死亡無數，只有少部份幸運的人順利移民到美國，這是19世紀最大規模的移民潮。

愛爾蘭人口大失血，本土新教文化亦出現真空，天主教乘虛而入，從此爭戰不休，其內部政治紛爭及與英國的外交關係，

至今都無法解決。1992年湯姆克魯斯和妮可基嫻主演的電影：遠離家園(Far and Away)，就是描述了去美國的愛爾蘭移民，尋找他們自己命運的故事。

移民也改變了美國的歷史，愛爾蘭後裔約佔美國人口的12%，大約有3600萬人，僅次於德裔美國人，有許多重要人物，包括汽車大王亨利·福特，前總統布坎南、甘迺迪、雷根及柯林頓，還有現任總統拜登等人，都是愛爾蘭裔。

## 馬鈴薯的優雅變身

見過野生馬鈴薯嗎？見了可能也不認識，形狀奇奇怪怪，有紅、黃、藍、紫各種顏色，有些切開後是粉紅色與白色交錯。有些質地是粉狀，有些是蠟狀。印加後裔使用的蓋丘亞語對馬鈴薯的稱呼非常有趣，例如「羊駝的毛鼻子」、「美洲獅掌」，還有一種叫做「讓媳婦哭泣」，因為外形凹凹凸凸，實在太難削皮了。

現在市場裡的馬鈴薯卻完全不一樣，雖然也大小有別，但形狀卻都平滑多了，芽眼不會太凹



▲發芽的馬鈴薯塊莖，切割後，準備種植，切面沾草木灰，可以防止細菌感染。



▲馬鈴薯植株。



▲野生的馬鈴薯塊莖，顏色形狀大小各異，多數因芽眼深陷，表面凹凸不平。

陷，誰來削皮都不會哭囉。改良後依不同用途而有各種品種，長橢圓形的，適合切薯條，澱粉多、水分少的，適合烤、炸，糯性的適合烹煮，粉質的適合加工，真要佩服育種家的功力啊！

### 凡事有利亦有弊

馬鈴薯是利用塊莖上的芽眼繁殖，剛採收的塊莖處於休眠狀態，貯存一段時間後才會打破休眠，植株生長喜歡冷涼短日的氣候，所以在台灣秋冬到次年初春的期間，才會看到馬鈴薯田。若在高溫長日下，芽眼會發育成地上莖，植株看起來長得茂密，地下卻結不成塊莖，哎呀，沒收成了。

根莖類的作物，對環境的適應性高，收穫的部位是營養器官，種植後會逐漸形成，隨時挖掘都能有些收穫，不必等到開花，遇到飢荒，多少能有些救急，所以又稱「救荒作物」。但收穫物

水分含量很高，體積龐大，又須低溫抑制發芽，在貯藏和運輸上，有較多不便。

### 好食物還是要善用

馬鈴薯主要是食用其地下塊莖，富含大量碳水化合物，蛋白質含量略低，胺基酸組成不夠平衡，必要胺基酸的含量較低，如賴胺酸、酪胺酸、含硫胺基酸等，所以最好能配合肉類與蛋一起食用，但又需要注意熱量不要超標，以免身材體型走樣。

馬鈴薯加工製成的洋芋片，熱量高、鹽分高，吃了停不下來，吃完又後悔，更要節制。此外，馬鈴薯含有微量有毒的生物鹼，主要是茄鹼和卡茄鹼，正常食用是安全的，但若貯藏不當，芽眼發芽，見光變綠色的部分，茄鹼含量升高，就可能造成頭痛、噁心、腹瀉等症狀，最好不要食用。



▲改良的馬鈴薯塊莖，表面平滑，方便保存及削皮。

### 對植物的感激與尊敬

喜歡馬鈴薯嗎？人類種植與利用它超過五千年，經過不斷改良，不僅是餐桌上的重要成員之一，生活中的各個角落，都能發現由它加工成澱粉後的產品，看著小小的馬鈴薯，更由衷地敬畏它在人類發展的歷史上，曾激起的驚濤駭浪！

(本文作者為法行會第5組)



**梁皇寶懺法會**

1/20 (五) 開始受理法會報名、各項護持，請洽各分寺院知客處。  
寶雲寺知客處：04-22550665 分機：9



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。)