

金色蓮花

盛世佛學月刊



本月專題：唯識學精華 · 因果公式 · 澳門素食館一覽

本刊形象Image——

敦煌菩薩 典麗脫俗！

敦煌菩薩

優美絕倫

既擁內在智慧

亦具外在莊嚴

呈顯出

最美的內涵

與

最美的容顏

是我們

最佳形象大使！

第155期封面作品

創意設計／鄭秉忠



開卷語

顯學與流行

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！

Peace Age Magazine

這本雜誌 已經堅持了17年



17年悠忽而過

小嬰兒已長成少年

年輕人也步入中年

是成長的歡欣

亦是成熟的滄桑

這本雜誌

已經堅持了十七年

未來的歲月裡

願與你一起

充實的度過

朝向完美

無盡的開花！

Work Team

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

主編／鄭秉忠

秘書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

服務會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／Irene

Robert

事務總監／Jones

網路組組長／周育正

影音製作組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

事務組組長／賴信仲

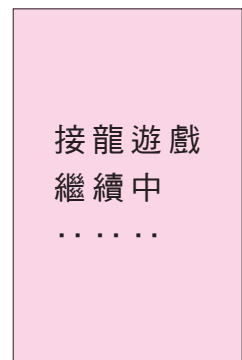
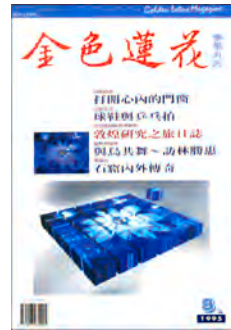
公關組組長／邱炳煌

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓
5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL: 886-2-2731-0099 FAX: 886-2-8771-9157
郵政劃撥帳號／17029118 金色蓮花雜誌社
每本定價／NT. 110元
製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司
行政院新聞局登記證局版北市字第600號
中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄



17年演進史——

封面接龍！



接龍遊戲
繼續中

.....

萬用佛學・實用人生各面——

本期結構大綱

健康

美麗

慈悲

智慧

藝文涵養

兒童佛學

素食新時代

清香

佛教美學

修身養性

勵志

成功學

不思議檔案

因果法則

本月專題：唯識學精華

教界訊息

生活索引

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

- 封面——
五色祥雲映慈顏
～創意設計：鄭秉忠
- 1 開卷語——
佛學實用非凡！
- 2 一個已經堅持17年的理想！
- 3 編輯名錄——
誠懇的態度・精密的構思
- 5 結構大綱
- 8 歡喜日
- 9 佛陀相
- 10 父親卡
- 11 法界父親

主題開始

豐收之旅啟程→

健康

- 13 ■ 健康心法
- 14 ■ 健康話題
- 16 ■ 高僧高壽高招

美麗

- 19 ■ 心美人更美
- 20 ■ 觀想美容法
- 21 ■ 素美人

慈悲

- 23 ■ 愛心花語
- 24 ■ 慈悲的畫像
- 25 ■ 慈悲經句



- 27 智慧
- 清心小語
- 28 ■ 大般若經的大智慧
- 43 ■ 觀空練習

藝文涵養

- 45 ■ 概念式漫畫
- 46 ■ 現代禪詩
- 47 ■ 紙上藝廊

兒童佛學

- 53 ■ 童詩童畫
- 54 ■ 可愛的小沙彌
- 55 ■ 文殊菩薩童子相
- 56 ■ 兒童佛學夏令營

素食風尚

- 61 ■ 慈悲素
- 62 ■ 健康素
- 63 ■ 環保素

清香

- 65 ■ 東方之香
- 66 ■ 西方之香
- 68 ■ 功德香

佛教美學

- 71 ■ 書法之美
- 72 ■ 蓮花之美
- 73 ■ 寺廟之美
- 74 ■ 美麗的飛天



修身養性

- 77 ■ 五毒不藏心
- 78 ■ 遠離煩惱得清淨
- 79 ■ 遠離五欲得快樂

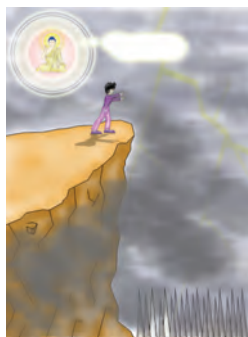
勵志

- 81 ■ 勵志的話
- 82 ■ 修行砥礪
- 83 ■ 沖天志業



成功學

- 85 ■ 圖解成功學
- 86 ■ 成功公式
- 87 ■ 成功性格



不思議檔案

- 89 ■ 惠炬法師得菖蒲
- 90 ■ 惠悟法師昇空而去
- 92 ■ 奇幻紀事

因果法則

- 95 ■ 種善因得善果
- 96 ■ 種惡因得惡果
- 97 ■ 因果公式



本月專題

唯識學精華

- 99 ■ 第一章：什麼是唯識？
- 101 ■ 第二章：唯識學名相篇
- 102 ■ 第三章：唯識學人物篇
- 103 ■ 第四章：唯識學歷史篇
- 104 ■ 第五章：唯識學經典篇

- 110 ■ 第六章：唯識與因果
- 112 ■ 第七章：唯識與修行
- 114 ■ 第八章：唯識與靜坐
- 115 ■ 第九章：唯識與慈悲
- 116 ■ 第十章：唯識與觀想
- 117 ■ 第十一章：唯識與行善
- 118 ■ 第十二章：種子決定論
- 123 ■ 第十三章：八識田的紀錄功能



生活索引

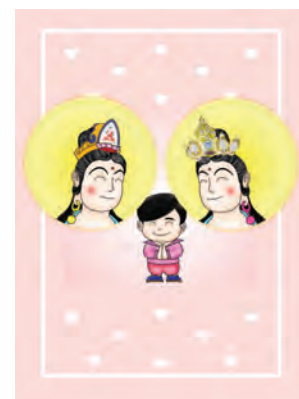
- 127 ■ 台北篇
- 133 ■ 北京篇
- 137 ■ 香港篇
- 143 ■ 澳門篇

教界訊息

- 145 ■ 台北教界訊息
- 148 ■ 香港教界訊息

廣告資訊

- 154 ■ 公益廣告
- 155 ■ 素茂素食公司
- 156 ■ 大藏佛教文物
- 157 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）
- 158 ■ 十方緣, 棠鉤茶館, 曼陀羅



歡喜日——農曆7月15日（今年陽曆8月24日）

編述／勝報圓具 美學設計／歡喜緣

歡喜日又作佛歡喜日

出自於盂蘭盆經

是指僧眾於農曆4月15日至7月15日

結夏安居

期間有多人証果

佛陀感到非常歡喜

而7月15日為結夏安居圓滿日

故稱之為——歡喜日！





佛陀相

蔡承訓 敬繪

父親卡

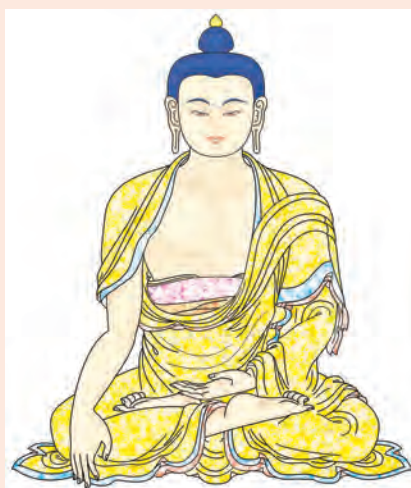


我們法界的父親——釋迦牟尼佛

人間的父親 是養育我們長大的恩人

法界的父親 是指引我們解脫的導師

欣逢父親佳節 特選有關佛菩薩“慈父”之經文以饗讀者！



大方便佛報恩經卷第二

我等今者睹如來不思議妙色光明——於光明中皆得聞不思議佛法，既聞法已，離於心障，累結永消，身心清淨——晃如天金，萬品斯照。我等思惟如是等功德利故，於如來所生大師想，生慈父想。常念佛恩，當報佛恩。何以故？得聞正法，不久當坐道場，轉正法輪，度脫一切眾生，皆令以得聞法故，得成阿耨多羅三藐三菩提。

大方廣佛華嚴經卷第五十八

復次；善男子！善知識者，則為慈母，生佛家故；善知識者，則為慈父，以無量事，益眾生故；善知識者，則為養育守護，不為一切惡故；善知識者，則為大師，教化令學菩薩戒故；善知識者，則為導師，教化令至彼岸道故。

添品妙法蓮華經卷第三

眾生流轉中住，唯有如來超出三界，發生悲憫，亦如慈父愛念一子。

大智度初品中菩薩功德釋論第十

復次，是陀羅尼持菩薩，不令墮二地坑；譬如慈父愛子，子欲墮坑，持令不墮。

大乘本生心地觀經卷第一

大智方便不可量 恒與眾生無盡樂 能為世間大慈父
憐憫一切諸有情 如來出世甚難值 無數億劫時一現

健康樂活

Health

讓身體成為喜樂的泉源

而非負擔

健健康康 快快樂樂

活出美麗人生

● 健康心法——
善良通往健康

● 健康話題——
頸項按摩

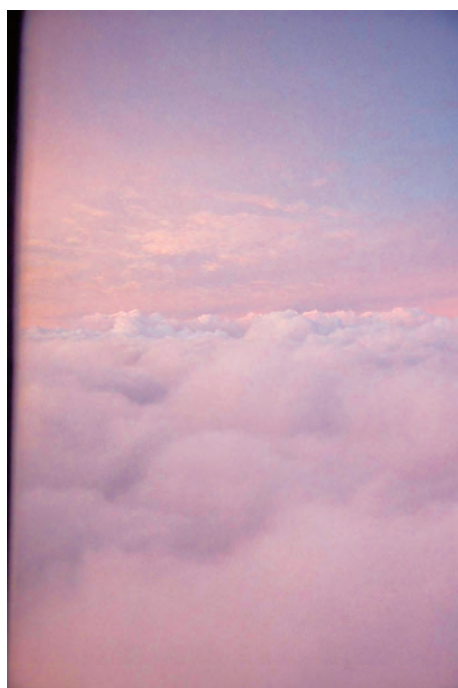
● 高僧高壽高招——
雪峰義存禪師

健康心法

健康的源頭，還是來自於一心

心懷善念最養生

文／善利生 美學設計／文文



人生是由一連串的當下匯聚而成，表面上看起來我們似乎都是被當下所發生的事情推著走，為每一個當下發生的故事而感到喜、怒、哀、樂。在這個過程中有順境，也有逆境。當逆境來臨時，我們會感到悲傷憤怒；當順境來臨時，我們會感到欣喜愉悅，這些都是人之常情。然而重要的是有些人會在悲傷憤怒之後選擇怨天尤人；有些人卻會在悲傷憤怒之後選擇慈悲善良，發願代眾生受苦而無怨悔，而這樣無私大愛的狀態，正是宇宙最強的養生能量。

在每一次面對抉擇的當下，當我們選擇慈悲以對、選擇善良、選擇心懷善念，那麼即使表面上看起來可能會讓自己比較困苦，但是內在的能量卻是飽滿的，這飽滿的內在能量，事實上才是真正確保身體健康最重要的源頭。所謂心氣不二，如果我們全身的每一個細胞都很愉悅，都充滿了無私的愛，那麼全身的氣脈自然而然就會柔軟通暢，無所鬱結、無所滯礙，身體就會比較健康。

所以無論外境如何，都不是影響我們身心健康最重要的因素，最重要的是我們是否無畏於順逆，一路堅持選擇善念、光明、上升的生命狀態去面對，才是養生的真正關鍵所在～心懷善念最養生。



健康話題——

經絡保健～頸項的按摩

撰文／鄭鴻祺

美學設計／好健康

當脖子不舒服時，很多人都會用力按壓或用抓的方式，或者頭部用力轉動，這樣會造成頸椎磨損或肌肉拉傷，短時間內或許看不出來，但長期下來一定會造成永久性的傷害。因為頸椎及其兩旁是神經的重要位置，如果施力不當，很可能傷到神經，造成對應位置的肌肉無法使用。所以，按摩時只能輕輕的按壓或揉，如同撫摸一般輕輕帶過即可，切忌用力過度，只有位於脖子兩側的胸

鎖乳突肌（就是耳朵後方到鎖骨的那條肌肉）可以稍加使力，其他位置都不能。

脖子是腦部的重要樞紐，有七節頸椎，還分佈著許多的血管、神經、肌肉、經絡以及淋巴系統。若能養成經常按摩脖子的習慣，有助於改善脖子僵硬、痠痛乃至落枕、高血壓、失眠等等症狀。現在，我們就來介紹按摩的方式：



示範／邱炳煌



攝影／鄭秉忠

一、脖子後方區域的按摩：將雙手洗淨擦乾。接著，雙手輕輕搓熱，左手放在頭頂，右手自脖子右側面向左側面輕輕的往返按摩，左右來回算1次，連續做36次。然後換邊，右手放頭上，左手按摩，一樣來回做36次。此種按摩方式，可疏通脖子的肌肉、經絡、頸椎的神經以及改善與頸椎神經相關的病症。

二、脖子前方區域的按摩：雙手輕輕搓熱，左右手以交替的方式，從臉部上方按摩至脖子下方的位置。這樣的按摩方式，不但可活化臉部肌膚，讓人看起來更年輕，對於甲狀腺及副甲狀腺的活化，也有相當助益。（甲狀腺的主要功能在調整體內的新陳代謝，活化副甲狀腺則能避免骨質疏鬆）



以上就是有關按摩脖子的方式，簡單易行，若能持之以恆的長期做下來，相信一定能夠感覺到身體的改善。

高僧高壽高招——

雪峰義存禪師

文／連春 美學設計／廣福德

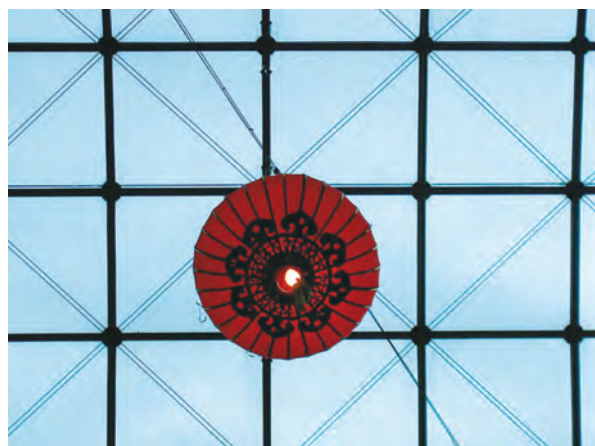


義存禪師(822年)生於泉州，家庭世代學佛，幼年即喜親近三寶，最後依止德山宣鑒禪師門下。雪峰義存其嗣法弟子有玄沙師備、越州可休、信州智孚、泉州慧稜、鼓山神晏、雲門文偃、保福從展等人，以雲門文偃最為人知，乃雲門宗之祖，而且玄沙師備再傳弟子法眼文益再創法眼宗，故義存禪師不僅上繼行思禪法系，並下開二宗，在晚唐五代中國佛教史上佔有重要地位。唐僖宗聞其道風，賜寺號「應天雪峰寺」，賜師號「真覺大師」，並賜予紫衣袈裟。

義存禪師謁德山宣鑒禪師，問：「從上宗乘，學人還有分也無？」德山打一棒曰：「道甚麼？」義存禪師曰：「不會。」至明日請益，德山曰：「我宗無語句，實無一法與人。」義存禪師有省，當時如桶底脫相似。有一次與巖頭全禪師同至湘境鰲山鎮，遇雪而停留。全禪師整天都在睡覺，義存禪師仍精進的打坐。有一天義存禪師叫醒沉睡的全禪師，想與他討論心中對德山禪師與良價禪師法語的疑惑。全禪師喝道：「你不聞：道從門入者，不是家珍。」義存禪師說：「他後如何即是？」全禪師說：「他後若欲播揚大教，一一從自己胸襟流出，將來與

我蓋天蓋地去。」義存禪師當下大悟！連聲對巖頭全禪師說：「師兄！今日始是鰲山成道！」。

《祖堂集》所述雪峰禪思想，最為特別的是「入地獄去」的闡述，「入地獄去」最能彰顯義存禪師思想中「入世苦行」的宗旨。義存禪師「入地獄去」的入世苦修精神，可視為禪宗入世精神的進一步發展。悟後起用是禪宗的特點，但義存禪師以「入地獄去」的慈悲胸懷，作為其成就與菩薩道實踐的動力。





◎高壽

雪峰義存禪師世壽八十七（822～908），法臘五十九。尤其在古代一般平均壽命不高的情形下，更屬難得。

◎高招

*自小茹素

義存禪師生長於佛教世家，從小就不喜歡葷食，因此身體不僅處於輕盈較無負擔的狀態，而且不再累積新的業力，身體自然健康。

*行腳與打坐

十七歲出家，其參學足跡遍及各方，29歲時受具足戒，後繼續遊歷各大名山，訪師問道，也因此鍛鍊了良好的體魄；而長期的打坐更使其身體氣血通暢，不易生病。

*行菩薩道

慧然禪師曾向義存禪師請益悟境的機峰對話，最後以一句「老僧住持事繁」來點化他，表示悟道之後的生活應該是心懷眾生並廣行菩薩道。義存禪師行化於雪峰數十年，廣演教化，繁盛時期無論任何時節來去的僧眾都有一千五百人左右，影響深遠，也正因如此累積了無量的功德，也讓可能對身體不利的業力化解於無形。

美麗修行

Beauty

怎樣才能更美？
不僅是追求的梦想
也可以是
一種修行

美麗之道——
心美人更美

觀想美容法——
慈雲美顏

素美人——
銀耳湯養顏美容

美麗之道——

心美人更美

文／花月香

美學設計／風景畫

美
麗



隨著時代的進步，人們追求各方面的生活水平，也是日新月異，所要求的不再只是實用，更要美觀時尚。

例如服飾裝扮，在每個時代、不同的地區地方場合、不同的生活文化，就有不同的服裝樣式，就好比說衣服的材質、編織的方式、喜好的顏色、搭配的方式、穿著的場合、身份地位……等等，而這些服飾不約而同的，除了注重實用外，同時追求“美感”。

直至今今，人們對於服裝更是相當的重視，放眼全世界，有數不清的服飾店、有專門設計衣服的設計師、有專門教設計衣服相關的學院、有專門報導時尚衣服的

影視雜誌、有定期專業的時裝發表秀……等等，與人類的關聯密不可分，可以從服裝上看到時代潮流的演進，對於“美感”的演變。

但是這一切的美，都只是外觀外相上的展現，穿的再美，打扮的再亮麗、時尚，擁有再多前衛摩登的衣飾，這美感也是無法永久長存的，但是若擁有一顆“美善的心”，啊！這一切就大大的不同了，就好比是畫龍點睛一樣。

對於追求外在的美是好的，若能用相同的動力，來追求提升內在的美善，這樣就更美麗了！內外雙美！這是最究竟的美麗！



觀想美容法——

慈雲美顏

撰文／正念 美學設計／典藏美



觀想

在一望無際

的雲海深處

浮現五色金龍

在金龍的頭頂

端坐著

大慈大悲的觀音菩薩

由觀音菩薩的眉心

綻放耀出五色光芒

瞬間將整片雲海

染上了五彩繽紛的色彩

這雲海的顏色

一直不斷的在變換

而這顏色

是那麼的柔順

是那麼的祥和

感覺這片祥雲

就在自己的臉旁

像是棉花糖似的

輕撫整個臉龐

修復細胞

滋潤肌膚

將所有的雜質

一併消除殆盡

讓自己的臉

像是祥雲般的

慈祥、柔和、莊嚴

這是 廣大悲願的示現！

這是 大慈大悲的力量！

感恩 大悲觀世音菩薩！

.....

保任

越久越好 🌈

素美人——

銀耳湯養顏美容

編撰／桃仁白 美學設計／櫻花曲

美
麗

銀耳又稱雪耳、白木耳、五鼎芝、桑鵝、白耳子，亦有“菌中明珠”、“菌中之冠”與“窮人燕窩”的美名，為山珍海味中的八珍之一。

《本草綱目》記載，銀耳味甘淡，性涼，潤肺滋陰，化痰，生津，止咳血。

《神農本草經》載述，銀耳益氣不飢，輕身強志，為養命之中品。

銀耳是相當優質的食品，自古以來被皇宮貴族視為養生妙品、延年益壽的聖品，有相當高的營養質，含豐富的蛋白質、天然植物性膠質、膳食纖維、多種胺基酸、多種維生素、多種礦物質……等等，實為養顏美容之聖品。



搭配“活維生素丸”之稱的紅棗，更好喔！

慈悲為懷

Kindness

大慈大悲
是最動人的心腸

🌸 Word Of Love——
愛心花語

🌸 慈悲的畫像——
觀音美顏

🌸 常佩我心——
慈悲經句



愛心花語

撰文・美學設計／忠

慈
悲



與愛相應
沒有紛爭
與愛相應
沒有計較

珍愛著佛法道業
如金鑽般的捧在手心上



就在此刻 就在當下
讓我們的愛心發揮出來
服務眾生

愛的視野 心的感動 🌈



修行之路必有障礙
愛心智慧方能化解



慈悲的畫像——

觀音美顏

文／慈祥悅

美學設計／美心

慈
悲



頌詞：觀音世間最美麗，源自心中最慈悲。

常佩我心——

慈悲經句

文／仙露明珠 美學設計／勝花敷

■ 經句

菩薩大慈者
於佛為小
於二乘為大
此是假名為大
佛大慈大悲
真實最大
——大智度論
卷二十七

■ 大意

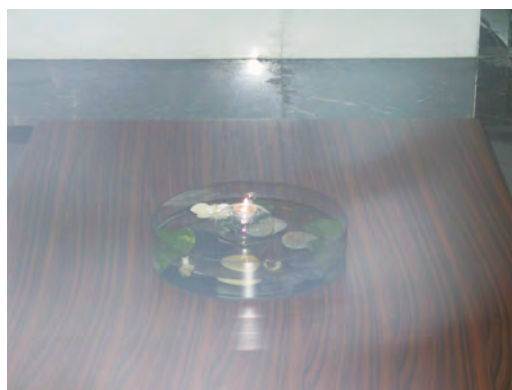
慈悲心有三個層次，分別是眾生緣、法緣與無緣。一般人的慈悲是因眾生緣而生起；聲聞獨覺二乘及菩薩的慈悲則是已經覺悟人無我及法無我而生起，初緣於眾生，後則緣於法；諸佛的慈悲則是心無所緣，故名無緣。

佛的大慈大悲，是無緣大慈、同體大悲。觀無量壽經中提到：「佛心者，大慈悲是。以無緣慈，攝諸眾生。」大慈，與一切眾生樂；大悲，拔一切眾生苦。佛的慈悲是心中完全沒有任何所緣的眾生或法為對象，不因任何的條件因緣而生起，故而這樣大慈大悲同時包含了究竟圓滿的佛智在其中，所以說佛的大慈大悲，真實最大。

■ 學習

慈悲是每一個修行人成就佛道的根本。大智度論中說到：「一切諸佛法中，慈悲為大」可見慈悲這門功課是一切修學的基礎。慈悲的心也就是容易自他互換的心，對於別人的快樂感到高興與隨喜，對於別人的苦感同身受，如此則自然善良柔軟，自然能為善行；這是慈悲的第一個層次，卻也是修行最基本的功夫；接著也才能進而生起平等救度一切眾生輪迴之苦的法緣之慈，最後證入究竟的無緣大慈。

慈
悲



智慧如炬

Wisdom

智慧之光

照亮歧嶇人生路

晶瑩慧語・照亮心靈——

清心小語

讀經開智慧——

大般若經的大智慧

～連載第196回

成佛的關鍵——

觀空練習

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清心小語

——與生命對話

心語／韻玲 美學設計／花水香氣



審慎的、如實的、精密的
一步一步走向光明處



只要是對眾生有利的事
到最後一定對自己有利
因為
自己就是眾生的一份子



一個妄念
就可能
一敗塗地



菩薩事業～
如理思維→恆順眾生→規劃未來



偉大
是寂寞的
如果想做一個偉大的人
一定得先做好
這樣的準備
～耐得住寂寞



最高級的活著
～靜坐

智
慧

讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第196回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

智
慧



一、經文

復次，善現！貪清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故眼處清淨，眼處清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若眼處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故耳、鼻、舌、身、意處清淨，

耳、鼻、舌、身、意處清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若耳、鼻、舌、身、意處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故色處清淨，色處清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若色處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故聲、香、味、觸、法處清淨，聲、香、味、觸、法處清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若聲、香、味、觸、法處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、

無別、無斷故。

善現！貪清淨故眼界清淨，眼界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若眼界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故色界、眼識界及眼觸、眼觸為緣所生諸受清淨，色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故耳界清淨，耳界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若耳界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故聲界、耳識界及耳觸、耳觸為緣所生諸受清淨，聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故鼻界清淨，鼻界清淨故



一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若鼻界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受清淨，香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故舌界清淨，舌界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若舌界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受清淨，味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故身界清淨，身界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若身界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、



無斷故。貪清淨故觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受清淨，觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故意界清淨，意界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若意界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受清淨，法界乃至意觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若法界乃至意觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故地界清淨，地界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若地界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故水、火、風、空、識界清淨，水、火、風、空、識界清淨故一切智智清

淨。何以故？若貪清淨，若水、火、風、空、識界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故無明清淨，無明清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若無明清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死愁歎苦憂惱清淨，行乃至老死愁歎苦憂惱清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若行乃至老死愁歎苦憂惱清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故布施波羅蜜多清淨，布施波羅蜜多清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若布施波羅蜜多清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多清淨，淨戒乃至般若波羅蜜多清淨故一切智智清





淨。何以故？若貪清淨，若淨戒乃至般若波羅蜜多清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故內空清淨，內空清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若內空清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空清淨，外空乃至無性自性空清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若外空乃至無性自性空清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故真如清淨，真如清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若真如清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故法界、法性、不虛妄性、不

變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界清淨，法界乃至不思議界清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若法界乃至不思議界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故苦聖諦清淨，苦聖諦清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若苦聖諦清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故集、滅、道聖諦清淨，集、滅、道聖諦清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若集、滅、道聖諦清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故四靜慮清淨，四靜慮清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若四靜慮清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故四無量、四無色定清淨，四無量、四無色定清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若四無量、四無色定清



淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故八解脫清淨，八解脫清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若八解脫清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故八勝處、九次第定、十遍處清淨，八勝處、九次第定、十遍處清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若八勝處、九次第定、十遍處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故四念住清淨，四念住清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若四念住清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支清淨，四正斷乃至八聖道支清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若四正斷乃至八聖道支清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故空解脫門清淨，空解脫門清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若空解脫門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故無相、無願解脫門清淨，無相、無願解脫門清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若無相、無願解脫門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故菩薩十地清淨，菩薩十地清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若菩薩十地清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故五眼清淨，五眼清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若五眼清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故六神通清淨，六神通清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若六神通清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無



淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若一切智智清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故道相智、一切相智清淨，道相智、一切相智清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若道相智、一切相智清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故一切陀羅尼門清淨，一切陀羅尼門清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若一切陀羅尼門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故一切三摩地門清淨，一切三摩地門清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若一切三摩地門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故預流果清淨，預流果清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若預流果清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、

別、無斷故。

善現！貪清淨故佛十力清淨，佛十力清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若佛十力清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八佛不共法清淨，四無所畏乃至十八佛不共法清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若四無所畏乃至十八佛不共法清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故無忘失法清淨，無忘失法清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若無忘失法清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨故恒住捨性清淨，恒住捨性清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若恒住捨性清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故一切智清淨，一切智清





無別、無斷故。貪清淨故一來、不還、阿羅漢果清淨，一來、不還、阿羅漢果清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若一來、不還、阿羅漢果清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故獨覺菩提清淨，獨覺菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若獨覺菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故一切菩薩摩訶薩行清淨，一切菩薩摩訶薩行清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若一切菩薩摩訶薩行清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若貪清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷

故。……

復次，善現！癡清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故眼處清淨，眼處清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若眼處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故耳、鼻、舌、身、意處清淨，耳、鼻、舌、身、意處清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若耳、鼻、舌、身、意處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故色處清淨，色處清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若色處清





淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故聲、香、味、觸、法處清淨，聲、香、味、觸、法處清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若聲、香、味、觸、法處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故眼界清淨，眼界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若眼界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故色界、眼識界及眼觸、眼觸為緣所生諸受清淨，色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故耳界清淨，耳界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若耳界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故聲界、耳識界及耳觸、耳觸

為緣所生諸受清淨，聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故鼻界清淨，鼻界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若鼻界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受清淨，香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故舌界清淨，舌界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若舌界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受清淨，味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，



若味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故身界清淨，身界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若身界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受清淨，觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故意界清淨，意界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若意界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受清淨，法界乃至意觸為緣所生諸受清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若法界乃至意觸為緣所生諸受清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故地界清淨，地界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若地界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故水、火、風、空、識界清淨，水、火、風、空、識界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若水、火、風、空、識界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故無明清淨，無明清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若無明清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死愁歎苦憂惱清淨，行乃至老死愁歎苦憂惱清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若行乃至老死愁歎苦憂惱清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故布施波羅蜜多清淨，布



施波羅蜜多清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若布施波羅蜜多清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多清淨，淨戒乃至般若波羅蜜多清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若淨戒乃至般若波羅蜜多清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故內空清淨，內空清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若內空清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空清淨，外空乃至無性自性空清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若外空乃至無性自性空清淨，若一切智智清淨，無二、

無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故真如清淨，真如清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若真如清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界清淨，法界乃至不思議界清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若法界乃至不思議界清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故苦聖諦清淨，苦聖諦清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若苦聖諦清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故集、滅、道聖諦清淨，集、滅、道聖諦清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若集、滅、道聖諦清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故四靜慮清淨，四靜慮清





淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若四靜慮清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故四無量、四無色定清淨，四無量、四無色定清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若四無量、四無色定清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故八解脫清淨，八解脫清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若八解脫清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故八勝處、九次第定、十遍處清淨，八勝處、九次第定、十遍處清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若八勝處、九次第定、十遍處清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故四念住清淨，四念住清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若四念住清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、

無別、無斷故。癡清淨故四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支清淨，四正斷乃至八聖道支清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若四正斷乃至八聖道支清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故空解脫門清淨，空解脫門清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若空解脫門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故無相、無願解脫門清淨，若一切智智清淨，無相、無願解脫門清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若無相、無願解脫門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故菩薩十地清淨，菩薩十地清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若菩薩十地清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故五眼清淨，五眼清淨故





一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若五眼清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故六神通清淨，六神通清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若六神通清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故佛十力清淨，佛十力清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若佛十力清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八佛不共法清淨，四無所畏乃至十八佛不共法清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若四無所畏乃至十八佛不共法清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故無忘失法清淨，無忘失法清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若無忘失法清淨，若一切智智清淨，無二、無二

分、無別、無斷故。癡清淨故恒住捨性清淨，恒住捨性清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若恒住捨性清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故一切智清淨，一切智清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若一切智清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故道相智、一切相智清淨，道相智、一切相智清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若道相智、一切相智清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故一切陀羅尼門清淨，一切陀羅尼門清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若一切陀羅尼門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故一切三摩地門清淨，一切三摩地門清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若一切三摩地



門清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故預流果清淨，預流果清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若預流果清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨故一來、不還、阿羅漢果清淨，一來、不還、阿羅漢果清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若一來、不還、阿羅漢果清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故獨覺菩提清淨，獨覺菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若獨覺菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨故一切菩薩摩訶薩行清淨，一切菩薩摩訶薩行清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若一切菩薩摩訶薩行清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷

故。

善現！癡清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若癡清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

(P9 I 欄倒數1行～P16 II 欄4行)

二、講解

佛開示：貪嗔癡清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？貪嗔癡、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

本大段經文可歸納為標準句的公式為：貪嗔癡清淨→五蘊乃至無上菩提清淨→一切智智清淨。語法是推論演繹，意思就是因為貪嗔癡的本質清淨，所以五蘊乃至無上菩提的本質也清淨；因為五蘊乃至無上菩提的本質



清淨，所以一切智智的本質也清淨。

這三者之間之所以擁有推論與演繹的相同的結果，是因為一切法的本質都是一樣的，即是貪嗔癡的本質、五蘊乃至無上菩提的本質，以及一切智智的本質都是相同的。因為既然是萬事萬物的本質，那麼當然只有一個，所以既然本質的特性就是清淨；那麼當然貪嗔癡、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質都是“清淨”。

本大段經文中，可以從三者標準小句型中歸納成三種法：即貪嗔癡是惡法，五蘊乃至無上菩提是善惡法，一切智智是善法；但是從經文中不斷重覆的“清淨”二字，我們就已經清晰的得到結論：不論惡法、善惡法、善法，本質都是清淨！

惡、善惡、善，是從那裡來評斷的呢？很顯然的，是從外相的角度來評估的，所以我們就更清楚的明白了，只有外相有所謂惡、善惡、善的分別，一旦到達了本質的層次，就再也沒有這些分別了，所以經文也不斷的重覆“無二、無二分、無別、無斷”這句充滿大智慧的話。

所以，經文的結構是相當清楚嚴密的，前三者都是從外相來界定了主詞的定位，例如貪嗔癡，主詞的定位已經很明顯，就是惡法；但一旦匯歸到三者的結論時，就是再也無可分別的“無二、無二分、無別、無斷”了。所以前者是由外相回歸到本質清淨，後者是直接到達本質清淨，但不論是透過外相，或直探本質，只要是最終碰觸到了本質，其答案永遠是統一的——清淨。

所以，一切萬法的本質就是清淨。即使惡法貪嗔癡的本質亦是清淨，為什麼呢？我們可以以嗔為對象來深入研究探討一番；例如一個人生氣時，不論脾氣發得有多大，嗔火燒得有多劇烈，甚至我們會看到臉紅脖子粗的忿怒相，令人望之而感到怖畏，但是當我們穿透這嗔的外相時，我們會發現，無論嗔的外相是如何顯現，此人的佛性是永遠清淨，是永遠不會因為嗔的外相而受到影響或被撼動一絲一毫。

這樣的分析，是完全符合經義與佛理的，因為“眾生皆有佛性”是顛撲不破的佛法真理，既然有佛性，佛性當然是清淨、無染、圓滿、具足的，既擁有這些特





智慧

性，那麼不論此眾生輪迴了千百萬劫，他的佛性還是如是絲毫不減、清淨無染；故無論他曾經造下了多少業，他的佛性還是完美無缺的法爾如是，明白了這個甚深道理，就終於完全明白了為何“一闡提亦可成佛”。

所以嗔外相與佛性本質是無關無涉的，貪外相與佛性本質以及癡外相與佛性本質亦然；也可以說一切外相與一切本質皆是無關無涉的，是我們矇昧不明的要去牽扯、要去染污、要去掛礙。

所以一個修行人真的要遠離一切相的修行，才能真正有所成就；因為一切外相的好壞只是參考資料，不能作為真正的評估好與壞、證果與否；只有本質清淨了，才是真正的有成就、有證量；相反的，如果外相一切都好，可是本質不清淨，那麼無論外相好到什麼程度，都不是成就，都不是證量。

思惟、研究、探索至此，道理已經再清楚不過了——離相修行，是名真修行。一個修行人永遠只對內在真誠的負責，絕不會媚俗，也不會去譁眾取寵，只是老老實實的安住在自性清淨的本質上；所以外相是高也好，是低也好；是尊也好，是卑也好；是好人也好，是壞人也好；是對也好，是錯也好……他真的已經失去興

趣去計較了，而這份豁達與灑脫，完全來自於佛法的大智慧——空性。

所以，生命要到達自在與解脫的境界，唯有證悟空性，空性就是一切法的本質，而清淨也就是空性的另一個代名詞；那麼不管？叫作空性、叫作清淨、叫作本地風光、叫作涅槃……甚至叫作“X”、叫作“Y”、叫作“什麼都不是”……無論其叫作什麼，這都不是重要的，重要的是於生死大海沉浮甚久的我們，一定要努力證得，因為這才是真功夫，才是能夠抵擋業力與生死輪迴的真槍實彈。

所以，就從這一秒開始，不要在外相上練習花拳繡腿，要老老實實的回到本質上作功夫——也就是修行修心，也就是把注意力用對地方、也就是本立而道生，也就是提綱挈領……

無論那一句話能夠打動你，獲得你內在深深的了解與共鳴；那麼，就緊抓著不放，像貓捉老鼠，像盯著初戀情人，像玩最感興趣的遊戲……總之，付出你全部的生命力，雷霆萬鈞的下定決心！付諸行動！那麼，桶底脫落、真相大白的一刻就快要來到！！！願眾生早日成就！願佛法弘揚全世界！🙏

成就的關鍵

觀空練習

練習／大家一起 美學設計／文文



觀想

無雲晴空

那晴空萬里

萬里晴空



沒有一絲雲

清朗朗朗

乾乾淨淨



保任

越久越好

..... 

智
慧

藝文涵養

Literature & Art

藝術與文學是心靈的花朵

美飾了人類精神文明



概念式漫畫——
不聽佛菩薩 吃虧在眼前



吟詠心境——
現代禪詩



紙上藝廊——
雲朵映慈顏



概念式漫畫——

聽佛菩薩的話

構思／耳順子 漫畫／蔡承訓



藝文涵養

不聽佛菩薩的話，吃虧在眼前！

現代禪詩

詩人／玉正 美學設計／潤澤

無雲長空一片天，晶瑩剔透似琉璃。
大鵬高飛九萬里，志高願廣菩提深。
心無罣礙自在行，三千大千一日遊。



北京故宮

攝影／周育正

紙上藝廊——

8 月份展覽主題～

雲朵映菩薩

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭秉忠

Invitation

邀請卡

謹訂於2010年8月1日~8月31日

於本紙上藝廊隆重展出——

雲朵映菩薩

雲朵

千變萬化

舒卷自如

縱橫自在

象徵了菩薩的

慈悲如雲自如 智慧如雲自在

而白雲的純潔柔美

正襯托出佛菩薩

圓滿的慈悲與智慧

值得我們禮讚

值得我們效法

.....

敬邀

闔第神遊參觀！



作品名稱：聞聲應化甘露灑



作品名稱：慈眼視眾平等觀



作品名稱：苦海常行度人舟



作品名稱：慈光遍照觀自在

兒童佛學

Children Buddhism

學佛

從小開始

希望無窮……



小小佛心——
童詩童畫



So Cute ! ——
可愛小沙彌



直心是智慧——
文殊菩薩童子相



Let's go ! ——
兒童佛學夏令營



童詩童畫——

慈悲智慧照我心

詩／菩提 圖／小訓



觀音菩薩慈悲心
文殊菩薩智慧心
乖乖寶貝善良心

長大作人有良心
保佑乖乖有好心
叔叔阿姨都善心

So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



直心是智慧——

文殊菩薩童子相的啟示

文詞／光明 美學設計／思維

以智慧著稱的文殊菩薩，常現的竟然是童子相，這實在值得人們深思，足見兒童們的純真、直心、質樸，正是智慧的溫床啊！



敦煌石窟文殊圖 ～ 中唐 榆林窟 第25窟 主室西壁北側

[圖：商務印書館提供]

紙上活動營——

兒童學佛夏令營

活動設計／連春 美學設計／文寶

日期：夏日炎炎的某週末

對象：小學生

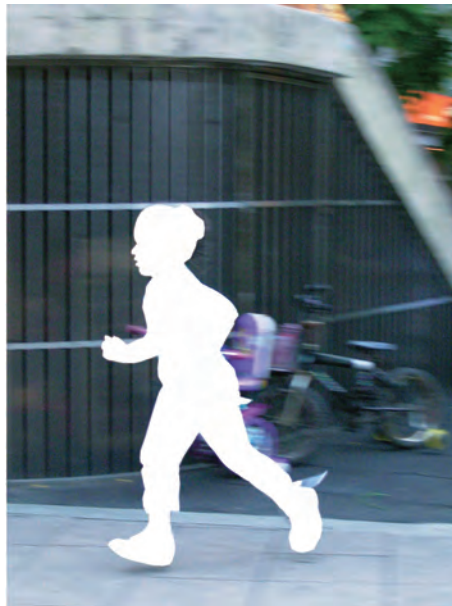
地點：當然是選一個陽光好、風景佳、空氣鮮的不得了的地方囉！

準備器材：午餐、放音機、喜歡聽的音樂及活動相關道具。

還在等什麼？趕快約左鄰右舍的同學及朋友一起來玩吧！

活動流程：

0800-0900 車程→目的地
0900-0920 歡迎式
0920-0930 行程介紹
0930-0950 默契建立
0950-1020 小隊時間
1020-1035 生活小品-----愛心
1035-1200 團體活動
1200-1300 香積時間
1300-1310 安裝驅動程式
1310-1325 生活小品-----勇氣
1325-1350 歡唱時光
1350-1550 團體活動
1550-1700 分享與回饋
1700-1800 賦歸



活動前一天：

- *記得前一天先準備好要帶的東西；例如：午餐、衣物、簡易醫藥、開水等等。
- *事先了解交通情形。
- *帶著愉快的心情早睡早起。

0800-0900 車程→目的地

- *各位小朋友，仔細瞧瞧，路上有什麼事物是跟夏天有關的呢？
- *路上為什麼會特別高興？
- 與你的同學們一起分享吧！

0900-0920 歡迎式

- *一下車就要聽到令人快樂的音樂喔！
- *來！舉起你的雙手與所有夥伴擊掌互相問候吧！
- *聽到哨音時，一起向天空大喊“夏天，我來了！”

0920-0930 行程介紹

- *首先歡迎大家來到這令人心曠神怡的地方
- *我依舊是那個管玩不包吃的小當家，向大家介紹一下今天的行程吧。
- *請參考活動流程。

0930-0950 默契建立

- *讓我們建立共同的默契吧！
- 在與同學的互動當中，隨時可以拿出來使用喔。
- 當有人說“小朋友”時，請回答“挺乖的”！
- 當有人說“你知道嗎”時，請回答“不知道，請說吧！”
- 當有人說“你快樂嗎”時，請回答“渾身上下，Om A Hom”！

0950-1020 小組時間

- *每組準備一張大的圖畫紙或海報紙及一組彩色筆。
- *每個人將自己的手掌描在紙上並簽上名字。
- *手掌以外的空間，大家集體創作成一幅美麗的畫。
- *也可寫出共同的小組名稱與精神標語。
- *坐下來圍個圈，分享彼此的想法並說說自己參加營隊的期望吧！

1020-1035 生活小品——愛心

- *大伙先想想看同學中誰最有愛心？為什麼？
- *說說看為什麼大家喜歡跟有愛心的人在一起！



1035-1200 團體活動

***估量高手：**※同學每5人一組

※每次小當家會任意抓出一把黃豆。

※各組估出黃豆數量，看哪一組最接近。

※最後會拿出一大袋，各組想想看有什麼方法可以不用數就可以接近真實的數量。

※發揮你們的創意吧！

***天生好手：**※每三人一組。

※三人皆舉起右手，用一條帶子將手綁在一起。

※以綁在一起的手，依序完成下列任務：

◎吃完指定的水果。

事先將水果切好置於盤中。

◎投準。

事先準備一個大籃子及一顆籃球，在指定距離投入。

◎積木疊高。

準備一堆積木，疊至指定高度。

※所有程序必須在五分鐘之內完成，接著討論如何在兩分鐘內完成，並再試一次。

※結束後，可分享彼此的心得或體會。

1200-1300 香積時間

*相信大家都準備了豐盛的野餐；各位小朋友可以找三個人一組，

找一個你們最喜歡的角落，互相分享彼此的午餐。

*讓我們一起來供養吧「供養十方三世諸佛菩薩，供養一切有情無情眾生。」

1300-1310 安裝驅動程式

*來一首輕快的音樂，跟著音樂來動一動吧！

※小朋友輪流上台做動作，其他人跟著台上的人一起跳。

1310-1325 生活小品——勇氣

*什麼是勇氣？什麼樣的行為是勇氣的表現？說說自己的看法吧！

1325-1350 歡唱時光

*一起唱幾首好聽的歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！



1350-1550 團體活動

- ***眼明手快**：※事先準備好六條同樣款式的繩圈，
其中僅有一條同時穿過其他五條繩圈。
※五人一組，小當家會將繩子弄成一團放置地上。
※大家只能用眼睛看，不可碰觸繩子，聽到哨音響時，
瞬間將那僅有的一條拉起。
※正確時只有兩個圓圈，若是三個圓圈則表示拉錯了。
※同學可討論如何掌握關鍵要領，提高準確率。
- ***圓夢專家**：※所有同學分成六人一組，每人依序說出自己的夢想。
※依序幫每一個人完成他的夢想。
※雖然是情境模擬，仍要真心的幫同學圓夢，越逼真越好。
※例如：科學家、醫生、明星……，只要說的出來，即使是去外太空，
都要盡量模擬，讓他有身歷其境的感覺。
※大家都輪完後，相信都會沉浸在圓夢的喜悅，同時也享受著幫同學圓夢的快樂。
※幫同學圓夢也接受同學協助自己圓夢，此時有什麼感受趕快跟同學分享吧！

1550-1700 分享與回饋

- ***心靈沉澱**
靜下心來寫下或畫下你今天所學到或體會到的想法。
- ***心得分享**
相信各位在今天一定都有不同的收穫，談談彼此的心得吧！
- ***回顧**
一起溫習一下早上到現在的心路歷程吧！
- ***互道珍重**
- *以上可隨時播放適合的襯底音樂，會更有feel喔。

1700-1800 賦歸

- *別忘了跟家人分享你今天的體驗。
- *祝你晚上有個美夢。
- *下一次營隊有什麼期待可寫信來告訴小當家喔。



素食新時代

Vegetarian

素食

既慈悲又健康

更符合環保

真是何樂而不為？

因為慈悲・所以吃素——

吃素很慈悲～

慈悲素

因為健康・所以吃素——

吃素尚健康～

健康素

因為環保・所以吃素——

吃素最環保！～

環保素



慈悲素——

因為慈悲，所以吃素！

文／優鉢羅花香 美學設計／如蓮



■ 相關經句

吾誓世世不起殺想

恆不噉肉

—— 一切智光明仙人

慈心因緣不食肉經

■ 經典背景

一切智光明仙人

慈心因緣不食肉經

又名～

一切智光明仙人不食肉經

總共一卷

是敘述往昔彌勒佛

示現在勝花敷世界

宣說慈三昧光大悲海雲經

一切智光明婆羅門

因聞此經而發起菩提心

■ 延伸

是的

不只仙人宜如是發誓

其實

只要悲心甦醒

看到因為人類的口腹之慾

導致動物被殺的慘況

也會效法此仙人誓曰

～

我生生世世不食肉！🙏

健康素——

~吃素吃出健康

因為健康所以吃素

撰文／正念 美學設計／典藏美



吃什麼食物最健康？什麼食物最適合人類身體？什麼食物最天然營養？

吃“素”最健康！吃“素”最適合人類身體！吃“素”最天然、最營養！

為什麼吃素最健康呢？因為蔬菜、五穀雜糧與水果類都是種植在大地沃土上，每天都吸收著日光與土壤所給予的養份，只要種植的這片土地是無污染過的，這樣吸收天地之間的養份所生長的，是最天然的，而這樣的順應天地所生長的食物，吃進人體後，是那麼的自然清脆、新鮮與美味，更重要的是身體與心靈可以無負擔的吸收所吃進的食物。而且蔬菜與水果都有豐富的纖維，對於人體的胃與腸道等消化系統，都有莫大的幫助，更能讓人體快速吸收所需的養份。

經過許多的實驗證明，人類身體的構造，就應該吃“素”！例如人類的牙齒、胃、腸子等等，在與其他的動物來做比對，更加證明人體適合吃素，就以人體曲折不平滑的腸子來說，腸子的長度約是自己高度的10~11倍長，與小腸短、大腸直而平滑的肉食動物截然不同，跟長長大小腸子的草食動物對比，較為相同，連牙齒也與草食動物相近。

所以，吃“素”是最天然營養無負擔的，而且越來越多的證實與證明植物不但營養，還能夠預防許多病變，像是十字花科的高麗菜、花菜等，就能有效的預防病變。

想要吃得健康嗎？快來吃“素”吧！健康就“素”美喔！🌈

因為愛地球・所以吃素——

環 保 素~

選擇素食最環保！

文／智光 美學設計／文文

根據世界銀行統計，全世界每年約有1000至1200萬公頃的森林消失，主要原因是因為農業和畜牧用途，而畜牧業就佔了大量砍伐雨林很大的比例。畜牧養殖佔用了全球陸地面積的30%，中包括了33%可以用來作為糧食生產的適耕地，卻被用來種植牧草。全球畜牧業用地中的20%已經過度放牧。可怕的是雨林一旦開墾，就很難復原，除了造成土壤沙漠化以外，原本儲藏在森林裡的二氧化碳會被釋放到大氣中，使得溫室效應加劇，進一步惡化整個環境。除了導致土壤的破壞以外，尤有甚者，從聯合國糧食暨農業組織一項報告指出，畜牧業所產生的溫室氣體排放量如二氧化碳要高於全體運輸業的18%，是最大的溫室氣體排放源，因為全球有大約兩百多億隻的經濟動物，這些動物的生理反芻現象產生了巨量的溫室氣體。可見除了在日常生活中力行減碳運動以外，還必須同時倡導素食，減少肉食，才能雙管齊下，挽救日益惡化的氣候環境。許多專家學者與環保團體，也都提出呼籲少吃肉以對抗全球暖化。

水資源的消耗與汙染是畜牧業另一個對環境的破壞。根據聯合國的統計，農業用水約占全球用水量的71%，工業用水占20%，生活用水只占10%，但是如果將種植飼料所耗的水包括在內的話，畜牧業消耗了全球50%的用水量。我們從以下的用水量比較當中，就可以發現畜牧業耗用的水資源比例有多大：

- 一公斤的牛肉 耗用 1,000,000 公升的水量
- 一公斤的雞肉 耗用 3,500 公升的水量
- 一公斤的黃豆 耗用 2,000 公升的水量
- 一公斤的米 耗用 1,912 公升的水量
- 一公斤的小麥 耗用 900 公升的水量
- 一公斤的馬鈴薯 耗用 500 公升的水量



由以上的數據顯示，吃素對這個地球而言，是更加的環保，食物能更加的充裕，耗用更少的水，避免因對環境生態的破壞，影響了氣候的變遷，導致的惡性循環所造成的大地反撲。地球是我們大家的地球，生生世世子孫的傳承，我們必須要有遠見，今日的素食其實是為了久遠的未來，為了生生世世的子孫，為了宇宙中這一個美好的地球。

清 香

Fragrance

繁華落盡逐香塵

唯有清香似舊時



東方之香——

檀香篇



西方之香——

玫瑰精油篇



世間第一香——

功德香

東方之香——

佛經中的檀香

文／香水案頭 美學設計／清涼風

■ 經文

於虛空中
自然普雨優鉢羅華
鉢頭摩華
拘物頭華
分陀利華等
種種香華
亦雨天沈水末
多伽羅末
栴檀香末
及天曼陀羅等
種種諸華
復有天樂
其音微妙
不鼓自鳴
亦有諸天



歌讚之聲
在虛空中
為供養此轉輪王身
作福利故

■ 延伸飄散

此段經文中
各種花香
與檀香並散
流動出不可思議之芳馥
這是芳香的供養
亦是至誠之心意

..... 



西方之香——

玫瑰精油 (下)

文／香氛子 美學設計／Daisy

玫瑰精油的香味醇厚，氣味濃郁，對於身、心皆有明顯功效。繼萃取方法以及神奇功效之後，本期接著為您介紹玫瑰精油的使用方法。

基本上玫瑰精油的使用方法可分為吸入、沐浴和按摩三種：

(一)吸入法：此法主要是透過人體的呼吸系統，將熏蒸之後的精油吸入體內，達到去菌、提神的效果。

(二)沐浴法：又稱水療法。藉著沐浴時的浸泡，讓皮膚與精油接觸，達到精油潤膚、鎮定的功效。

(三)按摩法：將精油以基礎油稀釋後，作為按摩用油。按摩方式是以揉捏為主，力道必須保持輕柔，並且動作要緩慢，採成片式的按摩，以達到放鬆肌肉，促進血液循環的效果，進而有助於毒素的順利排出。

目 的	方 法	作 法 及 功 效	注 意 事 項
環 境 淨 化	薰 蒸 法	◎將薰香爐中加入清水，並滴入數滴純玫瑰精油，然後加溫即可。此法除可去菌外，並有助於提神醒腦。	
	薰 香 法	◎將數滴精油滴在手帕上，放入皮包或口袋中，香味持久。	
	噴 灑 法	◎蒸餾水中加入適量純玫瑰精油，製成噴灑液，並加以劇烈搖晃之後，噴灑在環境周圍、地板、牆壁等處。此法可驅除蚊蟲、消毒環境，以減少傳染病的散播。	
皮 膚 保 養	沐 浴 法	◎洗澡水中加入適量玫瑰精油，全身浸泡10分鐘，浸泡時同時深呼吸，吸入玫瑰精油的蒸汽。此法可減輕壓力，保養肌膚，並且排毒。	*精油具有吸光作用，容易使皮膚變黑，請避免在白天擦拭。
	按 摩 法	◎將洗面乳或保養品加入1—2滴的玫瑰精油按摩肌膚，可美白並增強保養品的功效。	
	薰 蒸 法	◎在水中加入數滴玫瑰精油，離水面數公分高度，薰蒸臉部，可滋潤肌膚。	
身 體 保 健	按 摩 法	◎將玫瑰精油加入按摩基底油中，作為按摩油，以順時針方向，輕柔地按摩下腹部，此法可舒緩經痛。	*此法孕婦請避免使用

■玫瑰心語：玫瑰散發清香，帶來滿室的馨香，我們的心也要如玫瑰一般～馨香滿溢！

世間第一香——

功德香～

十 功 德

編述／芬陀莉 美學設計／微妙華



什麼是功德呢？

功就是功能

以佛家而言

能破除生死輪迴

得入涅槃解脫

廣度一切眾生

而此功為善行利德

所以稱為——功德！

本期功德香談的主題是：十功德

至於什麼又是十功德呢？

十功德簡稱十德

又名十事功德

出自～

大般涅槃經

光明遍照高貴德王菩薩品

說明了菩薩如果修行大涅槃經

可以得到十事之功德！

整理如下表～

十功德

序	功德名稱	內 容	說 明
一	入智	觀解趨實	(1) 未聞者能得聞——聞慧 (2) 已聞能為利益——思慧 (3) 能斷疑惑之心 (4) 慧心正直而不曲——修悲 (5) 能知如來密藏——証智
二	起通	妙用隨緣	(1) 昔不得而今得——身通 (2) 昔不到而今到 (3) 昔不聞而今聞——天耳通 (4) 昔不見而今見——天眼通 (5) 昔不知而今知——他心通、宿命通
三	大無量	化心深廣	菩薩無緣大悲心 如虛空無所分別 能普益一切眾生
四	十利益成就	行德建立 利益成就	(1) 根深難拔 (6) 斷除業緣 (2) 於自身生決定想 (7) 修清淨身 (3) 不觀福田及非福田 (8) 了知諸緣 (4) 修佛淨土 (9) 離怨敵 (5) 滅除有餘 (10) 除二邊
五	五事報果成就	勝報圓具	(1) 諸報完具、六根不缺——報 (2) 不生邊地、常處中國、降化隨物——福 (3) 諸天愛念 (4) 一切人天大眾恭敬供養 (5) 得宿命智——智
六	心自在	具金剛定	所為無礙，為諸三昧中第一。
七	修習對治	善於修習 四種離過道	(1) 親近善知識 (2) 專心聽法 (3) 慧念思惟 (4) 如法修行 ——以此四法對治諸過
八	對治成就	解脫德立	(1) 斷五事：色、受、想、行、識 (2) 離五事：身見、邊見、邪見、見取見、戒慧取見 (3) 成六事：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天 (4) 修五事：知定、寂定、心身樂定、無樂定、首楞嚴定 (6) 守一事：菩提心 (7) 近四事：大慈、大悲、大喜、大捨 (8) 信順一實：一大乘 (9) 心善解脫、慧善解脫：滅貪瞋癡，知一切法無礙
九	正道成就	修習三十七道品	(1) 信心 (4) 近善友 (2) 直心 (5) 多聞 (3) 戒心
十	修習正道	起修上順	入大涅槃之常樂我淨，宣說大涅槃經，顯示佛性。

※十種功德為初地以上菩薩所修。

佛教美學

Beauty of Buddhism

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

書法之美——

佛偈心香

蓮花之美——

佛教聖花

寺廟之美——

夢幻佛塔

佛教的代言人——

美麗的飛天



書法之美——

佛偈沁心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

佛教美學

勤修清淨波羅蜜
恒不忘失菩提心
滅除障垢無有餘
一切妙行皆成就

——大方廣佛華嚴經
普賢行願品



書法輯字——歐陽詢體

佛 教 聖 花 ——

蓮 花 之 美

攝影／鄭秉忠

美學設計／觀空夜



畢竟西湖六月中，風光不與四時同。接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅。

——《曉出淨慈寺送林子方》宋·楊萬里

廟宇仙鄉——

夢幻寶塔

畫面設計／鄭博文 詞／羽塵

佛教美學



寶塔虛無縹緲間 羽化飛花辭夢塵

敦煌美麗代言人——

美麗的飛天

文案／夢駝鈴

美學設計／香花海

美麗的飛天

是佛教博大精深的美學中

最具代表性

也最富美麗傳說的一環

且看她那在天幕飛舞的彩帶

端麗的容顏

以及曼妙的身姿

在在都喚起了

我們內心最深處

——美感的極致！

再詠飛天

銀瓶乍現水中天

清淨無礙觀自在

金光燦爛氣非凡

七彩虹光映滿天

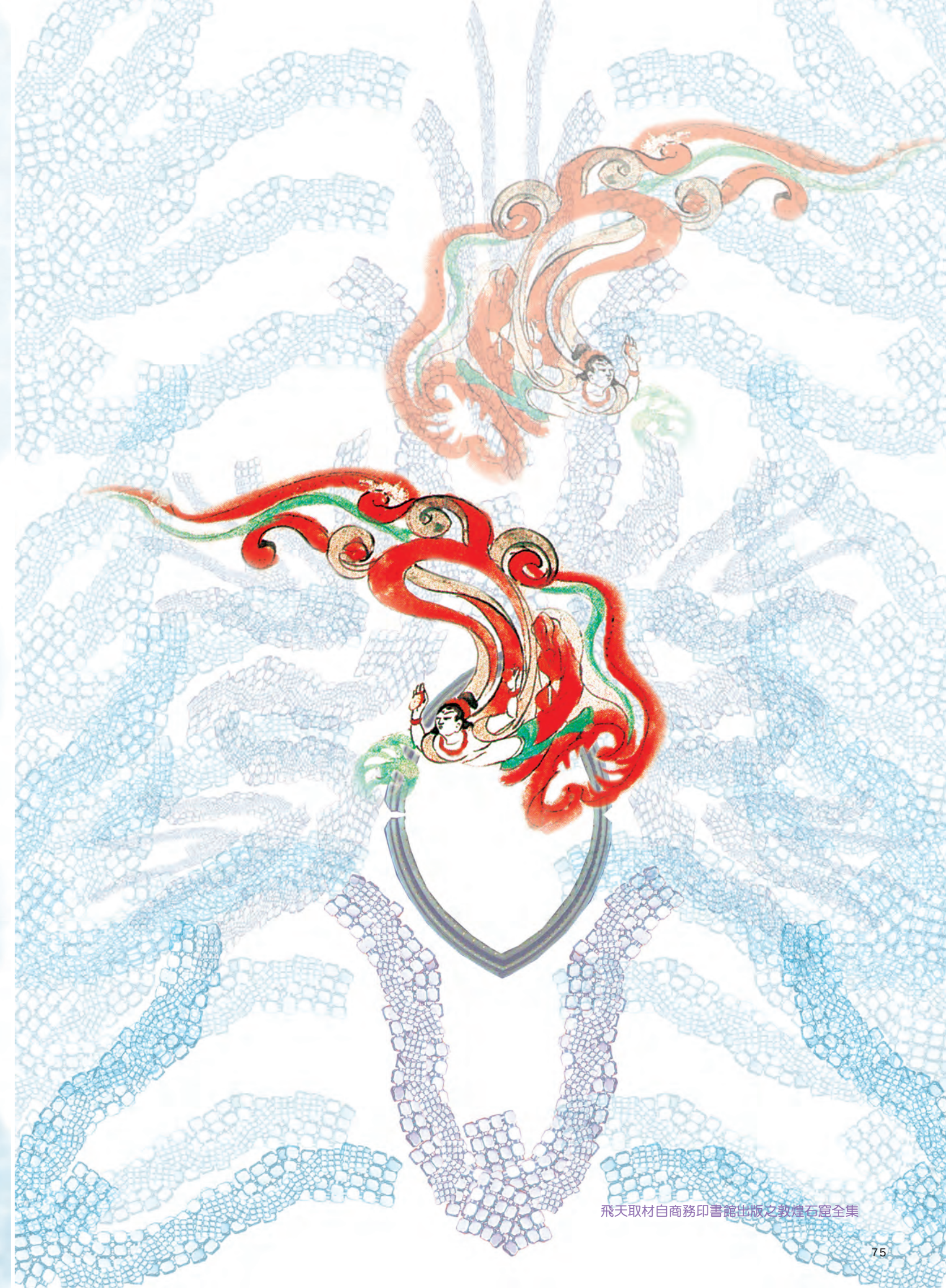
曼妙舞姿雲中現

飛天獻舞天人讚

仙樂飄飄香雲繞

天地祥和意安然

歌詠——周育正



修身養性

Moral Cultivation

從佛教經典中
一樣可以
學到作人處事
修身養性
的深刻道理
受益良多



良方之一 ——
from 長阿含經～
五毒不藏心



良方之二 ——
from 大堅固婆羅門經～
遠離煩惱得清淨



良方之三 ——
from 七佛經～
遠離五欲得快樂



修身養性良方——

五 毒 不 藏 心

文/芬陀利花 美學設計/天涯行

■ 學習經句

欺妄懷嫉妬
習慢增上慢
貪欲瞋恚痴
自恣藏於心
此世間臭穢
今說令汝知
比開世間門
墮惡不生天

■ 出處

長阿含經

■ 釋文

欺騙別人說妄語、心中懷有嫉妬、習氣驕慢、貪瞋癡慢疑，都自我放縱的藏在心中。這是世間法中臭不可聞的穢物，如今說明讓你們知曉，這會打開世間之門，墮入惡趣而不能升天。

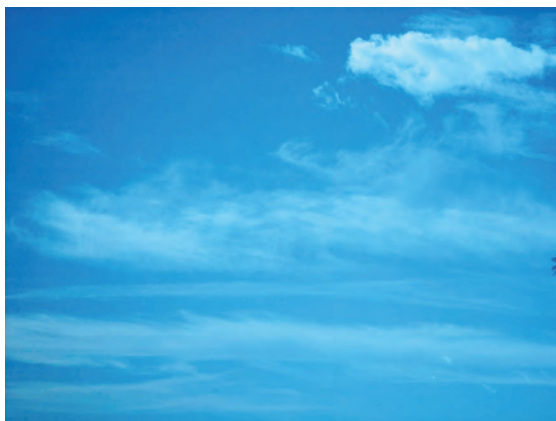
■ 學習重點

就是不能心藏貪瞋癡慢疑五毒，這樣不但不能升天，反而會墮入惡趣受苦，不可不慎！

■ 實踐運用

要把這段開示好好吟詠，然後心生警惕，就是心中要長保清淨，莫與貪瞋癡慢疑相應，這樣就不會下墮，而且會生出上升天境的福報。🙏

修身養性



修身養性良方——

遠離煩惱得清淨

文/優砵羅花 美學設計/淨田



■ 釋文

貪瞋癡慢疑五毒與氣怒，覆藏己過、惱害別人、欺誑說妄語及慳貪嫉妒等，生起這些染著之法以及毀謗他人；這些等等稱之為煩惱。而人們應遠離這一切的煩惱；便能於人世中得到清淨安穩，一切如大海般遼闊的煩惱就不再生起，總塞其源頭了。

■ 名相學習

之一～忿：心所之名，俱舍宗為小煩惱地法之一，唯識宗為小隨煩惱之一；亦為欲界繫之煩惱，係修道所斷除之惑；就是於不順己心之對境，引生氣怒之情，而發為暴惡之行動。

之二～覆：心所之名，俱舍宗七十五法之一，唯識百法之一。係恐名譽受損而隱蔽己過，不發露懺悔之行為或心念。

■ 學習經句

貪瞋癡慢疑忿覆
惱害誑妄並慳嫉
起此染法及謗他
是等名為諸煩惱
遠離如是諸煩惱
即於人中得清淨
諸煩惱海塞其源

■ 出處

大堅固婆羅門經

■ 利益

經文重點提撕～
即於人中得清淨
諸煩惱海塞其源

■ 實踐運用

要牢牢記得五毒等煩惱，必須遠離，而且要明晰的了解，只要遠離了煩惱，人立即就得到了清淨，這是多麼美好的一件事啊！

修身養性良方——

遠離五欲得快樂

文/善念 美學設計/因緣

■ 學習經句

不聞染污名
遠離五欲過
斷除貪愛根
不受諸苦惱
身心恆安穩
常得於快樂

■ 出處

七佛經

■ 釋文

不聽聞染污的名詞，遠離色欲、聲欲、香欲、味欲、觸欲等五欲的執著，斷除貪愛的根苗；這樣就不會受到一切的憂悲苦惱，而讓身心時時處於安穩的狀態，並且常常感到十分的快樂！

態，並且常常感到十分的快樂！

■ 利益

身心恆安穩
常得於快樂

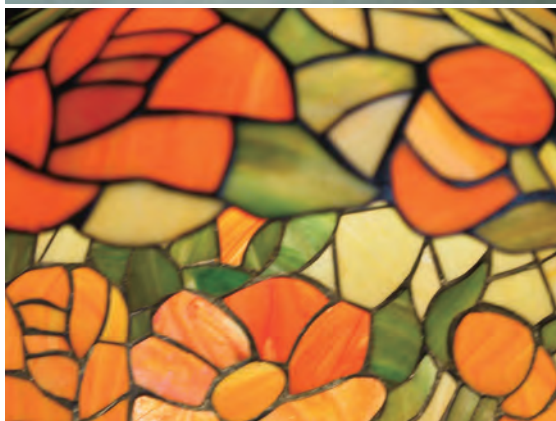
■ 分析

是的，只要遠離了苦惱的淵藪——五欲，我們的身心，因為不再受到催逼，自然而然就會常感安穩快樂了！

■ 實踐運用

要深深明白對於五欲的執著，是一切痛苦的來源，所以要時時提醒自己，不要做了色聲香味觸等的感官奴隸，要從中自由解脫，這樣自然就可常常作一個安穩快樂又知足的人兒了！

修身養性



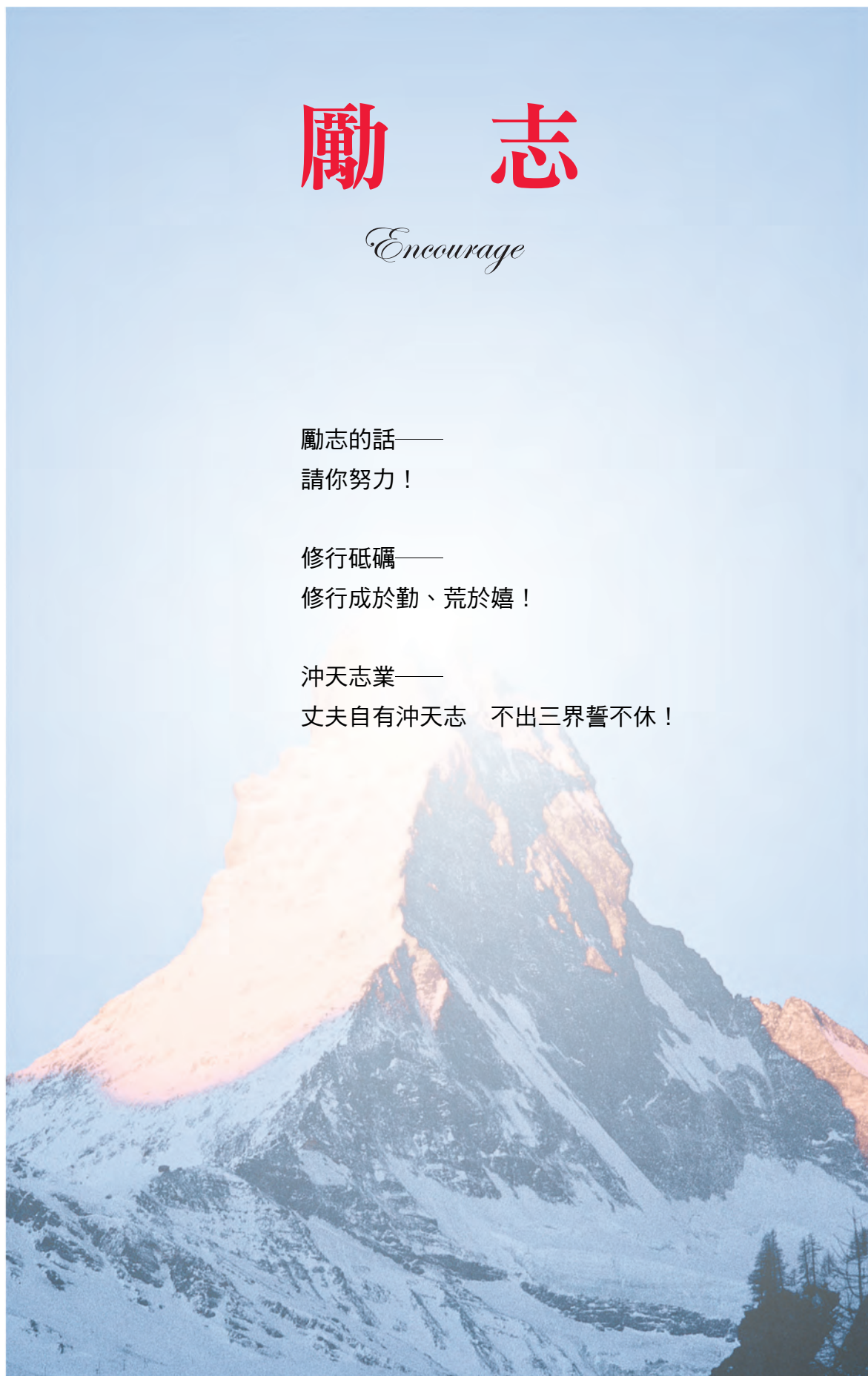
勵 志

Encourage

勵志的話——
請你努力！

修行砥礪——
修行成於勤、荒於嬉！

沖天志業——
丈夫自有沖天志 不出三界誓不休！



勵志的話——

請你努力

文/周育正 美學設計/白蓮花

請你努力

因為

佛菩薩很愛你

一點都沒有捨棄你

請你努力

因為

眾生都在期待

期待你的成就

請你努力

因為

累世的願力

都在等待著你

廣闊的天空

正等著你去遨翔

無垠的天際

正等著你的雄才

金色的菩提種子

正等著你去播種

等著你

等著你

請你努力！



勵
志

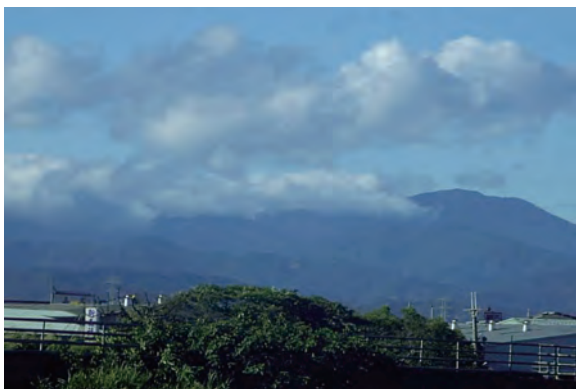


修行砥礪——

修行成於勤 荒於嬉

文／邱炳煌

美學設計／湛然滿



在世間法中要功成名就絕非偶然，也許通往成功的路徑有很多條，但若是從古今中外許多成功人士的經驗來看，似乎又可以歸納成一個共同的條件，那就是一勤字。

「書山有路勤為徑，學海無涯苦為舟」—韓愈

「發明的秘訣在於不斷的努力」—牛頓

「天才是百分之九十九的努力，再加上百分之一的靈感」—愛迪生

而大家耳熟能詳的格言如：「一勤天下無難事」、「勤有功、戲無益」、「業精於勤而荒於嬉」更是清楚的點出「勤」的重要。

至於在出世間法裡修行，精進也是通往成就的一個重要關鍵。《妙法蓮華經》《五百弟子受記品第八》世尊提到：「我與阿難等，於空王佛所，同時發阿耨多羅三藐三菩提心。阿難常樂多聞，我常勤精進，是故我已得成阿耨多羅三藐三菩提。」由於世尊精進修行，所以早得阿耨多羅三藐三菩提，可見精進在修行中的重要。

至於如何精進，及何謂精進？世尊在《大乘理趣六波羅蜜經》中教導菩薩：「所謂修餘五種波羅蜜多，皆精進力而能成就。精進波羅蜜多謂身口意，此三善業皆因精進方得發生，於三業中意業最勝。菩薩摩訶薩修習意業有二種心：一者精進、二者退轉。所謂發起菩提心是精進，止息菩提心是退轉。云何發起？於諸有情起大悲故。云何止息？住我空故。云何發起？攝取一切眾生故。云何止息？捨一切眾生故。……佛告慈氏：如是種種精進行法，皆精進力而能圓滿無增無減，方能利益一切眾生，所以者何？以能遠離一切相故，皆由智力而能圓滿精進波羅蜜多。云何菩薩摩訶薩修習事業？所謂修習大慈大悲不捨有為，證真無為不退不轉，乃至無上正等菩提。慈氏當知，此即菩薩摩訶薩，意業清淨精進波羅蜜多。」

六度萬行，是菩薩利益眾生，圓滿佛果的修行方式；由世尊的開示可以知道，因精進力而成就其餘五度，願大眾披精進鎧甲，早日修行成就。🙏

沖天志業——

丈夫自有沖天志・不出三界誓不休！~

誓與眾生共成佛道！

文／菩提種子 美學設計／月光天人

一切諸如來 以無量方便
度脫諸眾生 入佛無漏智
若有聞法者 無一不成佛
諸佛本誓願 我所行佛道
誓欲令眾生 亦同得此道
～法華經



「誓與眾生共成佛道」是十方三世諸佛菩薩所立下令天地動容的根本誓願，誓要普令一切眾生都能證入諸佛究竟圓滿的無漏智慧。這當然是波瀾壯闊、氣勢磅礴的巨大生命工程；試想，連要讓自己的生命趨於究竟圓滿都相當不容易了，更遑論要令一切根器千差萬別的眾生都要能契入佛智，這其間的辛苦，實在非筆墨所能形容。誠如普賢菩薩行願品中所說：「言普皆迴向者：從初禮拜乃至隨順，所有功德皆悉迴向盡法界、虛空界一切眾生，願令眾生常得安樂，無諸病苦；欲行惡法皆悉不成，所修善業皆速成就；關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路，若諸眾生因其積集諸惡業故，所感一切極重苦果我皆代受；令彼眾生悉得解脫究竟成就無上菩提。菩薩如是所修迴向，虛空界盡、眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我此迴向無有窮盡，念念相續，無有間斷，身、語、意業無有疲厭。」這無緣大慈、同體大悲的大慈大悲，也正是諸佛菩薩歷劫以來能夠勇於進入三界火宅之中，顯現種種大雄大力菩薩行的真正原動力，真是驚天地而泣鬼神，實值一切眾生感恩無盡、禮敬讚嘆。

所感一切極重苦果我皆代受
令彼眾生悉得解脫究竟成就無上菩提

成功學

Success

奮發向上
努力追求成功
再接再勵
永不止息！

圖解成功學——
少說多餘的話

成功公式——
正確的方向+正確的努力=成功

成功性格——
乘勝追擊

圖解成功學——

少說多餘的話

文／菁英族 美學設計／正道行

■ 概念

少說多餘的話，是成功的特質之一，理由最少有～

- 節省時間
- 節省力氣
- 簡單扼要
- 凸顯重點

· 避免產生枝節

·

其實無論在開會中或交待人作事情，言語都不可或缺；但如果能夠說話精簡，盡量不說多餘的話，是幫助自他走向成功的省力處。💡

■ 圖示



成功公式——

正確的方向 + 正確的努力 = 成功

文／菩提人家 美學設計／大忍柔和

正確的方向是邁向成功的第一步，只要方向正確，終有到達的一天。就好比在大海中航行的船隻，必須要有正確的航向指引，才能順利抵達目的地。反之，如果方向錯誤，那麼即使再努力，也無法到達成功的彼岸，甚至可能迷航於大海之中。

正確的方向定位好以後，還要加上正確的努力，才能獲得真正的成功。因此努力的方法也很重要，錯誤的努力方法，

會導致事倍功半，甚至於造成整個方向的偏失。不能因為方向正確，努力的過程就可以不擇手段，這樣非但無法往正確方向大步邁進，甚至還可能因為努力的方法的錯誤，而不知不覺往相反的方向走而不自知。因此成功是一連串慎思、明辨、篤行的過程，才能掌握正確的方向，作出正確的努力。

因此，正確的方向 + 正確的努力 = 成功 



成功性格——

乘勝追擊

文／願行 美學設計／大淨福田

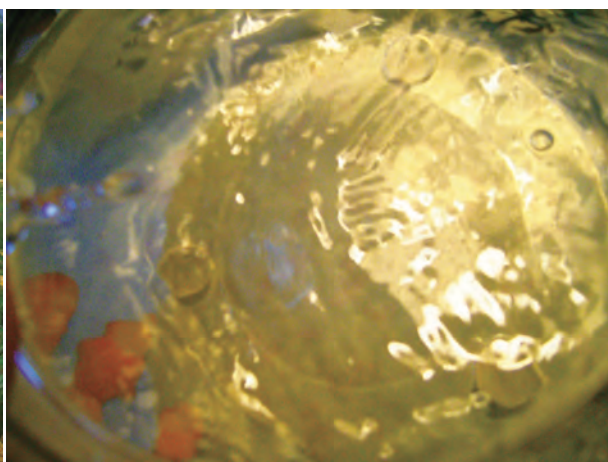
所有大成功都是許多的小成功累積而來的。

事實上，許多成功人士之所以比別人更容易成功的原因之一，就在於他們掌握了乘勝追擊的訣竅，懂得在每一個小成功之後，再接再厲，不懈怠的繼續努力，才能繼而創造更大的成功。為什麼呢？

因為當一件事情要做到有所成，能有初步的成果顯現出來，往往已經下了無數的功夫，克服了許多的困難，才能累積到一定的勢能，才有成果展現出來。在這個小有所成的時候，能夠善於利用此時已然具足的因緣條件，在這個基礎上要再更上一層樓是比較容易的，也就是所謂的乘勝追擊，只要再接再厲的努力向前進，即使表面上要再稍微辛苦一下，但其實就整個大局而言反而是打順風球，是省力處。

我們做任何事情，有時候會遇到流暢順利，創意泉湧，執行效率很高，即使遇到挑戰，也能很快就正確反應，處理得宜；反之，有時候則會有停滯不前，怎麼作都不順利的情形出現，而且往往這種滯礙不前的狀況，什麼時候要出現並無法事先預知。

因此如果能在創造小成功時，就趁著這種HIGH的狀態上，也就是能量最飽滿的狀態，最得心應手的時候乘勝追擊，往往能創造更大的成功。就好比當一個作家寫到文思泉湧時，一定是振筆疾飛，無論白天或黑夜，不管處於什麼時間或空間。如果這時候不一氣呵成，停了下來，要再重新找回當時的靈感就相當不容易了。故而成大事者就是懂得掌握住契機，在每一個小成功之後，藉力使力，趁勢而起，一鼓作氣，才能累積龐大的勢能，將自己推往更成功的境界。



不思議檔案

Incomprehensible Files

宇宙玄奇多
一切不思議

不思議檔案之一～
惠炬法師得菖蒲

不思議檔案之二～
惠悟法師昇空而去

不思議檔案之三～
奇幻紀事

不思議檔案

惠炬法師得菖蒲

文／高翔 美學設計／廣慧



北齊惠炬法師，從小就不喜歡俗務，專修華嚴，十五六年，於道場中，六時禮旋，晝夜誦持，都沒有懈歇，一日於睡夢中見到一位童子，自稱善財，告訴惠炬說，師既然能夠研精華嚴，欲究佛境，明天且向南來，當與師聰明藥，令師得悟經旨，惠炬第二天早上，把夢境告訴其他的僧人，並用香湯洗浴，身穿淨衣，手執香爐，歸命三寶，祈願今日所求，必獲如夢之果，即與童子南行。

他心口專一，恒念文殊，順著路走了數里，忽然看見一池，方圓半里，雜花匝岸有菖蒲，意會菖蒲是聰明藥，就命隨從的童子入水採之，忽然獲得一根大如車軸的菖蒲，回到寺院後作成藥丸，纔服用棗許的量，便覺輕安神爽，日誦萬言，因獲精解華嚴，造此經疏十餘卷，講經五十遍。



不思議檔案之二——

惠悟法師昇空而去

文／空行 美學設計／淨香



唐高宗永徽年中，禪定寺有兩位僧人，為道祥法師與惠悟法師，都隱居在太白山中，惠悟法師持誦華嚴經，服餌松禾，六時禮懺，晝夜誦持，經過了許多年，有一天，忽然來了一位老人，鬚髮皓首，穿著潔素的衣服，儀容恢美，前來設禮供養，他說，敝居設齋，想要請一位僧人，僧人們回答，這裡只有二位僧人，一起去可不可以，老人回答說，因為弟子家貧，只擬請一僧，僧問他想要請誰去，他說要請華嚴法師，於是惠悟法師便赴邀請。

惠悟法師隨老人行，才走了百餘步的距離，老人忽然騰身於空中，顯然他即是菩薩變現，然後問惠悟法師說，師何不昇空，惠悟法師回答說，貧道無翅，昇空未得，老人問惠悟法師，師猶未得神通耶，惠悟法師回答，實未得，老人便從空中下來，安置惠悟法師於此菩薩的衣襟中坐，又請他閉上眼睛，這時只聽見耳邊颼颼的風聲，大約半頓飯的時間，落了地，便請他張開眼睛，開眼一看不知到了那裡，環視周遭唯見大山，觀其屋宇，都是從雲中湧現出來。

老人請惠悟法師進入堂裡，惠悟法師先行禮佛，禮佛纔畢，忽然看見五百位奇異的僧人，一手執著錫杖一手持著盂，飛翔從空中而來，惠悟法師敬畏這些奇異的僧人，不敢居於上坐，便從下而行，此時老人來語曰，師受持華嚴，是佛的境界，遂引導惠悟法師坐於重要位置，齋

後洗漱完畢，諸聖僧便都騰空而去。

老人乃派人拿了一床寶物，到惠悟法師面前，請與咒願，惠悟法師說，貧道來此不經由地面，是老人攜攝到達此地，自己回不去，還請相送歸回本處，自當誦經報此恩德，老人說，本所齋宴主客是長年讀誦華嚴經的您，師且與咒願，當即派人，送歸本居，惠悟法師與咒願完畢，前面有三五童子，大約六七歲，老人呼之，又另指名一菩薩童子過來，老人說，你可專門陪伴這位法師，童子便對惠悟法師說，師請暫時開口，惠悟法師即依其言張開口，童子觀之云，師現病相，菩薩童子即取藥回，藥大如麻子，分為三丸，與惠悟法師吞之，惠悟法師當時便騰空而回。

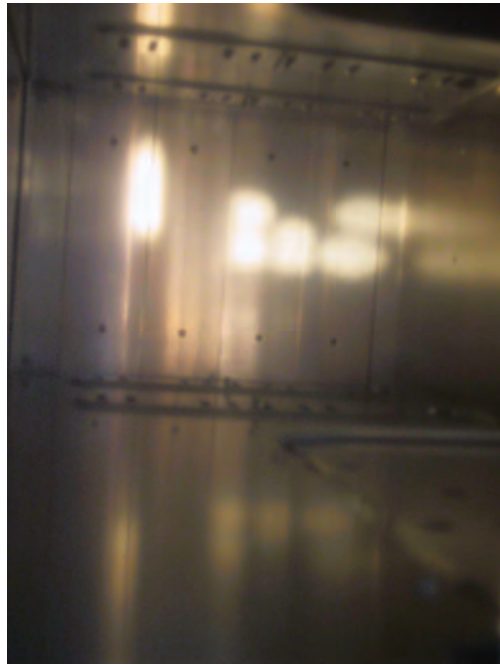
惠悟法師回到了原來的住所，停在半空中謂道祥法師說，誠蒙菩薩老人邀請受齋，遂獲神通，說完即辭別道祥法師，攝三衣瓶鉢及所受經，昇空而去。



不思議檔案

奇幻紀事

說故事／柔和 美學設計／欣悅



約 13 歲的時候，有一天晚上在即將睡著之際，突然感覺，整個人被拋至空中約一米高處，此時手腳朝天腦筋卻是非常清醒，心念一生，我看到了，感覺不用回頭便能看到下方的肉身，好像不能呼吸，是不是被被子蓋住鼻子了，待我先回去把被子掀開再出來，才這一動念，靈體就被拉回肉身了，一進入肉身，立即一陣濃濃的睡意如波濤湧來，不一回即睡著了，第二天醒來記憶卻是非常清楚，直到今日都 39 年了仍未忘記，同一時期有天晚上，睡覺時感覺一陣蹬腿即穿身而過身旁二哥的身體，原本睡中間，第二天醒來已是睡在左側，直覺不可思議，竟然可以穿越人的身體。

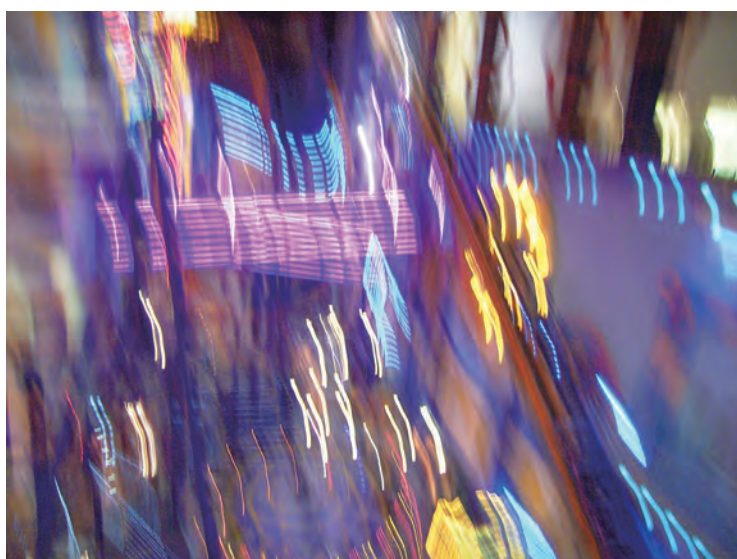
平日時常夢見自己可以自由的飛翔，在空中自由自在，好不愜意。

23 歲時，有一天晚上於寢室靜坐時，突覺自身現現金色身且越來越高大，一片金光身影中，只見肉身越來越小，忽生一念，明早還要上班，改天找個有放假之日再出來吧，動念畢只見身影漸漸縮小，慢慢恢復至肉身大小，不一會即出定了。

28歲時，有一天晚上於寢室睡覺時，忽見身旁一對淡藍色的翅膀，像蜂鳥一般快速的舞動著翅膀，感覺到一股永不疲累的能量，我看到了，疑！我的手呢？念頭一動，慢慢的翅膀舞動的速度減慢了，最後消失了，過了一會手才恢復知覺，發現兩手原是交叉枕在頭下，此時終於了解，原來人的生命能量是無窮無盡，永不疲累的，真的是不可思議的奇妙，只是肉身太粗重了，障礙重重限制住這股生命力的展現。

35歲時，一日在住處靜坐時，感覺全身每個細胞都淨化了，充滿了光明，正處於完全放鬆的狀態，突然感覺頭部上衝，玻的一聲，像是衝破了一塊薄膜，頭上冒出了一個頭（肉身的頭在下），好像進入了另一層世界，心中充滿了光明，感覺如債已還清的自在，完全沒有了恐懼與可擔憂的事，好像遠離了一切業力的障礙，進入了另一層不受干擾的境界，此後，每天原來看似普通想法，卻不時有新的體會，好像天天都有小小的開悟似的，此一覺受長達3個月，真的是奇妙經驗！

35歲時，一日在住處靜坐時，忽覺一個人影從旁經過，隨手丟下一卷經卷，只見經卷在面前自動展開，但看不懂寫的字，奇妙的是這些字開始像轉輪似的一直轉動變化著，像是自動在翻譯似的，非常快速的變化了無數種語言，最後出現了中文，原來是一本法本的名字，出定後往來人處看了下，原來是供奉著蓮師虹光身的唐卡，這真是太奇妙了，原來他方世界的語言，還可以透過意念自動翻譯，成為自己懂的語言。



因果法則

The Universe Principle

因果—

即是宇宙公約！

冥冥之中

精準運作

如影隨形

絲毫不爽

種善因得善果——

善有善報的因果故事～

行善落水獲救

種惡因得惡果——

惡有惡報的因果故事～

毀佛像縮臂

因果公式——

因果必報 無人例外～

長壽or不長壽

善有善報的故事——

行善落水獲救

編撰/香氣仰竹 美學設計/香裳

明朝年間，在新安地方，有世家之後吳用卿，秉性沉毅，直心質樸，好行種種善事，行之有年而從不厭倦，反而如飲甘露水般甘之如飴，

而且他也非常用功，每天都稱念阿彌陀佛洪名，日有定課，純一無間，精進向道。

有一次他不小心摔落江中，奇蹟發生了，他不但沒有沉沒於滔滔江浪中，足下好像還有東西托著，如此飄流了十餘里，最後終於獲救。

這樣的神奇，還是應了那句至理名言——善有善報啊！



惡有惡報的故事——

毀佛像縮臂

編撰/文心 美學設計/健龍

清朝年間，在麻城當地有一位富翁，曾捐百金幫助村民建寨以保家衛村，並且供奉佛像多年。

有一天，他的僕從要他幫忙一事他未答應，但表示要考慮一下；結果僕從不等他回答便連夜跑到別的地方去求助；待僕從回來時；富翁一見大怒，在氣頭上裂劈了佛像。

當天晚上，富翁便夢見韋馱護法痛罵他：你是什麼人，膽敢毀壞佛像？馬上拿起寶杵要擊打他，富翁立刻跪下來叩頭求懺悔。

韋馱天尊見狀說：好吧！念及你修寨有功，姑且只去一臂，於是便以杵輕輕向富翁的右臂一點，富翁狂叫而醒。

數天之後，富翁的右臂漸漸縮短，不復如常。 



因果公式—— 之一～

長壽 or 不長壽

編撰／樂果 美學設計／周育正

人人都喜歡長壽，都不喜歡不長壽，那麼，到底要怎樣作，才能活得長壽，而不是不長壽呢？根據“分別善惡報應經”，可以整理成公式如下～

(9) 方便殺

(10) 役他殺

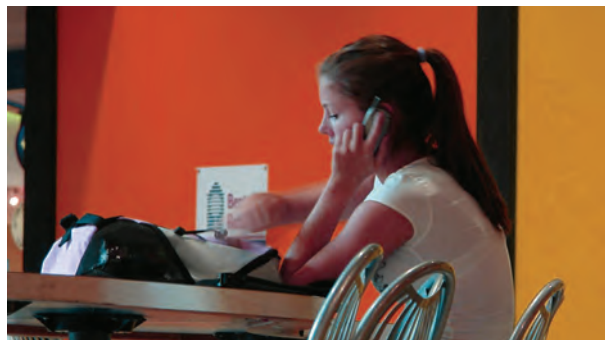
既然佛陀已經說得這麼清楚了，如果想長壽，就趕快依教奉行吧！🙏

➡ 長壽

- (1) 離自手殺
- (2) 離勸他殺
- (3) 離慶快殺
- (4) 離隨喜殺
- (5) 救刑獄殺
- (6) 放生命
- (7) 施他無畏
- (8) 慈恤病人
- (9) 惠施飲食
- (10) 幡燈供養

➡ 不長壽

- (1) 自手殺
- (2) 勸他殺
- (3) 慶快殺
- (4) 隨喜殺
- (5) 懷胎殺
- (6) 勸墮胎殺
- (7) 酬冤殺
- (8) 斷男根殺



—— 本月專題企劃 ——

唯識學精華

～以最簡潔的方式
說明深奧的唯識學

文／郭韻玲 美學設計／天人集

這世界到底怎麼了？ 我們到底怎麼了？ 我們為什麼存在？

以什麼方式存在？ 我們為什麼有七情六欲？ 是以什麼型態運作？

這一切一切的 生命現象 佛法唯識學 是真正的完全的答案！

■ 第一章：什麼是唯識？

■ 第二章：唯識學名相篇

■ 第三章：唯識學人物篇

■ 第四章：唯識學歷史篇

■ 第五章：唯識學經典篇

■ 第六章：唯識與因果

■ 第七章：唯識與修行

■ 第八章：唯識與靜坐

■ 第九章：唯識與慈悲

■ 第十章：唯識與觀想

■ 第十一章：唯識與行善

■ 第十二章：種子決定論

■ 第十三章：八識田的紀錄功能

〔編按：此為作者從1995～2005年間陸續發表有關唯識學的論述，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——唯識學精華

第一章

什麼是唯識？



什麼是唯識？

按字義來說，唯就是只有的意思，識就是意識的意思，合起來就是只有意識。此二字其實與經文出處有極大的關聯，即「三界唯心，萬法唯識」，又例如華嚴經說：「三界上下法，唯是一心作」以及「應觀法界性，一切唯心造」，解深密經說：「諸識所緣，唯識所現」。

故唯識其實是佛陀開示宇宙人生森羅萬象的真理，在經典中處處可考，那麼唯識要教導我們的真理到底是什麼呢？

言簡意賅的說：一切都是心意識的變現。在此心＝意＝識，如同般若＝空＝涅槃，不同的名相，其實在指陳同一個意義，如同經文「三界唯心，萬法唯識」，唯心＝唯識；當基本名相定位清楚後，我們可以進一步的探討：什麼是變現？

變現按字義即變化呈現的意思。進一步當然就要思惟是什麼使之變現？又是什

麼被變現呢？這是在相對世間裡，我們所用到最常用的思惟方式，即能所應對的方式，亦即主觀與客觀對應方式，但是佛法之偉大，即在於連問題的本身都需要經過檢查，而不是盲目的去回答一切的問題。

所以當我們要了解「唯識」這個主題時，最重要的是我們是否真正明白了？而不是我們問問題的方式。所以如同去明白“空是什麼？”其實去明白“唯識是什麼？”是同樣的一條路。

我們只能“直接”去明白，而不是思惟用什麼方式去明白，因為一旦落入後者，則必定要走相當遙遠的一條路，因為後者是有為法，是相對法，我們會在思辯無窮無盡的森林裡玩得不亦樂乎，都忽略了一個最重要的重點：手指永遠不等於月亮→手指≠月亮，亦即無論我們把思惟方式架構得多麼精密，事實上都與真正水落石出的答案無關。

所以不要浪費太多的精力在思惟的方式，這是一個研究唯識學的修行人，一切要牢記於心的學習態度，因為，面對佛法，最重要的是證得，證得的方式就是“修行”而不是“思惟”，思惟永遠只是輔助動作，而不能成為主體，如果一開始就能確定這樣的學習態度，那麼值得恭喜，因為就不會像不少研究唯識者，到最後光是那些複雜的名相與艱澀的經文，就已經把人弄得精疲力竭，請問哪還有可能“直接明白”唯識呢？

所以在浩瀚的佛法領域裡，唯識固然是很重要的一部份，也固然是相當艱深的一部份，但其實到底難在哪裡呢？是難在必須與甚深證量搭配才能完全了然到底什麼是唯識。

故如果真的要有一種學習方式，那麼「解行並重」絕對是研究唯識者不可偏廢之路，否則必將流浪名相、皓首窮經，到最終還是高僧大德怎麼說，而完全沒有屬於自己的印證經驗；但千萬不要忘了，學唯識是要了解唯識，了解生命的真理；而不是了解唯識的解釋，了解文字的戲論。

故遠離戲論，以實修實證的方式去明白唯識，則艱澀難懂之學也將淺顯易懂；那麼，先確立這樣冰雪聰明的學習方式，我們再接著去認識深入唯識學的專有名詞，我們就能真正把這些名詞落實到工具的位置，而不是被這些名詞兜得團團轉，也就是所謂的我們要轉經，而不是被經所轉，則必能學到唯識學的精髓；生命的真相。🌸



本月專題——唯識學精華

第二章

唯識學名相篇



研究唯識，有一些專有名詞必須熟識，有利於進一步的探討。

識：即心、即意、即識，也可合稱心意識，是心的作用。

第一識：即眼識。

第二識：即耳識。

第三識：即鼻識。

第四識：即舌識。

第五識：即身識。

第六識：即意識。

第七識：分別第八識，執行第八識因果。

第八識：一切善惡行為的紀錄，沒有任何分別的作用，只是如實的紀錄、顯現善惡因果。

八識田：第八識的存在狀態，有點類似田，即一種蘊藏長養的狀態。

態。

種子：善惡因於八識田中被蘊藏的勢能，如同植物種子種在田中，遇到適合生長的條件，即會發芽成長，八識田種子亦然。

分別：一種相對世界的思惟方式。

了別：一種絕對世界的思惟方式。

幻相：心意識變現出來的境界。

大幻化網：即心意識的變現範圍。

清淨：心意識停止分別，進入了別的狀態。

以上是唯識學最基本的十五個名相，宜了解其所指稱的涵義，但切莫執取固定不變，任何的語文都有其限制，永遠不要昇高了其「僅是工具」的位置，方能確保不被名相所轉的清明頭腦，進而研究深奧難懂的唯識學，一窺真正堂奧。

本月專題——唯識學精華

第三章 唯識學人物篇

研究唯識，宜認識一些人物，因為他們與唯識學的關聯相當密切。

釋迦牟尼佛：唯識學的完整開示者。

彌勒菩薩：闡揚佛陀所開示，作出更清楚的架構。

無著菩薩：唯識學的大力提倡者。

世親菩薩：承先啟後的關鍵人物。

護法論師：解釋唯識，最為完備。

玄奘大師：引介唯識學入中國的重要人物。

窺基大師：將唯識學於中國發揚光大。

太虛大師：致力唯識，淺白論說。

以上八位人物，是自印度到中國在唯識學領域中，具有舉足輕重的地位，也可以說代表唯識學發展的八個分水嶺，各自有其代表性之意義。🌈



本月專題——唯識學精華

第四章 唯識學歷史篇

以歷史的眼光來觀察，唯識學在一些年代裡，發生了一些重要的事。

西元前431～350年：佛陀成道，唯識學發端。

西元前351～100年：說一切有部等盛行，影響唯識學。

西元後一～三世紀：華嚴經等大乘經典發現，奠立唯識學依據。

西元320～400年：世親菩薩大興唯識學。

西元602～664年：玄奘大師引介唯識學入中國。

近代：唯識學再度復興。

所有的歷史年代，都只能當參考，不用錙銖必較的一定弄清楚到底是哪一年發生了哪一件事，因為時空在法界並不存有，歷史觀只是在相對世界裡對我們有用，一旦證入了絕對世界，亦無時間、亦無空間，故切莫食古不化，切莫拘泥於任何的座標。



本月專題——唯識學精華

第五章

唯識學經典篇



唯識學的源頭當然還是來自於偉大的佛陀，所以佛陀在哪些經典中提到了唯識，就變得相當重要，總共有六部經是非常重要的依據。

- (一) 解深密經
- (二) 華嚴經
- (三) 如來出現功德經（中國未譯）
- (四) 大乘阿毘達磨經（中國未譯）
- (五) 楞伽經
- (六) 厚嚴經（又名「大乘密嚴經」）

經典是佛陀的開示，論是後人的解釋與心得，故相較起來，當然還是經典重要許多，不宜因為論比較容易懂就只研究論，千萬不要忘記，沒有經哪有論？故不研究則罷，一旦要研究，經典也最好研究一番。現在就讓我們一起來研讀唯識最重要的經典——解深密經。

而由於本專題要傳達的是唯識學精華，故採研讀重點經句的方式。

第一品～序

經文重點示例：

如是我聞。一時薄伽梵。住最勝光曜七寶莊嚴。放大光明普照一切無邊世界無量方所。

諸大菩薩眾所雲集。無量天龍藥叉健達縛阿素洛揭路荼緊捺洛牟呼洛伽。人非人等常所翼從。

與無量大聲聞眾俱。一切調順皆是佛子。

復有無量菩薩摩訶薩。從種種佛土而來集會。

本品主旨：

描述佛宣講解深密經時，眾菩薩等前來雲集的盛況。

第二品～勝義諦相

經文重點示例：

內證無相之所行。不可言說絕表示。息諸諍論勝義諦。超過一切



尋思相。

修觀行苾芻。通達一昧真如勝義法無我性已。更不尋求各別餘蘊。諸處。緣起。食。諦。界。念住。正斷。神足。根。力。覺支。道支真如勝義法無我性。唯即隨此真如勝義無二智為依止。故於遍一切一味相勝義諦。審查趣證。是故。善現。由此道理。當知勝義諦是遍一切一味相。

本品主旨：

主要是說明第一義諦的重要與遍一切處。

第三品～心意識相

經文重點示例：

於中最初一切種子。心識成熟展轉和合增長廣大。依二執受。一者有色諸根及所依執受。二者相名分別言說戲論習氣執受。有二色界中具二執受。無色界中不具種。

此識亦名阿陀那識。何以故。由此識於身隨逐執持故。亦名阿賴耶識。何以故。由此識於身攝受藏隱同安危義故。亦名為心。何以故。由此識色聲香味觸等積集

滋長故。

阿陀那識為依止。為建立故。六識身轉。謂眼識耳鼻舌身意識。此中有識。眼及色為緣生眼識。與眼識俱隨行。同時同境有分別意識轉。有識。耳鼻舌身及聲香味觸為緣。生耳鼻舌身識。與耳鼻舌身識俱隨行。同時同境有分別意識轉。

譬如大瀑水流。若有一浪生緣現前唯一浪轉。若二若多浪。生緣現前有多浪轉。然此瀑水自類恒流無斷無盡。

阿陀那識甚深細

一切種子如瀑流

我於凡愚不開演

恐彼分別執為我

本品主旨：

顧名思義，本品名為“心意識相”，所以充份的說明了心意識的奧秘，更依不同的角度說明，所以有不同的名稱，例如：由此識於身隨逐執持故，因此叫作阿陀那識，但都殊途同歸。所以，事實上～心＝意＝識＝心識＝意識＝心意識＝阿陀那識＝阿賴耶識。

而識的運作過程，世尊也於本品中開

示得非常清晰，即以眼識而言，是眼及色為緣而生成，而在眼識運作時，同時同境有分別意識與眼識俱隨行而轉。其他耳、鼻、舌、身、皆依此類推，精密的說明了識的運作過程，實在令人讚歎。

第四品～一切法相

經文重點示例：

諸法相略有三種。何等為三。一者唯遍計所執相。二者依他起相。三者圓成實相。云何諸法遍計所執相。謂一切法名假安立自性差別。乃至為令隨起言說。云何諸法依他起相。謂一切法緣生自性。則此有故彼有。此生故彼生。謂無明緣行。乃至招集純大苦蘊。云何諸法圓成實相。謂一切法平等真如。於此真如。諸菩薩眾勇猛精進為因緣故。如理作意無倒思惟。為因緣故乃能通達。於此通達漸漸修集。乃至無上正等菩提方證圓滿。

本品主旨：

說明一切法相可以分為三種：

- (一) 遍計所執相
- (二) 依他起相
- (三) 圓成實相

而所謂的“遍計所執相”，就是普遍

的對一切外相生起計較與執著。

所謂的“依他起相”，就是由因緣和合而生的一切萬法。

至於所謂的“圓成實相”，就是第一義諦的諸法實相。

第五品～無自性相

經文重點示例：

汝應諦聽。吾當為汝解釋。所說一切諸法皆無自性無生無滅本來寂靜自性涅槃所有密意。勝義生當知。我依三種無自性性密意。說言一切諸法皆無自性。所謂相無自性性。生無自性性。勝義無自性性。

一切諸法皆無性
無生無滅本來寂
諸法自性恒涅槃
誰有智言無密意
相生勝義無自性
如是我皆已顯示
若不知佛此密意
失壞正道不能往
依諸淨道清淨者
惟依此一無第二
故於其中立一乘
非有情性無差別
眾生界中無量生



惟度一身趣寂滅
大悲勇猛證涅槃
不捨眾生甚難得
微妙難思無漏界
於中解脫等無差
一切義成離惑苦
二種異說謂常樂

本品主旨：

主要說明相無自性性、生無自性性、勝義無自性性，所以一切諸法皆無自性性。而且一切諸法無生、無滅、本來寂靜、自性涅槃。並說明眾生於依他起自性及圓成實自性上增益遍計所執自性，所以佛陀安立三種無自性性。更說明由於眾生未種善根，未清淨障，未成熟相續，未多修勝解，未能積集福德、智慧二種資糧，所以佛陀教導甚深知見：生無自性性。又由於未能正願、未正離欲、未正解脫、未遍解脫煩惱雜染、未遍解脫諸業雜染、未遍解脫諸生雜染，所以佛陀教導甚深知見：相無自性性及勝義無自性性。亦說明如來雖方便設三乘，事實上只有唯一佛乘，而如果慈悲薄弱、怖畏眾苦，則不能成就，相反則能成就。

如來依三種無自性性，說明一切法皆無自性、無生、無滅、本來寂靜，自性涅槃。而如果尚不能如實了解甚深

知見，但只要對如來生起清淨信心，深知己見如牛跡，如來卻有無邊智見，則此人亦能成就。但如果有人對於一切相中生起無相之見，於不是正法宣說為正法，會造下無量無邊的重業，而且會誤導眾生，不可不慎。然而有些眾生的根器，不但於不是正法宣說為正法，而且對於經典大加撻伐毀謗，並且仇怨信解經典的人，這樣的人所造下的重業果報難有出期，亦不可不慎。

且說明依此諸法皆無自性，無生無滅，本來寂靜自性涅槃，無自性性了義言教，遍於一切不了義經皆應安處。並珍貴的說明第三時中普為發趣一切乘者，依一切法皆無自性無生無滅，本來寂靜自性涅槃無自性性，以顯了相轉正法輪，第一甚奇最為希有，于今世尊所轉法輪，無上無容是真了義。

第六品～分別瑜伽

經文重點示例：

內心相續作意思惟。如是正行多安住故。起身輕安及心輕安。是名奢摩他。如是菩薩能求奢摩他。彼由獲得身心輕安為所依故。即於如所善思惟法。內三摩地所



行影像。觀察勝解捨離心相。即於如是三摩地影像所知義中。能正思擇最極思擇。周遍尋思周遍伺察。若忍若樂若慧若見若觀。是名毘鉢舍那。

於法假立瑜伽中
若行放逸失大義
依止此法及瑜伽
若正修行得大覺
見有所得求免離
若謂此見為得法
慈氏彼去瑜伽遠
譬如大地與虛空
利生堅固而不作
悟已勤修利有情
智者作此窮劫量
便得最上離染喜
若人為欲而說法
彼名捨欲還取欲
愚癡得法無價寶
反更遊行而乞匄
於諍誼雜戲論著
應捨發起上精進
為度諸天及世間
於此瑜伽汝當學

本品主旨：

世尊對於奢摩他、毘鉢舍那，亦即止的定義、類別、境界、修持等等相關的一切，作了極為詳盡的說明與教導

；殊勝的宣說了圓滿最極清妙瑜伽道，是所有一切過去未來正等覺者，已說當說，皆亦如是；並勉勵一切的善男子善女人，都應依此勇猛精進，當正修學。並且名之為一瑜伽了義之教！

第七品～地波羅蜜多

經文重點示例：

謂諸菩薩能善了知涅槃樂住。堪能速證而復棄捨。速證樂住無緣無待發大願心。為欲利益諸有情故。處多種種長時大苦。是故我說彼諸菩薩。行廣大願妙願勝願。

如是眾生由行苦故。其性是苦無有方便。但以財物暫相饒益可令成樂。唯有安處妙善法中。方可得名第一饒益。所說波羅蜜多。無染著性無顧戀性正迴向性。最為廣大。無罪過性無分別性無有染污。思擇所作最為明盛。已入無退轉法地者。名不可動。若十地攝佛地攝者。名最清淨。

如是一切波羅蜜多大悲為因。微妙可愛諸果異熟。饒益一切有情為果。圓滿無上廣大菩提。為大義利。

諸地攝想所對治



殊勝生願及諸學
由依佛說是大乘
於此善修成大覺
宣說諸法種種性
復說皆同一理趣
謂於下乘或上乘
故我說乘無異性
如言於義妄分別
或有增益或損減
謂此二種互相違
愚癡意解成乖謬

本品主旨：

世尊首先說明十地有四種清淨，為十一分所攝。接著開示只要精勤修習，便能一一證得。並詳細教導是何因緣說名初地以至佛地；而且諸地中有二十二種愚痴、十一種麁重，為所對治；有八種殊勝之所安立，並且菩薩應學六度……此名諸地波羅蜜多了義之教。

第八品～如來成所作事

經文重點示例：

若於諸地波羅蜜多。善修出離轉依成滿。是名如來法身之相。當知此相二因緣故。不可思議無戲論故。無所為故。而諸眾生計著戲論有所為故。

如來言音略有三種。一者契經。

二者調伏。三者本母。

一切雜染清淨法
皆無作用數取趣
由我宣說離所為
染污清淨非先後
於麁重身隨眠見
為緣計我及我所
由此妄謂我見等
我食我為我染淨
若如實知如是者
乃能永斷麁重身
得無染淨無戲論
無為依止無加行

本品主旨：

世尊開示於十地波羅蜜多，善修出離轉依成滿，是名如來法身之相。而如來與眾生的差別在於如來無戲論、無所為；眾生則相反的計著戲論、有所為。並且如來於一切國土，同時化現受胎、苦行乃至成道，是名如來示現化身方便善巧。更由不共陀羅尼義，令諸菩薩得入如來所說諸法甚深密意。如來成等正覺、轉正法輪、入大涅槃等等，此名如來成所作事了義之教。

以上為解深密經一～八品的主旨介紹，由於是以“唯識學精華”的精簡角度來說明，皆能略讀重點，日後會逐品逐句解釋，再深觀全貌。



本月專題——唯識學精華

第六章

唯識與因果

唯識主要是說明一切的現象，從釋迦牟尼佛開始，唯識由於年代久遠的關係，已經有了一些誤解與偏差。事實上唯識本身的道理並不難，難是難在必須要有甚深證量才能明白識的運作過程。

那麼識到底是如何運作呢？

以看見喜歡的人而感到高興這一個過程來分析，便可明白識的運作過程：

當一個人的眼根看到了一個喜歡的人，這個喜歡的人就是眼塵，而眼根與眼塵發生關連，是因為有眼識的關係，眼識會幫助眼根去看，也可以說，看到喜歡的人是同時動用了眼根、塵、識三者才能發生的一件事，眼識是中立的，只是去看而已，但是喜歡這個人與否，就是與第八識有關的，由於過去世與此人曾種下喜歡的

因，所以今生一旦見面，就會不由自主的喜歡此人，完全沒有道理的，最起碼以思想是無法分析清楚的；但是如果只是單純的喜歡，那麼這還只是第八識在運作，可是如果喜歡之中加上了執著，就是第七識開始運作了，也就是說喜歡是由於過去生的因，而結下今生的果，可是如果今生會因喜歡而執著此人的話，就是果中生因了，故第七識是會造業的，它不但毫無選擇的執行第八識的因果關係，卻又在這複雜的因果中再加上今生的因，如此一來，今生的因又會重新種入第八識中，等待以後的因緣和合再產生果，如此七、八識交互作用之下，因果就形成一個難以斬斷的鎖鍊，將眾生牢牢的鎖在三界，故如果要斬斷輪迴之鍊，最迫切需要改變的就是第



七識，只要第七識不再造業，則第八識就不會再增添新的種子，只要所有的種子都報完了，這個人也就可以離開三界了。

唯識與因果絕對有密不可分的關連，也可以說因果是如何產生的，唯識也就是如何運作的，故了解唯識對於修行可說非常重要，也只有完全明白因如何種下，果如何產生，以及執著有何害處之後，我們才能非常準確的在第七識下功夫，也就是在去除執著下功夫，因為從識的運作過程中，我們清清楚楚的看明白了執著的可怕，以及執著必定再造新殃的必然性，而且是惡因的必然性，故我們會嚇得不敢再執著，也可以說明理的不敢再執著，當你清楚明白的看到八識田中，竟然埋藏著無量無邊的惡因等待結惡果，真的是會嚇壞的，原來我們過去生的身口意所種下的惡因都不曾消散過，可以說歷千百劫也不曾消散，只要還未報的話。所以看清事實是非常重要的修行里程碑，只有親眼目睹那無量無邊的盛況，你才能真正感受到因果必報的真實與可怖。所以為什麼說「菩薩畏因，眾生畏果」，其實與唯識有莫大的關連，因為菩薩會親眼看見一個黑色的種子種入了八識田中，那種惡果必報的威脅感是逼真的，而沒有看到這個過程的眾

生，只有在惡果現前時才能感受到威脅與逼迫。但是聰明的修行人不一定要親眼看見，他只要好好的研究唯識，一樣會甚深明白種惡因必得惡果的真實與可畏。

所以明白唯識對於一個修行人有莫大的好處，他會真正明白因果的運作過程，而能善巧的種善因，善巧的避免種惡因，也就是集中心力好好的淨化第七識，造業之識。那麼不知可以省卻多少不必要的浪費與摸索，只要非常警覺的觀察第七識，就是那個愛分別的心，只要分別心一起，就知道染污識又開始要造業了，這時只要離開分別心，第七識馬上無用武之地，如此練習久了，自然而然就能讓第七識完全淨化，就是只要執行第八識因果，而不再送回種子給第八識，如此則能漸漸斬斷因果鎖鏈，不受後有，即因皆已報完，是指惡業皆已報完，當然就不再受到惡果成熟的業報了。

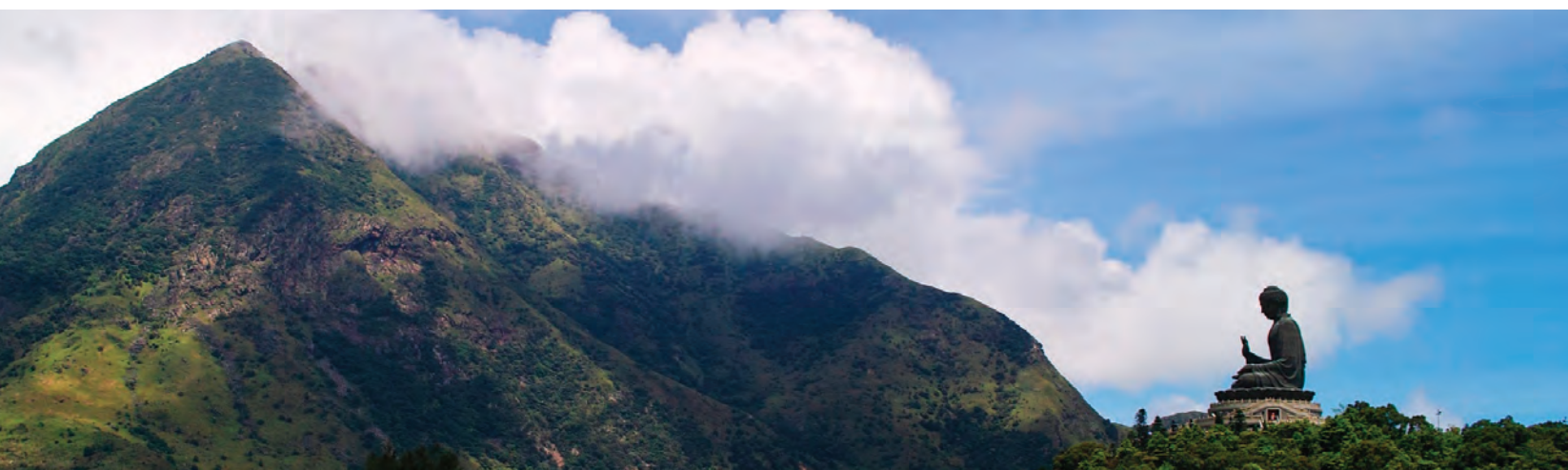
佛法講的就是因果，可以說一切的一切都是因果，「種如是因，得如是果」，是因果律不可改變的遊戲規則，而因到底如何與果產生關連，正是唯識學的內涵，故瞭解因果即瞭解了唯識，瞭解唯識即瞭解了因果，這是一體的兩面。🌸



本月專題——唯識學精華

第七章

唯識與修行



修行是成佛的必經之路。

唯識與修行到底有什麼關聯呢？

如果說修行一定要具備一些重要的見解，那麼唯識學就是除了空的見解以外最重要的見解了。因為一切輪迴之本在於因果，如果已經不受因果業力的束縛，則必然解脫，必然出三界。而唯識學正是說明因果運作的經過，如果我們徹底的明白善惡因是如何的種下，善惡果是如何的成熟，對於我們斬斷因果的鎖鍊，實在有莫大的助益。

因到底是如何種下的呢？

除了過去生的因以外，今生的因皆由第七識所種，怎麼說呢？

過去生的因已經形成，故與第七識已經無直接關聯，是與第八識有密切的關

聯，即以種子的形式含藏在第八識田中，等待因緣和合，便會發芽成長為果。故修行如果想改變過去生所種下的惡因，唯有從第八識著手，如何著手呢？可以說一切的修行，例如念經、拜佛、懺悔、禮拜、持咒、靜坐等，都是在淨除第八識，所以有時學佛學了多年，完全沒有看到外相上有任何的改變，那是因為八識田太髒了，光是清除八識田的惡因就已經不夠了，那還能真正顯現於外，故許多的改變是在八識田中進行，外表是渾然不覺的。由此我們就可以深切的明白，為什麼修行不要看一時，也不要看外相，因為許多的進步除非修證到慧眼，否則無法看清楚的。

但是今生如何避免種惡因呢？

關鍵就在第七識，因為第七識就是

所謂的分別意識，一切的顛倒都來自於分別，故只要對症下藥的斷除了分別心，那麼這個人就不再造惡因了。試想第八識田不斷的清淨，第七識也不再送新的惡因種子到第八識，那麼這就是真正的「隨緣消舊業，不再造新殃」，這樣的修行人必定成就，因為他不再是一個進步三步退兩步的修行人，也就是說他不再會在八識田中一面清除惡因種子又一面種惡因種子，這樣的人當然有一天就能夠把惡因種子全部淨除，那麼也就是八識田全部只剩善因種子，這樣的人當然必定成就。

如何斷除分別心呢？

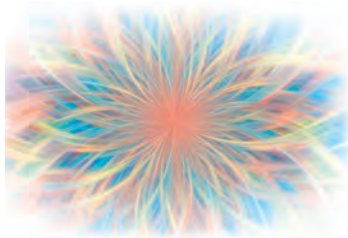
觀察自己的心念是第一個步驟，就是隨時隨地都看清楚自己的起心動念。第二個步驟是辨別分別念，例如看到漂亮的人就對他比較好。第三個步驟是離開分別念，也就是保留在看到漂亮的人只是知道此人漂亮，可是並沒有要對他比較好的念頭，而一旦察覺有這樣的念頭，就馬上離開這個念頭，可是沒有批判，也沒有憎愛，因為一旦有了批判或憎愛，等於又落入了另一個分別念的陷阱了，第一念已經是分別念，第二念又來分別第一念，那這樣就會形成一個分別念不斷的鎖鍊，也就是妄念不斷，也就是生死輪迴。故由於對唯識學的認知，就進而對於因果及妄念有了深刻的認知，更因此明白修行到底要修正的是什麼？就是第七識而已，只要集中注意力好好修正，那麼久而久之，第七識不再分別，就只是清淨的、中立的執行第八識的因果，這樣的人，已經斷除分別心，已經斷除妄念，已經開悟，已經躋身聖者之林了。🌸



本月專題——唯識學精華

第八章

唯識與靜坐



八識田清淨的人，就是成就者。

靜坐也是清淨八識田相當有效的方法。為什麼呢？因為當我們在靜坐時，由於心繫於正念，妄念不再種入八識田，這已經是止惡，也就是不再污染八識田。而正念有降伏妄念的功能，故八識田中的妄念種子也漸漸被正念所降伏，也就是消失了。

故靜坐對於清淨意識有很好的效益，只是一定要日久天長的下功夫，才會看出效果來。最明顯的效果就是心情的平穩，一個八識田清淨的人，由於少受到妄念的干擾，腦波多半顯現相當平穩的狀態，而腦波平穩，心情一定也就是如是。

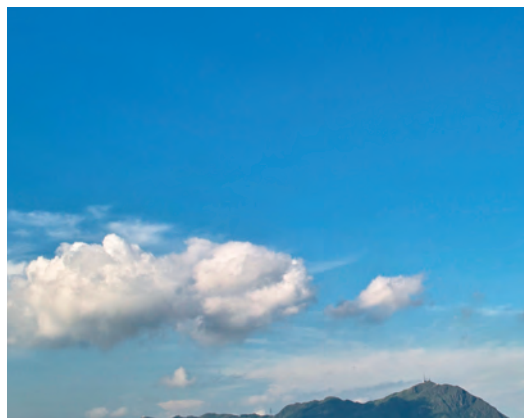
而心情平穩對一個修行人來說，是非常重要的的一件事，因為只有心情平穩，才不會對外境的一切“反應過度”。

怎麼說呢？就是心情平穩的人，待人處事當相當有條不紊，不會因為別人的一

句話就臉紅脖子粗，或為了一件小事傷心落淚。

「平常心是道」，其實這平常二字還真不容易作到，我們對事對人多半都是反應過度，不該講的話講一大堆，不該作的動作作了又作……。全來自於心情的不平穩，一但激起漣漪，當然就是水波大興了。

故靜坐不但是幫助心情平穩的有效良方，更是清淨八識田的重要修行方法，修行人一定要多多靜坐、常常靜坐，才能成就。



本月專題——唯識學精華

第九章

唯識與慈悲

慈悲有助於八識田的清淨。

怎麼說呢？

當一個人心中充滿慈悲，就算一時還未發諸善行，但其實當下在他的八識田中就已經種下了慈悲的種子，而我們知道，慈悲的種子是白業，會慢慢淨除黑業，故只要我們心中常存慈悲，八識田就會越來越清淨，而且也不愁沒有機會實現我們的善行，因為一切都是心念的感召，當我們種下如是的慈悲心念，將來善緣合和，自然就會有機會讓我們實現善行，如此善業再回到八識田中更進一步的清除黑業，則慈悲的心念與善行就形成一個善的循環，八識田的清淨就指日可待。

故慈悲是一個修行人最重要的修為，

一個修行人再有智慧，但如果沒有慈悲，也是不可能成就的，尤其是末法時代的眾生，多半剛強，包括修行人自己也往往如是，故慈悲不但是度人必備，對治調伏自己的剛強習氣，又何嘗不是要靠慈悲呢。故每一個修行人除非不想成就，如果立志要自度度人，生生世世行菩薩道，則慈悲為懷是不可須臾離開，宜念茲在茲，不敢暫忘。

慈悲的人，眼而鼻舌身意自然清淨，才能真正在不被污染的狀態下，澈見諸法實相。故慈悲是易行道，是末世眾生的必修，是清淨八識田的利器，利己利人，益己益人，何樂不為呢？



本月專題——唯識學精華

第十章
唯識與觀想

唯識學中最重要的觀念即：「萬法唯心造」。

此句經文充分說明一切的外相來自於心念，所以「是心作佛，心即是佛」，也可以說「一念決定升墮」，心念是一切的源頭，心向正即正法，心向邪即邪法。

所以佛教所教導的修行方式一觀想，即是以正念來取代邪念，也就是說將心念繫於正念，即是修行。

觀想可以應用於一切修行法門，例如觀想靜坐、觀想念佛、觀想加持等等，唯識法門中當然也有其實修方法，觀想就是其中很重要的一環。

唯識觀想主要是針對第八識，從因地來下手，也可以說是針對八識中的種子來對治。如何觀想呢？即觀想惡的種子消失，例如一個修行人反省觀察到自己的嗔習特別強大，那麼他就可以常常作這樣的

觀想：觀想嗔的種子消失了。

其他依此類推，貪習重觀想貪的種子消失了，癡習重觀想癡的種子消失了，慢習重觀想慢的種子消失了……

這是一個非常釜底抽薪式的修行方法，一切的果報來自於種子，只要種子消失了，果報自然就消失了，當然惡的種子消失了，惡的果報自然消失了。

但是一切的修行都要有正知見作為堅強的後盾，才不會在修行的過程中漸行漸偏，修行唯識觀想法亦然，要有一個一切修行方法共通的遵守原則，即與空相應。在觀想的時候，以無所得、無所求之心去修，在觀想完的時候，也以無所得、無所求之心去面對修行的成果，唯有這樣空無所得的修行感受，才能真正成就，不只唯識觀想法如是，一切修行法門皆如是。 

本月專題——唯識學精華

第十一章 唯識與行善

善有善報，惡有惡報。

當善的種子種入八識田，有朝一日必定結出善果；然而當惡的種子種入八識田，也必定有朝一日結出惡果。

因果與唯識有著密不可分的關聯，因果是現象界永遠不可能改變的法則，因為它是真理，所以不論喜不喜歡，明白或不明白，它都不能因為任何人而改變。

所以當我們為善或為惡時，心中一定要有一個正確的知見，就是因果必報，如果我們充份的明白了這個道理，我們再去決定為善或為惡也不遲。

可不可以為惡呢？答案當然是絕對不可以。因為以因果法則而言，今天我們給別人的痛苦，都將一五一十的回到我們自己身上，想想看，算算看，這都是一件非

常划不來的一件事，所以不為惡，不但是慈悲的抉擇，更是智慧的抉擇。

要不要為善呢？答案是當然要為善，甚至還要拼命的為善。因為過去生已經造下許多惡因，只有為善能夠有效化除惡因，更何況成就正如金剛經所云：「以無我、人、眾生、壽者相、修盡一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」。

所以越了解八識田的狀況，就越明白行善的重要，因為當你每行一善，相對的，八識田中惡的種子就消除了一些，如此日以繼夜的堅持，則必有一天能夠把所有的黑業種子全部清除殆盡，故為善、為善、為善，只有為善，才能世法如意，進而出世法成就。🌸



本月專題——唯識學精華

第十二章 種子決定論



一切都是種子決定的！

怎麼說呢？

可以說含藏在八識田中的種子數量，大到超越我們的想像，而且以極迅速的速度分分秒秒從不停歇的從八識田中流出，

所以佛陀才開示我們：「一切種子如瀑流」——說得正是種子的量與種子的速度。

一定要明白了種子的特性，才能易於掌握修行的知識與實踐的方法——也就是從種子修起！

亦即一切的修行，不做表面工夫，只針對種子而努力，如何針對種子努力呢？有一個重要的名詞足以說明一切——薰習。

是的，由於識田廣大，種子無邊；因此要在這麼廣大無邊的領域中產生改變，勢必要採取長期耕耘的方式——也就是像一個極有耐性的農夫，不斷的種下最優良的種子，而且也不斷的拔除壞的種子；如

此雙管齊下，久而久之，識田再廣大，種子量再多；也會一步一步的改變成良田千頃、種子優秀。

那麼，要如何種優良的種子呢？

其實，一切的修行方法，都是在識田中種優良的種子，例如念經，當我們唸經時，一句一句的經文，就是一顆一顆優良的種子，當我們持咒時，一句一句的咒語，就是一顆一顆優良的種子，當我們禮拜懺悔時，每一個禮拜，就是一把優良的種子……

所以，修行說得清楚明白一些，就是在八識田中做耕耘的努力，而好與壞的種子，是同時在運作著，亦即當我們種一顆好的種子到八識田時，同時就有一顆壞的種子被代換了，宜有一個正確的認知就是識田確實廣大無邊到不可勝數的地步；但是還是有一個數量的，所以當所有數量的種子全部都成為好的種子時，那麼這個人的八識田已經耕耘完畢，也就是說識田全

部清淨，也就是由好壞種子皆有的第八識田，轉變進階為只有好的種子的第九識田——阿摩羅識！

這樣的境界，就是修行圓滿成就，也就是所作已辦，不受後有！而這樣圓滿的境界，其實是由一顆一顆極小極小好的種子，不斷的、不斷的累積而成的。

所以，累積的時間是很長的，這也就是為什麼要修三大阿僧祇劫才能成就的原因。

另外，還有一個很重大的原因，造成了要這麼久的時間，才能變一切種子為阿摩羅識。

那就是好壞種子總是一起種下去的！

也就是說，我們雖然是一個很勤快的農夫，也非常希望自己的農田只種好的種子，以保來日可以大豐收！然而非常非常矛盾，自相抵觸的是——我們不但大量的種好的種子，也同時大量的種壞的種子！

這樣好好壞壞一相抵消之後，說真的，好的種子往往所剩不多了，所以我們的進度才是這樣的緩慢，因為我們可以說是一個顛倒的行路人，明明是想快點到達終點，可是卻在路上走三步，退兩步的前行，看得人如墮五里迷霧！

是啊！不是要到目的地嗎？幹嘛還這樣神經經的往前走走、又往後退退，如此進進退退，真不知何年何月何日才能到達目的地了！？而且萬一退後的步伐有時超過了前進的步伐，那豈不是越走越回去了嗎？離目的地豈不更加的遙遠了嗎？

其實，這是佛菩薩清晰的看著我們世人如此顛顛倒倒的向前行走，我們是不自知的，只有靠佛菩薩的點醒，我們才能完全明白自己走路方式的荒繆與離譜！

那麼，為什麼會這樣的荒繆與離譜呢？

真正說來，當然也是客觀現象的離譜，因為在主觀而言，眾生真的也不是故意如此的！

怎麼說呢？

可以說完全是因為壞的種子尚未清除時，其實對於其他壞的種子都有勾召吸引的力量，也就是說，例如我們貪的種子如果很多，那麼若不是下足苦工的對治修行，多半的結果是貪的種子會感召更多、更大、更強烈的貪的種子前來會合，也就是說識田中本就有一堆貪的種子要解決了，結果由於不察或一時自我放任，那麼小貪就變成大貪，一堆貪的種子，就變成好多堆貪的種子了。



所以，對治的修行變得十分重要，如果貪的種子多，那麼就要多行布施，則貪的種子自然而然會漸漸減少，而布施得越多，貪的種子也會減少得越多，又如果瞋的種子很多，那麼就要多修慈心觀，也就是常常觀想自己與一切冤親都十分和樂的在一起，並且得到了佛菩薩的光照而成就，而這慈心觀作得越多，瞋的種子也就減少得越多，相對的，慈的種子也就越來越多了……

因此，修行是要對症下藥的，也就是說要先透徹的觀察自己，了解自己最不足的地方在哪兒，那麼，這兒就是以後可能被天魔等魔軍攻入的地方，每一個修行人都會遇到魔考，而魔考的戰場從來不在人間，是在每一個人的八識田中激烈的進行著！

也就是說，如果我們的識田有某一方面壞的種子特別多的話，不但對同類的種子有感召的作用，而且還會被如獵犬般敏銳的魔軍聞風而來，開始攻城掠地、侵佔良田，一旦節節敗退，這個識田就要變成荒蕪的田野，難以種下善的種子了。

所以，一定要對識田守護認真，也就是不斷的種好的種子，也不斷的清除壞的種子，只要我們一直如此兢兢業業的努力著，那麼其實再強大的魔軍也莫之奈何我們的。

總之，一切的關鍵就在種子，只有把壞的種子清除了，一個人才會不顛倒，才會充滿慈悲與智慧，否則由於種子力量強大的關係，沒有人能脫離種子的控制；種子多半是好的，我們就是好人，種子多半是壞的，我們就是壞人，一切的一切早就由種子決定了。

因為，再進一步的說，種子就是因，一切的現象是種子經過因緣和合的複雜過程變現出來的果。如果要改變，只有從因地下手，也就是從識田著手，如果從現象的果試圖改變，其實是完全沒有用的，可以說種子是造因的階段，現象是收果的階段，當已經結成果實再來改變果實的相貌是一件不可能的事。

所以，我們一定要聰明的從種子下手，就是如果我們想成為一個慈悲的人，那麼一定要種了夠多的慈悲種子到八識田中，我們才能如願以償的真正成為一個慈悲的人，否則無論我們多麼的想，到最後還是落空。

然而，修行証果為何這麼困難？就是我們真的要有非凡的耐性，才能看到種子成熟以後的開花結果，也就是說也許我們種了自己都認為了不起多的善心種子入了八識田，然而是不是一定就會很快的有成果呢？

答案肯定是要讓人失望的，就是不



會！主要的原因是識田真的是太廣大了，不只含藏著今生一切的種子，更含藏著過去多生多劫的一切種子，所以加加減減之後，真的很難在表面上立即看到什麼動人的成績與效果的！

這也是為何許多人作盡了好事，卻往往不能得到立即好報的原因，因為累積的量，或者說要改變的量，又或者說要耕種的田——實在太大了！

但是，我們沒有別的選擇，即使是廣袤無邊的田，也得耕下去，即使是走三步退兩步，也得走下去，因為連世法都說——皇天不復苦心人，出世法更得下足了這樣的死功夫！

所以，慈悲的佛陀一直在教導我們“無所得”的空性大智慧！因為，只有以無所得的心，才能耐得住這樣長久的種田，而一直不見收穫；也只有以無所得的心，才能在表面上做好事不得立即好報、做壞事也不得立即壞報的人世間，繼續以無所得的心情修行下去。

所以，以因果觀而言，種子就是因，種子起現行就是果，是因決定了一切的果，而非果能左右一切的因，從因到果的發生順序，是無從倒錯的，也就是說只有因能產生果，果是不能產生因的，至於所謂的果中生因，也必須是對果產生了心念與行為才能再種新的因入八識田的，而且

這個因也絕非前因了。

所以，因果律是宇宙的法則，種善因得善報，種惡因得惡報，是不能改變的遊戲規則，如果我們違反了這樣的規則，小則不幸福，大則不能成就！

而成就是解脫這三界無邊輪迴苦痛的唯一途徑，唯有成就才能出三界，唯有成就才能解脫生死輪迴，唯有成就才能離無盡的苦，得無盡的樂！

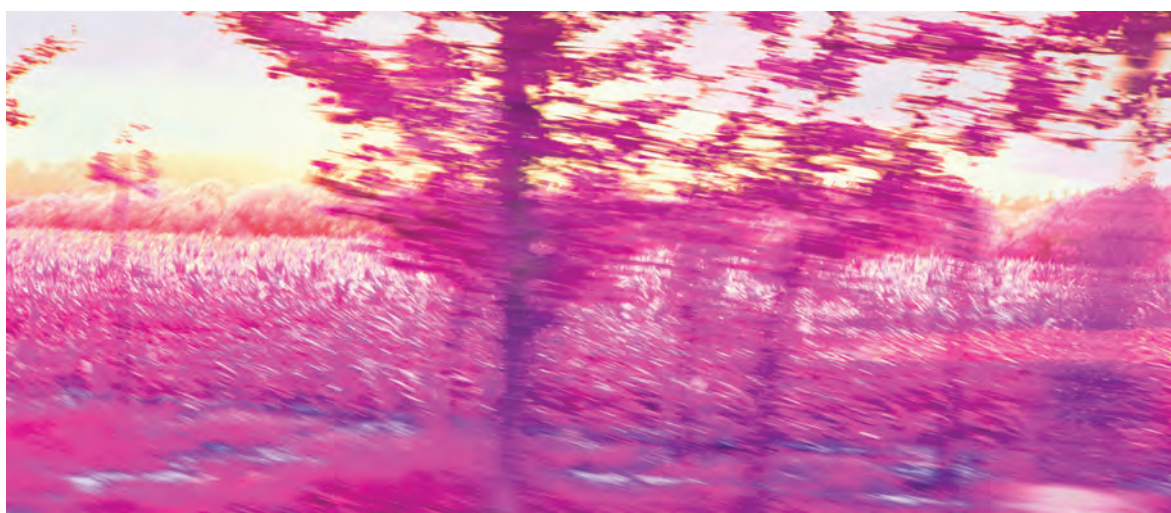
至於以西方哲學的觀點而言，識田可以說就是潛意識——而整個生命真正具巨大影響力是來自於潛意識的運作！所以，潛意識才是生命的主宰，潛意識才是命運軌跡的塑造者，一切的一切都來自於潛意識，決定於潛意識。

所以，不論從因果觀或潛意識觀來看，都會得到同樣的結論——生命的一切不是表象世界決定的，看不到的八識田或潛意識，才是一切的決定者！

這個結論，也充分的詮釋了唯識學中最著名的兩句話——一切唯心，萬法唯識！

也進而充分詮釋了——一切都是心意識所變現！

因為，就是識田中無量無邊的種子，在因緣和合之下，以極快的速度和極廣的範疇以及極度複雜的運作中，產生了宇宙萬有、森羅萬象！



種子起現行流程示意圖

(一) 種子在識田



(二) 種子成熟



(三) 種子流出識田



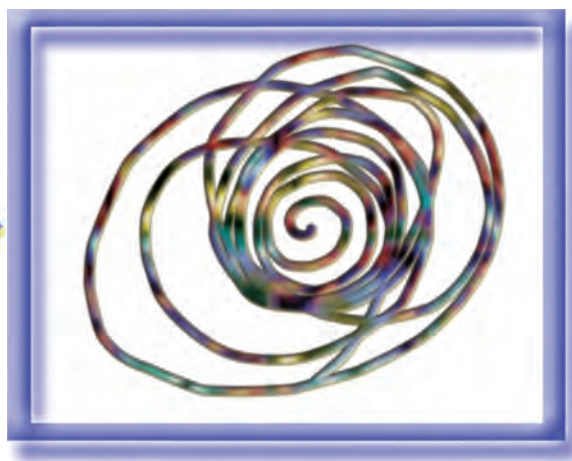
(四) 種子遇外緣



(五) 種子與外緣結合



(六) 果：人、事、物發生變化



〔製圖：小訓〕

本月專題——唯識學精華

第十三章

八識田的紀錄功能



八識田是含藏一切種子的地方，所以，也可以說，我們的八識田就是一個有記錄功能的大儀器。

怎麼說呢？

就是當我們動了一個善念，其實，一顆善的種子就種入了八識田中，同樣的，當我們動了一個惡念，那麼，一顆惡的種子就種入了八識田中。

所以，把八識田比喻成一個儀器是可以這麼說的，因為儀器是客觀的，不會因為好或壞而作不同的回應，因此，把八識田進一步的比喻成超級錄影機，也是十分貼切的。

至於為何說它是超級的呢？

因為一般的錄影機，所能儲存的影音是有限的，即使目前的科技越來越進步，儲存量也越來越大，但若真的要與八識田的浩瀚相較，還是望塵莫及的。

因為，只要當我們了解到八識田記錄的範疇，我們就會明白這個事實——八識田中所記錄的可以說是超乎想像的鉅細靡遺，例

如小時候曾經因為得不到一個心愛的玩具，長大以後，我們多半已經忘得一乾二淨，但是在八識田中，當時的傷心失望、玩具的樣子，甚至曾經多想要那個玩具的每一次的熱烈渴望……都點點滴滴、完全沒有任何遺漏的紀錄在八識田中了……

所以，這樣很清楚了——八識田不會因為我們遺忘而遺忘，它是單獨運作，可以說是完全不受我們個人的喜好或厭惡而有所改變，它是一個完全客觀超然的記錄，不論我們多想遺忘或多想牢記的事，它都不多不少、不增不減、一五一十的“全都錄”！

也就是說，八識田所記錄的是全然的事實，誰也不能對自己的八識田造假，它完全不接受這樣的運作，所以它是一個完全客觀、超然、獨立的運作系統，老老實實的把我們一切的動心起念、言行舉止、一切的一切……全部記錄起來了，而且不只是今生的林林總總，過去每一世的點點滴滴，也都完完整整的紀錄在八識田中了……

所以，八識田的含藏量之廣大，超乎我們的想像，可以說世上最進步的大電腦，都難以望其項背。

而且，八識運作速度之快，也是不可思議，佛陀的唯識名句“一切種子如瀑流”，已生動的描繪出八識田運作時超級的量與迅疾的速度。

所以，當種子起現行的時候，是以電光石火般的速度完成的，因此，果報一旦成熟，是一秒也不會停留就報了，所以仔細想想，很多事情的發生與完成，真的在迅雷不及掩耳的狀況下進行的，因此我們常常有一種後知後覺的醒悟，也就是說，常常是事情已經發生了，我們才“回過神來”的客觀看清楚整個事件的來龍去脈。例如沒有人喜歡生氣，但是一旦惡緣種子起現行，無論平常多麼告訴自己要脾氣溫和，一旦因緣在剎那間和合時，立即的反應似乎不等待任何的

思辨與審度，一股火立即併發，等到塵埃落定，才發現又落入了以前反應模式的窠臼，在那當下，人幾乎是沒有自主性，甚且是缺乏自覺性，這也就是為何經典要苦苦的告誡大家——“萬般皆是業，半點不由人”了。

所以，在業力之前，沒有人是自由的！

因此，其實每一個人都深陷在自己的業力網中，難以自拔，只是自己不知情而已。

那麼什麼是業力網呢？

其實，業力網可以說是八識田的另一個代名詞。

因為，八識田記錄了一切的好與壞，含藏了一切好與壞的種子，並以非常複雜的因果律計算著好與壞、善與惡、對與錯、是與非、與白……之間的平衡關係。

怎麼說呢？

這裡揭示了一個非常重要的因果律——功過可以相抵，亦即將功可以贖罪！



這個因果律為何重要？

因為，這不但是八識田中重要的運算項目，更是修行証果、由凡夫成聖的重要依循法則！

也就是說，如果沒有這樣的因果法則，沒有人是可以成就的，因為如果功過不可以相抵，那麼我們過去生所造的惡業，就無法以今生所造的善業來彌補，而如果不能消除過去的惡業，那麼沒有人可以帶著無邊的業力而解脫生死輪迴的。

所以，修行的積極意義，就在這裡完全的彰顯出來了——修行的內涵就是行善，而行善確實可以改變因果、消除罪業，得到大成就！

因此，佛教絕非消極的宿命論者，即使說出萬般皆是業看似無奈的話，也不過是精準的告訴我們，在惡業尚未被善業相抵消除

的情況下，惡業是一定會報的！

所以，我們從今以後，真的是要對“行善”充滿了信心與執行力，因為，真的是“善有善報”；而為什麼行善不能看到立竿見影的好處？是因為還不夠，表示還需要更加努力的行善，因為那些善良的種子都拿去平衡八識田中惡的種子了……

因此，只要我們堅持行善，日日月月、歲歲年年，從不間斷、絕不氣餒的一直行善下去——放心，八識田對我們的善全部都記錄下來了，正在積極的消除我們過去生的惡，那麼，只要這樣持之以恆的作下去，我們八識田中的惡，總有一天會被消除殆盡——那就是我們變成一個全然是善的人，也就是清淨的第九識庵摩羅識現前，亦即是修道圓滿大成就的歡呼自由之日！



生活索引

Life Index

摩登佛子

心靈悲智

生命樂活

素食

養生

有機&生活時尚．．．

資訊便捷

樣樣得心應手！



素食餐廳索引



有機商店索引

台北篇

北京篇

香港篇

澳門篇

篇篇精彩！

編號	店名	地址	電話
V1	人人素食麵館(光華店)	100 台北市中正區八德路 1 段 82 巷 9 弄 11 號 1 樓	02-23413365
V2	香華	100 台北市中正區公園路 28 號	02-23816025
V3	鈺善閣餐飲(有)	100 台北市中正區北平東路 14 號 1 樓	02-23945155
V4	妙音健康素食自助餐	100 台北市中正區汀州路 1 段 193 號	02-23321526
V5	宥祐素食坊(總店)	100 台北市中正區忠孝西路 1 段 50 號之 1 B1 室	02-23310431
V6	觀自在素食館	100 台北市中正區忠孝東路 2 段 120 號	02-23979982
V7	蓮池會素食自助餐	100 台北市中正區林森南路 5 號	02-23413861
V8	祥意素食天地	100 台北市中正區武昌街 1 段 15 號	02-23611755
V9	三來素食館	100 台北市中正區武昌街 1 段 23 號	02-23831798
V10	中一素食園	100 台北市中正區信陽街 9 號地下 1 樓 (火車站前南陽街郵局斜對面)	02-23702492
V11	智靜素食	100 台北市中正區南昌路 1 段 41 號	02-23944035
V12	泓得素食	100 台北市中正區南昌路 2 段 163 號	02-23672320
V13	宏林素食餐廳	100 台北市中正區博愛路 36 號 2 樓	02-23612397
V14	植善蔬食多國料理	100 台北市中正區開封街 1 段 47 號	02-23118198
V15	蓮德品素天地	100 台北市中正區寧波西街 82 號	02-23926208
V16	祥和蔬食精緻料理	100 台北市中正區鎮江街 1 巷 1 號	02-23570377
V17	妙緣素食館	100 台北市中正區懷寧街 6 號之 11	02-23617099
V18	修圓素食	100 台北市中正區懷寧街 6 號之 3	02-23756511
V19	如來素食樂園	100 台北市中正區羅斯福路 3 段 284 巷 3 號	02-23655528
V20	天祥素食之家	103 台北市大同區大龍街 25 號 2 樓	02-25946851
V21	九六素食坊	103 台北市大同區太原路 48 巷 1 號	02-25594552
V22	甘乃心健康素食	103 台北市大同區延平北路 2 段 144 巷 5 號	02-25530941
V23	新素小棧	103 台北市大同區承德路 3 段 225 巷 16 號 1 樓	02-25952267
V24	永緣素食	103 台北市大同區昌吉街 40 號	02-25917997
V25	善緣素食	103 台北市大同區華陰街 171 號	02-25509165
V26	素食餐廳	104 台北市中山區中山北路 2 段 59 巷 8 號	02-25717178
V27	館麵素食麵館	104 台北市中山區中華路 2 段 313 巷 9 號	02-23048491
V28	健康素食麵	104 台北市中山區北安路 595 巷 2 弄 8 號 1 樓	02-25334173
V29	香積廚	104 台北市中山區北安路 623 號	02-25330818
V30	康健素食	104 台北市中山區北安路 662 號之 1	0919304118
V31	緣霖	104 台北市中山區民生西路 45 巷 3 弄 19 號	02-25817427
V32	蓮緣素食館	104 台北市中山區民權東路 2 段 124 號 1 樓	02-25672712
V33	小麟素食	104 台北市中山區民權東路 2 段 152 巷 22 弄 1 號	02-25078869
V34	薇真咖啡簡餐坊	104 台北市中山區民權東路 3 段 60 巷 13 弄 42 號	02-25018843
V35	觀世音素菜餐廳	104 台北市中山區民權東路二段 29 號 1 樓	02-25963488
V36	古佛素食	104 台北市中山區伊通街 106 巷 6 號	02-25006169
V37	方圓健康素食坊	104 台北市中山區伊通街 66 巷 5 號之 1	02-25028626
V38	沛滢素食館	104 台北市中山區吉林路 199 巷 26 號之 1	02-25431673
V39	十方齋素食館	104 台北市中山區松江路 108 巷 10 號之 1	02-25211052
V40	富田素食日本料理	104 台北市中山區松江路 204 巷 6 號	02-25415389
V41	京園素食餐廳	104 台北市中山區松江路 330 巷 22 號	02-25420713
V42	妙林素食	104 台北市中山區松江路 372 巷 7 號	02-25954391
V43	世界素食餐廳	104 台北市中山區長安西路 40 巷 6 弄 9 號	02-25414787
V44	三六九素食點心	104 台北市中山區長安東路 2 段 171 號之 9	02-27761379
V45	大眾素食小吃	104 台北市中山區長春路 206 號之 3	02-25062095

V46	春天素食餐廳	104 台北市中山區長春路 26 號 3 樓	02-25251622
V47	喬園素菜餐廳	104 台北市中山區南京東路 3 段 219 號 B1 樓	02-27198799
V48	八德素食坊	104 台北市中山區建國南路 1 段 14 號	02-27522799
V49	加大能健康素食館	104 台北市中山區敬業一路 128 巷 39 號	02-85012726
V50	長春素食餐廳	104 台北市中山區新生北路 2 段 38 號 3 樓	02-25115656
V51	仁和齋素食餐廳	104 台北市中山區樂群三路 218 號 4 樓	02-85023168
V52	吉坊素食(遼寧街)	104 台北市中山區遼寧街 11 號	02-27521448
V53	齊香聚素食園	104 台北市中山區遼寧街 128 巷 15 號 1 樓 (六福皇宮正後方)	02-27137077
V54	功德林上海素食點心(台北店)	104 台北市中山區錦州街 358 號	02-25180765
V55	天香齋歐式純素食	104 台北市中山區錦州街 406 號	02-25000358
V56	松青素食館	104 台北市中山區錦西街 4 號之 1	02-25414520
V57	眾流素食坊	104 台北市中山區龍江路 102 號 1 樓	02-25165757
V58	HAPPY HUT 無國界蔬食料理	104 台北市中山區雙城街 10 巷 21 號	02-25979904
V59	淨光義式素食餐坊總店	105 台北市中山區八德路 2 段 243 號	02-87723379
V60	法華素食餐廳	105 台北市內湖路一段 387 巷 3 弄 6 號 1F	02-87519068
V61	廣誠素食	105 台北市松山區八德路 3 段 140 號	02-25794936
V62	天然素食	105 台北市松山區八德路 3 段 155 巷 3 號	02-25772886
V63	蓁蓁天然素食	105 台北市松山區三民路 113 巷 9 號 1 樓	02-27615212
V64	古佛素食館	105 台北市松山區民生東路 3 段 127 巷 8 號 1 樓	02-27127449
V65	觀音素食歐式自助餐	105 台北市松山區民生東路 4 段 80 巷 6 弄 1 號	02-27123160
V66	蘭欣庭創意蔬食	105 台北市松山區民生東路 5 段 137 巷 5 號 1 樓	02-87874568
V67	滴水坊	105 台北市松山區民權東路 3 段 106 巷 3 弄 2 號	02-25471942
V68	花開了涵養禪食餐廳	105 台北市松山區民權東路 3 段 191 巷 31 弄 3 號	02-27164501
V69	正慧素食	105 台北市松山區光復北路 11 巷 66 號 1 樓	02-27477625
V70	陽光花園素食主義	105 台北市松山區光復南路 200 巷 26 號	02-27737375
V71	和松素食堂	105 台北市松山區光復南路 21 號	02-27623435
V72	慈梅素食自助餐	105 台北市松山區延壽街 406 號 1 樓	02-87870502
V73	蓮香齋	105 台北市松山區長春路 353 號 B1 樓	02-25474788
V74	蓮香齋素菜餐廳	105 台北市松山區長春路 353 號 B1 樓	02-87126132
V75	菁華素食新概念自助餐	105 台北市松山區南京東路 3 段 303 巷 7 弄 1 號 1 樓	02-25456767
V76	上海素食廚坊	105 台北市松山區南京東路 4 段 120 巷 9 弄 23 號	02-25774266
V77	以辣之名	105 台北市松山區南京東路 4 段 133 巷 5 弄 4 號	02-25467118
V78	忘機軒蔬食養生館	105 台北市松山區南京東路 5 段 106 號 2 樓	02-25281696
V79	林老師有機素食館	105 台北市松山區復興北路 81 巷 12 號	02-27731422
V80	隨緣居(大安店)	106 台北市大安區大安路 1 段 123 號 1 樓 (捷運忠孝復興 3 號出口)	02-27818055
V81	明德素食園(仁愛店)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 300 巷 17 弄 3 號	02-27076753
V82	逛街	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 2 弄 11 號	02-27738529
V83	寬心園精緻蔬食料理(台北安和店)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 4 弄 51 號	02-27218326
V84	春天素食餐廳	106 台北市大安區和平東路 1 段 177 號 3 樓	02-23930288
V85	謝師傅素食園	106 台北市大安區忠孝東路 4 段 210 號之 1	02-87737859
V86	天然生機素食	106 台北市大安區忠孝東路 4 段 40 巷 9 號	02-87736579
V87	妙善健康素食坊	106 台北市大安區忠孝東路四段 216 巷 33 弄 4 號	02-27812919
V88	耘華居	106 台北市大安區信義路 3 段 99 巷 5 號 1 樓	02-27052726
V89	蓮池閣素菜餐廳(代表號)	106 台北市大安區信義路 4 段 155 號 B1 樓	02-27035612
V90	草菩提素食拉麵(信義總店)	106 台北市大安區信義路 4 段 60 之 32 號	02-27052298

V91	明德素食園	106 台北市大安區建國南路 2 段 151 巷 30 號	02-27033703
V92	OM 阿 HUM 新自然主義(泰順店)	106 台北市大安區泰順街 60 巷 18 弄 6 號	02-23623919
V93	蓮緣	106 台北市大安區復興南路 1 段 107 巷 32 號	02-27724218
V94	若荷蔬食時尚館	106 台北市大安區敦化南路 1 段 160 巷 58 號 1 樓	02-27520838
V95	明德素食園(敦南店)	106 台北市大安區敦化南路 2 段 63 巷 47 號	02-23255696
V96	彌勒素食	106 台北市大安區新生南路 3 段 96 之 5 號 2F	02-23633885
V97	東興素食自助餐廳	108 台北市萬華區萬大路 486 巷 59 弄 3 號	02-23050184
V98	玄德素食	108 台北市萬華區漢口街 2 段 34 巷 4 號	02-23144357
V99	萬華素食早餐自助餐	108 台北市萬華區艋舺大道 120 巷 11 弄 1 號	02-23067510
V100	統一素食	108 台北市萬華區雙園街 34 號	02-23061703
V101	素食	108 台北市萬華區寶興街 109 號 1 樓	02-23016885
V102	慧緣	108 台北市萬華區寶興街 53 號	02-23039879
V103	膳緣素食餐廳	108 台北市萬華區寶興街 7 號	02-23018682
V104	今日歐式素食館	110 台北市信義區中坡北路 25 號 1 樓	02-27656946
V105	歡喜堂	110 台北市信義區永吉路 225 巷 3 弄 2 號	02-27495135
V106	喜弘素食自助餐	110 台北市信義區吳興街 18 號 1 樓	02-27370327
V107	妙哩健康素食餐廳(信義店)	110 台北市信義區忠孝東路 5 段 470 號之 1	02-87891624
V108	彌勒佛素食	110 台北市信義區林口街 13 號	02-27275578
V109	夏蓮居素食	110 台北市信義區松山路 282 號	02-27632285
V110	妙香素食	110 台北市信義區松信路 134 號	02-27617120
V111	洪師傅素食	110 台北市信義區虎林街 60 巷 1 號 1 樓	02-27652970
V112	銘恩健康素食館	110 台北市信義區信義路 4 段 265 巷 41 號	02-27054303
V113	廣誠素食	110 台北市信義區信義路 6 段 116 號 1 樓	02-27265884
V114	富樂緣	110 台北市信義區莊敬路 200 號	02-87896861
V115	廣香廚素食館	110 台北市信義區莊敬路 422 號 1 樓	02-27299320
V116	齋之傳說素食店	110 台北市信義區莊敬路 450 號	02-87805318
V117	非常素(逸仙加盟店)	110 台北市信義區逸仙路 42 巷 16 號 1 樓	02-27203886
V118	郭家素食壽司	110 台北市信義區福德街 219 號	02-27265548
V119	朱媽媽素食坊	111 台北市士林區士東路 100 號 克強店: 北市市林區克強路 1 號	02-28377879
V120	福元養生素食館	111 台北市士林區士東路 84 號	02-28380539
V121	圓通素食館	111 台北市士林區大東路 158 號	02-28814969
V122	天母古道森林花園	111 台北市士林區中山北路 7 段 232 巷 1 弄 4 號	02-28737581
V123	毫光素菜館(中正店)	111 台北市士林區中正路 357 號 1 樓	02-28832168
V124	寬心園精緻蔬食料理(天母店)	111 台北市士林區天母西路 9 號 2 樓	02-28745967
V125	蓮華山莊	111 台北市士林區永公路 500 巷 50 號(陽明山)	02-28620101
V126	陽明素食館	111 台北市士林區忠義街 52 號	02-28328189
V127	承德新素食園	111 台北市士林區承德路 4 段 308 號 B1 樓	02-28812753
V128	喝采咖啡蔬食	111 台北市士林區雨農路 8 號 1 樓	02-28341122
V129	明都素菜	111 台北市士林區重慶北路 4 段 148 號	02-28127891
V130	妙香園養生素食	111 台北市士林區基河路 60 號(美食廣場第 080 號攤位)	0918180210
V131	淨心健康素食館	111 台北市士林區通河街 153 號	02-28858082
V132	陽明春天素食創作料理	111 台北市士林區菁山路 119 號之 1	02-28620178
V133	頤園素食小館	111 台北市士林區福國路 32 號	02-28357830
V134	營養芬子天母會館	111 台北市士林區德行東路 129 巷 5 號 1 樓	02-28347798
V135	蔬食·舒食	111 台北市士林區德行東路 17 號	02-28765249
V136	大惠素食(天母店)	111 台北市士林區德行東路 74 巷 3 弄 2 號	02-28386236

V137	萬年青	111 台北市士林區德行東路 9 號	02-28310284
V138	菩提素食小吃店	111 台北市士林區福港街 170 號	02-28829953
V139	大順齋菜館	112 台北市北投區中央北路 3 段 45 號	02-28957095
V140	全家福素食	112 台北市北投區石牌路 1 段 166 巷 112 號	02-28233260
V141	白毫素食(石牌店)	112 台北市北投區石牌路 2 段 110 號	02-28228498
V142	馥花園	112 台北市北投區石牌路 2 段 159 號	02-28220204
V143	竹苑素食館	112 台北市北投區石牌路 2 段 90 巷 15 號	02-28219346
V144	紫竹林素食	112 台北市北投區石牌路 2 段 99 巷 7 號	02-28223816
V145	洪家素食小吃店	112 台北市北投區立德路 118 號	02-28935435
V146	禪緣素食	112 台北市北投區東陽街 463 號 1 樓	02-28251195
V147	雅素齋自然人文生活館	112 台北市北投區知行路 293 巷 7 號	02-28581160
V148	姊妹中西素食	112 台北市北投區致遠一路 1 段 109 號	02-28270402
V149	綠點素食	112 台北市北投區致遠一路 1 段 124 巷 5 號	02-28222395
V150	滴水書坊	112 台北市北投區復興三路 101 巷 10 號	02-28964558
V151	蓮花素食茶飲館	112 台北市北投區溫泉路 110 號之 2	02-28927611
V152	和禧素食坊	112 台北市北投區關渡里知行路 316 巷 20 弄 1 號 1 樓	02-28586515
V153	璽涵居素菜	114 台北市內湖區內湖路 1 段 111 號	02-26573902
V154	法華園	114 台北市內湖區內湖路 1 段 387 巷 3 弄 6 號	02-87519068
V155	頤園素食小館	114 台北市內湖區內湖路 1 段 91 巷 8 號	02-26597921
V156	一如素食小吃	114 台北市內湖區成功路 2 段 426 巷 8 號	02-27914688
V157	藍色馬克蔬食餐廳	114 台北市內湖區江南街 65 巷 45 號	02-26572333
V158	秀羽素食(創始店)	114 台北市內湖區港乾路 41 號 1F	02-26595353
V159	普宜香積	114 台北市內湖區麗山街 348 巷 14 號	02-26271886
V160	玉清素食	115 台北市南港區玉成街 11 號	02-26510575
V161	祥益素食館	115 台北市南港區成福路 22 號	02-27832384
V162	觀世音素食	115 台北市南港區昆陽街 155 號	02-27823779
V163	宜品素食自助餐	115 台北市南港區南港路 3 段 72 號 1 樓	02-27820019
V164	可道素食	115 台北市南港區研究院路 2 段 140 號	02-27880264
V165	興華素食	115 台北市南港區興中路 28 巷 31 號	02-26518140
V166	天行素食餐館	116 台北市文山區一壽街 8 號	02-29377767
V167	至仁堂健康素食餐廳	116 台北市文山區木柵路 1 段 38 號	02-22360538
V168	走入非洲養生蔬食坊	116 台北市文山區木柵新路 3 段 130 號 1 樓	02-29376178
V169	淨光素食(本店)	116 台北市文山區木柵新路 3 段 315 號	02-29371717
V170	仕昌素食	116 台北市文山區保儀路 55 號	02-29394707
V171	綠的素食坊	116 台北市文山區指南路 2 段 99 號 2 樓	02-86615005
V172	精進美食	116 台北市文山區景文街 181 號	02-29340361
V173	芙蓉冰素食	116 台北市文山區景文街 52 號	02-29328856
V174	佛緣素食自助餐	116 台北市文山區興隆路 1 段 269 號 1 樓	02-29339482

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	不一樣有機健康餐坊	100 台北市中正區汀州路 3 段 127 號	02-23652100
02	食草植物鍋	100 台北市中正區忠孝東路 4 段 216 巷 11 弄 10 號	02-27216856
03	綠色小鎮(信義旗艦店)	100 台北市中正區信義路 2 段 1 之 4 號 1 樓	02-23912917
04	湘淳・棉花田有機園地 (信義門市)	100 台北市中正區信義路二段 251 號 (信義路永康街站牌)	02-23511787
05	樸園	100 台北市中正區南昌路 1 段 25 號	02-33221676
06	聖德科斯有機食品 (南昌門市)	100 台北市中正區南昌路一段 113 號	02-33221677
07	樸園(牯嶺總店)	100 台北市中正區牯嶺街 50 號 1 樓	02-23560829
08	聖德科斯有機食品 (重慶門市)	100 台北市中正區重慶南路一段 69 號	02-23311126
09	開運蔬香園	100 台北市中正區晉江街 100 之 1 號	02-23683713
010	湘淳・棉花田生機園地 (博愛門市)	100 台北市中正區博愛路 47 號	02-23885257
011	阿蜜利多有機生活館 (台北)	100 台北市中正區新生南路 1 段 170 巷 13 號	02-23582677
012	活力屋生機飲食店	104 台北市中山區民權東路 2 段 92 巷 1 弄 2 號	02-25818936
013	好田園有機蔬菜廣場	104 台北市中山區吉林路 247 號 1 樓	02-25429799
014	健康園	104 台北市中山區吉林路 259 號	02-25636956
015	一心有機健康坊	104 台北市中山區錦州街 241 巷 1 弄 19 號	02-25178943
016	聖德科斯有機食品 (八德松山門市)	105 台北市松山區八德路四段 697 號	02-27533733
017	聖德科斯有機食品 (三民門市)	105 台北市松山區三民路 133 號	02-27569100
018	有機花園	105 台北市松山區民生東路 4 段 103 號 2 樓	02-25459338
019	土博士生機早餐. 精力湯	105 台北市松山區民生東路 4 段 131 巷 1 號	02-25464995
020	聖德科斯有機食品 (民生門市)	105 台北市松山區民生東路 5 段 100 號	02-27472750
021	悅意坊	105 台北市松山區南京東路 4 段 179 巷 3 號	02-25464562
022	湘淳・棉花田生機園地 (南京東門市)	105 台北市松山區南京東路五段 137 號 (中華開發大樓旁)	02-27643069
023	里仁(書軒門市)	105 台北市松山區南京東路四段 141 號 2 樓	02-87128491
024	里仁(台北門市)	105 台北市松山區南京東路四段 143 號	02-87707288
025	聖德科斯有機食品 (南京門市)	105 台北市松山區南京東路四段 183 號	02-87707939
026	聖德科斯有機食品 (復興長春門市)	105 台北市松山區復興北路 179 號	02-27160089

027	聖德科斯有機食品 (復興錦州門市)	105 台北市松山區復興北路 364 號	02-25028083
028	里仁(松江門市)	105 台北市松江路 90 巷 13 號 1 樓	02-25681679
029	聖德科斯有機食品 (頂好門市)	106 台北市大安區大安路一段 6 號	02-27317137
030	無毒的家有機健康世界 (仁愛門市部)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 266 巷 15 弄 16 號 (國泰醫院後面)	02-27059027
031	聖德科斯有機食品 (信義門市)	106 台北市大安區仁愛路四段 122 巷 59 號	02-27009775
032	藕根香健康總匯	106 台北市大安區仁愛路四段 27 巷 4 弄 16 號 1 樓	02-27210832
033	回留(公園店)	106 台北市大安區永康街 31 巷 9 號	02-23926707
034	老農夫有機蔬菜廣場	106 台北市大安區安和路 2 段 171 巷 2 號 1 樓	02-27369825
035	菜香耕有機大安生活館	106 台北市大安區和平東路 1 段 274 之 1 號	02-33653077
036	聖德科斯有機食品 (永康門市)	106 台北市大安區信義路二段 104 號	02-23970129
037	聖德科斯有機食品 (大安站門市)	106 台北市大安區信義路四段 40 號	02-27025700
038	湘淳・棉花田生機園地 (羅斯福門市)	106 台北市大安區羅斯福路三段 273 號之 1 (台電大樓對面)	02-23648899
039	聖德科斯有機食品 (光復門市)	110 台北市信義區光復南路 417 之 1 號	02-27200078
040	聖德科斯有機食品 (仁愛延吉門市)	110 台北市信義區延吉街 1571 號	02-27721292
041	湘淳・棉花田生機園地 (永春門市)	110 台北市信義區忠孝東路五段 457 號 (捷運永春站 5 號出口)	02-27467837
042	聖德科斯有機食品 (莊敬門市)	110 台北市信義區莊敬路 376 號	02-27583096
043	里仁(天母門市)	111 台北市士林區中山北路六段 231 號	02-28326648
044	聖德科斯有機食品 (士林門市)	111 台北市士林區中正路 310 號	02-28315011
045	聖德科斯有機食品 (天母門市)	111 台北市士林區天母西路 28 號	02-28731023
046	聖德科斯有機食品 (石牌門市)	111 台北市士林區石牌路二段 25 號	02-28205552
047	湘淳・棉花田有機園地 (士林門市)	111 台北市士林區華榮街 1 號(舊光華戲院對面)	02-28364746
048	綠色小鎮(天母旗艦店)	111 台北市士林區德行東路 172 號	02-28385760
049	湘淳・棉花田生機園地 (北投門市)	112 台北市北投區中央南路一段 39 號 (北投市場旁)	02-28928356
050	菜香耕有機生活館	114 台北市內湖區瑞光路 301 號	02-87515577
051	聖德科斯有機食品 (內湖文德門市)	114 台北市內湖區文德路 8 號	02-87971055
052	湘淳・棉花田生機園地 (內湖門市)	114 台北市內湖區成功路三段 181 號(湖光市場旁)	02-87919976
053	聖德科斯有機食品 (後山埤門市)	115 台北市南港區忠孝東路六段 8 號	02-26522885

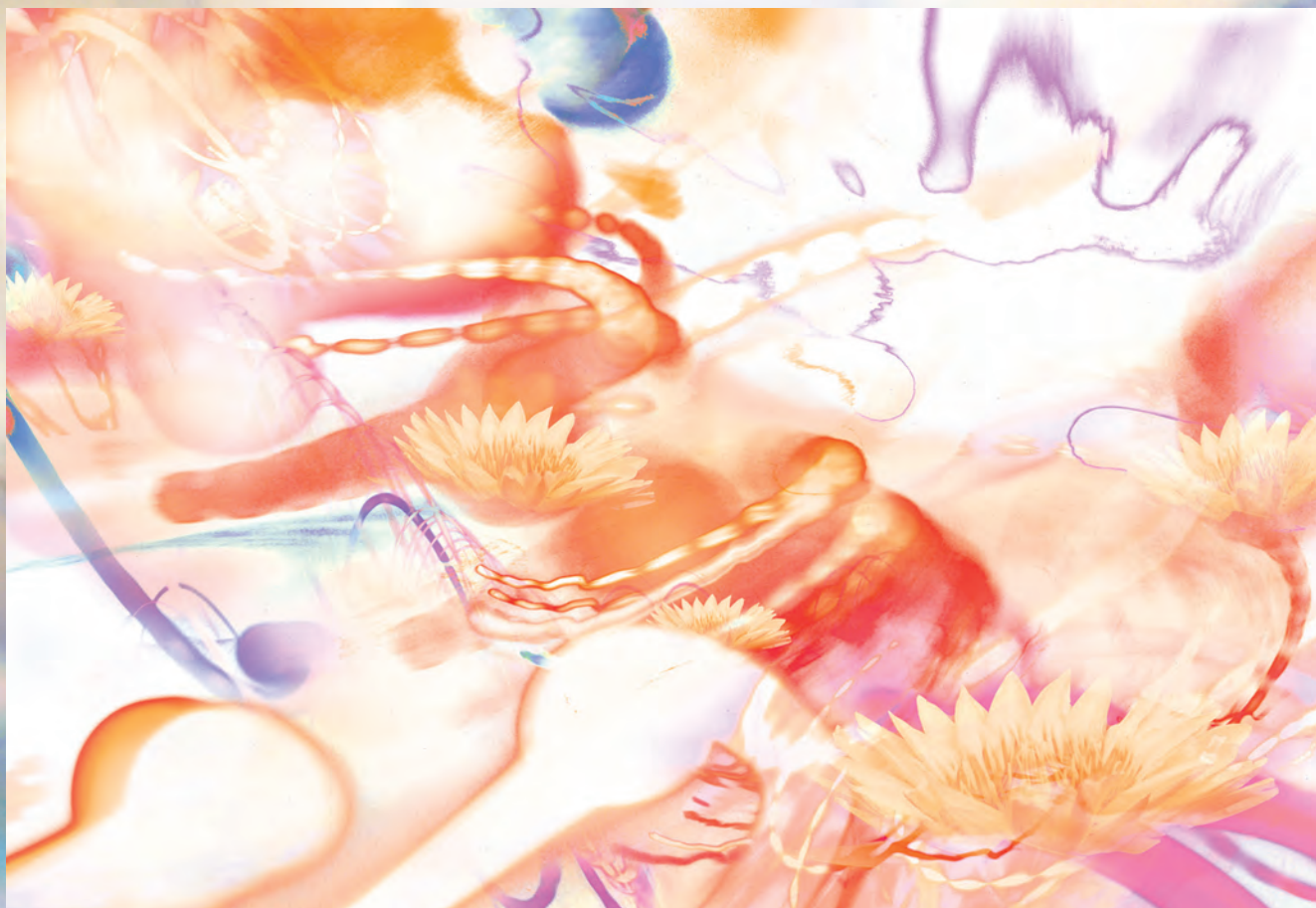
海澱區			
編號	店名	地址	電話
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高粱橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外, 清華科技園, 創業大廈一層西側	62797078 62780859
V7	臥佛山莊素菜館	海澱區臥佛寺路北京植物園內(近香山環島)	82599110 82599300
V8	香陽小築(大鐘寺店)	海澱區北三環西路 31-8 號	82112104
V9	香陽小築(大佛寺店)	海澱區北三環路大鐘寺古鐘博物館大門西側 20 米	64051405
V10	真覺苑	海澱區白石橋五塔寺村 24 號真覺寺內	62186698
V11	大覺寺素食	海澱區溫泉鎮北安省大覺寺內	62456163
V12	素虎素餐	海澱區雙清路 88 號華源寫字樓東南側 2 樓 203 號	82527078
V13	合源今風古韻禦所	海澱區南大街五塔寺 24 號(動物園北門)	66171119 62188038
V14	茶療堂	海澱區紫竹院路 66 號賽迪大廈 1 樓附樓(紫竹橋東南角)	88519877
V15	靜心素食坊	海澱區慈獻寺橋東北角(海洋館旁)	
V16	一卓齋	海澱區紫竹院路 69 號兵器大廈 2 樓(近香格里拉飯店)	86376866
V17	龍泉寺齋飯	海澱區西山鳳凰嶺景區內	
V18	品福養生菜	海澱區東北旺中路 上地辦公中心對面	82708981
V19	緣聚祥廬禪茶素食	海澱區北三環中路 67 號中央新影西樓花園路 15 號對面	62385796 62384510
V20	金運來素食齋	海澱區板井路 59 號	51986388
V21	覺林素食	海澱區北京大學西南門對面暢春園食街	62569813 15110147219
V22	七喜樹餐廳	海澱區玉泉路口(九州大廈北)	68175971 66706093
朝陽區			
V23	博味堂	朝陽區安慧裏 1 區 14-9 號(近加利大廈)	
V24	草木間	朝陽區勁松三區甲 302 號華騰大廈二層	87730135 87730136
V25	荷塘月色	朝陽區左家莊西街柳芳南裏 12 號樓	64653299 64663114
V26	家鄉素食	朝陽公園路 6 號 SOLANA 藍色港灣商業區 SMM98 號	59056301 59056306
V27	淨心蓮	朝陽農展南裏 10 號中國文聯院內	87036669 65923627
V28	淨心蓮(分店)	朝陽首都機場蔣台路麗都假日飯店三層	87036668 64376288
V29	素勢代祥茹蔬食餐廳	朝陽區松榆北路 5 號樓金利大廈	67312168
V30	七寶池蔬食花園	朝陽區八裏莊西裏 1 號遠洋天地 67 號樓	85860026
V31	紫菩提膳齋坊	朝陽區亞運村奧體東門正對路口向東第一個紅綠燈向南 300 米路西	64945266
V32	素尚健康素食餐廳	朝陽區亞運村北苑路大屯北“家和物美大賣場”向南 200 米	52020978
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856

V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東	
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)	
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110
V41	愛家國際餐飲連鎖店—秀水店	朝陽區秀水二號對面(東大橋路 45 號)	65011544
V42	三摩地素食茶藝空間	朝陽區新源裏 16 號世方豪庭 2F	84531644
V43	素因代素食坊	朝陽區永安東裏 1 號	52023060 15901239396
V44	靜思素食坊	東城區美術館北大佛寺東街甲 18 號	64008941
V45	靜思素食坊(和平里店)	東城區和平里化工大院 9 號樓	64206839
V46	百合素餐廳(香草園店)	東城區東直門內北小街香草園胡同 23 號(四合院內)	64052082
V47	登品素食(原敘香齋)	東城區國子監大街甲 26 號	64046568
V48	全素劉	東城區南灣子胡同 16 號	
V49	蓮花海素食	東城區安定門內大街車輦店胡同河北飯店對面	
V50	嘉禾園素食	東城區德勝門西大街甲 5 號	62261846
V51	早春小院	東城區安定門西大街 1 號	
V52	素雅齋素食專賣	東城區和平里北街七區 26 號樓	64203936
V53	鑫溢宮素膳	東城區太廟西門	65142928 65133979
V54	時尚素食	東城區大佛寺對面	
V55	香陽小築(小貓店)	東城區美術館後街 66 號	64051405
東城區			
V44	靜思素食坊	東城區美術館北大佛寺東街甲 18 號	64008941
V45	靜思素食坊(和平里店)	東城區和平里化工大院 9 號樓	64206839
V46	百合素餐廳(香草園店)	東城區東直門內北小街香草園胡同 23 號(四合院內)	64052082
V47	登品素食(原敘香齋)	東城區國子監大街甲 26 號	64046568
V48	全素劉	東城區南灣子胡同 16 號	
V49	蓮花海素食	東城區安定門內大街車輦店胡同河北飯店對面	
V50	嘉禾園素食	東城區德勝門西大街甲 5 號	62261846
V51	早春小院	東城區安定門西大街 1 號	
V52	素雅齋素食專賣	東城區和平里北街七區 26 號樓	64203936
V53	鑫溢宮素膳	東城區太廟西門	65142928 65133979
V54	時尚素食	東城區大佛寺對面	
V55	香陽小築(小貓店)	東城區美術館後街 66 號	64051405
西城區			
V56	香陽小築(鼓樓店)	西城區舊鼓樓大街大石橋胡同口(地鐵鼓樓橋南)	84040518
V57	雲為素食	西城區太平橋大街豐匯時代大廈 B1-107	58362560 58362570
V58	慈海素心	西城區地安門西大街 103 號	66571898
V59	正隆齋全素食品西單店	西城區新文化街 3 號	66031053 82474325

V60	妙膳素食	西城區鼓樓西大街 76 號	84045899
V61	靈芝素食餐廳	西城區德外裕民路 3 號圓山大酒店二層	62029892 62033976
宣武區			
V62	香積素苑	宣武區馬連道 14 號	63368090
V63	素勢代愛心廚房	宣武區白廣路甲 24 號南/宣武區白廣路西裏 24 號	63513517
V64	菩提緣	宣武區黑窯場街 10 號-16 號	63546155 63557348
V65	法源寺齋飯	宣武區南城教子胡同南端	63368090
崇文區			
V66	夕照素齋	崇文區夕照寺中街 15 號	
V67	功德林素菜館	崇文區前門東大街 2 號	67020867 65112542
豐台區			
V68	靜心素食居	豐台區方莊芳古園一區 28 號蒲方路物美大賣場東	67623159 67623154
V69	素心閣	豐台區馬家堡路 12 號	87240377 67246630
石景山區			
V70	馬娘釀飯莊	石景山區八大處公園二處	
V71	招仙素菜館	石景山區八大處公園靈光寺對面	
V72	靈光飯店	石景山區八大處公園門口東	
順義區			
V73	素心小築	順義區後沙峪鎮羅馬湖畔	80485088 80485566
昌平區			
V74	普門品	昌平區鼓樓東街 33 號	69700208 86694430
V75	巧食素速食回龍觀店	昌平區回龍觀鎮岡雅園西側商業街	86668036
V76	蓮香蔬食	昌平區回龍觀預知西路龍華園社區門口	
大興區			
V77	藏素風格餐廳	大興區黃村新華大街三中西巷 14 號	69251515
門頭溝區			
V78	晴耕雨讀素食坊	門頭溝區潭柘寺鎮趙家台新村 85 號	60863689
V79	潭柘嘉福飯店	門頭溝區潭柘寺門口	60863587
V80	戒台寺飯店	門頭溝區戒台寺公園內	69806611
V81	譚柘寺素齋	門頭溝譚柘寺門口	
房山區			
V82	北京雲居寺飯店	大石窩鎮水頭村	61389883

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	北京東方遠東有機食品有限公司	北京市東城區燈市口大街 100 號 (華翔商務寫字樓 458、468 號)	64272940
02	北京天地生有機食品有限公司	北京市東城區朝內大街 199 號	64079646
03	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 908 室	64444955
04	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 17 層	64444954
05	中環有機(天然)食品有限公司	北京市崇文區北崗子街 8 號	64930856
06	德潤屋	北京市順黃路甲 3 號淡水小鎮 813 室	84590809
07	北京露卡素有機超市	北京市崇文區廣渠門內大街福社家園 8 號樓 103 室	51662434 67188491
08	樂活城有機超市	北京市朝陽區孫河京順路 52 號	58670265
09	望康港有機超市	北京市朝陽區永安裡地下鐵站 B1 層	65508119
010	博揚有機食品專賣	北京市順義區北石槽鎮西范各莊	62133329
011	北京“有機生活體驗館”	北京市安定門外大街三利大廈 2 層	64203392 51236185



香港島			
編號	店名	地址	電話
V1	哈佛提素	上環新街市街億利商業大廈 A-B 舖	2542-4788
V2	寶蓮苑素食	上環蘇杭街 69 號地下(上環地鐵站 A2 出口)	2543-8981
V3	太平山餐廳	山頂山頂道 121 號	2849-1000
V4	天之源素食	香港仔南寧街 1-5 號地下及地庫	2554-5840/2554-5837
V5	心齋	半山花園道 51 號科達中心 3 樓	2525-0552
V6	寶蓮苑素食	西環皇后大道西 308 號地下	2517-1178
V7	Life Cafe	中環蘇豪些利街 12 號地下 (蘇豪區行人電梯旁)至 2 樓	2810-9777
V8	VeggieSF	中環士丹利街 11 號 10 樓全層	3902-3902
V9	Soland	中環機利文新街 6 號 3 樓	9473-3412
V10	福祿壽健康素食	中環鐵行里 8 號地下(近中央市場)	2543-9843
V11	開心素食	中環蘭桂坊威靈頓街 53 號地庫(石板街)	2869-1889
V12	VOLKSWAGEN 攝影廊	中環下亞厘畢道 2 號藝穗會 2 樓	2521-7251
V13	心齋	花園道 51 號科達中心 3 樓	2525-0556
V14	樂茶軒	金鐘香港公園羅桂祥茶藝館地下	2801-7177
V15	護生惜福	香港夏慤道海富中心第二期 1/F 58 號	2529-5228
V16	貴德宮皇廷素宴	上灣仔道 140 號明豐大廈 1 樓 B 舖	2838-6506
V17	天下太平	灣仔大王東街 21 號	2527-5870
V18	根記健康素食	灣仔寶靈頓街 21 號鵝頸街市鵝頸熟食中心 6 號舖	2575-7595
V19	東方小祇園齋菜	灣仔軒尼詩道 241 號地下	2507-4839/2519-9148
V20	茹素食	灣仔軒尼詩道英皇集團中心地庫 B1 層 B11-B20 舖	2628-0178
V21	東方小祇園	灣仔灣仔道 111 號慶邦大廈地下	2891-9874
V22	愛家 Loving Hut	灣仔軒尼詩道 256 號地下	2574-3248
V23	Khana Khazana 印度餐廳	灣仔盧押道 20 號其康大廈 1 樓	2520-5308/2520-5408
V24	愛美素食坊	灣仔軒尼詩道 417 號海外大廈 13 樓	2893-8760
V25	佛有緣素菜館	灣仔軒尼詩道 385-391 號軒寧大廈 5 樓 D 室	2814-8997
V26	根記素食	灣仔寶靈頓街 21 號鵝頸街市熟食中心 1 字樓 CF6 號舖	2575-7595
V27	仁應堂素食之家	銅鑼灣百德新街 53 號海德大廈 3 樓 B 室	2504-2345
V28	一品齋甜品屋(茶餐廳)	銅鑼灣希雲街 8 號	2915-0099
V29	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V30	紫來坊素食料理	銅鑼灣伊榮街 7-11 號欣榮商業大廈地下 1 號舖	2881-5698
V31	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V32	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V33	波羅密素食	銅鑼灣波斯富街 99 號利舞臺廣場 7 樓 B 店	2317-6908/2317-6909
V34	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V35	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V36	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	

V37	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V38	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V39	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V40	Cook Light Cafe	鰂魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689
V41	甘香齋	鰂魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173
V42	根源素食	西灣河成安街 19 號 C 地下	2886-9665
V43	金膳健康素食	筲箕灣道 250 號地下	2569-6333
V44	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V45	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V46	金膳健康素食	西灣河筲箕灣道 250 號御景軒地下 F-G 號舖	2569-6333
V47	根源	西灣河成安街 19 號 C 地下	2886-9665
V48	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V49	慈航齋	筲箕灣筲箕灣道 274 至 278 號永德大廈地下 B 舖	2866-3068
V50	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V51	聯興素食	柴灣康民街 111 號高威閣東港城商場地下 G156	2515-3636
九龍			
V52	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V53	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V54	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V55	喬妃齋	尖沙咀海防道 32-34 號寶豐大廈 2 字樓 A1、A2、B1 舖	2827-2928
V56	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V57	金葉印度素食	尖沙咀麼地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996
V58	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V59	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718
V60	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V61	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V62	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V63	素食軒	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	3167-7127
V64	全心全意素食	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	
V65	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V66	正宗百分百印度全素食餐廳	紅磡馬頭圍道 57 號 K 後座 (即崇潔街)	2334-0133
V67	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V68	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V69	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V70	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V71	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151

V72	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V73	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V74	青亭素食料理	旺角通菜街 2 號鴻輝大廈地下 (近家樂商場)	2384-8296
V75	菜香齋素食館	旺角通菜街 60-62 號地下 (旺角港鐵 E2 出口)	2396-3434
V76	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V77	百寶齋廚	旺角彌敦道 785 號利達大廈地下	2380-2681
V78	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V79	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V80	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391
V81	天元素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2308-1239
V82	健康齋廚	深水埗大埔道 77 號地下 AB 舖 (大埔道北河街交界)	6733-0283
V83	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V84	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880
V85	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖	
V86	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482
V87	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069
V88	萬寶素食館	何文田窩打老道 67 號地下至三樓	2714-2151
V89	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V90	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V91	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V92	觀自在素食	九龍城賈炳達道 128 號九龍城廣場 B1 層 B107-108 號	2382-7688
V93	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V94	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V95	百好素食	黃大仙龍翔道 136 號龍翔中心地庫 LG6 號舖 地鐵 B3 出口	2765-8413
V96	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V97	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V98	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	
V99	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V100	龍門樓 - 志蓮素齋	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池龍門樓 (鑽石山站 C2 出口)	3658-9388
V101	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V102	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V103	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V104	愛家 Loving Hut	九龍灣牛頭角道 77 號淘大商場二期地下 242-245 號舖	2751-1321
V105	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 K0B9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V106	Buddha Hut 佛陀小屋	淘大商場第二期地下 242-245 舖	2751-1321
V107	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V108	素善齋	牛頭角道 333 號瓊林大廈地下	2341-3677

V109	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V110	素心齋	觀塘駿業里	
V111	清心齋	觀塘觀塘道 410 號觀點中心地下	
V112	菩提林素食	觀塘鯉魚門道 2 號新城工商中心 4 樓 22 室	2389-8845
V113	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓（只做午市）	
V114	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V115	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V116	自家素食	大圍火車站 33 號舖	3115-0466
V117	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V118	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788
V119	功德林上海素食	沙田沙田正街 18 號新城市廣場一期 7 樓 701 號舖	2362-1911
V120	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228
V121	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V122	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V123	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V124	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖（A 出口）	2145-8555
V125	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖（A 出口）	2145-8555
V126	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V127	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V128	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V129	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V130	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V131	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V132	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V133	雲泉素食中心	粉嶺打鼓嶺平輦路雲泉仙館（火車站轉 52K 小巴）	2674-2194/2674-3933
V134	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V135	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V136	心中有素	粉嶺粉嶺車站路 18 號粉嶺名都廣場 2 樓 1D 舖	9735-1757
V137	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V138	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342
V139	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589
V140	天天素食	荃灣青山公路 264-298 號南豐中心商場 1 樓 128-11 號舖	2412-5712
V141	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V142	素食新一代	荃灣西樓角路荃昌中心昌安商場一樓 52 & 55 號	2411-2391
V143	隨緣素食	荃灣象山村街市平台 3 號	2415-2219
V144	圓玄學院	荃灣荃灣老圍圓玄學院（81 號專線小巴至總站）	2490-9882
V145	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872

V146	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓(只限午市)	2499-6381
V147	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701
V148	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V149	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V150	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V151	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V152	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V153	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V154	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V155	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V156	大力水手素食	屯門石排頭路 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2456-0263
V157	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288
V158	青松觀	屯門青松觀路青松徑	2462-1507
V159	有緣素菜之家	屯門井財街青棉徑 17-18 號好發大廈地下	2458-2268
V160	大力齋廚	屯門石排頭路 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2463-4888
V161	妙法寺	屯門藍地大街妙法寺	2461-8567
V162	友營食肆	屯門良德街 9 號盈豐商場 27A 地下	2464-2323/2464-2121
V163	惠豐涼茶素食	屯門悅湖商場 114 號舖	2618-4984
V164	清涼法苑淨恩小築	屯門青山公路 21 咪半屯富路(西鐵兆康站)	2461-6504/9643-1800
V165	福興素食	屯門青海圍萬寶中心 8 號地下	2441-7806
V166	佛緣軒素食	青衣翠怡花園一期商場 4 號舖	2497-7269
V167	如意素食(點心外賣部)	葵富路 7 號葵涌廣場地下 814 號舖(葵芳港鐵 D 出口)	2401-0719
V168	自家素食	葵芳興芳路 223 號 新都會廣場 1 樓 Kiosk2 號舖	
V169	家家樂素食快餐店	葵涌梨木道 112 號 7 號地舖(南洋銀行側)	2422-2122
V170	心中有素	葵涌廣場 3 樓 C83 號舖	3446-9478
V171	惠豐涼茶素食	葵涌梨木樹街市 76 號舖	
V172	惠豐涼茶素食	葵涌葵涌中心 A41 號舖	2423-8807
V173	自家素食	將軍澳坑口地鐵站大堂 HAH15 號舖 (A1 出口)	2702-9955
離島			
V174	東涌羅漢寺	東涌石門甲(MTR 東涌站轉的士) (前日預訂, 只供午膳)	2988-1419
V175	東方小祇園菜館	大澳南涌 14 號	2985-5459/2985-5732
V176	海韻素食菜館	大澳南涌村 13B	2985-5187/2985-5314
V177	少林武術文化中心飯堂	大澳石仔步街	2985-8338
V178	寶蓮寺齋堂	大嶼山昂平昂平路	2985-4736
V179	靈隱寺	大嶼山大澳薑山村	2985-5255
V180	南島書蟲	南丫島榕樹灣大街 79 號地下	2982-4838
V181	農舍	南丫島榕樹灣大街 26 號地下	2982-6934

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	湛山草堂有機店	香港中環港景街一號香港機鐵站 HOK11A(L1) 店	2828 3637
02	Health Gate	香港中環德輔道中 106-108 號鴻德大廈 8 樓	2545 2286
03	Life Cafe	香港中環蘇豪些利街 12 號地下至 2 樓	2810 9777
04	有機園有限公司	香港灣仔堅拿道西 21 號	2488 0508
05	有機農社有限公司	香港灣仔灣仔道 101-103A 號明德商業大廈	2575 1688
06	永成健康素食品公司	香港北角七姊妹道 2 號昌苑大廈地下 4 號昌苑大廈	2889 3718
07	素苗	香港跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893 3037
08	有機無限	九龍尖沙咀廣東道 25 號港威大廈	3116 6818
09	中國有機食品(香港)有限公司	九龍尖沙咀廣東道 30 號新港中心	2110 1618
010	有機莊健康食品有限公司	九龍尖沙咀柯士甸道 152 號好兆年行	8100 2318
011	森有機蔬菜園藝工程公司	九龍旺角運動場道 17-19 號金華閣	2392 2730
012	禾之家素食	九龍旺角花園街 224 號 C 地下	2393 6391
013	棠鋤茶館	九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室	2374 1898
014	敦賀有機素食	九龍油麻地龍匯商業中心	3622 2525
015	有機生活(中國)有限公司	九龍新蒲崗彩虹道 202 號華懋工業大廈	2320 0981
016	自然有機生活全接觸有限公司	九龍新蒲崗五芳街 2 號裕美工業中心	2326 8780
017	有機仔仔	九龍長沙灣荔枝角道 863 號泓景匯	2802 3283
018	有機生活	九龍牛頭角牛頭角道 77 號淘大商場	2759 9962
019	有機堂食品公司	九龍觀塘茶果嶺道 88 號麗港商場	2717 2771
020	東昇有機農場餐廳	九龍九龍灣展貿徑 1 號國際展貿中心商場地下 G35	2620 1363
021	香港有機農業有限公司	九龍九龍灣展貿徑 1 號國際展貿中心	2620 1362
022	有機地	九龍荃灣沙咀道 11 號達貿工業中心	2850 6166
023	百份百有機有限公司	新界深井青山公路 42	2491 7318
024	綠怡有機生活館	新界錦田公路 82 號	2475 2736
025	菓一道健康餐廳	新界沙田正街 2-8 號新城市廣場三期 1 樓 A184-A187 號舖	2688 2083
026	香港有機農莊有限公司	新界 元朗八鄉 河背村	2838 4808 2488 9034
027	豐之谷有機農莊	新界 元朗八鄉 河背村	2483 9966
028	新生園有機農莊	新界 元朗八鄉 蓮花地	2488 4346
029	養生健康素食	新界 元朗西裕街 17 號民康大廈	2443 7866

編號	店名	地址	電話
V1	田耕閣素緣食 (齋菜館)	澳門美副將大馬路 11 號 M	2875 2824
V2	上海緣素菜館	澳門柯利維喇街 66-66 號	2835 8338
V3	吉祥素食專門店	澳門雅廉訪大馬路 101 號	2821 6135
V4	妙香林素食館	澳門清平直街 30 號	2821 2395
V5	普善齋	澳門羅白沙街 65 號	2821 0938
V6	綠恩素食館	澳門道咩卑利士街 13 號 C	2821 2075
V7	歡喜堂素食麵館	澳門長壽大馬路 307 號	2842 2477
V8	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 2 號	2881 1038
V9	葵花素食	澳門荷蘭園二馬路 33 號 A	2835 0618
V10	弘達行-素食專門店	澳門罈些喇提督市北街 13 號	2821 7630
V11	新精進素食批薩	澳門新埗頭街 50 號	2835 6703
V12	財神素食健康涮鍋	澳門清平直街 6A 地下	2893 8722



教界訊息

Buddhist Community Message

教界活動

薰習身心

法界歡喜

人間和樂

台北篇

香港篇

法喜充滿！

台北篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	主辦地點 /查詢電話
8月1日	日	09:00-17:00	禪一		法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
8月3日	二	19:00-21:00	台北初級 打坐班	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914 ; (02) 2508-0612
8月4日	三	19:00-21:00	初級禪訓班 (四堂課)		法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
8月6日	五	14:00-16:00 19:00-21:00	大悲懺法會		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 2893-3161*801
8月06日- 8月08日	五-日		中元地藏法會		中華佛教 文化館	台北市北投區光明路 276 號 (02) 2892-6111*212
8月7日	六	09:00-17:00	FUN 鬆一日禪		法鼓山 雲來寺	台北市北投區公館路 186 號 (02) 2893-9966
8月7日- 8月8日	六、日	09:00-17:30	初級禪訓 密集班		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 2893-3161*801
8月8日	日	08:00 起	燃燈報恩 祈福法會	淨耀法師 悟禪法師 厚賢法師	中華佛教 青年會	台北市中山區玉門街 9 號 (02) 2508-2427
8月8日	日	08:30-17:30	慈悲三昧水懺法會		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297~9
8月8日	日	09:00-11:30	地藏法會		法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
8月8日	日	14:00-17:00	楞嚴法會 (講解優婆塞戒經)	信覺法師	大毘盧寺	台北市文山區福興路 4 巷 6 弄 15 號 (02) 2394-7281
8月10日	二	19:00-21:00	台北初級打坐班	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914 ; (02) 2508-0612
8月13日	五	14:00-16:30 19:00-21:00	大悲懺法會		法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
8月14日	六	08:30-17:30	慈悲三昧水懺		十方禪林	台北市信義路二段 271 號 12 樓 (02) 2392-8986 · 2392-3100
8月14日- 8月20日	六-五	08:30-17:00	梁皇寶懺法會		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 2893-3161*801
8月15日	日	09:00-11:00	台灣直貢噶舉總會成立大會		台灣直貢 噶舉總會 籌備處	台北市新生南路 3 段 30 號 14 樓 (02) 0975-797755
8月15日	日	09:00-11:30	藥師法會		法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
8月17日	二	19:00-21:00	台北-梵咒悉曇字母班 (新開課)	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914 ; (02) 2508-0612
8月18- 24日	三-二	18日08:30起 19-24日09:00起	報恩息災 盂蘭盆法會	上首下愚 和尚	十方禪林	台北市信義路二段 271 號 12 樓 (02) 2392-8986 · 2392-3100

8月21日	六	10:00-12:00	藥師法會		中華佛教文化館	台北市北投區光明路 276 號 (02) 2892-6111*212
8月21日 8月22日	六、日	09:00-17:00	正法密意廣深圓滿三根本食 子拔渡大法會		中華藏密大手印 五支佛學會	台北市南京東路 5 段 356 號 12 樓 (02) 2761-1177
8月22日	日	08:30-18:00	八關齋戒暨 藥師懺		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297~9
8月22日	日	08:30-17:00	禪一		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 2893-3161*801
8月22日- 9月12日	日-日		報恩祈福法會 (恭誦 21 部地藏經)		法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
8月24日	二	14:00-16:30	中元地藏懺法會		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 2893-3161*801
8月24-27 日	二- 五	19:00-21:00	盂蘭盆報恩法會		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
8月26日	四	19:00-21:00	「安和豐富」心靈講座 主題：幸福的必要條件		法鼓山 人基會	台北市中正區延平南路 77 號 5 樓 (02) 2191-1015
8月28日	六	08:30-17:30	虔誦華嚴經・禮拜準提寶懺		十方禪林	台北市信義路二段 271 號 12 樓 (02) 2392-8986・2392-3100
8月28日	六	10:00-12:00	觀音法會		中華佛教文化館	台北市北投區光明路 276 號 (02) 2892-6111*212
8月28日	六	14:00-18:00	盂蘭盆報恩法會		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
8月28日	六	18:30-20:30	心光講堂		法鼓山 德貢學苑	台北市中正區延平南路 77 號 5 樓 (02) 2191-1020*3010
8月29日	日	08:30-12:00	地藏法會		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 2893-3161*801
8月	每週一	19:00-21:00	成佛之道	清德法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
8月	每週二	19:00-21:00	念佛共修會	行圓法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
8月	每週二	19:00 起	恭誦普門品暨點燈祈福	常住法師	生命電視 台北三民中心	台北市松山區三民路 113 巷 10 號 (02) 2769-3435
8月	每週二	19:30-21:30	大悲懺共修		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297~9
8月	每週二	19:30 起	共修暨點燈	常住法師	生命電視 台北生命道場	台北市大同區民生西路 300 號 2 樓 (02) 2550-9900
8月	每週三	19:00-21:00	行佛行誼	清玉法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
8月	每週三	19:00-21:00	唯識學一 解深密經	「善」祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914；(02) 2508-0612

8 月	每週三	19:00 起	恭誦藥師經暨點燈祈福	常住法師	生命電視 台北三民中心	台北市松山區三民路 113 巷 10 號 (02) 2769-3435
8 月	每週四	09:00-14:00	清涼共修會	清根法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
8 月	每週四	19:00-21:00	台北瑜珈班	洪淑惠 居士	法爾 禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914 ; (02) 2508-0612
8 月	每週四	19:00-21:00	禪坐健身班	行圓法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
8 月	每週四	19:30-21:30	藥師經及禪修		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297~9
8 月	每週五	19:00-21:00	豐富生命分享人生系列講座		台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
8 月	每週日	09:00-16:00	金剛禪坐	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914 ; (02) 2508-0612



香港篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 /查詢電話
8月1日	日	09:00-13:00	大悲懺	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 23673091
8月1日	日	09:15 集合	海上念佛放生法會 (必須報名)	融靈大和尚	佛教明慧 服務中心	香港北角碼頭東翼集合 28544169
8月1日	日	09:30	大悲懺法會	法師領導	佛教 中諦學會	香港灣仔軒尼詩道 258 號 德士古大廈 8 號 28612733
8月1日	日	09:30-16:00	觀音菩薩聖誕法會	眾法師	香港佛學會	香港銅鑼灣利園山道 70 號 鳳鳴大廈 3 字樓 C 室 25768096
8月1、29日	日	08:00	一日一夜八關齋戒	法師領導	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 24904687/24167583
8月1日	日	10:00	消災延壽藥師懺法會		佛教護生會	新界荃灣芙蓉山山村 142 號 24993844
8月1日 8月2日	日 一	10:30-12:00 19:30-21:00	緣度母法會 施身法法會		佛教 法光中心	香港上環永樂街 130 號 恆樂大廈 2 字樓 A 室 66036678
8月2日	一	09:00	倓虛老法師忌辰	法師領導	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 24904687/24167583
8月2-23日 8月3-31日	每周三 每周二	18:30-20:00 18:30-20:00	《增一阿含經》導讀 覺醒的禪修	黎耀祖博士 張彩庭居士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 2 樓 31073202
8月4-25日	每周三	19:00-21:00	多瑪制作班四課 (需報名, 學費\$600)		佛教 法光中心	香港上環永樂街 130 號 恆樂大廈 2 字樓 A 室 66036678
8月4、18日 8月5、19日	三 四	19:30-21:00 15:00-16:30	基礎佛學班一晚間班 基礎佛學班一日間班 (必須報名)		千佛山 文教基金會 (香港分會)	九龍尖沙咀柯士甸道 128 號 松山大廈 1 樓 A 座 23021588
8月5-26日	四	20:15-21:45	禪學與生活	蕭式球居士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 2 樓 31073202
8月5日	四	19:30	施身法共修法會	喇嘛	創古密宗 佛教中心	九龍觀塘成業街 11 號華成工商 中心 9 樓 912 室 27608381/27608313
8月7、14日	六	14:30-16:00	禪悟與禪詩	鄺侃元居士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 2 樓 31073202
8月8日	日	09:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 24115111
8月8日	日	15:00-17:00	大悲懺共修法會	法師領導	千佛山 文教基金會 (香港分會)	九龍尖沙咀柯士甸道 128 號 松山大廈 1 樓 A 座 23021588
8月9、10日	一、二	19:30-21:00	靜坐止觀班 (必須報名)	若知法師	千佛山 文教基金會 (香港分會)	九龍尖沙咀柯士甸道 128 號 松山大廈 1 樓 A 座 23021588

8月10-15日 8月10日	二至日 二	09:00-16:00 18:00-21:00	孟蘭盆思親報恩法會— 頂禮梁皇寶懺 孟蘭盆思親報恩法會— 授幽冥戒	法師領導	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號 漢宮大廈 4 樓 24127808
8月10-16日	7天		孟蘭法會	法師領導	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台 11 號 灣景樓 C 座 4 樓 25772298
8月10-16日	7天	09:30	梁皇寶懺/孟蘭法會	法師領導	香港 華嚴佛學社	香港灣仔克街 5 號 展鴻大廈一樓 B 座 28380332
8月10-16日 8月15日	7天 日	09:00-15:45 17:30-21:00	孟蘭法會 傳授幽冥戒	法師領導	荃灣道場	新界荃灣川龍街 118 號 豪華廣場十五樓 24399929
8月11-22日	12天		內觀十日課程(必須報名)	資深導師	香港水觀 靜坐中心	新界上水坑頭香港內觀靜坐 中心 26717031
8月11日起 8月20日起	每周三 每周五	19:15-21:30 19:15-21:30	菩提道次第廣論 菩提道次第廣論研討班	眾居士	福智慈善 基金會	九龍佐敦西貢街 20 號志和 商業大廈 11 樓全層 26010881
8月13日	五	17:30	慈悲施食法會 (必須報名)	慧音法師	香港 生命教育中心	新界元朗牛潭尾上竹園真善路 福和園 31632996
8月13日至 9月10日	每周五	09:30-12:00	發展深入禪定培訓課程— 教學部分	見道法師	香港噶當巴 禪修中心	香港灣仔大王東街 21 號 25072237
8月14日 8月15日	六 日	14:00-16:0 15:30-07:00	淨土宗要旨講座	鄭佛廣居士	淨土宗 慧蓮淨苑	香港銅鑼灣天后廟道 3 號 鴻安大廈 2B 29855575
8月14日	六	15:30	放生法會	慧音法師	香港 生命教育中心	香港北角碼頭 31632996
8月14日	六	18:30-21:00	孟蘭盆思親報恩法會— 傳燈法會	法師領導	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈 4 樓 24127808
8月14日	六	19:30	誦地藏經法會	眾居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道 454 號安昌大廈一 樓 C 座 27717015
8月15-22日	共8天		梁皇寶懺暨瑜伽焰口		華藏學苑	九龍灣啟禮道 10 號仁濟醫院羅 陳楚思中學大禮堂 34228963
8月15、 9月12日	日	09:00	大悲懺法會	法師領導	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 24904687/24167583
8月15日	日	17:00-21:00	施放瑜伽餓口(結壇日)	眾法師	定慧寺	新界大埔墟馬窩村 53 號 26521571/26562515
8月15日	日	09:00-18:00	八關齋戒暨禮拜慈悲觀音寶 懺法會(必須報名)	慧音法師	香港 生命教育中心	新界葵芳葵德街 15 號葵德工業 中心第 2 座 3 樓 F 室 31632996
8月15日	日	09:00	無量壽經法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 24115111
8月15日	日	09:30	恭誦孟蘭盆經、孟蘭盆供、 大蒙山施食普度法會	法師領導	佛教中諦學會	香港灣仔軒尼詩道 258 號 德士古大廈 8 號 28612733

8月15日	日	09:30-12:00 13:30-17:00	孟蘭盆供恭誦 《佛說孟蘭盆經》 虔誠《三時繫念》一堂	如謙法師	佛教文殊會	九龍尖沙咀金巴利街 7-11 號安 聯大廈 8 字號 C 室 24138869
8月15日	日	09:30-16:00	讀誦《藥師經》及佛學講座	慧如法師	妙覺精舍	新界荃灣街市街 130 號 安裕大廈 9 字樓 C 室 31861916
8月16日	一	09:00-12:00 16:30-22:00	孟蘭盆思親報恩法會一 孟蘭盆經 孟蘭盆思親報恩法會一 三大士瑜珈焰口	法師領導	佛教 三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號 漢宮大廈 4 樓 24127808
8月16日	一	17:00	餓口法會	法師領導	香港華嚴 佛學社	香港灣仔克街 5 號 展鴻大廈一樓 B 座 28380332
8月17-23日 8月24日	二至一 二	08:30 09:00-11:00	孟蘭法會 佛歡喜日誦孟蘭分經， 供孟蘭盆法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 23541882
8月18-24日	7天	09:00	報恩孟蘭超荐法會	法師領導	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 24904687/24167583
8月18-24日	7天		孟蘭法會 (24/8 孟蘭盆供法會)	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 24115111
8月18-24日 8月24日	7天 二	09:00-16:30 09:00	孟蘭法會 佛觀喜日法會	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 樓 25722662
8月19-23日 8月23日	四至一 一	09:30-16:00 17:00-21:00	《慈悲梁皇寶懺》法會 施放瑜伽餓口(結壇日)	智定法師 眾法師	定慧寺	新界大埔墟馬窩村 53 號 26521571/26562515
8月19日	四	19:30	三寶總攝共修法會	喇嘛	創古密宗 佛教中心	九龍觀塘成業街 11 號華成工商 中心 9 樓 912 室 27608381/27608313
8月20、27 日	五	19:00-21:30	講座：《做個潮的學佛人》系 列之《潮人會心經》	楊大偉先生	香港居士林	香港中環皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 2 樓 31073202
8月20日至 10月8日	每周五	19:30-21:30	講座：佛教的人生觀 (共七講，普通話)	廣興法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號 東輝大廈 3 樓 25398301
8月22日	日	09:00 14:00	淨土寶懺法會 靜坐洗心念佛共修法門	法師領導	虛雲和尚 紀念堂	新界荃灣芙蓉山 24904823
8月22,23日	日、一	14:30-17:30 19:30-21:30	孟蘭節阿彌陀佛長法 本業修法會		創古密宗 佛教中心	九龍觀塘成業街 11 號華成工商 中心 9 樓 912 室 27608381
8月22日	日	09:30	大勢至菩薩誕 供孟蘭盆法會	法師領導	香港華嚴 佛學社	香港灣仔克街 5 號展鴻大廈 一樓 B 座 28380332
8月22日	日	09:00-21:00	孟蘭盆法會	眾法師	妙覺精舍	新界荃灣街市街 130 號安裕大 廈 9 字樓 C 室 31861916
8月22日	日	19:30	大勢至菩薩聖誕	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 23673091

8月22日	日	15:00-17:00	八十八佛洪名寶懺法會	法師領導	千佛山文教基金會香港分會	九龍尖沙咀柯士甸道128號松山大廈1樓A座 23021588
8月22-23日	日至一	09:30-16:00	讓誦大方便佛報恩經法會	眾法師	香港佛學會	香港銅鑼灣利園山道70號鳳鳴大廈3字樓C室 25768096
8月23-25日	一至三	09:30-17:00	孟蘭盆法會(一連三日)	衍慈法師	香港佛教律儀淨苑	九龍彌敦道242號立信大廈E、F座四字樓 23673091
8月24-30日 8月29日	7天日	09:15-15:40 17:30-21:00	孟蘭法會 傳授幽冥戒	法師領導	香港普門寺	新界元朗水車館街70號地下 24773112
8月24日	二	09:30-12:00	《孟蘭盆》法會	智定法師	定慧寺	新界大埔墟馬窩村53號 26521571/26562515
8月24日	二	19:00	放大蒙山	衍慈法師	香港佛教律儀淨苑	九龍彌敦道242號立信大廈E、F座四字樓 23673091
8月24日	二	09:30-16:00	孟蘭盆經法會 下午施放大蒙山法會	眾法師	香港佛學會	香港銅鑼灣利園山道70號鳳鳴大廈3字樓C室 25768096
8月28日	六	09:00	報恩孟蘭海上放生 (必須報名)	法師領導	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台29號 24904687/24167583
8月	每周二	0.8125	般若心經講經法會	泉慧老法師	法藏寺圖書館 暨念佛會	九龍彌敦道454號 安昌大廈1樓C座 27717015
8月	每周二	19:30-21:00	普門品、大悲咒法會 金剛經法會	呂美華等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道141號長榮大廈10樓C座 23806400(下午)
8月	每周二、四 每周六	19:30-21:00 19:30-21:00	準提法共修 念佛共修	居士	佛母準提精舍	九龍旺角砵蘭街456號3樓 27873255
8月	每周三 每周四	19:30-21:00 19:30-21:00	藥師經念誦法會 維摩詰經	黃燕雯居士 葉文意居士	佛學班同學會	九龍太子道141號長榮大廈10樓C座 23806400(下午)
8月	每周三 每周四	19:30-21:00 19:15-21:00	佛學講座：六祖壇經 恭誦妙法蓮華經	寬濟法師 法師領導	佛教青年協會	九龍界限街144號3樓 23360437
8月	每周四 每周三	19:30-21:00 19:30-21:00	金剛經 恭誦華嚴經法會	歐偉康老師 法師	甘露鼓佛學會	九龍彌敦道739號金輪大廈13字樓A室 23958335
8月	每周五	14:30-16:45	菩提道次第廣論 研討班	眾居士	福智 慈善基金會	九龍佐敦西貢街20號志和商業大廈11樓全層 26010881
8月至 11月5日	每周五	19:30-21:00	佛學初基班 (共十七堂，須報名)	陳達志居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道454號安昌大廈一樓C座 27717015
8月	每周六	19:30-21:00	佛學初級班	演慈法師	佛教愍生講堂	香港北角英皇道355-361號一字樓 28082373
8月	每周六 每周日	19:00-21:30 17:00-19:00	靜坐班(普通話教授) 準提法共修(普通話念誦)	親證法師 圓茵法師	香港佛教圖書館	香港北角英皇道700號北角大廈12字樓A座 25629005

本欄無任歡迎教界提供訊息，完全免費刊登！電郵：glotus.hk@gmail.com 主旨請註明：【佛教活動訊息】

廣告資訊

Advertisement Information

廣告 也是一種資訊……

Live Concert DVD——
蓮花天唱演唱會

公益廣告

健康、天然、有機、素食——
素茂有限公司

大藏佛教文物

國際橄欖油協會認證——
BORGES百格仕橄欖油

十方緣、棠鉤茶館、曼陀羅

蓮花天唱演唱會DVD



是什麼樣的表演可以讓全場觀眾 同時擁有多樣的特別感受
既沈浸在極度美麗的溫馨感受又感動的掉下淚來！
還超High的想跳起來一起歌舞 喜悅的心 久久不散
沒錯 正是金色蓮花表演坊最精彩的年度公演---
蓮花天唱演唱會

訂購方式

* 直接到金色蓮花訂購（可持信用卡訂購）：
台北市忠孝東路四段153號5樓

* 劃撥訂購：
戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522

* 網路訂購：
金色蓮花佛品坊<http://www.glotus.com.tw/catalog/index.php>

* 電話訂購：
請洽02-2731-0099

* 現金袋訂購：
請註明購買蓮花天唱演唱會DVD
及訂購數量寄金色蓮花表演坊

凡一次訂購五片以上者，免運費宅配到府！

您知道研究上顯示，有自殺想法的人大多曾經對外發出警訊嗎？75%-90%的人在自殺前經歷過憂鬱症，而家人及朋友及時的發現、支持與關助，可以幫助他們。

每個人都可以是身旁憂鬱症朋友的天使

當親愛的人沉默時

～肯愛 你就是天使

溫心880 我想幫幫您 肯愛溫心熱線

電話服務時段：每週一至週五 10:00~ 18:00

溫心服務電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880

電話服務內容：電話輔導服務、情緒關助處理、資源提供服務、轉介服務

電話服務志工：歡迎及邀請曾經走過憂鬱症並具有同理心或熱心意願服務憂鬱症朋友之志工。

加入電話志工受訓後義務加入「肯愛電話服務志工」共同推展肯愛憂鬱症之電話輔導及服務。

肯愛協會簡介：

肯愛社會服務協會，成立於民國九十三年十一月三十日。肯愛協會是一個以搶救身心憂鬱症，精神障礙關助、精神健康關護；並在肯愛中建立美好身心生活的非營利社會服助團體。

連絡肯愛：

地址：台北市110 信義區松仁路228巷7弄2號B1

電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880/ (02) 2722-3336

傳真：(02) 8786-2357

e-mail：services@canlove.org.tw

肯愛網址：<http://www.canlove.org.tw/>



肯愛協會



用素食 愛地球



健康 天然 有機 品質 素食

Vege-Prosper Company Ltd.

素茂有限公司

香港香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 6 字樓 610 室

Room 610, 6/F., Hing Wai Centre, 7 Tin Wan Praya Road, Aberdeen, Hong Kong.

E-mail: vprosper@netvigator.com HTTP: www.vege-prosper.com

Tel: (852) 2898 7481 Fax: (852) 2545 6631

大藏佛教文物流通處

藉物傳法 隨緣自在

各式顯密法像設計研發・訂製

佛堂設計・古典傢俱・供桌

沉、檀、佛菩薩

沉、檀、蜜等各式香品

七寶、油燈、唐卡

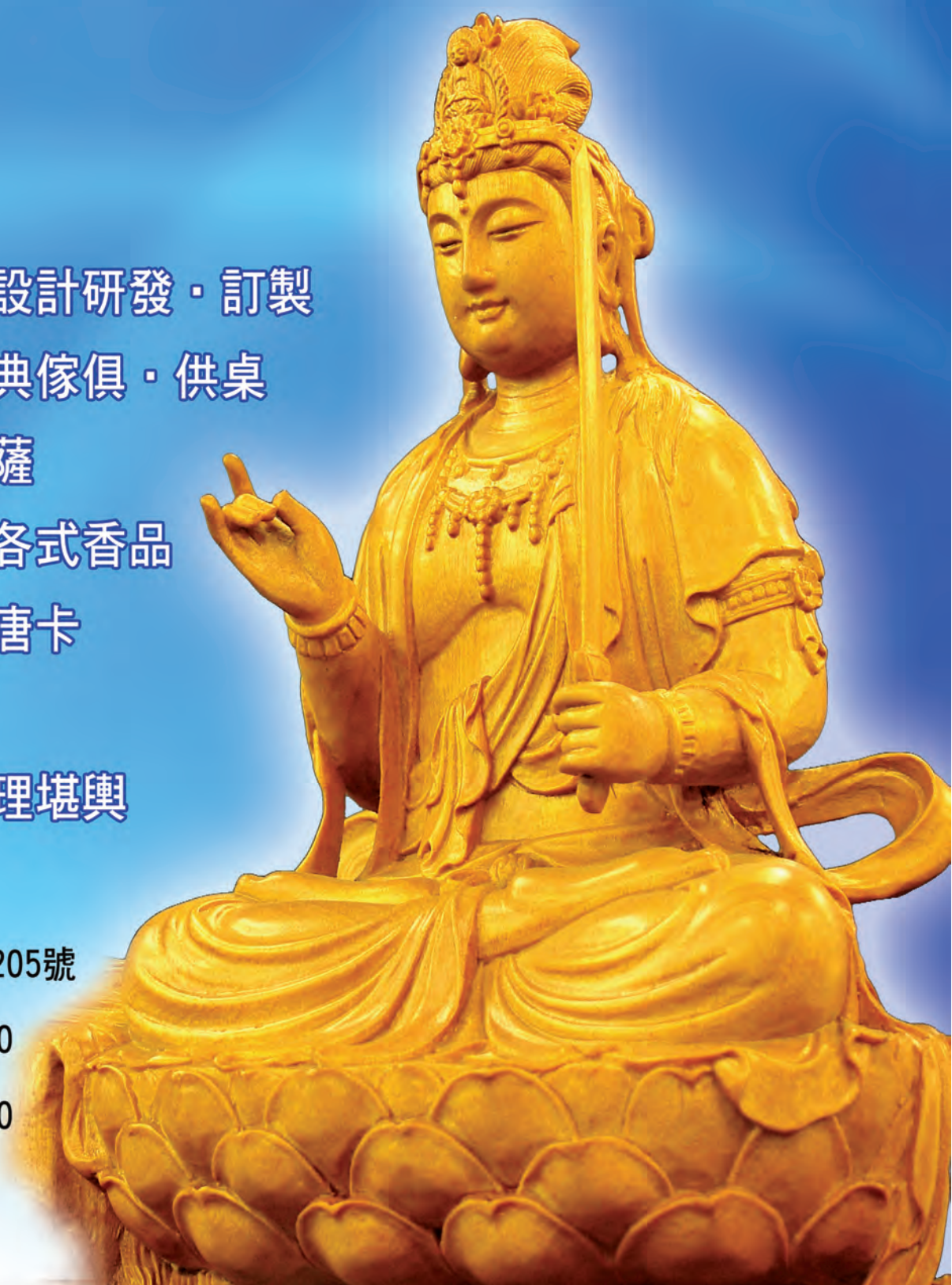
書籍、經文

斗數、風水地理堪輿

樹林市佳園路三段205號

TEL: (02) 8970-0410

FAX: (02) 8676-2720



世界 第一 大 品 牌



百格仕

橄欖油、葡萄籽油

純天然釀造覆盆子酒醋（不含酒精成份）

根據國際橄欖油協會的統計，百格仕橄欖油榮獲1998~2003連續六年全球銷售第一名。

百格仕集團產品研發實驗室榮獲國際橄欖油協會之認證（全世界只有2家獲得此殊榮）

國際橄欖油協會評鑑--百格仕橄欖油榮獲2000年西班牙國家最佳優良食品公司獎（僅此一家）

西班牙百格仕集團榮獲美國食品評鑑機構，評定為“EXCELLENT”（特優級）食用油生產公司。



對橄欖油、葡萄籽油有興趣的伙伴們，歡迎一起來將品質最優、最健康的食用橄欖油、葡萄籽油推薦給親戚朋友使用，本公司有最優惠的方案，並可宅配到家。

總代理：滿寧企業股份有限公司

地址：高雄縣大寮鄉鳳林二路293-17號

電話：07-7870084、7870085

100%
西班牙原裝進口



ISO-9002
國際品質認證

郭老師

我們永遠支持您

一群香港的朋友

十德香名香系列

專營：顯密二宗 佛具百貨



代理：十德香莊 各款名香



十方緣佛具商行

SUP FONG YUEN BUDDHIST CO.

香港德輔道西237號地下

G/F, 237 Des Voeux West, Hong Kong.

電話：2548 3366 傳真：2857 9572

案銅茶館

- 休閒品茗 ● 天然健康
- 各式名茶 ● 茶具器皿
- 天然沉香 ● 檀香及爐具
- 定期講座 ● 歡迎垂詢

地址：香港九龍彌敦道566-568僑建大廈13樓568A室

E-mail: shambalateahouse@yahoo.com.hk

電話：23741898

曼陀羅工藝貿易公司 Mandala Arts Trading Co.

來自尼泊爾、西藏、印度的佛教文物精品
莊嚴的佛像、唐卡、法器、罕見的護法像
由尼泊爾人專管、貨真價惠



Nepalese
Tibetan
Indian Arts



G/F, 143 Temple Street, Yaumatei, Kowloon, Hong Kong
Shop Tel: (852) 2781 1417 Mobile: (852) 9237 0745 (BHIM)
Res. Tel: (852) 2781 1456 E-mail: bhimal@netvigator.com

香港九龍油麻地廟街143號地下

香港讀者訂閱單

☐ 我要訂閱

姓名：_____先生／小姐／女士

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電子郵件：_____

訂閱期間：_____年_____月至_____年_____月

☐ 我幫親友訂閱

親友姓名：_____先生／小姐／女士

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電子郵件：_____

訂閱期間：_____年_____月至_____年_____月

請選取

郵寄方式	地區	半年 (6 期)	一年 (12 期)	兩年 (24 期)
平郵	香港	☐ \$249 港元	☐ \$497 港元	☐ \$993 港元

付款方式

☐ 銀行入帳：HSBC 匯豐銀行帳號 809-291107-838

金色蓮花有限公司 GOLDEN LOTUS BUDDHA ART CENTER LIMITED

☐ 劃線支票：抬頭請寫：「金色蓮花有限公司」或

「GOLDEN LOTUS BUDDHA ART CENTER LIMITED」

請填妥表格，支票或銀行入帳紙，寄回 盛世佛學月刊

地 址：香港九龍佐敦德興街 18 號德成軒 20 樓 D 室

FLAT D ON 20TH FLOOR WITH BALCONY AND UTILITY PLATFORM CITY 18

NO.18 TAK HING STREET KOWLOON

電 話：2682 3060 傳 真：2682 3060 電子郵件：glotus.hk@gmail.com



2010年 下半年度規劃表

July (7月)

August (8月)

September (9月)

October I (10月)

November (11月)

December (12月)

SAT (六)						
SUN (日)		1				
MON (一)		2			1	
TUE (二)		3			2	
WED (三)		4	1		3	1
THU (四)	1	5	2 龍樹菩薩誕辰		4	2
THU (五)	2	6	3	1	5 藥師佛誕辰	3
SAT (六)	3	7	4	2	6	4
SUN (日)	4	8	5	3	7	5
MON (一)	5	9	6	4	8	6
TUE (二)	6	10	7 地藏菩薩誕辰	5	9	7
WED (三)	7	11	8	6	10 達摩祖師誕辰	8
THU (四)	8	12	9	7	11	9
THU (五)	9	13	10	8	12	10
SAT (六)	10	14	11	9	13	11
SUN (日)	11	15	12	10	14	12
MON (一)	12	16	13	11	15	13
TUE (二)	13	17	14	12	16	14
WED (三)	14 韋馱菩薩誕辰	18	15	13	17	15
THU (四)	15	19 蓮花生大士誕辰	16	14	18	16
THU (五)	16	20	17	15	19	17
SAT (六)	17	21	18	16	20	18
SUN (日)	18	22 大勢至菩薩誕辰	19	17	21	19
MON (一)	19	23	20	18	22	20
TUE (二)	20	24 佛歡喜日	21	19	23	21
WED (三)	21	25	22	20	24	22 阿彌陀佛誕辰
THU (四)	22	26	23	21	25	23
THU (五)	23	27	24	22	26	24
SAT (六)	24	28	25	23	27	25
SUN (日)	25	29	26	24	28	26
MON (一)	26	30	27	25	29	27
TUE (二)	27	31	28	26	30	28
WED (三)	28		29 燃燈佛誕辰	27		29
THU (四)	29		30	28		30
THU (五)	30			29		31
SAT (六)	31			30		
SUN (日)				31		

沁心佛語：結云三昧耶者，即是必定師子吼，說諸法平等義故；立大誓願，當令一切得如我故，欲普為眾生開淨知見故，以此警覺眾生及諸佛故，是故此三昧耶名為一切如來金剛誓誡。

—大日經疏卷九



佛卡遞溫情

忙碌的生活中，多少次的感恩與感動流過
何不抓住感動的每一剎那，傳達真摯的祝福與關懷
再忙，也要花些時間傳遞感恩與祝福！

佛卡遞溫情！

為週遭的生活，也為世界，串聯起一道道溫馨的光系
讓人間溫情滿溢！



光影燦蓮



素食物語



佛陀超次卡



龍蘭禪茶



瑞麗小長卡



芳卡圓融



文字沁心



龍象與菩薩

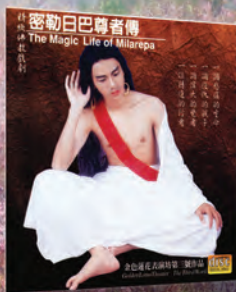
一千張佛卡，一千種選擇

請洽金色蓮花佛藝中心
網站：<http://www.glotus.com.tw>
電話：02-27310099
住址：台北市忠孝東路四段153號5F



燦爛美學・心靈極樂

Resplendent aesthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作
經典作品VCD系列

ISSN 10230319



Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

