

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：雲遊吟唱~修証之歌 · 佛學是科學 · 教界訊息

# 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

1993年創刊

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

推廣組／陳麗敏

網路組組長／周育正

企劃組組長／黃連盛

推廣組／李初升

推廣組／穆少萍

推廣組／陳麗卿

推廣組／李初春

事務組組長／賴信仲

公關組組長／邱炳煌

影音製作組長／黃連春



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

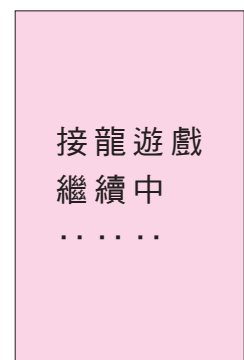
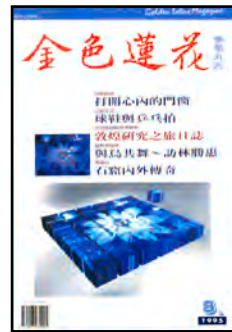
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄



18年演進史——

# 封面接龍！



接龍遊戲  
繼續中

.....



萬用佛學・實用人生各面——

# 本期結構大綱

渴望完美！

健康

美麗

慈悲

智慧

藝文涵養

佛教美學

兒童佛學

心靈書房

科學與佛學

素食新時代

快樂

幸福

不思議檔案

圖解佛學

唯識學

本月專題：

雲遊吟唱～修証之歌

生活索引

教界訊息

# 目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

輝煌彩蓮新春樂

～創意設計：鄭博文

封面裡——

一個已經堅持18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 賀年卡



主題開始

豐收之旅啟程→

## 健康

15 ■ 健康研究

16 ■ 長壽研究

18 ■ 療癒系經典



## 美麗

21 ■ 美麗之道

22 ■ 美麗研究

24 ■ 美麗修行

## 慈悲

27 ■ 慈悲的畫像

28 ■ 慈悲經句

29 ■ 心朵行善團



## 智慧

31 ■ 清心小語

32 ■ 大般若經的大智慧

37 ■ 真知灼見

## 藝文涵養

■ 概念式漫畫

■ 紙上藝廊

■ 大千世界 開麥拉！



## 佛教美學

■ 蓮花之美

■ 禪茶意境

■ 佛偈心香

■ 寺廟之美

■ 佛像之美



## 兒童佛學

■ 著色畫

■ 可愛的小沙彌

■ 兒童讀經

## 心靈書房

■ 書桌上的書籤

■ 本月讀書～信念的力量

■ 書房的風景



## 科學與佛學

■ 蝴蝶效應與善惡因果

■ 矯與無常

■ 粒子在真空狀態會消失出現、出現消失  
與 非空非有、亦空亦有

## 素食新時代

■ 慈悲素

■ 我的吃素因緣

■ 吃素救地球

■ 我的拿手素菜



## 快樂

■ 蓮花童子嬉樂圖

■ 快樂研究

■ 樂在修行



座右銘：內外雙美，才德兼備，快速改進，全面成功。

## 幸福

- 89 ■ 幸福的承諾  
90 ■ 幸福的況味  
91 ■ 幸福的國度

## 不思議檔案

- 93 ■ 人都去哪了？  
94 ■ 山上的員工招待所  
95 ■ 誦金剛經放刀證果

## 圖解佛學

- 97 ■ 空只有一個 但有很多名字  
98 ■ 菩薩清涼月  
99 ■ 無盡燈

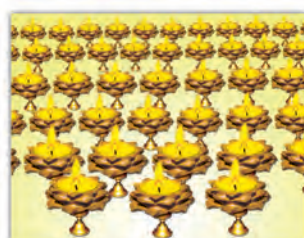
## 唯識學

- 101 ■ 經之部  
105 ■ 論之部  
110 ■ 名相之部  
111 ■ 實修之部

## 本月專題

雲遊吟唱～修証之歌

- 113 ■ 輪迴  
114 ■ 解脫  
115 ■ 在意修行  
116 ■ 遠離錯覺  
117 ■ 業  
118 ■ 不空過暇滿人身  
119 ■ 自性  
120 ■ 懺悔  
121 ■ 布施  
122 ■ 念佛  
123 ■ 禪定  
124 ■ 放下  
125 ■ 當下  
126 ■ 戒律  
127 ■ 心不放逸  
128 ■ 精進  
129 ■ 大精進



- 130 ■ 慈  
131 ■ 悲  
132 ■ 慈悲  
133 ■ 大愛  
134 ■ 眾生平等  
135 ■ 利益眾生  
136 ■ 原諒  
137 ■ 包容  
138 ■ 寬容  
139 ■ 惜福  
140 ■ 清境自活  
141 ■ 心  
142 ■ 直心  
143 ■ 清淨心  
144 ■ 純淨  
145 ■ 清淨意識  
146 ■ 心完美·一切完美  
147 ■ 般若  
148 ■ 法喜  
149 ■ 快樂成就  
150 ■ 大成就  
151 ■ 願力  
152 ■ 悲願  
153 ■ 傳承

## 生活索引

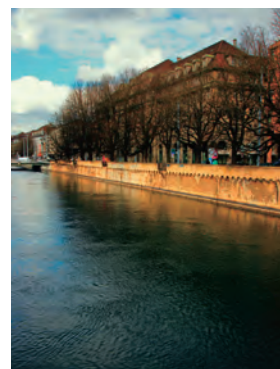
- 155 ■ 台北篇  
161 ■ 北京篇  
165 ■ 香港篇 澳門篇

## 教界訊息

- 173 ■ 台北教界訊息  
176 ■ 內地教界訊息  
177 ■ 香港、澳門教界訊息

## 廣告資訊

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







# 封面意境

**作品名稱：**輝煌彩蓮新春樂

**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  
左右倒置與置中  
帶入了溫暖的氣息  
金色的佛光  
更充滿了光明與希望  
而快樂的童子  
在新年佳節  
提著美麗的燈籠  
天真的玩耍  
啊！喜悅與美感油然而生  
.....

**封面意境：**溫馨的氣息已然降臨  
盛開的紅色蓮花  
象徵著寒冬已經退散  
溫暖的天氣來了  
金色的佛光普照大地  
帶來了光明與希望  
可愛的童子  
提著燈籠高興的嬉戲著  
更象徵著盛世太平的到來  
.....

**封面詠詩：**迎新花開點彩燈  
童子嬉遊樂無邊  
金光普照蓮花香  
盛世太平到人間



總編輯的話——

# 大地春回慶新年！

高僧大德在迎接新年時，亦不免題詩抒懷一番～

春王正月是新年  
賀歲家家設酒筵  
萬戶笙歌行樂地  
滿街華月上燈天  
——省菴禪師

日高昇，宇宙清，如何是新年頭佛法  
春風纔一陣，何處不花開  
——徑石滴乳集

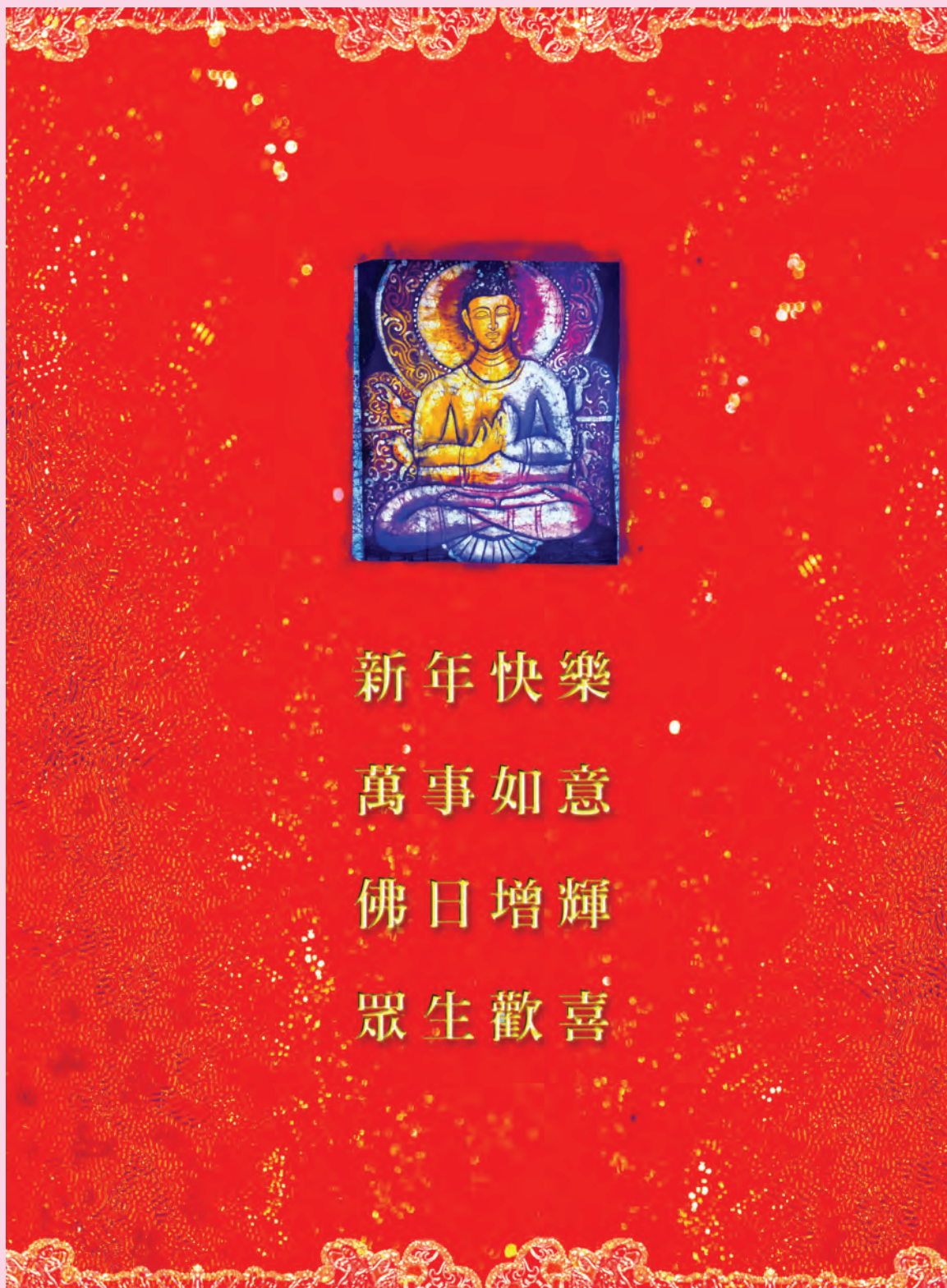
顯揚少室家風  
揭示新年佛法  
太陽溢目  
依然水綠山青  
大地春回  
——月江印禪師

好一個“春風纔一陣，何處不花開”，既把寒冬漸遠，春日將至的大自然更迭描述貼熨，更譬喻了悲智光燦的佛法春風，吹拂眾生之後，  
莫不歡喜雀躍，處處開花！  
能得遇佛法，是年年最開心的一件事，金色蓮花祝一切眾生  
離苦得樂、欣逢甘露、新年歡喜、和洽萬物！



# 賀年卡

2011年新春樂！







拜賀新年  
春風滿面  
—— 希叟和尚



說新年佛法，聽既久，歡喜踴躍！

—— 西巖和尚







金色蓮花



過年即景

喜事連連



# 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

● 長壽研究——

長壽運動～

跳繩強身健體、延年益壽！

● 癒療系經典——

能淨一切眼疾病陀羅尼經（下）



## 健康研究——

# 睡眠健康法



文／鄭鴻祺 美學設計／廣正

睡眠時間幾乎占了一天中三分之一的時間，而睡眠品質的好壞，實在與健康有相當大的關係，以下將介紹與睡眠有關的一些注意事項，提供給讀者們參考。

- A. 早上起床時與睡前躺在床上，作深呼吸三次（用鼻子吸氣以嘴巴吐氣，吐氣時，嘴圈成一個小孔以等壓方式將氣呼出）。
- B. 起床時以右側臥起床，讓心臟承受的壓力減至最低。（瑜伽的觀點）
- C. 冷天開暖氣或熱天開冷氣，臥室都宜保持空氣流通，門窗不宜緊閉。因為如果關緊門窗睡覺，會讓空氣中的氧氣減少二氧化碳增加，容易造成昏睡。
- D. 睡眠時間以晚上09:00～11:00之間上床最好，最晚不要超過晚上12:00睡，睡眠長度不能少於5小時及不超過9小時。因為以中醫的觀點，久臥傷肺。子時（23:00～01:00）足少陽膽經，丑時（01:00～03:00）足厥陰肝經。肝膽互為表裡，這個時間如果不休息，長久下來一定會傷肝。
- E. 年輕人偶爾可熬夜，但年歲大就不太合適。
- F. 盡量穿寬鬆透氣的純棉衣服睡覺。
- G. 電風扇及冷氣都不能直接吹，可採用旋轉的方式吹。
- H. 睡前不適合進食，因為會影響睡眠品質；吃完晚餐後至少1小時以上才能睡。此外，晚上10點過後不適合進食，會影響消化系統。
- I. 有些食物不適合睡前吃，例如：西瓜。因為西瓜利尿，晚上會起來上廁所。晚餐後盡量少喝茶及咖啡，避免影響睡眠品質。
- J. 睡眠時建議臥室可開小燈，不要完全關暗，方便半夜起床。

以上介紹了種種有益於睡眠的注意事項，希望能夠為你帶來高品質的睡眠，接下來就請大家一起來實踐，為你的健康加分！

《注：此適合一般人養生，如果是忙碌或正在接受考驗的菩薩例外。》

## 長壽研究——

## 長壽運動～

# 跳繩強身健體、延年益壽！

文／鄭鴻祺 整理／賴信仲 美學設計／周育正

跳繩是一項對健康極佳的運動，能有效的鍛練個人的反應與耐力，保持體態均衡，進而達到健康長壽的目的。而且，跳繩運動的配備十分簡單，只需一付跳繩及一雙合適的運動鞋便可；此外，跳繩是所有運動當中運動量最大的，又以最少的空間、最短的時間，讓身體得到最大的運動量，而且是從孩童到老年人都可做的運動。初學者以跳50下為基礎，之後再慢慢增加到跳10分鐘（大約跳1000到1200下左右）。只要能夠經常跳繩，身體一定會越來越健康。

### 跳繩的好處

至於跳繩到底有什麼好處呢？簡單來說有下列幾點：

- ◎ 運動量視個人而定，節奏快慢均可，適合不同體能、不同年齡的人士參與。
- ◎ 跳繩屬於全身運動，可加速人體新陳代謝、增強血液運行及增進心肺功能。
- ◎ 跳繩一下，如同背負相等於個人體重的物件跳一下，可鍛鍊肌肉力量、柔韌度及耐力。
- ◎ 運動時手、足、腦並用，可增強肢體的運動量及靈敏度。
- ◎ 強健骨骼，增加骨質密度。

### 中醫的觀點

跳繩可強化心肺功能，而想要健康長壽的話，心肺功能必須非常健康。按照中醫的觀點，心臟是「主神明、主血脈」的「君主之官」，心定則五臟安；而肺是「主治節、和皮毛」的「相傳之官」，為五臟之華蓋。心主血，肺主氣。古人說：「氣為血帥，氣行血行，血為氣母，血至氣至」。因此心肺功能健康與否和個人健康至為相關。

至於，跳完繩之後，腿部若產生僵硬，可順著經絡處理膽經、胃經（足三里穴、解溪穴）及膀胱經（殷門穴、承山穴），而且透過跳繩可以檢查全身的病症。例如：在跳繩的時候有明顯的長短腳現象，通常是骨盆方面的問題，此時應該要找醫師診斷治療；雖然跳繩對於身體健康具有很大的助益，但有脊椎方面病症的人並不適合跳繩。



### 注意事項

在做跳繩運動之前，最好先散步熱身，或做一些簡易的伸展操；跳繩後也要做舒緩運動，讓身體放鬆，作深呼吸，或散步至體溫、呼吸回復正常為止。此外，飯後至少要2~3小時以上才能跳繩，否則會影響消化系統。

至於最適當的跳繩時間是在傍晚，可利用下班或下課後跳繩，因為此時身體的柔軟度最好，跳完散步後剛好洗澡再吃晚餐，而如果在家跳繩，建議可以鋪軟墊，以減低噪音。

最後提醒讀者們，無論從事什麼運動，都應先確實的做好熱身運動，運動完後也要做舒緩運動以及按摩酸痛的位置。這樣不但可以讓你免於酸痛、運動傷害，更能確保運動後的健身效果。



跳繩示範／穆少萍

療癒系經典——

第四部～

# 能淨一切眼疾病陀羅尼經（下）

唐·三藏沙門不空奉 詔譯

編述／正心蓮 美編／周育正

## （一）經文

阿難陀此陀羅尼明王  
眼垢風垢黃病痰病三集病  
我及某甲眼勿令痛勿令流淚  
以羅漢實語禁戒實語  
以苦行實語以諸仙實語  
以緣生實語  
苦實語集實語  
滅實語道實語  
辟支佛實語  
我某甲願令眼清淨  
七佛等覺已說  
我釋迦牟尼應供正遍知今說  
四大天王亦說天帝釋亦說  
娑訶世界主梵王亦說  
阿難陀我不見天世魔世沙門婆羅門趣  
持此淨眼陀羅尼者  
患眼翳膜浮暈  
所謂令眼天作龍作  
藥叉作羅刹作羅刹女作  
必舍支女作  
鳩槃荼作鳩槃荼女作  
起屍鬼作人厭禱作梵志厭禱作

無敢違越無不應効  
具壽阿難陀汝今受此陀羅尼  
將往釋種聚落  
授與乞曬麼迦  
傳我語令晝三時夜三時誦持此陀羅尼  
其阿難陀至彼授與乞曬麼迦  
乞曬麼迦纔聞此陀羅尼已  
其眼脈已淨  
眼耳得見離一切諸垢  
爾時世尊說是經已  
天人阿修羅乾闥婆等  
聞佛所說歡喜奉行

## （二）應用

佛陀在本經中要傳授我們的咒語就是～  
怛徧也他  
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～  
與一切眼疾有關的病症上



例如：眼病、風病、黃病、  
痰病、三集病等……

能淨一切眼疾病陀羅尼咒

在應用範圍上

包含了身體與精神兩方面

在身體方面：

能消除一切與眼睛疾病有關的病症

在精神方面：

能消除身心的無形障礙、

化解非人妄加的橫擾

佛陀告訴阿難陀此陀羅尼明王

七佛等覺已經說過

我釋迦牟尼應供正遍知現在說

四大天王亦說

天帝釋亦說

娑訶世界主梵王亦說

佛陀告訴阿難陀

我沒有看到過

天世、魔世、沙門、婆羅門道

修持此淨眼陀羅尼者

有患眼翳膜浮暈

修持這個淨眼陀羅尼的人

諸天、龍、藥叉、羅刹、羅刹女、

必舍支女、鳩槃荼、鳩槃荼女、

起屍鬼、人厭禱、梵志厭禱等，

對人們妄加的橫擾障礙

都能完全的化解障礙，無不應効

佛陀令阿難陀受此陀羅尼

到釋種聚落

傳授給乞囉麼迦

教他晝三時夜三時誦持此咒

當阿難陀來到當地傳授給乞囉麼迦

乞囉麼迦纔聽聞這個咒已

他的眼脈已經清淨

眼耳得見離一切諸垢

所以佛陀說完此經之後

天人、阿修羅、乾闥婆等，

聞佛所說歡喜奉行。

啊！慈悲的佛陀

時時在顧念著我們

由此我們不禁要深深的感恩

並且要努力的用功修行

讓我們的身心遠離一切的障礙

早日脫離三界火宅早日成就



# 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～  
美自內顯！

美麗研究——  
助於瘦身的瑜珈體位

美麗修行——  
修嚴精舍→美麗



## 美麗之道——

### 心美人更美～

# 美白內顯！

文／天空 美學設計／育正

根據醫學研究顯示，人的情緒會影響內分泌腺、身體機能、人的正常呼吸、以及日常的生活習慣等等，在不良的情緒下，身體呈現緊張消極的狀態，還會打亂人的正常呼吸，情緒的壓力會刺激垂體，產生腎上腺皮質激素，甚至促使身體裏的某些地方發生病變，讓身心偏離了健康之路。

所以情緒好是健康美麗的必要條件，但是如何才能保持好的情緒呢？其實很簡單，就是保持一顆善良的心，因為善良就容易為別人著想，就容易慈悲，而慈悲就是美麗的代名詞，因為慈能予樂悲能拔苦，當我們幫助別人，做好事，就會帶給別人快樂，消除別人的痛苦，因果自然就會回到我們的身上，人緣會好，受人愛戴，我們會身心愉悅，遠離痛苦。

我們常會發現，有些人臉上的表情總

是那麼自然，那麼的親切，讓人覺得特別的美，那種美，令人放鬆，喜悅，自然，而有些人的臉上則充滿了自信與活力，令人看了似乎也活力了起來。

但是它是怎麼來的呢，其實這跟個人的福報有關，而福報又跟做善事有關，像我們最熟悉最常唸的觀音菩薩，因為慈悲一切的眾生，做盡一切的好事，所以就有一種特別莊嚴的美，所以美其實也是福報的感召。

而福報其實就決定在我們的一顆心，一個念頭，一念善就種多一些福報，一念惡就損一些福報，而心美的人就會多一些善良的念頭，自然就多種一些福報，在因果成熟的時候，自然感召好的福報，自然而然的美了起來，所以美不是外在的裝扮，而是內在的感召，所以想要美嗎？最簡單又不花錢的，每個人都做得到的，就從一顆善良的心做起，讓我們由內而外，真正美了起來。



# 美麗研究 —

## 助於瘦身的瑜珈體位系列～

# 之三：大拜式

撰文、示範／邱炳煌 攝影、美學設計／秉忠

我們這一次要介紹的體位法是-大拜式，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：

大拜式是採金剛坐姿的方式，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，它不但可以溫和的刺激下半身的能量中心，對女性的生理調整很有幫助以外，對於臍輪、胸輪、喉輪附近的腺體也有顯著的幫助。由於兩手臂的伸展，所以同時也能活絡肩胛骨附近的筋骨、神經以及腋下淋巴系統。

步驟說明：

動作A：全身放鬆，雙腳跪下，採用金剛坐姿，臀部坐在腳跟上。脊椎自然放鬆挺直，呼吸調柔，兩眼平視正前方。

動作B：吸氣，雙手從兩邊上舉伸直，在頭上合掌，兩手臂貼於耳際。

動作C：吐氣，同時上半身徐徐向前彎，到前額、鼻子著地為止。手臂平伸。

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。

加強作法：

跪下時，腳尖踮起，腳背掌與地面垂直，臀部坐在腳跟上，此時彎曲的強度會更強，功效更好，但是前彎與起身較費力。可以視自己的身體狀況，選擇適合自己的作法。

補充說明：

A. 前彎的時候，要注意以腹部為軸心，雙手合掌伸直，要貼於耳際，具有導氣作用，如果離開耳朵時效果會大不如前。

B. 前彎時，臀部注意不要離開腳跟。

C. 採取閉氣是為了加強刺激能量中心，如果因閉氣的時候，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。

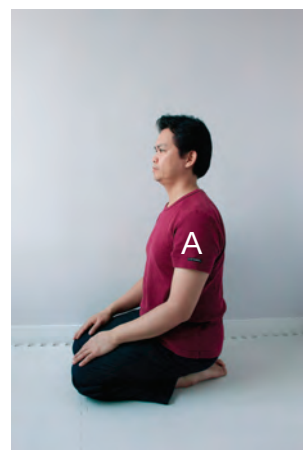
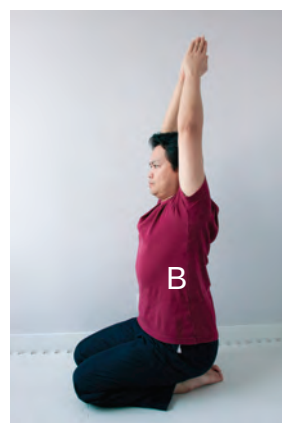
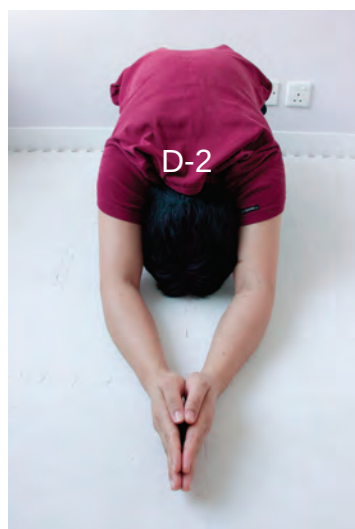
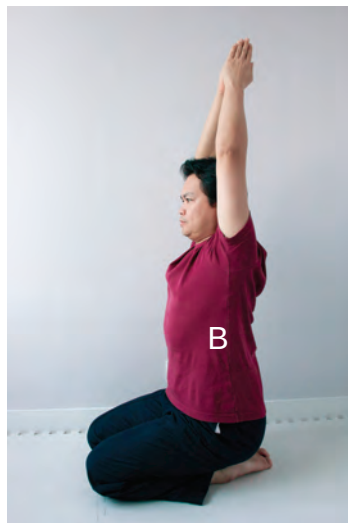
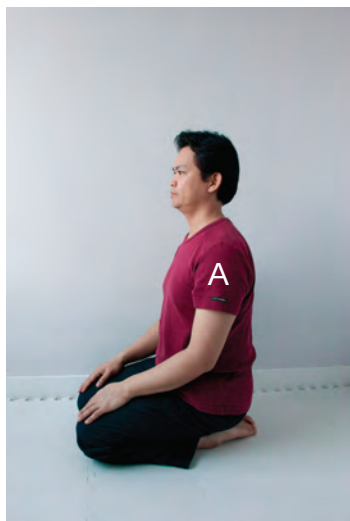
D. 這個動作本身並不困難，但也可以先作身體前後彎曲，以及擴胸與肩胛骨伸展動作，當作暖身運動。

E 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，願大家都能美麗又健康哦。



# 美麗修行—— 修嚴精舍→美麗

編述／舟 美學設計／花容

想越變越美嗎？

根據佛陀的開示，修嚴精舍可以如願。

而這樣的功德，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，修嚴精舍可以端嚴美麗，佛如是說！

另外，分別善惡報應經卷下指出若復有人修嚴房室屋宇殿堂施佛及僧，能獲十種殊勝功德。

十種利益，整理如下～





1. 一切時中恒常遠離一切驚恐怖畏，身心安康快樂。
2. 所得臥具都是細軟最妙的。
3. 常得華衣美服莊嚴自身，身常香潔清淨。
4. 不管生在人間或天上都能夠五欲自在。
5. 常生於富貴人家，國王大臣、名門望族；一切所求，隨願滿足，悉皆成就。
6. 若為轉輪聖王隨其福力，能夠統領各天下，教化自在無礙。
7. 若想生於欲界諸天，乃至他化自在，隨其所願皆悉成就。
8. 若復有人由前福力，若想生於色界諸天梵眾梵輔乃至色究竟天，皆悉成就隨願生彼。
9. 若復有人想生於無色界空無邊處，乃至非想非非想處，皆能如願。
10. 若發心修行，於羅漢果，乃至無上菩提，隨其所願皆得成就。

所以，修嚴精舍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



常佩我心——  
慈悲經句



落實行善——  
心朵行善團



慈悲的畫像——

# 觀音慈顏

美學設計／文雪



必禱於觀音菩薩求冥助。以開悟識性。使無舛誤。始末三年而後畢。

既畢乃拜而自喜。～ 大阿彌陀佛經序

常佩我心——

# 慈悲經句

編撰～優華 美學設計～品高

## 經句

於諸世間起慈故  
為作燈明作依止  
能拔眾生諸毒箭  
復為世間大醫王

## 出處

方廣大莊嚴經卷第十

## 釋義

於諸世間起慈心的緣故  
能作為明燈讓眾生有所依靠  
能拔除眾生內心的各種毒箭  
成為世間的大醫王

## 領悟與效習

大慈大悲的心  
真的是不可思議  
就像黑夜裡的明燈  
能夠驅除黑暗  
做為眾生光明的依靠  
更能除去眾生心中  
貪嗔癡的各種毒箭  
引領眾生走上解脫之路

從這段經文的開示  
我們領悟到  
慈悲的心是世間的珍寶  
一切眾生心中的各種煩惱之毒  
都可用慈悲來化解  
所以大慈大悲  
是眾生成就的解藥

所以  
大慈大悲＝眾生解脫之藥

所以  
如果我們想利益眾生  
就要發大慈大悲的心  
願為眾生的依靠  
而諸佛世尊  
就是我們最好的榜樣！





落實慈悲——

心花朵朵・善行芬芳～

# 心 朵 行 善 團

行動／大家 美學設計／芬陀利

理 念 源 起：金剛經說～

以無我

無 人

無 眾 生

無 壽 者

修一切善法

則得阿耨多羅三藐三菩提

宗 旨：每一個人  
都可以行善

心 朵 特 色：發出善念  
就是行善

標 語：用心念行善  
無遠弗屆！

本月行善主題：願地球平安！



# 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202回

真知灼見——  
護持善知識



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

菩薩愛眾生的偉大目標

——

即服務眾生的菩薩事業

不要被干擾

不要被中斷

要精純的

努力的

持續的執行下去



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

所以

真的是——

愛人就是愛己啊！



讀經開智慧——

# 大般若經的大智慧！

——連載第202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



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

本性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？若本性空清淨，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。

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

自相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？若自相空清淨，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。

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

共相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？若共相空清淨，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。

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

一切法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？若一切法空清淨，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。

P67 I 欄10行～P77 I 欄倒數8行



佛開示：本性空、自相空、共相空、一切法空清淨，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？因為本性空、自相空、共相空、一切法空，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。

什麼是本性空？即一切的本性是空；此處的本性可解釋為本質，也可解釋為本心，那麼不論本質或本心，皆為空性。六祖壇經說：「不識本心，學法無益」，為何如此說呢？因為空性真的是我們學佛的重點，可以說是重點中的重點，可以解決生死大事，可以解脫生死輪迴；而如果我們學法學了半天，卻連這個都完全不明白，那麼真的是盲修瞎煉，不知修法為何了。故一個修行人一定要完全明白此點的重要性，才是一個

可以成就的修行人。

什麼是本性空的本質？當然亦即是空，空性的本質當然亦復是空性。這其實是昭然若揭的道理，從每一個剎那都可以通往這個真理，也從每一個現象中都可以通往這個真理，如同禪宗所說：「大道常在目前」，但為什麼眾生多半還是對面不相識呢？因為業力障蔽的關係，所以無論真理已經多麼靠近我們，就算是貼近鼻樑的靠近，我們還是對這真理混然不覺，毫無見解。因為業力障蔽的速度與密度超乎我們的想像，也就是說障蔽的速度之快已達電光石火的速度，也就是說障蔽的密度已達密不透風的密度。試想在這樣綿密的遮蔽之下，要想看到一切的真相，真的是千難萬難啊！這種被障蔽嚴重的狀況並不難了解，只要想想腦袋常常會忘記到了口邊

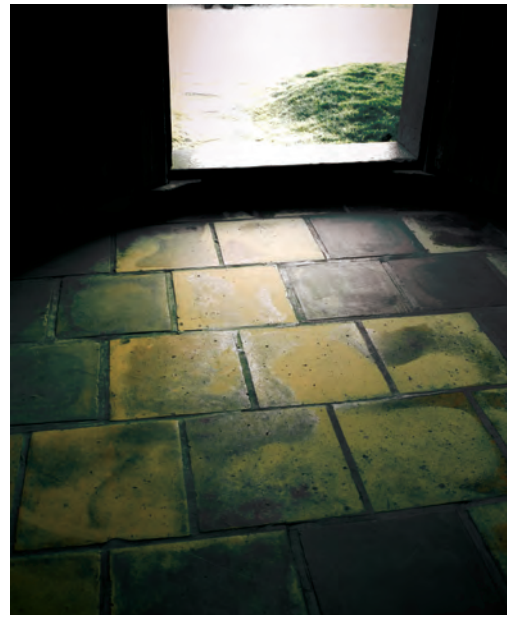




要講的話，明明剛剛還記得清清楚楚，才到了口邊，卻完全不記得到底要說什麼了，這種經驗，正足以說明當一個人要理解空性時，無邊的業力便馬上如剎時聚集的烏雲密佈，遮蔽了想要看到的光明太陽；所以欲要理解空性，消除業力是不可或缺的關鍵，唯有業力消除了，一個修行人才有可能“撥雲見日”般的理解了空性。

什麼是自相空？即一切法的自相是空，例如色的變礙，又例如受的領納，都是該法的自相，探究到最後都是空性，這是從各個法的各自角度來觀察的，偏重於個別性，但是事實上無論從整體或從個別來觀察，都會得到同樣的答案——空。

什麼是自相空的本質？當然亦即是空性；故知從任何角度或更深入的層次來觀察萬法的本質都會得到相同的空性的答案。所以認識空性不只是修行人最重要的一件事，其實也是每一個人類一生中最重要的的一件事；可以說我們可以忽略所有的知識，唯有空性是不容忽略的，因為其真的對我們生命有決定性且全面性的影響；包括人類一生都在追尋的幸福的感觉，事實上如果沒有空性作為依憑，我們不可能擁有長遠的幸福；因為一切都是因緣所生法，世間一切因由人事物而產生的幸福感覺都是會生住異滅的，主要即因人事物的本身即是生滅法，故生滅法所延伸出來的幸福當然也必然就是生滅法，所以如果我們真的要有長遠的幸福，空性也都變成不可或缺的主要因素。



什麼是共相空？即一切法的共相是空；例如苦是有漏法的共相；無常是有為法的共相；空、無我是一切法的共相。這是從較為廣泛及普遍性的角度來觀察一切法的本質，那麼觀察的結果亦是空性；故知宏觀森羅萬法的本質還是得到同樣的究竟答案——空。

什麼是共相空的本質？亦即是空性；空性的本質，當然還是空性。所以啊！當我們仰望穹蒼，深思生命的終極答案時，我們真的要甚深感恩佛陀夜睹明星開悟出如此偉大的生命真理，這真的是離苦得樂的唯一良方，我們既已醒悟此點，真的要想盡辦法識得取它，然後——抵死也不要離開！這樣的形容也許是帶了幾分誇張性的形容，但是目的也不外乎是強調“安住空性”的重要與莫大利益。

安住空性到底有多少大利益呢？先不說未來的解脫生死輪迴的究竟大利益，光是當下，我們就會澈底的離開痛苦，

而且只要一秒鐘不離開，我們就一秒鐘不會痛苦，意思也就是說只要到達了空性，就完全與痛苦絕緣。而生存的莫名苦痛，真的是三界眾生最熟悉不過也最難逃躲的一件事了；而這還是從消極的眼光來看；若從積極的眼光來看，不但是遠離了痛苦，更能得到最完整、最圓滿、最長遠的幸福——而這正是我們終其一生都在尋覓與追求的境界。

什麼是一切法空？也就是從所有的萬法來觀察本質，例如五蘊、十二處、十八界、有色無色、有見無見、有對無對、有漏無漏、有為無為等等一切的諸法皆空。這是從遍一切處、一切時、一切種種的囊括所有的廣大周沿角度來觀察的，那麼經過智慧仔細的觀察，發現一切一切的法，其本質皆為空性，此即一切法空。

什麼是一切法空的本質？空性的本質當然亦復是空性，這是清清楚楚的

一件事了，既已醒悟此道理，剩下的真的只是實踐與否，而如果我們放著這麼重要的事不去作，請問我們還要作什麼事呢？這真的是“人生中最重要的一件事”了，再也沒有比它還要重要的事了，所以再也不宜蹉跎歲月，因為早一秒鐘悟它，就早一秒鐘究竟自利利他；而一個發過大願的菩薩，如果沒有空性的證量，真的是無法自利，更遑論究竟利他。無上願不是猶在耳際：“願眾生離苦得樂，願眾生早證菩提；願眾生圓滿所願，願眾生得究竟覺”。

“究竟覺”就是空性，也只有證得究竟覺，能夠離苦得樂；能夠圓滿所願；一個菩薩要有悲天憫人的偉大崇高胸懷，要以服務眾生為己任，為職志；念茲在茲，努力不懈，則眾生幸甚！佛法幸甚！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！





真知灼見——

人生難得，佛法難聞、善知識難遇

一旦遭逢要萬分珍惜感恩與護持！～

# 護持善知識

文／周育正 美學設計／灼華

人身難得、諸根難具、中土難生、佛法難聞、道場難入、善知識難求。光是要能夠得到一個人身寶，其實就要很多的功德福報才能擁有，加上其他都要一一的具足，真的是要多生累劫的功德福報，才能值遇，可見得一個具德的善知識，是多麼的稀有珍貴啊！

而在這黑暗的五濁惡世，一個看得見方向，能夠指點迷津的明眼人，是多麼的稀有難得，而一個可以引領我們，出離三界火宅的善知識，更是珍寶中的珍寶，我們能夠得遇這樣的善知識，真的是我們過去生種下了莫大福報的感召，我們一定要萬分的珍惜，並且要大力的護持才是。

在雜阿含經中有記載著如來讚歎善知識的功德，有一次阿難問佛說：「半梵行者，所謂善知識。」佛回答說：「莫作是言。純一滿淨，梵行清白，所謂善知識。」阿難的意思是說，親近善知識，那清淨梵行，可說已完成一半了。可是佛卻回答說，親近善知識，可說圓滿清淨梵行，已經完成。由此可見佛陀是多麼的重視善知識，所以我們更應該要好好的尊敬供養善知識才是。

而護持善知識，簡易的說，就是要「聽從」善知識的話，使善知識歡喜，切莫違逆善知識的命令。佛法的恭敬親近善知識，圓滿的表現在尊師重道的精神上，修學佛法，如不能如法的尊敬善知識，想得到佛法的功德，那是完全不可能的。如經上說：「若彼於師，住嫌恨心、堅惡心、或恚惱心，能得功德，無有是處。」所以尊敬供養善知識，使善知識歡喜，圓滿求法的功德是非常重要的。

而既有緣遇到這樣的善知識，我們一定要用心的學習，遵從善知識的教導，並且發揚光大，讓眾生也能一起得益，如此珍貴稀有的善知識，是眾生之寶，我們要非常的愛護珍惜，禮敬讚歎，更要發心去實踐善知識的度眾宏願，因為善知識的願也是我們的願，其實這也是善知識給我們種福田的機會，所以我們真的是要大力的護持，讓善知識能夠自在的弘揚佛法，能夠利益更多的眾生。



# 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——

向佛菩薩求救

紙上藝廊——

圓滿

大千世界 開麥拉！——

水岸邊





概念式漫畫——

# 向佛菩薩求救

構思／微妙音 漫畫／蔡承訓 詞／向道



眾生身處三界火宅

生  
老  
病  
死  
愛 別 離  
怨 憎 會  
求 不 得  
五 陰 盛

眾苦煎迫



要向佛菩薩求救



便能得度

紙上藝廊——

2 月份展覽主題～

# 圓滿

展覽企劃／碧水詩泉

畫面構成／鄭博文

*Invitation*

## 邀請卡

謹訂於2011年2月1日～2月28日

於本紙上藝廊隆重展出——

### 圓滿

雜阿含經云～

身純金色

圓光一尋

方身圓滿

如尼拘律樹

善說妙法

牟尼之尊

所以佛之圓滿

令人嚮往傾慕

而創意之畫家

便將圓滿這個概念

以不同的樣貌呈現出來

.....

敬邀

闔第神遊參觀！





作品名稱：圓滿的晶瑩



作品名稱：花季驚艷的圓滿花球





作品名稱：如果繽紛圓滿是一種追求

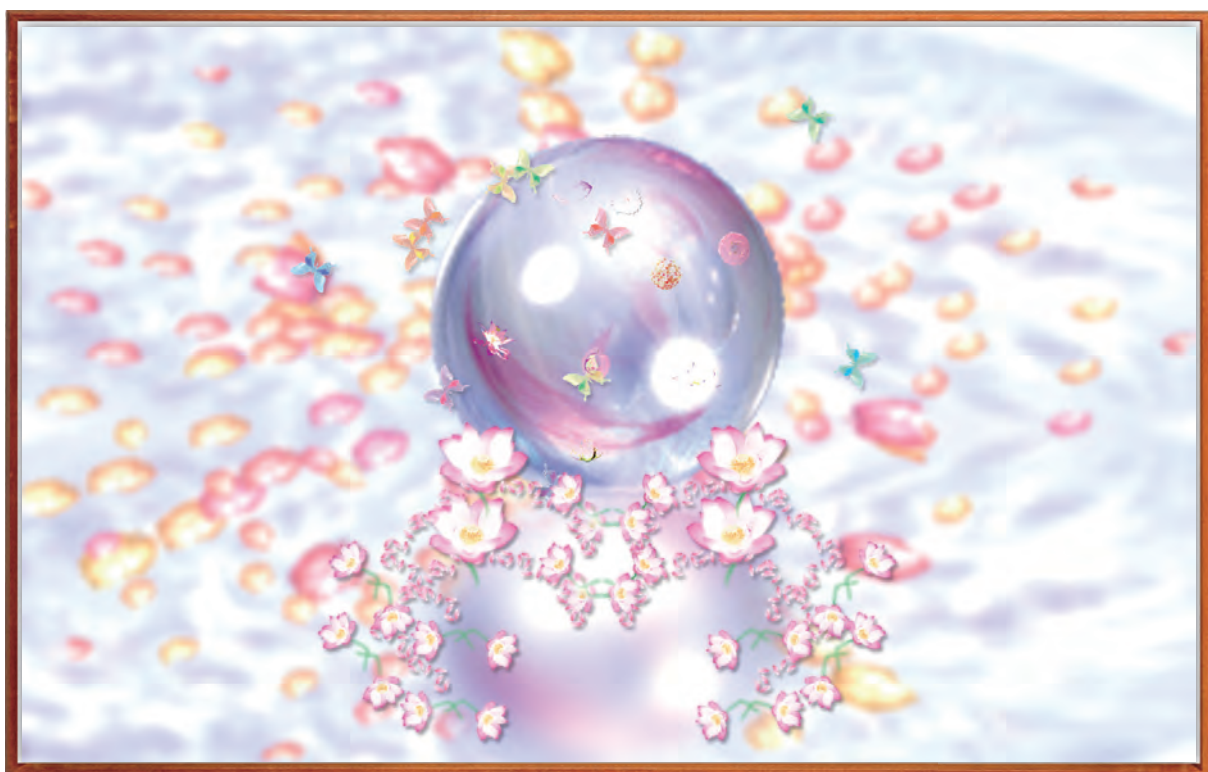


作品名稱：金瓶與圓滿的聯繫

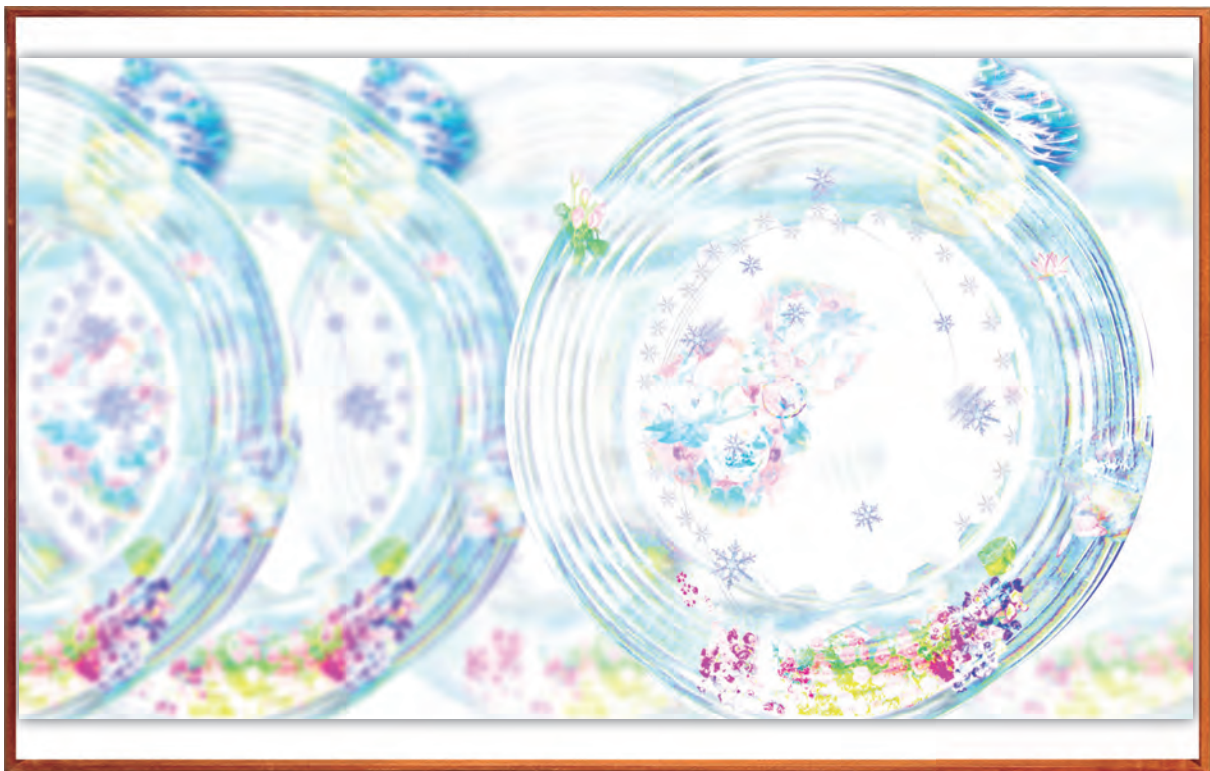




作品名稱：燭光的溫馨團圓



作品名稱：流動的圓滿光球



作品名稱：圓圓圓又圓



作品名稱：溫暖之愛是世界的中心





作品名稱：花朵團圓記



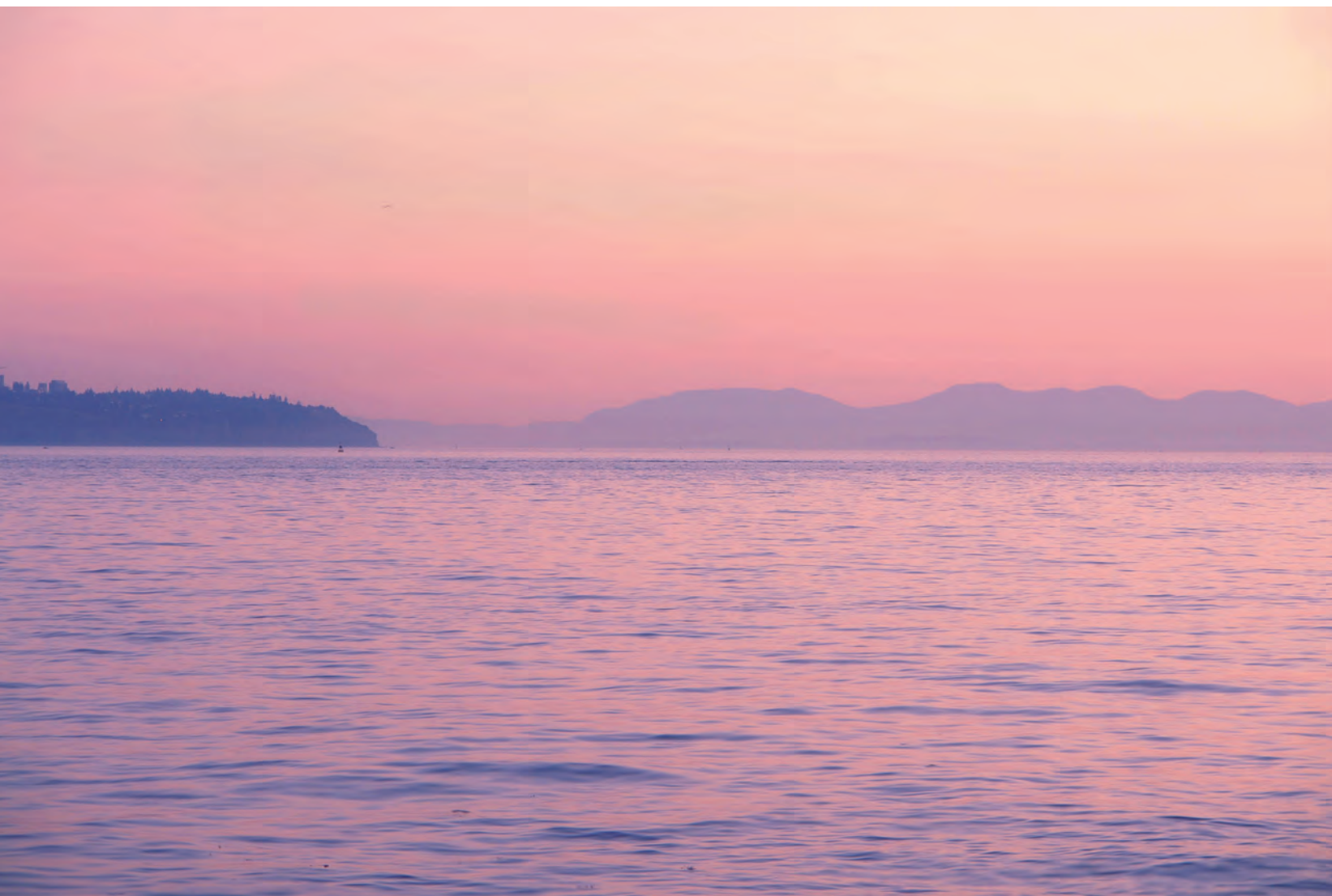
作品名稱：圓滿月輪圓滿心



# 大千世界 開麥拉！ 水 岸 邊

企劃／光緣 攝影師／鄭秉忠 詞&輯文／松韻

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

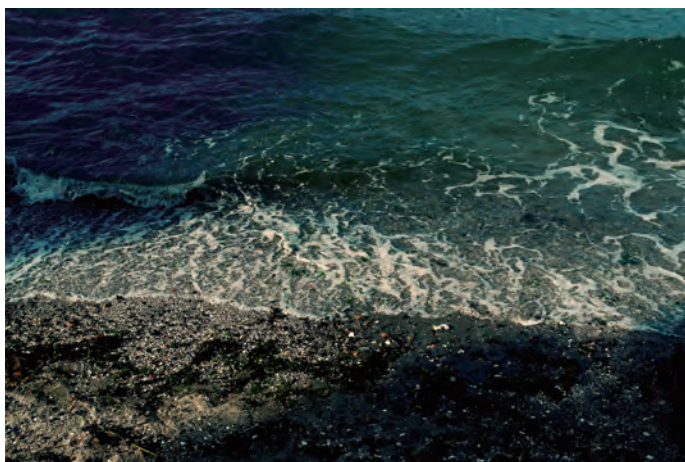






世尊在 巴陵樹下 容貌端正 諸根寂定 善調第一 譬猶大龍 以水清澄 無有塵垢

——佛說長阿含經卷第二











水雕琢了岸  
岸包容了水  
最後  
水與岸 一體

在柔和天光中  
擁抱  
在日夜交迭裡  
共度滄桑  
.....

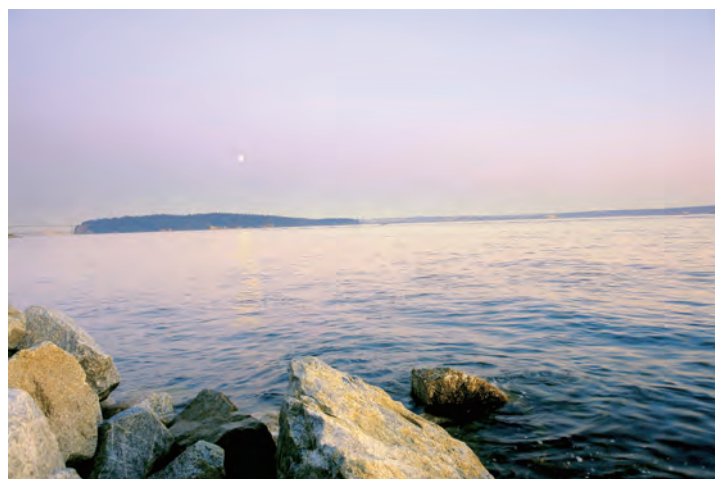
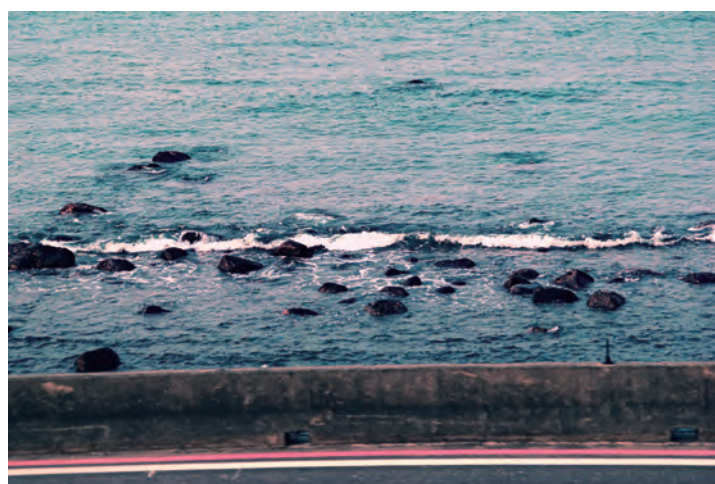






能制意志，無復貪欲，便斷生死憂哭之道，  
不追相戀焉，得離苦痛。天下無常，  
人如水泡，一成一壞，莫能自存。

——佛開解梵志阿闍經















世尊甚希有  
無漏無障礙  
清淨解脫身  
如蓮不著水  
——毘婆尸佛經卷下



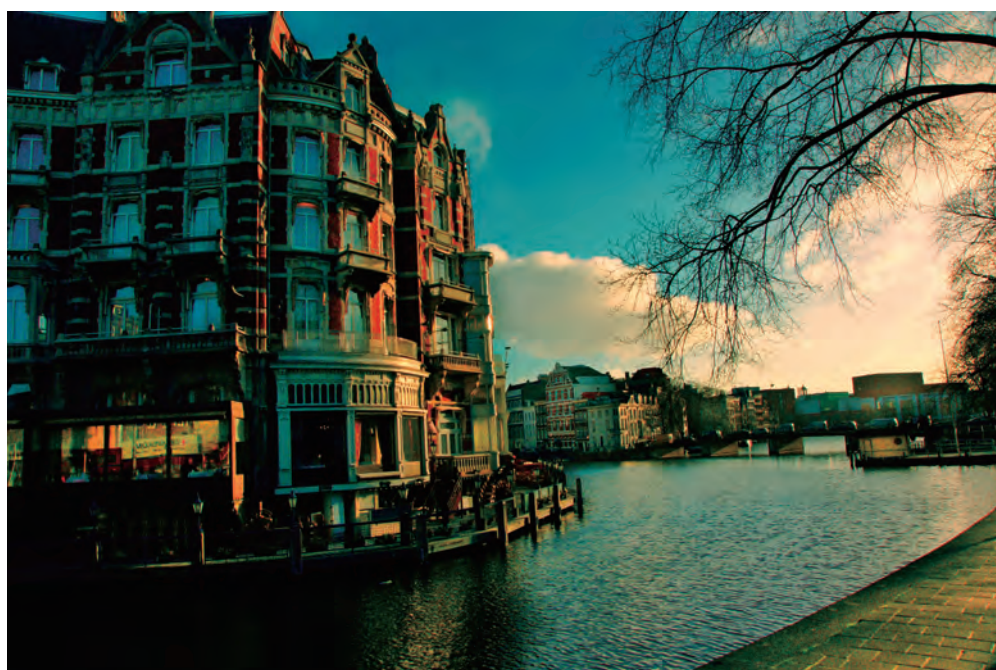








偏 諸 舍 宇  
 悉 以 香 水  
 散 灑 其 地  
 內 外 一 切  
 普 令 清 淨  
 ——佛說大集法門經





# 佛教美學

*Beauty of Buddhism*

由心出發  
從心感動  
佛教之美  
心領神會

佛教聖花——  
蓮花之美

禪茶意境——  
千壺萬壺無二

書法之美——  
佛偈心香

寺廟之美——  
廟宇仙鄉

佛相之美——  
阿彌陀佛



佛 教 聖 花 ——

# 蓮 花 之 美

攝影／鄭秉忠 美學設計／觀空夜



涉江採芙蓉，蘭澤多芳草。採之欲遺誰？所思在遠道。

還願望舊鄉，長路漫浩浩。同心而離居，慆傷以終老。

——《涉江採芙蓉》漢·無名氏 注：芙蓉=蓮花

# 禪茶意境

詩／玲子 美學設計／文人



千壺萬壺無二 心心相印一如



書法之美——

# 佛 偈 沁 心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

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

——大方廣佛華嚴經  
初發心功德品



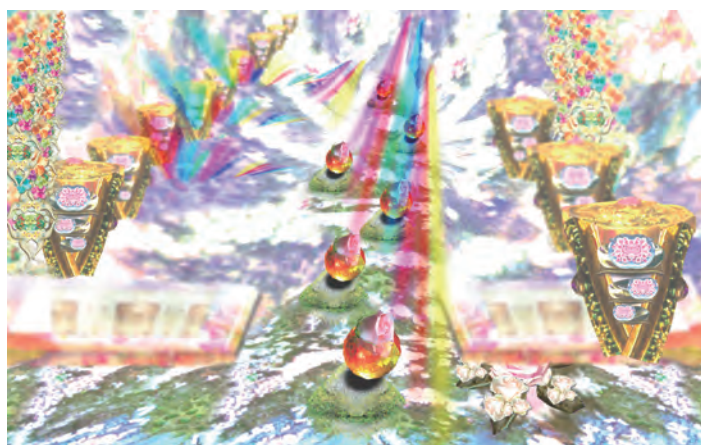
書法輯字——宋徽宗·瘦金體



寺廟之美 ——

# 廟宇仙鄉

畫面構成/博文 詞/摩尼寶珠



誠心的仰慕，奇美的所在……



佛相之美——

# 阿彌陀佛



攝影／鄭秉忠

# 兒童佛學

*Children Buddhism*

學佛

從小開始

希望無窮……



著色畫——  
龜王



So Cute! ——  
可愛小沙彌



兒童讀經——  
琅琅上口普門品



# 著色畫—— 龜 王

繪圖／承訓



龜王出自六度集經卷第六，他非常的精進與聰明。根據六度集經的記載：「晝夜精進思善方便，令眾生得還本無。」小朋友！現在就拿出你的彩色筆，為龜王畫出好看的顏色吧！

# 著色畫——龜王著色示樣

上色／承訓



根據六度集經的記載，龜王非常聰明善巧，居安思危；所以當他觀察到居住地的樹上常有壁虎從上跳下，便占卜到十日後會有象群來，宜早日搬遷！果然十日後有一隻壁虎就剛好掉到一隻大象的耳內，驚擾到了牠，結果造成象群奔走，踏死了不少當初不肯聽話遷移的烏龜。而龜王就是釋迦牟尼佛的過去世身，那時候就已經充份的顯示了智慧與方便善巧，而拯救了許多珍貴的生命。



So Cute ! ——

# 可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



彎彎腰、擺擺手、扭扭頭，健康小沙彌！

兒童讀經——

# 琅琅上口普門品

讀誦／孩子們 美學設計／小正

## 普門品經文（接上期）

無盡意菩薩白佛言  
世尊  
我今當供養觀世音菩薩  
即解頸眾寶珠、瓔珞  
價直百千兩金  
而以與之  
作是言  
仁者  
受此法施珍寶瓔珞  
時觀世音菩薩不肯受之  
無盡意復白觀世音菩薩言  
仁者  
愍我等故  
受此瓔珞  
爾時佛告觀世音菩薩  
當愍此無盡意菩薩及四眾  
天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅  
緊那羅、摩睺羅伽、人非人等故  
受是瓔珞

（經文待續誦……）

## 白話

無盡意菩薩向佛陀稟告  
尊貴的佛祖  
我現今想供養觀音菩薩  
隨即解下戴在頸上的眾多寶珠、瓔珞  
價值有百千兩黃金  
而獻給觀音菩薩  
並說道  
慈悲的仁者  
敬請接受這法施珍寶瓔珞  
此時觀音菩薩不肯接受  
無盡意菩薩又對觀音說道  
慈悲的仁者  
請悲愍我們  
而接受這些瓔珞  
此時佛陀告訴觀音菩薩  
應當悲愍無盡意菩薩與四眾  
天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅  
緊那羅、摩睺羅伽、人非人等緣故  
接受這珍寶瓔珞啊！





### 兒童讀經心聲

我要感恩觀音菩薩  
讓我知道這麼多  
不可思議的功德利益

我要好好的讀誦這經文  
要學習 要效法  
觀音菩薩的大慈大悲

當然喔  
要謝謝爸爸媽媽

帶我讀這經典  
讓我讀完普門品後  
都能開心一整天  
並且能快樂入睡

所以現在  
我都一定要爸爸媽媽  
每天都要陪我讀經的喔！

.....



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！

# 心靈書房

*Spirit Study Room*

一盞檯燈

一杯香茗

一本好書

靜靜的書房裡

有淡淡的幽香

.....

書桌上的書籤——

水清珠清煩惱

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

信念的力量

書房的風景——

悠遊小天地





書桌上的書籤——

# 水清珠清煩惱

輯詞＝承訓 美學設計＝幻禪



## 吟詠

菩提心  
是莊嚴神聖的  
是走向成道之路  
最 最珍貴的  
一切佛法種子  
  
如水清珠  
像是超級強效的  
清潔配方  
能將一切種種煩惱  
一併清除  
還原到  
無染無垢之本初

是的  
菩提心  
就是如此的重要！  
菩提大願  
是一切的成道者  
必發的豪願  
也因此大願  
而成就種種  
不可以思議的  
廣大功德力  
  
當案頭放上了這書籤  
似乎聽到了  
遠從佛國淨土傳來  
最美善動聽的歌聲……

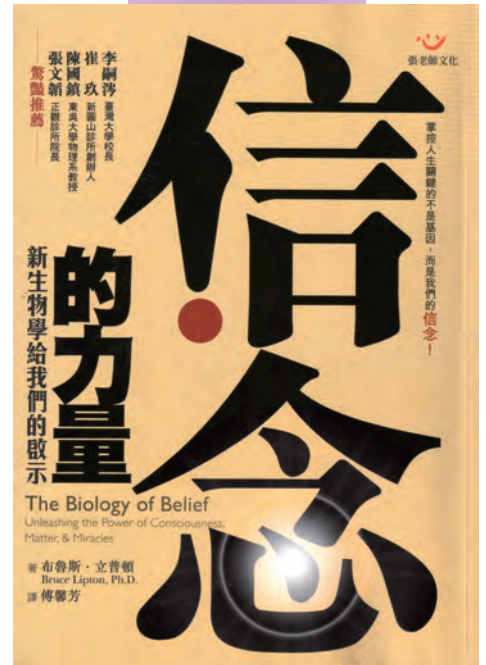
扭開枱燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

# 信念的力量： 新生物學給我們的啟示

## The Biology of Belief

資訊提供／張老師文化 美學設計／秋月



### 前言～修行人讀書的態度

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

### 資訊

書名：信念的力量：

新生物學給我們的啟示

The Biology of Belief

作者：布魯斯·立普頓

Bruce Lipton, Ph.D

譯者：傅馨芳

出版社：張老師文化

出版日期：2009年02月20日

名人推薦：

李嗣涔（國立臺灣大學校長）

崔玖

（美國夏威夷州立大學醫學院永久教授）

陳國鎮（東吳大學物理系教授）

張文韜

（中華民國能量醫學學會學術委員主委）

布魯斯·立普頓的書讓我們對新生物學以及它所代表的意涵有了清楚完整的概念。這部絕佳的作品，讓人一展讀便愛不釋手。作者將大量至為重要的新訊息結合為一本精彩易讀的書，傳達出一個可以改變世界的革命性新思維。——約瑟夫·其爾頓·皮爾斯博士（Joseph Chilton Pearce）著有《神奇的孩子》（Magical Child）

我誠懇的介紹所有的醫療工作者、學生們必讀此書；所有關心健康、世事的人必讀此書。事實上，本書是「從一顆砂粒看到全宇宙」，是詮釋生命的鉅作。——崔玖（新圓山診所創辦人、美國夏威夷州立大學醫學院永久教授）



作者從鼎盛的主流醫學和細胞生物學的教學和研究中，跳脫窠臼思潮的困惑，體悟到生命更寬廣的本能和更正確的醫學面相，這不僅要有勇氣，也需要有智慧的洞見，更要有博愛的仁心。——陳國鎮（東吳大學物理學系教授）

艱澀難瞭的觀念，在作者的生花妙筆之下，成了筆觸極其生動的敘事性文章，每一章節幾乎都是由他的經驗故事出發，佐以適當的模型或簡單例證，來貫串整個生物學、細胞學和物理學等專業領域的知識，使得原本應該是既生硬又乏味的科學字眼，變得格外淺顯易解，讓不熟悉箇中門道的讀者，也能輕易地感受到作者想要傳達的信息。」——張文韜（中華民國能量醫學學會學術委員主委、正觀診所所長）



### 作者介紹

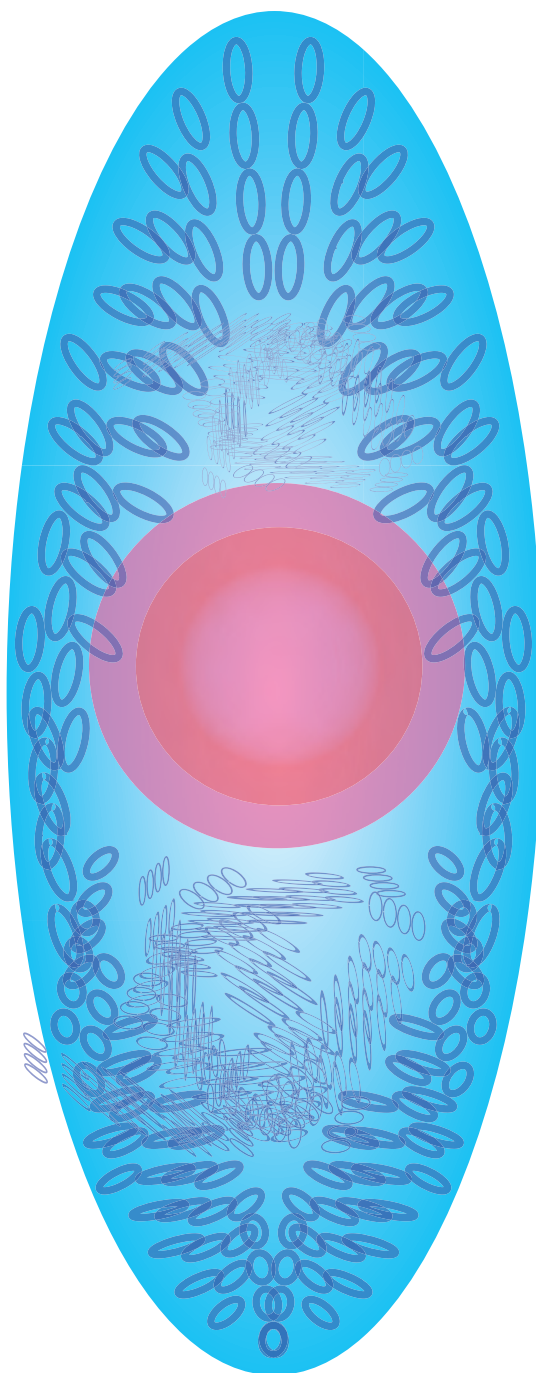
布魯斯·立普頓（Bruce Lipton, Ph.D.）知名細胞生物學家，曾在威斯康辛大學醫學院教授細胞生物學，後任職史丹佛大學醫學院研究員，是國際公認連結科學與靈性的權威。

立普頓經常受邀擔任電視與廣播節目來賓，也是許多國際研討會的主要出席學者。他劃時代的細胞膜研究，不但使他成為「表觀遺傳學」的先行者，也成為新生物學的代言人。廿年來，立普頓不斷在美國、加拿大、澳洲和紐西蘭各地，透過數百場演講，將打破固有思維的科學資訊傳播給大眾。他深信，只有當靈性與科學再度結合，人們才會知道用什麼方法去創造一個更美好的世界。

### 譯者介紹

#### 傅馨芳

美國伊利諾大學博士，現任國立高雄師範大學英語系副教授，譯作有：《快樂女人從自主開始》（Women and Desire，方智出版）、《走出宮殿的女科學家》（Molecules of Emotion，張老師文化出版）。



細胞模擬略圖／博文繪製

## 信念的力量：

### 新生物學給我們的啟示

#### The Biology of Belief 內容簡介

一個可以改變世界的革命性新思維！

信念操控生命的科學實證！

生物學、物理學、醫學……的基本概念都要為之改觀

掌控人生關鍵的不是基因，而是我們的信念！

本書是一個放棄美國頂尖大學終身教職、自我放逐到美國境外小島擔任臨時教職的細胞生物學者，從一個「啊哈！」經驗中，顛覆自己過去深信不疑的主流科學，跨越到靈性領域的生命故事。

立普頓教授是世界知名的細胞生物學家，畢生都在觀察與研究細胞的生理和行為控制。有一次在觀察顯微鏡下的培養皿時，他赫然發現，決定細胞生命的關鍵，不是基因，而是細胞對環境的「感知」。他稱這些具有操控力的感知為「信念」，並且堅信，信念操控生命！他認為人並非受控於基因的生化機器，只要在潛意識的心智上下工夫，

就有能力有意識地評估自身對環境刺激的反應，並隨時改掉習慣反應，創造更圓滿美好的人生。

立普頓教授對生命本質的新發現與理解，不但挑戰並顛覆了基因決定論，也為互補醫學、能量醫學的理論和實踐提供了簡單而明瞭的解釋，更為古老和現代信仰的靈性智慧提供了科學依據。

#### 沿伸~佛法觀點（From 承訓）

**萬法唯心造**～想想真是不可思議啊！小的時候看卡通影片，裡面的超炫的高科技器材，到了現今，都已實現成真了；就以手錶影像電話來說，在我小時候的那年代來說，連手機（黑金剛）都還沒有問世，心想電話要是能作成小又美觀多功能實用的手錶型狀，又能不受空間限制，真是方便啊！但是對於當時的我來說，只是不切實際的夢想與幻想，但是，短短十幾年的光陰過去了，這夢想已經實現！所以可以說：一切的一切，都是心意識的變現，萬法唯心造、真實不虛！



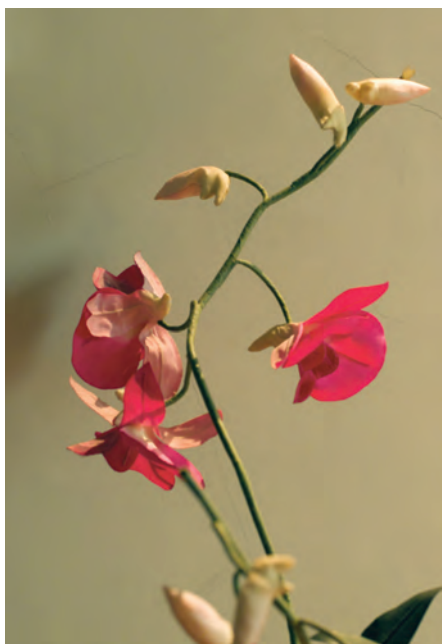


# 書房的風景—— 悠遊小天地

文詞／書卷 美學設計／書香



書房，是增長知識的地方；也是心靈倘佯的悠遊自在小天地。



花香

書香裡

娃娃

在排隊



累了，就靠著軟和的墊子，休息一會吧！



喝杯香茗，再開始閱讀……

# 科學與佛學

*Buddhism and Science*

其實  
佛學是科學  
而修行人  
是生命的科學家！



輝映實例一 ——  
蝴蝶效應與善惡因果

輝映實例二 ——  
熵與無常

輝映實例三 ——  
粒子在真空狀態會消失出現、出現消失  
與 非空非有、亦空亦有



## 科學與佛學 輝映實例之一 ——

# 蝴蝶效應 與 善惡因果

報告～Wisdom 美學設計～思維

### 科學實驗報告

在一個非線性的複雜系統中，極小的初值變化，無論這個變化多麼的微小，都會帶動這個系統長期巨大的連鎖反應，並將會讓系統徹底偏離原來的演化方向。

### 佛法印證

法句經開示～

莫輕小惡 以為無殃

水涸雖微 漸盈大器

凡罪充滿 從小積成

莫輕小善 以為無福

水滴雖微 漸盈大器

凡福充滿 從纖纖積

果網絡的思想。正如佛陀在法句經中所說，不能輕忽小惡，因為不防微杜漸就會變成大惡，正所謂一念嗔心起，百萬障門開。反之，善雖小，但也不要小看它，因為圓滿的福德也是由一點一滴的善累積起來的，佛陀在大般涅槃經中也說，修一善心可以破百種惡。因此表面看起來的一念善惡，似乎影響不大，但是實際上在那一剎那，就已經開啟百萬障門或破百種惡了，不可不慎啊！特別是善心與惡心往往不是表現於外，而是隱藏於內在的動機當中，表面看起來好像很微細，但是人心惟危，道心惟微，善與惡差別就在這裡，差之毫釐失之千里，到最後果報的差異是很巨大的。

### 科學+佛學的輝映啟示

混沌理論被譽為二十世紀的偉大科學發現之一。科學家從對天氣變化的研究中發現了混沌現象，也就是俗稱的蝴蝶效應。亦即某地上空一隻蝴蝶扇動翅膀所產生的氣流，長時間後可能會導致遙遠的彼地發生一場暴風雨。換言之，因與果之間的關係，是在一開始因上極微小的改變，透過系統的交互連鎖反應後，長期下來將會導致截然不同的結果，科學家稱此為混沌現象，大自然及人類社會生活中充滿了混沌現象。混沌現象的發現驗證了佛教因



## 科學與佛學 輝映實例之二

$$Q_0 = \sum_{j=1}^N Q_{0,j} \quad \text{熵與無常} \quad \frac{Q}{T} = \frac{Q'}{T'} \quad \Delta S = \frac{\Delta Q}{T}$$

報告=連盛 美學設計=文科

$$\sum_{i=1}^N \frac{Q_i}{T_i} \leq 0$$

$$\sum_{i=1}^N \frac{Q'_i}{T_i} \leq 0$$

$$S_X = S_R + \int_R^X \frac{dQ}{T}$$

### 科學實驗報告

熱力學第二定律顯示，熱能永遠是由高溫向低溫流動。在熱能轉換過程中，並非百分之一百轉化，總是會有能量流失，這個流失的能量值稱為熵（entropy）。在一個孤立系統中，熵值永遠不會是負值，亦即只會隨著時間而越來越大，當大到極限值時，系統就會趨向停寂。

### 佛法印證

長阿含經開示～

一切行無常，變易朽壞，不可恃怙，凡諸有為甚可厭患，當求度世解脫之道

### 科學+佛學的輝映啟示

物理學家從熱力學的研究當中發現熵（entropy）。例如蒸氣機中，當水蒸發為水蒸氣以後，一定有些能量會耗散，並非全部都用來作功，在孤立系統中這些耗散的能量值只會越來越大，而且這個過程是不可逆的，因此這種熵增現象，也被稱為時間箭頭，隨著時間的流逝而終歸停止。熵增現象揭示了萬事萬物的整體趨勢，即從高能量的有序狀態走向低能量的無序狀態的趨勢，亦即最後走向停寂的趨勢。不過科學家也在對開放系統的研究中得到另一種負熵的現象。當開放系統處於不平衡狀態時，透過從外界獲得能量，在一定條件下，可在總能量上產生負熵的情形，使系統從無序走向有序，科學家稱此開放系統為耗散結構。亦即雖然系統也會產生種種熵增的能量耗散情形，但是因為從外界環境獲得能量，因而減少總熵值，使得這個耗散結構系統得以產生自組織過程而趨於穩定有序。這兩種現象用在生命過程研究上，形成了新的學說。生命系統是一個開放系統的耗散結構，在生長階段是一個負熵的過程，不斷從外界吸收能量以蛻變成長（如透過食物、陽光、呼吸…等），但是在衰老階段則是處於熵增的過程，這時候隨著生命系統內部越來越多的熵不斷累積及自我修復能力的下降，導致負熵流下降而逐漸老化。這項科學發現，驗證了佛法一切都是生住異滅、無常遷變的真知灼見。不只外在一切萬物都在不斷成住壞空遷變流轉當中，就連這個色、受、想、行、識的五蘊身也是處於不斷的生住異滅的過程當中，一切有為法都是生滅無常，變異朽壞，不可依怙啊。科學實驗得到的結果驗證了佛陀藉由生命實驗得到的智慧結晶。佛法真正是生命的科學呀！



## 科學與佛學 輝映實例之三 ——

# 粒子在真空狀態 會消失出現、出現消失 與 非空非有、亦空亦有

指導／韻師 報告／黃連盛 美學設計／思文

### 科學實驗報告

物理學家發現，在真空狀態中，  
粒子會時而出現，時而消失。

### 佛法印證

百丈清規證義記開示～  
以實相慧  
覺了諸法  
非空非有  
亦空亦有  
雙忘雙照  
三智圓覺  
是自性佛寶

### 科學＋佛學的輝映啟示

物理學家發現所謂的真空狀態，其實並不是什麼都沒有的狀態，有時還是會有粒子在真空中出現又消失，消失又出現。最新量子物理學的研究顯示，真空其實是一片波動的能量海，稱為迪拉克之海。當能量達到波峯時，就會轉化為一組組的正反粒子，當能量到達波谷時，正反粒子能量又相互抵消，轉化為能量狀態，所以造成粒子時而出現，時而消失的現象，其中的正反粒子能量相加等於零的狀態即是真空狀態。事實上，任何物質的形成，即是正反粒子在不對稱的交互作用中衍生出萬物。這項發現完全驗證佛陀所了悟的宇宙生命的諸法實相，是非空非有、亦空亦有。亦即宇宙萬物的實相其實既不是什麼都沒有的空，也不是看似堅實的有，而是非空非有、亦空亦有。在兩千五百多年前，沒有任何先進儀器的觀測，佛陀即已指出這項宇宙的真理，不禁令人讚嘆不已。

# 素食新時代

*Vegetarian*

素食

既慈悲又健康

更符合環保

真是何樂而不為？

因為慈悲・所以吃素——

吃素很慈悲～

慈悲素

我的吃素因緣——

該吃素了喔！

吃素救地球！——

標語大家一起唸～

素食全球 Go！

我的拿手素菜——

蕃茄苦瓜





因為慈悲・所以吃素——慈悲素

慈悲圖象篇～

# 弘一大師護生畫集今賞

昔日原稿：



詩／宋、蘇軾戒殺詩

繪圖／豐子愷

今日延伸：



詩／常念慈

圖／蔡承訓

# 我的吃素因緣——

# 該吃素了喔！

文／承訓 美學設計／秉忠

## Eating Vegetarian

## VEGETARIAN

我的家庭是正信的佛教徒，所以從小對於吃素，是不會排斥的，只要有機緣就會隨著家人一同吃素。在當大專生的時候，因為父親去道場聽經聞法的關係，所以在道場有活動時，父親就會帶我一同去當義工，就在這樣因緣的牽引下，在一次佛教戲劇表演藝術演出的後台當義工後，加入了表演坊。

在這段期間，並還沒有完全的吃素，只有在來到表演坊彩排時才會隨著吃素。這時表演坊的其他成員幾乎都是已經吃全素的，自己也清楚明白，所參與的演出是高僧大德成道的故事，所以就慢慢在改變飲食的習慣。在一次機緣下，與表演坊的編劇製作人一同吃飯時，編劇製作人善意的告訴我：承訓啊，該吃素了喔！

這一句話，我一直記在心裡，就好比是一種力量，一種啟發，就決定在彩排到巡迴演出完的這段時間，都要吃全素，自己也確實的做到；而巡迴演出時間剛好是在過年的前後，就在快過年時就下定決心，過了年就永遠吃素！就這樣我就一直吃素到現在，已經吃了十多年。





吃素救地球！——

標語大家一起唸～

**素食全球GO！**





# 我的拿手素菜—— 蕃茄 苦 瓜

廚藝演出／炳煌    美學設計／輝煌    攝影／鄭秉忠



這次要介紹的是蕃茄苦瓜，雖然是道家常菜，但是非常的營養美味。苦瓜含有豐富的維生素C，故有益於調節體內功能、增強身體免疫力、促進新陳代謝。而番茄除了含有茄紅素，也含有很多種維生素、礦物質、微量元素及纖維質等營養成份。茄汁的微酸加上苦瓜的微苦，兩者可以中和，形成一種特別的風味。



圖(A)

## 【材料】

蕃茄…………… 三顆  
苦瓜…………… 二條

## 【調味料】

芥花籽油…………… 兩大匙  
醬油…………… 三大匙  
鹽…………… 少許  
糖…………… 少許







### 【作法介紹】

- 將苦瓜、蕃茄洗乾淨，切塊備用。(圖A)
- 熱鍋後加入兩大匙的油，然後將苦瓜和蕃茄倒入鍋中拌炒一下。(圖B)
- 拌炒後加水，水量要淹過苦瓜，這時加上一大匙的醬油和少許的糖，蓋上鍋蓋，此時可用大火燒煮。(圖C)
- 等水滾開後，將火轉至中火繼續悶煮。
- 大約15鐘後，打開鍋蓋，嚐看看苦瓜是否爛熟，味道如果不够鹹，可以加入少許的鹽來調味，等湯汁收的差不多時，就可以起鍋上菜了。

### 【作菜小撇步】

- 切苦瓜時，可以順著苦瓜切縱刀，再切成段。
- 煨蕃茄苦瓜時，可以加上少許的糖，除了可以中和蕃茄的酸味之外，蕃茄就也能很快的溶解成茄汁，很神奇哦。
- 鍋具可使用有透明玻璃的鍋蓋，可方便觀察苦瓜悶煮的情況。



圖 (B)



圖 (C)



# 快樂

*Happy*

快樂是最好的醫藥  
讓人生充滿了光亮

純真便快樂！——

蓮花童子嬉樂圖

快樂研究——

快樂的萬靈丹——布施

樂在修行——

修行之樂樂無窮！



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～

# 快樂的萬靈丹——布施

編撰／育正 美學設計／分享

布施——快樂的萬靈丹

我們常常說，助人為快樂之本，當我們幫助別人時，內心自然的會升起一股莫名的喜悅，在因果律來說，這是因為種了解脫別人痛苦的因，而得到化解自己痛苦的果，而根據科學的研究發現，幫助別人其實就是幫助自己。

位於紐約市的健康增進學院曾經作過一個分析，在一千七百多個婦女的健康個案的分析結果，發現了一種奇妙的現象，就是她們每次幫助別人的時候，同時也發現自己生理上的病痛亦告減輕甚至消失，包括頭痛、失聲、多發性硬化疼痛等等，由此可知我們在幫助別人時，其實也是在幫助自己，這真的如因果律中所說的種如是因得如是果。

而根據心理學家進一步的研究發現，原來我們做好事的時候，大腦會分泌出一種奇妙的化學物質，這種名叫腦內嗎啡的物質，會讓人們感到興奮與莫名的快樂，讓內心充滿了平靜與滿足感，還會產生抗氧化的作用，讓全身的每一個細胞減少氧化，讓人變得更年輕更有活力，這真的是一種人人自有又免費的長壽快樂的妙藥。

所以想要快樂，布施真的是非常快速的方法，可以從身邊的家人、同事、朋友開始，逐漸的擴散出去，如果常常幫助別人，也會很快的得到快樂的回饋，容易廣結人緣，受到人們的愛戴，快樂指數會上升的很快。

佛經上有的很多關於布施的功德福報說明，佛陀真的是真語者，實語者，不管外在的人際關係，內在分泌的化學物質，以及更深層的福報感應，真的是於外於內，都充滿了快樂的分子，無形的快樂，有形的快樂，全部含括其中，所以這麼簡單的快樂妙方，真的是值得我們好好的運用，希望大家都能夠越來越年輕，越來越快樂。





## 樂在修行——

一切世樂不足樂・唯有修行最快樂！～

# 修行之樂樂無窮！

撰文／法正 美學設計／感恩

禮敬千手觀世音，修行之樂樂無窮，  
朝晨陽光撫我臉，溫馨遍滿我心房，  
正午烈日正當空，光芒無際顯金蓮，  
傍晚霞飛映滿天，金黃紅彩照十方，  
心曠神怡氣象新，全身光明無倫比，  
禮敬千手觀世音，修行之樂樂無窮！

修行真的是一條快樂的路，因為圓滿至樂是我們的本來面目，而修行就是一條回家的路，穿越一切虛幻的假象，找回我們的本來面目，讓我們不再上當，不再三界辛苦備嘗的輪迴。

而這快樂的根源，在於有善知識的引導；因為正確的引導，可以省去自己多年的摸索時間，走錯路也會有人把自己拉回來，所以一個具德的善知識是非常重要的。而幸運之神真的是非常的眷顧著我，在一個吉祥的日子裡，我遇到了我的師父，從此真正開始走上了修行之路，按部就班的修行一一的法門，師父非常強調解行並重，在解的方面，師父從般若法教入手，從般若空慧、空觀、中觀、心經、金剛經等等……。行的部份則從懺悔消業、唸經、持咒、靜坐、吃素、飲食調養、八關齋戒、日中一食、朝山、墳場靜坐施食、火供、修法本、觀想靜坐、拙火、人身寶修法、菩薩道……。

修行時自度度人並重，在正知見鞏



固後行為接著要跟上，透過解行交互的運用，我的執著就慢慢的淡了，很難改的習慣就變得容易改了，吃素容易了，自然而然的就吃長素了，煙自然而然就不抽了，以前常感冒，自然而然就沒感冒了，十幾年來也不曾生什麼病了，對於佛理也越來越深入了，反正一切的難題，在師父慈悲的教導下，一切的一切都變得容易了，所以一個修行人真的是要分分秒秒的頂戴自己的師父，因為一切的法教都來自師父的心髓，沒有師父就沒有今日的我，能夠遇到師父，真的是我今生最幸運，也最感恩的事，也是最快樂的事，師父的願力廣大無邊，也願自己的願力廣大無邊，能夠真正利益眾生，跟著師父一起行菩薩道。

# 幸福

*Happiness*

幸福的笑容  
是最溫暖的人生畫面

幸福的承諾——  
我要你幸福！

幸福況味——  
美麗佛偈沁心涼

幸福國度——  
阿彌陀佛淨土



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 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  
縱使偶爾做錯事也是乖乖用大眼望著我聽訓 搖著尾巴的模樣真是可愛極了  
我的好狗狗 希望你安康 幸福 陪我一起走過人生最的美好時光



# 幸福的況味—— 與真理常相左右 是世上最幸福的一件事！～ 美麗佛偈沁心涼

編撰：光明心 美學設計：勝鬘

## 佛偈

|         |      |                |
|---------|------|----------------|
| 我為世尊    | 無能及者 | 這首佛偈實在太動人了     |
| 安隱眾生    | 故現於世 | 將佛陀的大慈大悲展露無遺   |
| 為大眾說    | 甘露淨法 | 為了解救眾生而示現在這個五濁 |
| 其法一味    | 解脫涅槃 | 惡世             |
| 以一妙音    | 演暢斯義 |                |
| 常為大乘    | 而作因緣 | 猶如黑暗的海中升起了一座燈塔 |
| ——妙法蓮華經 |      | 引領我們朝向解脫之路     |
|         |      | 給我們帶來脫離苦海的希望   |

## 沁心涼

|             |              |
|-------------|--------------|
| 大慈大悲的佛陀     | 平等一味的甘露      |
| 為了安隱一切的眾生   | 讓眾生都能得到清淨的解脫 |
| 示現於世間       |              |
| 為眾生廣開方便法門   | 所以           |
| 宣說如甘露般清淨的妙法 | 經由這首美麗佛偈的提醒  |
| 這些法都是同一味道的  | 我們再一次的深切認知   |
| 都是為了讓眾生能夠   | 做為佛子         |
| 究竟的解脫達到涅槃   | 能夠接受佛陀的慈光照耀  |
| 以美妙的聲音      | 是多麼幸福的一件事啊！  |
| 開演暢述這些妙義    |              |
| 常為大乘作解脫的因緣  |              |





幸福國度——

淨土是真正幸福完美國度～

# 無量壽佛阿彌陀

編撰/極樂島 美學設計/妙香潔

我們耳熟能詳的阿彌陀經  
點出了這個令人嚮往的幸福國度  
——西方極樂淨土

無量壽經清晰描述了

～

其有眾生，生彼國者，  
皆悉具足三十二相，  
智慧成滿，深入諸法，究暢要妙，  
神通無礙，諸根明利，  
其鈍根者，成就二忍，  
其利根者，得不可計無生法忍，  
又彼菩薩，乃至成佛，  
不受惡趣，神通自在，常識宿命。  
.....



凡是出生在極樂國土的眾生，都具足了  
三十二種清淨法相，圓滿的智慧，能夠深  
入的了悟萬事萬物的本質，研究通達的了  
知萬事萬物的精要妙義，神通自在無所障  
礙，六根清淨通利，即使根器較鈍的，也  
能夠証得音響忍和柔順忍的成就，根器較  
利的，則能証得不可稱計的無生法忍，又  
那裡的菩薩，一直到成佛，都不再受輪迴  
惡道的苦報，神通自在無礙，時常都能夠  
了知自己的過去生。．．．．

這真是最令人嚮往的  
莊嚴、極樂的佛國淨土  
我們大家要發大願  
精進努力的修行  
累積足夠的福德因緣  
感召阿彌陀佛的親臨接引  
來到這個極樂淨土  
幸福完美的國度！

# 不思議檔案

*Incomprehensible Files*

宇宙玄奇多

一切不思議

不思議檔案之一～  
人都去哪了？

不思議檔案之二～  
山上的員工招待所

不思議檔案之三～  
誦金剛經放刀證果



# 我的奇幻記事—— 人都去哪了！？

文／蔡承訓 美學設計／忠



這事情是發生在我還在幼稚園時候，當時的我才五、六歲，因為幼稚園的園長是將我一手帶大的奶媽，而我出生沒有多久就在這幼稚園了，這幼稚園就像是我的第二個家，所以常常留戀在幼稚園玩耍，時間晚了當然就賴著住在幼稚園裡啦。

現在回想起來，在幼稚園的那段時光真是悠閒自在啊，上課就是唱唱歌、跳跳舞，然後就是去玩溜滑梯與盪鞦韆，百玩而不厭啊（不可思議），到了晚上就是跟園長的家人一同看看電視與吃晚餐，就這樣快樂的過了一天。

某一天的晚上，就像往常一樣的吃完晚餐後，就跟園長的家人一同在客廳看電視，記憶中那天是星期假日，所以晚上八點有著精彩的綜藝節目可以觀賞，大家夥就嘻嘻哈哈有說有笑，邊看電視邊閒聊著，年幼的我在這歡樂的氣氛中，不知不覺得就闔上眼睛坐著睡著了，不一會睜開眼時嚇了一跳，整個場景變了！原本一同看電視的人都不在客廳了，而且電燈與電視都是關著，他們都去睡覺了！！只剩下我一人坐在客廳地板上，看著牆上的時鐘，已經半夜了！驚恐害怕的我趕快跑去房裡睡覺。

直到今天還是不明白到底發生甚麼事情，為何當時會只剩我一人單獨留在客

廳，而不將我叫醒，或是送我去房裡睡覺（就我對他們的了解是不會留我一人在客廳），而若我是夢遊到客廳，但卻沒有回房睡覺的記憶，記憶卻是停留在看電視的時候，這一切仍是個謎，至今無法理解？！



## 不思議檔案——

# 山上的員工招待所

文／邱炳煌 美學設計／文寶



這是大約發生在20多年前的真實故事，當時我人在某機構擔任電機工程師。有一次被公司派到中部山區出差，由於工作的地點，距離山下住宿的地方很遠，大約需要一個小時的車程。到了傍晚休息時，其他的同事都準備下山住宿，而我自己嫌麻煩，所以決定晚上的時候，住在離工作地點不遠的員工招待所。

招待所是一棟兩層樓的建築物，外表看起來有點舊，但其實嚴格說起來，整體的環境還算不錯，內部打掃得還滿乾淨的，招待所外面的花園很大，草木長得很茂盛，但由於已經很久沒有人在那裡留宿，諾大的招待所只有我一個人，環境安靜得出奇，顯得有點寂聊。晚上的時候，除了準備好隔天的工作以外，也作完佛法功課，我看了看手錶大約10點多了，於是準備就寢；由於我睡眠的習慣，都是關著燈睡的，所以當我關上燈的時候，周圍是漆黑一片，只有微弱的月光，透過窗子照進來，伴著稀疏的蟲鳴聲，一切都是那麼的寧靜，心裡想著，能偶爾如此享受這山間的生活還真是不錯。

然而大約睡到半夜的時候，我被一陣聲響吵醒，於是我就起身察看，尋著聲音的來源，發現原來聲音是來自花園，可是當我開門的時候，聲音嘎然而止，我看了又看，只見樹影幢幢，漆黑一片，什麼也沒瞧見，於是又回去睡覺。當我蓋好被子，閉上眼睛，正要進入夢鄉時，說時遲那時快，有一個黑影迅速的從我的頭部蓋上來，剎那之間，我的身體無法動彈，我心裡嘀咕著：不會吧，是不是被鬼壓床了？

由於我平時都會持大悲咒，所以我還算鎮定，於是就準備持大悲咒，當我開始默念：「千手千眼無礙大悲心陀羅尼…」才念完這句，這團黑影馬上就退下，而且消失的無影無蹤，當時我心裡很感恩觀世音菩薩的加持，讓我解除了眼前的困境，後來，我就一覺到天亮，由於工作的關係，我在那裡一共住了一個星期，但再也沒有什麼奇怪的事情發生了。對我來說，這只不過是一件偶發事件，並不是什麼大事，所以我也沒把這件事告訴別人。

後記：大約半年後，我的學弟也到同樣的地方出差，他也同樣一個人住在那間招待所，所不同的是，他只住了一個晚上，隔天就到山下住宿了，回來後，也不說到底發生了什麼事，這件事至今還是耐人尋味。



不思議檔案

# 誦金剛經放刀證果

編撰／雲海 美學設計／文正

宋朝時湖州的城南，有一個屠戶叫作陸翁，二十三歲的時候，遇見了一位雲遊各地的雲水僧，告訴他說來此是為了教化跟他有緣的人，陸翁不能領會他的意思，雲水僧就說，你今生殺了豬羊無數，為何不改個不殺生的行業呢？陸翁說：我是繼承祖上傳下來的行業，一時之間實在難以棄捨，雲水僧對他說，你如果不改換行業，以後一定會墮入此類眾生，觀察你過去生也有種了一些善根，何不受持金剛般若經，以及妙法蓮華經，來消除你所造下的惡業，說完之後，忽然就不見了。

陸翁此時才突然的省悟，原來是菩薩來點化他，從此之後發誓不再宰殺，開始專一的吃素，並跟一位法師學習佛法，他自己繪了一軸佛像，每天就在佛像前面誦金剛經懺悔，祈願過去所殺的眾生，都能夠早生淨土，誦經還不到五年，就能夠默念背誦了，到了八十一歲的時候，能夠預先知道日子，預先沐浴然後端坐作頌而化。

人生在世不是善就是惡，沒有別的路徑，可以參半來走，我們日常生活中，自己要反省警惕，若是因循苟且違背善良而不自省，以為這樣沒有什麼大的過錯，就會因此一失足成千古恨，所以要早早省悟過來，好好的精進用功，以期早日修行成就。



# 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 ——

空只有一個  
但有很多名字

圖解之二 ——

菩薩清涼月

圖解之三 ——

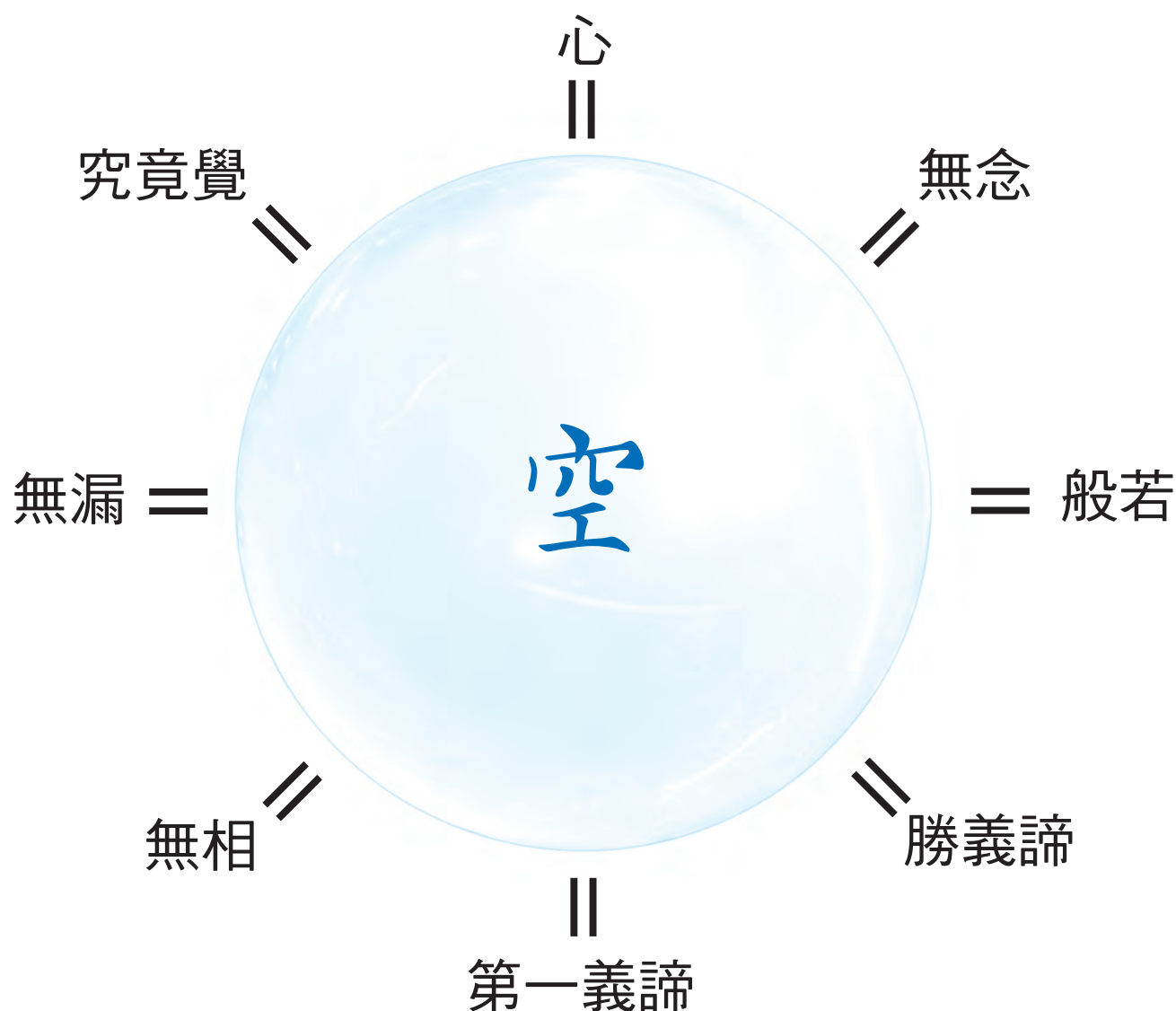
無盡燈



圖解佛學——

# 空只有一個 但有很多名字

構圖／薰 繪圖／承



圖解佛學——

# 菩薩清涼月

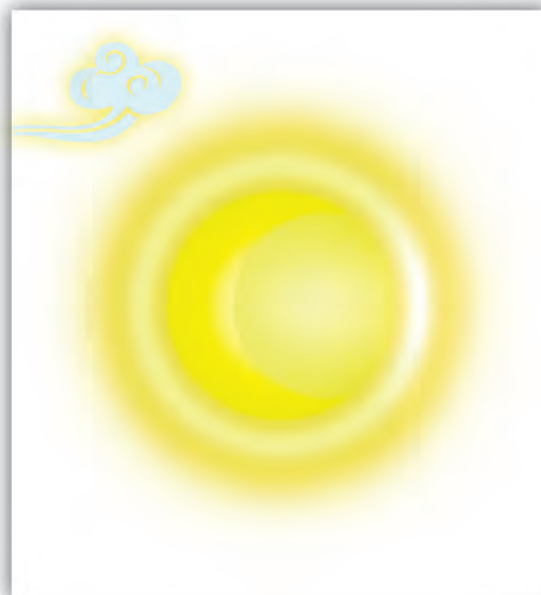
構圖／美 上圖／好

華嚴經名句：菩薩清涼月，遊於畢竟空。

垂光照三界，心法無不現。



菩薩



清涼月

=



遊於畢竟空，垂光照三界，心法無不現。



# 圖解佛學——

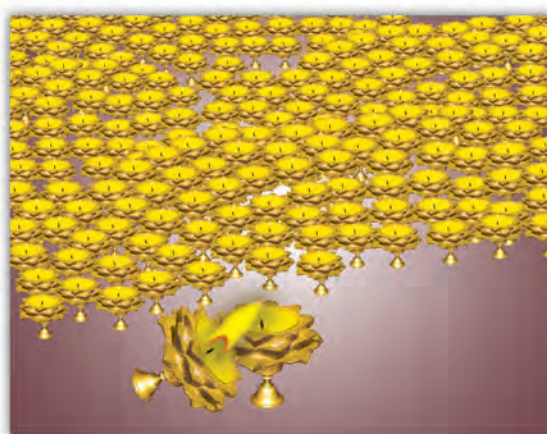
## 無 盡 燈

構圖／巧 繪圖／思

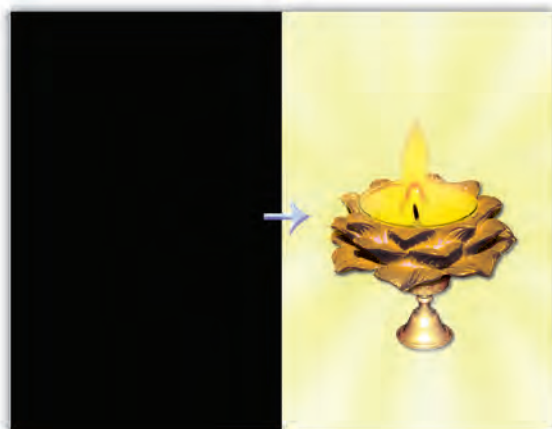
維摩詰經名句：有法門名無盡燈，汝等當學。無盡燈者，譬如一燈燃百千燈，  
冥者皆明，明終不盡。



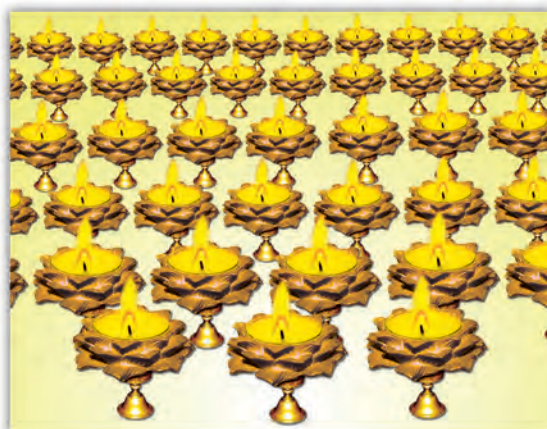
譬如一燈



燃百千燈



冥者皆明



明終不盡

維摩詰經接著說：夫一菩薩開導百千眾生，令發阿耨多羅三藐三菩提，於其道  
意亦不減盡，隨所說法而增益一切善法，是名無盡燈也。

# 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——

鼻識

■ 實修之部——

唯識觀想法



經之部——

唯識最重要的經典～

# 解深密經

大唐三藏法師玄奘奉 詔譯

一句一句的讀

一點一點的深入

自然讀懂深奧的唯識

(一)經文：卷第一

勝義諦相品第二

(接上期)

爾時

如理請問菩薩摩訶薩

復問

解甚深義密意菩薩摩訶薩言

最勝子

如何此事

彼諸聖者

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

或謂有為

或謂無為

解甚深義密意菩薩

謂如理請問菩薩曰

善男子

如善幻師

或彼弟子

住四衢道

積集

瓦礫草葉木等

現作種種

幻化事業

所謂

象身馬身

車身步身

末尼真珠

琉璃螺貝

璧玉珊瑚

種種財穀

庫藏等身

若諸眾生

愚癡頑鈍

惡慧種類

無所曉知

於瓦礫草葉木等上

諸幻化事



見已聞已  
作如是念

此所見者  
實有象身  
實有馬身  
車身步身  
末尼真珠  
琉璃螺貝  
璧玉珊瑚  
種種財穀  
庫藏等身

如其所見  
如其所聞  
堅固執著  
隨起言說  
唯此諦實  
餘皆愚妄

彼於後時  
應更觀察

若有眾生  
非愚非鈍  
善慧種類  
有所曉知  
於瓦礫  
草葉木等上  
諸幻化事

見已聞已  
作如是念

此所見者  
無實象身  
無實馬身  
車身步身  
末尼真珠  
琉璃螺貝  
璧玉珊瑚  
種種財穀  
庫藏等身

然有幻狀  
迷惑眼事

於中發起  
大象身想  
或大象身  
差別之想

乃至發起  
種種財穀  
庫藏等想

或彼種類  
差別之想

不如所見  
不如所聞  
堅固執著  
隨起言說  
唯此諦實  
餘皆愚妄

為欲表知  
如是義故

亦於此中  
隨起言說

彼於後時  
不須觀察

（勝義諦相品第二  
經文待續）





## (二) 解讀

如理請問菩薩繼續向解甚深義密意菩薩請教：請說明如何是一切聖者，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名相——有為或無為。

解甚深義密意菩薩答道：如同魔術師或他的弟子，在四通八達的大街上，蒐集了碎瓦片、草葉、樹枝等東西；就開始變起了魔術。

變出了象身、馬身、車身、步身、末尼、真珠、琉璃、螺貝、璧玉、珊瑚、種種財穀、庫藏等身。

如果有愚癡、頑鈍、惡慧種類的眾生，完全不知道這些東西都是碎瓦片、草葉、樹枝等變化出來的魔術；當他見聞之後，就會這樣想：這些所看到的，是真的有象身、馬身、車身、步身、末尼、真珠、琉璃、螺貝、璧玉、珊瑚、種種財穀、庫藏等身。

而愚癡、頑鈍、惡慧種類的眾生，一旦見聞，就非常的堅固執著；於是便隨著這樣的想法說：只有這個才是真的，其他都是愚鈍虛妄的！但聖者會勸彼更觀，由彼頑鈍，不知是幻，執為實有，於後幻滅，更審觀察，乃知非實。



如果有眾生，既不愚、也不鈍，是屬於善慧種類，知道這些東西都是碎瓦片、草葉、樹枝等變化出來的魔術；當他見聞之後，就會這樣想：這些所看到的，並沒有真實的象身、馬身、車身、步身、末尼、真珠、琉璃、螺貝、璧玉、珊瑚、種種財穀、庫藏等身。

然而卻有幻化的相狀迷惑了眼睛這件事，而於其中發起了大象身的想法，或大象身不同的想法，乃至發起了種種財穀庫藏等想法，或彼種類不同的想法。



但是善慧眾生對於外相不如所見聞，也相當的堅固執著；於是便隨著這樣的想法說：只有這個才是真的，其他都是愚鈍虛妄的！

而且為了表達知道這樣的義理，也於此中隨起言說，此時聖者就勸這樣善慧根器的眾生不需要繼續觀察，因為他的智力如實知的緣故。

以上是聖者對於不同根器的眾生，做出契機的教法，可說是方便善巧與慈悲兼具了。



## 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〕

復次

雖眼不壞

色現在前

能生作意

若不正起

所生眼識

必不得生

要眼不壞

色現在前

能生作意

正復現起

所生眼識

方乃得生

如眼識生

乃至身識

應知亦爾

復次

由眼識生

三心可得

如其次第

謂率爾心

尋求心

決定心

初是眼識

二在意識



決定心後  
方有染淨

此後乃有  
等流眼識  
善不善轉

而彼不由  
自分別力  
乃至此意  
不趣餘境  
經爾所時  
眼意二識  
或善或染  
相續而轉

如眼識生  
乃至身識  
應知亦爾

復次  
應觀  
五識

所依  
如往餘方者所乘

所緣  
如所為事

助伴  
如同侶

業  
如自功能  
復有差別  
應觀  
五識

所依  
如居家者家

所緣  
如所受用  
助伴  
如僕使等  
業  
如作用

〔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     | 觀察五識       |

上期已研讀過綱要 7

本期要接著研讀綱要 8

此一大段論文，出現了三次的“復次”，即代表共有三小段；這三小段的主旨分別是～

### (一) 第一小段

(1) 論文整理：

| 前段             | 後段   |
|----------------|------|
| 復次             |      |
| 雖眼不壞           | 要眼不壞 |
| 色現在前           | 色現在前 |
| 能生作意           | 能生作意 |
| ↔              |      |
| 若不正起           | 正復現起 |
| 所生眼識           | 所生眼識 |
| 必不得生           | 方乃得生 |
| ↓              |      |
| 如眼識生 乃至身識 應知亦爾 |      |

(2) 重點說明：

當我們把論文前後左右比對一下，就可以發現上段與下段幾乎完全一樣，只有

幾個字的差異而已；那麼本小段要傳遞的重點是～

眼識不壞，當色境起現行在眼前，便能生起作意，而若不正起，所生起的眼識，必不得生。而要眼識不壞，則色境生起在前，能生作意；由於正復現起，所生眼識，才能得生。而眼識之生起，是以有發識取境作用之眼根為因，所對之色境為緣而生。故眼根與色境，為眼識生起。

本小段最後並說，如同眼識生，其他耳識生、鼻識生、舌識生、身識生，都是一樣的。

### (二) 第二小段

(1) 論文整理

復次

由眼識生

三心可得→如其次第

謂率爾心 →初是眼識

尋求心 }  
決定心 } →二在意識

↓

決定心後

方有染淨

↓

此後乃有等流眼識

善、不善轉

↓

而彼不由

自分別力

乃至此意

不趣餘境

經爾所時  
眼意二識  
或善或染  
相續而轉  
↓

如眼識生  
乃至身識  
應知亦爾

## (2) 重點說明

本小段的重點是當眼識生時，有所謂的三心，即～

- ①率爾心
- ②尋求心
- ③決定心

而事實上，當覺知外境時，順次起五心，即率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心。所以論文中所提「決定心後方有染淨」，指的即是染淨心；「此後乃有等流眼識，善、不善轉」，指的即是等流心。

而率爾心是在眼識，尋求心與決定心則是在意識。

那麼這樣一個覺知外境生五心的流程，不只是眼識，其他耳識、鼻識、舌識、身識也都是一樣的。

## (三) 第三小段

### (1) 論文整理：





| 上段     | 下段    |
|--------|-------|
| 復次     | 復有差別  |
| 應觀     | 應觀    |
| 五識     | 五識    |
| 所依     | 所依    |
| 如餘方者所乘 | 如居家者家 |
| 所緣     | 所緣    |
| 如所為事   | 如所受用  |
| 助伴     | 助伴    |
| 如同侶    | 如僕使等  |
| 業      | 業     |
| 如自功能   | 如作用   |

(2) 重點說明：

當我們把論文從前後左右對比一下，即可發現上段與下段結構完全一樣，甚至連內容也幾乎雷同；故對於本小段要傳達的重點，我們可以歸納如下～

觀察五蘊的重點是——

①五識**所依**

- { 如往餘方者所乘（例如自己的車子）
- { 或
- { 如居家者家（例如自己的家）

②五識**所緣**

- { 如所為事（例如利益眾生的服務）
- { 或
- { 所受用（例如食品）

③五識**助伴**

- { 如同侶（例如自己的同修）
- { 或
- { 如僕使等（例如自己家中的幫佣者）

④五識**作業**

- { 如自功能（例如人體擁有得自癒功能）
- { 或
- { 如作用（例如食物進入胃後的消化作用）



## 名相之部——

### 之六~

# 鼻識

本期要認識的名相，是“鼻識”。

#### 名相解釋

梵語：ghrana-vijbana

巴利語：ghana-vibbana

鼻識即是以鼻根為所依，了別香境之識。

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）。

即以鼻根為所依，了別香境之心識。鼻識通於欲界，不通於色界，以色界無段食之性，故無香境，不能成就鼻識。阿毘達磨大毘婆沙論卷七十二說：「問：鼻、香、鼻識界，為必同繫？為亦有異繫耶？答：如是三種唯有同繫，謂欲界鼻、欲界香生欲界鼻識。」

【注：本名相

資料整理自佛光大辭典】





實修之部——

唯識觀想法～

# 觀驕慢的種子消失

## 觀想的意義

修行修心，“是心作佛，心即是佛”，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

## 觀想的方法

以心而觀，如心眼而視，例心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

## 本次觀想主題～

觀想驕慢的種子消失了

## 理論依據

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

## 觀想開始

觀想

八識田中

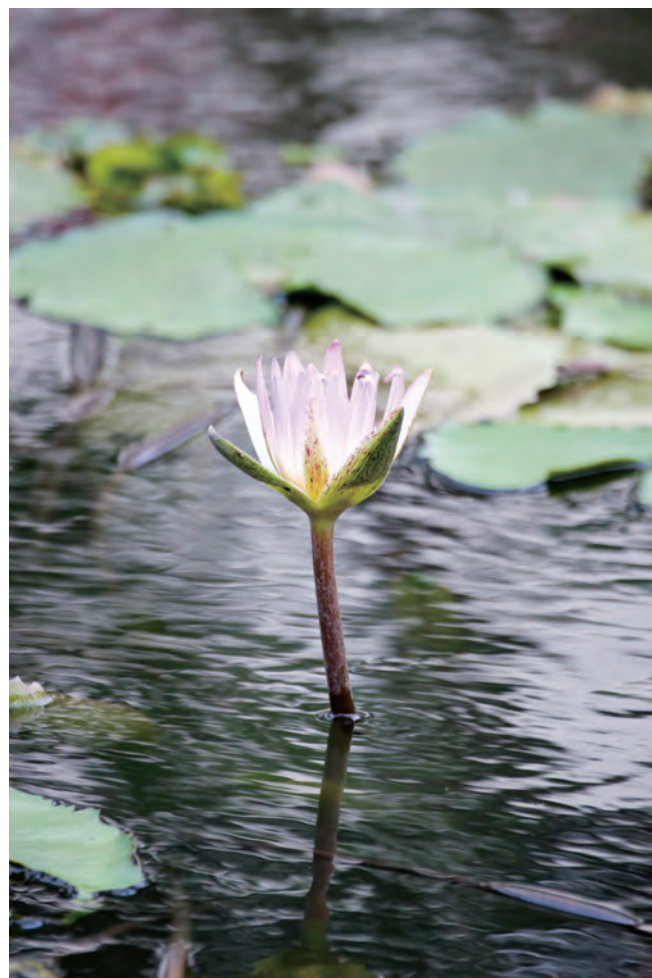
黑色驕慢的種子

消失了

消失了

消失了

……



—— 本月專題企劃 ——

# 雲遊吟唱～ 修証之歌

文／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

嘹亮的歌聲

穿越山谷 穿越平原

來到你的身邊 清音繚繞

唱進你內心的深處 誠摯的與你共鳴

.....

- 輪迴
- 解脫
- 在意修行
- 遠離錯覺
- 業
- 不空過暇滿人身
- 自性
- 懺悔
- 布施
- 念佛
- 禪定
- 放下
- 當下
- 戒律
- 心不放逸

- 精進
- 大精進
- 慈
- 悲
- 慈悲
- 大愛
- 眾生平等
- 利益眾生
- 原諒
- 包容
- 寬容
- 惜福
- 清淨自活
- 心
- 直心

- 清淨心
- 純淨
- 清淨意識
- 心完美・一切完美
- 般若
- 法喜
- 快樂成就
- 大成就
- 願力
- 悲願
- 傳承

〔編按：此為作者從1993～1999約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——雲遊吟唱～修証之歌

# 輪迴

像車輪  
不停的轉動

像瀑布  
不斷的奔流

生死輪迴  
一世又一世

三界流浪  
辛苦備嚐

為什麼有生死輪迴？  
難道沒有停止的時候？

佛菩薩說：  
沒有生死  
沒有輪迴

一切的生死輪迴  
都只因妄念而有

當妄念止息  
生死輪迴便止息



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 解脫

人世無常  
一切皆苦  
三界火宅  
苦海無邊

志求解脫  
利樂眾生

唯有解脫  
才能離苦  
才能得樂  
才能永恆

一期生死  
匆匆而過  
趁早精進  
追求解脫

解脫輪迴  
永離生死  
自度度人  
自利利他

解脫至樂  
難描難繪  
一切世樂  
永難比擬

一心一意  
放下一切





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 在意修行

對於最重要的事

——修行

要非常非常的在意

甚至到緊張兮兮的地步

因為這樣

才能完成該有的進度

否則

必定因為不是很在意

又沒有外在的嚴厲催逼

而延宕 延宕

然而

水開了 卻不下麵條

油熱了 卻不下菜

.....

這都是荒謬的事

但是事實上

如果一個修行人

知道了修行的方法

卻遲遲不肯去做

更是一件荒謬的事

但是我們願意讓

修行這麼人生最重要的事

一事無成嗎？

真的願意嗎？

一定很不甘心

千萬個不甘心的！

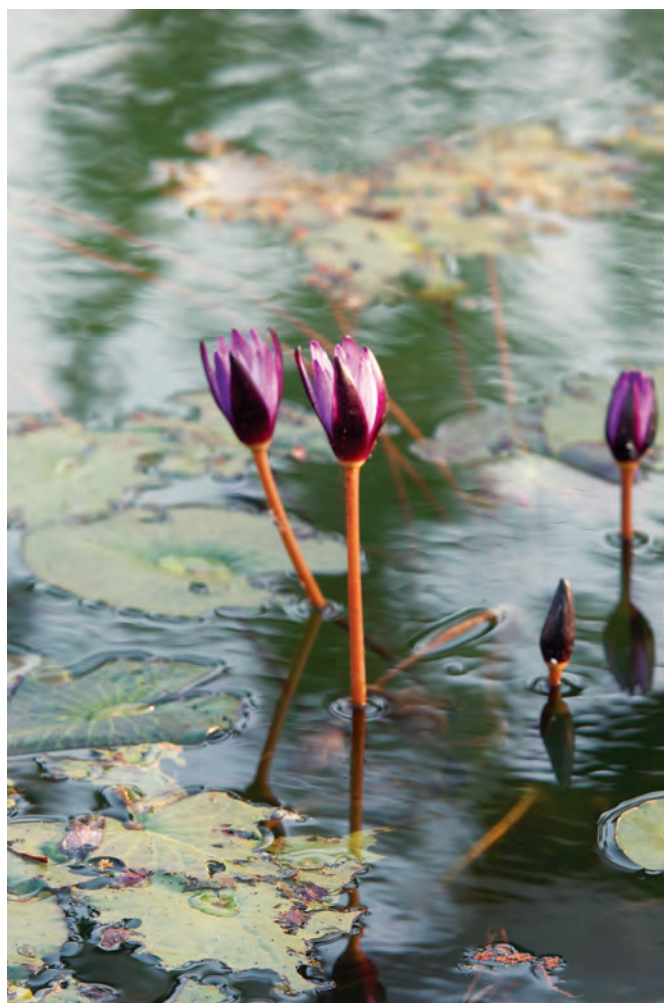
那麼

就從這一秒開始

——

一心向道

勇猛精進！！！！



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 遠離錯覺

我們的眼睛  
看盡了天下繁華

我們的耳朵  
聽盡了宇宙音聲

我們的鼻子  
嗅盡了奇香異味

我們的舌頭  
嚐盡了苦辣酸甜

我們的身體  
受盡了冷暖澀滑

我們的心意  
遊遍了三世十方

當眼、耳、鼻、舌、身、意  
同時運作  
更是變化萬千、迷離攝魄

像一張綿綿密密的幻化網  
將我們牢牢網住

於是  
我們為了這些幾可亂真的

得失寵辱、悲歡離合、憂愁苦惱……

認真的笑

認真的哭

也認真的在意得不得了

但是

為了並不真實的假象

如此真實的發諸身口意

是否是一種不明智呢？

所以

深深的體認這個事實吧！

——一切都是幻相

——一切都是錯覺

既然 感覺錯誤了

那麼 就遠離這一切的錯覺

這就是醒覺！！

這就是開悟！！





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 業

如同種下了種子  
一定發芽

業  
即如是

如果種了一顆玫瑰的種子  
開放的  
必將是美麗的玫瑰

如果種了一顆毒藥的種子  
開放的  
必將是毒藥

黑業  
如同最沉重的烏雲  
會帶來  
傷害的狂風暴雨

白業  
如同最和煦的春天  
會帶來  
成長的欣欣向榮

業  
如同影子  
在陽光下

永遠跟隨著我們

業  
如同一個最公正  
的法官  
給予每一個人公平對待

沒有人能離開  
業力的強大束縛

唯有佛法  
能夠幫助離開

息滅貪嗔癡  
勤修戒定慧  
便能掙脫  
業之牢籠

我們要——  
努力消黑業  
努力造白業  
才是正確的學習佛法  
才能確保得到大成就

本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 不空過暇滿人身

如果完全知道  
是費了多少世的功夫  
才得到一個學佛的暇滿人身  
一定不敢再浪費一分一秒

如果深刻明白  
多少眾生連佛法都還沒有聽聞  
而自己已經在修行  
一定不敢再浪費一分一秒

如果確切清楚  
多少眾生連一聲佛號  
都來不及唸就已離世  
一定不敢再浪費一分一秒

暇滿人身  
珍貴如金剛鑽  
應該用來修行  
而非浪擲虛度歲月





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 自性

自性  
清淨 自在 無礙

明珠本具  
遊子在鄉

自性  
眾生本具的光明

不勞遠求  
已在目前

自性  
無量無邊的寶藏

自性  
佛與眾生無別

勤修戒定慧  
自性即開展

如蒙塵的明珠  
如流浪的遊子

一旦  
自性流露

明珠  
放出了萬丈光芒

遊子  
回到了久別的家鄉



## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 懺悔

無明障蔽  
業力纏牽  
眾生啊！  
誰不會犯錯？

錯誤  
要勇敢的承擔  
要勇敢的認錯

那麼  
錯誤就可能改正  
缺點就可能變成優點

懺悔  
是修行的第一步

懺悔  
是大丈夫的行為

懺悔  
帶來希望  
帶來光明  
帶來重生





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 布施

布施  
能夠累積福德資糧

布施  
是六度的開始

布施  
不但利人  
而且利己  
兩者雙美

布施有多種  
財施、法施、無畏施  
都是布施

從有形到無形  
只要捨得給別人  
就是  
布施

布施  
有境界的不同

例如  
記得布施與  
不在意布施

記得布施的人  
一樣有福報  
只是不夠圓滿

不在意布施的人  
不但有福報  
而且功德圓滿

圓滿的布施  
就是忘記自己在布施  
忘記被布施的人  
也忘記布施這件事

布施  
要有恆  
要無私  
則福報綿長  
究竟成就



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 念 佛

一心念佛  
念念不忘

清淨念佛  
念念清淨

如子憶母  
思慕懇切

念而不念  
無念之念

念佛念佛  
念茲在茲

念佛之念  
自在無礙

專一離戲  
念而無念

一念萬念  
一即一切

老實念佛  
圓滿成就





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 禪 定

內心安定

是禪

離開外在的束縛

是定

禪定

是修行的重心

禪定

是修行的必修課程

定中有慧

慧中有定

定慧不二

定慧等持

禪定

如暴風雨中的寧靜

如濁世裡的清流

如污泥中的蓮花

禪定

帶來輕安

帶來自在

帶來法喜

禪定

令戒律鞏固

令智慧增長

令慈悲長存

禪定

值得稱頌

值得學習

值得安住



## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 放下

放下

放下一切

放下一切的一切

唯有放下

才能承擔

承擔生命

承擔責任

放下

放下貪嗔癡慢疑

轉五毒

為五智

放下

不斷的放下

直至

放無可放

放下

是真正的捨

放下

是真正的得

放下

放無所放

失無所失

得無所得

放下的極致

即是大成就





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 當下

活在當下  
因為  
過去已經過去  
未來尚未到來

活在當下  
因為  
只有當下  
是真正的擁有

活在當下  
是承擔  
是面對  
是全力以赴

當下  
是真實的生命  
稍縱即逝  
要及時把握



## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 戒律

戒律  
是修行的開始

如果沒有了戒律  
福德便失去了溫床

戒律  
如同陶冶爐

能鍛鍊出  
修行人的品德

戒律  
是定慧的基礎

唯有戒體清淨  
定慧才能鞏固

守戒  
是修行的第一步

止除一切惡  
善才能滋長

守戒  
是成就的保障

戒律  
不是束縛

戒律  
是修行的針砭

戒衣清淨  
一切清淨

持戒  
六度波羅蜜之一

持戒  
如出淤泥而不染

戒律  
心戒為上





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 心不放逸

心

總是馬不停蹄

像猿猴跳躍

像野馬奔騰

其實

心

可以安靜下來

可以不再流浪

安靜下來的心

不再流浪的心

多麼悠遊自在

多麼無拘無束

但是

悠遊中有清明

自在中有方寸

無拘中有覺照

這樣的一顆心

就是解脫

就是不放逸

就是聖者的心

安住空性

安住中道

安住一切的歷緣對境

因為——心不放逸



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 精進

精進

是成就的保障

是修行的美德

唯有精進

才能走完漫長的

修行成佛之路

三界如火宅

佛子須大精進

才能速速脫離

如果不精進

必將淪沒生死大海

頭出頭沒

精進

是智者的抉擇

精進

是大丈夫的表現

精進

帶來解脫的希望

帶來成就的果實





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 大 精 進

生死大海  
驚濤駭浪  
難度難越

輪迴瀑流  
冲刷強大  
難抵難檔

如何才能  
度越生死？  
如何才能  
抵擋輪迴？

唯有大精進  
大精進  
大精進  
大精進

退了再前進  
倒下再爬起  
墜落再攀上  
永不停止

面對暴風  
迎向烈陽  
不畏不懼  
只管前進

暴風雨中  
有寧靜  
山窮水盡之後  
有彼岸

如何才能  
擁有寧靜？  
如何才能  
到達彼岸？

唯有大精進  
大精進  
大精進  
大精進

能夠度越生死  
能夠抵擋輪迴  
能夠擁有寧靜  
能夠到達彼岸



## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 慈

慈  
是予樂

慈  
是無邊的關懷

慈  
是希望別人幸福

慈  
是真心的祝福

慈  
不是虛偽的關心

慈  
不是無意義的溫情

慈  
是待人如己

慈  
是與人同樂

慈  
如溫暖的陽光  
令人窩心

令人愉悅

慈  
如和煦的春風  
令人舒暢  
令人清新

慈  
化解一切的恨  
化解一切的怒  
化解一切的怨

慈  
是無量無邊的喜悅  
是無量無邊的光明  
是無量無邊的能量





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 悲

悲  
是拔苦  
悲  
是無限的同情

悲  
不是悲傷  
悲  
不是悲苦

悲  
是真誠的設身處地  
悲  
是誠摯的推己及人

悲  
是心中的白蓮  
悲  
是火中的紅蓮

悲  
是憂患與共  
悲  
是苦難同當

悲  
如溫柔的月光

帶來撫慰  
帶來重生

悲  
如清新的雨水  
洗淨苦受  
洗淨淒涼  
悲  
是無量無邊的喜悅  
是無量無邊的光明  
是無量無邊的能量



## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 慈悲

慈  
是給予眾生快樂  
悲  
是解除眾生痛苦

慈悲  
是真情流露  
沒有矯揉  
沒有造作

無緣大慈  
同體大悲  
慈悲啊慈悲  
是諸佛菩薩的共同證量

慈悲  
是心中充滿著  
無量無邊的  
大愛

慈悲  
是功德的福田  
是成佛的資糧  
是解脫的依靠

慈悲如日  
帶來溫暖  
慈悲如月  
帶來清涼

慈悲的人  
是幸福的人  
他愛每一個人  
每一個人也愛他

解脫自己  
就是慈悲別人  
慈悲別人  
就是慈悲自己

慈悲如花  
帶來莊嚴  
慈悲如水  
帶來潤澤

慈悲為懷  
是修行人的美德  
慈悲充沛  
是修行人的目標

法界實相  
六道眾生互為眷屬  
慈悲一切有情  
是智慧的選擇

大慈大悲  
廣大無邊  
如千江映千月  
如萬雨潤萬草





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 大 愛

愛有多種  
兒女情長  
友誼之愛  
親情之愛

愛有境界  
執著之愛  
染污之愛  
放下之愛

愛有大小  
人間情愛  
牽掛不下  
皆屬小愛

唯有無私  
唯有清淨  
唯有放下  
才是大愛

菩薩之愛  
即屬大愛  
大公無私  
普照六道



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 眾生平等

一切眾生  
皆有佛性  
佛性平等  
眾生平等

自性平等  
眾生平等

佛性清淨  
本來如是  
眾生平等  
萬物一體

沒有分別  
沒有高下  
沒有尊卑  
沒有美醜

眾生與佛  
無二無別  
眾生平等  
法爾如是

眾生自性  
本來清淨  
不假外求  
本來如是

眾生眾生  
無二無別





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 利益眾生

利益一切的眾生

無論天、人、阿修羅、畜牲、餓鬼、地獄

六道眾生皆為眷屬

利益一切一切的六道眾生

心存利益眾生之心

即是慈悲廣大

即是智慧無邊

即是慈、悲、喜、捨四無量心

實際利益一切眾生

是名真發心菩薩

口說還要身行

念茲在茲，不敢暫忘

無量劫以來的悲願

就是要利益一切一切的眾生

大慈大悲、大慈大悲

利益一切一切無量無邊的眾生



## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 原 諒

原諒

原諒一切

原諒

原諒一切的一切

原諒

是慈悲的延伸

原諒

是智慧的開展

原諒自己

就是原諒別人

原諒別人

就是原諒自己

一切都可以被原諒

因為

萬物一體

眾生無別

原諒一切的錯誤

原諒一切的缺憾

沒有不可以被原諒的人

沒有不可以被原諒的事

因為

錯誤，來自於業力纏牽

缺憾，來自於無明障蔽

沒有人真正願意對不起別人

從原諒的寬宏大量中

原諒者成就了悲智

被原諒者也得到了釋放

原諒，是美德





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 包 容

如果 心 像虛空一樣 那麼 有什麼還容不下呢？

如果 心 像針眼一樣 有什麼容得下呢？

心 可以如虛空 也可以如針眼

慈悲的人 選擇像虛空

智慧的人 也選擇像虛空

因為 心量廣大 一切廣大

包容得了別人 就包容得了自己

包容不下別人 就包容不了自己

因為 在芸芸的眾生裡 自己也是眾生之一

心如虛空 就可以包容一切

佛的心

就是包容一切的心



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 寬 容

寬大的心  
無所不容

寬容自己  
並不困難

寬容別人  
難上加難

自己的錯  
做了易忘

別人的錯  
做了難忘

易忘難忘  
在於分別

自他不二  
眾生一體

放下分別  
即是寬容





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 惜 福

一個冰雪聰明的修行人  
對於一切的善緣  
非常珍惜  
因為他深深明白  
這是過去世的善因  
感召今生的甜果

惜福啊！  
沒有了福報  
就如同在風雨中沒有傘  
將受業力的侵襲

惜福啊！  
有了福報  
就如同撐著一把  
堅固之傘  
無憂無懼的  
走過風雨飄搖

珍惜福報吧！  
福報將綿長！



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 清淨自活

一個修行人如果貧窮  
不要怕別人知道自己窮  
不要因為窮而生出不滿足的心理  
當密勒日巴在山洞修行時  
他是世上最貧窮之人  
他三餐不濟、裸體度日

但是啊！  
其實他是最富有的人  
他的法身壇城  
金碧輝煌 應有盡有

切莫  
於此虛幻世間  
富了肉身，窮了法身  
如果你是一個認真的修行人

貧窮  
真的不可怕  
也不可憐  
更無需自卑  
可怕的是生死輪迴、三界流浪

切莫  
於此憂悲苦惱人世  
追求那出三界即如垃圾的  
——錢財

切莫  
於此無常世間  
戀棧那終將化為子虛烏有的  
——財富

清淨自活  
了無罣礙





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 心

心  
無形無相

心  
是一切的開始

心  
是一切的答案

心  
是主人

心  
是真正的主宰

心  
是修行的重點

心  
是解脫的關鍵

心  
不生不滅  
不垢不淨  
不增不減

心  
能生萬法  
心  
能修萬德

萬法唯心  
一切唯心  
是心作佛  
心即是佛



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 直 心

心直

沒有彎曲

外境

就沒有彎曲

心直

沒有隱晦

外境

就沒有晦暗

心直

距離最短

離成就

路最短

直心

是易行道

直心

是捷徑

直心是道場

直心是成就





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 清淨心

清淨如水

澄澈、純淨、清明

這樣的一顆心

可以映照一切

清淨如明月

光華、明亮、皎潔

這樣的一顆心

可以照亮黑暗

清淨如鏡

明淨、光潔、晶瑩

這樣的一顆心

可以照映一切

清淨的心

是智慧的明鏡

是平靜的湖水

是溫暖的明月

心清淨

國土清淨

心清淨

一切清淨



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 純 淨

純淨

最真的狀態

毫無造作

像嬰兒清澈的眼神

純淨

最善的狀態

全部的光亮

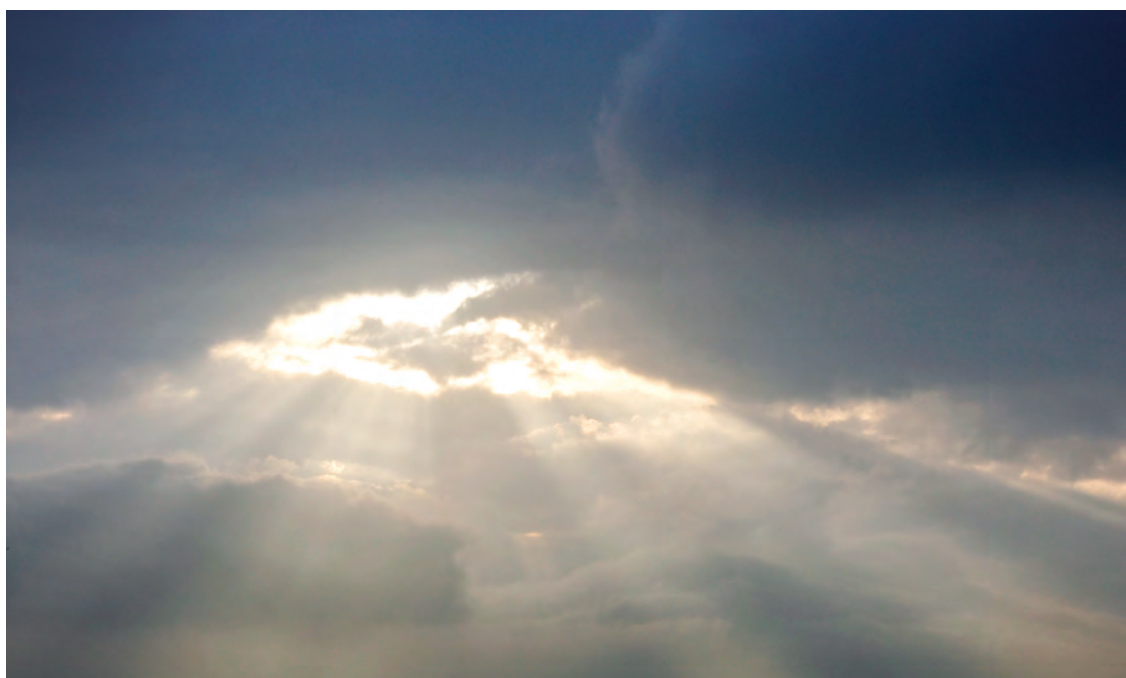
像清晨初升的太陽

純淨

最美的狀態

無法言語

像春天第一朵開放的花





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 清淨意識

意識清淨

一切清淨

眼清淨

則色清淨

耳清淨

則聲清淨

鼻清淨

則香清淨

舌清淨

則味清淨

身清淨

則觸清淨

意清淨

則法清淨

修證無他

清淨意識

一切清淨

一切成就



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 心完美・一切完美

一切的努力  
都是以心的努力  
為重點  
故一切的努力  
都要以心的努力  
為依歸  
當心到達了  
沒有妄念的狀態

就是成就  
就是究竟覺  
要努力到達這樣的狀態  
然後再也不要離開  
心清淨了  
一切自然清淨  
心完美了  
一切自然完美





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 般若

般若

是出世的智慧

是成佛的證量

是必備的資糧

般若

無形無相

難以用語言文字

說清

般若

超越一切的思惟

離開一切的相對

泯滅一切的念頭

般若

是船筏

能度三界眾生

到究竟彼岸

般若

是光明

能驅散黑暗

破解無明

般若

不可思議

難描難繪

唯有實證方知

般若

是自性之光

是自性的寶藏

法爾如是

般若

須努力證得

並非

任意可得

放下一切感官的感受

就是般若

妄念止息

就是般若

般若

遍知一切

般若

無所不能

般若

是修行的必修課程

是解脫的必備證量

是成就的不二法門

本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 法 喜

因為智慧  
所以沒有煩惱

因為慈悲  
所以沒有瞋恨

沒有煩惱  
沒有瞋恨

無憂無慮  
無苦無怨

佛法之樂  
無量無邊

俱生法喜  
難描難繪

不假外求  
圓滿具足





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 快樂成就

學佛  
就是離苦得樂

而且  
生命的每一個面向  
都 離苦 得樂

所以  
學佛學正確了  
是越來越 快樂

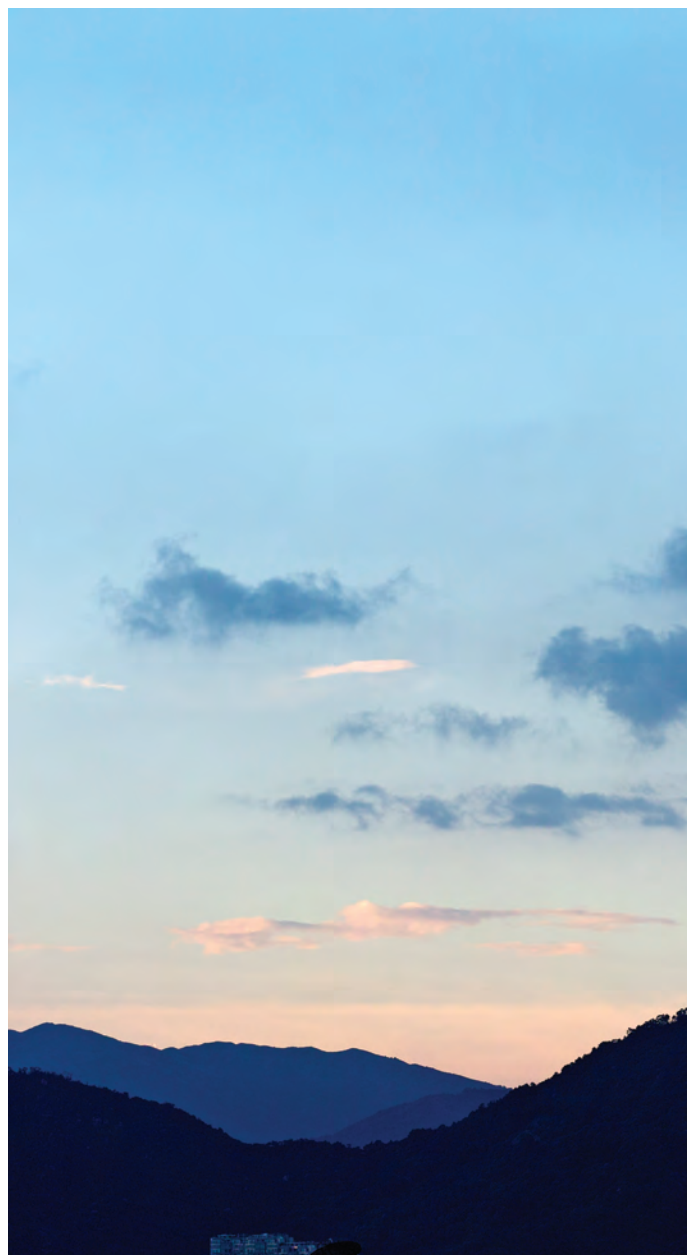
甚至  
每一個細胞  
都越來越 快樂

最後  
所有的痛苦  
都消失了  
所有的快樂  
都得到了

而且  
這種快樂  
是無所求的、崇高的、偉大的、  
沒有邊際的

那麼  
當這種快樂

盈溢了每一個細胞時  
這個修行人  
已經得到了——  
究竟成就



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 大成就

愛一切眾生  
這是成就  
最快速的一條路

善待一切眾生  
這是成就  
最智慧的一條路

好好的愛眾  
好好的度眾  
就會有大成就

心量廣大  
是名大  
愛盡眾生  
修盡善法  
是名成就

大慈大悲  
大智大慧  
大雄大力  
廣度群生  
是名大成就





## 本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 願力

願力

如深深埋在地下

的種子

總有一天

會發芽

歷千百劫

願力不減

成佛的願望

自度的願望

度人的願望

都曾經

在諸佛菩薩面前

虔誠的

發願

願力強大

終將

突破業力的纏縛

願力

牽引著修行人

迎向光明

不論現今

多麼暗淡

願力的光明種子

必將開出光明的花朵

菩薩摩訶薩

乘願力而生

在蒼茫的苦海

做度人的津梁

生生世世

世世生生

為償多劫願

浩蕩赴前程



本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 悲願

慈悲的願力  
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

在一切的痛苦裡  
不放棄自己  
發過的願望

慈悲的力量  
終究會化解一切





本月專題——雲遊吟唱～修証之歌

# 傳承

當菩薩的心  
充滿了慈悲  
慈悲充滿到  
廣澤一切眾生  
這個菩薩  
必定成道

這樣的菩薩  
已經得到了無上的傳承  
直接從本師釋迦牟尼佛的心  
接續了燈火

所以  
完整的慈悲  
是最珍貴的  
——傳承

眾生皆有佛性  
心中自有燈明  
願一切眾生  
以慈悲點亮自己  
也以慈悲照亮別人  
.....



# 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<br>(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<br>(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<br>(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<br>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<br>(信義門市)  | 100 台北市中正區信義路二段 251 號<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(南京東門市) | 105 台北市松山區南京東路五段 137 號<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(仁愛門市部) | 106 台北市大安區仁愛路 4 段 266 巷 15 弄 16 號<br>(國泰醫院後面) | 02-27059027  |
| 031 | 聖德科斯有機食品<br>(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<br>(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<br>(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<br>(羅斯福門市) | 106 台北市大安區羅斯福路三段 273 號之 1<br>(台電大樓對面)         | 02-23648899  |
| 039 | 聖德科斯有機食品<br>(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<br>(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<br>(永春門市)  | 110 台北市信義區忠孝東路五段 457 號<br>(捷運永春站 5 號出口)       | 02-27467837  |
| 042 | 聖德科斯有機食品<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(後山埤門市)   | 115 台北市南港區忠孝東路六段 8 號                          | 02-26522885  |



# 素食餐廳

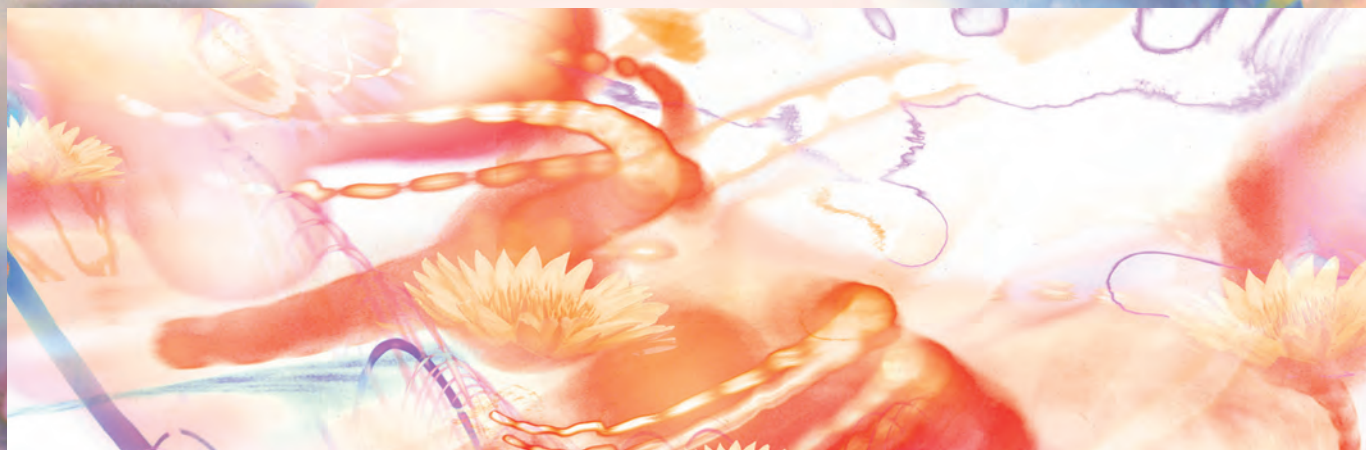
## 北京篇

| 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)  | 海澱區梅苑飯店高梁橋斜街甲 30 號(交通大學南門梅園飯店 1-2 層) | 62255792             |
| V6  | 天廚妙香(清華店)   | 清華正門外, 清華科技園, 創業大廈一層西側               | 62797078 62780859    |
| 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              | 52020978             |

|     |               |                             |                     |
|-----|---------------|-----------------------------|---------------------|
|     |               | 200 米                       |                     |
| 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 1590123936 |
| 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   |



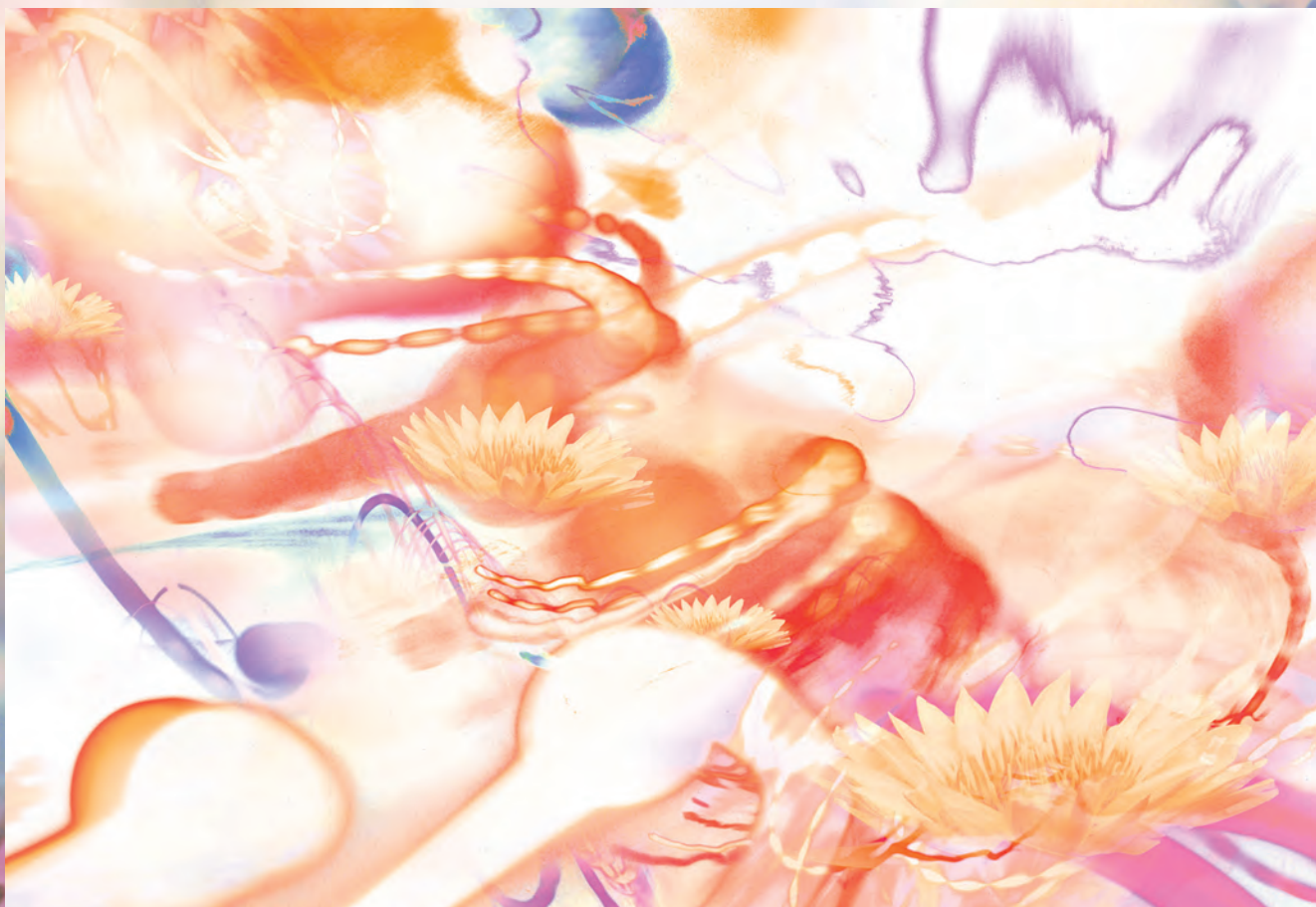
|      |          |                          |                   |
|------|----------|--------------------------|-------------------|
| V65  | 法源寺齋飯    | 宣武區南城教子胡同南端              | 63368090          |
| 崇文區  |          |                          |                   |
| V66  | 夕照素齋     | 崇文區夕照寺中街 15 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<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>(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<br>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    | 鯉魚涌海澤街 3 號地下                       | 2590-8689           |
| V36 | 甘香齋                | 鯉魚涌海堤街 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)<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>(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<br>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<br>(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<br>(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<br>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<br>(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  | 環宇健康聯盟         | 香港銅鑼灣高士威道 16-22 號高威樓 3B            | 2377 2488 |
| 09  | 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 |
| 010 | 有機地健康食品有限公司    | 香港天后電氣道 44 號地下                     | 2806 1128 |
| 011 | 生機元素           | 香港天后電氣道 110 號 A 舖地下                | 2566 8280 |
| 012 | 素苗             | 香港跑馬地成和道 9 號 1 樓                   | 2893 3037 |
| 013 | 有機無限           | 九龍尖沙咀廣東道 25 號港威大廈                  | 3116 6818 |
| 014 | 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 |
| 015 | 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 |
| 016 | Sprout         | 九龍尖沙咀彌敦道 100 號 The One 商場 4 樓 L408 | 2679 6988 |
| 017 | Club O 店       | 九龍旺角亞皆老街 80 號昌明大廈 7 字樓 F 座         | 2619 0000 |
| 018 | 采鉤茶館           | 九龍彌敦道 566-568 僑建大廈 13 樓 568A 室     | 2374 1898 |
| 019 | 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 |
| 020 | 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 |
| 021 | 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 |
| 022 | 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 |
| 023 | 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 |
| 024 | 有機仔仔           | 九龍長沙灣荔枝角道 863 號泓景匯                 | 2802 3283 |
| 025 | 有機生活           | 九龍牛頭角牛頭角道 77 號淘大商場                 | 2759 9962 |
| 026 | 有機堂食品公司        | 九龍觀塘茶果嶺道 88 號麗港商場                  | 2717 2771 |
| 027 | 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 |
| 028 | 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 |
| 029 | 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 |
| 030 | 生機元素           | 新界沙田希爾頓中心商場 3 樓 43 號               | 2698 0608 |
| 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                                         |
|--------------|-----|----------------------------|----------------------------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------------|
| 2月2日         | 三   | 22:00-00:00                | 燃燈供佛・禮懺辭歲                              |            | 十方禪林             | 台北市信義路二段 271 號 12 樓<br>(02) 2392-8986・2392-3100     |
| 2月3日         | 四   | 09:00-12:00<br>14:00-17:00 | 上午：大悲水法會<br>下午：佛頂尊勝陀羅尼法會               | 上善下祥比丘     | 法爾禪修中心           | 台北市建國北路一段 78 巷 32 號<br>4F (02) 2506-7914, 2508-0612 |
| 2月3日         | 四   | 10:00-12:00                | 新春拜願祈福・虔誦金剛經                           |            | 十方禪林             | 台北市信義路二段 271 號 12 樓<br>(02) 2392-8986・2392-3100     |
| 2月3-4日       | 四-五 | 10:00-17:00                | 100 年新春琉璃燈暨<br>民國百年祈安法會                |            | 香光尼僧團<br>(印儀學苑)  | 台北市濟南路二段 36 號<br>(02) 2394-6800                     |
| 2月3-14日      | 四-一 | 08:30-17:00                | 萬佛祈安法會                                 |            | 淨因寺              | 台北市劍南路 201 號<br>(02) 2841-2935・2841-3317            |
| 2月4日         | 五   | 09:00-12:00<br>14:00-17:00 | 上午：大悲水法會<br>下午：一切如來心秘密全身<br>舍利寶篋印陀羅尼法會 | 上善下祥比丘     | 法爾禪修中心           | 台北市建國北路一段 78 巷 32 號<br>4F (02) 2506-7914, 2508-0612 |
| 2月5日         | 六   | 09:00-15:00                | 淨供放風馬祈福法會                              | 噶南卓<br>仁波切 | 中華藏密大手<br>印五支佛學會 | 台北市南京東路 5 段 356 號 12<br>樓 (02) 2761-1177            |
| 2月6日         | 日   | 09:00-12:30                | 地藏法會                                   | 果旭法師       | 法鼓山<br>安和分院      | 台北市大安區安和路一段 29 號<br>10 樓 (02) 2778-5007*156         |
| 2月6日         | 日   | 09:30-12:00                | 新春大悲懺法會                                | 果燦法師       | 法鼓山農禪寺           | 台北市北投區大業路65巷89號<br>(02) 2893-3161*801               |
| 2月9日         | 三   | 19:30-20:30                | 蓮師薈供                                   | 噶南卓<br>仁波切 | 中華藏密大手<br>印五支佛學會 | 台北市南京東路 5 段 356 號 12<br>樓 (02) 2761-1177            |
| 2月12日        | 六   | 08:45-12:00                | 禮誦準提寶懺                                 | 全度法師       | 光泉寺              | 台北市北投區竹子湖路 56-4 號<br>(02) 2861-8075                 |
| 2月12-13日     | 六-日 | 08:30-21:00                | 佛二共修                                   | 上首下愚和尚     | 十方禪林             | 台北市信義路二段 271 號 12 樓<br>(02) 2392-8986・2392-3100     |
| 2月12、<br>26日 | 六   | 09:30-11:30                | 唐密講座初級班(9/25起)                         | 傳瑞<br>大阿闍黎 | 大乘精舍             | 台北市漢口街一段 132 號 6 樓<br>(02) 2381-8145・2314-5010      |
| 2月12、<br>26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<br>(02) 2381-8145・2314-5010      |
| 2月13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<br>(02) 2893-3161*801               |
| 2月13日        | 日   | 08:30-17:00                | 慈悲三昧水懺法會                               |            | 普賢講堂             | 台北市民權東路 1 段 72 號 5F<br>(02) 2523-9297*9             |
| 2月14日        | 一   | 10:00-12:00                | 藥師法會                                   |            | 中華佛教<br>文化館      | 台北市北投區光明路276號<br>(02) 2892-6111*212                 |
| 2月18日        | 五   | 19:30-21:00                | 四臂觀音共修                                 | 噶南卓<br>仁波切 | 中華藏密大手<br>印五支佛學會 | 台北市南京東路 5 段 356 號 12<br>樓 (02) 2761-1177            |
| 2月19日        | 六   | 08:30-17:30                | 虔誦華嚴經・禮拜藥師懺                            |            | 十方禪林             | 台北市信義路二段 271 號 12 樓<br>(02) 2392-8986・2392-3100     |
| 2月19-20日     | 六-日 | 09:00-17:30                | 初級禪訓密集班                                |            | 法鼓山農禪寺           | 台北市北投區大業路65巷89號<br>(02) 2893-3161*801               |



|          |     |             |                        |            |                  |                                                 |
|----------|-----|-------------|------------------------|------------|------------------|-------------------------------------------------|
| 2月20日    | 日   | 08:30起      | 禮拜三昧水懺・三時繫念            |            | 淨因寺              | 台北市劍南路201號<br>(02) 2841-2935・2841-3317          |
| 2月21日    | 一   | 10:00-12:00 | 觀音法會                   |            | 中華佛教<br>文化館      | 台北市北投區光明路276號<br>(02) 2892-6111*212             |
| 2月21-27日 | 一-日 | 09:00起      | 祈福息災法華大法會              | 上首下愚和尚     | 十方禪林             | 台北市信義路二段271號12樓<br>(02) 2392-8986・2392-3100     |
| 2月23日    | 三   | 19:30-20:30 | 白文殊儀軌共修暨皈依典禮           | 噶南卓<br>仁波切 | 中華藏密大手<br>印五支佛學會 | 台北市南京東路5段356號12樓<br>(02) 2761-1177              |
| 2月26日    | 六   | 08:45-12:30 | 禮誦三昧水懺                 | 全度法師       | 光泉寺              | 台北市北投區竹子湖路56-4號<br>(02) 2861-8075               |
| 2月       | 每週一 | 09:30-12:00 | 《瑜伽師地論》<br>3/07起上課12週  | 鄭振煌        | 法光佛教<br>文化研究所    | 台北市光復北路60巷20號<br>(02) 2578-3623                 |
| 2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<br>三摩地學會    | 台北市石牌路1段39巷80弄<br>15號1F (02) 2822-6388          |
| 2月       | 每週一 | 15:30-17:30 | 藏文《入菩薩行論》研讀            | 蕭金松        | 法光佛教<br>文化研究所    | 台北市光復北路60巷20號<br>(02) 2578-3623                 |
| 2月       | 每週一 | 19:00-21:00 | 偉大高深平等之菩薩行~<br>維摩詰所說概述 | 慈融法師       | 華嚴專宗<br>學院推廣部    | 台北市濟南路2段44號<br>(02) 2321-3319                   |
| 2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<br>(02) 2361-3015*6              |
| 2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<br>基金會      | 台北市杭州南路一段55號3樓<br>(02) 2395-1198                |
| 2月       | 每週二 | 19:00-21:00 | 華嚴經導讀                  | 會極法師       | 華嚴專宗<br>學院推廣部    | 台北市濟南路2段44號<br>(02) 2321-3319                   |
| 2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<br>4F (02) 2506-7914, 2508-0612 |
| 2月       | 每週二 | 19:00-21:00 | 念佛共修                   |            | 法鼓山<br>安和分院      | 台北市大安區安和路一段29號<br>10樓 (02) 2778-5007*156        |
| 2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<br>(02) 2361-3015*6              |
| 2月       | 每週二 | 19:30-21:00 | 佛說四十二章經                | 妙竹法師       | 佛光山普門寺           | 台北市民權東路3段136號11樓<br>(02) 2712-1177              |
| 2月       | 每週二 | 19:30-21:00 | 無量壽經                   | 淨方法師       | 佛陀教育<br>基金會      | 台北市杭州南路一段55號3樓<br>(02) 2395-1198                |
| 2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<br>(02) 2523-9297*9              |
| 2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<br>(02) 2712-1177              |
| 2月       | 每週三 | 15:40-17:30 | 法華玄義                   | 振法法師       | 佛陀教育<br>基金會      | 台北市杭州南路一段55號3樓<br>(02) 2395-1198                |
| 2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<br>(02) 2361-3015*6              |



|     |     |             |                    |              |               |                                                     |
|-----|-----|-------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| 2 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<br>4F (02) 2506-7914, 2508-0612 |
| 2 月 | 每週三 | 19:15-21:00 | 瑜伽師地論              | 智懿法師         | 佛陀教育<br>基金會   | 台北市杭州南路一段 55 號 3 樓<br>(02) 2395-1198                |
| 2 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<br>樓 (02) 2712-1177            |
| 2 月 | 每週三 | 19:30-21:30 | 禮懺念佛菩薩供共修法會        |              | 佛法山<br>台北海天禪寺 | 台北市復興北路 168 號 9 樓<br>(02) 2546-8111                 |
| 2 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<br>樓-2 (02) 2759-5996、2759-5997  |
| 2 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<br>(02) 2361-3015*6              |
| 2 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<br>(02) 2304-2616             |
| 2 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<br>(02) 2361-3015*6              |
| 2 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<br>(02) 2523-9297*9             |
| 2 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<br>樓 (02) 2712-1177            |
| 2 月 | 每週五 | 10:30-12:00 | 法寶壇經<br>(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<br>(02) 2331-5122                 |
| 2 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<br>樓 (02) 2712-1177            |
| 2 月 | 每週五 | 19:30-21:00 | 三十七道品              | 鄭石岩老師        | 佛陀教育<br>基金會   | 台北市杭州南路一段 55 號 3 樓<br>(02) 23951198                 |
| 2 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<br>樓-2 (02) 27595996、27595997    |
| 2 月 | 每週六 | 09:30-11:30 | 般若學                | 陳士濱老師        | 華嚴專宗<br>學院推廣部 | 台北市濟南路 2 段 44 號<br>(02) 2321-3319                   |
| 2 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<br>樓 (02) 2712-1177            |
| 2 月 | 每週六 | 15:00-19:00 | 禪修                 | 明法法師<br>明圓法師 | 原始佛法<br>三摩地學會 | 台北市石牌路 1 段 39 巷 80 弄<br>15 號 1F (02) 2822-6388      |
| 2 月 | 每週日 | 09:00-11:00 | 止觀研究與實習            | 清如法師         | 法光佛教<br>文化研究所 | 台北市光復北路 60 巷 20 號<br>(02) 2578-3623                 |
| 2 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<br>4F (02) 2506-7914, 2508-0612 |
| 2 月 | 每週日 | 19:00-21:00 | 禪淨密心法共修及佛法講述       |              | 佛法山<br>台北海天禪寺 | 台北市復興北路 168 號 9 樓<br>(02) 2546-8111                 |
| 2 月 | 每週日 | 19:30-21:30 | 念佛共修會              | 法程法師         | 慈恩禪寺          | 台北市大理街 157 號 6 樓之 4 號<br>(02) 2304-2616             |



## 內地篇

| 日期       | 星期  | 時間 | 活動名稱             | 地區  | 主辦        | 舉辦地點 /查詢電話                        |
|----------|-----|----|------------------|-----|-----------|-----------------------------------|
| 2月2日     | 三   | 1天 | 除夕夜供燈、撞鐘祈福法會     | 遼寧省 | 大連臥佛寺     | 大連市甘井子區辛寨子街道臥佛寺 0411 86735382     |
| 2月2日     | 三   | 1天 | 除夕撞鐘平安吉祥法會       | 天津市 | 天津峰山藥王寺   | 天津市西青區大寺鎮王村 022 83962669          |
| 2月2日     | 三   | 1天 | 除夕燒頭香暨撞鐘法會       | 江蘇省 | 太倉同覺寺     | 江蘇省太倉市浮橋鎮同覺寺 0512 53703372        |
| 2月2日     | 三   | 1天 | 撞鐘法會、迎春普佛        | 江蘇省 | 太倉雙鳳寺     | 江蘇省太倉市雙鳳鎮 0512 53433161           |
| 2月2日     | 三   | 1天 | 吉祥鐘祈願活動          | 貴州省 | 清鎮東山巢鳳寺   | 貴州省清鎮市東山巢鳳寺 0851 2520735          |
| 2月2日     | 三   | 1天 | 2011年春節祈福撞鐘迎新年法會 | 江蘇省 | 彌陀寺       | 江蘇省東台市安豐鎮北首 021 36030354          |
| 2月3日     | 四   | 1天 | 彌勒菩薩聖誕           | 遼寧省 | 大連玉佛寺     | 大連市甘井子區紅旗鎮柳樹成圓山庄玉佛寺 0411 86549999 |
| 2月3日     | 四   | 1天 | 消災吉祥普佛、上普供       | 遼寧省 | 大連臥佛寺     | 大連市甘井子區辛寨子街道臥佛寺 0411 86735382     |
| 2月3日     | 四   | 1天 | 彌勒菩薩聖誕祝聖法會       | 天津市 | 天津峰山藥王寺   | 天津市西青區大寺鎮王村 022 83962669          |
| 2月3日     | 四   | 1天 | 新春祈福納祥普佛法會       | 江蘇省 | 南京鷲峰禪寺    | 江蘇省南京市秦淮區夫子廟白鷲洲公園內 5221 3854      |
| 2月3日     | 四   | 1天 | 消災祈福             | 山東省 | 汶上縣寶相寺    | 山東省汶上縣寶相寺景區 1526 4707153          |
| 2月3日     | 四   | 1天 | 祝聖吉祥普佛和供佛法會      | 貴州省 | 清鎮東山巢鳳寺   | 貴州省清鎮市東山巢鳳寺 0851 2520735          |
| 2月3日-5日  | 四-六 | 3天 | 禮三千佛名懺法會         | 福建省 | 福州象峰崇福寺   | 福建省福州市北郊象峰崇福寺 0591 87911083       |
| 2月5日-9日  | 六-三 | 5天 | 燃燈供佛繞塔法會         | 山西省 | 山西太原市龍泉寺  | 山西省太原市萬柏林區神堂溝 0351 6658603        |
| 2月6日     | 日   | 1天 | 春節祈福齋天法會         | 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      |
| 2月7日     | 一   | 1天 | 迎財神法會（開光、普佛）     | 江蘇省 | 太倉同覺寺     | 江蘇省太倉市浮橋鎮同覺寺 0512 53703372        |
| 2月7日     | 一   | 1天 | 迎財神增福法會          | 江蘇省 | 太倉雙鳳寺     | 江蘇省太倉市雙鳳鎮 0512 53433161           |
| 2月8日     | 二   | 1天 | 大齋天順星祈福大吉祥法會     | 遼寧省 | 大連臥佛寺     | 大連市甘井子區辛寨子街道臥佛寺 0411 86735382     |
| 2月10日    | 四   | 1天 | 順星祈福法會           | 遼寧省 | 大連玉佛寺     | 大連市甘井子區紅旗鎮柳樹成圓山庄玉佛寺 0411 86549999 |
| 2月14-20日 | 一-日 | 7天 | 啟建新春消災祈福梁皇寶懺法會   | 江蘇省 | 江蘇省南京鷲峰禪寺 | 江蘇省南京市秦淮區夫子廟白鷲洲公園內 5221 3854      |
| 2月17日    | 四   | 1天 | 萬人傳燈法會           | 遼寧省 | 大連臥佛寺     | 大連市甘井子區辛寨子街道臥佛寺 0411 86735382     |



## 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                             |
|---------|-----|-------------|---------------------------|---------------|------------------|----------------------------------------|
| 2月1日    | 二   | 19:30-21:30 | 佛法聞思討論<br>〈擁抱〉            | 劉健 喇嘛         | 香港卓千室利<br>僧哈佛學中心 | 九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓<br>9215 4820           |
| 2月2日    | 三   | 9:30-11:30  | 除夕法會                      | 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<br>2367 5455  |
| 2月2日    | 三   | 00:00       | 早課普佛法會                    | 眾居士           | 法藏寺圖書館           | 九龍彌敦道 454 號安昌大廈一樓 C 座<br>2771 7015     |
| 2月2日    | 三   | 23:00       | 普茶—子夜普佛                   | 淨雄法師          | 佛教三德<br>弘法中心     | 香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓<br>2412 7808 |
| 2月2日    | 三   | 18:00-21:00 | 年卅晚普佛、普茶                  | 法師領導          | 志蓮淨苑             | 九龍鑽石山志蓮道 5 號<br>2354 1882              |
| 2月2日    | 三   | 22:30       | 辭歲普佛/祈福供燈法會               |               | 佛母準提精舍           | 九龍砵蘭街 456 號三樓<br>2787 3255             |
| 2月2日    | 三   | 22:00       | 庚寅年歲晚除夕<br>延生普佛法會         | 法師領導          | 定慧寺              | 香港新界大埔墟馬窩村 53 號<br>2652 1571           |
| 2月2-4日  | 三-五 | 08:30-11:00 | 普供                        | 法師領導          | 志蓮淨苑             | 九龍鑽石山志蓮道 5 號<br>2354 1882              |
| 2月3日    | 四   | 09:30       | 新春供天及團拜                   | 暢懷法師          | 天台精舍             | 荔枝角九華徑新村 133 號<br>2336 0437            |
| 2月3-7日  | 5天  | 9:30-16:00  | 《新春禮拜梁皇寶懺》<br>五永日法會       | 智定法師與<br>眾法師  | 定慧寺              | 香港新界大埔墟馬窩村 53 號<br>2652 1571           |
| 2月2日-4日 | 3天  |             | 庚寅歲晚暨 辛卯新春法會              | 僧徹法師<br>暨 眾法師 | 東蓮覺苑             | 香港跑馬地山光道 15 號<br>2575 6312             |
| 2月4-10日 | 7天  | 14:00-21:00 | 準提法共修                     | 法師帶領          | 佛母準提精舍           | 九龍砵蘭街 456 號三樓<br>2787 3255             |
| 2月6日    | 日   | 15:00-17:00 | 佛教的超自然故事<br>英語主講，粵語翻譯     | 阿姜布拉姆<br>禪師   | 弘法精舍             | 香港理工大學賽馬會綜藝館<br>2405 2238              |
| 2月6日    | 日   | 10:00-13:00 | 團拜、供天法會                   | 佛智法師          | 湛山寺              | 清水灣道大澳門<br>2719 6424                   |
| 2月2-13日 | 12天 |             | 內觀十日課程                    | 資深導師          | 香港內觀<br>靜坐中心     | 新界上水坑頭<br>2671 7031                    |
| 2月3日    | 四   | 10:30-11:30 | 佛前上供                      | 淨雄法師          | 佛教三德<br>弘法中心     | 香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3 樓<br>2412 7808 |
| 2月3日-5日 | 四-六 | 9:30-11:30  | 新年祈福法會                    | 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<br>2367 5455  |
| 2月5日    | 六   | 20:30-21:30 | 佛法英語講座-敞開你的心<br>英語主講，粵語翻譯 | 阿姜布拉姆<br>禪師   | 弘法精舍             | 新界荃灣青山公路九咪半發業里 8 號<br>2405 2238        |
| 2月7日    | 一   | 10:00-14:30 | 頂禮藥師寶懺<br>佛前大供<br>祈福延生迴向  | 僧徹法師<br>暨 眾法師 | 東蓮覺苑             | 香港跑馬地山光道 15 號<br>2575 6312             |
| 2月7日    | 一   | 19:30-21:30 | 佛法英語講座-禪修的力量<br>英語主講，粵語翻譯 | 阿姜布拉姆<br>禪師   | 弘法精舍             | 新界荃灣青山公路九咪半發業里 8 號<br>2405 2238        |
| 2月8日    | 二   | 19:30-21:30 | 佛道共修<br>〈因果不虛〉            | 唐美玲師兄         | 香港卓千室利<br>僧哈佛學中心 | 九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓<br>9215 4820           |



|               |     |                                   |                                                          |               |                  |                                           |
|---------------|-----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|------------------|-------------------------------------------|
| 2月8-13日       | 6天  | 8日 16:00<br>報到<br>13日 16:00<br>離營 | 禪修營<br>英語主講，粵語翻譯                                         | 阿姜布拉姆<br>禪師   | 弘法精舍             | 新界荃灣青山公路九咪半發業<br>里 8 號 2405 2238          |
| 2月9日          | 三   | 08:30                             | 團拜日/祈福法會                                                 | 覺光法師          | 香海正覺蓮社           | 香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字<br>樓 2572 2662         |
| 2月10日         | 四   | 9:30-11:30                        | 少林寺新年團體拜年                                                | 延常法師          | 香港少林寺            | 尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大<br>廈 11/F 2367 5455    |
| 2月11-13日      | 3天  | 09:00-19:30                       | 虔誦〔妙法蓮華經〕                                                | 法師帶領          | 佛母準提精舍           | 九龍砵蘭街 456 號三樓<br>2787 3255                |
| 2月13日         | 日   | 7:00-12:00                        | 《辛卯年供廿四尊天祈福勝<br>會暨光明燈、金剛會開經法<br>會》及《十八羅漢像、<br>地藏菩薩像開光慶典》 | 初慧法師<br>智慧法師  | 定慧寺              | 香港新界大埔墟馬窩村 53 號<br>2652 1571              |
| 2月13日         | 日   | 19:00-21:00                       | 易筋經及坐禪<br>(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<br>廈 11/F 2367 5455    |
| 2月13日         | 日   | 09:00-12:30<br>16:30-22:30        | 新春祈福-供佛齋天<br>新春祈福-五大士吉祥焰口                                | 淨雄法師          | 佛教三德<br>弘法中心     | 九龍尖沙咀街坊福利會大禮堂<br>2367 5455                |
| 2月14日-<br>15日 | 一-二 | 09:00-16:00                       | 新春祈福--禮華嚴寶懺                                              | 淨雄法師          | 佛教三德<br>弘法中心     | 九龍尖沙咀街坊福利會大禮堂<br>2367 5455                |
| 2月15日         | 二   | 19:30-21:30                       | 佛法聞思討論<br>< 感覺 >                                         | 劉健 喇嘛         | 香港卓千室利<br>僧哈佛學中心 | 九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓<br>9215 4820              |
| 2月16日         | 三   | 19:00-21:00                       | 八段錦及坐禪<br>(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<br>廈 11/F 2367 5455    |
| 2月17日         | 四   | 19:00                             | 傳燈法會                                                     | 覺光法師          | 香港觀宗寺            | 新界 粉嶺置福圍 12 號<br>2669 3578                |
| 2月17日         | 四   | 19:00-21:00                       | 少林柔拳及坐禪<br>(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<br>廈 11/F 2367 5455    |
| 2月17日         | 四   | 10:00                             | 金剛法會啟壇                                                   | 淨雄法師          | 福慧寺              | 九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號<br>2490 8676              |
| 2月17日         | 四   |                                   | 禮萬佛洪名寶懺(洒淨)                                              | 淨雄法師          | 福慧寺              | 九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號<br>2490 8676              |
| 2月17日         | 四   | 9:30                              | 庚寅年金剛法會(開經)                                              | 僧徹法師<br>暨 眾法師 | 東蓮覺苑             | 香港跑馬地山光道 15 號<br>2575 6312                |
| 2月17日         | 四   | 08:30-11:30<br>14:00-15:30        | 祈福供天<br>啟全年大悲懺                                           | 法師領導          | 志蓮淨苑             | 九龍鑽石山志蓮道 5 號<br>2354 1882                 |
| 2月17日、<br>24日 | 四   | 18:45-20:30                       | 《心經》中的般若智                                                | 盧安德居士         | 香港居士林            | 中環皇后大道中 178-180 號<br>香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202 |
| 2月18-28日      | 11天 | 09:00                             | 禮萬佛洪名寶懺                                                  | 淨雄法師          | 福慧寺              | 九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號<br>2490 8676              |
| 2月18日起        | 逢周五 | 19:30-21:00                       | 《清淨道論》之定品                                                | 蕭樹錚居士         | 法藏寺圖書館           | 九龍彌敦道 454 號安昌大廈一<br>樓 C 座 2771 7015       |
| 2月19日         | 六   | 15:00-17:00                       | 易筋經及坐禪                                                   | 延常法師          | 香港少林寺            | 尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大                        |



|                       |       |             |                       |                |                  |                                           |
|-----------------------|-------|-------------|-----------------------|----------------|------------------|-------------------------------------------|
|                       |       |             | (必須報名)                |                |                  | 廈 11/F 2367 5455                          |
| 2 月 20 日              | 日     | 15:00-17:00 | 易筋經及坐禪<br>(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        |
| 2 月 20 日              | 逢周日   | 15:00-16:30 | 佛教智慧禪初探<br>(全期 2 5 課) | 梁國雄居士          | 香港普明<br>佛學會      | 新界荃灣沙咀道 270 號廣發大廈三樓 2499 1606             |
| 2 月 20 日              | 日     | 19:30-21:00 | 阿含經選讀                 | 定賢法師           | 佛教青年協會           | 屯門大會堂一號演講廳 2336 0437                      |
| 2 月 20 日              | 日     | 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           |
| 2 月 22 日              | 二     | 19:30-21:30 | 佛道共修<br>〈 黎明醒覺修持法 〉   | 唐美玲師兄          | 香港卓千室利<br>僧哈佛學中心 | 九龍尖沙咀金巴利街 1G 三樓 9215 4820                 |
| 2 月 23 日-<br>3 月 6 日  | 12 天  |             | 內觀十日課程                | 資深導師           | 香港內觀<br>靜坐中心     | 新界上水坑頭 2671 7031                          |
| 2 月 23 日-<br>3 月 16 日 | 逢周三   | 19:00-20:30 | 《百喻經》- 佛教的伊索寓言        | 黃兆怡居士          | 香港居士林            | 中環皇后大道中 178-180 號<br>香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202 |
| 2 月 27 日              | 日     | 9:00-17:00  | 禪一                    | 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        |
| 2 月 28 日              | 一     | 19:00-21:30 | 地藏經啟壇                 | 淨雄法師           | 佛教三德<br>弘法中心     | 九龍尖沙咀街坊福利會大禮堂 2367 5455                   |
| 2 月即日起                | 逢周一   | 19:30-21:00 | 佛學中級班                 | 眾法師            | 佛教青年協會           | 九龍界限街一四四號三樓 2336 0437                     |
| 2 月即日起                | 逢周一   | 19:30-21:00 | 瑜伽師地論                 | 陳雁姿居士          | 佛教法相學會           | 九龍彌敦道 328-342A 儉德大廈 14 字樓 F&G 室 2771 8161 |
| 2 月即日起                | 逢週二   | 19:30-21:00 | 普門品、大悲咒法會<br>金剛經法會    | 呂美華<br>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       |
| 2 月即日起                | 逢周二   | 17:30-19:00 | 維摩結所說經講記              | 淨達法師           | 慈航淨院             | 香港大會堂高座八樓演奏廳 9644 3159                    |
| 2 月即日起                | 逢周二   | 19:00-20:30 | 靜坐班                   | 黃智文居士<br>曾智祺居士 | 香港菩提學會           | 香港銅鑼灣高士威道灣景樓 C 座五樓 2577 2298              |
| 2 月即日起                | 逢周二   | 19:30-21:00 | 般若心經講經法會              | 泉慧老法師          | 法藏寺圖書館           | 九龍彌敦道 454 號安昌大廈一樓 C 座 2771 7015           |
| 2 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                   |
| 2 月即日起                | 逢周二、五 | 19:30-21:30 | 定期坐禪班                 | 大觀禪師           | 秀峰禪院             | 香港銅鑼灣 32 號星華大廈 5 字樓 2891 9315             |
| 2 月即日起                | 逢週三   | 19:30-21:00 | 藥師經法會                 | 黃燕雯<br>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       |
| 2 月即日起                | 逢周三   | 19:30-21:00 | 涅槃無名論                 | 陳森田居士          | 佛教法相學會           | 九龍彌敦道 328-342A 儉德大廈 14 字樓 F&G 室 2771 8161 |
| 2 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       |
| 2 月即日起                | 逢周五   | 19:30-21:00 | 佛學基礎班                 | 盧榮章居士          | 生命念佛堂            | 新界屯門大興北釋慧文中學 2461 5367                    |



|        |     |             |          |       |        |                              |
|--------|-----|-------------|----------|-------|--------|------------------------------|
| 2 月即日起 | 逢周六 | 14:30-15:45 | 大智度論     | 淨達法師  | 慈航淨院   | 沙田新田村一號 A 9644 3159          |
| 2 月即日起 | 逢周六 | 16:15-17:30 | 慈悲三昧水懺講記 | 淨達法師  | 慈航淨院   | 沙田新田村一號 A 9644 3159          |
| 2 月即日起 | 逢周六 | 16:30-18:00 | 研討與共修    | 聖法法師  | 大乘佛學會  | 香港北角留仙街三號雅景樓三樓 A 室 2770 7239 |
| 2 月即日起 | 逢周六 | 18:30-20:30 | 念佛晚會佛學講座 | 泉慧長老  | 香港菩提學會 | 香港銅鑼灣摩頓台灣景樓 C 座五樓 2577 2298  |
| 2 月即日起 | 逢周日 | 10:30-12:00 | 佛學基礎課程   | 趙國森居士 | 志蓮淨苑   | 龍鑽石山志蓮道志蓮中心二樓禮堂 2354 1731    |
| 2 月即日起 | 逢周日 | 16:00-18:00 | 靜座班      | 暢懷法師  | 天台精舍   | 荔枝角九華徑新村 133 號 2336 0437     |

## 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                           |
|-------------|-----|----------------|-----------------------------------|-------|-------------------|--------------------------------------|
| 2 月 2 日     | 三   | 22:00          | 除夕辭歲延生普佛法會<br>誦誦【八十八佛大懺悔文】        | 覺仁法師  | 佛光山澳門<br>禪淨中心     | 澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693 |
| 2 月 2 日     | 三   | 0:00<br>0:30   | 燒開年香<br>新春早課 誦誦【大悲十小咒】            | 覺仁法師  | 佛光山澳門<br>禪淨中心     | 澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693 |
| 2 月 3 日     | 四   | 10:00<br>11:30 | 新春萬緣平安燈<br>祈福法會 禮千佛<br>上佛供 (午齋供眾) | 覺仁法師  | 佛光山澳門<br>禪淨中心     | 澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693 |
| 2 月 4 日     | 五   | 09:30-16:00    | 全年祈福齋天及金剛經                        | 眾法師   | 無量壽功德林            | 澳門三巴仔街 13 號 2897 2560                |
| 2 月 13 日    | 日   | 9:00-15:00     | 精進念佛                              | 居士領導  | MBYC 澳門佛教<br>青年中心 | 澳門渡船街 47 號 28 211733                 |
| 2 月 13 日    | 日   | 10:00<br>12:30 | 生日會-延生普佛<br>講經                    | 健釗法師  | 菩提禪院              | 澳門氹仔盧廉若馬路 5 號 2881 1038              |
| 2 月 13-19 日 | 7 天 | 09:30-16:00    | 頂禮三千佛懺                            | 眾法師   | 無量壽功德林            | 澳門三巴仔街 13 號 2897 2560                |
| 2 月 17 日    | 四   | 10:00<br>11:30 | 光明燈上燈法會誦誦金剛經<br>上佛供 (午齋供眾)        | 覺仁法師  | 佛光山澳門<br>禪淨中心     | 澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693 |
| 2 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                |
| 2 月         | 逢周六 | 15:00-17:00    | 禪坐共修                              | 居士領導  | MBYC 澳門佛教<br>青年中心 | 澳門渡船街 47 號 28 211733                 |
| 2 月         | 逢周六 | 20:45-22:30    | 唯識方隅                              | 張漢釗老師 | MBYC 澳門佛教<br>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  
.....

蓮花天唱DVD

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

藏傳五大財神法財香——  
彩蓮觀音

佛學班同學會、圓玄素食館、  
泰山企業、環宇健康聯盟、十方緣佛具



郭老師

我們永遠支持您

一群香港的朋友

## 布施功德 福報綿長

### 布施功德名錄

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  
李春和 邱俊鳴 華妙兒

## 蓮花天唱演唱會DVD



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

### 訂購方式

- \* 直接到金色蓮花訂購（可持信用卡訂購）：  
台北市忠孝東路四段153號5樓
- \* 劃撥訂購：  
戶名：金色蓮花有限公司 帳號：18783522
- \* 網路訂購：  
金色蓮花佛品坊<http://www.glotus.com.tw/catalog/index.php>

- \* 電話訂購：  
請洽02-2731-0099
- \* 現金袋訂購：  
請註明購買蓮花天唱演唱會DVD  
及訂購數量寄金色蓮花表演坊

凡一次訂購五片以上者，免運費宅配到府！



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

每個人都可以是身旁憂鬱症朋友的天使

當親愛的人沉默時

～肯愛 你就是天使

**溫心880 我想幫幫您 肯愛溫心熱線**

電話服務時段：每週一至週五 10:00~ 18:00

溫心服務電話：(02) 6617-1885/ 0935-777880

電話服務內容：電話輔導服務、情緒關助處理、資源提供服務、轉介服務

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

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

肯愛協會簡介：

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

連絡肯愛：

地址：台北市110 信義區松仁路228巷7弄2號B1

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

傳真：(02) 8786-2357

e-mail：services@canlove.org.tw

肯愛網址：<http://www.canlove.org.tw/>



肯愛協會





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](mailto:vprosper@netvigator.com)    [HTTP://www.vege-prosper.com](http://www.vege-prosper.com)  
Tel: (852) 2898 7481    Fax: (852) 2545 6631



# 大藏佛教文物流通處

藉物傳法 隨緣自在

## 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

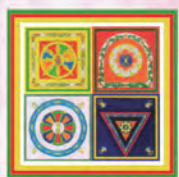
電話：07-7870084、7870085

**100%**  
西班牙原裝進口



ISO-9002  
國際品質認證





# 彩蓮觀音

## 藏傳五大財神法財香

此香乃依藏傳古老傳承調香方式  
具有願力有祈福有加持有佈施有功德  
最用心調配之供品心香



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

本香依密藏大寶伏藏經記載，  
放有五路財神喜愛之三白三糖，  
百種增益甘露之甜香味而成，製  
作過程嚴謹，並加有顯密各大聖  
教領袖師父，加持甘露丸願力及  
祝福，使愛用者積聚福德資糧，  
倍增財庫！

寧瑪巴智噶經續佛學會，堪布  
曲尼敦多仁波切，指導製作；本  
產品將以成本百分之五代為消費  
者佈施弘揚善法。



圖中心者為：顯密七寶佛塔壇城宮殿爐



(經傳承仁波切慈悲允諾內附五路財神法相及咒語說明若未經灌頂傳囑仍可焚此財香持頌咒語祈財)



# 藏傳五大財神法財香



## 白財神

**藏名：**臧拉噶波亦稱「白寶藏王」五路財神之一

**咒語：**嗡 貝瑪 著達 阿量呀 臧拔拉 啥以達呀 吽呬

白財神以身白色，表示能消除一切眾生因貧困所致的污穢，三目表示悲望三世之眾生，右手持寶棒表示匯聚一切財神之功德能救度飢餓中的眾生之苦，龍為騎表示解除自我和他人的一切貧窮之苦。學佛人每感貧乏之苦，無法安心向道，此白財神法專為修行人資財具足，功德甚大。此乃本尊白財神之願力。



## 紅財神

**藏名：**臧拉噶波五路財神之一

**咒語：**嗡 臧拔拉 雜念乍呀 達南木 美滴啥以

紅財神，有能招聚人，財，食等諸受用自在富饒之功德。修習紅財神法，持誦念咒，可獲得紅財神護佑，財源茂盛，能免除窮困及一切經濟困境。而此修法也隨著修行者的發心而可獲得不同的果報，如果是發起無上菩提心者，則可得證世間及出世間福德圓滿，若是求世間財富者，亦可滿足。



## 黃財神

**藏名：**臧拉色波

**咒語：**嗡 藏木拔拉 雜念 乍念 梭哈(密教之護法神祈五路財神之首)

為令密乘行者有資財宏法利生，不被生活所逼，可安心向道，特賜予行者財利豐足。修習黃財神法，持誦念咒，可獲得黃財神庇佑，能財源廣進，免除窮困，以及一切經濟壓迫。若能更發無上菩提心，救度一切貧苦眾生，廣結善緣，勤行佈施，所獲福德，不可限量。



## 綠財神

**藏名：**臧拉蔣固五路財神之一

**咒語：**嗡 臧拔拉 雜念乍也 梭哈

右手持可令一切如意之「比雜不喇」果，左手抱吐寶鼠「紐列」。修習綠財神法門能令一切作為成功圓滿淨化惡運障礙，成就一切願望於眾生受用富饒增長，屬防護財產漏失遭偷竊，或借貸不還之慮。應行者不同所求，皆令其滿願，並使之恆長綿延。



## 黑財神

**藏名：**臧拉那波五路財神之一

**咒語：**嗡 臧拔拉 雜念乍也 梭哈

黑財神乃是五方佛之東方金剛不動佛，為利益娑婆眾生擺脫窮困的苦惱所做的化現。主要功德為驅除所有違緣的糾纏，並使一切善願都能心想事成，圓滿無礙。修持黑財神法門，可獲其庇佑，消除怨敵、偷盜、病魔等障，免除窮苦，以及一切經濟壓迫，使諸受用財富增長，如摩尼珠，事事如意。





# 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

## 環宇健康聯盟

### 綜合自然健康中心

預防

養生

復健

兒童健康  
管理課程

家居醫護  
及  
復康服務

社區復康  
治療服務

專營有機  
天然商品

健道  
醫療卡

新春禮遇 震撼優惠 源源送上

查詢：2377 2488 [www.uhu.org.hk](http://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）



## 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



我至喜愛香港十大品牌



免費樣品：www.taisan.com 或 Tel：2388 6395

美肌補鈣系列

兒童成長系列



HK32668

HK49278

HK21020

HK10544

HK35838

美容養顏

補鈣護眼

增強抵抗力

促進成長

強健骨齒

EC美肌維他命  
E+C

Ca梨的鈣  
鈣+A+D

日本肝油丸C20  
肝油+C

日本肝油丸  
肝油(A+D)

日本肝油鈣丸  
肝油+鈣

（適合素食人士服用）

中、港、澳、台、星、馬總代理：泰山企業貿易公司 電話：852 2388 6395 電郵：info@taisan.com



# 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 | <input type="checkbox"/> \$249 港元 | <input type="checkbox"/> \$497 港元 | <input type="checkbox"/> \$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 20<sup>TH</sup> 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](mailto: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號新都城大廈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

屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下123-130號  
電話：2468 0518

### 中華佛教圖書館

九龍界限街144號3樓  
電話：2336 0437

### 北角佛教圖書館

北角英皇道700號北角大廈12字樓A座  
電話：2562 9005

### 弘法精舍圖書館

荃灣青山公路九咪半發業里8號  
電話：2405 2238

### 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……





作者：郭韻玲  
出版：金色蓮花雜誌社  
訂價：180元

# 心經講記

## 全新出版

心經 到底在說什麼呢？

以出世間智來看

心經就是說明了如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論入世、出世 心經都是我們心的依皈

心經，是以智慧著稱的經典。短短的經文，就把般若空慧闡釋得相當清晰。如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話，事實上，能夠把一部心經讀得通透，也就能夠掌握住佛法心要了。

◎網路流傳最廣的心經解讀本之一，全新設計出版，全心感動你的心。

◎本書內容於Google及Yahoo心經搜尋排行常第一名。

◎生活散文的生動筆觸，逐句地深入淺出的闡述心經的智慧寶藏，是安身立命不可或缺的案頭書。

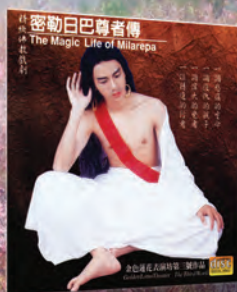
金色蓮花雜誌社  
電話：02-2731 0099  
郵政劃撥帳號：17029118

地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓  
傳真：02-8771 9157  
金色蓮花全球資訊網：<http://www.glotus.com.tw/>



# 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 02  
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus  
Series VCD Classic works

