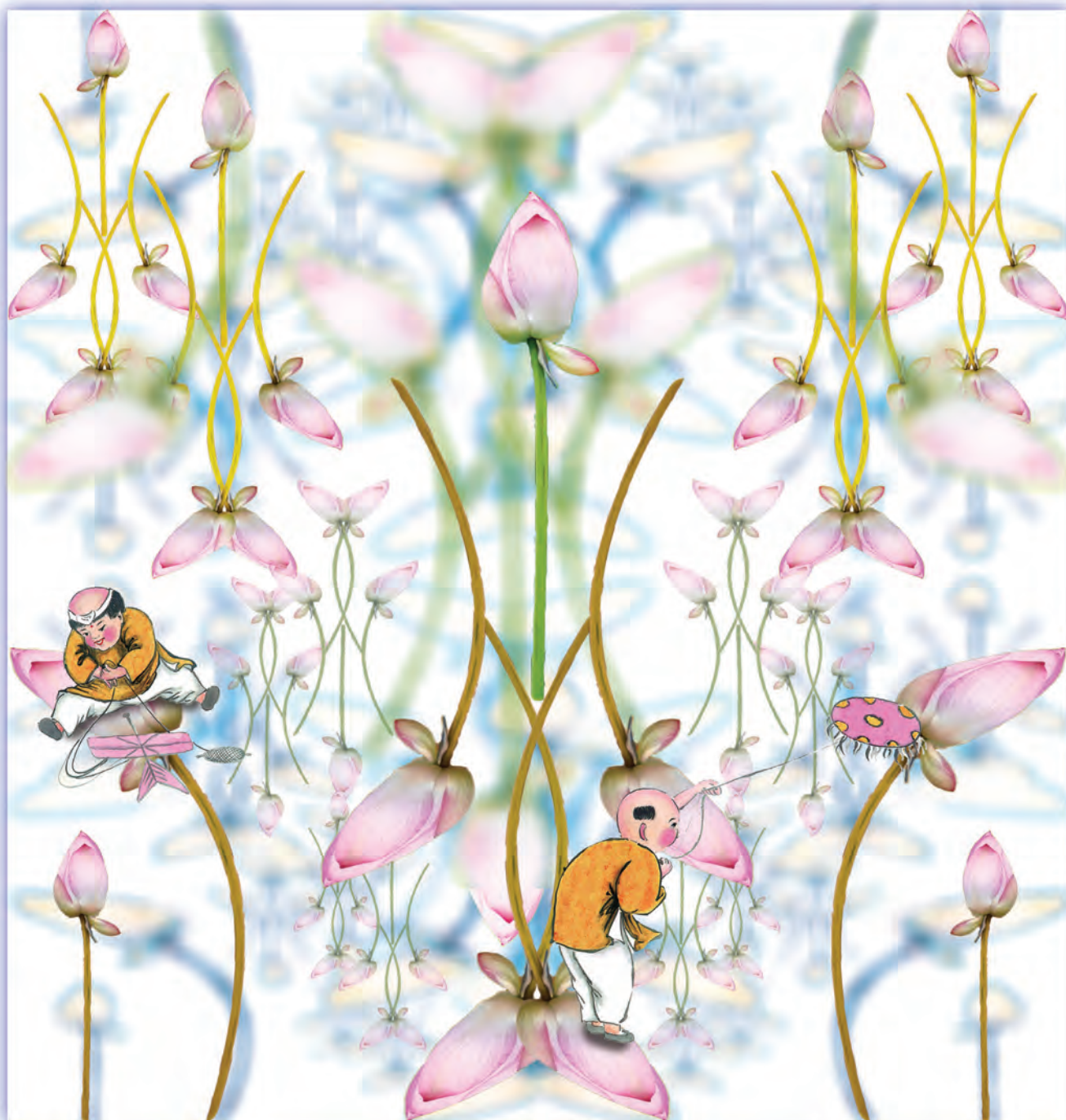


生命的工具書 · 人生的多寶盒

金色蓮花

盛世佛學月刊



本月專題：通往成就之路~實修法門 · 敦煌畫家常嘉煌 · 生活索引

這本雜誌

已經堅持了18年



18年悠忽而過

小嬰兒已長成少年

年輕人也步入中年

是成長的歡欣

亦是成熟的滄桑

這本雜誌

已經堅持了十八年

未來的歲月裡

願與你一起

充實的度過

朝向完美

無盡的開花！

開卷語

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

事務組組長／賴信仲

推廣組／陳麗敏

推廣組／穆少萍

推廣組／李初升

網路組組長／周育正

公關組組長／邱炳煌

服務組／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

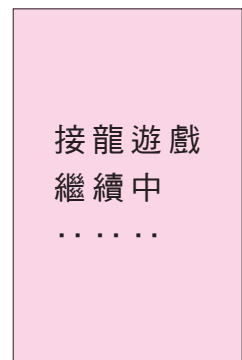
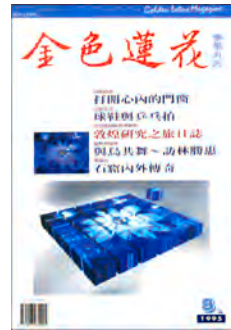
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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

素食新時代

成功學

快樂

幸福

圖解佛學

唯識學

本月專題：

邁向成就之路～實修法門

生活索引

教界訊息

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

繽紛意象童心樂

～創意設計：鄭博文



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

10 總編的話

11 元旦卡



主題開始

豐收之旅啟程→

健康

- 13 ■ 健康研究
- 14 ■ 長壽研究
- 16 ■ 療癒系經典

美麗

- 19 ■ 美麗之道
- 20 ■ 美麗研究
- 22 ■ 美麗修行



慈悲

- 25 ■ 慈悲的畫像
- 26 ■ 慈悲的故事
- 27 ■ 學習慈悲



智慧

- 29 ■ 清心小語
- 30 ■ 大般若經的大智慧
- 35 ■ 真知灼見

藝文涵養

- 37 ■ 概念式漫畫
- 38 ■ 紙上電影院
- 40 ■ 紙上藝廊
- 46 ■ 大千世界 開麥拉！



佛教美學

敦煌美學專文報導～

- 55 ■ 專訪常嘉煌
- 64 ■ 敦煌現代石窟藝術中心
- 69 ■ 常嘉煌畫作



兒童佛學

- 77 ■ 著色畫
- 79 ■ 可愛的小沙彌
- 80 ■ 兒童讀經

素食新時代

- 83 ■ 我的吃素因緣
- 84 ■ 我的吃素報告
- 86 ■ 我的吃素親體驗
- 88 ■ 我的拿手素菜



成功學

- 91 ■ 圖解成功學
- 92 ■ 成功公式
- 94 ■ 成功經驗



座右銘：內外雙美，才德兼備，快速改進，全面成功。

快樂

- 97 ■ 蓮花童子嬉樂圖
98 ■ 快樂研究
99 ■ 樂在修行

幸福

- 101 ■ 幸福時光
102 ■ 幸福的承諾
103 ■ 幸福的況味

圖解佛學

- 105 ■ 三界火宅
106 ■ 慈眼視眾生
107 ■ 佛法建構生命全貌

唯識學

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

本月專題

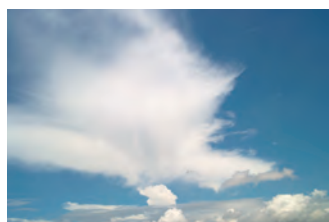
邁向成就之路～實修法門

一、基本實修法門

- 119 ■ 懺悔是修行的開始
124 ■ 戒律是修行的基石
126 ■ 八關齋戒的殊勝利益
132 ■ 靜坐是開智慧的良方
136 ■ 靜坐是解脫之門
138 ■ 觀照的方法

二、慈心觀

- 142 ■ 一切眾生都離苦得樂
142 ■ 一切眾生都得到了快樂
142 ■ 自己與一切眾生皆成就



三、觀空實修

- 143 ■ 直接觀空
146 ■ 觀無形無相的空性
147 ■ 觀無雲晴空
148 ■ 全身融入空性
148 ■ 觀空與自己融為一體
149 ■ 觀全身如透明水晶
149 ■ 觀全身如廣大虛空 無邊無際

四、唯識實修觀想法

- 觀黑色的種子消失了

五、補充

- 放鬆練習
■ 發願

生活索引

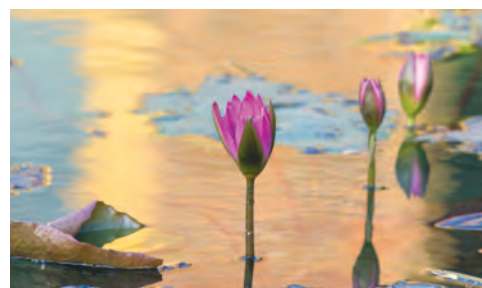
- 台北篇
■ 北京篇
■ 香港篇 澳門篇

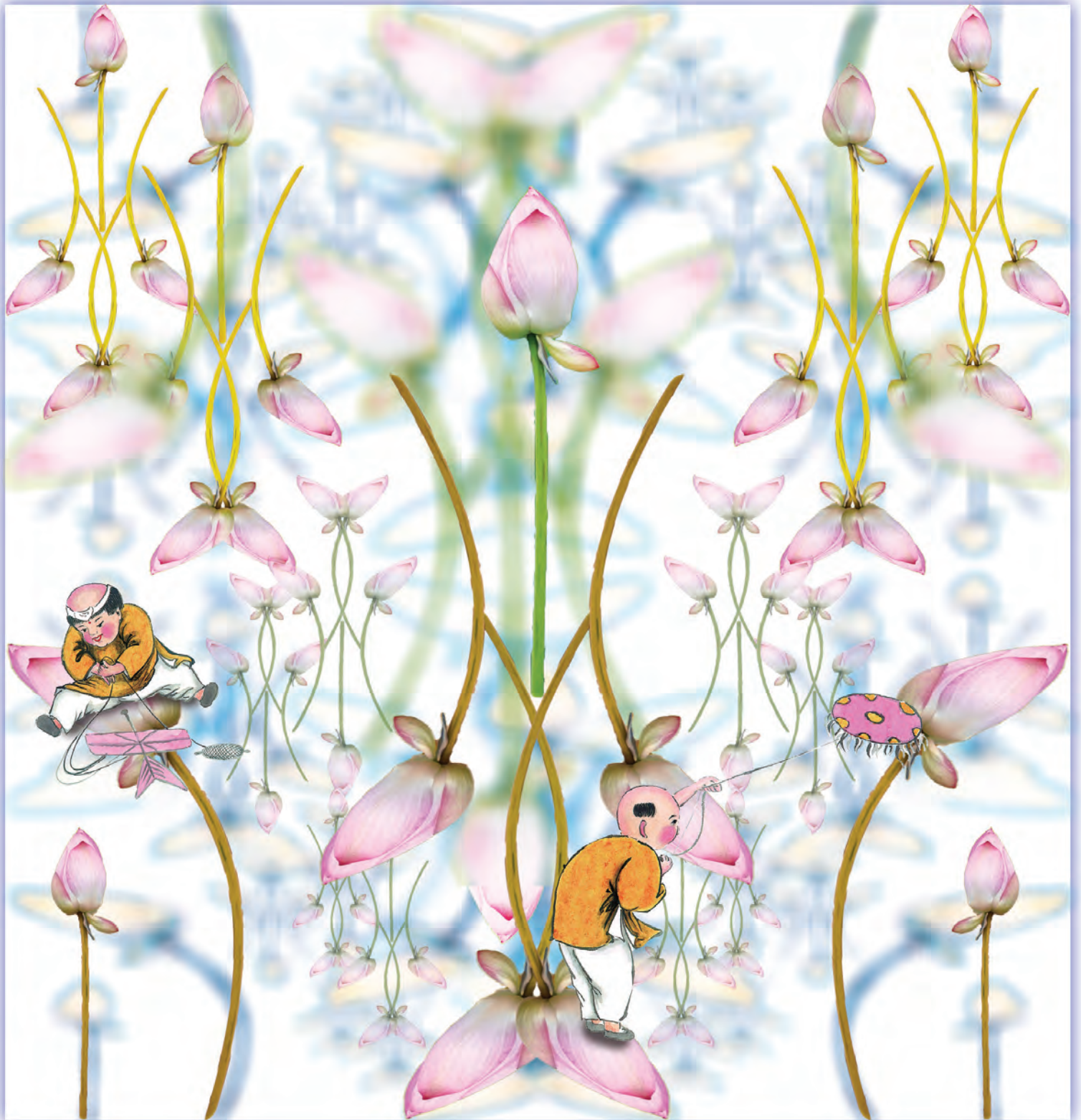
教界訊息

- 台北教界訊息
■ 內地教界訊息
■ 香港、澳門教界訊息

廣告資訊

- 樸園有機，環宇健康聯盟
■ 素茂素食公司
■ 大藏佛教文物
■ 百格仕橄欖油（滿寧）
■ 彩蓮觀音
■ 圓玄素食館，泰山企業，佛學班同學會
妙法齋素食，十方緣佛具





封面意境

作品名稱：繽紛意象童心樂

封面設計：鄭博文

設計理念：美麗的蓮花

永遠是討喜與不俗的題材

此創意是將含苞的粉彩蓮

倒置或對開

加上蓮莖微妙的彎轉

形成一種精緻卻又自在

的美妙風格

而畫龍點睛的快樂童子

在奇幻的美境裡

天真的玩耍

放起美麗童趣的風箏

啊！美感與喜悅油然而生

.....

封面意境：風在輕輕的吹著

蓮花的花香

即使含苞婷婷

亦清香襲人

小童互相叫喚著

童音清脆悅耳

可愛的風箏

不小心停在

碩大而美的蓮花瓣上

.....

封面詠詩：粉色婷蓮猶含苞

清芬已隨微風飄

天真童子逐箏樂

人生清歡亦不老



總編輯的話——

一元復始萬象新！

過往的高僧大德，遇到新的一年，亦不免題詩一番～

長天日月輝今古

觸處笙歌萬象新

——東山破峰重禪師

寒破風吹萬象新

山河一曲和陽春

——方融靈禪師

遍地萌芽萬象新

普願堯豐弘聖道

——檀溪梓舟船禪師

這些美麗的禪詩，不論是“長天日月輝今古”對壯闊的時間之河的輝煌描述，或是新年元旦不忘“普願堯豐弘聖道”的重法大心，都是以“新”的心情去迎接未來的歲月！

金色蓮花亦誠願以萬象新的心情與願景，在未來的一年裡做更多更好更美的創發與努力，尤其在修行的領域裡，願真摯的與大家共行互勉！

元旦卡～歡喜迎接二〇一一年到來！



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

● 健康研究——

睡眠健康法：寢具篇

● 長壽研究——

水煮菜增進長壽

● 癒療系經典——

能淨一切眼疾病陀羅尼經（上）

健康研究——

睡眠健康法：寢具篇

文／鄭鴻祺 美學設計／鄭博文

睡眠時間幾乎已占了一天中三分之一的時間，所以睡眠方式的正確與否，實在攸關健康的好壞。工欲善其事必先利其器，如何擁有健康的睡眠，寢具的選擇當屬首要之務，如何在舒適及健康兼顧的情況下，選擇理想的寢具，則是一門學問。本期寢具篇就針對床墊、枕頭以及棉被，一一的來說明：

□ (一) 床墊：因為「乳膠墊」

透氣，而且比彈簧床睡起來更舒服，因此列為床墊的首選。至於「彈簧床墊」，如果真想使用，則建議最好選擇獨立筒或水床，床墊上並可加鋪草蓆、竹蓆及瓷蓆，以



發揮床墊的最佳功能。至於對乳膠過敏的人，就要改用其它床墊，或者就在床板上鋪一般墊被就可以了，起床後，最好將床墊摺疊起來，避免溼氣留在床板上。

□ (二) 枕頭：建議使用木棉枕頭，高度要小於十公分，高枕無

憂這句話，只能當作形容詞，睡眠用高枕，會讓頸椎的壓力變大，所以要採用矮枕，才能無憂。



□ (三) 棉被：棉被：夏天建議使用毛巾被或涼被，而冬天則以羊毛被(小羊毛被為首選)或

杜邦中空纖維為佳。(由於羊毛被並未殺生，故素食者原則上可以使用。)



介紹了以上有益健康的寢具之後，相信已經為您健康的睡眠，奠定了基礎，接下來就請您好好地選用，希望能為您帶來高品質的睡眠囉！

長壽研究——

長壽飲食～ 水煮菜增進長壽

文／鄭鴻祺 美學設計／文人



民以食為天！飲食是人類攝取營養以維持生命運轉的必要方式，直接影響到身體的健康長壽與否。因此除了要懂得選哪些東西來吃以外，如何烹調食物也同樣重要。許多營養又健康的食物，一旦烹調方法錯誤，那麼非但無法享受到健康長壽的果實，反之還可能因而造成身體的負擔。那麼健康又長壽的烹調方法是什麼呢？本期所要介紹的長壽飲食是～水煮菜。

為什麼吃水煮菜會長壽呢？主要關鍵在於油品的使用。一般煎炒油炸的方式，在過程中會將油加熱至高溫，然而任何的油只要加熱至冒煙點，都會變質產生丙烯醯胺、自由基與其它聚合物，不但會引起心血管疾病，同時還是致癌物質。因此在食物調理上，對身體健康比較好的方式依序是水煮或蒸的方式，煎或炒其次，至於油炸燒烤則最好避免。如果非要用油的話，那麼可以選用橄欖油、芥花籽油、苦茶油等油品。使用的方式則是在調理好食物以後，再將油淋上，避免將油用在高溫烹煮裡。

以下介紹如何才能吃一頓健康的水煮菜：

■清洗蔬菜的方式：

要將蔬菜中的農藥或有害物質清洗乾淨的步驟如下：

- 先用清水將蔬菜浸泡十分鐘
- 將清水倒掉後，接著將菜浸泡於鹽水十分鐘。鹽與水的比例大約是百分之三。
- 將鹽水倒掉後，接著用清水浸泡五分鐘。
- 將前一步驟的清水倒掉後，再用清水浸泡十分鐘。
- 將清水倒掉，洗好的蔬菜就可以進行調理了。

一次大約可以清洗三天份的菜量，（如果時間允許，只準備當餐要用的量是最好。）當日未食用但已經洗好的蔬菜，要在水份最少的狀態才能收入冰箱中，如此一來蔬菜會比較不容易爛掉。



■水煮菜的種類



芥蘭菜、高麗菜、花椰菜這三種蔬菜每天都可以食用，這三者都是同屬十字花科的抗癌蔬菜，長期食用可以抗癌以及抗氧化。



除了固定食用這三樣蔬菜以外，也可以搭配芽菜、冬瓜、苦瓜、胡蘿蔔、淮山、毛豆…等，另外再加上豆腐或豆皮、豆干等豆類食物。

此外，選用有機種植的蔬菜要比一般蔬菜更好。

■水煮菜的方式：

將水燒開後，把洗好的蔬菜放入沸水中，煮熟後即可食用。不過要注意的是，不可以煮得過爛，要恰到好處，以免蔬菜中的營養在煮食過程中流失過多。將每一種蔬菜分開來煮，會比較好控制生熟度。（如果時間來不及，則可一起煮較方便。）

煮完以後的菜湯，最好倒掉不要再食用，因為裡面還有些蔬菜中的農藥在高溫過程中被煮出來而殘餘在菜湯中。

此外，如果只是要料理一人份左右的菜量，那麼也可以考慮用吃火鍋的方式來水煮。吃的時候就將要吃的菜放入鍋中，熟了就夾出來吃，也相當方便。

以上是長壽飲食水煮菜的推薦與介紹，希望大家能多多身體力行，因為對健康與長壽真的是很有助益！



療癒系經典——

第四部～

能淨一切眼疾病陀羅尼經(上)

唐・三藏沙門不空奉 詔譯

編述・美學設計／寬心

(一)經文

如是我聞
一時薄伽梵
住迦毘羅衛國
釋迦種族聚落
爾時有一釋種
住車尼摩迦聚落
於佛淨信於法淨信於僧淨信
歸依於佛歸依於法歸依於僧
不疑於佛不疑於法不疑於僧
盡心於佛盡心於法盡心於僧
決定於等覺勝趣
其人眼所見色相而不得見

爾時乞臘摩迦釋種
憶念如來作如是言
稽首佛世尊智炬陀羅尼能作光明者
歸命善逝大悲者
護念攝受我令我眼清淨

爾時世尊超越世間耳眼
以天耳聞以天眼見
爾時世尊告阿難陀言

汝往於釋種所
以此陀羅尼明加護令淨其眼
令彼拔濟令彼攝受
令彼長養令彼結界
令彼眼無垢翳得離疾病
廣令流布四部眾苾芻苾芻尼優婆塞優婆
夷及餘有情
真言曰
怛闍也他
呬里 弭里 黎枳 呬里 係帝
護庾 護庾 護也 麼寧
護魯 護魯 怒魯 怒魯
娑嚩訶

(二)應用

佛陀在本經中要傳授我們的咒語就是～

怛闍也他
呬里 弭里 黎枳 呬里 係帝
護庾 護庾 護也 麼寧
護魯 護魯 怒魯 怒魯
娑嚩訶

此咒語可以應用在～

- (1) 眼病 (2) 風病
- (3) 黃病 (4) 痰病
- (5) 三集病……

所以能淨一切眼疾病陀羅尼咒

應用範圍廣泛

可以分為二大類

一類是身體的

一類是精神的

身體的即如前詳述的

眼病、風病、黃病、痰病、三集病……

精神的即是除一切障得天耳眼

而佛陀以超越世間耳眼

以天耳聽到以天眼看到

乞囉摩迦釋種

於佛淨信、於法淨信、於僧淨信

歸依於佛、歸依於法、歸依於僧

不疑於佛、不疑於法、不疑於僧

盡心於佛、盡心於法、盡心於僧

決定於等覺勝趣

佛陀聽到他憶念如來的心聲和願望

就派遣阿難以此陀羅尼明加護令淨其眼

讓他拔除痛苦得到救濟

讓他攝受正法

讓他菩提心得到長養

讓他受到保護

讓他眼睛清淨遠離疾病的障礙

更廣令流布讓廣大的有情眾生都能完全的

化解障難

佛陀這種証量實在是太了不起了

所以我們的努力與用心

其實佛都是清楚明白的

只要我們努力都會得到佛力的加被

佛陀說完此咒的應用之後

天人、阿修羅、乾闥婆等，聞佛所說歡喜

奉行。

啊！慈悲的佛陀

把我們身與心

都照顧得無微不至

我們要深深的感恩哪！

而且要效法經中的善知識

——受持佛語

歡喜奉行！



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～
真心美人

美麗研究——
助於瘦身的瑜珈體位

美麗修行——
塗掃塔寺→美麗

美麗之道——

心美人更美～

真心美人！

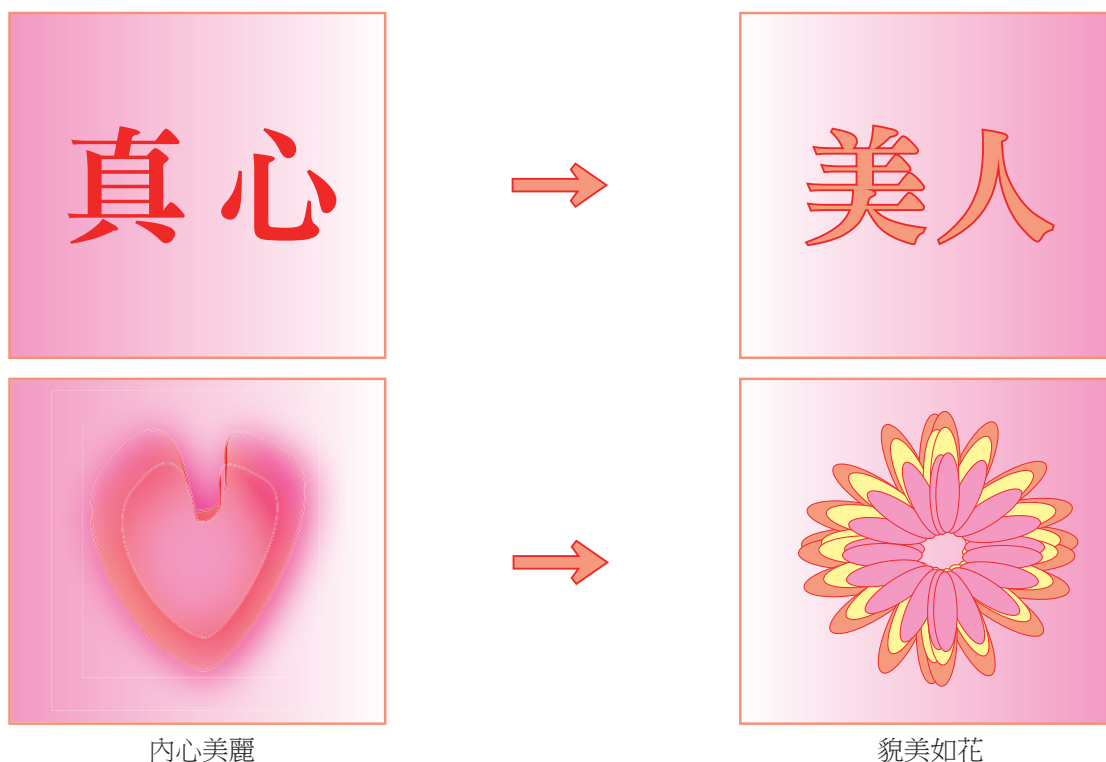
文／真心 美學設計／文寶

啊！好美啊！好親切啊！心美的人，真的是人見人愛，在她周圍總是洋溢著溫暖、歡喜、美好、溫馨與感人，心美的人，就讓人有這種感覺，好像看到她，一切的煩惱，一切的痛苦都瞬間煙消雲散。

就好比觀世音菩薩一樣，心美的人就是這樣，因為慈能予樂，悲能拔苦，大慈大悲的心，給予眾生喜樂，拔除眾生苦痛，讓見到她的人都充滿了希望與光明，一顆慈

悲的心，就是真心，一顆善良的心，也是真心，真心就像是菩薩的心一樣，美的不得了，眾人都愛，善良慈悲，人見人愛，是真正的美人。

所以想要當一個真正的美人嗎？一顆善良慈悲的心，一顆真心，不假外求，人人擁有，人人都可以成為真心美人，因為這顆心就在每個人的心中。



美麗研究——

助於瘦身的瑜珈體位系列～

之二：瑜珈身印

示範、說明／炳煌 攝影／秉忠 美學設計／博文

我們這一次要介紹的體位法是一瑜珈身印，這個動作，同樣也是一種老少咸宜的體位法，它的難度不高，又可以調整身形，一般人都可以很容易入手。

動作說明：

瑜珈身印是採坐姿的方式，身體向前彎曲及恢復的方式運動，可減少腹部脂肪堆積，以及達到放鬆伸展背部，增加雙腳的柔軟度，可幫助靜坐時盤腿坐得更好。

步驟說明：

動作A：全身放鬆，採用緬甸坐兩腿平放於地上，（也可以用單盤或是雙盤），脊椎自然放鬆挺直，呼吸調柔，兩眼平視正前方。

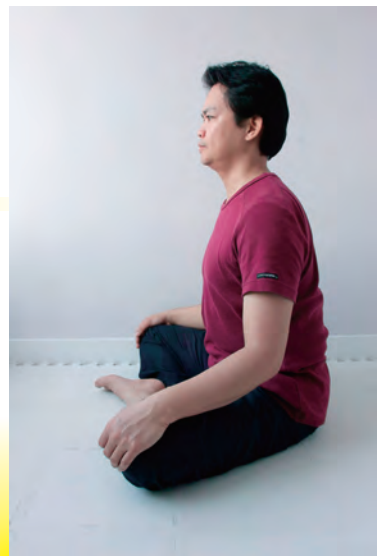
動作B：將雙手置於背後，左手握住右手腕（反之亦可）。

動作C：先吸氣，再吐氣，同時上半身徐徐向前彎，到前額、鼻子著地為止。

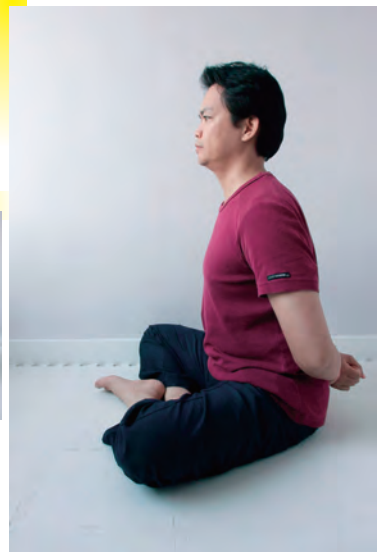
動作D：維持這個姿勢不動，並閉氣8秒鐘。

動作E：吸氣，上半身徐徐起身，恢復動作A。

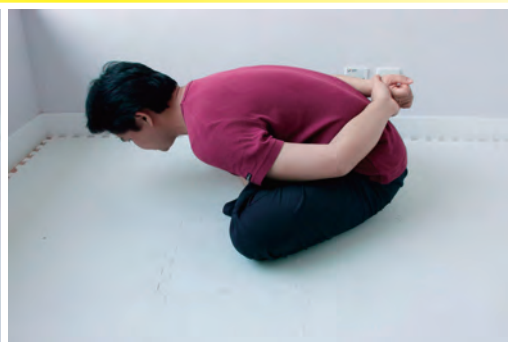
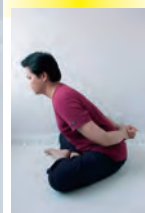
以上為一個循環。此時調整呼吸，直到不會喘為止，才作下一個循環。



A
B



C



D



E



補充說明：

- A. 前彎的時候，要注意以腹部為軸心，而不是整個背部成拱門狀前彎，以免腰椎受傷。
- B. 如果身體的柔軟度不夠，切勿勉強前彎，到達自己可以前彎的程度就好，以免背部受傷。
- C. 前彎時，臀部注意不要離開地面。
- D. 如果閉氣的時候，引起頭暈或是身體不適，可以減少閉氣秒數，或是採用自然呼吸。
- E. 這個動作本身並不困難，但也可以先作小腿、大腿的後側筋的拉筋動作以及背部的伸展動作，當作暖身運動。
- F. 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。

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。

美麗修行—— 塗掃塔寺→美麗

編述／信仲 美學設計／花容

想越變越美嗎？

根據佛陀的開示，塗掃塔寺可以如願。

而修這樣的功德，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，塗掃塔寺可以端嚴美麗，佛如是說！

《涅槃經》說：「善守佛僧物、塗掃僧佛地、造像塔如拇指，常生歡喜心，亦生不動國。此即淨土常嚴，不為三災所動也。」

《正法念經》也提到：若有眾生淨心供養眾僧掃如來塔，之後將會轉生至天界，身無骨肉亦無污垢，香氣能熏一百由旬，其身淨潔猶如明鏡。



足見塗掃塔寺功德之廣大，而在《法苑珠林》中，便記載了一個這樣的故事～

在過去久遠劫以前，有一個以賣柴為生的貧窮人。一天，他在湖邊拾取柴木時，忽然看到不遠處有一座巍巍莊嚴的佛塔（定光佛舍利塔），便前去瞻仰禮拜。然而，這位貧窮人看到佛塔附近有不少的飛鳥走獸棲息，到處佈滿了荊棘雜草，又無人來供養禮拜，於是便發心將佛塔周圍灑掃整理一番，最後繞塔禮拜歡喜而去。而此人因為這樣的功德，壽終之後轉生到光音天，他的天宮在諸天當中最為光明殊勝的。天福享盡之後，又當了百世的轉輪聖王，七寶成就自然具足。其後又生於人間，都是貴族種姓，財富無量，容貌端正殊妙無雙，人人見到他都歡喜敬愛；外出行走時道路會自動轉為潔淨，天空中更飄散著種種香花。而這位貧人，由於打掃佛塔的功德，一阿僧祇九十劫中不墮惡道，天上人間富貴尊榮、封受自然快樂無極。現在又遇見了釋迦牟尼佛，並在其座下出家求道，證得阿羅漢果，他就是婆竭多梨尊者。

這個小故事充份的告訴了我們——塗掃塔寺的功德福報真是大到不可思議啊！

所以，**塗掃塔寺**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



慈悲的畫像——
觀音慈顏



慈悲的經典故事——
梵豫王感天解旱記



學習慈悲——
愛是我們生生世世
最重要的學習！

慈悲的畫像——

觀音慈顏

美學設計／文雪



殼間現觀世音像。傍有竹兩竿。相好端嚴。衣冠・瓔珞及竹葉・枝幹。
皆細珠綴成。集令舟中皆誦佛悔罪。取殼歸家供奉焉。～ 出感應篇傳

慈悲的經典故事——

撰集百緣經～

梵豫王感天解旱記

編述／日珠明 美學設計／金輪

在久遠劫以前，有一個叫做波羅奈的王國，在梵豫王的統治之下，人民過著富足安樂的日子。波羅奈國中有一位擅於占相的婆羅門，有一天他告訴國王：「我仰觀星相，發現有一顆災星出現了，它代表自今而後，將會有長達十二年的乾旱發生，農作物歉收，並且會發生嚴重的饑荒。」梵豫王對此甚感憂慮，並思考著：

「我應當如何做才能拯救我的人民？」國王決定開倉賑濟，甚至王宮的所有存糧也都拿出來，計算出如果每個人每天分配一升穀糧的話，那麼舉國上下可以維持六年的時間。

六年過後，波羅奈國開始出現災情，就連國王本身也只剩下兩升的穀物，這時有一個婆羅門來懇求國王，說道：「我已經命在旦夕，願國王能分賜給我一些食物。」慈悲的國王思考著：「如果我連這一點點饑渴都無法忍受的話，那麼又如何能於未來世中，為眾生忍受飢渴寒熱等諸多困苦呢？」於是便決定將一半的穀糧布施給婆羅門。在梵豫王慈悲心的精誠感應之下，就連天上的宮殿也因此搖動著。這時，帝釋天以天眼觀察，看到了梵豫王，即使自己身在饑饉當中，卻不忍眾生受飢荒之苦，難捨能捨，因而綻放出慈悲的光芒撼動了天宮。

帝釋天便化作一個身體羸瘦，餘命無幾的婆羅門，拄著拐杖來到王宮前跟國王乞索。梵豫王心想：「我這個人身，終須畢命，那麼寧可惠施以利益眾生。」於是就將自己所剩的最後一升穀物布施給帝釋天所化現的婆羅門。婆羅門得到穀物以後就問國王：「在這饑饉之世，您難捨能捨，是為了求得升為釋梵天嗎？還是為了求得來生當轉輪聖王？或者為了享受世俗的榮耀與快樂？」梵豫王堅定地回答說：「我今日惠施功德，不求生為釋梵天，亦不求轉輪王位及享受世俗榮樂，而是願我未來得成正覺，拔濟眾生一切苦難。」此時帝釋天大為感動地恢復了原貌，並對梵豫王所發下的如此稀有難得的菩提大願，虔誠地禮敬讚嘆。

帝釋天恭敬地稟告梵豫王：「願大王約敕民眾，修治田地，七天之後，我當降下雨露。」梵豫王聽到這一番話，心大歡喜，馬上下令民眾及時耕種，大家興高采烈的修治田地，七天一到，果然天降甘雨，一切苗稼，全都得到了滋潤。

一場原本會更為嚴重的旱災，在梵豫王不惜自己身命也要救護眾生的慈悲大願中，感動了帝釋天，降下甘雨解除了多年的旱災，波羅奈國恢復了以往富足豐樂的生活。

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！

舉一反三的學習慈悲

菩薩摩訶薩無私無我的利益眾生，這種慈悲令人感動。我們也要學習從日常生活中不斷的練習自他互換，發自內在地關心週遭每一個人。

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，如果作得還不夠，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

波羅奈國的旱災本來還會更為嚴重，因為梵豫王不惜身命的將自己僅有的糧食布施給需要的人，正是這種但願眾生得離苦，不為自己求安樂的慈悲心腸，感動了帝釋天。

故事慈悲模式

這是完全以眾生利益為依歸來引導所有思考與行為的慈悲模式，完全沒有一己私利的考量，完全以眾生利益為己任。



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201回

真知灼見——
珍惜尊敬善知識

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

只要擁有純淨
即使只是在
原野上奔跑
也會無憂而快樂

我們宜多觀察
少說話

為了愛
一定要放棄恨



為了更深遠的目的
要放掉小恩小怨

清新 美好
積極 向上

修道都來不及了
實在沒有時間再管
小鼻子小眼睛的小恩小怨了

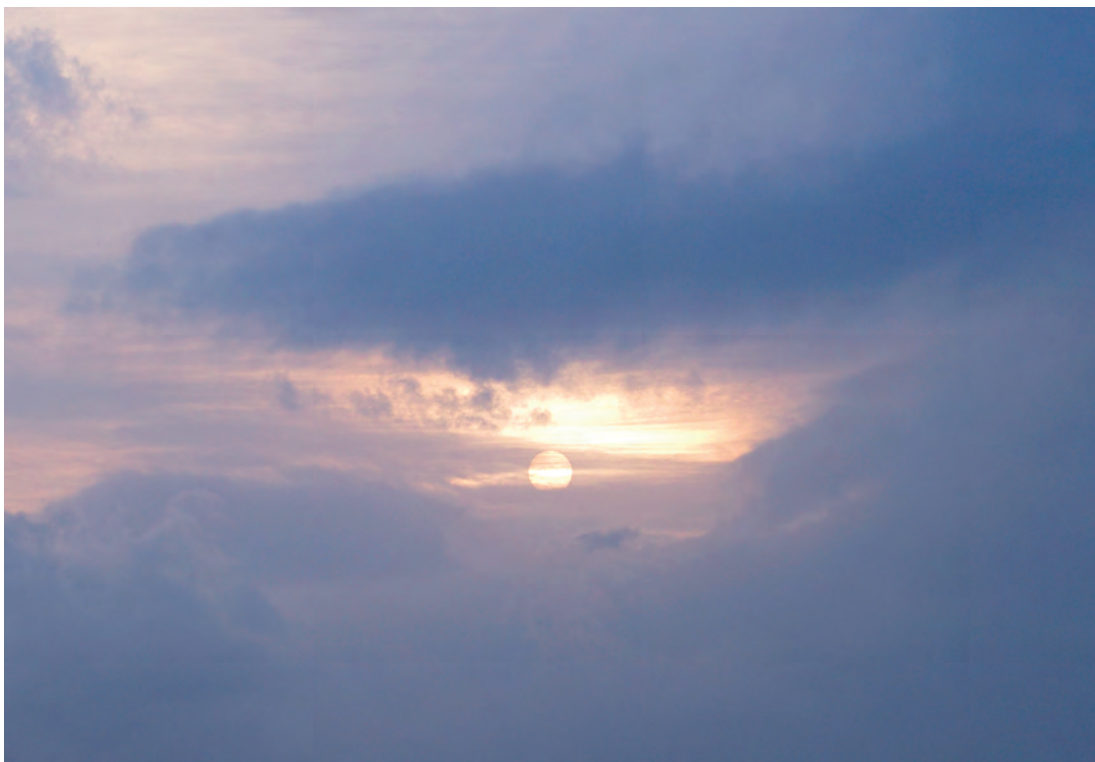


讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第201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



畢竟空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若畢竟空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。畢竟空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若畢竟空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

畢竟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？若畢竟空清淨，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。

無際空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若無際空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、

無斷故。無際空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若無際空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

無際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？若無際空清淨，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。

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

散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？若散空清淨，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。

無變異空清淨故色清淨，色清淨故一切智智清淨。何以故？若無變異空清淨，若色清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。無變異空清淨故受、想、行、識清淨，受、想、

行、識清淨故一切智智清淨。何以故？若無變異空清淨，若受、想、行、識清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。……

無變異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？若無變異空清淨，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。

P57 I 欄11行～P67 I 欄9行



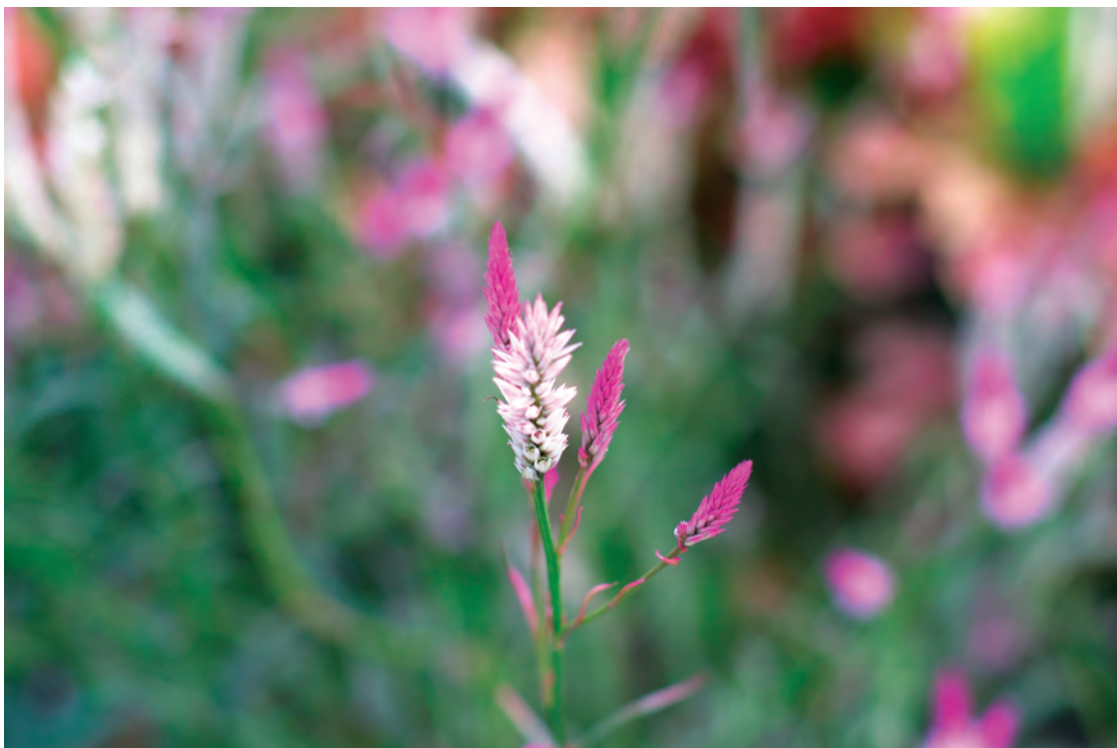
佛開示：畢竟空、無際空、散空、無變異空清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為畢竟空、無際空、散空、無變異空，五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是畢竟空？即一切分析到最後還是空。畢竟亦即究竟，指最究竟的答案，空當然就是最究竟的答案。一切的森羅萬象，包括我們所依存的地球，總有一天，也將灰飛煙滅；也許有些人一想到這，就會覺得相當的悲哀，不曉得我們作為這樣短暫的地球過客，到底有什麼意義？一切畢竟總成空啊！但這其實是誤解了空義，空是超越了這一切的生滅有無，連地球這空間也超越了，又何來因為地球消失而生的傷感呢？所以證悟了空性，就能讓我們澈底遠離一切

的痛苦。

什麼是畢竟空的本質？本質之本質亦復為本質，即空。所以空是經得起一再的檢驗的，因為其是最究竟、最畢竟的真理，不只是三次的深入再探索，無論多少次的再探索，得到的都是不變的答案——空。而這樣的探索之目的，是為釋疑，澈底的釋放我們對於空性有不夠畢竟的懷疑；當疑念全部瓦解後，我們才心甘情願的去修行空性了。

什麼是無際空？是沒有初、中、後際可得，即沒有過去、現在、未來的時間可言；無際也沒有往、來際可得，即沒有空間的去來動向可言，意思也就是不論時間的先後或空間的位置都是渺不可得，也就是空。這是從時空來探索空義，事實上，時間與空間不但是我們最大的妄念，也同時是我們最大的束縛，因為沒有人能夠挽留青春歲月，沒有人



能夠讓歡樂幸福的時光永遠的停留在我們的身邊，一切都奔流不已、變化無常；少年無奈的成為老年，美人無奈的成為遲暮，時間是最無情的劊子手，點點滴滴的讓人雙鬢飛白、雞皮鶴髮，無論多麼不情願，時間都將一去不復返、流逝無蹤；故時間實在是我們最大的無能為力的束縛。

空間又何嘗不是呢？如果我們在甲地，我們就不能同時在乙地，如果我們被困在災難的現場，就難以逃脫，所以空間也是我們生存中最大的無能為力的束縛。但是什麼是空義呢？對於時空的束縛又有何意義呢？實在是有極大的意義與價值，試問如果時間永恆的靜止了，我們永遠年輕，永遠不會死亡；這樣好不好呢？又試問如果我們自由來去，完全沒有任何限制，甚至身現十方，這樣好不好呢？當然是自由逍遙又快樂，所以空義實在太了不起，能夠讓人解脫時空的巨大束縛，亦即出三界，斬斷一切一切的煩惱與羈絆。

什麼是無際空的本質？當然即是空；時空雖然是無形無相，但它還是有為法，故必定逃不了生滅的遊戲規則；而時空的本質空性雖也是無形無相，可是因為已經超越了生滅，所以是不生不滅的永恆寂滅，而這無形無相的真義的本質，當然還是無形無相的空，不會出現另一個有形有相或不屬於本質的答案；所以一切皆空，萬法本空，這是永遠不會變易的真理，是每一個修行人都必須澈底明白的佛法心要。

什麼是散空？就是一切散去後即空；



在這個無常的世間，一切終將散去，無論多麼恩愛的親眷，終有分散的一天；在這個無常的世間，一切都是不永恆的，無論多麼完美的物品，終將分解為元素，十方散去；散去以後，不但是外相空空如也，本質即是空。

散空的本質呢？當然還是空。所以一切的答案再明白清楚不過了，即一切的本質就是空；但是真的是說來容易證來難，光是要了解到底什麼是空的狀態，就已經不曉得要下多少功夫，可以說窮三藏十二部的浩瀚篇幅，要努力教導我們的也不過就是這個——空。所以在這努力了解空的過程中，我們真的不能有任何的疲憊與厭倦，因為佛陀他老人家說法四十九年，最終目的就是要教導我

們這個能夠解脫生死輪迴的至寶，都不曾有過一絲一毫的厭倦，而我們呢？聽法四十九年了嗎？修法四十九年了嗎？精進四十九年了嗎？所以我們真的是要以無比的耐力、耐性、耐心去完成這個艱困的學習——識得空義，才對得起佛菩薩的諄諄教悔。

什麼是無變異空？無變異其實是本質的另一個名字，所以此處又是由本質再度探討本質；故無變異的本質當然還是空。只是既然叫了這個名字，必定有其含義，也就是要提醒我們可以從“無變異”的角度來思索空義，什麼是無變異？即沒有變化異動；一切的一切在什麼狀況下才可能沒有變化異動呢？觀察三界之內，發覺找不到一樣是可以符合的，所以可以肯定的是“無變異”是出三界的狀態，故即空，即本質。

什麼是無變異空的本質？又是由三次空性的重複探索來彰顯空性的無可取代性以及究竟地位。如何回到本質？這是實修實證者必須念茲在茲的課題，其實每一個佛法都能夠幫助我們回到本質。念佛可以、拜懺可以、靜坐可以……關鍵在於功夫下足了沒有？只要下足了功夫，水一定是會開的、花一定是會綻放的。所以，既然連關鍵也明白了，剩下的只有什麼呢？——就是作，不斷的作！人家說我好作、人家說我不好也作；人家看得起我作、看不起我也作；心情好作、心情不好也作；進步作、退步也作……反正就是狠下了心——非作不可！！有了這樣的作為，那麼，放心好了，必定成就！！所以成就的秘訣無他，就是：不斷的努力！！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！



真知灼見——

珍惜尊敬善知識

文／蔡承訓 美學設計／輝煌



試想，在黑暗中，能夠指引照明，讓自己能繼續前行的燈火，是那麼的可貴重要；同樣的，在無邊無際的大海上，能讓船隻安然的靠岸進港，那聳立的燈塔，功不可沒啊！而善知識，就好比是明燈、燈塔一樣，在這五濁惡世裡，指引帶領著能夠出離火宅的道路。

真的是要萬分珍惜與尊敬善知識，為什麼呢？因為三界流浪，辛苦備嘗，輪迴路險，此路崎嶇，難有出期啊！佛法是百千萬劫難遭遇，那麼能夠得遇一位深入佛法的善知識，來教導，來指引出離這多災多難的三界火宅，這更是不易啊！

人天長夜，宇宙黢闇，誰啟以光明？

三界火宅，眾苦煎迫，誰濟以安寧？

越是能夠體會“三寶歌”開頭的兩句話，就越是能體認善知識的重要。對於一位能給與光明與永斷輪迴的善知識，一定要萬分的珍惜、恭敬、禮敬、讚歎與無盡的感恩，這是一位嚮往成道的佛子，應有的基本態度，這樣才對得起自己，歷經萬劫累積福得遇“佛法”，才對得起得遇“善知識”，才對得起偉大的“釋迦牟尼佛”！

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——

唯有修行是正道

紙上電影院——

趣味短片～

素食老饕狂想曲

紙上藝廊——

廟宇夢奇地

大千世界 開麥拉！——

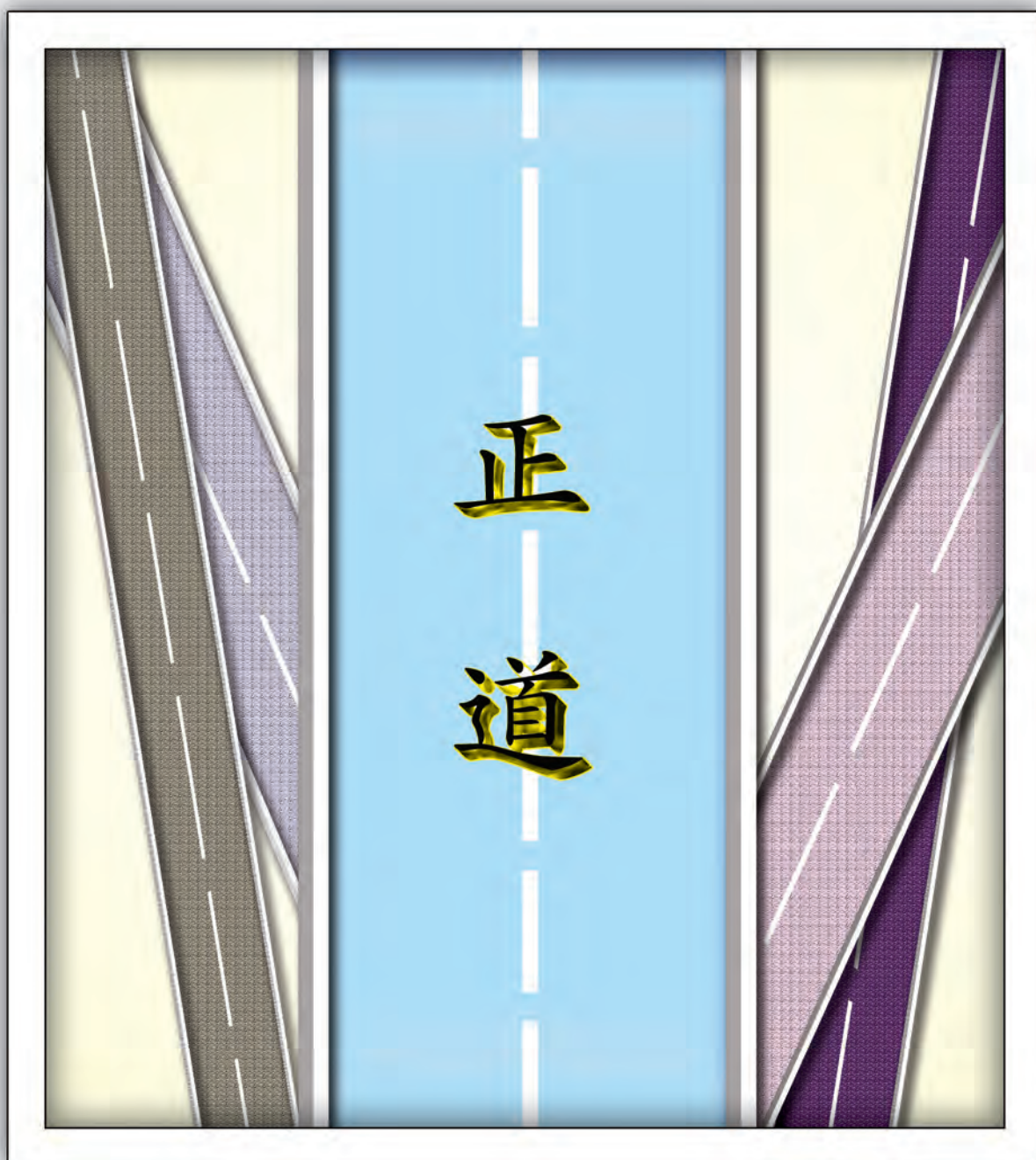
樹之風景



概念式漫畫——

唯有修行是正道

構思／微妙音 漫畫／蔡承訓 詞／向道



世法皆苦 無一是樂 唯有修証 方是正道

紙上電影院——趣味鏡頭

素食老饕狂想曲～

豆干的滋味

The Taste of Dried tofu



腳本／隨興

演員／邱炳煌

攝影師／鄭秉忠

廚藝演出／李初升



聽說，食神又有新花樣了！



帶大家一起去瞧瞧～



不就是一盤豆干嘛



東瞧瞧，西瞧瞧



平凡當中，閃著不平凡的光芒



仔細推敲，研究



啊～放到口中最準了



嗯，香氣與口感俱佳



哦，真讚！



再吃一塊



嗯



細細品嚐



豆香和滷汁的香味，合奏出共鳴曲



難道，這就是食神的私房滷味～



噹噹～黃金豆干！



嘻嘻，有一大盤可以慢慢享用



食神，果真不是蓋的



拍胸脯保證，讚啦～



哦，吃太多了～使出超人的絕招，
抵擋黃金豆干的吸引力…

博君一笑，功德無量～



紙上藝廊——

1 月份展覽主題～

廟宇夢奇地

展覽企劃／碧水詩泉

畫面構成／鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於2011年1月1日～1月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

廟宇夢奇地

長阿含經說～

起立塔廟

表剎懸繒

使諸行人

皆見佛塔

思慕如來

法王道化

所以

塔廟寺宇

是令人嚮往傾慕之地

而創意之畫家

更將之夢之美之

.....

敬邀

闔第神遊參觀！



作品名稱：廟宇仙鄉蓮邦樂



作品名稱：妙善之門



作品名稱：奇幻式華麗



作品名稱：水晶風格仙寺



作品名稱：重重妙空間



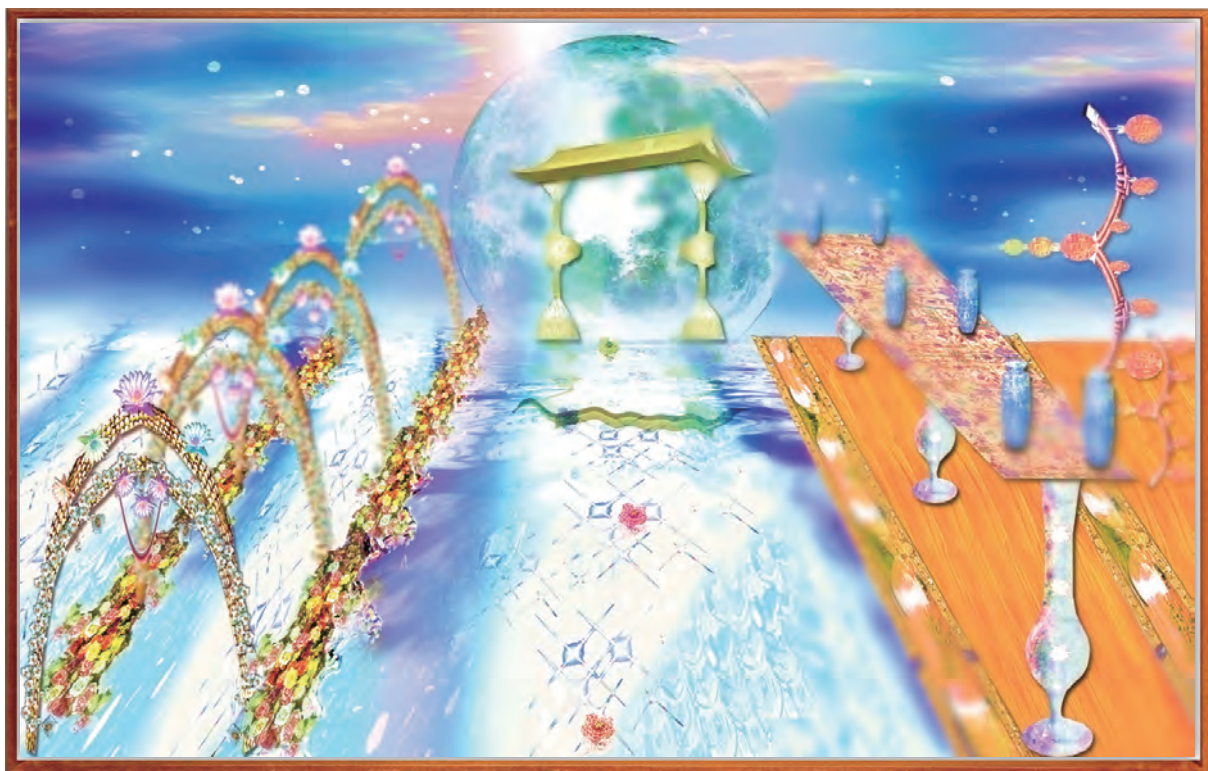
作品名稱：寺宇夢奇地



作品名稱：走進夢寺內



作品名稱：彩虹、蓮香、仙廟



作品名稱：無所不妙



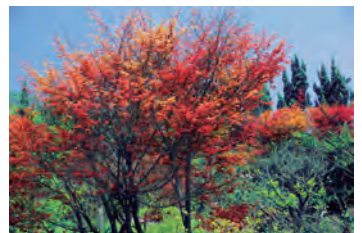
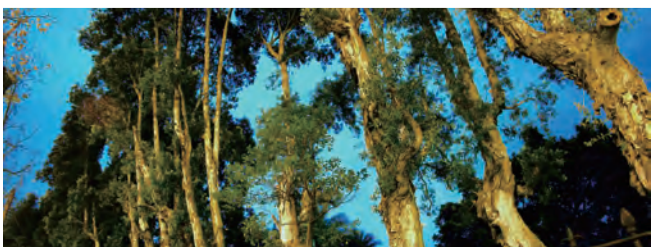
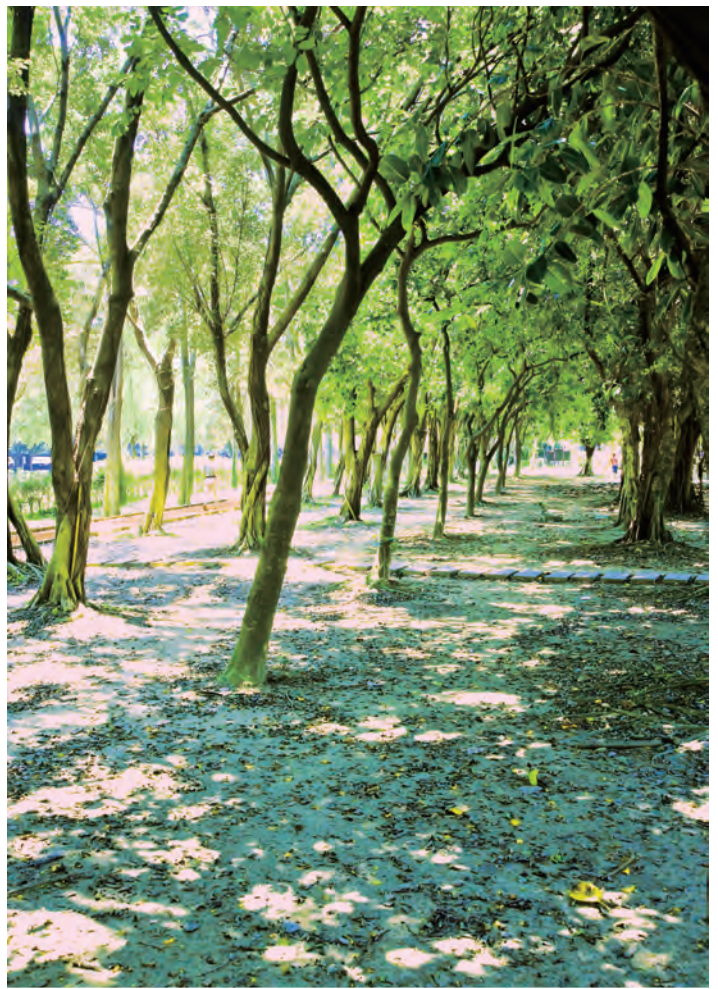
作品名稱：通往美麗淨土

大千世界 開麥拉！ 樹之風景

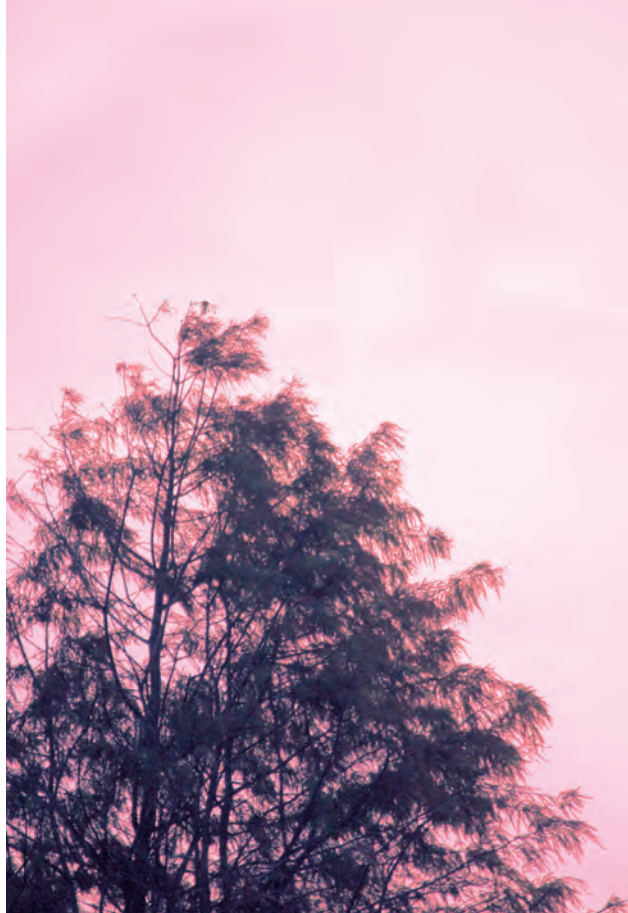
企劃／光緣 攝影・美學設計／秉忠

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









以淨水著於瓶內

採十二種果樹之花而置其中

又以香油然十支燈置如來壇

為欲供養十方佛故

自餘諸壇各然一支

——諸佛集會陀羅尼經







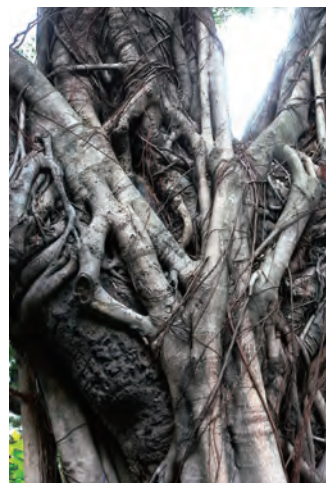
當知我有二時

放大光明

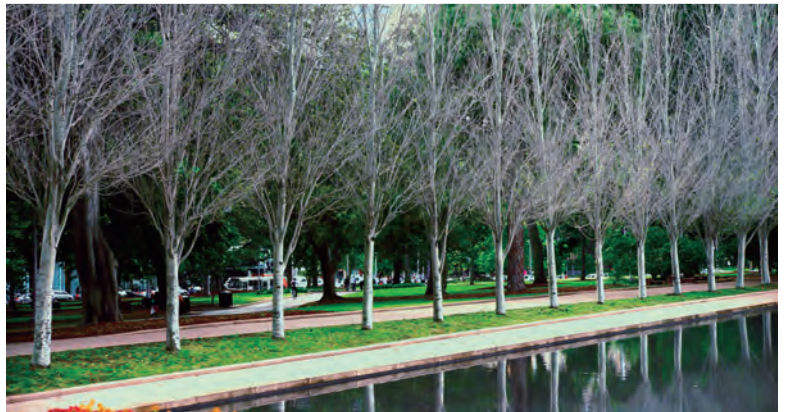
一者在善提樹欲成佛時放大光明

二者欲般涅槃放大光明

——大般涅槃經







佛教美學

Beauty of Buddhism

由心出發
從心感動
佛教之美
心領神會

敦煌美學專文報導～

- 專訪常嘉煌
- 敦煌現代石窟藝術中心
- 常嘉煌畫作

敦煌石窟藝術的傳承與創新

～專訪敦煌之子常嘉煌

採訪／黃連盛

美學設計／鄭秉忠



敦煌石窟藝術經過千年的演變，到今天有一個新的風貌。那就是現代敦煌石窟的開鑿。我們很高興邀請到敦煌之子，中國敦煌現代石窟藝術中心常嘉煌先生，來跟我們談一談敦煌石窟藝術的傳承及其未來創新的展望。

記者：敦煌現代石窟藝術的創建，大概是從什麼時候開始？開鑿敦煌現代石窟的理念是什麼？

常先生：敦煌現代石窟位於敦煌市西南33公里的黨河古河床懸崖上，從1995年

開始準備，1996年11月5日在敦煌市政府的支持下進行正式開工。為什麼要做現代石窟藝術這樣的活動呢？因為敦煌石窟藝術延續了1600年，但是在600年前，絲綢之路衰敗之後，就沒有人去了，基本上它就停止了。我想其他世界遺產如萬里長城等，你要再去接一段或再造一座都不可能。但是，敦煌石窟藝術自古以來就是一個延續數個朝代的創作行為。那麼我們現代人試圖想再進行創作，用敦煌石窟這個載體來完成我們這一代給子孫的傳承，繼承前人的遺產和傳統再傳給後人，我想做的就是

這個承先啟後的工作。關於實際的構想可參考我所寫的有關敦煌現代石窟藝術研究構思計畫。(請參考本文副線—敦煌現代石窟中心的基本規畫)

記者：我們知道令尊常書鴻先生，是敦煌研究所第一任所長，也是在艱苦當中保護、研究、弘揚敦煌的第一人，被譽為敦煌石窟的守護神。他第一次踏進敦煌的時候，首先第一個工作，就是先從保護開始，接下來做到了研究學習，乃至進一步的創新。敦煌現代石窟的開鑿，也可說奠基在令尊畢生研究與創作的基礎上。請常先生跟大家談一談令尊如何與敦煌結緣，他的保護研究工作如何開展？您從這裡傳承下來的精髓是什麼？這樣的精髓對您敦煌現代石窟藝術的創作規劃有什麼影響？



巴黎留学时的常书鸿

常先生：父親早年對於西方藝術是相當崇拜的，他的作品以第一名的成績畢業於法國里昂美術專科學校，隨即又以第一名的成績被保送到巴黎高等美術學院，他享譽法國，作品榮獲法國美術家學會金質獎章，成為法國國家收藏品。1935年某天，父親從羅浮宮出來，步行到塞納河畔的舊書攤，無意中看到了伯希和在1907年從敦煌石窟中拍攝而來的敦煌石窟圖錄六



1965年敦煌，右起：常書鴻、李承仙、常嘉皋、常嘉煌、常嘉蓉

冊，被深深的撼動，在舊書攤老闆的指引下，第二天他又到吉美博物館觀看了大量伯希和從敦煌所盜出的大量唐朝絹畫，大為歎服之際，萌生了想回到敦煌的強烈意願。1936年父親毅然放下了在巴黎的名聲、地位與優渥的生活，回到了中國，任教於國立北平藝術專科學校。後來當時監察院長于右任也重視敦煌文物的保護，在他的建議下成立了敦煌藝術研究所，父親擔任籌委會副主任。由於教育部給的經費遠遠不夠旅費與設備費用，父親在重慶辦畫展賣畫、變賣家俱籌備經費，誓要把研究所辦起來。經過六年時間的坎坷，終於成行，穿過荒漠，來到了莫高窟藏經洞前。當時的藏經洞只剩一尊塑像與一幅壁畫，珍貴的文物被盜掠以外，連起碼的保護也沒有。父親百感交集，對於敦煌的保護工作隨即開展，在艱苦與缺少經費的狀況下，父親招集人馬，修築防沙牆，清理洞窟流沙，進行洞窟編號、內容調查及美術臨摹工作，並舉辦敦煌文物展覽，呼籲社



會各界重視對敦煌的保護與關注。

敦煌石窟從元代以後就斷代了，看著逐漸斑駁的千年藝術瑰寶，父親開始設想，要開鑿新石窟，一方面將被盜至海外的敦煌壁畫與塑像臨摹回新石窟中，一方面也要將敦煌石窟中的藝術寶藏，臨摹到新石窟，此外還要將當代藝術也拿到石窟中來。父親的設想是保護、研究、學習敦煌，推陳出新，創作新的敦煌藝術，實施莫高窟敦煌藝術的延續，最後創作代表我們這一時代的新壁畫、新雕塑的新洞窟。父親認為保護壁畫不再褪色是當務之急，從了解壁畫原來使用的顏料開始，了解其褪色過程，最後透過科學研究製造出原來的顏料，來進行復原工作。同時也運用這些原料在新石窟中復原古代最精美的石窟，特別是莫高窟220窟。這莫高窟220窟現在大家看到的壁畫是當年父親在調查洞窟壁畫時發現的。其實剛開始看見的是宋代西夏人繪製的千佛壁畫，父親從壁畫下部少許剝落處發現下層顏色鮮豔，且色彩風格與唐代極其相似。經過一番細心的試驗後確認唐代壁畫並未被鏟毀，經過幾個月時間成功地將西夏壁畫剝離後，果然發現北壁題記記載了該窟修建時間，為唐代貞觀十六年，是初唐藝術的傑出代表作，呈現出壯麗的“西方淨土變”佈滿了洞窟

牆壁。父親曾到敦煌現代石窟現地勘查過，只可惜他老人家未能親睹現代石窟的實現，這一沉重的棒子就交到了我的手中。

敦煌現代石窟雖然用古老的石窟載體來傳承當代藝術，但它確實需要一種精神傳承。為什麼呢？2001年鳳凰衛視千禧之旅到敦煌採訪我，當時余秋雨先生就提出了這樣的理念：「古代敦煌石窟它是一種精神，一種信仰，對佛教有信仰，在這種精神的支持下，延續了一千年，千千萬萬人參與了這樣的事情。那麼現代石窟的精神在哪裡？」從開鑿那一天起到現在已經過了15年了，我一直在思考這個問題，如果這種基本精神和信仰失落的話，它能不能延續很長時間，能不能也聚集那麼多人？

我們在追尋一種什麼樣的精神呢？當代的社會，物質生活極大豐富之下，人的慾望也是無限大的膨脹，特別需要像佛教思想，來使大家更清淨一些。因此現代石窟藝術的創作也需要這種精神，也就是說回到我們人類最善良、最原始的信仰，就如佛教哲學思想一樣來進行現代佛教藝術的創作。我認為現在是回到古代石窟原創的精神支柱——佛教藝術中去的時候了，把這樣的藝術延續下去。我們這種創作，需要有忠實表達自己



思想，表達自己感情的藝術家，沒有功利的，用我們的信仰來創作藝術。我認為這種信仰不僅僅是佛教，也可能會是其他的宗教，但它就是一種善良與美好的信仰，用這種信仰來創作、來延續下去，那麼它就有了生命力！至於能延續多少年呢？我就沒有把握！我也希望通過向大家的說明，吸引更多參與這一件事情。

記者：是的，我們知道在敦煌的整個歷史傳承當中，佛教的精神文明賦與了歷代開鑿敦煌的畫工們極大的精神支柱！那麼常先生繼承了父親的遺願，同時進一步要把現代敦煌藝術重新做一個創發，而不只是停留在研究與學習的階段，這實在是一個非常沈重的使命。想請教常先生，您曾經是著名的旅日畫家，為了要承接這麼大格局的使命，您回到了敦煌繼承了父親的志向，投入一個相當艱苦的創建工作。

秉持著這樣的精神，灌注到敦煌現代石窟的開鑿。您認為敦煌現代石窟藝術在石窟藝術以外的領域，可以進行什麼樣的創發？

常先生：敦煌石窟藝術是一個延續千年，以佛教為主的一個創作。但是它畢竟是由藝術家、畫工來完成的。畫工在創作當中，除了對佛教教義、經典與故事的準確表達之外，其實也同時表達了很多面向的生活場景，包括服飾，包括生活各種細節都有。為什麼呢？因為在佛教裡有很多的故事，當中所講述的場景，這些畫工只能靠他所生活所見的種種，加上些想像來描繪，這就形成了真正的藝術，例如飛天藝術。那所有這些創作，是很有意思的，在世界上，它是一個繪畫的百科全書，把中國這一千年的歷史當中的所有官庶生活都呈現出來，包括山水啊，包括服飾啊，





都表現出來，這是一個很重要的部份。因此我說敦煌藝術是延續千年的藝術，用在我們今天的社會，一樣可以包含我們生活中所有的面向，包括從窗簾、服飾、手提包到當代藝術如繪畫等就更不用說了。其他包括環境藝術、建築都可以使用，那麼這種藝術，它不是延續舊的，而是通過它來產生新的東西。

記者：換句話說，就是把傳統的敦煌藝術，透過重新的詮釋，呈現在剛剛提到的生活的各個面向，並且也加入了全新的詮釋與藝術創作，創造了一個新的現代敦煌藝術，運用到生活的各個場域當中。

常先生：對，首先我做一個畫家，因



2001年福岡亞洲美術館常嘉煌個展

為我父親也是一個畫家，他從法國回來以後，先在國立藝專擔任西畫部主任。他到敦煌第一個感覺，面對被破壞的石窟，和他在法國博物館見到的敦煌絹畫精品，是很強的反差。既然來了就要保護它，因為不保護就沒有了。之後又作到研究它、宣傳它，最後他就是要繼續它，讓敦煌能夠延續創作下來。從他早年到敦煌開始，做為一個學西畫的畫家，到臨摹敦煌壁畫，他內在對敦煌的感受，同時包含了中國人自己固有的中國文化和他從西方帶來的藝術觀與理解，這點很重要。這種學習對我父親來講，乃至對於我們今天來講，可以說是從東西方融合交流的角度來看這個藝術的傳承與創新就會非常的廣闊，甚至是無限的。

記者：您認為佛法的修持，對於敦煌



藝術創作上，有什麼樣的啟發？以及生活、藝術與修行，這三者之間存在著什麼樣的互動關係？

常先生：其實，我不是一個主動去學佛的佛教徒，而是被動的進入佛教思維、佛教場地的狀態。為什麼這麼說呢？我母親在懷我的時候，她就開始畫五台山圖，感覺就好像我是畫五台山當中的事物過來的。她就在生我的前後年間都在畫敦煌最大一幅高6米、長20米的巨大五台山圖。那個時候，我就出生在敦煌皇慶寺的寺院裡。皇慶寺唯



一也只有我在那兒出生的，也恰好在我出生之前，寺院的僧侶就搬走空下來了。我父親就把它當辦公室，進行石窟的保護和研究。在九十年代的時候，有一個大師告訴我，你與別人不同的就是，你有很強的佛慧。他說，你所做的事情，都是在無形當中安排好的。這20年來，我經歷了許許多多的悲歡離合，到最後就是它是我應該去做的。所以說！面對這麼一個巨大的遺產，我如何去傳承它。我肩負的重擔，不是我一個人，也不是我一個家族，是我一個民族能夠從敦煌佛教藝術往下一代傳承的這麼一個使命。

對於敦煌現代石窟的開鑿，我有幾個構想。首先從敦煌歷史來看，敦煌石窟最早是由禪窟開始的，根據莫高窟佛龕碑記所載，前秦建元二年，有位名叫樂樽的比丘來到這裡，看到三危山頂金光萬丈，好像有千佛顯現一般，於是認定這裡是一個聖地，便在三危山開鑿了第一個石窟，這就是莫高窟的第一個石窟。此後莫高窟石窟越來越多，敦煌儼然成為中國與西域各國政經文化交流的中心，佛教大為興盛。當時，上自皇宮貴族下至一般庶民，信徒居士們都流行在敦煌做功德

窟。就是開鑿一個石窟畫滿壁畫，讓大家去朝拜、讓僧侶去講述故事，這也是教育的過程。後來這樣的功德窟越來越多，從歷史上的記載，當時一天將近有兩百多人在鑿窟。敦煌可以說是車水馬龍，就形成了一個比較喧鬧的環境。後來這些僧侶就慢慢移到北面去了。所以敦煌石窟南半部綿延一公里是密密麻麻全部畫滿壁畫的所謂功德窟，堪稱世界上最大的佛教藝術畫廊。至於北邊大概有將近兩百窟，都是沒有壁畫的，它不是壁畫剝落了，而是本來就沒有壁畫。我們去看的時候，比方說有一面牆，刷成白的，下面畫了幾朵雲，這就是僧侶打坐的時候面對這面牆去冥想。敦煌為什麼形成這樣的東西呢？因為它是遠離城市，基本上沒有任何聲音，沒有任何雜務，這使得你的靈魂很清淨。所以我在開鑿敦煌新石窟時，選的地方也是週圍兩公里內都沒有人居住的，甚至是沒有植物的。我想在這裡搞一個小的生態區，形成一個小的很寂靜的一方淨土。人去了以後，可以在一個很舒適的環境當中，在一個沒有任何干擾的情況之下去思惟、去冥想。這是我關於敦煌現代石窟的第一個構想，講修行的部份。



其次，敦煌石窟有個藏經洞，就是當時在一個幾平方米的小房間，裡面藏了幾萬卷經卷，這是很有名的。那麼打開經卷最後有一段一定會寫上為什麼寫這部經，它就是發願文。在發願文之前還要寫一段經文，這寫經的過程，也是很重要的修行作用的。我也想在敦煌現代石窟中作類似的事，通過石窟作一個經文最終的收納地。一開始可以從佛教寺院著手，我們把印好的寫經紙給寺院，免費的給他們，讓他們可以去寫，寫好以後，如果有些寺院藏經閣要收藏就收藏，其他的都給我，我會一張不剩的都留下來。為什麼呢？因為每一張都是發願，都有功德，都有靈魂在裡面的，我都把它收起來，積少成多。一個寺院有一百張的話，一百個



寺院就能拿一萬張，一年拿一萬張，十年就十萬張，或者更多，石窟可以收藏一千萬張的量。此外，每年每一張手寫經我都掃描儲存到電子藏經洞裡面，只要一點名字就出來了；而打到石函而封敕到石窟裡面的經文，就今天來講好像是沒有價值，但是對於將來它是非常有價值的，就像古藏經洞一樣。今天發掘的藏經洞如何形成的？一般有三說：第一說是戰亂說，敵軍打過來，我要把經藏起來抹上泥，畫上壁畫，人家不知道。第二就是保護說，經文不能褻瀆它，不能燒掉，所以就把它封在石洞裡。第三陽台說，就是還藏有很多帳本與醫書，這些都不是佛教典籍，是一個帳本，這就是陽台說。好比一些家裡的東西、小孩的作業本，還有一些很喜歡的書籍，打包成一箱，放在陽台上，藏經洞作用也可能是這樣。今天我們也不能浪費我們自己創造的文化，我們寫一張紙，也許你丟掉、燒掉，那既污染環境又浪費，今天是手寫的東西，那一千年後一定是很重要的東西。所以我說只要是你認為能夠留給子孫的東西，就給我，我都封到石窟裡

去。

第三個構想就是說敦煌藝術有很多很多漂亮的佛像、飛天，花卉，那麼人都有愛美之心，但苦於畫一朵花、一個人物，畫不準，那就沒有成就感。我們打算印一些線描稿，讓人用彩色鉛筆去塗，塗的顏色也許比那個漂亮。我有一本書就是這樣，一個七十多歲的人跟我說：「唉呀，我畫了這個飛天，畫的感覺很好。」這些東西都會形成成就感。這些東西也可以收藏起來。做一個佛教藝術，在今天來講，不僅僅是誦經、燒香。更重要的是，在家裡面，坐在桌子前面，寫經、畫一畫佛像、聽聽音樂、看看DVD，然後你可以到石窟裡面去休息三天。這些東西可以說是冥冥之中佛菩薩給我的指示，我做的事就是希望包括佛教徒在內的每一個人，更能走向自己信仰的最高境界，這是第三個想法。

記者：也就是說現代敦煌石窟藝術的創作，不只是提供藝術的環境，同時也提供了一個修行的環境。

常先生：對。在古代敦煌石窟可以說都是佛教生活。敦煌這地方很特殊的，形成的都是佛教，藝術家要很恭敬來做這些事情，是純樸的信念來創作。那麼現在是多元化的世界，多元化的社會，於是我想請世界各國的畫家來進行創作。這個創作有兩個主題，其實也不外乎和諧和天人合一。首先，是人與人之間的和諧，講人類和平的事。第二是講地球環境，就是人與地球的關係，人與天地萬物的關係，就是天人合一。只要是基於這兩個題材的創作，我都能夠接受。你是佛教徒，或是那一個

宗教教徒都不要緊，只要有這樣的創作思想，都可以來這裡進行創作。其次，我會開鑿一個寰宇菁華的洞窟，大概將近好幾百平方米牆壁的面積，我會創造一個環球狀的風景，底下有海有山，上面就是每一個國家劃分一個區，每個國家來的畫家，可以把那個地方畫起來，可能十年、二十年，幾十個國家，在天空上像星雲一般的畫在上面，這就完成了世界各國藝術家在敦煌留下墨寶的創舉。另外就是獨立的石窟創作，比方說，某一個寺院如果願意的話，可以發願在敦煌做一個石窟。我以後要去一家一家說服各個寺院，像行腳僧那樣的，帶著我的資料，帶著我的經卷，然後一一跟他們說明，我會寄一萬張寫經的紙可以給各寺院去寫。如果可能話，寺院方丈若有意想鑿幾個窟，我還可以幫忙作設計。我覺得一個寺院，在遙遠的敦煌有個石窟，這種聯繫是很有意思的！甚至寺院裡的東西或法寶之類的文物，都可以考慮留在石窟裡，留給一千年、二千年以後的後代；這樣既完成了佛教的傳承，又完成了人類對下一代的傳承！

記者：是的，現代敦煌石窟藝術的



創作，可以說是相當弘偉的建構，同時也是相當生活化的建構，傳承敦煌藝術的同時也把我們現代的文明，現代的生活，結合到藝術創作裡面，留給我們後代的子子孫孫，今天非常謝謝常先生接受我們的專訪。



副線～敦煌現代石窟中心的基本規畫

敦煌現代石窟藝術中心建在距中國甘肅省敦煌市西南33公里的黨河古河床的懸崖上。為了與敦煌古代文化遺址分開，中心位於距敦煌莫高窟59公里，距古代石窟西千佛洞兩公里的東西流向的黨河斷崖上，這區域總長1000米，將戈壁沙漠南北隔開。河床距地面高度約30米，被侵蝕的崖面垂直聳立著。現代石窟藝術中心的石窟群沿懸崖邊緣向北方大地的深處延展。現代石窟建築結構上的特點是為保持地上

戈壁沙漠的自然型態，所有工程均在地下施工。地上配備了石窟中心的出入口、備用窗、通風設施。屋頂為防潮和採光安裝了透明的玻璃穹頂。建造現代石窟的目標就是利用自然空間，最小範圍的使用能源、人工和物質資源，在戈壁荒漠的自然中創造嶄新的文明，創造高層次的藝術。這一建造理念就是“保護地球環境和有效利用地域特性”。

現代石窟中心根據各自的目的和功能大體分為以下三個區域：

■藝術創作區

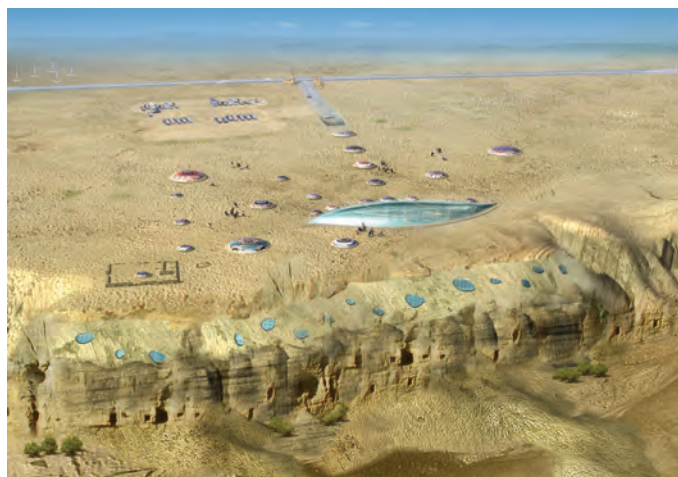
藝術創作區是以復原、創作、參觀學習為主的藝術家生活區、工作區。古代壁畫復原區、石窟壁畫區、塑像區以及相關內容。

■文化產業區

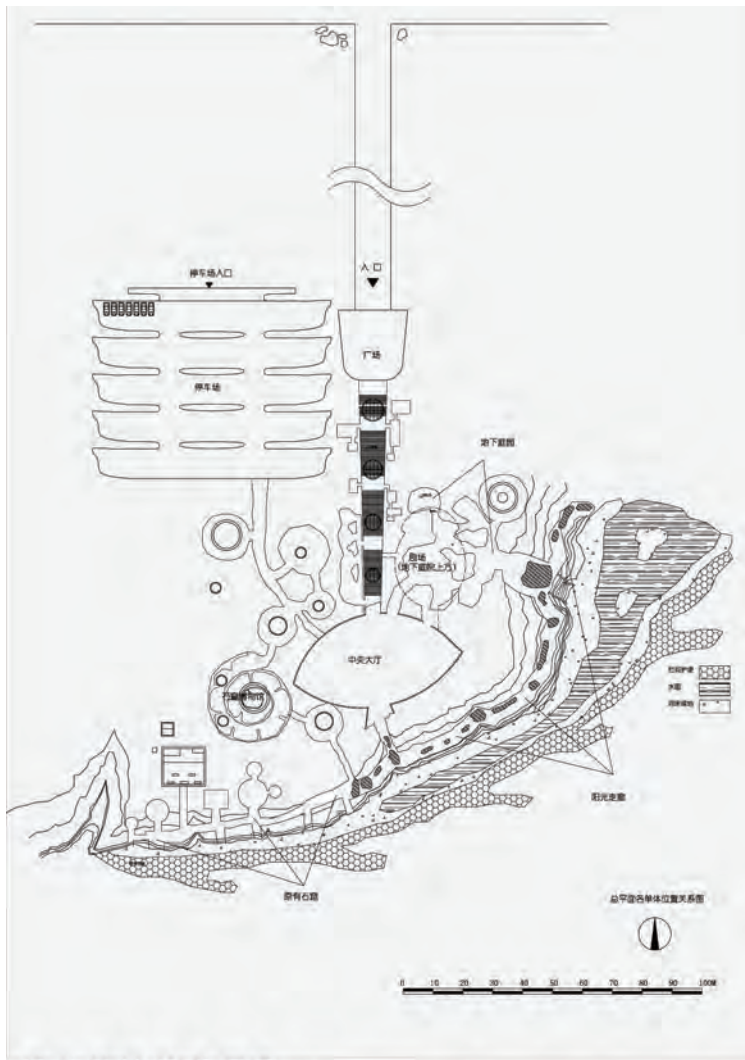
文化產業區是以展示、教育、交流為主的博物館、陳列館、資料館、文化觀光設施、會議設施及其相關內容。

■綜合產業區

綜合文化產業區是以自然觀賞、娛樂為主的天然壁畫畫廊、露營場地、小型高爾夫場、郊遊等野外活動設施及其相關內容。

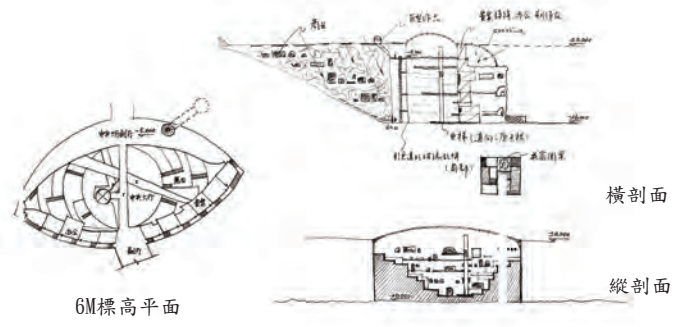


振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟鳥瞰效果圖

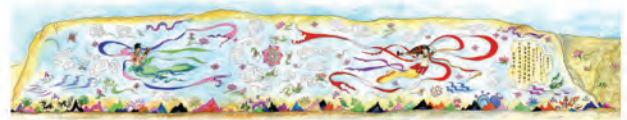


振興敦煌藝術項目——戈壁地下新的生存和藝術空間方案的設計 2001年

中央大廳平、剖面



The Design of Dunhuang Modern Grotto Art Project



手繪飛天效果圖



涅槃鳳凰效果圖

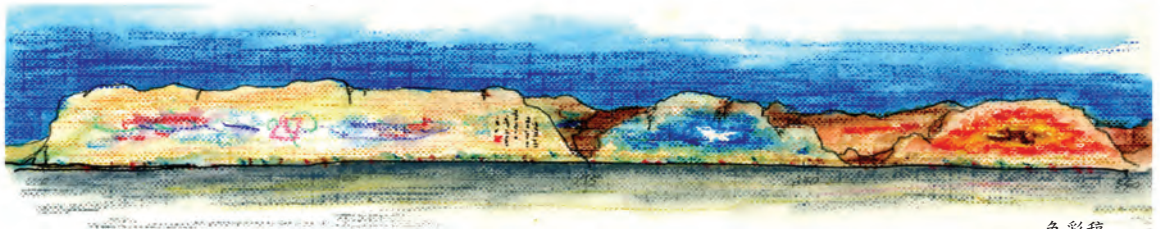


夜空飛馬效果圖

敦煌現代壁畫群《飛天》



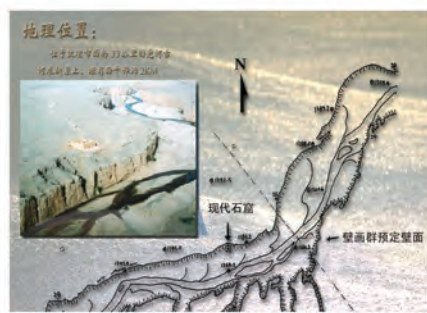
壁畫岩面(長約400米)



色彩稿



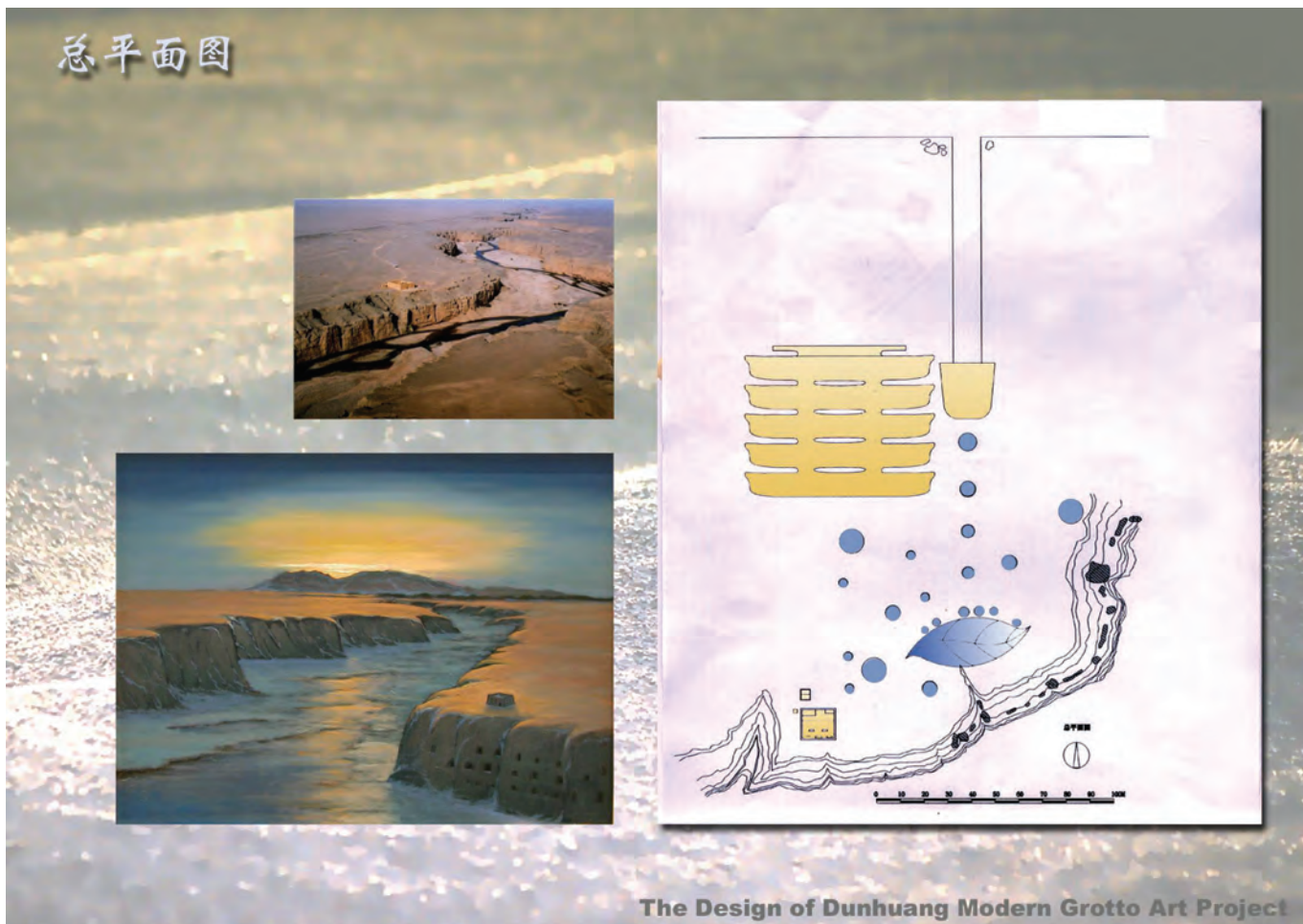
人與岩壁(高88米)



敦煌現代石窟與壁畫群位置圖

敦煌光河壁畫群《飛天》

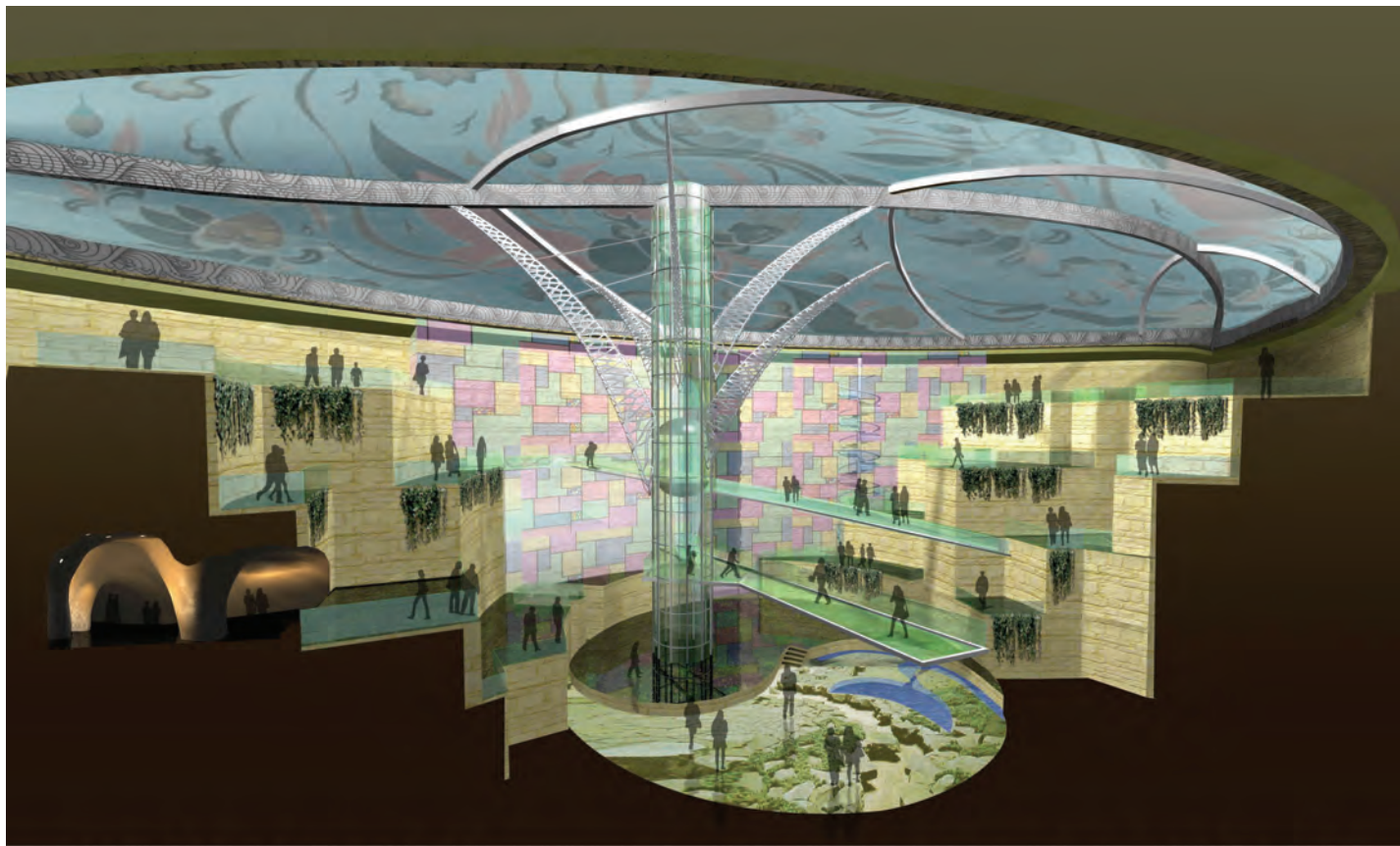
总平面图



振興敦煌藝術項目——戈壁地下新的生存和藝術空間



振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟地下劇場效果圖



振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟地下空間效果圖



振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟陽光藝術走廊效果圖



振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟奠基



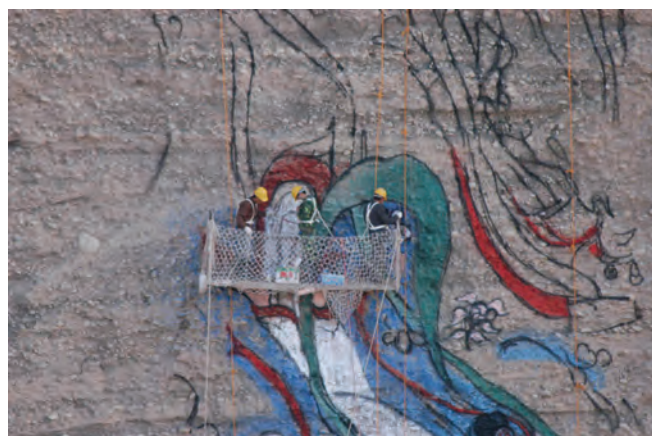
中國第一幅自然岩石噴繪壁畫——飛天



振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟2號窟 莫高窟220窟復原模型



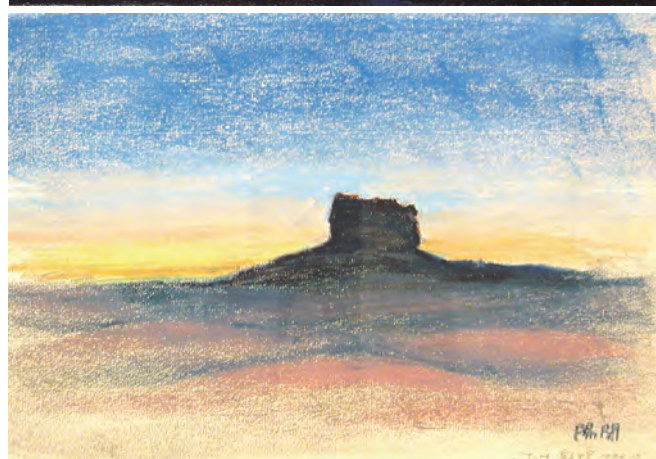
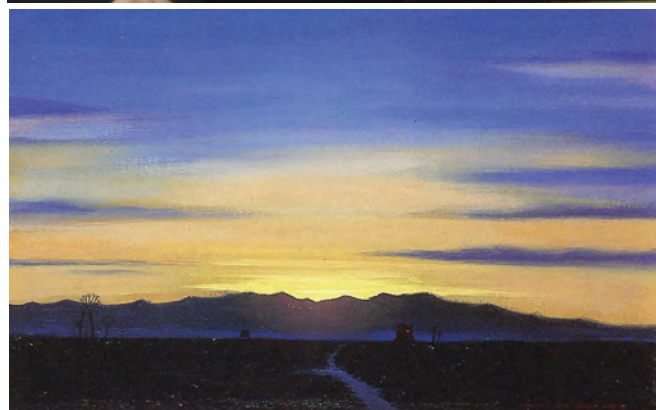
振興敦煌藝術項目——戈壁地下新的生存和藝術空間 2001年



振興敦煌藝術項目——敦煌現代石窟鳥瞰 2000年



飛天與背光





華山

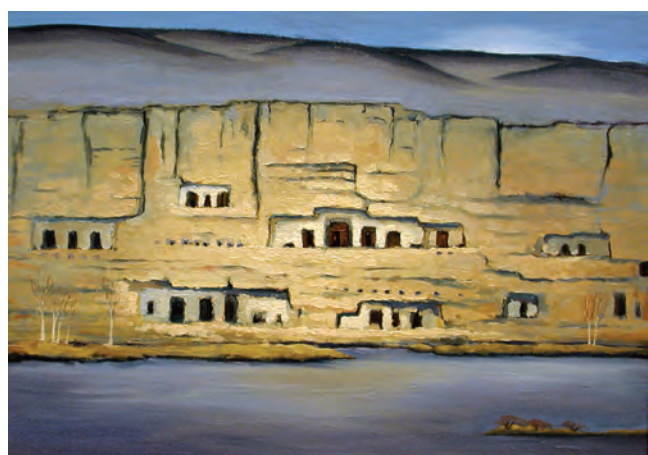


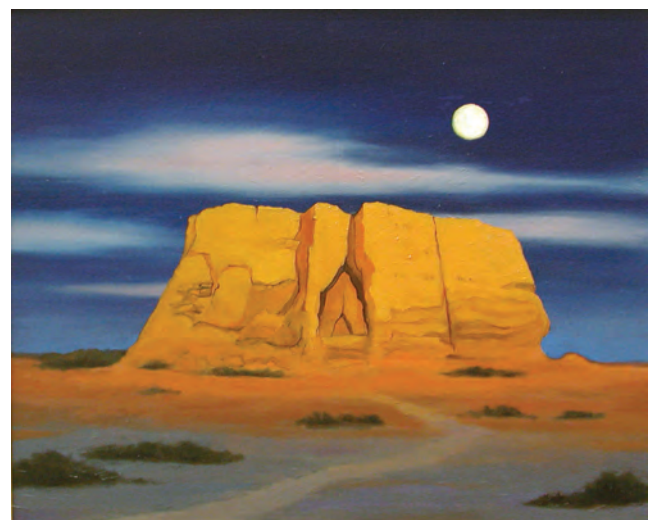
珠峰之鷹

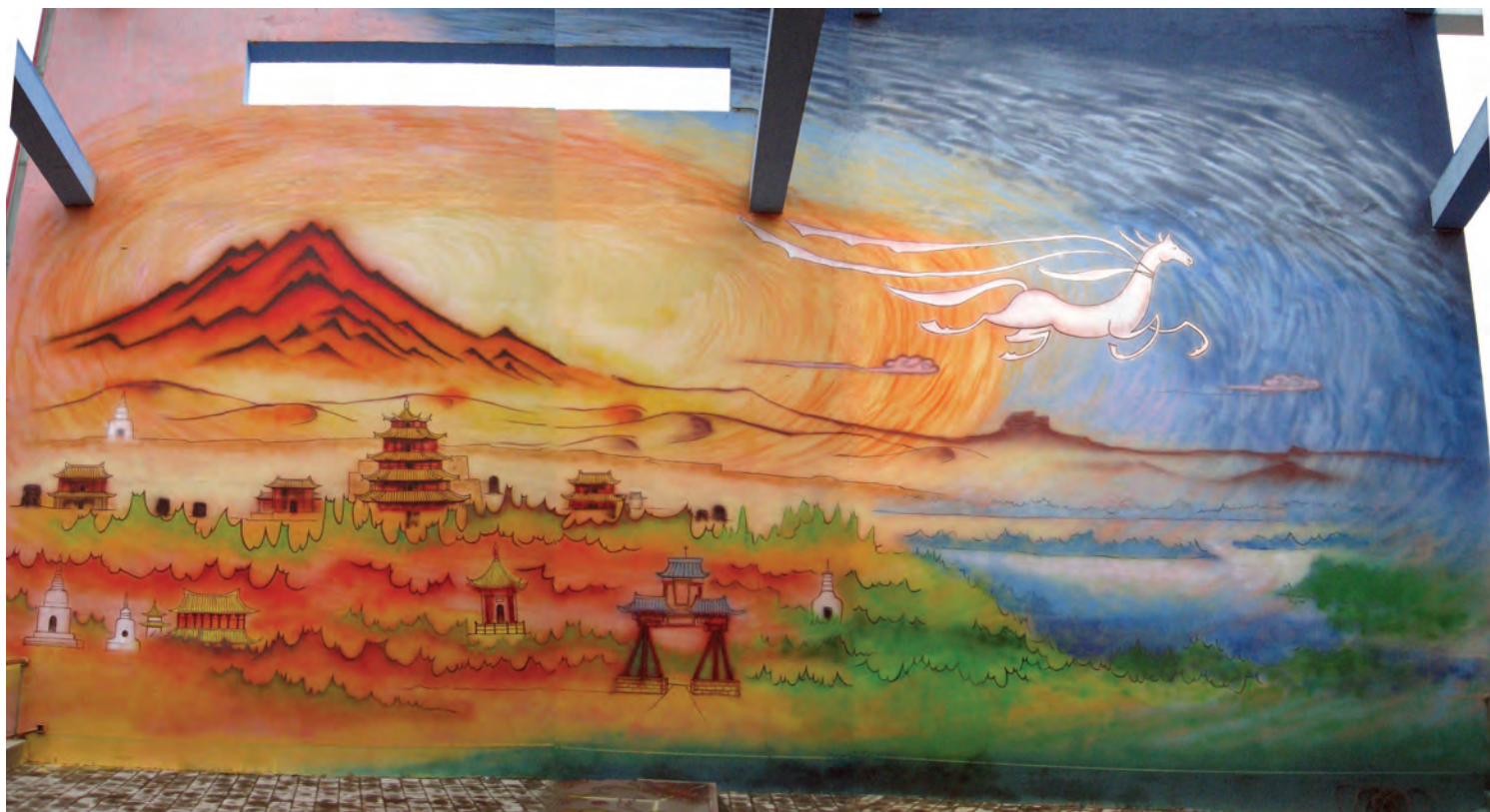




桂林山水



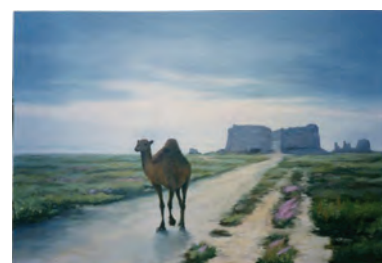




常嘉煌
的繪畫
再現敦煌



美
韻

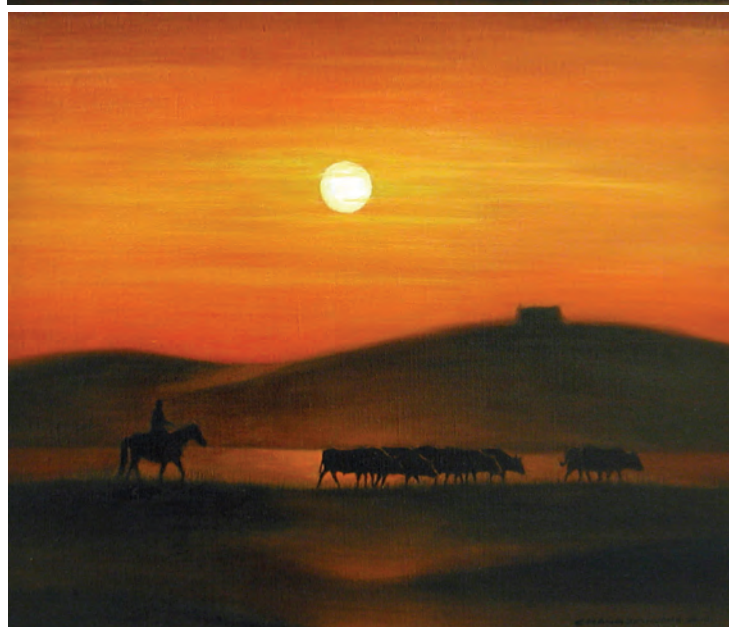




早春嘉峪關



敦煌大佛殿晨風



動人心弦



敦煌之美

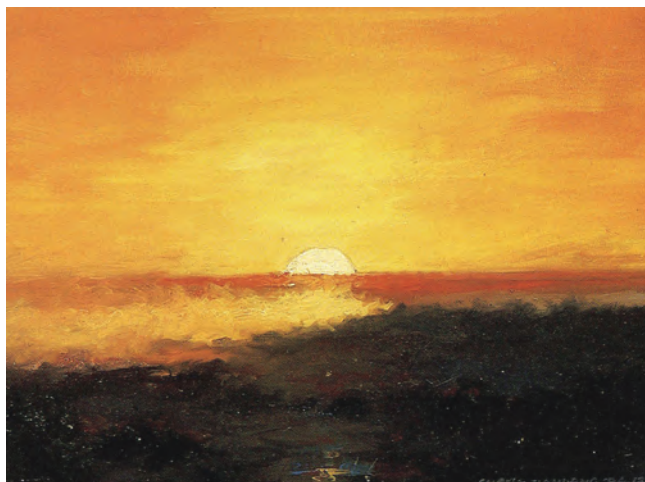




桂林晨曦



常嘉煌的繪畫作品
觸動你心



高昌故城



在無言中
傾慕



兒童佛學

Children Buddhism

學佛

從小開始

希望無窮……



著色畫——
九色鹿



So Cute! ——
可愛小沙彌



兒童讀經——
琅琅上口普門品



著色畫——九色鹿

繪圖／承訓



九色鹿出自九色鹿經，牠是一隻非常慈悲的動物。根據九色鹿經的記載：「其毛九種色，其角白如雪。」小朋友們！現在就拿出你的彩色筆，為九色鹿畫出好看的顏色吧！

著色畫——九色鹿著色示樣

上色／承訓



佛九色鹿經說：「昔者，菩薩身為九色鹿；其毛九種色，其角白如雪，常在恒水邊飲食水草。」所以九色鹿就是釋迦牟尼佛的前世身，那時候就已經充份的顯示了大慈大悲，因為他救了一個溺水的人，而完全不求回報。

So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



分享美味，快樂小沙彌！

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）

應以長者、居士、宰官、
婆羅門婦女身得度者
即現婦女身而為說法
應以童男、童女身得度者
即現童男、童女身而為說法
應以天、龍、夜叉、乾闥婆、
阿修羅、迦樓羅、緊那羅、
摩睺羅伽、人非人等身得度者
即皆現之而為說法
應以執金剛身得度者
即現執金剛身而為說法
無盡意
是觀世音菩薩成就如是功德
以種種形
遊諸國土
度脫眾生
是故汝等
應當一心供養觀世音菩薩
是觀世音菩薩摩訶薩
於怖畏急難之中能施無畏
是故此娑婆世界
皆號之為施無畏者

（經文待續誦……）

白話

眾生如果有被長者、居士、宰官、
婆羅門婦女身救度的因緣
觀音就示現長者、居士、
宰官、婆羅門婦女身為他說法
如果有被童男、童女身救度的因緣
就示現童男、童女身為他說法
如果有被天、龍、夜叉、乾闥婆、
阿修羅、迦樓羅、緊那羅、
摩睺羅伽、人非人等身救度的因緣
就示現天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、
緊那羅、摩睺羅伽、人非人等身為他說法
如果有被執金剛身救度的因緣
就示現執金剛身為他說法
無盡意菩薩啊！
觀音菩薩成就這樣的功德
以各種不同的身形樣貌
遍遊一切的國土
救度解脫眾生
所以你們應該一心供養觀音菩薩
而由於觀音大菩薩
在眾生陷於怖畏急難中時
能對眾生給予無畏施
所以在此娑婆世界
都稱她為施無畏者

兒童讀經心聲

我要感謝觀音

因為

她這樣慈悲的救度我們

我要感謝我的爸爸

因為

他帶我進入佛法

我要感謝我的媽媽

因為

她常陪我讀誦普門品

我還要感謝佛祖

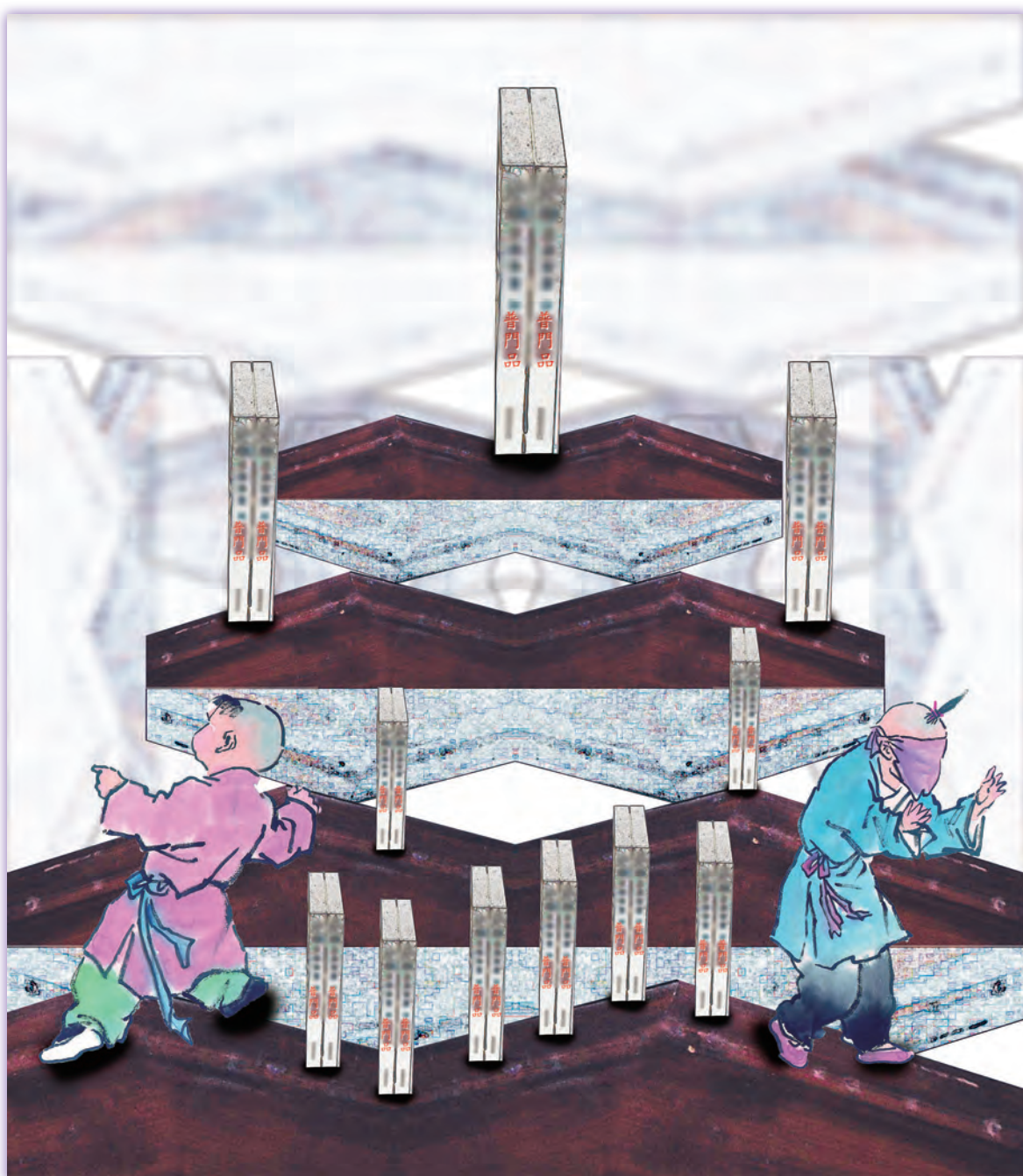
因為

他說這麼多經典啟發了眾生

總之

很多很多的感謝啊！

.....



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！

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？

素食新聲報導～

我的吃素因緣——

眾生平等→茹素

我的吃素報告——

原來吃素可以活！

我的吃素親體驗——

皈依後開始吃素

我的拿手素菜——

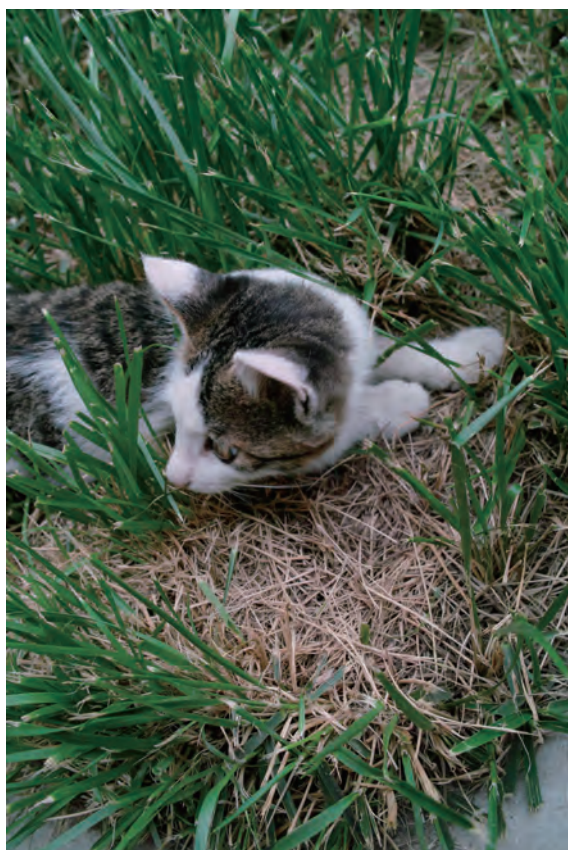
生菜香鬆



我的吃素因緣——

眾生平等→茹素

報告／春水柔 美學設計／文文



的小動物，並未萌發吃素的念頭，只是偶爾隨家人初一、十五偶爾吃吃素，但是因為本來就不喜歡魚腥味，對肉類也不這麼的偏好，所以經常會以水果、蔬菜果腹。

吃素因緣真正成熟是來了道場以後，真正明白「每一個生命都是尊貴的」，也深刻體會到，不只要愛護飼養的小動物，連那些恐懼被宰殺的雞、鴨，我們也沒有權力決定他們該活多久？當師父說：「吃素吧！」，於是開始萌發吃素的念頭。非常幸運是生在佛教家庭，當我把這個想法提出來全家討論後，家人一致贊成一起來吃素！所以，自此以後，我就毅然決然的開始吃素，不食眾生肉了！

全家吃素至今已有十幾、二十個年頭了，說到我的吃素因緣，這得要從我小時候談起，因為家中有一個大院子，所以從小就有足夠的空間飼養一些貓、狗等小寵物，小貓生小小貓全家其樂融融，兄弟姐妹就在它們的陪伴下，度過了一個快樂的童年，從這些可愛的寵物中，我學到了牠們跟我們一樣，都是有感情的。

學佛之後，明白了眾生平等的道理，開始對周遭的動物有了更深一層的了解，每當到市場，看到那些待宰的雞、鴨，眼中透露出恐懼的神情，惻隱之心油然而生，但是此時也僅止更加的愛護這些飼養



我的吃素報告——

原來吃素也可以活！

報告／向煌 美編／文文



我的吃素因緣，該怎麼說呢？其實到我真正完全吃素之前，這一路上有好幾個因緣，就聽我娓娓道來囉。我從小就是一個肉食主義者，炸雞是我的最愛，由於媽媽的手藝很好，又怕我們營養不夠，所以都會作很多很好吃的料理給我們吃，所以我從小就是長得白白胖胖的。在那時代，吃素的觀念並沒有很普遍，長輩當中，有好幾位是吃長素的，總覺得他們像是超凡脫俗的化外高人，心裡只有對他們升起無比敬佩的份，而吃全素這種境界對我而言，是高不可攀的，可是我壓根都沒想到，後來我自己也成了素食者……。

最早的一個緣起，應該可以回溯到我在當兵的時候，記得那時候，我放了三天的榮譽假，在回家的途中，我經過一家咖啡館，當時門口的小姐問候我一聲「阿彌陀佛」，當時我還沒有學佛，所以這樣的問候，讓我覺得很驚訝，通常一般人不都只是說：「歡迎光臨」之類的嗎？所以，在好奇心的驅使之下，我就進去了。一走進去，眼前出現了一尊很大的佛像，我向佛像鞠躬之後，環顧了周圍的佈置，跟一般的咖啡館很不一樣，到處充滿了禪味。

由於當時只有我一個人，所以那位小姐就過來跟我聊天，她的年紀不算太大，看似大約27、8歲，但談話卻是很智慧，後來她提議可以免費幫我算命，我一口就答應了，反正是免費的，不算白不算。我問她是不是需要出生年、月、日？或是姓名之類的資料，沒想到她表示都不用，我倒覺得有點訝異，後來發生的事，更令我驚訝到說不出話來，因為她算我的過去都非常準確，甚致我內在的個性，她都描述得很精準，好像是可以把我看透一般，不禁讓我覺得有點毛骨悚然。後來她告訴我，叫我不用害怕，因為她從小就有這種的特殊能力，我過去的事情，就像是檔案一樣，她可以很輕易的查詢到，但是對於未來，卻無法預知。她後來很慎重的告訴

我，勸我一定要吃素，因為我的身體並非我想像的那麼好，當時我的體能可說是正處於顛峰狀態，心想：「哦，我的人生才正要開始，而山珍海味我都還沒嚐遍，如果真要吃素的話，等我退休以後再說吧。」所以並沒有把她的話聽進去。

隔天我又去了這家咖啡館，那位小姐介紹一位修行人給我認識，他跟我分享了許多有關他真實的修行故事，當時我心裡感覺很嚮往，而且非常的喜悅，隱約覺得似乎人生可以選擇，有別於一般世俗的生活，讓我的心靈打開了另一扇窗，最後臨走時，他送給我好幾本佛書，並且鼓勵我，如果可能的話，還是吃素比較好，這可以說是我吃素的第一個因緣。

後來我服完兵役，工作了半年，決定再回到學校念書，所以準備了半年，考上位於台北市的某家技術學院，由於之前的關係，我開始對學佛產生興趣，也很熱衷於靜坐和念經，所以我就參加了學校的佛學社團，在那裡認識了很多學長，有些都

是吃素很多年，大家一起討論佛法，一起共修，分享彼此的學佛心得，也漸漸的了解了為什麼要吃素？還有吃素事實上對環境是有幫助的，但僅止於了解，在那時候，我只有在中餐的時候，訂素食便當，但還沒有勇氣全日吃素。

一直到後來，我跟著學長們參加了一次禪七活動，在這次的活動當中，三餐飲食都是素食，而且整個活動結束後，感覺身心有一種說不出的喜悅，彷彿得到了洗滌。除此之外，也發現原來吃素也可以活下來（哈哈），還有如果素菜作得好，一樣不會輸給葷食，甚至还更美味，最主要的還是那一顆不忍傷害眾生的慈悲心，所以在禪七結束後，我就發願吃全素。其實吃素真的一點都不困難，而且好處還不少呢。本來我在高中時代，血壓就有輕微的偏高，但自從我吃素後，血壓自然也就恢復正常，而也比較不容易疲倦，算算從決定吃素的那天起，到現在也已經快20年了。



我的吃素親體驗——

皈依後開始茹素

報告／心盛 美學設計／向善

我是漸漸開始吃素的。

記得大約是大學二年級那一年的夏天，上完課正要去吃中餐，我照往常一樣往熟悉的自助餐店走過去，沿路經過餐廳、小吃店與其他自助餐店，但不知是天氣太熱或是什麼原因，以往撲鼻而來的肉香味，這一次聞起來竟覺得多了些腐臭味，走進常吃的自助餐店，站在門口準備拿餐盤時，又聞到了夾雜在香味中的腐肉味，我就又走了出來，邊走邊想今天不知道是怎麼回事，猛然想起離校門口不遠的一家素食自助餐店，也許今天該吃素吧！

餐盤架旁放著一些因果故事的善書跟人結緣，我隨手拿了一本，邊吃邊看。那一年夏天，我幾乎天天往素食店報到。想起曾有一個朋友送給我一本淺白易懂介紹佛教的書籍，一直放在書架上，書末是心經的白話講解，潛心閱讀後發覺原來佛教並不是我原來所想的燒香拜佛求保佑而已，還蘊含了這麼深刻的人生智慧。

後來，斷斷續續的吃素，也陸續從學校圖書館裡借了一些佛教的書來看，就這樣吃素的日子不知不覺的漸漸多了起來。考完研究所確定上榜以後，由於距離要正





式入學之前，尚有幾個月的時間，那是最無牽無掛的一段時間，我想該是要將一直以來放在心底想要修行的事趁現在這段時間好好的過癮一番。於是就開始念經拜佛，每週一次跑去寺院裡參加念佛共修，聽法師講解六祖大師法寶壇經，學習基本的靜坐，後來聽說寺裡要辦皈依大典，要給在家居士授三皈依，我就去報名了，心裡高興的想著下次聽完經後緊接著就是要授三皈依了，充滿了歡喜與期待。然而，就在皈依前一天，不知怎麼回事，一整天

幾乎從早到晚都在拉肚子，那時候正巧在友人家，常常肚子稍有反應，就得趕緊往洗手間跑，大家都認為我吃壞肚子了，但是仔細想想，每個人吃的東西都一樣，為什麼其他人都沒事。奇妙的是，雖然一天下來跑了好幾趟廁所，身體非但沒有虛脫感，而且整個人身輕氣爽，完全不是病懨懨的樣子。就這樣精神奕奕的參加了隔天的皈依大典，成為一個正式的佛教徒。這天以後，我就開始吃長素了。

我的拿手素菜—— 生菜香鬆

廚藝演出／李心慈 美學設計／賴信仲



【材料】

豆干	三個
香菇	十朵
紅蘿蔔	一條
荸薺	十個
茼蒿	十片
西洋芹	三根
腰果	50g
松子	30g



【調味料】

醬油	兩大匙
白胡椒	少許
鹽	少許
糖	少許
芥花籽油	兩大匙

圖 A



【作法介紹】

A. 豆干、香菇、紅蘿蔔、荸薺、西洋芹等全部切碎丁。(圖A)

B. 萵苣洗乾淨瀝乾水份，剪成圓型備用。(圖B)

C. 將香菇入鍋炒香，繼續放入豆干、紅蘿蔔、荸薺拌炒，炒香後放入少許鹽、糖、白胡椒及醬油兩大匙調味，然後加入西洋芹快炒後即成香鬆起鍋備用。(圖C)

D. 腰果進烤箱烤熟搗碎備用。

E. 以萵苣葉包炒好的香鬆料後，在上面撒上搗碎的腰果及松子即可食用。(圖D)

圖 B



圖 C



圖 D



成功學

Success

奮發向上
努力追求成功
再接再勵
永不止息！

圖解成功學——
複製成功模式

成功公式——
 $\text{正願} + \text{力行} = \text{成功}$

成功經驗——
唐三藏男主角如是說

圖解成功學——

複製成功模式

文／菁英族 美學設計／正道行

■ 說明

每一次的成功
都是不容易的
若能將成功的
關鍵模式找出

謹記成功模式
將成功模式
不斷的複製
一定會大成功！

■ 圖解



謹記成功模式，並不斷的複製，一定會大成功！

成功公式——

正願 + 力行 = 成功

文／周育正 美學設計／大忍柔和



小的時候我們都有一種期許，一種願望，就是長大後要作什麼，這其實就是一種願，一種期許，願帶給了我們一種方向感，讓我們有了依靠，改變了我們的生活習慣，就好比我們發願吃素，就會走上健康之路，增長我們的福報，我們發願幫助別人，便會讓我們的心胸開闊，人際關係改善，所以願有一種引領我們相應的力量，它讓我們調整到相應方向。

所以發願其實是非常重要的，等於先把目標確立了，方向定好了，這樣一切的努力就不會浪費了，就不會到處亂跑了，所有的資源，所有的努力才會集中，力量集中了，就比較容易成功。因此可知願其實是非常重要的，所以我們想要成功，就要慎重的發願，而且要發一個正向的願。

一旦我們發了一個正願，跟著就要力行，緊緊的圍繞著這個願望，開始一步步的朝向這個目標前進，因為發願只是確立了方向，「行」其實才是最重要的，不然就會成了空願，所以目標確立了，就要將身心集中在這個目標上，朝思暮想都不離這個目標，這樣就會逐漸的越來越接近自己的願望，也因為專心一致，碰到了困難障礙，就會全心全意的去突破，也因為集中心力，便容易克服困難，達成自己的願望。

由此可以很清楚明白，正願就像是人生的一盞明燈，引領我們走向人生正確的目標，就像燈塔一樣，讓海上船隻不會迷失了方向，所以正願也是我們成功的一個重要的關鍵，也是成功的一個保障，而有了正願的保障，再加上力行的努力，成功是指日可待的，因為只要是方向正確，一切的努力都將功不唐捐。

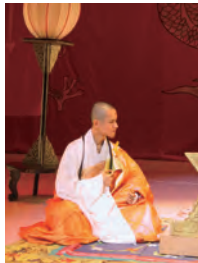
所以當正願加上力行的努力，成功就成了必然的結果，由此我們便可以得到一個成功的公式，就是：正願+力行=成功。



我的演戲成功經驗——

唐三藏主角 如是說

文／蔡承訓 美學設計／鄭博文



想想，第一次上台演出，真是不可思議啊！因為這與自己的個性是完全不同的，從小到大記憶中的我，是從外放轉變為閉塞的，每當有問到將來的志向時，從來都沒有與表演演藝相關的職業；另一點是，清楚明白自己的學經歷與品德方面，實在是平庸無奇不優秀，所以當聽到是要飾演高僧大德的角色時，第一個念頭是：為什麼會找“我”來飾演高僧大德？而且是要在劇場裡公演哩！

感化與感動

隨著演出日一天一天的逼近，自己表演技巧與台詞，都還相當不純熟下，讓團員們直冒冷汗，而自己也還沒有突破自身的心理障礙，所以進步幅度不大，但是編劇製作人還是相信我與鼓勵我，可以飾演好這角色，自己的內心也一點一滴的被感化，看著團員們對我的幫助，看著團員們認真想演好的決心，我突破了自身的障礙，決心要全力以赴，做到最好，來對的起對我的信任與肯定，也才對得起要飾演出的角色。

演出前的準備

第一步，就是要相信自己，相信自己可以勝任這個角色，對從來沒有演出經驗的我來說，是相當重要的，所以建立信心，跨越障礙是第一步。

因為所要演出的是高僧大德的成道故事，對於相關的事蹟，是要去熟悉與了解的，所以除了背台詞、加強肢體動作、發聲練習與舞台走位外，就是要去體會要飾演角色的精髓，這是最困難的部分，因為台詞裡有相當多的佛理，就必須對台詞有相當程度的了解與體悟。此外，平時在生活中也要做些佛法功課等等，讓自己身心靈上，能更接近要飾演的角色。



舞台上的智慧

第一次公演演出，就在上千人的場地，實在是有很大的壓力（還好舞台上不是只有我一人），所以台詞是一定要背的滾瓜爛熟，這是一定要的，唯有事前下足功夫，這是確保演出順利的第一步，第二是舞台上的穩定度與臨場反應，舞台劇不像拍片一樣，是無法重來一次的，尤其是台詞與出場順序，若是忘了詞或是跳了詞時，一定不能慌亂，也不要再將台詞說一遍，這樣只會讓觀眾知道出狀況了；經過多次的經驗，學習到當下的錯誤就當下讓它過去，因為在意與計較，只會影響接下來的演出，重點在於是否有學到教訓，然後將曾經犯的錯誤，克服與補強修正。

另一個學習是頭腦一定要非常的清晰明白在做甚麼，一定要全神貫注，絕對不能被與舞台演出無關的事情影響，一點都不能，言語的思想有時一被中斷，要再接續上是相當困難的，加上舞台下的觀眾正在看著自己，哇！那更是倍感壓力啊！尤其停頓時間越久，心就越慌，但是又不能表露出來，對我而言真是不容易啊！

失敗中的學習

在我演出的歷程中，不是都順順利利的，尤其是在前期的階段，最讓我印象深刻的一次，是某部戲劇的第一場公演，演到下半場時，有一幕的台詞是不純熟的，雖然演出前已有想出解決方法，但是上了舞台正式演出時，那可是與彩排不同啊，讓我在台上停頓了好幾秒，演出完心情一直很差。慶幸的是，這次慘痛的教訓後，我跨越了心底更深層的障礙，對於站在舞台上，更不畏懼、也更加穩定，同時對於事前的準備，也更加努力絕不鬆懈。

更進一步向上前進

真的非常感恩有這樣的機會，來參與演出。在一次又一次的演出中，學會了很多，也更加認識自己，同時也從經驗中，改進求完美，就好比說背台詞的方法與念台詞的方式，以及講話速度與情緒的掌握，還有專注力的提升，這些都是更能讓台下的觀眾更能吸收，所飾演的角色，所要彰顯傳達的法要精髓。

本文作者演出作品小介～

密勒日巴尊者傳

太虛大師

維摩詰居士

蓮花生大士

唐三藏玄奘大師



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——
按摩助愉悅

樂在修行——
心燈至樂

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，
活得快樂，至關重要～

正確按摩常保樂！

編撰／李初春 美學設計／開心 穴位繪圖／訓子

根據中醫經絡研究，許多情緒上的壓力是導因於經絡的阻塞，所以選對了穴位來按摩，可以舒緩身體的不適，使人心情愉悅。正確的按摩穴道，舒緩壓力，對於快樂指數的提升，是有立竿見影的效果。舉太衝穴為例，是肝經的原穴，民間俗稱快樂的穴道，按摩此一穴位能疏通肝經，可適時紓解情緒上的鬱悶。以下就為您介紹幾個常用的有效穴位：

穴道名稱	位 置	按 摩 方 式	功 效
太 衝 穴	足大拇趾與次指的 交會處，往後三橫 指的距離	用筆頭反覆往下按 壓。	可使胸悶症狀舒緩、 消除鬱卒的 心情。
印 堂 穴	兩眉頭連線的中點	食指由眉間向下推 按，隨時可按摩。	鎮靜清神 ，治失眠、頭暈頭痛。
合 谷 穴	以手掌向下平伸， 大拇指跟食指間 虎口往上約一寸	兩手相握，以拇指 互相按壓。	可使胃部因壓力造成的不適舒 緩， 鎮痛安神 ，治神經衰弱。



根 ※備註：穴道按摩看似調整脾胃，疏肝利膽，可是一旦脾胃功能健全，肝膽功能恢復，腦部運作穩定，有助於促進身、心愉悅。

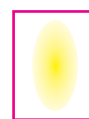
介紹了上述的幾個穴道，你是否迫不及待想實驗看看，只要正確按摩，相信在釋放了經絡的壓力，有效疏通鬱結之後，你一定更加快樂！

樂在修行——

一切世樂不足樂・唯有修行最快樂！～



心燈至樂！



撰文／法喜

美學設計／子忠

我是快樂的修行人！

我們生活在世，以為現實生活都是真實的，一切的人事物都是如假包換的，但是這並非實相，其實一個人的生命是多層次的，只因為累世無明積累的污垢，讓我們看不清自己本來面目，而以幻為真。

修行就是一條清洗與還原的道路，洗盡累世濁業，還我本來面目。自從多年前遇見了我的師父，從此我的人生有了重大的依歸，真的是一位大慈大悲充滿智慧的師父，跟著師父自然而然我就成了一位修行人，自由自在，無拘無束，日子真是快樂的不得了，師父教我們以無所得之心行

一切善法，要給眾生就要給最好的，如一盞明燈照亮了我的心，世間的煩惱，碰到無所得的慧劍，真的是瞬間消失的無影無蹤。

師父又講般若空慧、中觀、心經、金剛經、大般若經……，智慧的法水，清洗我心，師父的方便善巧，引領我日日增長，讓我的執著與習氣漸漸淡化了，生命真的越來越發光，越來越快樂，師父的願力廣大無邊，也願自己的願力廣大無邊，能夠彰顯師父的光亮，跟著師父一起快樂的行菩薩道！



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 從小陪我玩到大 一起成長的歲月 伴隨著許多美好的回憶
在我心目中 好似一家人一樣的那般重要 生活中我們都互相是彼此的重心
過往的美好回憶 更加傳承了未來的幸福 而展望往後的日子
我們也要天天一起 散步 玩耍 祝你 跟我一樣 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！～ 佛偈沁心涼

編撰：淨光盛 美學設計：勝鬘



佛偈

我為如來 兩足之尊
出于世間 猶如大雲
充潤一切 枯槁眾生
皆令離苦 得安穩樂
世間之樂 及涅槃樂
——妙法蓮華經

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！

沁心涼

佛陀的甘露法語
就好比天空中的大雲一般
讓一切如大旱之望雲霓的枯槁眾生
得到了豐足的滋潤
解除了一切的大苦聚
獲得世間的安穩快樂
乃至究竟解脫三界火宅的涅槃樂



三界無安猶如火宅
充滿了種種的痛苦與煩惱
眾生因為無明障蔽而難有出期
佛陀的法語就如清涼的甘露般
澆灌著饑渴熱惱的眾生
消融一切的苦憂惱
帶來了究竟的安樂



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 ——

三界火宅

圖解之二 ——

慈眼視眾生

圖解之三 ——

佛法建構生命全貌

圖解佛學——

三界如火宅

構圖／巧 繪圖／思

法華經名句：眾生未免生老病死、憂悲苦惱，而為三界火宅所燒。



眾生未免



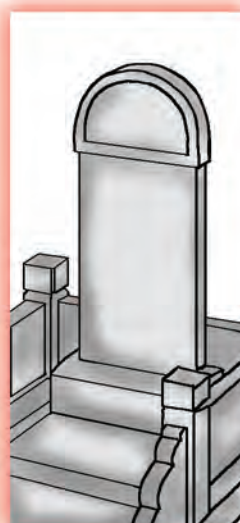
生



老



病



死



憂



悲



苦



惱



三界火宅所燒

結論：三界如火宅，應速求脫離！

圖解佛學——

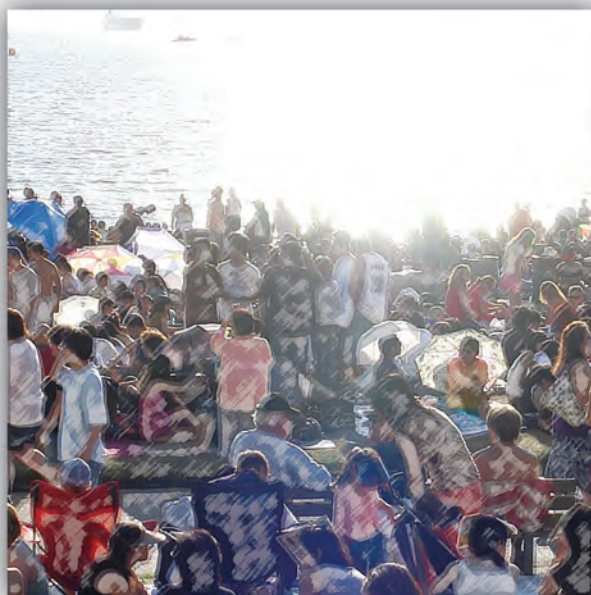
慈眼視眾生

構圖／美 上圖／好

普門品名句：慈眼視眾生・福聚海無量。



慈眼視



眾生



福聚

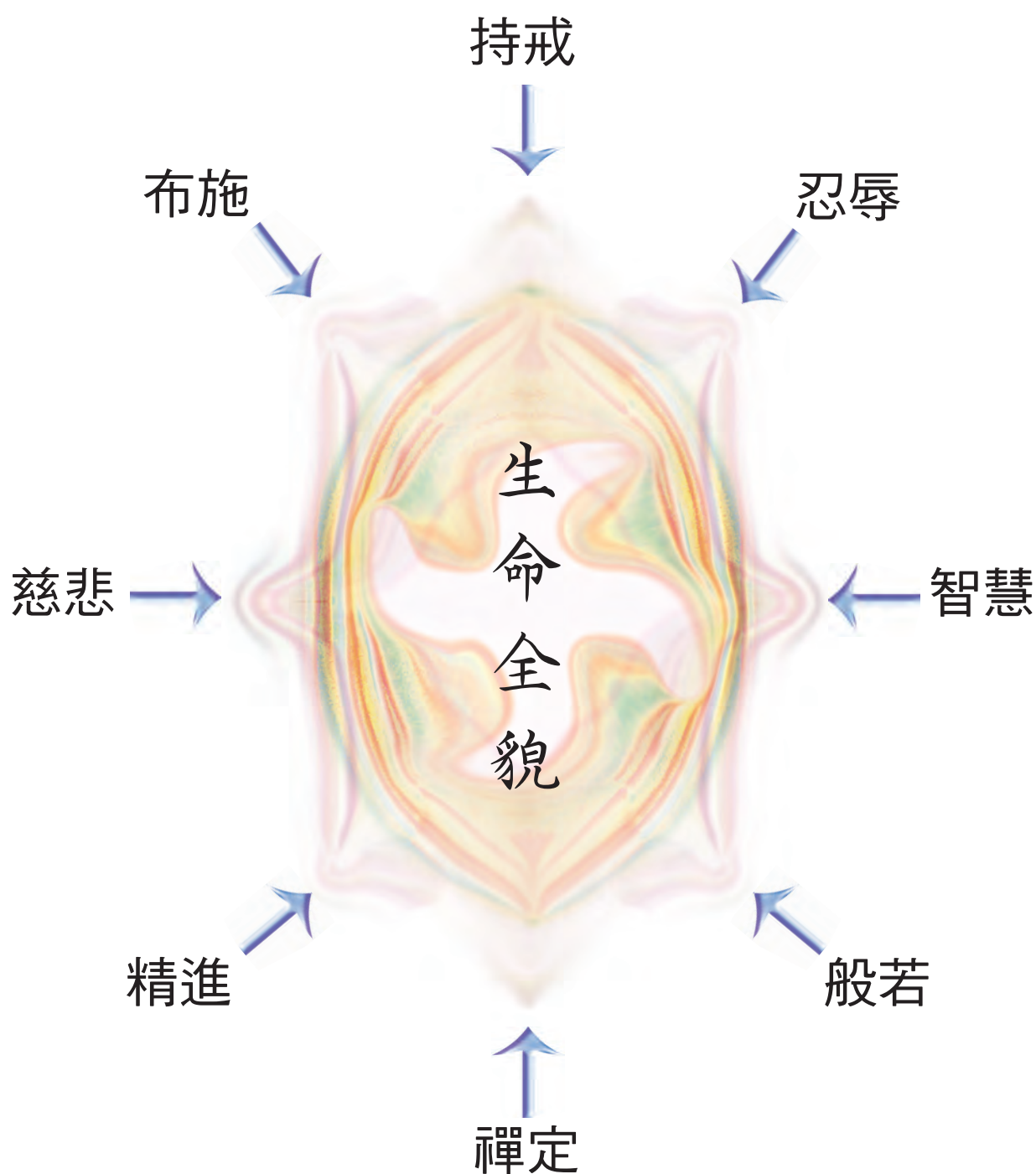


海無量

圖解佛學——

佛法建構生命全貌

構圖／薰 繪圖／承



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

■ 名相之部——

耳識

■ 圖示之部——

譬如明鏡持色相

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)

善男子
言無為者
亦是
本師假施設句
若是
本師假施設句
即是
遍計所執
言辭所說
若是
遍計所執
言辭所說
即是
究竟種種遍計
言辭所說
不成實故

非是無為

善男子
言有為者
亦墮言辭施設
離無為有為
少有所說
其相亦爾

然非無事
而有所說
何等為事
謂諸聖者
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
謂之無為

(勝義諦相品第二 經文待續)



(二) 解讀

解甚深密意菩薩說明了有為法之後，接著說明一切法中二者之一的無為法。

解甚深義密意菩薩說道：言說無為，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，所以非是無為。

言說有為，也是墮入了方便善巧言辭施設層次；所以，只有離開了無為與有為的分別，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——無為。

事實上，此段說明“無為”的經文，與前段說明“有為”的經文，幾乎完全一樣，只要把有為代換為無為，無為代換成有為即可。

而如此工整對仗的經文句型，在佛經中是常見的，足見佛經語法之精密。



為更深入了解此種對仗句型，以及更加互相比對的明白“有為”與“無為”，我們可以將二段經文，並列比對如下～

“有為法”之經文～

善男子

言有為者 乃是 本師假施設句

若是 本師假施設句 即是

遍計所執 言辭所說 若是

遍計所執 言辭所說 即是

究竟種種遍計 言辭所說

不成實故 非是有為 善男子

言無為者 亦墮言辭施設

離有為無為 少有所說 其相亦爾

然非無事 而有所說 何等為事

謂諸聖者 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

謂之有為

“無為法”之經文～

善男子

言無為者 亦是 本師假施設句

若是 本師假施設句 即是

遍計所執 言辭所說 若是

遍計所執 言辭所說 即是

究竟種種遍計 言辭所說

不成實故 非是無為 善男子

言有為者 亦墮言辭施設

離無為有為 少有所說 其相亦爾

然非無事 而有所說 何等為事

謂諸聖者 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

謂之無為

以上二段經文，所有的文字，只有標出紅色時字會不同，其他都一模一樣，足見佛經對仗句之整齊與精微；更由於如此只是關鍵字的不同，更加讓我們明白，所謂的“有為”和“無為”其實真的都一樣是佛陀善巧之假托句，位置是對等的，意義是相似的，而只有第一義諦，才是離開有為與無為之假托、假設，這是在這樣的深入解析完畢對仗工整的經文之後更加清晰的明白的一件事了！



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〕

云何身識自性

謂依身了別觸

彼所依者

俱有依

謂身

等無間依

謂意

種子依

謂一切種子阿賴耶識

身謂四大種所造

身識所依淨色

無見有對

意及種子

如前分別

彼所緣者

謂觸

無見有對

此復多種

謂地水火風

輕性重性滑性澀性

冷飢渴飽

力劣緩急病老死蜚

悶粘疲息軟怯勇

如是等類有眾多觸

此復三種

謂好觸惡觸

捨處所觸

身所觸

又觸者

謂所摩所觸

若鞭若軟若動若煖

如是等差別之名

是身所行

身境界

身識所行

身識境界

身識所緣

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 6

本期要接著研讀綱要 7

論文接著要探討～

什麼是身識自性？

一言以蔽之：

依身了別觸

而如同眼識自性之結構

身識自性亦如是～

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
四	彼作業	眼識的作業



身識自性 內容重點：

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

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/身識所依

(二) 彼所緣/身識所緣

(三) 彼助伴/身識助伴

(四) 彼作業/身識作業

接下來，我們按論之結構，開始好好的探討～

(一) 身識所依

身識所依止的共有三依～

- └ (1) 俱有依：是說身根
- └ (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

身根是地、水、火、風四大種所造的

身識所依止的淨色

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，由於身識一樣，此不再重複。



（二）身識所緣

身識所緣是所謂的觸境
可以見到、有所障礙觸有很多
種～

以元素的不同而言，有：

- ① 地
- ② 水
- ③ 火
- ④ 風

以屬性而言，有：

- ① 輕性
- ② 重性
- ③ 滑性
- ④ 澀性
- ……

以身體的感受，有：

- ① 寒冷
- ② 飢餓
- ③ 口渴
- ④ 飽足

以身體的狀況，有：

- ① 力
- ② 劣
- ③ 緩
- ④ 急
- ⑤ 病
- ⑥ 老
- ⑦ 死
- ⑧ 恙

其他還有：

- ① 悶
- ② 粘
- ③ 疲
- ④ 息
- ⑤ 軟
- ⑥ 怯
- ⑦ 勇

以上種種等等
總共有許多觸

而又有三種觸～
所謂的好觸惡觸
不好不惡的觸
身所觸

又所謂觸者
即所摸觸的更有：

- ① 若鞭（硬）
- ② 若軟
- ③ 若動
- ④ 若煖

如是等種種差別之名
是～

身根——（1）所行
（2）境界
身識——（1）所行
（2）境界
（3）所緣
意識——（1）所行
（2）境界
（3）所緣

（三）身識的助伴

以及

（四）身識的作業

在前面眼識時已說明，大
致是一樣的，即眼識助
伴、作業＝身識助伴、作
業（只需把眼識代換成身
識即可）



以上身識這段論文之大意

內容重點可以整理成下表～

身識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ (1) 俱有依：身 (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	所緣為觸～ 輕、重、滑、澀、冷、飢、渴、 飽……
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，身識的自性本質，也是透過身識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何身識自性”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）身識所依（2）身識所緣（3）身識助伴（4）身識作業，來充份說明身識之自性本質的。



下期我們就會接著繼續研讀“應觀五識所依”。（待續）

名相之部——

之五～

耳識

本期要認識的名相，是“耳識”。

名相解釋

梵語：crotra-vijbana

巴利語：sota-vibbana

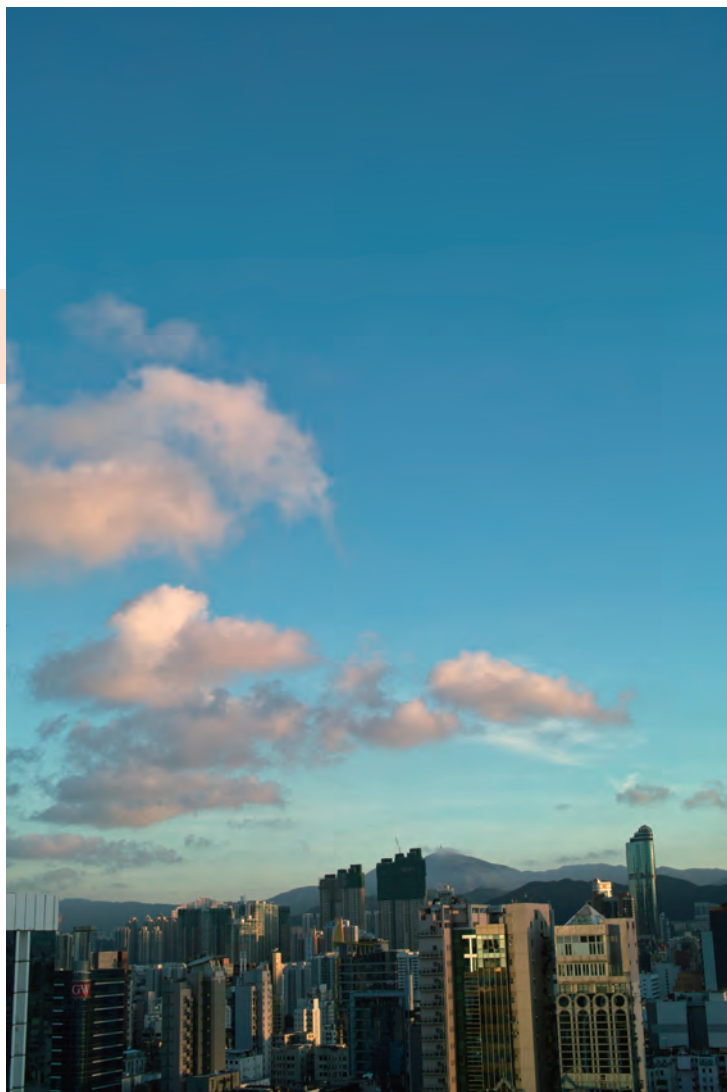
音譯：戌縷多毘若南

耳識即是以耳根為所依，了別聲境之識。

耳識是五識（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）。

耳識與眼識，皆唯住於欲界、初靜慮等二地，耳根及所依之身同在聲境，而通於欲界及四靜慮等五地。故耳識生於欲界，即以自地之耳聽聞自地之聲，以初靜慮乃至二、三、四靜慮地之耳，聽聞欲界地等之聲；若生於色界初靜慮乃至二、三、四靜慮地，則以自地乃至二、三、四靜慮地之耳，聽聞各自地乃至二、三、四靜慮及欲界地等之聲。於十八界中，稱為耳識界。

【注：本名相資料整理自佛光大辭典】



圖示之部——

看圖說話，幫助了解唯識知見～

如鏡持色・現識亦如是

圖示／文華 繪圖／小訓



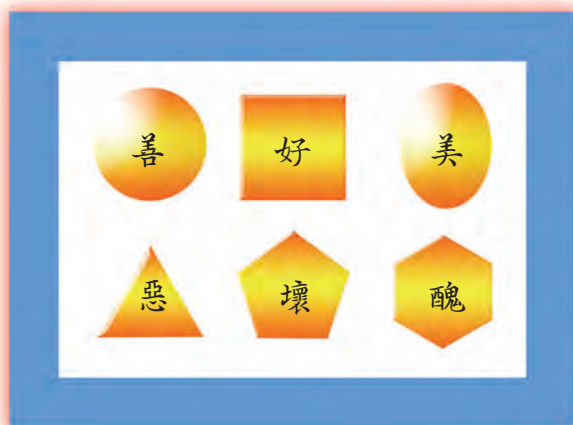
如明鏡



持色像



現識



亦如是

楞伽經：譬如明鏡持諸色像，現識處現亦復如是。

釋義：就好比明鏡能映照持執一切的色相，阿賴耶識顯現時也是一樣的。

說明：世間清澈的鏡子，能映照出各種不同的影像。亦稱為現識的第八識（即阿賴耶識），含藏一切因的種子，當種子起現行時，一切的果也就清楚的顯現。所以唯識了義燈四本曰：「現識者。楞伽經云：諸法皆於本識上現故。」

—— 本月專題企劃 ——

邁向成就之路～ 實修法門

文／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠



只有實修 才會實証

所以

一定要實修 才能實証！

一、基本實修法門

- 懺悔是修行的開始
- 戒律是修行的基石
- 八關齋戒的殊勝利益
- 靜坐是開智慧的良方
- 靜坐是解脫之門
- 觀照的方法

二、慈心觀

- 之一：一切眾生都離苦得樂
- 之二：一切眾生都得到了快樂
- 之三：自己與一切眾生皆成就

三、觀空實修

- 觀空的方法之一：
直接觀空
- 觀空的方法之二：
觀無形無相的空性

■ 觀空的方法之三：

觀無雲晴空

■ 觀空的方法之四：

全身融入空性

■ 觀空的方法之五：

觀空與自己融為一體

■ 觀空的方法之六：

觀全身如透明水晶

■ 觀空的方法之七：

觀全身如廣大虛空

無邊無際

四、唯識實修觀想法

- 觀黑色的種子消失了

五、補充

- 放鬆練習
- 發願

〔編按：此為作者從1993～2010約十七年間陸續發表關於實修的文章，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——邁向成就之路～實修法門

懺悔是修行的開始



《知見》

一個人，不論過去生修證如何，今生只要開始學佛，懺悔——可以說是第一入門功課。

為什麼呢？因為每一個人都曾經做過錯事，就算不犯大錯，也多少犯過一些小錯。所以懺悔是基本的修行功課。

懺悔的意義到底在那呢？最重要就是對於已作的不再犯，未作的不繼續作，所以對於一個修行人而言，是具有雙重止惡的意義。

儒家說：「知過能改，善莫大焉」佛

家的業報差別經更說：「若人造重罪，做已深自責，懺悔更不造，能拔根本罪。」故懺悔是修行的基石，是成就的第一步。

《實修》

懺悔的修行法門有多種，大致可歸納成：

一、懺悔文：

- （一）四句懺悔文：往昔所造諸惡業
皆由無始貪嗔癡
從身語意之所生
一切我今皆懺悔



(二) 八句懺悔文：往昔所造諸惡業

皆由無始貪嗔癡
從身語意之所生
一切我今皆懺悔
罪從心起將心懺
心若滅時罪亦亡
心滅罪亡兩俱空
是則名為真懺悔

二、懺悔大禮拜：

即拜一個大禮拜以後，唸一遍四句懺悔文
或八句懺悔文（可連續多作）

三、觀想懺悔：

(一) 無相懺悔：觀想白色的光，像泉水
一樣，緩緩流過全身，帶走黑業。
觀想完後念三遍「罪從心起將心
懺」。

(二) 實相懺悔：

- (1) 觀空一段時間（5分～50分或更久）
- (2) 大禮拜數個（一般可5個～50個或更多）

四、洪名寶懺：

誠心的念～

大慈大悲愍眾生 大喜大捨濟含識
相好光明以自嚴 眾等至心歸命禮
南無皈依金剛上師 南無皈依佛
南無皈依法 南無皈依僧
我今發心 不為自求 人天福報
聲聞緣覺 乃至權乘 諸位菩薩
唯依最上乘 發菩提心 願與法界眾生
一時同得 阿耨多羅三藐三菩提

南無 皈依十方 盡虛空界 一切諸佛
南無 皈依十方 盡虛空界 一切尊法

南無 皈依十方 盡虛空界 一切賢聖僧
 南無 如來 應供 正徧知 明行足
 善逝 世間解 無上士 調御丈夫
 天人師 佛 世尊
 南無普光佛 南無普明佛
 南無普淨佛 南無多摩羅跋栴檀香佛
 南無栴檀光佛 南無摩尼幢佛
 南無歡喜藏摩尼寶積佛
 南無一切世間樂見上大精進佛
 南無摩尼幢燈光佛 南無慧炬照佛
 南無海德光明佛
 南無金剛牢強普散金光佛
 南無大強精進勇猛佛 南無大悲光佛
 南無慈力王佛 南無慈藏佛
 南無栴檀窟莊嚴勝佛 南無賢善首佛
 南無善意佛 南無廣莊嚴王佛
 南無金華光佛 南無寶蓋照空自在力王佛
 南無虛空寶華光佛 南無琉璃莊嚴王佛
 南無普現色身光佛 南無不動智光佛

南無降伏眾魔王佛 南無才光明佛
 南無智慧勝佛 南無彌勒仙光佛
 南無善寂月音妙尊智王佛 南無世淨光佛
 南無龍種上尊王佛 南無日月光佛
 南無日月珠光佛 南無慧幢勝王佛
 南無獅子吼自在力王佛
 南無妙音勝佛 南無常光幢佛
 南無觀世燈佛 南無慧威燈王佛
 南無法勝王佛 南無須彌光佛
 南無須曼那華光佛
 南無優曇鉢羅華殊勝王佛
 南無大慧力王佛 南無阿閼毘歡喜光佛
 南無無量音聲王佛 南無才光佛
 南無金海光佛 南無山海慧自在通王佛
 南無大通光佛 南無一切法常滿王佛
 南無釋迦牟尼佛 南無金剛不壞佛
 南無寶光佛 南無龍尊王佛
 南無精進軍佛 南無精進喜佛
 南無寶火佛 南無寶月光佛



南無現無愚佛 南無寶月佛
南無無垢佛 南無離垢佛
南無勇施佛 南無清淨佛
南無清淨施佛 南無娑留那佛
南無水天佛 南無堅德佛
南無栴檀功德佛 南無無量掬光佛
南無光德佛 南無無優德佛
南無那羅延佛 南無功德華佛
南無蓮華光遊戲神通佛 南無財功德佛
南無德念佛 南無善名稱功德佛
南無紅燄帝幢王佛 南無善遊步功德佛
南無鬪戰勝佛 南無善遊步佛
南無周匝莊嚴功德佛 南無寶華遊步佛
南無寶蓮華善住娑羅樹王佛
南無法界藏身阿彌陀佛
如是等 一切世界 諸佛世尊
常住在世 是諸世尊 當慈念我
若我此生 若我前生 從無始生死以來
所作眾罪 若自作 若教他作
見作隨喜 若塔若僧 若四方僧物
若自取 若教他取 見取隨喜
五無間罪 若自作 若教他作
見作隨喜 十不善道 若自作
若教他作 見作隨喜 所作罪障
或有覆藏 或不覆藏 應墮地獄
餓鬼畜牲 諸餘惡趣 邊地下賤
及蔑戾車 如是等處 所作罪障
今皆懺悔 今諸佛世尊 當證知我
當憶念我 我復於諸佛世尊前
作如是言 若我此生 若我餘生
曾行佈施 或守淨戒 乃至施與畜生
一搏之食 或修淨行 所有善根
成就眾生 所有善根 修行菩提
所有善根 及無上智 所有善根

一切合集 校計籌量 皆悉迴向
阿耨多羅三藐三菩提 如過去未來
現在諸佛 所作迴向 我亦如是迴向
眾罪皆懺悔 諸福盡隨喜 及請佛功德
願成無上智 去來現在佛 於眾生最勝
無量功德海 我今歸命禮

所有十方世界中 三世一切人師子
我以清淨身語意 一切遍禮盡無餘
普賢行願威神力 普現一切如來前
一身復現刹塵身 一一遍禮刹塵佛
於一塵中塵數佛 各處菩薩眾會中
無盡法界塵亦然 深信諸佛皆充滿
各以一切音聲海 普出無盡妙言辭
盡於未來一切劫 讚佛甚深功德海
以諸最勝妙華鬘 伎樂塗香及傘蓋
如是最勝莊嚴具 我以供養諸如來
最勝衣服最勝香 末香燒香與燈燭
一一皆如妙高聚 我悉供養諸如來
我以廣大勝解心 深信一切三世佛
悉以普賢行願力 普遍供養諸如來
我昔所造諸惡業 皆由無始貪嗔癡
從身語意之所生 一切我今皆懺悔
十方一切諸眾生 二乘有學及無學
一切如來與菩薩 所有功德皆隨喜
十方所有世間燈 最初成就菩提者
我今一切皆勸請 轉於無上妙法輪
諸佛若欲示涅槃 我悉至誠而勸請
惟願久住刹塵劫 利樂一切諸眾生
所有禮讚供養福 請佛住世轉法輪
隨喜懺悔諸善根 迴向眾生及佛道
願將以此勝功德 迴向無上真法界
性相佛法及僧伽 二諦融通三昧印
如是無量功德海 我今皆悉盡迴向

所有眾生身口意 見惑彈謗我法等
如是一切諸業障 悉皆消滅盡無餘
念念智周於法界 廣度眾生皆不退
乃至虛空世界盡 眾生及業煩惱盡
如是四法廣無邊 願今迴向亦如是
南無大行普賢菩薩 南無大行普賢菩薩
南無大行普賢菩薩

五、大懺悔：

以大禮拜之姿趴在地上，先以身口意供養金剛薩埵，接著拜216拜大禮拜，然後念：「往昔所造諸惡業，皆因不明真如本性，今在金剛薩埵前，虔誠求大懺悔，祈求金剛薩埵賜予無上懺悔。」念540遍。

以上是懺悔實修法門的介紹，可供不同根器及進度的修行人選擇懺悔實修法門時參考。當然懺悔法門另外還有很多，例如水懺法、觀音懺法、阿彌陀懺法、法華懺法、方等懺法、金光明懺法等，但以上介紹以簡單易行為主，故相當適合現代修行人隨時隨地的起修。

懺悔，宜虔誠、宜恭敬、宜謙虛、宜專注。如此修行，日久必能使黑業如陽春白雪，消融殆盡。祝福所有佛子們，精勤懺悔，早証菩提。



本月專題——邁向成就之路～實修法門

戒律是修行的基石



《知見》

每一個修行人都希望自己能夠修行順利，減少障礙。這個願望其實不難實現，因為只要修行得力，便能減少許多不必要的障礙（究竟成就時的嚴苛考驗例外），這個秘訣就在於——守戒清淨。

為什麼要守戒律呢？就如同一個國家有國家的法律，一個社會有社會的規範，一個學校也有學校的規範，一個家庭也有一個家庭不成文的規定。可見，不管修行與否，我們都得有形無形的遵守各種「遊戲規則」。修行亦然，既然修行是一件非常神聖莊嚴的事，屬於其之戒律規範則更嚴謹，例如，吃肉並不犯法，但在中國佛教的出家戒律則算破戒。（而日本和尚及

有些密乘食肉又另當別論）但是這樣的嚴謹到底有何意義呢？也許有人會問：生命難道就不能奔放不羈？難道就必須綁手綁腳的活著嗎？是的，也有人一聽到「戒律」二字，他的反應馬上聯想到「束縛」二字，但是事實上，一個一心一意向道的修行人，守戒已經是一件自然而然的事，因為他雖不刻意「律己」，事實上，他的所作所為已不只如此，而且是「福人」，因為，事實上，最高的戒律在於「心戒」——即不動心起念，那麼戒已不守而守，一切都將不再是束縛。

只是，對於走向完美修行境中道者而言，戒律是幫助我們保持福報功德最好的方法，因為除非一個修行人不想成就，否則，他最好遵守一些基本戒律，例如五

戒、八關齋戒、最後還要守到所謂的菩薩戒——心戒。

戒律的目的在於「陶冶」

往往，最好的作品從生澀中產生，最美麗的花朵從爛泥中發芽，最動人的故事從黑暗中誕生。一切的一切，沒有不經過一番鍛鍊就會得到成就，世間法如此，出世法更是如此。戒律，正是一個陶冶爐，準備把有心修行者當做最好的作品，來規劃、陶鑄、完成。

對於一個修行人而言，也只有勇敢的去面對一切的挑戰與訓練，因為這是唯一的一條路，連偉大的釋迦牟尼佛都要經過六年的苦行方得大成就，更何況是凡夫俗子的我們呢？所以，既然走上這條生命的壯闊之路，就以甘之如飴的心境去接受戒律，因為它真正的用意，不在束縛，而在「陶冶」。因為，每一個人都有業力未了盡、每一個人都有習氣、每一個人都有盲點、每一個人都有他不容易克服的缺點，但這些在修行的過程中，都會慢慢浮現，甚至成為修行的障礙，所以，慈悲的佛陀，才語重心長的說出「以戒為師」。

《實修》

戒律大致可分為身戒、口戒及意戒，以身戒為初基，以意戒為依皈。

一、身戒

（一）不殺：不殺害任何生命，嚴格的包括不食任何眾生肉。

（二）不盜：不盜取任何東西，嚴格的包括不偷竊。

（三）不淫：不侵犯任何眾生，嚴格的包括夫妻間不非時、非地、非處。

（四）不酒：不喝酒。

二、口戒：

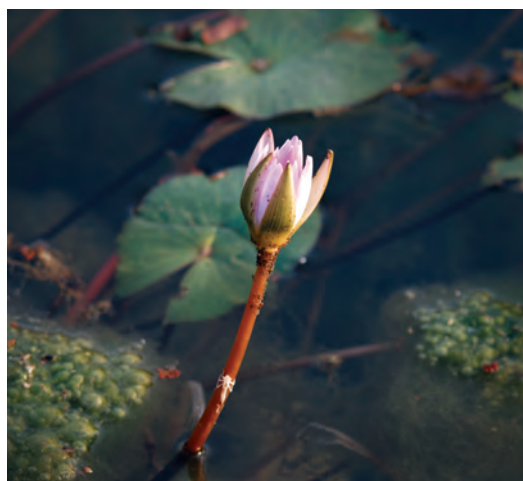
不妄語：不說謊、不說髒話。

三、意戒：

最高境界的守戒，即「心戒」，也就是面對一切的外緣，皆處於如如不動狀態，不會因為外在的得失、寵辱、褒貶、是非、高低、大小、尊卑、貴賤、美醜…等等的變化而引起分別妄取，能守到這樣的戒律，已經是修行得力的階段，但也可以說是修行的真正開始。

以上是針對修行的三大工具——身、口、意而予以陶冶的簡要戒律。戒律的重點不在於多，在於確實做到，故只要能真正作到以上的戒律，修行便不致產生太大的障礙。祝福所有的佛子，守戒清淨，早證菩提。

PS：密乘部份傳承與日本佛教、小乘等之戒律另有方便善巧，亦予以尊重！總之，“守戒，守戒，守心戒”，是最高統攝原則。例如菩薩即宜以“不輕捨一眾生”為戒啊！



本月專題——邁向成就之路～實修法門

八關齋戒的殊勝利益

《知見》

八關齋戒的修法出自「佛說八關齋經」。是屬於戒律的修行，由於要同時守到八項戒律，所以功德福報也特別殊勝，到底有多殊勝呢？經文說：「功德不可限量，言有爾所福爾所功德爾所福報，如是眾多福不可稱計。」

所以，只要持受一天的八關齋戒，所得到的殊勝利益便不可思量，不用說別的，只是過午不食這一項，就可以為身心帶來甚多利益。因為不吃晚餐，不但可以得到未來生長久不受飢饉的福報，更是同情餓鬼道的慈悲行為，因為餓鬼看到人間的一切行為，但完全不能參與，當一個人在進晚餐時，事實上，就有很多餓鬼在旁垂涎不已，可是由於餓鬼道受的惡報就是

咽細如針，腹大如鼓，任何食物一旦入口，馬上變成炭火，根本無法進食，所以佛家才有「放焰口」的施食法，完全是因為餓鬼眾生，如果沒有大悲水的幫助，根本沒有辦法吃下任何東西而得到飽足感，而施食的法會，也不是每一個餓鬼道眾生每一次都有福報參加，故多半處於飢餓的狀態，痛苦不堪，在人間的幸福眾生，每進一次餐，餓鬼就在旁艷羨、垂涎、可望而不可食，比沒有看到人吃東西的狀況還要痛苦千百倍，故只要一個人少吃一餐，就可以減少一些餓鬼眾生的痛苦。以慈悲的立場而言，只要我們有能力做到的事情，對人對己皆有利的情況下，又何樂而不為呢？更何況減少一頓晚餐，只要長期為之，還能得到起碼十種利益，是哪十種呢？



一、長壽

長期過午不食，讓身體不會浪費太多的能量於消化，可以轉而運用這些能量去修復老舊的細胞，讓身體擁有更強的修復力及抵抗力，這樣的人身，當然容易健康，也容易長壽。

二、少睡

睡眠的需要來自於疲勞；疲勞的身體，來自於體內積存了過多廢物，需要經過休息來淨化、恢復疲勞。而如果長期過午不食，身體中積存的廢物比進晚餐人少了起碼1/3，所以自然所需睡眠的時間就減少了。

三、少淫

俗話說的好：「飽暖思淫慾」，一個人生理慾望較強的時候，往往是吃的飽的狀態，如果吃的剛好夠生理所需，身體中的腺體就會處於相當安定的狀態，而如果吃得超過了身體所需，腺體往往就會處於亢奮狀態，不只是安定的情緒不易維持，相對的，也會刺激海底輪做過多的分泌，如此一來，生理慾望自然而然增強，對於一個修行人而言，是一種不利於修行的狀態，尤其是一個矢志獨身修行者而言，更是莫大的障礙，故如果想減少慾望，宜過午不食。

四、少吃

長期過午不食，身體會清得很乾淨，愈乾淨的身體，所需食物量就愈少，所以身體會變成真正為了「需要」而進食，而非為了滿足「口腹之欲」而吃了許多原本



不該吃的食物，造成身體的負擔，更養成飲食過量的壞習慣，可謂雙重損失。

五、少病

所謂「病從口入」，在此五濁惡世，誠如阿彌陀經所說：「劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁」，如果吃得多，得病的機會當然也增多，相反的，如果少吃一點，也減少許多病從口入的機會了。

六、少嗔

一個情緒不穩的人，就是一個容易起嗔的人，因為不安就是嗔恨的溫床。一個人在不安的狀態下，很難看得清自己的舉心動念，也很難看得清別人的舉心動念，常常會誤會別人，繼而一把無名火就燒了起來。而多食的壞處，就是容易讓腺體分泌不正常，近而導致情緒不穩，甚至多嗔。故如果想擁有較溫和的脾氣，過午不食確為良方。

七、少貪

一個能夠控制自己食慾的人，往往對於貪念已經有了相當的調御，因為貪食——其實是人類最本能的貪念與執著，因為如果在極度飢餓的狀態下，人類是可能無所不為的。所以只要能調伏了食慾，貪念也會跟著淡薄許多。

八、少癡

一個人聰明與否，除了福德之外，與腦部的清醒程度有很大的關聯，愈清醒當然愈聰明，而少吃一點的人，由於血液不用大量供給消化用，便可供給腦部足夠的

養分，這樣的頭腦，當然比較聰慧，反應敏捷。

九、少妄念

人身寶固然是解脫不可或缺的工具，但這個工具如果應用不當，不但不能讓修行得益，反而會造成修行的障礙，可謂一體兩面，不可不慎。長期過午不食的修行人，由於腺體安定，情緒穩定，妄念也會自然而然減少，容易達到輕安的境界。

十、容貌莊嚴

長期過午不食的人，由於身心皆得到很大的好處，再加上功德福報的累積，整個人從容貌上都會開始顯得清淨、安寧、莊嚴。

以上是持八關齋戒中過午不食戒的殊勝利益，其他七項再加上來的話，功德利益就更是無量無邊了，不妨多多持受八關齋戒，對於修行只有百益而無一害。

《實修》

八關齋戒按照「佛說八關齋經」的說法，共有以下八項：

一、不殺

即不殺害一切眾生，嚴格的包括不食一切眾生肉。

二、不盜

即不搶奪，也不教人搶奪，嚴格的包括不偷竊。

三、不淫

即不邪淫，嚴格的包括夫妻間非時、





非地、非處。

四、不妄語

即不說謊話、髒話，嚴格的包括不說綺語、無意義的話。

五、不酒

即不喝酒，嚴格包括不喝藥酒及含酒的飲料或食物。

六、過午不食

即過了中午1：00後即不再進任何固體的食物，流質的食物或飲料尚可，例如牛奶、果汁、天然茶類、各種湯類等等。嚴格的午後連流質食物或飲料也不進，只喝白開水。

七、不坐臥高廣大床

即盡量坐臥矮床或矮座，嚴格的是席地坐臥。（此戒的立意在於培養謙虛的美德，並養成儉樸的生活習慣。）

八、不習歌舞戲樂、不打扮

即不放縱自己於聲色犬馬之中，嚴格的包括不做任何娛樂。不打扮即不化妝、不擦香水、不戴首飾，嚴格的包括不穿漂亮的衣服。（此戒的立意在於不放逸，故如果本身是從事藝術工作、研究戲劇論文等等，並不算犯

戒。）

以上是「八關齋戒」的八大戒律，如果想受持的話，可以念1遍「佛說八關齋經」即可以開始受持，可以八項一起守，也可以選擇幾項自己方便守者守，但當然以八項皆守最為功德圓滿。如果能夠守到嚴格的部份最好，但量力而為守到基本部分也相當有功德。而如果八關齋戒再配合閉關，功德福報更大。

時間方面，即從早上5：00開始一直到隔天早上5：00，算一日一夜的八關齋戒完成。即如果守過午不食戒者，必須從中午1：00一直守到隔天早上5：00後才能開始進食。八關齋戒當然是受持愈多愈好，但以善巧而言，宜自我慢慢調整，適應、訓練，即可由每周1天逐漸進步到2→3→4→5→6，然後再連守一個月，可休息5天左右（再多亦可，視個人而定），連2個月→連3個月……最後能進步到長期或終生受持，那當然就是最功德圓滿的一件事了。

不過，當我們在受持八關齋戒時，請記得守戒的意義在於「陶冶」而非「束縛」，故「運用之妙，存乎一心」，切莫

因為守戒而弄得食古不化或綁手綁腳。因為，畢竟最高境界的守戒還是在於「心戒」——即面對一切外境，皆如如不動。只要心解脫自在了，一切戒律將不守而自守，歷緣對境，隨遇而安，到處輕安自在。

（註）若八關齋戒只有持守一日一夜者，請盡量遵守嚴格規定。



佛說八關齋經

宋居士 沮渠京聲 譯

聞如是

一時

婆迦婆在舍衛城

祇樹給孤獨園

爾時世尊

告諸比丘

我今當說聖八關齋

諦聽諦聽

善思念之

我今當說

對曰

如是世尊

爾時彼比丘從佛受教

世尊告曰

於是比丘

若信族姓子

族姓女

欲知聖八關齋

便教某甲當作是說

猶如阿羅漢

盡形壽不殺生

亦不教人殺生

無怨恨心

當懷慚愧

有慈心愍一切眾生

我字某名某

為阿羅漢所教

自今日始

隨意所欲不復殺生

無怨恨心常懷慚愧

有慈心愍一切眾生

猶如阿羅漢

盡形壽不盜好施亦不教人盜

常樂閑處

如是我字某名某

為阿羅漢所教

隨意所欲不復盜竊

常懷惠施樂閑居處

猶如阿羅漢

盡形壽不習不淨行

常修梵行

清淨無穢

而自娛樂

如是我字某名某

為阿羅漢所教

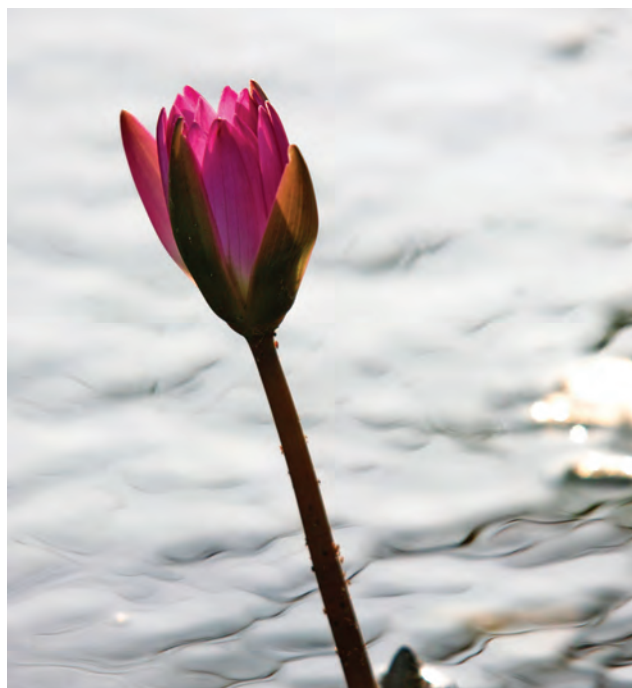
自今已後不復婬勃

清淨無穢猶如阿羅漢

盡形壽不妄語

常行審諦
 最尊最貴
 諸尊長為世所貴
 如是我字某名某
 為彼阿羅漢所教
 自今已後更不復妄語
 亦不教人使習妄語
 當行審諦
 為世尊長不行妄語
 猶如阿羅漢
 亦不飲酒
 如是我字某名某
 自今已後
 隨意所欲亦不飲酒
 亦不教人使飲酒
 猶如阿羅漢
 盡形壽不犯齋
 隨時食
 如是我字某名某
 今一日一夜
 隨意所欲亦不犯齋
 亦不教人使犯齋
 隨時食
 猶如阿羅漢
 盡形壽不於高好牀坐
 如是我字某名某
 今一日一夜
 不於高廣牀坐
 亦不教人使坐
 猶如阿羅漢
 盡形壽不習歌舞戲樂
 亦不著紋飾香熏塗身
 今一日一夜不習歌舞戲樂
 亦不著紋飾香熏塗身

如是修行聖八關齋
 於是八關齋中
 功德不可限量
 言有爾所福
 爾所功德
 爾所福報
 如是眾多福
 不可稱計
 諸比丘
 譬如五大流水皆同一處
 所謂恒伽謠婆奴新頭阿脂耶婆提摩棄
 彼水所流處不可限量
 言有爾所水
 有爾所瓶水
 有爾所千瓶
 百千瓶水
 如是聖八關齋
 福不可稱量
 言有爾所福
 爾所功德
 爾所果報
 此大福不可稱計
 爾時諸比丘聞佛所說
 歡喜奉行



本月專題——邁向成就之路～實修法門

靜坐是開智慧的良方



《知見》

定水澄清，心珠自現。

此處的「定水」，是比喻定境；「心珠」，是比喻智慧。

為什麼是這樣呢？

因為一個有智慧的人，一定是一個擁有相當定力的人——由於唯有在靜止的狀態之下，你才可能看清原本晃動不已的物相。

靜坐，除了能改善身心狀況，最大的益處是能帶來更多的智慧。

而佛法的核心也是在於開智慧，基於此點來看靜坐，益發凸顯其在修行路上的重要性。

靜坐，是較高級的修行法門，此話怎說呢？因為如果身心狀況不是已經調到某種層次的話，靜坐不但不能為修行人帶來好處，甚至還會導致一些障礙，——例如幻視、幻聽等。所以靜坐法門一定要配合懺悔及守戒，否則地基不夠鞏固的話，是不可能會有深刻的定境的，更不可能由之開智慧了。故一個修行人如果想從事靜坐修行法門的話，不是不行，而是切記一定

要從最基本的懺悔開始，那麼靜坐的修行便事半功倍了。

靜坐能鍛鍊定力

靜坐是定力的鍛鍊，所以行住坐臥之間其實都可以鍛鍊。例如，遇到偶發事件，先不要慌亂，先試著把心定下來，也就是放下一切的擔憂、煩惱、掛念等，只是試圖集中心力去解決面臨的問題就好。這——其實就是一種定境，一種最初淺的定境，但是，如果沒有這作為基石，等到有空開始真正靜坐時，由於平素沒有養成良好的習慣，總是心念紛雜、妄想紛飛，如此要在短短的時間內就達到心如止水的狀態，那是一件十分困難的事情。

所以，靜坐其實不神秘，也不困難，它可以說只是一種良好習慣的養成——人就是因為不容易定下來，才看不清實相，再由於看不清實相而造無邊業，故正本清源之計即是——我們只要擁有定力，以定為基，繼而才能滋生智慧。

《實修》

靜坐的法門相當多，今僅就初學者介紹一些簡單易行的靜坐方法：

一、念佛靜坐法

(一) 身法：

(1) 雙腿盤坐

(不能雙盤，則退而求其次改為單盤或散盤)

(2) 兩手結定印

(3) 背脊保持鬆而直



(4) 舌抵上顎

(5) 雙眼自然閉目

(如果有些擔心閉目產生幻視，則可退而求其次雙眼自然微開，視線垂下，以不費力為原則。)

(二) 息法：(即呼吸法)

(1) 以鼻呼吸

(2) 呼吸順其自然即可

(三) 心法：

在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的(盡量作到即可)反覆念一位佛菩薩的名號。(例如常念的「阿彌陀佛」、「觀音菩薩」、「藥師如來」等)

二、持咒靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：

在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的（盡量作到即可）反複念一個咒語。（例如常持的有「六字大明咒」、「滅定業真言」、「心經咒」等）

三、默照靜坐法

（一）身法：同前

（二）息法：同前

（三）心法：

內心保持一個觀察自己一切念頭的客觀狀態，只是默默看著，並沒有介入其中，更沒有批評、得失的心理，只是把自己當作一個旁觀者，清清楚楚看著念頭生起、停住、變異、息滅。好的念頭不欣不喜、壞的念頭不驚不悔，看只是看，念頭只是念頭，清清楚楚，明明白白。

四、數息靜坐法

（一）身法：同前

（二）息法：同前

（三）心法：

內心保持專注狀態，清楚的把意念集中在數呼吸上，每呼吸1次數1下，從1下～10下，不斷重複。

五、隨息靜坐法

（一）身法：同前

（二）息法：同前

（三）心法：

內心保持專注狀態，清楚分明的看著，一呼一吸，只是看著，不去數它。

以上是初學靜坐者宜學習的靜坐法門，只要再配合懺悔及守戒，就可以開始

練習了。

剛開始可以從5分鐘靜坐開始，漸漸可以增加到15分、30分，最有效率的是50分，（當然坐更多更好）因為靜坐是要對身心產生安定的力量，繼而生慧，所以一定時間的醞釀、安住以及出離靜坐狀態，是需要恰到好處的時間來調整的。不過隨著時間的增長，每天可以多坐幾次，效果更佳。

靜坐時使用的用具大致有：

一、坐墊

這是最基本的用具，以初學者而言，是必備的用具，因為如果要久坐，必須把臀部墊高，讓腎的位置高過於膝，久坐才不會傷腎，否則會使腰部產生疲勞現象。

一般的坐墊材質大致有棉、椰子絲、榻榻米，這三者以棉質最佳，以能坐得適當即可。

二、底墊

一般在靜坐時，需要注意避免受寒，故如果腿部接觸的是冰涼的地面或土面，對於初學者而言並不適合（靜坐日久功深者例外）故坐墊的下面最好再鋪一層底墊。但如果坐墊是直接放在榻榻米上或地毯上，由於已經隔開了地面，則可以不用再鋪底墊了。

最好的底墊材質是棉，依次是椰子絲、榻榻米、地毯。大小以腿部不會直接接觸地面即可。

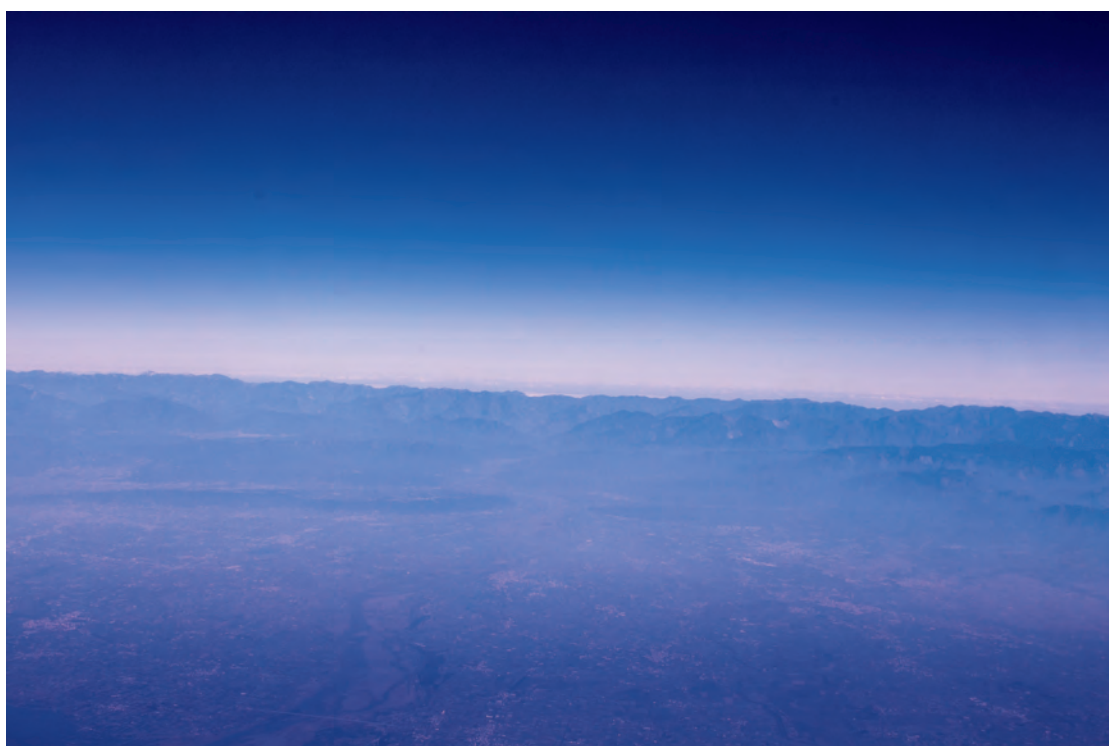
三、大毛巾

大毛巾是屬於備用性質的靜坐用具，

是在天氣太寒冷時，為預防膝部關節受寒才鋪蓋在兩膝上的，如果平時或天氣炎熱時，並不宜使用，因為這反而會造成膝部的不良習慣，故宜視溫度而使用之。

大毛巾的材質以棉最佳，其他布亦可，但切忌使用人造纖維類，因為會由於排氣通風不佳，造成兩膝的風濕，反而不當。

以上是靜坐時所需要的基本用具，主要是為初學者而準備。事實上，靜坐時日一久，身體自然健康，久而久之，這些用具就變得愈來愈不重要。故如果想讓身心雙方都能得到利益，靜坐確實是一帖良方，宜多多練習，時日一久，必能從中獲得莫大的助益。尤其是修行人，靜坐更是必修法門，只是到底適合哪一種靜坐法門，不妨都嘗試一下，再決定自己該專修哪一種靜坐法門，再持之以恆，必能定中生慧、澈見諸法實相！



本月專題——邁向成就之路～實修法門

靜坐是解脫之門



《知見》

靜坐除了可以寧靜情緒、健康身體、開發潛能、拓展智慧等等之外，最重大的功效在於——解脫三界。

為什麼是這樣呢？因為，一個人要解脫生死的束縛，最重要就是要明白輪迴的原因，而明白的智慧，是可以從靜坐的修練得到的。

誠如六祖所說明的，其實定與智慧是同一件事。所以只要禪定功深，智慧便自然而然開展，智慧開展後又有助於修更深的觀照，更深的觀照就可以明白諸法實相以及輪迴之因。

所以，靜坐是成佛之路上的必修法門，是不可減免的過程。釋迦牟尼是在菩提樹下靜坐開悟證果的，密勒日巴是在山洞中長年靜坐而擁有廣大神通的，太虛大師也是在閉關長期靜坐、閱藏而開悟的……古往今來，不少高僧大德都是藉助靜坐而得到莫大的利益。所以，只要你是

一個有志向的修行人——丈夫自有沖天志，不出三界誓不休！那麼，你一定不能忽略靜坐的修行，而且要愈多愈好。

而靜坐的法門繁多，初基和進階所使用的方法並不完全相同，前章已介紹過一些適合初學靜坐者練習的法門，於此便要再進一步的介紹進階靜坐法門。可於初基靜坐法門練習一段時間後作為更上一層樓的法門選擇；而所謂的一段時間，實在是因人而異，因為，每一個人帶來過去生業障、證量都不相同，故每一個人在今生開展的修行境界、速度也都不會完全一樣。不過，在此為了方便修行者，還是提供一個一般性的原則：即以時間來說，起碼也要初基法門練習了三個月以上。以效果來說，最起碼也要於初基靜坐的法門練習中，感受身體愈來愈健康、心理愈來愈輕鬆，而且沒有任何的幻視或幻聽現象，那麼，你才適合或不算躁進的開始進入進階的靜坐法門練習，現在就為修行人介紹幾種進階靜坐法門。

《實修》

上謝滅，然後再繼續保持心中妄念不生的清明狀態。

一、觀想靜坐

(一) 身法：

(1) 雙腿盤坐

(不能雙盤，則退而求其次改為單盤或散盤)

(2) 雙手結定印

(3) 背脊保持鬆而直

(4) 舌底上顎

(5) 雙眼自然閉目

(如果有些擔心閉目產生幻視，則可退而求其次雙眼自然微開，視線垂下，已不費力為原則。)

(二) 息法：(即呼吸法)

(1) 以鼻呼吸

(2) 呼吸順其自然即可

(三) 心法：專心的、虔敬的、聚精會神的觀想自己全身如透明的水晶。

二、觀空靜坐

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：直接安住於空，一但離開了空性，就馬上起觀照覺察，然後繼續安住於如如不動的空之本體。

三、無念靜坐

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：保持心中不起任何妄念的狀態，一旦發現妄念生起，馬

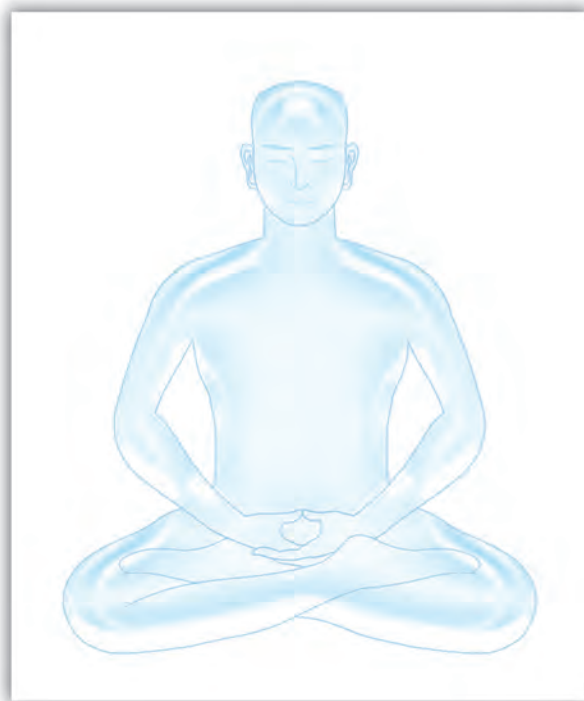
四、任運靜坐

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：此為最高境界的靜坐法門，心中既不生起妄念，也不生起清境之念，一切任運，靜坐只是靜坐，並無刻意之處。(注意，任運與昏沈狀態截然不同，切莫混淆。)

以上是進階靜坐法門，奉勸有志出三界的修行人擇一而專修。而且要下很紮實的功夫，每天最少練習二小時，最好多達八小時，甚至更多，如此日久功深，必定能為身心帶來莫大殊勝的利益。願人間清明，願修行人速得成就。



本月專題——邁向成就之路～實修法門

觀照的方法

《知見》

解脫的要徑在於觀照。

觀照什麼呢？觀照諸法的實相。

一個修行人在歷經戒律的陶冶、禪定的訓練之後，他勢必要進入慧觀的修行。因為，生命的痛苦即來自於無明，而觀照則是直接破除無明的方法，智慧會因之而開啟，解脫生命黑暗也才成為可能。

釋迦牟尼佛在大般若經中說：「若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智，應學般若波羅蜜多」。那麼，到底什麼是般若波羅蜜多呢？可以說就是慧觀——智慧的觀照一切的本質。

慧觀是珍貴的，因為如果沒有真正的觀照清楚一切的本質，解脫就變成不可能實踐的美夢。

慧觀是需要練習的，因為連世間法都需要熟練才能生巧，更何況是出世間的大智慧呢？

所以，一個修行人，宜在戒律鞏固到少有毀犯的狀況以及禪定已經訓練得相當穩定時，進而加修慧觀的練習。然而，戒定慧固有次第，在整體的眼光來看，三者又是密不可分、互相帶動的，例如戒可以鞏固定，定可以生慧，慧又可以幫助戒、定的善巧、以及深化。故三總綱宜不斷反

覆修練，才能得到究竟圓滿的成就。

慧觀，宜在定中修，較容易得到成就。因為，唯有在身心安定的狀態之下，才容易真正的看清楚一切的本質——空。所以心經才說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。

所以，定與慧，是一體的兩面，有定即有慧，有慧即有定，故宜在定力鞏固之後，好好的修行觀照。

《實修》

一、觀照念頭

心的本質是空，但是空無形無相，難以把捉，故慧觀宜由念頭看起，因為只要把念頭觀照清楚了，久而久之，一舉心動念，你就會馬上察覺，如此便有可能進而看清楚一切念頭的源起處——心（＝空）。

二、觀照一切如幻

有如金剛經提綱挈領的說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。人世無常，世間如幻，這是諸法實相的展現，如果我們能夠念茲在茲的如是觀察。久而久之，就能從一切的幻相中清醒過來，只要脫離了幻相的束縛，便能

認清幻相背後的實相——心（=空）。

三、觀照無我

表面看起來，這個世間一切的存在，都因為有了“我”而有意義，但事實上，如果我們能真正如實的觀察，一切皆不會因為“我”而有所改變，例如：日月星辰不會因為有“我”而停止轉動或繼續轉動，四季也不會因為有“我”而停止循環或繼續循環，因為因緣無自性可言，其中也無“我”可言，故若能於生活中時時如是觀照，久而久之，便會從無我的實相中得知一切的主宰——心。

四、觀照無常

花開花謝、春去秋來，表面看起來，花落了來春還會再開，但事實上仔細觀察的結果是：今春開放的這一朵鮮花絕對不等於明春開放的那一朵鮮花。因為一切都是無常，這是生命的實相，不會因為我們的期望而有任何的改變，故一個修行智慧觀照的人，不妨從此真實生命觀點去觀照生命的一切現象，如生老病死，如是非成敗，如成住壞空……無常啊無常，但是修行人既不悲傷也不欣喜的發現這個真理，而且念茲在茲的予以觀照，總有一天，從一切的無常變化中，你會發現永恆之常——心。

五、觀照空

空＝涅槃＝心＝諸法實相＝常寂光淨土。

空是宇宙至極的真相，是佛法修行者最終證入的境界，是萬事萬物的本質，是

唯心唯物的統合，是輪迴的止息，是生命的答案。唯有領悟了空，並且時刻觀照、安住於空，解脫三界輪迴才有可能實現，故一個修行智慧觀照的修行人，宜全力以赴的了解、領悟、證入、安住空。

而證入空的實修方法即完整的實踐戒定慧三總綱：戒律清淨、定力穩固、觀照空慧。在觀照空之部份，是最後也是最難之階段，但是，也是必須通過的“無門關”。

至於到底什麼是空呢？可以一句話來說明：即妄念止息的狀態。如果還不能明白，可以從另外一角度試著體會：即沒有邊際沒有方所的萬里晴空。……試著去體會，然後清明的看著這樣沒有牽掛、染淨、生滅的狀態——這就是空之觀照。念茲在茲、須臾不離的看著，總有一天，你會恍然大悟——原來如此！

以上是五種智慧觀照的方法，如果要有比較深入的體會及成就，宜在靜坐中專心的去實行，但行住坐臥中一樣可以毫不間斷的持續觀照，如此日久功深，必能早日悟空，豈不快慰平生！？



本月專題——邁向成就之路～實修法門

慈心觀



《知見》

慈悲
是一個菩薩
最重要的特質
如果捨慈悲
而欲成就
那是緣木求魚的一件事
所以常常修慈心觀
是菩薩的
必修功課
而且
不止是要時時刻刻
發出這樣的善念

更要處處地地
作出慈悲的善行
是名真菩薩！

慈心觀＝慈三昧
＝白光明慈三昧
＝大慈三昧
＝慈悲觀
＝慈愍觀

這是大乘菩薩
修慈悲行的根本
也就是遠離一切的妄念
尤其是怨憎瞋恚之念
專心一意於慈悲

並具體的觀想～

一切眾生都普遍受樂

修慈心觀相應的功德利益：

(一)安眠：

無輾轉不安

狀似入定

(二)安寤：

無呻吟囁語

如安靜之睡蓮

(三)無惡夢：

無被盜賊所圍、野獸所追

或墜崖等不祥之夢

而常做禮拜塔廟

供養諸佛

聽經聞法等瑞夢

(四)為人愛敬：

被人們喜愛尊敬

好比人皆喜歡欣賞

美麗的花朵與珍物一樣

(五)亦為非人愛敬：

由於渾身散發慈悲祥和之氣

不但在人間受歡迎

連非人類的鬼道等亦敬愛之

(六)諸天守護：

由於是悲心的善人

自然感召天神護衛

(七)不為火燒、中毒或刀傷：

由於內心充滿不忍傷害

任何一眾生之悲憫

所以種善得善 無有橫逆

(八)心得迅速等持：

由於悲 而展開了智

(九)顏色光彩：

由於內心美麗

身上的光亦美

據載如多羅果般燦美

(十)臨終不昏迷：

住於慈者

捨報時安祥清明

……

在所有的修練當中

慈悲的修練

最為重要

慈悲

是最美的情操

慈悲的人

是最美的人

慈是予樂

悲是拔苦



願我們
拔盡自己的苦
也拔盡眾生的苦

亦願我們
給予自己無量的快樂
也給予眾生無盡的快樂

願一切的眾生
離一切的苦！
得一切的樂！

《實修》

觀想之一：
一切眾生都離苦得樂。

觀想之二：
一切眾生都得到快樂。

觀想之三：
自己與一切眾生皆成就。

〔成就
是最究竟的離苦得樂
自己成就了
便可以徹底的離苦得樂
眾生成就了
亦可以徹底的離苦得樂
菩薩道修行者
因為慈悲自己
也慈悲眾生
所以觀想——
自己與眾生皆成就！〕

.....

PS：事實上，只要一切對眾生拔苦予樂的
想，皆屬慈心觀。



本月專題——邁向成就之路～實修法門

觀空練習



《知見》

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。

《實修》

觀空實修方法之一：

直接觀空

說明：

當下承擔！

空

是修行人必須証得的証量！

因為

唯有証得了空性

才能了生脫死

才能大成就！

所以

只有勇往直前

只有當下承擔

直接了當

了悟空性！！

空

既然如是重要

更是成就的關鍵

所以為了圓滿成就

真得好好實修觀空

如何直接觀空呢

如果已識空

那當然就是持續保任

長養聖胎

如果尚不識空

也要努力“設定”好

直接——觀空

而且不只是

靜坐時努力的直接觀空

在行住坐臥時

也要努力的直接觀空

久而久之

也就會與空相應了

空

是成就的關鍵

所以

我們要努力的認知

認知之後

就要好好保任

也就是

所謂的“長養聖胎”

何名為聖

即因實在太珍貴

而且真正是

超凡入聖的分野

空

是一定一定要了悟的

因為

這個人世

實在是太苦太苦了

一切的一切

也實在是虛無荒渺

而唯有空

能夠幫助我們

真正的出三界

真正的解脫生死輪迴





進入不生不滅
的圓滿境
所以
好好的觀空
悟空
安住空 吧！

空性的証得
是成就的關鍵

可以說三藏十二部
說來說去
就是在說這個
——空
所以
我們讀經
是為了証入空

我們懺悔
也必須懂得空
才是真正的懺悔
我們念佛
亦必須了解空
才會與佛相應
.....

總之
一切的法門
都是為了到達空
所以
無論如何
都要想盡辦法
証得空

而直接觀空
就如禪宗——

直指人心

見性成佛

一樣的直接了當

就是把全部的注意力

一絲一毫也不放逸的

專注於

——

空

（一切妄念未生的狀態）

所以

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

所以

當下承擔

直接了當

毫無諂曲

直接作去

觀空

就這樣

保任

越久越好

.....

觀空的方法之二：

觀無形無相的空性

說明：

一切本空

法爾如是

這是萬事萬物的本質

一切的真相

所以

空是究竟的答案

是真實的義理

是解脫的要津

是成就的關鍵

因此

我們真的宜多多練習

早日得証！



觀空的方法之三：

觀無雲晴空

說明：

空

到底是什麼呢？

就是

所有的念頭的盡頭

也就是

無念

也可以說是

沒有任何的念頭

就像沒有一絲雲朵的

萬里晴空

乾乾淨淨 空空蕩蕩

所以

妄念與空

就好像有雲的天空

無雲的天空

天空有雲飛

好比妄念飛來飛去

而天空沒有雲

就好比妄念止息

這種狀態

就是——

空！

千江有水千江月

萬里無雲萬里天

空的狀態

就好似

萬里無雲的晴空

沒有一絲的雲

乾乾淨淨

清朗朗朗

那晴空萬里

萬里晴空

就好比

淨空的心空

沒有一絲的妄念

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

而無雲的晴空

象徵著無邊無際的虛空

無一絲飛雲妄念的雜染

現在

就讓我們以全部的專注力

來～

觀無雲晴空

亦即——空

保任

越久越好……

觀空的方法之四：

全身融入虛空

說明：

鞏固於空性

是修行中

最重要的實修重點

所以

觀空練習

是非常重要的練習

能夠隨時想到就練習

是最好的狀態

而且越熟練越好

這樣才能修行成片

產生實修的效果

——成就！

一切的本質

都是虛空

我們這寶貴的人身

亦不能例外

而這人身寶

與我們的關聯最親近

所以由之觀想起

也算是善巧的由身邊易著手的開始

觀想全部的身體

完完全全的融入了

廣大無邊的虛空

保任

越久越好……



觀空的方法之五：

空與自己融為一體

說明：

一切的本質

是空

空的本質

也是空

所以佛經才有

“空亦復空”的說法

而自己的本質

一樣是空

所以

空的本質＝空

自己的本質＝空

空的本質＝自己的本質＝空

所以

一切的本質都是空

萬物一體的道理就從此而來

所以

自己與空

空與自己

不待觀想

早已融為一體

因為——

那是真理

空

永遠是修行的重點

因為

三藏十二部

可以歸納成一個字

——空

因為解脫生死輪迴的關鍵在於

——悟空

因此無論如何

要想盡辦法

——悟空！

觀空的方法之六：

觀全身如透明水晶

說明：

全身如透明水晶

是禪定中陰身成就的境界

亦即空性有所証悟的狀態

故當觀想全身如透明水晶時

在意涵上而言

等同觀空

故觀想時保任此情境

越久 越好……

觀空的方法之七：

觀全身如廣大虛空

說明：

廣大的虛空當然並不直接等於空

不過有助於了解空性以及證入

所以空啊空

真的是言語道斷

悟者方知

不過透過勤勉的實修

終有一天還是能親證了悟——空

《叮嚀》

羅馬只有一個

卻有千百條路

可以到達！

同理

空的狀態只有一個

而指稱它的名稱

卻可以有千百種

例如

空、勝義、第一義諦

不執著、無為法、

無漏

……

所以

無論對哪一個名稱

有所“領悟”的話

都可以

順藤摸瓜

尋指見月

到達“羅馬”——空

空實在太重要了

所以

無論如何

都要想辦法

認得它

然後再也不要離開它！

空

是最終的答案

因為是宇宙一切森羅萬物象的本質

空

是最美的境界

因為自由自在 無憂無慮

空

是最高的証量

因為可以超凡入聖 解脫輪迴

所以

大家一起發願

早日悟空！

早日証果！



本月專題——邁向成就之路～實修法門

唯識實修觀想法

《知見》

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。

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。

《實修》

觀想

八識田中

黑色的種子

消失了

消失了

消失了

.....



本月專題——邁向成就之路～實修法門

放鬆練習

《知見》

放鬆

不但是靜坐三步驟之首

身放鬆→息調柔→心無念

也是修行一切法門的調身要點

而且

隨時隨地都可以練習



《實修》

全身放鬆

放鬆

放鬆

再放鬆



完全沒有任何的負擔

一絲一毫也沒有

全部的放鬆

似乎連肉身也不存在了

試著停留在這樣的狀況

越久越好

.....



本月專題——邁向成就之路～實修法門

發願

《知見》

願力

歷千百劫不滅

願佛法興盛

願眾生成就

每一個慈悲的願望

都虔誠的希望它實現

為了自己

為了眾生

在一切的挫折中

不忘記自己

發過的願望

在一切的痛苦中

不放棄自己

發過的願望

慈悲的力量

終會化解一切

《實修》

虔誠的發願：

願我與眾生皆大成就！

（一切的願

只要真心誠意

就屬發願

而且

有願必成！）



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(廈門店)	100 台北市中正區台北市廈門街 113 巷 10-5 號	02-23670735
08	聖德科斯有機食品 (重慶門市)	100 台北市中正區重慶南路一段 69 號	02-23311126
09	開運蔬香園	100 台北市中正區晉江街 100 之 1 號	02-23683713
010	湘淳・棉花田生機園地 (博愛門市)	100 台北市中正區博愛路 47 號	02-23885257
011	阿蜜利多有機生活館 (台北)	100 台北市中正區新生南路 1 段 170 巷 13 號	02-23582677
012	活力屋生機飲食店	104 台北市中山區民權東路 2 段 92 巷 1 弄 2 號	02-25818936
013	好田園有機蔬菜廣場	104 台北市中山區吉林路 247 號 1 樓	02-25429799
014	健康園	104 台北市中山區吉林路 259 號	02-25636956
015	一心有機健康坊	104 台北市中山區錦州街 241 巷 1 弄 19 號	02-25178943
016	聖德科斯有機食品 (八德松山門市)	105 台北市松山區八德路四段 697 號	02-27533733
017	聖德科斯有機食品 (三民門市)	105 台北市松山區三民路 133 號	02-27569100
018	有機花園	105 台北市松山區民生東路 4 段 103 號 2 樓	02-25459338
019	土博士生機早餐. 精力湯	105 台北市松山區民生東路 4 段 131 巷 1 號	02-25464995
020	聖德科斯有機食品 (民生門市)	105 台北市松山區民生東路 5 段 100 號	02-27472750
021	悅意坊	105 台北市松山區南京東路 4 段 179 巷 3 號	02-25464562
022	湘淳・棉花田生機園地 (南京東門市)	105 台北市松山區南京東路五段 137 號 (中華開發大樓旁)	02-27643069
023	里仁(書軒門市)	105 台北市松山區南京東路四段 141 號 2 樓	02-87128491
024	里仁(台北門市)	105 台北市松山區南京東路四段 143 號	02-87707288
025	聖德科斯有機食品 (南京門市)	105 台北市松山區南京東路四段 183 號	02-87707939
026	聖德科斯有機食品 (復興長春門市)	105 台北市松山區復興北路 179 號	02-27160089

027	聖德科斯有機食品 (復興錦州門市)	105 台北市松山區復興北路 364 號	02-25028083
028	里仁(松江門市)	105 台北市松江路 90 巷 13 號 1 樓	02-25681679
029	聖德科斯有機食品 (頂好門市)	106 台北市大安區大安路一段 6 號	02-27317137
030	無毒的家有機健康世界 (仁愛門市部)	106 台北市大安區仁愛路 4 段 266 巷 15 弄 16 號 (國泰醫院後面)	02-27059027
031	聖德科斯有機食品 (信義門市)	106 台北市大安區仁愛路四段 122 巷 59 號	02-27009775
032	藕根香健康總匯	106 台北市大安區仁愛路四段 27 巷 4 弄 16 號 1 樓	02-27210832
033	回留(公園店)	106 台北市大安區永康街 31 巷 9 號	02-23926707
034	老農夫有機蔬菜廣場	106 台北市大安區安和路 2 段 171 巷 2 號 1 樓	02-27369825
035	菜香耕有機大安生活館	106 台北市大安區和平東路 1 段 274 之 1 號	02-33653077
036	聖德科斯有機食品 (永康門市)	106 台北市大安區信義路二段 104 號	02-23970129
037	聖德科斯有機食品 (大安站門市)	106 台北市大安區信義路四段 40 號	02-27025700
038	湘淳・棉花田生機園地 (羅斯福門市)	106 台北市大安區羅斯福路三段 273 號之 1 (台電大樓對面)	02-23648899
039	聖德科斯有機食品 (光復門市)	110 台北市信義區光復南路 417 之 1 號	02-27200078
040	聖德科斯有機食品 (仁愛延吉門市)	110 台北市信義區延吉街 1571 號	02-27721292
041	湘淳・棉花田生機園地 (永春門市)	110 台北市信義區忠孝東路五段 457 號 (捷運永春站 5 號出口)	02-27467837
042	聖德科斯有機食品 (莊敬門市)	110 台北市信義區莊敬路 376 號	02-27583096
043	里仁(天母門市)	111 台北市士林區中山北路六段 231 號	02-28326648
044	聖德科斯有機食品 (士林門市)	111 台北市士林區中正路 310 號	02-28315011
045	聖德科斯有機食品 (天母門市)	111 台北市士林區天母西路 28 號	02-28731023
046	聖德科斯有機食品 (石牌門市)	111 台北市士林區石牌路二段 25 號	02-28205552
047	湘淳・棉花田有機園地 (士林門市)	111 台北市士林區華榮街 1 號(舊光華戲院對面)	02-28364746
048	綠色小鎮(天母旗艦店)	111 台北市士林區德行東路 172 號	02-28385760
049	樸園(廈門店)	112 台北市北投區石牌路二段 122 號	02- 28287336
050	菜香耕有機生活館	114 台北市內湖區瑞光路 301 號	02-87515577
051	聖德科斯有機食品 (內湖文德門市)	114 台北市內湖區文德路 8 號	02-87971055
052	湘淳・棉花田生機園地 (內湖門市)	114 台北市內湖區成功路三段 181 號(湖光市場旁)	02-87919976
053	聖德科斯有機食品 (後山埤門市)	115 台北市南港區忠孝東路六段 8 號	02-26522885

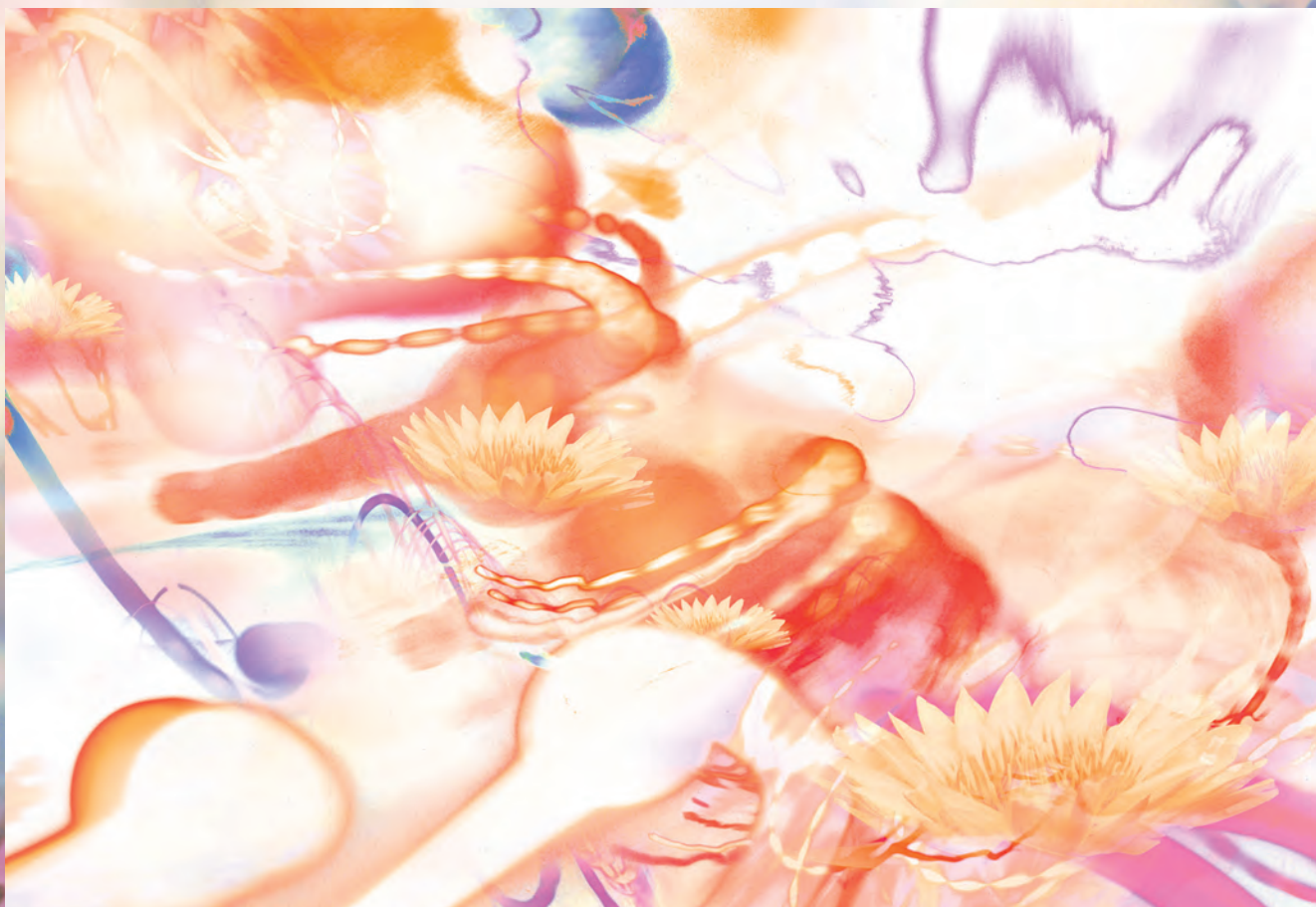
海澱區			
編號	店名	地址	電話
V1	百合素餐廳(頤和園店)	海澱區昆明湖路 50 號	62878726
V2	六和齋	海澱區西三旗立交橋東南角	86490060 86394733
V3	荷塘月色(中關村店)	海澱區海澱橋東南角第三極文化中心三層	62680848 62681318
V4	淨飯咖啡	海澱區萬柳中路碧水雲天底商國稅局西側	82567293 82565205
V5	靜思素食坊(西直店)	海澱區梅苑飯店高粱橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層)	62255792
V6	天廚妙香(清華店)	清華正門外，清華科技園，創業大廈一層西側	62797078 62780859
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	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V25	紫來坊素食料理	銅鑼灣伊榮街 7-11 號欣榮商業大廈地下 1 號舖	2881-5698
V26	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V27	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V28	波羅密素食	銅鑼灣波斯富街 99 號利舞臺廣場 7 樓 B 店	2317-6908/2317-6909
V29	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V30	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V31	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V32	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V33	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V34	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V35	Cook Light Cafe	鰂魚涌海澤街 3 號地下	2590-8689
V36	甘香齋	鰂魚涌海堤街 18 號 D10 和 D11 舖	2880-0173

V37	金膳健康素食	西灣河筲箕灣道 250 號地下御景軒地下 F-G 號舖	2569-6333
V38	功德林上海素食	太古城道 18 號太古城中心 3 樓大食代	
V39	素食	海堤街 18 號舖 (海光街入) (星期一至五營業)	2880-0173
V40	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V41	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V42	聯興素食	柴灣康民街 111 號高威閣東港城商場地下 G156	2515-3636
九龍			
V43	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V44	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V45	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V46	喬妃齋	尖沙咀海防道 32-34 號寶豐大廈 2 字樓 A1、A2、B1 舖	2827-2928
V47	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V48	金葉印度素食	尖沙咀麼地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996
V49	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V50	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718
V51	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V52	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V53	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V54	素食軒	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	3167-7127
V55	全心全意素食	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	
V56	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V57	正宗百分百印度全素食 餐廳	紅磡青州街 3 號紅磡花園第二座地下 A 舖	2334-0133
V58	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V59	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V60	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V61	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V62	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V63	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V64	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V65	青亭素食料理	旺角通菜街 2 號鴻輝大廈地下(近家樂商場)	2384-8296
V66	菜香齋素食館	旺角通菜街 60-62 號地下(旺角港鐵 E2 出口)	2396-3434
V67	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V68	佛音精進素食點心	油麻地上海街 375 號	2148 2628
V69	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V70	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V71	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391
V72	百寶齋廚	太子荔枝角道 33 號	2380-2681

V73	品味高國際素食	太子荔枝角道 62-64 號地舖	2392-6969
V74	健康齋廚	深水埗大埔道 77 號地下 AB 舖 (大埔道北河街交界)	6733-0283
V75	佛友源	元洲街 340 號 發祥街豐祥大廈購物中心 8-10 號	2361-3463
V76	自在素食	深水埗界限街 43 號恆富大廈地舖及 1 樓 (近地鐵太子 A 出口)	2779-9068
V77	有福氣素食	福華街 123 號地下 3B 舖 (深水埗港鐵 B2 出口)	2386-2880
V78	吉星至素食小食	美孚美孚吉利徑 48A 號 2B 舖	
V79	素食廚房	荔枝角永盛工業大廈 11 樓 3 室	3426-9340/3426-9482
V80	祥和素食館	石硤尾偉智里金玉商場一樓	2319-2069
V81	滴水坊	何文田窩打老道 84 號冠華園 2 樓 B 座	2768-4335
V82	妙法齋	土瓜灣美景街 37 號地下	2765-8413
V83	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V84	觀自在素食	九龍城賈炳達道 128 號九龍城廣場 B1 層 B107-108 號	2382-7688
V85	蓮花健康素食	九龍城福佬村道 39 號	2382-8290
V86	菩提素食	馬頭角道 51 號地下 (近舊機場)	2308-1239
V87	百好素食	黃大仙龍翔道 136 號龍翔中心地庫 LG6 號舖 地鐵 B3 出口	2765-8413
V88	菩提素食快餐店	土瓜灣馬頭角道 51 號地下	2713-4611
V89	自家素食	黃大仙正德街 104 號黃大仙中心地庫 B07 舖	
V90	觀音素食館	新蒲崗衍慶街 52 號地下	2320 0258
V91	寶興福食	新蒲崗彩虹道街市 2 樓 6-8 號舖	2327-2524
V92	龍門樓 - 志蓮素齋	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池龍門樓 (鑽石山站 C2 出口)	3658-9388
V93	松茶樹	鑽石山鳳德道 60 號南蓮園池	3658-9390
V94	志蓮護理安老院小食店	鑽石山志蓮道 5 號地下	2354-1883
V95	法藏寺	慈雲山獅子山沙田坳道 175 號	2320-4901
V96	自家素食	九龍灣地鐵站大堂 KOB9A 號舖 (B 出口)	2754-2255
V97	Buddha Hut 佛陀小屋	九龍灣牛頭角道 77 號淘大商場二期地下 242-245 號舖	2751-1321
V98	裕德素食	牛頭角定富街 30 號地下	2243-4556
V99	寶光齋素食館	觀塘崇仁街 29 號地下	2344-4577
V100	菩提林素食	觀塘鯉魚門道 2 號新城工商中心 4 樓 22 室	2389-8845
V101	福德素食	官塘駿業街街市熟食市場二樓 (只做午市)	
V102	水月林素菜館	觀塘牛頭角道 333 號地下	2341-3677
V103	天天素食	藍田匯景商場 3 樓 17-18 號舖	2346-8396
新界			
V104	海福中西快餐素食到會	大圍海福花園商場	
V105	喜臨門福點	大圍港鐵站閘內 TAW19 號舖	2697-6788
V106	功德林上海素食	沙田沙田正街 18 號新城市廣場一期 7 樓 701 號舖	2362-1911
V107	三寶齋素食中心	沙田廣場三樓商場 33 號舖	2604-3228

V108	沙田萬佛寺	沙田排頭村 221 號	2699-4144
V109	天賜素齋	沙田禾輦商場 2 樓	2696-3345
V110	自家素食	沙田禾輦村禾輦商場地下	
V111	自家素食	沙田鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V112	自家素食	馬鞍山鐵路沙田圍站 11 號舖 (A 出口)	2145-8555
V113	自家素食	馬鞍山新港城中心第四期 2 樓 2209 號舖	2644-6796
V114	香海蓮社半春園	大埔錦山石蓮路 17 號	2656-3636
V115	普照素食	大埔寶湖街市 B96	2685-1883
V116	地中海美食	大埔汀角路龍尾村 27 號 A 舖地下	2791-4466
V117	多利民素食	大埔寶鄉街 43 號地下	2650-8225
V118	半春園	大埔錦山石蓮路 17 號香海蓮社	2656-3636
V119	定慧禪寺	大埔墟馬窩村 53 號	2652-1571/2656-2515
V120	雲泉素食中心	粉嶺打鼓嶺平輦路雲泉仙館 (火車站轉 52K 小巴)	2674-2194/2674-3933
V121	雲浮仙館	虎草村	2472-1206
V122	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路 66 號	2699-3033/2669-9186
V123	心中有素	粉嶺粉嶺車站路 18 號粉嶺名都廣場 2 樓 1D 舖	9735-1757
V124	普陀素食	石湖墟新城路 131 號地下	2671-0123
V125	寶妙素食	葵涌葵涌道 1013-1033 號昌年大廈地下 G 舖	2428-3000
V126	妙法齋	荃灣河背街 79 號地下	2412-0301/2412-0342
V127	寶蓮素食	荃灣眾安街 81 號地下	2407-4589
V128	天天素食	荃灣青山公路 264-298 號南豐中心商場 1 樓 128-11 號舖	2412-5712
V129	天天素食	荃灣富華中心商場 1 樓 2B 舖	2595-9178
V130	素食新一代	荃灣西樓角路荃昌中心昌安商場一樓 52 & 55 號	2411-2391
V131	隨緣素食	荃灣象山村街市平台 3 號	2415-2219
V132	圓玄學院	荃灣荃灣老圍圓玄學院 (81 號專線小巴至總站)	2490-9882
V133	菩提素食館	荃灣大河道 57-63 號卓明大廈地下	2151-1872
V134	中華素食專門店	荃灣眾安街 86 號閣樓 (只限午市)	2499-6381
V135	香積廚素食	福來邨香車街街市 3 樓 30 號	9316-6701
V136	健康美食	荃灣香車街街市 3 樓 14 號	2409-1318
V137	大力齋廚	元朗鳳翔路 2-6 號交通廣場地下 38 號	2475-8928
V138	齋之寶齋菜館	元朗紅棉圍 12 號興隆樓地下 14 號舖	2442-2986
V139	滋味齋	元朗水車館街 82 號興旺大廈地下 1 號舖	2470-9623
V140	品尚康廚素食	元朗炮仗坊 27 號地舖	2443-5128
V141	佛慈齋素食館	元朗福康街 22 號地下	2479-3686
V142	養生健康素食	元朗西裕街 17 號民康大廈地下壹號舖	2443-7866
V143	心中有素	天水圍嘉湖山莊 新北江商場	
V144	大力水手素食	屯門石排頭路 5 號偉昌工業中心地下 A 座	2456-0263
V145	妙法齋	屯門明藝街 8 號地下 D 舖	2450-7288

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



有機商店

編號	店名	地址	電話
01	湛山草堂	香港中環港景街一號香港機鐵站 HOK11A(L1)店	2828 3637
02	Health Gate	香港中環德輔道中 106-108 號鴻德大廈 8 樓	2545 2286
03	有機地健康食品有限公司	香港中環港鐵香港站商舖 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
1月1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
1月1日	六	10:30	2011 新年點燈祈福共修法會		千佛山 台北講堂	台北市羅斯福路 5 段 53 巷 1 號 (02) 8931-2611
1月2日	日	09:00-12:30	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
1月2日	日	14:00-17:00	佛學研讀班開學典禮		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
1月2、16日	日	09:00-17:00	八關齋戒		台北慈光寺	台北市萬芳路 26 巷 5 號 (02) 2230-2306
1月4日	二	15:00-17:00	佛說阿彌陀經		天母念佛會	台北市德行東路 109 巷 64 弄 2 號 3 樓 (02) 2834-8476
1月7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
1月8日	六	08:30-17:20	精進佛一 八關齋戒		妙行講堂	台北市忠孝東路五段 482 號 10 樓-2 (02) 27595996、27595997
1月8日	六	08:45-12:00	禮誦準提寶懺		光泉寺	台北市北投區竹子湖路 56-4 號 (02) 2861-8075
1月8、22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
1月8、22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
1月9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
1月11日	二	09:00-12:00	臘八菩提法會	厚賢法師	慧日講堂	台北市中山區朱崙街 36 號 (02) 2771-1417
1月14、28 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
1月15日	六	08:30-17:30	佛陀成道紀念法會 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
1月15日	六	09:00-17:00	Fun 鬆一日禪		法鼓山雲來寺	台北市北投區公館路 186 號 (02) 2893-9966
1月15日	六	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
1月16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
1月22日	六	08:45-12:30	禮誦三昧水懺		光泉寺	台北市北投區竹子湖路 56-4 號 (02) 2861-8075
1月22日	六	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

1月23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
1月24-27日	一-四	08:00	普門寺三好兒童冬令營		佛光山普門寺	台北市民權東路3段136號11樓 (02)2712-1177
1月25日	二	19:00-21:00	99年度辭歲普佛		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段36號 (02)2394-6800
1月27日	四	08:30-17:30	慈悲三昧水懺	法程法師	慈恩禪寺	台北市大理街157號6樓之4號 (02)2304-2616
1月27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
1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)2395-1198
1月	每週一	14:30-16:00	禪修及巴利聖典研讀	強帝瑪法師	原始佛法 三摩地學會	台北市石牌路1段39巷80弄 15號1F (02)2822-6388
1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
1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
1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
1月	每週二	19:00-21:00	念佛共修		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
1月	每週二	19:00-21:00	念佛共修會	行圓法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02)2361-3015*6
1月	每週二	19:00-21:00	台北-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
1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
1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
1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
1月	每週三	15:40-17:30	法華玄義	振法法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段55號3樓 (02)2395-1198
1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
1月	每週三	19:00-21:00	唯識學--解深密經	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段78巷32號 4F (02)2506-7914, 2508-0612
1月	每週三	19:00-21:00	行佛行誼	清玉法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段21號7樓 (02)2361-3015*6
1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

1 月	每週三	19:30-21:00	佛說觀無量壽經	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
1 月	每週三	19:30-21:30	禮懺念佛菩薩共修法會		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111
1 月	每週三	20:00-21:30	普門品共修		妙行講堂	台北市忠孝東路五段 482 號 10 樓-2 (02) 27595996、27595997
1 月	每週四	09:00-14:00	清涼共修會	清根法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 2361-3015*6
1 月	每週四	09:30-12:00	準提法共修	法程法師	慈恩禪寺	台北市大理街 157 號 6 樓之 4 號 (02) 2304-2616
1 月	每週四	19:00-21:00	台北瑜珈班	洪淑惠居士	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
1 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
1 月	每週四	19:30-21:00	楞嚴經清淨明誨章 (1/20 起)	悟聿法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
1 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
1 月	每週五	10:00-11:30	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
1 月	每週五	10:30-12:00	法寶壇經 (歡迎明盲法友參加)	蓮懺法師	中華五眼協會	台北市峨嵋街 88 號 2 樓-1 (02) 2331-5122
1 月	每週五	19:00-20:30	簡易健康瑜珈	陳春蘭老師	台北市 佛教青年會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
1 月	每週五	19:00-21:00	豐富生命分享人生系列講座		台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 2361-3015*6
1 月	每週五	19:30-21:00	妙法蓮華經	滿賢法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
1 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
1 月	每週五	20:00-21:30	禮拜八十八佛共修		妙行講堂	台北市忠孝東路五段 482 號 10 樓-2 (02) 27595996、27595997
1 月	每週六	10:00-11:00	佛教故事繪本	陳姿秀老師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
1 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
1 月	每週六	15:00-19:00	禪修	明法法師 明圓法師	原始佛法 三摩地學會	台北市石牌路 1 段 39 巷 80 弄 15 號 1F (02) 2822-6388
1 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
1 月	每週日	19:00-21:00	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

日期	星期	時間	活動名稱	地區	主辦	舉辦地點 / 查詢電話
1月1日	六	1天	新年祈福法會	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
1月1日	六	1天	“點亮心燈·傳遞光明” 大型傳燈祈福法會	四川省	成都文殊院	四川省成都市青羊區文殊院街 028-86930573
1月1日-2日	六-日	2天	步行禪、暨佛學主題會	江蘇省	太倉同覺寺	江蘇太倉同覺寺 0512-53703372
1月2日	日	1天	八關齋戒	湖南省	長沙慈濟護生會	湖南省長沙市開福區撈刀河鎮鎮府附近 0731-86672238
1月4日-10日	二-一	7天	禪七共修法會	黑龍江省	伊春市天龍禪寺	黑龍江省伊春市金山屯區石場街 0458-3732171
1月4日-10日	二-一	7天	地藏七共修法會	湖南省	長沙慈濟護生會	湖南省長沙市開福區撈刀河鎮鎮府附近 0731-86672238
1月6日-10日	四-一	5天	“天臺四教-台宗成佛之道” 佛學講座	浙江省	慈雲佛學院	浙江甯海縣橋頭胡慈雲佛學院 0574-65192494
1月10日-16日	五-日	7天	居士禪七共修法會	四川省	成都文殊院	四川省成都市青羊區文殊院街 028-86930573
1月11日	六	1天	祈福消災法會	河南省	鄭州市元音古寺	鄭州市西15千米滎陽市喬樓鎮任莊村 0371-64655961
1月11日	六	1天	釋迦牟尼佛成道法會	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
1月11日	六	1天	臘八粥供應、年終大回向	上海市	松江西林禪寺	上海市松江區中山中路666號 021-57813454
1月11日	六	1天	普佛、放生、施粥	江蘇省	太倉同覺寺	江蘇太倉同覺寺 0512-53703372
1月11日	六	1天	普佛、放生、施粥	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
1月11日	六	1天	釋迦牟尼佛成道紀念法會	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
1月11日	六	1天	釋迦牟尼佛成道法會	山東省	山東海會寺	山東省聊城市陽穀縣 0635-6990766
1月15日-16日	六-日	2天	八關齋戒會	廣州市	光孝禪寺	廣州市光孝路109號 020-81077170
1月18日	二	1天	《萬佛洪名寶懺》祈福法會	湖南省	南岳南台寺	湖南省衡阳市南岳區延壽路附近 0734-5671111
1月26日	三	1天	延、往生牌升位法會	江蘇省	無錫開原寺	江蘇省無錫市濱湖區近郊梅園游山腳下 0510-85512649
1月26日	三	1天	超度祖輩年夜飯、掛平安燈	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
1月27日	四	1天	祖輩年夜飯	江蘇省	太倉同覺寺	江蘇太倉同覺寺 0512-53703372

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
1月1日	六	12:30-16:00	集體授三皈五戒(請報名)	覺光法師	香港觀宗寺	新界粉嶺置福圍十二號 2669 3578
1月1日	六	00:00-03:00	早課普佛法會	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
1月1日	六	09:00	藥師寶懺法會	眾居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道 454 號安昌大廈一樓 C 座 2771 7015
1月1日	六	10:00 集合	海上放生 (必須報名)	噶陀格澤 法王	寧瑪措普 佛學會	香港北角碼頭 6530 2408
1月1日	六	09:00	元旦日供諸天法會	暢懷法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133 號 2336 0437
1月1日	六	10:00 14:30	灑淨祈福法會暨佛法講座	果品法師、 果竣法師、 果器法師等	法鼓山 香港分會	九龍荔枝角永康街 23-27 號安 泰工業大廈 B 座二樓 2865 3110
1月1-2日	六-日	18:00 集合	2011 年元旦朝禮大嶼山觀音 寺千手千眼觀世音菩薩三步 一拜法會(必須報名)		佛教明慧 服務中心 淨念覺	新界大嶼山大澳蘆山觀音寺 2854 2169 / 9076 1033
1月3、10、 17、24日	逢周二	19:15-21:15	《長阿含經》精讀	黎耀祖博士	東蓮覺院 弘法精舍	新界荃灣青山公路九咪半發業 里 8 號 2405 2238
1月1-7日	7天		金剛薩埵消災祈福超度法會	哈兵仁波切	敦都德欽能 中心	香港灣仔莊士敦道修頓室內球 場 2877 9078 / 61411338
1月2日	日	09:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
1月2日	日	09:30-16:00	共修法會一禮藥師寶懺	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村 91 號 2490 6791
1月2日	日	09:00-13:00	大悲懺	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
1月2日	日	14:00-16:00	海上放生(必須報名)	第五世 貝斯林	貝斯林金剛乘 (香港)佛學會	九龍旺角太子道西 141 號長榮 大廈 14 樓 J 室 9618 7932
1月3日	一	19:30-21:00	講座：同體大悲「噶當佛法」	勝觀法師	香港噶當巴 禪修中心	香港灣仔大王東街 21 號 2507 2237
1月4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
1月4日	二	19:30-21:30	佛法聞思討論 〈成就〉	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
1月4日	二	19:30-21:00	講座：把心安於寧靜之上「如 何開始禪」「寶貴的人生」	黃毅弘老師	香港噶當巴 禪修中心	九龍佐敦柯士甸道童軍徑 香港 童軍中心 1113 室 2507 2237
1月4日	二	19:30-21:30	諸佛菩薩聖像鑑賞 3 (必須報名)	陳沛然博士 何曼盈博士 任尚昌居士	香港佛教研究 所/紫金閣藏傳 文物	尖沙咀加拿芬道 8-12 號嘉芬大 廈 1 樓 A3 室 9333 6310/9132 8532
1月4日-10 日	7天		啟建梁皇寶懺法會	法師領導	東蓮覺苑	跑馬地山光道 15 號 2575 6312

1月 4, 11, 18, 25	二	20:15-21:45	禪修——當下的修行 (必須報名)	張彩庭居士	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
1月5日	三	18:30-20:00	講座：禪與愛「為何去愛？」 「他人的恩德」	姚貴一老師	香港噶當巴 禪修中心	香港沙田大會堂演講室(1) 2507 2237
1月5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
1月6日	四	19:00-20:30	洗髓經及坐禪 (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
1月6、13、 20、27日	逢周四	15:00-16:30	金剛經研讀	法師主持	千佛山文教基 金會香港分會	九龍柯士甸道 128 號 1 樓 A 座 2302 1588
1月6、13、 20、27日	逢周四	18:30-20:00	靜坐 — 動的實踐 (必須報名)	李懷謙先生	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
1月7日 1月14日	五	18:30-20:00	講座：自在人生	鄭侃元居士	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
1月7日	五	19:00-21:00	少林柔拳及坐禪 (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
1月8日	六		生命教育營——活得更好 (必須報名)	衍陽法師	大覺福行中心	新界天水圍嘉湖海逸酒店 3153 4499
1月8日	六	14:30-16:00	講座：輪迴解碼「輪迴之源」 「六道輪迴」	鄧宜令老師	香港噶當巴 禪修中心	香港大會堂高座 7 樓北會議室 2507 2237
1月8日	六	14:30-17:30	周末的午茶時光 — 你今日 關心咗香港未？	覺韜法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝 大廈 3 樓 2539 8301
1月8日	六	09:00-12:30	酬佛恩供佛齋天	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
1月8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
1月8日	逢周六	19:30-21:30	佛學班第四期佛經導讀班 《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
1月8日-10 日	六--一		生命教育營——活得更好 (必須報名)	衍陽法師	大覺福行中心	新界天水圍嘉湖海逸酒店 3153 4499
1月9日	日	14:30-16:00	講座：禪修鬆一鬆 「代受痛苦」	見道法師	香港噶當巴 禪修中心	新界西貢區鄉事委員會 西貢鄉 事會里一號 2507 2237
1月9日	日	19:30	恭誦 《大威德消災吉祥陀羅尼經》	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
1月9日	日	9:30-12:00	《庚寅年歲晚酬佛恩供諸天 暨光明燈、金剛會結經法會》	法師領導	定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571
1月9日	日	09:30-12:00	金剛、藥師法會	法師領導	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
1月10日	一	9:00	酬佛恩禮供三寶諸天法會	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

1月10, 17, 24日	逢周一	19:00-21:00	借花敬佛花藝班：一花一世界，靜觀世間相（必須報名）	麥心海居士	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
1月11日	二	08:30-11:30	酬佛恩供天	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
1月11日	二	14:00-15:30	全年大悲懺圓滿	法師領導	志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
1月11日	二	09:00	金剛法會結壇 誦金剛經	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
1月11日	二	19:30	賀釋迦牟尼佛成道普佛	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
1月11日	二	19:30-21:30	佛道共修 〈壽命無常〉	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
1月11日	二	09:00-12:00	釋迦牟尼佛成道日法會	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
1月14、15日	五、六	19:00-21:00	佛學講座：自在與快樂	開恩法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝大廈 3 樓 2539 8301
1月14-16日	五-日	09:30-16:30	酬佛恩供天法會	達常法師	道慈佛社	西環域多利道 8444 地段 2817 2022
1月15-16日	六、日	09:30-17:30	二日禪	開恩法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝大廈 3 樓 2539 8301
1月15-16日	六、日	09:00-16:00	禮千佛洪名寶懺	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
1月15日	六	11:45-13:15	佛學初階(招生)	鄭運蘭居士	東蓮覺苑弘法精舍	新界荃灣青山公路九咪半發業里 8 號 2405 2238
1月16日	日	09:00	大悲懺法會	法師領導	西方寺	新界荃灣老圍村 2411 5111
1月16日	日	17:30-22:30	吉祥焰口	淨雄法師	佛教三德弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓 2412 7808
1月16日	日	09:00-12:30	酬佛恩供佛齋天	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村 91 號 2490 6791
1月17日	一	09:00-16:00	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
1月17日	一	19:00-21:30	地藏經結壇	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
1月18日	二	19:30-21:30	佛法聞思討論 〈秘密〉	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
1月23日	日	09:00	酬佛恩供佛齋天	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村 91 號 2490 6791
1月23日	日		禮供諸天祈福法會	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
1月23日	日	09:00	供諸天法會	眾居士	法藏寺圖書館	九龍彌敦道 454 號安昌大廈一樓 C 座 2771 7015

1 月 25 日	二	19:30-21:30	佛道共修 〈 輪迴過患 〉	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
1 月 28 日	五	9:30	庚寅歲晚暨 辛卯新春法會	僧徹法師暨 眾法師	東蓮覺苑	香港跑馬地山光道 15 號 2575 6312
1 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
1 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
1 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
1 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

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
1 月 4 日	二	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
1 月 5 日-11 日	三-二	9:00-17:00	恭賀釋迦世尊成道聖誕 頂禮梁皇寶懺	眾法師	澳門佛教 永善蓮苑	澳門羅利老馬路 3 號地下 2852 2177
1 月 8 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
1 月 9 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
1 月 9 日	日	9:00-15:00	精進念佛	居士領導	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
1 月 11 日	二	10 : 00 11 : 30	釋迦牟尼佛成佛日 法寶節法會 法寶節上佛供法會	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
1 月 16 日	日	14:00	八十八佛洪名寶懺法會	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
1 月 18 日	二	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
1 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
1 月	逢周六	15:00-17:00	禪坐共修	居士領導	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
1 月	逢周六	20:45-22:30	唯識方隅	居士領導	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】

2011年 上半年度規劃表

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

沁心佛語：三界之中，以心為主。能觀心者，究竟解脫；不能觀者，永處纏縛。—— 大乘本生心地觀經

廣告資訊

Advertisement Information

廣告
也是一種資訊
.....

樸園有機事業、環宇健康聯盟

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

五大息增懷誅香——
彩蓮觀音

佛學班同學會、圓玄素食館、
泰山企業、妙法齋素食、十方緣佛具

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 陳禮鏘合家
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
吳氏家族閨家 吳美荃 陳景怡
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 丁相云 次仁卓瑪
邱添安 李燕萍 鄧小姐 伍庭樂
徐麗雪 徐莉雯 徐千芬 林雅萍
李慶伶 周介雲 周鳴鳳 劉彥宏
李秀英 李銘泰 陳麗娟 陳寶蓮
陳淑霞 陳麗卿 陳子軒 陳子帆
陳玉卿 蘇偉甄 何良春 呂文雄

郭老師

我們永遠支持您

一群香港的朋友

環宇健康聯盟

中西結合治濕疹 整體調節療法

免費義診，名額有限（先到先得）
問題皮膚專題講座，歡迎登記及報名。

免費擁有 為健康鋪路

憑創見走向更前，環宇健康聯盟落實預防醫學教研，匯集龐大的專業醫療保健網絡，以收取超低價的服務來回饋社會，實踐「照顧每個香港人的健康網絡」使命，新春登記成為會員，即可免費擁有多項精選禮遇，折扣優惠及福利。

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



樸園有機事業 樂活e棧電子商務加盟店

天然營養保健食品專賣店 加盟專線 (02)2280-2036 王小姐



我們用心 我們真心 我們貼心
讓您吃得安心、用得放心

廈門店：

台北市廈門街113巷10-5號
TEL:02-23670735
FAX:02-23654047

南昌店：

台北市南昌路一段25號
TEL:02-33221676
FAX:02-33221675

石牌店：

台北市石牌路二段122號
TEL:02-28287336
FAX:02-28287335

健生店：

新北市新店區大豐路26號
TEL:02-29113205
FAX:02-29127167

環境優雅・供應下午茶

癌症可以預防 陶聲洋防癌基金會 關心您的健康

服務項目：

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



財團法人陶聲洋防癌基金會

電話：02-2363-1536 02-2363-2556

傳真：(02) 2363-0230





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

彌勒菩薩

梵音Maitreya，意譯為慈氏，
阿逸多(ajita)乃其名，
意譯為無能勝，總名為慈無能勝，
乃本師釋迦牟尼座下之八大菩薩之一，
與文殊師利菩薩同為娑婆世界的上首菩薩。
世尊曾預言授記，將下生於此娑婆世界，
在龍華樹下成佛，分三會說法，
故亦稱當來下生彌勒尊佛、彌勒如來。

恭誦彌勒菩薩聖號的殊勝功德：

- 淨除業障，滅罪殊勝
- 增長慈心，獲大福聚，菩薩擁護
- 免除惡道，不遭八難，得生善處
- 得不退轉菩提心
- 必定得生兜率淨土，面見彌勒菩薩
- 破惡口業得見彌勒如來
- 彌勒菩薩蒙佛咐囑，必定救度眾生解脫輪迴苦惱
- 如來授記，成佛無疑
- 護持佛陀正法久住不滅
- 彌勒菩薩乃古佛權現，念佛功德無二無別

彌勒菩薩

樟木精雕 極緻彩繪

尺寸：高210cm

深99cm

座台寬160cm

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

流通處地址：樹林市佳園路三段205號 TEL: (02) 8970-0410 FAX: (02) 8970-1309

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



彩蓮觀音

本香品獲國家評定榮獲94年度優質廠商金質獎
本香品95年度第一品牌消費金喜獎深獲消費者好評

一切如來心秘密 全身舍利寶篋陀羅尼經

遵照一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經製造之七寶壇城宮殿，書此經之陀羅尼神咒安置其中，其宮殿即七寶所成，其宮殿四方，如來形相由法要故，一切如來堅住護持晝夜不去，壇城宮殿所串是時，一切諸天晝夜瞻仰，所在之處，一切如來，神力所獲能除一切災難，不為盜賊，怨讎所侵亦無飢饉貧乏之憂。厭魅咒詛，不能得便。四大天王，與諸眷屬，晝夜護衛。二十八部大藥叉將，日夜五星，幢雲彗星，晝夜護持。一切龍王，加其精氣，順時降雨。一切諸天與忉利天，三時下來，亦為供養。一切諸仙三時來集，讚詠旋遶，禮謝瞻仰。釋提桓因與諸天女，晝夜三時，來下供養。其處即為一切如來護念加持。（家中若誠心放置七寶壇城宮殿長期觀看久之必獲大功德、大加持、大利益、大福報）。



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

內壇城中安置『一切如來全身舍利咒』



誅降除障



息增懷誅



息滅病痛



懷愛人緣

七寶壇城塔

(可點香 供塔)



增益財富

五大息增懷誅供煙粉及觀音誅供粉

觀音誅供粉

息災煙供粉

增益煙供粉

懷愛煙供粉

誅降煙供粉

息增懷誅煙供粉

經云～

一香一花禮拜供養，自壇城宮殿中點香供養出大香雲，周遍法界，薰馥晃曜，廣作佛事。

火供的功德

火供分為下列幾種

也就是息、增、懷、誅，各有不同的火供方式。

屬於「息」的事業火供，可以幫助除去各種的障礙、煩惱，就是降伏、息滅這些障礙的火供。

「增」長的火供，指幫助增長我們的壽命、財富、福德、福報等等。

「懷」的事業的火供，能夠幫助我們去收攝或匯集各種權勢、權力，或者是地位。這就是當我們做很多的事業和行為的時候，我們需要有一定的能力和權勢，懷的供養能夠幫助我們收攝這些能力或者權勢。

「誅」的火供，對於一些魔障或障礙，沒有辦法用清淨的方式去降伏時，那麼就可以用誅的火供，它能夠降伏一些比較頑劣或兇猛的障礙。

鍊煙供

在藏文裡叫做「ལྷུང་ལྷུང་」蘇，基本上包含了布施及供養。

做焦煙供修持時，把各種供品丟到火中去燒時，就會發出味道，主要是供養味道。

鍊煙供供養的物質、供品就是「煙」。燒過的煙的味道是我們所供養的物質。

鍊煙供的供養者就是我們所有唸誦修持的修行者們。

鍊煙供的對象，亦即我們要供養及布施的對象，也就是上師、本尊、護法，還有這個地方的土地神祇。

在做供養上師的煙供時，供品一般都是用七寶，或者是八吉祥等等，也就是適合供養佛菩薩的這些物質，都可以拿來做供養。至於對本尊的供養，也有三種不同的供養，也就是外供、內供、密供三種不同的供養，這是對本尊的供養必須要做到的。對於護法的供養，這是對本尊的供養必須要做到的。對於護法的供養，我們必須透過比較慎重的形象來做供養。

至於對當地地主、土地神祇的供養，當然也是要供養符合祂們所需要的，比如吃、喝、穿、住的，這些就是要符合地方需要。

雖然煙供，要燒很多的東西，平時在佛堂都會點香，其實點一支香也都是等於煙供。

在作煙供時候，我們要觀想自己就是普賢菩薩。



造塔功德殊勝行

依一切如來心秘密全身舍利寶篋印陀羅尼經記載若人作塔，書此經之陀羅尼神咒安置其中，纔安置已，其塔即為，七寶所成，上下階級，露盤傘蓋，鈴鐸輪槿，純為七寶，其塔四方，如來形相，由法要故，一切如來，堅住護持，晝夜不去，其七寶寶塔，全身舍利之妙寶藏，以咒威力，擢竦高至，阿迦尼吒天宮之中，塔中串峙，一切諸天，晝夜瞻仰，守衛供養，若能隨分造塔書寫神咒，安置其中，持以香華，禮拜供養，以其咒力及信心故，自小塔中，出大香雲，周遍法界，薰馥晃曜，廣作佛事，所得功德，無願不滿，若有來世，佛弟子，善男善女，為無上道，盡力造塔，安置神咒，所得功德，說不可盡，若人求福，至其塔所，一華一香，禮拜供養，右旋行道，由是功德，官為榮耀，不求自至（事業成功），壽命富饒，不祈自增（身體健康），怨家盜賊，不討自敗，怨念咒詛，不厭歸本（智慧除障），疫癘邪氣不拔自避（鎮宅平安），善夫良婦不求自得，賢男美女，不禱自生（婚姻人緣圓滿），一切所願任意滿足（萬事如意），若有有情能於此宮殿壇城中一香一華禮拜供養，八十億生死重罪一時消滅，生免災殃，往生後投生佛家。

年終"除舊"特別推薦——「誅降除障」系列，誅降往昔一切不足，準備由新(心)的開始。

總代理：彩蓮企業有限公司

TEL：(02) 2952-1175

郵政劃撥：19159341

日日焚燒「特製香」則可日日逢好日，其助緣之殊勝無法詳述





佛學班同學會 招生

..... 佛學初機班

開課日期：二零一一年三月二十六日（逢星期六）
時間：下午五時三十分至七時
費用：全免
導師：葉文意、黃燕雯、岑寬華、陳達志、
張漢釗、廖垣添、李健發、劉淑英、
呂美華、鄧健誼

..... 佛學進修班

開課日期：二零一一年三月二十五日（逢星期五）
時間：下午七時三十分至九時
費用：全免
導師：岑寬華、呂榮光、陳雁姿、張漢釗、
陳達志、李倩琦

上課地點：九龍太子道西141號長榮大廈10字樓
A-C座（太子地鐵站C1出口）

電話：2380 6400

現已開始接受報名，歡迎各界人士參加
請於每日下午二時至七時駕臨或致電本會報名
〔星期日及公眾假期休息〕

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.
電話：2548 3366 傳真：2857 9572

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



樂
在
吃
素



⊗ 圓玄素食館

香港新界荃灣三疊潭

電話：2490 9882 / 2490 0396 傳真：2402 8221

Y.Yuen General Restaurant Ltd.

SAM DIP TAM, TSUEN WAN, NEW TERRITORIES, HK

KAWAI Since 1911

免費試食
熱線 或 請登入網頁
2388 6395 www.taisan.com

日本KAWAI維他命系列
(適合素食人士服用)

美容養顏 EC美肌維他命 E+C HK32668	補鈣護眼 Ca 梨的鈣 鈣+A+D HK48278	促進成長 日本肝油丸 肝油(A+D) HK10544	增強抵抗力 日本肝油丸C20 肝油+C HK21020	強健骨節 日本肝油鈣丸 肝油+鈣 HK35838
--	---	--	---	--

中、港、澳、台、星、馬總代理：泰山企業貿易公司 電話：852 2388 6395

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

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號新都大廈1021室
電話：2811 9282

圓通佛具

北角渣華道號地下5號舖
電話：2512 8728

在香港您可以在以下的地點購買到 金色蓮花月刊

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

俾康堂

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

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

寶妙素食

葵涌葵涌道1013-1033號昌年大廈地下G舖
電話：2428 3000

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

屯門蝴蝶邨郵聚樓地下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

普明佛學會圖書館

荃灣沙咀道270號廣發大廈2字樓
電話：2499 1606

圖書館持續增加中……

美麗的期待——

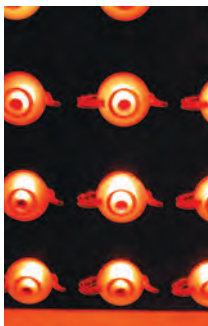
下期預告



幸福的承諾～
我的好狗狗
你總是安靜的
陪伴在我身旁
是我寂寞的依靠
可靠的好伙伴……



佛偈沁心～
書法之美！
已獲如來勝三昧
善入諸法智增長
信心不動如須彌
普作群生功德藏



禪茶意境～
也是禪意……
千壺萬壺無二
心心相印一如



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！
涉江採芙蓉，
蘭澤多芳草。
採之欲遺誰？
所思在遠道。



純真便快樂～
蓮花童子嬉樂圖：
因為純真
所以
純然快樂！



清心小語～
講經給別人聽
就等於自己深度的
閱讀了此部經
因而獲益甚深

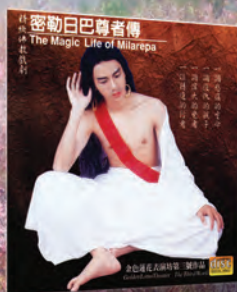


當月專題企劃～
慈愛詩篇！
慈悲的叮嚀
愛與萬物等篇章
溫暖你的心！

⇒ More ! 還有許多值得期待……

燦爛美學・心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作
經典作品VCD系列

ISSN 10230319



9 771023 031005 01
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

