



空花水月

Golden Lotus Buddhism Magazine

人文佛學月刊

本月實修：念佛法門

九月號

SEPTEMBER

2011

NO.225



本月實修：念佛法門 · 智慧之泉 · 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

座右銘

生命情境

處世金丹

唯識學

唯美意境

實修成就：本月實修～念佛法門

生活索引

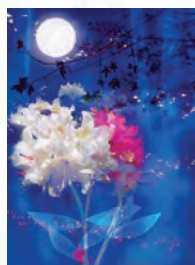
目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

幻花夢影瓊禪心

～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 燃燈佛生日卡

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

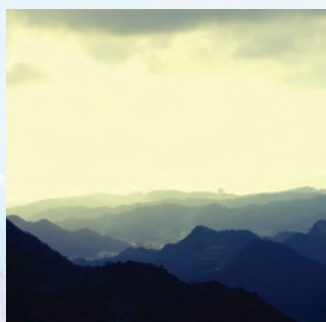
21 ■ 般若空慧

靜觀偶得

23 ■ 參禪

24 ■ 看海

25 ■ 聽鳥鳴



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-富貴蓮花

40 ■ 電子畫-能量波動

44 ■ 攝影-景緻

創作佛曲

51 ■ 伎樂飛天

56 ■ 身世

59 ■ 無常

空中廣播劇

63 ■ 第七場-受具足戒

66 ■ 第八場-揮淚別兄

67 ■ 第九場-才震長安

68 ■ 第十場-決定西行

71 ■ 第十一場-申請未過・婉謝重位



禪 茶

75 ■ 茶詩

76 ■ 茶公案

77 ■ 茶之花

素食風尚

79 ■ 慈悲素

80 ■ 健康素

81 ■ 環保素



悠遊書房

- 83 ■ 書房的沉思
- 84 ■ 本月讀書
- 97 ■ 書房的風景

座右銘

- 99 ■ 長期座右銘
- 100 ■ 本月座右銘
- 101 ■ 悲智座右銘

生命情境

- 103 ■ 被幸福包圍
- 104 ■ 被寧靜籠罩
- 105 ■ 被喜悅充滿
- 106 ■ 被快樂盈溢
- 107 ■ 被莊嚴提昇

處世金丹

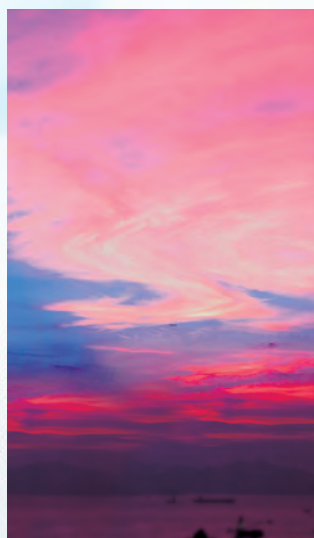
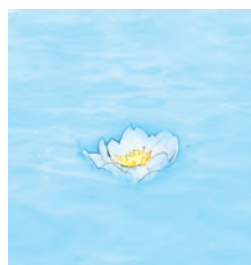
- 109 ■ 年輕時就早早儲存智慧
- 110 ■ 以直心作學問
- 112 ■ 在苦難中保持善良

唯識學

- 115 ■ 經之部
- 128 ■ 論之部
- 135 ■ 實修之部

唯美意境

- 137 ■ 如詩如畫
- 138 ■ 彩天
- 139 ■ 日光初現



本月實修：念佛法門

- 141 ■ 之一～實修方法
- 142 ■ 之二～經典依據
- 156 ■ 之三～成就楷模

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：幻花夢影璀璨禪心

封面設計：鄭秉忠

設計理念：月光下的林間小徑
盛放著花蕊的香氣
隨風飄零
而繽紛潔白
與月光輝映
時光穿梭於
夢境般的記憶裡
眼前的勝景
璀璨著禪之意境
.....



封面意境：分花之美意
人見歡喜
淡淡的氣味
輕柔的美境
隨風而來
隨風而逝
夢月迎香
清淨無染
.....

封面詠詩：月境雲森山藍鄉
時光飛旋勝夢景
風鳴林影夜明香
花雪心映璀璨禪心



佛菩薩生日快樂！ *Happy Birthday To Buddha*

燃燈佛 生日快樂！

2011年9月19日（農曆8月22日）

是燃燈佛聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！

燃燈佛讚

大放光明號燃燈 映蔽一切諸天光

所有暗障靡不除 普為眾生作饒益

此光覺悟一切眾 令執燈明供養佛

以燈供養諸佛故 得成世中無上燈



承訓 敬繪

獻上生日卡 Happy Birthday To 燃燈佛！

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



念彼觀音力，波浪不能沒。或在須彌峯，為人所推墮。

～ 妙法蓮華經

愛心花語

撰文・美學設計／忠



來自虛空淨土的悲智

大愛

與空相應的愛



悅音般的心靈泉水

~愛



有些事情只要看懂了

便受益一生

愛亦是如此



避免落入思維邏輯的陷阱裡

或許 多多懺悔

重回大愛的人生



常佩我心——

慈悲經句

編撰～乘彩霞 美學設計～飛訊

經句

行慈悲忍辱
平等善法
能背塵勞
趣求安樂

出處

毘婆尸佛經
卷上

釋義

依循佛陀的教法
修持慈悲、忍辱
平等善法
能除煩惱
得到安樂解脫

領悟與效習

偉大的釋迦如來
將這無邊無盡的善法
教導後世學人

在這一段經文中
慈悲排在學習的
第一順位上
由此可知
學習慈悲
是多麼的重要啊！

而且
一位立志要效法學習
這難遭難逢的佛法
就一定要努力的
修持各種善法
學習慈悲
學習忍辱等
眾多善法

最終向著那
圓滿光亮的
極樂淨土 邁進！

感恩
釋迦牟尼佛！

.....



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209回

般若空慧——

“那個”了悟的狀態

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

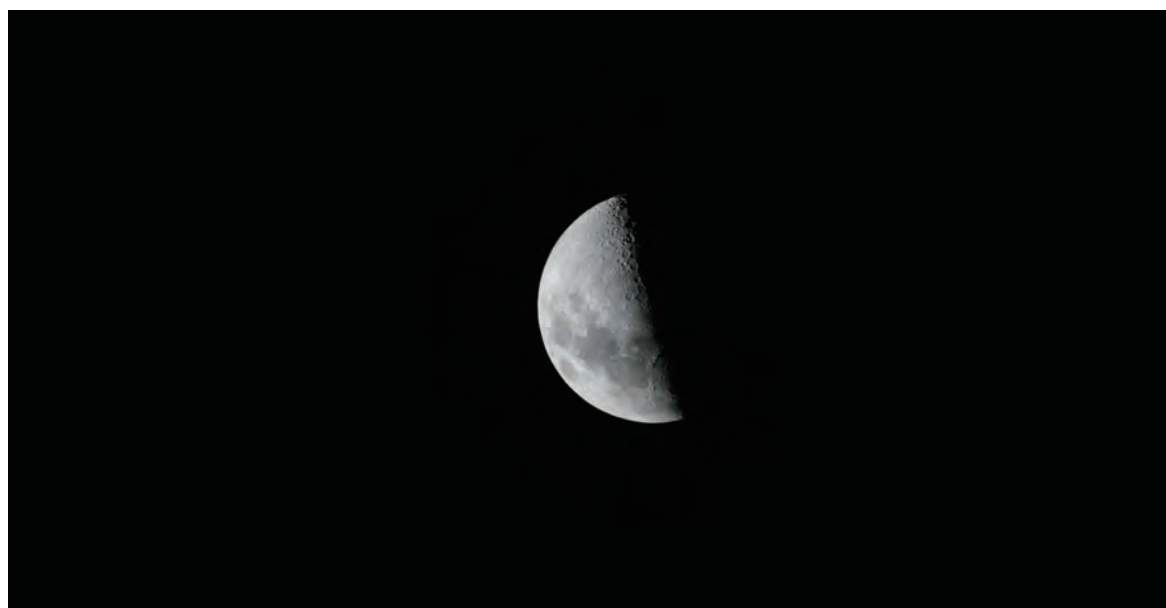
對別人好
就是對自己好

手指不重要
月亮才重要
亦即
代表空性的月亮
只有一個
而代表法的手指
可以有很多個
而空性本體
永遠重要！



連快樂都不能執著
何況是妄念

山水無辜
一切無辜
只因人的分別意識
染污了這一切
逆境不可能來適應我們
我們必須去努力轉化逆境
山不轉路轉
只要堅守正道
最終必走出一條康莊大道

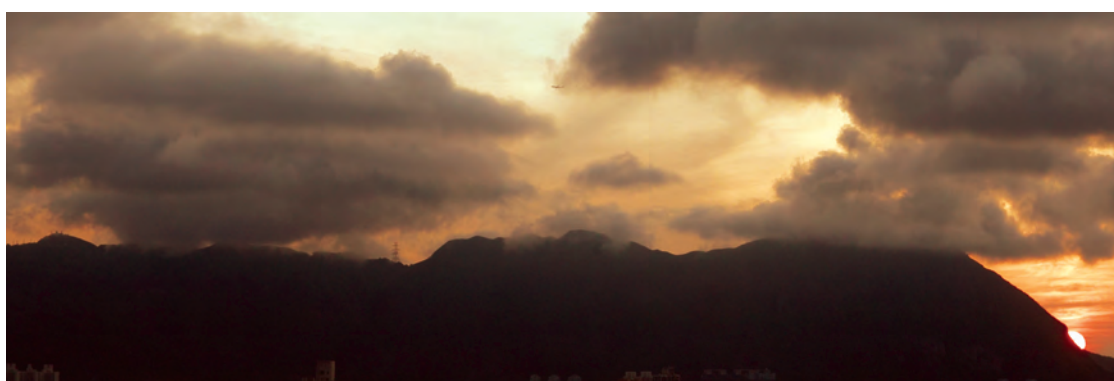


讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第209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



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

虛空界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？若虛空界清淨，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。

不思議界清淨故色清淨，色

清淨故一切智智清淨。何以故？若不思議界清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。不思議界清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若不思議界清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

不思議界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？若不思議界清淨，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。

P112 I 欄倒數6行～P117 I 欄20行

佛開示：虛空界、不思議界清淨，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。

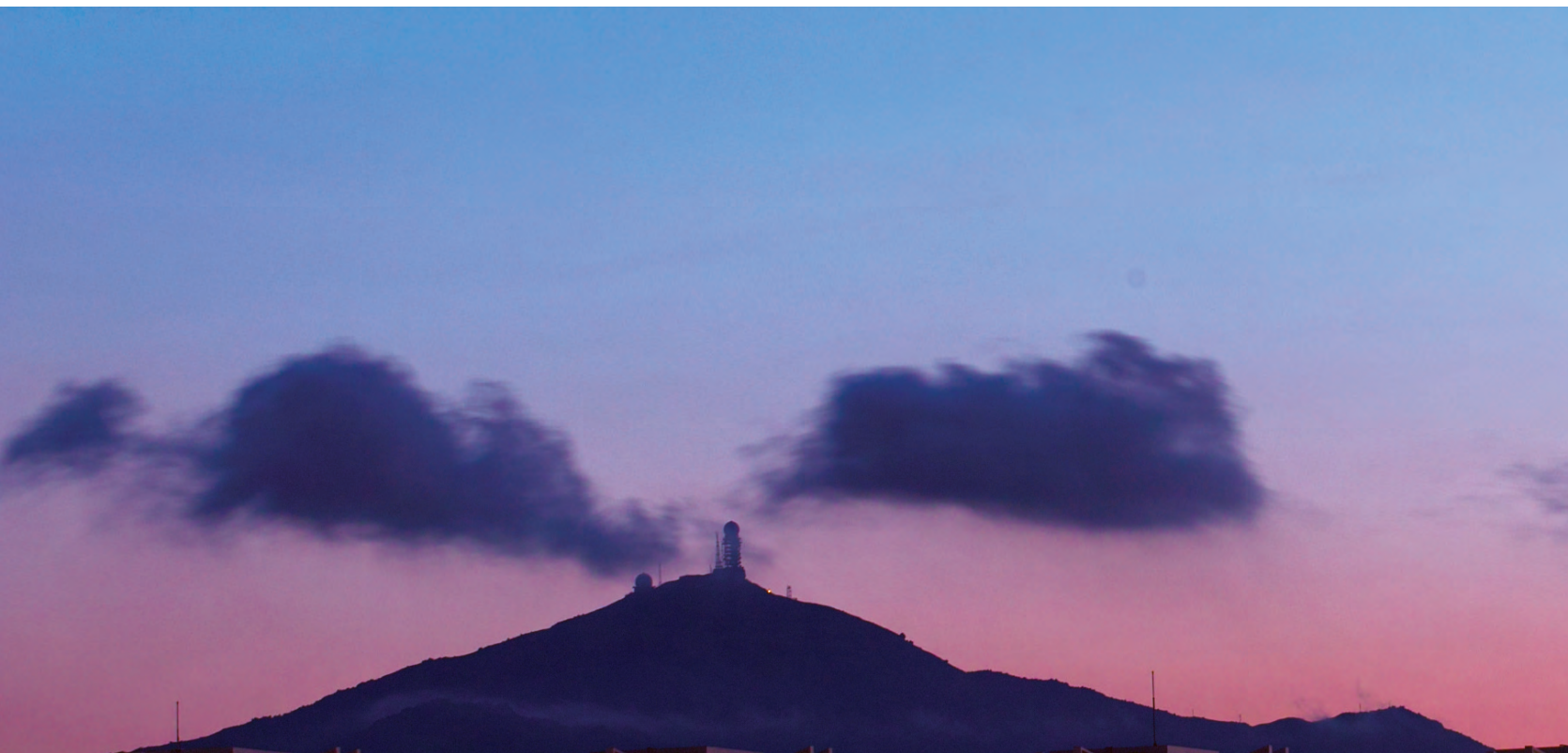
什麼是虛空界？這也是空的另一個名字，只是從廣大無邊的角度來凸顯其特質。空的特質為什麼是廣大無邊呢？因為以空間的角度來觀察時，會得到虛空無邊無盡的答案；因為事實上，空是超越了空間，也就是說不受上下、左右、前後、東西南北的方位所束縛，亦即空間對於空是不具任何約束力的，空是自由自在的狀態，所以廣大無邊也不過是自由自在的形容與註腳。



我們一向習慣於有位置、有方所，在地球上也有所謂的經緯度來精準的標清楚一切的座標，所以空間感是我們強大的習氣，為什麼說是習氣？因為已經是“積非成是”，以清淨法界而言，根本沒有位置、沒有立場、沒有方所……。一切與空間有關的統統不存在，統統是我們的妄念；由此可見，妄念是如何天羅地網的網住我們；可以說我們一切的身口意皆為妄念變現，無一是真實，統統是幻相；相反的，唯有空是真實、是實相，亦即“虛空界”。

從虛空界的角度來詮釋空義時，也可以解釋成諸法實相的真理遍盡虛空；也就是真理無所不在，遍盡一切處；這個角度也能充份說明空的特質，因為真理就是真理，是在一切的地方都成立的，不會在甲地是真理，而在乙地就不是真理；如果是這樣的話，就不能成為真正的真理，所以空是遍一切處皆為真相。

唐朝的南泉普願禪師曾對他的弟子趙州和尚開示：「道不屬知，不屬不知；知是妄覺，不知是無記。若真達不疑之道，猶如太虛，廓然蕩豁，豈可強是非邪？」此處的“太虛”，即“虛空”，亦即“虛空界”，是以我們一般所了解的虛空為比擬，事實上整個指稱的含意早已超越了所假借的虛空了。南泉整段話的重點，是釐清空的特質猶如虛空，是“廓然”的開廓朗然，是“蕩豁”的浩蕩豁達，已經超越了見聞覺知的範疇，所以不能以有限的知見去強加解釋。

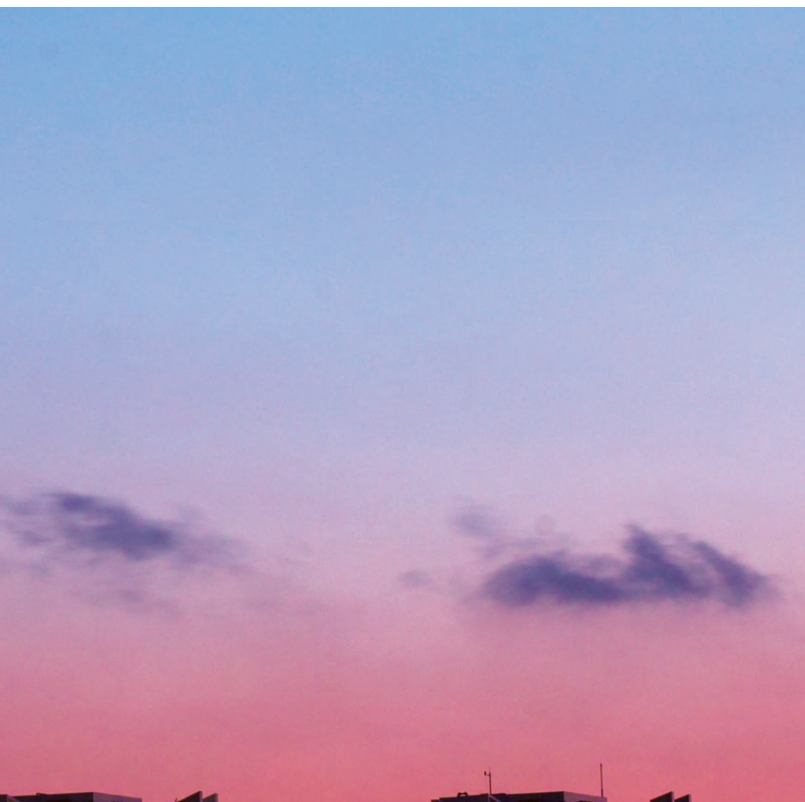


什麼是虛空界的本質？亦即虛空界，也就是空。唐朝的順宗皇帝曾向如滿禪師請教：「佛從何方來？滅向何方去？既言常住世？如今在何處？」如滿禪師答道：「佛從無為來，滅向無為去；法身等虛空，常住無心處。有念歸無念，有住歸無住；來為眾生來，去為眾生去。清淨真如海，湛然體常在，智者善思惟，更勿生疑慮。」

佛為什麼叫作“如來”？因為佛已證入圓滿涅槃，沒有來去的空間問題，所以勉強以三界眾生能夠了解的方式，叫作：“如來”。如同回答的詩文中所說“法身等虛空”，佛的肉身只是因緣示現，真正不生不滅，永恆常住的是佛的法身，早已到達等同虛空般的周遍一切處，所以只有“無心”能夠明白佛的法

身所在，所以眾生皆應向虛空的佛之法身學習，讓一切的“有念”因為修行而回歸“無念”；讓一切的“有住”因為修行而回歸“無住”。故知空的本質，亦如虛空，亦如法身，經得起各種角度與層次的探究，因此真正有智慧的人，就應善於思惟，莫再生起浪擲寶貴光陰的各種疑念，而應老實的下手去修，方為上智。

什麼是不思議界？也是空的另一個名字，是從超乎思慮言議的角度去凸顯空的特質。空為什麼是超乎了思慮與言議的狀態呢？我們先來了解一下什麼是“思慮”的範疇？所謂的思慮就是思想籌慮，是心意識的運作，但我們都知道心意識的運作是屬於妄念的範圍，與心的本質無關，也就是所思所想，都是有



即是大自在。

什麼是不思議界的本質？即不思議界，亦即空。達摩祖師曾自稱禪宗的特點是：「三界混起，同歸一心。前佛後佛，以心傳心，不立文字。」此處充份以祖師身份說明了空不立文字的不可思議，只能“以心印心”及“以心傳心”。亦如同五燈會元所載：「奈何此道唯可心傳，不立文字。故世尊拈花而妙心傳于迦葉，達摩面壁而宗旨付于神光。」此段再度以“不立文字”以及“妙心”說明了空的不可思議，故只要入了“不思議界”即是入了空性，即得世尊之心傳。清朝的湛愚也在心燈錄中說道：「一拈花，一微笑，將一切經教

為法，都是會改變的，故與永恆不變的心之本體是無關無涉的，因此心的本體既是空，那麼這個本體當然也就非“思慮”所能了解與到達了。

接著再來了解一下什麼是“言議”？就是語言文字的推譯或討論，那麼我們都已明白由心產生的“思慮”都已經非心的本質了，更何況再透過思慮才能成形的語言或文字呢？可以說離心的本質更遠更遠了，光由這一層的研究，就可以明白，心的本質，亦即空性，非“言議”所能了解或到達。

完全明白了空性的超乎思慮與言議後，我們就明白了什麼是“不思議界”的境界，那真的是超越了一切的心念、想法、語言、文字……，超然物外，無拘無束，無怪乎證得空性，即是解脫、



玄奇妙義都推向無何有之鄉。」是的，拈花微笑的一剎那，超越了一切語言文字；那涅槃妙心，無可言喻，實已臻至不可思議之境界。故不思議界之本質即拈花微笑，即迦葉傳心，即達摩付旨神光，即杯子破碎的剎那，即修行人窮畢生之力所追求之理想……。

真如、法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界，都是空的代名詞，只是從十二個不同的角度來說明空的功德利益；事實上是數說不盡的，

空真的是無盡藏，超乎我們所能想像的豐美與具足。因此，越了解空，就越渴慕之，也就越成為一個“以法為重”的大修行人；因為，法就是空，空就是法；有此正知正見，則一切的考驗都將不成為考驗，因為，連摘一朵美麗的花，都得攀越樊籬，更何況是親證圓滿具足的空性寶藏呢？甚深思惟！甚深思惟！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

般若空慧——

“那個”了悟的狀態

文／晨稻 美學設計／行空

知見～

不論思惟或不思惟

動念或不動念

最重要的是～

是否在“那個”

了悟的狀態

～文華智慧

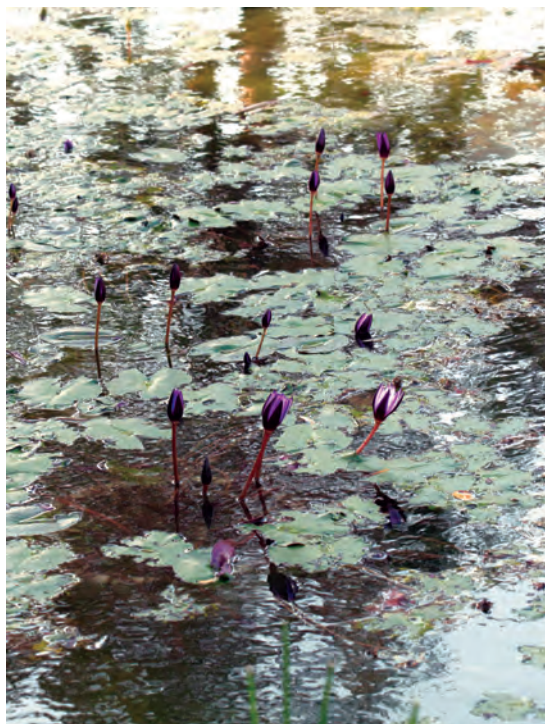


心得～

“那個”了悟的狀態，也只有真正精進實修實證的修行人，能到達的境界啊！這也是解脫三界輪迴的關鍵所在。

“法門無量誓願學，佛道無上誓願成”。偉大的釋迦如來，將種種解脫法門流傳下來，教導後人只要真真實實的遵從，佛經裡的方法，實實在在的身心力行，如此一來就會有所了悟與收穫。古往今來許許多多的高僧大德與成就者，都是歷經艱苦難行的菩薩行而成就。

真的、真的，只有扎實的去下功夫，不論是念經、拜懺、靜坐、禮佛、聽經聞法…等等，唯有如此才有可能擺脫業力的束縛，進而通往那光明成道之路。



靜觀偶得

Contemplation and Inspiration

萬物靜觀皆自得

四時佳興與人同

參霧

看海

聽鳥鳴

靜觀偶得 —— 參霧

撰文／城霧

攝影・美學設計／心悟



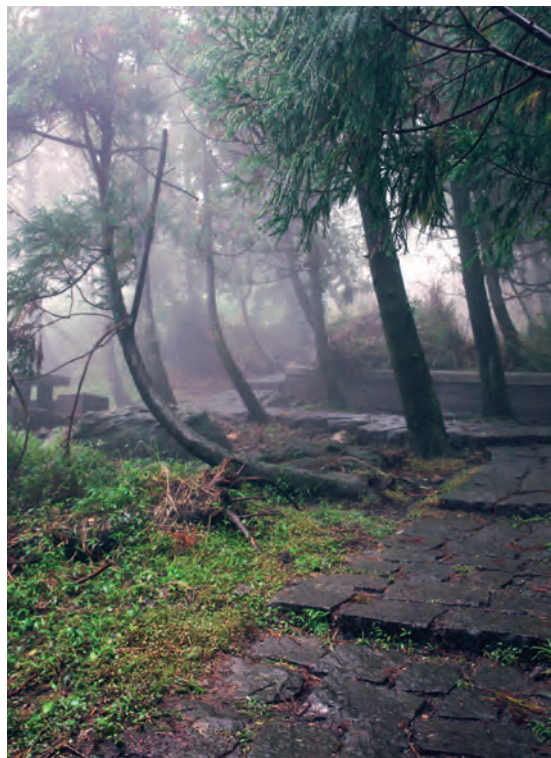
雨後 室內外的溫差
迷濛了玻璃的視線
光影流動在微小的水滴裡
迷離了塵囂的視野
隨手抹開霧水
遙望著遠方的船鳴笛聲 消失在霧中
而更遠的山頭回憶起
走在山林的步道間 偶遇瀾漫的霧氣
攀上高峰 望著下一個雲霧簇擁的山頭

坐觀迷霧 山巒間
走近霧水 夢花池
霧氣漸離 心神怡
甩甩衣袖 霧散盡

山霧水霧 霧影遊蹤
似霧非霧 空無迷霧
參霧觀霧 塵霧心悟
紅塵空霧 大澈大悟

城囂之霧 雲雨揚飄
水霧騰飛 船影漸淡
花間小徑 幽林步道
近看似霧 遠觀如雲
雲霧如海 山頭如嶼
山溢林口 陣陣雲湧
流雲霧境 似如瀉泉
花香霧氣 滴水甘露
空山靈雨 白霧水鄉

晨間的城霧 傾雨著 玻璃的霧朦
林間的山霧 伴隨著 透光的霧氣
紅塵的霧水 則留下了一團
心中的迷霧



靜觀偶得 —— 看海

撰文／海風 攝影・美學設計／夢海

記憶中的海洋 朦朧彩畫

窗台外的海景 萬里晴空

遠遠的看 近觀細看

閉起眼睛去聆聽 大海的音聲

同時拾起海的味道

走進那海天一線的境地

踢踩踏著沙粒 漫步灘頭

遙望那天際線旁的 雲山岸堤

那飛躍晴空萬里的 海鷗鳴聲

追逐著遠方的大船身影

天際水線 夢帆船影

飛鳥逐風 大海湛藍

浪花朵朵 急湧灘頭

雲火晚霞 紅彩通天

岸潮漲起 潮水退落

月光海岸 波光嶙峋

白浪激石 風飛海鳴

風雨中的汪洋 雷電交加

月光裡的海岸 波光嶙峋

晴空下的海水 寧靜深藍

有如會流動的閃耀藍寶石 連結著無垠的晴空



而

寬廣的大海洋 變幻莫測

上一秒鐘的海

下一刻鐘的海

遠方的海

身旁的海

看海似海 看海非海

身處人海 朵朵心海

人海兩忘 空如大海



靜觀偶得 —

聽鳥鳴

撰文／禪聲 美編／鳴仁 攝影／影光

鳥鳴

巧妙的旋律

動聽的歌聲

渾然天成

大自然的歌手

天生的歌唱家

晨間的鳥鳴

猶如黃鶯出谷般的

悅耳動聽

讓人神清氣爽

心曠神怡

午後的鳥鳴

曲韻悠揚

娓娓動聽

演奏描述

悠閒愜意的

午後時光

百鳥齊鳴

生氣蓬勃

聲勢壯闊

響徹雲霄

那沖天之聲勢

猶如沖天之志

天地動容



文學篇章

Literature Chapter

妙筆似花

心觸神會

詩——

現代詩～

華枝春滿

散文——

清流散文～

夢海

小說——

佛意小小說～

寶瓶

現代詩——

華枝春滿

詩／明珠花髮 美學設計／香水百川

華枝春滿

天心月圓

一朵百合花

在山谷中兀自靜靜開落

華枝春滿

天心月圓

一個寧馨兒

在母親的懷中悄然入睡

華枝春滿

天心月圓

風 微微的吹著

心 寧靜了

遠方不斷的傳唱著

華枝春滿 天心月圓……

PS：“華枝春滿・天心月圓”為弘一大師
著名之圓寂偈語。



清流散文～

夢 海

撰文・攝影・美學設計／鄭秉忠

午後時分，伴隨著下午茶悠閒微風，遙望著遠方的白雲，飛揚絲帶般低空漂浮在城巒旁的山嵐海岸，翱翔海鷗迴繞著指引路途的白色燈塔，起身走近望眼欲穿的透藍近海，載浮載沉的木舟小船，佇立著望向大海遠方的海鳥，霎時間展翅飛翔跟隨著遠方天際線邊的群鳥消失在雲端，大地繼續吹動著翔雲，陣陣海風徐來遠方的氣息，隨著陣陣水波打上灘頭，詩歌雲湧般的海潮音伴隨著風之樂章，奏鳴著心情的寬廣與海天同在。

深藍海床的水底祕境，波光海流的魚群簇擁，浮現著美麗的氣泡，海樹奇花的水底奇境~珊瑚群，透著湛藍的天光流雲，一路映照著，萬里洋流的回暖，從南

極寒凍的冰原，到了蔚藍天際的海岸線，日照晴空雨絲驟下隨風飄零，跳躍的海豚嬉戲在那寬廣的故鄉大海，幻想自己也是人魚般悠閒的面著天倘佯在淺水間，尋找那淨化的遼闊海原，浪頭不時拍打著海岸奇石，面對著大海，感嘆那滄海桑田，循著萬年時空的蹤跡，曾經的海岸線變成陸地，同樣的天際線之下的大平原已成汪洋大海。

物換星移，皓月晴空，夢境般的海上明月，依然在入夜後從彼端的岸頭升起，波光嶙峋著星河夜空，海岸線的層次剪影伴隨著夜的寧靜，而燈塔點起那引導船隻的遠光，就像是佛法的明燈，繼續指引著眾生走向光明的路途，心靈的最終歸處。



佛意小小說——

寶瓶

編撰／盛光

美學設計／心美

小小說

很久以前有一個國王，在城門外舉辦了盛大的歌舞伎樂大會，人民都歡欣喜悅地前往觀賞。城裡有一戶人家，也想一同去觀賞這場伎樂盛會，但因為父親生病，不克行走，一家人便一起攙扶著他出城，沒想到才走到中途，這個生病的父親就沒有體力再走下去了，只好在路邊的樹下休息，並跟家人說：「你們去觀賞就好，讓我在這兒休息，等你們看完後再帶我回家。」一家人依父親的囑咐，將父親安頓在這棵樹下後，便前往參加盛會。

這時，天帝釋化作一個修道人經過這棵樹下跟這個病人說：「你聽我的話，跟我一起來，我可以令你的病得到痊癒。」這人聽了大為驚喜，便起身跟隨而去。天帝釋運用他的神變，將他帶到了天上，來到了天帝所居住的宮殿。這人來到了富麗堂皇的天宮，內心歡喜不已，而且觸目所及盡是人間所未見的種種珍奇寶物，心裡想著：「真希望能求乞到一件寶物回去啊！」這時有天人告訴他：「你可以試著乞求寶瓶！」病人就依言來到了天帝釋面前說道：「您帶我來這裡，我心裡非常感恩，如今我想回去了，想向您乞求能否將這寶瓶賜予給我？」天帝釋答應了

他的請求，並跟他說：「只要心中求什麼珍寶，寶瓶就能滿你所願！」這人再三致謝後，便歡喜地帶著這只寶瓶回到了家中。家人看到他健康歸來，都很高興，一起探究這個寶瓶，果然真能心想事成，想要金銀珍寶就有金銀珍寶，取之不盡用之不竭。大家歡欣鼓舞的舉辦宴會，宴請所有的宗親朋友們一起來共相娛樂。這人在一番醉飽之後，竟得意忘形地拿起寶瓶手舞足蹈起來，整夜不停地吟歌唱跳，結果一不小心，整個人摔倒在地上，寶瓶也隨之碎裂，所求再也不能復得了。

佛意

本故事出自生經，寶瓶用以比喻佛陀的經教。一開始得遇佛法時，能一心精進，依教奉行，則所願必得。然而如果之後懈怠驕慢，忘失經教，那麼就像破掉的寶瓶一般，無所復得了！



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——

文殊菩薩

蓮花之美—— 香芬薰聞

畫面構成／鄭博文



蓮花偈

中生蓮花，青、黃、赤、白、雜色，光照半由旬，其香芬薰聞半由旬；又其花根大如車轂，其汁流出，色白如乳，味甘如蜜，乃至無數眾鳥相和悲鳴。

～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——

文殊菩薩

攝影／承訓 美編／誠慧



紙上藝廊

Art Gallery

展覽日期：2011年9月1日～30日

敬邀

闔第神遊參觀！

展覽企畫／碧水詩泉

一、佛畫藝術家：蔡承訓

本月展出作品～富貴蓮花

二、電子畫藝術家：鄭博文

本月展出作品～能量的波動

三、攝影藝術家：鄭秉忠

本月展出作品～景緻

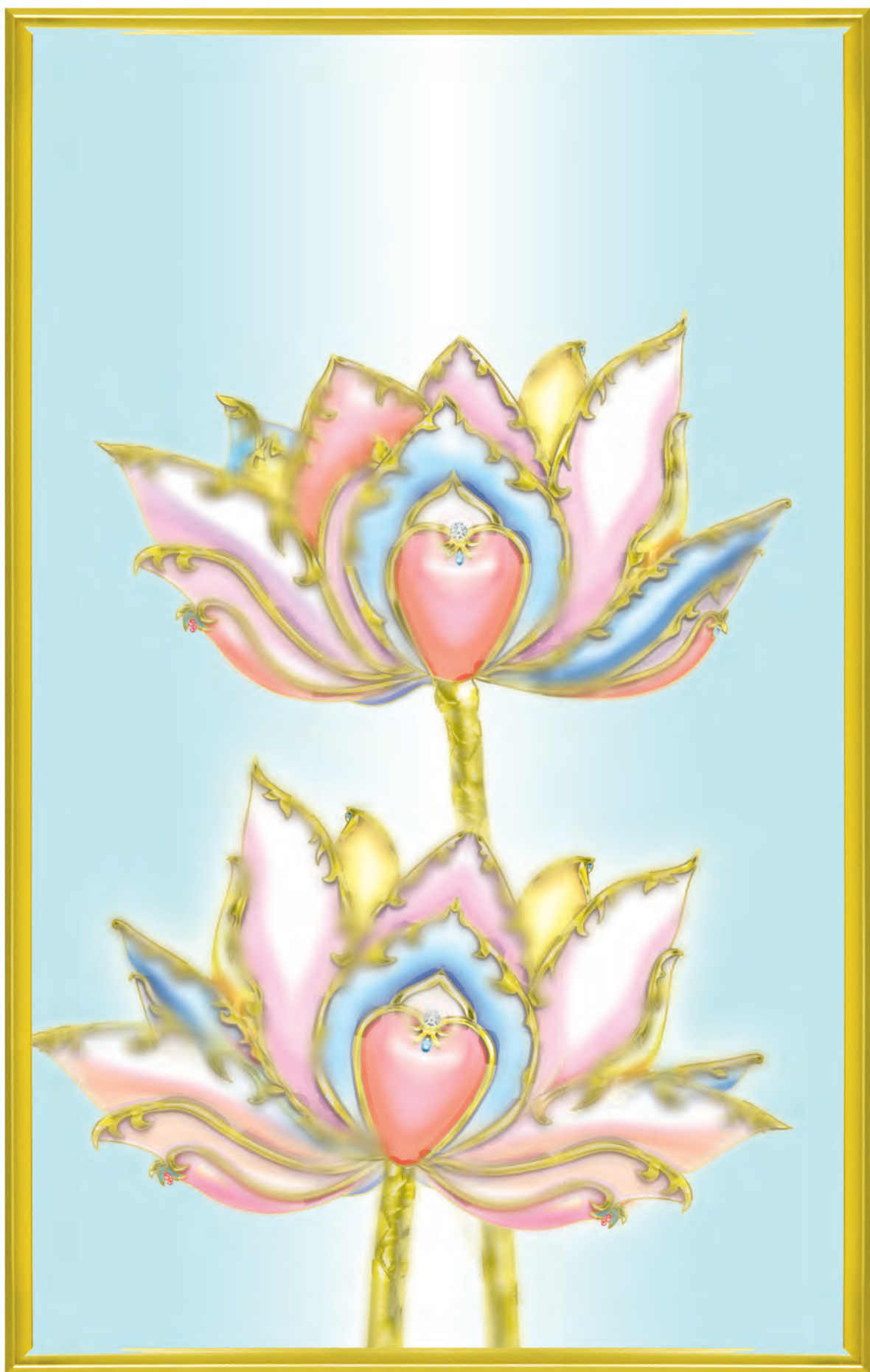
佛畫藝術家：蔡承訓

本月展出作品～

富貴蓮花



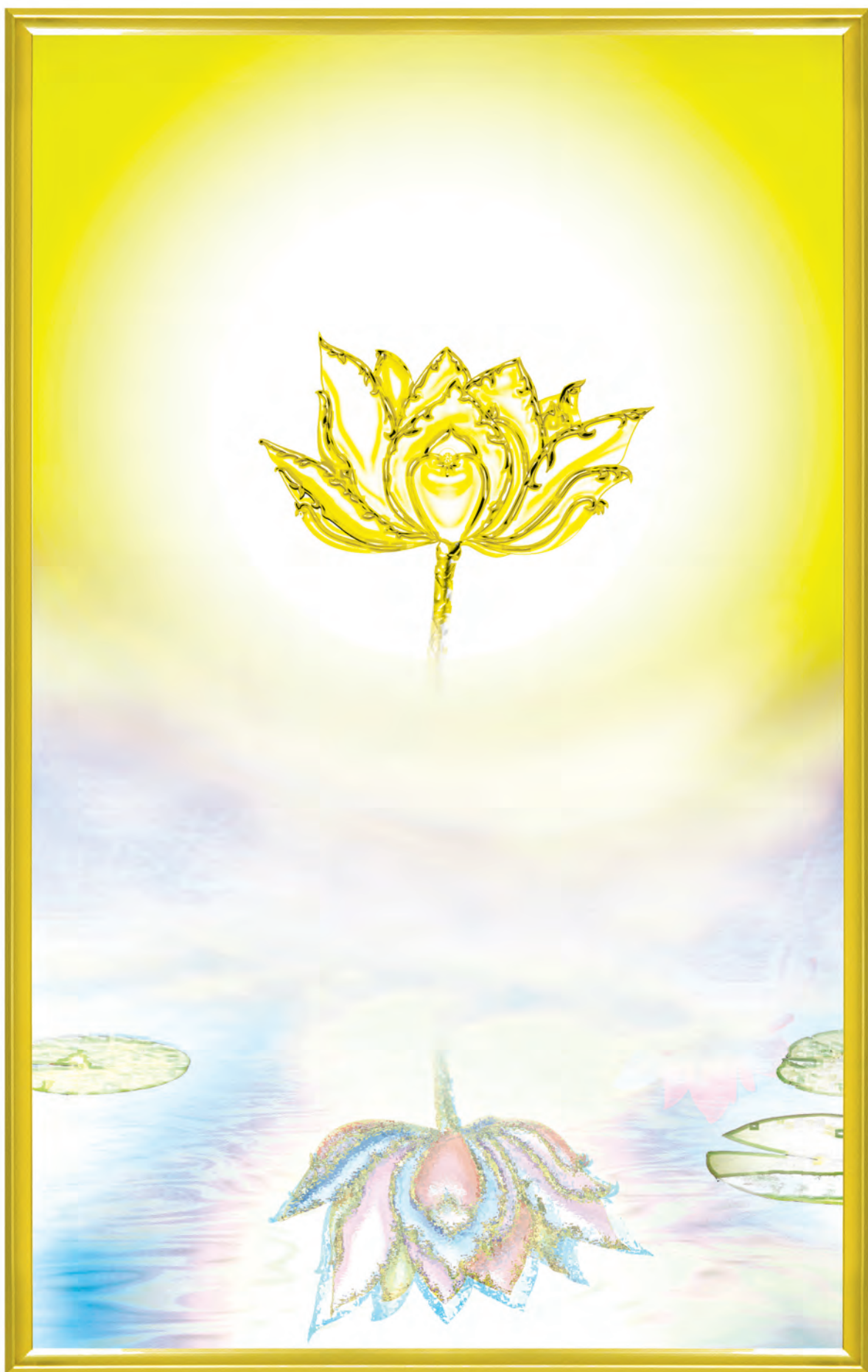
富貴蓮花系列之一～天境幻彩金蓮現



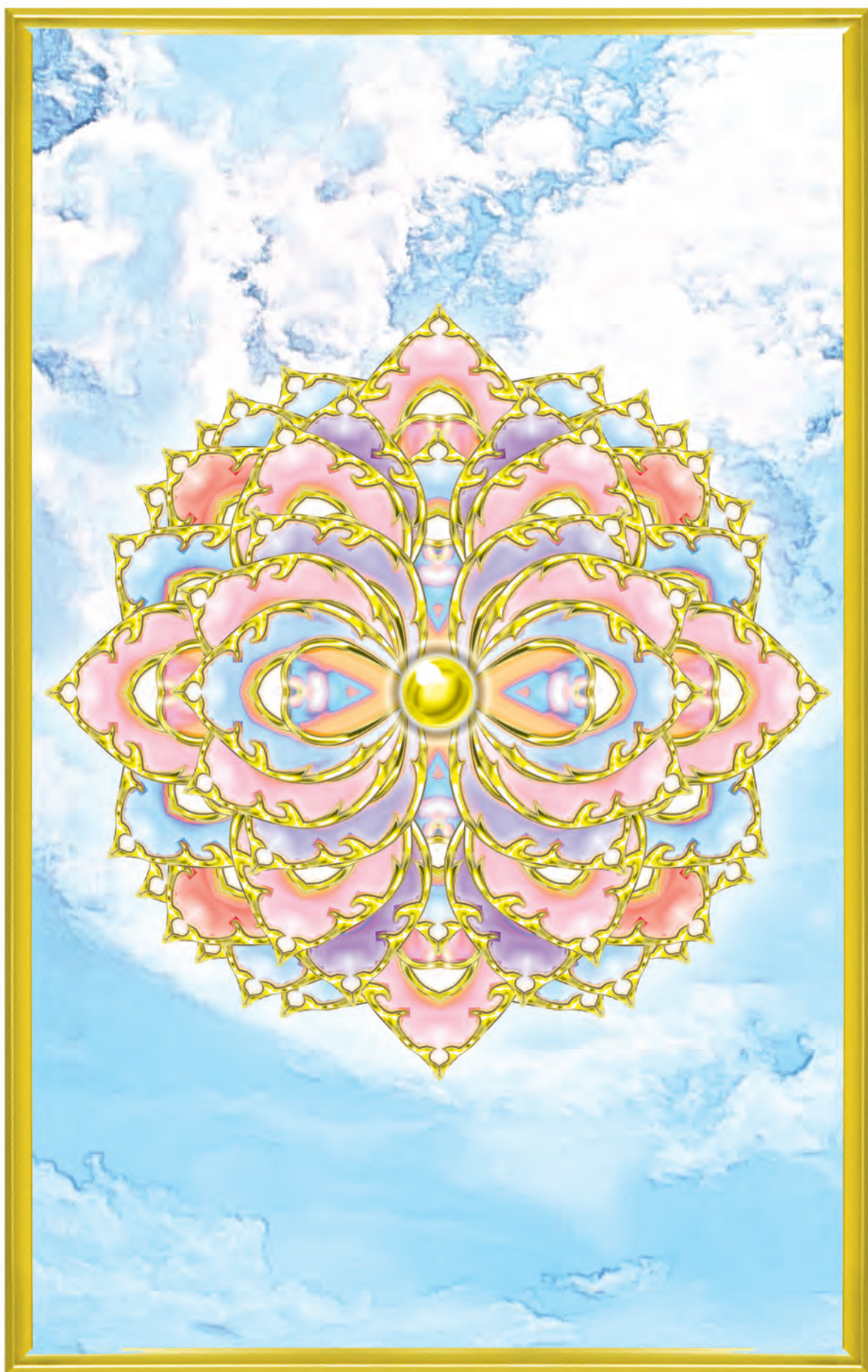
富貴蓮花系列之二～雙蓮望天耀光輝



富貴蓮花系列之三～飛煙流瀑仙蓮見



富貴蓮花系列之四～月中金蓮映水蓮



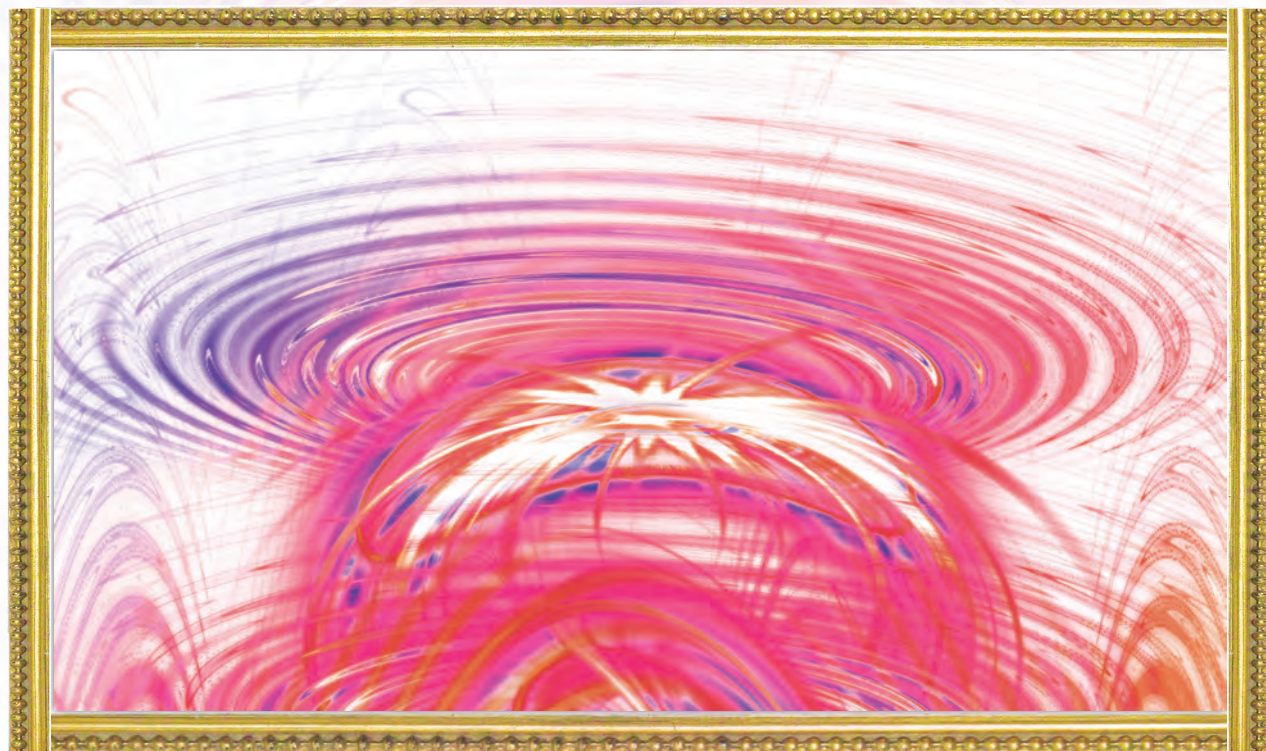
富貴蓮花系列之五～莊嚴富貴大蓮滿

電子畫藝術家：

鄭博文

本月展出作品：

能量的波動









能量的成就狀態

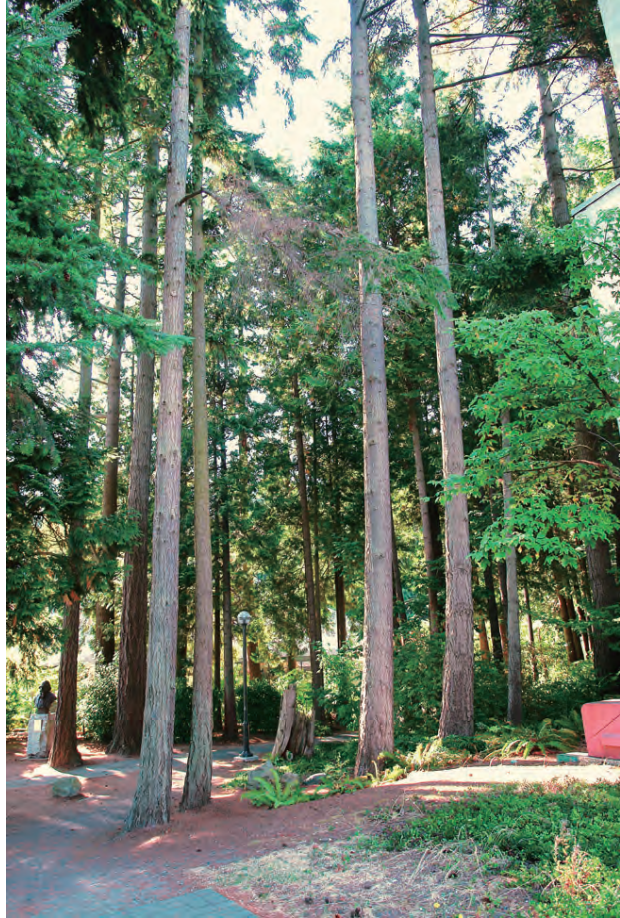


攝影藝術家：鄭秉忠

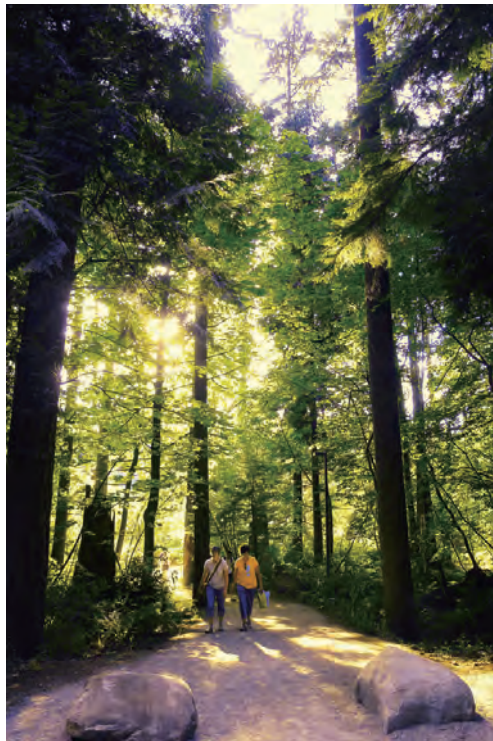
本月展出作品～

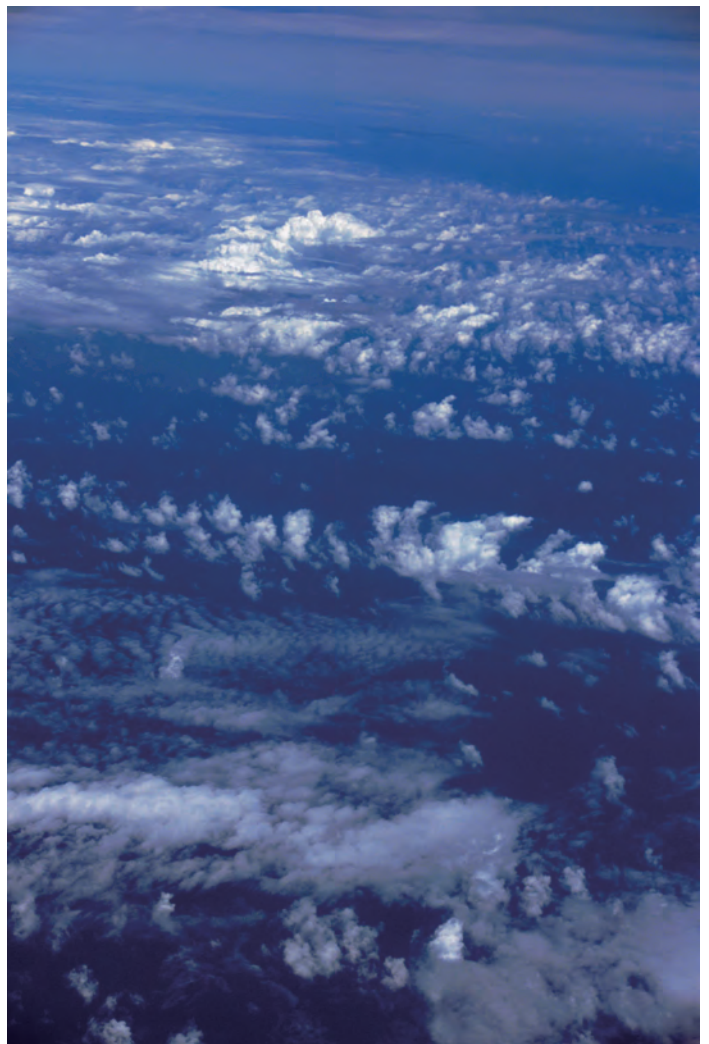
景 緻

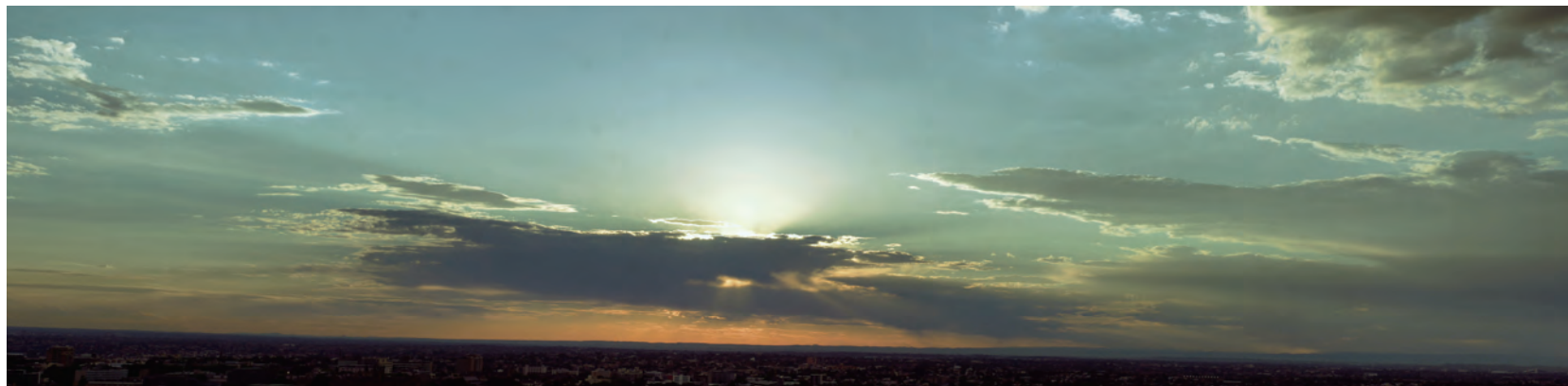




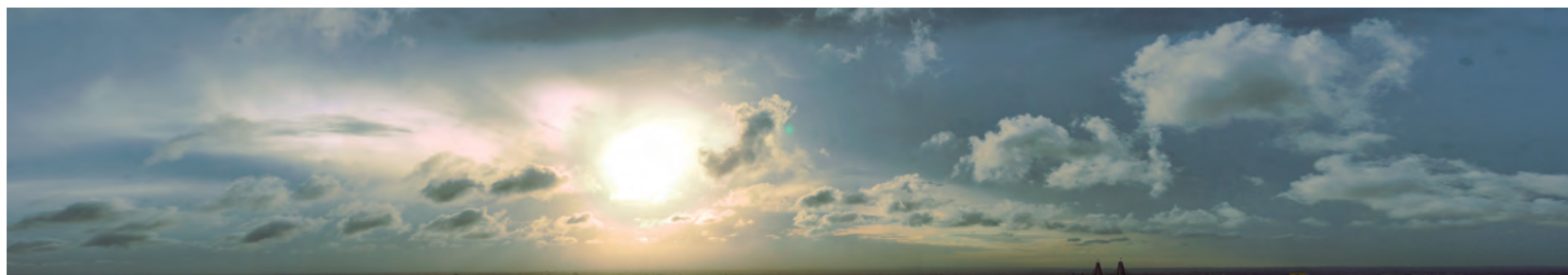
林 木
青 葱
的
奔 放



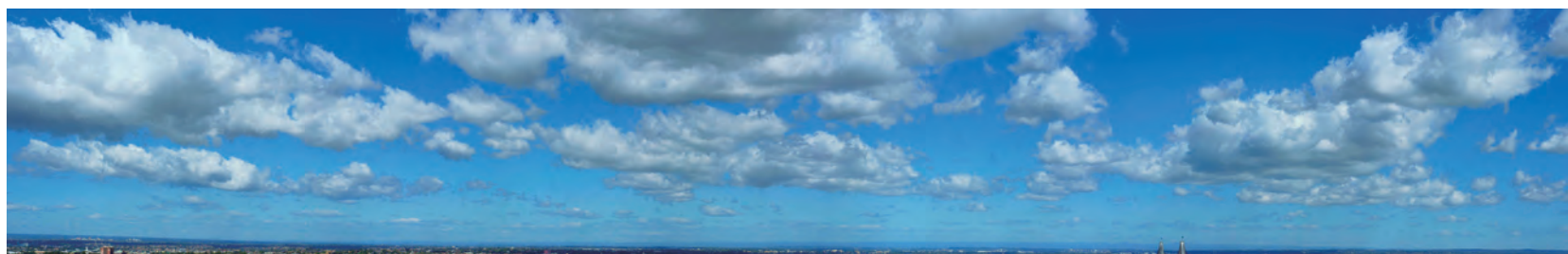




雲



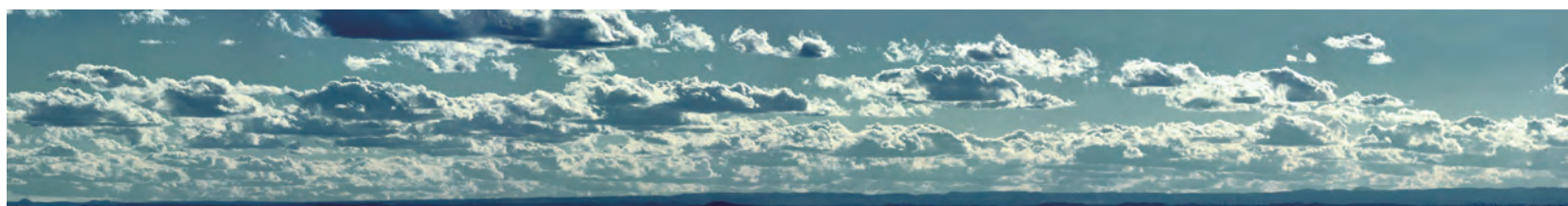
雲啊！



流浪的雲



夕陽的雲嚙



歸 雲







創作佛曲

Buddhist Song Creation

純真的心
唱出純真的歌聲

本月聆聽～

一、伎樂飛天

二、身世

三、無常

創作佛曲之一——

伎樂飛天

歌 詞

天樂飄飄 曼妙輕盈

供養佛 供養法 供養僧

供養一切眾生

此音只應天上有

人間難得幾回聞

琵琶、箏篴、腰鼓、阮咸…

奏出了豐美的情境

流動著莊嚴的氣息

無上甚深微妙法 百千萬劫難遭遇

謹以音樂供養 謹以舞蹈供養

願眾生早日成就 願人間早日光明

～郭韻玲 作詞

曲 譜

伎 樂 飛 天

1=C

| 5 - 5 - | 5 - 6 - | 6 - - - | 6 - - - |
天 樂 飄 飄

| 5 - 5 2 | 3 - ³5 - | 5 - - - | 5 - - - |
曼 妙 輕 盈

| 2 - 2 - | 2 - 6 - | 5 - - - | 5 - - - |
天 樂 飄 飄

| 2 - 2 6 | 3 - 2 - | 2 - - - | 2 - - - |
曼 妙 輕 盈

| 1 6 ⁶1. 2 | 5. 6 4 3 2 - | 5 6 5 3 2 | 1 2 7. 6 5 6 |
供 養 佛 供 養 法 供 養 僧 供 養 一 切 眾

| 1 - - - | 7 3 2 3 7 | 2 2 7 6 - | 1 2 - 3 5 |
生 此 音 只 應 天 上 有 人 間 難

| 2. 3 5 6 4 3 | 2 - - - | 1 0 0 0 3 5 |
得 幾 回 聞 毘

| 2 0 0 5̣ | 6̣ 0 0 3 | 7̣ 0 0 5̣ | 6̣ 0 0 5̣ |
 琶 笙 篪 腰 鼓 阮 咸 奏

| 6̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 6̣ 1̣ | 2̣ 2̣ - 2̣ 3̣ | 5̣. 6̣ 4̣ 3̣ 2̣ | 2̣ 2̣ - 2̣ 3̣ |
 出 了 豐 美 的 情 境 流 動 著 莊 嚴 的

| 7̣. 2̣ 7̣ 2̣ 7̣ 6̣ | 5̣ - - - | 1̣ 1̣ 2̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 3̣ 7̣ 6̣ 5̣ - |
 氣 息 無 上 甚 深 微 妙 法

| 1̣ 1̣ 2̣ 6̣ 6̣ 1̣ | 4̣ 3̣ 5̣ 2̣ - | 3̣ 2̣ 3̣ 5̣ 5̣ | 6̣ 5̣ 6̣ 6̣ - |
 百 千 萬 劫 難 遭 遇 謹 以 音 樂 供 養

| 3̣ 2̣ 3̣ 7̣ 7̣ | 7̣. 6̣ 5̣ 6̣ 1̣ 7̣ | 6̣ - - - | 6̣ - - - |
 謹 以 舞 蹈 供 養

慢起漸快

||: 6̣ 6̣ 6̣ 6̣ | 6̣ 6̣ 1̣ 2̣ - | 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 2̣ 1̣ 2̣ 6̣ - |
 願 眾 生 早 日 成 就 願 人 間 早 日 光 明

| 6̣ 6̣ 6̣ 6̣ | 6̣ 6̣ 1̣ 2̣ - | 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 3̣ | 5̣ 5̣ 6̣ 6̣ - :||
 願 眾 生 早 日 成 就 願 人 間 早 日 光 明 反覆三次

^{2.} *rit*
 | 2̣ 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ | 3̣. 5̣ 2̣ 6̣ | 1̣ - - - | 1̣ - - 0 ||
 願 人 間 早 日 光 明

～周德逢、朱雲嵩 作曲

聽者知音的迴響

聽到這首歌，令我回想起當年在後台當志工的時候，那是第一次聽到這首歌，由於是這齣舞劇的最後一場次，所以才能放鬆下來觀賞，那悠美的旋律，搭配著優美的舞蹈，細聽著這首歌的詞意，在腦海裡呈現出當時的畫面，真是動聽感人啊！

“供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生”，對我而言這一段話是這首歌的重心所在，也是曼妙美麗的伎樂飛天，以種種樂器來搭配演奏，奏出天籟般的天樂，搭配著曼妙輕盈的舞姿，動聽的樂

曲，搭配著曼妙的舞蹈，就好比天籟交響樂搭配壯觀的3D無重力舞蹈表演，來表達佛法的偉大莊嚴與供養佛、法、僧與眾生的至誠心意。

“願眾生早日成就，願人間早日光明”，這是美麗宏偉的心願，這世界真的太需要佛法了，也只有佛法才能讓眾生究竟解脫，所以真的要把握光陰，要珍惜得遇佛法的機緣，努力修行啊！

～迅光 留言



佛法是宇宙人生的真理，而佛法所闡述的內容，除了對三界人天一切宇宙萬物與時空因果的正確洞視以外，也包括了如何出離三界的方法以及各種不同的了悟境界與果位，因此佛法能究竟利益一切的人天，廣度一切眾生到究竟成就。所有這一切都來自於本師釋迦牟尼佛偉大的證悟與教導，經典中世尊說法時，除了人間的聽聞者以外，六道一切眾生，乃至於欲界、色界、無色界的天人，甚至是十方佛土來的菩薩也都共同參與了法宴，並且在世尊說法後心開意解，分別得到了悟與解脫，

因而歡喜踴躍，信受奉行。在敦煌石窟藝術中，將經典中所描述的說法場景具像化為壁畫與雕塑，也常會看到天人們或以伎樂、或以舞蹈、種種鮮花、香雲、宮殿、寶幢、寶幡、琉璃珍寶…來供養佛、法、僧三寶以及一切的眾生，因為真的是「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」啊！是的！願將這份虔誠供養功德迴向一切眾生與人間，在佛法的開示下，悉能踴躍歡喜、離苦得樂、早證菩提！伎樂飛天的發心如此地清淨美妙、如此地慈悲莊嚴！

～光盛 留言



創作佛曲之二——

身 世

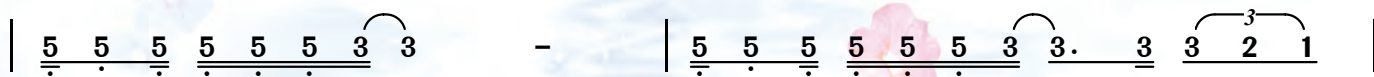
歌 詞

富貴如浮雲一樣
在我七歲的時候
就遠飄而去
親眷如飄風一樣
在我最需要照顧的時候
失去了依靠
一個可憐的孩子
在人世的悲劇裡長大
母親熊熊的復仇火燄
幻滅了殘存的天倫相聚
啊！家破人亡、骨肉離散
何處是歸程？何處是兒家？
～郭韻玲 作詞

曲 譜

身 世

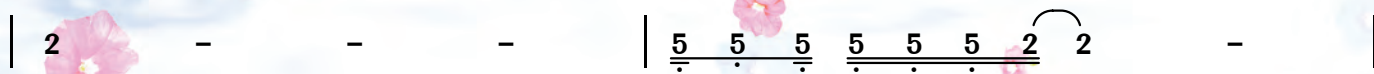
Em



富 貴 如 浮 雲 一 樣

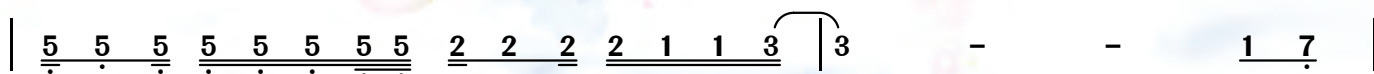
在 我 七 歲 的 時 候

就 遠 飄 而



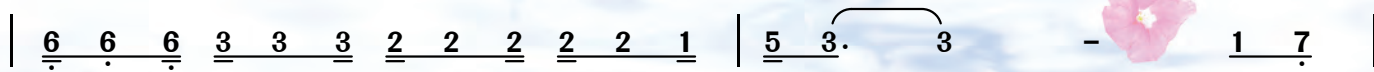
去

親 眷 如 飄 風 一 樣



在 我 最 需 要 照 顧 的 時 候 失 去 了 依 靠

一 個



可 憐 的 孩 子 在 人 世 的 悲 劇 裡 長 大

母 親



熊 熊 的 復 仇 火 焰

幻 滅 了 殘 存 的 天 倫 相 聚

啊



家 破 人 亡

骨 肉 離 散



何 處 是 歸 程

何 處 是 兒 家

DC.

～林隆璇 作曲

聽者知音的迴響

一個誕生在富貴衣食無缺的家庭裡，原本可以與家人共享天倫之樂，誰知一場父親的病故，導致這一切都消失了，真是可憐啊！真是坎坷啊！聽了這首歌後，感觸良深；這是密勒日巴尊者的故事，他傳奇的一生，感人肺腑，令人深思。

富貴如浮雲，還真是如此啊！但是在世上又有多少人能體悟、了解與放下呢？親眷如飄風，有相聚的時候，也就有離別的時候，而這樣的樂與苦，又要如何超越昇華呢？所以，佛法真的是太好、太好

了，有如太陽一般，大放光明，指引著正確的方向，引領著三界裡的苦難眾生，走向那光明的道路。

“身世”，這首歌，帶給我許多的省思與學習，並且感恩密勒日巴尊者，因為這是一位成就者的身世，不但沒有被這種種的困境所困住，反而最後經由佛法的教化與實踐，成為偉大的修行人，佛法真是太偉大、太好了、太感恩了！

～敬天 留言



創作佛曲之三——

無 常

歌 詞

你可曾見過

永遠不凋的花朵？

你可曾見過

永恆相聚的親人？

啊～

人世無常，一切無常

沉睡的人們

聽我密勒尊者的勸告

要警惕無常，要警覺無常

啊～

人世無常，一切無常

花朵易謝，親人終散

無一能永遠，無一是永恆

努力自度，努力度人

才能告別無常，到達永恆淨土

～郭韻玲 作詞

曲 譜

無 常

1=F

0 6 7 i 7 6 3 1 2 3 1 7 6 | 0 6 7 i 7 6 3 1 2 2 1 2 3 |

你可曾見過永遠不凋的花朵

你可曾見過永恆相聚的親人

2 2 4 3 2 1. 1 3 7 1 | 6 - - - |

啊 人 世 無 常 一 切 無 常

0 6 7 i 7 6 3 1 2 2 2 1 2 1 6. | 0 6 7 i 7 6 3 1 2 2 1 2 3 |

沈睡的人們聽我密勒尊者的勸告

要警惕無常 要警覺無常

2 2 4 3 2 1. 1 3 7 1 | 6 - - - |

啊 人 世 無 常 一 切 無 常

6 6 7 i 7 6 3 1 2 2 2 1 2 | 2 2 2 1 2 6 6 7 i 7 6 3 1 |

花朵易謝親人終散無一能永遠

無一是永恆

努力自度努力度人

2 2 2 1 2 2. 2 2 2 1 2 1 | 5 5 3 5 7 i 7 6 6 5 |

才能告別無常 到達永恆淨

土

淨

土

淨

永恆淨

土

淨

i 7 6 6 - - - :||

土

土

DC

～林隆璇 作曲

聽者知音的迴響

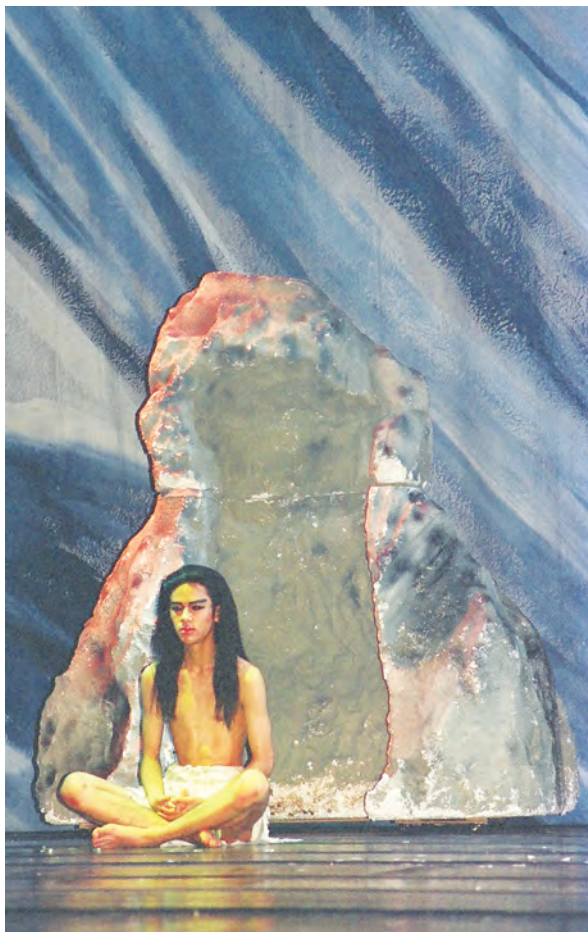
這首歌是密勒尊者的修證體悟，是非常的珍貴，想想在這三界中，有多少人能夠看透這一切，又有多少人是隨著業力所牽引，不斷的在其中輪迴啊，想想真是無常啊。

是的，在這三界裡，是沒有永遠不會凋謝的花朵，也沒有永恆相聚在一起的親人，而這一切帶給天地萬物的千苦、萬苦，都在這器物世間不斷、不斷的流轉上演著，若不是偉大的世尊，在此娑婆世界，親身示現修行、證道、成道，並將宇

宙至極的佛理與出離苦痛的法寶真理，大慈大悲的傳揚開來，那真的還不知要繼續受這樣的苦痛到何時啊！

“努力自度，努力度人，才能告別無常，到達永恆淨土”，這，是唯一的出路，這是許許多多偉大的修行成道者的實修體悟，更加的證實佛陀親傳的教法，是那樣的殊勝，是那樣的可貴，所以能得遇佛法真是太難得了，定當要好好效法實修，早日脫離這三界之苦，去那永恆光明的淨土啊！

～光蓮 留言



空中廣播劇

Air Radio

本月播出：

唐三藏

第七場——

受具足戒

第八場——

揮淚別兄

第九場——

才震長安

第十場——

決定西行

第十一場——

申請未過・婉謝重位

唐三藏

世界組



唐三藏廣播劇——

第7場～

受具足戒



莊嚴的三壇大戒，二十一歲的玄奘步上了戒壇，完成了正式成為比丘的具足戒儀式。

玄奘神情欣悅的步出壇場，對於自己的未來，有了更多的期許與自持之神色，躍然臉上。

長捷法師也愉悅的迎了上來，向玄奘恭喜道：

真是可喜可賀

吾弟玄奘師終於受了具足戒

成為正式的比丘

今後可要更加努力才是

玄奘也高興的接受兄長的恭喜：

吾兄所言甚是

我還正在想

是我們該離開四川的時候了
長捷聞言有些訝異：

弟弟

哥哥這就有些不懂了

我們不是在成都待得好好的嘛！

而且大家都非常厚愛我們啊！

玄奘遙望天際道：

哥哥

光陰如梭

轉眼我們在成都空慧寺

已待了三年多

我已經把寺內所藏的經論
全部都看過了
能學的也都學了
長捷問：
那你有什麼想法呢？
玄奘突然眼睛一亮的說道：
京都長安
經過這些年的安頓
已經有一些高僧駐錫
我聽說全國最優秀的
法常法師和僧辯法師
就在長安高樹法幢、度化十方
所以——
哥哥
我們再去長安好不好？
長捷法師皺眉道：
當初要離開洛陽到長安是你
要再離開長安到成都也是你
哥哥都依了你
是因為一個是為了避難
一個是為了求法
而如今在成都我們
都可以算蒙人恩惠、落腳生根
為什麼還要離開呢？
所以——
這次哥哥不依你了
就留下來吧！
更何況為兄也為大眾
開講了大般涅槃經、攝大乘論
以及阿毗曇論
一時也真是走不開啊！
玄奘失望的另求出路道：
如果哥哥你不方便前去
那我自己去一趟長安

成嗎？
長捷轉口道：
你是個優秀的好孩子
我當然能明白你求學若渴的心
只是哥哥還有一層考量啊！
玄奘問：



是什麼呢？

長捷道：

大唐雖已立都長安、四海歸伏

但是畢竟還是屬於開國之初

有些地方仍不太平

我是擔心你旅途的安危啊！

玄奘充滿勇氣的說道：

哥哥

我不怕

歷來的高僧大德

為了求道



不都示現了捨身餵虎、雪山半偈

區區的路途艱險

又怎會屈折了我的心志呢？

長捷法師還是搖頭道：

弟弟

修道是長遠的事

你才弱冠之年

切忌心性浮動、不安心辦道啊！

而且你小小年紀，由於才識過人

已經近如荊楚、遠如吳越、

無不知名

捨棄這樣根基，未免殊為可惜

此時寺中傳來晚上就寢安板之聲，長捷

便順勢想結束的說道：

時間不早了

早點歇著吧！

至於去長安之事

來日方長啊！

玄奘仍欲挽回的叫道：

哥哥——

長捷溫和的帶著弟弟回室休息，不願再

多說，玄奘也只好悻悻然的跟著，滿腔

壯志，一時得不到了伸展。



唐三藏廣播劇——

第8場～

揮淚別兄

壯麗的三峽風景，輕舟順流而下，
玄奘立於船首，衣袂飄飄。

壯闊的男聲唱起：

我的好哥哥

我多麼想與你青燈古佛、手足相攜

但是我必須奔赴——

心中的壯闊理想

別了！

我的好哥哥

迎著三峽的長風萬里

我拭去了離別的淚水

大聲的發願：

丈夫自有沖天志

若不成就誓不休



唐三藏廣播劇——

第9場～

才震長安



偉麗的長安城，一片四海昇平的繁華景象。

玄奘與二位著名的大法師法常與僧辯行過市街，法常法師高興的對玄奘說道：孩子啊！

你雖然拜在我們的門下沒有多久
但卻是老僧平生看過最優秀的法器
就算稱你為 佛門的千里馬
也當之無愧啊！

他日必能成為法門的龍象
高樹法幢、揚名萬里！

僧辯法師指著法常接口道：

只可惜法常大師和我都已年邁

可能無法親眼看到你廣化天下的
佛法大興局面了

法常也道：

是啊！

三位說著說著，一起進入了寺廟。

街上有一群玩耍的孩子，尾隨著三人，
指指點點，目送他們進去，然後快樂的
唱起自編的歌謠：

玄奘好 玄奘妙

玄奘法師 才震長安

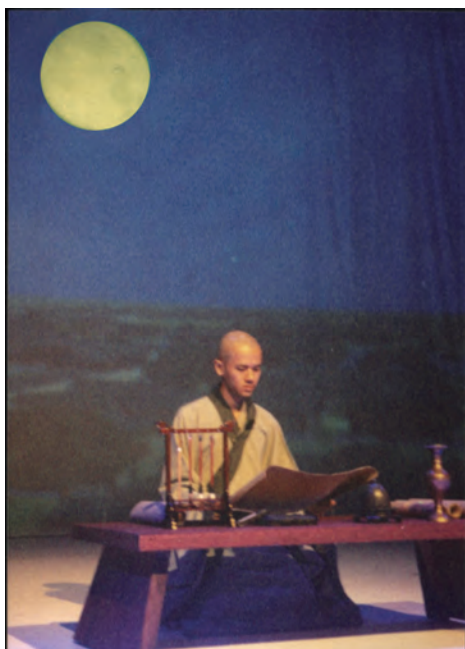
玄奘好 玄奘妙

玄奘法師 名滿京城

唐三藏廣播劇——

第10場～

決定西行



一輪皎潔的明月，高掛天上，莊嚴而安靜的寺中，玄奘仍在就著燭光勤讀經書。

蒼勁的男聲唱起：

長安一片月

萬戶擣衣聲

秋風吹不盡

總是玉關情

玄奘看著看著，陷入了沉思，然後皺眉的自言自語：

兩個法師的說法

完全相反

到底誰才對呢？

接著站起身來，信步走到戶外散步，只見月色下有一位叫作慈明的僧人正在打坐，感受到玄奘來了，便睜開眼睛說道：

玄奘法師

你也沒睡啊！

玄奘點頭答：

是啊！

我被一些問題困惑得睡不著

慈明問道：

什麼問題呢？

玄奘答道：

就是我鑽研佛典十餘年

可說是博覽群籍、遍訪名師
但是卻也發現更多互相矛盾的說法
慈明答道：

這是很正常的啊！

畢竟佛典都是從印度傳來
不但有地理相距遙遠的問題
還有翻譯不清楚的地方
這也是在所難免啊！

玄奘說道：

可是問題並不只是這樣
可以說佛陀的法旨
在我們中土
常有大相逕庭的說法
大乘不二之宗
也已經分裂為南北兩道
而且爭論不休了數百年
可是仍然莫衷一是
沒有定論啊！

慈明答道：

既然問題這麼複雜

我看我們還是好好的打坐修行
不要管太多好了

玄奘不以為然道：

可是我們修行人
必須追根究底、找到真正的答案
否則修行正確的依循
到底是什麼呢？

慈明答道：

這樣講也是有道理

可是又有什麼辦法呢？

畢竟佛陀涅槃至今已經一千多年
又何況西天印度離我們
又是何其遙遠啊！

玄奘說道：

可是畢竟還是有人
去西天印度取經回來了
像東晉的法顯法師、
南朝劉宋的智嚴法師





不都是我們最好的榜樣嗎？

慈明笑道：

不過畢竟我們不是法顯法師

或者智嚴法師啊！？

玄奘意氣風發的接口：

有道是——

有為者亦若是

我們為什麼不可以是另外一個

法顯法師或者智嚴法師呢？！

而且

身為佛子

我們怎麼忍心讓這樣的求法美事

高跡無追、清風絕後

我想只要是大丈夫

皆可遠蹈前賢 戮力為之啊！

慈明接著道：

最近邊境仍不太安定

朝廷會允許人們去印度嗎？

玄奘勇敢的說道：

那就申請看看啊！

慈明突然開懷大笑道：

哈哈……

玄奘法師

我真是服了你

任何問題都擋不了你的雄心壯志

在你的精神感召之下

說著站了起來，繼續道：

我決定追隨你

如果你要申請的話

別忘了記上一筆 我的名字吧！

玄奘高興的上前握住他的手說：

好的！

二人相視而笑，為法忘軀之情，溢於言表。



唐三藏廣播劇——

第11場～

申請未過・婉謝重位



風和日麗的午后，長安的偉麗寺宇中，
玄奘與數名僧人在清明的靜坐，輕風徐
來，好不自在。

慈明師手持一份公函，行色匆匆的走
來，然後用帶著失望的口氣叫道：

玄奘法師

我們的申請

朝廷沒有通過！

玄奘先聞言睜開眼睛，數名僧人也睜開
了眼睛，開始相視，議論紛紛。

一位僧人說道：

怎麼會這樣呢？

另一位也說：

是啊！

我們的動機非常的光明正大
是為了弘法利生啊！

慈明師看了一眼公函說道：

朝廷的回覆是——

由於近日邊境不太平

行旅不安全

所以不論僧俗

一律嚴格禁止出國

一位僧人失望的說道：

這樣啊！

那豈不就是去不成了

另一位僧人也接腔道：

如果真的是邊境不安全
我看——
也只好作罷了
慈明也無奈的對玄奘說道：
玄奘法師
我們真的好想追隨您
一起去印度求法
不過——
如今朝廷下詔禁止
我看 也只有從長計議了
大家聽了，也都有同感的點了頭附和。
玄奘聞言沈吟一會，抬頭說：
我尊重各位的決定
不過我本人——
自有定奪
大家聞言面面相覷，一時之間，不曉得
該如何是好，就在此時，一個可愛的小
沙彌興沖沖的跑進來，稱道：
玄奘法師！
宰相大人來訪！
玄奘聞言：
快請他進來
小沙彌回身去接宰相大人。
眾僧人也紛紛站起，準備迎接。
只見宰相大人已在小沙彌引路下，與僕
從走了進來，向玄奘合十道：
玄奘法師
玄奘下座合十還禮：
宰相大人
宰相大人笑著說道：
所謂 無事不登三寶殿
我因為素來敬仰法師的戒行德學
準備奏請我們大唐太宗皇帝下詔
迎請您作長安城中最著名的古剎

莊嚴寺的住持
玄奘聞言，謙拒道：
貧僧資歷尚淺
恐無力勝任如此重責大任
宰相大人並不放棄的再大力勸進：
這莊嚴寺的重要是不在話下
堪稱大唐的國寺
常住的清眾



數以千計
住持的寶座
也是多少人羨慕不已、求之不得的
而玄奘法師
卻是大家心目中最適任的人選啊！
慈明師聞言也高興的勸道：
玄奘法師
你就恭敬不如從命
答應宰相大人吧！
其他僧人也都高興的點頭附和道：
是啊！
是啊！
玄奘仍謙虛的辭讓道：
多謝宰相大人的美意
但是——
玄奘有自認更重要的事要去完成
還請宰相大人海涵啊！

宰相大人聞言，不禁頓感失望，但仍存
一絲希望的說道：

好吧！
我暫時也不勉強您
不過
此事還是希望您再考慮一下
有什麼回音
就盡快通知我吧！
玄奘法師
那我就先告辭了
您不用送了
玄奘法師禮貌的送客道：
宰相大人慢走
阿彌陀佛！

慈明師與眾僧目睹玄奘婉謝如此要職，
臉上都露出殊為可惜的神情，只有玄奘
一人，神清氣閒，意志堅定。





茶詩——

竹爐湯沸客來時

編撰／禪蓮 攝影／秋吟 美編／香滿

■ 詩

談笑間，往事如煙！

《茶煙》

濛濛漠漠更霏霏
淡抹銀屏幕講帷

石鼎火紅詩成後
竹爐湯沸客來時

雪飄僧舍衣初濕
花落艸船鬢已絲

惟有庭前雙白鶴
翩然趨避獨先知

——明 瞿佑

■ 賞禪

窗台外，初雪濛濛！一對白鶴，似早已感知今日細雪霏霏，翩然趨避於庭前。舍房內，茶煙裊裊！竹爐裡，茶湯鼎沸，許久未見的好友，在這初入冬雪的一天造訪，任它歲月流轉，總是吟詩唱詠一番。天地間，雪白淨美；好友間，詩真情摯；



茶公案——

且坐喫茶

編撰／一味 攝影／行空 美編／夢禪



公案

到三峯平和尚。

問曰：什麼處來？

師云：黃蘗來。

平云：黃蘗有何言句？

師云：金牛昨夜遭塗炭，直至如今不見蹤。

平云：金風吹玉管，那箇是知音？

師云：直透萬重關，不住清霄內。

平云：子這一問太高生。

師云：龍生金鳳子，衝破碧琉璃。

平云：且坐喫茶。

又問：近離甚處。

師云：龍光。

平云：龍光近日如何？

師便出去。

出處

鎮洲臨濟慧照禪師語錄

（此公案中的師指的是臨濟慧照禪師，平指的是三峯平和尚。）

禪機

臨濟禪師是黃蘗禪師的高徒，也是臨

濟禪的開宗祖師，以機鋒棒喝接引學人。倡導「以心印，心心不異」。意即一切都回歸清淨的本質，心、佛、眾生無二無別。臨濟禪師開悟後，參訪各個法師，以磨練自己的體悟。在參訪三峯平和尚時，有了這一段精彩的禪機對話。無論平和尚問他「什麼處來？」或者「哪個是知音？」臨濟大師的回答充份展現其完全不為任何見聞覺知的思議概念所縛的證量，好個「直透萬重關，不住清霄內」啊！



茶之花——

山茶花的粉艷容顏

傳述／冷香 攝影／鄭秉忠 美編／悟花

細看容顏～



細說禪味～

宋朝的蘇轍寫過這樣一首優美的茶花詩：

黃蘗春芽大麥粗，
傾山倒谷採無餘。
久疑殘冬陽和盡，
尚有幽花霰雪初。
耿耿清香崖菊淡，
依依秀色嶺梅如。

經冬結子猶堪種，
一畝荒園試為鉏。

美麗的茶花看起來嬌嫩，
事實上卻有極強的生命力與韌性，
所以美麗的種子即使歷經寒冬，
還是會綻放出粉艷の容顏，
真是令人深思……

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：

我肉眾生肉，
名殊體不殊，
原同一種性，
只是別形軀。



平等

詩／宋 黃庭堅

繪圖／豐子愷

今日延伸：

因業受報身不同，
同為苦難有情眾，
悲憐同情相互愛，
萬物融洽萬事興。



萬物皆平等

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

想要健康嗎？那就快快加入吃素食的行列吧！現在科技發達、醫學進步，很容易就可以找到吃素的種種利益，與正確吃素方式；而這利益是全方位的，不但利益了自己，利益到其同樣生存在這大地的生物，同時也利益我們生長的环境。

吃素食絕對比吃葷食要來的健康。在以往得到的觀念是，吃素會營養不良不均衡，有些人體所需要的營養是攝取不到的，必須要吃葷食才能攝取…等等的觀念，但是若平時有在看電視的人，一定會發現廣告有越來越多是走健康取向，而其中所傳達的訊息也是告訴人們要多吃蔬菜、水果與穀物類；此外現在的醫療技術已經不可同日而語了，所以素食者所需攝取的養份，與較難攝取到的養份，是可以透過其它方式來攝取(例如健康食品的維他命B12、葉酸等等)，更何況醫學實驗更證明，種種人類所需的營養，吃素就可以獲得的相當完整，而且所含量比肉類更高，而且更衛生更加安全，更容易於人體吸收。

吃素早已不是口號，而且也成為時下流行趨勢，而這趨勢在全世界已經普遍盛

行，更走向食品有機化的大趨勢。健康才是王道，就讓我們一同做個健康樂活的素食者吧！



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／空中花

“吃素一天等於種植了180棵樹”！

喔！？這麼厲害，吃素＝種樹，這是如何辦到的呢？而且是吃一天的素食，到底是如何做的呢？

因為生產一公斤供給人類吃的肉類，就會排放出約36公斤的二氧化碳，若換算成一般人一天平均所食肉的量來換算，所排放的二氧化碳的量，約等同180棵樹木，一天吸收二氧化碳的量。

由此可見，為了滿足人類的口腹之慾，所要犧牲失去的，以及對於生態環境的損害，早已超過專業學者的預測與想像；真的是要好好的省思一番，在這麼進步科技發達的世代，對於人體所需要的營養，早已研究出許許多多不需食肉，一樣可以獲取營養的方式，而且越來越能感受到這個地球環境改變了，變的無法以過往長期記錄的資訊，來做分析、預測與評判。

因為吃肉，這個地球環境損失付出了甚麼？茂盛的雨林與熱帶雨林，以千萬公頃的數字逐年消失，嚴重的影響氣候，加劇溫室效應，造成全球暖化，砍伐後的雨林改成放牧，又因為過度放牧，造成土地沙漠化，土壤大量流失水分，而這樣的形

式，若是發生在山坡地，當大雨來了，就會造成土石流形成災害，而這些都是已經發生的事實。

地球是唯一的、是共同的家園，該是給予愛護的時刻，“吃素”是最有效的方式，愛這個地球家園，愛自己的身體健康，愛自己的下一代子孫，吃素吧！歡迎您一同加入吃素環保的行列！



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——

出離三界牢籠

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

腦波振動

書房的風景——

悠遊小天地



書房的沉思——

出離三界牢籠！

撰文/晨鐘 美編/文寶

我們都是

監獄星球裡的囚犯

卻還在努力的

互相拼鬥廝殺

真是可悲啊！

↓

唯有遵循佛陀的教誨

亦步亦趨

才有可能

停止爭鬥

並出離這三界牢籠啊！

↓

從今爾後

要精進修行

念茲在茲

不敢暫忘

那麼

必能滿願

～

出離三界

永斷輪迴！



扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

Brain Wave Vibration

腦波振動： 啟動療癒力與 快樂力的關鍵祕密

資訊提供/原水 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：腦波振動：啟動療癒力與
快樂力的關鍵祕密

Brain Wave Vibration

作者：李承憲

Dr. Ilchi Lee

出版社：原水

出版日期：2009年11月13日

名人推薦：

醫學專業與親身體驗者一致肯定

本書實際且出色的觀點，提供了一個重新檢視「振動」對我們生命的影響。神經科學表明了透過練習腦波振動所能產生的效益，它能廣泛地改善你的生活，以及個人的生命格局。——肯尼斯·威森 / 博士、大腦教育顧問

李承憲先生用一個簡單的方式描述腦波振動，讓沒有經驗的人也能了解並遵循。他同時揭示了腦波振動的科學解釋及哲學基礎，令一般大眾能夠認識並了解。——莉貝卡·奇瑪 / 北亞利桑納大學助理教授

對李承憲先生而言，不是只有那些坐在山頂冥思、通過古怪神祕方式的人，才能獲得心靈啟示。他為所有人提供了一個簡易的獲得啟示的方式，他的哲學理念帶領我們進入一個和平寧靜的世界，萬物都互相尊重，

充滿慈愛。----西蒙·托平 / 新聞學教授及作家，前紐約時報主編

我很高興出現了一種不須更衣、流汗或上課，就能練習的簡單方法。它可以運用在任何你需要「重新設定」你的大腦時。當我的情緒受困於某種情境，或當我必須擁有更清楚的心智時，我就會練習它。----珍班哲明，醫師

李承憲先生認為大腦是人體所有能量系統的中心，如此，尋找一個完整的開發大腦潛能的方法，就和尋找個人內心寧靜和發展緊密聯繫起來。他卓越的工作給人們帶來啟示。----奧斯卡·阿里亞斯·桑切斯，哥斯大黎加總統，諾貝爾和平獎得主

當我開始做腦波振動時，我在想它是否只是個噱頭而已？在幾次體驗之後，我改變了我的看法。它幫我控制了我的慢性疼痛，增加我的能量程度，且改善了我對生命的整體態度。在很短的時間內，我的生活品質被改善了。——萊絲莉·麥瑪來斯（美國科羅拉多州雷克伍德市）

我曾在半夜被送進急診室，因為血壓飆高。然而在我練習腦波振動後，不只血壓改善了，視力也改善，頭痛也消失了。我的頭也感到清楚且輕盈。腦波振動是非常容易做的，甚至在看電視時也可以。——朴英淑（韓國）

我整天坐在電腦前，因而深受頸部及肩膀疼痛所苦。在我開始練習腦波振動之後，肩膀及頸部變得柔軟且放鬆。僅僅運動十分鐘之後，我就真的感覺到不同了。——瑟西樂·柯霍（美國亞利桑納州梅薩市）

過去三個月來，我一直很勤勞地在做腦波振動。首先，我覺得更有活力了。即使我

睡得較少，但早晨時我總是充滿活力地起床。——李慶恩（韓國）

自從我開始練習腦波振動之後，我大多數的時間都比以往更快樂與平靜。如果我讓之前舊有的擔憂習慣不小心溜進來，我就做一些腦波振動。然後，我的大腦會提醒我每件事都會完成，即使我當下並不知道該怎麼做。——娜迪亞·柯林斯（美國亞利桑納州梅薩市）

作者介紹

李承憲（Dr. Ilchi Lee）

求學時就讀於韓國首爾Dan-Kuk大學，主修臨床病理和體育學。1977年畢業後，積極研究人體生理學和意識學，分別於1999年在加州康普敦育英大學（Yuin University），以及2005年在洛杉磯南灣針灸中醫大學（South Baylo University School）被授予榮譽博士學位。

幾十年來，致力於研究開發人類大腦的潛能，全球有超過兩百萬人在他的指導下，強健了身體，提高了學習能力，在事業和個人問題上都獲得了長足的進展。

他創立的大腦教育系統培訓法，是希望人們可以成為自己大腦的主宰，進而主宰自己的人生。他相信，大腦是人類意識和所有行為的最終決定因素，透過大腦的訓練，世界各地的人們最終能團結在一起，創建一種永遠和平的生活方式。

2000年紐約「聯合國全球宗教及精神領袖和平峰會」上，他受邀發表演講，在2002年榮獲大韓民國總統頒發公民勳章。2001年在亞特蘭大獲得鳳凰獎；2002年獲得休斯頓

榮譽公民並被選為友好使者；2003年在洛杉磯獲得榮譽獎狀；2007年在新墨西哥州被選為友好大使。

他同時也是「丹瑜珈」的創始者，他的「丹學瑜珈健康中心」目前在全球有500多個連鎖點，強調以呼吸來達到身心協調和健康；他也是美國亞利桑納州Sedona「大腦研究諮詢公司」的總裁。

譯者介紹

皮海蒂

曾任科技類雜誌主編，後轉入健康領域，曾企畫編輯保健養生類書籍多本。

內容簡介

◆全球超過10個國家，韓國、日本、美國、加拿大、英國、德國、俄羅斯等，逾2,000,000人親身體驗證明腦波振動的神奇療癒力！

◆韓國Kyobo書店排行榜健康類暢銷第1名，暢銷冊數達450,000本！

◆韓國各大媒體熱烈報導大腦振動的神奇效果，總計超過160篇！

◆美國15個大城市訂「李承憲日」、20個城市訂「大腦訓練日」或「大腦訓練週」。

◆諾貝爾和平獎得主・大學教授・醫師・作家・大腦教育顧問等，肯定腦波振動對改善人類生命的貢獻。

得到健康、快樂的祕密，就在你的大腦裡！

國際知名的大腦訓練專家李承憲告訴我們：

無法體會人類心智的強大力量，是因為你還沒學會如何使用你的大腦。

韓國、日本、美國等地人民追隨學習的腦波振動訓練，國際知名的大腦訓練專家李承憲（Dr. Ilchi Lee）將以超簡單的「腦波振動」訓練，大大改變你的人生！

人類心智擁有不可思議的神奇力量，許多訓練都是要幫助人們創造自己想要的生活，而李承憲博士則是要教導我們其中最有效、也最簡單的訓練方式——腦波振動。

腦波振動的動作超級簡單！每天只需幾分鐘，做做超簡單的點點頭、扭扭上身、拍拍腹部、快步走等活化大腦潛力的腦波運動，就能甩開負面情緒、提高自癒力、改善病痛、重拾健康快樂的生活！

你不必有所準備，隨時隨地都可以開始，之後很快地，你會感受到平靜與快樂，創造力與自癒力也隨之大大提升——

・健康——改善壓力、疼痛、疲勞、頭痛、血壓、慢性病

・快樂——強化專注力、記憶力、情緒控制、戒掉壞習慣

・和平——正向思考、回復平靜、找回真我、增進人際關係

想要健康、快樂，想要心想事成，不用向宇宙下訂單，你需要的是腦波振動！

精彩內文試閱

目錄

前言 腦波振動的事實

腦波振動所帶來的好處 / 覺醒的方法 / 腦波振動的誕生 / 奇蹟的來源 / 往前躍進的一大步

第一部 原則

第一章 生命是振動

大腦共振 / 生命的語言 / 回到完整的循環
/ 找回失落已久的智慧 / 獲得與萬物的連結

第二章 傾聽生命的節奏

與能量共舞 / 音樂的意識 / 節奏的療癒力量
/ Yull-yo，生命的節奏

第三章 腦幹的祕密

生活在壓力年代 / 寄封情書給你的細胞 /
能量管理就是生命管理 / 健康新定義 / 與
你的腦幹和平共處 / 奇蹟是如何發生的？

第四章 意向的來源

人類的困境 / 腦波振動提升你的大腦操作
系統 / 能量會前往心智要到達的地方

第五章 踏入無限之境

大腦是為了精神體驗而設計 / 尋找合而為
一的境界 / 體驗同一性

第六章 事物的根源

大腦的優勢 / 學習管理進入你腦中的資訊
/ 我們可以決定意識振動的程度

第七章 希望的力量

你就是地球 / 發展出具有廣大利益的大腦
/ 振動無時無刻都在影響著我們 / 開發無
限的心智 / 回到同一境界

第二部：實踐

第八章 練習腦波振動之前的提醒

練習時的八大原則 / 練習前的預防措施 /
腦波振動的過程 / 腦波振動的七大目標

第九章 開始練習腦波振動

腦波振動的基本形式：點頭法、全身的大腦
振動 / 腦波振動的進階形式：胸部扭轉振
動、腹部振動、腳尖振動、能量冥想、能量

之舞、長生步伐

後記 站在人生的浪頭上

第三部 特別收錄

一、來自世界各地60位實踐者的健康分享

改善你的健康 / 增進你的快樂 / 強化你的
寧靜 / 增進你的人際關係

二、健康、快樂、和平（HSP）自我評估

檢測你的健康、快樂與和平的狀態 / 如何
改善你的健康、快樂與和平

三、大腦教育系統訓練的五大步驟

步驟一：大腦敏化 / 步驟二：大腦多功 /

步驟三：大腦重振 / 步驟四：大腦整合 /

步驟五：大腦主控

序

前言

腦波振動的事實

這本書所要闡述的一種非常簡單易懂的
訓練技巧，此種技巧簡單到甚至不需看書就
能學會——這個技巧就是腦波振動。它是如
此簡單，任何人在兩分鐘之內就可以學會療
癒和自我發展方法；事實上，即使只用一張
紙，也能將指導完整描述。

既然如此，你可能會問，那麼為何我要
這麼麻煩讀這本書呢？為何不影印那張紙給
我就好？或者把它上傳到YouTube網站，透
過網際網路的討論區來散布？嗯，因為我希
望你能了解這個方法將帶來多深層的改變，
而且我希望能與你分享我的熱誠。我相信它
可以改變人的生命，使其變得更美好，而我也
希望你能發現相同的事。

腦波振動的學習法簡單到令人難以置
信，也因此我希望透過這本書來告訴你發生

在我身上的實例。我不想去爭論這個方法多有效益；反之，我希望透過此方法來激發出你內在未開發的力量——療癒、創造與愛——那些潛藏在表面之下的力量。腦波振動的存在，完全是為了幫助你展現天生的能力。

腦波振動所帶來的利益

在腦波振動的原則及理論基礎之下，最重要的一點，就是透過實際練習所獲得的益處。如果你真誠地且以開放的心胸來練習，我相信你會非常驚訝於這麼快就感受到它所帶來的利益。

了解腦波振動益處的最佳辦法，就是實際執行。在本書的最後，你將會找到能幫助你進行多數練習的詳細指示及建議。此外，你也可以從現在、從你坐在這兒閱讀這本書時，就開始練習。

你所需要做的，就是放下書本，輕輕地前後擺動你的頭。閉上眼睛，把注意力集中在頭部的前後擺動上。只要專注在這個自然的韻律中一到兩分鐘——前、後、前、後，繼續做——放下書。我會看著你幾分鐘。

感覺如何呢？雖然你只做了這個動作幾分鐘，但我敢打賭你一定感覺到了些許不同。或許你覺得放鬆了一點，或許緊繃感開始從你的肩膀開始緩解，也或許你張開眼睛時覺得世界看起來更亮了一些。

人必須以三種方式發展，才能達到圓滿的狀態——第一種是生理層面，我稱它為「精充」，接下來是個人特質，也就是大家所知的「氣壯」，最後，必須達到「神明」，指的是精神上的啟蒙。如果你在兩分鐘或更短的時間內就能感受到些什麼，請想

像如果你長時間、持續練習之後，可能會經歷到什麼。雖然療癒是一種非常個人化的體驗，但是有些主要益處是可以預期的：

- 生理利益：腦波振動會移動你的整個身體，促進心血管健康，增加循環，讓你有更佳的力量及彈性。它有助於減輕身體的壓力反應，增加深度鬆弛的狀態。最後，它會刺激身體內在的療癒能力。

- 心理利益：就如同身體上的放鬆一樣，心理也會。當你學會放空你心智上外來的想法，你也能同時學到如何拋棄惱人的情緒記憶。你的心智會變得更清明，而你將能開發你完全的創造潛能。一旦你開始向自己發送正向訊息，你也能獲得新的信心。

- 精神利益：當你更深入練習時，你會感知到將我們聯結在一起的能量場域，那也將強化你個人生命目的的感受。熱情、慈悲以及感恩，會從你心中自然地流露出來。

覺醒的方法

這些事看起來好到不像真的。你無法輕信這個方法的理由很簡單：你沒有真正相信自己。為了讓你相信這個方法，你必須先完完全全地相信自己。你應該要有足夠的自信，以及相當高的自我評價，至少在傳統的生理認知上。但如果你與大多數人一樣，你將會無法得知你真正擁有的力量有多大。

從人類古老過去的某些觀點來看，似乎我們都不相信自己天生擁有某些力量。世界上的許多神話都曾談到過去人類與大地和諧共存的年代，但當人們一致認為力量是來自外部，不和諧於焉產生。於是，繼而他們創造了神像和君王，且為該誰獲得主權而彼此爭戰不休。他們所需的所有權力事實上都已

經存在於他們的身體裡，但不幸地，他們都忘記了。

這一個反轉的表象，最終也本身的能力而成為一件幸事，其幫助我們對自己和這個世界獲得理性的了解。很多科學及醫療的進展，是透過接受差異、去分類以及分析的能力才達成的。但現在承認自己直覺那一端的時機已再度來臨，此刻有了更廣泛的察覺和目的感。理性的心智對我們來說非常有用，但在我們大腦的理性層面之外，有更大的潛力存在。

我相信這個星球上的所有人，自己本身都擁有驚人的能力，這都要感謝人類大腦的非凡特性。事實上，在本書中我要教你的每件事，都已存在你的身體裡等著被發掘，我只是提供你再度發掘這個巨大潛能寶庫的指引。

幸運地是，人們已開始了解其真正的潛能。人們開始看到在人類心智中不可思議的力量。這種了解在全球知名的影片〈祕密〉（The Secret）展現無遺，它提醒了人們，他們能實現心中想要的人生，只要將注意力集中在正面思考上。很多老師，如同在影片中出現的那些老師，前來幫助我們重新發掘具有創造癒合自身生命的能力。

將近三十年來，我也把這個體認提供給我的學生。這麼多訓練方法中，沒有一項是只針對增進身體上的能力的。健康的身體很重要，但如果一個人沒有快樂的心與和平的心靈，那麼也是枉然。所有這些訓練方法的最主要目的，在於幫助人們創造他們真正想要的生活，尤其是透過腦部的發展和訓練。

腦波振動這個工具，可讓你磨練以意向來創造你的生活的能力。或許我不需要再說

服你，你強而有力的思考及正向的想法，是創造更美好生活的關鍵。但你也知道，要把這些想法融入現實生活中是很困難的。你嘗試遵照老師給你的忠告，然而當同樣的問題一再出現時，你只會感到失望。而深刻的不滿會再回到你身上。

我想要強調的是，如果你在實現心中的願望時遭遇困難，那是因為你沒有把握機會去改變能改變現實的工具。換言之，你沒有逐步地訓練你的大腦。

從表面上看來，讓你堅信自己的想法很正向，是很容易的。但事實上，你可能有很多層的負面想法，即使你以最真誠的努力來改變自己朝正面思考，也還是會受到阻礙。而腦波振動提供了突破自我否定思考模式的方法，讓你甩掉它們重新開始。因為這個目的，我們要直接來看身體產生思想的器官——大腦——而我們將試著透過非常簡單及有效的技巧，來一探它全部的力量。

如果你的思考、習慣與你的高度意圖不協調，可能是因為經年累月的重複之下，不利的行為和思考模式已傳送進你的大腦結構。幸運地是，神經科學指出我們擁有改變大腦連結的驚人能力，而我所提出的「腦波振動」這個方法，可有效清除這些有害記錄。如此一來，你便能開始用你真正想要的方式，來利用你的大腦。

我們大多數人都受制約地認為，生命問題的答案相當複雜。因而，我們尋求複雜難解的理論，以及需要專家多年研究才能解釋及應用的科學知識。此外，我們傾向認為問題是從外部而來的，因此我們也向外尋求解答。我用真誠的心情來寫這本書，因為這個方法能幫助你發掘所有對健康、快樂與和平

的需要，而這些是早已存在你身上的。

腦波振動的誕生

我教腦波振動已經好多年了。之前，我稱它為「振動」，字面上的意義是「振動運動」，這個訓練的目的在於打開身體增進健康的能量系統。在那段期間裡，我把焦點放在身體內的能量流動，概念上比較偏向傳統的亞洲醫學。然而一段時日後，我開始了解大腦在這個過程中所扮演的角色。因此，現在這個訓練已正名為「腦波振動」。大腦讓我們的身體功能和諧一致，我們也透過大腦來做選擇，而這決定了我們生活的品質。隨著我對它的了解增加，我發現大腦是心理及身體健康的關鍵。

最初，主要是專注在透過增加體內的能量流動，來創造健康。一開始只是在公園裡教人做伸展運動，而學生只有一個——一名中風的男士。我讓他進行伸展運動，並讓通過他全身的能量達到最高點。一段時間後，他的活動能力愈來愈好，復建的效果顯著。

之後，隨著愈來愈多的學生參與，我持續發展更多的訓練方法，希望找到最簡單、最有效的方法，來恢復人們身體、心理和精神的健康。其中包含了丹瑜伽（Dahn Yoga）、丹無道（DahnMuDo，一種溫和的武術）、精充呼吸（Jung Choong Breathing），以及許多其他的療癒運動和技法。很多方式都非常有效，但它們都需要某種程度的指引才能被了解及有效練習。因此，我繼續尋找最簡單的療癒模式，一個任何人都能立刻了解並練習的療癒模式。

許多年過去了，我開始了解大腦在療癒過程中角色的重要性。之所以會產生這樣的

連結，是在早年一次的頓悟中出現，那時我突然感覺我自己的腦部產生了變化。就像我的腦子快要爆炸了，然後突然間所有事物似乎變得更清楚了，而一種無可動搖的和平及完整、協調（oneness）感受，隨之降臨在我身上。

當我與不同的學生一起練習時，我能看到改變心智對促進健康的整體狀態是非常重要的。瑜伽和其他形式的運動可以產生很好的結果，但如果你的心智，特別是大腦，沒有發生更多基礎的改變，那麼效果將不會持久。因此，我發展了大腦教育系統訓練方法（Brain Education System Training），集結了各種心智、身體的訓練法於同一個有凝聚性的形式（請見202頁）。腦波振動的訓練，如同其他形式的大腦教育，把焦點放在大腦上，因為這個器官決定了我們絕大部分的生命品質。它注定要幫助你創造更佳的健康、快樂與和平——三個創造成功人類生活的基本必要元素——只要透過適當地管理你的大腦。

腦波振動是最簡單的大腦教育形式之一，也是最有效的。它把焦點放在大腦最基本的部分——腦幹，因為它也是掌握身體功能，以及協調身體內部壓力反應的部分。在它具節奏性的運動中，腦波振動有點類似冥想，如同你的思想飄移，而由腦波去從事恢復你的健康至平衡狀態的工作。最棒的是，它能立即學習，而且只要非常少的指引。

奇蹟的來源

腦波振動是跟自由有關的訓練——讓你的身體和大腦自由，讓它們依照其原本的運作方式去運作。生命本就是自由且有機的，

但我們卻透過我們習慣感受的壓力和情緒，來抑制大腦自然的能力。每種生物都擁有自然的療癒能力，那是一種讓身體回到平衡狀態的能力。然而，有百分之八十五的現代人深受壓力相關疾病的折磨，這個事實反應出我們並未充分利用這種固有的能力來療癒。

腦波振動的訓練，主要是透過啟動你的腦波，來重新喚醒你天生的療癒能力。你的腦波對你的健康非常重要，因為那是你的大腦控制呼吸、心跳速率、壓力反應，以及其他許多身體自動功能的區域。

在某種程度上，這個訓練有助於讓你整合你的大腦新皮層和腦幹。如果你處在持續的壓力下，你的腦幹就無法在你的體內創造平衡。新皮層是你大腦的思考部位，會持續發送訊息到你的腦幹，讓你維持在「打或逃」反應的狀態。舉例來說，你的心裡會一直產生像「你無法跟別人競爭」，或「你不是負責任的父母」之類的訊息。聽到你的大腦產生的警告，你的交感神經系統會讓你的身體處在打或逃的狀態，而那會增加你的心跳速率，讓你的肌肉緊繃，並產生一大堆其他的身體反應。

副交感神經系統也等著讓身體回到休息和消化的狀態，但如果你無法學會安撫來自新皮層的警告，你將會一直停留在持續的壓力狀態。最後，壓力反應會對身體造成很大的耗損，而許多壓力相關的問題也會清晰地顯現，因為腦幹從未有機會在體內創造平衡。

所以，要如何做才能跳脫這個致命的循環？只要讓腦幹從事它的工作就好。如果你的新皮層常持續地製造出關於你的生命和世界的負面訊息，那麼你的腦幹將會不斷發出

負面反應給你的身體。**腦波振動訓練能幫助你平靜你的思考、清除這些負面資訊**，讓你能有意識地選擇正面的、健康的資訊。

如果你看這本書是希望尋求解決壓力或其他身體問題的方式，那麼這本書的確有你要的東西。如果你正陷入負面的情緒中，那麼這本書可以提供你某些東西。如果你只是想要創造生命中更多的意義，這本書也可以提供給你。

我相信腦波振動能幫你在你生命中創造奇蹟。在你是兒童時，也許沒人教導你，你是個多麼不可思議的生物，因為也沒有人教你的父母這個事實。如果你能從這本書上學到任何事，我希望你了解你天生的力量，那個存在你大腦裡的力量。**這套方法並未對你做任何事，它只是幫助你激發你自身的療癒能力**。如果你能揭開它，我想你就能找到奇蹟。因為事實上，創造奇蹟，基本上只是讓你回到你原本的狀態。

往前躍進的一大步

我相信目前處在人類意識往前躍進的邊緣。人們說，需要是發明之母。嗯，你也可以說，需要是進化意識之母。人類的競賽，以及我們賴以為生的地球，已陷入困境。在這個點上，不是進化，就是死亡。

現今有太多人接受了這樣的觀念，認為他們的侷限是永久的。他們看著自己的生活說：「我已經盡力了，這樣已經夠好了。」他們只是盲目且空洞地遵循一連串的例行事務及社會義務。他們看著世界的問題，然後說：「我無能為力。」這些人是人性的夢遊者。除非他們能覺醒，並了解他們真正的潛能，否則與死亡並無多大差異。**不相信自**

己永恆的力量，是世界上最大的悲劇來源，而很多人不幸地被困在自己相信的那些以偏概全的說法的陷阱裡。

有些時候，對你而言世界看起來的確是向下沉淪的。而事實上，我們是否一直在做正確的決定，以確保我們集體的生存？好像也不盡然。然而，我們仍擁有無窮的希望，因為人類正在覺醒。

我知道你並不是夢遊者的其中一員。你即將覺醒，你將會看到你周遭世界的振動之美，看到一個你身在其中的世界，一個你也能幫忙創造的世界。但你不應坐在床上，去想該怎麼度過這一天；下床來，並開始創造你的世界。你的生命就像快速逝去的一天，你必須起身，並充分利用它提供的每件事物。

很多導師和先覺，前來助我們一臂之力，讓我們脫離生命的沉睡狀態。我希望我也能成為他們的一員，伴隨著你的自身經驗，引領你邁向內在已經擁有的智慧。

你可以說，一個中心思想已然成形：你比你想的還要有力量！全球知名的成功影片〈祕密〉（The Secret）顯示出，人類已經準備好最終要傾聽這個訊息。我們的訣竅是，拋開自己的自我設限思考，因為那些思考通常會阻礙我們擁有的驚人力量的表現。

在此，我要教你腦波振動，它的存在是為了揭露一個簡單的事實：「**你所需要的所有東西，都已存在你的身體裡。**」

內文1

生命是振動

你是種接收振動的生物，你所有的感知均來自於周遭世界透過振動形式傳遞給你的各種

不同的資訊。當你看著某樣東西時，你的眼睛會接收並處理這些事物外顯的形狀和顏色所產生的光波。當你聽的時候，你的耳朵會被注入聲音的振動，你的大腦會將它轉譯成對真實的有意義解釋。例如，當某些聲音和振動結合在一起特別悅耳，你稱它為音樂；當文字聽起來像在流動，你稱它為詩詞。當你觸摸某件物品時，你會接收到你指尖底下分子的跳動——有些移動快且熱，有些則是慢且冷。當你的指頭滑過物體表面時，振動會通知皮膚表層底下的周邊神經，幫助你判斷其形狀、大小和材質。甚至當你聞或嚐東西時，那感知經驗也是倚賴分子振動的交互作用與你自己的分子之間，所形成的互動。然而，我們通常不了解，我們也是因振動所產生的生物。當然，我們可以用聲音唱歌和說話，那是讓聲音振動的方式。不過，也有其他的振動形式無法輕易地被五官接收。那是一種特別強大的振動形式，稱為思想。我們通常不會把思想視為和物體一樣真實，但事實上它是宇宙中最具體、最強而有力的事物。

每件人類的成就——從史前時代的洞穴壁畫，到將火箭升上外太空——都是來自於某人大腦所構想出來的想法。我們對著世界溝通這些想法，也是透過振動的方式——透過我們說的話、我們觸摸的方式，以及我們創造出來的行動。當這些想法與其他人的想法一致時，會發生真正令人驚異的事，甚至全世界都會被改變——有時變得更好，而有時變得更壞。

在這個振動的溝通中，有一個主要的關鍵。它負責接收及製造可塑造我們生命品質和內容的振動——就是人類的大腦。

大腦共振

你的五官感知倚賴到達你大腦的振動形式所產生的訊息，但你可能有一個你很少察覺的感官。如果你的情緒曾受他人影響，你就會感受到它。也許你持續處於一種鬱悶的情緒，而突然間有個令人愉快的人將你從陰霾中拉了出來。或許正好相反，某人內在的憤怒引發了你滋長中的惱怒感。

這種氣氛源於大腦與其他大腦和諧共振的傾向。你已經知道你的大腦會產生稱為腦波的振動，它無法被直接發現，但我相信當我們與其他人互動時，這些腦波實質上會與其他大腦產生互動。因此，我們會對其他人產生影響，而他們也會影響我們，即使我們連一個字都還沒說。當然，我們在世上最終的言語和行動，也會遵循這些波的指揮。

我想你應該開始了解，為何我這麼強調人類腦波健康的重要性。這些波在決定我們的生活品質上，扮演著非常重要的角色。而只要我們能學會控制腦波，也可以大大地改變我們的生活。舉例來說，想像一個年輕父親在辦公室度過漫長、辛苦的一天後，回到家裡。他的工作充滿了衝突和失望，而他的大腦散發出可預期的情緒——憤怒、怨恨、煩惱。

這個故事可以兩種方式來結尾。他可以在進門前，改變他的大腦，讓一切變美好，他也可以把那些負面的情緒全都帶回家。我不需要告訴你，如果讓這個故事以典型的方式發展下去，會有什麼樣傷心的結局；它是個再普遍不過的戲碼了。當孩子迎接他回家時，他可以盡其所能地偽裝出充滿父愛的外表，但如果他仍然傳送出不健康的腦波，他的感情表現會很虛偽，而他的孩子具有高敏感

性，且小孩們開放的大腦，可以感受到從其父親大腦所產出的負面振動。他們的大腦會跟著被影響，長久下來可能會對他們以及對其家庭關係，造成巨大的影響。

有些人，也許是透過天生個性的特質，或透過非常正面的父母角色樣板的範例，已經學會控制他們的腦波，至少控制到某種程度。無論情況有多糟，他們都能立即重新導正他們的心思到一個正面的方向。然而，大多數人都未具備非常高的能力來控制腦波，因此我們需要一些工具，就像腦波振動，來幫助我們甩掉生活中的負擔。

想像一下，如果這位年輕父親有一個簡單的方法，可以幫助他度過每一天。想像他每天都花一些時間來感受其身體的節奏，就如同你先前跟著我做的一樣。每當遇到挫折時，他可以停下來一會兒，回到中立地帶，而不是堆積一大堆的壓力和緊張，晚上還帶著回家。

我確定，去了解你腦波的品質對你的生活品質造成什麼樣的影響並不難。如果你能控制你的腦波，你就能克服生活中的許多障礙。我在此要教你，你比你想像的還要有能力控制你的腦波，而腦波振動就是一個你所能練習控制的簡單方法。

內文2

生命的語言

如果你的腦波對其他人具有如此大的影響力，想像一下大腦對你的身體所造成的影響。你的大腦與你身體各個器官及其運作程序的溝通，從不間斷。雖然我們並未明確了解大腦在這個過程中所扮演的角色，但毫無疑問的是，健康的腦波將有助於形成健康的

身體。

事實上，醫療科技對於承認心智和身體之間關係的意願與日俱增。非常明顯的是，我們的態度和情緒會影響自身的整體健康。但我們的身體和心智是如何連結的呢？

我認為我們身體的所有系統，是透過能量通道的系統來連結的。全世界的文化都感受到這個元素的存在，且都為它取了許多名字。在太平洋群島，稱它為馬納（mana，指超自然力量）；澳洲土著稱它為「優雅」（joja）；西印度群島的印度人稱它為普拉納（prana，原為古印度字，梵文意思是能量或生命力）。美國原住民有很多不同的說法，包括克羅族人（Crow）的麥克斯比（maxpe）、達科他人（Dakota）的覺醒（waken），以及阿爾岡京族（Algonquin）的曼尼土（Manitou，意為神靈）。在亞洲文化中，則被稱為「氣」。

你只要靜下心來，就能感受到這股能量。將你的眼睛閉上幾秒鐘，深呼吸，只去感受你存在的本質，不要有任何想法及判斷。你能感受到皮膚表面的振動嗎？你能感受到它自你的內在散發出來嗎？這就是你的振動——生命的振動、宇宙的振動。

科學，通常傾向拒絕無法直接觀察的事物，而生命能量的概念視為迷信或是認為它們並不合理。然而在過去，很多科學家找到他們稱為「生命活力」的證據，一種賦予生物生命的看不見的力量。由於無法找出這類證據，科學家傾向選擇對生命採取機械式的理解，而拒絕認同這個概念。

然而，他們的確知道有一個可測量的能量形式，在體內扮演了重要的角色——生物電流。生物電流是大腦用來與身體所有器官溝

通的語言，告訴它們何時要行動，何時該加速，何時又該慢下來。這些訊號透過神經系統的神經纖維傳送出來，向各種生理功能送出訊號，從肌肉運動到器官功能。

我們現在更進一步明確得知，大腦傳送其自己非常特別的能量，也就是「腦波」，以與各種意識狀態產生關聯。值得注意的是，這些腦波一旦消失，比起心臟停止跳動，更能代表臨床上的死亡。

腦波的形式

德爾它（DELTA）	2-3.9 赫茲（Hz） 深沉的睡眠、潛意識
夕塔（THETA）	4-7.9 赫茲 深沉的冥想、睡眠
阿爾法（ALPHA）	8-12.9 赫茲 放鬆、冥想
貝他（BETA）	13-30 赫茲 日常活動
伽瑪（GAMMA）	30赫茲以上 興奮、情緒高漲

自然健康的提倡者同意我們花了太多時間在高頻的貝他和伽瑪波上，太少時間在低頻的波上。較高頻的波與壓力狀態有關，進而與許多心理和身體的疾病相關。

幸運地是，人們可以學會如何控制他們的腦波狀態，來改善心理和身體的健康。佩尼斯頓（Eugene Peniston）和考科斯基（Paul Kulkosky）已經證實了生物回饋——一種主體用來訓練控制各種生物功能的方法，可以用來幫助人們克服酒癮。透過生物回饋，這些人可以增加與和平、調停等心智有關的較低頻的阿爾法和夕塔腦波。它可以控制較高頻的貝塔波，這個能力能降低憂鬱，以及對

酒精的依賴。

事實上，我有個學生是生物回饋領域的研究人員，專精於透過腦電圖（electroncephalogram，簡稱EEG）設備來測量大腦的活動。他對於腦波振動所宣稱的效果感到懷疑，就像許多其他科學家可能會有反應一樣。但無論如何他做了嘗試，因為他深受各種病痛所苦，他希望能找到一個快速紓解壓力的運動，讓他的生活能步入正軌。在幾個星期的練習之後，他的專注力改善了、頭痛消失了，而他肩膀的疼痛也減緩了。現在，他完全相信可以透過身體的運動，來影響腦波。

另外，很明確地是，甚至思想的種類也會大大地影響身體的健康。科學家在超過百年前的研究中，已證實了思想對身體的影響。在一個實驗中，科學家向容易過敏的人展示假花。這些受測者並不知道那些花是假的，在看到那些花之後，他們幾乎一致地出現了過敏反應（薩波斯基，Sapolsky）。而幾世紀以來，內科醫生也注意到了安慰劑效應，就是病人對於所吃的藥的信念，可以創造出如同藥物一樣的治療效果。這證明了所有負面思想和信念會對身體造成不利的影響，甚至會阻礙療癒的過程。

我以前有個學生，電子遊戲場的老闆。他的性子很急，且經常被遊戲場裡的孩子惹怒。這種憤怒蔓延到他生活中的每個部分，以致他的身體經常感到緊繃，最後全身皮膚長滿了疹子。因為擔心健康問題，所以他來到丹瑜伽中心並開始規律參與丹瑜伽課程，練習腦波振動。

大約在十分鐘之後，他的疹子消失了，而他的心智狀態也完全改變了。他不但與他的年

輕客人們處得更好，而且更主動在下課時的特別課程中，教導那些孩子們練習腦波振動。他學習反轉其負面腦波，而那在他以及他周遭人身上所造成的影響，幾乎像是奇蹟一樣。

為了你自己的健康和快樂著想，以及許許多多在你身邊的人，請注意自己思想的品質。人們花費許多時間來雕塑自己的身材，不論是透過舉重、有氧運動，或是其他運動上的努力。而我認為，人們就算沒有更注意，至少也應當花費相等的精力，去訓練他們的腦波。我相信在每個疾病和每個相關的問題背後，幾乎都隱藏著一些與不健康的腦波相關的不良習慣。更健康的腦波會被轉譯成更健康的情緒狀態，進而創造更強壯的身體和更快樂的人生。

內文2

回到完整的循環

近年來，振動已變成一種廣受歡迎、可增加老年人骨質密度的方法。只要站在振動的平台，人們就能夠達到類似激烈的身體運動的效果（歐勒夫，Olaf）。

另一個在波士頓大學的研究中，在老年人的鞋子內放置了振動鞋墊。研究人員發現，這些人的平衡感改善了，且跌倒意外的發生率比一般還低。研究人員的理論是，振動改善了從腳部到大腦的神經系統的訊號傳輸（馬利昂，Marion）。

這是一個很大的躍進，假設若振動散布到全身，如同腦波振動一樣，大腦—身體間的溝通就能夠被改善。看來，我們正回頭去了解我們的祖先天生就知道的事。

我曾經因自己身體的療癒，而經歷到振動的力量。幾年前，我從馬上摔了下來，嚴重地傷到了脊椎。醫生囑咐我不要動，只能安靜地在床上休息。這令我感到不安，因為我知道如果我只是躺在那裡不動，能量無法在我體內適當地流動。所以，我決定讓我的脊椎做一些溫和的擺動運動，最後再擴展到身體的其他部位。這讓我的能量移動，而我康復的速度遠比任何人期望的都快。

很快地，快到大家都認為不可能，我站起來了，而且能再度行走。當我踏出蹣跚的第一步時，我仍然清楚地感受到振動在我身體內的影響。之前看起來似乎是個可怕的意外，現在看來卻像是個美好的恩賜；那痛苦的療癒過程，似乎提高了我接收並了解我身體內振動的本質。

當我教自己再度行走時，我發現即使是非常小的身體姿勢調整，都可能對振動如何流過我的身體造成很大的差異。當我為了最大的療癒效益調整了我的gait以及姿勢，也同時改正了意外發生前我所掉入已定型的壞習慣。從外觀上看，我像老先生般的走路已有相當長一段時間，而我自己卻不自覺。我開始觀察人們如何走路，而我注意到，大多數的狀況是，年輕人的腳步帶有彈力，完全地利用了身體內的振動能量；另一方面，年紀較大的人，傾向採取會阻礙走路的自然振動的姿勢，無止盡地消耗他們自己的能量活力。

我自己的療癒過程，促進了一個稱為「長生步法」（Jangsaeng Walking）的誕生。長生步法利用身體適當的協調性，並刺激了腳底的湧泉穴。無數研究已證實走路會為健康帶來的實質益處，而我相信這部分的治療結

果來自走路這個動作固有的振動。

長生步法意在進一步強調走路這個活動，對健康所帶來的貢獻。當每一步與大地連結，振動就會跑遍我們全身，讓我們接受身體提供的自然能量。人類的身體是設計來行走的，但不幸地，現代生活中，我們卻少有有機會去進行這個天然的療癒。走路就像它製造出來的振動，是人類身體自然智慧的一部分，且或許是腦波振動最自然的形式。

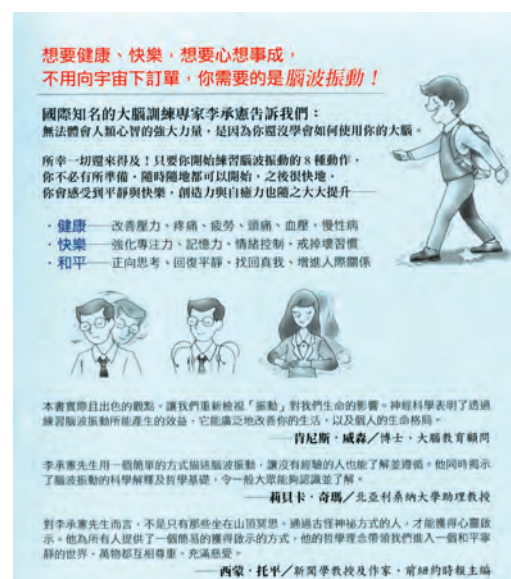
延伸~佛法觀點〔From 小訓〕

“腦波振動”此書中說道：「你所需要的所有東西，都已存在你的身體裡。」

這段話與佛法所說的完全契合啊！

“眾生皆有如來藏”，“一切圓滿，一切具足，眾生本具，法爾如是一大圓滿”！

感恩偉大的釋迦如來，親身示現修行成道的歷程，將這一切的究竟至極真理，大慈大悲、大雄大力的親傳給後世佛子學人；透過修行實修實證的體悟，原來自己本身是富足無缺的，所以能得遇佛法，並且能行菩薩道，真是太太好了！



想要健康、快樂，想要心想事成，不用向宇宙下訂單，你需要的是腦波振動！

國際知名的大腦訓練專家李承憲告訴我們：無法體會人類心智的強大力量，是因為你還沒學會如何使用你的大腦。

所幸一切還來得及！只要你開始練習腦波振動的8種動作，你不必有所準備，隨時隨地都可以開始，之後很快地，你會感受到平靜與快樂，創造力與自癒力也隨之大大提升——

- **健康**——改善壓力、疼痛、疲勞、頭痛、血壓、慢性病
- **快樂**——強化專注力、記憶力、情緒控制、戒掉壞習慣
- **和平**——正向思考、回復平靜、找回真我、增進人際關係

本書實惠且出色的觀點，讓我們重新檢視「振動」對我們生命的影響。神經科學表明了透過練習腦波振動所能產生的效益，它徹底地改善你的生活，以及個人的生命格調。

——**芭尼絲·威森**／博士、大腦教育顧問

李承憲先生用一個簡單的方式描述腦波振動，讓沒有經驗的人也能了解並遵循。他同時揭示了腦波振動的科學解釋及哲學基礎，令一般大眾能夠認識並了解。

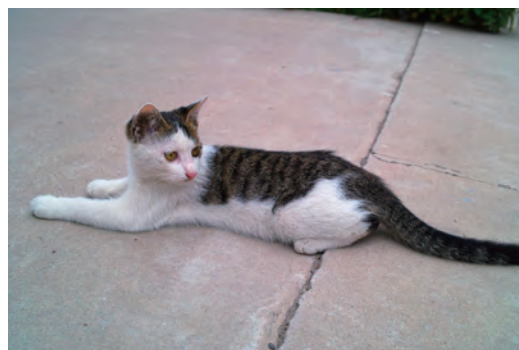
——**葛以卡·奇瑪**／北亞利桑納大學助理教授

對李承憲先生而言，不是只有那些坐在山頂冥思、透過古徑神秘方式的人，才能獲得心靈啟示。他為所有人提供了一個簡易的獲得啟示的方式，他的哲學理念帶領我們進入一個和平寧靜的世界，萬物相互尊重、充滿慈愛。

——**西蒙·托平**／新聞學教授及作家，前紐約時報主編

書房的風景—— 悠遊小天地

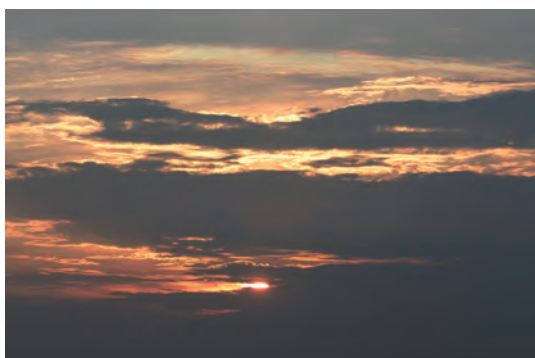
文詞／書卷 美學設計／書香



書房，是增長知識的地方；也是心靈倘佯的悠遊自在小天地。



找處安靜的角落
泡杯溫熱的清茶
書香
茶香
一頁頁
翻動的紙聲
一篇篇飛揚的文字



窗前的微風徐徐送來 靜逸時光 旋動在書桌前輕輕的閱讀聲

座右銘

Motto

時時提醒
銘記在心

一、長期座右銘

二、本月座右銘

三、悲智座右銘

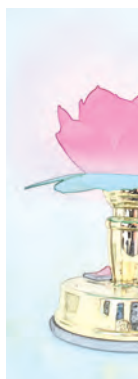
之一

長期座右銘

編撰／黃連盛 美學設計／博文

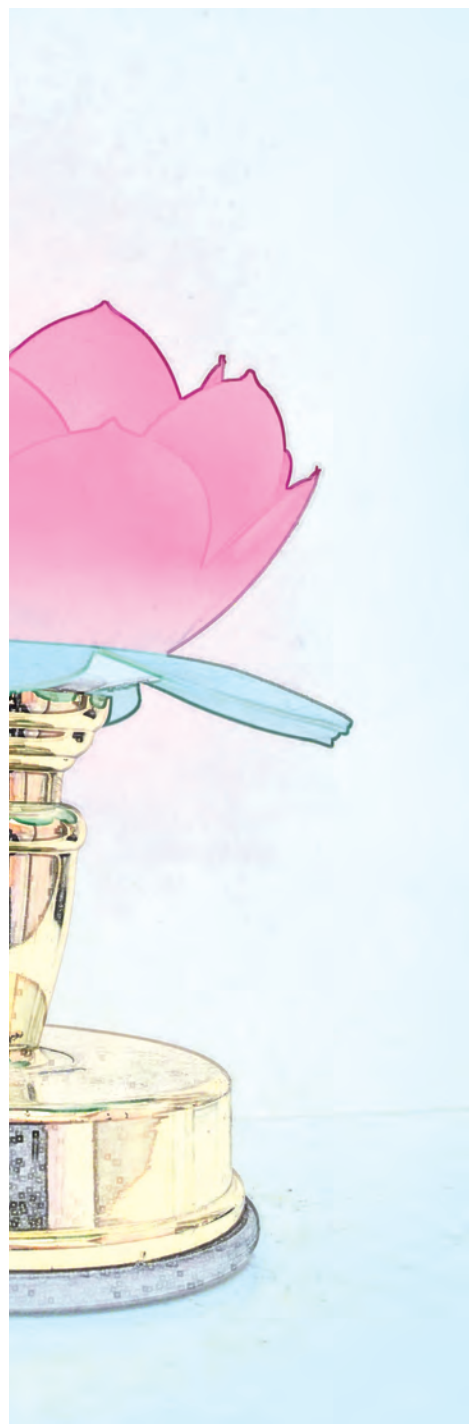
座右銘

內外雙美
才德兼備
快速改進
全面成功



執行心聲

一個菩薩行者，為了救度苦海中的眾生，除了要有佛法的修為以外，更要廣學各種世出世法的學問與才藝，才能應機設教、廣度眾生。自古來甚至勉勵菩薩行者要學習菩薩五明，也就是聲明（語言文字之學）、因明（邏輯理則學）、醫方明（醫藥之學）、工巧明（一切工藝、音樂、藝術、天文曆算、農工商之學）、內明（佛學）。因此朝這個方向不斷努力者即是往“內外雙美、才德兼備”不斷邁進的菩薩，並且還要能快速改進所有一切內外的缺點，使得無論是自度或度人的每一個面向都能獲得全面的成功來自我期許，而所有這一切的成長與改進正是來自於菩薩強大的願力呀！



之二 ——

本月座右銘

編撰／乘天 攝影・美學設計／御風

座右銘

找出自己最擅長的領域

然後

在這個領域中

作出成績

活出自信與幸福！

執行心聲

是的，每一個人一定都有自己擅長的領域與長處，在這樣的領域，做起事來一定是更加的得心應手，在這擅長的領域裡，更容易發揮自我；就好比說我喜好畫圖，相對的在這相關的學習上，與實際操作上，會更加的順暢與容易發揮。

實際執行這樣的過程後，發現心理層面上接納度高，在這方面已經解決了心理障礙，接下來遇到的事情或困難點，都會有耐心與毅力，去完成與突破，然後在完成事情後就會很有成就感，繼而建立起成功模式。



之三——

慈悲與智慧，是常常需要被提醒的！～

悲智座右銘

編撰/雪蓮花 美學設計/月明珠

座右銘

佛以大悲智
自覺覺於他
威德大神通
所說皆如是

很篤定的直驅無上道——那悲與智構築而成康莊大道！

出處

佛說七佛經

說明

佛陀以大慈悲與大智慧，自覺覺他，而展現的一切威德神通，也都如所言說，皆來自於大慈大悲與大智大慧。

領悟

原來佛陀如此究竟圓滿的大成就，皆來自於大慈悲以及大智慧；而且不論自度或度人，皆離不開悲與智這二大法寶啊！

效習

所以，我們要很聰慧的、很善巧的、並且



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

被寧靜籠罩——

茶館春秋浮生逸影～
在茶館裡的人生歲月

被喜悅充滿——

世上最美是花兒～
見美美花朵便滿心喜悅

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／天味 攝影・美學設計／尋香



被啜飲輕嚐的，也許不是入口的香甜濃郁；而是那份心情的放鬆與寧逸。閒坐一隅，或翻閱手中的書報，或流覽窗外的景致；偷得浮生半日閒的幸福感，便慢慢的漫延開來……

被寧靜籠罩——

茶館春秋浮生逸影～

在茶館裡的人生歲月

撰文／浮香 美學設計／沉香



茶煙輕揚，清香淡逸，雅杯小啜，玉壺茶郁；就在這寧謐風格的時光裡，心隨著葉片輕輕沉澱下來，朦朧的心影，無恩無怨，亦無波瀾～歲月靜好，茶香生涯。

被喜悅充滿——
世上最美是 花兒～
見美美花朵便滿心喜悅

撰文／蓮瓣 攝影／花悅 美學設計／尋香



一花一世界，一葉一如來。因為那連每一片花瓣都美得彷彿來自天堂，那每一片葉兒都紋理細緻得猶如全息宇宙，啊！見花便喜悅，聞花即歡心！

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



蓮邦之路

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／美心 攝影・美學設計／光迅



佛菩薩是佛子們心所依歸，仰望佛顏，總覺得心特別的安寧，彷彿浪子返家，亦如歸帆回到了安全的港灣……

處世金丹

Prescription for Life

佛智如金丹

處世亦妙用

金丹方一 ——

雖少有智慧
是為真長老

金丹方二 ——

若無真智慧
多聞妄分別

金丹方三 ——

如人遭苦難
智者能救護

以上法語金丹

皆出自於～

大乘理趣六波羅蜜多經 卷第九

般若波羅蜜多品 第十之一

PS：止觀輔行傳弘決卷第十之二說：

金丹者圓法也

初發心時成佛大仙

準龍樹法飛金為丹

故曰金丹

處世金丹妙方之一 ——

在年輕時就早早儲存智慧

編撰／黃連盛 美學設計／忠

■ 法語金丹

所謂長老相
不必在耆年
雖少有智慧
是為真長老

■ 說明

所謂真正的長老，並不一定是年老之人，關建在於有沒有智慧，雖然年少卻擁有智慧之人，一樣是真正的長老。

■ 在人生中的實際運用

智慧的淬煉並不在於歷經了多少歲月，經歷過多少事情，學習到多少知識，而在於能否因之而對人生產生深刻的洞視。因此趁年輕時，就要勇敢地去學習如實地去面對人生種種，老實地下足功夫去實踐，那麼就能獲得珍貴的智慧，並且不斷精進勇猛的淬煉自己的見解與體悟，那麼就能不斷地蛻變與成長，終至於大徹大悟。



處世金丹妙方之二——

以直心作學問

編撰／蓮美 美學設計／迅光



■ 法語金丹

若無真智慧
多聞妄分別
斯人不解義
如器安知味

■ 說明

一個人若沒有真正的智慧，那麼聽聞得越多反而會妄加分別，而無法學習到真正的義理，就像一個用來裝食物的器皿一般，無法真正品嚐到食物的真味。

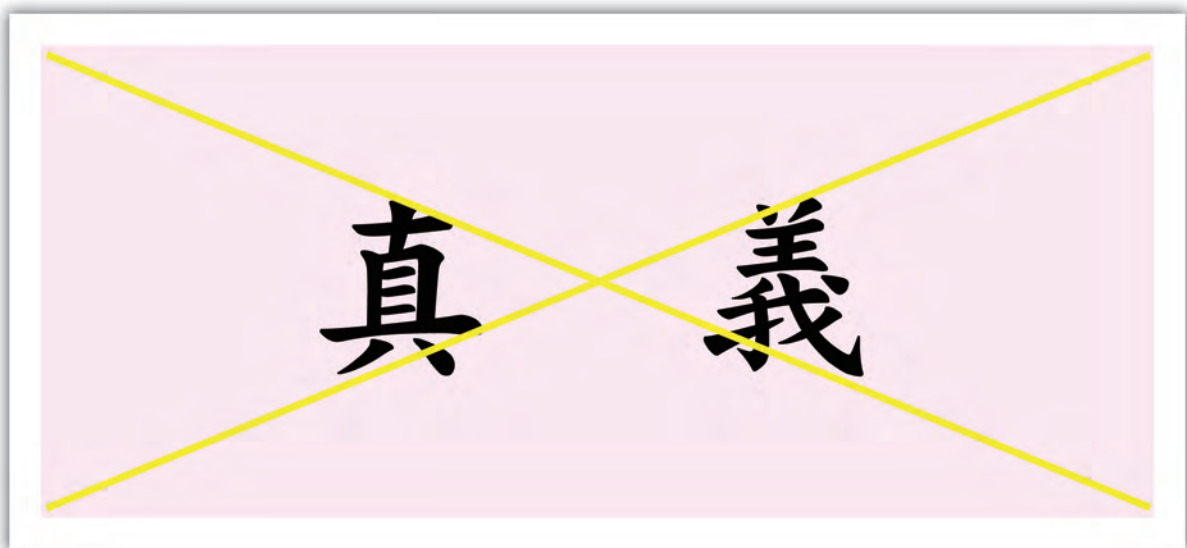
■ 在人生中的實際運用

真正的智慧來自於直心！沒有任何成見與自己利益考量的直心。因此就能像一面鏡子一般，如實的映照出全貌，而不會有所扭曲與變形，更不會以偏概全，產生見樹不見林的偏狹之見。反之，不直心的話，就會在原本單純的實相上，再加上自己的分別意識，於是原本的實相就會因為分別意識的作用而產生許多錯誤、偏狹

的概念與見解，然後再根據這已經抽離實相本身的的概念去串連其他概念，繼而推演連結產生種種更加遠離實相且層層疊疊的知識架構出來，形成牢不可破的大幻化網，這樣得來的學問與知識並非真正的智慧。

以直心作學問，才能得到真正的智慧。因為不會在實相上妄加分別，不會因為自己利益的考量而扭曲實相，不會因為過度憂懼而增減實相。養成直心作學問的好習慣，不只有助於我們釐清許多事情的真相，也才能真正如法華經所說的徹悟諸法的本質與相貌、因緣與果報、本末與究竟等。三藏十二部經典何其浩瀚繁複，卻都是從佛陀單純而不扭曲的心中，自然流露而出，可見直心能生不可思議的智慧。

直心也可以說就是如實的態度，「知之為知之，不知為不知，是知也！」那麼就能敞開心胸地快速學習與成長，修行也才能不走冤枉路，一路直趨無上道！



一個人不解真理



就好比碗



是不會知道食物的滋味

處世金丹妙方之三 ——

在苦難中保持善良

編撰／蓮子 美學設計／迅光



■ 法語金丹

如人遭苦難

智者能救護

愚者造諸惡

如石投深水

■ 說明

若遭逢苦難，一個有智慧的人能拯救自己與他人免於苦難；愚癡之人則造作種種罪惡，就像投入深水中的石頭一般，只會一直沉淪下去。

■ 在人生中的實際運用

遭遇苦難，可以說已然遭逢不幸，但是智者與愚者的差別就在於，智者在苦難當中仍然能夠保有一顆清明善良的心，即使悲傷難過，但絕對不會因此走向仇恨與報復之路。同樣遭逢苦難，愚者則會心智昏濁地失去珍貴如黃金的善良，走向怨天尤人之路，甚至走向報復之路。問題是，報復！真的是一條好的道路嗎？當然不是！遭逢苦難已然是不幸，但是讓仇恨占據自己的心則更是另一件讓自己更痛苦

的事，何苦讓自己的心又深陷嗔火的灼燒之中呢？可見仇恨之路是一條自害害他之路，甚至可能還因此波及無辜的人，到最後沒有人得到好處，而更可悲的是因果的鎖鍊還會不斷延續到未來世，真正是冤冤相報何時了！也真正如佛陀所開示「愚者造諸惡，如石投深水」是一條不斷向深淵沉溺之路呀！而要斬斷這條痛苦的因果循環之路，最好的方法就是一在苦難中保持善良。

怎麼說呢？首先，善良可以保護我們免於受到二次傷害。如果苦難已然降臨，那麼至少我們的心可以不必跟著一直苦下去，這個決定權完全在我們自己，別人已經射了一箭，又何苦自己再射自己一箭或好多箭呢？其次，保持善良可以讓我們當下立即斬斷冤冤相報的鎖鍊，不至於又果中生因的感召這一世及來世更多的苦難，因此善良是苦難當中拯救自己的良方，故誠如佛陀所開示「如人遭苦難，智者能救護」在苦難中保持善良可以說就是智慧的展現。



如人遭苦難 智者能救護



愚者造諸惡 如石投深水

唯識學

Dharmalakṣaṇa

三界唯心

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

梵譯中/大唐玄奘法師 解讀/文華智慧

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)

長老善現

白佛言

世尊

我知有情界中

少分有情

離增上慢

記別所解

世尊

我知有情界中

有無量無數

不可說有情

懷增上慢

為增上慢

所執持故

記別所解

爾時世尊

告長老善現曰

善現

汝於有情界中

知幾有情

懷增上慢

為增上慢

所執持故

記別所解

汝於有情界中

知幾有情

離增上慢

記別所解



世尊
我於一時
住阿練若
大樹林中

時有眾多苾芻
亦於此林
依近我住

我見彼諸苾芻
於日後分
展轉聚集
依有所得現觀
各說種種相法
記別所解

於中一類
由得蘊故
得蘊相故
得蘊起故
得蘊盡故
得蘊滅故
得蘊滅作證故
記別所解
如此一類
由得蘊故

復有一類
由得處故

復有一類
得緣起故
當知亦爾

復有一類
由得食故
得食相故
得食起故
得食盡故
得食滅故
得食滅作證故
記別所解

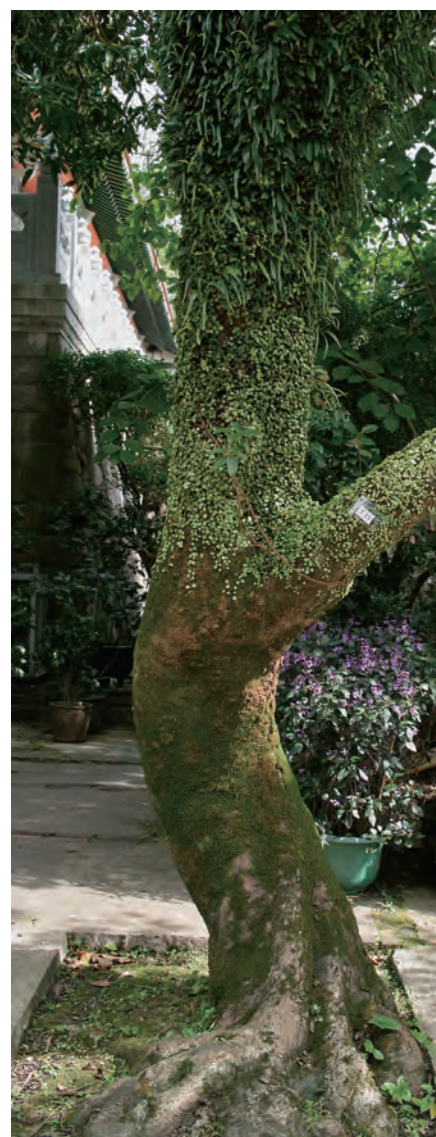
復有一類
由得諦故
得諦相故
得諦遍知故
得諦永斷故
得諦作證故
得諦修習故
記別所解

復有一類
由得界故
得界相故
得界種種性故
得界非一性故
得界滅故
得界滅作證故
記別所解

復有一類
由得念住故
得念住相故
得念住能治所治故
得念住修故
得念住未生令生故
得念住生已堅住不忘

倍修增廣故
記別所解
如有一類
得念住故

復有一類
得正斷故
得神足故
得諸根故
得諸力故
得覺支故
當知亦爾



復有一類

得八支聖道故

得八支聖道相故

得八支聖道能治所治故

得八支聖道修故

得八支聖道未生令生故

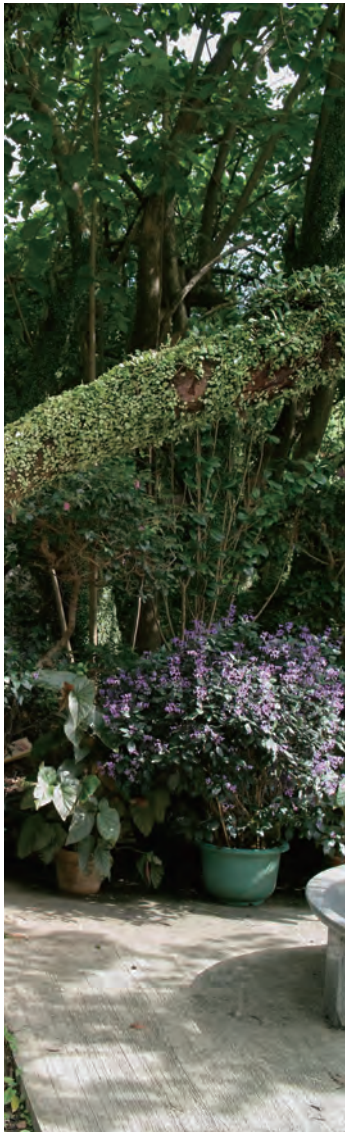
得八支聖道生已堅住不忘

倍修增廣故

記別所解

世尊

我見彼已



竊作是念

此諸長老

依有所得現觀

各說種種相法

記別所解

當知彼諸長老

一切皆懷增上慢

為增上慢

所執持故

於勝義諦

遍一切一味相

不能解了

是故

世尊甚奇

乃至

世尊善說

如世尊言

勝義諦相

微細最微細

甚深最甚深

難通達最難通達

遍一切一味相

世尊

此聖教中

修行苾芻

於勝義諦

遍一切一味相

尚難通達

況諸外道

爾時世尊
告長老善現曰
如是如是

善現
我於微細最微細
甚深最甚深
難通達最難通達
遍一切一味相
勝義諦
現正等覺
現等覺已
為他宣說
顯示開解
施設照了

何以故
善現
我已顯示
於一切蘊中
清淨所緣

是勝義諦

我已顯示
於一切處、緣起、
食、諦、界、
念住、正斷、
神足、根、力、
覺支、道支中
清淨所緣
是勝義諦

此清淨所緣
於一切蘊中
是一味相
無別異相

如於蘊中
如是於一切處中
乃至一切道支中
是一味相
無別異相

是故善現
由此道理
當知勝義諦
是遍一切一味相

復次善現
修觀行苾芻
通達一蘊
真如勝義法
無我性已

更不尋求
各別餘蘊
諸處、緣起
食、諦、界、
念住、正斷
神足、根、力、
覺支、道支
真如勝義法
無我性

唯即隨此
真如勝義無二智
為依止故
於遍一切一味相
勝義諦
審察趣證

是故善現
由此道理
當知勝義諦
是遍一切一味相

復次善現



如彼諸蘊
展轉異相

如彼諸處、緣起
食、諦、界、
念住、正斷、
神足、根、力、
覺支、道支
展轉異相

若一切法
真如勝義法
無我性
亦異相者

是則真如勝義法
無我性
亦應有因
從因所生
若從因生
應是有為
若是有為
應非勝義
若非勝義
應更尋求
餘勝義諦

善現
由此真如勝義法
無我性
不名有因
非因所生
亦非有為
是勝義諦



得此勝義
更不尋求
餘勝義諦

唯有
常常時
恒恒時
如來出世
若不出世
諸法法性安立
法界安住

是故善現
由此道理
當知勝義諦
是遍一切一味相

善現
譬如種種
非一品類
異相色中

虛空
無相
無分別
無變異
遍一切一味相
如是異性異相
一切法中
勝義諦
遍一切一味相
當知亦然

爾時
世尊欲重宣此義
而說頌曰

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

〔經文待續〕

(二)解讀

解深密經第二品勝義諦相，共有四個段落，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。）

本期接著研讀第四個段落～

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！

在本第四個段落中，世尊首先問善現道：你知道在有情界中有多少眾生懷有增上慢，並被增上慢所把持，而記得分別所理解的法？

又問：你知道在有情界中有多少眾生已遠離增上慢，而記得分別所理解的法？

此處所提及的“增上慢”，一般而言就是指驕傲自大的心態；而專指修行人的話，則是說～未得謂得、未見謂見、未知謂知、未獲謂獲、未觸謂觸、未証謂証等。例如法華經卷一方便品就說：「增上慢，未得謂得，未証謂証。」所以“增上慢”一言以蔽之，可以說即是～修行人未得而言得。

善現接著回答世尊道：我知道有情界中，只有少數的眾生，能夠遠離增上慢，而記得分別所理解的法。

但是卻有無盡無邊不可勝數、不可說盡的眾生，內在懷有增上慢，並且被增上慢所把持，而記得持分別自己所理解的法。

善現接著向世尊報告他在阿蘭若大樹林中對眾多比丘的觀察～

當時與我有許多比丘住在一起，有一次我看到大家聚在一起，依有所得的現觀，各自說出種種自己所記持分別的相法。

善現長老接著說明了不同証量比丘的展現，共計九種類型，可以整理如下～



項目	第一類	第二類	第三類	第四類	第五類
原經文	於中一類	復有一類	復有一類	復有一類	復有一類
	由得蘊故	由得處故	得緣起故 當知亦爾	由得食故	由得諦故
	得蘊相故			得食相故	得諦相故
	得蘊起故			得食起故	得諦遍知故
	得蘊盡故			得食盡故	得諦永斷故
原經文	得蘊滅故			得食滅故	得諦作證故
	得蘊滅作證故			得食滅作證故	得諦修習故
	記別所解			記別所解	記別所解
	如此一類 由得蘊故				
重點名相	得蘊	得處	得緣起	得食	得諦



第六類	第七類	第八類	第九類
復有一類	復有一類	復有一類	復有一類
由得界故	由得念住故	得正斷故	得八支聖道故
得界相故	得念住相故	得神足故	得八支聖道相故
得界種種性故	得念住能治所治故	得諸根故	得八支聖道能治所治故
得界非一性故	得念住修故	得諸力故	得八支聖道修故
得界滅故	得念住未生令生故	得覺支故	得八支聖道未生令生故
得界滅作證故	得念住生已堅住不忘 倍修增廣故	當知亦爾	得八支聖道生已堅住不忘 倍修增廣故
記別所解			記別所解
	如有一類 得念住故		
得界	得念住	得正斷	得八支聖道



此段經文提及的比丘所得証量與三十七道品有關，什麼是三十七道品呢？請看修行本起經卷下出家品第五的說明～

何謂三十七品？一為四意止，二為四意斷，三為四神足，四為五根，五為五力，六為七覺意，七為八直行。周而復始，苦空非常，無想無願。『我念世間，貪愛嗜欲，墮生死苦，少能自覺本從十二因緣起。何等為十二本？從癡行便有識，緣識行便有名字，從名字行便有六入，緣六入行便有更樂，緣更樂行便有痛，緣痛行便有愛，緣愛行便有受，緣受行便有有，緣有行便有生，緣生行便有老死憂悲苦痛心惱大患，具有精神，從是轉墮生死。欲得道者，當斷貪愛，滅除情欲，無為無起，然則癡滅。癡滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名字滅，名字滅則六入滅，六入滅則更樂滅，更樂滅則痛滅，痛滅則愛滅，愛滅則受滅，受滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死憂悲苦痛心惱大患皆盡，是謂得道。』

另外，在佛說太子瑞應本起經卷上，也解釋了三十七道品之行～

通三十七道品之行——所謂四意止、四意斷、四神足念、五根、五力、七覺、八道——周而復始，無復瑕穢，意在三向：一惟向空，念滅不散，無操無捨；二向無想，心定不起，好惡不思。三向不願，不樂三界，不復生苦。便得三活：一離貪欲，二離瞋恚，三離愚癡，無復罣礙。



當善現長老說完他的見聞之後，向佛陀稟告：我在看到這些菩薩的狀況，不禁暗想～這些比丘長老們，其實是依有所得的現觀，各自說出種種自己所記持分別的相法。而由於這些長老對於一切皆已心懷增上慢的貢高我慢，而且被增上慢的心態所牢固把持，所以對於微細、甚為深奧的勝義諦，其超越一切的一味相，不能夠了解啊！

善現接著說：確實如世尊所言，勝義諦相非常的微細、也非常的深奧，超越一切諸法的一味相，難以通達。

善現對此狀況說出了他的結論看法與感

慨：在佛聖教中修行的比丘們，對於勝義諦的遍一切諸法之一味相，都如此難以了然通達，更何況是其他外道啊！

所以，在這世上世尊確實是稀有難得以及善於言說，真是令人讚嘆啊！

當善現說完他的感想後，世尊馬上肯定他的所言都是正確的；而且說明佛於最微細、甚深、難通達的遍一切一味相的勝義諦，已示現無上正等正覺，並且為眾生宣說、顯示、開解、施設、照了。

為什麼呢？

佛陀接著說明自己的示現，來針對這些比丘的狀況——有所回應～



佛陀對九類比丘的回應開示～

項目	第一類	第二類	第三類	第四類	第五類	第六類	第七類	第八類	第九類
比丘所得	於中一類 由得蘊故	復有一類 由得處故	復有一類 得緣起故	復有一類 由得食故	復有一類 由得諦故	復有一類 由得界故	復有一類 由得念住故	復有一類 得正斷故	復有一類 得八支聖道故
清淨所緣於一切蘊至道支是一味相	我已顯示 於一切蘊中 清淨所緣 是勝義諦 此清淨所緣 於一切蘊中 是一味相 無別異相	我已顯示 於一切處、緣起、食、諦、界、念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支中 清淨所緣 是勝義諦 如於蘊中 如是於一切處中 乃至一切道支中 是一味相 無別異相							
段落結語	是故善現 由此道理 當知勝義諦 是遍一切一味相 } A句型 ①								
真如勝義法無我性	修觀行苾芻 通達一蘊 真如勝義法 無我性已	更不尋求 各別餘蘊 諸處、緣起、食、諦、界、念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支 真如勝義法 無我性							
實修勝義諦	唯即隨此 真如勝義無二智 為依止故 於遍一切一味相 勝義諦 審察趣證								
段落結語	是故善現 由此道理 當知勝義諦 是遍一切一味相 } A句型 ②								
諸蘊至道支為輾轉異相	如彼諸蘊 展轉異相	如彼諸處、緣起、食、諦、界、念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支 展轉異相							
小結	若一切法 真如勝義法 無我性 亦異相者								
得勝義更不尋求餘勝義諦			是則真如勝義法 無我性 亦應有因 從因所生 若從因生 應是有為 若是有為 應非勝義 若非勝義 應更尋求 餘勝義諦	↔			由此真如勝義法 無我性 不名有因 非因所生 亦非有為 是勝義諦 得此勝義 更不尋求 餘勝義諦		
小結	唯有 常常時 恒恒時 如來出世 若不出世 諸法法性安立 法界安住								
段落結語	是故善現 由此道理 當知勝義諦 是遍一切一味相 } A句型 ③								

I 小段落

II 小段落

III 小段落

這一整個段落，主要就是在說明“勝義諦是遍一切一味相”的主旨。也就是說具有無我性與異相特質的勝義實諦，在遍一切諸法中，都只有一味相。

什麼是一味相呢？就好比鹽永遠只有一個鹹味，別無他味了；那麼勝義諦相的體性亦然，如同鹽永遠只有一個鹹味相，勝義諦相也永遠只有一個一味相。亦即遍一切時、空、事、物種種森羅萬象，勝義諦相永遠不會改變，因為它是超越這一切的，無論外相多麼輾轉變異，其本質～即勝義諦，永恆不變！

佛陀就在接下來的開示中，揭開了這個真理——在一切種種不同品類的不同相色中，勝義諦的虛空、無相、無分別、無變異的本質——當知亦然！

最後，佛陀再用一首偈語來為本品做最後的總結～

如此遍布一切的一味相

與一切諸佛所說勝義諦皆無差異

如果有人於其中妄加分別種種不同

此人必定是愚鈍的依憑了真高我慢啊！

慈悲的佛陀透過此偈再次的提醒我們增上慢心的可怖可畏，不但會讓我們陷入愚痴的深淵，對真理了不可得；更讓我們由於無法証入出離三界的必備証量——空性勝義諦，而身陷輪迴之苦痛；所以，我們一定要遠離真高我慢之心，一定要對一切的法、一切的人、事、物……都充滿了謙虛、如實的心；這樣，我們才能遠離愚痴，理解真理，繼而解脫，永斷這苦痛無邊的生死輪迴啊！



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〕

云何醉

謂由依止性羸劣故

或不習飲故

或極數飲故

或過量飲故

便致醉亂

云何狂

謂由先業所引

或由諸界錯亂

或由驚怖失志

或由打觸末摩

或由鬼魅所著

而發癡狂

云何夢

謂由依止性羸劣





或由疲倦過失
 或由食所沈重
 或由於闇相作意思惟
 或由休息一切事業
 或由串習睡眠
 或由他所引發
 如由搖扇
 或由明咒
 或由於藥
 或由威神
 而發惛夢

云何覺
 謂睡增者
 不勝疲極故
 有所作者
 要期睡故
 或他所引
 從夢而覺

 云何悶
 謂由風熱亂故
 或由捶打故
 或由瀉故

如過量轉痢
 及出血
 或由極勤勞
 而致悶絕

 云何醒
 謂於悶已
 而復出離

〔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～醉、狂、夢、覺、悶、醒。

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；此勝作業共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：分別所緣與第二項：審慮所緣。

接著，我們就來繼續研究第三項：醉、第四項：狂、第五項：夢、第六項：覺、第七項：悶以及第八項：醒。

什麼是醉呢？

即由於依止的身體羸弱的緣故

或由於不習慣飲酒

或喝酒喝了太多回

又或者飲酒過量

才導致了酒醉亂性

什麼是狂呢？

即由於過去生的業力所牽引

或由於地、水、火、風等身內界錯亂

或由於受到驚嚇而失志

或由於被打擊到致命的死節或死穴

又或者被鬼魅所附著

才因而瘋癲發狂的

什麼是夢呢？

也是由於依止的身體羸弱的緣故

或由於身體疲倦造成的過失

或由於吃得太飽

或由於對於暗相作意思想

或由於放下一切行事造作而休息

或由於習慣於多睡

或由於其他人引發睡意

例如搖扇去熱生涼好入睡

或由於咒語的影響

或由於用藥

或由於威猛神變的力量

等等而引發的昏沉夢境

什麼是覺呢？

即睡飽了疲倦解除的緣故

或有工作要做到時必須起床

或由其他的原因所牽引

從睡夢中而醒覺

什麼是悶呢？

即由風熱而擾亂了身體的緣故

或被捶打了

或由於得了下瀉病

例如過量的拉稀與出血

或由於過於勤快辛勞

而導致了氣悶神絕

什麼是醒呢？

即離開了悶的狀態

以上可以整理並延伸為下表～



序	名	內容	定位
第一業	分別所緣	見7月號	
第二業	審慮所緣	見前期8月號	
第三業	醉	四緣起～ (1) 緣起之一： 依止 (即身虛羸) (2) 緣起之二： 不串智 (3) 緣起之三： 極數飲 (4) 緣起之四： 過量飲	瑜伽師地論義演說： 醉為第六昧相應心 心所即為體
第四業	狂	人失本性謂之狂 有五緣起～ (1) 緣起之一： 先業所引 即由過去的業力所感之異熟果而陷狂亂狀態。 根據顯宗論二十一的說法是：「由何因故有情狂亂？謂由彼用藥物、呪術或現威嚴怖禽獸等，或焚山澤，或作坑穿，或餘事業，令他失念，由此業因，感當異類大種異熟，由彼勢力心發狂亂。」 (2) 緣起之二： 界錯亂 由內身界四大乖張導致心生狂亂 (3) 緣起之三： 驚怖失志 非人等現可畏形相，因而失志令心狂亂。 (4) 緣起之四： 打觸末摩 末摩為梵音，意思即為死穴或死節。 順正理論第三十說： 「末摩無別物，身有異節，觸便致死。」 (5) 緣起之五： 鬼魅所著 三界中只有欲界有此現象（除了北拘盧州）	瑜伽師地論義演說： 意識相應，忘念為 軀，或兼失念，俱時 心、心所法，以為性 也。

第五業	夢	有十緣起～ (1) 緣起之一： 依止 (身虛羸) (2) 緣起之二： 疲倦 (3) 緣起之三： 食沉重 (4) 緣起之四： 闇相作意思惟 所謂的闇相是指由睡眠昏昧中而有夢起，是名闇相。 (5) 緣起之五： 休息一切事業 (6) 緣起之六： 串習睡眠 (7) 緣起之七： 由他引發 例如搖扇，即指炎熱難睡時，若有人搖扇讓涼風習習生起，便容易入睡了。 (8) 緣起之八： 明咒 (9) 緣起之九： 藥 (10) 緣起之十： 威神 例如，由於迦旃延威神力，使得婆刺拏王夢中見異事，即本不應產生的夢境卻產生了；如同電影 “Inception” 的情況一樣，侵入別人的夢境，予以參與或改變。 另，諸教說：「天神與夢而欲令知未來事」	瑜伽師地論義演說： 睡眠位中昧意識所為性。
-----	---	---	----------------------------------

第六業	覺	三緣起～ (1) 緣起之一： 睡增 (2) 緣起之二： 有所作者要期睡 (3) 緣起之三： 他所引 例如被別人叫醒	瑜伽師地論義演說： 此覺體者摠覺位， 心、心所為性。
第七業	悶	楚詞說：悶謂煩惱也 有五緣起～ (1) 緣起之一： 風病 (2) 緣起之二： 熱極 (3) 緣起之三： 捶打 (4) 緣起之四： 洩過量痢及出血 (5) 緣起之五： 勤勞疲極	瑜伽師地論義演說： 悶有二，一、觸塵中 悶，二、心所中悶； 而由觸悶引心悶生， 亦心、心所以為其 性。
第八業	醒	出離悶絕名醒覺	瑜伽師地論義演說： 亦以心、心所而為自 性。

以上所說，就是所謂的
醉、狂、夢、覺、悶、
醒。

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 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

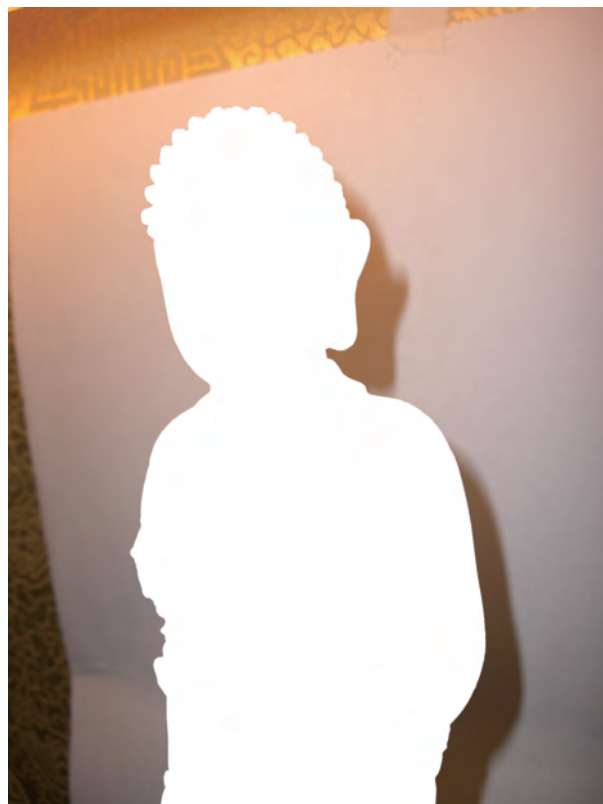
消失了

消失了

消失了

.....

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。



唯美意境

Beautiful Scenery

美

感動心房

如詩如畫

彩天

日光初現







實修成就

Cultivation and Enlightenment

努力實修
剋期取証
了生脫死
永斷輪迴！

本月實修：
念佛法門

一、實修方法

二、經典依據

三、成就楷模

～由簡易入手・由清明成就～

之一

念佛實修方法

（一）老實念佛

- （1）念出聲
 - （2）默念
- } 皆可

（二）佛號

- （1）一般念“阿彌陀號”
- （2）亦可念與自己感覺相應的其他佛號

例：釋迦牟尼佛

藥師如來

觀音菩薩

文殊菩薩

地藏菩薩

普賢菩薩

.....

} 皆可

（三）法理

念佛法門是以往生極樂淨土為目的，但亦可作為解脫成就方法之一，且作為主修或輔修皆可。



念佛法門之二 ——

經典依據

（一）淨土三經

著名的淨土三經是念佛法門的經典依據，即～

- （1）阿彌陀經
- （2）無量壽經
- （3）觀無量壽佛經

（二）經典簡介

阿彌陀經

描述殊勝的西方極樂世界，眾生當發願生彼國土

無量壽經

敘述阿彌陀佛成道本緣及四十八大願

觀無量壽佛經

陳述往生西方的淨業正因三福行與十六觀行法門

（三）經文

阿彌陀經

《全經文》

無量壽經

《節錄～四十八大願》

觀無量壽佛經

《節錄～十六觀》



淨土三經之一～

阿彌陀經

姚秦三藏法師鳩摩羅什譯

〔工整、易讀誦、易吸收之最新整理版本〕

如是我聞	佛告長老舍利弗	上有樓閣	功德莊嚴
一時	從是西方	亦以金銀琉璃	
佛在舍衛國	過十萬億佛土	頗梨車璫	復次舍利弗
祇樹給孤獨園	有世界名曰極樂	赤珠馬瑙	彼國常有
與大比丘僧	其土有佛	而嚴飾之	種種奇妙
千二百五十人俱	號阿彌陀	池中蓮花	雜色之鳥
皆是大阿羅漢	今現在說法	大如車輪	白鵠孔雀
眾所知識		青色青光	鸚鵡舍利
長老舍利弗	舍利弗	黃色黃光	迦陵頻伽
摩訶目乾連	彼土何故	赤色赤光	共命之鳥
摩訶迦葉	名為極樂	白色白光	是諸眾鳥
摩訶迦旃延	其國眾生	微妙香潔	晝夜六時
摩訶拘絺羅	無有眾苦	舍利弗	出和雅音
離婆多	但受諸樂	極樂國土	其音演暢
周梨槃陀迦	故名極樂	成就如是	五根五力
難陀	又舍利弗	功德莊嚴	七菩提分
阿難陀	極樂國土		八聖道分
羅睺羅	七重欄楯	又舍利弗	如是等法
憍梵波提	七重羅網	彼佛國土	其土眾生
寶頭盧頗羅墮	七重行樹	常作天樂	聞是音已
迦留陀夷	皆是四寶	黃金為地	皆悉念佛
摩訶劫賓那	周匝圍繞	晝夜六時	念法念僧
薄俱羅	是故彼國	天雨曼陀羅華	舍利弗
阿那樓駄	名曰極樂	其國眾生	汝勿謂
如是等諸大弟子		常以清旦	此鳥實是
并諸菩薩摩訶薩	又舍利弗	各以衣祴	罪報所生
文殊師利法王子	極樂國土	盛眾妙華	所以者何
阿逸多菩薩	有七寶池	供養他方	彼佛國土
乾陀訶提菩薩	八功德水	十萬億佛	無三惡趣
常精進菩薩	充滿其中	即以食時	舍利弗
與如是等諸大菩薩	池底純以	還到本國	其佛國土
及釋提桓因等	金沙布地	飯食經行	尚無三惡道之名
無量諸天大眾俱	四邊階道	舍利弗	何況有實
	金銀琉璃	極樂國土	是諸眾鳥
爾時	頗梨合成	成就如是	皆是阿彌陀佛

欲令法音宣流
變化所作

舍利弗
彼佛國土
微風吹動
諸寶行樹
及寶羅網
出微妙音
譬如百千種樂
同時俱作
聞是音者
皆自然生
念佛念法
念僧之心
舍利弗
其佛國土
成就如是
功德莊嚴

舍利弗
於汝意云何
彼佛何故
號阿彌陀
舍利弗
彼佛光明無量
照十方國
無所障礙
是故號為阿彌陀
又舍利弗
彼佛壽命
及其人民
無量無邊
阿僧祇劫
故名阿彌陀

舍利弗
阿彌陀佛
成佛已來
於今十劫

又舍利弗
彼佛有無量無邊
聲聞弟子
皆阿羅漢
非是算數
之所能知
諸菩薩
亦復如是
舍利弗
彼佛國土
成就如是
功德莊嚴

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

舍利弗
眾生聞者
應當發願
願生彼國
所以者何
得與如是
諸上善人
俱會一處

舍利弗
不可以少善根
福德因緣
得生彼國
舍利弗
若有善男子

善女人
聞說阿彌陀佛
執持名號
若一日
若二日
若三日
若四日
若五日
若六日
若七日

一心不亂
其人臨命終時
阿彌陀佛
與諸聖眾
現在其前
是人終時
心不顛倒
即得往生
阿彌陀佛
極樂國土
舍利弗
我見是利
故說此言
若有眾生
聞是說者
應當發願
生彼國土

舍利弗
如我今者
讚歎阿彌陀佛
不可思議功德
東方亦有
阿閼鞞佛
須彌相佛
大須彌佛
須彌光佛
妙音佛
如是等
恒河沙數諸佛

各於其國
出廣長舌相
遍覆三千
大千世界
說誠實言
汝等眾生
當信是稱讚
不可思議功德
一切諸佛
所護念經

舍利弗
南方世界
有日月燈佛
名聞光佛
大焰肩佛
須彌燈佛
無量精進佛
如是等
恒河沙數諸佛
各於其國
出廣長舌相
遍覆三千
大千世界
說誠實言
汝等眾生
當信是稱讚
不可思議功德
一切諸佛
所護念經

舍利弗
西方世界
有無量壽佛
無量相佛
無量幢佛
大光佛
大明佛
寶相佛
淨光佛

如是等
恒河沙數諸佛
各於其國
出廣長舌相
遍覆三千
大千世界
說誠實言
汝等眾生
當信是稱讚
不可思議功德
一切諸佛
所護念經

舍利弗
北方世界
有焰肩佛
最勝音佛
難沮佛
日生佛
網明佛
如是等
恒河沙數諸佛
各於其國
出廣長舌相
遍覆三千
大千世界
說誠實言
汝等眾生
當信是稱讚
不可思議功德
一切諸佛
所護念經

舍利弗
下方世界
有師子佛
名聞佛
名光佛
達摩佛
法幢佛

持法佛
如是等
恒河沙數諸佛
各於其國
出廣長舌相
遍覆三千
大千世界
說誠實言
汝等眾生
當信是稱讚
不可思議功德
一切諸佛
所護念經

舍利弗
上方世界
有梵音佛
宿王佛
香上佛
香光佛
大焰肩佛
雜色寶華嚴身佛
娑羅樹王佛
寶華德佛
見一切義佛
如須彌山佛
如是等
恒河沙數諸佛
各於其國
出廣長舌相
遍覆三千
大千世界
說誠實言
汝等眾生
當信是稱讚
不可思議功德
一切諸佛
所護念經

舍利弗

於汝意云何
何故名為
一切諸佛所護念經
舍利弗
若有善男子
善女人
聞是經受持者
及聞諸佛名者
是諸善男子
善女人
皆為一切諸佛
共所護念
皆得不退轉於
阿耨多羅三藐三菩提
是故舍利弗
汝等皆當
信受我語
及諸佛所說

舍利弗
若有人已發願
今發願
當發願
欲生阿彌陀佛國者
是諸人等
皆得不退轉於
阿耨多羅三藐三菩提
於彼國土
若已生
若今生
若當生
是故舍利弗
諸善男子
善女人
若有信者
應當發願
生彼國土

舍利弗
如我今者

稱讚諸佛
不可思議功德
彼諸佛等
亦稱說我
不可思議功德
而作是言
釋迦牟尼佛
能為甚難希有之事
能於娑婆國土
五濁惡世
劫濁
見濁
煩惱濁
眾生濁
命濁中
得阿耨多羅三藐三菩提
為諸眾生
說是一切世間
難信之法
舍利弗
當知我於
五濁惡世
行此難事
得阿耨多羅三藐三菩提
為一切世間說此
難信之法
是為甚難

佛說此經已
舍利弗及諸比丘
一切世間天人
阿修羅等
聞佛所說
歡喜信受
作禮而去

PS：一心不亂
是全經實修
關鍵句

淨土三經之二 ～

無量壽經

曹魏天竺三藏康僧鎰譯

〔工整、易讀誦、易吸收之最新整理版本〕

節錄～四十八大願經文

設我得佛
國有地獄
餓鬼畜生者
不取正覺

設我得佛
國中人天
壽終之後
復更三惡道者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不悉真金色者
不取正覺

設我得佛
國中人天
形色不同
有好醜者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不悉識宿命
下至知
百千億那由他
諸劫事者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不得天眼
下至見
百千億那由他

諸佛國者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不得天耳
下至聞
百千億那由他
諸佛所說
不悉受持者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不得見他心智
下至知

百千億那由他
諸佛國中
眾生心念者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不得神足
於一念頃
下至不能超過
百千億那由他
諸佛國者
不取正覺

設我得佛
國中人天
若起想念
貪計身者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不住定聚
必至滅度者
不取正覺

設我得佛
光明有能限量
下至不照
百千億那由他
諸佛國者
不取正覺

設我得佛
壽命有能限量
下至
百千億那由他劫者
不取正覺

設我得佛
國中聲聞
有能計量
乃至三千
大千世界
眾生緣覺
於百千劫
悉共計校
知其數者
不取正覺

設我得佛
國中人天
壽命無能限量
除其本願
脩短自在

若不爾者
不取正覺

設我得佛
國中人天
乃至聞有
不善名者
不取正覺

設我得佛
十方世界
無量諸佛
不悉諮嗟
稱我名者
不取正覺

設我得佛
十方眾生
至心信樂
欲生我國
乃至十念
若不生者
不取正覺
唯除五逆
誹謗正法

設我得佛
十方眾生
發菩提心
修諸功德
至心發願
欲生我國
臨壽終時
假令不與
大眾圍繞

現其人前者
不取正覺

設我得佛
十方眾生
聞我名號
係念我國
殖諸德本
至心迴向
欲生我國
不果遂者
不取正覺

設我得佛
國中人天
不悉成滿
三十二大人相者
不取正覺

設我得佛
他方佛土
諸菩薩眾
來生我國
究竟必至
一生補處
除其本願
自在所化
為眾生故
被弘誓鎧
積累德本
度脫一切
遊諸佛國
修菩薩行
供養十方
諸佛如來
開化恒沙
無量眾生
使立無上
正真之道
超出常倫
諸地之行

現前修習
普賢之德
若不爾者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
承佛神力
供養諸佛
一食之頃
不能遍至
無量無數
億那由他
諸佛國者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
在諸佛前
現其德本
諸所求欲
供養之具
若不如意者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
不能演說
一切智者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
不得金剛
那羅延身者
不取正覺

設我得佛
國中人天
一切萬物
嚴淨光麗

形色殊特
窮微極妙
無能稱量
其諸眾生
乃至逮得天眼
有能明了
辨其名數者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
乃至少功德者
不能知見
其道場樹
無量光色
高四百萬里者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
若受讀經法
諷誦持說
而不得
辯才智慧者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
智慧辯才
若可限量者
不取正覺

設我得佛
國土清淨
皆悉照見
十方一切
無量無數
不可思議
諸佛世界
猶如明鏡
覩其面像

若不爾者
不取正覺

設我得佛
自地以上
至于虛空
宮殿樓觀
池流華樹
國土

所有一切萬物
皆以
無量雜寶
百千種香
而共合成
嚴飾奇妙
超諸人天
其香普薰
十方世界
菩薩聞者
皆修佛行
若不爾者
不取正覺

設我得佛
十方無量
不可思議
諸佛世界
眾生之類
蒙我光明
觸其體者
身心柔軟
超過人天
若不爾者
不取正覺

設我得佛
十方無量
不可思議
諸佛世界
眾生之類
聞我名字

不得菩薩
無生法忍
諸深總持者
不取正覺

設我得佛
十方無量
不可思議
諸佛世界
其有女人
聞我名字
歡喜信樂
發菩提心
厭惡女身
壽終之後
復為女像者
不取正覺

設我得佛
十方無量
不可思議
諸佛世界
諸菩薩眾
聞我名字
壽終之後
常修梵行
至成佛道
若不爾者
不取正覺

設我得佛
十方無量
不可思議
諸佛世界
諸天人民
聞我名字
五體投地
稽首作禮
歡喜信樂
修菩薩行
諸天世人

莫不致敬
若不爾者
不取正覺

設我得佛
國中人天
欲得衣服
隨念即至
如佛所讚
應法妙服
自然在身
若有裁縫
染治浣濯者
不取正覺

設我得佛
國中人天
所受快樂
不如漏盡比丘者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
隨意欲見
十方無量
嚴淨佛土
應時如願
於寶樹中
皆悉照見
猶如明鏡
覩其面像
若不爾者
不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
至于得佛
諸根缺陋
不具足者

不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
皆悉逮得
清淨解脫三昧
住是三昧
一發意頃
供養無量
不可思議
諸佛世尊
而不失定意
若不爾者
不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
壽終之後
生尊貴家
若不爾者
不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
歡喜踊躍
修菩薩行
具足德本
若不爾者
不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
皆悉逮得

普等三昧
住是三昧
至于成佛
常見無量
不可思議
一切如來
若不爾者
不取正覺

設我得佛
國中菩薩
隨其志願
所欲聞法
自然得聞
若不爾者
不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
不即得至
不退轉者
不取正覺

設我得佛
他方國土
諸菩薩眾
聞我名字
不即得至
第一第二
第三法忍
於諸佛法
不能即得
不退轉者
不取正覺

PS：單獨念誦四十八大願
亦可作為實修功課
一方面唸經
一方面感佩
阿彌陀佛 願力弘深！

淨土三經之三～

觀無量壽佛經

宋西域三藏量良耶舍譯

〔工整、易讀誦、易吸收之最新整理版本〕

節錄十六觀經文

應當專心
繫念一處
想於西方
云何作想
凡作想者
一切眾生
自非生盲
有目之徒
皆見日沒
當起想念
正坐西向
諦觀於日
令心堅住
專想不移
見日欲沒
狀如懸鼓
既見日已
閉目開目
皆令明了
是為日想
名曰初觀
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
初觀成已
次作水想
想見西方
一切皆是
大水澄清
亦令明了
無分散意
既見水已
當起水想
見水映徹
作琉璃想
此想成已
見琉璃地
內外映徹

下有金剛
七寶金幢
擎琉璃地
其幢八方
八楞具足
一一方面
百寶所成
一一寶珠
有千光明
一光明
八萬四千萬
映琉璃地
如億千日
不可具見
琉璃地上
以黃金繩
雜廁間錯
以七寶界
分齊分明
一一寶中
有五百色光
其光如花
又似星月
懸處虛空
成光明臺
樓閣千萬
百寶合成
於臺兩邊
各有百億花幢
無量樂器
以為莊嚴
八種清風
從光明出
鼓此樂器
演說苦空
無常無我之音
是為水想
名第二觀
此想成時
一一觀之
極令明了
閉目開目

不令散失
唯除食時
恒憶此事
作此觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
水想成已
名為粗見
極樂國地
若得三昧
見彼國地
了了分明
不可具說
是為地想
名第三觀
佛告阿難
汝持佛語
為未來世
一切大眾
欲脫苦者
說是觀地法
若觀是地者
除八十億劫
生死之罪
捨身他世
必生淨國
心得無疑
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
地想成已
次觀寶樹
觀寶樹者
一一觀之

作七重行樹想
一一樹高
八千由旬
其諸寶樹
七寶花葉
無不具足
一一華葉
作異寶色
琉璃色中
出金色光
頗梨色中
出紅色光
馬瑙色中
出車璫光
車璫色中
出綠真珠光
珊瑚琥珀
一切眾寶
以為映飾
妙真珠網
彌覆樹上
一一樹上
有七重網
一一網間
有五百億
妙華宮殿
如梵王宮
諸天童子
自然在中
一一童子
有五百億
釋迦毘楞伽
摩尼寶
以為瓔珞
其摩尼光
照百由旬
猶如和合
百億日月
不可具名
眾寶間錯
色中上者
此諸寶樹

行行相當
葉葉相次
於眾葉間
生諸妙花
花上自然
有七寶果
一一樹葉
縱廣正等
二十五由旬
其葉千色
有百種畫
如天纓珞
有眾妙華
作閻浮檀金色
如旋火輪
宛轉葉間
踊生諸果
如帝釋瓶
有大光明
化成幢幡
無量寶蓋
是寶蓋中
映現三千
大千世界
一切佛事
十方佛國
亦於中現
見此樹已
亦當次第
一一觀之
觀見樹莖
枝葉華果
皆令分明
是為樹想
名第四觀
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
樹想成已
次當想水
欲想水者
極樂國土
有八池水
一一池水
七寶所成
其寶柔軟
從如意珠王生

分為十四支
一一支
作七寶色
黃金為渠
渠下皆以
雜色金剛
以為底沙
一一水中
有六十億
七寶蓮花
一一蓮華
團圓正等
十二由旬
其摩尼水
流注華間
尋樹上下
其聲微妙
演說苦空
無常無我
諸波羅蜜
復有讚歎
諸佛相好者
從如意珠王
踊出金色
微妙光明
其光化為
百寶色鳥
和鳴哀雅
常讚念佛
念法念僧
是為八功德水想
名第五觀
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
眾寶國土
一一界上
有五百億寶樓
其樓閣中
有無量諸天
作天伎樂
又有樂器
懸處虛空
如天寶幢
不鼓自鳴
此眾音中
皆說念佛

念法念比丘僧
此想成已
名為粗見
極樂世界
寶樹寶地寶池
是為總觀想
名第六觀
若見此者
除無量億劫
極重惡業
命終之後
必生彼國
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
諦聽諦聽
善思念之
吾當為汝
分別解說
除苦惱法
汝等憶持
廣為大眾
分別解說
說是語時
無量壽佛
住立空中
觀世音
大勢至
是二大士
侍立左右
光明熾盛
不可具見
百千閻浮檀金色
不得為比
時韋提希見
無量壽佛已
接足作禮
白佛言
世尊
我今因佛力故
得見無量壽佛
及二菩薩
未來眾生
當云何觀
無量壽佛
及二菩薩
佛告韋提希

欲觀彼佛者
當起想念
於七寶地上
作蓮花想
令其蓮花
一一葉作百寶色
有八萬四千脈
猶如天畫
一一脈有
八萬四道光
了了分明
皆令得見
華葉小者
縱廣
二百五十由旬
如是蓮華
有八萬四千大葉
一一葉間
有百億摩尼珠王
以為映飾
一一摩尼珠
放千光明
其光如蓋
七寶合成
遍覆地上
釋迦毘楞伽
摩尼寶
以為其臺
此蓮花臺
八萬金剛
甄叔迦寶
梵摩尼寶
妙真珠網
以為交飾
於其臺上
自然而有
四柱寶幢
一一寶幢
如百千萬億
須彌山
幢上寶縵
如夜摩天宮
復有五百億
微妙寶珠
以為映飾
一一寶珠
有八萬四道光
一一光作
八萬四千
異種金色
一一金色

遍其寶土
處處變化
各作異相
或為金剛臺
或作真珠網
或作雜花雲
於十方面
隨意變現
施作佛事
是為花座想
名第七觀
佛告阿難
如此妙花
是本法藏比丘
願力所成
若欲念彼佛者
當先作此
妙花座想
作此想時
不得雜觀
皆應一一觀之
一一葉
一一珠
一一光
一一臺
一一幢
皆令分明
如於鏡中
自見面像
此想成者
滅除五百億劫
生死之罪
必定當生
極樂世界
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
見此事已
次當想佛
所以者何
諸佛如來
是法界身
遍入一切
眾生心想中
是故汝等
心想佛時
是心即是

三十二相
八十隨形好
是心作佛
是心是佛
諸佛正遍知海
從心想生
是故應當
一心繫念
諦觀彼佛
多陀阿伽度
阿羅呵
三藐三佛陀
想彼佛者
先當想像
閉目開目
見一寶像
如閻浮檀金色
坐彼華上
像既坐已
心眼得開
了了分明
見極樂國
七寶莊嚴
寶地寶池
寶樹行列
諸天寶幔
彌覆樹上
眾寶羅網
滿虛空中
見如此事
極令明了
如觀掌中
見此事已
復當更作
一大蓮華
在佛左邊
如前蓮華
等無有異
復作一大蓮華
在佛右邊
想一觀世音
菩薩像
坐左華座
亦放金光
如前無異
想一大勢至
菩薩像
坐右華座
此想成時
佛菩薩像
皆放妙光

其光金色
照諸寶樹
一一樹下
亦有三蓮華
諸蓮華上各有
一佛二菩薩像
遍滿彼國
此想成時
行者當聞水流
光明及諸寶樹
鳧鴈鴛鴦
皆說妙法
出定入定
恒聞妙法
行者所聞
出定之時
憶持不捨
令與修多羅合
若不合者
名為妄想
若與合者
名為麤想
見極樂世界
是為想像
名第八觀
作是觀者
除無量億劫
生死之罪
於現身中
得念佛三昧
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
此想成已
次當更觀
無量壽佛
身相光明
阿難當知
無量壽佛身
如百千萬億
夜摩天
閻浮檀金色
佛身高
六十萬億那由他
恒河沙由旬
眉間白毫
右旋宛轉

如五須彌山
佛眼清淨
如四大海水
清白分明
身諸毛孔
演出光明
如須彌山
彼佛圓光
如百億三千
大千世界
於圓光中
有百萬億那由他
恒河沙化佛
一一化佛
亦有眾多無數
化菩薩
以為侍者
無量壽佛
有八萬四千相
一一相中
各有八萬四千
隨形好
一一好中
復有
八萬四千光明
一一光明
遍照十方世界
念佛眾生
攝取不捨
其光相好
及與化佛
不可具說
但當憶想
令心明見
見此事者
即見十方
一切諸佛
以見諸佛故
名念佛三昧
作是觀者
名觀一切佛身
以觀佛身故
亦見佛心
諸佛心者
大慈悲是
以無緣慈
攝諸眾生
作此觀者
捨身他世
生諸佛前
得無生忍

是故智者
應當繫心
諦觀無量壽佛
觀無量壽佛者
從一相好入
但觀眉間白毫
極令明了
見眉間白毫相者
八萬四千相好
自然當見
見無量壽佛者
即見十方
無量諸佛
得見無量諸佛故
諸佛現前受記
是為遍觀
一切色想
名第九觀
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
見無量壽佛
了了分明已
次亦應觀
觀世音菩薩
此菩薩身長
八十億那由他
恒河沙由旬
身紫金色
頂有肉髻
項有圓光
面各百千由旬
其圓光中
有五百化佛
如釋迦牟尼
一一化佛
有五百菩薩
無量諸天
以為侍者
舉身光中
五道眾生
一切色相
皆於中現
頂上毘楞伽
摩尼妙寶
以為天冠
其天冠中

有一立化佛
高二十五由旬
觀世音菩薩
面如閻浮檀金色
眉間毫相
備七寶色
流出
八萬四千種光明
一一光明
有無量無數
百千化佛
一一化佛
無數化菩薩
以為侍者
變現自在
滿十方界
臂如紅蓮花色
有八十億
微妙光明
以為瓔珞
其瓔珞中
普現一切
諸莊嚴事
手掌作五百億
雜蓮華色
手十指端
一一指端
有八萬四千畫
猶如印文
一一畫有
八萬四千色
一一色有
八萬四千光
其光柔軟
普照一切
以此寶手
接引眾生
舉足時
足下有千輻輪相
自然化成
五百億光明臺
下足時
有金剛摩尼花
布散一切
莫不彌滿
其餘身相
眾好具足
如佛無異
唯頂上肉髻
及無見頂相
不及世尊

是為觀
觀世音菩薩
真實色身想
名第十觀
佛告阿難
若欲觀
觀世音菩薩
當作是觀
作是觀者
不遇諸禍
淨除業障
除無數劫
生死之罪
如此菩薩
但聞其名
獲無量福
何況諦觀
若有欲觀
觀世音菩薩者
當先觀頂上肉髻
次觀天冠
其餘眾相
亦次第觀之
悉令明了
如觀掌中
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
次觀大勢至菩薩
此菩薩身量大小
亦如觀世音
圓光面各
二百二十五由旬
照二百五十由旬
舉身光明
照十方國
作紫金色
有緣眾生
皆悉得見
但見此菩薩
一毛孔光
即見十方
無量諸佛
淨妙光明
是故號此菩薩
名無邊光
以智慧光

普照一切
令離三塗
得無上力
是故號此菩薩
名大勢至
此菩薩天冠
有五百寶蓮華
一一寶華
有五百寶臺
一一臺中
十方諸佛
淨妙國土
廣長之相
皆於中現
頂上肉髻
如鉢頭摩花
於肉髻上
有一寶瓶
盛諸光明
普現佛事
餘諸身相
如觀世音
等無有異
此菩薩行時
十方世界
一切震動
當地動處
各有五百億寶花
一一寶花
莊嚴高顯
如極樂世界
此菩薩坐時
七寶國土
一時動搖
從下方金光佛剎
乃至
上方光明王佛剎
於其中間
無量塵數分身
無量壽佛
分身觀世音
大勢至
皆悉雲集
極樂國土
側塞空中
坐蓮華座
演說妙法
度苦眾生
作此觀者
名為觀見
大勢至菩薩

是為觀
大勢至色身相
觀此菩薩者
名第十一觀
除無數劫阿僧祇
生死之罪
作是觀者
不處胞胎
常遊諸佛
淨妙國土
此觀成已
名為具足觀
觀世音及大勢至
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
見此事時
當起想作心
自見生於
西方極樂世界
於蓮華中
結跏趺坐
作蓮華合想
作蓮華開想
蓮華開時
有五百色光
來照身想
眼目開想
見佛菩薩
滿虛空中
水鳥樹林
及與諸佛
所出音聲
皆演妙法
與十二部經合
若出定時
憶持不失
見此事已
名見無量壽佛
極樂世界
是為普觀想
名第十二觀
無量壽佛
化身無數
與觀世音
及大勢至
常來至此

行人之所
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
若欲至心
生西方者
先當觀於
一丈六像
在池水上
如先所說
無量壽佛
身量無邊
非是凡夫
心力所及
然彼如來
宿願力故
有憶想者
必得成就
但想佛像
得無量福
況復觀佛
具足身相
阿彌陀佛
神通如意
於十方國
變現自在
或現大身
滿虛空中
或現小身
丈六八尺
所現之形
皆真金色
圓光化佛
及寶蓮花
如上所說
觀世音菩薩
及大勢至
於一切處
身同眾生
但觀首相
知是觀世音
知是大勢至
此二菩薩
助阿彌陀佛
普化一切
是為雜想觀
名第十三觀

作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
凡生西方
有九品人
上品上生者
若有眾生
願生彼國者
發三種心
即便往生
何等為三
一者至誠心
二者深心
三者迴向發願心
具三心者必生彼國
復有三種眾生
當得往生
何等為三
一者慈心不殺
具諸戒行
二者讀誦大乘
方等經典
三者修行六念
迴向發願
生彼佛國
具此功德
一日乃至七日
即得往生
生彼國時
此人精進勇猛故
阿彌陀如來
與觀世音
及大勢至
無數化佛
百千比丘
聲聞大眾
無量諸天
七寶宮殿
觀世音菩薩
執金剛臺
與大勢至菩薩
至行者前
阿彌陀佛
放大光明
照行者身
與諸菩薩
授手迎接

觀世音
大勢至
與無數菩薩
讚歎行者
勸進其心
行者見已
歡喜踊躍
自見其身
乘金剛臺
隨從佛後
如彈指頃
往生彼國
生彼國已
見佛色身
眾相具足
見諸菩薩
色相具足
光明寶林
演說妙法
聞已即悟
無生法忍
經須臾間
歷事諸佛
遍十方界
於諸佛前
次第受記
還至本國
得無量百千
陀羅尼門
是名上品上生者
上品中生者
不必受持讀誦
方等經典
善解義趣
於第一義
心不驚動
深信因果
不謗大乘
以此功德
迴向願求
生極樂國
行此行者
命欲終時
阿彌陀佛
與觀世音
及大勢至
無量大眾
眷屬圍繞
持紫金臺
至行者前
讚言法子

汝行大乘
解第一義
是故我今
來迎接汝
與千化佛
一時授手
行者自見
坐紫金臺
合掌叉手
讚歎諸佛
如一念頃
即生彼國
七寶池中
此紫金臺
如大寶花
經宿即開
行者身作
紫磨金色
足下亦有
七寶蓮華
佛及菩薩
俱放光明
照行者身
目即開明
因前宿習
普聞眾聲
純說甚深
第一義諦
即下金臺
禮佛合掌
讚歎世尊
經於七日
應時即於
阿耨多羅
三藐三菩提
得不退轉
應時即能
飛至十方
歷事諸佛
於諸佛所
修諸三昧
經一小劫
得無生法忍
現前受記
是名上品中生者
上品下生者
亦信因果
不謗大乘
但發無上道心
以此功德
迴向願求

生極樂國
彼行者命欲終時
阿彌陀佛
及觀世音
并大勢至
與諸眷屬
持金蓮華
化作五百化佛
來迎此人
五百化佛
一時授手
讚言法子
汝今清淨
發無上道心
我來迎汝
見此事時
即自見身
坐金蓮花
坐已華合
隨世尊後
即得往生
七寶池中
一日一夜
蓮花乃開
七日之中
乃得見佛
雖見佛身
於眾相好
心不明了
於三七日後
乃了了見
聞眾音聲
皆演妙法
遊歷十方
供養諸佛
於諸佛前
聞甚深法
經三小劫
得百法明門
住歡喜地
是名上品下生者
是名上輩生想
名第十四觀
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
中品上生者

若有眾生
受持五戒
持八戒齋
修行諸戒
不造五逆
無眾過惡
以此善根
迴向願求
生於西方
極樂世界
行者臨命終時
阿彌陀佛
與諸比丘
眷屬圍繞
放金色光
至其所
演說苦空
無常無我
讚歎出家
得離眾苦
行者見已
心大歡喜
自見己身
坐蓮花臺
長跪合掌
為佛作禮
未舉頭頃
即得往生
極樂世界
蓮花尋開
當華敷時
聞眾音聲
讚歎四諦
應時即得
阿羅漢道
三明六通
具八解脫
是名中品上生者
中品中生者
若有眾生
若一日一夜
持八戒齋
若一日一夜
持沙彌戒
若一日一夜
持具足戒
威儀無缺
以此功德
迴向願求
生極樂國
戒香薰修

如此行者
命欲終時
見阿彌陀佛
與諸眷屬
放金色光
持七寶蓮花
至行者前
行者自聞
空中有聲
讚言善男子
如汝善人
隨順三世
諸佛教故
我來迎汝
行者自見
坐蓮花上
蓮花即合
生於西方
極樂世界
在寶池中
經於七日
蓮花乃敷
花既敷已
開目合掌
讚歎世尊
得須陀洹
經半劫已
成阿羅漢
是名中品中生者
中品下生者
若有善男子
善女人
孝養父母
行世仁義
此人命欲終時
遇善知識
為其廣說
阿彌陀佛
國土樂事
亦說法藏比丘
四十八大願
聞此事已
尋即命終
譬如壯士
屈伸臂頃
即生西方
極樂世界
生經七日
遇觀世音
及大勢至
聞法歡喜

得須陀洹
過一小劫
成阿羅漢
是名中品下生者
是名中輩生想
名第十五觀
作是觀者
名為正觀
若他觀者
名為邪觀

佛告阿難
及韋提希
下品上生者
或有眾生
作眾惡業
雖不誹謗
方等經典
如此愚人
多造惡法
無有慚愧
命欲終時
遇善知識
為讚大乘
十二部經
首題名字
以聞如是
諸經名故
除却千劫
極重惡業
智者復教
合掌叉手
稱南無阿彌陀佛
稱佛名故
除五十億劫
生死之罪
爾時彼佛
即遣化佛
化觀世音
化大勢至
至行者前
讚言善哉
善男子
汝稱佛名故
諸罪消滅
我來迎汝
作是語已
行者即見
化佛光明
遍滿其室
見已歡喜

即便命終
乘寶蓮花
隨化佛後
生寶池中
經七七日
蓮花乃敷
當花敷時
大悲觀世音菩薩
及大勢至菩薩
放大光明
住其人前
為說甚深
十二部經
聞已信解
發無上道心
經十小劫
具百法明門
得入初地
是名下品上生者
得聞佛名法名
及聞僧名
聞三寶名
即得往生
佛告阿難
及韋提希
下品中生者
或有眾生
毀犯五戒
八戒及具足戒
如此愚人
偷僧祇物
盜現前僧物
不淨說法
無有慚愧
以諸惡法
而自莊嚴
如此罪人
以惡業故
應墮地獄
命欲終時
地獄眾火
一時俱至
遇善知識
以大慈悲
即為讚說
阿彌陀佛
十力威德
廣讚彼佛
光明神力
亦讚戒定慧
解脫

解脫知見
此人聞已
除八十億劫
生死之罪
地獄猛火
化為涼風
吹諸天華
華上皆有
化佛菩薩
迎接此人
如一念頃
即得往生
七寶池中
蓮花之內
經於六劫
蓮花乃敷
當華敷時
觀世音
大勢至
以梵音聲
安慰彼人
為說大乘
甚深經典
聞此法已
應時即發
無上道心
是名下品中生者
佛告阿難
及韋提希
下品下生者
或有眾生
作不善業
五逆十惡
具諸不善
如此愚人
以惡業故
應墮惡道
經歷多劫
受苦無窮
如此愚人
臨命終時
遇善知識
種種安慰
為說妙法
教令念佛
彼人苦逼
不遑念佛
善友告言
汝若不能
念彼佛者
應稱歸命

無量壽佛
如是至心
令聲不絕
具足十念
稱南無阿彌陀佛
稱佛名故
於念念中
除八十億劫
生死之罪
命終之時
見金蓮花
猶如日輪
住其人前
如一念頃
即得往生
極樂世界
於蓮花中
滿十二大劫
蓮花方開
當花敷時
觀世音
大勢至
以大悲音聲
即為其人
廣說實相
除滅罪法
聞已歡喜
應時即發
菩提之心
是名下品下生者
是名下輩生想
名第十六觀

PS：十六觀
亦為重要之
淨土實修法門
適合不畏複雜
修法之根器



念佛法門之三——

成就楷模

念佛法門在中國由於法門易行廣傳，所以行者眾多，故成就者也就相對的成績斐然，試舉三位著名大師為效法之楷模，即～

（1）慧遠大師

（2）善導大師

（3）延壽大師

現在就讓我們一窺高僧的成就生涯～



成就楷模之一～

慧遠大師

（一）成就瑞相

三次親眼目睹阿彌陀佛聖相

（二）實修典範

住山30年，靜默少語，

專志西方淨土。

（三）小傳

—— 出自佛祖綱目卷第二十五



承訓 繪圖

慧遠。住廬山三十年。影不出山。尅志西方。初十一年。三覩聖相。沉厚不言。後十九年。義熙丙辰七月晦夕。於般若臺前。方從定起。見阿彌陀佛身滿虛空。圓光之中。有諸化佛觀音勢至。左右侍立。又見水流光明。分十四支流。注上下。演說妙法。佛告遠曰。我以本願力故。來安慰汝。七日後。當生我國。又見佛陀耶舍慧持慧永劉遺民在佛之側。前揖遠曰。師志在先。何來之晚耶。遠乃謂弟子曰。吾始居此。三覩聖相。今復再見。吾生淨土必矣。至八月六日。遠乃端坐入寂。壽八十四。時方炎暑。三日而體不變。異香郁然。



成就楷模之二～

善導大師

（一）成就瑞相

唵佛一聲，
便有一光明自口流出。

（二）實修典範

日夜念佛少睡眠，
三十餘年如一日。

（三）小傳

—— 出自佛祖綱目卷第二十九



承訓 繪圖

善導。不知何處人。唐貞觀中。見西河道綽九品道場。講誦觀經。大喜曰。此真入佛之津要。修餘行業。迂僻難成。惟此法門。速超生死。於是晝夜禮誦。激發四眾。每入室。胡跪念佛。非力竭不休。雖時寒水。亦須流汗。出則為人演說淨土法門。三十餘年。不暫睡眠。般舟行道。方等禮佛。護持戒品。纖毫不犯。好食送廚。麤惡自奉。乳酪醍醐。皆不經口。凡有嚬施。用寫彌陀經十萬卷。畫淨土變相三百壁。壞寺廢塔。所至修營。然燈續明。常年不絕。三衣瓶鉢。不使人持。行不共眾。恐談世事。長安道族。傳授淨土法門者。不可勝數。或問。念佛生淨土耶。曰如汝所念。遂汝所願。乃自念一聲。有一光明。從其口出。十至於百。光亦如之。其勸世偈曰。漸漸雞皮鶴髮。看看行步龍鍾。假饒金玉滿堂。豈免衰殘病苦。任是千般快樂。無常終是到來。惟有徑路修行。但念阿彌陀佛。



成就楷模之三～

延壽大師

（一）成就瑞相

時常聽到美妙的螺貝天樂，
圓寂茶毗得周身如鱗之舍利。

（二）實修典範

日課一百八事，行道念佛，
至為心切，且終年不輟。

（三）小傳

—— 出自佛祖綱目卷第三十五



承訓 繪圖

延壽。住永明十五年。弟子一千七百人。嘗與眾授菩薩戒。施鬼神食。放諸生類。六時散花。日課一百八事。學者咨問。壁立萬仞。指心為宗。以悟為則。至暮則往別峰。行道念佛。寒暑不輟。自為難繼。不欲強他。然密從之者。嘗百數人。宵清月朗空中。時聞螺貝天樂之聲。王每嘆曰。自古來西方者。未有若是之切至也。特為建香嚴殿。以成其志。開寶八年二月二十六日。晨興焚香。告眾。趺坐而化。壽七十二。臘四十二。茶毗舍利。周身如鱗。壽以賢首慈恩天台三宗互相 炭不達大全。館其徒之精法義者於兩閣。博閱群籍。更相質難。壽以心宗之。衡準平之。又集大乘經論六十部西天此土聖賢之言三百家。證成惟心之旨。為書一百卷。目曰宗鏡錄。又著萬善同歸集等。竝行於世。



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

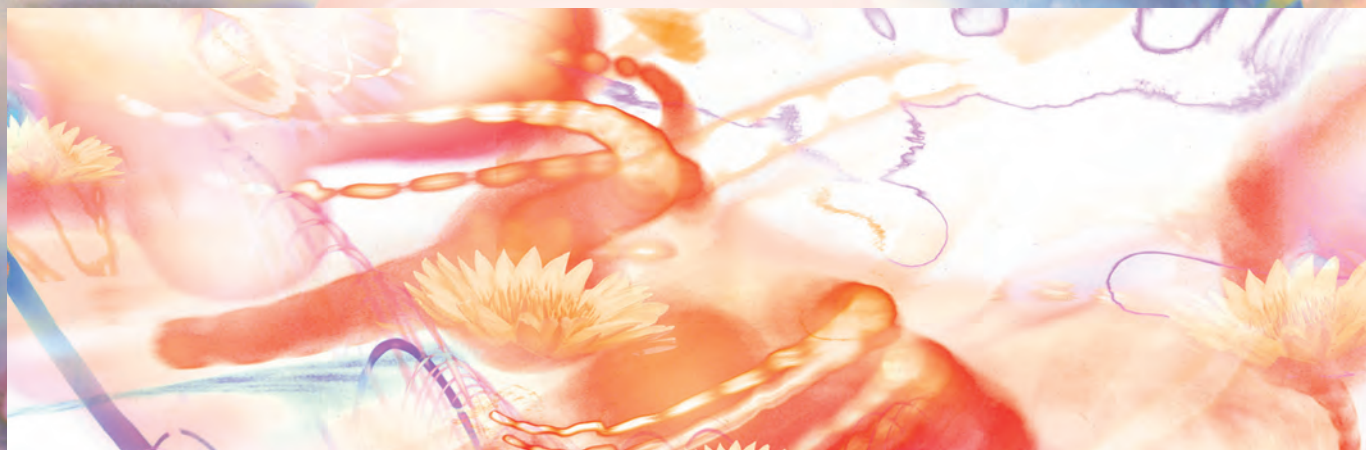
編號	店 名	地 址	電 話
BG1	金紙沉香佛具	100台北市中正區汀州路二段209號	02-23689537
BG2	光華堂宗教禮品	100台北市中正區汀州路三段51號	02-23657335
BG3	淨欣園	100台北市中正區杭州南路一段63之1號	02-23937423
BG4	西方蓮佛教文物有限公司	100台北市中正區忠孝東路一段11號之2、1樓	02-23951826
BG5	十方佛教文物中心	100台北市中山區松江路400號1樓	02-25981178
BG6	廬山軒佛具	103台北市大同區延平北路2段171號	02-25577029
BG7	義成軒佛具店	103台北市大同區延平北路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

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

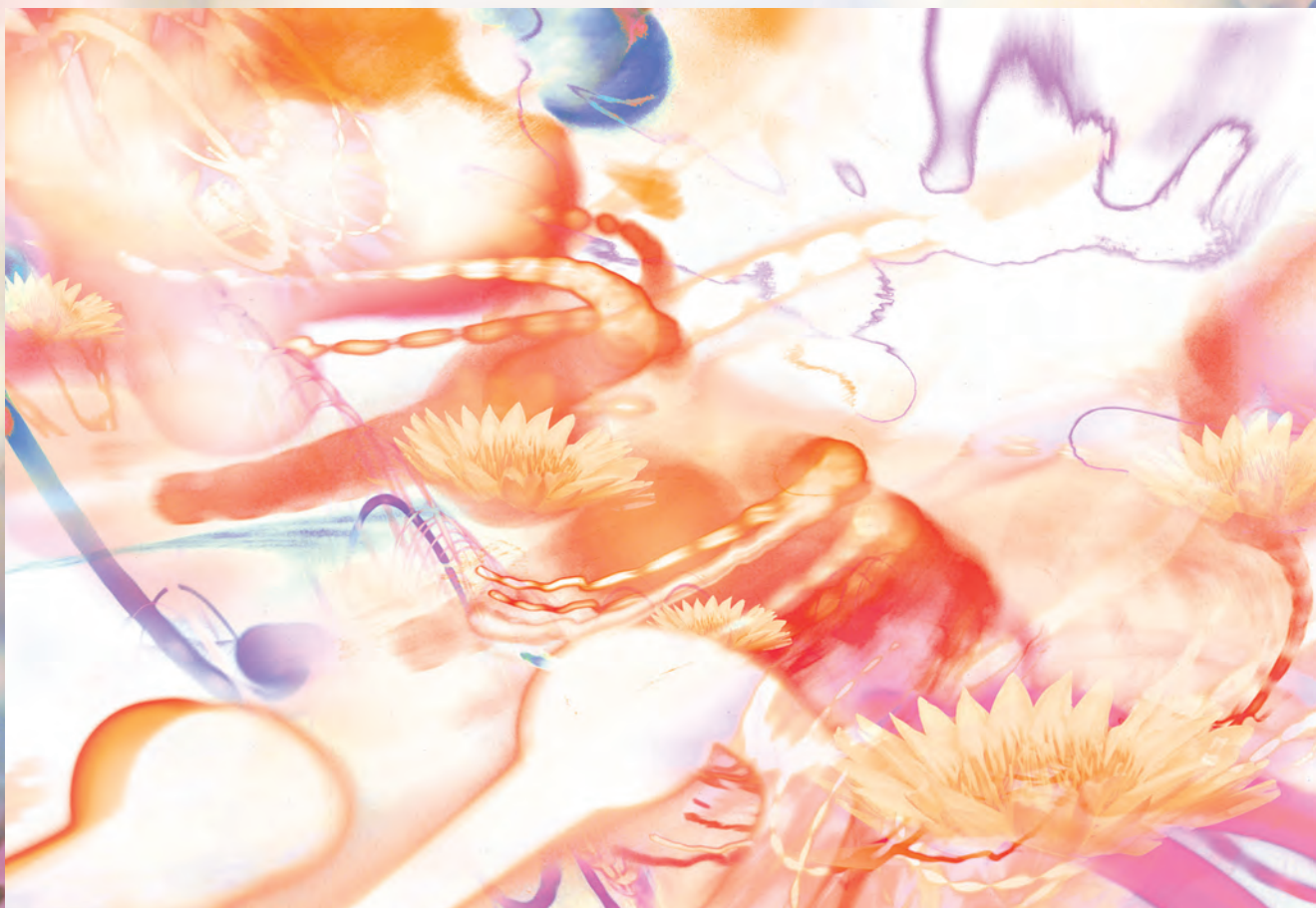
		200 米	
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856
V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東	
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)	
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110
V41	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。

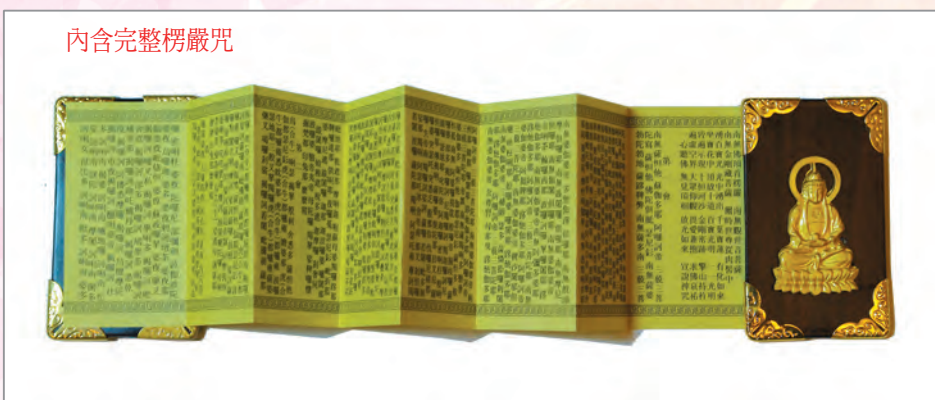
■ **尺寸：**26cm×31cm（含框），可依需求訂製各式尺寸。

■ **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/>

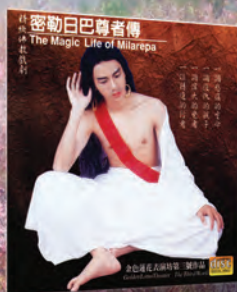
地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

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 09
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

