

生命的工具書 · 人生的多寶盒

金色蓮花

盛世佛學月刊



本月專題：愛的治療力量 · 佛學是科學 · 教界訊息

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！

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

本刊主旨——

將三藏十二部生活化、實用化，
利益群生！

哇！GOLDEN LOTUS
把大藏經生活化了！



三藏是大寶庫，
裡面應有盡有，
非常生動有趣呢！



現代人的
“讀經”方式，
很活潑！呢



讓我們用
最實用的方式
“閱藏”吧！



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

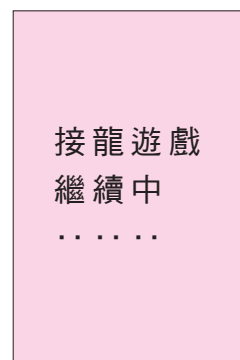
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1686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

渴望完美！

慈悲

智慧

藝文涵養

佛教之美

兒童佛學

科學與佛學

素食新時代

修身養性

幸福

不思議檔案

因果法則

實修

唯識學

本月專題：愛的治療力量

生活索引

教界訊息



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

- 封面——
蓮花童子嬉樂圖
～創意設計：鄭博文
- 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 中秋節



主題開始
豐收之旅啟程→

慈悲

- 11 ■ 愛心花語
- 12 ■ 慈悲的故事
- 14 ■ 學習慈悲
- 15 ■ 心朵行善團



智慧

- 17 ■ 清心小語
- 18 ■ 大般若經的大智慧
- 36 ■ 第一義諦

藝文涵養

- 39 ■ 概念式漫畫
- 40 ■ 學寫文章
- 41 ■ 佛意小小說
- 42 ■ 紙上電影院
- 46 ■ 紙上藝廊



佛教美學

- 蓮花之美
- 佛偈之美
- 僧寶之美



兒童佛學

- 可愛的小沙彌
- 秋令營
- 床邊故事

佛學與科學

- 63 ■ 基因密碼＝因果業力
- 64 ■ 心念影響物質＝一切唯心造
- 65 ■ 物質本空＝空中無色

素食新時代

- 67 ■ 我的吃素因緣
- 68 ■ 我的吃素報告
- 69 ■ 修行飲食



修身養性

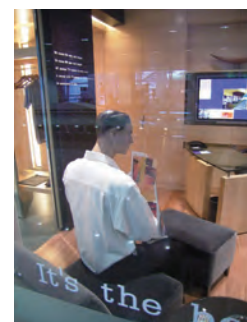
- 71 ■ 耽食覆過失
- 72 ■ 不吝施惠生善處
- 73 ■ 善心無靜

幸福

- 75 ■ 幸福時刻
- 76 ■ 幸福承諾
- 77 ■ 幸福國度

不思議檔案

- 79 ■ 地藏像放光
- 80 ■ 唸金剛經免牢獄災
- 81 ■ 信行法師蒙佛摩頂



因果法則

- 83 ■ 種善因得善果
- 84 ■ 種惡因得惡果
- 85 ■ 因果公式

實修

- 87 ■ 修行心要
- 88 ■ 修行口訣
- 89 ■ 觀空練習

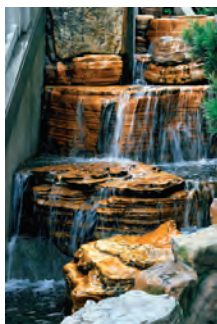
唯識學

- 91 ■ 經之部
- 94 ■ 論之部
- 102 ■ 研究之部
- 108 ■ 名相之部
- 109 ■ 實修之部

本月專題

愛的治療力量

- 111 ■ 第一篇：愛
- 112 ■ 第二篇：愛是一切的源頭
- 113 ■ 第三篇：愛的能量
- 114 ■ 第四篇：如何治療？
- 116 ■ 第五篇：真心誠意
- 117 ■ 第六篇：實修方法：為眾生服務
- 118 ■ 第七篇：觀想的效果
- 119 ■ 第八篇：我與別人的關連
- 120 ■ 第九篇：化解業力的重要
- 121 ■ 第十篇：永遠的原諒與等待
- 122 ■ 第十一篇：每日實修功課
- 123 ■ 第十二篇：愛的驚人效果



- 125 ■ 第十三篇：沒有邊際的愛
- 126 ■ 第十四篇：不停止的愛
- 127 ■ 第十五篇：愛是最終的答案
- 128 ■ 第十六篇：現在就決定去愛
- 129 ■ 第十七篇：柔軟的心是愛的溫床
- 130 ■ 第十八篇：愛的極致就是智慧
- 131 ■ 第十九篇：愛每一個人是最大的用功
- 132 ■ 第二十篇：愛的治療過程
- 134 ■ 第二十一篇：人人的共同需求～愛
- 136 ■ 第二十二篇：愛的五個層次
- 138 ■ 第二十三篇：愛是證量的顯現
- 139 ■ 第二十四篇：愛的真諦三要件
- 140 ■ 第二十五篇：愛是一切



生活索引

- 143 ■ 台北篇
- 149 ■ 北京篇
- 153 ■ 香港篇
- 159 ■ 澳門篇



教界訊息

- 161 ■ 台北教界訊息
- 164 ■ 香港、澳門教界訊息

廣告資訊

- 169 ■ 環宇健康聯盟
- 170 ■ 公益廣告
- 171 ■ 素茂素食公司
- 172 ■ 大藏佛教文物
- 173 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）
- 174 ■ 十方緣，棠鉤茶館，天素食品，妙法齋，泰山企業，培幼教育



月到中秋分外明・每逢佳節倍思親—— 美麗佛偈伴中秋！

編述／滿星辰 美學設計／明朗

今年過個有一點不一樣的中秋吧！

就是一邊團圓、一邊吃月餅賞月，再吟詠一些優美的佛偈吧！

這樣，既圓滿了世間法，亦圓滿了增長佛心，是不錯的！

首先，讓我們一起吟詠出自大乘本心地觀經的優美佛偈——

圓滿月輪

獨處眾星

放清涼光

明朗世界

這首佛偈是描述世尊的威儀殊特，生動而優美，誦到“放清涼光”時頓時覺得全身清涼，再誦到“明朗世界”，更讓人覺性大醒，透體明淨，更加感念世尊的法教，如月華千里，普明世間啊！

接著，品嚐幾口團聚佳餚之後，讓我們一起再念誦一首優美的佛偈吧！——

十五日夜

月輪圓滿

清明澄照

無諸霞翳

閻浮提人

皆出遊觀

得恣歡娛

緣月盛故

如是如來

應正遍知

音聲法輪

清淨微妙

得利益者

緣遇如來

法光明故



這首佛偈出自菩薩念佛三昧經，生動的描寫了當農曆十五的夜晚，一輪圓滿的明月升空了，清涼澄明的照亮了夜空，沒有雲朵遮蔽的時候，只見透水月華，映照千里，真是美麗絕倫，難怪許多人們趁著月色出遊，一面賞月，一面做各種歡愉的活動；而這一切的人間歡樂景象，都來自於明月當空、盛放光明的時節因緣；那麼如來亦然如是，那法音宣流的法輪轉動，清淨而微妙，令一切眾生都能得到世尊無上法教的大利益；而這一切的美好，都是因為遇到如來法光明的緣故啊！

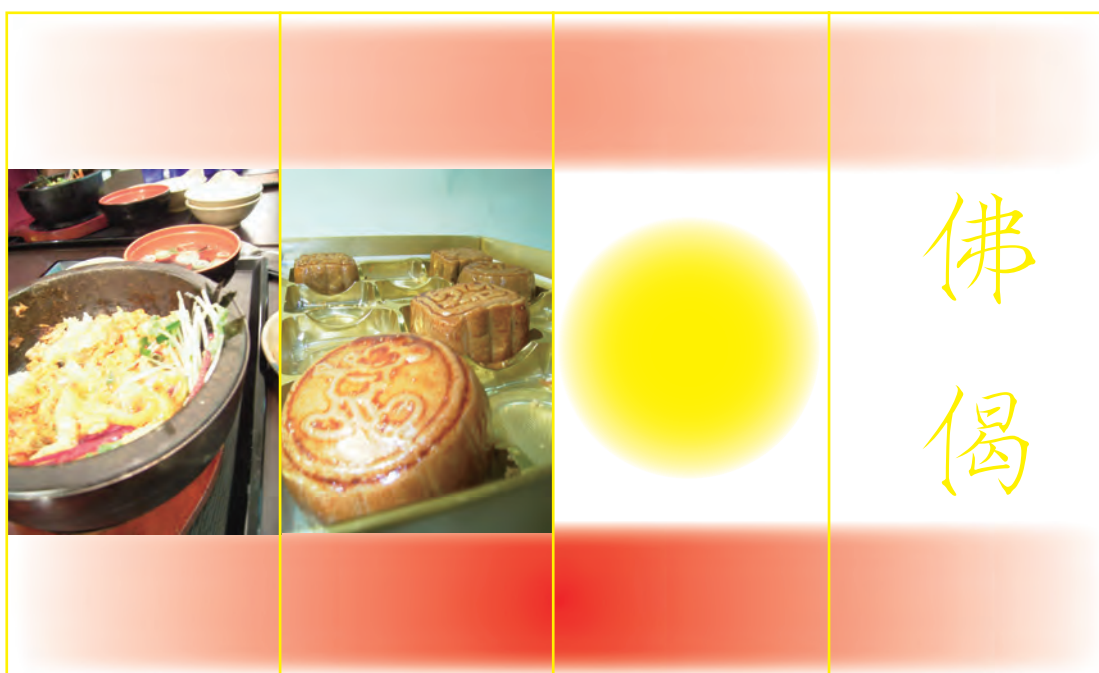
再來，品味幾口美味的月餅之後，讓我們一起再念誦一首優美的佛偈吧！——

於外曼陀羅
內畫大月輪
其色如虛空
依法畫宿曜
於其月輪中
畫虛空藏尊
淨如琉璃色
以眾光普照



這首佛偈出自佛說最上根本大樂金剛不空三昧大教王經，曼陀羅即壇城之意，又譯作曼荼羅等；此偈教導了畫虛空藏壇城的方法，美麗又莊嚴，尤其“淨如琉璃色，以眾光普照”更是優美，所以，佛偈不只是充滿了法味，更帶來了幸福的況味！

啊！月到中秋分外明，今年的中秋，感受一下吟詠佛偈的優美莊嚴吧！祝闔家中秋節快樂！



中秋節：佳餚+月餅+月亮+佛偈=真是幸福啊！



愛心花語

撰文・美學設計／忠

在每個逆緣對境當下
觀察自己的愛心指數
並智慧的加以提昇

愛的生活型態
使內在更踏實
讓外在更祥和

在這愛恨情仇交錯的時空裡
走在正道上 是康莊大道
與真理相應 是平坦大路

愛之甘露 源遠流長
滋潤心頭 溫暖眾生

人生的路是如此的漫長
又是如此的短暫
趁著有機會服務的時候
就放手去愛眾生吧

慈悲的故事——

人間有慈悲・世界有希望！

燒餅油條

文／寶光 美學設計／盛雨

這是一個真實的故事，發生在1945年的江蘇徐州。

現年83歲的婆婆，當年還是一個天真的小學生靜怡，由於家境富裕，每天都穿戴整齊，快快樂樂的去上學。

但同班的若蘭(化名)就沒有這麼幸運了，母親因病去世了，父親後來就續弦娶妻了；很不幸的，若蘭的後母，就像很多小說或電影裡所描述的典型一樣，是一個對她不好的後母；不但常常打罵她，還連早餐都捨不得給她吃，讓她總是空著肚子到學校來上課；當然啦！由於小學上課的時間算早，要這樣的後媽早早爬起來為她做早餐，那是想都不要想；但是總可以給些零錢讓若蘭在外買早餐也好；不過，當然也是希望落空就是了。

所以，可憐的若蘭，不但自幼喪母已經心中十分孤獨，加上父親不關心，後母又待她不好，早餐又餓肚子；身形更顯瘦弱，人也更加的形單影隻了。

前面說到的靜怡小學生可就不同了，家中是徐州的富豪，光是大宅門的兩扇大門，就氣派極了，家人又是疼愛有加；不過，對小孩子的零花錢還是有額度的，每天剛好夠她買一套燒餅油條加豆漿，若蘭的苦況靜怡看在眼裡實在於心不忍，於是她想到一個辦法。

靜怡把手上的兩套燒餅分了一套給若蘭，告訴她：從今以後，妳天天早上都跟我一樣吃燒餅油條啣！

若蘭也是心細的女孩，問道：那妳每天都拿來配燒餅的豆漿呢？

靜怡大方的笑道：已經變成燒餅油條啦！

若蘭道：這樣好嗎？

靜怡答：我喜歡這樣……

若蘭不語了，默默的接過了燒餅。

望著靜怡同學清澈充滿愛心的眼睛，若蘭眼中泛起了淚光；但是，口中的燒餅油條，真是香脆極了，讓人覺得太太好了，她邊吃邊想：原來，在這世上還有人對我這麼好……



生生世世最重要的學習——

學習慈悲

文／柔和 美學設計／祥美

愛 ——

是我們生生世世

最重要的學習！

慈悲 ——

是心靈花園中

最清芬的花朵！



慈悲了嗎？

是的，慈悲了嗎？這是一個重要的問題，如果還沒有做到，真的宜趕緊做到，如果作的還不夠，就宜做得再多些，因為這真的是一個很重要的重心，可以說是做人成功的重心，也是修行的重心，亦是成就的重心，更可以說是所有的重心啊！

前面故事的啟示

靜怡不忍若蘭長期空腹沒有早餐吃，便把自己的豆漿錢省下來換成第二套燒餅，這是慈悲，亦是聰慧善巧。

故事慈悲模式

把豆漿改成第2套燒餅，雖然靜怡少了豆漿，但是若蘭卻多了燒餅油條。

1套燒餅－1杯豆漿＝2套燒餅



2人都吃到早餐

舉一反三的學習慈悲

在自己的現實生活中，可以不斷套用別人的慈悲模式，久而久之，自己也會成為一個慈悲又善巧的可人兒！



落實慈悲——

心花朵朵・善行芬芳～

心 朵 行 善 團

行動／大家 美學設計／芬陀利

理 念 源 起：金剛經說～

以無我

無 人

無 眾 生

無 壽 者

修一切善法

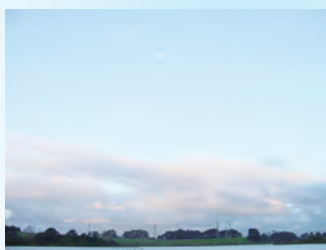
則得阿耨多羅三藐三菩提

宗 旨：每一個人
都可以行善

心 朵 特 色：發出善念
就是行善

標 語：用心念行善
無遠弗屆！

本月行善主題：我愛人類
我愛地球



智慧

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197回

第一義諦——
空之體驗小語～
沈空多時

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清心小語

—— 與生命對話

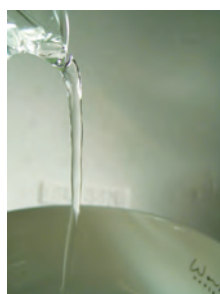
心語／清涼月 美學設計／花水香氣

智
慧

閒於世間法
勤於出世法

任運而為
自然成就

生命的目的
純善&完美



其實
就只有靜坐

只有修行是真的
其他都是假的

只有解脫生死輪迴才是真的
其他都是假的



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

—— 連載第197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

復次，善現！色清淨故受清淨，受清淨故色清淨。何以故？是色清淨與受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

受清淨故想清淨，想清淨故受清淨。何以故？是受清淨與想清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

想清淨故行清淨，行清淨故想清淨。何以故？是想清淨與行清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

行清淨故識清淨，識清淨故行清淨。何以故？是行清淨與識清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

識清淨故眼處清淨，眼處清淨故識清淨。何以故？是識清淨

與眼處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

眼處清淨故耳處清淨，耳處清淨故眼處清淨。何以故？是眼處清淨與耳處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

耳處清淨故鼻處清淨，鼻處清淨故耳處清淨。何以故？是耳處清淨與鼻處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

鼻處清淨故舌處清淨，舌處清淨故鼻處清淨。何以故？是鼻處清淨與舌處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

舌處清淨故身處清淨，身處清淨故舌處清淨。何以故？是舌處清淨與身處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



身處清淨故意處清淨，意處清淨故身處清淨。何以故？是身處清淨與意處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

意處清淨故色處清淨，色處清淨故意處清淨。何以故？是意處清淨與色處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

色處清淨故聲處清淨，聲處清淨故色處清淨。何以故？是色處清淨與聲處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

聲處清淨故香處清淨，香處清淨故聲處清淨。何以故？是聲處清淨與香處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

香處清淨故味處清淨，味處清淨故香處清淨。何以故？是香

處清淨與味處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

味處清淨故觸處清淨，觸處清淨故味處清淨。何以故？是味處清淨與觸處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

觸處清淨故法處清淨，法處清淨故觸處清淨。何以故？是觸處清淨與法處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

法處清淨故眼界清淨，眼界清淨故法處清淨。何以故？是法處清淨與眼界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

眼界清淨故色界清淨，色界清淨故眼界清淨。何以故？是眼界清淨與色界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

色界清淨故眼識界清淨，眼識界清淨故色界清淨。何以故？是色界清淨與眼識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

眼識界清淨故眼觸清淨，眼觸清淨故眼識界清淨。何以故？是眼識界清淨與眼觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

眼觸清淨故眼觸為緣所生諸受清淨，眼觸為緣所生諸受清淨故眼觸清淨。何以故？是眼觸清淨與眼觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

眼觸為緣所生諸受清淨故耳界清淨，耳界清淨故眼觸為緣所生諸受清淨。何以故？是眼觸為緣所生諸受清淨與耳界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

耳界清淨故聲界清淨，聲界清淨故耳界清淨。何以故？是耳界清淨與聲界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

聲界清淨故耳識界清淨，耳識界清淨故聲界清淨。何以故？是聲界清淨與耳識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

耳識界清淨故耳觸清淨，耳觸清淨故耳識界清淨。何以故？是耳識界清淨與耳觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

耳觸清淨故耳觸為緣所生諸受清淨，耳觸為緣所生諸受清淨故耳觸清淨。何以故？是耳觸清淨與耳觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

耳觸為緣所生諸受清淨故鼻界清淨，鼻界清淨故耳觸為緣所生諸受清淨。何以故？是耳觸為緣所生諸受清淨與鼻界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

鼻界清淨故香界清淨，香界清淨故鼻界清淨。何以故？是鼻界清淨與香界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



香界清淨故鼻識界清淨。鼻識界清淨故香界清淨。何以故？是香界清淨與鼻識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

鼻識界清淨故鼻觸清淨。鼻觸清淨故鼻識界清淨。何以故？是鼻識界清淨與鼻觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

鼻觸清淨故鼻觸為緣所生諸受清淨，鼻觸為緣所生諸受清淨故鼻觸清淨。何以故？是鼻觸清淨與鼻觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

鼻觸為緣所生諸受清淨故舌界清淨，舌界清淨故鼻觸為緣所生諸受清淨。何以故？是鼻觸為緣所生諸受清淨與舌界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

舌界清淨故味界清淨，味界清淨故舌界清淨。何以故？是舌界清淨與味界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

味界清淨故舌識界清淨，舌識界清淨故味界清淨。何以故？是味界清淨與舌識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

舌識界清淨故舌觸清淨，舌觸清淨故舌識界清淨。何以故？是舌識界清淨與舌觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

舌觸清淨故舌觸為緣所生諸受清淨，舌觸為緣所生諸受清淨故舌觸清淨。何以故？是舌觸清淨與舌觸為緣所生諸受清淨，無



二、無二分、無別、無斷故。

舌觸為緣所生諸受清淨故身界清淨，身界清淨故舌觸為緣所生諸受清淨。何以故？是舌觸為緣所生諸受清淨與身界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

身界清淨故觸界清淨，觸界清淨故身界清淨。何以故？是身界清淨與觸界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

觸界清淨故身識界清淨，身識界清淨故觸界清淨。何以故？是觸界清淨與身識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

身識界清淨故身觸清淨，身觸清淨故身識界清淨。何以故？是

身識界清淨與身觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

身觸清淨故身觸為緣所生諸受清淨，身觸為緣所生諸受清淨故身觸清淨。何以故？是身觸清淨與身觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

身觸為緣所生諸受清淨故意界清淨，意界清淨故身觸為緣所生諸受清淨。何以故？是身觸為緣所生諸受清淨與意界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

意界清淨故法界清淨，法界清淨故意界清淨。何以故？是意界清淨與法界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



法界清淨故意識界清淨，意識界清淨故法界清淨。何以故？是法界清淨與意識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

意識界清淨故意觸清淨，意觸清淨故意識界清淨。何以故？是意識界清淨與意觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

意觸清淨故意觸為緣所生諸受清淨，意觸為緣所生諸受清淨故意觸清淨。何以故？是意觸清淨與意觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

意觸為緣所生諸受清淨故地界清淨，地界清淨故意觸為緣所生諸受清淨。何以故？是意觸為緣所生諸受清淨與地界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

地界清淨故水界清淨，水界清淨故地界清淨。何以故？是地界清淨與水界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

水界清淨故火界清淨，火界清淨故水界清淨。何以故？是水界清淨與火界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

火界清淨故風界清淨，風界清淨故火界清淨。何以故？是火界清淨與風界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

風界清淨故空界清淨，空界清淨故風界清淨。何以故？是風界清淨與空界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



空界清淨故識界清淨，識界清淨故空界清淨。何以故？是空界清淨與識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

識界清淨故無明清淨，無明清淨故識界清淨。何以故？是識界清淨與無明清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無明清淨故行清淨，行清淨故無明清淨。何以故？是無明清淨與行清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

行清淨故識清淨，識清淨故行清淨。何以故？是行清淨與識清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

識清淨故名色清淨，名色清

淨故識清淨。何以故？是識清淨與名色清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

名色清淨故六處清淨，六處清淨故名色清淨。何以故？是名色清淨與六處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

六處清淨故觸清淨，觸清淨故六處清淨。何以故？是六處清淨與觸清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

觸清淨故受清淨，受清淨故觸清淨。何以故？是觸清淨與受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

受清淨故愛清淨，愛清淨故受清淨。何以故？是受清淨與愛清

淨，無二、無二分、無別、無斷故。

愛清淨故取清淨，取清淨故愛清淨。何以故？是愛清淨與取清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

取清淨故有清淨，有清淨故取清淨。何以故？是取清淨與有清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

有清淨故生清淨，生清淨故有清淨。何以故？是有清淨與生清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

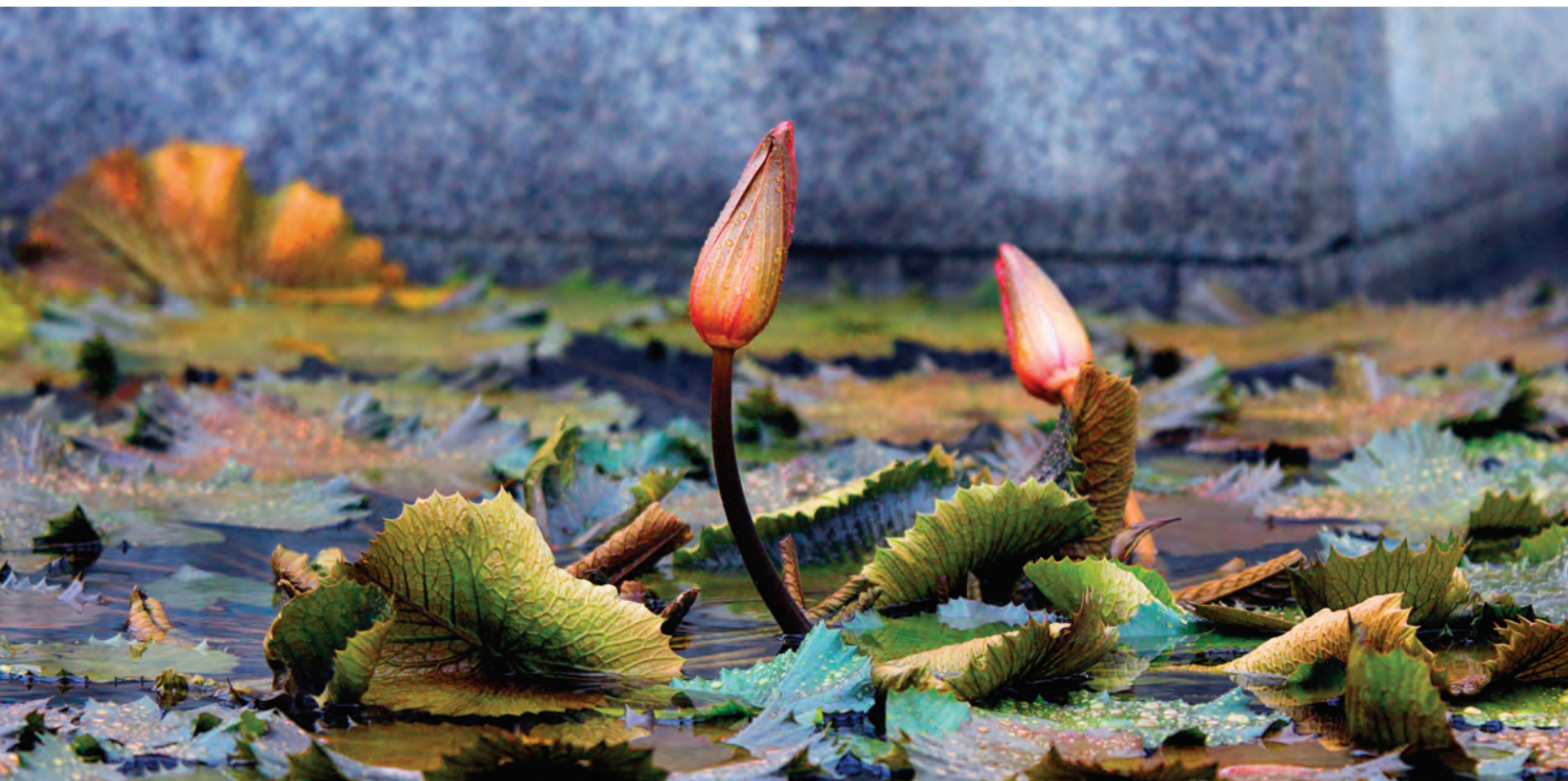
生清淨故老死愁歎苦憂惱清淨，老死愁歎苦憂惱清淨故生清淨。何以故？是生清淨與老死愁歎苦憂惱清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

老死愁歎苦憂惱清淨故布施波羅蜜多清淨，布施波羅蜜多清淨故老死愁歎苦憂惱清淨。何以故？是老死愁歎苦憂惱清淨與布施波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

布施波羅蜜多清淨故淨戒波羅蜜多清淨，淨戒波羅蜜多清淨故布施波羅蜜多清淨。何以故？是布施波羅蜜多清淨與淨戒波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

淨戒波羅蜜多清淨故安忍波羅蜜多清淨，安忍波羅蜜多清淨故淨戒波羅蜜多清淨。何以故？是淨戒波羅蜜多清淨與安忍波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

安忍波羅蜜多清淨故精進波羅



蜜多清淨，精進波羅蜜多清淨故安忍波羅蜜多清淨。何以故？是安忍波羅蜜多清淨與精進波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

精進波羅蜜多清淨故靜慮波羅蜜多清淨，靜慮波羅蜜多清淨故精進波羅蜜多清淨。何以故？是精進波羅蜜多清淨與靜慮波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

靜慮波羅蜜多清淨故般若波羅蜜多清淨，般若波羅蜜多清淨故靜慮波羅蜜多清淨。何以故？是靜慮波羅蜜多清淨與般若波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

般若波羅蜜多清淨故內空清淨，內空清淨故般若波羅蜜多清淨。何以故？是般若波羅蜜多清淨與內空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

內空清淨故外空清淨，外空清淨故內空清淨。何以故？是內空清淨與外空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

外空清淨故內外空清淨，內外空清淨故外空清淨。何以故？是外空清淨與內外空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

內外空清淨故空空清淨，空空清淨故內外空清淨。何以故？是內外空清淨與空空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。





空空清淨故大空清淨，大空清淨故空空清淨。何以故？是空空清淨與大空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

大空清淨故勝義空清淨，勝義空清淨故大空清淨。何以故？是大空清淨與勝義空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

勝義空清淨故有為空清淨，有為空清淨故勝義空清淨。何以故？是勝義空清淨與有為空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

有為空清淨故無為空清淨，無為空清淨故有為空清淨。何以故？是有為空清淨與無為空清

淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無為空清淨故畢竟空清淨，畢竟空清淨故無為空清淨。何以故？是無為空清淨與畢竟空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

畢竟空清淨故無際空清淨，無際空清淨故畢竟空清淨。何以故？是畢竟空清淨與無際空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無際空清淨故散空清淨，散空清淨故無際空清淨。何以故？是無際空清淨與散空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

散空清淨故無變異空清淨，無變異空清淨故散空清淨。何以故？是散空清淨與無變異空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無變異空清淨故本性空清淨，本性空清淨故無變異空清淨。何以故？是無變異空清淨與本性空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

本性空清淨故自相空清淨，自相空清淨故本性空清淨。何以故？是本性空清淨與自相空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

自相空清淨故共相空清淨，共相空清淨故自相空清淨。何以故？是自相空清淨與共相空清

淨，無二、無二分、無別、無斷故。

共相空清淨故一切法空清淨，一切法空清淨故共相空清淨。何以故？是共相空清淨與一切法空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一切法空清淨故不可得空清淨，不可得空清淨故一切法空清淨。何以故？是一切法空清淨與不可得空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

不可得空清淨故無性空清淨，無性空清淨故不可得空清淨。何以故？是不可得空清淨與無性空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無性空清淨故自性空清淨，自性空清淨故無性空清淨。何以故？是無性空清淨與自性空清

淨，無二、無二分、無別、無斷故。

自性空清淨故無性自性空清淨，無性自性空清淨故自性空清淨。何以故？是自性空清淨與無性自性空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無性自性空清淨故真如清淨，真如清淨故無性自性空清淨。何以故？是無性自性空清淨與真如清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

真如清淨故法界清淨，法界清淨故真如清淨。何以故？是真如清淨與法界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

法界清淨故法性清淨，法性清淨故法界清淨。何以故？是法界清淨與法性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。





法性清淨故不虛妄性清淨，
不虛妄性清淨故法性清淨。何以故？是法性清淨與不虛妄性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

不虛妄性清淨故不變異性清淨，
不變異性清淨故不虛妄性清淨。何以故？是不虛妄性清淨與不變異性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

不變異性清淨故平等性清淨，
平等性清淨故不變異性清淨。何以故？是不變異性清淨與平等性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

平等性清淨故離生性清淨，
離生性清淨故平等性清淨。何以故？是平等性清淨與離生性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

離生性清淨故法定清淨，法定清淨故離生性清淨。何以故？是離生性清淨與法定清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

法定清淨故法住清淨，法住清淨故法定清淨。何以故？是法定清淨與法住清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

法住清淨故實際清淨，實際清淨故法住清淨。何以故？是法住清淨與實際清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

實際清淨故虛空界清淨，虛空界清淨故實際清淨。何以故？是實際清淨與虛空界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

虛空界清淨故不思議界清淨，
不思議界清淨故虛空界清淨。何以故？是虛空界清淨與不思議界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



斷故。

不思議界清淨故苦聖諦清淨，
苦聖諦清淨故不思議界清淨。何
以故？是不思議界清淨與苦聖諦
清淨，無二、無二分、無別、無
斷故。

苦聖諦清淨故集聖諦清淨，
集聖諦清淨故苦聖諦清淨。何
以故？是苦聖諦清淨與集聖諦清
淨，無二、無二分、無別、無斷
故。

集聖諦清淨故滅聖諦清淨，
滅聖諦清淨故集聖諦清淨。何
以故？是集聖諦清淨與滅聖諦清
淨，無二、無二分、無別、無斷
故。

滅聖諦清淨故道聖諦清淨，
道聖諦清淨故滅聖諦清淨。何
以故？是滅聖諦清淨與道聖諦清
淨，無二、無二分、無別、無斷

故。

道聖諦清淨故四靜慮清淨，
四靜慮清淨故道聖諦清淨。何
以故？是道聖諦清淨與四靜慮清
淨，無二、無二分、無別、無斷
故。

四靜慮清淨故四無量清淨，
四無量清淨故四靜慮清淨。何
以故？是四靜慮清淨與四無量清
淨，無二、無二分、無別、無斷
故。

四無量清淨故四無色定清淨，
四無色定清淨故四無量清淨。何
以故？是四無量清淨與四無色定
清淨，無二、無二分、無別、無
斷故。

四無色定清淨故八解脫清淨，
八解脫清淨故四無色定清淨。何
以故？是四無色定清淨與八解脫
清淨，無二、無二分、無別、無
斷故。

八解脫清淨故八勝處清淨，
八勝處清淨故八解脫清淨。何
以故？是八解脫清淨與八勝處清
淨，無二、無二分、無別、無斷
故。

八勝處清淨故九次第定清淨，
九次第定清淨故八勝處清淨。何
以故？是八勝處清淨與九次第定
清淨，無二、無二分、無別、無
斷故。

九次第定清淨故十遍處清淨，
十遍處清淨故九次第定清淨。何
以故？是九次第定清淨與十遍處

清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

十遍處清淨故四念住清淨，四念住清淨故十遍處清淨。何以故？是十遍處清淨與四念住清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

四念住清淨故四正斷清淨，四正斷清淨故四念住清淨。何以故？是四念住清淨與四正斷清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

四正斷清淨故四神足清淨，四神足清淨故四正斷清淨。何以故？是四正斷清淨與四神足清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

四神足清淨故五根清淨，五根清淨故四神足清淨。何以故？是四神足清淨與五根清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

五根清淨故五力清淨，五力清淨故五根清淨。何以故？是五根清淨與五力清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

五力清淨故七等覺支清淨，七等覺支清淨故五力清淨。何以故？是五力清淨與七等覺支清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

七等覺支清淨故八聖道支清淨，八聖道支清淨故七等覺支清淨。何以故？是七等覺支清淨與八聖道支清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

八聖道支清淨故空解脫門清淨，空解脫門清淨故八聖道支清淨。何以故？是八聖道支清淨與空解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

空解脫門清淨故無相解脫門清淨，無相解脫門清淨故空解脫門清淨。何以故？是空解脫門清淨與無相解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無相解脫門清淨故無願解脫門清淨，無願解脫門清淨故無相解脫門清淨。何以故？是無相解脫門清淨與無願解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無願解脫門清淨故菩薩十地清淨，菩薩十地清淨故無願解脫門清淨。何以故？是無願解脫門清淨與菩薩十地清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

菩薩十地清淨故五眼清淨，五眼清淨故菩薩十地清淨。何以故？是菩薩十地清淨與五眼清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

五眼清淨故六神通清淨，六神通清淨故五眼清淨。何以故？是五眼清淨與六神通清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

六神通清淨故佛十力清淨，佛十力清淨故六神通清淨。何以故？是六神通清淨與佛十力清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

佛十力清淨故四無所畏清淨，四無所畏清淨故佛十力清淨。何以故？是佛十力清淨與四無所畏清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

四無所畏清淨故四無礙解清淨，四無礙解清淨故四無所畏清淨。何以故？是四無所畏清淨與四無礙解清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

四無礙解清淨故大慈清淨，大慈清淨故四無礙解清淨。何以故？是四無礙解清淨與大慈清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

大慈清淨故大悲清淨，大悲清淨故大慈清淨。何以故？是大慈清淨與大悲清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

大悲清淨故大喜清淨，大喜清淨故大悲清淨。何以故？是大

悲清淨與大喜清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

大喜清淨故大捨清淨，大捨清淨故大喜清淨。何以故？是大喜清淨與大捨清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

大捨清淨故十八佛不共法清淨，十八佛不共法清淨故大捨清淨。何以故？是大捨清淨與十八佛不共法清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

十八佛不共法清淨故無忘失法清淨，無忘失法清淨故十八佛不共法清淨。何以故？是十八佛不共法清淨與無忘失法清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

無忘失法清淨故恒住捨性清



淨，恒住捨性清淨故無忘失法清淨。何以故？是無忘失法清淨與恒住捨性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

恒住捨性清淨故一切智清淨，一切智清淨故恒住捨性清淨。何以故？是恒住捨性清淨與一切智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一切智清淨故道相智清淨，道相智清淨故一切智清淨。何以故？是一切智清淨與道相智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

道相智清淨故一切相智清淨，一切相智清淨故道相智清淨。何以故？是道相智清淨與一切相智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一切相智清淨故一切陀羅尼門清淨，一切陀羅尼門清淨故一切相智清淨。何以故？是一切相智清淨與一切陀羅尼門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一切陀羅尼門清淨故一切三摩地門清淨，一切三摩地門清淨故一切陀羅尼門清淨。何以故？是一切陀羅尼門清淨與一切三摩地門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一切三摩地門清淨故預流果清淨，預流果清淨故一切三摩地門清淨。何以故？是一切三摩地門清淨與預流果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

預流果清淨故一來果清淨，一來果清淨故預流果清淨。何以故？是預流果清淨與一來果清



淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一來果清淨故不還果清淨，不還果清淨故一來果清淨。何以故？是一來果清淨與不還果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

不還果清淨故阿羅漢果清淨，阿羅漢果清淨故不還果清淨。何以故？是不還果清淨與阿羅漢果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

阿羅漢果清淨故獨覺菩提清淨，獨覺菩提清淨故阿羅漢果清淨。何以故？是阿羅漢果清淨與獨覺菩提清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

獨覺菩提清淨故一切菩薩摩訶薩行清淨，一切菩薩摩訶薩行清淨故獨覺菩提清淨。何以故？是獨覺菩提清淨與一切菩薩摩訶薩行清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

一切菩薩摩訶薩行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菩薩摩訶薩行清淨。何以故？是一切菩薩摩訶薩行清淨與諸佛無上正等菩提清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

P16 II 欄9行~P21 I 欄倒數6行

佛開示：色清淨所以受清淨，受清淨所以色清淨；為什麼呢？因為色與受的



本質，無二、無二分、無別、無斷的緣故。受清淨所以想清淨，想清淨所以受清淨；為什麼呢？因為受與想的本質，無二、無二分、無別、無斷的緣故。想清淨所以行清淨，行清淨所以想清淨；為什麼呢？因為想與行的本質，無二、無二分、無別、無斷的緣故……獨覺菩提清淨所以一切菩薩行清淨，一切菩薩行清淨所以獨覺菩提清淨；為什麼呢？因為獨覺菩提與一切菩薩行的本質，無二、無二分、無別、無斷的緣故。一切菩薩行清淨所以無上菩提清淨，無上菩提清淨所以一切菩薩行清淨；為什麼呢？因為一切菩薩行與無上菩提的本質，無二、無二分、無別、無斷的緣故。

此大段經文的結構可以整理為：A清淨→B清淨，B清淨→A清淨；B清淨→C清淨，C清淨→B清淨；C清淨→D清



淨，D清淨→C清淨……這是一種迴互重複的結構，也可以簡化為A清淨↔B清淨。前者“→”是代表所以的意思，是一種演繹的邏輯關係，因為A清淨成立，所以B清淨成立；相反的，因為B清淨成立，所以A清淨也成立。表面看起來是一樣的句型，只是前後秩序不同，也就是先後扮演成立以及接著成立的不同角色，但就是這點細微的不同，也就有所不同；因為這樣AB易位的前後二句一完整，就說明了“清淨”遍一切處的後面無限發展；所以二句可以濃縮成“↔”，也就是互相等於的意思，即A的本質是清淨，B的本質也是清淨，那麼以本質而言，A與B是互相等於的，那麼為何不直接用“=”等於的符號來簡化呢？所謂佛法的深奧與精微其實也就可以從這裡稍見端倪，“↔”代表了前後互換的完整思維過程，“=”是直接了當宣示了答案，省去了思惟的過程；而佛法中，正確而精密的思惟，是一個大修行人宜勤加訓練的。

所以，我們不要不耐於大般若經經文的大量重複與之間僅有細微差異就話說從頭；因為就在這細微的差異上，能夠明察秋毫，才是真正正知見鞏固的修行人；例如此段的A清淨→B清淨，B清淨→A清淨；這樣細微差異的思惟過程，到要傳達什麼重要訊息給我們呢？其實這樣的句型，也就是這樣的思惟模式是不陌生的，例如心經說：「色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」。句型即A=空、空=A，B=空、空=B，C=空、空=C，D=空、空=D，E=空、空=E；其實“空”也就是本段經文所說的“清淨”，所以句型也可以整理成：A=清淨、清淨=A，B=清淨、清淨=B，C=清淨、清淨=C，D=清淨、清淨=D，E=清淨、清淨=E。接著可以簡化成A清淨→B清淨→C清淨→D清淨→E清淨。最後亦可簡化成：A清淨↔B清淨。

由這樣的公式比對中，我們清晰的看到了佛經內在的嚴謹結構與細緻紋理，



這確實是需要一顆非常專注與精密的心才能漸漸明白的；所以佛法是三界中最究竟、最浩瀚、最深奧、最完整、最完美……的真理；我們除了虛心受教之外，實在沒有更聰明的抉擇。

那麼，A清淨↔B清淨，到底揭示了什麼真理呢？清淨即一切的本質，那麼，其實不論A推論到B，或從B推論回到A，甚至無限開展的推論下去：A↔B、B↔C、C↔D、D↔E、E↔F、F↔G、G↔H、H↔I……意思就是一切的法是千變萬化的，有可能是A、可能是X、有可能是YZ、有可能是1+2+3+4、有可能是……那麼，不論一切以怎麼樣的變貌出現，其本質都是永遠不變的——清淨。

“難信解品”的本段經文，以非常細微的思惟過程幫助我們對於般若，亦即清淨，重頭又作了一次精密而細緻的了解；從這樣的過程中，我們確實明白了為何佛要說般若“難信解”了；因為從這樣的完整思惟觀察中，畢竟還是有許多人不明白到底什麼是“清淨”？可

見要了解一切的本質，真的是非常困難的一件事；因為我們已經太習慣、太習慣生活於、運作於、思惟於一切“相”中，而非一切“本質”中，既習慣，就不察；既不察，就難以了解；既難以了解，就難以相信；於是無明依舊黑沉沉的障蔽著眾生，包括許多“不識本心”的修行人。

到底什麼是“本質”？修行人要如何識取？其實，不用太好高騖遠，一切實修的佛法事實上都是幫助我們朝向最終的目的——本質，亦即清淨。無論是唸經、拜佛、禮懺、靜坐，觀想……只要我們全心全意的去實踐，那麼我們的八識田就會越來越清淨，我們也就會越來越醒覺，當完全醒覺了，也就是我們識取本質的神聖莊嚴時刻！

“莫以善小而不為”，大的醒覺，來自於點點滴滴的行善，也就是點點滴滴的紮實努力，而且是永不懈怠的努力，只要如是作下去，清淨的法界實相，就會親自為我們而開！

願眾生早日成就！願佛法弘揚全世界！

第一義諦——

沉 空 多 時

編撰／白雪盟

美學設計／美歌子



空是喜樂

空是圓滿

只要安住於空性

便能遠離妄念生滅

空是修行

空是証量

空是功德之母

空是萬妙之源

所以

沉空多時

亦即在空中安住長時

那麼

自然

與空相應

越久越好

越久越快樂！



空亦復空 · 一切本空

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——

功德福報如傘

學寫文章——

美麗詞藻from佛典

佛意小小說——

海上浮漚

虛擬電影院——

短片篇～

素食老饕狂想曲！

紙上藝廊——

秋月映慈顏



概念式漫畫——

福報傘

構思／微妙音 漫畫／蔡承訓



藝文涵養

功德福報如傘，能讓我們抵擋業力，走過風雨飄搖！

學寫文章——

美麗辭藻佛典來

編撰／妙色 美學設計／雨天華

■ 辭藻

妙香華鬘 華葉光茂 流光如雲 大音遠震 妙音遍至

出自 大方廣佛華嚴經 世間淨眼品第一

■ 造句

〔佛經中的辭藻〕

〔應用造句〕

妙香華鬘——一切的法教，如妙香華鬘，芬馥了眾生的心。

華葉光茂——禪宗在中國的發展，可謂分枝散葉，華葉光茂

流光如雲——晚霞滿天，流光如雲，好一幅夕陽美景。

大音遠震——佛陀的教法，大音遠震，利益了全人類！

妙音遍至——一切的佛法，如妙音遍至，撫慰了每一顆苦難的心靈。

■ 創作短文

在這資訊無遠弗屆的現今世界，佛陀的法教，不但沒有落伍；反而隨著科技的發達、地球村的互動頻仍，更加的流佈。就像絢爛的朝霞，**流光如雲**，氣象萬千；亦像**妙香華鬘**，芬馥十方，**華葉光茂**；真可謂是**妙音遍至**，**大音遠震**！（接著，讓你寫寫看啦！）



佛意小小說 —

海上浮漚

編撰／沉空 美學設計／花夢影



藝
文
涵
養

■小小說

很久以前，在一個海邊有一片茂密的樹林，樹林十分廣大，約莫綿延了數十里之廣，其中住了五百隻左右的猴子。

有一天，海上突然升起了泡沫，高數十丈，遠看就像一座雪山，這座泡沫山隨著海水漂流而停在了岸邊。

樹林裡的猴子見狀都跑到海邊觀看不已，有不少猴子笑道：我們爬上去玩好不好，一定好玩極了！

此時，有一隻猴子迫不及待就跳往泡沫山，一下子就沒了蹤影。

眾猴子在岸旁等了許久，都不見那隻猴子冒出頭來，都在揣度：是不是這猴子在泡沫山中待得太快樂了，樂不思蜀，所以才這麼久都不肯上來，肯定是太好玩了啦！

接著所有的猴子，都仿效第一隻猴子，紛紛跳入了泡沫山，結果——所有的猴子，都再也沒有冒出頭來了。……

■佛意

本故事出自雜譬經，佛陀借以為喻的是～

海——→生死海

沫山——→五蘊身

猴子——→神識

佛陀藉由這生動的故事是要告訴我們——

眾生不知五蘊無所有，愛欲癡著，沉沒於生死苦海而莫有出期，實在值得警惕與深思！

紙上電影院——

素食老饕狂想曲～



紅豆的滋味



腳本／隨興 演員／邱炳煌、黃連春 攝影師／鄭秉忠

Part I：邱居士吃嫩紅豆

藝
文
涵
養



看起來很普通的紅豆嘛～



嚐一口看看



哦，味道有點不一樣



眼睛為之一亮



呵呵～



再來一口



啣呵～



又一口



嚐嚐



嗯～



好耶



哇～



太感動了



好像沐浴在紅豆桑拿中



感謝老天爺的恩賜



蜜燉紅豆，讚啦～



博君一笑，功德無量
紅豆傳奇，請看 Part II ...

Part II：黃居士吃燉紅豆



的確很普通



不管，先吃一口



咦



果然不同



哦，滑順的口感



如浪潮般襲來



享受中



太棒了



啣呵～



嘻嘻，挖到寶了



大快朵頤



一掃而盡



那有人好吃成這樣



簡直是出神入化



太滿足了



笑開懷



哇，紅豆的滋味，太神了！

紙上藝廊——

9 月份展覽主題～

秋月映慈顏

展覽企劃／碧水詩泉 美學設計／鄭秉忠

Invitation

邀請卡

謹訂於2010年9月1日~9月30日

於本紙上藝廊隆重展出——

秋月映慈顏

秋天的月亮
皎潔明淨
尤其一輪滿月
更是象徵了圓滿光明
如同毘婆尸佛經卷上
的一首佛偈描述
成就佛菩提
涅槃吉祥果

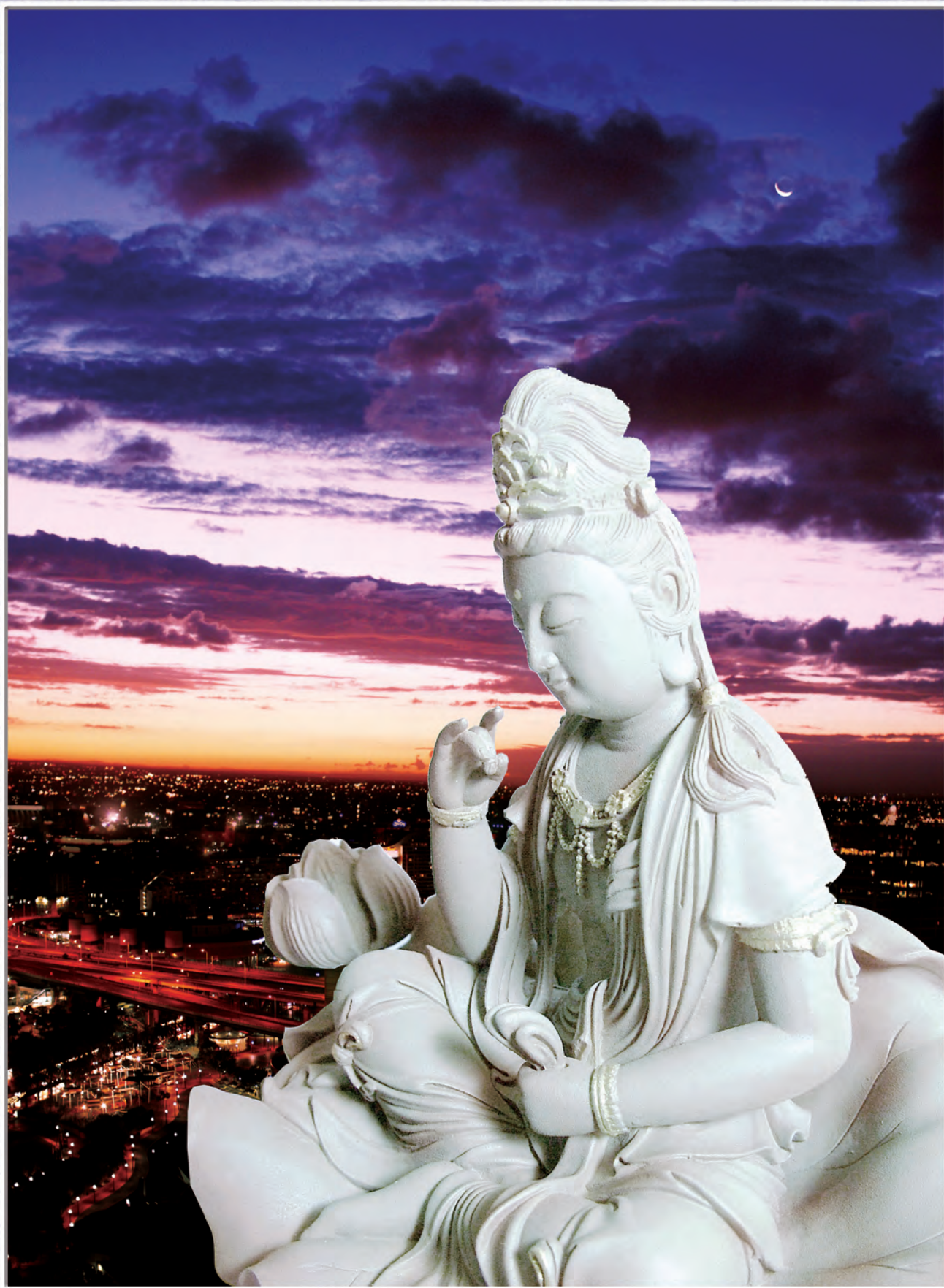
如月大圓明
光偏十方界
啊！
是的
佛菩薩的悲智
實在令人讚嘆
亦實在令人仰慕！

敬邀

闔第神遊參觀！



作品名稱：月光清涼・慈顏自在



作品名稱：月眉彎彎・慈顏俯瞰



作品名稱：如勾弦月・如蓮清淨



作品名稱：月輪當空・輝映莊嚴



作品名稱：月輪圓滿・悲心皎潔

佛教美學

Beauty of Buddhism

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

蓮花之美——

佛教聖花

書法之美——

佛偈心香

僧寶之美——

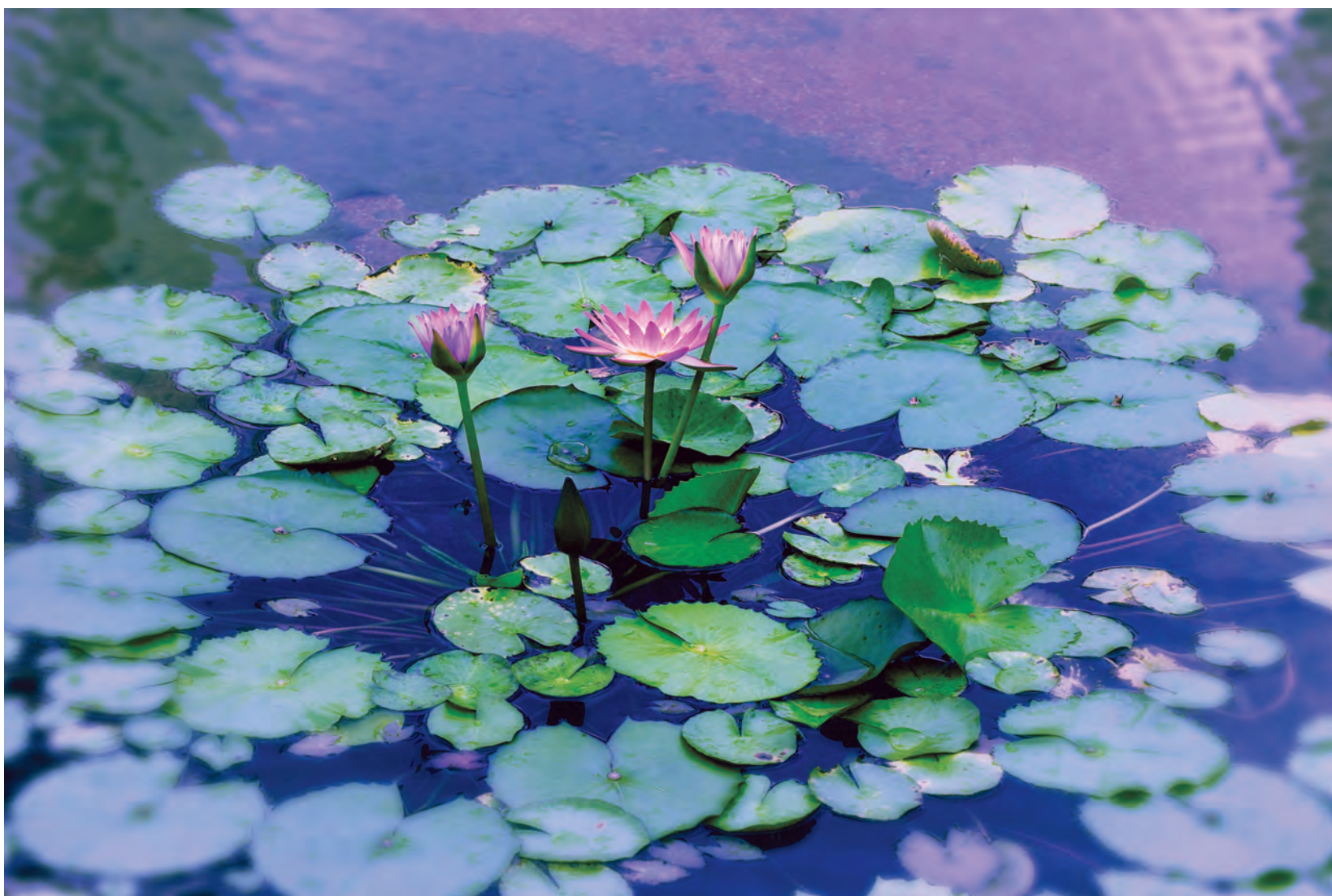
三美僧



蓮花之美——

日曜蓮花

詞・美學設計／曉鍾



日曜蓮花	潤澤芬香
清淨典雅	透水光芒
心隨屬之	通體舒暢
細膩刻畫	完美呈現

佛 偈 沁 心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

於諸惑業及魔境
世間道中得解脫
猶如蓮華不著水
亦如日月不住空

——大方廣佛華嚴經
普賢行願品



書法輯字——徽宗宮體

僧寶之美——

三美僧圖

設計／藏晶閣 美學設計／典藏美



佛教美學

讚歎：這樣的僧寶，實在太美了！

——出自 敦煌石窟 莫高窟 第280窟 西壁南側 隋代作品

《圖片提供／商務印書館》

兒童佛學

Children Buddhism

學佛

從小開始

希望無窮……



So Cute ! ——

可愛小沙彌



Let's go ! ——

兒童佛學秋令營



佛教兒童床邊故事——

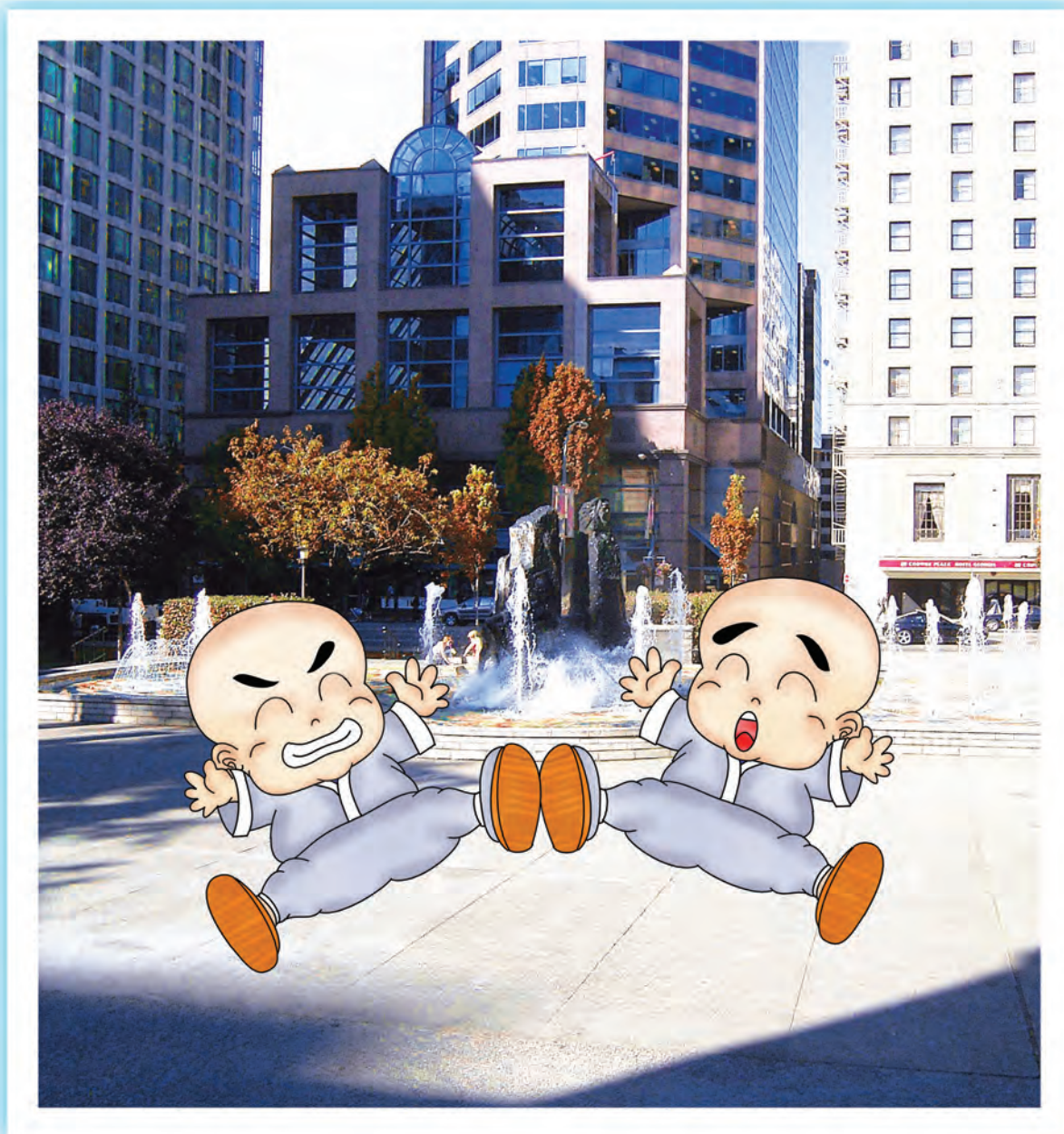
功德伏龍王



So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



兒童佛學



都市小遊俠，現代小和尚！

紙上活動營——

兒童秋令營

活動設計／連春 美學設計／千葉蓮華

選一個陽光大又不熱、風涼爽又不冷、世外桃源卻又交通方便的地方。
趕快約左鄰右舍、樓上樓下的同學及朋友一起來玩吧！



0800-0900 車程→目的地

*路上感受一下秋天的風，
仔細觀察有哪些是秋天的訊息呢？
與你的同學們一起分享吧！

0900-0920 歡迎式

*來！想像自己是碰碰車，
用車子的語言與你的同伴們打招呼吧！

0920-0930 行程介紹

*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。

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“想當年”時，請回答“真是夢幻泡影啊”！
當有人說“集合了”時，請回答“阿彌陀佛，我來了！”



當有人說“你快樂嗎”時，請回答“看我的表情就知道了”！

0950-1020 小組時間

*在所有同學中找出與自己喜歡的佛菩薩不同的同學，
並一起分享自己喜歡的佛菩薩。

1020-1035 生活小品——珍惜

*與同學分享自己身邊有什麼樣的人、事、物是值得珍惜的？為什麼？



1035-1200 團體活動

***超級投手：**※10 個人一組，每組發給10根童軍棍與童軍繩及一個水杓。

※各組運用所學與創意將上述物品組成一個投射台。

※接下來各組比賽看哪一組能將放入的球投的最遠。

※幾回以後，各組再重新改良過，並再比個幾回。

※接下來大家可穿上雨衣，杓子裡頭改裝水，就來個水城大戰吧。

***果雕高手：**※每五人一組並發給鳳梨、西瓜各一顆、一支水果刀及二支雕刻刀。

※各組發揮創意，先以西瓜雕出自己喜歡的作品。

※完成後，大家一起來當小評審，看哪一組的作品最特別。接著當然是先來一頓西瓜大餐。

※有了上一回的經驗，接著再以鳳梨來創作，相信能創發更好的作品。

1200-1300 香積時間

***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！**

1310-1325 生活小品——感恩

***說說自己最想感恩的對象是誰？為什麼？**

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

***咒音拳：**※唵 兩手合十放在胸前

阿 兩手水平向左右伸出且手比蓮花指

吽 兩手向上伸直手掌向上翻

※兩人猜拳時，進行的方式是其中一人先喊「神奇咒音」後，兩人各自唸出一個咒音並做動作，喊話者所唸的咒音若與對方相同則為獲勝，若不同則換對方喊「神奇咒音」，不斷輪流至有一方獲勝為止。

※同學每六個人一組，每次派出一人與其他組的同學猜拳，累計看哪一組的獲勝次數最多。

※接下來不分組別，各自人猜拳，猜輸的原地蹲下，每一回合以哨音區隔，看看誰是咒音拳王。

※一輪結束後一定有很多人想再試一次。這樣好了！我們再玩一次吧！

1550-1700 分享與回饋

***相信各位在今天一定都有不同的收穫，談談彼此的心得，一起溫習一下早上到現在的心路歷程吧！**

1700-1800 賦歸

***別忘了跟家人分享你今天的體驗喔！。**



佛教兒童床邊故事——

媽媽與寶寶的對話～

功德伏龍王

說故事／月明 美學設計／淨美 插畫繪圖／蔡承訓

夜色如水，明月當空，又到了睡前說故事的時候了，媽媽慈藹的摟了摟寶寶，說道：今天要講一個跟功德有關的故事給你聽。

寶寶好奇的問：

什麼是功德呀？

媽媽答道：

功德就是做好事以後自然而然得到的福報。

寶寶說：

那福報越多越好嘍！

媽媽說：

那當然嘍！今天要說的故事，就是要講功德力不可思議，不但重病會好；連最難降伏的龍王，最後也會被功德力所折服。

寶寶說：

真的啊？

媽媽說：

是啊！現在講給你聽嘍！

話說很久以前，印度的阿育王當政時，篤信佛法，廣作佛寺，在國境建立了總共一千兩百座的塔寺；後來不幸得了重病，有一位出家人前往探望阿育王，阿育王接見了這位出家人，只見阿育王悲從中來，淚流不止。

僧人見了，安慰阿育王說道：

大王前前後後所作的功德不可勝數，你該當心寬，不要有所憾恨啊！

阿育王答道：

我之所以悲傷莫名，是因為之前有發願，要親自為這一千兩百座塔寺懸掛特別織作的金縷幡蓋，並且親自散花；如今卻得了重病，只怕是不能如願以償了啊！

僧人聽了深受感動，於是對阿育王說：

見你如此誠心，我現在就滿你的願！說罷即現神通，讓一千二百座塔全都現在阿育王前，讓他親自取金幡金華懸在塔寺上。

阿育王做完後，心情愉悅極了，重病竟然不藥而癒，完全好了，一時之間，傳為美談。

阿育王擅於征戰，國威遠震，可以說如日中天並不為過，連綿了二十八萬里的廣大土地盡屬其管轄。而且不只人間悅服，連非人的陸地龍、夜叉等等都來奉獻臣使，無不伏者。但是只有一個龍王不曾來供，那就是位居阿

育王國境之北邊境的北方龍王，這位龍王的龍池廣達三百餘哩，而且有福報得到一分佛舍利日夜供養，但是獨獨就是他硬是不肯降伏於阿育王。

阿育王想收伏他，於是率軍攻到龍王池上，龍王也不出應；而由於龍王有神威，所以阿育王也無法得願，總共去了三次，最終都敗興而返。但是由於後來阿育王廣興塔寺，供養眾僧，大作佛事，功德日隆，終於龍王對於阿育王的興佛功德心悅誠服，遠道來歸，甚至獻上了珍貴的佛舍利。

寶寶聽完了故事，高興的說：

哇！有功德太棒了，連龍王都聽話了呢！

媽媽微笑點頭說：

是的，這個故事，不但讓我們看到阿育王赤誠感僧，得以延壽的功德力；更看到連最難降伏的龍王，也都由於功德力的廣大不思議，自然而然的心悅誠服，所以，人們真的是要好好的努力行善，廣積功德啊！

寶寶同意的點頭：

嗯。

媽媽笑著摸寶寶的頭道：

聽了這麼好聽的故事，可以睡個好覺了吧！

寶寶說：

嗯，謝謝媽媽，晚安！

媽媽微笑說：

寶寶晚安！



佛學與科學

Buddhism and Science

其實
佛學是科學
而修行人
是科學家！



實例一 ——
基因密碼＝因果業力

實例二 ——
心念影響物質＝一切唯心造

實例三 ——
物質本空＝空中無色

科學與佛學 輝映實例之一 —— 基因密碼與因果業力

報告／Wisdom 美學設計／思維

科學實驗報告

科學家實驗證明～

一個人的一生成功與失敗，早就在DNA中決定了。

佛法印證

佛陀的開示～

欲知前世因，今生受者是。

欲知來世果，今生作者是。

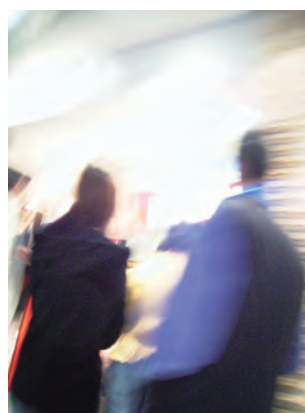
科學+佛學的輝映啟示

科學家證明了一個人一生是當一個成功的企業家或是街頭的流浪漢，其實在DNA的密碼中早就決定了；所以佛家常說：萬般皆是業，半點不由人。不明就裡可能會覺得相當消極；但是這句話一旦對應到DNA權威的專門研究學者之成果報告；就會赫然發現，科學與佛學其實是同一件事，佛學其實挺科學的，只是所使用的傳述語言不相同罷了，但往往陳述的卻是同一回事、同一個事實。

所以，我們可能得真正從這一刻起改變對於佛教的刻板印象了——佛教並不守舊與跟不上時代；相反的，佛教其實就是科學，而修行人，就是科學家！

而且從這個科學實驗中，我們幾乎可以明白一個公式了，即～基因密碼＝因果業力

所以，從現在開始，要有新的想法、新的視野了，因為，心靈越開放，視野越寬廣，思考越無垠的人，是最智慧的人！



科學與佛學 輝映實例之二 ——

心念會影響物質 與一切唯心造

報告／Smart 美學設計／思維



科學實驗報告

科學家實驗證明～

心念可以影響DNA的形狀

佛法印證

大方廣佛華嚴經的開示～

應觀法界性

一切唯心造

科學+佛學的輝映啟示

科學家從實驗中證明了當一個人發出直接意圖的心念，例如強烈正面的愛的心念時，DNA的形狀竟然發生了改變！

啊！佛法與科學只有一線之隔，甚至是無分軒輊的；佛陀在華嚴經中清晰的告訴了我們：「譬如工畫師，分布諸彩色，虛妄取異相，大種無差別。大種中無色，色中無大種，亦不離大種，而有色可得。心中無彩畫，彩畫中無心，然不離於心，有彩畫可得。彼心恒不住，無量難思議，示現一切色，各各不相知。譬如工畫師，不能知自心，而由心故畫，諸法性如是。心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，應知佛與心，體性皆無盡。若人知心行，普造諸世間，是人則見佛，了佛真實性。心不住於身，身亦不住心，而能作佛事，自在未曾有。若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」是的，一切唯心，萬法唯識，心念絕對可以影響物質，這是科學的實驗證明，亦是佛陀早就的發現！

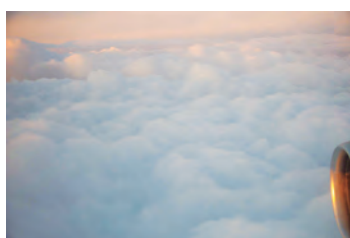


科學與佛學 輝映實例之三 ——

物質本空由波動構成

與空中無色

報告／Clear 美學設計／思維



科學實驗報告

科學家實驗證明～

物質是空的，是由波動構成。

佛法印證

心經的開示～

空中無色

無受想行識

科學+佛學的輝映啟示

科學家證明了我們所看為真實的物質，其實都是空的，真相是物質由波動所構成。看到這，真的得再次歎服佛法的偉大與科學，其實佛陀早在三千多年前就清晰的揭櫫了這個真理，我們耳熟能詳的心經這麼說：「是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得……」

是的，物質本空由波動成＝空中無色；這一切的物質，在佛家空的境界中，都是幻象，都是大幻化網的業境，都是心意識的變現，都是心王的遊戲……虛幻不實，如空中的花、水中的月、鏡中的影……所以，如果我們真的有科學精神，我們理應從這一刻起，回歸佛法應有的位置——科學，並且予以尊重，更以整個身心去實踐、去修証——印証佛法所言不虛！

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？

我的吃素因緣——

哥，你該吃素了！

我的吃素報告——

52歲？25歲？

修行飲食——

少食的利益



我的吃素因緣——

哥，你該吃素了！

文／黃連春 美學設計／文文

我與二弟是雙胞胎，二弟在念研究所的時期，開始接觸佛教，他也就開始吃素了，由於我跟他住在一起，所以偶爾也會跟著一起吃素。

後來我的小弟也上來台北找工作，不久也跟著二弟一起學佛，所以他們也就都吃素了。而我呢？當然還是偶爾跟著一起吃素。

當時我任職於某高職學校，小弟後來想完成未完的學業，故也於此校就讀，所以每天早上我都騎著摩托車帶他去學校。此時的我，偶爾會跟著弟弟去當義工，當然還是偶爾跟著一起吃素。

某一天早上匆匆醒來趕著上班上課，小弟邊忙（又有點認真）邊對我說：「哥，我昨晚做了一個夢」，我也是邊忙邊回他：「什麼夢？」小弟說：「我夢見一個大和尚對我說：『你大哥該吃素了，醒來後一定要告訴他。』」。我依然邊忙邊回他：「真的還是假的？那位大和尚是誰？」小弟說：「是真的！但我也不知道是誰？只是感覺上他是一個很厲害的出家人。」由於忙著出門，也沒再多問，匆匆忙忙就到了學校。

通常每天早上都會有學生幫老師們訂便當，學校福利社提供至少六家以上廠商可供選擇（其中有一家素食），看是

要吃哪一家的只要跟服務的同學登記即可。我平常都挑喜歡的兩三家輪流訂，可是這回才跟同學說完，突然就想起今天早上出門前小弟所說的夢境，我也沒多想，馬上就改口說：「對不起！幫我改訂素食的。」從那天起，同學也就不須再問我要訂哪一家的便當了。

自此以後，我就不再是偶爾吃素，而是天天吃素，也沒任何抗拒或不適應，甚至在條件不足的情況下，還是會想辦法吃素。時至今日，已過了十五個年頭。



我的吃素報告——

52歲？ 25歲？

文／周育正 美學設計／月光明



問我今年幾歲？這要如何說呢？因為說起來任誰也不相信，可是我就是越來越年輕了。

話說前些日子來了幾個朋友，相傳都是一些修行的高人，席中大家相談甚歡，最後離席的時候，我還送他們離去，送到電梯門口時，一位女客人好奇的問我：「您今年幾歲呀？」我也不假思索的回答：「今年52歲。」剎時！驚訝的表情顯現在她的臉上，她又問道：「我有沒有聽錯？是25吧！」哦！不！妳沒聽錯，是52！我回答說，這時驚訝的表情更顯吃

驚！全電梯的客人也都嚇了一跳！怎麼可能呢？看起來這麼年輕！只見她頻頻對身旁的人描述著，一付不可置信的樣子！

是啊！就是這麼年輕，而且一年比一年更加的年輕，說真的，我也覺得不可思議。

話說從頭，自從進了道場就開始跟著大家一起吃素，吃的很愉快，毫無壓力，那時每個師姐都會煮好吃的餐，鳳梨飯、水果餐、新鮮果汁、中西素點．．．吃的好不過癮！

轉眼就17年過去了，起初也甚覺平常，慢慢的開始有些不一樣了，常常有人說自己年輕，一開始也不太在意，反正在道場好像大家都沒變，也感覺不出來，直到有一天碰到以前的同學，疑！怎麼他們都像老了10歲似的，這才開始感覺有些不同。

可能是吃素的關係，因為都是水煮菜，又少用油，道場的師兄都比同年齡的年輕至少10歲以上，我則更甚之，直到今日52，却讓人直覺是25，吃素真的是不可思議，吃的健康，修行也得利，氣脈也順暢許多，17年來也沒什麼病痛，基本上是不用同醫生打交道，前幾年的流感，對我也沒什麼影響，想想吃素真的不錯，年輕、健康、又有活力，想返老還童嗎？趕快吃素吧！

修行飲食——

理念篇～

少食的利益

文／文華 美學設計／意境

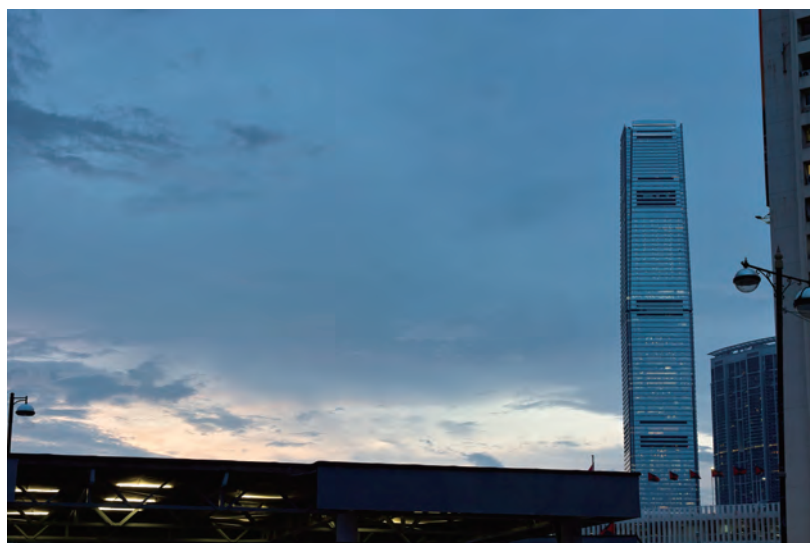
少食對身體有益，進而對修行亦有益；少食至少有以下三種利益～

（一）減輕身體負擔

吃多食物對身體而言，是沉重的負擔，會消耗很多的能量；所以，如果少食，對一個修行人而言，是一個不錯的選擇，因為他的身體負擔輕，不論是禮拜或靜坐，都較容易進入狀況。

（二）促進消化、循環系統

一個人身體的能量是有限的，如果用在消化，就很難同時兼顧循環；尤其年紀大了，消化能力降低，如果還維持年輕時的食量，則能量照顧消化就差不多了，很難再讓其他功能運作正常，這就是身體衰老的重要原因之一。而科學家亦作過猴子的食量實驗，證明少食的猴子較年輕。



（三）幫助修復身體

少食不但促進消化，增進循環；還有一大功能，就是當我們消化完全，循環良好等等；那麼身體在夜間睡眠時，就能以更好的狀態去修復我們的身體，而身體是非常需要每天晚間的修復，否則就容易生病、老化；故少食的利益真的是非常之大。

不過，法無定法，基本上，一個修行人獨處的時候，真的宜常常少食，甚至偶爾斷食；然而如果行菩薩道與眾生同樂飲食則偶爾不妨放鬆一下，當然，也不能吃撐，這就是最好的養生與兼顧自他了！

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 尼拘陀梵志經～
耽食覆過失



良方之二 ——
from 長阿含經～
不吝施惠生善處



良方之三 ——
from 佛般泥洹經～
善心無諍

修身養性良帖——

耽食覆過失

編撰／虛空 美學設計／紫砂

■ 學習經句

珍妙飲食
耽著其味
而生簡別
我此所樂
我此不樂
若所樂者
我即可受
由是取著
隨生耽染
以耽染故
隱覆過失

■ 出處

佛說尼拘陀梵志經 卷下

■ 白話釋文

對於精緻美妙的飲食
耽溺執著於吃的好滋味
而且進一步的產生了選取與分別
像我喜歡吃這個
不喜歡吃那個
如果是喜歡吃的
我才吃得下去
由於這樣的執著
隨著就有了耽溺染著
以這樣耽迷的緣故
便產生了隱覆的過失

■ 警惕

經文整理關鍵句～

以耽染故

隱覆過失

由此二句可以很清晰的明白，一切的沉迷與耽溺，都是過失的開始，因為這樣的狀態是離智的，不可不慎！

■ 學習與實際運用

一個人活在這個世上，是物欲愈淡愈好，最起碼不能沉迷耽染，像如果耽染於賭博，就可能傾家蕩產；如果耽染於毒品，就會身敗名裂，一失足成千古恨；而事實上，一切的耽染都是不好的，都是不清明的狀態；所以即使是看來沒有不良作用的美食，也是不能執著的，一旦執取，就會產生隱覆的過失，實在也須自我警惕並努力恆保清明的生命狀態啊！



修身養性良帖——

不吝施惠生善處

編撰／玉正 美學設計／花蔓



■ 白話釋文

如果小氣吝嗇而且貪心愛取，不能施惠予別人，那麼死後會墮入惡趣；相反的，如果能夠敞開胸懷毫不堅吝，施惠予別人；那麼將來必能升到善處啊！

■ 利益

經文關鍵句～

能為施惠者

則生善處

■ 學習與落實運用

善有善報，惡有惡報，這是宇宙的公約，也是不變的鐵律；唯有遵循，才能得到好處；就以慳貪不施和開心施惠來對比，前者當然感召不好的果報，後者當然感召好的果報；而聰明的我們，當然要時時牢記因果律，則不只未來世安享福報，今生也必定越來越入佳境，後勢看好！

■ 學習經句

慳吝貪取

不能施惠

死墮惡道

開心不吝

能為施惠者

則生善處

■ 出處

長阿含經



修身養性良帖——

善 心 無 諍

編撰／吉祥果 美學設計／月國明

■ 學習經句

持善心

與天下無諍

■ 出處

佛般泥洹經 卷上

■ 白話釋文

一個人如果秉持善心，那麼可以說與天下皆無紛爭可言了。

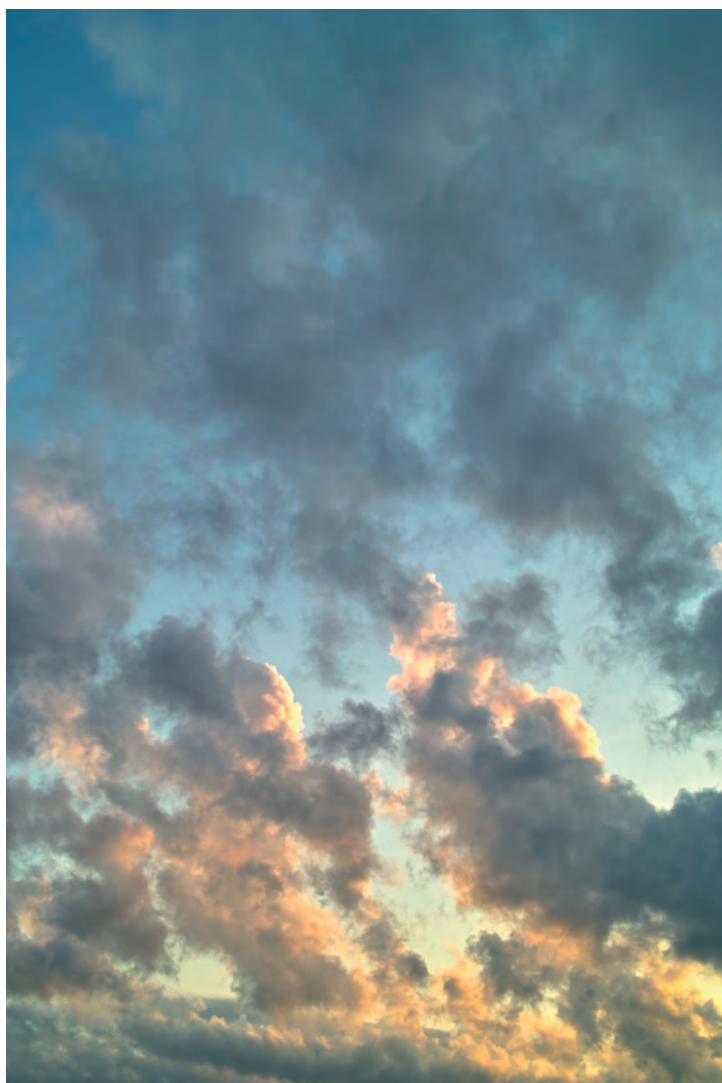


■ 解析

善心是最可貴之心，可以說一善天下無難事；怎麼說呢？就是這是一個因果的器物世間，表面上看起來也許善不一定有善報，惡也不一定有惡報；但這真的只是表象，因為因果律的運作實在太過複雜，所以人們無法在直接的惡因看到受報惡果，也往往無法在種直接的善因後立即看到享受了善報；因此因果是如此不易直接顯現，所以有些愚人不信因果，就肆無忌憚的恣意為惡了；但這終究是要後悔的，因為不但有因果，而且勢必報，所以聰明的人就要服膺佛法一切偉大睿智的教導，那麼就是世上最幸福之人了。

■ 學習與落實運用

只要發出善念，就是善行，而不斷的善行，必將功不唐捐，所以在一切的做人處世上，我們要不斷的發善念、行善行；則真的與天下無諍了！



幸福

Happiness

幸福的笑容
是最溫暖的人生畫面

幸福時刻——
純真年代

幸福的承諾——
我要你幸福！

幸福國度——
阿彌陀佛淨土

幸福時光

詞／水淨 畫面設計／心泉

純真的年代 天真的笑容 純真的心……

幸
福



幸福的承諾——

我要你們幸福！

文／海誓約

美學設計／山盟石

對狗狗們說的話：

乖巧的狗狗們 雖然我們每次相處的時間短暫 但我們也相處很久了
每當你們的主人把繩索交到我手上的時候 我的責任就開始了 帶著你們跑 帶著你們呼吸草地上的空氣 曬著美好的陽光 累了就稍微在大樹下歇息著 繼續帶著活力的你們一起健康運動 直到交回給你們主人的手上 期待我們下次的美麗相會 祝你們幸福快樂！



幸福國度—— 淨土是真正幸福完美國度～ 眾生生者 皆是阿鞞跋致

編撰／極樂鳥 美學設計／妙香潔

我們耳熟能詳的阿彌陀經
點出了這個令人嚮往的幸福國度
——西方極樂淨土

阿彌陀經清晰描述了
～

又舍利弗
極樂國土
眾生生者
皆是阿鞞跋致
其中多有一生補處
其數甚多
非是算數所能知之
但可以無量無邊阿僧祇說

這莊嚴的極樂淨土
真是太殊勝！
太令人嚮往了！
來到這極樂淨土的
廣大眾生
皆得不退轉
其中有很多眾生
將在當生就會成佛
而這數量

是不能用算數來得知的
只能以無量無邊來形容

這一切都是
阿彌陀佛的
至極大願力
與廣大無邊
的功德感召

所以——
書寫、受持、讀頌
阿彌陀佛的佛號
與阿彌陀經的有緣眾生
應當立即發願
來這極樂淨土
來這幸福國度！



不思議檔案

Incomprehensible Files

宇宙玄奇多

一切不思議

不思議檔案之一～
地藏像放光！

不思議檔案之二～
唸金剛經免牢獄災

不思議檔案之三～
信行法師蒙佛摩頂

不思議檔案——

地藏菩薩像放光！

編撰／寂善 美學設計／嚴端

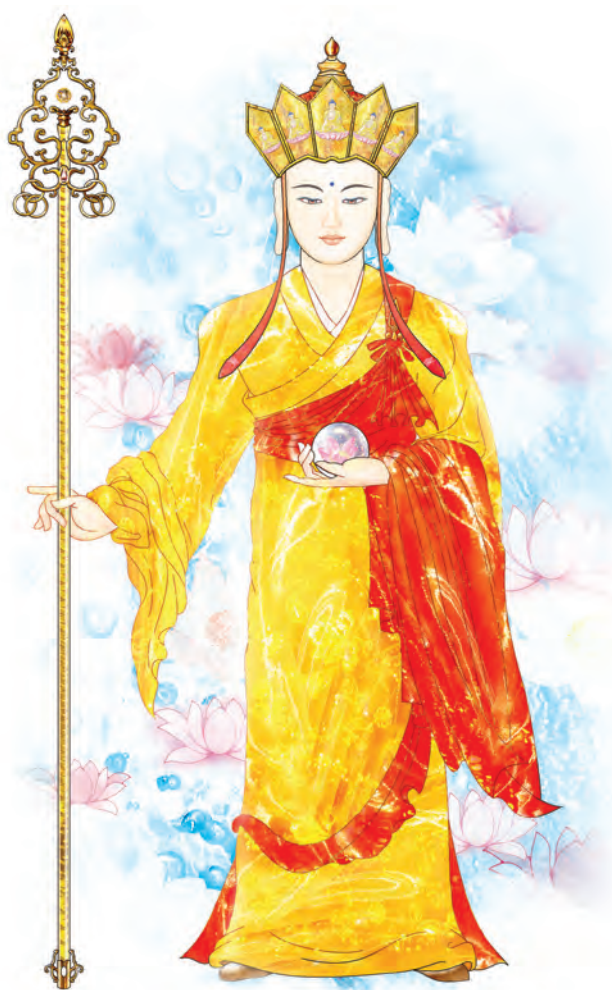
唐朝時代益州的法聚寺倡畫地藏菩薩像，請到一位叫作張僧繇的畫家來進行畫作。

到了唐高宗麟德二年七月時大功告成，神奇的事發生了；完成的地藏菩薩像竟然大放光明，而且更不可思議的是輾轉複畫亦放

光；此祥瑞異聞，終於傳入了宮廷，於同年八月，獲皇上敕進入宮供養，一時之間，傳為美談。

這個小故事，充份的說明了菩薩慈悲、佛力不可測，吾們實應對佛法生起更多、更深、更廣的信心啊！

不思議檔案



念金剛經免牢獄災

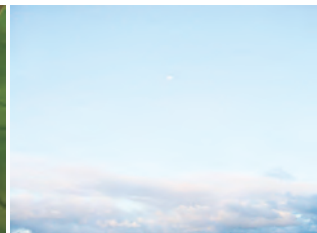
編撰／法海泉源 美學設計／文寶

唐朝時的邢州治中柳儉，在隋朝末年時擔任扶風岐陽官監，初始時為李密王事，後來橫被牽連，監禁在大理。

柳儉平日常誦金剛經，入獄後亦不間斷，有一天晚上夢見有一位婆羅門僧對他說：你如果多唸金剛經，應該就會出獄。

柳儉從夢中驚醒後，自此就晝夜精勤持誦金剛經，不敢懈怠；過了兩日，到了中午，忽有聖旨傳來赦免釋放了他。

柳儉安然回到故里後，更加倍有信心的持誦金剛經；有一天他在室外唸金剛經時，突然聞到了一股奇異的香氣，他就四處尋找香味的來源；但都遍尋不獲，後來仔細一聞，原來是金剛經發出的香氣，令他大感讚嘆！認為這是持誦般若功德之力的驗證，從此以後，由於他受到了更多的激勵，於是倍加恭敬的持誦金剛經，刻刻精勤，不敢懈怠，專心誦持，念至五千篇都不曾停歇。



信行法師蒙佛摩頂

說故事／柔和 美學設計／欣悅



信行法師是唐代香州法藏寺的僧寶，他的母親其實生他不易，因為長年不孕，非常擔憂。有一天，有一位出家人經過他家，勸他持念觀世音菩薩聖號；他母親聽了便日夜祈念；過了一段日子，果真有孕了，終於生下了信行法師。法師自小就顯現了稟賦聰慧，博學經論，識達過人。

信行法師主張離佛涅槃已久遠，人們的根器不同，如果以下根器的人而修上根器的法；是根器與法不和；所以就依此主張抄集適合的經論，共為三十六卷，名曰“人集錄”。

開皇年初，左僕射齊公，聽聞信行法師盛名，便奏請文帝，徵詣京師；還特地為他建造了真寂寺。此時期信行法師又根據經律，整理出了“三階法”共四卷。主旨就是勸人要禮敬佛法，承認自己的宿世惡業，但也要深觀自己的佛性清淨；可謂因病授藥，頓教一乘，自此凡是勇猛精進之士，皆尊崇之。

信行法師曾經做過頭陀行乞食，六時禮拜，勞力定心，空形實智。法師每次上座說法，就常常看到有非人間的仙氣四位青衣童子，手持鮮花，侍立身旁。

有一天，信行法師與徒眾在佛堂打坐，大眾忽然聞到了一股奇香，而且有光芒照亮了佛堂，大眾都覺得十分奇特，就去請教法師緣由；法師則要大家去問弟子邕惠師。

邕惠師答道：看見化佛從空中而來，到信行法師前，為他摩頂授記；大家聽了都覺得非常不可思議與讚歎，對於信行法師就更加敬重了。

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～

施異僧一錢獲賢嗣

種惡因得惡果——

惡有惡報的因果故事～

擊殺巨蛇造殺業

因果公式——

因果必報 無人例外～

健康or不健康

善有善報的故事——

施異僧一錢獲賢嗣

編撰／行善

美學設計／清韻

相傳從前在湖北省麻城西坂村有一位劉生，有一天跟著自己的叔叔劉伸到真定府固城縣上任官職主文，在途中曾經密秘的救了兩個人的命，後來因為闖賊到來，城被攻破，縣令逃離城外避難去了，劉生便護送縣令的家屬回老家去，途中遇到賊兵不幸被殺。他的神魂回到麻城拜謁東嶽閻王，閻羅王說，你救了二條命，應該投生到善的人家，即命侍吏走訪城中積善人家看誰家還沒有兒子的，侍吏走訪後將醫生趙鳳儀，報給了閻羅王。

閻羅王令他拿善惡簿來察看，看到趙鳳儀曾淹死五女，依法應當斷絕子嗣，又拿善簿來看，看到某年於大雪中曾經布施一文錢給一位窮酸的乞討僧人，而這個僧人其實是菩薩假裝成窮酸相來測試人的善

惡，閻羅王說，這一錢的功德非常的大，應該給他子嗣，便遣派劉生託生到他家，臨託生時閻羅王告訴他說，你託生後九歲的時候，有一位名叫孝廉的人會將他的女兒嫁給你為妻，某歲會入學，某年會補廩，一生享厚福。

後來趙鳳儀的妻子生下了一個兒子，纔剛出母胎便開口說道，我是西坂的劉生，東岳閻王派我來投胎作為趙氏的後代，但我生前尚有產業借貸，彼此未明，快快叫我的妻子來，趙鳳儀即時請他的妻子來，剛出生的小兒歷數過去的帳款詳細，令妻子依照債券去索討，分毫不爽，到了九歲果然成了鄧孝廉的女婿，後來功名出處都如閻羅王所說的一樣。

因果法則



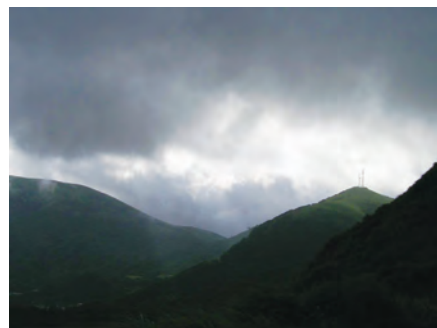
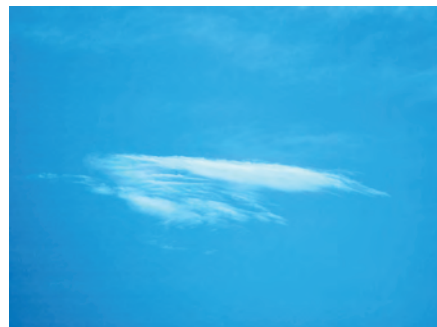
惡有惡報的故事——

擊殺巨蛇造殺業

編撰／慎行 美學設計／善行

江蘇崑山縣的顧先生，是明朝崇禎皇帝的朝官大宗伯，甲申國變後明朝滅亡了，顧先生全家的遭遇也非常的悲慘，顧先生發誓要以身相殉，不久於丙戌六月十六日在溫州，被同事賀君堯所害，身體沈入了江中。

華亭的縣令張調鼎，字大羹，是顧先生的門生，喜好占卜，有一天忽然瑞翁來顯靈，大羹奇怪的問道，先生何時昇上天了，顯靈的瑞翁說，我在前年六月十六日被副將賀君堯加害身體沈於江中，張調鼎問賀君堯與先生有什麼仇恨為何要來加害，瑞翁說，我的前世是天台山的一位老人，有一天因為回家的時候，在路上遇到了一條巨蛇，我用木杖將它擊殺了，賀君堯就是蛇的後身，冤冤相報，因果應受，可以告訴我的兩個兒子，切勿報仇，張調鼎立刻派人至溫州追尋所說的事跡，結果都一一應驗了。



因果公式—— 之二～

健康 or 不健康

編撰／樂果

美學設計／博文

人人都喜歡健康，都不喜歡不健康，那麼，到底要怎樣作，才能活得健康，而不是不健康呢？根據“分別善惡報應經”，可以整理成公式如下～

➡ 健康少病

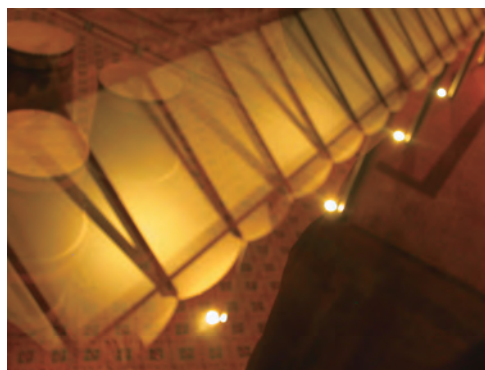
- (1) 不損有情
- (2) 勸他不損
- (3) 不隨喜損
- (4) 不讚嘆
- (5) 離慶快損
- (6) 孝養父母
- (7) 尊重師長
- (8) 不結宿冤
- (9) 施僧安樂
- (10) 施藥飲食

➡ 不健康多病

- (1) 自壞有情
- (2) 勸他令壞
- (3) 隨喜壞
- (4) 讚歎壞
- (5) 不孝父母
- (6) 多結宿冤
- (7) 毒心行藥
- (8) 堅吝飲食
- (9) 輕慢聖賢

(10) 毀謗師法

既然佛陀已經說得這麼清楚了，如果想健康，就趕快依教奉行吧！



實 修

Cultivation

生死事大 無常迅速

菩提路遠 急奔前程

唯有實修

才能實證

而只要適情順性

所有的實修方法

都是好的！

修行心要——

大道常在目前

修行口訣——

心念不空過 能滅諸有苦

成就的關鍵——

觀空練習

修行心要——

大道常在目前

編撰／繁花盛朵 美學設計／花池

實
修

■心要

大道常在目前
雖在目前難覩
若欲悟道真體
莫除聲色言語
言語即是大道
不假斷除煩惱
煩惱本來空寂
妄情遞相纏繞
一切如影如響
不知何惡何好
有心取相為實
定知見性不了
若欲作業求佛
業是生死大兆
生死業常隨身
黑闇獄中未曉
悟理本來無異
覺後誰晚誰早
法界量同太虛
眾生智心自小
但能不起吾我
涅槃法食常飽

■出處

景德傳燈錄卷廿九
梁寶誌和尚大乘讚之一

■白話

大道其實常常就存在我們的眼前，但是由於未了悟，所以雖然就在目前也難以識取；而若想了悟大道的真如本體，就莫要刻意斷除聲色言語；因為言語的背後就是大道，不是經由刻意斷除煩惱而來；煩惱背後的本質實相原本就是空寂，只是被虛妄情境相續纏繞；世間的一切都如夢影空想般虛幻；而真如並無好惡之分別；若以有心執取外相為真實，那麼一定無法徹見本性；又如果想造作一切外相事業來求得佛果，那麼這樣的造作就是輪迴生死的徵兆；一切的生死業力如影隨形的不離五蘊身，即使到了暗獄亦未知曉；如果明白了真理本來無二，那麼覺悟後也就沒有了早晚遲速的分別；法界廣袤等同太虛，眾生智未開悟因此自限；所以其實只要能夠不起我執，那麼涅槃寂靜的法味樂宴早就飽足了法身一切！

■修持提要

寶誌禪師要告訴我們的心要無非是~真理就在自心，若要了悟大道，心上作功夫，直悟本心，就對了！！



修行口訣

傳述／文華智慧 美學設計／現法樂住

口訣

心念不空過
能滅諸有苦

出處

普門品

白話釋文

只要心念不白白空過
便能滅除一切的苦



修持提要

修來修去
就是修這顆心

而只要心安住於空
就是解脫
就是成就

但是
要一直安住於空並不容易
然而只要不安住
便是無意義的空過

所以只要是安住於空
便是不空過
便能成就

而一旦成就
也就解除了
滅除了
一切有的痛苦



成就的關鍵——

悟入空性～

觀空練習

練習／大家一起 美學設計／勝花敷



■ 說明

所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，証入一切萬物萬事萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就証果的唯一揀擇。

■ 練習

本期要練習的方法是——
直接觀空！

是的
眾生皆有佛性
其實我們的自性中
早就
含藏真如
只是鎮日迷頭認影未加認識而已
所以我們一定要努力返回自性
——空

現在
就讓我們以全部的專注力
來～
直接觀空

保任
越久越好……

實
修

唯識學

Dharmalakṣaṇa

一切唯心

萬法唯識

唯識學深奧難懂

但是卻又相當重要

故我們還是靜下心來

好好推研一番吧！

■ 經之部——
解深密經

■ 論之部——
瑜伽師地論

■ 名相之部——
唯識

■ 論述之部——
唯識初探

■ 實修之部——
唯識觀想法

撰文／郭韻玲

美學設計／勝花

經之部——

唯識最重要的經典～

解深密經

大唐三藏法師玄奘奉 詔譯

一句一句的讀
一點一點的深入
自然讀懂深奧的唯識

(一)經文：卷第一 序品第一

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

妙飾間列
周圓無際
其量難測
超過三界

所行之處
勝出世間
善根所起
最極自在
淨識為相

如來所都

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

廣大法味
喜樂所持
作諸眾生
一切義利
滅諸煩惱
災橫纏垢
遠離眾魔
過諸莊嚴

如來莊嚴
之所依處
大念慧行
以為遊路
大止妙觀
以為所乘
大空無相
無願解脫
為所入門
無量功德
眾所莊嚴

(序品第一
經文待續)



如來所行之處，殊勝出世間；由深廣的善根，起現究極的自在無礙；以真如無垢清淨意識為相，示現如來所都。

許多大菩薩都前來雲集，還有無量無邊天龍、夜叉、健達縛、阿素洛、揭路荼、緊捺洛、牟呼洛伽的人非人等，常所隨從。

這些大菩薩都已經深嗜廣大法味、恆常法喜充滿，為眾生作一切利益事業，並且滅除了一切的煩惱、災橫與纏垢；遠離了一切的魔羅，得到超越一切的莊嚴。

如來的成就，是這些大菩薩的依止；正念與慧行，是他們的康莊大道；大定與妙觀，是他們的車乘；空、無相、無願三解脫，是他們入法的大門；這些大菩薩所成就的功德，無量無邊，莊嚴巍峨！

(二) 白話釋文

如是見聞，一時世尊安住最殊勝光耀，由金、銀、琉璃、玻璃、珊瑚、瑪瑙、硨磲等七寶嚴飾莊嚴；放出大光明，普遍照亮一切無邊世界與無量方所。微妙的寶飾排列其間，沒有邊際的圍繞著，而且數量之多，不可勝數，超過了三界。

(三) 解讀

解深密經一開始的第一品，敘述了世尊
要宣講如此甚深殊勝經典時的盛況空前
！

首先描述世尊的不思議境界，以三個
面向來淋漓盡致的顯示：

(一) 放大光明照亮三千世界

(二) 眾寶嚴飾無量無邊

(三) 成就功德自在顯現

關於成就功德起碼可歸納成三項——

- (1) 行處勝世間
- (2) 善根極自在
- (3) 淨識如來都

在在呈現出世尊的証量高超、功德廣大
！

接著敘述許多大菩薩都前來聽如來宣講
解深密經，而這些大菩薩也都非同小可
，不但紛紛莊嚴現身，而且還有數量無
邊的人非等人跟隨，可謂陣仗龐大，氣
勢驚人！

接著說明了這些大菩薩的修持境界，可說是～
廣大法味樂所持

作諸眾生饒益利

滅諸煩惱災橫垢

遠離摩羅過莊嚴

如來莊嚴之所依

大念慧行為遊路

大止妙觀為所乘

三解脫門為所入

無量功德眾莊嚴

啊！如來與大菩薩們都是如此的悲智具足，
令人讚嘆！而且更令一切法界欣慰的是——
世尊即將開講深奧微妙尊上的——解深密經
啊！



論之部——

唯識最重要之論～

瑜伽師地論

彌勒菩薩說 無著菩薩記 玄奘法師譯

(一) 論文：

卷第一

本地分中

五識身相應地 第一

云何瑜伽師地

謂十七地

何等十七

嚧拖南曰

五識相應意

有尋伺等三

三摩地俱非

有心無心地

聞思修所立

如是具三乘

有依及無依

是名十七地

一者五識身相應地

二者意地

三者有尋有伺地

四者無尋唯伺地

五者無尋無伺地

六者三摩呬多地

七者非三摩呬多地

八者有心地

九者無心地

十者聞所成地

十一者思所成地

十二者修所成地

十三者聲聞地

十四者獨覺地

十五者菩薩地

十六者有餘依地

十七者無餘依地

如是略說十七

名為瑜伽師地

云何五識身相應地

謂五識身自性

彼所依

彼所緣

彼助伴

彼作業

如是總名

五識身相應地

何等名為五識身耶

所謂

眼識

耳識

鼻識

舌識

身識

云何眼識自性

謂依眼了別色

彼所依者

俱有依謂眼

等無間依謂意

種子依

謂即此一切種子

執受所依

異熟所攝

阿賴耶識

如是略說

二種所依

謂色非色

眼是色餘非色

眼謂四大種所造

眼識所依淨色

無見有對

意謂眼識無間過去識

一切種子識

謂

無始時來

樂著戲論

熏習為因

所生一切種子異熟識

彼所緣者

謂色

有見有對

此復多種

略說有三

謂顯色形色表色

顯色者

謂青黃赤白

光影明闇

雲煙塵霧

及空一顯色

形色者

謂長短方圓

麤細

正不正

高下色

表色者

謂取捨屈伸

行住坐臥

如是等色

又顯色者

謂若色顯了眼識所行

形色者

謂若色積集長短等分別相

表色者

謂即此積集色生滅相續

由變異因於先生處

不復重生轉於異處

或無間或有間

或近或遠差別生

或即於此處變異生

是名表色

又顯色者

謂光明等差別

形色者

謂長短等積集差別

表色者

謂業用為依轉動差別

如是一切顯形表色

是眼所行

眼境界

眼識所行

眼識境界

眼識所緣

意識所行

意識境界

意識所緣

名之差別

又即此色

復有三種

謂若好顯色

若惡顯色

若俱異顯色

似色顯現

彼助伴者

謂彼俱有相應諸心所有法

所謂

作意觸受想思

及餘眼識

俱有相應諸心所有法

又彼諸法

同一所緣

非一行相

俱有相應

一一而轉

又彼一切

各各從自

種子而生

彼作業者

當知有六種

謂

唯了別自境所緣

是名初業

唯了別自相

唯了別現在

唯一剎那了別

復有二業

謂隨意識轉

隨善染轉

隨發業轉

又復能取

愛非愛果

是第六業

(二) 白話釋文

什麼是瑜伽師地？所謂的十七地，是哪十七地呢？

可以說綱要口訣就是——

五識相應、意
與尋伺有關的三種
三摩地俱、非
有心、無心地
聞、思、修所立
如是三乘具足
有依與無依
即為十七地

而細說十七地就是～

- (1) 五識身相應地
- (2) 意地
- (3) 有尋有伺地
- (4) 無尋唯伺地
- (5) 無尋無伺地
- (6) 三摩呬多地
- (7) 非三摩呬多地
- (8) 有心地
- (9) 無心地
- (10) 聞所成地
- (11) 思所成地
- (12) 修所成地
- (13) 聲聞地
- (14) 獨覺地
- (15) 菩薩地
- (16) 有餘依地
- (17) 無餘依地

以上說明，十七地的名稱。

什麼是五識相應地？

就是五識身的自性（本質）

- (1) 所依
- (2) 所緣
- (3) 助伴
- (4) 作業

與五識身相關的以上四個重點～

所依、所緣、助伴、作業

總括起來

就是五識身相應地

那麼，什麼又是五識身呢？

就是～

- | | | |
|--------|---|-------|
| (1) 眼識 | } | = 五識身 |
| (2) 耳識 | | |
| (3) 鼻識 | | |
| (4) 舌識 | | |
| (5) 身識 | | |

接著，什麼是眼識的自性呢？

（既然五識身的自性

與所依、所緣、助伴、作業

這四個重點的總括有關

- | | | |
|-----------|---|------------|
| (1) 五識身所依 | } | 總括 = 五識身自性 |
| (2) 五識身所緣 | | |
| (3) 五識身助伴 | | |
| (4) 五識身作業 | | |

那麼想當然耳
探討五識第一識的眼識時
也一樣是

- (1) 眼識所依
 - (2) 眼識所緣
 - (3) 眼識助伴
 - (4) 眼識作業
- 總括＝眼識自性

所以
本論的卷第一
本地分中
五識身相應地
第一
在探討眼識自性時
這一大段的論文重點
可以整理成下表～

眼識自性 總括重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	眼識所依止
二	彼所緣	眼識所緣境
三	彼助伴	眼識的助伴
三	彼作業	眼識的作業

當這個重點結構清楚了
再來仔細探討什麼是眼識自性
就會更容易瞭解了)

所以可以說眼識的自性
就是～
一言以蔽之：
依眼了別色
即～

眼識依止眼根去了別一切的色境

(可作示意圖～
了別
眼識+眼根 → 一切色境

※色＝色境＝眼根所取之境

接著，開始探討眼識自性的
四個重點 所依、所緣、助伴、作業
中的第一個重點：所依)

(一、彼所依者／眼識所依止)

眼識所依止的共有三依～

- (1) 俱有依：是說眼根
- (2) 等無間依：是說意識
- (3) 種子依：是說一切種子

執受所依止
即是異熟果所持攝的
阿賴耶識，亦即第八識

如此就簡略的說明了二種子所依，包括～

- (1) 色
- (2) 非色

眼根是色
其餘是非色
眼根是地、水、火、風四大種所造的
眼識所依止的淨色
無法見到、有所障礙

(俱舍論一說：眼謂內處四大所造，淨色
為性。又說：眼等五根、體清淨故，如珠
宝光，故名淨色。)

意識是眼識的無間過去識

（無間是沒有間斷意）

所謂的

一切種子識

即第八識

亦即阿賴耶識

即是～

無始劫以來

眾生耽溺執著於

與解脫無關的戲論

並以串習薰染為因緣

所生出的一切種子異熟果識

即一切種子識

亦即第八識

（二、彼所緣者／眼識所緣）

眼識所緣是所謂的色境

可以見到、有所障礙

此中有很多種

約略說來有三種

即～

（1）顯色

（2）形色

（3）表色

（1）顯色——

① 青

② 黃

③ 赤

④ 白

⑤ 光

⑥ 影

⑦ 明

⑧ 暗

⑨ 雲

⑩ 煙

⑪ 塵

⑫ 霧

⑬ 空一顯色

（須彌山四面空中之各一顯色，
名空一顯色。）

等顯現顏色者

（2）形色——

① 長

② 短

③ 方

④ 圓

⑤ 粗

⑥ 細

⑦ 正

⑧ 不正

⑨ 高

⑩ 下

等表現形狀者

（3）表色——

① 行

② 住

③ 坐

④ 臥

⑤ 取

⑥ 捨

⑦ 屈

⑧ 伸

等呈現態勢者

又補充說明～

顯色：色境顯明是眼識所行

形色：在顯色累積中

分別長短等形狀的差異

表色：積集色生起謝滅、相續不斷

由於變異因緣於先前生起處

不再重生轉而現於他處

或沒有間斷或有間斷

或距離近或距離遠產生差別

或就於此處產生變異

再補充說明——

顯色：光明等差別

形色：長短等積集差別

表色：業用為依轉動差別

（以思業的作用為依止造成了差別）

這一切的顯色、形色、表色

是～

眼根——（1）所行

（2）境界

眼識——（1）所行

（2）境界

（3）所緣

意識——（1）所行

（2）境界

（3）所緣

稱之為 差別

色又有三種——

（1）好顯色

（2）惡顯色

（3）俱異顯色

似色顯現。

（三、彼助伴者／眼識的助伴）

眼識的助伴是俱有相應諸心所，即所謂的作意、觸、受、想、思等之別作用，以及餘眼識俱有相應一切心所。

又這一切諸法，是同一所緣之境，不是同一行相，同一時間相應，一一而轉動；又其一切從各自的種子而生。

（四、彼作業者／眼識的作業）

眼識的作業有六種～

（1）唯了別自境所緣

（2）唯了別自相

（3）唯了別現在、唯一剎那了別

（4）隨意識轉而隨善染轉

（隨意識善而善，隨意識染而染）

（5）隨意識轉而隨發業轉

（隨意識而發的業而轉）

（6）能取愛、非愛果

（眼識的第六種作業能夠緣取可愛的樂果和不可愛的苦果）

（三）解讀

瑜伽師地論，梵名音為Yogacarabhumi，簡稱瑜伽論，又稱十七地論。為彌勒菩薩說，無著菩薩記；由來是佛涅槃後的約一千九百零年，彌勒菩薩自兜率天降至中印度的阿踰陀國之講堂，親為無著菩薩宣說。（這是其中的一種說法，另外也有說彌勒是歷史上真有其人的另一位著名論師。）

本書漢譯本有數種，其中以唐朝玄奘大師所譯之一百卷最為著稱。瑜伽師地論之“瑜伽”為相應之意，按照玄應音義二十二所說：「瑜伽，此譯云相應。一切乘境行果等所有諸法，皆名相應。境謂一切所緣境，此境與心相應，故名境相應。行謂一切行，此行與理相應，故名行相應。果謂三乘聖果，此果位中諸功德更相符順，故名果相應。師地，師謂三乘行者。由聞思等次第習行。如是瑜伽隨分滿足，展轉調化諸眾生，故名瑜伽師。師謂教人以道者之稱也。舊經中言觀行人者也。地謂境界所依所行。或所攝義，是瑜伽師所行境界，故名為地。即十七地也。」簡言之，瑜伽師地論即廣論與修行相應的成就者所依所行的十七個境界。

本書除了玄奘大師之譯本以外，別譯本尚有北涼曇無讖之菩薩地持經（十卷）、劉宋求那跋摩之菩薩善戒經（九卷）、梁真諦之決定藏論（三卷），三本均為節譯本。另漢譯本外，還有藏譯本。本論之注疏極多，較重要則有論釋一卷（最勝子等）、略纂十六卷（窺基）、疏十卷（神泰）、記二十四卷（遁倫）。

本論之結構分為五分，可以整理成下表～
瑜伽師地論之結構五分表：

序	名稱	概要	卷之分布
1	本地分	廣說瑜伽禪觀境界十七地之義，為本論主體。	1~50卷
2	攝抉擇分	闡述十七地之深義	51~80卷
3	攝釋分	釋明諸經之儀則	81~82卷
4	攝異門分	闡釋經中所有諸法之名義差別	83~84卷
5	攝事分	揭示三藏之要義	85~100卷

本書由於論述精微奧妙，故地位高超；係瑜伽行學派之基本論書，亦為法相宗最重要之典籍，更為中國佛教史上之重要論書，亦是研究小乘與大乘佛教思想之一大寶藏。

本論除了詳述瑜伽行觀法，進一步說明一切皆心意識所變現，須遠離有、無，存在、非存在等等對立觀念，方能悟入中道而成就！

而研究唯識，首先須研讀唯識學中最重要的經典依據——解深密經；接下來行有餘力可以研讀論的時候，則就是非瑜伽師地論莫屬了！

現在，就讓我們老老實實、勤勤懇懇的從第一卷開始讀起，首先論文宣說的是本地分中五識身相應地；而在充份說明什麼是五識身相應地前，本卷開宗明義的說明了瑜伽師的十七地就是——（1）五識身相應地（2）意地（3）有尋有伺地（4）無尋唯伺地（5）無尋無伺地（6）三摩呬多地（7）非三摩呬多地（8）有心地（9）無心地（10）聞所成地（11）思所成地（12）修所成地（13）聲聞地（14）獨覺地（15）菩薩地（16）有餘依地（17）無餘依地。

當清楚的交代完十七地是哪十七地之後，接著便開始詳細宣講什麼是第一地：五識身相應地。其內容可以整理成下表～

本地分中五識身相應地第一 內容綱要：

序	原文綱要	白話綱要
1	云何五識身相應地	什麼是五識身相應地？
2	何等名為五識身耶	什麼是五識身？
3	云何眼識自性	什麼是眼識的本質？
4	云何耳識自性	什麼是耳識的本質？
5	云何鼻識自性	什麼是鼻識的本質？
6	云何舌識自性	什麼是舌識的本質？
7	云何身識自性	什麼是身識的本質？
8	應觀五識所依	觀察五識所依止

本期由於篇幅關係，只先研讀綱要1、2、3，其他綱要下期再繼續研讀。

至於綱要1：什麼是五識身相應地？

論文很清楚的說明是～

即關於五識身自性

的（1）所依

（2）所緣

（3）助伴

（4）作業

就是～

五識身相應地

而綱要2：什麼是五識身？

論文也很清楚的說明～

即五識相加：

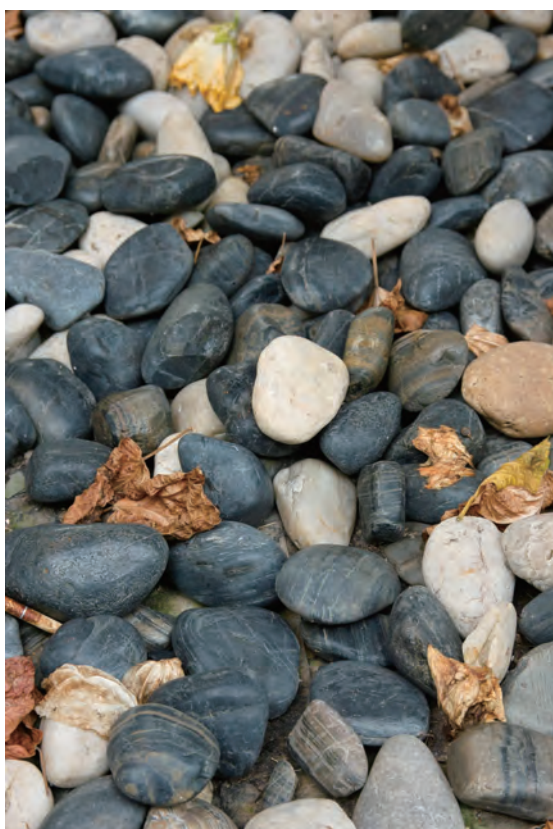
（1）眼識

（2）耳識

（3）鼻識

（4）舌識

（5）身識



關於綱要3：什麼是眼識的本質？

論文亦有清楚的明示，可以整理成下表～

眼識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ (1) 俱有依：眼 (2) 等無間依：意 (3) 種子依：一切種子執受所依 異熟所攝阿賴耶識
2	所緣	所緣為色～ (1) 顯色 (2) 形色 (3) 表色
3	助伴	俱有相應諸心所有法 同一所緣、非一行相 俱有相應、一一而轉 各從自種子而生
4	作業	六種作業～ (1) 唯了別自境所緣 (2) 唯了別自相 (3) 唯了別現在、唯一剎那了別 (4) 隨意識轉、隨善染轉 (5) 隨意識轉、隨發業轉 (6) 能取愛、非愛果

總而言之，由於五識身相應地是透過五識身的所依、所緣、助伴、作業來了解；那麼，想當然耳，眼識的自性本質，也是透過眼識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何眼識自性”這一大段論文，如同前表所整理，事實上就是分成這四小段（1）眼識所依（2）眼識所緣（3）眼識助伴（4）眼識作業，來充份說明眼識之自性本質的。

下期我們就會接著繼續研讀耳識、鼻識、舌識、身識其他識的自性本質了。（待續）

研討之部——

八識田的儲藏功能



處於可以發芽、生長、抽葉、開花、結果的狀態；所以，如同人間的種子有一股生命力在其中，識田中的種子也有一股勢能在其中，可以說就是因果業力之力，意即作用力。

這樣的作用力是強大的，也就是說，一切的時空的改變，這作用力都不會消失，這就是所謂的——因果不滅，亦即耳熟能詳的因果必報！

為什麼是這樣呢？這就跟八識田的儲藏功能有莫大的關連，識田除了像田地，也像極了一個功能齊全的超級大倉庫，因為其儲藏種子的能力實在太完備了。

怎麼說呢？就是一切的種子一旦進了這個超級大倉庫，可以說就得到了最好的儲藏，絕對不會消失，也絕對不會毀壞，也絕對不會被遺忘。

不被誰遺忘呢？不被果遺忘，也就是說種子就是因，因一旦被儲藏起來了，那麼，不會永遠以種子的方式存在，而是一直朝果的方向邁進，也就是說一旦因緣成熟，它就會以電光火石的速度成為果實，

八識田＝第八識＝阿陀那識＝阿賴耶識＝心

八識田之所以稱為田，是因為它的功能非常像世間的田地，具有含藏的功能。

如同田地含藏了種子，所以因緣時節成熟時，種子會發芽、生長、抽葉、開花，最後收成果實。

八識田含藏了種子，當然此處的種子與前面人間的種子是不同的種子，即是佛陀在解深密經中開示的“一切種子如瀑流”之種子；然而它的特質與人間的種子還真是雷同，難怪佛陀要智慧善巧的將之比喻為“種子”了。

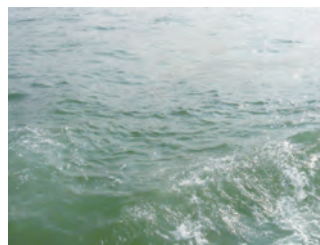
怎麼說呢？八識田的種子就是因，當一切的動心起念或行為產生，一顆顆的種子就這樣種入了識田，當這些種子含藏在識田之後，它並不是就不變動，而是時時

也就是等於人間田地的種子，一旦陽光空氣水等適合發芽的條件具足，它就朝向果生長成熟了，只要沒有條件性的改變，也就是一直有充足的陽光空氣水，那麼，種子勢必成熟為果實的。

識田中的種子也是一樣的，只要適當的因緣條件發生了，種子勢必要結果的！而且是以“一切種子如瀑流”般“瀑流”的速度成熟的；也就是說一旦人間果實成熟的因緣條件具足了，果實很快就成熟了；識田種子更是以超乎想像的速度，一旦果成熟的因緣條件具足了，便瞬間結果。

為什麼是瞬間、電光石火、瀑流般的迅疾速度呢？這就牽涉到心念的速度，仁王經有開示：「九十剎那為一念，一念中一剎那，經九百生滅。」是的，我們心念的速度快到不可思議；而按照解深密經的開示，第八識阿賴耶識，就是意識，就是——心。

所以，我們的心也就是廣大無邊的識田，也就是一個超級大倉庫；而心念；在識田時名為種子，在心時則名為心念。一



旦我們起心動念，這個念就從未消失，它已經儲藏在心中了；以世間法而言，過去的心念叫作記憶，現在的心念叫作想法，未來的心念叫作憧憬……但以出世法的實相而言，其實這些心念是超越了時空，可以說是並存於三世十方……

就以一個小時候鮮明的記憶為例，在世間而言，這是已經“過去”的一個心念；但其實對於含藏它而言的心而言，它就是一個心念，也沒有所謂過去、現在、未來的分別；對於識田而言，它就是一顆種子，亦沒有所謂過去、現在、未來的分別……

所以，識田含藏儲存種子的功能再清楚不過了，它就是客觀如實的儲藏著，一分也不會多，一分也不會少；一分不能增，一分也不能減；當初這個種子是怎樣，誰就也無法改變它的樣貌，識田只負責儲藏，完全不參與作任何更動、改變、變化的角色，只是老老實實、客客觀觀、清清楚楚、明明白白……的扮演好一個儲藏的角色與功能。

所以，再清楚不過了，站在記錄功能的角度，識田是一個超級錄影機；站在儲藏功能的角度，識田則是一個超級大倉庫。

那麼，對一個修行人而言，他應該怎樣正確的面對這個超級大倉庫呢？

是的，只儲藏好貨！

如同只種優良的好種子入八識田的話，將來收成的果必然是優良果實的大豐收！



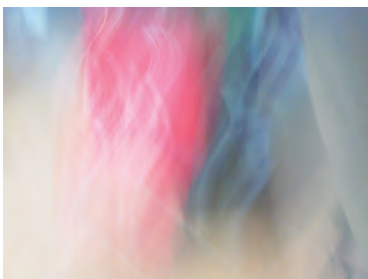
那麼，如果只儲藏好貨在倉庫裡，將來有一天要出貨時，也必然是琳瑯滿目的好貨一堆！

事情再清楚不過了，修行就是在識田種好的種子，一切的善念、一切的善行，都是在識田種好的種子；也就是說，只要當一個好的農夫，將來必定成就！修行也等於是負責儲藏好貨在倉庫裡，當一個好的倉儲員，則將來必定成就！

因→果，種子→果實……種如是因，必得如是果！因果，因果，是最初的一堂修行課程，也是最後的一堂課程；是最容易的，也是最艱難的；容易在哪呢？——人人都知要動善念、行善行，可是往往當業力來牽、來障時，總是不由自主、或自我放逸的聽了業力的話、上了業力的當——不該想的想了、不該說的說了、不該做的做了！

啊！無明障蔽，業力纏牽；想要修行成就為什麼這麼困難，業力障蔽是最大的原因！

所以，一定要正視這個問題，一定要通達對治的辦法；否則，不論我們多麼想當一個好的農夫，種大量好的種子入田；也不論我們多麼想當一個好的倉管，只搬好貨入倉庫；只要沒有解決業力的問題，我們都會像一個犯神經病的人，明明想當好農夫卻一天到晚種一些壞種子入田，一天到晚搬些爛貨去儲藏起來……



啊！這樣的行徑，實在是太矛盾、太荒唐、太離譜、太不可理喻了！但是你知道嗎？我們每一個人都已經這樣神神經經的活了不知多少劫了！

所以啊！業力的強大作用力，實在是太可怖可畏了，如果想要成就，真的不能再坐視不管，任由業力擺佈了！

說被業力擺佈，是一點都不誇張；說得更具體一些，其實只要是沒有解決業力的問題，每一個人都是奴隸，都是完全聽命於業力的奴隸！

真的這樣淒慘嗎？只要張開眼睛，隨便觀察一下這個五濁惡世——也許你福報好些；過著還算馬馬虎虎的日子；但所有的實相是要平等觀察的，請問這個地球何時停止過戰爭？每天都有多少人在天災人禍中無辜的死去？有多少兒童根本連吃都吃不飽？動物就更別談了，這個對於人類也許是個美麗藍色星球的地球，對牠們而言，是一個活脫脫的、上刀山、下油鍋的殘酷大煉獄！

所以，業報是可怖可畏的，如果對於業報沒有生起正確的怖畏之心，那麼，這樣的修行人是不會成就的！請注意，這裡講的是“正確”的怖畏！





是的，經典說的好——菩薩畏因，眾生畏果！

菩薩是覺悟的有情，因為他覺悟了，所以他深深的明白了因果法則——因果必報！

所以，他對於自己八識田的種子，是如臨深淵、如履薄冰的小心翼翼的看守——絕對不輕易的種壞的種子入自己的識田——因為，一旦種下，必定得果！總有一天會得果！沒有人能逃得了因果律，成就者亦然！

所以，所謂正確的怖畏，是完全遵循“隨緣消舊業，莫再造新殃”的睿智生命法則；這樣的生命法則完全符合因果法則；也就是過去造下的惡因，受報都已來不及了，哪還愚笨到自己整自己的不斷再造惡因，讓自己的未來沒有好日子可過，或無法成就？

真的，不能再當一個愚蠢的修行人了，明明希望自己不受後有大成就，卻不在因地識田下足功夫，一味的妄想一些少的善行便可了卻過去生須彌山般的惡業，甚至順利得成就！



那是不可能的！只要沒有徹底解決業力問題，不要說大成就，連妄造無邊業的可能都是有的！

為什麼修道人多如過江之鯽，而成道人少如鳳毛麟角呢？——沒有徹底解決業力問題——是其中關鍵中的大關鍵！

因為，只要有一顆惡的種子還儲藏在識田中未報，那麼，在將來的某一天——必報！而每一個人的實相是，那一望無際的八識田中，仍儲藏著令人觸目驚心的大量甚至可以說無量無邊惡的種子！而這些種子——必報！

所以，明明想靜坐，卻睡著了；明明想拜懺，卻抽不出時間；明明想減肥，卻吃撐了；明明想佈施，預算好的錢，不知怎的就用到別處去了；明明發誓要大精進，修著修著，忙於生活與工作，都快要忘記修行這件事了……

想行善嗎？想成就嗎？不是不想，誰都想！

只是，容易做到嗎？容易持之以恆嗎？還真是不容易啊！

因為，因為，有一股無形的力量，一直在跟我們作對！

是的，作對！何止作對？——搗蛋、矇蔽、障蔽、錯誤的指引……甚至讓人大病一場、修行無成……統統都是那一股力量在牽引著——強大的牽引著！

你覺得你常常聽自己的話，非常自主於一切嗎？其實，我們最常常聽的，就是——業力的話！

但是，如果尚未報完，那還真是——非聽不可！因為，沒有人可以扭轉該報的業力，大羅金仙也辦不到！

所以，當一個人遇到了債主時，所有人都覺得她不該嫁的，她就是硬要嫁他，因為，業力要她嫁的；所有人都覺得投資這個朋友的生意一定會賠的，他就是硬要投資，因為，業力要他投資的；所有人都覺得他的條件很好，應該可以成為一個成功人士，可是他就是運途多乖、時運不濟，成了一個失敗者，因為，業力讓他無法成功、障礙重重，業力讓他成為了一個失敗者……

啊！世間這種例子太多太多了，不勝枚舉，舉都舉不完——所以，萬般皆是業，半點不由人！

如果想成就，甚至世法成功，都得解決業力的大問題，無從逃躲了！

那麼，業是怎麼造下的呢？

啊！就是每一個心念、每一個行為造下的！

所以，如果真的想成就！那就從這一秒鐘開始，不再種任何的惡種子進自己的八識田了；也就是說從現在開始，不再動任何的惡念，也不再作任何的惡行！

是的，行善！

行善是成就的大關鍵！





所以金剛經才說：以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。

公式就是：不執著＋修一切善法＝無上正等正覺

公式可以簡化成：不執著＋修善＝成就

因此，想要大成就嗎？想要徹底解決業力的問題嗎？

唯一的、究竟的、徹底的、有效的、最終極的答案就是——行善！

是的，行善、行善、行善、行善、行善……只有不斷的行善，才能成就，才能化解“萬般皆是業，半點不由人”的無奈宿命；因為，命運是可以改變的，因為，因果法則有一項非常、非常重要的法則就是——功可以抵過，善可以償惡！是的，如果沒有這項法則，全世界古往今來是不會有成就者的，因為，誰不是帶著滿身業力開始修行的？如果作好事沒有辦法彌補前愆，那麼沒有人可以化解如此廣闊無邊的惡因惡業！所以，只要堅持不斷的行善，再多的惡因惡業，也有全部消融殆盡的一天！

其實在八識田中可以看到這樣一個清晰的過程，當我們動了一個善念，行了一個善行，一顆黑色的惡的種子，就被取代了、就消失了……

所以，只要完全明白了這個徹底解決業力問題的辦法——行善！我們的成就，充滿了希望！

所以，會修的修行人，就好好運用八識的儲藏功能吧！從今爾後，只種善的種子，也就是白色的種子入八識田，這樣——必定成就！！！！

名相之部——

之一～

唯

本期要認識的名相，是唯識的“唯”。

名相解釋

唯的梵音是 matrata。

音譯是摩坦刺多。

唯有三個含義～

(1) 簡別：

簡別此法不同於他法

(2) 決定：

決定有此法

(3) 顯勝：

顯示此法的殊勝

【大乘法苑義林章 卷一末

成唯識論述記 卷一本】

另外，數論學派的“唯”指極微細元素。在金七十論卷上(大五四·一二五0下)記載：五唯生五大，聲唯生空大……香唯生地大。

注：本名相資料出自佛光大辭典



名相整理

唯＝梵音matrata＝音譯摩坦刺多

唯之三義表：

唯	三義	說明
1	簡別	簡別此法不同於他法
2	決定	決定有此法
3	顯勝	顯示此法的殊勝

【數論學派～唯＝極微細元素】



實修之部——

唯識觀想法～

觀黑色種子消失

■ 觀想的意義

修行修心，“是心作佛，心即是佛”，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

■ 觀想的方法

以心而觀，如心眼而視，例心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

■ 本次觀想主題～

觀想黑色種子消失了

■ 理論依據

八識田中同時並存好與壞的種子，（種子說見佛名句——“阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流”。即可略知一二）好的種子是白色的，壞的種子是黑色的，菩提願的種子是金色的；故若要清淨八識田，直接觀想黑色的種子消失，是唯識的實修方法，亦是直接的修行方法。

■ 觀想開始

觀想
八識田中
黑色的種子
消失了
消失了
消失了
.....



—— 本月專題企劃 ——

愛的治療力量

文／郭韻玲 美學設計／秉忠

愛

是宇宙最大的

建設力量

所以充滿

各種不可思議的療效

- | | |
|------------------|--------------------|
| ■ 第一篇：愛 | ■ 第十四篇：不停止的愛 |
| ■ 第二篇：愛一切的源頭 | ■ 第十五篇：愛是最終的答案 |
| ■ 第三篇：愛的能量 | ■ 第十六篇：現在就決定去愛 |
| ■ 第四篇：如何治療 | ■ 第十七篇：柔軟的心是愛的溫床 |
| ■ 第五篇：真心誠意 | ■ 第十八篇：愛的極致就是智慧 |
| ■ 第六篇：實修方法～為眾生服務 | ■ 第十九篇：愛每一個人是最大的用功 |
| ■ 第七篇：觀想的效果 | ■ 第二十篇：愛的治療過程 |
| ■ 第八篇：我與別人的關連 | ■ 第二十一篇：人人的共同需求～愛 |
| ■ 第九篇：化解業力的重要 | ■ 第二十二篇：愛的五個層次 |
| ■ 第十篇：永遠的原諒與等待 | ■ 第二十三篇：愛是證量的顯現 |
| ■ 第十一篇：每日實修功課 | ■ 第二十四篇：愛的真諦三要件 |
| ■ 第十二篇：愛的驚人效果 | ■ 第二十五篇：愛是一切 |
| ■ 第十三篇：沒有邊際的愛 | |

〔編按：此為作者從1998～2004年間陸續發表關於愛的治療力量的文章，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——愛的治療力量

第一篇 愛

什麼是愛？
就是一種充滿善意的心理狀態。
什麼是善意？
就是一種保護的心念，
絕對不發出任何傷害的心念。
像母親愛自己的孩子，
她絕對是時時刻刻在保護他，
不忍心給予他任何的傷害。
這才是最標準的“愛的原形”。
為什麼叫做愛的原形呢？
因為，真正的母愛，
真的是單純的、清淨的、
一心一意只為了對方好。
愛也有各種變奏曲，
像友情、愛情、師生情、
晚輩情、長輩情、眾生情……
不論那一種變奏，
其實內在都必須包含愛的原形的特質；
不求回報，沒有壓力。
當愛的正確時，
愛的治療力量就會開始彰顯，
不論身體或心理，
都將蒙受愛的滋潤與提昇，
最明確的效果是——快樂。

是的，活在這個充滿不確定因素的世間，
有太多的人事物，
足以讓我們憂鬱煩悶，
但是當一個人遇到了愛，
他的憂愁之病就好了一半；
所以，我們每一個人都要認清一個事實；
唯有相愛，
是人類唯一的出路。



本月專題——愛的治療力量

第二篇

愛是一切的源頭

生命的誕生，來自於愛。

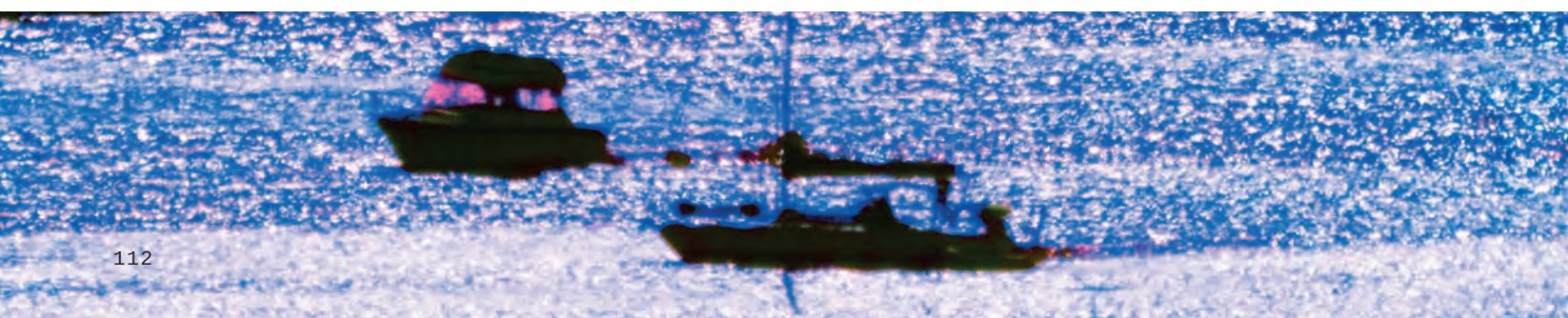
事實上，一切的一切都來自於——愛。愛的能量，是最奇妙的、美麗的、莊嚴的存在；它無形無相，但是千真萬確的存在；而且影響人深遠，可以說，擁有了愛，這個人是幸福的；相反的，沒有愛，這個人是不幸福的。

因此，生命最重要的一件事就是：愛！沒有比這個更重要的了，一切的智慧也是為了完成愛。所以，當我們要運用愛的力量來治療身心時，宜深深的明白與確定一件事，就是：一切的源頭是愛。

所以，小嬰兒的誕生，是來自於父母的愛；孩子的健全成長，是來自於父母正確的愛……，可以說，我們終其一生，都必須在愛的圍繞下，才能幸福快樂的度過。例如小孩子成長以後，需要有友情的陪伴，才能快樂的學習到週遭的一切；成人以後，需要豐美的愛情滋潤，才能體悟到男女無二、圓融成圓的甚深道理；當邁入社會，要有和善的社會關聯，才能平平安安的過生活……

因此，不論是別人給了我們愛，或者是我們給了別人愛；我們的生命，就在這樣美妙的交流下，得到了養份，活得健康、美滿、喜悅、幸福……凡是你能想得到與生命甜美幸福有關的字眼；事實上，歸根究底都是因為與“愛”產生了關聯。因此，在人生的追求過程中，千萬不要本末倒置，也千萬不要把手段當成了目的；例如追求財富其實是為了讓家人過得更好的物質生活；可是如果要用與小孩相處的時間去換取優渥的生活，那麼事實上對於還不完全清楚錢為何物的小孩而言，他如果有發言機會的話，他一定會不滿的對難得見面、忙於事業的父親說：我不要你買大堆的玩具給我，我要你陪我！

人生是短促的，過去的歲月就永不再回頭，等孩子長大了再來陪他是來不及的，缺席的陪伴是無法挽回的憾恨；但是及時的回頭與生命的方向修正，是要來自於內心深刻篤定的相信——**愛是一切的源頭！**



本月專題——愛的治療力量

第三篇 愛的能量

愛，是一種不可思議的能量，雖然無形無相，可是一旦運用正確，便能產生驚人的力量。

首先我們來了解愛的能量存在的方式，其實所謂的無形無相，是指我們的肉眼看不到它的存在；但事實上能量是以非常微小、非常微小的分子存在，如果是正確的能量，例如原諒、寬容、喜悅等，分子本身的運動方向是右旋轉，不要小看這旋轉方向的重要性；佛教的卐字就是這個能量方向的簡化符號，而且甚至成為佛教的代號，足見其重要性。

為什麼向右旋轉的能量這麼重要呢？因為所有正面的、光明的力量都是向右旋轉的；相反的，如果向左旋轉，就是負面的、黑暗的力量，所以如果符合了向右旋轉的方向，這個人必定是朝向光明、幸福、喜樂的生命去成長；而這個正確的成長關鍵就在於——愛；因為愛的旋轉完全符合了正確的、光明的方向。

為什麼旋轉的方向向右就是正確與光明呢？因為當愛的微小分子運動時，它自然而然會因為分子的運動而產生旋轉，而向上的旋轉是向右，向下的旋轉是向左；關於向上是光明喜悅是容易從生活中體驗的，像心情愉快時，會覺得身體輕盈，飄飄欲仙，很顯然的感受到一種上升的力量；相反的，當心情沮喪或憤恨時，就會覺得身體沉重、欲振乏力，很顯然的感受到一種下墮的力量；所以向右＝向上，向左＝向下，是一種非常奧秘的科學。

瞭解了這個甚深的道理，就明白**愛的能量就是一種上升的能量**，我們只要活在愛中，自然就處於一種向上的生命狀態，所以我們要好好的愛自己、愛別人、愛一切的眾生，因為當向上的力量越強大時，就會產生越強大的建設力量，也可以說是治療的力量——治療一切的下墮、一切的嗔恨、一切的悲傷、一切的身心疾病……

本月專題——愛的治療力量

第四篇

如何治療？

如何以愛來治療我們的身心呢？

方法就是：沒有雜念的愛別人！

不是要用愛來治療自己的身心嗎？

為什麼卻是要去愛別人呢？這牽涉到宇宙間最大的奧秘——因果。

到底什麼是因果呢？就是給予和獲得。也就是說，當我們在給予時，就必定有獲得的時候。也可以說，當獲得的時候，就是果，而這個果，必須有前面曾經給予的因；由這個道理可以得知，一切的獲得，事實上都來自於——給予。

所以，當我們想治療自己的身心時，我們就必須先懂得如何去愛別人，第一個

重點就是——沒有雜念。為什麼愛別人必須沒有雜念呢？因為如果我們有了任何的雜念，一定會影響愛的品質，怎麼說呢？例如當我們幫助別人時，心中卻一直記掛著他什麼時候才會回報我，這樣的想法就是雜念，雜念越多，愛的品質就越低。

愛的品質的高低，牽涉到了能量的大小與純淨，如果沒有雜念的愛，就是最高品質的愛，也就是能量最純淨與飽滿的狀態；而愛之所以能夠產生治療效果，關鍵就在於愛的能量，所以愛的能量越高；治療的效果就越好；而且事實上當我們等到善果回到自己，由於這愛的向右旋轉的高



能量灌注之下，整個身心都會處在非常健康愉悅的狀態，自然而然也就達到了治療的效果。

愛的能量是如何灌注的呢？前一篇有說到愛的能量、包括一切正面的能量都是向右旋轉的，而我們的細胞表面看起來是固定不動的，但事實上細胞本身也有無形的能量在運動著，如果所有的細胞都向右旋轉，那麼每一個細胞都會非常的健康；相反的，如果細胞生病了，就會開始向左旋轉，所以愛的能量就是來幫助細胞向右旋轉，也就是導正一切的恨，也導正了一切的病。

而當愛的善果回到了自己的身上時，向右的能量就更加強了，也就是向右旋轉的速度更快速了，所以向右旋轉的速度越快速，能量就越強大；亦即能量越強大，向右旋轉的速度就越快速。

至於旋轉的速度，牽涉到了生命的一個極大的奧秘——物質轉換；也就是說當旋轉快速到一個程度時，有形的物質和無形的物質就會還原到同一種狀態，既然在同一種狀態，就能夠產生互相融合或分開

的過程，例如我們無形的神識與有形的身體在受胎的那一剎那，就是經過極快的旋轉，才能讓神識與胎兒成功的結合；相反的，死亡時，也是在快速的旋轉下，造成神識與肉身的分離。

所以，愛的能量越強，我們向右旋轉的能量與速度也就越強，這樣可以幫助我們的細胞快速的向右旋轉，也就能夠強化肉身與神識的緊密結合，為何要強化呢？因為其實神識與肉身並不是分分秒秒都結合的很好的，如果細胞生病了，就會讓神識有離開肉身的傾向，如果細胞很健康，也就是向右旋轉，神識就會非常穩定的與肉身結合，生命也就容易長壽了。

由以上可知，一切的根源都來自於能量，而愛的能量就是最好的、最正確的、最有益的能量；相反的，恨的能量是最壞的、最負面的、最有破壞性的能量，會帶來生病、不幸、惡運、毀壞等等一切人類所不喜歡面對的，有鑑於此，我們真的是要好好的愛自己、愛眾生，才能永遠活得健康、幸福、喜樂。



本月專題——愛的治療力量

第五篇 真心誠意

愛的品質中，
有一個最重要的因素就是——真心誠意。
為什麼真心誠意是最重要的呢？
因為當我們愛別人時，
事實上說了什麼，作了什麼，
也許都還不是最重要的，
最重要的是我們的內心是否“真的”愛別人？
其實都是心的投射，也可以說，
我們曾經發出了什麼樣的心念，
就感召了一個外在什麼樣的世界。
歸根結底，可以這麼說：
一切的外在都是虛幻的，
只有我們的心——是唯一的真實。
所以當我們愛別人時，
真的是必須用這顆心去愛，
這才是真實的愛；
否則無論我們說了多少感人肺腑愛別人的話；
作了多少關懷別人的事；
事實上，只要心未參與，
嚴格說起來，就不是真正的愛，
也不是完整的愛。
所以當我們愛別人時，
要打從內心真正的去愛別人，
而不是嘴巴說愛他，

心裡卻在討厭他或嫉妒他；
那麼這絕非真愛，不可能為別人帶來好處，
更不可能為自己帶來好處。
相反的，只要我們真心的、
誠意的發自內心深處的去愛別人，
而且最好是愛盡一切的人，
盡可能廣大的、深刻的去愛盡每一個人；
那麼你的心自然而然就處在一種
純淨的、喜悅的、清明的狀態，
這樣的狀態就是生命最好的狀態，
也就是最幸福的、健康、長壽的狀態。



本月專題——愛的治療力量

第六篇

實修方法：為眾生服務

如果想用“愛”來治療自己的身心，不可或缺的是——行動。

因為，固然在內心真心誠意的愛別人是第一個關鍵，但是當內在充滿的愛心已經長養之後，接著就一定付諸行動！

什麼是愛的付諸行動？就是服務，而且是服務越多人越好！

至於要如何服務眾生呢？可以依循的準則就是〈一〉沒有執著，〈二〉盡力作好。

什麼是沒有執著的服務眾生呢？就是完全沒有個人的己見，而是什麼樣的方式、狀況等對眾生最好就這麼作，完全不會因為個人的想法、利益、習慣而有所影響；例如眾生喜歡的美學，就予以尊重，而不一定因為自己是專家，就一定要眾生來聽從自己的意見；所以沒有執著，才能真正的服務眾生，也才是真正的愛眾生。

什麼是盡力作好呢？就是任何對於眾生有益的事都要予以重視，而且要全力以赴，千萬不要因為沒有世間法的上級壓力、市場需求、工作考績、金錢報酬等因素，就覺得把服務眾生的工作大概作可

以了，因為這是犧牲奉獻，故也不用太苛責或苦了自己。

這是大錯特錯的觀念，事實上，**越是屬於服務眾生的事務，越是要崇高且專心一意、全力以赴的去作**，因為當我們以全部的生命去作服務眾生的事時，愛這個崇高偉大的字，就不再只是一個理念或一個概念，已經活生生的與我們的工作、我們的呼吸，緊密的連在一起，再也不能分割了。

而，這才是愛的真實境界，只有付諸行動的愛，才是真正恆久與廣大的愛，才能真正利益別人，最終也將真實而廣大的——利益自己。

所以，送給別人的禮物，總有一天，都會全部的回到自己的身邊，既然是如此，就慷慨的、大方的、毫不保留的送出去吧！尤其是送愛這個最珍貴的禮物時，往往我們並不需要花一毛錢，例如：很誠懇的扶助一位不良於行的老人家過馬路。因此，就從現在這一秒開始吧！以實際的行動來傳達自己心中無限的愛——服務無量無邊的眾生！

本月專題——愛的治療力量

第七篇

觀想的效果

什麼是觀想？

就是把心念安住在正念或成就的狀態，進而提升整個身心的狀況，就是觀想。

愛的治療要如何觀想呢？

方法有二種：

（一）觀想自己愛盡六道眾生——

即觀想六道眾生都現在自己的面前，自己對他們每一個人都生起了無量無邊的愛。

（二）觀想自己與眾生一體——

即觀想自己與無量無邊的眾生都融為一體，沒有任何的差異、沒有任何的分別。

以上二種觀想的方法，都有助於擴展我們心中的愛；也許第一種較容易了解，因為對象很清楚，是無量無邊的眾生，方式也很清楚，是愛；所以對於擴展我們的愛有幫助，是容易了解的。

但是第二種觀想方法則可能就不這麼容易瞭解了。

所以需要進一步的說明，至於要說明的重點則是為何與眾生一體，是愛的展現呢！

這就牽涉到生命至極真相的道理了，

事實上以究極的真理而言，人與人之間是沒有距離的，在法界之中，每個眾生都以極不可思議的方式融合著，可以說，你就是我，我就是你，完全沒有你我他的分別。

所以，當我們愛了別人，就是愛了自己；當我們愛了自己，就等於愛了別人；說得更清楚一些，如果我們明白了眾生一體、我是眾生的一部分，那麼，真正的愛自己的正確方式，是連眾生一起愛，才是真正的愛了自己；相反的，當我們愛眾生時，連自己也一起愛，也才是真正的愛了眾生。

因此，當我們觀想自己與眾生一體時，就是回到了真相，當我們如是觀想時，以法界而言，我們已經“真正的”與眾生融合在一起了，那麼試想既然都已經是沒有分別，這樣的愛，無論怎麼愛，都會愛到“全部”——自己與眾生。

比對於心的真實而言，這個世間就顯得虛幻多了，所以我們如果真的想把愛的治療力量發揮到淋漓盡致的話，我們必須先從心念下手，而觀想正是導正心念的法門，故不妨有空時多修此二種觀想，則對於身心的治療，皆有莫大的助益。

本月專題——愛的治療力量

第八篇

我與別人的關連

從外表看來，我們每一個人都是獨自存在於天地之間，但是事實上，以真實的法界而言，根本沒有獨立的個體這件事。

怎麼說呢？就是在真理的層次而言，**每一個人都是彼此相融合，完全沒有任何分別**；也可以說，每一個人的意識都是相通的，當我們愛別人時，別人的意識就會清楚的接收到，並且產生和諧的共鳴；相反的，當我們恨別人時，別人的意識也會清楚的接收到，然後產生不和諧的亂流現象。

那麼，共鳴與亂流到底有何影響？可以說影響至為深處，因為當意識共鳴時，自己與別人的身心狀態都處於非常健康、幸福、喜悅的狀態；相反的，當意識不和諧時，身心就處在不健康、不幸福、不喜悅的狀態。

所以，我們絕對不是與別人毫不相關的，反而是密切相關的，基於這樣的真知灼見，我們真的要早日學會人生最重要的課題——愛別人如愛自己，越早學會就越早幸福啊！



本月專題——愛的治療力量

第九篇

化解業力的重要

實踐 愛

是我們在這世上唯一的生存方式，如果我們想較順利的實現這個理想，我們就非得好好的化解業力，協助愛人理想的實現。

這是一個修行人遲早要下的深刻決心——

一定要成就！！

善巧的修行人，

只要掌握以下五點，

必定容易化解業力，自利利他！

最起碼有五個重點一定要掌握好：

（一）懺悔：

一個修行人一定要勇於承擔自己今生與過去生的種種過失與錯誤，才能虔誠的至心懺悔，進而改進。

（二）發願：

也就是立定志向，下定堅決的決心，一定要成就，這樣才能由於強大的決心，感召接下來的執行力。

（三）大精進：

持續而且強大的實踐，是成就唯一的一條路；但這之間包含了對於一時的懶惰、退步、停滯的包容與面對智慧，因為即使再精進的修行人，也不可能永遠呈現直線上升的

進步狀態；一定是曲曲折折、進進退退的漸漸上升；故真正的精進標準取決於心，只要心不放逸，再配合身的努力配合，必定成功。

（四）大慈大悲：

充沛的慈悲心腸，是成就絕對不可或缺的要件，因為所有的考驗，其實到最後都只是考這個；只要我們永遠有慈悲，我們就永遠會替別人想、替眾生想，這樣的人，即使一時失去慈悲，也會很快的就回復，故這樣的狀態，才是容易通過考驗的狀態，也才是容易成就的狀態。

（五）空的智慧：

一定要了悟空性，如果沒有這樣的大智慧，就有可能迷失在幻相逼真的外境裡，鎮日迷頭認影、指鹿為馬、顛倒夢想，這樣將耗費不曉得多少寶貴的時間與精力；故唯有識取宇宙的唯一真理——空；才能照亮無明，證得無上正等正覺。

善巧的修行人，只要掌握以上五點，必定成就，自利利他！

本月專題——愛的治療力量

第十篇

永遠的原諒與等待

真正圓滿的愛，是無量無邊，而且在時間上沒有盡頭；可以說在時空上皆沒有邊際；這樣的愛，具有不可思議的上升力量，不但能利益自己，更能利益無量無邊的他人。

這樣的愛，在別人犯錯時便能察覺其重要與可貴；試想，如果世上有人不論自己犯了多少的錯，都抱持著不變的原諒與等待，這樣的人，實在是太令人感動了。

而特別剛強的人，真的是需要這樣的人與這樣的愛來治療；不過畢竟一切都還是有一些遊戲規則的；就是如果要有療效的話，被治療的人要有一個最起碼的態度；承認自己的錯。

為什麼這是一個最起碼的要求呢？因為當一個人用愛、尤其用無量無邊、沒有盡頭的愛來治療別人時，固然他本身因為這樣的愛而能量飽滿，可以大量的輸送給別人；但是愛的輸送與接收，卻是有一個基本條件的，就是——願意。

是的，不但必須是輸送愛的人願意給，也必須是接收愛的人願意收；否則無論願意給愛的人輸送多大量的愛；只要被給的人不願意，再大量的愛也無法接收。

所以，一個人最好盡量避免犯任何的錯，尤其不要在同樣的地方一犯再犯、甚至變本加厲；因為這種狀況顯示接收愛的能力較差，因為**犯錯的真正真相是：不懂愛。**

為什麼不懂愛的人容易犯錯呢？因為越懂愛就越明白每一個錯誤都牽涉到自己與別人；而錯越大越牽涉的人就勢必越廣；如果真正懂得了愛，就不忍心由於一己之過，而傷害別人、甚至許許多多的別人。

因此，當犯錯以後，最正確的態度就是承擔，唯有這樣，才能被無量的愛治療，更何況要用多少功德福報才能遇到無量的愛啊！？

所以，如果自己犯錯，就要學習承擔與接納愛的治療；如果是別人犯錯，則要學習永遠的原諒與等待，因為在一個真實的、美善的境界裡，愛是一切的包容、一切的體恤、一切的給予、一切的等待……



本月專題——愛的治療力量

第十一篇

每日實修功課

既然實踐愛最重要的準備功夫就是：化解業力，那麼我們就得認真的來研究一下“如何才能化解業力”了！

前面已經提及所有的佛法實修法門，事實上都可以說是消除業力，化解障礙；那麼要怎麼實際的來從事這些修行的法門呢？

首先要養成的好習慣就是：每日都作實修功課。

為什麼要每日都作實修的功課呢？因為其實業力每天都在成熟當中，就如同如果愛乾淨的話，每天都要洗澡，每天都要清掃房間，因為灰塵每天都在累積當中，一日不清除，就會不那麼舒爽；而事實上，清除業力的灰塵，比清淨自己的身體或房子還要來得重要呢！

所以，一個有志成為愛心廣大的人，最好的方法就是每日要作功課，作那些功課呢？可以分無佛教信仰和有佛教信仰兩方面來說。

如果沒有佛教信仰，可以選擇以下的項目來作，越多越好。

〈1〉“我愛每一個人，每一個人愛我”

這句話唸出聲或默唸。

〈2〉多多作幫助別人的任何事，小事也不放過。

〈3〉什麼也不想，只是專心的觀察自己的心念，但只客觀的看，完全不加入任何的第二念或任何的批判，可用這種方式來靜坐；至於靜坐的方法也十分的自由，可雙腿端坐在椅子上，也可以雙腿自然垂放，甚至場地也完全沒有拘泥，在正式的座墊上或床上、公車上、汽車上、草地上皆可。

〈4〉不要傷害任何人，如果不小心傷害，若有機會則向他當面道歉；若無機會，則在內心向其道歉，總之，不傷害及虧欠任何人，是擴展愛心非常重要的基點。

如果有佛教的信仰，那麼可以說所有的修行都是在開展慈悲與愛人，所以無論是懺悔、禮拜、念經、持咒、靜坐等等，都不妨適情順性盡力而為。

總而言之，**不論有無佛教信仰，愛人都是我們來這個世界最大的學習目的與快樂來源，而每日作功課化解業力更是實踐成功的保障，值得每一個人戮力行之。**

本月專題——愛的治療力量

第十二篇

愛的驚人效果

愛是這世界上最大的建設力量，這是無庸置疑；但是愛對於我們的改變，到底有多麼驚人，其實是我們因為習慣而不覺察的宇宙奧秘。

且讓我們拋開因為熟悉而不再驚奇的模式，重新擦亮我們的眼睛，仔細的觀察一下——

首先，我們要對生命的誕生，也就是每一個嬰兒的降世，感到無比的禮讚與驚異，而無可諱言的，每一個嬰兒的誕生，都來自於愛，如果沒有父母之愛，是不會

有一個個可愛的嬰兒誕生於世，所以愛是充滿創造與孕育的力量，而且大到可以令一個生命成形，實在是令人讚歎與驚異！

接著，我們可以觀察戀愛中的男女，那種廢寢忘食、輾轉悱惻，內心的快樂巨大到可以飛翔的境界；古往今來，多少膾炙人口的文藝作品其實多半都在謳歌這個千古不變的主題——愛；所以我們一樣從愛情中看到了愛的驚人效果。

但姑且不論是親情之愛還是愛情之愛，其實只要是愛，就牽涉到人體這個小



宇宙的極大奧秘，就是在中脈七輪的最底一輪的海底輪中，潛藏著極大的生命能量，而這個能量釋放越多就越快樂。

那麼，什麼是促使這股強大能量釋放的關鍵呢？就是——愛。當我們心中生起了愛的感覺時，海底輪的能量就奇妙的、自然而然的釋放出了能量，而能量的飽滿就牽涉到了我們整個身心狀態，也就是能量越飽滿，身心就越快樂；回想看看，是否每一次你很快樂時，身心都處於一種高能量狀態？所以這樣的公式就推演出來了：能量＝快樂＝愛。

所以，當我們心中的愛越多時，海底輪的能量也就釋放得越多；因此當我們心中的愛擴展到無量無邊時，我們潛藏的生命能量也就無量無邊的釋放與開展了；由此更可印證出佛家的偉大睿智——愛盡一切眾生。

因為當我們愛盡一切眾生，海底輪的能量在這樣純善與溫暖的呼喚下，才能安全無誤的釋放；既然談到“安全的釋放”，那麼會有不安全的釋放嗎？是的，就是當愛產

生了執著時，就是一方面在促使海底輪釋放能量，一方面又在促使這股能量走錯路。

因為除了中脈以外，還有左脈、右脈，這股力量唯一安全的釋放途徑只有中脈，如果不慎走入左脈或右脈，就會造成極大的傷害，就是氣脈紊亂，人的情緒會極度不穩定，甚至有發瘋的可能；這就是為什麼有些世間女子在一場轟轟烈烈的戀愛遭情人遺棄後，便不由自主瘋了的原由。

那麼，愛很危險嗎？不！不！事實上，只要我們在愛一個人的同時，絕對不要忘了也愛千千萬萬的別人，只要我們遵守這樣愛的原則；愛不但不危險，反而是啟動極大生命潛能的金鑰匙。

所以；我們生生世世最重要的學習就是——學會無私的愛！只要學會了，我們必定會在正確的Om咒音之下，喚醒海底輪沉睡的能量，繼而讓法身覺醒，衝出中脈，也就是衝出生死輪迴的三界，步入永斷生死的自由解脫之境！

本月專題——愛的治療力量

第十三篇

沒有邊際的愛

愛之所以能夠成為治療的力量，是因為其本身就是一種幸福、健康、圓滿的力量；既然是力量，就牽涉到力量的大與小；那當然是力量越大，治療的力量就越大。

那麼說範圍越廣大，力量就越大；所以如果愛的範圍到達了無邊無際，那麼想當然耳愛的力量也自然大到無邊無際了。

所以，如果想要發揮愛的治療力量到極限，那麼我們愛人的範圍必須到達極致：無量無邊，沒有邊際。

當愛到達了沒有邊際，便會產生不可思議的治療效果，例如身體變健康，甚至讓充滿缺點的人改變，或給沮喪的人帶來生機……

總之，愛雖然無形無相，可是卻是這個宇宙中最重要的元素；而且事實上，所謂的無形無相，是因為肉眼無法觀察；當一個人發出愛別人的心念時，就會產生一

種非常微細的元素，這元素沒有辦法以任何的科學儀器檢驗出來，但它卻是千真萬確的存在著，並且能夠無限量的擴增，大到無限大，最奇妙的是，這種元素只會帶來一切美好，例如快樂、光明、健康、幸福、成功、積極……

可以說一切的正面、一切的建設、一切的善意、一切的美麗……都與愛有著密不可分關聯，所以如果我們想擁有一切的真善美，或是想要美夢成真；要掌握唯一的重點就只有——愛。

因此，我們可以什麼都沒有，可是我們不能沒有愛；我們可以什麼都不懂，可是我們不能不懂愛；我們可以什麼都不學，可是我們不能不學習愛……

因為，愛真的是一切美善的基調，一切的黑暗都要靠愛來消融，一切的悲創都要靠愛來療傷……，因此，**有了沒有邊際的愛，就有了沒有邊際的光明與希望。**



本月專題——愛的治療力量

第十四篇

不停止的愛

這世界上最偉大的力量就是愛。

上篇提及的沒有邊際的愛，是從範圍的寬廣來看，也可以說是從愛的空間來看，答案是空間範圍沒有邊際的愛是最極致的愛，是值得我們努力的標準。

此篇談及不停止的愛，可以說是從時間的角度來看，顧名思義就是要我們永不停息的愛別人。

為什麼愛必須永不停止呢？因為如果愛有停止的時候，這個狀態就是一個費猜疑的狀態，也可以說是一個值得研究的狀態。

那麼當愛停止的時候，到底是一個什麼樣的狀態呢？

我們知道，當我們心中充滿愛時，就是處於一種光明、溫暖，希望，積極、善意……的狀態，然而當愛停止時，勢必會離開這些真善美的狀態；會墮入黑暗、冷清、失望等負面的狀態；所以現在的答案就非常清楚了；當我們停止了愛，就陷入了下墮與負面，對我們的生命只有傷害，沒有一絲絲利益。

因為，最理想的生命狀態就是——愛永不停止。因為這就等於我們時時刻刻都

處於上升、智慧、慈愛的狀態，這樣的狀態，對於我們的生命，只有百利、千利、萬利，而無一害。

當然，擁有不停止的愛，是非常困難的；但是，只要我們有心要學，一點一滴修正離開愛的狀態，那麼，有朝一日，我們就能擁有永不停止、沒有邊際的愛，我們的生命也就完美了。



本月專題——愛的治療力量

第十五篇

愛是最終的答案



人的一生，總是在尋尋覓覓，有的人找到了名，有的人找到了利，有的人找到了權勢；但是真的快樂嗎？真的幸福嗎？真的再也沒有了遺憾嗎？

如果是這樣，就不會有人坐擁名利而終日卻愁眉不展了，可見這些都可能帶來短暫的快樂，但是永恆的快樂則無能為力了；那麼，打開永恆快樂之門的鑰匙到底在那裡呢？

這個即將揭曉的答案，是表面看來最稀鬆平常，實際卻深奧無比的——愛。是的，真的只有這麼一個字，不論英文它叫Love，德文它叫Liebe……只要真正懂了這個字，擁有了這個字，實踐了這個字……就會擁有了快樂、幸福、圓滿。

不用再懷疑了，如果有一絲的懷疑，不妨去作實驗，就是真正的敞開胸懷去愛

每一個人，只要你是真心的去這麼作，而且是不求任何回報的這麼作；真的，真的，你一定會越變越快樂，越變越快樂……

而事實上，外表上你還是原來的你，不用增加你的財富，不用提高你的社會地位；唯一的不同是你內在充滿了愛。

所以，不用再猶豫了，就從這一秒開始，毫無保留的去愛每一個人，你一定會開始快樂得不得了，會告訴自己真應該早一點這麼作的。

可愛的你啊！完全明白了嗎？不用再尋尋覓覓了，不用再被失落擊傷了，只要我們相信愛、實踐愛，甚至擁有愛，那麼，生命就圓滿無缺、就幸福無比；所以，**真的，愛，是我們深奧的生命——最終的答案！！**

本月專題——愛的治療力量

第十六篇

現在就決定去愛

這世上最偉大的力量就是愛。

既然愛是生命最終的答案，那麼，你還在等待什麼？

是的，就是現在，就在此刻這一秒鐘，下定決心去愛吧！

因為，一切真的很無常，我們不知會活多久，我們所愛的人也不知能活多久；一句窩心的話不曉得來不來得及說給別人聽；地震的前一秒還可以擁抱人，後一秒就可能天人永隔。

所以，在這個無常的世間裡，我們的生命真是脆弱啊！但是只要我們懂得愛、擁有愛、我們便立即超越了這個生命脆弱的現實；相反的，生命因為有了愛，尤其擁有了對眾生的無私大愛，便有了壯闊、有了韌性，更有了無限的寬廣與生機。

因此，愛不但是最終的答案，也是唯一的選擇，既然如此，親愛的你啊！就在現在！再也不可能重現的現在，毫無保留的去愛每一個人吧！



本月專題——愛的治療力量

第十七篇

柔軟的心是愛的溫床

一顆柔軟的心，對於愛的滋長而言，實在是太重要了。

什麼是一顆柔軟的心呢？

就是善體人意的一顆心，也就是一顆凡事會為別人著想的一顆心。

為什麼柔軟心一定會與別人產生關聯呢？

因為，基於每個人如果尚未解脫，都有我執，也就是對自己必定較好、較關心，對於別人較不好、較不關心；所以一個人對於自己相當柔軟，是必然，但對於別人就不一定了。

故當一個人能夠除了對自己好、對自己關心，也能夠對別人好、對別人關心，這樣的人才是真正擁有一顆柔軟心的人。

由此可知，一顆柔軟的心，果然是勢必與別人發生關聯，也就是相當能夠推己及人的一顆心，這樣的人，也可以說，是一個懂得愛的人。

因為完整的人，勢必包含了愛自己與愛別人；如果只是愛自己，其實真的不能叫作完整的愛；因為在真實的境界中，自己與眾生真的是不可二分的，如果只愛自己，等於只愛了一部份的自己；相反的，

如果愛全部的眾生，才等於愛了全部的自己。

明白了這些深刻的道理，就明白了為什麼一顆柔軟的心就是愛的溫床；因為，只有自愛愛他，才會自利利他，也才能落實的真正愛了自己，也愛了別人。



本月專題——愛的治療力量

第十八篇

愛的極致就是智慧

愛就是慈悲，就是原諒，就是體恤，
就是一切美善……

那麼愛與智到底有沒有關聯呢？

答案是非常肯定的——有！

怎麼說呢？

因為愛的極致狀態是光明、上升、喜
樂、一切圓滿……

而智的極致狀態也是光明、上升、喜
樂、一切圓滿……

所以當愛與智分別發展至極致時，是
無二無別、無分軒輊的；因為二者都是朝
向生命最真善美的方向去圓滿，去極致；
到最後勢必殊途同歸。

因此，我們嚮往智慧嗎？**其實愛就是一
條通往智慧的康莊大道，所以我們只需
要敞開胸懷去愛每一個人，那麼，我們就
會越來越有智慧、越來越有智慧……**

愛，充滿智慧的愛，是生命最圓滿的
境界，也是我們生生世世最重要的學習，
如果有一天學會了，我們就再也不用如此
艱辛的輪迴生死，因此，如果我們想告別
生命中一切的苦痛，只有澈底的學會極致
的愛，這是唯一的抉擇，也是最幸福的抉
擇！



本月專題——愛的治療力量

第十九篇

愛每一個人是最大的用功

用功就是努力的狀態。

凡事想要成功，都必須透過努力的過程，才能如願以償。

而努力的方向與方式正確了，就能事半功倍；相反的，如果努力的方向與方式錯誤或不夠正確，則會徒勞無功或事倍功半了。

所以，用功的方向與方式太重要了，只有正確了，才能得到全部的成功。

而生命中最需要努力的方向到底是什麼呢？

真的、真的、真的，只有唯一的答案——愛！

那麼愛的運用方式又是什麼呢？

就是愛的無限擴張，落實而言，也就是——愛每一個人！

是的，愛已經不容易了，如果還要作到愛每一個人，那當然是更不容易了！

可是問題是，如果愛才是生命唯一的出路，而愛每一個人就是生命最圓滿的成就；那麼，即使再不容易作到，我們能夠輕忽或不去作嗎？

答案當然是否定的，因為它是生命唯一的、正確的、幸福的、喜樂的、圓滿的

方向與方式；所以無論多麼不容易作到，我們都還是必須努力去作到！！

如何確實的作到呢？

就是從這一秒鐘開始，非常清楚明白的認知這個事實——**愛每一個人是最大的用功！！**

只要確實的明白了這個顛撲不破的宇宙至極珍貴的真理，並且不遺餘力的身體力行，這個人就是世上最用功的人，也是最有成就的人。



本月專題——愛的治療力量

第二十篇

愛的治療過程

愛是如何治療呢？

我們可以從一個細胞去了解這個過程，當我們心中充滿了愛，我們的每一個細胞都充滿了能量，甚至在光明與黑暗的角度來看，當愛充滿了每一個細胞，每一個就在發亮，這樣的細胞能不健康？能不喜悅？能不幸福嗎？

所以當一個人身或心受傷時（當然亦要配合適當的治療），只要有人愛他，或者自己愛自己，不論何者，只要愛的力量灌注到細胞裡，細胞裡就會產生非常奇妙、非常奇妙的變化；就是細胞就像一個獨立小生命，因為有愛的照拂，所以成長、所以茁壯、所以快樂；是的，當愛降臨，快樂也就降臨在每一個細胞；科學家

已經證明：當人處於快樂幸福的狀態，會分泌有益身體的物質，可見身心真是奇妙的互相影響啊！

所以如果要有一個簡單的流程，可以這樣表示：愛→每一個細胞→產生有益物質→充滿能量→充滿光明→治療。

過程中還有一個最重要的步驟，就是心念影響物質的奧妙動作，也就是說整個治療過程當中，這是關鍵；那麼，愛的心念是如何影響物質呢？這就牽涉到修行中很重要的依據：即心經所說「色即是空，空即是色」，由於在本質部份，無論是物質的色，或本質的空，都在此得到了統一；故其實是在本質的部份產生了輸送的過程，也就是說無形的愛輸送能量到細





胞的本質，細胞的本質收到了，本質先發生變化，繼而物質才開始發生變化；所以還是無形影響了無形，繼而有形才有所反應。

所以愛的治療就是無形的愛，影響了細胞的本質，繼而產生非常有益的物質，故當一個人的細胞健康快樂了，整個人也就健康快樂了，因此也就完成了治療。而如果想要治療的效果好的話，這就牽涉到愛的純度與強度，也就是說越純淨、越不含目的性等等雜念的愛，越有治療效果；也就是說必需是一種完全沒有條件的愛，才是最大的治療力量；所以我們不論想治癒自己或別人，都必須給予純淨之愛，才容易收效。

至於強度，就跟集中力量有關，也就是定力越強，發出的愛念也就越強，所以

所有靜坐的品質都跟集中力有關，是過程也是結果；亦即集中力越強，越容易有靜坐的成果；而同時集中力變強，也就是靜坐有了成果；而愛的治療，如果同時具備了純淨的純度與集中力的強度，就是最完美的愛的治療！

因此愛是這世上最大的建設力量，是最強的能量，也是最神奇的治療力量！讓我們每一個人都洞悉愛的奇妙力量，我們就會遠離嗔恨，因為嗔恨只會帶來破壞，破壞每一個細胞，讓細胞產生有毒物質，不但破壞細胞，也破壞人體的健康，進而破壞身心的和諧；所以明白了這層深刻的道理，我們就應更聰慧的在人生的一切面向運用愛的治療力量，而非恨的傷害力量；若能如是，則小從個人，大至世界，都會越來越幸福與快樂！

本月專題——愛的治療力量

第二十一篇

人人的共同需求～愛

人有千百種，一樣米養百種人；這世上有男女老幼、不同種族、不同膚色、不同文化……各種不同的人組成了這個人口濟濟的地球村。

但不論人與人之間有多少的差異、多大的不同，人人都有一個共同的需求，那就是——愛！

孩子需要母親的照顧呵護、學生需要老師的教育關切、妻人需要丈夫的關愛保護、病人需要醫生的治療關懷……其實，人人都在以不同的方式在需求著愛；但不管那一種方式，共同的需求總之就是——愛！

然而，愛同時擁有著不同的各種面貌——鼓勵、原諒、堅貞、感謝、寬大、勇敢、慷慨、負責、體恤、溫柔、包容、關心、建議、捐獻、讚美、真誠……舉凡我們能想到與人生的正向、光明面有關的，其

實都有一個共通的詞彙——愛。

所以，愛就像汪洋大海，涵藏了一切的美德，各種不同面貌的愛，交織成一支人人動容的愛之交響樂章。

所以，不論天倫之愛、友愛、情愛、眾生愛、世界愛、宇宙愛……這都是愛之交響樂的美妙變奏曲。

是人人愛聽、人人渴慕的。

而且，互相給予的愛，最動人。

父母關愛孩子、孩子孝順父母，哥哥愛護弟弟、弟弟敬愛哥哥，護士照顧病人、病人感謝護士……

愛，雙向才易恆久，一旦共享愛與被愛，是世上最幸福的人兒。

至於，為善的人需要愛——鼓勵他為善；作錯事的人需不需要愛呢？可能最需要愛的人就是作錯事的人；因為其實在內在很深的地方，他應是明白他錯了，他



應該改進；但是他在等待別人給他第一個步驟的愛——原諒他；這樣他才有能量改進，然後重新開始，但是事實上，這個世界為何不幸或紛爭這麼多？就是做錯事的人其實需要更大量的愛，不是人人能夠理解，更不是人人能作到的；所以不要說再給予作錯事的人第二步驟的愛——接納他；那麼第三步驟的愛——真誠愛他；就更渺不可得了。

可是，如果我們不給予作錯事的人大量的愛，我們怎麼治得好他們呢？因此，我們最好的方法，就是要努力學習，不論再困難也得努力的學習；就是一個步驟、一個步驟的學習，然後一個步驟、一個步驟的實踐：從原諒到接納，再從接納到真誠的愛他。

大量的愛，是治療作錯事的人唯一的一條路，如果我們深深體察到這個真相，就應感到非常慶幸；因為以暴制暴是絕對無效的，暴力永遠只能讓人表面聽從；只有愛，能像和煦的春風，令人自然而然心悅誠服。

所以，在這個世界上，不論男人、女人，小孩、大人，窮者、富者，弱者、強者，好人、壞人……不論是誰，每一個人都需求著——愛！甚至強烈的需求著，所以，愛——真的是我們生生世世最重要的學習，但只要還有一絲不圓融、只要還有一寸不廣大、只要還有立場、還有角度……我們都可能傷害到別人，而不是愛別人。

愛之欲之生，恨之欲之死；我們的情緒是這樣兩極化；也正是因為沒有人肯真正放下情緒，所以這個世界才這樣永無寧

日。

但是誰不喜歡被人愛的和平日子呢？但唯有真正學會完整的愛，這個美夢才有可能實踐的一天，否則都是浮沙建塔、空中樓閣罷了。

所以，愛需要圓融、愛需要廣大、愛需要沒有立場、愛需要沒有角度，甚至愛需要廣大到無邊無際……而且愛需要耐心，長久的學習。

愛需要深刻，深刻到無怨無悔——衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。

那種盪氣迴腸、至死無悔的纏綿悱惻之情愛，如果能擴大昇華到每一個眾生，就像佛家所說的愛自己的獨生子一樣，對他永遠的給予、永遠的寬容、永遠的原諒、永遠的等待……學到這樣境界的愛，才是真正佛菩薩境界的愛。

這種令人良久無話可說的愛，才是真正圓滿的愛，才有愛的能力愛盡天下的蒼生，才有辦法像地藏菩薩一樣，溫柔卻堅毅的站在地獄裡，勇敢的、承擔的、偉大的愛著罪苦為惡而受報苦楚的眾生。

所以，如果通過悲智的檢查——原來、其實作錯事的人才是需要最大量愛的人；那麼，不論我們能不能立即做到，都要以此為學習的方向與目標，而且如果學習愛是來這塵世的目的；那麼，就甘心情願的去學吧！

所以，既然人人都需要愛；那麼，我們就發願慷慨的給予吧！以地藏菩薩為榜樣，以觀音菩薩為典範，以釋迦牟尼佛為標竿！當我們莊嚴的說出：誓與眾生共成佛道時，那冤親平等、悲智圓滿的長情大愛，才是真正的原動力！！

本月專題——愛的治療力量

第二十二篇

愛的五個層次

一聲愛，說來真是容易；可是要達到圓滿的愛，可真是一條不容易的漫長之路，最起碼可以分成五個層次的里程碑，也就是——

（一）了知愛（二）牢記八識田中

（三）實踐（四）熟練（五）圓滿

第一個層次：了知愛

愛從了解開始作起，如果連愛的內涵都並不清晰，也就遑論去真正實踐它了，所以首先要了解愛的內涵；那麼什麼是愛呢？就是對人去苦給樂，也就是佛家所講的慈悲；而對於這個內涵的完全了解，就是了知了愛。

第二個層次：牢記八識田中

在我們完全了知愛以後，還要想辦法牢記它；因為我們的忘性很大，許多道理在聽的時候，都完全明白了；可是往往一轉身或一些事情發生了，就什麼都忘了；

為什麼會這樣呢？業力！因為業力不希望我們成就，而愛的了知與實踐，實在是成就的關鍵，所以為了不讓我們成就，業力會盡量讓我們遺失這個生命中的重點——愛！

那麼，要怎樣才能化解業力的障礙，讓這個重要的了知植根八識田，然後永不暫忘呢？就是要不斷的憶念它，也就是薰習的過程；亦即在心中不斷的生起愛的念頭，常常這樣作，愛的種子就不斷的、大量的種入八識田中；那麼，種了如是愛的種子的因，將來必收穫愛的成就的果。

第三層次：實踐

當我們對於愛有了全面的了知且又牢記不忘，就是實踐的良機了；為什麼要以了知以及牢記八識田作為實踐的前行與根基呢？是因為當我們在實踐愛時，一定會遇到阻礙，所以當我們要去愛別人時，



必須先做好心理準備，也就是說無論我們在心裡已經廣大的愛眾生不知多少遍，偉大的愛眾生的宏願也不知發過多少次；但一定要知曉，在我們心中升起這樣的心念時，我們是對自己回應滿意與微笑的；可是如果善巧不夠或善緣不具，就可能遇到了挫折。

所以————為什麼要劃一個長長的破折號？就是這是實踐愛的必經過程，也就是愛遇到考驗的時候。

這長長破折號，就是象徵一個轉折，什麼轉折？生命方向的轉捩點，看是要往上還是要往下，就在這個轉捩點決定了。

就是，當愛換回愛，我們當然幸福又快樂，可以毫無問題的把愛實踐下去；可是如果是相反的話；那麼，只要尚未圓滿成就，任何人都會錯愕不已，茫然失措——

轉捩點就在這個當下來臨，當回過神來，如果八識田中嗔的種子起現形的話，就會嗔火中燒，然後就愛不下去了；這是走向下墮的路了。

所幸許多修行人還是通過了嗔心、沮喪、喪失自尊、自信的層層高山大河般的考驗，終於止跌回升，重新恢復了愛人的能力；這是一條向上的康莊大道，也是唯一一條正確的路！

所以實踐愛是相當不容易的，一定要有無所得的智慧作為強力的後盾；也要能公正客觀的來自我反省一切該改進之處，並且要有勇氣承擔一切因為愛而必須承擔的種種，所以確實是不容易的。但是啊！當我們通過了，也就是當阻礙發生，最終我們還是勇往直前的繼續去實踐那無量無邊的愛，甜美幸福的微笑就已經開始在我們的唇邊綻放……

第四個層次：熟練

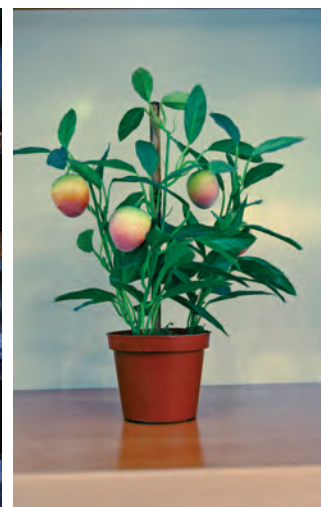
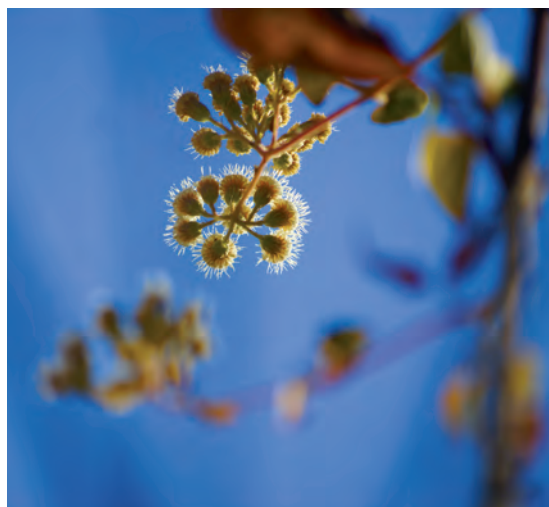
是的，實踐愛必須不斷的熟練再熟練，也就是說遇到了一個挫折又一個挫折，可是我們都還是堅持下去，絕不退卻，即使一再的跌倒，也奮勉的一再的爬起；到最後，任何的挫折、任何的阻礙，都已經不能再阻止我們去實踐愛，那麼這就是到達了熟練的階段了。

第五個層次：圓滿

圓滿的愛是什麼境界呢？

就是無論是解的部份或行的部份，都已經到達絕對不會再改變或動搖的狀態；也就是說對於愛的認知完全通達，對於愛的實踐完全經得起考驗；而這樣的人，就是宇宙間最幸福的人，也就是一個——圓滿的大成就者！

願人人學會這五個層次，願人人互愛，願愛的光芒照澈三千大千世界！



本月專題——愛的治療力量

第二十三篇

愛是證量的顯現

什麼是修行人修行多年以後證量的顯現？空性的大智慧是一個指標，但是還有一個重要的指標就是——愛。

也就是說，只有心中充滿了愛，才是一個真正有證量的修行人，而且這份愛是經過考驗的，也就是說，當別人大都對我們很好的時候，我們廣大的去愛別人，是一件容易的事；但是如果有一天，所有的人看來都不愛我了，而我最終還是降伏了一切的嗔心、沮喪、不信任等等，依然愛著別人，甚至更廣大的別人。

那麼，這個修行人是一個有證量的修行人，不論他能不能飛，或者會不會知道別人在想什麼，這些都已經不重要了，因為唯有愛，可以讓我們免於一切的憂愁與恐懼；而所有的痛苦，大都與憂懼心理有著重大的關連；而且憂懼會讓我們作出許多錯誤的反應，而所謂錯誤就是不是傷害了自己，就是傷害了別人，否則也不會叫作錯誤了。

所以，一個擁有通過考驗之愛的修行人，是真正的修行人，也是真正能夠治療自己，與治療別人的人；用什麼來治療呢？就是那最偉大又最神奇的力量——愛！



本月專題——愛的治療力量

第二十四篇

愛的真諦三要件

愛

是方法

也是目的

是問題

也是答案

是生命的根本

一切的關鍵

愛，既是如此的重要，也就宜來了解到
底什麼才是真正的愛？

也就是什麼才是愛的真諦！

最起碼要符合以下三項要件

（一）沒有理由

真愛是沒有理由的。

也可以說是沒有任何的動機。

就是說當我們真正愛一個人或許多人的時候，我們心中沒有一絲一毫的動機論；也就是愛只是愛，單單純純的愛，不是心中先產生了一個理由，才去愛別人。

當然，這是相當高的境界，不過，也只有越符合這樣的境界，也才是越真實的愛。

（二）沒有目的

真愛是沒有目的的。

也就是說愛只是愛，不是因為想達成什麼目的而愛；這樣的愛，才是真正的愛；也才是經得起考驗的愛；這樣的境界當然也是相當高，不過也唯有越符合這樣的境界，越是真愛。

（三）沒有條件

真愛是沒有條件的。

也就是說愛只是愛，沒有任何的想法與設限，例如，如果我們真的愛我們的朋友，我們就不會因為他的美醜、貧富、尊卑等等外在的條件，而影響了我們對他的愛。而這才是真正的愛，也才是有可能擴展成佛菩薩式的不思議對眾生廣大無邊之愛。

其實，在某種意涵而言，沒有理由的愛＝沒有目的的愛＝沒有條件的愛；因為在愛的真諦裡，愛真的只是這樣的純純然、原原本本、清清淨淨，像出泥不染的蓮花，像深秋皎潔的月光，像雨水淨洗過的春天……。

願真愛在人間滋長、生根、茁壯，則人人自然幸福喜樂，因為，每一個人都需要“真”的愛！

本月專題——愛的治療力量

第二十五篇

愛是一切



如同一個開悟者，這個世界對他而言——舉足皆是道場，觸目無非正覺。

是的，一切一切的背後，他都看到了本質，看到了般若，看到了萬事萬物背後的真相！

如果我們心中充滿了愛，也是一樣的。

我們在小孩的純真中看到了愛，在小狗的可愛中看到了愛，在戀人的眼中看到了愛，在母親的臉上看到了愛……甚至，我們在日月星辰，蟲魚鳥獸，山川大海……看到了愛。

為什麼呢？

因為，三界唯心，萬法唯識。

因為，一切的境，是由心決定的。

所以，當我們心中充滿了愛，我們的

每一個細胞就充滿了愛，我們的眼所見、耳所聞，鼻所嗅、舌所嚐、身所觸……統統都是愛！

所以，愛是一切的源頭，一切的開始，一切的答案……

而且，一旦會運用愛的力量，其力量是無窮無盡的，且由於它的面向是光明美善，所以一旦使用愛的力量得當，其帶來的建設力量，是強大無比的；因為愛，戀人的心似乎可以飛起來了；因為愛，一個犯錯的人可以改過向上；因為愛，一個母親可以在救自己孩子的時候力大無窮……

愛，最簡單，也最深奧。

簡單的是，我們每天都輕而易舉的在說這個字，在寫這個字。

難的是，要作到全然的愛還真是不容易；難的是，全部的愛要學習很久才能學會；難的是，愛的奧秘還沒有完全被人類解析完畢。

而愛的力量是也簡單易見，卻又深奧無比。

愛的本質是極細致的因子，說因子或分子或粒子或其他也是勉強描述一下，它其實超越了一切的語言文字。

但愛這個重要課題，是我們生生世世最重要的學習，而且是必修課程，如果沒有學會，我們就無法從這個三界學校畢業！

所以，既然重要，既然必修，就快快樂樂的去學習，去感受，去接納，去——愛！

是的，實踐是愛的學習課程中最重要的一環，我們必須不斷的去實踐愛，愛才會在我們的心中不斷的滋長，越來越多，越來越多，終至整個心都充滿了——愛。

當整顆心都充滿了愛，充滿了無私純淨的愛——愛只是愛，沒有目的，沒有條件，不求回報……這個人，真正學會了愛。

而且不可思議的是，在愛別人的過程中，我們完成了自我，也就是說，我們越愛別人，自己就越幸福快樂！

這就是愛的法則中最不可思議的一條法則——給越多，得越多！

是的，給別人越多的愛，自己就會得到越多的愛！

多麼奇妙的一件事，當我們愛了別人，到最後是愛了自己；當我們利益了別人，到最後是利益了自己……

不要再懷疑了，不要再猶豫了，這是宇宙的至極真理，因果的美妙法則。

從現在開始，廣大的去實踐這個美妙的至極真理，立即的、毫不保留的去愛一切的一切，那麼；一切的一切，也都將以愛的面貌，呈現在我們的眼前！



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

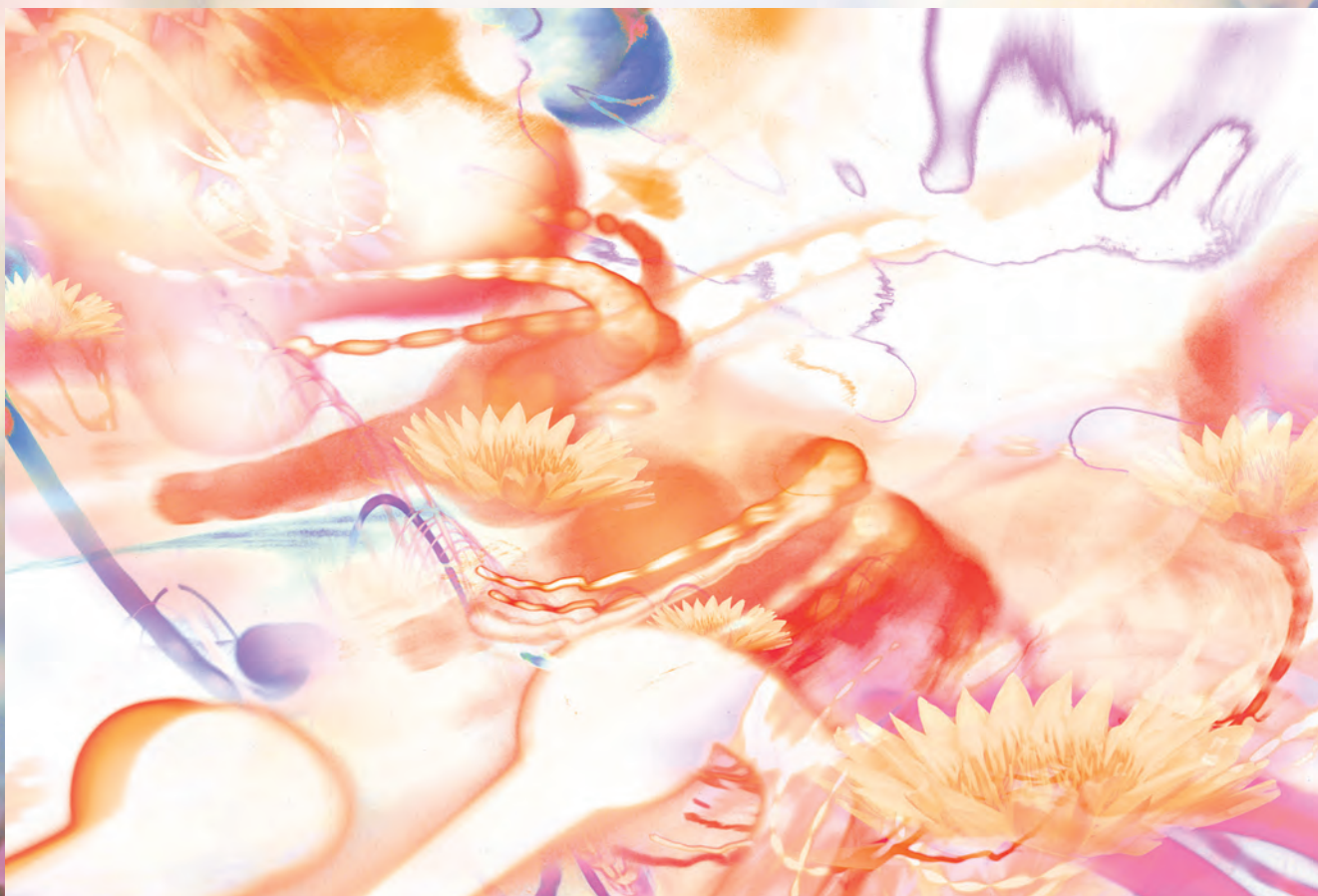
海澱區			
編號	店名	地址	電話
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高粱橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外, 清華科技園, 創業大廈一層西側	62797078 62780859
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一秀水店	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	潭柘寺素齋	門頭溝潭柘寺門口	
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祉家園 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	樂茶軒	金鐘香港公園羅桂祥茶藝館地下	2801-7177
V14	護生惜福	香港夏慤道海富中心第二期 1/F 58 號	2529-5228
V15	貴德宮皇廷素宴	上灣仔道 140 號明豐大廈 1 樓 B 舖	2838-6506
V16	天下太平	灣仔大王東街 21 號	2527-5870
V17	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
V18	東方小祇園齋菜	灣仔軒尼詩道 241 號地下	2507-4839/2519-9148
V19	茹素食	灣仔軒尼詩道英皇集團中心地庫 B1 層 B11-B20 舖	2628-0178
V20	東方小祇園	灣仔灣仔道 111 號慶邦大廈地下	2891-9874
V21	愛家 Loving Hut	灣仔軒尼詩道 256 號地下	2574-3248
V22	Khana Khazana 印度餐廳	灣仔盧押道 20 號其康大廈 1 樓	2520-5308/2520-5408
V23	愛美素食坊	灣仔軒尼詩道 417 號海外大廈 13 樓	2893-8760
V24	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
V25	根記素食	灣仔寶靈頓道 21 號鵝頸街市熟食中心 1 字樓 CF6 號舖	2575-7595
V26	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
V27	一品齋甜品屋(茶餐廳)	銅鑼灣希雲街 8 號	2915-0099
V28	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V29	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
V30	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V31	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V32	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
V33	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V34	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V35	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V36	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130

V37	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V38	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V39	Cook Light Cafe	鰂魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689
V40	甘香齋	鰂魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173
V41	根源素食	西灣河成安街 19 號 C 地下	2886-9665
V42	金膳健康素食	筲箕灣道 250 號地下	2569-6333
V43	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V44	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V45	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
V46	根源	西灣河成安街 19 號 C 地下	2886-9665
V47	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V48	慈航齋	筲箕灣筲箕灣道 274 至 278 號永德大廈地下 B 舖	2866-3068
V49	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V50	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			
V51	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V52	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V53	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V54	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
V55	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V56	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
V57	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V58	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
V59	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V60	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V61	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V62	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
V63	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	
V64	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V65	正宗百分百印度全素食餐廳	紅磡青州街 3 號紅磡花園第二座地下 A 舖	2334-0133
V66	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V67	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V68	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V69	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V70	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V71	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012

V72	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V73	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
V74	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
V75	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V76	百寶齋廚	旺角彌敦道 785 號利達大廈地下	2380-2681
V77	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V78	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V79	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391
V80	天元素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2308-1239
V81	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
V82	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V83	自在素食	深水埗界限街 43 號恆富大廈地舖及 1 樓 (近地鐵太子 A 出口)	2779-9068
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	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V89	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V90	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V91	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
V92	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V93	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V94	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
V95	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V96	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V97	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	
V98	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V99	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
V100	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V101	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V102	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V103	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 KOB9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V104	Buddha Hut 佛陀小屋	九龍灣牛頭角道 77 號淘大商場二期地下 242-245 號舖	2751-1321
V105	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V106	素善齋	牛頭角道 333 號瓊林大廈地下	2341-3677
V107	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577

V108	素心齋	觀塘駿業里	
V109	清心齋	觀塘觀塘道 410 號觀點中心地下	
V110	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
V111	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓（只做午市）	
V112	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V113	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V114	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V115	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788
V116	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
V117	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228
V118	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V119	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V120	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V121	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖（A 出口）	2145-8555
V122	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖（A 出口）	2145-8555
V123	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V124	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V125	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V126	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V127	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V128	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V129	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V130	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
V131	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V132	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V133	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
V134	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V135	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342
V136	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589
V137	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
V138	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V139	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
V140	隨緣素食	荃灣象山街市平台 3 號	2415-2219
V141	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
V142	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872
V143	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓（只限午市）	2499-6381
V144	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701

V145	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V146	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V147	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V148	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V149	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V150	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V151	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V152	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V153	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
V154	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288
V155	青松觀	屯門青松觀路青松徑	2462-1507
V156	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
V157	大力齋廚	屯門石排頭道 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2463-4888
V158	妙法寺	屯門藍地大街妙法寺	2461-8567
V159	友營食肆	屯門良德街 9 號盈豐商場 27A 地下	2464-2323/2464-2121
V160	惠豐涼茶素食	屯門悅湖商場 114 號舖	2618-4984
V161	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
V162	福興素食	屯門青海圍萬寶中心 8 號地下	2441-7806
V163	佛緣軒素食	青衣翠怡花園一期商場 4 號舖	2497-7269
V164	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
V165	自家素食	葵芳興芳路 223 號 新都會廣場 1 樓 Kiosk2 號舖	
V166	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
V167	心中有素	葵涌廣場 3 樓 C83 號舖	3446-9478
V168	惠豐涼茶素食	葵涌梨木樹街市 76 號舖	
V169	惠豐涼茶素食	葵涌葵涌中心 A41 號舖	2423-8807
V170	自家素食	將軍澳坑口地鐵站大堂 HAH15 號舖（A1 出口）	2702-9955
離島			
V171	東方小祇園菜館	大澳南涌 14 號	2985-5459/2985-5732
V172	海韻素食菜館	大澳南涌村 13B	2985-5187/2985-5314
V173	少林武術文化中心飯堂	大澳石仔步街	2985-8338
V174	寶蓮寺齋堂	大嶼山昂平昂平路	2985-4736
V175	靈隱寺	大嶼山大澳薑山村	2985-5255
V176	南島書蟲	南丫島榕樹灣大街 79 號地下	2982-4838
V177	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	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	棠鉤茶館	九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室	2374 1898
013	敦賀有機素食	九龍油麻地龍匯商業中心	3622 2525
014	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
015	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
016	菩提健康生活	九龍新蒲崗崇齡街 33 號新蒲崗廣場 G 樓 A20	2752 7308
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	香港有機農莊有限公司	新界 元朗八鄉 河背村	2838 4808 2488 9034
026	豐之谷有機農莊	新界 元朗八鄉 河背村	2483 9966
027	新生園有機農莊	新界 元朗八鄉 蓮花地	2488 4346
028	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	田耕閣素食餐廳	澳門美副將大馬路 11 號	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	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
V13	鳳城軒	大炮臺街 2 號地下	28362334
V14	天鴻素食	工匠巷 2B	28950386
V15	紫來坊	美的路主教街 42-44 號地下	28331811
V16	長壽齋	連勝馬路 98 號	28217627
V17	結緣素食	荷蘭園二馬路 33A	28350618
V18	慈航素食	關前正街 60 號地下	28369036
V19	清心素食	同安街 6 號地下	28367824
V20	上海緣素菜館	柯利維喇街 66 號	28358338
V21	萬家福素食館	佑漢街市，新苗超級市場對面	28528081

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

澳門篇

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
9月1日	三	19:00-21:00	初級禪訓班(四堂課)	果旭法師	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
9月2日	四	13:00 起	發菩提心講座	海濤法師	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
9月3日	五	9:00-17:00	大日如來法會	常住喇嘛	中國藏密薩迦 佛學研究會	台北市長安東路 2 段 51 號 3 樓 (02) 2511-8850
9月3日	五	14:00-16:00 19:00-21:00	大悲懺法會	果燦法師	法鼓山農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 (02) 2893-3161*801
9月4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
9月5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
9月5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
9月5日	日	09:00-11:30	地藏法會	果旭法師	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
9月10日	五	19:30-21:00	藥師佛消災延壽加持法會	噶南卓 仁波切	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
9月11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
9月11日	六	14:00-16:00	禪修指引		法鼓山雲來寺	台北市北投區公館路 186 號 (02) 2893-9966
9月11日- 9月12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
9月12日	日	09:00-12:00	地藏寶懺		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
9月12日	日	09:00-13:00	大悲懺法會		台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015~6
9月12日	日	14:00-17:30	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
9月12日	日	9:00	八關齋戒	厚賢法師	慧日講堂	台北市朱崙街 36 號 (02) 2771 1417
9月15日	三	19:30-20:30	直貢傳承教主超度法會	噶南卓 仁波切	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
9月17日	五	14:00-16:30 19:00-21:00	大悲懺法會	果旭法師	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

9月17日	五	19:30-21:00	黃財神增益共修法會	噶南卓 仁波切	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
9月19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
9月19日	日	08:30-12:00	地藏法會	果燦法師	法鼓山農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 2893-3161*801
9月19日	日	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 2892-6111*212
9月19日	日	09:00-11:30	藥師法會	果旭法師	法鼓山安和分院	台北市大安區安和路一段29號 10樓 2778-5007*156
9月24日	五	19:30-21:00	准提佛母成就法	噶南卓 仁波切	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
9月25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
9月26日	日	08:00-13:00	祈福皈依大典	果東法師	法鼓山農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 (02) 2893-3161*801
9月26日	日	09:00 起	禪林出坡		台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02) 23613015~6
9月26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
9月26日	日	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
9月26日	日	14:00-17:30	千佛法會 (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
9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
9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
9月	每週 二	19:00-21:00	台北-梵咒悉曇字母班	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
9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
9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
9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
9月	每週 三	19:00-21:00	唯識學—解深密經	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

9 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
9 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
9 月	每週四	19:00-21:00	二階禪修		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
9 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
9 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
9 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
9 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
9 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



日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 /查詢電話
9月1日	三	19:30-21:00	講座 生命工程	陳卓峯老師	香港噶當巴 禪修中心	新界荃灣大會堂2樓會議室 2507 2237
9月1日	三	18:30-20:00	講座 新的開始，新的方向	姚貫一老師	香港噶當巴 禪修中心	新界沙田大會堂演講室 (1) 2507 2237
9月1-12日	12天		內觀十日課程 (必須報名)	資深導師	香港內觀 靜坐中心	新界上水坑頭香港內觀 靜坐中心 2671 7031
9月1-7日	7天	19:30	地藏王菩薩聖誕， 敬誦地藏經(地藏七)	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	香港彌敦道242號立信大廈 E, F座四字樓 2367 3091
9月2日	四	15:00-16:30	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 2302 1588
9月2日 9月5日	每周四 每周日	19:30 10:30	四加行共修 白度母共修	祖古巴桑 仁波切	當卡菩提 佛學中心	香港銅鑼灣鳳鳴大廈利園山道 70號C室17樓 3586 2608
9月2日 9月7日	每周四 每周二	09:30-11:45 14:30-16:45	菩提道次第廣論研討班 (招生)	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 2601 0881
9月3日	五	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 2760 8381
9月3日	五	18:30-22:00	虔誦地藏經全套	法師帶領	佛母準提精舍	九龍砵蘭街456號三 2787 3255
9月3日	五	19:00-20:30	從「皈依」說起研讀班	何曼盈博士	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3107 3202
9月4-6日	六至一	9:00	慈悲地藏寶懺法會	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31號3字樓 2572 2662
9月4日- 11月20日	每周六	15:30-17:00	普通話親子讀經班 (共八課)	杜世雯老師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街159號東輝 大廈3樓 2539 8301
9月5日	日	09:30-12:00	佛歡喜日——禮報恩寶懺	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村91號 2490 6791
9月5日	日	9:00	大悲寶懺法會	法師領導	虛雲和尚 紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823
9月5日	日	14:00	穢跡金剛共修法門	法師領導	虛雲和尚 紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823
9月5日	日	9:00	地藏懺法會	眾居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道454號安昌大廈 一樓C座 2771 7015
9月5日-7日	日-二	9:00-15:30	地藏菩薩聖誕法會	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 2577 2298
9月5日-7日	日-二	09:30-16:00	地藏懺法會	智定法師	定慧禪寺	香港新界大埔墟馬窩村53號 2652 1571

9月5日-7日	日-二	17:00-21:30	瑜伽焰口	眾法師	定慧禪寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571
9月6日-27日	每周一	18:30-20:00	認識煩惱 放下自在	區佩儀居士	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 3107 3202
9月7日	二	09:00-12:00	地藏王菩薩誕辰	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字樓 2572 2662
9月7日	二	09:30-12:00	地藏菩薩聖誕 -- 普佛	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈 3 樓 2412 7808
9月7日	二	9:00-15:30	地藏菩薩聖誕法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
9月7日	二	09:00 開始	地藏菩薩聖誕 禮地藏寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
9月7日	二	09:30-12:00	地藏菩薩聖誕 -- 普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭 2 號 2490 6318
9月7日	二	19:30	大黑天薈供法會	祖古巴桑 仁波切	當卡菩提 佛學中心	香港銅鑼灣鳳鳴大廈利園山道 70 號 C 室 17 樓 3586 2608
9月7日-28日	每周二	18:30-20:00	喜悅的禪修 - 慈心的培育	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 3107 3202
9月8日-10月6日	每周三	19:15-21:15	慈心禪修 (必須報名)	法護法師	弘法精舍	荃灣青山公路九呎半發業里 8 號 2405 2238
9月9日-10日	四-五	9:30-5:30	首屆中華佛教宗風論壇		中華佛教文化 院、鳳凰衛視、 至愛無聲公益 基金、曾子南宗 師文化基金會	香港九龍紅磡香港理工大學 蔣震劇院 2263 3581
9月9日	四	19:15-21:15	攝阿毘達摩義論 (必須報名)	法護法師	弘法精舍	荃灣青山公路九呎半發業里 8 號 2405 2238
9月10日	五	19:00-20:30	從「皈依」說起研讀班	何曼盈博士	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 3107 3202
9月11日	六	14:30-16:30	儒家與佛家對談	陳沛然博士 謝寶笙博士	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 3107 3202
9月11日	每周六	19:30-21:00	佛學基礎班		佛教青年協會	九龍界限街 144 號三樓 2336 0437
9月12日	日	09:30 開始	生日會一禮藥師寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
9月12日	日	09:30-16:00	藥師寶懺法會	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 座 25768096
9月12日	日	9:30	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 2861 2733

9月12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	九龍尖沙咀柯士甸道 128 號松 山大廈 1 樓 A 座 2302 1588
9月14日	二	19:15-21:15	《中阿含經》精讀	黎耀祖博士	弘法精舍	荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 2405 2238
9月17日	五	09:00-16:00	大悲寶懺 / 淨土寶懺	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	北角英皇道 441-447 號 漢宮大廈三樓 2412 7808
9月17日	五	19:30	三寶總攝普供 (蓮師普供)	祖古巴桑 仁波切	當卡菩提 佛學中心	香港銅鑼灣鳳鳴大廈利園山道 70 號 C 室 17 樓 3586 2608
9月17日	五	19:30-21:00	禪學講座	性香禪師 大峰禪師	秀峰禪院	香港銅鑼灣禮頓道 32 號 星華大廈 5 樓 2891 9315
9月17日	五	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 2760 8381
9月18日	六	09:00-16:00	禮慈悲三昧水懺	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	北角英皇道 441-447 號 漢宮大廈三樓 2412 7808
9月18日	每周六	19:30-21:00	佛學初階班	演慈法師	佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號 1 字樓 2808 2373
9月19日	日	9:30 - 12:00	金剛 * 藥師法會	法師們	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 3107 3202
9月19日	日	09:00-16:00	禮藥師寶懺	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號 漢宮大廈 3 樓 2412 7808
9月19日	日	18:00-21:00	大蒙山施食	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號 漢宮大廈 3 樓 2412 7808
9月22日	三	10:00-12:00	《普門品》共修	偉航法師 法祥法師等	弘法精舍	荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 2405 2238
9月22日	三	18:00-21:00	中秋節延生普佛 普茶法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
9月22日	三	20:30	中秋晚會普茶	法師領導	香港華嚴 佛學社	香港灣仔克街 5 號 展鴻大廈 1 樓 B 座 2838 0332
9月23日	四	08:00-16:00	禮藥師寶懺法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
9月23日	四	10:00-18:00	佛教無憂谷		佛教慈慧 服務中心	天水圍天耀村社區中心大禮堂 各佛哲書舍 9186 3844
9月23日- 10月2日	10天		重陽思親大般涅槃經法會	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 2577 2298
9月24日	五	19:00-20:30	從「皈依」說起研讀班	何曼盈博士	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 3107 3202
9月25日	六	14:30-16:30	講 座:減壓有妙方 認識壓力從何而來?	陳沛然博士	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 3107 3202

9月25日	六	14:15 集合	放生法會 (必須報名)	喇嘛	創古密宗 佛教中心	西貢碼頭集合 2760 8381
9月26日	日	9:30	恭誦金剛經法會	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 2861 2733
9月26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 2302 1588
9月26日	日	9:00	無量壽經法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
9月26日	日	09:30-16:00	慈悲三昧水懺法會	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 座 2576 8096
9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	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400
9月	每周三	18:30-20:00	《藥師經》導讀	鄭運蘭居士	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 3107 3202
9月	每周三	19:30-21:00	藥師經法會	黃燕雯 等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400
9月	每周四	19:30-21:00	維摩詰經	葉文意居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400

澳門篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 /查詢電話
9月8日	三	10:00 11:30	光明燈法會 恭誦【金剛經】 上佛供 (午齋供眾)	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月10、17、 24日	五	20:30	觀音禮懺法會	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月11日	六	20:30	念佛共修法會 恭誦【阿彌陀經】	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月12日	日	10:00 12:30	生日會-延生普佛 講經	心慧法師	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 5 號 2881 1038
9月12日	日	16:00	威德福海迎中秋 (三盞燈圓形地)	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月18、 25日	六	20:30	經典概述(華嚴經)	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月19日	日	9:30-16:30	禮拜藥師寶懺	戒晟法師	無量壽功德林	澳門三巴仔街 13 號 2897 2560
9月22日	三	10:00 11:30	光明燈法會 恭誦【金剛經】 上佛供 (午齋供眾)	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月	每周二	20:30	圓滿讀書會	廖冠芝居士	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月	每周四	14:30	善緣讀書會—無盡願	何焯櫻居士	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
9月	每周五	20:00	恭誦地藏經共修	眾法師	無量壽功德林	澳門三巴仔街 13 號 2897 2560

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、
環宇健康聯盟

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、天素食品
妙法齋、泰山企業、培幼教育

郭老師

我們永遠支持您

一群香港的朋友

布施功德 福報綿長

助印金色蓮花雜誌

王德雄 杜少玲
王家寶 鍾妙卿
黃浩祺 黃堯晴 黃堯韻
周明月 蔡正彥 有心人
陳禮鏘合家 鄭麗堅合家

自然醫學免費課堂

現代人工作壓力大，精神緊張，身體機能易提早老化衰退，環宇健康管理，服務於每一個需要健康的市民。創新特效治療痛症及肝腎腸道健康養生坊，免費課堂歡迎各界人士參加。(免費教學，座位有限，緊記預約留座)。
另設社區門診服務，長者可享優惠。

活動1：擊退痛症工作坊 (9月15日(三) 晚上7:30-9:00)

活動2：糖尿病與問題皮膚淺談 (10月6日(三) 晚上7:30-9:00)

地點：銅鑼灣高士威道16號高威樓3樓B座

環宇健康聯盟是一個非牟利團體，致力弘揚環保養生，推廣社企事業以培訓健康專才為宗旨，並與全國高科技健康產業工作委員會健康管理專業委員會，亞洲另類療法局及大學開展廣泛合作，期望實現健康教育之普及化，綠色創業專精化。

2010秋季課程，現正招生

1. 健康管理師培訓班
2. 整脊理療師培訓班
3. 醫學美療師培訓班

市場大量需求，無懼就業出路，國家認可依法頒授，中西結合養生專家團隊親臨教授，非一般證書可比。欲知教學詳細內容，請與本會聯繫，讓本會有機會為您做更詳盡的活動與課程介紹。

電話：2388 0433

電郵：uhuedu@yahoo.com.hk

崇尚天然 關愛生命
融匯中西醫學 還您健康人生

舒筋活絡棒

健康橡拔罐

護生素食品

自然黑髮膏

環宇健康聯盟

銅鑼灣高士威道16號高威樓3樓B座 電話：2377 2488

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
既沉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！

擁抱世界 從愛開始

小學一年級的小心
父親獨自扶養三個孩子 姊姊停學做工
即使借住在一間簡陋的房子裡
即使每天必須用管子排出腦內的液體
患有水腦症的他 還是一樣努力上進 一樣唱著美麗的歌
父親說：最大的願望，就是讓小心能夠繼續讀書~

至善深信：「唯有教育，才能讓他們脫離貧窮與絕望」。

1995年「中華至善社會服務協會」成立，秉持愛心無國界的理念，不分種族、國籍、宗教等，進行「越南教育、醫療援助的工作」；1998年有鑒於台灣原住民偏遠山區生活困苦，著手進行「新竹尖石鄉後山原住民服務」；1999年九二一地震發生，台灣中部地區受災情況嚴重，至善於當地成立工作站協助「台中縣和平鄉大安溪部落」重建、發展。

服務電話：02-23560118 劃撥帳號：18729135

網站：www.citw.org.tw EMAIL：citw@citw.org.tw



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

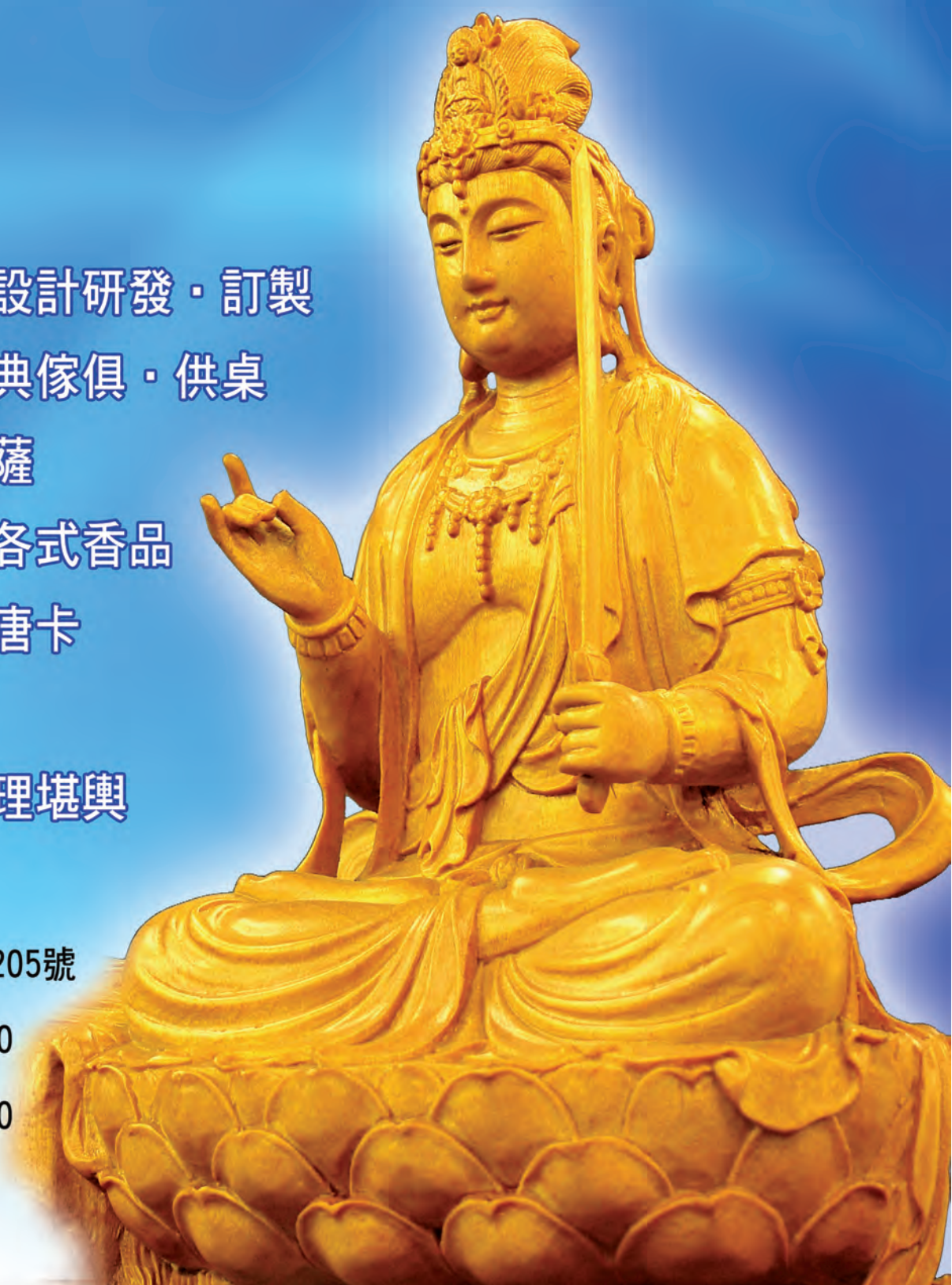
書籍、經文

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

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

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

天素



Health Concepts
帶您回味傳統好味道



地址：台中縣清水鎮秀水里海濱路178-33號
電話：886-4-2626-6296 傳真：886-4-2627-7713
<http://www.tiansu.com.tw/>

妙法齋

素食中心

- 早茶點心 即叫即蒸 特價午飯
- 圍村風味 素食盆菜 壽筵喜酌

荃灣河背街79號地下 2412-0301 2412-0342
土瓜灣美景街37號地下 2765-8413 2765-8999
新界屯門明藝街8號安全樓地下 (呂明才中學側巷) 2450-7288



我至喜愛香港十大品牌



美容養顏

清新西柚風味，e+c獨特配方，
能美白潤澤肌膚，抵抗紫外線侵害，
去斑及平滑細紋，令肌膚水漾剔透晶瑩！
更能防止老化，增強身體抵抗力。

KAWAI
EC美肌維他命



KAWAI 增強免疫力 · 對抗流行病

美肌補鈣系列

兒童成長系列



中、港、澳、台、星、馬總代理：泰山企業貿易公司
電話：852 2388 6395 中、港、澳各大藥房及連鎖店均售。
www.taisan.com



全港最大品德教育中心成立

致力培養才德兼備的兒童

於9月18日

舉行開幕慶典及開放日

培幼品德教育機構
BONA WISE EDUCATION INSTITUTION

5000呎校舍和優質設備，
給兒童一個愉快學習的樂園！

★歡迎家長及小朋友蒞臨參觀★

點止品德咁簡單？

本中心重點推介課程包括：

- ★ 品德禮儀班
- ★ 十鼓
- ★ PMI多元智能課程
- ★ 小小歌唱家
- ★ Fusion舞蹈
- ★ 功課輔導班
- ★ 親子治療瑜珈
- ★ 趣味英語/普通話



中心現已開課，Fusion舞蹈和十鼓課程則於九月推出，敬請萬勿錯過。
如欲查詢課程詳情，請瀏覽www.bonawise.com或致電2877 9388。

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 金色蓮花月刊

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



花開的消息

在香港您可以在以下的地點購買到**金色蓮花月刊**：

香港

十方緣佛具商行：

上環德輔道西237號地下

電話：2548 3366

哈佛提示：

上環新街市街億利商業大廈A-B鋪

電話：2542 4788

寶蓮苑：

上環蘇杭街69號地下

電話：2543 8981

湛山草堂：

中環港景街1號香港機鐵站66(L1)店

電話：2828 3637

佛哲書舍：

中環干諾道中63號地下

電話：3421 2231

佛哲書舍：

銅鑼灣摩頓台灣景商場21號

電話：2895 2890

環宇健康聯盟：

銅鑼灣高士威道16-22號高威樓3B

電話：2377 2488

十方緣佛具商行：

北角市中心商場地下79鋪

電話：2142 9388

三德素食館：

北角英皇道395號1F

電話：2856 1333

香港佛教特藝公司：

北角英皇道430號新都城大廈1021室

電話：2811 9282

九龍

紫金閣：

尖沙咀加拿芬道8-12號

嘉芬大廈1樓A3室

電話：2397 8428

喬妃齋：

尖沙咀海防道32-34號

寶豐大廈2字樓A1. A2. B1號舖

電話：2827 2928

十方緣佛具商行：

佐敦庇利金街38號

白龍大廈地下B鋪

電話：2367 0621

佛哲書舍：

旺角洗衣街241A地下

電話：2391 8143

棠鉤茶館：

九龍彌敦道566-568A僑建大廈

13樓568A室

電話：2374 1898

雄峰書店：

旺角西洋菜南街74-84號

旺角城市中心11樓1105室

電話：2392 8110

博學軒：

旺角西洋菜街74-84號

旺角城市中心9樓905室

電話：2384 4823

馬健記圖書有限公司：

旺角通菜街103號地下

電話：2395 6689

田園書屋：

旺角西洋菜街56號二樓

電話：2385 8031

覺知佛教文物舍：

油麻地廟街145地下

電話：2780 9737

佛哲書舍：

馬頭圍馬頭圍道284號地下

電話：2994 6619

健康齋廚：

深水埗大輔埔道77號地下(北河街交界)

電話：6733 0283

明上白玉佛像公司：

新蒲崗崇齡街33號新蒲崗廣場1樓B25

電話：2322 9180

新界

天德百貨公司：

荃灣福來邨永泰樓七號地下

電話：2490 4295

妙法齋：

荃灣河背街79號地下

電話：2412 0301

佛哲書舍：

元朗安樂路49號地下

電話：2479 5883

銷售點持續增加中……



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)

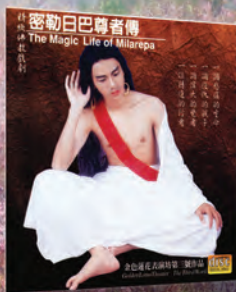
December (12月)

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：起極妙德意善香，兩瞻葡華周變圍，汝當顯示淨妙道，兩多眾生無畏岸
—大悲芬陀利經

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

