

人生的琳琅錦囊——

# 萬用佛學



兒童春令營!·案頭座右銘~清澈如水·大般若經的大智慧!



# 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系  
讓人間溫情滿溢！



光影燦蓮



素食物語



佛陀超夫卡



龍閣禪茶



瑞麗小長卡



芳卡圓融



文字沁心



龍象與菩薩

一千張佛卡，一千種選擇

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



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！

*Golden Lotus Magazine*



# 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

堂堂邁入第十七個年頭！

金 燦 爛 堅 貞

蓮 出 汗 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

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

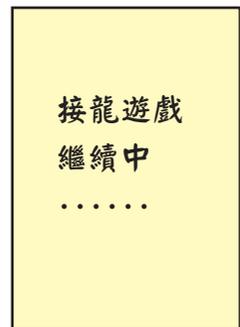
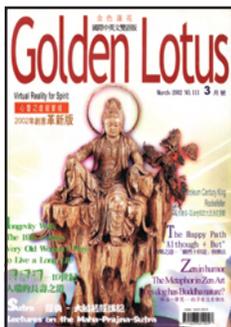
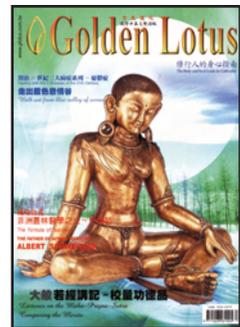
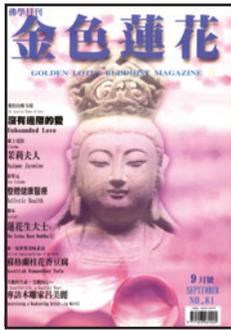
事務組組長／賴信仲

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

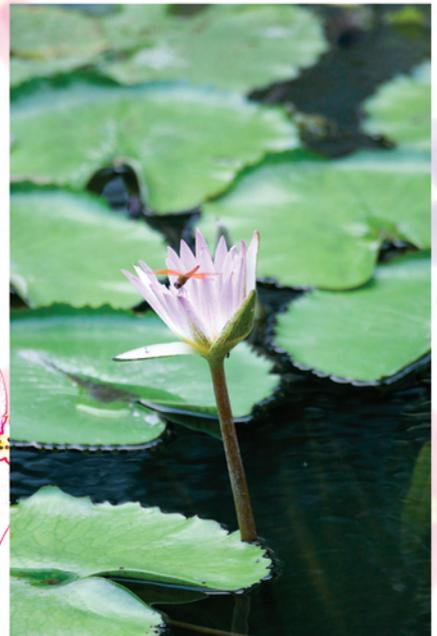
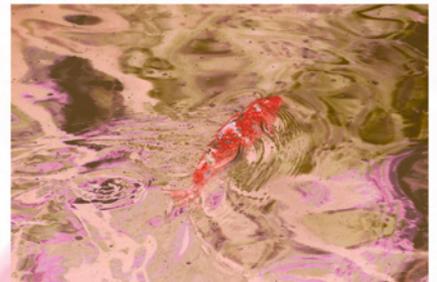


實用佛學 · 實用人生各面——

# 本期結構大綱

渴望完美！

健康  
美麗  
慈悲  
智慧  
藝文涵養  
佛教美學  
清香  
兒童佛學  
傳說傳奇  
素食風尚  
佛品  
修身養性  
勵志  
快樂  
幸福  
成功學  
世界觀  
實修  
菩薩道  
規劃表格



# 目錄

——心靈地圖·璀璨路途

	封面——		
	蓮海慈容准提母		
	~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	特別畫頁		
	主題開始		
	萬用佛學豐收之旅啟程→		
	<b>健康</b>		
11	■ 健康話題		
12	■ 高僧高壽高招		
14	■ 佛說醫喻經		
	<b>美麗</b>		
17	■ 美麗之道		
18	■ 觀想美容法		
19	■ 素美人		
	<b>慈悲</b>		
21	■ 愛心花語		
22	■ 慈悲詩句		
23	■ 慈心觀		
	<b>智慧</b>		
25	■ 清心小語		
26	■ 大般若經的大智慧		
31	■ 案頭座右銘		
	<b>藝文涵養</b>		
33	■ 法界抽象畫		
34	■ 創作佛曲		
38	■ 紙上藝廊		
44	■ 學寫文章		
	<b>佛教美學</b>		
47	■ 禪詩書法之美		
48	■ 美麗的飛天		
50	■ 蓮花之美		
51	■ 寺廟之美		
	<b>清香</b>		
53	■ 東方之香		
54	■ 西方之香		
55	■ 功德香		
	<b>兒童佛學</b>		
57	■ 童詩童畫		
58	■ 可愛的小沙彌		
59	■ 童顏與慈顏		
60	■ 兒童春令營		
	<b>佛說傳奇</b>		
65	■ 夢中預知的釋僧伽		
66	■ 未卜先知的釋萬回		
67	■ 說法如平常的耆域		

素食風尚

- 69 ■ 慈悲素
- 70 ■ 健康素
- 72 ■ 美味素
- 73 ■ 環保素



佛品

- 75 ■ 流行佛品櫥窗
- 76 ■ 創意佛品設計
- 78 ■ 佛品DIY



修身養性

- 81 ■ 溫柔不貪嫉
- 82 ■ 真誠愛語 廣結善緣
- 83 ■ 慈悲柔軟 快樂無窮



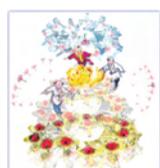
勵志

- 85 ■ 萬物說法
- 86 ■ 修行砥礪
- 87 ■ 沖天志業



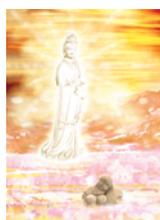
快樂

- 89 ■ 蓮花童子
- 90 ■ 樂在修行
- 91 ■ 法喜



幸福

- 93 ■ 幸福時光
- 94 ■ 幸福畫面
- 95 ■ 幸福國度



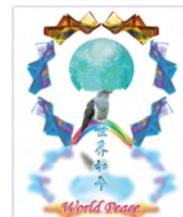
成功學

- 97 ■ 圖解成功學
- 98 ■ 成功公式
- 99 ■ 成功方法
- 100 ■ 高僧大德成功之道



世界觀

- 105 ■ 世界之窗
- 106 ■ 我們都是地球人
- 107 ■ 世界和平



實修

- 109 ■ 念佛心記
- 110 ■ 靜坐心齋
- 111 ■ 每月實修反省



菩薩道

- 113 ■ 利他主義正火紅!
- 114 ■ 大乘菩薩道
- 115 ■ 自我評量表



規劃表格

- 117 ■ 一日分段規劃表
- 118 ■ 週規劃表
- 120 ■ 年規劃表



生活索引

- 123 ■ 素食餐廳
- 132 ■ 佛品坊
- 134 ■ 有機店



廣告資訊

- 139 ■ 蓮花天唱
- 140 ■ 公益廣告
- 141 ■ 素茂素食公司
- 142 ■ 大藏佛教文物
- 143 ■ 百格仕橄欖油 (滿寧)



特別畫頁——

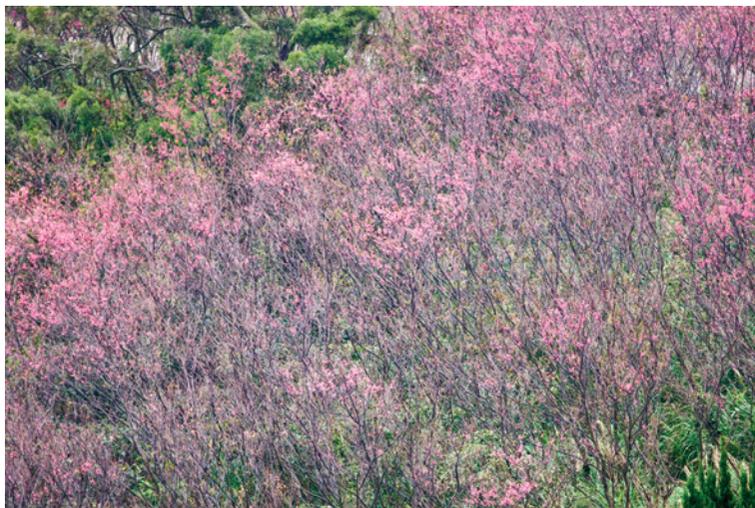
# 春光正好走春去！

報導/雲氣果子 攝影/鄭秉忠 美學設計/桃花扇



春光正濃，不如出走！

終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。  
——無盡藏尼禪詩



春光爛漫詩興發



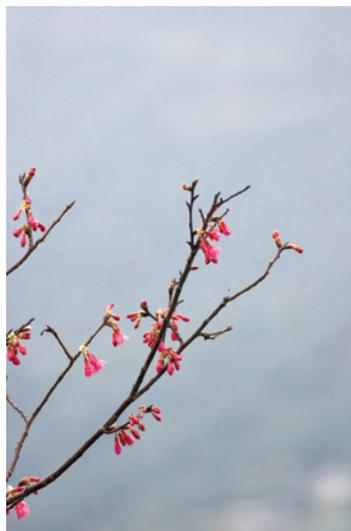
花木扶疏有人家



阡陌青青櫻林紅



一隻小犬遊春步



一枝春櫻凌空發



飄然歸去天光麗

扉頁之一～

H e a l t h

# 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——

聽力保健

● 高僧高壽高招——

寶誌禪師

● 療癒系經典——

佛說醫喻經

健康話題 ——

# 眼 睛 保 健

文／明亮 美學設計／活力

婆婆80歲了，眼睛視力仍然年輕依舊，不但沒有近視，也沒有老花，一般雜誌的小字看得清清楚楚，像年輕人一樣，輕鬆自如，真是令人羨慕。

小周才50歲，已經眼花花，視茫茫，燈光暗一點，字都看的吃力，眼睛一下子就疲倦了，真是困擾不已。

神奇的婆婆是怎麼辦到的，為什麼這麼厲害，當小周碰到婆婆，真的是讚歎不已，感慨沒能早日得到婆婆真傳，保住自己的視力，婆婆為了利益大眾，不吝惜的公開了自己保健的秘密（這是自一本按摩的書看來的，但已忘了書名），希望所有的人，都能讓自己的眼睛健康久久。🌸



## 婆婆的秘訣：

方法：

以手食指橫置耳垂前，姆指置耳垂後，壓住耳垂按揉。

每日五次以兩手按揉兩耳垂，每次按揉七十二下。

如此可以暢通穴道，讓眼睛明亮，持之以恆則可消除近視，防止眼睛老花。

有了婆婆簡單實用的秘訣，加上婆婆80歲的親証，更加驗證了眼睛健康不是夢，只要大家持之有恆，願大家從少到老，都有一雙美麗健康的眼睛。

高僧高壽高招——

寶誌

文／初春

禪師

美學設計／長壽花

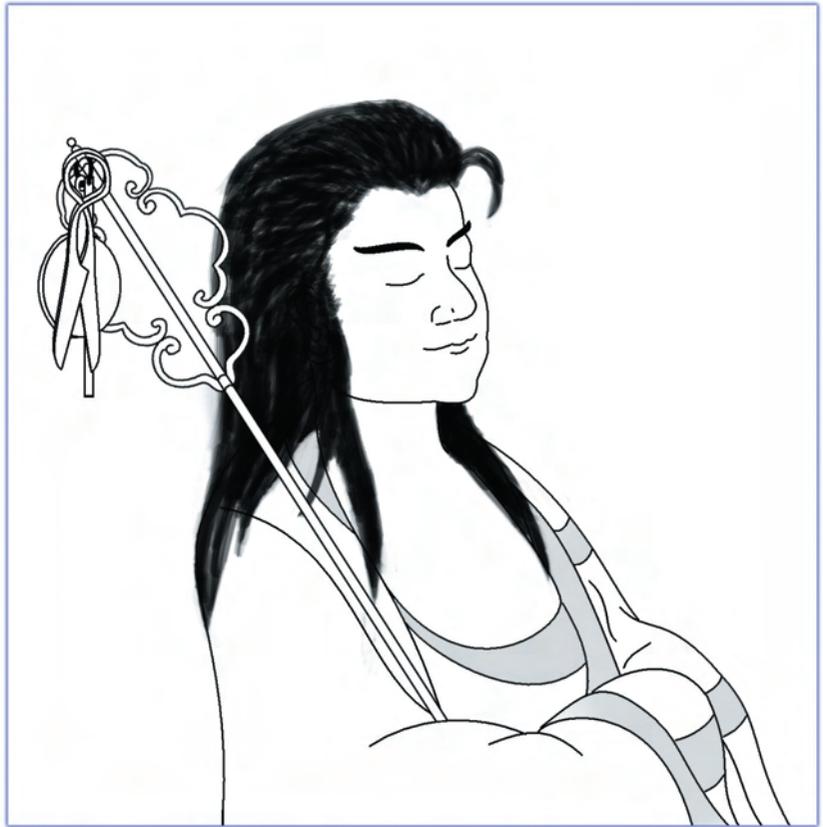


寶誌禪師，人稱誌公和尚或寶公，是中國魏晉南北朝時的南朝禪僧。禪師超凡脫俗，過著自在的禪悅生活，曾入楞嚴大定擁有高深的證量，經常隨順機緣，救濟黎民之苦。寶誌禪師是位實修實證的禪僧，百姓們不管任何疑難雜症都會向他請益，誌公禪師往往都能滿他所願。有些重要的預言在他哼唱之間就流露出來，大家都認為寶誌禪師是一位奇人，對他推崇萬分。

誌公禪師是一位有大德行的人，曾示齊武帝之父親在地獄受錐刺之苦，致使齊武帝廢除刀錐之刑。梁武帝並奉為國師，與達摩、傅大士共稱梁代三大士。著名的梁皇寶懺就是南朝梁武帝請寶誌禪師等人，為皇后郗氏所集的。郗氏祈求功德，欲脫離蟒蛇之身，因此梁皇寶懺應運而生。寶誌禪師又作《大乘贊》，盛行於世。



寶誌禪師高壽約九十七歲，這不僅在當時稀有難得，即使在現代也是相當高壽。



宋泰始初忽居止無定飲食無時。髮長數寸徒跣執錫杖。頭環剪刀尺銅鑑。或掛一兩尺帛。

—景德傳燈錄卷第二十七·金陵寶誌禪師 圖／承訓敬繪



◎高招

寶誌禪師能夠體健無病又高壽，誠屬難能可貴，以下就逐一為您解析：

**\* 安於禪樂為食，自由自在**

眾生不解修道，便欲斷除煩惱，煩惱本來空寂，將道更欲覓道；一念之心即是，何須別處尋討，大道曉在目前，迷倒愚人不了；佛性天真自然，亦無因緣修造，不識三毒虛假，妄執浮沈生老。——寶誌禪師。菩提煩惱不二



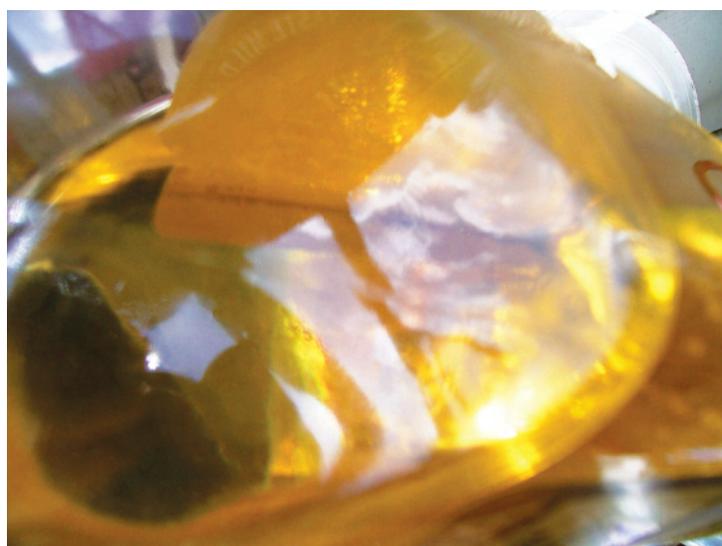
寶誌禪師禪定功力高深，身心安定，出入自在，不受世俗的羈絆。其《大乘讚》十首云：「煩惱因心有故，無心煩惱何居；不勞分別取相，自然得道須臾。」萬千法門，隨緣應機，無所不辦。禪師認為「勇猛精進成懈怠」，也就是首先必須要把心安立好，這種捨去狂心妄念，放下塵世的束縛，活在當下，身無罣礙，心無牽絆，自然就身體健康長壽。

**\* 力主慈悲懺禮，感召吉祥**

由於身為國師，為梁武帝撰寫慈悲懺法，使當時僧俗眾舉行懺悔法會的風氣，蔚為一時。撰寫梁皇寶懺，人人皆可循此儀軌而痛懺前愆，淨除惡業，禪師的功德無量，自然感召長壽果報。

**\* 力倡積極行善，功德無量**

寶誌禪師認為：「口內誦經千卷，體上問經不識，不解佛法圓通，徒勞尋行數墨。」說明身體力行的重要性，藉由國師身份，他建立了很多的寺廟，利益出家、在家眾修行，功德自是無量無邊的，有此豐厚功德，最終感召長壽果報。🌈



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

文／醫方子 美學設計／花水痕



### ■經文

如來應供正等正覺  
亦復如是  
出現世間  
宣說四種無上法藥  
何等為四  
謂苦聖諦  
集聖諦  
滅聖諦  
道聖諦  
如是四諦  
佛如實知  
為眾生說  
而令斷除生法  
苦本生法斷故  
而老病死憂悲苦惱

諸苦永滅  
如來應供正等正覺  
為是利故  
宣說如是無上法藥  
令諸眾生得離諸苦  
諸苾芻  
又如轉輪聖王  
四兵具足  
故得如意自在  
如來應供正等正覺  
亦復如是  
佛說此經已  
諸苾芻眾  
歡喜信受  
(完)

■解讀

～本段經文傳遞的

珍貴醫理與佛理

偉大的佛陀大醫王，為了我們憂悲苦惱的眾生，出現在此娑婆世界，帶來了生命的大禮物，為眾生解說珍貴法「藥」：生命是苦的真相(苦聖諦)、痛苦產生的原因(集聖諦)、痛苦滅盡後的真如體性、涅槃境界(滅聖諦)以及到達生命清淨解脫的妙方（道聖諦）。佛陀清楚明白的了知並且開示我們，斷除了痛苦產生的原因，所有的痛苦就不再生起。比對前段經文所示，一個世間良醫除了瞭解疾病產生的原因、尋求解決之道，還必須令疾病永遠不再生起。生病的原因除了外在地、水、火、風不調所致以外，同時也是內在貪、嗔、癡、慢、疑五毒所致。智慧圓滿的佛陀就如世間良醫一般，為迷惘的眾生找到永恆斷除生命苦痛的良方，讓我們的心永遠——不再生病。

世間醫王必備條件與佛陀法藥對照表：

世間醫王必備條件	解決之道（佛陀法藥）	詮 釋
識知某病應用某藥	苦、道聖諦	了知生命苦的真相，應用道(八正道)來離苦
知病所起隨起用藥	集、道聖諦	明瞭苦所產生的原因，根據產生的原因應用道(八正道)來離苦
已生諸病治令病出	苦、道聖諦	生命是苦的真相，應用道(八正道)來離苦
斷除病源令後不生	滅、道聖諦	知曉苦產生的原因，應用道(八正道)徹底解決，讓苦不再生起

偉大的佛陀讓我們不禁發出讚嘆，如此周嚴圓滿的解脫大道，指引我們出離世間有漏大海，邁向解脫涅槃的無漏佛果。生命於是不再矇昧不明，亦不再苦不堪言，因為，我們找到了生命永恆的答案！



扉頁之二～

# Beauty 美麗之夢

希望 美的 法  
華之後  
也可以成為  
——  
一種修行



美麗之道——  
心美人更美



觀想美容法——  
白蓮般柔白



素美人——  
米糠面膜



# 心美人更美

文／周育正

美學設計／風景畫

美，是自然、客觀、與直覺的綜合感受。

包含了今生與前世業力因果總和，其實是非常複雜的……。

美，包括了外在美與內在美，簡單的講是內外協調的展現。

一個慈悲的人，因為常常幫助別人，所以就特別快樂（因為累積了無形的善業）人緣也就特別的好，也就比較少煩惱，身體的細胞都充滿了快樂的能量，新陳代謝自然非常的健康，臉部充滿了喜悅笑容，看起來自然年輕美麗，人見人愛。

所以心美了，自然感召外境的順，一切業緣往善的增長，所以會越來越美，甚至超越了歲月的刻痕。

外在的美麗是會隨著時光的飛逝而逐漸老化



內在的美卻會隨著善業累積而逐漸的增長

所以——

心美，才是真正的美麗，是真正的護膚良方，沒有任何的副作用，甚至未來世都可受用。

心美了，人人都樂於親近，外在的磁場，內在的感受，都讓人想不美都不可能。

因為，善業的感召，就是美的代言人。



觀 想

美 容 法——

# 白蓮般

# 柔 白

美  
麗

文/花想容 美學設計/雲裳衣

觀想

自己的容顏

像一朵清晨中

冉冉綻放的白色蓮花

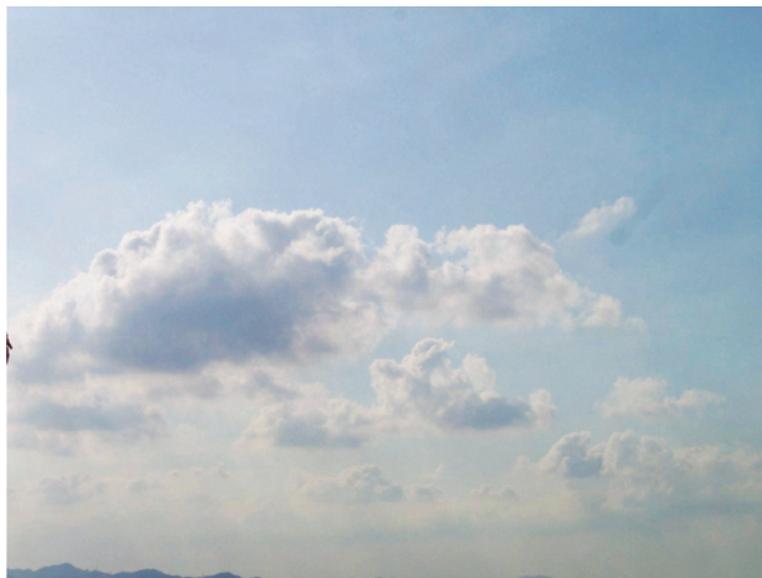
是這樣的柔和

是這樣的白皙

是這樣的美麗無瑕

保任

越久越好……



素美人——

# 米糠美白面膜

編撰／李銘泰 美學設計／華美娟

美  
麗



## 材料：

有機米糠粉	兩湯匙
麵粉	一湯匙
熱開水	適量

## 作法：

- 1.米糠粉加上麵粉均勻攪拌。
- 2.加入適量熱開水，直至濃稠度可作面膜使用。

## 用法：

- 1.做好臉部清潔後，用毛巾熱敷。
- 2.均勻塗上米糠面膜，15至20分鐘後擦掉，溫水洗淨。

## 米糠小檔案：

別名：白皮糠、半皮糠…等。

歸經、味：入手、足陽明經；味甘辛，平。

功能：潤肌膚、通腸、開胃、下氣、磨積塊、治噎膈、腳氣。

## 功效：

- 1.美白、防止色素沉積
- 2.保濕、柔滑肌膚

根據《本草綱目》記載：「米糠，令人羨美，潤肌膚。」在《食物本草》中則說米糠能「充滑肌體，可以頤養。」早在中國古代，民間就有把米糠磨碎後裝在布袋子浸泡在水中，每天用來洗臉的傳統延用至今。

我們常聽到米水有美容功效，而現今發現，米水的美容功效，原來是米糠的功勞。據現代研究顯示，米糠中含有豐富的維生素B1、B6、菸鹼酸、泛酸等美容成份，正是皮膚所需的營養物質，不僅具有清潔、保濕、幫助代謝等功能，並可以有效防止肌膚乾燥及防止色素沉積等作用。特別是對於皮膚敏感的人，不僅可溫和地洗去臉部的污垢，同時除去多餘角質，而且不會刺激皮膚。洗完臉後皮膚感覺柔軟、不乾澀，還留下一臉稻穀的淡淡香氣。💧

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：

牡丹象徵

富貴圓滿



唯有牡丹真國色  
花開時節動京城  
國色天香的牡丹  
貴為花中之王  
美冠天下  
古今皆愛  
難怪遠在唐朝時  
當牡丹盛開時  
整個京城都為之震動

數苞仙艷火中出  
一片異香天上來  
唐朝李山甫的牡丹詩  
生動的重現  
牡丹的艷色與異香  
令人鍾愛  
所以能動人心房的  
除了外在之美  
還需內在心香

牡丹芳 牡丹芳  
黃金蕊綻紅玉房  
多麼鮮明的黃蕊紅花  
就像充滿愛心的人  
人人歡喜！🌸

三春堪惜牡丹奇，半倚朱欄欲綻時。天下更無花勝此，人間偏得貴相宜。  
偷香黑蟻斜穿葉，覩蕊黃蜂倒掛枝。除卻解禪心不動，算應狂殺五陵兒。

——靈泉歸仁禪師·牡丹

我心吟詠——

# 慈悲詩句

文／天空 美學設計／寬心

慈  
悲

生命 是一首流動的歌  
而心 是生命的源頭  
自無始 以來  
在 三界中  
輪轉不停

愛 是生命的奧密  
是解脫的鑰匙  
小愛 自私自利  
大愛 寬廣如日  
無私的大愛遠離障礙

慈悲 是生命的泉源  
是人生的支柱  
而心懷眾生的大愛  
是生命中最大的甘露  
我 眾生 心佛一如

時光如飛梭穿石  
轉瞬間千變萬化  
在歷史的軌跡裡  
只留下  
眾生的回憶

以無我的心  
愛一切的眾生  
如同日光明照  
一切障礙  
將消失於無形



慈悲的實修法門——

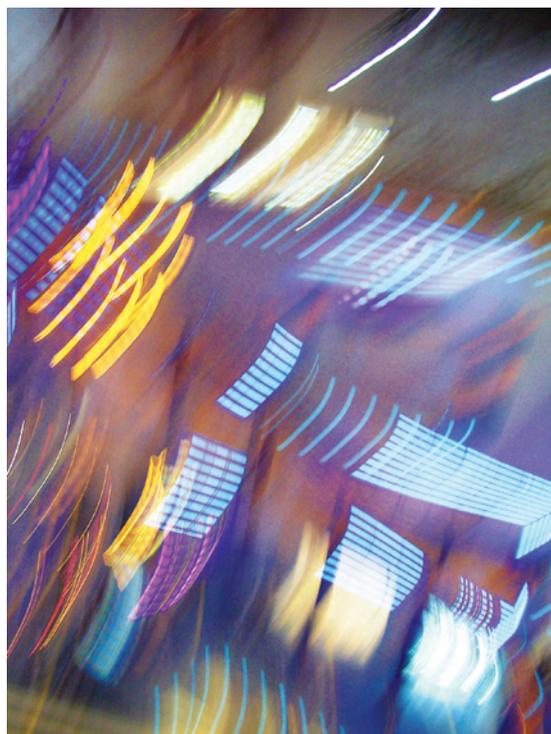
# 慈 心 觀

文／慈月 美學設計／心海 校對／觀天

## ■ 觀想主題

觀想

每一位眾生由內心升起  
一片片飽滿耀眼的光芒  
漸漸的所有眾生的光芒  
互相輝映的融合在一起  
讓這世界變的祥和融洽  
讓每一個人都悲心滿溢



## ■ 延伸說明：

唯有愛 唯有愛  
能讓這世間變的  
更美好 更融洽

而每個人都有這  
慈愛的耀眼光芒  
誠心的面對自己  
虛心學習佛菩薩  
一同齊心的發願  
一定能讓這世間  
變的像淨土般的  
慈莊嚴 樂吉祥



慈  
悲

扉頁之四～

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

● 讀經開智慧——  
大般若經的大智慧  
~連載第181回

● 第一義諦——  
勝義諦~空

沁涼露滴・晶瑩心靈～

# 清心小語

心語／韻玲 美學設計／花水香氣



只要還能修道  
其他都是其次



不完美  
不足以成就



以心領身  
是最好的修行身心



人生就這兩件事

～

利人與利己

(即 服務眾生與服務自己)



在沒有路中  
走出一條路  
在沒有門中  
打開一扇門  
在沒有希望的地方  
尋找希望



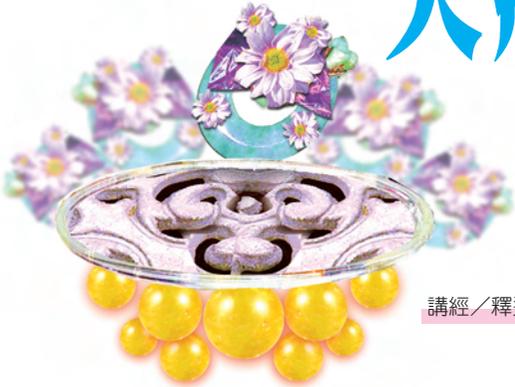
所有的事情  
作對了  
就是修行  
(生活即修行)

## 讀經開智慧——

# 大般若經的大智慧！

## ——連載第181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／鄭博文



### 一、經文

具壽善現復白佛言：「世尊！諸菩薩摩訶薩積行久如，便能修學甚深般若波羅蜜多。」佛言：「善現，於此事中應分別說。善現，有菩薩摩訶薩，從初發心即能修學甚深般若波羅蜜多，亦能修學靜慮波羅蜜多、精進波羅蜜多、安忍波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、布施波羅蜜多。善現，是菩薩摩訶薩，有方便善巧，故不謗諸法，於一切法不增不減，是菩薩摩訶薩，常不遠離布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多相應之行。亦常不離諸佛世尊及諸菩薩摩訶薩眾。是菩薩摩訶薩，從一佛土趣一佛土，欲以珍奇諸妙供具，供養、恭敬、尊重、讚歎諸佛世尊及諸菩薩摩訶薩等，隨意成辦，亦能於彼諸如來所殖眾善根，是菩薩摩訶薩，隨受身處不墮母腹胞胎中生，是菩薩摩訶薩心常不與煩惱雜住，亦曾不起二乘之心，是菩薩摩訶薩恆不遠離

殊勝神通。從一佛國趣一佛國，成熟有情，嚴淨佛土。善現，是菩薩摩訶薩，能正修學甚深般若波羅蜜多。

(P976I 欄倒數6行～II 欄13行)





## 二、講解

善現菩薩向佛陀稟告：菩薩如果能夠長久努力不懈的用功，便能修學甚深般若。

佛陀答：於其中也是可以詳細說明不同的菩薩，有一種菩薩從初發心即能修學甚深般若，也能修學其他五度。這樣的菩薩因為擁有方便善巧的緣故，所以不會毀謗一切佛法；於一切法不增不減；常不遠離與六度相應之行，也常不離開諸佛及菩薩眾。他從一個佛土到另一個佛土，以珍貴稀奇的一切美妙供具，供養、恭敬、尊重、讚歎諸佛及諸菩薩等，隨其意願而成辦；也能於如來處植下眾多的善根；而且身不再墮入母腹胞胎中生。心清淨喜樂，常不與煩惱紛雜共處，也不曾起退墮小乘之心；恆常擁有殊勝難得的神通，能夠從一個佛國到另一個佛國，成熟有情，嚴淨

佛土。善現啊！這樣的菩薩才是能夠正確的修學甚深般若。

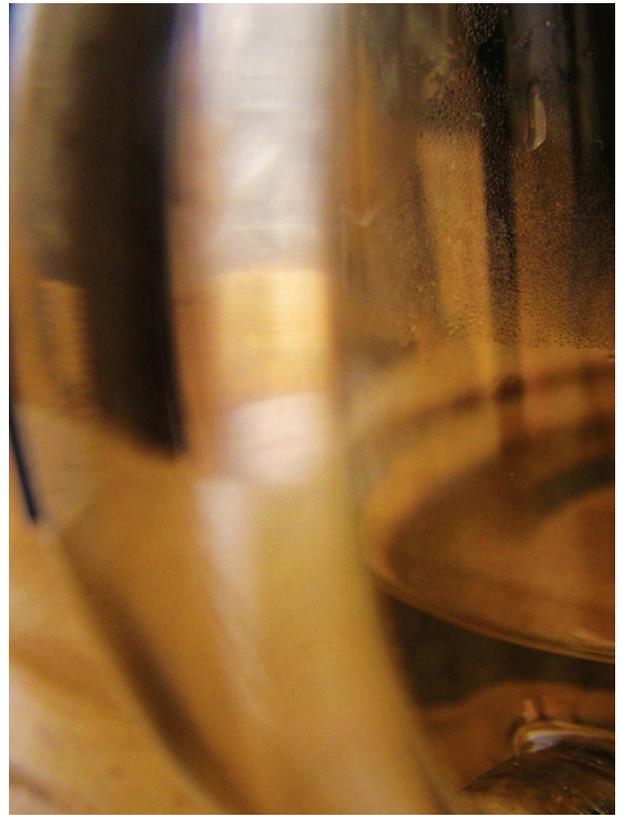
此段經文，主要是透過善現菩薩的感想，再由佛陀清楚的說明什麼樣的菩薩才是正確學習甚深般若的菩薩。

善現菩薩不愧是大菩薩，向佛陀說出的感想本身，就充滿了對眾生的啟示，就此一句：「諸菩薩摩訶薩積行久如，便能修學甚深般若波羅蜜多」，多麼的發人深省！是的，好一個“積行久如”，這充份的點出修行是需要下恆久的努力功夫，如果沒有長久的累積，一個修行人不可能顯現成就；而缺乏耐力與恆心正是許多修行人的通病，但是如果沒有這樣的付出，成就是不可能憑空而來的，所以每一個有志的修行人，都要牢牢記取積行久如這句

話，而且要真正的身體力行，絕不能有一點小小的輕安法喜，就志得意滿，誤以為自己已經可以休息了，不用再打拚了，這樣的修行人，是一個自我要求不嚴格的人，是難以成就的。

佛陀根據善現菩薩的體悟，作了更進一步的清晰說明：「於此事中應分別說。善現，有菩薩摩訶薩，從初發心即能修學甚深般若波羅蜜多」佛陀從此句中首先肯定善現菩薩的體悟與見解，確實是需要經過下長久的功夫，才能開始學甚深般若，但由於般若實在甚難，故也不是每一個菩薩都能修學成功，所以佛陀先舉例說明的是修學成功的情形，這就是佛陀為什麼要說「於此事中應分別說」的原因了。

故於以下佛陀到底說了什麼，我們要仔細的聽，因為既然已經修行，我們都希望能夠作個成功的菩薩，那麼就必須知道成功的條件是什麼？而佛陀的開示，正是



把成功的條件清楚的告知我們，我們除了以無比珍惜的心、萬分感恩的心去信受奉行，實無第二條路可走。如同經文所說“從初發心即能修學甚深般若波羅蜜多”，是的，對一個成功的菩薩而言，般若大智慧是最重要的一件事了，既然如此重要，當然從“初發心”開始當菩薩即須修學，所以無論我們現在如何，只要已發菩提願，就要開始好好的學習般若，因為唯有般若不離身，我們才能如願以償的成為一個成功的菩薩。

佛陀接著開示：「亦能修學靜慮波羅蜜多、精進波羅蜜多、安忍波羅蜜多、淨戒波羅蜜多、布施波羅蜜多」當般若之修學安立好以後，當然也要開始隨順因緣的修學其他五度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定；當五度有般若來領導，才不致方向走偏；切莫小看方向走偏，因為不走

向光明的涅槃彼岸也就罷，怕只怕一路走向魔軍陣營而不自知；但如果沒有般若為眼目，這是有可能發生的事，那麼豈不離成功的菩薩越行越遠？豈可不慎?!

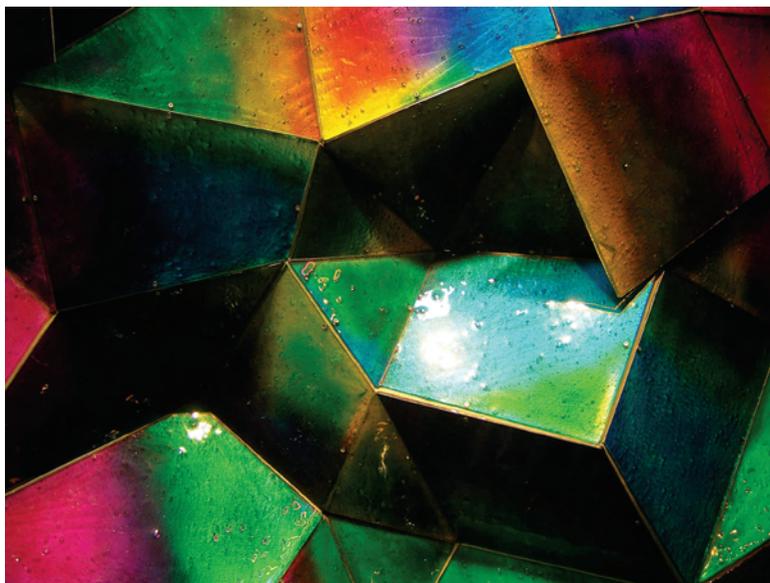
佛陀接著說：「有方便善巧，故不謗諸法，於一切法不增不減」本品名“謗般若品”，所以我們要特別小心聽清楚怎樣才不會謗般若？就是經文所開示“有方便善巧”。啊！這句話看來太耳熟能詳，看來太稀鬆平常；但是三歲小孩唸得，八十老翁行不得啊！偶爾的方便善巧、應機無礙是容易的；但是若要遍一切處、遍一切時皆方便善巧，可真是不容易啊！但是既然這就是不謗諸法的訣竅，我們當然就必須全力以赴，義無反顧!!“於一切法不增不減”，這句話就是方便善巧的高妙詮釋，如果我們面對一切諸法，都能還它本來面目，不予增添，也不予減少，這是一個如實的修行人；但試問面對真相，我們除了如實，還有第二條路可以走嗎？

佛陀接著說：「常不遠離布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多相應之

行」一個有方便善巧的菩薩，何止把基本的六度作好，會更勤快的擴及一切與六度相應之行，也可以說就是六度萬行。“相應”二字是關鍵，一切的法再好，如果我們用不珍惜的心、冷漠的態度、不用功等去相應，那麼再好的法也是枉然，這不但會辜負過去生努力種福報才得遇善法，更有可能造業——也就是經文所說的“謗諸法”。因為“人能弘法，非法弘人”，如果不能透過自己顯現法的好處也就罷，竟然還因不相應而造業，這不是以身謗法，又是什麼呢？

佛陀接著說：「亦常不離諸佛世尊及諸菩薩摩訶薩眾」有善根的菩薩，自然而然由於過去生善業的感召，能夠常常親近諸佛菩薩，而這樣的善根，真正的重點還是在於方便善巧的般若。所以一個修行人最重要的是把自己修好，如果你真的是一個“好”的學生，那麼你就必定會“感召”一個“好”的老師，但是問題的癥結點在於：你“真的”是一個“好”的學生嗎？如果還不是，也不用急著去“找”一個“好”的老師，因為就算好的老師現前了，你還是可能對面不相識，尤有甚者，對一個大慈大悲的菩薩，不予以尊重，也不予以聽從他苦口婆心的教導，這樣的師徒相遇，又有何意義呢？那麼，相見不如不見啊！

佛陀接著說：「從一佛土趣一佛土，欲以珍奇諸妙供具，供養恭敬尊重讚歎諸佛世尊及諸菩薩摩訶薩等，隨意成辦，亦能於彼諸如來所殖眾善根，是菩薩摩訶薩，隨受身處不墮母腹胞胎中生」在這浩瀚的時空裡，流浪生死是相當辛苦的一件事；



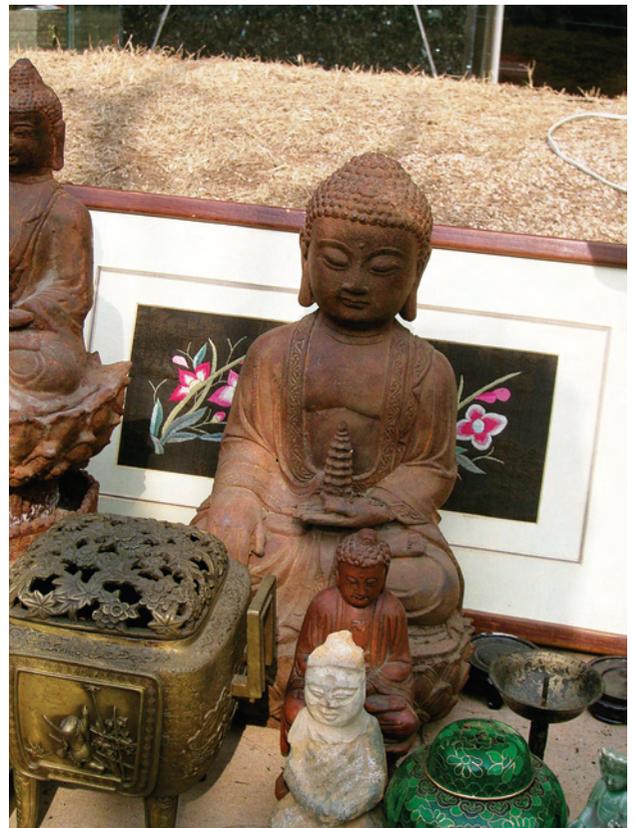
但有善根的菩薩總是能夠生在有佛或有佛法的地方，而且能夠有福德因緣盡一切所有去供養諸佛菩薩；可見要供養乃至讚歎諸佛菩薩，也是要因緣具足才能如願以償的；因為善緣會感召更多的善緣，所以經文才說“殖眾善根”，聰明的你啊！讓善業如滾雪球般越滾越大吧！

佛陀接著說：「是菩薩摩訶薩心常不與煩惱雜住，亦曾不起二乘之心」有智慧的人，是少憂少煩的，如同經文所說：“常不與煩惱雜住”，這“雜住”二字用得巧妙，因為我們的心本來可以清淨無染，安住喜樂；但煩惱一來，就雜亂、雜染了原本清淨的心，所以煩惱是修行很大的障礙，我們真的宜多下功夫，克服煩惱障，才能早日成就。“亦曾不起二乘之心”的“曾不起”是了不得的，也就是從來未有退墮的念頭，總是以大慈大悲的大乘菩薩道為己任，這樣的菩薩，實在令人肅然起敬，油然而生起“有為者亦若是”的雄心壯志！

佛陀於此段最後說：「恆不遠離殊勝神通。從一佛國趣一佛國，成熟有情，嚴淨佛土。善現，是菩薩摩訶薩，能正修學甚深般若波羅蜜多」有大智慧，才会有大神通，這是必然的，如果沒有智慧而有神通，這樣的神通不是容易退失，就是易與磨羅相應而成為磨界的眷屬；故神通絕對是好的，這是必須安立的正知見，只是神通絕對不可或缺的條件就是智慧——般若。菩薩來人間到底是作什麼的呢？如同經文所說“成熟有情，嚴淨佛土”，用什麼來成熟有情呢？當然就是佛家不共的大

智慧——般若。所以你是菩薩嗎？你成熟嗎？如果自己都不成熟，要如何成熟別人呢？因此每一位菩薩皆應戮力修學般若，才能夠成熟自己，繼而成熟別人；也就是以般若自度，亦以般若度人，那麼度人的無量功德建立了，當然就能以功德法財來“嚴淨佛土”了；都符合以上條件了，才如同此段最後一句“能正修學般若波羅蜜多”。

只有正確的學習般若，才能有正確的智慧，也才能有正確的行為。就從今日起，下定決心，要醒覺，要用般若澈底的喚醒沈睡多生多劫的自己，也要用般若喚醒千千萬萬、無量無邊猶於苦海中載浮載沈的芸芸眾生。既已發願，何能輕忘？既已得遇佛法，何能輕忽？光陰易逝，人身易失，宜深自惕勵，作末法時代的有擔當、有作為的優秀菩薩大丈夫!!在此與諸君共勉之!!



案頭**慧思**座右銘——

# 本月相伴～清澈如水

文/文華 美學設計/文湧

## 座右銘



## 窩心語

是的  
時時刻刻  
讓自己的心  
清清澈澈  
清可見底  
光潔如鑑  
讓一切的妄念

遠飄  
讓一切的清明  
常住  
人間一隅  
安心自在  
…… 

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

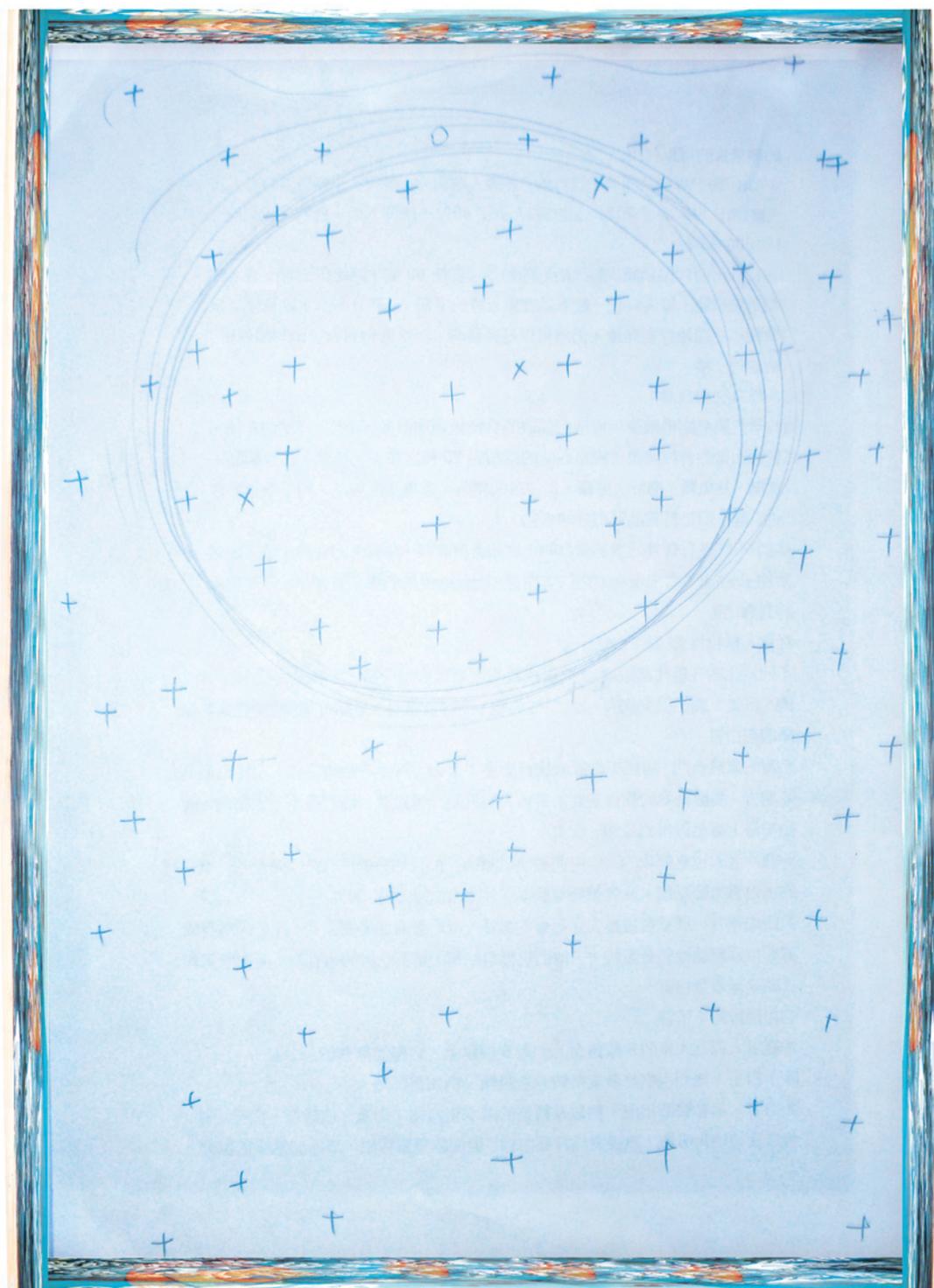
法界抽象畫——  
隨意想一想

佛教創作歌曲——  
無常曲 郭韻玲/詞 王大川/曲

紙上藝廊——  
準提佛母特展

# 法界抽象畫

手稿/玲子 完稿/文思



藝文涵養

抽象畫一畫，抽象看一看，隨意想一想……

佛教創作歌曲——

# 無常曲

郭韻玲 詞  
王大川 曲

(G) ♩=106

(6-)  $\overbrace{\quad\quad\quad}^{10}$   
 6 6 7 1 1 2 | 3 6 07 71 7.6 | 5 6 6 0 0 | 6 67 1 1 2 |  
 小 兒 兒 誕 生 的 時 候 是 啼 哭 著 來 的 老 祖 父 離 去 的

(6-) (7) (3-) (6-) (57) (6-)  
 3 6 06 24 4.3 | 2 3 3 0 0 | 6 3 6 5 2 4 | 3 607 71 7.6 |  
 時 候 是 無 奈 何 走 的 向 宇 宙 借 來 的 身 體 終 究 是 要

(6-) (4) (57/4) (6-/3) (2-7) (3-7)  
 5 6 6 - . | 0 - . - || 6 . 6 7 5 6 | 4 3 2 1 2 |  
 歸 還 江 水 無 情 東 流 的 時 候  
 5 6 6 - . | 0 - . - || 4 . 4 4 3 | 2 1 7 6 7 |

(6-) (4) (37) (4) (57/4) (6-/3) (2-7) (3-7)  
 03 6.7 1 1. 1 | 2 1 7 7 - | 6 . 6 7 5 6 | 4 3 2 1 2 |  
 痴 心 的 岩 石 留 不 住 玫 瑰 凋 零 老 去 的 時 候  
 03 3.3 6 6. 6 | #5 #4 5 5 - | #4 . 4 4 3 | 2 1 7 6 7 |

(6-) (4) (37) (4) (47-5) (3-)  
 03 6.7 1 1. 1 | 21 2 3 3 - | 3 - . 02 | 1 7 67 7 | 3 - . 0 |  
 孤 獨 的 枝 頭 空 呼 喚 白 雲 蒼 天 啊  
 03 3.3 6 6. 6 | #5 67 7 - | 7 - . 07 | 6 #4 44 4 | 3 - . 0 |

(6-) (4) (57) (6-) (6-)  
 6.7 1 - | 2 - 1 - | 07 7 6 5 6 | 6 - . - | 6 0 0 0 |  
 什 麼 曾 經 為 我 們 留 下  
 3.2 3 - | 6 - 6 - | 05 5 4 4 - | 3 - . - | 3 0 0 0 || D. C.

(6-) (4) (57) (6-) (3)  
 6.7 1 - | 2 - 1 - | 02 2 1 2 3 | 3 - . - | 3 - . - | 3 0 0 0 |  
 什 麼 曾 經 為 我 們 留 下  
 3.2 3 - | 6 - 6 - | 07 7 6 7 1 | 7 - . 6 | #5 - . - | #5 0 0 0 ||

《五線譜》

# 無常曲

*Andantino Allegretto* ♩=106

江 水 無 情 東 流 的 時 候 痴 心 的 岩 石  
 玫 瑰 凋 零 老 去 的 時 候 孤 獨 的 枝 頭

*mf.*

1. 留 不 住 2. 空 呼 喚 *Accl.* 白 *a tempo*

1. 2. *Accl.* *a tempo*

雲 蒼 天 啊 *f.* 什 麼 曾 經

為 我 們 留 下 留 下 D.C. 為 我 們 留

*a tempo*

下

*a tempo*



紙上藝廊——

4 月份展覽主題 ~

# 准提佛母與燦爛花顏

展覽企劃／碧水詩泉

美學設計／鄭秉忠

*Invitation*

## 邀請卡

謹訂於2009年4月1日~4月30日

於本紙上藝廊隆重展出——

**慶祝 准提佛母聖誕特展**

准提佛母又稱「准提菩薩」、「准提觀音」、「尊那佛母」、「七俱胝佛母」，密號「最勝金剛」，又稱「降伏金剛」，為大悲觀世音菩薩的慈悲化現。

「七俱胝」是無量無邊的意思，「准提」表示清淨，七俱胝准提佛母是說無量無邊那麼長遠的時間以來，有無量的修行者因為修習清淨的准提妙法而終得成佛，故又稱為三世諸佛之母。

准提佛母生日，陽曆：4月11日，農曆：3月16日。

准提佛母福德智慧無量，一心修持佛母真言，能降伏一切惡魔；生起菩提分之根芽，成就無上菩提。亦可祈求聰明、求兒、延命、治病、滅罪...，凡事一切殊勝，無不如意。

為我們

帶來了喜悅 光明 希望

敬邀

闔第神遊參觀!



作品名稱：琉璃晶宮慈吉祥



作品名稱：瀑流虹光准提尊



作品名稱：幻彩闢金准提現



作品名稱：仙蹤禪境寧靜夜



作品名稱：晶珠慈流獻蓮花

## 學寫文章

# 文詞典麗・優雅動人

## ~向經典取經：大方廣佛華嚴經 卷第六

### 如來現相品第二

學習／廣大 美學設計／大願

#### ■先看一首美麗的古詩～ 懷仙歌

一鶴東飛過滄海 放心散漫知何在  
 仙人浩歌望我來 應攀玉樹長相待  
 堯舜之事不足驚 自余翬翬直可輕  
 巨鰲莫戴三山去 我欲蓬萊頂上行  
 —— 李白

李白詩的造詣

已達爐火純青之境

而除了向詩人們

學習用字遣詞

寫出一手好文章之外

文詞典麗儒雅的佛經

也是一個相當不錯的學習範例

#### ■大方廣佛華嚴經 卷第六

如來現相品第二的瑰麗文字：

本卷經文主要是描述：

世尊欲令一切菩薩大眾得於如來無邊境界神通力故，放眉間光，此光名一切菩薩智光明，普照耀十方藏，其狀猶如寶色燈雲，遍照十方一切佛刹，其中國土及以眾生，悉令顯現。

爾時世尊。知諸菩薩心之所念。即於面門眾齒之間。放佛刹微塵數光明。所謂。眾寶華遍照光明。出種種音莊嚴法界光明。垂布微妙雲光明。十方佛坐道場現神變光明。一切寶焰雲蓋光明。充滿法界無礙光明。遍莊嚴一切佛刹光明 建立清淨金剛寶幢光明。普莊嚴菩薩眾會道場光明。妙音稱揚一切佛名號光明。如是等佛刹微塵數。一一復有佛刹微塵數光明。以為眷屬。其光悉具眾妙寶色。普照十方各一億佛刹微塵數世界海。彼世界海諸菩薩眾。於光明中。各得見此華藏莊嚴世界海。以佛神力。其光於彼一切菩薩眾會之前。

#### ■學習重點

首先可以學習的是

用字遣詞的優美動人

例如

爾時世尊。知諸菩薩心之所念。即於面門眾齒之間。放佛刹微塵數光明。所謂。眾寶華遍照光明。出種種音莊嚴法界光明。垂布微妙雲光明。

接著可以學習的是  
文氣的流暢悠遊  
可以說通篇都具備  
雍容氣度與平順之美

亦可以學習的是  
段落清晰 描述精準

例如以

十方佛坐道場現神變光明。一切寶焰雲蓋光明。充滿法界無礙光明。

形容法界種種莊嚴殊勝不可思議光明。

以

遍莊嚴一切佛刹光明 建立清淨金剛寶幢光明。普莊嚴菩薩眾會道場光明。妙音稱揚一切佛名號光明。如是等佛刹微塵數。

形容如是等佛刹微塵數的無量光明。

以

一一復有佛刹微塵數光明。以為眷屬。其光悉具眾妙寶色。普照十方各一億佛刹微塵數世界海。

形容不可思議佛刹微塵數的光明中，更有不可思議佛刹微塵數光明。

在在都流露出

既優美又精密的文字功力

而此經翻譯於唐朝

足見古人的文學造詣

早已臻於成熟又富麗

有些用詞

從今日的眼光來看

都算創新綿密

值得我們後人

效法與急起直追

.....



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



書法之美——

# 禪詩心香

編選／朝法 美學設計／邱炳煌

撲落非他物  
縱橫不是塵  
山河及大地  
全露法王身

— 宋朝·洪壽禪師



佛教美學

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！

乾撻婆，是梵文天歌神的音譯，因為他周身散發著香氣，所以又叫香音神。

緊那羅，是梵文天樂神的音譯飛於空中，以歌舞香花等供養諸佛菩薩之天人。

乾撻婆、緊那羅，歡喜讚嘆佛事，飛行於虛空，故又通稱「飛天」。身披天衣彩帶、瓔珞，手持樂器、香花、珠寶等來供養佛、菩薩，並聽聞佛法，莊嚴佛國淨土。🌸

## 詠飛天

五色祥雲如夢幻

虛空乍現七彩光

天降香花雨芬芳

彩巾飄飄凌空舞

回眸自在一飛天

歌詠——花香子



# 佛 教 聖 花 蓮 花 之 美

攝影/鄭秉忠 美學設計/文廣

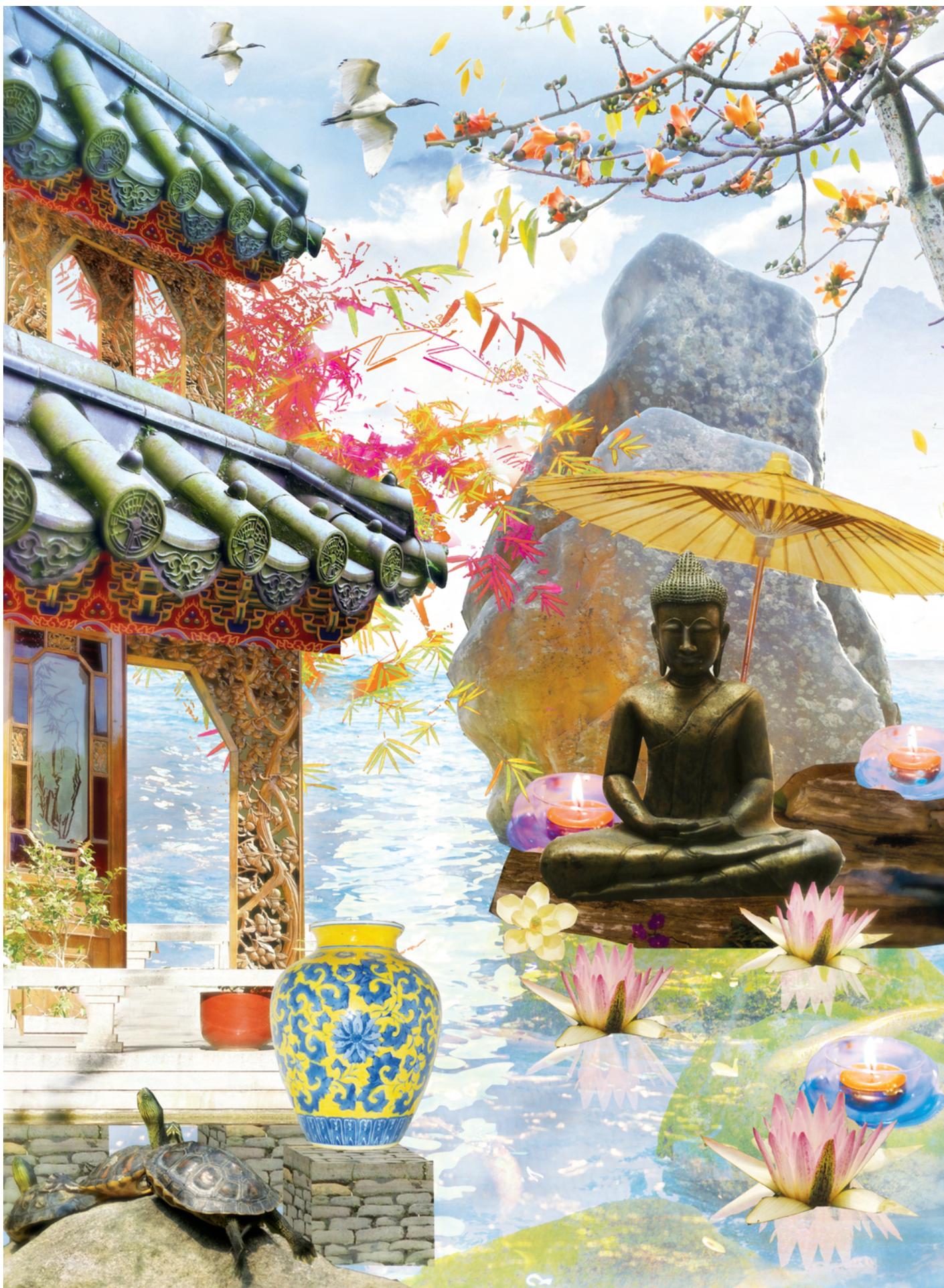


金槩木蘭船，戲採江南蓮。蓮香隔浦渡，荷葉滿江鮮。  
房垂易入手，柄曲自臨盤。露花時濕釧，風莖乍拂鈿。  
——南朝梁·劉孝威·採蓮曲



# 寺廟之美 —— 廟宇仙鄉

美學設計/秉忠



佛教美學

夢裡的世外桃源，心裡的紅塵淨土……

扉頁之七～

Fragrance

清 香

繁華落盡逐香塵

唯有清香似舊時



東方之香——

檀香篇



西方之香——

玫瑰精油篇



世間第一香——

功德香

東方之香——

# 經典中的檀香 (上)

文／靈香 美學設計／曉明

檀香在上一期已有概略的介紹，在這一期當中，我們針對檀香出現在佛教典籍中或是應用來進一步說明：

## ■ 古代採檀趣聞

根據玄奘大師《大唐西域記卷第十》秣羅矩吒國中記載，人們在盛夏的時候，出去尋找檀香木，因為檀香木質屬涼冷，蟒蛇喜歡盤踞在檀香樹上，採集檀香木的人看到蟒蛇之後，就從遠處開弓，朝蟒蛇所據的大樹射箭以作標記，等到冬天時，蟒蛇離開冬眠之後再去採伐。

## ■ 以檀香為材料的法門

根據《佛說妙吉祥最勝根本大教經卷下》中提到：

### 增益成就法：

增益成就法，持明者依法於明王前，安一淨器滿盛好乳，用殊妙花搵白檀香，加持一千遍，擲花乳器內；持明者稱名，我某甲為他某甲，求增益事所願成就。



由檀香木雕刻成的佛像

### 富貴成就法：

持明者先以慈心行利他行，如前儀軌作大供養，燒沈香用好花搵白檀香，日日供養持誦即得大富。

或持明者依前儀軌，誦曩莫莎賀字一阿庾多已，往海岸或入殞伽河中，水至臍輪，用白蓮花搵白檀香，誦大明加持彼花，擲於河內滿一洛叉得大富貴。

或用紅蓮華搵赤檀香，如前作法擲於河內得無盡寶藏。或持明者如前依法，用上好惹帝迦花搵白檀香，擲於河內滿一洛叉，於大地之內所求皆得。(未完下期待續)

■ 檀香心香～點一炷檀香，心香獻給佛菩薩……

西方之香——

# 玫瑰精油 (中)

文／香氛子 美學設計／美娟



第一次世界大戰期間，法國化學家雷奈摩裏斯·加德佛塞（Rene-Maurice - Gattefosse）在無意間發現精油對於灼傷與外傷有神奇的療效，從此開始了精油的使用，而擁有百花精油之后美稱的玫瑰精油，更是有著卓著的功效。以下就為您一一報導玫瑰精油的神奇療效：

玫瑰花，香氣最濃，清而不濁，和而不猛，柔肝醒胃，理氣活血，宣統窒滯，而絕無辛溫剛燥之弊，斷推氣分藥之中，最有捷效而最為馴良者，芳香諸品，殆無其匹。 ——本草正義

## \*美容保養

玫瑰花能「和血行血，理氣，治肝胃氣痛。」 ——本草綱目拾遺

玫瑰能治跌打損傷 ——少林拳經

玫瑰活血散瘀的功能，長期使用由於益肝膽、利肺脾，因此對於身體 部自由基的清除、皮膚色素的淡化功效卓著，並且由於具有滋潤皮膚、促進細胞再生、撫平細紋、防止肌膚老化的

效果，外用更可直接達到美容的目的。武則天白天、晚上都以玫瑰保養，花甲之年已過，仍然面若桃花，慈禧太后也喜愛以玫瑰美容，她能夠暮年不衰、青春常駐，與使用玫瑰來保養有著密切的關連。

## \*調理女性的生理問題

使用玫瑰精油可以調理經前症候群，按摩下腹部更可以緩和經痛，由於玫瑰精油可舒緩因荷爾蒙失調的更年期障礙，並且香氣怡人，更可營造愉悅的氣氛，故玫瑰精油對於放鬆、愉悅、舒緩心情，提供了極大功能，實在不容小覷。另外需要特別注意的是玫瑰精油有通經效果，要避免在懷孕期間使用。

## \*其他功效

玫瑰精油廢料中可抽取玫瑰水，具有止癢效果，但是必須選用不添加任何化學原料及添加劑的產品為佳。玫瑰精油薰香法除了清潔空氣外，更可為你製造一個芳香怡人的環境。💧



■玫瑰心香：玫瑰淡雅芬芳，沁人心扉，我們也要學習玫瑰～滿溢心香！

世間第一香——

# 功德香

文／菩提子 美學設計／福田



眾德之所生  
具足功德者  
能成就功德  
天龍咸恭敬  
德海詣道場  
功德香普熏  
今坐菩提座  
感如斯供養  
——方廣大莊嚴經卷第八



功德香 最香！  
這香味勝過世間  
一切的香味  
因為這香味  
顧名思義  
就是不斷的行善  
累積的功德福田  
散發出來的香味  
這香味人人都愛  
聞此香味的龍天  
都恭敬禮讚啊！

願此功德香  
香溢滿人間……

扉頁之八~

Children Buddhism

# 兒童佛學



學佛

從小開始

希望無窮……

童詩童畫——

大家一起來學佛

So Cute! ——

可愛小沙彌

Pure&Mercy——

童顏與慈顏

紙上活動營——

兒童春令營



童詩童畫——

# 一起來學佛

詩／炳煌 圖／謝德熾

小小香爐香又香  
莊嚴佛祖坐中央  
虔誠佛子齊瞻仰  
個個學佛好榜樣



So Cute! ——

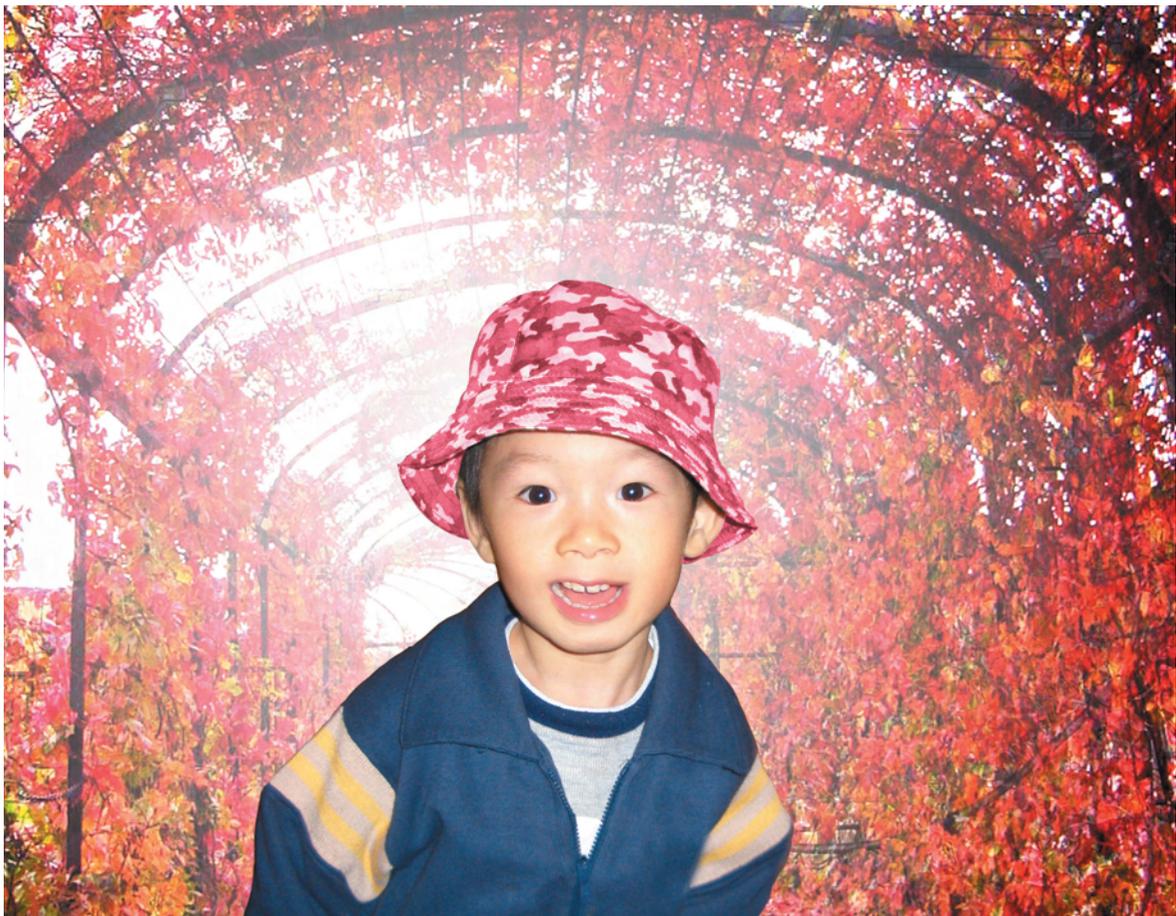
# 可愛小沙彌

Idea / 小龍兒 繪圖 / 訓訓



歡歡喜喜、快快樂樂，求得無上道！

# 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。

紙上活動營——

# 兒童學佛春令營

文／黃連春 美學設計／微風

日期：春暖花開的某週末

對象：小學生

地點：郊外-----最理想。

準備器材：午餐、放音機、喜歡聽的音樂及活動相關道具。

還在等什麼？趕快進來玩吧！

## 活動流程：

- 0800-0900 車程→目的地
- 0900-0920 歡迎式
- 0920-0930 行程介紹
- 0930-0950 默契建立
- 0950-1020 小隊時間
- 1020-1035 生活小品-----熱情
- 1035-1150 團體活動
- 1150-1300 香積時間
- 1300-1315 生活小品-----知錯能改
- 1315-1335 新春心願
- 1335-1355 歡唱時光
- 1355-1550 團體活動
- 1550-1700 分享與回饋
- 1700-1800 賦歸

## 活動前一天：

\*記得前一天先準備好要帶的東西；例如：午餐(戶外簡易瓦斯爐、煮湯的器皿、兩樣菜三人份、麵食、調味料、個人餐具)、衣物、雨具、遊戲所需器材、簡易醫藥、水等等。

\*事先了解交通情形。

\*帶著愉快的心情早睡早起。



#### 0800-0900 車程→目的地

\*等一下我們沿途會經過高山流水以及柳暗花明，到底春天可以看到什麼花呢？與你的同學們一起分享春天的喜悅吧！

#### 0900-0920 歡迎式

\*春令營的歡迎式很不一樣喔！

\*請大家靠過來集合成一堆。

\*當音樂響起時，我會拋出一顆大型塑膠氣球，請大家一起努力保持氣球隨時在空中的狀態，不能落地，一直到音樂結束。

\*準備好了嗎？

\*Ready Go！

\*啊！又來一顆了！加油！！

#### 0920-0930 行程介紹

\*首先歡迎大家來到這個某某地，來，請大家閉上眼睛，伸出你的右手，感覺一下春天是什麼，有想法的請舉手；沒有的不要氣餒，伸出你的左手，再試一次……。

\*我依舊是那個管玩不包吃的小當家，向大家介紹一下今天的行程吧。

\*請參考活動流程。

#### 0930-0950 默契建立

\*讓我們建立隨時可在營隊中使用共同的默契吧！

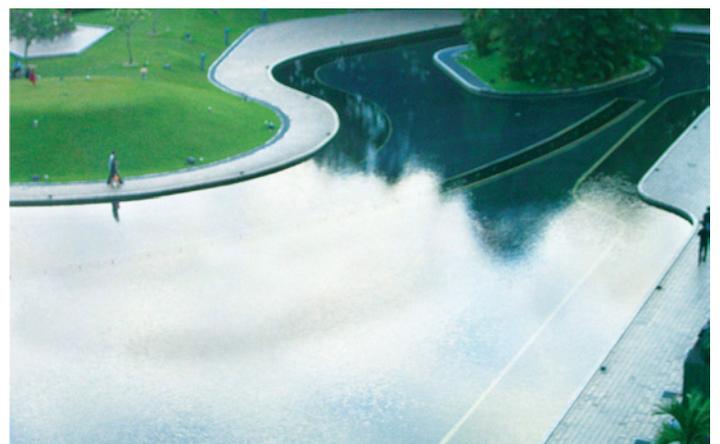
當有人說“觀音菩薩”時，請回答“馬上來”！

當有人說“文殊菩薩”時，請回答“果然有智慧”！

#### 0950-1020 小隊時間

\*每位小朋友的名牌上都有一個種子字(OM MA NI PA ME HOM其中一個)，請大家不斷念著你的種子字，並找出與你發音相同的同學，找到後，各小隊圍個圓圈坐下來。

\*接著與大家一起分享剛剛特別的經驗，別忘了自我介紹，好讓大伙認識你。



## 1020-1035 生活小品----熱情

\*大伙先想想看自己喜歡與熱情還是冷淡的人相處，為什麼？

\*自己想要當哪一種人？說說自己的看法與體驗吧！



## 1035-1150 團體活動

快遞專家：※同學分成5 人一組。

※器材：每一組一個大水桶及一個小臉盆。

※臉盆與水桶距離7公尺。

※進行方式：於指定時間內，各組想盡辦法以各種可能的方式將大水桶裡的水運送至小臉盆（由於除了組員，沒有任何其他器材，同學一定會問要用什麼東西來運送呢？就請大家發揮創造力，完成這不可能的任務吧！）

※必須於限定時間內，完成指定的運水量。

※第一次時間3分鐘，結束後同學可討論改進方式。

※接著進行第二次，時間五分鐘，並且增加運水量，大家一起來觀摩這無奇不有的運送方式吧。

※最後大家坐下來，分享剛剛體驗的心得。



## 1150-1300 香積時間

\*相信大家都準備了豐盛的野餐，各位小朋友可以找三個人一組，將各自帶來的兩樣菜一起放入湯中熬煮，最後加入麵食及些許調味料，便可享用。

\*讓我們一起來供養吧「供養十方三世諸佛菩薩，供養一切有情無情眾生。」



## 1300-1315 生活小品----知錯能改

\*說說看，當知道自己有錯誤時，應該認錯改進，還是一錯再錯？

## 1315-1335 新春心願

每個人折一架紙飛機並將自己關於利他的願望寫在飛機上，折完後大家同時朝空中將飛機拋出，每個人任意撿起其他人的飛機，並大聲唸出願望的內容，唸完後又繼續拋出飛機，再撿起不一樣的飛機，再大聲唸出願望的內容……

1335-1355 歡唱時光

\*教大家唱首歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1355-1550 團體活動

積球成塔：\*同學分成6~8人一組。

\*器材：每組20顆大氣球、限量封箱膠帶(30公分)、剪刀一把。

\*各組於10分鐘之內將氣球吹好，並運用膠帶將氣球堆高。

\*由於氣球輕、膠帶又有限，各組的討論與創意就非常重要。

\*第一次完成後，給同學一點討論的時間，接著進行第二次，相信會有更好的結果。

\*最後將各組的氣球堆在一起，看看會不會比分組最高的還高？不論結果如何，大家可以討論一下 什麼會有這樣的結果。

\*記得分享彼此的學習心得。

1550-1700 分享與回饋

\*心靈沉澱

靜下心來寫下或畫下你今天所學到或體會到的想法。

\*心得分享

相信各位在今天一定都有不同的收穫，談談彼此的心得吧！

\*回顧

一起溫習一下早上到現在的精采片段吧！

\*互道珍重

\*以上可隨時播放適合的襯底音樂，會更有feel喔。



1700-1800 賦歸

\*別忘了跟家人分享你今天的體驗。

\*祝你晚上有個美夢。

\*下一次營隊有什麼期待可寫信來告訴小當家喔。

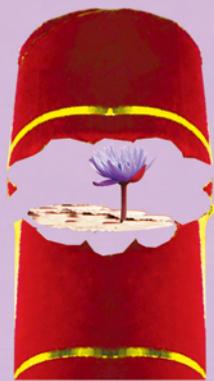


別忘了  
跟家人  
分享  
你今天的  
體驗



## The Legend

# 傳說傳奇



拍案驚奇  
令人好奇  
佛教中不思議傳說  
引人入勝傳奇  
說也說不完

.....

傳說傳奇之一——

夢中預知的釋僧伽

傳說傳奇之二——

未卜先知的釋萬回

傳說傳奇之三——

行事通神變 說法如平常的耆域



傳說傳奇——

# 夢中預知的釋僧伽

文／億網氏 美學設計／囍寶

釋僧伽，蔥嶺北何國人，年紀很小就出家了。剃度為和尚以後，起初到西涼府(今甘肅一帶)，接著遊歷到江淮一帶。唐高宗龍朔元年，僧伽在山陽龍興寺寄居，從此漸漸顯露出神異來。有一次，釋僧伽與弟子，在一塊地上作了標誌並說道，就在此地建立寺廟，挖掘地基時，發掘出一方古碑，標明這是北朝齊國香積寺的遺址，也就是現在的普光正寺。因此令曹安人贊歎其天眼神通之先見之明。

釋僧伽曾經在賀跋氏家高臥，身子忽然比床榻長出三尺多來，接著又現出十一面佛菩薩的形象，賀跋氏一家舉族欣慶，對僧伽倍加敬重。後來又有一天晚上，釋僧伽睡覺時，夢見天神告訴他說：盛夏天旱，百姓需要些雨水，你今天晚上把小指伸出窗縫外面，就這樣來告訴龍王吧。釋僧伽依照天神所說的方法做了，果然當天晚上，當地下起傾盆大雨雷霆大作。此外，釋僧伽在長安城的時候，人們紛紛前來求醫，對於前來的人，釋僧伽有的用柳枝輕拂，有的使用洗石師子水洗刷，有的投擲水瓶在其身旁，有的則請他閉門思過。所有這些奇特的方法，無不應驗。除此之外僧伽還有各種各樣的神變，例如預知大雪將至，或者救旱飛雨，如此等等，每一項都令人匪夷所思。

從此以後，許多地方當建造廟宇時，就會想起塑立僧伽像，並稱之為大聖僧伽和尚。而且對於前來祈請的願望，都能順利圓滿達成。

Story

# 傳說傳奇

## ~未卜先知的釋萬回

文／蔣谷仁 美學設計／傳齊

傳  
說  
傳  
奇

在唐朝的時候，於今河南省靈寶縣張姓家，誕生了一位與眾不同的孩子，已長到七、八歲了，還不會說句完整的話，為此父母非常擔心。但是他嘴裏常常自稱“萬回”，所以父母就把萬回作為他的名字。萬回平常話不多，但如果說了什麼，往往有所預兆，事後人們才明白。

在萬回十歲的時候，由於哥哥到遼陽當兵，很久沒有消息，母親非常憂慮，為哥哥設齋祈福。萬回對母親說：「哥哥很平安，您不必擔憂。」說完，他把齋後所剩的食物包裹好，出門就走；當天晚上，萬回回到家中，遞上哥哥的親筆信，對母親說：「哥哥一切安好。」問他信件是怎麼來的，他都默然不語，因為靈寶與遼陽相隔萬里，父母心中都覺得納悶。

爾後哥哥返家，提到那天萬回帶著齋餅給他，吃完後就托萬回帶一封信回家。父母聽到後十分驚喜，知道家中出了一位異人，從此大家對萬回的看法都改觀了，這件事也傳到了朝廷；中宗孝和皇帝，親自詔見，倍加尊重。神龍二年，特敕剃度萬回一人而已。

在《談賓錄》中載，玄奘大師於印度，曾在一佛龕立柱上見過這樣的題語：“菩薩萬回，謫向閩鄉地教化。”玄奘回國後，到河南靈寶縣(今名)的“閩鄉”尋覓萬回，果然找到了他。玄奘對萬回十分敬重，口稱“菩薩”，與萬回談及印度的風土人情，都如數家珍，令玄奘大師驚服。而在玄奘大師即將來訪之際，萬回就告訴母親，等下有貴賓要來，請準備好蔬食迎接，不久，玄奘大師果然到訪，諸如此類的預言相當多。

在唐玄宗李隆基尚未登基前，與門人張暉等同時去拜見萬回，萬回手持漆杖，將其他人趕出後，撫著他的



背說：「五十年天子自愛，以後就知道了。」後來李隆基果真即位，為唐玄宗。所謂“五十年後”，正好指的是後來的安祿山之亂。

萬回和尚未卜先知的事跡，非常多，以上僅略舉一、二供讀者參考。🍀



# Story 傳說傳奇

## ～行事通神變 說法如平常的耆域

說故事/說書人 美學設計/天童子

話說有一天竺人，來無影去無蹤。有一天，想坐船渡江，船主因為他衣衫襤褸，拒絕搭載。沒想到船主登岸時，他早就已經到了，令人嘖嘖稱奇，甚至連老虎見到他，竟然都垂下耳朵和尾巴，讓他用手摸頭，才轉身離去。這就是行事神奇的神僧－耆域。

耆域，天竺人，來無影去無蹤。佛陀時代名醫，因為洛陽兵變回到了天竺，名氣遠播，好幾百人分別邀請他，耆域都滿他們的願，使出神通同時出現在每個人家裡。一天衡陽太守滕永文，忽然兩腳痠攣彎屈無法行走，耆域以淨水用楊枝拂水，灑向太守，同時念咒語，兩腳立即痊癒，耆域並告訴他患病的因果，滕永文回想以前的所做所為，慚愧萬分。後二人散步，發現有數十株枯樹，於是耆域便對著樹念起咒語，不一會兒枯樹發芽、生葉、開花，他的神通實在是讓人驚異。

一位高僧，名叫竺法行，耆域回天竺前，他請耆域留下開示，作為人們的警語。耆域允諾，寫下偈語：「守口攝身意，修行一切善，如是得度世。」大意是說：要謹言慎行，永遠的做好事，這樣才能免於輪迴的苦痛。大家嫌他過於簡單，但耆域認為做到才是重點，由此可知神通廣大背後真正的利器，卻是那顆單純的心，以及腳踏實地的行履，值得我們好好學習啊！🙏

# 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

創造美味・愛上吃素——

吃素一樣美味～

美味素

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：

汝自問心，判其是非。  
人命則貴，物命則微，  
彼有何辜，受此荼毒，  
始而倒懸，終以誅戮，



倒懸

題詞／弘一大師 繪圖／豐子愷

今日延伸：

長養悲心，慈悲萬物，  
自他互換，能知其苦，  
因果循環，理應正思，  
同生共體，應平等愛。



正行

詩／常念慈 圖／蔡承訓

健康素

# 因為健康所以吃素

~吃素吃出健康

文/李毓白

美學設計/典藏美



素食風尚



根據美國〈預防〉雜誌報導，科學家找到了新的食療方法來延緩與年齡相關的記憶力喪失；其中提及穀物、水果和蔬菜都富含纖維，而高纖食品將有助於提高記憶力，並防止可能的糖尿病等併發症，故建議每天應攝入三份全穀物食品、七份水果和蔬菜。

最近一項由哈佛醫學院(Harvard Medical school)所進行的研究顯示，當人體內有高含量的高半胱氨酸，其心臟病發作的機率是低含量的3倍。而在其他的研究報告中也指出，高含量的高半胱氨酸可能與憂鬱症、某些癌症等等的高罹患率有直接的關聯。

研究結果當然也給了建議，就是補充葉酸，這能降低人體內高半胱氨酸含量；葉酸，又稱維生素B9，是一種安全並有益健康的維生素，而葉酸會在食物儲存或加工過程中迅速流失，因此不經常食用新鮮食物的人可能缺少葉酸。葉酸的主要食物來源有：蘆筍、豆角、大豆、胡蘿蔔、柑桔類水果等。根據美國心臟科醫學會(American Heart Association)公認保護心臟的食物，如花椰菜、芹菜等蔬菜及水果，因含有高鉀、鎂、鈣以及各種維他命、葉酸等抗氧化物，可以擴張血管、降低血壓、預防血脂氧化及降低高半胱氨酸含量。

這麼多證據都顯示，多吃水果和蔬菜對降低中風比率，以及預防一些未確定原因的疾病很有幫助；讓我們來歸納出一個容易理解與實行的結論：首先了解到維他命是人體不可或缺的营养元素，不管在處理或烹調過程中，維他命相當容易流失，所以我們應該要盡量食用一些天然少加工的食物；其次，根據先前所提的研究報告，可以得知穀物、蔬菜及水果富含一些維他命，而且穀物、蔬菜及水果是較易取得、較易處理、較易生產的一種來源。所以，為了自己的健康以及基於不浪費醫療資源的原則下，吃素會是一種最容易做到的預防醫學，而且很直接喔。讓我們一起吃素吧！



美味素——

～來一客世界美味素食

# 義大利拿波里蕃茄麵

廚藝演出/李初升 美學設計/珍香

素食風尚



## 材料：

拿波里麵	150克
奶油	30克
蕃茄	5個
高燃點起司	20克
甜椒	半個
黑橄欖	10克
紅蘿蔔	適量
素火腿	適量

## 調味料：

橄欖油兩大匙，鹽、起司粉、黑胡椒、義大利香料各適量，蕃茄配司（即蕃茄泥或蕃茄糊）一小瓶。

## 做法：

1. 鍋中放半鍋水煮開，放入通心粉煮熟，撈出、盛入碗中加橄欖油拌勻保溫備用。
2. 鍋中放入奶油、蕃茄、意大利香料、蕃茄配司及紅蘿蔔碎熬成泥，再加素火腿碎續熬，最後加鹽及黑胡椒調味即可盛出食用。🍴

因為愛地球・所以吃素——

環保素～

# 選擇素食最環保！

文／李銘泰 美學設計／博文

隨著地球暖化，二月份的平均氣溫再創新高，平均溫度不斷地向上攀升，而平均溫度上升一度，就會讓表土植物漸漸消失，形成沙漠化。然而表土的流失是造成歷史上許多文明消失的原因之一，聽到這裏是否讓您大吃一驚呢！伴隨著溫度再上升，情況會逐漸惡化，屆時北極冰山會完全消散，格陵蘭將顯露出來；沿海都市如威尼斯、紐約、孟加拉等，將被泡在海水裡！還記得明天過後的場景嗎？當然希望這一切都是多慮，這一切的提醒主要是能讓您我更關心此一議題。

從資料中我們了解到，要讓一位肉食者吃飽，需要花上可讓20位素食者吃飽的土地。只要讓這樣的情形降低百分之十，就可以獲得讓其他六千萬人吃飽的穀物，不但解決了糧食不足的問題，也減少了溫室氣體的排放量。讓我們來做一個比較，如果使用同樣的資源來生產穀物、肉類，會得到什麼樣的結果？答案是穀物可以讓100人吃飽，牛肉只可供30人，雞肉只可供12人，豬肉更是只可供8人，這應該很明顯的說明，食用肉類的方式，造成我們浪費了許多糧食。甚至為了滿足需求，只好不斷地砍伐熱帶雨林來取得土地，這對地球



素食風尚

的傷害實在太大，而砍伐熱帶雨林更是造成暖化的原因之一。此外，水也是一項相當珍貴的地球資源，生產一磅動物蛋白質所需的水將會是生產一磅植物蛋白質所需的15倍。還有關於溫室氣體排放的參考，畜牧生產排放量佔總體的百分之18，運輸工具排放量佔總體的百分之13.5，更點出如果改變這項飲食的習慣，就可以立即對地球降溫產生相當大的幫助。

防止地球持續地發燒，是每個人的責任，怎麼讓地球降溫，更是刻不容緩的行動，如何讓繁忙的現代人，直接加入改善環境的行列呢？相信成為素食者是個人最容易響應的行動，而且是一種可以保障我們的健康，提昇我們生活品質以及經濟能力的環保行動，讓我們一起吃素吧！

扉頁之十一～

## Buddhist Goods

# 佛 品



戴出虔誠  
供出恭敬

流行佛品櫥窗——  
新潮奇特造型香爐

創意佛品設計篇——  
晶瑩佛鍊

佛品DIY——  
五色線寶石手環

# 新潮奇特造型香爐

## 特殊的設計概念

香爐峰下紫雲深  
松竹層崖白晝陰  
門帶長江接溪水  
清流洗盡世間心

——明·憨山禪師



包中香爐



如意盒香爐

創意佛品設計篇～

# 晶瑩佛鍊

設計／鄭秉忠





佛品DIY——

# 五色線寶石手環

文·示範／巧兒 美學設計／馨美



在佛經裏，五色線代表著金剛界的五佛，身戴五色線時，觀想：西方阿彌陀佛、南方寶生佛、北方不空成就佛、東方阿閼佛、中央大日如來佛，五方大佛的佛光照射，就可得五方大佛的加持；另外，在大悲心陀羅尼經記載，觀世音菩薩告訴梵天，念大悲咒時用五色線做結：「誦此咒五遍，取五色線作索，咒二十一遍，結作二十一結，繫項。此陀羅尼是過去九十九億恆河沙諸佛所說，彼等諸佛為諸行人，修行六度未滿足者，速令滿足故；未發菩提心者，速令發心故；若聲聞人未證果者，速令證故；若三千世界內諸神仙人，未發無上菩提心者，令速發心故；若諸眾生，未得大乘信根者，以此陀羅尼威神力故，令其大乘種子法芽增長，以我方便慈悲力故，令其所須皆得成辦」，所以，五色線最主要的功能就是產生保護結界，也就是設下防護罩保護主人的意思，因此許多修行人都會佩帶五色線在身上。五色線除了可以開運保平安之外，隨身佩帶五色線，就會常常感到心情平和寧靜、增加親和力，同時容易得遇善友、貴人幫助。我們在編製手環的時候，邊持咒邊製作，更可以增加其功效喔！

## ■準備材料

五色線	1 網
寶石珠8mm	5 顆
寶石珠5mm	2 顆
打火機、蠟燭	
剪刀、攝子	

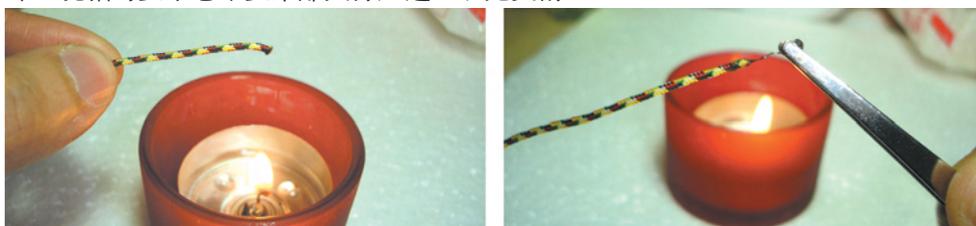


■ 步驟

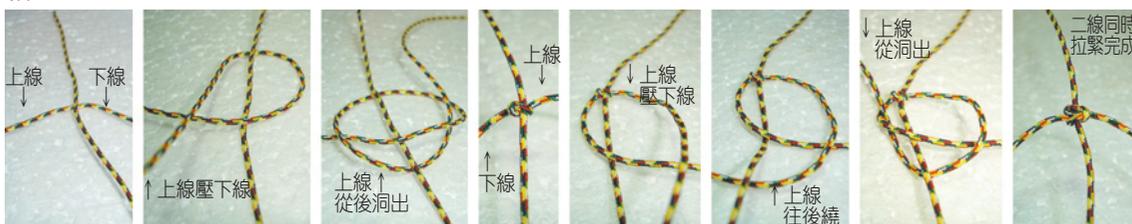
- A. 剪一段五色線，繞手掌一圈半多一點剪下，這是做為主軸的線；再剪一段五色線，繞手掌五圈剪下，這是編結用的線；再剪一段30cm五色線，這是結尾時要用的線。



- B. 將主軸線的二端線頭用火燒黏一下，用攝子趁線熱的時候拉長，讓它變細、變硬，較易穿過寶石珠，燒黏時要小心不要距離火源太近，以免燙傷。



- C. 取主軸線先預留約10公分，取編結的線並對折，放在主軸線下方開始編平結；選一邊為上線，另一邊為下線，平結的口訣：上線壓下線，上線從後繞穿洞上來，依照口訣編二次，即成為一個平結。



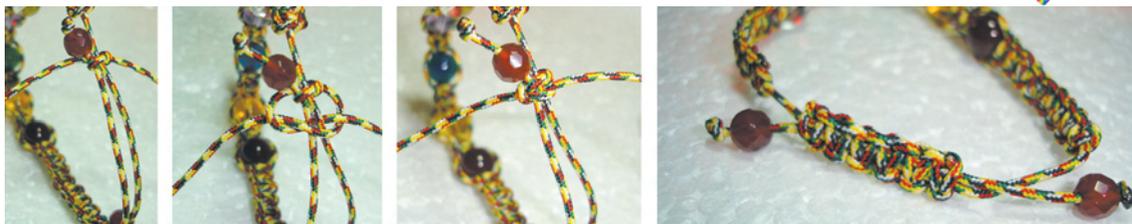
- D. 繼續編7個平結，加一顆8mm紅色寶石，編2個平結，加一顆黃色寶石，編2個平結加寶石... 依此類推，編至所有寶石加完，最後再編8個平結，將多餘編結線剪掉，用火燒黏固定。



- E. 將主軸線二端各加一顆5mm小珠，打一單結後，用火燒黏固定。



- F. 取30cm五色線，將主軸線頭尾重疊後，編6次平結，剪掉多餘線，用火燒黏固定，即成。



佛  
品

扉頁之十二～

Moral Cultivation

修身養性

從佛教經典中  
一樣可以  
學到作人處事  
修身養性  
的深刻道理  
受益良多



溫柔不貪嫉

——from 大乘理趣六波羅蜜多經 卷第五



真誠愛語 廣結善緣

——from 諸法集要經



慈悲柔軟 快樂無窮

——from 正法念處經



# 溫柔不貪嫉

## ■學習經句

離貪嫉者  
能淨心中  
貪欲雲翳  
猶如夜月  
眾星圍繞

## ■出處

弘一大師格言別集

## ■原始出處

大乘理趣六波羅蜜多經  
卷第五

## ■釋文

遠離貪婪嫉妒的人  
能夠淨除心中  
貪欲的烏雲障蔽  
猶如夜空中的明月  
被群星所圍繞

## ■實踐運用

夜空中的明月  
由於是黑暗中的光明  
益顯珍貴美麗  
令人喜愛

而夜空中的烏雲  
則會障蔽明月  
讓大地失去了光明  
陷入一片黑暗

而貪婪嫉妒  
就猶如夜空中的烏雲  
會障蔽我們心中  
悲智的明月  
讓光明無法照破黑暗

所以  
為了自他的幸福  
我們宜在生活中  
不斷的提醒與鍛練  
在一切的得失與榮辱之中  
遠離貪婪與嫉妒  
讓悲智的明月  
大放光明  
照亮人生！💡

修身養性良帖——

# 真誠愛語 廣結善緣

文／連盛

## ■學習經句

若人以愛語	世間咸恭敬
見者生歡喜	視之如父母
愛語最為善	能生殊勝樂
無盡諸熱惱	皆使令清涼
愛語能生天	為勝功德聚
亦如彼良朋	是最上寂靜

## ■出處

諸法集要經

## ■釋文

如果一個人能以慈愛的言語與態度來與人相處，那麼大家都會恭敬讚嘆他。看到他，就會令人感到歡喜高興，同時尊重他就像是尊重自己的父母一樣。溫和慈愛的言語能與人為善，並帶給自己與眾生殊勝的喜樂，能化無盡的熱惱為清涼喜悅。溫和慈愛的與人相處，不僅能感召生天的福報，並且能匯聚無量的功德福報，就像是一個良朋益友一般，給人帶來深廣的安祥與恬靜。

## ■實踐運用

原來，好脾氣不只可以令人歡喜，廣結善緣。還能為自己感召無量無邊的福報與快樂，好處實在是太多了。想像一下如果自己全身都沐浴在溫和慈愛的光芒當中，這會是多麼舒服的狀態，那麼就讓我們在日常生活中也以愛語來與大家一起分享這份恬適自在吧！



廣 結 善 緣



修身養性良帖——

# 慈悲柔軟 快樂無窮

文／柔軟心 美學設計／文文 校對／觀天

## ■ 學習經句

若人心柔軟，悲心自莊嚴，  
為一切所護，眾人所稱歎；  
如是柔軟心，諸根常悅豫，  
此正見善人，去涅槃不遠。

## ■ 出處

正法念處經

## ■ 釋文

如果一個人的心十分柔軟，  
那麼他的悲心自然就會廣大，會  
被所有人愛護，被大家稱頌讚  
嘆，擁有柔軟心的人，經常感覺  
到喜樂歡愉，如此一個有正知正  
見的好人，離成就已經不遠了。



## ■ 實踐運用

柔軟對一個人原來是這麼的重要，它  
是一切善的源頭，所以柔軟慈悲的  
人，是被人人所稱頌歡迎的，相反  
的，一個剛強的人就會處處充滿障  
礙，所以我們由此要深刻的學習，柔  
軟慈悲不僅人見人愛，最終自己竟  
是最大的受益者。所以讓我們從這一  
秒開始，練習放軟我們的心，如大  
海能納百川，成為一個悲心廣大的  
人，如此的自利利他何樂不為！



修身  
養性

Encourage

# 勵志



萬物在說法——  
萬物一體



修行砥礪——  
積沙成塔



沖天志業——  
天驚動地·貫雲天



萬物在說法——

# 萬物一體

文／天空 美學設計／寧靜力

宇宙本一體，無情卻有情，在宇宙中的一切物種，不管有情無情，其實都是同出一源本無分別，也可以說一切都是有生命的，大自然的新陳代謝，季節的變化，潮汐的漲退，在在都在動態的變化著，星體間的運動，引力的影響，一切的一切，都有著無形的軌跡在運行著，在在都透露出自然法則的訊息，處處可見處處聞，當我們看到冰雪消融，便知道春天的腳步近了，當花朵爭相盛開的時候，便知道春天已經降臨了，更隨著修行功夫的深入，當心澄淨不再波動，自然能感受更微細的訊息，懂得鳥語花香溪水澗流，無非是廣長舌，萬物其實都在說法，只是我們能否心領神會，是否聽的懂、看的懂罷了！

靜下來，讓心靜下來，細細的傾聽，讓我們的心，與自然融為一體，仔細的聽，小如一顆石頭，都可以告訴我們，它古老的歷史，由內而外，讓我們寧靜的心，與萬物合一，全然的感受這不可言喻的美好感覺，就像春暖花開一般，讓心完全的舒放開來，微風輕輕的吹，自然舒適的令人心曠神怡，風輕輕的訴說著，無私、無我、無礙．．．。



修行砥礪——

# 積沙成塔

~掌握每個當下的努力



文／恆心 美學設計／力行

修行是累積的成果，一點一滴的體會與領悟，最終匯聚成大的開悟，不要小看平日的用功，因為積沙可以成塔，修行也是一樣，日積月累的用功，自然累積成可觀的成效，一年、二年、三年……只要不斷的，不斷的用功，累積的功夫深了，火候夠了，水自然就開了，所以掌握每個當下的努力，有恆心的做下去，只問耕耘不問收穫，時間到了答案會自然現前，現在不見只因功夫未深，火候不夠，耐心的做下去，積沙終可成塔。🙏



冲天志業——

丈夫自有冲天志·不出三界誓不休！~

# 天驚動地·貫雲天！

文／菁英族 美學設計／正道行



世尊降世娑婆界  
 講經授法救迷苦  
 令諸有情甦醒覺  
 喚燃求法悲智心  
 雷霆萬鈞丈夫志  
 天驚動地貫雲天  
 冲天誓願消諸濁  
 大行大力普願眾  
 永斷輪迴三界出  
 同證菩提成佛道

—— 承訓 敬頌

每首可歌可泣  
 證道成佛之歌  
 都是動人心扉  
 都是撼動天地  
 都是值得後人  
 效法與學習的



扉頁之十五～

Happy

快樂



快樂是最好的醫藥  
讓人生充滿了光亮

純真即快樂——  
蓮花童子嬉戲圖

樂在修行——  
修行 真棒！

法喜充滿——  
喜悅無邊樂無比

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 真棒！

一切世樂不足樂，唯有修行最快樂。

文/快樂行 美學設計/美歌子

修行，真的很棒！因為修行可以學到如何正確的愛人。無私的愛盡一切有緣眾生，這是佛陀珍貴的教導，佛法開示我們無所得的行一切善，而無私的愛盡一切有緣眾生，正是無所得的具體實踐，這也是我們從無始劫來，生生世世，不斷輪迴，終將要學會的一個課題。

沒有目的、沒有想法、沒有負擔，純然的只是為了讓別人更好，這樣的生命狀態是快樂的，因為，你不需要在完成某事之前籌量自己的利弊得失，也不需要做了某事之後擔心自己毫無所獲，一切就是這麼的單純，由於動機如此純淨，心中就完全沒有了負擔，這樣的生命狀態真的很棒！



聰明的你，早日加入修行的行列吧！在這個各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜，世態炎涼，人情逐漸淡薄的世代，加入這個愛人愛己，自利利他的菩薩行列，學習如何正確的愛了別人也同時愛了自己，一種和樂的人我關係於焉誕生，共同締造一個善的循環。所以，我忍不住要大聲的說，修行真棒！🙏



法喜充滿——

# 喜悅無邊樂無比

佛音能起歡悅心 普令眾生得法喜

——舊譯華嚴經卷二

文/樂陶然

美學設計/美歌子



一種說不出來的喜樂自心底緩緩的湧現，一種情不自禁的笑容自臉龐漸漸綻放，不是因為做了甚麼得到甚麼而快樂，也不會因為做了甚麼，卻得不到甚麼而失意，你問我這代表的意義是甚麼？我說這就是——法喜充滿！

靜坐當中如是感受更為清晰，一種喜樂無邊的愉悅，單純的做所應做，這是一種放鬆、沒有負擔，並且紮實的生命狀態，人原來是可以活得這麼篤定，這麼自在，由於是心甘情願的願意如是做，在這樣的狀態下，心情自然是愉悅、快樂的，因為找到了生命正確的方向，再也不是盲修瞎練，迷頭認影，這樣的幸福，值得萬分珍惜！

有了正確的方向，再加上切實的深耕，體會就會更加深刻，喜悅就會油然而生。朋友們，如果你要問我甚麼是生命中最大的快樂？我會毫不猶豫的告訴你，法喜充滿是生命中最大的快樂！🌸

扉頁之十五～

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

94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

幸  
福



純真的年代 天真的笑容 純真的心……

# 幸福畫面

詞／水淨 畫面設計／心澄

幸  
福



作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／極樂島 美學設計／妙香潔

我們耳熟能詳的無量壽經  
點出了這個令人嚮往的幸福國度  
——西方極樂淨土

無量壽經清晰描述了

～

無量壽佛，威神無極。  
十方世界，  
無量無邊不可思議諸佛如來，  
莫不稱歎。  
於彼東方恆河沙佛國，  
無量無數諸菩薩眾，  
皆悉往詣無量壽佛所，  
恭敬供養，  
及諸菩薩聲聞之眾，  
聽受經法，宣布道化。

……

無量壽佛的威神力真的是無窮無極  
十方世界無量無邊不可思議諸佛如來  
都莫不稱揚讚歎無量壽佛的功德  
無量無數的諸菩薩眾們  
都到無量壽佛那裡  
恭敬的供養  
這殊勝彼佛國土  
清淨安隱微妙快樂  
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  
佛國淨土……

# S u c c e s s

## 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——  
不再犯重複的錯誤

成功公式——  
正確方向+堅持=成功

成功方法——  
把每一個小元件作好

高僧大德成功之道——  
維摩詰居士

## 圖解成功學——

# 不再犯重複的錯誤

文／菁英族 美學設計／正道行

### ■概念

錯誤！  
這種東西啊！  
一次就夠啦！

想要成功  
就一定要做到  
不再犯相同的錯誤

而要如何不再犯呢？  
就是要深刻的記取

當下所犯錯的原因  
並且趁著記憶猶新時  
好好的從頭到尾  
檢討一遍  
直到找出錯誤的關鍵  
並且針對此關鍵點  
尋求對治的有效方法  
然後全力以赴  
重新出發  
定能有所突破喔！

### ■圖解



突破錯誤，展望未來！

## 成功公式——

## 正確方向+堅持=成功

文／省思者 美學設計／正行

方向的正確與否，可以說是成功的先決條件，方向正確了，就可以確定，我們一直都在往成功的方向接近，就算偶爾不小心繞了遠路，只要方向對了，還是可以保證，我們是持續地向成功的目標邁進，所以說正確的方向是相當重要的。

就好比一個專案出來了，是選擇採用多贏的方式，還是選擇只對少數有利的方式，前者得到的結果，至少是細水長流源源不斷的合作機會，而後者也許能獲得一個短期的利益，但事實上你我都了解，那一個方式是比較恰當的。所以說，方向決定了一切，我們可以選擇眼光遠一點，或是可以讓目標崇高一點，抑或是讓自己偉大一些，但這些才是讓我們邁向成功的基石。方向確

立了以後，就可以進行資訊的搜集，而且是盡其所能的廣泛，接下來就是加以精準的分析，進而做好市場調查，在多贏的思維模式下，得到皆大歡喜的結果，就這樣，每天都往成功邁進，就這樣，日積月累努力不懈，使得成功越來越近。

所以，想清楚了嗎？在一切準備好了以後，要想成功還得再加上這一味——堅持！也就是堅持到底不放棄，在這樣的魄力支持下，所有的事一定都能成辦。不是常聽到，天下沒有白吃的午餐嗎？在不斷的努力下，再加上跑馬拉松的耐力，說不定轉個彎後，就是你我所期盼的成功果實在等著你喔。成功是你我所希求的，有意願要成功的人，就請記得這個公式——正確方向+堅持=成功。💡



🌸 成功的滋味，猶如好花常開，美景常在。

成功方法——

正面思考的力量！=正思惟～

把每一個小元件作好

成功學

文·美學設計/心廣



萬丈高樓平地起，一磚一瓦慢慢積，大海深深深無底，水滴一滴又一滴，這世界上的每件作品、事情、結構，都是由小的元件，一一的堆積結合而成。而將每一個完美的小元件，堆積起來，就是一連串的完美。

我們從小地方就可以看到未來，從小細節就可以看到大事情，因為一切的一切，都是小地方的累積，一棟新建的樓房，從設計是否完善，工程是否確實，便可知道將來的品質如何，一個人未來的成就，在生活中的小地方也就可以看出端倪。更如果能夠掌握每一個小地方，小細節，無分別的，活在當下，把每一分每一秒都過的完美，讓生命在每一個面相上，都呈現出完美的結合，那麼成功的來臨，只是必然的結果。因為這就是因果法則：種如是（成功）因，得如是（成功）果。

所以把每一個小元件作好，就是成功的縮影，當日積月累的成績呈現，自然成就一番事業，掌握生命的真義在每一當下，就是成功的不二法門！

高僧大德  
成功之道——

# 維摩詰 居士

文／李初春 美學設計／博文



維摩詰居士 蔡承訓飾/金色蓮花表演坊劇照



## ◎高僧大德

維摩詰居士，《維摩詰所說經》經中的主人翁，住中印度毗耶離城內，畢生尊崇佛陀，並深悟佛智，是一位偉大修證者。根據思惟三昧經記載維摩詰為古德金粟如來倒駕慈航而來。《維摩經》形容他：「明了眾生心之所趣，又能分別諸根利鈍。久於佛道，心已純淑，決定大乘諸有所作，能善思量。」維摩詰居士精通大乘之道，慈悲智慧具足，人天凡聖無不景仰尊崇。

誠如『維摩詰居士劇本』所描述：「菩薩宛如溫暖的、明亮的、無私的日光，為這個多苦多難的暗冷人間，帶來了慈悲的暖和、帶來了智慧的光亮，才能夠讓眾生，解脫輪迴出三界，維摩詰居士，正如一道耀眼的巨大光芒，為人們帶來了光明與希望！」

## ◎成功之道

維摩詰居士，一位被佛陀稱許並以其名為經文名稱的聖者，他所以成功的原因到底在那兒呢？我們都明白，心的品質決定一切，以下以『維摩詰居士劇本』為佐，為您一一解析大德的成功之道：

### 一 大清淨心—身處三界心無染著

《維摩經》形容他：「…已曾供養無量諸佛；深植善本」。維摩詰居士親近佛陀，並依法修行，持戒清淨，深悟般若空慧，心無染濯。有此深厚根基，故心無掛礙的做所應做。

「一個修行人，最重要的就是——心清淨，因為心清淨，也就是妄念止息的狀態，這樣的人，才能夠遠離一切妄念的干擾，到達一種智慧的狀態，而有了智慧。也才能真正的大慈大悲。救度一切的有緣眾生。」

（摘錄自『維摩詰居士劇本』）

心清淨，則如大海能納百川，心量自然無量無邊。



## 二 大慈悲心—入娑婆代眾生受苦

「……所以不求回報的代一切眾生受苦，是菩薩的天職。  
文殊菩薩以讚歎的神情問道：那麼，這背後是什麼力量，  
能夠驅使菩薩，無怨無悔的代一切眾生受苦呢？」

維摩詰終於露出慈悲的容顏，氣勢壯闊說道：

『啊！——大悲為上首、方便為究竟』」

（摘錄自『維摩詰居士劇本』）

維摩詰示現病身是由於大悲心的驅使。大菩薩本應住於無餘涅槃，卻來到人間，欲解脫眾生出離三界苦海，而既然發願入娑婆世界，就必須遵循三界的遊戲規則，這種甘為眾生受盡無量劇苦的精神讓人佩嘆，並為之動容！真可謂慈心浩瀚，願海無際。

## 三 大智慧心—以居士身廣度眾生

「我要教導的甚深解脫法門是什麼呢？  
就是中道的大智慧！  
什麼是中道的大智慧呢？  
就是既不執著於有為法，  
也不執著於無為法，  
也可以說——  
就是不執著於有為法而作盡了一切的有為善事，  
不執著於無為法而永遠不離開空性，  
也就是在空與有之間、在現象與本質之間，  
出入自在、無粘無縛。」

（摘錄自『維摩詰居士劇本』）

《維摩經》云：「…辯才無礙，遊戲神通，善於智度，通達方便，大願成就」  
，維摩詰居士，他善學一切法，目的只為了饒益諸有情，開演出無量無邊的善巧方便，以下就《維摩詰經》經文所述，例舉維摩詰大智慧的展現：



＊「資財無量，攝諸貧民」

維摩詰成為一個成功的商人，擁有無量的世間財，以此資糧，開展無量無邊的菩薩道業。  
例如：救助貧困，然後引導他進入佛法正道之中。

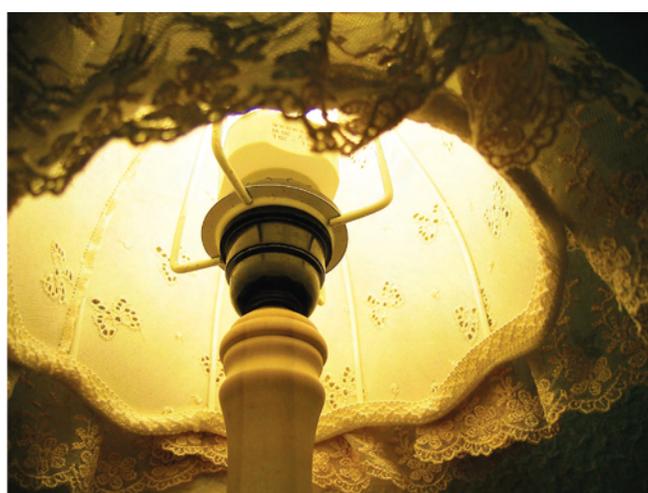
＊「雖為白衣，奉持沙門清淨律行；雖處居家，不著三界」

以第一義諦究竟般若空慧為前導，戒定慧之深廣無漏，自然所思所想所為皆符和律儀，故而身處紅塵心不染。

＊「若至博弈戲處，輒以度人；受諸異道，不毀正信；雖明世典，常樂佛法」

以佛法究竟大智慧為根基，遍學一切法，目的只有一個，就是方便善巧度眾

《維摩經》云：佛告彌勒菩薩言：「彌勒，我今以是無量億阿僧祇劫所集阿耨多羅三藐三菩提法付囑於汝，如是輩經，於佛滅後末世之中，汝等當以神力廣宣流布，於閻浮提無令斷絕。」是的！維摩詰居士是末法時代修行人的楷模，他本著無比清淨的心，藉著大慈大悲的願力，並以大智慧的方便善巧深入娑婆世界，點燃了你我心中這盞無盡燈！



# World View

## 世界觀

打開世界之窗

盡覽全球視野無遺！

世界之窗——

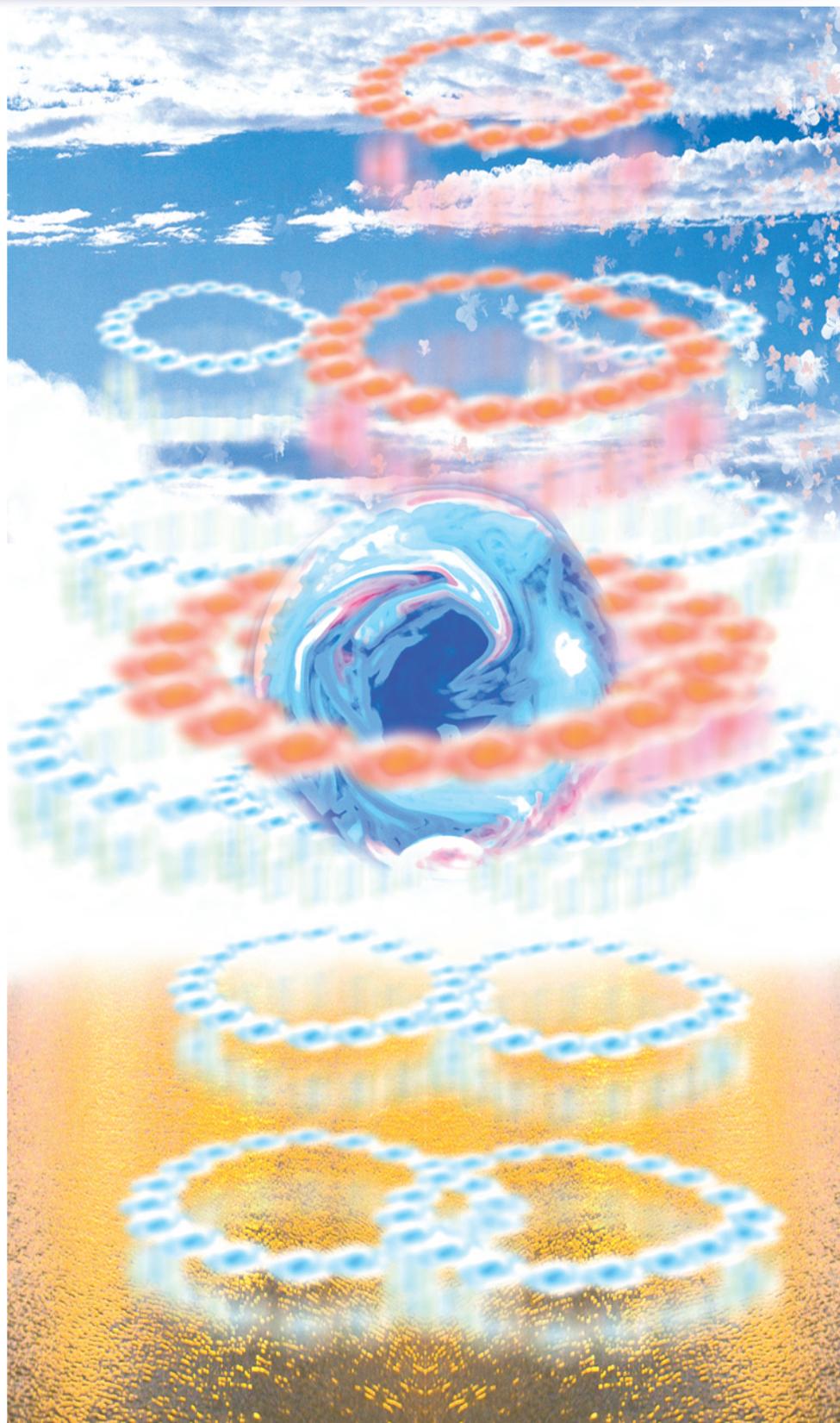
打開門窗・敞開心扉！

We Are The World——

我們都是地球人！

World Peace——

世界和平之願





# 世界之窗

天涯若比鄰

世界觀



打開通往世界的門窗，建立寬闊的視野，培養廣大的胸襟……

攝影/鄭秉忠



WE ARE FAMILY——

# 我們都是地球人！

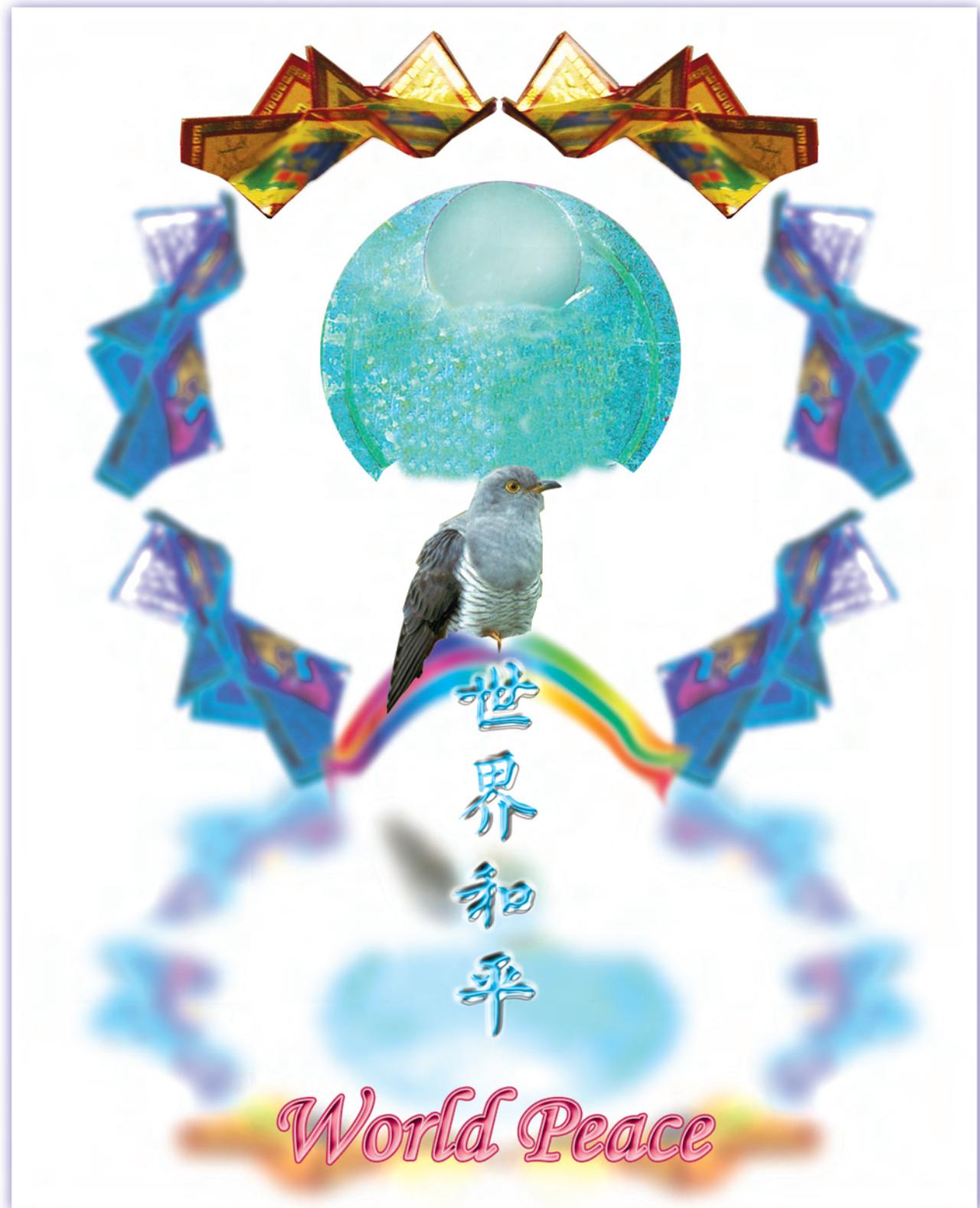
世界觀



The World Peace

# 世 · 界 · 和 · 平

願文/文華智慧 美學設計/博文



世界觀

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——

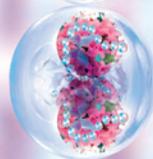
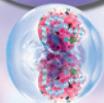
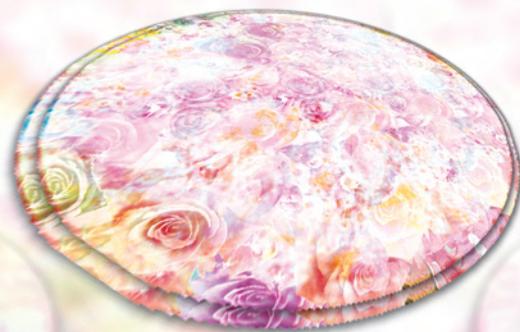
靜坐心齋

成就的關鍵——

觀空練習

修行策勵・步步為營——

每月實修反省表



花開見佛悟無生——

# 念佛心記

心記/正念 美學設計/願如海

## ■ 心記

念佛念佛不斷的念佛  
念念相續的念  
只要記起來了  
就要再接再續下去  
不要給自己任何的理由  
因為沒有任何理由會成立  
要更加的珍惜  
要更加的努力  
因為今生能夠念佛  
是累世功德福報的感召  
相當的不容易  
既然入了寶山  
一定要滿載而歸  
從點成線到面的念佛  
持續不斷的念佛  
讓生活充滿了這最重要的一件事  
是的  
總有一天必定成就

## ■ 念佛精進記錄

我是心意派  
所以我只要做到  
一直真心誠意的念  
我就OK了

今天我做到了



你呢？



我是限定數字派  
所以我每天都規定自己  
要念1000遍的阿彌陀佛

我做到了



甲：我用念珠，撥撥撥……

乙：我用計數器，喀喀喀……

(數具不同，誠意相同 😊 )

你呢？



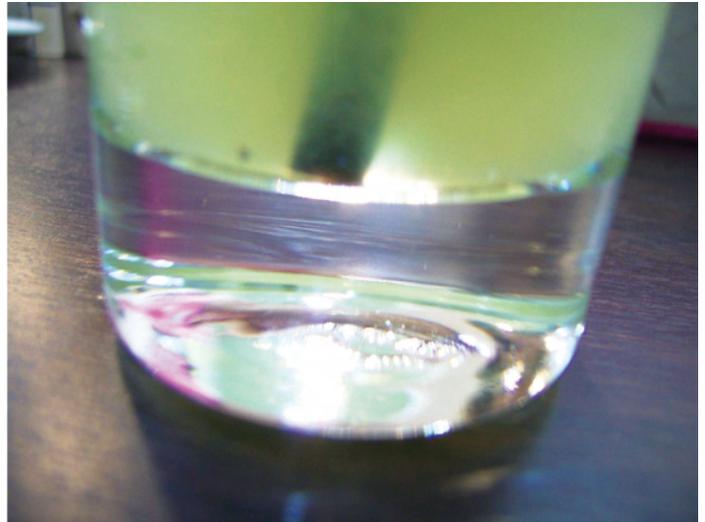
# 定水澄清・心珠自現 —— 靜坐心齋

心齋/開心坐 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

.....



實  
修

## 相關經文

靜念投於亂念裡，  
亂心全入靜心中。

## 釋義

靜念與亂念  
亂心與靜心  
是一種對治  
透過靜坐練習  
可以收攝為一

## 出處

清・普能嵩禪師

## 靜坐學習

累世的妄想  
就在八識田中  
靜坐  
讓這些塵垢  
慢慢地  
慢慢地  
沈澱了下來  
需要一點耐心  
加上一點練習  
接下來就能體驗到  
每分每秒安靜了下來  
全身上下放鬆了下來  
你將會發現  
這是一種最棒的享受 🍵



Service People  
菩薩道(利他)

服務眾生  
名菩薩道  
實為人生之  
——  
康莊大道！

六度波羅蜜之一  
～布施

六度波羅蜜之二  
～持戒

六度波羅蜜之三  
～忍辱

六度波羅蜜之四  
～精進

六度波羅蜜之五  
～禪定

六度波羅蜜之六  
～般若

——六度波羅蜜·成就到彼岸——

利他主義正火紅！ —

# 利他主義 = 菩薩道

文／璽悅 美學設計／文文



菩  
薩  
道

「利他」的最單純想法，其實就是想幫助他人，或是不吝惜與別人分享自己的成果，也許有人會認為，要等到自己很有錢，或是事業有成，才有能力幫助別人，其實並不然，只要有心，隨時都可以利用自己的專業來利益他人，下面就介紹「開放程式碼軟體」的發展來加以說明：

所謂「開放程式碼軟體」(Open Source Software)也就是軟體開發者將自己的智慧結晶，也就是原始碼，與他人分享，如此一來，就可以集合大家的力量，讓軟體的發展更加完備，而且為應用軟體創造更高的價值。這原本是程式設計者將個人學習的經驗，單純想與人分享，希望有人能有所獲益，也因為這樣開放的胸襟，換來世界各地朋友的協助，每個人都歡喜的參與，在既有的基礎上，竭盡所能提供新的想法與設計，不僅為個人帶來更多學習與成長的機會，更促成了整體資訊環境的進步。

經由一念善心的發起，可以感動眾人，繼而引發更多的善心；發心利益他人，最終自己也得利，利人利己，這真是一個美好的循環啊。🙏

殊 勝 無 比 ——

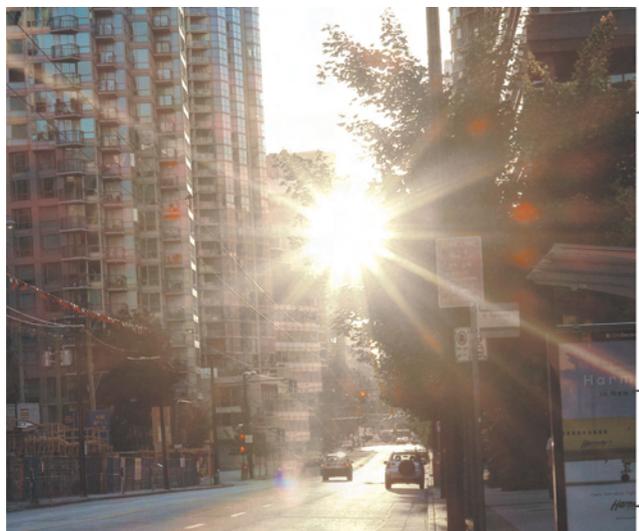
# 大 乘 菩 薩 道

文/廣福田 美學設計/廣大

大乘菩薩道就是一條幫助眾生自覺覺他的道路，而一個人自覺尚且困難，又如何能夠幫助眾生覺他呢？這個差異就在於發心的不同，發心即是我們所稱的願力，也可說是我們的心量，是奇妙而殊特，可大、可小，變化無窮，而每個人其實都有一顆相同的佛心，懂的人成佛作祖指日可待，不懂的人則在三界中輪迴不已。

只顧自己的發心，因願力小，所累積的功德亦小，所成就的自然有限，離成佛的日子也就較遠；而心量廣大的大乘菩薩道，因發心廣大，所能利益眾生的範圍廣大，因為與眾生產生相乘累加的效果，功德自然就快速累積，所累積的能量自然不可思議。

而成就是需要很多功德福報的，所以能夠快速累積功德福報的大乘菩薩道，就是成佛的易行道，因為自己與眾生無二無別，如果了解幫助眾生等於幫助自己，就容易了解為何發心廣大會是如此不可思議的效果，這就好比一個人單薄的力量，跟一個團隊的力量，是不可同日而語的。而慈悲更是易行道中最殊勝的法門。以無所得之心慈悲利益眾生，將得快速成就阿耨多羅三藐三菩提。🌈



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)

扉頁之二十~

# 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！

一日分段規劃表

2009年4月份週規劃表

2009年度規劃表



# 一日分段規劃表

月 日 (週 )

時段	
上	
午	
下	
午	
晚	
上	

規  
劃  
表  
格

**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 4月份 週規劃表

2009年4月				1日	2日	3日	4日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

2009年4月	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

2009年4月	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

規  
劃  
表  
格

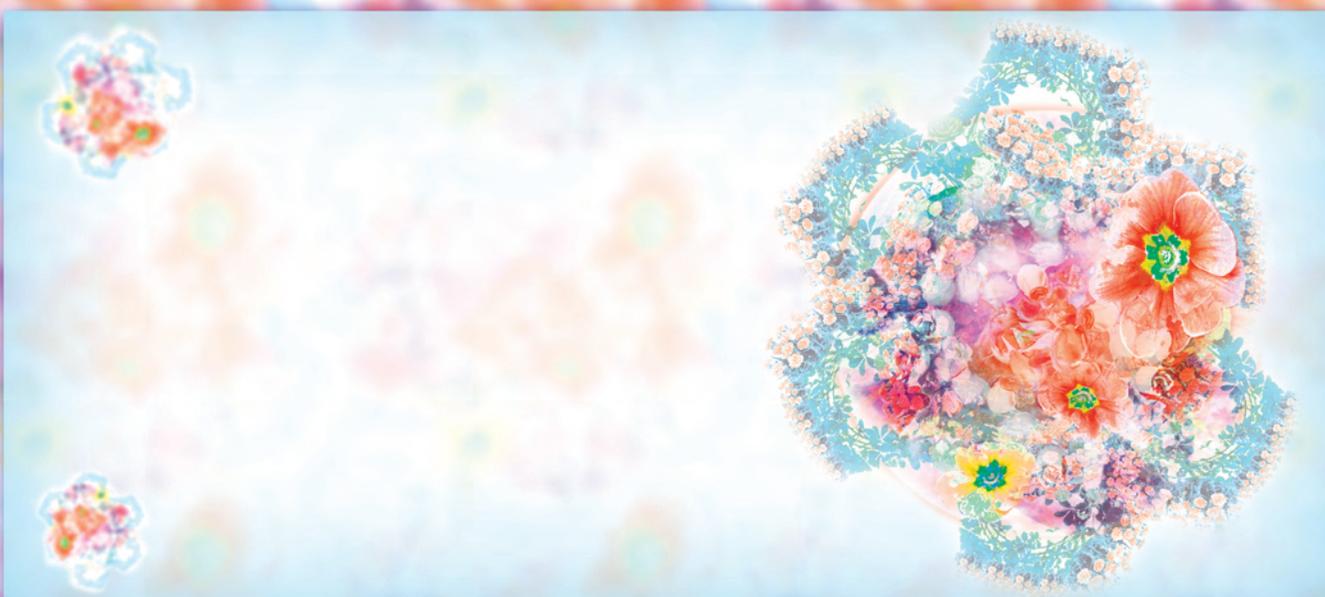
沁 心 佛 語：「如來今於此拘尸那城入大三昧深禪定窟，眾不見故，名大涅槃。」師子吼言：「如來何故入禪定窟？」「善男子！為欲度脫諸眾生故。……為令眾生尊重所聞禪定法故，以是因緣入禪定窟。」

2009年4月	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
星期	日	一	二	三	四	五	六
上午							
下午							
晚上							

2009年4月	26日	27日	28日	29日	30日		
星期	日	一	二	三	四		
上午							
下午							
晚上							

沁心佛語：佛佛要機，祖祖機要，不觸事而知，不對緣而照。不觸事而知，其知自微；不對緣而照，其照自妙。

——宋·宏智正覺



# 2009 年度規劃表

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	

規  
劃  
表  
格

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)						

規  
劃  
表  
格

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。

扉頁之二十一～

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

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	有祐素食坊(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	自助餐廳	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	植普蔬食多國料理	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	自助餐廳	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

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
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	02-259522267	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 雙數週的周六休	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	觀世音素食餐廳	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	11:00-14:00, 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
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 為主
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	

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
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	喬園素食餐廳	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	和菜自助餐外贈點心開會
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	有麵有飯以點心為主
V55	純素	歐式自助餐	天香齋歐式純素食	11:30-14:30, 17:00-20:30 週年休息	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	松青素食館	10:00-14:00, 17:00-20:00 週六, 日休	02-25414520	104台北市中山區龍江路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	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	藜藜天然素食	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	

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
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	純素	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 使用自己栽種的香草作為香料, 口味上多半以泰緬印度料理為主的套餐
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	
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 週年休	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	蓮香齋素食餐廳	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	小吃店	蔬食養生	12:00-19:00 週六, 日休	02-27161601	105台北市松山區南京東路3段335巷23之11號	
V76	奶素無蛋	餐廳	上海素食廚坊	11:30-22:00週年休息	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	
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	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, 中西素膳
V79	奶素無蛋	餐廳	林老師有機素食館	8:00-21:00週六下午晚上 周日全休	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	純素	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

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
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	私華居	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	蓮池閣素食餐廳 (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	自助餐廳	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	連緣	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台北市萬華區臨舁大道120巷11弄1號	中式早餐

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V100	蛋奶素	自助餐廳	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	夏連居素食	11:00-14:00, 17:00-20:00 週年休假	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	
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 士林區克強路1號	薏仁飯,三色飯(紅麴, 香椿,十穀),南瓜米粉, 蘿蔔糕,現炒熟食

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
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 週年休	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	以焗烤為主的洋食 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	

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
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	
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	璽涵居素菜	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	頤園素食小館	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。

編號	純素/葷素	餐廳型態	店名	營業時間	電話	地址	附註
V158	純素	自助餐廳	秀羽素食(創始店)	10:30-14:00, 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, 一週一天有蛋, 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	09:00-14:00, 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台北市文山區木柵路1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台北市文山區木柵路3段315號	亦有麵食
V170	純素	自助餐廳	仕昌素食	6:30-8:30 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週年休假	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	自助餐廳	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	

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	10:00-21:00 週六下午2點至晚上7點 週日休 平日09:30-21:30, 假日09:30-21:30 週日休	02-23951826	100台北市中正區忠孝東路一段11號之2、1樓	佛教文物
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	佛俱流通, 佛像、神像維修
BG5	廬山軒佛具	10:00-22:00	02-25577029	103台北市大同區延平北路2段171號	佛俱流通, 佛像雕刻, 佛像維修
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	顯密佛教文物
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	僧服道服製作
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	佛教經典及書籍的流通, 佛教CD, 佛教文物
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	以雕刻佛像為主
BG10	泰山佛俱店	9:00-17:00	02-25588641	103台北市大同區華華街41號	藏傳佛教文物
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	佛像, 佛俱
BG12	榮發佛具行		02-25362456	104台北市中山區吉林路166號1樓	佛教文物
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, 各式水沉, 念珠。
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	佛像
BG15	奇妙軒佛繡店	10:00-21:00	02-25035739	104台北市中山區龍江路387巷19號	佛像, 佛俱, 佛教用品
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	顯密佛教文物流通, 香品。
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, 香品, 佛像。
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	香品, 多功能香爐, 環保碗筷
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	藏香, 唐卡, CD, 書籍
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	各種檀木, 水沉, 佛珠批發零售
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	顯密宗教文物
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	香品, 佛教文物, 禮品, 玉器
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	佛教文物, 藝術石雕
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	

編號	店名	營業時間	電話	地址	附註
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一段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
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	以沉香為主，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·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

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
01	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	
02	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	以藥草膳食健康為走向的「食草鍋」,每天採限量藥草由台東原生植物園贈送台北。
03	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	
04	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) 07:00-21:00	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
05	純素	樸園	(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
06	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
07	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、蔬菜手捲等(周一至周五供午餐)
08	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	
09	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
010	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
011	純素	阿蜜利多有機生活館(台北)	9:30-22:00週年休息	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
012	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	
013	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
014	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
015	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
016	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

編號	純素/葷素	店名	營業時間	電話	地址	附註
017	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	
018	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
019	純素	土博士生機早餐.精力湯	06:30-17:30 (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
020	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	
021	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	
022	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,五穀雜精,糕餅點心,各式飲料,營養餐點,有機調味料,機能性調理品
023	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	
024	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	
025	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
026	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	
027	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	
028	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	
029	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
030	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)	
031	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	
032	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、

編號	純素/葷素	店名	營業時間	電話	地址	附註
033	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
034	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.....
035	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	
036	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	
037	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	
038	純素	湘淳·棉花田有機園地(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,五穀雜糧,糕餅點心,各式飲料,營養餐點,有機調味料,機能性調理品
039	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
040	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	
041	純素	湘淳·棉花田有機園地(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,五穀雜糧,糕餅點心,各式飲料,營養餐點,有機調味料,機能性調理品
042	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	
043	純素	里仁(天母門市)	平日10:00-22:00 週一12:00-22:00週日公休	02-28826648	111台北市士林區中山北路六段231號	
044	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
045	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	
046	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	
047	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	02-28864746	111台北市士林區華榮街1號(舊光華戲院對面)	新鮮蔬果,五穀雜糧,糕餅點心,各式飲料,營養餐點,有機調味料,機能性調理品

編號	純素/葷素	店名	營業時間	電話	地址	附註
048	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	
049	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,五穀雜糧,糕餅點心,各式飲料,營養餐點,有機調味料,機能性調理品
050	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	
051	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
052	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,五穀雜糧,糕餅點心,各式飲料,營養餐點,有機調味料,機能性調理品
053	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



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

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！

癌症可以預防 陶聲洋防癌基金會 關心您的健康

服務項目：

- ◎免費防癌系列講座：定期於台北國父紀念館、台中健保中心、高雄健保中心、楊梅怡仁醫院、台南社教館、花蓮慈濟醫院等地舉辦。
- ◎贊助防癌列車活動：每年寒、暑假贊助大學、醫學院學生深入鄉村服務，並遍及金馬外島。
- ◎免費社區防癌演講、防癌諮詢座談會、防癌專線諮詢、出借防癌教材錄影帶、光碟等。
- ◎利用媒體宣導防癌，每天在電視台免費插播一次，加強民眾認識。
- ◎免費防癌檢查
- ◎贈送防癌文宣至全省各醫療院所，並分贈與美國南、北加州、紐約及加拿大防癌協會等姊妹會互換資訊。



財團法人陶聲洋防癌基金會

電話：02-2363-1536 02-2363-2556

傳真：(02) 2363-0230





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](mailto:vprosper@netvigator.com) [HTTP://www.vege-prosper.com](http://www.vege-prosper.com)

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

# 大藏佛教文物流通處

藉物傳法 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

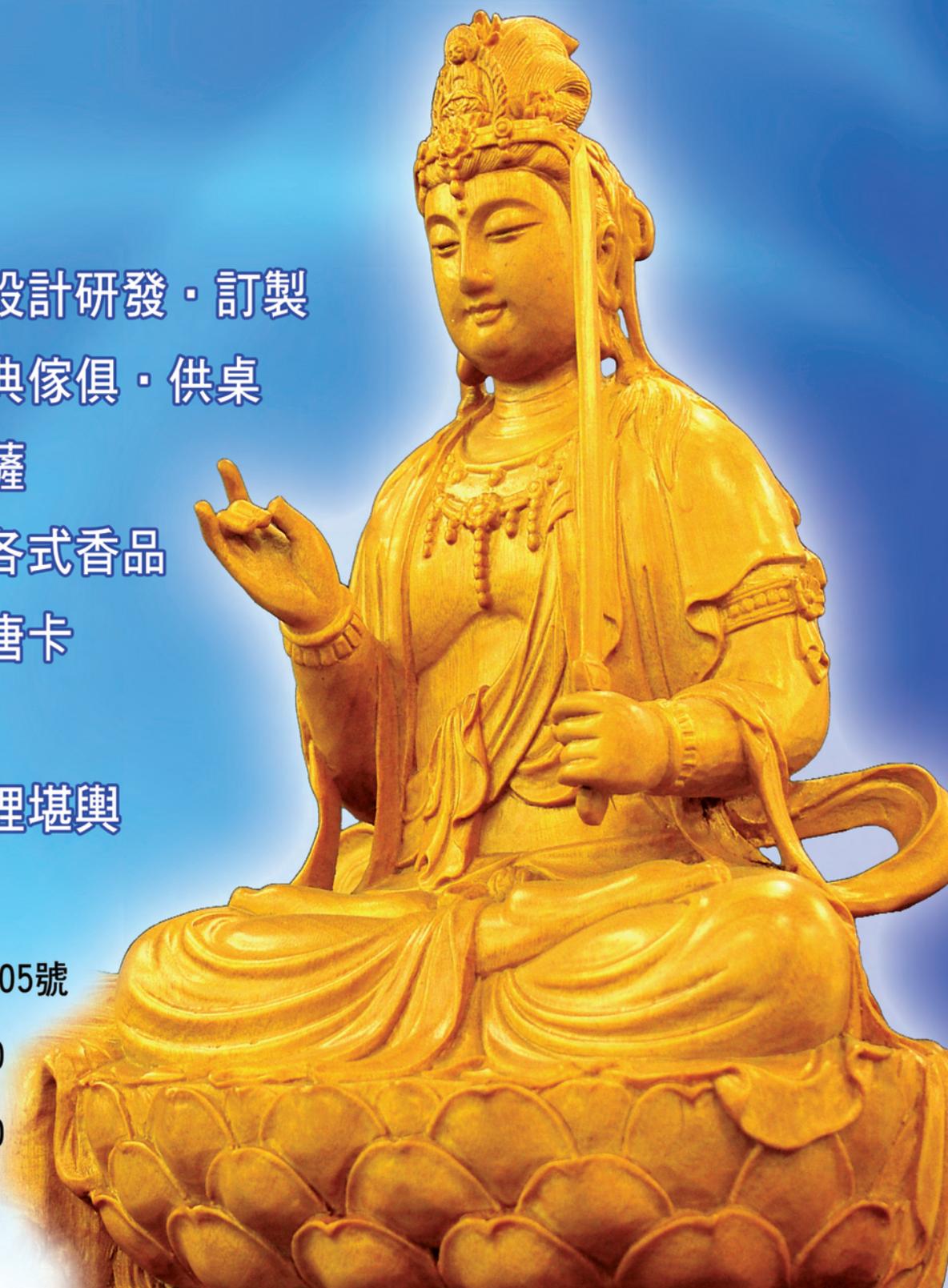
書籍、經文

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



# 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，評定為“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



ISO-9002  
國際品質認證

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/>

智慧如海～



# 大般若波羅蜜多經講記



即將出版



大般若波羅蜜多

是無上正等菩提

是開悟的實相

是法界的真實境界

是修行人必須戮力以赴的修證標竿

只要擁有大智慧

便能洞灼三界的虛幻、輪迴的不實

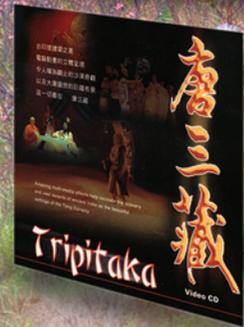
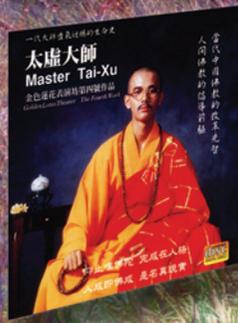
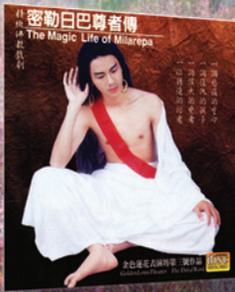
而堅毅勇猛的～

自度度人

自覺覺他

# 燦爛美學 · 心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作  
經典作品VCD系列

Devotly manufactured Golden Lotus  
Series VCD Classic works

