金色蓮花佛學月刊

www.glotus.com.tw

人生的百寶錦囊——

萬用佛學



元宵花燈映莊嚴!·花展留影~ㄋㄧㄡˊ 轉吧!大地!·愛心花語

Golden Lotus 金色蓮花 元宵花燈映莊嚴 二月號 FEBRUARY 2009 NO.194

風簷展書讀

經　典



優美散文解讀～心經

此書

散文優美　智慧晶瑩

在佛經的　光澤中

透顯生命的　至情至性

作者：郭韻玲

心靈散文解讀～金剛經

深“心”觸動你內在的

明覺與智慧

在這蒼涼的歲月

綻放

明亮的光芒

作者：郭韻玲



劇　本



維摩結居士

敘述證有菩薩果位但示現商人的

主人翁維摩詰居士

如何以無礙的智慧

自在穿梭於入世與出世的

各種場合當中進行你來我往

犀利幽默、語帶玄機的智慧對話

編劇：郭韻玲

導演：周玉卿

玄奘大師

一部氣勢磅礴的史詩鉅作

一個驚天地、泣鬼神的偉大悲願

一連串令人讚嘆的正確快擇

大慈大悲！大雄大力！

一本您絕對不可錯過的精采劇作

編劇：郭韻玲

導演：周玉卿



語錄



清心小語——風之卷

在流動的文字中

心

安靜了下來

作者：郭韻玲

論文



密教藝術論文集

此書結合表演藝術

來探討密教內容的介紹專輯

八大藝術的時代觀照

解讀傳統密教藝術的現代發展

並以舞台劇“密勒日巴尊者傳”

作為研究之重要實踐依據

作者：周玉卿等著

詩集～來自山谷的歌聲



清晨

與花香如此貼近

清靈的雙眼

似乎明白了一切

生命無盡的延伸

永遠的清晨

永遠的清醒

作者：周玉卿

金色蓮花出版社

台北市忠孝東路四段153號5樓

5F, No. 153, Sec. 4, Zhong-Xiao E. Rd, Taipei, Taiwan R. O. C.

TEL:886-2-2731-0099

FAX:886-2-8771-9157



開卷語

顯學與流行

佛學
實用非凡！

小可以強身健體
淨美心靈

大可以悲智俱融
生死自在

所以～

佛學
可以成為
顯學！

佛法
可以成為
流行！

金色蓮花~

一個已堅持16年的理想！

金色蓮花佛學月刊　創立於1993年

至今不輟　更努力革新　日新月異！



16 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

金色蓮花佛學月刊

堂堂邁入第十六個年頭！

金　燦 爛 堅 貞

蓮　出 汙 不 染

金色蓮花

願與你一起

朝向完美　無盡的開花！



Golden Lotus
金色蓮花佛學月刊
1993年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧　　問／朱靜珍

　　郭伯達

總　企　劃／周玉卿

社　　長／鄭鴻祺

主　　編／鄭秉忠

秘　　書／蔡承訓

美 學 監 督／鄭博文

總 務 組 組 長／郭曉蓮

副　組　長／彭庭光

服 務 會 會 長／蔡定彥

副　會　長／張寶桂

美 學 編 輯／Irene

　　Robert

事 務 總 監／Jones

副　主　編／吳燕娟

網 路 組 組 長／周育正

影 音 製 作 組 長／黃連春

企 劃 組 組 長／黃連盛

事 務 組 組 長／賴信仲

公 關 組 組 長／邱炳煌

社址/台北市忠孝東路四段153號5樓
5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan
TEL:886-2-2731-0099　FAX:886-2-8771-9157
郵政劃撥帳號/17029118金色蓮花雜誌社
每本定價/NT. 110元
製版印刷/欣佑彩色製版印刷股份有限公司
國內經銷/高見文化行銷股份有限公司
行政院新聞局登記證局版北市字第600號
中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄

金色蓮花佛學月刊——

封面接龍













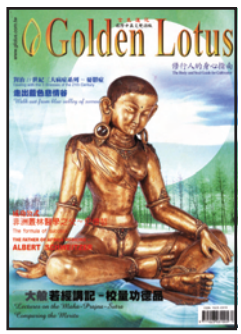


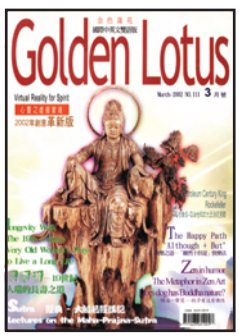
















接龍遊戲
繼續中
……

萬用佛學・應用人生各面——

本期結構大綱

渴望完美！

花展留影

健康

美麗

慈悲

智慧

藝文涵養

佛教美學

心靈音樂

兒童佛學

素食風尚

快樂

幸福

成功學

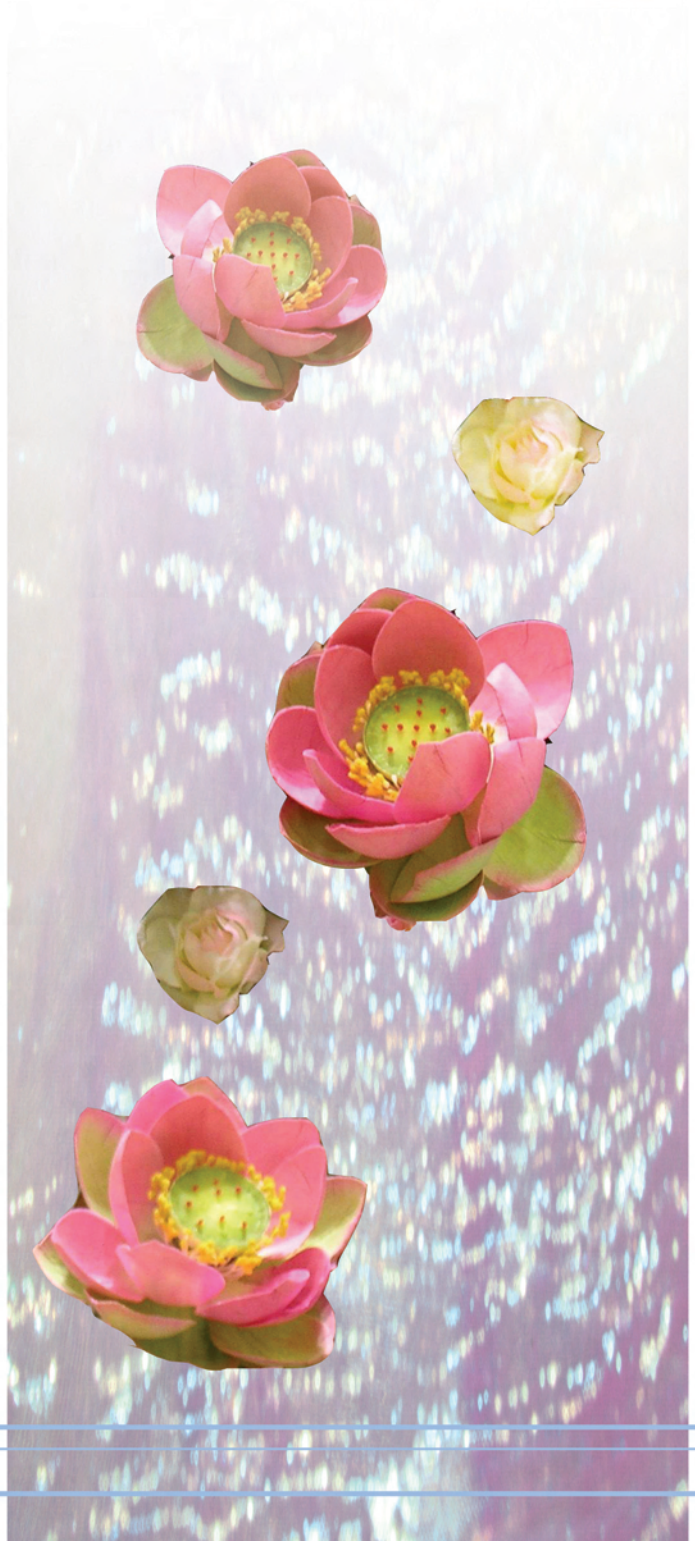
世界觀

實修

菩薩道

規劃表格

生活索引



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——
元宵燈節現莊嚴
～創意設計：鄭秉忠



1 開卷語——
佛學實用非凡！

2 金色蓮花——
一個已經堅持16年的理想！

3 編輯名錄——
誠懇的態度・精密的構思

5 結構大綱

8 花展留影



主題開始
金色蓮花 Golden Lotus
萬用佛學豐收之旅啟程→

健　康

13 健康話題

14 高僧高壽高招

16 佛說醫喻經



美　麗

19 美麗之道

20 觀想美容法

21 素美人



慈　悲

23 愛心花語

24 慈悲經句

25 慈心觀



智　慧

27 慧心小語

28 智慧觀察

29 真知灼見

30 大般若經的大智慧



藝文涵養

37 法界抽象畫

38 大千世界開麥拉

39 芥子須彌鏡頭中

40 紙上藝廊



佛教美學

47 禪詩書法之美

48 美麗的飛天

50 蓮花之美

51 寺廟之美

52 敦煌美學



心靈音樂

55 佛教音樂Top榜

57 新時代音樂Top榜

59 古典音樂Top榜



兒童佛學

63 童詩童畫

64 可愛的小沙彌

65 童顏與慈顏

66 兒童讀經



素食風尚

69 慈悲素
70 健康素
72 環保素



快　樂

75 快樂秘方
76 幽默禪
77 蓮花童子
78 樂在修行
79 法喜充滿



幸　福

81 幸福時刻
82 幸福角落
83 幸福畫面
84 幸福國度



成 功 學

87 圖解成功學
88 成功公式
89 成功方法
90 通過考驗到成就



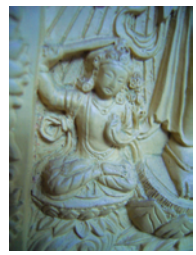
世 界 觀

93 世界之窗
94 我們都是地球人
95 世界和平



實　修

97 靜坐心齋
98 觀空練習
99 每月實修反省



菩 薩 道

101 大乘菩薩道
102 菩薩道的真義
103 自我評量表



規劃表格

105 一日分段規劃表
106 週規劃表
108 年規劃表



生活索引

111 素食餐廳
116 佛品坊
118 有機店



廣告資訊

122 公益廣告
123 素茂素食公司
124 大藏佛教文物
125 百格仕橄欖油（滿寧）







展覽活動留影——

2009台北花卉展～轉吧！大地！

報導／雲氣果子　攝影／忠忠　完稿／文文

主辦單位：臺北市政府　　承辦單位：臺北市政府工務局、臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

協辦單位：財團法人七星農業發展基金會 ／ 財團法人七星環境綠化基金會

臺北市錫王留環境綠化基金會／臺北市景觀工程商業同業公會

97/12/21～98/1/18



牛年展花牛，趣味十足！

一花一世界・一葉一如來

落花芳草如鋪錦，滿目春光入畫圖；

門外相逢親切處，也勝秋露滴芙蕖。

——圓悟克勤



青青翠竹，儘是真如；鬱鬱黃花，無非般若。——祖庭事苑

始隨芳草去，又逐落花回。——碧巖錄



小乖狗意外參展了



花毯



花河



花椅



花屏風





綑住盆花



花天輪



花頭與人頭



花牆花柱





花花也環保



隆冬遠颺　大地回春

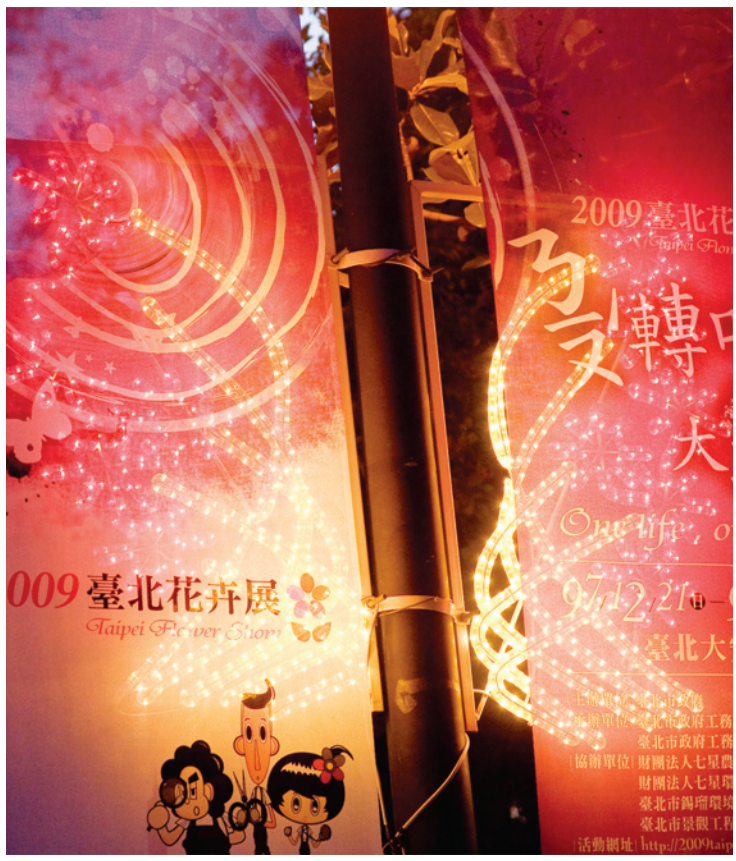


以真言花當奉獻之，發是願言，此花清淨，生處復淨，

我今奉獻，願垂納受，當賜成就。——蘇悉地羯羅經







花　留在大地　　美　留在心中……



扉頁之一～

Health
健康樂活

讓身體成為喜樂的泉源

而非負擔

健健康康　快快樂樂

活出美麗人生

健康話題——

春季養生小撇步

高僧高壽高招——

臨濟義玄禪師

療癒系經典——

佛說醫喻經

健 康 話 題 ——

春季養生小撇步

文／健康行　　美學設計／乖寶

「一年之計在於春，一日之計在於晨」

寒冬過後，即將來臨的就是春暖花開的季節，在這季節裡大地萬物滋長，許多細菌與微生物也大量的繁殖，而且氣候與溫度也變得不穩定，早晚溫差大，在這樣的季節交替下，要如何保養身體與肌膚呢？

古人認為春季是調養肝臟的好季節，中醫也說春季屬東方風木，相對應到人體的肝（與肝相關的經絡與眼睛等），所以人體肝氣在春季是最旺盛的。此外雖說氣候已回暖，但是氣候與溫度變化大，在這春季裡容易感冒與呼吸道相關的疾病。所以相關的保養重點如下：

- ●外出時帶件外衣，防止氣候溫差突然轉變
- ●衣服穿著上選擇輕薄保暖的
- ●多吃溫和的食物，多吃蔬菜與水果
- ●注重生體與環境衛生與呼吸系統的相關保養
- ●選擇保溼的護膚保養品，讓肌膚保持呼吸通暢
- ●多補充水分





高僧高壽高招——

臨濟義玄禪師

文／連盛　　美學設計／長壽花

高僧

臨濟義玄禪師為臨濟宗的初祖，而臨濟宗可以說是禪門各派中，傳之最為廣泛，影響最為深遠的一支，後來發展成為禪宗中的主流。義玄為唐代曹州南華人，出家後，博通經論，尤精律學，後師承黃檗希運禪師，以行業第一著稱。參訪黃檗多年，三次問「如何是祖師西來意」，被黃檗打了三次未悟，後來黃檗指示義玄去參訪大愚禪師，大愚禪師問義玄：「黃蘗有何言教。」義玄答：「義玄親問西來意，蒙和尚便打，如是三問三轉被打，不知過在什麼處？」大愚禪師答：「黃檗多麼老婆心切，就為了你能徹悟解脫困惑，你卻在這問過在何處？」義玄於是言下大悟。



臨濟義玄畫像——18世紀日本人繪



《五家宗旨纂要》說：「臨濟家風，全機大用，棒喝齊施，虎驟龍奔，星馳電掣。負沖天意氣，用格外提持。卷舒縱擒，殺活自在。掃除情見，迴脫廉纖。以無位真人為宗，或棒或喝，或豎拂明之。」在在說明了臨濟宗風的機鋒峻烈、妙用多方與隨機應變，所有棒喝機用，完全是為了激發學人頓悟。臨濟禪師強調學人自己做自己的主人，做個大丈夫。他說：「大丈夫漢不作丈夫氣息，自家屋裏物不肯信，只麼向外覓，上他古人閒名



句？…逢境便緣，逢塵便執，觸處惑起，自無定準。」若缺乏自信，為他人惑，就無法真正體悟；向外追求，則永無解脫之期。因此禪師要學人「隨處作主，立處皆真」。在生命的每一刻，都主宰自己的命運，投注全部的真誠與熱情。臨濟義玄禪師在教導上會依不同根器的門人對「我執」、「法執」的修行見地而靈活加以施教：「有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境俱奪，有時人境俱不奪。」而在禪師的「喝」的機用上，並非每一種都相同，他的每一種喝，各有其旨意。《五燈會元》卷十一：「有時一喝，如金鋼王寶劍；有時一喝，如踞地獅子；有時一喝，如探竿影草；有時一喝，不作一喝用。」可見禪師的每一「喝」，都有不同的機用在，完全的應機而施教。



高壽

臨濟義玄禪師高壽八十歲，就當時平均壽命而言，亦屬相當高壽。



高招

臨濟義玄禪師之所以高壽的關鍵在於直心。

直心是因為義玄禪師完全不拘泥於一般的表象如：文字、經論、佛像…等，更何況一般人所煩惱的財米油鹽醬醋茶當然也困不了他，禪師完全徹底的做自己的主人，不會被外境所轉，隨處自在，不會浪費一絲一毫的能量在煩惱上，自然而然就能量飽滿，當然也就容易長壽。以醫學的角度而言，直心的人比較不會累積負面情緒，而各種負面情緒的累積往往也對應的會對五臟造成損傷。因此直心的人，當然身體也就比較健康長壽。

療癒系經典——

第二部~

佛說醫喻經

西天譯經三藏朝奉大夫試光祿卿傳法大師賜紫臣施護奉　詔譯

編撰／長生花　　美學設計／花水痕

■經文

云何名為知病所起

隨起用藥

謂知其病

或從風起

或從黃起

或從痰起

或從陰起

或從骨節起

或積實所起

知如是等病所起處

隨用藥治

令得安樂

云何名為已生諸病治令病出

謂知其病應從眼出

或於鼻中別別治療而出

或煙薰水灌鼻而出

或從鼻竅

引氣而出

或吐瀉出

或於徧身攻汗而出

乃至身分上下

隨應而出

知如是等病可出處

善用藥治

令得安樂

……(待續)

■解讀

～本段經文傳遞的

珍貴醫理與佛理

本段經文接續著說明道，什麼是知道病的起因根源，並且能夠根據病因而對症下藥呢？就是能知道此病的病因是因為從風起（類指空氣無形傳撥），或者是從黃起（類指家畜傳染），或者是從痰起（類指口沫、氣管感染），或者是從陰起（類指受寒），或者是從骨節起（類指骨頭關節），或者是積實所起。知道這些病的的病根起源，然後對症下藥，讓病患得以康復平安歡喜快樂。

什麼是讓病患的病，得以醫治並且將病毒排出身體呢？就是知道這個病因該從眼睛排出，或是用煙薰灌水的方式從鼻子排出，或是從鼻竅引氣而出，或是讓病患由全身上下排汗排出，熟之這些可以將病症排出體外的地方，並且對症下藥，讓病患得以康復平安歡喜快樂。

偉大的釋迦牟尼佛是大醫王！遍學一切善法，廣大慈悲教化眾生，拔苦與樂，無私的教導種種方便善巧的大法，讓眾生可以依循著偉大的佛典來醫治自身的病，真是太實用與嘉惠我們的人生了！







Beauty
美麗之夢

航向美麗的夢想

導向心美→人美之正確觀

美麗之道——
慈悲最美

觀想美容法——
慈祥月美顏

素美人——
核桃有潤膚妙效



美麗之道——

慈悲最美

文／花月香　　美學設計／風景畫

慈悲最美！而這美感，超越一切感官，是直接進入內心與直接感受與感動。慈悲所展現的美感是永垂不朽的，是不受時間與空間的限制，只要聽聞過與慈悲相關的感人事蹟，不論是在何時、何地，就算是距今百千年前，無不都是令人動容與感動啊！

慈悲為何與美有關呢？因為〝美〞，不光只是講求外在與表面，而且甚至美，應該是著重於內在與內涵，因為只講求外在的美麗，卻沒有內在的美善與品德，那麼這樣的美，只是虛有其表。而且外在的美，終有凋零的一天，都會隨著時間而老去，但是著重於內在的美德與內涵，卻是可以隨著時間一天一天的學習而增長，讓內在的品德更高尚，更美善，完全沒有只追求外在美的限制，甚至可以補足外在美的缺陷；相反的只追求外在美，卻不重視內在美，甚至內在很糟糕，那麼外在不論有多美，終有真面目現前的一天。

而內在美又以慈悲——最美最動人，就以大慈大悲救苦救難為願行的觀世音菩薩來說，只要聽聞過觀音菩薩成道的故事與捨己為人的種種事蹟，都是感動的，並且激發與感召更多的人去效法與學習，所以慈悲最美，允為真正美麗之道啊！



美麗

觀　想

慈祥月

美容法——美顏

文/花想容　美學設計/雲裳衣

觀想

萬里無雲的夜空裡
在那寧靜的海面上
映畫出一輪
皎潔無瑕的圓月

從月的中心點
浮出一朵千辦的
莊嚴蓮花
蓮花中端坐的是
大慈大悲的觀音菩薩

此時的自己
內心是那麼的祥和
是那麼的幸福
完全的感受到
那大慈大悲的光亮
在此慈祥月的引導照耀下
疲憊的身軀得以解放
臉上慢慢的耀出光彩
柔順　祥和　喜悅
整個臉龐
就如同
慈月般的皎潔
動人
……

保任
越久越好



月　千江有水千江月



素美人——

核桃的潤膚妙效

編撰/桃仁白　美學設計/櫻花曲



◆核桃小檔案：

有乾果之王、長壽果之稱的核桃，富含相當相當多的營養，有蛋白質、維生素、脂肪、鈣、磷、鐵、鋅、胡蘿蔔素、纖維素、碳水化合物與油酸…等，其中的油酸是不飽和脂肪酸，可以防治動脈硬化、降血脂和延緩老化，還有潤膚肌膚養顏美容的效果。

據「本草綱目」所載核桃：甘、平、溫、無毒。食之令人肥健，潤肌、黑鬚髮。核桃仁之所以能夠美容就在於核桃仁中含50%左右的脂肪，其中主要是SL3及SL6脂肪酸，可以降低有害膽固醇含量，使血脈通潤，具有使皮膚變得潤澤細膩光滑，富有彈性的作用。核桃另外還有豐富的磷脂，充足的磷脂可以增強細胞活力，對造血、促進皮膚細嫩和傷口癒合、毛髮生長等都有作用。

每天服2～3個核桃仁，三個月以後，即可以達到滋潤肌膚及烏髮的作用。核桃仁如與黑芝麻一起磨碎後服用，可增加皮脂分泌，改善皮膚彈性，保持皮膚細膩。將核桃仁與粳米及白糖一起，煮成核桃仁粥，一樣也具有抗衰老及美容的效果。

扉頁之三～

Kindness
慈悲為懷

大慈大悲

是最動人的心腸

Word Of Love——

愛心花語

常佩我心——

慈悲經句

慈悲的實修法門——

慈心觀



愛心不滅・永恆動人——

愛 心 花 語

語／馨香　　美學設計／花樣

十二月花譜

1月～梅花

2月～杏花

3月～桃花

4月～牡丹花

5月～石榴花

6月～蓮花

7月～蘭花

8月～桂花

9月～菊花

10月～芙蓉花

11月～山茶花

12月～水仙花

本月花語：

杏花捎來

嬌柔之美



更把杏花頭上插
佳人知是看花來
春寒料峭
乍暖還寒之時
正是杏花開得燦爛
也是春遊賞花興濃
是的
人們愛花
實因其美得天真無邪

縱被春風吹作雪
絕勝南陌碾成塵
人生的境界
是自我選擇而來
是的　與其碾為塵
寧愛被春風化為吹雪

小樓一夜聽春雨
深巷明朝賣杏花
在美麗寧靜的小樓
傾聽一夜的春雨
這是絕美的境界
啊！
人生啊至愛
貴在美又善.....

沾衣欲濕杏花雨，吹面不寒楊柳風。——南宋・僧志南，七言絕句

常佩在心——

慈悲經句

文／暖雲香　美學設計／任潤心

經句：

眾生沒在煩惱海
愚癡邪濁大恐怖
佛以慈悲究竟度
見淨境界如天幢
——大方廣佛華嚴經卷第一
世間淨眼品第一之一

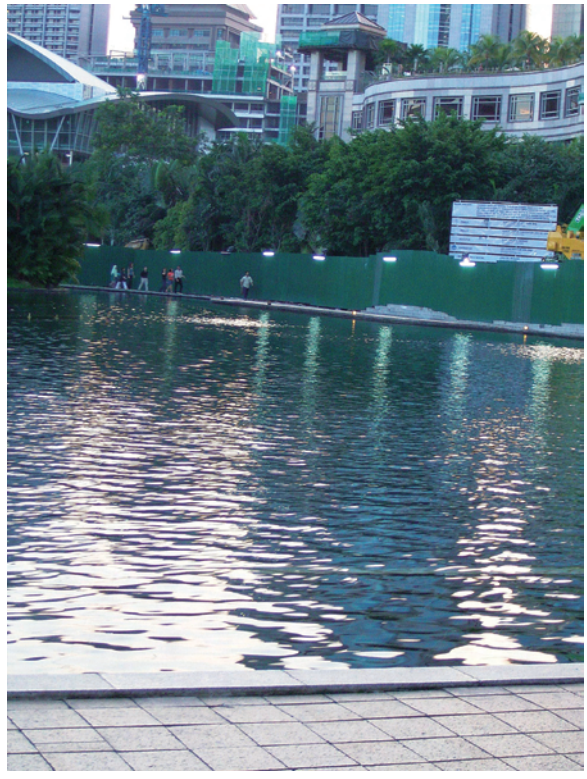


感想與效習：

三界火宅中的
云云苦難眾生
沉淪於五濁等種種困頓之中
不知何時才能醒覺
不知何時才能出離

大慈大悲　大雄大力的
釋迦牟尼佛
以無量方便善巧的
究竟法教
度脫眾生
出離火宅　出離苦海

終有一天
一切就如同
佛陀所看見的寶幢一樣
莊嚴　華麗　美善



慈　心　觀

文／慈月　美學設計／心海　校對／觀天

■ 觀想主題

觀想
所有眾生的慈心
都如同梅花般的強韌
既使在寒冬中
依然開花
依然綻放

並且一同祈願
在新的一年裡
一切都變得
更加的祥和
更加的喜善



■ 延伸說明：

諸佛菩薩對眾生的慈愛
是那麼的無私
是那麼的廣大
毫無邊際展現
這樣無私奉獻的精神
無非是要自己
有一天也能夠效法
大慈大悲的菩薩行
共創美善喜樂的新世界



Wisdom
智慧如炬

智慧之光
照亮歧嶇人生路

晶瑩慧語・照亮心靈——
清心小語

真知灼見——
佛菩薩永遠等待

第一義諦——
勝義諦～空

讀經開智慧——
大般若經的大智慧
~連載第179回



沁涼露滴・晶瑩心靈~

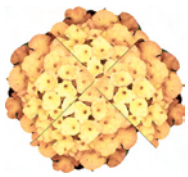
慧心小語

心語／韻玲　美學設計／花水香氣



人要做有意義的事

才會真正快樂



讓身體成為禮物

而非負擔



對別人越好

自己越幸福



菩薩道是——

對得起自己

也對得起眾生



佛法最重大的目的是

——

幫助眾生

解脫生死的巨大苦痛



所謂的菩薩道

就是在愛眾生的服務中

與眾生一起成長

智慧的觀察——

女星之殞→一切如幻

她，曾經是那樣的青春貌美。

她，曾經顛倒了多少眾生。

但最後，她卻孤伶伶一個人躺臥在繁華都會的寂寞公寓裡。

而且與她之前的美形有強烈對比的是——傳聞之一是她的鄰人聞到臭味才發現她已離開了這個多少人愛戀她的人世。

啊！佛教對生命的觀點才是透澈的。

其實曾是資優生的她，也是有一些人生慧黠的，她曾說過：人生本來就是由矛盾組成的。

但是，可惜的是，沒有更透澈的了解，還是難以超越精神的困境。

所以，當這麼美麗的形體以臭味結束時，所有人都難免有一絲惋惜，但是修行人更要對這五光十色的物質世界，生起更多的驚醒，對於佛陀的大智慧教誨，更應生起更多的領悟與實踐～

一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀
——金剛經



真　知　灼　見——

佛菩薩永遠等候你……

文/夢幻影　美學設計/露如電





每一個人
都曾在邪惡的森林裡
迷了路
而看到了妖艷的野花
就貪香貪美的
閒逛了起來……

可是
多半的人們
終會
驚覺不能再閒逛
於是乖乖的
迷途知返
回家去了

但是
貪意過度的小孩
就會在夕陽西沉
最後一線陽光
即將被黑暗吞噬時
也還是不肯回家
繼續在邪惡森林裡閒逛

於是
貪玩的小孩
忘了歸家的路
於是
邪惡森林
同化了他

而
當他有一天
回到人間
他也將
同化　很多　貪玩的小孩

所以
當一時迷途
一定要知返

誰都會犯錯
但貴再回頭
只要願意折返
願意重新開始
那麼～
光明永遠不會捨棄我們

悲智的佛菩薩
永遠都在光明溫暖的家園
等著——
遊子返家！

讀經開智慧——



大般若經的大智慧！

——連載第179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

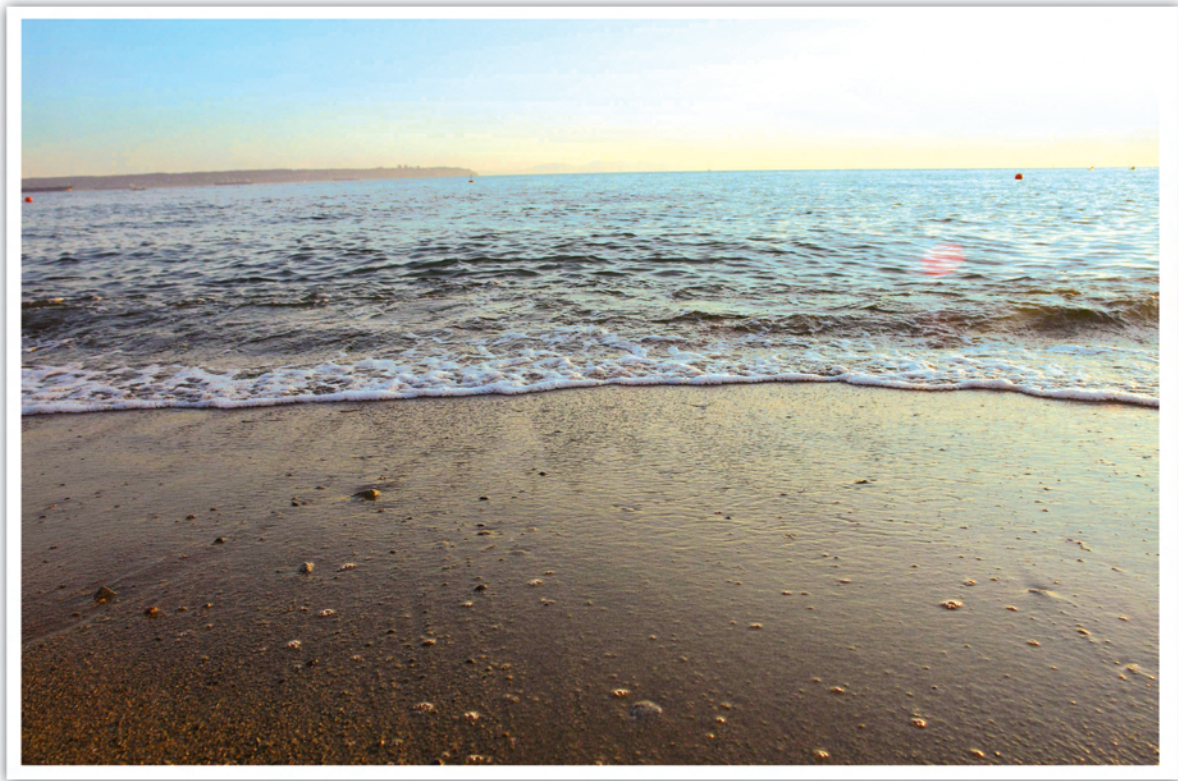
智慧

一、經文

爾時，具壽舍利子白佛言：「世尊！若菩薩摩訶薩於此甚深般若波羅蜜多，能信解者，從何處沒來生此間？世尊！是菩薩摩訶薩發趣無上正等菩提已經幾時？世尊！是菩薩摩訶薩曾親近供養幾所如來、應、正等覺？世尊！是菩薩摩訶薩修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多為已久如？世尊！是菩薩摩訶薩云何信解如是般若波羅蜜多甚深義趣？」佛言：「舍利子！若菩薩摩訶薩於此甚深般若波羅蜜多，能信解者，從十方界無數無量無邊如來、應、正等覺法會中沒，來生此間。舍利子！是菩薩摩訶薩發趣無上正等菩提，已經無數、無量、無邊百千俱胝那庾多劫。舍利子！是菩薩摩訶薩已曾親近供養無數、無量、無邊、不可思議、不可稱量如來、應、正等覺。舍利子！是菩薩摩訶薩從初發心，常勤修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，已經無數、無量、無邊百千俱胝那庾多劫。舍利子！若菩薩摩訶薩見此般若波羅蜜多便作是念，我為見佛，聞此般若波羅蜜多，便作是念，我聞佛說。舍利子！是菩薩摩訶薩以無相、無二、無所得為方便，能正信解如是般若波羅蜜多甚深義趣。」

(P975l欄倒數5行～l l欄19行)





二、講解

舍利子向佛陀請教：如果菩薩於此甚深般若能夠信解，是從何處來生於人間的呢？發趣無上菩提已經多久了呢？曾經親近供養多少如來了呢？修習六度多久了呢？如何能夠信解如是般若甚深義趣？

佛陀回答：如果菩薩於此甚深般若能夠信解者，是從十方世界無數無量無邊如來法會中來生於人間；發趣無上正等菩提已經無量百千俱胝那庾多劫；已曾經親近供養無數不可思議、不可稱量如來；從初發心常勤修習六度，已經無量百千俱胝那庾多劫；見般若便作是念：我為了見佛而聽聞般若，所以能夠聽聞佛所說法；這樣的菩薩以無相、無二、無所得為方便，所以能夠信解如是般若的甚深義趣。

本品是從舍利子一連串的問題開始的，佛陀也都非常有耐信的一一解答。第一個問題是：『若菩薩摩訶薩於此甚深般若波羅蜜多，能信解者，從何處沒來生此間？』，佛陀的回答是：「從十方界無數無量無邊如來、應、正等覺法會中沒，來生此間。」

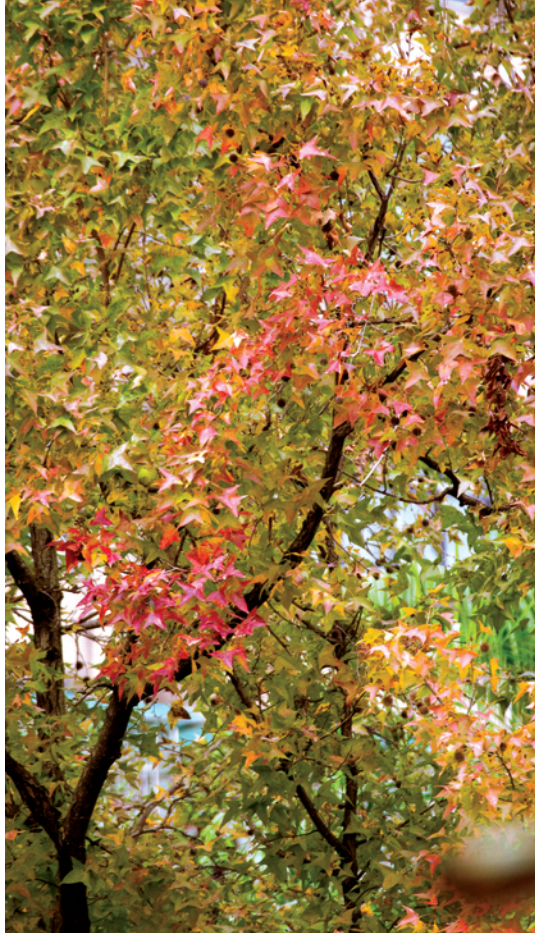
從此問答中，我們就深切的明白，原來只是“信解”般若，就已經是如此的殊勝難得，因為這樣的信解，植根於曾經於無數如來法會上聽經聞法。所以每一個大乘菩薩皆不宜小覷自己，能夠聽聞大乘般若妙法，並且心生信解，事實上真的是善根深厚啊！

第二個問題是：「是菩薩摩訶薩發趣無上正等菩提已經幾時？」佛陀的回答是：「已經無數、無量、無邊百千俱胝那庾多劫。」

從此問答中，我們明白，一個能夠信解般若的菩薩，除了曾經聽聞無數次如來法會外，更已經長遠劫以來發趣無上正等菩提，是這樣長久又廣大的悲願，讓一個菩薩擁有智慧的，所以真的是悲智雙運，當一個菩薩擁有了廣大的慈悲，他就會願意生生世世行菩薩道，而且歷劫辛苦、輪迴苦痛，也在所不惜。因為那無量無邊的慈悲，是無願無悔的原動力，在這樣崇高的大悲願力之下，一個菩薩的心開展到無量無邊的境界，也就基於這樣的境界，智慧也就自然而然的開展了。



第三個問題是：「是菩薩摩訶薩曾親近供養幾所如來、應、正等覺？」佛陀的回答是：「是菩薩摩訶薩已曾親近供養無數、無量、無邊不可思議不可稱量如來、



應、正等覺。」

從此問答中，我們更進一步的明白，原來一個信解般若的菩薩，不但聽聞過無數如來的法會，長久劫以來發趣無上菩提，更曾經供養過無數的如來。由此可見，供養修行人，尤其供養一個圓滿的修行人，是能夠開智慧的。其實也是因果律，因為你曾經幫助一個修行人的修行資糧，而讓他沒有後顧之憂的全心辦道，如果因此而修成正果，那麼同樣的利益當然也會回到你的身上。所以供養是有大利益的，我們有供養的機會時宜好好的把握，量力而為，全心而為！

第四個問題是：「是菩薩摩訶薩修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多為已久如？」佛陀的回答是：「是菩薩摩訶薩從初發心，常勤修習布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，已經無數、無量、無邊百千俱胝那庾多



劫。」

從此問答中，我們明白了修行六度的幾個重點，(一)從初發心即開始修六度，(二)常常修，(三)勤修。六度是菩薩道的實修綱領，從什麼時候開始修呢？就是當我們發菩提心的一剎那開始，因為發菩提心就是為了利益眾生，而六度就是實際利益眾生的方法，所以當然是從初發菩提心開始就要修行六度了。至於時間方面呢？可以說一開始就要養成好習慣，什麼好習慣呢？就是常常修習，一有機會就要修習，其實出世法與世間法許多方面是共通的，例如世間法任何事物的成功都要靠常常的去作才能達成理想，出世法的成功也是一樣，如果希望六度成功，也是要常常練習，常常去作，久而久之，自然會有經驗，自然也越來越純熟。至於常常修習以後，心態應如何呢？就是勤勉，不一定是身要勞累的不得了，而是心要念茲在茲，也就是永遠把六度牢記在心中，一有因緣就立即實踐，甚至要自己努力去創造一切實踐六度的善緣，如此身心皆勤勉的修，就能夠克竟全功。

第五個問題：「云何信解如是般若波羅蜜多甚深義趣？」佛陀的回答是：「若菩薩摩訶薩見此般若波羅蜜多便作是念，我為見佛，聞此般若波羅蜜多，便作是念，我聞佛說。舍利子！是菩薩摩訶薩以無相、無二、無

所得為方便，能正信解如是般若波羅蜜多甚深義趣。」

從此問答中，菩薩之所以能夠信解般若，關鍵在於無相、無二、無所得的方便善巧；什麼是無相？即離一切相，如金剛經所言，無我相、人相、善者相，其實這只是開端，無盡的相都可由此開演下去，但無論相有多少，則皆是「凡所有相，皆是虛妄」，「若見諸相非相，即見如來」。什麼是無二？就是內心單純、遠離分別，一個愛分別計較的人，是一個內心辛苦的人，因為外在的高下尊卑，都只是因緣和合變貌，並無實體可言，但愛分別的人，就會執著於外相的不同，而浪費了許多寶貴的時間，這樣的人是難以成就的，所以我們要在內心不斷的單純化，學習在內在作一個思無邪的赤子，這樣的人，才是法器，才是容易成就的人。什麼是無所得？即離開了得與失，一個菩薩一定要離開得失心理，才能真正把菩薩道行好；怎麼說呢？因為菩薩道的境界到最後，可以說已經沒有目的，只是作自己喜歡作的事，只是作自己該作的事，如果還有得失的話，則必定由崇高的境界墮落而下，落入計較的心態，這樣的境界，非但無益於菩薩道的推展，反而會成為莫大的障礙，故無所得是甚深般若的方便，更是行菩薩道成功的智慧法寶。

此段經文，透過五個生動的問答，一層又一層的把甚深般若的不同面向，清晰的剖析給我們明白，也就是善根來處、發菩提心的長遠、親近供養無數如來、長久修習六度、正信解甚深般若。是的，不但要信解般若，而且要“正”信解般若，也就是正確的了解，正確是整個了解的關鍵，我們常自認自己了解了很多，但是正確與否呢？所以我們透過佛法的洗禮，才能真正的找到生命的重心，淬煉出晶瑩光輝的大智慧，那麼行走人間，也才能無憂無懼、悠遊自在。





扉頁之五～

Literature & Art
藝文涵養

藝術與文學是心靈的花朵
美飾了人類精神文明

法界抽象畫——
隨意想一想

大千世界開麥拉

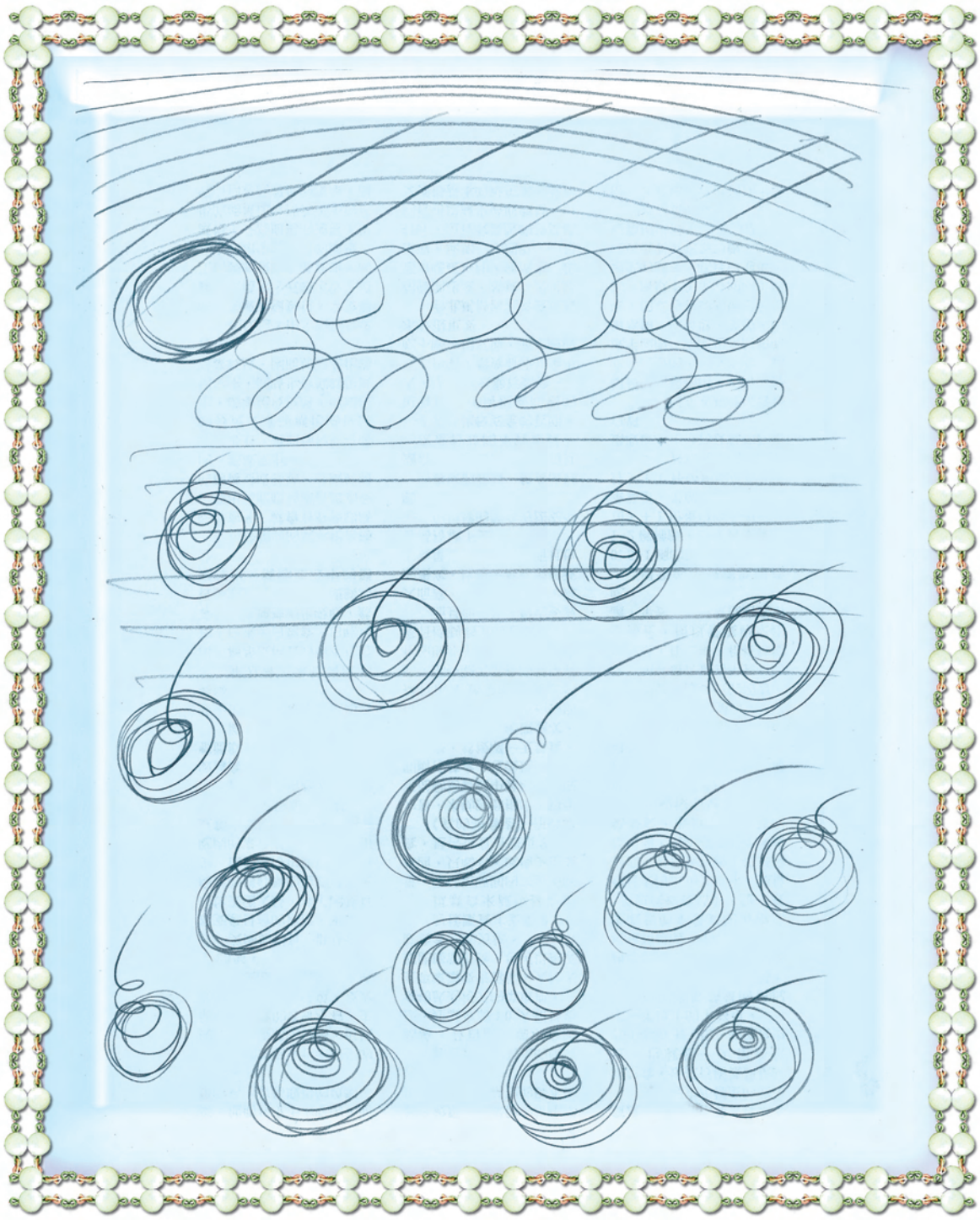
芥子須彌鏡頭中

紙上藝廊——
元宵燈會映莊嚴



法界抽象畫

手稿/玲子　完稿/文忠



抽象畫一畫，抽象看一看，隨意想一想……

鏡頭藝術

一花一世界・一葉一如來——

大千世界 開麥拉！











一個主題・不同角度・面面俱觀！

攝影藝術——芥子須彌鏡頭中



晶瑩的魚鱗紋是什麼呢？



原來是玻璃小盤的背面

紙上藝廊——

2月份展覽主題～

元宵花燈映莊嚴

展覽企劃／碧水詩泉　　美學設計／忠

Invitation

邀請卡

謹訂於2009年2月1日~2月28日
於本紙上藝廊隆重展出——

元宵花燈映莊嚴

張燈結綵
喜氣洋洋
又是一年元宵節
當各地的花燈掛起
只見萬頭鑽動
　　熱鬧滾滾
美麗的彩燈
映照出人們歡喜的臉
更映照出菩薩的莊嚴……

敬邀
闔第神遊參觀！



作品名稱：元宵燈節禮觀莊嚴



作品名稱：琉璃燈明照大千



作品名稱：張燈結綵映莊嚴



作品名稱：張燈結綵慈蓮獻



作品名稱：燈燈相映照慈顏

扉頁之六～

Buddhism Aesthetics
佛教美學

誠於中　形於外

從心靈之美散發出的

深沈美感

書法之美——
禪詩心香

佛教最美的代言人——
美麗的飛天

佛教的聖花——
蓮花之美

廟宇仙鄉——
寺廟之美

敦煌美學——
雲朵之賞

書法之美——

禪詩心香

編選／朝法　美學設計／邱炳煌

獨坐長松下
悠然太古心
高山流水意
誰復是知音

——明朝・憨山大師



書法輯字——文徵明體

佛教美麗代言人——

美麗的飛天

文案／夢駝鈴　　美學設計／香雲海

美麗的飛天

是佛教博大精深的美學中

最具代表性

也最富美麗傳說的一環

且看她那在天幕飛舞的彩帶

端麗的容顏

以及曼妙的身姿

在在都喚起了

我們內心最深處

——美感的極致！

詠飛天

五彩祥雲變化千
香花漫漫隨風轉
凌空天女如流光
輕盈曼妙彩巾舞
歌舞管弦天樂音
供養讚歎諸如來

歌詠——花香子



佛教聖花 蓮花之美

美學設計/文人



澤陂有微草，能花復能實。碧葉喜翻風，紅英宜照日。
移居玉池上，托根庶非失。如何霜露交，應與飛蓬匹。

——江 洪・詠荷詩





寺廟之美——廟宇仙鄉

美學設計・詩／周育正



海中仙寺

忽聞海上有仙山　山在虛無縹緲間
廟宇仙鄉心中現　樓高九重天外天
幢幡寶蓋天自旋　天花仙樂自然鳴

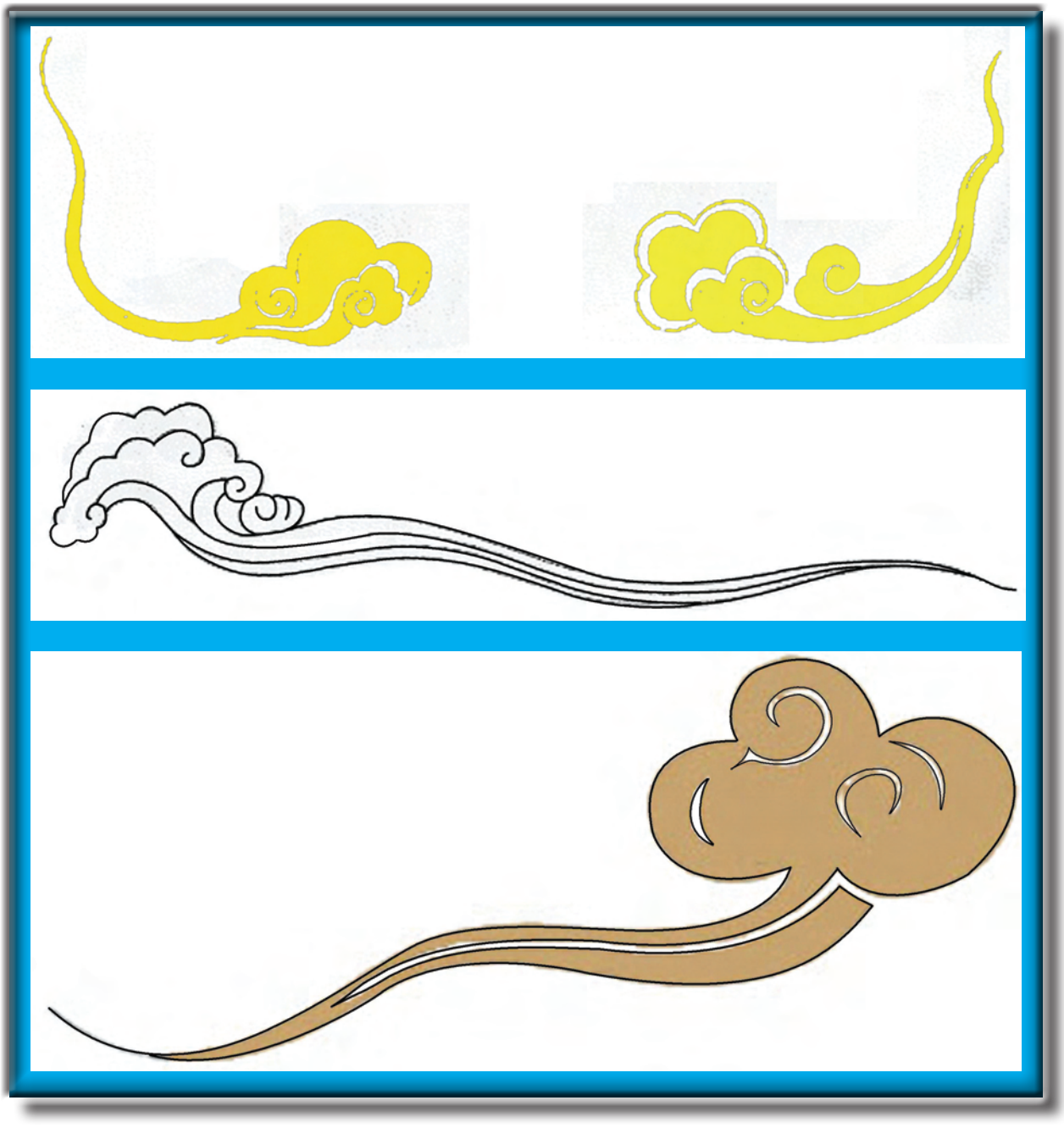
敦煌美學——

雲　　朵

構成/蘭兒　　美學設計/博文

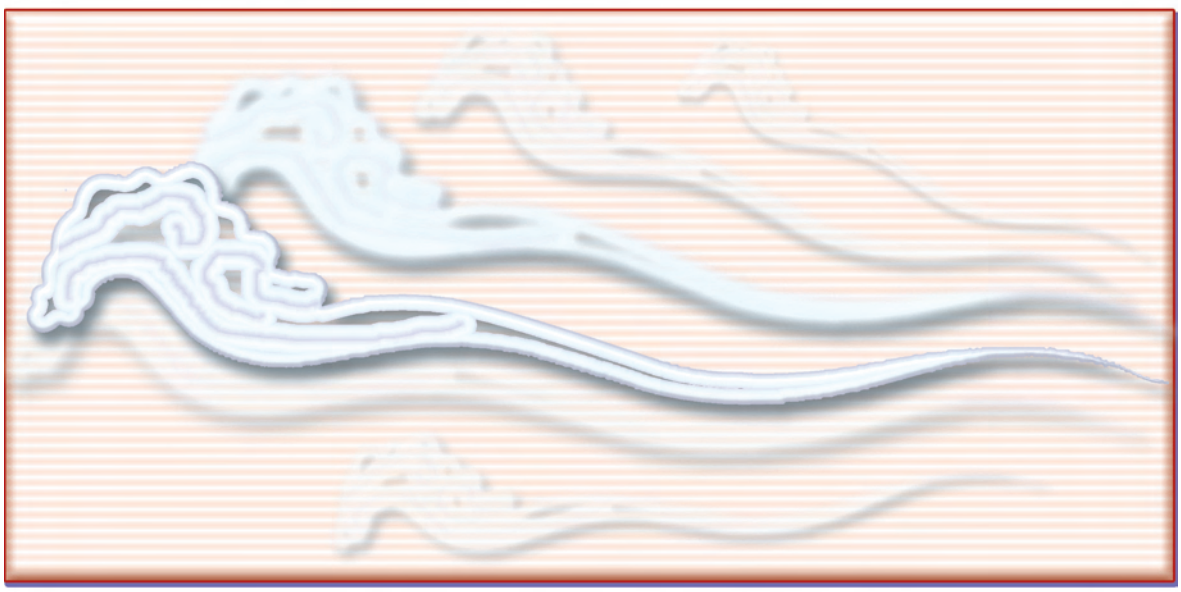
原型欣賞～

敦煌壁画中有許多造型不一却又典雅美麗的雲朵兒，值得欣賞。



變奏欣賞~







扉頁之七～

Spirit Music
心靈音樂排行榜

琤琤淙淙　撥動心弦
如詩天籟　流過心田

Buddha Music——
佛教音樂Top榜

New Age Music——
新時代音樂Top榜

Classic Music——
古典音樂Top榜

心靈音樂
讓心與心之間
讓心與宇宙萬物之間
共感
與
和諧

音樂家透過音樂創作與聆賞者的生命與心靈共鳴，也與天地宇宙的音律共鳴，音樂也就成為人類心靈共通與共感的源頭，而一首能觸動人們心靈深處的樂章，令人陶然放鬆、暫時得以從紛然雜沓的妄念瀑流中解脫出來，仿若回到宇宙原鄉的溫暖懷抱中大大休息、深沉的呼吸、完全的汲取那源源不絕而來的能量，那永遠在等著準備隨時伸出手的～愛的力量，也許心靈音樂創作靈感的源頭就來自於這裡，來自於對愛與喜悅的探索與體悟過程中。古典音樂、新時代音樂與佛教音樂可以說就是這種來自心靈深處感動的音樂，以下就讓我們來看看有哪些廣受歡迎的佛教音樂、新時代音樂及古典音樂。

Buddha Music

佛教音樂Top榜

佛教音樂的創作雖然仍是以佛號、咒語、經典乃至於各式各樣的祈願文與讚頌內容為主流，然而透過全新填詞來傳達佛法的創作佛曲，近年來也開始暢銷，而在創作風格上也更為多元，有走新世紀曲風的創作，也有走流行音樂曲風。淺白易懂的歌詞與精心設計創作的多元化曲風相互交織出一首首曼妙的佛曲樂章，讓人在輕鬆愉悅、朗朗上口的歌曲中，領會自性的喜悅。

專輯名稱：童心菩提心

音樂家：張蔚乾、黃慧音

唱片公司：風潮音樂



童心菩提心一推出即成為馬來西亞最暢銷的佛曲專輯，在台灣推出以後也廣受喜愛，衝上博客來網路書店宗教音樂排行榜第一名。稚嫩純真自然而不造作的童聲，讓人自然而然地卸下許多紛亂雜擾的思緒，綻放出愉悅純真的笑容。重新回到那存在每個人心中一無所染的赤子之心。這張專輯由張蔚乾與黃慧音聯合製作。黃慧音純淨無暇的天籟美音與嬌真無邪的童聲相互唱和出觸動人心的佛曲。

專輯名稱：文殊菩薩的智慧

音樂家：黃慧音

唱片公司：風潮音樂



文殊菩薩的智慧這張專輯由黃慧音所創作製作，專輯包括文殊心咒、文殊菩薩真言兩首唱誦曲以及一首”智慧之旅”的演奏曲。文殊菩薩是諸佛智慧的化身，文殊菩薩真言又稱為「文殊師利菩薩五髻根本陀羅尼」，其中五髻象徵諸佛的五智，文殊菩薩右手持智慧劍，象徵斷除三界所有無明煩惱；左手持蓮花，上置般若經則象徵清淨的智慧。誦唸文殊心咒與文殊菩薩真言，可以增長智慧，澄明心境，加上空靈莊嚴的配樂與天女妙音般的吟唱，自然透徹出文殊菩薩真言的清淨莊嚴，推出以來廣受大眾喜愛並獲得博客來網路書店宗教音樂排行榜第二名的佳績。

專輯名稱：遇見文殊菩薩——
文殊心咒(CD+DVD)

音樂家：大慈育幼院

唱片公司：如是我聞



遇見文殊菩薩—文殊心咒的CD專輯，由大慈育幼院小朋友演唱，充分詮釋出以童子身示現的諸佛智慧化身文殊菩薩的赤子之心與清淨無染的智慧，自出版以後廣獲各界好評。此次專輯新版發行，除了原來的音樂專輯以外，又增加《文殊心咒　智慧之光健康操》的能量舞蹈DVD，這是遵循文殊菩薩心咒能量所創作的舞蹈，並結合原《文殊心咒》專輯CD的音樂旋律，藉由人體的呼吸，配合肢體適當的運行，來完成能量的探索，讓身、口、意全然浸潤於文殊菩薩的大智德佑當中。

貼心資訊：

（為便利讀者，特註明可選購地點）

● 一般通路

大眾唱片

五大唱片

玫瑰唱片…等各唱片行

● 佛教流通處

全德佛教流通處

瑞成書局

各大佛教文物流通處

● 網路通路

博客來網路書店

誠品網路書店







音樂如花朵，芬芳心靈。

New Age Music 新時代音樂Top榜

新時代音樂的特質除了帶來心靈的寧靜以外，也帶來了希望、歡樂與愉悅。只要能在這些方面引起人們的共鳴，無論是哪一種曲風都可以沉澱情緒，讓人全心傾聽心靈深處樂章的同時，也讓靈魂得到釋放與更新，而本次選入的暢銷新時代音樂專輯，就具有這種含括世界音樂、跨界音樂等多元曲風的特質。

專輯名稱：2008響韻嚴選

音樂家：合輯

唱片公司：響韻唱片



這套專輯是結合以純樂器演奏的「樂活演奏盤」和人聲演唱的「金嗓演唱盤」等雙CD於一身的超值精選專輯，所選錄的曲目則是近兩年來於全球廣獲好評的二十多張暢銷專輯，曲風橫跨新時代、古典、爵士及跨界音樂等，可以說一時之選的經典曲目，全部一次收錄。嚴選專輯出版後廣受喜愛，同時登上誠品網路書店新時代音樂排行榜及博客來網路書店品味音樂排行榜雙料冠軍的寶座。

專輯名稱：冬季戀歌(And Winter Came)

音樂家：恩雅(Enya)

唱片公司：華納國際音樂



所有新時代樂迷們引頸期盼的恩雅最新專輯「冬季戀歌」終於面世。專輯12首美麗的樂曲歷時兩年的精心創作與錄製，在寒冷的冬季中，捎來溫暖的祝福，洋溢著年節的快樂，歌詠著對未來的希望，召喚出「凡事都有可能實現」的積極樂觀精神。恩雅的音樂有洗滌情緒，撫慰人心的力量，自出道以來，其專輯累積全球暢銷7000多萬張以上，可以說是新時代音樂的代表性人物，更贏得多次葛萊美獎座的肯定。冬季戀歌新專輯目前已在亞馬遜新時代音樂專輯銷售排行榜中衝上第一名的寶座，在台灣這張新專輯也獲得博客來網路

書店品味音樂排行榜第二名的成績。

專輯名稱：太陽劇團／歡躍之旅
(Cirque Du Soliel／Alegria)

音樂家：太陽劇團

唱片公司：環球唱片



Alegria的意思是「歡騰、歡慶」，「歡躍之旅」是太陽劇團巡演十七國近一千萬觀眾最受歡迎的劇碼，其CD音樂專輯更是蟬連Billboard世界音樂專輯榜冠軍，在榜上停留長達65週；並獲得95年加拿大Felix音樂獎年度製作、混音2項大獎。今年一月中旬開始到二月二十二日止，這個風靡5大洲、200個城市、8千萬觀眾的太陽劇團即將來台演出這齣舉世聞名的劇碼「歡躍之旅」共五十六場。這部戲已在17個國家65座大城市演出過，包括前美國總統柯林頓、好萊塢巨星哈里遜福特、羅賓威廉斯、名導演史蒂芬史匹柏都欣賞過這部劇碼。隨著太陽劇團即將登台演出，這張專輯CD也跟著熱銷，並獲得博客來網路書店品味音樂排行榜第二名的佳績。這張專輯由太陽劇團的創作靈魂何內杜培黑(Rene Dupere)擔綱，融合法國、西班牙、非洲、地中海音樂元素，導入流行、爵士、探戈與東歐傳統音樂體裁。其中，最經典者莫過於首演巡迴中出任白衣歌姬的加拿大歌手Francesca Gagnon所詮釋的主題曲”Alegria”，更是被戲迷奉為經典傳唱。欣賞太陽劇團的演出，可以說是一個人一生一定要看一次的精緻表演藝術，而這張音樂專輯更是一生不能不收藏的一張專輯，它是太陽劇團歷來最暢銷的音樂專輯。

貼心資訊：

（為便利讀者，特註明可選購地點）

- 一般通路
  - 大眾唱片
  - 五大唱片
  - 玫瑰唱片…等各唱片行
- 網路通路
  - 博客來網路書店
  - 誠品網路書店
  - KKbox線上音樂
  - EZPEER線上音樂



音樂如流水，洗滌心靈。 (攝影/鄭秉忠)

Classical Music 古典音樂Top榜

古典音樂界似乎吹起了一股跨界風潮，他們不僅打入流行音樂市場，廣受一般社會大眾的喜愛，同時也將古典音樂的藝術性融入在樂曲之中，讓更多人能欣賞古典音樂的美。此外，用古典音樂重新改編詮釋傳統歌謠、爵士、鄉村等不同風格的樂曲，並賦與新的意義與感受，一樣也深深觸動人們的心弦。這一次入選的三張專輯都有這種特性。當耳邊又響起熟悉的旋律，也許一段動人的故事正悄悄浮現心頭，一抹微笑也不知不覺間悄悄掛上臉龐，然後帶著這溫馨的感動與力量重新上路。

專輯名稱：歡樂頌/
馬友友與友人的音樂禮讚
(Songs of Joy and Peace／
Yo-Yo-Ma & Friends)

音樂家：馬友友

唱片公司：新力音樂



這是一場充滿歡樂、溫馨、愛與祥和的季節音樂饗宴，希望與大家一起分享世界各地節慶佳節的歡樂與感動。這是一張充滿希望、夢想與世界大同概念的專輯，也是一張能引起共鳴觸動人心的專輯。由知名大提琴大師馬友友，邀請他不同音樂領域的好友們共同合作，巧妙融合大提琴與優美的人聲與其他樂器，全新改編演繹包括古典、宗教、流行、傳統歌謠、爵士、鄉村與跨界音樂等普世喜愛的歡樂之歌共22首。馬友友的這些好友們個個來頭都不小，包括戴安娜・克瑞兒、詹姆斯・泰勒、艾莉森・克勞絲、戴夫・布魯貝克、克里斯　・伯堤、蕾妮・弗萊明、艾爾加・梅耶等人，可說是由總計獲得過13座葛萊美獎及無數的特殊貢獻獎的頂級夢幻卡司所共同組合而成的超級音樂饗宴。豪華精裝版CD+DVD，收錄有60分鐘的幕後花絮、馬友友與各個音樂家錄音過程的精彩畫面，以及五首完整的MV，相當具有典藏價值。專輯銷售更是衝上亞馬遜古典音樂排行榜第三名、博客來網路書店古典音樂排行榜第一名及G-Music古典榜榜首的佳績。



專輯名稱：典藏喬許

Josh Groban, A Collection

音樂家：喬許・葛洛班(Groban, Josh)

唱片公司：華納國際



喬許被譽為是「當代最偉大的人聲歌手」、「美國新世紀的跨界超級巨星」、「獨樹一格的當代美聲」、「世代之聲」、「全世界最成功的藝人」。這個當年在影集「艾利的異想世界」中客串獻唱的歌手，如今已飛上枝頭，成為擁有2500萬張專輯銷售的超級巨星。他引吭高歌的舞台從奧斯卡頒獎典禮到葛萊美獎頒獎典禮，從紀念黛安娜王妃的演唱會到卡翠娜颶風救援義唱會。他的歌聲讓南非人權鬥士曼德拉、電視名嘴歐普拉、百老匯歌劇天王韋伯等人感動不已。出道以來總共發行三張錄音室專輯、三張現場演唱的CD+DVD專輯以及一張聖誕專輯，每一張均在排行榜上創下佳績，其中「Noel」專輯還同時以蟬聯5週冠軍的紀錄刷新了貓王保持了51年之久的聖誕專輯紀錄。喬許的音樂融合了流行音樂的元素以及古典男中音的聲樂唱腔，開啟了流行聲樂「Popera」的潮流。這一張典藏專輯收錄有喬許的三首全美抒情榜冠軍歌曲「You Raise Me Up」、「To Where You Are」、「Alla Luce Del Sole」以及五首 TOP 20 的暢銷單曲，另外也收錄喬許在曼德拉90歲生日演唱會中的感人肺腑之作「Weeping (Live)」。這一套雙CD典藏專輯，深得大眾喜愛，並登上誠品網路書店古典榜第一名的寶座。





專輯名稱：義往情深(Incanto)

音樂家：安德烈波伽利(Andrea Bocelli)



他生於義大利托斯坎尼，十二歲時因意外而終生失明，卻從未放棄自己的音樂夢想，終於成為專輯全球銷售量超過6000萬張的偉大歌唱藝術家。他是安德烈波伽利。2008年最新專輯「Incanto」，可以說是一張傳唱百年之久的義大利名曲專輯的全新詮釋，以「愛」與義式熱情為主題貫穿整張專輯。這些名曲多年來藉由卡羅素(Enrico Caruso)、吉利(Beniamino Gigli)、柯瑞里(Franco Corelli)、馬利奧蘭沙(Mario Lanza)、帕華洛帝(Luciano Pavarotti)等不同世代卻都具有世界高知名度的義大利男高音的演唱，早已成為傳唱全球的經典名曲。如今由安德烈波伽利這位被視為帕華洛帝接班人之一的傳奇男高音來演唱，一方面表達了他對義大利歌唱藝術家的禮讚與義大利歌唱藝術的傳承，另一方面也是傳達他對自兒時記憶以來至今最讓他心醉神迷的義大利名曲的感情與他對「愛」的崇高禮讚。專輯收錄有世界名曲「Santa Lucia」、「Mamma」等。專輯發行至今在亞馬遜古典音樂排行榜前五名，在台灣則是獲得G-Music古典榜第二名的成績。

貼心資訊：

（為便利讀者，特註明可選購地點）

- 一般通路
  - 大眾唱片
  - 五大唱片
  - 玫瑰唱片…等各唱片行
- 網路通路
  - 博客來網路書店
  - 誠品網路書店
  - KKbox線上音樂
  - EZPEER線上音樂
  - 玫瑰大眾購物網
  - 五大唱片音樂網



音樂似藥石，療癒心靈。

扉頁之八～

Children Buddhism

兒 童 佛 學

學佛

從小開始

希望無窮……


童詩童畫——

光明的未來


So Cute！——

可愛小沙彌


Pure&Mercy——

童顏與慈顏


兒童讀經——

琅琅上口普門品

童詩童畫——

光明的未來

詩／小童　　圖／小訓

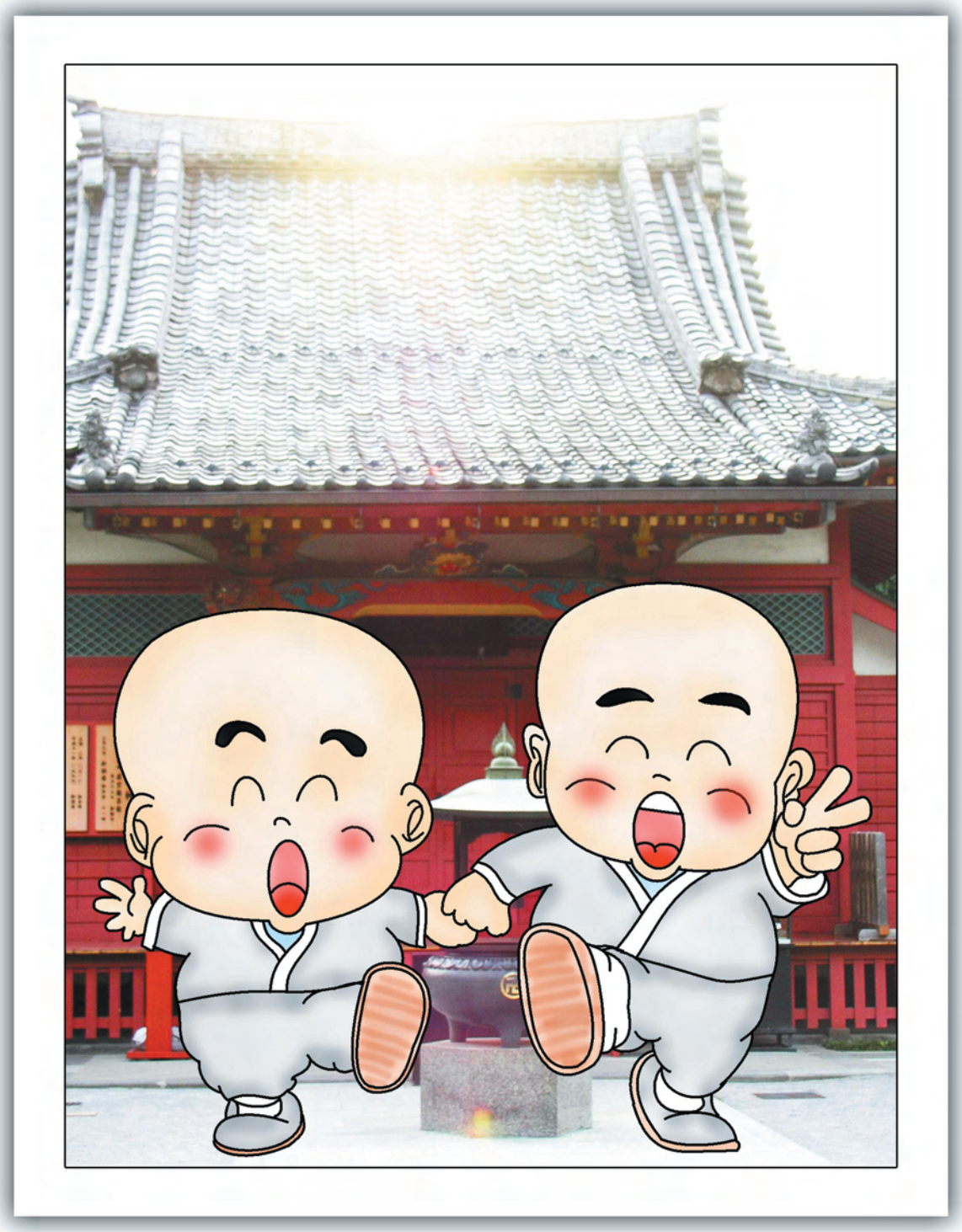


老師告訴我：
真理最大
菩薩告訴我：
智慧無邊
我雖然還沒長大
但我願意聽話
所以我聽從
老師與菩薩的教導
而且我知道
他們是愛我的
所以跟著愛的教導走
我將走到
光明的未來
……

So Cute！——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒　　繪圖／訓訓



快快樂樂、健健康康，在悲智中成長！

童顏與慈顏





童顏～純摯的臉，是最真的容顏。

慈顏～慈悲的臉，是最美的莊嚴。

兒童讀經——

琅琅上口普門品

讀誦/孩子們　美學設計/小文

普門品經文(接上期)

若復有人
臨當被害
稱觀世音菩薩名者
彼所執刀杖
尋段段壞
而得解脫
若三千大千國土
滿中夜叉羅剎
欲來惱人
聞其稱觀世音菩薩名者
是諸惡鬼
尚不能以惡眼視之
況復加害
設復有人
若有罪
若無罪
杻械枷鎖
檢繫其身
稱觀世音菩薩名者
皆悉斷壞
即得解脫
若三千大千國土
滿中怨賊
有一商主
將諸商人
齎持重寶
經過險路
其中一人作是唱言
諸善男子
勿得恐怖
汝等應當一心
稱觀世音菩薩名號
是菩薩能以無畏施於眾生
汝等若稱名者
於此怨賊
當得解脫
眾商人聞
俱發聲言
南無觀世音菩薩
稱其名故
即得解脫
無盡意
觀世音菩薩
摩訶薩威神之力
巍巍如是　(經文待續誦……)



白話

如果有人
當要被別人加害的時候
誠心的稱念觀世音菩薩名號
那麼加害者所拿的刀杖
就會一段段的斷落
而得到解脫

又如三千大千國土中
有夜叉羅煞想來惱亂人
當聽到有人持誦觀世音菩薩名號
那麼惡鬼羅煞
連惡眼瞪視持誦者都不能
更何況是加害於他

另如果有人
身體被杻械枷鎖所束縛
只要至誠稱頌觀世音菩薩名號
手鐐腳銬等都會因而斷裂
得到解脫

更如果三千大千國土中
有所謂的賊寇
而當一個大商人帶了許多同行
負載了大量珍貴的寶物
路經險路
被賊人挾持
其中一人便倡議
各位善男子
請不要驚怖恐慌
大家應該一心稱念觀世音菩薩名號
這位菩薩能以無畏施度一切眾生
如果能稱誦此名
便能解脫於盜賊之難
所有的商人聽了
都一起至誠發聲唸頌
南無觀世音菩薩
由於這樣的稱念
果然得到了解脫劫難

所以
觀世音大菩薩
持有的威神大力
如巍巍的高山令人仰歎！

兒童讀經心聲

我實在太敬佩觀音菩薩了
擁有那麼大的能力
卻都用對了地方
一直不斷的在幫助一切有苦難的人
如果人間有權力的人
也都像觀音菩薩一樣
強者救度弱者
那該有多好哇！



P、S：兒童在七歲前記憶力最佳，故多多鼓勵兒童趁記憶力好的時候，多多背誦經典吧！

扉頁之九～

Vegetarian
素食風尚

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：



題詞／弘一大師　　繪圖／豐子愷

今日延伸：



詩／常念慈　　圖／蔡承訓

健康蔬菜盤——

五色金針菇

廚藝演出／林美珠　　文字敘述／鄭鴻祺　　美學設計／喜泉源



材料

五色~赤、黃、青、白、黑

赤色：紅椒（切絲）

黃色：黃椒（切絲）

青色：青豆（紐西蘭出產的豌豆，超市有賣）

白色：金針菇（根的部份切掉，剩下切成三段）

黑色：香菇（泡水軟化後再切絲）

放一些油加熱，香菇爆香，紅椒、黃椒放下鍋，炒一炒後再放金針菇，攙一點鹽，再添加醬油（黑豆釀造）提味，一點胡椒粉，香菇精，一起炒，最後再放一點水，悶一會兒，最後再加上青豆仁，拌均勻再炒一下，就好了，這就是一盤美味的五色金針菇。





因為愛地球・所以吃素——

環保素～選擇素食最環保！

文／省思　美學設計／文博

吃素救地球！這句話不是夢想，更不是隨便講講的。人類為了追求與滿足慾望，在工商業與科技一天一天的進步發達下，不斷的追逐高品質的生活方式，不論是吃的、穿的、住的、用的、玩的…等，但是卻忽略漠視了我們居住的地球也有生態平衡失調崩潰的一天。其中就以吃來說，就因為滿足吃的欲望，而演變成地球生態整體失調，這論點看來有些不可思議，但是卻是現在進行式，並且持續發生的事實。



當我們正在享用美食的同時，有誰曾想到全世界的熱帶雨林正在快速的消失，地球的溫度正在逐年的向上攀升，而且有更多的草原面臨沙漠化的命運，地球上的許多動物植物都絕跡或是瀕臨絕種，卻與我們的口腹之欲有著不可分的關連性。



為了吸引消費者與滿足消費者的需求，在現代化的社會裡，出現了多種快餐速食類的世界連鎖店，這些店所講求的就是物美價廉並且品質新鮮，想想看這樣的快餐店一天到底需要幾隻雞







或是幾頭豬、牛、羊…等牲畜才夠供應全球上百上千家的速食店？（現在提出的牲畜需求還不包括一般的餐廳、市場與食品加工業）而為了這龐大的需求量，到底需要耗費多少的自然資源呢？

上一期我們談論到的是水資源，這次要談的是養殖放牧所衍伸出的問題；正因為必須滿足市場需求，所以需要更廣闊的土地與草原來放牧，但是全世界的草原早已到達飽和狀態，根本無法提供多餘的場地來放牧，而且過度的放牧只會加重草原的負擔，造成所謂的草原〝沙漠化〞，這意味著這片草原遲早變成寸草不生的沙漠，這是相當嚴重與恐怖的事情，因為要人類在沙漠中生存是相當痛苦與艱困的，因為沙漠中不但氣候變化無常，溫差大風沙也大，要種植植物糧食根本是不可能的事，更別說要養殖牲畜了；但既使如此卻還是要滿足人類的貪婪欲望與口腹之欲（其實根據全球統計數據顯示，牲畜絕大多數都浪費掉了，不然就是因為衛生、不適當的餵食助長與天然災害…等問題，所導致的損失與引發疾病，而撲殺掉了），所以就將地球僅存不多的珍貴森林資源，砍筏開墾後的土地拿來放牧使用，等到這土地飽和了，再繼續開墾其他森林、雨林，就這樣的反覆惡性循環下，使得整體的自然環境，變得越來越糟，我們的生存條件也就越來越嚴苛，種種氣候反常的現象不斷的發生，真是令人憂心啊……

所以，坐而言不如起而行，愛惜我們的地球，你我都有一份責任，用吃素來愛地球，你我都做得到！

Happy
快 樂

快樂是最好的醫藥

讓人生充滿了光亮



快樂秘方——

愛人便快樂！



純真即快樂——

蓮花童子嬉戲圖



法喜充滿——

禪 · 悅!



快樂秘方——

愛人便快樂！

文/花馨海　美學設計/香頌詩

你看熱戀中的男女
哪個不是快樂非凡？
你看無私服務的義工
哪個不是快樂又莊嚴？

是的
正在醉飲戀杯的愛人
以及奉獻時間、金錢、體力
去服務有需要的人們的善人
都是快樂的！

所以
快樂的關鍵在於
——心中有愛！

因此
可以得到一個結論
不論是小愛或大愛
只要是與愛有關
就會快樂！

而且
根據經驗法則
愛的層次越高越廣越大
快樂的層次就
越高越廣越大越長久

所以
愛人　真的是——
獲得人人想要擁有的　快樂
之不二法門啊！

因此
不用再猶豫
就從此時此地開始
好好的去愛人吧！

當然
難免會有挫折
但是
一旦通過考驗
那快樂
則會更加升級！

所以
當下就承擔
當下就去愛
時不我予啊！
要怎麼收穫先那麼栽
——愛人 => 快樂
這是直達車
快上車吧！





越多設想別人的利益，自己越快樂！

幽默禪

對白／公案迷　繪圖／承兒　完稿／文兒



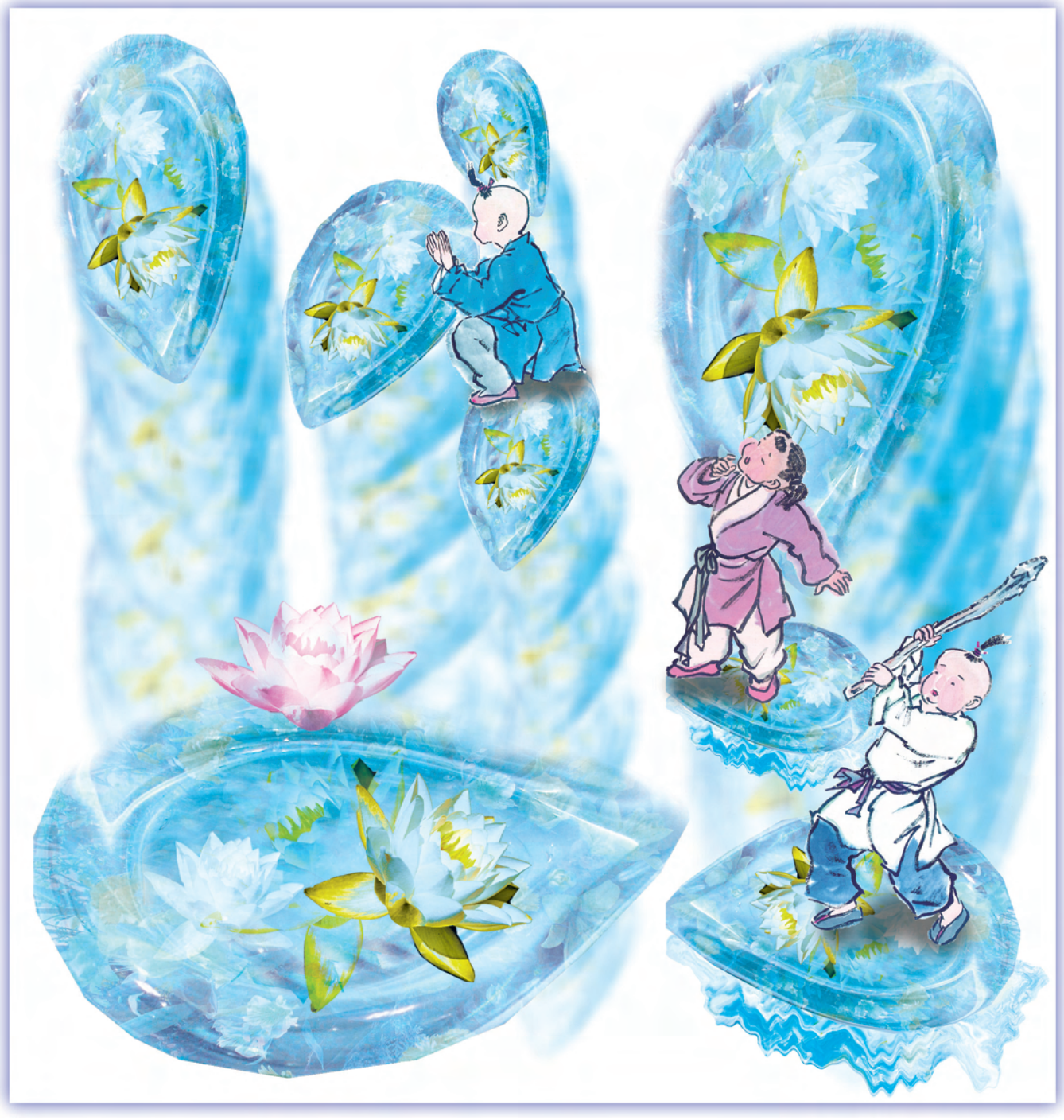
道一句便知有沒有，隨便說便知還沒有……

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

因為純真・所以純然快樂！

構思/琉璃月　美學設計/鄭博文





樂在修行——

修行很快樂！

文／美心地　　美學設計／善願

快樂

修行
真的很快樂
因為修行是全面的
從身到心
都可以有非常多的受益
最重要的是可以知道
什麼是今生該去做的
該去追尋的

正確的目標
正確的觀念
正確的行為

這些都是因為
修行
得到的無價之寶
最美好的是
可以利益自己
讓自己心靈愉悅有愛心
　　身體健康有活力
更可以利益他人
帶給他人快樂
所以修行
真的是太好　太好了！
所以
修行既然利益如此多又廣
實在值得戮力而為！





願每一個人的修行，都能快樂的向前行！

法喜充滿——

一切世樂不足樂，唯有修行最快樂！～

禪　悅

文/悅樂意　美學設計/禪天

修習禪定
剛開始或過程中
當然不是多樂
甚至有許多的枯燥與障礙

但是
只要堅定不移、有恆的坐下去
按照經典的指標
就必定有禪悅現前、法喜無邊之時
——
四禪定中的第三禪定
就是妙樂的境界

固然證入初禪、二禪
也自有其樂
但由於三禪已住於正念正知
故其樂最為殊勝
因身心共為純一妙樂
實為禪定樂之最
故亦許為深禪定樂

啊！
修道是人生之務實
即以離苦得樂的角度而言
禪定能讓人產生禪悅充沛　定樂大喜
實值得吾輩修行人
戮力以赴　早日得証！



扉頁之十～

Happiness
幸　福

幸福的笑容

是最溫暖的人生畫面

幸福時刻——

純真年代

幸福角落——

幸福畫面——

作佛前的乖寶寶

幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度！



幸福時刻

詞／水淨　畫面設計／心泉



純真的年代　天真的笑容　常懷感恩的心……

幸福角落

詞／水淨　畫面設計／心泉



在幻想的心靈角落，幸福滋味在盪漾……

幸福畫面

詞／水淨　畫面設計／心泉



做佛菩薩座下的乖小孩，是最幸福的一件事！

幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度～

無量壽佛阿彌陀

編撰／極樂鳥　　美學設計／妙香潔

我們耳熟能詳的阿彌陀經
點出了這個令人嚮往的幸福國度
—西方極樂淨土

阿彌陀經清晰描述了
～

又舍利弗
彼佛壽命
及其人民
無量無邊阿僧祇劫
故名阿彌陀
舍利弗
阿彌陀成佛已來
於今十劫

這極樂世界真是
太殊勝！　太殊勝了！



西方極樂世界的教主
以及在此國土的人民
皆因廣大無量的大願力
都擁有無量無邊的壽命
所以稱為阿彌陀佛

自阿彌陀佛成佛以來
到現今已經歷經十劫
……

這殊勝的金色世界
廣大無量願的示現
充滿慈悲與智慧的
方便善巧奧妙法教
教導宣流永不間斷
這　是最夯的國度
人人都應該發大願
並且身體力行實踐
遵循貫徹諸佛菩薩
開示的大悲大智慧
去實修、實證
終有一天得以感召
壽命無量妙光無邊的
南無阿彌陀佛
接引到
莊嚴、極樂的
佛國悅土……



扉頁之十二～

Success
成功學

奮發向上　努力追求成功

再接再勵　永不止息！

圖解成功學——

確立目標・勇往直前！

成功公式——

勤奮＋思考修正＝成功

成功方法——

正面思考的力量＝八正道之正思維

通過考驗得到成就——

模擬過程～

修行大考驗！

圖解成功學——

確立目標・勇往直前！

文／菁英族　　美學設計／正道行

■概念

確立目標
讓自己在前行時
不會迷失方向
不會走到叉路
專注於要完成的事項
接著就是
邁開步伐
大步的向前行
向著自己定立的目標
勇往前行
奔向成功的終點！

■圖解



確立目標・奔向成功！

成功公式——

勤奮＋思考修正＝成功

文／正道行　　美學設計／育正



成功
是需要勤奮努力的
而且
一分耕耘　一分收穫
而這分耕耘
是要辛勤不懈
是要全力以赴
勤奮
是面對成功目標的
基本態度
因為成功絕不是偶然的
絕對都是經過一番努力
而這分努力
就是熱情飽滿
精神專注
持之以恆
接著就是
在不斷努力的
過程中
思考　修正
找尋出
最好　最正確　最快的
成功方式
然後
繼續勤奮　繼續前行
向著成功目標邁進！
想要成功嗎
請記住這個公式
勤奮＋思考修正＝成功

成功方法——

正面思考的力量！＝正思惟～

心　存　善　念

文／古道風　　美學設計／滿京華

不論做任何事情
都要心存善念
並且是發自內心
真心誠意的
去做去面對
因為
只有以善良的心
為核心價值與動力
這樣努力所得的成功果實
才是實在可靠的
而且
內心外在都成功
這樣的成功
不但利益了自己
更是利益了他人
同時對得起自己
也對得起他人
更對的起自己的職務

所以
唯有美善的心
才能開出美善的
成功果實
這樣的果實
同時可以激勵更多的人
一同依循　一同努力
讓每一個人
都能擁有這內外雙美的
美善成功果實！

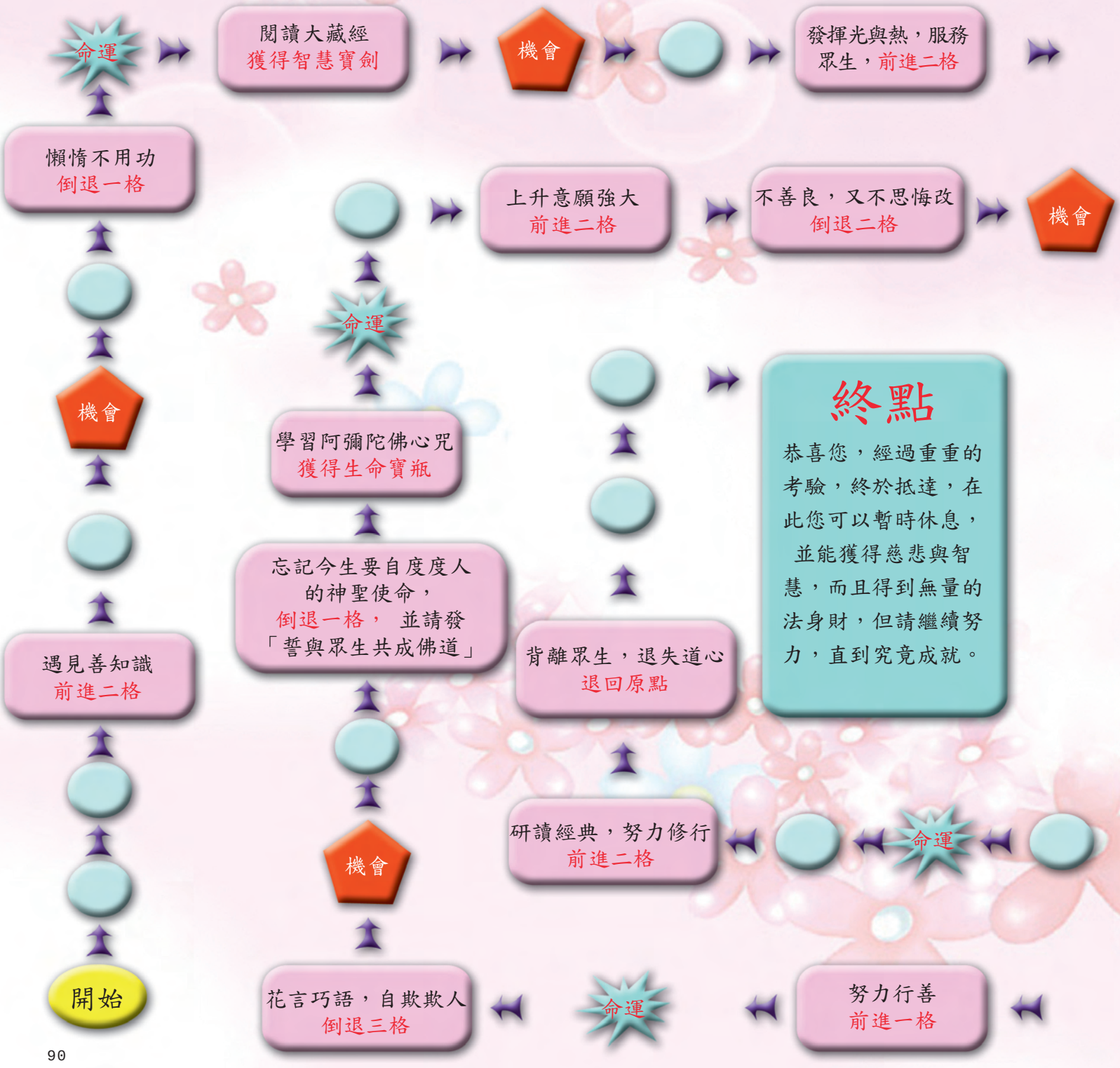




修行大考驗

遊戲規則

a. 首先請先選出扮演角色。　b. 製作「命運」「機會」牌子各八張。
c. 由「開始區」開始，分別輪流擲骰子，並遵照所擲點數前進到指定格。
d. 走到「命運」「機會」格子時，請依照抽到的牌子指示。
e. 最先抵達終點者為優勝。



機會牌

a. 唸出我一定要成就，並前進一格。
b. 請唸出普賢十大願，並前進二格，否則退後三格
c. 與別人發生衝突起嗔心，倒退一格
d. 對不起，請退回原點
e. 在此暫停一回合，並念佛號
f. 觀音菩薩加持，獲得甘露丸
g. 念藥師佛聖號，並獲得生命寶瓶
h. 祈願世界和平，前進一格

命運牌

a. 遭遇冤親債主，退回原點
b. 文殊菩薩加持，前進二格
c. 結交善友，前進一格
d. 知錯能改，懺悔前愆，前進一格
e. 對不起，請退回原點
f. 獲得金剛杵
g. 心地善良，前進一格
h. 火燒功德林，退後一格



角　色

1. **程昕**　特質：勇猛　裝備：金剛杵
2. **哲偉**　特質：智慧　裝備：甘露丸
3. **羽柔**　特質：善良　裝備：生命寶瓶



扉頁之十三～

World View

世界觀

打開世界之窗

盡覽全球視野無遺！

世界之窗——
加拿大・蒙特婁街景

World Peace——
世界和平之願

We Are The World——
我們都是地球人！

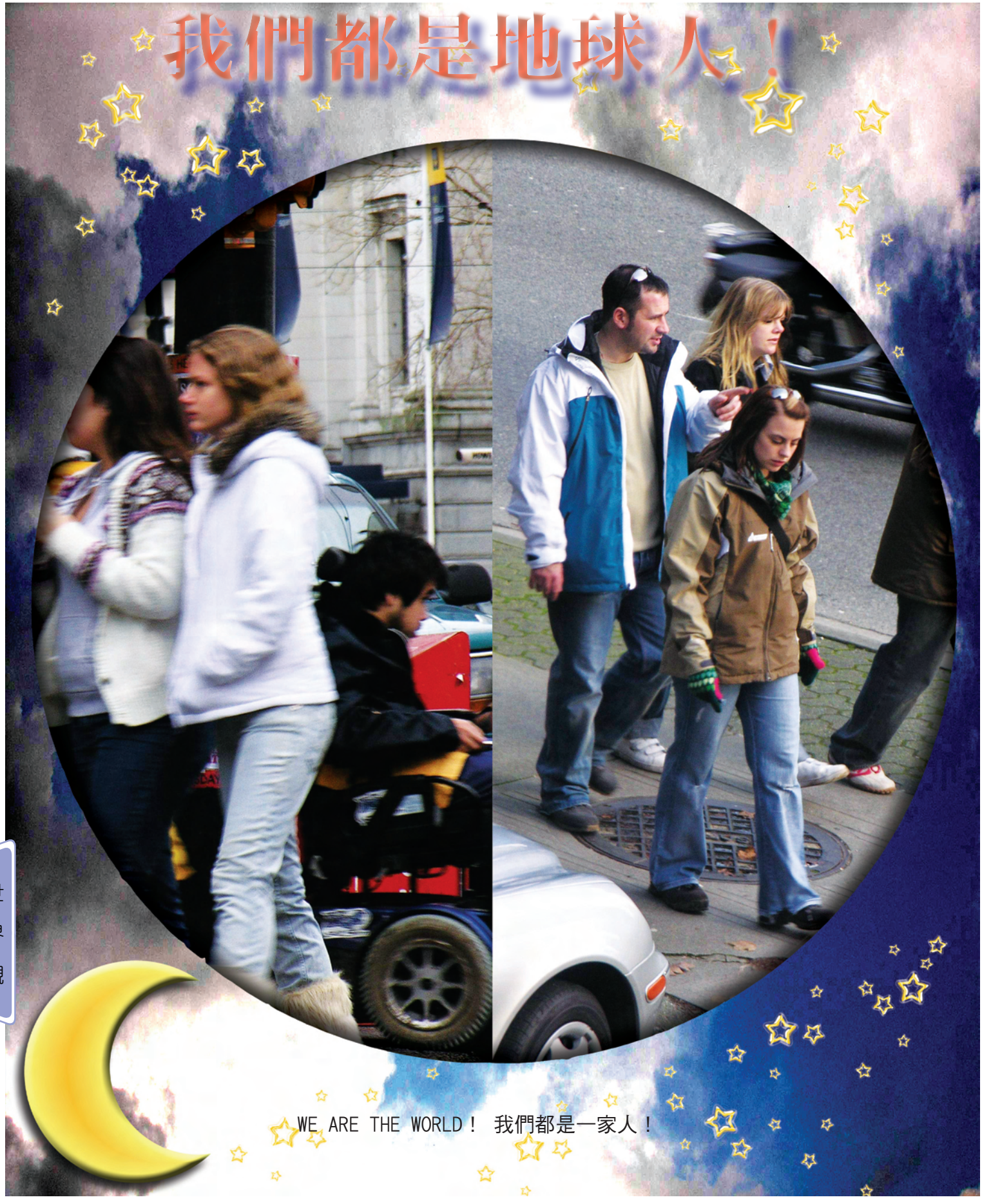


世界之窗—天涯若比鄰



加拿大・蒙特婁　　攝影/鄭秉忠

WE ARE FAMILY——



世・界・和・平

願文/文華智慧　美學設計/博文





新世紀之願～

願人類互愛　願佛法昌隆　願人間喜樂　願世界和平

Cultivation
實修（自利）

生死事大　無常迅速

菩提路遠　急奔前程



定水澄清・心珠自現——

靜坐心齋



成就的關鍵——

觀空練習



修行策勵・步步為營——

每月實修反省表

定水澄清・心珠自現——
靜坐心齋

心齋/優詩美　美學設計/定生慧



在自己的心齋
安安靜靜的坐著
就這樣清明的　坐著……



相關經文

攝心名淨戒
禪定號波羅

出處

靖安令程節推
禪定軒十偈

釋義

收攝內心
就是守住清淨戒律
好好的靜坐
就是解脫到彼岸

靜坐學習

是的
靜坐是可以得度的津梁

只要好好的用功
就可以得度到彼岸

所以
靜坐列為六度波羅密之一

所以
好好靜坐吧
這是通往成就之路！

成就的關鍵——

觀空練習

練習/我們一起　美學設計/鏡花水月

■觀想

全身如透明水晶



■說明

透明的水晶
那晶瑩剔透的美麗境界
非常接近、神似——
空的狀態
所以
好好的、專注的
觀想～
全身如透明的水晶
有助於　証入空性

而空的証入
實乃解脫之要津
　　成佛之關鍵……





向佛菩薩報告——

每月實修反省

2009年2月報告～

報告／大家　　美學設計／芋花田

敬愛的佛菩薩：

～佛子

敬拜

扉頁之十五～

Service People

菩薩道(利他)

自利→利他　自度→度人

服務自己→服務眾生

菩薩道是服務自他的康莊大道！

殊勝無比——

大乘菩薩道

菩薩道的真義——

敬一切眾生如佛！

如果你樂意，可以填一下下表——

菩薩道每月自我評量表

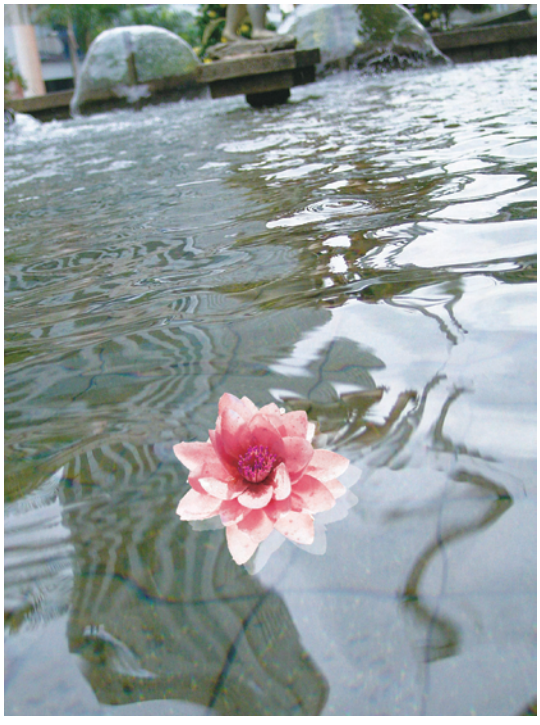


殊勝無比——

大乘菩薩道

文/康莊道　美學設計/沛慈雲





大乘菩薩道
是最快速的解脫之道
更是最究竟的成佛之道

大乘菩薩道的教法
是最殊勝的教法
不但能夠利益自己
讓自己於苦難的三界中
不被五毒所侵害
更進一步的
轉化五毒為五智
讓自己得以出離
這一切的苦痛
獲得解脫之樂

另一方面
這無上法教
同樣能夠利益他人
幫助他人出離苦海
給予他人解脫之樂

唯有
大乘菩薩道
是最殊勝圓滿的
解脫之道！
是最究竟圓滿的
成佛之道！

菩薩道的真義——

真誠愛眾生

編撰/暖心田　美學設計/廣願海

是什麼樣的誓願
讓一位要行菩薩道的行者
產生無比的動力與決心
全然的投入與奉獻
這令人敬佩讚嘆的菩薩行

是什麼樣的動力
讓一位發願
行菩薩道的菩薩
在面對萬般
驚濤駭浪的
艱苦困境中
依然堅定其
初心與誓願

是〝愛〞！
是學習效法諸佛菩薩的
廣大悲心！
而且是真誠的愛與悲心
然後毫無保留的
去愛眾生
這是支撐行菩薩道
最強大的上升力量
不忍眾生苦
以及把佛陀親傳的
廣大圓滿教法
造福每個人都能
真正的離苦得樂





如果你樂意，可以填一下下表~

菩薩道 每月自我評量表

（本月以六度波羅蜜作為反省項目）

序	項目	內涵	評語
1	布施	亦即指施與他人以財物、體力、智慧等，為他人造福成智而求得累積功德，以致解脫之一種修行方法。	
2	持戒	持戒即護持戒法之意，與「破戒」相對稱。即受持佛所制之戒而不觸犯。	
3	忍辱	即令心安穩，堪忍外在之侮辱、惱害等，亦即凡加諸身心之苦惱、苦痛，皆堪忍之。	
4	精進	謂勇猛勤策進修諸善法；亦即依佛教教義，於修善斷惡、去染轉淨之修行過程中，不懈怠地努力上進。	
5	禪定	禪與定皆為令心專注於某一對象，而達於不散亂之狀態。	
6	般若	即修習八正道、諸波羅蜜等，而顯現之真實智慧。明見一切事物及道理之高深智慧，即稱般若。	

六度波羅蜜，成就到彼岸！

(PS:六度內涵的資料出自佛光大辭典)

Design Form
規劃表格

事前作好精密規劃

一切容易上手上路

事半功倍　皆大歡喜！

- 現在式工作重點Memo
- 未來式工作重點Memo
- 一日分段規劃表
- 2009年2月份週規劃表
- 2009年度規劃表



Now
工作重點　～現在式

Next
工作重點　～未來式

一日分段規劃表

月　日（週　）

時段	
上午	
下午	
晚上	

沁心佛語：當覺知此煩惱法，亦當覺知不煩惱法。諸煩惱之法，當念斷除；不煩惱之法，當念修行。

——增壹阿含經卷八

2009年 2月份 週規劃表

規劃表格

2009年2月							1日
星 期							日
上午							
下午							
晚上							

2009年2月	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

2009年2月	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

沁心佛語：我等所從來，五百萬億國，捨深禪定樂，為供養佛故。　——法華經卷三化城喻品

2009年2月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
星　期	一	二	三	四	五	六	日
上午							
下午							
晚上							

2009年2月	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
星　期	一	二	三	四	五	六	
上午							
下午							
晚上							

沁心佛語：說一切世間第一之事，所謂大乘，是名世間最上辯。

——大智度論卷五十五

	January(1月)	February(2月)	March(3月)	April(4月)	May(5月)	June(6月)
SAT(六)						
SUN(日)		1	1			
MON(一)		2	2			1
TUE(二)		3	3			2
WED(三)		4	4	1		3
THU(四)	1	5	5	2		4
THU(五)	2	6	6	3	1	5
SAT(六)	3	7	7	4	2	6
SUN(日)	4	8	8	5	3	7
MON(一)	5	9	9	6	4	8
TUE(二)	6	10	10	7	5	9
WED(三)	7	11	11	8	6	10
THU(四)	8	12	12	9	7	11
THU(五)	9	13	13	10	8	12
SAT(六)	10	14	14	11	9	13
SUN(日)	11	15	15	12	10	14
MON(一)	12	16	16	13	11	15
TUE(二)	13	17	17	14	12	16
WED(三)	14	18	18	15	13	17
THU(四)	15	19	19	16	14	18
THU(五)	16	20	20	17	15	19
SAT(六)	17	21	21	18	16	20
SUN(日)	18	22	22	19	17	21
MON(一)	19	23	23	20	18	22
TUE(二)	20	24	24	21	19	23
WED(三)	21	25	25	22	20	24
THU(四)	22	26	26	23	21	25
THU(五)	23	27	27	24	22	26
SAT(六)	24	28	28	25	23	27
SUN(日)	25		29	26	24	28
MON(一)	26		30	27	25	29
TUE(二)	27		31	28	26	30
WED(三)	28			29	27	
THU(四)	29			30	28	
THU(五)	30				29	
SAT(六)	31				30	
SUN(日)					31	

沁心佛語：雨天樂花衣，妙香等供養；讚佛諸功德，無有分別心。 —淨土論． 二十九種莊嚴

	July(7月)	August(8月)	September(9月)	October(10月)	November(11月)	December(12月)
SAT(六)		1				
SUN(日)		2			1	
MON(一)		3			2	
TUE(二)		4	1		3	1
WED(三)	1	5	2		4	2
THU(四)	2	6	3	1	5	3
THU(五)	3	7	4	2	6	4
SAT(六)	4	8	5	3	7	5
SUN(日)	5	9	6	4	8	6
MON(一)	6	10	7	5	9	7
TUE(二)	7	11	8	6	10	8
WED(三)	8	12	9	7	11	9
THU(四)	9	13	10	8	12	10
THU(五)	10	14	11	9	13	11
SAT(六)	11	15	12	10	14	12
SUN(日)	12	16	13	11	15	13
MON(一)	13	17	14	12	16	14
TUE(二)	14	18	15	13	17	15
WED(三)	15	19	16	14	18	16
THU(四)	16	20	17	15	19	17
THU(五)	17	21	18	16	20	18
SAT(六)	18	22	19	17	21	19
SUN(日)	19	23	20	18	22	20
MON(一)	20	24	21	19	23	21
TUE(二)	21	25	22	20	24	22
WED(三)	22	26	23	21	25	23
THU(四)	23	27	24	22	26	24
THU(五)	24	28	25	23	27	25
SAT(六)	25	29	26	24	28	26
SUN(日)	26	30	27	25	29	27
MON(一)	27	31	28	26	30	28
TUE(二)	28		29	27		29
WED(三)	29		30	28		30
THU(四)	30			29		31
THU(五)	31			30		
SAT(六)				31		
SUN(日)						

沁心佛語：結云三昧耶者，即是必定師子吼，說諸法平等義故；立大誓願，當令一切得如我故，欲普為眾生開淨知見故，以此警覺眾生及諸佛故，是故此三昧耶名為一切如來金剛誓誡。

扉頁之十七～

Life Index
生活索引

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


佛品流通處索引


有機商店索引

生活索引 素食餐廳~台北市

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V1	純素	麵食館	人人素食麵館(光華店)	11:00-21:00	02-23413365	100 台北市中正區八德路 1 段 82 巷 9 弄 11 號 1 樓	
V2	純素	自助餐廳	香華	6:00-20:00 週日休	02-23816025	100 台北市中正區公園路 28 號	
V3	蛋奶素	餐廳	鈺善閣餐飲(有)	11:30-14:00 17:30-21:00	02-23945155	100 台北市中正區北平東路 14 號 1 樓	日式懷石料理
V4	純素	自助餐	妙音健康素食自助餐	11:00-14:00;17:00-20:00 週日休	02-23321526	100 台北市中正區汀州路 1 段 193 號	
V5	純素	小吃店	宥祐素食坊(總店)	11:00-21:30 全年無休	02-23310431	100 台北市中正區忠孝西路 1 段 50 號之 1 B1 室	
V6	純素	自助餐廳	觀自在素食館	11:00-14:00,17:00-19:30 週六休	02-23979982	100 台北市中正區忠孝東路 2 段 120 號	
V7	純素	自助餐廳	蓮池會素食自助餐	10:00-20:00 週六休	02-23413861	100 台北市中正區林森南路 5 號	
V8	純素	自助餐廳	祥意素食天地	9:00-20:00 全年無休	02-23611755	100 台北市中正區武昌街 1 段 15 號	
V9	純素	自助餐聽	三來素食館	9:00-21:00	02-23831798	100 台北市中正區武昌街 1 段 23 號	
V10	純素	餐廳	中一素食園	10:30-20:00 休三節、除夕~初五	02-23702492	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)	快餐麵食飯後甜點皆有,亦提供早餐
V11	純素	自助餐廳	智靜素食	10:00-14:00,16:30-20:00 週日休	02-23944035	100 台北市中正區南昌路 1 段 41 號	
V12	純素	小吃店	泓得素食	11:30-15:00;17:00-21:00	02-23672320	100 台北市中正區南昌路 2 段 163 號	
V13	純素	餐廳	宏林素食餐廳	11:00-14:00,17:00-20:30.全年無休	02-23612397	100 台北市中正區博愛路 36 號 2 樓	有和菜 客飯
V14	純素	餐廳	植善蔬食多國料理	11:00-14:00 ;14:00-16:30 (下午茶);17:00-21:30	02-23118198	100 台北市中正區開封街 1 段 47 號	中日歐韓泰式
V15	純素	餐廳	蓮德品素天地	6:00-10:00(早餐) 10:00-14:00, 17:00-21:00 週一休	02-23926208	100 台北市中正區寧波西街 82 號	套餐
V16	純素	餐廳	祥和蔬食精緻料理	11:00-14:30,17:00-21:30	02-23570377	100 台北市中正區鎮江街 1 巷 1 號	家常菜,川菜
V17	純素	自助餐聽	妙緣素食館	10:00-15:00,16:00-19:30	02-23617099	100 台北市中正區懷寧街 6 號之 11	
V18	蛋奶素	小吃店	修圓素食	7:00-21:30	02-23756511	100 台北市中正區懷寧街 6 號之 3	分店:忠孝西路一段 72 號之 33
V19	純素	自助餐廳	如來素食樂園	11:00-13:00,17:00-19:00 雙數週的週六休假	02-23655528	100 台北市中正區羅斯福路 3 段 284 巷 3 號	
V20	蛋奶素	自助餐廳	天祥素食之家	12:00-13:00 週日休	02-25946851	103 台北市大同區大龍街 25 號 2 樓	
V21	純素	小吃店	九六素食坊	10:00-19:30	02-25594552	103 台北市大同區太原路 48 巷 1 號	飯;麵;水餃
V22	純素	小吃店	甘乃心健康素食	11:30-20:00 週日休	02-25530941	103 台北市大同區延平北路 2 段 144 巷 5 號	
V23	純素	小吃店	新素小棧	11:00-14:00,17:00-19:30	02-25952267	103 台北市大同區承德路 3 段 225 巷 16 號 1 樓	燴飯,湯麵類
V24	純素	餐廳	永緣素食	9:00-21:00 雙數周的周六休假	02-25917997	103 台北市大同區昌吉街 40 號	飯 麵 水餃
V25	純素	小吃店	善緣素食	10:00-19:30 週日休	02-25509165	103 台北市大同區華陰街 171 號	
V26	純素	小吃店	素食餐廳	11:00-20:30 週六,日休	02-25717178	104 台北市中山區中山北路 2 段 59 巷 8 號	飯,麵,水餃,套餐
V27	純素	小吃店	館麵素食麵館	11:00-14:00; 16:00-23:00	02-23048491	104 台北市中山區中華路 2 段 313 巷 9 號	清蒸臭豆腐,麵,飯類
V28	純素	小吃店	健康素食麵	7:30-19:30 週日休	02-25334173	104 台北市中山區北安路 595 巷 2 弄 8 號 1 樓	有滷蛋
V29	純素	餐廳	香積廚	11:00-22:00 全年無休	02-25330818	104 台北市中山區北安路 623 號	西式餐飲
V30	純素	小吃店	康健素食	6:00-1:30,17:00-21:00 週日休	0919304118	104 台北市中山區北安路 662 號之 1	
V31	純素	自助餐廳	緣霖	12:00-20:00 週日休	02-25817427	104 台北市中山區民生西路 45 巷 3 弄 19 號	
V32	純素	自助餐廳	蓮緣素食館	10:30-14:00 16:30-20:00	02-25672712	104 台北市中山區民權東路 2 段 124 號 1 樓	
V33	純素	小吃店	小麟素食	11:00-21:00(16:00-17:00) 週日下午 晚上休	02-25078869	104 台北市中山區民權東路 2 段 152 巷 22 弄 1 號	乾麵 炒手
V34	奶素無蛋	餐廳	薇真咖啡簡餐坊	12:00-21:00(14:30-17:30 下午茶不供餐)週日休	02-25018843	104 台北市中山區民權東路 3 段 60 巷 13 弄 42 號	
V35	蛋奶素	餐廳	觀世音素菜餐廳	11:00-14:00,17:00-21:00 全年無休	02-25963488	104 台北市中山區民權東路二段 29 號 1 樓	素食，喜慶壽宴，大宴小酌，歐式 A 餐，養生套餐。
V36	奶素無蛋	自助餐廳	古佛素食	11:00-1400,16:30-19:30 週二休	02-25006169	104 台北市中山區伊通街 106 巷 6 號	
V37	奶素無蛋	自助餐廳	方圓健康素食坊	10:00-14:00,17:00-20:00 週日,六休	02-25028626	104 台北市中山區伊通街 66 巷 5 號之 1	
V38	蛋奶素	小吃店	沛澄素食館	6:30-21:00	02-25431673	104 台北市中山區吉林路 199 巷 26 號之 1	中西式早餐、各式麵、飯類、便當

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V39	純素	自助餐廳	十方齋素食館	11:00-14:00 17:00-20:00 週六,日休	02-25211052	104 台北市中山區松江路 108 巷 10 號之 1	歐式自助餐
V40	純素	餐廳	富田素食日本料理	11:00-14:00,17:00-21:00 週三休	02-25415389	104 台北市中山區松江路 204 巷 6 號	天然純手工以健康養生爲主
V41	純素	餐廳	京園素食餐廳	11:00-14:00;17:00-21:00	02-25420713	104 台北市中山區松江路 330 巷 22 號	
V42	純素	自助餐廳	妙林素食	6:00-14:00	02-25954391	104 台北市中山區松江路 372 巷 7 號	
V43	純素	餐廳	世界素食餐廳	10:00-14:00;17:00-20:00	02-25414787	104 台北市中山區長安西路 40 巷 6 弄 9 號	
V44	純素	小吃店	三六九素食點心	9:00-19:30 週日休	02-27761379	104 台北市中山區長安東路 2 段 171 號之 9	
V45	純素	小吃店	大眾素食小吃	8:00-20:00 週六,日休	02-25062095	104 台北市中山區長春路 206 號之 3	
V46	純素	餐廳	春天素食餐廳	11:00-14:00 ;14:00-17:00 (下午茶);17:00-21:00	02-25251622	104 台北市中山區長春路 26 號 3 樓	
V47	純素	餐廳	喬園素菜餐廳	11:00-21:00 全年無休	02-27198799	104 台北市中山區南京東路 3 段 219 號 B1 樓	和菜自助餐外燴點心開會
V48	純素	小吃店	八德素食坊	7:30-15:30 週日休	02-27522799	104 台北市中山區建國南路 1 段 14 號	精緻便當,湯麵,魯飯,小菜
V49	純素	餐廳	加大能健康素食館	9:00-21:00 全年無休	02-85012726	104 台北市中山區敬業一路 128 巷 39 號	和菜 套餐
V50	奶素無蛋	餐廳	長春素食餐廳	11:45-14:00;14:30-16:30;17:45-21:00	02-25115656	104 台北市中山區新生北路 2 段 38 號 3 樓	歐式自助餐
V51	純素	喜宴;小吃	仁和齋素食餐廳	11:30-14:00;17:00-21:00	02-85023168	104 台北市中山區樂群三路 218 號 4 樓	
V52	純素	小吃店	吉坊素食(遼寧街)	11:30-14:00,17:00-21:30 週六休	02-27521448	104 台北市中山區遼寧街 11 號	涮涮鍋、滷味
V53	純素	餐廳	齊香聚素食園	11:30-14:00,17:30-20:30 週一休	02-27137077	104 台北市中山區遼寧街 128 巷 15 號 1 樓(六福皇宮正後方)	套餐,簡餐,點菜,炒飯,炒麵,中西式點心,團體聚餐,筵席
V54	純素	餐廳	功德林上海素食點心(台北店)	11:00-14:00, 17:00-20:00.週一休	02-25180765	104 台北市中山區錦州街 358 號	有麵有飯以點心爲主
V55	純素	歐式自助餐廳	天香齋歐式純素食	11:30-14:30,17:00-20:30 過年休息	02-25000358	104 台北市中山區錦州街 406 號	歐式自助餐
V56	純素	自助餐廳	松青素食館	10:00-14:00,17:00-20:00 週六,日休	02-25414520	104 台北市中山區錦西街 4 號之 1	
V57	純素	餐廳	眾流素食坊	11:30-14:00,17:00-21:00	02-25165757	104 台北市中山區龍江路 102 號 1 樓	單點,合菜,套餐
V58	蛋奶素	餐廳	HAPPY HUT 無國界蔬食料理	11:30-14:00;17:30-20:00 週六,日休	02-25979904	104 台北市中山區雙城街 10 巷 21 號	針對吃葷食但想嚐試素食者 故有些菜有蔥蒜
V59	奶素無蛋	餐廳	淨光義式素食餐坊(總店)	7:30-21:30 (假日 10:30-21:30)	02-87723379	105 台北市中山區八德路 2 段 243 號	中西簡套餐
V60	純素	餐廳	法華素食餐廳	11:00-14:00,17:00-21:00 週一晚休	02-87519068	105 台北市內湖路一段 387 巷 3 弄 6 號 1F	
V61	純素	小吃店	廣誠素食	11:00-21:30 全年無休	02-25794936	105 台北市松山區八德路 3 段 140 號	
V62	純素	自助餐廳	天然素食	11:30-14:00,17:00-20:00 週六休	02-25772886	105 台北市松山區八德路 3 段 155 巷 3 號	
V63	純素	自助餐	蓁蓁天然素食	11:00-14:00,17:00-20:00 週六晚,日休	02-27615212	105 台北市松山區三民路 113 巷 9 號 1 樓	
V64	純素	自助餐廳	古佛素食館	11:30-14:00,17:30-19:30 週六,日休	02-27127449	105 台北市松山區民生東路 3 段 127 巷 8 號 1 樓	
V65	純素	餐廳	觀音素食歐式自助餐	11:00-14:00,17:00-20:00 週日休	02-27123160	105 台北市松山區民生東路 4 段 80 巷 6 弄 1 號	歐式自助餐
V66		餐廳	蘭欣庭創意蔬食	12:00-14:30,18:00-21:30 全年無休	02-87874568	105 台北市松山區民生東路 5 段 137 巷 5 號 1 樓	石鍋拌飯秋冬養生鍋等
V67	純素	餐廳	滴水坊	11:00-21:00 全年無休	02-25471942	105 台北市松山區民權東路 3 段 106 巷 3 弄 2 號	簡餐
V68	蛋奶素	餐廳	花開了涵養禪食餐廳	11:30-21:30 全年無休	02-27164501	105 台北市松山區民權東路 3 段 191 巷 31 弄 3 號	使用自己栽種的香草作爲香料，口味上多半以泰緬印度料理爲主的套餐
V69	蛋奶素	自助餐廳	正慧素食	11:00-14:00;17:00-20:00	02-27477625	105 台北市松山區光復北路 11 巷 66 號 1 樓	
V70	純素	餐廳	陽光花園素食主義	11:00-21:00	02-27737375	105 台北市松山區光復南路 200 巷 26 號	
V71	純素	小吃店	和松素食堂	6:30-18:00 週六,日休	02-27623435	105 台北市松山區光復南路 21 號	養生簡餐
V72	純素	自助餐	慈梅素食自助餐	11:00-14:00, 17:00-20:00 過年休	02-87870502	105 台北市松山區延壽街 406 號 1 樓	吃到飽
V73	蛋奶素	自助餐廳	蓮香齋	11:30-14:00,17:30-21:00	02-25474788	105 台北市松山區長春路 353 號 B1 樓	中式,西式,日式餐點
V74	純素	餐廳	蓮香齋素菜餐廳	11:00-14:00, 17:30-21:00 全年無休	02-87126132	105 台北市松山區長春路 353 號 B1 樓	歐式自助餐及喜宴
V75	純素	自助餐廳	菁華素食新概念自助餐	10:30-14:00;4:30-20:00 三節休	02-25456767	105 台北市松山區南京東路 3 段 303 巷 7 弄 1 號 1 樓	
V76	奶素無蛋	餐廳	上海素食廚坊	11:30-22:00 過年休息	02-25774266	105 台北市松山區南京東路 4 段 120 巷 9 弄 23 號	
V77	蛋奶素	火鍋店	以辣之名	10:30-14:00;17:30-22:00 全年無休	02-25467118	105 台北市松山區南京東路 4 段 133 巷 5 弄 4 號	

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V78	純素	餐廳	忘機軒蔬食養生館	午餐 11:30-14:30;晚餐 17:30-21:30 下午茶 14:30-17:30 假日 11:00-14:30;17:30-21:30　每月最後一個星期日休假	02-25281696	105 台北市松山區南京東路 5 段 106 號 2 樓	養生陶鍋、石鍋拌飯、養生簡餐,精緻套餐,燴飯,焗飯,炒飯,義大利麵,烏龍炒麵,紅燒拉麵,什錦湯麵,外帶餐盒,中西素譜
V79	奶素無蛋	餐廳	林老師有機素食館	8:00-21:00 周六下午晚上周日全天休	02-27731422	105 台北市松山區復興北路 81 巷 12 號	藥膳麵線
V80	純素	餐廳	隨緣居(大安店)	11:00-21:00(14:00-17:00　下午茶時間)全年無休	02-27818055	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)	茶藝館餐飲
V81		自助餐廳	明德素食園(仁愛店)	11:00 -14:00,17:00-20:00,全年無休	02-27076753	106 台北市大安區仁愛路 4 段 300 巷 17 弄 3 號	總店亦可合菜辦桌
V82	純素	餐廳	逛街	11:30-14:30,17:30-21:30 不定期休假	02-27738529	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 2 弄 11 號	西式餐飲(亦可奶素)
V83	蛋奶素	餐廳	寬心園精緻蔬食料理(台北安和店)	11:00-21:00 全年無休	02-27218326	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 4 弄 51 號	全省有數家分店 寬心園設有三種精美套餐,每種套餐皆包含精力蔬果汁；和風蔬菜沙拉；廣式原盅燉湯；水果盤，以及港式養生甜品。
V84	純素	餐廳	春天素食餐廳	11:45-14:00,16:45-21:00,(14:30-16:30 下午茶)全年無休	02-23930288	106 台北市大安區和平東路 1 段 177 號 3 樓	歐式自助餐
V85	純素	餐廳	謝師傅素食園	11:00-14:00,17:00-21:00 週一休	02-87737859	106 台北市大安區忠孝東路 4 段 210 號之 1	快炒　點心　湯包
V86	純素	餐廳	天然生機素食	11:30-22:00 全年無休	02-87736579	106 台北市大安區忠孝東路 4 段 40 巷 9 號	
V87	純素	自助餐	妙善健康素食坊	11:00-14:00,17:00-20:00 三節休	02-27812919	106 台北市大安區忠孝東路四段 216 巷 33 弄 4 號	
V88	純素	快餐店	耘華居	11:30-13:30 週六,日休	02-27052726	106 台北市大安區信義路 3 段 99 巷 5 號 1 樓	簡餐
V89	純素	自助餐廳	蓮池閣素菜餐廳(代表號)	11:30-14:30,17:30-21:30 全年無休	02-27035612	106 台北市大安區信義路 4 段 155 號 B1 樓	歐式自助餐
V90	純素	小吃店	草菩提素食拉麵(信義總店)	午餐 12:00-15:00 晚餐 17:00-20:00	02-27052298	106 台北市大安區信義路 4 段 60 之 32 號	
V91	純素	自助餐聽	明德素食園	10:00-14:00,16:30-20:30	02-27033703	106 台北市大安區建國南路 2 段 151 巷 30 號	
V92	蛋奶素	餐廳	OM 阿 HUM 新自然主義(泰順店)	11:00 -23:00 全年無休	02-23623919	106 台北市大安區泰順街 60 巷 18 弄 6 號	餐點 飲料
V93	純素	自助餐廳	蓮緣	11:00-15:00,17:00-20:00 週日休	02-27724218	106 台北市大安區復興南路 1 段 107 巷 32 號	
V94	純素	歐式自助餐廳	若荷蔬食時尚館	11:00-14:30, 17:30-22:00 (假日中午不休息)全年無休	02-27520838	106 台北市大安區敦化南路 1 段 160 巷 58 號 1 樓	歐式自助餐
V95	純素	自助餐廳	明德素食園(敦南店)	11:00-14:00,17:00-20:00 全年無休	02-23255696	106 台北市大安區敦化南路 2 段 63 巷 47 號	
V96	純素	自助餐廳	彌勒素食	11:00-13:00 16:30-19:30 週日休	02-23633885	106 台北市大安區新生南路 3 段 96 之 5 號 2F	
V97	純素	自助餐廳	東興素食自助餐廳	10:30-14:00,17:00-20:00 全年無休	02-23050184	108 台北市萬華區萬大路 486 巷 59 弄 3 號	
V98	奶素無蛋	自助餐廳	玄德素食	11:00-20:00 週日休	02-23144357	108 台北市萬華區漢口街 2 段 34 巷 4 號	
V99	純素	自助餐廳	萬華素食早餐自助餐	7:00-14:30	02-23067510	108 台北市萬華區艋舺大道 120 巷 11 弄 1 號	中式早午餐
V100	蛋奶素	自助餐聽	統一素食	11:00-21:00 週日休	02-23061703	108 台北市萬華區雙園街 34 號	
V101	純素	小吃店	素食	7:00-14:00 週日休	02-23016885	108 台北市萬華區寶興街 109 號 1 樓	
V102	純素	自助餐	慧緣	10:30-14:00　星期日休(初一,十五照常營業,時間 10:00~20:00)	02-23039879	108 台北市萬華區寶興街 53 號	
V103	純素	小吃店	膳緣素食餐廳	7:00-14:00 週日休	02-23018682	108 台北市萬華區寶興街 7 號	特色小菜
V104	純素	自助餐廳	今日歐式素食館	11:00-14:00;17:00-20:00	02-27656946	110 台北市信義區中坡北路 25 號 1 樓	
V105	純素	餐廳	歡喜堂	11:30-14:00,17:30-21:00 全年無休	02-27495135	110 台北市信義區永吉路 225 巷 3 弄 2 號	應有盡有
V106	純素	自助餐廳	喜弘素食自助餐	10:00-14:00,17:00-20:00 週六,日休	02-27370327	110 台北市信義區吳興街 18 號 1 樓	
V107	純素	小吃店	妙哩健康素食餐廳(信義店)	11:00-22:00 全年無休	02-87891624	110 台北市信義區忠孝東路 5 段 470 號之 1	各式抄手,加哩飯,紅燒湯,快餐等,不加味素
V108	純素	自助餐廳	彌勒佛素食	05:00-20:30 週日休	02-27275578	110 台北市信義區林口街 13 號	
V109	純素	自助餐廳	夏蓮居素食	11:00-14:00, 17:00-20:00 過年休假	02-27632285	110 台北市信義區松山路 282 號	
V110	純素	小吃店	妙香素食	11:00-19:30 週六,日休	02-27617120	110 台北市信義區松信路 134 號	

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V111	純素	小吃店	洪師傅素食	11:00-20:30 週日休	02-27652970	110 台北市信義區虎林街 60 巷 1 號 1 樓	燴飯,刀削麵
V112	純素	小吃店	銘恩健康素食館	11:00-15:30,17:00-21:00 雙數周的周日休假	02-27054303	110 台北市信義區信義路 4 段 265 巷 41 號	
V113	純素	餐廳	廣誠素食	10:00 -23:00 全年無休	02-27265884	110 台北市信義區信義路 6 段 116 號 1 樓	分店-八德店：台北市八德路三段 140 號 電話： 02-2579-4936
V114	奶素無蛋	餐廳	富樂緣	11:30-14:00,17:30-20:30.週日休	02-87896861	110 台北市信義區莊敬路 200 號	
V115	純素	自助餐廳	廣香廚素食館	10:30-14:00,17:00-20:30	02-27299320	110 台北市信義區莊敬路 422 號 1 樓	
V116	純素	快餐店	齋之傳說素食店	10:30-14:00,17:00-20:30 星期日休(初一,十五照常營業)	02-87805318	110 台北市信義區莊敬路 450 號	快餐,蓋飯,套餐,素排飯,招牌素魯飯
V117	純素	餐廳	非常素(逸仙加盟店)	11:30-14:30,17:30-21:00 週一休	02-27203886	110 台北市信義區逸仙路 42 巷 16 號 1 樓	套餐火鍋
V118	純素	外賣	郭家素食壽司	6:00-12:00 全年無休	02-27265548	110 台北市信義區福德街 219 號	外賣壽司 滷味
V119	純素	餐廳	朱媽媽素食坊	8:00-20:30 週一休	02-28377879	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	薏仁飯,三色飯(紅麵,香椿,十穀),南瓜米粉,蘿蔔糕,現炒熟食
V120	純素	小吃店	福元養生素食館	11:30-21:00	02-28380539	111 台北市士林區士東路 84 號	
V121		小吃店	圓通素食館	10:00-21:00 週日休	02-28814969	111 台北市士林區大東路 158 號	
V122	奶素無蛋	西式餐廳	天母古道森林花園	11:00-14:00 ;14:00-17:00 (下午茶);17:00-21:00	02-28737581	111 台北市士林區中山北路 7 段 232 巷 1 弄 4 號	現採香草茶;香草入菜
V123	奶素無蛋	餐廳	毫光素菜館(中正店)	10:00-14:00, 17:00-20:00 過年休	02-28832168	111 台北市士林區中正路 357 號 1 樓	陽光海岸複合式餐飲亦有外燴
V124	純素	餐廳	寬心園精緻蔬食料理(天母店)	11:00-21:00 全年無休	02-28745967	111 台北市士林區天母西路 9 號 2 樓	同台北安和店
V125	純素	餐廳	蓮華山莊	10:30-21:00 下午茶 14:00-17:30 全年無休	02-28620101	111 台北市士林區永公路 500 巷 50 號(陽明山)	和菜套餐
V126	純素	自助餐廳	陽明素食館	11:00-14:00,17:00-20:00 周日休	02-28328189	111 台北市士林區忠義街 52 號	
V127	蛋奶素	自助餐廳	承德新素食園	11:00-13:30 周六,日,國訂假日休	02-28812753	111 台北市士林區承德路 4 段 308 號 B1 樓	預約可訂桌
V128	純素	餐廳	喝采咖啡蔬食	11:00~21:00	02-28341122	111 台北市士林區雨農路 8 號 1 樓	有創意的素食料理，更有咖啡、有機花茶.果汁以及下午茶蛋糕(只有此項有加蛋)。還有火鍋,簡餐飯.麵等.
V129	純素	餐廳	明都素菜	11:00-14:00, 17:00-21:00 全年無休	02-28127891	111 台北市士林區重慶北路 4 段 148 號	點菜
V130	蛋奶素	小吃店	妙香園養生素食	16:00-23:00	0918180210	111 台北市士林區基河路 60 號(美食廣場第 080 號攤位)	素食蚵仔煎、臭豆腐；
V131	純素	自助餐廳	淨心健康素食館	11:00-14:00,17:30-19:30 週六,日休	02-28858082	111 台北市士林區通河街 153 號	
V132	蛋奶素	餐廳	陽明春天素食創作料理	午 餐 12:00-15:00 下 午 茶 14:00-17:00 晚餐 18:00~21:00	02-28620178	111 台北市士林區菁山路 119 號之 1	提供創意蔬食套餐
V133	蛋奶素	餐廳	頤園素食小館	11:00-14:00 17:00-21:00	02-28357830	111 台北市士林區福國路 32 號	點菜,北方菜
V134	純素	早餐店	營養芬子天母會館	6:30-11:00	02-28347798	111 台北市士林區德行東路 129 巷 5 號 1 樓	
V135	純素	餐廳	蔬食．舒食	平日 10:00-21:00, 假日 9:00-21:00, 全年無休	02-28765249	111 台北市士林區德行東路 17 號	以焗烤爲主的洋食 僅餅乾是奶素
V136	純素	餐廳	大惠素食(天母店)	11:00-15:00,17:00-21:00 週一休	02-28386236	111 台北市士林區德行東路 74 巷 3 弄 2 號	天然健康養生小火鍋焗烤義大利麵
V137	純素	自助餐廳	萬年青	10:30-1400,16:30-20:00 全年無休	02-28310284	111 台北市士林區德行東路 9 號	
V138	蛋奶素	小吃店	菩提素食小吃店	11:30-21:00 週六,日休	02-28829953	111 台北市士林區福港街 170 號	火鍋，炒飯，炒麵，藥膳，自助餐
V139	純素	自助餐	大順齋菜館	11:00-14:00;17:00-20:00	02-28957095	112 台北市北投區中央北路 3 段 45 號	
V140	純素	自助餐廳	全家福素食	8:00-14:00, 16:00-20:30	02-28233260	112 台北市北投區石牌路 1 段 166 巷 112 號	
V141	純素	自助餐廳	白毫素食(石牌店)	10:00-14:00, 17:00-20:00,	02-28228498	112 台北市北投區石牌路 2 段 110 號	

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V142	純素	餐廳	馥花園	11:00-21:00	02-28220204	112 台北市北投區石牌路 2 段 159 號	西式套餐,火鍋
V143	純素	餐廳	竹苑素食館	11:00-14:00, 17:00-21:00 雙數週的週三休假	02-28219346	112 台北市北投區石牌路 2 段 90 巷 15 號	單點,合菜,辦桌
V144	純素	自助餐廳	紫竹林素食	11:00-14:00,17:00-20:00	02-28223816	112 台北市北投區石牌路 2 段 99 巷 7 號	
V145	純素	小吃店	洪家素食小吃店	11:00-19:00 週日休(不定期)	02-28935435	112 台北市北投區立德路 118 號	
V146	純素	自助餐廳	禪緣素食	11:00-13:30,17:00-19:30 週日休	02-28251195	112 台北市北投區東陽街 463 號 1 樓	
V147	純素	餐廳	雅素齋自然人文生活館	11:00-14:00;17:00-21:00	02-28581160	112 台北市北投區知行路 293 巷 7 號	
V148	純素	餐廳	姊妹中西素食	11:00-14:00,17:00-20:30 全年無休	02-28270402	112 台北市北投區致遠一路 1 段 109 號	中西餐飲
V149	純素	小吃店	綠點素食	五、日 11:00-21:00 平日 11:00-20:00	02-28222395	112 台北市北投區致遠一路 1 段 124 巷 5 號	養生鍋燒麵、素食海鮮粥、養生小火鍋、烏龍麵、廣東粥、小菜簡餐,便當等。
V150	純素	餐廳	滴水書坊	10:00-20:00	02-28964558	112 台北市北投區復興三路 101 巷 10 號	飯;麵
V151	純素	餐廳	蓮花素食茶飲館	11:00-14:00,17:00-21:00 (假日中午不休)週二休	02-28927611	112 台北市北投區溫泉路 110 號之 2	
V152	純素	自助餐廳	和禧素食坊	11:00-14:00,17:00-20:30	02-28586515	112 台北市北投區關渡里知行路 316 巷 20 弄 1 號 1 樓	提供現點現做的精緻素食家常料理，及各式手工小點，豐富多元化的套餐
V153	純素	餐廳	蘐涵居素菜	6:00-1:30 週六,日休	02-26573902	114 台北市內湖區內湖路 1 段 111 號	有熱炒 麵 飯
V154	純素	餐廳	法華園	11:00-14:00 17:00-21:00 週一晚休	02-87519068	114 台北市內湖區內湖路 1 段 387 巷 3 弄 6 號	
V155	蛋奶素	餐廳	隨園素食小館	11:00 -14:00,17:00-21:00 全年無休	02-26597921	114 台北市內湖區內湖路 1 段 91 巷 8 號	
V156	純素	小吃店	一如素食小吃	10:30-19:30 週日休	02-27914688	114 台北市內湖區成功路 2 段 426 巷 8 號	天然素食:招牌便當,炒飯,炒麵,炒米粉
V157	蛋奶素	餐廳	藍色馬克蔬食餐廳	平日 11:30-14:00;17:30-20:30, 假日 11:00-14:00;17:30-21:30 週一休	02-26572333	114 台北市內湖區江南街 65 巷 45 號	供應義式料理及簡餐，提供全素及西洋素料理。
V158	純素	自助餐廳	秀羽素食(創始店)	10:30-1400,16:30-21:30 週二休	02-26595353	114 台北市內湖區港乾路 41 號 1F	
V159	純素	自助餐廳	普宜香積	9:00-14:00,17:00-20:00 週六,日休	02-26271886	114 台北市內湖區麗山街 348 巷 14 號	
V160	純素	自助餐廳	玉清素食	11:00-14:00,17:30-20:00 週六,日休	02-26510575	115 台北市南港區玉成街 11 號	
V161	蛋奶素	自助餐廳	祥益素食館	10:00-14:00,17:00-20:00 週日休	02-27832384	115 台北市南港區成福路 22 號	
V162	純素	自助餐廳	觀世音素食	11:00-22:00 週日休	02-27823779	115 台北市南港區昆陽街 155 號	亦有湯麵
V163	純素	自助餐廳	宜品素食自助餐	11:30-14:30;17:30-21:00	02-27820019	115 台北市南港區南港路 3 段 72 號 1 樓	
V164	純素	自助餐廳	可道素食	11:00-14:00 週六,日休	02-27880264	115 台北市南港區研究院路 2 段 140 號	天然， 一周一天有蛋,但另外賣
V165	純素	小吃店	興華素食	7:00-19:00	02-26518140	115 台北市南港區興中路 28 巷 31 號	有賣滷蛋
V166	純素	餐廳	天行素食餐館	10:00-14:00,16:30-20:00, 休週六晚上,週日	02-29377767	116 台北市文山區一壽街 8 號	健康天然精緻套餐
V167	蛋奶素	餐廳	至仁堂健康素食餐廳	09:00-1400,16:30-21:00 全年無休	02-22360538	116 台北市文山區木柵路 1 段 38 號	和菜
V168	純素	餐廳	走入非洲養生蔬食坊	11:30-14:00,17:30-21:00 週一休	02-29376178	116 台北市文山區木新路 3 段 130 號 1 樓	複合式餐飲
V169	純素	自助餐廳	淨光素食(本店)	12:00-14:00,17:00-20:00 週六,日休	02-29371717	116 台北市文山區木新路 3 段 315 號	亦有麵食
V170	純素	自助餐廳	仕昌素食	6:30-8:30(早 餐)10:30-13:30 17:00-19:30,週六,日晚休	02-29394707	116 台北市文山區保儀路 55 號	
V171	純素	餐廳	綠的素食坊	10:00-21:00 過年休假	02-86615005	116 台北市文山區指南路 2 段 99 號 2 樓	飯 麵 水餃 堡類 飲料皆有(只沙拉有奶蛋)
V172	奶素無蛋	餐廳	精進美食	11:00-14:00,17:00-21:00 每月最後一周三休假遇初一 十五順延一天	02-29340361	116 台北市文山區景文街 181 號	中西美食均有
V173	純素	小吃店	芙蓉冰素食	12:00-21:00 週三休	02-29328856	116 台北市文山區景文街 52 號	麵,水餃
V174	純素	自助餐聽	佛緣素食自助餐	10:00-20:00	02-29339482	116 台北市文山區興隆路 1 段 269 號 1 樓	

生活索引 佛品流通處~台北市

編號	店名	營業時間	電話	地址	附註
BG1	金紙沉香佛具	9:00-20:00	02-23689537	100 台北市中正區汀州路二段 209 號	香品，金紙
BG2	光華堂宗教禮品	10:30-19:30 假日休	02-23657335	100 台北市中正區汀州路三段 51 號	佛教文物，香品
BG3	西方蓮佛教文物有限公司		02-23951826	100 台北市中正區忠孝東路一段 11 號之 2、1 樓	
BG4	十方佛教文物中心	10:00-21:00 週六下午 2 點至晚上 7 點 週日休	02-23650789	100 台北市中正區師大路 156 號	佛教文物
BG5	盧山軒佛具	平日 09:30-21:30, 假日 09:30-21:30 週日休	02-25577029	103 台北市大同區延平北路 2 段 171 號	佛俱流通，佛像、神像維修
BG6	義成軒佛具店	10:00-22:00	02-25959319	103 台北市大同區延平北路 3 段 44 號	佛俱流通，佛像雕刻，佛像維修
BG7	金剛顯密佛教文物	10:00-22:00	02-25911168	103 台北市大同區重慶北路三段 145 號	顯密佛教文物
BG8	僧服道服	9:00-22:00	02-25965650	103 台北市大同區重慶北路三段 296 巷 4 弄 4 號	僧服道服製作
BG9	嘉南佛教文物有限公司	9:30-20:30	02-25930915	103 台北市大同區酒泉街 77 號 1 樓	佛教經典及書籍的流通，佛教 CD，佛教文物
BG10	泰山佛俱店	9:00-17:00	02-25588641	103 台北市大同區華亭街 41 號	以雕刻佛像爲主
BG11	臧巴拉佛教文物	10:00-20:00 週六休	02-21001919	104 台北市中山區民生東路 2 段 104 號	藏傳佛教文物
BG12	榮發佛具行		02-25362456	104 台北市中山區吉林路 166 號 1 樓	佛像，佛俱
BG13	上德佛教文物中心民權店	10:00-21:00	02-25614369	104 台北市中山區松江路 362 巷 73 號 1 樓	佛教文物
BG14	福本佛教文物社	10:00-21:00 每月農曆第一個星期日休	02-25312478	104 台北市中山區長安西路 30 號	佛教文物，各式水沉，念珠。
BG15	奇妙軒佛龕店	10:00-21:00	02-25035739	104 台北市中山區龍江路 387 巷 19 號	佛像
BG16	正宗佛壇佛具店(八德店)	8:00-20:00	02-25790313	105 台北市松山區八德路三段 12 巷 5 弄 44 號 1 樓	佛像，佛俱，佛教用品
BG17	全德佛教藝文中心	10:00-21:00	02-27422900	105 台北市松山區光復南路 1 號	顯密佛教文物流通，香品。
BG18	全德佛教文物	10:00-21:00	02-87879050	105 台北市松山區光復南路 49 號 1 樓	顯密佛教文物，香品，佛像。
BG19	如意國際興業有限公司	9:00-18:00	02-27422930	105 台北市松山區南京東路五段 356 號 12 樓	香品，多功能香爐，環保碗筷
BG20	藏喜行	11:00- 22:00 週一公休	02-23225437	106 台北市大安區永康街 41 巷 23 號 1 樓	藏香，唐卡，CD，書籍
BG21	一心佛教文物精品店	9:00-21:00	02-27373379	106 台北市大安區安居街 8 巷 6 弄 20 號	各種檀木，水沉，佛珠批發零售
BG22	千佛莊開發股份有限公司	10:30-21:30 週日休	02-27096288	106 台北市大安區信義路 3 段 172 號 1 樓	顯密宗教文物
BG23	藝術家宗教文化館	13:00-20:00(週日,週一休)	02-27016299	106 台北市大安區信義路四段 265 巷 50 號 1 樓	香品，佛教文物，禮品，玉器
BG24	雅香齋佛教文物有限公司	10:00-22:00	02-23639597 0932303239	106 台北市大安區泰順街 42 號之 5 1 樓	佛教文物，藝術石雕
BG25	天緣坊佛藏文物社	中午過後-23:00	02-27324803	106 台北市大安區通化街 132 號	水晶，天珠
BG26	鴻鈺佛教用品有限公司	9:00-19:30	02-27403232	106 台北市大安區濟南路三段 34 號 1 樓	佛教文物
BG27	佛化人生圖書文物中心	10:30-22:00	02-33651678	106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	佛教文物，CD，書籍
BG28	曼達藝術精品	平日 12:30-20:30 週日休	02-27846083	106 台北市敦化南路二段 63 巷 54 弄 1 號 2F-1	藏密精緻佛像，唐卡，法器，銀飾，藏式傢俱
BG29	聖靈光佛具總匯	9:30-22:30	02-23024623	108 台北市萬華區西園路 1 段 150 號之 3	佛俱流通，佛像雕刻，佛像維修
BG30	龍山佛具店	8:00-22:00	02-23361010	108 台北市萬華區西園路一段 142 號	佛像，佛俱
BG31	妙佛園佛俱	9:00-22:00	02-23361822	108 台北市萬華區西園路一段 152-1 號	佛像，佛桌，佛俱，香品
BG32	老山香企業有限公司	8:00-22:00	02-23367676 0952884382	108 台北市萬華區和平西路 3 段 261 號之 11、1 樓	各式香品，金紙
BG33	大德佛教文物流通處	9:00-22:00	02-23087031	108 台北市萬華區康定路 248 號 1 樓	佛教文物
BG34	興發佛像雕刻	8:30-11:00 全年無休	02-23030407	108 台北市萬華區萬大路 268 號	佛像雕刻
BG35	華山佛具店	9:00-22:00 全年無休	02-23036704	108 台北市萬華區寶興街 210 巷 2 號	佛像，佛俱
BG36	佛教福慧藝術中心	10:30-17:30	02-28345726	111 台北市士林區士東路 100 號 2 樓 165 室	珠寶，玉石，密宗法器

編號	店名	營業時間	電話	地址	附註
BG37	禪淨佛教文物社	10:00-22:00 全年無休	02-28825669	111 台北市士林區中正路 407 號	佛教文物
BG38	祥龍國佛具(大南店)	9:00-23:00	02-28817902	111 台北市士林區華齡街 2 巷 18 號	佛像，佛俱，佛像雕刻
BG39	臻吉祥佛俱批發總匯	8:00-21:00	02-28206617	112 台北市北投區承德路 7 段 352 號	佛俱批發，佛像，香品
BG40	正香園企業有限公司	8:00-21:00	02-28277659	112 台北市北投區承德路七段 164 巷 2 號 1 樓	香品，金紙
BG41	大方廣	13:00-22:00 週日休	02-28207062	112 台北市北投區東華街 1 段 416 號	佛像雕刻，人像雕刻，香品
BG42	妙音佛教文物流通社	9:00-21:00	02-27954943	114 台北市內湖區成功路四段 298 號 1 樓	佛教文物
BG43	妙法香佛教文物用品社	9:00-21:00	02-26326696	114 台北市內湖區康樂街 111 巷 1 弄 6 號 1 樓	以沉香爲主，念珠，佛像
BG44	日商山中大佛堂股份有限公司台北分公司	9:30-18:00	02-25522101	114 台北市內湖區新明路 167 號 2、3 樓	專營日本進口佛像，佛俱
BG45	祐揚企業社	8:00-17:00	02-26516548	115 台北市南港區舊庄街二段 70 巷 1 號	FRP 佛像，人像，景觀造型，藝品，塑型，開模，製作商品項目： 佛像・泥塑・脫胎・鑄銅・木雕
BG46	藏傳佛教文物	8:00-19:00	02-29354010	116 台北市文山區景興路 93 號	西藏古文物，佛像，唐卡
BG47	宗慧佛教文物精品店	9:00-18:00 週六、週日休	02-29332343	116 台北市文山區興隆路 2 段 154 巷 11 號 3 樓之 2	佛教文物
BG48	錦隆佛店	9:00-20:30	02-29342396	116 台北市文山區興隆路一段 99 巷 5 號 1 樓	佛像，佛俱，香品
BG49	龍園香業佛俱	8:00-21:00	02-29377063	116 台北市文山區興隆路四段 120 號之 1，1 樓	香品、佛像、佛品



生活索引 有機商店~台北市

編號	純素/葷素	店名	營業時間	電話	地址	附註
O1	純素	不一樣有機健康餐坊	6:00-24:00 全年無休	02-23652100	100 台北市中正區汀州路 3 段 127 號	
O2	葷素	食草植物鍋	11:00-14:00 17:00-21:00	02-27216856	100 台北市中正區忠孝東路 4 段 216 巷 11 弄 10 號	以藥草膳食健康爲走向的「食草鍋」，每天採限量藥草由台東原生植物園鮮送台北。
O3	蛋奶素	綠色小鎮(信義旗艦店)	07:00-22:00	02-23912917	100 台北市中正區信義路 2 段 1 之 4 號 1 樓	
O4	純素	湘淳・棉花田有機園地(信義門市)	07:30-21:00 (假日 7:30-18:00)	02-23511787	100 台北市中正區信義路二段 251 號(信義路永康街站牌)	套餐麵水餃
O5	純素	樸園	07:00-21:00 (週六:8:00-21:00 周日 8:00-17:00)	02-33221676	100 台北市中正區南昌路 1 段 25 號	信義旗艦店(中午供餐)周日不供餐
O6	蛋奶素	聖德科斯有機食品(南昌門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-33221677	100 台北市中正區南昌路一段 113 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O7	純素	樸園(牯嶺總店)	09:00-18:00	02-23560829	100 台北市中正區牯嶺街 50 號 1 樓	生機/有機材料/植物奶/酵素等天然食品/自然蔬果/小麥草/芽菜上午供應早餐類有精力湯、蔬芽手捲等 (周一至周五供午餐)
O8	蛋奶素	聖德科斯有機食品(重慶門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-23311126	100 台北市中正區重慶南路一段 69 號	
O9	純素	開運蔬香園	11:00-14:00,17:00-20:00 週六晚,週日休	02-23683713	100 台北市中正區晉江街 100 之 1 號	只供午餐,晚上十穀飯
O10	純素	湘淳・棉花田生機園地(博愛門市)	07:30-21:00 (假日 7:30-18:00)	02-23885257	100 台北市中正區博愛路 47 號	新鮮蔬果，五穀雜糧，糕餅點心，各式飲料，營養餐點，有機調味料，機能性調理品
O11	純素	阿蜜利多有機生活館(台北)	9:30-22:00 過年休息	02-23582677	100 台北市中正區新生南路 1 段 170 巷 13 號	亦販售普洱茶
O12	純素	活力屋生機飲食店	09:00-20:00 週六 10:00-15:00 (週日及國定假日公休)	02-25818936	104 台北市中山區民權東路 2 段 92 巷 1 弄 2 號	
O13	純素	好田園有機蔬菜廣場	06:30-21:00(供餐只到 20:00)	02-25429799	104 台北市中山區吉林路 247 號 1 樓	有機素食便當,營養早午晚餐,活力精力湯,有機蔬菜農產品,五穀雜糧...等
O14	純素	健康園	09:30-22:00 (週日晚上營業至 21:00)	02-25636956	104 台北市中山區吉林路 259 號	有賣包子 手染衣
O15	蛋奶素	一心有機健康坊	06:00-06:00 週六,日休	02-25178943	104 台北市中山區錦州街 241 巷 1 弄 19 號	早餐:三明治 春捲 燒餅中餐:便當(六菜一湯)晚餐:炒飯類
O16	蛋奶素	聖德科斯有機食品(八德松山門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-27533733	105 台北市松山區八德路四段 697 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O17	蛋奶素	聖德科斯有機食品(三民門市)	平日 07:30 -21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-27569100	105 台北市松山區三民路 133 號	
O18	純素	有機花園	10:00-18:00 週日休	02-25459338	105 台北市松山區民生東路 4 段 103 號 2 樓	下午茶有咖啡果汁及披薩
O19	純素	土博士生機早餐.精力湯	06:30-17:3(11:30-14:30 供午餐)	02-25464995	105 台北市松山區民生東路 4 段 131 巷 1 號	有加洋蔥
O20	蛋奶素	聖德科斯有機食品(民生門市)	平日 07:30- 21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-27472750	105 台北市松山區民生東路 5 段 100 號	
O21	純素	悅意坊	平日 11:30-14:00;14:00-17:00(下午茶)17:30-20:00,休周日	02-25464562	105 台北市松山區南京東路 4 段 179 巷 3 號	
O22	純素	湘淳・棉花田生機園地(南京東門市)	07:30-21:00(假日 7:30-18:00)	02-27643069	105 台北市松山區南京東路五段 137 號(中華開發大樓旁)	新鮮蔬果，五穀雜糧，糕餅點心，各式飲料，營養餐點，有機調味料，機能性調理品
O23	純素	里仁(書軒門市)	平日 10:00-22:00 週一 12:00-22:00 週日休	02-87128491	105 台北市松山區南京東路四段 141 號 2 樓	
O24	純素	里仁(台北門市)	平日 10:00-22:00 週一 12:00-22:00 週日休	02-87707288	105 台北市松山區南京東路四段 143 號	
O25	蛋奶素	聖德科斯有機食品(南京門市)	平日 07:30- 21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-87707939	105 台北市松山區南京東路四段 183 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O26	蛋奶素	聖德科斯有機食品(復興長春門市)	平日 07:30- 21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-27160089	105 台北市松山區復興北路 179 號	

編號	純素/葷素	店名	營業時間	電話	地址	附註
O27	蛋奶素	聖德科斯有機食品(復興錦州門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-25028083	105 台北市松山區復興北路 364 號	
O28	純素	里仁(松江門市)	平日 10:00-22:00 週一 12:00-22:00 週日公休	02-25681679	105 台北市松江路 90 巷 13 號 1 樓	
O29	蛋奶素	聖德科斯有機食品(頂好門市)	平日 07:30 -21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-27317137	106 台北市大安區大安路一段 6 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O30	葷素	無毒的家有機健康世界(仁愛門市部)	08:30-20:30 周日休	02-27059027	106 台北市大安區仁愛路 4 段 266 巷 15 弄 16 號(國泰醫院後面)	
O31	蛋奶素	聖德科斯有機食品(信義門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-27009775	106 台北市大安區仁愛路四段 122 巷 59 號	
O32	純素	藕根香健康總匯	09:15-21:00 周日 11:00-21:00	02-27210832	106 台北市大安區仁愛路四段 27 巷 4 弄 16 號 1 樓	商品項目： 有機超市、有機商品、有機素食餐廳 、 生機飲食 、有機蔬菜、
O33	奶素	回留(公園店)	11:00-22:00(14:00-17:30, 21:00-22:00 不供餐)全年無休	02-23926707	106 台北市大安區永康街 31 巷 9 號	有機素食中國茶手工點心
O34	純素	老農夫有機蔬菜廣場	08:00-21:00 假日 09:00-21:00	02-27369825	106 台北市大安區安和路 2 段 171 巷 2 號 1 樓	有吃又可以買 提供便當、早午晚餐、精力湯、飲料、餐點...
O35	蛋奶素	菜香耕有機大安生活館	9:00-21:00	02-33653077	106 台北市大安區和平東路 1 段 274 之 1 號	
O36	蛋奶素	聖德科斯有機食品(永康門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-23970129	106 台北市大安區信義路二段 104 號	
O37	蛋奶素	聖德科斯有機食品(大安站門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-27025700	106 台北市大安區信義路四段 40 號	
O38	純素	湘淳・棉花田生機園地(羅斯福門市)	07:30-21:00 (假日 7:30-18:00)	02-23648899	106 台北市大安區羅斯福路三段 273 號之 1(台電大樓對面)	新鮮蔬果, 五穀雜精, 糕餅點心, 各式飲料, 營養餐點, 有機調味料, 機能性調理品
O39	蛋奶素	聖德科斯有機食品(光復門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-27200078	110 台北市信義區光復南路 417 之 1 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O40	蛋奶素	聖德科斯有機食品(仁愛延吉門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-27721292	110 台北市信義區延吉街 1571 號	
O41	純素	湘淳・棉花田生機園地(永春門市)	07:30-21:00 (假日 7:30-18:00)	02-27467837	110 台北市信義區忠孝東路五段 457 號(捷運永春站 5 號出口)	新鮮蔬果, 五穀雜精, 糕餅點心, 各式飲料, 營養餐點, 有機調味料, 機能性調理品
O42	蛋奶素	聖德科斯有機食品(莊敬門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-27583096	110 台北市信義區莊敬路 376 號	
O43	純素	里仁(天母門市)	平日 10:00-22:00 週一 12:00-22:00 週日公休	02-28326648	111 台北市士林區中山北路六段 231 號	
O44	蛋奶素	聖德科斯有機食品(士林門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-28315011	111 台北市士林區中正路 310 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O45	蛋奶素	聖德科斯有機食品(天母門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-28731023	111 台北市士林區天母西路 28 號	
O46	蛋奶素	聖德科斯有機食品(石牌門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-28205552	111 台北市士林區石牌路二段 25 號	
O47	純素	湘淳・棉花田有機園地(士林門市)	07:30-21:00 假日 7:30-18:00	02-28364746	111 台北市士林區華榮街 1 號(舊光華戲院對面)	新鮮蔬果, 五穀雜精, 糕餅點心, 各式飲料, 營養餐點, 有機調味料, 機能性調理品
O48	純素	綠色小鎮(天母旗艦店)	週一至週日 7:00-21:30	02-28385760	111 台北市士林區德行東路 172 號	
O49	純素	湘淳・棉花田生機園地(北投門市)	07:30-21:00 (假日 7:30-18:00)	02-28928356	112 台北市北投區中央南路一段 39 號(北投市場旁)	新鮮蔬果, 五穀雜精, 糕餅點心, 各式飲料, 營養餐點, 有機調味料, 機能性調理品
O50	蛋奶素	菜香耕有機生活館	06:30-22:00	02-87515577	114 台北市內湖區瑞光路 301 號	
O51	蛋奶素	聖德科斯有機食品(內湖文德門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00-21:00 全年無休	02-87971055	114 台北市內湖區文德路 8 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃
O52	純素	湘淳・棉花田生機園地(內湖門市)	07:30-21:00(假日 7:30-18:00)	02-87919976	114 台北市內湖區成功路三段 181 號(湖光市場旁)	新鮮蔬果, 五穀雜精, 糕餅點心, 各式飲料, 營養餐點, 有機調味料, 機能性調理品
O53	蛋奶素	聖德科斯有機食品(後山埤門市)	平日 07:30-21:30 週六、日 09:00- 21:00 全年無休	02-26522885	115 台北市南港區忠孝東路六段 8 號	各式有機蔬菜食品、雜糧麵包、饅頭三明治、有機沙拉、有機便當、精力湯、果汁及其他小吃

扉頁之十八～

Advertisement Information

廣告資訊

廣告 也是一種資訊……

- Live Concert DVD——
  蓮花天唱演唱會
- 公益廣告
- 健康、天然、有機、素食——
  素茂有限公司
- 大藏佛教文物
- 國際橄欖油協會認證——
  BORGES百格仕橄欖油
- 唐三藏
- DVD預告

蓮花天唱演唱會DVD



是什麼樣的表演可以讓全場觀眾 同時擁有多樣的特別感受
既沈浸在極度美麗的溫馨感受又感動的掉下淚來！
還超High的想跳起來一起歌舞 喜悅的心 久久不散
沒錯 正是金色蓮花表演坊最精彩的年度公演---
蓮花天唱演唱會

訂購方式

* 直接到金色蓮花訂購（可持信用卡訂購）：
  台北市忠孝東路四段153號5樓
* 劃撥訂購：
  戶名：金色蓮花有限公司　帳號：18783522
* 網路訂購：
  金色蓮花佛品坊http://www.glotus.com.tw/catalog/index.php
* 電話訂購：
  請洽02-2731-0099
* 現金袋訂購：
  請註明購買蓮花天唱演唱會DVD
  及訂購數量寄金色蓮花表演坊

凡一次訂購五片以上者，免運費宅配到府！

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

每個人都可以是身旁憂鬱症朋友的天使

當親愛的人沉默時　　～肯愛 你就是天使

溫心880 我想幫幫您 肯愛溫心熱線

電話服務時段：每週一至週五 10:00~ 18:00

溫心服務電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880

電話服務內容：電話輔導服務、情緒關助處理、資源提供服務、轉介服務

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

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

肯愛協會簡介：

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

連絡肯愛：

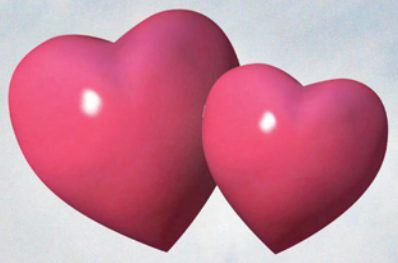
地址：台北市110 信義區松仁路228巷7弄2號B1

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

傳真：(02) 8786-2357

e-mail： services@canlove.org.tw

肯愛網址：http://www.canlove.org.tw/



肯愛協會



人類皆素 天地祥和

健康 天然 有機 品質 素食

Vege-Prosper Company Ltd.

素茂有限公司

香港香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 6 字樓 610 室

Room 610, 6/F., Hing Wai Centre,7 Tin Wan Praya Road, Aberdeen, Hong Kong.

E-mail: vprosper@netvigator.com HTTP://www.vege-prosper.com

Tel: (852) 2898 7481 Fax: (852) 2545 6631

大藏佛教文物流通處

籍物傳法　隨緣自在



各式顯密法像設計研發・訂製

佛堂設計・古典傢俱・供桌

沉、檀、佛菩薩

沉、檀、蜜等各式香品

七寶、油燈、唐卡

書籍、經文

斗數、風水地理堪輿

樹林市佳園路三段205號

TEL:(02)8970-0410

FAX:(02)8676-2720

世　界　第　一　大　品　牌

BORGES

百格仕

橄欖油、葡萄籽油

純天然釀造覆盆子酒醋（不含酒精成份）

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

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

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

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



對橄欖油、葡萄籽油有興趣的伙伴們，歡迎一起來將品質最優、最健康的食用橄欖油

葡萄籽油推薦給親戚朋友使用，本公司有最優惠的方案，並可宅配到家

總代理：滿寧企業股份有限公司

地址：高雄縣大寮鄉鳳林二路293-17號

電話：07-7870084、7870085

100%
西班牙原裝進口

Olive Oil Spain

ISO-9002
國際品質認證

唐三藏

一次驚心動魄的尋法之旅！





金色蓮花表演坊 虔敬製作

經濟風暴中的明燈～

跟著大師的腳步學習

在全球金融海嘯與經濟不景氣風暴襲擊下

如何找到出路？

不妨藉此沉澱一下心情

從佛教大師一生尋找生命出路的故事中～

重新與自己的心靈連結

靜靜的聆聽心靈深處的啟示

重新啟動那最初的熱情與感動！

金色蓮花表演坊佛教舞台劇系列～

一代苦行高僧廣欽傳　敦煌寶卷舞劇　密勒日巴尊者傳

太虛大師　維摩詰居士　蓮花生大士

唐三藏

即日起全面特價！ 原價$350

DVD預購超值優惠價＄269

讓您輕鬆擁有

深度體會～

大師們氣勢磅礴的一生

請洽　金色蓮花佛藝中心

台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

TEL：02-27310099　FAX：02-87719157

網址：http://www.glotus.com.tw/

讓愛傳出去—

雜誌認養專案

誠邀各界共襄盛舉

送佛法到監獄、育幼院、老人院、醫院及其他慈善團體等相關單位

一年期只要1100元，兩年期2000元；卻可豐富許多人的精神資糧

■認養辦法：

選擇認養期數：一年期、二年期、三年期、.....訂____年期。

每期認養份數：一份、三份、五份、.....訂____份。

我們會將您的愛心轉寄給相關單位，您亦可指定雜誌寄贈單位：_____

（並會將對方收執聯寄予您收執紀念）

■付款方式：（請註明「讓愛傳出去—雜誌認養專案」）

☐ **劃撥**

戶名：金色蓮花雜誌社　帳號：17029118

☐ **信用卡**

姓名：_____　　生日：_____

電話：_____

住址：_____

信用卡別：☐VISA　☐MASTER　☐其他_____

身分證字號：_____

發卡銀行：_____

卡號：_____　　末三碼：_____

有效日期：____年____月

☐ **現金袋、即期支票、匯票以限時掛號郵寄至金色蓮花雜誌社**

☐ **ATM轉帳/銀行存款請存入（請來電告知）**

上海銀行忠孝分行

金色蓮花雜誌社20102000007405

☐ **親洽金色蓮花雜誌社辦理**

佛卡遞溫情

忙碌的生活中，多少次的感恩與感動流過
何不抓住感動的每一剎那，傳達真摯的祝福與關懷
再忙，也要花些時間傳遞感恩與祝福！
佛卡遞溫情！
為週遭的生活，也為世界，串聯起一道道溫馨的光采
讓人間溫情滿溢！


光影傳遞



素食物語


佛陀超大卡


花開禪茶


端麗小長卡


方卡圓融


文字沁心

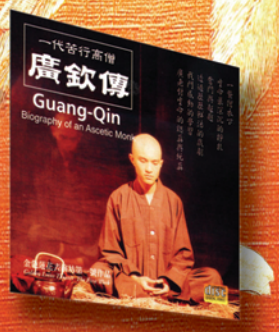
一千張佛卡，一千種選擇

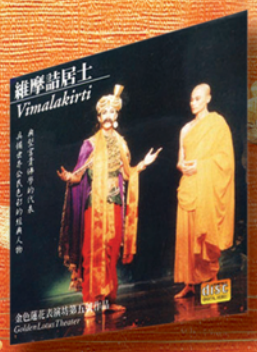

花朵與菩薩

請洽金色蓮花佛藝中心
網站：http://www.glotus.com.tw
電話：02-27310099
住址：台北市忠孝東路四段 153 號 5F

燦爛美學・心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimatee happiness

















金色蓮花虔敬製作

經典作品VCD系列

Devoutly manufactured Golden Lotus Series VCD Classic works