

生命的工具書・人生的多寶盒

金色蓮花

盛世佛學月刊



本月專題：優鉢羅花的智慧~正知見・美麗修行・生活索引

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！

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

本刊主旨、理想——

將三藏十二部生活化、實用化，

利益群生！

哇！GOLDEN LOTUS
把大藏經生活化了！



三藏是大寶庫，
裡面應有盡有，
非常生動有趣呢！



現代人的
“讀經”方式，
很活潑呢！



讓我們用
最實用的方式
“閱藏”吧！



Work Team



創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

社長／鄭鴻祺

資深 長／周玉卿

主編／鄭秉忠

秘書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務組組長／郭曉蓮

副組長／彭庭光

聯誼會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

企劃組組長／黃連盛

公關組組長／邱炳煌

事務組組長／賴信仲

影音製作組長／黃連春

網路組組長／周育正

推廣組／李初春

李初升

陳麗敏

穆少萍

陳麗卿

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓

5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan

TEL: 886-2-2731-0099 FAX: 886-2-8771-9157

郵政劃撥帳號／17029118 金色蓮花雜誌社

每本定價／NT. 110元

製版印刷／欣佑彩色製版印刷股份有限公司

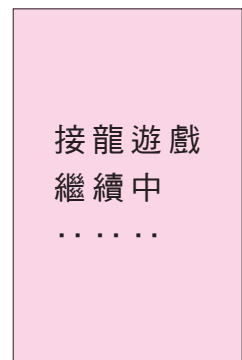
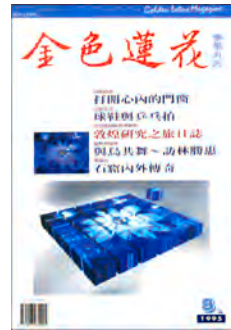
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄



17年演進史——

封面接龍！



接龍遊戲
繼續中

.....

萬用佛學・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

兒童佛學

心靈書房

素食新時代

快樂

幸福

圖解佛學

因果法則

實修

唯識學

本月專題：優鉢羅花的智慧～正知見

生活索引

教界訊息

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

良辰美景映慈顏

～創意設計：鄭秉忠



封面裡——

一個已經堅持17年的理想！

1 開卷語——

佛學實用非凡！

2 本刊主旨、理想

3 編輯名錄——

誠懇的態度・精密的構思

5 結構大綱

8 冬至時節

主題開始

豐收之旅啟程→

健康

11 ■ 健康心法

12 ■ 長壽研究

14 ■ 根本療癒



美麗

17 ■ 美麗之道

18 ■ 美麗研究

20 ■ 美麗修行

慈悲

23 ■ 慈悲經句

24 ■ 慈悲的經典故事

26 ■ 學習慈悲

27 ■ 心朵行善團



智慧

29 ■ 清心小語

30 ■ 大般若經的大智慧

36 ■ 真知灼見

藝文涵養

39 ■ 概念式漫畫

40 ■ 紙上電影院

42 ■ 紙上藝廊

52 ■ 大千世界 開麥拉！



佛教美學

63 ■ 蓮花之美

64 ■ 禪茶意境

65 ■ 佛偈心香

66 ■ 意境之畫

67 ■ 寺廟之美

68 ■ 美麗的飛天

兒童佛學

71 ■ 可愛的小沙彌

72 ■ 兒童讀經

74 ■ 佛教兒童床邊故事



心靈書房

77 ■ 書桌上的書籤

78 ■ 本月讀書～時間新簡史

81 ■ 書房的風景

素食新時代

83 ■ 慈悲素

84 ■ 健康素

85 ■ 環保素

86 ■ 美味素



座右銘：內外雙美，才德兼備，快速改進，全面成功。

快樂

- 89 ■ 蓮花童子嬉樂圖
- 90 ■ 快樂研究
- 91 ■ 樂在修行

幸福

- 93 ■ 幸福時光
- 94 ■ 幸福的承諾
- 95 ■ 幸福的況味

圖解佛學

- 97 ■ 一切有為法 如夢幻泡影
- 98 ■ 真諦永固！
- 99 ■ 出三界！

因果法則

- 101 ■ 善報故事
- 102 ■ 惡報故事
- 103 ■ 因果公式

實修

- 105 ■ 修行口訣
- 106 ■ 修行公案
- 107 ■ 觀空練習

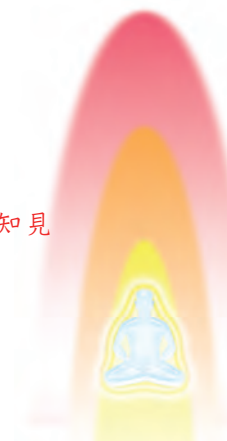
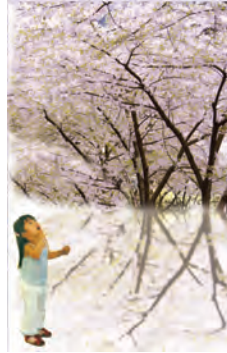
唯識學

- 109 ■ 經之部
- 112 ■ 論之部
- 115 ■ 圖示之部
- 116 ■ 名相之部
- 117 ■ 實修之部

本月專題

優鉢羅花的智慧～正知見

- 119 ■ 無我
- 120 ■ 無常
- 121 ■ 五蘊



- 122 ■ 無憂無懼
- 123 ■ 隨緣而安
- 124 ■ 隨喜
- 125 ■ 福報
- 126 ■ 全力以赴的重要
- 127 ■ 法喜
- 128 ■ 中道的生活
- 129 ■ 藝術弘法的意義
- 130 ■ 一切都是幻相
- 131 ■ 解脫
- 132 ■ 開悟
- 133 ■ 空
- 134 ■ 平等見
- 135 ■ 寬恕
- 136 ■ 無盡的包容
- 137 ■ 澈底的原諒
- 138 ■ 佛菩薩永遠等候你
- 139 ■ 重生

生活索引

- 141 ■ 台北篇
- 147 ■ 北京篇
- 151 ■ 香港篇 澳門篇

教界訊息

- 159 ■ 台北教界訊息
- 162 ■ 內地教界訊息
- 163 ■ 香港、澳門教界訊息

廣告資訊

- 169 ■ 彩蓮觀音
 - 171 ■ 素茂素食公司
 - 172 ■ 大藏佛教文物
 - 173 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）
 - 174 ■ 圓玄素食館，升譽鐘錶珠寶有限公司
- 妙法齋素食，十方緣佛具，環宇健康聯盟



今年冬至是陽曆12月22日(農曆11月17日)——

吟詠禪詩過冬至！

編撰/小霜 美學設計/寒梅

寒風破竹・三衣禦寒

冬至是廿四節氣之一，大智度論說：「復有冬至前後八夜，寒風破竹，索三衣禦寒。」這是描寫佛陀與弟子修道生涯中遇節氣變化時的即景。“寒風破竹”點出竹葉在冬風中簌簌飄動的天地之美，“三衣禦寒”則點出以修道為生命重心的出家人，其生活簡樸的簡約之美，在在令人動心。

冬至禪詩

為冬至而寫的禪詩不算多，我們特別挑選了較優美的三首與讀者一起在冬至日吟詠一番。

冬至禪詩之一

方融璽禪師

和中峰禪師懷淨土詩

冬至風寒雨雪飛

飄零稚子欲誰依

婆心切切倚門望

臘盡年窮不見歸



這首禪詩闡述了～冬至時節，天地之間白茫茫的雨雪紛飛；而猶在三界流浪漂泊的孩子茫茫然不知向誰依歸？而事實上，慈悲的諸佛菩薩的就像倚門望歸白髮蒼蒼的老母親，雖然殷殷切切的盼望遊子歸家，但是啊！儘管都已臘月年終，可是還是沒有等到猶在天涯飄零的忘歸遊子……

啊！這首詩寫得實在太感人了，也比喻的太貼切了，佛菩薩就是眾生的父母，我們真應滿父母願的早日歸家啊！

冬至禪詩之二

三山來禪師語錄卷十

雜偈～冬至日拈偈

青陽剛被線牽回
凍嶺梅花笑欲開
自是枝頭藏不住
一團生意漫疑猜



好一句“凍嶺梅花笑欲開”，點明了在天寒地凍中，並不是一切皆無生機，只見那不畏風霜的梅花，即使在凝凍的山嶺之上，依舊生命力強韌的即將開花，而且笑意盈盈、並且一團生機！

冬至禪詩之三

介菴進禪師語錄卷九

七言絕句～冬至

曉雞纔報一陽生
凜凜霜天梅蕊擎
舊案日新輝宇宙
焚香撥火不虛行



詩中的“舊案日新輝宇宙”，呈現出一片宇宙輝耀氣象新的景緻，而事實上冬至日正是“凜凜霜天”的凝凍時節，卻能突破天候之束滯，立意欣欣向榮，這就是成道者心生萬法的具體呈現啊！

今年的冬至，吟詠一下這幾首優美的禪詩吧！讓寒冷的身骨，在道心與禪香中溫暖！



立冬即景＋珍惜心＋道心＋禪詩＝真是幸福啊！

健康

Health

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

● 健康心法——
以法為樂→健康

● 長壽研究——
256歲李青雲長壽秘訣

● 佛家根本癒療——
萬病增減由識生

健康心法—— 健康的源頭，還是來自於～心 以“法”為樂最健康

文／蔡承訓

美學設計／鄭秉忠

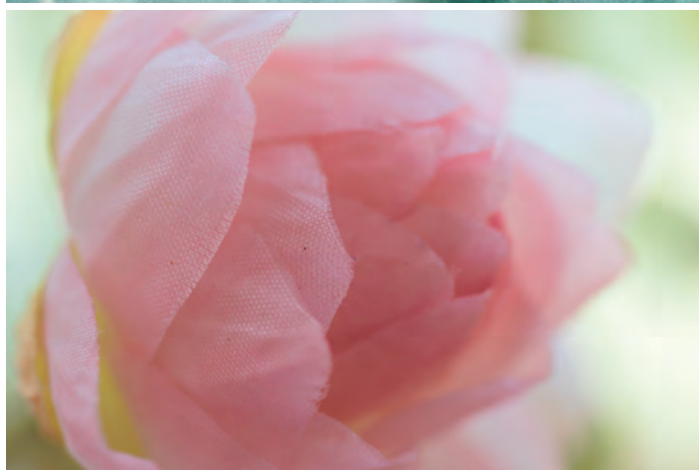
什麼樣的快樂是世界上最大的快樂？
快樂又跟健康有甚麼關聯呢？

「人逢喜事精神爽，月到中秋分外明」，回想自己提書包上學的日子，每到寒暑假與特定假期時，就特別的開心，更開心的是在此假期中，同學已經有精彩的計劃安排時，本是無精打采的病態，也能馬上精神抖擻，相邀作伴出遊去（YA）！即便玩的身體疲憊，也是相當高興喜悅。

現在回想起來，覺得蠻不可思議，就是在快樂喜悅中，那生病無力的體態，彷彿有種能量在體內蔓延開來，在樂開懷中忘卻了病苦，產生了能量活力與抵抗力；由此可見置身於快樂中，對於身心是有影響的，是有力量的。

“法樂”，是世上最大的快樂！！
因為那是佛陀開悟證果的種種至極真理的殊勝教法，是真正快樂的泉源，不但是對自己的身體心靈都能受到正向的滋養，並且毫無負擔，同時還能夠絕對利益，自身周遭的有緣眾生，啊！福氣啦！

所以說，想要健康嗎？想要快樂嗎？
那就以“法”為樂吧！！



長壽研究——

256歲 李青雲長壽秘訣

編撰／長壽花 美學設計／長生石

李青雲小傳

——民國二十年《萬州日報》所述

民國二十年《萬州日報》曾載「開縣二百七十三歲老人李青雲」，一時轟動全川。1986年《氣功》雜誌第六期又刊載開縣籍人劉成勳所寫「憶二百五十六歲的長壽老人李慶遠」（即李青雲）的文章。——

李青雲，原名陳遠昌，又名陳蔭昌，籍貫不詳，一說是上海附近的人，另一說原籍雲南省。約在清嘉慶二十五年（1820）前單身一人來到四川開縣陳家場上。李身材魁偉，體態肥胖，禿頭無髮，皮膚光滑無皺紋，肌肉結實，來時看上去約摸五十有餘歲年紀。但自稱已一百五十多歲（一說九十多歲到開縣定居），在一百年前來過開縣，能講出陳家場附近百年前的人名和情況。李會武功，以賣草藥為生，先借住於陳家鄉石龍村（現龍鳳村），後移往開縣（現兼善鄉平和村），並娶妻向氏，定居於此。

別人問及年齡，僅答兩百多歲。究竟生於何朝、何年、何地？均無人知曉。他雖娶妻，但不同居，僅讓為其洗衣、煮飯而已。

李擅長眼科和骨傷科，1820年雇用十四歲的少年向此陽為其挑藥擔，常年遊鄉治病，對富有人家收取高額藥費供養全家生活。李閒時常到高橋附近穿心店約人打牌，他每次都輸一百二十文左右，讓牌友贏夠當天飯食錢。李對人厚道，從不發怒，故鄰人多願與之相處，均尊稱他為李二老師（因曾有一個自稱是他哥哥的老人從上海來陳家場探望過他）。



民國十六年（1927），楊森駐軍四川萬縣時，聽他的副官說鄰縣開縣陳家場，有一位奇人李青雲有二百五十歲。楊森聽說後當即命令副官把李青雲接來萬縣，並參加當地「森威橋」（後改為「萬安橋」）落成儀式。李青雲到達時，萬縣縣城萬人空巷，爭相觀看。他一襲藍布長袍，一雙厚黑布襪，腳上穿的是草鞋，望之如五六十歲，目光炯炯，聲若洪鐘。他身上最特殊的是左手指甲，長達七八寸，捲曲重疊，顯然留了很多日子。李青雲從懷中掏出一個小盒子，裏面存滿七八寸乃至一尺長的指甲十餘枚，他說這些都是從他手指上掉下來的。

楊森對李敬若上賓，為李特製全身新衣，請照相館照相放大陳列在櫥窗裏，標明「開縣二百五十歲老人李青雲肖相」。一時之間省內各報競相作為奇聞報導，轟動全川。

李青雲自述

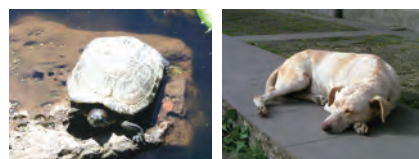
我一百三十九歲那年，還沒有遇到我的老師之前，我也能輕身、健步、看來有點功夫，於是便有人懷疑我是神仙、劍客。當時我只覺得好笑，我活了一百三十九歲而能健康如恒，那是因為我四十歲以後便能做到『不動心』，因而心常泰然，心泰而神甯，神甯而遠一切疾病，所以我既健康而又快樂。五十歲那年我入山採藥，遇見一位老者，彷彿是不食人間煙火的。他在深山大岩之中健步如飛；我拔足飛奔再也追不上他，過些時又遇見他，於是我跪地向他求教，那位老者拿出一些野果給我，說是：『我不過常吃這個東西而已。』接來一看，原來是枸杞子。從此我一天吃三錢，久而身輕履健，走一百里路也不疲倦而且氣力腳力都勝於常人。

256歲的長生秘訣

- （一）長期素食
- （二）保持平靜的心，坐如龜，行如雀，睡如狗。
- （三）長年將枸杞水當茶飲
- （一日三錢）



李青雲的照相



根本療癒——

佛是大醫王・佛醫眾生病～

萬病增減由識生

編撰／曼陀羅

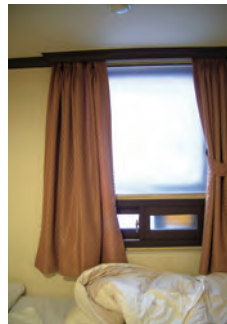
美學設計／出水蓮

根本病因

人為什麼會生病呢？

根據佛陀在十住斷結經卷第十・菩薩証品第廿七的開示～

四大盡增
則識有病
病非四大
由識而生
萬病增減
皆由識生



所以，人之所以會生病，表面原因是四大不調，而根本病因是——由識而生！此處的識，指的是神識，亦即八識。

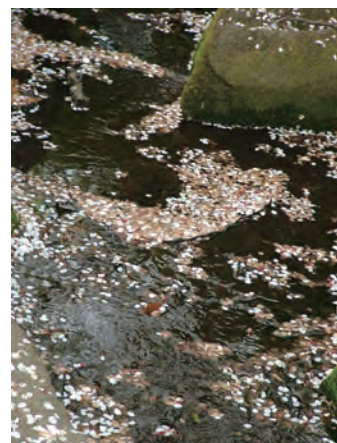
四大變化

四大即地水火風，為佛開示的物質元素，性質各異～

- （1）地大：本質為堅性，而有保持作用者。
- （2）水大：本質為濕性，而有攝集作用者。
- （3）火大：本質為暖性，而有成熟作用者。
- （4）風大：本質為動性，而有生長作用者。

由於地水火風是物質的基本元素，故人的身體亦由四大所構成；所以當人生病時，表面的說法是四大不調～

- （1）地大增加→身體沉重
- （2）水大積聚→常有涕唾



(3) 火大旺盛→頭胸壯熱

(4) 風大竄動→氣息衝擊

當四大不調時，確實會有以上病徵之表現或變化；但事實上追根究柢的問，為什麼會四大不調呢？佛的回答則是如前所說：萬病增減，皆由識生！

根本療喻

從佛陀的開示中，我們對疾病的產生，有了更深的認識，則最起碼有二個層次，可以整理成下表～

四大與神識之對應～

層次	內容	病因	比較	解決方案
第一個層次	四大 (地、水、火、風四大種)	四大不調	表面層次	養生調身
第二個層次	神識 (眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶共八識)	神識染淨	根本層次	清淨意識

所以，身體健康的次第很清楚了，就是～

識清淨 → 四大調順 → 身體無病健康

所以，疾病的根本療癒是什麼呢？就是——清淨意識。

也就是：根本療癒＝清淨意識（自淨其意）所以，佛法不只醫心，而且醫身，因為只有識清淨了，我們才不會讓四大不調進而生病；所以，佛法真是太究竟了，連身體的療癒，都提供了最究竟的根治之法！



(PS：神識的解釋有數種，本文採神識即意識之說。)

美麗

Beauty

怎樣才能更美？
不僅是追求的梦想
也可以是
一種修行

美麗之道——
心美人更美～
善→美

美麗研究——
助於瘦身的瑜珈體位

美麗修行——
惠施佛塔→美麗

美麗之道——

心美人更美～

美來自善！

文／伊人 美學設計／秋水

美善！美善！

美是什麼？

美是讓人賞心悅目。

善是什麼？

善是利益自他，幸福自他。

當我們幸福了自他，那麼我們的心中會感到非常的愉悅與滿足；那麼我們的唇邊就會漾起了幸福愉悅的微笑，而唇角上揚的容顏是美好的容顏。

所以，幸福自他可以讓人賞心悅目。

一個是內在的美好，一個是外在的美好。

而順序或次第很清楚，是美好的內在導致了美好的外在！

而美的後面一定加的是善，從來沒聽過美麗後面相關聯的是惡；足見美與善不只有緊密的關聯，而且美即來自於善！

知曉了這簡單又深奧的變美真理，就身體力行吧！則美夢不遠啊！

善



美



內心美麗

貌美如花

美麗研究——

助於瘦身的瑜珈體位系列～

之一：手碰腳式

撰文、示範／邱炳煌 攝影、美學設計／秉忠

瑜珈體位法 (Asana)，意思就是讓身體維持在一個舒適、特定的姿勢一段時間，然後配合適當的呼吸，身體以緩慢且放鬆的動作運動著。它不但可以活絡肌肉和神經系統，而且可以按摩內部組織器官，調整腺體，讓我們的身、心、靈都得到調適，達到寧靜與祥和。

我們這次介紹的體位法—手碰腳式，不只可以助於瘦身，也適合各種年齡層，是一種老少咸宜的體位法，唯一差別的地方是在於動作強度的大小；它不但是一個獨立的體位法，也可以作為其他體位法的熱身，也是初學者與高階練習者同樣都能練習的體位法。

動作說明：

手碰腳式是以站立的方式，用前彎、後仰及左右彎曲的動作，不只是全身的伸展動作，更能溫和的刺激各能量中心，可以替代暖身的功能，同時也有調整全身氣血的作用。它也可以增進心肺功能，幫助新陳代謝，對脊椎有很好的柔軟與放鬆作用。由於重點在於腰部的前後左右運動，所以也會對腰部及腹部的曲線有雕塑與瘦身的功用。

步驟說明：

動作A：全身放鬆，兩腳分開與肩同寬，呼吸調柔，兩眼平視正前方。

動作B：吸氣，兩手心朝上，由兩側邊伸展上舉，手心相對。

動作C：吐氣，向左側彎腰，左手心碰觸左腿外側，自由呼吸8秒鐘。

動作D：吸氣，身體回復到動作B。

動作E：吐氣，向右側彎腰，右手心碰觸右腿外側，自由呼吸8秒鐘。

動作F：吸氣，身體回復到動作B。

動作G：吐氣，前彎腰，兩手碰觸腳趾，自由呼吸8秒鐘。

動作H：吸氣，身體回復到動作B。

動作I：吐氣，後彎腰，自由呼吸8秒鐘。

動作J：吸氣，身體回復到動作B。

動作K：吐氣，兩手心上，由兩側邊放下，回到動作A。

以上為一個循環。此時調整呼吸，直到不會喘為止，才作下一個循環。



補充說明：

1. 以上動作C、E、G、I的自由呼吸8秒鐘，是針對一般人與初學者，或是熱身。如果已有練習過瑜珈，可以採用閉氣8秒鐘，可加強內臟的刺激與按摩，如果在練習的過程當中，如果有發生頭昏的現象，則要採用自由呼吸，不要勉強自己。

2. 建議每天可以練習2-3次，每次8個循環，練習前要空腹2-3小時，所以最佳練習時間為上午的早餐前，還有傍晚的晚飯前。

3. 可以根據自己的身體狀況，例如身體彎曲的角度大小，來調整體位法的強度，但不能忘記的是要以緩慢且放鬆的動作來作。

每天溫和的，持之以恆的練習，相信您一定會發現這個體位法的優點與功效，願大家都能美麗又健康哦。

美麗修行——

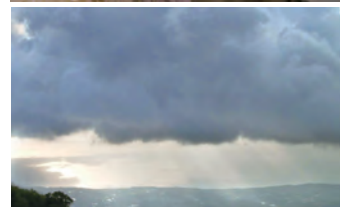
惠施佛塔→美麗

編述／麗佳人 美學設計／花容

想越變越美嗎？

根據佛陀的開示，惠施佛塔可以如願。

這樣的布施，真的最終是可以感召莊嚴美麗的，猶如我們耳熟能詳的分別善惡報應經中佛所說：「復云何業獲報端嚴？有十種業。云何十業？一修慈忍，二惠施佛塔，三塗掃塔寺，四修嚴精舍，五莊嚴佛像，六孝養父母，七信重聖賢，八謙卑離慢，九梵行無缺，十遠離損害；如是十種獲報端嚴。」，再清楚不過了，惠施佛塔可以端嚴美麗，佛如是說！



佛五百弟子自說本起經的難提品說：

用是施塔故，及治聖飾塔，

興建剎柱槃，受福不可量。

而上品大戒經校量功德品也說：「施佛塔廟得千倍報。」

足見布施佛塔功德之廣大，所以在準智論中就記載了一個這樣的故事～過去有一個人布施了一根佛塔的石礎，也就是一根柱石；後來，這個人離開了人世後，而由於此布施一根石礎的功德，便得以上昇天界做了天人，享盡了天福；但後來有其他人在人間更換了原有的石礎，結果天宮震動，驚得原布施者用天眼觀察，看清楚了原委後便親自下到人間，勸那更換者不要更換他布施的石礎，以免損害的他的天福，更換者聽其所言，換回原石礎，則天人的天福就又恢復了。

這個小故事充份的告訴了我們——布施佛塔的功德福報真是大到不可思議啊！



所以，**惠施佛塔**的功德利益實在太廣大了！

那麼既然偉大的佛陀已經如此清晰的開示，我們就想辦法去做到吧！至少可以量力隨份而為之，這樣便是一個聽佛菩薩話的好佛子！更何況還會變美，何樂而不努力試試看呢？！

慈 悲

Kindness

大慈大悲
是最動人的心腸



常佩我心——
慈悲經句



慈悲的經典故事——
阿修羅敗陣記



學習慈悲——
愛是我們生生世世
最重要的學習！



落實行善——
心朵行善團

常佩我心—— 慈悲經句

編撰～優華 美學設計～品高

經句

阿羅漢以專精為力
而自陳說
諸佛世尊成大慈悲
以大悲為力弘益眾生

從這段經文的開示
我們領悟到
原來慈悲不只是心的狀態
還是一種力量！

而且是大到不可思議的力量
因為這個力量竟可以幫助別人也成就

出處

增壹阿含經卷第十二

所以
大慈大悲＝大雄大力

釋義

阿羅漢是以專心精進為力量
而自成就
諸佛則是成就了大慈大悲
然後以慈悲的力量利益眾生

所以
如果我們想利益眾生
我們還真的是得先準備好
一副慈悲心腸啊！
而諸佛世尊
就是我們最好的榜樣！

領悟與效習

是的
阿羅漢與諸佛世尊
最大的不同在於
一個是只成就自己
一個是也成就他人

而成就自己
靠專精的力量就可以了
而要成就他人
就必須靠大慈大悲的力量



慈悲的經典故事——

雜阿含經～

阿修羅敗陣記

編述・日珠明 美學設計・金輪

人們只要做了好事，以後就會生到天上做天人；天上的福報可大了，吃的是天廚妙味，穿的是輝煌美麗的天衣，住的是華麗的宮殿；可以說應有盡有，心想事成！

不過，天人們的幸福美好生活，還是有一絲隱憂的；就是同處天界的還有好勇鬥狠的阿修羅們，所以就算天人們愛好和平；但阿修羅還是會來挑釁，所以天人與阿修羅之間是會互相征戰，而且互有勝負。

有一次，帝釋天王親率天兵將與阿修羅戰爭；然而眼看此次戰役即將敗北，阿修羅已獲勝兆；帝釋天見狀知大勢已去，便決定迴駕還返天宮。

而就在倉皇回宮的路上，帝釋天看到有一株苦婆羅樹，就擋在道中，而樹上有一個金翅鳥巢，當時巢內有兩顆金翅鳥的蛋；如果帝釋天的車駕衝過去的話，此二顆金翅鳥蛋，必定破碎，在內的小雛鳥就必定喪命。

此時帝釋天悲心大發，豪氣干雲的對車夫摩得梨說道：

我寧可喪失自己的生命，也不忍傷害這兩個幼小的生命；所以，你就馳返戰場吧！

並且在天馬拉車的風馳電掣中，大聲的朗誦了一首詩偈～

汝觀樹上巢，巢中有二卵。

今車若往彼，必衝而傷破。

我若以此身，入阿修羅陣。

喪失於身命，終不傷鳥卵。

帝釋天由於生起了護生的大悲心，於是以大雄大力的勇猛之姿重回戰場；已經勝利在望的阿修羅眾見狀，大為驚訝，紛紛交頭接耳道：

剛剛帝釋天落荒而逃，假裝被打敗，如今再折返，必定胸有成足，而且有了萬全的準備；前次我們才剛敗在他的手裡，此次也千萬不能被勝利的假相沖昏了頭，我們可千萬不能上當啊！

這樣的猜忌，讓阿修羅軍開始士氣大減，再加上看到帝釋天英姿凜然，無所畏懼的模樣；阿修羅們動搖了。

於是戰況立即逆轉，諸天兵將，士氣重振，跟著帝釋天把開始露出敗相的阿修羅直接逼回了阿修羅城。

一場原本將敗的戰役，只因帝釋天生起了大慈大悲之心，力挽狂瀾，讓好勇鬥狠的阿修羅吃了敗仗！

汝觀樹上巢，巢中有二卵。
今車若往彼，必衝而傷破。
我若以此身，入阿修羅陣。
喪失於身命，終不傷鳥卵。



繪圖／蔡承訓

生生世世最重要的學習——

學習慈悲

文/柔和 美學設計/祥美

愛 ——

是我們生生世世
最重要的學習！

慈悲 ——

是心靈花園中
最清芬的花朵！



慈悲了嗎？

是的，慈悲了嗎？這是一個重要的問題，如果還沒有做到，真的宜趕緊做到，如果作的還不夠，就宜做得再多些，因為這真的是一個很重要的重心，可以說是做人成功的重心，也是修行的重心，亦是成就的重心，更可以說是一切的重心啊！

前面故事的啟示

帝釋天為了救二個金翅鳥蛋，寧可犧牲自己的生命，實在是令人感動！

故事慈悲模式

這是愛人過己的情操，而這似乎也是佛菩薩成就大慈大悲必臻的完美境界！

舉一反三的學習慈悲

好心有好報，帝釋天是以準備捨己為人的偉大情操，打贏了這場與阿修羅的戰爭！所以，一副好心腸，可能是萬事成功之本！



落實慈悲——

心花朵朵・善行芬芳～

心 朵 行 善 團

行動／大家 美學設計／芬陀利

理念源起：金剛經說～

以無我
無人
無眾生
無壽者
修一切善法
則得阿耨多羅三藐三菩提

宗旨：每一個人
都可以行善

心 朵 特 色：發出善念
就是行善

標 語：用心念行善
無遠弗屆！

本月行善主題：願爭戰消失！
願和平永在！



智慧

Wisdom

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200回

真知灼見——
眾生一體

沁涼露滴・晶瑩心靈～

清 心 小 語

—— 與 生 命 對 話

心語／清涼月 美學設計／花水香氣

要對所有人慈愛
才是真正的菩薩

從一切中
去尋找
生命的答案
是我們的人生中
最重要的 探索

人必須行善
不然
他就辜負了
來這個塵世的目的

佛法提供了
——成就指令

只有空性的藥
能夠醫治我們
執著於有的病



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第200回

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠



復次，善現！大空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若大空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。大空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若大空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

大空清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一

切智智清淨。何以故？若大空清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！勝義空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若勝義空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。勝義空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若勝義空清淨，若受、

想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

勝義空清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若勝義空清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！有為空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若有為空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。有為空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若有為空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

有為空清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若有為空清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

復次，善現！無為空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若無為空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。無為空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若無為空清淨，若

受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

無為空清淨故諸佛無上正等菩提清淨，諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故？若無為空清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

P47 I 欄倒數10行～P57 I 欄10行



佛開示：大空、勝義空、有為空、無為空清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為大空、勝義空、有為空、無為空，五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是大空？即以廣大的空間來觀察空義，透過東、西、南、北、四維、上、下等十方觀察，發現一切空間或方位了不可得，無論再廣大的空間亦然，所以一切皆空，廣大的空間的本質亦為空。

而大空的本質呢？亦即本質的本質呢？當然也是空。佛法的真理是遍一切處的，如果在此地成立，在彼地卻不成立，那麼這不能成為究竟的真理；真理是亙古如斯的，這就是永恆，就是不變異性，就是真如……因為其永遠都是如是，如同金剛一樣，不能摧毀、不會敗壞、不會變異……

明白了這個道理，就能明白為何修行人一定要證入空性，因為生死輪迴就是完全與空相反的狀態，是變異的、不長久的、會毀壞的……由於這一切無常變化的特質就為眾生的生死輪迴，帶來了



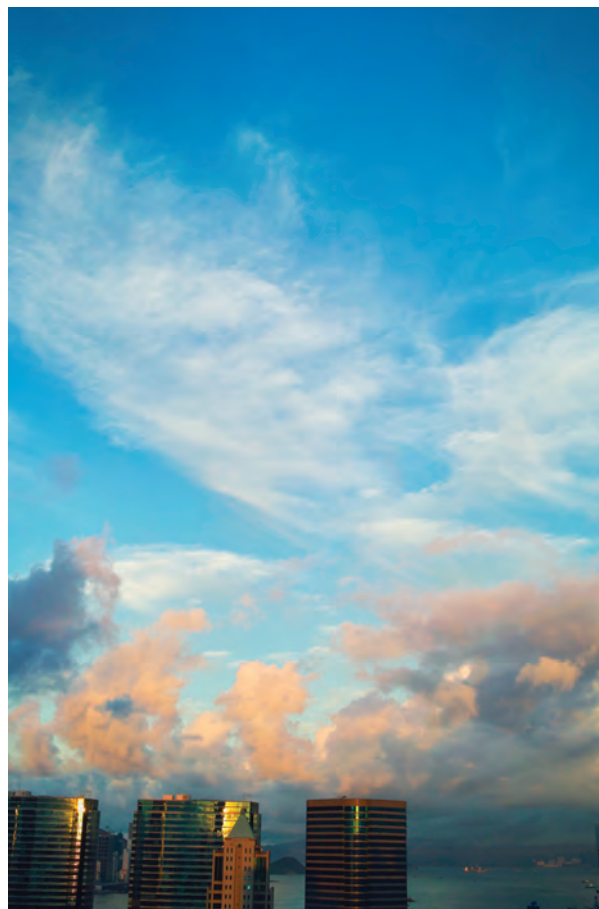
無量無邊的煩惱與痛苦；所以為了要離苦得樂，為了要斬斷生死輪迴，唯有走一條與生死輪迴完全相反的路——空。

什麼是勝義空？首先來了解什麼是勝義？勝義即殊勝的意義，亦即第一義。為什麼殊勝？因為世間無能出其右，沒有任何能夠超越其重要與珍貴，所以殊勝；而稱其為“第一”，也是凸顯重要與珍貴，所以是殊勝同義異名詞。那麼什麼是佛法中最殊勝與排名第一的呢？那當然就只有“空”了，而空的本質呢？當然也是空。

所以“勝義空”是“空空”的變奏，都是由本質來探討分析本質，只是一個著重於意義殊勝的角度，一個著重於空性的角度；但至於本質的本質，則永遠是統一的，不可能有第二種答案出現。

而說到空義的殊勝，實在是名副其實，因為空實在實在太太殊勝了，一切的福報、一切的功德、一切的智慧、一切的慈悲、一切的幸福、一切的喜樂……凡是你所能想到的一切與真善美的極致有關的都是由空出來的！

也許有人會不可置信的問：真的嗎？真的是這樣嗎？釋疑的證據一點都不難尋，只要看看完美的佛陀，就可以得到滿意而無可辯駁的答案，甚至連容貌的完美，都來自於空，佛陀不是有三十二相，八十種隨形好嗎？任何人看了都要讚歎、景仰、渴慕啊！





所以空是一切真善美的源頭，無論從內在到外在，都源自於空。你是完美主義嗎？你渴望生命幸福嗎？你想攀爬到最高峰嗎？你渴慕美麗的容顏嗎？你想親嚐至樂的法喜嗎？……一切的理想與願望，只要到達了空性就能實現；所以空實在太殊勝了，殊勝到無與倫比的境界！

什麼是有為空？就是一切有為法的本質是空。什麼是有為法？凡是生、住、異、滅的一切皆屬於有為法；例如三界中的欲界、色界、無色界林林總總，雖然有的看的見，有的看不見，但只要屬於三界之內，就注定要成、住、壞、空，無一能永恆，一切皆無常；故三界本空，亦即一切有為法本空，即“有為空”。

有為空的本質呢？當然亦復是空。所以對於真理的探究，真的是要不厭其煩，打破砂鍋問到底；有為法空了之後呢？再繼續探究下去，得到的答案還是空，由這樣的探究過程，便可以更清晰的明白空是最後的答案，因為已經是最後，所以再繼續向裡探究還是一樣的，所以空也就是“究竟覺”，因為是最究竟、最終的生命答案。

什麼是無為空？即一切無為法的本質是空。什麼是無為法？就是沒有生滅的萬法，亦即“不生不滅、不垢不淨、不增不減”的境界，也就是本來面目，亦即空，所以這裡又是從本質來看本質，空的本質當然還是空，所以無為法＝空，二者只是換了名詞，內涵是完全一樣的，故探究空的本質，得到的答案當

然亦復是空，即“無為空”。

無為空的本質呢？當然亦復是空。由無為空探討到無為空的本質，等於對空性連續作了三次探索：無為法（空）→無為空（空）→無為空的本質（空）。所以“真金不怕火煉”，經過三次的鞭辟入裡的探索過程，空義如同經過千錘百煉的真金，發出亙古耀眼的光芒，照亮宇宙人天！

不論大空、勝義空、有為空、無為空，都不過是透過不同的角度來彰顯空性的重要；而經過更上一層樓的探究，大空、勝義空、有為空及無為空的本質亦復是空。故知空性真的是修行人無可逃躲的必修課程，既如是，大丈夫則放下一切，全力以赴，高歌“力拔山兮氣蓋世”！眾修行大丈夫，盍興乎來？共赴前程！！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！



真知灼見——

佛法知見，是經得起考驗、歷久彌新、 千錘百鍊的真見解！～

眾生一體

文／善子 美學設計／灼華

佛陀在佛本行集經中開示：「我身彼身無有異，我命彼命等共同。」意思是我的身體與他人的身體並無差異，我的生命與他人的生命是共同的；也就是我的身體就是別人的身體，我的生命就是別人的生命，亦就是：我身＝他身，我命＝他命。

佛陀為什麼要如此開示呢？

因為，這是宇宙的實相，這是發生在眾生身上真真實實的真相。

因為，如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。（金剛經如是說）

所以，佛陀只是告訴了我們放諸宇宙皆準的真理與真相。

那麼，了解這樣的真實相，對我們有什麼好處呢？

有的，就是進一部可以做出正確的回應。

什麼是正確的回應呢？

佛陀在原段經文的下一句就說出了他的期望——「如是審諦思惟觀，嗔時勿殺勿相害！」

是的，我身即彼身，我命即彼命；在法界實相而言，一即一切，一切即一；我即眾生，眾生即我；我與眾生無二無別，我與眾生即是一體。

所以，愛了眾生，等於愛了自己；愛了自己，等於愛了眾生；相反的，恨了眾生，等於恨了自己，害了眾生，等於害了自己！





所以，佛陀基於這樣的真理與大愛，苦口婆心勸我們——一切莫互相嗔恨啊！更切莫互相殺害啊！

這樣的關懷、慈愛與叮嚀，我們要深深的聽進去，依教奉行啊！

攝大乘論釋論卷第十說：「由一切眾生一體攝故，我即是彼，彼即是我。」

是的，後世的修行人依佛陀的教導，也深深的體悟到“我即是彼，彼即是我”，而這體悟，由一切“眾生一體”之真義而來。

所以，真理昭然若揭～一切眾生一體、我＝彼、彼＝我。

而佛陀進一步在大方等大集經不可說菩薩品第七繼續開示道：「一切眾生及一眾生無二無別，何以故，性無我故。」

此段珍貴的經文，佛陀說明了為什麼眾生一體的背後道理，就是所有的眾生與一個眾生其實無二無別，為什麼呢？因為不論一切眾生的自性本質或一個眾生的自性本質都是無我的緣故。

而無我也就是沒有我可言，為什麼是無我可言呢？因為一切一切的自性本質皆為空性；山川草木、花鳥蟲魚、宇宙星辰皆如是，無一不是空性；那麼，眾生的自性就當然不會例外。

所以，一切本空，眾生無我，眾生平等，眾生一體！



文華智慧輯寫的“眾生偈”如是說道：「眾生如父亦如母，眾生如子亦如女；眾生有病我有病，眾生無病我無病。」是的，眾生是一體的，真的彼此親如父母子女眷屬；而且佛陀甚至視每一位眾生皆為他最疼愛的獨生子。所以，願意為獨子受一切的無量劇苦；所以，維摩詰

亦如是表示：因為眾生有病，我才有病；當眾生的病好了，我的病也就好了。



所以，眾生一體是真真實實的真理真相；而佛菩薩不只睿智的了知；更以大慈大悲的溫暖輝映了這項真實知見！



藝文涵養

Literature & Art

藝術與文學是心靈的花朵

美飾了人類精神文明

概念式漫畫——

清淨心是真正的珍寶

紙上電影院——

趣味短片～

素食老饕狂想曲

紙上藝廊——

夢幻蓮花曲

大千世界 開麥拉！——

彩繪光影



概念式漫畫——

清淨心是真正的珍寶

構思／微妙音 漫畫／蔡承訓



清淨心如摩尼寶 光燦奪目 生無量善財

紙上電影院——趣味鏡頭

素食老饕狂想曲～

馬芬的滋味

The Taste of Muffin



腳本／隨興

演員／邱炳煌

攝影師／鄭秉忠

馬芬手製／李初升



好想吃傳說中的“夢幻馬芬”哦～



噢～有了！



到食神家去瞧瞧



哇～



那麼多的馬芬



哦，藍莓口味的～



嗯，草莓口味的～



哈哈，就是它！傳說中的“夢幻馬芬”



嗯，好香哦～



先淺嚐一口



果然濃滑細緻



再吃一口



香氣與口感不可思議的融和



好夢幻哦，彷彿置身在仙境中



忍不住要說一聲



BRAVO～



咦？我好像看到了馬芬小仙子



神遊中……



嘻嘻，獨樂樂，不如眾樂樂
帶幾個回去與大家分享…

博君一笑，功德無量～



紙上藝廊——

12 月份展覽主題～

夢幻蓮花曲

展覽企劃／碧水詩泉

畫面構成／鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於2010年12月1日～12月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

夢幻蓮花曲

長阿含經說～
威德動三千
名顯如雪山
如蓮花開敷
香氣甚微妙

啊！蓮花開放
香氣微妙
可以端嚴美麗
亦可如夢似幻
願你我之心
皆清淨如蓮
.....

敬邀

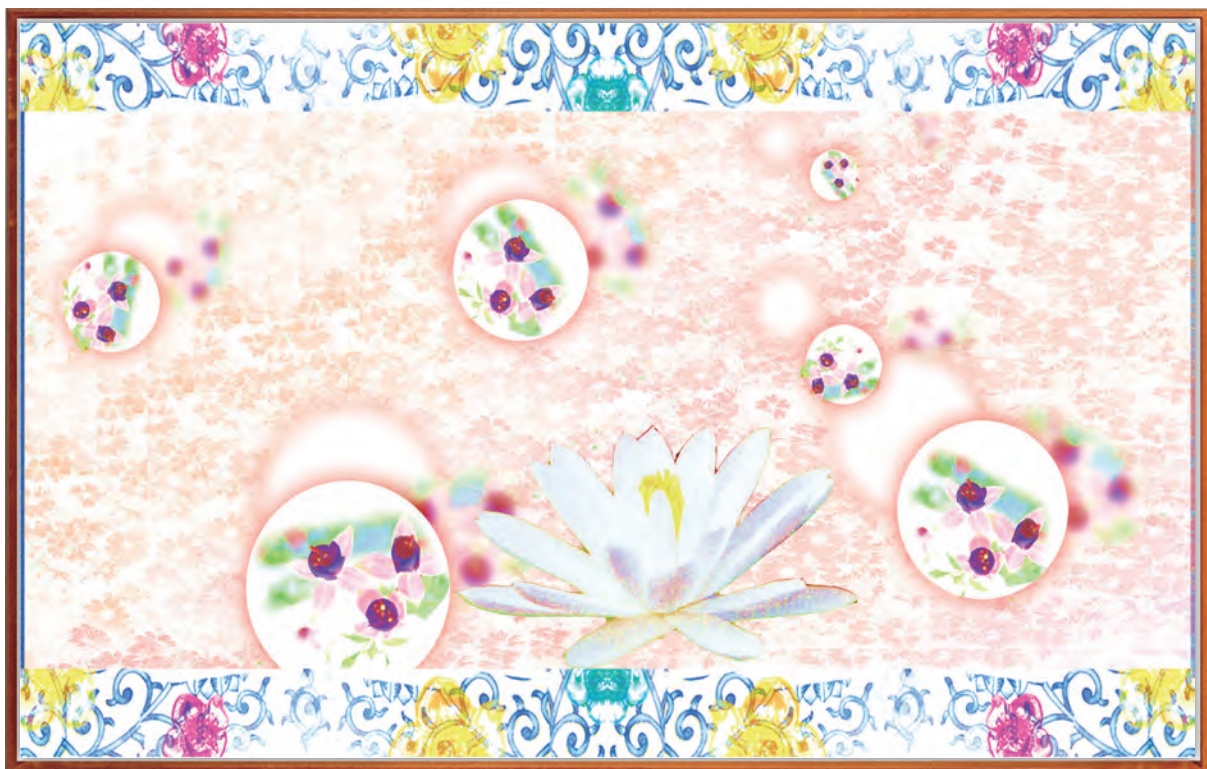
闔第神遊參觀！



作品名稱：頭文字蓮



作品名稱：流動與凝凍



作品名稱：美麗的心思



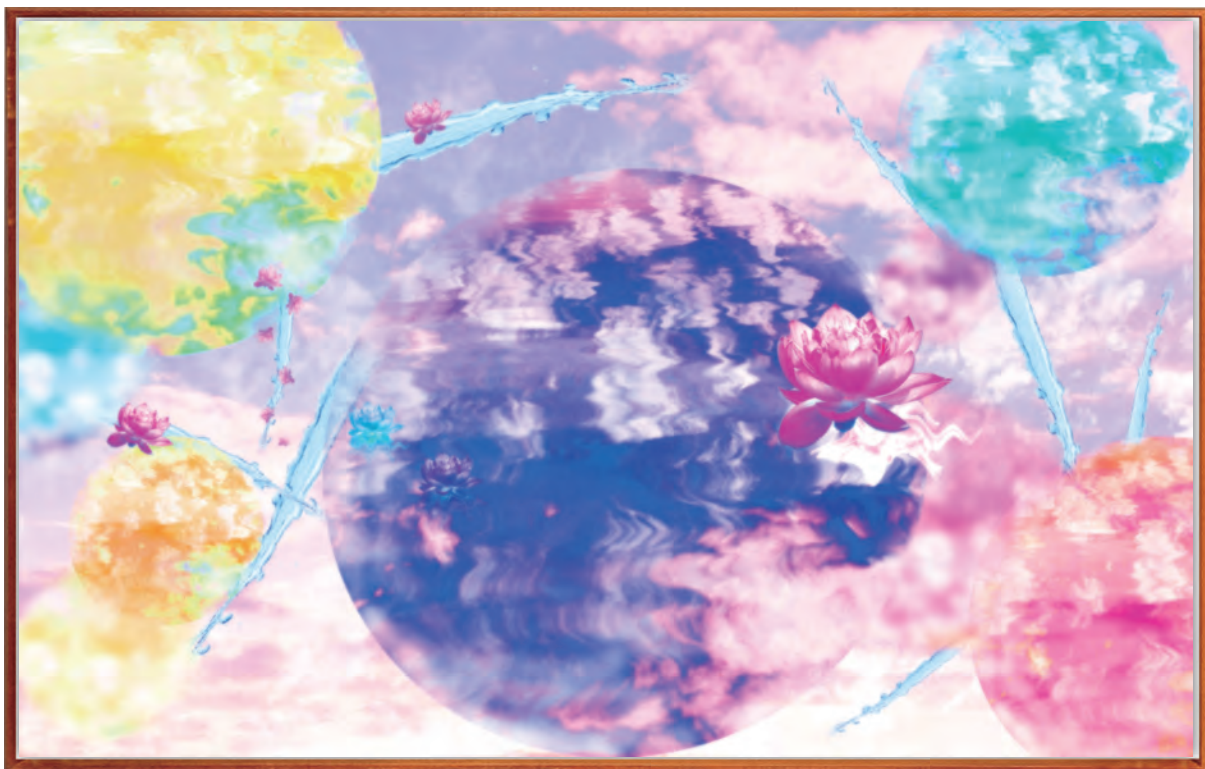
作品名稱：蓮座安蓮



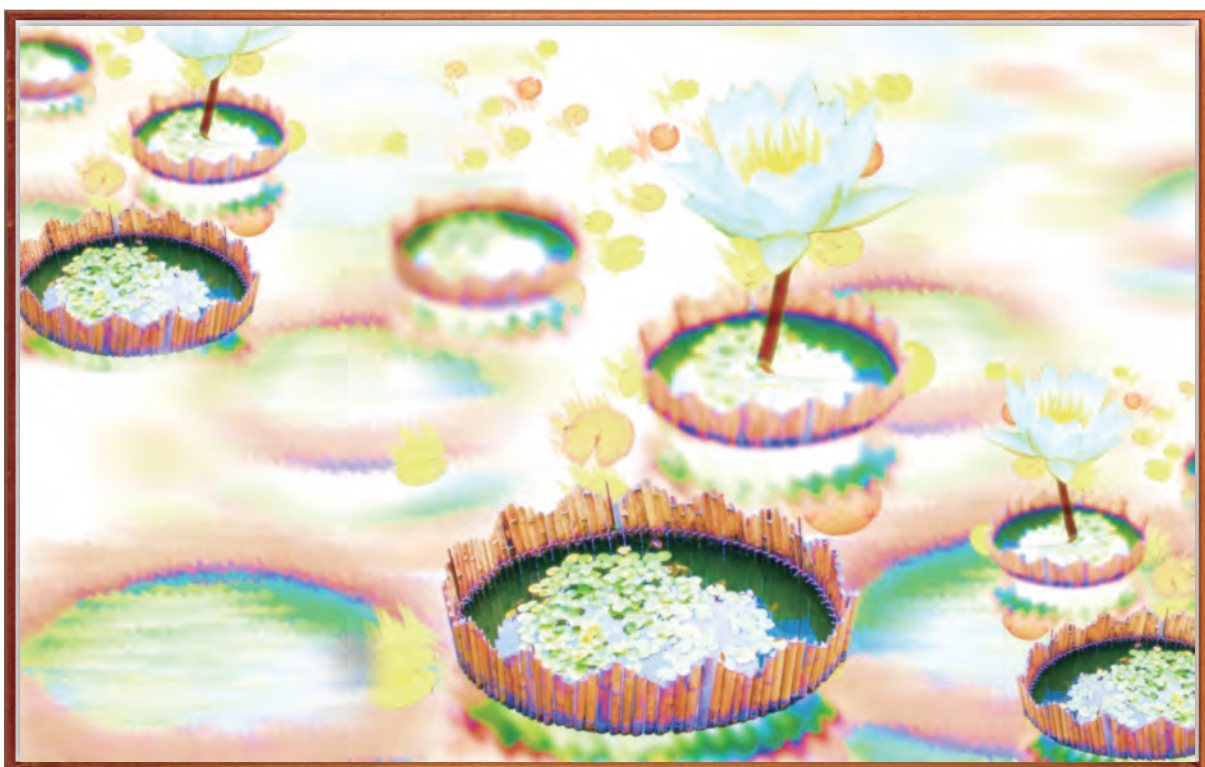
作品名稱：迴轉之蓮瓣



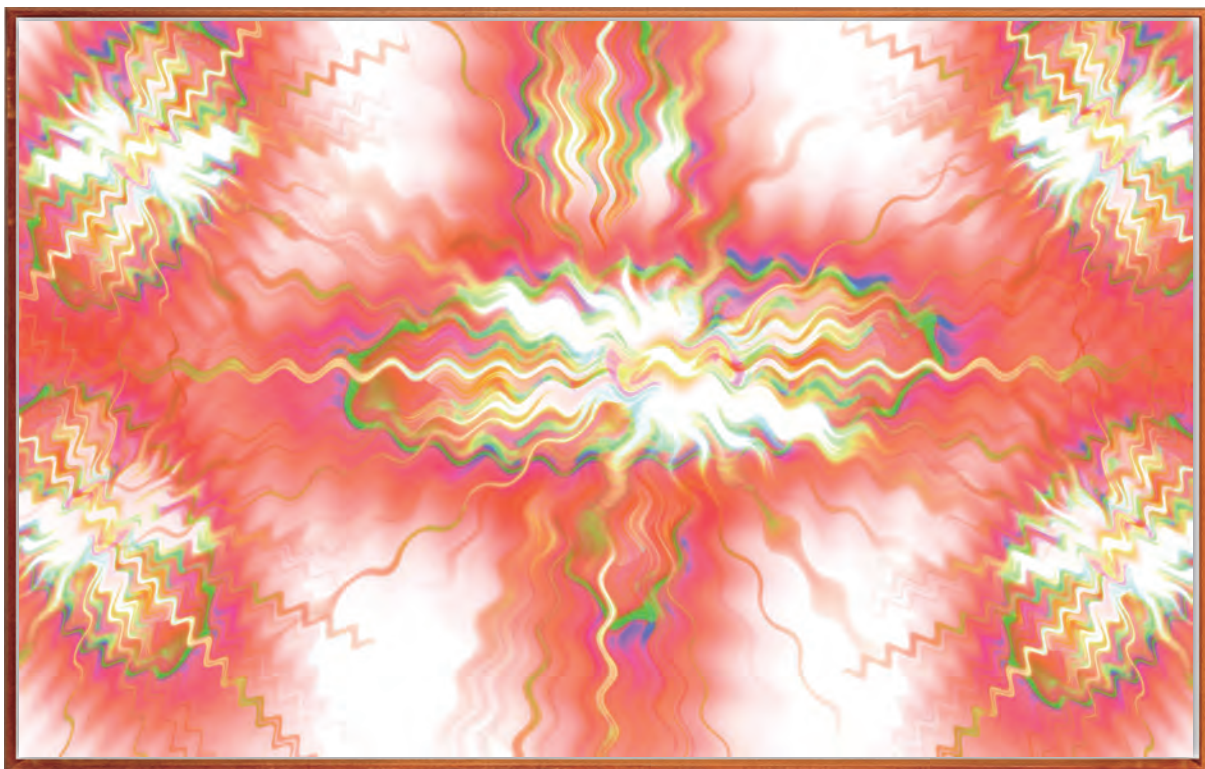
作品名稱：曲折人生喜見蓮



作品名稱：風雲變幻蓮湧動



作品名稱：蓮葉何田田



作品名稱：也許是蓮



作品名稱：清蓮的自白



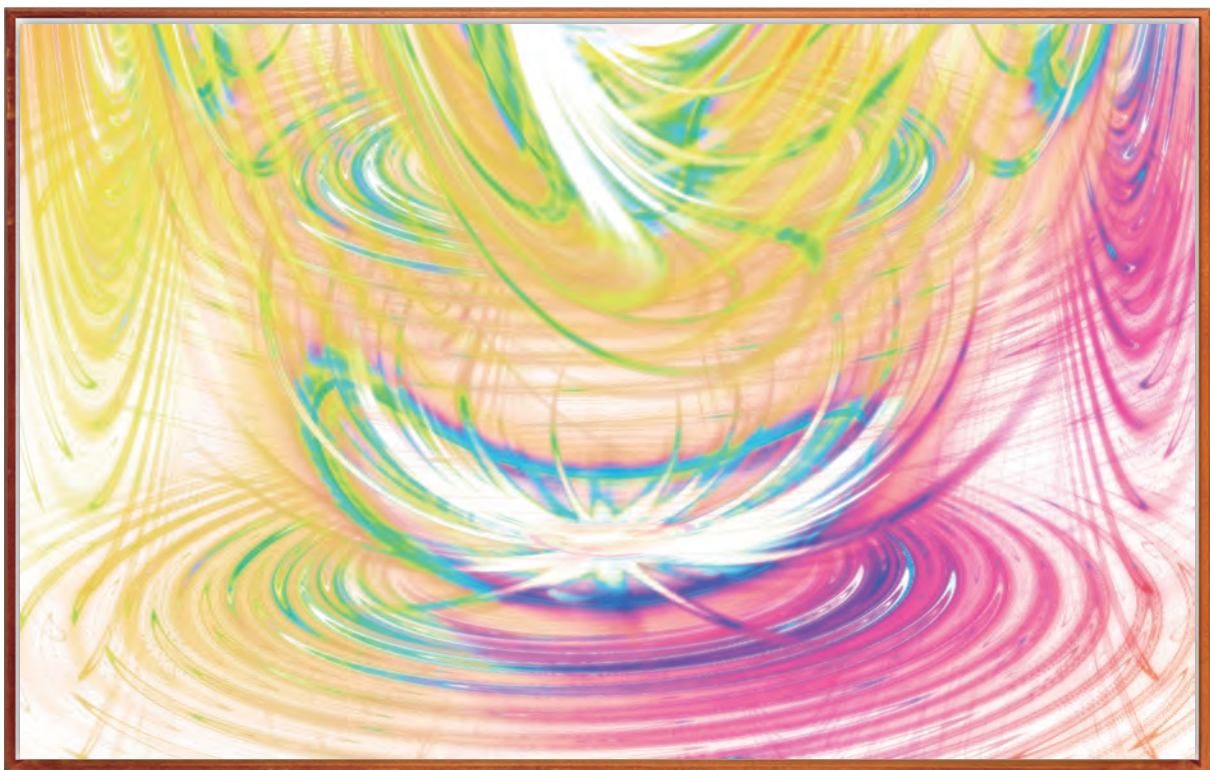
作品名稱：洗浴蓮花



作品名稱：蓮華清淨路



作品名稱：幻蓮變奏



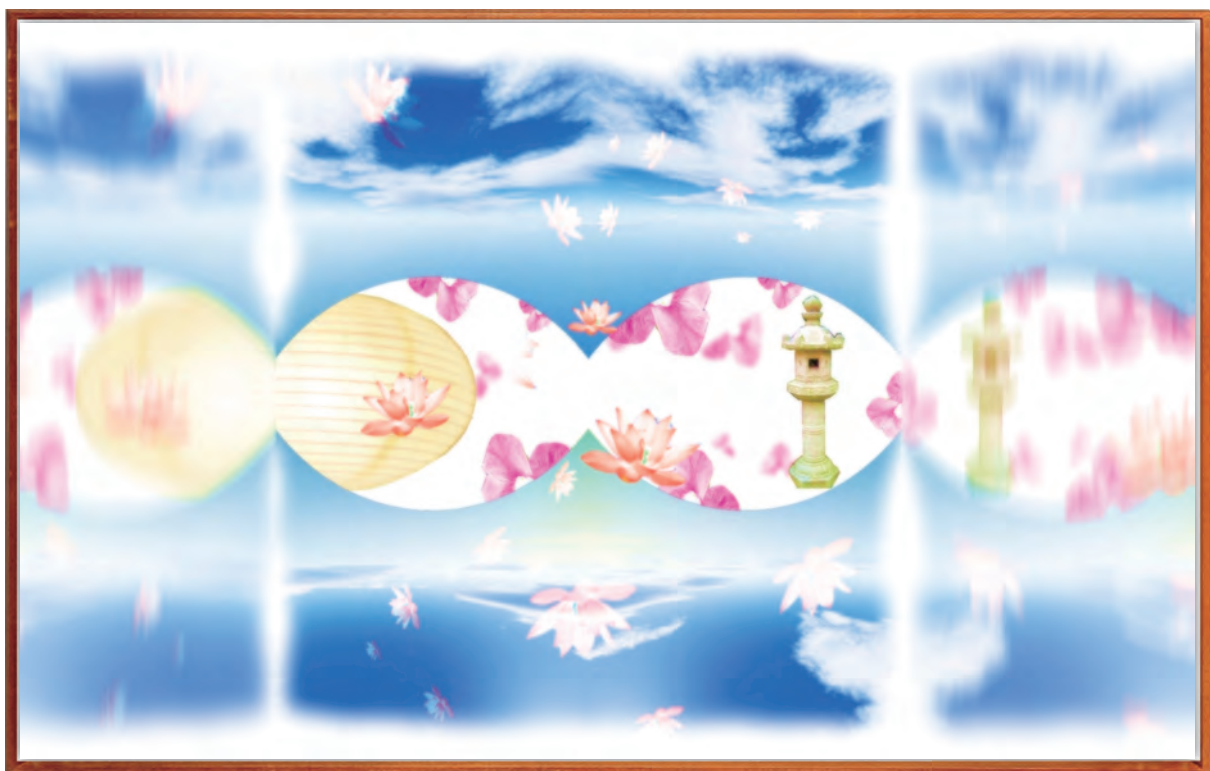
作品名稱：蓮漪



作品名稱：蓮的空間連繫



作品名稱：夢幻曲



作品名稱：夢幻邊境



作品名稱：自由之丘上的蓮花

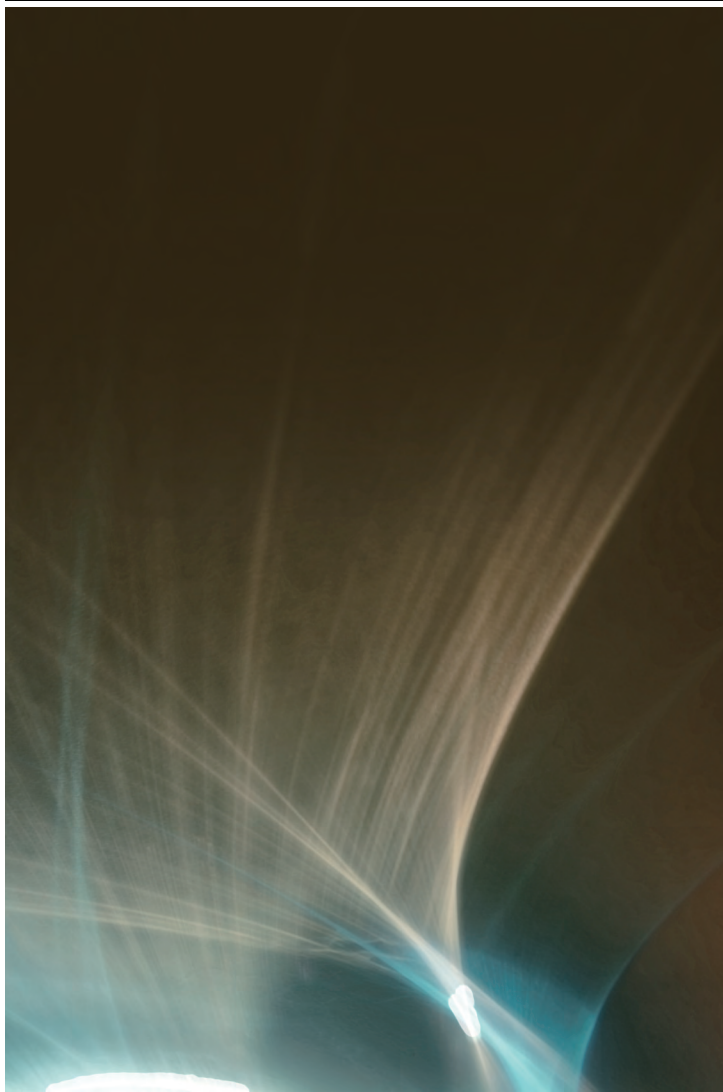
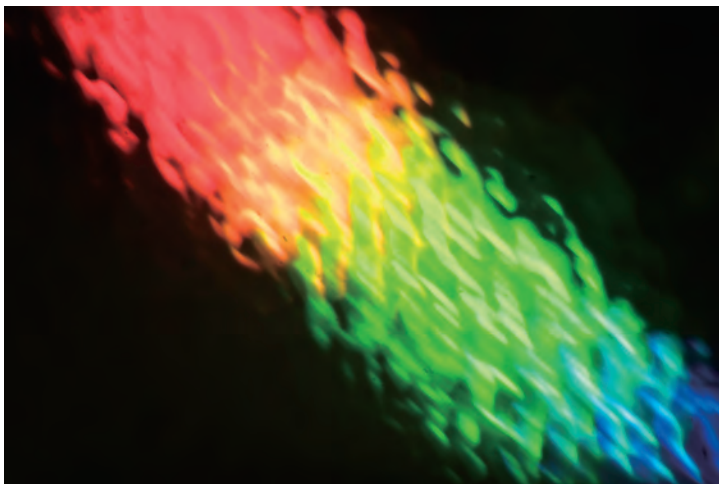
大千世界 開麥拉！

彩繪光影

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





瓔珞微妙

光影無比

從此以來

有如是功德故

——僧伽羅剎所集經





太子安庠行

光影照耀地

還至遊觀園

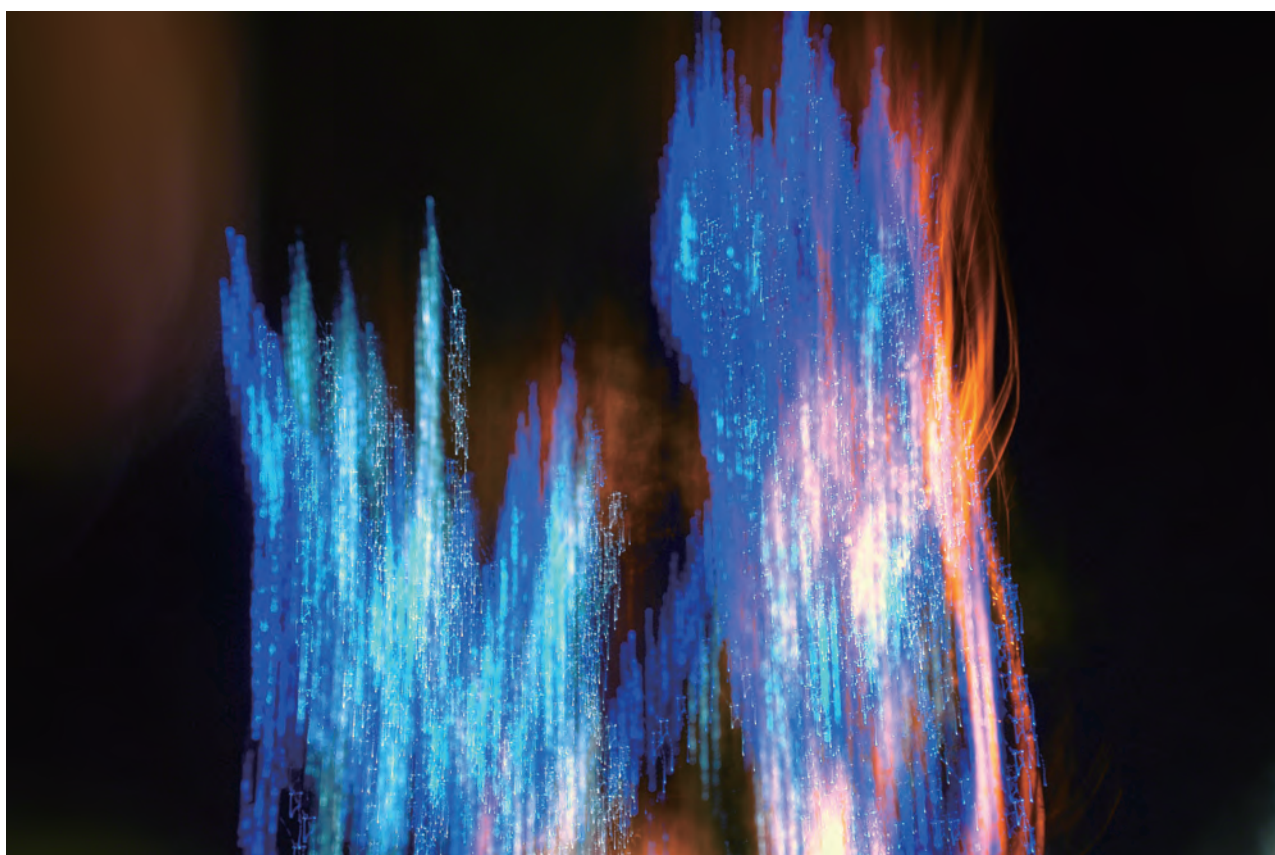
心寂滅定安

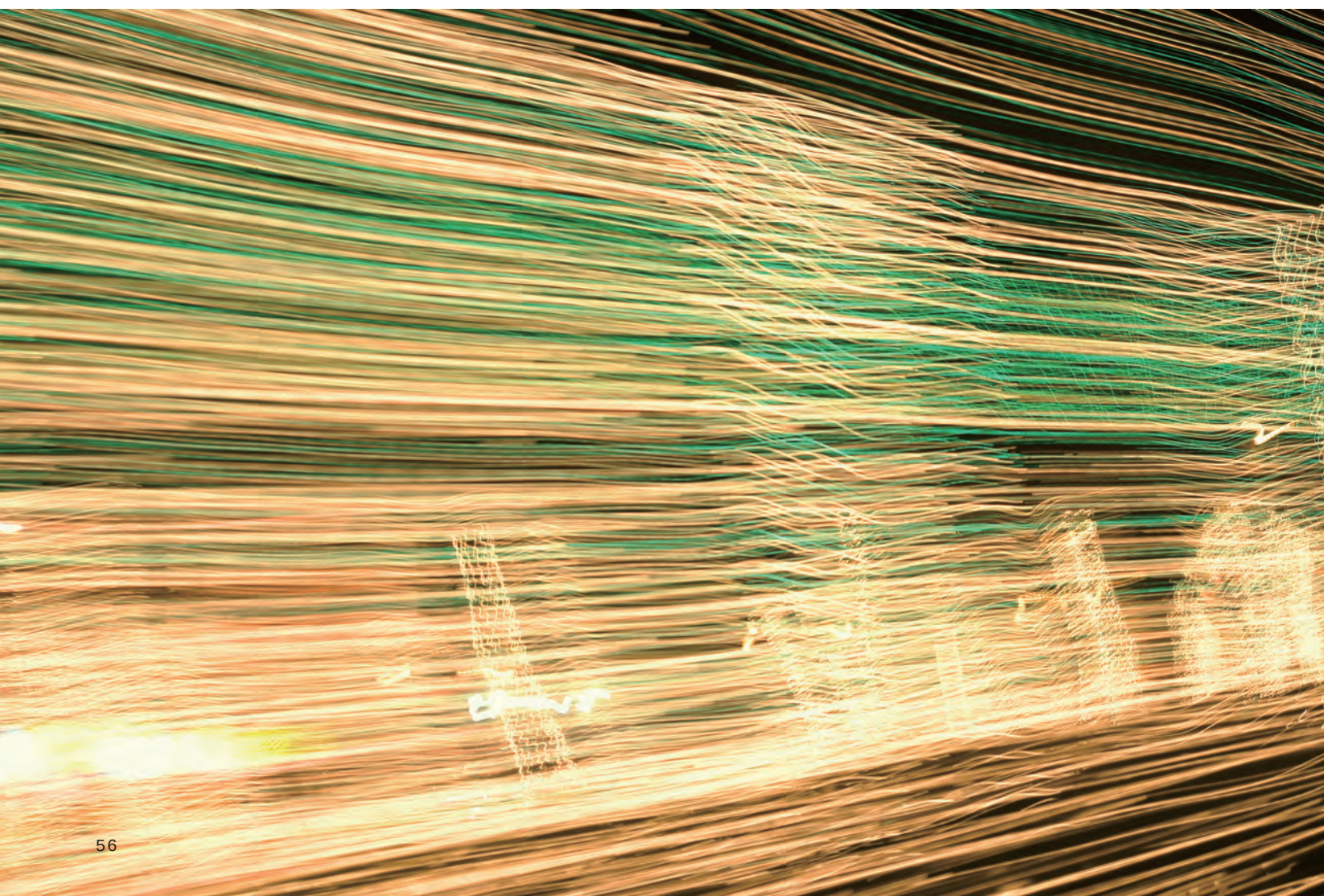
——佛本行經

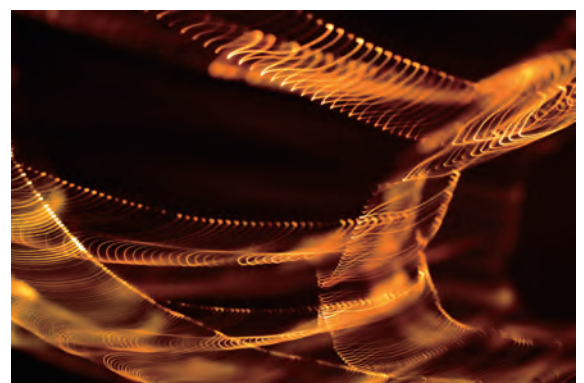
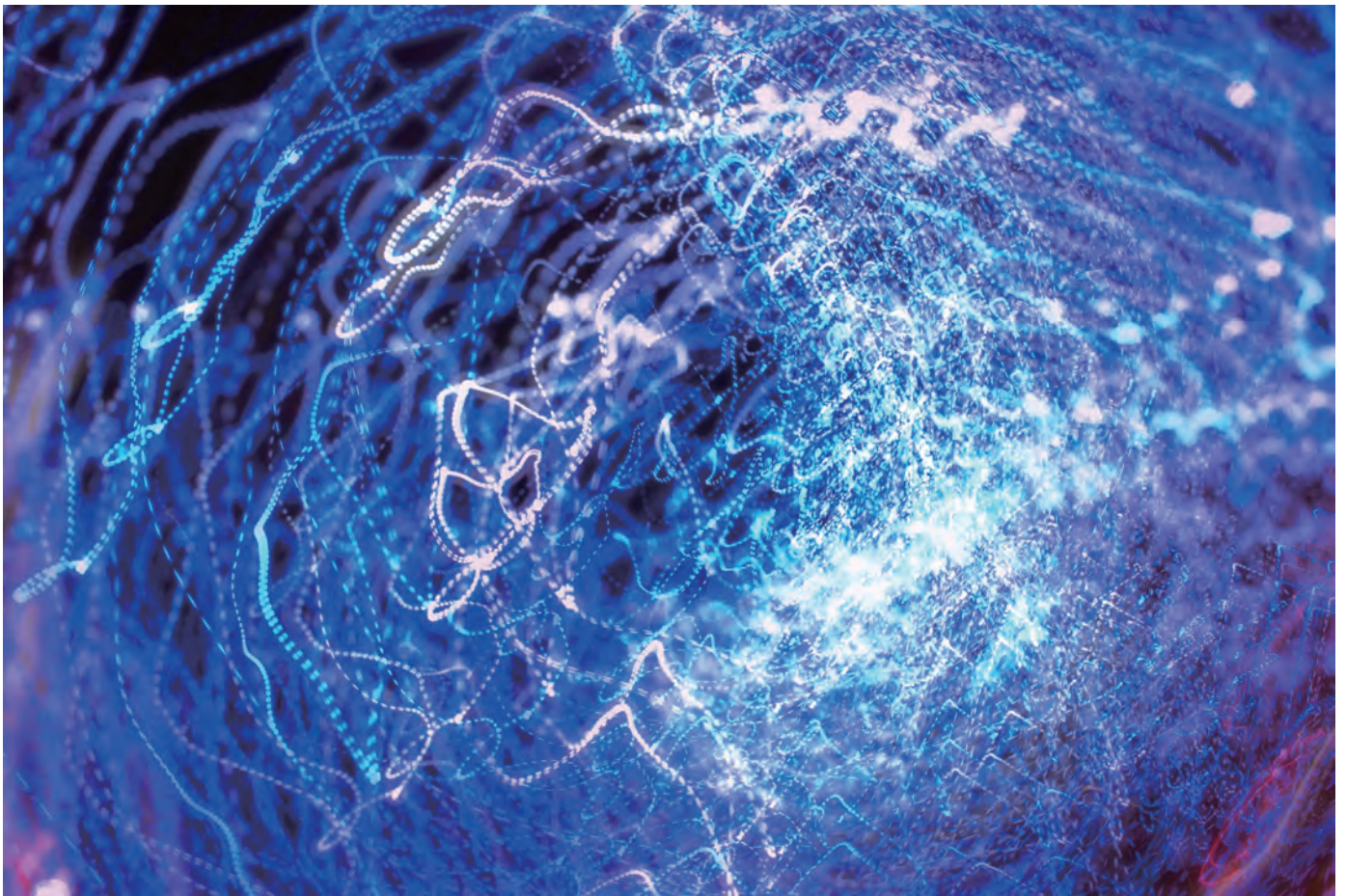




一切
如
幻

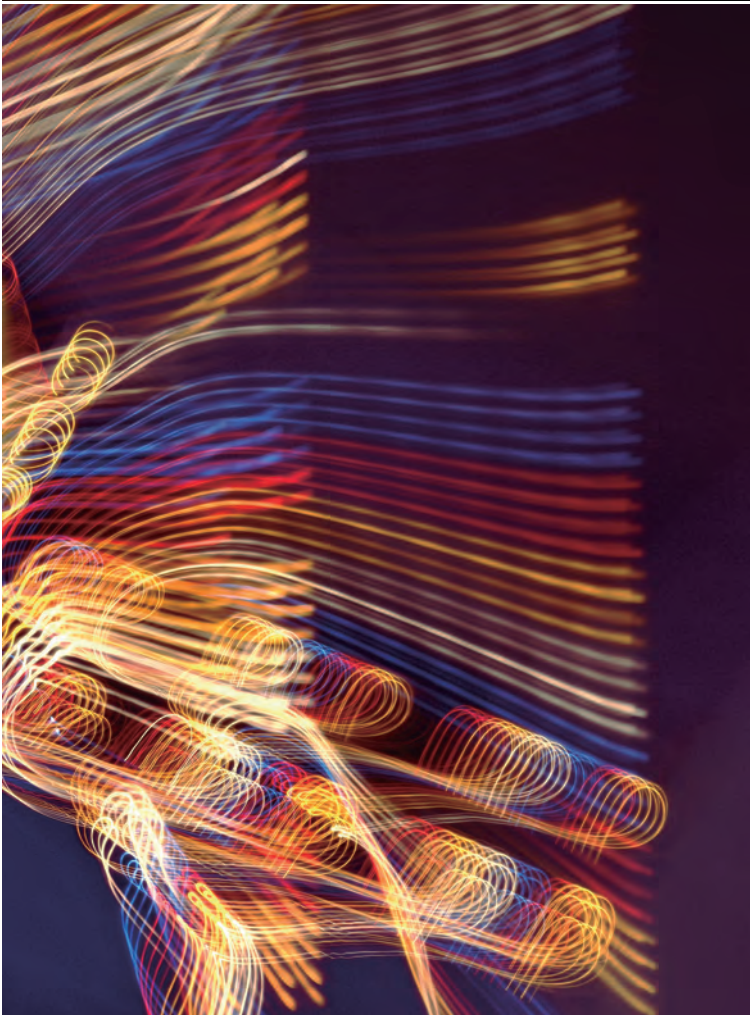
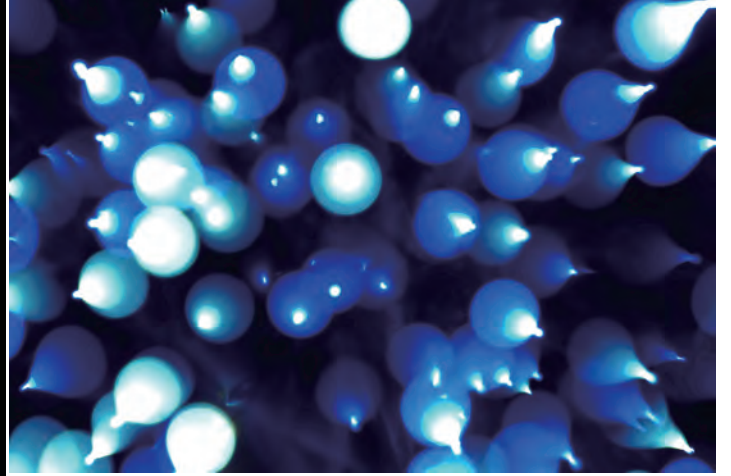
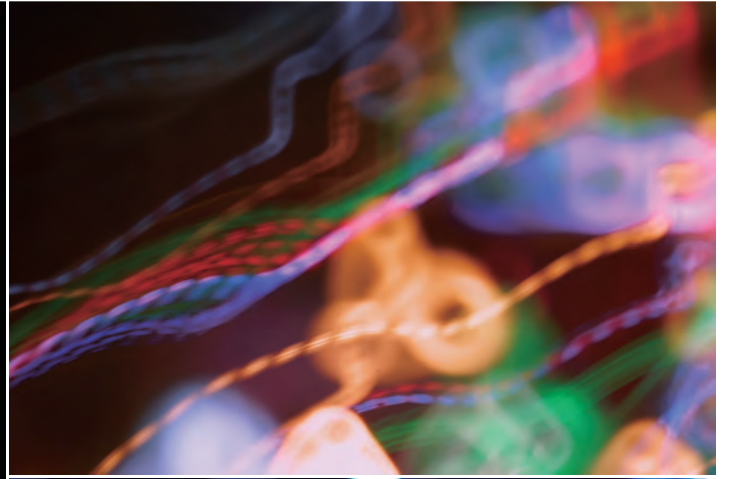






如 是 普 觀 緣 起 行
 無 作 無 受 無 自 性
 如 幻 如 夢 如 光 影
 亦 如 愚 夫 逐 陽 焰
 觀 是 入 空 解 脫 門
 知 緣 性 離 入 無 相
 了 其 虛 妄 無 所 願
 唯 除 慈 愍 救 有 情

——佛說十地經



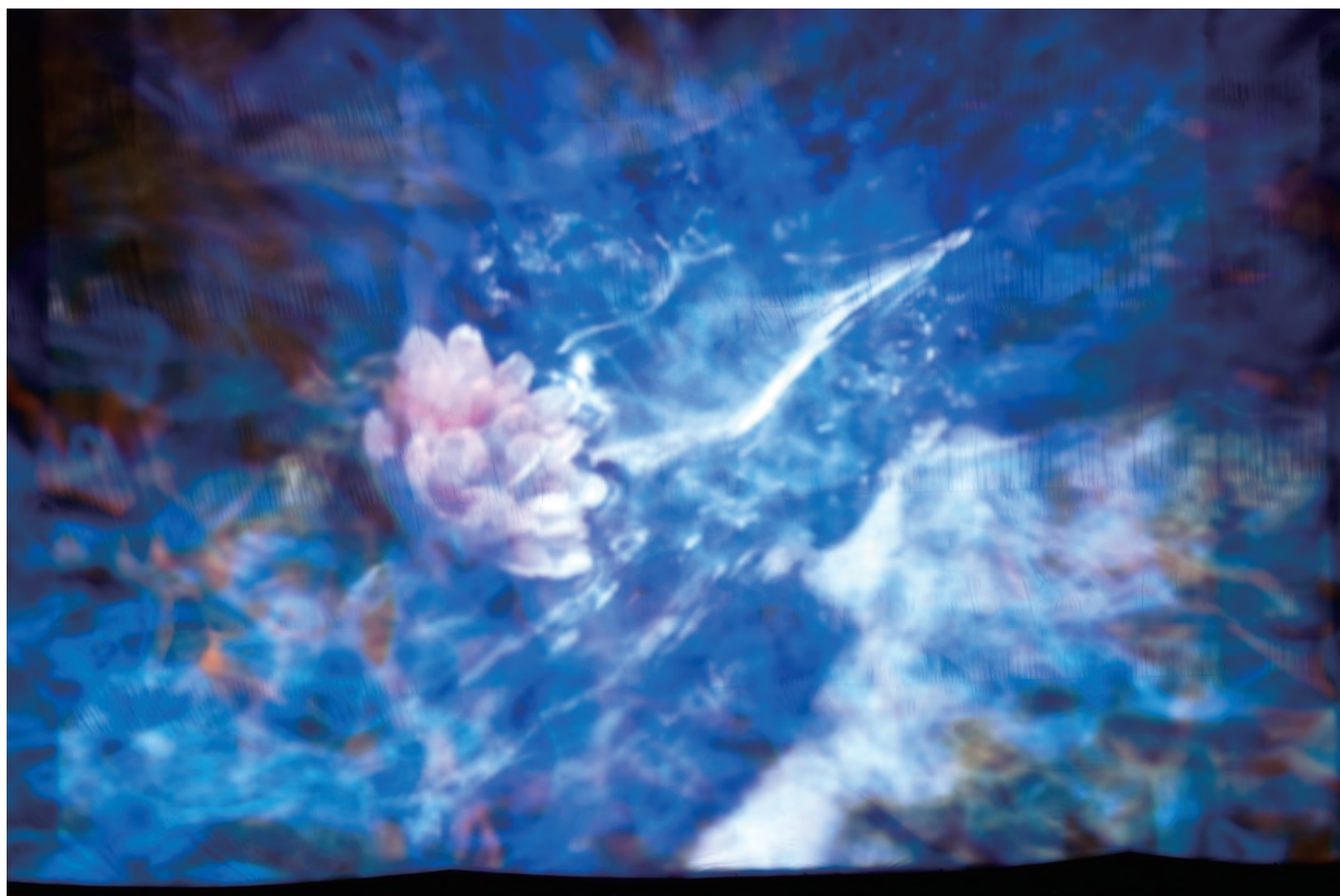


善見池南出妙體河

善見池西出妙味河

善見池北出光影河

——長阿含經







顏色潤澤

有福德相

樹為曲蔭

光影不移

——雜寶藏經



佛教美學

Beauty of Buddhism

由心出發

從心感動

佛教之美

心領神會

佛教聖花——

蓮花之美

禪茶意境——

杯空心亦空

書法之美——

佛偈心香

意境之畫——

彩球中的蓮花

寺廟之美——

廟宇仙鄉

佛教的代言人——

美麗的飛天

佛 教 聖 花 ——

蓮 花 之 美

攝影／鄭秉忠 美學設計／觀空夜



若耶溪旁採蓮女，笑隔荷花共人語。日照新妝水底明，風飄香袂空中舉。
岸上誰家遊冶郎，三三五五映垂楊。紫騮嘶入落花去，見此踟躕空斷腸。

——《採蓮曲》唐·李白 注：荷花=蓮花

禪茶意境

詩／玲子 美學設計／文人



天涯寄一隅 杯空心亦空

書法之美

佛偈沁心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

悲體戒雷震

慈意妙大雲

澍甘露法雨

滅除煩惱焰

——妙法蓮華經

觀世音菩薩普門品



書法輯字——歐陽詢體



蓮花花中王 如來人中尊

寺廟之美——

鄉仙宇廟

攝影／寶珠 美編／祥逸



蘇州 重元寺

佛教的代言人——

美麗的飛天

文案／樓蘭公主

美學設計／夢駝鈴

美麗的飛天

飛天詩歌

是佛教博大精深的美學中

最具代表性

施寶蓋

也最富美麗傳說的一環

四面垂金鈴

且看她那在天幕飛舞的彩帶

七寶珠

端麗的容顏

以及曼妙的身姿

飛天伎樂

在在都喚起了

望之雲表

我們內心最深處

——美感的極致！

～出自洛陽城東伽藍記



兒童佛學

Children Buddhism

學佛
從小開始
希望無窮……



So Cute ! ——
可愛小沙彌



兒童讀經——
琅琅上口普門品



佛教兒童床邊故事——
誠心供養佛得福無量



So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



快樂運動去！城市小沙彌！

兒童讀經——

琅琅上口普門品

讀誦／孩子們 美學設計／小華

普門品經文（接上期）

應以梵王身得度者
即現梵王身而為說法
應以帝釋身得度者
即現帝釋身而為說法
應以自在天身得度者
即現自在天身而為說法
應以大自在天身得度者
即現大自在天身而為說法
應以天大將軍身得度者
即現天大將軍身而為說法
應以毘沙門身得度者
即現毘沙門身而為說法
應以小王身得度者
即現小王身而為說法
應以長者身得度者
即現長者身而為說法
應以居士身得度者
即現居士身而為說法
應以宰官身得度者
即現宰官身而為說法
應以婆羅門身得度者
即現婆羅門身而為說法
應以比丘、比丘尼、
優婆塞、優婆夷身得度者
即現比丘、比丘尼、
優婆塞、優婆夷身而為說法

（經文待續誦……）

白話

眾生如果有被梵王身救度的因緣
觀音就示現梵王身為他說法
如果有被帝釋天身救度的因緣
就示現帝釋天身為他說法
如果有被自在天身救度的因緣
就示現自在天身為他說法
如果有被大自在天身救度的因緣
就示現大自在天身為他說法
如果有被天大將軍身救度的因緣
就示現天大將軍身為他說法
如果有被毗沙門身救度的因緣
就示現毗沙門身為他說法
如果有被小王身救度的因緣
就示現小王身為他說法
如果有被長者身救度的因緣
就示現長者身為他說法
如果有被居士身救度的因緣
就示現居士身為他說法
如果有被宰官身救度的因緣
就示現宰官身為他說法
如果有被婆羅門身救度的因緣
就示現婆羅門身為他說法
如果有被比丘、比丘尼、
男居士、女居士身救度的因緣
就示現比丘、比丘尼、
男居士、女居士身為他說法

兒童讀經心聲

普門品

普門品

好誦好記功德大！

觀世音

觀世音

慈悲美麗又偉大！

好孩子

好孩子

讀經的孩子真稀有！

誦經好

誦經好

誦經的孩子福慧廣！

佛法好

佛法好

親近佛法真幸福！

佛陀好

佛陀好

悲智圓滿真偉大！



PS：兒童在七歲前記憶力最佳，故鼓勵兒童趁記憶力好的時候，多多背誦經典吧！

佛教兒童床邊故事——

媽媽與寶寶的對話～

誠心供佛得福無量

說故事／月明 美學設計／淨美

夜色如水，明月當空，又到了睡前說故事的時候了，媽媽慈藹的摟了摟寶寶，說道：

今天，要講一個有關布施的故事。

寶寶好奇的問：

什麼是布施呀？

媽媽答道：

就是將自己所擁有的財物給予他人或供養佛法僧三寶

寶寶說：

那布施有什麼好處呢？

媽媽說：

啊！好處可大了，現在就講給你聽嘍！

寶寶高興的說：

好啊！好啊！

媽媽微笑的點頭，開始講故事了～

佛陀的時代，在舍衛城裡，有一位大長者，他有一個兒子名為金財。金財出生的時候，相好莊嚴，且雙手各捲握了一枚金錢，父母親見狀感到非常地歡喜，於是將這兩枚金錢收取起來，令人驚喜的是，只要一收取金錢，金財的雙手掌裡，就會又各生出一枚金錢出來，可說是取之不盡，用之不竭。

當時佛陀常常在舍衛城祇樹給孤獨園說法，少年金財也常常跟隨著父母來到佛陀座下聽法。金財每次看到佛陀，都不由自主的歡喜讚歎，高高興興地隨著父母供養眾僧。有一天金財告訴父母：「人身難得、佛法難聞，金財生逢佛陀住世說法更是難遭逢的因緣，祈請父母允許孩兒出家修道。」長者夫婦很高興的回答金財說：「乖孩子，你自誕生以來即福德深厚，今日善根成熟，你想出家求道！我們感到很歡喜。」於是金財高興地來到佛前，頂禮佛足後稟告佛陀說：「願世尊慈悲，攝受我出家學道。」



佛陀微笑地點頭說道：「聽汝出家」。金財隨即剔除鬚髮，身著袈裟，成為一名沙彌。隨著年歲漸長，金財終於要受具足戒成為一名正式的比丘了！這一天，金財向戒壇上的眾僧們一一頂禮時，奇妙的事情發生了。金財每向一僧頂禮，兩手一拍地的剎那，就會從手掌流出兩枚金錢在地上，就這樣次第每向一僧頂禮處的地面上，就會出現兩枚金錢。大家看到了，都覺得非常不可思議。金財受戒以後，更加精進用功努力修行，不久就證得阿羅漢果。

這時阿難尊者就問佛陀：「世尊，金財比丘過去生修了什麼福業事，今生才能感召這種雙手常自出金錢的福報？願世尊慈悲開示！」佛陀告訴阿難：「這是因為距今九十一劫前，當時有佛出世名毘婆尸佛。毘婆尸佛正法教化，度脫無量無邊的眾生，佛常與弟子遊行各國說法度化眾生，而各國豪富長者等都競相施設飯食供養毘婆尸佛及弟子眾。當時有一個貧窮的人，常常在野外拾取薪材轉賣以謀生，有一天他剛賣出薪材得到兩枚錢，路過王家，見到佛及僧眾在這裡應供，頓時生起了歡喜虔敬之心，隨即以這身上僅有的兩枚錢，誠心歡喜的供養，毘婆尸佛慈悲的接受了他的供養。」佛陀接著告訴阿難：「當時以兩錢深心供佛的貧人，這九十一劫來每一世都感召財寶充

足，無有窮盡的福報，並且常行布施供養。他就是今日的金財比丘，就算他今世沒有得道，未來他的福報也是無量無邊！所以阿難，一切眾生都應積極的修學布施啊。」



寶寶聽完了故事，高興的說：

哇！布施的福德好大呀！

媽媽微笑點頭說：

是的！這個故事告訴我們，布施最重要的就是要發自內心誠懇的去作，那麼無論布施的多或少，都能獲得廣大的福德。

寶寶同意的點頭：

嗯。

媽媽笑著摸寶寶的頭道：

聽了這麼好聽的故事，可以睡個好覺了吧！

寶寶說：

嗯，謝謝媽媽，晚安！

媽媽微笑說：

寶寶晚安！

心靈書房

Spirit Study Room

一盞檯燈

一杯香茗

一本好書

靜靜的書房裡

有淡淡的幽香

.....

書桌上的書籤——

般若是法藏

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

時間新簡史

書房的風景——

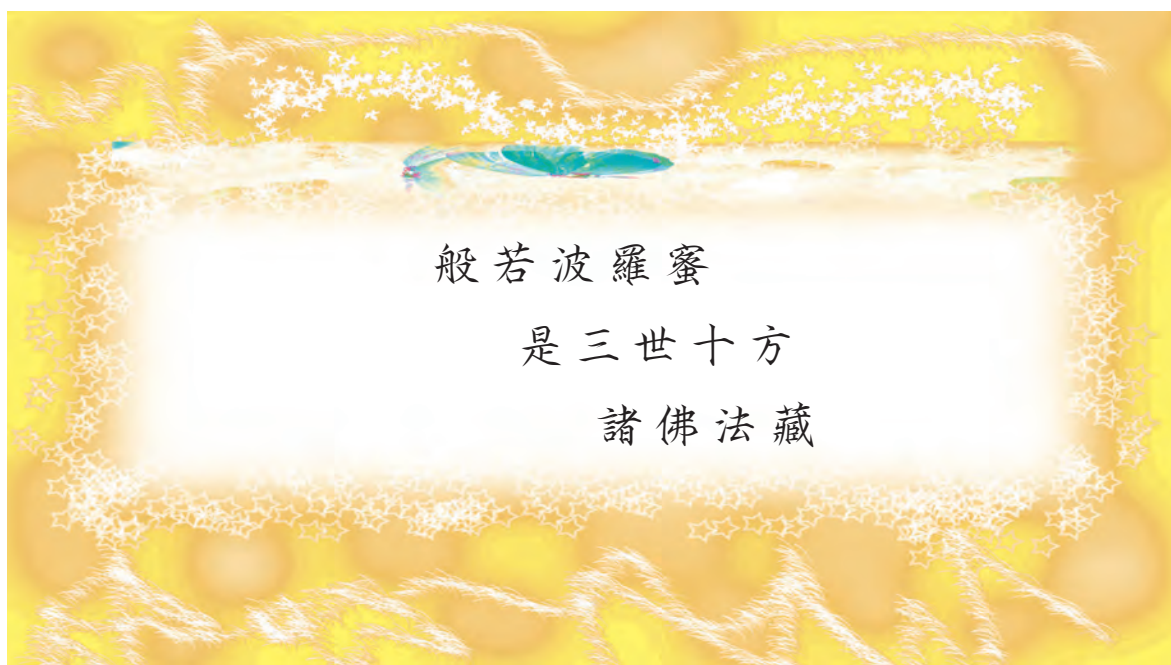
悠遊小天地



書桌上的書籤——

般若是諸佛法藏

輯詞＝夢影 美學設計＝幻禪



吟詠

般若空慧

是過去、現在、未來

遍一切十方世界

諸佛如來

的佛法寶藏

是的

般若大智慧

就是如此的重要！

不但一切諸佛因之成佛

所有的眾生也因之成就

所以

答案再清楚不過了

般若波羅蜜

是到彼岸的津梁

是一切佛的法要！

我們要深知深覺

要明白般若的珍貴

要有身體力行的決心！

當案頭放上了這書籤

似乎聽到了

遠從佛國土傳來

最淨美的歌聲……

扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

時間新簡史

資訊提供／藝文印書館 美學設計／秋月

前言～修行人讀書的態度

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

時間新簡史 資訊

書名：時間新簡史

A BRIEFER HISTORY OF TIME

作者：史蒂芬·霍金

Stephen W. Hawking

譯者：吳忠超

出版社：藝文印書館

出版日期：2006年11月04日

媒體推薦：

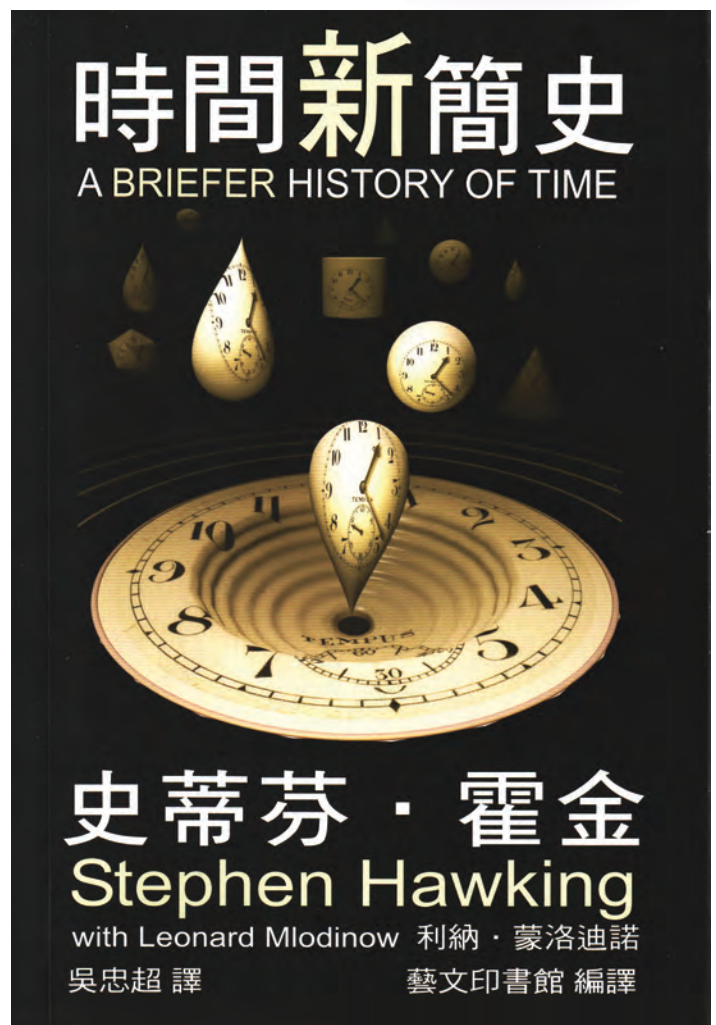
「迷人而清澈……光輝四射的巨著。」

——《紐約客》

「童真好奇與天才智慧的結合。當我們領略霍金宇宙之際，為他精神的瑰麗所驚異。」

——《倫敦星期日時報》

「既生動活潑，又發人深省……霍金無疑具有教師天賦。」



——《紐約時報》

「當代物理學家關於宇宙構成以及演化理論的權威性總結。」

——《華爾街日報》

作者介紹



史蒂芬·霍金

是劍橋大學盧卡斯數學教授。他為一般讀者寫過《時間簡史》《黑洞與嬰兒宇宙以及相關文章》和《胡桃裡的宇宙》等著作。

史蒂芬·霍金教授被譽為繼愛因斯坦以來最傑出的理論物理學家。霍金教授不幸由於長久疾病而漸漸失去行動自由，但是他的睿智卻絲毫不因此受到阻礙。即使他全身不能動彈而受制於輪椅上，憑著堅定的意志力，他的頭腦卻能輕易地飛躍浩瀚宇宙，跨過無限時空，飛舞在相對論和量子力學之間，為人類追尋宇宙的奧秘，並試圖解答永恆之謎。

利納·蒙洛迪諾

是物理學家。他是此書著作的協助者。他曾任教於加州理工學院，曾為星艦：下一代影集寫劇本，著作有《歐幾里德的窗》和《費因曼的彩虹》，合著有《愛因斯坦小學生系列叢書》。

譯者介紹

吳忠超

1946年出生於福州，1968年畢業於中國科技大學無線電系，並任教於該校。1984年在霍金教授指導下，得到劍橋大學博士學位。

時間簡史 內容簡介

霍金教授的《時間簡史》是一本科學著作的里程碑。作者吸引人的描述是一大原因，另一原因是作者討論的主題也極有吸引力，像是時間與空間的本質、上帝是否創造世界、宇宙的歷史和未來。

史蒂芬·霍金教授在「時間簡史」書中，為一般讀者解釋了宇宙、黑洞和大爆炸等天文物理學理論，使每個人都能一窺宇宙的神秘與奧秘。

《時間簡史》是一本有學術價值、廣受書評者推崇的科學書籍，同時又奇蹟式的成為一本全世界暢銷鉅著，出版後曾排名在暢銷榜上達五十多星期之久，歷久不衰，繼而在世界各地出版了三十多種不同語言的「時間簡史」版本，可見本書受歡迎的程度。





不過自從《時間簡史》出版以來，不斷有讀者向霍金教授反應，對他們來說，想了解書裡的那些重要觀念是極為困難的。這就是出版《時間新簡史》的緣由，霍金教授希望更多人能容易了解書的內容——同時新書內也收入最新的科學觀測和發現。

雖然《時間新簡史》確實比較『簡略』些，實際上作者擴增了前書內一些偉大的論題。刪除了純技術性的數學理論，像混沌的邊界條件等。而獲得廣大讀者興趣的論題，像相對論、彎曲空間、量子理論等，本來分散在前書各章節，比較不易了解，現在這些主題各自有完整的章節論述。

霍金教授這次重新整理，得以擴增一些特別的研究興趣，還有一些新進展：從弦論最新發展，到尋求物理學各種力的完整統一的理論，及令人振奮的進展。

《時間新簡史》比前一本書更能帶領非科

學專業的一般讀者，繼續追尋深藏在時間、空間核心，引人著迷的祕密。

37幅色彩繽紛的插圖為文字增輝，使《時間新簡史》令人振奮地傲然屹立於科學文獻之林。

沿伸~佛法觀點

霍金常描述宇宙無量無邊，而佛經真是了不起，早在二千多年前，佛陀就對宇宙的廣大無邊，擁有不可思議的真知灼見，例如大方廣華嚴經卷第五就說：「百千億不可量、不可數、不可思議、不可稱、無等、無邊、無分齊、不可說虛空、法界等一切世界……」又在佛說大集法門經卷上說道：「於一切處、一切世界、一切種類廣大無量而無邊際，亦無分限……」所以，佛陀的智慧，真的是深廣難測；在這科學日漸昌明的時代，不但不會凸顯佛的落伍，反而更加彰顯佛陀的偉大與高超！

書房的風景—— 悠遊小天地

文詞／書卷 美學設計／書香



書房，是增長知識的地方；也是心靈倘佯的悠遊自在小天地。



花非花，霧非霧，夢非夢，境非境。



在書房不忘養生～隨時補充水份，有益健康。



品一杯香茗，小憩一會。



圈住成就的夢想

素食新時代

Vegetarian

素食

既慈悲又健康

更符合環保

真是何樂而不為？

因為慈悲・所以吃素——

吃素很慈悲～

慈悲素

因為健康・所以吃素——

吃素尚健康～

健康素

因為環保・所以吃素——

吃素最環保！～

環保素

美味素——

義式千層麵



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：



詩／宋、守一詩 繪圖／豐子愷

今日延伸：



詩／常念慈 圖／蔡承訓

健康素—— 吃素吃出健康～ 因為健康所以吃素

撰文／正念 美學設計／典藏美

你知道嗎？人類的身體本來就較適合吃素。從消化系統來看，一般草食動物的消化道較長，約為脊椎的十二倍，且皺褶多，利於反覆消化食物中所富含的纖維。反之，肉食動物的消化道較短，約為脊椎的三倍，且較直，利於身體能盡快排出肉類脂肪、蛋白、膽固醇等容易在消化道中腐敗發酵而產生毒素的物質。人類的消化道長度大約為十米左右，屬於草食動物型的消化道長度，故一旦食肉，停留在腸裡的時間又比較長，無法像肉食動物般迅速排出體外，就會讓肉在腸子裡腐敗產生毒素而危害到身體健康。所以，吃素才是比較符合健康的選擇。

但是光吃素營養會不會不夠？這是很多人的疑問。事實上，以蛋白質而言，黃豆的蛋白質含量是肉品的兩倍多，堅果類的蛋白質含量高達百分之三十，故並不是非得要從肉品中才能攝取蛋白質。那麼素食者會不會較衰弱、缺乏體力與耐力呢？答案是非但不會，而且還比肉食者具有更強的耐力。研究顯示，素食者的耐久力是肉食者的二到三倍，且只需肉食者五分之一時間即可從疲勞中恢復過來。拿過奧運九次金牌的田徑運動家卡爾路易斯即是著名的素食者。素食還能提高腦力。我們耳熟能詳的許多著名的科學家、文學家、哲學家，例如愛因斯坦、泰戈

爾、牛頓、史懷哲、達文西、愛迪生……等等，都是赫赫有名的素食者。可見素食者無論在需要耗費大量體力與耐力的體育運動上或者在需要大量運用腦力的科學、文學與學術研究上都有許多卓越的表現。

素食，不但不缺營養，同時既吃出了健康，也吃出了智慧。



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／忠忠

最新一期的「世界觀察」雜誌（11/12月號）中，一篇名為「牲畜與氣候變化」的文章中指出牲畜及其副產品的溫室氣體排放量佔全球總排放量的51%以上，這個數值遠超過聯合國糧農組織在其早期報告中所估計的18%，同時更昭示了一項事實——素食是解救地球暖化危機最重要的方法。

為什麼會產生這麼巨大的落差呢？因為糧農組織所估算每年約75億噸二氧化碳當量的溫室氣體排放，是由牛、羊、駱駝、馬、豬、家禽等所直接排放的。但是事實上除了這些牲畜直接排放的量以外，還應當把養殖漁業所產生的直接與間接排放量也納入進來。此外還包括動物產品的冷凍、包裝、運輸、烹調時間、大量動物廢棄物的處理（如：糞便、骨骼、脂肪、垃圾堆放、焚燒、廢水等）、及動物相關副產品（如皮革、羽毛和毛皮等）的處理……等種種的間接排放量，也都要算入其內。如此一來，每年由牲畜及其副產品所排放的二氧化碳當量的溫室氣體就高升到約325億噸，佔了全球總排放量的51%。為了牲畜業的發展，每年要砍伐大量的雨林改為適合畜牧的草地，但原本雨林每公頃可儲存200噸碳，改成畜牧草地後，每公頃只能儲

存8噸碳，地球之肺的功能無法發揮，加速了在大氣層中二氧化碳的累積。該文作者疾呼發展替代動物產品的產業，以迅速減排溫室氣體。事實上牲畜業所排放的溫室氣體可不只二氧化碳而已，還包括一氧化二氮，它的暖化能力是二氧化碳的296倍，可怕的是其中65%的排放量來自於牲畜。另一項溫室氣體甲烷的溫室效應是二氧化碳的72倍，全球總排放量的37%來自於牲畜。

如果要減緩暴雨、土石流、洪水、乾旱、酷熱、嚴寒、暴風雪、颱風……等等已經頻繁出現在世界各地的氣候災難，那麼就從你我隨手就可以作到的吃素開始吧！讓我們一起吃素愛地球！！

P. S.：什麼是二氧化碳當量？是一種用來比較及統計不同溫室效應氣體的統一度量單位。由於二氧化碳是人類活動產生溫室效應的主要氣體，因此以二氧化碳當量為基本單位。只要將其他的溫室效應氣體如一氧化二氮及甲烷等的噸數，乘以其全球變暖潛能值(GWP)，就是該氣體的二氧化碳當量。例如一噸甲烷的二氧化碳當量是72噸，也就是說全球只要減排一噸的甲烷，就相當於減排72噸的二氧化碳排放。

美味素—— 素食可以很美味～ 義式千層麵

廚藝演出／李心慈 美學設計／鄭秉忠

【食材】

- | | |
|-------------|------|
| 義式千層麵····· | 200g |
| 橄欖油少許····· | 30g |
| 乳酪絲····· | 100g |
| A 奶油····· | 30g |
| 胡蘿蔔····· | 80g |
| 茼蒿····· | 80g |
| 荸薺····· | 100g |
| 猴頭菇····· | 80g |
| 蕃茄糊····· | 2大匙 |
| 水1/2杯····· | 150g |
| 鹽、糖各少許····· | 150g |
| B 奶油····· | 100g |
| 麵粉····· | 5大匙 |
| 鮮奶····· | 200g |
| 鹽、胡椒粉各少許 | |
| C 奶油····· | 30g |
| 蘑菇····· | 100g |
| 茄子、紅椒、黃椒各 | 100g |
| 湯匙菜····· | 80g |
| 鹽、糖各少許 | |
| 胡椒粉少許 | |

圖 a



圖 b



圖 c



圖 f



圖 d



圖 e



【作法介紹】

胡蘿蔔、茼蒿蝦仁、荸薺、猴頭菇切成小丁。鍋燒熱放30g奶油，加入切成小丁的材料拌炒，再加蕃茄糊、鹽、糖、水，燒成濃稠的醬汁。(圖 a)

鍋內放入奶油，以小火融化，過篩慢慢加入麵粉炒香變微黃色，倒入鮮奶後熄火，趁熱再拌成稀糊狀，加少許鹽及胡椒粉調味，即成白奶醬，待涼備用。(圖 b)

義大利千層麵現在有不需煮的麵皮，可直接撈起拌入少許橄欖油。

蘑菇、茄子、紅椒、黃椒、湯匙菜分別洗淨，切片。熱鍋後放入奶油，先下蘑菇、茄子煮軟，再加入紅椒、黃椒和湯匙菜同炒，加鹽、糖、胡椒粉調味，放入一半的白奶醬拌勻。(圖 c)

烤盤內塗一層油，將義大利千層麵、醬汁、炒好的蔬菜依次各鋪兩層(圖 d、e)，最上面再將剩餘的白奶醬鋪上，並撒滿乳酪絲。(圖 f)

烤箱預熱，放入千層麵焗烤，以200℃烤20分鐘，至表面呈金黃色即可。(圖 g)

圖 g



快樂

Happy

快樂是最好的醫藥
讓人生充滿了光亮

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

快樂研究——

快樂的維他命丸

樂在修行——

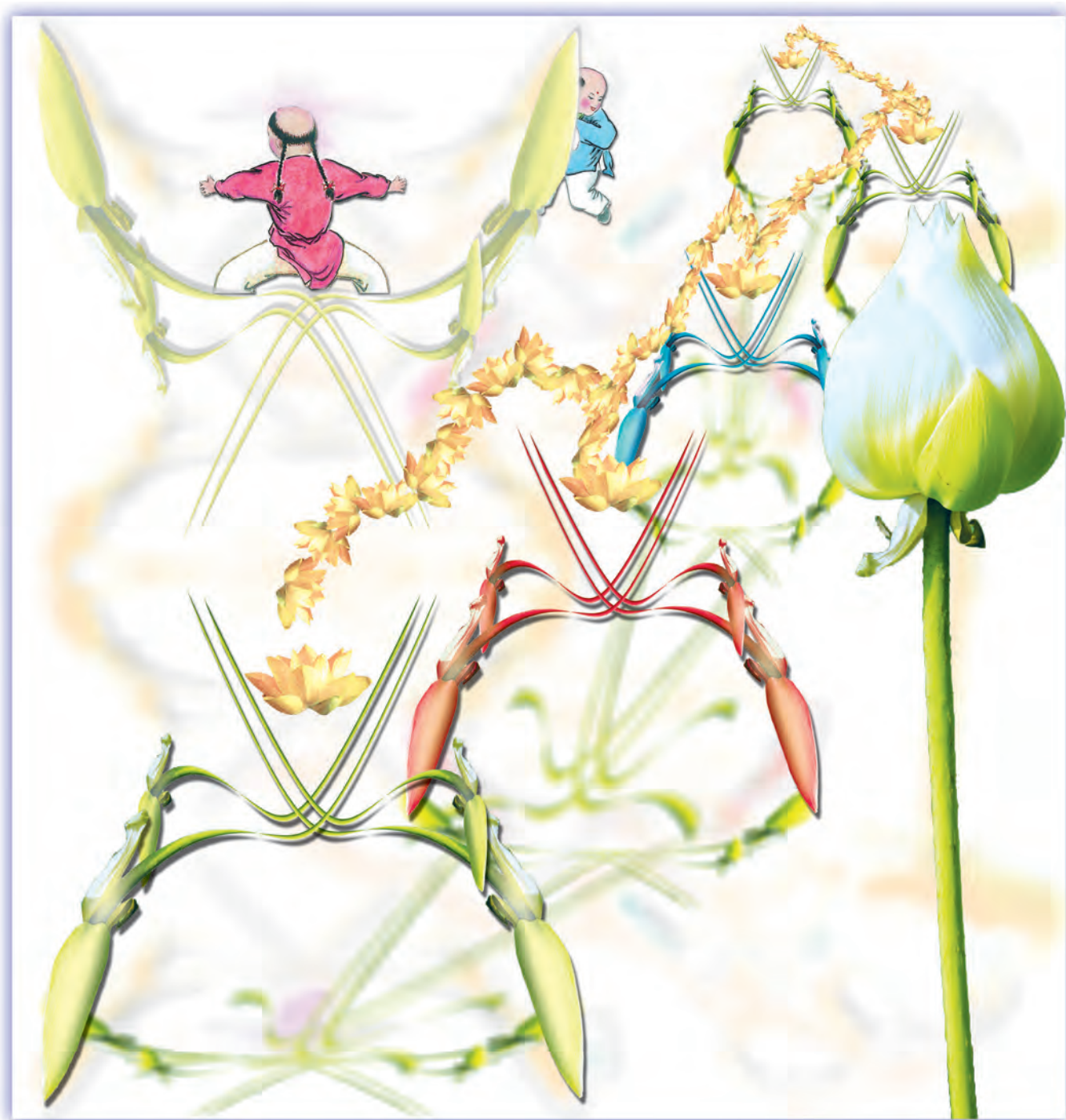
快樂的向前行！

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



快樂研究——

快樂能讓人身體健康、延長壽命，
所以，活得快樂，至關重要！～

快樂維他命丸

編撰／悅心 美學設計／榆林



什麼是快樂維他命？

就是維生素B！

這是有學理根據的，例如在維他命B群家族中，光是B1和B6此二者就具有抗抑鬱的功能，
可以參考下表～

維他命B群家族各個功能表：

成份	發揮的功能	缺乏時易產生的症狀
葉酸 (亦稱 維他命B9)	幫助製造細胞和紅血球，促進生長及生殖功能。	貧血、疲倦、 抵抗力下降、腸胃不適
維他命B1	幫助碳水化合物和蛋白質的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量。 幫助神經系統、心臟、肌肉、消化系統正常運作。 促進成長及發育。	腳氣病、精神欠佳、失眠、嘔吐、 神經系統毛病、 抑鬱
維他命B2	幫助碳水化合物、蛋白質和脂肪的新陳代謝， 使身體從食物中獲得能量。 保持口腔、口唇、舌頭及眼睛健康。 保持皮膚、毛髮及指甲的健康。	口腔、口角、舌頭發炎、腫痛、 眼睛痕癢、乾澀、充血、 皮膚乾燥、 虛弱
維他命B3	幫助碳水化合物和脂肪的新陳代謝，令身體從食物中獲得能量。 調節膽固醇。 維持皮膚、黏膜、舌頭、消化系統的健康。	消化不良、 皮膚粗糙、發炎、 精神欠佳
維他命B6	幫助蛋白質的新陳代謝。 協助製造紅血球、荷爾蒙、酵素、抗體。 協助神經系統的傳導功能。	貧血、 神經緊張、失眠、 抑鬱 、肌肉痙攣。
維他命B12	幫助製造紅血球。 保持神經系統健康。 增進食慾、幫助蛋白質的新陳代謝。	貧血、 思考遲緩、 情緒混亂 、 記憶力衰退、知覺減弱。
汎酸 (亦稱 維他命B5)	製造類固醇物質及性質爾蒙， 正常身體發育。	疲倦、頭痛、噁心、肚痛、 四肢麻痺及刺痛、 肌肉抽筋、易受感染。

所以，美稱維他命B為快樂的維他命丸是有學理依據的；而據研究素食者較易缺乏維他命B，所以為了健康，也為了增進快樂的心情，每日不妨攝取1～2粒的維他命B群，是兩全其美的選擇喲！

樂在修行——

一切世樂不足樂・唯有修行最快樂！～

快樂向前行

撰文／承訓 美學設計／悅音

最快樂的時光，就是行菩薩道的日子，因為充實，因為紮實，因為知道這樣過，是最好最正確的生活方式，也從中學習到許許多多的深刻且堅而不摧的道理，也經由歷來的高僧大德，求法成道的艱辛之路，更明白得遇佛法是非常不容易的，更何況是能夠得遇一位實修實證的善知識。

在人生的道路裡，我選擇與親朋好友不同不一樣的道路，或許在他們的眼裡，這樣的抉擇是無法理解與想像的，是他們在現階段，或是永遠都不會去走的一條路，但是自己是清楚明白的，因為這是唯一的一條路！

為何說這是唯一的一條路呢？因為諸佛菩薩的示現與開示，因為高僧大德難忍難行的成道之路的艱辛過程，在在說明了，這器物世間的種種一切，都是虛妄不實的，是不長久的，再經由自己切身的經歷觀察與體會，更加確認這是唯一的得“樂”之路！

而能夠經由善知識循循善誘的引導，才讓封塵已久的心靈發芽，喚起那累世多劫的成道願力，這更是殊勝可貴的。

這是真正快樂的開始，踏著堅定的腳步，朝著那無比寬廣與艱辛的成道之路，快樂向前行！



幸福

Happiness

幸福的笑容
是最溫暖的人生畫面

幸福時光——
純真年代

幸福的承諾——
我要你幸福！

幸福況味——
實在太幸福了
有發人深省的佛偈可以讀——
佛偈沁心涼！

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……

幸福的承諾——

我要你幸福！

文／海誓約

美學設計／山盟石

對狗狗說的話：

我的好狗狗 人家都說狗像主人 確實有幾分道理

我的狗狗漂亮的美好的毛色 跟我的穿著合適的搭配 走在街上真是一幅有趣的視線

狗狗天天陪我逛街 走在大街小巷裡 一起看那 形形色色的人生風景

提著大包小包的東西一起回家 我的好狗狗 希望你永遠健康 幸福快樂



幸福的況味—— 與真理常相左右 是世上最幸福的一件事！～ 美麗佛偈沁心涼

編撰：淨光明 美學設計：勝鬘

佛偈

如月停虛空
明淨無雲翳
光炎明暉曜
普照於十方
如來亦如是
慧光照世間
功德善名稱
周遍滿十方
——雜阿含經

這首佛偈的意境實在太美了

如月停虛空 明淨無雲翳

把夜空中最美麗光亮的月輪
喻比成人世中最莊嚴尊貴的佛陀
亦是再貼切允當不過了

而且在物質界
月兒光照夜間一切的功能
比對到精神界
世尊用慈光普照一切眾生的利益
亦是輝映得十分恰當！

沁心涼

皎潔的月亮停駐在虛空之中時
當沒有雲朵翳蔽時
顯得明亮又純淨
光亮如炎 明曜輝映
普遍照耀於十方
佛陀也是一樣啊！
大慈大悲的光芒普照於世間
那充滿無量功德的至善之名
周遭遍傳於一切十方！

所以
經由這首美麗佛偈的提醒
我們再一次的深切認知
做為佛子
能夠接受佛陀的慈光照耀
是多麼幸福的一件事啊！



圖解佛學

Graphic Buddhism

看圖學佛

簡單易懂

聞易→思易→修易

讓修行容易上手

圖解之一 ——

一切有為法

如夢幻泡影

圖解之二 ——

真諦永固！

圖解之三 ——

出三界！

圖解佛學——

金剛經名句～

一切有為法・如夢幻泡影

構圖／巧 繪圖／思



一切有為法



如夢



幻



泡



影



如露



亦如電



應作如是觀

圖解佛學——

真諦永固！

構圖／美 繪圖／好

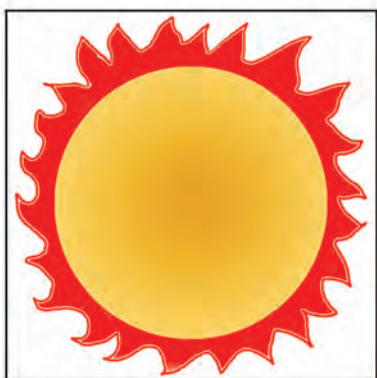
佛遺教經名句：月可令熱，日可令冷，佛說四諦不可令異！



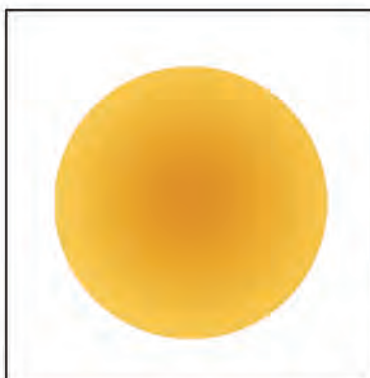
月



可令熱



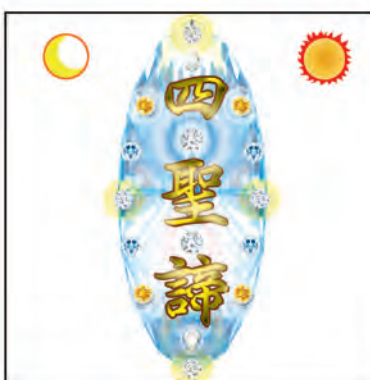
日



可令冷



佛說四諦

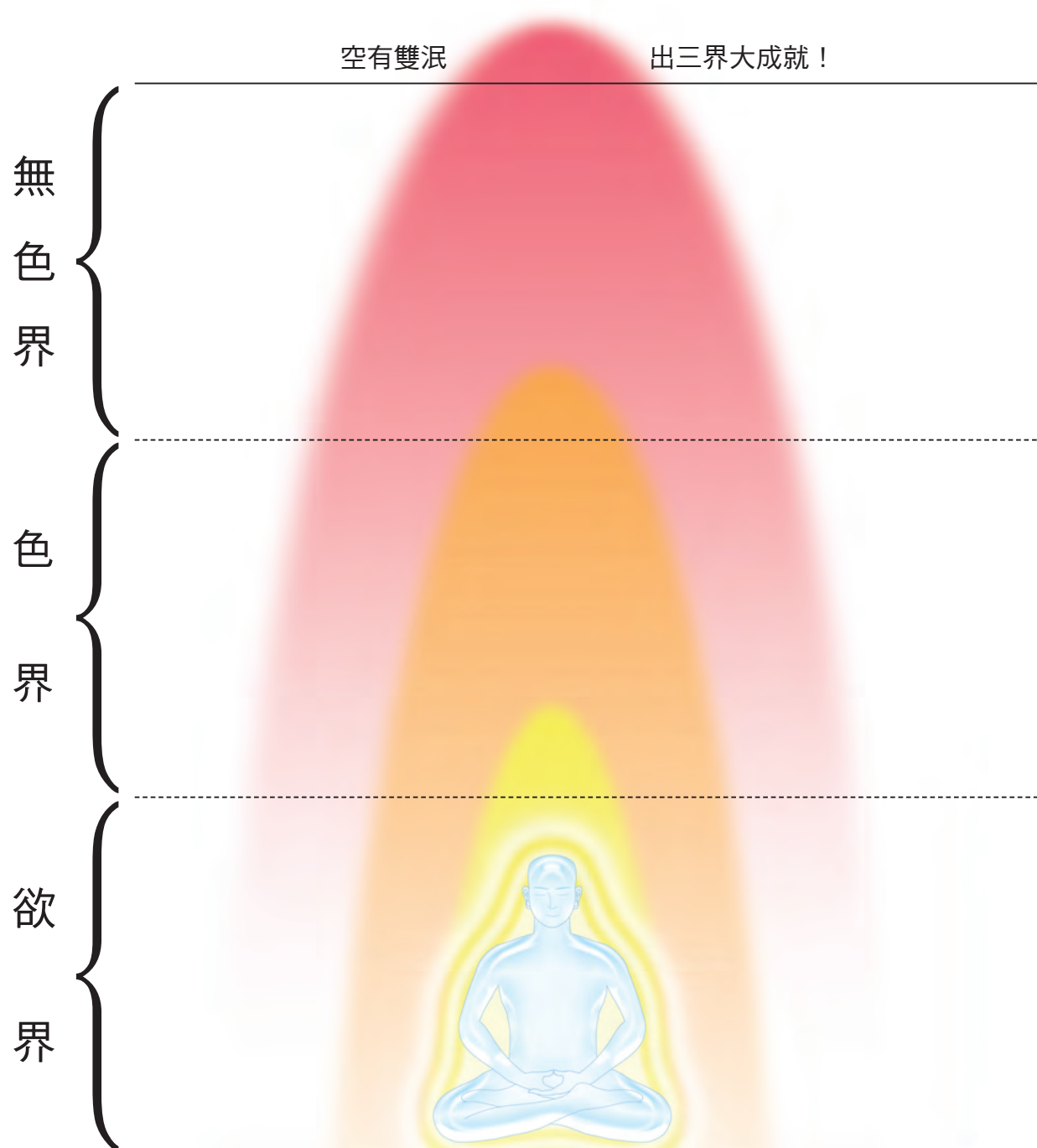


不可令異

圖解佛學——

出三界！

構圖／薰 繪圖／承



丈夫自有冲天志・不出三界誓不休！

因果法則

The Universe Principle

因果——

即是宇宙公約！

冥冥之中

精準運作

如影隨形

絲毫不爽

種善因得善果——

善有善報的因果故事～

力護伽藍寺獲觀音賜眼

種惡因得惡果——

惡有惡報的因果故事～

生身召感地獄惡報

因果公式——

聰明or不聰明

善有善報的故事——

力護伽藍寺獲觀音賜眼

編撰／行善 美學設計／忠

明朝的時候，有一位讀書人叫作陳益修，山東濟寧州人，他非常有正義感，有著讀書人的高潔風骨。當時村子裏有一位楊姓惡霸，處心積慮，總想毀壞伽藍寺，強佔寺廟的土地與財產。所幸陳益修想盡辦法，積極的阻止，並且通報官府來處置，好不容易，這才保住了寺院。但也因此得罪了楊姓惡霸，楊姓惡霸對陳益修可說是恨之入骨。

過了幾年，由於流賊攻破了山東，楊姓惡霸更是目中無人，趁著動亂，聚集群眾，擴大了他的勢力。有一天他帶領著徒眾，在路上遇到了陳益修，由於之前的過節，忿恨未消，所以就召集手下，將陳益修給殺害了，為了洩恨，還殘忍的將他的雙眼挖出。正當這群惡人揚長而去的時候。這時伽藍護法顯靈了，告訴陳益修的魂魄說：「因為你之前護寺有功，除了陽壽未盡以外，你還有獲取功名的福祿，所以我將使你還魂。」

陳益修回答：「感謝伽藍護法的聖恩，但是我的雙眼已經不在了，即使我回到陽間，也是一位盲人，再也不能讀書、考取功名了。」這時伽藍護法沉思了一會兒答道：「這倒是不難，我這就去請求觀世音菩薩，他一定能夠賜給你雙眼的。」說畢，就騰空而去。

不一會兒，伽藍護法和觀世音菩薩就來到了他的前面，伽藍護法替陳益修乞求雙眼，觀世音菩薩微笑的回答：「這不難。」於是向空中呼喚一聲，天上出現了一位童子一路走來，手提著竹籃，上面用荷葉蓋著，觀世音菩薩揭開荷葉，原來竹籃中裝滿了眼珠。觀音菩薩從中拿了兩枚，並且拿甘露給陳益修喝，陳益修喝得咕嚕作響，接著就還過魂來了，而且不可思議的是甦醒後他的雙眼完好如初。

伽藍護法離開前，語重心長的告訴陳益修，還是要努力的行善，不要想著報仇，別和那些人計較，他們作惡多端，將來一定會有果報的，只是時候未到。於是陳益修記住伽藍護法的話，一心行善，專心讀書，後來果然考取進士，官任戶部郎中。而楊姓惡霸一群人等，後來因為犯了王法，最後也都受到了王法的制裁。



惡有惡報的故事——

生身召感地獄惡報

編撰／慎行 美學設計／善行

隋朝開皇年間，有一個叫作卜聰的人，常常偷盜鄰人所圈養的牲畜，並且殘忍的烹殺煮食為樂。有一天在天亮前，聽到門外有人敲門，叫喚他的名字。他的父親令他前去應門，只見門外有一人對他說道官府要召喚他前去。繼而便引導他走出了村落，原本路旁是剛收耕完的桑田，尚未下種。

但卜聰忽然看見道路邊有一座小城，他不禁感到奇怪，以前這條路旁並沒有小城的，到底是何時出現的呢？此時使者帶他進了城門；但才剛入城，城門卻馬上緊閉了起來，想回頭也已經來不及了。整座城空無一人，而地面都是熱灰與碎火，深及腳踝。卜聰感到兩隻腳被燒灼疼痛，痛的呼叫馳喚，尋找其他城門的出口，結果每面城門，只要卜聰一到就自動緊閉，他東西馳走，痛苦難耐。這時村人出村來桑田耕作，大家都看到他在田中，啼叫奔走，村人都以為他是不是發狂了？那麼早就來桑田裡嬉戲遊鬧。到了中午吃飯時間，這些村人都已經回到村裡，剛好卜聰的父親也到處找不到兒子，就問村人有沒有看到兒子？村人回答他兒子正在桑田裡遊戲，怎麼叫他都不肯一起回來。於是父親趕緊奔到桑田，遠遠就看見他的兒子在田裡走來走去，於是大聲呼喚兒子的名

字，卜聰一聽到父親的聲音便停住，這座小城及熱灰也跟著消失了，少兒體力不支的倒臥在地上嚎啕大哭。其父看到兒子足踝以下血肉焦乾，膝蓋以下潰爛，就將他抱回家療養。

鄰居們皆驚訝異，問其緣由後，大夥兒又跑到桑田去看，只看到卜聰奔走處，都是他的足跡，但是並沒有發現任何的熱灰與碎火。大家恍然明白，原來是因為他所造的罪業，使得他生身即感觸到地獄果報，更明白地獄無處不有，唯受罪者自見之，後來村裡的人無論男女老少也全部都終生茹素齋戒。



因果公式—— 之四～

聰明 or 不聰明

編撰／樂果 美學設計／博文

人人都喜歡聰明，都不喜歡不聰明，那麼，到底要怎樣作，才能聰明，而不是不聰明呢？根據“分別善惡報應經”，可以整理成公式如下～

➡ 聰明

- (1) 親近沙門深信求法
- (2) 信婆羅門
- (3) 親近師法求解深義
- (4) 尊重三寶
- (5) 遠離愚癡
- (6) 不謗師法
- (7) 求於深智
- (8) 傳法利生令不斷滅
- (9) 遠離非法
- (10) 稱揚正見離諸邪見

➡ 不聰明

- (1) 不信沙門亦不親近
- (2) 不信婆羅門
- (3) 不信師法亦非親近
- (4) 隱法不傳
- (5) 伺師法短
- (6) 遠離正法
- (7) 斷滅善法
- (8) 謗毀賢智
- (9) 習學非法

(10) 毀謗正見稱揚邪見

既然佛陀已經說得這麼清楚了，如果想聰明，就趕快依教奉行吧！



實 修

Cultivation

生死事大 無常迅速

菩提路遠 急奔前程

唯有實修

才能實證

而只要適情順性

所有的實修方法

都是好的！

修行口訣——

沒有口訣

修行公案——

生命的實踐！

成就的關鍵——

觀空練習

《高高山頂立・深深海底行》

修行口訣——

沒有口訣

記錄／文華 美學設計／知了

師生對話

生：師父
請您傳一個口訣吧！
師：沒有口訣
生：師父
請您大發慈悲
就傳一個吧！
師：以第一義諦而言
真的沒有口訣啊！



實相

如果以第一義諦來回答，真的是沒有口訣；但畢竟是最高陳義，如果方便權宜，當然還是有階梯可循，漸次到達。如下表～



依佛號或咒語等

提起正念
不讓妄念主宰心念



與空相應

依口訣或仍沿用唸佛、
持咒等維繫對空的
專注持續



沒有口訣

自然而然
一直與空相應
安住於空

修行公案——

生命實踐！

文／思維 美學設計／小文



理念層次

毋寧，佛法是非常務實的面對生命，當許多人還對“我是誰”這個千古大問停留在思考的層次時，佛教禪宗已把這句“我是誰”當作參禪見性的生脫死的公案實修法門；因此，世法的知識對於我們的聞、思也許是有一些幫助，但是如果要澈底解決生命的問題，甚至企及生命的完美狀態，只有佛法的實修——能夠辦到！

所以，學佛與哲學最大的不同在



於佛家最著重——生命的實踐！聞、思、修三個階段完整而

完美，不是思考不重要，而是明白了以後——然後呢？生命的問題並不會因為我們知道而消失，只有實修、實踐、生命的至極真理——空，才能真正完整、完美的解決問題！



實修層次

參——我是誰？



成就的關鍵

悟入空性～

觀空練習

練習／大家一起 美學設計／勝花敷

說明

所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，証入一切萬物萬事萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就証果的唯一揀擇。



練習

本期要練習的方法是——
直接觀空！

是的
眾生皆有佛性
其實我們的自性中
早就
含藏真如
只是鎮日迷頭認影未加認識而已
所以我們一定要努力返回自性
——空

直接觀空
是直截了當的方式
原原本本
真真實實的去
了悟空

現在
就讓我們以全部的專注力
來～
直接
觀空

保任
越久越好……

唯識學

Dharmalakṣaṇa

一切唯心

萬法唯識

唯識學深奧難懂

但是卻又相當重要

故我們還是靜下心來

好好推研一番吧！

■ 經之部——

解深密經

■ 論之部——

瑜伽師地論

■ 圖示之部——

清淨意識湛若太虛

■ 名相之部——

眼識

■ 實修之部——

唯識觀想法

經之部——

唯識最重要的經典～

解深密經

大唐三藏法師玄奘奉 詔譯

一句一句的讀
一點一點的深入
自然讀懂深奧的唯識

(一)經文：卷第一 勝義諦相品第二

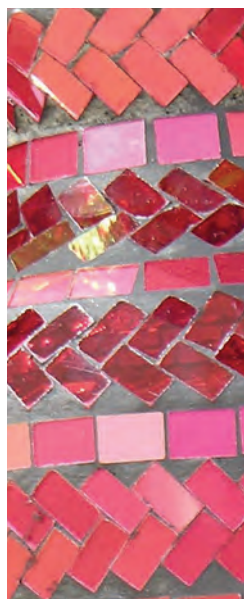
(接上期)

爾時
如理請問菩薩摩訶薩
即於佛前
問解甚深義密意菩薩言

最勝子
言一切法無二
一切法無二者
何等一切法
云何為無二

解甚深義密意菩薩
告如理請問菩薩曰

善男子



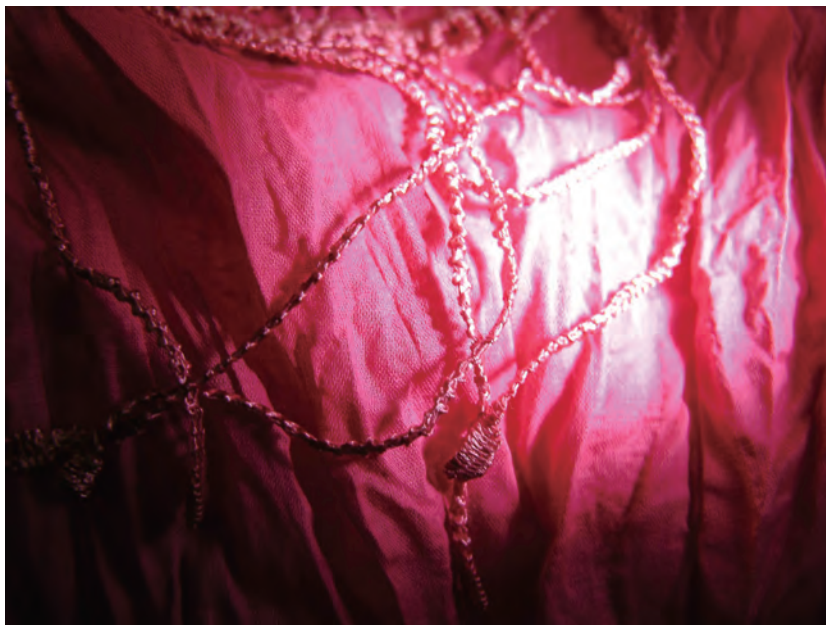
一切法者
略有二種
一者有為
二者無為

是中
有為
非有為非無為
無為
亦非無為非有為

如理請問菩薩
復問解甚深義密意菩薩言
最勝子
如何
有為
非有為非無為
無為
亦非無為非有為

解甚深義密意菩薩
謂如理請問菩薩曰
善男子
言有為者

乃是	不成實故	謂諸聖者
本師假施設句	非是有為	以聖智聖見
若是		離名言故
本師假施設句	善男子	現等正覺
即是	言無為者	
遍計所執	亦墮言辭施設	即於如是
言辭所說	離有為無為	離言法性
若是	少有所說	為欲令他
遍計所執	其相亦爾	現等覺故
言辭所說		假立名想
即是	然非無事	謂之有為
究竟種種遍計	而有所說	
言辭所說	何等為事	(勝義諦相品第二 經文待續)



(二)解讀

解深密經第二品勝義諦相，主要是說明第一義諦的重要及遍一切處。

而在佛陀即將開講之前，如理請問菩薩就在佛陀的跟前，向解甚深義密意菩薩請問道：殊勝的佛子啊！所謂一切法，什麼是一切法？又何謂無二？

解甚深義密意菩薩對如理請問菩薩回答道：善男子！所謂一切法，大略可以分為二種：（一）有為（二）無為

而有為：非有為非無為。無為：非無為非有為。

如理請問菩薩繼續問道：什麼是「有為：非有為非無為。無為：非無為非有為。」呢？

解甚深義密意菩薩繼續答道：言說有為，其實是本師釋迦牟尼佛的權宜方便假施設句，而如果是本師釋迦牟尼佛的權宜方便假施設句，就是遍計所執言辭所說，如果是遍計所執言辭所說，就是究竟的種種遍計所執言辭所說，不成為實相的緣故，所以非是有為。

言說無為，也是墮入了方便善巧言辭施設層次；所以，只有離開了有為與無為的分別，才能少分的有所說明，其外相也是一樣。

然而並非無事，而有所說明；那麼是什麼事呢？

就是一切聖者，以他聖者之智與聖者之見，離開了一切的名字語言等外相，實修實證的示現出無上正等正覺。

而就在這樣的離開一切言詮的法性之中，

慈悲的也想令他人證入示現無上正等正覺，於是就方便善巧的假名安立一個名相，稱之為——有為。

在勝義諦相品的本段經文中，「諸聖者以聖智聖見，離名言故，現等正覺，即於如是離言法性，為欲令他現等覺故，假立名想」是重點關鍵句，充份的說明了一切的語言文字等外相，真的都只是一時的方便善巧、權宜施設的假名安立；而真正的依靠與源頭，還是只有真實證量的示現，才是真正的答案與依歸！



論之部——

唯識最重要之論～

瑜伽師地論

宣說／彌勒菩薩 記錄／無著菩薩 梵譯中／玄奘法師

(一) 論文：

卷第一

本地分中

五識身相應地

第一

〔接上期〕

云何舌識自性

謂依舌了別味

彼所依者

俱有依

謂舌

等無間依

謂意

種子依

謂一切種子阿賴耶識

舌謂四大種所造

舌識所依淨色

無見有對

意及種子如前分別

彼所緣者

謂味

無見有對

此復多種

謂苦酢辛甘鹹淡

可意不可意

若捨處所舌所嘗

又味者

謂應嘗應吞應噉

應飲應舐應吮應受用

如是等差別之名

是舌所行

舌境界

舌識所行

舌識境界

舌識所緣

意識所行

意識境界

意識所緣

助伴及業

如前應知

〔論文待續〕



(二) 解讀

本地分中五識身相應地第一 內容綱要：

序	原文綱要	白話綱要
1	云何五識身相應地	什麼是五識身相應地？
2	何等名為五識身耶	什麼是五識身？
3	云何眼識自性	什麼是眼識的本質？
4	云何耳識自性	什麼是耳識的本質？
5	云何鼻識自性	什麼是鼻識的本質？
6	云何舌識自性	什麼是舌識的本質？
7	云何身識自性	什麼是身識的本質？
8	應觀五識所依	觀察五識所依止

上期已研讀過綱要 5

本期要接著研讀綱要 6

論文接著要探討～

什麼是舌識自性？

一言以蔽之：

依舌了別味

而如同眼識自性之結構

舌識自性亦如是～

眼識自性 內容重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	眼識所依止
二	彼所緣	眼識所緣境
三	彼助伴	眼識的助伴
三	彼作業	眼識的作業



舌識自性 內容重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	舌識所依止
二	彼所緣	舌識所緣境
三	彼助伴	舌識的助伴
三	彼作業	舌識的作業

所以，很清楚的，本段論文要討論也就是這四個重點～

(一) 彼所依/舌識所依

(二) 彼所緣/舌識所緣

(三) 彼助伴/舌識助伴

(四) 彼作業/舌識作業

接下來，我們按論之結構，開始好好的探討～

(一) 舌識所依

舌識所依止的共有三依～

- └ (1) 俱有依：是說舌根
- └ (2) 等無間依：是說意識
- └ (3) 種子依：是說一切種子

執受所依止

即是異熟果所持攝的

阿賴耶識，亦即第八識

舌根是地、水、火、風四大種所造的

舌識所依止的淨色

無法見到、有所障礙

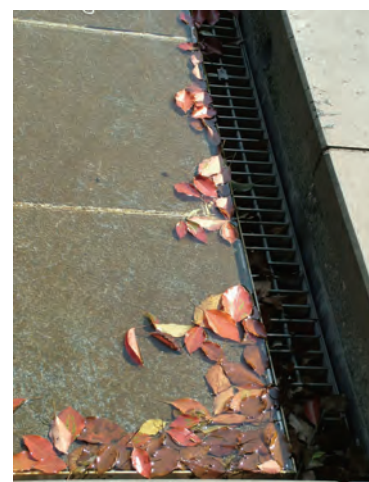
(俱舍論一說：眼等五根、體清淨故，如珠寶光，故名淨色。)

意即種子在解釋眼識所依時，已說明，由於舌識一樣，此不再重複。

(二) 舌識所緣

舌識所緣是所謂的味境

可以見到、有所障礙



香有很多種～

① 苦

② 酢

③ 辛

④ 甘

⑤ 鹹

⑥ 淡

……

還有～

① 可意

② 不可意

③ 若捨處所舌所嚐

……

又所謂味道～

1 應嚐

2 應吞

3 應噉

4 應飲

5 應舐

6 應吮

7 應受用

如是等種種的名稱

是～

舌根——（1）所行

（2）境界

舌識——（1）所行

（2）境界

（3）所緣

意識——（1）所行

（2）境界

（3）所緣

稱之為 差別

（三）舌識的助伴

以及

（四）舌識的作業

在前面眼識時已說明，大致是一樣的，即眼識助伴、作業＝舌識助伴、作業（只需把眼識代換成舌識即可）

以上舌識這段論文之大意
內容重點可以整理成下表～

舌識自性（本質）：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ （1）俱有依：舌 （2）等無間依：意 （3）種子依：一切種子執受所依 異熟所攝阿賴耶識
2	所緣	所緣為香～ 苦、酢、辛、甘、鹹、淡……
3	助伴	俱有相應諸心所有法 同一所緣、非一行相 俱有相應、一一而轉 各從自種子而生
4	作業	六種作業～ （1）唯了別自境所緣 （2）唯了別自相 （3）唯了別現在、唯一剎那了別 （4）隨意識轉、隨善染轉 （5）隨意識轉、隨發業轉 （6）能取愛、非愛果

總而言之，由於五識身相應地是透過五識身的所依、所緣、助伴、作業來了解；那麼，想當然耳，舌識的自性本質，也是透過舌識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何舌識自性”這一大段論文，如同前表所整理，事實上就是分成這四小段（1）舌識所依（2）舌識所緣（3）舌識助伴（4）舌識作業，來充份說明舌識之自性本質的。下期我們就會接著繼續研讀身識的自性本質了。（待續）



圖示之部——

看圖說話，幫助了解唯識知見～

摩羅淨識湛若太虛

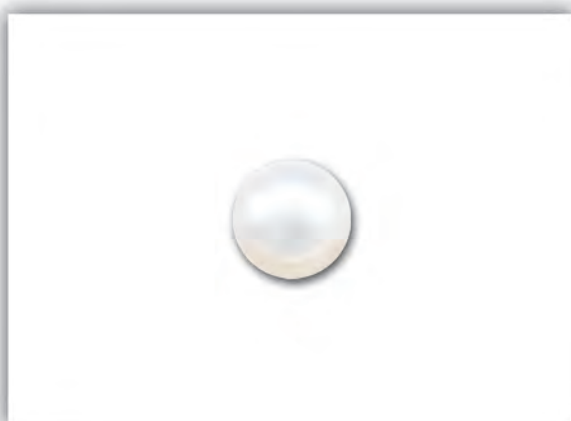
圖示／文華 繪圖／小訓



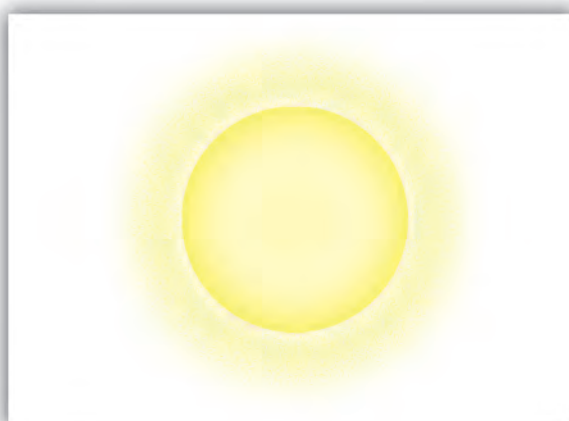
摩羅淨識



湛若太虛



佛性明珠



皎同朗月

宗鏡錄說：摩羅淨識。湛若太虛。佛性明珠。皎同朗月。

釋義：第九阿摩羅清淨識，湛然宛若太虛。而明珠般清淨的佛性，皎潔如明月。

說明：摩羅淨識即如來清淨識，亦即第九菴摩羅識，或全部清淨之後的八識田，已完全遠離一切無明煩惱，故光明玄曰：「菴摩羅識，是第九不動，若分別之即是佛識。」

名相之部——

之四～

眼識



本期要認識的名相，是“眼識”。

名相解釋

梵語：caksur-vijbana

巴利語：cakkhu-vibbana

眼識即是以眼根為所依而生，了別色境者；隨能生之眼根而立眼識之名。

眼識是五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）之一，六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）之一，十八界之一（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根之六根＋色境、聲境、香境、味境、觸境、法境之六境＋眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識之六識＝十八界）。

眼根雖有二處，眼識則唯一。

大毘婆沙論之正義，以眼根能見色，而立「眼根見」之說；法救論師主張眼識能見色，而立「眼識見」之說；唯識家則立「根識和合見」之說。

其中，有部宗之本義，世稱眼見家；對此，大眾部法救等論師則稱為識見家。

唯識家認為一切萬法、森羅萬象都是心意識所變現；而眼識與色之相分相合，產生分別，所以其識顯現似色之識。

另，三藏法數說：「眼根由對色塵，即生其識。此識生時但能見色，是名眼識。」唯識論說：「眼識乃至意識，隨根立名。」

【注：本名相資料整理自佛光大辭典

丁福保佛學大辭典】



實修之部——

唯識觀想法～

觀癡的種子消失

觀想的意義

修行修心，“是心作佛，心即是佛”，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

觀想的方法

以心而觀，如心眼而視，例心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

本次觀想主題～

觀想癡的種子消失了

理論依據

八識田中同時並存好與壞的種子，（種子說見佛名句——“阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流”。即可略知一二）好的種子是白色的，壞的種子是黑色的，菩提願的種子是金色的；故若要清淨八識田，直接觀想黑色的種子消失，是唯識的實修方法，亦是直接的修行方法。而癡的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色癡的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

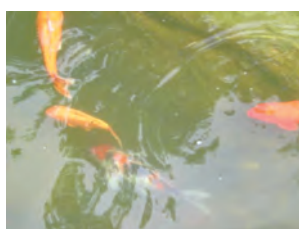
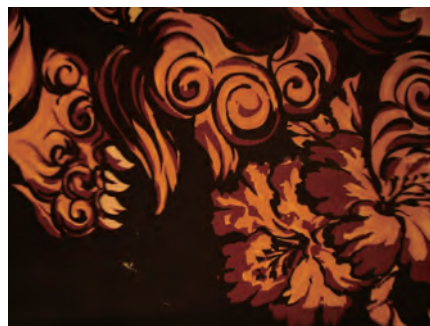
黑色癡的種子

消失了

消失了

消失了

.....



—— 本月專題企劃 ——

優鉢羅花的智慧～

正知見〔下〕

※共分上、中、下三輯

本期續登出下輯

文／郭韻玲

美學設計／鄭秉忠



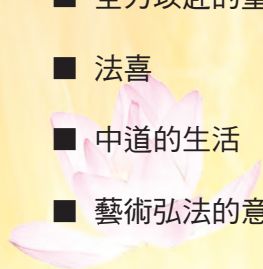
正知見如眼目 實踐是手足

眼目明利 便能帶我們

順利到達 目的地！



- | | |
|-----------|------------|
| ■ 無我 | ■ 一切都是幻相 |
| ■ 無常 | ■ 解脫 |
| ■ 五蘊 | ■ 開悟 |
| ■ 無憂無懼 | ■ 空 |
| ■ 隨緣而安 | ■ 平等見 |
| ■ 隨喜 | ■ 寬恕 |
| ■ 福報 | ■ 無盡的包容 |
| ■ 全力以赴的重要 | ■ 澈底的原諒 |
| ■ 法喜 | ■ 佛菩薩永遠等候你 |
| ■ 中道的生活 | ■ 重生 |
| ■ 藝術弘法的意義 | |



〔編按：此為作者從1994～2009約十六年間陸續發表關於正知見的文章，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

無 我

佛法中最令人難以了解的觀念，無我算是其中最重要的一個觀念。

為什麼「無我」呢？很多人實在想不明白。

明明就有一個我的存在，卻說無我，這到底是怎麼一回事呢？

事實上，很多佛法的名詞，都不能只從字面上來解釋或瞭解，就如同佛法中極重要的「空」一樣，如果只是按照字面來解釋，那得到的瞭解，絕對是大錯特錯，「空」絕對不是字面意義“空無一物”的意思，而是更有超過語言文字所能負載功能的更深奧義。

“無我”與“空”的情形是一樣的，無我絕非表面字義“沒有我”就交待完了，那麼，既然“無我”非“無我”，為何要用無我來表達呢？難道就不能換一個形容詞嗎？是的，確實可以馬上換一個詞，但問題的重點不在這裡，而是在於無論代換成什麼詞，都無法突破語言文字的拘束與限制，因為佛法要傳遞的訊息，確實是超乎語言文字之上的，“無我”即如是。

“無我”其實是以第一義的眼光觀察所得到的結論，因為一切本空，“我”亦

然，無論從色受想行識來觀察，或從時空來觀察，都沒有一個永遠不變的所謂的“我”，所以才說“無我”。這是從本質來觀察所得到的答案。但是如果從現象來觀察的話，當然還是有一個我的存在，有這樣一個我的五蘊身存在，並非沒有了我這個人。

故讀佛經宜注意這些看似矛盾實無矛盾的部份，如果只是以一個僵化的角度去看佛經，不知變通的話，則不只會誤會“無我”之真義，連最重要之“空”義，也會因為嚴重的誤會而一直不得要領。

故知須人轉經，非經轉人，無我之知見如是，空見如是，其他佛法知見亦如是。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

無 常

無常，是宇宙的真理，佛法只是發現了這個真理，然後宣揚了這個真理而已。

為什麼說無常是真理呢？既然是真理，就表示放諸四海皆準，是顛撲不破的永恆道理。而無常的意涵到底是什麼呢？即一切都不是永恆，一切都在變動，這個真理，當我們仔細觀察之後，你會發現，你沒有辦法駁倒它，不用舉別的例子，請問只要誕生在這個世界上的人，是不是必定有死亡的一天？你聽過、看過那一個人例外了嗎？所以，有生必有死，沒有人能夠永遠停留在生，而永遠不死，因為「無常」。

另外，從來沒有一朵花能夠永遠盛開，從來沒有一朵雲能夠停駐不飄盪，從來沒有不變的天氣，也從來沒有不變的人事物……一切都在變動遷流之中，生生滅滅、物換星移、滄海桑田，在一切的一切中，我們都同時看到了“無常”。

無常，是遍一切的真理，沒有人能反駁，沒有人能例外。所以，佛法只是深刻的來教導我們、提醒我們：一切無常，我們不要把無常當作常，因為，只要這一點認知上的錯誤，就足以讓我們走錯追求的方向，我們不是不要追求，而是不要走錯

方向，永恆才值得我們追求，無常就不值得我們追求。

所以，什麼才是無常的相反——就是永恆！生命的本質是空，空即永恆，空即不生不滅，但空並非一無所有，甚至是一切圓滿、一切具足的狀態，故我們宜認清無常，尤其要離開對於無常世間的執著，這樣，我們才是真正的會活，真正的走對了生命的方向。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

五 蘊

五蘊即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

色蘊是指肉身，凡屬於物質的身體種種一切都屬於色蘊，例如五臟六腑，又例如頭目手足。

受蘊是指感受，凡是一切的感受都屬於受蘊，例如悲傷的感受、痛苦的感受、快樂的感受等等。

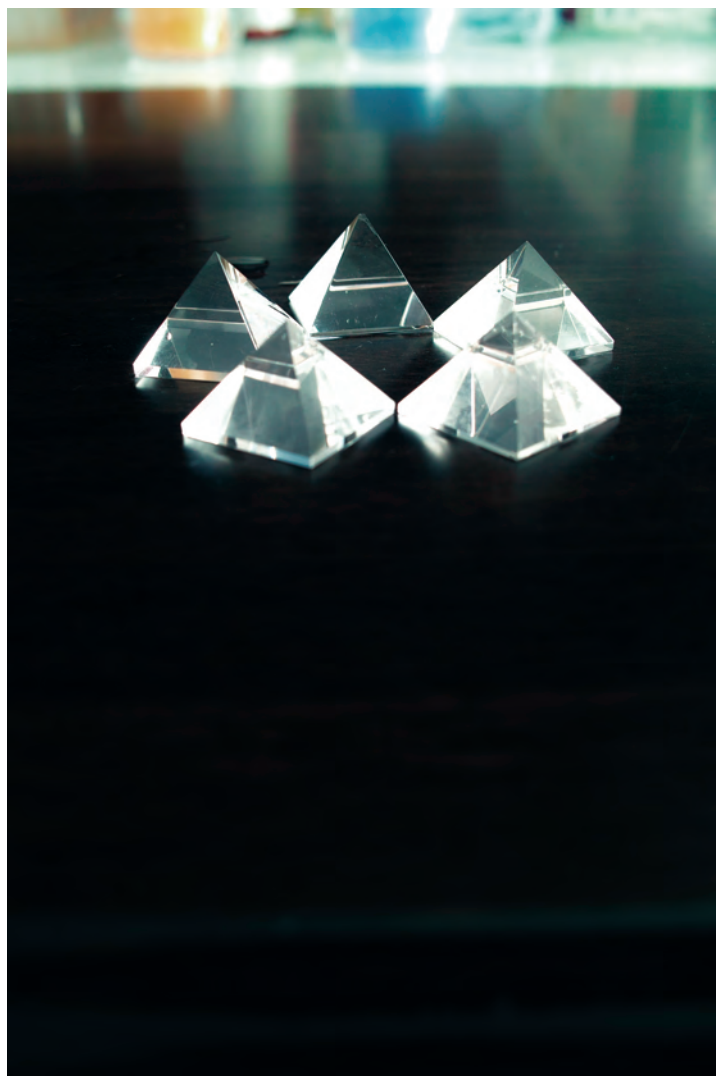
想蘊是指思想，凡是一起的想法都屬於想蘊，例如對於世界的想法，對於人類的想法，對於工作的想法等等。

行蘊是指造作，凡是一切的作為都屬於行蘊，例如布施的行為、害人的行為、修行的行為等等。

識蘊是指意識，凡是一切意識的活動都屬於識蘊，例如眼耳鼻舌身意六識，又例如第七識、第八識、都是識蘊。

五蘊是構成人類身心的五項要件，可以說人類的一切身心活動皆由五蘊交互作用而產生，但是有一個嚴重的問題是：五蘊所認知、接收、反應的一切，其實是錯誤的，並不是宇宙的真理與真相，也可以說五蘊如同一個有色眼鏡，當我們透過這個有色眼鏡去看這個宇宙時，一切的事物都被染色了，既然被染色了，表示不是宇

宙的真相。所以我們修行就是要遠離五蘊的錯誤訊息，以真心及本心來直接領受真相——萬事萬物的本來面目，這就是修行最大的重心所在。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

無憂無懼



五濁惡世，眾苦催逼，
珍貴偉大的佛法就是來解救眾生的種種痛苦。
在種種痛苦中，
擔憂與害怕的情緒也是相當大的痛苦，
而且是根深蒂固埋藏在意識深處的一種痛苦。
如果只是這樣也就罷了，
而是這擔憂與害怕的痛苦會製造更多無謂的痛苦。
例如弘揚正法的人，
被誤解已經夠痛苦了，
萬一自己再陷入擔憂與害怕則更痛苦。
所以一個行菩薩道的人，
在遭受到任何挫折與磨難時，
都要非常警惕的遠離一切的擔憂與害怕。
因為，一切本空。
順境的本質是空，逆境的本質又何嘗不是呢？
一個行菩薩道的人，只有早日證入空性，

才能澈底遠離一切憂懼的陷阱泥淖，
真正作到順逆無二、苦樂一如。
因為，就是因為眾苦催逼才要學法弘法的，
如果因此真正面對面遭受到巨大的痛苦，
那麼更要堅定的學法弘法，
因為這切膚之痛的經驗，
也唯有繼續學法弘法，
才能以空性面對，以慈悲昇華。
故無憂無懼，是多麼好的生命境界，
正是佛法要我們去證得的境界。
而在這黑暗的末法時代，眾生福薄，
要穿越一切憂懼去了解與承擔佛法的真理，
則需要更大的毅力與耐心。
但是無論多麼艱難險阻，
這條路都是一條可貴而偉大的光明之路，
願眾生都能無憂無懼的行走下去！

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

隨緣而安

一切都是因緣所生，這是佛法真理，無論我們相信或不相信，萬事萬物就在這樣的遊戲規則下運作生滅著。

緣起緣滅，一切的人事物都逃離不了這樣的過程，所以無論我們多麼想留住什麼，不放棄什麼，其實以因緣必定生滅的角度而言，這都是不可能如願以償的。

所以如果洞悉了這樣的宇宙真理之後，我們真的得睿智的早日養成一種正確的生命態度—隨緣而安。

是的，只有隨緣而安，才是最聰慧的、最省力的；只是有一個必須提醒的重點是：盡完一切最大的努力，才有資格隨緣！

這是再清楚不過了，就是過程必須努力，結果才能隨緣。

所以這是最正確、最積極、最奮鬥的人生，絕非消極式的、放任式的任由因緣的發展。

因為所謂的因緣，就是大的條件與小的條件，對於一件事如果經過努力，給予它最多的大的成功條件與小的成功條件，那麼這件事當然是傾向於容易成功的；相反的，如果放任式的不努力，則等於消極的提供了最多大的不成功條件與小的不成

功條件；那麼這件事當然是傾向於容易失敗的。

所以，隨緣、隨緣、真的必須盡份以後才能談及隨緣，而且是一旦盡份努力之後，也才能真正的放下，真正心安，這才是“隨緣而安”的真義。

而當然，由於悲智善巧的緣故，我們不能對生命中的每一件事都盡份，所以有一個大致的準則就是：管管得了的，不管管不了的；也就是說雖然服務眾生宜度大、宜博愛；但畢竟還是有時節因緣之甚深緣起啊！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

隨 喜

什麼是隨喜？

就是看到別人的好而感到滿心歡喜。

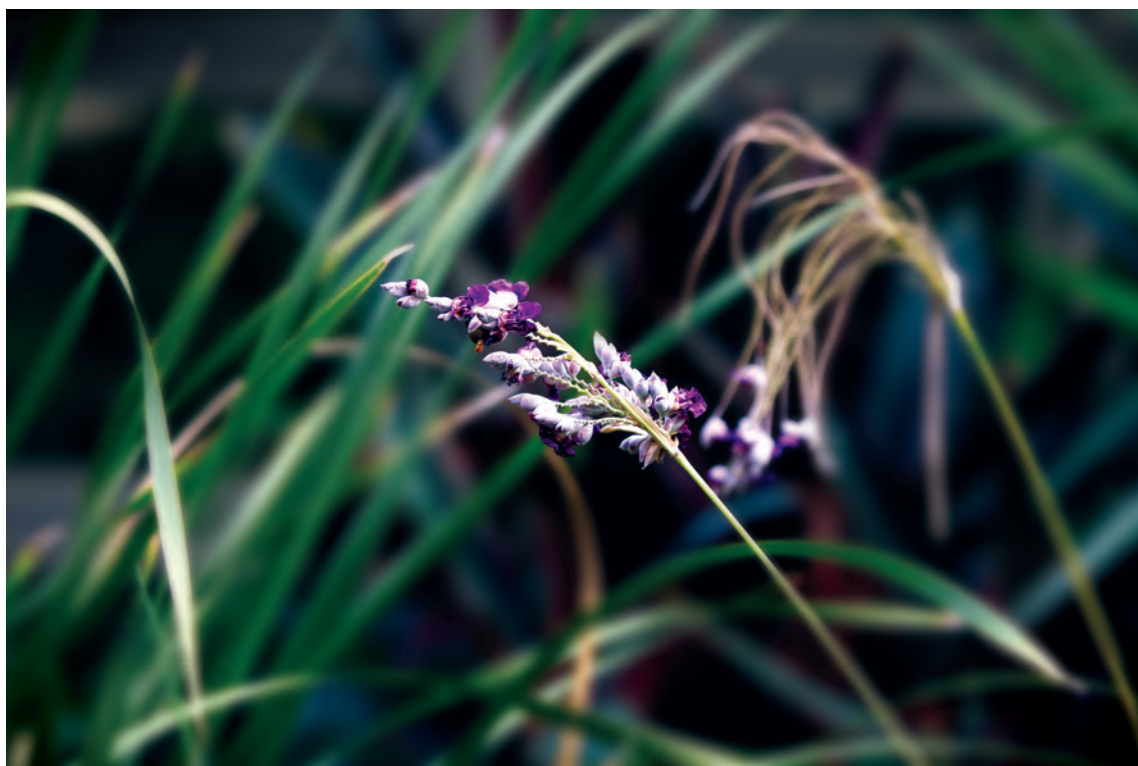
這是一種自利利他的事。

為什麼呢？

因為心歡喜是一件快樂的狀態，而當快樂時，身心都會得到很大的滋養，心方面是不造業，而且有功德；身方面則是容易健康；由於快樂能夠讓每一個細胞放鬆，而且為別人歡喜是一種愛人的行為，這種無私的愛，最能滋潤細胞，讓細胞健康，進而身體健康；所以，隨喜是件自利的事。

至於利他，就是善念相待，愛心相待，這樣的心理狀態，如果敏銳的人，一定會明白，也會為你的歡喜，感到更歡喜，故心念對別人好，就是利他。

隨喜是相當易修的法門，自己完全不需費半分力氣，只要看到別人得到了成功，做了善行，獲得利益或進升等等，就可以隨緣隨喜歡喜，所以何樂而不為呢？



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

福 報

什麼是福報？

可以說就是好報。

每一個人都希望自己有好報、有福報，

誰也不希望自己沒好報、沒福報。

那麼，怎樣才會有好報呢？

很簡單，只要作一個好人，就一定會有好報。

答案確實很簡單，但要確實作到好人，

就不是那麼容易的一件事了。

好人必須從身、口、意三方面來檢查，

如果只是身行善，可是口、意不行善，

不能算真正的好人；

如果身、口都行善，意不行善，

也不能算真正的好人，

必須身、口、意三者皆行善，

才能算是真正的好人。

所以，如果想要有好報，

就一定要身、口、意皆行善。

而其中以意的行善為先為要為重！

只要身、口、意皆行善，以因果律來說，

這個人必定獲得好報，

因為唯有善能感召善，

唯有善能感召無量無邊的福報。

故唯有行善，才能感召福報，

如果行惡，

福報當然是不可能違背因果律而無端降臨的。

所以，不斷行善的人，

也許一時還不能看到福報現前，

但只要有耐心的繼續作下去，

一定會發現一切都開始變得比較順利，

這就是福報開始降臨的現象。

福報，當然是越多越好，

如果想如此，只有拼命為善，

而且要完全不執著的拼命為善。

福報，不只是世間法的成就需要靠它，

就連出世間法的成就，更是少不了它，

故福慧雙修是方便善巧的修行，

每一個修行人在修行的路上，

都需要有福報來化解許多的障礙，

故累積福報是很重要的事，

那麼，重點就是：多多行善。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

全力以赴的重要

天下無難事，只怕有心人。

天下到底有沒有難事？

有，如果一個不夠努力的人，不要說難事是難，其實連簡單的事也會變難；因為不夠努力，就沒有辦法解決難事，連簡單的事也往往無法解決。

天下到底有沒有易事？

有，如果一個全力以赴的人，易事本來就是易事，難事也在努力解決下，漸漸獲得了改觀，漸漸達成了效果，也就漸漸由難事轉變為易事。

行菩薩道是難事還是易事？

對於一個不努力的人，行菩薩道當然是難上加難，簡直比登天還難，因為菩薩是自度有餘，再去幫助無量無邊的眾生；而一個不努力的人，自度都會出現嚴重的問題，更遑論去額外的擔負別人的問題。相反的，一個全力以赴的人，行菩薩道固然難行難忍，但在強大的前進力之下，路也漸漸變寬，黑暗也漸漸縮小，能力也漸漸變大……

故天下事的難易與否，其實是因人而異。

一個不努力的人，天下無易事。

一個全力以赴的人，天下無難事。

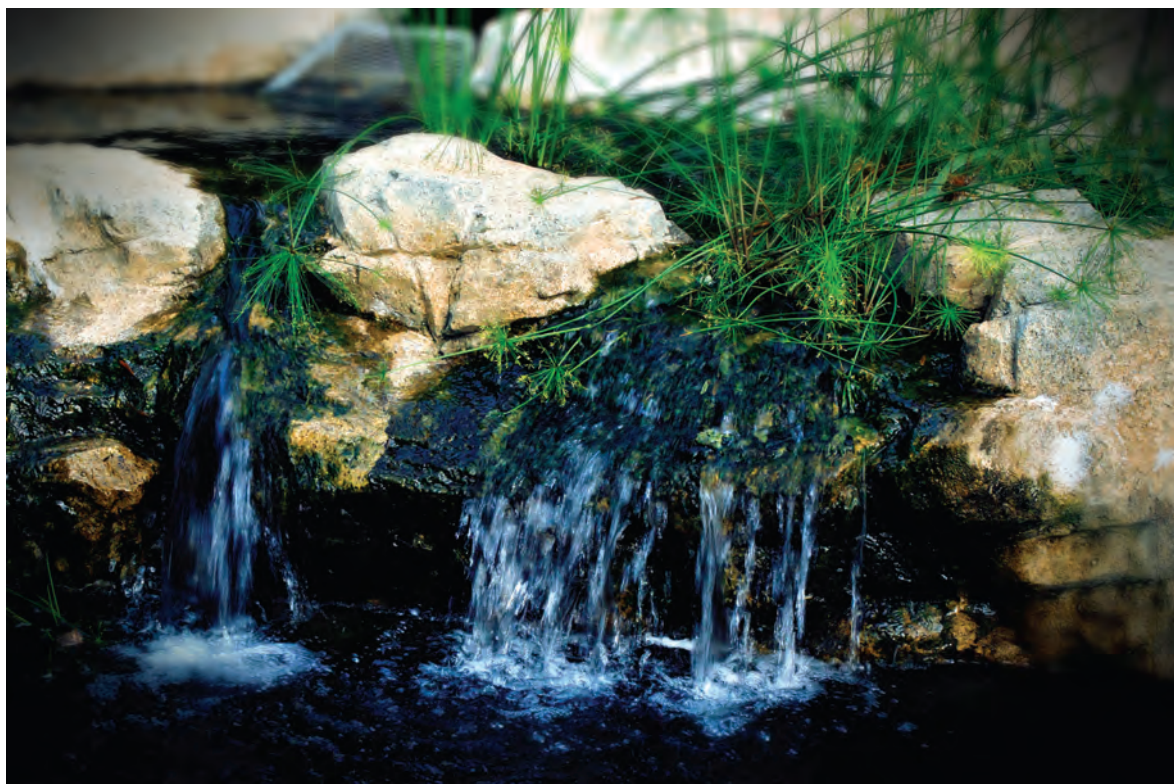
故成佛的宇宙大事，可謂天下第一難，對於不努力的人而言，確實是遙遙無期；而相反的，對於一個全力以赴的人，所謂聚沙成塔、滴水穿石，成佛之期，指日可待！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

法 喜

我們身處的這個世界，充滿了無量無邊的苦，
可以說是：「苦海無邊」一點都不為過。
偉大的佛法就是教導我們如何離苦得樂，
而且最難能可貴的是我們一樣可以以肉身存在的方式離苦得樂。
因為，解脫的重點在於心，
當我們的心自由了，不再對任何人事物迷戀不已，
那麼不論我們身處何方，我們都是幸福快樂的。
這樣的幸福快樂是不會改變的，
因為快樂的泉源不依靠會改變的外在，而是向內尋求自性，
當自性覺醒後，本俱的法喜就會開始伴隨而來。
所以，佛法是教導我們快樂的方法，而不是讓我們愁眉苦臉；
有些苦修的方法，只是過程，而不是目的；
所以成就者都是喜悅的，
而且是來自內心源源不絕的喜悅，
這種的喜悅，就是法喜。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

中道的生活

佛法，不過是教導我們正確的生活。

什麼是正確的生活？就是智慧的生活。

以佛法智慧的生活而言，也可以說是——中道的生活。

什麼是中道？

就是遠離一切執著，完全應客觀需要而回應的生活方式。

例如生活中如何面對食物？

以中道而言，就是為了維持身體的健康而進食，

只要是違反這個原則都宜改進。

當原則確立以後，還牽涉到方便善巧，才能符合真正的中道；

例如自己一個人進食時，

可以說宜百分之百的要求自己遵守進食是為了健康這個原則；

但是如果和家人一起進食，則宜多加入家人的口味、習慣及看法等條件，
而不能再一味堅持自己的原則；

又如果宴請朋友或生意上的伙伴，

則更需要加入場合、氣氛等條件，而作出賓主盡歡的正確回應。

由此例即可明白，中道的生活是客觀的考量人、事、時、地、物不同
而作出的最正確、最適當、最圓滿的回應；

這樣的生活，是活潑而不僵化、利己而利他的，

所以中道的生活，同時包含了簡樸與繁複，苦行與樂修……

一切的可能都可能發生，但絕對是來自於慈悲與智慧，

故中道的生活，就是悲智雙運的生活，

值得每一位修行人努力行之，則“生活即道場”，何樂不為？



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

藝術弘法的意義

佛法，是生命的真理。

藝術，是生命的美學。

真理透過美學來傳達，會更生動活潑，最重要的是真理更容易被了解。

菩薩道是神聖莊嚴的，這是其永遠不變的本質；但是方法則是可以方便善巧，可以千變萬化；而藝術正是相當契合現代的弘法方式。

所以，一個菩薩可以透過藝術的美學把佛法的真理，感動更多有緣人，一起分享佛法的清新、喜悅、光明。

而大乘菩薩道的特質是恆順眾生，如果眾生喜歡在輕鬆的方式下接受真理，那麼一個菩薩道行者就不妨好好的研究一下音樂、文學、美術、舞蹈、戲劇……因為佛法的真理可以多出許多管道。

所以，藝術弘法對一個方便善巧的菩薩道行者而言，是一條更寬廣之路；但一切的弘法，永遠都不能離開的就是——慈悲與智慧，因為我們所要傳達即此，如果離此，豈不有違初衷？

所以，請牢牢記在八識田中，無論在唱歌、在寫稿、在跳舞、在演戲，都是為了傳遞悲與智。

如果每一個大乘菩薩道行者皆如是，

則必能開展真正有益眾生的菩薩事業，才能真正履行自己千百劫以來不滅的願力。

不忍聖教衰、不忍眾生苦。菩薩的悲願，在越艱難的時代越顯得可貴，願大家都能澈底的明白藝術弘法的意義，方能於五光十色中展現佛法真理，而不致迷失方向，作濁世之清流，作污泥之蓮花，則佛法幸甚！眾生幸甚！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

一切都是幻相

佛法最偉大的精義就是深刻的告知我們：一切都是幻相！

這是一定要努力明白的正知見，因為如果我們沒有辦法明白這個真理，我們一定會在幻相中打轉，不但沒有能力醒過來，還會被幻相矇蔽的迷失了自我。

為什麼“一切都是幻相”？

其實這是被發現的真理，而不是被發明的真理；可以說所有的佛法都是被發現，而不是被發明；意思也就是說真相就是如此自然而然的的存在著，不會因為我們的明白或不明白而有所改變；所以如果越了解真相，就越知道如何活得正確；因為生命的存在也是真相的展現，如果我們只擁有生命，而不了解真相；那麼我們的生命也不可能活得更好。

因此，為讓我們的生命活得更好，我們真的有這個必要了解一切的真相，因為一切的真相都與我們的生命有著密切的關聯；而生命中真相中最重要的真相就是——一切都是幻相。

此句話的含義就是我們的眼耳鼻舌

身意是有限制的，試想用這個有限制的工具搜集來的訊息，會全部正確嗎？就以眼睛而言，科學已經證明有許多東西實非我們肉眼所能看見的，例如過濾性病毒、紅外線、甚至其他空間的存有……而如果我們由於習慣相信眼睛所看一切就是全部的一切真實，這樣的習慣性相信，顯然是有問題的。

所以，就僅以眼所看十分有限的事實來觀察，我們就能夠明白眼所看得到的一切都是不夠正確的，最起碼是不完整的；更何況再加上其他耳鼻舌身意的同時不夠正確或不完整的交識作用，試想離開全部的真相是否越來越遠了呢？

故一切之所以是幻相的原因再清楚不過了，是由於我們的工具真的太不完備了，所以從現在開始，我們真的不能完全依賴自己的眼耳鼻舌身意了，這就是明白了一切都是幻相，也就是開始離開了幻相。

而唯有離開了幻相，我們才有可能離開幻相對於我們造成的強大束縛，成為一個自由自在的人——解脫成就者！

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

解 脫

為什麼需要解脫？

解脫什麼？

這是許多未深入佛法的人，會不約而同提出的問題。

那麼，我們可以這樣回答～

佛法可貴之處，即在於對於人生真相的觀察。

因為佛法觀察到人是不自由的，換句話說，人是處於一種被束縛，甚至被綑綁的狀態。

是嗎？人是被束縛的嗎？

很多人馬上會產生這樣的疑問。

答案是肯定的，人真真實實、明明確確是被束縛的。

隨便仔細觀察一點，就能讓我們無從辯駁。例如，生死的束縛。

既然有生，何必有死？是許多人的大疑與不解，但這永遠得不到答案，因為太少人能真正得到，這個生命最終的問題之珍貴稀有答案，除非他究竟成就了，所以，只是一個生死問題，人就無所逃躲，也不明究裡，只有無明的生，又無明的死。

又例如：欲念的束縛。

沒有人能從欲念的干擾中，真正理

性、清明、平衡。飢餓時，對於食物的渴望，不是任何學問可以讓其止餓的；口渴時，對於水的渴望，不是任何感情可以止渴的；欲望高漲時，不是任何教條可以真正讓其馬上平靜下來……各種各樣的欲念都是我們的束縛。

所以，我們真的是不自由的，被束縛的；所以我們真的需要珍貴的佛法教導我們如何解脫。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

開 悟

什麼是開悟？

開悟即悟空，如何悟？

努力的行善，努力的止惡，自然而然就會悟。

空是什麼？

空是生命的本質，是一切的答案。

只有悟空，才能出離三界，解脫生死。

開悟只是剎那明白空，但並沒有辦法時時刻刻安住於空，故開悟其實是修行的真正開始，只有完全懂得空，才不再在「有」的千變萬化中打轉，浪費寶貴的生命。

故所謂的「長養聖胎」，指的就是開悟後，將悟境不斷深化、廣化的過程，必須修至分分秒秒不離空，才是真正的成就。

但是，事實上開悟都非常不容易，更遑論分秒安住於空。因為開悟必須累積無量無邊的功德福報，必須非常努力於生命的成長，否則開悟也是一件難以達成的美夢。

一旦開悟，就躋身聖者行列，因為他已經澈底明白一切森羅萬象之後的永恆，他已經能夠片刻出三界，只要不斷

的全面化，總有一天，他一定能夠完全出三界，得到究竟的成就。

故開悟是修行的階段中非常重要的一個里程碑，但是事實上並沒有頓悟這回事，一切的剎那開悟，絕對來自日久功深的薰習，所以，真的，老實修行是達到開悟的唯一一條路。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

空

到底什麼是空？

這是每一個佛子必面對的問題，也可以說是必須解決的問題。

為什麼空這麼重要？

因為，佛法本來就是為解決生命的種種問題而存在，而空正是生命本質的答案，牽涉到生命大事，那麼你說重要不重要呢？

空，是解脫的狀態，所以它可以稱作涅槃、常寂光淨土、佛國、究竟成就。

空，是一切的答案，所以它可以稱作本來面目、本地風光、父母未生之前。

空，是生命圓滿的達成，所以它可以稱作大圓滿、自性寶藏。

空，還有許許多多的名稱，但是不論它叫什麼，最重要的是——你究竟認識了它沒有？

空，確實很難認識，因為它無形無相，超越一切感官及語言文字。

那麼，到底有沒有方法可以到達空？

有的，整個佛法的知見到修行都是指向這個最終的目的與答案。

所以，到達無形無相的空，其實可以從有形有相腳踏實地的修行開始，念佛可以到達、持咒可以到達、靜坐可以到

達……所以，老實修行是証入空性的唯一條路。

空，從來沒有離開過我們，只要我們肯認識它，總有一天，在我們歷經風霜雨雪的考驗之後，我們會與永恆的春天相逢——空。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

平等見

佛法的偉大特質
除了不可思議的大慈大悲以外
另一個偉大的特質
就是——公平公正！
即以“平等見”而言
——實在是太了不起了！

因為
這樣的見地就是——
對於別人的
價值觀與評斷標準
當放到自己身上時
絕對是同樣的一套
價值觀與評斷標準
絲毫不差！
也就是說
當評斷別人為惡不對時
不會到了自己身上
便偏袒自己
就認為自己很對

也就是說
自他不同評價的不平等知見
絕對不可能出現在
佛法的“平等見”裡
所以偉哉平等見！

而除了已經夠偉大的世間平等以外
還有超越世間的出世法觀點
亦即萬事萬物的背後
都有著平等一如的實相
——空
這是究極的平等見！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

寬 恕

什麼是寬恕？

就是原諒、包容、接納、體恤、同情自己與別人的缺點或過失。

無始劫以來，自己與眾生，皆被業力纏牽、無明障蔽，每一個人都曾經作過無量無邊的壞事、傷害過無量無邊的眾生，所以只要是凡夫眾生，尚未成佛，就沒有一個人是完美的，每一個人或多或少都有他的缺點，都曾經作過不對的事。

但是，面對這些生命的污點或黑暗面，我們到底該採取什麼樣的態度呢？

嗔恨或憎惡這些缺點或過失嗎？

不!!這是一個最沒有效用的選擇，這只是讓我們不敢面對真相，刻意逃避，躲到短暫美好的幻相裡，但是一旦業境催逼，這些缺點或過失，終究還是要去面對的，無論怎樣的逃躲都是沒有用的。

所以，寬恕是最好的面對之道。

只有原諒、包容、接納、體恤、同情這些缺點或過失，我們才有可能離開這些缺點與過失。

這是千真萬確的，只有愛才是真正的建設，而原諒、包容、接納、體恤、同情等都是愛的同義詞。

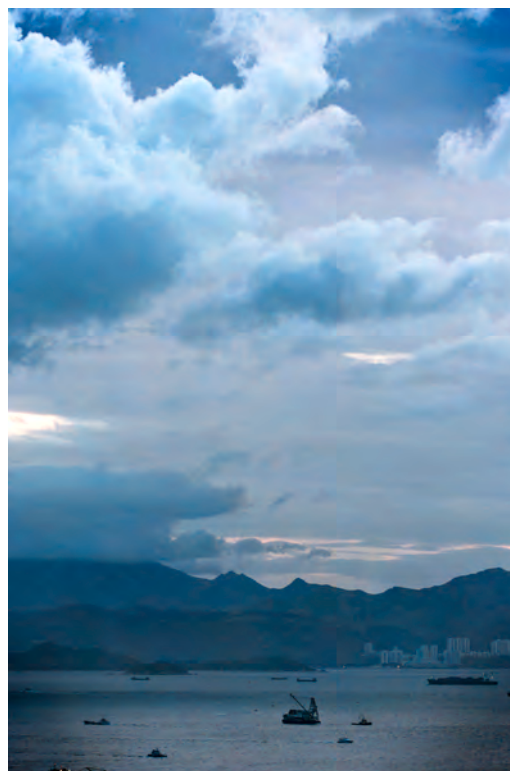
只有愛，能夠真正解決生命的問題。

相反的，嗔恨或憎惡是恨的同義詞，恨不能建設，只會破壞，甚至毀滅。

所以，只有光明能夠驅散黑暗，只有愛能化解恨，面對屬於黑暗面以及恨的力量時候，最佳的選擇，也是唯一的選擇，就是——寬恕。

寬恕自己，寬恕別人，寬恕一切眾生，寬恕一切的一切。

在寬恕之中，愛成長，慈悲成長，智慧成長，一切成長。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

無盡的包容

普天之下，誰不曾犯過錯？

是的，每一個人都曾犯過錯；而且肯定的是，未來也都可能會犯很多的錯，最起碼很多的小錯。

所以，其實錯誤是一種常態，很少犯錯是非常態，也可以說是非常的稀有難得。

因此，基於這樣正確的觀察，對於犯錯就要有正確的回應。那麼，什麼是正確的回應呢？

就是——包容。

而且是——無盡的包容，為什麼只是包容還不夠，還要作到無盡的包容呢？

因為，事實的真相是，我們之所以會犯錯，是因為八識田中還有許多黑色的業力種子，只要每一個黑色種子成熟，就是我們造業的時候，也就是犯錯的時候。

而且，同樣的黑色種子是無量無邊的，也就是說同樣的錯誤也是無量無邊的。

也許這樣的事實會讓人沮喪，但切莫如此錯誤的回應；因為事實上要消除一個黑色的種子也是很容易的；例如只

要唸一聲佛號就可以消除例如“不同情別人”的這樣的一個黑色種子。

所以，事實真相大白，由於業力無邊，所以我們不可能不犯錯，所以我們要正確的無盡的包容錯誤；這是消極的基本態度；但佛法是完整的，所以我們還要進一步積極的行善；那麼，行善日久功深，八識田中黑色的種子自然而然消除殆盡，那就是錯誤自然而然全部消失的一天，也就是修行證果的一天！



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

澈底的原諒

原諒一個對不起自己的人，是不容易的一件事，
尤其是澈底的原諒。

但是原諒別人對於自己而言，

到底是不是一種必要呢？

答案是肯定的。

為什麼呢？

因為不原諒別人就等於不愛別人，

而不愛別人就等於不愛自己。

怎麼說呢？

因為宇宙的真理是：當我們愛別人時，

這個愛的力量就會回到我們身上；

相反的，當我們不愛別人也就是不喜歡別人、

甚至是恨別人時，

這個負面的力量也會一五一十、

涓滴不少的回到我們身上。

這就是因果，這就是作用力與反作用力。

當我們澈底的明白這個道理時，

我們就會澈底的明白為何我們必須澈底的原諒別人。

因為事實已經再清楚不過，

只要還有一絲的不原諒，

這一絲負面的力量就會回到我們的身上，

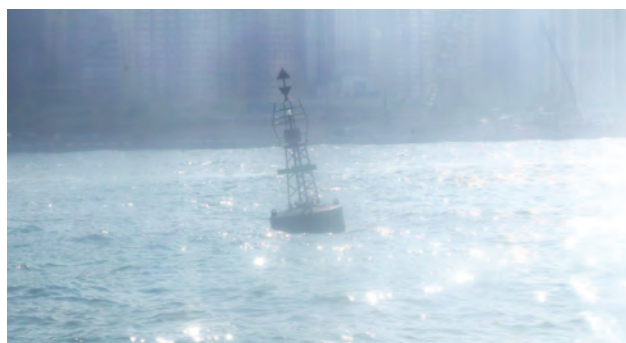
對我們珍貴的生命產生負面的影響，

而這卻是我們多麼不願樂見的一件事呢？

所以，就從現在起，

把心中還不肯原諒的人事物大清掃一次吧！

因為就在我們澈底原諒別人的剎那，
我們也澈底的愛了自己。



本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

佛菩薩永遠等候你……

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

可是
多半的人們
終會
驚覺不能再閒逛
於是乖乖的
迷途知返
回家去了

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

於是
貪玩的小孩

忘了歸家的路
於是
黑暗森林
同化了他

而
當他有一天
回到人間
他也將
同化 很多 貪玩的小孩
所以
一時的迷途
一定要知返

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

悲智的佛菩薩
永遠都在光明溫暖的家園
等著——
遊子返家！

本月專題——優鉢羅花的智慧～正知見

重 生

在修行這條長遠的路上，
 跌倒是一件正常的事。
 所以，跌倒時的態度就變得非常重要，
 一切負面的情緒都要避免，例如
 受傷、氣餒、畏難、恐懼、沮喪、自責、
 怨天尤人、憎恨、
 自暴自棄、放棄努力……
 都是毫無益處的，不但毫無益處，
 反而會帶來更多的障礙與停頓。
 而行走在漫長的成佛之路上，
 能避免障礙就避免障礙，
 能不停頓就不停頓；
 所以，
 一切負面的情緒都應極力防止發生；
 否則，就如同在跌倒的傷口上灑把鹽、
 在厚重的雪上加霜，
 這是非常對不起自己的一件事。
 事實上，面對修行，
 很多事情的回應其實都是相當單純的；
 像跌倒這件事——爬起來就是了！
 而爬起來這個動作，一點都不難看，
 一點都沒有出糗；
 因為這是一個很自然的動作，
 要不然要一直跌坐在地上嗎？
 所以，一旦跌倒了，很簡單，

馬上爬起來。
 其實，這個爬起來的回應，
 是修行的重新開始，
 是法身慧命的重生！所以，
 非但不要悲傷難過，反而要歡喜雀躍！
 因為，我們作了最正確地回應；
 因為，
 我們在跌倒的創痛中學到了珍貴的教訓；
 因為，重新上路，
 是修行人莫大的幸福、喜悅、至樂！



生活索引

Life Index

摩登佛子

心靈悲智

生命樂活

素食

養生

有機&生活時尚．．．

資訊便捷

樣樣得心應手！



素食餐廳索引



有機商店索引

台北篇

北京篇

香港篇

澳門篇

篇篇精彩！

編號	店名	地址	電話
V1	人人素食麵館(光華店)	100 台北市中正區八德路 1 段 82 巷 9 弄 11 號 1 樓	02-23413365
V2	香華	100 台北市中正區公園路 28 號	02-23816025
V3	鈺善閣餐飲(有)	100 台北市中正區北平東路 14 號 1 樓	02-23945155
V4	妙音健康素食自助餐	100 台北市中正區汀州路 1 段 193 號	02-23321526
V5	宥祐素食坊(總店)	100 台北市中正區忠孝西路 1 段 50 號之 1 B1 室	02-23310431
V6	觀自在素食館	100 台北市中正區忠孝東路 2 段 120 號	02-23979982
V7	蓮池會素食自助餐	100 台北市中正區林森南路 5 號	02-23413861
V8	祥意素食天地	100 台北市中正區武昌街 1 段 15 號	02-23611755
V9	三來素食館	100 台北市中正區武昌街 1 段 23 號	02-23831798
V10	中一素食園	100 台北市中正區信陽街 9 號地下 1 樓 (火車站前南陽街郵局斜對面)	02-23702492
V11	智靜素食	100 台北市中正區南昌路 1 段 41 號	02-23944035
V12	泓得素食	100 台北市中正區南昌路 2 段 163 號	02-23672320
V13	宏林素食餐廳	100 台北市中正區博愛路 36 號 2 樓	02-23612397
V14	植善蔬食多國料理	100 台北市中正區開封街 1 段 47 號	02-23118198
V15	蓮德品素天地	100 台北市中正區寧波西街 82 號	02-23926208
V16	祥和蔬食精緻料理	100 台北市中正區鎮江街 1 巷 1 號	02-23570377
V17	妙緣素食館	100 台北市中正區懷寧街 6 號之 11	02-23617099
V18	修圓素食	100 台北市中正區懷寧街 6 號之 3	02-23756511
V19	如來素食樂園	100 台北市中正區羅斯福路 3 段 284 巷 3 號	02-23655528
V20	天祥素食之家	103 台北市大同區大龍街 25 號 2 樓	02-25946851
V21	九六素食坊	103 台北市大同區太原路 48 巷 1 號	02-25594552
V22	甘乃心健康素食	103 台北市大同區延平北路 2 段 144 巷 5 號	02-25530941
V23	新素小棧	103 台北市大同區承德路 3 段 225 巷 16 號 1 樓	02-25952267
V24	永緣素食	103 台北市大同區昌吉街 40 號	02-25917997
V25	善緣素食	103 台北市大同區華陰街 171 號	02-25509165
V26	素食餐廳	104 台北市中山區中山北路 2 段 59 巷 8 號	02-25717178
V27	館麵素食麵館	104 台北市中山區中華路 2 段 313 巷 9 號	02-23048491
V28	健康素食麵	104 台北市中山區北安路 595 巷 2 弄 8 號 1 樓	02-25334173
V29	香積廚	104 台北市中山區北安路 623 號	02-25330818
V30	康健素食	104 台北市中山區北安路 662 號之 1	0919304118
V31	緣霖	104 台北市中山區民生西路 45 巷 3 弄 19 號	02-25817427
V32	蓮緣素食館	104 台北市中山區民權東路 2 段 124 號 1 樓	02-25672712
V33	小麟素食	104 台北市中山區民權東路 2 段 152 巷 22 弄 1 號	02-25078869
V34	薇真咖啡簡餐坊	104 台北市中山區民權東路 3 段 60 巷 13 弄 42 號	02-25018843
V35	觀世音素菜餐廳	104 台北市中山區民權東路二段 29 號 1 樓	02-25963488
V36	古佛素食	104 台北市中山區伊通街 106 巷 6 號	02-25006169
V37	方圓健康素食坊	104 台北市中山區伊通街 66 巷 5 號之 1	02-25028626
V38	沛滢素食館	104 台北市中山區吉林路 199 巷 26 號之 1	02-25431673
V39	十方齋素食館	104 台北市中山區松江路 108 巷 10 號之 1	02-25211052
V40	富田素食日本料理	104 台北市中山區松江路 204 巷 6 號	02-25415389
V41	京園素食餐廳	104 台北市中山區松江路 330 巷 22 號	02-25420713
V42	妙林素食	104 台北市中山區松江路 372 巷 7 號	02-25954391
V43	世界素食餐廳	104 台北市中山區長安西路 40 巷 6 弄 9 號	02-25414787
V44	三六九素食點心	104 台北市中山區長安東路 2 段 171 號之 9	02-27761379
V45	大眾素食小吃	104 台北市中山區長春路 206 號之 3	02-25062095

V46	春天素食餐廳	104 台北市中山區長春路 26 號 3 樓	02-25251622
V47	喬園素菜餐廳	104 台北市中山區南京東路 3 段 219 號 B1 樓	02-27198799
V48	八德素食坊	104 台北市中山區建國南路 1 段 14 號	02-27522799
V49	加大能健康素食館	104 台北市中山區敬業一路 128 巷 39 號	02-85012726
V50	長春素食餐廳	104 台北市中山區新生北路 2 段 38 號 3 樓	02-25115656
V51	仁和齋素食餐廳	104 台北市中山區樂群三路 218 號 4 樓	02-85023168
V52	吉坊素食(遼寧街)	104 台北市中山區遼寧街 11 號	02-27521448
V53	齊香聚素食園	104 台北市中山區遼寧街 128 巷 15 號 1 樓 (六福皇宮正後方)	02-27137077
V54	功德林上海素食點心(台北店)	104 台北市中山區錦州街 358 號	02-25180765
V55	天香齋歐式純素食	104 台北市中山區錦州街 406 號	02-25000358
V56	松青素食館	104 台北市中山區錦西街 4 號之 1	02-25414520
V57	眾流素食坊	104 台北市中山區龍江路 102 號 1 樓	02-25165757
V58	HAPPY HUT 無國界蔬食料理	104 台北市中山區雙城街 10 巷 21 號	02-25979904
V59	咕魯咕魯素食滷味	104 台北市中山區北安路 514 之 1 號	02-25326282
V60	淨光義式素食餐坊總店	105 台北市中山區八德路 2 段 243 號	02-87723379
V61	法華素食餐廳	105 台北市內湖路一段 387 巷 3 弄 6 號 1F	02-87519068
V62	廣誠素食	105 台北市松山區八德路 3 段 140 號	02-25794936
V63	天然素食	105 台北市松山區八德路 3 段 155 巷 3 號	02-25772886
V64	蓁蓁天然素食	105 台北市松山區三民路 113 巷 9 號 1 樓	02-27615212
V65	古佛素食館	105 台北市松山區民生東路 3 段 127 巷 8 號 1 樓	02-27127449
V66	觀音素食歐式自助餐	105 台北市松山區民生東路 4 段 80 巷 6 弄 1 號	02-27123160
V67	蘭欣庭創意蔬食	105 台北市松山區民生東路 5 段 137 巷 5 號 1 樓	02-87874568
V68	滴水坊	105 台北市松山區民權東路 3 段 106 巷 3 弄 2 號	02-25471942
V69	花開了涵養禪食餐廳	105 台北市松山區民權東路 3 段 191 巷 31 弄 3 號	02-27164501
V70	正慧素食	105 台北市松山區光復北路 11 巷 66 號 1 樓	02-27477625
V71	陽光花園素食主義	105 台北市松山區光復南路 200 巷 26 號	02-27737375
V72	和松素食堂	105 台北市松山區光復南路 21 號	02-27623435
V73	慈梅素食自助餐	105 台北市松山區延壽街 406 號 1 樓	02-87870502
V74	蓮香齋素菜餐廳	105 台北市松山區長春路 353 號 B1 樓	02-25474788
V75	菁華素食新概念自助餐	105 台北市松山區南京東路 3 段 303 巷 7 弄 1 號 1 樓	02-25456767
V76	上海素食廚坊	105 台北市松山區南京東路 4 段 120 巷 9 弄 23 號	02-25774266
V77	以辣之名	105 台北市松山區南京東路 4 段 133 巷 5 弄 4 號	02-25467118
V78	忘機軒蔬食養生館	105 台北市松山區南京東路 5 段 106 號 2 樓	02-25281696
V79	林老師有機素食館	105 台北市松山區復興北路 81 巷 12 號	02-27731422
V80	隨緣居(大安店)	106 台北市大安區大安路 1 段 123 號 1 樓 (捷運忠孝復興 3 號出口)	02-27818055
V81	京兆尹(仁愛分號)	106 台北市大安區四維路 18 號	02-27013225
V82	明德素食園(仁愛店)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 300 巷 17 弄 3 號	02-27076753
V83	逛街	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 2 弄 11 號	02-27738529
V84	寬心園精緻蔬食料理(台北安和店)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 345 巷 4 弄 51 號	02-27218326
V85	春天素食餐廳	106 台北市大安區和平東路 1 段 177 號 3 樓	02-23930288
V86	謝師傅素食園	106 台北市大安區忠孝東路 4 段 210 號之 1	02-87737859
V87	天然生機素食	106 台北市大安區忠孝東路 4 段 40 巷 9 號	02-87736579
V88	妙善健康素食坊	106 台北市大安區忠孝東路四段 216 巷 33 弄 4 號	02-27812919
V89	耘華居	106 台北市大安區信義路 3 段 99 巷 5 號 1 樓	02-27052726
V90	蓮池閣素菜餐廳(代表號)	106 台北市大安區信義路 4 段 155 號 B1 樓	02-27035612

V91	草菩提素食拉麵(信義總店)	106 台北市大安區信義路 4 段 60 之 32 號	02-27052298
V92	明德素食園	106 台北市大安區建國南路 2 段 151 巷 30 號	02-27033703
V93	OM 阿 HUM 新自然主義(泰順店)	106 台北市大安區泰順街 60 巷 18 弄 6 號	02-23623919
V94	蓮緣	106 台北市大安區復興南路 1 段 107 巷 32 號	02-27724218
V95	若荷蔬食時尚館	106 台北市大安區敦化南路 1 段 160 巷 58 號 1 樓	02-27520838
V96	明德素食園(敦南店)	106 台北市大安區敦化南路 2 段 63 巷 47 號	02-23255696
V97	彌勒素食	106 台北市大安區新生南路 3 段 96 之 5 號 2F	02-23633885
V98	東興素食自助餐廳	108 台北市萬華區萬大路 486 巷 59 弄 3 號	02-23050184
V99	玄德素食	108 台北市萬華區漢口街 2 段 34 巷 4 號	02-23144357
V100	萬華素食早餐自助餐	108 台北市萬華區艋舺大道 120 巷 11 弄 1 號	02-23067510
V101	統一素食	108 台北市萬華區雙園街 34 號	02-23061703
V102	素食	108 台北市萬華區寶興街 109 號 1 樓	02-23016885
V103	慧緣	108 台北市萬華區寶興街 53 號	02-23039879
V104	膳緣素食餐廳	108 台北市萬華區寶興街 7 號	02-23018682
V105	今日歐式素食館	110 台北市信義區中坡北路 25 號 1 樓	02-27656946
V106	歡喜堂	110 台北市信義區永吉路 225 巷 3 弄 2 號	02-27495135
V107	喜弘素食自助餐	110 台北市信義區吳興街 18 號 1 樓	02-27370327
V108	妙哩健康素食餐廳(信義店)	110 台北市信義區忠孝東路 5 段 470 號之 1	02-87891624
V109	彌勒佛素食	110 台北市信義區林口街 13 號	02-27275578
V110	夏蓮居素食	110 台北市信義區松山路 282 號	02-27632285
V111	妙香素食	110 台北市信義區松信路 134 號	02-27617120
V112	洪師傅素食	110 台北市信義區虎林街 60 巷 1 號 1 樓	02-27652970
V113	銘恩健康素食館	110 台北市信義區信義路 4 段 265 巷 41 號	02-27054303
V114	廣誠素食	110 台北市信義區信義路 6 段 116 號 1 樓	02-27265884
V115	富樂緣	110 台北市信義區莊敬路 200 號	02-87896861
V116	廣香廚素食館	110 台北市信義區莊敬路 422 號 1 樓	02-27299320
V117	齋之傳說素食店	110 台北市信義區莊敬路 450 號	02-87805318
V118	非常素(逸仙加盟店)	110 台北市信義區逸仙路 42 巷 16 號 1 樓	02-27203886
V119	郭家素食壽司	110 台北市信義區福德街 219 號	02-27265548
V120	朱媽媽素食坊	111 台北市士林區士東路 100 號 克強店:北市市林區克強路 1 號	02-28377879
V121	福元養生素食館	111 台北市士林區士東路 84 號	02-28380539
V122	圓通素食館	111 台北市士林區大東路 158 號	02-28814969
V123	天母古道森林花園	111 台北市士林區中山北路 7 段 232 巷 1 弄 4 號	02-28737581
V124	毫光素菜館(中正店)	111 台北市士林區中正路 357 號 1 樓	02-28832168
V125	寬心園精緻蔬食料理(天母店)	111 台北市士林區天母西路 9 號 2 樓	02-28745967
V126	蓮華山莊	111 台北市士林區永公路 500 巷 50 號(陽明山)	02-28620101
V127	陽明素食館	111 台北市士林區忠義街 52 號	02-28328189
V128	承德新素食園	111 台北市士林區承德路 4 段 308 號 B1 樓	02-28812753
V129	喝采咖啡蔬食	111 台北市士林區雨農路 8 號 1 樓	02-28341122
V130	明都素菜	111 台北市士林區重慶北路 4 段 148 號	02-28127891
V131	妙香園養生素食	111 台北市士林區基河路 60 號(美食廣場第 080 號攤位)	0918180210
V132	淨心健康素食館	111 台北市士林區通河街 153 號	02-28858082
V133	陽明春天素食創作料理	111 台北市士林區菁山路 119 號之 1	02-28620178
V134	頤園素食小館	111 台北市士林區福國路 32 號	02-28357830
V135	營養芬子天母會館	111 台北市士林區德行東路 129 巷 5 號 1 樓	02-28347798
V136	蔬食·舒食	111 台北市士林區德行東路 17 號	02-28765249

V137	大惠素食(天母店)	111 台北市士林區德行東路 74 巷 3 弄 2 號	02-28386236
V138	萬年青	111 台北市士林區德行東路 9 號	02-28310284
V139	菩提素食小吃店	111 台北市士林區福港街 170 號	02-28829953
V140	大順齋菜館	112 台北市北投區中央北路 3 段 45 號	02-28957095
V141	全家福素食	112 台北市北投區石牌路 1 段 166 巷 112 號	02-28233260
V142	白毫素食(石牌店)	112 台北市北投區石牌路 2 段 110 號	02-28228498
V143	馥花園	112 台北市北投區石牌路 2 段 159 號	02-28220204
V144	竹苑素食館	112 台北市北投區石牌路 2 段 90 巷 15 號	02-28219346
V145	紫竹林素食	112 台北市北投區石牌路 2 段 99 巷 7 號	02-28223816
V146	洪家素食小吃店	112 台北市北投區立德路 118 號	02-28935435
V147	禪緣素食	112 台北市北投區東陽街 463 號 1 樓	02-28251195
V148	雅素齋自然人文生活館	112 台北市北投區知行路 293 巷 7 號	02-28581160
V149	姊妹中西素食	112 台北市北投區致遠一路 1 段 109 號	02-28270402
V150	綠點素食	112 台北市北投區致遠一路 1 段 124 巷 5 號	02-28222395
V151	滴水書坊	112 台北市北投區復興三路 101 巷 10 號	02-28964558
V152	蓮花素食茶飲館	112 台北市北投區溫泉路 110 號之 2	02-28927611
V153	和禧素食坊	112 台北市北投區關渡里知行路 316 巷 20 弄 1 號 1 樓	02-28586515
V154	璽涵居素菜	114 台北市內湖區內湖路 1 段 111 號	02-26573902
V155	法華園	114 台北市內湖區內湖路 1 段 387 巷 3 弄 6 號	02-87519068
V156	頤園素食小館	114 台北市內湖區內湖路 1 段 91 巷 8 號	02-26597921
V157	一如素食小吃	114 台北市內湖區成功路 2 段 426 巷 8 號	02-27914688
V158	藍色馬克蔬食餐廳	114 台北市內湖區江南街 65 巷 45 號	02-26572333
V159	秀羽素食(創始店)	114 台北市內湖區港乾路 41 號 1F	02-26595353
V160	普宜香積	114 台北市內湖區麗山街 348 巷 14 號	02-26271886
V161	玉清素食	115 台北市南港區玉成街 11 號	02-26510575
V162	祥益素食館	115 台北市南港區成福路 22 號	02-27832384
V163	觀世音素食	115 台北市南港區昆陽街 155 號	02-27823779
V164	宜品素食自助餐	115 台北市南港區南港路 3 段 72 號 1 樓	02-27820019
V165	可道素食	115 台北市南港區研究院路 2 段 140 號	02-27880264
V166	興華素食	115 台北市南港區興中路 28 巷 31 號	02-26518140
V167	天行素食餐館	116 台北市文山區一壽街 8 號	02-29377767
V168	至仁堂健康素食餐廳	116 台北市文山區木柵路 1 段 38 號	02-22360538
V169	走入非洲養生蔬食坊	116 台北市文山區木新路 3 段 130 號 1 樓	02-29376178
V170	淨光素食(本店)	116 台北市文山區木新路 3 段 315 號	02-29371717
V171	仕昌素食	116 台北市文山區保儀路 55 號	02-29394707
V172	綠的素食坊	116 台北市文山區指南路 2 段 99 號 2 樓	02-86615005
V173	精進美食	116 台北市文山區景文街 181 號	02-29340361
V174	芙蓉冰素食	116 台北市文山區景文街 52 號	02-29328856
V175	佛緣素食自助餐	116 台北市文山區興隆路 1 段 269 號 1 樓	02-29339482

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	不一樣有機健康餐坊	100 台北市中正區汀州路 3 段 127 號	02-23652100
02	食草植物鍋	100 台北市中正區忠孝東路 4 段 216 巷 11 弄 10 號	02-27216856
03	綠色小鎮(信義旗艦店)	100 台北市中正區信義路 2 段 1 之 4 號 1 樓	02-23912917
04	湘淳・棉花田有機園地 (信義門市)	100 台北市中正區信義路二段 251 號 (信義路永康街站牌)	02-23511787
05	樸園	100 台北市中正區南昌路 1 段 25 號	02-33221676
06	聖德科斯有機食品 (南昌門市)	100 台北市中正區南昌路一段 113 號	02-33221677
07	樸園(牯嶺總店)	100 台北市中正區牯嶺街 50 號 1 樓	02-23560829
08	聖德科斯有機食品 (重慶門市)	100 台北市中正區重慶南路一段 69 號	02-23311126
09	開運蔬香園	100 台北市中正區晉江街 100 之 1 號	02-23683713
010	湘淳・棉花田生機園地 (博愛門市)	100 台北市中正區博愛路 47 號	02-23885257
011	阿蜜利多有機生活館 (台北)	100 台北市中正區新生南路 1 段 170 巷 13 號	02-23582677
012	活力屋生機飲食店	104 台北市中山區民權東路 2 段 92 巷 1 弄 2 號	02-25818936
013	好田園有機蔬菜廣場	104 台北市中山區吉林路 247 號 1 樓	02-25429799
014	健康園	104 台北市中山區吉林路 259 號	02-25636956
015	一心有機健康坊	104 台北市中山區錦州街 241 巷 1 弄 19 號	02-25178943
016	聖德科斯有機食品 (八德松山門市)	105 台北市松山區八德路四段 697 號	02-27533733
017	聖德科斯有機食品 (三民門市)	105 台北市松山區三民路 133 號	02-27569100
018	有機花園	105 台北市松山區民生東路 4 段 103 號 2 樓	02-25459338
019	土博士生機早餐. 精力湯	105 台北市松山區民生東路 4 段 131 巷 1 號	02-25464995
020	聖德科斯有機食品 (民生門市)	105 台北市松山區民生東路 5 段 100 號	02-27472750
021	悅意坊	105 台北市松山區南京東路 4 段 179 巷 3 號	02-25464562
022	湘淳・棉花田生機園地 (南京東門市)	105 台北市松山區南京東路五段 137 號 (中華開發大樓旁)	02-27643069
023	里仁(書軒門市)	105 台北市松山區南京東路四段 141 號 2 樓	02-87128491
024	里仁(台北門市)	105 台北市松山區南京東路四段 143 號	02-87707288
025	聖德科斯有機食品 (南京門市)	105 台北市松山區南京東路四段 183 號	02-87707939
026	聖德科斯有機食品 (復興長春門市)	105 台北市松山區復興北路 179 號	02-27160089

027	聖德科斯有機食品 (復興錦州門市)	105 台北市松山區復興北路 364 號	02-25028083
028	里仁(松江門市)	105 台北市松江路 90 巷 13 號 1 樓	02-25681679
029	聖德科斯有機食品 (頂好門市)	106 台北市大安區大安路一段 6 號	02-27317137
030	無毒的家有機健康世界 (仁愛門市部)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 266 巷 15 弄 16 號 (國泰醫院後面)	02-27059027
031	聖德科斯有機食品 (信義門市)	106 台北市大安區仁愛路四段 122 巷 59 號	02-27009775
032	藕根香健康總匯	106 台北市大安區仁愛路四段 27 巷 4 弄 16 號 1 樓	02-27210832
033	回留(公園店)	106 台北市大安區永康街 31 巷 9 號	02-23926707
034	老農夫有機蔬菜廣場	106 台北市大安區安和路 2 段 171 巷 2 號 1 樓	02-27369825
035	菜香耕有機大安生活館	106 台北市大安區和平東路 1 段 274 之 1 號	02-33653077
036	聖德科斯有機食品 (永康門市)	106 台北市大安區信義路二段 104 號	02-23970129
037	聖德科斯有機食品 (大安站門市)	106 台北市大安區信義路四段 40 號	02-27025700
038	湘淳・棉花田生機園地 (羅斯福門市)	106 台北市大安區羅斯福路三段 273 號之 1 (台電大樓對面)	02-23648899
039	聖德科斯有機食品 (光復門市)	110 台北市信義區光復南路 417 之 1 號	02-27200078
040	聖德科斯有機食品 (仁愛延吉門市)	110 台北市信義區延吉街 1571 號	02-27721292
041	湘淳・棉花田生機園地 (永春門市)	110 台北市信義區忠孝東路五段 457 號 (捷運永春站 5 號出口)	02-27467837
042	聖德科斯有機食品 (莊敬門市)	110 台北市信義區莊敬路 376 號	02-27583096
043	里仁(天母門市)	111 台北市士林區中山北路六段 231 號	02-28326648
044	聖德科斯有機食品 (士林門市)	111 台北市士林區中正路 310 號	02-28315011
045	聖德科斯有機食品 (天母門市)	111 台北市士林區天母西路 28 號	02-28731023
046	聖德科斯有機食品 (石牌門市)	111 台北市士林區石牌路二段 25 號	02-28205552
047	湘淳・棉花田有機園地 (士林門市)	111 台北市士林區華榮街 1 號(舊光華戲院對面)	02-28364746
048	綠色小鎮(天母旗艦店)	111 台北市士林區德行東路 172 號	02-28385760
049	湘淳・棉花田生機園地 (北投門市)	112 台北市北投區中央南路一段 39 號 (北投市場旁)	02-28928356
050	菜香耕有機生活館	114 台北市內湖區瑞光路 301 號	02-87515577
051	聖德科斯有機食品 (內湖文德門市)	114 台北市內湖區文德路 8 號	02-87971055
052	湘淳・棉花田生機園地 (內湖門市)	114 台北市內湖區成功路三段 181 號(湖光市場旁)	02-87919976
053	聖德科斯有機食品 (後山埤門市)	115 台北市南港區忠孝東路六段 8 號	02-26522885

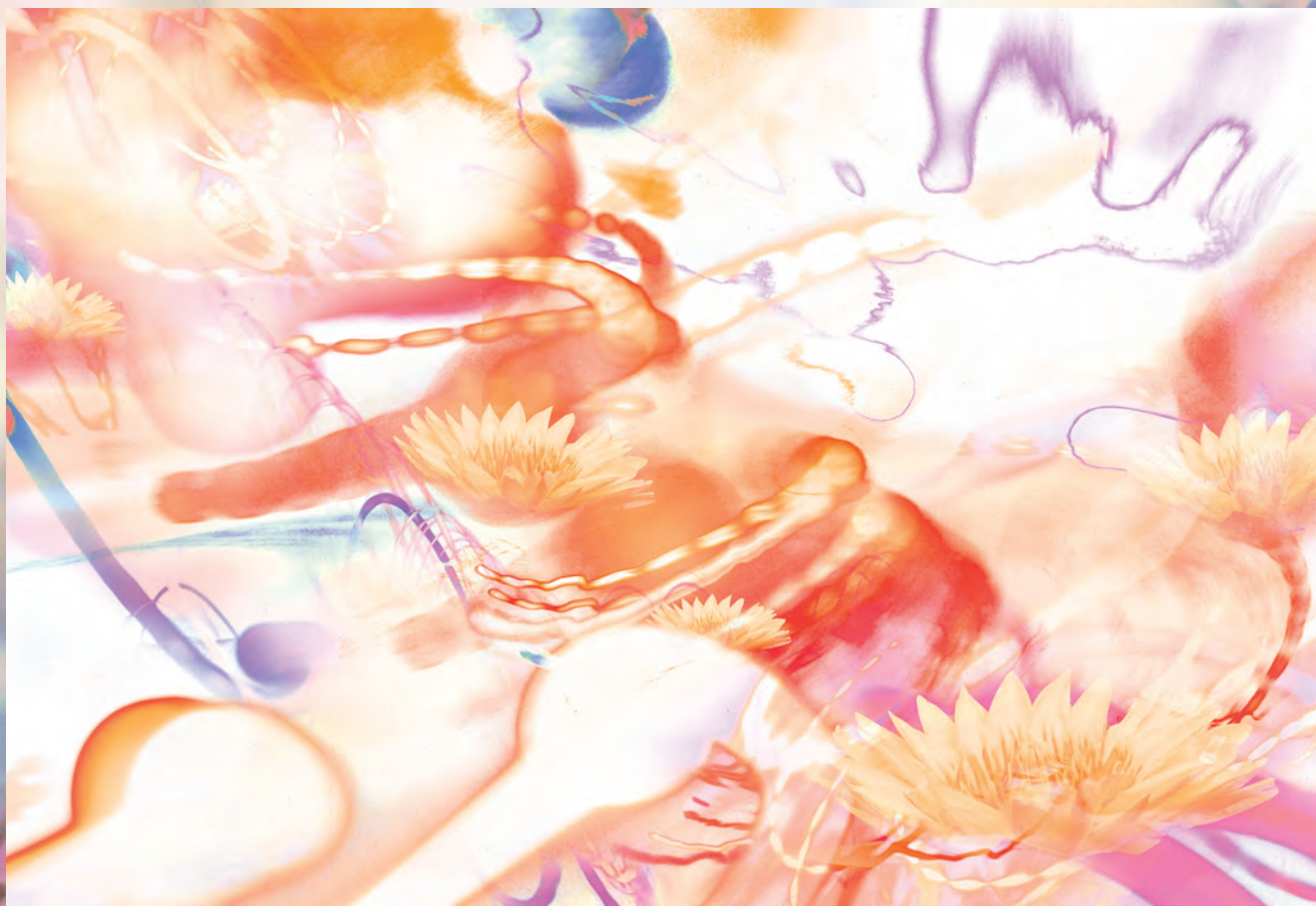
海澱區			
編號	店名	地址	電話
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高粱橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外，清華科技園，創業大廈一層西側	62797078 62780859
V7	臥佛山莊素菜館	海澱區臥佛寺路北京植物園內(近香山環島)	82599110 82599300
V8	香陽小築(大鐘寺店)	海澱區北三環西路 31-8 號	82112104
V9	香陽小築(大佛寺店)	海澱區北三環路大鐘寺古鐘博物館大門西側 20 米	64051405
V10	真覺苑	海澱區白石橋五塔寺村 24 號真覺寺內	62186698
V11	大覺寺素食	海澱區溫泉鎮北安省大覺寺內	62456163
V12	素虎素餐	海澱區雙清路 88 號華源寫字樓東南側 2 樓 203 號	82527078
V13	合源今風古韻禦所	海澱區南大街五塔寺 24 號(動物園北門)	66171119 62188038
V14	茶療堂	海澱區紫竹院路 66 號賽迪大廈 1 樓附樓(紫竹橋東南角)	88519877
V15	靜心素食坊	海澱區慈獻寺橋東北角(海洋館旁)	
V16	一卓齋	海澱區紫竹院路 69 號兵器大廈 2 樓(近香格里拉飯店)	86376866
V17	龍泉寺齋飯	海澱區西山鳳凰嶺景區內	
V18	品福養生菜	海澱區東北旺中路 上地辦公中心對面	82708981
V19	緣聚祥廬禪茶素食	海澱區北三環中路 67 號中央新影西樓花園路 15 號對面	62385796 62384510
V20	金運來素食齋	海澱區板井路 59 號	51986388
V21	覺林素食	海澱區北京大學西南門對面暢春園食街	62569813 15110147219
V22	七喜樹餐廳	海澱區玉泉路口(九州大廈北)	68175971 66706093
朝陽區			
V23	博味堂	朝陽區安慧裏 1 區 14-9 號(近加利大廈)	
V24	草木間	朝陽區勁松三區甲 302 號華騰大廈二層	87730135 87730136
V25	荷塘月色	朝陽區左家莊西街柳芳南裏 12 號樓	64653299 64663114
V26	家鄉素食	朝陽公園路 6 號 SOLANA 藍色港灣商業區 SMM98 號	59056301 59056306
V27	淨心蓮	朝陽農展南裏 10 號中國文聯院內	87036669 65923627
V28	淨心蓮(分店)	朝陽首都機場蔣台路麗都假日飯店三層	87036668 64376288
V29	素勢代祥茹蔬食餐廳	朝陽區松榆北路 5 號樓金利大廈	67312168
V30	七寶池蔬食花園	朝陽區八裏莊西裏 1 號遠洋天地 67 號樓	85860026
V31	紫菩提膳齋坊	朝陽區亞運村奧體東門正對路口向東第一個紅綠燈向南 300 米路西	64945266
V32	素尚健康素食餐廳	朝陽區亞運村北苑路大屯北“家和物美大賣場”向南 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

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
V44	靜思素食坊	東城區美術館北大佛寺東街甲 18 號		64008941
V45	靜思素食坊(和平里店)	東城區和平里化工大院 9 號樓		64206839
V46	百合素餐廳(香草園店)	東城區東直門內北小街香草園胡同 23 號(四合院內)		64052082
V47	登品素食(原敘香齋)	東城區國子監大街甲 26 號		64046568
V48	全素劉	東城區南灣子胡同 16 號		
V49	蓮花海素食	東城區安定門內大街車輦店胡同河北飯店對面		
V50	嘉禾園素食	東城區德勝門西大街甲 5 號		62261846
V51	早春小院	東城區安定門西大街 1 號		
V52	素雅齋素食專賣	東城區和平里北街七區 26 號樓		64203936
V53	鑫溢宮素膳	東城區太廟西門	65142928	65133979
V54	時尚素食	東城區大佛寺對面		
V55	香陽小築(小貓店)	東城區美術館後街 66 號		64051405
東城區				
V44	靜思素食坊	東城區美術館北大佛寺東街甲 18 號		64008941
V45	靜思素食坊(和平里店)	東城區和平里化工大院 9 號樓		64206839
V46	百合素餐廳(香草園店)	東城區東直門內北小街香草園胡同 23 號(四合院內)		64052082
V47	登品素食(原敘香齋)	東城區國子監大街甲 26 號		64046568
V48	全素劉	東城區南灣子胡同 16 號		
V49	蓮花海素食	東城區安定門內大街車輦店胡同河北飯店對面		
V50	嘉禾園素食	東城區德勝門西大街甲 5 號		62261846
V51	早春小院	東城區安定門西大街 1 號		
V52	素雅齋素食專賣	東城區和平里北街七區 26 號樓		64203936
V53	鑫溢宮素膳	東城區太廟西門	65142928	65133979
V54	時尚素食	東城區大佛寺對面		
V55	香陽小築(小貓店)	東城區美術館後街 66 號		64051405
西城區				
V56	香陽小築(鼓樓店)	西城區舊鼓樓大街大石橋胡同口(地鐵鼓樓橋南)		84040518
V57	雲為素食	西城區太平橋大街豐匯時代大廈 B1-107	58362560	58362570
V58	慈海素心	西城區地安門西大街 103 號		66571898
V59	正隆齋全素食品西單店	西城區新文化街 3 號	66031053	82474325

V60	妙膳素食	西城區鼓樓西大街 76 號	84045899
V61	靈芝素食餐廳	西城區德外裕民路 3 號圓山大酒店二層	62029892 62033976
宣武區			
V62	香積素苑	宣武區馬連道 14 號	63368090
V63	素勢代愛心廚房	宣武區白廣路甲 24 號南/宣武區白廣路西裏 24 號	63513517
V64	菩提緣	宣武區黑窯場街 10 號-16 號	63546155 63557348
V65	法源寺齋飯	宣武區南城教子胡同南端	63368090
崇文區			
V66	夕照素齋	崇文區夕照寺中街 15 號	
V67	功德林素菜館	崇文區前門東大街 2 號	67020867 65112542
豐台區			
V68	靜心素食居	豐台區方莊芳古園一區 28 號蒲方路物美大賣場東	67623159 67623154
V69	素心閣	豐台區馬家堡路 12 號	87240377 67246630
石景山區			
V70	馬娘釀飯莊	石景山區八大處公園二處	
V71	招仙素菜館	石景山區八大處公園靈光寺對面	
V72	靈光飯店	石景山區八大處公園門口東	
順義區			
V73	素心小築	順義區後沙峪鎮羅馬湖畔	80485088 80485566
昌平區			
V74	普門品	昌平區鼓樓東街 33 號	69700208 86694430
V75	巧食素速食回龍觀店	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

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	北京東方遠東有機食品有限公司	北京市東城區燈市口大街 100 號 (華翔商務寫字樓 458、468 號)	64272940
02	北京天地生有機食品有限公司	北京市東城區朝內大街 199 號	64079646
03	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 908 室	64444955
04	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 17 層	64444954
05	中環有機(天然)食品有限公司	北京市崇文區北崗子街 8 號	64930856
06	德潤屋	北京市順黃路甲 3 號淡水小鎮 813 室	84590809
07	北京露卡素有機超市	北京市崇文區廣渠門內大街福祉家園 8 號樓 103 室	51662434 67188491
08	樂活城有機超市	北京市朝陽區孫河京順路 52 號	58670265
09	望康港有機超市	北京市朝陽區永安裡地下鐵站 B1 層	65508119
010	博揚有機食品專賣	北京市順義區北石槽鎮西范各莊	62133329
011	北京“有機生活體驗館”	北京市安定門外大街三利大廈 2 層	64203392 51236185



香港島			
編號	店名	地址	電話
V1	哈佛提素	上環新街市街億利商業大廈 A-B 舖	2542-4788
V2	寶蓮苑素食	上環蘇杭街 69 號地下 (上環地鐵站 A2 出口)	2543-8981
V3	太平山餐廳	山頂山頂道 121 號	2849-1000
V4	天之源素食	香港仔南寧街 1-5 號地下及地庫	2554-5840/2554-5837
V5	心齋	半山花園道 51 號科達中心 3 樓	2525-0552
V6	寶蓮苑素食	西環皇后大道西 308 號地下	2517-1178
V7	Life Cafe	中環蘇豪些利街 12 號地下 (蘇豪區行人電梯旁) 至 2 樓	2810-9777
V8	VeggieSF	中環士丹利街 11 號 10 樓全層	3902-3902
V9	Soland	中環機利文新街 6 號 3 樓	9473-3412
V10	福祿壽健康素食	中環鐵行里 8 號地下 (近中央市場)	2543-9843
V11	開心素食	中環蘭桂坊威靈頓街 53 號地庫 (石板街)	2869-1889
V12	VOLKSWAGEN 攝影廊	中環下亞厘畢道 2 號藝穗會 2 樓	2521-7251
V13	樂茶軒	金鐘香港公園羅桂祥茶藝館地下	2801-7177
V14	護生惜福	香港夏慤道海富中心第二期 1/F 58 號	2529-5228
V15	天下太平	灣仔大王東街 21 號	2527-5870
V16	根記健康素食	灣仔寶靈頓街 21 號鵝頸街市鵝頸熟食中心 6 號舖	2575-7595
V17	東方小祇園齋菜	灣仔軒尼詩道 241 號地下	2507-4839/2519-9148
V18	茹素食	灣仔軒尼詩道英皇集團中心地庫 B1 層 B11-B20 舖	2628-0178
V19	東方小祇園	灣仔灣仔道 111 號慶邦大廈地下	2891-9874
V20	愛家 Loving Hut	灣仔軒尼詩道 256 號地下	2574-3248
V21	Khana Khazana 印度餐廳	灣仔盧押道 20 號其康大廈 1 樓	2520-5308/2520-5408
V22	佛有緣素菜館	灣仔軒尼詩道 385-391 號軒寧大廈 5 樓 D 室	2814-8997
V23	仁應堂素食之家	銅鑼灣百德新街 53 號海德大廈 3 樓 B 室	2504-2345
V24	一品齋甜品屋 (茶餐廳)	銅鑼灣希雲街 8 號	2915-0099
V25	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V26	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
V27	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V28	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V29	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
V30	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V31	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V32	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V33	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V34	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V35	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V36	Cook Light Cafe	鰂魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689

V37	甘香齋	鯽魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173
V38	金膳健康素食	西灣河筲箕灣道 250 號地下御景軒地下 F-G 號舖	2569-6333
V39	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V40	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V41	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V42	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V43	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			
V44	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V45	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V46	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V47	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
V48	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V49	金葉印度素食	尖沙咀麼地地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996
V50	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V51	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718
V52	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V53	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V54	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V55	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
V56	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	
V57	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V58	正宗百分百印度全素食 餐廳	紅磡青州街 3 號紅磡花園第二座地下 A 舖	2334-0133
V59	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V60	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V61	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V62	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V63	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V64	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V65	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V66	青亭素食料理	旺角通菜街 2 號鴻輝大廈地下(近家樂商場)	2384-8296
V67	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
V68	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V69	佛音精進素食點心	油麻地上海街 375 號	2148 2628
V70	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V71	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V72	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391

V73	百寶齋廚	太子荔枝角道 33 號	2380-2681
V74	品味高國際素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2392-6969
V75	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
V76	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V77	自在素食	深水埗界限街 43 號恆富大廈地舖及 1 樓 (近地鐵太子 A 出口)	2779-9068
V78	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880
V79	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖	
V80	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482
V81	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069
V82	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V83	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V84	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V85	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
V86	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V87	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V88	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
V89	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V90	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V91	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	2320 0258
V92	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V93	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
V94	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V95	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V96	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V97	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 KOB9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V98	Buddha Hut 佛陀小屋	九龍灣牛頭角道 77 號淘大商場二期地下 242-245 號舖	2751-1321
V99	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V100	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V101	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
V102	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓 (只做午市)	
V103	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V104	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V105	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V106	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788
V107	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

V108	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228
V109	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V110	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V111	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V112	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V113	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V114	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V115	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V116	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V117	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V118	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V119	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V120	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V121	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
V122	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V123	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V124	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
V125	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V126	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342
V127	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589
V128	天天素食	荃灣青山公路 264-298 號南豐中心商場 1 樓 128-11 號舖	2412-5712
V129	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V130	素食新一代	荃灣西樓角路荃昌中心昌安商場一樓 52 & 55 號	2411-2391
V131	隨緣素食	荃灣象山村街市平台 3 號	2415-2219
V132	圓玄學院	荃灣荃灣老圍圓玄學院 (81 號專線小巴至總站)	2490-9882
V133	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872
V134	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓 (只限午市)	2499-6381
V135	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701
V136	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V137	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V138	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V139	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V140	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V141	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V142	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V143	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V144	大力水手素食	屯門石排頭路 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2456-0263
V145	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288

V146	青松觀	屯門青松觀路青松徑	2462-1507
V147	有緣素菜之家	屯門井財街青棉徑 17-18 號好發大廈地下	2458-2268
V148	大力齋廚	屯門石排頭道 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2463-4888
V149	妙法寺	屯門藍地大街妙法寺	2461-8567
V150	友營食肆	屯門良德街 9 號盈豐商場 27A 地下	2464-2323/2464-2121
V151	惠豐涼茶素食	屯門悅湖商場 114 號舖	2618-4984
V152	清涼法苑淨恩小築	屯門青山公路 21 咪半屯富路（西鐵兆康站）	2461-6504/9643-1800
V153	福興素食	屯門青海圍萬寶中心 8 號地下	2441-7806
V154	佛緣軒素食	青衣翠怡花園一期商場 4 號舖	2497-7269
V155	如意素食（點心外賣部）	葵富路 7 號葵涌廣場地下 814 號舖（葵芳港鐵 D 出口）	2401-0719
V156	自家素食	葵芳興芳路 223 號 新都會廣場 1 樓 Kiosk2 號舖	
V157	家家樂素食快餐店	葵涌梨木道 112 號 7 號地舖（南洋銀行側）	2422-2122
V158	心中有素	葵涌廣場 3 樓 C83 號舖	3446-9478
V159	惠豐涼茶素食	葵涌梨木樹街市 76 號舖	
V160	惠豐涼茶素食	葵涌葵涌中心 A41 號舖	2423-8807
V161	自家素食	將軍澳坑口地鐵站大堂 HAH15 號舖（A1 出口）	2702-9955
離島			
V162	東方小祇園菜館	大澳南涌 14 號	2985-5459/2985-5732
V163	海韻素食菜館	大澳南涌村 13B	2985-5187/2985-5314
V164	少林武術文化中心飯堂	大澳石仔步街	2985-8338
V165	寶蓮寺齋堂	大嶼山昂平昂平路	2985-4736
V166	靈隱寺	大嶼山大澳蘆山村	2985-5255
V167	南島書蟲	南丫島榕樹灣大街 79 號地下	2982-4838
V168	農舍	南丫島榕樹灣大街 26 號地下	2982-6934



有機商店

編號	店名	地址	電話
01	湛山草堂	香港中環港景街一號香港機鐵站 HOK11A(L1)店	2828 3637
02	Health Gate	香港中環德輔道中 106-108 號鴻德大廈 8 樓	2545 2286
03	有機地健康食品有限公司	香港中環港鐵香港站商舖 HOK-40	3583 2016
04	Life Cafe	香港中環蘇豪些利街 12 號地下至 2 樓	2810 9777
05	有機園有限公司	香港灣仔堅拿道西 21 號	2488 0508
06	有機農社有限公司	香港灣仔灣仔道 101-103A 號明德商業大廈	2575 1688
07	有機地健康食品有限公司	香港灣仔軒尼詩道 181 號地下	2511 5628
08	永成健康素食品公司	香港北角七姊妹道 2 號昌苑大廈地下 4 號昌苑大廈	2889 3718
09	有機地健康食品有限公司	香港天后電氣道 44 號地下	2806 1128
010	生機元素	香港天后電氣道 110 號 A 鋪地下	2566 8280
011	素苗	香港跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893 3037
012	有機無限	九龍尖沙咀廣東道 25 號港威大廈	3116 6818
013	中國有機食品(香港)有限公司	九龍尖沙咀廣東道 30 號新港中心	2110 1618
014	有機莊健康食品有限公司	九龍尖沙咀柯士甸道 152 號好兆年行	8100 2318
015	Sprout	九龍尖沙咀彌敦道 100 號 The One 商場 4 樓 L408	2679 6988
016	Club O 店	九龍旺角亞皆老街 80 號昌明大廈 7 字樓 F 座	2619 0000
017	采鋤茶館	九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室	2374 1898
018	敦賀有機素食	九龍佐敦吳松街 149-151 號龍匯商業中心 5 樓 B 室	3622 2525
019	康然健康食品有限公司	九龍九龍城太子道西 376-378 號地庫	2382 1889
020	有機生活(中國)有限公司	九龍新蒲崗彩虹道 202 號華懋工業大廈	2320 0981
021	自然有機生活全接觸有限公司	九龍新蒲崗五芳街 2 號裕美工業中心	2326 8780
022	菩提健康生活	九龍新蒲崗崇齡街 33 號新蒲崗廣場 G 樓 A20	2752 7308
023	有機仔仔	九龍長沙灣荔枝角道 863 號泓景匯	2802 3283
024	有機生活	九龍牛頭角牛頭角道 77 號淘大商場	2759 9962
025	有機堂食品公司	九龍觀塘茶果嶺道 88 號麗港商場	2717 2771
026	東昇有機農場餐廳	九龍九龍灣展貿徑 1 號國際展貿中心商場地下 G35	2620 1363
027	香港有機農業有限公司	九龍九龍灣展貿徑 1 號國際展貿中心	2620 1362
028	有機地健康食品有限公司	新界荃灣沙咀道 11-19 號達貿中心 1101 室	2850 6166
029	生機元素	新界沙田希爾頓中心商場 3 樓 43 號	2698 0608
030	百份百有機有限公司	新界深井青山公路 42	2491 7318
031	綠怡有機生活館	新界錦田公路 82 號	2475 2736
032	養生健康素食	新界 元朗西裕街 17 號民康大廈	2443 7866

編號	店名	地址	電話
V1	田耕閣素食餐廳	澳門美副將大馬路 11 號	2875 2824
V2	上海緣素菜館	澳門柯利維喇街 66-66 號	2835 8338
V3	吉祥素食專門店	澳門雅廉訪大馬路 101 號	2821 6135
V4	妙香林素食館	澳門清平直街 30 號	2821 2395
V5	普善齋	澳門羅白沙街 65 號	2821 0938
V6	綠恩素食館	澳門道咩卑利士街 13 號 C	2821 2075
V7	歡喜堂素食麵館	澳門長壽大馬路 307 號	2842 2477
V8	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 2 號	2881 1038
V9	葵花素食	澳門荷蘭園二馬路 33 號 A	2835 0618
V10	弘達行-素食專門店	澳門罈些喇提督市北街 13 號	2821 7630
V11	新精進素食	澳門新埗頭街 50 號	2835 6703
V12	財神素食健康涮涮鍋	澳門清平直街 6A 地下	2893 8722
V13	鳳城軒	大炮臺街 2 號地下	2836 2334
V14	天鴻素食	工匠巷 2B	2895 0386
V15	紫來坊	美的路主教街 42-44 號地下	2833 1811
V16	長壽齋	連勝馬路 98 號	2821 7627
V17	結緣素食	荷蘭園二馬路 33A	2835 0618
V18	慈航素食	關前正街 60 號地下	2836 9036
V19	清心素食	同安街 6 號地下	2836 7824
V20	上海緣素菜館	柯利維喇街 66 號	2835 8338
V21	萬家福素食館	佑漢街市，新苗超級市場對面	2852 8081



教界訊息

Buddhist Community Message

教界活動

薰習身心

法界歡喜

人間和樂

台北篇

內地篇

香港篇

澳門篇

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
12月1日	三	19:30-20:30	蓮師普供	噶南卓 仁波切	中華藏密大手 印五支佛學會	台北市南京東路5段356號12樓 (02) 2761-1177
12月4日	六	08:30-17:30	慈悲三昧水懺		十方禪林	台北市信義路二段271號12樓 (02) 2392-8986 · 2392-3100
12月5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) 2523-9297*9
12月8日	三	19:30-20:30	勝者直貢派護法儀軌共修	噶南卓 仁波切	中華藏密大手 印五支佛學會	台北市南京東路5段356號12樓 (02) 2761-1177
12月10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) 2893-3161*801
12月10日	五	19:30-21:00	四臂觀音共修	噶南卓 仁波切	中華藏密大手 印五支佛學會	台北市南京東路5段356號12樓 (02) 2761-1177
12月10-12日	五-日	09:00-17:30	初級禪訓班		法鼓山農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 (02) 2893-3161*801
12月10、24日	五	19:30-21:30	心靈茶禪道		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路168號9樓 (02) 2546-8111
12月11、12日	六、日	09:00-17:30	生命導航系列講座		中華佛教 青年會	台北市長安東路二段78號2樓 (02) 2508-2427
12月11、25日	六	15:00-17:00	梵咒研習班	李心源老師	大乘精舍	台北市漢口街一段132號6樓 (02) 23818145、23145010
12月11、25日	六	09:30-11:30	唐密講座初級班(9/25起)	傳瑞 大阿闍黎	大乘精舍	台北市漢口街一段132號6樓 (02) 23818145、23145010
12月12日	日	09:00	八關齋戒	厚賢法師	慧日講堂	台北市中山區朱崙街36號 (02) 2771-1417
12月12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) 2778-5007*156
12月12日	日	14:00-18:00	楞嚴法會		大毘盧寺	台北市文山區福興路4巷6弄15號 (02) 2394-7281
12月15日	三	19:30-20:30	直貢傳承教主超度法會	噶南卓 仁波切	中華藏密大手 印五支佛學會	台北市南京東路5段356號12樓 (02) 2761-1177
12月16-22日	四-三	06:30-19:30	彌陀佛七法會	永富法師	佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11樓 (02) 27121177
12月17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) 2892-6111*212
12月17日	五	19:30-21:00	財源天母增益共修法會	噶南卓 仁波切	中華藏密大手 印五支佛學會	台北市南京東路5段356號12樓 (02) 2761-1177
12月18日	六	08:30-17:30	虔誦華嚴經·禮拜準提寶懺		十方禪林	台北市信義路二段271號12樓 (02) 2392-8986 · 2392-3100
12月18日	六	14:00-16:30	動禪指引		法鼓山雲來寺	台北市北投區公館路186號 (02) 2893-9966

12月19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) 2893-3161*801
12月19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) 2523-9297*9
12月20日	一	19:00-21:00	菩薩戒誦戒法會	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段78巷32號 4F (02) 2506-7914 2508-0612
12月22日	三	19:30-20:30	白文殊儀軌共修暨皈依典禮	噶南卓 仁波切	中華藏密大手 印五支佛學會	台北市南京東路5段356號12 樓 (02) 2761-1177
12月23日	四	19:00-21:00	金剛經共修	傳願法師	台北市佛教青 年會	台北市新生北路一段88號5 樓 (02) 2541-6448
12月24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) 2892-6111*212
12月26日	日	14:00-18:00	彌陀聖誕大法會		大毘盧寺	台北市文山區福興路4巷6弄 15號 (02) 2394-7281
12月	每週一	09:30-12:00	瑜伽師地論	鄭振煌	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路60巷20號 (02) 2578-3623
12月	每週一	14:00-16:00	六祖壇經	善音法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段55號3樓 (02) 23951198
12月	每週一	14:30-16:30	佛典選讀	自莊法師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路2段44號 (02) 23213319
12月	每週一	15:30-17:30	藏文《入菩薩行論》研讀	蕭金松	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路60巷20號 (02) 2578-3623
12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) 2361-3015*6
12月	每週一	19:30-20:50	印光大師文鈔菁華錄	淨台法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段55號3樓 (02) 2395-1198
12月	每週二	10:00-11:30	釋放身心壓力的聲音療法	黃麗堂老師	台北市 佛教青年會	台北市新生北路一段88號5 樓 (02) 2541-6448
12月	每週二	19:00-21:00	華嚴經導讀	會極法師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路2段44號 (02) 2321-3319
12月	每週二	19:00-21:00	行門共修		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段36號 (02) 2394-6800
12月	每週二	19:00-21:00	台北一梵咒悉曇字母班	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段78巷32號 4F (02) 2506-7914 2508-0612
12月	每週二	19:30-21:00	無量壽經	淨方法師	佛陀 教育基金會	台北市杭州南路一段55號3樓 (02) 2395-1198
12月	每週二	19:30-21:00	佛說四十二章經	妙竹法師	佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11 樓 (02) 2712-1177
12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) 2523-9297*9
12月	每週三	14:00-15:00	父母恩重難報經	妙永法師	佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11 樓 (02) 2712-1177

12 月	每週三	19:00-21:00	中觀今論	果燈法師	台北市 佛教青年會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
12 月	每週三	19:00-21:00	華嚴發願文	天緣法師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
12 月	每週三	19:15-21:00	瑜伽師地論	智懿法師	佛陀 教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
12 月	每週三	19:30-21:00	佛說無量壽經	永富法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
12 月	每週三	19:30 - 21:30	禮懺念佛菩薩供共修法會		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111
12 月	每週四	09:30-11:00	大乘百法明門論	如禪法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
12 月	每週四	19:00-21:00	禪坐會		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
12 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) 2361-3015*6
12 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) 2523-9297*9
12 月	每週五	09:30-11:00	八大人覺經	妙照法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
12 月	每週五	19:10-21:00	成佛之道	藍吉富老師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
12 月	每週五	19:30-21:00	妙法蓮華經	覺宣法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
12 月	每週五	19:30-21:00	三十七道品	鄭石岩老師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
12 月	每週六	09:00-12:00	根本佛教講座	楊郁文	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
12 月	每週六	09:00-12:00	入中論	劉嘉誠	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
12 月	每週六	09:30-11:30	唯識深密學	陳士濱老師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
12 月	每週六	14:00-16:00	念佛互助共修		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
12 月	每週六	14:30-16:30	初級禪修班		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111
12 月	每週日	09:00-16:00	金剛禪坐	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914 2508-0612
12 月	每週日	09:30-11:30	止觀研究與實習	清如法師	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
12 月	每週日	19:30-21:30	禪淨密心法共修及佛法講述		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111

內地篇

日期	星期	時間	活動名稱	地區	主辦	舉辦地點 / 查詢電話
12月5日	日	1天	千佛寶塔奠基紀念日	廣東省	千佛塔寺	廣東省梅州市梅江區千佛塔寺 0753-2290362
12月7日-18日	二-六	12天	內觀禪修	陝西省	西安雲居寺	陝西省西安市灑金橋 162 號西 五台雲居寺 029-87349522
12月10日-12日	五-日	3天	周末禪修課	北京市	朝陽寺	北京市懷柔區甘澗峪朝陽寺 010-89601022
12月15日-21日	三-二	7天	冬至法會	江蘇省	太倉同覺寺	江蘇太倉同覺寺 0512-53703372
12月15日-21日	三-二	7天	冬至水陸大法會	上海市	上海曹王禪寺	上海嘉定潘橋路 198 號 021-39533389 轉 111、122、123
12月16日-22日	四-三	7天	冬至彌陀聖誕法會	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路 666 號 021-57813454
12月16日-22日	四-三	7天	彌陀聖誕 念佛七	廣東省	萬壽古寺	廣東龍門縣高街 1 號 0769-7790669
12月16日-22日	四-三	7天	冬至法會	杭州市	金托寺	杭州市余杭區百丈鎮金托寺 0571-88567034
12月16日-22日	四-三	7天	冬至祭祖法會	上海市	萬佛寺	上海市嘉定區金沙江西路 200 號 021-59113399
12月16日-22日	四-三	7天	冬至彌陀法會	上海市	雲翔寺	上海嘉定區南翔鎮人民街 100 號 021-59123333
12月16日-22日	四-三	7天	阿彌陀佛聖誕精進佛七	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南路 0513-85265998
12月18日-25日	六-六	8天	冬至彌陀念佛法會	江蘇省	東台彌陀寺	江蘇省鹽城市東台市東台市中心部 0515-85566838
12月19日-25日	日-六	7天	冬至追思孝親法會	上海市	龍音寺	上海閔行閔東路 1 號 021-54710250
12月22日	三	1天	阿彌陀佛聖誕法會	山東省	靈珠山菩提寺	山東省青島市黃島經濟技術開發區靈珠山菩提寺 (0532) 89602311
12月22日	三	1天	阿彌陀佛聖誕	江西省	大金山禪寺	江西省撫州市臨川區雲山鎮大金山禪寺 0794-8616519
12月22日-29日	三-三	7天	冬至精進佛七	江蘇省	太倉雙鳳寺	江蘇省蘇州市太倉市太倉市中心部 0512-53433161
12月31日	五	1天	元旦祈福撞鐘法會	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路 666 號 021-57813454
12月31日	五	1天	元旦祈福撞鐘法會	江蘇省	無錫開原寺	江蘇省無錫市濱湖區近郊梅園滄山腳下 0510-85512649

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
12月1日	三	19:30	施身法共修法會	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
12月1日- 12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
12月1日	三	19:30-21:30	佛道共修 — < 積累開悟 >	唐美玲師兄	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
12月1日	三	19:30-21:00	虔誦《優婆塞戒經》	如謙法師	佛教文殊會	九龍尖沙咀金巴利街 7-11 號安聯大廈 8 字樓 C 座 24138869
12月1日	三	14:30-16:45	菩提道次第廣論研討班 (招生)	眾居士	福智慈善 基金會	九龍佐敦西貢街 20 號志和商業大廈 11 樓全層 2601 0881
12月2日	二	19:00-21:00	易筋經及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月3日	五	9:30-16:00	明觀老和尚忌辰紀念日 普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭 2 號 2490 6318
12月3日	五	19:00-21:00	大悲昇起懺摩共修法會	僧徹法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝大廈 3 樓 2539 8301
12月4日	六	15:00-17:00	易筋經及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月4日	六	16:00-18:00	佛教靜坐法	廖垣添醫生	彌勒佛學社	香港大會堂高座八樓演奏廳 2546 6890
12月4日， 11日	六	14:30-16:00	《楞嚴經》導讀 - 佛教看世界 (必須報名)	釋法忍法師	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 3107 3202
12月5日	日	9:00	禪七法會	法師領導	虛雲和尚 紀念堂	新界荃灣芙蓉山 2490 4823
12月5日	日	9:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
12月5日	日	10:00-12:00	講經共修法會	佛智法師	湛山寺	清水灣道大澳門湛山寺大雄寶殿 2719 6424
12月5日	日	09:30-13:00	大悲懺法會	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 2367 3091
12月5日	日	9:30-16:00	共修法會 禮慈悲三昧水懺	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村 91 號 2490 6791
12月5日	日	9:15 集合	海上念佛放生法會 (必須報名)		佛教明慧服務 中心 / 淨念覺	香港北角碼頭東翼(北角地鐵站 A1 出口) 2854 4169/ 9076 1033
12月6日， 13日，20日	一	18:30-20:00	《如來藏經》精讀(必須報名)	黎耀祖博士	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 3107 3202
12月6-12日	7天		八關齋戒暨彌陀佛七法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
12月7日	二	19:30-21:30	佛法聞思討論-< 三輪 >	劉健 喇嘛	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
12月7日開 始共 8 堂	二	18:45-20:15	佛學初階 (必須報名)	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 3107 3202

12月8日	三	19:00-21:00	八段錦及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月11日	六	19:30-21:30	大悲懺法會		法鼓山 香港分會	灣仔軒尼詩道 176-178 號聯星大廈 8 字樓 A 座 2865 3110
12月12日	日	9:00-17:00	禪一 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月12日	日	9:30	頂禮淨土寶懺法會	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
12月12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
12月12日	日	15:00-17:00	大悲懺共修法會	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
12月12日	日	9:30 開始	生日會—禮藥師寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
12月14日	二	19:30-21:30	佛道共修 — < 四聖諦 >	唐美玲師兄	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
12月16日	四	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
12月16日 -22日	7天	09:00-15:00	彌陀佛七法會	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字樓 2572 2662
12月16日 -22日	7天		彌陀佛七法會	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 5 樓 2577 2298
12月17日	五	9:00-16:00	禮地藏寶懺	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
12月17-24 日	8天		水陸息災法會	上海龍華 古寺高僧	寶蓮禪寺	大嶼山 昂坪 寶蓮禪寺 2985 5898
12月18日	六	14:15 集合	放生法會 (必須報名)		創古密宗 佛教中心	西貢碼頭集合 2760 8381
12月18日	六	14:30-16:30	【佛陀與耶穌同行】講座 (必須報名)	陳沛然博士	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 3107 3202
12月18日	六	9:00-16:00	禮慈悲三昧水懺 / 恭聞	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
12月19日	日	09:30	預賀阿彌陀佛聖誕法會	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 2367 3091
12月19日	日	9:00-16:00	禮藥師寶懺	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
12月19日	日	18:00-21:00	大蒙山施食	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
12月20日 -22日	3天		阿彌陀佛聖誕法會稱念 阿彌陀佛聖號	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

12月20日 -28日	9天		甘露禪修營（必須報名）	達摩灑 甘露長老	弘法精舍	香港荃灣青山公路九咪半發業里八號 2405 2238
12月21日	二	9:30	阿彌陀佛聖誕法會	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
12月21日	二	19:30-21:30	佛法聞思討論 -- < 灌頂 >	劉健 喇嘛	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
12月22日	三	9:30-12:00	阿彌陀佛聖誕日 -- 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
12月22日	三	9:30-16:00	阿彌陀佛聖誕日 -- 普佛	淨雄法師	東覺禪林	九龍荃灣老圍村三疊潭 2 號 2490 6318
12月22日- 1月2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
12月22日	三	15:00-18:00	灑淨法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號
12月22日	三	9:00-12:00	阿彌陀佛聖誕法會	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月23日 -29日	7天	08:00-16:20	水陸普度大齋勝會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
12月25日	六		八關齋戒	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號 2367 3091
12月25日 -2011年1月 4日	11天	09:30-16:00	大般涅槃經法會，圓滿日 施放瑜伽餓口法會	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
12月26日	日	9:00	無量壽經法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
12月26日	日	9:30	恭誦《法華經·藥王菩薩 本事品》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
12月27日	一	10:00-18:00	醫生·醫身·佛醫心		佛教慈悲 服務中心	天水圍天晴村 社區中心大禮堂 9186 3844
12月28日 -2011年1月 3日	7天	9:00	精進佛七法會	覺光法師	香港觀宗寺	新界粉嶺置福圍十二號 2669 3578
12月28日	二	19:30-21:30	佛道共修 -- < 暇滿難得 >	唐美玲師兄	香港卓千室利 僧哈佛學中心	九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820
12月30日	四	19:00-20:30	洗髓經(上)及坐禪	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月31日	五	19:00-21:00	雙拔筋及坐禪	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大廈 11/F 2367 5455
12月即日起	逢週二	19:30-21:00	普門品、大悲咒法會 金剛經法會	呂美華 等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400
12月即日起	逢週 二、四	19:30-21:00	準提法共修	眾居士	佛母準提精舍	九龍砵蘭街 456 號三樓 2787 3255

12月即日起	逢週三	19:30-21:00	藥師經法會	黃燕雯 等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10樓C座 2380 6400
12月即日起	逢週四	19:30-21:00	維摩詰經	葉文意居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10樓C座 2380 6400
12月4日起 -2011年1月 22日	逢週六	19:30-21:00	佛學講座：《心經》	葉添財居士	香港 普明佛學會	新界荃灣沙咀道 270 號廣發大 廈三樓（電梯 2 字） 2499 1606 / 9141 4104
12月4日起	逢週六	19:30-21:30	佛經導讀班—地藏經	如謙法師	佛教文殊會	九龍尖沙咀金巴利街 7-11 號 安聯大廈 8 字樓 C 座 2413 8869
12月即日起	逢週六	19:30	念佛共修法會	眾法師	佛香講堂	九龍窩打老道 84 號冠華園二樓 2715 7933
12月即日起	逢週日	11:00-12:00	周日念佛暨心靈講座	眾法師	佛教愍生講堂	北角英皇道 355-361 號一樓 2808 2373

澳門篇

日期	星期	時間	活動名稱	主持	主辦	舉辦地點 / 查詢電話
12月2日	四	19:45-21:45	大悲懺法會	眾居士	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
12月6日	一	10:00 11:30	光明燈法會 恭誦【金剛經】 上佛供 (午齋供眾)	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
12月11日	六	20:30	念佛共修法會 恭誦【阿彌陀經】	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
12月12日	日	10:00 12:30	生日會-延生普佛 講經	健釗法師	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 5 號 2881 1038
12月12日	日	9:00-15:00	精進念佛	眾居士	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
12月12日	日	14:00	八十八佛洪名寶懺	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
12月17日	五	11:30 20:00	彌陀法會上佛供 (午齋供眾) 彌陀法會 誦誦【阿彌陀經】	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
12月18日 -19日	六-日	20:30	彌陀法會 誦誦【阿彌陀經】	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
12月20日	一	10:00 11:30	光明燈法會 恭誦【金剛經】 上佛供 (午齋供眾)	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花 園 2 樓 A 座 2852 7693
12月	逢周四	19:45-21:45	念佛晚會	眾居士	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
12月	逢周五	20:00	恭誦地藏經共修	眾法師	無量壽功德林	澳門三巴仔街 13 號 2897 2560
12月	逢周六	15:00-17:00	禪坐共修	眾居士	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733

本欄無任歡迎教界提供訊息，完全免費刊登！電郵：glotus.hk@gmail.com 主旨請註明：【佛教活動訊息】

2010年 下半年度規劃表

	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：一切行無常，生者皆有苦；五陰空無相，無有我我所。

——賢愚經

廣告資訊

Advertisement Information

廣告
也是一種資訊
.....

五大息增懷誅香——
彩蓮觀音

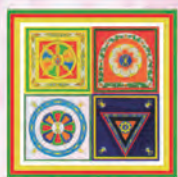
公益廣告

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

圓玄素食館、升譽鐘錶珠寶有限公司、
妙法齋素食、十方緣佛具、環宇健康聯盟



彩蓮觀音

五大息增懷誅香、香爐

觀世音法藥香、準提聚財香、彌陀彩蓮香、地藏滿願香、息增懷誅香

本香品獲國家評定榮獲2005年度優質廠商金質獎

本香品2006年度第一品牌消費金喜獎深獲消費者好評

此香乃是依最嚴謹恭敬心，請西藏堪布曲尼敦多仁波切指導具有西藏古老傳承最有效調製之「五大息增懷誅香」，配製此香之人應按規定在高山上3百公尺以上選擇清淨之地、先修法淨身、發願並祈求諸佛菩薩慈悲加持祝福使配香圓滿，並以閉關心態（封口）內心唸佛持咒不與外人接處並以發心為利益眾生成佛而調香以達圓滿身、口、意、功德、事業製香之緣起，本系列香分成五大部分為顯密一體佛道通用之香，只要有殊勝因緣得聞此香者必獲大利，因此有因緣擁有此香者多用者發心上供下施法界眾生就如同得如意寶，亦是後天造命改運第一妙寶。此香乃是最具有傳承有願力有祈福有加持有佈施有功德最用心調配之香爐合一供品心香。每月固定第一週日舉行火供、煙供、薈供及法會，回向給愛用者累積功德、心想事成。

高貴藥草和天然珍貴植物及五香、五寶、五甘露所製成，並有諸多聖教師父誠心祝福之息增懷誅之珍貴甘露、文武百尊加持法藥，加持總集藥丸等殊勝法藥二十五種及西藏、尼泊爾各大寺廟各大教派領袖加持數千萬遍咒語之甘露及淨水願力與祝福，依五大息增懷誅系列香增放諸多特別甘露。後天造命改運第一妙法＝造命改運自己來（不求人）



本香品經SGS煙霧測試檢驗全部合格
為最好之環保香 絕不損害人體 請安心使用

服務電話：0935-198-596 傳真：02-2672-0521



環香

7吋臥香

息增懷誅-粉末

2小時環香

2小時臥香

擁抱世界 從愛開始

小學一年級的小心
父親獨自扶養三個孩子 姊姊停學做工
即使借住在一間簡陋的房子裡
即使每天必須用管子排出腦內的液體
患有水腦症的他 還是一樣努力上進 一樣唱著美麗的歌
父親說：最大的願望，就是讓小心能夠繼續讀書~

至善深信：「唯有教育，才能讓他們脫離貧窮與絕望」。

1995年「中華至善社會服務協會」成立，秉持愛心無國界的理念，不分種族、國籍、宗教等，進行「越南教育、醫療援助的工作」；1998年有鑒於台灣原住民偏遠山區生活困苦，著手進行「新竹尖石鄉後山原住民服務」；1999年九二一地震發生，台灣中部地區受災情況嚴重，至善於當地成立工作站協助「台中縣和平鄉大安溪部落」重建、發展。

服務電話：02-23560118 劃撥帳號：18729135

網站：www.citw.org.tw EMAIL：citw@citw.org.tw



用素食 愛地球



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

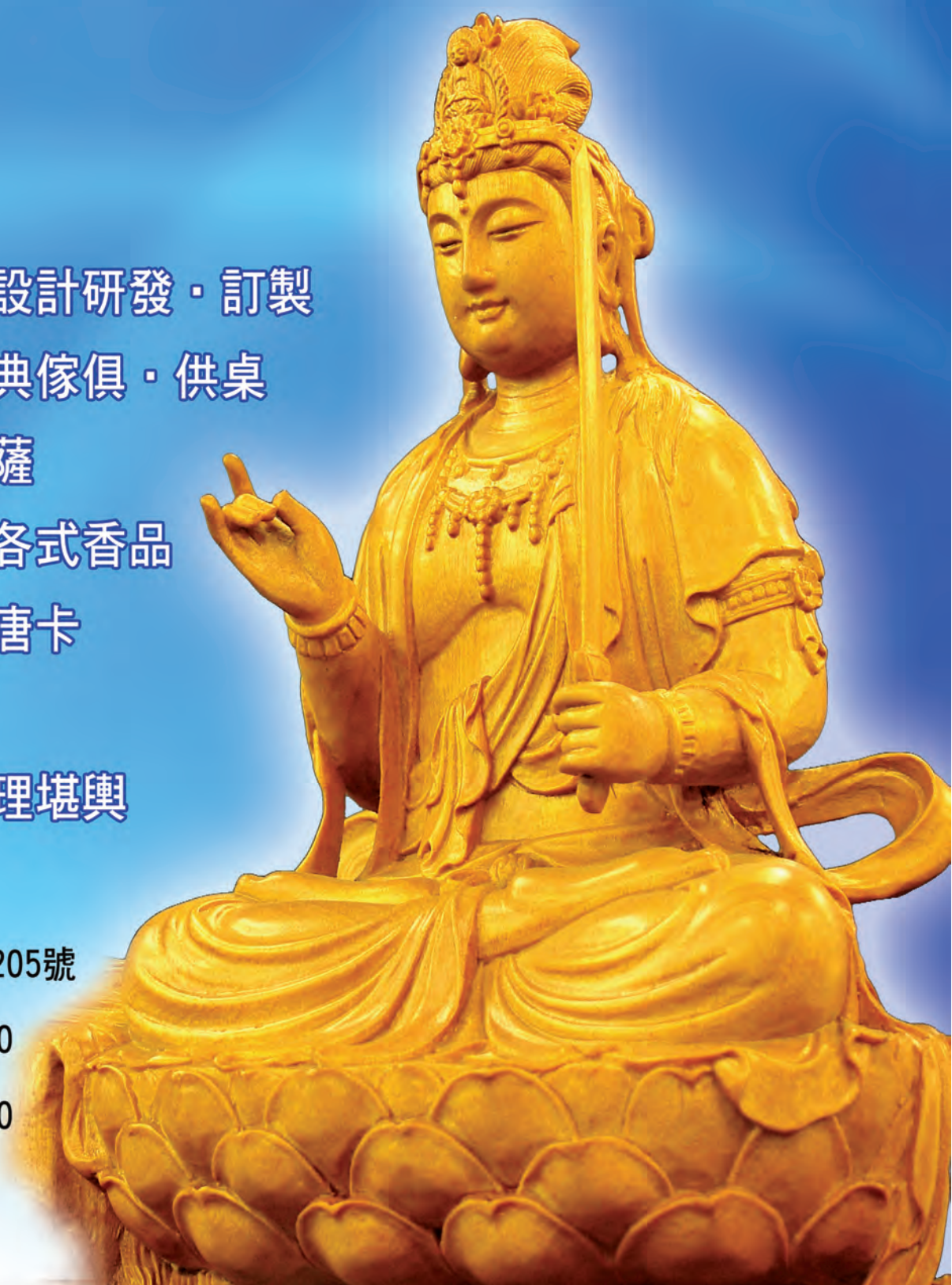
書籍、經文

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

十德香名香系列

專營：顯密二宗 佛具百貨



代理：十德香莊 各款名香



十方緣佛具商行

香港德輔道西237號地下

G/F, 237 Des Voeux West, Hong Kong.

SUP FONG YUEN BUDDHIST CO. 電話：2548 3366 傳真：2857 9572

布施功德 福報綿長

助印金色蓮花雜誌功德名錄

王德雄 杜少玲 陳禮鏞 合家
王家寶 鍾妙卿 鄭麗堅 合家
華子晴 學佛人 高以達 合家
黃浩祺 黃堯晴 劉仕強 合家
蔡正彥 有心人 有緣素菜之家
黃堯韻 周明月 廖美慧
林雪雲 陽光 毛志宏 陳春坦
丁相云 次仁卓瑪 邱添安
李燕萍 鄧小姐 伍庭樂 謝小琴



妙法齋

素食中心

早茶點心
圍村風味

即叫即蒸
素食盆菜

特價午飯
壽筵喜酌

荃灣河背街79號地下
2412-0301 2412-0342

土瓜灣美景街37號地下
2765-8413 2765-8999

新界屯門明藝街8號安全樓地下
(呂明才中學側巷) 2450-7288

環宇健康聯盟



查詢：2377 2488 www.uhu.org.hk 電郵：uhuedu@yahoo.com.hk
香港銅鑼灣高士威道16號高威樓3B (中央圖書館側)



樂在吃素



圓玄素食館

香港九龍新界荃灣三疊潭

電話：2490 9882 / 2490 0396 傳真：2402 8221

Y.Yuen General Restaurant Ltd.

SAM DIP TAM, TSUEN WAN, NEW TERRITORIES, HK



升譽鐘錶珠寶有限公司

www.splbio.com.hk 康利純鎳首飾

歡迎免費
現場試用
30分鐘



鎳的特性

純度99.99%純鎳是良好的抗氧化元素，增強身體免疫力及自癒力。
純鎳具有附着及排解體內毒素的健康特性，
血壓上升的原因往往是因為附着於血管的壞膽固醇積聚過多，
而純鎳能夠將壞膽固醇分解為乙醇化合物並排出體外。
純鎳更具有淨化血液的功能，能夠使體內酸性化、長久積存著廢物的
血液恢復正常潔淨狀態，把酸性疲倦的體質轉化為弱鹼性強健體質。

純鎳可以預防及改善下列症狀：

Insomnia & Unexplained Tiredness

失眠及身體疲勞 ✓

Hand & Foot Paralysis & Convulsions

手足冰冷、麻痺及抽筋 ✓

Head, Neck & Back Ache

頭痛、頸椎及背痛 ✓

High Blood Pressure, Cholesterol & Diabetes

高血壓、血脂及血糖 ✓

Constipation & Carsick

便秘及舟車暈浪 ✓

Gout & Frozen Shoulder

痛風症及五十肩 ✓

舖 香港九龍黃大仙中心
一樓123B號舖
電話：2728 8949



HKD 980.-
康利純鎳首飾

香港品牌
日本檢証
歐洲標準
信心之選

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 金色蓮花月刊

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



香港

十方緣佛具商行

上環德輔道西237號地下
電話：2548 3366

哈佛提素

上環新街市街億利商業大廈A-B鋪
電話：2542 4788

寶蓮苑

上環蘇杭街69號地下
電話：2543 8981

美學堂

上環皇后大道中152號皇后大道中心19樓全層
電話：2566 2727

湛山草堂

中環港景街1號香港地鐵站66(L1)店
電話：2828 3637

佛哲書舍

中環干諾道中63號地下
電話：3421 2231

佛哲書舍

銅鑼灣摩頓台灣景商場21號
電話：2895 2890

環宇健康聯盟

銅鑼灣高士威道16-22號高威樓3B
電話：2377 2488

有好書店

銅鑼灣波斯富街87號1樓
電話：2882 6213

波羅蜜素食

銅鑼灣波斯富街99號利舞臺廣場7樓B店
電話：2317 6908/2317 6909

Sini Shop

銅鑼灣波斯富街64號2樓
電話：2808 0532

永昌珠寶玉器行

銅鑼灣波斯富街102號地下
電話：2385 8988

同得心西藏冬蟲夏草有限公司

銅鑼灣軒尼詩道456號一樓及二樓舖
電話：2832 4833

書之城圖書中心(柏雅出版社)

香港灣仔軒尼詩道369號地舖

陳湘記書局

灣仔莊士敦道222號地下
電話：2891 3263

健美佛教文中心

灣仔雲西街28號F地舖地下
電話：2891 9089

菩薩行基金會

灣仔軒尼道340-342號國華大廈5字樓
電話：2832 2189

寶蓮閣

香港香港仔大道148號地下G/F
電話：2873 1068

菩提覺佛藝有限公司

天后電氣道63號地舖
電話：2512 6278

香港佛教特藝公司

北角英皇道430號新都城大廈1021室
電話：2811 9282

在香港您可以在以下的地點購買到 金色蓮花月刊

圓通佛具

北角渣華道號地下5號舖
電話：2512 8728

九龍

紫金閣

尖沙咀加拿芬道8-12號嘉芬大廈1樓A3室
電話：2397 8428

喬妃齋

尖沙咀海防道32-34號
寶豐大廈2字樓A1、A2、B1號舖
電話：2827 2928

波羅蜜素食

尖沙咀海防道35-37號海利行3字樓
電話：2736 3939/2736 3989

靚靚健康素食車仔麵

尖沙咀柯士甸路15號地下A
電話：2369 3693

佛哲書舍

旺角洗衣街241A地下
電話：2391 8143

棠鉤茶館

九龍彌敦道566-568A僑建大廈13樓568A室
電話：2374 1898

永康堂中醫針灸院

九龍彌敦道184-188號有利大廈5字6樓C座
電話：2566 3051

沉香閣

九龍紅磡廣場2/F B9舖
電話：6179 3335/2365 6719

敦賀有機素食

佐敦吳松街149-151號龍匯商業中心5樓B室
電話：3622 2525

樂麗美容

佐敦吳松街150-164號寶靈商業中心1樓114-115號
電話：9162 3181

茶禪

旺角登打士街43H號登打士廣場
13樓1301-02
電話：9606 2086

雄峰書店

旺角西洋菜南街74-84號
旺角城市中心11樓1105室
電話：2392 8110

博學軒

旺角西洋菜街74-84號
旺角城市中心9樓905室
電話：2384 4823

康然健康食品有限公司

九龍城太子道西376-378號地庫
(近獅子路道口)
電話：2382 1889

田園書屋

旺角西洋菜街56號二樓
電話：2385 8031

覺知佛教文物舍

油麻地廟街145地下
電話：2780 9737

佛音精進素食點心

油麻地上海街375號
電話：2148 2628

佛光緣

九龍窩打老道84號冠華園1樓
電話：2715 7933

生記報紙檔

九龍窩打老道76-76號A地下(麗斯琴行側)

佛哲書舍

馬頭圍馬頭圍道284號地下
電話：2994 6619

持明醫查

太子界限街14A地舖
電話：2300-1774

觀音藝術

太子界限街14B地舖
電話：2300-1774

健康齋廚

深水埗大輔埔道77號地下(北河街交界)
電話：6733 0283

自在素食

深水埗界限街43號大廈地舖及1樓
電話：2779 9068

創建坊

官塘東廣場成業街7號寧晉中心地下大堂22號商舖
電話：2706 7278

明上白玉佛像公司

新蒲崗崇齡街33號新蒲崗廣場1樓B25
電話：2322 9180

新界

天德百貨公司

荃灣福來邨永泰樓七號地下
電話：2490 4295

妙法齋

荃灣河背街79號地下
電話：2412 0301

海誠書屋

荃灣路德園58號嘉新大廈H舖閣樓
電話：2402 2918

倬康堂

荃灣南豐中心1910室
(荃灣地鐵站A出口號)
電話：3590 3918

佛哲書舍

元朗安樂路49號地下
電話：2479 5883

大力齋廚

元朗鳳翔路2-6號交通廣場地下38號舖
電話：2475 8928

天道善書流通中心

元朗青山公路99-109號元朗貿易中心四字樓403室
電話：2473 1772

素棧

上水新發街41號A1舖

有緣素菜之家

屯門井門街好發大廈青棉徑17-18號地下
(廣財街市側)
電話：2458 2268

銷售點持續增加中……

在香港您也可以以下的圖書館閱讀 金色蓮花月刊

香港中央圖書館

銅鑼灣高士威道66號
電話：3150 1234

北角公共圖書館

北角百福道北角街市大廈地下
電話：2922 4155

牛池灣公共圖書館

九龍清水灣道11號牛池灣市政大廈五至六樓
電話：2927 6055

荃灣公共圖書館

荃灣西樓角路38號
電話：2490 3891

大埔公共圖書館

大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓五樓
電話：2651 4334

青衣公共圖書館

青衣青綠街38號青衣市政大廈一樓
電話：2497 2904

屯門蝴蝶邨公共圖書館

屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下123-130號
電話：2468 0518

中華佛教圖書館

九龍界限街144號3樓
電話：2336 0437

北角佛教圖書館

北角英皇道700號北角大廈12字樓A座
電話：2562 9005

弘法精舍圖書館

荃灣青山公路九咪半發業里8號
電話：2405 2238

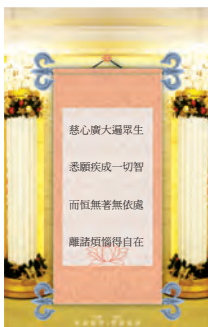
圖書館持續增加中……

美麗的期待——

下期預告



幸福的承諾～
我的好狗狗
從小陪我玩到大
一起成長的歲月
伴隨著許多
美好的回憶……



佛偈沁心～
書法之美！
慈心廣大遍眾生
悉願疾成一切智
而恒無著無依處
離諸煩惱得自在



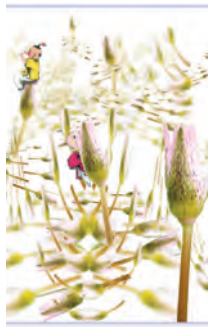
禪茶意境～
也是禪意……
雙杯意相憐
窗外有弦音



唯識學～
經之部 論之部
探索之部
名相之部
實修之部
部部精心架構！



蓮花之美～
佛教聖花！
荷葉羅裙一色裁，
芙蓉向臉兩邊開。
亂入池中看不見，
聞歌始覺有人來。



純真便快樂～
蓮花童子嬉樂圖：
因為純真
所以
純然快樂！



幸福時光～
幸福的小孩！
純真的年代
天真的笑容
純真的心……

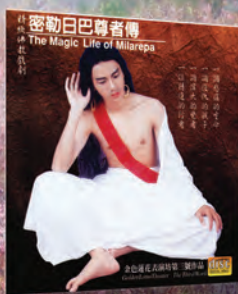


當月專題企劃～
實修法門
深入淺出的介紹：
懺悔、八關齋戒、
靜坐、觀照
等實修實用方法

⇒ More ! 還有許多值得期待……

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 12

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

