

生命的工具書 · 人生的多寶盒

金色蓮花

盛世佛學月刊



本月專題：優鉢羅花的智慧~正知見 · 佛學是科學 · 生活索引

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

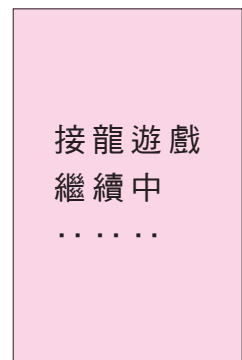
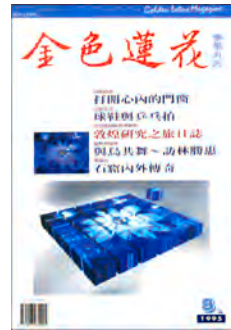
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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！

健康

美麗

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

快樂

幸福

圖解佛學

另類佛學

讀經・關鍵報告

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——

重重無盡清淨樂

～創意設計：鄭博文



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 立冬時節

主題開始

豐收之旅啟程→

健康

11 ■ 健康研究

12 ■ 長壽研究

14 ■ 療癒系經典



美麗

17 ■ 美麗之道

18 ■ 素美人

20 ■ 美麗修行

慈悲

23 ■ 慈悲的畫像

24 ■ 慈悲經句

26 ■ 慈悲的經典故事

27 ■ 學習慈悲



智慧

29 ■ 清心小語

30 ■ 大般若經的大智慧

36 ■ 般若空慧

藝文涵養

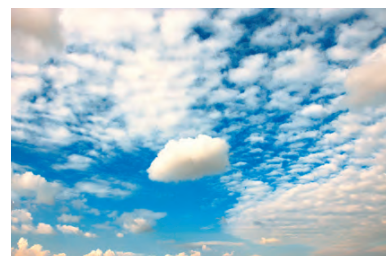
39 ■ 概念式漫畫

40 ■ 學寫文章

41 ■ 佛意小小說

42 ■ 紙上藝廊

48 ■ 大千世界 開麥拉！



佛教美學

57 ■ 蓮花之美

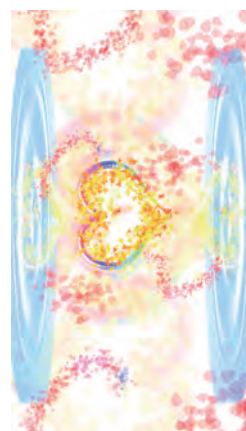
58 ■ 禪茶意境

59 ■ 佛偈之美

60 ■ 意境之畫

61 ■ 寺廟之美

62 ■ 美麗的飛天



兒童佛學

65 ■ 可愛的小沙彌

66 ■ 兒童讀經

68 ■ 佛教兒童床邊故事

科學與佛學

71 ■ 宇宙是空的＝色即是空

72 ■ 人各部位的DNA都是其它的縮影

＝一即一切・一切即一

73 ■ 無量之網＝因陀羅網

心靈書房

75 ■ 書桌上的書籤

76 ■ 本月讀書～大腦當家

79 ■ 書房的風景



素食新時代

- 81 ■ 慈悲素
- 82 ■ 健康素
- 83 ■ 環保素

快樂

- 85 ■ 幽默拾趣
- 86 ■ 蓮花童子嬉樂圖
- 87 ■ 樂在修行

幸福

- 89 ■ 幸福時光
- 90 ■ 幸福的承諾
- 91 ■ 幸福的況味

圖解佛學

- 93 ■ 法者筏也
- 94 ■ 殊途同歸
- 95 ■ 靜坐要點

另類佛學

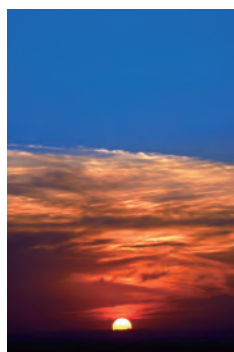
- 97 ■ 數字佛學
- 98 ■ 度量佛學
- 99 ■ 成語佛學

讀經關鍵報告

- 101 ■ 佛遺教經～一心勤求出道
- 102 ■ 普門品～心念不空過
- 103 ■ 心經～行深般若

唯識學

- 105 ■ 經之部
- 110 ■ 論之部
- 113 ■ 圖表之部
- 114 ■ 圖示之部
- 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 ■ 布施
- 120 ■ 持戒
- 121 ■ 忍辱
- 122 ■ 精進
- 123 ■ 禪定
- 124 ■ 般若
- 125 ■ 慈悲
- 126 ■ 慈悲的重要
- 127 ■ 慈悲與自度
- 128 ■ 無限的慈悲
- 129 ■ 無緣大慈
- 130 ■ 同體大悲
- 131 ■ 發四無量心
- 132 ■ 平等心
- 133 ■ 菩薩摩訶薩
- 134 ■ 大乘菩薩道的真義
- 135 ■ 菩薩道的準則
- 136 ■ 長遠的菩薩道
- 137 ■ 如何以智慧面對繁重的菩薩事業
- 138 ■ 沒有目的的服務
- 139 ■ 大壇城

生活索引

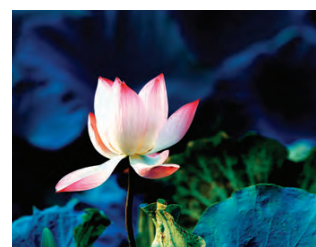
- 141 ■ 台北篇
- 147 ■ 北京篇
- 151 ■ 香港篇 澳門篇

教界訊息

- 159 ■ 台北教界訊息
- 162 ■ 內地教界訊息
- 163 ■ 香港、澳門教界訊息

廣告資訊

- 169 ■ 心經講記
- 171 ■ 素茂素食公司
- 172 ■ 大藏佛教文物
- 173 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）
- 174 ■ 圓玄素食館，升譽鐘錶珠寶有限公司
- 十方緣佛具商行，環宇健康聯盟



今年**立冬**是陽曆11月7日(農曆10月2日)——

吟詠禪詩過立冬！

編撰／小霜 美學設計／寒梅

天氣升地氣降

立冬是廿四節氣之一，亦是冬天的節氣之始。

頻吉祥禪師說：「立冬後，天氣上升地氣下降，水始冰地始凍。」以他對立冬的觀察與感受是天氣升地氣降、水冰而地凍。

立冬是八王日之一

什麼是八王日？

根據藥師經疏的解釋是：何等八王日？謂立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，是為八王日。天地諸神陰陽交代，故名八王日，亦名八節。

立冬禪詩

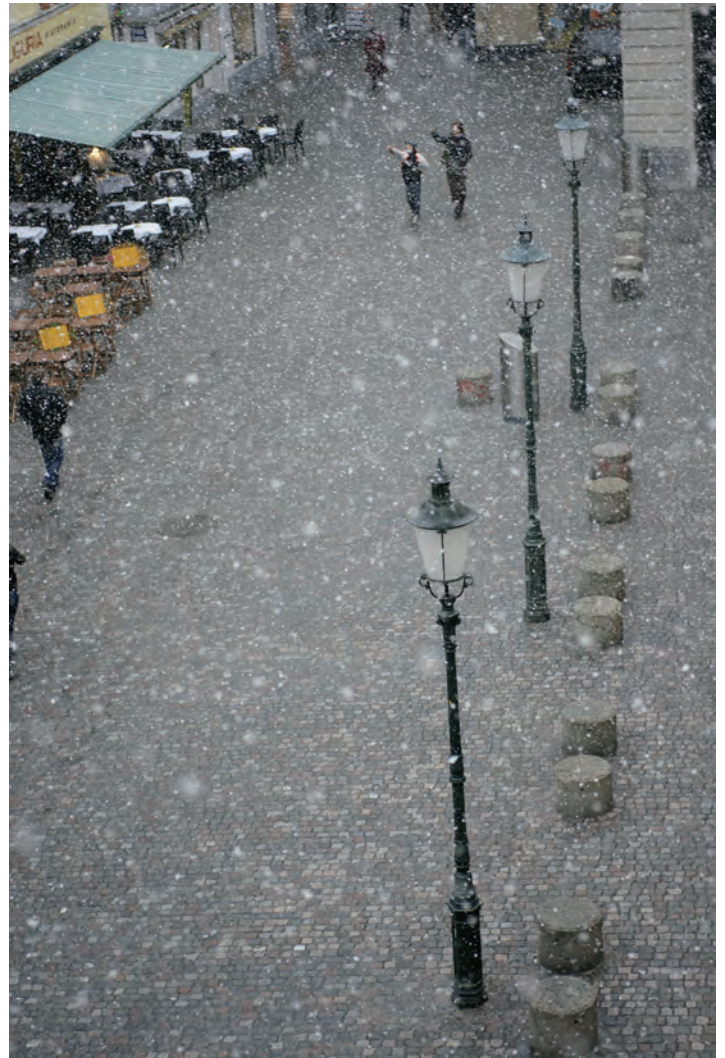
為立冬而寫的禪詩不算多，我們特別挑選了較優美的三首與讀者一起在立冬日吟詠一番。

立冬禪詩之一

毗陵天寧普能嵩禪師淨土詩

立冬念佛到君傍，一句彌陀意味香。日短清虛人事少，夜長寂靜道心強。家中自有蓮邦室，物外豈無淨土場。到岸請君回香望，彌陀卻在性中彰。

好一句“夜長寂靜道心強”，在漫漫長夜，多半的人不是正睡得昏沉，要不然就是放逸於娛樂；能夠在寂靜的黑夜裡，心不放逸的升起極堅強的道心，實在是大善根啊！無怪乎其語錄能收入大藏經，青史留名！



立冬禪詩之二

介菴進禪師語錄卷九

立冬即事



敝衣重補足遮寒，日臥閒雲敗屋寬。黃菊數枝喬木下，飄飄落葉許誰看。

好一幅絕學無為閒道人的即景詩，前二句描寫了道人的景況，看到簡陋——敝衣敗屋，但是由於心自由自在了，這些外相完全不會帶來不便與束縛，反而是足遮寒與敗屋寬的日臥閒雲之悠遊；後二句的描寫則是外在的景致，也由於自在解脫了，所以即使是黃菊將謝、落葉飄飄的大地凋零寒景；亦一樣是瀟灑自如啊！

立冬禪詩之三

鶴峰悟禪師語錄卷下

為雲芝禪師封龕



立冬三日後，卻過九秋終，飛錫別峰見，白雲千萬重，忽西去，復回東，龕中獨坐三更月，衣帶梅涇兩岸風。

得道高僧是身心皆出離這五濁惡世，所以對於一切亦皆是看淡、看輕、與放下，揮灑出生命最自在之風貌，如白雲，如飛錫，令人心嚮往之……

今年的立冬，吟詠一下這幾首優美的禪詩吧！讓一冬的開始，在道心與禪香中起程！

			禪詩
--	--	--	-------------

立冬即景+珍惜心+道心+禪詩=真是幸福啊！

健康

Health

讓身體成為喜樂的泉源

而非負擔

健健康康 快快樂樂

活出美麗人生

● 健康研究——
這樣按摩很有效

長壽研究——

● 限制飲食熱量長壽法

癒療系經典——

● 除一切疾病陀羅尼經

健康研究——

這樣按摩很有效！～

壓三下揉三下！

編述／愛智 美學設計／瑞安

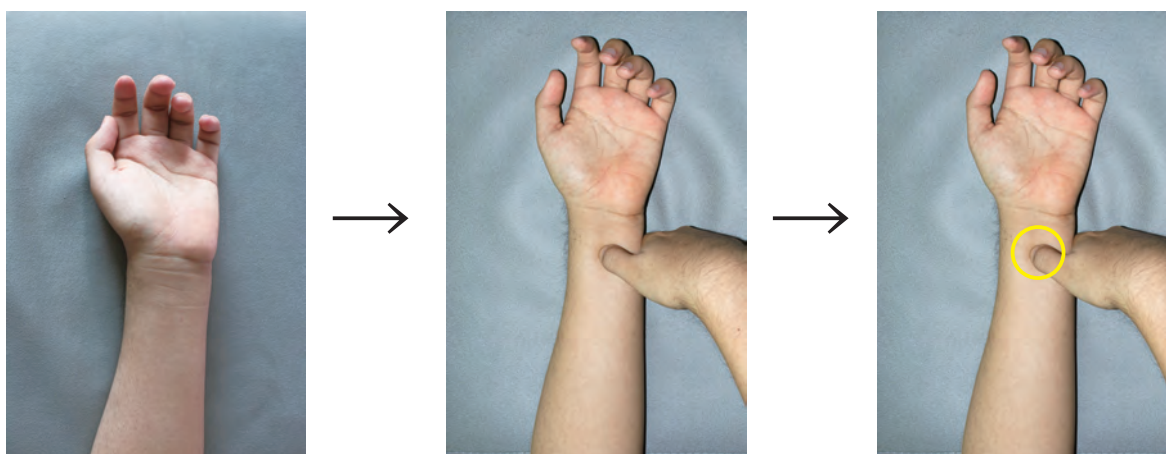
人生病了當然要就醫；但如果是身體的小病痛則不妨自我療癒一下，省錢又省事，而且還可以防止小病變大病，可謂一舉數得。本期要介紹的是看似簡單，其實很有效的自我保健良方——壓揉！

方法：用手指（或按摩棒）找到痛點或想治療的穴位，壓三下、揉三下。

依據：這是內地多位中醫專家推薦的方法，所謂的三下是時間數一、二、三，所以可以稍長也無妨。（本刊編輯有試行過，效果相當不錯，大力推薦之。）

學理：中醫常說：「痛則不通，通則不痛」。這是經絡學中非常重要的名句，而且非常的有道理，因為經絡的通暢是健康的象徵，如果經絡不通，表示身體有狀況了，如果能夠予以壓揉，讓它恢復暢通，身體自然也就恢復健康，這是“上醫醫於未病之時”的睿智保健方式。

圖示～



找到痛點（啊是穴）
或想要壓揉的穴位

壓
（數三下或隨意時間）

揉
（數三下或隨意時間）

※不斷重複以上動作，直到疼痛解除或減弱或想暫停。

長壽研究——

最有名的長壽方法、已有七十餘年的歷史～

限制進食熱量

編撰／長壽花 美學設計／長生石

方法：飲食比正常量少三成～四成

成效：(1) 延長壽命

(2) 較健康

(3) 較年輕



証明：科學家已從多次實驗中証明，從酵母菌、線蟲、小鼠、大鼠、狗甚至猴子的限制飲食實驗中完全證明。

缺點：唯一的缺點是有些動物會失去生育能力

禁忌：準備孕育下一代者不宜

學理：◎由於減少飲食，使新陳代謝活潑並加快，而減少了有毒副產品，例如自由基；而自由基對於人體的危害是相當嚴重，可以說人體的老化、生病等等都與自由基有極大的關聯。

◎熱量限制，有助於啟動長壽基因，由於長壽基因的運作，自然促使個體延長了壽命。

◎由於減少飲食，肝臟負擔減輕，壽命也就延長了；因為肝臟是負責解毒的器官，如果肝功能正常並健康，機體自然也就更健康，而健康當然就是長壽不可或缺的根基了。

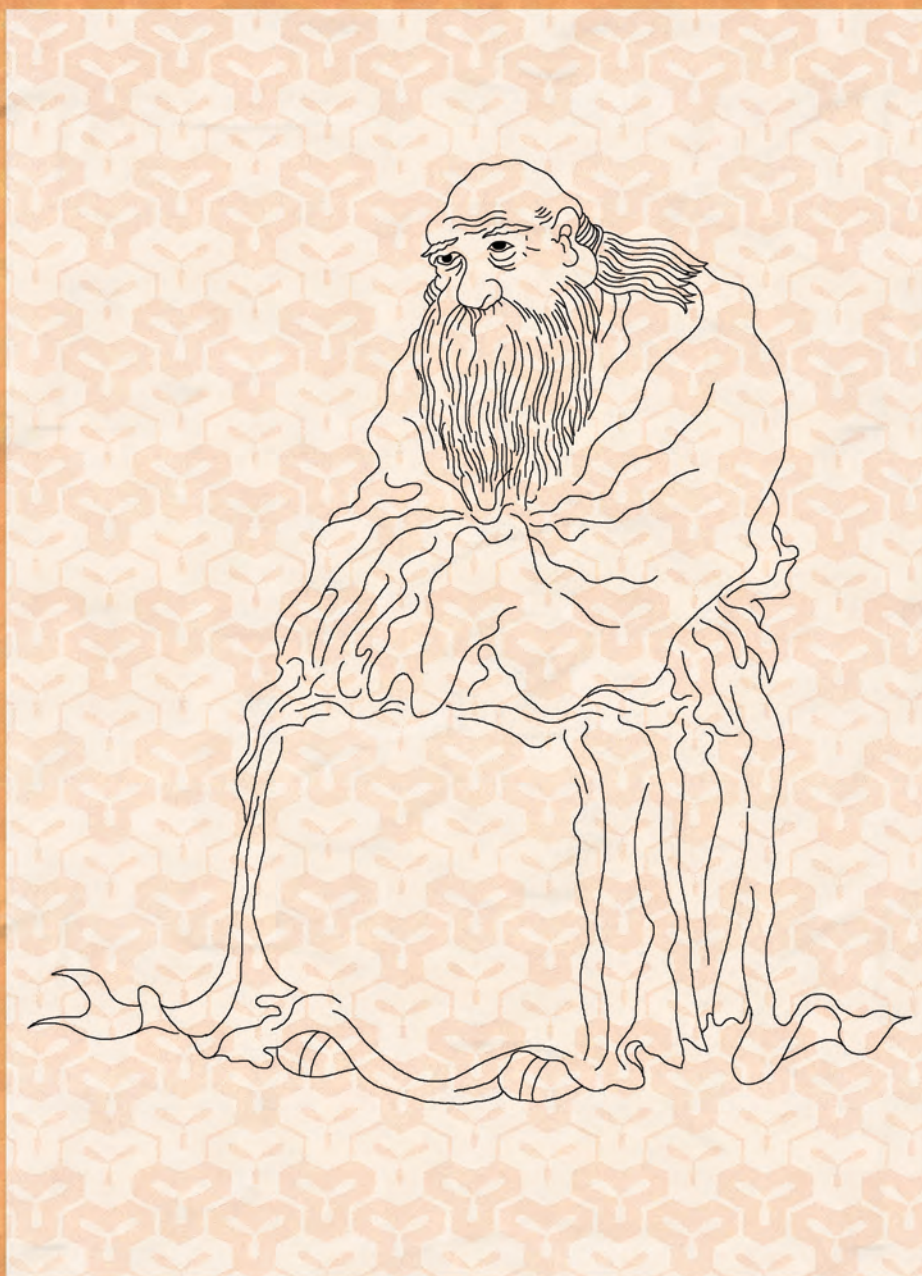
.....

實踐：如果想長壽，從現在開始，就吃七分飽或六分飽吧！

輔修：可能需加一點決心與毅力吧！

佛家修証：許多食量不大的修行人，就相當長壽。（當然，修行是重要因素；像高僧石頭希遷禪師、寶誌禪師、佛圖澄大和尚等即相當高壽！）





彭祖，是中國高壽的象徵，令人心嚮往之，那麼透過身體力行的研究與實踐，總會多長壽一些，大家一起努力吧！

—— 繪圖·訓子

療癒系經典——

第三部～

除一切疾病陀羅尼經

三藏沙門不空奉 詔譯

編述／清心 美學設計／鄭博文

(一)經文

如是我聞
一時薄伽梵
住室羅伐城
逝多林給孤長者園
與大苾芻眾
千二百五十人俱
眾多諸大菩薩摩訶薩
爾時世尊告阿難陀言
阿難陀
有陀羅尼
能除世間一切疾病
汝當受持
讀誦通利
如理作意
即說密言曰

怛闍也他
尾摩黎尾摩黎
嚩曩俱枳黎
室唎末底軍拏黎
嫩奴鼻
印捺囉儼母隸
娑嚩訶

佛告阿難陀
此陀羅尼若誦持者
宿食不消霍亂風黃痰
患痔漏淋上氣
嗽虐寒熱頭痛半痛
著鬼魅者悉得除差

我以佛眼觀見彼人
諸天魔梵沙門婆羅門能作障難
除非決定業報盡者
餘無能違越作其障難

如來應供正遍知說
一切有情中如來為尊勝
一切法中離欲法尊
一切眾中僧伽為尊

以此誠實言
願我及一切有情
食飲喫啖入腹消化
得正安樂
娑訶

爾時世尊說是經已
諸苾芻僧
并諸菩薩摩訶薩
一切大眾天龍八部
受持佛語
歡喜奉行
除一切疾病陀羅尼經



(二) 應用

佛陀在本經中要傳授我們的咒語就是～
怛囉也他
尾摩黎尾摩黎
嚩曩俱枳黎
室唎末底軍拏黎
嫩奴鼻
印捺囉擬母隸
娑嚩訶



此咒語可以應用在～

- (1) 宿食不消 (2) 霍亂
- (3) 風病 (4) 黃痰
- (5) 痔瘡淋 (6) 上氣病
- (7) 咳嗽 (8) 虐寒熱
- (9) 頭痛半痛 (10) 著鬼魅……

所以除一切疾病咒

應用範圍廣泛

可以分為二大類

一類是身體的

一類是精神的

身體的即如前詳述的

宿食不消、霍亂、痔瘡、頭痛……

精神的即是著鬼魅



而佛陀能以佛眼清楚的看到
諸天魔梵沙門婆羅門
對人們妄加的橫擾障難
而且最難能可貴的是
除非是此人有決定業報
否則佛陀都能完全的化解障難

這種証量實在是太了不起了

所以佛陀說完此咒的應用之後

大大的為佛法僧三寶之尊貴

再次定位～

在一切的有情眾生之中

——如來最尊貴最殊勝

在一切的法中

——離一切五欲等障蔽的佛法最尊貴

在一切的眾生中

——僧伽為尊為重

再清楚不過了

～佛法僧三寶

尊貴非凡！

而且佛陀最後亦補充說明

這是誠實之言啊！

接著更進一步祝願一切有情

在色身方面→食飲安順

在法身方面→得正安樂

啊！慈悲的佛陀

把我們身與心

都照顧得無微不至

我們要深深的感恩哪！

而且要效法經中的善知識

——受持佛語

歡喜奉行！

美麗

Beauty

怎樣才能更美？
不僅是追求的梦想
也可以是
一種修行

美麗之道——
心美人更美

素美人——
紅棗美顏湯

美麗修行——
慈忍→美麗

美麗之道——

心美人更美～

夢想成真

文／花月香 美學設計／風景畫



啊！真是美啊！這美人怎麼長的這麼漂亮啊！

啊！真是帥啊！這帥哥怎麼長的這麼俊俏啊！

啊！我也想要擁有這漂亮、俊秀的臉蛋啊！？

可以的！你可以的！

這不是夢想，更不是妄想！每一個人都可以夢想成真，只要你願意，只要你持之以恆，只要實在的身體力行，一定能擁有。

關鍵就是要有一顆慈悲美善的心，就一定能實現。因為，心美麗，才是真正的美麗，能夠擁有美麗的外表，端正細緻的五官，大多都是因為過去世做過許許多多美善的事情，幫助過其他人，而當這美善的因緣成熟了，而感召美麗、俊秀與美善的外表；而幫助他人與愛別人的原動力，就是一顆慈悲美善的心。

一切的一切都是心意識的感召，所以心美麗了，容貌也就自然而然變的美麗。所以只要你願意，美麗的外表就一定能實現！





素美人——

除了美麗，還有一副不忍食眾生肉的好心腸，
是真正的美人！～

紅棗美顏湯

搜集／花想容 美學設計／雲裳 煮湯／小美 攝影／忠忠

秋冬已至，寒風襲人，美人兒喝碗熱呼呼的紅棗美顏湯；不但美麗容顏，而且強身補體，可謂一舉兩得啊！

《本草綱目》記述：棗味甘、性溫，能補中益氣、養血生津。紅棗又稱大棗、干棗、棗子，有著“百果之王”的稱號，又因富含大量的維生素C，有“天然維生素”的美稱。

美顏效果

“一日吃三棗，紅顏不顯老”，紅棗中的維生素B，具有養血保血，促進血液循環的功效，使皮膚光澤紅潤，減緩皺紋，防止毛髮脫落與變的烏黑亮麗；而維生素C具有抗氧化的效用，在調節生理氧氣循環

過程時，可以防止黑色素在體內沈澱，可有效的減少色素老人斑的產生，而產生美白效果；其中的維生素A，可以抗角化與調節表皮細胞生長，配合維生素E食用，有延緩皮膚衰老的功效。

養生效果

紅棗有補肝護肝、益氣養腎、降壓安神、補血養顏與防癌功效（豐富的環磷酸腺苷、兒茶酸的功效），能提升免疫力，富含的鐵與鈣，對防治骨質疏鬆與生產貧血有卓越的功效，還可以防治高血壓、抗過敏、緩和藥性、補氣養血、健脾止瀉、降低膽固醇、提升白血球數…等效用。



副作用與禁忌

在準備紅棗時，需要注意的是紅棗燥熱的特性，所以在清理與加熱過程中需要注意，在此建議步驟是先將水煮沸，再將紅棗放入滾水裡，直到再次沸騰時就熄火，而若需煲湯，建議不要太久。《隨息居飲食譜》中述：「多食患脹洩熱濕，最不益人。凡小兒、產後及溫熱、暑熱諸病前後，黃疸、腫脹並忌之。」紅棗其含糖較高，因而對大便秘結、內熱甚者、水腫腹脹者與糖尿病患者，皆不宜食用，而且食用紅棗後最好立即刷牙避免蛀牙。

最後要注意的是在食用過程中，要注意自己的身體狀態來作食用量的調整，這樣更能吃得健康美麗又安心喔。

（根據本刊編輯的實作經驗，紅棗確實火氣很大，故喝前一定要注意體質，否

則容易上火，而得不償失，改善之方可以加菊花。）

湯方選擇

（一）紅棗菊花

材料：紅棗、菊花 適量

功效：美顏、養生

（二）紅棗枸杞菊花

材料：紅棗、枸杞、菊花 適量

功效：美麗、保肝

（三）安迪湯（孫安迪博士提倡之方）

材料：紅棗3錢、枸杞3錢、黃耆4錢

功效：養顏、增強免疫力

PS：怕燥熱的話還可以加麥門冬3錢

上述湯方，若想口味再甜一點，可以加入蜂蜜，也是相當適宜的。



美麗修行—— 修慈忍→美麗

編述／麗佳人 美學設計／花容

想越變越美嗎？

根據佛陀的開示，修慈忍可以如願。

什麼是慈忍？

即慈悲與忍辱的合稱。

佛陀曾開示：「如來所說，非以怨心能解怨結，唯起慈忍可使銷除，譬如火聚投之乾薪，轉增熾然無有窮已，以瞋報瞋理亦如此。」

此段話見於菩薩本生鬘論之慈心龍王消伏怨害緣起第七，此段話實在太感人了，尤其是龍王引述給一向是龍族天敵的金翅鳥王聽，就更加感人肺腑，龍王能完全不記恨金翅鳥王吃龍族之前衍，平心靜氣的聽從佛陀之教導，實在是太善根了。

而修這樣的慈忍，真的最終是可以感召莊嚴美麗的，猶如我們耳熟能詳的分別善惡報應經所說：「復云何業獲報端嚴？有十種業。云何十業？一修慈忍，二惠施佛塔，三塗掃塔寺，四修嚴精舍，五莊嚴佛像，六孝養父母，七信重聖賢，八謙卑離慢，九梵行無缺，十遠離損害；如是十種獲報端嚴。」，再清楚不過了，修慈忍可以端嚴美麗，佛如是說！





另外，月燈三昧經卷七指出如果修菩薩行者為利益眾生，於一切違順等境皆能慈忍，可以得到十種利益，整理成下表～

菩薩修慈忍得十種利益：

序	利益	說明
1	火不能燒	常懷慈忍之心，於一切違逆之境，了知身心自性本空而無所惱，故來自嗔的火不能燒。
2	刀不能割	常懷慈忍之心，於一切橫逆之境，了知身心自性本空而無所畏，故來自嗔的利刀不能割。
3	毒不能中	常懷慈忍之心，於人加害時，了知身心本空而不以為意，故來自貪嗔的毒藥不能中傷。
4	水不能漂	常懷慈忍之心，於一切順情之境，了知諸法本空而無所染，故貪愛之水不能漂。
5	為非人護	常懷慈忍之心，於一切時處，為鬼神之類所護衛。
6	身相莊嚴	常懷慈忍之心，愛念於人，感召色身相好莊嚴的果報。
7	閉諸惡道	常懷慈忍之心，成就善法，惡趣之門自然會閉而不開。
8	隨樂梵天	慈行具足，梵行無虧，離世後會隨其意樂而生於梵天。
9	晝夜長安	常行慈忍，利益有情，從不加惱害之，必得身心寂靜，
10	不離喜樂	常行慈忍，利益眾生，使之皆得安穩，基於因果法則，善有善報，則自之身心亦恆常喜樂！

啊！修行慈忍的功德利益實在太廣大了！

而做到慈悲，可能容易一些些；至於做到忍辱，可能是所有修行最艱難的部分，不過既然偉大的佛陀已經如此清晰的開示，那麼我們就想辦法去做到吧！這才是一個聽佛菩薩話的好佛子啊！更何況還會變美，何樂而不努力試試看呢？！

慈悲

Kindness

大慈大悲
是最動人的心腸



慈悲的畫像——
觀音慈顏



常佩我心——
慈悲經句



慈悲的經典故事——
沙彌救蟻



學習慈悲——
愛是我們生生世世
最重要的學習！

慈悲的畫像——

觀音慈顏

美學設計／文雪

觀音繪圖／承訓



廣大靈感觀世音菩薩，從聞思修，入三摩地，得二隨順。

～ 觀音經持驗記

常佩我心——

慈悲經句

編撰／法樂 美學設計／義悅



經句

菩薩摩訶薩
以慈悲三昧力
破魔兵眾
得阿耨多羅三藐三菩提
——中阿含經

就是在黑暗面跑前面的眾生
所以一般正常人
要與魔比賽
貪、嗔、痴、慢、疑
肯定是輸的

白話釋文

佛陀以大慈大悲三摩地
的大雄大力
降伏了群魔兵眾
證得阿耨多羅三藐三菩提

但魔其實是可憐的眾生
在黑暗面得了冠軍
又有何意義可言？
不過是先自傷再傷人

思惟與效習

是的
只有光明可以驅散黑暗
同樣的
只有慈悲可以降伏魔兵眾
以暴制暴
是絕無可能的
什麼是魔？

例如嗔恚之火
總是先熊熊的燒傷了別人
最後再燒傷了自己

所以
佛陀之所以偉大
因為他是悲智圓滿者
深知要降伏剛強的魔眾
唯有
唯有——大慈大悲！



菩提樹下，世尊以慈悲三昧力破魔兵眾，得阿耨多羅三藐三菩提。

——蔡承訓 敬繪

慈悲的經典故事——

雜寶藏經～

沙彌救蟻記

編述／濟生

美學設計／勝花敷

過去有一位証得羅漢的出家人，門下有一位乖巧的小沙彌善順，甚得他的歡心。

而由於師父有羅漢的果位，所以有神通可以預知未來；有一天，他得知善順小沙彌七日後將命終，由於師徒一場，又疼愛他，所以不忍親眼見他命絕；加上離開人世前也該見見家人；於是就放善順的假，讓他回家省親，七日後再歸來。

善順小沙彌拜辭恩師之後，便踏上了回家之路；小沙彌心情輕鬆的走在路上，藍天白雲、小鳥山林為伴，好不愜意。

就在善順跨越一條小溪時，突然看到一群螞蟻隨著溪水漂流，雖然溪流並不湍急，但由於螞蟻身體太小，對他們而言，這就是大水流了；所以一群螞蟻，載浮載沉，眼看即將滅頂，命喪溪底了。

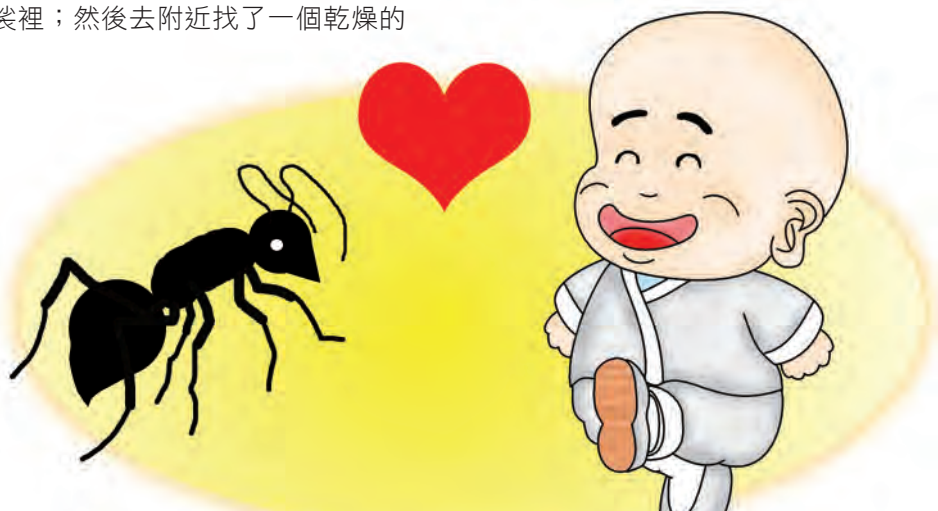
善順目睹此景，頓時慈悲心大起，趕忙脫下了自己的袈裟，把所有螞蟻都盛入了袈裟裡；然後去附近找了一個乾燥的

高處，再把所有的螞蟻安置其上。由於這樣，原本已奄奄一息的螞蟻們全部都甦活了過來，又開始忙碌的跑來跑去；善順小沙彌目睹這一幕，開心的笑了，然後帶著大好的心情回家去了。

七日過後，善順準時出現在他師父的面前。師父一方面高興極了，也一方面甚感驚異；於是就立刻入定以天眼觀察來龍去脈，最後欣喜的得知，小沙彌慈悲的救了许多螞蟻的命，由於這樣對於其他生命的慈悲，而螞蟻雖小，卻是許許多多活生生的小生命，所以等於救了很多條命；因此感召了極大的功德福報；因此善順小沙彌也躲過了少年早夭的命運；師父觀罷，歡暢的大笑數聲，然後將手放在小沙彌的頭頂上，欣慰的對他說：

真是個慈悲的好孩兒！

善順抬起小臉，望向師父慈祥的眼睛，也高興的笑了……



生生世世最重要的學習——

學習慈悲

文／柔和 美學設計／祥美

愛 ——
是我們生生世世
最重要的學習！
慈悲 ——
是心靈花園中
最清芬的花朵！



慈悲了嗎？

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

前面故事的啟示

善順小沙彌本來七日後命該當終，但是由於一念慈悲，救了一群螞蟻，不但利益了其它的生命，也利益了自己的生命；印証了：愛人＝愛己

故事慈悲模式

善順小沙彌不但脫下袈裟，把螞蟻救離了溪水，還進一步的帶他們找到可以安全繼續生活的下一站；這是“好事做到底”的慈悲模式。

舉一反三的學習慈悲

莫以善小而為，螞蟻雖然小小，可是終究還是一條寶貴的生命，所以對於任何生命，都宜尊重與慈悲啊！



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199回

般若空慧——
沒有時間

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清 心 小 語

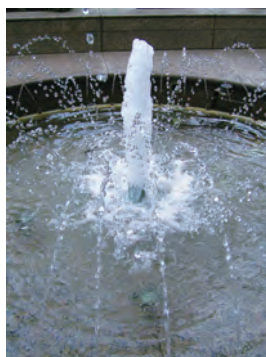
— 與生命對話

心語／清涼月 美學設計／花水香氣

真正的大精進
在於心
只有心精進了
才是真正的精進！

每一個逆境
就是要向上開花的契機

所有的事情要成功
就一定是 眾生導向



這不是逆緣
這是增上緣
每一個逆緣的背後
都是增上緣

維持清淨心
是對眾生最大的利益

每一分每一秒都正確
生命自然就沒有問題了



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第199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！內空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若內空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。內空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若內空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

內空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？若內空清淨，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！外空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若外空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。外空清淨故

受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若外空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

外空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？若外空清淨，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！內外空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若內外空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無

二分、無別、無斷故。內外空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？若內外空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

內外空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？若內外空清淨，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！空空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若空空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二

分、無別、無斷故。空空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若空空清淨，若受想行識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

空空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？若空空清淨，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。

P37 II 欄倒數12行～P47 I 欄19行



佛開示：內空、外空、內外空、空空清淨，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？因為內空、外空、內外空、空空，五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是內空？是我們透過觀察自身，發覺不論是一切的眼、耳、鼻、舌、身、意等等。它的本質是空。為什麼這樣說呢？因為把這內法分析到最後，例如身體也不過是同一切山河大地的元素，只是暫時聚合為我們身體，並沒有永恆不變的組成，是隨著歲月、健康狀況、心情等等因素而不斷的改變著，這是現象界的成住壞空，遷流不已；但是透過這一切的變化，我們能夠發現變化之後的永恆——即心經所說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，所以



內法的本質即空，亦即此處所說的“內空”。

而內空的本質呢？誠如大般若經所說：「若有一法過於涅槃者，亦不可得」。空已經是最後的答案，所以不可能再出現第二種答案，而空的特質是什麼呢？即“不可得”，亦即此段經文不斷重複的“清淨”。所以不可得＝清淨＝空＝內空……如果從本質的角度來看，沒有一法是例外的，一切的一切，只要碰觸到最後本質的問題，都會統一的得到共同的答案：清淨。

什麼是外空？是我們透過觀察色、聲、香、味、觸、法的六境，會發現不論是山河大地、日月星辰、鳥獸蟲魚等，本質是空。因為儘管我們身處的宇宙浩瀚到渺不可測，但器物世間一切的一切，終將歷經成住壞空的過程，無

一能夠倖免，所以透過深深的思索與觀察，我們不得不歎服佛法所說：“世間無常，國土危脆”的真理，一切的一切，目所及或身所觸，都是如此的，但在這變化無常的背後，有超越山河大地外貌的永恆，即一切的本質，即空；所以外六境一切皆空，亦即此處經文所說的“外空”。

而外空的本質呢？這等於是問本質的本質呢？其實本質永遠只有一個，是我們愛變現的頭腦最喜歡頭上按頭、節外生枝、不甘寂寞……所以佛陀太了解我們這類無聊的頭腦遊戲，所以就恆順眾生的把一切的可能都拿來澈底的剖析與說明，好讓我們狂心暫歇、偷心暫死，這樣我們才能老實本份的去相信——一切本質皆空，亦即一切“清淨”。

什麼是內外空？是把內空與外空的





兩種角度合併在一起觀察，則依然得到同樣的結論，內外皆空。這表面看起來是一個相當不認為我們夠聰明的作法，因為既然前面已經說過內空，也說過外空，那麼內外加在一起，不是空又是什麼呢？這裡一定要澈底的拋掉我們的分別心，因為此處所說的都是“原形”，都是“原則”，是相當清楚明白的，但一旦我們進入真正的千變萬化幻化網，甚至業力嚴厲推逼的業境中，試問幻相逼真時、身心俱苦時，任何的原形與原則會這麼容易就被辨識出來嗎？

答案很顯然的是不容易的，所以佛法實在是精密到不思議的境界，當要來研究空義時，就用最澈底、完備、精密、鉅細靡遺的方法來研究，則我們自詡為“萬物之靈、頭腦聰慧”的人類，才會服服貼貼的接納佛法的真理。內外空的觀察就是在這種深體人心的立場而教導，所以我們面對一切的佛法，真的是宜以最細緻、最珍惜、最虛心的態度去靜靜的聆聽、思索、觀察、領悟。

故內外皆空，且“內外空”之本質亦是空。故空是顛撲不破的真理，是永恆如斯的答案，而且難能可貴的是，其不只是理論上如此完美永恆的存在著，在真正實修實證的過程中，如果我們能夠真正證入空性，那麼我們會真實的領會到空的了不起與實用，那全身的舒暢、那無邊的喜樂，那靈明的清朗……啊！內外煎迫的苦痛生命至此掙脫了束縛，可以說“大事底定，天下太平”！

為什麼說“大事底定”呢？因為生死事大，解脫生死輪迴的無奈與痛苦，是

一個修行人生命中最大的一件事，這件事如果已經解決了，那不是大事底定，又是什麼呢？而這件大事解決的關鍵就在於“空”！故佛陀說法四十九年，要真正教導我們的只有“這個”，所以“這個”的重要性真的是無法以言語描述於萬一，修行人真的必須全力以赴，方能如願以償！

什麼是空空？即“空亦復空”，就是從空的本質來觀察，本質的本質，當然還是本質，不會跳出另一個非本質的答案；所以佛法的精緻思考，真的是要絕頂聰明之人才能完全通透。但這裡的“絕頂聰明”並非世間一般所認定的標準，例如大字不識一個的六祖算不算絕頂聰明呢？以世間法來看，可能很多人難以完全苟同；但是以出世間法來看，他當然是一個絕頂聰明之人。為什麼是

這樣呢？因為世間智所通達的是外相，而出世智所通達的是本質，而面對生命時，到底是了解外相比較重要？還是了解本質比較重要？當然是了解本質比較重要！

所以不論從內空、外空、內外空、空空的角度來觀察，我們都會觀察到本質的“清淨”；甚至透過觀察內空、外空、內外空、空空的本質來觀察，也是一樣得到“清淨”的答案。所以，讓我們的心清淨吧！因為這樣我們才能回到一切的本質，才能穿越一切的幻相。這樣清淨的心，是最幸福、喜樂、完美的狀態；我們不是一直在苦苦追尋著生命的完美嗎？那麼，請記得，只有心先清淨了，我們才有可能完美。

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！



般若空慧——

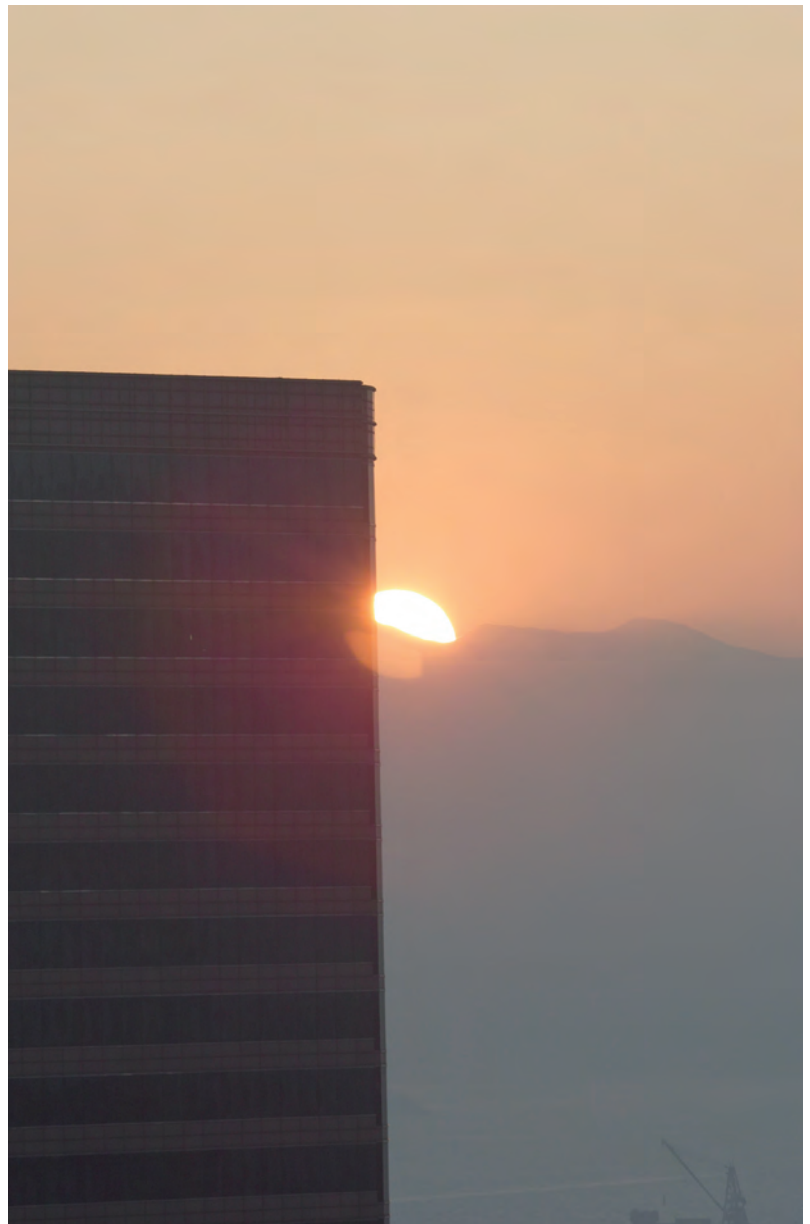
沒有時間

文／文華智慧 美學設計／鄭博文

時間，是世間的方便善巧，權宜變現；時間的本質是空。最起碼，時間有兩層虛妄性——

第一層虛妄～世間法的虛妄

其實，沒有時間；時間是人類為了方便起見，如同人名、地名，是為了好叫、好記、好運作，於是根據地球繞行太陽及自轉的“時長”定出了一年四季、月、日、時、分、秒的刻度，而這個刻度只適用於地球，一旦出了地球，這樣時間刻度就不適用了；例如到了外太空，那是什麼時間呢？或在土星上又該是什麼時間呢？如果在土星上用地球的時間也只能是相對刻度，一定是不適用、不好用的。所以，從種種實例中，我們會赫然醒悟，原來——沒有時間！我們手上的錶、桌上或牆上的鐘，只是人類用來方便運作的一種“刻度”計算工具。所以，時間是虛妄的，是因地制宜的產物，不是放諸宇宙皆一致；例如著名的物理學家阿爾伯特·愛因斯坦在其著名的相對論中，就主張時間與空間一起組成了四維空間，構成宇宙的基本結構，而時間與空間都不是絕對的，如觀測者在不同的相對速度或不同時空結構的測量點，所測到的時間速度便是不同的。所以結論是時間有其虛妄性，僅在世間法的層次已值得大為商榷。而先進的佛陀早在中阿含經卷第三十九、梵志品婆羅婆堂經第三就睿智的說過：「爾時，世中無有日月，亦無星宿，無有晝夜，無月、半月，無時無歲。」啊！偉哉佛陀！



第二層虛妄～出世法的虛妄（亦即本質上的虛妄）

以空性本質、萬事萬物的本來面目而言，沒有時間，沒有空間，沒有一切一切的座標；尤其時間感，那是自小被薰習而來一種錯覺，事實上，世間上沒有時間，出世法更沒有時間——一切本空，時間當然亦空，一切的一切皆空！例如佛陀在光讚經卷第八、摩訶般若波羅蜜衍與空等品第二十一說：「不得過去、不得當來、不得中間，三世平等」又說：「過去亦空、當來亦空、現在亦空，三世平等，三世空等。」所以，很清楚了，過去、現在、未來的本質是空的，那麼，時間也是空的！

時間本空的修行運用

例如靜坐時，一定要把這牢牢抓住我們不知多少年的時間感放掉、忘掉，這樣才不會落入“有”之窠臼，因為，時間雖然無形無相，但由於我們對這刻度已有“感受”，而一切感受皆為虛妄，故此精神上的依賴習氣，亦要放空，才能真正毫無掛礙的——與空相應→入定→成就！

當然，所謂的忘掉，並不是從此丟掉我們的鐘錶；這些在一切人世運作中，它當然還是少不了的工具，但是很清楚的，讓工具單純的成為工具，我們的本質與之無關無涉，所不要對它產生一絲絲的執取或錯覺；而任何的錯覺，都是一種束縛，都是阻礙我們悟空成就的絆腳石，那麼，既然是絆腳石，就一腳踢開它吧！而遠離對於時間的妄念或錯覺，亦是入空之可能與門徑啊！



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——

慈悲明月照眾生

學寫文章——

美麗詞藻from佛典

佛意小小說——

美味的羹湯！？

紙上藝廊——

愛心圖特展

大千世界 開麥拉！——

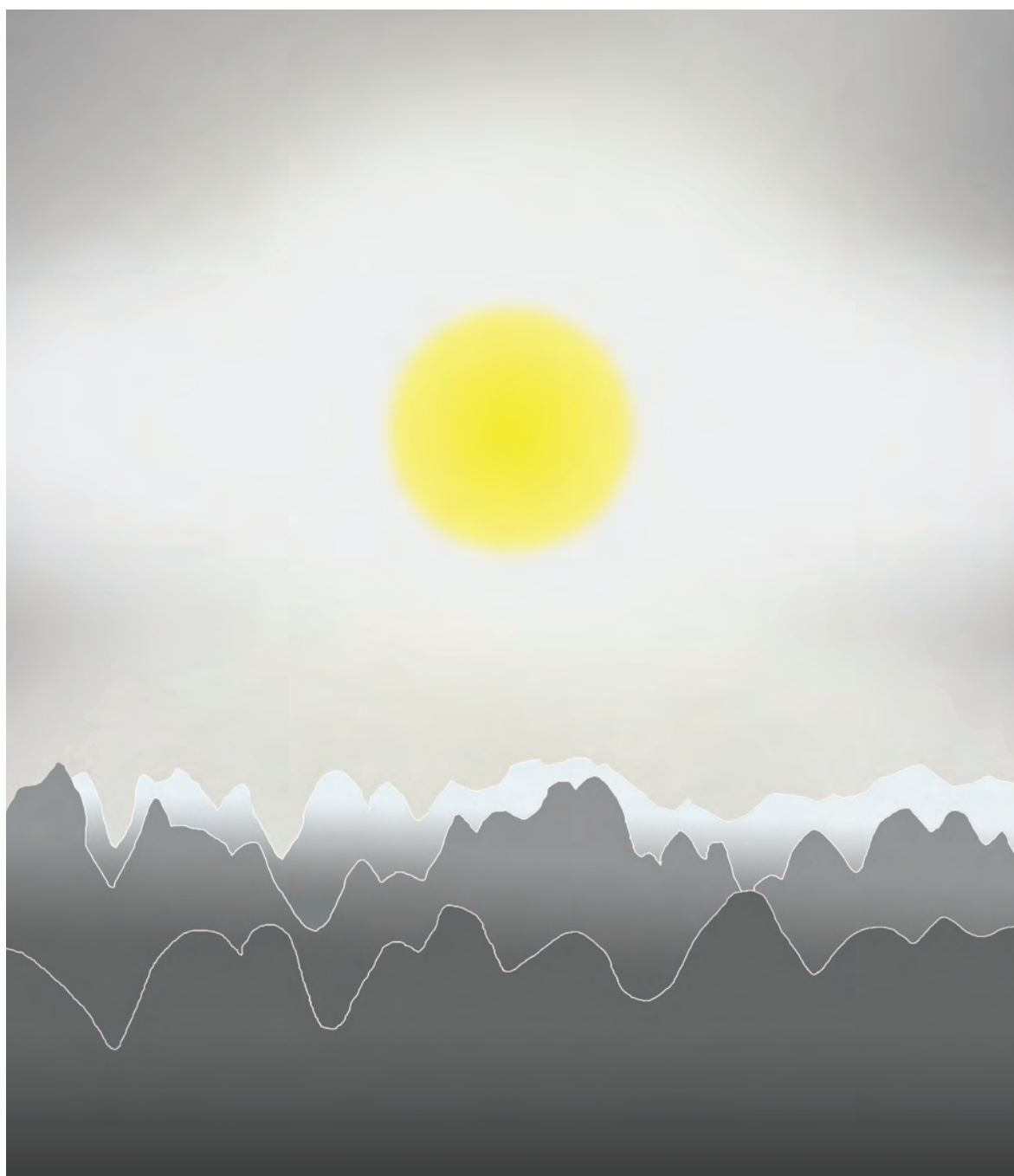
雲



概念式漫畫——

慈悲明月照拂眾生

構思／微妙音 漫畫／蔡承訓



佛菩薩的悲智 像秋天的明月 透水月華 照拂一切苦難眾生

學寫文章——

美麗辭藻佛典來

編撰／妙色 美學設計／雨天華

■辭藻

勝光明 大悲普照 莊嚴寶光 最上妙音 功德光耀

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〕

勝光明——一切的黑暗愚矇，遇到了佛法的空性智慧勝光明，終將消逝無蹤。

大悲普照——觀世音菩薩大悲普照多苦多難的眾生，給予無盡的救度。

莊嚴寶光——佛菩薩背後的莊嚴寶光，呈現了悲智的光輝燦爛。

最上妙音——世尊一切的開示，猶如最上妙音，令人心悅誠服！

功德光耀——佛陀對於全人類的貢獻，可謂照亮古今，功德光耀！

■創作短文

在這無明的世間，眾生皆被名韁利鎖束縛，真的非常需要佛法的智慧勝光明來救度，亦需要佛菩薩的大悲普照；滋潤苦難的心靈；而佛陀的法語，就如無量莊嚴寶光，照亮了眾生的心；亦如悅耳最上妙音，啟迪了蒙昧；所以世尊對於全世界，可謂恩澤廣大，功德光耀！（接著，讓你寫寫看啦！）



佛意小小說——

美味的羹湯！？

編撰／沉空 美學設計／花夢影

小小說

從前有一位富人，為人慷慨好客，常在家中款待客人；所以家中的廚子也常常忙的鍋碗鏗鏘、不亦樂乎！

這一天，富人又請了不少朋友來家裡作客；廚子特別做了美味的羹湯，正在料理的時候，好巧不巧，飛來一隻大鳥，而且剛好鳥拉了一坨大便，正中其的就落在正沸騰而香味四溢的羹湯裡了；廚子一見真是為之氣結，眼見一鍋好料就泡湯了，真是一坨鳥屎壞了一鍋粥啊！

可是眼見快要上菜了，實在沒有時間再重做一鍋；廚子只好採取權宜之計，把還在表面的鳥糞撈出來丟掉，至於還有一些已沉入鍋底，撈也撈不到了；但他也管不了那麼多了，而且他還告訴自己到時可千萬不要喝這個羹湯就是了。

客人們陸續都到齊了，富人也高興的招呼大家開始進餐，眼見滿桌美食，大家都吃得非常高興；而且由於今天的羹湯實在是太美味了，大家就請廚子要多喝一些，廚子一直推卻，有人實在熱情就大聲的對廚子說：

啊！你的手藝實在太精湛了，滿桌皆可口，尤其這羹湯，做的實在太美味了，你自己一定要喝啊！

富人與其他客人也都點頭高興的說：

是啊！是啊！做飯菜這麼辛苦，也要慰勞自己一下啊！

廚子看看左邊，又看看右邊，實在知道這羹湯其實是喝不得，可是又盛情難卻，只好捏著鼻子喝了下肚。

大家見狀，情緒更高了，最終在歡樂的氣氛中結束了這場賓主盡歡的盛宴；而在客人散去，主人忙著送客的時候，大家都沒有注意到，廚子跑到廚房偷偷嘔吐去了……



佛意

本故事出自雜譬喻經，佛陀借以為喻的是～

三界眾生以苦為樂，即不知食物不淨而誤認為美食。

佛陀藉由這故事是要告訴我們～

眾生不知，一切不淨，輾轉惑沉，猶如飢夫食美羹，以不淨為美味，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——

11 月份展覽主題～

愛心圖

展覽企劃／碧水詩泉

畫面／鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於2010年11月1日～11月30日
於本紙上藝廊隆重展出——

愛心圖

長阿含經說：

住仁愛心

名曰重法

啊！仁愛心就是慈悲

擁有慈悲心腸

就是一個重法的修行人啊！

能夠聽聞進而修持

這樣的正知見

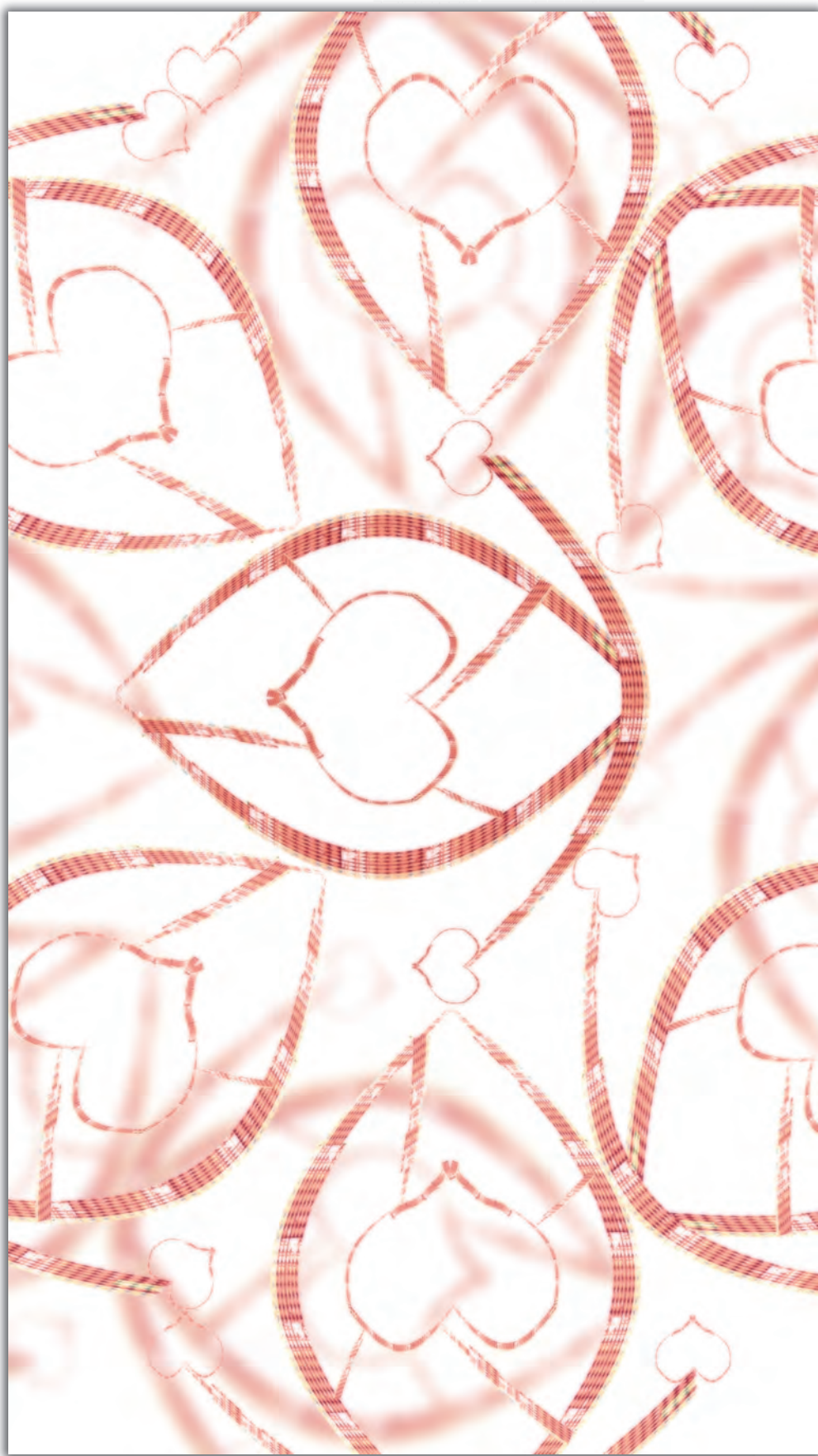
實在是太圓滿了！

願你我都滿懷愛心

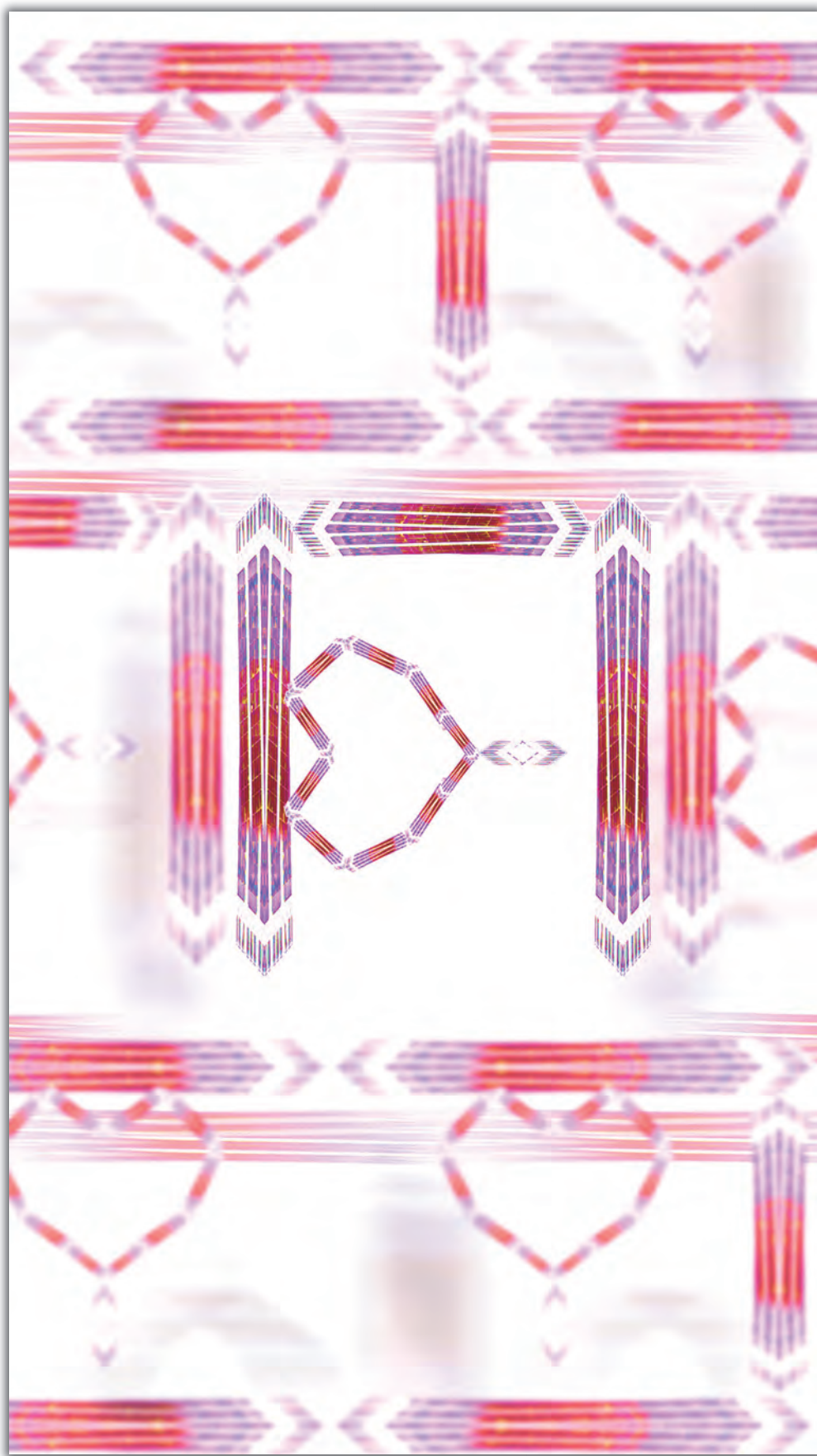
讓愛心滿天下！

敬邀

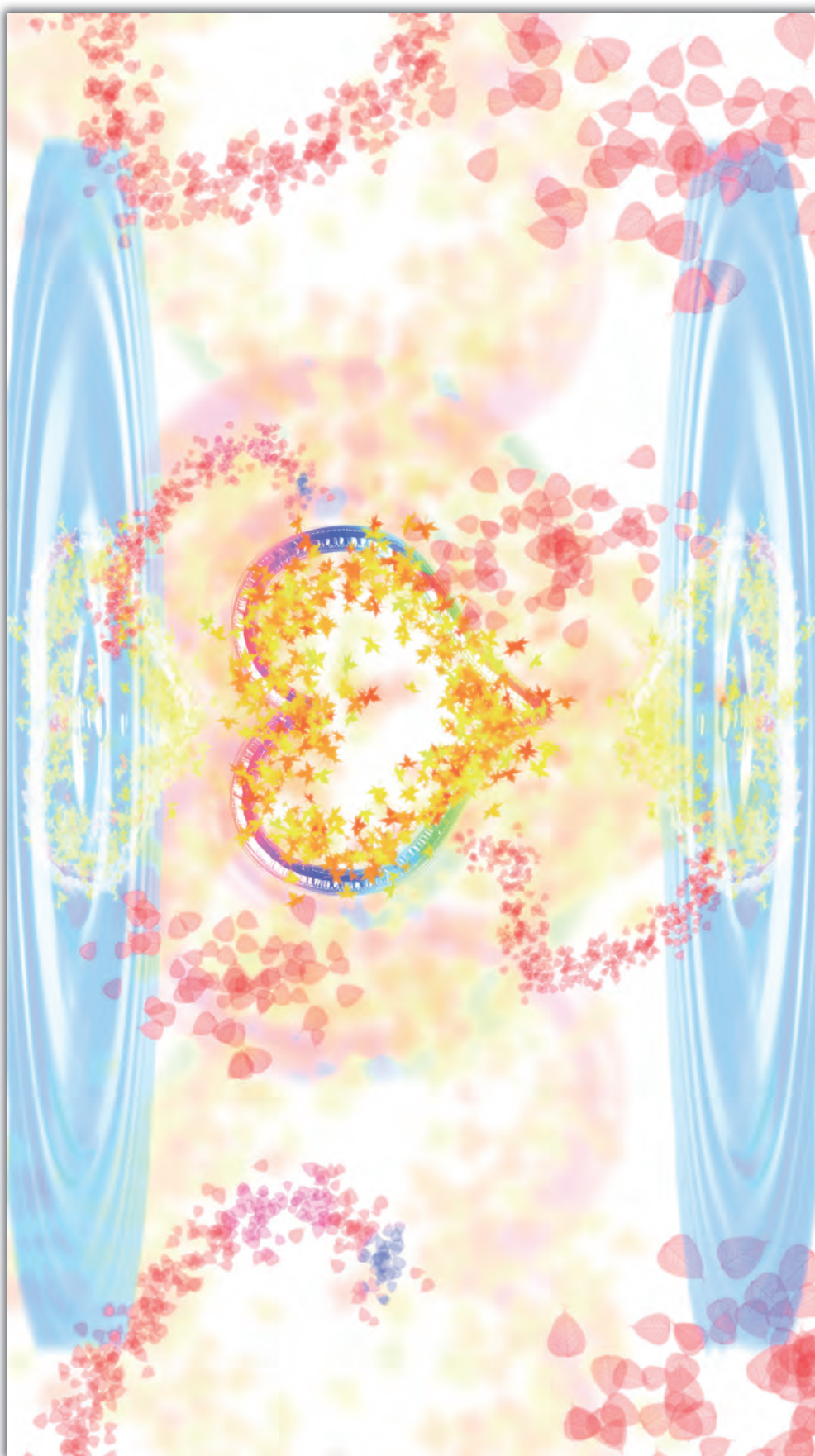
闔第神遊參觀！



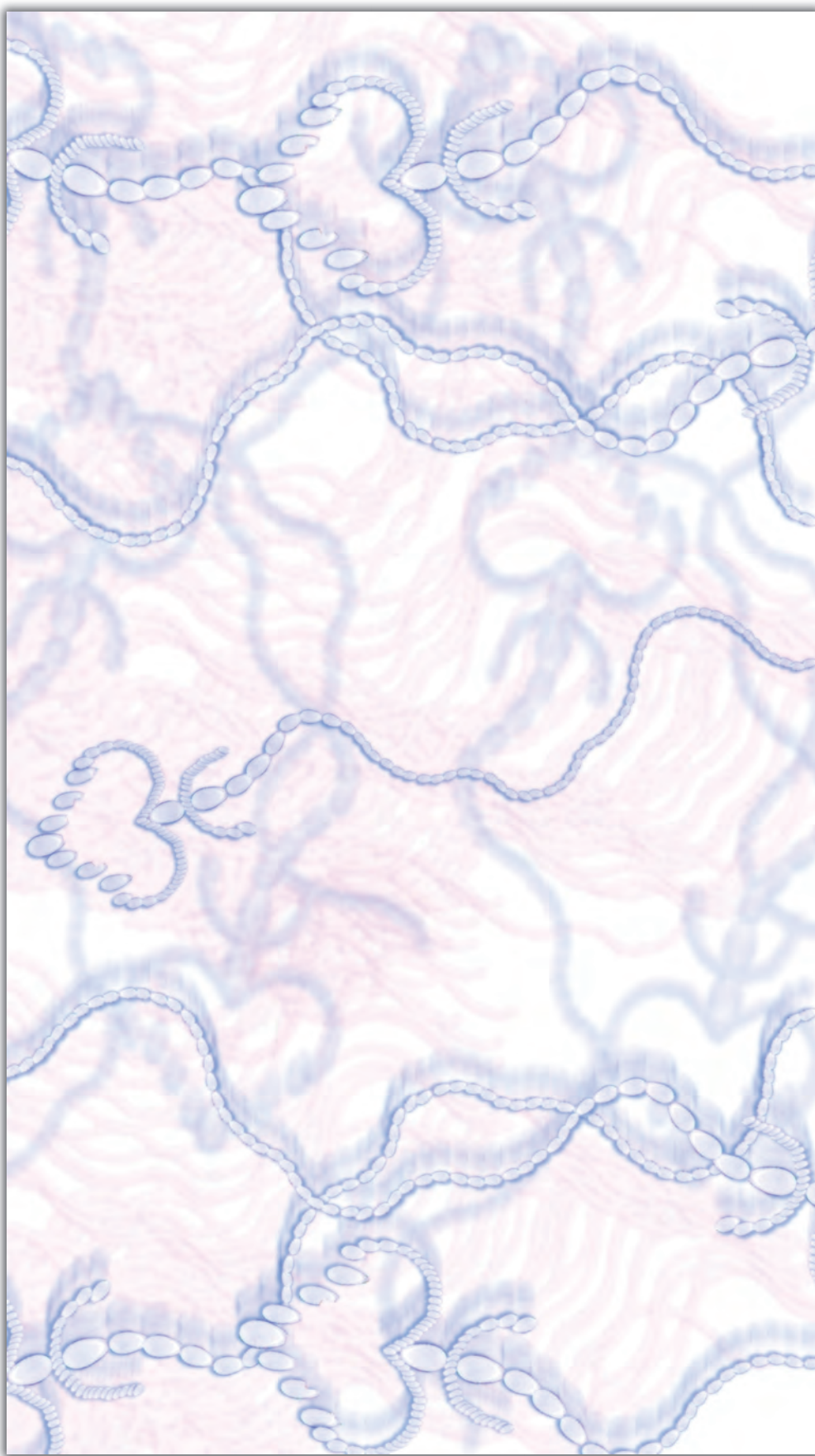
作品名稱：愛之心花怒放



作品名稱：愛的平等法則



作品名稱：愛心花意繽紛



作品名稱：愛是平靜的理由



作品名稱：大愛滿天下

大千世界 開麥拉！

雲

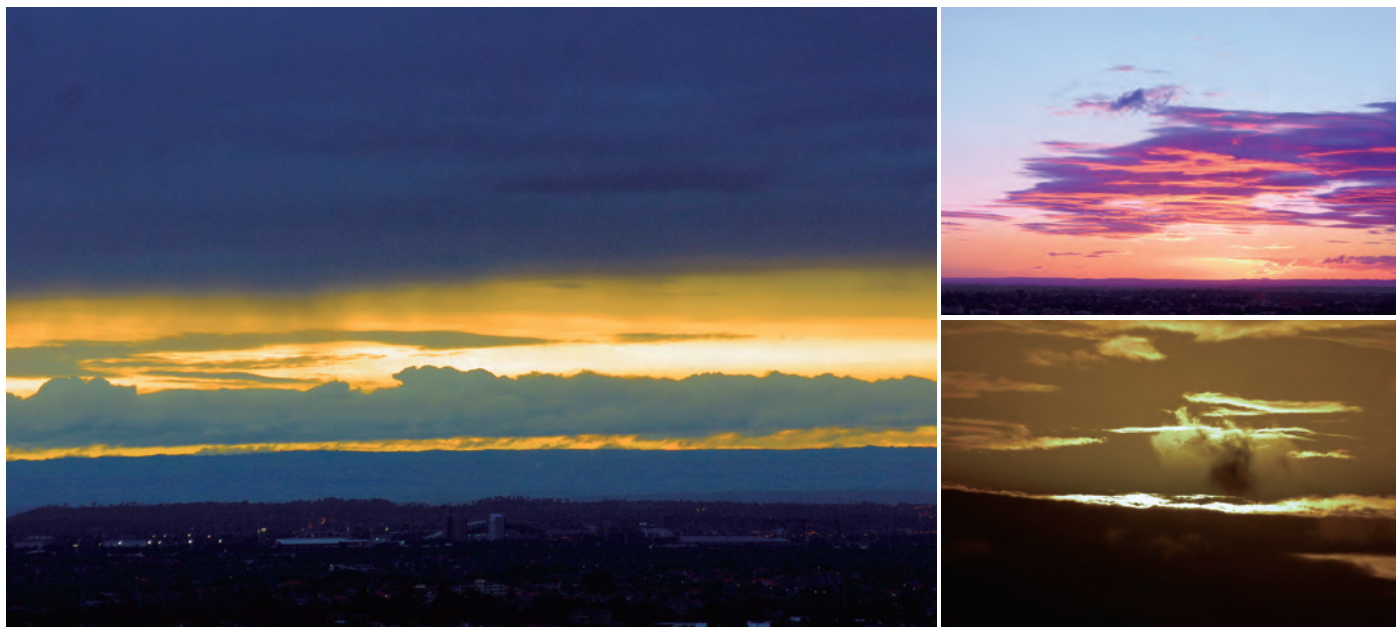
企劃／光緣 攝影・美學設計／秉忠

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



雲 啊 ！





菩薩從兜率 下降閻浮時 如雲亦如風 須臾至母腹 身放大光明 照耀人天界—— 七佛經





雲在遠方 訴說著三界的愁苦迷離







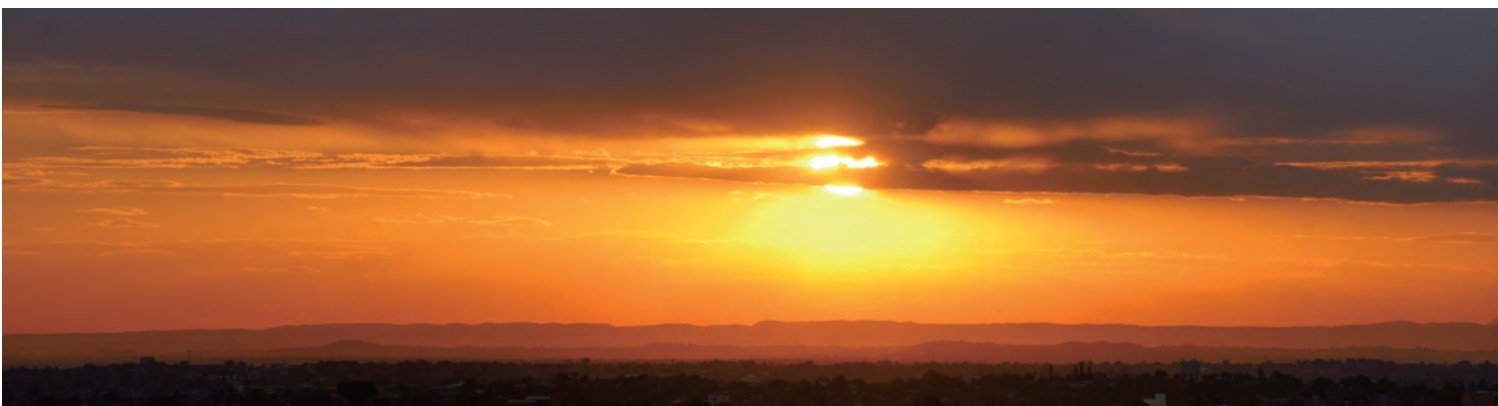
天光雲影共徘徊 淨土仙境窺一回





雲在青天水在瓶
 我來問道無餘說
 ——禪詩中的雲





密雲聚虛空
電光照天下
毗婆尸降胎
光明照亦然
日月所不及
莫不蒙大明
處胎淨無穢
諸佛法亦然

——長阿含經

吉
祥
的
雲



亦如電光現，為暫照厚雲。佛明一時出，都已明三界。——般泥洹經

佛教美學

Beauty of Buddhism

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

佛教聖花——

蓮花之美

禪茶意境——

窗景娉婷

書法之美——

佛偈心香

意境之畫——

心之婉約

寺廟之美——

廟宇仙鄉

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



一片秋雲一點霞，十分荷葉五分花。湖邊不用關門睡，夜夜涼風香滿家。

——《荷花》清·曹寅 注：荷花=蓮花

禪茶意境

詩／玲子 美學設計／文人



孤心沈吟但為君 窗景婷婷已十分

書法之美——

佛偈心香

編選／琴雨軒 美學設計／向道

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

——大方廣佛華嚴經
初發心功德品



書法輯字——龍門石碑體

意境之畫

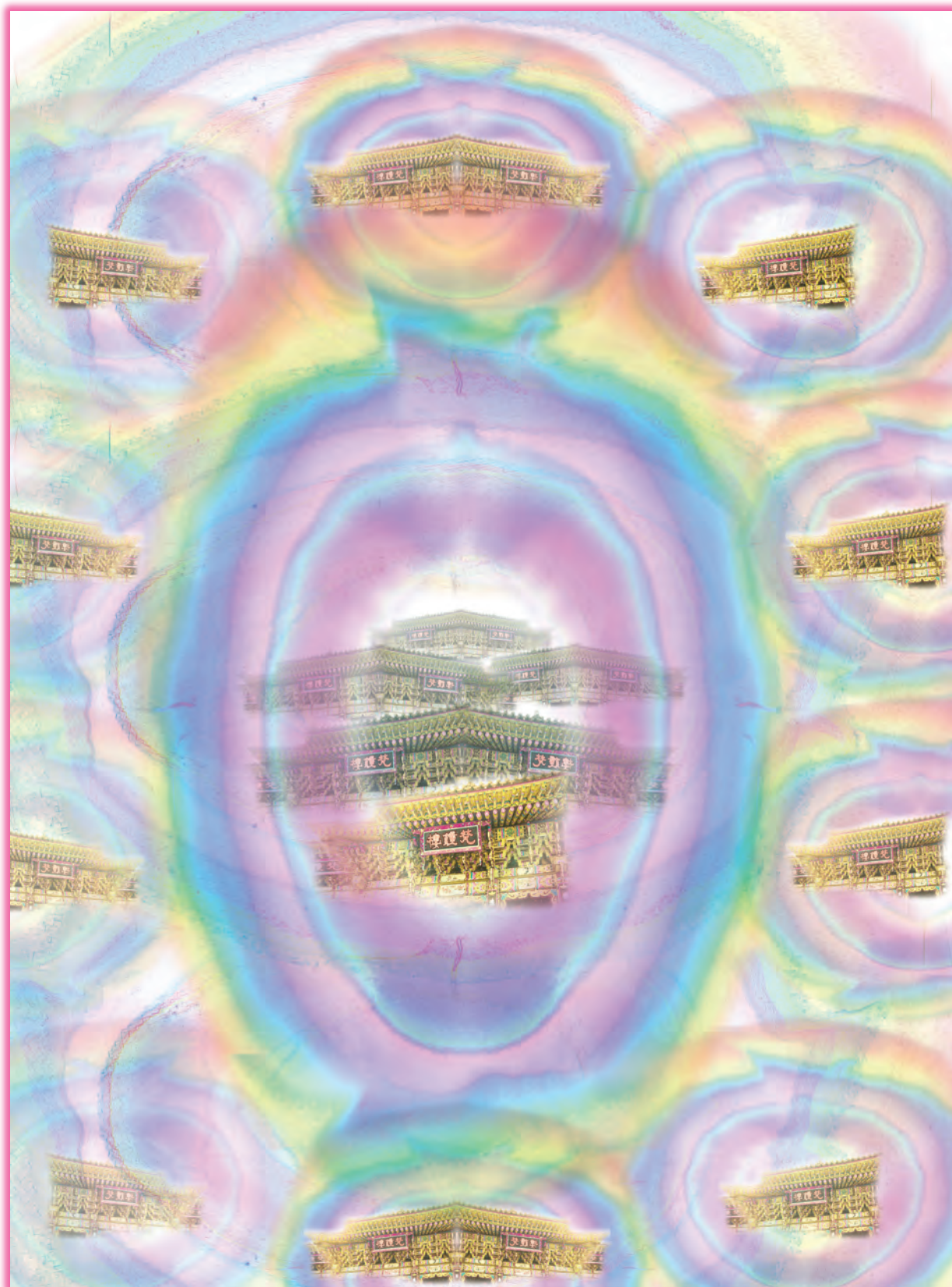
畫面構成／博文 詞／宇塵



修行，是自我教育、自我成長、自我修正與自我驗證的生命圓滿之路。

寺廟之美—— 廟宇仙鄉

畫面構成／博文
詞／摩尼寶珠



誠心的所在，奇幻的美覺……

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

莊嚴之具

金銀珍寶

刻鏤車乘

飛天仙人

以為莊嚴

眾伎鼓樂

鈴鍾之音

歌詠讚歎

——出自佛說灌頂經



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——
供養功德真是大！

So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



下課啦！開開心心放學去！

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）

佛言
若復有人受持觀世音菩薩名號
乃至一時禮拜、供養
是二人福
正等無異
於百千萬億劫不可窮盡
無盡意
受持觀世音菩薩名號
得如是無量無邊福德之利
無盡意菩薩白佛言
世尊
觀世音菩薩
云何遊此娑婆世界
云何而為眾生說法
方便之力
其事云何
佛告無盡意菩薩
善男子
若有國土眾生
應以佛身得度者
觀世音菩薩即現佛身而為說法
應以辟支佛身得度者
即現辟支佛身而為說法
應以聲聞身得度者
即現聲聞身而為說法

（經文待續誦……）

白話

佛說道
如果有人受持觀音名號
甚至一時禮拜與供養
二人的福報
是一樣的
可以說百千萬億劫都無窮盡
無盡意菩薩
只要人們能受持觀音名號
就能得到如是無量無邊的福德利益
無盡意菩薩繼續向佛陀請教
佛世尊
請問觀音菩薩
為何來此娑婆世界？
又如何為眾生說法？
他的方便善巧之力
其事如何呢？
佛陀告訴無盡意菩薩
善男子
如果國土眾生
有被佛身救度的因緣
觀音就會現佛身為他說法
如果有被辟支身救度的因緣
就示現辟支佛身為他說法
如果有被聲聞身救度的因緣
就示現聲聞身為他說法

兒童讀經心聲

我雖然是一個小孩子
但是我知道
做好事一定會有好報
還有能夠信佛
是一件很幸福的事
因為
我很幸運
我生在一個信佛的家庭裡
這都是爸爸媽媽

常常在說的事
我小小的心靈
直覺就知道
所說的很對
現在
他們又告訴我
常念普門品是好的
我準備聽從
而且要乖乖的實踐！



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～

供養功德真是大

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：今天我要講一個跟供養功德有關的故事給你聽。

寶寶好奇的問：

什麼是供養呀？

媽媽答道：

就是供養佛、法、僧三寶啊！

寶寶說：

那供養有甚麼好處呢？

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～

話說在佛陀的時代，有一位長者名字叫作須達；他非常的貧窮，後來窮到身上連一分錢也沒了；所幸在山窮水盡的時候，天無絕人之路——他在挖糞土的時候，挖到了一塊木頭，仔細一看，竟然是一塊栴檀木；須達喜出望外的拿著檀木到市場上賣了，然後買了四斗米回家。

須達對老婆說：

你把一斗米煮了，我出外找些野菜回來配飯。

說罷就出門去了，須達老婆許久未見到大米，高興的點頭去煮飯了。

佛陀由神通得知須達的福報到了，所以當須達的老婆剛剛煮好飯時，就命舍利弗前往托鉢。

須達的老婆是一個有善根的人，當她看到出家人舍利弗前來托鉢，立即把剛煮好的一斗米，全部都放進了鉢中。

舍利弗離開後，須達老婆趕緊再去煮一斗米，當一斗米煮好了，目連尊者來了，她也歡喜的把剛煮好的飯供養了；然後再去煮一斗米；當飯煮好了，這回來的是迦葉尊者，須達老婆還是一樣歡喜供養。

當須達老婆剛煮好最後一斗米時，佛陀親自來了；須達老婆高興的想到～前些日子，家無存糧，僧寶沒有來托鉢，今天有米了，如來竟然親自來了，莫非我們罪已報完，福報將至啊！？

如此想完更加歡喜的把最後煮好的飯全部恭敬的供養了如來，佛陀果如她所

想，在受供養後對她說：

願你們從今日起罪滅福生！

婦人聽了好不歡喜，恭敬的頂禮然後恭送佛陀離去。

過了沒多久，出去摘野菜的須達回來了，婦人便問他：

如果今天舍利佛尊者、目連尊者、迦葉尊者，甚至佛陀本人都來托鉢，我們是否應該把所有的米都供養呢？

須達果然也是善根之人，他答道：

當然！所謂福田難遇，這些都是大成就者，尤其是佛陀，能夠供養他們，是我們的福報啊！

婦人這時才放心的說：

我也是這樣想的，所以你買來的米，全部都供養出去了！

須達哈哈大笑：

做得對，做得對，不愧是我的好老婆啊！

一對善根的夫婦相視大笑，歡喜非常，

就在此時，不可思議的事發生了，他那家徒四壁的房間，突然充滿了珍寶、食穀、疋帛……應有盡有！

須達夫婦知這是佛的慈悲示現，於是又做了大供養，感得佛陀為他們夫婦說法，他倆因此都得到了道跡的証量！

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，就是要告訴我們供養的功德實在廣大啊！

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 ——
宇宙是空的＝色即是空

輝映實例二 ——
人各部位的DNA，都是其它的縮影＝一即一切・一切即一

輝映實例三 ——
無量之網＝因陀羅網

科學與佛學 輝映實例之一 ——

宇宙是空的 與 色即是空

報告～Wisdom 美學設計～思維

科學實驗報告

物質實際只是一種波動的現象，並非實有，它是空的，物質是假的。

佛法印證

心經說～

色即是空

科學+佛學的輝映啟示

科學已有一個十分重要的証實～就是事物不是由什麼的別的事物構成的，事實上，宇宙基本是空的。

科學家說：學校都教我們說世界是由原料、物質、質量、原子構成的，原子（Atom）組成分子，分子（Molecular）組成物質，萬物都是如此，那麼物質到底是什麼呢？它源於波的振動，

形成了粒子、人類，浩渺宇宙裡面的所有物體都是一樣——是空的！因為原子實際上幾乎是空的！啊！聽聞至此，不得不在此讚嘆偉大的佛陀是如此的先知先覺，當時的古代印度沒有任何的科學儀器，但佛陀由於自身的圓滿証量，說出了比科學還要精密完整的萬事萬物的本來面目——一切本空，偉哉佛陀！



科學與佛學 輝映實例之二 ——

人各部位的DNA，都是其他的縮影 與一即一切、一切即一

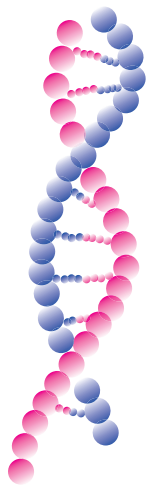
報告=Smart 美學設計=思維



科學實驗報告

科學家實驗證明～

人體各部位的基因皆一致



佛法印證

法華經大意的開示～

一即一切

一切即一



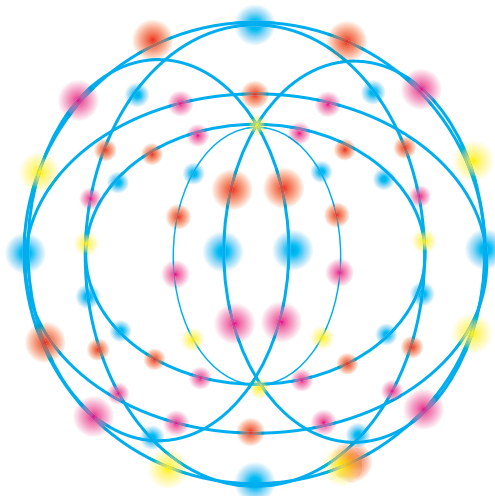
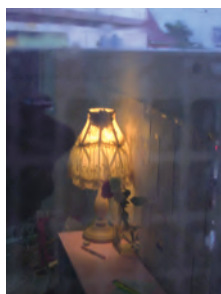
科學+佛學的輝映啟示

科學家發現，人體每個部位的DNA都具有基因，然而其妙的是，不論是頭髮、指甲或血液的DNA，都竟然擁有其他部位完整的DNA排序模式，這實在是太不可思議了，DNA不但具體而微，竟可以變現成不同的器官構造，表面看來如此不同，但事實上所有的DNA排序竟然全然的一模一樣；這充份彰顯了佛家的大智慧——一即一切，一切即一。不只法華經大意如是說；華嚴經探索記則說：「法界自在具足圓滿一即一切、一切即一無礙法門」，是的，一真法界，自在、具足、圓滿，可謂一切自在、一切具足、一切圓滿，並充份體現一即一切、一切即一的圓融質性；這是不思議境，亦是生命之實相。故科學家對於DNA之發現，是再一次印證佛法之科學。

科學與佛學 輝映實例之三 ——

無量之網與因陀羅網

報告／Clear 美學設計／思維



科學實驗報告

科學家實驗證明～

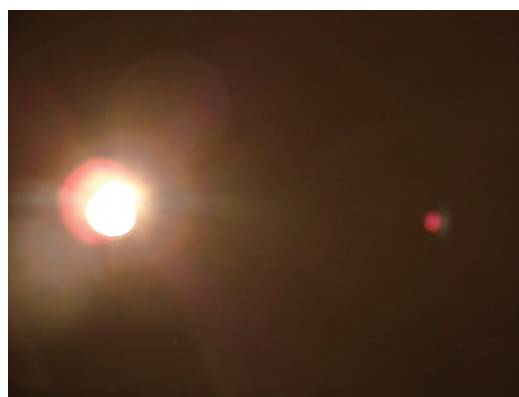
量子物理學發現有一個聯結萬物的能量場的存在，即量子場，又有人稱之為無量之網。

佛法印證

念誦結護法普通諸部開示～

因陀羅網

重重無盡



科學＋佛學的輝映啟示

普林斯頓大學的物理學家，也是愛因斯坦的同事大衛·波姆（David Bohm）於一九九二年離世之前，為人們留下開創性的理論，即宇宙是萬物互相連結不可分割的全像式整體，在這全像圖中，物體的任何部分都包含了該物的整體。總之，透過科學實驗得知～量子本質將我們與一切相連，而且重重無盡。這立即讓我們想到了佛教中的因陀羅網，什麼是因陀羅網呢？請看通路記的描述：「忉利天王帝釋宮殿，張網覆上，懸網飾殿。彼網皆以寶珠作之，每目懸珠，光明赫赫，照燭明朗。珠玉無量，出算數表。網珠玲玲，各現珠影。一珠之中，現諸珠影。珠珠皆爾，互相影現。無所隱覆，了了分明。相貌朗然，此是一重。各各影現珠中，所現一切珠影，亦現諸珠影像形體，此是二重。各各影現，二重所現珠影之中，亦現一切。所懸珠影，乃至如是。天帝所感，宮殿網珠，如是交映，重重影現，隱映互彰，重重無盡。」

啊！佛法太先進了，簡直就是超科學！

（因陀羅網＝天帝網＝帝網＝寶網＝梵天羅網＝梵網＝梵天珠網）

心靈書房

Spirit Study Room

—盞檯燈

—杯香茗

—本好書

靜靜的書房裡

有淡淡的幽香

.....

書桌上的書籤——

淨水花香

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

大腦當家

書房的風景——

悠遊小天地

書桌上的書籤——

吻水花香

輯詞＝夢影 美學設計＝幻禪



吟詠

當心清淨了
一切都清淨了

一切的一切也都變得清淨
連漱一口水
由於心清淨了
水亦清淨了
連漱口這個平凡的動作
也清淨的美麗非凡

而當我們的心美麗又清淨
我們的唇也美麗清淨了

一花一世界
一葉一天堂

當我們美麗的唇碰觸清淨的水時
宛若在清淡的吻著
而且這美好的動作中
這潔淨的水中
竟帶來了百花盛放的消息

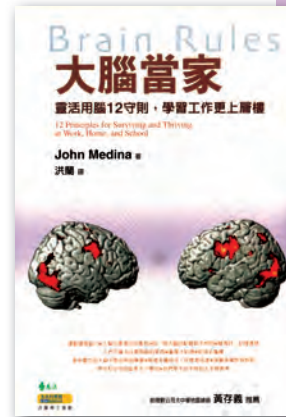
啊！
修行証果的境界
實在是太美好了！
令人悠然神往
心花清芬……

扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

大腦當家

資訊提供／遠流 美學設計／秋月



前言～修行人讀書的態度

如果正在閉關或全力自度期，那麼，不宜涉獵佛書以外的書；而如果在行菩薩道服務眾生，那麼偶而一讀世間好書，是不錯的選擇。

大腦當家 資訊

書名：大腦當家

～靈活用腦12守則，

學習工作更上層樓！

Brain Rules

作者：John Medina

譯者：洪蘭

出版社：遠流

出版日期：2009年1月9日

輝煌記錄：亞馬遜書店神經科學類、
神經理學類銷售榜首

名人推薦：

今天是道道地地的創意與創價的經濟時代，也就是腦力的時代。腦力就是競爭優勢。在學校，老師應與家長共同配合，以符合大腦守則的方法來教育莘莘學子。在職場，無論是政府或企業，更值得規劃腦力訓練課程，來帶動以創意為主的知識經濟。……這本書的內容深入淺出，案例貼

切，口吻輕鬆，無論學生、老師或家長都很容易上手。忍不住要推薦給所有親朋好友共享。

——黃存義，前微軟公司大中華地區總裁

如果你在今年只讀一本書的話，非它莫屬。

《大腦當家》試圖解釋科學家了解的大腦知識，而這些知識是我們可以在日常生活的學校、職場中應用與驗證的。我極度推薦這本書，《大腦當家》兼具知識性、可讀性及實用性，是每一位教育者及商業人士都應該讀的。

——蓋爾·雷諾（Garr Reynolds），暢銷書《簡報禪》（Presentation Zen）作者
麥迪納博士在《大腦當家》中，用平實易懂的文字解析大腦的運作方式，並解釋在職場、教室中大腦扮演的角色。他以生動活潑的寫作風格，將這些艱澀難懂的名詞變得賞心悅目、躍然紙上。

——布魯斯·羅森斯坦

（Bruce Rosenstein），

《今日美國》（USA Today）

多工作業是現今企業界的熱門用語，但是身為發展分子生物學家，麥迪納博士在說明注意力的章節中試圖告訴讀者：大腦在同一時

間真的只能專注於一件事。這正好說明了為什麼我們不應該在開車的時候講手機。麥迪納博士提出了12項大腦運作規則，以及我們該如何善用這些守則幫助我們的學習與工作。但是作者以吸引人的描述方式提出應用這些規則的建議，讓讀者也能輕鬆獲得這些知識。——《出版家週刊》

(Publishers Weekly)

神經科學和管理實務，看似毫不相干，其實卻息息相關。在知識經濟年代，智慧就是資本，經理人要提升生產力，就要有雄厚的智慧資本實力。如果組織熟悉大腦運作模式，了解如何適切發揮大腦功能，就能使企業更上一層樓。

——《哈佛商業評論》中文版二〇〇八年

五月號



作者介紹

約翰·麥迪納 (John Medina) 發展分子生物學家，主要研究人腦發展以及精神病症與基因的關係。長期擔任製藥廠及生物科技公司私人研究顧問，同時是西雅圖太平洋大學腦科學應用學習研究中心主任，也在華盛頓大學醫學院的生物工程系授課。將研究應用於教學之中，而多次當選優良教師，並於西雅圖創立塔拉里斯研究院，這是一個主要從認知、細胞和分子層次來看嬰兒如何登錄和處理訊息的研究中心。麥迪納博士著有《肉體年限》（閱讀地球出版）、《基因煉獄》（天下文化出版）等書。他對心智如何對訊息產生反應及如何組織這些訊息感興趣，身為兩個兒子的父親，他也關心大腦科學如何影響學校教

育。除了研究、教學之外，他經常公開演講將神經科學的知識傳遞給政府官員、企業和醫療專業人士、非營利組織領袖及地方教育委員會。

譯者介紹

洪蘭。加州大學河濱校區實驗心理學博士，曾任教於加州大學河濱分校、中正大學和陽明大學，目前為中央大學認知神經科學研究所所長。已翻譯三十多本生物科技及心理學方面的好書，包括《學習樂觀·樂觀學習》、《大腦的祕密檔案》、《改變》、《奈米獵殺》、《養男育女調不同》、《改變是大腦的天性》、《語言本能》和《教養的迷思》等，並著有《講理就好》等十本書。近年來有感於教育是國家的根本，而閱讀是教育的根本，前後去過台灣大大小小近一千所中小學作推廣閱讀的演講。

大腦當家 內容簡介

雖然我們的一言一行都是由大腦控制，但是大部分人並不清楚自己的大腦到底如何運作。我們對於大腦功能有著許多的疑問：有什麼方法可以增強腦力？我們是怎麼學習的？睡眠和壓力對大腦有什麼樣的影響？為什麼一心多用是個迷思？什麼樣的訊息可以吸引人們的注意？為什麼我們這麼容易忘記？複習新訊息又為什麼對記憶這麼重要？男人和女人有不同的大腦是真的嗎？年紀大的人就不能學習新事物嗎？

目前大腦科學家已經累積了足夠的知識來回答上述問題，這些都是企業家、父母和老師迫切需要知道的。在《大腦當家》一書中，分子生物學家麥迪納博士分享他在大腦科學領域研究的成果，探討大腦知識對於在教室的教學以及在職場的工作能有什麼幫助。書

中每一章分別解釋一個大腦守則——科學家所知道的大腦工作方式，然後提出可以改變我們日常生活的建議。

當你了解大腦究竟是如何運作的，就會明白應該如何充分利用大腦。

運動 | 大腦守則1：運動增強腦力

生存 | 大腦守則2：大腦也是演化的產物

大腦迴路 | 大腦守則3：每一個大腦的配線都不相同

注意力 | 大腦守則4：人們不會去注意無聊的東西

短期記憶 | 大腦守則5：重複才記得

長期記憶 | 大腦守則6：記得去重複

睡眠 | 大腦守則7：睡得好，記得清楚

壓力 | 大腦守則8：承受壓力的大腦不能如常的學習

感覺的整合 | 大腦守則9：刺激多重感官，反應更迅速

視覺 | 大腦守則10：視覺凌駕所有感官

性別 | 大腦守則11：男性和女性的腦是不一樣的

探索 | 大腦守則12：我們是不屈不撓的天生探索者



讀者書評

這本書給我最大的啟示是：運動，可以增加腦力！適度的運動，不是僅僅在於保持身體上的健康而已；還能對於一個人的心智狀態，有所助益。準備考試的人，千萬不要整日埋首於書堆之中，要有適度的運動，以增強學習的效果。

對於準備要將參加重要考試的人，讀書計劃應該包括下列內容：

1. 適度的運動
2. 每次讀書段落的時間不要過長

3. 先精讀一次

4. 考前多次的複習 5. 充足的睡眠

其他重要因素，例如不要受到情緒壓力的影響，自己實在難以控制。但若有遇到會造成情緒壓力的事件(如與家人不和、失戀)時，仍需設法減低其影響。而為人父母者，應避免給予子女情緒上壓力，這樣可以增進子女的學業成績。當老師的人，不要一味責怪學生程度太差、成績太差。宜先反省自己是否只是照本宣科，讓學生感到無聊。對於教學內容，應該要作出能持續吸引學生注意力的設計。將圖片優勢效應、多重感官刺激溶入教學內容中。

我在此也鼓勵想要了解大腦運作規則的人，應該要詳讀這一本書，如此可以透過本書所舉出的生動事實與例子(這也是大腦守則4與12的運用)，激起自己的好奇心，並能更深入了解大腦運作規則。——讀者 張清浩

沿伸～佛法觀點

我們修行人習以為常的修行方式：不斷的重複佛菩薩的聖號、咒語或經文，現在得到了大腦科學的印證與支持，實在太令人欣慰了！

本書的大腦守則5：重複才記得

本書的大腦守則6：記得去重複

總共十二條守則，就有二條提到重複，足見“重複”對大腦運作之重要；所以我們佛子很欣喜科學與佛學真的是越來越靠攏了。

而佛法超越之處，就是不但對重複的功能之熟悉與了解，而且這些重複是要將心智帶往更高的層次——悟空、了生脫死；所以，世間一切的學問研究的再透徹，都還是輔修，只有佛法永遠抓住了生命的核心——悲智、解脫！值得深思！

書房的風景—— 悠遊小天地

文詞／書卷 美學設計／書香



書房，是增長知識的地方；也是心靈倘佯的悠遊自在小天地。



瓶花婷婷，心情鬆弛



茶香，靜添幽香



平常事物，不常意境。



不小心，打了一個盹

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：



詩／唐、白居易戒殺詩

繪圖／豐子愷

今日延伸：



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



要健康從吃素做起！要長壽從吃素做起！要美麗從吃素做起！這不是呼口號，而是最聰明的抉擇。

每一天所接收相關吃的訊息廣告，大多都是某家餐廳有甚麼好吃的料理、哪裡出產的美味、推出當季的限量特色餐點…等等，當然這些餐點大多不外乎是肉類與海鮮類的；但是，是否想過這些真的是自己想吃的東西嗎？這些美味真的是食物發出來的美味嗎？這些食品真的是人體該吃的食物嗎？從小到大所吸收的“吃”與“食物”等相關知識是否完全正確？

為了健康，為了吃的安心，該是想想

這些問題的時候了。當人類的科技與生活物質水平越來越好時，一些疾病也是成正比的向上攀升，按理說當人類的生活水準越高，罹患疾病的趨勢應該下降，但是事實是相反的，反而出現更多更可怕的疾病，並且在這世界的食物鏈裡蔓延開來，而這不是危言聳聽，這是事實真相！

另一個真相是肉食者經由食物鏈而感染病毒與發生病變的機率遠高於吃素者，所以聰明的看官們想清楚了嗎！？

病從口入，所以吃素吧，加入健康素的行列吧！健康從吃素做起！

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／秉忠



「不吃肉，是遏止全球暖化的要點之一」

隨手做環保，更要隨“口”作環保！

愛地球做環保，其實很簡單，出張嘴就可以做到喔，而且效果驚人喔！

您相信嗎？光是吃，就可以將地球生態平衡給吃垮了，這樣說很誇張，但是事實上就現在的研究數據結果顯示出，使全球暖化、草原沙漠化、熱帶雨林過度濫控…等等，都是跟“吃”有極大的關聯。什麼！有可能嗎？是吃甚麼東西啊！可以將地球生態吃垮啊，答案是吃“肉”！！！！

能夠想像一年全球所屠宰的動物是多少嗎？是約全球總人口的六十至七十倍（甚至

更多，重點是以“億”為單位，而牠們都是有血、有感覺的生命），而這些動物從飼養一直到入人胃裡，將耗費多少地球資源，將破壞多少地球生態？（更何況還有許多家畜在惡劣的生長環境中染病，淪落到被撲殺的命運）就只是為了滿足人的口腹之慾！？

聰明的你我，該是做重大抉擇的時候了，也該是身體力行改變這顛倒行徑的關鍵時刻了，吃素吧，改吃素吧，有太多太多的事實統計數據顯示，只要改吃素食，就一定能減緩這世紀大危機。

節能減炭，就從吃素做起，不但保護環境，身心健康也環保喔！

快樂

Happy

快樂是最好的醫藥

讓人生充滿了光亮

幽默拾趣——

博君一笑，功德無量！

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

樂在修行——

饒益之樂



常保笑容・有益健康

幽

默



趣



～博君一笑，功德無量！

詞、攝影／晨鐘



慵懶的午後生活



請問找誰？



好心人 再賞些飯給我們吧

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



樂在修行——

一切世樂不足樂・唯有修行最快樂！～

樂 之 益 饒



編撰／文華

美學設計／悅音

經文

發慈悲心

是為饒益

是為快樂

是為饒益樂

出處

中阿含經卷第四十二

根本分別品第二

白話

如果一個人發起慈悲心

是饒益眾生

是為快樂

而且是饒益眾生的快樂

學習

要把經文深深的聽進去

而且好好的學習與實踐

修行很苦嗎？

似乎是這樣～

有一動也不動的靜坐

有一句話到底的念佛

有聲聲不變的持咒

有一直不換的方法



……

好像有點枯燥

好像有點沈悶

但是

其實不是修行苦

是生命本來就苦的

修行反而是來幫助我們

——離苦得樂！

這是一定要安立好的

正思惟！

修行的路上

是因為尚未成就

所以苦尚未滅盡

但是只要好好的修

正確的修

一定是越來越快樂！

此處的經文

就已指引一條康莊大道

——發慈悲心

是的 這是饒益自他的修行

我們歡歡喜喜的依教奉行吧！



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



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

對愛犬說的話：

我的好狗狗 常常在餐廳逗客人笑 好客熱情的模樣好似每個人都是你的好主人
似乎少了你生活就少了一份樂趣 我的好狗狗 感謝你的陪伴 每天溫馨的畫面點滴在心頭
你總是帶來了美好與歡樂 願你天天健康快樂 每天看著你就是最好的回報



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

眾苦所逼迫 都無能救護
唯除世導師 無有戲論者
——大寶積經

唯當善滅戲論之患

可見無有戲論
就是成就的大關鍵！

沁心涼

眾生活在這五濁惡世
被一切的憂悲苦惱所催逼壓迫
無人能例外
無人能逃躲
光是生老病死的無情催迫
就夠眾生受苦萬端了
而這樣的苦
沒有任何人能夠解救
也沒有任何人可以提供護佑

除了世導師
是的 除了佛世尊
沒有人能夠救度我們
而他最大的特質就是
一無戲論

而根據佛遺教經的開示：
欲得寂滅樂者

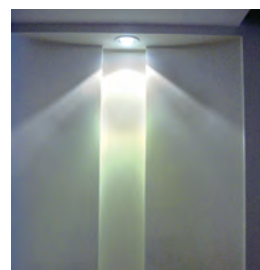
而所謂的戲論
即錯誤無意義之言論
亦即違背真理與解脫無關之錯論
所以 當然是要遠離了！

因此很清楚了
佛是因為無戲論才成為佛的
因此我們也要向無戲論邁進

聽聞了這樣受用的真理
真如甘露自頭淋下
頓感透體清涼明淨

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

.....



圖解佛學

Graphic Buddhism

看圖學佛

簡單易懂

聞易→思易→修易

讓修行容易上手

圖解之一 ——

法者筏也

圖解之二 ——

殊途同歸

圖解之三 ——

靜坐要點

圖解佛學——

金剛經名句～

法者筏也

構圖／巧 繪圖／思

金剛經名句之全句：知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。



船是用來渡河的



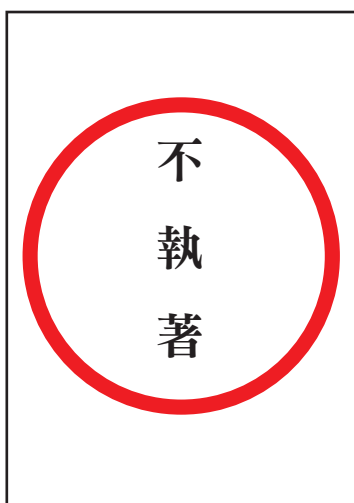
靠岸後就捨船上岸



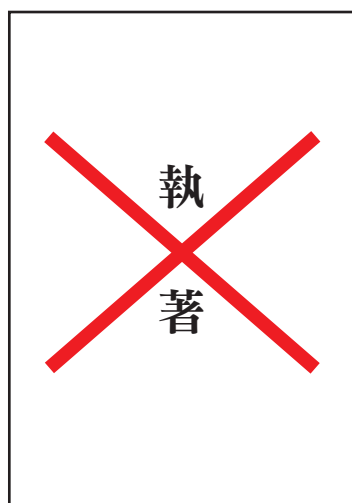
不可能還揹著船
因為很累，會妨礙前行



法如同船
只是工具，只是方法



所以不能執著

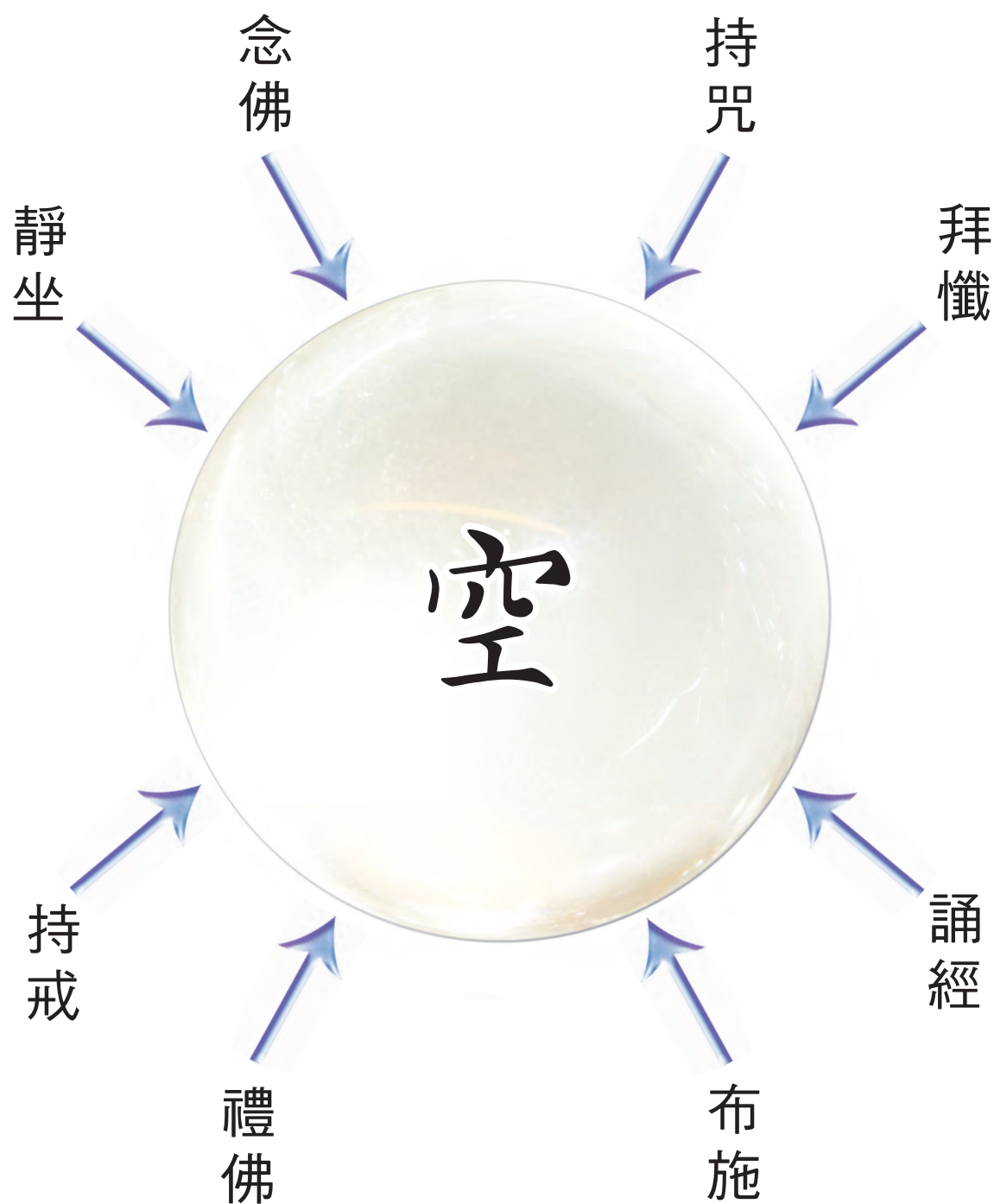


更何況不是正法的法呢！？

圖解佛學——

殊途同歸

構圖／美 繪圖／好



圖解佛學——

靜坐要點

構圖／薰 繪圖／承



另類佛學

Alternative Buddhism

不同的角度
切入佛學領域
學習更見趣味
更輕易上手！

之一 ——
數字佛學

之二 ——
度量佛學

之三 ——
成語佛學

數字佛學——

一之一～



從數字的觀點出發，也可以學習到佛學之堂奧。

帶來有趣的視角、生動的學習方式……

整理／恆河沙 美學設計／天文



一的第一種解釋～

一是數字的單位

例如：第一或一個

一的第二種解釋～

一也表示所有、皆是之意

例如：一切即一、一即一切
中的一切之一

一的第三種解釋～

一亦含有平等、絕對之意

例如：碧巖錄第四十五則～

僧問趙州：

萬法歸一，一歸何處？

州云：

我在青州做一領布衫，重七斤。

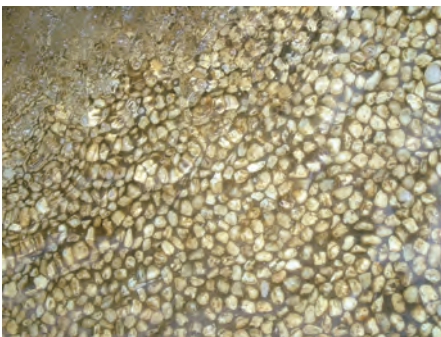
【整理自佛光大詞典】

度量佛學——

是度量，也是佛學～

恆河沙

整理／香願海 美學設計／光音



恆河沙的喻義

由於恆河沙的砂粒很細，量大到無法計算，所以在佛經中凡是形容無法計算的數量時，多半以“恆河沙”來形喻。

地理上的恆河

恆河是印度三大河之一，位於印度北部，是全南亞主要的河流；發源於印北阿坎德邦的根戈德里（Gangotri）等冰川，橫越北印度平原（即恆河平原），最後注入孟加拉灣。

經典中的恆河沙

遍照東方如恆河沙等諸佛國土

——大品般若經

如是等恆河沙數諸佛

——阿彌陀經

無量大聖，數如恆沙

——無量壽經

.....

佛曲中的恆河沙

有一首美麗的日本佛曲這樣唱著：

在這美麗的月夜裡

星星嵌滿了夜空

有誰能夠告訴我這天上的謎

不斷的注視那輝煌的星光

使溫暖和歡喜

常在心裡

殍伽河的細沙

細細流長

好比十方許多佛相聚在一起

時常在寂靜的深夜裡等待

聽那溫柔的沙聲

使我陶醉

啊！美麗的諸佛，美麗的恆河沙.....

PS：恆河為舊譯，新譯為殍伽河；不過大多數人皆已熟悉舊譯，故多半還是沿用“恆河”。

成語佛學——

有些成語從佛典來，所以既是成語，也是佛語～

天花亂墜

整理／鮮花朵 美學設計／芬馥

成語：天花亂墜

又稱：亂墜天花、寶花亂墜

相關：口墜天花

出處：大乘本生心地觀經・卷一・序品第一
～六欲諸天來供養 天華亂墜遍虛空

其他：金光明最勝王經

～大地山河皆震動 天花亂墜遍空中

蓮修起信論・卷二・釋迦彌陀世尊寶訓

～極樂西方快樂邦 天花亂墜玉琳瑯

五燈全書・卷第八十三・匡南萬杉剖玉璞禪師

～一撈虛空迸地開 天花亂墜自何來

故事：南朝梁武帝蕭衍篤信佛教，有皇帝菩薩之稱，當時名僧僧伽婆羅、法寵、僧遷、僧旻、法雲、慧超、明徹等，皆受其禮敬；首都建康有大寺七百餘所，僧寶講經說法時動輒可聚萬人以上，可謂盛況鼎沸；梁武帝曾四次捨身同泰寺，並曾為大眾講經，其中有名的傳說是當武帝身披袈裟，講述放光般若經時，曾感得天花亂墜，且墜地變黃金……

另在梁武帝在位時，傳說還有一位雲光法師，道行高超，有一次也是講經感動了上天，各色香花紛紛落下，亦是天花亂墜，普薰大眾……



讀經・關鍵報告

Sutra Study • Key Reports

遍讀大藏經

是佛子的宜修

或必修課程

各經中有何關鍵句？

且看分曉！

報告一 ——

佛遺教經～

一心勤求出道

報告二 ——

普門品～

心念不空過

報告三 ——

心經～

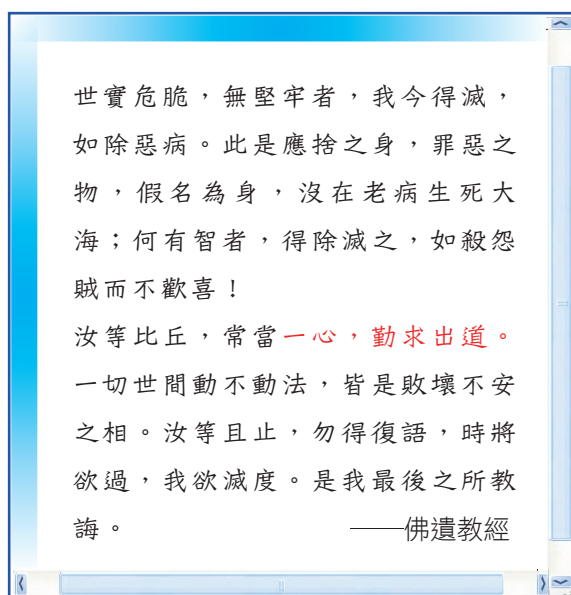
行深般若

讀經報告之一

佛遺教經關鍵句～

一心勤求出道

文／香氣隨風 美學設計／天樂



釋義：佛遺教經如同大般涅槃經是佛涅槃前對弟子所說最後的叮嚀，只是大般涅槃經很長，佛遺教經就比較短，而全經的關鍵句是——一心勤求出道。

一心勤求出道有三個重點

- (1) 一心：一心一意
- (2) 勤求：勤懇精進的志求
- (3) 出道：出離三界之道

總合整句就是一心一意精進志求出離三界。

聞：在佛遺教經最後一段總結的經文中，此句最充滿修行意涵，所以這不但是最後一段的重點，亦是全經的重點。

（除了制心一處，無事不辦以外的關鍵句）我們太有福氣了，能夠聽聞此句法語。

思：既已聽聞，則宜謹慎進入思惟階段；是的，好好的思惟，為什麼佛陀說法四十九年，講了那麼多的經典，最後的叮嚀可以濃縮成此句——一心勤求出道！那麼，毫無疑問，這句話不但是精華句，而且非常重要！

修：既以思惟完畢，完全明白與認知了“一心勤求出道”非常非常的重要；那麼，還等待什麼呢？要立即起而行，在一切時地中，都不要忘了佛陀這麼悲智的最後的提醒與叮嚀——一心勤求出道！是的，我們要在所有的修行法門中，時時刻刻的做到——出三界！是的，與空相應，此即出三界的狀態，所以，從這一秒起，時時刻刻都要與空相應！

實證：丈夫自有沖天志，不出三界誓不休！

三界是火宅，輪迴是苦痛的；佛陀以無比的大雄大力，大慈大悲，深入火宅來救度我們，我們回報他老人家最好的方式就是——

聽話→實修→實證！

讀經報告之二——

法華經·普門品關鍵句～

心念不空過

文／天樂鳴空 美學設計／天華



世尊妙相具，我今重問彼。
佛子何因緣，名為觀世音。
具足妙相尊，偈答無盡意。
汝聽觀音行，善應諸方所。
弘誓深如海，歷劫不思議。
待多千億佛，發大清淨願。
我為汝略說，聞名及見身。
心念不空過，能滅諸有苦。
假使興害意，推落大火坑。
念彼觀音力，火坑變成池。
或漂流巨海，龍魚諸鬼難。
念彼觀音力，波浪不能沒。
或在須彌峰，為人所推墮。
念彼觀音力，如日虛空住。
或被惡人逐，墮落金剛山。

——普門品

釋義：心念不空過，是指要好好的珍惜修行的日子，不要讓心念白白的空過，此空是指荒廢時間、不安住法門之空，非般若空慧之空，但整句的意思還是指向——空，此乃真正之空，修証之空！

聞：此關鍵句太好，要牢牢的記載八識田中，因為下一句經文就把其好處說明的淋漓盡致——能滅諸有苦！是的，只要心念不要白白空過，那麼便能滅盡一切苦！

思：既已聽聞，即宜好好思惟——什麼是心念不空過呢？——就是時時刻刻與空相應！

修：既已思惟，就宜落實於實修了；要時時刻刻讓自己心念不空過；如果懂空，就一直努力安住於空，如果尚未懂空，就時時刻刻與正念相應，而一切的修行，唸經、持咒、拜懺、打坐……都是要訓練我們提起正念，進而悟入空性。

實証：只要一直心念不空過，必定成就，因為不要說修行証果，與空相應；就即使是一直與正念相應也是不得了的成就，因為一直與正念相應就是完全不與妄念相應；而妄念可怖可畏，不但會讓我們輪迴生死，甚至還讓人造無邊業；那麼，輪迴的鎖鍊就沒完沒了；所以，偉哉心念不空過，依佛陀之教奉行，必定滅一切苦，必定得一切樂！

讀經報告之三——

心經關鍵句～

行深般若

文／天華芬薰 美學設計／天音



觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。舍利子是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提，故知般若波羅蜜多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛，故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

——心經

所謂的關鍵句，就是全經的精華重點，是可以拿來做聞、思、修的重點；而最重要的是可以做為實修關鍵句→了生脫死大成就！

釋義：行深般若，就是一個修行人把般若已經行盡、行遍一切處，而且証量深入且廣大。

聞：已聽聞“行深般若”此知見，可以珍惜的、慎重的、認真的、努力的不斷復習。（如常唸此句即是，或把心經全文常背誦亦是。）

思：既已聽聞，甚至復誦；即宜進入下一階段——思惟“行深般若”；是的，什麼是“行深般若”呢？實在值得好好思惟一番（參看釋義），因為，觀音就因為行深般若而照見五蘊皆空的啊！

修：既已思惟，甚至歎服；即宜進入聞→思→修的最後步驟→修！是的，修行、修行，修是最重要的步驟，一切的聞、思，都是在為修行做準備；從現在開始，把“行深般若”當作修行法門——二六時中，時時與行深般若相應！

實證：修行的目的是証果！

行深般若→照見五蘊皆空→

得阿耨多羅三藐三菩提

＝得了生脫死自在大成就！

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

■ 圖表之部——

唯識三能變

■ 圖示之部——

瀑水竭盡波不生

■ 實修之部——

唯識觀想法

■ 名相之部——

唯識

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)

與無量大
聲聞眾俱
一切調順
皆是佛子

心善解脫
慧善解脫
戒善清淨
趣求法樂
多聞聞持
其聞積集

善思所思
善說所說
善作所作

捷慧速慧
利慧出慧
勝決擇慧
大慧廣慧
及無等慧
慧寶成就

具足三明
逮得第一
現法樂住
大淨福田
威儀寂靜
無不圓滿
大忍柔和
成就無減
已善奉行
如來聖教

復有無量
菩薩摩訶薩
從種種佛土
而來集會
皆住大乘
遊大乘法

於諸眾生
其心平等
離諸分別
及不分別
種種分別

摧伏一切
眾魔怨敵
遠離一切
聲聞獨覺
所有作意
廣大法味
喜樂所持
超五怖畏
一向趣入
不退轉地
息一切眾生
一切苦惱
所逼迫地
而現在前

其名曰
解甚深義密意菩薩摩訶薩
如理請問菩薩摩訶薩

法涌菩薩摩訶薩

善清淨慧菩薩摩訶薩

廣慧菩薩摩訶薩

德本菩薩摩訶薩

勝義生菩薩摩訶薩

觀自在菩薩摩訶薩

慈氏菩薩摩訶薩

曼殊室利菩薩摩訶薩等

而為上首

（序品第一 經文終）



（二）解讀

經文接著說明有無量的大聲聞眾也參與了此法會，皆為一切調順的佛子。

而經文從此處的“一切調順”一直到“大忍柔和、成就無減”即大聲聞眾的十三德，即是～

（1）一切調順

（2）皆是佛子

（3）心善解脫 慧善解脫

（4）戒善清淨

（5）趣求法樂

（6）多聞聞持 其聞積集

（7）善思所思 善說所說 善作所作

（8）捷慧速慧 利慧出慧 勝決擇慧

大慧廣慧 及無等慧 慧寶成就

（9）具足三明

（10）逮得第一 現法樂住

（11）大淨福田

（12）威儀寂靜 無不圓滿

（13）大忍柔和 成就無減

可以整理成下表～



大聲聞眾之十三德～

序	十三德	德之名稱	原經文	解深密經疏的解釋
1	第一德	心善調順德	一切調順	有學離見所斷一百一十二種分別粗重煩惱，不候故，猶如良馬，名為調順。
2	第二德	紹隆佛種德	皆是佛子	皆是趣大聲聞，能紹佛種，令不斷絕，故名佛子。
3	第三德	心慧解脫德	心善解脫 慧善解脫	已離貪得，故心解脫。離無明故，慧得解脫。
4	第四德	戒善清淨德	戒善清淨	具足六支，名戒善淨。(一)住淨尸羅。(二)善自防守別解律儀。(三)軌則具足。(四)所行皆悉具足。(五)於微細罪，見大怖畏。(六)受學學處。
5	第五德	求法樂德	趣求法樂	求正法時，求大菩提樂，不求餘樂。
6	第六德	聞持積集德	多聞聞持 其聞積集	無量經典，初中後分，皆能聽受，故名聞。隨所聞義，皆能憶持，令不忘失，故名聞持。數習文義，令其堅住，是故說名其聞積集。
7	第七德	業隨智德	善思所思 善說所說 善作所作	世間愚夫，惡思所思、惡說所說、惡作所作。出世聖者，超過彼法，與彼相違，是故說名善思所思、善說所說、善作所作。三業清淨，隨智慧行。
8	第八德	諸慧差別德	捷慧速慧 利慧出慧 勝決擇慧 大慧廣慧 及無等慧 慧寶成就	捷慧：於佛所說法毗奈耶，速入其義。 速慧：及於此中，多入其義。 利慧：入微細意 出慧：得能出離生死妙慧 勝決擇慧：此慧能為涅槃了因 大慧：問答決擇無窮盡 廣慧：深廣圓滿善通達 無等慧：此慧勝故 慧寶：能招最上義 是諸聲聞，具此慧寶，是故說名慧寶成就。
9	第九德	具足三明德	具足三明	有三種明：(一)宿住隨念智證通明(二)死生智證通明(三)漏盡智證通明
10	第十德	現法樂住德	逮得第一 現法樂住	得定者，於諸靜慮，數數入出，領受現法安樂住故，由此定中現前領受現法樂住。
11	第十一德	勝淨福田德	大淨福田	永離煩惱，如世良田，速能生長廣大果故。
12	第十二德	威儀寂靜德	威儀寂靜 無不圓滿	威儀寂靜者，謂諸根寂靜，無有躁擾，亦不高舉，支節不動，而有所說。是名威儀寂靜，威儀無缺，故名圓滿。
13	第十三德	忍辱柔和德	大忍柔和 成就無減	言忍辱者，謂於他怨，終無返報。言柔和者，謂心無憤，不惱他故。

以上十三德，都是大聲聞眾善奉行如來聖教所致；而諸聲聞，由於所作圓滿，位登無學，皆出生死，故善依奉實行如來聖教。

經文接著描述還有無量無邊的大菩薩從各個佛土前來集會，而這些大菩薩都是功德具足、証量深廣，所以從“皆住大乘”一直到“息一切眾生一切苦惱所逼迫地而現在前”說的是菩薩十德，即～

- (1) 皆住大乘
- (2) 遊大乘法
- (3) 於諸眾生 其心平等
- (4) 離諸分別 及不分別 種種分別

- (5) 摧伏一切 眾魔怨敵
- (6) 遠離一切 聲聞獨覺 所有作意
- (7) 廣大法味 喜樂所持
- (8) 超五怖畏
- (9) 一向趣入 不退轉地
- (10) 息一切眾生 一切苦惱 所逼迫地
而現在前

可以整理成下表～

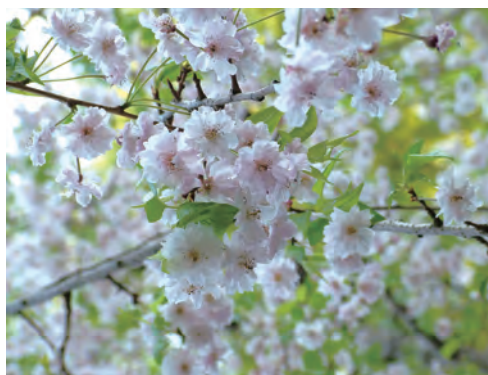


菩薩摩訶薩十德之大～

序	十德	功德名稱	原經文	解深密經疏的解釋
1	第一德	精進大	皆住大乘	由精進力，安住大乘，拔濟有情，令離生死，及自發趣無上菩提。
2	第二德	因大	遊大乘法	十地中，以聞思修等，漸次而遊。
3	第三德	所緣大	於諸眾生 其心平等	於一切有情，得自他平等，以大慈等平等方便故。
4	第四德	時大	離諸分別 及不分別 種種分別	於一切時，猶如一念，平等而轉。如有頌言：愚修雖少時，怠心疑已久。佛於無量劫，勇猛謂須臾。此亦如是，故作此言，於一切時，猶如一念。
5	第五德	無染大	摧伏一切 眾魔怨敵	菩薩若於一切所攝受事，如不堅實，心不貪求，即能摧伏一切魔怨。
6	第六德	做意大	遠離一切 獨覺聲聞 所有作意	遠離二乘分別作意，即捨離聲聞獨覺思惟故。而二乘思惟，謂數觀苦無常等生死過去，及數觀涅槃寂靜功德，此觀但愛自身，捨利益眾生事。
7	第七德	住持大	廣大法味 喜樂所持	用大乘法味喜樂為食。大乘十二部經名為大法，真如解脫等為味，經此法味生諸喜樂，長養菩薩五分法身，此句正明住持圓淨。
8	第八德	清淨大	超五怖畏	即三業清淨，出諸怖畏。無犯戒等，諸惡趣等怖畏因故。五怖畏者：（一）不活畏。（二）惡誦畏。（三）死畏。（四）惡趣畏。（五）怯眾畏。如是五畏，證得清淨意樂地時，皆已遠離。
9	第九德	証得大	一向趣入 不退轉地	即得一切智記別時，一向不退。前七地中，猶有加行功用運轉，未得不退無功用道，其餘諸地，行無加行功用運轉，一向趣入不退轉地。
10	第十德	業大	息一切眾生 一切苦惱 所逼迫地 而現在前	謂諸菩薩，能息一切有情內外苦惱逼迫，地位現前。此地中有大悲大慈，由此二種能息一切內病等苦，外貪等惱之所逼迫。此二多作有情利樂，故得此者，名為業大。



這些大菩薩中足以做為代表的有解深義密意、如理請問、法誦、善清淨慧、廣慧、德本、勝義王、觀自在、慈氏、曼殊室利等菩薩摩訶薩，坐為上首。佛陀要宣講解深密經的殊勝法會，就在這無量大菩薩也到齊之後展開了莊嚴的序幕……



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：

卷第一

本地分中

五識身相應地

第一

〔接上期〕

云何鼻識自性
謂依鼻了別香

彼所依者

俱有依

謂鼻

等無間依

謂意

種子依

謂一切種子阿賴耶識

鼻謂四大種所造

鼻識所依淨色

無見有對

意及種子如前分別

彼所緣者

謂香

無見有對

此復多種

謂好香惡香平等香

鼻所嗅知根莖華葉果實之香

如是等類有眾多香

又香者

謂鼻所聞

鼻所取

鼻所嗅等

差別之名

是鼻所行

鼻境界

鼻識所行

鼻識境界

鼻識所緣

意識所行

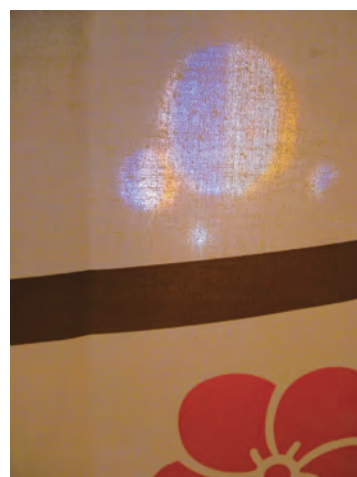
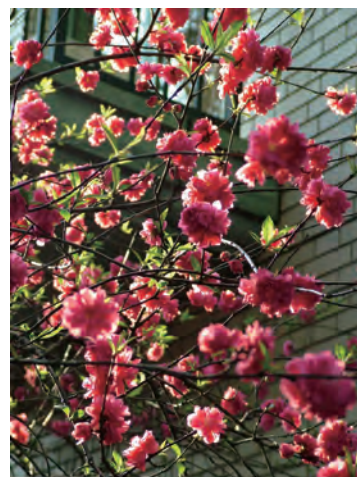
意識境界

意識所緣

助伴及業

如前應知

〔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 4

本期要接著研讀綱要 5

論文接著要探討～

什麼是鼻識自性？

一言以蔽之：

依鼻了別香

而如同眼識自性之結構

鼻識自性亦如是～

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



鼻識自性 內容重點：

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

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/鼻識所依

(二) 彼所緣/鼻識所緣

(三) 彼助伴/鼻識助伴

(四) 彼作業/鼻識作業

接下來，我們按論之結構，開始好好的探討～

(一) 鼻識所依

鼻識所依止的共有三依～

- └ (1) 俱有依：是說鼻根
- └ (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

鼻根是地、水、火、風四大種所造的

鼻識所依止的淨色

無法見到、有所障礙

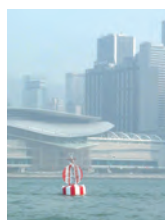
(俱舍論一說：眼等五根、體清淨故，如珠寶光，故名淨色。)

意即種子在解釋眼識所依時，已說明，由於鼻識一樣，此不再重複。

(二) 鼻識所緣

鼻識所緣是所謂的香境

可以見到、有所障礙



香有很多種～

- ① 好香
- ② 惡香
- ③ 平等香
- ……

還有～

- ① 根香
- ② 莖香
- ③ 花香
- ④ 葉香
- ⑤ 果實香
- ……

如是等類

有眾多香

又香者是所謂～

- (1) 鼻所聞
- (2) 鼻所取
- (3) 鼻所嗅

這一切的香味
是～

鼻根——(1) 所行

(2) 境界

鼻識——(1) 所行

(2) 境界

(3) 所緣

意識——(1) 所行

(2) 境界

(3) 所緣

稱之為 差別

(三) 鼻識助伴

以及

(四) 鼻識的作業

在前面眼識時已說明，大致是一樣的，即眼識助伴、作業＝鼻識助伴、作業(只需把眼識代換成鼻識即可)

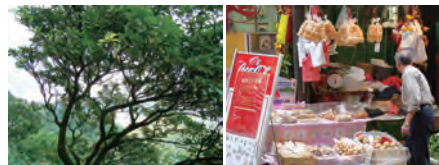
以上鼻識這段論文之大意

內容重點可以整理成下表～

鼻識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ (1) 俱有依：鼻 (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	所緣為香～ 好香、惡香、平等香……
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，鼻識的自性本質，也是透過鼻識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何鼻識自性”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) 鼻識所依(2) 鼻識所緣(3) 鼻識助伴(4) 鼻識作業，來充份說明鼻識之自性本質的。下期我們就會接著繼續研讀舌識、身識其他識的自性本質了。(待續)



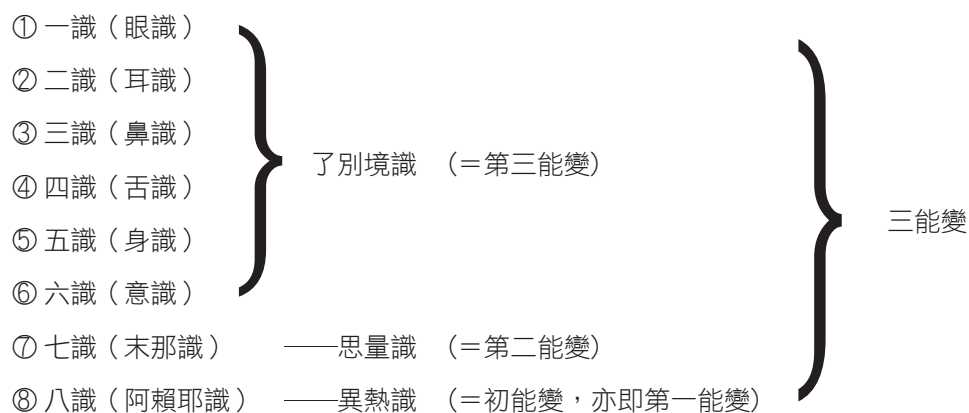
圖表之部——

藉由清晰的整理，幫助了解唯識～

唯識三能變

整理□觀心覺夢 美學設計□鏡華

一切的森羅萬象都是心意識所變現
所以唯識論稱八識為能變
而以能變的性質不同可分為三種能變
整理如下～



圖示之部——

看圖說話，幫助了解唯識知見～

瀑水竭盡波不生

圖示／文華 繪圖／小訓



當有瀑流時 湖面生波
(=非滅諸法相 愚痴妄分別)



當沒有瀑流時 湖面平靜
(=如種種識滅 滅而不復生)

滅諸分別識，此是我涅槃；非滅諸法相，愚癡妄分別。
如瀑水竭盡，爾時波不生；如種種識滅，滅而不復生。
空及無識相，如幻本不生；有無離有無，此諸法如夢。

——入楞伽經·總品第十八之一

實修之部——

唯識觀想法～

觀瞋的種子消失

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～

觀想瞋的種子消失了

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。而瞋的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色瞋的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

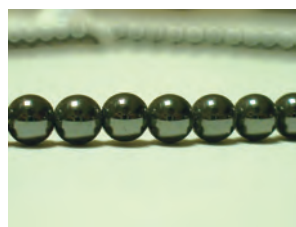
黑色瞋的種子

消失了

消失了

消失了

.....



名相之部——

之三～

唯識

本期要認識的名相，是“唯識”。

名相解釋

梵語vijbapti-matrata

音譯毘若底摩咄喇多

唯識即一切唯心、萬法唯識之意。

而心＝識＝意識

所以也可以說～唯識＝一切唯識

萬法唯識

也可以推演成～唯識＝一切萬法唯識

也可以推演成～唯識＝（一切萬法）唯識

所以唯識的意思就是一切都是心意識所變現，一切都是心王的遊戲，外相是空的。

更進一步以唯識學而言，一切皆從阿賴耶識中（八識）之種子變生，故唯識之外並無其他實在可言，此稱為“唯識無境”。

成唯識論則說由於一切萬有皆從識所變，所以稱為“唯識所變”。可分為～

（一）因能變：

又做因變、生變，及所有之存在皆由阿賴耶識中的種子所變生。

（二）果能變：

又做果變、緣變，其結果在阿賴耶識上起主觀與客觀的區分，而向對象作用。



而觀心夢覺鈔卷下也解釋了因能變與果能變的道理～

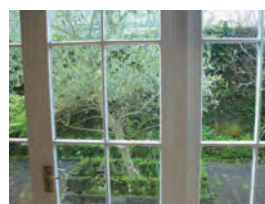
◎關於因能變：

薰習的道理，即生變之意；種子是由自心的作用而深植於識中。

◎關於果能變

轉變的道理，即緣變之意；由識變現見、相二分。

法相宗的根本教義則說唯識之相，是以五位百法不離識者，即為“總門唯識”或“不離門唯識”。



而五位之中，心王為識之自相，心所則為相應於心王作用的心理活動。色法為識所變現（即一切外相皆為心意識變現），不相應法為以上三位之分位假立者，故又稱為“虛妄唯識”、“不淨品唯識”或“方便唯識”。

以証量而言，初地以上的菩薩即能了悟唯識，而証得“唯識無塵智”。

而存有真識者，稱為“真實唯識”、“淨品唯識”或“正觀唯識”。

唯識有九難，成唯識論卷九清楚的列舉了對唯識教理的九種疑難～

- (1) 唯識所因難
- (2) 世事乖宗難
- (3) 聖教相違難
- (4) 唯識成空難
- (5) 色相非心難
- (6) 現量為宗難
- (7) 夢覺相違難
- (8) 外取他心難
- (9) 異境非唯識

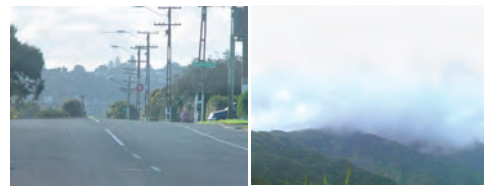
另外，大乘法苑義林章卷一末整理了有關唯識的經與論之後，說明共有五種唯識，即～

- (1) 境唯識
- (2) 教唯識
- (3) 理唯識
- (4) 行唯識
- (5) 果唯識

所以法相宗亦有五重唯識觀之修行方法

至於華嚴宗則說——三界皆是一心所作。

（即三界唯心）說明有十重唯識，即～



- (1) 相見俱存唯識
- (2) 攝相歸見唯識
- (3) 攝數歸王唯識
- (4) 以末歸本唯識
- (5) 攝相歸性唯識
- (6) 轉真成事唯識
- (7) 理事俱融唯識
- (8) 融事相入唯識
- (9) 全事相即唯識
- (10) 帝網無礙唯識

究其極即如帝釋宮之網珠（因陀羅網），照映一切，重重疊疊，無有窮盡；一中含有一切，一切中各具一切，重重無盡，事事無礙。

而如果以十重唯識來配任於五教，則是～

- | | |
|---|--------------------------|
| { | (1) (2) (3) → 始教說 |
| | (4) (5) (6) (7) → 終教及頓教說 |
| | (8) (9) (10) → 圓教說 |

【注：本名相資料整理自佛光大辭典】

—— 本月專題企劃 ——

優鉢羅花的智慧～

正知見〔中〕

※共分上、中、下三輯

文／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

本期續登出中輯

正知見如眼目 實踐是手足

眼目明利 便能帶我們

順利到達 目的地！

- 布施
- 持戒
- 忍辱
- 精進
- 禪定
- 般若
- 慈悲
- 慈悲的重要
- 慈悲與自度
- 無限的慈悲
- 無緣大慈
- 同體大悲
- 發四無量心
- 平等心
- 菩薩摩訶薩
- 大乘菩薩道的真義
- 菩薩道的準則
- 長遠的菩薩道
- 如何以智慧面對繁重的菩薩事業
- 沒有目的的服務
- 大壇城

〔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

布 施

布施是六度之一。

也就是菩薩道的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若的一部分。

為什麼要布施呢？

布施到底有什麼好處呢？

相信許多尚未深入佛法的人

都會有這樣的問號。

布施是愛的具體表現，

無論我們把錢布施給乞丐、

或是把關懷布施給老人，

這都是具體的在表達我們心中的愛。

而布施能夠帶來的好處實在很多，

最起碼以因果的法則來觀察，

只要作過如是的布施，

將來一定會獲得如是的好報。

例如布施錢財給貧窮的人，

因為曾經幫助人免於貧窮之苦，

那麼將來一定會感召免於貧窮的好報。

又例如布施關懷給病人，

因為曾經常幫助人減輕精神上的痛苦，

那麼將來一定會感召精神愉快的好報。

所以不論是物質或精神，都是可布施給別人，

而將來所感召的果報，

絕對只會超過你所布施出去的。

為什麼呢？

因為其實眾生是息息相關的，

如果你讓一個人免於貧窮的痛苦，事實上，

你往往是讓一家人都免於貧窮的痛苦，

因為幫助一個人，等於幫助了一群相關的人，

最起碼也可以減輕其家人的負擔。

所以善與善的相加，

你未來得的好處也就必定大於現今的布施出去

所以，布施是感召功德福報最快的辦法，

越慈悲的人越喜歡布施，事實上也可以說，

越有智慧的人就越喜歡布施

——因為今日你歡歡喜喜送給別人的，

他日會收到加倍奉送的大禮。

那麼，何樂而不為呢？



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

持 戒

學佛三總綱即：戒、定、慧

戒是定慧的基石，是學佛的開始。

守戒，是每一位佛子都必須作到的基本法則。守戒清淨，才能確保定慧的成就。否則地基不穩，也無法讓定慧鞏固。

最基本的戒律即：不殺、不盜、不淫、不妄、不酒。

最好還能多守到八關齋戒，或者十戒。不過，守戒如調弦，宜慢慢增加，則必能守得輕鬆自在，如魚得水。

戒律，是修行的必修課程，但請記得，戒律的目的在於陶冶，而非束縛，讓戒律自然而然的養成，便將是終生受用不盡的好習慣。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

忍 辱

忍辱，是六度之一。

也就是菩薩道六度波羅蜜多中布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若的一部份。

為什麼要忍辱？

忍辱，從表面字義來看，就知道是一件不容易做到的事。

凡是跟忍合在一起的事，多半是比較難做到的事，例如忍耐、忍飢、忍渴、忍受……

那麼，忍辱當然也是一件相當不容易做到的事。

忍辱就是當別人對自己不禮貌時，甚至輕視、詆毀、打罵…等等時，

自己完全不為所動，甚至不做出任何反擊。

至於為什麼要如此，至少有三個理由：

第一、因果必報

從因果的角度來觀察，如果受到別人的侮辱，多半是過去生曾經對待別人如此，

這是一報還一報；

如果今生不忍辱，予以反擊，

則非但沒有還清欠別人的債，更可能債上加債，來日會感召更多的被侮辱。

所以忍辱不但可以還債，更可以預防果中生因，

也就是達摩祖師所謂的「報冤行」。

第二、慈悲眾生

所有的眾生，在過去生都曾經互為眷屬，

故每一個眾生其實都是無可分別，如父母子女般親近，

故今日的敵人，過去生也都做過眷屬，

所以站在這個角度來觀察，

則不論今日此人給了自己怎麼樣的難堪，都可以被原諒，

因為只有慈悲是生命的出路，如果我們不原諒侮辱自己的人，

其實是傷害自己的行為，因為眾生本一體，

不原諒別人就是不原諒自己，這股不原諒的傷害力一定會回到自己的身上，

所以站在慈悲的立場，忍辱也是慈悲的具體表現。

第三、智慧抉擇

我們的一生當中，都是在作各種不同的抉擇，

當我們被別人侮辱時，我們的反應就是面臨了兩個抉擇，

一個是與嗔恨相應，一個是與原諒相應。

而如果與嗔恨相應，這個過去生惡因感召，於今生起現行的惡果，

就可能不但不能償還，還可能果中生因，

但如果與原諒相應，則不但能夠了業，還可能轉化惡緣為善緣，

故站在智慧的角度來觀察，忍辱是最明智的抉擇。

忍辱，真的很難。

但是，忍辱會帶來數說不完的好處；

忍辱的人，所到之處，都是一片祥和；

忍辱的人，能感召如意吉祥；

忍辱的人，容貌會越來越莊嚴；

忍辱，真的會帶來比我們想像還要多的利益。

因此，為了自己好，為了別人好，為了眾生好，多多修忍辱，

那麼菩薩道也才能更廣大，光照十方。

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

精進

三界如火宅，應速求脫離。

這是普賢菩薩警眾偈中的名句，但是我們真的聽懂了嗎？我們真的聽進了八識田中嗎？

如果答案是肯定的，那麼恭喜你，你已經可以上路了。因為只有真正明白三界的無法安居，我們才會真正的擁有出離心，也才會真正的開始精進。

為什麼修行必須精進？

先從世間法來觀察，如果一個人想要成為一個成功的企業家，請問是一件容易的事嗎？想當然耳他必須非常精進，他必須精進於企管方法的了解、認知與實踐，他必須念茲在茲的把一個企業經營好，加班、熬夜，都是在所難免，只有經過這樣許許多多的付出，一個企業才有可能上軌道，進而成為一個成功的企業，故知不論那一件事情的成功，背後絕對少不了一個因素——精進。

如果再繼續從出世法來觀察，若一個人想要出離三界、究竟成佛的話，他更必須精進，為什麼呢？因為事實上，出世法比世間法的成就獲得還要難上千百萬倍，因為一個人必須擁有完整的慈悲與智慧，他才有資格離開這無明的三界，到達常寂

光淨土，而我們都知道完整的慈悲與智慧，就是分分秒秒都不能離開慈悲以及空性。

想一想就知道有多麼困難了。慈悲，每一個人都會有悲心流露的時候，但是要每一分每一秒都保持在慈悲的狀態，那可真是難啊！智慧，每一個人也都有他放得下、看得開、做得好之處，但是要每一分每一秒都保持在智慧的狀態，那可真是難啊！

由此可知，出世法的圓滿成就，是相當難的，但是由於這是出三界唯一的一條路，所以我們沒有選擇，只有面對，那麼該如何面對呢？就是——精進！

唯有精進，才可能走完這條千辛萬苦之路；唯有精進，才能作一個不畏一切挫折、橫逆、考驗的大丈夫；唯有精進，才能一點一滴的修正一切的惡行；唯有精進，才能累積無量無邊的功德；唯有精進，才能感召佛菩薩的大力加持；唯有精進才能感動龍天護法大力護持；唯有精進，才能擁有圓滿的慈悲與智慧。

所以，除非不欲出離三界，如果想圓滿的自度度人，唯有精進，沒有第二個選擇，敬請深思！

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

禪 定

什麼是禪定？

內心安定是禪，離開外在的束縛是定。

禪定，是每一個修行人的必修課程，

為什麼呢？

因為定力是非常重要的，

例如一個人在慌亂之中，

往往會失去清明的觀察力，

既然失去觀察，

則往往作出錯誤的抉擇或反應，

故定力不只是對出世法甚為重要，

連世間法想要有成就，

定力都是不可或缺的元素。

禪定，不可能一蹴而成，

必須經過日積月累的功夫，才能有所成就。

所以，修習禪定，需要極大的耐性與毅力，

日復一日，沒有厭倦的坐下去。

那麼，禪定到底對修行有什麼意義呢？

可以說，守好戒律，要有禪定；也可以說，

增長智慧，要有禪定；

那麼我們都知道，戒、定、慧是學佛三總綱，

缺一不可，

禪定居中，正表示了下可以鞏固戒律，

上可以開發智慧的重心位置。

所以，禪定就如同不倒翁的重心，

只要重心掌握對了，

也許表面看起來東搖西晃，事實上，

他的內在是永恆的平靜，

絕對不會受到外在變化的影響或干擾。

禪定，不但能帶來內心的平靜，

還能為身體帶來莫大的好處，

只要持之以恆的練習禪定，

身體一定極少生病，而且能延年益壽，

故禪定對身心皆有益處，

實在值得每一個修行人持之以恆的修習、

鞏固、長養，

只要禪定功夫不斷增長，

則修行之路走得更平坦、更順利。

禪定，一旦日久功深，必能進入定境，

而定境正是開悟不可或缺的條件，

故解脫的關鍵在於開悟，

而禪定正是開悟的溫床，

所以怎能不予以重視，

並予以長久而耐心的訓練呢？



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

般若

什麼是般若？

般若就是了生脫死的大智慧。

般若為何能了生脫死呢？

因為生死輪迴的原因就在於無明；而般若正是無明的相反狀態，故只要證得般若，當然就能遠離無明，也就是遠離了生死輪迴。

要如何才能證得般若呢？

般若雖然無形無相，但證入的方法卻非無迹可尋，一切可以了解的方法不勝枚舉，例如靜坐，只要好好的靜坐，全力以赴加上日積月累的靜坐，這個修行人自然而然會證入般若。又例如布施，只要是全力以赴加上日積月累而且不執著的布施，這個修行人也自然而然會證入般若。

故般若其實並不真的完全難以企及，只要我們肯下足了功夫，一定可以親證般若，永斷生死輪迴。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

慈 悲

慈是予樂，悲是拔苦。

慈悲是每一個佛教徒必須學習的課程。

為什麼要慈悲呢？

慈悲到底能為自己或別人

帶來什麼樣的好處呢？

這就牽涉到輪迴的事實；

即在漫長的輪迴路上，

其實每一個人都曾經互相作過眷屬。

所以今日的敵人，

過去生却曾經作過親愛的眷屬；

今日的眷屬，更可能已經多生多世作過眷屬。

一切的眾生，真的如父、如母、如子、如女，

所以從這個角度來觀察的話，

因為真的千真萬確如此接近過，

所以站在每一個人

一定愛自己家人的角度再來觀察，

便會明白為什麼人要對別人慈悲，

因為如同每一個人

都希望自己的家人沒有痛苦，只有快樂，

那麼這正是慈悲的精神所在。

而且，更重要的一點是，慈悲別人，

就是慈悲自己，為什麼呢？

這可以從因果的角度來觀察，

所謂的因果法則即是：種如是因，得如是果；

也可以說是作用力與反作用力。

那麼對別人慈悲，

這個慈悲的力量一定會回到自己的身上，

當然相反的，如果嗔恨別人，

這個嗔恨的力量也一定會回到自己的身上；

而世上沒有一個人喜歡別人對自己不好，

每一個人都希望別人對待自己很好，

那麼，如果真的是如此的希望著，

就從今天開始，慈悲每一個人吧！

慈悲，是高貴的情操，是佛法的重心，

是每一個人必修的人生科目。

無緣大慈，同體大悲。

請讓慈悲盈溢在你的心中，

你的生命一定會因而變得更平安、

更幸福、更喜樂。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

慈悲的重要

修行人

不論自度或度人

最重要的美德就是——慈悲

唯有慈悲

能夠自度圓滿

怎麼說呢？

一個對自己不慈悲的人，表示不夠對自己好

一個對自己不夠好的人，不可能圓滿成就

故唯有慈悲，才能自度圓滿

唯有慈悲

能夠度人圓滿

怎麼說呢？

一個對別人不慈悲的人，

是不可能感召無量無邊的功德福報

因為以因果律來看

唯有對別人好，才能感召功德福報

故只有對每一個眾生都慈悲的人，才能度人圓滿

所以，在修行的路上 慈悲實在是太重要了

可以說是一分一秒都不能離開

故除非不想成就

如果想自度度人都得到圓滿的成就

就必須深刻體認到慈悲的重要

而且分分秒秒與之長相左右



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

慈悲與自度

慈悲，是對眾生拔苦予樂。

但是，自度時需不需要慈悲呢？

當然需要，

因為慈悲的實踐就是讓自己作盡一切善事，

如果對自己不夠慈悲，

那麼也不會讓自己作盡一切善事，

故只有對自己慈悲，才能作盡一切善事。

什麼是對自己不慈悲？

就是為惡，為惡必定要受果報，

故一個對自己殘忍的人就是一個不行善而為惡的人，

故慈悲不只是對別人，對自己一樣要慈悲，

只有對自己慈悲，才會對別人慈悲，

因為自己如果都沒有行善，如何要別人也行善？

故一個對自己慈悲的人，

才能自度圓滿，也才能度人圓滿。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

無限的慈悲

慈悲能夠無限嗎？

能的；只要我們不斷長養、不斷長養我們的慈悲
就會不斷的廣大、不斷的廣大，直至無量無邊
如何長養呢？

就從當下開始，對每一個遇到的人，生起無限的慈悲，
他的好、替他歡喜；他的不好、包容他；
每一個人都如是對待，

慈悲自然而然就變得非常的、非常的廣大
久而久之，面對每一個人，

甚至完全沒有見過的人，也甚至其他的物種，
也都能夠生起了無限的慈悲，

而無限的慈悲是什麼樣的狀態呢？

是無限的光明、是無限的喜悅，

是無限的能量、是無限的美好！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

無緣大慈

什麼是無緣？

就是沒有緣份，以佛法而言，就是沒有得度因緣。

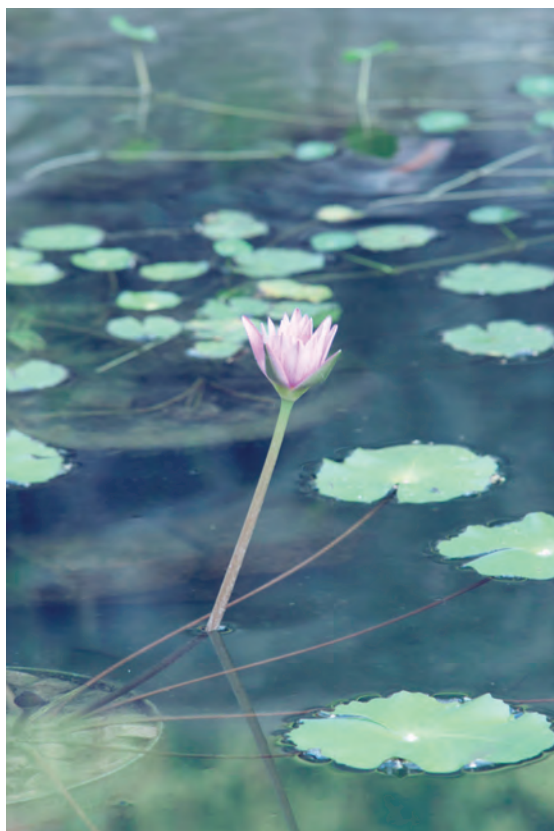
但是，佛菩薩的慈悲是驚人的，是不可思議的，更是沒有邊際的。

既然佛菩薩的慈悲是沒有邊際的，自然連沒有得度因緣的人也就被包含進來了；也就是說，由於悲心的無量，原本沒有得度因緣或很少得度因緣的人，也都因此而得度了。

因此，當一個修行人在行菩薩道時，一定會遇到難度或無得度因緣之人，這時，無緣大慈的胸懷就變得非常重要了；也就是說，對於一個慈悲無量的菩薩而言，到最後不論有緣或無緣，都會大力的救度。

當然，以一般從空性的角度來說“無緣大慈”時，即指大乘佛教所言空之思想，完全無自他之對立；乃絕對之慈悲，真實之慈悲，為最高之慈悲，亦即最完整悲智之澈底展現。

因此，看懂了“無緣大慈”，就看懂了佛法的最精髓部份，一旦作到，也就是大成就了。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

同體大悲

什麼是同體？

就是眾生一體的意思。

這是宇宙的真相、生命的真理，無論我們相不相信，

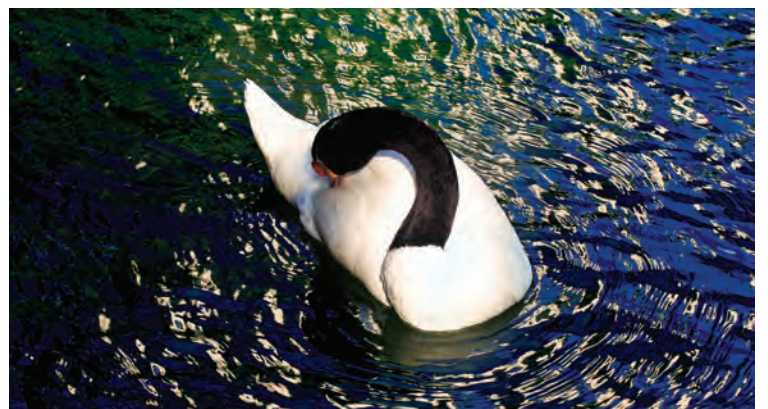
其都是影響我們至深至遠的一件事。

為什麼呢？

因為如果我們澈底的認知了、接納了這個事實，我們對別人的態度一定會翻然改變，因為如果是一體，實在就再也不用分別，如果是一體，對別人好就是對自己好，相對的，對別人壞就是對自己壞；所以別無選擇的我們真的必須對別人好，這即是同體大悲的真開端。

然而如果我們不了解或不接納眾生一體的這個事實，我們就會愚癡的去分別你我，愚癡的去對待別人壞，對自己特別的好；這真的是很愚癡的一件事；因為，對別人很壞，其實真的就是對自己很壞，因為真的、真的，眾生是一體，是無法二分的。

基於這樣深刻的了解，我們真的要睿智的調整自己整个人生的態度，就是要有服務大眾的精神，而事實上，當我們服務了別人，也就是服務了自己；當我們愛了別人，也就是愛了自己，這就是同體大悲的精神主旨。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

發四無量心

慈、悲、喜、捨無量心，是名四無量心。

為什麼要發四無量心？

因為要感召無量無邊的功德福報，以因果律來看，只有無量能夠感召無量，而成佛是宇宙間最艱鉅的一件事，必須累積無量無邊的功德福報才能夠如願以償。

故慈無量可以感召無量無邊的功德福報；悲、喜、捨亦然。

以自度的角度來看，發四無量心能夠讓自度圓滿，因為一個圓滿的人，就是一個慈悲完全展開並且具足的人，慈悲具足以後，自然而然法喜充滿，到達無量無邊的境界；到達無量無邊的法喜後，也才有無盡藏與眾生分享，故也才能捨無盡。

故慈悲喜捨可以齊頭並進，也可以有次第的開展，但無論自度或度人皆可發四無量心，尤其是發菩提願的大乘菩薩，更應虔誠的發四無量心，並早日努力證得，方能真正利益一切一切的眾生。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

平等心

什麼是平等心？

這是一個修行人行菩薩道時，

非常重要的美德。

怎麼說呢？就是對待眾生一律平等。

當自度時，因為面對的對象只有自己，

所以沒有比較，

也就沒有平等或不平等的問題。

但是當度人時就不同了，

一個行菩薩道的人，馬上會遇到這個問題：

有沒有平等心？

為什麼平等心這麼重要？

因為當一個人行菩薩道時，

會遇見很多很多的眾生，

這其中，有的是善緣來相見，

但也有的是惡緣來相見，

但不論過去生的因緣好壞，

只要有法緣，都要以平等心去對待，

也就是都要以慈悲心去對待。

最起碼，

也不能以自己的喜惡來決定對別人的態度，

如果不能膺服此點，

那麼任你是多大的修行人來轉，

也要開始造業，

因為沒有這樣的菩薩，

更沒有這樣的善知識。

會對眾生作下極壞的示範與引導。

所以，平等心是菩薩必備的胸懷，

有了平等心，

我們才不會對有錢的、有地位的、

美貌的眾生特別好，

也才不會對沒錢的、沒地位的、

不好看的眾生特別壞。

作到這樣平等心對待，

才是真正的菩薩，才能真正利益眾生，

也才能繼而開展大公無私、

清淨無染的菩薩道業。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

菩薩摩訶薩

菩薩

是菩提薩埵的簡稱，

菩薩摩訶薩是大菩薩的意思。

什麼是大菩薩？

就是發願廣大要自度度人的修行人。

大是指願大、心量大、慈悲大，

願發得大，心量就自然大；

心量廣大，表示容易包容別人，

自然也就慈悲廣大。

所以大菩薩的開始在於發願廣大，

發願對於一個大菩薩來說，

是不可或缺的一步。

為什麼呢？

因為

願力大於業力，

只要我們虔誠的發下了自度度人的大願，

在那個當下，諸佛菩薩都為我們作證，

龍天護法也都無盡的禮讚，

所以當一個人發願的那一剎那，

他就已經成為菩薩，

但是一個大菩薩的資格檢定是非常嚴格的，

即作到完全不執著的自度度人，

故一個大菩薩一定是一個悲智雙運的人，

自度度人就是慈悲，

不執著就是智慧，

而唯有悲智圓融，



一個大菩薩才能真正完成艱鉅的使命——

自己究竟成就，也令有緣眾生究竟成就。

菩薩摩訶薩，

乘願力而誕生在娑婆世界，

在這無邊的苦海，

代眾生受盡無量劇苦，作度人的津梁，

菩薩摩訶薩，

是眾生的福田，是三界的導師，

值得禮讚，值得尊崇。

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

大乘菩薩道的真義

大乘就是大的車子
既然是大的車子，則不只能夠坐自己，
還能夠坐許多人，
這就是佛法大乘生動的比喻。
菩薩道，是利他之事業。
大乘菩薩道，就是能夠利益眾生的大車。
這輛大車，能夠同時載著菩薩與眾生，
一同到達佛國淨土。
什麼是大乘菩薩道的真義？
即自利利他。
佛法之偉大，就在於此，
每一件事的思考與實踐，
都同時兼顧了自與他，也同時利益了自與他，
故大乘菩薩道的座右銘，即：
自他不二，自度度人。
要如何實踐大乘菩薩道呢？
六度
即是實踐的方法：
布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。
只要好好實踐這六度，
便能完成偉大的菩薩道事業。
但無論菩薩道實踐得多麼成功，
都不能忘記的是金剛經的開示：
如是滅度無量、無數、無邊眾生。
實無眾生得滅度者。
何以故？

若菩薩有我相、人相、眾生相、
壽者相，即非菩薩。
故大乘菩薩道的真義即是：
完全
不執著的
自利利他。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

菩薩道的準則

菩薩道難行難忍，但是只要按照一些準則，也能較順利的行弘法利生的菩薩道事業，那些是菩薩道宜注意的準則呢？

若，那麼一定可以成為一個優秀的菩薩道行者，作出利益眾生的偉大菩薩道事業。

一、慈悲

行菩薩道最重要的一個準則就是慈悲，不論在任何狀況下都不要忘記，才能真正行菩薩道，因為慈悲不但是整個菩薩道的內涵，也是菩薩道的動機與目的，當然是無比重要。

二、努力

只有努力，才能實現一切的理想，世間法如此，出世法更是如此，只有不懈怠的努力，才能完成菩薩道艱鉅的使命。

三、變通

也可以說是方便善巧，菩薩道中要完成的事相當龐雜，如果沒有充份的變通能力，不是過就是不及，故要有相當多的聰明才智以及變通能力，才能在瞬息萬變的緣起中，作最適當的回應，行最圓滿的菩薩道。

以上三項準則，是菩薩道圓滿成就的保證，只要再善巧的配合六度波羅蜜，所謂的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

長遠的菩薩道

菩薩道難行難忍。

最難的部分在於勇猛心易發，長遠心難。

一時的慈悲，一時的放下，一時的精進……，其實不是頂難的，難的是長遠的慈悲，長遠的放下，長遠的精進……。

但是什麼樣的菩薩道，才會成就呢？

那當然就只有長遠的菩薩道能夠成就，因為既然難行難忍，只有不斷的行、長遠的行，才有辦法克竟全功。

所以一個菩薩道行者，不論遇到了什麼樣的挫折、因難、險阻、打擊……，都要勇敢的面對與承擔。當然，這是相當因難的一件事，但是一個智慧的菩薩必須作這樣的抉擇，因為這是唯一智慧的抉擇，除了面對與承擔，沒有第二條路可以通往成就，故只要是發過菩提心的修行人，就要不斷的訓練自己的勇氣與承擔力，也就是說必須不斷的長養慈悲與空性，因為只有圓滿的悲與智能夠讓我們永不停止的行菩薩道。

什麼是菩薩道？

自度度人，自利利他，成己成人。

用什麼度己？悲與智而已。

用什麼度人？悲與智而已。

故長遠的菩薩道，絕對是永遠與悲智在一起，伴隨著悲與智的成長，菩薩道也就越

長、越韌、越廣。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

如何以智慧 面對繁重的菩薩事業

什麼是菩薩事業？

就是服務眾生。

什麼是智慧？

可以由體與用二大方面來說明。

(一)體：

即空，亦即萬事萬物的本來狀態。體的安立是智慧最重要的部分，也就是說一個行菩薩道的修行人必須對於萬事萬物的本質有所了悟與掌握。因為這樣才能確保他不會在龐雜繁重的菩薩事業中失去了重心，迷失了方向。

(二)用：

當一個修行人內在有了空的智慧以後，他還得善巧的學習一切運用智慧的種種方便善巧，例如現代化的菩薩最好也懂得管理學、人際關係甚至電腦、網路等等，也就是一切對弘法利生有助益的技巧，都不妨具備越多越好。

但體與用而言，永遠都是體最重要，必須一直在安立的狀態，也就是說，要在了悟的狀態，但最起碼也要一直維持在明白本體最重要的正知見狀態中，因為唯有如此，我們才能真正鞏固無所得慧，才能

真正以無私的、廣大的、深遠的視野去服務眾生。

而「用」的方便善巧，又以人最重要，就是要確立人比事重要的處理原則。因為一切的事都是人作出來的，如果連第一步驟的人際關係都未處理和諧或得當；那麼其實事情是永遠作不好的。因為表面看，也許事情都如期完成了，但是如果其中卻付出了得罪人或讓眾生不悅的代價，那麼這其實是對眾生提供了一個本末倒置的服務。

故所有的方便善巧都要圍繞著”人”這個中心主題去運作，這樣才能恆順眾生，也才能繼而廣結善緣，如此才是真正成功的菩薩事業。

太虛大師說：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實」。這是一段看似平淡卻充滿真知灼見的菩薩事業座右銘；因為行菩薩道的是“人”，被行菩薩道的也是“人”；而如果人沒有把人處理好，是不會成就圓滿的菩薩事業的。故行菩薩道的人要把人作好，尤其以現代眼光而言，要作到理性、開明、愛心、智慧的四大重點，才能成為一個成熟的現代菩薩，也才能繼而完成成功的菩薩事業。

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

沒有目的的服務

一個人活在這個世界上，其實並不是只為了自己而活；相反的，我們是為了所有的眾生而活。

也就是說，我們要為了所有的眾生而打算，亦即一切的所思所想所行動都宜從眾生的角度去執行。

說得更清楚一些，就是我們實應早日養成正確的生存態度——服務眾生。

這是生命內在進化的最後層次，就是一個圓熟的生靈，會為了所有生靈的幸福著想與行動，這就是服務的人生，也就是菩薩行。

而且這樣的服務，最必要的核心態度就是——沒有目的。

因為，只有沒有目的的服務，才能一直服務下去，如果我們有了任何的目的，例如為了榮譽、為了地位等等，當有一天，我們服務了別人，別人卻狠狠的予以污辱，那就是我們服務不下去的時候了。

所以，為了確保正確的幸福人生，為了確保服務的品質，我們在服務任何人時，都必須沒有任何的目的；這樣，我們就能夠永恆的、快樂的、幸福的過著正確的人生。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

大壇城

什麼是大壇城？

就是菩薩摩訶薩在歷經一切嚴苛的考驗之後
到達了不退轉地

也就是對於眾生的大慈大悲

永不退墮

此時，在莊嚴的法界

自然而然，就會現出一座萬德莊嚴的大壇城
與這位菩薩的悲心與證量相應

大壇城中

一切圓滿

一切具足

可以說

你所想得到的一切

都在大壇城中圓滿具足了

因此，這樣擁有大壇城的大菩薩

也就擁有了度眾的無量法身財

以法界才是真實的眼光而言

這樣的大菩薩才是真正的富者

而非三界之中的大財主

因為，這樣的法身財是永恆不滅的

而非像人間的財富

享用一世或一段時日之後

就無福再消受了

所以，一旦擁有了大壇城

就是法界中最富有的人了

所以，一個擁有大壇城的菩薩



是福德資糧豐厚的人

可以與眾生分享他無量無邊的法身財

因此所謂的法布施

在法界而言

也可以說是法身財的布施

因此，大壇城的證得

絕對是自利利他、自益益人

故每一個修行人皆宜大精進，早日證得！

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

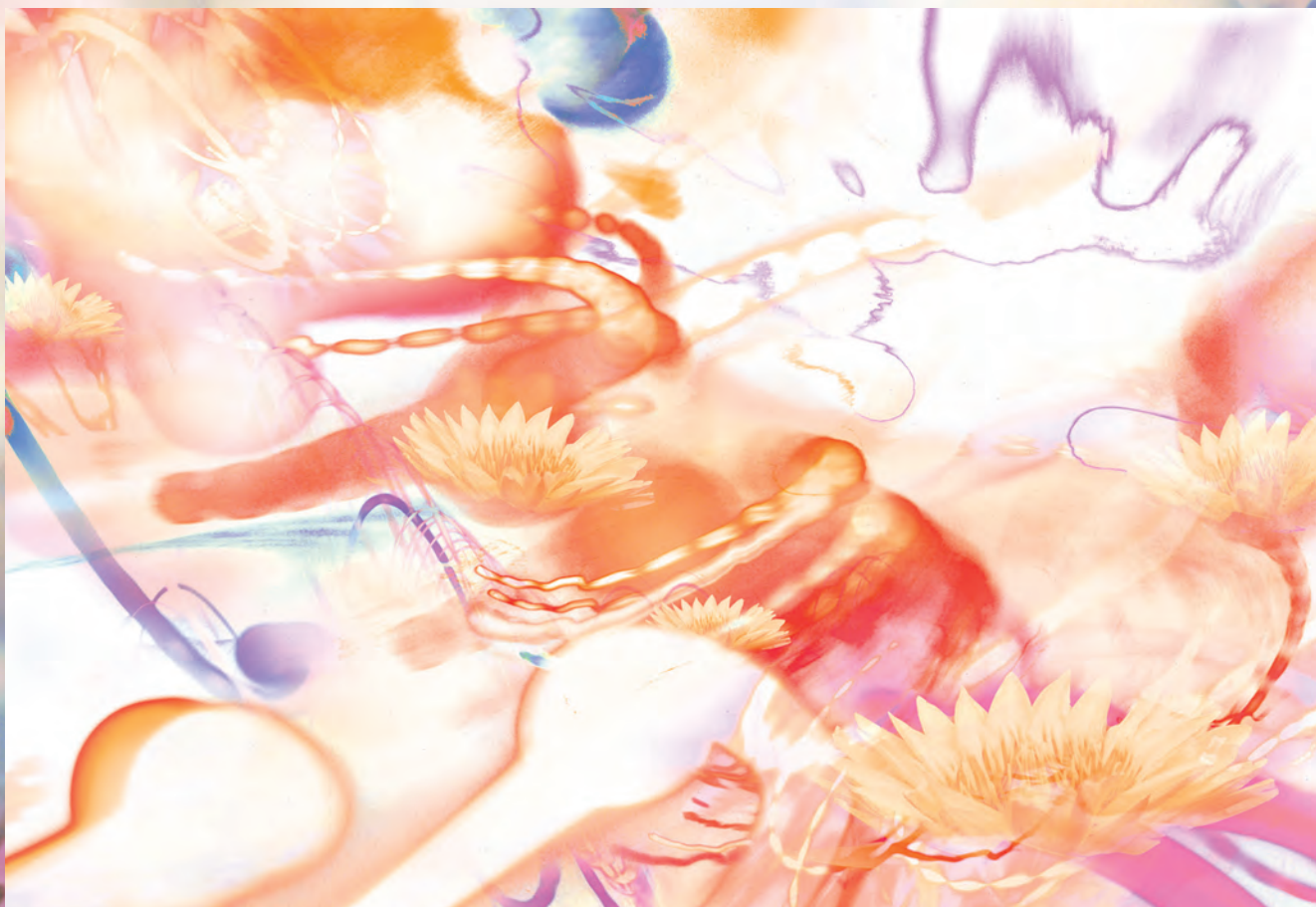
海澱區			
編號	店名	地址	電話
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高粱橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外，清華科技園，創業大廈一層西側	62797078 62780859
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	天下太平	灣仔大王東街 21 號	2527-5870
V16	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
V17	東方小祇園齋菜	灣仔軒尼詩道 241 號地下	2507-4839/2519-9148
V18	茹素食	灣仔軒尼詩道英皇集團中心地庫 B1 層 B11-B20 舖	2628-0178
V19	東方小祇園	灣仔灣仔道 111 號慶邦大廈地下	2891-9874
V20	愛家 Loving Hut	灣仔軒尼詩道 256 號地下	2574-3248
V21	Khana Khazana 印度餐廳	灣仔盧押道 20 號其康大廈 1 樓	2520-5308/2520-5408
V22	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
V23	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
V24	一品齋甜品屋 (茶餐廳)	銅鑼灣希雲街 8 號	2915-0099
V25	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V26	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
V27	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V28	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V29	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
V30	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V31	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V32	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V33	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V34	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V35	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V36	Cook Light Cafe	鰂魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689

V37	甘香齋	鯽魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173
V38	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
V39	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V40	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V41	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V42	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V43	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			
V44	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V45	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V46	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V47	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
V48	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V49	金葉印度素食	尖沙咀麼地地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996
V50	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V51	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718
V52	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V53	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V54	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V55	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
V56	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	
V57	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V58	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
V59	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V60	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V61	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V62	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V63	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V64	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V65	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V66	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
V67	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
V68	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V69	佛音精進素食點心	油麻地上海街 375 號	2148 2628
V70	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V71	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V72	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391

V73	百寶齋廚	太子荔枝角道 33 號	2380-2681
V74	品味高國際素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2308-1239
V75	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
V76	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V77	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
V78	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880
V79	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖	
V80	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482
V81	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069
V82	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V83	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V84	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V85	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
V86	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V87	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V88	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
V89	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V90	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V91	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	2320 0258
V92	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V93	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
V94	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V95	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V96	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V97	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 KOB9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V98	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
V99	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V100	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V101	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
V102	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓 (只做午市)	
V103	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V104	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V105	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V106	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788
V107	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

V108	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228
V109	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V110	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V111	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V112	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V113	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V114	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V115	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V116	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V117	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V118	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V119	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V120	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V121	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
V122	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V123	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V124	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
V125	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V126	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342
V127	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589
V128	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
V129	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V130	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
V131	隨緣素食	荃灣象山村街市平台 3 號	2415-2219
V132	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
V133	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872
V134	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓 (只限午市)	2499-6381
V135	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701
V136	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V137	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V138	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V139	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V140	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V141	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V142	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V143	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V144	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
V145	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288

V146	青松觀	屯門青松觀路青松徑	2462-1507
V147	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
V148	大力齋廚	屯門石排頭道 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2463-4888
V149	妙法寺	屯門藍地大街妙法寺	2461-8567
V150	友營食肆	屯門良德街 9 號盈豐商場 27A 地下	2464-2323/2464-2121
V151	惠豐涼茶素食	屯門悅湖商場 114 號舖	2618-4984
V152	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
V153	福興素食	屯門青海圍萬寶中心 8 號地下	2441-7806
V154	佛緣軒素食	青衣翠怡花園一期商場 4 號舖	2497-7269
V155	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
V156	自家素食	葵芳興芳路 223 號 新都會廣場 1 樓 Kiosk2 號舖	
V157	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
V158	心中有素	葵涌廣場 3 樓 C83 號舖	3446-9478
V159	惠豐涼茶素食	葵涌梨木樹街市 76 號舖	
V160	惠豐涼茶素食	葵涌葵涌中心 A41 號舖	2423-8807
V161	自家素食	將軍澳坑口地鐵站大堂 HAH15 號舖（A1 出口）	2702-9955
離島			
V162	東方小祇園菜館	大澳南涌 14 號	2985-5459/2985-5732
V163	海韻素食菜館	大澳南涌村 13B	2985-5187/2985-5314
V164	少林武術文化中心飯堂	大澳石仔步街	2985-8338
V165	寶蓮寺齋堂	大嶼山昂平昂平路	2985-4736
V166	靈隱寺	大嶼山大澳蘆山村	2985-5255
V167	南島書蟲	南丫島榕樹灣大街 79 號地下	2982-4838
V168	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 鋪地下	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	棠鉤茶館	九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室	2374 1898
018	敦賀有機素食	九龍佐敦吳松街 149-151 號龍匯商業中心 5 樓 B 室	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	舉辦地點 / 查詢電話
11月3-5日	三-五	09:30-19:30	藥師法會		佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11樓 (02) 27121177
11月5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
11月6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
11月7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
11月7日	日	09:00-11:30	地藏法會	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段29號10樓 (02) 2778-5007*156
11月7日	日	10:00-12:00	藥師法會		中華佛教 文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 2892-6111*212
11月7、 21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
11月12、26 日	五	19:30-21:30	心靈茶禪道		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路168號9樓 (02) 25468111
11月13日	六	14:00-16:00	禪修指引		法鼓山雲來寺	台北市北投區公館路186 (02) 2893-9966
11月13 、14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
11月13、 27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) 23818145、23145010
11月13、 27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) 23818145、23145010
11月14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
11月14日	日	10:00-12:00	觀音法會		中華佛教 文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 2892-6111*212
11月15、 22日	一	19:00-21:00	佛教邏輯與因明辯論 專題講座	格西 洛桑賈千	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路2段44號 (02) 23213319
11月19日	五	19:00-20:00	金剛經共修	傳願法師	台北市 佛教青年會	台北市新生北路一段88號5樓 (02) 2541-6448
11月20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
11月28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
11月	每週一	09:30-12:00	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

11 月	每週一	14:00-16:00	六祖壇經	善音法師	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 23951198
11 月	每週一	14:30-16:30	佛典選讀	自莊法師	華嚴專宗學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 23213319
11 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
11 月	每週一	19:00-21:00	成佛之道	清德法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015*6
11 月	每週一	19:30-20:50	印光大師文鈔菁華錄	淨台法師	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 23951198
11 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
11 月	每週二	19:00-21:00	華嚴經導讀	會極法師	華嚴專宗學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 23213319
11 月	每週二	19:00-21:00	行門共修		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
11 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 · 2508-0612
11 月	每週二	19:30-21:00	無量壽經	淨方法師	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 23951198
11 月	每週二	19:30-21:00	佛說四十二章經	妙竹法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 月	每週三	09:30-16:30	領袖之路	智清法師	台北市佛教青年會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
11 月	每週三	14:00-15:00	父母恩重難報經	妙永法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 月	每週三	15:40-17:30	法華玄義	振法法師	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 23951198
11 月	每週三	19:00-21:00	唯識學一解深密經	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 · 2508-0612
11 月	每週三	19:00-21:00	華嚴發願文	天緣法師	華嚴專宗學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 23213319
11 月	每週三	19:00-21:00	《金光明經》研讀	蔡耀明	法光佛教文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
11 月	每週三	19:00-21:00	行佛行誼	清玉法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015*6
11 月	每週三	19:15-21:00	瑜伽師地論	智懿法師	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 23951198

11 月	每週三	19:30-21:00	佛說無量壽經	永富法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 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) 25468111
11 月	每週四	09:00-14:00	清涼共修會	清根法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015*6
11 月	每週四	09:30-11:00	大乘百法明門論	如禪法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 月	每週四	19:00-21:00	禪坐會		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
11 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 · 2508-0612
11 月	每週四	19:00-21:00	禪坐健身班	行圓法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015*6
11 月	每週四	19:30-21:00	人間音緣兒童梵樂班	黃承瑞老師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 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
11 月	每週五	09:30-11:00	八大人覺經	妙照法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 月	每週五	19:00-21:00	豐富生命分享人生系列講座		台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015*6
11 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
11 月	每週五	19:30-21:00	妙法蓮華經	覺宣法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 月	每週五	19:30-21:00	三十七道品	鄭石岩老師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 23951198
11 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
11 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) 23213319
11 月	每週六	10:00-11:00	佛教故事繪本	廖俊嵐老師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 27121177
11 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 · 2508-0612
11 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

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
11月1日	一	1天	清涼寺大雄寶殿落成暨佛像開光祈福法會	陝西省	清涼寺	陝西省西安市長安區清涼寺 81562361
11月4日	四	1天	靈珠山菩提寺落成開光暨明哲方丈升座紀念法會	青島市	靈珠山菩提寺	青島市黃島區靈珠山菩提寺 053289602311
11月5日至11日	五-四	7天	藥師聖誕、工程竣工、佛像開光暨眾姓水陸法會	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路666號 021-57813454
11月5日	五	1天	藥師聖誕法會	上海市	龍音寺	上海閔行閔東路1號 021-54710250
11月5日	五	1天	藥師佛聖誕紀念法會	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南路 0513-85265998
11月5日	五	1天	藥師法會	浙江省	太平寺	溫州市鹿城區鹿城路812號 0577--88722036
11月6日	六	1天	藥師如來聖誕 消災普佛	廣東省	萬壽古寺	廣東龍門縣高街1號 0769-7790669
11月10日	三	1天	托鉢供僧法會	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路666號 021-57813454
11月13日至19日	六-五	7天	冥陽兩利《梁皇寶懺》	上海市	上海曹王禪寺	上海嘉定潘橋路198號 021-39533389 轉 111、122、123
11月16日至22日	二-一	7天	冬季彌陀佛七法會	江蘇省	無錫開原寺	江蘇省無錫市濱湖區近郊梅園澱山腳下 0510-85512649
11月21日至12月2日	日-四	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



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
11月1日	一	19:30	施身法共修法會	喇嘛	創古密宗 佛教中心	九龍觀塘成業街 11 號華成工商中心 9 樓 912 室 2760 8381
11月2日	二	19:00-21:00	易筋經及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
11月3日	三	19:30-21:30	讀誦金剛經法會	暢懷法師	佛教青年協會 蝴蝶灣 望海觀音組	屯門大會堂二號演講室 2336 0437
11月3日	三	19:00-21:00	八段錦及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
11月4-8日	四-一		覺醒生活營 快樂這樣近 (必須報名)	一行禪師	HKUCBS PVHK CBCC	烏溪沙青年新村 3150 8113
11月4日	四	19:00-20:30	洗髓經及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
11月5日	五		藥師如來聖誕法會	法師領導	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台 11 號灣景樓 C 座 4 樓 2577 2298
11月5日	五	9:00	藥師如來聖誕法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
11月5日	五	09:00-14:00	消災延壽藥師佛誕辰法會	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
11月5日	五	09:30-12:00	藥師佛聖誕 — 普佛	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓 2412 7808
11月5日	五	09:00 開始	藥師佛聖誕 — 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
11月5日	五	09:30-12:00	藥師佛聖誕 — 普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭 2 號 2490 6318
11月5日	五	9:00-12:00 19:00-21:00	藥師佛聖誕法會 少林柔拳及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
11月5日	五	19:30	藥師佛聖誕法會	衍慈法師	佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E、F 座四字樓 2367 3091
11月5日 11月6、7日	五 六、日	19:30 14:30	觀成法師佛學講座 受戒、學戒、持戒 的意義和功德	觀成法師	戒定慧講堂	九龍觀塘大業街 31 號協發工業大廈 8 字樓 2117 1882
11月5-7日	五-日	9:30-15:30	啟建《金剛般若波羅密經》 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
11月6日	六	15:00-17:00	佛學講座： 佛學與致富	學愚教授	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台 11 號灣景樓 C 座 5 樓 2577 2298
11月6日	六	16:30-18:00	講座：如何超越命運	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
11月6日	六	19:00-21:00	八十八佛洪名寶懺	眾法師	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

11月6日	六	15:00-17:00	易筋經及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
11月6-12日	7天		彌陀佛七法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
11月6-12日	7天	09:00-15:00	三千佛懺法會	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字樓 2572 2662
11月7日	日	11:00 開船	船河放生		佛教青年協會	九龍界限街 144 號 3 樓 2336 0437
11月7日	日	9:00	大悲寶懺法會	法師領導	虛雲和尚紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823
11月7日	日	14:00	穢跡金剛共修法門	法師領導	虛雲和尚紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823
11月7日	日	09:30-12:00	藥師佛聖誕 — 禮藥師寶懺	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村 91 號 2490 6791
11月7日	日	9:30-12:00	消災延壽 - 金剛 *藥師法會	法師們領導	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
11月7日	日	09:30-12:00 13:30-17:00	普佛(生日會) 普賢行願品/準提法共修	眾居士	佛母準提精舍	九龍砵蘭街 456 號三樓 2787 3255
11月9日	二	19:30-21:30	佛法聞思討論< 獨一 >	劉健 喇嘛	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
11月9、16、 23、30日	二	18:30-20:00	覺醒的禪修	張彩庭居士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178 - 180 號香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202
11月10日	三	9:00-12:00	達摩祖師聖誕法會	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
11月10日、 17日、24日	三	19:00-21:00	《百喻經》佛教的伊索寓言	黃兆怡居士	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
11月11日、 18日、25日	四	19:00-20:30	正覺的道路	駱惠玲居士	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
11月13日	六	19:00-22:00	地藏法會	眾居士	佛母準提精舍	九龍砵蘭街 456 號三樓 2787 3255
11月13日	六	15:00-17:00	佛學講座： 佛學與醫學	學愚教授	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台 11 號灣景樓 C 座 5 樓 2577 2298
11月13日、 27日	六	15:00-17:00	恭誦在家菩薩戒	暢懷法師	佛教青年協會 天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號 2366 0437
11月14日	日		觀息靜坐一天青少年課程 適合 13-16 歲朋友 (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
11月14日	日	9:30	頂禮慈悲三昧水懺法會	法師領導	佛教中諦學會	香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 8 號 2861 2733
11月14日	日	19:00-21:30	一行禪師喜悅之旅 2010 公開講座 (憑票入場，免費派發)	一行禪師	HKUCBS PVHK CBCC	香港會議展覽中心展覽廳 5B 及 5C 2405 2238

11月14日	日	09:30 開始	生日會—禮樂師寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
11月16日	二	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
11月17日、 24日 12月1日	三	20:15-21:45	《心經》的悟與修	何曼盈博士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178 - 180 號香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202
11月17-28 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
11月19-21 日	五-日	9:30	大乘妙法蓮華經法會	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
11月19日	五	18:00 恭候 19:00 入席	上暢下懷法師八秩晉二 榮壽大慶 聯歡晚會(需購票)		佛教青年協會	新界沙田新城市廣場一期 8 樓 美心酒樓 2336 0437
11月19日	五	09:00-16:00	禮報恩寶懺	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
11月20日	六	09:00-16:00	禮報恩寶懺	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
11月21日	日	19:30-21:30	佛法講座： 佛說藥師如來本願經	定賢法師	佛教青年協會 蝴蝶灣 望海觀音組	屯門大會堂一號演講室 2336 0437
11月21日	日	09:00-16:00 17:30-23:30	禮樂師寶懺 瑜伽焰口	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
11月21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
11月23日	二	19:30-21:30	佛法聞思討論—〈二果〉	劉健 喇嘛	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
11月26- 28日	五-日	9:30-15:00	啟建《地藏菩薩本願功德經》 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
11月26 - 29日	五--		亞洲法會 ~ 智慧佛文殊師利 的加持灌頂及理解心識教學 (需預早報名及參加費)	坤生法師 見道法師 納德倫法師	香港噶當巴 禪修中心	香港大學嘉道理研究所石崗中 心 2507 2237
11月27日	六	14:15 集合	放生法會（必須報名）		創古密宗 佛教中心	西貢碼頭集合 2760 8381
11月28日	日	9:30	恭誦大方廣圓覺經法會	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
11月28日	日	09:30-16:00	淨土懺法會	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
11月28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
11月28日 -12月5日	8天		法鼓山大悲心水陸法會	法師領導	法鼓山 香港護法會	香港灣仔軒尼詩道 176-178 號 聯星大廈 8 號 A 室 2865 3110

11月28日	日	09:30-12:00 13:30-17:00	準提寶懺法會 金剛經/準提法共修	眾居士	佛母準提精舍	九龍砵蘭街 456 號三樓 2787 3255
11月28日	日	9:00	誦地藏經法會	法師領導	佛教青年協會 地藏閣	荃灣老圍村三疊潭 12 號 2336 0437
11月1日、 8、15、22日	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
11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
11月即日起	每週 二、四	19:30-21:00	準提法共修	眾居士	佛母準提精舍	九龍砵蘭街 456 號三樓 2787 3255
11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
11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
11月6日、 13、20、27、 12月4、11	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

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
11月5日	五	11:30 20:30	上佛供 (午齋供眾) 藥師法會 誦誦【藥師琉璃光 如來本願功德經】	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
11月6日	六	10:00 11:30 20:30	光明燈法會 恭誦【金剛經】 上佛供 (午齋供眾) 藥師法會 誦誦【藥師琉璃光 如來本願功德經】	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
11月7日	日	20:30	藥師法會 誦誦【藥師琉璃光 如來本願功德經】	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
11月9日	二	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
11月12、 19、26	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
11月14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
11月20日	六	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
11月21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
11月27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
11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 (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

圓玄素食館、升譽鐘錶珠寶有限公司、
十方緣佛具商行、環宇健康聯盟



作者：郭韻玲

出版：金色蓮花雜誌社

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

金色蓮花全球資訊網：<http://www.glotus.com.tw/>

地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

傳真：02-8771 9157

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

每個人都可以是身旁憂鬱症朋友的天使

當親愛的人沉默時

～肯愛 你就是天使

溫心880 我想幫幫您 肯愛溫心熱線

電話服務時段：每週一至週五 10:00~ 18:00

溫心服務電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880

電話服務內容：電話輔導服務、情緒關助處理、資源提供服務、轉介服務

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

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

肯愛協會簡介：

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

連絡肯愛：

地址：台北市110 信義區松仁路228巷7弄2號B1

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

傳真：(02) 8786-2357

e-mail：services@canlove.org.tw

肯愛網址：<http://www.canlove.org.tw/>



肯愛協會



用素食 愛地球



健康 天然 有機 品質 素食
Vege-Prosper Company Ltd.
素茂有限公司

香港香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 6 字樓 610 室
Room 610, 6/F., Hing Wai Centre, 7 Tin Wan Praya Road, Aberdeen, Hong Kong.
E-mail: vprosper@netvigator.com HTTP: www.vege-prosper.com
Tel: (852) 2898 7481 Fax: (852) 2545 6631

大藏佛教文物流通處

藉物傳法 隨緣自在

各式顯密法像設計研發・訂製

佛堂設計・古典傢俱・供桌

沉、檀、佛菩薩

沉、檀、蜜等各式香品

七寶、油燈、唐卡

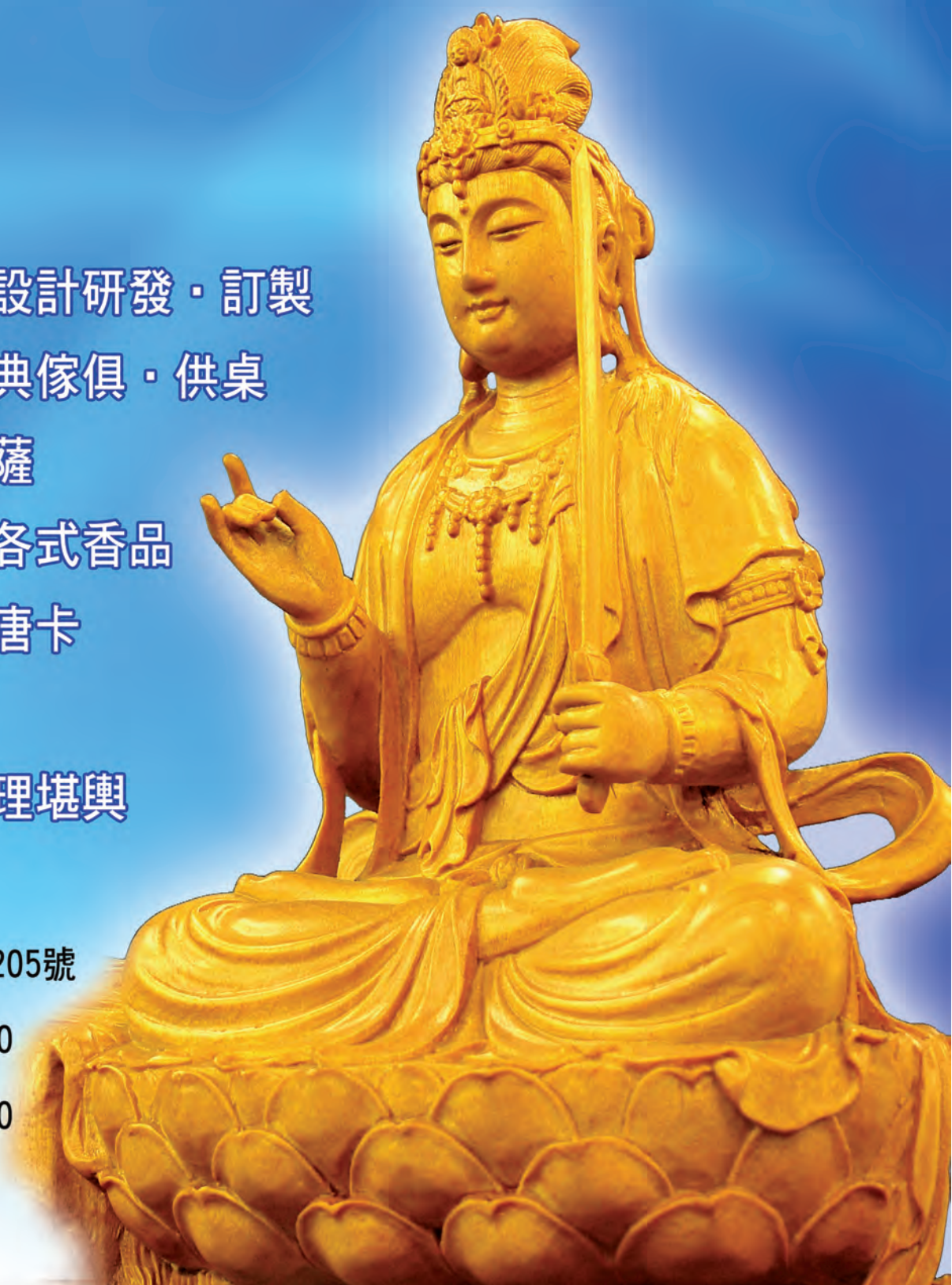
書籍、經文

斗數、風水地理堪輿

樹林市佳園路三段205號

TEL: (02) 8970-0410

FAX: (02) 8676-2720



世界 第一 大 品 牌



百格仕

橄欖油、葡萄籽油

純天然釀造覆盆子酒醋（不含酒精成份）

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

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

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

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



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

總代理：滿寧企業股份有限公司

地址：高雄縣大寮鄉鳳林二路293-17號

電話：07-7870084、7870085

100%
西班牙原裝進口



ISO-9002
國際品質認證

郭老師

我們永遠支持您

一群香港的朋友

布施功德 福報綿長

助印金色蓮花雜誌功德名錄

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
邱添安 陳禮鏘 合家
鄭麗堅 合家 高以達 合家
劉仕強 合家 次仁卓瑪

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.
電話：2548 3366 傳真：2857 9572

環宇健康聯盟

健康人生「樂」與「路」

課程主旨：傳遞幸福滋味健康飲食，易學易懂。

模式：講授天然酵素製作，養生中西甜品生活美食，短片欣賞。

全期6節：

11月15, 22, 29日及
12月6, 13, 20日(逢星期一)
上午11:00-12:30

費用：單堂\$150/人，
全期\$600/人(會員九折)

自然醫學免費講座

講座主題：擊退濕疹工作坊

日期：2010年11月8日(星期一)
上午11時-12時

地點：銅鑼灣高士威道16-22號
高威樓3樓B座

參加辦法：講座座位有限，先到先得，又或可致電2377-2488或電郵預留座位。

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)



吃素，真好。



圓玄素食館

香港九龍新界荃灣三疊潭

電話：2492 2020 / 2493 6589 傳真：2415 1996

Y.Yuen General Restaurant Ltd.

SAM DIP TAM, TSUEN WAN NEW TERRITORIES



升譽鐘錶珠寶有限公司

www.splbio.com.hk 康利純鍺首飾

歡迎免費
現場試用
30分鐘



鍺的特性

純度99.99%純鍺是良好的抗氧化元素，增強身體免疫力及自癒力。

純鍺具有附着及排解體內毒素的健康特性，

血壓上升的原因往往是因為附着於血管的壞膽固醇積聚過多，

而純鍺能夠將壞膽固醇分解為乙醇化合物並排出體外。

純鍺更具有淨化血液的功能，能夠使體內酸化、長久積存著廢物的血液恢復正常潔淨狀態，把酸性疲憊的體質轉化為弱鹼性強健體質。

純鍺可以預防及改善下列症狀：

Insomnia & Unexplained

Tiredness

失眠及身體疲勞 ✓

Hand & Foot Paralysis

& Convulsions

手足冰冷、麻痺及抽筋 ✓

Head, Neck & Back Ache

頭痛、頸椎及背痛 ✓

High Blood Pressure,

Cholesterol & Diabetes

高血壓、血脂及血糖 ✓

Constipation & Carsick

便秘及舟車暈浪 ✓

Gout & Frozen Shoulder

痛風症及五十肩 ✓



香港九龍黃大仙中心
一樓123B號舖
電話：2728 8949



HKD 980.-
康利純鍺首飾

香港品牌
日本檢証
歐洲標準
信心之選

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



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舖
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

Sini Shop

銅鑼灣波斯富街64號2樓
電話：2808 0532

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號地舖

陳湘記書局

灣仔莊士敦道222號地下
2891 3263

健美佛教文中心

灣仔雲西街28號F地舖地下
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號地舖
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

在香港您可以在以下的地點購買到 金色蓮花月刊

圓通佛具

北角渣華道號地下5號舖
電話：2512 8728

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

眾鈞茶館

九龍彌敦道566-568A僑建大廈13樓568A室
電話：2374 1898

敦賀有機素食

佐敦吳松街149-151號龍匯商業中心5樓B室
電話：3622 2525

茶禪

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

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

金佳殿

油麻地上海街216號地下
電話：3586 8022

佛光緣

九龍窩打老道84號冠華園1樓
電話：2715 7933

生記報紙檔

九龍窩打老道76-76號A地下(麗斯琴行側)

佛哲書舍

馬頭圍馬頭圍道284號地下
電話：2994 6619

品味高國際素食

九龍荔枝角道62-64號地下(太子地鐵站C2出口)
電話：2392 6969

健康齋廚

深水埗大輔埔道77號地下(北河街交界)
電話：6733 0283

自在素食

深水埗界限街43號大廈地舖及1樓
電話：2779 9068

蓮花健康素食

九龍城福佬村道39號
電話：2382 8290

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

荃灣路德園58號嘉新大廈H舖閣樓
電話：2402 2918

倬康堂

荃灣南豐中心1910室(荃灣地鐵站A出口號)
電話：3590 3918

佛哲書舍

元朗安樂路49號地下
電話：2479 5883

大力齋廚

元朗鳳翔路2-6號交通廣場地下38號舖
電話：2475 8928

素棧

上水新發街41號A1舖

有緣素菜之家

屯門井門街好發大廈青棉徑17-18號地下(廣財街市側)
電話：2458 2268

銷售點持續增加中……

在香港您也可以以下的圖書館閱讀 金色蓮花月刊

香港中央圖書館

銅鑼灣高士威道66號
電話：3150 1234

北角公共圖書館

北角百福道北角街市大廈地下
電話：2922 4155

牛池灣公共圖書館

九龍清水灣道11號牛池灣市政大廈五至六樓
電話：2927 6055

荃灣公共圖書館

荃灣西樓角路38號
電話：2490 3891

大埔公共圖書館

大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓五樓
電話：2651 4334

青衣公共圖書館

青衣青綠街38號青衣市政大廈一樓
電話：2497 2904

屯門蝴蝶邨公共圖書館

屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下123-130號
電話：2468 0518

中華佛教圖書館

九龍界限街144號3樓
電話：2336 0437

北角佛教圖書館

北角英皇道700號北角大廈12字樓A座
電話：2562 9005

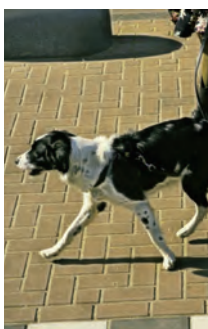
弘法精舍圖書館

荃灣青山公路九咪半發業里8號
電話：2405 2238

圖書館持續增加中……

美麗的期待——

下期預告



幸福的承諾～
我的好狗狗
人家都說狗像主人
確實有幾分道理
希望你永遠健康
幸福快樂！



佛偈沁心～
書法之美！
悲體戒雷震
慈意妙大雲
澍甘露法雨
滅除煩惱焰



禪茶意境～
也是禪意……
天涯寄一隅
杯空心亦空



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！
若耶溪旁採蓮女，
笑隔荷花共人語。
日照新妝水底明，
風飄香袂空中舉。



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[下輯]
開悟、澈底的原諒、
寬恕……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



9 771023 031005 11

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

