



空花水月

Golden Lotus Buddhism Magazine

人文佛學月刊

專題：佛典中的平行宇宙

十月號

OCTOBER

2011

NO.226



專題：佛典中的平行宇宙 · 唯識學 · 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

文學篇章

佛教美學

紙上藝廊

創作佛曲

空中廣播劇

禪茶

禪花園

素食風尚

心靈書房

座右銘

懷舊

生命情境

處世金丹

唯識學

唯美意境

本月專題：佛典中的平行宇宙

生活索引

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

琉璃天光幻彩蓮

～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

4 目錄

6 封面意境

8 藥師佛生日卡



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

文學篇章

23 ■ 現代詩

24 ■ 清流散文

25 ■ 小說-佛意小小說



佛教美學

■ 蓮花之美

■ 寺廟之美

■ 佛像之美



紙上藝廊

■ 佛畫—光燦金蓮

■ 電子畫—奇幻玫瑰戀曲

■ 攝影—花事

創作佛曲

■ 精進

■ 修行的快樂

■ 密勒證道歌

空中廣播劇

■ 第十二場～不改其志

■ 第十三場～踏上旅途！

■ 第十四場～後有追兵

■ 第十五場～越度沙漠

■ 第十六場～哭倒菩提樹下

■ 第十七場～那爛陀寺



禪 茶

■ 茶詩

■ 茶公案

■ 茶之花

禪花園

■ 禪是一枝花

■ 禪花園

■ 禪境

素食風尚

■ 慈悲素

■ 健康素

■ 環保素



悠遊書房

- 85 ■ 書房的沉思
86 ■ 本月讀書
95 ■ 書房的風景

座右銘

- 97 ■ 長期座右銘
98 ■ 本月座右銘
99 ■ 悲智座右銘

懷舊

- 101 ■ 憶兒時
102 ■ 懷故里
104 ■ 莫忘初心

生命情境

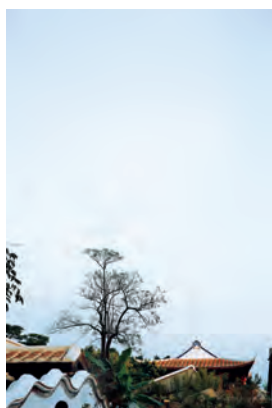
- 107 ■ 被幸福包圍
108 ■ 被寧靜籠罩
109 ■ 被喜悅充滿
110 ■ 被快樂盈溢
111 ■ 被莊嚴提昇

處世金丹

- 113 ■ 辨別了邪與正才知是與非
114 ■ 具足智慧才能了別事理
116 ■ 真正的智者安定如須彌山

唯識學

- 119 ■ 經之部
135 ■ 論之部
143 ■ 實修之部



唯美意境

- 145 ■ 花容
146 ■ 粉彩玫瑰
147 ■ 荷畔映蓮

本月專題：佛典中的平行宇宙

- 149 ■ 之一～什麼是平行宇宙？
153 ■ 之二～佛典中的相關記載
158 ■ 之三～結語：佛陀的先進大智慧！

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：琉璃天光幻彩蓮

封面設計：鄭秉忠

設計理念：來自天上的蓮花

自虛空中湧現

琉璃彩光中

幻化出千百萬朵

五彩光蓮

夢幻奇美

仙氣繽紛

.....

封面意境：琉璃彩光在虛空中閃耀

暈染了整片天空

如此的絢麗夢幻

剎那間

天光流瀉而下

五彩天光交匯處

仙氣泉湧彩蓮現

遍滿虛空

飄然而下

乘著和暖微風

來到仙境之中

.....

封面詠詩：五彩琉璃光滿天

化現無盡蓮花海

如幻繽紛似仙境

原來心地放光明



佛菩薩生日快樂！ *Happy Birthday To Buddha*

藥師佛 生日快樂！

2011年10月26日（農曆9月30日）

是藥師佛聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！

藥師佛讚

藥師佛延壽王 光臨水月壇場

悲心救苦降吉祥 免難消災障

懺悔眾等三世罪 願祈福壽綿長

吉星高照沐恩光 如意保安康



獻上生日卡 Happy Birthday To 藥師佛！

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，如日虛空住。或被惡人逐，墮落金剛山，

～ 妙法蓮華經

愛心花語

撰文・美學設計／忠



大愛成功學
愛心人生路

慈心觀照內在思緒流動
愛心應對外在每一秒的人事物



廣大的眾生們
在這水藍的行星上
讓大愛連線
如手心相連



發自內心的愛
真情流露
感受眾生的愛
豐潤心靈



善在時時刻刻
愛在分分秒秒





常佩我心—— 慈悲經句

編撰～乘彩霞 美學設計～忠

經句

歸命最上尊

正覺大慈悲

調伏諸眾生

六根皆清淨

出處

毘婆尸佛經

卷下

釋義

皈依無上正等正覺的佛陀

具足圓滿的

慈悲與智慧

調伏一切眾生

使眾生都能

六根清淨、自在解脫

領悟與效習

唯有佛法

是這苦難世間的

解脫良藥

佛陀的慈悲

是最正覺的慈悲

是證悟一切諸法

真正覺智的

大慈大悲

身為誓願效法

與學習的自己

真的是要時時的

警惕與警覺

修正自我的陋習

學習慈悲

最終邁向那

圓滿光明的

佛國淨土！

.....



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210回

觀空實修——

強力與空相應！



清心 小語

撰文／韻玲

美學設計／清涼香

只要離開本質
必是苦不堪言
因為只有本質空性
是圓滿具足
其餘皆為生滅
則既有生滅
必有得失
有得有失
必終苦痛無邊啊！

只有住空
才會永恆的快樂
一旦離開了空性
就落入了輪迴
就落入了三界
必定身心流浪
憂悲苦惱啊！

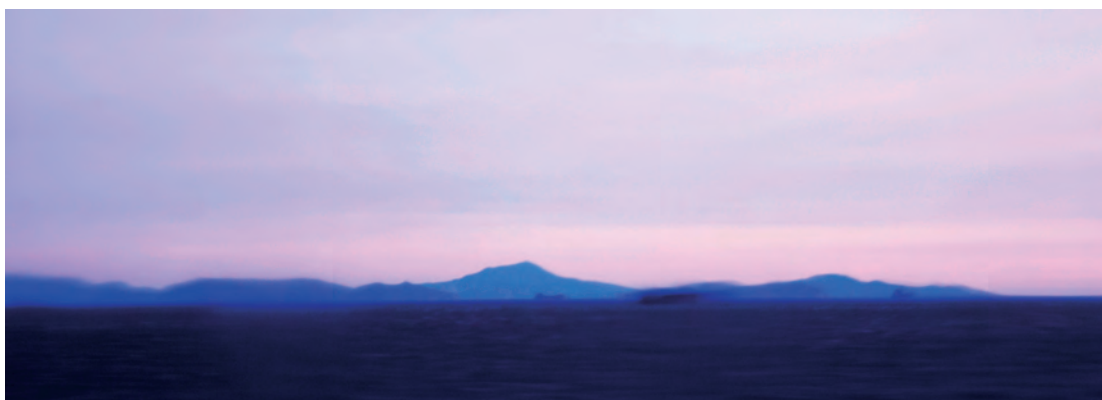
光明 偉大廣大
師法不盡
黑暗 微不足道
不足可取

讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第210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



苦聖諦清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若苦聖諦清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。苦聖諦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。若苦聖諦清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

苦聖諦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。若苦聖諦清淨。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。

P117 I 欄倒數1行～P119 III 欄10行

佛開示：苦聖諦清淨，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？因為苦聖諦、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。

苦！多麼驚心動魄的一個字！為什麼？因為沒有人喜歡這個字，這個字象徵著太多的生命沉重，象徵著許多許多我們根本不想面對的事。

但是，逃得了嗎？請問逃到那裡去可以躲避這個字？可以永遠不再見到這個字？當我們問到這個切身的問題時，佛法的存在意義才完全的顯影了！因為，佛法清晰的告訴了我們：三界皆苦，唯有出三界是樂！

這個答案，再清楚、再清楚不過了，

只要還在三界之中，是沒有樂可言，因為——一切皆苦，無一不苦。佛法完整的觀察了生命中的感受有三種：（一）苦受（二）樂受（三）捨受。第一種苦受，既名為苦，當然即苦；而最值得探究的是第二種樂受，既名為樂，為何又苦呢？光從快樂的不永恆，終有結束的時候這個角度來觀察，即知樂受的背後還是隱藏著非常巨大的苦因，這就是我們於擁有快樂時卻患得患失而不能全心享樂的最大主因；至於第三種捨受，也就是非苦非樂，也值得探索；表面上似乎也與苦沒有直接的關聯，但只要在三界之中，無論任何感受，都是變化無常、遷流不息的；例如對於身體的感受是沒有感受，是不錯的感受，因為最起碼表



示身體沒出狀況；但身體能夠都維持如此非苦非樂的狀況嗎？當然是不可能的，例如手指割傷時，苦受就來了；膝蓋撞痛時，苦受又來了；感冒更是中斷了非苦非樂的捨受；所以分析到最後，無論苦受、樂受及捨受，都避免不了最終的結局——苦。

因此成實論才說：「此三受皆苦諦攝，若實是樂，苦諦云何攝？又苦為真實，樂相虛妄。何以知之？以觀苦心能斷諸結，非樂心也，故知皆苦。」這段文字把“三界之內，一切皆苦”的真理講得淋漓盡致。意思就是不論是苦受、樂受、捨受。都是被苦聖諦所攝受，也就是三受皆苦；並且以觀一切皆苦可以斷離煩惱，而不是逸樂之心，由此佐證，更加明白一切皆苦是遍一切的真理。

佛法是精密而完備的，當確立三受皆苦之後；進一步觀察三受的相各有差別，於是建立了三苦之相；即（一）苦苦之相（二）壞苦之相（三）行苦之相。對應於三受，即苦受⇨苦苦之相；樂受⇨壞苦之相；捨受⇨行苦之相。意思就是苦受完全都是苦，所以呈現的就是單純的苦，可以說從頭到尾都是苦的；例如生病的過程，那麼不論生病的開始、生病的經過以及生病的尾聲，都是苦的，澈底的苦，所以叫作“苦苦”。而樂受則剛開始是樂，結束時是苦；例如戀愛開始時是甜蜜的快樂，失戀時則是結束的無邊苦痛；可以說雖然有樂，但並未擺脫苦之陰影籠罩，所以這樣的快樂是會變易，是會敗壞的；所以叫作“壞



苦”。至於捨受，雖然既不是苦，也不是樂；但是經過佛法觀察入微的審析，發現就以此受的不恆常，即生滅遷流的變動本身，就是一種苦，因為這還是生命的不安定狀態，實無樂可言，所以還是逃不了苦聖諦的範圍，只是因為它苦的重點在於無常生滅，所以叫作“行苦”。

經過三受與三苦之相的精微觀察與思惟之後，一個有智慧的修行人便可以很清晰的學習到：一切有漏法皆為苦。所以苦聖諦至此完全安立無疑，為什麼是“聖諦”呢？因為這是如佛陀這樣的開悟聖者，才能如實的觀察到三界一切有情及器世間的種種結果都是苦的，光是生死輪迴的不自主這件大項事件的觀察，就可以完全明白聖者觀察之可貴與真實。

所以啊！受苦受難的三界眾生，真的是要視聖者的開示如久旱的甘霖，如解倒懸的義軍，這些珍貴勝過金剛鑽的正知見，都是來解救我們的，解救我們於無量無邊苦海中的漂流，讓我們重生，讓我們離苦得樂。否則世間人就算對苦有所認知，也是尋不到出路啊！君不見多少詩人的悲歌，杜甫於“成都府詩”中寫道：「自古有羈旅，我何苦哀傷」；道盡亙古以來，人類天地羈旅，各種逆境漂泊，而引發的無限蒼茫悲苦。王之渙於“送別詩”中寫道：「近來攀折苦，應為別離多」；寫盡人世間愛別離的種種無奈與淒苦。杜牧於“吳宮詞”中寫道：「鶴鳴山苦雨，魚躍水多風」；述說了當一個人心境悲苦時，連外境也都沾染了悲情的色彩。詩人是敏感的，所以他們也敏感的體悟到一些

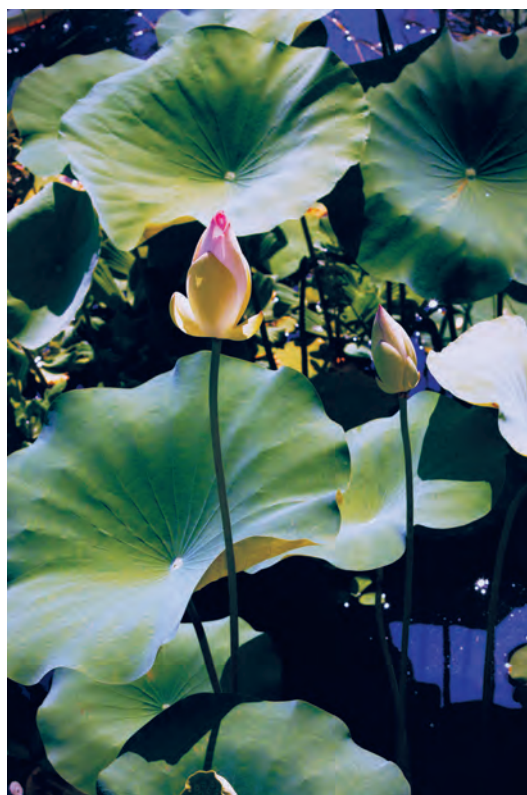
人生的悲苦；但體悟現象是不夠的，還要有大智慧來出離這一切苦，而偉大的佛法，提供的正是這樣完整與正確的良方。

當我們認知三界之事，無一不苦時，我們馬上就面對了第二個層次的問題，即那麼如何離苦得樂？佛法馬上提供了正確的答案：出三界！是的，唯有出離三界，才能真正的離苦。那麼，又有更細膩的問題產生了，即以什麼樣的形式出三界？是身出三界？還是心出三界？

這是核心的一問，是的，到底符合了什麼樣的標準，才是出離了三界呢？真正的答案是：只要心出離了三界，就是出三界！這個答案是經得起檢驗的，當我們回頭來比對此段經文：「若苦聖諦清淨，若受想行識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故」當苦聖諦、受想行識與一切智智都清淨時，表示已經遠離了生滅無常的外相，回到了萬法的本質，也就是到達了出離三界的狀態，心完全沒有了分別，完全悠遊於萬里晴空般勝義空性之中，亦即經文所揭示“無二、無二分、無別、無斷”的境界。

所以，澈底的了解苦，有助於我們穿越它，因此無論三苦、五取蘊苦、八苦的一切人生苦果，當我們真正浸透之後，苦就昇華了，昇華到背後永恆不變的空性，亦即常、樂、我、淨。

但是，真正明白了人生皆苦嗎？如果還不完全明白，就還要甚深的觀察與學習，就是“苦聖諦”成立的甚深涵意。因為只有遍知、深知、熟知三界皆苦



時，我們才會狂心歇息的老實修行，不然我們想放逸的行樂欲望，總是不死心的在角落裡蠢蠢欲動，一有機會就要伺機而行，一有空隙就要蔓延滋長；但是只要對這三界還有一絲的眷戀與逸樂的想望，對於出離三界的決心都是一樣的妨礙與干擾；所以，修行需下紮實的功夫，才能在每一步驟的解行作得非常的鞏固，也才能繼而修下一步驟，也可以說，只有苦聖諦完全明白了、鞏固了；才可能穩健的邁向下一階段的學習：集聖諦。

所以，對於生命的苦杯，不再粉飾太平，要勇敢的、赤裸裸的面對，到底生命有多苦？即使苦到令人怖畏，也要誠實的面對，例如八苦的深思與反省：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛；就要一而再、再而

三，不厭其煩的觀察、深思、比對、反省、觀照，任何有助於苦之真相的學習，都要全力以赴的去作，這樣才有可能把四聖諦中的第一聖諦：苦聖諦，通盤的學會，進而有所通達與證量。

因為，事實上四聖諦都是圍繞著“苦”這個主題而發展的——四聖諦的完整名稱是：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦。由此可知，要成道，第一要識苦，只有完全識得生命之苦，我們才有真正的動力要去修道，有了動力修道，也才可能成道。由此便能明白，為何苦、集、滅、道四聖諦是佛教的基本教義，而且可為解脫生死之路。並且不但小乘甚為重視之外，大乘經典亦多述之，如勝鬘經、北本大般涅槃經等……

苦啊！人生到底有多苦？從“釋門歸敬儀”中的一句話已經揭露無遺：

「形則縛於俗習，苦陰常纏」，三界眾生，皆為三苦、八苦所交織而成的苦海包圍，無一可樂，無一是樂，統統是無明障蔽、業力纏牽；造業者眾、造福者稀，修道者眾、成道者稀，到底苦不苦呢？上智者已無庸置疑，只是真正的空性大智慧要完整的教導我們：三界是苦、出三界是樂；現象是苦、本質是樂；生死是苦、解脫是樂……

苦也？樂也？當苦的本質被發現時，也就超越了一切苦與樂的分別與對待；到底是苦？還是樂？佛法為何一轉折又整個光景不同呢？前面還苦不堪言，後面就樂不可思議；到底關鍵在那裡？修吧！唯有實修，才能實證，如人飲水，冷暖自知！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

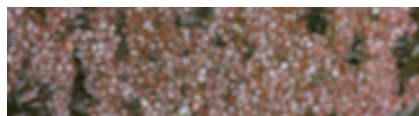
般若實修——

強力與空相映

撰文／空心 美學設計／鄭博文

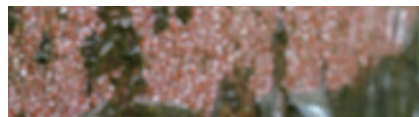
練習

強力與空相映



說明

“坦然”的“沉空”狀態，是悟空後修行多年的境界。



事實上，真的是悟後才起修；悟得空性後，心並無法時時刻刻都安住於空性；所以，真是必須卯足勁——強力與空相應！

如此才能易於住空，所以禪宗才說：開悟之前，如喪考妣；開悟之後，如喪考妣。

所以，為了修行成就，為了了生脫死，為了永斷輪迴，一旦悟空，就要常常——強力與空相應啊！



文學篇章

Literature Chapter

妙筆似花
心觸神會

詩——
現代詩～
寧靜

散文——
清流散文～
神采雲遊

小說——
佛意小小說～
捕鳥人

現代詩—— 寧靜

撰文・美學設計／忠

寧靜的湖水映透著潔白的月，
迴旋的思緒，在波光嶙峋裡飄盪。

在風中，在雨中，在水中，
在花香滿室的午後時光中，
夢的痕跡 釋然翔飛。

行走過花彩飄揚的寧靜芳香
晴風帶著淡味香氣送向遠方

流動變幻的雲彩，映襯著、日出、月落，
晚霞、晨曦、以及無雲晴空。
觀察動的瞬間，相對發現了靜的永存，
霎那間找回了寧靜的空我。

漫步在林間小徑，
穿越過風鳴迴廊，
佇立在寧靜的荷塘前，
看著純淨之蓮，與波動的倒影，
忘卻自己上一秒的存在。

找個乾淨角落，
輕鬆坐在草地上感受那~
思緒穿越，風動的大地，
沉澱的心靈，清明的境地。



完美的充實，與正知自信。
不執著的感受著，每個細微的動與靜。
寧心之境~清明爽朗、怡然自得。



清流散文～ 神采雲遊

撰文・美學設計／秉忠

晴空流雲如白紗，絲透著陽光風采，層層疊疊的飛揚在藍天水線之上，霎時遠處山林間的陣雨突然傾洩於城市的邊緣，隨著飛砂風鳴，厚重的烏雲籠罩整個城市，大馬路上的風景線驟然點綴著五顏六色的傘花，揮灑轉動，川流不息。

雷鳴的前奏，振動著大地回音的頻率，望著霧景般的剪影，倚著滴答的窗檯，隨意點播一曲優雅的古典鋼琴小品，空氣中的飛揚音符，構築了流動的音樂密碼，陣陣輸入耳朵，喚醒了腦海深處的遺世風采，心情感受了久違的寧靜芬芳，追憶著曾經的夢曲演奏著輕快的音聲，隨之逝去的烏雲光階散花，一路引指著雨後的晴空冥想，洗滌清新空氣，深呼吸於淡雅的音階裡，飛旋繽紛的曲調色彩如水彩般慢慢在風中化開。

把匆忙的時間換給了安靜的角落，重拾翻閱一半的書本，視覺感受那，樂音般的文字流過我們的心底，清涼滋潤著心靈。伸伸懶腰，視線調焦於牆上的黑白照片，也許只是個海邊小屋，但也唯有最純淨的黑與白，才能生動訴說著光影的變化，而明暗的細節刻畫著，柔散開來的遠方近海，層次發亮的白沙灣記憶著銀光閃閃的海浪，曝光恰到好處的灰階色調，線條連續勾勒出蔚藍海岸的浮雲輪廓，回憶

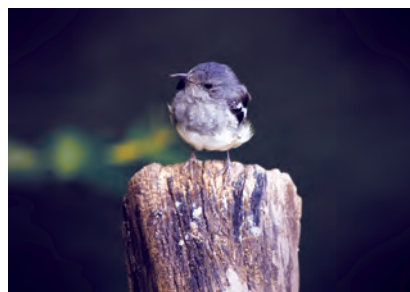
的色彩逐漸乍現出海天一線，遙想著昨日夢海美景輕輕的流過的白沙色系，伴著溫暖陽光，那一刻就在腦海快門中成為經典永恆。

暖陽的熱度，帶著幾許清風涼意，黃鶯出谷般的聲樂，輕唱著優美之詩，泉水般的流動著清徹光影，飛揚翼動著氣旋，自由奔放在原野低空氣流中，吹拂草原氣息，沐浴在花香間，漫步在稻田小徑，走進了快節奏的城囂……迴流於大街小巷。而雨後晴光繼續伴隨著悠揚旋律，茶水熱氣在杯中轉動，透明無瑕沉澱著午後心情時光，遠方的氣流挾帶著花香悅水，清涼的吹過了花台與之相會，旋動的氣流輕朗充滿了茶室一隅，流動著樹蔭走廊的光源，蘊含陽光能量的茶葉就在熱水中化散開來，清新潤喉，齒頰留香，餘音的繚繞，五感滿意，神采揚飛，淡淡的，慢慢的，在風中飄逸，點播著香味溢散的古典芬芳，隨著滴答的時間繼續轉動著下一個午後美麗時空。

心的意境神采雲遊在開闊天地間，點綴著心靈泉水，思緒著彩虹夢鄉。

而佛國淨土更是完美無瑕的莊嚴勝景，值得我們努力嚮往之。

佛意小小說—— 捕鳥的羅網



編撰／盛光 美學設計／心美

小小說

很久以前，有一個專門從事捕鳥工作的人，他會在沼澤地上張開羅網，因為鳥所喜愛的食物都在這其中。有一天他跟往常一樣又來到這裡張網捕鳥，果然許多鳥兒結伴而來競相來此覓食，捕鳥人引網而上，所有鳥都逃之不及落於網中。這時，有一隻鳥長得大而有力，牠盡全力地將網舉開，終於所有鳥都飛奔出去。捕鳥人看到這情形，不慌不忙地追逐著這些鳥兒，有人看到了就跟捕鳥人說：「鳥已在空中飛去，而你卻在地在快步追逐，是多麼愚笨啊，根本不可能抓得到的。」捕鳥人卻答說：「這你就不懂了，當太陽西下時，這些鳥兒將會需要找地方休息，而且也會因為彼此想要棲息的地方不同而互相爭執，這時就會墮落下來，為我所抓。」於是捕鳥人繼續追逐不止，黃昏時，捕鳥人仰觀鳥群，果然看到群鳥開始諍鬧，有的要往東，有的要往西，有的要往樹林，有的要往溪澗，諍鬧不已，不久便因體力不支，紛紛墮落，終而為捕鳥人所捕獲。

佛意

本故事出自眾經撰雜譬喻。捕鳥者譬若魔王波旬！張開的羅網，則象徵種種的煩惱結使，能束縛眾生身心於苦海中。

舉網而飛，比喻未離結使卻想要出離；日落而止息，則比喻生起懈怠心不復精進修行；想要棲息的地方不同，則比喻人心所起的六十二見，這六十二見有的是根本相反的不正見，讓人不知何所依循，而反覆不已。鳥墮地則比喻受報，墮在下三塗中。這一則故事，說明了三界之中的煩惱結使就如同魔網一般，好不容易得到人身寶，又學習到佛法，就不要再放逸自己，否則終將墮落於下三塗中，受盡難以堪忍的苦報啊！應該要一心向道精進修行，下定決心不出三界誓不休，才能出離這無邊的苦海！



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

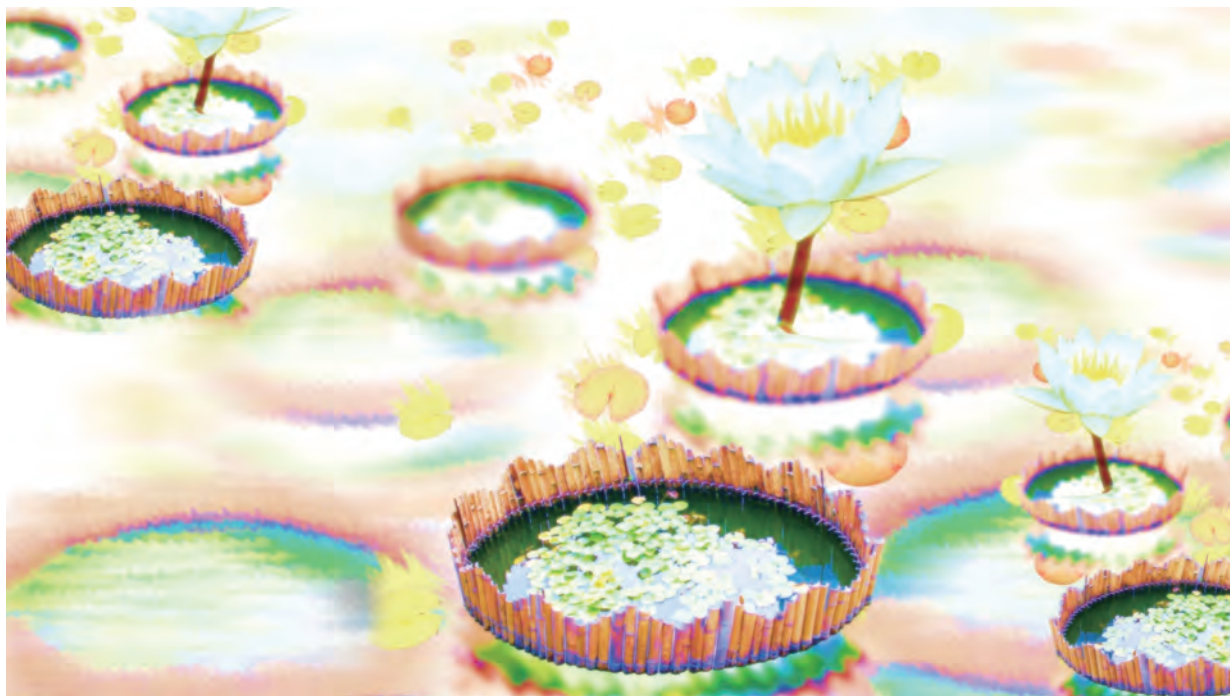
佛相之美——

觀音菩薩

蓮花之美——

火中生蓮亦莊嚴

畫面構成/鄭博文



蓮花偈

一浴池有七大蓮華。一一蓮花有一百葉。

～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——

觀音菩薩

攝影／承訓 美編／誠慧



紙上藝廊

Art Gallery

展覽日期：2011年10月1日～31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～光燦金蓮

二、電子畫藝術家：鄭博文

本月展出作品～奇幻玫瑰曲

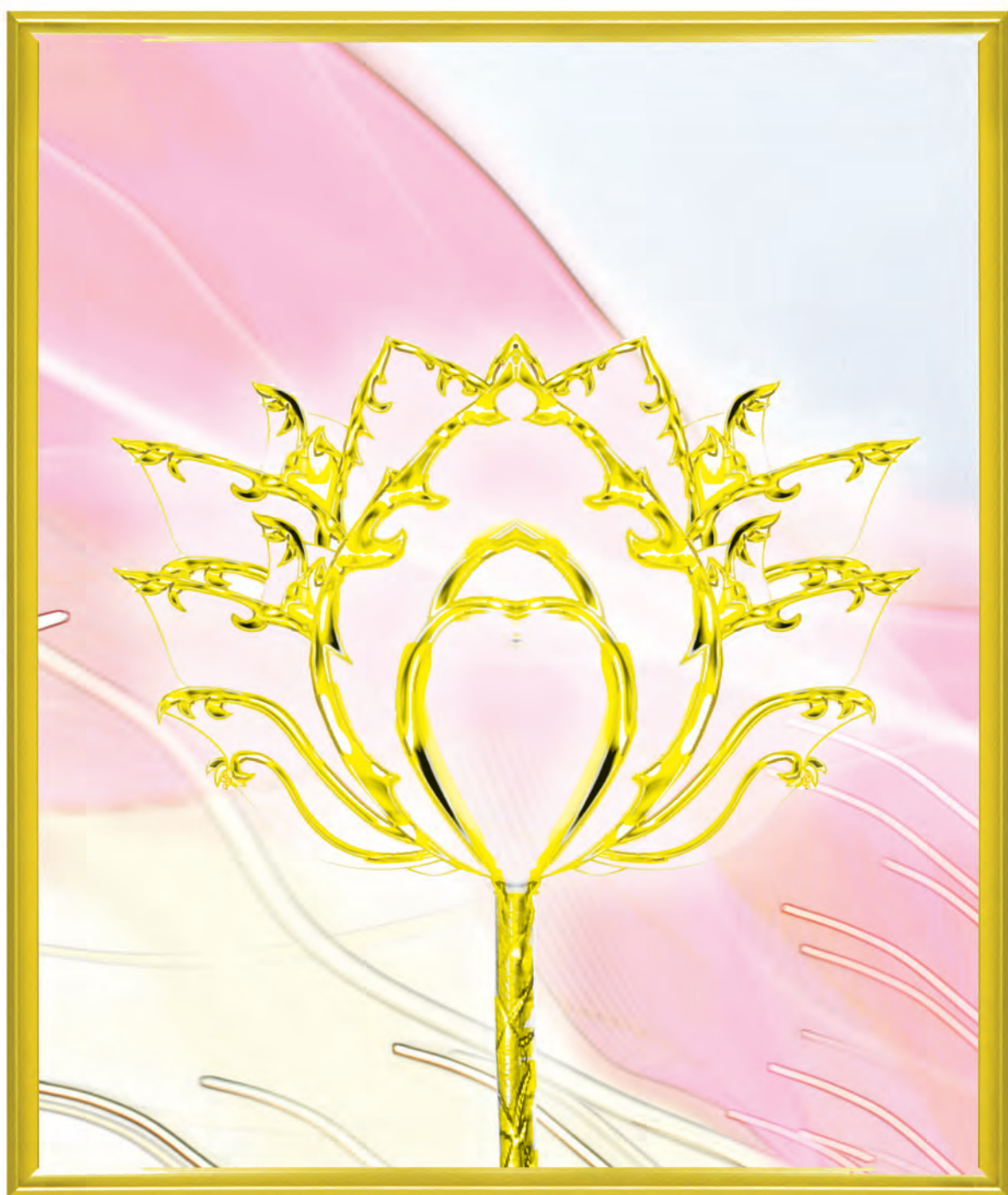
三、攝影藝術家：鄭秉忠

本月展出作品～花事

佛畫藝術家：蔡承訓

本月展出作品～

光 燦 金 蓮



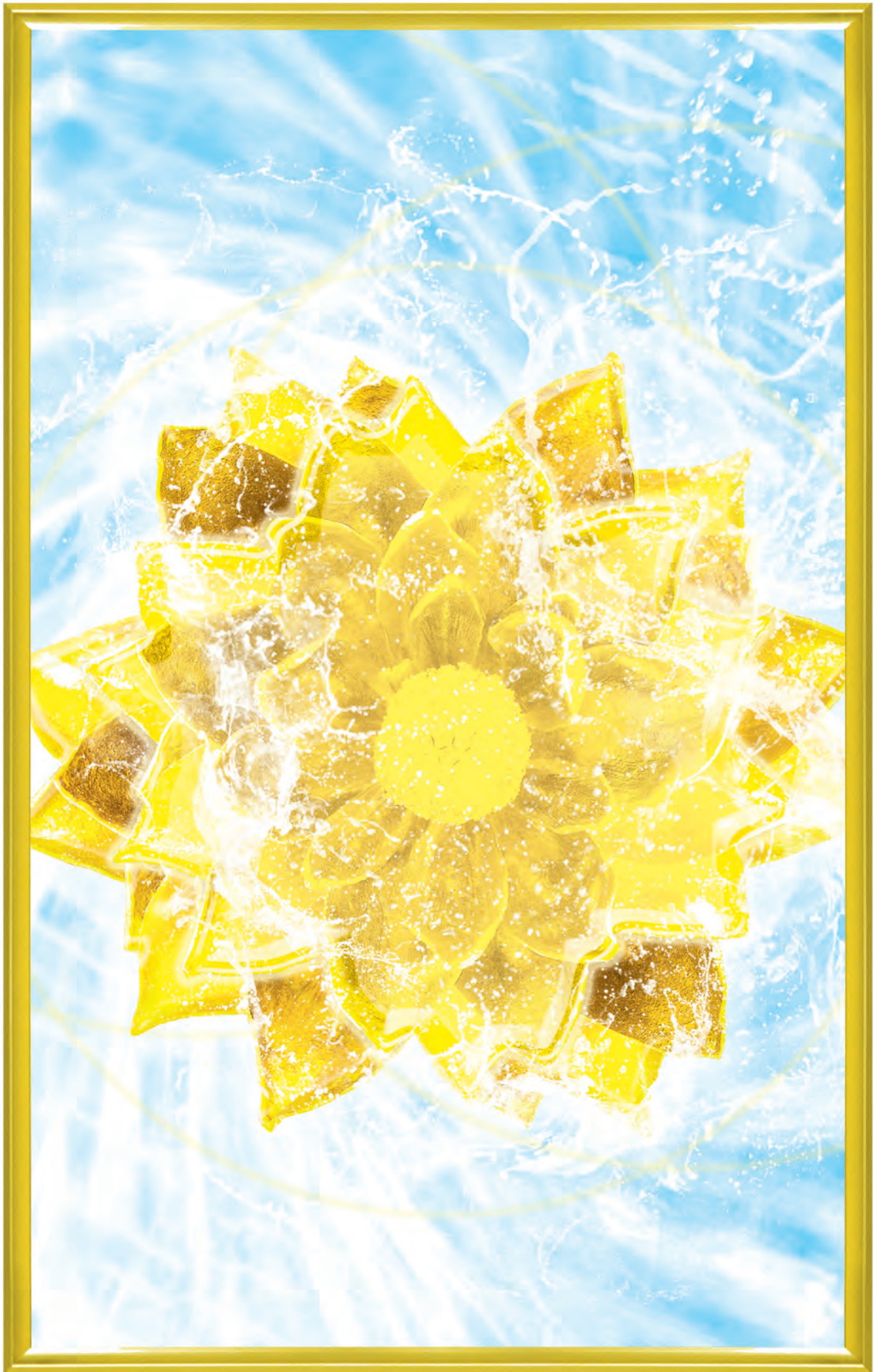
光燦金蓮系列之一～天境幻彩金蓮現



光燦金蓮系列之二～七金蓮花相連天



光燦金蓮系列之三～夜月映池蓮花現



光燦金蓮系列之四～從水湧出金蓮現



金蓮系列之五～淨土金蓮開見佛

電子畫藝術家：

鄭博文

本月展出作品：

奇幻玫瑰曲



作品名稱： 流水芬芳 花轉流香



作品名稱： 夢淺光蘊 渲染花香



作品名稱： 蓮之寶境 百花齊放



作品名稱： 水晶花籃 玫瑰心境



作品名稱： 花炫風迴 淡雅之境



作品名稱： 玫瑰飛翔 夢幻三昧



作品名稱： 看花似花 百花非花



作品名稱： 雲水揚飄 海花綻放



作品名稱： 夢炫舞曲 光圈彩繪

攝影藝術家：鄭秉忠

本月展出作品～

花 事















創作佛曲之一——

精 進

歌 詞

我本薄地凡夫
只因精進而成就
什麼是精進？
一心一意的守戒
一心一意的靜坐
一心一意的觀空
全部的生命
都獻給了修行
純粹的、全然的、不停止的
遵守戒律、增長定力、保任般若
只有永恆的精進
才能到達永恆的彼岸

PS：此歌為「密勒日巴尊者傳」劇中曲
薄地凡夫指尊者未成就之前謙稱

～郭韻玲 作詞

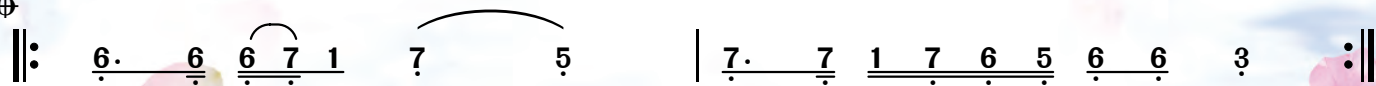
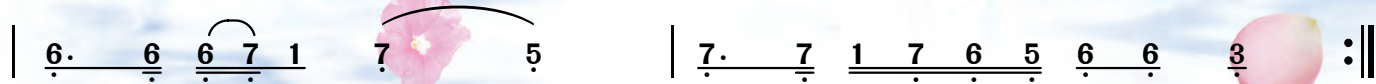
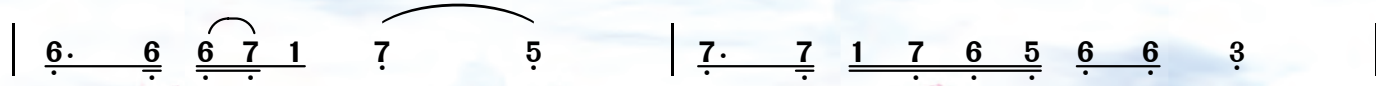
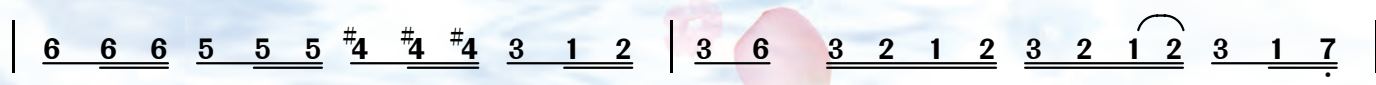
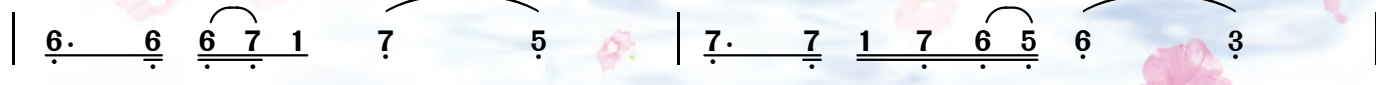
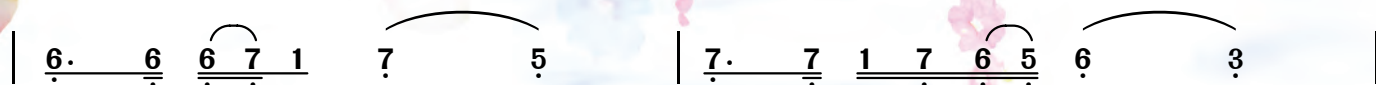
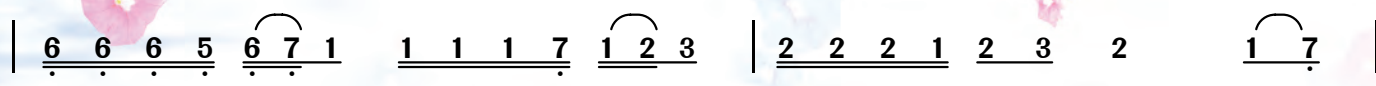
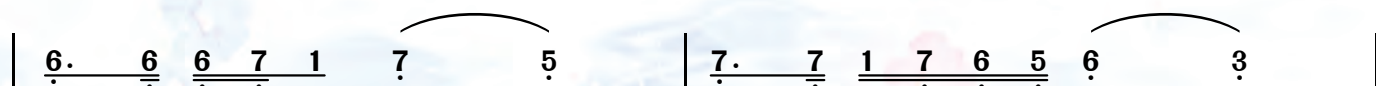
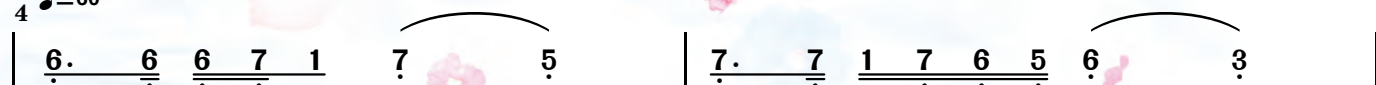
曲 譜

精 進

作曲／林隆璇

G大調

$\frac{4}{4}$ ♩=60



Fade out

聽者知音的迴響

密勒日巴尊者精進修行成就的故事可謂是驚天地而泣鬼神。如果我們從外相上來看，他獨自一人在深無人蹤的雪山苦修，每天做的事情不多，就是靜坐與修法，最後獲得了大成就。換作是一般人也許就沒有這份耐心能夠如此堅定地一心一意的修道，或者也會感到無聊，然而這卻是真正面對生命與修行的誠懇態度，並且也精準掌握了修行的重點，那就是～心。如同華嚴經所說：「若人欲了知，三世一切佛；應觀法界性，一切唯心造。」因此既然重點在心，那麼就一心一意的守戒、靜坐、觀空，心無旁騖的直趨無上道；

並且做到歌詞所說「將全部的生命都獻給了修行，純粹的、全然的、不停止的」修道。是的，我們都想親眼目睹這朵成就的曠世奇花，但是唯有具足這種大氣魄的精進，永不停止的努力，才能真正得以了悟諸法實相。歷代高僧大德都以自己的生命故事揭示了這個不變的法則，惟有精進修行才能大成就，而且「只有永恆的精進，才能到達永恆的彼岸」。「高高山頂立、深深海底行」就從老實修行開始，老實念佛、老實靜坐、老實觀空，老實修行老實成就。

～黃蓮 留言



創作佛曲之二——

修行的快樂

歌 詞

什麼是真正的快樂？
美麗容顏是不是快樂？
家財萬貫是不是快樂？
權重天下是不是快樂？
美麗會逐漸老去
錢財買不到真愛
權力讓人忘了自己
到底什麼是快樂？
聽我尊者唱心曲
遠離業力最快樂
八風不動最快樂
悲智雙運最快樂
一切世樂不足樂
唯有修行最快樂

PS：尊者指密勒日巴尊者

～郭韻玲 作詞

曲 譜

修 行 快 樂 歌

作曲／林隆璇

7^b = B^b 大調

♩ = 60

| 3 5 6 5 6 5 2 3 | 6 3̇ 2̇ i 7 6 5 3 2 |

什 麼 是 真 正 的 快 樂 美 麗 容 顏 是 不 是 快 樂

| 3 5 6 6 5 6 5 2 3 | 6 3̇ 2̇ i 7 6 5 3 5 |

家 財 萬 貫 是 不 是 快 樂 權 重 天 下 是 不 是 快 樂

| 3 5 6 i 2̇ i 2̇ | 3̇ 2̇ i 6 i 3̇ 2̇ |

美 麗 會 逐 漸 老 去 錢 財 買 不 到 真 愛

| 3 5 6 i 2̇ 2̇ i 2̇ 2̇ i 2̇ | 3̇ 2̇ i 2̇ i - |

權 力 讓 人 忘 了 自 己 到 底 什 麼 是 快 樂

| 3 5 6 5 6 5 2 3 | 6 3̇ 2̇ i 7 6 5 3 2 |

聽 我 尊 者 唱 心 曲 遠 離 業 力 最 快 樂

| 3 5 6 5 6 5 2 3 | 6 3̇ 2̇ i 7 6 5 3 5 |

八 風 不 動 最 快 樂 悲 智 雙 運 最 快 樂

| 3 5 6 i 2̇ i 2̇ | 3̇ 2̇ i 6 i 3̇ 2̇ |

一 切 世 樂 不 足 樂 唯 有 修 行 最 快 樂

| 3 5 6 i 2̇ i 2̇ 2̇ i 2̇ | 3̇ 2̇ i 2̇ i - ||

一 切 世 樂 不 足 樂 唯 有 修 行 最 快 樂

聽者知音的迴響

每一眾生都想離苦得樂，都想追求快樂，但什麼是真正的快樂？什麼是永恆的快樂？這就要從對生命實相的了解來看。我們常常習慣地會以追求外在的、感官上的滿足來尋得快樂，誤以為只要擁有美麗、錢財、權力…等，從此以後就過著快樂的生活了。遺憾的是，這些並不能帶來真正的快樂，但卻耗費了人生大半輩子的時間去追求。心理學的研究顯示，感官上的享受並不能帶來真實的快樂，而知足感恩卻能帶來較為長久的快樂。可見快樂並不在於外在的擁有多少，而在內在的知足感恩。從出世法的洞見來看，人生

本來就充滿著種種的苦，種種的求不得、怨憎會、愛別離…種種的無常變遷、花開花謝，我們都被世間八風（利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂）吹得支離破碎，痛苦不堪！能夠遠離業力的催討，能夠不為八風所動那才是真正的快樂，而唯有修行才能真正從業力輪迴的鎖鍊中解脫，享受無憂無懼的俱生法喜，並且幫助自己及有緣的人們都能得到解脫至樂。所以快樂，可以說是智慧選擇的結果，不再飲鴆止渴，不再虛耗人生，不再沉溺短暫世樂，選擇修行最快樂！

～小盛 留言



創作佛曲之三——

密勒證道歌

歌 詞

生命的苦痛
讓我厭離輪迴
為了如父如母的眾生
我日以繼夜的修行
無人到達的雪山
我獨自苦修
寂寞不足畏
飢餓不足畏
證得諸法實相
是一切辛苦的代價
精勤努力不懈
終於通達一切
一切都是幻相
覺醒才是出路
沒有時間 沒有空間
沒有去來 沒有生死
心的本質 一切圓滿
一切具足 法爾如是

～郭韻玲 作詞

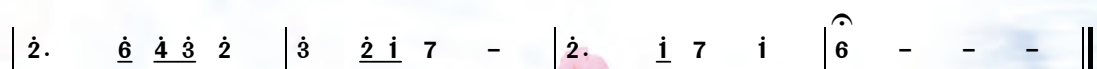
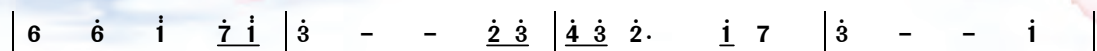
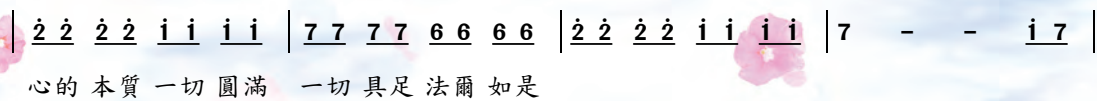
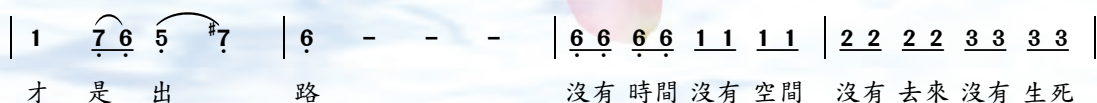
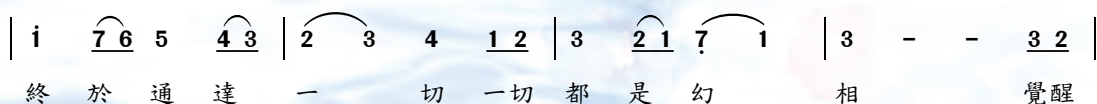
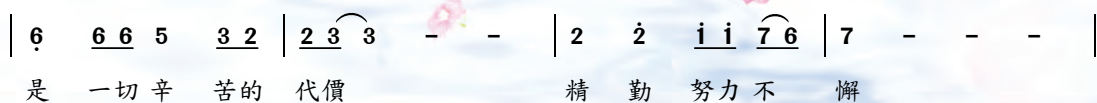
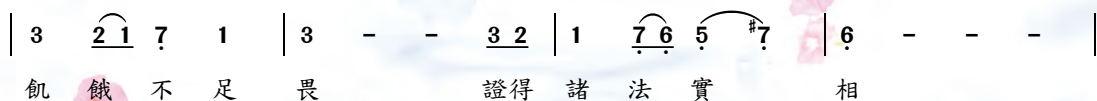
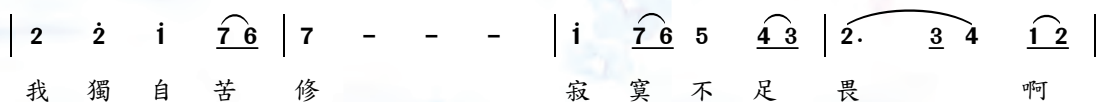
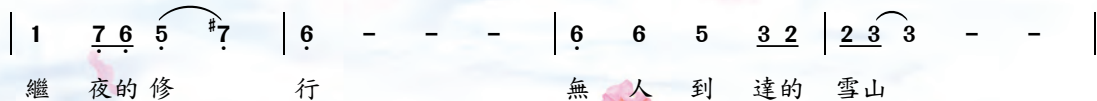
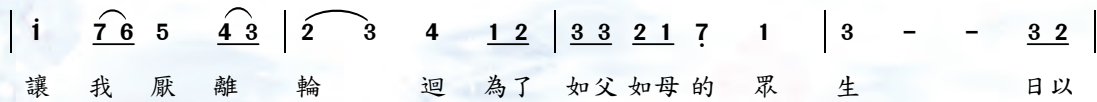
曲 譜

密 勒 證 道 歌

作曲／林隆璇

D大調

♩=60



聽者知音的迴響

密勒日巴尊者一心精進向道、修行成就的典範，鼓舞許多的修行人，有為者亦若是精進修行。佛法是生命的科學，因此凡是願意用自己的人生去實驗、去實修實證的人，都能獲得同樣的對生命實相的徹悟與了解。佛陀曾開示三法印：「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」此即宇宙生命的實相，歷代高僧大德所領悟者亦如是！在密勒日巴尊者所證悟的諸法實相亦復如是。一切都是心意識的變現，一切都是幻相，諸法本質是「沒有時間、沒有空間、沒有去來、沒有生死；心的本質、一

切圓滿、一切具足、法爾如是。」這樣的見解，在現代量子物理學的理论當中，已經獲得實驗證實，愛因斯坦甚至說：「一切物質、時間和空間，也只不過是人類的錯覺。」我們都身處在這個幻相當中，而出離的方向則在於～心的覺醒。因此真正大精進的方向就是回到內在、回到觀照心的本質，也就如善知識所說：「不管現象如何，不斷回到安住本質，就是真正的大精進。」那麼終有一天，我們也能徹悟諸法實相。

～蓮天 留言



空中廣播劇

Air Radio

本月播出：

唐三藏

第十二場——

不改其志

第十三場——

踏上旅途！

第十四場——

後有追兵

第十五場——

越度沙漠

第十六場——

哭倒菩提樹下

第十七場——

那爛陀寺

唐三藏



唐三藏廣播劇——

第12場～

不改其志



玄奘與一位西域僧並坐，向其學習梵語，西域僧教道：

梵音 Maha Mandala

是大壇城的意思

梵音 Sanmode 譯音是三摩地，

也就是定慧等持的意思

玄奘領會點頭唸道：

Maha Mandala

Sanmode

西域僧滿意的點頭道：

我們已經連續練習梵文八個時辰

我對於你的進度相當滿意

今天就上到這吧！

西域僧說著起身告辭，合十說：

玄奘法師

告辭了

玄奘也起身合十道：

慢走

阿彌陀佛

西域僧也答：

阿彌陀佛

說罷西域僧翩然離去。

此時小沙彌進來對玄奘說道：

法師

您已經連續五天都沒有進食了
大家都好擔心您的身體健康啊！

玄奘法師有點虛弱的坐下來答道：

我還好

請大家不用擔心

小沙彌孝順的去扶了一下，接著問道：

法師

小和尚有所不明白

就是

有必要把自己弄得這樣辛苦嗎？

玄奘微笑了，緩慢的回答：

孩子

其實這個世界本來就充滿了

各種的辛苦

只是大多數的人是被動的、無奈的
辛苦

而少數的人則不然

他的辛苦

是為了成就對廣大眾生的愛

所以這樣的辛苦

表面上看起來是苦

其實由於內在的崇高

內心也就超越了外相的苦了

小沙彌聽了，雖是小小年紀，也是非常
的感動，叫了一聲：

法師

玄奘繼續說道：

並且

一個負責任的菩薩

不能有勇無謀

就是不但要有過人的勇氣

雖千萬人 吾獨往矣

還要有過人的智謀

也就是說

既然我已經決定要去天竺

我就應該作好萬全的準備

因為 此去西方

畢竟是千里迢迢 路途艱險

所以

我必須以人間眾苦自我試煉

直到一一降服 視若等閒

我才能自己依靠自己的說

我必能達成任務！

而不是 在浩瀚的大漠中

憑添一縷莽撞的冤魂啊！

小沙彌聽了更是為之動容的說：

法師

難怪您會得到全長安城僧俗的敬重

您真是太了不起了！

玄奘慈靄的摸了摸小沙彌的頭，二人相
視會心而笑。



唐三藏廣播劇——

第13場～

踏上旅途！



唐太宗貞觀三年的秋天，玄奘法師一副行腳僧的裝扮，踏上西天取經之路，由長安出發，一路長途跋涉經過了秦州、蘭州、涼州，到達了瓜州。

唐三藏廣播劇——

第14場～

後有追兵



瓜州官府中，州吏大人與玄奘法師正相
談甚歡。

州吏開懷笑道：

法師的見解真是高超

令在下茅塞頓開 醍醐灌頂！

只是您我已晤談數個時辰

還不知法師的法號如何尊稱？

玄奘聞言答道：

這個不重要

重要的是大人您已學佛多年

理應由理論上的認知

進入實修的層次了

州吏點頭道：

法師所言甚是！

至於——

就在此時，達達的馬蹄與馬嘶鳴聲傳
來，此時一衛士進來稟報：

報告大人！

涼州兵騎送通牒到！

州吏起身道：

快傳他進來！

玄奘聞言閃過一絲擔憂與自己有關之神
色，旋即向州吏建議道：

為方便大人處理公事

貧僧不妨迴避一下！

州吏見玄奘如此說，隨順道：



也好

那麼就請法師入內廳休息一下
站在旁邊的衛士即領玄奘入內。

此時剛好涼州兵騎奔至，氣喘噓噓的遞
上通牒，行禮後又匆匆而去。

州吏接過通牒，打開來看，越看眉頭越
皺在一起，神情也越凝重，還不時向玄
奘進入內廳方向看了幾眼，看完後合起
通牒，向手下交代：

現在可以請法師出來了

手下恭敬道：

是！大人！

然後入內請出了法師，二人又對坐，但
玄奘也發現了州吏神情與前有所變化，
便說道：

如果大人您忙

貧僧便告辭了

州吏忙搖手道：

不忙！不忙！

然後即盯著玄奘的臉，又打開通牒比對

了一下，終於石破天驚的一問：

您就是通牒中要捉拿的

玄奘法師吧？！

玄奘聞言大驚，一時之間不知該如何作
答：

這——

此時州吏站起身來，望向西方說道：

羌笛何須怨楊柳

春風不度玉門關

如果從瓜州此地想要到西域去

必須度過瓠蘆河

而這條河河面寬廣、水流湍急、
波浪翻騰、流勢甚凶

人馬都不可能涉水而過

只有位於較窄上游的玉門關
才能越度

然而——

就算過了堪稱大唐西疆大門的
玉門關

關外還有五座烽火台



都有重軍鎮守、
日夜派人巡邏瞭望、防備甚嚴
而烽火台之間都相距百里以上
而且中間荒無人煙，水草全無，
盡是不毛之地
至於最後要穿越的
更是重頭戲中的重頭戲——
就是那寸草不生、黃沙滾滾、
上無飛鳥、下無走獸
綿延八百里的 沙河大沙漠！
玄奘法師緩緩起身，遙望西方，以堅定的
語氣說道：
為償多劫願
浩蕩赴前程！
無論前程多麼的艱難險阻
一旦發下的願
就——
永不退轉！！
州吏大人回視玄奘，深深的望進那崇
高、清澈、偉大的雙眸，終於作下了一個決定，他高高拿起手上的通牒，在玄
奘的面前撕了個粉碎，並且說道：
請法師速速離去
吾不相送！
玄奘深心合十，翩然而去。



唐三藏廣播劇——

第15場～

越度沙漠



沙河大沙漠，即古稱莫賀延磧，果真是上無飛鳥，下無走獸的極荒之地；放眼望去，黃沙漠漠，一望無際。

馬蹄聲由遠而近，只見玄奘停下來準備喝水，當他捧起又大又笨重的水袋，一個不小心，竟然袋口朝下的墜落在地，霎時所有水都流光，玄奘大驚失色，捧起大袋朝口中灌，也只剩涓滴數滴而已，玄奘錯愕極了，當下的口渴尚未解決，未來黃沙烈日的窘況就想都不敢再想，玄奘抱著水袋，頹然坐下，自言自語道：

怎麼辦呢？

一滴水也不剩

要怎麼走完未來的
驕陽烈日之路呢？

停頓了一會，又說：

看來只好折返取水
再重新上路了

這樣的決定後，便站起身來，開始回頭，走了幾步，突然自己打自己的臉道：

我怎能自毀誓言！？

我曾經大聲的對烽火台的守將發誓
若不至天竺

絕不東移一步！

如今就算一滴水都沒有了

我也要——

繼續前行！！

說罷毅然絕然的折回，繼續前行。

走著走著，看到一堆白骨，然後停下來
說道：

這同樣的白骨堆

我已經看到第五次

莫非

我已經在——

兜圈子！？

我該繼續走嗎？



停頓一會，他又自問自答道：

但是

我聽過一位有經驗的沙漠嚮導說過
在沙漠中的唯一生存之道就是——
走！永不放棄的 一直 走！！

說罷又繼續前行，此時，突然掃起一陣
怪風，烈日下的沙漠顯得氣氛詭譎，接
著一群沙漠大盜呼嘯而至，來勢洶洶，
可怖可畏！

玄奘先是嚇得大驚失色，旋後提起正
念，趕緊開始唸頌般若波羅蜜多，才唸
完一會兒，就聽到一個威武的聲音喊
道：

不要害怕

這是幻相！

玄奘聽到這威武的聲音，但並未看到任
何人，不禁四下觀看，接著問道：

是誰？

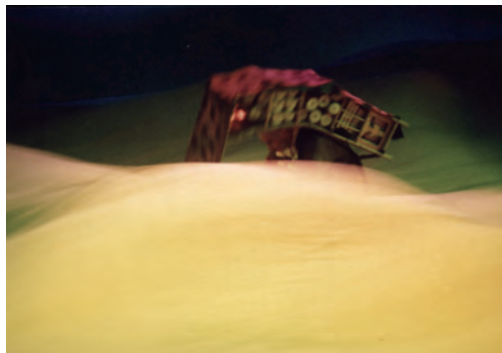
是誰在說話？

然而問完話後，卻仍找不到說話的人；
但說也奇怪，當這句話說完以後，沙漠
大盜突然之間也就消逝無蹤，證明了真
的只是海市蜃樓之幻變。

玄奘驚魂甫定後，飢渴交迫的繼續前
行。

此時天地忽然變色，狂風沙大作，霎時
天昏地暗，風聲呼嘯，飛沙滾滾，雷霆
萬鈞，迎頭逼來！

玄奘仍在風中挺進、挺進，後來開始有
些搖搖擺擺，終至體力不支的跌倒在沙
堆中，此時他大聲的唸起：



南無大慈大悲救苦救難廣大靈感
觀世音菩薩……

然後勉力跪起祈求道：

南無大悲觀世音菩薩

看在玄奘西行

不為名利

只為志求無上道的份上

救救我吧！

說罷不禁淚流滿面，語正方歇，一陣最凌厲的狂風沙迎面痛擊玄奘，玄奘終於體力不支，在漫天風沙呼嘯中昏倒了。狂風沙漸漸平息了，只見一個孤獨的身軀在無情的大漠中，一動也不動的倒臥著，不知是生？還是死？

此時，一串悅耳的天樂響起，一位武將打扮的高大護法，隨著美麗莊嚴的白衣觀音踏雲而來。

白衣觀音拿起手中的拂塵，向倒臥在地的玄奘輕輕一拂，然後先行翩然離去，留下武將護法守護著玄奘。

玄奘身軀動了一下，但是仍閉目爬不起來，武將開口了，原來就是前面要玄奘不要害怕的同一個威武聲音：

還不趕快爬起來趕路！

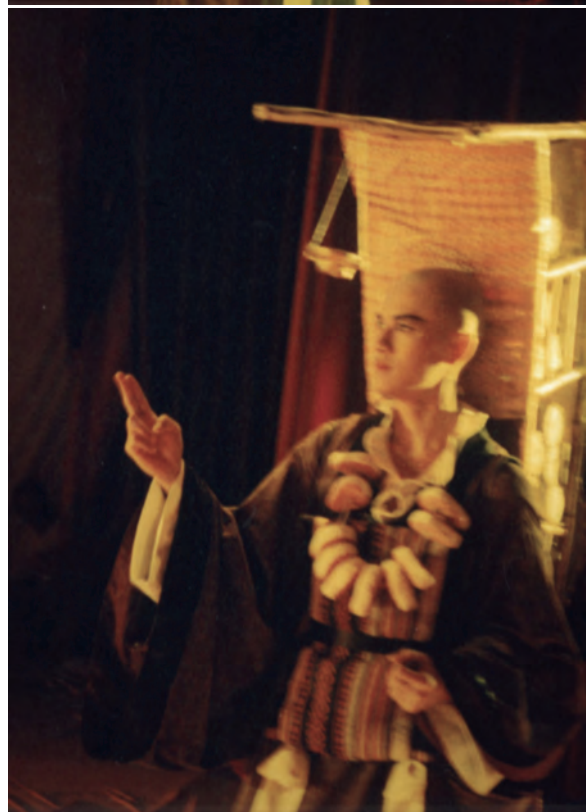
還睡什麼睡？

說罷亦大踏步的離去，玄奘聞言終於驚起，只看到武將護法的背影，但也當下明白一二，隨即向背影合十跪謝道：

感恩觀世音菩薩！

感恩龍天護法！

然後站起身來，拍落身上的塵土，自覺體力清新充沛，宛若重生，此時忽然飄來了幾片綠葉，玄奘撿起了綠葉歡喜的審視著，隨即又聽到了水流琤琮聲，頓覺喜出望外，飛奔而去。



第16場～

哭倒菩提樹下



佛陀成道的聖地菩提伽耶，多少年來，那顆菩提樹雖歷經劫難，至今仍青翠的屹立著。

玄奘帶著朝聖的莊嚴肅穆心情前來，首先以萬分恭敬的心，向菩提樹下的金剛座遺跡虔誠禮拜，接著起身繞座一圈，待要繞第二圈時，突然淚流不止，哭倒於座前。

此時有許多同時朝聖的僧人，其中一個關切的上前問道：

這位法師

你怎麼了

是旅途不適嗎？

玄奘抬起臉來，拭了一下眼淚搖頭道：

不是的

是我千里迢迢來到這佛陀成道的地

方

一旦親眼目睹這顆菩提樹

不禁想到——

當佛陀夜睹明星證得無上正等正覺時

而我那個時候正在那兒流浪呢？

直到現今

才得親臨此聖地

想想自己的業障真是深重

才未能親見世尊、親聆法教

又念及無邊苦難的眾生

流浪生死

頭出頭沒

難有出期

不禁悲從中來

難以自己啊！

玄奘說罷又悲慟的哭了起來，聞之令人鼻酸。

有一人說：

法師講到我們的心坎裡了

所有的僧人，被這大丈夫的哭聲，感動得亦是紛紛落淚，嗚咽不已。

玄奘漸漸停止了哭聲，開始在菩提樹下打坐起來，眾僧都恭敬的合十圍座，亦跟著打坐起來，一時微風拂來，鳥鳴悅耳，彷彿人天皆在禮讚。

唐三藏廣播劇——

第17場～

那爛陀寺



巍峨的那爛陀寺，莊嚴無比，氣象萬千。

眾多僧人與善男信女，手持幢幡寶蓋、鮮花等，引領著玄奘來到那爛陀寺，已有眾多僧俗迎候，玄奘一到，便開始合唱梵音NāMō來禮讚他，並圍繞簇擁著他入內。

一行人來到了殿堂，戒賢大師親自出來見玄奘，走向居中的寶座，立於座旁的僧人大聲宣示道：

那爛陀寺戒賢大師升座

戒賢上座，玄奘上前恭敬的合十。

戒賢受禮完，賜玄奘座，亦命大眾各自

就座。

然後戒賢慈藹的問道：

你從那裏來？

玄奘：

從大唐國來

戒賢又問：

來作什麼呢？

玄奘答：

我在大唐

就已經聽聞您窮覽一切經論、名滿五印度

所以此行的重要目的之一便是——親自向您學習“瑜伽師地論”

以解群疑

戒賢聽聞此言，竟然流下淚來，玄奘看得一時不明究裡，只見戒賢大師手一揮，對身旁的弟子覺賢法師吩咐道：

覺賢

你就說給他聽吧！

覺賢向戒賢合十道：

是

接著轉頭向玄奘說道：

玄奘法師

事情是這樣的——

我們共所崇仰的戒賢恩師

患有嚴重的癲癇症

每次發作時

手足痙攣、疼痛如火燒刀割

糟糕的是不但藥石罔效

而且越演越烈

就在前些時候到達完全無法忍受的地步

所以我們的恩師就——

說到這也哽咽起來，停頓了一會，才繼續又說：

就決定要捨棄這年老的色身

然而就在恩師決心絕食以了的當天晚上

卻作了一個夢～

只見戒賢在室內端坐靜坐

突然室內光明閃爍

進來了三個莊嚴的人

分別是金色、銀色、琉璃色

金色的人首先開口對戒賢說：

戒賢！

你今生之所以會有這樣巨大的病痛

是因為你過去生有一世當國王時

不施仁政 不愛人民

讓許多人陷入苛政猛於虎的苦痛深淵之中

所以才有這樣的果報

那麼你今生就應該多多觀察宿世罪衍、至誠懺悔

並且安忍受苦 廣宣經論 重罪則可消滅

但是如果只是一味的逃苦、避苦、絕食以了

苦報是很難了盡的！

戒賢聞罷，至誠禮拜。

金色人接著指著琉璃色人說道：

你認得他嗎？

他就是觀自在菩薩

又指著銀色人說：

他是慈氏菩薩

戒賢聞言後向二位菩薩禮拜，並向慈氏



菩薩關切自己未來的問道：

慈氏菩薩

戒賢常發願往生兜率天宮親聆法音

不知以後能否如願以償？

慈氏菩薩回答：

只要你廣傳正法

必能如願！

金色人接口道：

我是文殊菩薩

我們三位大菩薩齊來見你

除了要來救度你以外

還有一件重要的事情要交待你

就是——

不久會有一位大唐僧人

前來向你學習瑜伽師地論等一切的

經教

你要好好攝受他啊！

戒賢聞言道：

三位菩薩在上

戒賢必當敬依尊教！！

話說完，三位菩薩便微笑頷首，飄然而去。



覺賢法師繼續說道：

奇妙的是——

恩師夢醒之後

這纏身二十餘年的惡疾

竟然奇蹟式的完全好了！

覺賢以慶幸的眼光望向戒賢，戒賢慈祥的點了點頭，印證了覺賢所言字字屬實，在座的人聽了都露出了讚歎的表情。

戒賢接著微笑的對玄奘說道：

所以——

我一定會對你傾囊相授！

玄奘聞言悲欣交集的說：

玄奘當盡力聽習

以不負菩薩與師尊之恩！

戒賢滿意的點頭，在座之人也都和樂融融的笑了起來，為這不可思議的師徒相見因緣歡欣莫名！





茶詩 ——

葆蕾瓊芽神仙境

編撰／連盛

攝影／秋吟

美編／香滿

■ 詩

《詠貢茶》

百草逢春未敢花

禦花葆蕾拾瓊芽

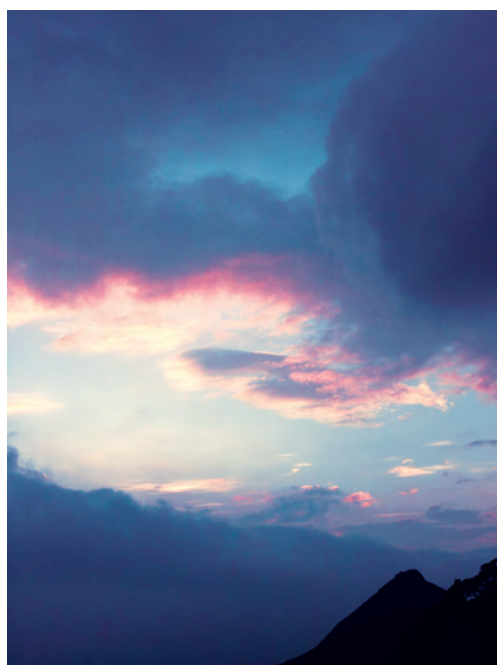
武夷真是神仙境

已產靈芝又產茶

——元 林錫翁

■ 賞禪

武夷茶自元朝起成為進貢給皇帝的貢茶，並特別在此建立皇室的焙茶局，稱之為御茶園，專司製造獻貢朝廷的貢茶。武夷茶濃郁甘醇，香久益清，在春天百草尚未開花，茶樹才剛發嫩芽，正是御花園裡採茶的好時節，已產靈芝又產茶的武夷山，令詩人不禁讚嘆一番！吟詠之餘，彷彿已來到武夷山這個人間仙境，清晨薄霧裡細看那茶樹在高山靈氣的滋潤下，萌發而出的嫩芽，猶沾有幾滴的露水，空氣中迎來陣陣茶樹香，頓時神清氣爽，身輕心淨，境我兩忘。



茶公案—— 點茶來喫

編撰／一味 攝影／行空 美編／夢禪

公案

到襄州華嚴

嚴倚拄杖作睡勢

師云：老和尚瞌睡作麼？

嚴云：作家禪客宛爾不同

師云：侍者點茶來與和尚喫

嚴乃喚維那：第三位安排這上座

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，嚴指的是華嚴和尚。）

禪機

臨濟禪師來到襄州華嚴和尚處參訪，華嚴和尚倚拄著拐杖作睡姿，臨濟禪師就問：「老和尚為什麼打瞌睡？」華嚴和尚答：「對一個真正的禪悟者跟只是來耍嘴皮子做學問的人，接待方式全然不同！」臨濟禪師當然是一個了悟的人，也充分了解華嚴和尚「平常心是道」的示現，於是當下也不分主客，好似同是了悟的自家人一般的對應：「侍者點茶來與和尚喫」。短短地幾句對話，卻完全打破了人我之分，更無一般世法送往迎來的束縛，同遊



於寬廣無垠的法身虛空中，展現在點茶來喫的瀟灑氣度上，表面上看起來不客氣，實際上卻是真正用法對彼此作了最深的禮敬。



茶之花——

山茶花的粉艷容顏

傳述／黃連盛

攝影／鄭秉忠

美編／悟花

細看容顏～



細說禪味～

宋朝蘇軾寫過這樣一首優美的茶花詩：

長明燈下石欄杆
長共松杉守歲寒
葉厚有稜犀甲健
花深少態鶴頭丹
久陪方丈曼陀雨
羞對先生苜蓿盤

雪裏盛開知有意

明年開後更誰看

在佛寺石欄杆中的山茶花，在歲末寒冬中孕育而出的是燦爛雪紅的花朵；又好像來到佛寺裡的人們一般，在法雨甘露的滋潤下，走過凜冽的寒風，開出璀璨的曼陀羅花。

禪花園

Zen Garden

禪之花朵

靜心悅心

禪是一枝花

禪花園

禪境

之一 ——

禪是一枝花



尋常的花朵 不尋常的體悟

之二 ——

漫步禪花園



景之一～才有梅花便不同



景之二～鬱鬱黃花的般若



景之三～小白花的空靈妙有



景之四～光影與時空的穿透

之三 ——

禪 境



花園在大自然裡 大自然是花園
軌道通往未來 軌道通往心空

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：

誰道群生性命微，
一般骨肉一般皮，
勸君莫打枝頭鳥，
子在巢中望母歸。

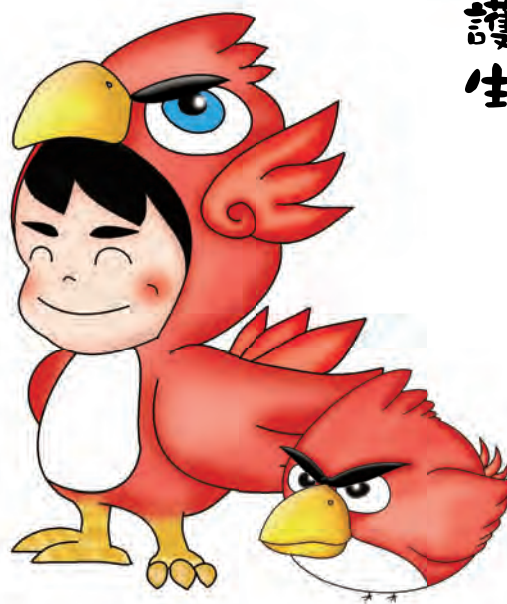


暗殺其二

詩／唐 白居易 繪圖／豐子愷

今日延伸：

天地萬物皆平等，
皆因輪迴不同身，
悲憫相憐莫傷害，
慈悲關愛護其生。



護生

詩／常念慈 圖／蔡承訓

健康素—— 吃素吃出健康～ 因為健康所以吃素

撰文／正念 美學設計／典藏美

在這繁忙的世代裡，交通工具是絕對不可缺少的，機車與汽車更是滿街都是，有學過或是有開過車與騎過機車的人，都一定明白，給汽機車的機油，一定要品質好的，一方面可以讓機具運轉順暢，另一方面可以讓汽機車使用的更長久不易損壞，這樣騎車或是開車上路就多了一層安全與保障。

既然對於交通工具的保養是如此的縝密周到，那麼我們的身體呢？是不是也該一樣，細膩的研究一番呢？人體的器官運作，若以機器來比喻的話，可以說是世界上最機密的機器了，面對這樣極細膩的器官，那也就該非常細心的呵護與照顧，給予人體吃的東西，也就不能隨便馬虎了。根據眾多的實驗數據，與種種的經驗累積，所得到的答案是，人的身體構造，是屬於植物蔬果雜糧類的，而且吃素讓人體更容易消化繼而吸收養分，並且減少器官運作上的負擔，而且很多蔬果，還有保護與增強人體器官的功效，減少身體生病的機率。

所以說吃素真的是好處多多啊，而且身體只有一個，一定要更加倍的愛護與照顧，身體健康才是王道，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／承訓 攝影・美學設計／夢鐘



熱啊！這樣的高溫要持續到幾時啊！？

今年的夏天可真是火熱啊！世界各地都刷新紀錄，火熱破表創下新高，但是這可不是甚麼值得慶祝的事情啊，反而是要特別關注的事情，因為這樣持續高溫下去，真是令人擔心，這已不是預測之說，而是在這地球上，已經正在發生的事實了。

天氣炎熱給人的直接的反應是，吃喝冰的食品與飲品、吹冷氣、去玩水…等，但是對於這地球的連鎖反應卻是，熱浪來襲、乾旱、高溫引發森林大火、用電量劇增導致限電缺電、用水量劇增導致缺水限水、糧食種植出問題造成短缺與損失、南北極冰山融化加快、海平面上升加快、物種滅絕、氣候調節失常、水災、沙塵暴、風災、暴雨狂雷…等等，上述的每一事件，都是能擴展出更多的問題發生！

節能減碳，防止地球暖化，是全人類共同要做的事情，對於個人而言，如何

能有效率的做到呢？吃素！是的！就是吃素啦！而且不要小看這一個行動，因為這一個吃素行動，也是有無限可能的正向發展，例如減少水資源的使用量與水汙染、用電量減低（肉類食品所耗的電量）、無須再增加畜牧場地而開墾森林與雨林、減少放牧降低延緩草原沙漠化、減少空氣汙染、解決糧食短缺危機（因為大部分生產的穀物餵食牲畜了）、降低不正常的溫室效應、減少疾病、氣候穩定、減緩冰山融化…等等。

“吃素”是最有效的方式，為了我們的下一代，為了這孕育大自然萬物的母親——地球，吃素吧！歡迎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

.....

書桌上的書籤——

無常的省思

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

峰與谷

書房的風景——

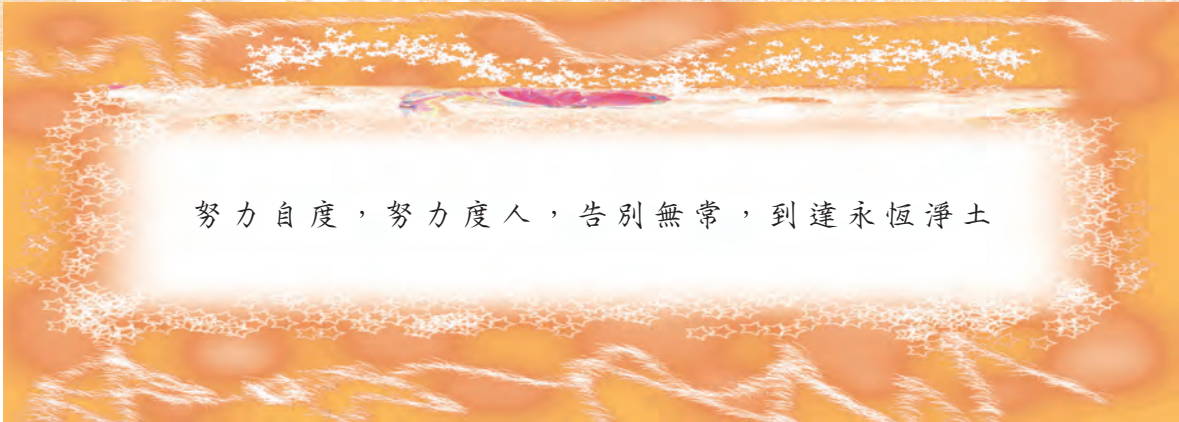
悠遊小天地



書桌上的書籤——

告別無常到達淨土

編撰＝光蓮 美學設計＝幻禪



努力自度，努力度人，告別無常，到達永恆淨土



想想這世間的一切，都是短暫的，沒有永遠不會凋謝的花朵，也沒有永遠相聚的親人，這世間一切的一切，都脫離不了生滅法則，人世無常，一切無常啊！

人活在這世間，到底該追尋甚麼？追尋著數不盡用不完金錢財富，追尋著德高望重的名聲，追尋著至高無上的權利，追尋著青春永駐的美麗容顏，追尋著永恆堅貞的愛情…等，但是經過歷史無數次的證實，這一切終將幻滅！而存在於這世間真義，又是甚麼？又該追尋著甚麼？這許許

多多的疑問，又有誰能給予答案呢？有的！非常慶幸的是，這世間有佛法，有佛法能給予這種種的疑問，一一的解答，解開生命的答案，指引著一條充滿光明的未來與希望的道路，通往那永恆的世界！

“努力自度，努力度人，告別無常，到達永恆淨土”，這是一位實修實證的修行人，殷殷懇切的勸告與呼喚。真的要醒覺醒悟，能夠行菩薩道，是多麼光榮、多麼快樂的事情啊，所以要珍惜與發願，堅毅的向著光明之路邁進。

扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

Peaks and Valleys

峰與谷：

超越逆境、享受順境的人生禮物



資訊提供/平安文化 美學設計/博文

前言～修行人讀書的態度

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

本書資訊

書名：峰與谷：超越逆境、
享受順境的人生禮物

Peaks and Valleys

作者：史賓賽·強森

Spencer Johnson, M.D.

出版社：平安文化

出版日期：2009年11月30日

名人推薦：

數十位各界名人一致誠懇推薦！

【國立台北藝術大學舞蹈學院院長】平珩

【名主持人·作家】朱衛茵

【暨南、靜宜、清華大學榮譽教授】李家同

【信義房屋董事長】周俊吉

【凱基投信總經理】周雷

【中華人事主管協會執行長】林由敏

【台北市立景美女子高級中學校長】林麗華

【104人力銀行行銷總監】邱文仁

【中國人壽一〇〇〇大企業專案主任】

邱柔瑄

【超馬媽媽】邱淑容

【中央大學認知神經科學所所長】洪蘭

【終身義工】孫越

【學學文創志業董事長】徐莉玲

【格林文化發行人】郝廣才

【台灣大哥大公司總經理】張孝威

【北一女中校長】張碧娟

【名作家】張德芬
【金華唱片創辦人】陳建育
【明星藝能學園總經理】陳婉若
【台灣房屋首席總經理】彭培業
【心靈作家】游乾桂
【歐都納戶外休閒用品董事長】程鯤
【台北市立中山女高校長】黃郁宜
【卡內基訓練負責人】黑幼龍
【西雅圖極品咖啡董事長】劉增祥
【台北市立建國高中校長】蔡炳坤
【板橋法院少年保護官】盧蘇偉
【國泰人壽區部專員】蕭志豐
【王品集團董事長】戴勝益
【海角七號、賽德克巴萊導演】魏德聖

序

推薦序一

一本立即觸動我心弦的書

超馬媽媽 邱淑容

「請問您是在寫我嗎？」——因為這是一本立即觸動我心弦的書，因為書中所描寫的情境，簡直是我遭遇意外而截肢的翻版。

高峰與低谷相連，在今天的順境犯的錯誤，會造成明天的逆境；今天的逆境做的聰明事，會開創明天的順境。

短短的一段話，道盡我意外截肢的前因後果。

十數年的跑馬生涯屢創佳績，當我正想再挑戰自己人生更高峰時，卻意外截肢而致跌入低谷。

在低谷中的我，雖然苦不堪言、痛不欲生，但也絕不容許自己從此癱瘓於病床上。怨天尤人、惶惶終日只可惜了生命，我試圖從巨慟悲傷中振作起來。

峰谷法則絕對是處世的準則，不管是處

在高峰或不幸跌入低谷中，處處時時皆適用。

人生宛如走過諸峰過程的一串故事，如何早日脫離低谷，如何在高峰待得久一點，如何在將來多一點高峰、少一點低谷，睿智就在書中。

編註：「超馬媽媽」邱淑容女士不但是台灣超級馬拉松女子紀錄保持人，更是亞洲超馬天后。二〇〇八年參加「穿越法國」十八天超馬賽後，卻因為腳底破皮引發敗血症，右大腿以下截肢、左小腿部分足截肢。然而她並未因此沮喪，裝上義肢後更在短短九個月內便能僅靠拐杖行走，對生命也仍舊充滿了希望。

推薦序二

人生的順境或逆境，都在自己的選擇

台北市立建國高級中學校長 蔡炳坤

適逢九二一集集大地震十週年的這一天，我接到了皇冠文化寄來《峰與谷：超越逆境、享受順境的人生禮物》一書的試讀本，邀請我寫推薦短文。是巧合嗎？當我開始閱讀，思緒卻是隨著書中的情節回到了十年前的際遇，地震發生的那一刻，我隻身在台北，兩度從單人床上跌下來，中部訊息全斷，天一亮驅車直奔南投住家的那分忐忑與無助……在臨時搭起的帳篷中找到了家人、帶著家人借住台中友人家中、兒女分別寄讀台中市國中小的那般不安與無奈……迄今猶歷歷在目，難以忘懷。

《峰與谷》的作者史賓賽·強森博士藉著一個年輕人試圖攀上高峰，在途中與充滿智慧老人之間的對話，以及登頂之後的心得分享，來詮釋：面對順境與逆境的峰谷法則。讀來字字都是箴言、句句洋溢哲理、段

段意涵深遠。所謂的「如何早日脫離低谷，如何在高峰待久一點，還有如何在將來多一點高峰、少一點低谷」更是一語中的。

人生的順境或逆境，都在自己的選擇。九二一對我而言，是個低谷，我必須重新思考生涯規劃，遷調返回中部與家人重建家園，這的確是個逆境，我接受了它，也坦然面對它，我沒有怨尤的時間，只有立即的行動，一一克服擺在眼前的諸多難題。沒料到的是，一年之後，我成了台中一中創校以來第一位經遴選產生的校長，是因緣際會，其實也是自己的選擇，選擇越過了人生的逆境，邁向人生的另一個挑戰，這就是真實的人生。

我讀《峰與谷》，久久不能自己，這是一本充滿哲理的智慧小品，我很樂意予以推薦，與大家分享內心的感動。

推薦序三

從失敗之中，重新站起來

西雅圖極品咖啡董事長 劉增祥

收到這本書之後，我很認真地看了兩遍，每一遍都讓我起了雞皮疙瘩，這是一種心領神會的震撼，因為畢竟我自己也曾在短短的十年中，經歷了兩次的高峰與低谷！一次是事業上的瓶頸，一次就是去年金融海嘯下的個人投資理財失利。但可能是自己不服輸的個性，所以兩次都能在短時間內找到重新出發的方向，並且迅速重新站起來，目前正在半山腰上，思忖著人生的下一步。

這是一本深具啟發的書，能為仍深陷徬徨中的你指引一盞明燈，解除煩惱與困惑，並發展出正確的價值觀與人生觀，讓生活過得更灑脫自在。

這也是一個讓處在順境中的你，能在高

峰上待久一點的益友，更是一個能幫助還處在逆境中的你，早日走出低谷的良師。

或許你還沒能從去年的金融海嘯低潮中走出來，或許八八風災帶給你的壓力與傷痛使你墜落谷底，但不管順境還是逆境，其實都是人生中最珍貴的禮物。

推薦序四

人生的大驚喜——峰谷法則

台北市立中山女高校長 黃郁宜

人生不如意事，十常八九。我有幸讀了《峰與谷》一書，真的深獲我心並引以為鑑。

這本寓意之書不僅是一本超越逆境、享受順境的人生禮物，更是幫助讀者改變觀念、增強信心，並對往後人生的抉擇帶來更精確的判斷、或轉變為積極行動的明燈。尤其當我反覆思索此峰谷法則，我覺得就好比有著山窮水盡疑無路，柳岸花明又一村的大驚喜。

人生境遇有高低起伏，每當遇到生命的低潮也就是低谷期，正是培養自我成長的大好時機。但更需靠當事者沉穩踏實、增長智慧，來尋找隱藏在低谷期的契機。這契機就是造就未來生命的高峰，才能實現自我、創造自我，更進而達到美好瑰麗的人生坦途。

推薦序五

突破逆境，努力圓夢

台北市立景美女中校長 林麗華

何其有幸，能先行拜讀史賓賽·強森博士的新作《峰與谷》，再一次深深感受其現代心靈寓言的魅力。

在我們的民間寓言裡，早有「禍福相倚」的「塞翁智慧」，與書中山頂老人「逆順相連」的「峰谷法則」，本自有遙相對話

的基礎。史賓賽·強森博士以現代語言重寫寓言與格言，剖析現代人面對的生活處境，予以「step by step」的殷殷諄誨，如同為我們撒下通往理想夢境的可口麵包屑。

全國遴選的「總統教育獎」、台北市的「局長教育關懷獎」，正是表揚「突破逆境，努力圓

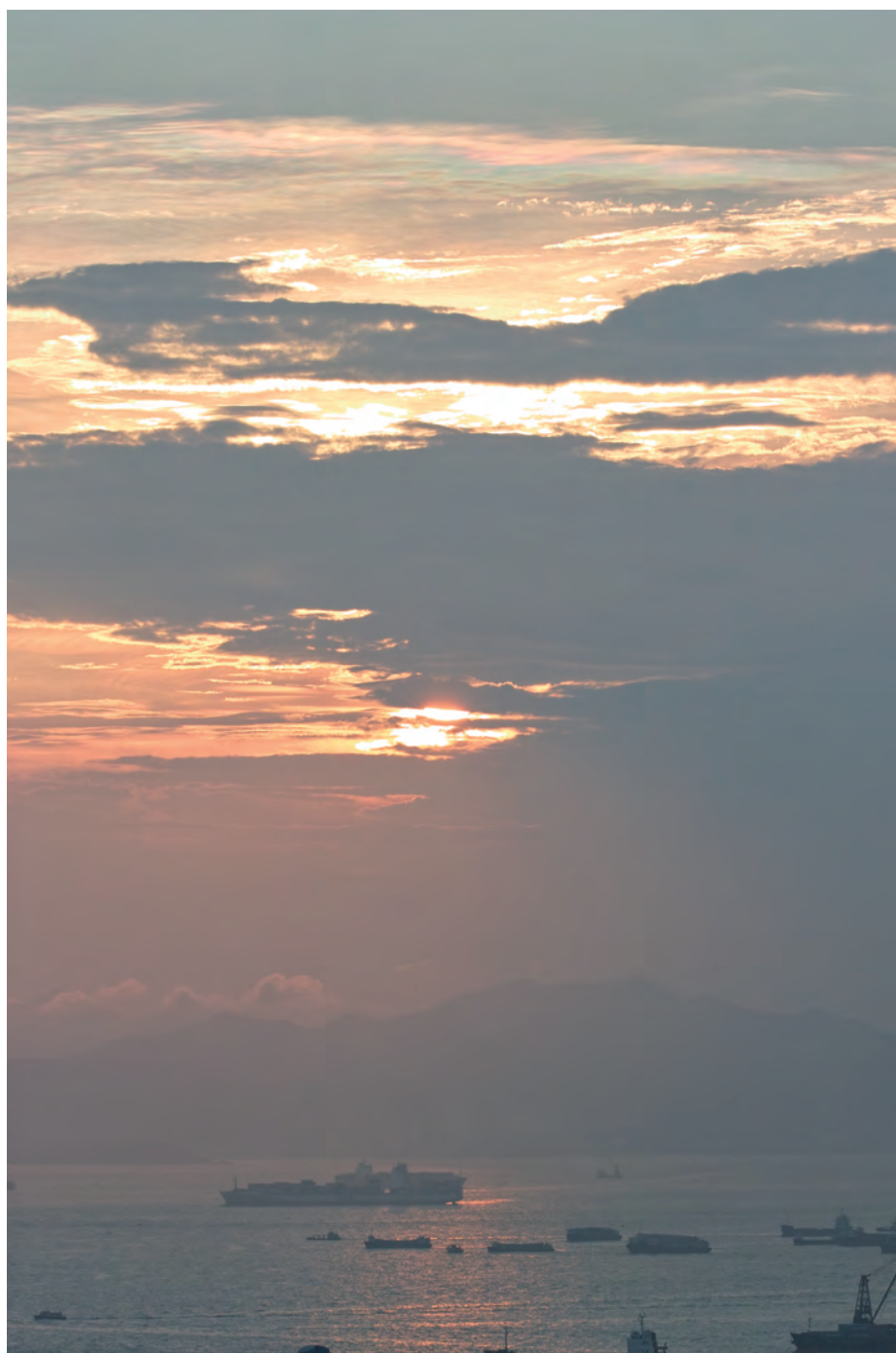
夢」的孩子。讀著一份份的參選資料，我不禁想：突破逆境的智慧，正活生生地在每一個嫩稚的生命中，自然地迸現，綻放令人動容的光輝。而我們，又是否能在書本的指引下，再度找到生命中面對逆境的自癒能力？也與各位共勉之！

推薦序六

每一種處境都是恩典和禮物

板橋地方法院少年保護官 盧蘇偉

我的孩子有句口頭禪：「任何事情的發



生，都是有原因的。」一個人如果能保持正向積極的思考，生命的旅程何處是「峰」、何處是「谷」呢？任何處境都會是恩典和禮物，只是此刻的我們只期待自己要的結果，和自己期待相違背的就是「不幸」和「災難」。這世界上沒有困難，也沒有不好和不對，一切都是我們自己的選擇。你選擇讓自己和別人好過嗎？永遠地祝福自己和這個世界吧！事情沒有好或壞，只是我們的想法不同。這是一本好書，讓我們心存好念，讓陽

光永遠都在我們前端引導我們！

作者介紹

史賓賽·強森博士 Spencer Johnson, M.D.
全球最知名的經營企管和心靈勵志暢銷作家，他與肯·布蘭查合著的《一分鐘經理人》系列，早已成為企管類書籍的經典之作，風行世界各地。

強森博士擅長用簡單的寓言故事闡述生命的哲理，從而帶給讀者工作和生活上的啟發，備受歡迎和好評。包括CNN、ABC、NBC、BBC、時代雜誌、紐約時報、華爾街日報、今日美國報、財富雜誌、美國商業週刊、讀者文摘、美聯社和合眾國際社等全球各大媒體都經常刊出他的相關報導，他的作品總銷售量更已超過4600萬冊，發行了47種語言版本。

強森博士最膾炙人口的經典名作《誰搬走了我的乳酪？》在全球各地均引發閱讀熱潮，在亞洲地區，無論台灣、大陸、日本、韓國，也掀起了一股「乳酪」旋風。台灣許多企業都把這本小書當成員工進修的指定讀物，而中國大陸的銷量據信更高達數百萬本，一時之間書市充斥著各種各樣的「乳酪」跟風作品，其影響力由此可見一斑。

繼《誰搬走了我的乳酪？》之後，全球讀者引頸期待多年，強森博士才在2003年推出《禮物》，果然一出版便備受各界矚目，不但空降紐約時報、華爾街日報等各大暢銷排行榜的冠軍寶座，全美熱賣超過50萬冊，在台灣也橫掃金石堂、博客來、誠品等各大書店的年度暢銷書榜。

《禮物》一書鼓舞了無數讀者向過去學習、把握現在、創造未來，2009年強森博士終於又再度推出新書《峰與谷》，也為因金融海嘯、天災人禍而面臨人生低潮的各國讀者，打了一劑心靈的強心針！

繪者介紹

恩佐

目前是全職圖文作者。

出版作品有：《因為心在左邊》，《一年甲班34號》，《寂寞長大了》等書。另外也為《禮物》、《親愛的老婆》、《有一天啊，寶寶》、《牧羊少年奇幻之旅》繪圖本、《第21頁》等書配製插畫。

E-mail：tellenzo@yahoo.com.tw

譯者介紹

謝佳真

商學背景的自由譯者，譯有《測謊機男孩》、《大象的眼淚》、《你喜歡怎樣的自己：活出痛快淋漓人生的101守則》等書。如蒙賜教，請來信：oggjbmc@gmail.com。

內容簡介

《誰搬走了我的乳酪？》、《禮物》寓言之王～

史賓賽·強森耗費二十餘年的心血之作！

幫助你脫離人生低谷，迎向生命高峰！

●橫掃紐約時報、出版家週刊、華盛頓郵報、今日美國報、丹佛郵報、邦諾書店、美國書商協會等各大暢銷排行榜！

●美國亞馬遜網路書店讀者 口碑保證！

【繪本名家】恩佐/精美彩色插畫

在今天的順境所犯的錯誤，會造成明天的逆境！

在今天的逆境做的聰明事，將開創明天的順境！

有一個年輕人住在山谷裡，他很不快樂，覺得日子過得很不順心。他渴望能夠爬到眼前那座雄偉的山峰上看看，可是卻始終都鼓不起勇氣，陷入了兩難的困境。終於有一天，他下定決心拋開所有的懷疑和恐懼，朝山峰出發。儘管山路很崎嶇，但他總算克服困難，爬到了山頂！年輕人在山頂上遇見了一位內心寧靜、充滿智慧的老人，老人跟他分享了「峰谷法則」的秘密，也從此改變了他對於「高峰」與「低谷」的看法……

1999年，「寓言之王」史賓賽·強森博士推出《誰搬走了我的乳酪？》，教導我們如何在變動的時代中安身立命。2005年，他帶給我們《禮物》，告訴我們如何向過去學習，把握現在，創造未來。如今，他看到金融海嘯席捲全球，天災人禍不斷，許多人面對大環境的低潮，感到茫然、不知所措，於是他寫下了《峰與谷》，要與我們分享如何早日脫離生命裡的低谷、在高峰維持更長的時間，以及如何多一點高峰、少一點低谷。

現在，你就可以隨著這個故事踏上相同的旅程，並且將你的體會運用到生活、感情、工作與學習上，開創屬於你的美好人生！

精彩內文試閱

1. 在山谷裡陷入低潮

從前有個聰明的年輕人，他悶悶不樂地住在

山谷裡——直到有一天他去山頂，遇見了住在那裡的老人。

以前的他在山谷裡過得很快活，不但會在青草地上遊玩，還去河裡游泳。

山谷就是他的全世界，他以為自己會在那裡度過一生。

山谷有時候多雲，有時候是晴天，但是他的生活千篇一律，這讓他覺得很安心。

可是他年紀越大，看周遭的事物越不順眼，竟然找不到幾件沒毛病的事。他想不通，以前怎麼沒察覺山谷裡的問題一大堆。

隨著時光流逝，年輕人越來越鬱鬱寡歡，卻說不出個所以然。

他在山谷裡換了幾份工作，結果都不符合他的期望。

有一份工作的老闆似乎老是在批評他的錯誤，從沒注意到他做對了很多事情。

另一家公司則是員工很多，多到好像沒人在意他到底是認真工作，還是打混摸魚。他對公司的貢獻似乎微不足道，連他自己也這麼覺得。

有一次，他以為總算找到了理想的工作。他感受到公司的賞識，工作有挑戰性，共事的同仁們都很有才幹，公司的產品也讓他引以為榮。他一路向上爬，成為一個小部門的經理。

可惜，他覺得自己的位子坐得並不安穩。

他的個人生活也沒好到哪裡去，失望接二連三。

他覺得朋友不懂他的心情，朋友最後說他「剛好遇到低潮期」。

年輕人納悶著，假如他去別的地方，是不是會比較開心？

有時候，年輕人會站在草地上，仰望高聳在

山谷上方的雄偉峰巒。

他幻想自己站在山谷旁邊的那座山峰上。

有一段時間，他覺得暢快了一點。

但他越是拿山峰和山谷作比較，心裡越難過。

他跟父母、朋友說他想去山頂瞧瞧，可是他們開口、閉口都是去山頂的路有多難走，不如待在山谷裡來得舒服。

他們都勸他別去自己不曾涉足的地方。

年輕人很敬愛父母，也曉得他們的說法有幾分道理，但他清楚自己跟父母不是同一種人。

有時候，他覺得山谷外或許有其他的生活方式，他想要去見識見識。也許到了山頂，他就能把世界看得更清楚。

但是懷疑和恐懼又悄悄浮上他的心頭，他覺得還是維持原狀就好。

有很長的一段時間，年輕人提不起離開山谷的勇氣。

有一天，他回想起自己的年少歲月，意識到世事的變化有多大，於是他的心情再也平靜不下來。

他說不上自己怎麼會改變心意，但他忽然決定到山頂一探究竟。

他撇開恐懼，用最快的速度準備好，啟程前往山谷旁邊的那座山峰。

這趟路程並不輕鬆。他曾經估算過爬到山頂所需要的時間，可是估計的時間已經過了很久，卻還沒到半山腰。

不過，年輕人越爬越高，涼爽的微風、清新的空氣無不令他元氣大振。從那裡往下看，山谷顯得渺小。

在山谷裡的時候，他覺得空氣也夠乾淨的了。現在他俯瞰下方，卻看到淡茶色的污濁

空氣停滯在山谷裡。

他轉身繼續往上走，爬得越高，視野越遼闊。

忽然間，他一路沿著走的小徑到了盡頭。

前面已經沒有路了，而且濃密的樹林隔絕了光線，以致他迷失了方向。他害怕自己找不到路離開。

因此，他決定越過一道窄得要命的山脊。他在山脊上摔倒，跌得瘀青流血，又站起來再接再厲。

最後，他找到一條新的小路。

谷中居民的警告掠過他的心頭，但他鼓起勇氣，繼續爬山。

他越爬越高，也越快活。他知道自己已經出了山谷，而且克服了恐懼。

他正在前往一個新的地方。

穿過雲層後，他發現天氣其實很棒，不禁想像起從峰頂看到的夕陽是什麼模樣。他等不及到上面一睹為快。

2. 尋找答案

儘管年輕人很熱血地往上爬，卻到了夜幕低垂時才抵達山頂。他坐下來，埋怨說：「哎喲！討厭，錯過了！」

附近的暗處傳來一句：「錯過什麼？」

年輕人嚇了一跳，轉過身，看到一位老人坐在幾呎外的大石頭上。

年輕人結結巴巴地說：「對不起，我沒看到你。我剛才是說，沒趕上從山頂看夕陽，我這輩子老是『心想事成』。」

老人笑說：「我瞭解那種滋味。」

這時的年輕人，絕對猜不到自己遇見了世界上內心最寧靜、最成功的人。老人就像一位普通的和藹長輩。

過了一會兒，老人說：「你覺得現在的風景怎麼樣？」

「什麼風景？」年輕人問。他眯起眼睛打量，卻只看到一片黑暗。他開始懷疑新朋友的腦筋有毛病。

老人向後仰，望著天空。

年輕人跟著抬頭，見到天上的燦爛繁星，以前在山谷裡，沒看過這麼清楚的星星。

「漂亮吧？」老人說。

「對耶！」年輕人讚嘆，凝視著星星，享受了片刻的靜謐。「星星一直都在那裡，對不對？」

「嗯，是啊！但也不盡然。」老人說。「星星確實隨時都在天上，只要移一下視線就看得得到。」

老人接著說：「但星星不是始終都在，並不是那樣的。科學家說，現在看到的星光大部分來自幾百萬年前隕落的星體，星星本身已經不存在了。」

年輕人搖搖頭。「要分辨什麼是真、什麼是假，真的很難。」

老人沒應聲，只是笑。

年輕人問他笑什麼，老人回答：「我只是想起我在你這個年紀的時候，也常有那種感覺，拚命區分真假。」

他們靜靜坐著，欣賞了一會兒天上閃爍的星光。

老人問：「你來山頂做什麼？」

「我也不知道。」年輕人招認。「大概想尋找什麼吧！」

他告訴老人山谷裡的日子有多不快樂，說他覺得一定有更好的生活方式。

他娓娓道出自己嘗試過的工作、好像已經走不下去的情路，以及他老覺得自己沒有發揮

最大潛力。

他很驚訝自己竟然向素昧平生的人吐露這麼多心事。

老人凝神傾聽。年輕人說完後，老人接口：

「我以前也遇過很多次低潮。

「我還記得第一份工作是被開除的。那段日子很痛苦，我努力找工作，卻到處碰壁。」

「那你怎麼做？」

「唔，有很長一段時間，我都很生氣、很沮喪，做什麼都不順利。後來，一位好朋友跟我說了一番話，扭轉了一切。我永遠不會忘記他。」

「他說了什麼？」年輕人問。

「和他所謂面對順境與逆境的峰谷法則有關的話。」

「他說：『越常在工作和生活中運用峰谷法則，就會越平靜、越成功。』」

老人又說：「起初，我很懷疑他的話，結果他才是對的。那對我的事業和生活影響深遠。」

「怎麼說？」年輕人想深入瞭解。

「峰谷法則改變了我對人生的高潮和低潮的看法。多虧如此，我的作法也變了。」

年輕人問：「是什麼樣的改變？」

「我朋友幫助我明白三件事：如何早日脫離低谷，如何在高峰待久一點，還有如何在將來多一點高峰、少一點低谷。」

年輕人懷疑世界上哪有這麼棒的事，但他是來尋找答案的，再說他也感到好奇，於是他問：「你願意告訴我嗎？」

老人說：「可以啊！但有個條件。如果你聽了覺得受用，就要跟別人分享。」

「何必跟人分享？」年輕人問。

老人回答：「有兩個原因。首先，是幫助別

人。其次，是幫助自己。

「當你身邊的人明白怎麼駕馭順境和逆境，他們的煩惱會少一點，做什麼都更順利。你跟他們一起工作、生活，都會比較輕鬆愉快。」

年輕人說，如果這套辦法有效，他一定會教給別人。

於是老人說：「也許應該先介紹一個有用的觀念：

世界上每個人

在工作和生活上，

本來就會有

高峰和低谷。

年輕人很失望。這不是他要的答案。

「你說的『高峰和低谷』究竟是什麼意思？」他問。

「我是指你人生的高峰和低谷，也就是你在工作與生活中的高潮和低潮。

「快樂或痛苦的時間也許會維持幾分鐘、幾

個月，或更久。

「人生的高峰和低谷，跟地表上的山峰和山谷同樣自然。兩者高低起伏的分佈情況、連結方式都差不多。

「工作或生活上可能有讓你得意的事，也有你覺得窩囊的地方，這很自然。世界上每種文化、每個人都免不了這種情況，這就是人生。」……

延伸~佛法觀點 [From 小盛]

無常遷變是世間的實相，苦與樂、順與逆總是交替出現著，但是用什麼心態來面對這一切卻是我們可以選擇的！佛法是積極地去創造自己的命運，並且指出了努力的重點與方法，那就是從心開始，坦然而如實地接納才能不再將自己的能量浪費在哀悔中，繼而全力以赴地自度度人，那麼無論外相上是順是逆，內在就能永遠保持著強大的精進能量不斷地往前行。



書房的風景—— 悠遊小天地

文詞／連盛 美學設計／書香 攝影／書卷



書房，是增長知識的地方；也是心靈倘佯的悠遊自在小天地。



書窗遠望

夕陽餘暉染山

近眺書室

朵朵花香裝綴

書桌上

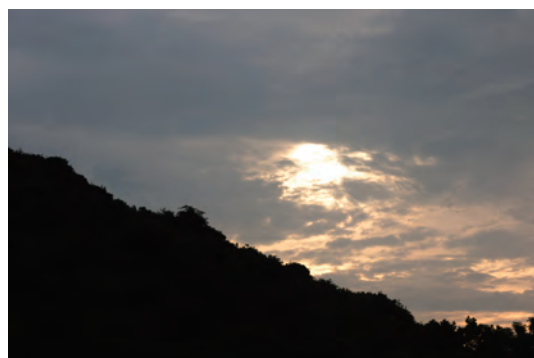
清茶一壺

讀書人

靜坐一隅

茶香 花香 書香

心地澄明



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／光蓮 攝影・美學設計／夢雲

座右銘

內外雙美

才德兼備

快速改進

全面成功

執行心聲

人的一生，真的很短暫！誰不是在無情的歲月之流中不斷地變老，一晃眼的時間，青春歲月已然飄逝，那個「我長大以後要做什麼？」的豪情壯志，早已被「我現在不得不作什麼？」所取代。青春歲月特有的迷茫，也許有時候並不是件壞事，正因為迷茫，所以才想找到答案，真正可怕的應是冷漠與麻痺。因此，對自己有所期許並列為座右銘來勉勵自己，可以說是最美、最有生氣與活力的一件事。特別是如果自己的心願是要服務眾生的話，那麼就不得不問問自己，究竟要帶給眾生什麼樣的服務內容與品質？首先最重要的，當然是我內在的修證是會帶給眾生解脫自在，還是帶來了更多束縛與葛藤、甚至染污？是清淨無我，還是不斷膨脹的自我？是越來越能自他互換，還是越來越自我，無法

體會別人的想法與感受？這是非常紮實的自我反省過程，卻也非常重要，因為內在品質決定了服務眾生的品質。內在美與德行能不斷地邁向完美，外在美與才能不斷地精進，那麼自然而然能提供品質保證的服務，也才是真正對眾生有利。並且一期人身寶的時間有限，更要學會精準而快速的改進，才能獲得全面的成功。



之二——

本月座右銘

編撰／滿慈 美學設計／溫文

座右銘

生命的過程與目的
是～
分享愛與溫暖

執行心聲

我們來到這個世間，最重要的學習與目的並不在於事業有多成功，賺了多少钱，擁有多大的權力與名位，而在於學會愛並和別人分享這份愛與溫暖。這個座右銘實在是智慧而慈悲的提醒，提醒我們切莫著於追求外相上的成功，而忽略了整個生命的過程與目的不在於外在的成就有多大，而是內在的愛與溫暖有多大；也提醒了我們切莫為追求外表的光鮮亮麗，而淪落成自私自利，把自己的成功建築在犧牲他人之上。因此，無論我們在做什麼事，或者在修佛法的功課，都讓我們切記，重點是在心的狀態安住在充滿愛的狀態，並且樂於將這份愛與溫暖分享給一切的有緣人，那麼無論我們做什麼，都將閃閃發光，充滿光輝，即使只是幾句話，或者一個強而有力的握手，或者一個支持的眼神，都可以為人們帶來溫暖。而佛法所揭示的生命的奧秘是：「眾生一體、無二無別」，所有分享出去的愛，就像是左手給

右手一般地回到我們自己身上，在我們分享愛與溫暖的當下並沒有給予者或接受者之分，而是同時都被愛與溫暖給照耀與昇華了！



之三 ——

慈悲與智慧，是常常需要被提醒的！～

悲智座右銘

編撰／智盛 美學設計／晴空

座右銘

已得定意
建立大慈
不捨大悲
智慧善權
究暢要妙

效習

佛陀之所以修道，就是為了幫助眾生從無盡的輪迴苦海中解脫，這樣的發心使得佛陀了悟宇宙人生的實相，同時也開示了出離苦海的方法。我們也要效法佛陀的發心，好好地發大願，並堅定地走在自度度人的菩提大道上，永不懈怠，精進修行。

出處

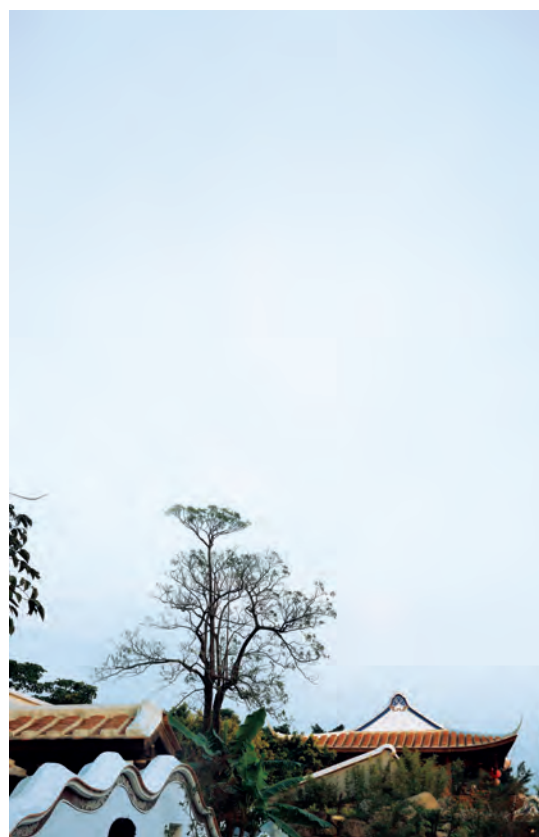
普曜經卷第六
行道禪思品第十九

說明

已獲得甚深禪定三昧，對一切眾生恆常升起無量無邊的大慈大悲，拔苦與樂，具足智慧善巧來普渡眾生，究竟通達宇宙萬有一切的精妙之理。

領悟

佛陀完全了悟生命的實相是無緣大慈、同體大悲，眾生一體，無二無別，這些了悟都是來自於甚深禪定中的智慧觀察，也是般若智慧的展現，原來大慈悲與大智慧是同一件事。



懷 舊

Old Time

老友

老狗

老故里

是我們人生歲月中

最溫馨的回憶

憶兒時——

爬樹

懷故里——

90's年代的閃耀星空

莫忘初心——

初次感動之心



憶兒時—— 爬樹

撰文・美學設計／曉鐘

在城市的生活，平常親近自然的環境，就屬公園了，回憶兒時情境，在公園的樹林與友伴爬樹那時也算不小了，在一個公園有範圍不小的區域內的樹林這是公園另外一處親近泥土的地方，一開始從一顆樹開始爬，踏著樹的彎曲處，以及凹陷的樹洞，有些地方不時還會有螞蟥經過跟我一同上樹，這種樹的印象有不少樹鬚，爬上樹好玩的地方就是挑戰自我吧，以及過程的樂趣，在樹上的視野角度也跟平常習慣的公園不一樣，從樹上透過樹林中眺望同樣高度的滑梯，以及一些公園設施，爬上樹可能不是最難的，難的反而是要如何下樹，同時還要克服從上往下看的高度落差感的身體協調及心理障礙，不一定是怎麼上去，就怎麼下來那麼簡單，有時候還從樹的一半就跳了下來，現在回想起來當初挺大膽的。

慢慢的慢慢的對爬樹有了興趣，就常與友伴來公園，爬上了一顆樹還不滿足，視野展望到更遠的範圍，樹叢內延伸到別顆樹的有很多橫枝交錯的樹幹，連結在一起就像是另外一個二樓高的樹林世界，慢慢的嘗試著爬了過去，觀察樹幹的粗細來決定是否去嘗試攀爬，有時候還抓著一堆樹鬚來當輔助，或是抱著粗大的樹枝匍匐前進，各種平常不容易做出的類似瑜珈

動作就在樹林上表演了起來，有時候也會在某處猶豫不決停留在那邊做出思考與決定，最後整個樹林都被探跡過了也心滿意足了，就像是自己的天然樹屋，頭頂上茂密的樹葉就是我的屋頂，各種大小的樹枝就是我的樹屋地板，樹鬚就是門帘吊飾，只是頂多太自然了點、簡陋了點，而上下的梯子就是每次來都從第一顆最容易爬的那個樹為樓梯。偶爾還會下樹在樹旁挖泥土推出簡單的小土雕造型堡壘，伴隨著公園孩童們的嘻笑聲，以及從日正到日落都不停呼嘯而過的車水馬龍。

也許有不少人的兒時歲月也爬過樹，現在回想起來，當初帶了那麼點危險的成份的爬樹的冒險歷程，在城市的小自然環境，也是挺有趣的兒時生活體驗，不禁對當時的赤子之心悠然而神往。



懷故里 ～

90's 年代的閃耀星空

撰文・攝影・美學設計／忠



許許多多的人都有曾經駐留過的地方，安居樂業的家庭時刻，跟著週遭的人事物一起變化互動著，當急速快轉到現在當下時間點的時候，也不妨稍微駐足回望從前飛逝時光，時光走廊上掛著一幅幅自己的人生歷程，同時也看自己心靈是否有所成長。

而故里的記憶與歡笑，憂傷與哀愁，試著在飛轉如分秒間的人生檔案裡解壓縮，深埋在片片段段的回憶裡，猶如看著夜燈下泛黃照片的迷茫光澤，又如過往雲煙消散於夢痕時空，也許再回去看還存留著些當時的景色，但也隨著不斷輪迴的日出日落、春夏秋冬，遺留下歲月流逝的牆壁斑剝，些許水泥裂紋，週遭窗景望出去也物換星移般築起了新的天際線，同時也構築了別家過客的未來新故里，繼續上演著不同的人生故事。

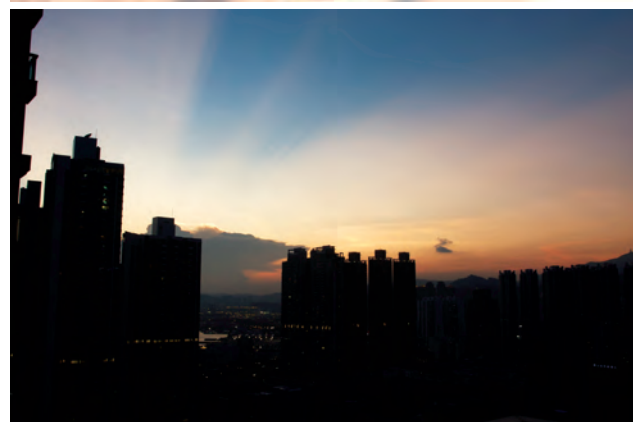
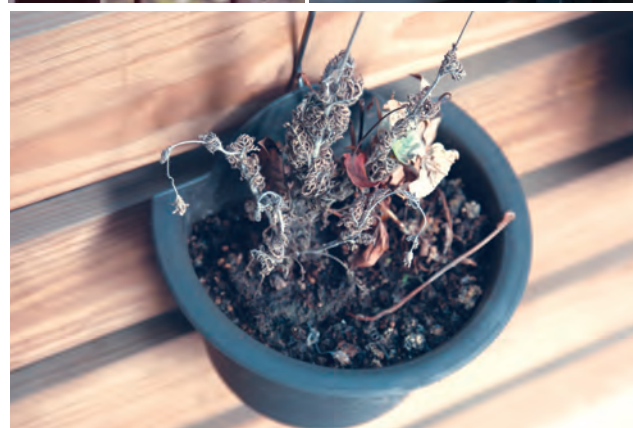
時光記憶點微調到上世紀90年代的故居，坐落在巷弄裡面，不高不矮的五層公寓的三樓視線，少了些寬廣的視野但也省去了車水馬龍雜擾，換來鬧中取靜的閒適，雖然是水泥森林普遍的都市景象，但附近的公園，轉角鄰家魚池的水流聲，與庭園小樹，也點綴了不少大自然的美意，每當傍晚放學經過都會進入自己的視覺記憶，回到了故居看著走廊旁的毛玻璃映著黃昏，藍紫色的空氣與對樓燈火的相襯，偶爾會下著雨，打開窗檯看著雨水拍打著欄杆，呼吸著盆栽的泥土味與芬散出的清香花草，被雨水洗滌的空氣總是如此清香就像山林間的空氣般乾淨無染，令人神清氣爽微笑以對，望一望路上來回的人兒，此時廚房傳來了陣陣的菜香，可口感覺滋潤在心頭，同時也伴隨著晚間時刻新聞，一起作為一天下來的體力補充，故居的那

份獨特的味道，可能就像人類基因編碼那樣乍看貌似雷同，細看卻千變萬化，隨著歲月的刻痕，更能細微的架構出變化萬端的複雜滋味，也許就像外婆的拿手好菜，獨特的手藝，家的味道一吃就知道，吃飽喝足後，穿越了長廊走進了溫暖的臥房，望著複雜天花板紋路發呆，貌似能拼湊出一些具象形狀，打開桌燈翻開書包開始了作業的學習，累了就躺床而睡直至天明。

有時偶爾陪著家人在外用餐，歡樂的光景，在傻瓜相機的膠卷年代記錄了下來，也許只能靠相片來補捉當下的一刻來描繪出記憶輪廓，而在路上偶遇同學穿起當時流行便服的印象，當時的空氣與陽光，當時的流行曲調，眼睛相機已經一一的深印在腦海裡。

回到家後還是不忘望著掛在廳堂的西方三聖畫像，也許只是畫筆勾勒出的形象，甚至是印刷品，但足以提醒我們正心嚮往著佛法的深度意境與內涵，也許就像路徑指標，等待我們的心去印證，等待我們窺探其中的至上奧妙。

不論是在山林小居，大路華廈，或城囂一隅的安靜角落，心總是伴隨著我們成長，未來的展望如何就要看我們當下怎麼澆灌，而夢想中的故里縱然有銅牆鐵壁般的堡壘樓房，或清境美好的鄰里，繁花似錦的庭園，也無法讓流浪的心安逸下來尋至歸處，就算盼得了理想的歸處也不過是籠中鳥般的被束縛在三界，唯有淨土才是真正讓眾生嚮往的永恆故里啊！



莫忘初心——

初次感動之心

編撰／辰時

美學設計／明志

在成長的階段裡，在學校讀書的時候，大多都會有老師會問學生，未來的志向是成為甚麼，這時就會聽到同學們踴躍的舉手搶著發言，此起彼落天真童稚的說：我將來要當工程師、開飛機、太空人、歌星、大富翁……，現在回憶起來，當時的眾多志向，又有多少人可以實踐，並且美夢成真呢？

時光飛逝，一轉眼就過了好幾個歲月年頭，早已不再是那求學階段的學生了，回憶著自己是如何接觸到佛教、佛法，繼而被激發起向法向道之心，開始立志發願修行成道，與諸高僧大德效法看齊。

能夠得遇佛法，決不是碰巧偶然的，現在回想起來，讓人覺得彷彿有某種巧妙因緣牽引著，當然這其中也必須要有善根



自覺，與這大慈大悲相應。當第一次接觸遇到時，就有種莫名無法言喻的熟悉親切感，深深的受之感動；不論是聽到佛菩薩的聖號，或者是看到佛菩薩的莊嚴法相，以及聽聞那種種佛菩薩、高僧成道的種種事蹟示現，以及偉大的世尊佛陀親傳的佛法妙語，不自覺的就會升起無比的敬仰與感動！

接觸到佛法，我的人生方向，從此時此刻，有了重大前所未有的改變，也可以說有了另一條從未想像過的道路，就在一點一滴的形成，越是接觸，這條道路的輪廓越是清晰可見，並且加深我對行這條路的決心，因為在接觸的過程中，深深的被這真實，以及充滿希望與光明與未來的佛法，大慈大悲的攝受著。

這一份感動，要深刻的記憶長存著，因為是這一份感動，使我的生命，有如土壤裡的種子，在甘露法雨的澆灌下，冉冉升起破土而出，在經由大慈大悲的陽光，細心呵護溫暖著，發芽然後成長茁壯。

莫忘初心，這初次的感動，要時時憶起，那佛菩薩大慈大悲的愛護，要時時感恩，同時要感恩循循善誘的善知識，若沒有善知識的接引與教導，那肯定自己是在世法流浪啊！也還不知要再流浪到何時啊！

所以能得遇佛法，真是太感恩、太感恩了，定要發大心、發大願，努力跟緊善知識的腳步，好好的行菩薩道，以及好好的自度，不辜負能得遇佛法，向那永恆的光明聖境邁進！



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／連盛 攝影・美學設計／尋香



在情境超讚的燈光下，聽著優美的音樂，閉上眼睛細細的聽著；那陣陣濃郁香氣，心情隨之悠閒的放鬆起來。多麼希望這樣的時光，在這一刻能永遠的延續下去……

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



悠揚的古琴聲 滾滾的沖茶聲 茶湯入喉的啜飲聲 啁啾鳥鳴 潺潺流水
當下 內外交徹 聲聲皆是明覺 一切清淨 靜謐淡然

被喜悅充滿——
世上最美是 花兒～
見美美花朵便滿心喜悅

撰文／黃連盛 攝影／花悅 美學設計／尋香



書檯上 鮮花朵朵為伴 像是純真的小仙子一般 笑顏逐開地 綻放出
沁人心肺的香氛 清香醒心 心瓣上 流動著的～ 是無盡地喜悅

被快樂盈溢!——

蓮花童子嬉樂圖

因為純真・所以純然快樂！

構思/琉璃月 美學設計/鄭博文



被莊嚴提昇——

我與菩薩的前世約定～

眼望佛顏的莊嚴感動

撰文／光蓮 攝影・美學設計／光迅



喜歡仰望 佛菩薩的雙眼 深邃似大海 清澈的雙眼 流注而下地
是無邊的智慧 與溫暖的慈悲 觀照著 芸芸的眾生 凝視著 生命的實相

處世金丹

Prescription for Life

佛智如金丹

處世亦妙用

金丹方一 ——

不能辯邪正

寧知理是非

金丹方二 ——

隨順於大乘

是名真智者

金丹方三 ——

安住如須彌

是名真智者

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 —— 辨別了邪與正才知是與非

編撰／光盛 美學設計／忠

■ 法語金丹

如世有德人

正直無邪曲

不能辯邪正

寧知理是非

會了別清楚，自然而然能夠穿越表相，釐清真正的是與非、對與錯。正直之心不邪曲，所以可以辨別邪與正，才能知道是與非。

■ 說明

世上的有德之人，都是非常的正直而沒有邪曲。而一個人如果首先連邪與正都無法分辨了，那麼如何能明白是與非呢？

■ 在人生中的實際運用

人生當中要面對許多紛紛擾擾的是與非、對與錯等各種人與事的問題，特別是許多問題的真相，往往不是如其所展現或如其人所說、所做的表相那樣，那麼如何找到隱藏在表相背後真正的是非曲直，進而辨別邪正、釐清是非呢？那就是如這段經文所說，做一個正直無邪曲的人。因為正直的心，就像是一面鏡子一般，如實的反映出全貌，直探問題的本源，遇到邪曲的人或事，內在總會感覺到奇怪扭曲的地方，總會偵測到兜了好幾圈才說出口的話是扭曲的、失真的。正直的心如實面對自他的一切，沒有煙霧籠罩，沒有彎曲小徑，更沒有任何自私的、自我利益的糾葛在其中，因此智慧不會被蒙蔽，邪與正就



處世金丹妙方之二 —— 具足智慧才能了別事理

編撰／盛蓮 美學設計／迅光

■ 法語金丹

正智聞深法

智與理相應

隨順於大乘

是名真智者

■ 說明

能夠以正確的智慧來聽聞深妙的佛法，具足心地澄明猶如明鏡一般清澈的智慧才能如實觀照宇宙人生運作的道理，並以大慈大悲來行一切善，這樣才是真正的智者。

■ 在人生中的實際運用

在成長學習的過程中，我們會從外界各方面吸收種種的資訊或知識，也包括人際關係之間的知識與經驗，待人處事的道理等等。不過常常當要運用到我們實際的生活中時，這些腦袋裡所理解的道理，就不一定能夠轉化為實際可用的答案，甚至有時候有可能因為無法智慧地、用心地去體會，反而落入概念思辯當中，並據此來面對實際的人生而產生種種自己也無法理解的狀況出來，這就是我們能觀之智與所觀之理不相應的結果。如果沒有找出這個

癥結點，反而依舊使用相同的心智模式去應對，不只會讓自己得到錯誤的經驗與學習，也會陷入一層又一層的枷鎖與煩惱當中。

真正的智者，則是能夠具足智慧地去了別一切事理，得到第一手的學習，而不是用既有的概念邏輯去套用，如此一來就能用清澈澄明且不受一般世俗概念干擾的智慧去洞悉事理。更進而言之，這樣的智慧發展到極致即是所謂的大圓鏡智及妙觀察智，不只能擺脫煩惱障與所知障的影響，還能夠不受有限感官見聞覺知與分別意識的影響，了悟一切世出世間運行的道理，進而體證宇宙人生的終極實相。要有如此的了悟，修證的起點即是用一顆清淨無染的心去洞明事理，也就是做到智與理相應了。什麼是清淨心呢？善知識言：「清淨的心如明鏡，映照清澈的萬有。」因此清淨心也可以說即是如實而不受分別意識染污的智慧心，如此一來所觀照的事理才能不扭曲、不失真，真正做到佛陀所開示的智與理相應，並且還能愛心的運用這樣的智慧去幫助一切有緣的人，幫助大家一起從重重的煩惱障與所知障中解脫出來，這就是真正的智者。

聆聽法語後的整理小語～

以正確的智慧與知見聽聞深法

才會讓智慧與法理相應

並讓智、法、理皆深刻的作用

便會讓自己的生命風格

隨順於自度度人、自利利他的大乘菩薩道

這樣的行者

才是稱作是真正的智者啊！



➡ 大乘菩薩道 ◀ 真智者

處世金丹妙方之三 —— 真正的智者安定如須彌山

編撰／妙盛 美學設計／迅光

■ 法語金丹

於得失無著
憂喜不能動
安住如須彌
是名真智者

■ 說明

不論得與失，內心都能夠沒有罣礙；無論憂或喜，內在都能如如不動；心就像須彌山一樣安定穩固不傾動，這就是真正的智者。

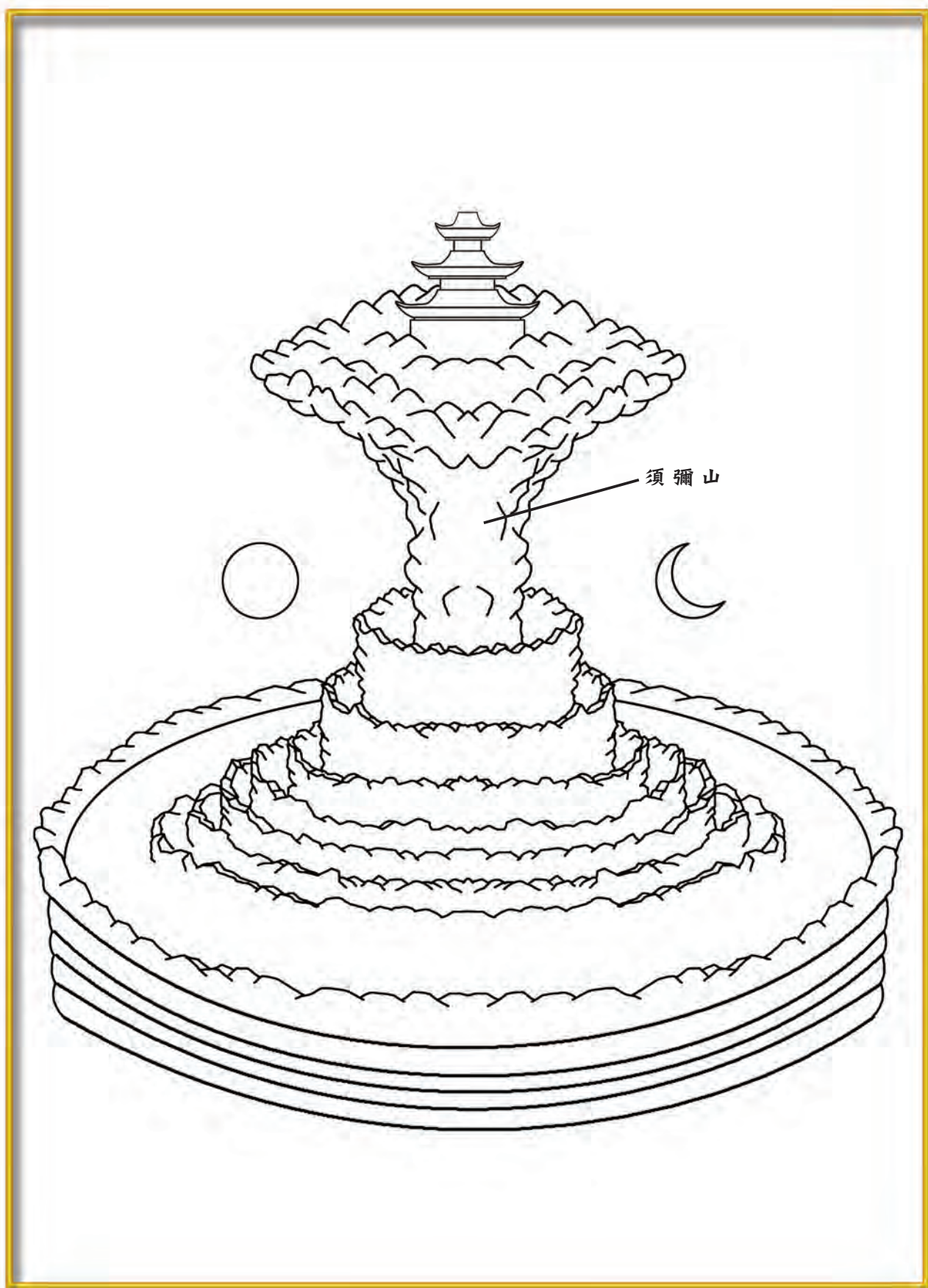
■ 在人生中的實際運用

每一個人都會有面對得與失的時刻，種種求不得、怨憎會、愛別離之苦在人生的每一個階段都會以不同形式頻繁的出現，而我們的情緒也總是不由自主地隨之起伏不定。可怕的是，要從這種狀態中解脫出來，我們往往採取的作法是不智的，會讓自己在已經失與憂的狀態中，失去更多也更增憂傷，也讓自己在得與喜的狀態中，埋下日後失與憂的種子。那麼怎麼作才是真正的智者，才是真正有智慧的作法呢？就是這一段經文所開示的～安定如須彌！

進而言之，可以從兩個面向來實踐，一是走對方向，另一是遠離執著。首先是要

走對方向，也就是從內在來鍛鍊自己。當面對失與憂等人生的逆境時，可以先讓自己的內在不要一直沉溺於此，這樣心才能真正沉靜下來，能夠觀照整個全貌，不至於受一時的情緒影響而作出錯誤的或見樹不見林的觀察與決定，如此一來，才能對人生的種種產生深刻的洞視與智慧，當業風吹拂時，才能夠有能力不為所動，擺脫不斷輪迴的憂悲苦惱。其次是遠離執著，那麼至少不會去追求虛幻的名利與權位，也不會因為失去這些而感到痛苦莫名。再進一步，則是遠離對一切外相的執著，因為我們很難從外相去判斷好壞得失與成敗，更何況外相上的一切勢必受到生住異滅這個遊戲規則所束縛，外相上的得不一定是真正的好，外相上的失也不見得是真正的不好，如果我們的內在隨著外相起舞，那麼就無法穿越外相看到真正的好與不好，也會因為太過執著於外相而作出長遠而來對自己不好的決定，因此遠離對外相的執著才能淬煉出真正的智慧。

真正的智者，內在能作到安定如須彌的原因正是在於擁有對宇宙人生真正的洞察力與智慧，於人生的得失憂喜無所罣礙，也就無有恐怖憂懼，遠離顛倒夢想，終至於得證涅槃究竟安穩之樂。



不執著於得失，不被憂喜撼動，安定似須彌山，是名真正的智者。

蔡承訓 繪

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 心意識相品第三

(接上期)

心意識相品第三

爾時
廣慧菩薩摩訶薩
白佛言
世尊

如世尊說
於心意識祕密
善巧菩薩

於心意識祕密
善巧菩薩者
齊何名為
於心意識祕密
善巧菩薩

如來齊何
施設彼為
於心意識祕密
善巧菩薩
說是語已

爾時世尊

告廣慧菩薩摩訶薩曰
善哉善哉

廣慧
汝今乃能
請問如來
如是深義



汝今為欲
利益安樂
無量眾生
哀愍世間
及諸天人
阿素洛等
為令獲得
義利安樂
故發斯問
汝應諦聽
吾當為汝
說心意識
祕密之義

廣慧當知
於六趣生死
彼彼有情
墮彼彼

有情眾中

或在卵生
或在胎生
或在濕生
或在化生
身分生起
於中最初
一切種子
心識成熟
展轉和合
增長廣大

依二執受

一者
有色諸根
及所依執受

二者

相名分別
言說戲論
習氣執受

有色界中
具二執受

無色界中
不具二種

廣慧
此識亦名
阿陀那識

何以故
由此識於身
隨逐執持故



亦名
阿賴耶識

何以故
由此識於身
攝受藏隱
同安危義故

亦名為心

何以故
由此識
色聲香味觸等
積集滋長故

廣慧
阿陀那識
為依止
為建立故

六識身轉
謂眼識
耳鼻舌身意識

此中有識
眼及色為緣
生眼識

與眼識俱隨行
同時同境

有分別意識轉

有識
耳鼻舌身
及聲香味觸為緣
生耳鼻舌身識

與耳鼻舌身識
俱隨行
同時同境
有分別意識轉

廣慧
若於爾時
一眼識轉

即於此時
唯有一
分別意識
與眼識
同所行轉

若於爾時
二三四五
諸識身轉

即於此時
唯有一
分別意識
與五識身
同所行轉

廣慧
譬如



大瀑水流	若有一影	為依止
	生緣現前	為建立故
若有一浪	唯一影起	
生緣現前		若於
唯一浪轉	若二	爾時
	若多影	
若二	生緣現前	有一眼識
若多浪	有多影起	生緣現前
生緣現前		
有多浪轉	非此鏡面	即於此時
	轉變為影	一眼識轉
然此瀑水	亦無受用	
自類恒流	滅盡可得	若於
無斷無盡		爾時
	如是廣慧	
又如	由似瀑流	乃至
善淨鏡面	阿陀那識	有五識身



生緣現前	不見	彼為
	阿賴耶	勝義善巧菩薩
即於此時		
五識身轉	不見	廣慧
	阿賴耶識	齊此名為
廣慧		於心意識
如是菩薩	不見	一切祕密
	積集	善巧菩薩
雖由		如來齊此
法住智	不見	施設彼為
為依止	心	於心意識
為建立故		一切祕密
	不見	善巧菩薩
於心意識	眼色及眼識	
祕密善巧		爾時
	不見	世尊
然諸如來	耳聲及耳識	欲重宣此義
不齊於此		而說頌曰
施設彼為	不見	
於心意識	鼻香及鼻識	阿陀那識甚深細
一切祕密		一切種子如瀑流
善巧菩薩	不見	我於凡愚不開演
	舌味及舌識	恐彼分別執為我
廣慧		
若諸菩薩	不見	〔經文待續〕
於內各別	身觸及身識	
如實	不見	
	意法及意識	
不見		
阿陀那	是名	
	勝義善巧菩薩	
不見		
阿陀那識	如來施設	



(二)解讀

本品主旨是佛陀開示了心意識的秘密之義。

佛陀在本品中為廣慧菩薩首先開示一切的有情眾生，無論是卵生、胎生、濕生、化生等，只要是在六道輪迴當中；都由最初的一切種子心識成熟，然後輾轉和合、增長廣大起來的。

而在這過程中，心識主要是依二執受，即～

(一) 有色諸根及所依執受

(二) 相名分別言說戲論習氣執受

在三界之中，有色界皆具有此二種執受，至於無色界，就沒有此二種執受了。

亦即～

三界	{	無色界	}	→ 無二執受
		色界		
		欲界		

此識名為阿陀那識。

為什麼呢？

由於此識對身體隨逐執持的緣故。

(所以，阿陀那識＝執持識)

此識也稱為阿賴耶識。

為什麼呢？

由於此識被身體攝受隱藏，並且安危與共。

此識也叫做心。

為什麼呢？

由於此識，色、聲、香、味、觸等便開始積極增長。

所以～

阿陀那識＝阿賴耶識＝心

所以～



心識＝此識＝阿陀那識＝阿賴耶識＝心

⇓

由此識於身
隨執持

⇓

由此識於身攝受藏隱同安危

⇓

由此識色聲香味觸等積集滋長



所以～

本品心意識相品提及的心意識

可以充分的明白即是：

心意識＝心識＝心

所以，總歸而言～

心＝意＝識

心意＝心識＝意識

＝心意識

＝阿陀那識

＝阿賴耶識



因此，很清楚了，以後遇到這些表面不同的名相時，其實內心完全明白了～它們所指稱的，是同一件事。

接著佛陀進一步的說明～

阿陀那識為依止

為建立故

}→ 六識身轉

六識即～

① 眼

② 耳

③ 鼻

④ 舌

} 識



- ⑤身
- ⑥意

佛陀繼續先以眼為例，開示了本品中最为深奥与秘密之部分，是如此精微与令人赞叹！

(1) 眼

此中有識～

眼及色 為緣 生眼識
與眼識俱隨行
同時同境 有分別意識轉



(2) 耳

此中有識～

耳及聲 為緣 生耳識
與耳識俱隨行
同時同境 有分別意識轉



(3) 鼻

此中有識～

鼻及香 為緣 生鼻識
與鼻識俱隨行
同時同境 有分別意識轉



(4) 舌

此中有識～

舌及味 為緣 生舌識
與舌識俱隨行
同時同境 有分別意識轉

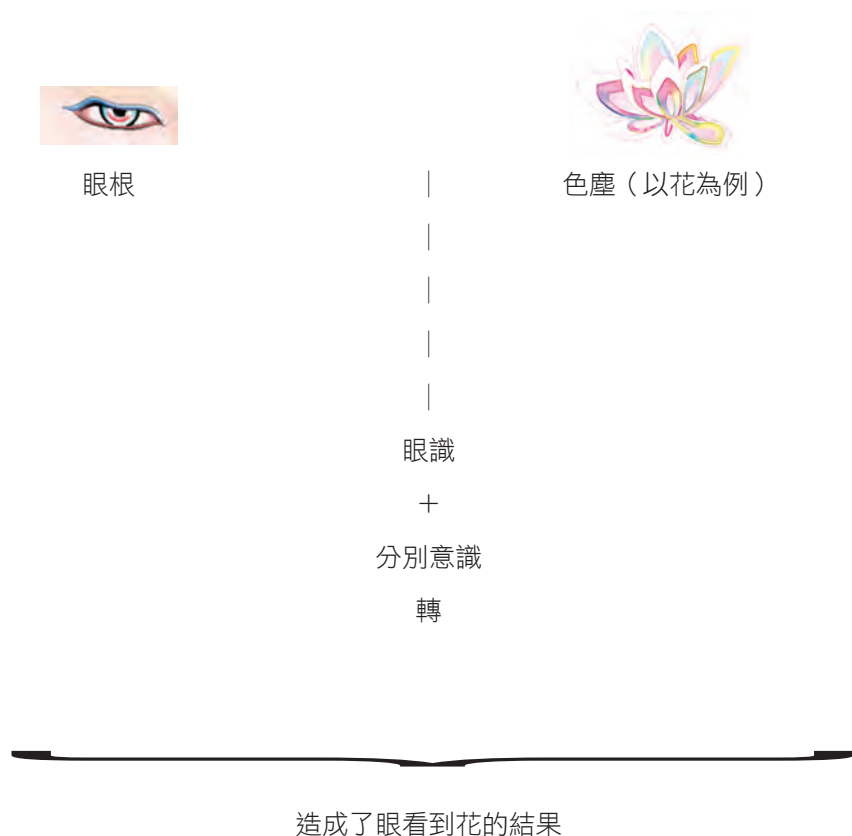
(5) 身

此中有識～

身及觸 為緣 生身識
與身識俱隨行
同時同境 有分別意識轉



我們可以更進一步的以圖示整理解析來幫助更多的了解，即以眼為例～



那麼，其他的耳、鼻、舌、身也都是一樣的結構。

這裡的開示，非常清楚的告訴了我們，當眼識轉時，分別意識是一定跟著同時一起轉的；這就是心意識的關鍵開示，也是整個生命出問題與修行修正的關鍵，因為眼識是沒有問題的，問題在於分別意識；因為，分別意識即——染污識，顧名思義，“染污”，這染污識會起強大的分別作用，讓眼睛看時產生的高矮胖瘦美醜的分別高下；這時，看也不是單純的看，聽也不是單純的聽；因此，修行証果，就是要斷除分別意識，而也只有停止分別意識的運行，我們才能叫作“清淨”，才會停止內心永遠嘮叨不斷的分別這、批判那的葛藤絮語；一個修行人也才能真正的從此清淨無染的——看只是看，聽只是聽，亦即禪宗所云的“飢來吃飯睏來眠”或“一任清風送白雲”的任運悠遊自在境界啊！



接下來，佛陀作了更深一層的說明～

若於爾時

一眼識轉

即於此時

唯有一分別意識

與眼識同所行轉

若於爾時

二、三、四、五諸識身轉

即於此時

唯有一分別意識

與五識身同所行轉



意思就是～

當一眼識

二耳識

三鼻識

四舌識

五身識

轉 ⇒ 就在同時 ⇐ 唯有一分別意識與

眼識

耳識

鼻識

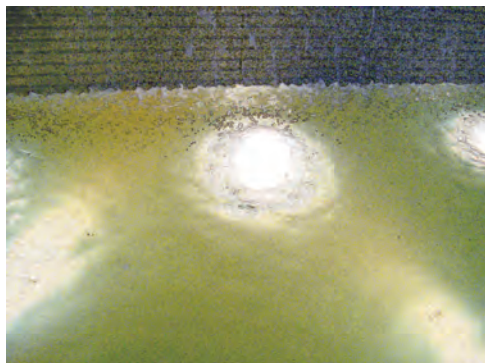
舌識

身識

同所行轉

所以，佛陀把答案很精密的告訴我們了～就是無論眼識至身識在行轉時，一定都有分別意識的參與運作，而且是剎那同時發生的，是一起共同運作的。

接著下來，佛陀為了幫助我們對於抽象描述的了解；慈悲善巧的運用了兩個具象來譬喻，即瀑水與鏡子。



譬喻之一～瀑水

若有一浪

生緣現前

惟一浪轉

若二

若多浪

生緣現前

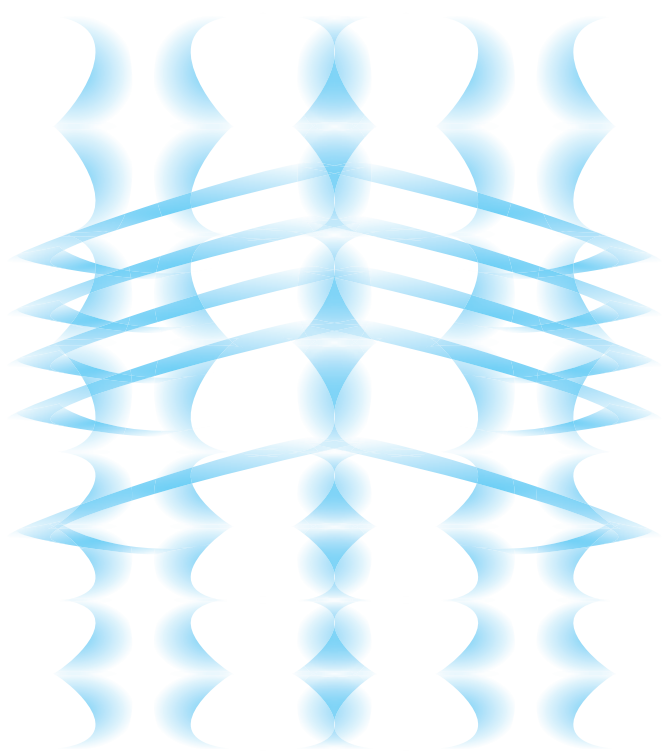
有多浪轉



然此瀑水

自類恆流

無斷無盡



可以用圖示幫助了解～



譬喻之二～鏡子

若有一影

生緣現前

惟一影起

若二

若多影

生緣現前

有多影起

↓

然此鏡面 轉變為影 亦無受用 滅盡可得



可以用圖示幫助了解～

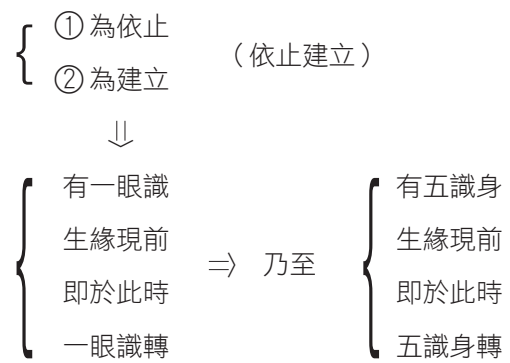


[製圖／光子]

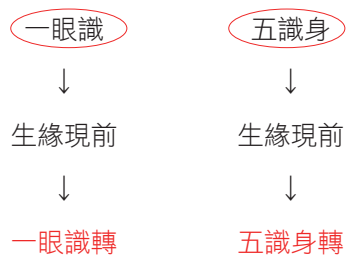
【鏡子是同一個鏡子，但鏡中影卻不斷的變化著。】

所以，由前二者如此清晰的比喻中，我們知曉阿陀那識的運作真的如大瀑水流般快速而大量生起；並且為了依止、建立的緣故，也就是說～

由似瀑流 阿陀那識



即～



可以整理延伸如下表～

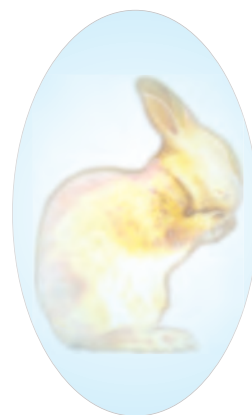
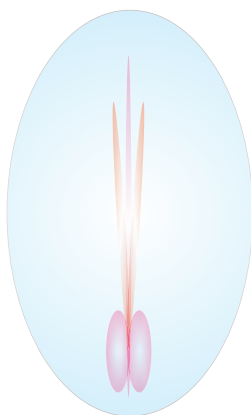
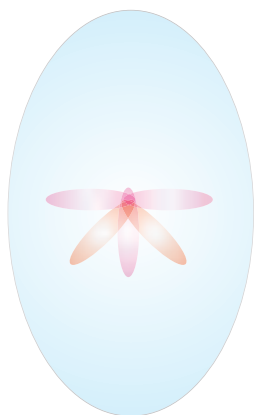
一眼識	生起的緣起現前	一眼識轉
眼+耳二識 (其他組合不再舉例)		眼識、耳識轉
眼+耳+鼻三識 (其他組合不再舉例)		眼識、耳識、鼻識轉
眼+耳+鼻+舌四識 (其他組合不再舉例)		眼識、耳識、鼻識、舌識轉
眼+耳+鼻+舌+身五識		眼識、耳識、鼻識、舌識、身識轉

而如果有菩薩由法住智為依止、建立的緣故，通達了心意識的秘密善巧；但是諸佛卻不會認可他是“於心意識一切秘密善巧菩薩”。（因為只通達了物質之相）

又如果菩薩於身內外依第一義實諦，不見～阿陀那、阿陀那識，阿賴耶、阿賴耶識，積集、心，眼色、眼識，耳聲、耳識，鼻香、鼻識，舌味、舌識，身觸、身識，意法、意識。這樣的菩薩，才會被諸佛認可為“於心意識一切秘密善巧菩薩”！

啊！偉哉佛陀！一切都太清楚了，真正的証量是自由來去“空”與“有”之間；也就是說，雖然通達了心意識運作的秘密之義，可是絕對不會忘了勝義諦的空性實相。

所以，佛陀早就清楚教導——凡所有相，皆是虛妄！不要忘了，本品的題目就叫做“心意識相”，就這個相字，已經破題，已經說明一個菩薩無論多麼深入心意識的秘密善巧，甚至到了深奧幽微之處；但是啊！如果沒有鞏固的空性，是有可能迷失在有的萬變叢林中的。



所以，慈悲的佛陀，絕對不希望我們走冤枉路，絕對希望為我們明示直指一條迅疾成就的康莊大道！

所以，就從這一刻起，讓我們知見穩固的直趨無上道——以空的態度，了別一切萬有；這不但是唯識學之精簡定義，亦是我們修行在這大幻化網中永保清明之指南針！

所以，不是不要了解心意識的秘密，當然最終是要對一切妙有皆通達無礙；但是永遠不能忘失的是真空的本質認知啊！

所以，一個真正被諸佛認可的“於心意識一切秘密善巧菩薩”他當然是完全通達了以下的一切蘊含之秘義～

阿陀那	阿陀那識
阿賴耶	阿賴耶識
積集	心
眼色	眼識
耳聲	耳識
鼻香	鼻識
舌味	舌識
身觸	身識
意法	意識



並且，他亦通達了空之永恆實相！

所以，在佛陀的第三時教法中，空與有是兼備學習的，亦即～從空出發去了別有，在了別有當中回到空！也就是說平衡的學習第一時教法的有，以及第二時教法的空；所以第三時教法，可以說是每一個修行人的必修，因為——空有雙泯是最後的証量，是必達的圓融境界啊！

所以，於本品的最後，佛陀語重心長的說出了結論的偈語～

阿陀那識甚為深奧細微
八田識中的一切種子
如瀑流般快速生生不息的湧出
我對愚鈍凡夫是不會開示此義
因為擔心其會生起分別意識
而執著為有一個實我啊！



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〕

云何發起

身業語業

謂

由發身語業

智前行故

次欲生故

次功用起故

次隨順功用為先

身語業風轉故

從此發起

身業語業

云何離欲

謂

隨順離欲

根成就故

從他獲得

隨順教誨故

遠離彼障故

方便正修

無倒思惟故

方能離欲

云何離欲退

謂

性軟根故

新修善品者

數數思惟

彼形狀相故

受行順退法故

煩惱所障故

惡友所攝故

從離欲退

云何斷善根

謂

利根者

成就上品

諸惡意樂

現行法故

得隨順彼惡友故





彼邪見纏極重
 圓滿到究竟故
 彼於一切
 惡現行中
 得無畏故
 無哀愍故
 能斷善根
 此中種子
 亦名善根
 無貪瞋等

亦名善根
 但由安立
 現行善根
 相違相續
 名斷善根
 非由永拔
 彼種子故

 云何續善根
 謂

由性利根故
 見親朋友
 修福業故
 詣善丈夫
 聞正法故
 因生猶豫
 證決定故
 還續善根

 〔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～能發起身業語業、能離欲、離欲退、斷善根、續善根。

先來複習一下之前整理好的表格，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；此勝作業共有15項，即分別所緣、審慮所緣、醉、狂、夢、覺、悶、醒、能發起身業語業、能離欲、離欲退、斷善根、續善根、死、生。

上期，我們研究過的是勝作業的第三項：醉，第四項：狂，第五項：夢，第六項：覺，第七項：悶以及第八項：醒。

接著，我們就來繼續研究九項：能發起身業語業，第十項：能離欲，第十一項：離欲退，第十二項：斷善根，第十三項：續善根。

身業、語業是如何發起的呢？

可以說是～

智前行審慮思



欲生決定思



功用起動發思



順功用剎那等起發業風

而業風隨順功用剎那

發起了身、語業

如何才能離開欲呢？

有五大緣起～

即隨順因緣

六根獲得成就

聽從他人的教誨

遠離障礙

方便善巧的正修沒有顛倒的思維

至於造成離欲退轉的原因有～

個性根器軟弱

或剛修善者忘不了慾想的對象

或由受行五種退法

或被煩惱所障蔽

被損友影響

又什麼原因會造成斷善根呢？

就是即使是上品成就的利根修行人

如果樂意為惡起現行

就會中斷了善根

還有為了隨順損友

又或者邪見煩惱非常的深重

或於一切的惡行無所畏懼

或者缺乏同情心

都能中斷了善根

其中的種子

也可稱為善根

例如無貪、無嗔等

也可以稱為善根

而所謂的斷善根

只是染污種子起現行

其實在八識田中

並未斷除其他善的種子

只因一時被邪見力折服等種子生起

現有業風勢力令善根不能生起

才發生斷善根現象

並非在其八識田中

永遠拔除了善的種子

至於什麼原因才會造成續善根呢？

就是由於生性就是利根

或見親友修福而跟進

或參訪善知識聽聞正法

又或者雖然一時猶豫

後來還是決定繼續修善

接著，可以參考“瑜伽師地論義演”整理成

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8月號	
第三業	醉	見前期9月號	
第四業	狂		
第五業	夢		
第六業	覺		
第七業	悶		
第八業	醒		
第九業	能發起 身業語業	有四緣起～ (1) 緣起之一： 智前行者，是審慮思。 (2) 緣起之二： 欲生故者，是決定思。 (3) 緣起之三： 功用起者，是動發思。 (4) 緣起之四： 順功用者，剎那等起發業風，此風隨順第三功用剎那，剎那發身、語業。 以上說明身業、語業升起的原因。	
第十業	能離欲	有四緣起～ (1) 緣起之一： 自根成熟 (2) 緣起之二： 順他教誨 (3) 緣起之三： 離所應障 (4) 緣起之四： 修正思維	
第十一業	離欲退	有五緣起～ (1) 緣起之一： 由根鈍 (2) 緣起之二： 思惟五塵妙相 (3) 緣起之三： 由受行五種退法 (4) 緣起之四： 由貪等煩惱障起 (5) 緣起之五： 由惡友所攝受	

第十二業	有五緣起～ (1) 緣起之一： 起惡意樂 } 因力 (2) 緣起之二： 逢惡師友 } 緣力 (3) 緣起之三： 惡見圓滿 (4) 緣起之四： 不怖諸惡 } 因力 (5) 緣起之五： 無慳物心 } 而歸納起來，能夠斷修行人善根的總共有二力；一是因力，一是緣力。 什麼是因力？ 即自見為先。 什麼是緣力？ 即因他所起。 所以也可以說～ 因力＝自因 緣力＝他緣 而斷善根的情況會發生的地方，三界之中只有欲界有此狀況，六道中只有人道會有這種狀況，至於四域（即四洲）中，除了北拘盧洲沒有以外，其他的東弗婆提（即勝身洲）南閼浮提（即勝金洲或瞻部洲）與西瞿耶尼（即牛貨洲）都會有斷善根的情況發生。 至於，論文中為什麼要說斷善根的種子亦名善根呢？是因為種現異，俱咸受愛果，故皆名為善。
------	--

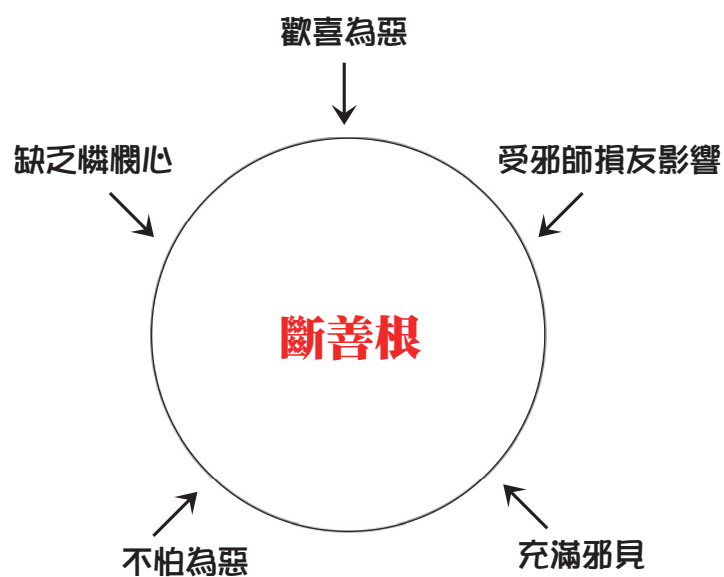
第十三業	續善根	有四緣起～ (1) 緣起之一： 性是利根，作而能悔，如壯士夫，倒已便起。 (2) 緣起之二： 覩物修福，見賢思齊。 (3) 緣起之三： 聞說正法。 (4) 緣起之四： 起疑決心，因聞彼法，疑自為邪，心懷二途，便生善意。
------	-----	--

以上所說明，就是所謂的能發起身業語業、能離欲、離欲退、斷善根以及續善根。

(三) 延伸

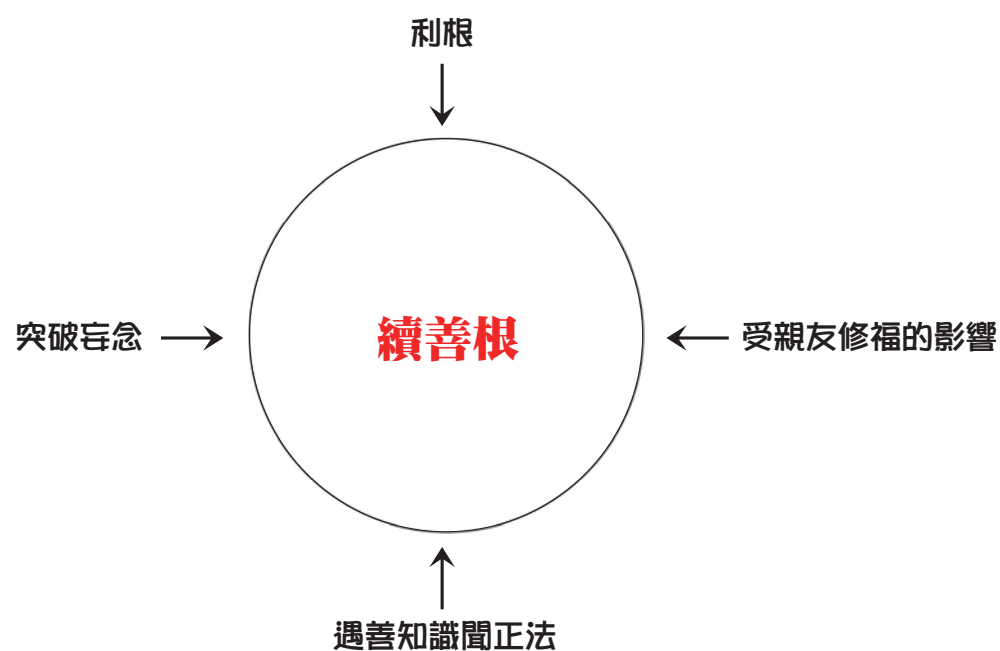
此段論文提及善根斷續的問題；那麼，什麼是善根呢？即產生一切善法的根本，對於一個修行人而言，善根具足是非常重要的成就條件，所以我們對於善根的斷續與否，要非常的明白與警惕。

那麼，按照論文的說明，一個修行人為什麼會斷善根呢？可以由下圖清晰的加以明白～



所以，如果我們不想成為一個斷善根的修行人，我們真的是要對以上的狀況充滿了警惕之心，千千萬萬要遠離這五種斷善根而不利修行的狀況啊！

另外，按照論文的說明，一個修行人又為什麼可以續善根呢？也可以由下圖清晰的加以明白～



所以，很清楚了；如果我們真正想成為一個成就者；那麼我們真的是要拼卻努力讓自己成為一個修行的利根器，要見賢思齊，亦要勤於向善知識學習，建立正確的知見，並且遠離一切的妄念，讓善念升起，讓邪見徹底的消失……



實修之部——

唯識觀想法～

觀癡的種子消失

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～

觀想癡的種子消失了

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。而癡的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色癡的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

黑色癡的種子

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

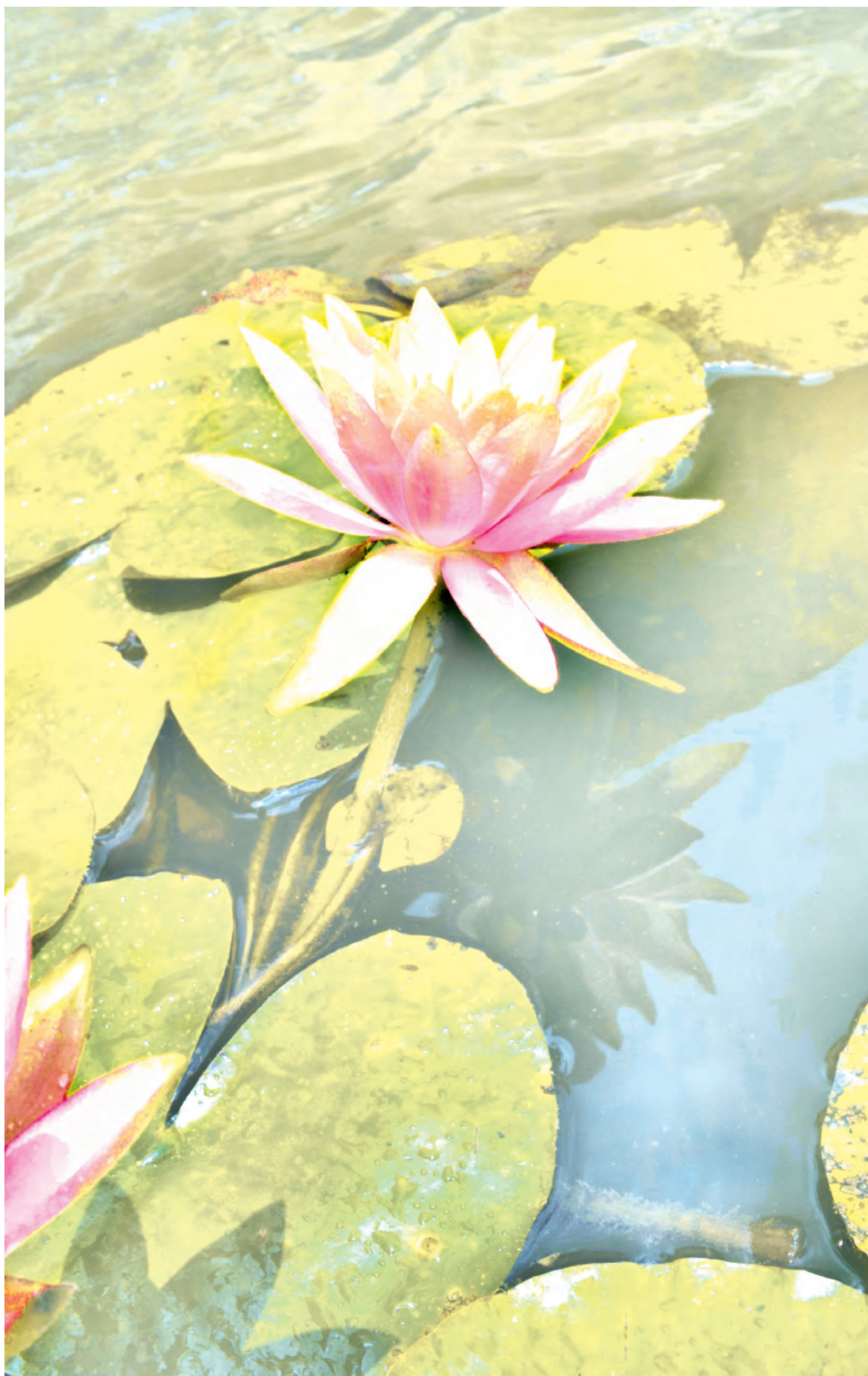
花容

粉彩玫瑰

荷畔映蓮







—— 本月專題企劃 ——

探索不思議系列～ 佛典中的平行宇宙

一、什麼是平行宇宙？

二、佛典中的相關記載

(1) 同時發生～

■ 大方廣總持寶光明經

■ 起世經

(2) 無量無邊～

■ 解深密經

■ 妙法蓮華經

三、結語：

令人讚歎的佛陀先進智慧！

本月專題——探索不思議～佛典中的平行宇宙

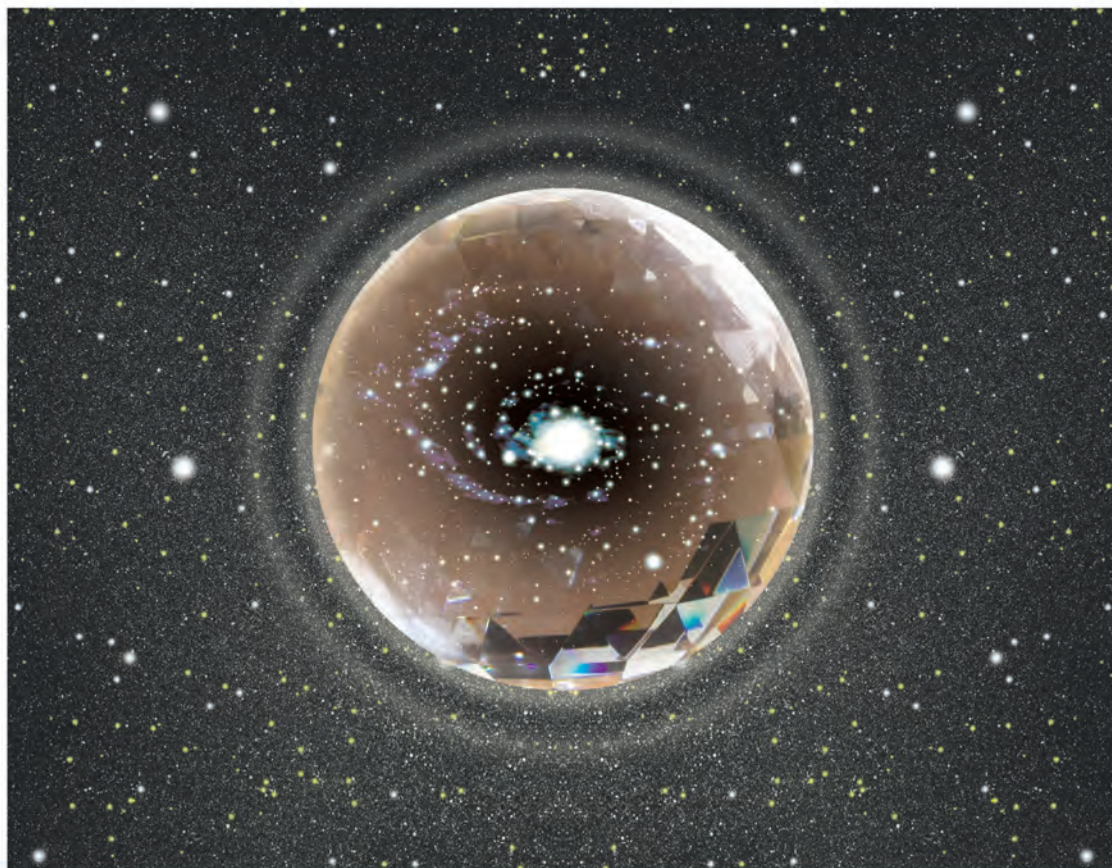
一、什麼是平行宇宙？

人類幾千年來對於地球乃至宇宙萬物的探索，提出了許多不同的世界觀也發展出各式各樣理論的建構，希望能夠找出可以解釋及預測宇宙萬物運行的法則與原理，從亞理斯多德到哥白尼、伽利略再到牛頓的萬有引力定律，然後走到愛因斯坦的相對論乃至於晚近量子物理學的發展，特別是量子物理學的研究結果可以說已經超乎人類平常的理解，微觀的量子世界與

宏觀的宇宙學在許多地方竟如此的相像，也越來越趨近佛教經典中所描述的世界觀，其中一項不可思議的相似處即是平行宇宙的世界觀。

■ 不同理論觀點下的平行宇宙

什麼是平行宇宙？物理學上有幾種不同平行宇宙的觀點，不同的觀點對平行宇宙的描述有其相似與不盡相同之處，因



此很難對什麼是平行宇宙下一個普遍的定義，大致而言，闡述平行宇宙主要有以下的觀點：

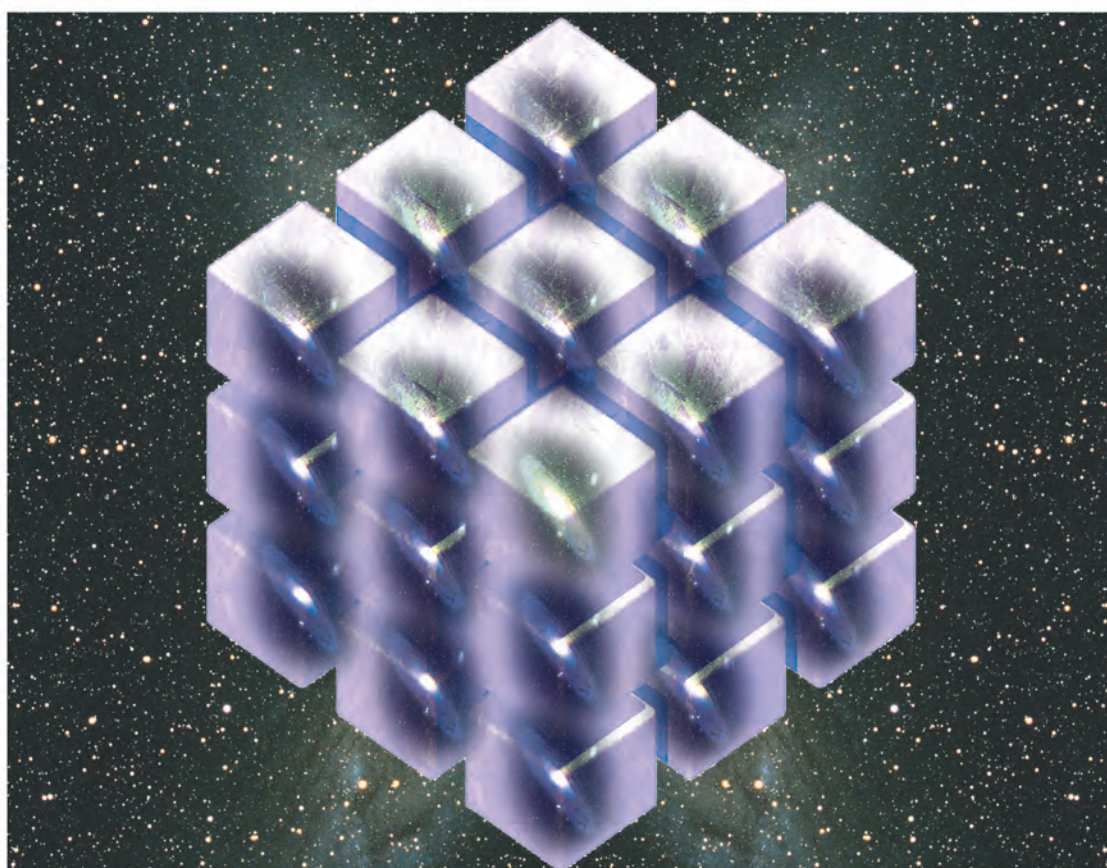
※永恆膨脹的宇宙觀

這個觀點認為宇宙自大爆炸以後即一直在不斷地膨脹著，從這個觀點衍生出兩種平行宇宙觀。其中一種是開放宇宙理論，這個觀點認為宇宙是無窮盡的，我們目前所認識的宇宙（稱為哈伯體積）只是在這個無窮宇宙當中人類所能觀測到的其中一部份而已，在這之外當然還存在著許多跟我們的地球與太陽系一模一樣的地方。

另一種是泡泡宇宙觀，這個宇宙觀認為平行宇宙是由許許多多的像是泡沫的宇宙所組成，而我們的宇宙只是其中一個

泡泡，泡泡在宇宙空間中產生，每一個泡泡都會有自己的原始大爆炸，隨後以光速膨脹。每一個泡泡宇宙中的物理常數、自然法則都不一定相同，有些泡泡中，有了原子與基本粒子，並形成了星系、星體、物質與生命的誕生，有些則否，其中很多宇宙在時間和空間上是同時存在的，在這些泡泡宇宙當中，存在著無窮盡的各種文明世界，也存在著許多和我們的宇宙、銀河、太陽系、地球及人類文明相同的地方。

在無窮盡永恆膨脹的宇宙當中，除了存在著許多和我們的宇宙、銀河、太陽系、地球及人類文明相同的地方，甚至也存在著和我們每一個人完全一樣的生命體存在，跟我們擁有相同的記憶、相



同的生活習慣與經驗，簡直就是我們的翻版。科學家甚至推算，在距離10的十次方的115次方米的地方，可以找到與我們的宇宙完全相像的翻版。你正在看一本書，在平行宇宙中也有許多個你也在看同一本書，也許你看到某一頁後將書本合上後離開書桌，其他世界裡的你則可能繼續看這本書，也可能與你一模一樣合上書本後離開，亦即當中有無量平行宇宙中的你跟這個世界中的你一生的經歷完全相同。

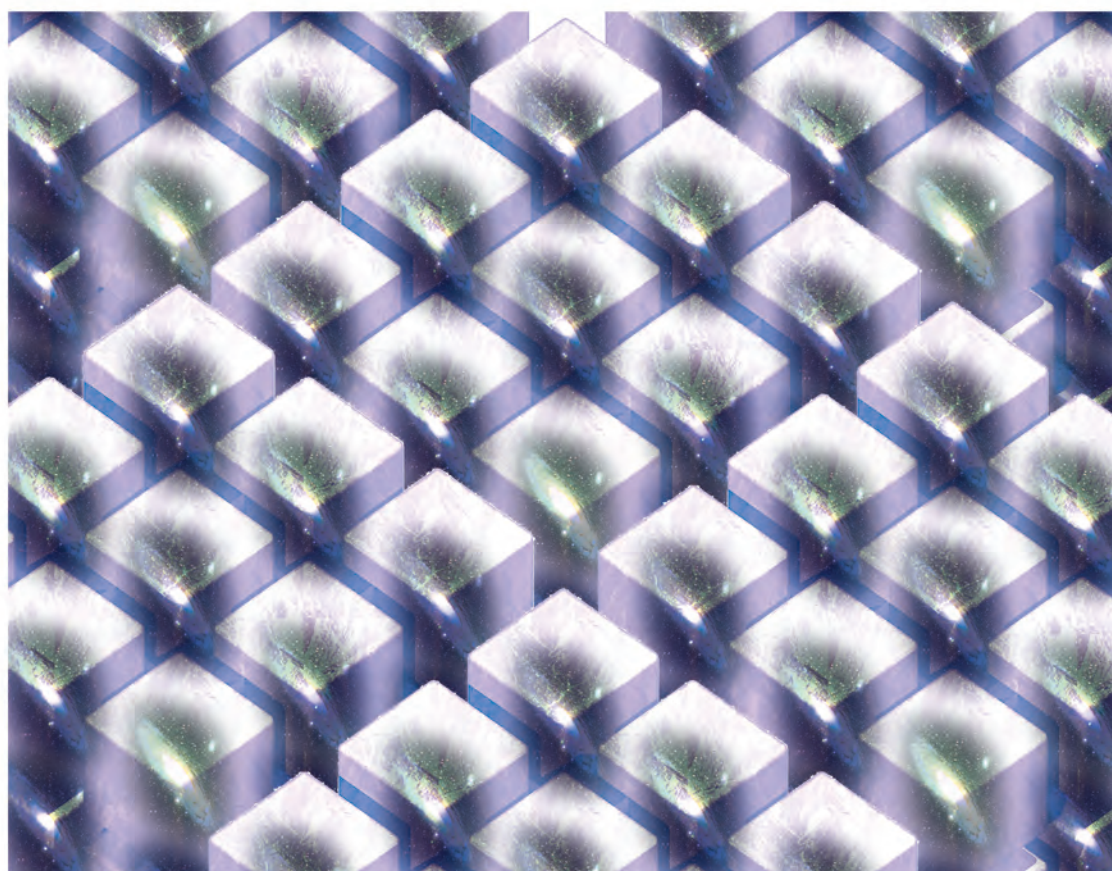
※ 弦理論的觀點

我們生活在三維再加上時間維的時空當中，有屬於我們這個宇宙的自然法則與物理常數。然而對於弦理論家而言，空間至少具有九維到十一維，而這些多出來的

維度，數學上有數不清的可能方法可以將其卷成一個肉眼看不見的小球，每一種可能性就相當於一個單獨的體系，擁有自己的自然法則與物理常數。弦理論家曾經計算過，要用弦理論來描述空間三維加上時間一維的話，可以產生至少10的五百次方個不同的體系，且這個數目還在持續增加當中，每一個體系都描述著一個不同的宇宙，這就是無窮無盡的平行宇宙，其中有些宇宙跟我們一樣，有些宇宙則是空蕩蕩的。

※ 量子力學的觀點

量子力學的平行宇宙觀，相當不同於弦理論，也不同于永恆膨脹理論下的平行宇宙觀。量子力學的平行宇宙觀認為，



眾多的平行宇宙都共有一個時間軸變數。舉例而言，當我們擲骰子時，會隨機得到一個結果，量子力學認為，實際上在這一瞬間，我們其實擲出了所有骰子的可能狀態，每一個狀態都分化為一個宇宙，在不同的平行宇宙空間中，骰子停在不同的點數上，而我們所能看到的只是這全部真實宇宙的其中一個宇宙，也就是我們所得的結果。換言之，世界其實同時處在很多狀態當中，而且會不斷地分化出不同的狀態，當我們觀察一個處在疊加狀態中（例如不同骰子點數的世界）的量子系統，每個部份狀態就會衍生出一個分支，因此世界是一個平行宇宙。又例如，每當你作一個決定或問一個問題，大腦當中的量子作用就會產生複合的結果，如繼續讀這本書，或是放下這本書離開去作別的事，那麼就會分化出兩個不同的人，一個你繼續讀這本書，另一個你放下這本書離開去作別的事，這兩個你是在不同的量子分支中平行的發展。平行宇宙間的關係則取決於疊加的狀態。

■ 平行宇宙的特點

雖然對於平行宇宙的闡述有許多不同的觀點，不過歸納起來平行宇宙主要有以下的特點：

※ 同時

在與我們的世界完全一模一樣的諸多平行宇宙當中，除了每一個人所經歷的一切人事物都完全相同以外，這些經歷還是同時發生且分秒不差。換言之，在這個世界正在閱讀此段文章的你，在其他無量無邊平行宇宙世界中無量的你，也正在閱

讀同樣的文章，作同樣的事，喝著同樣的茶。

※ 無量無邊

在無窮無盡的宇宙當中，有著許多的宇宙，其中無數的宇宙發展出不同於地球文明的世界，但一樣也有著無數的宇宙則與我們的文明有著完全一樣的世界、一樣的人與一樣的一生都發生在這些平行宇宙的世界中。也就是說有無量無邊的你，一模一樣的名字、記憶，與一模一樣的人生故事。



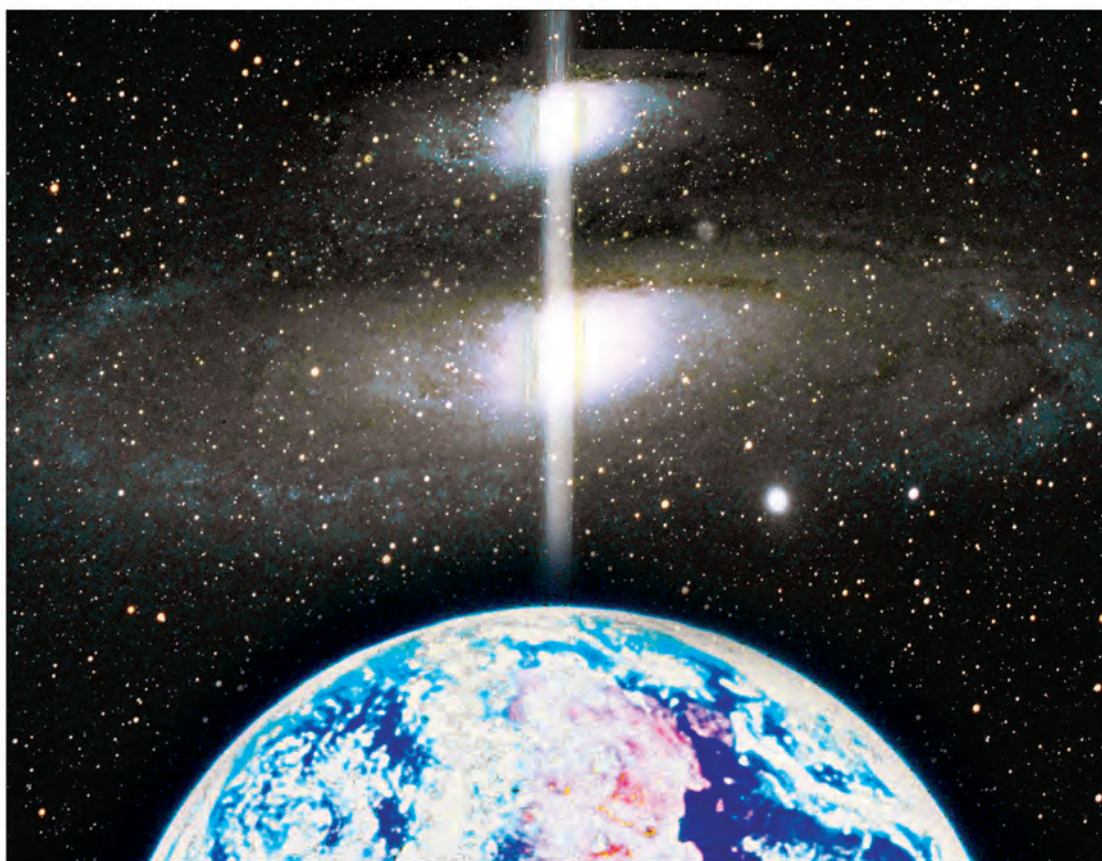
本月專題——探索不思議～佛典中的平行宇宙

二、佛典中的相關記載

物理學上不同的平行宇宙理論觀點雖都還在持續探索與發展中，不過其所揭示的平行宇宙觀點，不只帶來科學視野上更為開闊的思想，同時也驅動著科學家們持續探索宇宙的實相。從物理學家對平行宇宙的理论闡述當中，我們歸納出兩大特點，其一是平行宇宙中有無量無邊與我們一模一樣的世界存在著，包括與我們自己一模一樣的人就有無量無邊個生活在無量無邊的

平行宇宙中。其次，這些不同世界中的我們，還同時經歷了同樣的事，同時誕生、就學、畢業、作同樣的工作、有著同樣的嗜好與信仰。

事實上，在佛教經典中，也出現了許多有關宇宙學的描述，華嚴經中光是有關華藏莊嚴世界海的描述就完整描寫了比我們所存在的宇宙還要大上不可思議倍的無量無邊宇宙世界的概況，我們所居住的娑婆世



界跟華藏世界這無量無邊的世界海對比起來，還真有如滄海一粟般的渺小，更何況在華藏世界海以外還有其他各方的世界海。更令人驚歎的是在佛教經典當中出現許多關於平行宇宙的描述，與目前物理學平行宇宙的理論觀點相當類似。以下我們就依平行宇宙觀的兩大特點，來看看佛典中有哪些相關的記載：

■ 無量無邊的平行世界

佛典中有關無量無邊的平行宇宙世界的記載，也有許多生動的描述，例舉如下：

解深密經・如來成所作事品第八～

遍於一切三千大千佛國土中。或眾

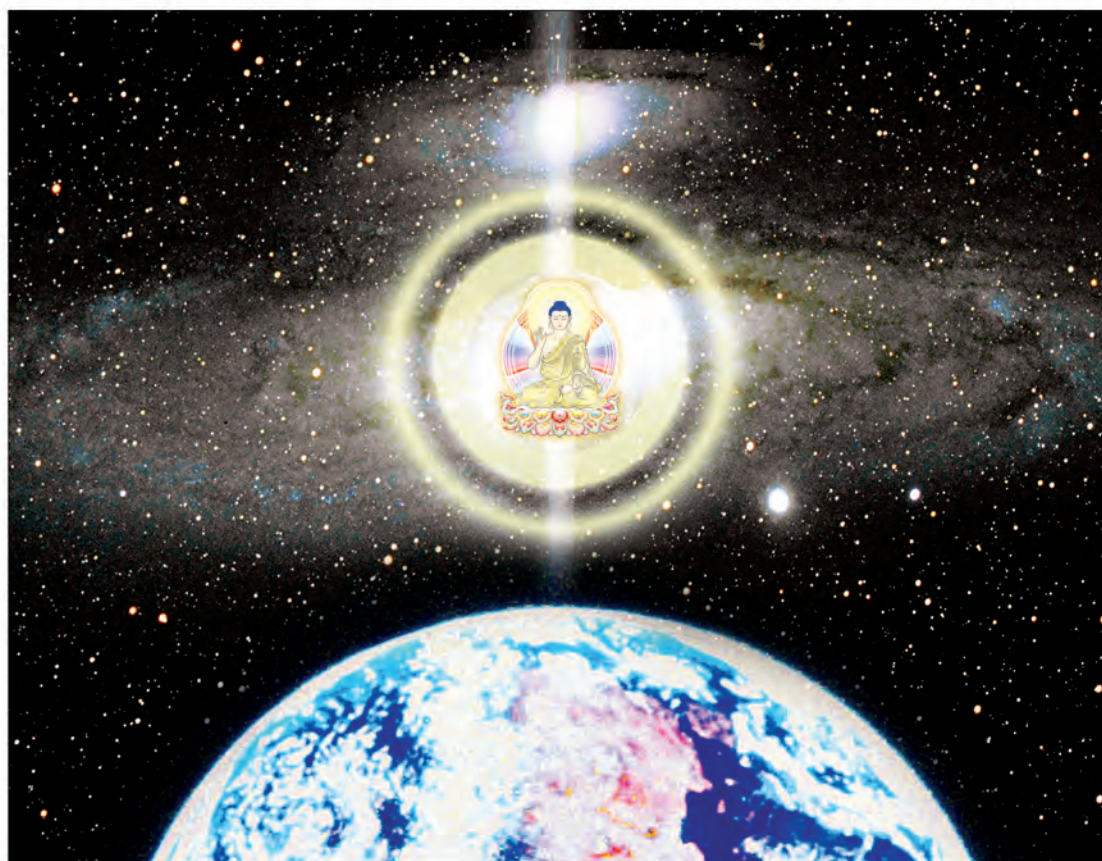
推許增上王家。或眾推許大福田家。

同時入胎誕生長大。受欲出家示行苦行。捨苦行已成等正覺次第示現。是名如來示現化身方便善巧。

這段經文，同時描述了平行宇宙的無量無邊以及其同時發生的特點。生動的表達出釋迦牟尼佛的無量化身，遍滿三千大千世界，而且在這些他方世界中佛陀化身的所有一生事蹟也都如同此土娑婆世界的佛陀一般，同時入胎、誕生、長大、受欲、出家、示行苦行、捨苦行已成等正覺，這個八相成道的次第也都完全一樣。

妙法蓮華經・見寶塔品第十一～

爾時釋迦牟尼分身諸佛，從無量千



萬億他方國土來者，在於八方諸寶樹下，師子座上，結加趺坐。

這段經文主要是描述以於過去久遠劫滅度的多寶佛及塔，竟然能穿越時空湧現於釋迦牟尼佛前，並為證明佛陀所說的法華經完全是真實之說。這時，有一個菩薩名為大樂說菩薩，就說：「我們願求希望能得見多寶佛身！」佛陀說明，因為多寶佛的發願，所以我釋迦牟尼佛在十方世界的分身諸佛，必須都來到這娑婆世界法華盛會的會場，然後多寶佛就會現身！於是十方世界百千萬億那由他恆河沙釋迦牟尼佛分身諸佛，都來到了這裡。

法華經這一品真可謂是浩瀚的宇宙奇觀了，不僅穿越了時間與空間，更說明了佛

陀分身諸佛分別在無量無邊百千萬億那由他恆河沙的平行世界講經說法利益他方世界的眾生們。

佛說佛地經

遊於三世平等法性。其身流布一切世界。

此部經主要是闡明什麼是佛的境界以及佛智的特質。這一段經文就說明了佛陀能超越時間與空間的障礙，時間與空間都是人類有限的感官所變現出來的，同時也受其障礙。佛陀因為超脫時空的束縛，所以才能了悟宇宙的實相，故能遊於過去、現在、未來等三世十方，化身流布一切世界。



■ 同時發生

佛典中呈現許多有關無量平行宇宙世界且同名字、同時發生同樣事情的記載，例舉如下：

大方廣總持寶光明經卷二～

是時法慧菩薩說是法時，一切十方世界，**同時**亦說此十住法故，乃至文字句義，不增不減，皆悉同等。復以佛威神力故，於一一十千佛剎微塵等世界，各各有十千佛剎微塵等菩薩，從於十方雲集，而來告法慧菩薩言：「佛子！善哉，善哉！佛子！如汝所說菩薩十住法，佛子！與我名同，說法亦同。如是等一切同名法慧菩薩，

從彼十方一切如來所，而來至此。」

這段經文充分地展現平行宇宙的世界中，同一個名字（法慧菩薩），在同一時間，說同樣的話（十住法），且每一個字、每一句話都絲毫不差。

起世經・閻浮洲品第一～

此三千大千世界**同時**成立，**同時**成已而復散壞，**同時**壞已而復還立，**同時**立已而得安住。如是世界，周遍燒已，名為散壞。周遍起已，名為成立。周遍住已，名為安住。

起世經中說明了整個宇宙世界～三千大千世界的結構及居住於其中的各種眾生世



界。這段經文非常明白而直接的闡述了此三千大千世界的成住壞空過程都是同時發生的，亦即同時成立、同時安住、同時散壞，然後不斷重新同時成立、安住、散壞的循環往復的過程。

大方廣佛華嚴經・光明覺品第九～

爾時，一切處文殊師利菩薩，各於佛所，同時發聲，說此頌言：
若有見正覺，解脫離諸漏，
不著一切世，彼非證道眼。
若有知如來，體相無所有，
修習得明了，此人疾作佛。
能見此世界，其心不搖動，
於佛身亦然，當成勝智者。

華嚴經可以說是闡述整個佛教宇宙觀與宇宙相貌相當透徹的一部經典，在這段經文中，呈現了世尊在講華嚴經時，三千世界

中各有百億數之多的如同我們所在的閻浮提世界一般的都有世尊在講華嚴經，而且一樣都是有很多的菩薩共相圍繞聽法，場景完全一模一樣，而且這百億世界中都同樣有一個文殊菩薩，也同時在這百億個世尊所在一模一樣的場景中，同時說了一模一樣的一段偈頌。

在比較佛典中有關平行宇宙的描述後，不禁令人讚嘆佛典中的宇宙觀真是相當的浩瀚且不可思議，且佛教經典中的宇宙觀點並非來自於精密儀器的實驗與觀察，而是來自於佛陀無上正等正覺得證量所直觀發現的，這樣的智慧與知識亦即是所謂的無學智，也就是說並非從學習而來，而是來自於修行證果後對宇宙人生萬物的直觀體證。佛教經典也可以說即是一部浩瀚的生命科學與宇宙學經典。



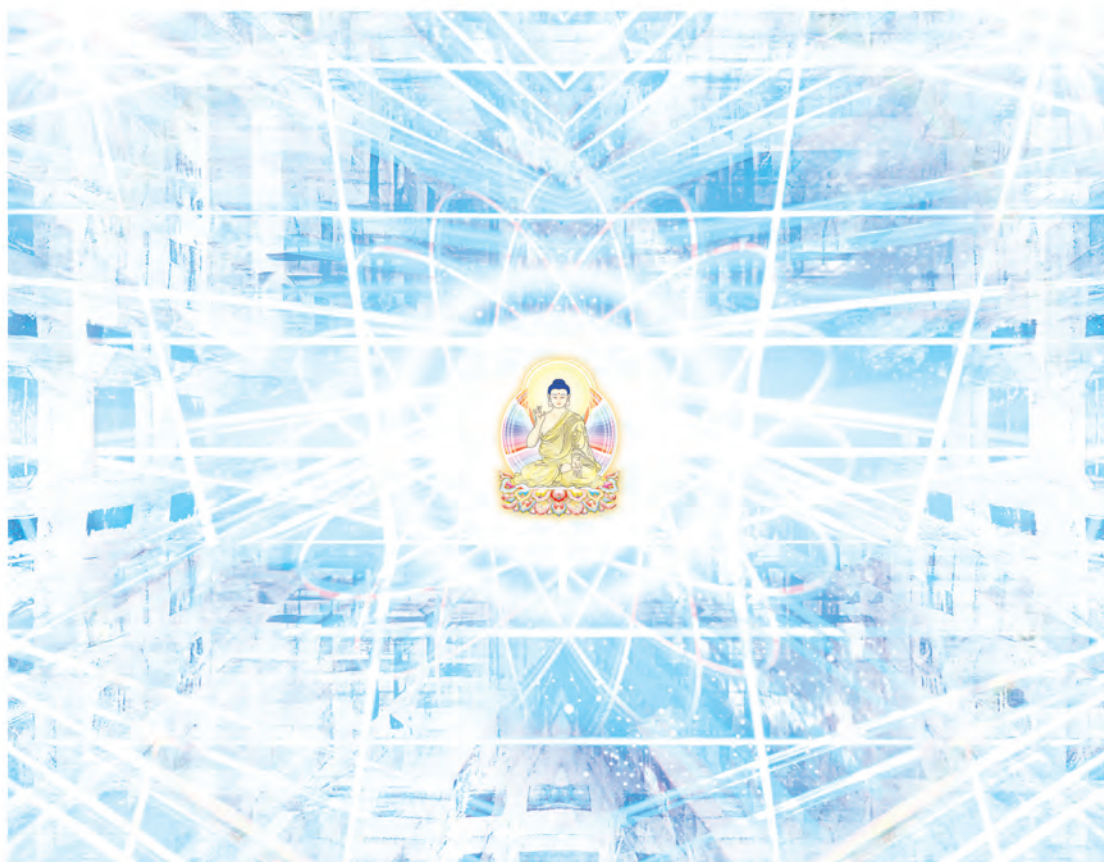
本月專題——探索不思議～佛典中的平行宇宙

三、結語：佛陀的先進大智慧！

當現代物理學平行宇宙觀遇到佛教典籍中的大千世界觀，兩者竟然如此雷同與相似。佛陀在兩千五百多年前通過修行證悟了宇宙實相之後也說過，不管有佛住世與否，法界的實相與本質都是永恆常存的，任何想要了悟生命實相的人，都可以按著佛陀所開示的方向與方法去實證，並得到相同的結果。

愛因斯坦說：「未來的宗教將是一個宇

宙的宗教」什麼是宇宙宗教呢？愛因斯坦解釋道：「它超越人格化的神，避免教條和神學、同時涵蓋自然與精神兩者，並且是建立在將所有萬物，包括自然界與精神界，當作一個整體來體驗的宗教意識上。」他接著又說道：「佛教符合這種宇宙宗教的特徵」「如果有一個能應付現代科學需求並與科學相互合作的宗教，那必定是佛教。」可見愛因斯坦並不把佛教當



作是一般定義下的宗教，而是具備科學精神與實證情操的宗教。佛教的真義並不在於尋找或提供人生苦難的庇護所，而是勇敢的、沒有任何偏見的面對一切，如此一來才能真正了悟宇宙人生的實相。

要作到沒有任何偏見的面對萬物這個過程本身就是修行。因為我們常常在不知不覺當中很容易就受到一偏之見的影響，光是有限的眼耳鼻舌身意都充滿了不精準與強大的分別意識，再加上許多先入為主的思想的影響，實在不容易做到如實觀察生命

的實相。佛陀能將這一切的答案及修行的方法告訴我們，一方面幫助我們也能用自己的生命去實證了悟，歷代無數高僧大德們的修行成就正就是最好的實驗驗證。每一個聖者的了悟，也都呼應了佛陀對法界實相偉大的發現。另一方面其實也為現代科學的發展提供了一個相當具有實證基礎的觀點。因此從科學的角度而言，佛法可以說就是生命的實證科學與宇宙的宗教；佛教經典與歷代成就者的故事也可以說即是這個生命科學與宇宙學的實驗報告。



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

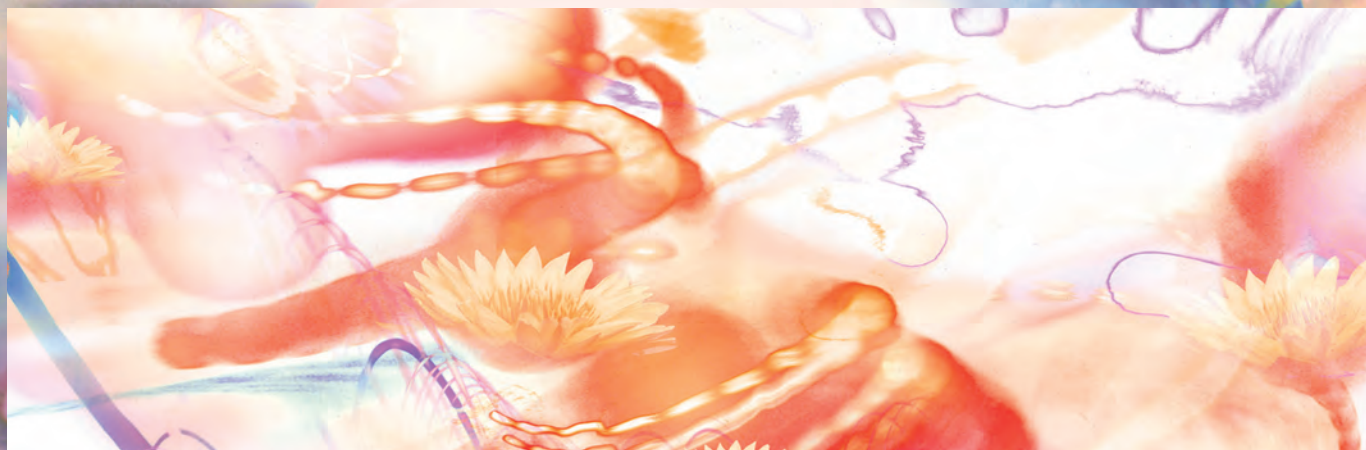
編號	店 名	地 址	電 話
BG1	金紙沉香佛具	100台北市中正區汀州路二段209號	02-23689537
BG2	光華堂宗教禮品	100台北市中正區汀州路三段51號	02-23657335
BG3	淨欣園	100台北市中正區杭州南路一段63之1號	02-23937423
BG4	西方蓮佛教文物有限公司	100台北市中正區忠孝東路一段11號之2、1樓	02-23951826
BG5	十方佛教文物中心	100台北市中山區松江路400號1樓	02-25981178
BG6	廬山軒佛具	103台北市大同區延平北路2段171號	02-25577029
BG7	義成軒佛具店	103台北市大同區延平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

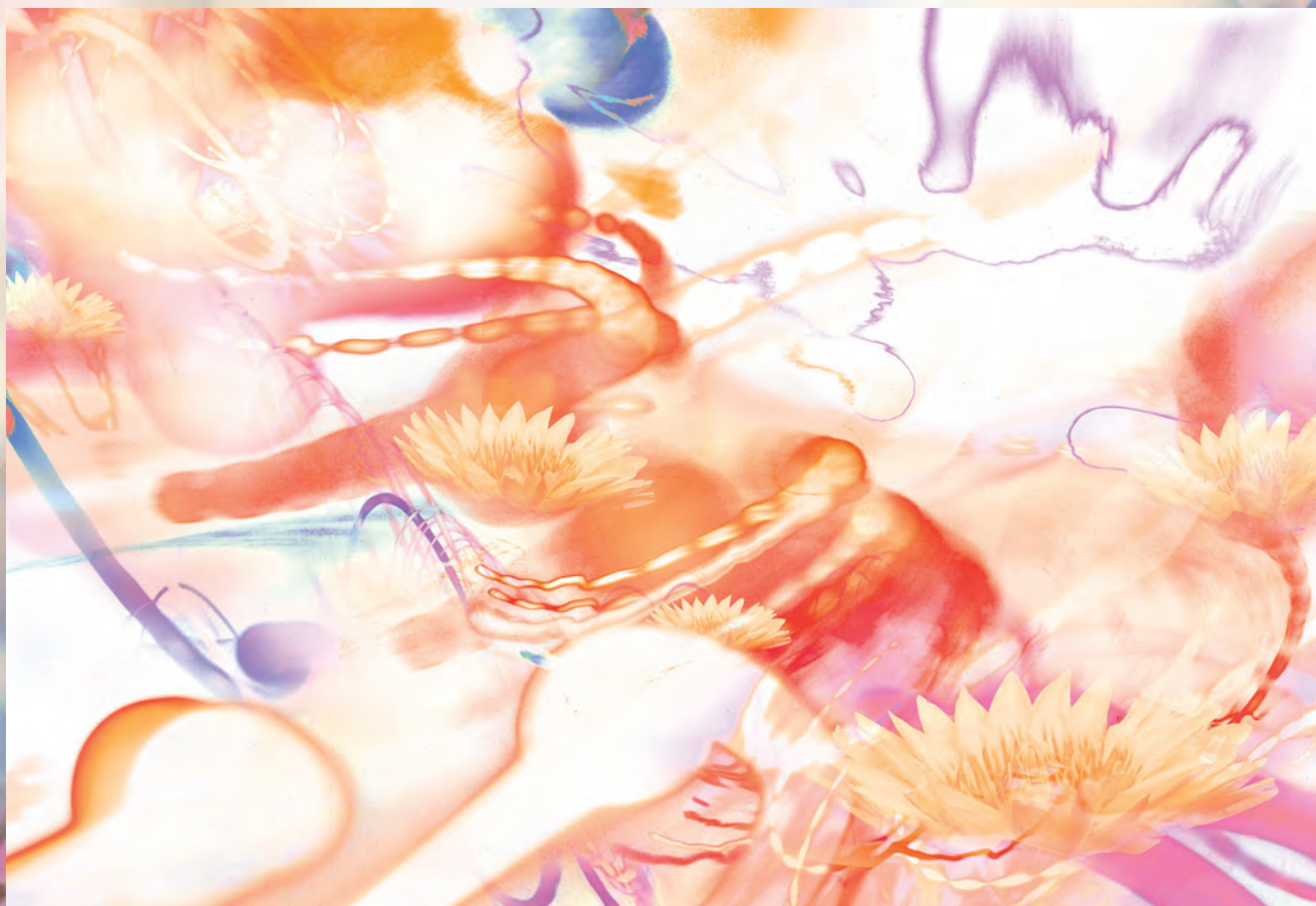
		200 米	
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856
V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東	
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)	
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110
V41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

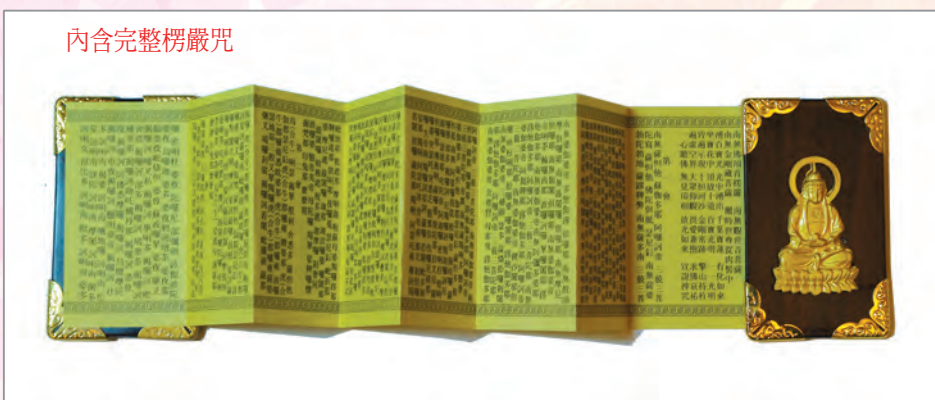
■ **尺寸：**26cm×31cm（含框），可依需求訂製各式尺寸。

■ **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/>

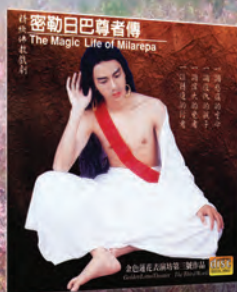
地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

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 aesthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作
經典作品VCD系列

ISSN 10230319



9 771023 031005 10
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

