



月 水 花 空

Golden Lotus Buddhism Magazine

人文佛學月刊

通體明淨・悲智充盈・觀想實修

八月號

AUGUST

2011

NO.224



專題：觀想實修・慈悲之花・禪茶・生活索引

這本雜誌

已經堅持了18年



18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

已經堅持了十八年

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

一切都如

空中的花

水中的月

鏡中的影

虛幻不實

香塵夢悟

不如歸去

花開見佛

一切無生



1993年創刊

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

社長／鄭鴻祺

資深 長／周玉卿

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

聯誼會會長／蔡定彥

副 會 長／張寶桂

企劃組組長／黃連盛

公關組組長／陳子軒

推 廣 組／陳麗敏

有聲出版副組長／李初春

推 廣 組／李初升

事務組組長／賴信仲

事務副組長／陳麗卿

推 廣 組／穆少萍

網路組組長／周育正

影音組組長／黃連春

有聲出版組長／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



本期結構大綱

渴望完美！

慈悲之花

智慧之泉

靜觀偶得

文學篇章

佛教美學

紙上藝廊

創作佛曲

空中廣播劇

禪茶

素食風尚

心靈書房

生命情境

禪定之樂

唯識學

本月專題：通體透明悲智充盈 觀想實修

生活索引

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

如幻似夢香尋花

～創意設計：鄭秉忠



封面裡——

一個已經堅持18年的理想！

1 開卷語——

空花水月

2 工作名錄——

誠懇的態度・精密的構思

3 結構大綱

6 封面意境

8 地藏菩薩生日卡

主題開始

豐收之旅啟程→

慈悲之花

11 ■ 慈悲的畫像

12 ■ 愛心花語

13 ■ 慈悲經句



智慧之泉

15 ■ 清心小語

16 ■ 大般若經的大智慧

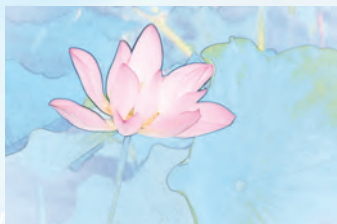
21 ■ 真知灼見

靜觀偶得

23 ■ 參花

24 ■ 看山

25 ■ 聽蟬鳴



文學篇章

27 ■ 現代詩

28 ■ 清流散文

29 ■ 小說-佛意小小說

佛教美學

31 ■ 蓮花之美

32 ■ 寺廟之美

33 ■ 佛像之美



紙上藝廊

35 ■ 佛畫-莊嚴蓮座

40 ■ 電子畫-奇幻天境

46 ■ 攝影-蓮之頌

創作佛曲

53 ■ 天宮盛舞

56 ■ 工匠傳奇

59 ■ 供養人相

空中廣播劇

63 ■ 第四場-優秀沙彌

67 ■ 第五場-隋末動盪

69 ■ 第六場-避難成都



禪 茶

71 ■ 茶詩

72 ■ 茶公案

73 ■ 茶之花

素食風尚

75 ■ 慈悲素

76 ■ 健康素

77 ■ 環保素



悠遊書房

79 ■ 書房的沉思

80 ■ 本月讀書～奇蹟

93 ■ 書房的風景

生命情境

- 95 ■ 被幸福包圍
- 96 ■ 被快樂盈溢
- 97 ■ 被莊嚴提昇

禪定之樂

- 99 ■ 散亂的過患
- 101 ■ 禪定的利益
- 102 ■ 禪定之樂樂無比

絕美意境

- 105 ■ 蓮與茶啜
- 106 ■ 窗前花
- 107 ■ 夢土的呢喃

唯識學

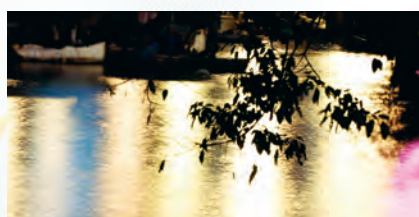
- 109 ■ 經之部
- 127 ■ 論之部
- 133 ■ 實修之部



本月專題

通體明淨・悲智充盈～觀想實修

- 135 ■ 前言
- 136 ■ 悲智雙運
- 138 ■ 菩 薩 道
- 139 ■ 珍惜善知識
- 142 ■ 遵從善知識的教導
- 149 ■ 末法時代 暮鼓頻催
- 152 ■ 佛菩薩永遠等你
- 156 ■ 你就是佛



生活索引

- 161 ■ 台北篇
- 169 ■ 北京篇
- 175 ■ 香港篇
- 182 ■ 澳門篇

時尚商訊

- 185 ■ 佛品小舖
- 188 ■ 蓮花茶坊
- 190 ■ 敦煌美學
- 192 ■ 2011下半年規畫表





封面意境

作品名稱：如幻似夢香尋花

封面設計：鄭秉忠

設計理念：花朵 人見人愛
是大自然的彩妝師
透過天光的變化
搭配玻璃的轉變
形成如真似假的映像
伴隨著彩光的幻變
讓花朵也隨之起舞
色彩淡雅
怡然自得
.....



封面意境：分不出是真是幻的天境
尋著香氣
走向那天幕般的窗前
隨著極光的變化
那莊園裡的花朵
躍然於窗前
飛舞著
跳耀著
光、影、花朵
完美的搭配
形成這不思議的
美妙幻畫
.....

封面詠詩：幻夢尋香不思議
極光天幕彩炫麗
影動花飛映窗前
光影鏡花夢裡見



佛菩薩生日快樂！ *Happy Birthday To Buddha*

地藏菩薩 生日快樂！

2011年8月29日（農曆8月1日）

是地藏菩薩聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！

地藏讚

地藏菩薩妙難倫 化現金容處處分

三塗六道聞妙法 四生十類蒙慈恩

明珠照徹天堂路 金錫振開地獄門

累劫親姻蒙接引 九蓮臺畔禮慈尊

南無九華山幽冥世界 大慈大悲 地藏王菩薩



獻上生日卡 Happy Birthday To 地藏！

慈悲之花



Compassion Flower

慈悲如清芬的花朵

芬馥了你我心田

慈悲的畫像——

觀音慈顏

瓣瓣香郁——

愛心花語

常佩我心——

慈悲經句

慈悲的畫像——

觀音慈顏

美學設計/文雪



離苦得解脫，良哉觀世音，於恒沙劫中，入微塵佛國，得大自在力，
無畏施眾生。妙音觀世音，梵音海潮音，救世悉安寧，出世獲常住。

～楞嚴經卷第六

愛心花語

撰文・美學設計／忠



用無私的心關愛
活在當下時空中的有緣眾生們



把平時執著的人事物
轉化為愛
就能讓人們過的美好快樂

動耳的樂音填補了生命的空缺
靚麗的花朵點綴了生活的美感
而愛
更可以像山河樂章般之壯闊詩歌
豐澤雨後的晴天大地上百花齊放



愛的光痕富含著絕對色彩階調
劃破了相對黑與白的迷離世界



內心常保快樂
愛每個有緣眾生



常佩我心——

慈悲經句

編撰～乘彩霞 美學設計～飛訊

經句

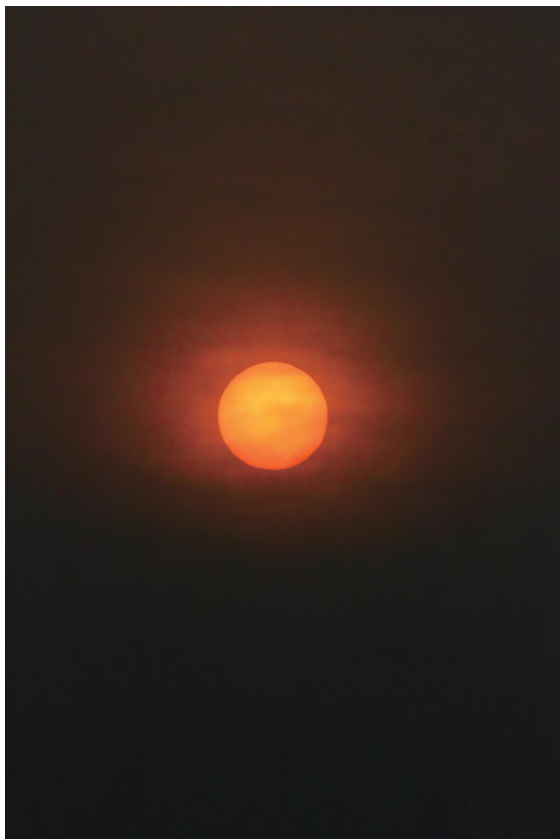
如來於諸眾生起大悲心
猶如父母愛念一子

出處

大乘本生心地觀經
卷第八

釋義

偉大的釋迦如來



對廣大的眾生
生起大悲心
而這一份愛
就好比父母親
疼愛自己的獨生子一樣

領悟與效習

世尊的大慈大悲
真是有如浩瀚的宇宙
無量無邊啊！
而且
是那樣的細緻
如同愛護親生的獨子
是那樣的溫暖
猶如光芒萬丈的太陽
遍照大地萬物
給予無限希望與光明

面對這偉大的大愛
身受這偉大的大愛
定要牢記於心
並且誓言發願
學習與效法

感恩
釋迦如來！

.....

智慧之泉

Wisdom Fountain

智慧如清清活水

滋潤了乾枯人生

句句清涼滴人心——

清心小語

讀經開智慧——

大般若經的大智慧

～連載第208回

真知灼見——

穿越小事成大事！

清心 小語

撰文／韻玲

美學設計／清涼香

心高貴
作什麼都高貴

沒有藉口
只有改進

只要心明淨了
一點小事
也可以超級幸福

世間財
可以少為足
出世間財
亦即功德
則多多益善啊！

自己打造
心靈的黃金歲月

讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第208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



法住清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若法住清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。法住清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若法住清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

法住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？若法住清淨，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。

實際清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若實際清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。實際清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若實際清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

實際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？若實際清淨，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。

P107 II 欄5行～P112 I 欄15行

佛開示：法住、實際清淨，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。

什麼是法住？這也是空的另一個名字，只是從安住本質的角度來說明。安住本質也就是安住空性，這是宇宙間最神聖莊嚴、稀有難得之事；因為光是第一個步驟：識得本質，就已經是千難萬難、殊勝難有之事。也就是悟空；必須下足了功夫：了卻了多少業力，累積了多少福報，才有辦法在一切變遷不已的現象中，不受一切外相的干擾，穿越一切外相，到達核心本質的部份。

所以，認識本質，已經夠難，而安住本質，更是難上加難。但是由於本質是我們修行證果的關鍵，所以無論多難，我們都得去面對、去證得、去安住。為什麼修行證果的關鍵在於空性呢？這是最重要的問題，也是最基本的問題；因為生死輪迴的原因在於妄念，而空正是妄念止息的狀態，也正是停止生死輪迴唯一之道；故悟空就成為解脫生死輪迴的唯一方式，而修行也就是為了了生脫死，故悟空當然就成為修行證果關鍵中的關鍵，核心中的核心。

故如果能夠安住本質，實在是太了不起。太幸福的一件事了。為什麼了不起？因為三界眾生，多被妄念深深的、緊緊的、綿綿密密的纏繞又纏繞，





只有“少如鳳毛麟角”的修行人，明白了妄念的存在，也明白了空性的對治大妙用，以湛然靈明的空取代了妄念紛飛的雜亂心境，這樣的境界是圓滿的、覺醒的、慈悲的、智慧的……，可以說一切你能夠想到的真善美都被空所含納；所以當然這樣的境界是太幸福了，因為不可能有不安、不可能有焦灼、不可能有煩惱、不可能有患得患失、不可能有精神異常、不可能有想不開……一切一切負面的、黑暗的、下墮的、隱鬱的……，統統都不可能在空中存在，統統都消逝無蹤，這樣的人，即使身無分文，也是宇宙間最富有、最尊貴、最稀有、最珍貴……的幸福之人；因為，他一切都不虞匱乏，一切都已經圓滿，一切都已經具足；如同無量壽經所云：

「慧眼見真，能度彼岸」好一個“慧眼見真”，只要見到了空性的真相，就不再被妄念的假相所矇蔽，一切水落石出，清清爽朗，不再作不恰當的事，不再說不恰當的話，所說所作，都是自利利他，這不是了不起、幸福的人，又是什麼呢？

什麼是法住的本質？就是法住，也就是空，亦即高僧大德以心印心之境界，如同黃檗希運在“傳心法要”中所說：「迦葉以來，以心印心，心心不異。印著空，即印不成文；印著物，即印不成法。故以心印心，心心不異」。意思即是此心所印證的空性與彼心所印證的空性是完全一樣的，也如同本質的本質即空，也是完全一樣，亦如同經文不斷重覆的“無二、無二分、無別、無斷”。



什麼是實際？也是空的另一個名字，是從落實的角度來凸顯空的特質。什麼是落實？就是如實，也就是貼緊現實，亦即“一即是一，二即是二”。這樣的生命形態到底有什麼好處呢？好處大到不可思議的地步；因為眾生最大的苦痛即來自於無明，也就是昧於真相，也就是與實際狀況總是有著極大的落差；相反的能夠老實、落實、如實的活著，就表示與一切的真相沒有隔閡，能夠完全清楚明白自他的一切，以及宇宙森羅萬象的種種實相；這種人是不會有痛苦的，因為他面對一切人事物的態度就是：是這樣，就這樣！那麼就遠離了一大堆紛雜的妄念與葛藤，可以沒有掛礙的活著，這當然就成為一個與痛苦絕緣的幸福中人了。

而不如實的狀況，就如同佛陀在楞嚴經中的開示：「諸塵垢乃至虛空，皆因妄想之所生起。斯元本覺妙明真精，妄以發生器世間，如演若達多迷頭認影」。這就是有名譬喻：“迷頭認影”的經文出處，生動的說明了，如果以妄念為實的話，就如同一個發狂的人一樣，明明面目還在，卻在鏡中找不到面目而無狀亂走；所以安住“實際”的如實，是稀有難得的人，是了達真相的智慧之人。

金剛三昧經說：「實際之法，法無有際；無際之心，則入實際」。意思就是真如空性，廣如太虛，無涯無際，瞭解了這個境界，也就是了解了空性；而達此沒有方所，沒有邊際之心，也就是證入了真如實際。



大智度論也說：「實際者，以法性為實，證故為際，如阿羅漢，名為住於實際。」此處即是說明真如實際的空性，就是法性，而法性也就是諸法實相；一旦證入則開始了盡凡夫的邊際，而步入聖者之境；所以聖者阿羅漢，也可以說就是安住於真如實際的大成就者。大智度論又說：「善入法性，是為實際」。意思是指一個修行人經過努力的修證功夫，能夠非常善巧的順入真如法性，那麼這樣的境界就是“實際”。接著又說：「實際即涅槃」。這是更清楚不過的界定了實際與寂靜涅槃之間的等號關聯；因為實際即空，涅槃亦即空，那麼空與空之間，當然就是等號無疑了。

事實上，禪宗也常以“實際理地”來描述一個修行人開悟證果後，所到達的真實究竟的境地；因為這樣的境地，是真實如理，是真正合乎了宇宙的至極真理，是最真實、最究竟不過的境界了。

什麼是實際的實際？亦即實際；也就是空性。中論說：「究竟推求世間、涅槃實際無生際，以平等不可得故，無毫釐差別」。也就是以最究竟的角度來觀察推究世間法與出世法的本質，會發現實際的真相是無生無滅，也就是無論世間法或出世法，本質都是平等無二、不可得，所以從本質的角度來看，是完全沒有任何差別的。而不只是世間法、出世法如是，一切法的本質再推求下去，亦是得到如是平等、不可得的答案，故一切本空，是最究竟、最終極的宇宙真理。

大道不難，唯嫌揀擇。作一個老老實實的修行人吧！面對一切的境界，由於空性不執著的大智慧，則都可以隨遇而安，豁達如弘一大師所云：鹹也好、甜也好、酸也好、辣也好。是的，一切皆好，日日是好日，時時是春天！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

攝影／鄭秉忠



真知灼見——

穿越小事才能成大事

文／晨稻 美學設計／行空



灼見～

穿越小事 才能成就大事 ——文華智慧

心得發揮～

古往今來，所有的高僧大德，那一生的成道之路，都是可歌可泣，並且受後世學人效法學習與敬仰，對我而言既然已知這條路，是唯一的、也是必經之路，就會告訴自己，無論如何都要堅持的走下去，因為這是唯一的出路！

穿越小事，才能成就大事。這一句話不是口號，而且道理都明白淺顯易懂，但是當自己面臨在某一種狀態中與情況下，這一句話就不是那麼的簡單容易了。“小事”，在自己陷入某種情境下，彷彿不是小事而是天大的“大事”一樣巨大與難以控制，在這種危險的情境中，猶如站在懸

崖邊緣。

每一個人在這一生當中，都有自己的喜好、習氣與處世的方式，而當一群人，必須為了某個共同的理念，一起共事努力完成時，在這過程中愛心、耐心與智慧，是這事情是否能完成的關鍵！所以有佛法真的太好、太好了！就像是法寶一樣，總是在最關鍵的時刻給予與指引正確的方向，教導與激勵自己，為了那遠大的目標，為了自己的正向發展，學習更加的柔軟、更有愛心與智慧，盡心力的追尋成功之路。

靜觀偶得

Contemplation and Inspiration

萬物靜觀皆自得

四時佳興與人同

參花

看山

聽蟬鳴

靜觀偶得 —— 參花

撰文／花賞 攝影／麗花 美學設計／晴花



穿越了時空的印象 盛放在花季勝景裡
夢中裡的花是美麗的化身

而在拿在眼前的花 已經無根
插入水瓶中 又有了新的歇腳處
在室內窗前一隅 點綴著午後的心情時光

遠望著牆上月曆照片裡的 片片花海開在鳥
鳴山川之間
看似遙不可及 但又讓心情飛揚其中

晨霧中的花 帶了點水氣芬芳

正午的花 面向著無垠晴空

日斜西照下的花影迎風

花的香氣 花的境地
各種角度 細膩質地 透散著美

花留心中 放離手中 歸落瓶中 映入眼中

同樣品種的花
看似一樣卻略有不同
種子落入大地生成為花
隨風凋零回歸大地

昨日的花 來年的花
窗前的花 夢裡的花
空的花瓶 滿山花海
看花似花 看花非花

夢花朵朵不着痕
花落水痕心似空
瓶中花影窗前月
空花水月塵香悟



靜觀偶得 —— 看山

撰文／山居 美學設計／看客 攝影／山水

早晨

第一道陽光

為山林著上了豐富的色彩

雲霧飄飄

像是搖曳於群山間的彩帶

緩緩地飄舞

午後

晴空萬里

層層地山巒

疊相輝映

近峰與遠嶺

明晰可見

夕陽幻彩

山林與雲霧

共霞光一色

山景的容貌變幻

一一映入雙眼

看非看

山非山

我非我

看山我看

山我兩忘



靜觀偶得 —— 聽蟬鳴

撰文／禪聲 美編／鳴仁 攝影／影光

蟬鳴

猶如交響樂

在天然的場地

無須指揮

渾然天成

在天地之間

群起演奏著

夏日之歌

蟬鳴

聲聲響

如音浪

此起彼落

彷彿用蟬鳴

交流著

傳達著

述說著

演奏著

演繹著

～禪

心～

寧靜了



文學篇章

Literature Chapter

妙筆似花
心觸神會

詩——
現代詩～
蓮敷

散文——
清流散文～
生命莊嚴樂章

小說——
佛意小小說～
波利弗國

現代詩——

蓮 敷

詩/望土 攝影/美心境 美編/文人

蓮花的開敷

是我美麗的容顏

亦是你

無憂的心情

蓮花的開敷

是我千年的等候

亦是你

成就的許諾



清流散文—— 生命莊嚴樂章

撰文・美學設計／鄭秉忠

序曲：大地方為甦醒，告別昨日的歷史軌跡，展望晴空萬里的未來。

破曉晴空，藍紫色的朦朧夢景，隨之淡去的星旋之夜，繼而鳥鳴不絕於耳從遠處捎來了日暖大地的訊息，從昨天到現在，從高山匯集細流到大河，柔順著呼吸著大地的氣息，微觀巨見，宏觀自得，每分每秒的思緒流轉澎湃著無限的未來。

間奏：優雅的旋律帶進了幾分寧靜的香氣~

仰望著天依舊如此的透藍，行雲流水，在那時空轉瞬間，來到了近郊山林花鳥的境地，輕快的心情流暢的奏鳴著天地詩篇，樂音共鳴著，花蕊的繽紛，片片花香同時光與水的空氣作用，芬散出清幽的空氣，而隨風流轉著幾片落花留香，跟著飄零走進了水霧晴森，輪廓逐漸浮現一片夢幽泉影，放慢步伐節奏，哼著慢歌小曲不忘配著幾個裝飾音節，伸個懶腰就地倘佯在隨風流動的花床上，一種化作水彩般的飛揚色系風景，畫筆輕輕點綴著遇光則開的斑斕朵朵香花，與天藍共連。

大合唱：慈悲與智慧的佛法，美麗莊嚴的勝景。

在分分秒秒的人類生活片段曲調，道盡各種人生百態。而佛法的善巧，廣開方便之門，渡化各種根器的眾生。

般若船承載著佛法大業使命，在那各個關鍵時刻，完成各階段佛法大業，走過泛著金光的歷史長河，散華著美麗清芬的蓮香與眾生共享，就在那廣角視野的皓日晴風萬里下，燦爛晚霞的夢月澄空，映照地球承轉著銀河夜空的繁星萬點划過水面，五感繽紛，萬蓮明燈，心靈月泉點滴的透亮著迴盪虛無，千萬年的滄海桑田，新抽的嫩芽在這時光刻劃出來的出萬古長空大地盛開，唯有佛法的滋潤與教化，才能真正的解脫。

沒有空間的束縛，沒有時間的阻礙，遍點無盡萬燈海，願佛法永留人間。



佛意小小說

編撰／盛光 美學設計／心美

小小說

有一個名叫波利弗國的地方，該地物產豐足，金銀穀帛無所不有，各種經典與流俗之書都有，人民也都具有良好的品德，佛陀稱之為聞物國。

外道梵志們聽到佛陀這麼稱讚波利弗國，就一起討論商討：「佛說波利弗國什麼東西都有，那大家就一起去看看能不能找到這個國家沒有的東西，如果可以找到的話，就可以用來證明佛陀所言，根本是假的，然後我們就可以獲得更多供養與恭敬了。」後來外道們想到：「還沒聽說過波利弗國有羅剎鬼，因此我們應當來求索羅剎鬼！」這些外道梵志們在市集裡一個接一個的問：「有鬼賣嗎？」但是整個市集都買不到，梵志們高興地以為計謀已經得逞了。

天帝知道梵志們的詭計，於是便化身為市場裡賣東西的商人。當梵志們來到天帝釋變現的商人的攤位時，也一樣問道：「有鬼賣嗎？」天帝說：「有，請問您要買幾頭鬼？」梵志們互相說道：「這應該是假的，怎可能買得到鬼呢？」沒想到當天帝一打開門時，忽有數十頭鬼衝出，梵志們見此場景，內心恐懼不已，同時每一個人也都心裡清楚的知道，佛陀所言，真

正是誠實無二啊。於是便一起來到佛前，說道：「波利弗國雖然什麼都有，但是空手而往，就什麼都買不到；如果持財貨而往，就什麼貨品都能買得到。」

佛意

本故事出自雜譬喻經，佛陀藉以為喻的是波利弗國就好像是佛陀的法身城中，擁有各種各樣的六度、三十七道品等法要。因此若不修德行，那麼要有所成就是不可能的；反之，如果能歡喜信受佛陀的教法，善攝身口意，就好像擁有功德財一般，什麼願望都能獲得實現。



佛教美學

Beauty of Buddhism

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

蓮花之美——

一縷清香

寺廟之美——

廟宇仙鄉

佛相之美——

地藏菩薩

蓮花之美——

婷蓮月映

畫面構成/鄭博文



蓮花偈

猶如蓮華 水所不著 世尊無染 至大善見

～長阿含經

寺廟之美 —

廟宇仙鄉

畫面構成/博文 詞/摩尼寶珠



誠心的仰慕，奇美的所在……

佛相之美——

地藏菩薩

攝影／承訓 美編／誠慧



紙上藝廊

Art Gallery

敬邀

闔第神遊參觀！

一、佛畫藝術家：蔡承訓

本月展出作品～莊嚴蓮座

二、電子畫藝術家：鄭博文

本月展出作品～奇幻天境

三、攝影藝術家：鄭秉忠

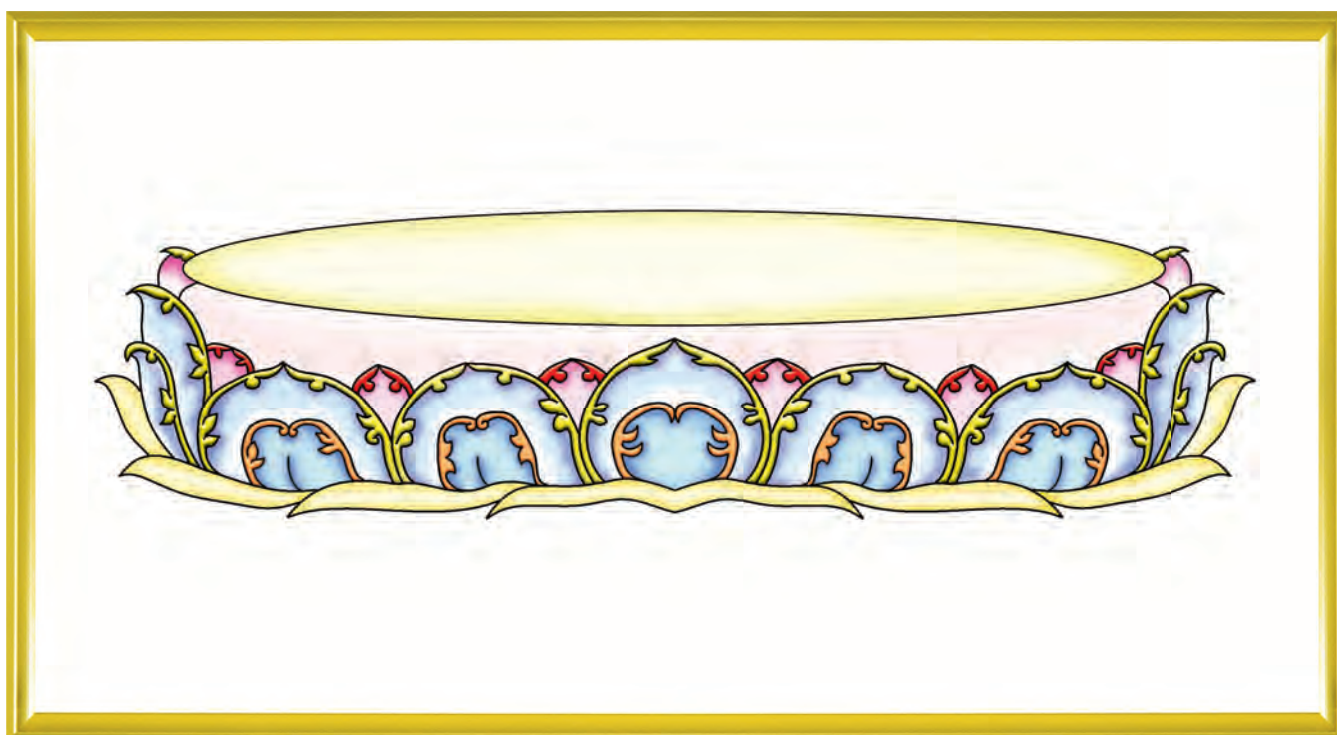
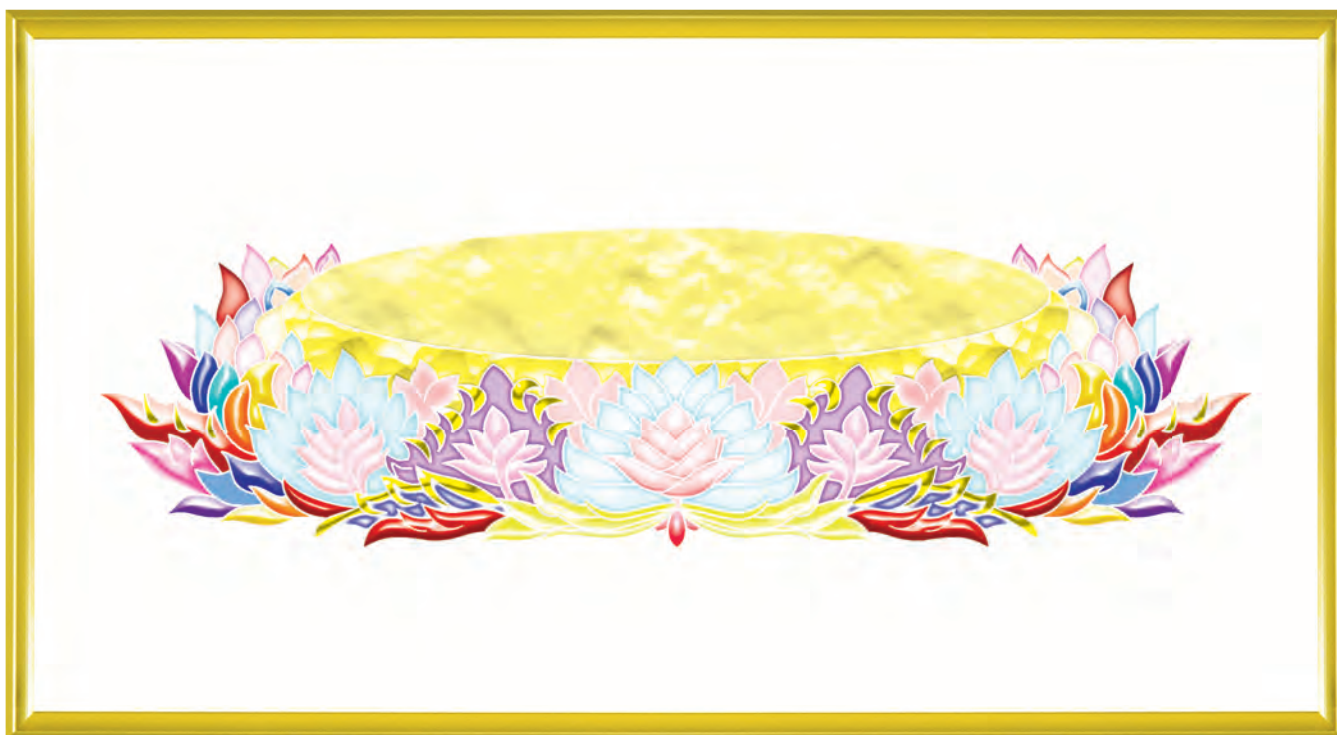
本月展出作品～蓮之頌

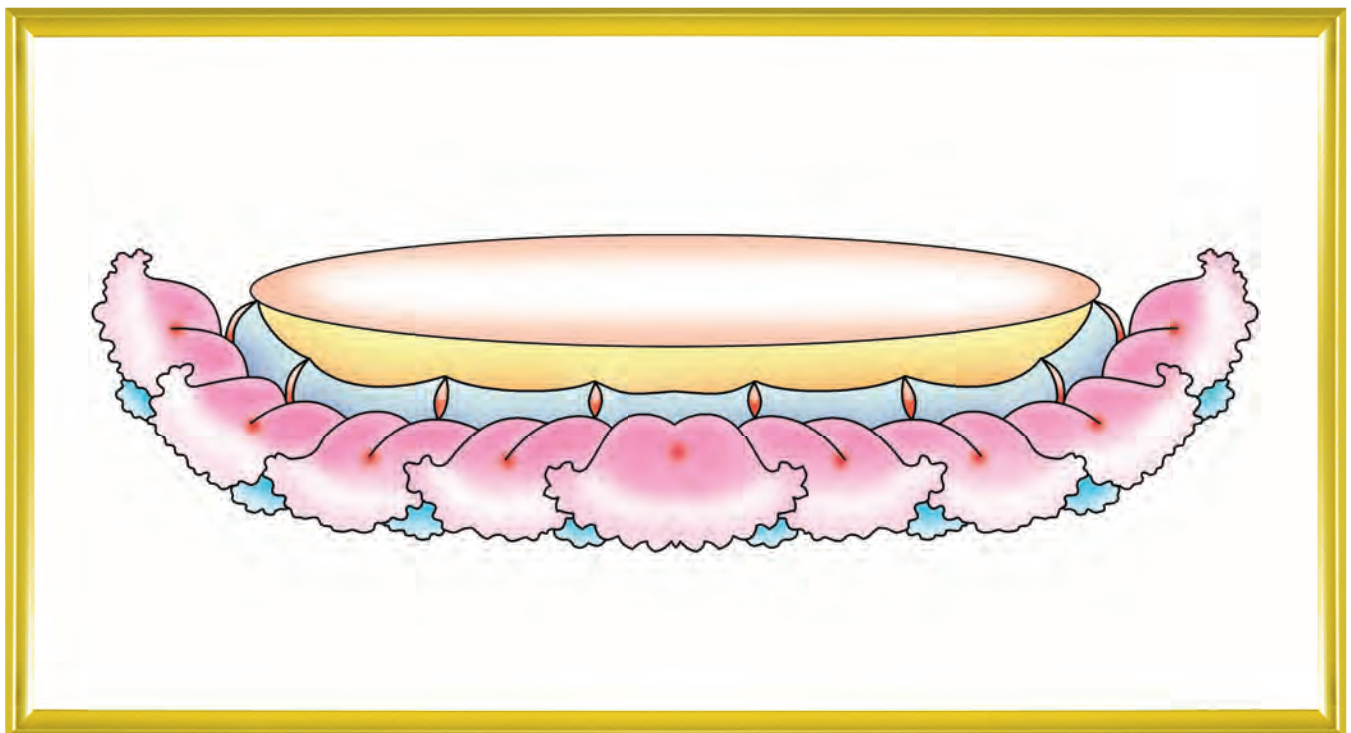
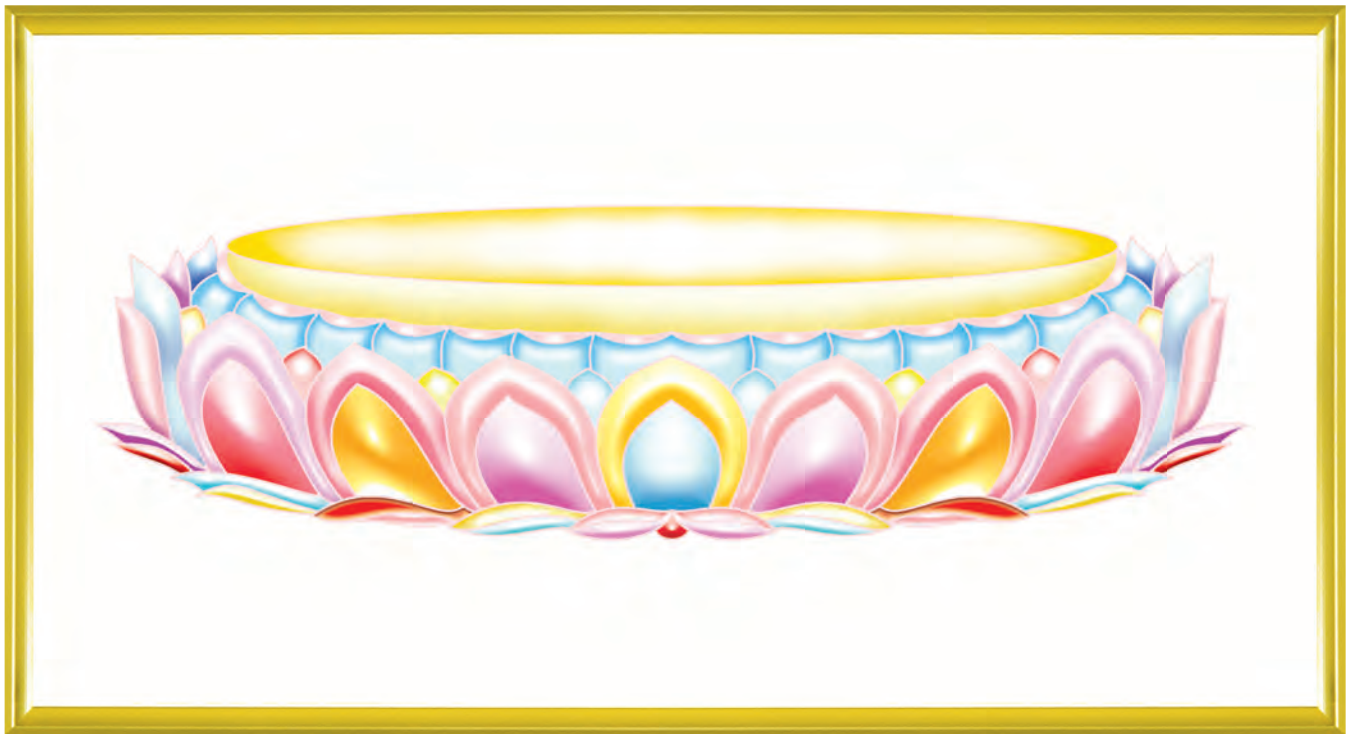
佛畫藝術家：蔡承訓

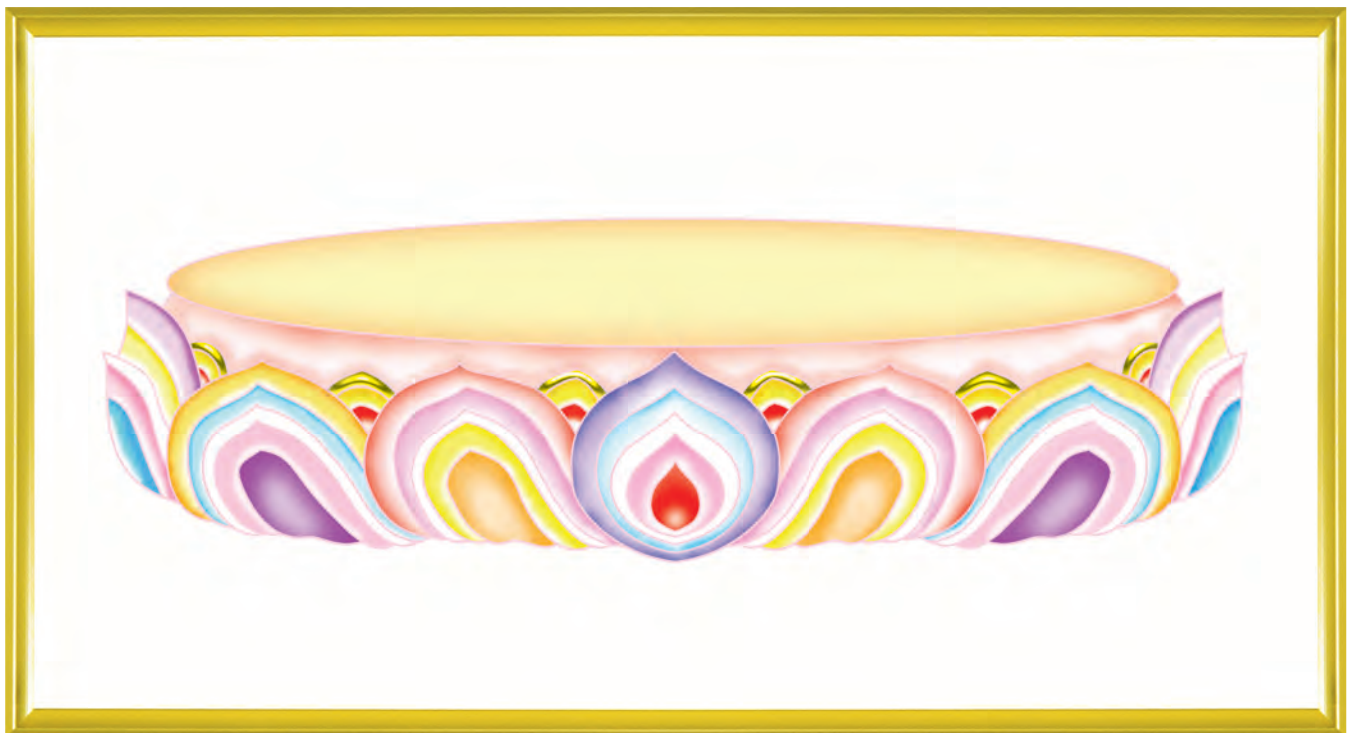
本月展出作品～

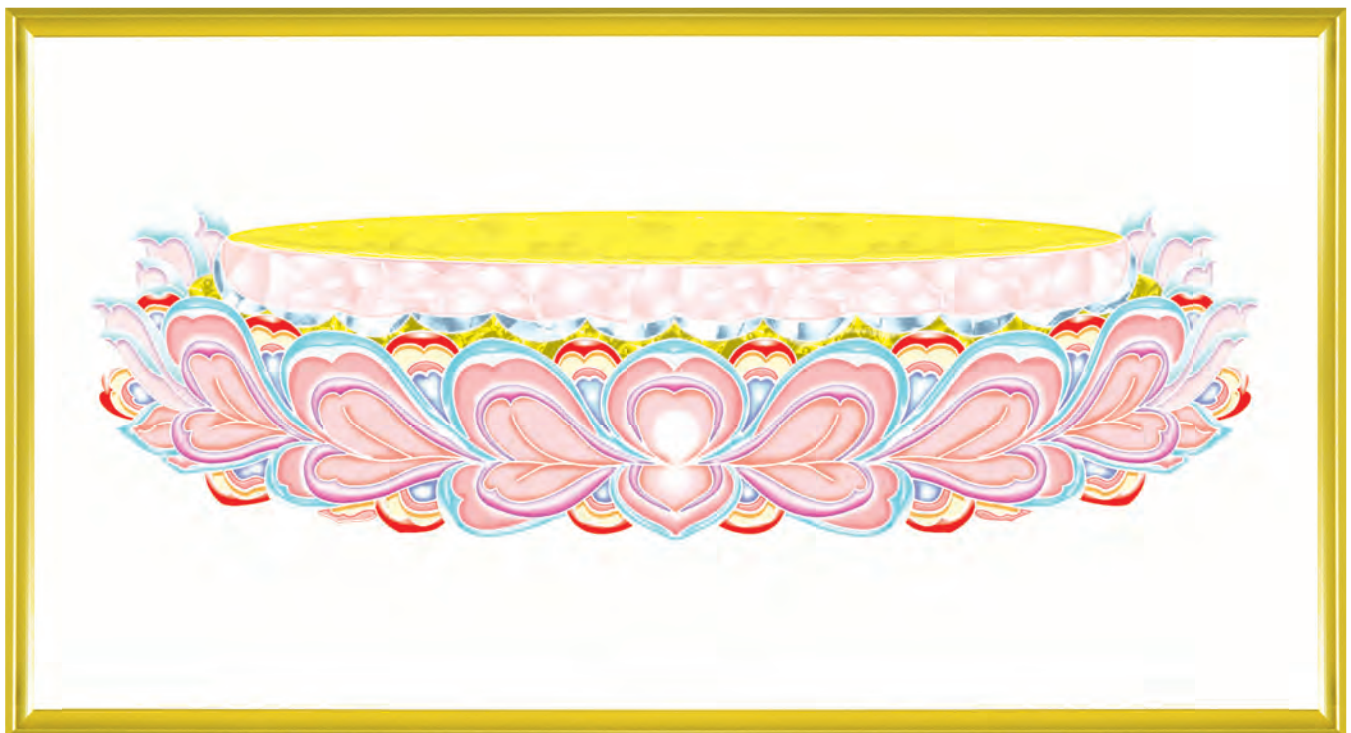
莊嚴蓮座











電子畫藝術家：

鄭博文

本月展出作品：

奇幻天境





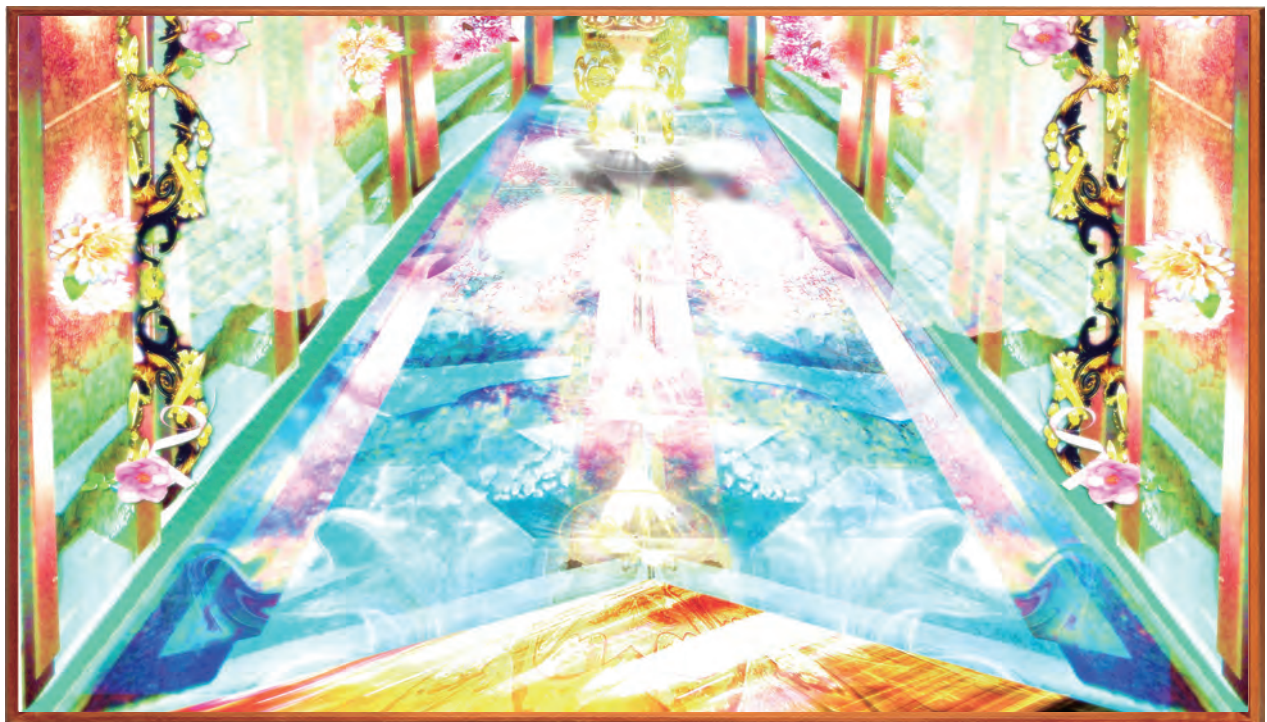
天境祥光時空留雲



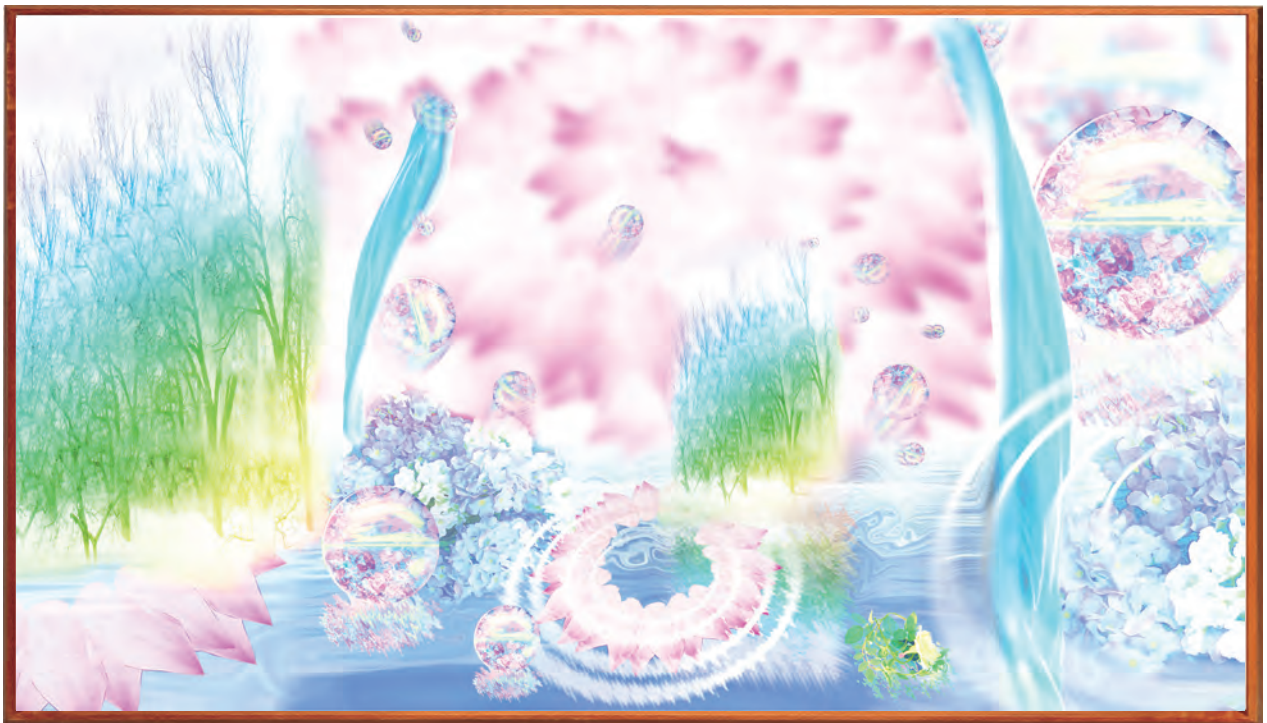
花麗奇境晶球行空



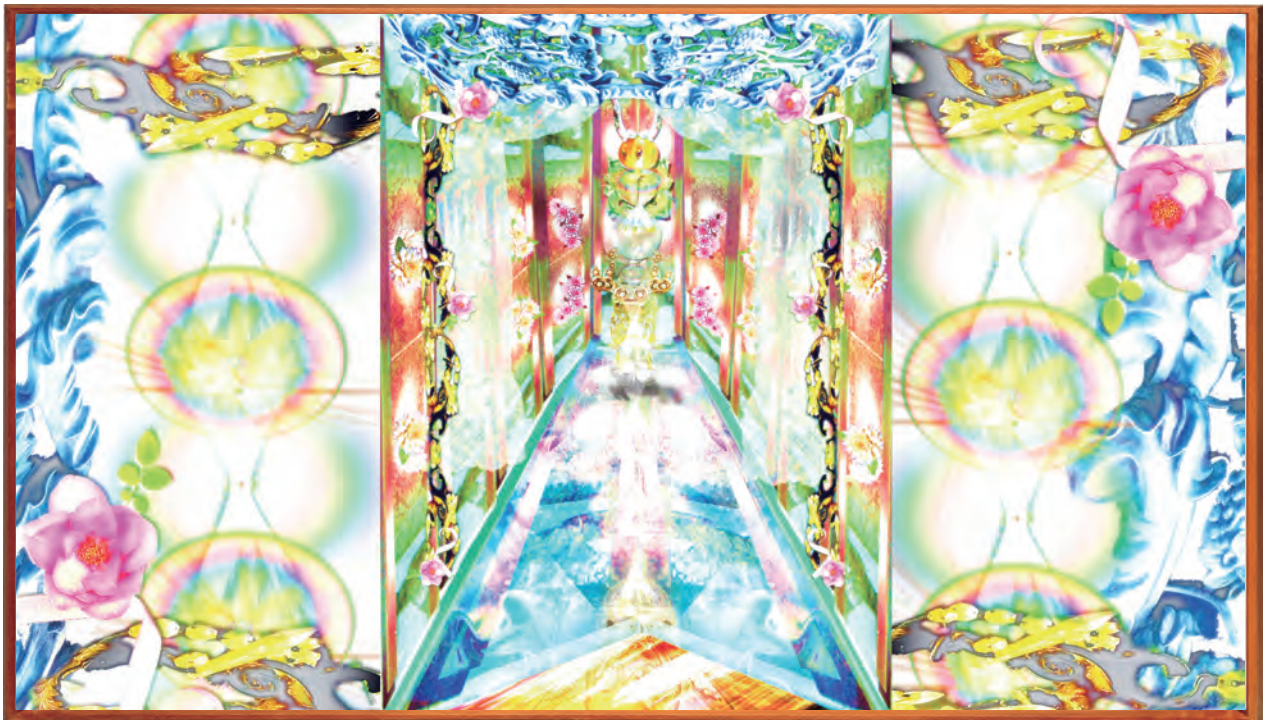
雨蝶飛花天宮廊柱



光蘊迴廊彩風餘香



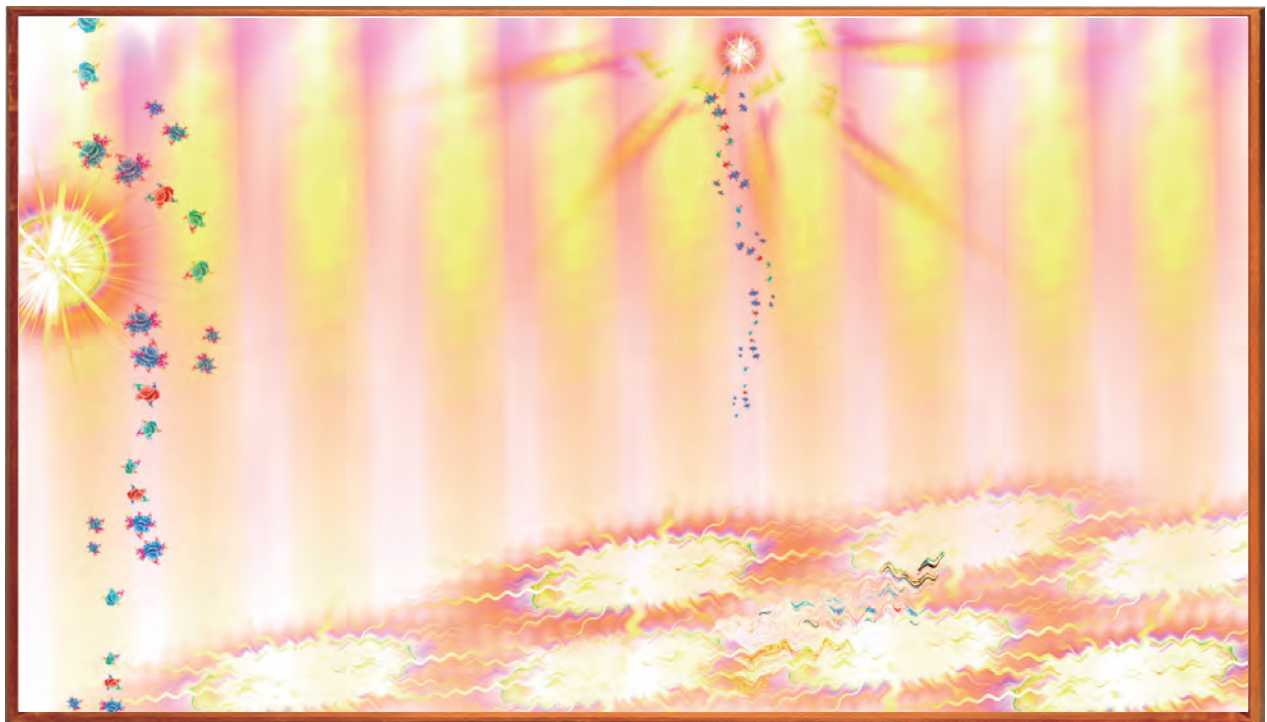
仙林美境花溢相



水晶宮闕奇花引路



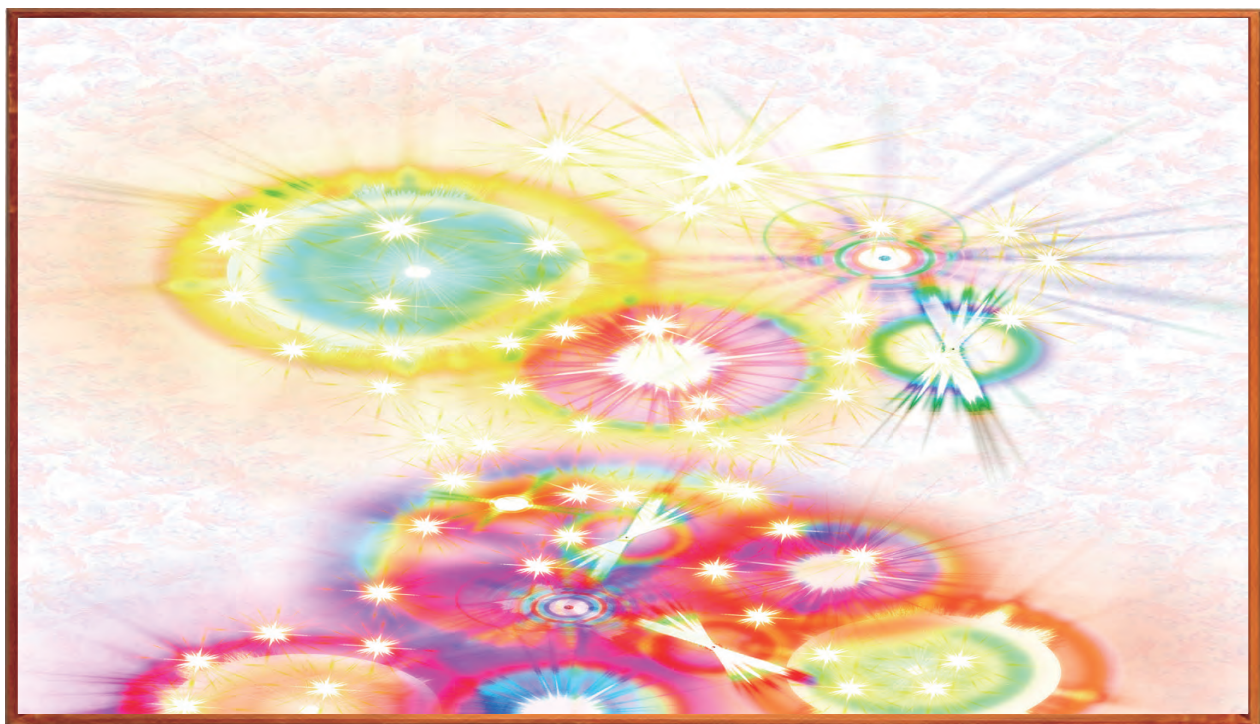
精湛祥瑞龍騰似飛



日曜擎空普光大地



琉璃窗景古樸天苑

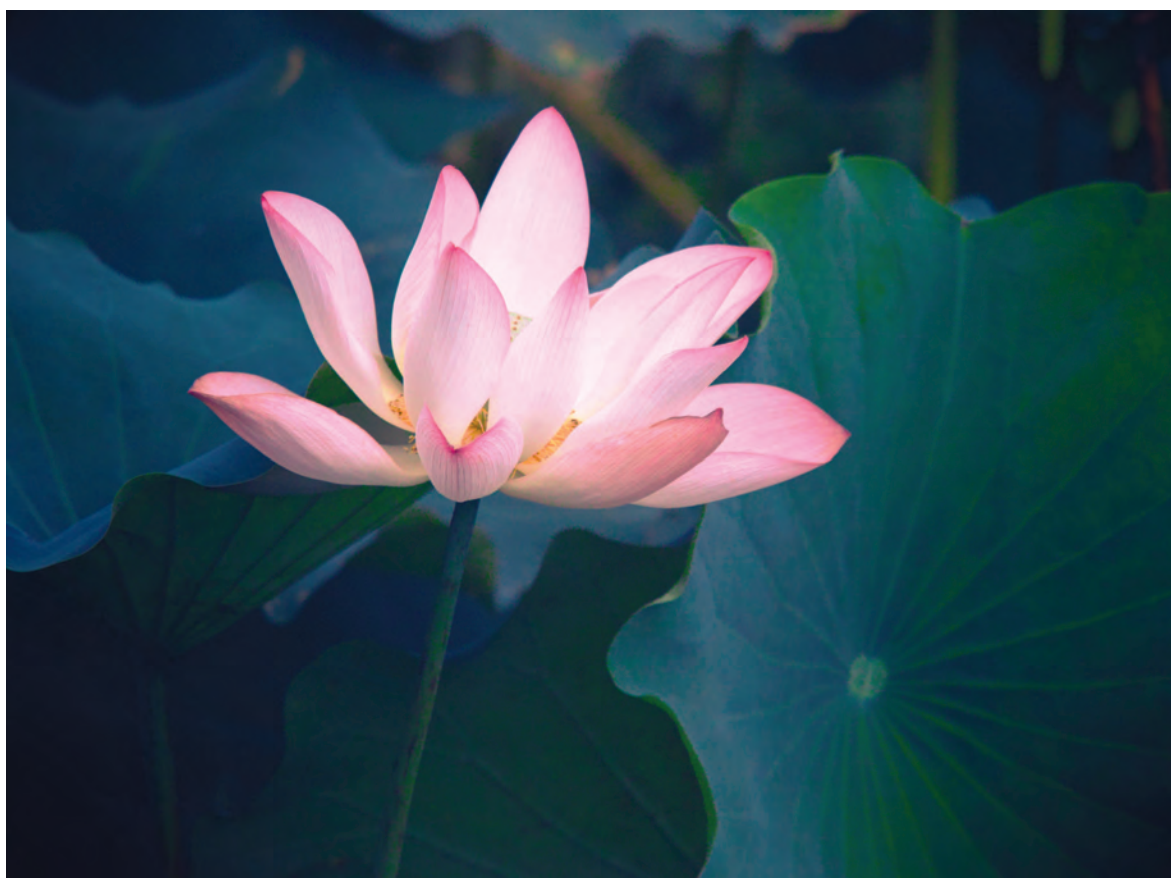


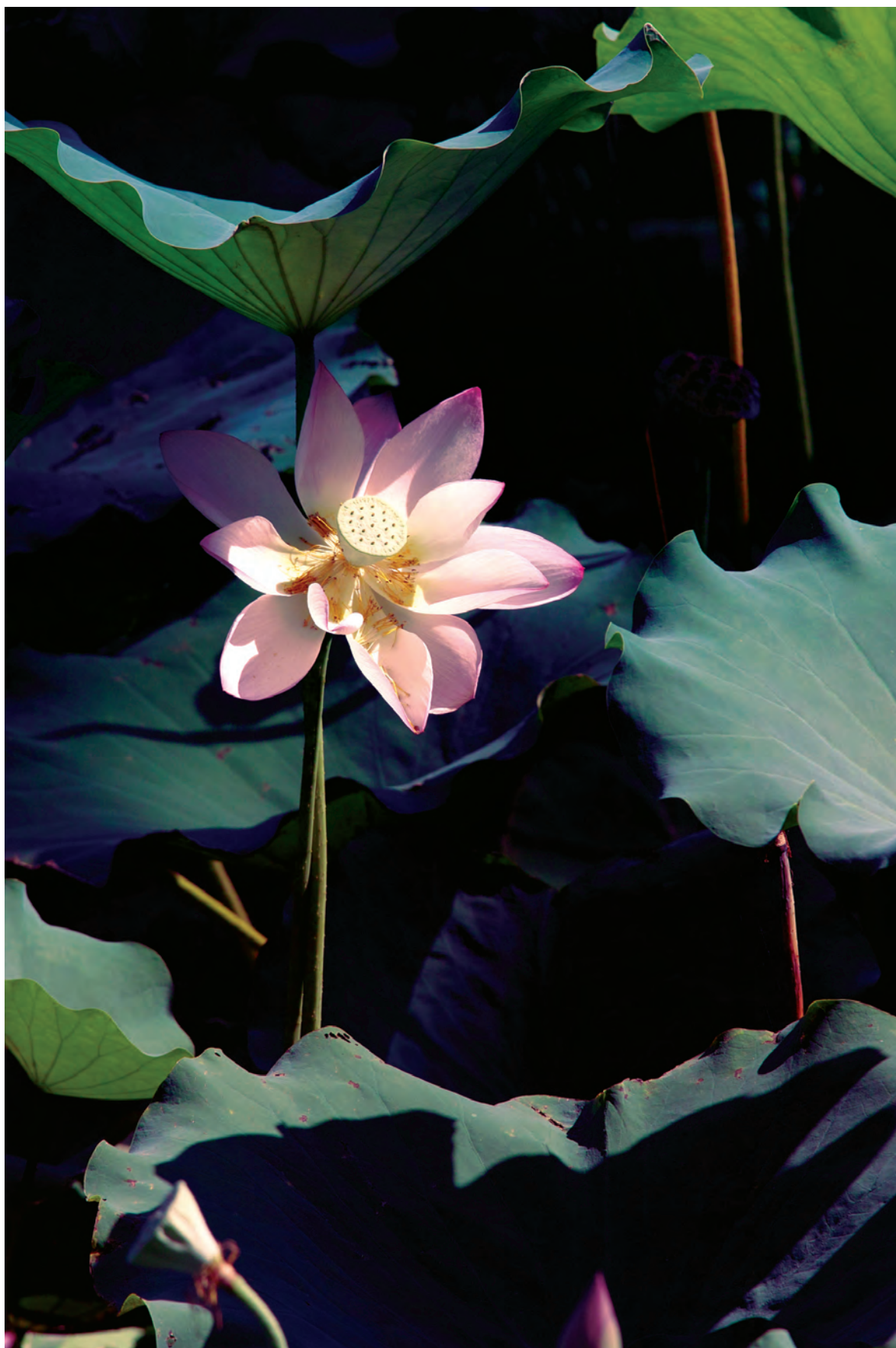
圓光環繞天音共鳴

攝影藝術家：鄭秉忠

本月展出作品 ～

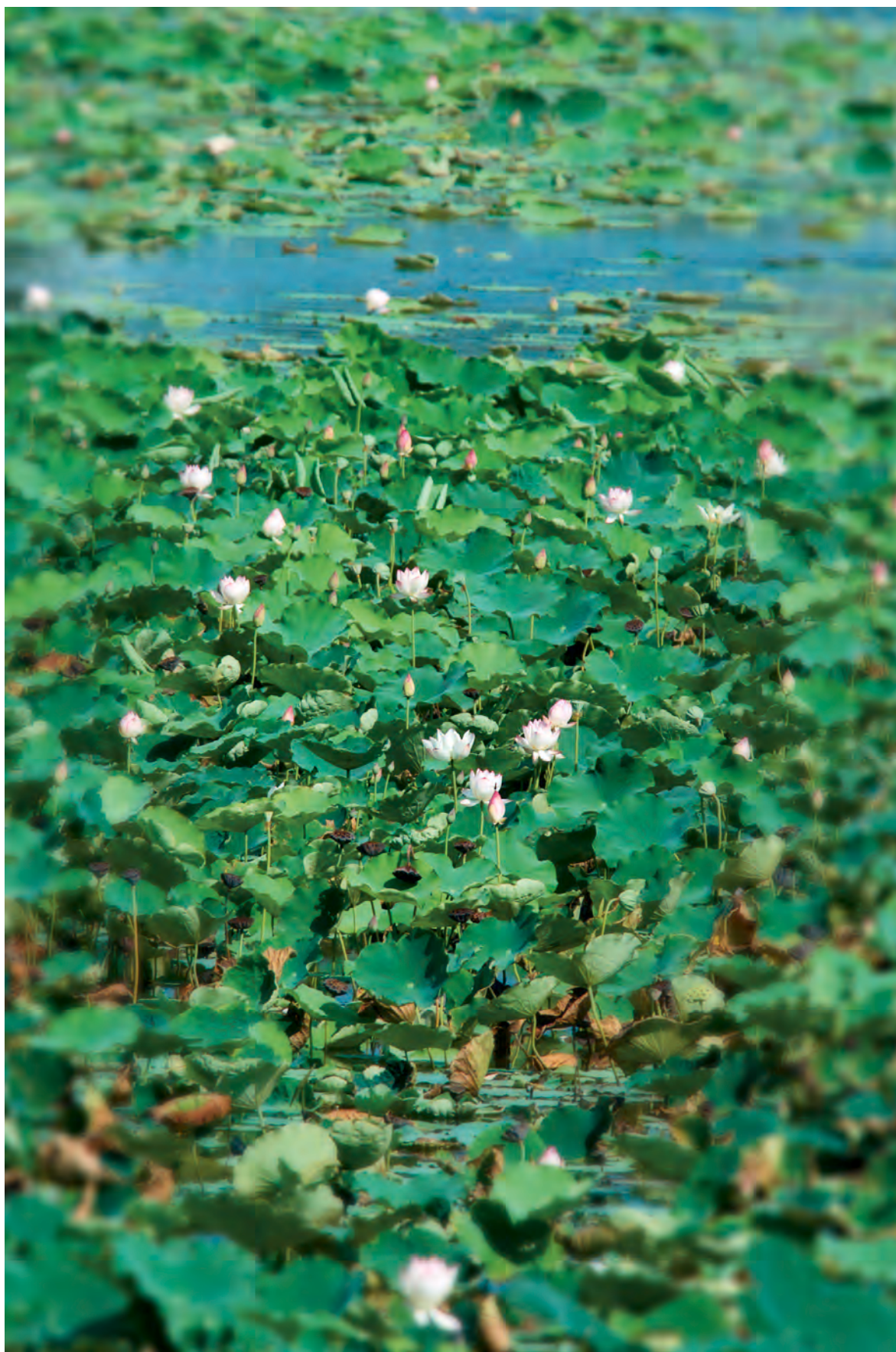
蓮 之 頌

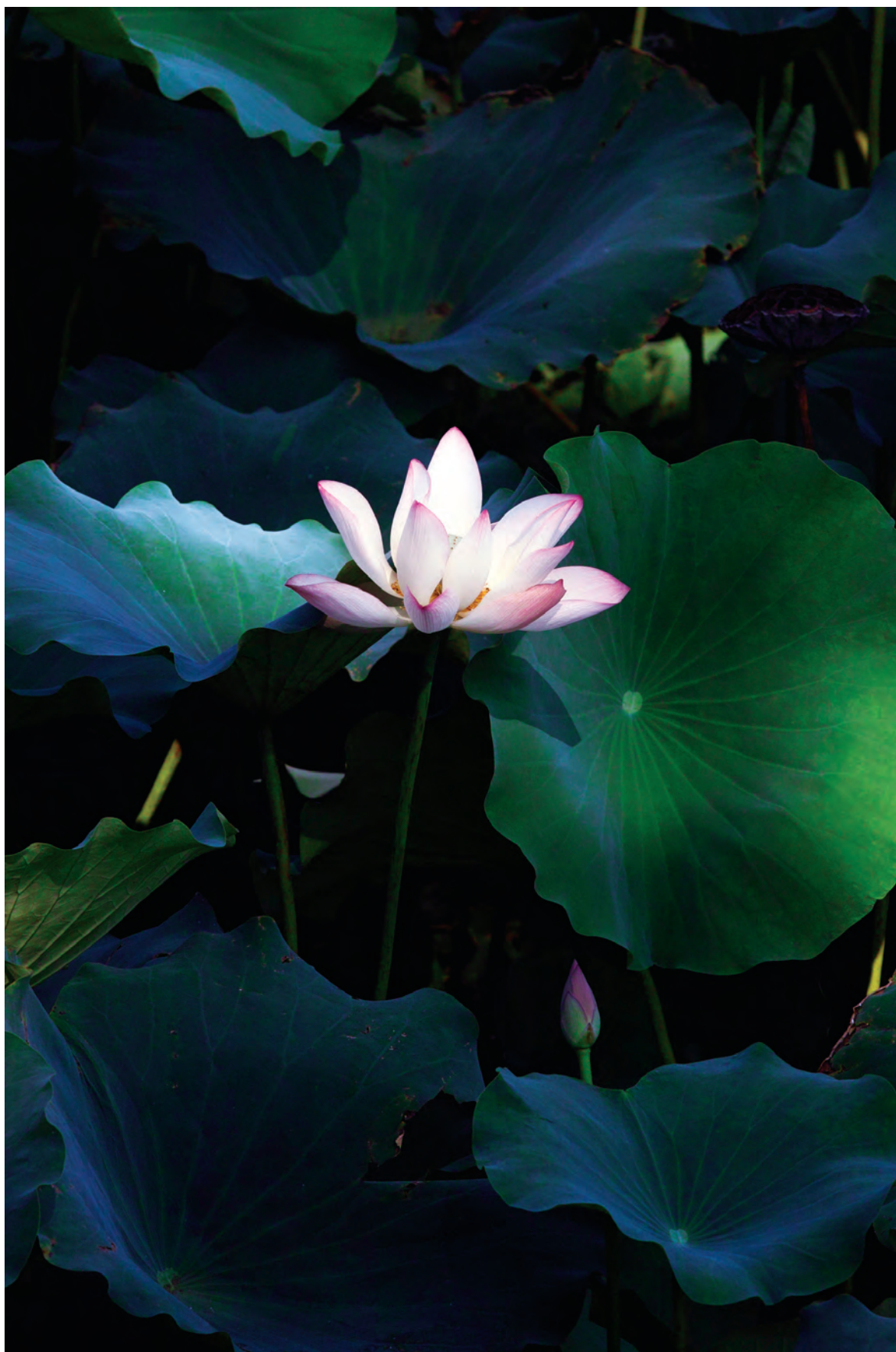














創作佛曲

Buddhism Song Creation

純真的心
唱出純真的歌聲

本月聆聽～

一、天宮盛舞

二、工匠傳奇

三、供養人相

創作佛曲之一——

天宮盛舞

歌 詞

天界響起了曼妙的音樂

天界流動著撲鼻的芳香

天人們歡樂的起舞

天人們高興的歌唱

美麗的宮殿 綺麗的珍寶

應有盡有 心想事成

善業感召了善報 功德感召了福報

善有善報 惡有惡報

因果循環 絲毫不爽

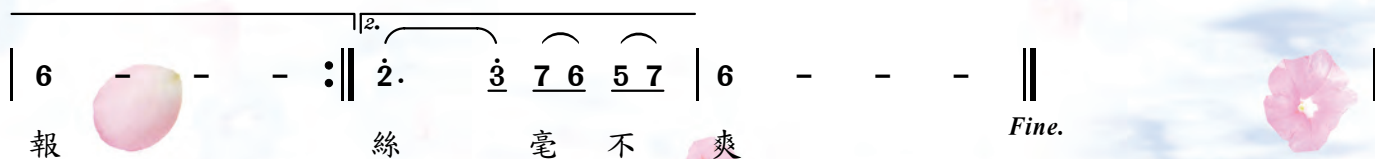
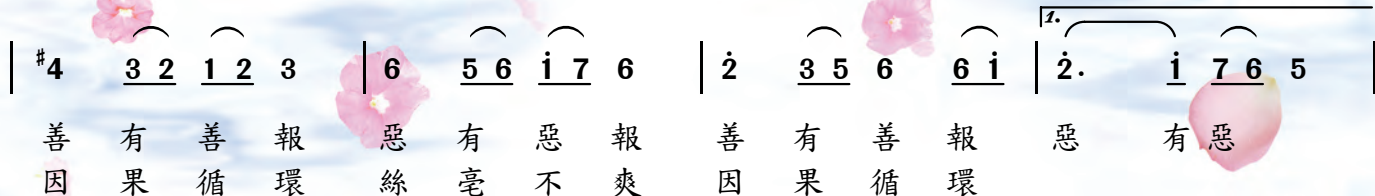
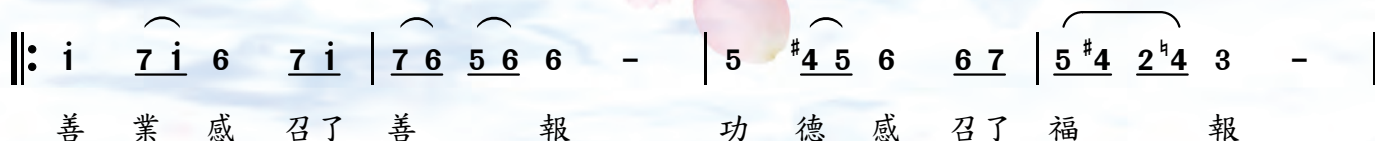
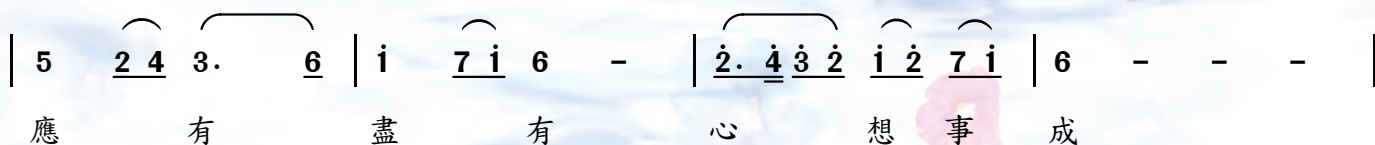
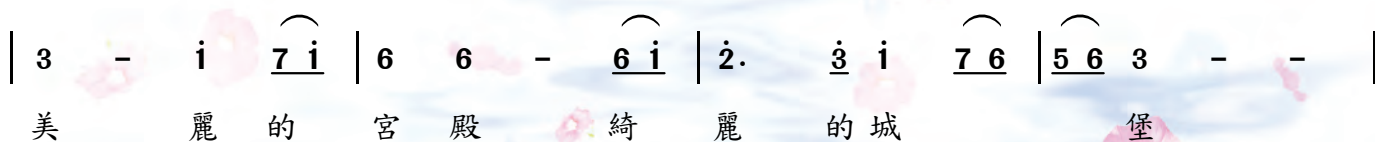
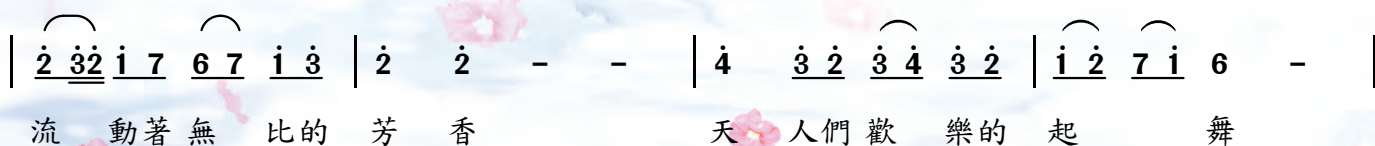
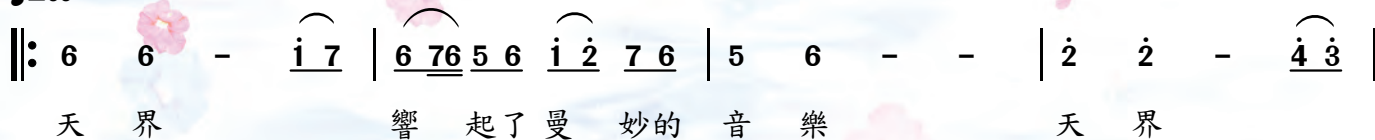
～郭韻玲 作詞

曲 譜

天 宮 盛 舞

1=G

♩=96



Fine.

~周德逢、朱雲嵩 作曲

聽者知音的迴響

天宮盛舞的詞譜都非常的優美
描述了
當天界響起了曼妙音樂
天人們便高興歌唱
天人們也歡樂的跳起曼妙的舞蹈

而且天界也總是流動著撲鼻的芳香
住著美麗的宮殿
戴著綺麗的珍寶
可以說應有盡有
並且一切都心想事成

而為什麼天人們如此幸福又無憂呢？
因為過去生的善業感召了善報
過去生的功德感召了福報

所以
在此我們不但看到了
美麗的敦煌舞蹈
也看到了
美麗的善報與福報

～花舞 留言



創作佛曲之二——

工匠傳奇

歌 詞

一斧一鑿、一刀一刻

一點一滴、一方一寸

莊嚴的佛陀

端麗的菩薩

曼妙的飛天

威武的力士

於焉誕生

於焉誕生

來自內在的虔誠

來自內在的感動

相由心生，境由心造

工匠傳奇，締造敦煌

～郭韻玲 作詞

曲 譜

工 匠 傳 奇

1 = $\flat$ B

♩ = 80



一 斧 一 鑿

一 刀 一 刻

一 點 一 滴

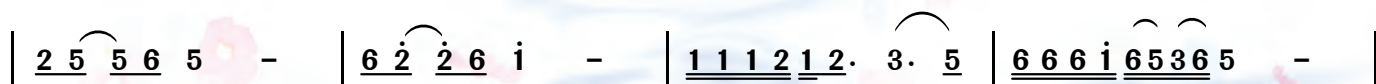
一 方 一 寸



莊嚴的佛 陀

端麗的菩 薩

曼妙的飛 天 呀 威武的力 士



於焉 誕 生

於焉 誕 生

來自內在的虔 誠

來自內在的感 動



相由 心 生

呀 境由 心 造

工 匠 傳 奇

締造 敦 煌



工 匠 傳 奇

締造 敦 煌

Fine.

～周德逢、朱雲嵩 作曲

聽者知音的迴響

“工匠傳奇，締造敦煌”，不禁讓人想起，敦煌石窟的莊嚴、美與真誠感人；從藝術文化與歷史的角度來觀看，這真的是世界的遺產啊！那莊嚴的壁畫，那栩栩如生的雕像，真是美啊！更不用說在完工的當時，一定更是美到不行啊！

再由一位佛教弟子的眼光來看，是會讓人淚流滿面；伴隨著這首歌的詞意，想像著當時佛教的興旺盛況，虔誠的佛弟子們，不論貧富，都發心真誠的，用美麗的畫像，用莊嚴的雕像，來表達內在，對諸

佛菩薩的禮敬與讚歎，再藉由工匠們高超的手藝與虔誠的心，“一斧一鑿、一刀一刻，一點一滴、一方一寸”，在石窟中日以繼夜，意想著那佛菩薩的尊容慈顏，菩薩的滿身瓔珞，舞動躍然的飛天，威猛高大的力士，極細膩的刻劃出，內在對於諸佛菩薩的種種真誠與感恩。

內在的真誠與感動，是真正的動力來源，是一切構成動人聖境畫面的泉源，值得效法與學習，真是感恩這份真心意，才能夠看到這美麗的敦煌！

～小訓 留言



創作佛曲之三——

供養人相

歌 詞

布施 持戒 忍辱

精進 禪定 般若

六度波羅蜜

能夠到彼岸

布施即供養

供養即布施

虔誠、清淨

專一、祥和

供養人的心情感動了天地

潔淨的水 芬馥的花 繞鼻的香

明亮的燈 可口的果 悅耳的樂

都要一一獻給佛菩薩

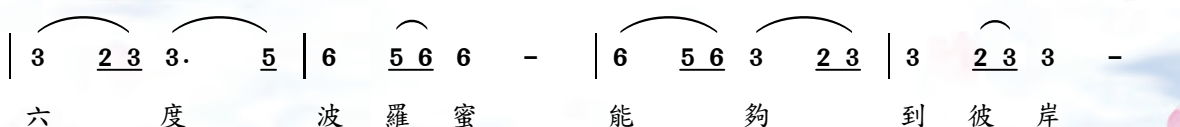
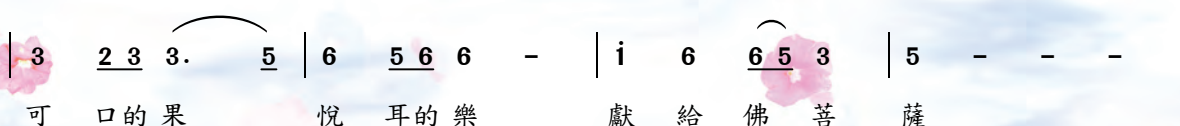
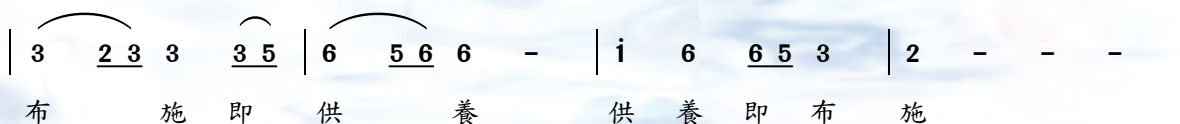
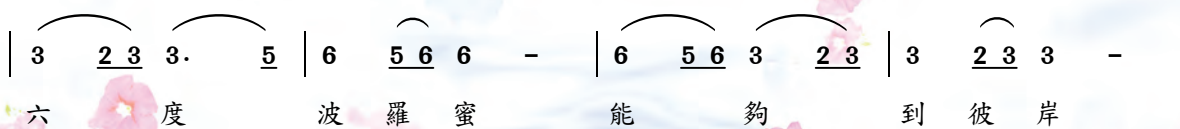
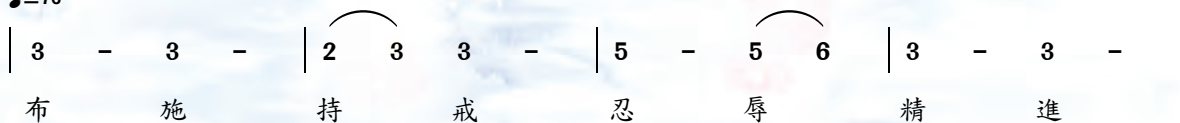
供養人的心情感動了天地

～郭韻玲 作詞

曲 譜

供 養 人 相

1 = A
♩ = 76



～周德逢、朱雲嵩 作曲

聽者知音的迴響

「三界無安，猶如火宅；眾苦充滿，甚可怖畏。」三界之中充滿了種種的苦痛與煩惱，即使表面上看來有些快樂，但實際上這些快樂並不永恆，還是要面對種種的求不得、怨憎會、愛別離之苦；即便升為天人，享受天福，但是只要沒有出三界，當天福享盡時還是要受三惡道報。六道輪迴其實每一天都在我們的心境當中輪番上演著，而且完全由不得我們願不願意。

輪迴苦海如何解脫？三界火宅從何出

離？是所有眾生共同的問題，特別是對可以敏銳地感受到三界之苦，求出無門的人而言，這個問題簡直就是人生最大的且是唯一重要的問題。

偉大的佛陀證得了究竟解脫，了悟宇宙生命的真相與本質，並且開示了如何解脫的種種法門；古往今來無數的人們因為佛法的開示而得以出離三界，永斷輪迴之苦。佛法可以說即是生命的科學，歡迎所有志在出三界的人們一起來實驗與實證難描難繪的～解脫至樂。

～光盛 留言



空中廣播劇

Air Radio

本月播出：

唐三藏

第四場——

優秀沙彌

第五場——

隋末動盪

第六場——

避難成都

唐三藏

世界組



唐三藏廣播劇——

第四場～

優秀沙彌



洛陽淨土寺的精緻涼亭裡，出家剃度後的陳禪，亦即玄奘沙彌，端坐讀經，涼亭外是花團錦簇，姍紫嫣紅開遍的美麗花園，有幾位沙彌正在圍坐喝茶閒談狀，有一位一時興起站了起來說道：

我們找玄奘師過來一起聊

大家同意，起哄的一起走向玄奘，其中一位沙彌向玄奘邀約道：

玄奘師

過來跟我們一起喝茶

閒聊吧

玄奘搖頭道：

不成

慧景法師講過的大般涅槃經

我還沒有溫習完畢呢

一位沙彌接腔道：

哎呀！

那麼艱深的大般涅槃經

好不容易聽講完了

休息一下又有何妨呢？

另一位沙彌接口道：

是啊！

是啊！

玄奘還是搖搖頭，不為所動，接著便誠懇的勸誡他們道：

釋迦牟尼佛明白的告誡過我們

出家是為了學無為法、了生脫死
例如我們所聽聞的大般涅槃經
經中就開示了

佛陀之所以要示現涅槃
是要我們不要依憑無常
要精進修道

而生命如此短促
我們把全部的時間拿來修道
都怕來不及成就了
那還有一丁點的時間
用來閒聊呢？

一位沙彌辯解道：

哎呀

別那麼嚴肅到底了好不好？
人偶爾輕鬆一下也是必要的
更何況

我們年紀都還小
不用這麼著急

玄奘答道：

有道是
人無遠慮
必有近憂

而且別忘了無情光陰的易逝與催逼
現在還是年輕力盛
轉眼就年華老大
百歲光陰容易過
不可不慎啊！

一位沙彌說道：

年紀輕輕的
何必說那麼多大道理
寺裡有那麼多和尚
天塌下來也有他們頂著啊！

玄奘說：

我因為是與你們同是佛門中人

才如此知無不言，言無不盡

所謂——有志不在年高

更何況我們當沙彌的小和尚
就是要趁這段時間心無旁騖的
好好努力充實自己

他日才能承先啟後的傳揚佛法
作人中雋傑、法門龍象啊！

沙彌們正要再說什麼，只見長捷法師跟
著慧嚴法師前來，便知趣的相繼離去，
走了個沒蹤影。

玄奘見二人前來，作禮說道：

慧嚴法師

慧嚴法師滿意的看著玄奘：

我聽長捷法師說

你把慧景法師講過的大般涅槃經
研究得非常通透

來來來

說一些大般涅槃經的主旨大義吧！



玄奘恭謹的問道：

是

大般涅槃經主要是透過

佛陀示現圓寂的甚深緣起

揭示如來法身常住不滅

涅槃是常樂我淨

一切眾生悉皆有佛性

以及一闡提極惡之人

最終亦可成佛的至極真理

此時長捷法師面露得意的神情說道：

不是我老愛誇獎自家人

我這位弟弟啊！

他聽講一遍便能了解十之八九

自己再複習一次

就能夠融會貫通

得到全經的精義

而且沒有絲毫的遺忘

慧嚴法師也甚為首肯的說道：

好好好

真是優秀法器啊！

那你再把我最近講的攝大乘論

發表一番見解吧！

玄奘答：

是

這無著菩薩所寫的攝大乘論

主要是以境、行、果的十種殊勝

統攝大乘佛法的要義

這是大乘佛教的重要著作

也是完成唯識學說的重要論典

而整個論說的重心所在

就是——唯識行證的實踐

也就是從實踐的立場

統攝了大乘的一切

慧嚴法師聽了，高興的搖著玄奘的肩膀
說：

難怪慧景法師這麼器重你

你真是我們的得意門生啊！

來來

今天的開講要由你來開始！

三人高興的上了講經堂，僧人們已魚貫

而入坐好，慧嚴法師分座給玄奘，示意

他開始講，玄奘銜命而開口：

昨天慧嚴法師開示到攝大乘論的第三品「所知相品」中的經文是～

「謂如夢中卻無其義，獨唯有識，

雖種種色、聲、香、味、觸，



舍、林、地、山，似義顯現，

而於此中卻無其義。

由此喻顯，應隨了知一切時處皆
唯有識。」

意思就是說我們在這個人世間所經
歷的一切

都如同大夢一場

不論是色、聲、香、味、觸

或者是房屋、樹林、大地、高山

等等

事實上都只是心意識的變現

所以我們應該澈底的了悟——

一切時空中

都只有心意識而已

因此 這段經文充份說明了：

這宇宙間的森羅萬象

看似真有

實則虛無

因為——

萬法唯識・一切唯心

一切的外相無論多麼逼真

其實都只是心意識的變現

而這樣的正知見

不但有助於我們

對於這虛幻的世間

產生強烈的出離心！

也有助於我們真正體悟——

修行修心・轉識成智的

可行與必要

在此 與各位共勉之。

玄奘講罷，慧嚴豪邁的笑道：

真是江山代有才人出

長江後浪推前浪啊！

慧嚴接著欣慰的鼓掌，眾人也跟著鼓

掌，都透露出對這位年輕沙彌的讚歎與

佩服。



唐三藏廣播劇——

第五場～

隋末動盪



隋末的天空，夕陽如血，二軍在浴血交戰，隋軍的旗幟與各路的旗幟交錯，一片兵馬倉皇、人世亂象。

嘶殺之聲與對峙之軍越追越遠，只剩下遍地屍首、哀鴻悲鳴。

一位士大夫，執酒壺亂髮悲歎：

天地不仁兮

以萬物為芻狗

唱著唱著，漸行漸遠。



唐三藏廣播劇——

第六場～

避難成都



四川成都空慧寺前，一群行腳的僧侶來到廟門口，顯而易見是逃難而來，隊伍中有高僧慧景法師以及長捷、玄奘等，慧景法師回頭時看見兄弟二人，高興的喊住他們：

長捷、玄奘

二人定睛一看，發現是久違的慧景法師，皆趕緊上前打招呼作禮：

慧景法師

慧景法師又喜又悲的說道：

多虧了佛祖的庇佑

老僧才能一路平安到達這

四川成都空慧寺

我們能夠再度見面

真是恍如隔世啊！

兄弟二人也不勝唏噓的回應道：

是啊！

慧景法師繼續關心問道：

聽說李淵已經建都長安

而且大勢抵定

你們怎麼沒有去長安呢？

長捷法師答道：

我們是去了

但是大唐國基草創、兵甲尚興

根本無暇振興佛教道場

整個京城沒有任何的講經場

可供學習

而玄奘師又求學若渴

所以就拉著我直奔成都而來了
慧景望向玄奘滿意的點頭道：

真是個好學的孩子啊！

玄奘道：

我聽說此地的空慧寺大開法筵
道基法師講攝大乘論

寶邏法師講阿毘曇論

道震法師講迦延

所以說什麼我也得央求哥哥

不辭千里帶我前來

長捷法師帶著愛憐的眼光看著弟弟
對慧景法師說：

是啊！

真是拗不過他的求法心切啊！

慧景法師：

這孩子是對的

如果為了求安逸

是可以留在長安

而如果為了聽經聞法

普天之下、以現今而言

還非來四川成都不可啊！

說罷呵呵而笑，三人相見甚歡，互相禮
讓進了空慧寺。

（欲知後續如何？請聽下回分曉！

我們空中再見！）





茶詩——

百草讓為靈 甘傳天下口

編撰／禪蓮 攝影／秋吟 美編／香滿

詩

《茶十二韻》

百草讓為靈
功先百草成
甘傳天下口
貴佔火前名

出處春無雁
收時谷有鶯
封題從澤國
貢獻入秦京

嗅覺精新極
嘗知骨自輕
研通天柱響
摘繞蜀山明

賦客秋吟起
禪師晝臥驚
角開香滿室
爐動綠凝鐙

晚憶涼泉對
閒思異果平
松黃幹旋泛

雲母滑隨傾

頗貴高人寄
尤宜別櫃盛
曾尋修事法
妙盡陸先生
——唐 齊己

賞禪

品茶要到精微處，貴在當下的專注。
全然敞開的明覺，任由身心精微地訴說著
每一口茶的滋味，那超越嗅覺與味覺之外
全部的滋味，當下茶我兩忘，甘味法喜，
油然而生。



茶公案——

喫茶～人人盡有份

編撰／一味 攝影／行空 美編／夢禪



公案

松山和尚有一天命龐居士喫茶，居士舉起杯墊說：「人人盡有份，為什麼道不得？」和尚說：「只為人人盡有，所以道不得。」龐居士又說：「那阿兄您為什麼卻又道得？」和尚回答說：「不可無言。」龐居士說：「洞灼了然！洞灼了然！」松山和尚便喫茶。龐居士又說：「阿兄您喫茶為什麼不揖請客人？」和尚問：「誰？」居士說：「龐翁！」和尚卻說：「何須更揖！」

《摘譯自景德傳燈錄卷八》

禪機

世尊在菩提樹下悟道後，曾說：「善哉！善哉！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。」而眾生的妄想執著根深蒂固到即使是對於諸法實相的體悟也很容易會落入概念言詮之中。而了悟的聖者，根本就沒有「道得」或「道不得」的執著，畢竟這只是外相，能安住本質又能隨緣應化，才是不黏不縛，體用一如。松山和尚與龐居士兩人透過這喫茶的一來一往之中，彼此都互相了知是識得本來面目之人，這是最深刻的認識與揖請，故又「何須更揖」！

茶之花——

山茶花的粉艷容顏

傳述／黃連盛 攝影／鄭秉忠 美編／悟花

細看容顏



細說禪味

茶花之美，嬌美而脫俗。正是一股純真的生命力，經冬雪陶冶凝香，歷春雷甘雨潤澤，且不論季節變換如何，渾然與萬物同化，綻放芳香淨美的容顏。

宋朝的蘇轍就寫過這樣一首優美的茶花詩：「細嚼花須味亦長，新芽一粟葉間藏。稍經臘雪侵肌瘦，旋得春雷發地狂。開落空山誰比數，烹烹來歲最先嘗。枝枯葉硬天真在，踏遍牛羊未改香。」

真是令人陶醉於山茶花的粉艷容顏啊！

素食風尚

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：

肉食者鄙，不為仁人，
況複飲酒，能令智昏，
誓於今日，改過自新，
長養悲心，成就慧身。



醉人與醉蟹

偈／弘一大師

繪圖／豐子愷

今日延伸：

天地萬物本同根，
何忍殺之食其肉，
應當當下莫再食，
仁慈善待護齊生。



平等素

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

在這繁忙快腳步的世代裡，各個企業都講求快速效率與確實，因為一對一般人而言，時間就是金錢！所以絕大多數的人，每天都過著長時間高效率的生活，長時間在這樣的壓力下，往往身體會因為負荷不了而出現問題。

“身體健康才是王道”！想想每天這麼的繁忙辛勤的工作，不就是希望可以讓自己與自己的親人能夠過衣食無缺，還能擁有快樂的日子，但是有許許多多的例子卻顯示著，“錢”是賺到了，但是卻付出了自己的“健康”，而這健康卻是金錢無法換回的。

所以問題來了，要如何在這樣的繁忙世代裡，讓自己的身體維持一定的健康品質呢？我的建議是一吃素吧！這是非常有效的方式，因為蔬菜水果的營養與食肉的營養相較起來，蔬果易於人體吸收，而且好消化，並且幾乎所有人體所需要的養份，都能從蔬果中攝取，只要在購買上（最好是有認證的有機食材）與清洗時多加用心處理（蔬果的清洗，更易於肉類食物），那麼就能更吃的安心，吃的天然又健康！想想現在的地球環境，已於往常不同了（各種污染與病毒）；此外，為了配合這快速的世代，肉類的生產有如工廠生

產物品一樣，只講求快速，至於衛生呢？還真是個天大的問號啊！所以，還等什麼呢？一起吃健康素吧！





因為愛地球・所以吃素——

環 保 素～

選擇素食最環保！

文／迅光 美學設計／愛地球

好熱啊！～快熱到說不出話來了啊！

我想，這不只是我一個人的心聲感受，一定還有更多有同樣感受的人，感受到這氣候，這炎熱的天氣溫度，是一年比一年還要高溫！像是得了感冒一樣的在發高燒！

想想過往還是學生的我，每到暑期將近，就有許多的學生從學校畢業，然後聚精會神準備著升學考試，想當年的考場教室，有電風扇吹，就已經是很滿意啦，但是現在的考場，冷氣可以必備的，在感受上一定覺得，啊！真好啊！現在的學生真好命，但是綜觀檢討起來，真的是好命嗎？

吃！是人類的本能食慾，但是能否想

到，有一天為了“吃”這件事情，竟然會造成環境的重大傷害，並且快速的改變破壞孕育我們生長環境—地球。

不正常的“溫室效應”，是使得氣溫調節上升的主因之一；伴隨著農業工業化的發展，為了生產更多的肉類食品，就必須有更大的土地養殖畜牧，這樣的結果使得草原無法負荷持續無休的放牧，使得草原沙漠化，沒有了草原，接著是大量的開墾濫伐森林、雨林（地球的肺），來養殖畜牧，結果可想而知，一樣的沙漠化，想到沙漠，一定會聯想到—炎熱！

為了我們的下一代，為了這孕育大自然萬物的母親—地球，吃素吧！加入吃素食愛地球的行列。

悠遊書房

Spirit Study Room

一盞檯燈

一杯香茗

一本好書

靜靜的書房裡

有淡淡的幽香

.....

書房的沈思——

修行了業

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

奇蹟

書房的風景——

悠遊小天地



書房的沉思—— 修行了業

編撰／辰時 美學設計／行空



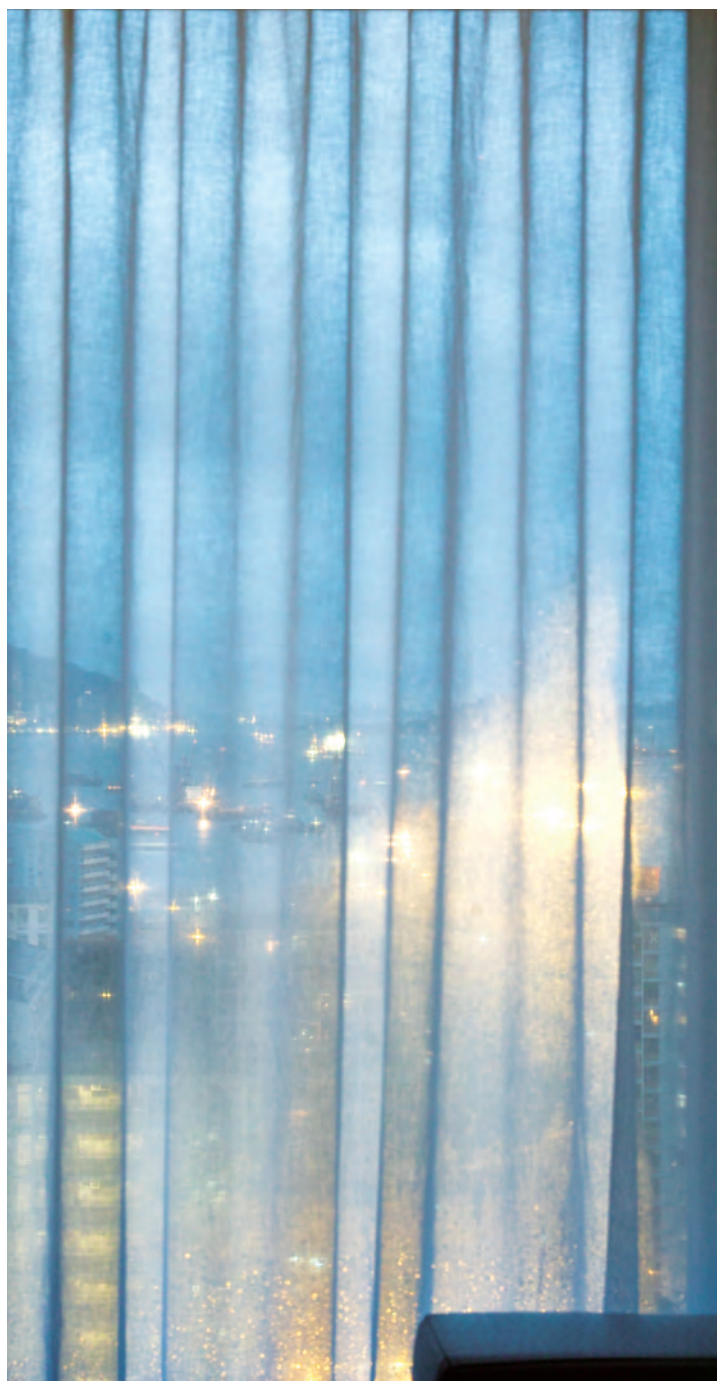
看別人在造業、沉淪
一定要心生警惕
絕對不可以如此愚痴
絕對不可以如此下墮
這是一定會後悔的不歸路

而其實—
我們都被無形的業力
重壓著
壓的喘不過氣來

業力
無形無相
卻沉重無比
難怪佛法要把業力的狀態
形容成—
業力深重！

還真的是好沉重啊！

而要解除這樣的
沉重無力狀態
唯有修行啊！



扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

My Stroke of Insight - A Brain Scientist's Personal Journey

奇蹟

資訊提供/天下文化 美學設計/博文



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。

本書資訊

書名：奇蹟

My Stroke of Insight - A Brain
Scientist's Personal Journey

作者：吉兒·泰勒

Jill Bolte Taylor

出版社：天下文化

出版日期：2009年02月27日

名人推薦：

OKAPI推薦

【2009年度百大】愛書100人：何飛鵬

作者：何飛鵬 2010年11月01日

哈佛大學的腦科專家吉兒·泰勒，十三年前的一個早晨左腦血管爆裂，經過八年的復健過程完全康復。她漂浮、優遊在右腦世界的驚人洞見與歷程，讓人得窺宇宙創生的奧秘。本書會幫助你瞭解左腦和右腦之間的分工、甚至戰爭，但最重要的是，讓你意識到它們之間的紛爭和不同主張，而開拓你的「心」與「靈」。

李欣頻 | 身心靈作家

柯德鑫 | 奇美醫院中風中心主任

胡志強 | 台中市長

胡漢華 | 台灣腦中風學會創會理事長

許重義 | 中國醫藥大學醫療體系總執行長

連立明 | 新光醫院神經科加護病房主任

黃達夫 | 和信醫院院長

楊玉欣 | 台灣生命科學教育學會執行長

楊定一 | 長庚生物科技股份有限公司董事長

葉炳強 | 耕莘醫院神經醫學中心主任

鄭建興 | 台大醫院神經部暨腦中風中心主治
醫師

賴佩霞 | 作家

關竣麗 | 台灣腦中風學會理事長

誠摯推薦（以上依姓氏筆畫排序）

從來不知道「開悟」、「極樂」也可以是一種生理現象，一種失去左腦功能下的副作用。《奇蹟》讓我們一窺「中風病患」腦中的奇幻世界，書中清楚描述右腦救左腦的過程，可說是發生在一個人體內最奇蹟的奮鬥史！

——李欣頻 身心靈作家

大腦無可限量的可塑性使中風後的復健過程雖然艱辛，但只要有恆心、毅力和目標，卻充滿著希望。這本書提供中風患者及家屬一盞明燈。

——柯德鑫 奇美醫院中風中心主任

知名的神經解剖學家分享其罹患腦中風與康復過程中難得的第一手經驗，提供面對中風所需的態度、耐心及方法。本書不僅可一窺大腦的可塑性與運作的奧妙，並可帶來勇氣與希望，醫者、患者、與關心腦中風的人都值得一讀。

——胡漢華 台北榮民總醫院神經醫學中心教授、台灣腦中風病友協會理事長、台灣腦中風學會創會理事長

作為一位從事中風防治與研究三十年的醫師，吉兒·泰勒博士的《奇蹟》是個人所讀過最具震撼性的中風書籍。一直以為照顧中風的病人，已經具備專業，並且熱心竭誠地盡到專科醫師的職責。但是有此榮幸先讀《奇蹟》，才知道自己對待中風病人，仍有許多需要改進的地方。很汗顏的是，雖然如

同吉兒·泰勒博士一樣也是一位腦神經科學家，也一樣瞭解大腦複雜的功能，以及左半腦與右半腦互通與分功的神奇關係，但是從來沒有像泰勒博士一樣深入地去思考中風病人在失去部分左半腦或右半腦功能之後，所遭遇的困境，以及掙扎奮鬥的身心痛楚。讀了《奇蹟》之後，相信未來會是一位更盡責任、也更具同理心的中風醫師。

這是一本從事治療與照護中風病人的醫療專業人員必讀的書，醫師要讀，護士、復健師、社工師、藥師、營養師……都要讀。如果照顧中風的醫護人員都走過泰勒博士奮力尋求復原非常艱辛的心路歷程，我們面對每一位中風病人，一定能夠更加熱忱積極地幫忙病人克服困難，去從事腦功能重建工作，也一定會在專業的照護之外，更要在心理上提供最佳的鼓舞，並成為病人精神上最可以信賴的支柱。

《奇蹟》也是每一位中風病人（如果仍然保有閱讀能力）與家屬必讀的一本書，雖然中風之病因與病情因人而異，所喪失的腦功能也不盡相同，但是讀了這本書之後，才會瞭解腦在受到傷害之後，常有「奇蹟」式復原的能力，正向與樂觀積極的態度與堅強的意志力，以面對一再的挫折與失敗，仍不氣餒勇往直前地努力復健，絕對有必要。

久病無孝子，父親或母親如果中風，絕對是對子女的最大考驗，這也是為什麼統一集團的千禧之愛基金會所選來的孝子孝女，以對中風父母盡孝者為多。人生很少有比照護中風子女更沉重的負擔，《奇蹟》是照護中風患者的父母或子女的一座燈塔，辛苦中能看到復原的希望，一步一腳印，幫助因中風失去腦功能的親人，將一件一件的小功能

學回來或找回來，也會很有成就感。泰勒博士的感恩心懷，不為已失去的腦功能懊喪，而為仍然保有的腦功能欣喜慶幸，以及將任何進步不論多少皆是當作值得激勵的成就，感到驕傲，就是我們要學習的榜樣。

祝福所有經歷或正面臨中風困境的病友與親屬，都能像泰勒博士一樣以創造「奇蹟」的精神，身體力行來讓生命更充實。

——許重義 中國醫藥大學醫療體系總執行長、前台灣腦中風學會理事長、前美國聖路易華盛頓大學醫學中風中心主任

這是一個腦部科學家本身經歷腦中風，在接受開刀及復健治療後，又能重回工作崗位的真實故事，希望能對腦中風病人產生鼓勵的效果。

——連立明 新光醫院神經科加護病房主任

此書作者吉兒·泰勒是一位神經解剖學專家，她在37歲時因血管瘤破裂而發生出血性左腦中風，經過八年的復健後，充分恢復。因而有此難得的機會，以一般讀者能瞭解的文字敘述自己中風來臨那一時刻的感受，以及她不輕易放棄，靠著信心、毅力、母愛的扶持，終於克服了失能的經過。

此書不但對中風的病人帶來希望，更是一本提升醫療人員對病人病痛的敏感度的好書。

——黃達夫 和信醫院院長、黃達夫基金會創辦人

兩年前我在國外便看過此書，當時就十分欣賞本書在優美的辭藻中，卻又能以科學的語言勾勒出專業的醫學知識。本書完全不同於坊間任何相似主題的書，泰勒博士在37歲得到中風，這正是最忙碌於事業與研究的年紀。難得的是，由於泰勒博士是腦神經專

家，分享的不僅是對抗病魔的親身經驗，並能點點滴滴地描述中風康復的過程，使得本書深具醫學與科學的參考價值。

由於泰勒博士所經歷的是左腦中風，這影響了她左腦的正常運作，但她卻因此更精準地描述出右腦的功能。右腦所關聯的並不是理性的邏輯思考能力，而是與「當下」、「超越」或「喜樂」等感性的心靈層面相關。本書分享了許多珍貴的個人體驗——這與少數修行者透過靜坐或種種修行所獲得的相同。

在發病至康復的過程中，泰勒博士印證了各文化所描繪的「意識超越」或其他相關體驗。從左腦的境界轉到右腦，甚至更深沉、更完整的境界。透過心與腦的轉變，泰勒博士領悟了全新的生命價值，同時也理解了何謂「慈悲」、「放下」與「希望」。

泰勒博士不僅完全接受中風所帶來的危機，還視為人生所獲得最珍貴的禮物，這也是她傳達給讀者朋友最重要的一堂功課。泰勒博士的體悟，也是我們常常與大眾朋友所分享的，就是這世界的一切，其實都是個人所造出來的。不論我們是以正面美好的角度看待世界，或正為種種負面念頭所煩惱，這都是自己造出來的。同時我們相信讀者朋友會發現，其實任何境界、甚至包括泰勒博士所描述的右腦所帶來的神奇轉變，也只不過是一種……境界。了解了這一點，也就解答了所有生命所帶來的矛盾，甚至可以親自體會什麼叫做「無常」、甚至「空」。

讀者朋友們也可以親自體會泰勒博士的描述，不論身體的代謝或其他生理功能，都會隨著自己的念頭轉變。而當一個人充滿了慈悲與希望的念頭，不僅能夠轉變自己，還

能影響週遭的人事物。當然，人生的嶄新開始未必非得體驗危險的中風或其他嚴重疾病，只需要一個徹底轉變的念頭，就能幫助我們脫胎換骨、轉變人生。

——楊定一 長庚生物科技股份有限公司董事長、長庚大學董事長

《奇蹟》這本書給我不少感觸，讓我大開眼界。這顆腦袋，跟了我幾十年，我發現自己竟然不太了解它！

——楊玉齡，吳大猷科普著作獎金籤獎得主

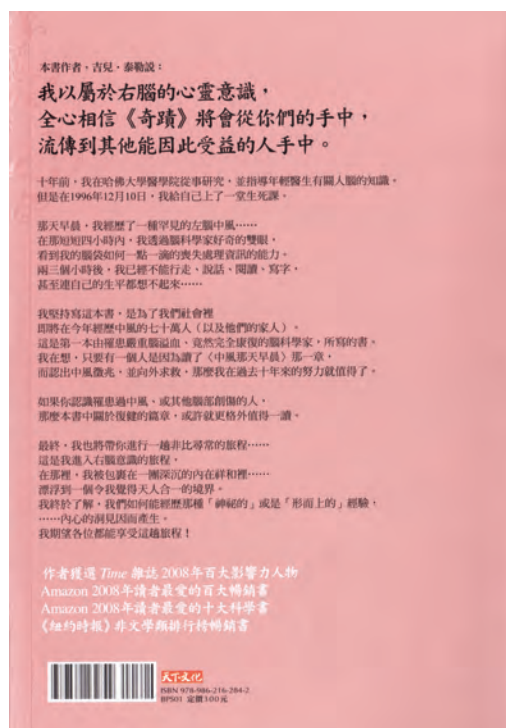
大腦，是所有器官中最令人費解的區塊，因為大腦，每個人遂有不同的生命面貌，每個部位所呈現的種種思維及情緒乃至功能展現，所以欲探究大腦功能也成為人類最渴望的一件事。

有意思的是，近幾世紀來對於不同部位腦部功能的了解，竟是來自腦部疾病，局部腦部的病變引起的症狀，使我們了解這一區的腦部是掌控什麼樣的功能。因腦中風我們了解了許多腦部功能，腦中風多為腦部的某一條血管破裂出血或阻塞梗塞，引發局部腦部功能受損，譬如左大腦額葉部受損，常導致右側肢體無力麻木與語言無法表達（有口難言），左顳葉部受損，則理解能力受阻（有聽沒有懂，鴨子聽雷），而枕葉部則掌管視覺整合。

本書作者泰勒博士是受過嚴謹訓練的神經解剖學家，自是比一般人更了解腦部的各司其職，然而突發的腦出血帶給她生活一百八十度的大轉變，與後續的嚴酷考驗及復健，令她不斷地探究腦功能並一再反思，整個過程是漫長而艱辛的，作者花了八年的時間使腦部功能漸漸復元。泰勒博士嚴肅、正面、樂觀的面對，對大眾是很好的啟發，

特別是對於有腦部疾病的病患不應放棄進步的可能性。

臨床上我也遇到許多年輕的中風患者，雖然每一個患者的病因與症狀的嚴重程度不盡相同，但共通處是，中風後的個人強烈要好起來的毅力，常比藥物的效果還大，加上完整的醫療團隊協助、持續有效的復健訓練、與家人的扶持，是中風發生後能明顯進步的主要動力。越是年輕，受傷腦部的恢復與可塑性越大，更不應該輕言放棄，如同泰勒博士因腦部動靜脈畸型引起的腦出血，雖然急性期症狀嚴重，經由加護照顧、手術與不懈的復健訓練，得以恢復良好。然而，中風的成因不同、病變的位置不同、腦受損的範圍大小都會導致功能預後很大的差異，以作者所得到的腦部動靜脈畸型，腦出血量若不是太大，經過適當的治療多可以恢復得不錯。但某些型態中風的後遺症常很顯著，在我診治的年輕中風患者中，有因左頸動脈剝離導致右側偏癱與失語，經長時間復健右手



仍完全癱瘓，但經由訓練可以溝通與改以左手寫字。

本書不只是作者抒發中風後身心恢復的里程與省思，文中也介紹了基本的神經解剖知識，然而就如同作者所述中風帶給她「心靈的探索」是獨特且迷人的，而這部分也是神經科學最不易探究的，本書值得推薦給對此方面有興趣的讀者。

——鄭建興 台大醫院神經部暨腦中風中心主治醫師

一般人都很排斥「病」這件事，這本書不只用很科學的文字來談所謂的「涅槃」狀態，也讓我們從內在重新看待「病」，知道「病」背後的道理，「病」一點都不可怕……這是很棒的禮物。

——賴佩霞 作家

她的用心使奇蹟譜出生命的另一篇章，絕對是命運的交響曲。震撼的是，她對於生命的重新體認，身為專家、同為病人如何看待生病後的自己。有人用一生祈求一個奇蹟，有人卻用奇蹟創造出不同的一生。

——關皚麗 台灣腦中風學會理事長、高雄醫學大學神經外科教授

作者介紹

吉兒·泰勒

Jill Bolte
Taylor

美國神經解剖學家，任職於印第安納大學醫學院。



身兼哈佛大學腦組織資源中心（簡稱

「哈佛腦庫」）的代言人，以及中西部質子放射治療研究所的神經解剖學顧問。

自1993年起，積極參與美國精神疾病聯盟的各項事務，曾任該組織的全國董事。

2008年，獲選美國Time雜誌全世界百大影響力人物。

目前定居於印第安納州的布魯明頓。

譯者介紹

楊玉齡

輔仁大學生物系畢業。曾任《牛頓》雜誌副總編輯、《天下》雜誌資深文稿編輯。目前為自由撰稿人，專事科學書籍翻譯、寫作。

著作《肝炎聖戰》（與羅時成合著）榮獲第一屆吳大猷科普創作首獎金籤獎、《台灣蛇毒傳奇》（與羅時成合著）榮獲行政院新聞局第二屆小太陽獎。

譯作《生物圈的未來》榮獲第二屆吳大猷科普譯作首獎金籤獎、《大自然的獵人》榮獲第一屆吳大猷科普譯作推薦獎、《雁鵝與勞倫茲》榮獲中國大陸第四屆全國優秀科普作品獎三等獎。

內容簡介

本書作者，吉兒·泰勒說：

我以屬於右腦的心靈意識，全心相信《奇蹟》將會從你們的手中，流傳到其他能因此受益的人手中。

十年前，我在哈佛大學醫學院從事研究，並指導年輕醫生有關人腦的知識。

但是在1996年12月10日，我給自己上了一堂生死課。

那天早晨，我經歷了一種罕見的左腦中

風……

在那短短四小時內，我透過腦科學家好奇的雙眼，看到我的腦袋如何一點一滴的喪失處理資訊的能力。

兩三個小時後，我已經不能行走、說話、閱讀、寫字，甚至連自己的生平都想不起來……

我堅持寫這本書，是為了我們社會裡即將在今年經歷中風的七十萬人（以及他們的家人）。

這是第一本由罹患嚴重腦溢血、竟然完全康復的腦科學家，所寫的書。

我在想，只要有一個人是因為讀了〈中風那天早晨〉那一章，而認出中風徵兆，並向外求救，那麼我在過去十年來的努力就值得了。

如果你認識罹患過中風、或其他腦部創傷的人，那麼本書中關於復健的篇章，或許就更格外值得一讀。

最終，我也將帶你進行一趟非比尋常的旅程……

這是我進入右腦意識的旅程，在那裡，我被包裹在一團深沉的內在祥和裡……

漂浮到一個令我覺得天人合一的境界。

我終於了解，我們如何能經歷那種「神祕的」或是「形而上的」經驗，……內心的洞見因而產生。

我期望各位都能享受這趟旅程！

1996年的冬晨，哈佛大學的腦科學家吉兒·泰勒左腦血管突然爆裂，她嚴重中風了，當時她才37歲。

但是泰勒沒有被擊潰，她憑藉著自己對大腦的了解，用右腦解救了左腦。

八年後，她奇蹟似的完全復原，而且還開發

出右腦的潛能，達到安詳平和的涅槃境界！

這真是人生最不可思議的奇蹟！

精彩內文試讀

序

前言

敞開心房，打開腦門

每顆腦袋都有自己的故事，而這個故事是我的。

十年前，我在哈佛大學醫學院從事研究，並指導年輕醫生有關人腦的知識。但是，在一九九六年十二月十日，我給自己上了一課。

那天早晨，我經歷了一種罕見的左腦中風。因為我腦裡有一個之前沒有檢查出來的天生血管畸形，那天血管突然破裂，導致大出血。在那短短四小時內，我透過腦解剖學家（神經解剖學家）好奇的雙眼，看到我的腦袋如何一點一滴的喪失處理資訊的能力。

那天早晨接近尾聲時，我已經不能行走、說話、閱讀、寫字，甚至連自己的生平都想不起來。我像胎兒般捲曲身子，了無精力，一心等死，而當時的我，當然萬萬想不到日後我還有機會和他人分享這次經驗。

《奇蹟》這本書，是我在那沉寂的心智迷宮裡的旅途日誌，在那兒，我被包裹在一團深沉的、內在祥和之中。這本書，是我的學術訓練與個人經歷及洞見編織而成。就我所知，這是第一本由罹患嚴重腦溢血之後、完全康復的神經解剖學家的記事文。我很興奮，這些字句終於進入人世間，有機會對這個世界做出貢獻。

最重要的是，我深深感謝，我能活下

來，並保有腦力直到今天。

剛開始，我是因為許多無條件付出的好人，而去忍耐復健過程的痛苦。這些年來，我一直嚴格遵守復健計畫，為的是一名與我聯絡的年輕女子，她迫切的想了解她那因中風而過世的母親為何在發病時沒有打一一九求救。為的是一名年長男士，他擔憂愛妻在死前的昏迷狀態中可能受了活罪。我一直被栓在電腦前（膝上有我的忠狗妮雅相伴），為的是那許許多多照顧病人的人，他們打電話進來要求指點迷津，以及尋求希望。

我堅持寫這本書，是為了我們社會裡即將在今年經歷中風的七十萬人（以及他們的家人）。我在想，只要有一個人是因為讀了〈中風那天早晨〉那一章，而認出中風徵兆，並向外求救（要及早求救，不然就太遲了），那麼我在過去十年來的努力就更值得了。

這本書可以分成四大部分。第一部分，「吉兒中風前的生活」將為你介紹腦袋關機之前的我。描述為何我從小就想當腦科專家，內容包含一些我的學術訓練、我的主張，以及我個人的探索。

我以前的人生還算滿成功的。我是哈佛大學的腦科專家，在美國精神疾病聯盟（National Alliance on Mental Illness）服務，常常巡迴全美，化身為「走唱科學家」。

我另外加了一點簡單的科學知識（中文版放在書末的附錄裡），希望能幫助你們了解，我的腦袋在我中風那天早晨，經歷了哪些生理狀況。

如果你很好奇，中風的感覺到底是怎麼一回事，那麼第2章〈中風那天早晨〉可以

滿足你。在這裡，我將帶你進行一趟非比尋常的旅程，讓你透過科學家的眼睛，去體會我的認知能力如何一步一步的惡化。

隨著我腦袋裡的出血愈來愈大量，我把我在認知上的缺陷，與我腦裡正在進行的、看不見的生物學變化，連結在一起。身為神經解剖學家，我得說，我因為這次中風而得到的關於我的腦袋以及它如何運作的知識，不亞於我長年在學術領域所學到的。

在那天早晨接近尾聲時，我的意識已經漂浮到一個彷彿天人合一的境界。從那次以後，我終於了解，如何才能經歷到那種「神祕的」或是「形而上的」經驗——就我們的腦部結構而言。

如果你認識罹患過中風或其他腦部創傷的人，那麼本書中的復健篇章或許就更值得一讀了。在這些篇章中，我要分享我的復健日誌，包括四十個小撇步，關於我需要（或不需要）的事物，以便能完全康復。我把「中風復原建議」條列在書末，方便各位查詢。我衷心期盼你們能把這些資料分享給需要的人。

最後，《奇蹟》剖析了這次中風讓我學到的腦部知識。讀到這裡，你應該會發現，本書並不真的是在談中風。更正確的說，中風只是一個創傷事件，透過它，內心的洞見因而產生。本書談的是我們人腦的美麗與彈性，因為它天生就有能力不斷去適應變動與恢復功能。

基本上，這是我的腦袋進入右腦意識的旅程，在那裡，我被包裹在一團深沉的內在祥和裡。

我恢復了左腦的意識，為的是要幫助其他人達到祥和的境界——當然，是在沒有中

風的情況下！

但願各位都能享受這趟旅程。

第二章

中風那天早晨

一九九六年十二月十日，早晨七點。我在CD唱盤準備播放的啟動聲中醒來。

睡眠惺忪的我，及時按下貪睡裝置，趕搭下一個腦波，重返夢鄉。在這個我稱作「塞他鄉」（Thetaville）的神祕境界——一個介乎睡夢與清醒之間的不真實地帶——我精神煥發、流暢，不受現實羈絆。

六分鐘後，CD的卡答卡答聲喚回了我的記憶，想起自己是陸生哺乳類動物。這時一股撕裂腦門的刺痛，慢慢將我催醒，痛楚來自左眼的正後方。眯著眼迎向早晨的陽光，我用右手把鬧鐘拍停，然後本能的以左手掌緊緊壓著臉側。

對於很少生病的我，這種痛醒的感覺有夠奇怪。當我的左眼以緩慢的節奏在那兒跳動時，我不禁有點迷惑和生氣。眼睛後面的痛楚還是很強烈，好像一口咬下冰淇淋時，齒根傳來的那種尖銳痠痛。

翻身離開溫暖的水床，我帶著傷兵般憂喜參半的矛盾心情，來到現實世界。我拉下臥室窗簾，遮住那刺眼的陽光。

我決定做運動應該有助於血流暢通，或許有助於減輕疼痛。一會兒之後，我就跳上了健身車，開始運動，一邊聽著仙妮亞唐恩高歌：「你的靴子去過誰的床底下？」

這時我全身突然有一陣強大、不尋常的分離感。這種感覺太奇怪了，我開始擔心自己的健康。

即便我的思緒還很清楚，但我的身體卻開始有不對勁的感覺。

我看著自己的手和手臂前前後後的划動，方向和軀幹相反，心裡有一股奇怪的感覺：我和我的正常認知功能脫離了。就好像我的身心連結在某方面出了問題。

彷彿和正常現實脫鉤，我似乎正在注視著自己的活動，而非親身進行這些活動。感覺我好像在觀看自己做運動，有點像是喚起一段記憶。我那抓著扶手的手指，看起來像是很原始的爪子。

好一會兒，我邊動邊看，看我的身子充滿節奏感的擺動著，看得入了迷。我的軀幹隨著音樂節奏精準的上上下下，雖說我的頭還在痛。

這感覺很詭異，彷彿我的意識心智懸掛在正常現實與某個祕境之間。雖然這種經驗令我想起平日早晨還沒完全睡醒的塞他鄉，但我很確定當時我已經醒了。然而，我覺得好像困在一種冥想之中，既停不下來，也逃不出去。

恍惚之中，我感到腦裡的劇痛急速升高，這時我才明白運動可能不是好主意。

……

迷迷糊糊中，我開始搜尋身體和腦袋的記憶庫，看看能否找出絲毫類似的經歷加以分析。我想知道，我到底是怎麼了？以前我有沒有過類似的經驗呢？我有沒有感覺過這種情況呢？這感覺有點像偏頭痛。我的腦袋到底是怎麼了？

我愈是努力的想集中精神，我的思緒就飛得愈快。我不但沒有找出任何答案和資訊，反而遇上一股愈來愈強的平和感。在原本是腦袋饒舌的地方，那個讓我與自己的生平保持聯繫的聲音所在之處，如今卻讓我覺得有一層不尋常的安寧幸福感將自己團團圍住。幸

運的是，我腦裡負責恐懼的杏仁體並沒有被這些異常狀況給驚動，而讓我陷入恐慌狀態。

隨著左腦語言中心愈來愈沉默，我對自己生平的記憶也愈來愈疏離，但一股擴散開來的優雅感令我很是安慰。在這種缺乏更高認知以及自我生平相關細節的情況下，我的意識展翅高飛，進入全知狀態，彷彿只要願意，就可以與天地「合而為一」。這股來勢洶洶的力量，讓人覺得不如歸去，而我也很喜歡這種感覺。

……

處在這個改變後的狀態，我的心裡不再裝滿無數細節，那些我的腦袋用來界定並處理外界生活的細節。那些小聲音，那些用來維繫我與外界關係的腦袋饒舌，安靜下來了，真是令人愉快。它們不見了之後，有關我的過去與未來夢想的記憶，也隨之煙消雲散。

我孤零零的。在那一刻，除了我那有節奏的心跳之外，我完全孤獨了。

我得承認，我那受創腦袋中愈來愈大的空洞，實在太富誘惑力了。我歡迎從喋喋不休換到沉默所帶給我的舒坦，不用再與那些現在看起來很沒意義的社交事務牽扯。

……

我的身體怎麼了？我的腦袋有什麼毛病？雖然正常的認知偶爾會斷線，使我失能，但我還是設法讓身體去執行任務。踏出淋浴間，我好像喝醉酒似的。我的身體搖搖晃晃，覺得很沉重，每個動作都非常的慢。我現在要做什麼？穿衣服，穿衣服去上班。我正要穿衣服去上班。我費了好大力氣選好衣服，等到八點十五分，我已經準備好出門上班了。我在公寓裡踱步，一邊想道，好

啦，我這就去上班。我要去上班。

我知道怎樣去嗎？我能開車嗎？然而，就在我想像通往麥克連醫院的道路時，突然失去了平衡，因為我的右臂整個癱軟下來，只能垂掛在身側。

就在那一刻，我知道了。天哪，我中風了！我中風了！但是接下來那一刻，我腦裡閃過另一個想法：哇，真是酷斃了。

我覺得好像停留在一片奇異幸福的恍神狀態，而且當我了解這趟深入腦袋複雜功能的意外朝聖之旅實際上具備生理學基礎與解釋時，更是興奮莫名。我忍不住的想，哇，有幾位科學家有機會從內部去研究自己的腦袋功能和智能退化？我把一生都奉獻出來，想了解人腦如何創造出我們所認知的現實世界。現在可好，我親身經歷了最難能可貴的從內部觀察中風！

……

幸運的是，幾分鐘後我那原本沒有知覺的右臂，開始有一點點知覺。右臂在漸漸恢復生命力的同時，也產生一陣強大的麻痛感。當時我有受傷的虛弱感覺。右手臂完全缺乏昔日的力道，但我還是能將就著使用它。我在想，不知道這隻手臂將來有沒有可能恢復正常。

這時，我一眼看到溫暖舒服的水床，在新英格蘭地區的這個寒冷冬日裡，它似乎在向我招手。喔，我好累呀。我覺得好累呀。我只想休息。我只想躺下來放鬆一會兒。但是，在我心深處響起雷鳴般的聲音，充滿權威，清清楚楚的對我說道：你如果現在躺下去，永遠都別想再起來！

我被這不祥的啟示嚇到，總算明白自己的處境有多危險。雖然我感覺到急需向外求救，

但是另一部分的我，卻很開心能處在這種沒道理的幸福感之中。

.....

即使我的處境已經是這個樣子了，左腦裡的自大心智依然傲慢的認定，我雖然正經歷一場戲劇性的心智失能，但我的生命卻是無敵的。我很樂觀的相信，我一定會從這場晨間風暴裡完全康復。

對於這個干擾工作行程表的臨時小插曲，我覺得有些惱怒，只能自我解嘲道，好吧，我正在中風。沒錯，我正在中風……但是我可是個大忙人哪！這樣吧，既然我無法命令中風不要發生，那麼我就來中風個一星期吧。我可以藉機學習一些我需要的東西，有關我的腦袋如何創造出我的現實知覺，然後到了下星期，我再繼續我的行程表。

現在，我要做什麼呢？求救。我得專心求救。

我對著鏡中的我懇求道，記清楚，拜託你記清楚現在的經驗！讓這場中風成為對我自己認知心智崩解的內部觀察。

第三章

展開求救行動

當時我並不曉得自己罹患的是哪一種中風，但是我的先天動靜脈畸形在腦袋裡爆開後，噴出一大堆血在左腦裡。

當血液淹沒左腦皮質裡較高等的思考中心後，我開始喪失較高等的認知技巧——此時此刻，這種能力剛好無比珍貴。幸運的是，我還記得，中風患者在發病後愈快送醫，愈容易康復。

但是，求救對當時的我來說，是一項高難度的任務，因為我發現自己幾乎沒辦法專心做任何事。我發覺自己在追逐一些隨意進出腦

袋的散漫思緒，更可悲的是，當時我很清楚，自己的專注力沒有辦法持久到執行一個計畫。

我這一輩子，腦袋裡的兩個半球都以非常精細的方式合作無間，讓我能夠在這世界順利生存。但是現在，由於兩個半腦之間原本就有的功能差異與不對稱性，令我感覺好像和自己左腦的語言及計算技巧都脫節了。

我的那些號碼跑哪去了？我的語言呢？……腦袋饒舌出了什麼事，怎麼只剩下一片鋪天蓋地的、動人的寧靜？

少了左腦不斷指揮才能夠擁有的線性思維，我很難把認知與外界現實連結起來。不像以前，一段連續的經歷可以區分為過去、現在與未來，現在每個時刻似乎都是完全獨立的。

在缺乏語言線索的情況下，我覺得處世的智慧也沒了，於是我死命巴著介於各個時刻之間的認知。我只能再三的想著我腦袋能保住的一個訊息：我現在要做什麼？求救。我要想一個計畫來求救。我在做什麼？我必須想出一個計畫來求救。好。我必須求救。

.....

當出血打斷了我左腦的正常功能時，我的知覺便不再受分類與細節的拘束。當負責發號司令的左腦神經纖維關閉後，它們就不再抑制我的右腦了，而我的知覺也完全自由移動，使得我的意識成為右腦裡的寧靜的具體展現。包裹在一大片自由、變幻的感官中，我的意識中心轉移到感覺起來非常類似塞他鄉的狀態。

雖然我不是專家，但我認為佛教徒可能會說，我當時進入了他們所謂的涅槃境界。

沒有左腦來分析判斷，我完全讓這種寧靜、

安全、神聖、幸福以及全知的感覺給迷住了。有一部分的我，渴望完全解放、脫離這副讓我痛得要命的軀殼。但是很幸運的，雖然誘惑從未稍歇，我內在還是存有達成求救任務的想望，而且它堅持到終於救了我的命。

……

我蹣跚踏進家裡的辦公區域，我把燈光調暗，因為光線猶如野火燎原般刺激著我的腦袋。我愈是努力保持專注，執行此時此地的任務，腦袋就愈是抽動得厲害。

我花了好大力氣才能保持專心，而我心裡一直反覆記誦著，我在做什麼？我在做什麼？打電話求救，我在試著打電話求救！我一直在「能夠想清楚」（我把這一瞬間稱為「清醒波」）與「完全沒有能力思考」之間徘徊。

……

一心巴望我可以有意識的激發出另一個清醒波，我把書桌上的電話擺在面前，瞪著它的按鍵。我試著搜尋能否記起一些電話號碼，逼迫那漫不經心的腦袋專心注意，然而卻覺得它既空洞又疼痛。不停抽動，不停抽動，不停的抽動。天哪，我的頭真痛。

突然之間，靈光一閃，有一組數字閃過我的心靈之眼。那是我媽媽的電話號碼。太好了，我記得了！真是太妙了，我不僅記得一組號碼，而且還知道是誰的號碼！

而且更棒的是，雖然也很不幸，我即使在這樣的危急狀態下，竟然還明白我媽媽住在千里之外，此時打電話給她並不適當。我自忖道，不行，我不能打給媽媽，告訴她我中風了！這太可怕了，她會嚇壞！我得想出一個計畫。

……

在某一個清醒時刻，我知道我如果打電話到辦公室，哈佛腦庫的同事應該會幫我求援。如果我能記得辦公室的號碼就好了。而且多諷刺呀，之前兩年我還在那裡對著全國各地觀眾高唱腦庫歌呢，歌詞包括：「請撥1—800—腦庫，更多資訊等著您……」

但在這天早晨，各組記憶都觸摸不到的情況下，關於我是誰，以及我現在想要做什麼，我只保有模模糊糊的印象。我端坐在書桌前，雖然困在一團詭異的心智迷霧中，我還是繼續哄勸我的腦袋，不斷的想著：辦公室號碼是什麼？我在哪裡工作？腦庫。我在腦庫工作。腦庫的電話號碼是什麼？我現在在做什麼？我在打電話求救。我要打電話到辦公室。很好，辦公室的電話號碼是什麼？

……

想出我是誰、以及如何打電話求救這個過程，已經花了我四十五分鐘。

在下一個清醒波時段，我藉由比對鍵盤與我手寫的歪曲線條，打了那個號碼。太幸運了，我的同事兼好友史帝芬·文生（Stephen Vincent）博士剛好坐在辦公桌前。當他拿起聽筒，我可以聽出是他在說話，但是我卻無法了解他的話。我不禁想，老天爺，他的聲音聽起來好像一隻黃金獵犬！

我明白我的左腦嚴重走樣，所以沒辦法了解語言。不過，能和任何人取得連繫，都令我大大的鬆了一口氣，於是我脫口就說：「我是吉兒，我需要援助！」嗯，至少那是我心裡想要說的台辭。

但是真正從我嘴裡跑出來的聲音，更接近咕嚕和呻吟聲，好在史帝芬認得我的聲音。他

顯然察覺到我有麻煩了。（很顯然，這些年來在辦公室走廊大呼小叫的結果，連我的咯咯叫聲都能被人認出來！）

然而，當我發覺自己沒有辦法清楚的說話時，我非常震驚。即使我能在心底清楚的說出，我是吉兒，我需要援助！我喉嚨發出的聲音，卻不能吻合我腦裡的字句。發現自己左腦失能的情況超過原先所想的，我覺得很不安。

我的左腦雖然沒有辦法解釋史帝芬的話，我的右腦卻能將他說話的輕柔語調，解釋為他會來救我。

最後，在那一刻，我終於能放鬆了。我不需要了解他說話的詳細內容。我知道我已經做了所有我能做的，做了所有他人可能期待我自救的事。

第六章

神經科加護病房

當醫生終於很欣慰的認定我已脫離緊急狀態後，我立刻就給移出急診室，送入神經科加護病房。我只知道在我右邊躺了一個室友，我的腳正對著病房門口，而我左邊是一道牆。除此之外，我一直意識到的大概就只剩下我的頭和右手臂，它們都還在痛。

這時候的我，把人感應成濃縮的能量包。醫生和護士是來來去去的重量級強大能量束。我感覺自己被不知如何與我溝通的世界推著跑。由於我無法說話、也無法了解別人說的話，所以我就靜靜的坐在生命的邊線上。

入院頭四十八小時，我一直在做神經檢查，如果我每接受一次檢查可以得到一塊錢的話，那我可要發了。不時有人衝進來，這裡戳戳、那裡戳戳，重複搜集一些神經方面的資訊。我的能量讓這些活動給耗得一乾二

淨。要是他們能統合進行測驗，彼此分享測驗結果，我會非常感激。

自從右腦當家做主之後，我對他人變得很有同理心。雖然我沒辦法了解他們說的字句，但是我可以從人們的面部表情和肢體語言中，判讀到大量的訊息。

我非常注意能量動態如何影響我。我發現有些人能帶給我能量，有些人則會拿走我的能量。

有一名護士對我的需求非常關心，她會注意我夠暖和嗎？我想喝水嗎？我痛不痛？很自然的，我覺得在她的看護下，自己非常安全。她的眼神會正視我的眼睛，而且她顯然為我提供了很好的療養空間。

另外有一名護士，眼神從來不和我交會，走起路來腳步拖拖拉拉，一副很痛苦的樣子。這個女人用托盤送牛奶和果凍來給我，卻忽略了我的手和手指沒辦法打開包裝。當時我非常想吃點東西，但是她不在乎我的需求。她拉大嗓門對我說話，似乎不知道我並不是聾子。在這種情況下，她缺乏與我接觸的意願，令我很害怕。我不覺得受她看護很安全。

葛瑞爾（David Greer）醫生是很仁慈、溫和的年輕人。他真心同情我的處境，在忙碌的查房時段，他肯花時間停下來，俯身靠近我臉旁對我輕聲說話。他會輕拍我的手臂，向我保證我沒事。雖然我不了解葛瑞爾醫生在說什麼，但是我能清楚的看出來，他在照顧我。他了解我並不是笨，而是受傷了。他以尊敬的態度對待我。他的仁慈，我將永遠感激在心。

……

中風那天下午，我常常在睡覺——就住院來

講，算是盡可能的多睡了！我在睡覺時，能夠隔絕那些不停轟炸我感官的穩定能量流。我只要閉上眼睛，就能把頭腦的大部分關閉起來。

光線讓我很不舒服，每當醫護人員用那明亮的小手電筒檢查我的瞳孔時，我的腦袋就抽痛得要命。我手背上插著的靜脈注射，更是痛得好像傷口灑了鹽似的，令我深深渴望不要感受到他們對我身體的操縱。

於是我會鑽進我那沉默心靈裡的避難所……起碼躲到下一次神經檢查之前。

在這些場景之外，我的好友史帝芬打電話給我媽媽吉吉（G. G.，這是她的小名，源自她出嫁前的閨名Gladys Gillman），告訴她這天發生的事。吉吉和史帝芬因為共同參加美國精神疾病聯盟的年度全國大會，而認識好

多年了。他們一向很處得來。

我敢說，這通電話一定很令他倆難為。史帝芬事後對我轉述說，他打電話給我媽媽，先請她坐下來。然後他再向她解釋，我的左腦發生了很嚴重的腦溢血，此刻已經送到麻州總醫院。史帝芬向她保證，醫生已經讓我的身體狀況穩定下來，而且我一定會受到最好的治療。

那天稍晚，我的實驗室老闆芙蘭馨也打電話給吉吉，勸她先花幾天時間料理好私人事務，以便能到波士頓小住一段時間。因為芙蘭馨很清楚，我可能需要動手術，她希望吉吉能夠過來，到波士頓長期照顧我。吉吉毫不猶豫就來了。

吉吉花了她生命中的十年，想要幫助我哥哥治癒精神疾病，結果徒勞無功。然而，這一回，她覺得她能夠幫助另一個孩子從神經創傷中復原。吉吉把多年來無法協助我哥哥戰勝精神分裂症所累積的挫敗，轉換為協助我恢復心智的動力。

沿伸~佛法觀點〔From 小訓〕

真是令人感動啊！一般人遇到了這樣的突發狀況，肯定是非常緊張且不知所措；但是這位作者真是了得，令人不得不去想這是天意嗎？讓一位腦科學家，真實體驗這中風的苦難經歷，然後康復、復原，並且將這樣奮鬥的辛歷，成功的過程與大眾分享，真是振奮人心啊！這樣的行徑，就好比菩薩行一樣，雖然歷經了病苦，卻坦然接受面對，並且發願要超越康復，然後將這樣過程與成功經驗，與眾人分享，真是感人啊！



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。



微觀一世界

淨觀皆自得

清風徐來寧靜香

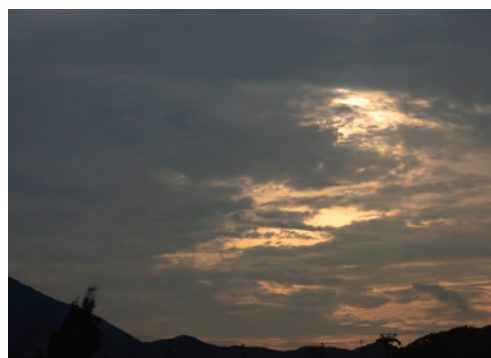
花落窗台 日落餘暉

火燒卷雲透紅半邊天

微風吹動了書的第一頁

書香花語淡茶味

清新雅境怡然自得



遙望窗外夕陽 繽紛絢爛



清淡的花香 清芬了書房

生命情境

Life Situation

如日升

如月騰

情境美學

昇華生命

被幸福包圍——

一位知名作家曾說：我不是在咖啡館，
就是在往咖啡館的路上～
在咖啡館的幸福悠遊時光

被快樂盈溢——

因為純真，所以純然的快樂！～
蓮花童子嬉樂圖

被莊嚴提昇——

我與菩薩的前世約定～
眼望佛顏的莊嚴感動



被幸福包圍——

一位知名作家曾說：我不是在咖啡館，就是在往咖啡館的路上～

在咖啡館的幸福悠遊時光

撰文／蓮瓣 美學設計／尋香



在這裡
可以將原本緊盯在事相上的雙眼暫時拉開
拉開一個可以悠然覺照這一切的空間
然後微笑地喝上一口咖啡
～在咖啡館裡

被快樂盈溢!——

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



被莊嚴提昇——

我與菩薩的前世約定～

眼望佛顏的莊嚴感動

撰文／美忠 美學設計／光迅



莊嚴的佛像，象徵著慈悲的意涵，慈眉善目的形象，更讓人們靜下來引頸祈拜，同時讓自己內在的佛性蓮開與之相應，又有如智慧的明燈，引領著眾生的腳步，走向更純淨的大愛與功德福田。

禪定之樂

Enjoyment of Meditation

定水澄清

心珠自現

一切世樂不足樂

唯有禪定最快樂！

一、散亂的過患

二、禪定的利益

三、禪定之樂

禪定之樂——

散 亂 的 過 患

撰文／樂禪 美學設計／鄭博文



經偈

此身不堅固
散亂造諸惡
若不修禪定
死墮三惡趣

詠歎

此偈出自佛所說“大乘理趣六波羅蜜多經”卷第八的“靜慮波羅蜜多品”第九之一。

短短的四句偈，就把禪定的相反狀態——散亂，其過失傷害說明的淋漓盡致。

如同經偈第一句所說“此身不堅固”，是的，我們的肉身是四大假合，非常的脆弱與不堅固；這是色身不強健且易摧折衰毀的真實狀況。

但是呢，我們的精神狀況非但好不到那去，可能還更糟糕！

怎麼說呢？就是人們的心理狀態，多半是散亂不堪的；也就是佛常形容的“心猿意

馬”，就是說妄心難歇，可以說像毛毛躁躁的猴子，總是跳來跳去；也像脫韁的野馬，奔馳難追，而且一秒也不停止；這就是所謂的“狂心不歇”，亦即此經偈所說的“散亂”狀態。

而如果散亂只是僅止於胡思亂想的狀態也就罷了；但事實上，按佛在此偈的開示，真是如暮鼓晨鐘般敲醒了世人愚鈍的腦；原來，造一切惡業的根源就在於——散亂！

想想也真的所言不虛，例如世間許多人就因為心神散亂，往往覺得無聊煩躁，於是就去追尋聲色犬馬的感官之樂，而往往也就在這樣的散亂場合，好勇鬥狠的事件也

就層出不窮；由此可見“散亂”之可怖與可畏啊！

而不修正這樣散亂的生命狀態，不只不利於今生，連來世都要波及受苦；道理也很清楚，只因為人身難得，是拿來行善積德與修道的；如果不好好修行，累積善業；而任由散亂心做主，恣意而為；那麼來世也真的只有枉受無邊苦辛，甚且下三途流浪了。

然而，大慈大悲的佛陀，當然不忍心我們如此受苦受難；因此非常明晰的告訴了我們散亂的極大過患，所以我們不能再辜負他老人家的慈悲救度，要遠離散亂，走向禪定修行之路啊！



禪定之樂——

禪定的利益

撰文/禪喜 攝影/定中 美編/定文

經偈

靜慮能生智
定復從智生
佛果大菩提
定慧為根本

詠嘆

此偈亦出自「大乘理趣六波羅蜜多經」卷第八的「靜慮波羅蜜多品」第九之一。

一樣短短的四句偈，就把禪定的利益，說明得淋漓盡致。

那麼，說明了禪定有什麼利益呢？

首先，“靜慮能生智”說明了禪定能生出智慧；所謂“定水澄清，心珠自現”，講的就是這樣的利益；因為當我們的心透過禪定的訓練安定了下來，那麼這澄澈明鏡如水玻璃般的禪定境界，自然而然會讓我們本俱的智慧，如同明珠般大放

光明，所以禪詩才這樣歌頌道：「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」

第二句偈“定復從智生”，這表明禪定的利益可大了；不但能產生智慧，而且還有互相迴互增上的效果；也就是說不但定能生智，生出的智還能有增進禪定功夫進步的功能，真是太了不起了。

第三、四句偈的結語則是：「佛果大菩提，定慧為根本。」講得太好也太清晰了，原來一切的証入佛果、獲得阿耨多三藐三菩提的大菩提境界，其實根本就在於定慧的修持！

答案太清楚了，禪定的利益實在是太大了，不但能生智慧，進而由智慧來增進禪定，最終在禪定與智慧的互相增上的美好進展中，可以証得佛果大菩提！所以，勤修禪定吧！因為，利益實在是太豐美了！



禪定之樂——

解脫至樂，世樂難及！～

禪定之樂 樂無比！

撰文/禪悅 美編/喜金剛



經偈

諸天及世人
所歡於五欲
比我禪定樂
不可為譬喻

詠歎

實在是太殊勝了，示尊所能証得的禪定境界，快樂到無以復加、難描難繪的境界；而這種極樂的境界，是一般眾生的五欲之樂難以望其項背的，可以說是比都不能比啊！所以世尊才篤定的宣說：「比我禪定樂，不可為譬喻。」

本偈出自“過去現在因果經”卷第

三，其實除了這首精闢的偈語，還記載了關於此偈來由的動人小故事～

爾時世尊即復前行，次到阿闍婆羅水側，日暮止宿，而便入定，當於爾時，七日風雨。時彼水中，有大龍王，名目真隣陀，見佛入定，即以其身圍繞七匝。滿七日已，時彼龍王，化為人形，頭面禮足。而白佛言：世尊在此七日之中，不至乃甚患風雨耶？

爾時世尊以偈答曰：

諸天及世人，所歡於五欲；
比我禪定樂，不可為譬喻。

時彼龍王，聞佛此偈，歡喜踊躍，頭面禮足，還歸所止。

在這個動人的故事中，世尊毫無遮蔽的就在風雨中的水畔入定了七日之久，實在令人動容與讚嘆；無怪乎感得目真隣陀大龍王以其身圍繞七匝來恭敬護衛；而且在佛陀出定後，行禮如儀的向佛頭面禮足，並且向佛陀提出了大多數人可能都會發出的疑問：連續七日在風雨交加中度過，雖已入定，不會受到風雨侵襲之苦嗎？

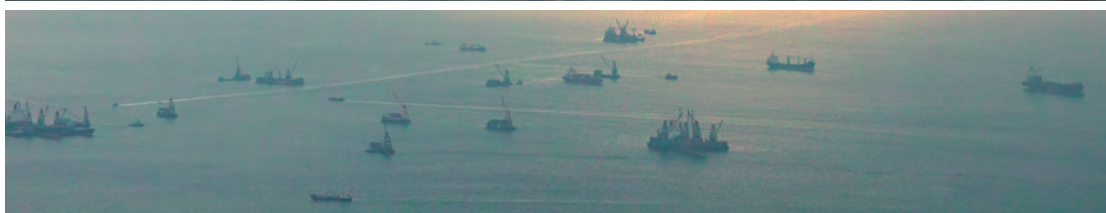
但是佛陀的回答，果然是令所有眾生都五體投地的讚歎不已，世尊不但不會感受到一絲一毫的不適，甚且由於已入甚深禪定，而沉浸於無上至樂的禪定大悅之中。

所以啊！世尊是世間、出世間的無上至寶！所教導的佛法能令一切眾生離苦得樂，永斷輪迴，証入無邊樂的解脫至樂！

延伸

禪定之樂大單元中的三篇文章之主旨可整理如下～

序	篇名	重點名相	主旨
1	散亂的過患	散亂 $\longleftrightarrow$ 禪定	散亂 $\rightarrow$ 造惡業
2	禪定的利益	靜慮＝禪定	禪定 $\rightarrow$ 成就
3	禪定之樂樂無比	靜慮＝禪定＝靜坐	禪定＝離苦得樂



絕美意境

Beautiful Prospect

美

感動心房

蓮與茶啖

窗前花

夢土的呢喃







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

■ 實修之部——

唯識觀想法

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 勝義諦相品第二

(接上期)

爾時
善清淨慧菩薩
白佛言

世尊甚奇
乃至
世尊善說

如世尊言
勝義諦相
微細甚深
超過諸法
一異性相
難可通達

世尊

我即於此
曾見一處
有眾菩薩等
正修行
勝解行地

同一會坐
皆共思議
勝義諦相
與諸行相
一異性相

於此會中
一類菩薩
作如是言
勝義諦相
與諸行相
都無有異

一類菩薩
復作是言
非勝義諦相
與諸行相



都無有異
然勝義諦相
異諸行相

有餘菩薩
疑惑猶豫
復作是言
是諸菩薩
誰言諦實
誰言虛妄
誰如理行
誰不如理

或唱是言
勝義諦相
與諸行相
都無有異

或唱是言
勝義諦相
異諸行相

世尊
我見彼已
竊作是念

此諸善男子
愚癡頑鈍
不明不善
不如理行

於勝義諦
微細甚深
超過諸行

一異性相
不能解了

說是語已
爾時
世尊
告善清淨慧菩薩曰
善男子
如是如是
如汝所說

彼諸善男子
愚癡頑鈍
不明不善
不如理行

於勝義諦
微細甚深
超過諸行
一異性相
不能解了

何以故
善清淨慧

非於諸行
如是行時
名能通達
勝義諦相
或於勝義諦
而得作證

何以故
善清淨慧

若勝義諦相
與諸行相
都無異者
應於今時
一切異生
皆已見諦
又諸異生
皆應已得



無上方便
安隱涅槃
或應已證
阿耨多羅
三藐三菩提

若勝義諦相
與諸行相
一向異者
已見諦者
於諸行相
應不除遣
若不除遣
諸行相者
應於相縛
不得解脫
此見諦者
於諸相縛
不解脫故
於麤重縛
亦應不脫

由於二縛
不解脫故
已見諦者
應不能得
無上方便
安隱涅槃
或不應證
阿耨多羅
三藐三菩提

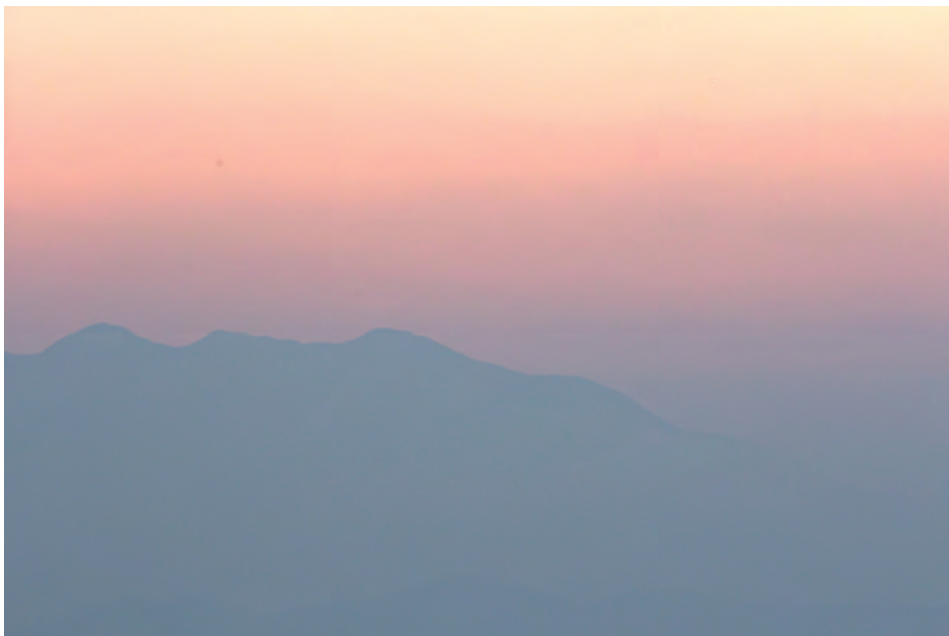
善清淨慧
由於今時
非諸異生
皆已見諦
非諸異生
已能獲得
無上方便
安隱涅槃
亦非已證
阿耨多羅
三藐三菩提

是故
勝義諦相
與諸行相
都無異相
不應道理

若於此中
作如是言
勝義諦相
與諸行相
都無異者

由此道理
當知一切
非如理行
不如正理

善清淨慧
由於今時
非見諦者
於諸行相
不能除遣
然能除遣
非見諦者
於諸相縛
不能解脫
然能解脫
非見諦者
於麤重縛
不能解脫
然能解脫
以於二障
能解脫故
亦能獲得





無上方便
安隱涅槃
或有能證
阿耨多羅
三藐三菩提

是故
勝義諦相
與諸行相
一向異相
不應道理

若於此中
作如是言
勝義諦相
與諸行相
一向異者

由此道理
當知一切
非如理行
不如正理

復次
善清淨慧

若勝義諦相
與諸行相
都無異者
如諸行相
墮雜染相
此勝義諦相
亦應如是
墮雜染相

善清淨慧
若勝義諦相
與諸行相
一向異者
應非一切
行相共相
名勝義諦相

善清淨慧
由於今時

勝義諦相
非墮雜染相
諸行共相
名勝義諦相

是故
勝義諦相
與諸行相
都無異相
不應道理
勝義諦相
與諸行相
一向異相
不應道理

若於此中
作如是言
勝義諦相
與諸行相
都無有異
或勝義諦相
與諸行相
一向異者

由此道理
當知一切
非如理行
不如正理

復次
善清淨慧

若勝義諦相

與諸行相
都無異者
如勝義諦相
於諸行相
無有差別
一切行相
亦應如是
無有差別

修觀行者
於諸行中
如其所見
如其所聞
如其所覺
如其所知
不應後時
更求勝義

若勝義諦相
與諸行相
一向異者
應非諸行
唯無我性
唯無自性
之所顯現
是勝義相
又應俱時
別相成立
謂雜染相
及清淨相

善清淨慧
由於今時
一切行相



皆有差別
非無差別

修觀行者
於諸行中
如其所見
如其所聞
如其所覺
如其所知
復於後時
更求勝義

又即諸行
唯無我性
唯無自性
之所顯現
名勝義相
又非俱時
染淨二相

別相成立

是故

勝義諦相
與諸行相
都無有異
或一向異
不應道理

若於此中
作如是言
勝義諦相

與諸行相
都無有異
或一向異者

由此道理
當知一切
非如理行

不如正理

善清淨慧

如螺貝上

鮮白色性

不易施設

與彼螺貝

一相異相

如螺貝上

鮮白色性

金上黃色

亦復如是

如箜篌聲上

美妙曲性

不易施設

與箜篌聲

一相異相

如黑沈上

有妙香性

不易施設

與彼黑沈

一相異相

如胡椒上

辛猛利性

不易施設

與彼胡椒

一相異相

如胡椒上

辛猛利性

訶梨淡性

亦復如是

如蠹羅綿上

有柔軟性

不易施設

與蠹羅綿

一相異相

如熟酥上

所有醍醐

不易施設

與彼熟酥

一相異相

又如

一切行上

無常性

一切有漏法上

苦性

一切法上

補特伽羅



無我性
不易施設
與彼行等
一相異相

又如
貪上不寂靜相
及雜染相
不易施設
此與彼貪
一相異相

如於貪上
於瞋癡上
當知亦爾

如是
善清淨慧

勝義諦相
不可施設
與諸行相
一相異相

善清淨慧
我於如是
微細
極微細
甚深
極甚深
難通達
極難通達
超過諸法
一異性相
勝義諦相

現正等覺
現等覺已

為他宣說
顯示開解
施設照了

爾時
世尊
欲重宣此義
而說頌曰

行界勝義相
離一異性相
若分別一異
彼非如理行
眾生為相縛
及彼麁重縛
要勤修止觀
爾乃得解脫

(勝義諦相品第二 經文待續)



(二)解讀

解深密經第二品勝義諦相，有四個段落，都是以宣說偈語為結，整理如下——

（亦可說，第二品的結構就是此四個段落。）

本期接著研讀第三個段落～

段 落	宣說偈語者	偈 語	主旨大意
一	解甚深義密意菩薩	佛說離言無二義 甚深非愚之所行 愚夫於此癡所惑 樂著二依言戲論 彼或不定或邪定 流轉極長生死苦 復違如是正智論 當生牛羊等類中	佛陀所說的無二奧義，非愚夫所能行，大部份的人都被癡所惑，耽溺於能依、所依；而空言與解脫無關的戲論，這是我們要非常警惕的啊！
二	世 尊	內證無相之所行 不可言說絕表示 息諸評論勝義諦 超過一切尋思相	聖者內證的無相所行，言語道斷；而能夠平息一切評論的空義，超過了一切尋思相，值得我們努力修行取證啊！
三	世 尊	行界勝義相 離一異性相 若分別一異 彼非如理行 眾生為相縛 及彼龜重縛 要勤修止觀 爾乃得解脫	眾生都易被外相所束縛，沉迷於其中難以脫離；但是啊！世尊在此非常清晰的告知了我們——只要勤修定慧，我們一樣可以解脫啊！
四	世 尊	此遍一切一味相 勝義諸佛說無異 若有於中異分別 彼定愚癡依上慢	佛說的勝義諦，遍一切都一如，所以我們不要愚昧的去妄加分別，這才是聽話且易成就的乖佛子啊！

在本第三個段落中，話說善清淨慧菩薩繼法涌菩薩之後，讚歎了世尊的稀有難得以及善於言說。

善清淨慧菩薩接著說：確實如世尊所言，勝義諦相非常的微細、也非常的深奧，超越一切諸法相同或相異的性相，難以通達。

善清淨慧菩薩接下來向世尊報告：我看到一群菩薩正修行勝解行地，大家聚在一起共同思維討論勝義諦相與諸行相的相同或相異性相。

善清淨慧菩薩接著說明了不同根器的菩薩表示了不同的想法，可以整理如下～



不同根器菩薩對於勝義諦相的不同見解～

項目	第一類菩薩	第二類菩薩	第三類菩薩
原經文	一類菩薩 作如是言 勝義諦相 與諸行相 都無有異	一類菩薩 復作是言 非勝義諦相 與諸行相 都無有異 然勝義諦相 異諸行相	有餘菩薩 疑惑猶豫 復作是言 是諸菩薩 誰言諦實 誰言虛妄 誰如理行 誰不如理 或唱是言 勝義諦相 與諸行相 都無有異 或唱是言 勝義諦相 異諸行相
說明	第一類菩薩表示 ～ 勝義諦相 與諸行相 都沒有差異	第二類菩薩表示 ～ 不是 勝義諦相 與諸行相 都沒有差異 而是 勝義諦相 不同於諸行相	其他的菩薩則對以上的 二種完全相反的見解 充滿了疑惑與猶豫 對於誰是對的？ 誰是錯的？ 或誰如理？ 誰不如理？ 完全無法確定 到最後便形成 有人讚成第一種說法 有人讚成第二種說法
重點整理	勝義諦相＝行相 〔A見解〕	勝義諦相≠行相 〔B見解〕	對於～ $\left\{ \begin{array}{l} \textcircled{1} \text{ 勝義諦相＝行相} \\ \textcircled{2} \text{ 勝義諦相} \neq \text{行相} \end{array} \right.$ 猶豫不決 ↓ 有的贊成 ① 有的贊成 ② 〔A or B見解〕

當善清淨慧菩薩說完他的見聞之後，向佛陀稟告：我在看到這些菩薩的狀況，不禁暗想～這些善男子們，其實是愚痴頑鈍、不明不善、不如法的道理而行。對於微細、甚為深奧的勝義諦，其超越一切諸行、同或不同的性相，不能夠了解啊！

當善清淨慧菩薩說完他的感想後，世尊馬

上肯定他的所言都是正確的；而且進一步的開示他：並非諸行如是行時，稱為通達勝義諦相，或說於勝義諦得到証量。

為什麼呢？

佛陀接著針對這些愚鈍菩薩的見解一一有所回應，可以先整理一個段落如下～



佛陀回應善清淨慧菩薩所述愚鈍菩薩之見解～

項目	第一小段	第二小段	第三小段
原經文	若勝義諦相 與諸行相 都無異者 C 句型	若勝義諦相 與諸行相 一向異者 C 句型	
	應於今時 一切異生 皆已見諦 D 句型	已見諦者 於諸行相 應不除遣	由於今時 非諸異生 皆已見諦 D 句型
		若不除遣 諸行相者 應於相縛 不得解脫	
		此見諦者 於諸相縛 不解脫故 於羂重縛 亦應不脫	
		由於二縛 不解脫故	
	又諸異生 皆應已得 無上方便 安隱涅槃 E 句型	已見諦者 應不能得 無上方便 安隱涅槃 E 句型	非諸異生 已能獲得 無上方便 安隱涅槃 E 句型
	或應已證 阿耨多羅 三藐三菩提 F 句型	或不應證 阿耨多羅 三藐三菩提 F 句型	亦非已證 阿耨多羅 三藐三菩提 F 句型

說明	如果勝義諦相與一切行相都沒有差異，那麼現在應該一切的凡夫都已澈見實諦，而且皆已得到無上的方便善巧，或皆已証得無上正等正覺。（顯然並沒有這樣）	而如果勝義諦相不同於一切行相；那麼已見實諦者，於一切外相，就無法除遣解脫出來；而若無法除遣解脫出來，則應該就被相所束縛而無法解脫。又見實諦者，由於不解脫於一切外相，那麼想然耳於粗重的束縛也應該不能解脫；那這樣說來，已見實諦者，就不能証得無上方便的安穩涅槃；或者也不應証得無上正等正覺了。	且由於現在並非一切凡夫都已得見實諦；也並非一切眾生都已獲証無上方便善巧的安穩涅槃境界，而且亦非皆已証得無上正等正覺。
----	---	--	---



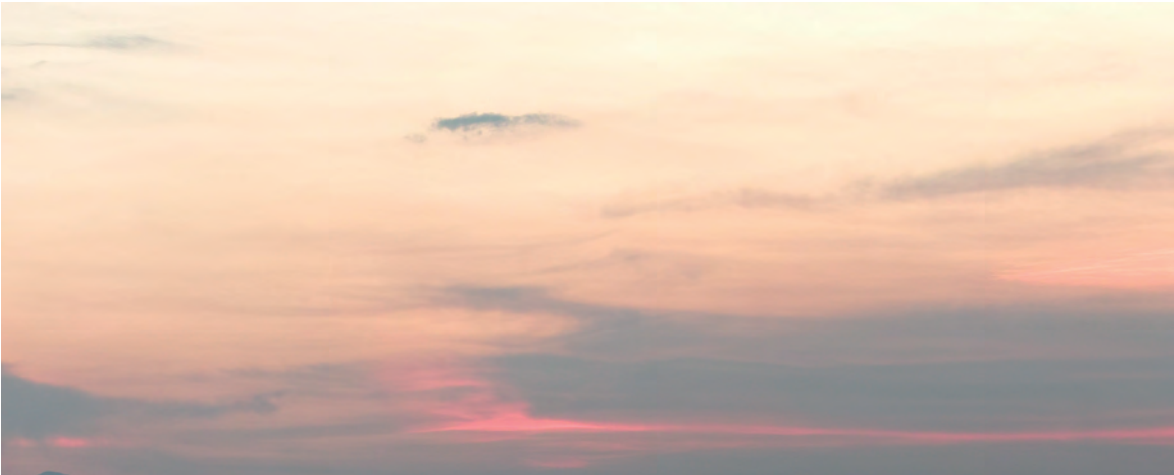
佛陀說完以上的話 作了一個小結～是故，勝義諦相與諸行相都無異相，不應道理。若於此中作如是言，勝義諦相與諸行相都無異者。由此道理，當知一切非如理行，不如正理。

這個小結的意思就是第一類愚鈍菩薩所說的見解是錯的，勝義諦相=諸行相是不成立

的，是不符合正理的。

另，由這段小結語經文可以再次看出佛陀文字結構之嚴謹，因為接下來的一大段文字，總共可以分成四段，而每一段的小結語都與本段小結語擁有幾乎一致的文字與結構；茲整理如下～

項目	第一段	第二段	第三段	第四段
G 句型 (字句稍有不同)	是故 勝義諦相 與諸行相 都無異相 不應道理	是故 勝義諦相 與諸行相 一向異相 不應道理	是故 勝義諦相 勝義諦相 與諸行相 與諸行相 都無異相 一向異相 不應道理 不應道理	是故 勝義諦相 或一向異者 與諸行相 都無有異 不應道理
H 句型 (字句稍有不同)	若於此中 作如是言 勝義諦相 與諸相都 無異者	若於此中 作如是言 勝義諦相 與諸相 一向異者	若於此中 作如是言 勝義諦相 或勝義諦相 與諸行相 與諸行相 都無異 一向異者	若於此中 作如是言 勝義諦相 或一向異者 與諸行相 都無有異
I 句型 (字句完全一樣)	由此道理 當知一切 非如理行 不如正理	由此道理 當知一切 非如理行 不如正理	由此道理 當知一切 非如理行 不如正理	由此道理 當知一切 非如理行 不如正理



以上之表格，不但充份顯示出佛陀文字結構之嚴謹與對仗工整，易於讀經者吸收；亦顯示了佛陀回答之完整與細密。

而由這四段的小結語當中，我們不難發現，無論佛陀是針對第一類菩薩的愚鈍見解，第二類菩薩的愚鈍見解或第三類菩薩的愚鈍見解；從清晰縝密的結語中，我們清楚的明白了他們所言皆非！

至於第二段，佛陀繼續說道，由於現在，不是已見實諦者，於一切行相不除遣解脫

出來，而是能夠做到如是；也不是已見實諦者，於一切相縛不解脫，而是能夠解脫；亦不是已見實諦者，於粗重縛不能解脫，而是能夠解脫；所以由於能夠於相縛、粗重縛二縛中解脫出來；便能夠獲得無上方便善巧的安穩涅槃境界，或能証得無上正等正覺。

由於此小段經文，恰恰是前第一段中一小段經文的相反陳述，故特此並列，會更有助了解～

原經文	已見諦者 於諸行相 應不除遣 若不除遣 諸行相者 應於相縛 不得解脫 此見諦者 於諸相縛 不解脫故 於麤重縛 亦應不脫 由於二縛 不解脫故 已見諦者 應不能得 無上方便 安隱涅槃 或不應證 阿耨多羅 三藐三菩提	非見諦者 於諸行相 不能除遣 然能除遣 非見諦者 於諸相縛 不能解脫 然能解脫 非見諦者 於麤重縛 不能解脫 然能解脫 以於二障 能解脫故 亦能獲得 無上方便 安隱涅槃 或有能證 阿耨多羅 三藐三菩提
說明	此二段經文剛好是相反句，而就是透過這樣的辯證，真理就更加明晰了。	

關於第三段，佛陀繼續說道：如果勝義諦相與一切行相都沒有差異，那麼如果一切行相墮入雜染相，那麼此勝義諦相已應如是墮入了雜染相。

又如果勝義諦相與一切行相相異，應該並一切行相皆如此的共同相，稱為勝義諦相。

所以，由於現在來說，勝義諦相並非墮入雜染相，故諸行共相名為勝義諦相。

至於第四段，佛陀接著說道：如果勝義諦相與一切行相都沒有差異，那麼如同勝義諦相於一切相都沒有差別，那麼一切行相也就如是沒有差別。

修觀行的修行人，於一切行中，如他所見、聞、覺、知，不應於後時更求勝義諦相。

如果勝義諦相與一切行相所有差異，那麼應該說並非一切行，唯無我性、自性之所顯現，是勝義相；又應該同時別相成立，所謂的雜染相以及相對的清淨相。

由於現時的真相是，一切的行相，都是有所差別，而並非是無所差別。

所以修行觀行的修行人，在一切行中，如他所見、聞、覺、知，更於後來，尋求勝義諦相。

又即一切行，唯無我性、自性之所顯現，名為勝義相，又並非同時能夠雜染相與清淨相的二相能夠別相成立。

所以，總而言之，第一類菩薩與第二類菩薩所言見解皆非如理行，皆不如正理啊！

佛陀接著用一連串的實物譬喻說明這道理，整理如下～





佛陀舉實物說明一相異相的不易施設～

原經文	如螺貝上 鮮白色性 不易施設 與彼螺貝 一相異相	如螺貝上 鮮白色性 金上黃色 亦復如是	如箜篌聲上 美妙曲性 不易施設 與彼箜篌聲 一相異相	如黑沉上 有妙香性 不易施設 與彼黑沉 一相異相	如胡椒上 辛猛利性 不易施設 與彼胡椒 一相異相	如胡椒上 辛猛利性 訶梨淡性 亦復如是	如蠹羅綿上 有柔軟性 不易施設 與彼蠹羅綿 一相異相	如熟酥上 所有醍醐 不易施設 與彼熟酥 一相異相
比喻物	螺貝	金	箜篌聲	黑沉	胡椒	訶梨	蠹羅綿	熟酥
特性	鮮白色	黃色	美妙曲	妙香	辛猛利	淡	柔軟	醍醐味
結語	不易施設 一相異相							

譬喻完之後引申至法上的說明～

原經文	一切行上 無常性	一切有漏法上 苦性	一切法上 補特伽羅 無我性 不易施設 與彼行等 一相異相	又如 貪上不寂靜相 及雜染相 不易施設 此與彼貪 一相異相	如於貪上 於瞋癡上 當知亦爾	
法	一切行	一切有漏法	一切法上 補特伽羅	貪	瞋	癡
法性	無常	苦	無我	不寂靜相 雜染相	不寂靜相 雜染相	不寂靜相 雜染相
結語	勝義諦相 不可施設 與諸行相 一相異相					

佛陀作完這些生動貼切的比喻與說明之後，語重心長的說道：我於如是微細到極致微細，甚深到極為甚深，難通達到極難通達的超過一切的諸法一異性相對立的勝義諦相，已經示現了無上正等正覺，而且為眾生宣說，顯示、開解、施設、照了。最後，世尊把這一大段精闢的論述，濃縮成了一首偈語再次為大眾提提綱挈領的開示～

一切行界的勝義諦相
離開了一異性相的分別
如果要去分別一與異
那麼就是非如理行

而眾生皆為相縛
以及粗重縛
但只要精勤的修行止觀
就能夠得到解脫！

讀完此偈，不禁讚歎：偉哉佛陀！把如此微細甚深難通達的勝義諦，透過正說反說，甚至生動的各種譬喻，來幫助我們了解什麼是遠離一與異分別的勝義諦相，而且慈悲的告知我們三界眾生皆已被相縛、粗重縛牢牢網綁；但也絕不要灰心喪志，因為只要我們肯下足工夫勤修定慧，那麼我們就充滿了希望，就能夠解脫這苦辛備嘗的三界輪迴，直趨無上道啊！



論之部——

唯識最重要之論～

瑜伽師地論

宣說/彌勒菩薩 記錄/無著菩薩 梵譯中/玄奘法師

(一) 論文：

卷第一

本地分中

意地

第二之一

〔接上期〕

云何

審慮所緣

謂

如理所引

不如理所引

非如理非不如理所引

如理所引者

謂

不增益

非真實有

如





四顛倒

謂

於無常常倒

於苦樂倒

於不淨淨倒

於無我我倒

亦

不損減

諸真實有

如

諸邪見

謂

無施與等

諸邪見行

或

法住智

如實了知

諸所知事

或

善清淨

出世間智

如實覺知

所知諸法

如是

名為如理所引

與此相違

當知

不如理所引

非如理非不如理所引者

謂

依無記慧

審察諸法

如是

名為審慮所緣

〔論文待續〕



(二)解讀

本次要研讀的重點是論文接下來提及的
“諸意識望餘識身有勝作業的～分別所緣”的“審慮所緣”。

先來複習一下整理好的表格，有助於了解

諸意識望餘識身有勝作業～

序	項目
一	分別所緣
二	審慮所緣
三	醉
四	狂
五	夢
六	覺
七	悶
八	醒
九	能發起身業語業
十	能離欲
十一	離欲退
十二	斷善根
十三	續善根
十四	死
十五	生

所以，很清楚了；此勝作業只有15項，即分別所緣、審慮所緣、醉、狂、夢、覺、悶、醒、能發起身業語業、能離欲、離欲退、斷善根、續善根、死、生。

至於這十五項的詳細內容是甚麼，就讓我們接著繼續研究下去。

上期，我們研究過的是勝作業的第一項：分別所緣。

接著，我們就來繼續研究第二項：審慮所緣。

審慮所緣有三種～

序	項 目
1	如理所引
2	不如理所引
3	非如理 非不如理所引

至於這三種分別的詳細內容，請看更進一步的整理表格如下——

審慮所緣的三種所引之詳細內容～



序	項 目	內 容	總 結
1	如理所引	(1) 不增益非真實有 如～ 四顛倒： ①於無常、常倒 ②於苦、樂倒 ③於不淨、淨倒 ④於無我、我倒 (2) 不損減諸真實有 如～ 諸邪見： 無施與等諸邪見行 (3) 法住智 即～ 如實了知 諸所知事 (4) 善清淨出世間智 即～ 如實覺知 所知諸法	如是等類名審慮所緣
2	不如理所引	與以上相違 就是 不如理所引	
3	非如理 非不如理所引	就是 依無記慧 審察諸法	

這樣的表格整理，是有助於調分縷析與增加了解；接著就來研究詳細內容。

所謂的“如理所引”共有四項內容，(1)不增益非真實有，論文針對“不增益非真實有”所做的舉例說明是不增加四顛倒。

而四顛倒的內容就是①對於無常與常產生了顛倒；像世間法屬於無常，但世人卻因為執取世樂，所以產生了對於無常世法的錯覺與顛倒想；而且反而對於其實

是常的出世法，卻產生了相對的錯覺與顛倒，所以這樣的顛倒是離譜與嚴重的，是屬於非常不利於修証出三界的狀態。

② 對於苦與樂產生了顛倒；像世法本質由於是生滅法，所以其實是苦的；而出世法的本質是不生不滅的永恆，但由於修行的表面看來相當的枯燥與無趣，例如靜坐，對於一般沒有興趣或沒有耐性的人，外表看來只是呆呆的坐在那裡，實在無趣極了；一旦嘗試靜坐，卻又心猿意馬、妄念紛飛，根本靜不下來，完全無法久坐；所以明明是通往成就的康莊大道，在顛倒夢想的人看起來，那就是苦極了的苦差事；而對樂極必生悲或總有一天會失去的無常世法之樂，由於可以滿足短暫的五欲感官之樂，就認賊作父、迷頭認影的誤以為這就是快樂；而被及時行樂的謬見所誤導；於真實的苦與樂，產生了嚴重的偏差與錯覺，這亦是極不利修行的狀態。

③ 對於不淨、淨產生了顛倒；我們的肉身是四大假合，充滿了各種膿痰血瘀之種種不淨；但眾生往往惑於外相，對於明明不淨之色身卻產生了淨之顛倒幻相；甚至迷惑而造業，所以不論對自他之業報身皆不宜有顛倒

想，否則對於修証極為不利，而佛法為對治眾生對於此毒身的執取，善巧的提供了所謂的不淨觀以破除執著，所以偉哉佛陀，總是用盡各種方法，幫助我們出離各種幻像遍真的顛倒夢想啊！

④ 對於無我與我產生了顛倒想法；因為一切的本質為空性，所以我亦不會例外；因此以本質而言，並無所謂的一個我可言，但眾生執著於外相，對於我見產生了最大根深蒂固的執取，所以這是最難破除的顛倒夢想，所以放在四顛倒之末。例如佛陀就在解深密經中深刻的開示過我們：「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流；我於凡愚不開演，恐彼分別執為我。」而事實上這段經文的主旨大義，佛陀也曾在其他經典中開示過；足見此段開示之重要。

所以很清楚了，經過論文的說明，我們明白了所謂的不增益非真實有；接著來了解什麼是（2）不損滅諸真實有，即遠離一切的邪見，例如不施與等一切種種邪知邪見與邪行。

至於如理所引內容之（3）法住智，顧名思義，法住智即安住於法的智慧，即完全如實的明白了知一切所知之事，這是相當遍一切時處的智慧，對於成功的菩薩道，是極為有利的狀況。

如理所引內容之（4）善清淨出世間智，就是八識田完全清淨，完全沒有任世法染著的出世間大智慧；即完全如實的覺察了知一切所知諸法；如果與前者比對，就會發現細微的不同，而這細微的不同，即是智慧更上一層樓之處～

如實了知	如實覺知
諸所知事	所知諸法
↔	



所以，如理所引這四項內容，是一層一層往上升的智慧狀態；第一層是不增加不好的智慧，第二層次是不減少好的智慧，第三層次是安住於法的智慧，第四層次是美善清淨無染的出世間大智慧。

接下來的不如理所引，要了解就非常簡單了，就是與以上相反的狀態就是“不如理所引”了。由於是與四種智慧相反，想當然耳是愚痴魯鈍的生命狀況，是對修行不利的狀況，明智的話，當然就要想辦法遠離之。而且所謂“如理所引”的“如理”，即合乎法理，當然就是對的生命方向；而“不如理所引”的“不如理”，即不合法理，當然也就是屬於不對的生命方向，這是高下立判的一件事啊！

至於非如理、非不如理所引，即依憑無記慧，思量觀察一切的萬事萬物。而所謂的“無記”，即是不好不壞、不高不下、不是不非……的狀態，所以無善也無惡，是屬於不會造業的狀況，就是既不會造白業，也不會造黑業，所以對於業而言，是無作用力的狀況，不會在生命的軌跡留下任何業的印記，故名之為“無記”；那麼也就是不落入有無兩邊，既不思善、也不思惡，以中觀的角度去思量觀察一切林林總總的事事物物。

以上所說，就是所謂的“審慮所緣”。

整個瑜伽師地論，幾乎篇篇都相當艱澀難懂，不過只要我們有耐心、有決心的一直研讀下去，總會越入佳境的！ 【待續】



實修之部——

唯識觀想法～

觀貪的種子消失

觀想的意義

修行修心，“是心作佛，心即是佛”，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

觀想的方法

以心而觀，如心眼而視，例心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

本次觀想主題～

觀想貪的種子消失了

理論依據

八識田中同時並存好與壞的種子，（種子說見佛名句——“阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流”。即可略知一二）好的種子是白色的，壞的種子是黑色的，菩提願的種子是金色的；故若要清淨八識田，直接

觀想黑色的種子消失，是唯識的實修方法，亦是直接的修行方法。而貪的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色貪的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

黑色貪的種子

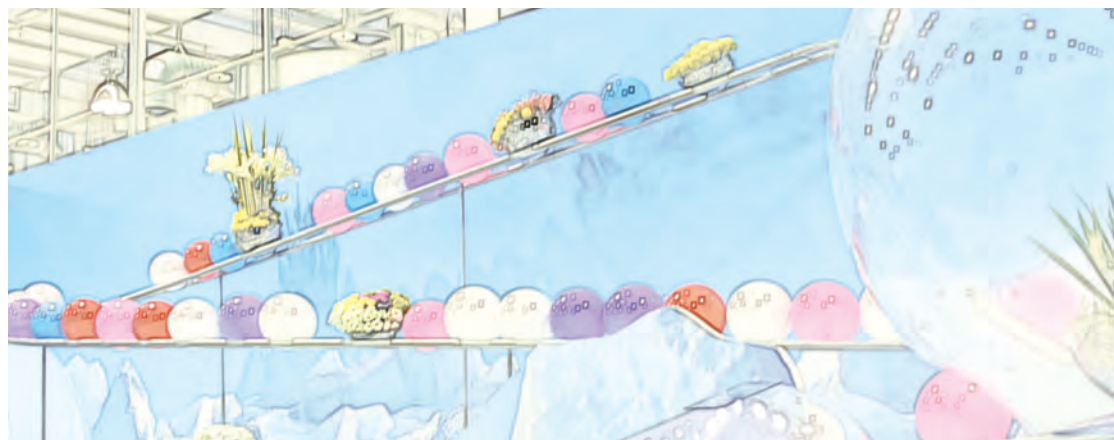
消失了

消失了

消失了

.....

PS：由於唯識觀想是固定修法，故每期內容皆雷同；但為方便實修，每期皆重複登出，只有更換圖片，特此說明。



—— 本月專題企劃 ——

通體明淨・悲智充盈～ 觀想實修 《下》

文／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

心

是唯一真實
故當心在觀想
即為實修！

■ 悲智雙運

■ 末法時代 暮鼓頻催

■ 菩 薩 道

■ 佛菩薩永遠等你

■ 珍惜善知識

■ 你就是佛！

■ 遵從善知識的教導

〔編按：此為作者從1993～1997約五年間陸續發表關於觀想實修的文章，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

前言

觀想的意義：

心念即一切的源頭，善用心念，即與正知見相應，與法界相應，觀想即訓練心念與正念相應。

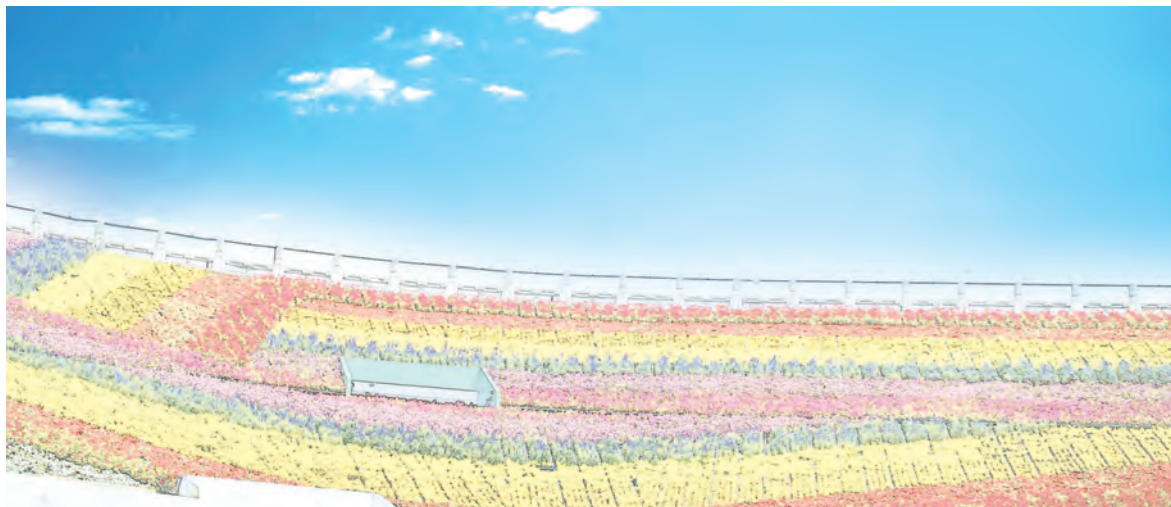
觀想的方法：

即於腦海中浮現所觀之形相或過程，不一定只限於開天眼者方可練習。例如，現在要你觀想你母親的樣子，你必定毫不困難的於腦海中浮現她的相貌，甚至她常穿的那件衣服也鉅細無遺，此即“觀想”。



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

悲智雙運



觀想

全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

深紅色的 蓮花

蓮花的中心有一顆

摩尼寶珠

放出金色的萬丈光芒

萬丈光芒中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子

三界如火宅

應速求脫離

要大精進 自度度人

要擁有圓滿的慈悲

也要擁有圓滿的智慧

唯有 悲智雙運

才能究竟圓滿成就

大悲為上首

方便為究竟

孩子啊！

慈悲不能離開智慧

智慧也不能離開慈悲

真正慈悲的人

一定擁有智慧

真正智慧的人

一定擁有慈悲

慈悲中一定包含智慧
智慧中一定包含慈悲
所以 慈悲與智慧
其實是一體的兩面

孩子啊！
末法時代 五濁惡世
成就
甚難 甚難 甚難
但如果 大精進
擁有無量無邊的 慈悲
擁有方便善巧的 智慧
還是一樣可以究竟成就

所以
一定要大精進
一定要朝圓滿的悲智
不眠不休的邁進
一定要朝圓滿的悲智

永不懈怠的努力
一定要朝圓滿的悲智
永不厭煩的實踐

孩子啊！
如果如是奉行不渝
則你
必定成就 必定成就 必定成就

孩子啊！
願你 早日成就
也願眾生 早日成就

諸佛放出 寶藍色的萬丈光芒
自己也放出 寶藍色的萬丈光芒
自己的萬丈光芒與諸佛的萬丈光芒
合而為一
只見
光海閃爍
莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

菩 薩 道

觀想

全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

然後

全身化成 水

非常澄淨的水

接著

全身化成 七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

接著

全身又化成 金色佛身

莊嚴無比

頂輪上端坐著蓮華生上師

蓮華生上師化現千百億個化身

每一個化身都對自己說：

孩子

菩薩道難行難忍

你一定要不斷精進

才能走完這條千辛萬苦之路

孩子啊！

不斷增長你的慈悲

唯有慈悲 能化解嗔恨

孩子啊！

不斷增長你的智慧

智慧具足 才能善巧自度度人

願你早日成就

願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的說：

我會牢牢記在八識田中

感恩 蓮華生上師

感恩、感恩、無盡的感恩

蓮華生上師放出寶藍色的萬丈光芒

籠罩自己全身

自己全身化成紫水晶

蓮華生上師放出萬丈金光

籠罩自己全身

自己全身化成日月蓮座

天上出現美麗的彩虹

奏出美妙動聽的天樂

天女散著芬芳的天花

自己端坐人間修行處

全身化成金剛舍利塔

蓮師放出十彩虹光

互相合一

只見光海閃爍，莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

珍惜善知識

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣

水晶中出現金色蓮花

金色蓮花中有透明摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出寶藍色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子

人身難得 佛法難聞

此身不向今生度

更待何生度此身

請珍惜一切的善緣

要珍惜與善知識學法的因緣

如果不知珍惜

學法的因緣也會成為過去

要尊重善知識的修證經驗

那都是累生累劫



辛苦修行得來的寶貴證量

如果不知尊重善知識的修行證量
那麼他所說的話都會當作馬耳東風

然而損失的到底是誰呢？
是不聽話的自己啊！
有人管你 有人約束你
是自己還值得管教

當善知識不再管你
也不再約束你
那才是莫大的損失

孩子啊！
末法時代 五濁惡世 成就甚難

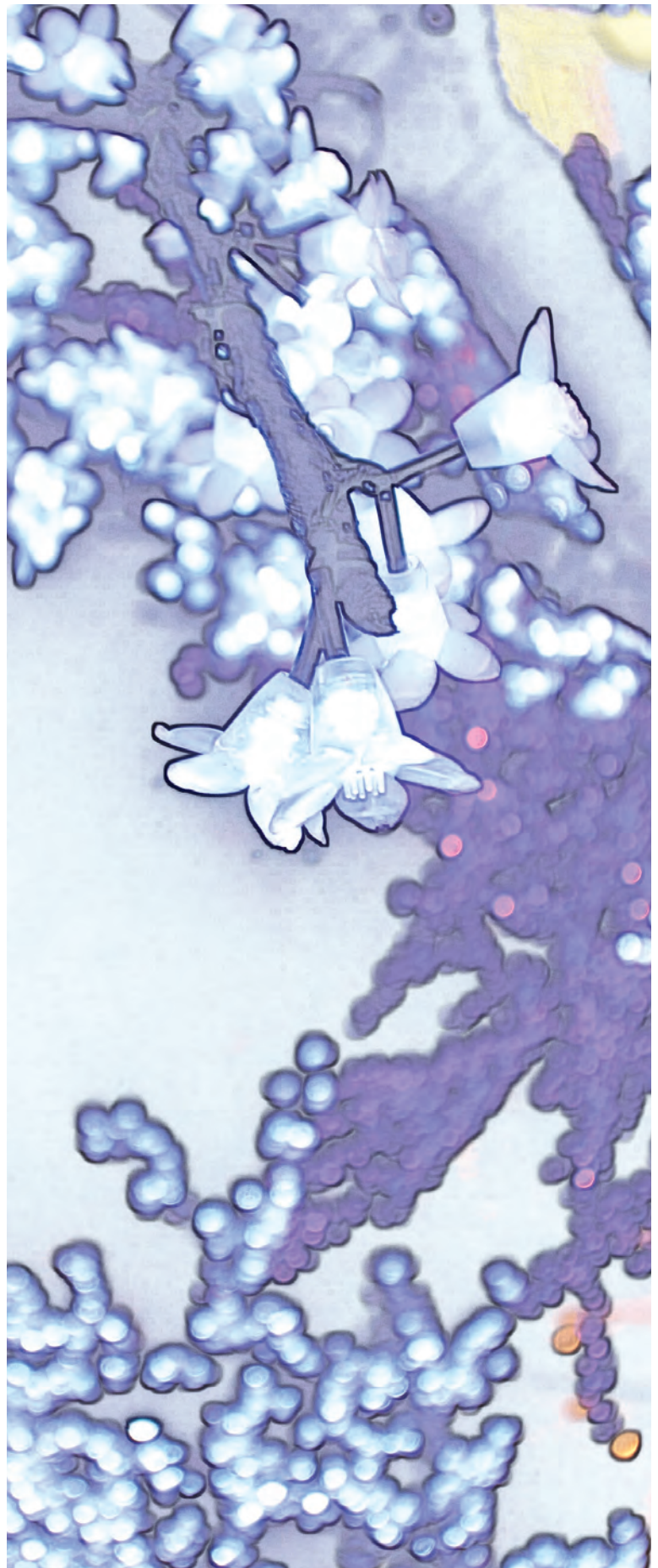
如果不好好聽從善知識的指導
那麼
生死輪迴的路更漫長

人身難得 佛法難聞
良師更是難遇

可是
如果你是一個清淨法器

那麼
人身易得
佛法易聞
良師易遇

然而
如果你不是清淨法器





那麼

真的是佛法難聞

真的是良師難遇

而且

就算得聞佛法 也易失去

就算得遇良師 也易失去

孩子啊！

一切都是因果

如果珍惜善法

這樣的因 會感召善法

長留身邊

敬重善知識

自然會感召

善知識對你的 大力加持

唯有好的弟子

會遇見好的老師

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光

與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍 莊嚴無比

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

遵從善知識的教導

全身如透明水晶 清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣

水晶中出現一朵金色的蓮花

金色蓮花中有一顆透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

聽從善知識的指導

是非常重要的學習

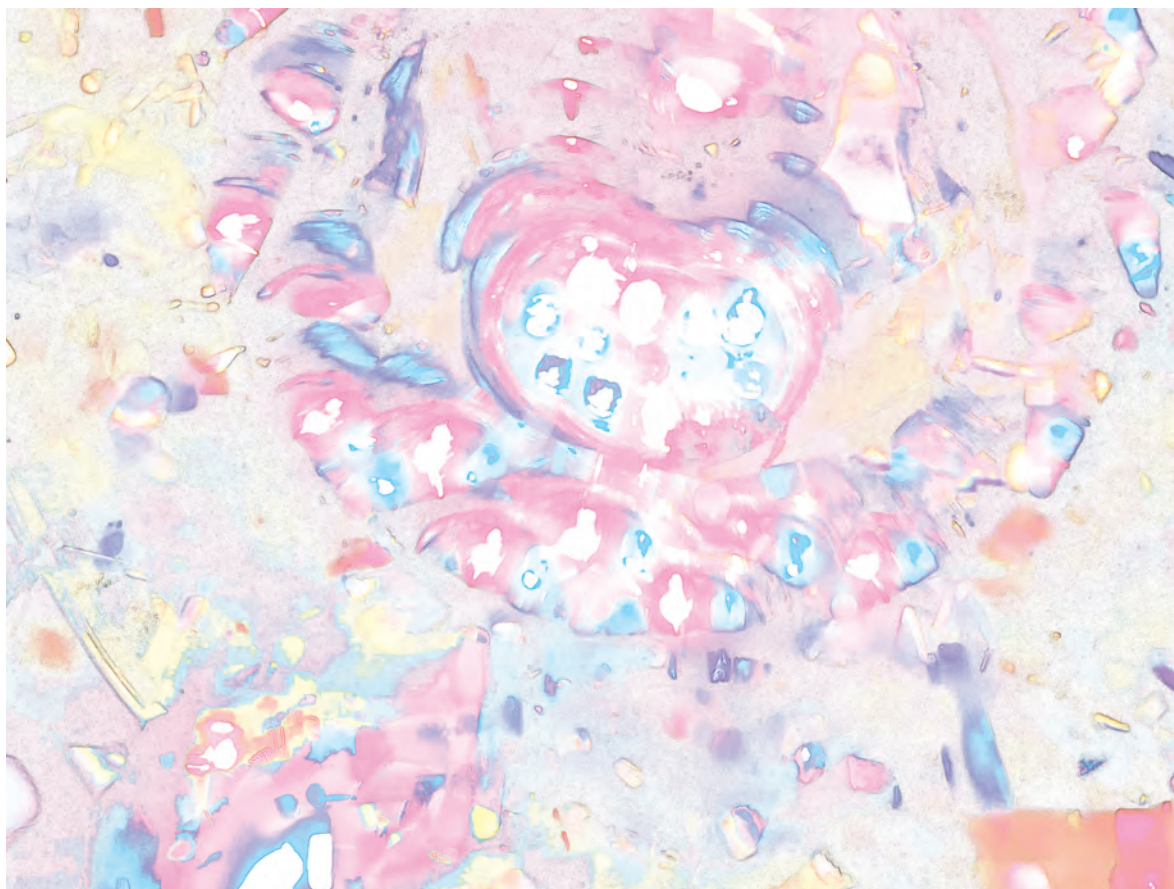
善知識

之所以成為善知識

一定下過苦功

就算今生沒有

過去生也一定有下過甚深功夫





才能成為善知識

面對一個善知識

一定要經過觀察的過程

觀察他

是否為了眾生

在修行 在作事

如果答案是肯定的

那麼

就要開始深信

只有 深深的相信

沒有 第二個選擇

因為

業境的顯現

實在太複雜

如果你不深信

業境一定會干擾

你對善知識的信心

當信心不再深厚

當信心不再清淨

你與善知識之間的

法緣 必定會斷

因為

誠如金剛經所說：

信心清淨

即生實相

當信心不夠清淨的時候

你的分別意識

會變得特別的強大

強大的分別

會造成很多業境現前

如同你的分別意識所想

所以

一切都是心念的感召

清淨的眾生

一定感召具德的善知識

但是

這份清淨

是不容易維持的

尤其當你與善知識越來越接近

接近善知識

其實是一種福報

但也同時是一種考驗

越接近 越有機會

看到善知識的

‘缺點’

但是你眼中所看到的

善知識的“缺點”

真的是他的“缺點”嗎？

還是你自己心念的感召呢？

在這業力變現的三界之中

不可能有一件沒有缺點的事

因為業力尚未了盡

如果透過事件

來了解一位善知識

這是走錯方向

因為

永遠 最重要的





就是 內心

當你看到事件的不夠完美時
你同時看到
善知識的內在完美嗎？

如果沒有
那麼 你需要好好的懺悔

一個善知識
尤其是具德的善知識
必定是
歷劫修行 廣度眾生

禮敬他尚且不及
怎能在自己內在裡
偷偷的批判 看輕他呢？

事實上
這些批判或看輕
對於有證量的善知識而言
並不會影響什麼

影響的是你自己啊！
你會在業境的矇蔽下
越來越批判善知識
越來越看輕善知識

那麼
孩子啊！
你會離善知識 越來越遠

孩子啊！
真正的具德善知識
真的是 百千萬劫難遭遇啊！

不要等到有一天善知識離開了
才開始珍惜
那會來不及的

人身難得
佛法難聞
善知識難遇

遇到而不珍惜
一定會失去
真正的學法因緣

孩子啊！
成就甚難
到達彼岸真的甚遠

善知識是你的領航船

你真的必須亦步亦趨啊！

而缺少了清淨的信心
你會離領航船
越來越遠

自己去度這蒼茫的苦海
是很容易 迷航

沒有人能決定
你留在善知識身邊的日子有多長
是你自己決定

孩子啊！
語重心長
一個好的善知識
不會一天到晚向你自吹自擂



只有福報夠的孩子
會看清楚這樣的善知識

既然看清
就要遵從善知識的教導

要以完全清淨的身口意
來接受教導

而且
善知識
不可能教你為惡
都是要你行一切善

既然如此
如果他指正你
難道
不是為了你好嗎？

真正的關懷
不一定都用 甜蜜來包裝

良藥不是很苦嗎？
忠言不是多半逆耳嗎？

孩子啊！
要作個聽從教導的乖孩子啊！

如果有人不聽從教導
不要學習他
如果有人聽從教導
要加倍學習他

看不懂的
不要妄加批判
真正成為干擾
就要請教善知識



以免
被業力障蔽
被磨羅干擾
而不自知

孩子啊！
服從善知識的教導
真的很重要

善知識的教導
能夠省卻
你多少力氣
多少時間
多少浪費

你真的很難明白啊！

所以
連世間法都說：
尊師重道
難道出世法不是更應如此嗎？

但是這份尊重
是來自於內在清淨的信心
而不是只有外在的禮節

孩子啊！
如果
你想自度度人
如果
你想實踐悲願

真誠的
清淨的

接受善知識的教導

真的
非常重要

孩子啊！
願你早日成就
也願眾生早日成就

諸佛放出十彩虹光
白己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光
與諸佛的十彩虹光合而為一
只見光海閃爍 莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

末法時代 暮鼓頻催



全身如透明水晶

清澈 晶瑩 透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現白色蓮花

白色蓮花中出現

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白

五色佛光中化現千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子啊！

三界如火宅

一切都是苦

最美麗的花朵

也有凋零的時候

最動人的感情

也有離別的時候

一切的一切

都是無常

都在變化

沒有永恆

沒有海枯石爛

一切都如夢幻泡影

空花水月

雲露雨電

變換不定

遷流不已

幻化的世間

如夢似幻
要早日清醒過來
不要再沈睡

輪迴如夢
死生如幻
是非成敗
過眼雲煙

死死生生
生生死死
頭出頭沒
難有出期

孩子啊！
不要再作夢
這一場大夢
已經做得太久太久

是該醒過來時候了
如果眾人都在沈睡
你就不能獨自先醒嗎？

沒有這樣的勇氣嗎？
是該完全醒覺的時候了
沒有時間可以再蹉跎
沒有空間可以再退讓
一期生死，匆匆而至

如果你已經看清楚這個事實
就不要再逃避
不論天涯海角
都無法逃避生死大事

生死事大
無常迅速
再不奮起精進
就要後悔莫及

時間從來不等待人
空間從來不退讓人
業力催逼
情何以堪？

無量劫以來
多少夢已做過？
多少生離死別都已經歷？
多少愛恨情仇都已流逝？

揮別這一切的大夢
早日覺醒過來
孩子啊！
末法時代的暮鼓頻催啊！
要做濁世的清流
要做濁世的蓮花
清淨無染
卓然成就





濁世滔滔裡
要作中流砥柱
末世洪流中
要做清明的依皈

孩子啊！
唯有自己先醒過來
才能繼續喚醒其他
還在沈睡的孩子們

莫小看一己善的影響力
它將像點燃
無盡燈
一盞接著一盞明亮

如果人間充滿光明
如果人間充滿慈悲
如果人間充滿智慧
如果人間充滿佛法

那麼
人間就是淨土
淨土不在遙遠的西天
就在你我的心中

孩子啊！
願你早日成佛
也願眾生早日成佛

諸佛放出七彩虹光
自己也放出七彩虹光
自己的七彩虹光
與諸佛的七彩虹光合而為一
只見光海閃爍，莊嚴無比

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

佛菩薩永遠等你



全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大
擴大至虛空一樣

水晶中出現一朵
白色的蓮花
蓮花中有透明的
摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫
七彩虹光中化現出千百億尊佛
每一尊佛都伸出寶藍色的手臂
摩自己的頂說道：

孩子啊！

一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀

一切的一切
都不是永遠
一切的一切
都在遷流變化

生生死死
死死生生
頭出頭沒
輪迴不已

到底什麼時候
才能停止



這巨大的
輪迴之苦痛呢？

孩子啊！
也許你會常常如是問
可是
你真的決心離開輪迴了嗎？

如果
並未真正的下定決心
其實
是不可能離開三界的

因為
離開三界的困難
真的
真的超乎你的想像

只有真正的大丈夫
只有真正的勇者
只有真正的奮鬥者
才有可能離開三界

孩子啊！
你真的看清楚
輪迴的苦痛了嗎？
你真的決心
要不顧一切挫折的究竟成就嗎？

只要還沒有
真正看清這輪迴的苦痛
只要還沒有
真正下定決心離開輪迴

那麼
輪迴的命運
將如影隨形
難以脫離

那麼
無量劫的生死
仍將像演不完的戲
一直持續下去

那麼
生離死別的眼淚
也將一世又一世的
流著 流著

孩子啊！
除非你真正願意
沒有人能夠讓你
究竟成就

一切的一切
是如此的虛幻
一切的一切
是如此的短暫

孩子啊！
你到底在尋找什麼？
而這份辛苦的追尋
已經歷經百千萬劫了
你知道嗎？
難道還要繼續茫然的
流浪 流浪？

孩子啊！
真的不要再找了



停止任何的追尋
只要回到自心
一切都能夠得到答案

孩子啊！
不要再流浪了
不要再追尋了
回家吧！
回到自性的家吧！

孩子啊！
要咬緊牙根
勇敢的接受
生命中的無量劇苦

要永遠不被業力打敗
要永遠屹立不搖
要精進、大精進

佛菩薩
永遠等你
永遠等你

孩子啊！
一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀

願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的
向諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷的說著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
自己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光
合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

你就是佛

全身化成透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

白色蓮花

每一瓣花瓣

都開得非常飽滿

白色蓮花不斷擴大

擴大至虛空一樣大

蓮花中心有一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出七彩虹光

七彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

眾生平等

眾生皆有佛性

心、佛、眾生

無二無別

沒有輪迴

沒有生死





沒有時空

沒有去來

一切都是心王的遊戲

一切都是妄念的變現

一切都是心意識的分別

一切都是空花水月

幻相

一切都是幻相

夢境

一切都是夢境

大幻化網

幻相逼真

牢牢網住

三界眾生

大幻化網

層層纏繞

難以掙脫

難以出離

唯有悟空

才能真正澈見諸法實相

才能真正衝破大幻化的束縛

才能出離三界

孩子啊！

成佛甚難甚難甚難……

唯有大精進

才能究竟成就

自度度人

皆須精進

悲智雙運

不可偏離

慈悲就是智慧

智慧就是慈悲

是一體的兩面

是一而二、二而一

孩子啊！

一切都是空花水月

醒過來吧！

快快醒過來吧！

無論你多麼的失意

無論你多麼的悲傷

無論你多麼的煩惱

無論你多麼的痛苦

放下這一切的感受

因為這些都是幻相

再逼真的感受

終究還是幻相

孩子啊！

只因不明這層深刻的道理

所以你們都被愚弄了

卻還深陷其中，難以自拔

孩子啊！

不要再受到幻相的愚弄

要清醒過來

要澈底的清醒過來

離開一切幻相

離開一切妄念

離開一切干擾

離開一切束縛

孩子啊！

一個妄念的生住異滅

就是一次的輪迴

就是一次的生死





莫再受到妄念的影響

莫再受到妄念的愚弄

要努力悟空

要努力安住於空

唯有安住於空

才能避開業力的強大催逼

才能真正隨緣消舊業

才能真正不再造新殃

孩子啊！

三界如火宅

一定要速求脫離

還要幫助有緣眾生脫離

一切本空

法爾如是

要努力證得無上正等正覺

還要幫助有緣眾生也證得無上正等正覺

孩子啊！

你就是佛

當下承擔

你便是佛

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與

諸佛的十彩虹光合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比

注：觀無量壽佛經說～是心作佛，是心是佛。

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

佛品坊索引

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	咕魯咕魯素食滷味	104 台北市中山區北安路 514 之 1 號	02-25326282
V60	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
V61	法華素食餐廳	105 台北市內湖路一段 387 巷 3 弄 6 號 1F	02-87519068
V62	廣誠素食	105 台北市松山區八德路 3 段 140 號	02-25794936
V63	天然素食	105 台北市松山區八德路 3 段 155 巷 3 號	02-25772886
V64	蓁蓁天然素食	105 台北市松山區三民路 113 巷 9 號 1 樓	02-27615212
V65	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
V66	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
V67	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
V68	滴水坊	105 台北市松山區民權東路 3 段 106 巷 3 弄 2 號	02-25471942
V69	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
V70	正慧素食	105 台北市松山區光復北路 11 巷 66 號 1 樓	02-27477625
V71	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
V72	和松素食堂	105 台北市松山區光復南路 21 號	02-27623435
V73	慈梅素食自助餐	105 台北市松山區延壽街 406 號 1 樓	02-87870502
V74	蓮香齋素菜餐廳	105 台北市松山區長春路 353 號 B1 樓	02-25474788
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	京兆尹(仁愛分號)	106 台北市大安區四維路 18 號	02-27013225
V82	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
V83	逛街	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 2 弄 11 號	02-27738529
V84	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
V85	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
V86	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
V87	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
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	今日素食	110 台北市信義區中坡北路 25 號	02-27656946
V120	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
V121	福元養生素食館	111 台北市士林區士東路 84 號	02-28380539
V122	圓通素食館	111 台北市士林區大東路 158 號	02-28814969
V123	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
V124	毫光素菜館(中正店)	111 台北市士林區中正路 357 號 1 樓	02-28832168
V125	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
V126	蓮華山莊	111 台北市士林區永公路 500 巷 50 號(陽明山)	02-28620101
V127	陽明素食館	111 台北市士林區忠義街 52 號	02-28328189
V128	承德新素食園	111 台北市士林區承德路 4 段 308 號 B1 樓	02-28812753
V129	喝采咖啡蔬食	111 台北市士林區雨農路 8 號 1 樓	02-28341122
V130	明都素菜	111 台北市士林區重慶北路 4 段 148 號	02-28127891
V131	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
V132	淨心健康素食館	111 台北市士林區通河街 153 號	02-28858082
V133	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
V134	頤園素食小館	111 台北市士林區福國路 32 號	02-28357830
V135	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
V136	蔬食·舒食	111 台北市士林區德行東路 17 號	02-28765249

V137	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
V138	萬年青	111 台北市士林區德行東路 9 號	02-28310284
V139	菩提素食小吃店	111 台北市士林區福港街 170 號	02-28829953
V140	大順齋菜館	112 台北市北投區中央北路 3 段 45 號	02-28957095
V141	全家福素食	112 台北市北投區石牌路 1 段 166 巷 112 號	02-28233260
V142	白毫素食(石牌店)	112 台北市北投區石牌路 2 段 110 號	02-28228498
V143	馥花園	112 台北市北投區石牌路 2 段 159 號	02-28220204
V144	竹苑素食館	112 台北市北投區石牌路 2 段 90 巷 15 號	02-28219346
V145	紫竹林素食	112 台北市北投區石牌路 2 段 99 巷 7 號	02-28223816
V146	洪家素食小吃店	112 台北市北投區立德路 118 號	02-28935435
V147	禪緣素食	112 台北市北投區東陽街 463 號 1 樓	02-28251195
V148	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
V149	姊妹中西素食	112 台北市北投區致遠一路 1 段 109 號	02-28270402
V150	綠點素食	112 台北市北投區致遠一路 1 段 124 巷 5 號	02-28222395
V151	滴水書坊	112 台北市北投區復興三路 101 巷 10 號	02-28964558
V152	蓮花素食茶飲館	112 台北市北投區溫泉路 110 號之 2	02-28927611
V153	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
V154	璽涵居素菜	114 台北市內湖區內湖路 1 段 111 號	02-26573902
V155	法華園	114 台北市內湖區內湖路 1 段 387 巷 3 弄 6 號	02-87519068
V156	頤園素食小館	114 台北市內湖區內湖路 1 段 91 巷 8 號	02-26597921
V157	一如素食小吃	114 台北市內湖區成功路 2 段 426 巷 8 號	02-27914688
V158	藍色馬克蔬食餐廳	114 台北市內湖區江南街 65 巷 45 號	02-26572333
V159	秀羽素食(創始店)	114 台北市內湖區港乾路 41 號 1F	02-26595353
V160	普宜香積	114 台北市內湖區麗山街 348 巷 14 號	02-26271886
V161	玉清素食	115 台北市南港區玉成街 11 號	02-26510575
V162	祥益素食館	115 台北市南港區成福路 22 號	02-27832384
V163	觀世音素食	115 台北市南港區昆陽街 155 號	02-27823779
V164	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
V165	可道素食	115 台北市南港區研究院路 2 段 140 號	02-27880264
V166	興華素食	115 台北市南港區興中路 28 巷 31 號	02-26518140
V167	天行素食餐館	116 台北市文山區一壽街 8 號	02-29377767
V168	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
V169	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
V170	淨光素食(本店)	116 台北市文山區木新路 3 段 315 號	02-29371717
V171	仕昌素食	116 台北市文山區保儀路 55 號	02-29394707
V172	綠的素食坊	116 台北市文山區指南路 2 段 99 號 2 樓	02-86615005
V173	精進美食	116 台北市文山區景文街 181 號	02-29340361
V174	芙蓉冰素食	116 台北市文山區景文街 52 號	02-29328856
V175	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(廈門店)	100 台北市中正區台北市廈門街 113 巷 10-5 號	02-23670735
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	樸園(廈門店)	112 台北市北投區石牌路二段 122 號	02- 28287336
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

編號	店 名	地 址	電 話
BG1	金紙沉香佛具	100台北市中正區汀州路二段209號	02-23689537
BG2	光華堂宗教禮品	100台北市中正區汀州路三段51號	02-23657335
BG3	淨欣園	100台北市中正區杭州南路一段63之1號	02-23937423
BG4	西方蓮佛教文物有限公司	100台北市中正區忠孝東路一段11號之2、1樓	02-23951826
BG5	十方佛教文物中心	100台北市中山區松江路400號1樓	02-25981178
BG6	廬山軒佛具	103台北市大同區延平北路2段171號	02-25577029
BG7	義成軒佛具店	103台北市大同區延平北路3段44號	02-25959319
BG8	金剛顯密佛教文物	103台北市大同區重慶北路三段145號	02-25911168
BG9	僧服道服	103台北市大同區重慶北路三段296巷4弄4號	02-25965650
BG10	嘉南佛教文物有限公司	103台北市大同區酒泉街77號1樓	02-25930915
BG11	泰山佛俱店	103台北市大同區華亭街41號	02-25588641
BG12	臧巴拉佛教文物	104台北市中山區民生東路2段104號	02-21001919
BG13	榮發佛具行	104台北市中山區吉林路166號1樓	02-25362456
BG14	上德佛教文物中心民權店	104台北市中山區松江路362巷73號1樓	02-25614369
BG15	福本佛教文物社	104台北市中山區長安西路30號	02-25312478
BG16	奇妙軒佛繡店	104台北市中山區龍江路387巷19號	02-25035739
BG17	正宗佛壇佛具店(八德店)	105台北市松山區八德路三段12巷5弄44號1樓	02-25790313
BG18	全德佛教藝文中心	105台北市松山區光復南路1號	02-27422900
BG19	全德佛教文物	105台北市松山區光復南路49號1樓	02-87879050
BG20	如意國際興業有限公司	105台北市松山區南京東路五段356號12樓	02-27422930
BG21	藏喜行	106台北市大安區永康街41巷23號1樓	02-23225437
BG22	一心佛教文物精品店	106台北市大安區安居街8巷6弄20號	02-27373379
BG23	千佛莊開發股份有限公司	106台北市大安區信義路3段172號1樓	02-27096288
BG24	藝術家宗教文化館	106台北市大安區信義路四段265巷50號1樓	02-27016299
BG25	雅香齋佛教文物有限公司	106台北市大安區泰順街42號之5 1樓	02-23639597 0932303239

BG26	天緣坊佛藏文物社	106台北市大安區通化街132號	02-27324803
BG27	鴻鈺佛教用品有限公司	106台北市大安區濟南路三段34號1樓	02-27403232
BG28	佛化人生圖書文物中心	106台北市大安區羅斯福路三段325號6樓之4	02-33651678
BG29	曼達藝術精品	106台北市敦化南路二段63巷54弄1號2F-1	02-27846083
BG30	聖靈光佛具總匯	108台北市萬華區西園路1段150號之3	02-23024623
BG31	龍山佛具店	108台北市萬華區西園路一段142號	02-23361010
BG32	妙佛園佛俱	108台北市萬華區西園路一段152-1號	02-23361822
BG33	老山香企業有限公司	108台北市萬華區和平西路3段261號之11、1樓	02-23367676 0952884382
BG34	大德佛教文物流通處	108台北市萬華區康定路248號1樓	02-23087031
BG35	興發佛像雕刻	108台北市萬華區萬大路268號	02-23030407
BG36	華山佛具店	108台北市萬華區寶興街210巷2號	02-23036704
BG37	佛教福慧藝術中心	111台北市士林區士東路100號2樓165室	02-28345726
BG38	禪淨佛教文物社	111台北市士林區中正路407號	02-28825669
BG39	祥龍國佛具(大南店)	111台北市士林區華齡街2巷18號	02-28817902
BG40	臻吉祥佛俱批發總匯	112台北市北投區承德路7段352號	02-28206617
BG41	正香園企業有限公司	112台北市北投區承德路七段164巷2號1樓	02-28277659
BG42	大方廣	112台北市北投區東華街1段416號	02-28207062
BG43	妙音佛教文物流通社	114台北市內湖區成功路四段298號1樓	02-27954943
BG44	妙法香佛教文物用品社	114台北市內湖區康樂街111巷1弄6號1樓	02-26326696
BG45	日商山中大佛堂股份有限公司台北分公司	114台北市內湖區新明路167號2、3樓	02-25522101
BG46	祐揚企業社	115台北市南港區舊庄街二段70巷1號	02-26516548
BG47	藏傳佛教文物	116台北市文山區景興路93號	02-29354010
BG48	宗慧佛教文物精品店	116台北市文山區興隆路2段154巷11號3樓之2	02-29332343
BG49	錦隆佛店	116台北市文山區興隆路一段99巷5號1樓	02-29342396
BG50	龍園香業佛俱	116台北市文山區興隆路四段120號之1、1樓	02-29377063

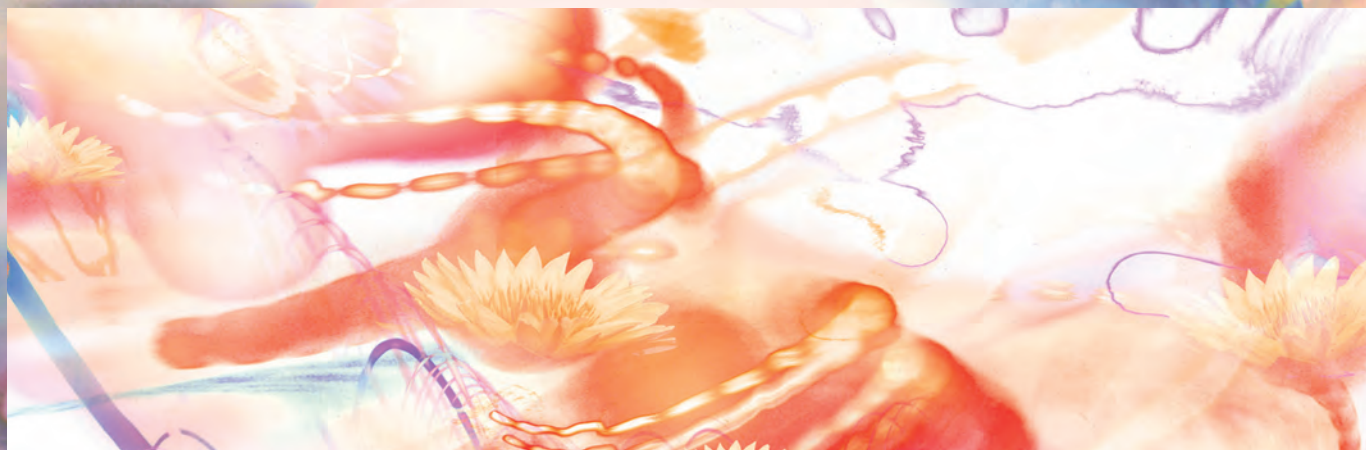
北京篇

素食餐廳

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)	海澱區梅苑飯店高梁橋斜街甲 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	52020978

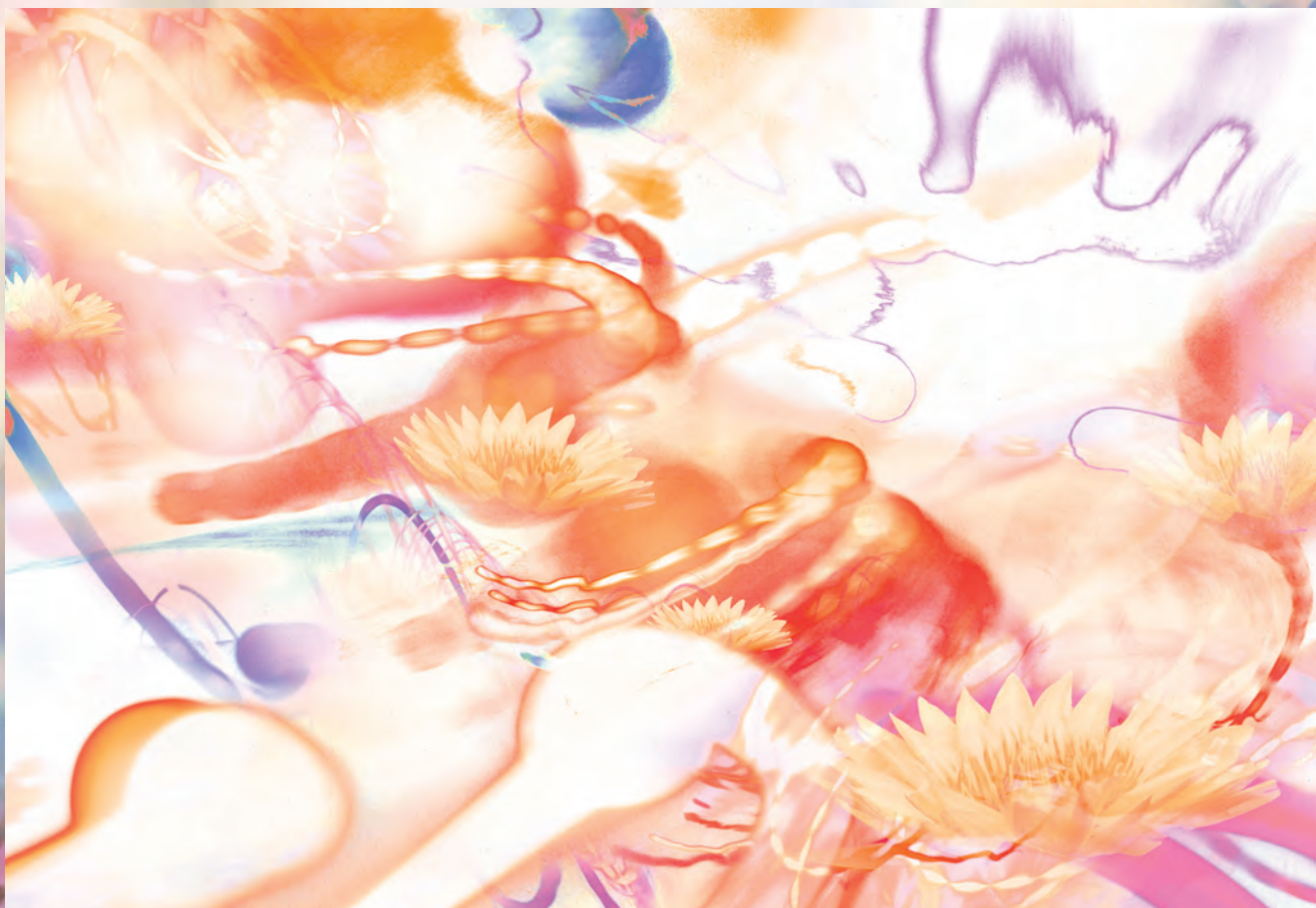
		200 米	
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856
V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東	
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)	
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110
V41	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 1590123936
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	巧食素食回龍觀店	昌平區回龍觀鎮岡雅園西側商業街	86668036
V76	蓮香蔬食	昌平區回龍觀預知西路龍華園社區門口	
大興區			
V77	藏素風格餐廳	大興區黃村新華大街三中西巷 14 號	69251515
門頭溝區			
V78	晴耕雨讀素食坊	門頭溝區潭柘寺鎮趙家台新村 85 號	60863689
V79	潭柘嘉福飯店	門頭溝區潭柘寺門口	60863587
V80	戒台寺飯店	門頭溝區戒台寺公園內	69806611
V81	譚柘寺素齋	門頭溝譚柘寺門口	
房山區			
V82	北京雲居寺飯店	大石窩鎮水頭村	61389883



有機商店

編號	店名	地址	電話
01	北京東方遠東有機食品有限公司	北京市東城區燈市口大街 100 號 (華翔商務寫字樓 458、468 號)	64272940
02	北京天地生有機食品有限公司	北京市東城區朝內大街 199 號	64079646
03	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 908 室	64444955
04	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 17 層	64444954
05	中環有機(天然)食品有限公司	北京市崇文區北崗子街 8 號	64930856
06	德潤屋	北京市順黃路甲 3 號淡水小鎮 813 室	84590809
07	北京露卡素有機超市	北京市崇文區廣渠門內大街福祉家園 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



編號	店 名	地 址	電 話
BG1	慈慧客藏漢佛教用品	東城區雍和宮大街 127	6606 1539↑
BG2	福緣佛教用品商店	東城區雍和宮大街丁 26	
BG3	敬佛緣	東城區雍和宮大街 167 號	84035525
BG4	雍佛緣工藝美術品店	東城區雍和宮大街 105 號	84047737
BG5	博瑞鑫泰商貿有限公司	東城區東直門	84063896
BG6	金天佛具用品中心	東城區隆福大廈, 隆福寺街 95 號	6400 0551↑
BG7	金寶藏佛教用品批發中心	門頭溝區馮村新園 6-1102	6182 3477↑
BG8	永隆佛教用品批發	大興區鬱花園二裡日月星辰花卉市場 F-T46 號	8096 9586↑
BG9	常祥悅佛具	大興區蘆花路甲 2 號	57227163
BG10	北京悟蓮藝苑佛具店	亞運村古玩城一層環五悟蓮藝苑佛具店	64940739
BG11	蓮池海會佛具專賣北京總店	朝陽區百子灣路 29 號蓮池海會標準大廳	6775 2523↑
BG12	雍和佛具批發	朝陽區紅軍營南路綠色家園媒體村天暢園 C1 306 室	84829398
BG13	佛緣閣專業佛教用品批發	朝陽區三裡屯雅秀服裝市場 4007 號	0316 3300156
BG14	吳仁太	朝陽區周家莊周莊嘉園 22 樓 2 單元 204 號	67491487
BG15	北京世紀和生文化傳播有限公司	朝陽區高碑店東民俗文化街 2 號藏密唐卡店	87739195
BG16	功德海	朝陽門內南小街 16 號樓首層 2 號	65226314
BG17	菩提閣	朝陽區來廠營千美匯花藝廣場	84918691
BG18	法緣海會佛教文化	朝陽區十裡河花卉市場 C 廳一層 16 號	67301590
BG19	弘蓮境商貿有限公司	朝陽區東豐南路東潤風景小區一號樓一層弘蓮境	64364301
BG20	中華佛教出版社	朝陽區望京中環南路甲 2 號佳境天城大廈 2802 室	84720939
BG21	東岳龍	朝陽區岱頭金蟬北里 16 樓 2 門 202	67378258
BG22	德吉梅朵	朝陽區北苑家園綉菊園 4 號樓 305 室	84960292
BG23	三藝文博	朝陽區北苑家園蓮葩園二號樓 606 室	84959376
BG24	妙香光佛具	宣武區西磚胡同 84 號	
BG25	福慧閣佛具店	宣武區西磚胡同 86 號	51289977

BG26	祥雲海會宗教用品批發	宣武區南橫西街 92-9 號（法源寺對面）	83556077
BG27	北京友德閣佛具批發中心	石景山區八寶山地鐵北口 100 米博古藝苑 D 區 15—20 號	68689122
BG28	百益網-佛教用品流通	西城區西安門大街 129 號	51299243
BG29	唯緣閣雍和佛教用品公司	西城區阜外大街 259 號天意新商城地下六道 7 號櫃檯	58583565
BG30	洋洋佛教用品批發	西城區南禮士路丁 9 號天照天飾品批發市場二層 2313-2321	58583086
BG31	北京菩提泉文化傳播有限公司	西城區新街口西裡一區 6 號樓 19 號	62267038
BG32	中國佛教協會法物流通處	西城區阜內大街 2 5 號	66174423
BG33	北京佛教用品批發部	西城區天照市場 0316 號	58583315
BG34	金藝閣(北京市金屬工藝品廠)	西城區德勝門外教場口街 9 號院戊 9 號	62027683
BG35	大釋界精品佛具	西客站南路豐台麗澤雅園 10 號樓前元豐商務樓 2 樓	58349969
BG36	感恩佛具公司	豐台區海慧寺 1 號丹陸華 A868-869	13718526157
BG37	德寶屋	豐台區東羅園 85 號	1581 0779134
BG38	大自在佛具用品	豐台區南四環科豐橋旁時代財富天地大廈 17 樓	400-7116-737
BG39	尼泊爾佛教用品專賣	豐台區南苑東路 58 號	67971538
BG40	佛香緣	豐台區 大井南裡 1 號樓	63849001
BG41	芭尼諾	豐台區南四環西路總部基地 188 號 6 區 16 號 5 層	13366427876
BG42	北京慧中文化傳播	豐台區南苑路 17 號	67235376
BG43	吉祥雲天	昌平區立湯路 188 號明珠百貨地下一層 C057	59453090
BG44	北京韜學德誠工藝品店	海澱區紫竹橋東北角官園市場地下二層 b 區 302.303 號	57530780
BG45	禪修用品網	海澱區成府路 207 號	13521709651
BG46	念珠閣浩天佛珠	通州區台湖鎮田家府 277 號	400-656-6018
BG47	和南聖眾佛具用品批發店	北京南三環木犀園橋西北角百榮世貿商城二期（小商品批發城）5 層南 5 街 5019 號	13621291592
BG48	佛香閣	北京市頤和園路 24 號	82345675
BG49	金色寶藏文化	市轄區王府井大街 200 號工美大廈 715 室	65233219
BG50	福慧慈緣	北京王府井東安大街 53 號錫拉胡同	51662115

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	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V25	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
V26	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V27	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V28	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
V29	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V30	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V31	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V32	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V33	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V34	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V35	Cook Light Cafe	鯉魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689
V36	甘香齋	鯉魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173

V37	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
V38	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V39	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V40	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V41	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V42	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			
V43	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V44	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V45	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V46	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
V47	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V48	金葉印度素食	尖沙咀麼地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996
V49	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V50	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718
V51	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V52	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V53	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V54	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
V55	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	
V56	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V57	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
V58	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V59	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V60	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V61	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V62	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V63	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V64	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V65	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
V66	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
V67	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V68	佛音精進素食點心	油麻地上海街 375 號	2148 2628
V69	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V70	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V71	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391
V72	百寶齋廚	太子荔枝角道 33 號	2380-2681

V73	品味高國際素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2392-6969
V74	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
V75	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V76	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
V77	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880
V78	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖	
V79	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482
V80	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069
V81	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V82	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V83	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V84	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
V85	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V86	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V87	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
V88	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V89	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V90	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	2320 0258
V91	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V92	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
V93	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V94	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V95	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V96	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 KOB9A 號舖(B 出口)	2754-2255
V97	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
V98	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V99	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V100	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
V101	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓 (只做午市)	
V102	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V103	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V104	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V105	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788
V106	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
V107	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228

V108	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V109	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V110	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V111	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V112	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V113	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V114	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V115	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V116	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V117	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V118	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V119	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V120	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
V121	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V122	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V123	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
V124	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V125	寶妙素食	葵涌葵涌道 1013-1033 號昌年大廈地下 G 舖	2428-3000
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	環宇健康聯盟	香港銅鑼灣高士威道 16-22 號高威樓 3B	2377 2488
09	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
010	有機地健康食品有限公司	香港天后電氣道 44 號地下	2806 1128
011	生機元素	香港天后電氣道 110 號 A 舖地下	2566 8280
012	素苗	香港跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893 3037
013	有機無限	九龍尖沙咀廣東道 25 號港威大廈	3116 6818
014	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
015	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
016	Sprout	九龍尖沙咀彌敦道 100 號 The One 商場 4 樓 L408	2679 6988
017	Club O 店	九龍旺角亞皆老街 80 號昌明大廈 7 字樓 F 座	2619 0000
018	采鋤茶館	九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室	2374 1898
019	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
020	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
021	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
022	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
023	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
024	有機仔仔	九龍長沙灣荔枝角道 863 號泓景匯	2802 3283
025	有機生活	九龍牛頭角牛頭角道 77 號淘大商場	2759 9962
026	有機堂食品公司	九龍觀塘茶果嶺道 88 號麗港商場	2717 2771
027	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
028	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
029	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
030	生機元素	新界沙田希爾頓中心商場 3 樓 43 號	2698 0608
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
BG1	李日記銅器佛具	九龍上海街 299 號地下	2780-7639
BG2	李日記銅器佛具	九龍上海街 328 號地下	2710-9893
BG3	觀音藝術	九龍太子界限街 14B 號地舖	2300-1774
BG4	紫金閣	九龍尖沙咀加拿芬道 8-12 號嘉芬大廈 1 樓 A3 室	2397 8428
BG5	結佛緣	九龍尖沙咀漢口道 57 號 1 樓	2191-5738
BG6	佛哲書舍	九龍旺角洗衣街 241A 地下	2391 8143
BG7	曼陀羅工藝貿易公司	九龍油麻地廟街 143 號地下	2781-1417
BG8	覺知佛教文物舍	九龍油麻地廟街 145 號地下	9314-4412
BG9	香港菩提佛具店	九龍油麻地彌敦道 381 號 381 廣場 1 樓 M-58 號	6741-1035
BG10	敬佛閣	九龍長沙灣順寧道 329 號	2720-8444
BG11	沉香閣	九龍馬頭圍道 37 號紅磡廣場 2/F B9 舖	6179 3335
BG12	明上白玉佛像公司	九龍新蒲崗崇齡街 33 號新蒲崗廣場 1 樓 B25	2332-9180
BG13	佛光緣	九龍窩打老道 84 號冠華園 1 樓	2715 7933
BG14	佛光緣美術館流通處	九龍灣宏光道 1 號億京中心 16 樓	3110-9000
BG15	志蓮淨苑流通處	九龍鑽石山志蓮道 5 號	2354-1883
BG16	真如佛教用品流通處	北角電氣道 233 號城市中心商場 1-3 座地下 79 號舖	2142-9388
BG17	十德佛教文物流通處	佐敦庇利金街 38 號白龍大廈地下 B 舖	2367-0621
BG18	佛住世 佛教經論文物專門店	香港上環德輔道中 317-319 號啟德商業大廈地下 C 舖	2850 4800
BG19	十方緣佛具商行	香港上環德輔道西 237 號地下	2548-3366
BG20	香港佛教特藝公司	香港北角英皇道 430 號新都城大廈 1021 室	2811-9282
BG21	圓通佛具	香港北角渣華道 8 號地下 5 號舖	2512-8728
BG22	蓮緣佛教文物流通處	香港灣仔交加街 18 號地下 5 號舖	2833-6891
BG23	如來佛具中心	香港灣仔堅拿道西 18 號地下	2891 4313
BG24	健美佛教文物中心	香港灣仔雲西街 28 號 F 舖地下	2891-9089
BG25	泰安佛具神樓批發中心	新界屯門建發街 7 號怡成工業大廈三樓	2474-5552
BG26	莊嚴佛具文物流通中心	新界荃灣西樓角路 186-200 號荃昌中心昌安商場地下 11 號舖	2492-2822
BG27	信興佛具	香港北角英皇道 395 號華峰國貨 3 樓	2590-8867
BG28	財神藝術	九龍油麻地廟街 187 號地下	5104-1138
BG29	太和佛具神樓中心	香港西環德輔道西 229 號地下	2857-9977

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

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	環亞資訊(裕豐行)	澳門厚望街 54 號地舖	2853 3000

佛具店

編號	店名	地址	電話
BG1	德祥鏡店	澳門關前正街 17 號	2833-3484



時尚商訊

Fashion Information

美飾心靈——

佛品小舖

啜飲甘霖——

蓮花茶坊

與飛天共舞——

敦煌美學

佛品小舖

推薦超HIT佛品！

燈箱佛像系列

瞻禮供養・獲福無量



結緣價 \$2800

寶瓶項鍊

雕工細緻精美
可裝珍貴寶石



結緣價 \$250

財神轉運戒

好運福報轉轉來



結緣價 \$200

楞嚴咒掛飾



佩帶懸掛・出入平安

結緣價 \$200

祈福天燈

讓你的願望・心想事成



結緣價 \$120

時輪金剛咒牌



晝吉祥・夜吉祥
晝夜六時恆吉祥

結緣價 \$800

訂購請洽

時尚佛品坊 <http://www.glotus.com.tw/catalog/> ※ 提供線上刷卡服務

客服中心電話：(02) 2712-3021 傳真：(02) 8771-9157

燈箱佛像系列之~大願地藏王菩薩



讚

稽首本然淨心地 無盡佛藏大慈尊
南方世界湧香雲 香雨花雲及花雨
寶雨寶雲無數種 為祥為瑞遍莊嚴
天人間佛是何因 佛言地藏菩薩至
三世如來同讚歎 十方菩薩共皈依
我今宿植善因緣 稱揚地藏真功德

慈因積善，誓救眾生
手中金錫，振開地獄之門
掌上明珠，光攝大千世界
智慧音裡，吉祥雲中
為閻浮提苦眾生，作大證明功德主
大悲大願、大聖大慈
本尊地藏菩薩摩訶薩

地藏菩薩本願經云：「若未來世有善男子善女人，欲發廣大慈心，救度一切眾生者，欲修無上菩提者，欲出離三界者。是諸人等，見地藏形像及聞名者，至心歸依；或以香華、衣服、寶貝、飲食，供養瞻禮。是善男女等，所願速成，永無障礙。」又云：「若未來世，有善男子善女人，欲求現在未來百千萬億等願，百千萬億等事。但當歸依瞻禮、供養讚歎，地藏菩薩形像。如是所願所求，悉皆成就。復願地藏菩薩具大慈悲，永擁護我，是人於睡夢中，即得菩薩摩頂授記。」

由此可見，歸依瞻禮、供養讚歎地藏菩薩形像，可以獲得世出世間無量無邊的功德利益。

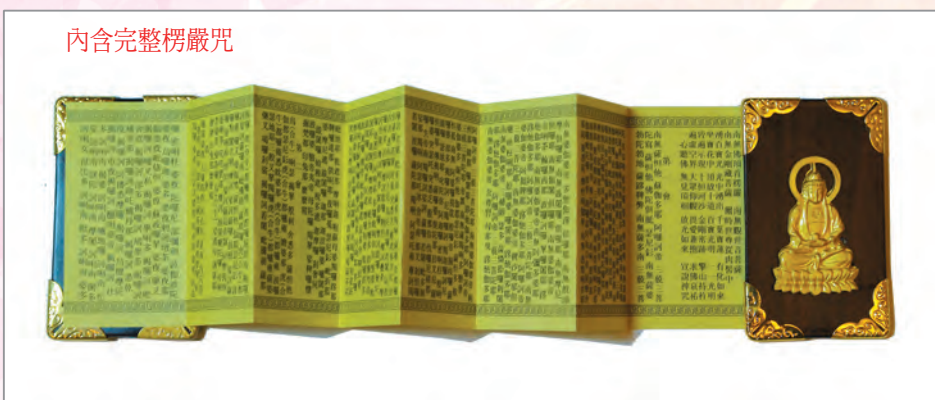
■ **尺寸：**26cm×31cm（含框），可依需求訂製各式尺寸。

■ **說明：**本系列之燈箱佛像，計有：釋迦牟尼佛、燃燈佛、阿彌陀佛、藥師佛、地藏菩薩、彌勒菩薩等六種款式。法相莊嚴，裱框精美，背面採用最新式LED超薄燈箱，高亮度，省電節能，歡迎虔誠請購供養。

楞嚴咒掛飾



內含完整楞嚴咒



根據《大佛頂首楞嚴經》記載，讀誦書寫乃至懸掛佩帶楞嚴咒，具有許多不可思議的功德利益，今節錄經文如下：

「阿難！若諸世界，隨所國土所有眾生，隨國所生樺皮貝葉、紙素白毯書寫此咒，貯於香囊，是人心昏，未能誦憶，或帶身上，或書宅中，當知是人盡其生年，一切諸毒所不能害。

阿難！我今為汝更說此咒，救護世間得大無畏，成就眾生出世間智。……

是善男子，若讀若誦、若書若寫、若帶若藏，諸色供養，劫劫不生貧窮下賤不可樂處。此諸眾生，縱其自身不作福業，十方如來所有功德，悉與此人。由是得於恒河沙阿僧祇不可說不可說劫，常與諸佛同生一處，無量功德，如惡叉聚，同處熏修，永無分散。……

阿難！若有眾生，從無量無數劫來，所有一切輕重罪障，從前世來未及懺悔，若能讀誦書寫此咒，身上帶持，若安住處莊宅園館，如是積業，猶湯銷雪，不久皆得悟無生忍。……

阿難！在在處處，國土眾生，隨有此咒，天龍歡喜，風雨順時，五穀豐殷，兆庶安樂。」

■ **尺寸：**全長約36.5cm（含編結），經書大小為3.5cm×5.5cm。

■ **說明：**此掛飾可置於家中佛堂或懸掛於車上，也可將經書取出佩帶於身上。

蓮花茶坊

紙上茶館



在蓮花茶坊裡喝美美的蓮花茶



有機蓮花茶

有機蓮花茶獲得慈心有機認證，無農藥，不含任何添加物、咖啡因與單寧酸，採用天然日曬法精製而成。



訂購請洽：蓮花食品有限公司
客服中心電話：02-27782270 傳真：02-87719157

NT 300



本月美麗專題——

三兔藻井T恤



三兔潮T左上（幻紫） NT. 350

三兔潮T右下（綻藍） NT. 350

訂購請洽

時尚佛品坊 <http://www.glotus.com.tw/catalog/> ※ 提供線上刷卡服務

客服中心電話：(02) 2712-3021 傳真：(02) 8771-9157

2011年 下半年規劃表

July (7月)

August (8月)

September (9月)

October I (10月)

November (11月)

December (12月)

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

沁心佛語：起極妙德意善香，兩瞻葡華周變圍，汝當顯示淨妙道，兩多眾生無畏岸。

——大悲芬陀利經



作者：郭韻玲
出版：金色蓮花雜誌社
定價：180元

心經講記

全新出版

心經 到底在說什麼呢？

以出世間智來看

心經就是說明了如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論入世、出世 心經都是我們心的依皈

本書甫一出版即登上博客來網路書店新書排行榜宗教類前十名

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/>

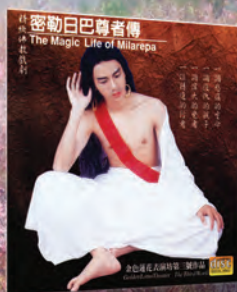
地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

傳真：02-8771 9157

• 全省各大書局及網路書店均可購買（如：誠品、金石堂、博客來網路書店等...）

燦爛美學・心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作
經典作品VCD系列

ISSN 10230319



9 771023 031005 08
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

