

生命的工具書 · 人生的多寶盒

金色蓮花

盛世佛學月刊



北京素食館一覽 · 敦煌美學 · 大般若經的大智慧

本刊形象Image——

敦煌菩薩 典麗脫俗！

敦煌菩薩

優美絕倫

既擁內在智慧

亦具外在莊嚴

呈顯出

最美的內涵

與

最美的容顏

是我們

最佳形象大使！

第155期封面作品

創意設計／鄭秉忠



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！

Peace Age Magazine

這本雜誌 已經堅持了17年



17年悠忽而過

小嬰兒已長成少年

年輕人也步入中年

是成長的歡欣

亦是成熟的滄桑

這本雜誌

已經堅持了十七年

未來的歲月裡

願與你一起

充實的度過

朝向完美

無盡的開花！



Work Team

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

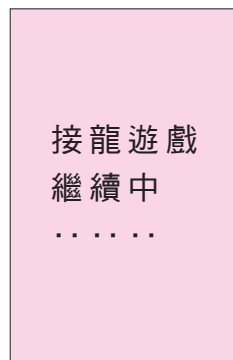
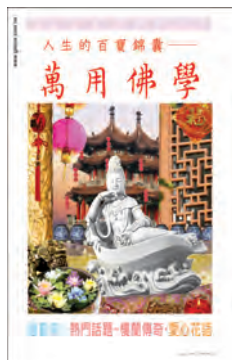
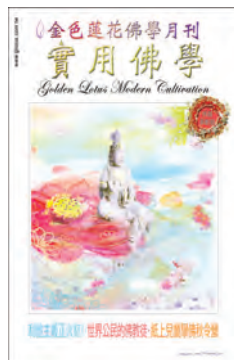
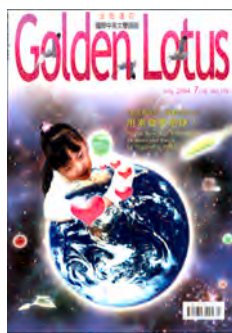
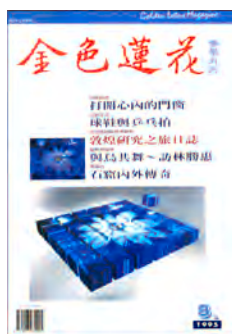
事務組組長／賴信仲

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

17年演進史——

封面接龍！



接龍遊戲
繼續中

.....

盛世佛學·實用人生各面——

本期結構大綱

渴望完美！

健康
慈悲
智慧
藝文涵養
佛教之美
敦煌美學
兒童佛學
素食風尚
修身養性
快樂
幸福
世界觀
實修
菩薩道
規劃表格
生活索引
教界訊息



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

- 封面——
盛世燦爛陽光
～創意設計：鄭博文
- 1 開卷語——
佛學實用非凡！
- 2 一個已經堅持17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 章馱菩薩生日快樂



主題開始
豐收之旅啟程→

健康

- 11 ■ 癌症治療與佛法修行
- 19 ■ 健康心法
- 20 ■ 健康話題



慈悲

- 23 ■ 愛心花語
- 24 ■ 慈悲的畫像
- 25 ■ 慈悲經句

智慧

- 27 ■ 清心小語
- 28 ■ 大般若經的大智慧
- 46 ■ 第一義諦
- 47 ■ 觀空練習



藝文涵養

- 49 ■ 創作詩歌小品
- 50 ■ 清流散文
- 52 ■ 大千世界

佛教之美

- 63 ■ 佛偈書法之美
- 64 ■ 蓮花之美
- 65 ■ 寺廟之美
- 66 ■ 禪茶意境
- 67 ■ 佛教印象之美

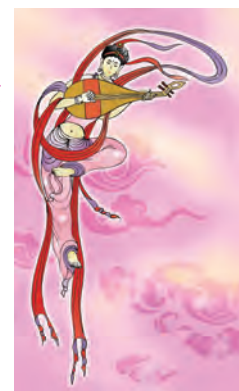


敦煌美學

- 69 ■ 敦煌美學實用IDEA
- 70 ■ 敦煌的代言人
- 72 ■ 敦煌蓮花變奏曲

兒童佛學

- 75 ■ 童詩童畫
- 76 ■ 可愛的小沙彌
- 77 ■ 童顏與慈顏
- 78 ■ 夏令營



素食風尚

- 83 ■ 慈悲素
- 84 ■ 美味素
- 86 ■ 環保素



- 89 ■ 修身養性
 90 ■ 善語令人悅
 91 ■ 實語之人 人所敬愛
 91 ■ 甜語除惡利世間

快樂

- 93 ■ 幽默拾趣
 94 ■ 蓮花童子
 95 ■ 離苦得樂

幸福

- 97 ■ 幸福時光
 98 ■ 幸福畫面
 99 ■ 幸福的承諾

世界觀

- 101 ■ 世界之窗
 102 ■ 我們都是地球人
 103 ■ 世界和平

實修

- 105 ■ 念佛心記
 106 ■ 靜坐心齋
 107 ■ 每月實修反省

菩薩道

- 109 ■ 利他主義
 110 ■ 大乘菩薩道
 111 ■ 自我評量表



規劃表格

- 113 ■ 一日分段規劃表
 114 ■ 週規劃表
 116 ■ 年規劃表

生活索引

台北篇

- 119 ■ 素食餐廳
 128 ■ 佛品坊
 130 ■ 有機店

香港篇

- 134 ■ 素食餐廳

北京篇

- 142 ■ 素食餐廳

教界訊息

- 147 ■ 台北教界訊息
 150 ■ 香港教界訊息

廣告資訊

- 154 ■ 公益廣告
 155 ■ 素茂素食公司
 156 ■ 大藏佛教文物
 157 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）
 封底裡 ■ 紫金閣



韋馱菩薩生日卡

詩／育正 美學設計／湛藍香

韋馱 誦

韋馱菩薩將軍身 密跡金剛大力士

護持佛法誓弘深 三洲感應頃刻至

金剛寶杵鎮魔軍 護法功德妙難量

普眼菩薩摩訶薩 摩訶般若波羅蜜





韋馱菩薩相 蔡承訓 敬繪

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

● 癌症治療與佛法修行——
專訪善三省居士

● 健康心法——
善良通往健康

● 健康話題——
鼻病的預防與治療

癌症痊癒與佛法修行



~專訪 善三省居士

文／

美學設計／賴信仲



善三省居士，是深諳中國傳統文化的學者，是一位成功的企業家，同時也是一位虔誠的修行人。曾經罹患兩次癌症，卻又奇跡般的康復，她是怎麼從即將逝去的生命中出來？佛法的修行又在她的康復旅程中發揮什麼樣的作用？如何轉化她的身心狀態？對於她的人生觀又產生什麼巨大影響？相信對於很多人而言，無論是否正在遭受病苦，都能得到一些啟發。於是我們安排了這一次的專訪，邀請目前是中國海南省心靈關懷聯誼會副會長兼秘書長，海

口市社區文明促進會會長，海口天翼特教培訓中心理事長的善三省居士，來跟大家一起分享她的故事。

■記者：善三省居士您好，您曾經是優秀公務員，後來又改行經商並獲得很大成功，隨後又投入公益慈善工作，並且是一個認真實修的佛教徒，不管做什麼都有優秀的表現，能否請您談一談您成長的過程、以及您人生幾個重要的轉折是如何發生的？

■善三省居士：我從小出生在革命軍人家庭，接受共產主義教育。從兒童時代起，就有非常明確的目標，為實現共產主義而奮鬥終生，忙到沒有休息日的概念，不懂什麼是星期六與星期天。小學是優秀少先隊幹部，中學是學生會和共青團幹部，高中畢業正準備考大學時文化大革命開始了，始為文化大革命的紅衛兵團長，後又響應黨的號召到最偏遠最落後的山區接受貧下中農再教育。整個少年時代，全身心貢獻給了無產階級革命事業。我在農村表現很好，擔任過婦女主任、上山下鄉領導小組副組長、上山下鄉先進分子的省級代表，兩年不到就被選拔進城擔任中學老師，十八歲入黨，十九歲提幹，在仕途上一步步升遷，可說是扶搖直上，不到二十五歲已在一個地級市教育局任副局長。

種種表面的光環壟罩，我並不知道自己內心已經產生一種自大傲慢及自私。當時一點都不覺得自己自私，後反省這種自我的膨脹，就是一種自私。在三十七歲，已經調到省城，在省委機關工作的我，一個偶然的出差機會，發現自己左邊乳房有一個腫塊約蠶豆大，檢查確定是乳腺癌晚期，一開始是西醫的手術及化療，後來是中醫和氣功並舉，再後來學習佛法。面對即將消逝的生命，我開始反思人生該怎麼活？人到這時候，欲望已降到最低，唯一的欲望就是祈求老天讓我活到女兒初中畢業。因為這個動力的支撐，開始想要改變活法，要離開公務員職位，不想當官了。

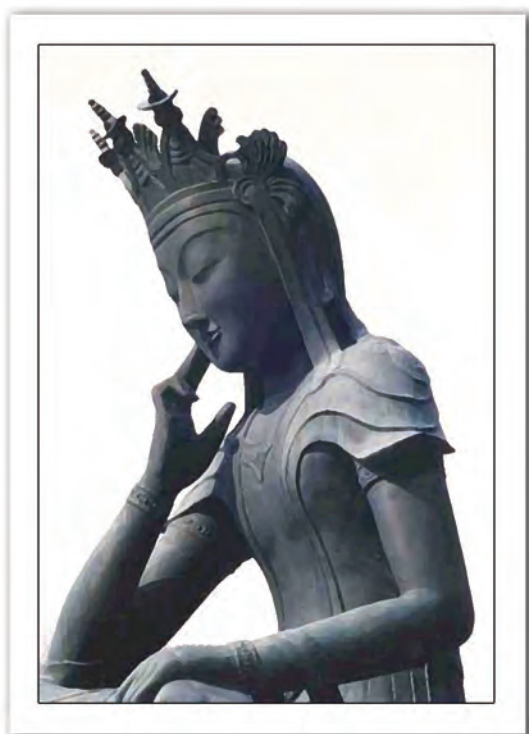
我是1983年得的病，到1988年已經看淡官場名利，只求能活命到把女兒帶大，帶到她能生活自理。正好趕上1988年海南建省，海南空氣好、陽光好、特區自由度也大。決心換一種生活模式，到海南，目的就是活命。我到海南把自己黨籍工資關係都放到瓊山縣委，

從省城跑到縣城去工作，親朋好友都罵我得了神經病。調到海南半年後，就辦了停薪留職，跑到農村租了幾百畝地，開始種草坪當農民去了。為什麼會想到種草坪呢？因為當時有個理想，想走泰國米猜的道路，探索如何讓人口數量下降，讓人口素質提升。懷著這個理想，成立了海南省人口與社區綜合發展試驗區，當時海南正值房地產高峰，草坪需求量很大，種植草坪可以讓農民獲得財富，這是提升農民素質的基礎。

當時與中國草原生態研究所所長任繼周先生合作，任先生是中國草坪泰斗。他出技術，我找資金和市場運作，將草坪轉換成商品。當時任先生的草坪試驗基地，已經通過專利認證，也拿到許多大小獎項，但沒有形成商品化，試驗基地完全荒廢。草有個特質，就是根莖長得很深，上面看起來是枯草，但是只要將草根切成小段灑入泥地，好好栽培，三個月左右就能長成成坪的草皮。我把荒廢的幾十畝枯草地拿下來，翻種成草坪後賣到市場，成本三



塊錢左右，可以增值幾倍甚至十幾倍，就這樣我淘到了第一桶金。賺到錢後，心又開始膨脹，到了1995年，中央宏觀調控，銀根緊縮，貸款不易，海南經濟一落千丈，許多房子蓋一半就停了。為了求發展開始轉移到上海又再次經營崛起，這樣奮鬥了五年後，內心欲望劇增，雄心勃發，要尋找經濟槓桿，甚至不怕撬動地球，完全忘記自己曾經是一個重病加身的人，已到五十五歲的知命之年了。2000年到泰國去參訪東巴文化村，想將其模式引進海南。到了泰國以後，身體再次出現問題。右半邊上身突然腫脹，皮膚顏色整個變成紫黑色，於是趕緊飛回國內，到醫院檢查確認了右邊乳房有三個腫塊，再加上肝臟腫塊，眼底血管、子宮內膜都有惡變，我深知進入醫院上了手術臺就不會活著走下來，便悄然一人到山裡去辟穀。在二十一天辟穀時間裡，聽聞到佛法妙理，想通很多事，於是下山，把上海的公司及業務都關閉了，海口的公司交給別人做，決心深入學習佛法。



此後我人生的目標定位越來越清晰，決心為癌症病人而活。假如我能活到一百歲，可能對所有癌症病人都是一種鼓勵；接著我覺得應該奉獻給更多需要我說明的人，內心要行願的感覺不一樣了，希望生命後半程能延續更長時間，奉獻給更多的人。

最近幾年，我的佛緣特別好，有殊勝大緣，接觸很多高僧大德。氣功幫我解決的只是表層的色身問題，但是佛的教育幫我解決了心靈深層的核心問題。比如：我是誰？人為什麼活著？應該怎麼活？這些問題的釋懷，讓內心充滿喜悅。懷著感恩之心，我感激癌症讓我接觸到佛法。假如我沒有與佛接緣，在究竟法中獲得大收益，很多煩惱無法斷除，身心健康也就無從談起了。

■記者：在您罹患癌症以後，您曾經採用過西醫、中醫、氣功及佛法等治療方法，可否為我們談談整個治療過程，以及您如何運用佛法的修持讓您的疾病得到康復？

■善三省居士：1983年第一次發現，已是乳腺癌晚期，且已轉移到腋窩淋巴和鎖骨淋巴。不得已入院接受百年前從瑞典傳來的傳統古典式乳腺癌根治術，不只切除整個乳房，胸大肌胸小肌和卵巢也要全部切除。大面積的切除，從胸口一直到下腹部總共縫了六十三針，手術做了九個多小時。術前躺在手術臺上，仰視無影燈，心中一陣陣楚酸和恐懼，轉頭看窗外雪松，冬天剛過，初春依舊寒冷，人的生命竟然不如雪松，心裡很悲涼。當時感覺一上手術臺，就會嗚呼哀哉了，就要告別人世了。又看到松樹上小鳥啁啾鳴叫，頓覺人的生命不如小鳥自由自在，內心產生強烈的生命脆弱感與無奈。麻醉開始後，就完全不省人事了。手術結束，不知躺了多久，想動一動腿，沒有腿，

想動一動胳膊，沒有胳膊，全身都動不了，在恍恍惚惚之中，好像我的雙腿與胳膊全都沒有了，一片茫然與恐懼。等到醒過來，胸口整個被幾丈白布捆綁著，感到無法呼吸，喘不過氣來，這是最難熬的時間。第九天，我請求日夜守候我的親人回家洗澡吃飯，他們一離開病房，我即一手提著輸液導管，一手扶著牆，要試著上廁所，我急切地想檢驗自己是否能行動自如。小心翼翼摸到廁所，當我蹲下後如何昏倒，如何被救，全然不知了。只清晰記得我飄到一片美不勝收的桃花園，在桃花叢中飄啊蕩啊舒服至極，快樂至極。

如我一樣的重病號住院至少幾個月，我只住了兩週，就堅決要求出院，我受不了病房裡呼天哭地的喊叫。出院時左胳膊腫脹彎曲無法伸直，醫生說三年以後，如果左手能摸到耳朵邊，就已經恢復得很好了。醫生又接著對我進行更為殘酷的化療，當時的醫學落後，化療給病人導致的痛苦不堪回首。到第五個療程時，實在堅持不住了。第一個療程開始，就上吐下瀉，連黃疸都吐出來了。劇毒的化療藥品導致血管嚴重脆化，以後就要從腳上、甚至從頭上找血管，將化療藥注射進去。然後口腔也開始潰爛。到第三個療程竟然頭髮眉毛都脫落光了，整個口腔潰爛到根本無法吃東西，喝水都感覺困難。當時為了活命，吃一口吐了一陣再吃再吐，一碗飯會吃上幾個小時，堅持到第五個療程時，真的太痛苦，不想再受這一份活罪。可是，為了帶大女兒，只好咬牙做完了九個療程的化療。化療以後白血球、血小板還不到正常人的五分之一。

1983年正值中國氣功熱，郭林氣功公然宣佈能治療癌症，家人用擔架抬著我到公園去，我就躺在擔架上看著練氣功的人，腳怎麼邁出、手怎麼擺動、口怎麼呼吸；當時，只



能坐著或躺著用意念跟著練，意念觀想空中一輪明月，因為當時血壓低，就要想著高處的東西；又因為內火重，只能想清涼的外境。訓練一段時間後可以坐起來了，後來就能站起來了，幾個月後，就能自己走了。如果當時不是練郭林氣功，化療這一關肯定過不了。不到一年時間，我的左胳膊就伸展自如了。在練氣功的同時，還勤苦學習太極拳，每天早晚總會練幾個小時，每晝夜有一半時間都在練功中。因為花費的功夫多，又練的很刻苦，功效顯現，身體迅速恢復，算一算大約手術後兩個月不到，我就上班去了；半年不到，就可以登到峨眉山的金頂了。

身體雖然慢慢恢復，血相仍舊很低，於是就用中草藥輔助。我到上海群力中草藥店，一買就是一兩百副藥，一邊練氣功，打太極，一邊吃中草藥，當年是背著幾百副中草藥登上海南島的……

直到2000年，我五十五歲到泰國去參



訪東巴文化村時，身體再次出現問題，家裡人幫我辦好了住院，我又面臨著要動大手術；肝臟一個腫塊要動刀、右邊乳房三個腫塊要拿掉、子宮內膜惡變大出血要拿掉、眼睛每天突發性刺痛淚流不止要開顱，主要器官都開刀拿掉了，還有我嗎？我悄悄買了飛機票，跑到重慶，上了縉雲山，在山上接受辟穀訓練，二十一天不吃任何東西，只喝水。此外，我也恢復了郭林氣功訓練。當時為什麼敢於這樣的決定，因為十幾年來讀了大量佛家、道家與儒家經典書籍，中華文化內涵讓我懂得，我命在我不在天，我命在內練不在外緣，所以有非常堅定的自救信心。上山辟穀以後，感覺很舒服，辟穀期過後，我就下山把上海的公司及業務都關閉了，海口的公司交給別人做，然後就再次上山辟穀，只喝水，不吃任何食品，練功、爬山、論道……。半年後，再去醫院拍片

子，乳房及肝臟腫塊都沒有了，眼睛的刺痛流淚也消失了，子宮大血崩也停止了。後來又參加五臺山不喝水的辟穀，學會了如何吃氣，學會了更深層的修練。氣功著相於有形，深感並不究竟。於是，我或住道觀，或住佛寺，尋找究竟法的答案。我跑到揚州高旻寺，這座寺院是中國保留最完善傳統禪修的大道場，可以容納幾百人同時禪修。每年農曆十月十五日，有連續七十天的禪修訓練。從清晨上座，到晚上十一點，腿雙盤，手結印，意參“念佛是誰”的話頭。只要昏沉就會挨板子。這是極為嚴格的實修實踐道場，真正用身體做實驗室的靜修道場。

聽聞佛法，感受最深，莫過於《金剛經》云：「凡所有相皆為虛妄」，「應無所住而生其心」。在漸入佛理中，才明白我的心出現的最大問題，就是固化在相上，跳不出來為相所



累，所以痛苦，所以煩惱，什麼叫活在當下才開始慢慢明白了，心結一打開，內心充滿了喜悅，感覺每一個細胞都是喜悅的。

當然，我的康復與堅持吃素也有關，吃素十幾年來，感覺很好，神清氣爽。現在的人，總認為要多吃些補品、魚肉、山珍海味等；生命科學家們早有認知，地球創造的植物，足以供給人類營養的需要，這跟中國道家與佛家的理念如出一轍。

轉化色身的方法，掌握呼吸也很重要。如何將呼吸恢復到嬰兒狀，甚至恢復到胎兒狀，如老子所說：「專氣致柔，能嬰兒乎？」呼吸調整好，心量寬闊，身心柔軟，就不會起瞋恨心，心與氣其實並悖不二。我在進入深度靜定時，會聞到一股檀香味。這個一陣一陣的檀香，聞其味，舒服無比，香味何來？也許是松果體分泌腦內啡的結果。但是只要一想到不如意的事，小我的念頭一起，馬上檀香味就消失了，我試過，很有意思。佛陀說法，要我們修行到無我的狀態，才能離苦得樂，在無我狀態中，才能無為而無所不為；不但有檀香味，身體感覺到很多奇妙的現象，會自然而然的微笑，會感覺輕飄飄的。如果一心只想到自我，身體的寶庫就全部封鎖了。人的身體就是無盡藏，如何開發呢？必須放下五毒一貪嗔癡慢疑，我們凡夫俗子，五毒俱全，尤其放不下自我，因此，嗔恨心重，身心僵硬倍感痛苦。每次練功我都會觀想虛空中巨大無比的阿彌陀佛在頭頂，當觀想專注時，周圍的聲音都聽不見了，那妙不可言的檀香味就會出來，香味奇妙無比，內心喜悅無比，每個細胞都沐浴在這種狀態，天大的病也沒有了，身上的腫塊就會自動消化，真的是癌細胞會成為快樂佛細胞。人體自有強大的自癒康復能力，人的體內自有體外絕無僅有的靈丹妙藥，但必須做到心地清

淨，妙藥即在體內。我業障太重，一開始腫塊出現時，無緣聽聞佛法，對人體生命一無所知，拼命找醫生動手術，元氣大傷，把人體自然規律破壞了。如不在佛門喜得妙法，我大概早就不在人世了。

■記者：您覺得面對疾病最要把握的生命態度是什麼？以及您如何將佛法的修持運用於生活與工作中？

■善三省居士：其實，學佛是母親早已為我種下的福田，母親一生念佛、吃素。她在每月初一、十五絕對餓齋，五穀不食。只是在我沒有患病前對母親的信佛是排斥的，認為是迷信。1998年女兒大學畢業，面臨要出國留學或留在國內的問題。我就拉著她到九華山去抽籤，看籤語怎麼說，那一次剛好九華山作水陸大法會，很多居士大德雲集。當時很多人對我說：「仁德大和尚今日要收徒，機會難得，你怎麼不去皈依啊？」那時我根本不知道什麼是皈依，就跟著眾人一起迷迷糊糊皈依了這位淨土宗一代高僧。後來又巧遇專門弘揚弟子規教育的蔡禮旭老師，他送我101張淨空法師講《地藏菩薩本願經》的光碟，看完這部講經，內心對佛法產生無比的嚮往，原來佛法有這麼深奧的人生哲理，一點也不迷信。後來又看了《大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》，聽了慧律法師《六祖壇經》的演講錄音及海濤法師的《佛法與人生》演講，更深入於宗師南懷瑾先生的書，南師的書我在20多年前就開始讀《靜坐修練與長生不老》、《金剛經說什麼》、《論語別載》、《老子他說》、《如何修正佛法》；近十幾年始讀《圓覺經略說》、《楞嚴大義今釋》、《楞伽大義今釋》；近三年重點讀《禪與生命的認知》、《我說參同契》……。我在長達十年的時間裡不再閱讀人

間糟粕書了，只看聖賢經典，收益之大，無法言表。後來各路佛教經書碟片紛紛一批批湧進我家，每天飯後，最大的享受，就是沉浸於寶書中。我戲說，家就是佛學院。本來想進佛學院，但跑了幾處，都不具資格，只好在家自學了。從淨土宗到禪宗、到密宗都有學習。三年前我女兒在天津參加准提佛七，淚流滿面，激動不已。是什麼佛法讓她如此感動？帶著好奇心，我就去武夷山跟首愚大和尚打准提佛七，自此深覺我與此法太相應了，開始了一門深入的學習。其實，當年在縉雲山，我除了聽道家的養生之道以外，也聽聞佛法，但修學最精進，收效最佳還是近三年修習准提法。每當意念觀想准提佛母的祥和慈悲面容，口中隨首愚師父念准提大咒，全身心即進入一種妙不可言的境界。不論怎麼樣忙，每天早晚堅持上座，是我的必修功課。日月如梭，我已是白髮蓋頭，已經有了緊迫感，再不學來不及了。

學佛必須三者並行方得大收益：一是見地，二是實修，三是行願。見地就是解決對宇宙人生的認識；實修就是用身體作試驗室，

苦修真練；行願就是“力能行善而不為即為惡”；在實修過程中，我感覺記憶力越來越好，思維反應敏捷度也越來越強。有時候思如泉湧，真的下筆如有神。佛法對身體的細胞啟動不僅表現在腦子的思維敏捷度及記憶力提升，身體還可以越來越柔軟，六十歲才開始練習，連高難度的瑜伽倒立動作也能做。原本雙腿盤不起來，兩年前突然就盤起來了，現在即使雙盤很久都沒問題，身體氣脈一通，不但腦子靈敏度好，身體柔軟度也越來越好。

學佛最重要的是要打開心量。以前，我的內心只知為無產階級而奮鬥，只為一個階級心量仍然不夠大，還會有對立，分別心會越來越嚴重。對人會分別為是無產階級還是資產階級？是革命還是反革命？這種分別的觀念就是一種毒素，在升起不喜歡念頭的剎那，就是中毒了。相反，對每個人乃至眾生都平等，都恭敬，都恒順，都感恩；如此心念才會隨時都在歡喜的狀態，這種歡喜心就會讓身體所有元素都處於快樂活潑的狀態，也即法喜充滿，這就是最大的營養與養生。





能遇到佛法是我人生的福報，是我精神的最高享受。我的晚年已下決心盡己所能努力弘揚佛法，自度度人，自利利他。

我還不具備講經的資格，但是可以跟大家分享我學了佛經的心得與體會。現在我在海口辦了一個十方善行大講堂和心靈淨化驛站，希求更多願意提供自己人生感悟與善行的人，在這裡跟大家分享。我體會到表面虔誠的學佛是沒有多少成效的，無論現出家相或在家相，衡量的標準在內心的淨化程度，而不在外相。心的量是一個家那麼大？大海那麼大？還是超越了娑婆世界？心量的大小決定了發心的大小。心量小的，例如只為自己的家庭，我們的心就會侷限在家庭，只能向家之外索求而不是佈施貢獻，就不會想到為外界的社會貢獻什麼。如果不只為我，為小家，為小團體，不執著在狹小的範圍，這個坎過去了，懷抱佈施奉獻的心去幫助別人，那麼內心就會快樂，身體的毒素

就會在快樂當中消除。所以說心量廣大，自然就會發大心。佈施雖如鈍刀割肉，但真的不畏不怖地去做，業障自會漸漸消除，福慧自然雙收。

多年前有一位佛門大德開示要我學會跟著佛菩薩的腳後跟走，當時我不懂佛菩薩的腳後跟在那裡？現在開始明瞭，佛菩薩的腳後跟就在一念之間，這一念是善的，就會得無限量的加持力，就會理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙。真的把自己的心量訓練到盡虛空、遍法界的狀態，佛菩薩已經在給我很大的加持力了，不需要我去憂愁，所有困難想像不到的就一個坎、一個坎順利渡過了，在苦修實練中，體會著“致虛極，守靜篤”的大快樂，感受著“思維停，唯有直覺，般若智顯”的大自在。善哉善哉，人生最大的快樂莫過於找到了佛法。



健康心法——

健康的源頭，還是來自於一心

善良通往健康

文／善利生 美學設計／文文



什麼是善良？就是永遠都能考慮到別人，而且寧可自己吃虧也不願意作出對不起別人的事或傷害他人的事。

換句話說，一個善良的人絕對不會卡在自己的情緒、感受、面子、利益、名譽…等我或我所有的一切，就作出讓別人痛苦的事。一個善良的人，會比較常考慮到大局，考慮到別人，而比較少將自己的一切擺在最重要、最優先的位置。因此善良的人也可以說是比較容易自他互換的人，他的能量場絕對不會只關注自己，而且也籠罩他人，而越是善良的人他的能量場籠罩面就越廣大，也越容易關心最大多數人的利益，推到極致而言，能夠平等心地為所有一切眾生解脫輪迴而努力的人，是世上最善良的人。而且善良的人，自然而然我執就比較少，能量就會比較豐沛而飽滿，而這樣豐沛飽滿的能量可以讓身心都比較健康。

因此我們可以說善良通往健康，同時也是身心健康不可或缺的一環。🌈

健康話題——

鼻病的預防與治療

文/鄭鴻祺

美學設計/健寶

現代人由於環境、飲食及生活習慣等各方面的因素，許多人都有鼻子過敏、慢性鼻炎、鼻蓄膿或其他各種鼻病。根據中西醫的觀點，有些鼻病是很難根治的，雖然治療可暫時舒緩病症，但更有賴於日常保健。接下來我們將為讀者提供幾種方法，做為鼻腔保健的參考。

一、洗鼻子：

每個成年人的鼻竇內，幾乎都有「膿頭」，而空氣中的細菌或病毒就有機會附著在鼻腔或鼻竇上，久而久之便形成病灶；若能養成天天洗鼻子的習慣，就不容易感冒。而對於已患有過敏或發炎症狀的人，洗鼻子也可以漸漸改善病症。

洗鼻子的方式如下：

1. 準備9g的鹽（需用未加碘的鹽）和300c. c. 的水（不能用自來水，須用逆滲透或煮開過的水），水的溫度比體溫高一些即可。
2. 鹽水調和後，以鼻孔將鹽水吸入，水流經鼻竇，最後從嘴巴吐出。（剛開始洗鼻子可能因無法掌握吸水的力道而稍感不順，只要多加練習，一段時間後便能熟悉。）

二、按摩鼻子：

按摩之前最好先洗臉洗手，兩種按摩方式如下：

1. 首先雙手輕輕搓熱，以中指從嘴角處「地倉穴」往上至眼角處「睛明穴」做按摩，上下來回算1次，連續做36次。



2. 以食指的橈側面，按摩「人中穴」鼻子水溝上1/3的位置，左右來回算1次，連續做36次。

說明：以按摩取代針灸，因為針灸對鼻病的治療效果不大，而按摩簡單易行且收效顯著，並且一天可多做幾次。

三、飲食：

中醫的看法是肺開竅於鼻，而肺和大腸互為表裡，因此我們選擇幾種具有相關療效的食物。

1. 梨子：屬寒性水果，有鼻病的人，可長期每天吃，選擇中餐後或晚餐後吃，早上空腹吃會嚴重腹瀉，所以早上不宜吃。

2. 松香：必須用煉製過的松香，才能去除當中有毒的揮發性物質。或者可用琥珀粉末替代，每次約0.5g，以葡萄籽油混成懸浮狀態，於飯後食用。對於鼻子暢通及活化肺細胞，具有立竿見影之效。

說明：未煉製過的松香具有毒性，不可食用；而煉製松香需用銅製容器，以蒸氣法反覆處理，去除當中含有毒性的揮發性物質，就是所謂的「百煉松香」才能食用，否則會造成身體過敏，毒素從皮膚表出。

3. 山藥（日本淮山）：每天吃100~150g，可生食或蒸熟後食用，能修補肺細胞。

以上就是有關鼻腔的幾種保健方式，簡單易行，讀者不妨一試。🌈



K i n d n e s s

慈悲為懷

大慈大悲
是最動人的心腸

🌸 Word Of Love——
愛心花語

🌸 慈悲的畫像——
觀音美顏

🌸 常佩我心——
慈悲經句



愛心花語

撰文・美學設計／忠



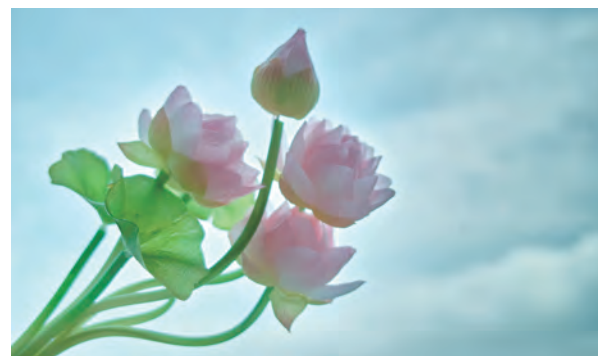
佛菩薩的愛
就在我們誠心平實的
持咒、念經、拜懺、打坐之間
感受到了飽滿的能量

不盲目的愛能讓視線清楚
清淨的愛更能讓眾生歡喜



愛的國度是如此的美好
就在你我心中俯拾皆是

時時刻刻的當下
要學習的課題
——“愛”——



愛的感動
超越了言語的傳述
飛躍了文字的記載
唯心印證



慈悲的畫像——

觀音美顏

文／慈祥悅

美學設計／賴信仲

慈
悲



頌詞：觀音世間最美麗，源自心中最慈悲。

常佩我心——

慈悲經句

文/松風水月 美學設計/勝花敷

慈
悲

■ 經句

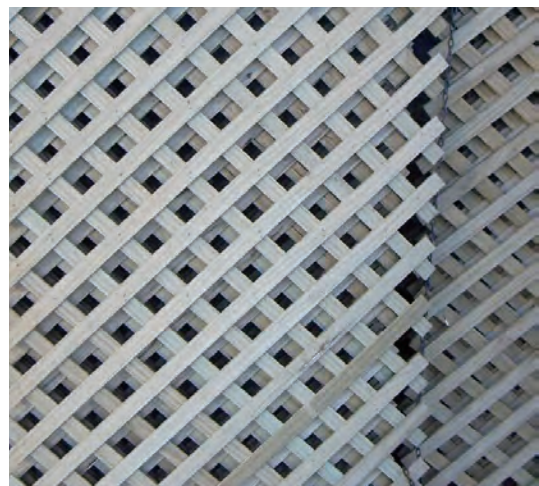
佛心者
大慈悲是
以無緣慈
攝諸眾生
——觀無量壽經

■ 釋文

所謂的佛心
就是大慈大悲之心
並且以無緣大慈
攝受一切眾生

■ 學習慈悲

佛是圓滿的人
擁有圓滿的心
而這顆圓滿的心
滿滿的盛載著
——大慈大悲
這就是佛心
也就是佛的定義
所以重點很清楚了
如果想要成為圓滿的人
首先就要先擁有一顆
大慈大悲的心啊！
而且是——
無緣大慈
同體大悲
那種無分別、廣無邊際的
大慈
大悲啊！ 🌈



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195回

● 第一義諦——
空

● 成佛的關鍵——
觀空練習

沁涼露滴・晶瑩心靈～

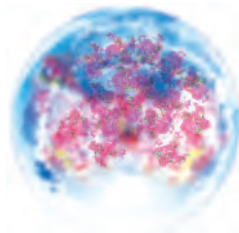
清心小語

—— 與生命對話

心語／韻玲

美學設計／花水香氣

智
慧



善惡的實質

不在於別人知道與否

在於自己做了與否



通往圓滿成就

除了完美

別無他途



改進

就是改進

就會成功



魔當然要唱反調

那還用說嘛



只有為善

可以了生脫死

而為惡

會讓自己漂流生死

越飄越遠



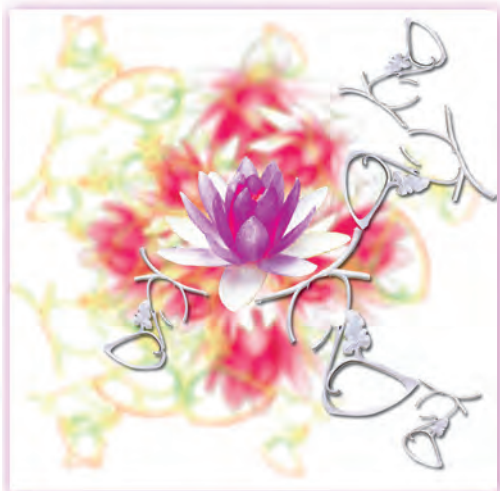
珍惜現在擁有的一切

這是至理

大般若經的大智慧！

——連載第195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

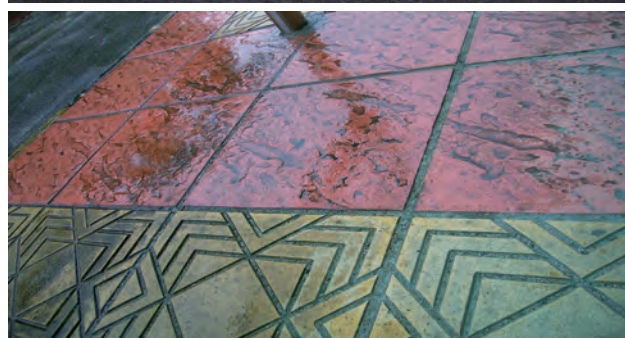


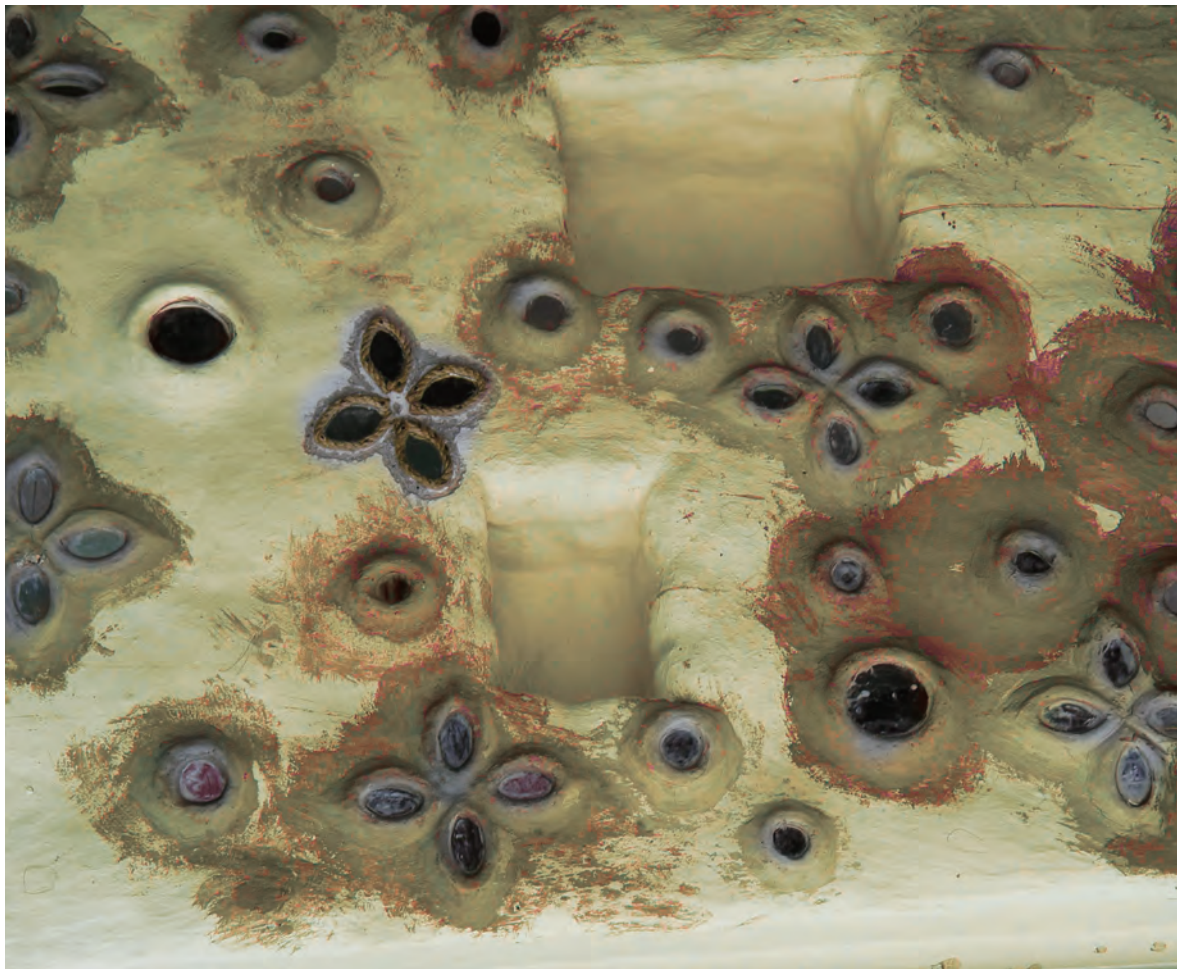
一、經文

復次，善現！貪清淨即色清淨，色清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與色清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與受、想、行、識清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即眼處清淨，眼處清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與眼處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即耳、鼻、舌、身、意處清淨，耳、鼻、舌、身、意處清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與耳、鼻、舌、身、意處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即色處清淨，色處清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與色處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即聲、香、味、觸、法處清淨，聲、香、味、





觸、法處清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與聲、香、味、觸、法處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即眼界清淨，眼界清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與眼界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即色界、眼識界及眼觸、眼觸為緣所生諸受清淨，色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即耳界清淨，耳界清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與耳界清淨，無二、無二分、



無別、無斷故。貪清淨即聲界、耳識界及耳觸、耳觸為緣所生諸受清淨，聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨，

無二、無二分、無別、無斷故。

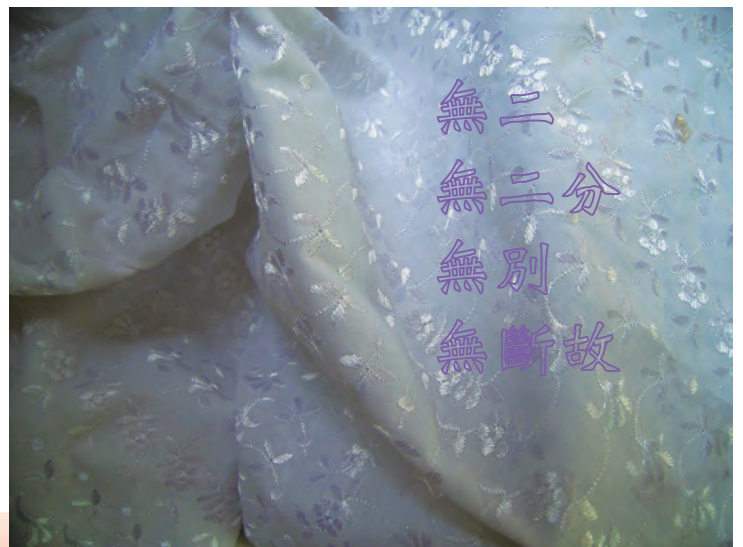
善現！食清淨即鼻界清淨，鼻界清淨即食清淨。何以故？是食清淨與鼻界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。食清淨即香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受清淨，香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨即食清淨。何以故？是食清淨與香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！食清淨即舌界清淨，舌界清淨即食清淨。何以故？是食清淨與舌界清淨，無二、無二分、無

別、無斷故。食清淨即味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受清淨，味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨即食清淨。何以故？是食清淨與味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！食清淨即身界清淨，身界清淨即食清淨。何以故？是食清淨與身界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。食清淨即觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受清淨，觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨即食清淨。何以故？是食清淨與觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！食清淨即意界清淨，意界清淨即食清淨。何以故？是食清淨與意界清淨無二、無二分、無別、無斷故。食清淨即法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受清淨，法界乃至意觸為緣所生諸受清淨即食清淨。何以故？是食清淨與法界乃至意觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。





善現！貪清淨即地界清淨，地界清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與地界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即水、火、風、空識界清淨，水、火、風、空識界清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與水、火、風、空識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即無明清淨，無明清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與無明清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死愁歎苦憂惱清淨，行乃至老死愁歎苦憂惱清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與行乃至老死愁歎苦憂惱清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即布施波羅蜜多清淨，布施波羅蜜多清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與布施波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多清淨，淨



戒乃至般若波羅蜜多清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與淨戒乃至般若波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即內空清淨，內空清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與內空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無性空、自性空、無性自性空清淨，外空乃至無性自性空清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與外空乃至

無性自性空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

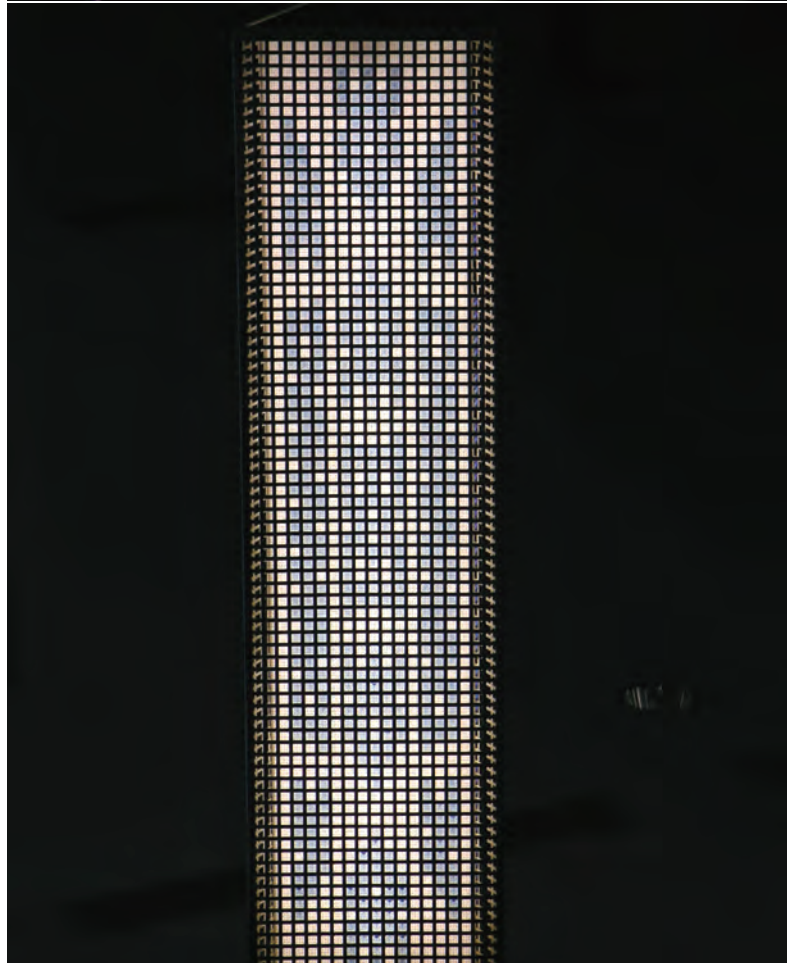
善現！貪清淨即真如清淨，真如清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與真如清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界清淨，法界乃至不思議界清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與法界乃至不思議界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即苦聖諦清淨，苦聖諦清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與苦聖諦清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即集、滅、道聖諦清淨，集、滅、道聖諦清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與集、滅、道聖諦清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即四靜慮清淨，四靜慮清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與四靜慮清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即四無量、四無色定清淨，四無量、四無色定清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與四無量、四無色定清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即八解脫清淨，八解脫清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與八解脫清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即八勝處、九次第定、十遍處清淨，八勝





處、九次第定、十遍處清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與八勝處、九次第定、十遍處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即四念住清淨，四念住清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與四念住清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支清淨，四正斷乃至八聖道支清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與四正斷乃至八聖道支清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即空解脫門清淨，空解脫門清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與空解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即無相、無願解脫門清淨，無相、無願解脫門清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與無相、無願解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即菩薩十地清淨，菩薩十地清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與菩薩十地清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即五眼清淨，五眼清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與五眼清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即六神通清淨，六神通清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與六神通清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



善現！貪清淨即佛十力清淨，佛十力清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與佛十力清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八佛不共法清淨，四無所畏乃至十八佛不共法清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與四無所畏乃至十八佛不共法清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即無忘失法清淨，無忘失法清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與無忘失法清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即恒住捨性清淨，恒住捨性清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與恒住捨性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即一切智清淨，一切智清淨即貪清淨。何以故？是

貪清淨與一切智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即道相智、一切相智清淨，道相智、一切相智清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與道相智、一切相智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即一切陀羅尼門清淨，一切陀羅尼門清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與一切陀羅尼門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即一切三摩地門清淨，一切三摩地門清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與一切三摩地門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即預流果清淨，預流果清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與預流果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。貪清淨即一來、不還、阿羅漢果清淨，一來、



不還、阿羅漢果清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與一來、不還、阿羅漢果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即獨覺菩提清淨，獨覺菩提清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與獨覺菩提清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即一切菩薩摩訶薩行清淨，一切菩薩摩訶薩行清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與一切菩薩摩訶薩行清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！貪清淨即諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨即貪清淨。何以故？是貪清淨與諸佛無上正等菩提清淨，無二、無二分、無別、無斷故……

復次，善現！癡清淨即色清淨，色清淨即癡清淨。何以故？是

癡清淨與色清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與受、想、行、識清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即眼處清淨，眼處清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與眼處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即耳、鼻、舌、身、意處清淨，耳、鼻、舌、身、意處清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與耳、鼻、舌、身、意處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即色處清淨，色處清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與色處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即聲、香、味、觸、法處清淨，聲、香、味、



觸、法處清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與聲、香、味、觸、法處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即眼界清淨，眼界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與眼界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即色界、眼識界及眼觸、眼觸為緣所生諸受清淨，色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與色界乃至眼觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



善現！癡清淨即耳界清淨，耳界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與耳界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即聲界、耳識界及耳觸、耳觸為緣所生諸受清淨，聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與聲界乃至耳觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即鼻界清淨，鼻界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與鼻界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即香界、鼻識界及鼻觸、鼻觸為緣所生諸受清淨，香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與香界乃至鼻觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



善現！癡清淨即舌界清淨，舌界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與舌界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即味界、舌識界及舌觸、舌觸為緣所生諸受清淨，味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與味界乃至舌觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即身界清淨，身界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與身界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即觸界、身識界及身觸、身觸為緣所生諸受清淨，觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與觸界乃至身觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即意界清淨，意界清淨即癡清淨。何以故？是癡

清淨與意界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即法界、意識界及意觸、意觸為緣所生諸受清淨，法界乃至意觸為緣所生諸受清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與法界乃至意觸為緣所生諸受清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即地界清淨，地界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與地界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即水、火、風、空識界清淨，水、火、風、空識界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與水、火、風、空識界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即無明清淨，無明清淨即癡清淨。何以故，是癡清淨與無明清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即行、識、名、色、六處、觸、受、愛、取、



有、生、老死愁歎苦憂惱清淨，行乃至老死愁歎苦憂惱清淨即癡清淨，何以故，是癡清淨與行乃至老死愁歎苦憂惱清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即布施波羅蜜多清淨，布施波羅蜜多清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與布施波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多清淨，淨戒乃至般若波羅蜜多清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與淨戒乃至般若波羅蜜多清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即內空清淨，內空清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與內空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即外空、內外空、空空、大空、勝義空、有為空、無為空、畢竟空、無際空、散空、無變異空、本性空、自相空、共相空、一切法空、不可得空、無



性空、自性空、無性自性空清淨，外空乃至無性自性空清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與外空乃至無性自性空清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即真如清淨，真如清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與真如清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界清淨，法界乃至不思議界清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與法界乃至不思議界清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即苦聖諦清淨，苦聖諦清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與苦聖諦清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即集、滅、道聖諦清淨，集、滅、道聖諦清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與集、滅、道聖諦清淨，無二、無二分、無別、無斷故。



善現！癡清淨即四靜慮清淨，四靜慮清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與四靜慮清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即四無量、四無色定清淨，四無量、四無色定清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與四無量、四無色定清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即八解脫清淨，八解脫清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與八解脫清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即八勝處、九次第定、十遍處清淨，八勝處、九次第定、十遍處清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與八勝處、九次第定、十遍處清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即四念住清淨，四念住清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與四念住清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即四正斷、四神足、五根、五力、七等覺

支、八聖道支清淨，四正斷乃至八聖道支清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與四正斷乃至八聖道支清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即空解脫門清淨，空解脫門清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與空解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即無相、無願解脫門清淨，無相、無願解脫門清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與無相、無願解脫門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即菩薩十地清淨，菩薩十地清淨即癡清淨。何以故，是癡清淨與菩薩十地清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即五眼清淨，五眼清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與五眼清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即六神通清



淨，六神通清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與六神通清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即佛十力清淨，佛十力清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與佛十力清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、十八佛不共法清淨，四無所畏乃至十八佛不共法清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與四無所畏乃至十八佛不共法清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即無忘失法清淨，無忘失法清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與無忘失法清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清

淨即恒住捨性清淨，恒住捨性清淨即癡清淨，何以故？是癡清淨與恒住捨性清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即一切智清淨，一切智清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與一切智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即道相智、一切相智清淨，道相智、一切相智清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與道相智、一切相智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即一切陀羅尼門清淨，一切陀羅尼門清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與一切陀羅尼門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即一切三摩地門清





淨，一切三摩地門清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與一切三摩地門清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即預流果清淨，預流果清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與預流果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。癡清淨即一來、不還、阿羅漢果清淨，一來、不還、阿羅漢果清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與一來、不還、阿羅漢果清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即獨覺菩提清淨，獨覺菩提清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與獨覺菩提清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即一切菩薩摩訶

薩行清淨，一切菩薩摩訶薩行清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與一切菩薩摩訶薩行清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

善現！癡清淨即諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨即癡清淨。何以故？是癡清淨與諸佛無上正等菩提清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

(P3 Ⅱ 欄12行～P9 Ⅰ 欄倒數2行)





二、講解

佛開示：貪嗔癡清淨即五蘊乃至無上菩提清淨；五蘊乃至無上菩提清淨即貪嗔癡清淨。

此段可歸納為貪嗔癡清淨=五蘊乃至無上菩提清淨。此段最值得玩味的即是貪嗔癡為什麼會清淨呢？

在前大段經文中有提到一切智智清淨，這是從任何角度來觀察皆無問題的。但是貪嗔癡三毒是輪迴造業的根本，為什麼竟然是清淨的呢？

這個問題不但是值得玩味，更值得深深的思惟，如果這個問題全部想通了，一個修行人的知見已經到了相當相當圓融的境界；也可以說，生命實在太深奧了，佛法也實在太深奧了，到底什麼是生命的真相？到底佛法的精髓是什麼？如果能夠真正明白三毒清淨，也就明白了生命的奧義，也就明白了甚深的佛法心要。

首先，我們來研究三毒之首——貪。什麼是貪？就是對於喜歡的人、事、物等，產生了執取，而想要更多或重複，所以，“想要更多”，就是貪的特質。可是，在此就是我們要進入核心思考的關鍵了，請問“想要更多”有沒有錯呢？如果對於不好的想要更多，例如想喝更多的酒、想抽更多的煙、想偷更多的東西……當然這絕對是不好的，可是如果是想服務更多的眾生，想多用功些，想多進步些……這樣有沒有不對呢？其實答案是非常清楚的，不但沒有不對，反而對極了，所以從這樣的思考，事情就變得非常的清楚了，貪並沒有錯，如果是惡的貪，就有錯；如果是善的貪，就沒錯。

但是，我們對於貪的思考完成了嗎？尚未，事實上，以上我們是從“相”上來觀察的；真正符合佛法心要的觀察與思考是什麼呢？是從“一切的本質”來觀察與思考的，因此當我們從貪的本質來觀察與思考時，我們會發現：無論對象是善或惡，貪的本質都是“清淨”的。

當我們完全清楚了經文所說“貪清淨”以後，我們真正的來到佛法的“無門關”之前；因為貪也就是惡法，如果說善法是清淨，我們絕對沒有問題；但是如果說惡法也清淨，這真的會讓許多修行人從此卡在這裡，無法過度無門關。

要釐清這個問題，真的必須回到明察秋毫本質與現象不同的證量，如果一個修行人始終無法明白本質與現象到底有何不同，那麼這個人是不可能成就的；因為他其實從來就沒有離開過相，他還是一直活在自己眼耳鼻舌身意所交織出來的幻境中，在幻境中無論自認多麼的清醒，事實上還是不曾醒過來；只有穿透了眼耳鼻舌身意交織成的幻境，才能到達本質，也只有到達本質，才能擺脫幻相的束縛，斬斷生死輪迴這個最大最大的幻相，澈底的醒過來，作一個完全解脫自在的大成就者！

如果我們繼續研究嗔與癡，我們會經過同樣的思考過程，得到同樣的答案：嗔清淨、癡清淨。

所以一個大修行人啊！一切的外相真的已經不再是他所關心的對象，他念茲在茲只關心本質，而且從一切的外相中，他都可以精準無誤的回到本質。所以想要成為大修行人嗎？想要大精進嗎？最清楚簡潔的作法就是——回到本質！！



回到本質以後呢？就再也不要離開！！
拼死命也不要離開，因為只有不斷的回
到、安住於本質，我們才能真正證悟空
性，才能真正回復清淨的自性，也才能真
正斬斷生死輪迴，回到常寂光淨土。

回到本質，也可以說，就是修行只管
修心，就是在一切的時空中，都不管外在

的得失成敗，只對自己的心負責，只把自
己的心照顧好，則外在的美醜、胖瘦、得
失、高下、尊卑……就真的不能再撼動一
個一心向道的修行人了，這樣的修行人一
必定成就！！

願眾生早日成就！願佛法弘揚全世界！





釋迦牟尼佛說法圖——北魏 敦煌石窟 莫高窟 第248窟 北壁東側

《圖片提供／商務印書局》

第一義諦——

三藏十二部的主旨精華～

空

智
慧



經文

知空等虛空者
本來不生即是畢竟空義
以自性淨
無際無分別故
同於大虛
是故以世間易解空
譬不思議空也
——大日經疏卷六

釋文

要知道空義等同虛空
因為本來不生不滅
就是畢竟空的意義
由於自性清淨
沒有邊際
也沒有分別的緣故
就等同於大虛
所以用世間人容易了解的空
來比喻不思議的空

延伸

由於空實在太難了解
所以慈悲的佛菩薩
就用人們常見也易於了解的虛空
來比喻完全不思議、難以了解的空
這是善巧的比喻
也是慈悲的流露



空是 大智慧

觀空練習

練習/我們一起 美學設計/文文

■直接觀空～

當下承擔

直接了當

毫無諂曲

直接作去

觀空

就這樣

保任

越久越好

..... 



智
慧

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



吟詠心境——
創作詩歌小品



清流散文——
長城一遊感悟



大千世界 開麥拉！——
生活小景



創作詩歌小品

謙謙亭立竹君子
日而復始意孜孜
夜光風影燈紅紫
月美慈心淨在茲

詩・攝影／曉鐘

清流散文——

八達嶺長城遊後感悟

文・攝影・美學設計／周育正

藝
文
涵
養



八達嶺長城位於北京市延慶縣軍都山關溝古道北口。是中國古代偉大的防禦工程萬裡長城的一部分，是明長城的一個隘口。史稱天下九塞之一，為居庸關的重要前哨，古稱“居庸之險不在關而在八達嶺”。是長城建築最精華段，集巍峨險峻、秀麗蒼翠於一體，“玉關天塹”為明代居庸關八景之一。

感覺上長城好像只是一個遙遠的歷史名詞，真的沒想到有天我也會踏上它，一覽它的雄偉壯闊，真的好興奮，來到北京，真的就像來到了過去的歷史，以前教科書中的歷史，竟然都活生生的出現在我的眼前，真的有不可思議的感覺。

從北京王府井大街到八達嶺長城來回28元人民幣，在google查了行車路徑，從王府井大

街搭103公交至西安城（車資1元，車程約10分鐘），換55路公交至德勝門（車資1元，車程約15分鐘），然後搭919直達車（車資12元）直達八達嶺（車程約1小時），919有兩種，若不是直達車要一個半小時，所以要看清楚，不然會一站一站慢了半個鐘頭才到，因為這是我的經驗。



長城風很大，感覺很涼爽，聽說冬天遊長城，鞋子會給凍的走不動，還好我是夏天來，今天的天氣真的是好的出奇，不冷亦不熱，風吹的挺舒服的，遊客挺多的，大家都高興的爬著，每個人的臉上都露出不可思議的笑容，因為腳踏的正是千年歷史的印記刻痕，人生相比之下，真的是太渺小了，在歷史的軌跡下，我們怎能不低頭呢。



歷史的足跡已走遠，感覺上要更把握當下，不然悠悠幾千年又過去了，時間真的是不等人的，踏在長城的石塊上，令我不得不感受到歷史的滄桑，直擊震撼在我的心頭，真的是“渺滄海之一粟”，生命是如此的短暫，而人是如此的渺小，真的要把握當下、要把握當下，不可輕忽！！🙏

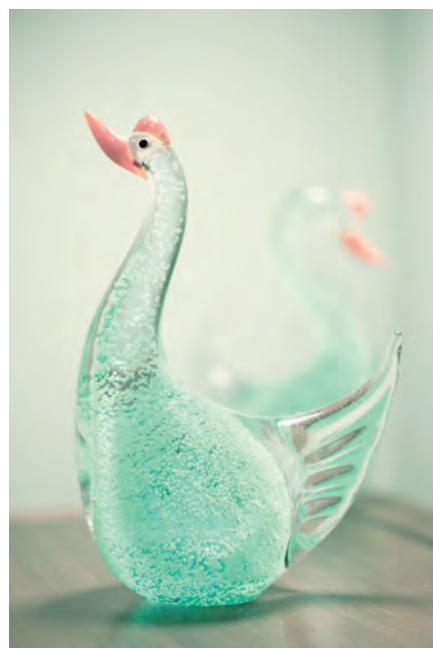


大千世界 開麥拉！

生活小景

企劃／光緣 攝影・美學設計／秉忠

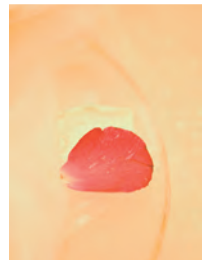
PS：大千世界為佛家用語
是古印度之宇宙觀
今已普遍用於指
人世間的紛紜眾相



晶凍的天鵝 淬煉的美境



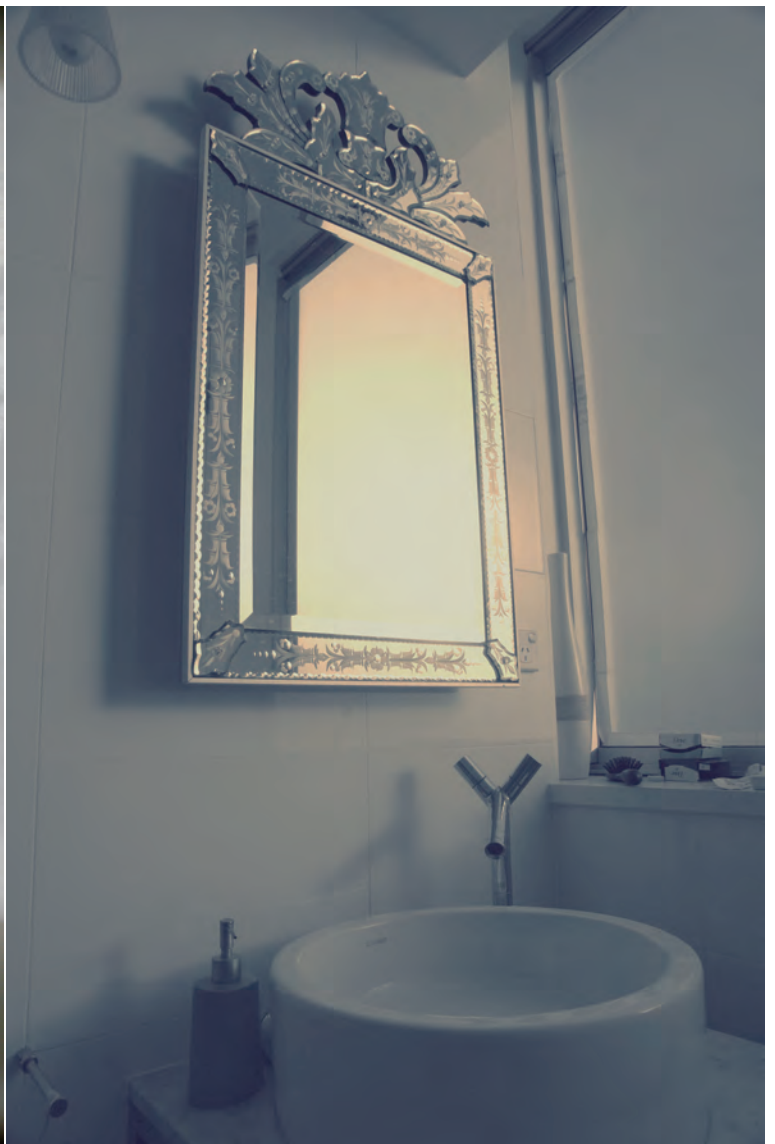
鮮花美艷 襯景矚矚 宛若仙境



天境 自己造 從心中







君問歸期未有期
巴山夜雨漲秋池
何當共翦西窗燭
卻話巴山夜雨時

——唐·李商隱
夜雨寄北







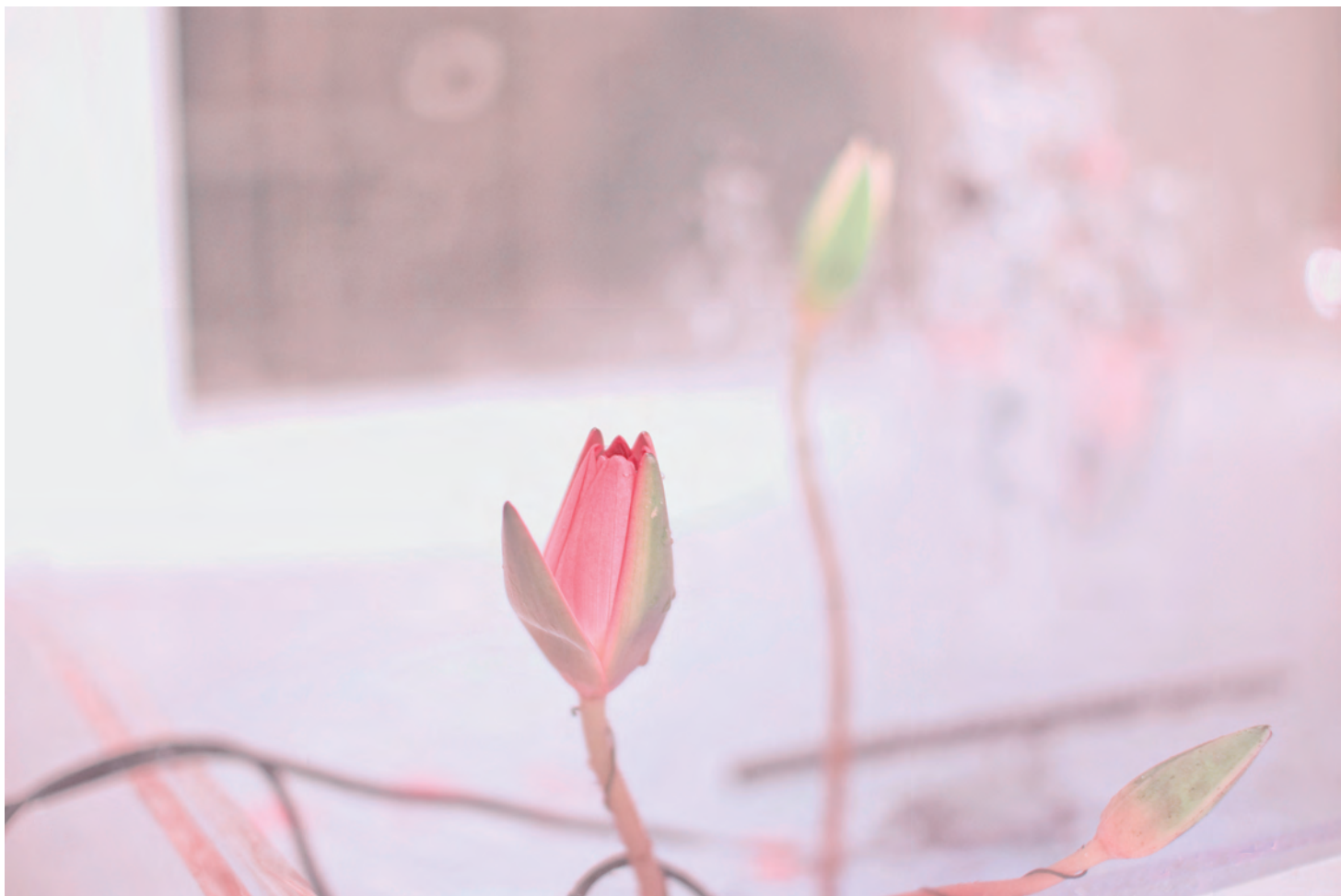
清歡

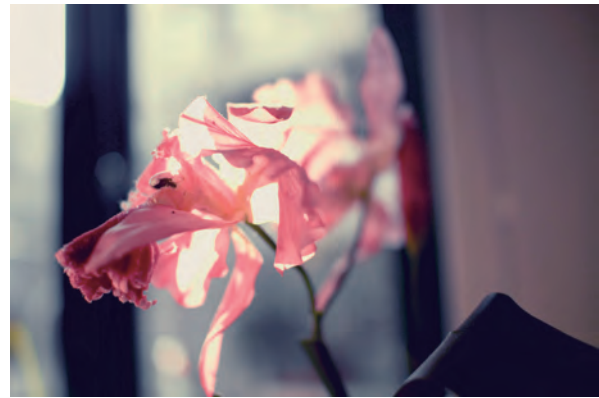
人生

福報

綿長

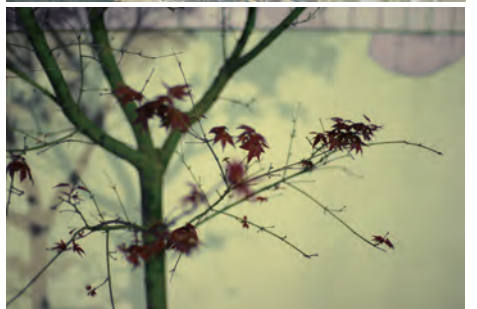






美

閒
淡
生
活
美
學



藝
文
涵
養







美麗的境

來自

美麗的心



藝文涵養



Beauty of Buddhism

佛教之美

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

書法之美——

佛偈心香

蓮花之美——

佛教聖花

禪茶之美——

意在茶外

印象之美——

鐘聲杳杳

書法之美——

佛偈沁心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

普發無邊功德願
悉與一切眾生樂
盡未來際依願行
常勤修習度眾生

——大方廣佛華嚴經
初發心功德品



書法輯字——文徵明體

佛教之美

佛 教 聖 花 ——

蓮 花 之 美

攝影／鄭秉忠 美學設計／美之境



佛
教
之
美

春之蓮，朝露映晨曦，魚戲動新荷。夏之蓮，蓮葉何田田，小鎮添新裝。

秋之蓮，輕風送涼意，蓮池墜粉紅。冬之蓮，寒風枯土黃，殘荷生藕紅。 ——《悠遊蓮田》無名氏

寺廟之美 廟宇仙鄉

美學設計・詩／周育正

北京永安寺

飛金走彩五龍躍、萬佛樓中極樂界、
七色琉璃九龍壁、玲瓏曲廊靜心齋、
身在宮中心縹緲、仙樂飄飄樂無窮。

禪茶意境

詩／玲子 美學設計／文人



禪茶燈籠照玉人 蓮葉鮮枯問知音

佛相之美——

釋迦牟尼佛



佛教之美

周育正～攝於 北京 北海公園 圓城 承光殿 白玉佛

Dunhuang Aesthetic

敦煌美學

沙漠中的明珠



敦煌

散發出的魅力與美感

震爍古今

強烈又久久不散

.....

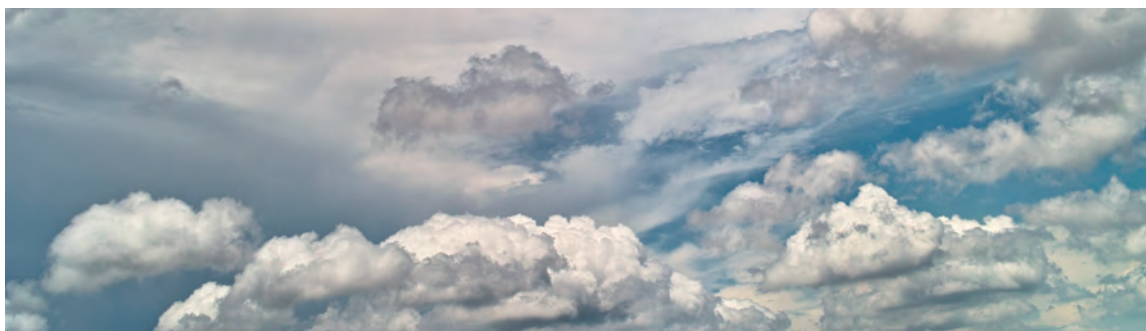
敦煌美學實用idea——
從時尚衣到琉璃飛天

敦煌的代言人——
美麗的飛天

敦煌蓮花變奏曲——
藻井蓮的訴說

敦煌美學實用Idea—— 從時尚衣到琉璃飛天

Idea／大家 紀錄／連盛 美學設計／勝花



敦煌美學包羅萬象，可以說是文化藝術的大寶庫。敦煌美學的傳承與創新之路，可以說即是思考如何將敦煌美學及其背後豐厚的佛教文化底蘊轉化到現代來，以及如何將其與生活美學與實用工藝作結合。

這一晚大家群聚在一處可以俯瞰香江美景的高樓上，隨想著這一道主題，不覺間，已經迸發出些Idea，紀錄如下：



◎飛天滑鼠墊

◎飛天相框

◎飛天燈具：燈具的造型約可分為兩種，一種是飛天剪影的燈罩設計，另一種則是直接將飛天的造型，環繞在燈罩週圍。

◎飛天馬克杯

◎敦煌美學造型創意食品：例如飛天蛋糕

◎飛天抱枕

◎琉璃飛天

◎飛天剪影的壁貼

◎飛天流泉造型水瓶

◎敦煌美學咖啡杯組

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

彩雲朵朵獻祥瑞

天樂飄飄音嘹唳

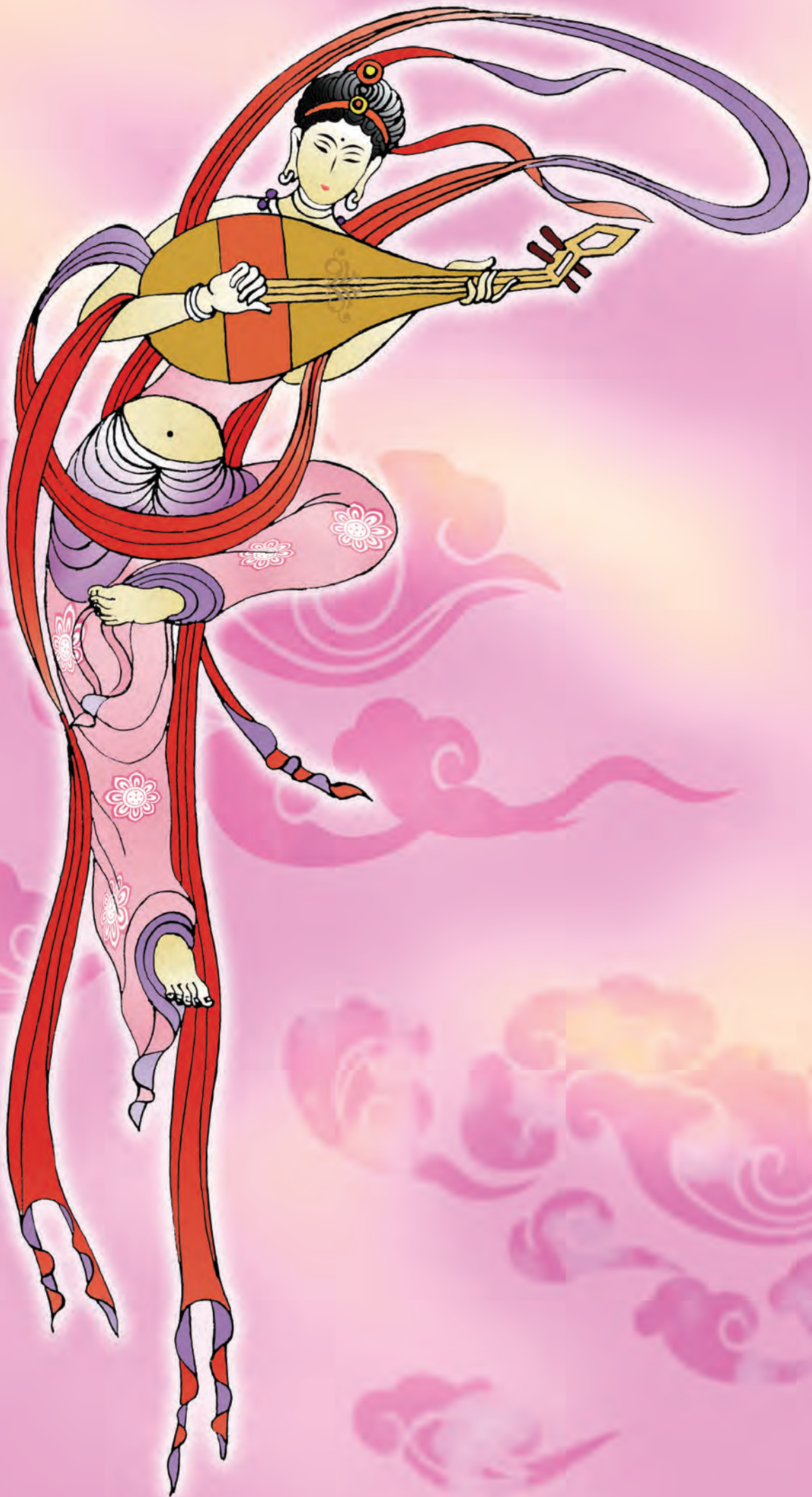
琵琶飛天舞曼妙

琴音絲絲動心弦

彩帶搖曳隨風飄

歌舞供養諸如來

歌詠——花香子



敦煌美學——

服飾蓮花圖案變奏曲

創意變奏／思古幽情

版面設計／樓蘭公主



敦煌美學

原創：莫高窟138窟 北壁供養人衣袖圖案（局部）（臨摹）



變奏之一：彩繪蓮情



變奏之二：心蓮朵朵



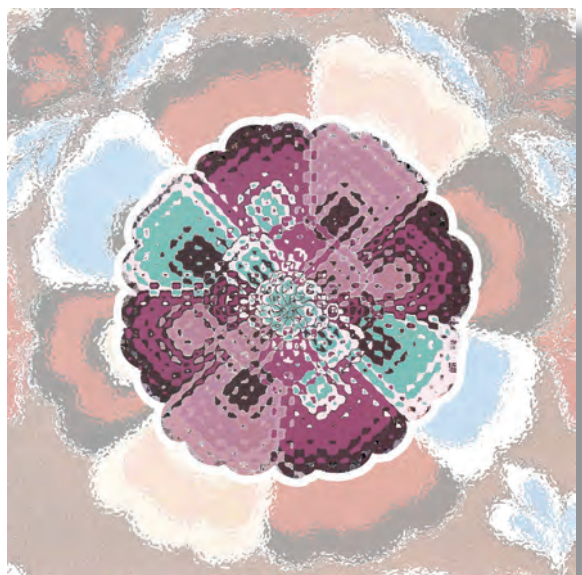
變奏之三：彩蓮印象



變奏之四：淨蓮石記



變奏之五：紫蓮風采



變奏之六：蓮之漣漪

Children Buddhism

兒童佛學

學佛
從小開始
希望無窮……



小小佛心——
童詩童畫



So Cute ! ——
可愛小沙彌



Pure & Mercy ——
童顏與慈顏



Let's go ! ——
兒童佛學夏令營



童詩童畫——

慈悲佛心點我心

詩／菩提 圖／小訓



天上有顆星
亮啊亮晶晶
地上有顆心
溫暖善良心



慈悲的佛心
點亮我的心
心啊心心心
就是那顆心



So Cute ! ——

可愛小沙彌

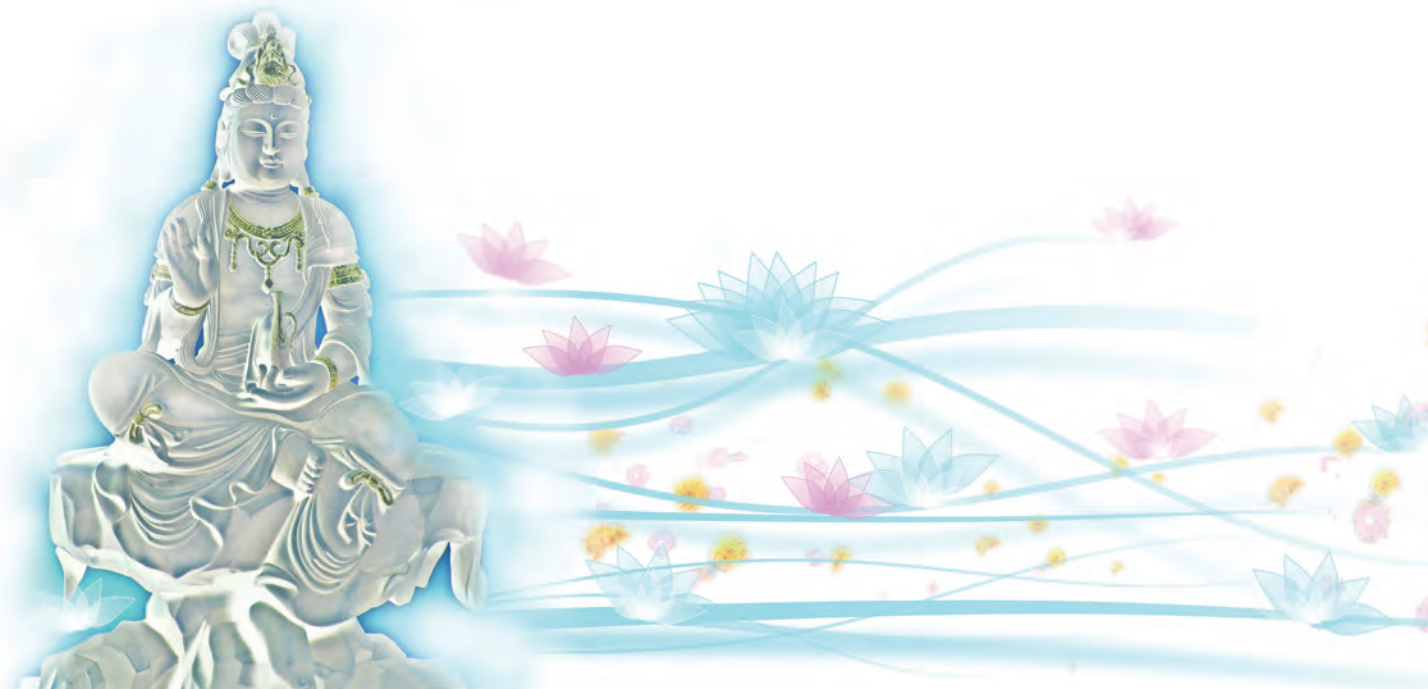
Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



動動手，轉轉腰，頭好又壯壯！

童顏與慈顏

攝影／慈心緣 美學設計／品鐘





紙上活動營——

兒童學佛夏令營

文／黃連春 美學設計／藝風

日期：夏日炎炎的某週末

對象：小學生

地點：這一回當然是鄉下或郊外最理想囉！

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？趕快約同學及朋友一起來玩吧！

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-----感恩
- 1035-1200 團體活動
- 1200-1300 香積時間
- 1300-1310 安裝驅動程式
- 1310-1325 生活小品-----真誠
- 1325-1350 歡唱時光
- 1350-1550 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、衣物、簡易醫藥、開水等等。
- *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

- *各位小朋友，仔細瞧瞧，路上有什麼事物是跟夏天有關的呢？
- *路上為什麼會特別高興？
- 與你的同學們一起分享吧！



0900-0920 歡迎式

- *一下車就要聽到令人快樂的音樂喔！
- *來！一起用各種聲音來互相問候吧！
- *聽到哨音時，以三人為一組，用指定的聲音來互相問候。下一個哨音響起時，就再找不同的人一組，此時會更換不同的聲音。
- *準備好了嗎？
- *嘩！暖風的聲音……嘩！海浪的聲音……嘩！百花盛開的聲音……
- *即使沒聽過也要想辦法表達出來。
- *好吧！實在沒聽過的話做動作也可以。

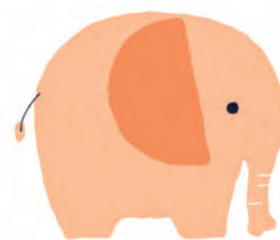
0920-0930 行程介紹

- *首先歡迎大家來到這令人心曠神怡的地方
- *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

- *讓我們建立共同的默契吧！
- 在與同學的互動當中，隨時可以拿出來使用喔。
- 當有人說“為什麼”時，請回答“不能說的秘密”
- 當有人說“你快樂嗎”時，請回答“渾身上下，Om A Hom”！
- 當有人說“小朋友”時，請回答“看過來”！



0950-1020 小隊時間

- *請各位同學依題目寫下你的想法或答案。
- *這段時間可以自由走動，試著找出想法或答案與你相同的朋友。

自己的姓名及綽號	自己的興趣	自己的優點
最喜歡聽的歌曲	最喜歡的佛菩薩	最喜歡唸的咒語
現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣
最喜歡玩的遊戲	最喜歡的飾品	最喜歡的零食
現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣	現場有誰跟我一樣

- *坐下來圍個圈，分享彼此的想法與答案並說說自己參加營隊的期望吧！

1020-1035 生活小品-----感恩

- *大伙先想想看從小到現在你最想感恩的人是誰？為什麼？
- *如何讓自己也成為別人心目中最想感恩的人？說說自己的看法吧！



1035-1200 團體活動

- *大自然的寶：
- ※同學每6~8人一組
- ※大家先找來六種大自然的東西。
- ※各組任意排出六種東西的順序。
- ※各組五分鐘時間討論，說一個故事與這六種東西有關，前後要有連貫且須依照順序說完。
- ※各組輪流說故事給大家聽。



- *有志一同：
- ※每三人一組。
- ※其中一人用眼罩矇上眼睛，另一人兩手放在背後不能使用，另一人只能單腳走路。
- ※依序完成下列任務
- ◎單腳走路的人將氣球丟給三公尺外矇上眼睛的人，直到接到氣球為止（三人可以任何形式互相幫忙）。
- ◎矇上眼睛的人將氣球丟給三公尺外能單腳走路的人，直到接到氣球為止（三人可以任何形式互相幫忙）。
- ※輪流擔任不同角色去體驗。
- ※玩幾次以後，可互相討論彼此的心得或體會。

1200-1300 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，找一個你們最喜歡的角落，互相分享彼此的午餐。
- *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。」

1300-1310 安裝驅動程式

- *來一首輕快的音樂，跟著音樂來動一動吧！
- ※小朋友輪流上台做動作，其他人跟著台上的人一起跳。



1310-1325 生活小品-----真誠

- *你喜歡與態度真誠的同學相處嗎？說說自己的看法吧！

1325-1350 歡唱時光

*一起唱幾首好聽的歌曲，讓自己的嗓子奔放一下吧！

1350-1550 團體活動

*猜物大王：

※事先準備好各種題目(人名、動植物、日常用品…)。

※五人一組，各組每次輪到時可問一個問題並猜一次答案。

※同學可討論如何掌握關鍵要領，縮短猜物時間。



*集思廣益：※所有同學分成六人一組，每組三條繩子及氣球十個，每組畫出一條長五公尺寬兩公尺的空地。

※哨音響時，各組運用這三條繩子將所有氣球從空地內長度的這端運送至另一端（人員不可進入空地內、氣球不可掉出空地外）。

※進行完一輪後，同學們可先討論有無更好的辦法可縮短時間，然後再試一次。

※接下來可提高難度，即使在空地範圍內，氣球運送全程都不能掉下來。

※請大家想想有什麼更好的方法可以縮短時間。

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心路歷程吧！

*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。✉



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

因為美味・所以吃素——

吃素尚美味～

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：



題詞／東園 繪圖／豐子愷

今日延伸：



詩／常念慈 圖／蔡承訓

美味素——

～來一客世界美味素食

紅豆茯苓糕

廚藝演出／李初升 美學設計／珍香



紅豆茯苓糕茯苓是一種多孔菌的寄生植物，屬於食材及藥材兼具的真菌菇類，是多孔菌科真菌的乾燥菌核。茯苓所含的多醣除增強免疫功能外有利尿、滲濕利水及鎮靜安神、健脾和胃的功效。紅豆茯苓糕，融合了紅豆的香甜與茯苓的健康。

【食材介紹】

茯苓粉	110克	糯米粉	70克	蓬來米粉	110克
海藻糖	120克	鮮奶	150克	奶油紅豆沙	300克

【作法介紹】

- A.先將茯苓粉加糯米粉加蓬來米粉
全放入鍋中，攪拌均勻。



B.將牛奶倒入鍋中，用雙手搓揉成帶濕蓬鬆的糕粉。



C.使用篩網過篩糕粉2次，成細緻粉狀。



D.取一個蒸籠鋪上一塊蒸籠紙。



E.先將1/2糕粉放入蒸籠中抹平。



F.將奶油紅豆沙放在不沾紙上，用桿麵棍桿平 奶油紅豆沙，直到奶油紅豆沙剩一公分的厚度，再用圓鍋把奶油紅豆沙壓出一個圓放入蒸籠內，最後把剩餘的1/2糕粉放入抹平。



G.表面抹平後，將濕紗布翻蓋起。蒸籠鍋煮沸水，將舖好的茯苓糕放入，以大火蒸約20分鐘至熟，放涼後取出切塊。



PS：製作的訣竅

自己做奶油紅豆沙，例如紅豆可用有機的、糖可用海藻糖、奶油可用品質好一點等比較健康安心。

在作法B中，用雙手搓揉成帶濕蓬鬆的糕粉，所謂蓬鬆的狀態是指用手捏緊可成糰的狀態。

在作法G中，如果糕得邊緣與蒸籠分離，且摸起來有彈性，就表示蒸熟了。🍡

因為愛地球・所以吃素——

環保素 ~ 選擇素食最環保！

文／黃連盛

美學設計／勝報圓具



1個漢堡=1個廚房大的雨林

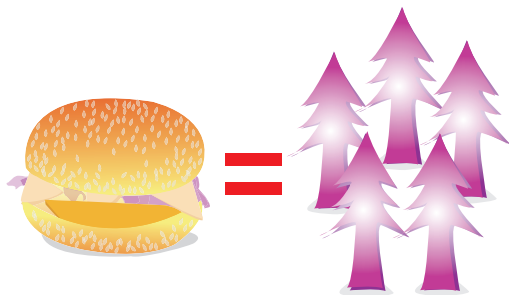
東英格蘭大學教授蘭登的研究結果顯示，當氣溫上升到一個臨界點，對氣候與環境將造成無法挽回的連鎖效應，而最大的威脅就是北極海冰層及格陵蘭冰原的融化。當氣溫不斷上升，將導致其融化，並造成海平面上升，並使得這兩個地方無法反射陽光的幅射，導致氣溫不斷上升，並引發一連串的水災、風災、乾旱等。

事實上，這已經不再是科學家的預測，北極冰帽融化的速度，比科學家預測的快很多，這些天災已經是我們今天已經面臨的事實，如果暖化問題沒有辦法得到改善，那麼將嚴重影響人類在地球的生存。聯合國氣候變遷科學研究小組的領導人帕卓理呼籲不吃肉可以減緩全球暖化，而且全球沒有任何一個地方可以免於暖化的災難。

除了暖化所造成的氣候異常以外，人類逐漸擴張的肉類需求，還會造成珍貴水資源之汙染與消耗、土壤流失與荒漠化、空氣汙染、能源的消耗、糧食的浪費與饑荒問題的加劇。每吃掉一個漢堡，就相當於砍伐掉一個廚房大的熱帶雨林，光是中美洲就已有兩千萬公頃的熱帶雨林消失，聯合國規劃署警告，全球共33億公頃的牧場，其中高達73%處於中度沙化。為了供應肉量增加的需求，又需要砍伐大量的森林才能補足已經日益沙化的牧場產量，土壤流失與荒漠化加上全球熱帶雨林的減少，又連帶影響地球的氣候變遷，形成惡性循環。

放牧業以外，全球圈養的牲畜高達世界人口的三倍。但是飼養大量禽畜會造成生態破壞日益嚴重。特別是排泄出大量硝酸鹽、農藥、生長素、抗生素等化學毒素，滲透到土壤或流入河川、湖泊，滲入地下水，造成水源的汙染。此外禽畜所排放的糞便又以氮和氨的氣體形式進入大氣，形成酸雨。此外，全球有15億頭牛，每天打嗝放屁所產生的甲烷，對大氣的破壞更是遠高於都市中所有汽車廢氣排放的總和。

為了減緩日益嚴重的暖化問題與各種環境汙染與生態問題，也為了人類生存環境及後代子孫著想；保護人類免於各種天災的侵襲，已經到了刻不容緩的地步。就讓我們大家一起吃素愛地球吧！



每吃掉一個漢堡，就相當於砍伐掉
一個廚房大的熱帶雨林



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



修身養性良方之一 ——
善語令人悅



修身養性良方之二 ——
實語之人 人所敬愛



修身養性良方之三 ——
甜語除惡利世間



修身養性良方—— 善語令人悅

文／天涯行者

美學設計／天人集



■學習經句

出言莫龜鑿 說令他樂聞
善語生天上 常聞美妙音
念離諸綺語 善思美妙言
報生天帝釋 諸天欽受教

■出處

大薩遮尼乾子所說經

■釋文

不要常說粗鄙的話，而應該說些令他人歡喜樂聞的話。一個常說善語的人，能感召生天的果報，聽聞天上美妙的音聲。因此應當常掛記著不要說些諂曲巧佞非實之語，而是要常常說些善美妙義的話語；這樣的修持，能夠感召生為帝釋天，凡有所言說，所有天人都能欽敬受教。

■利益

說善語的好處～

1. 得生天上，常聞美妙音聲
2. 生天為帝釋，諸天欽敬受教

■實踐運用

綺語在佛經中，又可稱為非時語、非實語、非義語、非靜語、不思量語、不靜語、雜亂語、非有教語、非有喻語、非有法語等。可見綺語的造作，必定是心處於染汙濁亂自私的狀態之下，未經思量即脫口而出的不善粗曠之語。

反之，所謂的善語即是時語、實語、義語、靜語、思量語、不雜亂語、有教語、有喻語、有法語等，可見善語必定是心處於靜定慈悲，容易自他互換，容易與法界相應的狀態之下，所說的善美妙義之言。

我們每天都要說話，如果能在說話之前，好好的觀照自己的所思所想，好好觀察自己的心處於什麼狀態，那麼許多的綺語自然不會脫口而出，我們的心也會在這樣的訓練之下，越來越趨向美善。

修身養性良方之二——

實語之人 人所敬愛

文／憂道凡人 美學設計／彩楓

■ 學習經句

智者說妄語 一切苦種子
樂根實第一 故不應妄語
實語言說人 一切人所愛
妄語皆不愛 故不應妄語

■ 出處

正法念處經

■ 釋文

妄語是一切痛苦的種子；反之，實語則是喜樂的根源。一個常常說實語的人，能廣為人們所敬愛；反之，一個常說妄語的人，則不被人們所敬愛。

■ 妄語的壞處

整理經文重點～

1. 一切苦種子
2. 人皆不愛

■ 實踐運用

實語是真實、不妄不異之語，又有言行相應、如說而行之意。此外，說真如之言也稱為實語，如金剛經中說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者」。可見實語不只是講真話，而是完整的坐言起行的實踐功夫。



深一層來看，悟入法界實相而說出的真如之語，更是究竟實語，能夠幫助別人理解與體會生命的真相與答案。所有的實語都是從誠懇面對自己、面對別人、面對一切現前的人事物開始，這一份誠懇虔敬之心，同時包含了對自己、對他人乃至於對一切緣起生命的尊重與呵護。

因此「實語言說人，一切人所愛」可謂種如是因，得如是果啊。在我們的生活中，要實踐實語，就從誠懇虔敬的自重重他開始，實實在在的去面對一切的真相，乃至於終能面對諸法實相。🌈

修身養性良方——

甜語除惡利世間

文／心緣 美學設計／水月花

■學習經句

若人樂甜語 一切人供養
 如自母無異 心喜如己父
 甜語第一善 因樂果亦樂
 不盡能除惡 利一切世間

■出處

正法念處經

■釋文

若一個人樂於說令人悅耳的話，那麼人們都樂於供養他、並感到歡喜就好像自己的父母一般。因此甜語是第一善，因為不只說甜語時令自他都快樂，感召的也將是快樂的果報。不斷的說甜語，還能消除惡業，利益世間一切。

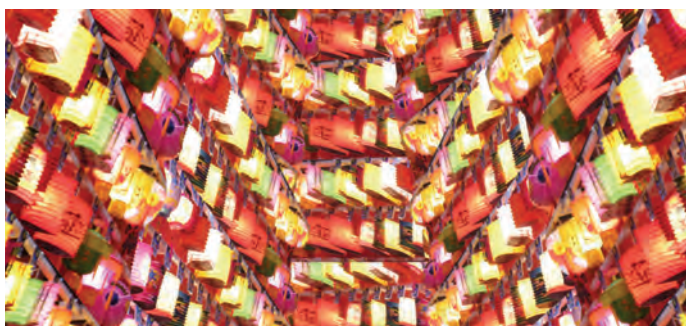
■利益

甜語的好處～

1. 一切人供養
2. 因樂果亦樂
3. 利一切世間

■實踐運用

甜語是令人悅耳的話，也可以說是與人為善、隨喜讚歎人的話語。換言之，樂說甜語能夠增長自己乃至於他人的善法白業功德，進而在無形之中消除了惡業種子。因為對於別人的善事能夠隨喜讚歎，那麼別人會更樂於去為善，自己也會感到高興，自然就能增長自他的善法功德。而不斷的樂說甜語，等於不斷的讚歎世間一切的善法，自然就能利益世間一切，當善法白業越來越多，自然就能消除自他的惡業果報。說甜語，就從隨喜讚歎他人開始做起。



Happy 快樂

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮

幽默拾趣——
博君一笑！

純真即快樂——
蓮花童子嬉戲圖

離苦得樂——
入空最樂！





常保笑容・有益健康

幽

默

拾

趣

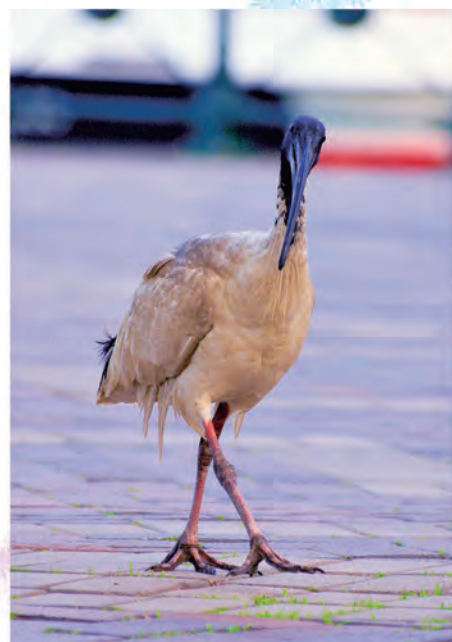


～博君一笑，功德無量！

詞、攝影／晨鐘



123 木頭貓



看我跳一隻舞



你 你 就是你 別跟著我

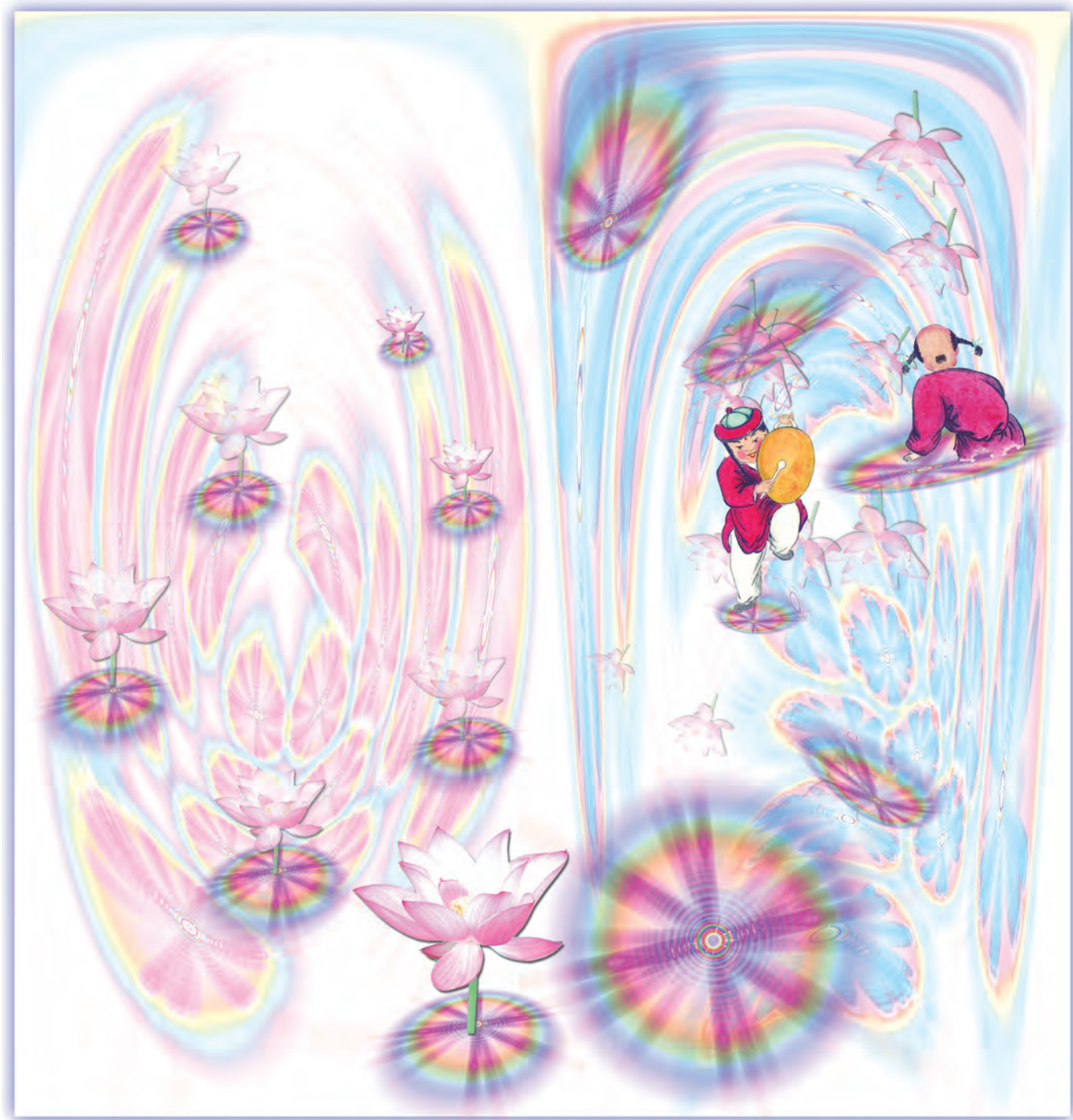
純真便快樂!——

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

快
樂



離苦得樂——

入空最樂！

撰文／香水柔軟 美學設計／勝報圖具

三界是苦

一切生滅是苦

一切有無終會幻滅

妄念紛飛是牢籠

人事紛爭是苦獄

唯有入空

才能遠離一切生滅有無

才能化盡一切憂悲苦惱

入空最樂

入空最樂

一切世樂不足樂

唯有入空最快樂！



快
樂

Happiness

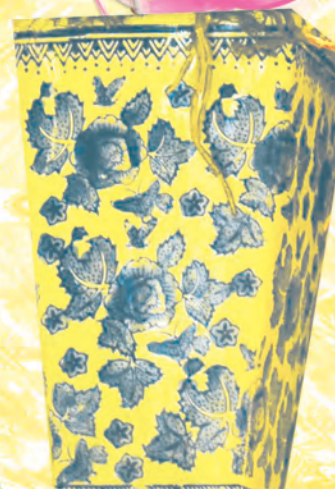
幸 福

幸福的笑容
是最溫暖的人生畫面

幸福時刻——
純真年代

幸福畫面——
作佛前的乖寶寶

幸福的承諾——
我要你幸福！



幸福時光

詞／水淨 畫面設計／心泉



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／心泉

幸
福



小孩天真爛漫，佛佛空中俯瞰！

幸福的承諾——

我要你幸福！

文／海誓約 美學設計／山盟石

對愛犬說的話：

我的好狗狗 常常伴我出遊 讓我增加活力與運動量 真是健康的好伙伴 狗狗看到新奇的事物總是很好奇 而主人心情煩悶的時候 狗狗也是紓解煩悶的好對象 雖然你聽不懂我講的每句話 但是水汪汪的大眼 看著我點頭的樣子 好似你也理解到我的意思了 當你生病我也會擔心你 同甘共苦 我的好狗狗 你要跟我一起幸福快樂喔！🐾



幸
福

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！

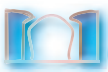


World Peace——
世界和平之願



世界之窗

天涯若比鄰



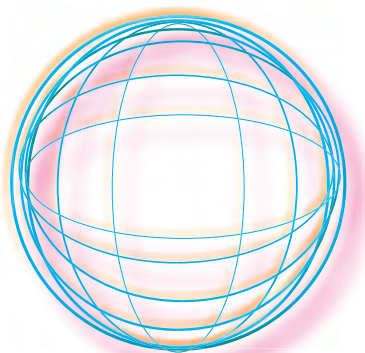
打開通往世界的門窗，建立寬闊的視野，培養廣大的胸襟……

攝影／鄭秉忠
美學設計／信仲



WE ARE FAMILY——

我們都是地球人！



Global



世。界。和。平

願文／文華智慧 美學設計／信仲



新世紀之願~



Cultivation
實修(自利)

生死事大 無常迅速

菩提路遠 急奔前程

老實念佛——

念佛心記

定水澄清・心珠自現——

靜坐心齋

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

文/功德水 美學設計/蓮花海



■ 心記

念佛是我生命中
最美麗的一件事
最重要的一件事
最令人感動
也最令人昇華！



■ 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，咯咯咯……

（數具不同，誠意相同。）

你呢？



靜坐心齋

身放鬆 息調柔 心無念

文／禪心禪語

美學設計／定生慧



無量壽佛坐像 清康熙 北京故宮

■ 相關經文

諸菩薩禪定，寂滅諸煩惱，是故智者說，勝修餘禪者，
深心常寂滅，不樂諸境界，能攝諸亂心，住勝涅槃處。

——大薩遮尼乾子所說經

■ 釋義

諸菩薩的禪定能夠降服各種煩惱，所以智者說，修菩薩的禪定勝過修其他的禪定，深心常處於寂靜沒有煩惱的狀態，不會貪著各種境界。能夠收攝各種散亂的心，安住在勝涅槃境界之中。

■ 靜坐學習

身放鬆，息調柔，心無念，其實，身息心是一體的，當心無念，息就調柔，身自然就放鬆了，初學由身息心入門，久之自然任運，心是主宰，一切唯心，萬法唯識。

阿羅漢、辟支佛雖不著味，無大悲心故不名「禪波羅蜜」，又復不能盡行諸禪。菩薩盡行諸禪麤、細，大、小，深、淺，內緣、外緣一切盡行，以是故菩薩心中名「禪波羅蜜」，餘人但名「禪」。

菩薩修習禪定，是為了廣度一切有緣眾生，不光是為了自度，而是自度度人並行不悖的努力實修，不求升天享樂，而是志求無上道，究竟圓滿的成就，能夠真正帶領眾生脫離無止盡的輪迴，達到究竟的佛果。

每月實修反省



報告／大家 美學設計／芋花田

～佛子

～佛子

敬拜

實修

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！

利他主義正火紅！——

利他主義＝菩薩道

殊勝無比——

大乘菩薩道

如果你樂意，可以填一下下表——

菩薩道每月自我評量表



利他主義正火紅！——

利他主義 = 菩薩道

文／慈心行 美學設計／同心緣

企業以利他為導向的經營方針，是其能否真正永續經營的關鍵之一。在“希望這家公司永遠在～日本最值得珍惜的五家企業”一書中，作者坂本光司在研究了全日本六千多家企業之後，精挑細選了五家長期維持良好業績，擁有高度的員工及顧客滿意度，真心為社會、為消費者努力經營的公司。作者認為使命與社會責任意識這種利他精神，要比研發、生產、行銷與管理能力都要來得重要許多。

柳月，是一家位於北海道的甜點公司，田村社長環繞著「企業要以居民的幸福為目的」的理念，認為柳月的社會使命乃是藉由甜點，增加家人團聚與親子間溝通的機會，製作日本最好吃、安全且衛生的甜點。

柳月堅持使用最高級的原料，並致力於開發創意新品，使得它們獲得世界食品品質評鑑的金獎，這樣一份世界級的甜點，價格卻非常便宜，讓一般人也能真正實踐用這一份用心溫馨的甜點來與家人溝通團聚。

柳月的甜點花園，設有甜點體驗工房，店裡休息區甚至提供免費的咖啡服務。工房內可開放讓當地居民實際去體驗及學習甜點及蛋糕的製作，甚至可以自己親手做生日蛋糕送給至親。柳月真正在這座花園裡貫徹實踐了其用甜點來串連溫暖人心的理念。

一切以感動來凝聚人心，就是這樣一份利他的精神，使得柳月跳脫傳統企業一切以利益為中心的思考方式。這一份感動力充份落實在所有設計、製造、經營與服務中，使得柳月獲得了人心的支持，獲得連續數十年的營收成長。

利他精神的貫徹傳達了企業對人的關懷，也溫暖了每一個人的心。



殊 勝 無 比 ——

大 乘 菩 薩 道

文/廣福田 美學設計/文文

大乘菩薩道是一條遵守紀律且努力精進之道。遵守什麼樣的紀律呢？就是慈悲與智慧的紀律，並且努力自度度人，永不懈怠與疲厭。

一個發了菩提心要利益一切眾生的行者，在行大乘菩薩道的過程中，當面臨各種考驗與艱難險阻時，該要如何抉擇呢？簡言之其標準即是慈悲與智慧。慈悲也可以說即是無私的愛，任何的考量都是以最大多數眾生的利益為依歸，而不是以一己之私為重。智慧即是空的大智慧，是真正了解宇宙萬物諸法實相的直觀體悟。慈悲與智慧落實在菩薩道上，即是無私的關心呵護眾生的法身慧命及其成長的無緣大慈同體大悲。因此一個菩薩道行者要在這個過程中不斷的精進努力，在每一個所思、所想、所行中都能做到無須與之間違反慈悲與智慧的標準。這除了需要極為強大的上升意願與自我要求以外，更要能貫徹始終，永不懈怠與疲厭方能克竟全功。

因此，大乘菩薩道實是一條能遵守慈悲與智慧之紀律，並且全力以赴永不懈倦的康莊大道。🌸



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)

Desing 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

2010年7月份週規劃表

2010年度規劃表

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

2010 July

2010年 7月份 週規劃表

規劃表格

七 月				1日	2日	3日	4日
星 期				四	五	六	日
 上 午							
 下 午							
 晚 上							

七 月	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
 上 午							
 下 午							
 晚 上							

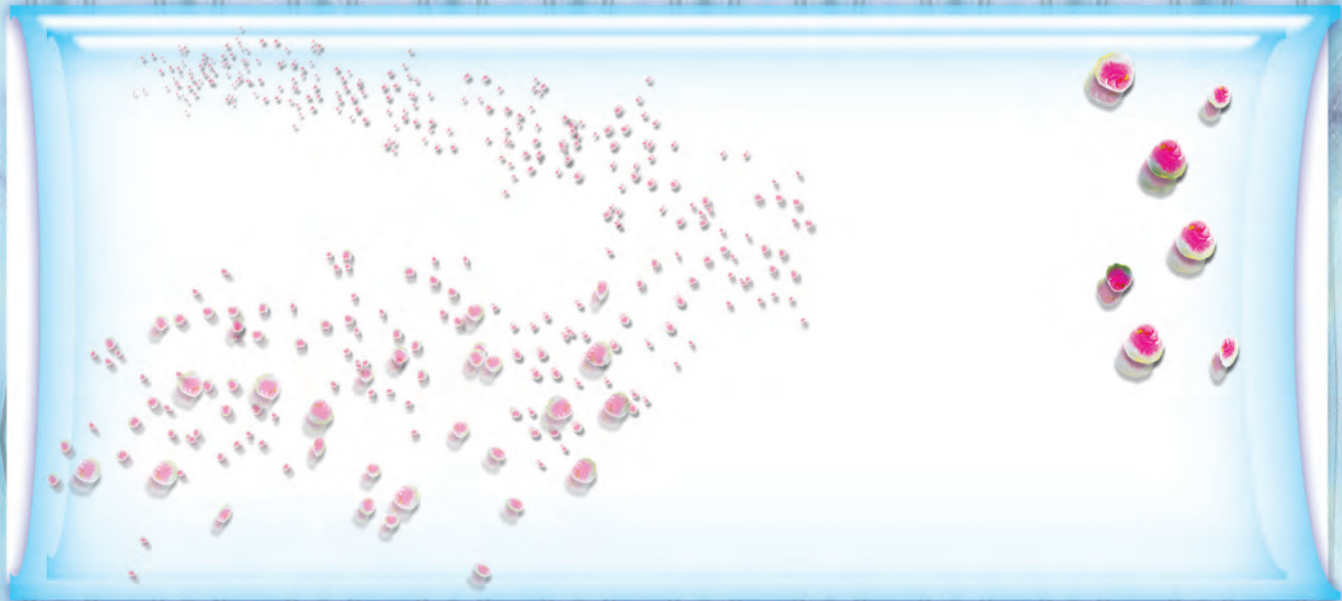
七 月	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
 上 午							
 下 午							
 晚 上							

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。」

七 月	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
星 期	一	二	三	四	五	六	日
 上 午							
 下 午							
 晚 上							

七 月	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
星 期	一	二	三	四	五	六	
 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



2010 年度規劃表

規
劃
表
格

	January (1月)	February (2月)	March (3月)	April (4月)	May (5月)	June (6月)
SAT (六)					1	
SUN (日)					2	
MON (一)		1	1		3	
TUE (二)		2	2		4	1
WED (三)		3	3		5	2
THU (四)		4	4	1	6	3
THU (五)	1 阿彌陀佛誕辰	5	5	2	7	4
SAT (六)	2	6	6	3 觀世音菩薩誕辰	8	5
SUN (日)	3	7	7	4	9	6
MON (一)	4	8	8	5 普賢菩薩誕辰	10	7
TUE (二)	5	9	9	6	11	8
WED (三)	6	10	10	7	12	9
THU (四)	7	11	11	8	13	10 藥王菩薩誕辰
THU (五)	8	12 華嚴菩薩誕辰	12	9	14	11
SAT (六)	9	13	13	10	15	12
SUN (日)	10	14 彌勒菩薩誕辰	14	11	16	13
MON (一)	11	15	15	12	17 文殊菩薩誕辰	14
TUE (二)	12	16	16	13	18	15
WED (三)	13	17	17	14	19	16
THU (四)	14	18 定光佛誕辰	18	15	20	17
THU (五)	15	19	19	16	21 釋迦牟尼佛誕辰	18
SAT (六)	16	20	20	17	22	19
SUN (日)	17	21	21	18	23	20
MON (一)	18	22	22	19	24	21
TUE (二)	19	23	23 釋迦牟尼佛出家日	20	25	22
WED (三)	20	24	24	21	26	23
THU (四)	21	25	25	22	27	24 伽藍菩薩誕辰
THU (五)	22 釋迦牟尼佛成道日	26	26	23	28	25
SAT (六)	23	27	27	24	29	26
SUN (日)	24	28	28	25	30	27
MON (一)	25		29	26	31	28
TUE (二)	26		30 釋迦牟尼佛涅槃日	27		29
WED (三)	27		31	28		30
THU (四)	28			29 準提菩薩誕辰		
THU (五)	29			30		
SAT (六)	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 I (10月)

November (11月)

December (12月)

SAT (六)						
SUN (日)		1				
MON (一)		2			1	
TUE (二)		3			2	
WED (三)		4	1		3	1
THU (四)	1	5	2 龍樹菩薩誕辰		4	2
THU (五)	2	6	3	1	5 藥師佛誕辰	3
SAT (六)	3	7	4	2	6	4
SUN (日)	4	8	5	3	7	5
MON (一)	5	9	6	4	8	6
TUE (二)	6	10	7 地藏菩薩誕辰	5	9	7
WED (三)	7	11	8	6	10 達摩祖師誕辰	8
THU (四)	8	12	9	7	11	9
THU (五)	9	13	10	8	12	10
SAT (六)	10	14	11	9	13	11
SUN (日)	11	15	12	10	14	12
MON (一)	12	16	13	11	15	13
TUE (二)	13	17	14	12	16	14
WED (三)	14 韋馱菩薩誕辰	18	15	13	17	15
THU (四)	15	19 蓮花生大士誕辰	16	14	18	16
THU (五)	16	20	17	15	19	17
SAT (六)	17	21	18	16	20	18
SUN (日)	18	22 大勢至菩薩誕辰	19	17	21	19
MON (一)	19	23	20	18	22	20
TUE (二)	20	24 佛歡喜日	21	19	23	21
WED (三)	21	25	22	20	24	22 阿彌陀佛誕辰
THU (四)	22	26	23	21	25	23
THU (五)	23	27	24	22	26	24
SAT (六)	24	28	25	23	27	25
SUN (日)	25	29	26	24	28	26
MON (一)	26	30	27	25	29	27
TUE (二)	27	31	28	26	30	28
WED (三)	28		29 燃燈佛誕辰	27		29
THU (四)	29		30	28		30
THU (五)	30			29		31
SAT (六)	31			30		
SUN (日)				31		

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。

—大日經疏卷九

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

台北篇

香港篇

北京篇

篇篇精彩！

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	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	02-25952267	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	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2弄1號	乾麵 炒手
V34	奶素無蛋	餐廳	微真咖啡簡餐坊	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	11:00-14:00, 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	沛澧素食館	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	歐式自助餐廳	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, 台菜, 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	針對吃葷食但想嚐素食食者 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	素養天然素食	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		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為香料，口味上多半以泰緬印度料理為主的套餐
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 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	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	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	謝師傳素食園	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	松華居	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!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台北市萬華區艋舺大道120巷11弄1號	中式早午餐

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	夏蓮居素食	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 市林區克強路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	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台北市北投區溫泉水路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	09:00-14:00, 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		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	廬山軒佛具	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	以雕刻佛像為主
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	奇妙軒佛繡店	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

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281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台北市南港區舊莊街二段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

編號	純素/蛋素	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	蛋素	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鮮送台北。
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)	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	07:00-21:00 (週六:8:00-21:00 週日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、蔬芽手捲等 (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・棉花田有機園地(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	土博士有機早餐、精力湯	06:30-17:30 (11:30-14:30供午餐) 平日 07:30 - 21:30 週六、日 09:00 - 21:00 全年無休	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, 五穀雜糧, 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、有機飲食、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,五穀雜精,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,五穀雜精,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	02-28326648	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	02-28364746	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

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



香港

編號	店名	地址	電話	備註
V1	哈佛提素	上環新街市街億利商業大廈 A-B 舖	2542-4788	
V2	寶蓮苑素食	上環蘇杭街 69 號地下(上環地鐵站 A2 出口)	2543-8981	
V3	太平山餐廳	山頂山頂道 121 號	2849-1000	
V4	天之源素食	香港仔南寧街 1-5 號地下及地庫	2554-5840/2554-5837	
V5	心齋	半山花園道 51 號科達中心 3 樓	2525-0552	
V6	寶蓮苑素食	西環皇后大道西 308 號地下	2517-1178	
V7	Life Cafe	中環蘇豪些利街 12 號地下 (蘇豪區行人電梯旁)至 2 樓	2810-9777	
V8	VeggieSF	中環士丹利街 11 號 10 樓全層	3902-3902	
V9	Soland	中環機利文新街 6 號 3 樓	9473-3412	
V10	福祿壽健康素食	中環鐵行里 8 號地下(近中央市場)	2543-9843	
V11	開心素食	中環蘭桂坊威靈頓街 53 號地庫(石板街)	2869-1889	
V12	VOLKSWAGEN 攝影廊	中環下亞厘畢道 2 號藝穗會 2 樓	2521-7251	
V13	心齋	花園道 51 號科達中心 3 樓	2525-0556	
V14	樂茶軒	金鐘香港公園羅桂祥茶藝館地下	2801-7177	
V15	護生惜福	香港夏慤道海富中心第二期 1/F 58 號	2529-5228	
V16	貴德宮皇廷素宴	上灣仔道 140 號明豐大廈 1 樓 B 舖	2838-6506	
V17	天下太平	灣仔大王東街 21 號	2527-5870	
V18	根記健康素食	灣仔寶靈頓街 21 號鵝頸街市鵝頸熟食中心 6 號舖	2575-7595	
V19	東方小祇園齋菜	灣仔軒尼詩道 241 號地下	2507-4839/2519-9148	
V20	茹素食	灣仔軒尼詩道英皇集團中心地庫 B1 層 B11-B20 舖	2628-0178	
V21	東方小祇園	灣仔灣仔道 111 號慶邦大廈地下	2891-9874	
V22	愛家 Loving Hut	灣仔軒尼詩道 256 號地下	2574-3248	
V23	Khana Khazana 印度餐廳	灣仔盧押道 20 號其康大廈 1 樓	2520-5308/2520-5408	
V24	愛美素食坊	灣仔軒尼詩道 417 號海外大廈 13 樓	2893-8760	

V25	佛有緣素菜館	灣仔軒尼詩道 385-391 號軒寧大廈 5 樓 D 室	2814-8997	
V26	根記素食	灣仔寶靈頓道 21 號鴨頸街市熟食中心 1 字樓 CF6 號舖	2575-7595	
V27	仁應堂素食之家	銅鑼灣百德新街 53 號海德大廈 3 樓 B 室	2504-2345	
V28	一品齋甜品屋(茶餐廳)	銅鑼灣希雲街 8 號	2915-0099	
V29	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386	
V30	紫來坊素食料理	銅鑼灣伊榮街 7-11 號欣榮商業大廈地下 1 號舖	2881-5698	
V31	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127	
V32	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066	
V33	波羅密素食	銅鑼灣波斯富街 99 號利舞臺廣場 7 樓 B 店	2317-6908/2317-6909	
V34	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037	
V35	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886	
V36	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下		
V37	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130	
V38	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333	
V39	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6		
V40	Cook Light Cafe	鯽魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689	
V41	甘香齋	鯽魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173	
V42	根源素食	西灣河成安街 19 號 C 地下	2886-9665	
V43	金膳健康素食	筲箕灣道 250 號地下	2569-6333	
V44	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代		
V45	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173	
V46	金膳健康素食	西灣河筲箕灣道 250 號御景軒地下 F-G 號舖	2569-6333	
V47	根源	西灣河成安街 19 號 C 地下	2886-9665	
V48	青健康素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 1 舖	2560-3002	
V49	慈航齋	筲箕灣筲箕灣道 274 至 278 號永德大廈地下 B 舖	2866-3068	

V50	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123	
V51	聯興素食	柴灣康民街 111 號高威閣東港城商場地下 G156	2515-3636	

九龍

編號	店名	地址	電話	備註
V52	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800	
V53	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186	
V54	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989	
V55	喬妃齋	尖沙咀海防道 32-34 號寶豐大廈 2 字樓 A1、A2、B1 舖	2827-2928	
V56	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067	
V57	金葉印度素食	尖沙咀麼地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996	
V58	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171	
V59	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718	
V60	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555	
V61	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762	
V62	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777	
V63	素食軒	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	3167-7127	
V64	全心全意素食	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場		
V65	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882	
V66	正宗百分百印度全素食餐廳	紅磡馬頭圍道 57 號 K 後座 (即崇潔街)	2334-0133	
V67	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854	
V68	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888	

V69	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833	
V70	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393	
V71	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151	
V72	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012	
V73	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086	
V74	青亨素食料理	旺角通菜街 2 號鴻輝大廈地下(近家樂商場)	2384-8296	
V75	菜香齋素食館	旺角通菜街 60-62 號地下(旺角港鐵 E2 出口)	2396-3434	
V76	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128	
V77	百寶齋廚	旺角彌敦道 785 號利達大廈地下	2380-2681	
V78	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163	
V79	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213	
V80	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391	
V81	天元素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2308-1239	
V82	健康齋廚	深水埗大埔道 77 號地下 AB 舖 (大埔道北河街交界)	6733-0283	
V83	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463	
V84	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880	
V85	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖		
V86	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482	
V87	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069	
V88	萬寶素食館	何文田窩打老道 67 號地下至三樓	2714-2151	
V89	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335	
V90	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413	
V91	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611	

V92	觀自在素食	九龍城賈炳達道 128 號九龍城廣場 B1 層 B107-108 號	2382-7688
V93	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V94	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V95	百好素食	黃大仙龍翔道 136 號龍翔中心地庫 LG6 號舖地鐵 B3 出口	2765-8413
V96	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V97	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V98	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	
V99	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V100	龍門樓 - 志蓮素齋	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池龍門樓 (鑽石山站 C2 出口)	3658-9388
V101	松茶榭	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V102	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V103	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V104	愛家 Loving Hut	九龍灣牛頭角道 77 號淘大商場二期地下 242-245 號舖	2751-1321
V105	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 K0B9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V106	Buddha Hut 佛陀小屋	淘大商場第二期地下 242-245 舖	2751-1321
V107	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V108	素善齋	牛頭角道 333 號瓊林大廈地下	2341-3677
V109	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V110	素心齋	觀塘駿業里	
V111	清心齋	觀塘觀塘道 410 號觀點中心地下	
V112	菩提林素食	觀塘鯉魚門道 2 號新城工商中心 4 樓 22 室	2389-8845
V113	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓 (只做午市)	
V114	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V115	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396

新界

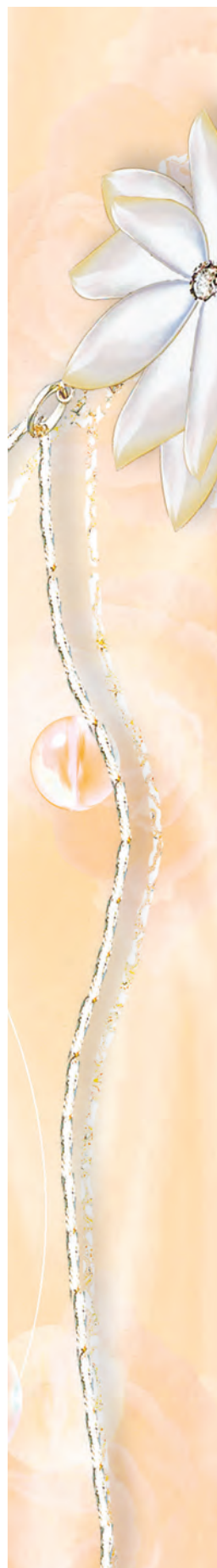
編號	店名	地址	電話	備註
V116	自家素食	大圍火車站 33 號舖	3115-0466	
V117	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場		
V118	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788	
V119	功德林上海素食	沙田沙田正街 18 號新城市廣場一期 7 樓 701 號舖	2362-1911	
V120	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228	
V121	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144	
V122	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345	
V123	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下		
V124	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555	
V125	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555	
V126	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796	
V127	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636	
V128	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883	
V129	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466	
V130	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225	
V131	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636	
V132	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515	前日預訂, 只供午膳
V133	雲泉素食中心	粉嶺打鼓嶺平輦路雲泉仙館 (火車站轉 52K 小巴)	2674-2194/2674-3933	
V134	雲浮仙館	虎草村	2472-1206	
V135	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186	
V136	心中有素	粉嶺粉嶺車站路 18 號粉嶺名都廣場 2 樓 1D 舖	9735-1757	
V137	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123	
V138	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342	
V139	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589	
V140	天天素食	荃灣青山公路 264-298 號南豐中心商場 1 樓 199-11 號舖	2412-5712	

V141	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V142	素食新一代	荃灣西樓角路荃昌中心昌安商場一樓 52 & 55 號	2411-2391
V143	隨緣素食	荃灣象山村街市平台 3 號	2415-2219
V144	圓玄學院	荃灣荃灣老圍圓玄學院 (81 號專線小巴至總站)	2490-9882
V145	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872
V146	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓(只限午市)	2499-6381
V147	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701
V148	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V149	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V150	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V151	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V152	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V153	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V154	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V155	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V156	大力水手素食	屯門石排頭路 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2456-0263
V157	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288
V158	青松觀	屯門青松觀路青松徑	2462-1507
V159	有緣素菜之家	屯門井財街青棉徑 17-18 號好發大廈地下	2458-2268
V160	大力齋廚	屯門石排頭道 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2463-4888
V161	妙法寺	屯門藍地大街妙法寺	2461-8567
V162	友營食肆	屯門良德街 9 號盈豐商場 27A 地下	2464-2323/2464-2121
V163	惠豐涼茶素食	屯門悅湖商場 114 號舖	2618-4984
V164	清涼法苑淨恩小菜	屯門青山公路 21 咪半屯富路(西鐵兆康站)	2461-6504/9643-1800
V165	福興素食	屯門青海圍萬寶中心 8 號地下	2441-7806
V166	佛緣軒素食	青衣翠怡花園一期商場 4 號舖	2497-7269

V167	如意素食 (點心外賣部)	葵富路 7 號葵涌廣場地下 814 號舖 (葵芳港鐵 D 出口)	2401-0719	
V168	自家素食	葵芳興芳路 223 號 新都會廣場 1 樓 Kiosk 2 號舖		
V169	家家樂素食快餐店	葵涌梨木道 112 號 7 號地舖 (南洋銀行側)	2422-2122	
V170	心中有素	葵涌廣場 3 樓 C83 號舖	3446-9478	
V171	惠豐涼茶素食	葵涌梨木樹街市 76 號舖		
V172	惠豐涼茶素食	葵涌葵涌中心 A41 號舖	2423-8807	
V173	自家素食	將軍澳坑口地鐵站大堂 HAH15 號舖 (A1 出口)	2702-9955	

離島

編號	店名	地址	電話	備註
V174	東涌羅漢寺	東涌石門甲 (MTR 東涌站轉的士) (前日預訂, 只供午膳)	2988-1419	
V175	東方小祇園菜館	大澳南涌 14 號	2985-5459/2985-5732	
V176	海韻素食菜館	大澳南涌村 13B	2985-5187/2985-5314	
V177	少林武術文化中心飯堂	大澳石仔步街	2985-8338	
V178	寶蓮寺齋堂	大嶼山昂平路	2985-4736	
V179	靈隱寺	大嶼山大澳薑山村	2985-5255	
V180	南島書蟲	南丫島榕樹灣大街 79 號地下	2982-4838	
V181	農舍	南丫島榕樹灣大街 26 號地下	2982-6934	



北京篇

素食餐廳

海澱區				
編號	店名	地址	電話	備註
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726	可容納 70 人用餐, 5 個包間 網站 無蛋無酒無五辛
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733	
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318	供應酒精飲料 無蛋無五辛
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205	西餐
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高梁橋斜街甲 30 號 (交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792	
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外, 清華科技園, 創業大廈一層西側	62797078 62780859	座位 100(含 4 個包間) 無煙、酒、蛋、五辛
V7	臥佛山莊素菜館	海澱區臥佛寺路北京植物園內(近香山環島)	82599110 82599300	
V8	香陽小築(大鐘寺店)	海澱區北三環西路 31-8 號	82112104	無煙、無酒、無蛋、無味精
V9	香陽小築(大佛寺店)	海澱區北三環路大鐘寺古鐘博物館大門西側 20 米	64051405	無煙、無酒、無蛋、無味精
V10	真覺苑	海澱區白石橋五塔寺村 24 號真覺寺內	62186698	
V11	大覺寺素食	海澱區溫泉鎮北安省大覺寺內	62456163	
V12	素虎素餐	海澱區雙清路 88 號華源寫字樓東南側 2 樓 203 號	82527078	部分菜品有蛋
V13	合源今風古韻禦所	海澱區南大街五塔寺 24 號(動物園北門)	66171119 62188038	
V14	茶療堂	海澱區紫竹院路 66 號賽迪大廈 1 樓附樓(紫竹橋東南角)	88519877	
V15	靜心素食坊	海澱區慈獻寺橋東北角(海洋館旁)		
V16	一卓齋	海澱區紫竹院路 69 號兵器大廈 2 樓(近香格里拉飯店)	86376866	
V17	龍泉寺齋飯	海澱區西山鳳凰嶺景區內		速食類
V18	品福養生菜	海澱區東北旺中路 上地辦公中心對面	82708981	速食, 點餐 純素
V19	緣聚祥盧禪素食	海澱區北三環中路 67 號中央新影西樓花園路 15 號對面	62385796 62384510	
V20	金運來素食齋	海澱區板井路 59 號	51986388	
V21	覺林素食	海澱區北京大學西南門對面暢春園食街	62569813 15110147219	
V22	七喜樹餐廳	海澱區玉泉路口(九州大廈北)	68175971 66706093	

朝陽區				
V23	博味堂	朝陽區安慧裏 1 區 14-9 號(近加利大廈)	64927559	
V24	草木間	朝陽區勁松三區甲 302 號華騰大廈二層	87730135 87730136	
V25	荷塘月色	朝陽區左家莊西街柳芳南裏 12 號樓	64653299 64663114	200 座，可使用銀聯卡消費 無蛋無五辛無料酒
V26	家鄉素食	朝陽公園路 6 號 SOLANA 藍色港灣商業區 SMM98 號	59056301 59056306	
V27	淨心蓮	朝陽農展南裏 10 號中國文聯院內	87036669 65923627	
V28	淨心蓮(分店)	朝陽首都機場蔣台路麗都假日飯店三層	87036668 64376288	無蛋無酒無五辛
V29	素勢代祥茹蔬食餐廳	朝陽區松榆北路 5 號樓金利大廈	67312168	無蛋、無酒
V30	七寶池蔬食花園	朝陽區八裏莊西裏 1 號遠洋天地 67 號樓	85860026	無蛋無五辛無煙
V31	紫菩提膳齋坊	朝陽區亞運村奧體東門正對路口向東第一個紅綠燈向南 300 米路西	64945266	無煙、無蛋、無五辛
V32	素尚健康素食餐廳	朝陽區亞運村北苑路大屯北 “家和物美大賣場” 向南 200 米	52020978	
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708	
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856	無奶、無蛋
V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246	
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229	
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254	
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東		
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)		
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110	
V41	愛家國際餐飲連鎖店一 秀水店	朝陽區秀水二號對面 (東大橋路 45 號)	65011544	
V42	三摩地素食茶藝空間	朝陽區新源裏 16 號世方豪庭 2F	84531644	
V43	素因代素食坊	朝陽區永安東裏 1 號	52023060 15901239396	

東城區					
V44	靜思素食坊	東城區美術館北大佛寺東街甲 18 號	64008941		
V45	靜思素食坊(和平里店)	東城區和平里化工大院 9 號樓	64206839		
V46	百合素餐廳(香草園店)	東城區東直門內北小街香草園胡同 23 號(四合院內)	64052082		無蛋無酒無五辛
V47	登品素食(原敘香齋)	東城區國子監大街甲 26 號	64046568		10 個包間，同時可容納 150 人用餐 有蛋
V48	全素劉	東城區南灣子胡同 16 號			
V49	蓮花海素食	東城區安定門內大街車輦店胡同河北飯店對面			無蛋無酒無五辛
V50	嘉禾園素食	東城區德勝門西大街甲 5 號	62261846		
V51	早春小院	東城區安定門西大街 1 號			
V52	素雅齋素食專賣	東城區和平里北街七區 26 號樓	64203936		
V53	鑫溢宮素膳	東城區太廟西門	65142928 65133979		
V54	時尚素食	東城區大佛寺對面			
V55	香陽小築(小貓店)	東城區美術館後街 66 號	64051405		無煙、無酒、無蛋、無味精
西城區					
V56	香陽小築(鼓樓店)	西城區舊鼓樓大街大石橋胡同口(地鐵鼓樓橋南)	84040518		無煙、無酒、無蛋、無五辛
V57	雲為素食	西城區太平橋大街豐匯時代大廈 B1-107	58362560 58362570		
V58	慈海素心	西城區地安門西大街 103 號	66571898		
V59	正隆齋全素食品西單店	西城區新文化街 3 號	66031053 82474325		
V60	妙膳素食	西城區鼓樓西大街 76 號	84045899		
V61	靈芝素食餐廳	西城區德外裕民路 3 號圓山大酒店二層	62029892 62033976		
宣武區					
V62	香積素苑	宣武區馬連道 14 號	63368090		
V63	素勢代愛心廚房	宣武區白廣路甲 24 號南/宣武區白廣路西裏 24 號	63513517		無蛋、無酒
V64	菩提緣	宣武區黑窯場街 10 號-16 號	63546155 63557348		無蛋無五辛
V65	法源寺齋飯	宣武區南城教子胡同南端	63368090		

崇文區				
V66	夕照素齋	崇文區夕照寺中街 15 號		寺院素食
V67	功德林素菜館	崇文區前門東大街 2 號	67020867 65112542	
豐台區				
V68	靜心素食居	豐台區方莊芳古園一區 28 號蒲方路物美大賣場東	67623159 67623154	150 座，5 包廂
V69	素心閣	豐台區馬家堡路 12 號	87240377 67246630	
V 石景山區				
V70	馬娘釀飯莊	石景山區八大處公園二處		
V71	招仙素菜館	石景山區八大處公園靈光寺對面		
V72	靈光飯店	石景山區八大處公園門口東		
順義區				
V73	素心小菜	順義區後沙峪鎮羅馬湖畔	80485088 80485566	
昌平區				
V74	普門品	昌平區鼓樓東街 33 號	69700208 86694430	
V75	巧食素速食回龍觀店	昌平區回龍觀鎮岡雅園西側商業街	86668036	
V76	蓮香蔬食	昌平區回龍觀預知西路龍華園社區門口		
大興區				
V77	藏素風格餐廳	大興區黃村新華大街三中西巷 14 號	69251515	
門頭溝區				
V78	晴耕雨讀素食坊	門頭溝區潭柘寺鎮趙家台新村 85 號	60863689	
V79	潭柘嘉福飯店	門頭溝區潭柘寺門口	60863587	
V80	戒台寺飯店	門頭溝區戒台寺公園內	69806611	
V81	譚柘寺素齋	門頭溝譚柘寺門口		
房山區				
V82	北京雲居寺飯店	大石窩鎮水頭村	61389883	

Buddhist Community Message

教界訊息

教界活動

薰習身心

法界歡喜

人間和樂

台北篇

香港篇

法喜充滿！

台北篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 / 查詢電話
7月2日	五	14:00-16:00 19:00-21:00	大悲懺法會	果燦法師	法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路 65 巷 89 號 (02) 28933161*801
7月4日	日	09:00-11:30	地藏法會	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 27785007*156
7月4日	日	09:30-17:00	佛學般若經講記、 性空學探源、 成佛之道共修(研究班)		中華佛教 青年會	台北市長安東路二段 78 號二樓 (02) 25082427
7月7日	三	19:00-21:00	初級禪訓班(四堂課)	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 27785007*156
7月8日	四	14:00-16:00	初級禪訓班(四堂課)	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 27785007*156
7月8日	四	19:00-21:00	台北瑜珈班	洪淑惠 居士	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月10日	六	09:00-17:00	FUN 鬆一日禪		法鼓山 雲來寺	台北市北投區公館路 186 號 (02) 28939966
7月11日	日	08:30-17:30	慈悲三昧水懺法會		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 25239297-9
7月11日	日	09:00-16:00	金剛禪坐	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月11日	日	09:00-13:00	大悲懺法會		台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015-6
7月10、11日	六、日	09:00-17:30	初級禪訓密集班		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 (02) 28933161*801
7月11日	日	09:00-17:00	佛一	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 27785007*156
7月11日	日	14:00-17:30	楞嚴法會 (講解優婆塞戒經)	信覺法師	大毘盧寺	台北市文山區福興路 4 巷 6 弄 15 號 (02) 23947281
7月13日起	每週二	14:00-16:00	賞析《法句經》	鉢曇瑪 法師	覺風學苑	台北市松江路 90 巷 15 號 (02) 25117292
7月13日起	每週二	19:00-21:00	認識自己的心與心所	鉢曇瑪 法師	覺風學苑	台北市松江路 90 巷 15 號 (02) 25117292
7月15日	四	19:00-21:00	台北瑜珈班	洪淑惠 居士	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月16日	五	14:00-16:30 19:00-21:00	大悲懺法會	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 27785007*156
7月18日	日	08:30-17:00	禪一		法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 (02) 28933161*801
7月18日	日	09:00-11:30	藥師法會	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 27785007*156

7月18日	日	14:30	梵心樂行五眼明盲音樂會	蓮懺法師	中華五眼協會	台北市中山北路2段113號 台泥大樓士敏廳 (02) 27085595 (02) 27085596
7月18日	日	09:00-16:00	金剛禪坐	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路 一段78巷32號4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月18日	日	09:30-17:00	佛學般若經講記、 性空學探源、 成佛之道共修(研究班)		中華 佛教青年會	台北市長安東路二段78號二 樓 (02) 25082427
7月22日	四	19:00-21:00	台北瑜珈班	洪淑惠 居士	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路 一段78巷32號4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月23日	五	10:00-12:00	藥師法會		中華佛教 文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 28926111*212
7月24日	六	14:00-16:00	禪修指引		法鼓山 雲來寺	台北市北投區公館路186號 (02) 28939966
7月24日	六	18:30-20:30	心光講堂	法青會	法鼓山 德貴學苑	台北市中正區延平南路 77號5樓 (02) 21911020*3010
7月25日	日	08:30-12:00	地藏法會	果燦法師	法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路65巷89 號(02) 28933161*801
7月25日	日	08:30-18:00	八關齋戒暨藥師懺		普賢講堂	台北市民權東路1段72號5F (02) 25239297-9
7月25日	日	08:30-12:00	(古梵音)大悲水法會	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路 一段78巷32號4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月25日	日	09:00	禪林出坡		台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02) 23613015-6
7月25日	二	14:00-17:30	觀音成道大法會	信覺法師	大毘盧寺	台北市文山區福興路4巷6弄 15號(02) 23947281
7月29日	四	09:00-16:00	金剛禪坐	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路一段78 巷32號4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月29日	四	19:00-21:00	「安和豐富」心靈講座 主題:尋找心靈的活水源頭	果見法師	法鼓山 人基會	台北市中正區延平南路77號5 樓 (02) 21911015
7月30日	五	10:00-12:00	觀音法會		中華佛教 文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 28926111*212
7月	每週一	19:00-21:00	成佛之道	清德法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02) 23613015-6
7月	每週二	19:00起	恭誦普門品暨點燈祈福	常住法師	生命電視 台北三民中心	台北市松山區三民路113巷10 號(02) 27693435
7月	每週二	19:00-21:00	台北初級打坐班	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路 一段78巷32號4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7月	每週二	19:00-21:00	念佛共修會	行圓法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02) 23613015-6
7月	每週二	19:30-21:30	大悲懺共修		普賢講堂	台北市民權東路1段72號5F (02) 25239297-9
7月	每週二	19:30起	共修暨點燈	常住法師	生命電視 台北生命道場	台北市大同區民生西路300號 2樓(02) 25509900

7 月	每週三	19:00 起	恭誦藥師經暨點燈祈福	常住法師	生命電視 台北三民中心	台北市松山區三民路 113 巷 10 號 (02) 27693435
7 月	每週三	19:00-21:00	唯識學~~解深密經	上善下祥 比丘	法爾 禪修中心	台北市中山區建國北路 一段 78 巷 32 號 4F (02) 25067914 ; (02) 25080612
7 月	每週三	19:00-21:00	行佛行誼	清玉法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015-6
7 月	每週三	19:30-21:00	成佛之道第 一、二、三章 (初級班)		中華佛教青年會	台北市長安東路二段 78 號二 樓 (02) 25082427
7 月	每週四	09:00-14:00	清涼共修會	清根法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015-6
7 月	每週四	10:00-12:00	《成佛之道》讀書會	法玄法師	覺風學苑	台北市松江路 90 巷 15 號 (02) 25117292
7 月	每週四	19:00-21:00	大悲心水陸法會講座		法鼓山弘化院	台北市中正區延平南路 77 號 2 樓 (02) 24987171*1355
7 月	每週四	19:00-21:00	禪坐健身班	行圓法師	台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015-6
7 月	每週四	19:30-21:30	藥師經及禪修		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 25239297-9
7 月	每週五	19:00-21:00	豐富生命分享人生系列講座		台北 靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 23613015-6



香港篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 / 查詢電話
7 月 11 日	日	09:30	生日會—禮樂師寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
7 月 11 日	日	09:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
7 月 11 日	日	09:00	海上放生	Lama Sherab	宗南(香港)佛學會	香港銅鑼灣百德新街 51 號華爾大廈 9 字樓 A 座 2559 1310
7 月 11 日	日	09:30-15:00	學佛答問及懺摩法會	暢懷法師	慧賢行	九龍華浮九華徑新村 133-135 號天台精舍 9498 9650 梁師兄
7 月 11 日	日	15:00-17:00	大悲懺共修法會	法師領導	千佛山文教其金會 (香港分會)	九龍尖沙咀柯士甸道 128 號松山大廈 1 樓 A 座 2302 1588
7 月 12-18 日	7 天	09:15-15:45	觀音誕法會	法師領導	荃灣道場	新界荃灣川龍街 118 號豪華廣場 15 樓 2439 9929
7 月 12 日 至 8 月 1 日	21 天		華嚴吉祥法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
7 月 13 日 至 8 月 10 日	二	20:30-21:45	幸福禪—— 平凡中的不平凡	何曼盈博士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 2 樓 www.laybuddhist.com 3107 3202
7 月 13 日	二	19:30-21:30	佛經講座：無量義經	甘國衛居士	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓 2412 7808
7 月 13-14 日	一、二	19:30-21:00	靜坐止觀班 (必須報名)	若知法師	千佛山文教基金會 (香港分會)	九龍尖沙咀柯士甸道 128 號松山大廈 1 樓 A 座 2302 1588
7 月 16-17 日	六、日	09:30-16:00	持誦大悲咒/禮大悲寶懺	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓 2412 7808
7 月 16-18 日	兩天	16 日 16:00- 18 日 18:00	我們是快樂的一家人 正念修習營(需要收費)		香港梅村正念修習 中心 東蓮覺苑 弘法精舍	新界西貢大網仔道 DD255 地段香港青年協會 賽馬會西貢戶外訓練中心 網上報名：www.pvfhk.org
7 月 17 日	六	14:00-15:30	講座：親子親爸媽 (必須報名)	吳兆燦居士	寶覺中學	新界將軍澳彩明街 9 號寶覺中學 2702 2863
7 月 18 日	日	09:30-16:00	禮樂師寶懺	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓 2412 7808
7 月 18 日	日	17:30-22:30	瑜伽焰口	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓 2412 7808
7 月 18 日	日	09:30	恭誦《法華經· 如來壽量品》，施設普利 十方瑜伽餽口道場法會	法師領導	佛教中諦學會	香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 8 號 2861 2733
7 月 18 日	日	09:30-16:00	藥師寶懺法會	眾法師	香港佛學會	香港銅鑼灣利園山道 70 號鳳鳴大廈 3 字樓 C 座 2576 8096
7 月 18 日	日	09:30-16:00	禮拜藥師寶懺 及佛學講座	慧如法師	妙覺精舍	新界荃灣街市街 130 號安裕大廈 9 字樓 C 室 3186 1916
7 月 18 日	日	09:00	大悲懺法會	法師領導	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 2490 4687 / 2416 7580
7 月 19、26 日	一	19:30-20:30	《佛說八大人覺經》導讀	鄭運蘭居士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 2 樓 www.laybuddhist.com 3107 3202
7 月 19 日	一	20:15	藥師佛法會	Lama Sherab	宗南(香港)佛學會	香港銅鑼灣百德新街 51 號華爾大廈 9 字樓 A 座 2559 1310

7月20日	二	19:30	三寶總攝共修法會	喇嘛	創古密宗佛教中心	九龍觀塘成業街11號華成工商中心 9樓912室 2760 8381 / 2760 8313
7月21日 至8月1日	12天		內觀十日課程 (必須報名)	資深導師	香港內觀靜坐中心	新界上水坑頭香港內觀靜坐中心 2671 7031
7月24-30日	7天	09:00-13:30	觀音佛七法會	覺光法師	香港正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道31號3字樓 2572 2662
7月25日	日	20:00-22:30	佛學講座—— 財富與修行的關係 (必須 購票\$80-200)	宗南嘉楚寧波車	宗南(香港)佛學會	九龍紅磡香港理工大學賽馬會綜藝館 2559 1301
7月25日	日	15:00-17:00	八十八佛洪名寶懺法會	法師領導	千佛山文教基金會 (香港分會)	九龍尖沙咀柯士甸道128號松山大廈1樓A座 2302 1588
7月26-30日	5天	09:15-15:45	觀音誕法會	法師領導	香港普門寺	新界元朗水車館街70號地下 2447 3112
7月27日	二	19:30-21:30	佛經講座：無量義經	甘國衛居士	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道441-447號漢宮大廈3樓 2412 7808
7月27-29日	二至 四	08:30-19:30	觀音七法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
7月27-29日	二至 四		2010 香港生命成長營		福智慈善基金會	新界大埔露屏路10號香港教育學院 2601 0881
7月28日	三	09:30	觀音菩薩成道法會	法師領導	香港華嚴佛學社	香港灣仔克街5號展鴻大廈一樓B座 2838 0332
7月28-30日	三至 五		觀世音菩薩成道法會	法師領導	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台11號灣景樓C座4樓 2577 2298
7月28-30日	三至 五		觀世音菩薩成道聖誕法會 稱念觀音世菩薩聖號	法師領導	大嶼山觀音寺	新界大嶼山大澳羌山觀音寺 2985 5238 / 2985 5660
7月29日	四	18:00-20:00	觀音菩薩成道日 普佛法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
7月30日	五	09:30-12:30	觀音菩薩成道日—普佛	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道441-447號漢宮大廈3樓 2412 7808
7月30日	五	09:00	觀音菩薩成道日—普佛	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路10號 2490 8676
7月30日	五	09:30-12:30	觀音菩薩成道日—普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭2號 2490 6318
7月30日	五	07:30-0930 10:00-12:00	禮大悲懺法會 佛前大供法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
7月30日	五	19:30	觀音菩薩成道	衍慈法師	香港佛教律儀淨苑	九龍彌敦道242號立信廈E,F座四字樓 2367 3091
7月30日	五	09:30-12:00	觀音聖誕大悲懺法會	智定法師	定慧寺	新界大埔墟馬窩村53號 2652 1571 / 2656 2515
7月	每週 一	19:30-21:30	誦地藏經	眾法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道441-447號漢宮大廈3樓 2412 7808
7月	每週 六	14:00	誦藥師經	眾法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭2號 2490 6318

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

紫金閣

郭老師

我們永遠支持您

一群香港的朋友

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
既沉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 [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

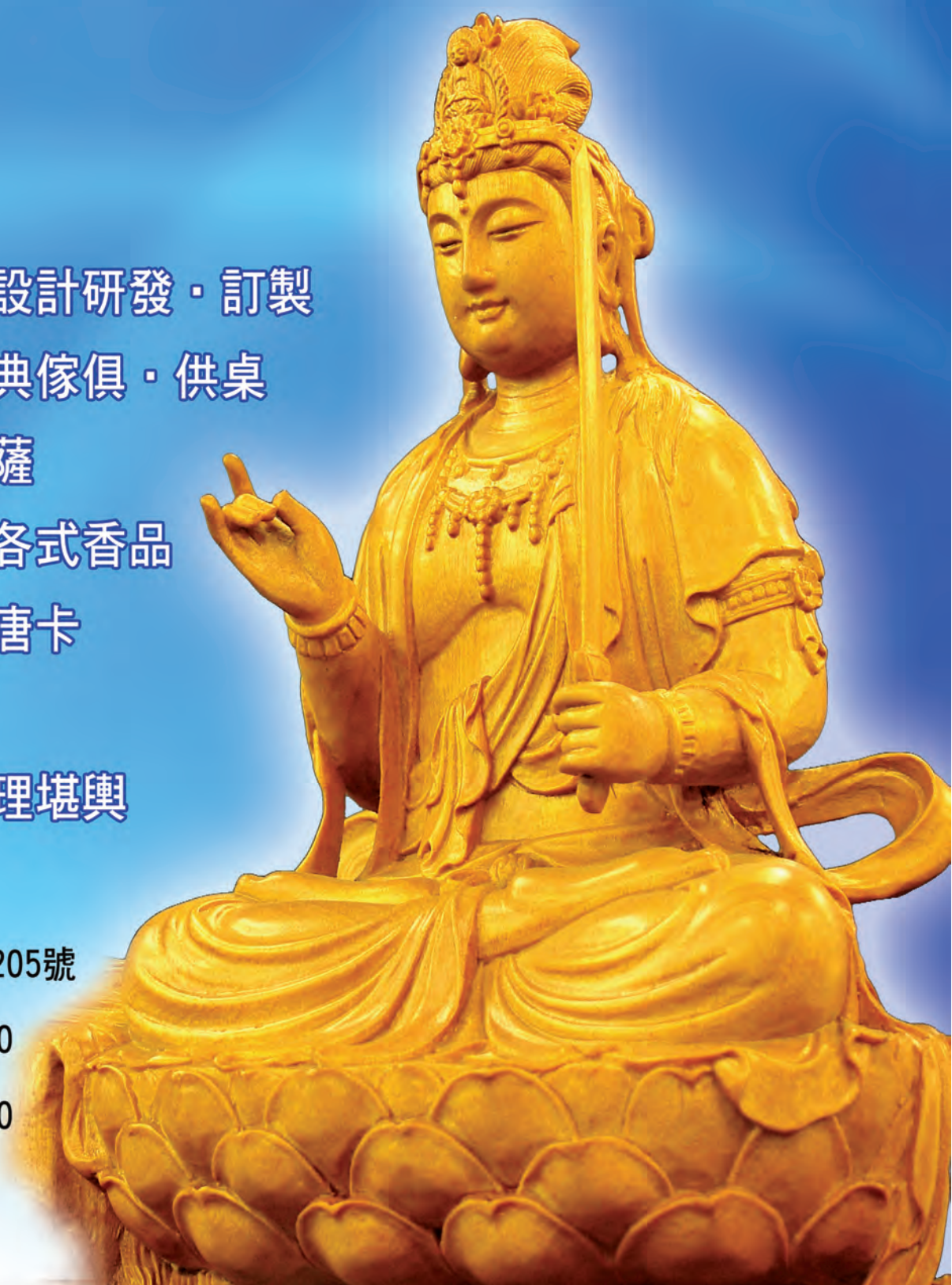
書籍、經文

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

100%
西班牙原裝進口



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/>

香港讀者訂閱單

☐ 我要訂閱

姓名：_____先生／小姐／女士

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電子郵件：_____

訂閱期間：_____年_____月至_____年_____月

☐ 我幫親友訂閱

親友姓名：_____先生／小姐／女士

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電子郵件：_____

訂閱期間：_____年_____月至_____年_____月

請選取

郵寄方式	地區	半年 (6 期)	一年 (12 期)	兩年 (24 期)
平郵	香港	☐ \$249 港元	☐ \$497 港元	☐ \$993 港元

付款方式

☐ 銀行入帳：HSBC 匯豐銀行帳號 809-291107-838

金色蓮花有限公司 GOLDEN LOTUS BUDDHA ART CENTER LIMITED

☐ 劃線支票：抬頭請寫：「金色蓮花有限公司」或

「GOLDEN LOTUS BUDDHA ART CENTER LIMITED」

請填妥表格，支票或銀行入帳紙，寄回 盛世佛學月刊

地 址：香港九龍佐敦德興街 18 號德成軒 20 樓 D 室

FLAT D ON 20TH FLOOR WITH BALCONY AND UTILITY PLATFORM CITY 18

NO.18 TAK HING STREET KOWLOON

電 話：2682 3060 傳 真：2682 3060 電子郵件：glotus.hk@gmail.com



～歡迎助印～

金色蓮花月刊！

助印的功德利益

- 一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。
 - 二、常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。
 - 三、夙生怨對，咸蒙法益，而得解脫。永免尋仇報復之苦。
 - 四、夜叉惡鬼，不能侵犯。毒蛇餓虎，不能危害。
 - 五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢。顏色光澤，氣力充盛，所作吉利。
 - 六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福壽綿長。
 - 七、所言所行，人天歡喜。任到何方，常為多眾傾誠愛戴，恭敬禮拜。
 - 八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨。為婦女者，報謝之日，捷轉男身。
 - 九、永離惡道，受生善道。相貌端正，天資超越，福祿殊勝。
 - 十、能為一切眾生種植善根，以眾生心作大福田，獲無量勝果。
- 所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。
- ※印造經像既有如此殊勝功德，故凡值遇祝壽、賀喜、免災、祈求、懺悔、薦拔之時，皆宜歡喜施捨，努力行之！

（以上節錄《印光大師文鈔》卷四：「印造經像之功德」一文。）



紫金閣

本
煥
老
和
尚
墨
寶

歌
歌

紫金閣是唯一間榮獲
第十七世大寶法王噶瑪巴鄔金欽列多傑
(Kamapa Ogyen Trinley Dorje)
賜與藏名及藏文墨寶，並榮獲當今禪宗泰斗
103歲 上本下煥老和尚墨寶之藏傳文物飾品店

紫金閣2008年出版之<<天珠探秘1&2>>

更得 法王及眾多仁波切以及所有同業的認同和讚賞

神·話·天珠



2009年出版<<神·話·天珠>>

記載十六個美麗傳說

有些是西藏人口述相傳的故事

有些則是記載在西藏古老的經典之中

任氏以文字作載體 以歷史作導航

帶你穿越這個充滿傳奇色彩的神秘領域



作者：任尚昌

藏傳法器總匯

任尚昌研究西藏天珠十多年

被譽為華人社會裡

最具權威的西藏天珠鑑賞家之一

曾到香港各大學及文化機構分享鑑藏真品天珠心得



木化石天珠配三面金剛子



八眼天珠



佛三眼天珠

紫金閣 天珠 佛像 西藏文物專門店

地址：九龍尖沙咀東麼地道62號永安廣場UG19-20號舖

(港鐵尖沙咀站P1出口香格里拉酒店側)

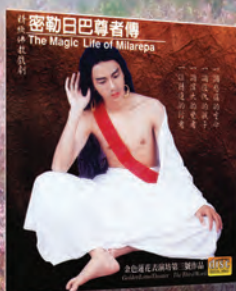
營業時間：星期二至日上午11:30至晚上8:00 (逢星期一休息)

電話：2397 8428 網頁：www.aglowdzi.com



燦爛美學・心靈極樂

Resplendent aesthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作
經典作品VCD系列

ISSN 10230319



9 771023 031005 07

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

