

生命的工具書・人生的多寶盒

金色蓮花

盛世佛學月刊



教界訊息 本月專題：優鉢羅花的智慧~正知見・佛學是科學

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、理想——

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

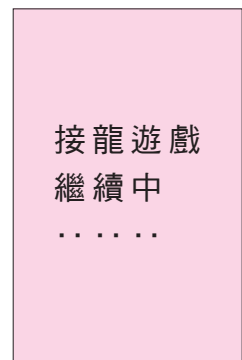
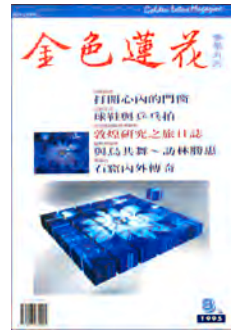
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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

心靈書房

素食新時代

修身養性

快樂

幸福

不思議檔案

因果法則

實修

唯識學

本月專題：優鉢羅花的智慧～正知見

生活索引

教界訊息



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

姹紫嫣紅映慈顏

～創意設計：鄭秉忠

封面裡——

一個已經堅持17年的理想！



1 開卷語——

佛學實用非凡！

2 本刊主旨、理想

3 編輯名錄——

誠懇的態度・精密的構思

5 結構大綱

8 重陽節

主題開始

豐收之旅啟程→



慈悲

11 ■ 愛心花語

12 ■ 慈悲的經典故事

14 ■ 慈悲的畫像

15 ■ 心花朵朵・善行芬芳

16 ■ 慈悲經句

智慧

19 ■ 清心小語

20 ■ 大般若經的大智慧

26 ■ 第一義諦

藝文涵養

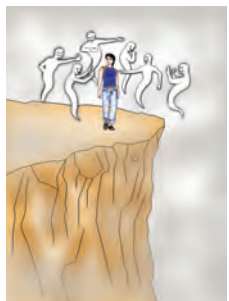
29 ■ 概念式漫畫

30 ■ 學寫文章

31 ■ 佛意小小說

32 ■ 紙上藝廊

38 ■ 大千世界 開麥拉



佛教美學

- 45 ■ 蓮花之美
- 46 ■ 禪茶意境
- 47 ■ 佛偈之美
- 48 ■ 寺廟之美
- 49 ■ 印象之美
- 50 ■ 美麗的飛天



兒童佛學

- 53 ■ 可愛的小沙彌
- 54 ■ 兒童讀經
- 56 ■ 佛教兒童床邊故事

科學與佛學

- 59 ■ 觀察東西會改變它＝制之一處・無事不辦
- 60 ■ 一個粒子同時有三千分身＝三千大千世界
- 61 ■ 粒子在等離子體狀態互相連結＝萬物一體

心靈書房

- 63 ■ 書桌上的書籤
- 64 ■ 本月讀書～無量之網
- 67 ■ 與心對話

素食新時代

- 69 ■ 慈悲素
- 70 ■ 健康素
- 71 ■ 環保素



修身養性

- 73 ■ 遠離貪欲
- 74 ■ 修德守淨
- 75 ■ 遠離五欲・世所恭敬



快樂

- 77 ■ 蓮花童子
78 ■ 笑禪
79 ■ 法喜



幸福

- 81 ■ 幸福時光
82 ■ 幸福的承諾
83 ■ 幸福況味

不思議檔案

- 85 ■ 觀音放光去病延壽
86 ■ 唸金剛經免盜賊殺害
87 ■ 蓮華世界現前！



因果法則

- 89 ■ 善有善報的故事
90 ■ 惡有惡報的故事
91 ■ 因果公式

實修

- 93 ■ 修行提醒
94 ■ 修行口訣
95 ■ 觀空練習

唯識學

- 97 ■ 經之部
100 ■ 論之部
105 ■ 探索之部
115 ■ 實修之部
116 ■ 名相之部



本月專題

優鉢羅花的智慧～正知見

- 119 ■ 誠心
120 ■ 直心
121 ■ 先作一個好人
122 ■ 老實修行人

- 123 ■ 老老實實的修行
124 ■ 修行人的備忘錄
125 ■ 人身寶
126 ■ 發願
127 ■ 全部的交託
128 ■ 謙虛
129 ■ 戒慎恐懼
130 ■ 心契正法
131 ■ 一切都是為了法
132 ■ 不放棄一切上升的可能
133 ■ 不放棄成就的每一個可能
134 ■ 業
135 ■ 定業
136 ■ 一定要行善
137 ■ 懺悔的好處
138 ■ 累積與相加
139 ■ 精進必定成就！



生活索引

- 141 ■ 台北篇
147 ■ 北京篇
151 ■ 香港篇
157 ■ 澳門篇

教界訊息

- 159 ■ 台北教界訊息
160 ■ 內地教界訊息
161 ■ 香港、澳門教界訊息

廣告資訊

- 169 ■ 心經講記
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，寰宇健康聯盟



重陽九月菊花香——

菊花禪詩伴重陽！

編述/滿星辰 美學設計/金蕊 茱萸繪圖/承訓

今年過個有一點不一樣的重陽節吧！

就是除了秋郊登高、插茱萸、吃菊花糕，再吟詠一些優美的禪詩吧！

這樣，既圓滿了世間法，亦圓滿了增長佛心，是不錯的！

首先，讓我們吟詠出自空谷道澄禪師語錄的菊花禪詩——

九九是重陽

菊花開遍香

祇園復拈起

笑聲覺更長

這首禪詩是描述秋涼九月重陽節翩然而至，美麗澄黃的菊花應時節而開，再延伸到世尊拈花、迦葉微笑的著名典故；相當適合在秋高氣爽的郊野，迎風而誦呢！

接著，當我們登高回家，插上避邪的茱萸後，讓我們一起再唸誦一首優美的菊花禪詩吧！

尚憶追隨日

蹉跎又十年

溪山故無恙

雲樹自依然

楊柳春風夜

菊花秋雁天

懷君殊未已

相對可忘言

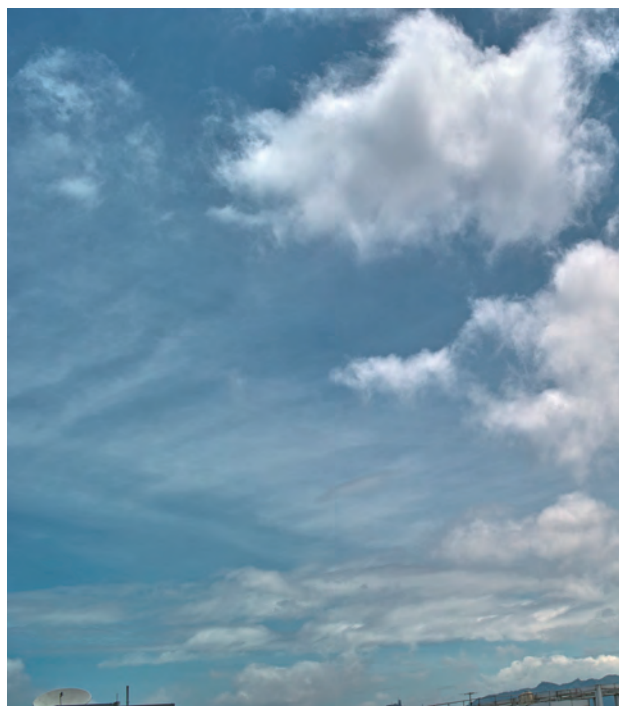
這首菊花禪詩出自
鶴山禪師執帚集，詩名
為「雪韻兄入山話舊二

首」，引用應景的菊花詩是第一首，第二首繼續寫道：「自昔稱知己，於今四十年。君歸婁水上，我向釣灘邊。共入汾州室，誰高素素禪？遙憐帶水隔，重問剡溪船。」，充份道出二人的知音情誼，尤其難能可貴的是“清素禪”，才是二人之間真正的聯繫，而這份聯繫來自於重法愛法的清淨心啊！



再來，當品味了幾口重陽應景美點菊花糕之後，讓我們一起再唸誦一首優美的菊花禪詩吧！——

珊珊明月
瑟瑟西風
鴻鴈穿雲
天際菊花
倚笑籬東
飄飄黃葉舞長空
玉露涓涓濕桂叢
不是向上事
亦非教外宗
是非即且置
自舒自卷
一句作麼生
道落霞與孤鷺
任運自西東



這首菊花禪詩出自東山梅溪度禪師語錄，寫來優美又瀟灑，優美的是明月珊珊、西風瑟瑟、穿雲鴻雁，還有那淵明詩味、籬東倚笑的天際菊花……瀟灑的是那修道証果後的任運自在，就像“秋水共長天一色，落霞與孤鷺齊飛”般的壯麗、自然、自由、解脫……

啊！秋菊正燦爛，今年的重陽節，感受一下吟詠菊花禪詩的優美禪味吧！祝闔家重陽節快樂！尤其要祝普天下的老人們重陽步高、壽比南山！



重陽節：登高＋插茱萸＋菊花糕＋禪詩＝真是幸福啊！

慈 悲

Kindness

大慈大悲
是最動人的心腸



我心吟詠——
愛心花語



慈悲的經典故事——
若欲長壽行大慈



慈悲的畫像——
觀音慈顏



落實慈悲——
心花朵朵·善行芬芳



常佩我心——
慈悲經句



愛心花語

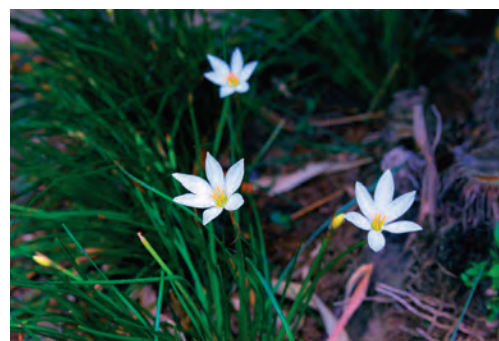
撰文・美學設計／忠

許多事
都有 好壞 對錯 善惡
一體兩面的參雜於其中
而大愛的心方能超越
使之更 智慧 圓滿

正確的思維
完美的大愛
菩提心境
眾生歡喜



愛長駐在心中
空氣散發祥和



一份認真
一份真誠
用心愛眾生



愛如詩歌的心情樂章
真摯流露的感人音符
悠揚悅耳 心靈極樂



慈悲的經典故事——

法句譬喻經・仁慈品～
欲得長命行大慈！

編撰・日珠明 美學設計・金輪

故事

過去有一位叫作和默的國王，由於身處邊境所以未曾聽聞佛法，奉事梵志外道，舉國皆如是，而且以殺生作為祭祀。

當時國王的母親得了重病，臥病在床無法起身，而且藥石罔效，經過了好幾年都沒有辦法治好。

國王耽心母親的病，便召集婆羅門二百人，設宴款待並共商醫病對策，國王說道：

我的皇母臥病已多年，至今試過各種醫方都醫治不好，到底是什麼原因使然？各位都是有智之士，不知有何高見？

諸婆羅門答道：

是因為星宿倒錯、陰陽不調才會這樣的！

國王接著問：

那該怎麼辦才能醫好吾母的病呢？

婆羅門答：

應該在東城郊外找一塊乾淨的平整之地，郊祠四山、日月星宿，那麼就得準備一百頭畜牲，而且種種各異類，殺之以祠天；大王把母親帶到祭壇前，跪拜請命，皇母就會好啦！



國王信以為真，就下令聚集了象、馬、牛、羊百頭，在祭祀的當天，從京城東門通往城郊祭台的路上，畜類似已察覺將至的悲慘命運，悲鳴呼號，震動了天地！

佛陀以神通得知此事，並知國王等得度因緣已至；於是便攜眾往到其國。在京城出東門的路上遇到了國王和默與一眾婆羅門輩，更看到了一大群呼天搶地的悲苦畜眾。

和默遠遠看到佛～如日初出、如月盛滿、光相炳然、照耀天地。

跟隨的民眾看到了佛如此莊嚴，也都生起了愛敬之心；而眾畜也宛如見到了救星一般停止了悲鳴。

和默國王趕緊下車卻蓋，為佛作禮，叉手長跪，問訊世尊。

佛陀命和默坐下，然後問道：

請問你們這麼一大隊人馬是要去做什麼呢？

和默拱手答道：

由於我母親得病多年，可說良醫神祇都找遍了，也始終治不好她老人家的病，所以現今只好用最後的辦法，就是祭祀星宿四山五嶽，為母請命，希望能讓她的病痊癒。

偈語

佛陀對大王說道：

你且聽我說～

所謂

欲得穀食 當行耕種

欲得大富 當行布施

欲得長命 當行大慈

欲得智慧 當行學問

行此四事 隨其所種還得其果

而且 我還要讓你明白～

所謂富貴之家 不食貧賤之食

諸天都是住在珍貴七寶做成的宮殿裡，穿著華美光燦的天衣，享用著瓊漿玉液、美妙天味，怎麼可能捨棄如此甘露美食來吃人間祭祀的粗穢之物呢？而且以畜生祭祀是以邪為正，更何況用殺生來求生，是離生更遠，並且殺害眾命來救一

人，怎麼可能會如願呢？

世尊說罷，更頌一偈：

若人壽百歲

勤事天下神

象馬用祭祀

不如行一慈

佛說此偈時，放大光明，烈照天地，三途八難，莫不歡喜，各得其所。

美好成果

國王和默聽聞了如此甚深難得之妙法，又親自目睹不可思議的巍峨光明，通身甚大歡喜，頓時有所証悟。而國王的母親聞法後，五情愉悅，前所未有，重病立時痊癒了。至於二百梵志親睹佛現光明，再加上聽聞佛所開示，都慚愧的懺悔過往前愆，立志悔改，並願為佛弟子，出家為僧；佛陀也都慈悲的攝受了他們。

之後國王和默及大臣們恭敬的供養了佛陀一個月，從此以後，這個王國成了一個正法大興的幸福佛國！



慈悲的畫像——

觀音慈顏

頌辭/雨花 美學設計/文雪



頌辭：觀音母親，撫慰三界流浪遊子；無盡的慈愛，灑遍大地……

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：我愛全人類
與一切動物
並願全體
都幸福快樂！



常佩我心——

慈悲經句

編撰/法樂 美學設計/義悅

經句

有慚有愧
有慈悲心
饒益一切
乃至蜚蟲
——中阿含經

白話釋文

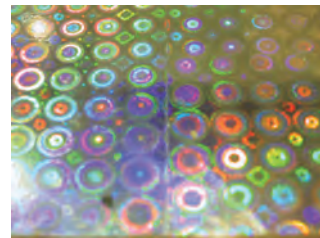
要尊重聖賢並自重重法
若造罪要引以為恥
常懷大慈大悲
饒益一切眾生
甚至蠢動含靈的昆蟲



名相解釋

慚愧：

心所之名，為說一切有部大善地法之一，法相宗善法之一。即羞恥過罪之精神作用，又作有慚有愧，為無慚無愧之對稱。



慚、愧之各別解釋：

序	慚	愧	出處
1	崇敬諸功德及有德者之心	怖罪之心	俱舍論卷四
2	自省所造之罪惡而感羞恥之心(羞恥心)	以自己所造之罪面對他人時引以為恥之心(羞恥心)	俱舍論卷四
3	自己不造罪	不教他人造罪	北本大般涅槃經卷十九
4	在自心中感覺羞恥	為自己之罪相他人披露而感覺羞恥	
5	為人之羞恥心	對天之羞恥心	=俱舍論卷四第二釋之說
6	先尊重自身而後崇重賢者與聖者並崇重法	由世間之力即由於他人譏謗或律法之制裁而輕拒罪惡	成唯識論卷六

※成唯識論卷六並主張

(1) 慚、愧二者之通相為～羞恥

(2) 慚、愧二者之別相為～

① 慚——崇善 ② 愧——拒惡

※另，慚與愧二者由於能使一切諸行光潔

故稱之為～二種白法

【名相解釋資料出自佛光大辭典】

延伸與效習

本段經文

是世尊在中阿含經中

對於弟子珍貴的開示

充滿了期許

充滿了慈悲

是的

世尊期許弟子們

能夠有慚有愧

就是對己～

自尊自重、愛法重法

並對功德及聖賢者

生起崇重之心

萬一造罪就要有羞恥心

而對人～

不教他人造罪

.....

雖然佛陀已遠

但法教仍在親近的身邊

只要我們是佛子

我們就是佛弟子

所以我們一樣可以

期許自己滿佛陀的期許

作一個有慚有愧、滿懷慈悲

甚至慈悲一切蠢動含靈的人啊！



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198回

般若空慧——
手指與月亮

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

慈悲
是需要學習
長養
與深化
這樣
我們才能成為一個
完整的人

這個世界
最缺乏的就是
——愛



如同世間
真才實學
才是真功夫
修行亦然
實修實證
才是真功夫

一即一切
一切即一



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第198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！般若波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若般若波羅蜜多清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。般若波羅蜜多清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若般若波羅蜜多清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

善現！般若波羅蜜多清淨故諸

佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若般若波羅蜜多清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！靜慮波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若靜慮波羅蜜多清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。靜慮波羅蜜多清淨故受、想、行、識

清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若靜慮波羅蜜多清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

善現！靜慮波羅蜜多清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若靜慮波羅蜜多清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！精進波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若精進波羅蜜多清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。精進波羅蜜多清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若精進波羅蜜多清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

善現！精進波羅蜜多清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若精進波羅蜜多清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

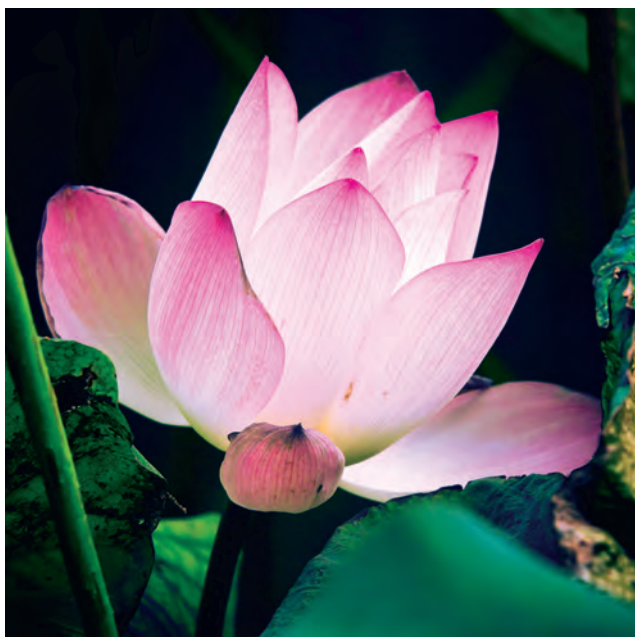
復次，善現！安忍波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若安忍波羅蜜多清淨，若色清淨，若一切智智清淨，

無二、無二分、無別、無斷故。安忍波羅蜜多清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若安忍波羅蜜多清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

善現！安忍波羅蜜多清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若安忍波羅蜜多清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！淨戒波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若淨戒波羅蜜多清淨，若色清淨，若一切智智清淨，





無二、無二分、無別、無斷故。淨戒波羅蜜多清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若淨戒波羅蜜多清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

善現！淨戒波羅蜜多清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若淨戒波羅蜜多清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！布施波羅蜜多清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若布施波羅蜜多清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。布施波羅蜜多清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若布施波羅蜜多清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

善現！布施波羅蜜多清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若布施波羅蜜多清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

P26 Ⅱ 欄倒數5行～P37 Ⅱ 欄10行



佛開示：六度清淨所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨所以一切智智清淨；為什麼呢？六度、五蘊乃至無上菩提，以及一切智智的本質，無二、無二分、無別、無斷的緣故。

此大段經文，主要透過觀察六度的本質是清淨，繼而了解一切萬法的本質亦是清淨。較值得注意的是提出六度的序列，一般都是先提布施，最後才說般若；此處是完全倒過來，先提出般若，最後才說出布施；這只是微小的差異；但是我們都已經深切了解佛經的精密細緻，所以即使這樣微小的差異，其實也有深意的。

當首先提出布施時，經文的用意是說明布施是六度的基礎，是紮根基的第一步；但如果首先提出般若時，經文的用意則是特別說明般若的重要，重要到一

開始就必須提綱挈領、一語中的。

般若當然是重要的，而且不只是在六度中扮演重要角色，可以說在一切佛法中皆扮演著重要且關鍵性的角色。為什麼重要而且關鍵？因為我們可以毫不猶豫的說：如果不懂般若，不可能解脫生死輪迴。佛法到底要提供給我們什麼樣的用途？最大、最究竟、最實用、最了不起的用途就在此了。

因為，其實不用佛法來告訴我們，人類就已經自我察覺到生存的痛苦，所以無論是音樂、文學、繪畫等等一切的藝術，都是因為這個世間實在太苦了，人類由痛苦中對於幸福、快樂、完美發出了憧憬與渴慕；當我們沉湎於藝術的美感時，也許我們能暫忘生存的苦痛；但不想聽音樂、不想看文學、也不想欣賞繪畫的時候呢？痛苦就直接了當的分秒



襲擊著我們，無所遁逃，而這種赤裸面對苦痛的時間其實是蠻多的，所以當佛法告訴我們世界是苦海無邊時，我們是較容易理解與接受的。

但是如果我們只理解與接受世界是苦的真理，那麼我們只懂了一半的佛法；因為另一半就是要告訴我們：如何離苦得樂！——也就是般若。

為什麼般若能夠讓我們離苦得樂？因為我們既然接受世界是苦的真理，那麼第二步就要明白為什麼會苦？佛法會清晰的告訴我們：因為我們陷在幻相之中。什麼是幻相？就是我們十分在意成敗得失的一切外名、外利、外相、外境、外緣……為什麼這些名相都有個“外”字呢？實在是因為語言文字有限，如果不用“外”，就難以凸顯“內”之重要與真實。什麼是“內”？就是一切外相的內在本質——亦即般若；如果我們回到了本質，我們那一顆虛虛的、浮浮的、永遠流浪的心，才真

正有了踏實感，才真正有了皈依。

所以，當我們認識了苦，也明白了苦因，那麼解決之道才清清楚楚的浮現：離開幻相，回到本質！亦即證入不生不滅、不垢不淨、不增不減的般若。這就是整個離苦得樂的過程，證入般若為何是樂？因為心不再顛倒，不再受幻相的愚弄，不再沉浮；心從此寧靜的、安然的、篤定的回到了輕安法喜。

這樣是不是樂呢？當然是樂，一切真相大白，心作了自己的主人，不再受到幻相的愚弄，心不再終日惶惶惑惑，不知何處是家鄉的漫無目的追尋與流浪，無始劫以來的疲憊，一掃而空，心得到了大休息、大解脫、大自在。

啊！解脫至樂，難描難繪；而重要的關鍵即在於：般若。這稀世珍寶是徹底解決全人類精神苦悶、無意義感、憤世嫉俗、荒謬感……等等生存莫名苦痛的唯一藥方——真的沒有誇張，真的是唯一的藥方！因為在幻相中憂悲苦惱

的人，唯一解救他的辦法就是讓他醒過來！

孩子，不要再獨自悲傷的哭泣了！佛菩薩如是悲憫的安慰眾生。因為你所悲傷哭泣的都是幻相，為什麼還要淚流不止呢？佛菩薩接著如是智慧清澈的說明。

是的，如果左右我們哀泣或狂喜的，竟然統統是幻相，那麼我們怎能繼續如是下去呢？所以我們一定要學會般若，一定要努力的從生命中的萬事萬物中去尋找、去觀察、去發現、去證悟。

六度就是現在我們要去觀察與了解的主題，般若是遍一切處的，無論是有形的物質或無形的精神，也可以說“空性”是遍一切處的，亦即經文的“清淨”。

如同般若與空性即一切的本質，清淨也就是一切的本質，所以般若、靜慮、精進、忍辱、持戒、布施的本質也都是清淨；即以精進為例，固然大精進是一個修行人宜念茲在茲的修行態度，但對於精進也不能有一絲一毫的偏頗與執取，可以說要以清淨心遍一切時處的去大精進。

怎麼說呢？例如，有人妨礙我們精進

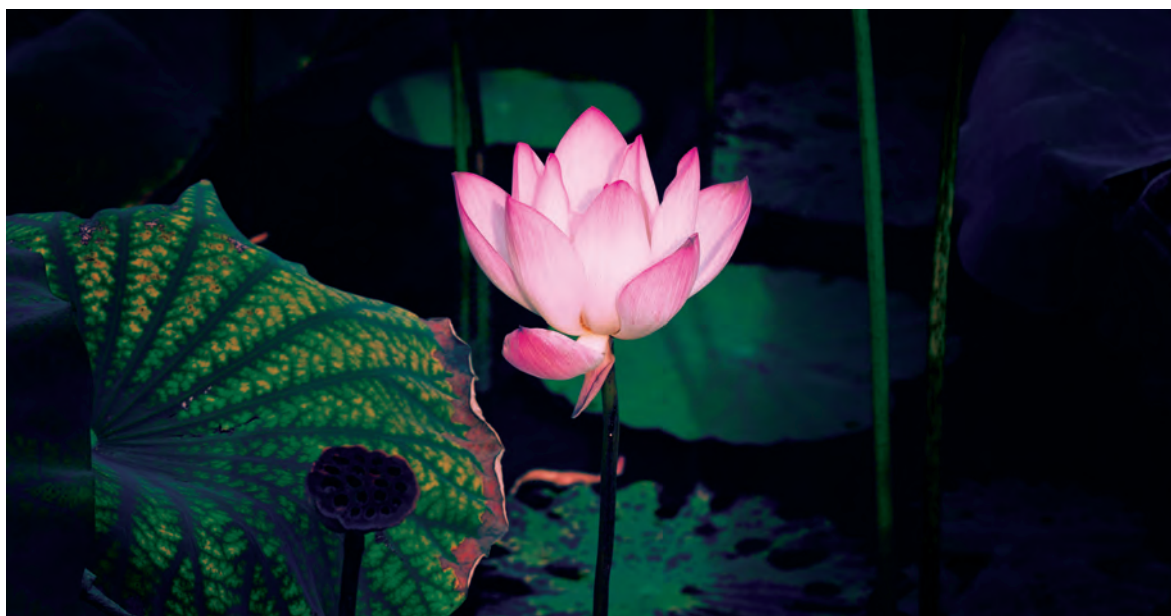
時不對他起嗔心，精進有效果時不起任何的驕慢；精進的障礙重重時不起一絲沮喪；一直在精進卻被別人誤會為懶惰也不覺得委屈……這樣就是以清淨心去修精進波羅蜜多，也才能叫作真正的精進波羅蜜多。

不只是精進，面對其他五度，其實也是必須以清淨心才能真正有所成就，所以六度固然是六個了不起的成佛方法；但是如果沒有清淨心，方法再好，也等於沒有方法；因為所有的方法都牽涉到正確使用的核心問題，如果沒有正確使用，好的方法也可能變成壞的方法，所以一切的一切真的只是取決於本質；本質正確，一切才會正確；如果本質不正確，無論外相看來有多正確，其實都還是不正確。

所以，修行真的只是在修這個本質的部份而已，其他都是本質安立好以後，再衍生出來的方便善巧；也就是“本立而道生”的甚深旨意。因此，到底要如何實修實證呢？就是從這一秒開始，不斷的回到本質，日久天長，必能感受到身心舒泰，境界現前。

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！



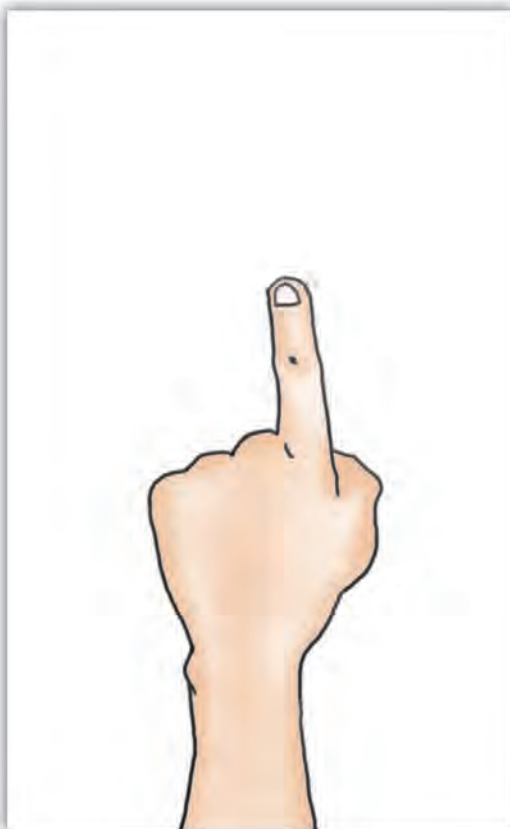
般若空慧——

第一義諦的探索～

手指不重要
月亮才重要！

文、示圖／文華智慧 製圖／蔡承訓

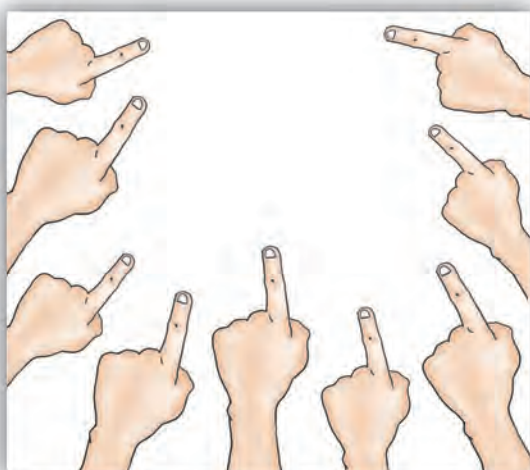
手指與月亮示意圖～



手指並不重要



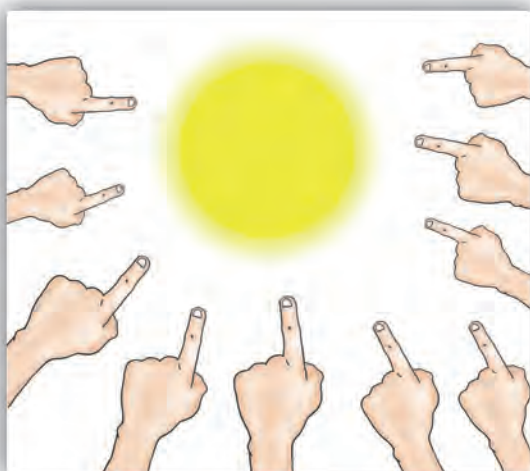
月亮才重要



因為，手指有很多



月亮只有一個



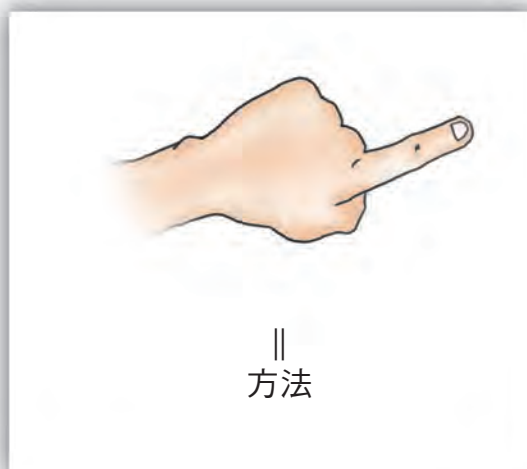
很多手指都可以指向月亮



“空”無形無相，所以需要比喻



所以，月亮是空的比喻



而手指是方法的比喻

🍷 結論～空只有一個，指向月亮的方法則有很多種。
而金剛經開示：法者筏也，法尚應捨，何況非法。

藝文涵養

Literature & Art

藝術與文學是心靈的花朵

美飾了人類精神文明

概念式漫畫——
不要聽業力的話

學寫文章——
美麗詞藻from佛典

佛意小小說——
水中影是自己或別人？

紙上藝廊——
秋菊映慈顏

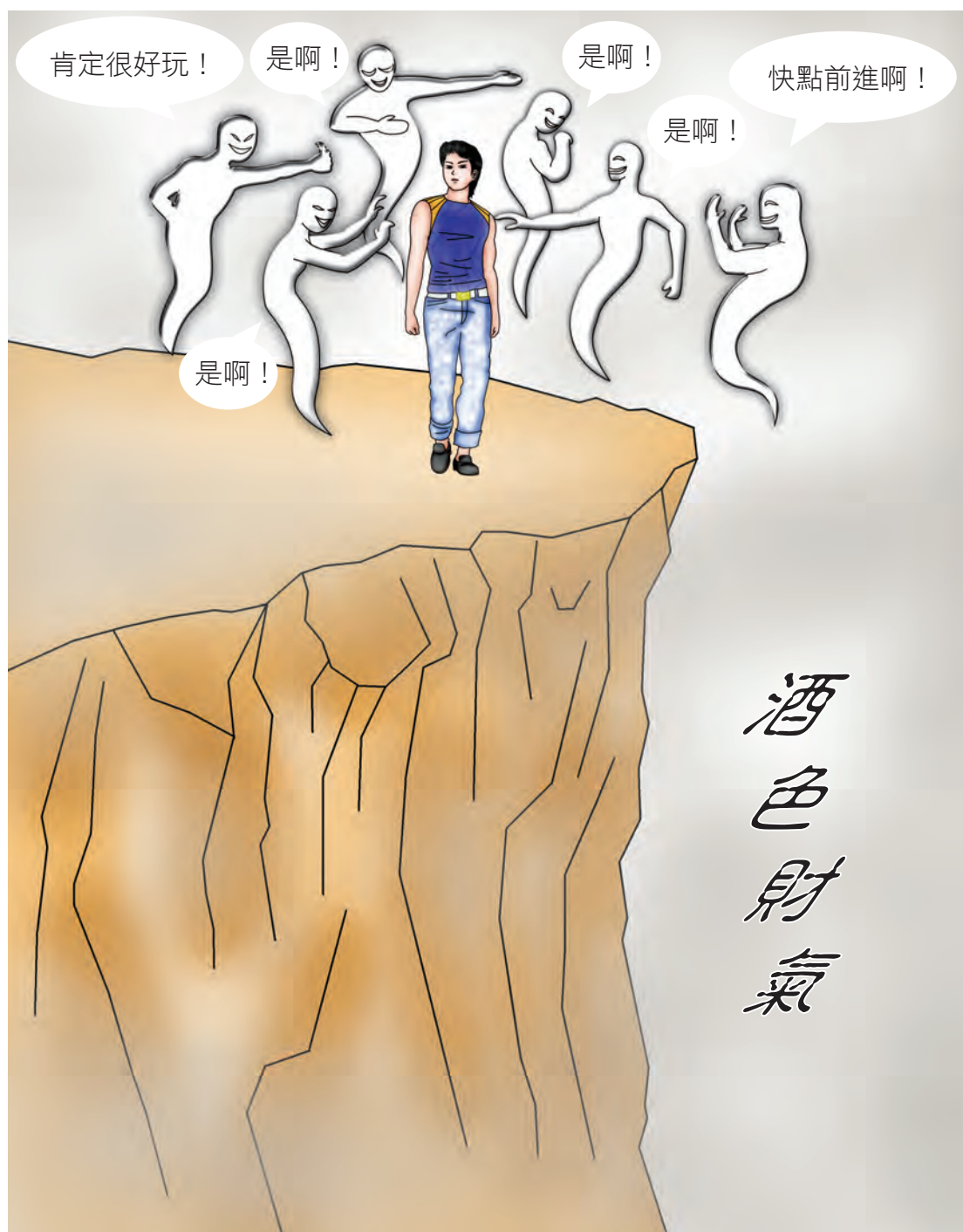
大千世界 開麥拉！——
夜色如畫



概念式漫畫——

不要聽業力的話

構思／微妙音 漫畫／蔡承訓



藝文涵養

學寫文章——

美麗辭藻佛典來

編撰/妙色 美學設計/雨天華

藝
文
涵
養

■辭藻

廣潤眾生 大智慧力 無上寶心 妙寶積聚 眾妙寶華

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〕

廣潤眾生——觀世音菩薩的大慈大悲，無遠弗屆，廣潤眾生。

大智慧力——佛陀以大智慧力，普度一切眾生！

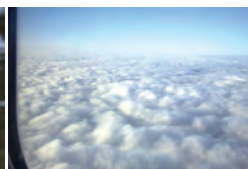
無上寶心——佛法的悲智，是無上寶心，彌足珍貴。

妙寶積聚——佛陀的法語，如妙寶積聚，利益人天！

眾妙寶華——阿彌陀佛的淨土，蓮花莊嚴，眾妙寶華開遍。

■創作短文

佛陀的法教，充滿了慈悲與智慧，那廣大的慈悲心腸，**廣潤眾生**，無有邊際；那洞徹萬事萬物本質的**大智慧力**，破除了眾生的無明愚暗！我們三界眾生，真應以無比珍惜的心，視悲智為最珍貴**無上寶心**，最璀璨的**妙寶積聚**，以及最美麗的**眾妙寶華**啊！（接著，讓你寫寫看啦！）



佛意小小說 —— 水中人影是自己或別人？

編撰／沉空 美學設計／花夢影

小小說

很久以前，有一對剛結婚不久的夫婦，為了慶祝新婚，丈夫對妻子說：你去拿葡萄酒來，我們一起共飲吧！

妻子就去取酒，打開大酒甕，赫然看見一個女人的身影，於是勃然大怒的跑回去向丈夫理論：你已經有了女人，為什麼還要娶我？

丈夫一聽大惑不解，問道：

什麼女人？

妻子一聽丈夫不肯承認，更加生氣的說：

就藏在大酒甕裡，你還裝什麼啊！？

丈夫一臉狐疑道：

怎麼可能？

說罷就衝去一探究竟，一看也生氣的跑回來對妻子道：

還說我哩！分明就是你私藏了男人啊！

妻子一聽丈夫在強辯，火冒三丈的說：

都已經證據確鑿了，還不承認！？

丈夫也氣到不行的大聲說：

明明是你強辯，變成我不承認！？

就這樣越吵越兇，驚動了路過的一位與丈夫交情非常好的外道，外道就進來勸架，一聽原委也跑去一明究理，結果一看也不高興的出來對丈夫說：你一天到晚說只供養我這個修行人，原來是假的；然後就悻悻然的走了。

終於有一位比丘來了，去看了以後，哈哈大笑，然後用石頭打破了酒甕，結束了這場大家似乎都中了邪，誤認水中的自身為別人的鬧劇。

佛意

本故事出自雜譬喻經，佛陀借以為喻的是 ～

見幻影而互爭鬥→三界眾生的愚痴苦況

佛陀藉由這荒謬的故事是要告訴我們 ～

眾生不知五蘊無所有，四大皆空，身懷三毒，以幻為真，迷頭認影；沉沒於生死苦海而莫有出期，實在值得警惕與深思！



紙上藝廊——

10 月份展覽主題～

秋菊映莊嚴

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭秉忠

Invitation

邀請卡

謹訂於2010年10月1日～10月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

秋菊映莊嚴

春菊放處鳥聲雜
秋菊開時月色多

又到了秋菊吐芬時節

秋高氣爽
心曠神怡
郊野放迹
神冥太虛

於此佳時

正可禮讚佛菩薩
不亦悅乎

敬邀

闔第神遊參觀！



作品名稱：此境只應天上有



作品名稱：繁花仙境現慈顏



作品名稱：花團錦簇現莊嚴



作品名稱：種子瀑流・清淨意識



作品名稱：天花亂墜・觀音自在

大千世界 開麥拉！

夜色如畫

企劃／光緣 攝影・美學設計／秉忠

藝
文
涵
養

PS：大千世界為佛家用語
是古印度之宇宙觀
今已普遍用於指
人世間的紛紜眾相



點亮夜色



月華千里



世間璀璨繁華 來自清淨善業



藝文涵養



穿越城市 穿越夜幕 穿越幻相









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

禪茶意境——

茶清芬素人歡

書法之美——

佛偈心香

寺廟之美——

廟宇仙鄉

印象之美——

裊裊鐘聲

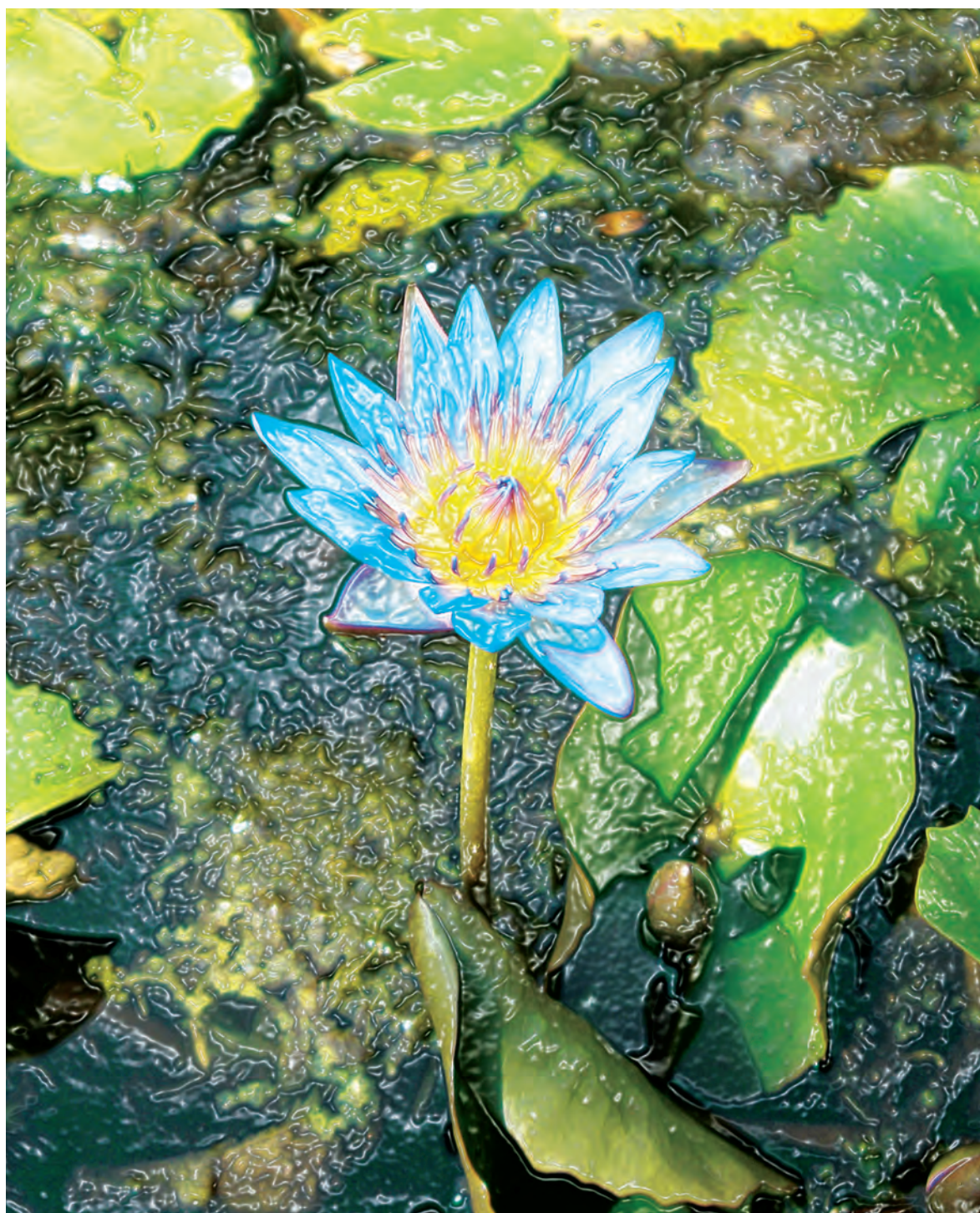
佛教的代言人——

美麗的飛天

佛 教 聖 花

蓮 花 之 美

攝影／鄭秉忠 美學設計／觀空夜



佛
教
美
學

臉膩香熏似有情，世間何物比輕盈。湘妃雨後來池看，碧玉盤中弄水晶。

——《蓮花》唐·郭震

禪茶意境

詩／玲子 美學設計／文人

佛教美學



禪茶花清芬 素人心歡沁

書法之美——

佛 偈 沁 心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

無垢清淨光

慧日破諸闇

能伏災風火

普明照世間

——妙法蓮華經

觀世音菩薩普門品



書法輯字——文徵明體

寺廟之美 —— 廟宇仙鄉

畫面構成/博文
詞/摩尼寶珠

佛教美學



誠心的所在，奇幻的美覺……

佛教印象之美——

鐘一聲一裊一裊

攝影/忠忠 美學設計/文文



佛教的代言人——

美麗的飛天

文案／樓蘭公主

美學設計／夢駝鈴

美麗的飛天

是佛教博大精深的美學中

最具代表性

也最富美麗傳說的一環

且看她那在天幕飛舞的彩帶

端麗的容顏

以及曼妙的身姿

在在都喚起了

我們內心最深處

——美感的極致！

飛天詩歌

復懸無量 真珠瓔珞

真珠羅網 種種寶鈴

垂覆其上 懸眾雜寶

猶如日月 星宿之光

復掛種種 妙寶衣裳

喻如飛天 手持花瓔

復懸雜色 朱紫紅黃

種種眾眊 諸如是等

～出自佛本行集經

兒童佛學

Children Buddhism

學佛
從小開始
希望無窮……



So Cute! ——
可愛小沙彌



兒童讀經——
琅琅上口普門品



佛教兒童床邊故事——
天花謝了又開了！



So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



兒童佛學



公園切磋武藝，歡度休閒時光！

兒童讀經——

琅琅上口普門品

讀誦/孩子們 美學設計/小華

普門品經文（接上期）

若有女人
設欲求男
禮拜供養觀世音菩薩
便生福德智慧之男
設欲求女
便生端正有相之女
宿殖德本
眾人愛敬
無盡意
觀世音菩薩有如是力
若有眾生
恭敬禮拜觀世音菩薩
福不唐捐
是故眾生皆應受持觀世音菩薩名號
無盡意
若有人受持
六十二億恒河沙菩薩名字
復盡形供養
飲食、衣服、臥具、醫藥
於汝意云何
是善男子、善女人
功德多不
無盡意言
甚多 世尊

（經文待續誦……）

白話

如果有女人
想要生男孩
只要禮拜供養觀音菩薩
便會如願生得福慧雙全的男孩
如果想要生女孩
也會如願生得漂亮端正的女孩
而且由於過去生有功德
今生會受到眾生的愛護與敬重
無盡意菩薩
觀音菩薩便是擁有如此的大勢能
另外如果有眾生
能夠恭敬禮拜觀音
必定會感召福報
所以眾生都應該受持觀音名號
無盡意菩薩
如果有人受持念誦
六十二億恆河沙這麼多的菩薩名
而且還盡形壽恭敬供養
一切日用以及藥物醫療等
那麼你認為
這樣的善人們
功德多不多呢？
無盡意菩薩回答
啟稟世尊 很多！

兒童讀經心聲

我的媽媽供奉觀音
我常常看到她
恭敬的禮拜觀音
也常常聽到她
持誦觀世音名號
在耳濡目染下

我也恭敬觀音
並隨著媽媽念誦普門品
家中常常充滿祥和的唸經聲
我們的家
因為有觀音的保佑
真是平安又幸福啊！



PS：兒童在七歲前記憶力最佳，故鼓勵兒童趁記憶力好的時候，多多背誦經典吧！

佛教兒童床邊故事——

媽媽與寶寶的對話～

天花謝了又開了！

說故事／月明 美學設計／淨美 插畫繪圖／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：
今天要講一個跟皈依功德有關的故事給你聽。

寶寶好奇的問：

什麼是皈依呀？

媽媽答道：

就是歸敬依投於佛、法、僧三寶啊！

寶寶說：

那皈依有甚麼好處呢？

媽媽說：

啊！好處可大了，現在就講給你聽嘍！

寶寶高興的說：

好啊！好啊！

媽媽微笑的點頭，開始講故事了～

在人間作了好事的人，離開人世後會升到天上作天人，天人過的生活實在太美妙了；有美麗的宮殿，潔淨光燦的天衣，香淨可口的食物，瓊漿玉液……可以說心想事成，無一不美，無一不樂！

但是，由於天福並不是永恆的，可以說好報受完了，如果還有惡業未了，一

樣是要離開天宮去受報；而當天福將盡時，是有微兆的～

就是天人身上的光輝會消失，頭上的花朵會凋萎，會開始有坐不安定的感覺，還有本來香潔的天身腋下會開始流汗且有味道，而且潔淨美妙的天衣會開始沾染塵土；這就是所謂的天人五衰。這是天人最害怕的時刻，因為知道天福即將享盡，多半都會戀戀不捨的。

有一天，一向在天宮樂享盡天福的天帝釋，發現自己開始現五德離身相，亦即天人五衰；他愁苦極了，而且由於天人有天眼，所以他知道他未來的去處，就更加的憂怖了——在人間有一家陶作坊裡養的母驢就快要生產了，而天帝釋就要去當一頭小驢子了！

天帝釋開始困坐愁城、悶悶不樂，但他也努力尋找解決之道——終於，他想到了：在三界之中，真正能夠濟人苦厄只有佛陀啊！

想到這，天帝釋終於開懷笑了；於是立刻奔馳到佛所在之處——當時佛陀正在耆闍崛山的石室中坐禪，並入了普濟三昧，天帝釋不由分說就伏地叩首作禮。

誠心誠意三歸命佛法聖眾，當他拜完最後一拜正在起身時，電光石火之間，神識就降至陶作家驢母的腹中去了；不過不可思議的事發生了～當天帝釋神識與驢胎結合的剎那，母驢突然亂跑亂踢，踢壞了不少剛做好的陶器；主人一看大怒，就打了母驢一頓，傷到了驢胎，就立刻流產了。天帝釋的神識剎那間又回到了原來的天身；而佛也正從普濟三摩地中出定，然後說道：天帝釋能夠在殞命之際歸命三尊，這樣的功德就化解了墮畜生道的罪業啊！接著又開示了一切無常、一切會壞的真理，天帝釋聽了心開意解，當下就證得了初果羅漢！

寶寶聽完了故事，高興的說：

哇！有功德太棒了！

媽媽微笑點頭說：

是的，這個故事，就是要告訴我們皈依的功德實在廣大啊！

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！



科學與佛學

Buddhism and Science

其實
佛學是科學
而修行人
是生命的科學家！



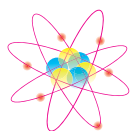
輝映實例一 ——
觀察東西會改變它 = 制之一處・無事不辦

輝映實例二 ——
一個粒子同時有三千分身 = 三千大千世界

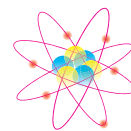
輝映實例三 ——
粒子在等離子體狀態互相連結 = 萬物一體

科學與佛學 輝映實例之一 ——

觀察物體會改變它



與



制之一處・無事不辦

報告～Wisdom 美學設計～思維

科學實驗報告

科學家實驗證明～
只是觀察一件微小東西，
例如電子，就會改變它。

佛法印證

遺教經說～
【遺教經又名：
佛垂般涅槃略說教誡經】
制之一處
無事不辦



科學+佛學的輝映啟示

根據量子物理學的實驗，明確的顯示了，當觀看如電子般微小的東西，如果是專注的觀看其運動，只是觀看就可改變它。

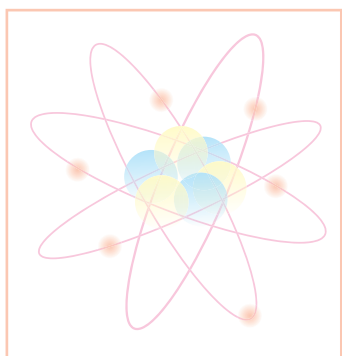
這告訴了我們，宇宙的真相實在太不可思議，原來我們擁有這麼神奇的能力，可是卻還不自知，以為萬事萬物是各自存在，人只能做客觀的觀察；並不能改變什麼；但這個實驗，徹底的刷新了我們的視野，改變了人類的認知與思惟，心的力量竟能改變表面看來完全與我們無關的物質啊！這是許多科學家知道這個實驗之後的感受！

而事實上，這項科學的、客觀的事實，佛陀早在佛遺教經中就清楚的開示過：制之一處，無事不辦！是的，這裡的“制之”，也就是專注心力之意，此之“一處”，可以直接解釋成地方，處所等，但解釋成方法，例如佛號、咒語、觀空等是更為恰當，而只要這樣訓練，到最後可以→無事不辦，足見心的力量，是多麼的強大，所以才會在實驗中發現——心力改變物質！因此，佛法非但不迷信，還是科學中的科學！

科學與佛學 輝映實例之二 ——

一粒子同時有三千分身 與三千大千世界

報告=Smart 美學設計=思維



科學實驗報告

科學家實驗證明～

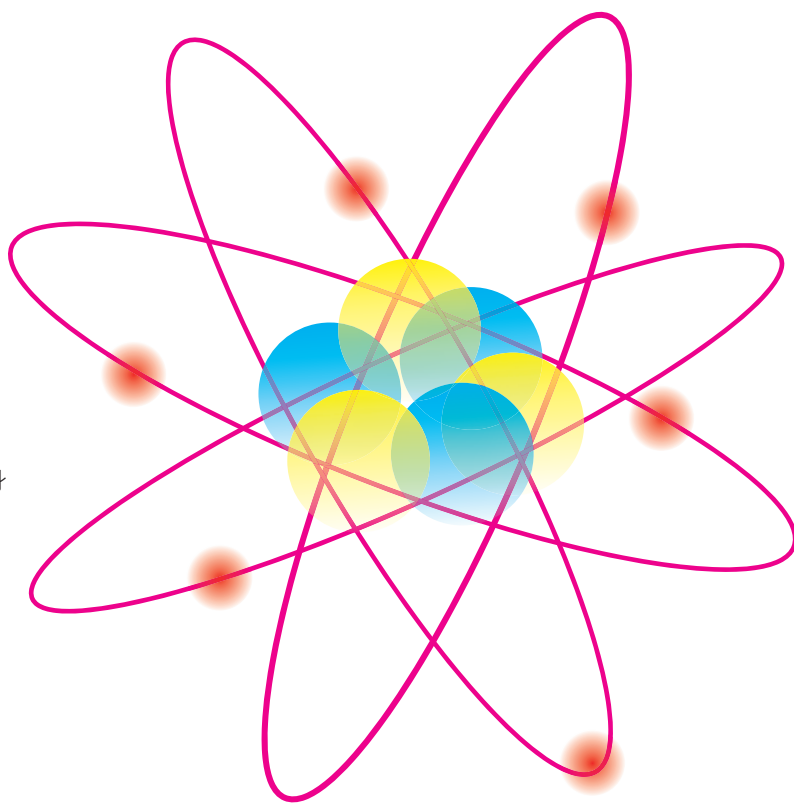
一個粒子同時在三千個地方分身

佛法印證

長阿含經的開示～

三千大千世界

如是世界周匝成敗



Atomic Particle/博文製圖

科學+佛學的輝映啟示

科學家已經從實驗中發現了～ 一個粒子，可以同時現身在3000個不同的位置，等於是一個波函數，一個物體，因為一旦拿掉一個粒子，其他三千個就同時全部消失了。

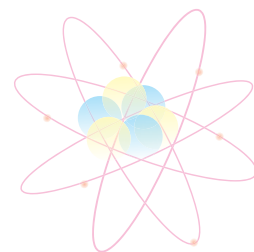
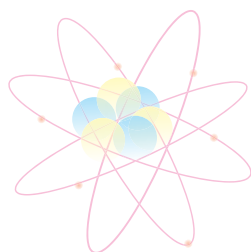
實在是太不可思議了，簡直超越一般人能夠理解與想像的範圍；但是事實上，佛法早就知道宇宙間的許多奧秘，像這個不思議的數字三千，在佛說長阿含經卷第十八中就已說明：

「爾所中千千世界，是為三千大千世界。如是世界周匝成敗，眾生所居名一佛剎。」

所以，不要再淺看佛法了，或誤以為佛教不夠科學，事實上，佛法不但科學，而且是——科學的先知！

科學與佛學 輝映實例之三 ——

粒子在等離子體狀態 互相連結 與萬物一體



報告/Clear 美學設計/思維

科學實驗報告

科學家實驗證明～
當粒子處於等離子體的狀態時，
互相聯結在一起。

佛法印證

法華經大意開示～
天地同根
萬物一體



科學+佛學的輝映啟示

科學家從實驗中驚訝的發現～粒子在等離子體狀態時，不再是一般所了解認知的獨立個體，而是相互連結。

科學家努力在證實或發現的種種宇宙真相，在佛法中早已是耳熟能詳的知見，例如“眾生一體”或“萬物一體”，講的都是這個宇宙的實像——由粒子相互連結看到的實像——亦即萬物實為一體的實像。

故我們可以得到的結論是～粒子在等離子狀態相互連結＝萬物一體

是的，一切的一切本質皆相同，所以粒子如是，山川蟲魚鳥獸、日月星辰人類，一切的物質，一切的森羅萬象背後，都是相互連結、無分軒輊、無二無別！

所以，科學印証了佛學是科學，已無庸置疑！

心靈書房

Spirit Study Room

一盞檯燈

一杯香茗

一本好書

靜靜的書房裡

有淡淡的幽香

.....

書桌上的書籤——

一切如空花

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月好書～

無量之網

與心對話——

是的，還是要行善

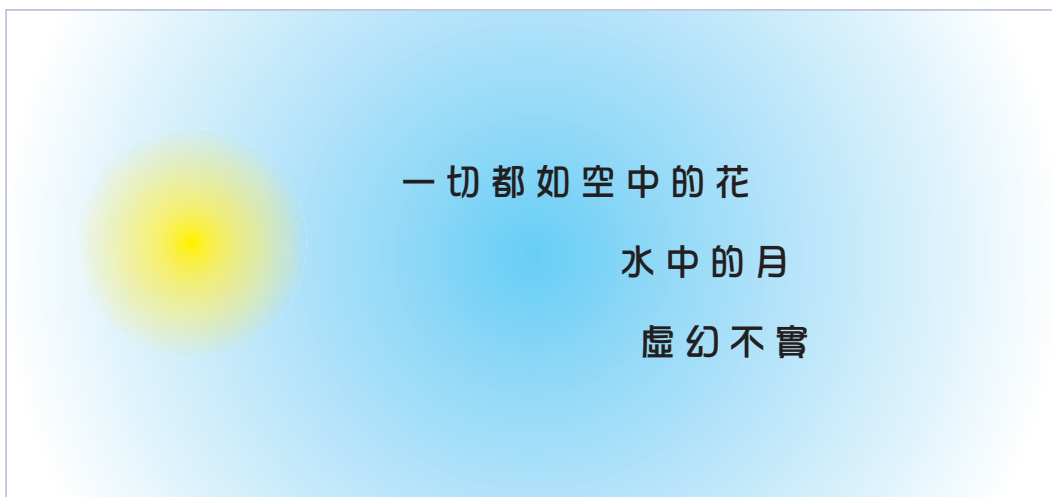
書桌上的書籤——

案頭座右銘～

一切如空花

輯詞＝夢影 美學設計＝幻禪

案頭書籤



吟詠小詩

伏於案頭
夜晚的幽靜
寧靜了思緒
深深的細品
籤上的哲思
慢慢的體會
輕輕的吟詠
啊！
佛法所言不虛
在這世間所經歷的一切
自小到大

宛如大夢一場
一切一切的外相
真的都如空中的花朵
水中的月亮
鏡中的影像
看來真實 其實是虛幻
所以
不用再做夢了
也不要再迷失於幻相了
所以 清明的醒來吧
宛若蓮花
.....

扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月精選好書～

無量之網

資訊提供/橡實文化 美學設計/秋月

前言～

本刊編輯欣喜的發現，近來科學的進展，由其是量子物理學的領域，與佛學有越來越靠近的趨勢，此書便是其中的代表作之一，值得一讀。

無量之網 資訊

書名：無量之網：一個讓你看見奇蹟，
超越極限，心想事成的神祕境地
The Divine Matrix: Bridging Time,
Space, Miracles, and Belief

作者：桂格·布萊登
Gregg Braden

譯者：達娃

出版社：橡實文化

出版日期：2010年2月8日

獲獎殊榮：與《祕密》同獲代表提升人類心靈價值與社會福祉有卓越貢獻的「諾提勒斯書獎」
(Nautilus Book Awards)

名人推薦：才華洋溢、見解深刻……我認為桂格·布萊登是人類最偉大的高瞻遠矚者。——偉恩·戴爾博士 (Dr. Wayne Dyer)，《企圖的力量》(The Power of Intention)

作者布萊登是少數能將科學家、先見家與學者等身分協調揉於一身者，他以一般人能懂的語言，觸動了人心智慧。——狄巴克·喬布拉 (Dr. Deepak Chopra)，《看見神——認識神的七種面貌》(How To Know God) 作者。



無量之網 內容簡介

★心靈與科學的權威暢銷作家 桂格·布萊登 的經典著作

宇宙正在對我們說話：

奇蹟就是這樣發生的…

有個地方是萬物的起源，在那裡，純能量只是單純地「在」。

在這個孕育真實狀態的量子孵化器中，一切都有可能，我們稱它為「無量之網」。

物質世界（量子世界）所呈現的奇蹟，究竟是人類巨大的可能性，抑或科學的限制？疾病的瞬間療癒、與任何人事物的瞬間連結、乃至時間旅行，是否我們在宇宙中真實擁有的能力？

一九四四年，量子理論之父馬克斯·普朗克提出震驚世界之說，認為存在著一個孕育一切真實狀態的「母體」，它是星球、生命的DNA及一切萬物的起源。近年來的諸多研究證實，普朗克的母體即「無量之網」（Divine Matrix），亦即宇宙的「容器」，是連結想像與真實狀態之間的「橋樑」，是映照出我們的信念在世間的創作的「鏡子」。

無量之網具有以下四種特質：

1. 連結萬物的能量場的存在。
2. 此能量場扮演容器、橋樑和反映我們內在信念的鏡子等角色。
3. 此能量場並非定域性，而是全像式。它的每一部分都與其餘的整體相連，每一部分皆能以較小規模反映出整體。
4. 我們透過情緒語言與此能量場溝通。

若要在生活中釋放出無量之網的力量，首先必須了解其運作方式，並使用它所認得的語言。原為資深太空電腦系統設計師的桂格·布萊登，對此已進行了二十多年的研究。從埃及、秘魯、西藏偏遠地區的僧院，到早期基督教教義中遭刪除的古老經典在內，無量之網的祕密被保存於珍貴古老智慧的密碼文字之中。這些智慧已由現代科學證實為真。布萊登指出，人類共通的情緒經驗，如愛、恨、恐懼和原諒等，正是設定無量之網的指令語言，只要熟悉指令，就能使我們更了解該如何為生命帶來喜悅、療癒和平靜。



在這本撼動舊有典範的書冊中，布萊登分享了他的發現。他藉由平易近人的科學與真實故事，以及簡單易懂又有趣的對話，說明人類僅受限於自己的信念。我們過去所相信的一切即將改變，給人提供了希望、可能性及力量！希望在這個令人感到渺小、無能、無助的世界中，透過由意識進行創造的二十項關鍵，讓我們明瞭如何將想像的奇蹟轉譯為生活中的真實狀態。

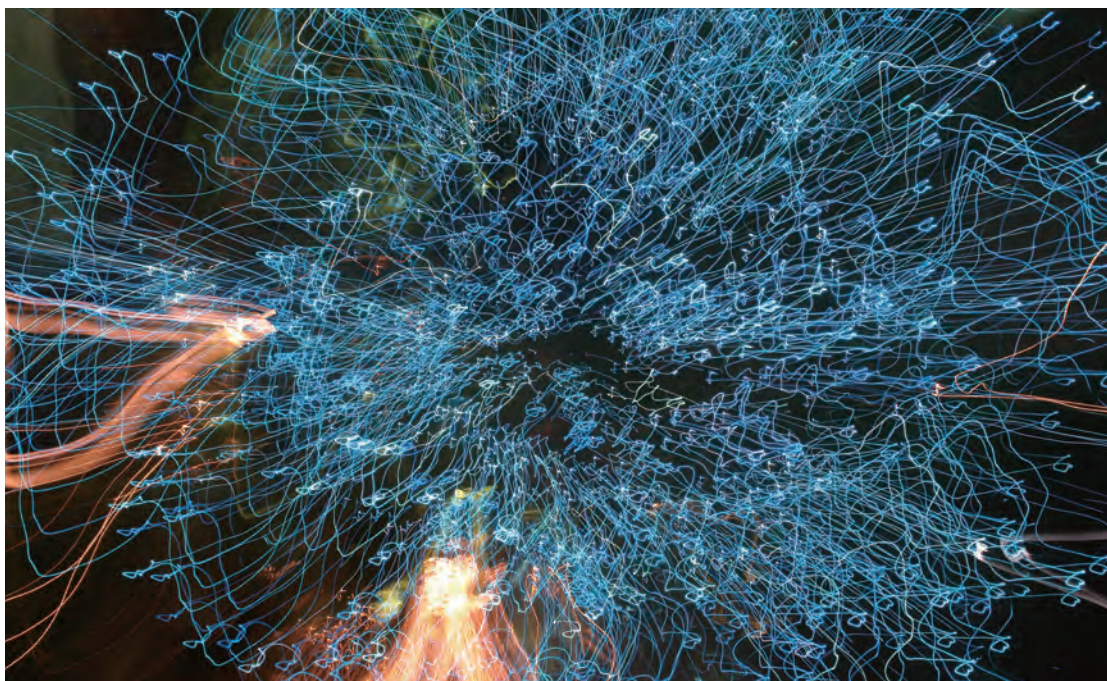
本書分為三部分，以確實呈現無量之網所包含的龐大概念，而每一部都包含了一項關鍵概念。此外，每一部的結尾，將重要概念以序列方式，做重點提醒。

第一部「發現無量之網：連結一切萬物的奧秘」，探索的是人類長久以來持有的一種觀念，即我們是因連結一切萬物的能量場而結合在一起。第一章中描述了一個使科學家在尋找這種統一能量場時，倒退了一百年的實驗，並在這一部分分享了使量子物理學於二十世紀大幅進展的研究，這些進展促使科學家回頭重新探究最初告訴我們一切萬物處於分離狀態的原始實驗，並提出最新科學文獻，證明過去我們無法證實的能量場的存在。

第二部「想像與真實狀態之間的橋樑：無量之網的運作方式」，討論的是在一個不僅一切萬物都相連（非定域性），而且一切萬物是「全像式」（holographically）地連結的宇宙中生活，對我們而言意謂了什麼。這些原理的微妙力量，可能是二十世紀物理學最偉大的發現之一，但同時也很可能是最受忽略與不被了解的主題之一。

第三部「來自無量之網的訊息：在量子意識中，生活、愛與療癒」，討論生活在統一能量場中，所意謂的各個實際層面，以及它如何影響生命中的所有事件。此部的各章節，將藉由同步發生性、巧合且強而有力的療癒行動，以及我們最親密的關係帶來的啟示等，作為範例，幫助我們看清類似經驗對自己的生命具有什麼意義。

《無量之網》是為以生命連結過往真實狀態與未來希望的人而寫。在這個受到傷痛、批判與恐懼撼動的世界裡，你正是那個需要給予原諒，並且找到悲憫之心的人。當我們仍然生活在生存受到威脅的狀態中，要在歷史的此刻存活下去，關鍵就在於創造新的思維。我們終將發現，對無量之網「規則」的認識與運用能力，正是我們最深層的療癒、最大的喜悅及人類存活的關鍵。



與心對話——

是的，還是要行善

日記■勝花敷 美學設計■覺美

宇宙時間：三世光年 宇宙天氣：十方晴朗

在這浩渺宇宙的地球一角，W思索著生命的真義。默默對話，於日記中。

W：做盡了好事，卻沒有得到好報，還要做下去嗎？

W'：要

W：為什麼呢？

W'：因為好事是本來就該做的，沒有為什麼也該做；而且沒有好報是一時，做好事終究會得好報的。

W：佛法有的為了平衡因果而了業的甚深修行，有人看不懂而誤會，還要服務眾生嗎？

W'：以人的立場，確實會寂寞、難過、難以為繼；但以菩薩的立場，不論別人看得懂看不懂，支持或不支持；服務眾生，是菩薩的天職，是永恆的大道。

W：如果天下人都離棄，好事還做得下去嗎？

W'：做好事主要是在自己的內心進行，就算外在因緣不具足，暫時無法落實理想，只要內心存善念，就是繼續做好事。

W：放棄吧！太累了，太寂寞了！

W'：無論外相有多麼失落
好事還是要做下去的
因為
這是佛菩薩的悲智教導
.....

W：是的，同意了，
無論生命的相貌如何
還是要行善
.....



W端起手中微溫的香茗，淺啜一口；遙望宇宙星空，覺得與諸佛的心距，又近了一些.....

素食新時代

Vegetarian

素食

既慈悲又健康

更符合環保

真是何樂而不為？

因為慈悲・所以吃素——

吃素很慈悲～

慈悲素

因為健康・所以吃素——

吃素尚健康～

健康素

因為環保・所以吃素——

吃素最環保！～

環保素



因為慈悲・所以吃素——慈悲素

慈悲圖象篇～

弘一大師護生畫集今賞

昔日原稿：

每饌必烹鮮，未見長肌肉。
今朝血濺地，明日仍枵腹。
彼命縱微賤，痛苦不能哭。
殺我待如何，將人試比畜。



將人試比畜

詩／宋、蘇軾戒殺詩

繪圖／豐子愷

今日延伸：

為何要吃我的肉，難道不知我會痛？
淪落畜生已是苦，還來宰殺增苦痛，
同為有血有靈眾，同情愛護不吃我，
吃素健康增慈悲，天地祥和萬物榮。



別吃我的肉

詩／常念慈

圖／蔡承訓

健康素

~吃素吃出健康

因為健康所以吃素

撰文／正念 美學設計／典藏美



桂美說：
我以前很怕冷，一到了冬天都手腳冰冷，自從吃素以後，就沒有像以前那麼怕冷了，再也不用像裹粽子一樣過冬了！

雄宇說：
以前只要是流感一流行，我必定中獎，一把鼻涕，一把眼淚，真是難過，還會發燒；自從吃素以後，真是奇妙，體質變了，流感跟我幾乎沒什麼關了。

雨燕：
我也是，自從吃素以後，全家都受到我的影響也開始吃素，說來也不可思議，過去我們家每個人一年總要到醫院報到那麼個幾次，但是自從全家都茹素以後，幾乎都不上醫院了，所以，健保卡好久沒用了，真是節約啊！

桂美
雄宇
雨燕

桂美說：

我以前很怕冷，一到了冬天都手腳冰冷，自從吃素以後，就沒有像以前那麼怕冷了，再也不用像裹粽子一樣過冬了！

雄宇說：

以前只要是流感一流行，我必定中獎，一把鼻涕，一把眼淚，真是難過，還會發燒；自從吃素以後，真是奇妙，體質變了，流感跟我幾乎沒什麼關了。

雨燕：

我也是，自從吃素以後，全家都受到我的影響也開始吃素，說來也不可思議，過去我們家每個人一年總要到醫院報到那麼個幾次，但是自從全家都茹素以後，幾乎都不上醫院了，所以，健保卡好久沒用了，真是節約啊！



念祖說：
我因為慈悲動物太可憐才吃素，沒想到好心有好報，不但愛護了動物，不忍食牠的肉；也幫助了自己的健康，我真搞不懂好康的、兩全其美的事，為什麼大部份的人都不知道或不肯嘗試呢？啊！真的是太可惜了！

爾玲說：
啊！我也可以見證，吃素真的很健康啦！我不但開始身子骨不再那麼差；而且，還變得水水一些了呢！

念祖
爾玲

念祖說：

我因為慈悲動物太可憐才吃素，沒想到好心有好報，不但愛護了動物，不忍食牠的肉；也幫助了自己的健康，我真搞不懂好康的、兩全其美的事，為什麼大部份的人都不知道或不肯嘗試呢？啊！真的是太可惜了！

爾玲說：

啊！我也可以見證，吃素真的很健康啦！我不但開始身子骨不再那麼差；而且，還變得水水一些了呢！

以上是幾位麻吉好友對於“吃素尚健康”的見證心聲、如果你已經吃素，恭喜你！如果你尚未吃素，我們在此誠摯的邀請你速速加入——健康素一族吧！

因為愛地球・所以吃素——

環保素～ 選擇素食最環保！

文／智光 美學設計／文文

地球觀察員的報導～

- 氣候異常，春秋幾乎消失，一年比一年熱。
- 北極冰山正在迅速融化，北極熊都快活不下去了。
- 蜜蜂一群群神秘的消失，原因眾說紛紜。
- 熱帶雨林在過去十年間，正以每分鐘11座足球場大的面積消失中，而原因來自於牛肉等肉品生產增加。

小學生的反應～

哇！好可憐的北極熊，怎樣才能救牠們呢？

氣候學家的說法～

地球的氣候越來越異常，這是警訊。

專家的建議～

節約能源、減碳、吃素……都是解決方案！

心靈環保人士的呼喚～

吃素吧！對自他都有利，也愛到地球母親，更利益了人類自己！



環保素修行人說：

素食對於地球環保太有幫助了，光是以少吃肉就可以拯救熱帶雨林而言，就是不得了的大利益！因為，熱帶雨林太重要了，就以它在水文系統循環中，便扮演了舉足輕重的角色。像熱帶雨林中每天都會有大量的水被蒸發到空中並形成雲，而雲層是有大作用的，可以反射部份的太陽光回到外太空，這對地球的降溫是有幫助的，而空中的氣流及海洋中的洋流能將太陽能從赤道分散到中及高緯度的區域，不要小看這個地球上自然形成的機制，它不但幫助寒帶增溫，還幫助熱帶減溫，所以你說熱帶雨林可以因為肉食而消失嗎？答案當然是不行的，所以啊！吃素救地球，不是口號，是——當務之急！

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 帝釋所問經～
遠離貪欲



良方之二 ——

from 般泥洹經～
修德守淨



良方之三 ——

from 父子合集經～
遠離五欲・世所恭敬

修身養性良帖——

遠離貪欲

編撰/吉祥果 美學設計/月國明

修身養性

學習經句

貪欲增煩惱
此無有真實
不果所願求
受種種苦惱

出處

帝釋所問經

語譯

如果充滿了貪婪的欲望
那麼只是徒然增加煩惱
而其中並無任何的真實可言
並且如果沒有辦法滿足所願所求
亦會遭受更多的痛苦憂惱

解析

短短幾句經文
淋漓盡致的道盡了貪欲
的虛妄不實與徒增煩惱
而且一切貪欲只是一時妄念熾盛
如空花陽焰虛幻不實
不但沒有真實可言
還徒增苦果啊！



學習與落實運用

經句精闢，要生警惕，因為煩惱來自於貪，那麼我們就要遠離貪欲，甚至斷除貪欲；這樣才能不會增長苦惱；而且貪欲往往會落空，無法滿願，不但貪的本身是苦，貪求無果，更是種種辛苦；所以，想想真是不划算啊！因此，好好的把經句聽進去好了，這樣，對自他都是有利的！

修身養性良帖——

修德守淨

編撰/玉環 美學設計/花蔓



白話釋文

要放棄遠離貪婪的欲望，勤修德性，守住清淨心，常常念及在這世上生存的日子已經越來越少，去日苦多，並且奔流而去！

關鍵句

棄損貪欲

修德守淨

是的，如果能夠減損貪欲，那麼我們才容易成為無欲則剛的君子，也才有時間好整以暇的修身養性，故可以說，棄損貪欲是修德守淨的溫床。

學習與落實運用

要做一個謙謙君子，確實得下足了功夫，而且也得善巧聰慧，所以聰明的、對症下藥的減損自己的貪欲，可以說是修德守淨良好的、重要的第一步，所以我們在日常生活中，不論作人或處事，就要一方面減少貪欲，一方面還要進而修德淨性，這樣，只要日久功深，一定會有所進步。

學習經句

棄損貪欲

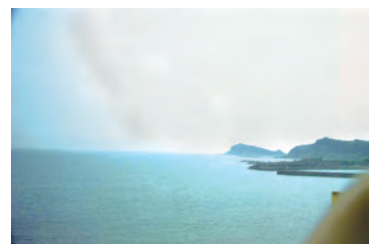
修德守淨

念生日少

而命逝疾

出處

般泥洹經



修身養性良帖——

遠離五欲・世所恭敬

編撰/虛空 美學設計/紫砂

修身養性

學習經句

五欲不堅牢
智者當遠離
若於法明了
則厭五欲樂
彼善降其心
能破諸煩惱
由斷煩惱故
不受諸惡道
離彼業道者
為世所恭敬



白話

色、聲、香、味、觸等令人愛樂的情境是不堅固、不牢靠的；所以有智慧的人皆當遠離。而且如果於法有所深入明白的話，就一定會厭惡五欲之樂；所以他就能善巧的降伏貪染之心，繼而破除由於貪執而衍生的種種煩惱；而由於斷除了一切的煩惱，未來就不會受惡道之苦，而且一旦離開了這些惡道之業力，就自然而然會受到世人的恭敬。

利益

遠離五欲的好處
整理經文如下～

- （一）能破諸煩惱
- （二）不受諸惡道
- （三）為世所恭敬

出處

父子合集經



學習與落實運用

是的，五欲不牢靠且如幻，所以我們宜在人生的一切的面向，仔細的，審慎的、客觀的常常檢視自己的心念，一旦發現、驚覺自己對於五欲之執著耽溺，就要立即遠離，而且要勉勵自己有恆的做下去，因為好處太多了——無煩惱、不受惡道，還被世人尊敬……何樂而不為呢！？

快樂

Happy

快樂是最好的醫藥

讓人生充滿了光亮

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

笑禪——

吃果果

法喜充滿——

住空最樂！

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

因為純真・所以純然快樂！

構思/琉璃月 美學設計/鄭博文

快
樂



幽默禪——

現代公案～

吃果果

文／濟生 美學設計／勝花敷

快

樂

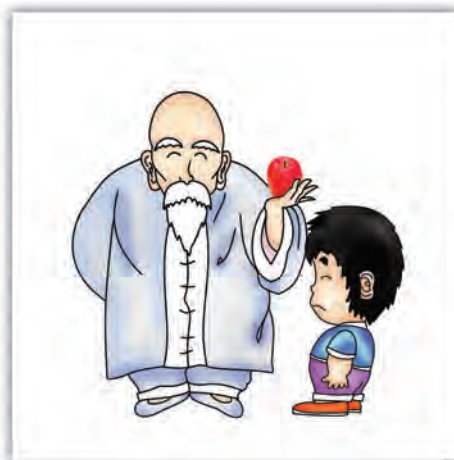
師對甲生說：來，你乖

吃一顆果果



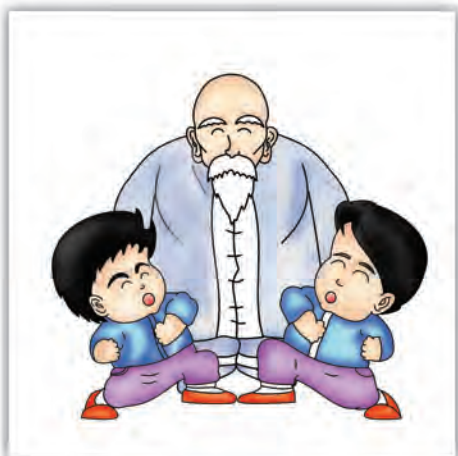
師對乙生說：來，你不乖

吃一顆果果



丙與丁生問師：為什麼乖與不乖

都吃一顆果果呢？



師各拿一顆果果給了丙、丁：來，你們也乖也不乖

也吃一顆果果呢！



法喜充滿 ——

住空最樂！

撰文／花朵光鮮

美學設計／寧靜香

世間八苦

空中有妙

千苦

空中有善

萬苦

億苦

一切世樂不足樂

一切苦苦

唯有住空最快樂！

苦不堪言

唯有住空最快樂！

空中無憂

空中無悲

空中無苦

空中無惱

空中有法

空中有喜

快
樂



幸福

Happiness

幸福的笑容
是最溫暖的人生畫面

幸福時光——
純真年代

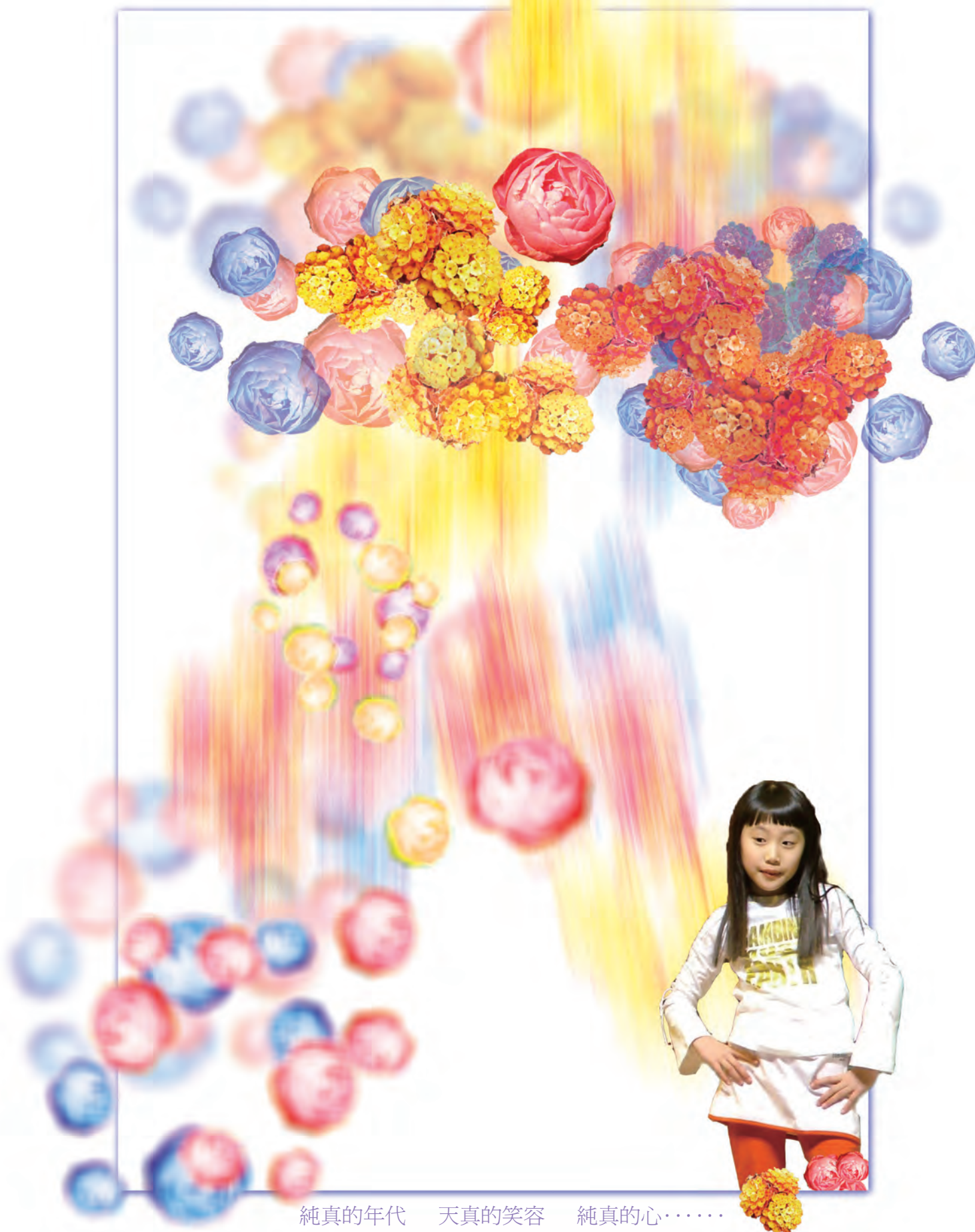
幸福的承諾——
我要你幸福！

幸福況味——
實在太幸福了
有發人深省的佛偈可以讀——
佛偈沁心涼！

幸福時光

詞／水淨 畫面設計／心泉

幸
福



純真的年代 天真的笑容 純真的心……

幸福的承諾——

我要你幸福！

文／海誓約

美學設計／山盟石

對狗狗說的話：

我的好狗狗 把你打扮的漂漂亮亮上街去 受人喜愛與注目 是我與人交際談天的好伙伴
美麗的外表與氣質 乖巧有禮貌的個性 如此可愛的模樣 你永遠是我的最愛
我的好狗狗 希望你永遠健康幸福 讓我們天天一起快樂成長！



幸福的況味——

能夠聽聞發人深省的佛偈
實在是太幸福了！～

佛 偈 沁 心 涼

編撰：淨光明 美學設計：勝鬘

佛偈

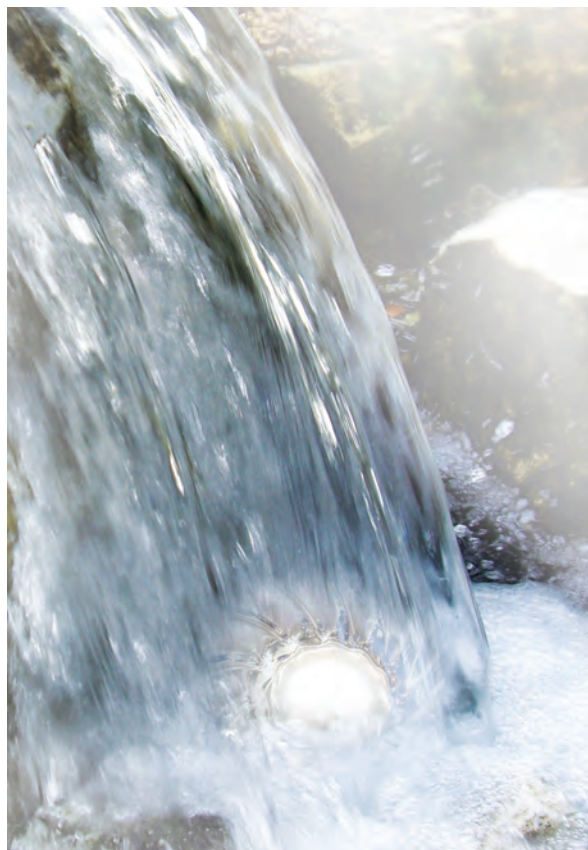
一切皆無常
生者皆有苦
諸法空無生
實非我所有

啊！
能夠聽聞佛偈
能夠受持真理
是世上最最幸福的一件事了
.....

沁心涼

一切都是無常
只要有生命就有苦
一切本空無生滅
我為非實亦為空

只要是真理
就是珍珠摩尼寶
散發出無量的光明
照亮眾生內心的晦暗無明
亦如最清涼的泉水
柔軟香潔潤澤
從頭到腳
洗淨了一切的塵垢
帶來了前所未有的
清涼、自在、解脫
.....



不思議檔案

Incomprehensible Files

宇宙玄奇多

一切不思議

不思議檔案之一～

觀音放光去病延壽

不思議檔案之二～

唸金剛經免盜賊殺害

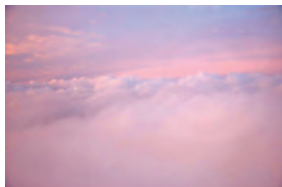
不思議檔案之三～

蓮華世界現前！

不思議檔案

觀音光照去病延壽

說故事／柔和 美學設計／欣悅



道泰法師的夢一向靈驗，屢試不爽；他也曾夢見有人對他說：你只能活到四十二歲！他當時因而驚醒，印象深刻。

果然到了法師四十二歲時，便得了重病；他自忖壽盡，便把自己手邊的衣鉢供養等分贈給其他同寺的僧寶；其中有一位僧寶告訴他說：我聽聞供養六十二億菩薩和念一遍觀世音，福報等同，你可至心皈依念誦，我想必可增壽的！

道泰法師聽了，想起佛陀在普門品中確實有這樣的開示，於是就欣然接受建議；開始大精進的日夜虔誦觀世音菩薩的聖號，如此過了四天四夜，忽然看到自己的座下非常光亮，一看原來有大光明由外射入，再定睛一看，只見觀音遙立雲端，全身放出金色的光明照耀過來，道泰法師大喜，立即下座禮拜，再抬頭已不見觀音；道泰法師忽然大汗淋漓，但之後頓感通體輕盈，不勝舒爽；疾病也完全好了，對此道泰法師感到十分的驚喜與無限感恩，後來不但身體變好，而且還延壽多年，真是念誦觀音靈驗的不可思議感應啊！

持金剛經免盜賊害

編撰/泉源 美學設計/文寶

唐朝時定州司戶任環，深信佛法，並常常念誦金剛經，且持之有恆多年。

有一次，他因公去了洛陽一趟，回程時，帶著僕從，準備攜回一批綾絹。在路上夜行時，忽然遇到一群盜賊要來打劫，混亂中把僕從給殺了，還搶走了綾絹，接著繼續持著刀棒，要殺任環滅口。

任環情急生智爬上了一棵樹避禍，可是群盜窮追不捨的用刀棒向他丟擲；但奇特的事發生了，只見刀棒明明砍擊到了任環的身體，可是他的身體卻一無損傷，完好如初；反倒是樹木明明沒被砍，卻傷痕累累。

群盜見狀，雖覺特異，可是還是不信邪的惡向膽邊生；乾脆也爬上樹把任環世硬是給拽了下來。繼續用刀砍他，並且亂棍如雨點般的擊打他；可是更奇特的事發生了，任環還是一無損傷，不過任環為了自我保護，就一動也不動的假裝已經被砍死了；群盜不知任環佯死，就帶著戰利品揚長而去。

任環觀察四周已無動靜，就慢慢起身，隱在路邊的草叢裡，並不放棄的開始尋找盜賊的蹤跡；約莫前進了三、四里左右，就聽到了人聲；仔細一聽，果然就是那群才剛犯下惡行的盜賊。任環機靈的並未現身，躲在草叢裡觀察、傾聽他們的動靜。

只聽得有一位盜賊說道：此地從來沒有大水，現在卻洪水大作，淹沒了我們的去路，而且水深難越，這豈不是天絕我們之路呢！？

另一個盜賊也不安的接口道：或許真的是這樣吧！？之前我們砍僕從時，易如反掌，可是砍主人時，卻障礙重重，前所未見！

再一個盜賊驚疑的說到：或許這個人真的不能砍殺他，之前砍他時，我不知道你們有沒有聽到——空中有人聲叫道～不要殺此人，他常常念誦金剛經，是個大善人啊！

此時所有的盜賊都面面相覷，然後大叫了一聲：啊！我們也都聽到了啊！

接著，所有人由於看到了這樣包圍自己不可思議的大水，更回到空中的警語，前所未有的驚嚇，都慢慢的爬上了他們罪惡的心靈……

沒有多久，天亮了，這群盜賊被州縣括檢人賊俱獲，任環奇蹟式的生還，並取回了他的那批綾絹。



不思議檔案——

蓮花世界現前

編撰／寂善

美學設計／嚴端

江蘇太倉地方，有一位吳叔寶老先生，諱鳴珙。家境富裕，而且為人樂善好施，是遠近馳名的大善人。

吳叔寶並且篤信佛教，常常做大放生的利益事業。

有一天，他告訴家人，他要脫化而去了。於是他便齋戒沐浴，再恭請隆福寺的印初法師特別為他宣授三皈五戒；然後他就端坐合掌而逝。

可是奇妙的是，沒多久他竟然張開雙眼對眾人說道：我才發了永絕塵世願，並勇猛念阿彌陀佛，就湧現了蓮花世界，真是太不可思議了。我之所以還要再對你們說話，

是想以我一己的例子，來激勵所有學佛的人——我自省平日何德，竟然能獲此殊勝善境善報，請大家要珍惜學佛的因緣，好好的發奮努力啊！

說完這段話，就像眾人要一盆水，然後臨水照面，接著現出一副恍然大悟的神情說道：我今生叫作吳叔寶，其實我前世是俗家姓徐的出家人啊！哈哈哈哈哈！蓮華世界已現前，豈不快哉！

吳叔寶老先生暢快的說完這段話後，面目祥和，雙眼一閉，這次是真的離開人間，往生淨土了；不久，全室散發出微妙的異香，縈迴不散……



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～

光明磊落的元寶

種惡因得惡果——

惡有惡報的因果故事～

蛇吻

因果公式——

漂亮or不漂亮

善有善報的故事——

光明磊落的元寶

編撰／史詩

美學設計／蘭燈

明朝中葉時有一位周秀才，他的故事也是發人深省。

周秀才尚未中舉以前，為人方正不阿，但家中極為貧窮，他沒有自己的房子，只好在婁門地方向一戶韓姓人家租了一間屋子。

有一天，周先生在租來房子的灶下的方磚下面尋獲了二個元寶，周的妻子看了大喜，有一些見者有份想據為己有的意思；但周先生絲毫不為所動，義正嚴詞的向妻子說：這本來就不是我們的錢財，怎麼可以隨便就拿取呢？

說罷就拿筆在元寶上寫道——

若是我的財

須是明白來

然後就把元寶藏在袖中，坐船到了河中就把元寶丟入水中，然後兩袖清風的回了家。

然而這一切的舉動都被划船的舟子親眼目睹，他起了貪念，於是立刻找了一位漁夫幫他潛下河去找元寶；漁夫找到了元寶；但他也起了貪念，所以上岸時便騙舟子沒有找到他所說的元寶。

舟子看到快要到口的肥肉竟然飛了，非常的忿忿不平，也認定漁夫在欺騙他，兩人爭吵不休，後來竟吵到衙門興訟去了。

太守審案時要二人吐實，說明事情的經過，最後漁夫終於交出不屬於自己的不義之財二元寶；太守一見元寶上有字，便命令手下將之充公儲於庫房。

是年秋天鄉試時，周先生高中秀才；按往例凡是中舉的人，都會在太守府參加小鹿鳴宴，而且每人都會獲賞元寶；令人驚異的不可思議的巧合發生了，那上面有字的元寶，竟然就恰巧擺在周秀才的面前，眾人獲知此事經過，都面露驚異，嘖嘖稱奇。

周秀才如此光明磊落的做人風格，贏得了鄉里所有人的敬重，一時傳為美談；而周秀才也不負眾望，後來還繼而高中了進士，光耀門楣！



惡有惡報的故事——

蛇 吻

編撰／慎行 美學設計／善行

有一位陳先生，生性殘暴，平常以虐待小動物為樂。結婚以後，習性不改；不但一點都不疼愛老婆，動不動就拳腳相加，所以在他的老婆的身上，常常東一塊西一塊的瘀青，讓人不忍卒睹。

有一天，陳妻因為浪費了食物，陳先生便大發雷霆拳頭如雨點般襲擊那可憐的女人；這一次，陳妻終於熬不住了，在多年的苦日子之後，一個風雨交加的漆黑寒冷夜晚，陳妻終於離開了這個讓她受苦受難的人間。

在她辭世的時候，一向隱忍的她，幽幽的吐出了幾個字：「我死了以後，一定要化為蛇向他討債。」說罷便撒手人寰，天人永隔了。

老陳終於有了一絲絲愧疚，加上鄉人的指指點點，於是老陳就遠離了家鄉，到別的地方去重新開始。

他找了一個餐館作打雜的工作，勉強餬口維生；久而久之，他也就淡忘了這件事，開始過著似乎不曾發生過殘暴毆妻事件一般的平常無事的日子。

但是，天網恢恢，疏而不漏；曾經作過的惡事，不會因為作惡者已經完全忘記而一筆抹殺。

老陳平日放工後，喜歡與同事喝點小酒，再配點小菜，悠哉遊哉的閒聊天磕牙；然後有家的就回家去睡覺，沒有家就倒頭睡在餐館後面提供的通鋪。這個通鋪有些簡陋，而且由於靠後院，雜草裡有時會有一些蛇類青蛙等等，但是眾人也不怎麼為意，自顧自的過著上工、放工的尋常生活。

但是，有一天晚上，半夜三更時分，也是一個風雨大作、雷電交加的日子；大家早早睡了，沒想到，當一個閃電閃過，雷聲大作時，也在通鋪睡了多年的老李突然大叫：有蛇！

因為他突然摸到了一條滑溜溜的東西，下意識已覺不妙，在閃電光照之下的一剎那，看清了竟是一條——毒蛇！

當他回過神來，他才又驚嚇的發現——同事多年的老陳，已經沒有了呼吸，而那條蛇正迅速的由他身上游離而去。

第二天，風雨停了，老陳也被法醫驗明死於——蛇吻！



因果公式—— 之三～

漂亮 or 不漂亮

編撰／樂果 美學設計／博文

人人都喜歡漂亮，都不喜歡不漂亮，那麼，到底要怎樣作，才能漂亮，而不是不漂亮呢？根據“分別善惡報應經”，可以整理成公式如下～

(10) 行非梵行

既然佛陀已經說得這麼清楚了，如果想漂亮，就趕快依教奉行吧！

➡ 漂亮好看

- (1) 修慈忍
- (2) 惠施佛塔
- (3) 淨掃塔寺
- (4) 修嚴精舍
- (5) 莊嚴佛像
- (6) 孝養父母
- (7) 信重聖賢
- (8) 謙卑離慢
- (9) 梵行無缺
- (10) 遠離損害

➡ 不漂亮不好看

- (1) 恆起嗔忿
- (2) 恣縱慢心
- (3) 不孝父母
- (4) 恆恣貪癡
- (5) 毀謗聖賢
- (6) 侵奪凌逼
- (7) 盜佛光明
- (8) 戲弄他醜
- (9) 壞佛光明



惠施佛塔、淨掃塔寺、修嚴精舍等，都能感召美麗！

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！

修行提要——

要警覺時光飛逝！

修行口訣——

一心不亂

成就的關鍵——

觀空練習

修行提醒——

要驚覺時光的飛逝

文／智慧 美學設計／文文

時間一分一秒的流逝
永遠不再回頭
這一分一秒如果用來修道
就有一分一秒的收穫與成就
因為功必不唐捐
但是如果空過甚至造業
那麼
非但不能成就
甚至還要辛苦受報

而用功的重點
真的在我們的內心
心要時時刻刻與空相應
最起碼要與正念相應
即與自己的用功法門相應
——心 不放逸

念佛的要好好把握每一分每一秒
好好唸佛

靜坐的要好好把握每一分每一秒
好好靜坐
懺悔的要好好把握每一分每一秒
好好懺悔
.....

這個“好好”
就是心的放空或專注

這樣
就是 心念不空過
這樣
就是好好的運用了時間

啊！
有志成就的修行人啊！
要警醒光陰的飛逝
要發願 大成就！



心地法門—— 修行口訣

編撰／文華 美學設計／現法樂住

口訣

一心不亂

一心不亂
其人臨命終時
阿彌陀佛與諸聖眾現在其前

只要念到一心不亂
只要七日
就能感得彌陀與聖眾現前！

出處

阿彌陀經

啊！再清楚不過了
整個念佛的關鍵在於
——一心不亂！

答案再清楚不過了
與空或正念相應的口訣
就是——一心不亂！

修持提要

一心不亂
就是與空相應
或是與正念相應

專——心
一心專——
完全沒有紊亂
亦即沒有任何的妄念

如同阿彌陀佛所說：
聞說阿彌陀佛
執持名號
若一日
若二日
若三日
若四日
若五日
若六日
若七日



而一心不亂
的最高品質是與空相應
若不懂空則與正念相應
念佛、持咒、觀空……

一切的修行
都離不开心
在心地下功夫
才是真正的用功！

而一心不亂
從現在開始
就是修一切法門
的最佳口訣！

只要能在二六時中
皆——一心不亂
那麼
必定成就！！



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——
無雲晴空！

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

而無雲的晴空
象徵著無邊無際的虛空
無一絲飛雲妄念的雜染

現在
就讓我們以全部的專注力
來～
觀無雲晴空
亦即——空

保任
越久越好.....



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

■ 探索之部——

末那識的分別作用

■ 實修之部——

唯識觀想法

■ 名相之部——

識

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

(接上期)

無量功德
眾所莊嚴
大寶花王
眾所建立
大宮殿中。
是薄伽梵
最清淨覺。

不二現行。
趣無相法。
住於佛住。
逮得一切
佛平等性。
到無障處。
不可轉法。

所行無礙。
其所成立
不可思議。
遊於三世
平等法性。
其身流布
一切世界。
於一切法
智無疑滯。
於一切行
成就大覺。
於諸法智
無有疑惑。
凡所現身
不可分別。
一切菩薩
正所求智。
得佛無二
住勝彼岸。
不相間雜
如來解脫
妙智究竟。
證無中邊
佛地平等。

極於法界。
盡虛空性。
窮未來際。

(序品第一
經文待續)



(二) 解讀

經文接著繼續讚歎佛之種種殊勝。

首先描述了佛之所住淨土之莊嚴～

無量功德，眾所莊嚴，大寶花王，眾所建立，大宮殿中。

即佛之依持圓滿，所住之大宮殿，由無量功德感召，莊嚴華麗，並開遍最殊勝的大寶紅蓮花王，可說是美麗非凡，難描難繪。

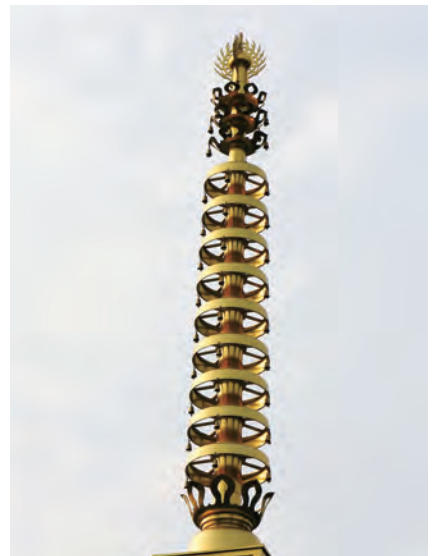
而在這偉麗殊特的依報宮殿中，佛顯現出——最清淨覺，功德圓滿！

而接著的這一大段經文，從“不二現行”一直到“窮未來際”，其實就是在解釋前句“是薄伽梵最清覺”，即佛最清淨覺的廿一功德。

即是～

- (1) 不二現行
- (2) 趣無相法
- (3) 住於佛住
- (4) 逮得一切佛平等性
- (5) 到無障處
- (6) 不可轉法
- (7) 所行無礙
- (8) 其所成立不可思議
- (9) 遊於三世平等法性
- (10) 其身流布一切世界
- (11) 於一切法智無疑滯
- (12) 於一切行成就大覺
- (13) 於諸法智無有疑惑
- (14) 凡所現身不可分別
- (15) 一切菩薩正所求智
- (16) 得佛無二住勝彼岸
- (17) 不相間雜如來解脫妙智究竟
- (18) 證無中邊佛地平等
- (19) 極於法界
- (20) 盡虛空性
- (21) 窮未來際

世親論師對於此廿一德有所闡釋，可以整理成下表～



薄伽梵最清覺＝佛廿一德～

序	廿一德	原經文	世親論師之解釋
1	第一德	不二現行	即是於所知一向無障轉功德。非如聲聞獨覺智亦有障亦無障故。
2	第二德	趣無相法	謂清淨真如，名無相法，趣謂趣入，即是於有無無二相真如最勝清淨能入功德。謂此真如，非是有相，諸法無性，以為相故，亦非無相，自相有故，於此無相真如最勝清淨能入故。
3	第三德	住於佛住	謂住佛所住，無所住處，即是無功用佛事不休息住功德。謂此住中，常作佛事，無有休息。
4	第四德	逮得一切佛平等性	即是於法身中所依意樂作業無差別功德。
5	第五德	到無障處	即是修一切障對治功德。謂一切時，常脩覺慧，對治一切障故。
6	第六德	不可轉法	即是降伏外道功德。
7	第七德	所行無礙	即是生在世間不為世法所礙功德。謂雖在世間行於世間所行之處，不為利等世間八法所染汙故。
8	第八德	其所成立不可思議	即是安立正法功德。由契經等正法無量不可思議，非凡夫所能知，如來安立不可思議，非諸愚夫所能解故。
9	第九德	遊於三世平等法性	即是授記功德。
10	第十德	其身流布一切世界	即是於一切世界示現受用變化身功德。
11	第十一德	於一切法智無疑滯	即是斷疑功德。
12	第十二德	於一切行成就大覺	即是令入種種行功德。
13	第十三德	於諸法智無有疑惑	即是當來法生妙智功德。謂知當來如是法生如來妙智。
14	第十四德	凡所現身不可分別	即是如其勝解示現功德。
15	第十五德	一切菩薩正所求智	即是無量所依調伏有情加行功德。謂無量菩薩所依，能作調伏諸有情事，此非諸佛已得自他平等更求此智，唯有諸佛，已作如是勝調伏事。
16	第十六德	得佛無二住勝彼岸	即是平等法身波羅蜜多成滿功德。謂無二法身，名平等法身，即於如是無二法身，得善清淨波羅蜜多。
17	第十七德	不相間雜如來解脫妙智究竟	謂於無雜如來智中，勝解究竟，此中勝解，名為解脫，即是隨其勝解示現差別佛土功德。
18	第十八德	證無中邊佛地平等	即是三種佛身方處無分限功德。謂佛法身，不可分限爾所方處，受用變化，亦不可說爾所世界。
19	第十九德	極於法界	謂極清淨法界，是名極於法界，即是窮生死際，常現利益安樂一切有情功德。
20	第廿德	盡虛空性	即是無盡功德。謂佛智無盡，如虛空故。
21	第廿一德	窮未來際	即是究竟功德。等言等此佛智究竟窮未來際無有間斷。

所以，總括這一段經文，可以分兩大部份。第一部份就是佛之大寶花王大宮殿，華美莊嚴；值得我們讚歎！第二部份就是

佛之廿一功德，圓滿殊勝；值得我們頂禮與效習啊！



論之部——

唯識最重要之論～

瑜伽師地論

宣說/彌勒菩薩 記錄/無著菩薩 梵譯中/玄奘法師

(一) 論文：	謂聲	次唯外緣聲
卷第一	無見有對	後內外緣聲
本地分中		
五識身相應地	此復多種	此復三種
第一	如螺貝聲大小鼓聲	謂可意聲
	舞聲歌聲諸音樂聲	不可意聲
〔接上期〕	俳優叫聲女聲男聲	俱相違聲
	風林等聲	
云何耳識自性		又復聲者
謂依耳了別聲	明了聲不明了聲	謂鳴音詞吼
	有義聲無義聲	表彰語等差別之名
彼所依者	下中上聲	
	江河等聲	是耳所行
俱有依		耳境界
謂耳	鬥諍諠雜聲	耳識所行
等無間依	受持演說聲	耳識境界
謂意	論義決擇聲	耳識所緣
種子依	如是等類有眾多聲	意識所行
謂一切種子阿賴耶識		意識境界
		意識所緣
耳謂四大種所造	此略三種	
耳識所依淨色	謂因執受大種聲	
無見有對	因不執受大種聲	助伴及業
意及種子如前分別	因執受不執受大種聲	如眼識應知
彼所緣者	初唯內緣聲	〔論文待續〕

(二) 解讀

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

上期已研讀過綱要1、2、3

本期要接著研讀綱要4

論文接著要探討～

什麼是耳識自性？

一言以蔽之：

依耳了別聲

而如同眼識自性之結構

眼識自性亦如是～

眼識自性 內容重點：

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



耳識自性 內容重點：

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

所以，很清楚的，本段論文要討論也就是這四個重點～

(一) 彼所依/耳識所依

(二) 彼所緣/耳識所緣

(三) 彼助伴/耳識助伴

(四) 彼作業/耳識作業

接下來，我們按論之結構，開始好好的探討～

(一) 耳識所依

耳識所依止的共有三依～

- ┌ (1) 俱有依：是說耳根
- ├ (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

耳根是地、水、火、風四大種所造的

耳識所依止的淨色

無法見到、有所障礙

(俱舍論一說：眼等五根、體清淨故，如珠寶光，故名淨色。)

意即種子在解釋眼識所依時，已說明，由於耳識一樣，此不再重複。

(二) 耳識所緣

耳識所緣是所謂的聲境

可以見到、有所障礙



聲音有很多種～

- ① 螺貝聲
- ② 大小鼓聲
- ③ 舞聲
- ④ 歌聲
- ⑤ 諸音樂聲
- ⑥ 排戲叫聲
- ⑦ 女聲
- ⑧ 男聲
- ⑨ 楓林聲
- ……

還有～

- ① 明了聲
- ② 不明了聲
- ③ 有義聲
- ④ 無義聲
- ⑤ 上聲
- ⑥ 中聲
- ⑦ 下聲
- ⑧ 江河聲
- ……

更有～

- ① 鬥諍諠雜聲
- ② 受持演說聲
- ③ 論議決擇聲
- ……

如是等類

有眾多聲

約略來說亦有三種聲：

- (1) 因執受大種聲

(語等聲)

- (2) 因不執受大種聲

(樹等聲)

- (3) 因執受不執受大種聲

(鼓等聲)

聲塵之中

此三是實

餘並是假

所謂因執受大種聲

因是假藉之義

即藉由第八識

執受地水火風四大種

所發之聲

例如血脈流注等聲

所謂因不執受大種聲

即外四大聲

例如風鈴等聲

所謂因執受不執受大種聲

即因俱聲

例如內外合發擊磬吹喇叭等聲

復有三種聲～

- (1) 內緣聲

- (2) 外緣聲

- (3) 內外緣聲

亦復有三種聲～

- (1) 可意聲

- (2) 不可意聲

- (3) 俱相違聲

即令人悅意的聲音

令人不悅的聲音

及沒有悅或不悅的聲音

又復聲者～

所謂鳴、音、詞、吼、

表彰語等

這一切的聲音

是～

耳根——(1) 所行

- (2) 境界

耳識——(1) 所行



意識—— (2) 境界
(3) 所緣
(1) 所行
(2) 境界
(3) 所緣
稱之為 差別

(三) 耳識助伴

以及

(四) 耳識的作業

在前面眼識時已說明，大致是一樣的，即
眼識助伴、作業眼識＝耳識助伴、作業(只
需把眼識代換成耳識即可)



以上耳識這段論文之大意
內容重點可以整理成下表～

耳識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ (1) 俱有依：耳 (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	所緣為聲～ 螺貝聲、大小鼓聲、楓林聲、明了聲、 論義聲、眾多聲……
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，耳識的自性本質，也是透過耳識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何耳識自性”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) 耳識所依(2) 耳識所緣(3) 耳識助伴(4) 耳識作業，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鼻識、舌識、身識其他識的自性本質了。(待續)

探索之部——

末那識的分別作用

文／郭韻玲 美學設計／鄭博文



本文綱要～

- (一) 末那識是分別識
- (二) 末那識是染汙識
- (三) 末那識停止、妄念停止
- (四) 如何停止末那識
- (五) 停止末那識的証果境界

一、末那識是分別識

什麼是末那識？

末那識由於在八識中排序第七，故又名
七識、第七識～

- (1) 眼識
- (2) 耳識
- (3) 鼻識
- (4) 舌識

- (5) 身識
- (6) 意識
- (7) 末那識
- (8) 阿賴耶識

末那識有多名，整理如下～

- (1) 末那識
- (2) 七識
- (3) 第七識
- (4) 分別識
- (5) 染汙識
- (6) 轉識
- (7) 妄相識
- (8) 相續識
- (9) 無明識
- (10) 解識
- (11) 行識
- (12) 無畏識
- (13) 現識
- (14) 智障識
- (15) 垢識
- (16) 思量識
- (17) 思量能度識
-

末那識最大的特質就是分別。

什麼是分別呢？

就是妄加判斷；這句話中，妄是關鍵詞；因為判斷有兩種，一種是對的，一種是不對的；顯然的，當判斷加上妄這個字，那麼就是屬於後者——不對的判斷。

不對也可叫作錯的或錯誤或錯謬……

總之，分別二字絕對屬於負面那一方。

因為，分別是有狀況的、有問題的；了別就不同了。

什麼是了別？

就是正確的判斷；同樣的，這句話中，正確是關鍵詞，了別是屬於對的、好的，也就是屬於正面的那一方。

所以，分別≠了別

分別⊂不對

了別⊂對的

了別是如實的，原原本本的、不增不減的判斷一切、一切人事物……

分別則是不如實的、折射的、加油添醋的判斷一切、一切人事物……

如果我們依賴的是了別，那麼，一切都沒問題。

如果我們依賴的是分別，那麼，問題可就大了。

很不幸的是，我們所依賴的是分別，亦即我們被分別意識主宰著，一切都有分別意識的運作，眼、耳、鼻、舌、身、意，總共八識，除了第八識是完全中立客觀的藏識以外，其他六識，都嚴重的被第七識干擾著。

怎麼說呢？

舉例來說，眼識是依眼根了別色境，其實是一個單純的過程；但是，如同解深密經中佛陀的開示：「此中有識，眼及色為緣生眼識，與眼識俱隨行，同時同境，有

分別意識轉」。

是的，如果只有眼識依眼根了別色境，一切是客觀的，但是關鍵在於「與眼識俱隨行，同時同境，有分別意識轉。」

啊！生命的大問題來了，如果看只是看，根據眼根了別一切色境，是沒有問題的；但是在看的過程中，一旦「俱隨行、同時同境」的分別意識也加入，問題就大了！

可以說問題真的很大很大！

怎麼說呢？

因為本來只是如實了別，一旦加入了分別，一切都扭曲了，真相都不見了！幻象就紛紛出籠了！

佛經一直在棒醒的就是——翳眼看空花！

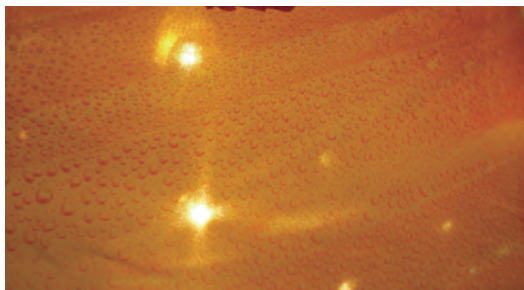
意思就是：由於眼睛生病了，所以看到了根本不存在的空花！

所以，大乘理趣六波羅密多經說：「如人目有翳，妄見空中花。」

是的，一旦加入了分別意識，我們的本來正常的眼睛就等於不正常了，就等於生病了，就等於得了白內障了；而何止是病眼，可能比看不到還要嚴重；因為——我們所看到的都是分別意識作用下的非真相，所以，只要有分別意識，我們就是身處大幻化網中，亦即業力網中。

所以，圓覺經說：「妄認四大為自身，六塵緣影為自心相，譬彼病目見空中花。」

而不只眼如是，可以說完全如圓覺經所說，六根皆如是，皆被分別意識干擾染汙的極為嚴重。



二、末那識是染污識

是的，染汙，分別心是一塊骯髒的大抹布，抹到哪，那兒就髒了；所以，分別意識又叫作——染汙識。

為什麼叫染汙識呢？

既然有染汙，就有相對的清淨，我們先看看佛的清淨，也許就可以相對的明白眾生之染汙了。

本業經說：
水精瓔珞
內外明澈
妙覺常住
湛然明淨



啊！真是令人感動
更令人心嚮往之
一個人的心
竟然可以清淨無瑕
到如此境界～
如水晶般透明
如瓔珞般光輝
內外光明瑩澈
而妙覺恆常安住
更是清涼湛然、明亮潔淨
……

這樣的境界，夠清淨了吧！當完全明白這樣的清淨來自於斷除一切分別的無分別智、大圓鏡智……

那麼，就會明白，沉溺生死苦海的眾生，心實在太染汙了，妄念紛飛、五毒熾盛、濁氣深重、分別心強大……

是的，就是由於這樣強大的分別心，眾生的心還真是汙染嚴重啊！

所以，解脫經才說：「染汙意恆時與諸惑俱生滅。」

世間的汙染，會讓人不舒服、甚至染疾，更甚至讓地球母親難以順利孕長萬物！

而意識的汙染，對於個人的身心甚至全人類，戕害亦極為深遠！

染汙識是如何染汙呢？

例如對每一個人好是應該的，而且盡量平等亦是應該的；但是如果分別意識不斷除的話，那麼，如果執著錢，就會對比較有錢的人比較好；如果執著漂亮，就會對比較漂亮的人比較好；如果執著名，就會對比較有名的人比較好；如果執著地位，就會對比較有地位的人比較好……這樣的心，清淨嗎？應該是夠染汙了；而分別心越強大，染汙就越大！

事實上，世上很多的不幸或悲劇，往往剛開始都只是一個小小的分別心而已，而如果不察或放縱它，它就會越長越大，最終長成很大的分別心！

例如分別哪一個民族比較優異，哪一個民族比較低下，就這樣的一個分別，就曾造成歷史上的大悲劇，造成生靈塗炭、哀鴻遍野；所以，分別心就是染汙的狀態；所以，分別心、尤其是強烈偏執的分別心，真是要不得啊！



三、末那識停止、妄念停止

試想，如果沒有分別心，這個人間便太美好了；因為沒有分別，就不會富貴之人享到了特權，貧窮之人受到了不平……沒有了分別，人與人之間就不再分彼此，而相親相愛了。

所以，分別心，亦即分別意識實在可以說是一切的禍源，一切的禍根，非斷除不可啊！

不只世間法的公平公正，連一個修行人的是否能夠成就，都與分別心的斷除有莫大的關聯。

可以說，分別心止息，妄念止息。

是的，一切的高下、尊卑、好壞、美醜、胖瘦、窮富、貴賤、曲直、毀譽、稱譏……無止盡的分別，都來自於分別意識的作祟；然而它就像個頑劣難改的計較狂，什麼事都要計較的，而且微細到自他都受不了的地步。

三界眾生，只要尚未修証圓滿，每一個人都是一樣的，只是有的比較坦白說出來，有的人不說而已；每一個人的分別意識，都在每一分每一秒不停歇的運作著，分別這、分別那、分別己、分別人……啊！實在太累了！

但是，你知道嗎？從無始劫輪迴生死以來，我們就一直這樣累了，而且累到現在還沒完沒了……

妄念止息，輪迴止息。

分別心就是妄念，如果分別心不止息，輪迴就不會止息。這樣的狀況，實在是太辛苦了！

所以，文華智慧說：

三界流浪
辛苦備嘗
輪迴路險
此路崎嶇

賢愚經則說：

輪迴三界
酸毒備嘗

所以三界流浪的實相是

何止是辛苦備嘗

根本就是辛酸毒楚

難描難繪啊！

所以 真的得想辦法出離啊！

華嚴經說：

眾生為愚痴所覆
煩惱所纏
常流生死苦海

這愚痴煩惱從哪來呢？

是從分別妄念而來啊！



諸法輯要經說：

受生死輪迴

深險難出離

眾生由於無明障蔽

真的不知道自己是這麼的身處險境

而事實上由佛菩薩的明眼觀察

真的是～深重的危險

而且更糟的是

難以出離！

所以生死輪迴

真是漫長辛苦

又可怖可畏啊！

眾許摩訶帝經說：

緣生幻有

生死輪迴

若不息心

無有窮盡

此處之心

當然不是本心清淨心

而是妄心妄念

足見不止息妄心妄念

輪迴無有窮盡

.....

佛說巨力長者所問大乘經說：

生死輪迴

受諸異報

循環遠劫

無解脫時

智者觀之

深心厭捨

啊！

好一個深心厭捨

如果你是一個智者

真的要深深思惟信解

佛菩薩所開示的

生死輪迴的過患酸毒

而深深的生起

厭離捨棄之心



而真的是該厭捨啊！
這無邊無際的又憂悲苦惱的
生死輪迴啊！

啊！生死輪迴的苦況，真是說也說不完啊！而以心意識的角度而言，真的是卡在第七意識啊！所以除非不想出三界永斷生死輪迴，否則真的得止息分別心了，因為，第七意識末那識止息，妄念即止息，生死輪迴亦止息！

四、如何停止末那識

所以，分別意識是必須解決的修行問題，不解決是無法成就的。

那麼，要如何才能停止末那識的運作呢？

唯一的辦法——証入空性！

當我們証入空性，一切的分別就停止了，因為，空是絕對的境界，沒有任何的相對；只有悟空，我們才能徹見萬事萬物背後的真相，完全明瞭一切的本質。

既明瞭本質，就不會在現象界打轉。

而分別意識只在現象界有用武之地，一旦離開了現象界，分別意識也就消失了。

所以，空是一切修行的目的。

圓覺經說：
妙覺圓照
離於華翳



而這妙覺圓照的功用
正來自於空的証量才能展現
所以

要停止末那識
真的得悟入空性啊！

大乘理趣六波羅密多經說：

眾生妄心起
如翳見空花
唯定慧能治
諸佛說如是

啊！這段話太重要了
眾生是因為起了妄心
才見到空幻之花
那解脫救治之道是什麼呢？
就是——定慧！
而且是諸佛一致如是說
所以 唯有定慧可以對治妄心

這個答案再清楚不過了！
而妄心是什麼呢？
妄心就是虛妄分別之心
即雜染虛假、生滅轉變之心
亦即妄識
所以 妄心＝妄識＝末那識
很清楚了 妄心即為末那識
是末那識造成誤假為真的錯謬
而只有諸佛所說的“定慧”可以救治！
所以定慧是醫治病眼
及眾生一切病的靈丹妙藥

什麼是定慧？
定慧又名止觀
六波羅密多經開示
佛果大菩薩
定慧為明本

六祖亦開示
我此法門
以定慧為本

定是禪定
慧是智慧
攝亂意為定
觀照事理為慧



那麼定慧的內容到底是什麼呢？
即安住於般若空慧
所以 很清楚了
般若空慧＝空＝斷除末那識

圓覺經說：
此菩薩及末世眾生
証得諸幻滅影像故
爾時便得無方清淨

証得一切如幻
即了悟一切本空

仁王護國般若波羅密多經說：

菩薩摩訶薩
住無分別
無彼此相
無自他相
常行化利
無化利相
是故應知
愚夫垢識
染著虛妄
為相所縛
菩薩照見



知如幻士
無有體相
但如空花
是為
菩薩摩訶薩
住自他
如實觀察

此段經文意思是說

～

菩薩安住無分別
沒有分別彼此
也沒有分別自他
常常度化利益眾生
心中也無任何的執取
所以應該明白
愚痴凡夫所有的汙垢意識
染垢執著於虛妄不實
被一切的外相所束縛
而菩薩了悟空性
照見一切皆空
知道就如魔術一樣
沒有體相可言
就如空中的幻化之花罷了
此即是
菩薩安住自他的利益
如實的觀察

分野很清楚了
菩薩是～住無分別
而愚夫是～垢識染著虛妄
所以 答案也很清楚了
只有住無分別才是成就
才能遠離垢識即末那識的束縛

大佛頂如來密因修証了義

諸菩薩萬行首楞嚴經說：

此迷無本

性畢竟空

昔本無迷

似有迷覺

覺迷迷滅

覺不生迷

亦如瞽人

見空中花

瞽病若除

花於空滅



如同經文所說

覺迷迷滅 覺不生迷

當覺悟自己在迷惑

迷惑也就消失了

而且在覺悟的狀態

絕不可能再產生迷惑了

如同眼睛有病

本來看到幻化的花

等到眼睛好了

花也就消失了

這是一樣的道理

六祖亦開示：

迷時眾生悟時佛

所以

眾生與佛的不同

只在於迷與悟而以

迷＝眾生

悟＝佛

所以如何停止分別末那識呢？

就是要覺要悟

覺悟什麼呢？

即——般若空性大智慧！

我們可以從直接悟空下手，也可以從斷除分別意識開始。

如果想直接悟空，可以常常作觀空練習。

而事實上，所有的修行，無論唸佛、持咒、懺悔、靜坐……都是走向→悟空。

所以，如果還不能直接識取空，那麼，好好的專注於、努力於、持之有恆於目前已經在用功的法門，就對了！

而如果想從斷除分別意識開始，可以做以下的修行～

口訣：不再分別

方法：在一切時地中

只要發現自己在分別

就要立即停止

心要：時時清明醒覺

刻刻離開分別

只要好好的把握重點，依此而修，日久功深，自然能越做越熟練，終至斷除分別意識，讓它全部的止息！



五、停止末那識的証果境界

諸惡莫作
眾善奉行
自淨其意
是諸佛教



是的，“自淨其意”是整個佛教修行的重心；是過程，也是結果。

所以，所有的修行都是在自淨其意；所有的行善也都是在自淨其意。

當我們種了自淨其意的因，也就得到了自淨其意的果。

如此因果不斷循環下去，最終我們就得到了“淨意”的果。

淨意＝清淨意識

是的，停止末那識的証果境界就是——清淨意識，亦即意識清淨。

而所謂“隨緣消舊業，莫再造新殃”，當停止末那識，真正開始產生利益之處是此二句的第二句——莫再造新殃！

也就是——不再造新殃！

啊！不要小看這“不再造新殃”的威力與重要！

因為，不再造新殃的意思，就是再也不透過分別意識的運作把黑色的種子種入八識田。

這就是修行的第一步——止惡

止什麼惡呢？

過去的惡因已造，不易改變。

要止的是現在的惡與未來的惡。

那麼止了惡故自然就不結惡果。

所以分別意識既然專門造惡因，所以就止息它，那麼當然就不造惡因，就不再種

黑色種子入識田；這，才是真正的、如實的、務實的、現實的、實際的、客觀的、有效的——止惡！

而只有這樣一塊不再接收大量黑色種子的八識田，才能繼而進行修行的第二步——揚善

是的，以識田而言，揚善就是透過各種不間斷的善念與善行，不斷的種大量的白色種子入八識田。

試想，這樣的八識田，不再種大量的黑色種子，只不斷的種大量的白色種子入八識田……

那麼，總有一天，根據善可以抵惡的美妙重要因果法則，亦即白色的種子可以取代黑色的種子，那麼這樣的識田，總有一天——變成全部都是白色種子的識田——這就是清淨意識。

所以，止惡→揚善→淨意，可以說是全部的修行過程。

守護國界主陀羅尼經提供了同樣的概念

～

惡法不應作

善法要當修

……

依智清淨修

不依分別識

法智莊嚴意

破惑離愚痴



所以，清淨的第八識，意即全部白色的識田，就是停止末那識後日久功深、修行証果的境界！

這叫作清淨意識，清淨第八識，亦叫作——第九識：庵摩羅識

庵摩羅識＝菴摩羅識＝阿摩羅識＝阿末羅識＝清淨識＝無垢識＝白淨無垢識＝真如識＝第九識＝清淨第八識＝佛識

金光明經玄義說：

庵摩羅識

是第九不動識

若分別之

即是佛識

唯識論說：

或名無垢識

最極清淨

諸無漏法

所依止故

此名唯在

如來地有

唯識論述記說：

唯無漏依

體性無垢

金剛三昧經說：

諸佛如來

常以一覺

而轉諸識

入庵摩羅

金剛三昧經又說：

覺本無生

離眾生垢

覺本無寂

離涅槃動

住如是地

心無所住

無有出入

入庵摩羅識

啊！入庵摩羅識實在是太幸福了！由於識田中全部是善因、白色的種子，因緣和合皆結善果、白業，這是真正的大善人，完美的人類——佛！

入楞伽經卷第九・總品第十八說：

滅諸分別識

此是我涅槃

同經卷第四・集一切佛法品亦說：

分別識滅

名為涅槃

所以，停止分別意識吧！這樣才能如願大成就！



實修之部——

唯識觀想法～

觀貪的種子消失

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～

觀想貪的種子消失了

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。而貪的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色貪的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

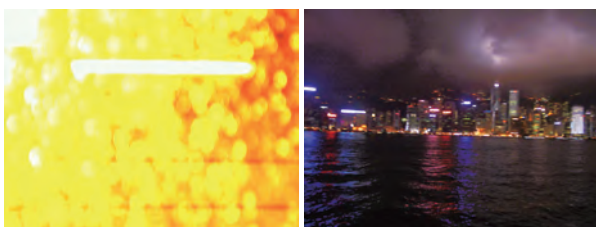
黑色貪的種子

消失了

消失了

消失了

.....



名相之部——

之二～

識



本期要認識的名相，是唯識的“識”。

名相解釋

梵語vijbana

巴利語vibbana

音譯毘闍那、毘若南

vi + jbana = vijbana

分析 + 知 = 識

識＝分析、分類對象後認知之作用

按解深密經佛陀之開示～

識＝意＝心

共有八識～

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、
末那識、阿賴耶識

大、小乘佛教皆有六識說。六識以眼、耳、鼻、舌、身、意等六根為所依，對色、聲、香、味、觸、法等六境，產生見、聞、嗅、味、觸、知了別作用，此即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種心識。

可以整理成下表～

六識表

序	六識 ←	六根 +	六境 +	了別作用
1	眼識	眼	色	見
2	耳識	耳	聲	聞
3	鼻識	鼻	香	嗅
4	舌識	舌	味	味
5	身識	身	觸	觸
6	意識	意	法	知

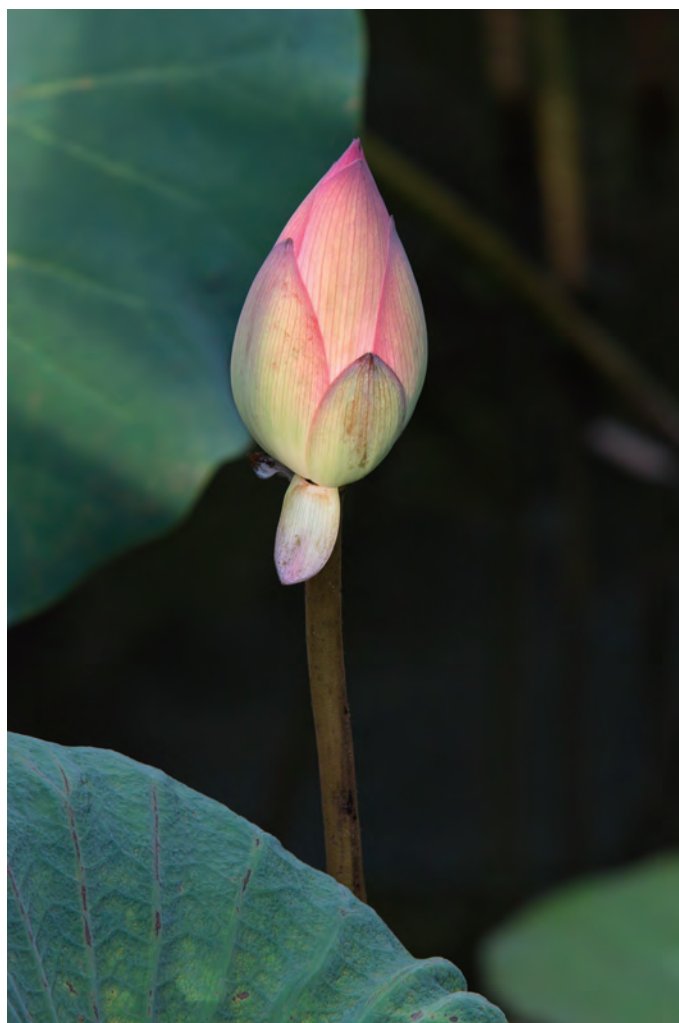


除六識外，唯識宗另舉末那識與阿賴耶識，成立八識說。其中從眼識至身識之五識（與六識說相同），總稱為前五識。至第六意識，稱為前六識。至第七末那識，稱為前七識。前七識以阿賴耶識為所依，而緣各境轉起，故稱為七轉識或轉識。而前六識能清晰識別對象，故稱為了別境識。第七末那識稱思量識，第八阿賴耶識稱異熟識。據護法之唯識說，八識中第六與第七識具有執著虛妄之對象為我或為法之遍計性，故稱「六七能遍計」。而前五識與第八阿賴耶識因無我、法之執著，故稱此為「五八無執」。復次，印度之無相唯識派認為八識之體性皆同，故主張八識體一之說。但有相唯識派及唯識宗則謂其體性各別，而主張八識體別說；且二識乃至八識同時並起，同時轉起（俱轉），稱為八識俱轉。然而，小乘有部宗等不主張二識並起，異於前說。

攝論宗（真諦所創）於八識外另立第九阿摩羅識（菴摩羅識），成立九識說。阿摩羅識別名無垢識、真如識、真識，即所謂淨識，依此而言，第八阿梨耶識被解作妄識或真妄和合識。地論宗、天台宗亦有人主張此說。

真言宗立十識，即於八識之外別立二種：（一）多一識心，為生滅門之所依，相當於了知差別現象界之後得智。（二）一一識心，為真如門之所依，相當於體悟平等一如真理之根本智。

【注：本名相資料出自佛光大辭典】



—— 本月專題企劃 ——

優鉢羅花的智慧～ 正知見〔上〕

※共分上、中、下三輯

本期先登出上輯

文／郭韻玲

美學設計／鄭秉忠

正知見如眼目

便能帶我們

實踐是手足

順利到達

眼目明利

目的地！

■ 誠心

■ 直心

■ 先作一個好人

■ 老實修行人

■ 老老實實的修行

■ 修行人的備忘錄

■ 人身寶

■ 發願

■ 全部的交託

■ 謙虛

■ 戒慎恐懼

■ 心契正法

■ 一切都是為了法

■ 不放棄一切上升的可能

■ 不放棄成就的每一個可能

■ 業

■ 定業

■ 一定要行善

■ 懺悔的好處

■ 累積與相加

■ 精進必定成就！

〔編按：此為作者從1994～2009約十六年間陸續發表關於正知見的文章，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

誠 心

誠心，是一個修行人的優良特質。

怎麼說？

因為誠心誠意是處於一種專注與珍惜的狀態，
如果以這種狀態去做任何事，都容易成功。

而修行人所面對的是

生命中最困難與艱鉅的一件事——成佛。

如果沒有付出全部生命力的專注與珍惜，
是無法完成這件宇宙間最浩大的生命工程。

因此，一個良好的修行人，

當他在面對自己的修行時，

誠心就變成一個非常重要的特質。

連世間法都說：「精誠所至，金石為開」，

可見誠心一旦到達了精純的境界，

便會產生不可思議的力量，化腐朽為神奇。

而修行正是

化生命的種種黑暗腐朽為光明喜樂，

故修行人的誠心宜用精用純，

則不但自度的品質會非常優秀，

度人的品質也會非常優秀；

而既已覺悟生命實有改進提升的必要，

才做了修行人，

那麼就做一個優秀的修行人吧！

優秀的修行人就是：

誠心面對自己的生命、

誠心的改進自己的缺點、

誠心的幫助別人、

誠心的邁向生命更高、更美、更好的境界……



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

直 心

直心就是一顆單純的心。
單純的心的特色是什麼呢？
就是不作多餘的想法；什麼是多餘的想法？
就是對於人事物並沒有任何好處的想法，
例如別人已經在讚美自己的優點，
一個直心的人，
不會多餘的想到
自己是否更應該把優點再多表現一些；
而是自然而然維持原有的狀態，
讚美之前，該作的事就作，讚美之後，
對於該作的事還是一樣的態度，
因為作該作的事並不是為了讚美，
而是單純的該作就去做。
所以，如果是一個修行人的話，
直心就是一個很好的根器，

因為他可以直接了解佛法的重點，
而不要小看了解重點的重要；
因為我們的生命實在太短促，
如果不把握重點的去修，是很難成就的，
而自己修行的成就是服務眾生的保障；
只有自己有成就了，才有能力繼而去愛眾生；
因為連愛人的能力都是不容易養成的，
例如穩定的、無私的、智慧的愛人品質，
就需要相當好的成就才能保住。
故“直心是道場”是千真萬確的，
一個修行人如果想要有成就，
這就是很重要的心態——直心，
只要有一顆單純的、質樸的、
不拐彎抹角的直心，這個人離成就不遠了。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

先作一個好人

本月
專題

想成佛嗎？

當然，這是每一個佛子的衷心願望。

但其實不忙，為什麼呢？

因為如果連一個好人都還未作到的話，這個人是不可能成佛的。

一個好人是什麼樣的人呢？

一個好人是善良的，是懂得愛別人的。

一個好人不會在別人辛辛苦苦指導他很久以後，突然翻臉無情的指責。

一個好人不會看不到別人對他的好，而故意心存誤會。

一個好人不會總是抱怨別人不關心他，而會主動的去關心別人。

一個好人是處處疼惜一切人事物……

想作一個大修行人嗎？

其實不難，先從作一個大好人開始吧！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

老實修行人

一個人如果作人不老實，其實連一個好人都作不到，遑論作一個好的修行人。

所以，除非不想當一個好的修行人；如果想的話，還真的必須作一個老實人。

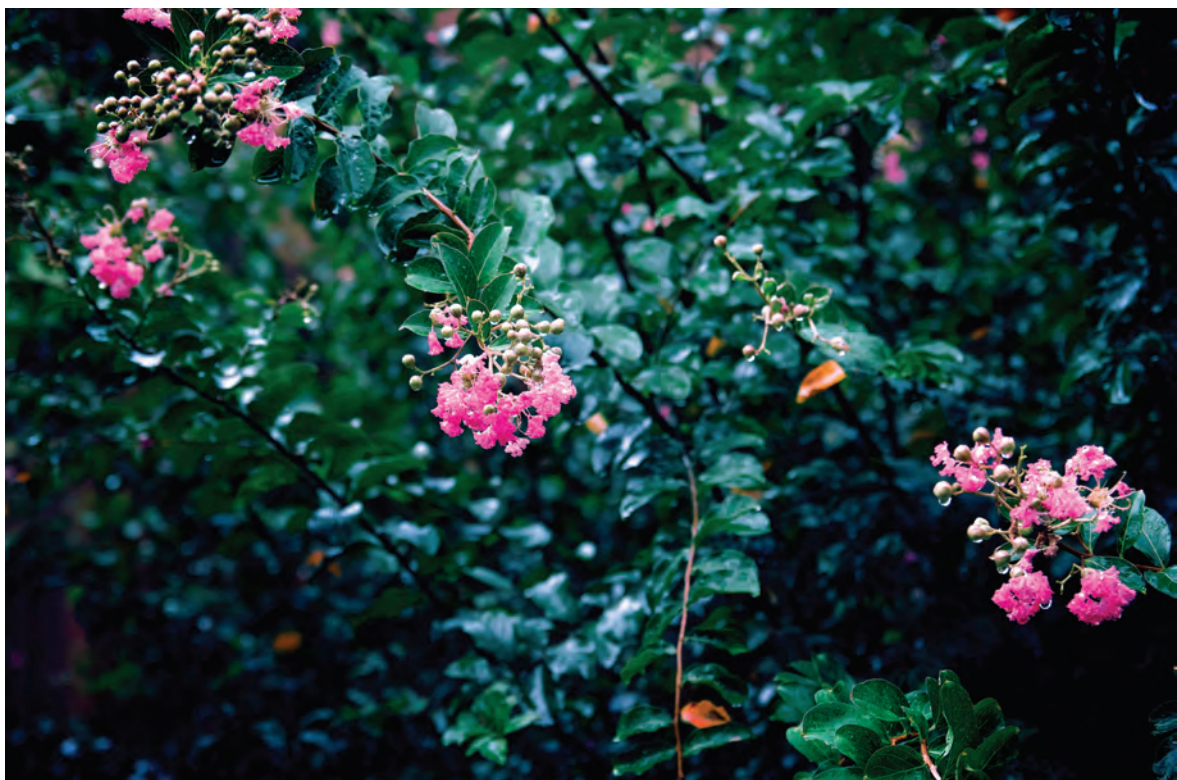
什麼是老實？

也可以說就是誠懇，亦即對一切人事物皆心存一份尊重，由於尊重，就不忍心欺騙，尤其不忍心欺騙另一個好人。

但有的修行人由於過去生的業力障蔽，一開始修行就沒有導正成一個老實的人，那麼這樣的人真的是很難很難成就的。

因為只有老實的修行人，會以自己的真面目去真誠的待人，也會以真誠的真心去面對修行，這樣就奠定了一個很好的基礎，一個澈悟諸法實相的紮實基礎。

因為，只有一切誠誠懇懇、老老實實、真真切切，才能不違背良知，才能真正慈愛眾生，故作一個“老實”的修行人還真是重要啊！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月
專題

老老實實的修行

什麼是老老實實的修行？

就是平平實實，

實實在在的面對修行這件大事。

因為修行是生命改造工程，

是非常艱鉅的一件事，

沒有全力以赴，是難以克竟全功的。

但在全力以赴的當中，

我們面對修行這件事的態度是十分重要的。

也就是說，由於修行十分重要，也十分困難，

故一定要有實事求是的踏實精神，

也就是絕對不作好高騖遠的奢想；

例如並未下足功夫於靜坐，

卻一味觀察身心為何還不起巨大變化？

因此反省能力，是一個好的修行人必備的，

如果沒有這樣反省觀照的能力，

一個人會注重一些外表的改變，

而不肯下死功夫。

什麼是死功夫？

就是作了很久，完全沒有任何改變，

還是繼續作。

以世間法的例子，就可以明白，

例如對別人心存善良，

即使常常都未得到同樣的回應，

可是還是繼續作下去，

這就是對於作人的善良下了死功夫，

不會因為外在的獲得與否而改變自己的態度。

以修行的例子而言，

例如拜佛很多年，沒有任何的改變，

還是繼續拜下去。

這就是老實修行，這樣的修行，

才能達到涓水穿石的功夫，

那麼，以這樣的堅持與毅力，

而且不受外在影響的定力，此人必定成就，

等到功夫下足了，因緣時至，

身心必定產生極大的變化與提昇。

但在這莊嚴的提昇之前，

如果因為一直沒有結果而放棄了努力，

那麼這就不是老實修行，

就是不踏實，就是好高騖遠，這樣的人，

成就甚難。

所以，就從今天起，

要好好的修，要腳踏實地的修，

作一個老實的修行人；

那麼，成就是必定總有一天

能夠自然而然豐收的果實。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

修行人的備忘錄

（一）善良：

只要永遠堅持善良，就永遠不會退轉。

（二）感恩：

對於有恩於己的人，常存感恩之心。

（三）崇高：

擁有崇高的理想，人格就會偉大。

（四）努力：

落實的努力，是修行成就的保障。

（五）堅持：

具備“滴水穿石”的堅持精神，必定成就。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月專題

人身寶

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身。」

人身確實是寶，是得度到彼岸的寶筏，是解脫三界的珍貴工具。

每獲得一次人身，都是十善業功德的累積與感召，所以人身寶也可以叫做功德身，就是因為必定是過去生曾修十善業，今生因緣成熟，才能夠得到一個人身，故人身寶難得，絕非虛言。就以十善業的功德而言，其實要累積到這樣大的功德，並非易事，有時要好幾世的行善功德相加，才能在未來生再感召一次人身，故一定要珍惜人身寶，因為實在得來不易。

人身既然如此珍貴，我們真的是要好好的愛惜，並賦予更有意義的使用方式，我們每個人每天都在過日子，但大多數人的生活方式都是在糟蹋人身寶，不是飲食不當，就是縱欲過度，這裡的欲，不只是指色欲，也包括一切聲、香、味、觸等的過度貪著與放逸，這些都是讓人身寶容易損壞及衰老的生活方式，所以愛惜人身寶的第一步就是要過正常健康的生活，否則人身寶很快就會失去，到時再後悔就來不及了。

有了健康的人身寶，就宜好好的聽聞、修行佛法，因為佛法是生命的真理，是讓生命得到圓滿的究竟方法。佛法，其實不只是宗教，更是人類追求真、善、美的生命法則，只要實踐這些法則，生命就能得到最大的擴展與提昇，而人身寶就扮演了達成這些偉大目標的橋樑角色，故人身不是讓我們來這短暫的人世造業的工具，相反的，是讓我們完成自度度人弘大生命目的之寶筏，故人身實為寶，宜多愛護之、善加利用之，方不辜負過去生所種下的十善業功德，也方不辜負諸佛菩薩的加持。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

發願

什麼是發願？

發願就是修行人還未成就，可是先立定成佛的志向，並且說明成就後將利益眾生種種。

例如常唸的四弘願：

眾生無邊誓願度

煩惱無盡誓願斷

法門無量誓願學

佛道無上誓願成

如果仔細研究，會發現這四句話雖然簡潔，可是簡直是太難達成了，那麼發願為什麼要發如此難達成的願，為什麼不發簡單一點或容易達成的願呢？

事實上，是因為不了解發願的好處，只要了解發願的好處，就明白為什麼要發得如此大了。

發願到底有什麼好處呢？

最起碼有三個好處：

(一) 福報廣大

因為佛深深明白這個世間其實是唯心所造，一切的一切都源自於心，如果我們的心廣大了，而且是光明的廣大，那麼這樣的心念，一定會感召無量無邊的福報，因為，福禍無門，唯“心”自招。

(二) 必定成就

既然都源自於心，那麼只要心願意成就，總有一天會成就，因為「是心作佛，心即是佛」。

(三) 立定志向

一切源自心，但心念必須導正，才會往光明面不斷的擴展，發願即是清楚的導正心念，讓心念朝最圓滿的境界不斷的成長，那麼總有一天，會一切圓滿、一切具足。

故發願要發得越大越好，這樣表示心量廣大，而且勇於承擔“佛與眾生，無二無別”的事實。

不過，發願當然還是要落實在大精進修行，否則等於只有了開始，而無以為繼，故發願要發得大，修行要行得深，如此兩相配合，則必定成就。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月
專題

全部的交託



什麼是全部的交託？

就是身、口、意完完全全的相信與給予。

對什麼事情交託出來？

就是對修行這件了生脫死、偉大莊嚴、人生必修之事全部的交託出來。

對誰交託出來？

就是對悲智圓融、自利利他、自愛愛他的佛菩薩完全的交託出來。

為什麼修行必須對於佛菩薩全部的交託？

因為修行成就是生命百分之百的成長與圓滿，而既然要百分之百的獲得，當然就必須百分之百的付出。

而最重要的付出，就是心；就是一顆沒有絲毫懷疑、沒有絲毫猶豫、沒有絲毫瞻前顧後的誠誠懇懇、清清白白、明明朗朗的一顆心。

因此，除非不想成就，如果真的要成就的話，真的就必須對於這世上最殊勝、最珍貴、最偉大、最圓滿的佛法以及佛菩薩——完全的交託，這樣才是最睿智、最利己、最利他的抉擇，甚深思惟！

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

謙 虛

真正的謙虛，來自內在對於別人的尊重。

只有懂得了尊重別人，才懂得自我謙虛。

謙虛的人，由於這樣內在的美德，
能夠自然而然的得到別人的喜愛以及尊重。
這正是一個度眾的菩薩宜擁有的「廣結善緣」。

所以，如果想要度人順利，先要作一個謙虛的人；
因為謙虛的人不但脾氣也較溫和，
對於自己的學習也容易得到較大的進步。

因為，驕傲就是進步最大的障礙，
只有覺得自己已經學得很夠了，才會起驕傲的心理，
但事實上，什麼是夠了呢？
只有謙虛的人，才能甚深明白，學海無涯，
一切的學習，都可能還只是開始而已，
怎能自滿？怎能驕傲？

菩薩是自明明人，
是自照照他。
用什麼來照明？
就是用如實的智慧
故謙虛是與如實智慧相應，
宜努力篤行之。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月
專題

戒慎恐懼

為什麼要戒慎恐懼

什麼事需要戒慎恐懼？

可以說如果想要成功，就必須戒慎恐懼。

接著可以說修行這件事最需要戒慎恐懼。

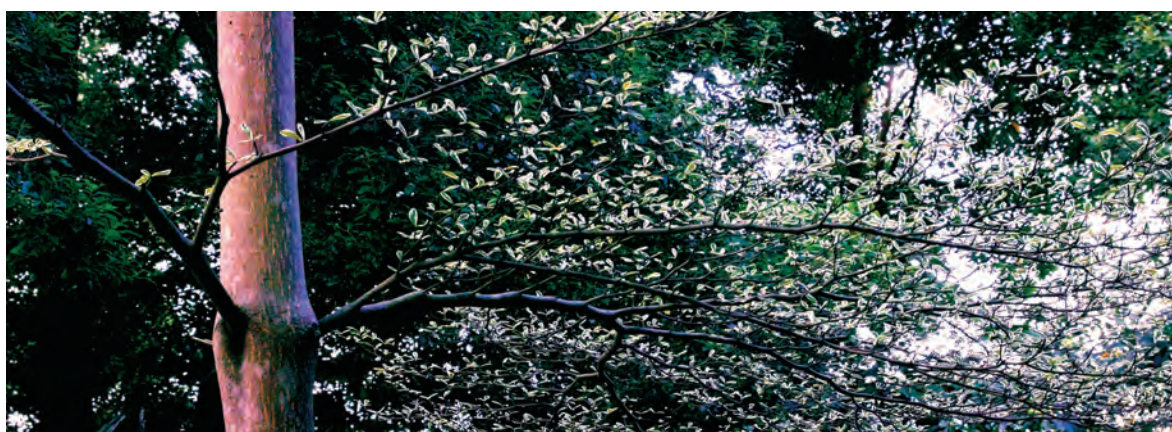
連接起來可以說，如果想要修行成功，就必須養成戒慎恐懼的正確態度。

為什麼戒慎恐懼是正確的態度呢？

因為修行的目的就是在於滅盡生命中的一切苦；而生命到底苦到什麼程度呢？就以三界眾生無人能倖免的生老病死而言，就已經苦到無法形容的地步；僅以死而言，那種四大崩離的過程，可以說有多苦就有多苦；而人生的苦，又何止這些，精神的苦悶、沒有出路、為惡……都是苦中之苦、苦不堪言。

而一切的千苦、萬苦、億苦，只有修行能夠澈底的解決，但由於面對的問題太巨大，也就是苦的數量太龐大，克服不了的失敗機率也極大；所以只有以戒慎恐懼的如臨深淵、如履薄冰的正確態度，才能克竟全功，成為一個解脫自由、快樂自在的大丈夫。

因此，除非想繼續無奈的與苦長遠相伴，如果我們真的想永遠的離開生死輪迴巨大的苦痛，我們真的宜早日養成正確的修行態度——戒慎恐懼！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

心契正法

心如果與正法相應
就是一個修行人
如果不能與正法相應
表面做得再完美，都不能算是一個修行人
佛教是如實的教導
教導我們做一個真實的人
而真正真實的重點就在內心
如果不是如此
濟顛和尚根本不可能為佛教所接受
甚至成為家喻戶曉的人物
故守戒亦然
真正最高守戒在守心戒
心如如不動即是守戒
外現莊嚴清淨戒律相
可是內在卻常常起分別、批判
這樣並不是真正的守戒
光明與黑暗是不能並存的
一個菩薩只能與光明為伍
絕對要離開黑暗
因為如果自己都無法堅持在光明之中
是不可能帶領別人走向光明
但是堅守在光明的陣營裡
是一件千辛萬苦的事
必須時時刻刻觀照自己
看得清楚明白
而且永遠不離開慈悲與智慧

這樣就是——心契正法
而心恆契正法的人，必定成就！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月
專題

一切都是為了法

這無常的世間，無一是永恆，唯有一心向道，才能脫離牢籠般的三界，獲得生命的自由解脫。

當一個修行人明白了這個甚深大道理之後，就必須身體力行的去實踐，才能最終達成這個偉大的目標，甚至進而與無量的眾生分享達成目標後的圓滿與幸福。

所以，如果想要完成這個偉大的目標，就必須遵循佛法的一切教導與開示，因為唯有佛法能夠幫助我們一步一步、準確無誤的達成偉大的目標：斷生死、出三界！

既然唯有佛法能夠讓我們達成這偉大的目標，所以每一個修行人都宜趁早養成正確的生命態度——一切都是為了法！

是的，唯有這樣正確的生命風格確立以後，一個修行人才有可能成就，也才有可能在幻相逼真、業境催逼之中，永遠作出正確的回應。

更進一步的說，什麼是正確的回應？就是一切的一切，包括任何的所思所想所行所為，都是以法作為依皈！這就是正確的回應，也就是生命通往幸福喜樂的唯一之路！！

因此，不用再想太多了，當我們遇到世法與出世法衝突時，毫不考慮的選擇出

世法吧！當我們遇到菩薩道的挫折時，毫不考慮的衝破一切難關吧！當我們遇到愛情與佛法似乎扞格不入時，揮慧劍斬去情絲吧！

總而言之，只因為佛法實在太尊貴、太偉大、太圓滿，所以遇到一切的抉擇、一切的思想、一切的作為時，請心無妄念的——

一切都是為了——法！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

不放棄一切

上升的可能

三界之中，充滿了各種的下墮與黑暗；而修行就是要對治一切的下墮與黑暗，也就是抓住每一個上升的機會與可能。

因為，下墮是容易的，例如一個人傷害了我們，嗔恨他是容易的，原諒則是不容易的；而嗔恨就是下墮，原諒就是上升；由此簡易常見的例子即可明白：上升是多麼的不容易！

所以，有鑒於上升是這麼的不容易，我們可要不放棄任何一絲絲上升的可能；更何況，生命的真相永遠是：下墮是無邊的苦痛，上升是無上的喜樂！

讓我們渴慕上升，讓我們珍惜上升，讓我們抓住生命中任何上升的可能性，那怕是一絲絲而已；因為，唯有上升，生命才有出路，才可能幸福、光明、喜樂。

所以，你面臨悲劇嗎？那麼，拼命把它變成喜劇吧！你面臨沮喪嗎？拼命把它變成積極吧！你面臨失敗嗎？拼命把它變成成功吧！……………

生命是可貴的，佛法是殊勝的，生命有了佛法，就是可貴加上殊勝，這樣的相加，就是無限的上升、上升、上升……………



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見 不放棄 成就的每一個可能

成就是殊勝的，殊勝到世間沒有任何一樣東西可以超越或比擬，由於如此殊勝難得；想當然耳，成就這件偉大的生命工程，是極為困難達成的。

所以，在成就的路上，可以說充滿了各種艱辛、苦痛、挫折、危難……其中的辛酸，非筆墨所能形容；但是由於成就的果實實在太豐美，就算過程中要付出極大的代價，其實也是值得的，更何況，並沒有付出什麼代價，那大部份是我們過去生種種的負面力量要平衡，也就是說在這三界之中，我們不能虧欠任何眾生，只要還有一絲虧欠，我們就務必得三界受生，務必得一五一十的還得乾乾淨淨，才能清清白白的、沒有負擔的、沒有虧欠的離開這個痛苦輪迴的三界。

更何況當我們了解了大慈大悲的大愛之後，其實，不但是不能虧欠任何眾生，甚至給予眾生不夠，我們都還不能離開，但其實眾生就是自己，自己就是眾生，如果我們給予眾生還不夠多，也就是給予自己不夠多，亦即還不夠愛眾生，也不夠愛自己。

所以，其實成就就是澈底的愛自己，如果我們尚未學會，我們就得再經各種的

辛苦、困頓……所以，如果想不放棄任何成就的可能，也就是不放棄任何愛自己的機會，亦即不放棄任何愛眾生的機會。

成就甚難，但一旦明白了愛的真諦，其實成就之路走來也就不那麼艱辛了，真的、真的；是如此的深奧，卻又如此的簡易，端看我們心中那朵美麗的、溫柔的、莊嚴的慈悲之花盛開了沒有？盛開了沒有？



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

業

業，是造作，有黑業，也有白業。

黑業必報，白業也必報。

黑業受報的時候，充滿了無邊的苦痛，白業受報的時候，則充滿快樂與幸福。

業，必定要報，這就是因果。

無始劫來，眾生在六道輪迴，都造了無量無邊的業，業有多少，輪迴就有多長，故業與輪迴是息息相關的。

除非不再造業，否則必得永無止盡的

繼續流浪生死。

不再造業的根源在於心，只要心停止了妄念，當妄念全部止息，輪迴就跟著止息。

所以，我們找到輪迴的根本原因——妄念。然後透過各種修行來止息它，那麼，總有一天，我們的心就不再製造任何的妄念，也不再受任何妄念的干擾，這時，就是解脫輪迴，就是究竟成就。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

定業

什麼是定業？

就是因果已定，無法改變的決定果報。

例如一個人過去世欠別人錢不還，那麼此人一旦業報成熟，就一定會遇到別人也不還錢給他的狀況，又例如過去生殺人，那麼也是一旦業報成熟，也一定會被人所殺。

這就是因果循環，絲毫不爽。

嚴格的說起來，每一個因果，都是定業；因為種如是因，必得如是果；這是必然的，必定的，不是定業是什麼呢？

但是進一步來看，會發現由於一個人不可能只造了一個因，相反的，每個人都是造了無量無邊、不可勝數的因，也可以說每一個人都會得到無量無邊，不可勝數的果；而其中又牽涉到善與惡的問題，種善因，必得善果，種惡因，必得惡果，而且其中有一個因果法則對於修行人來說真是充滿了無限的希望，怎麼說呢？即善惡可以相抵，即種了一個惡因，如果再造一個善因，那麼善惡就可以互抵，而不會受報。可是善惡相抵又非我們所想像的這麼簡單，因為又牽涉到時間的因素，例如造了一個惡因，如果在惡果尚未成熟前再造

善因，是來得及相抵的，然而一旦過了一個相抵的時間，那麼這個果報就一定是要受的。

故嚴格的說起來，到底什麼是定業呢？

應該是說比較難相抵的業是屬於定業。

故其實是不是定業，是因人而異的，一個大精進的人，再大的定惡業也是可以化解的，一個不精進的人，再小的定惡業，也是必定受報的。

所以我們可以得到一個清楚的結論：定業可轉。而且越精進就能夠轉變得越大；也就是說定惡業可在精進下，大事化小，小事化無；定善業也可以在精進下，小福變中福，中福變大福，故轉定業的關鍵在於精進，而方法則不勝枚舉，例如多唸「地藏菩薩滅定業真言」。事實上一切精進的老實修行，絕對都能夠改變定業。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

一定要行善

一定要行善？

這是從什麼角度來成立的呢？

事實上，任何的角度都成立這個宇宙至極的真理。

怎麼說呢？

就以建設自己幸福快樂的角度而言，就是非成立不可的；因為只有一個行善的人，才有可能幸福，也才有可能快樂；這顛撲不破的真理，是佛法中最淺也同時最深奧的因果法則，就是當我們行善，這個善的力量一定會回到我們的身上；也許有時一時看不到行善的效果，那是因為過去生的負面力量，也就是行惡的果報尚未淨除的緣故；所以千萬不要因為長時期的行善，卻還無法大幅度的改善一切就失去了信心與耐心，因為“為山九仞，功虧一簣”，真的、真的往往就差最後一步，我們的罪業就將淨除乾淨，我們的幸福快樂就將接踵而至！

另外再以整個大環境而言，就更加凸顯行善的必要！

因為我們每一個人都希望生活得舒適、安全、優美，這樣的環境是每個生命體都會感到如魚得水；但你知道嗎？一切美好的外境其實都只有美好的心才能感召；也就是說，如果內心美善，才能感召

美善的環境；相反的，如果內心醜陋，也勢必感召醜陋的環境；只是這一世的美善，可能下一世才顯現果報；上一世的醜陋，這一世正在受報，所以許多人就看不懂了；所以，絕對不要忘記這有利於所有生命的重要真理——一定要行善！

所以，只要我們相信、力行、持續這樣的真理，不但自己將過得幸福快樂，也將幫助廣大的眾生幸福快樂。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月
專題

懺悔的好處

為什麼要懺悔？

因為作錯事，所以要懺悔。

而且不只為了今生的錯、還要為了過去生許許多多的錯而懺悔。

懺悔有什麼好處呢？

最起碼有三個好處：

（一）減少惡報

只要作錯事，一定要受報，大錯受大的惡報，小錯受小的惡報，而如果經過懺悔，小的惡報一定可以免除，大的惡報只要再大精進，也一定可以減少惡報。

（二）不輕易造惡因

經過虔誠的懺悔，只要再配合決心，則可以不再造新殃，那麼惡因不造，未來也必不會結惡果。

（三）容易行善

常常懺悔的人，是有自知之明的人，也是有行善能力的人，唯有知道錯，才能改進，唯有改進了錯，才容易行善。

故懺悔，消極可止惡，積極可

揚善，更是每一個修行人不可或缺的基礎功夫，只要常常懺悔，必能保持戒衣的清淨，如此才能成為清淨的法器，才能修得究竟成就。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

累積與相加

每一樣事情的成功，都是靠平時日積月累的努力，千萬不要小看每一日努力，每一天都努力，三百六十五天下來，就是一年的成績單。

浩瀚的大海，是由一滴水累積；千年的古木，是一吋一吋的長高；萬丈的高樓，是由一公斤一公斤的水泥累積；那麼，偉大的成佛之路亦然，每一世的努力修行，累積起來就是無量無邊的功德，所以，如果要作一個成功的修行人，千萬不要忽視每一天的努力，每天靜坐二小時，一年就靜坐了730小時，十年就靜坐了7300

小時，可是如果每天都不努力修行，一年的光陰過去了，十年的光陰過去了，修行的成績單上就將打上很差的分數，精進的修行人絕對不願意面對這樣的成績單，也絕對不捨得如此浪費寶貴的光陰。

所以，一點一滴的努力，累積起來就是一個大的成功，自度如是，度人亦復如是。如果不甘於與草木同朽，如果嚮往佛菩薩偉大莊嚴的境界，那麼，千萬不要小看一分一秒的努力，成佛，就從這一分一秒的修行開始！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

本月
專題

精進必定成就

為何要精進？

精進是一個修行人成就的保障，如果精進，這個修行人無論再怎麼糟糕，都會有成就的一天；相反的，如果不精進，這個修行人無論再怎麼優秀，都不會有成就的一天。

為什麼呢？

因為糟糕是現在的狀態，只要精進，再大的糟糕也會進步，最終進步到圓滿的境界；相反的，即使現在多麼的優秀，可是由於不肯精進，則好的狀態也會每況愈下，終至很糟糕的

狀態。

故修行人不要在意自己現在是什麼狀況，因為現世的狀況就是過去世努力或不努力的果報，再怎麼不滿都是沒用的，而今世的未來才是最需要打拚的部份，一切都充滿了希望，只要肯精進，必定會有圓滿的結果。

故除非不想成就，否則每一個修行人都宜精進，而且是有恆心的精進，則再大的考驗，也會通過；再多的磨難，也會克服；終至一切圓滿，一切成就。



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

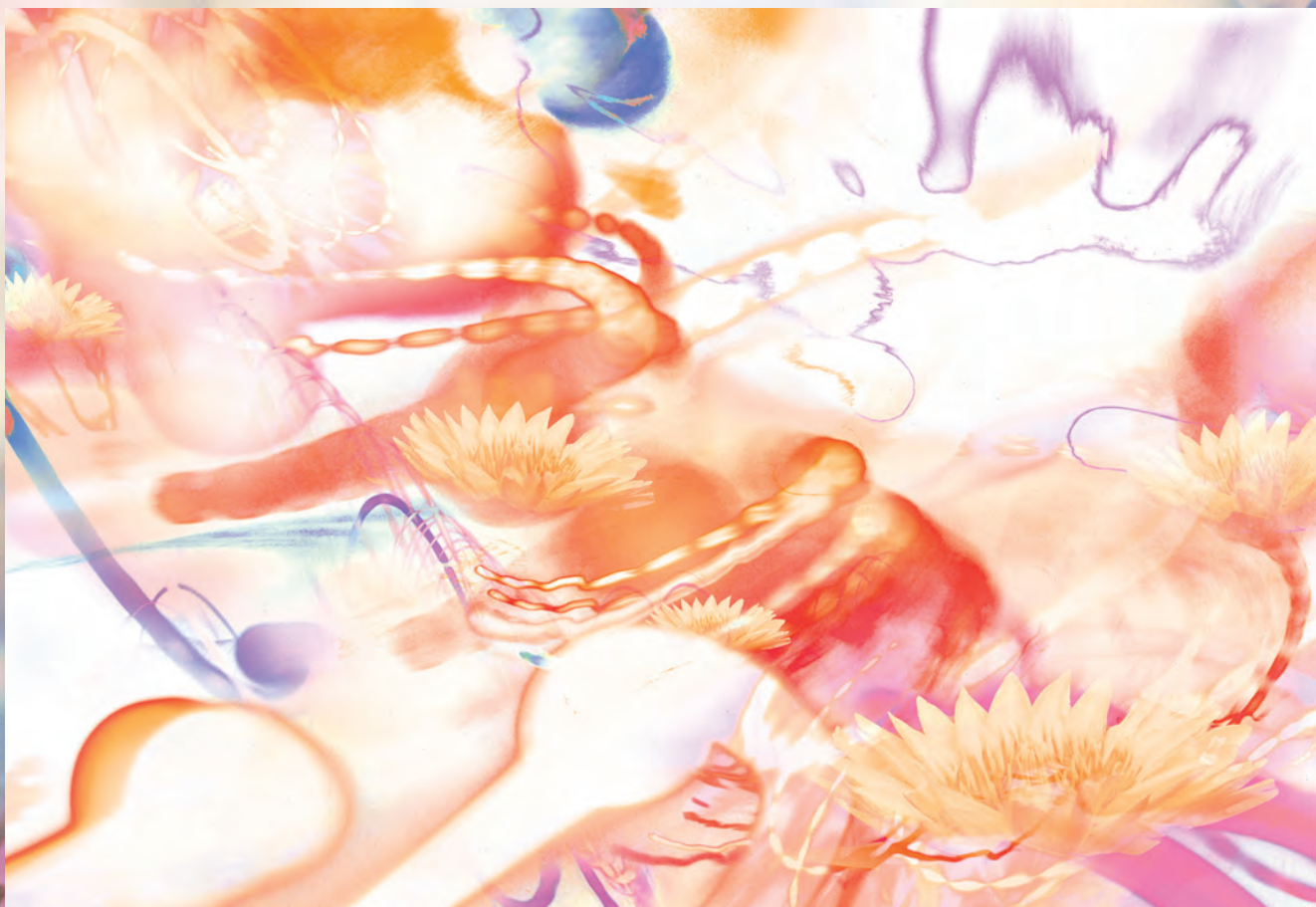
海澱區			
編號	店名	地址	電話
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高粱橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外，清華科技園，創業大廈一層西側	62797078 62780859
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	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
V24	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
V25	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
V26	一品齋甜品屋(茶餐廳)	銅鑼灣希雲街 8 號	2915-0099
V27	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V28	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
V29	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V30	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V31	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
V32	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V33	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V34	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V35	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V36	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333

V37	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V38	Cook Light Cafe	鰂魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689
V39	甘香齋	鰂魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173
V40	金膳健康素食	西灣河筲箕灣道 250 號地下御景軒地下 F-G 號舖	2569-6333
V41	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V42	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V43	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V44	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V45	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			
V46	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V47	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V48	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V49	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
V50	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V51	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
V52	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V53	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
V54	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V55	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V56	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V57	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
V58	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	
V59	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V60	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
V61	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V62	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V63	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V64	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V65	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V66	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V67	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V68	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
V69	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
V70	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V71	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V72	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213

V73	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391
V74	百寶齋廚	太子荔枝角道 33 號	2380-2681
V75	品味高國際素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2308-1239
V76	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
V77	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V78	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
V79	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880
V80	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖	
V81	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482
V82	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069
V83	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V84	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V85	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V86	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
V87	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V88	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V89	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
V90	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V91	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V92	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	
V93	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V94	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
V95	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V96	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V97	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V98	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 KOB9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V99	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
V100	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V101	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V102	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
V103	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓 (只做午市)	
V104	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V105	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V106	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V107	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788

V108	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
V109	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228
V110	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V111	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V112	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V113	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V114	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V115	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V116	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V117	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V118	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V119	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V120	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V121	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V122	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
V123	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V124	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V125	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
V126	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V127	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342
V128	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589
V129	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
V130	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V131	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
V132	隨緣素食	荃灣象山村街市平台 3 號	2415-2219
V133	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
V134	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872
V135	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓 (只限午市)	2499-6381
V136	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701
V137	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V138	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V139	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V140	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V141	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V142	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V143	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V144	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V145	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

V146	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288
V147	青松觀	屯門青松觀路青松徑	2462-1507
V148	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
V149	大力齋廚	屯門石排頭道 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2463-4888
V150	妙法寺	屯門藍地大街妙法寺	2461-8567
V151	友營食肆	屯門良德街 9 號盈豐商場 27A 地下	2464-2323/2464-2121
V152	惠豐涼茶素食	屯門悅湖商場 114 號舖	2618-4984
V153	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
V154	福興素食	屯門青海圍萬寶中心 8 號地下	2441-7806
V155	佛緣軒素食	青衣翠怡花園一期商場 4 號舖	2497-7269
V156	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
V157	自家素食	葵芳興芳路 223 號 新都會廣場 1 樓 Kiosk2 號舖	
V158	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
V159	心中有素	葵涌廣場 3 樓 C83 號舖	3446-9478
V160	惠豐涼茶素食	葵涌梨木樹街市 76 號舖	
V161	惠豐涼茶素食	葵涌葵涌中心 A41 號舖	2423-8807
V162	自家素食	將軍澳坑口地鐵站大堂 HAH15 號舖（A1 出口）	2702-9955
離島			
V163	東方小祇園菜館	大澳南涌 14 號	2985-5459/2985-5732
V164	海韻素食菜館	大澳南涌村 13B	2985-5187/2985-5314
V165	少林武術文化中心飯堂	大澳石仔步街	2985-8338
V166	寶蓮寺齋堂	大嶼山昂平昂平路	2985-4736
V167	靈隱寺	大嶼山大澳薑山村	2985-5255
V168	南島書蟲	南丫島榕樹灣大街 79 號地下	2982-4838
V169	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	有機地健康食品有限公司	香港中環港鐵香港站商舖 HOK-40	3583 2016
04	Life Cafe	香港中環蘇豪些利街 12 號地下至 2 樓	2810 9777
05	有機園有限公司	香港灣仔堅拿道西 21 號	2488 0508
06	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
07	有機地健康食品有限公司	香港灣仔軒尼詩道 181 號地下	2511 5628
08	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
09	有機地健康食品有限公司	香港天后電氣道 44 號地下	2806 1128
010	生機元素	香港天后電氣道 110 號 A 舖地下	2566 8280
011	素苗	香港跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893 3037
012	有機無限	九龍尖沙咀廣東道 25 號港威大廈	3116 6818
013	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
014	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
015	Sprout	九龍尖沙咀彌敦道 100 號 The One 商場 4 樓 L408	2679 6988
016	Club O 店	九龍旺角亞皆老街 80 號昌明大廈 7 字樓 F 座	2619 0000
017	采鋤茶館	九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室	2374 1898
018	敦賀有機素食	九龍油麻地龍匯商業中心	3622 2525
019	康然健康食品有限公司	九龍九龍城太子道西 376-378 號地庫	2382 1889
020	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
021	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
022	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
023	有機仔仔	九龍長沙灣荔枝角道 863 號泓景匯	2802 3283
024	有機生活	九龍牛頭角牛頭角道 77 號淘大商場	2759 9962
025	有機堂食品公司	九龍觀塘茶果嶺道 88 號麗港商場	2717 2771
026	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
027	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
028	有機地健康食品有限公司	新界荃灣沙咀道 11-19 號達貿中心 1101 室	2850 6166
029	生機元素	新界沙田希爾頓中心商場 3 樓 43 號	2698 0608
030	百份百有機有限公司	新界深井青山公路 42	2491 7318
031	綠怡有機生活館	新界錦田公路 82 號	2475 2736
032	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	2836 2334
V14	天鴻素食	工匠巷 2B	2895 0386
V15	紫來坊	美的路主教街 42-44 號地下	2833 1811
V16	長壽齋	連勝馬路 98 號	2821 7627
V17	結緣素食	荷蘭園二馬路 33A	2835 0618
V18	慈航素食	關前正街 60 號地下	2836 9036
V19	清心素食	同安街 6 號地下	2836 7824
V20	上海緣素菜館	柯利維喇街 66 號	2835 8338
V21	萬家福素食館	佑漢街市，新苗超級市場對面	2852 8081



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

內地篇

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
10月1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
10月1日	五	19:30 起	金剛禪座會		佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11樓 (02) 2712-1177
10月2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
10月2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
10月2日- 10月3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
10月3日	日	09:00-12:30	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
10月3日	日	09:30 起	大悲懺法會		佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11樓 (02) 2712-1177
10月3日、 10月17日	日	09:30-15:30	佛青假日佛學中觀班 大乘佛法班		中華佛教青年會	台北市長安東路二段78號2樓 (02) 2508-2427
10月6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
10月6日	三	19:30-20:30	蓮師薈供	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
10月8日	五	19:30-21:00	四臂觀音共修	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
10月9日	六	09:30-17:00	一日禪		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段36號 (02) 2394-6800
10月9日	六	14:00-16:30	動禪指引		法鼓山雲來寺	台北市北投區公館路186號 (02) 2893-9966
10月9日、 10月23日	六	09:30-11:30	唐密講座初級班(9/25起)	傳瑞 大阿闍黎	大乘精舍	台北市漢口街一段132號6樓 (02) 2381-8145、2314-5010
10月9日、 10月23日	六	15:00-17:00	梵咒研習班	李心源 老師	大乘精舍	台北市漢口街一段132號6樓 (02) 2381-8145、2314-5010
10月10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
10月10日	日	09:00	八關齋戒	厚賢法師	慧日講堂	台北市朱崙街36號 (02) 2771-1417
10月10日	日	09:00-13:00	消災法會		台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02) 2361-3015~6
10月13日	三	19:30-20:30	勝者直貢派護法儀軌共修	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
10月14日 -16日	四-六	09:30 起	秋季重陽慈悲三昧水懺	永富法師	佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11樓 (02) 2712-1177

10月15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
10月15日	五	19:30-21:00	財源天母增益共修法會	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
10月16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
10月16日	六	13:30-18:00	慈悲三昧水懺		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
10月17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
10月17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 (02) 2778-5007*156
10月19日	二	10:00-12:00	藥師法會		中華佛教文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 2892-6111*212
10月20日	三	19:30-20:30	直貢傳承教主超度法會 (每月定期超度法會)	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
10月22日	五	19:30-21:00	阿彌陀佛儀軌共修	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
10月23日	六	08:30 起	八關齋戒		佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
10月24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 (02) 2893-3161*801
10月24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
10月24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) 2361-3015~6
10月26日	二	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
10月27日	三	19:30-20:30	白文殊儀軌共修暨皈依典禮 (皈依請先報名)	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
10月29日	五	19:30-21:00	頂髻大白傘蓋佛母回遮法會	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
10月30日	六	09:00-12:00	大悲水法會	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
10月31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
10月	每週一	09:00-12:00	瑜伽師地論	鄭振煌	法光佛教文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
10月	每週一	15:30-17:30	藏文《入菩薩行論》研讀	蕭金松	法光佛教文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
10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) 2361-3015~6

10 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
10 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) 2361-3015~6
10 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
10 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
10 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
10 月	每週三	19:00-21:00	中觀今論	果燈法師	台北市佛教青年 會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
10 月	每週三	19:30-21:00	成佛之道初級班		中華佛教青年會	台北市長安東路二段 78 號 2 樓 (02) 2508-2427
10 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
10 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) 2361-3015~6
10 月	每週三	19:30-21:30	禮懺念佛普供共修法會		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111
10 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) 2361-3015~6
10 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
10 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) 2361-3015~6
10 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
10 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) 2361-3015~6
10 月	每週五	19:10-21:00	成佛之道	藍吉富 老師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 23213319
10 月	每週六	09:00-12:00	入中論	劉嘉誠	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
10 月	每週六	09:30-11:30	唯識深密學	陳士濱 老師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
10 月	每週日	09:30-11:30	止觀研究與實習	清如法師	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
10 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
10 月	每週日	19:30 - 21:30	禪淨密心法共修及佛法講述		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 25468111

內地篇

日期	星期	時間	活動名稱	地區	主辦	舉辦地點 / 查詢電話
10月1日至 6日	五-三	6天	十一秋令禪修營暨 《維摩詰經》講經活動	北京市	朝陽寺	北京市懷柔區甘澗峪朝陽寺 010-89601022
10月1日至 6日	五-三	6天	三時繫念祈福超度大法會	山東省	天寧寺	山東東營天寧寺 1304-7445889 / 1572-5184122
10月1日至 7日	五-四	7天	傳授菩薩戒、八關齋戒	江西省	大金山禪寺	江西省撫州市臨川區雲山鎮大 金山禪寺 0794-8616519
10月1日至 21日	五-四	21天	萬壽古寺第三屆華嚴法會	廣東省	萬壽古寺	廣東龍門縣高街1號 0769-7790669
10月1日至 12日	五-二	12天	內觀禪修	陝西省	西安雲居寺	陝西省西安市灑金橋162號西 五台雲居寺 029-87349522
10月2日至 8日	六-五	7天	水陸法會	江蘇省	太倉同覺寺	江蘇太倉同覺寺 0512-53703372
10月2日至 29日	六-五	28天	2010年秋季傳授二部僧 三壇大戒法會	江蘇省	南京雞鳴寺	江蘇省南京市雞鳴寺路1號古 雞鳴寺 025-577155959
10月3日至 7日	日-四	5天	短期出家營	上海市	上海曹王禪寺	上海嘉定潘橋路198號 021-39533389 轉 111、122、123
10月8日至 14日	五-四	7天	水陸法會	江西省	大金山禪寺	江西省撫州市臨川區雲山鎮大 金山禪寺 0794-8616519
10月16日	六	1天	西林梵音登高遊	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路666號 021-57813454
10月16日	六	1天	重陽節 七十老人免費進寺禮佛	江蘇省	無錫開原寺	江蘇省無錫市濱湖區近郊梅園 澣山腳下 0510-85512649
10月16日至 26日	六-二	10天	禮拜萬佛洪名寶懺	江蘇省	太倉雙鳳寺	江蘇省蘇州市太倉市太倉市中 心部 0512-53433161
10月20日至 26日	三-二	7天	眾姓萬緣水陸大法會	上海市	雲翔寺	上海嘉定區南翔鎮人民街100 號 021-59123333
10月23日至 11月3日	六-三	12天	內觀禪修	陝西省	西安雲居寺	陝西省西安市灑金橋162號西 五台雲居寺 029-87349522
10月26日	二	1天	觀音法會	江西省	大金山禪寺	江西省撫州市臨川區雲山鎮 大金山禪寺 0794-8616519
10月26日	二	1天	觀音菩薩出家日 普佛	江蘇省	東台彌陀寺	江蘇省鹽城市東台市東台市中 心部 0515—85566838
10月26日	二	1天	觀世音菩薩出家日 上午放生下午傳授三皈依	江蘇省	無錫開原寺	江蘇省無錫市濱湖區近郊梅園 澣山腳下 0510-85512649
10月26日	二	1天	祝聖普佛	上海市	龍音寺	上海閔行閔東路1號 021-54710250
10月26日至 31日	二-日	6天	短期出家、傳授菩薩戒	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路666號 021-57813454
10月26日至 11月1日	二--	7天	觀音菩薩出家日大悲七	廣東省	萬壽古寺	廣東龍門縣高街1號 0769-7790669

香港篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 /查詢電話
10月1日- 10月3日	五-日	9:30-16:00	《聖大解脫經》 三永日法會	智定法師	定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571 / 2656 2515
10月1日- 10月3日	五-日		三日兩夜八關齋戒		香港弘願 佛學會	新界大嶼山蓮池寺 2573 6848
10月1日- 10月3日	五-日		三天禁語禪修	大觀禪師、 Andrzej 指導師	秀峰禪院	新界大嶼山鹿湖覺修寺 2891 9315
10月2日	六	14:00-16:00	「大悲心 大悲行」普門品 共修法會暨佛學班結業		寶覺中學	新界將軍澳彩明街 9 號 2702 2863
10月3日	日	9:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
10月3日	日	19:30	施身法共修法會	喇嘛	創古密宗 佛教中心	九龍觀塘成業街 11 號華成工 商中心 9 樓 912 室 27608381
10月4日 共8堂	每周一	18:30-20:00	佛學初階	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
10月4日	一	19:00-21:00	新的開始 新的方向 積集財富	勝觀法師	香港噶當巴 禪修中心	香港灣仔大王東街 21 號 2 樓 2507 2237
10月5日	每周二	19:00-21:00	佛學進階	盧安德居士	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
10月5日	每周二	19:00-21:00	《瑜伽師地論》卷8(下)& 《佛說十善業道經》	曾籌添居士	法雲禪修 學佛會	新界荃灣沙咀道 66A 豪力工業 中心 1602 室 (近福來大涌道) 2552 3284
10月5日	二	19:00-21:00	佛學概論 ~ 慈悲	黃毅弘老師	香港噶當巴 禪修中心	九龍佐敦柯士甸道 8 號香港童 軍中心 1113 室 2507 2237
10月7日- 12月9日	每周四	19:00-21:00	「學佛入門」課程 (必須報名)	法忍法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝 大廈 3 樓 2539 8301
10月8日	五	09:30-12:00	《大悲懺》法會 (定期每月初一舉行)	智定法師	定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571 / 2656 2515
10月9日	六	15:00-17:00 19:30-21:30	大愛之夜		佛教慈濟基金 會香港分會	香港理工大學賽馬會綜藝館 2893 7166
10月10日	日	09:30	生日會—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
10月10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
10月10日	日	9:00	淨土寶懺法會	法師領導	虛雲和尚 紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823
10月10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 2576 8096
10月10日	日	14:00	靜坐洗心念佛共修法門	法師領導	虛雲和尚 紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823

10月10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
10月10-16	日-六	9:00	水陸法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
10月11日	一	19:00-21:00	新的開始 新的方向 放下執著	勝觀法師	香港噶當巴 禪修中心	香港灣仔大王東街 21 號 2 樓 2507 2237
10月11日	一	19:30-21:30	行願無窮 音樂弘法 佛法音樂晚會(需索票)	達摩灑甘露 長老等	弘法精舍	香港理工大學賽馬會綜藝館 2405 2238
10月12日	二	19:30-21:30	佛菩薩聖像鑑賞 (必須報名)	陳沛然博士 何曼盈博士 任尚昌居士	香港佛教研所 紫金閣 藏傳文物	尖沙咀加拿芬道 8-12 號加拿芬 大廈 1 樓 A3 室 9333 6310
10月12日	二	19:00-21:00	佛學概論 ~菩薩之道	黃毅弘老師	香港噶當巴 禪修中心	九龍佐敦柯士甸道 8 號香港童 軍中心 1113 室 2507 2237
10月12日起 共 3 堂	二	18:30-20:00	佛學進階	盧安德居士	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
10月13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
10月15日	五	09:00-16:00	植福法會 -- 禮華嚴寶懺	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
10月16日	六	9:00-15:00	重陽思親法會 虔誦慈悲三昧水懺	僧徹法師	弘法精舍	荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 2405 2238
10月16日	六	09:00-16:00	植福法會 -- 禮華嚴寶懺	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
10月16日	六	09:00-16:00	植福法會 -- 禮華嚴寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
10月17日	日	9:30	恭誦《法華經·普門品》 重陽三時繫念法會	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
10月17日	日	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
10月17日	日	09:00-16:00 18:00-21:30	禮樂師寶懺 三時繫念	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
10月20-26 日	7 天	09:00-15:00	觀音佛七法會	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
10月21、22 日	四、五	19:30-21:30	慧門禪師講座 行深度苦証智	慧門禪師	弘法精舍	荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 2405 2238
10月21日、 28 日	四	18:30-20:00	靜坐工作坊	李懷謙居士	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
10月23-30 日	六-六	報到:23 日 下午 6:00 圓滿:30 日 下午 3:00	慧門禪師主持禪七	慧門禪師	弘法精舍	荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 2405 2238

10月23-25日	六至一	8:00	觀音七法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
10月23日起 共8堂	每週六	14:30-16:00	《楞嚴經》導讀 佛教看世界	釋法忍法師	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
10月24日	日	10:00-15:00	海上放生祈福法會	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	北角碼頭上船 2412 7808
10月24日	日	09:30-15:30	觀音菩薩出家日 禮大悲寶懺	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村91號 2490 6791
10月24日	日	9:30	觀音菩薩出家日 大悲懺法會	法師領導	香港 華嚴佛學社	香港灣仔克街5號展鴻大廈一 樓B座 2838 0332
10月24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
10月24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
10月24日 至26日	日至二		觀音菩薩出家日法會	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
10月24日	日	9:30-12:00 14:00	觀音誕大悲懺法會 授三皈五戒		定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村53號 2652 1571 / 2656 2515
10月24日 至26日	日至二		觀世音菩薩出家聖誕法會 頂禮大悲寶懺	法師領導	大嶼山觀音寺	新界大嶼山大澳羌山觀音寺 2985 5238 / 2985 5660
10月26日	二	09:00-12:30	觀音菩薩出家日 禮大悲寶懺	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
10月26日	二	07:30-11:00	大悲懺, 佛前大供法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
10月26日	二		觀世音菩薩出家日法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
10月26日	二	09:00	觀音菩薩出家日 -- 普佛	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路10號 2490 8676
10月26日	二	09:00	觀音菩薩出家日 -- 普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭2號 2490 6318
10月29日	五	09:30-16:00	明觀老和尚忌辰紀念 普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭2號 2490 6318
10月30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
10月30日、 11月6日	六	16:30-18:00	《自在人生》講座	鄭侃元居士	香港居士林	香港中環皇后大道中178 - 180 號香港珠寶大廈2樓3107 3202
10月31日	日	10:00-14:00	卡帝那慶典供僧大會		護法精舍	荃灣青山公路九咪半發業里8 號 2405 2238
10月31日	日	9:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
10月31日	日	9:30	恭誦藥師如來 本願功德經法會	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

10月即日起	每週二	14:00-17:00	法器唱誦學習班	陳國雄老師	法雲禪修學佛會	新界荃灣沙咀道 66A 豪力工業中心 1602 室 (近福來大涌道) 2552 3284
10月即日起	每週二	14:00-17:00	恭誦《地藏經》法會	陳國雄老師	法雲禪修學佛會	新界荃灣沙咀道 66A 豪力工業中心 1602 室 (近福來大涌道) 2552 3284
10月即日起	每週二	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
10月即日起	每週三	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
10月即日起	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
10月3日	日	9:30	慈悲三昧水懺	戒戡法師	無量壽功德林	澳門三巴仔街 13 號 2897 2560
10月8日	五	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
10月9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
10月10日	日	10:00 12:30	生日會-延生普佛 講經	健釗法師	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 5 號 2881 1038
10月13、 14、15日	三-五	8:30	重陽法會	健釗法師	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 5 號 2881 1038
10月16、 19、26、30	二、四、 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
10月17日	日	14:00	八十八佛洪名寶懺	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
10月15、 22、29日	五	20:30	觀音禮讚 (拜懺)	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
10月22日	五	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
10月24日	日	10:00 11:30	觀音法會 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
10月26日	二	9:30	觀音誕 大悲懺法會	戒戡法師	無量壽功德林	澳門三巴仔街 13 號 2897 2560
10月30- 11月5日	7天	9:30	頂禮藥師寶懺(6 永日) 普佛 素齋供眾(11月5日)	眾法師	永善蓮苑	羅利老馬路 3 號 2852 2177
10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】

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：一切行無常，生者皆有苦；五陰空無相，無有我我所。

——賢愚經

廣告資訊

Advertisement Information

廣告
也是一種資訊
.....

深入經藏，智慧如海——
心經講記

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、環宇健康聯盟



作者：郭韻玲
出版：金色蓮花雜誌社
訂價：180元

心經講記

全新出版

心經 到底在說什麼呢？

以出世間智來看

心經就是說明了如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論入世、出世 心經都是我們心的依皈

心經，是以智慧著稱的經典。短短的經文，就把般若空慧闡釋得相當清晰。如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話，事實上，能夠把一部心經讀得通透，也就能夠掌握住佛法心要了。

◎網路流傳最廣的心經解讀本之一，全新設計出版，全心感動你的心。

◎本書內容於Google及Yahoo心經搜尋排行常第一名。

◎生活散文的生動筆觸，逐句地深入淺出的闡述心經的智慧寶藏，是安身立命不可或缺的案頭書。

金色蓮花雜誌社
電話：02-2731 0099
郵政劃撥帳號：17029118

地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓
傳真：02-8771 9157
金色蓮花全球資訊網：<http://www.glotus.com.tw/>

癌症可以預防 陶聲洋防癌基金會 關心您的健康

服務項目：

- ◎免費防癌系列講座：定期於台北國父紀念館、台中健保中心、高雄健保中心、楊梅怡仁醫院、台南社教館、花蓮慈濟醫院等地舉辦。
- ◎贊助防癌列車活動：每年寒、暑假贊助大學、醫學院學生深入鄉村服務，並遍及金馬外島。
- ◎免費社區防癌演講、防癌諮詢座談會、防癌專線諮詢、出借防癌教材錄影帶、光碟等。
- ◎利用媒體宣導防癌，每天在電視台免費插播一次，加強民眾認識。
- ◎免費防癌檢查
- ◎贈送防癌文宣至全省各醫療院所，並分贈與美國南、北加州、紐約及加拿大防癌協會等姊妹會互換資訊。



財團法人陶聲洋防癌基金會

電話：02-2363-1536 02-2363-2556

傳真：(02) 2363-0230





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

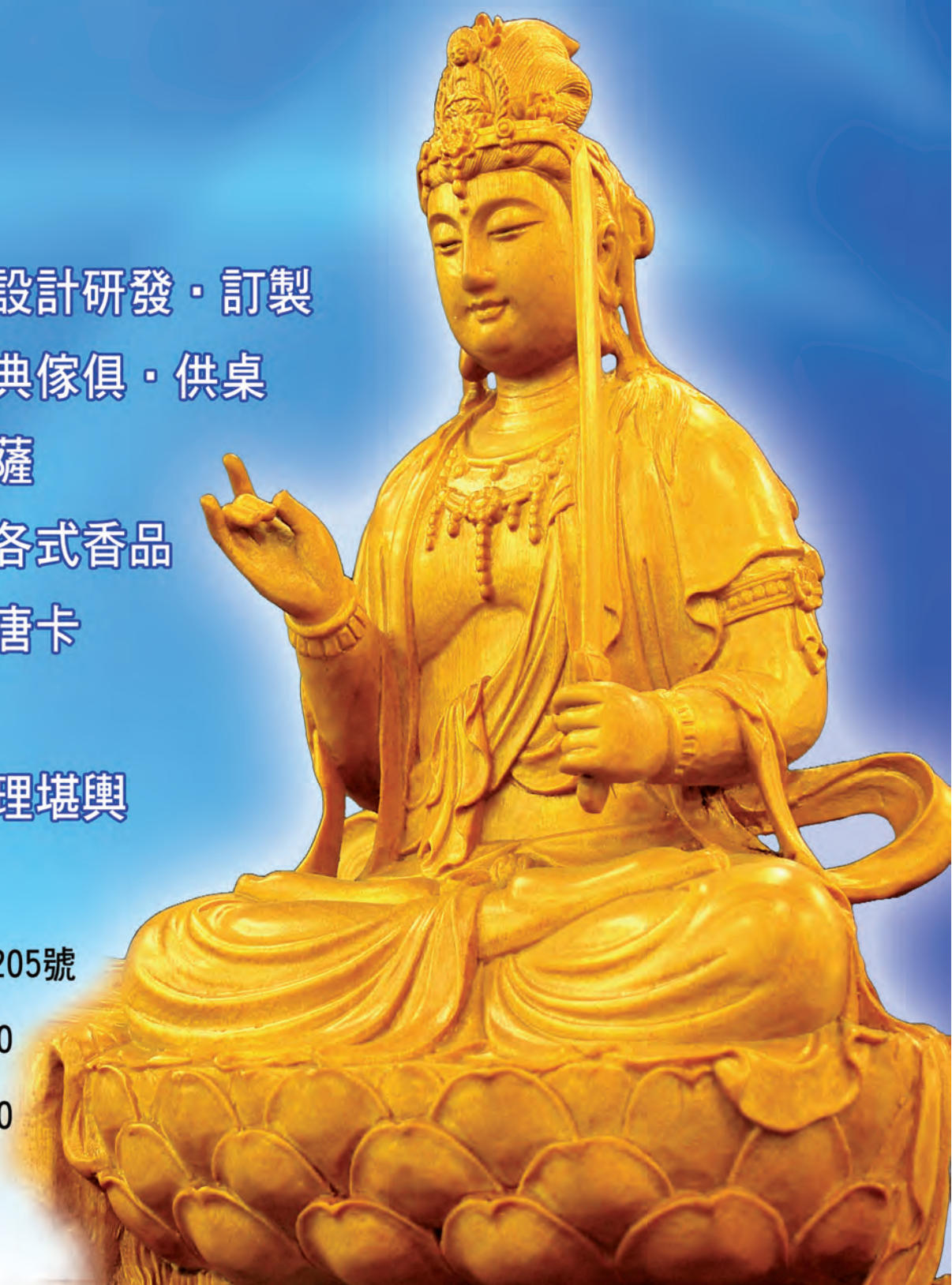
書籍、經文

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

采鉤茶館

- 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

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 華子晴 學佛人
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
高以達合家 劉仕強合家



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 香港德輔道西237號地下
G/F, 237 Des Voeux West, Hong Kong.
SUP FONG YUEN BUDDHIST CO. 電話：2548 3366 傳真：2857 9572

環宇健康聯盟

紓壓鎮痛社康優惠服務

中西復康 專業護理

脫髮白髮護養 視力筋經保養
問題皮膚護理 特色專利水療

整全健康社區促進事務

健康講場：每月(週三)及(週六)舉辦免費健美講座。

推介課程：國際認可初、中、高級健康管理師證書/文憑課程

社區事務：關懷探訪、每季與香港拯溺總會合辦急救課程，
義工手療專才訓練，養生之道系列，藝術治療，
心理社交小組，復康用品諮詢及代購服務。

查詢：2377 2488 www.uhu.org.hk 電郵：uhuedu@yahoo.com.hk
香港銅鑼灣高士威道16號高威樓3B (中央圖書館側)

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！

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

哈佛提素

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

有好書店

銅鑼灣波斯富街87號1樓

電話：2882 6213

波羅蜜素食

銅鑼灣波斯富街99號利舞臺廣場
7樓B店

電話：2317 6908/2317 6909

永昌珠寶玉器行

銅鑼灣波斯富街102號地下

電話：2385 8988

書之城圖書中心(柏雅出版社)

香港灣仔軒尼詩道369號地鋪

健美佛教文中心

灣仔雲西街28號F地鋪地下

電話：2891 9089

寶蓮閣

香港香港仔大道148號地下G/F

電話：2873 1068

菩提覺佛藝有限公司

天后電氣道63號地鋪

電話：2512 6278

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

波羅蜜素食

尖沙咀海防道35-37號海利行3字樓

電話：2736 3939/2736 3989

靚靚健康素食車仔麵

尖沙咀柯士甸路15號地下A

電話：2369 3693

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

茶禪

九龍旺角登打士街43H號

登打士廣場13樓1301-02

電話：9606 2086

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

康然健康食品有限公司

九龍城太子道西376-378號地庫
(近獅子路道口)

電話：2382 1889

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

海誠書屋

荃灣路德圍58號嘉新大廈H鋪閣樓

電話：2402 2918

佛哲書舍

元朗安樂路49號地下

電話：2479 5883

素棧

上水新發街41號A1鋪

銷售點持續增加中……

美麗的期待——

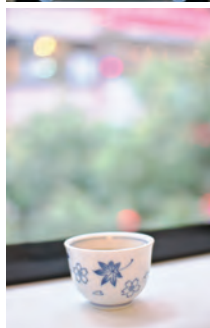
下期預告



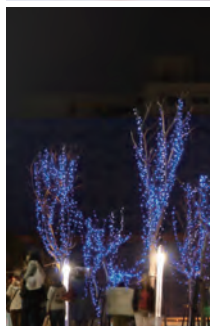
幸福的承諾～
我要你幸福！
狗狗，不論你多醜
我都愛你
並希望你幸福！



佛偈沁心～
書法之美！
大悲廣度最無比
慈心普遍等虛空
而於眾生不分別
如是清淨遊於世



禪茶意境～
也是禪意……
孤心沉吟但為君
窗景娉婷已十分



唯識學～
經之部 論之部
探索之部
名相之部
實修之部
部部精心架構！



蓮花之美～
佛教聖花！
湖邊不用關門睡
夜夜涼風香滿家
～清·曹寅



純真便快樂～
蓮花童子嬉樂圖
因為純真
所以
純然快樂！



幸福時光～
幸福的小孩！
純真的年代
天真的笑容
純真的心……

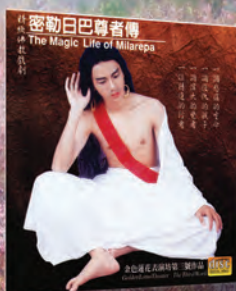


當月專題企畫～
優鉢羅花的智慧
～正知見
六度、無量的慈悲、
原諒……等佳文
智慧你的心！

⇒ More ! 還有許多值得期待……

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



10

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

