



空花水月

Golden Lotus Buddhism Magazine

人文佛學月刊



專題：佛典中的全息宇宙 · 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

推 廣 組／賴明鑑

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓
5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL: 886-2-2731-0099 FAX: 886-2-8771-9157
郵政劃撥帳號／17029118 金色蓮花雜誌社
每本定價／NT. 110元
製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司
中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄



本期結構大綱

渴望完美！

慈悲之花

智慧之泉

靜觀偶得

文學篇章

佛教美學

紙上藝廊

創作佛曲

空中廣播劇

禪茶

素食風尚

心靈書房

生命情境

處世金丹

唯識學

唯美意境

本月專題：佛典中的全息宇宙

蓮花特頁

生活索引

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

雲中仙

～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 立冬禪詩

主題開始

豐收之旅啟程→

慈悲之花

11 ■ 慈悲的畫像

12 ■ 愛心花語

13 ■ 慈悲經句



智慧之泉

15 ■ 清心小語

16 ■ 大般若經的大智慧

21 ■ 般若空慧

靜觀偶得

23 ■ 參水

24 ■ 看月

25 ■ 聽蛙鳴



文學篇章

- 27 ■ 現代詩
- 28 ■ 清流散文
- 29 ■ 佛意小小說

佛教美學

- 31 ■ 蓮花之美
- 32 ■ 寺廟之美
- 33 ■ 佛像之美



紙上藝廊

- 35 ■ 佛畫—普賢菩薩
- 36 ■ 電子畫—智慧燈火
- 42 ■ 攝影—晶夢

創作佛曲

- 53 ■ 臨別的贈言
- 56 ■ 人成佛成
- 59 ■ 誕生



空中廣播劇

- 63 ■ 第十八場～與師子光辯論
- 65 ■ 第十九場～降伏外道鉢伐多
- 68 ■ 第二十場～戒日王之邀
- 71 ■ 第二十一場～著“破惡見論”
- 72 ■ 第二十二場～二王爭玄奘

禪茶

- 79 ■ 茶詩
- 80 ■ 茶公案
- 81 ■ 茶之花

素食風尚

- 83 ■ 慈悲素
- 84 ■ 健康素
- 85 ■ 環保素



悠遊書房

- 85 ■ 書桌上的書籤
88 ■ 本月讀書
99 ■ 書房的風景

生命情境

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

處世金丹

- 107 ■ 智者不因人恭敬或輕慢而撼動
108 ■ 公正無私方能得大名聲
109 ■ 斷除我慢離一切相精進

唯識學

- 111 ■ 前言
112 ■ 經之部
121 ■ 論之部
131 ■ 實修之部

唯美意境

- 133 ■ 琉璃玄音
134 ■ 花塵香氣
135 ■ 完美心情

本月專題：佛典中的全息宇宙

- 137 ■ 之一～什麼是全息宇宙？
147 ■ 之二～佛典中的相關記載
154 ■ 之三～結語：佛陀的先進大智慧！

蓮花特頁

- 157 ■ 之一
158 ■ 之二
159 ■ 之三

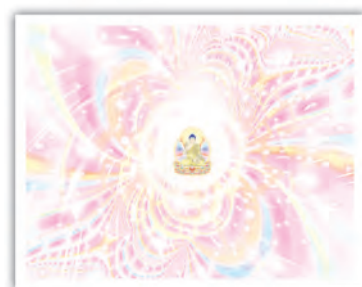
生活索引

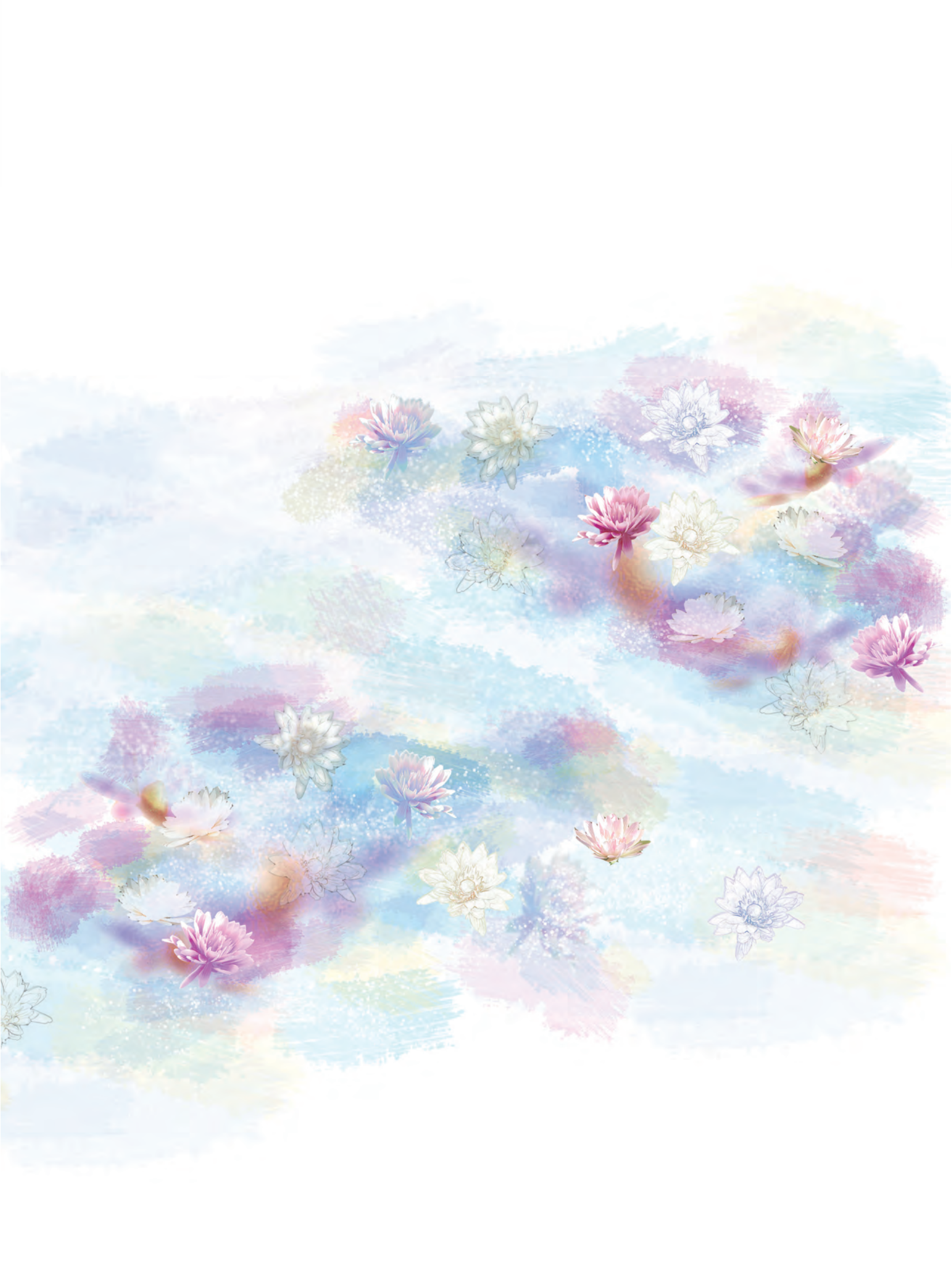
- 161 ■ 台北篇
169 ■ 北京篇
175 ■ 香港篇
182 ■ 澳門篇

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：雲中仙

封面設計：鄭秉忠

設計理念：那幻彩萬千的雲朵

無間斷的虹現

千百萬朵的

七彩美蓮

自彩雲中湧現

猶如天女散花

燦爛繽紛

.....

封面意境：日耀天輝

照亮了天地萬物

在耀眼的金光照耀下

剎那間

雲朵瞬間渲染了

繽紛色彩

並且不斷的變換顏色

遍滿整個天際

從雲湧出

那朵朵七彩美蓮

猶如仙境般夢幻

.....

封面詠詩：日耀天輝佈滿天

繽紛祥雲虹彩豔

朵朵彩蓮雲海現

身境恰似雲中仙



2011年11月8日是立冬（農10月13日）

立冬禪詩

編撰／無語

美學設計／麗天

纔看立冬日

又是臘月一

光陰不待人

錯過好時節

喝一喝

——天岸昇禪師

才過著立冬

又到臘月一

光陰如梭不等待人

一不小心就錯失了好時節

喝一下！

天岸昇禪師過著立冬或臘月

仍不忘提醒著弟子或眾生

立冬或許只是時節之一

但每一個時節

就這樣日日月月、歲歲年年

一眨眼的攸忽而過

而且如逝水般匆匆而逝

再也不能復返

也從來不會停下稍歇的等待人

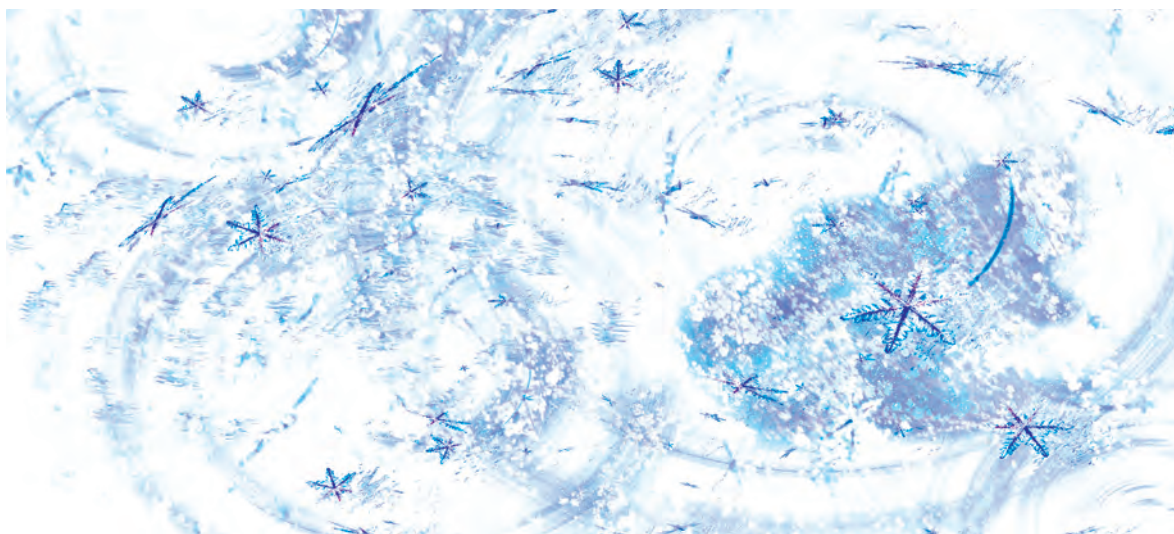
那麼再不珍惜把握珍貴的光陰

真的會不經意的錯過開悟証果的好時節

所以

為了慈悲的警醒大眾

禪師便一大喝了一聲！



立冬季節卡

Season's Greetings

季節的祝福

立冬念佛到君傍

一句彌陀意味香

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

我心吟詠——

慈悲小詩

慈悲的畫像——

觀音慈顏

美學設計／文雪

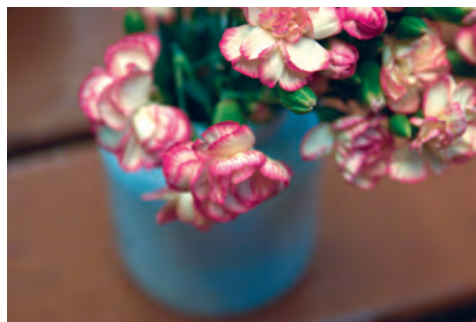


念彼觀音力，不能損一毛。

～ 妙法蓮華經

愛心花語

撰文・美學設計／忠



小愛昇華為大愛
大愛更包容小愛

世間許許多多的人事物
往往不是那麼的如意
但是愛的本質確是貼近圓滿的滋潤甘霖



善的層次
愛的能量



正確的愛如晴空萬里 日暖大地
縱然滄海桑田
大愛事蹟 也永留於世



慈心的觀照
愛心的展現



吟詠心境——

慈悲小詩

文／明珠花鬢 美學設計／慈心花

慈悲是燦爛的陽光
帶來了光明與溫暖
慈悲是美麗的花朵
讓人從心底感動而喜悅
慈悲是初春的小雨
帶來了潤澤與生長的契機
慈悲是夏日的雲朵

帶來了舒卷與陰涼
慈悲是秋天裡的層層楓紅
綻放了人們臉上的潤紅笑靨
慈悲是冬天裡的暖爐
驅散了孤獨的寒夜冰冷
慈悲是一切美好的源頭
值得一切眾生傾心



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211回

般若空慧——

時時與空相應

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清 心 小 語

— 與生命對話

心語／清涼月 美學設計／花水香氣

人生中的悲與智
是必須完成的功課

對於問題
先接受實況
再了解狀況
然後再求改善

時時刻刻
維持 警醒 清明
就是修行

每人皆得利
是名佛道

在空中遊戲
在空中作業
在空中解脫
渾然忘 空

靜坐——
高貴的存在
莊嚴的生命



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第211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



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

集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？若集聖諦清淨，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。

P119Ⅲ欄11行～P122Ⅰ欄20行

佛開示：集聖諦清淨，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？因為集聖諦、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。

什麼是集聖諦？首先來研究什麼是“集”？集是聚集、招聚的意思。什麼是諦？是審實不虛的意思，也就是真理。所以完整來說明，集聖諦就是聖者所觀察體悟苦為什麼聚集的原因；簡單扼要的說，集就是——苦因。

佛法是極度精密與完備的，當我們觀察完三界皆苦以後，由於這個苦已經是一個存在的事實，所以我們只有如實的觀察與接納；但由於佛法並非認命的宿命論；相反的，是非常積極、樂觀、奮

鬥的創造命運者。所以當苦的事實已經發生以後，進一步的就要澈底的了解：背後的原因是什麼？也就是：到底是什麼造成了苦？也就產生了四聖諦的第二聖諦——集聖諦。

所以，我們現在可以好整以暇的面對這第二個步驟：集聖諦；讓我們冷靜的、清明的、客觀的、全面的、深深的思索一遍：到底是什麼因產生了苦果？說實在話，就在這深刻的思索過程中，我們加深了對於佛陀的讚歎與服氣，因為如果沒有佛陀的開示，我們很可能想破了腦袋，也很難找到真正的原因。但我們是幸福的，當我們經過深度思惟，心也懸宕在自己的答案對不對時，當我們一攤開佛法的答案——渴愛！我們的心觸動了，被這偉大的智慧所觸動了；我們的腦震撼了，被這殊勝的真理震撼了。



南傳法句經中有一著名的偈子：「從愛生憂患，從愛生怖畏；離愛無憂患，何處有怖畏？」意思是一切的憂患怖畏都是由渴愛而生，當我們離開了渴愛，也就離開了一切的憂患怖畏。在這裡，渴愛由於詩句須精簡的緣故，被簡化成了只有一個字——愛。

到底什麼是愛？愛與渴愛有何不同？如果要劃分清楚的話，愛是清淨無染的，渴愛是執著強大的。所以，由法句經中清晰的開示中，我們明白了：一切的苦，來自於“渴愛”；因為憂、患、怖、畏只是苦的變奏，都是苦果；而苦因則已清清楚楚的現身了——渴愛。

愛則不同，愛從廣義而言，也就是慈悲的另一個代名詞。其實，清淨的愛是可以與所有美德連結的，例如慈愛、寬愛、友愛、大愛……當愛還原到一個澄澈的意境時，它成為成就最大的力量，可以說：愛是宇宙最大的建設力量。所以，愛的力量是強大的，強大到不可思議的境界；強大到可以令一個人狂喜，也可以令一個人狂悲；皆因愛的力量實在牽涉到身心的奧秘，當我們擁有愛時，自然而然氣脈通暢，甚至放出無比的光亮；相反的，當我們恨時，由於它與愛恰恰相反，所以它是負面的力量。也可以說：恨是宇宙最大的毀滅力量；當恨的情緒占據了我們時，氣脈也必定是阻塞的，全身也必定暗淡無光。

眾生是光之子，在光明之中，有愛有能量；相反的，在黑暗之中，無愛亦無能量。所以，修行在修什麼呢？其實也可以說：就是不斷的讓這寶貴的生命，



生活在光明之中。所以光＝愛＝能量＝一切善法；當一個人的愛越強大，這個人的修行也就越進步了。但是，如果誤用了這股強大的力量呢？那就等於在光明中任由黑暗占領，在善良中任由不善良併吞……什麼狀況下會誤用這股強大的力量呢？就是執著，也就是在原本可以清清淨淨的愛中摻雜了許許多多的雜質；那麼雜質的多寡也就決定了誤用程度的多寡。

更進一步的說，所謂摻了執著雜質的愛就是：渴愛！所以偉大的集聖諦就是要我們澈頭澈尾的明白：苦因就在於渴愛！！於此聖諦要好好的、甚深的學習與鞏固，於是精密的佛法即有“三轉十二行相”之因應。

什麼是三轉？可以簡示之：

一、苦聖諦

（一）初轉：

「說此為苦諦」之示轉

（二）第二轉：

「應遍知（永斷、作證、修習）苦諦」之勸轉

（三）第三轉：

「已遍知（永斷、作證、修習）苦諦」之證轉

二、集聖諦

（一）初轉：

「說此為集諦」之示轉

（二）第二轉：

「應遍知（永斷、作證、修習）集諦」之勸轉

（三）第三轉：

「已遍知（永斷、作證、修習）集諦」之證轉

以下三、滅聖諦。四、道聖諦也是



一樣的結構，故不再贅述。由此三轉中，我們深深的明白了佛法學習步驟的嚴謹：三轉即初轉的示轉、第二轉的勸轉、第三轉的證轉，歷經了四聖諦的顯示、勸修以及最後的證入。

什麼是初轉的重心？即以集諦為例，即是明白的宣示：渴愛為苦因是集諦。什麼是第二轉的重心？即修行者進入被勸修的階段，要對這樣甚深的集諦正知見，歷經了（一）永斷、（二）作證、（三）修習的過程，也就是針對“渴愛是苦因”的這項正知見完成了完全接納與了解的學習。什麼是第三轉的重心？即修行者針對“渴愛是苦因”的這項正知見完成了分分秒秒不離開的完整學習，也一樣經歷了（一）永斷、（二）作證、（三）修習的過程。

由集聖諦之三轉的研究當中，我們甚深明白了修學佛法的精密準確與不可馬虎；因為佛法的學習，攸關生死大事，所以當然必須精密準確，也絕對不可以馬虎。接著來研究什麼是十二行相？這是隨著三轉，而發展出來的四行相：眼、智、明、覺，以集諦為例簡示之：

集聖諦

（一）初轉：

- （1）眼行相
- （2）智行相
- （3）明行相
- （4）覺行相

（二）第二轉：

同上

（三）第三轉：

同上

其他苦、滅、道聖諦結構完全相同，故不贅述。

歸納得之：

十二行相 = 三轉（初、第二、第三轉）× 四行相（眼、智、明、覺、行相）

此四行相的過程，以集諦為例，即是對於“渴愛是苦因”這項正知見，有了開眼→得智→明白→覺醒的完整過程，有了這樣的完整過程，此項正知見，便深植於八識田中；再也不會動搖，這就是集聖諦修行成就了。

不會動搖的集聖諦，多麼了不起的成就！意味著對於渴愛的這項大苦之因，已經完全明白，再也不會被八風所動，

任何的利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂臨身的時候，我們都保持著一顆智慧明覺的心，就是：遠離渴愛！

就是因為甚深瞭解了渴愛為苦因，才能真正開始正確的怖畏渴愛，也才有可能遠離渴愛之無明，進入第三步驟的學習：滅聖諦。明白了苦果，也明白了苦因，就要到達滅苦的境界才能永遠的離開苦，而滅聖諦正是苦永遠離開的狀態。佛法是教我們如何離苦得樂的，是無邊苦海中的光明燈塔與船筏，既已得知，即需戮力而行，則離苦得樂、光明大樂的神聖莊嚴時刻必將現前！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

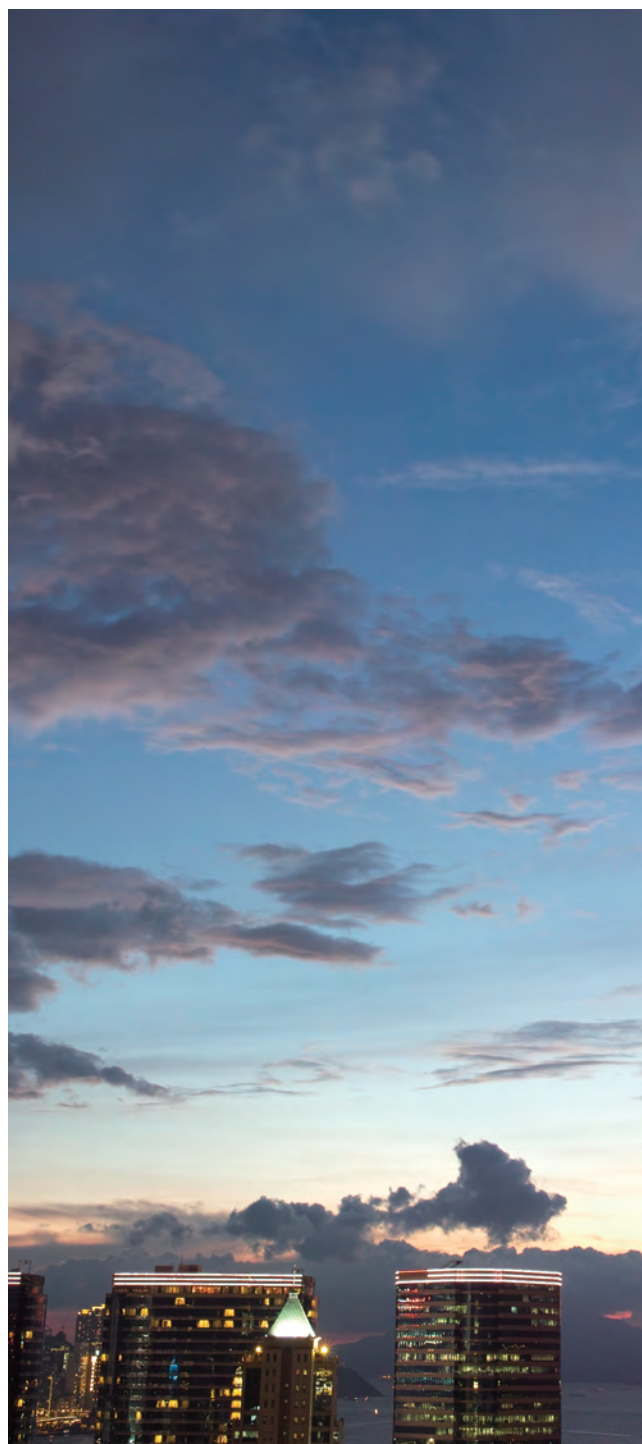


般若空慧——

時時與空相應

文／文華智慧 美編／博文

本體空之狀態
早就永恆的在那
而我們必須覺知它
也就是與之取得某種形式的聯繫
也可以說相應
對自己的身心才會
產生真正而巨大的改變
而且
聯繫的時間越長
越連貫
產生的效應就越大
也就是所謂的修行成片
而
這是非常重要的關鍵



靜觀偶得

Contemplation and Inspiration

萬物靜觀皆自得

四時佳興與人同

參水

看月

聽蛙鳴

靜觀偶得 —— 參 水

撰文／花賞 攝影／麗花 美學設計／晴花

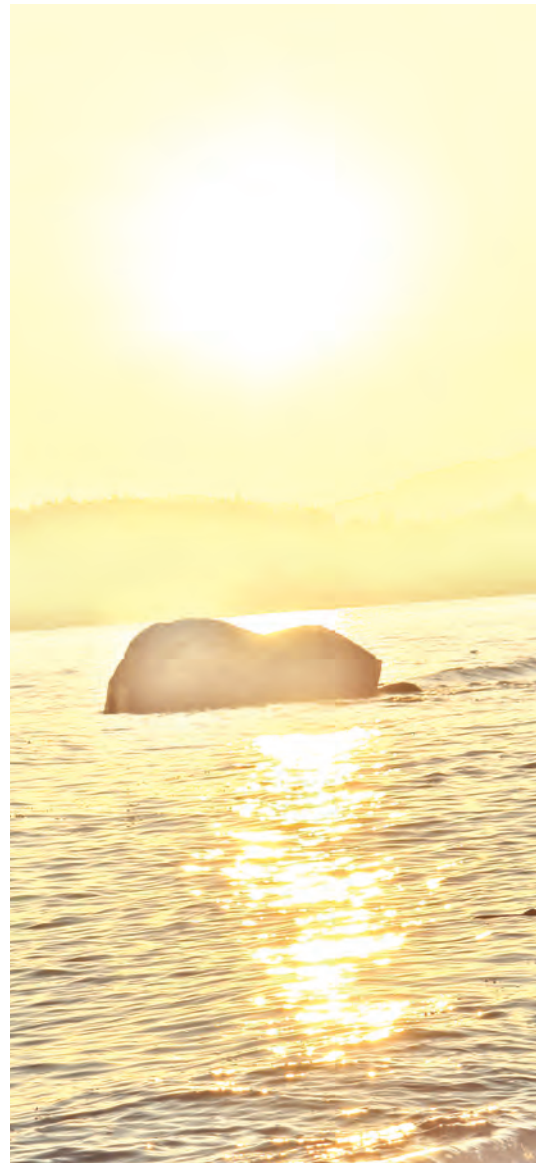
活水源頭 涓流不息
穿越萬里的旅程注入了大江河海
昇華的水氣化作了雲湧的天際線
群山雲天上的冰晶水語 帶來了豐澤的甘霖
迴旋的水舞如透明彩帶散出水花 沁涼心頭
而大湖泛舟著清晨曙光
穿透著花香 露水映照出彩虹光芒
微風輕拍著水珠落入泥土 滋養著根莖…

滴水匯流 絲泉源頭
冰山融泉 流水波紋
大河江水 傾注海洋
浪濤潮音 飛雨奏鳴
露水花緣 虹彩故鄉

水之型態 水之柔美
水之涵養 花香水氣

開水潤喉 清新解渴
水在我身 自體循環
水在他方 大地輪迴
水中有我 水中無我
人水相依 人水兩空

當學習的旅程 圓滿之時
成就 就猶如一滴水 回歸到了大海……



靜觀偶得 ——

看 月

撰文／海風

攝影・美學設計／夢海



皎潔明月升起在入夜的大地迴風裡
伴隨著日落之後的燈火餘暉
同時帶著幾分涼意
忽而 月茫逐漸矇矓於雲邊視角
繁星點綴在銀河樂曲的弦邊上
閃爍流動 消逝在長闊的地平線裡

繁星萬點 銀河之夜
夢月森藍 幻月行空

如同自古以來的記憶
水邊的月影 光燦斑剝
遙望先人曾經看過而歌詠的月亮
照著每個人的過往與當下的心境
親自感受傳說故事微妙菁華
就在那個輪迴滿月之時
潮汐再度拉近海岸線
隱末了昨日踏過的足跡

春月 夏月 秋月 冬月 弦月 新月 滿月～
於今月化做了晶透月盤
與荷花佇立在寧靜蓮池裡
寺廟屋簷下敲響了鐘聲
迎接著入夜的燈火通明 輝映著星辰大地
登樓望月 對月茶飲
星河樂曲伴隨著談笑風聲
喝下杯中月 遙望池中月
記憶往昔月 欲睹明日之月
夜風忽鳴 花瓣揚飛 紛落水鏡
此時月下花影點綴出陣陣漣漪
波動著琉璃月光

銀月大地 日月同輝
雲中空月 半山月泉
花雪新月 風樹月影
荷池明月 空花水月

靜觀偶得 ——

聽蛙鳴

撰文／蛙聲 美學設計／鳴仁

蛙鳴

響亮如銅鈴

在荷塘池邊

或在美蓮荷葉上

安然不動

此起彼落的演奏

大自然生命之歌

大自然的美

傳達著

齊鳴的快樂

述說著

生命的喜悅

心～

在聲聲蛙鳴中

平靜 安定

蛙鳴

此起彼落

有時一同唱和

有時相對歌鳴

彷彿用蛙鳴

表達著

雨後天晴虹橋迎

眾蛙出水相爭鳴

聲聲連夜響不停

預報今收樂豐餘



文學篇章

Literature Chapter

妙筆似花
心觸神會

詩——
現代詩～
悠遊

散文——
清流散文～
時光白沙

小說——
佛意小小說～
出海尋寶

現代詩—— 悠遊

撰文・美學設計／忠

飽滿的能量，歌唱出純淨音符。
音速共振著流動花海，
奔快迴盪在夢藍山谷間。
觸動內在深處的清明泉水，
盛放出光與愛。

悠揚的音符，跳動的旋律。
輕快節奏的，純善的美意。
用心去感受，意境來營造。

心靈羽翼～化作翔空萬里的翅膀。
微調著心情幅度，展翅迎風，
感受那陽光灑落的溫暖。
體驗著隨風透心的涼爽。

而幽靜的步道，
典藏不住奔放自由的森呼吸，
風吹草原的舞動，層山疊山的樹影清芬，
品嚐一口釋然奔放的自由，
階梯瀑布，天女散花。
無束縛的心，無雜念煩擾，
清新流泉讓心倘佯在彼岸，清澈見底。

思念回憶著寧靜歸處，
是什麼在不斷呼喊著，
不如乘風而去～隨意而安



放開繁亂的節奏，
讓這一秒的心安住在空明境地
迎接下一刻的悠遊奔放。

大愛眾生，能量飽滿，
悠遊奔放，怡然自得。



清流散文～

時光白沙

撰文／秉忠

美學設計／浪花

時光如白沙般從指縫間飛逝而去，讓曾經消逝在記憶迴旋夢痕中，隨同昨日風景飄向遠方浮雲裡，氣旋流轉於飛揚髮線，晨陽光蘊浮現輪廓，睜開輕閉雙眼，望著變換莫測的大地長空，忽如期來的驟然新雨洗淨塵染的空氣，在那深呼吸間，試圖找尋視線對焦點中，同時也拾回了久違的寧靜芬香……

踢踏著水花，披著彩衣長揚漫步著腳步，找尋著屬於自己的田園美境，輕柔拋出手中的蒲公英，隨著一片片雪花般舞動翱翔，三五成群由遠至近，聚散有序從地平線起飛，風動散華出美麗景色。

視線拉回逐漸化開的朦朧色彩，畫意奇境的廣角視野，收納著山野晴空，水夢幻彩揮灑流過層次變換的冷暖色系，筆觸透明點綴流動奔放之線條渲染著氣流，柔化著花香，親近不斷湧現的氤香花海，神采飛揚，通體舒暢。看到的、聽見的，聞到的，試著不執著品嚐著這一切，視野柔焦外的迷離光影逐漸清晰，而色彩融合著時空夢曲，輕踏天邊彩虹迴廊，浮空掠影，隨風吹過壓縮時空，讓悠揚小船划開水面，歌謠著一篇篇勝麗奇景。

時間不斷承轉著一切，就在那風中、在雨中、在山中、在水中、在夢中、在期待中、更在大愛滋潤中成長。展望未來猶

如新的一頁日記開始書寫，黃金般的陽光閃爍著波光嶙峋的每一刻，一生都在尋覓的答案，就架構在大愛與實證上面。

幾許清風揮送白雲，時光刻劃出了不同的人生與境界，而佛法的意涵更是超越時間與空間，指引著我們解脫輪迴的無上珍寶。





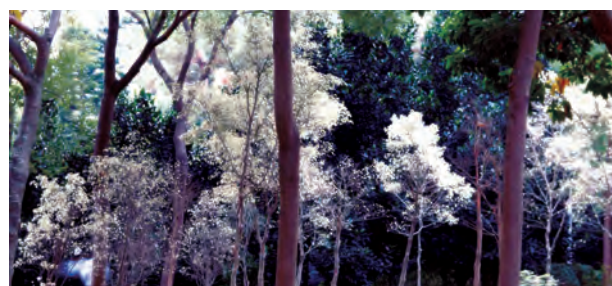
佛意小小說 —— 出海尋寶

編撰／盛光

美學設計／心美

小小說

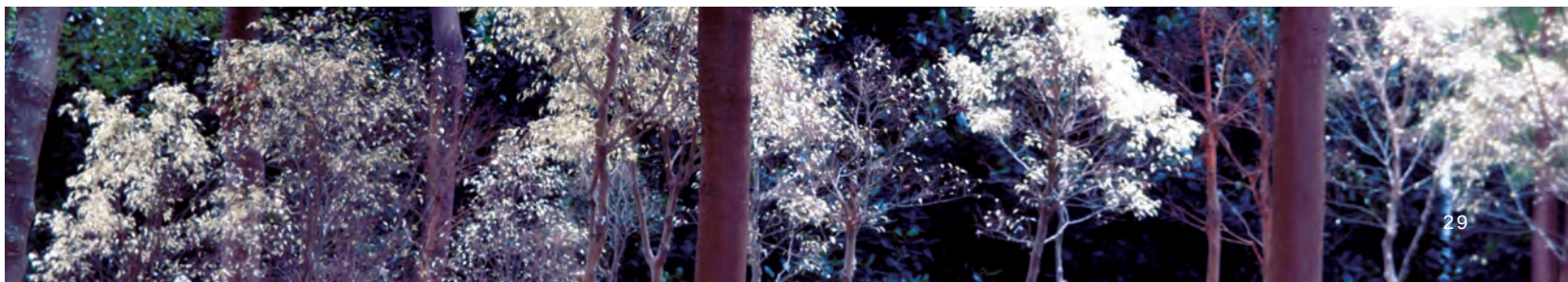
很久以前，有五百人追隨一個導師準備航海去採拾寶物，導師告訴眾人說：「大海中有五種難以越度的困厄，分別是激流、漩渦、大魚、女鬼、醉菓等，能越度這五難者，才可以共行。」眾人應諾之後，就乘風入海而去，好不容易克服萬難，到達蘊藏各種寶物的地方，於是個個分別去採拾寶物。其中一人，忍不住菓香的誘惑摘了來吃，結果竟一醉七日不起，其他人則已然紛紛採得許多豐厚的珍寶，由於疾風將至，要趕快順風而行才可以，就鳴鼓集合眾人，但怎麼算就是還少一個人，大家趕緊到處去找人，結果看到這個人竟醉臥在樹下沒醒過來，於是就攙扶著他，這醉人便折一樹枝當拐杖，拄著身回到船上，一起回到了家鄉。家鄉的人們聽聞此趟入海豐收而還，都來港口迎接他們。醉人看到大家都滿載了許許多多的奇珍異寶而歸，受到眾人的歡迎，自己卻什麼寶物都沒拿到，就一個人悶悶不樂的拄著樹枝到市場去，打算賣掉它，市場裡有人開價要買這根樹枝，就賣給了這人，醉人不解地問：「這杖有何功德？為什麼會值錢呢？」這人就告訴他：「這可是樹寶



啊！若將之搗燒後用來熏一熏這些瓦石，瓦石會變成好東西呀！」醉人一聽恍然大悟，一方面慚愧自己之前耽誤了大家的行程，一方面也感恩龍天與諸佛對犯錯之人的不捨與救度啊！

佛意

本故事出自眾經撰雜譬喻。導師即指菩薩；五難者則指色、受、想、行、識等五陰。寶物比喻為信、戒、慚、愧、捨、慧等所謂的般若七聖財。醉人是指從心懈怠之人，折取寶樹枝則意謂雖然醉人不聽教導，受菓香誘惑而懈怠，但仍然給與無盡的機會與法教，勉其人更加惕勵自己要精進修行，至於熏蒸瓦石成珍寶則是指了解經教之珍貴，精進地以經道薰修諸無明行，使皆成清淨法器。因此，要越度輪迴大海，真的要謹記善知識的教誨，不能輕易的就執取色、受、想、行、識等五陰所變現的種種幻相之中，才能獲得般若智慧與功德，而且要謹遵法教，永不懈怠的努力精進修行，才不會又沉醉於無明之中，並且要依靠佛陀的經教來薰修自己，轉無明為清淨明覺，成為真正的法器，則舉足皆是道場，觸目無非正覺。



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

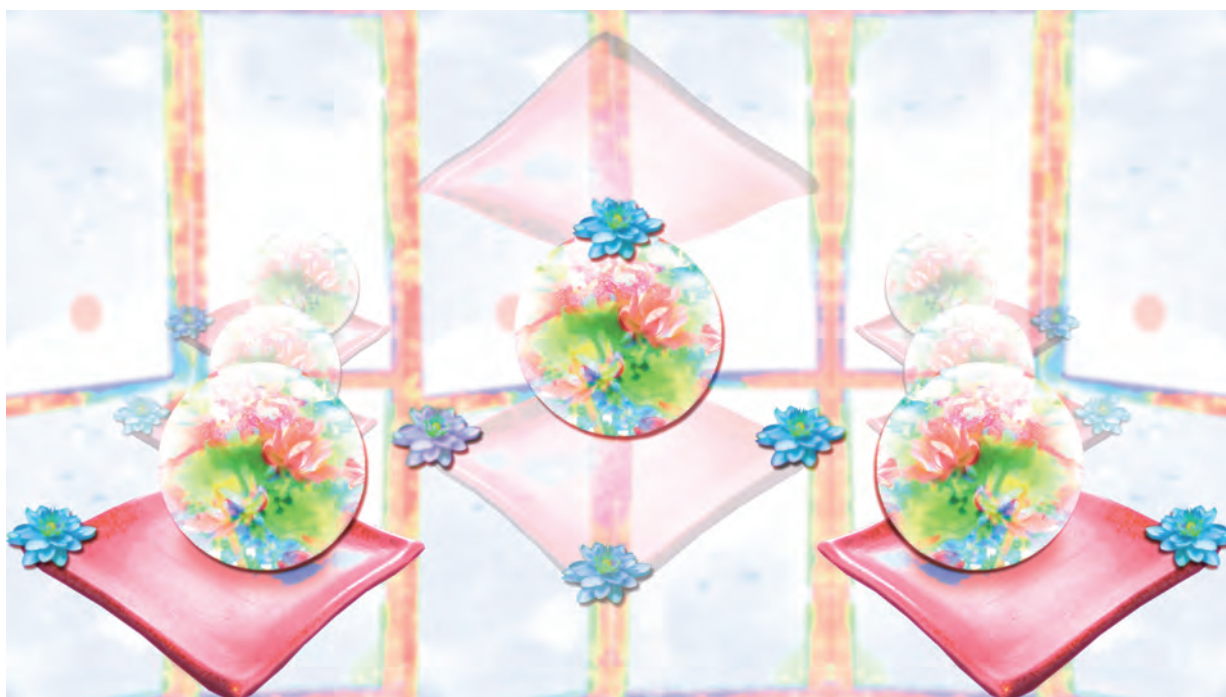
佛相之美——

觀音菩薩

蓮花之美——

無塵

畫面構成/鄭博文



蓮花偈

如水生蓮 塵垢不著
～七佛經

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～普賢菩薩

二、電子畫藝術家：鄭博文

本月展出作品～智慧燈火

三、攝影藝術家：鄭秉忠

本月展出作品～花容

佛畫藝術家：蔡承訓

本月展出作品～

普賢菩薩



電子畫藝術家：

鄭博文

本月展出作品：

智慧燈火



作品名稱：飛彩旋光 燈花物語



作品名稱：石砌夢影 紫燈之蓮



作品名稱：華圓滾滾 萬燈乍紅



作品名稱：水鏡花雲 晶燦燈明



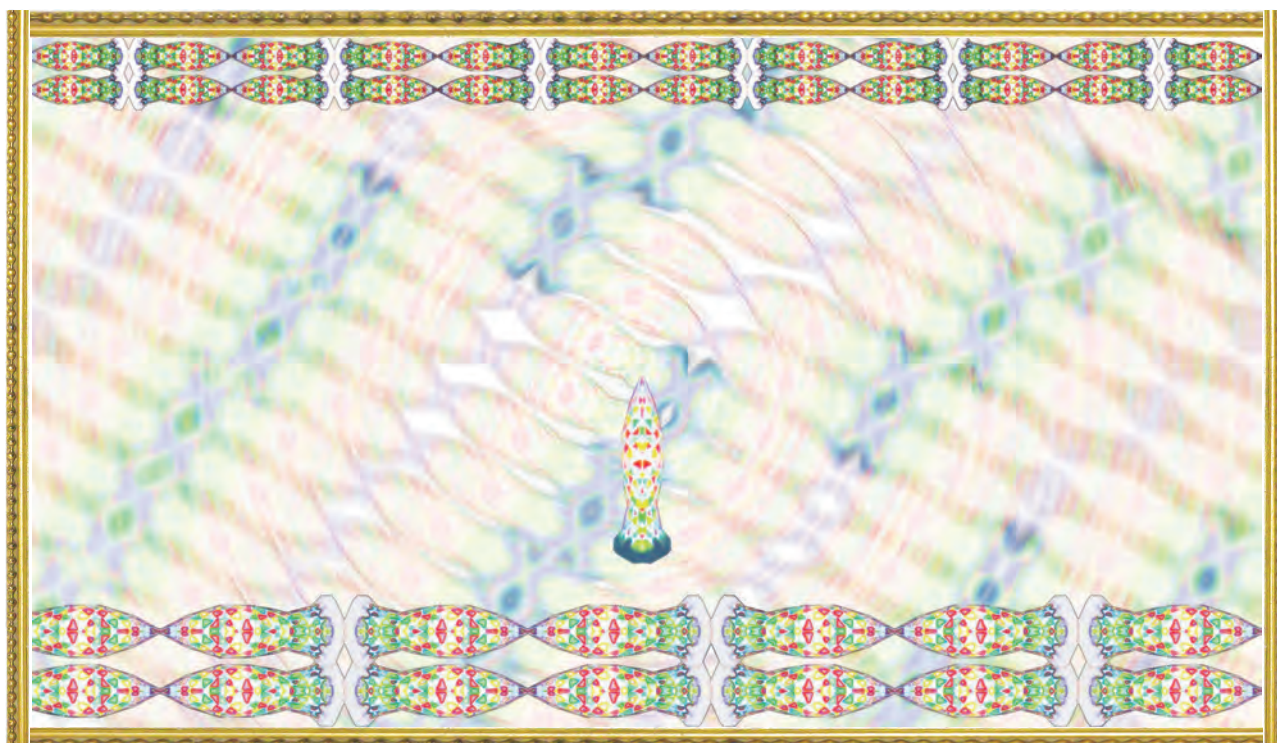
作品名稱：柔美心淨 華燈禪境



作品名稱：燈影爛漫 夢迴遊蹤



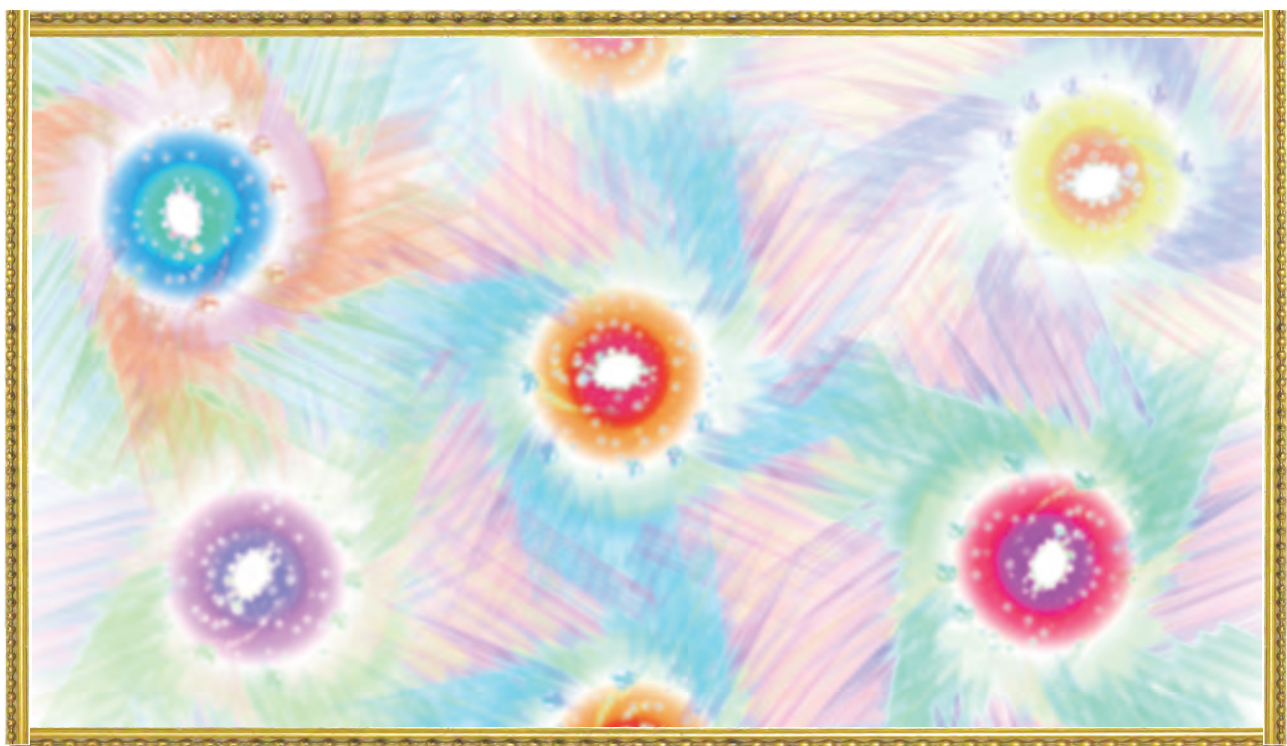
作品名稱：燈旋留影 彩雲溢香



作品名稱：層層共振 光子燈緣



作品名稱：圓燈自然 臨窗寫意



作品名稱：光蘊燈明 旋風之歌



作品名稱：夢彩花緣 翔燈藝境

攝影藝術家：鄭秉忠

本月展出作品～

晶 夢

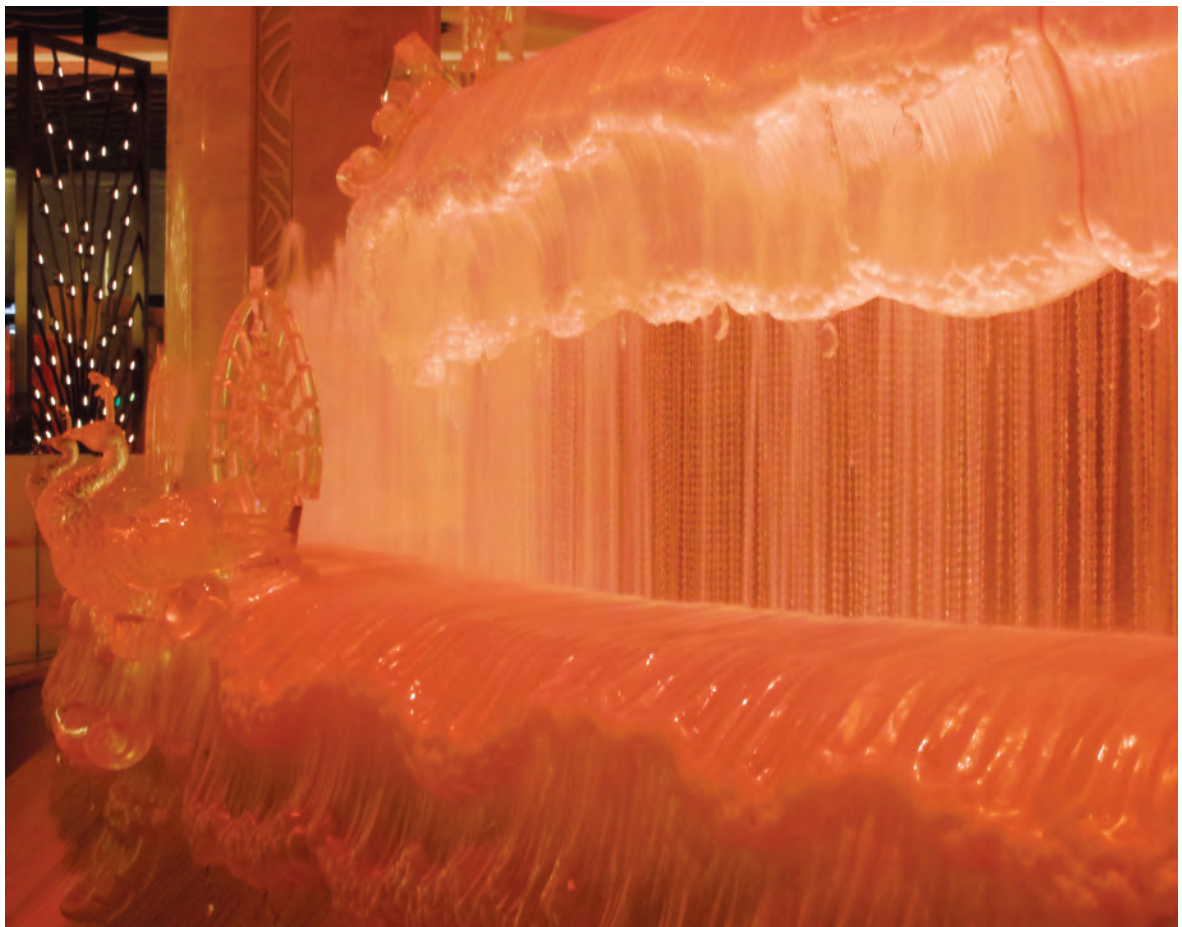
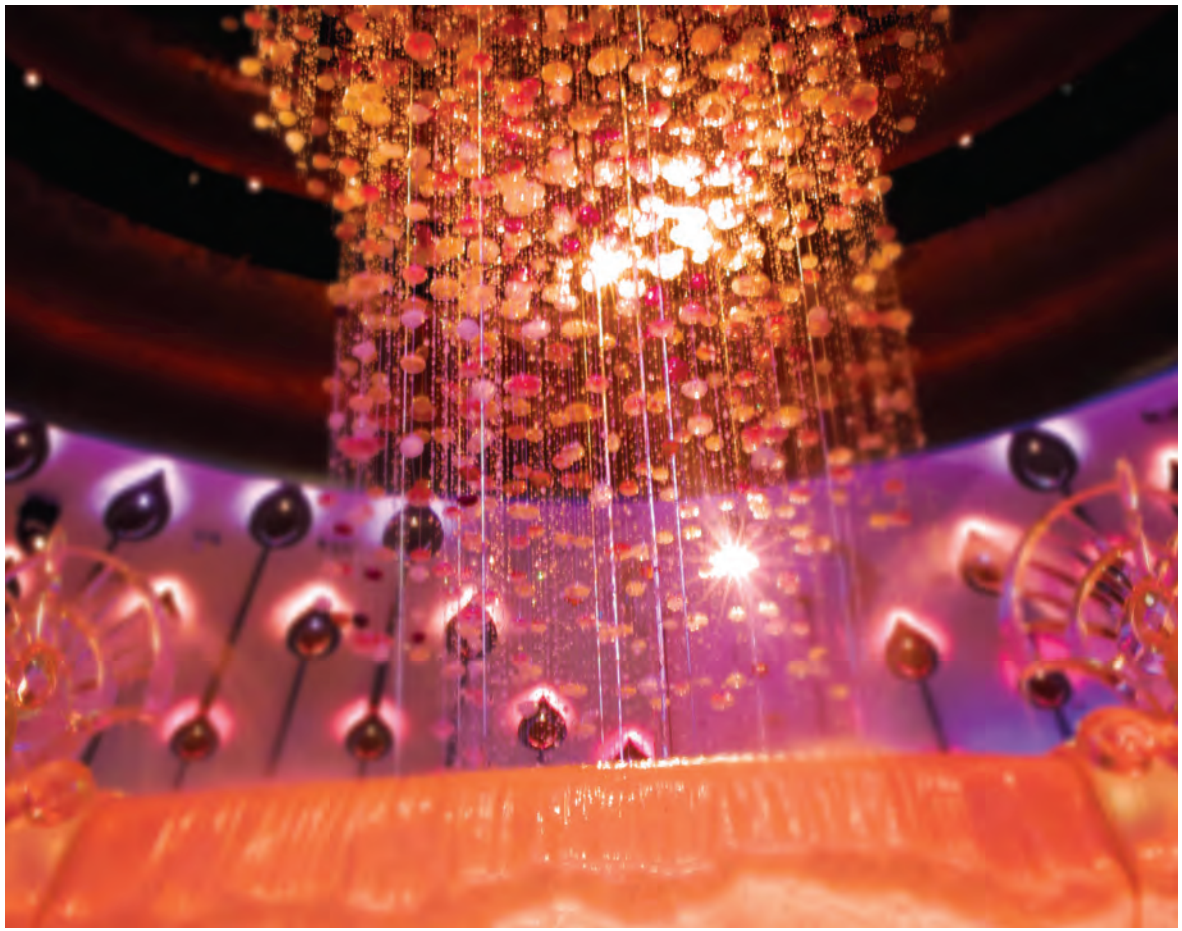


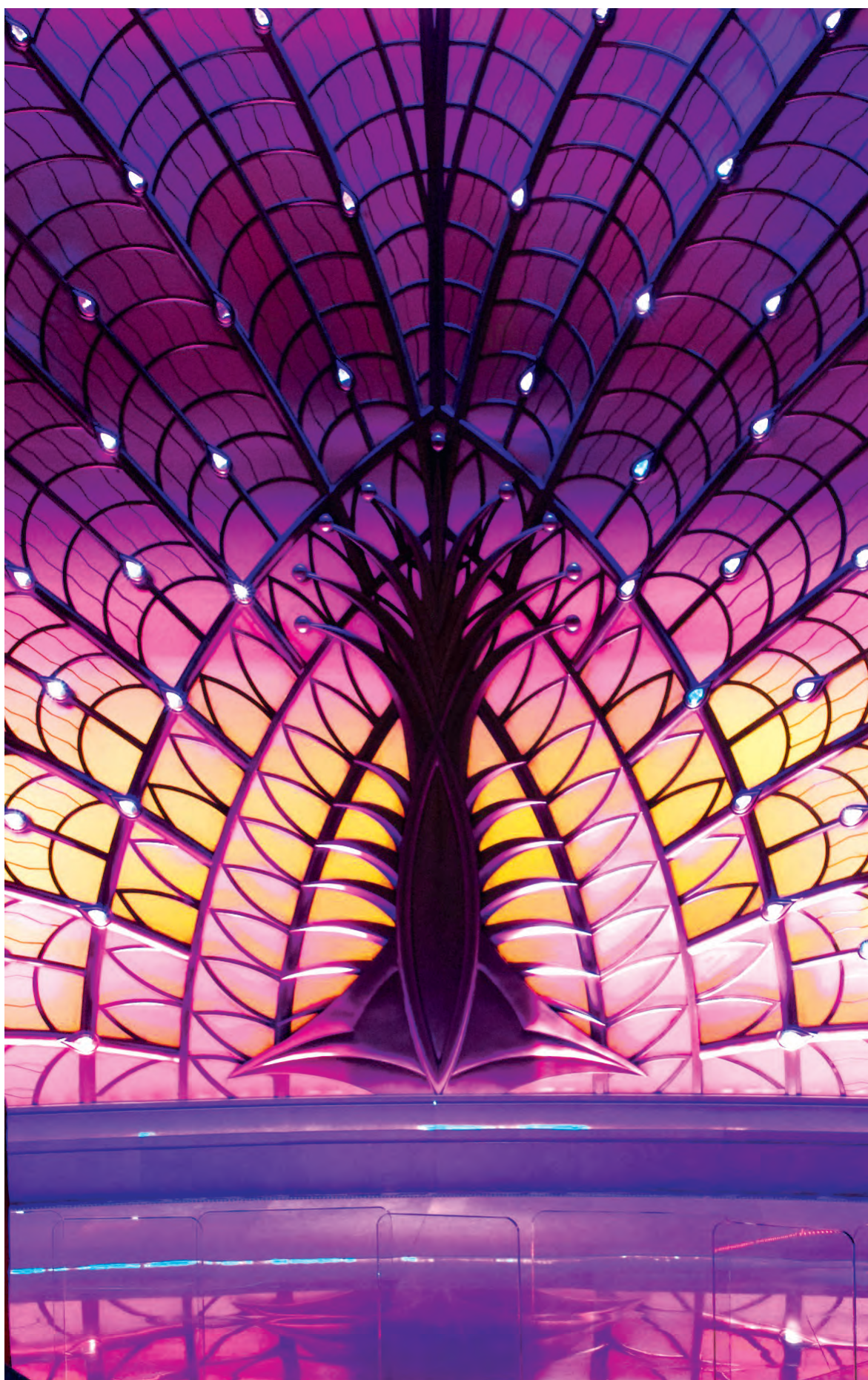




















創作佛曲

Buddhist Song Creation

純真的心
唱出純真的歌聲

本月聆聽～

一、臨別的贈言

二、人成佛成

三、誕生

創作佛曲之一——

臨別的贈言

歌 詞

在那雪鄉西藏高原上

我用血淚寫下了生命之歌

悲慘的童年 復仇的苦痛

求道的辛酸 成就的光明

現在我即將離去

請你記得這個凡夫成就的故事

莫再流浪世法 莫再虛度光陰

一期生死匆匆 人身一失難得

末世暮鼓頻催 天災人禍頻仍

趁早精進修行 永斷生死輪迴

～郭韻玲 作詞

曲 譜

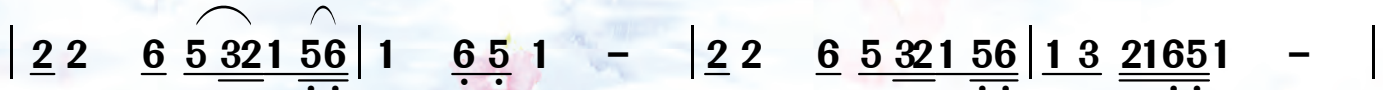
臨 別 贈 言

作曲／林隆璇

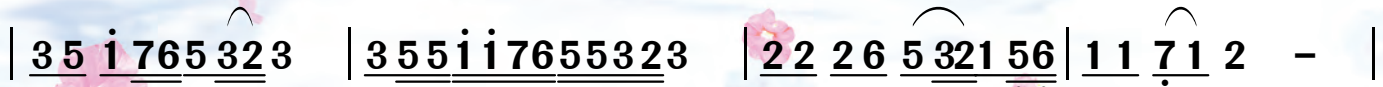
4=F



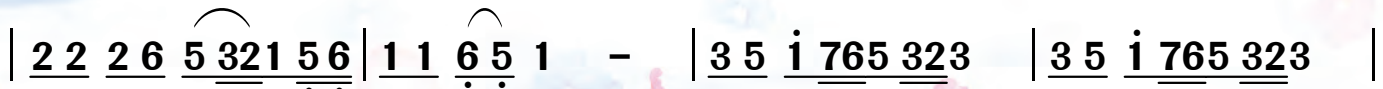
在那雪鄉 西藏高原上 我用血淚寫下生命之歌 悲慘的童年復仇的苦痛



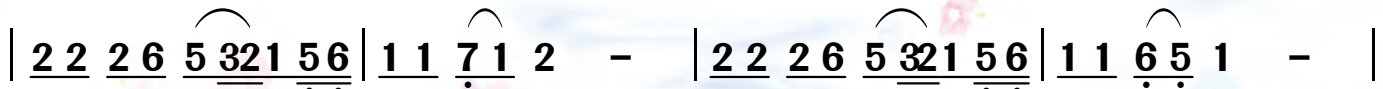
求道的辛酸成就的光明



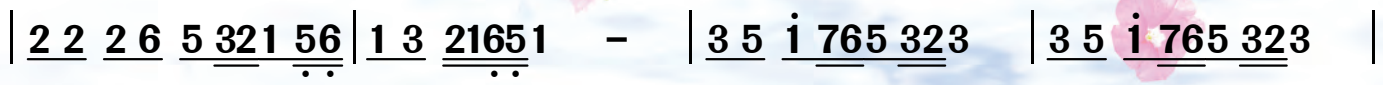
現在我即將要離去 請記得這個凡夫成就的故事 莫再流浪世法莫再虛度光陰



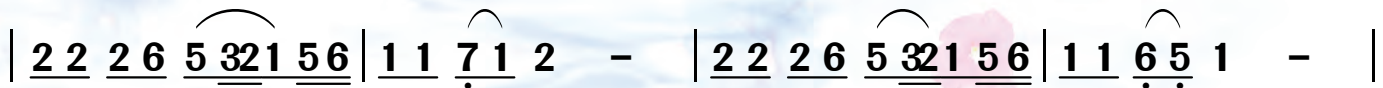
一期生死匆匆人身一失難得 啊



末世暮鼓頻催天災人禍頻仍 趁早精進修行永斷生死輪迴



啊



末世暮鼓頻催天災人禍頻仍 趁早精進修行永斷生死輪迴

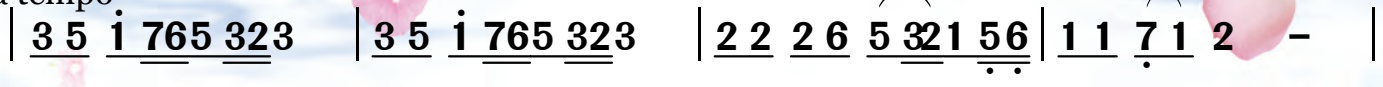


啊 末世暮鼓頻催天災人禍頻仍

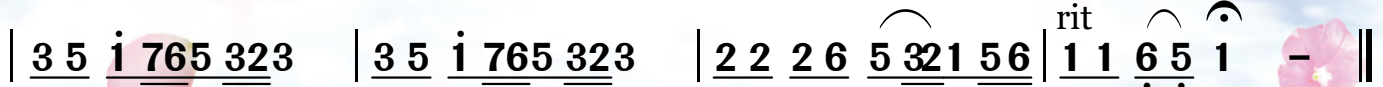


啊 趁早精進修行永斷生死輪迴

a tempo



啊 末世暮鼓頻催天災人禍頻仍



啊 趁早精進修行永斷生死輪迴

聽者知音的迴響

密勒日巴尊者的求道之路如此坎坷，可以說歷盡備受欺凌、骨肉離散、習黑法造業等人間至苦後才得遇明師，又因為早年的罪業必須經歷各種苦行的磨難才終於能夠好好修行，而後在無人的雪山大精進地苦修，終於獲得了大成就。從人間的角度來看，尊者的遭遇可謂悲慘至極，修道時什麼都沒有，必須靠吃野蕁麻草維生，然而這卻是充分的了悟世法的無常啊！再大的榮華富貴剎那間可以轉瞬即逝，再怎麼恩愛的至親骨肉也終須別離，尊者的

一生正就是最充份的說明了。也難怪尊者要諄諄教誨「莫再流浪世法，莫再虛度光陰」啊！而無論是要解脫這個人間苦難，或是要拯救這個人間的災難，都必須要仰賴修行，仰賴佛法的智慧啊！所以從尊者的示現，我們更清楚成就的光明，並不來自於外在的莊嚴華麗，而是來自於內在對生命實相的了悟與解脫，當我們的內在解脫凡塵，綻放智慧的光明，法身的莊嚴無比才真正是可以利益眾生的大壇城啊！

～美盛 留言



創作佛曲之二——

人成佛成

歌 詞

眾苦方沸騰

遍救懷明達

仰止唯佛陀

完成在人格

人成即佛成

是名真現實

～太虛大師 作詞

曲 譜

人 成 佛 成

作曲／林隆璇

D→E♭ $\frac{4}{4}$
♩=75

||: 1. 1 1. 2 | 1. 767 - | 2. 2 2. 3 | 4. 323 - |

眾 苦 方 沸 騰 遍 救 懷 明 達

| 5. 5 5. 5 | 5. 434 - | 3. 3 3 7 | 1 - b7 - |

仰 止 唯 佛 陀 完 成 在 人 格

| 6. 6 5 3 | 2 - - - | 1. 1 1 b6 | 5 - - - |

人 成 即 佛 成 是 名 真 現 實

| 6. 6 6 3 | 2 - - - | 1. 1 1 2 | 1 - - - :||

人 成 即 佛 成 是 名 真 現 實

轉E♭調

| 1. 1 1. 2 | 1. 767 - | 2. 2 2. 3 | 4. 323 - |

眾 苦 方 沸 騰 遍 救 懷 明 達

| 5. 5 5. 5 | 5. 434 - | 3. 3 3 7 | 1 - b7 - |

仰 止 唯 佛 陀 完 成 在 人 格

| 6. 6 5 3 | 2 - - - | 1. 1 1 b6 | 5 - - - |

人 成 即 佛 成 是 名 真 現 實

rit

| 6. 6 6 3 | 2 - - - | 1. 1 1 2 | 1 - - - ||

人 成 即 佛 成 是 名 真 現 實 *Fine.*

聽者知音的迴響

太虛大師的這首偈語，完全顯現了大師聰慧的慈悲心腸，以及力挽狂瀾的無畏氣魄。大師慈悲的感受到眾生苦難可以說已經到了沸騰的地步，而要普遍的救渡眾生出離這一切劇苦，就要靠明了通達諸法實相的智慧才能做到。然而，在我們的人生與日常生活當中，又要如何作到呢？太虛大師的偈語提供了實踐的方向與作法。首先在方向上是「仰止唯佛陀」，也就是我們的身口意應該要以佛陀為依歸，而不是以這個有限的五蘊之身為依歸。成佛，是所有修行人努力的最後目標，而佛陀正是已經通達諸法實相獲得無上正等正覺的人，他的教導與示現等於提供給我們一條道路，讓我們可以有所依循，並且與佛陀一樣解脫輪迴之苦難，獲得究竟的解脫，通達生命運作的實相。因此「仰止唯佛陀」可以說就是成佛大願，可以說就是誓與眾生共成佛道，也就是我們修

行的方向所在。其次，太虛大師認為在現代而言，要提倡務實的修行作法則是「完成在人格」，也就是要從人格的完善來做起，進而去修大乘菩薩行以成就佛道。從基本的五戒十善開始做起，然後作到先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。好好的從內在開始修起，觀照自己的心要如經典所說：「當作心師，不為心役」，因此修行之道，其實也就是紮紮實實的修正自己身口意的一切過失，增長善良與功德的老實行善之道。在這個過程中，當然會遇到許許多多的考驗，考驗著我們是否能繼續堅持善良、堅持愛，而佛陀真是太愛護我們了，他告訴我們通過這一切考驗的方法就是如金剛經所說：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提！」太虛大師的「人成即佛成，是名真現實」真是直達佛陀本心之言啊！

～美蓮 留言



創作佛曲之三——

誕生

歌 詞

明了智慧以為父

歡喜慈悲以為母

不生不滅以為地

內外瑩澈以為心

空有不著以為食

降伏妄念以為座

～蓮花生大士 作詞

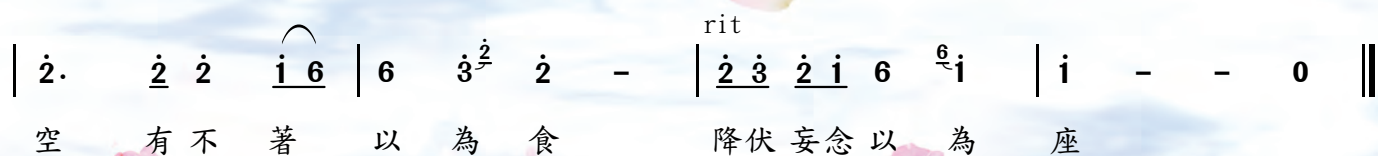
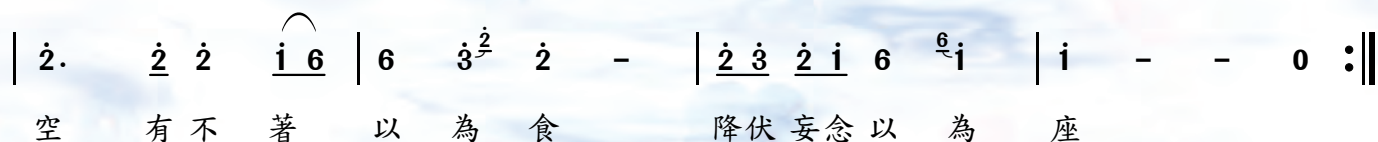
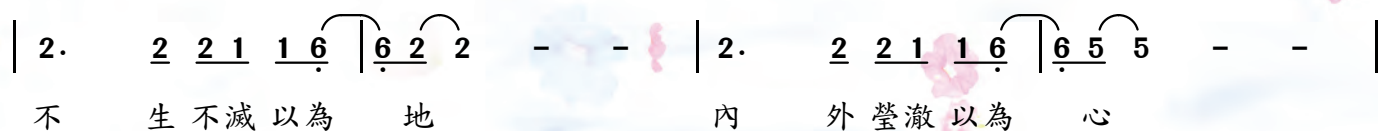
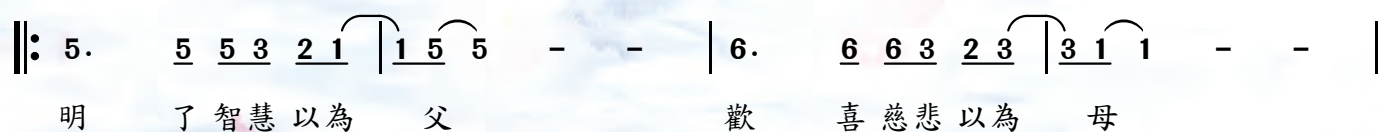
曲 譜

誕 生

作曲／林隆璇

C大調 $\frac{4}{4}$

♩=89



聽者知音的迴響

當烏仗那國的國王因陀羅部底王來到蓮花大海中，看到一名幼童端坐在大蓮花當中，散發出莊嚴的彩光，感到不可思議與無限的驚喜，於是便問這名幼童的父母是誰？是哪個地方的人？在這兒以何維生？等問題，幼童就以這首偈語來說明，他就是諸佛的化身—蓮花生大士。事實上這一首偈語同時也是蓮師對所有眾生的開示，慈悲的開示眾生如何長養法身慧命。亦即五蘊肉身其實是虛幻無常的，而真正重要的是法身慧命，因此每一個修行人的法身父母即是明了智慧與歡喜慈悲，如此才能孕育健全的法身慧命；法界不生不滅，是遠離一切有為生滅的永恆常存，因此這才是所有眾生的永恆家鄉；而一顆清

淨無染、晶瑩剔透的心，才是我們的本來面目，映照萬有而照朗群生；這樣清淨的法身慧命要以不著空有的飲食來長養他，沒有任何的我執與法執，因此才能成就廣大無邊的法身壇城，這才是給予法身最健康的飲食調養；然後如須彌山般穩定地安坐在降伏妄念的座位上，如千江有水千江月般的應化群生。蓮師的誕生如是，每一眾生法身慧命的誕生又何嘗不是如是，只要我們能深刻的認知到世間的虛幻與法身慧命的真實可貴，那麼我們整個人生努力的方向將會完全不一樣，真正穿越這虛幻無常的世間幻相，看到真實永恆的法界實相。

～茂盛 留言



空中廣播劇

Air Radio

本月播出：

唐三藏

第十八場——
與師子光辯論

第十九場——
降伏外道鉢伐多

第二十場——
戒日王之邀

第二十一場——
著“破惡見論”

第二十二場——
二王爭玄奘

唐三藏

世界組



唐三藏廣播劇——

第18場～

與師子光辯論



那爛陀寺的內院裡，一群人圍著玄奘與師子光居士而坐，聽他們各抒己見。

師子光說：

我精研中觀論和百法明門論多年
以這樣專門的立場

我認為瑜伽師地論既然說

「一切無所得」

那麼圓成實性也應該破斥

不能成立

所以我認為這部份

是相當有問題的！

眾人聽了，表示有點道理的點頭。

玄奘說：

我們已經聽戒賢大師講完了瑜伽師地論

我想應該要明白的一點是——

聖人立教 雖是各隨己意

但其實是來自於釋迦同一法源

所以絕不會互相抵觸

只是後人不能融會貫通 各執一偏

這是傳人的誤解

不是有問題！

眾人聽了，覺得更有道理的點頭。

師子光不以為然的說：

我覺得你這樣是心存定見

故意不對問題加以批判

這樣是不客觀的！

眾人聽了，不曉得到底誰才對了，有點茫然。

玄奘微笑說道：

由於已經跟你辯談多次

我覺得這麼大的論題

不是三言兩語 就可以解釋清楚

所以為了證明中百二論和瑜伽師地論

沒有互相抵觸的言句

並且為了讓後世學人不再於此生起爭議和誤解

我特地寫了“會宗論”三千頌

玄奘說罷，拿出自己的著作“會宗論”。

師子光聽了，有些意外玄奘竟然已有所著作，眾人聽了，好生佩服玄奘會著書論說；有人迫不及待從玄奘手中拿過來看，也有人湊頭去看，好不熱鬧。

就在此時，戒賢大師信步走來問道：

你們在看什麼？

一位答道：

戒賢大師

玄奘好厲害

寫了一本“會宗論”三千頌呢！

戒賢大師欣悅道：

噢！？

接過玄奘的著作也翻看起來，越看越高興，終於讚歎道：

老僧有了這樣的衣鉢傳人

真是倍感欣慰啊！

大家聽了，除了師子光有些小心眼的不服氣外，都以敬仰的眼光看著玄奘。

玄奘則謙虛但快樂的說道：

謝謝恩師！

戒賢笑呵呵的點了頭，大家也都非常歡愉於玄奘的優異表現。



唐三藏廣播劇——

第19場～

降伏外道鉢伐多



那爛陀寺前，來了一位態度驕慢的婆羅門外道鉢伐多，他大刺刺的把自己寫的言論貼在寺門上，而且大聲放話說：

我是數論主義的大學者

為了教化你們

我特地親自寫了四十條我們的教義精華

如果有人能夠駁倒其中一條

我就 以頭相謝！！

說罷就坐下來等待，過了一會，都無人出來相應；他就更加自負的站起來說道：

怎麼？

怕了我是不是？

如果再沒有人敢出來

就是你們認輸嘍！

此時出來一個居士，一把撕下論紙，並且用腳蹂躪一番。

鉢伐多見狀大怒的喝道：

你是什麼人？

膽敢如此糟蹋我偉大的見解！？

居士不慌不忙的回答道：

我是玄奘法師的侍者

此時玄奘瀟灑的走了出來，對外道說道：

我正是玄奘法師！

鉢伐多一時不知該如何應對，指著玄奘：

你——

玄奘不由分說的論說起來：

你們這些外道

都在以無謂的苦行虐待珍貴的人身寶

有的全身塗滿了灰

活像從爐灶裡爬出來的大貓

有的餓得兩頰深陷 再戴上骷髏作的項鍊

真像剛從墳墓裡爬出來的鬼怪



有的竟然身穿塗滿了糞便的衣服

又吃屎喝尿

與糞坑裡的瘋豬 又有什麼不同呢？

但是你們這些外道

卻仍然樂此不疲 甚至有人把自己給弄死了

這樣難道不是愚蠢至極嗎？

鉢伐多不服氣的說道：

你懂什麼？

這是偉大的苦行啊！

玄奘微笑說道：

我們偉大的釋迦佛祖

不是已經開示得很清楚了嗎？

就是——

過度的苦行 於修道無益

只有中道之行 才是成就之道啊！

鉢伐多接口：

好吧！

算是你講得有道理

可是我們也不只是苦行

還有很多深奧的大道理啊！

玄奘回道：

是嗎？

如果是似是而非的道理

那麼這個世界上不如沒有這些道理也罷

鉢伐多說道：

你憑什麼這麼說？

我就不相信我們的學說你通通讀過

玄奘得意的說道：

還偏偏就是——

你們的學說我通通研究過！

例如你們所提出的二十五條根本教

義

說 自性生大、大生我執，次生五
唯量，依次生五大、十一根
首先說其中的二十四諦是我所受用
卻又說如果除去了二十四諦，我便
能得到法體

這是自相矛盾的！

鉢伐多說：

這——

玄奘又逼視他說道：

還有自性既然是恆常不變
又怎能夠轉變作大 等法？

鉢伐多嚶嚶道：

我——我——

玄奘接著說：

還有 如果我的本性是常
就應該一如自性 而不應該是我
如果一如自性 則本體就不是我
最後也就不應該受用二十四諦了
玄奘直指鉢伐多的臉說：

所以——

你有什麼可以辯駁呢？

鉢伐多仍困獸猶鬥的說：

我一時——

說不出來而已！

玄奘笑道：

說不出來

豈不就是——

輸了？！

鉢伐多頹然垂首道：

慘了！慘了！

突然腦袋一片空白

什麼也說不出來了！

玄奘捉狹的大笑了：

哈、哈、哈——

這樣說來

你的項上人頭——

就是我的嘍！？

鉢伐多大驚道：

我——我——

玄奘這才不再逗他的轉圜語氣和藹的說
道：

我們大乘佛教 大慈大悲 愛盡一
切蒼生

怎麼可能為了區區小事

就真的取了你的項上人頭呢？

鉢伐多這才放下了心，陪笑道：

我想也-是-啦！

玄奘又一轉的說道：

這樣好了

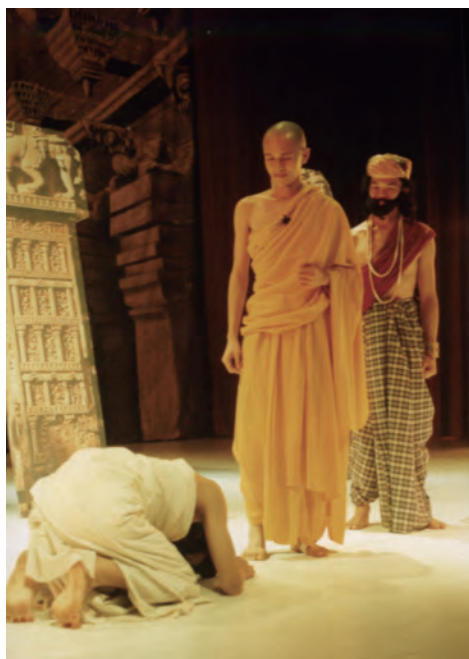
你就當我的侍者好了

鉢伐多一聽，撲通跪地磕頭道：

謝謝玄奘法師的不殺之恩

我對您是心服口服了！

玄奘微笑的扶起他，一起進了寺內。



唐三藏廣播劇——

第20場～

戒日王之邀



那爛陀寺的殿堂上，戒賢大師對玄奘、海慧、智光等四位弟子說道：

我們的大施主戒日王

日前路經烏荼國時遇到了小乘的問難～

戒日王與一位小乘的老僧並坐而談，戒日王的身後隨從如雲，老僧的身後也是僧侶眾多。

在一位小乘的小沙彌獻上水果後，老僧開口對戒日王說道：

戒日王

聽說您在那爛陀寺旁建了一座青銅

精舍

非常的富麗堂皇！

戒日王尚未聽懂其中挖苦的含意，高興的點頭：

是的

老僧接著就說道：

為什麼不乾脆在著名的外道卡帕瑞廟旁

也建一座呢？

戒日王聽懂了他話中有話，有些不悅的直問道：

法師這話是什麼意思？

老僧答道：

因為
以我們的真知灼見來觀察
那爛陀寺
和外道的卡帕瑞廟
並沒有什麼不同
都是所謂的”空花外道”罷了！
戒日王更加不悅的反問：
你憑什麼這樣說呢？
老僧得意的拿出自己的著作給戒日王說道：
就憑老僧的這部著作
“破大乘論”七百頌！
戒日王接過來翻看，老僧在一旁指著那
本著作驕傲的又說：
我相信
大乘中人 無人能駁倒我一個
字！！
戒日王不以為然的說道：
當一隻狐狸
走在一群老鼠之中時
就自傲的說——
我比獅子還偉大！
可是當狐狸真正遇到獅子的時候

卻一溜煙夾著尾巴
跑得比誰都還快！
老僧當然聽懂了這個譬喻，於是也不悅的說：
大王這個譬喻
是什麼意思呢？
戒日王不疾不徐的說：
我就直說好了
當小乘尚未領教過大乘的圓融開闊時
就會抱殘守缺
但如果一旦遇到了高明的大乘論師
這本著作是不夠看的！
老僧不服氣的說道：
如果這本偉大的著作
還不能說服戒日王
那麼就勞煩大王您邀請所謂的大乘
高僧
前來一比高下吧！
戒日王一挑眉毛的回應道：
這有何難？
恭敬不如從命！





所以我相當肯定
以小乘的淺薄理論
要打敗大乘的淵博
是不可能的事！
所以這點可以放心
戒賢大師稱許的點
頭：
是的
玄奘受到鼓勵的繼續
說：
所以——

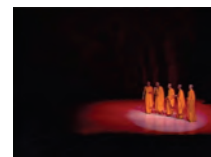
戒賢大師接著說：

所以戒日王就來了一封信
要我們那爛陀寺選派精通本宗、又
對其他部別教法有深入研究的大德
四位
前去烏荼國跟小乘舉行公開辯論
為師老了，不方便前去
所以選了最優秀的你們四位
你們可要好好的準備啊！
四人齊聲合十道：

是！
說完後，海慧有些擔憂的上前一步說：

啟稟恩師
不瞞您說
如果您不前去
徒兒不免有點憂心
因為贏了當然是甚好
萬一輸了
豈不是影響到本寺的聲望
玄奘接口道：
小乘諸部的學說
我在中國就已經研究通達
來到此地又下過功夫

如果贏了
就是我們全寺的光榮
萬一意外的輸了
也可以由我一個人承擔
說明我是大唐僧人
與那爛陀寺無關
戒賢大師聽了甚表同意的點頭：
很好 這樣好了
這場與小乘的公開辯論
就由玄奘主要負責！
大家聽了，也都同意的點頭，走向玄
奘，握他的手，為他加油打氣。



唐三藏廣播劇——

第21場～

著 “破惡見論”



入夜的那爛陀寺，依舊燈火燦爛，處處聽聞誦經聲。

玄奘就著燭火揮筆如飛，外道鉢伐多侍立一旁。

玄奘終於欣慰擲筆道：

這一千六百頌的“破惡見論”

終於大功告成！

鉢伐多高興的說：

這樣那些小乘

就完全不是對手啦！

玄奘以誇獎的口吻對鉢伐多說：

多虧你熟讀小乘的“破大乘論”



七百頌五遍

深知其中的關鍵

真是幫了我不少忙

鉢伐多像個小孩有點靦腆抓抓頭說：

那裡

玄奘接著說：

你信守諾言成為我的侍者

又加上幫助我完成“破惡見論”立功不少

我決定還你自由之身

你可以隨意去你想去的地方了！

鉢伐多喜出望外的跪下磕頭道：

您真是寬宏大量

鉢伐多感恩您的大恩大德！

說罷起身，輕快的離去；玄奘欣然的手捧著作，目送鉢伐多離去的背影。

唐三藏廣播劇——

第22場～

二王爭玄奘



鳩摩羅王端坐王位，鉢伐多正與鳩王對談說道：

那爛陀寺的那位唐僧

真的是太優秀了

不但是才冠群僧

更是宅心仁厚 泱泱大度

真可謂是人間少有 天上難得啊！

鳩王聽了，充滿了仰慕與興趣的說：

噢！？

那我可非見他一面不可！

那爛陀寺中，戒賢正與玄奘等人 and 悅的談話，一僧人進來稟報：

戒賢大師

東印度的鳩摩羅王使節到！

戒賢起身道：

快快請他進來

僧人道：

是

然後引進了鳩王的使節，使節對戒賢稟

報道：

吾國鳩摩羅王

特邀貴寺的玄奘法師

前來敝國

戒賢露出一絲難色，但旋即恢復自若的

禮貌說道：



旅途勞頓

先請入內殿休息一下吧！

使節作揖道：

多謝！

隨後通報的僧人即帶使節出。

戒賢目送使節離去，然後眉頭一皺的說：

我們已經答應戒日王

要送玄奘去與小乘辯論在先

如今鳩摩羅王也來邀約

但為恐失信於戒日王

我看只有婉拒鳩摩羅王了

弟子點頭道：

雖然會得罪鳩摩羅王

也只有這樣了

大家互看一眼，也都點了頭。

鳩摩羅王霸氣的坐在王位上，手中拿著書信，對正跪在地上的使節說道：
怎麼？



他不來！

這倒是有些出乎我的意料之外……

鳩王說著站起身來，挑起眉毛說道：

不過——

我不會就此罷休的！

使節唯諾隨前一步應聲道：

是

大王！

戒賢法師與玄奘等數位弟子坐著，正接待鳩王的使節，使節對戒賢法師說道：

待鳩王的使節，使節對戒賢法師說道：

吾王的意思是——

縱使玄奘法師即將要歸國

但是先到敝國小住數日

然後再啟程

應該也不致有什麼妨礙

所以此次務請法駕降臨敝土

千萬不要再推辭！

使節有些強勢的說完，向戒賢法師一揖後道：

告辭！

使節說著大踏步離去。



戒賢法師面有難色的與弟子面面相覷。

師子光隨即建議道：

雖然鳩摩羅王已經得罪了

但是還是不能失信於戒日王啊！

戒賢法師也歎了口氣道：

唉——

也只有這樣了。

鳩摩羅王坐在王位上，怒氣沖沖的說道：

為什麼我朝思暮想、無限景仰的法師

就是見不著他一面



說著怒拍王座把手，立起身來瞪目說道：

不成

我不管三七二十一

你們非得把他找來不可！！



跪在地上的使節以及侍衛都惶恐的答道：

是

大王！！

戒賢法師與玄奘等弟子坐著，戒賢法師面露無奈的把手中的信交給師子光說

道：

鳩摩羅王又來信了。

師子光接過信來看，大家也關注著信

……

宛若鳩摩羅王的聲音在耳畔響起：

我本凡夫

業習深重

但自從聽到外國高僧玄奘法師的名字

忽覺身心舒暢 歡喜異常

開始有了向道的心意

所以渴慕親睹法師的尊顏

可是大師您卻一再拒絕我的迎請

豈不認定弟子即為不可化導的惡人要知道——

以前舍桑迦王毀佛滅法

砍斷了佛陀成道的菩提樹

戒賢大師啊！

難道您以為我沒有這個力量嗎？

反正我是個惡人

如果您再不讓玄奘法師移駕敝國

那麼我就將發動象軍

踏破那爛陀寺 碎為微塵

我說的這些話

燦爛堅定如太陽

言出必行！

大師就等著瞧吧！



大家聽完了鳩王的信，都面面相視，露出擔憂的神色，戒賢大師倒是面露想得清晰的神色說道：

出家人最重要的本懷就是——

利益天下蒼生！

鳩摩羅王一向善心薄弱

如今好不容易因為你而心向佛道

我看恭敬不如從命

你就前去圓滿這個宿世因緣吧！

更何況如果不去

已經燦爛輝煌傳承兩百多年的那爛陀寺

就即將面臨大法難了！

玄奘聽了立即以勇敢承擔的態度站了起來，向戒賢大師合十稟告：

是！

謹遵師命！！

大家都紛紛站起，對玄奘露出欽敬與期許的神情，溢於言表。

鳩王親率臣僚，合十如儀，滿心歡喜的恭迎玄奘入了王宮。



戒日王面有愠意的大踏步走入自己的宮中，對身旁的侍從大聲道：

什麼？

玄奘法師已經在鳩摩羅王宮住了一個多月？！

接著吩咐道：

來人啊！

立刻給我去告訴鳩摩羅王

請他火速把玄奘法師送來！

來人跪地應道：

是

大王！

然後匆匆離去

鳩王對戒日王的使臣怒道：

什麼？！

要我把玄奘法師火速送還戒日王？

——

可以！！

先把我的項上人頭取走好了！



說罷站起身更生氣的喝道：

你聽清楚了

要我的頭有

要玄奘法師——

沒有！



戒日王的使臣沒料到鳩王會如此無禮的
回答，先是一愣，然後也不悅的冷冷答
道：

是

鳩摩羅大王

您所說的每一個字

敝人會一字不差的向戒日王稟報

說罷冷冽的一挹：

告辭！

然後大踏步離去，鳩王望著他離去，臉
上閃過一絲不安的神色。

戒日王對著跪在地上的使臣悻然大怒說
道：

這野蠻的鳩摩羅王

膽敢如此輕蔑我

居然為了一介僧伽

完全不經大腦的口出狂言

難道他不知道

身為一國君王

必須口出必行嗎？！

好！

你現在就給我去告訴他！

如果他不給我玄奘法師

他就必須給我——他的項上人
頭！！！！



鳩王倒退一步，對著戒日王的來使囁嚅
道：

這——

鳩王隨即又揚眉怒道：

你這個下人

憑什麼這麼咄咄逼人！

戒日王使臣逼前一步道：

請鳩摩羅大王三思

不給玄奘法師

要給項上人頭

可是大王您自己說的啊！

鳩王仍逞強的說：

我愛怎麼說

就怎麼說

大不了

戒日王來攻打我啊！

鳩王身邊的朝臣聽了，不勝惶恐的快步
走近鳩王附耳小聲說道：

大王

戒日王現在的國威 如日中天

我們絕對打不過他的

為了吾國人民的福祉

萬萬不可開戰啊！



鳩王聽了，頹然的坐回自己的王位上，
無奈的搖手道：

好——好吧！

反正玄奘法師已經在我這

待了一個多月了
我也夠本了
所以——現在——
我——我給戒日王一個面子就是
你這就回去稟報戒日王
我將即刻調集象軍二萬、船隻三萬
艘
親送法師同渡恆河
前往戒日王宮！
使臣一聽，對於終於達成任務，感到喜
出望外，所以欣喜的作揖道：
謝謝鳩摩羅大王的成全！
說罷飛奔而去。



鳩王等依依不捨的送玄奘，向玄奘揮手
道別。



戒日王領著浩大的人馬來迎玄奘，尤其
特別的是節步鼓的陣仗，即多位軍士，
身負金鼓，行一步擊一步，煞是壯觀！
戒日王與玄奘終於見面了，戒日王恭敬
的率眾向玄奘合十，迎走了大唐僧人玄
奘法師。





茶詩——

注烹仙掌露華香

編撰／禪蓮

攝影／秋吟

美編／香滿

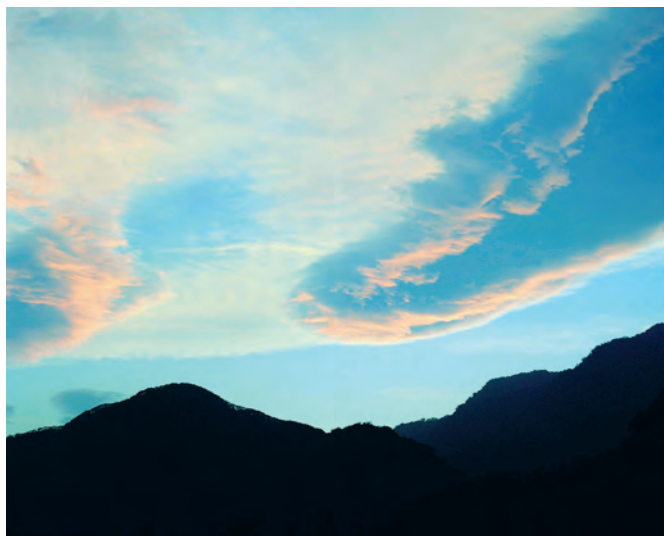
■ 詩

《藍素軒遺茶謝之》

御茶園裏春常早，辟穀年來喜獨嘗。
筆陣戰酣青疊甲，騷壇雄助錄沉槍。
波驚魚眼聽濤細，煙暖鴟罍坐月長。
欲訪踏歌雲外客，注烹仙掌露華香。
——明 邱雲霄

■ 賞禪

這首詩是作者告老還鄉回到武夷山上辟穀修道時所作。述說著自從退隱來此修道的這些年來，總喜歡一個人獨自品嚐這人間極品的茶，沏茶時看著在水中翻滾的茶葉好像是在筆陣當中一般，隨之舒展而開層層疊疊於壺中，觀那茶湯中的水泡其聲像是細細的濤聲一般，暖暖的茶煙輕揚於壺上，與這早春裡飄渺於山中的雲霧相互輝映，忽而想唱著歌踏訪那雲外的仙客，一起共同品嚐這武夷仙境所孕育如甘露般的茶香。讓人彷彿隨著這首詩，也細細地感受到作者在那品茶、觀茶的同時流露而出的那份逍遙自在，那了無罣礙的引吭踏歌、那品嚐甘露茶香的法喜充滿。



茶公案—— 鋤茶道得

編撰／一味 攝影／行空 美編／夢禪

公案

師與密師伯鋤茶園

師擲下鋤頭曰：我今日困，一點氣力也無！

伯曰：若無氣力爭解恁麼道得？

師曰：汝將謂有氣力底是也？

出處

筠州洞山悟本禪師語錄

（此公案中的師指的是洞山悟本禪師，密師伯指的是神山僧密禪師。）

禪機

洞山悟本禪師又稱洞山良价禪師，是曹洞宗的開山祖師，而曹洞宗對後世修行人的啟發與禪法的弘揚則僅次於臨濟宗。這則公案描述洞山禪師與他的同門師兄弟神山禪師一起鋤茶園，後來洞山禪師擲下鋤頭說：「我今日困，一點氣力都沒有！」沒想到神山卻來了個禪機對他說：「沒有氣力怎體解那無上道呢？」洞山禪師馬上就反答一句：「你認為有氣力就是道嗎？」這一答，可以說也總結了洞山禪師經過辛苦的求道過程後終於有所了悟的心得。洞山禪師參訪了許多的禪宗大德，始終無法契機悟入，後來終於在雲巖禪師處契入悟境，隨後在其座下又修學了數年後要離

開，走過當時來參訪時的小溪，看見水中的倒影，洞山頓然大悟說道：「切忌從他覓，迢迢與我疏。我今獨自往，處處逢到渠。渠今正是我，我今不是渠。應須與麼會，方始契如如。」這一開悟之偈，開啟了日後曹洞宗理事圓融、不落空有、盡破我法二執的宗風。這一則茶公案則與此偈有異曲同工之妙，道並不在用氣力去求，對於悟者而言，一切都是道。飯來張口，茶來伸手，有氣力也好，沒氣力也罷，一切任運，不需多用功夫力氣，都在本體圓明覺照之中，舉足皆是道，故曰：處處逢到渠！顯現出空有雙泯的大澈大悟境界。



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～

宋朝蘇東坡寫過這樣一首優美的茶花詩：

山茶相對誰來栽
細雨無人我獨來
說似與君君不見
爛紅如火雪中開

蘇東坡在下著濛濛細雨的這天獨自一人來到梵行寺，當他看到山茶花後不禁詠歎了一番。用爛紅如火來形容山茶花的艷麗，而令人驚喜的是山茶花竟綻放於冬雪未褪的時節。白雪中盛開的紅艷，冷冬中綻放的火花，剎那念絕，頓然忘我！

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：

生離
嘗惻惻
臨行
復回首
此去
不再還
念兒
兒知否
。



生離歟？死別歟？

詩／弘一法師

繪圖／豐子愷

今日延伸：

哀相別離苦難語
何忍將之永分離
天下父母疼子心
推及有情享天倫
。



共享天倫樂

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／健盛

美學設計／典藏美

選擇素食，等於選擇了健康與長壽！特別是在心血管疾病方面要比非素食者更健康。最近一份針對吃素者與非吃素者的比較醫學研究，發現素食者患動脈硬化症的人比例很低，患高血壓的也很少，而且平均血壓要比非素食者還低。可見面對心血管疾病的威脅，最有效的預防方式即是吃素。此外一般認為素食者缺乏蛋白質的觀念也被這項研究結果所否定。研究顯示素食者與非素食者的總蛋白質量及各項蛋白質含量都非常接近，素食者的血蛋白完全正常，血清蛋白質的品質也不比非素食者差。因此吃素非但不會營養不夠，還能帶來健康！

吃素除了比較健康以外，我們從廣西巴馬這個被國際公認為長壽之鄉的飲食也可以看到健康的素食可以獲得長壽。此地流傳的歌謠反映出巴馬人的長壽飲食：「火麻茶油將菜炒，素食為主鋅錳高；地下河水元素多，空氣清新人不老…」可見巴馬人的長壽飲食即是素食。巴馬人每天的主食都維持兩粥一飯，亦即早晚吃粥，中午吃飯。其中火麻仁湯即是巴馬人俗稱

的長壽湯。火麻仁油含有豐富的不飽和脂肪酸，又是唯一可溶於水的植物油，食用火麻仁可以防止血管硬化。此外巴馬人經常食用的還有玉米、茶油、酸梅、南瓜、竹筴、白薯等蔬菜，而且這些蔬菜都是用當地富含微量元素的天然水灌溉栽植而成，完全不含任何化學肥料、農藥及添加劑。國際醫學專家研究巴馬地區老年人瑞的飲食發現他們的飲食具有低熱量、低脂肪、低動物蛋白、低鹽、低糖、高纖維素、高維生素等「五低兩高」的特點，尤其是不飽和低脂肪酸與微量元素的攝取，更是其長壽的關鍵。

健康與長壽可以說是逐步邁入老年化社會的現代人所越來越重視與追求的。事實上，只要選擇吃素，那麼可以說已經為身體健康打下最好的基礎，進而透過更為保健的吃素方式來調整自己的身體，那麼非但可以吃得更健康，還能讓我們更長壽啊！



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



全球現在越來越多企業及學校響應週一無肉日的活動，為什麼呢？因為要愛地球，並且留給我們的子孫一個更美、更宜人居的地球。許多的研究顯示，素食可以減少溫室氣體排放量，減緩全球暖化的速度。

全球暖化會造成許多極端氣候的出現，例如持續長時間的高溫或低溫，更多或更大的氣旋，暴雨、乾旱、暴雪，甚至影響南北極冰棚的瓦解，造成平均氣溫與海平面的上升，對應這些極端氣候而來的則是農作物的欠收、糧荒與饑荒。一項聯合國的研究顯示，倡導素食和限制石化燃料的使用已經是最優先的環保議題，如此才能避免持續不斷擴大的溫室氣體排放量、污染與森林的破壞。報告指出全球農作物總量的一半是用於餵養動物的畜牧業，而不是直接供給人類。另一份更早的報告則指出，地球在要養活全球六十億人口（目前已是七十億）的同時，還要養活超過200億隻動物，其中包括15億頭牛、9億

頭豬、18億頭羊，以及將近165億的各種家禽。畜牧業不只造成森林面積的減少，直接影響到地球之肺的森林，造成許多土地的荒漠化，其所產生的大量甲烷，是比二氧化碳還要強25倍溫室效應的氣體。如此一來就不難明白，為什麼素食會被聯合國列為最優先的環保議題了。2009年歐洲議會氣候委員會在討論減排溫室氣體議題時，正式承認畜牧業造成全球暖化，並建議各國減少畜牧業補助金的發放，減少溫室氣體排放已然成為全球最為重要而迫切的議題。

由於二氧化碳在大氣層中的時間將近百年，而甲烷則會在大氣層中存續約10年的時間，又因其溫室效應較二氧化碳強，因此素食可以說即是一項可以立竿見影減緩全球暖化的措施，又可以達到節省醫療、糧食與水資源的效果，帶來多重的利益，所以就讓我們一起用最有效又操之在己的方式～素食，來愛護地球吧！

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——

愛、和平與喜悅

本月讀書——

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀～

下班後的黃金8小時

書房的風景——

悠遊小天地



書桌上的書籤——

愛通往和平與喜悅……

編撰＝光蓮 美學設計＝幻禪



愛 和平 喜悅

當閉上眼睛，想到愛，不管想到的是父母對自己無怨無悔的關愛，是師長對自己的知遇栽培之愛，是同窗好友的鼓勵支持之愛，是兄弟姊妹的手足之愛，是從小到大許多愛護照顧自己的眾生之愛，亦或是透過各種著作或媒介，不斷鼓勵、寬慰我們的古往今來的大德善知識們…不管是哪一種愛，當一想到這些愛時，我們的內在都是如此的溫暖感動，一股股的暖流，不斷自心間湧出，如此怡悅祥和，掛上滿

臉的微笑，這就是愛的磁場與力量啊。愛同時帶來了喜悅，也同時帶來了和平。

在內在深深地記住這份愛的感動，然後再也不要輕易的離開，用這份愛來愛自己，也用這份愛來愛一切的有緣眾生，那麼一切的人我之別，一切的分別計較、你爭我奪、一切的不安憂懼，終將在愛中消泯於無形。所以一切的一切都從愛出發，回歸於愛，那麼必定感召無邊的喜悅，必定帶來真正的和平。

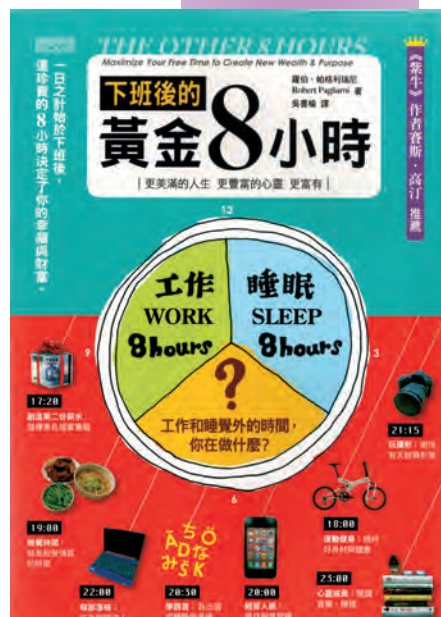
扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

The Other 8 Hours: Maximize
Your Free Time to
Create New Wealth & Purpose

下班後的 黃金8小時

資訊提供／三采 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：下班後的黃金8小時

The Other 8 Hours: Maximize
Your Free Time to
Create New Wealth & Purpose

作者：羅伯·帕格利瑞尼

Robert Pagliarini

出版社：三采

出版日期：2011年03月04日

名人推薦：

《紫牛》作者賽斯·高汀 推薦

1111人力銀行總經理 王孝慈

Career雜誌總編輯 臧聲遠

金石堂行銷總監 盧郁佳

迷火佛拉明哥舞坊創辦人 李昕

國際演說家 吳娟瑜

筆記女王 Ada

知名部落客 青小鳥

國際推薦

做一個「創八者」吧！這只一個簡單的決定，卻足以讓你的人生更美好！～《紫牛》作者賽斯·高汀

作者提供實用的方法，擊退「時間水蛭」，變成「創八者」，讓不滿現狀的上班族找到新的事業發展及個人成長。～出版人週刊

大多數人沒有善用「不工作」的時間，

這本書幫助你改善這個情況。～《未來在等待的人才》作者丹尼爾·品克

根據我多年輔導企業人士的經驗，一個有大成就的人，是因為能夠持之以做很多「小事」，作者在本書中所提供的，正是在這樣重要而珍貴的「小事」。～《搞定！：2分鐘輕鬆管理工作與生活》作者大衛·艾倫

本書點出我們所有人共同面對的困境與限制，並提供具體可行的方法，讓我們晉升到另一個層次的成就與人生的境界。～《瘦婊子》作者金·巴努因

作者介紹

羅伯·帕格利瑞尼 Robert Pagliarini
擁有財務管理碩士學位，執業的財務規劃諮詢師，也是美國加州第四大財富管理公司 Pacifica Wealth Advisors 的創辦人。曾經著有《六天改變財務狀況》登上暢銷榜冠軍，成為暢銷書作家。近年從原本財務專業之外，擴及時間管理領域，出版《下班後的黃金8小時》一書，鼓勵上班族珍惜下班時間，創造財富甚或是更幸福的人生。在書籍出版之後，作者在「剩下的8小時」網站 (www.other8hours.com)，持續提供實用的觀念與點子，並與讀者互動。他並受邀在 CBS 商業新聞網上長期撰寫「你的剩下8小時」專欄，擁有廣大讀者群。

譯者介紹

吳書榆
台大經濟系、英國倫敦大學經濟所畢業，曾

任職於公家機關、軟體業擔任研究、企畫與行銷相關工作，目前為自由文字工作者，譯有《老闆！我死都不願意告訴你這些事》、《金色團隊》、《出社會就該瞭的五角法則》及《黑道商學院》等書（以上皆由三采文化出版）。

內容簡介

睡覺時間是周公的，上班時間老闆的，唯有下班時間是自己的，難道你要看著電視（還是加班?!）度過嗎？

奪回下班時間的自主權吧！把握下班時間完成大大小小的人生夢想吧！

《下班後的黃金8小時》不是要你把下班時間排得更滿，

而是希望把寶貴的時間，投資在更有意義的事情上！

你一天睡（最多）8小時，工作（至少）8小時，剩下的8小時做什麼呢？

作者提醒我們，無論一天剩餘時間是8小時還是8分鐘，都是黃金時段，不要浪費忽略。

善用這段時間，你可以做到以下幾件事：

——更美滿的人生：花時間用心跟家人朋友共處，為一輩子的情感打下基礎。

——更豐富的心靈：利用下班時間閱讀、靈修，豐富自己的心靈生活。

——更富有：兼差賺取第二份薪水；或者進修、累積人脈，為下一份工作或創業做準備！

重要的不是你「做了」什麼，而是你「得到」什麼？

Q:我的下班根本沒有8小時啊!!

A:因為生活處處是「時間水蛭」，吸乾你的寶貴時間!

時間水蛭#1 工作狂/不尊重你下班時間的老闆（這樣的老闆對你的人生有害）

時間水蛭#2 自己事事過度要求完美（90分就很好了，為了95分，花掉過多寶貴時間）

時間水蛭#3 看電視/網上漫遊（每晚只看2小時電視，一輩子也累積花去好幾年哪）

時間水蛭#4 新聞（資訊）上癮症（每節新聞其實差不多，你沒發現嗎？）

.....

創造出更多時間的方法:

#1 不要為工作狂工作

#2 上網安排在出門前30分鐘，強迫自己快速完成任務不亂逛

#3 把想看的節目錄下來看，不要坐在沙發拿遙控器漫遊

#4 採用叢集行事曆，把「勞心」與「勞力」的事配對同時做，創造多一倍時間效益

.....

創造下班8小時效益的「創八者」法則:

法則#1 保有白天的工作，不影響現有正職

法則#2 從「付出極小，成果極大」的事情下手

法則#3 把興趣「貨幣化」

.....

善用黃金八小時的成就者 #1

蘇珊的故事一無痛轉職，找到人生志業

蘇珊·畢艾里是個開業醫生，不過她發現自己越工作越不開心。有一次去古巴旅

行，去跳了騷莎舞，才想起其實她從小就想學跳舞。回家後就去報名舞蹈班，她發現，跳舞帶給她的快樂，遠勝「做醫生」。

她沒有立刻放棄醫生工作，只是利用下班後的八小時全心投入習舞生涯。每隔一陣子，還安排自己到出國進修精進。如今，她已經是個專業的舞者，並與另一個舞蹈教練結為連理。

那份讓她不快樂的醫生工作呢？喔，她最近辭掉了。

善用黃金八小時的成就者 #2

萊恩的故事一專注個人優勢，改變工作形態，享受自由人生

萊恩·卡波爾是個社工員，不僅每天花很長時間通勤，而且算算每週工作六十小時，週末還要待命，工作三十年才能退休。他覺得自己被困住了，他要想辦法拿回主控權，於是他把焦點放在自己的優勢上，他的諮商能力。另外，為解決先前痛恨的長途通勤，他選擇朝網際網路發展。他找到一個能讓他線上提供諮商服務的網站，於是開始線上執業起來，慢慢地累積口碑與客戶群。

生命中第一次，他看見曙光。不久之後，他已經能夠辭掉他的正職。現在，他賺的錢比以前多，而且還有許多空餘時間與精力，享受人生，發展休閒嗜好。

精彩內文試閱

序

推薦序

我的工作太忙，忙到幾乎沒有吃飯的時間，更遑論有時間為朋友或熟識的出版社寫新書推薦序文，所以秘書通知我三采出版集

團要出一本「下班後的黃金8小時」請我寫推薦序，我直覺認為我不會有時間，我的感覺也告訴我，縱然有心寫，（雖然我蠻喜歡三采出的書，但我也可能沒時間看），沒看就亂寫一通，豈不砸了自己的名聲，就在未當此回事的例行忙碌中，秘書為我準備利用年假需要詳閱的資料，赫然發現該書的影印稿，好奇心的驅使下，從稍微的略翻到仔細的閱讀，花了我一下午的時間，我要說這是一本值得推薦的好書，尤其對上班族，或企業主來說，這本書振聾啟聵。

真的，我發現如果按照本書的啟迪，來檢視我的一天，有太多太多的時間是浪費在無意義的言語，及自以為周到的工作與生活叮嚀中，更有著經年累月諸多養成消耗時間的壞習慣，這些不自覺的時間浪費，一直誤導著我，也讓我多年來一直處於成為工作機器的狀態。我們常在各種不同機會及面對莘莘學子大談時間管理的重要性，殊不知我們自己也迷失在時間的軌跡中。

記得小時候學同學畫圖，很想有一套二十四色的粉臘筆，可是當要求提出時，父母千篇一律的答案就是等你畫好了，自然就會買一套給你。為了「畫好了」這三個字，我是早也畫，晚也畫，快速的吃完飯，洗完澡，早上不用人叫，早起半個鐘頭，晚上非得等爸媽要揍人才上床，終於我得到我的二十四色粉臘筆，也驗證本書作者羅伯·帕格利瑞尼的理論。

我最欣賞本書中的一段話「在一個人的生活中能夠帶來最大影響力的最重要因素之一，就是心智的圖像。在我們的心裡要有一幅清晰的圖像，描繪出自己真正要什麼。之後，問問自己，如果當真正擁有時，會是什

麼感覺。如果你真正對於自己想要創造的東西懷抱著滿腔的熱血，這種感覺將會為你帶來喜悅，再加上你一思及真正想要的東西時的那種震動，將會引燃你的能量，讓你美夢成真。」這幾句話道盡了人一生中可掌握時間的創造力，一個創八的成功實踐者。

很想將本書的精髓與心得一一列舉，但是深怕寫多了，剝奪賞書者的自我領悟，也為免個人的主觀影響積非成是，畢竟每一個人對時間的價值觀是不一樣的，不管怎麼說，這是一本難得的好書，也是一個絕佳的演講題材，本人鄭重的推薦，這是一本增加自我競爭力必讀的好書。

1111人力銀行總經理 王孝慈草寫於大年初三下午

作者前言

你的現狀和理想之間是否存在「落差」？也許你扛著根本付不起的房貸，背著躲不掉的卡債，掛著十幾公斤甩不掉的贅肉，每晚回到家前孩子已進入夢鄉，或者，



總是感到「生命就要這樣消失了」的苦惱。若真如此，要怎麼解決？是多睡一點嗎？還是再延長工作時間？

本書要談的，是你不工作也不睡覺的那八小時。想要過你理想中的生活，這段「自由」時光是你最寶貴的資源。好好想一想。你要為睡眠付出八小時，還得為工作（最少）出賣另外的八小時，這樣你僅剩八小時了。你在這剩下的八小時裡做了什麼？還有，最重要的是，這八小時又能為你做什麼？

看看你的四周。成功的人，生活豐富且有意義的人，他們全都能善用這剩下八小時。他們可能從未聽聞這個概念，但是那又怎樣？他們天生就知道這正是獲得成就與充實人生的真正「祕訣」。日復一日，別人把這段時間拿來揮霍，他們卻用來投資。

你如何度過這剩下的八小時，決定你目前的人生現實、你的快樂、你的體重、你的債務、你在關係中享有的滿足感、你開的車子、你說的語言、你的愛情生活、你的學歷、你旅行的地點、你的銀行帳戶餘額，以及其他一切對你來說重要無比的東西。

你的人生在現實與理想之間存在多大的差距，其實並不重要，因為解決方案一體適用。要能大幅改善你的人生和你的經濟狀況，唯一的方法就是善用這剩下的八小時。本書要告訴你如何把這八小時投資在你自己身上，就此縮短生命裡的種種落差。本書要談的是如何重新喚醒你曾經設定的目標和擁有的夢想，創造新的契機，重新找回你自己的人生。

覺得緊張嗎？有點擔心嗎？別被書名而嚇壞了。《下班後的黃金8小時》這本書講

的不是如何在時程已經排得太滿的日子裡再擠進更多東西；充實的行事曆並不代表充實的生命。

《下班後的黃金8小時》這本書重點放在那些最重要、而且讓你能更貼近理想人生的活動上面。還有，你要知道，除非你在睡覺或是工作（變成你的任務）時讀這本書，否則你已經很自然地懂得善用這段自由的時光來提昇自己、改善人生了。

《下班後的黃金8小時》一書保證助你爭取到更多時間、獲得更多金錢，而且也能擁有人生。本書分為四大部分：

● 掌握重要線索：你認為空餘時間是自由的嗎？並非如此。這部分的內容是先打基礎，說明為什麼一天的人生從下午五點鐘開始，還有為什麼我們迫切需要這剩下的八小時，以避免陷入行屍走肉及一窮二白的局面。

● 騰出更多時間：你很可能工作過度、時程太滿而且壓力超大。有太多事要做，但時間總是不夠。你可能會覺得老是被人同時拉向四面八方，完全沒辦法喘口氣。即使只有八分鐘的空閒都能讓你欣喜若狂，這個部分會教你每天如何多騰出幾個小時的時間，去做你想做的事，讓你更接近自己目標，為你的人生的帶來幸福和意義。

● 賺得更多財富：有太多太多方案可以幫助你改善經濟狀況，比方說要你早上少喝一杯拿鐵咖啡，每個月多存一點錢，或者投資你的退休金方案。這些傳統財務策略的問題是，所有的建議都是教你擰節開支，把錢省下來。這些的確都是經過試驗之後證明可行的策略，但是對於許多已經舉債的辛勤工作者，及（或）已經大幅縮減開支到僅剩基

本程度的人來說，這些還不夠。

傳統的財務建議也讓很多人感到挫折與不耐。「把你的有線電視剪掉，帶便當上班，五十年後，你就能存到可以退休的金額了。」了不起！呵呵！難怪沒什麼人遵循這些傳統建議。《下班後的黃金8小時》一書會介紹一些非傳統的新鮮策略。這本書專用於更高的層次，你可以說這是新版本的財務規劃。

●擁有美滿人生：《下班後的黃金8小時》要談的不只是讓你「變成有錢人」的全新方法，重點更在於為你提供藍圖，讓你「擁有美滿人生」。在和成千上萬的人談過之後，當我聽到不同的人同樣呼喊求助時，這點共同的主題也就此浮上檯面。

「我覺得自己應該能有更多成就，我覺得過去十年都在浪費生命，但我就是沒辦法往前走。我身邊每個人都在為生命而奮鬥，但我卻只是活著而已。我別無選擇，也無法改變我的人生，我覺得好空虛。」這是真實人物表達的真實感受，而且全世界千百萬人都有相同感受，這些人可能是你的鄰居、你的髮型設計師、雜貨店的老闆、你的律師、你的配偶，甚至是你自己。

《下班後的黃金8小時》一書將幫助你找回你的「脈動」，具體告訴你如何善用這八小時以找回美滿人生。

《下班後的黃金8小時》是一本和生命、財富有關的書，但卻也是傳達希望的訊息。不論你是誰，住在何處，背了多少債務，或是你受過多少教育，你都可以投資這剩下的八小時，為自己開創更優質的人生。

也許你還不太相信。在你有能力善用這八小時創造出新的財富和目標時，你必須先

體認到這剩下八小時的重要性。這就是本書第一部份的重點：掌握重要線索。

內文1

掌握重要線索

我不知道變化何時會發生，但是，能出人頭地的規則已經不同了，沒有人知道是怎麼一回事。我們過去信奉的體系，允諾我們只要努力工作就付得起帳單，能送孩子上大學，可以歡喜退休，還可以和家人與親友共度美好時光，擁有平衡美滿的人生。這套體系現在還有用嗎？

現在我們得越跑越快，才能保住飯碗。工作穩定一詞變成矛盾修辭，不斷增加的支出和高額負債把我們打落谷底，稅賦和通貨膨脹大大侵蝕我們替未來儲蓄資金的能力。而我們的解決方案是什麼呢？是在本來已經排得太滿的行事曆中再擠進更多待辦事項，卻不問這些承諾和責任要如何、甚至能不能讓我們更接近理想人生。

老式的解決辦法肯定沒用。我們早已經超過負荷、承擔過多壓力了。我們並未因此更接近目標，因為我們一直壓縮一項可以創造更多意義和帶來更高收入的東西：那剩下的八小時。

但，在你有能力運用這八小時以拉近落差、更貼近理想人生之前，首先，你必須要體認到這段自由時光的力量。以下是這部份要告訴你的一些事：

●對你而言重大的人生經驗，大部分都出現在這剩下的八小時裡。

●你花在睡覺和工作的時間幫助你活下去，但是這剩下的八小時幫助你活得好。

●傳統的工作、存錢和投資邏輯有哪些問題？

●為什麼要出人頭地越來越難？

●為什麼這剩下的八小時是拉近落差、強化經濟穩定及擁有豐富人生的答案？

我們把人生前四分之一的時間花在學習和成長，但之後發生了一些事，於是我們不再投資自己。這第一部分是警世金鐘，讓你知道若我們不善用這剩下的八小時將會遭遇嚴苛的挑戰。

第一章 一日之計始於下午五點鐘

六年前，馬克和莎拉參加一趟前往南太平洋的遊輪之旅，卻不料碰上熱帶颶風，船體破裂。幾名乘客落水，跌入將近五十呎深翻騰不絕的黑暗水域裡。馬克和莎拉就是當晚跌入冰冷海水乘客中的兩名。他們發瘋似地抓住殘骸碎片，用力撐住，使盡吃奶的力氣讓自己的頭保持在水面上。

隔天清晨，馬克被沖到一座無人島，莎拉則被沖到旁邊的另一座島上，同樣也杳無人煙，離馬克所在處約有兩英里。

危難造成的最初衝擊已經漸漸消失，如今恐懼和焦慮佔據了他們心頭。他們知道，麻煩大了。他們必須很努力，才有辦法搭起避難所、摘採果實、儲存飲水及捕魚做為食物。最初幾天很可怕，很難熬，但是他們都想辦法搭起臨時避難所，保護自己免受風吹雨打日曬雨淋。他們在島嶼深處找到淡水溪流，還有一大堆的水果堅果。日子從幾天過成幾週，他們有了轉變，甚至已經開始擅於捉蟹叉魚。

傍晚時分，在忙碌了一天之後，馬克會花點時間輕鬆一下。他會爬到他最喜歡的峭壁上，看著潮水沖擊岩石。當夕陽西下，星星點亮了夜空，他會夢到遙遠的行星，並祈求自己早日獲救。

莎拉同樣每天都要努力求生。就像馬克一樣，太陽一出來，她就開始一天的生活。她要砍樹、爬到樹上去摘果實、採集堅果和莓果、捕魚以及提水，一整天忙得團團轉。忙完一天的日常工作之後，她渴望到海灘上去放鬆一下，但她知道，她想要的不仅是活下去而已。莎拉想要離開這座島。

每天下午，莎拉會花幾個小時收集、存放木材。她幾乎試遍島上每一種植物，看看哪一種能夠燒出最黑、最濃的煙。她收集了大大小小的石塊，在島嶼四周的沙灘上用石頭排出四個特大號的「救命（HELP）」。莎拉也在沙灘上幾處地方挖了起火坑，大量放置乾木材及特別的植物。

因為此地經常有雨，莎拉發現必須經常用乾燥的木材和植物換掉濕的，還有，她排在島嶼四周的「救命」石陣也必須經常去巡巡、看看。莎拉不想把自己的命運交到可能永遠不會出現的救援隊手上，於是她開始用竹子和藤蔓編織竹筏，每天編一點點、一點點。當然，她也會輕鬆一下。一天裡面，她最喜歡的就是黃昏。莎拉會帶著當天早些時候摘採的新鮮堅果和莓果，一路走到海灘，在她最愛的一棵棕櫚樹下坐了下來。她會作白日夢，想想家人，回憶她媽媽親手做的特製巧克力蛋糕嚐起來有多美味。在作夢的時候，她也會抽點時間檢視一下她的脫困計畫。

日復一日，沒有大肆宣揚也沒有相互說定，馬克和莎拉就這樣做著為了求生而必須做的工作。平靜無波的日子過了幾週，命定的那一天終於來了。莎拉在海灘附近撿拾水果，馬克則忙著捕螃蟹，就在此時，他們兩人（幾乎就在同一時間）都看到遠方有一架小飛機。

莎拉迅速展開行動。她跑到一小堆火旁邊，點起一大堆的木材。她把特殊的植物丟進火裡，並利用她自製的火把點起旁邊其他的木頭堆。之後，她又跑了回來，把更多的木材和植物丟進火裡。一陣濃煙竄入空氣中，佔滿了她這座小島上方的天空。

同一時間，馬克卻像發了瘋一樣。他到處跑來跑去，不斷在想該怎麼辦。他胡亂摸索，試圖生火，雖然他一度點起了火，但他好失望，因為煙太輕了，根本看不到。他衝進叢林，拔起任何他能找到的植物往火堆裡扔。不幸的是，他用到的植物很快悶熄了火，馬克又浪費了一些寶貴的時間，重新生火。每一次，當他把不同的植物丟進去想辦法要把煙弄大時，火堆又再度熄滅，而他得浪費時間重新升起新的火堆。

小飛機轉彎，朝著這兩座島飛過來。當它越飛越近，馬克發現這架飛機並不是朝著他飛來，它的目的地在幾英里之外。飛機在莎拉的島上盤旋幾圈，在岸邊幾百碼處著陸。兩名救援人員從飛機裡跳了出來，搭著救生筏朝著她划了過來。當他們越靠越近，她對她的小島做最後一次的巡禮，然後跳進大海裡朝著救生筏游去。幾分鐘後，莎拉已經在空中了。飛行員問她還有沒有其他生還者，莎拉告訴他們，一直以來都只有她一個人。

馬克絕望地想引起救援人員的注意，他最後的作法是在海灘上跑來跑去，在空中揮舞雙手，然後放聲大叫。當飛機飛出他的視線，馬克明白，他失去機會了。

馬克活了下來。他撐過了落入五十呎深海水中的厄運，挺過暴風雨侵襲，千辛萬苦來到陸上，蓋起了避難所，還找到了食物飲水。莎拉也活了下來。每天她都做了為了活下來

必須做的事，但她有更重要的計畫：她想要過更好的生活。她想和家人重聚，她想再嚐一嚐巧克力的滋味，她想要再讀一次愛的故事。她想要再度擁抱好友，她想要聽到教會裡合唱聖詩的樂聲。她想再拍拍她的愛犬，去看表演，和老公一起慢慢變老。她必須在這座島上活下來，但是她也告訴自己，光是活下去是不夠的。

馬克和莎拉兩人的經驗並非在荒島求生過的人才會有；他們的故事每天都在全世界上演；這類故事出現在大城小鎮，在路邊攤及大樓頂樓的企業指揮總部辦公室，也出現在那些努力賺取最低薪資及攻讀更高學位的人身上。

如果你覺得自己困在由單調無聊、帳單或失落夢想堆砌成的孤島上，或者，你總是在夢想要過不一樣的人生卻不知如何達成，要解決這樣的困境只有一種方法……

內文2

善用剩下的八小時

你的一天不是從起床算起；你的一天（甚至你的人生）是到下午五點鐘下班時才正式開始。你上個星期、上個月及去年在下午五點之後做的事，決定了今天的你。你今天、明天及明年如何運用這剩下的八小時，決定了你的未來；這八小時是你大幅改善人生的唯一希望。你睡覺睡掉了八小時，你為了拿到薪水又賣掉了另外的八小時，你有的（確實，這是你僅有的）就剩下這八小時。人生不但只存在於剩下的八小時當中，應該說人生就是這剩下的八小時。

你在何處高就、你的薪水有多少個零、你背了多少債務、你的體重、緊急時你有多少人可以仰賴、你和神的聯繫、你和配偶及孩子

之間的關係，以及其他對你而言別具意義的一切，都是你運用這剩下八小時產生的結果。

檢視以下各個層面，你就能瞭解這剩下的八小時造成的影響有多深遠：

家庭

就算你是在職場上遇見你的伴侶／配偶（我就是），如果你希望兩人之間的關係能夠成長茁壯、成熟美好，你就必須在下班後也花點時間精力來培養關係。你們約會、攜手並肩漫步及墜入愛河，這些事全都發生在這剩下的八小時。就算是那些讓你們演變成如今這對夫妻／伴侶的歧見和爭執，也都發生在下午五點鐘以後。

如果你有孩子，創造出這些小傢伙的時刻必定是落在這八小時內，他們呱呱墜地的那一剎那可能也是。想想你換過的所有尿布、你看過的《芝麻街》卡通還有你幫忙完成的家庭作業（因為你過去做的這些事，成就了你今天和孩子的關係），如果沒有這剩下的八小時，就不會有這些東西出現。

我下班回到家時小女兒會飛撲上來擁抱我，這是因為我把剩下的八小時「投資」在她身上（當然，也可能是因為我用巧克力賄賂她）。

你感受到配偶子女對你的愛（沒錯，當然也可能你感受不到他們對你的愛），完全取決於你如何花掉那剩下的八小時。你對手足和父母感受到的關係聯繫，也多半基於你在這剩下的八小時內做了哪些事。如果你善用這段時間，你就很有機會擁有良好的互動。如果你沒做到，就不太可能享受親密關係。

人際關係

朝九晚五的上班時間，是認識其他人及建立

友誼的最佳時光。我多數非青梅竹馬的朋友都是在職場上遇到的，這沒什麼好訝異的。我們在上班時會比在其他時候和更多人有聯繫，交往期間也更長，但是，如果你想把單純的職場關係轉化成真正的友誼，你還是得花那剩下的八小時來和這些人往來相處，從不同的層面瞭解他們。在飲水機旁聊到最新的《美國偶像》選秀競賽裡面要支持誰，或是在餐廳裡轉播星期天的重要賽事是不錯，但這跟與對方一起出去喝啤酒或共進晚餐、真正瞭解這個人，完全是兩回事。你的朋友（不管你是在哪裡遇見此人）都是在那剩下的八小時裡才變成你的密友的。

身體健康

你用的皮帶孔格，你爬完樓梯後出現喘不過氣的感覺，還有你穿上泳衣之後的自在程度，完全取決於你如何運用這剩下的八小時。你的早餐、晚餐、甜點和點心選擇，通常都在這剩下的八小時中決定。你的選擇是否明智，結果自會證明。你做不做運動？如果有，又是何時？睡覺時嗎？不。工作時嗎？不。在這剩下的八小時當中嗎？答對了。

個人成長

這一類要談的包括你的休閒嗜好、學歷教育、旅行、閱讀、藝術及其他你認為多采多姿且讓你樂於投入的活動。我有一項休閒嗜好，是從事巴西柔術，以及綜合格鬥。我還不精，但是我很享受，而且我比剛開始時更有進步了。我也喜歡學西班牙文（雖然動詞讓我很頭痛）。我還有其他鍾愛的休閒活動嗎？閱讀。如果我從早上九點到下午五點都在練習巴西柔術、讀西班牙語和從事閱讀，我的客戶不會開心，我也無法成功。對，我

唯一能做這些我喜歡、我深愛活動（有這些活動，才能決定我是一個活生生的人）的時刻，就是在這剩下的八小時。

性靈生活

不管你是在工作或是處在這剩下的八小時，你的性靈生活和信念都會一直跟著你。但除非你在上班時間從事的是神職工作，否則的話，你在性靈方面的成長及和上帝最深刻的交流多半發生於你人在教堂／寺廟、小眾聚會、研讀聖經、誦經祈禱、參與志工活動、冥想等這些時候。

財務穩健

你的財務穩健程度當然是你朝九晚五工作造成的直接結果。在這段時間內，你工作，你賺到薪水。你的薪水決定了你的財務是否穩健，對吧？不要這麼快下定論。顯然，就你的財務狀況而言，工作時間扮演了重要角色，但是，倘若知道這剩下的八小時在你的銀行帳戶餘額中所佔的地位，你可能會驚訝萬分。

你的財務穩健度由兩件事決定，那就是收入和支出。就這麼簡單，直接了當。收入是由工作類型以及你在工作上的表現決定。世界上最會做思樂冰甜筒的人或許可以做出最棒的思樂冰甜筒，但是他選擇了這項職業後也就限制了財務上可獲得的成就。同樣的，搞砸每一次手術的腦外科醫生在財務上也不太可能有多成功。

你要靠哪一行為生，影響的因素太多了，包括你成長的地方、你的智力、父母親的鼓勵、你的個性、興趣、你得到的機會，林林總總。你要靠哪一行營生，部分原因也取決於你高中有沒有畢業、之後有沒有多花幾年時間去攻讀更高的學位、有沒有參加線上函

授或是夜間課程考取專業證照，還有，也取決於你有多用功唸書，以及你的親朋好友人際網路有多寬廣。這些因素（這些是你可以控制的）會造成重大影響，決定你在朝九晚五之間做哪些工作。猜猜看怎麼著？這些因素都是你如何運用這剩下的八小時造成的直接結果。

因此，這剩下的八小時對我們的收入影響很大，但是，就影響財務健全度的另外一半因素（也就是支出）來看，那又如何？你猜到了。你的支出正是你在這剩下的八小時所做決定的後果。你選擇要花多少錢租房子、要開哪種車、要買哪些衣物、要從事哪些娛樂活動以及要購買哪些玩具，這些通常不會是你在工作時做的決策，而且絕對不是你在睡夢中會想到的決策。這些每一個單項支出決策（及其他千百項支出決定，不論大或小）都是在這剩下的八小時中發生的。

還是沒被說服？你要認同這剩下的八小時非常重要，我要求你做到這一點。如果你閱讀本書的態度，就像你在雜貨店閱讀八卦小報頭條新聞時一樣抱持懷疑，那就都沒用了。加油，趕快給自己洗個腦。因為，一旦你接受了，一旦你明白這剩下的八小時對你的人生發揮了巨大的影響力，你才會尊重、重視這剩下的八小時能為你的人生帶來的影響力。

內文3

善用剩下八小時創造的成就——

畢艾禮醫生的故事

如果你要花一輩子的時間去學習你不喜歡的事，去變成你不喜歡的人，你會怎麼樣？你會因為一次衝動就全部放棄，然後從頭開始做你喜歡的事嗎？你當然不會。你會想個

聰明、有策略的辦法，慢慢地過渡，就像蘇珊·畢艾禮醫生（Dr. Susan Biali）這樣。

畢艾禮醫生曾在急診室工作，之後成為開業醫師，但她發現自己越來越不開心。在一次古巴之旅中，她登記去上騷莎舞。就在那時，她想起自己小時候一直都想學跳舞。當她返家，她持續在空閒時去上騷莎舞課程，她發現，跳舞帶給她的快樂遠勝過「做醫生」。

她沒有馬上關掉獲利甚豐的診所，而是利用這剩下的八小時在舞蹈中尋找人生的意義和熱情。當她還是全職醫生時，每隔幾週，她就從溫哥華長途跋涉到墨西哥，更進一步研習舞蹈。同樣也是在她的休閒時光，當她前往義大利旅遊時，她也在途中開始撰寫旅程中的大小事。當地有一家大報社很喜歡她寫的文章，把她的作品連同照片一起登在第一版上。從那時起，她就開始撰寫各式各樣的旅遊和醫療保健相關文章，同時還擔任全職醫生的職務。

今天的她是一位專業的佛朗明哥舞者，並和另一位專業舞者兼教練結為連理。她在全國性的雜誌上擁有兩個專欄，現在也正在撰寫她的第一本書《你的人生處方箋》（Your Prescription for Life）。她以專業的姿態發表演說，談到她從悶悶不樂的醫生變成快樂作家、演說家及專業舞者的人生經歷。對於那些覺得現在空虛工作當中的人，她有哪些建議？她堅持「把夢想放在你人生的第一位。」

那份讓她鬱鬱寡歡的工作呢？喔，去年她辭掉了。

延伸~佛法觀點

對於一個修行人而言，一般世間法的書，是拿來參考用的，而且也可以了解眾生的思維與生活方式；這是菩薩道行者可以做的學習。

但是對於一般而言，“盡信書不如無書”，因此所有的世間書，都是用來增加靈活開闊的觀點，而不是綁住我們一定要這或一定要那；所以本書的許多看法，都是因人而異的建議，適情順性才是重點。

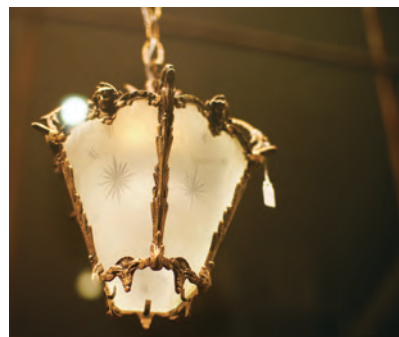
事實上，最起碼面對此書有兩大類讀者，（一）尚未實修者，那麼不妨靈活的參照實踐一下。（二）如果已實修，那麼就盡量把下班後的八小時拿來修道自度度人吧！



書房的風景——

悠遊小天地

文詞／忠 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。



書香的角落

寫意的掛飾

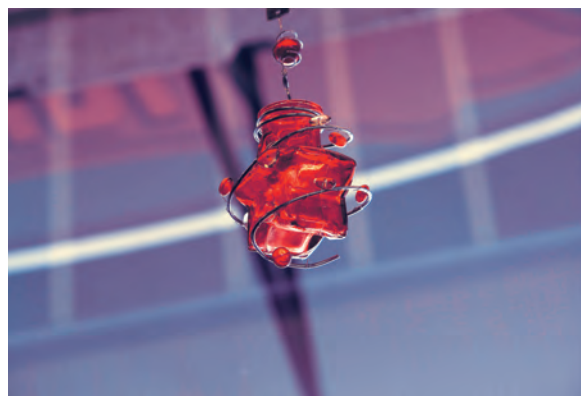
迎接著微風

午後陽光的

下午茶相伴

當然不能少了

鮮花的點綴



生命情境

Life Situation

如日升 如月騰

情境美學 昇華生命

被幸福包圍——

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

被寧靜籠罩——

茶館春秋浮生逸影～
在茶館裡的人生歲月

被喜悅充滿——

世上最美是花兒～
見美美花朵便滿心喜悅

被快樂盈溢——

因為純真，所以純然的快樂！～
蓮花童子嬉樂圖

被莊嚴提昇——

我與菩薩的前世約定～
眼望佛顏的莊嚴感動



被幸福包圍——

一位知名作家曾說：我不是在咖啡館，就是在往咖啡館的路上～

在咖啡館的幸福悠遊時光

撰文／天味 美學設計／尋香



走進咖啡館裡 似乎就走進了心靈的宮殿中 在繚繞的咖啡香中

在音樂的氛圍下 心～開始甦醒 喝下第一口咖啡 面對這當下全然地～ 生命情境

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



上茶館 沏一壺好茶
聞茶香 沁人心肺 品茶湯
清香甘甜 看人生
古今多少事 都付笑談中

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



一夜的山寒之後 花蕾上 仍殘留 透著些許冰涼的晨露 靜默地
散發著淡雅的花香 大自然中 日與夜的更迭變化 澆灌而出的
是 一朵朵 清麗脫俗的花兒 訴說著生命 成長的喜悅與芳香

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



仰望佛菩薩的微笑 帶來溫暖與安心 一切的煩惱 一切的困惑 一切的一切
都可以完全的交託 在佛菩薩的笑顏中 原本沉重的身心 頓時～ 輕安了起來

處世金丹

Prescription for Life

佛智如金丹

處世亦妙用

金丹方一 ——

恭敬不生喜

輕慢無嗔恚

金丹方二 ——

智照無自他

當獲大名稱

金丹方三 ——

勇猛勤精進

遠離一切相

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 —— 智者不因人恭敬或輕慢而撼動

編撰／光盛 美學設計／承天

■法語金丹

恭敬不生喜
輕慢無嗔恚
智慧如大海
是名真智者

■說明

真正的智者在遇到人們對他的恭敬時，並不會令他感到特別地欣喜；對他有所輕慢時，也不會因而產生嗔恚心。他的智慧就如大海一般深廣，這就是真正的智者。

■在人生中的實際運用

在生活中，當有人對我們恭敬有加時，總是會感到高興及成就感，然而真正的智者，並不會因此就自我陶醉，或執著於追求人們的認同與恭敬。當有人輕慢侮辱我們的時候，難免會動怒，而真正的智者並不會因此就勃然大怒，久久不能自己，甚至形之於身口的衍生出許多損人不利己的行為。

為什麼呢？因為智者的心不會輕易的被外在的稱讚毀譽所動，如此一來就不會被恭敬稱譽所迷惑，走向譁眾取寵之路而迷失自己與真相，也不會因為他人的輕慢譏毀就憤怒的忘失了本心，走到現象上去斤斤計較。如此一來，心才能真正穿越這一切

的紛紛擾擾，將萬事萬物與人生的全貌看得清清楚楚，智慧自然就越來越深廣了。

因此無論遇到恭敬或輕慢，有時候先不急著有所反應是智慧的，這可以避免自己被情緒所控制，跳脫一般的情緒反應模式，好好的觀照清楚自己的反應、事情的全貌以及全盤的因果關係，這樣就能增長智慧，終而能穿越這一切的現象，放下紛擾不安的我執，達到了悟宇宙實相的大智慧。



處世金丹妙方之二 —— 公正無私方能得大名聲

編撰／盛蓮 美學設計／飛迅

■法語金丹

不說他人過
亦不稱己德
智照無自他
當獲大名稱

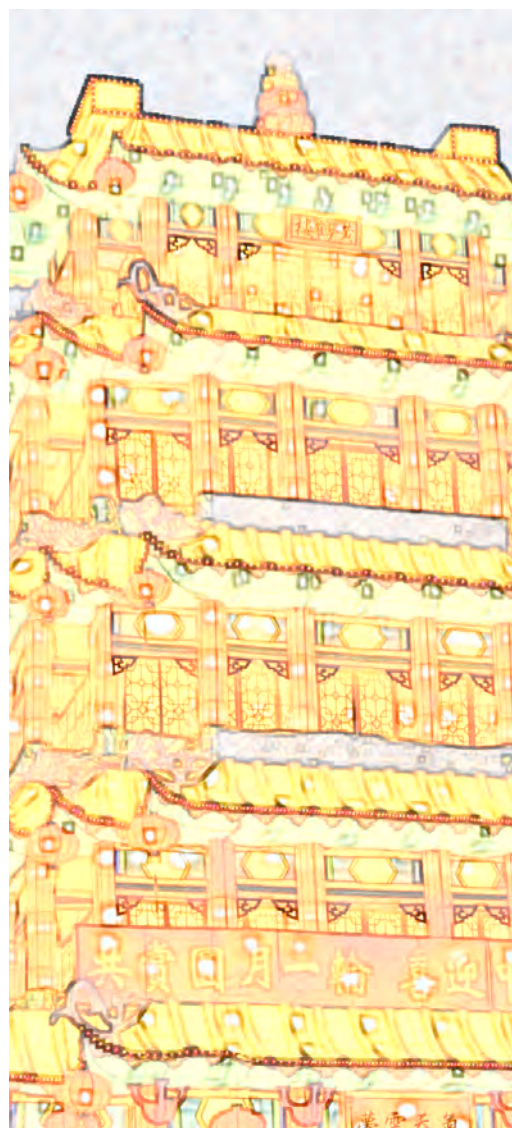
任何自他之別，才能很坦然如實的面對自己與他人的一切，並且從中讓自他都得到利益，這就是此段經文最需要把握住的重點！

■說明

不隨便說他人的過錯，也不執著的讚揚自己的德行，無論對於自己或他人都能用智慧平等地觀照，這樣的人當獲得廣大的名聲，為人所稱頌。

■在人生中的實際運用

佛陀說法會隨順當下的因緣時節而說，使聽聞者能心開意解獲得利益。此處即是勉勵修行人，內在不能走偏，將一把尺老是用來衡量別人，隨便去說他人的過錯，卻不反省自己，遇到自己作得好的部份就執著的自滿稱揚自己一番，遇到他人好的地方卻吝於讚歎，這就是內在不平等，不能公正的去看待自己以及他人的好壞與優缺點。真正的智者是一個公正的人，平等而公正的面對自他的一切，如此一來才能真正幫助自他的成長與學習，這樣的人當然會獲得大眾的認同，自然就能得大名稱。因此，在這段經文當中，我們要去學習的重點是「智照無自他」，智慧的覺照沒有



處世金丹妙方之三 ——

斷除我慢離一切相精進

編撰／妙盛 美學設計／彩虹

■法語金丹

勇猛勤精進
遠離一切相
我慢悉皆除
是名真智者

■說明

能夠勇猛精進且遠離一切相的修行一切善法，並且能夠完全斷除我慢，這樣的人是真正的智者。

■在人生中的實際運用

一個人之所以會升起我慢心，是由一連串的無明串習而起。首先他誤認為這個五蘊幻身有一個實實在在的“自我”，外於己身也有實實在在的“他人”，接著又因為種種的原因誤認為這個自我高於他人一等，於是失去了平等心，滋生了各種慢心。大般涅槃經中對這個過程說明的很詳細：「從愛、無明因緣生業，從業生有，從有出生無量心數，心生覺觀，覺觀動

風，風隨心觸喉舌齒脣，眾生想倒，聲出說言：『我作、我受、我見、我聞。』善男子，如幢頭鈴。風因緣故便出音聲，風大聲大，風小聲小，無有作者。善男子，譬如熱鐵，投之水中出種種聲，是中真實無有作者。善男子，凡夫不能思惟分別如是事故，說言有我及有我所、我作、我受。」

佛陀在金剛經中更進一步開示：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提。」可見要離一切相的勇猛精進修行才是真正的智者，因其已淬煉出不受人我外相干擾，直探事物之本然的智慧力。

我們在生活中，同樣也要不斷觀照自己，因為一念驕慢執著心起，可能就再也無法謙虛的、老實地的去認清自他的實相，修行與德業也就停滯不前甚至倒退了。因此，從另一面向來說，斷除我慢也才能真正勇猛精進的離一切相修行，顯露本來清淨無染的智慧狀態。



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

前言

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！

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。

所以，對每一個修行人而言，唯識學既然是必修課程，就端心正意的開始好好研修一番吧！



經之部——

唯識最重要的經典～

解深密經

譯經/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：卷第二 一切法相品第四

(接上期)

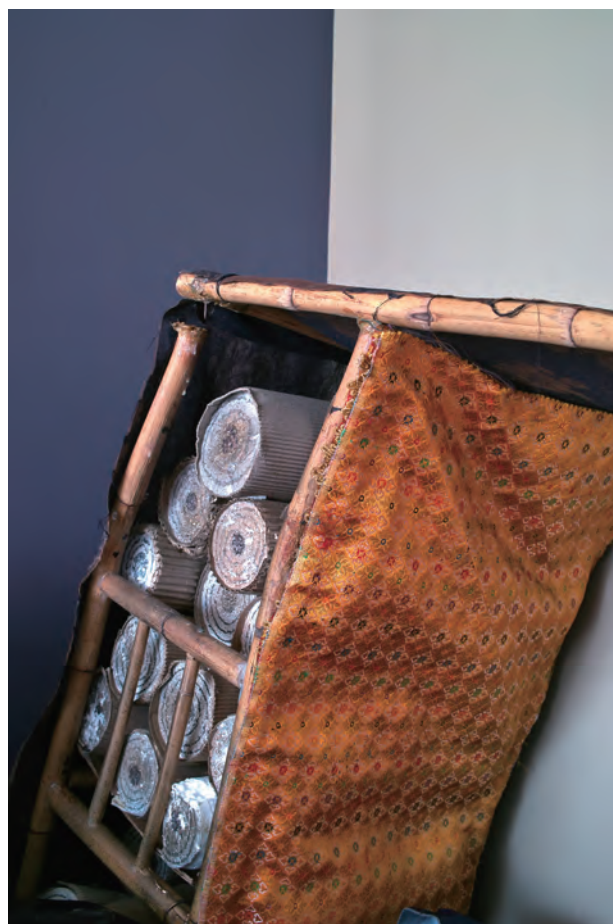
爾時
德本菩薩摩訶薩
白佛言
世尊
如世尊說
於諸法相善巧菩薩

於諸法相善巧菩薩者
齊何名為
於諸法相善巧菩薩
如來齊何
施設彼
為於諸法相善巧菩薩
說是語已

爾時

世尊
告德本菩薩曰
善哉德本
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
說諸法相
謂諸法相
略有三種

何等為三
一者
遍計所執相
二者
依他起相
三者
圓成實相

云何
諸法遍計所執相

謂一切法
名假安立
自性差別
乃至為令
隨起言說

云何
諸法依他起相

謂一切法
緣生自性
則此有故彼有
此生故彼生

謂無明緣行
乃至招集
純大苦蘊

云何
諸法圓成實相

謂一切法
平等真如

於此真如

諸菩薩眾
勇猛精進

為因緣故
如理作意

無倒思惟

為因緣故

乃能通達

於此通達

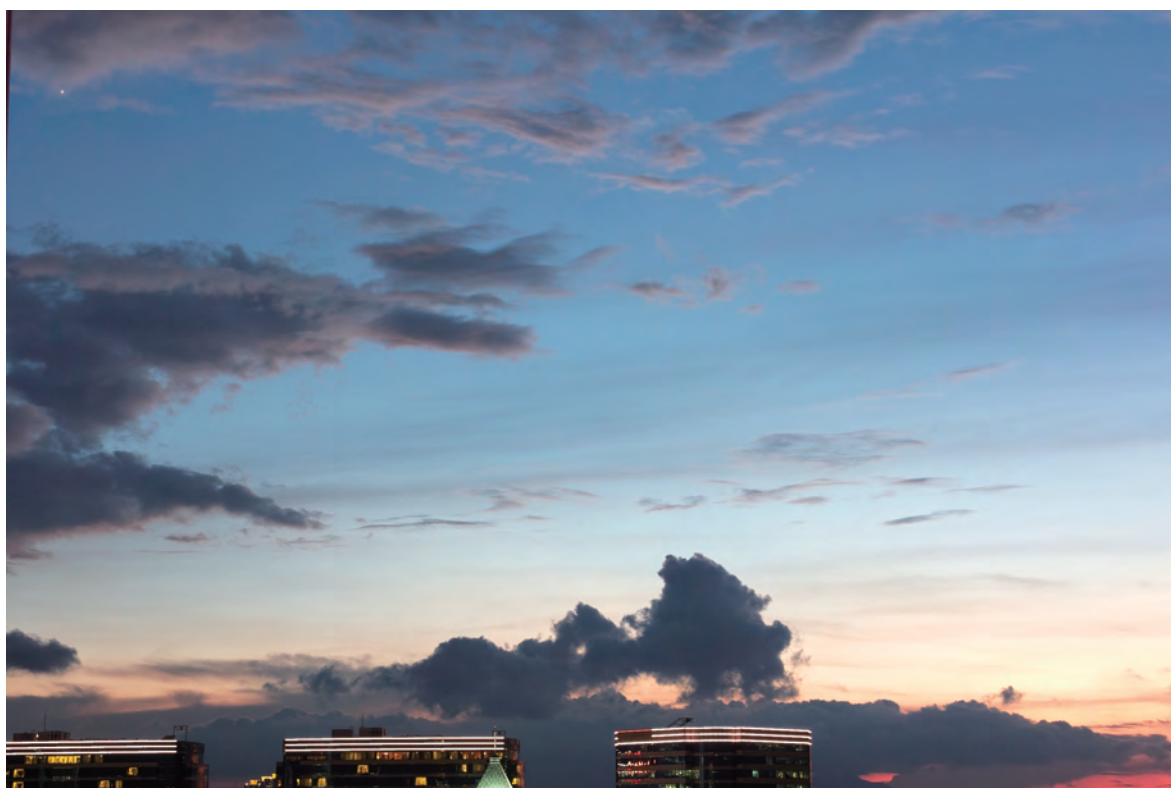
漸漸修集

乃至

無上正等菩提

方證圓滿

〔經文待續〕



(二) 解讀

德本菩薩向佛陀請教：如何才能稱之為“於諸法相善巧菩薩”？諸佛又是如何定義的呢？

佛陀回答：善哉德本，能請問如是深義，而你是為了眾生的益利安樂才發問的；那麼諦聽，我將說明一切諸法之相。

所謂的諸法相，大略可以歸納為三種～

- (一) 遍計所執相
- (二) 依他起相
- (三) 圓成實相

以下經文可以整理成下表～





三種諸法相

序		一	二	三
名稱		遍計所執相	依他起相	圓成實相
原經文	基本定義	謂一切法 名假安立 自性差別 乃至為令 隨起言說	謂一切法 緣生自性 則此有故彼有 此生故彼生	謂一切法 平等真如
	進一步說明		謂無明緣行 乃至招集 純大苦蘊	於此真如 諸菩薩眾 勇猛精進 為因緣故 如理作意 無倒思惟 為因緣故 乃能通達 於此通達 漸漸修集 乃至 無上正等菩提 方證圓滿
要義		一切有為法之產生 來自分別計較 名假安立 自性差別 而且隨起言說 如是生生不已	一切皆為有為法 皆為 因緣所生法 所以 此有→彼有 此生→彼生 例如十二因緣	一切法的本質 平等真如 即空性 菩薩努力悟空住空 方能証得無上菩提



(三) 整理

經過佛陀以上的開示，我們對於整個宇宙人生、亦即一切諸法之相，便有了一個非常清晰的理
解與認知～

遍計所執相	} 諸法三相
依他起相	
圓成實相	

而此三法相可以分開來觀察，也可以一脈相承或萬法歸一的角度的來觀察～

■分開來觀察

(一) 遍計所執相	——	} 從三個 不同的角度 來觀察諸法 組成了三法相	} 有為法
眾生未了悟前， 對於諸法都充滿了計較與分別。			
(二) 依他起相	——		} 無為法
觀察到諸法都是因緣所生法， 此有故彼有， 此生故彼生。			
(三) 圓成實相	——		
當眾生了悟，觀察諸法時， 就穿越了外相，看到了實像。			

圖示～



■一脈相承的觀察

遍計所執相（一切的幻象
都從分別意識開始）



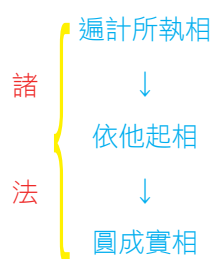
依他起相（分別意識的計較分別
都一定有依憑的因緣條件）



圓成實相（停止分別意識
穿越了幻相
就到達了圓成實相）



圖示～



■萬法歸一的觀察

也就是無論從遍計所執相觀察，或依他起相觀察，都會得到圓成實相的最終答案。

遍計所執相→圓成實相

一切分別計較的背後是空性，所以遍計所執相的本質即為代表空性的圓成實相。

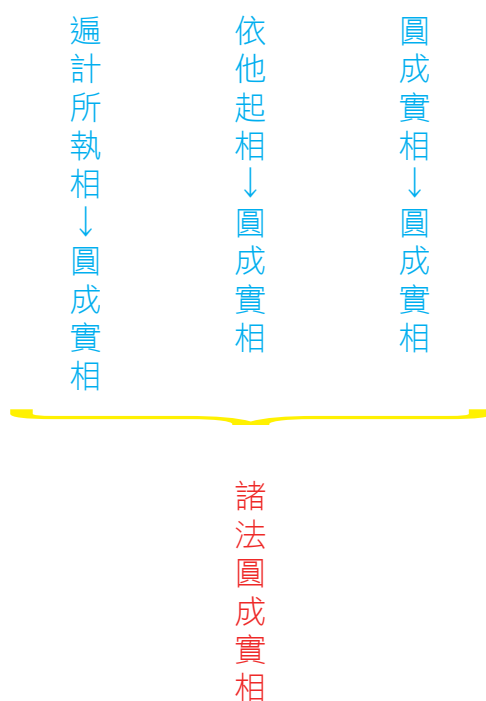
依他起相→圓成實相

此有故彼有，此生故彼生；一切因緣生滅的背後還是空性，所以依他起相的本質即代表空性的圓成實相。

圓成實相→圓成實相

空亦復空，空的本質當然還是空；所以圓成實相當然等於圓滿成就之空之實相的圓成實相。

圖示～



（四）延伸

另外，我們可以由複習“唐三藏——玄奘大師”一劇中提及三法相的精采片段，助於更深入與生動的了解～

戒日王接著興緻勃勃的對玄奘大師說道：

他們都已經願意接受法教
就請您就大乘的精闢義理
開示一、二吧！

玄奘慈祥而樂意的點頭說道：

好的

我就從重要的大乘唯識三種自性
說起吧！

所謂的三種自性就是

第一、遍計所執性

第二、依他起性

第三、圓成實性

所謂第一種的“遍計所執性”

就是普遍對於一切外相

生起計較與執著

這是虛妄的唯識

也可以說 就是迷惘的自性

所謂第二種的“依他起性”

就是由因緣和合而生的一切萬法

這是 因緣的唯識

也可以說 就是緣起的自性

所謂第三種的“圓成實性”

就是第一義諦的諸法實相

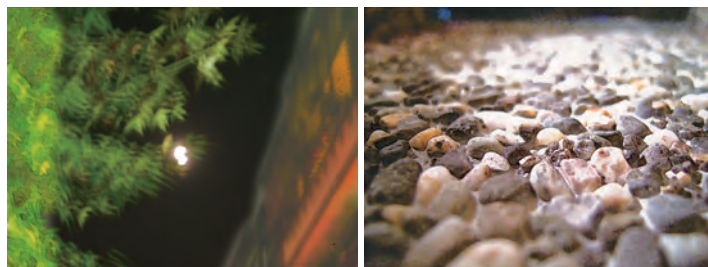
這是真實的唯識

也可以說 就是真實的自性

現在——

由於這唯識三自性實在太深奧

為了便於各位的了解



我就作一個生動淺白的比喻好了

戒日王高興的示意道：

請說

在座其他人也同意的點頭

於是玄奘微笑的繼續說道：

有一個人趕夜路

忽然看到一條蜿蜒的東西

橫在路中

以為是一條蛇

於是就嚇得不敢前行

直到第二天清晨再上路

才發現原來是一根草繩

不禁莞爾

在這個譬喻之中

把草繩認為是蛇

心生恐懼

這就是“遍計所執性”

戒日王愉悅的點頭道：

嗯

懂了！

其他人也愉悅的點頭表示聽懂

玄奘法師繼續說道：
而路上的這根草繩
提供了誤會的緣起
這就是“依他起性”

戒日王滿意的點頭道：

嗯

更懂了！

其他人也滿意的點頭表示聽懂

玄奘法師繼續說道：

至於清晨看清是草繩不是蛇

明白了昨夜的錯誤

這就是“圓成實性”啊！

戒日王聞罷高興的一拍大腿道：

嗯

都懂了！

其他人也都更加滿意的點頭表示聽懂

玄奘法師更精闢入裡的說道：

所以——

芸芸的眾生

在沒有聽聞佛法以前

就像這位夜行人

對於一切的外境

都由於誤會重重

而產生了各種的謬見與執取

但如果一直身處黑夜般的無明

將永遠不明白自己是錯誤的

只有當太陽般的圓滿空性大智慧

出來照亮了一切

才明白了宇宙的真相！

這時陪坐在一側的國王妹妹站起身來說：

我是國王的妹妹花語公主

一向精研正量部的教法

自持甚高

但是今日親聆如此高妙的教導

方知大乘宗義深廣難測

想我鑽研小乘多年

如今終於識得大乘個中三昧

我敬服了

決定迴小向大、皈依大乘！

玄奘大師！！

說罷深深的向玄奘法師合十皈依

【瑜伽師地論 研究待續】



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
死
謂
由壽量極故
而便致死

此復
三種
謂
壽盡故
福盡故
不避不平等故

當知亦是
時非時死

或由善心

或不善心
或無記心

云何
壽盡故死

猶如有一
隨感壽量
滿盡故死
此名時死

云何
福盡故死

猶如有一
資具闕故死

云何
不避不平等故死

如世尊說
九因九緣
未盡壽量而死

何等為九
謂食無度量
食所不宜
不消復食
生而不吐
熟而持之
不近醫藥
不知於己
若損若益
非時非量
行非梵行

此名
非時死

云何
善心死

猶如有一
將命終時
自憶先時
所習善法
或復由他
令彼憶念





由此因緣
爾時
信等善法
現行於心
乃至麤想現行

若細想行時
善心即捨
唯住無記心

所以者何
彼於爾時
於曾習善
亦不能憶
他亦不能
令彼憶念

云何
不善心死
猶如有一
命將欲終
自憶先時
串習惡法
或復由他
令彼憶念

彼於爾時
貪瞋等俱
諸不善法
現行於心
乃至麤細
等想現行
如前善說

又善心死時
安樂而死
將欲終時
無極苦受
逼迫於身

惡心死時
苦惱而死
將命終時
極重苦受
逼迫於身

又善心死者
見不亂色相

不善心死者
見亂色相

〔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～死。

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。

接著，我們就來繼續研究第十四項：“死”的一個段落。

什麼是死呢？

就是壽命到了盡頭

於是就死了

死的原因大致有三種

～

（一）壽盡

（二）福盡

（三）不避不平等

當知也是都有

時至死

與

非時死



而且其中有三心

即～

（1）善心

（2）不善心

（3）無記心

那麼，什麼是壽盡死呢？

就是

如果一個人

是因為壽命已盡而死

那麼就是時至死

即稱為～時死

什麼是福盡死呢？

就是

缺乏賴以生存的條件而致死

什麼是不避不平等死呢？

就是佛陀所開示的

～九因九緣

而導致壽命未盡而死

是哪九種因緣呢？

即～

（1）食無度量

（2）食所不宜

（3）不消復食

（4）生而不吐

（5）熟而持之

（6）不近醫藥

(7) 不知於己

若損若益

(8) 非時行非梵行

(9) 非量行非梵行

↓

即是～

(1) 飲食過量

(2) 吃不恰當的食物，甚至中毒

(3) 沒有消化完又進食

(4) 食物或用藥後該吐未吐盡便復食，

結痼而死

(5) 忍大、小便或忍吐，造成阻塞現象

(6) 有病不看醫生也不吃藥

(7) 不明白什麼對自己有益

什麼對自己有損

(8) 在不適當的時間做非梵行

(9) 做過量的非梵行

以上會導致不該死卻死了

什麼是善心死呢？

好比如果有一個人

將要命終時

自己就想起過去

所習得的善法

或者由他人

令他想起善法

由於這樣的因緣

其時（臨命終時）

信心等等的善法

便於心中生起

乃至粗想起現行

也是一樣



但是如果是細想起現行時
善念便消融了
取而代之的便是
非善非惡的無記心了

為什麼呢？

因為他在臨命終時
無法想起
曾經學習過的善法
別人也無法幫他
想起善法
所以便在無記心的狀態而亡

什麼又是不善心死呢？

就好比有一個人
快要死亡時
自己就想起過去
曾經學過的惡法
或者由他人
令他想起惡法

那麼此人便會
於此臨命終時
讓貪嗔癡等等
諸不善之法
於心中起現行而生起
乃至粗想、細想等
都於心中生起
如同前面提及善心死時所說

又且
善心死時

是在安樂的狀態中死去
臨將命終時
沒有極大的苦痛感受
催逼身體

但惡心死就不一樣了
會在苦惱的狀態中死去
而且臨將命終時
會有極沉重的苦痛感受
來逼迫肉身

另外
善心狀態的死者
會看到美好的境界

而不善心狀態的死者
則會看到醜惡紛亂的境界

接著，可以參考“瑜伽師地論義演”之部份
而整理成下表～



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	見前期10月號	
第十業	能離欲		
第十一業	離欲退		
第十二業	斷善根		
第十三業	續善根		
第十四業	死	死＝壽量極	
		死有三種～	
		一、壽盡：隨感壽量滿盡（時死）	
		二、福盡：資具缺	
		三、不避不平等：未盡壽量橫死（非時死）	
		例九橫因緣	
		九橫死因緣～	
		（1）食無度量，越分而死。	
		（2）食所不宜，中毒而死。	
		（3）不消復食，非變壞死。	
（4）生而不吐，結痼而死。			
（5）熟而持之，擁塞而死。			
（6）不近醫藥，無痊死。			
（7）不知損益，險難而死。			
（8）非時行非梵行，體增劣死。			
（9）非量行非梵行，力竭而死。			
善心死～		不善心死～	
命終念及善法		命終念及惡法	
①安樂而死		①苦惱而死	
②無眾苦逼迫		②有眾苦逼迫	
③見不亂色相		③見亂色相	

以上所述，就是所謂的死之一段落的說明。

(三) 延伸

論文所說的“如世尊說九因九緣”，是整理歸納佛陀對於壽命未盡而死的說法而來，像九橫經與七處三觀經及佛醫經等就有類似的經文，僅以九橫經為例～

■九橫經中相關經文



佛便告比丘
有九輩九因緣
命未盡便橫死

一者為
不應飯為飯

二者為
不量飯

三者為
不習飯飯

四者為
不出生

五者為
止熟

六者為
不持戒

七者為
近惡知識

八者為

入里不時不如法行

九者為
可避不避

如是為九因緣
人命為橫盡

一、不應飯者
名為不可意飯
亦為以飽腹不停調

二、不量飯者
名為不知節度多飯過足

三、不習飯者
名為不知時冬夏
為至他國郡

不知俗宜
不能消飯
食未習故

四、不出生者
名為飯物未消
復上飯

不服藥吐下
不時消

五、為止熟者

名為大便小便來時
不即時行
噫吐嘔下風來時制

六、不持戒者
名為犯五戒
殺、盜、犯他人婦

兩舌、飲酒
亦有餘戒
以犯便入縣官

或絃死
或捶杖利刃所斫刺
或辜飢渴而終

或以得脫
從怨家得手死
或驚怖念罪憂死

七、為近惡知識者
名為惡知識
已作惡便反坐



何以故
坐不離惡知識故
不覺善惡
不計惡知識惡態
不思惡知識惡

妄聽不可聽
妄犯不可犯
妄說不可說
妄憂不可憂
妄索不可索

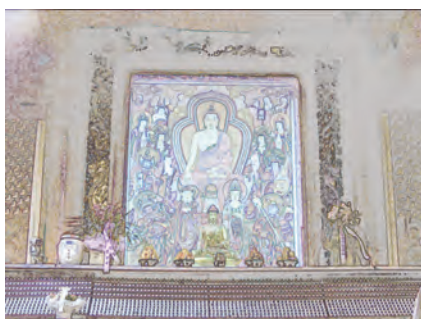
如是為九因緣輩
人命未盡
當坐是盡
慧人當識
當避是因緣

八、為入里不時者
名為冥行
亦里有諍時行
亦里有縣官長吏追捕不避
不如法行者
入里妄入他家中
妄見不可見

九、為可避不避者
名為當避弊象、弊馬、
牛犇、車、蛇虺、
坑井、水火、拔刀、
醉人、惡人
亦餘若干惡

以避乃得兩福
一者得長壽
二以長壽乃得
聞道好語言亦能行
諸比丘歡喜受行





另外，還有提及醫藥的法句譬喻經等等。

■法句譬喻經中相關經文

佛告長者

人生世間

橫死有三

有病不治

為一橫死

治而不慎

為二橫死

憍恣自用

不達逆順

為三橫死

如此病者

非日月天地

先人君父

所能除遣

當以明道

隨時安濟

一者

四大寒熱

當須醫藥

二者

眾邪惡鬼

當須經戒

三者

奉事賢聖

矜濟窮厄

德威神祇

福祐群生

以大智慧

消去陰蓋

奉行如此

現世安吉

終無枉橫

戒慧清淨

世世常安

由佛陀開示的九橫死因緣中，我們看到了佛陀的大慈大悲，因為連如何養生及近醫藥都關照的如此詳細與無微不至，真是令人感動涕零；所以，佛陀真的是眾生的慈父啊！

實修之部——

唯識觀想法～

觀驕慢的種子消失

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～

觀想驕慢的種子消失了

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。而驕慢的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色驕慢的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

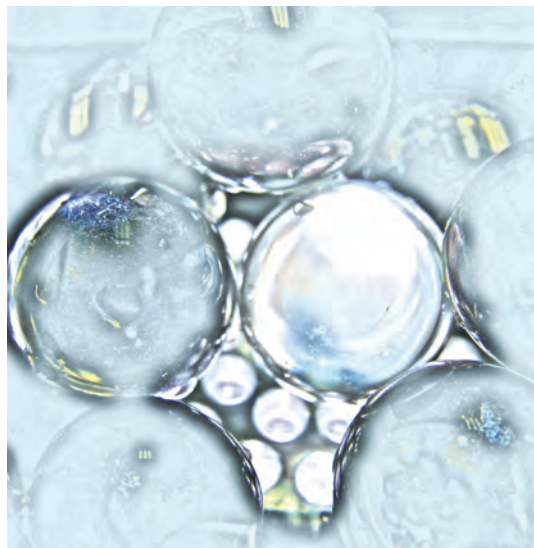
黑色驕慢的種子

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

琉璃玄音

花塵香氣

完美心情







—— 本月專題企劃 ——

探索不思議系列～ 佛典中的全息宇宙



一、什麼是全息宇宙？

二、佛典中的相關記載

(一) 宇宙萬物皆為一體～

- 大方廣佛華嚴經入法界品
- 大方廣佛華嚴經華藏世界品
- 大方廣佛華嚴經十迴向品

(二) 整體包含於部份之中～

- 大方廣佛華嚴經普賢行品
- 大方廣佛華嚴經如來現相品
- 佛說首楞嚴三昧經
- 大方廣佛華嚴經入法界品

(三) 時間與空間是幻覺～

- 大方廣如來不思議境界經
- 佛說首楞嚴三昧經
- 大方廣如來不思議境界經
- 大方廣佛華嚴經世界成就品
- 大方廣佛華嚴經如來現相品
- 大方廣佛華嚴經華藏世界品
- 大方廣佛華嚴經普賢菩薩行願品
- 大方廣佛華嚴經夜摩宮中偈讚品

三、結語：

令人讚歎的佛陀先進大智慧！

本月專題——探索不思議～佛典中的全息宇宙

一、什麼是全息宇宙？

可以想像嗎？我們每一個人跟這個地球上的所有人、所有生物、我們所處的太陽系、星系、銀河系乃至於整個宇宙其實都是相互連結在一起的。作為一個「我」的分離個體生活在這個世界上，則是我們有限的感官造成的錯覺，我們都屬於一個不可分割的整體，而英國詩人威廉布萊克的詩：「一沙一世界、一花一天堂」可能不只是文學上的想像而已，這個萬物一

體的宇宙，不再僅是來自於文學、哲學或宗教的詮釋，同時也來自於現代科學的理論，那就是～全息宇宙。那麼全息宇宙是什麼？為什麼會產生全息宇宙的理論呢？這就要先從全息照相技術以及量子物理學上的一個實驗開始談起。

■ 全息照相技術

什麼是全息？全息又被稱為全像圖，



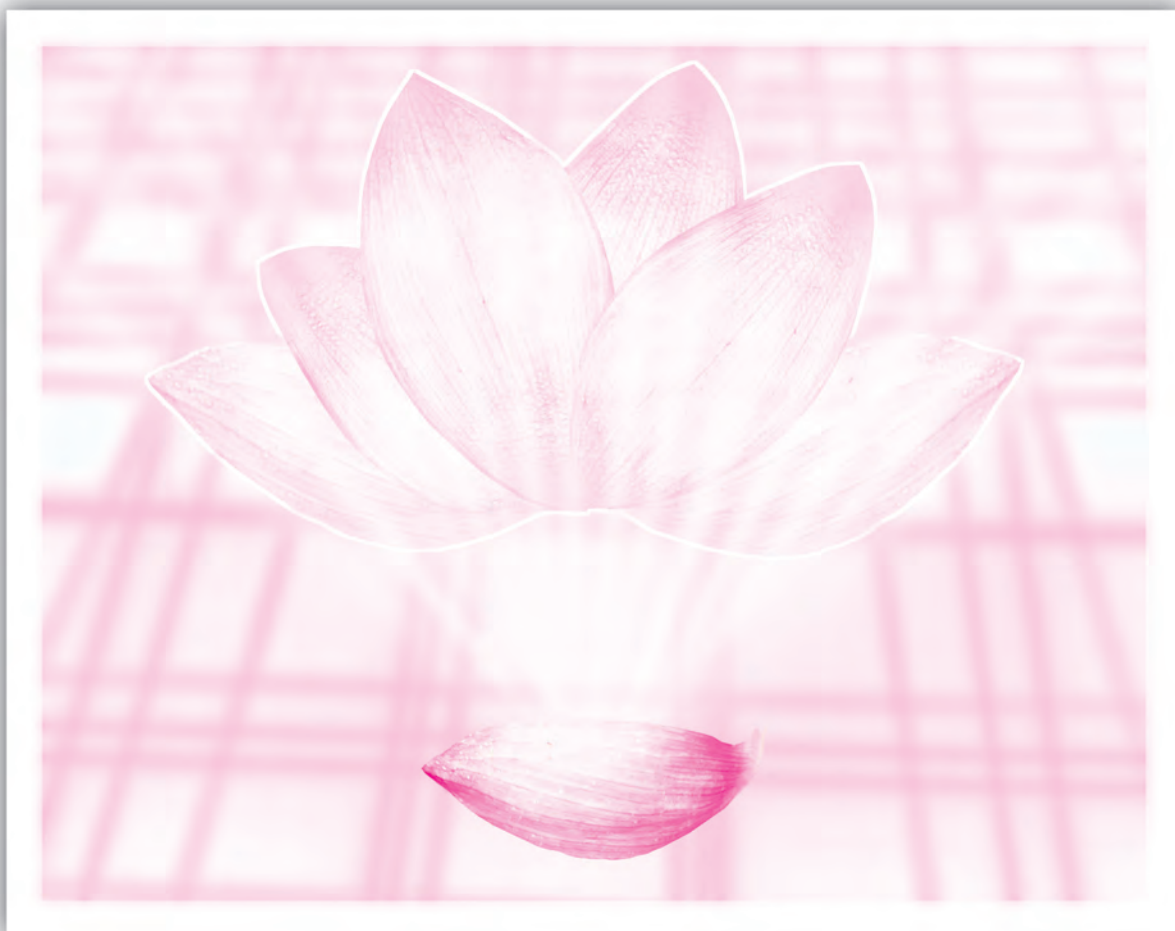
是一個從全息照相技術（Holography）衍申而來的觀念。全息照相術又稱為雷射立體照相術，這種照相技術利用兩道雷射光線形成被拍照物體的光波條紋，並將之記錄在膠片當中，因此全息照相技術記錄的並不是物體的形像而是其在雷射光投射下產生的光波條紋。要看到該物體影像，則需要用雷射光以適當的角度方式照向該膠片即可形成該物體的3D立體影像，且這個立體影像的所有細節都與該物體一模一樣。奇妙的是無論我們將這張底片切割成幾小份碎片，每一個部份的訊息都與未切割前的整體一樣，同樣可以形成該物體的三維立體影像。全息相片的每一小部份都包含整體的全部的訊息，例如一朵花的全息照片，當被分成兩半時，每一半所顯示

出來的並非這朵花的一半影像，而是完整的一朵花的影像，這兩半就呈現出兩朵一模一樣的花的影像，這即是整體的訊息被包含於部份之中，不管這張照片被切割到多麼細。

■ 量子超距作用

從全息照相的概念再運用以解說微觀的量子層次或者宏觀的宇宙層次也同樣成立。這得要從一個令人震驚的物理學實驗開始談起。

首先是在1982年巴黎大學物理學家阿斯拜特（Alain Aspect）的研究。這項實驗發現，同時向相反方向發射的孿生粒子，無論其相距多遠，運動的方式都一樣，就算其中一個粒子受到干擾而改變方



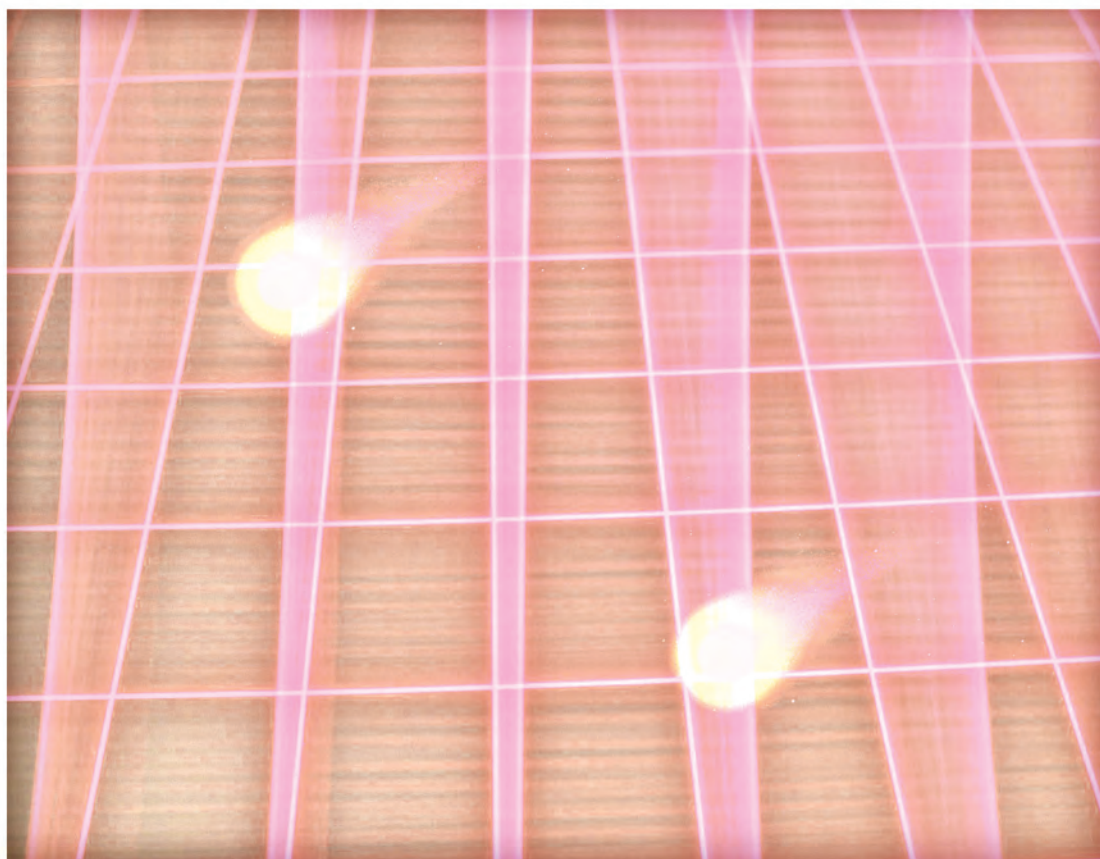
向，另一邊的粒子也會同一時間一起改變方向。好像彼此之間似乎在互通訊息一般作出同樣的反應。

後來在1997年，由瑞士日內瓦大學進行的實驗也驗證了同樣的結果。科學家將一顆光子分裂為二，形成兩個單獨的粒子，然後將這兩顆粒子安置在特殊裝置中，朝相反方向射出，途中還有兩道隨機的途徑供粒子得以隨機選擇，不同方向的兩條旅程其長度及可隨機選擇的路徑都完全一樣。實驗結果顯示，當抵達要選擇的路徑時，孿生粒子即使相隔遙遠，卻作出一模一樣的選擇，總是穿越相同的路徑，從未有所不同。其中一個發生變化，另一個也會同時自動產生同樣的變化，這就是量子理論所謂的粒子的超距作用。問題是

如果這兩顆粒子間具有某種訊息傳遞，那麼這樣的傳遞也需要時間方能表現出一致的反應，但是兩個距離遙遠的粒子卻同時作出同樣的反應，這就與愛因斯坦所說，沒有任何通訊的傳遞能快過光速的說法相違背，因此兩粒子間的同時反應現象並不是來自於彼此之間的訊息傳遞，且兩個分離的粒子可能也只是一種假象，在另一個層次裡，這兩個粒子並不是分離的兩個，而是某一個更大整體的一部份，物理學家波姆（David Bohm）對此現象提出了更為完整的解釋。

■ 全息宇宙

波姆認為我們眼所看、耳所聽的一切萬物，例如每個人、動植物、房子、大自

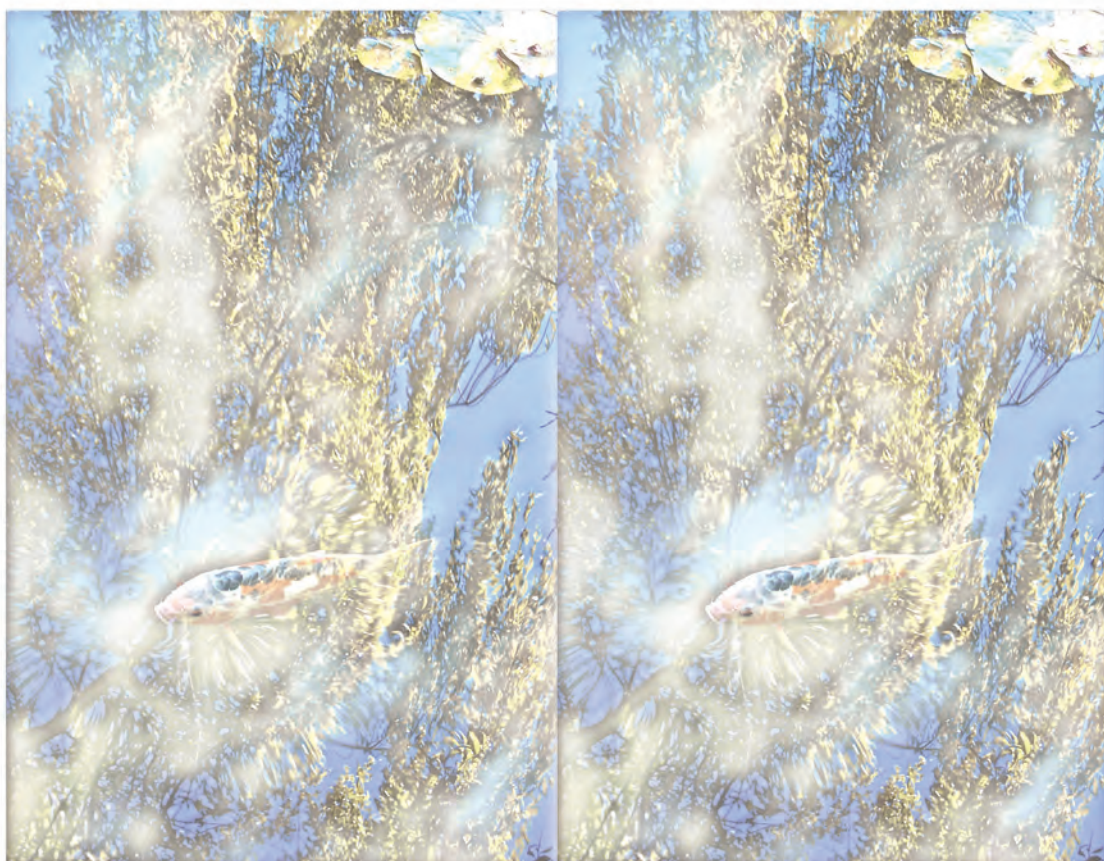


自然界的一切萬物，表面上看起來是分離的個體，但在更深層的狀態中，其實是相互連結的，那是一個我們平常無法看到的不可見領域，所有我們可見的世界萬物則是這不可見領域的投射，而在這個不可見領域中，萬物皆為一體。波姆在「整體與內隱秩序」（Wholeness and the Implicate Order）一書中，將這個領域稱為「內隱的秩序」，而平常我們看得見的領域則稱為「外顯的秩序」。

如果我們以全息照相技術來理解的話，那麼這個不可見的領域就是全息相片的膠片，記錄在上面的是相互連結的波型條紋所蘊藏的整體訊息，而經過雷射光投射而出的長寬高三維影像則是我們可見的領域，亦即我們看得到的具體而分離的萬

物。因此我們的可見宇宙，也可以說即是這個不可見的全息膠片的投影，而且從膠片上互相聯結為一體的波型條紋來看，萬物在這個層次上都是不可分割的整體，而且每一可見的個體，不管是人、動植物、大自然、人體細胞、DNA基因或者大腦內的一個原子，乃至於宇宙等這一切都是一個整體，其中每一個個體也同時蘊含了整體宇宙的完整訊息。

波姆透過魚缸中的魚來解釋兩個粒子間的超距作用現象。在一個長方體的魚缸中，放進一條魚，然後安裝兩台相互垂直的攝影機觀察魚的活動，並將影像分別連結到兩台螢幕中。如果我們光看螢幕的話，會認為有兩條魚在游動，而且其中一條魚的狀態改變了，另一條魚也會同時跟



著作出相同的改變。因此波姆認為：「兩個學生粒子應當被視為處於同一個六維空間狀態的兩個不同的三維投影。從三維空間看起來，會感知到兩者間沒有相互接觸；但真實狀態是兩個粒子之間相互關聯的方式，類似魚缸中的魚的兩個螢幕影像之間相互關聯的方式。因此總地來說，內隱的秩序必須被擴展到一個高維度的實在狀態，這個高維度的實在狀態原則上是不可分割的整體，包含了整個的宇宙。」因此我們可見的宇宙萬物其實是高維實在狀態在三維空間的投影，但是人類的感官只能覺知到三維的空間，實在無法想像六維度的存在會是什麼樣的狀態。

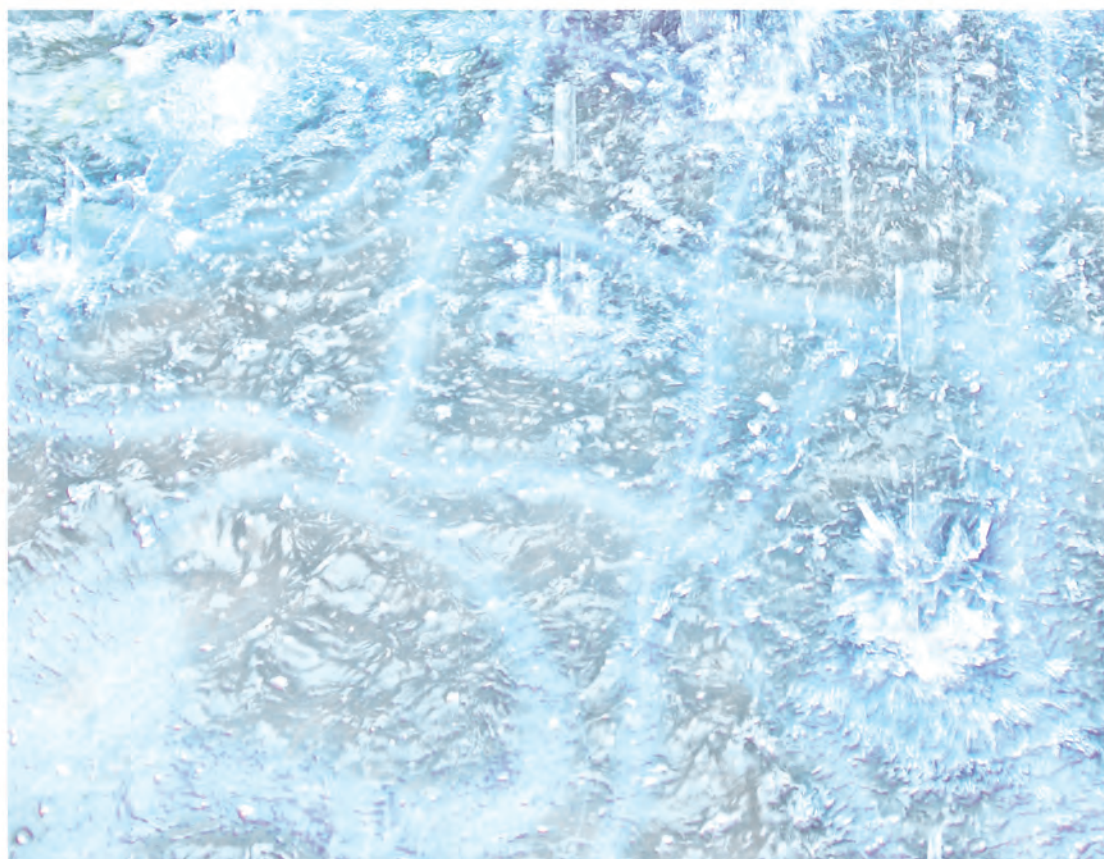
波姆進一步用河水的比喻來作說明。在河流中，可以看見漩渦、漣漪、波浪、

水花…等無盡的變化，但事實上這些現象無法單獨存在。亦即雖然水流有各種波動狀態，但都是同一條河的一部份，彼此之間緊密相連。我們的宇宙也是一樣，當從一個更高、更遠、更宏觀的角度來觀察時，宇宙萬物就像是「流動運動中不可分割的整體」。

在波姆看來所謂全息宇宙即指：宇宙是一個不可分割的整體，其中每一個看似分離的部份其彼此之間有著緊密的關聯，且任何一個部份都包含整體的訊息。

■ 全息宇宙中的人類

在全息宇宙中，萬物既是不可分割的整體，那人類當然也被包含在這整體的無量之網中，人類的身體同時也包含了整體



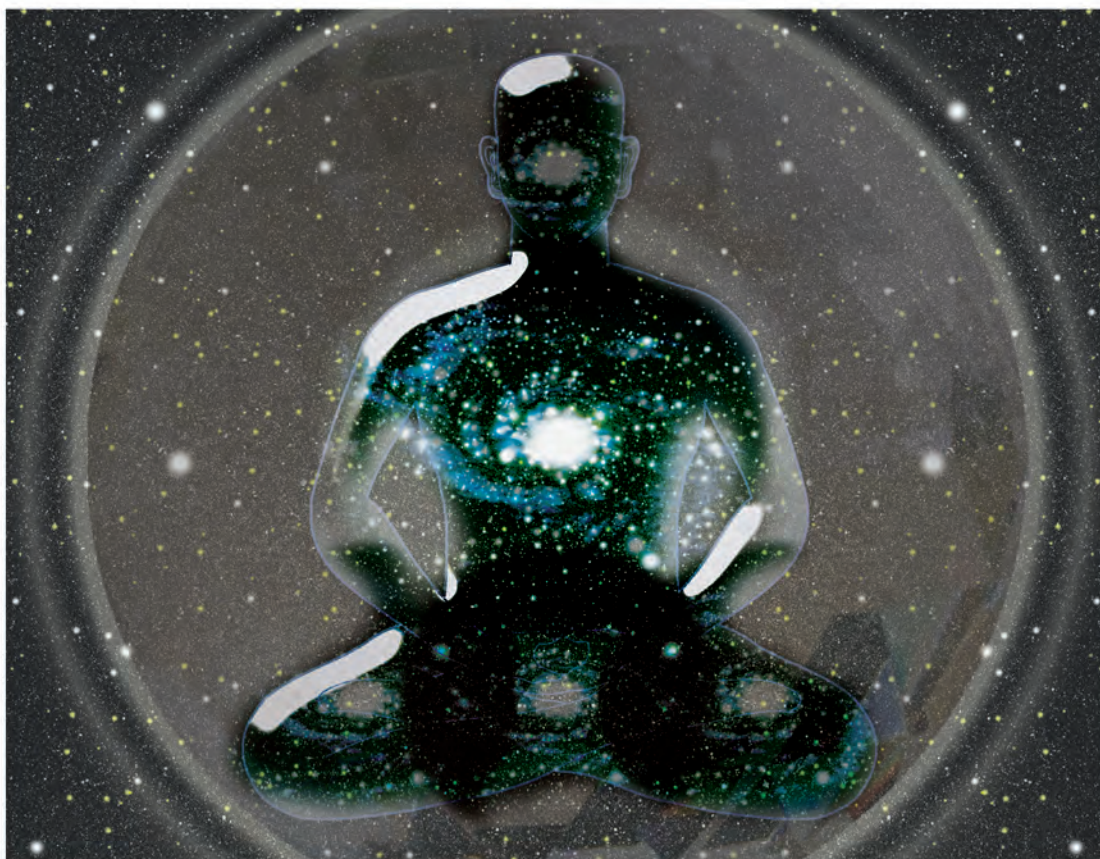
宇宙的訊息。人類在全息宇宙中與萬物也是緊密關連相互連結的狀態。

美國物理學家約翰惠勒提出宇宙的實在 (Reality) 需要一個有意識的觀察者參與之後才能確定，亦即觀察者的意識參與了宇宙的演化。在量子理論中，沒有所謂純粹客觀的觀察者，也沒有主體與客體的差別，我們既是發展中宇宙的一部份同時也參與了這個宇宙的創作。惠特認為先有一個實在，再有一個觀察者來客觀的觀察是不可能的，因為這個實在與我們使用的測量方法、運用的定律、概念、理論息息相關，因此我們會看到什麼樣的實在，取決於我們如何建構它。換言之，人類的意識其實參與了宇宙的演化。

全息宇宙中人類的DNA乃至意識與情緒

可以影響組成萬物的粒子，這可以分別從以下三個實驗中得到驗證。在第一個實驗中，當科學家將人類的DNA放入已經真空狀態中的試管時，發現試管中原本隨機分散的光子，變成以不同的方式規則來重新排列，而且就算後來將人類DNA移除了，這種排列方式依然存在，並不會回復為原本隨機分散的狀態，這被稱為「DNA的魅影效應」。這個實驗呈現了人類的DNA對組成世界的粒子—光子，是具有影響力的。

第二個實驗則顯示了人類的情緒會影響承載人類遺傳訊息，構成人類生命發育與機能運作基礎的DNA分子，即使這個DNA已經被移到與個體相距數十里之遙也一樣。在這個實驗中，受試者的細胞被放在相距數百公里之遠的地方，當受試者觀看



一系列影片產生各種情緒上的反應時，遠在數百公里之遠的細胞DNA，竟然也毫無時間差的同步產生相同的電流反應。換言之，細胞的主人與其DNA間，即便相距百里，仍具有某種連結，而且完全沒有訊息傳輸溝通的過程，就像前述量子粒子的超距作用一般，產生同步一致的反應。

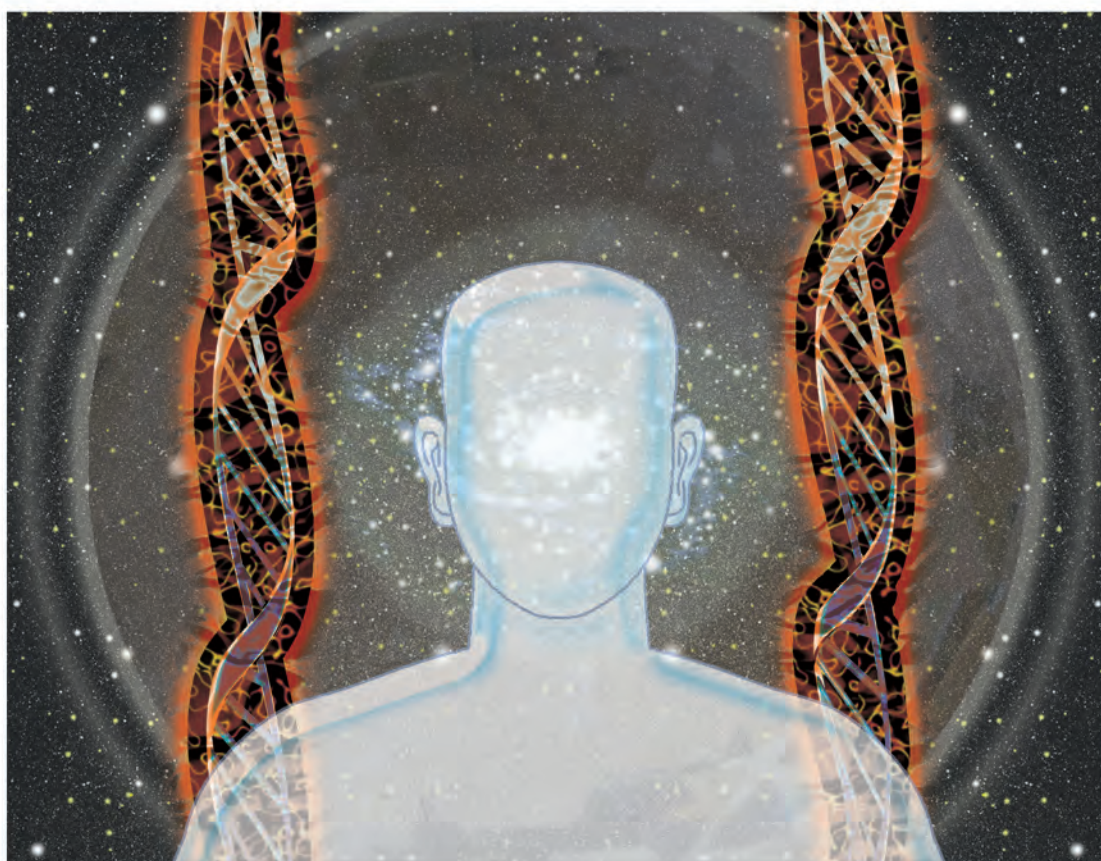
第三個實驗進一步證明了人類的情緒甚至會改變DNA的形狀，這個過去一直以來被認為是天生不可更改的DNA。實驗中先取出受試者的DNA放在燒杯中，受試者則是受過協調情緒訓練的人，能夠透過觀想將心安靜下來，專注於正面情緒。當透過觀想無條件的愛和特定的DNA分子影像時，就可以改變燒杯中DNA的形狀，不同的觀想會對DNA分子，產生不同的結果，甚至能讓DNA

扭轉或鬆開。

從這三個生物學實驗來看，人類的意識與情緒可以影響DNA分子，DNA又與組成世界萬物的光子相互連結，那麼宇宙萬物包括人類的意識與情緒在內都是不可分割的整體，都屬於同一張巨大的能量波網當中，而且每一個部份同時都蘊含了整體的訊息。就如同人體的每一個細胞，都包含了此人全部的遺傳訊息一般。全息宇宙的觀點不只存在於量子世界中，也存在於人類與萬物之中，每一部份都包含整體的完整訊息。

■ 全息宇宙中的時空

既然全息宇宙中，萬物是不可分割的整體，那麼我們所習以為常的空間概念就

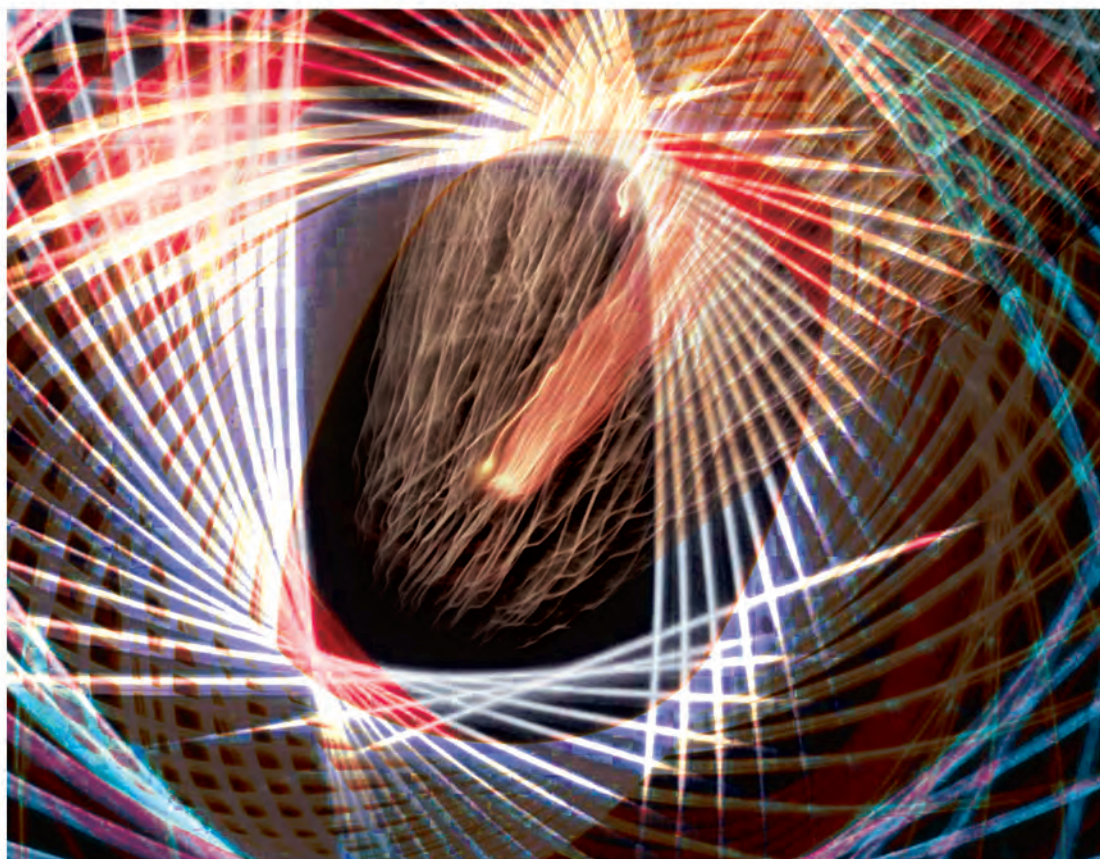


會變成是我們的錯覺。在全息宇宙中我們可能既在此又在彼，都是整體的存在，而不是分離的個體隸屬於某個空間居所或位置。

空間如此，那麼時間呢？會不會也是人類的錯覺？愛因斯坦說：「時間完全不是表象那回事，它並非單向流動，未來與過去同時存在。」又說：「過去、現在、未來的分別只不過是人類頑固而持續的幻覺。」可見，時間並不是我們日常生活所感知到的那般永遠只是像一個單向的箭頭一般向前飛去，在量子世界中，現在當下的行為甚至可以改變過去已然發生的事件。換言之，過去、現在、未來的區分不再是一個單向的流動，而是一個整體，就如同空間是一個整體一般。這種現象是由

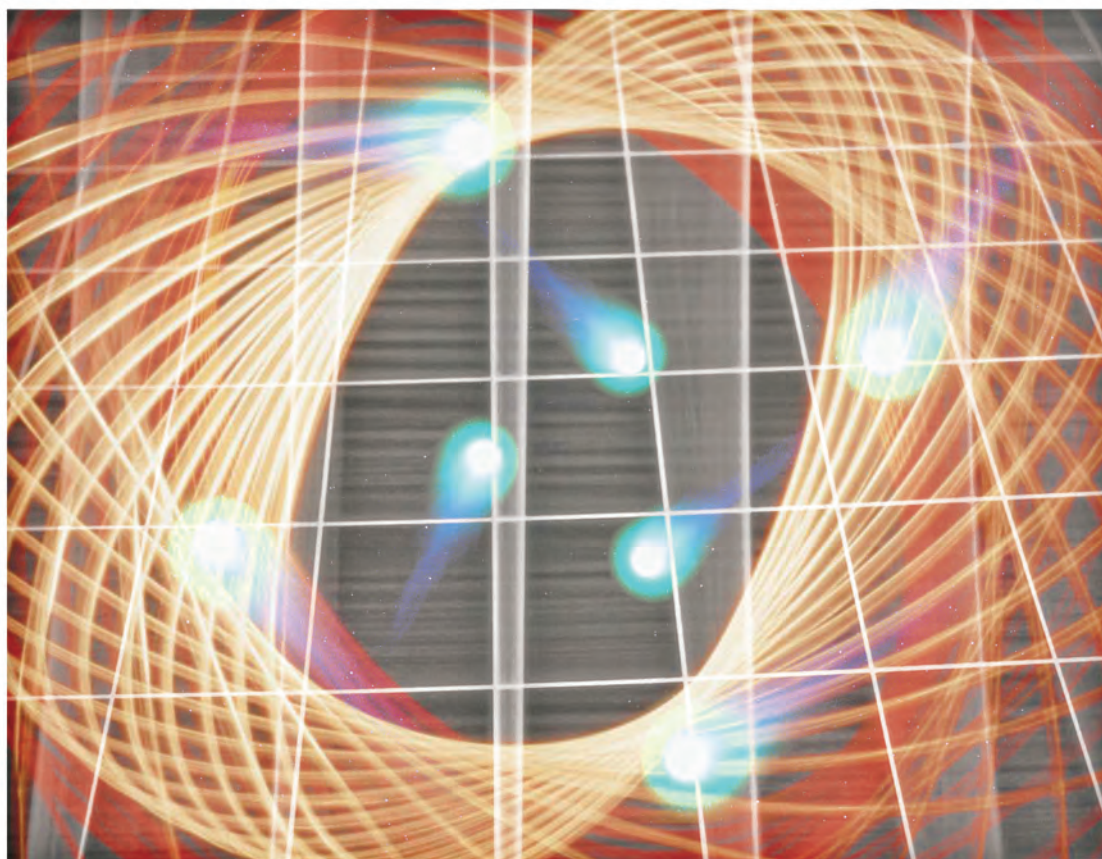
量子物理學家約翰惠勒所提出的「延遲選擇實驗」所證明。

惠勒實驗是從著名的雙狹縫實驗演變而來，在雙狹縫實驗中，科學家朝目標屏幕發射一顆粒子，在粒子抵達屏幕之前設置一道擋板，當這道擋板中只有一道狹縫時，那麼粒子抵達屏幕時，就跟它啟程時一樣是一顆粒子。奇妙的是，當有兩道狹縫時，出現在目標屏幕的圖型，不再是一顆粒子，而是像波動般才會有的干涉條紋，亦即這一顆粒子是以波的形式同時通過兩道狹縫，才會出現這種干涉條紋。在微觀的量子世界中，粒子同時具有兩種特質，有時候是波，有時候是粒子，因此當要通過雙狹縫時，粒子好像具有意識一般地轉而以波的方式同時通過擋板上的兩道



狹縫，並且在屏幕上形成自己與自己的波相互干涉後形成的干涉波紋。惠勒的延遲選擇實驗則是雙狹縫實驗的變型，從光源發射一顆光子，先讓它經過一個半鍍銀鏡BS1，這個半鍍銀鏡讓光子被反射與透射的機率各為百分之五十。以光子透射而走的路徑為L1，被反射走的路徑為L2，在兩條路徑上各放置一個全反射鏡，分別為M1及M2，作用是將L1及L2的路徑匯歸到終點，以便觀察光子究竟是走L1或是走L2而來到終點。在這種狀況下，光子只能以粒子的形式走L1或者L2其中一條路徑到達終點。然而，如果在終點的位置也放置一個半鍍銀鏡BS2，並且調整BS1-M1-BS2以及BS1-M2-BS2兩條路徑上各鏡面的相位，使其產生反相干涉，這樣一來，無論光子從哪一

個路徑而來，都只能順著該路徑行進的方向前進。然而當放入半鍍銀鏡BS2時，即便只有一顆光子仍然還是會出現干涉條紋，亦即這一顆光子同時走了L1及L2兩條路徑到達半鍍銀鏡BS2，形成了干涉條紋，這與雙狹縫實驗的結果一模一樣。現在惠勒延遲選擇實驗的奇異之處開始了，惠勒在光子從光源出發，且已經選擇走了L1或者L2其中一條路徑之後，在快要抵達終點前一瞬間，再來放置BS2半鍍銀鏡，結果會是如何呢？一般正常的狀況是，既然光子已經沿著L1或L2其中一條路徑而來，應該不會再發生干涉現象了，但是實驗結果卻是，光子還是同時走兩條路徑而來，產生干涉現象的條紋。觀測者「現在」的選擇，改變了光子「過去」的選擇。也就是說，我



們現在做的決定，可以影響已然發生過的事物，並決定它應該怎麼發生。這種狀況被形容為「量子橡皮擦」。亦即後來發生的事實，可以改變早已經發生過的粒子的行為。現在與過去的時間之流，在這個實驗當中似乎是雙向流動的，或者就正是在同一個整體當中，我們日常的時間觀念被這個實驗完全打破。

■ 全息宇宙的特點

歸納全息宇宙理論的特點，主要有以下三項：

◎宇宙萬物皆為一體

我們在三維空間可見的、看似個別分離的宇宙萬物，其實在高維度的實在狀態中是不可分割的整體。所有人乃至所有的萬物都是一體的，無分彼此，沒有人我與物種之別，大家是相互連結在一起，彼此之間緊密關聯，並且互相影響的整體存在。人類作為全息宇宙中的一員，也與萬物有著相互連結的關係，同時參與了整個宇宙的演化過程。

◎整體包含於部份之中

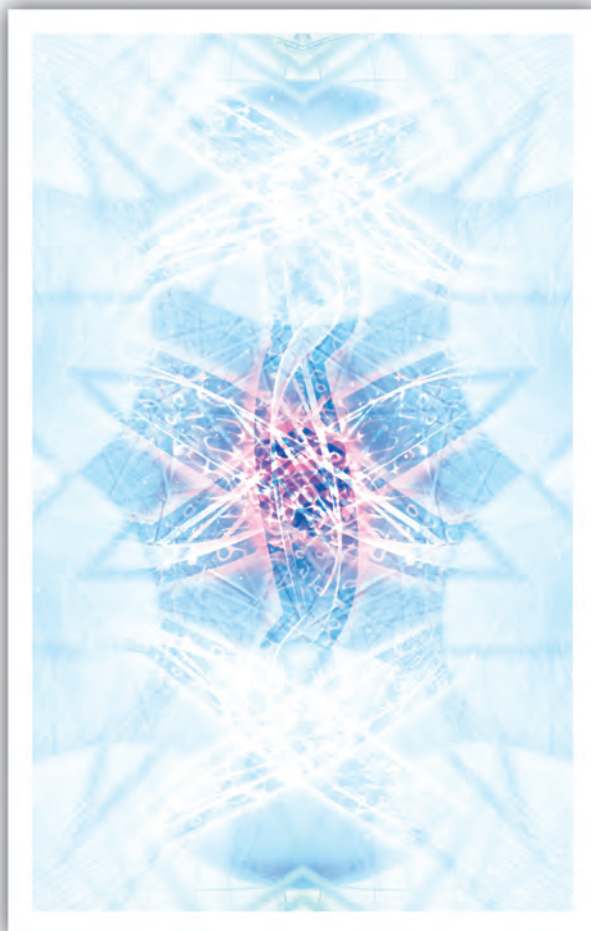
在全息宇宙中，每一個部份，無論是多微小的一部份，都同時包含了整體宇宙的訊息。即使是人類的DNA分子不管是來自哪一個部份的細胞，即便是毛髮或唾液，也如同全息宇宙理論一般，蘊含了一個完整人類的所有生物遺傳訊息。

◎時間與空間是幻覺

在這個不可分割的整體中，空間與時間都是人類的幻象。空間的概念是建立在

萬物彼此分離的三度空間當中，所以會有某一個物體佔據某一個空間或某一個人位處某一個地點之別。然而在全息宇宙中，或者在高維度的世界中，萬物都是不可分割的整體，這也就打破了三維的空間概念。

過去、現在、未來的時間觀念在全息宇宙中則成為一個整體，現在的決定不只影響未來也會改變過去已發生的事件，時間不再是單向的流動而是雙向的流動。如同物理學家惠勒所說：「實在（Reality）的確切性質，要到一個有意識的觀察者參與之後才能確定。因此，人類的意識精神可以對實在進行逆時間的創造—即便是人類存在之前的實在，也可以由精神創造出來。」



本月專題——探索不思議～佛典中的全息宇宙

二、佛典中的相關記載

全息宇宙理論所討論到的宇宙觀與世界觀，儘管已經超乎一般人日常生活的想像，不過卻在佛經中出現了類似的描述。令人稱奇的是，佛陀突破了人類有限的感官認知系統所得到的領悟，竟然與兩千五百多年以後使用精密儀器的現代科學研究結果如此雷同。以下我們就來看看佛經中的相關記載如何與全息宇宙理論的三大特點相互輝映。

■ 宇宙萬物皆為一體

全息宇宙理論認為宇宙萬物在內隱的高維度空間中都是不可分割的整體，彼此相互連結，關係緊密。在佛經中則用因陀羅網來形容這種互相含攝、互即互入的宇宙世界。所謂因陀羅網即是帝釋天宮的裝飾，網上的每一個結都有一顆寶珠，如有無量寶珠，每一寶珠又都映現了自他無量的寶珠，珠珠互相映現，重重無盡，而



三千大千世界剎海也是如此相互映現，誠如以下這段經偈所述：

譬如因陀網，剎網如是住；
汝當悉往詣，如風無所礙。
汝當入法界，遍往諸世界，
普見三世佛，心生大歡喜。
～大方廣佛華嚴經入法界品

事實上，華嚴經可以說是描述佛教宇宙觀最為完整的一部經典，在這部經中，光是一個華藏莊嚴世界海就已經存在有無量無邊、各式各樣的諸佛世界與眾生，而我們所居住的娑婆世界只不過是其中滄海之一粟，更何況在華藏世界之外還有無量無邊的世界海。

在華嚴經中描述了將華藏世界中所有這些無量微塵剎各別不同的世界，全都遞相接連成世界網的狀態。

諸佛子！如是十不可說佛剎微塵數香水海中，有十不可說佛剎微塵數世界種，皆依現一切菩薩形摩尼王幢莊嚴蓮華住，各各莊嚴際無有間斷，各各放寶色光明，各各光明雲而覆其上，各各莊嚴具，各各劫差別，各各佛出現，各各演法海，各各眾生遍充滿，各各十方普趣入，各各一切佛神力所加持。此一一世界種中，一切世界依種種莊嚴住，遞相接連，成世界網；於華藏莊嚴世界海，種種差別，周遍建立。」

～大方廣佛華嚴經華藏世界品





因此整個的宇宙就像因陀羅網一般相互連結，無窮無盡，這與全息宇宙的理論觀點非常接近，宇宙萬物是不可分割的一個整體。除了是一個整體之外，所有十方無盡刹土，還是相攝相入，互相影現，如下經文：

以無著無縛解脫心，修普賢行，住菩薩地，於一念中入一切世界，所謂：入仰世界、覆世界、不可說不可說十方網一切處廣大世界，以因陀羅網分別方便普分別一切法界，以種種世界入一世界，以不可說不可說無量世界入一世界，以一切法界所安立無量世界入一世界，以一切虛空界所安立無量世界入一世界，而亦不壞安立之相，悉令明見。

～大方廣佛華嚴經十迴向品

據傳唐朝華嚴宗三祖法藏法師，為了幫助武后及學人了解因陀羅網重重相攝的境界，曾經命人將鏡子分別擺放於十個方位（八方及上下），面面相對，彼此相距約一丈，然後安置佛像在正中央的位置，並以火炬照著佛像，調整鏡面令交互影現，頓時顯現出每一鏡面映現出其他所有鏡面中佛像的景象；這真是一種善巧的安排與顯現。

■ 整體包含於部份之中

全息宇宙理論之所以稱為「全息」，除因宇宙萬物為一個整體以外，還在於每一個看似分離的部份，都包含了整體的訊息，即便是細如人體的一個細胞DNA分子

也包含了一個完整的人的全部遺傳訊息。

在佛教經典中，也有類似的描述，如在一粒微小的塵土中，就能看見十方三世一切世界海及種種無量佛刹，又如於一毛孔中，悉見三千大千世界。經文中提到這樣的宇宙觀，是一個完全超乎眾生感官想像所能及的世界。

於一微塵中，悉見諸世界，
眾生若聞者，迷亂心發狂。
如於一微塵，一切塵亦然，
世界悉入中，如是不思議。
一一塵中有，十方三世法，
趣刹皆無量，悉能分別知。
一一塵中有，無量種佛刹，
種種皆無量，於一塵不知。

～大方廣佛華嚴經普賢行品

如來一一毛孔中，一切刹塵諸佛坐，
菩薩眾會共圍遶，演說普賢之勝行。
如來安處菩提座，一毛示現多刹海，
一一毛現悉亦然，如是普周於法界。
～大方廣佛華嚴經如來現相品

何等是首楞嚴三昧？謂修治心猶如虛空…能使一國入阿僧祇國，阿僧祇國使入一國，無量佛國入一毛孔，一切眾生示入一身。～佛說首楞嚴三昧經

爾時，善財童子見普賢菩薩如是自在神通境界，身心遍喜，踊躍無量；重觀普賢一一身分、一一毛孔，悉有



三千大千世界…如見此世界，十方所有一切世界悉如是見；如見現在十方世界，前際、後際一切世界亦如是見，各各差別，不相雜亂。

～大方廣佛華嚴經入法界品

爾時，善財童子觀普賢菩薩身，相好肢節，一一毛孔中，皆有不可說不可說佛剎海；一一剎海，皆有諸佛出興于世，大菩薩眾所共圍遶…又見普賢於一一世界海中，出一切佛剎微塵數佛化身雲，周遍十方一切世界，教化眾生，令向阿耨多羅三藐三菩提。時，善財童子又見自身在普賢身內，十方一切諸世界中教化眾生。

～大方廣佛華嚴經入法界品

最後這一段入法界品的經文充分將整體與部份之間相互含攝的關係說得更為透徹。善財童子不僅於普賢菩薩一一毛孔中看見一一佛國剎土，而且連普賢菩薩本身也存在於自己一一毛孔中的一一佛剎，最後善財童子也看見自己於普賢菩薩身內的十方一切諸世界中教化眾生。

■ 時間與空間是幻覺

我們習以為常的大與小、此與彼的空間與距離的觀念，在全息宇宙中被徹底打破了，而更加不可思議的是就連時間也是幻象，過去、現在、未來的單向流動時間觀，已被現代物理學所挑戰。

在佛經中，有許多段落都提到無量無邊的世界可以被收攝到一個世界當中，無



量劫的時間可以壓縮成只有一劫，空間與時間，正如全息理論所述，完全是人類的幻相。如以下經文所述：

或見如來攝一切剎入一佛剎，以一佛剎入一切剎。

～大方廣如來不思議境界經

能使一劫作阿僧祇劫，阿僧祇劫使作一劫。～佛說首楞嚴三昧經

一剎那中攝無量劫，一微塵中納無量土，於一念中徧一切剎，度無量眾生，常無功用。

～大方廣如來不思議境界經

或無量劫入一劫，或復一劫入多劫，一切劫海種種門，十方國土皆明現。或一切劫莊嚴事，於一劫中皆現觀，或一劫內所莊嚴，普入一切無邊劫。～大方廣佛華嚴經世界成就品

三世所有一切劫，一剎那中悉能現，知身如幻無體相，證明法性無礙者。～大方廣佛華嚴經如來現相品

三世剎莊嚴，一切於中現。

佛子汝應觀，剎種威神力，未來諸國土，如夢悉令見。十方諸世界，過去國土海，咸於一剎中，現像猶如化。

三世一切佛，及以其國土，





於一剎種中，一切悉觀見。

～大方廣佛華嚴經華藏世界品

一塵中有塵數剎，一一剎有難思佛，
一一佛處眾會中，我見恒演菩提行。
普盡十方諸剎海，一一毛端三世海，
佛海及與國土海，我遍修行經劫海。
……

我能深入於未來，盡一切劫為一念，
三世所有一切劫，為一念際我皆入。
我於一念見三世，所有一切人師子，
亦常入佛境界中，如幻解脫及威力。

於一毛端極微中，出現三世莊嚴剎，
十方塵剎諸毛端，我皆深入而嚴淨。
～大方廣佛華嚴經普賢菩薩行願品

從上面這些經文的描述可知，對於完全了悟宇宙實相的佛菩薩而言，非但沒有時間與空間的幻相，而且還可以出入自在、無黏無縛。不僅時間上的過去、現在、未來三世能夠於一念頃同時顯現，且過去與未來的一切種種國土，也能於一剎土中顯現出來，時間與空間呈現非常不可思議的交錯狀態，並且也同時充份地詮釋了全息宇宙中「一即一切，一切即一」的觀念不僅只是空間或物體上如此，在時間上也是如此，也可以說已經沒有時空的觀

念了，一切是如此的不可思議啊！

最後，佛經更進一步開示，所有這些世界的相貌差別，完全都是由人類的心意識所變現出來的，因此在這個無窮無盡的因陀羅世界網中，眾生的心意識也參與了這個過程，就像全息宇宙理論所描述的人類意識也參與了宇宙的創造與演化一般。如同下面這段經偈所說：

心如工畫師，能畫諸世間，
五蘊悉從生，無法而不造。
如心佛亦爾，如佛眾生然，
……

若人欲了知，三世一切佛，
應觀法界性，一切唯心造。

～大方廣佛華嚴經夜摩宮中偈讚品

如果我們真想要一探宇宙之奧秘，了悟生命的實相，那麼就如這華嚴經著名的經偈所言，要放下不可靠的感官見聞覺知與對五蘊的分別執著，直接面對我們的心，真正從心來體證宇宙實相，蛻去一層又一層大幻化網的束縛，那麼終有一天我們也能如同佛陀一般，悉知悉見十方三世重重無盡的因陀羅網法界，更能了悟這一切森羅萬象的本質，在空與有、理與事、現象與本質之間，出入自在，無黏無縛。

本月專題——探索不思議～佛典中的全息宇宙

三、結語：佛陀的先進大智慧！



現代物理學揭示了全息宇宙的概念，現代生物學同樣也揭示了人體DNA不可思議的全息觀點，傳承兩千五百多年的佛法，則開闡了眾生一體、無二無別的法界實相，佛法對生命萬物的如實觀察與現代科學研究相互呼應，使我們對於宇宙生命的了解不再侷限於眼、耳、鼻、舌、身、意等感官的範疇，探觸生命的答案。從這個角度而言，佛法可以說即是生命的科學。

佛教不鼓勵盲信與迷信，而是鼓勵智

信。愛因斯坦說：「如果有一個能夠應付現代科學需要，且與之相互依存的宗教，那必定是佛教。」可見，佛教並不只是要我們如此相信，而是要我們如是而行，去實驗看看，用我們的心去體會看看，而不只是腦袋裡的理解或知識的堆積，如此才是符合科學實驗精神，終而才能真正體悟法華經所云宇宙生命萬物的實相與本質：「所謂諸法如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。」那麼妨



礙我們直觀諸法實相最主要的障礙有兩種：煩惱障與所知障。試想，如果我們的身心認假為真的執取於種種人事物，產生種種貪、嗔、癡、慢、疑的情緒與煩惱，每天光是深陷煩惱與概念想法的偏見叢林當中，就很難客觀如實的觀察生命的實相～諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。因此所有佛法的修行功課，無論是念經、拜佛、懺悔、靜坐、持咒乃至大乘六度萬行的修行，都是要在於要斷除此二障，降伏我執與法執，方能澈見諸法實相。故而佛陀慈悲的提醒我們，從事任何修行功課都要把握住般若的大智慧。所以佛陀悟道後才會大歎：「善哉！善哉！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得！」

佛法雖然已流傳兩千五百多年之久，但是這個古老的傳承所留下的除了浩瀚的

三藏十二部經典以及無數高僧大德用自己的生命進行的實驗報告著作傳世之外；更重要的傳承則是那超乎知識語言文字、涅槃妙心、實相無相的大徹大悟，這也是佛法之能歷久彌新，因應每一個時代的不同而啟悟眾生的最重要的傳承～實修實證。正如經典所言：「若有諸佛、若無諸佛，是諸法相常住不異。法相、法住、法位常住，不謬不失故。」可以說佛陀是宇宙生命實相的發現者，所有歷代的高僧大德也是觸及同一個生命實相的實驗者。也許我們並不急著將佛法視為宗教，不妨將之當作生命的科學，然後好好地實驗一番，好好地實證體悟其道理，那麼我們也能像高僧大德一樣，提出自己的實驗報告，與現代物理學的科學研究交互驗證，真正地洞明全息宇宙的奧秘。

蓮賞特頁

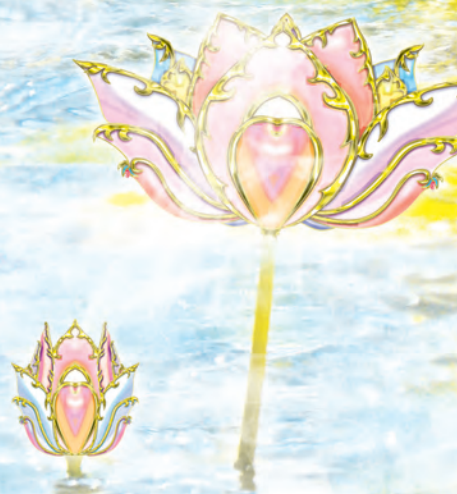
蓮之美頌

Song of Lotus

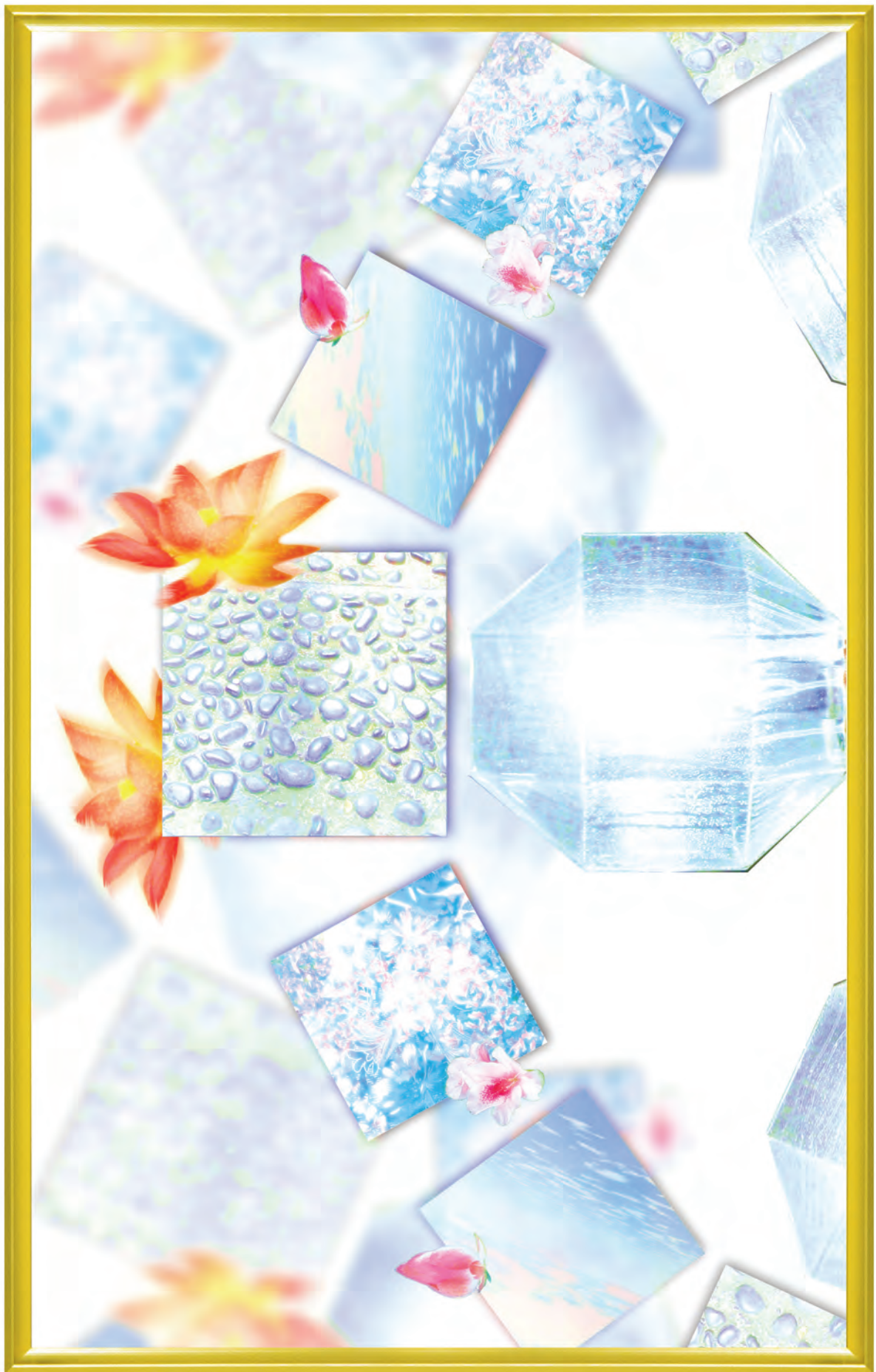
一、奇幻美頌

二、曼妙美頌

三、莊嚴美頌









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

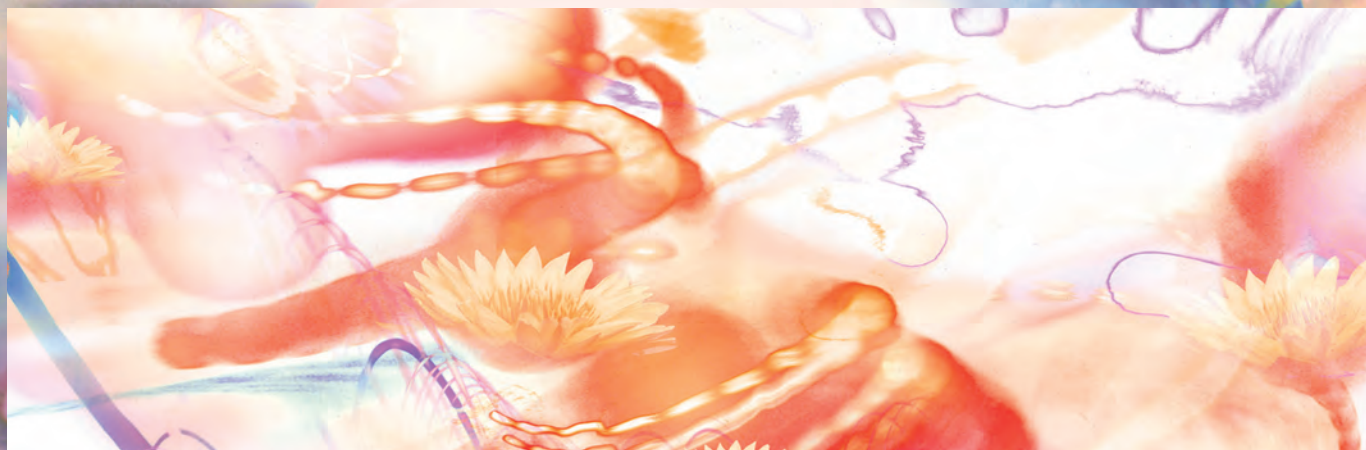
編號	店 名	地 址	電 話
BG1	金紙沉香佛具	100台北市中正區汀州路二段209號	02-23689537
BG2	光華堂宗教禮品	100台北市中正區汀州路三段51號	02-23657335
BG3	淨欣園	100台北市中正區杭州南路一段63之1號	02-23937423
BG4	西方蓮佛教文物有限公司	100台北市中正區忠孝東路一段11號之2、1樓	02-23951826
BG5	十方佛教文物中心	100台北市中山區松江路400號1樓	02-25981178
BG6	廬山軒佛具	103台北市大同區延平北路2段171號	02-25577029
BG7	義成軒佛具店	103台北市大同區延平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

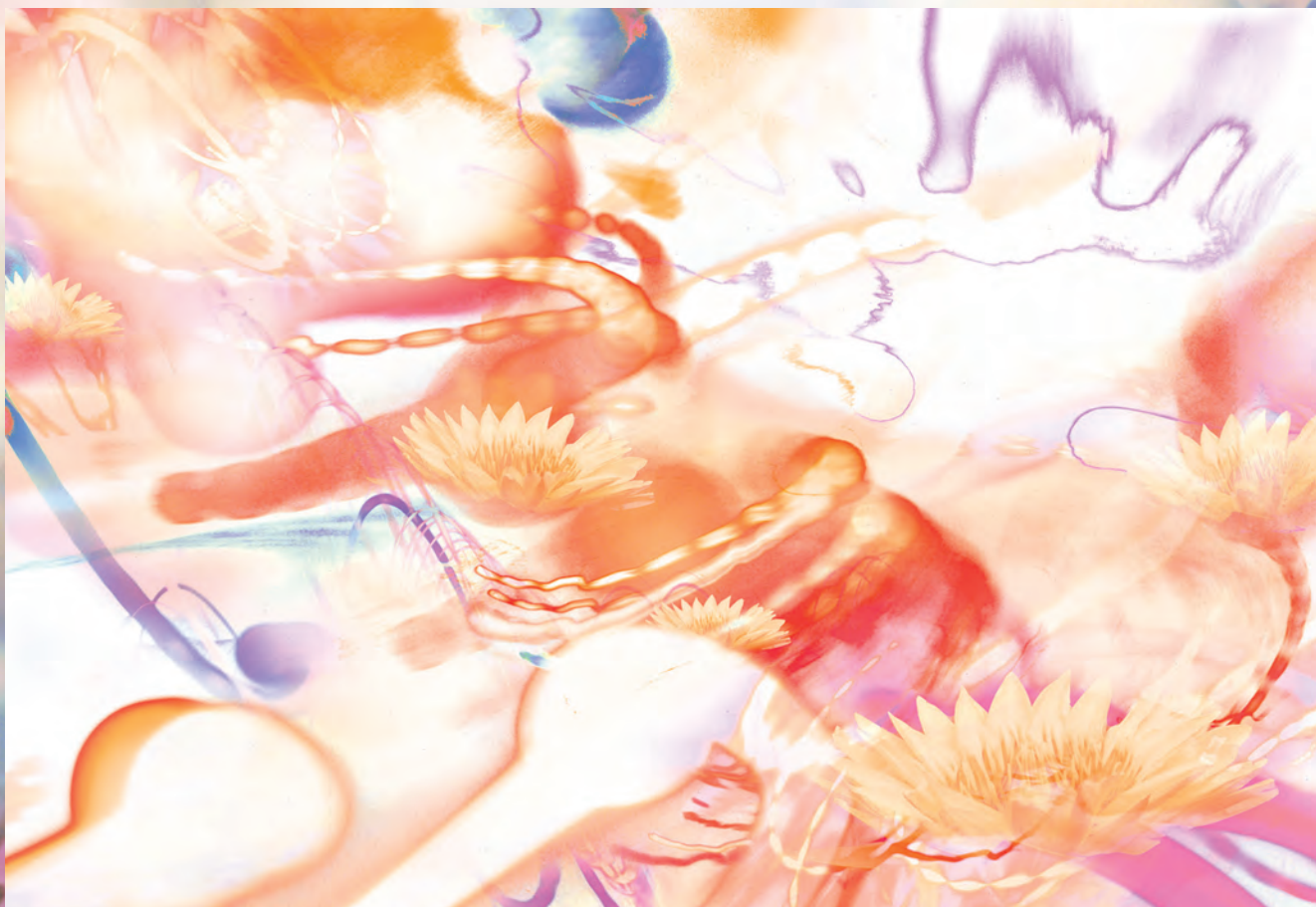
		200 米	
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856
V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東	
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)	
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110
V41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

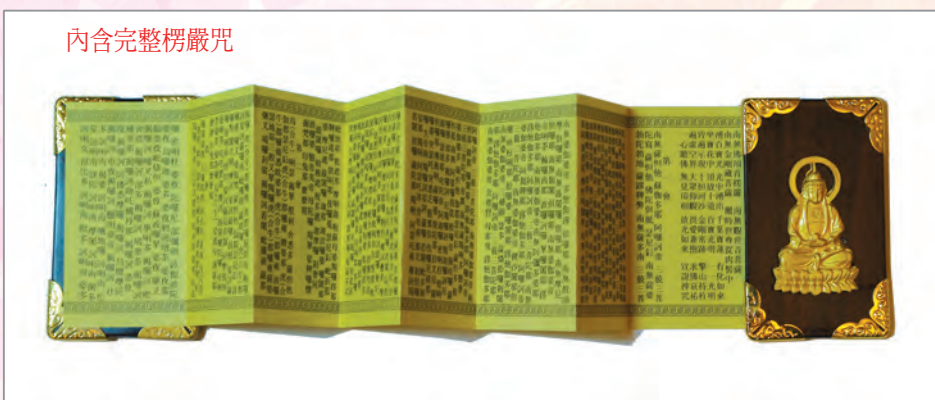
■ **尺寸：**26cm×31cm（含框），可依需求訂製各式尺寸。

■ **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 韋駄菩薩誕辰	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/>

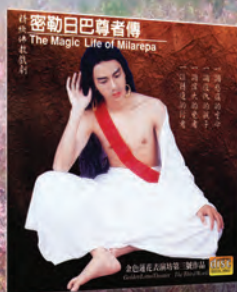
地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

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 11
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

