

生命的工具書 · 人生的多寶盒

金色蓮花

Golden Lotus Buddhism Magazine 佛學月刊



本月專題：通體明淨～觀想實修 · 唯識學 · 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

企劃組組長／黃連盛

網路組組長／周育正

推廣組／陳麗敏

推廣組／穆少萍

推廣組／李初春

推廣組／陳麗卿

事務組組長／賴信仲



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

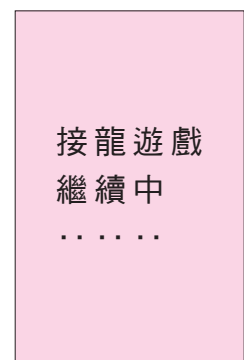
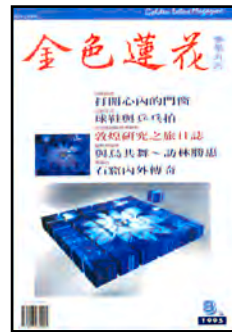
國內經銷／高見文化行銷股份有限公司

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！

慈悲

智慧

美麗

藝文涵養

佛教美學

兒童佛學

素食新時代

心靈書房

唯識學

本月專題：

通體明淨・悲智充盈～觀想實修

生活索引

教界訊息

目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

白衣觀音慈悲現世

～創意設計：鄭秉忠



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

8 封面意境

10 觀音菩薩生日卡

11 普賢菩薩生日卡



主題開始

豐收之旅啟程→

慈悲

13 ■ 慈悲的畫像

14 ■ 慈悲詩歌

15 ■ 心朵行善團



智慧

17 ■ 清心小語

18 ■ 大般若經的大智慧

23 ■ 第一義諦

美麗

25 ■ 美麗之道

26 ■ 美麗研究

28 ■ 美麗修行



藝文涵養

■ 現代禪詩

■ 紙上藝廊

■ 大千世界 開麥拉！



佛教美學

■ 蓮花之美

■ 佛偈心香

■ 寺廟之美



兒童佛學

■ 著色畫

■ 可愛的小沙彌

■ 兒童讀經

■ 兒童床邊故事



素食新時代

■ 慈悲素

■ 健康素

■ 環保素

心靈書房

■ 書桌上的書籤

■ 本月讀書～大腦開竅手冊

■ 書房的風景

懷舊

■ 憶兒時

■ 懷故里

■ 莫忘初發心



座右銘：內外雙美，才德兼備，快速改進，全面成功。

唯識學

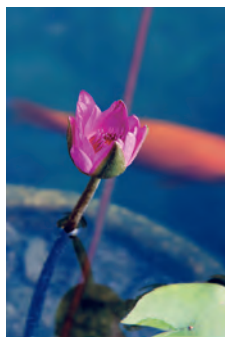
- 77 ■ 經之部
- 81 ■ 論之部
- 88 ■ 名相之部
- 89 ■ 實修之部



本月專題

通體明淨・悲智充盈～觀想實修

- 91 ■ 前言
- 92 ■ 身如水晶
- 93 ■ 全身如水
- 94 ■ 七彩虹光
- 95 ■ 金色佛身
- 96 ■ 紫水晶及七彩虹光
- 97 ■ 水晶與虛空
- 98 ■ 水晶與無形無相
- 99 ■ 水晶與五色光
- 100 ■ 晴空白雲
- 101 ■ 水晶球與深紅蓮花
- 102 ■ 水晶球 金色佛身 虛空
- 103 ■ 水晶 虛空 虹光 佛身
- 104 ■ 水晶球與金色佛身
- 105 ■ 水晶球 金色佛身 諸佛
- 106 ■ 深紅色的蓮花
- 107 ■ 卍與諸佛
- 108 ■ 人身難得
- 111 ■ 八苦
- 113 ■ 輪迴最苦



- 116 ■ 停止傷害
- 123 ■ 生命，是為了學習愛
- 124 ■ 圓滿之愛
- 128 ■ 慈悲
- 132 ■ 學習慈悲
- 137 ■ 慈悲須先消業
- 144 ■ 慈悲與原諒
- 147 ■ 純粹的慈悲
- 150 ■ 耐力、毅力來自慈悲



生活索引

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

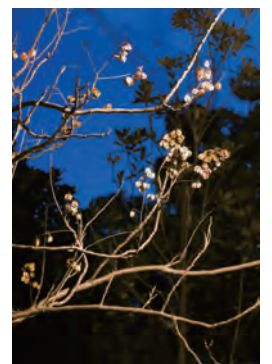


教界訊息

- 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

- 183 ■ 圓玄素食館，十方緣佛具，環宇健康聯盟
- 185 ■ 素茂素食公司
- 186 ■ 大藏佛教文物
- 187 ■ 百格仕橄欖油（滿寧）
- 190 ■ 建發展覽有限公司





封面意境

作品名稱：白衣觀音慈悲現世

封面設計：鄭秉忠

設計理念：白衣觀音

是大慈大悲的

整體展現

此圖像所要展現的是

用水墨畫的風格

來呈現白衣觀音菩薩的

白淨菩提心

千處祈求千處應

苦海常作度人舟

觀音菩薩就好比是

一輪皎潔慈柔的明月

在星空中保佑呵護著三界眾生

.....

封面意境：大慈大悲的白衣觀音菩薩

就像慈柔光亮的皎潔明月

是那樣的溫暖

是那樣的悲憫

端坐在星空中

慈眼視眾生

聞聲救苦難

啊！敬愛的 白衣觀音菩薩

感恩您 大慈大悲無私的奉獻

.....

封面詠詩：大悲怙主白處尊

慈愛渡眾如月明

端坐彩雲星空中

大慈大悲救十方



佛菩薩生日快樂！Happy Birthday to Buddha

觀音菩薩 生日快樂！

2011 年 3 月 23 日 (農曆 2 月 19 日)

是觀音聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！



獻上生日卡 Happy Birthday to 觀音！

佛菩薩生日快樂！ Happy Birthday to Buddha

普賢菩薩 生日快樂！

2011 年 3 月 25 日 (農曆 2 月 21 日)

是普賢菩薩聖誕 請讓我們一起 歡欣鼓舞 恭賀聖誕！



獻上生日卡 Happy Birthday to 普賢菩薩！

慈悲

Kindness

大慈大悲
是最動人的心腸



慈悲的畫像——
觀音慈顏



慈悲詩歌——
聞聲救苦



落實行善——
心朵行善團

慈悲的畫像——

觀音慈顏

美學設計/文雪



爾時佛說此偈已。會中有觀自在菩薩。即從座起。合掌向佛而作是言。世尊。以何因緣。阿彌陀佛於其面門。放無量光照諸佛刹。惟願世尊方便解說。令諸眾生及他方菩薩。聞是語已心生解悟。～ 觀音發問分第三十二

慈悲詩歌——

聞聲救苦

詩歌／蔡承訓 美學設計／葉甜

勝淨白衣觀世音

端坐赤蓮曇摩華

手持白蓮消息災

聞聲救苦渡慈航



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：願人類安然！
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203回

第一義諦——
空義探究

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

我們都有病
而佛法就是療癒之方

自度度人
如鳥之兩翼
不可偏廢
因為自度良好
才能度人成功



而度人成功
才能繼而自度更成功
這是互為增上的

一切世法的成就
皆無意義
只有真實解脫
才有意義



讀經開智慧——

大般若經的大智慧！

——連載第203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



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

不可得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

不可得空清淨，若諸佛無上正等菩提清淨，若一切智智清淨，無二、無二分、無別、無斷故。

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

無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？若無性空清淨，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。

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

自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？若自性空清淨，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。

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

無性自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？若無性自性空清淨，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。

P77 I 欄倒數7行～P87 II 欄11行



佛開示：不可得空、無性空、自性空、無性自性空清淨，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？因為不可得空、無性空、自性空、無性自性空，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。

什麼是不可得空？即一切皆是不可得，無論我們得到了多大的名聲，也不論我們得到了多大的財富，我們都不可能離開這個人世時帶走一絲一毫；所以無論得到了任何，本質都是空，這就是所謂的“不可得空”。明白了這個道理，當我們面對人生得意時，例如：金榜題名、榮獲昇遷、喜獲麟兒、聲名大噪、燕爾新婚，甚至中了大獎等等時，可千萬別因得而高興過度；其實所謂的“得之喜悅”，也是有智慧的，外表上

我們真的可以因為得而高興，甚至開懷大笑；但內在則是沒有執著的，故由不可得空的學習，我們又更深一層的明白了凡事看本質的重要。

什麼是不可得空的本質，當然亦復是空。當我們超越了得失，甚至超越了得失的本質，這都是空的顯現；而空性妙用無窮，因為有了空性，就沒有了執著，而沒有了執著，就沒有了痛苦，故空性是治癒痛苦的萬靈丹，是每一個眾生都需要服用的妙藥。

什麼是無性空？即諸法若已壞滅，則無自性可得，未來法亦如是。事實上無論從任何角度來探索本質，都是同樣的標準答案——萬法皆空，一切本空；不會有任何的例外，也不會有任何其他不同的答案；故知空是宇宙最究極的真相，既已知，即需努力深入求知、求行、求證，則成就指日可期！

什麼是無性空的本質？本質的本質亦復為本質，即空的空亦復為空；因為我們的妄念是千變萬化的，所以佛陀開示的角度與方法也是千變萬化的，無性空只是千變萬化中的一種，只要根器適合，就會剎那心開意解，明白了到底什麼是空性。所以每一個人開悟的因緣都是不同的，即因每一個人的根器都是不同的，一個善巧的修行人要對自己的根器善加了解，並且善於自己帶領自己、引導自己、教育自己、懲罰自己、鼓勵自己……因為只要能誠懇的面對一切，客觀的面對萬法，那麼畢竟自己是最了解自己的，故一個最好的學生，必定是一個最好的老師，反之亦然，一個最好

的老師，也必定是一個最好的學生。

什麼是自性空？即觀察宇宙森羅萬象，發現一切法和合之自性並無實體可言，亦即諸法皆為因緣生滅，但在這生住異滅、成住壞空的背後，並無實體可言；這也是探索空性的一條路，也是相當難以語言文字說明的，因為當我們看到這器物世間的一切，既可看，又可觸摸，雖然你也知道這所看以及觸摸的終有一天會煙消雲散，化為子虛烏有；但由於當下這一刻由感官所帶來的真實感實在是太真實了，所以真的會難以去感受其未來的變異；而這種“真實感”，正是正是我們悟空最大最大的障礙，因為真正的真相是：就是這份真實感是最幻相的部份！——請讓思惟在此認真的停留一段時間，好好的去體會、觀察、反省、確認……而確認“這份真實感是

幻相”的最有力的理由是：我們的感官是不圓滿的，最起碼眼睛就不是所有的東西都看得到，試想經由這麼不完整的工具，所搜集到的資訊，是多麼薄弱啊！而我們卻習以為常的深信不移；而諷刺的是，事實的真相即是這一切深信不移的統統都是幻相！

什麼是自性空的本質？空的本質亦復空，這已經是耳熟能詳的標準答案。但我們要深切的明白，無論文字般若有多麼的通達，都畢竟不是實相般若，而也只有證入實相般若，才能叫作真正有證量，也才能真正抵擋生死輪迴、了卻修行大事。故佛法的任何實修法門，皆不能等閒視之，都必須非常非常誠懇的、努力的、專心的、腳踏實地的下足了死功夫：念佛就是要唸上千百萬聲、持咒就是要持上千百萬遍、靜坐就是要坐上



千百萬小時……唯有這樣，才能真正成就！這是無法再逃避的事實，每一個想有所成就的修行人，皆宜正視之。

什麼是無性自性空？即總三世一切法之生滅及無為法，一切皆不可得。二十空至此全部探索完畢，如果每一空都認真的思索與探究，真的會直指本心的獲益無窮；因為空是佛法最重要的核心，而我們一直未曾離開核心的學習，就是最省力處的學習；但是當我們睜開聰慧的眼睛觀察全世界的人類時，真是感慨萬千！芸芸眾生，幾多人學佛法？幾多人知道空性的重要？幾多人證悟了空性？而這卻是生命中最重要、最重要、最重要的答案，卻多少人渾然不覺，甚至有多少已入寶山的修行人，竟然在學法過程中，因為一時的利慾薰心，完全忘記了佛法，不惜把珍貴的法身財去換取微不足道的世間財，也許他也已經讀了無數遍的金剛經，他的眼睛也看過了金剛經中所說：「須菩提，於意云何？若人滿三千大千世界七寶，以用布施，

是人所得福德，寧為多不？須菩提言，甚多，世尊！何以故？是福德即非福德性，是故如來說福德多，若復有人，於此經中受持，乃至四句偈等，為他人說，其福勝彼。」但是在他內心的深處，真正的明白了“滿三千大千世界七寶”比不上金剛經“四句偈”嗎？顯然不明白，否則也不會作出如此愚不可及的事了，故知修道甚難，不誤入歧途甚難，怎可不戰戰兢兢、如臨深淵、如履薄冰？

什麼是無性自性空的本質？即空。應該說千法、萬法、億法、一切法的本質都是空；總之，我們眼所看、耳所聽、鼻所嗅、舌所嚐、身所觸、意所想等等錯綜複雜的接收與感受，背後所蘊藏的就是空性的本質，故一切的一切當下就是空。所以，就從現在，我們要深深的、深深的告訴自己：不要再蹉跎了！當下就要承擔！

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！



第一義諦——

空義探究

編撰／文華 美學設計／文慧

相關經文

此法猶如沃潤田
生成長養依時候
我以眾喻明空義
是知三界唯一心

出處

大乘本生心地觀經
卷第八
觀心品第十

探究

空義此法猶如
肥沃潤澤的田地
能夠依時而生長養出萬物
而這一切的譬喻
都是為了說明一切空義
亦更加明白三界只有一心而已

此段與空義有關的經文
清楚的說明了空的另一面貌
就是空並非頑空
亦非空空如也
而是擁有能夠生成長養萬物的妙用

即真空生妙有
此是學習空義中也相當重要的一環
明白了這個道理
也就明白了
一切唯心
萬法唯識
的深奧知見了
所以
一定要努力的實修實証啊！



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～
純淨之美

美麗研究——
助於瘦身的瑜珈體位

美麗修行——
莊嚴佛像→美麗

美麗之道——

心美人更美～ 純淨之美

文／天空

美學設計／風景畫



純淨的美來自於內心的顯現，是一個人先天福德的累積加上後天的努力，純淨是內心自然的顯現，不假造作，是日常生活中的一種自然習慣，一個有良好品德的人，一舉手一投足，都令人感到自在如意和賞心悅目，這在在說明了內在的美，會影響周遭的人事物。

因為美其實也是一種能量，一種好的磁場，我們常常會有一種經驗，就是有些人一出現，整個場面就變得不一樣了，氣氛就HIGH了起來，其實就是能量場改變了，而好的品德就會產生好的能量場，所以大家看到觀音菩薩的純淨之美，就會充滿了能量與希望，好像充電一樣，就是因為善的力量的緣故。

所以我們平時就要多作好事，多為他人設想，因為利他的人，心量會自然的開闊，心善的能量增強了，美自然就在其中了，所以善良的人看起來都很美，就是這樣的道理，因為自己的業力狀態改變了，能量場就改變了，一切相應的都會跟著改變了，所以要美麗就先從改變內在的心開始吧，朝善良慈悲，自利利他去努力，願大家越修越美麗，越修越漂亮！

美麗研究——

助於瘦身的瑜珈體位系列～ 之四：眼鏡蛇式

撰文、示範／邱炳煌 攝影／秉忠 美學設計／博文

我們這一次要介紹的體位法是-眼鏡蛇式，這個動作，和前兩期介紹的瑜珈身印和大拜式不同，是屬於反向的動作，也就是說瑜珈身印和大拜式是往前傾，壓迫的是我們的腹部，伸展的是脊椎及背部，而眼鏡蛇式正好相反，它的動作就是壓迫脊椎及背部，然後舒張胸部、腹部等。它同樣也是一種老少咸宜的體位法，它的動作有點難度，不過一般人只要多練習幾次就可以進入狀況了。

動作說明：

眼鏡蛇式是採俯臥的姿勢，主要用腹部和腰部的力量，兩手輔助，將上半身抬起後仰及恢復的方式運動。這項體位法不僅可以強化脊椎及其神經，也可以強化胸部、腹部，並可減少腹部脂肪堆積；由於它有強化臍輪的作用，增強火元素的特徵，所以也能強化腸胃消化系統，使我們充滿活力。後仰的動作可以增強肺部、喉嚨的功能，眼睛向上看的作用，也能溫和的刺激視覺神經，改善視力，此外對女性的生理調整同樣也很有幫助。

步驟說明：

動作A：俯臥，全身放鬆，自由呼吸，兩手交疊，頭部置於手臂上(圖A-1)，或者也可以臉部側向左側如(圖A-2)。

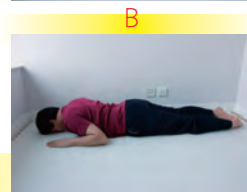
動作B：雙掌置於兩肩旁。

動作C：吸氣，以腰的力量將身體撐起，部份體重可置於雙手。

動作D：雙手伸直，胸部朝後反曲，頭向上仰，頸伸長，眼睛朝天花板看，肚臍以下要放鬆、貼地；維持這個姿勢不動，並閉氣8秒鐘。

動作E：吐氣，上半身徐徐放下，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。





補充說明：

- A. 這個體位法是屬於背部的壓迫動作，平常如果很少作後彎運動的朋友，必需先作有前後彎腰動作的熱身，才進行這項體位法。
- B. 眼鏡蛇式的反向動作，剛好可以平衡瑜珈身印、大拜式的動作，所以平常練習時也可以和瑜珈身印、大拜式組成一套動作來練習。(先練習瑜珈身印和大拜式，再練眼鏡蛇式)
- 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. 如果雙手伸直，身體後仰的動作，覺得難度太高，也可以將雙手肘部貼於地上，也就是只作到動作C即可，或是雙手往前移，這樣後仰的角度比較小。總之可以依照自己的狀況，來調整雙手在身體兩側的前後位置。
- E. 儘量使用腰部的力量使身體向上反曲。
- F. 由於眼鏡蛇式體位法，背部會承受較大的壓力，所以練習後可以做貓式伸展式(後面幾期會介紹)來舒緩背部的緊張或是不適感。
- G. 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——

莊嚴佛像→美麗

編述／舟 美學設計／花容

想越變越美嗎？

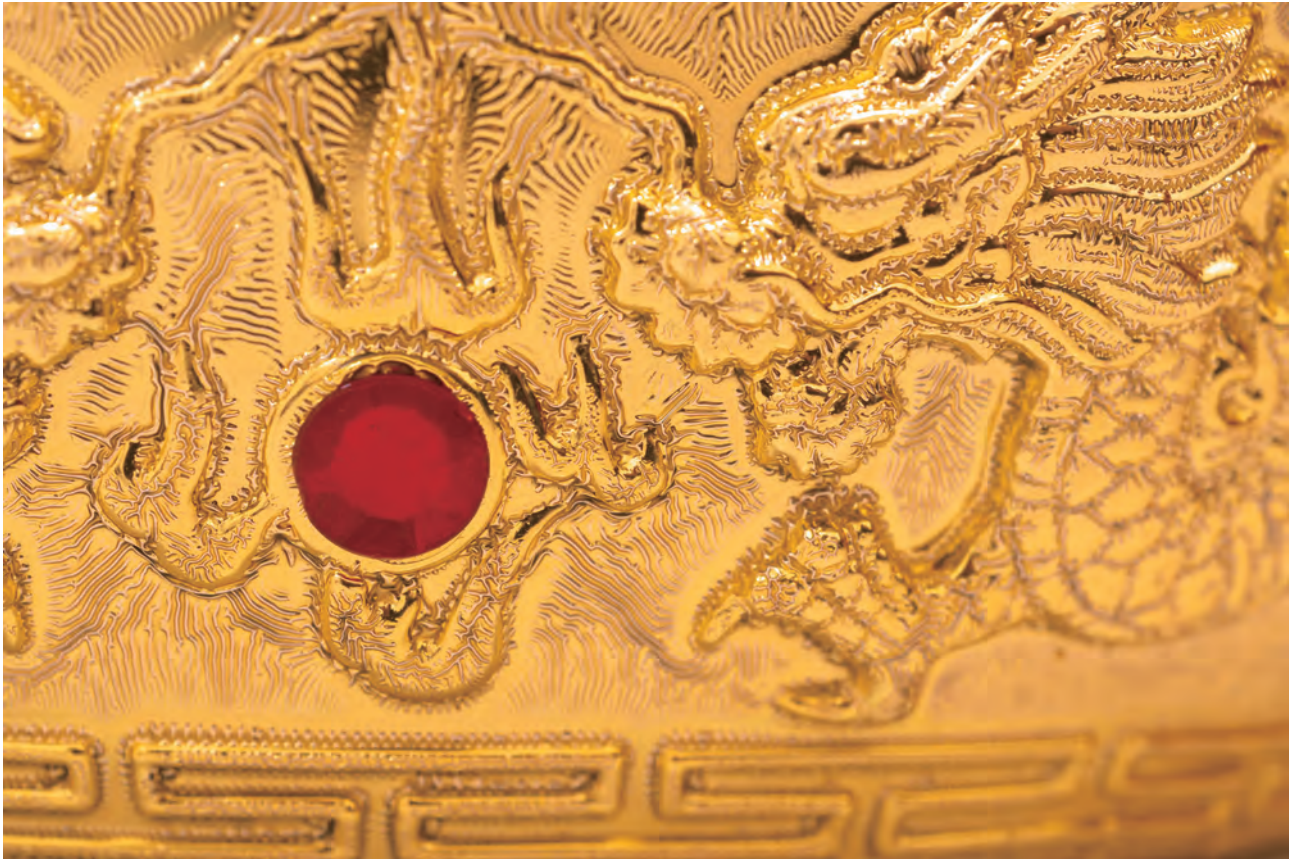
根據佛陀的開示，莊嚴佛像可以如願。

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，莊嚴佛像可以端嚴美麗，佛如是說！

另外，大乘造像功德經指出若復有人以眾雜綵而為續飾，或復鎔鑄金、銀、銅、鐵、鉛、錫等物，或有雕刻栴檀香等，或復雜以真珠、螺貝、錦繡織成，丹土、白灰、若泥、若木如是等物，隨其力分而作佛像，乃至極小如一指大，能令見者知是尊容。其人福報，能獲十種殊勝功德。

1. 不會生在貧窮之家，也不會生於邊小國土、下劣種姓、孤獨之家，又亦不生迷戾車等，商估、販賃、屠膾等家，乃至不生卑賤伎巧、不淨種族、外道苦行、邪見等家；除因願力，並不生彼。





2. 是人常生轉輪聖王，有大勢力種姓之家，或生淨行婆羅門，富貴自在、無過失家。
3. 所生之處，常遇諸佛，承事供養。
4. 或得為王，能護持正法，以正法教化人民，不行非道。
5. 或作轉輪聖王，七寶成就，千子具足，騰空而行，化眾天下，盡其壽命，自在豐樂。
6. 或作帝釋、夜摩天王、兜率天王、化樂天王、他化自在天王，人、天快樂靡不皆受，如是福報相續不絕。
7. 所生之處，常作丈夫，不受女身，亦復不受卑賤之身。
8. 所受之身，無諸醜惡，目不盲眇，耳不聾聵，鼻不曲戾，口不喎斜，脣不下垂，亦不皺澁，齒不疎缺，不黑不黃，舌不短急，項無瘤癭，形不傴僂，色不斑駁，臂不短促，足不癆跛，身材適中，一切不可喜相悉皆無有。
9. 身形端正，面貌圓滿，髮色美麗，軟澤光淨，脣如丹果，目若蓮花，舌相廣長，齒白齊密，發言巧妙，能令聞者無不喜悅。
10. 臂肘傭長，掌平坦厚，腰髀充實，胸臆廣大，手足柔軟，如兜羅綿，諸相具足無所缺減，如那羅延天有大筋力。

所以，莊嚴佛像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？！

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

現代禪詩——

靜心寧神

紙上藝廊——

幻麗美蓮

大千世界 開麥拉！——

公園即景



現代禪詩——

靜心寧神

撰文／心靜

美學設計／飄花

時逢日日有空閒

靜心寧神來坐禪

妄念紛飛似花飛

置心一處漸安然

紙上藝廊——

3 月份展覽主題～

幻麗美蓮

展覽企劃／碧水詩泉

畫面構成／鄭博文

Invitation

邀請卡

謹訂於2011年3月1日～3月31日
於本紙上藝廊隆重展出——

幻麗美蓮

佛說七佛經載～

彼菩薩摩訶薩右脇生時
身真金色諸相端嚴
如水生蓮塵垢不著
一切有情瞻仰不足

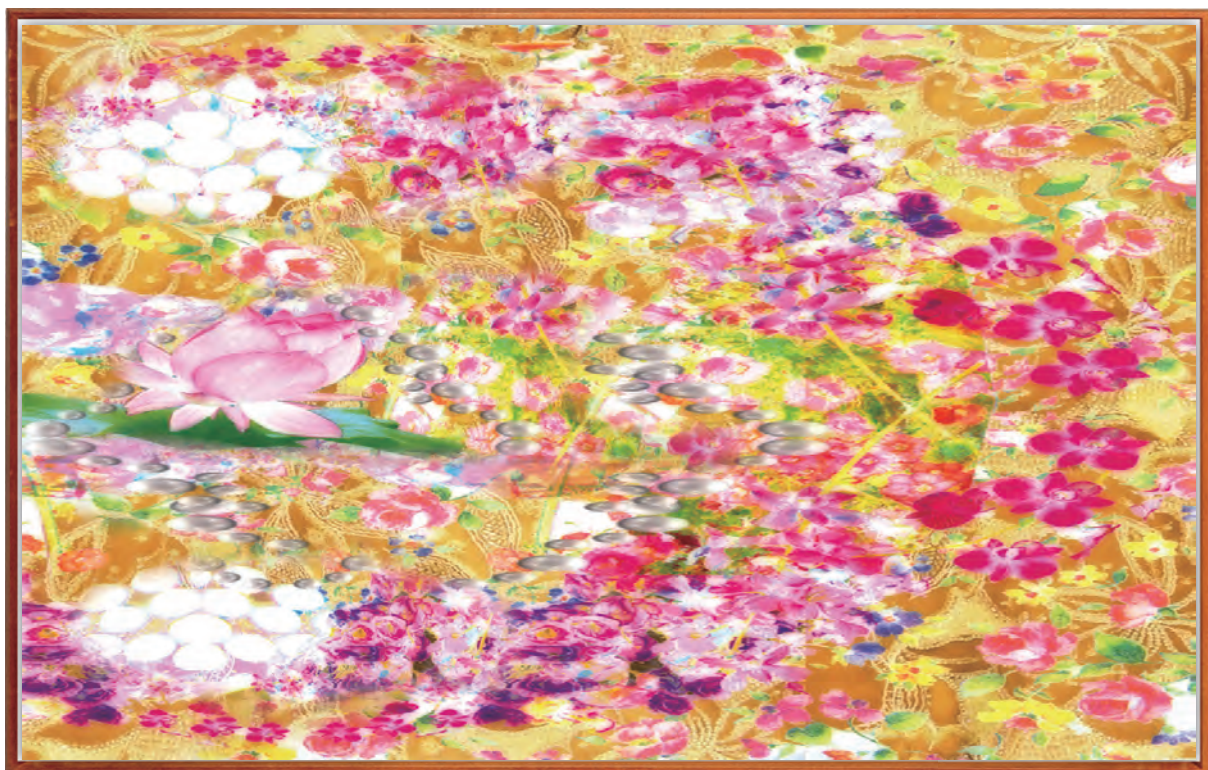
蓮花盛放
香氛妙薰
可以端嚴美麗
亦可奇幻無邊
願你我之心
皆清淨如蓮
.....

敬邀

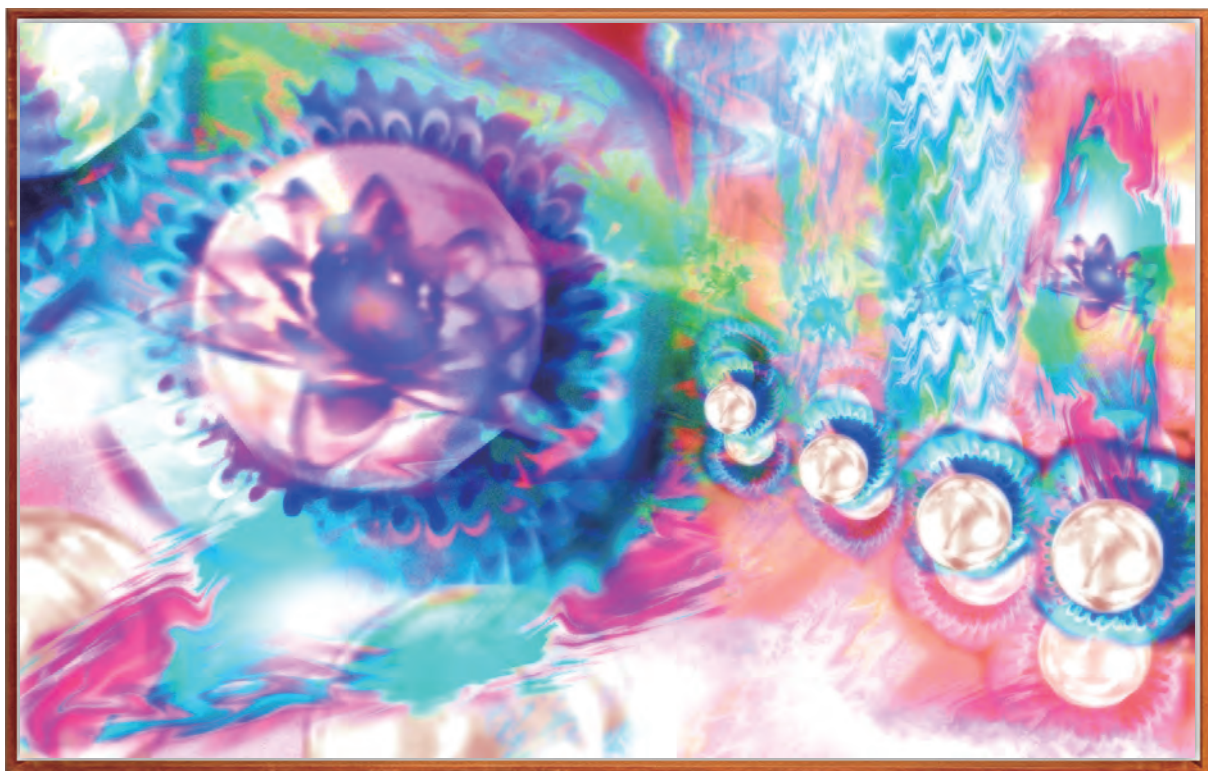
闔第神遊參觀！



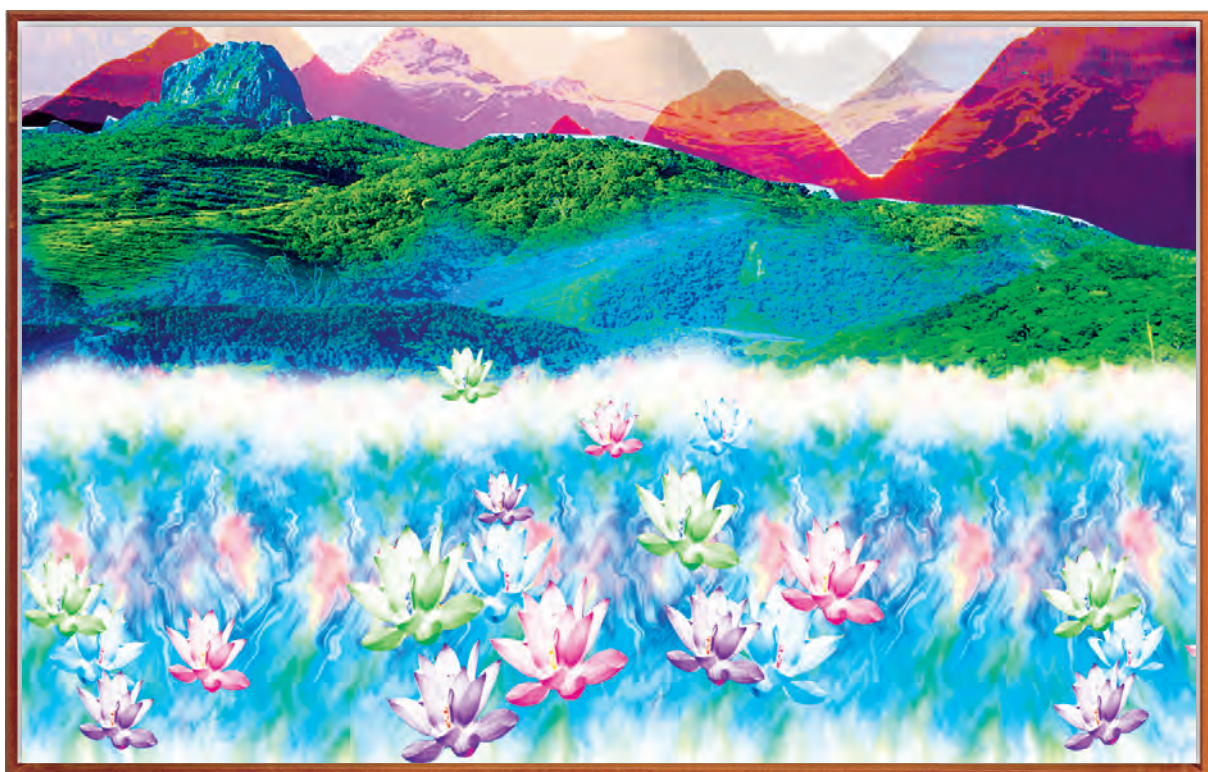
作品名稱：水柱激起一枝蓮



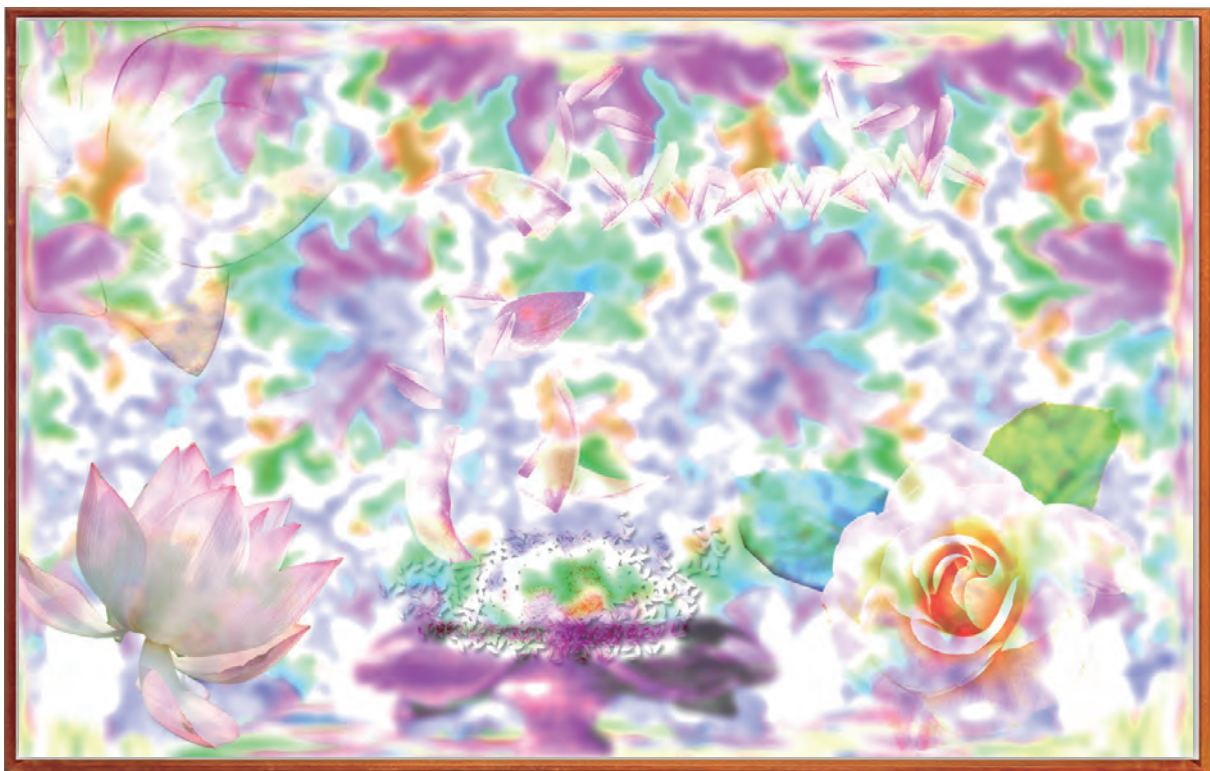
作品名稱：幻麗美蓮節奏



作品名稱：如果水晶球蓮離開了



作品名稱：山野奇蓮幻境



作品名稱：蓮的分身幻影



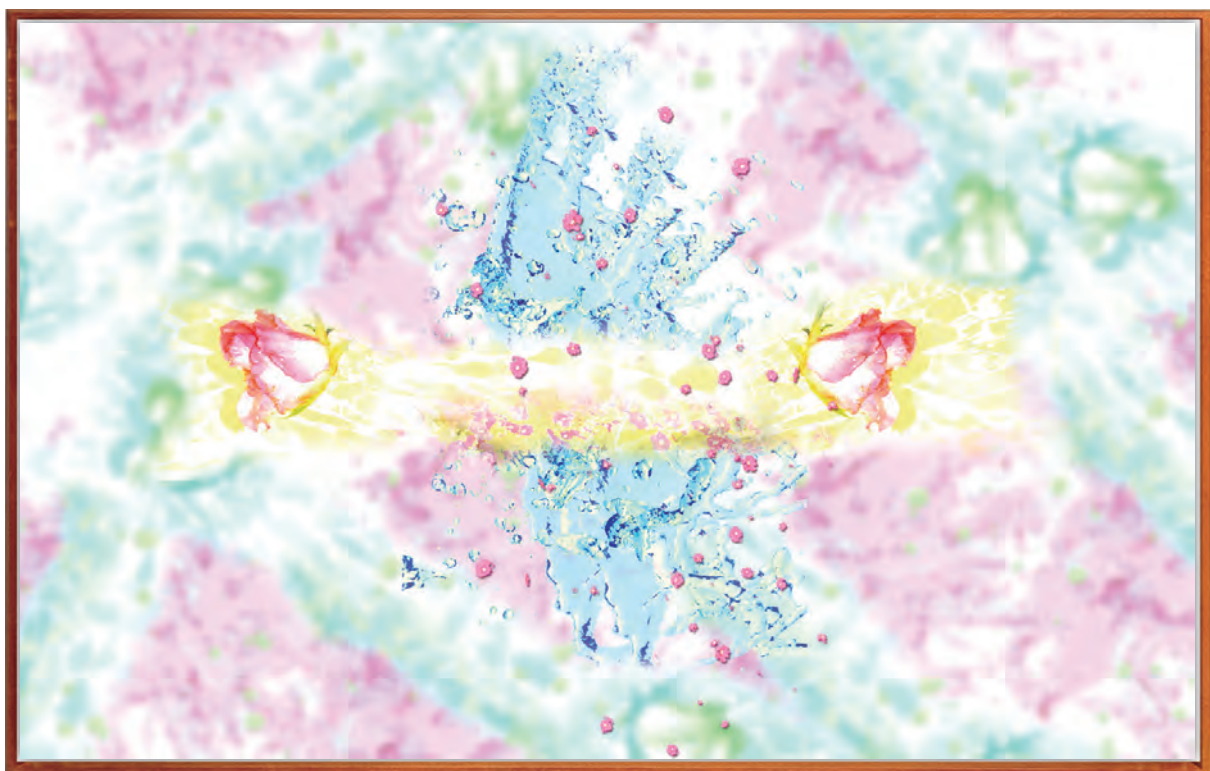
作品名稱：曾經美麗之記憶



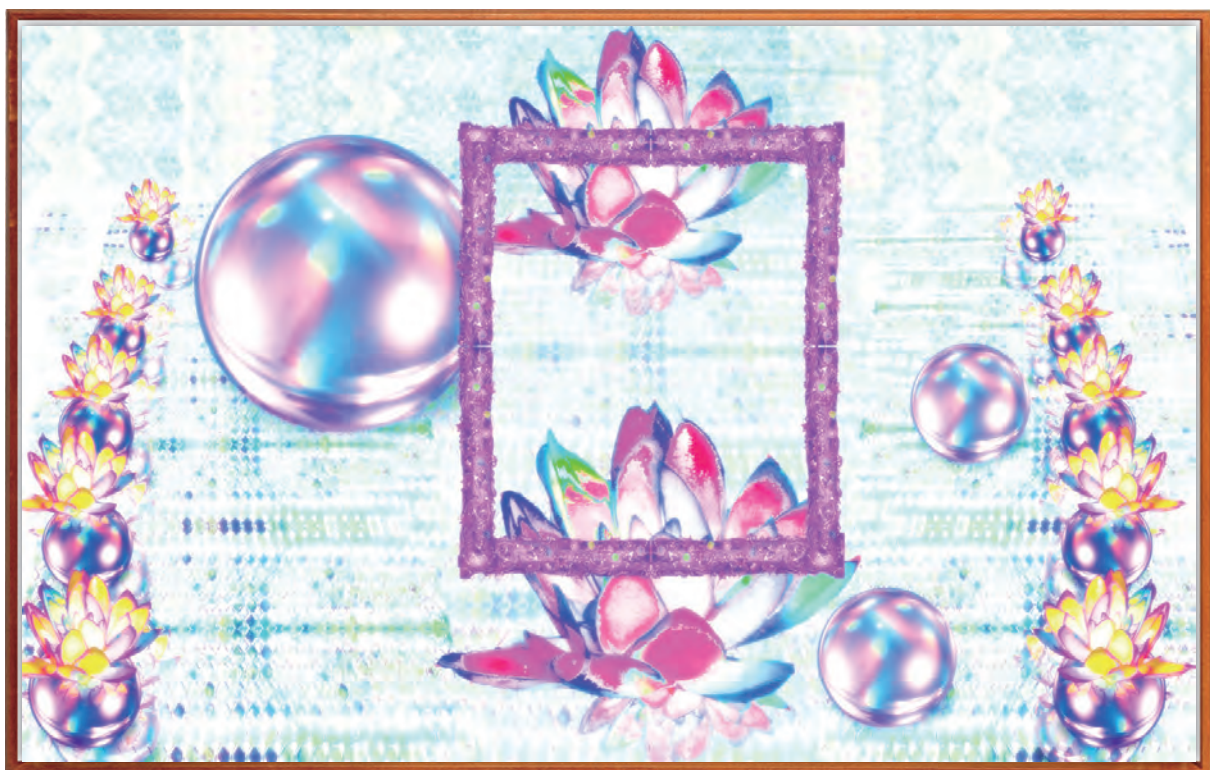
作品名稱：蓮花啊！朦朧中現身



作品名稱：蓮燈寧靜圖案



作品名稱：迸發蓮美



作品名稱：水晶球、框、蓮的美麗關係

大千世界 開麥拉！ 公園即景

企劃／光緣 攝影・美學設計／秉忠

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



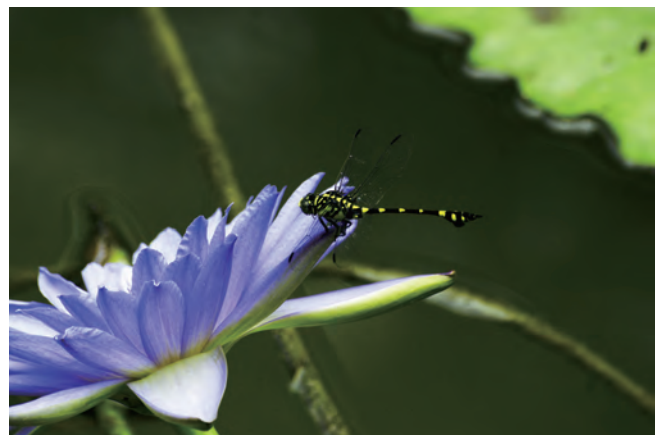






斯林甚嚴麗，光色忽改常，
將非天寶林，移植此園耶？
暉赫如金樓，亦如天帝幢，
其明過電光，熾炎踰酥火，
或日月天子，降遊此林間？

——大莊嚴經論







從彼兜率宮 降生龍毘園
 梵釋咸承捧 威猛如師子
 十方行七步 曾無迷惑心
 即以梵音詞 而作如是唱
 我今於一切 為最尊最勝
 一方廣大莊嚴經



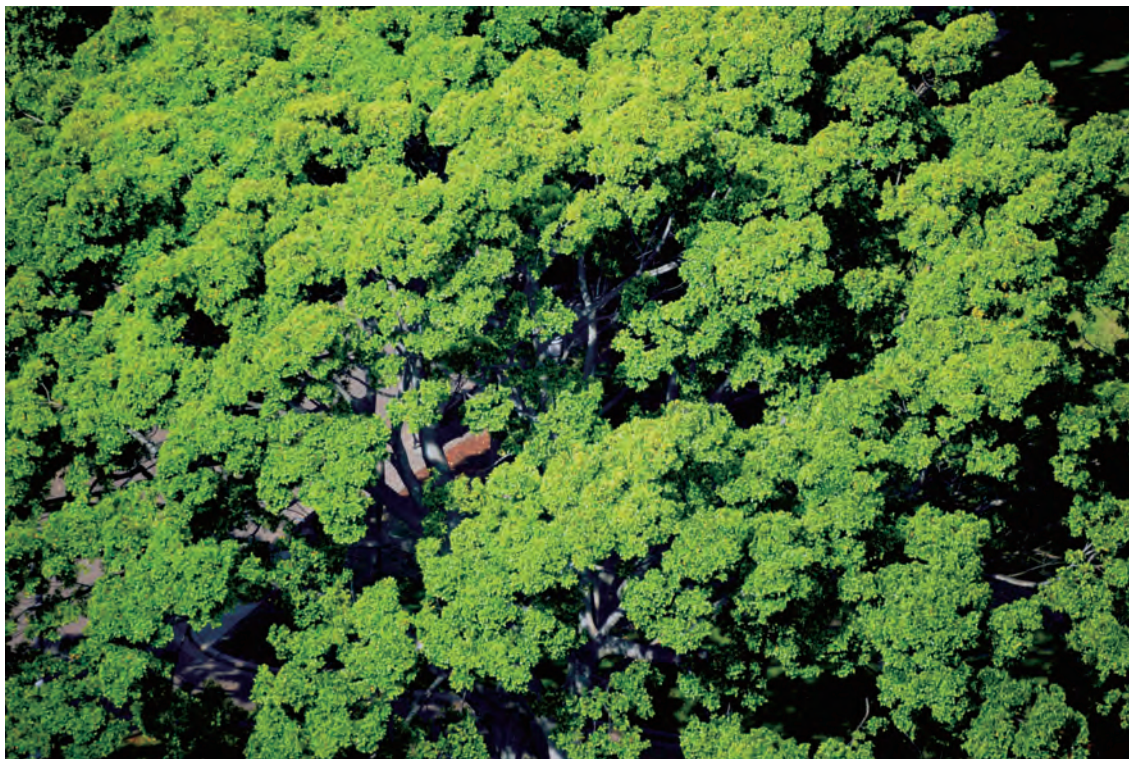


菩薩於城外 甘果園中

以作精舍 於中獨坐

——佛說十二遊經





於是天中天 諸天世人師 在於大玉境 摩竭之國土
 遊止竹林園 思憶往古世 光明益顯好 猶如盛火祠
 ——佛本行經







長老婆提喇迦得羅漢果，

或在樹林，

或住在於空閑房室，

或住露地，

或住在於祇陀園林，

晝夜三時，恒唱是言：

嗚呼快樂！

——佛本行集經





於竹園，
起諸堂舍。
種種莊飾，
極令嚴麗，
懸繒幡蓋，
散花燒香
——過去現在因果經



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

書法之美——
佛偈心香

寺廟之美——
廟宇仙鄉

佛 教 聖 花 ——

蓮 花 之 美

攝影／鄭秉忠 美學設計／觀空夜



荷葉羅裙一色裁，芙蓉向臉兩邊開。亂入池中看不見，聞歌始覺有人來。

——《採蓮曲》唐·王昌齡 注：芙蓉=蓮花

書法之美——

佛偈沁心

編選／琴雨軒 美學設計／向道

慈心廣大遍眾生
悉願疾成一切智
而恒無著無依處
離諸煩惱得自在

——大方廣佛華嚴經
初發心功德品

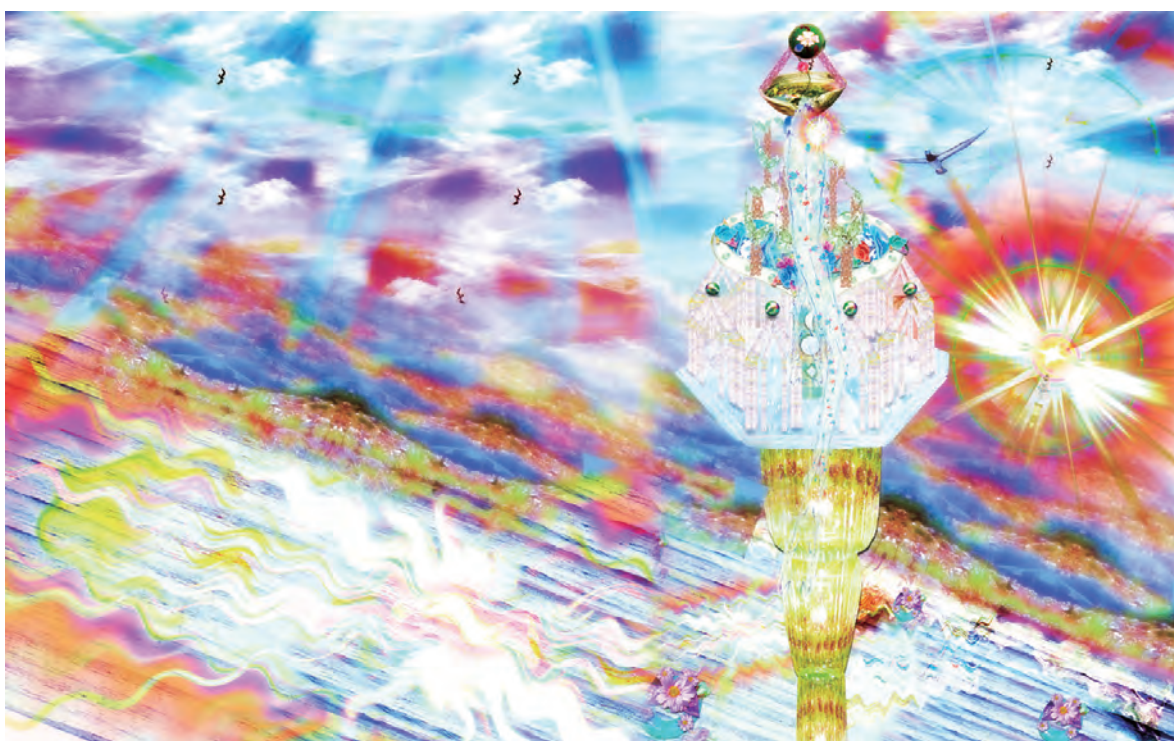


書法輯字——郭泰碑體

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……

兒童佛學

Children Buddhism

學佛
從小開始
希望無窮……



著色畫——
兔王



So Cute! ——
可愛小沙彌



兒童讀經——
琅琅上口普門品



兒童床邊故事——
花朵供僧得福無量

著色畫——兔王

繪圖／承訓



兔王出自佛說兔王經第三十一，他非常的重法愛法並照顧兔群。根據兔王經的記載：「昔有兔王，遊在山中，與群輩俱，飢食果蓏，渴飲泉水，行四等心，慈悲喜護。」小朋友！現在就拿出你的彩色筆，為兔王畫出好看的顏色吧！

著色畫——兔王著色示樣

上色／承訓

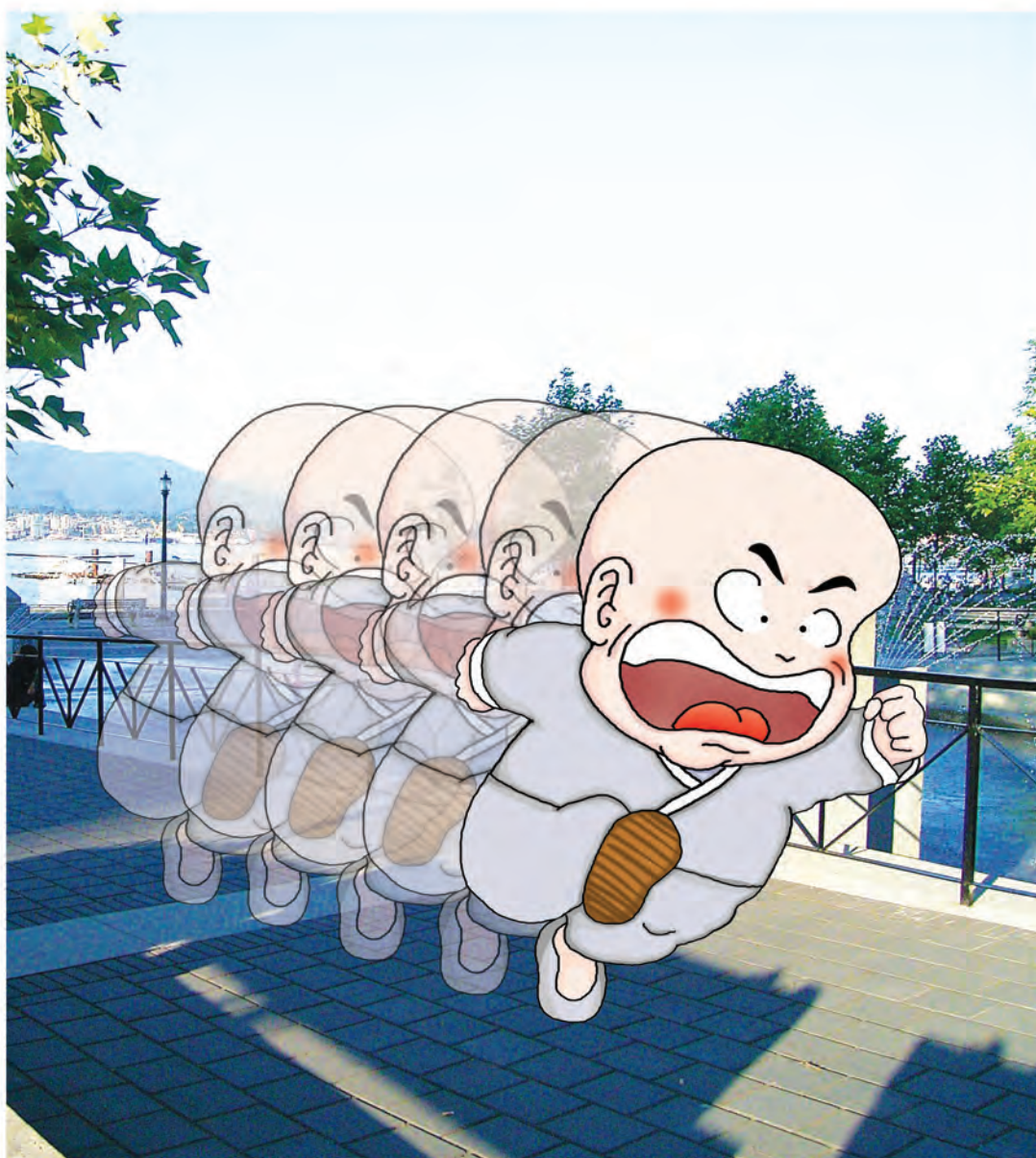


根據兔王經的記載，兔王不但自己重法愛法，也教導兔群要仁和，不要為惡，那麼一但兔身報完就可以得到尊貴的人身寶，到時就更可以受教於佛法了；兔群都非常歡喜的聽從教導，和樂融融。而兔王就是釋迦牟尼佛的前世身，那時候就已經充份的顯現了如此的善根深厚啊！

So Cute ! ——

可愛小沙彌

Idea／小龍兒 繪圖／訓訓



🏃 跑、跑、跑，向前衝，努力向上小沙彌！

兒童讀經——

琅琅上口普門品

讀誦/孩子們 美學設計/小華

普門品經文（接上期）

即時
觀世音菩薩愍諸四眾
及於天、龍、人非人等
受其瓔珞
分作二分
一分奉釋迦牟尼佛
一分奉多寶佛塔
無盡意
觀世音菩薩有如是自在神力
遊於娑婆世界
爾時
無盡意菩薩以偈問曰
世尊妙相具
我今重問彼
佛子何因緣
名為觀世音
具足妙相尊
偈答無盡意
汝聽觀音行
善應諸方所

（經文待續誦……）

白話

就在當時
觀音菩薩悲愍諸四眾
以及悲愍於天、龍、人非人等
接受了無盡意菩薩供養的珍寶瓔珞
分作了二份
一份供奉給釋迦牟尼佛
一份供奉給多寶佛塔
釋迦牟尼佛對無盡意菩薩說道
觀音菩薩有這樣的自在神通力
遍遊於娑婆世界
此時
無盡意菩薩以偈語與向佛陀請問道
釋迦牟尼佛具足一切的妙相
我現今再啟問
是什麼樣的因緣
稱為觀世音
而且具足了一切的妙相
世尊以偈語回答無盡意菩薩
你且聽觀音的行止
他善巧回應一切方所

兒童讀經心聲

南無觀世音菩薩

每一次聽到這部經典

都好多感動喔

真的如媽咪所說的一樣

真的能夠感受到

觀音菩薩的大慈大悲

大雄大力的光芒

是那麼的溫暖

是那麼的祥和

感恩觀音菩薩

謝謝爸爸媽媽

現在我每一天

都非常期待著

這聽聞佛經的時刻

真是太美好了！



PS：兒童在七歲前記憶力最佳，故鼓勵兒童趁記憶力好的時候，多多背誦經典吧！

佛教兒童床邊故事——

媽媽與寶寶的對話～

花朵供僧得福無量

說故事／盛香 美學設計／淨美

夜色如水，明月當空，又到了睡前說故事的時候了，媽媽慈藹的摟了摟寶寶，說道：

今天，要講一個有關供花的故事。

寶寶好奇的問：

什麼是供花呀？

媽媽答道：

就是送漂亮的花給他人或者用來供養佛法僧三寶。

寶寶說：

那供花有什麼好處呢？

媽媽說：

啊！好處可大了，現在就講給你聽嘍！

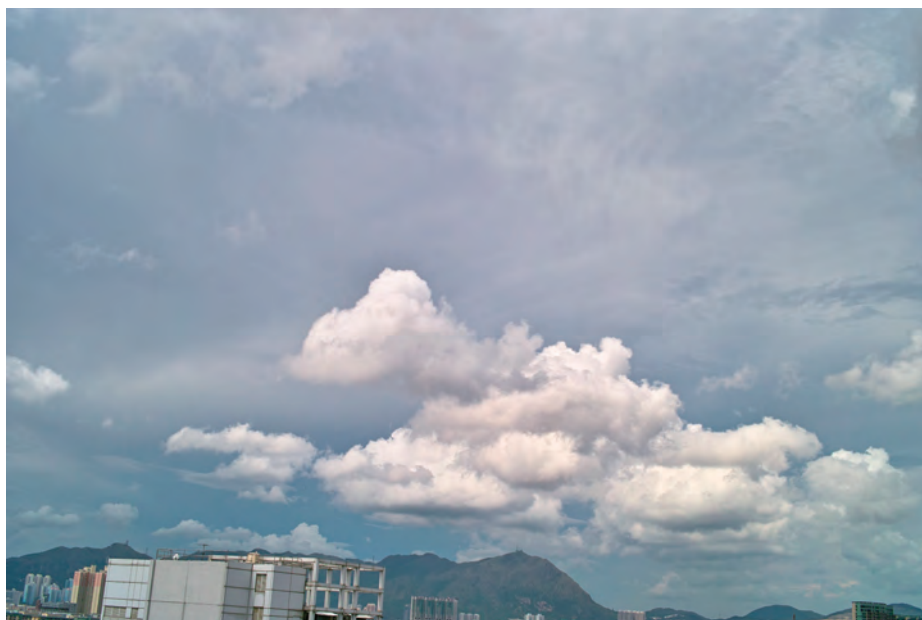
寶寶高興的說：

好啊！好啊！

媽媽微笑的點頭，開始講故事了～

佛陀的時代，在舍衛國有一個很有錢的富翁長者，他有一個名為「華天」的兒子。為什麼會取名為華天呢？因為當他出生的時候，長者家內自然而然從天上下起了各式各樣的微妙花朵，充滿了房屋的各個角落，因此長者就為兒取名為華天。華天長大以後，有一天正逢佛陀在舍衛國說法，華天就前往祇樹給孤獨園拜見佛陀，當他看到佛陀的相好莊嚴，內心感到歡喜悅意，想著：「我能出生在佛陀住世的時代，實在是非常難得，應該要好好供養佛陀及眾僧才對！」於是便欣喜的稟報佛陀：「祈願世尊慈悲，不知明日可否與眾僧一起駕臨寒舍，受我飲食供養。」佛陀微笑著答應了華天的請求，華天欣喜踴躍的回到家中。隔天，佛陀與眾僧，來到了華天的家中，華天於是變化出許許多多的寶座，遍滿家中，並用各種寶飾莊嚴寶座，然後恭敬地迎請佛陀及眾僧就座。華天所需供養的種種飲食，也因為他深厚的





福德感召，自然化現成辦。佛陀與眾僧在用過餐後，就為華天全家說法，結果一家人都應時得到了須陀洹的果位。後來華天想出家跟隨佛陀修行，得到了佛陀的讚許：「善來比丘！」這時華天鬚髮自落，成為正式的沙門。此後華天遵從佛陀的教誨，沒多久就證得阿羅漢的果位。

阿難尊者就請問佛陀：「世尊，華天比丘過去生做了什麼善事，能感召天花自然而降，又能變化種種床座飲食？」佛陀告訴阿難：「這是因為在過去毘婆尸佛的時代，有一個貧窮的人，身上沒有任何的錢財。當時毘婆尸佛與弟子們常會於各聚落間說法教化度脫眾生。有一天毘婆尸佛的弟子眾僧們來到了這個貧人的聚落，這個貧人看到了眾僧，內心感到非常歡喜，便想要供養眾僧，但是自己實在是太窮了，於是貧人就跑到郊野採取各種鮮花趕回來，虔誠地散花供養，並至心敬禮眾僧。」佛陀接著告訴阿難：「當時散花供養眾僧的就是今日的華天比丘。因為他過去生用恭敬虔

誠的心採花供養眾僧的緣故，從那以後的九十一劫時間，所生之處，身體端正，內心想要什麼，想得到什麼飲食床座之具，都會如他心願的自然化現出來，而且也因為這樣的福報感召而能得道。所以阿難啊！一切的眾生，切莫輕忽小小的布施以為沒什麼福報。就像華天比丘採花供僧，不但感召今日的種種福德，還能證道得果啊。」

寶寶聽完了故事，高興的說：

哇！供花的福德好大呀！

媽媽微笑點頭說：

是的！這個故事告訴我們，布施最重要的就是要以虔誠恭敬的心去作，那麼無論布施的多或少，也無論善行的大小，都能獲得廣大的福德。

寶寶同意的點頭：

嗯。

媽媽笑著摸寶寶的頭道：

聽了這麼好聽的故事，可以睡個好覺了吧！

寶寶說：

嗯，謝謝媽媽，晚安！

媽媽微笑說：

寶寶晚安！

素食新時代

Vegetarian

素食

既慈悲又健康

更符合環保

真是何樂而不為？

因為慈悲・所以吃素——

吃素很慈悲～

慈悲素

因為健康・所以吃素——

吃素尚健康～

健康素

因為環保・所以吃素——

吃素最環保！～

環保素



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：

學士周豫嘗烹鱔，
見有彎向上者，
剖之，腹中皆有子，
乃知曲身避湯者，
護子故也。
自後，遂不復食鱔。



烹鱔

詩／人譜 繪圖／豐子愷

今日延伸：

靜觀入腹為何物，
且聽悲鳴苦淚情，
若能同理慈悲愛，
天地人和萬物生。



慈悲善



詩／常念慈 圖／蔡承訓

健康素——

吃素吃出健康～

因為健康所以吃素

撰文／安心 美學設計／典藏美



隨著科技越來越進步，人們對生活的品質也要求越來越高，對健康也越來越重視，尤其近年來，禽流感、豬瘟、狂牛症等對人們的健康構成了直接的嚴重傷害，而且因為交通的發達，這些疾病很容易就傳遍了世界各地，更讓人們切身關注到食肉的危險。

現時農場為了要讓所養的動物快快長大，可以賺更多的錢，給這些動物吃抗生素、荷爾蒙、激素及其他化學品，而動物吃了各類的化學品後不但破壞了免疫系統也產生了一些副作用，當人們吃了這些動物肉，這些副作用也吃進了肚子，影響了身體的各個器官組織，因而產生不正常的細胞發展。

根據研究發現素食的人較少患心臟病、高血壓、腫瘤等高風險的疾病，就連傷風感冒也少，而且素食讓人的頭腦清晰、思想集中、腦筋靈活，可以承受較大的壓力而不擔心會產生心臟病，而且素食者也比较長壽，在今日為了健康，素食已是你我的首選了，最近越來越興起的有機的素食，更是以自然健康為主要著眼，對想要健康的人們提供了一個更好的選擇，希望大家都能吃健康素，吃的安心又愉快，讓我們遠離一切疾病與恐懼。

因為愛地球・所以吃素——

環 保 素~ 選擇素食最環保！

文／智光 美學設計／文文

CH0X-XX新聞台

啊！怎麼會發生這種事！？唉～這世界到底怎麼了？災難頻繁，因為氣候快速變遷，所造成的災難越來越多了，哀～

CH0X-XX美食節目

噢！真的耶！！這真是太美味了！入口即化耶，真的，真的，一生當中一定要來品嚐一次，這真不是蓋的，真的這X肉料理的太好吃了，讓人難以忘懷啊！！

CH0X-XX探索頻道

這是X地區的雨林，左半邊畫面是在多年前的空拍

圖，而右半邊是現在的空拍圖，可以明顯的對比出有大量的雨林為了畜牧業，而被砍伐…

.....

我們生長居住的環境氣候，改變了，真的，變的無法預測。此外由種種的報告顯示，人類每年的食物產量是過剩的（包含肉食），而且大部分種植的穀物糧食，是用在生產肉類上（餵食牲畜）。想想為了滿足口腹之慾（吃肉），與口袋之欲（金錢），所賠上是“健康”與“生存環境”。

吃素吧！這是最簡單、最好、最快的改變方式，不但能讓自己健康，更能環保救地球，下一餐就吃素吧！



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——

大夜之玉珠

扭開檯燈，在光暈下靜靜閱讀——

本月讀書～

大腦開竅手冊

書房的風景——

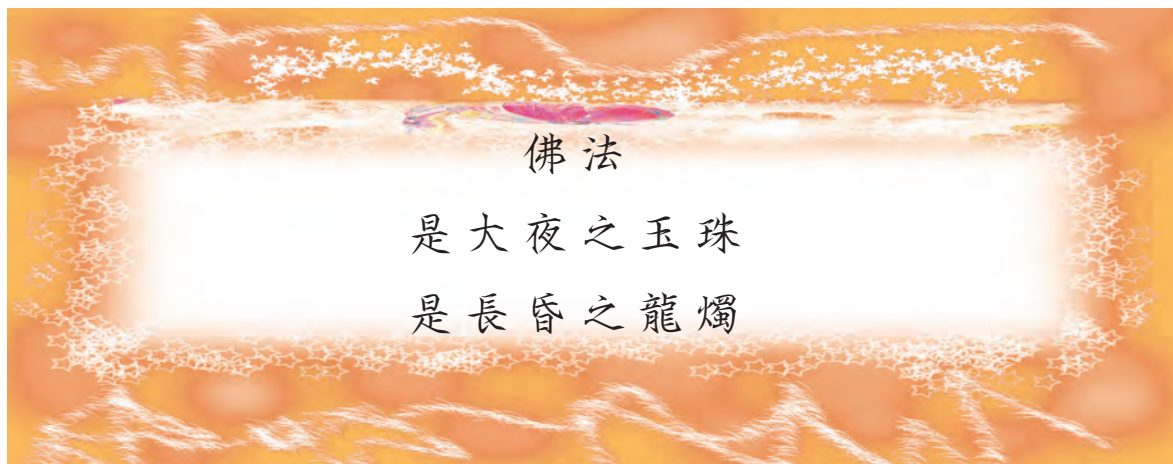
悠遊小天地



書桌上的書籤——

大夜之玉珠

輯詞＝承訓 美學設計＝幻禪



吟詠

人天長夜，宇宙黢闇，誰啟以光明？

是 偉大的 釋迦如來！

是 難遭難逢的 佛法！

有佛法 真的 太好了！

就好比是

大夜的玉珠

長昏的龍燭

給予溫暖

使之醒悟成長

給予光明

指引正行道路

真的是要萬分的感恩

感恩能夠得遇

殊聖難逢的佛法

真的是要萬分的珍惜

珍惜行菩薩道的

機緣與殊榮

祈願

佛法興隆昌盛

祈願

世世能行菩薩道

祈願

.....

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～

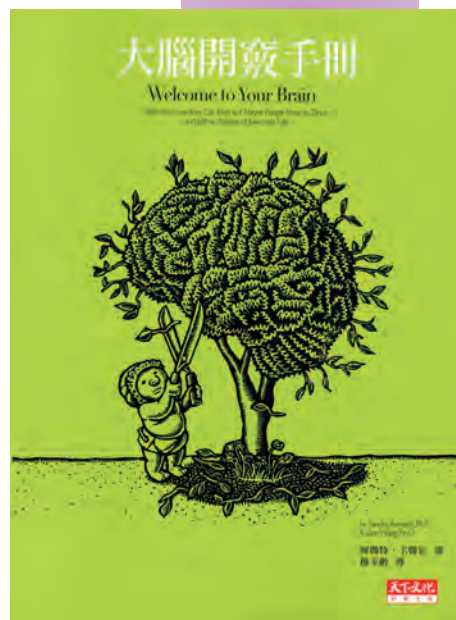
大腦開竅手冊

Welcome to Your Brain

Why You Lose Your Car Keys but Never Forget

How to Drive and Other Puzzles of Everyday Life

資訊提供/天下文化 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：大腦開竅手冊

Welcome to Your Brain:

Why You Lose Your Car Keys
but Never Forget

How to Drive and Other
Puzzles of Everyday Life

作者：珊卓·阿瑪特、王聲宏

Sandra Aamodt、Sam Wang

譯者：楊玉齡

出版社：天下文化

出版日期：2008年03月25日

名人推薦：

荒野保護協會榮譽理事長、

《教養可以這麼浪漫》作者 | 李偉文

大小創意齋創意長 | 姚仁祿

中天電視「全民最大黨」主持人 | 郭子乾

中央研究院院士 | 曾志朗

博客來網路書店圖書部經理 | 喻小敏

聯合推薦（以上依姓氏筆畫排序）

這本書起碼包括了數百篇研究論文與腦神經科學實驗的結果，可是卻生動得有如坊間的八卦雜誌般，精彩得屢屢令人擊節讚歎：「哇！原來如此！」

在深入淺出條理分明的述敘中，本書破除了很多父母教養孩子的迷思，這些迷思或許來自於商業行銷上的刻意誤導，或來自於父母恐懼孩子「輸在起跑點」的焦慮。

總是覺得父母在孩子教育上，要用心而不要太用力，閱讀這本書，就正是我們學習正確用心的開始！

—— 李偉文 / 荒野保護協會榮譽理事長、
《教養可以這麼浪漫》作者
教育就是讓大腦能自然與豐富發展的歷程！

—— 曾志朗 / 中央研究院院士
如果我們要給腦袋找一本使用手冊，那麼
這本《大腦開竅手冊》就是了！

—— Daniel Gilbert /
《快樂為什麼不幸福》作者
讀完這本書，從此你看待自己、看待你腦
袋裡每一個念頭的想法，都不再一樣了！

—— Steven Johnson / 《開機》作者
這本書讀起來輕鬆、易懂，而且充滿樂
趣！

要是所有科學家，都像這兩位作者那麼能
寫，我們這些科普書作家，恐怕都要失業
了……

想知道怎麼在吵雜的環境中講行動電話，
還能聽得清楚？

這就是你買下這本書的眾多好理由的其中
之一！

—— Sandra Blakeslee / 《創智慧》作者

作者介紹

珊卓·阿瑪特 (Sandra Aamodt)

《自然神經科學》(Nature Neuroscience) 的總編輯，這份期刊在神經科學領域有舉足輕重的地位。

珊卓是約翰霍普金斯大學生物物理學士，羅徹斯特大學神經科學博士。在耶魯大學做了4年的博士後研究，然後於1998年加入當時才剛創刊的《自然神經科學》，2003年成為總編輯。

在她的編輯生涯中，閱讀了超過3000篇的論文，並且為期刊寫了數十篇關於神經科學與科學政策的評論。她也在20所大學授課，參與過分別在10個國家舉行的40多場科學會議。

珊卓喜歡騎機車，而且正在計畫花一年的時間在南太平洋航行。目前與丈夫住在加州，她的先生是神經科學教授。

王聲宏 (Sam Wang)

普林斯頓大學的神經科學暨分子生物學副教授。

19歲即以優異成績獲得加州理工學院的物理學士學位。後來取得史丹福大學醫學院的神經科學博士學位。曾在杜克大學醫學中心及朗訊科技的貝爾實驗室從事研究，也曾替美國參議員研擬科學與教育政策。

他在頂尖科學期刊發表了超過40篇大腦科學論文，這些期刊包括《自然》(Nature)、《自然神經科學》、《國家科學院會報》(Proceedings of the National Academy of Sciences)、《神經元》(Neuron)。而且他獲得了許多獎項，包括美國國家基金會青年研究員獎、史隆基金會獎賞 (Alfred P. Sloan Fellow)，以及凱克基金會 (W. M. Keck Foundation) 傑出年輕學者獎。

聲宏目前與妻子住在新澤西州的普林斯頓，他的太太是醫生，兩人育有一個女兒。

譯者介紹

楊玉齡

輔仁大學生物系畢業。曾任《牛頓》雜誌副總編輯、《天下》雜誌資深文稿編輯。目前

為自由撰稿人，專事科學書籍翻譯、寫作。

從事科學傳播工作多年，採訪報導作品散見《牛頓》雜誌第6期至第94期；著作有《台灣蛇毒傳奇》、《肝炎聖戰》（皆與羅時成合著）、《一代醫人杜聰明》，譯作有《基因聖戰》、《大自然的獵人》、《DNA的語言》、《瘟疫與人》、《佛克曼醫師的戰爭》、《生物圈的未來》、《試管中的惡魔》、《DNA光環背後的奇女子》、《長生不老專賣店》（皆為天下文化出版）等。

其中，《肝炎聖戰》榮獲科學普及著作的最高榮譽「第一屆吳大猷科學普及著作獎——創作類金籤獎」，《生物圈的未來》獲「第二屆吳大猷科學普及著作獎——翻譯類金籤獎」。

內容簡介

為什麼我家的青少年一定要這麼難搞？為什麼我的英文老是學不好？

為什麼愛情總教人盲目？為什麼我的車鑰匙老是找不到？

生活中總有些事情讓人煩惱，但是你可能還不知道：來自神經科學研究的最新發現，已經找到了許多克服障礙的訣竅！

想讓腦筋變得更好？只有對腦袋瞭解愈多、誤解愈少，你才能真正開竅！

關於腦的盲點、迷思、誤解，實在多得數不清：

★我們只用了10%的腦力，還有90%的腦力未開發？……簡直胡扯！

★撞到頭會失憶，再撞一次頭，又能恢復記憶？……完全瞎掰！

★放古典樂給肚子裡的寶寶、剛出生的小

嬰兒聽，可以增進他們的智力……毫無根據！

★年紀大的人腦筋不好，是因為腦細胞死掉？……沒這回事！

★腦袋愈大愈聰明？腦褶愈多愈聰明？左撇子比較聰明？……全都是一派胡言！

這些說法為什麼不正確？或許你搔破腦袋也想不到，不過，有兩位超級好心的一流神經科學家，已經迫不及待要讓你知道：

只有對腦袋瞭解愈多、誤解愈少，才能讓你的頭腦運作得更好！

所以，這本書不只幫你破除謠言，還要給你解決生活難題的實用訣竅，包括：長長久久的快樂要怎麼找？青少年該怎麼教？

什麼時候學習語言最好？臨時抱佛腳到底有沒有效？

還有該怎麼做，才能常保腦袋青春不老？……

翻開《大腦開竅手冊》，先用科學知識補你的腦，幫助你更聰明、更勇敢、更成功的奧妙，都可以從你自己的腦袋裡找到！

沿伸~佛法觀點（From 承訓）

開智慧~

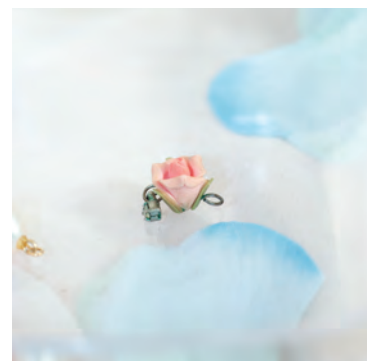
佛陀真是太偉大了，佛法真的是太太好了，不但教育佛子，要多行善長養慈悲，同時也要開智慧，真真實實的開發了自己意想不到的潛能，更加深向法向道的決心，學習效法諸佛菩薩的大行大願。



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。



心美
境美
人美
一切皆美
心空
境空
人空
一切皆空



香爐與檀扇的閒散關聯



花朵 清香了書房的心境

懷 舊

Old Time

老友

老狗

老故里

是我們人生歲月中

最溫馨的回憶

憶兒時——

光景宛如昨

懷故里——

窗前明月

莫忘初心——

為眾生守住清淨初心

憶兒時—— 光景宛如昨

撰文／童心 美學設計／赤子

弘一大師的文采斐然，“憶兒時”這首歌即是他的填詞傑作～

春去秋來 歲月如流 游子傷漂泊

回憶兒時 家居嬉戲 光景宛如昨

茅屋三椽 老梅一樹 樹底迷藏捉

高枝啼鳥 小川游魚 曾把閒情托

兒時歡樂 兒時歡樂 斯樂不可作

兒時歡樂 兒時歡樂 斯樂不可作

實在寫得太美好太傳神了，每個人都有過無憂的童年，那家居嬉戲、樹底捉迷藏的時光，是人生中最純真、最難以忘懷的歲月。

啊！高枝啼鳥，小川游魚；那大自然的美景裡，童稚的身影曾經流連忘返，清脆的聲音曾經在山谷中迴盪……一切的一切，真的是“光景宛如昨”啊！

然而，童年光陰畢竟已遠，越經人世滄桑，越覺往事如夢似幻，驚覺年華老去，疼惜韶光飛逝；但無論世事如何變遷，請讓我們深深的記得那——赤子之心。



懷故里——

窗前明月

編撰/遊子 美學設計/家安

有一首“思故鄉”的歌詞這樣寫著～

客中不禁思起故鄉
兒時遊釣不能忘
不禁思起我的故鄉
萬重煙水勞相望
思我故鄉悠然神往
舊事回頭半渺茫
窗前明月 屋角斜陽
至今可是仍無恙

是的，每一個人都有故鄉，有的至今仍留在鄉里；但大部份的人都已遠離故鄉；所以故鄉就成為記憶裡最溫馨的符號；那符號象徵著與純真年代的一切連結，而隨便一個意象，也許就勾動了無限

的思鄉孺慕之情。

有的人是窗前一輪明月，有的人是屋角一抹斜陽，也有的人是院中一顆老樹……總之，每個人對於故鄉記憶最深的部份都不太一樣；而由於那往往是記憶寶盒中最美好珍貴的一段，所以總是令人悠然神往。

啊！故鄉，故鄉，誰不愛自己的故鄉，一旦思念起，心房亦盈溢溫馨之情愫。

而人間之故鄉或許真實美好，但事實上我們一生最值得追尋的還是心之故鄉；所以，我們佛子要好好聽從佛菩薩的教導，實修實證，以期遊子早日歸鄉——淨土。



莫忘初心——

為眾生守住初心

編撰/清心 美學設計/明志



是彼如來

先初發心

求無上智

立如是願

——大乘

悲芬陀利經

有許多佛子曾如此感慨的引用語道：學佛初始，佛在眼前；學佛多年，佛在天邊。

為什麼會有這樣的感慨呢？

跟有無守住當初完全無比清淨的初發心有極大的關聯。

怎麼說呢？

就是回想當初剛入佛門時，每一個佛子都多半是虔誠專一又恭謹，對自度度人都有莫大的雄心壯志。

可是呢，隨著歲月的流逝，有的人不是已學著學著，便流浪世法去了，學佛只成為一個表相修行而已，不是忙於工作，就是忙於照顧家庭；真正能持續精進勇猛修持的人，可謂不可多得。

其實，關鍵就在於～當初那美好清淨的初發心沒有一直保持下來；而這是殊為可惜的一件事，因為能得遇佛法，真的是莫大的福份；但如果不能堅持初心，持續修行，那麼是難以究竟成就的；而諸佛之所以大成就，也都是不忘初心，一直延續到成佛啊！

所以啊！為了自己的利益，更為了一切有緣眾生的大利益，我們一起發願：不忘初心，精進修行吧！

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——

舌識

■ 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)

如是
若有眾生
是愚夫類
是異生類
未得諸聖
出世間慧
於一切法
離言法性
不能了知
彼於一切
有為無為
見已聞已
作如是念
此所得者
決定實有

有為無為
如其所見
如其所聞
堅固執著
隨起言說
唯此諦實
餘皆癡妄
彼於後時
應更觀察
若有眾生
非愚夫類

已見聖諦
已得諸聖
出世間慧
於一切法
離言法性
如實了知
彼於一切
有為無為
見已聞已
作如是念
此所得者



決定無實
有為無為
然有分別
所起行相
猶如幻事
迷惑覺慧
於中發起
為無為想
或為無為
差別之想
不如所見
不如所聞
堅固執著
隨起言說
唯此諦實
餘皆癡妄
為欲表知

如是義故
亦於此中
隨起言說
彼於後時
不須觀察
如是
善男子
彼諸聖者
於此事中
以聖智聖見
離名言故
現等正覺
即於如是
離言法性
為欲令他
現等覺故
假立名想

謂之有為
謂之無為

爾時
解甚深義密意菩薩
欲重宣此義
而說頌曰

佛說離言無二義
甚深非愚之所行
愚夫於此癡所惑
樂著二依言戲論
彼或不定或邪定
流轉極長生死苦
復違如是正智論
當生牛羊等類中

（勝義諦相品第二 終
第三品經文待續）



(二)解讀

解甚深義密意菩薩繼續說道：

如果有眾生，是愚鈍的，屬於凡夫眾生之類，沒有得到一切聖者的出世間智慧；所以對於一切法離開一切言詮的法性，不能了然知曉。

他於一切有為法、無為法，當他見聞之後，便這樣想：這些所得決定是實有，有為或無為，如其所見聞，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！

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。

又如果有眾生，並非愚夫之類，已照見第一義諦，已得到一切聖者的出世間智慧；所以對於一切法離開一切言詮的法性，能夠如實的了然知曉。

他於一切有為法、無為法，當他見聞之後，便這樣想：這些所得決定是不實，然而有為法與無為法有所分別，所生起的行相，猶如虛幻之事，能夠迷惑覺慧。

而於其中發起了有為法與無為法的想法，或有為法與無為法差別的想法。



但是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。

解甚深義密意菩薩又對如理請問菩薩說道：

善男子！一切的聖者於此事中，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，稱之為——有為或無為。

此時，解甚深義密意菩薩想再次整理宣說此中要義，於是宣說了一首偈頌道：

佛陀所開示離開一切語言文字的無二奧義
甚為深奧非愚夫之所能行
愚夫眾生被這樣的愚癡所迷惑
樂於耽著於有為或無為而言說戲論
這樣的眾生無法禪定或入邪定
將輾轉流浪生死苦海非常的長久
又違背這樣正確的智慧之論
會誕生在牛羊等愚痴畜生道中



本品充份的說明了，一切的法，無論是有為或無為，都只是佛陀的權宜方便；事實上，一切本空；有為法的本質是空，無為法的本質亦是空，無論有為或無為皆空，所以，一切畢竟空。

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

意地

第二之一

〔接上期〕

已說五識身相應地

云何意地

此亦五相應知

謂自性故

彼所依故

彼所緣故

彼助伴故

彼作業故

云何意自性

謂心意識

心謂一切種子所隨依止性

所隨(依附依止)性

體能執受

異熟所攝阿賴耶識

意謂恆行意

及六識身無間滅意

識謂現前了別所緣境界

彼所依者



等無間依
謂意
種子依
謂如前說一切種子阿賴耶識

彼所緣者
謂一切法如其所應
若不共者所緣
即受想行蘊
無為無見無對色
六內處
及一切種子

彼助伴者
謂作意觸受想思
欲勝解念三摩地慧
信慚愧無貪無瞋無癡
精進輕安不放逸捨不害
貪恚無明慢見疑
忿恨覆惱嫉慳誑諂僞害
無慚無愧
惛沈掉舉
不信懈怠放逸
邪欲邪勝解忘念散亂不正知
惡作睡眠尋伺
如是等輩
俱有相應心所有法
是名助伴
同一所緣
非同一行相
一時俱有
一一而轉
各自種子所生
更互相應

有行相
有所緣
有所依

彼作業者
謂能了別自境所緣
是名初業
復能了別自相共相

復能了別去來今世
復剎那了別
或相續了別
復為轉隨轉發淨不淨一切法業
復能取愛非愛果
復能引餘識身
又能為因發起等流識身

〔論文待續〕



(二)解讀

我們已經努力的研讀完瑜珈師地論卷第一的本地分中五識身相應地第一，接著要再接再厲的研讀卷第一的本地分中意地第二之一。

如同論文所說，已經充份說明了五識身相應地的種種，那麼接下來要說明的意地又是什麼內容呢？

其實也與五識身相應地的內容結構一模一樣，也就是～

意識自性 內容重點：

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

所以，很清楚的，意識自性本質要討論也就是這四個重點～

- (一) 彼所依/意識所依
- (二) 彼所緣/意識所緣
- (三) 彼助伴/意識助伴
- (四) 彼作業/意識作業

接下來，我們按此之清晰結構，開始好好的探討～

首先來了解一番，到底什麼是意識呢？

可以說是：意＝意識＝心意識

心又是什麼呢？

可以說是～

心＝一切種子所隨依止性

所隨（依附依止）性

體能執受

異熟所攝阿賴耶識

意＝恆行意

及六識身無間滅意

識＝現前了別所緣境界



也就是說，雖然廣義來說，心＝意＝識；但是狹義而言，還是各自可有其分別之意涵，也就是說以心、意、識各個意義而言，心擁有被一切種子所依止的特性，因為心的本體是能夠執受異熟果所攝的第八識，即阿賴耶識。

而意即恆行意，指末那識，有恆常周遍思維之心理作用；以及第六識身的無間隔不停生滅意識。

至於識則是指能夠在一切境界現前時能夠歷歷分明有所了別之作用。

接著就來探索什麼是意之自性本質？

當然也如同探索五識身一樣，先從意的所依開始～

（一）意識所依

意識所依止的共有二依～

- （1）等無間依：是說意識
- （2）種子依：是說一切種子

執受所依止

即是異熟果所持攝的

阿賴耶識，亦即第八識

（二）意識所緣

意識的所因所緣，是所謂的一切諸法，如其所應，若不共者，所緣即是～

- （1）受、想、行、蘊
- （2）無為、無見無對色
- （3）眼、耳、鼻、舌、身、意六內處
- （4）一切種子



（三）意識的助伴

意識的助伴有～

- ① 作意
- ② 觸
- ③ 受
- ④ 想
- ⑤ 思
- ⑥ 欲
- ⑦ 勝解
- ⑧ 念
- ⑨ 三摩地
- ⑩ 慧
- ⑪ 信
- ⑫ 慚愧
- ⑬ 無貪
- ⑭ 無嗔
- ⑮ 無癡
- ⑯ 精進
- ⑰ 輕安
- ⑱ 不放逸
- ⑲ 捨
- ⑳ 不害
- ㉑ 貪
- ㉒ 恚
- ㉓ 無明
- ㉔ 慢
- ㉕ 見
- ㉖ 疑
- ㉗ 忿
- ㉘ 恨
- ㉙ 覆
- ㉚ 惱
- ㉛ 嫉

- ㉜ 慳
- ㉝ 誑
- ㉞ 諂
- ㉟ 僞
- ㊱ 害
- ㊲ 無慚
- ㊳ 無愧
- ㊴ 皆沉
- ㊵ 掉舉
- ㊶ 不信
- ㊷ 懈怠
- ㊸ 放逸
- ㊹ 邪欲
- ㊺ 邪勝解
- ㊻ 妄念
- ㊼ 散亂
- ㊽ 不正知
- ㊾ 惡作
- ㊿ 睡眠
- ㉟ 尋伺

以上如是等等總共五十一心所
俱有相應心所有法





就是意識所謂的助伴

是同一所緣

但非同一行相

一時俱有

而且一一而轉

為各自的種子所生起

更互相應

而且有行相、所緣、所依

（四）意識的作業

意識的作業能夠了別自境的所緣，也能了別自相與共相；而意地與五識身相應地之所以分開來說明，由此作業之不同即可見端倪；五識皆只能了別自相；意識則可以了別自相，又可以了別共相。（自相為各自所僅有之特殊體相，共相則指不拘限於自相，與其他諸法有共通之義或相。）

而且在時間上還能夠了別過去、現在、未來，又不同於五識只能了別現在、唯一剎那了別；所以意識是自由來去通達去、來、今三際，因此可以剎那了別，也可以相續了別，比五識寬廣多了，例如五識中的眼識，只能看到現在眼前的一切景象，而不能看到過去或未來的景象；並且意識復為轉隨轉發淨或不淨的一切諸法業；至於能取愛與非愛果則與五識一樣，復能夠引動其他識身，並且能夠為因發起等流識身。

（至於等流之意即由因流出果，由本流出末，因果本末相類似，故明等流果；完全符合種如是因得如是果之因果法則；故唯識論九曰：「聞法界等流教法。」同述記九末曰：「法界性善順惡違，具諸功德。此亦如是，故名等流。等者相似義，流者出義，從彼所出，與彼相似，故名等流。」）

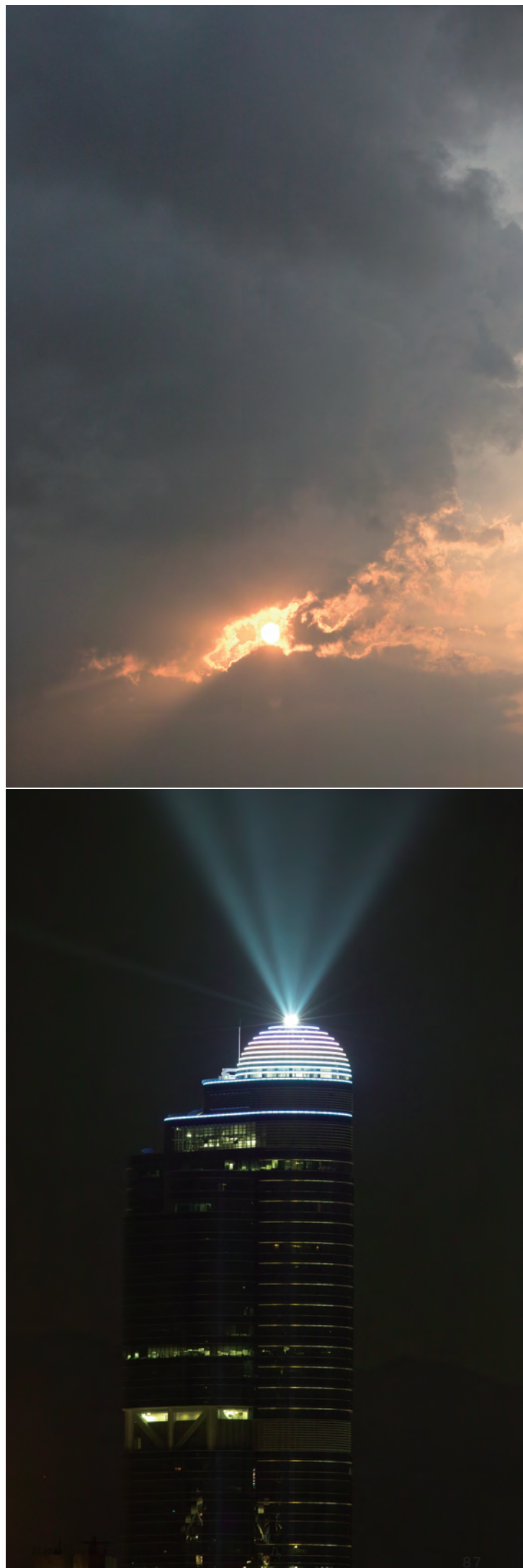
以上意識這段論文之大意

內容重點可以整理成下表～

意識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	二所依～ (1) 等無間依：意 (2) 種子依：一切種子執受所依 異熟所攝阿賴耶識
2	所緣	一切法，如其所應。若不共者，所緣即受想行蘊、無為、無見無對色、六內處，及一切種子。
3	助伴	俱有相應諸心所有法 同一所緣、非同一行相 一時俱有、一一而轉 各從自種子而生 更互相應 有行相 有所緣 有所依
4	作業	※了別自境所緣 ※了別自相、共相 ※了別去、來、今世 ※剎哪了別、相續了別 ※為轉隨轉發淨不淨一切法業 ※取愛、非愛果 ※引餘識身 ※為因發起等流識身

總而言之，由於五識身相應地是透過五識身的所依、所緣、助伴、作業來了解；那麼，意識的自性本質，也是透過意識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何意識自性”這一大段論文，如同前表所整理，事實上就是分成這四小段（1）意識所依（2）意識所緣（3）意識助伴（4）意識作業，來充份說明意識之自性本質的。（待續）



名相之部——

之六～

舌識

本期要認識的名相，是
“舌識”。

名相解釋

梵語：jihva-vijbana

巴利語：jivha-vibbana

舌識即是以舌根為所依，
以味境為所緣，而產生
「味」之了別作用，稱為
舌識。

舌識是五識（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）。

【注：本名相資料整理自
佛光大辭典】



實修之部——

唯識觀想法～

觀疑的種子消失

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～

觀想疑的種子消失了

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。而疑的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色疑的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

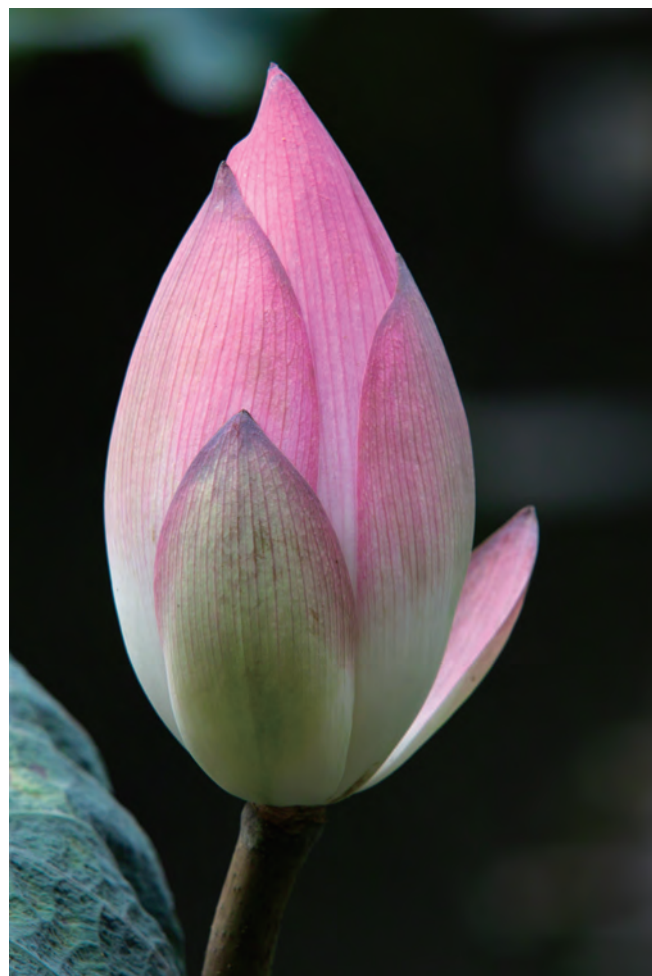
黑色疑的種子

消失了

消失了

消失了

……



—— 本月專題企劃 ——

通體明淨・悲智充盈～ 觀想實修 《上》

文／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

心

是唯一真實
故當心在觀想
即為實修！

- 身如水晶
- 全身如水
- 七彩虹光
- 金色佛身
- 紫水晶及七彩虹光
- 水晶與虛空
- 水晶與無形無相
- 水晶與五色光
- 晴空白雲
- 水晶球與深紅蓮花
- 水晶球 金色佛身 虛空
- 水晶 虛空 虹光 佛身
- 水晶球與金色佛身
- 水晶球 金色佛身 諸佛
- 深紅色的蓮花
- 己與諸佛
- 人身難得
- 八苦
- 輪迴最苦
- 停止傷害
- 生命，是為了學習愛
- 圓滿之愛
- 慈悲
- 學習慈悲
- 慈悲須先消業
- 慈悲與原諒
- 純粹的慈悲
- 耐力、毅力來自慈悲

〔編按：此為作者從1993～1997約五年間陸續發表關於觀想實修的文章，特此集刊，以饗讀者〕

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

前言

觀想的意義：

心念即一切的源頭，善用心念，即與正知見相應，與法界相應，觀想即訓練心念與正念相應。

觀想的方法：

即於腦海中浮現所觀之形相或過程，不一定只限於開天眼者方可練習。例如，現在要你觀想你母親的樣子，你必定毫不困難的於腦海中浮現她的相貌，甚至她常穿的那件衣服也鉅細無遺，此即“觀想”。



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

身如水晶

全身如透明水晶

純淨

透明

晶瑩

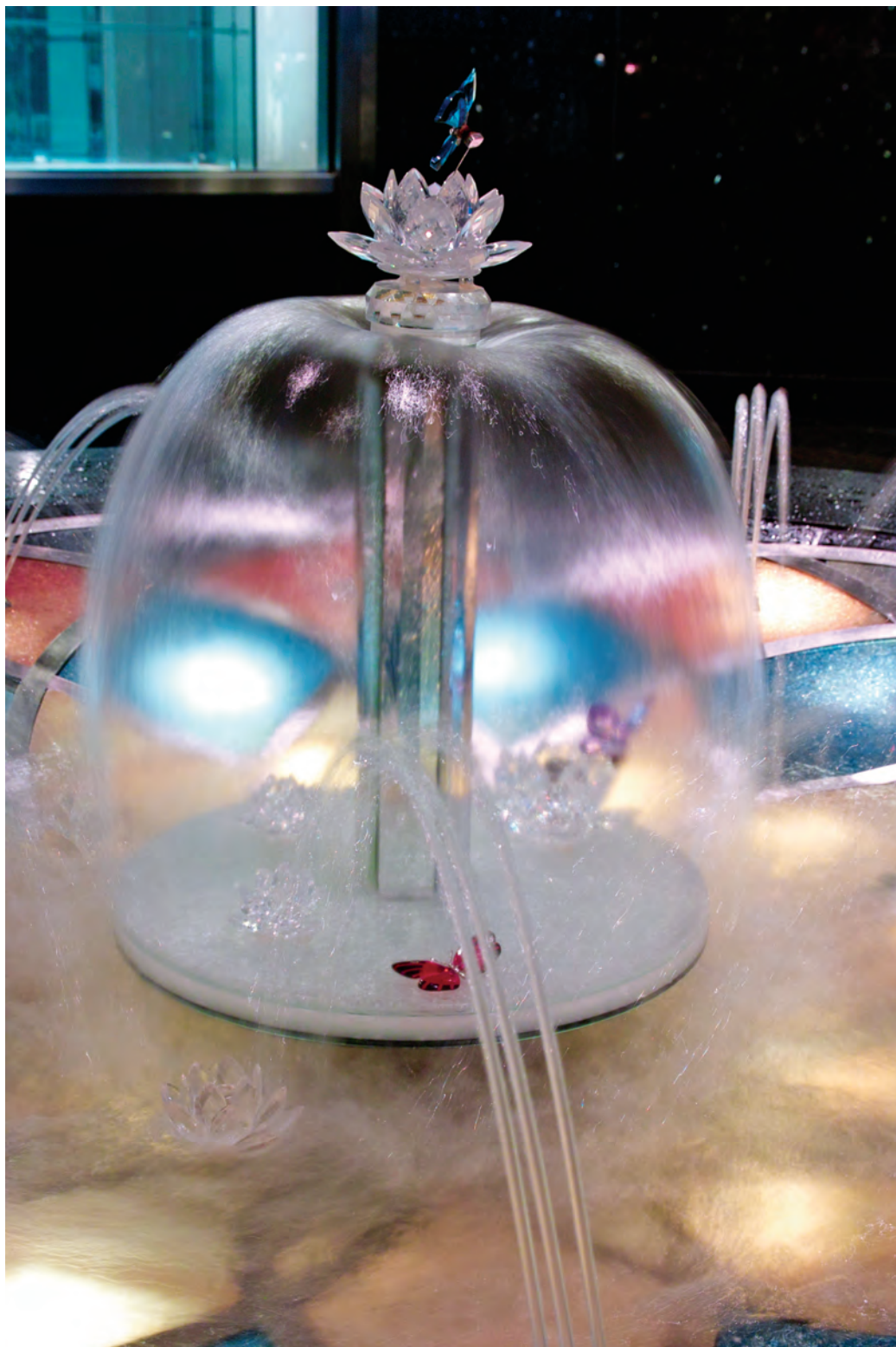
光澈



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

全身如水

觀全身如水
如最清澈
純淨
透明的水



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

七彩虹光

全身如七彩虹光——

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

金色佛身

全身如金色佛身

依序放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

紫水晶及七彩虹光

觀想全身如紫水晶

透明、潔淨、光澈、毫無瑕疵

接著這塊透明的紫水晶

化作七彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶與虛空

觀想全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
這水晶不斷的擴大
直到與虛空一樣大

然後再觀想
連水晶也沒有了
你就是虛空
虛空就是你



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶與無形無相

全身如透明水晶

水晶逐漸擴大

大到不可思議

然後再逐漸縮小

回到原來身體的大小

全身感到無比的輕鬆

好像肉身已經完全不存在

全部化成了無形無相



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶與五色光

觀想全身如

透明水晶

清澈、晶瑩、光亮

然後水晶化成

五色佛光

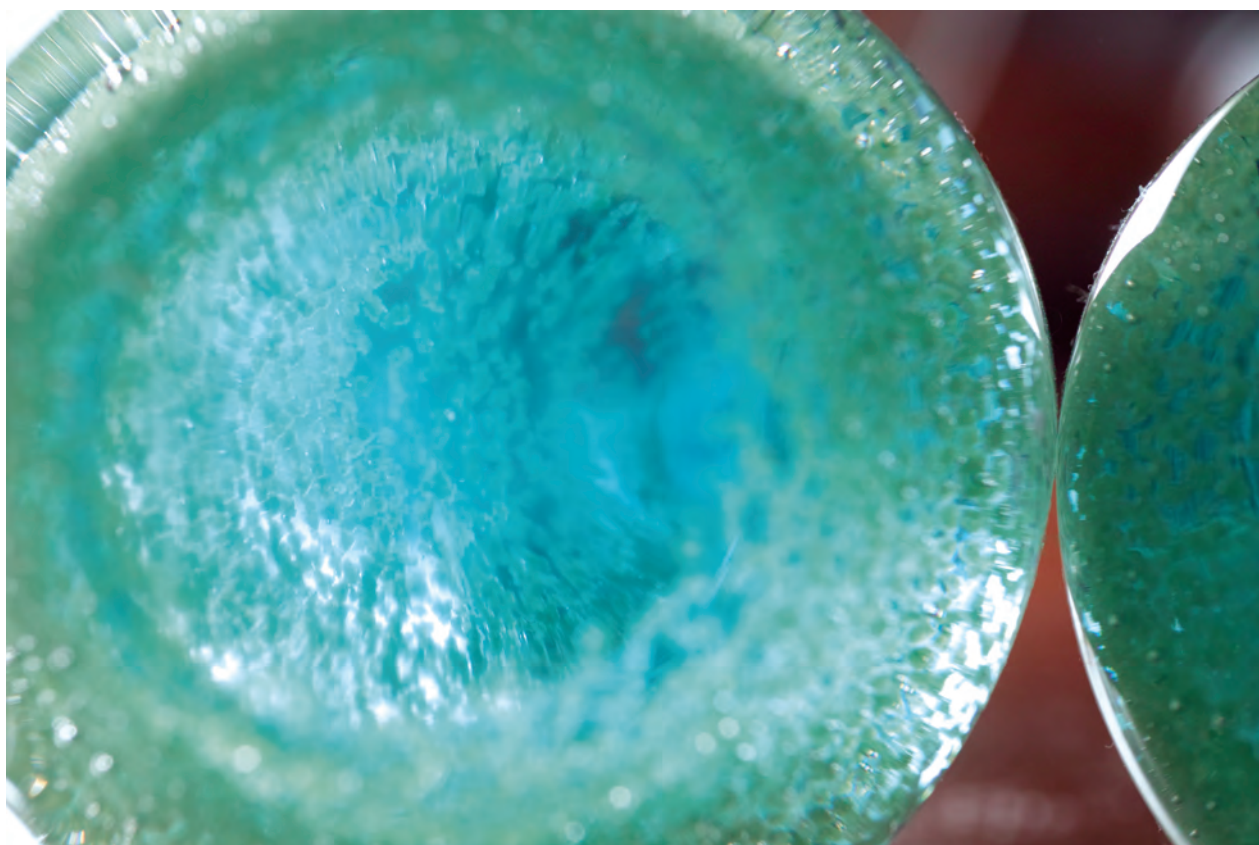
紅色的光

黃色的光

綠色的光

藍色的光

以及白色的光



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

晴空白雲

如沒有負擔的一朵白雲
飄流在萬里晴空
到最後白雲全部消融
在晴空中
白雲不再是白雲
晴空也不再是晴空
一切都放下了
一切都消失了
一切都解脫了
一切都圓滿
一切都具足



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶球與深紅蓮花

全身如透明水晶球
清澈、晶瑩、透明
接著
水晶球越來越大
大到如虛空
接著
水晶球中化現一朵白色的蓮花
白色蓮花的顏色逐漸加深
由白色轉成粉紅色
再由粉紅色轉成紅色
又由紅色轉成深紅色
這朵深紅色的蓮花
開放得
盛大莊嚴
芬芳撲鼻
象徵著
慈悲與智慧的圓滿
接著
自己恢復了肉身
端坐在人間修行處
每一個細胞都得到了 清淨
每一個細胞都充滿了 喜悅
全身放出七彩虹光



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶球 金色佛身 虛空

全身化成透明水晶球
清澈、晶瑩、透明
水晶球不斷的擴大
擴大到虛空一樣的無量無邊
水晶球中出現自己的金色佛身
金色佛身也不斷擴大
擴大到虛空一樣的無量無邊
虛空中又出現無數的水晶球
與自己的水晶球重疊
虛空中又出現無數的金色佛身
與自己的金色佛身重疊
不可思議的重疊
水晶球和金色佛身
都化成了虛空
沒有分別
沒有相對
一切圓滿
一切具足



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶 虛空 虹光 佛身

觀想全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
接著
水晶不斷的擴大
直至無邊無際
最後
連水晶也不存在了
成為無邊無際的虛空
再來
虛空中現出七彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫
每一道光中
都化現出千百億尊佛
每一尊佛都同時對你說：
你是完美的、清淨的、自在的、
願你早日成就
願眾生早日成就
自己化成金色佛身
莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶球與金色佛身

觀想

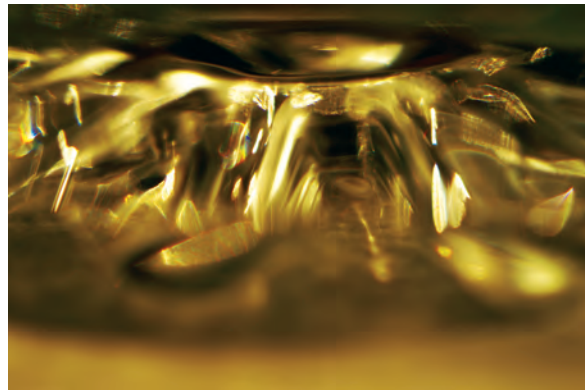
全身如透明水晶球
清澈 晶瑩 透明
水晶球不斷的擴大
擴大至與虛空一般
水晶球中出現金色佛身
金色佛身放出萬丈金光
金色佛身也不斷擴大
擴大至與虛空一般

自己頂輪上端坐阿彌陀佛
阿彌陀佛化現千百億個化身
每一個化身都伸出
金色的手臂
摩自己的頂說：
孩子
三界如火宅
應速求脫離
菩薩道難行難忍
要堅毅要勇敢
唯有不斷的自度度人
才能到達
光明 幸福 喜樂 永恆的彼岸
願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向阿彌陀佛作感恩大禮拜108拜
口中並不斷的說：

佛子謹記

感恩，感恩，無盡的感恩
阿彌陀佛放出寶藍色的萬丈光芒
自己也放出寶藍色的萬丈光芒
自己的光芒與阿彌陀佛的光芒合而為一
只見光海閃爍 莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

水晶球 金色佛身 諸佛

觀想

全身化成透明水晶球

清澈

晶瑩

透明

水晶球不斷擴大

擴大至虛空般大

水晶球中出現 一個 金色佛身

金色佛身放出萬丈金光

萬丈金光中化現千百億尊佛

每一尊佛都伸出 寶藍色 的手臂

摩自己的頂說：

孩子啊

菩薩道難行難忍 宜安住於空性

莫被強大的業力所牽引

莫被嚴重的無明所障蔽

三界眾生

以幻為真

以苦為樂

顛倒夢想

願佛子們既已聽聞佛法

即應甚深思惟 並且力行

願你

早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的

向諸佛作感恩大禮拜 108 拜

口中並不斷的說

感恩 感恩 窮盡身口意的感恩

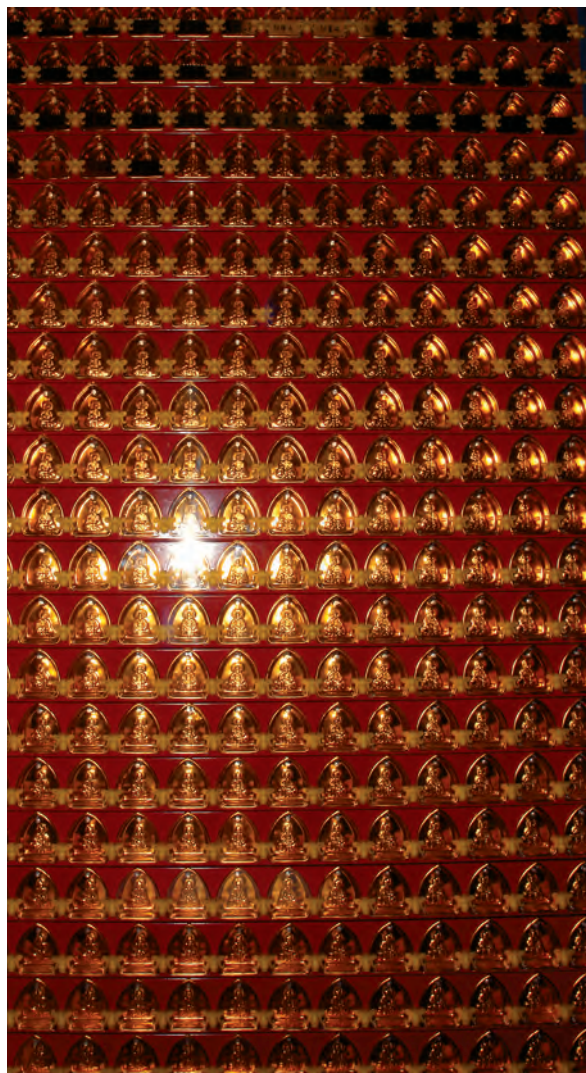
諸佛放出寶藍色的萬丈光芒

自己也放出寶藍色的萬丈光芒

諸佛的萬丈光芒與自己的萬丈光芒

合而為一

只見 光海閃爍 莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

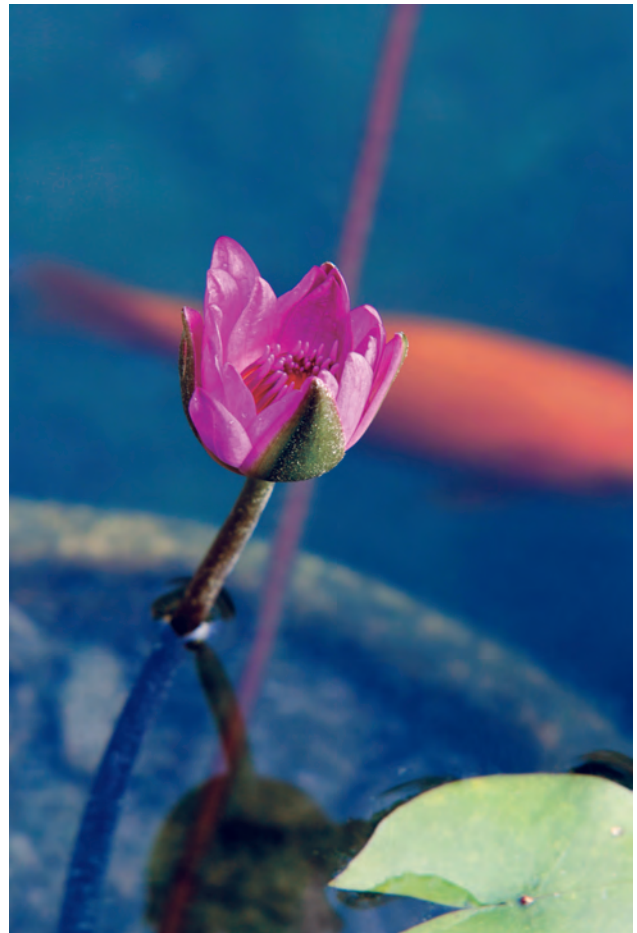
深紅色的蓮花

全身如一朵深紅色的蓮花
每一瓣都開放得飽滿
深紅蓮花不斷的擴大
擴大至虛空一樣的大
全身又化成金色佛身
金色佛身放出萬丈的金光
金色佛身不斷的擴大
擴大至虛空一樣的大
全身化成透明水晶
清澈、晶瑩、透明
頂輪端坐觀音菩薩
觀音菩薩化現千百億個千手千眼觀音
每一隻手都灑著清涼無比的甘露

自己沐浴在這充沛無量的甘露中
充滿了難以描摩的法喜
心輪開放出巨大的深紅色蓮花
觀音菩薩露出慈祥的微笑對自己說：
孩子啊！唯有柔軟慈悲能夠對治剛強難調
請把這句話深深的記在八識田中
要慈悲啊！要無量無邊的慈悲啊！
慈悲每一個人、慈悲每一個動物
慈悲每一朵花、甚至慈悲每一隻螞蟻
孩子啊！無緣大慈、同體大悲
唯有無量無邊的慈悲
能為生命找到昇華與出路
孩子啊！放下一切的嗔恨
讓你心輪的深紅色蓮花

那朵象徵圓滿慈悲的深紅色蓮花
盛大的開放吧！
每一瓣都開放得飽滿
孩子啊！慈悲是喜，慈悲是樂
唯有慈悲能帶來內在的和平
願你早日成就，也願眾生早日成就

觀音菩薩放出十彩虹光，自己也放出十彩虹光
觀音菩薩的十彩虹光與自己的十彩虹光合而為一
只見光海閃爍、莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

卍與諸佛



觀想

全身如透明水晶球

清澈、晶瑩、透明

水晶球內出現 一朵 深紅色的蓮花

蓮花中現出一個白色的種子字

「啊」

這個

白色的「啊」種子字開始 向右旋轉

不斷的 旋轉

越 轉 越 快

快到不可思議的快

然後

種子字化成 金色的光

這金色的光也開始 向右旋轉

非常快速的 不斷旋轉

形成一個 卍 字

卍字又化成千百億尊佛

每一尊佛都伸出 金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子

三界如火宅 應速求脫離

唯有大精進 自度度人

才能

究竟成就

願你

通過一切嚴苛的考驗

願你

早日成就

也願眾生

早日成就

自己涕淚悲泣的 向諸佛說：

佛子謹記在八識田中

感恩 感恩 無盡的感恩

諸佛放出寶藍色的萬丈光芒

自己也放出寶藍色的萬丈光芒

諸佛的光芒與自己的光芒 合而為一

只見

光海疊映 莊嚴無比

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

人身難得

觀想

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵金色的蓮花

金色的蓮花中有一顆

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

十彩虹光中化現出千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

人身難得，佛法難聞

人身到底有多難得呢

就如同浮龜鑽孔

佛法到底有多難聞呢

就如同千百年才逢一夕的降雨

既然人身如此難得已經得到

既然佛法難聞已經聞到

那麼，我們不能再蹉跎

必須大精進

善用人身寶

善用得當

將是一個得度的寶筏

如果不將以善用

它將是一個造業的工具

孩子啊！



要遠離一切的惡
 要實踐一切的善
 唯有善行圓滿
 才能究竟成就
 莫以惡小而為之
 莫以善小而不為
 許多的小惡
 就會累積成大惡
 許多的小善
 也會累積成大善
 所以要不遺餘力的為善
 善有善報、惡有惡報
 因果循環、絲毫不爽

孩子啊！
 這一期的生死
 將匆匆而過
 如果現在不努力
 將來一定會後悔莫及
 行善要及時
 修行要趁早
 人身寶很快就會老朽
 光陰很快就會飛逝
 要認真的、積極的，誠懇的
 掌握每一分每一秒的修行
 這樣才是善用人身寶
 這樣才沒有辜負人身寶
 這樣才能圓滿的
 自度度人

孩子啊！
 人世如幻，浮生若夢
 要快快的清醒過來
 從一切的幻相中
 完全的清醒過來

莫再讓珍貴的人身寶
 浪費在無謂的追逐幻相中
 幻相終究是幻相
 無論是榮華富貴
 無論是英雄蓋世
 無論是傾城美貌
 終究是幻相
 無一是真實
 無一是永恆

孩子啊！
 唯有慈悲與智慧
 是生命的真實
 是生命的永恆
 從你的內在去成就
 而不是外在的得失
 只要內在圓滿了
 一切都將圓滿





孩子啊！

大精進

大精進

大精進

唯有大精進

能夠澈底醒過來

唯有大精進

能夠穿越大幻化網

唯有大精進

能夠看清實相

唯有大精進

能擺脫業力的束縛

唯有大精進

能夠通過無數嚴苛的考驗

唯有大精進

能夠突破一切的障礙

唯有大精進

能夠究竟成就

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向

諸佛做感恩大禮拜

口中並不斷的唸著

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

諸佛的十彩虹光與自己的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍

莊嚴無比

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

八 苦

全身如透明水晶
清澈 晶瑩 透明
水晶不斷的擴大
擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵
金色的千瓣蓮花
千瓣蓮花中有一顆
透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、
靛、紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出千百億尊佛
每一尊佛都伸出金色的手臂
摩自己的頂說道：

孩子啊！
三界如火宅
宜速求脫離
如救頭燃

生命真的很苦
生
老
病
死
怨憎會

愛 別離
求不得
五蘊 熾 盛

孩子啊！
請問那一樣不苦啊？



誕生有誕生的痛苦
老化有老化的痛苦
生病有生病的痛苦
死亡有死亡痛苦

還有
你所討厭的人
卻往往還得在一起
這是多麼巨大的痛苦

然而
你所心愛的人
卻往往必須分離
這是多麼巨大的痛苦

還有
你非常想得到的
卻往往不能如願以償
這是多麼巨大的痛苦

所以啊！
要好好的修行
才能遠離八苦與一切苦

孩子啊！
願你早日成佛
也願眾生早日成佛

諸佛放出七彩虹光
自己也放出七彩虹光
自己的七彩虹光
與諸佛的七彩虹光合而為一
只見光海閃爍
莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

輪迴最苦

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵

金色的千瓣蓮花

蓮花中心有一顆透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠上出現

唵的種子字

藍色的唵種子字

鑽石般的璀璨耀目

放出萬丈的十彩虹光

十彩虹光中

化現出千百億尊佛

每一尊佛都放出

寶藍色的萬丈光芒

籠罩自己的全身

每一尊佛都伸出金色的手臂

摩自己的頂說：

孩子啊！



三界流浪，辛苦備嚐
輪迴路險，此路歧嶇
人身難得，佛法難聞
一定要大精進的自度度人
才能出離三界，解脫輪迴
而要澈見諸法實相
甚難、甚難、甚難、甚難
.....

因為三界眾生
皆為大幻化網牢牢網住
要想掙脫
確非易事
所以總是為幻相所矇蔽
以假為真，以真為假
以尊為卑，以卑為尊
以高為下，以下為高
以黑為白，以白為黑
以是為非，以非為是
顛倒夢想，夢想顛倒
要想轉變這樣的生命窘境
實非易事
因為無明障蔽，業力纏牽
眾生總是為業境逼真所騙
妄造無量無邊的業
枉受無量無邊的苦
啊！一切是苦
生老病死
怨憎會、愛別離
求不得、五蘊熾盛
八苦、千苦、萬苦
諸苦之中，輪迴最苦
像不能停止的瀑流
像不能停下的車輪
不停的奔流
不停的轉動



業力牽引，身不由己

孩子啊！

苦海無邊，回頭是岸

一定要大精進

否則真的無法從

這些千辛萬苦中出離

一定要大精進

否則真的無法

超越生死大海

一定要大精進

否則真的無法

停止這痛苦的輪迴

孩子啊！

一切都是幻相

一切都是心意識所變現

一切都只是業緣變化

如夢如幻如露如電

醒過來吧！

從一切的逼真幻相中

澈底的醒過來吧！

只有完全的清醒

才能真正明白諸法實相

否則將繼續受騙上當

受一切幻相的愚弄

而不斷的造業

那麼，輪迴的路就更長

孩子啊！

丈夫自有冲天志

不出三界誓不休

孩子啊！

願你早日成就

也願眾生早日成就

諸佛放出萬丈金光

自己也放出萬丈金光

諸佛的萬丈金光與

自己的萬丈金光合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

停止傷害

觀想

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷擴大

擴大至虛空般大

水晶中化現出

紅色的蓮花

紅色蓮花中出現

透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、

靛、紫、白銀、金黃

十彩虹光中化現出

千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂

摩自己的頂說道：

孩子啊！

慈悲

唯有慈悲



能夠快速成就

慈悲

能夠讓心

寬大

寬廣

寬大的心

自然能含藏一切

寬廣的心

自然能包容一切

啊！

有容乃大

能夠包容別人的人

是快樂幸福的人

而唯有

自己快樂幸福

才能

帶給別人快樂幸福

如果

你自己都憂悲苦惱

又怎能

不帶給別人憂悲苦惱

所以

拔苦

予樂

從自己開始

唯有

拔除了自己的苦

給予了自己的樂

才能同樣對待別人

唯有

慈悲待己的人

才能

真正慈悲待人

慈悲

是寬大

是寬容

是一切美德的總聚

人成



佛成
唯有一個好人
能夠成佛

自私自利的人
心胸狹小的人
嗔恨心重的人
沒有美德的人

人都沒有
作好
更遑論
作佛

所以
如果真正想
成佛
先請作一個好人

好人
是成佛的開始
善良
是成佛的基礎

慈悲
是善良的總聚
慈悲的人
一定是善良的人
善良的人
不只人間受歡迎
更受到
龍天護法的尊崇

善良的人
全身發亮



每天皆
活在光明之中

光明
能夠感召吉祥
光明
能夠照亮別人

慈悲



就是自己發光
也幫助別人
發光

請問
光與光之間
有何距離可言？
所以
萬物一體
眾生無別

沒有分別可言

所以
無緣大慈
同體大悲
大慈大悲

慈悲
是易行道
是省力處
是唯一的捷徑

慈悲
讓自己成為明燈
也終將點亮
無盡燈

讓慈悲的燈火
照亮全世界
讓戰爭
永遠的消失吧

世界和平
來自於慈悲
來自於你我的慈悲
來自於每一個人的慈悲

讓慈悲的光明
照亮三界吧
一切的天災人禍
皆來自於嗔恨

放掉嗔恨
長養慈悲
自然而然感召一個

人間淨土

和平、幸福、平安的

人間淨土

來自於內在的慈悲

來自於每一個人的內在慈悲

啊！

地球在嗔恨之火中

燃燒

熾熱的燃燒著

如果

再不用慈悲的水

來澆熄

那麼

地球會

快速的

敗壞

那麼

許多人

將失去

學習的人間學校

然而

佛必須在人間成

所以

普天下的佛子啊！

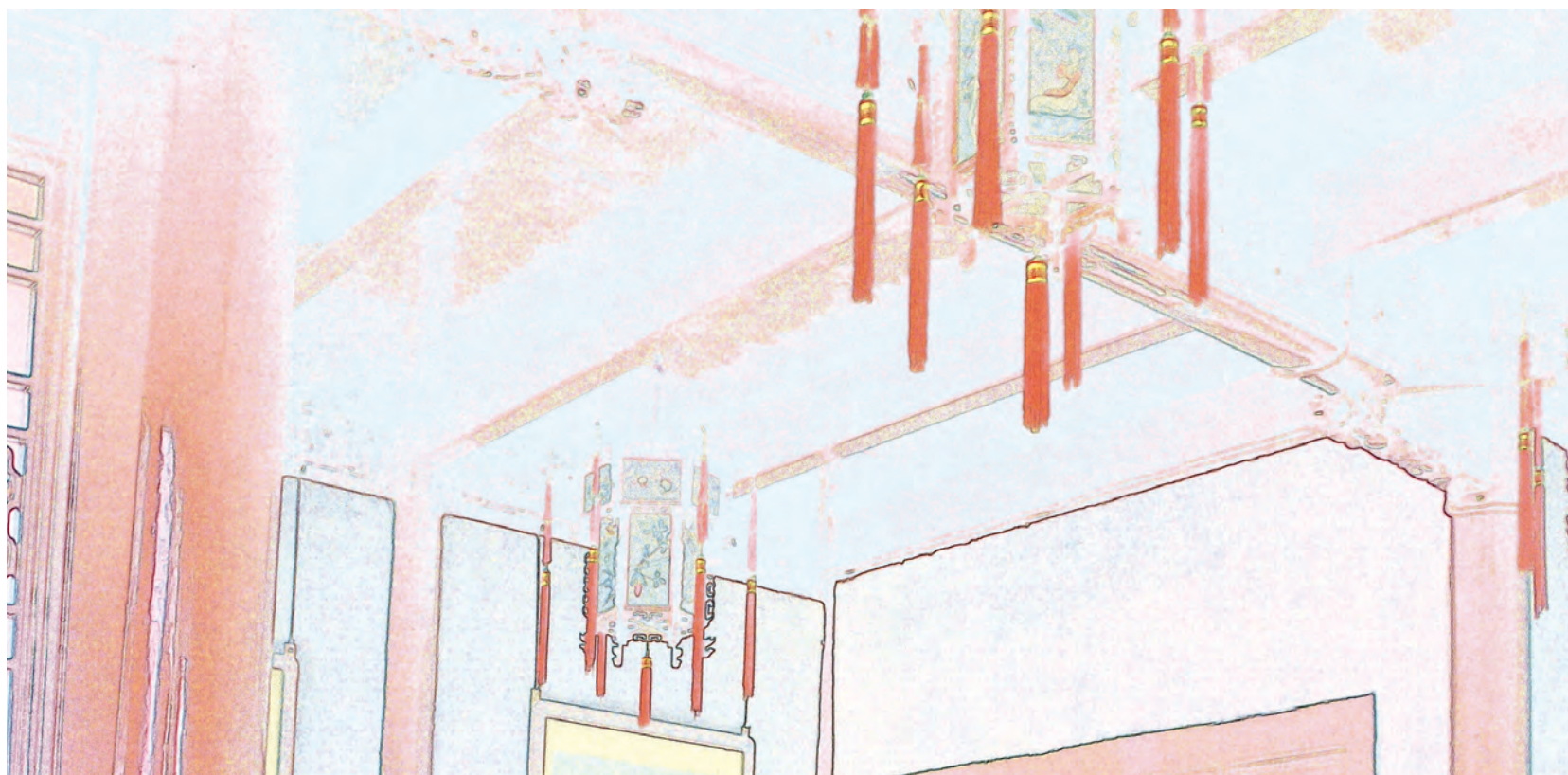
長養慈悲

讓慈悲發揮最大的影響力

停止肉食

停止殺戮





停止嗔恨
停止一切的傷害

那麼
人間淨土
很快就會
實現
孩子啊！
慈悲眾生
就是慈悲自己
就是慈悲三界

孩子啊！
如果你還在食肉
請停止吧

如果你還在殺生

請停止吧

如果你還在嗔恨
請停止吧

如果你還在傷害別人
請停止吧

不要再傷害一切的人
一切的動物
甚至一切的生物

不停止傷害
這個傷害的力量
一定會形成
刀兵劫

連佛菩薩也會掉淚的
刀兵劫

刀兵劫來報的時候
必定
生靈塗炭 血流成河

與其等到那時再後悔
不如及早回頭

要及早回頭啊！
晚了
怕來不及啊！

因果必報
嗔恨必定感召殺業
唯有慈悲
才能感召真正的和平

孩子啊！
作一個慈悲的孩子吧！

願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的
向諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷的唸看：
感恩、感恩
窮盡身口意的感恩

諸佛放出五色佛光
自己也放出五色佛光
自己的五色佛光
與諸佛的五色佛光

合而為一
只見光海閃爍
莊嚴無比
（子母光明會）



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

生命，是為了學習愛

自己全身如透明水晶
清澈、晶瑩、剔透
透明水晶不斷的擴大
擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵
金色的蓮花
蓮花不斷的擴大
擴大至虛空一樣大

金色蓮花中有一顆
摩尼寶珠
摩尼寶珠放出
萬丈金光
萬丈金光中化現出
千百億尊佛
每一尊佛都伸出
金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子，生命是學習
是學習愛
愛是最重要的學習
學習無私的愛
只有在愛中
生命才有意義
只有愛別人
自己才會快樂
只是

要學習到完整的大愛
需要經過千錘百鍊
這個過程
是相當辛苦的
也可以說
是相當痛苦的
必須經歷過
一世又一世
不斷的修正
才有辦法
完全學會
但是一旦學會
一切的辛苦與痛苦
就全部得到了代價

自己涕淚悲泣的
向諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷的說道：
感恩、感恩、窮盡身口意的感恩
諸佛放出十彩虹光
自己也放出十彩虹光
諸佛的十彩虹光與自己的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍 莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

圓滿之愛

觀想

全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大

擴大至虛空一樣大

水晶中出現一朵白色的蓮花

每一瓣花瓣

都開放得非常飽滿

白色蓮花不斷擴大

擴大至虛空一樣大

蓮華生上師端坐自己頂輪

放出寶藍色的萬丈光芒

然後化現千百億個化身

每一個化身都伸出金色的手臂

摩自己頂說：

孩子

一切都如

空中的花、水中的月、鏡中的影

是如此的虛幻不實

如果你遭遇了痛苦

請想起這句話

如果你遭遇了挫折



請想起這句話
 如果你遭遇了悲傷
 請想起這句話
 如果你遭遇到任何不幸
 都請想起這句話
 因為
 一切的 感 受
 一切的 觀 念
 一切的 記 憶
 一切的 情 感
 都 是 心 念 的 投 射
 沒 有 實 質 可 言
 如果你的心醒過來了
 你就會完全明白
 這層深奧的道理
 孩子啊！醒過來吧！
 不要再自我懲罰
 不要再自我欺騙
 不要再自我放逐
 從一切的幻相中
 清醒過來吧！
 只要你清醒了
 你就自由、解脫、自在、無礙
 因為，妄念就像牢籠
 牢牢的網綁住我們
 只要心醒過來
 妄念就不再有束縛的力量
 因為你會清清楚楚的看到
 妄念就像一場夢
 現起時如此逼真
 謝滅時又如此虛幻
 所以啊！要大精進
 作一切的修行
 行一切的善行
 總有一天

你會完完全全明白
 心 的 本 質
 孩子啊！
 蓮師大力加持你
 願你早日成就
 也願眾生早日成就
 自己涕淚悲泣的
 向蓮華生上師作感恩大禮拜
 口中不斷的說著：
 慈悲的蓮華生上師
 智慧的蓮華生上師
 佛子謹記在八識田中
 一定會勉力而為
 感恩您的開示
 感恩您的大力加持
 感恩、感恩
 窮盡身口意的感恩
 蓮師慈悲的掉下一滴眼淚



充滿無限智慧的繼續開示：

孩子啊！

要柔軟慈悲

要無量無邊的慈悲

請記住

生命的真正力量

來自於圓滿的愛

只有圓滿了自身的愛

才能圓滿的去愛別人

怎麼說呢

就是你要遵從一切的善法

這就是最具體的愛你自己

然後也對別人行一切善法

這就是最具體的愛別人

就是一切善法的匯聚

從現在開始

澈底的愛你自己吧！

也澈底的愛別人吧！

愛，是法喜無邊的來源

愛，包含了無邊的智慧

愛，沒有執著

愛，沒有障礙

有執著的愛

不是真正的愛

有障礙的愛

表示沒有放下執著

請牢牢記得

執 著 會 感 召 障 礙

執 著 會 感 召 障 礙

如果，你真的想擁有你所愛的人

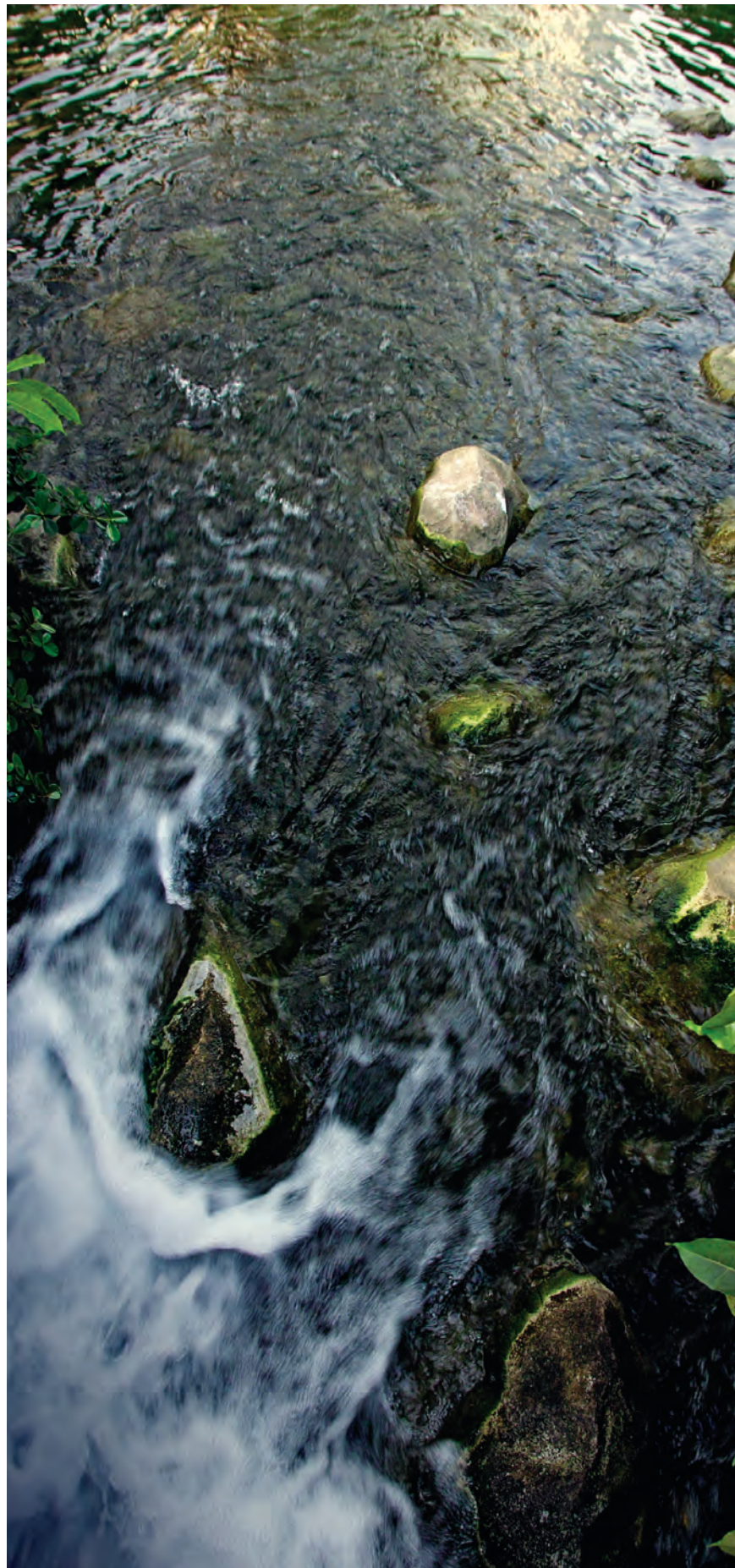
那麼，千萬不要執著

一執著，愛就出現了障礙

一旦出現了障礙

就會給予黑暗界力量

那麼，障礙就會牽引





更多的障礙
 所以，真正的愛是與 光 明 相應
 真正的愛是與 包 容 相應
 真正的愛是與 原 諒 相應
 那麼，光明就會帶來
 更多的光明
 所以，圓滿的愛
 沒有執著
 沒有障礙
 這樣的愛，才能進入永恆
 你們不是都在尋找一份
 永恆之愛？
 那麼，放掉執著
 永恆的愛就會降臨
 體會到這份永恆的愛
 才能真正明白
 什麼是無緣大慈
 什麼是同體大悲
 什麼是眾生一體
 什麼是萬物平等
 孩子啊！
 放掉執著
 就能得到真正的愛
 孩子啊！
 願你早日成就
 也願眾生早日成就
 自己涕淚悲泣的
 長跪於蓮華生上師座下
 充滿著感動與感恩
 蓮華生上師放出十彩虹光
 自己也放出十彩虹光
 蓮華生上師的十彩虹光與
 自己的十彩虹光合而為一
 只見光海閃爍 莊嚴無比

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

慈 悲

全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷的擴大
擴大至虛空般大

水晶中出現一朵
紅色的蓮花
蓮花中出現一顆
透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出五色佛光

紅、黃、綠、藍、白
五色佛光中化現出
千百億尊佛

每一尊佛都伸出
金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！
慈悲
唯有慈悲
能夠圓滿成就



慈悲
是智慧的展現
智慧
是慈悲的完成

慈悲
智慧
是一體兩面
無二無別

唯有慈悲
能夠穿越
無數心靈的高山大河
到達寬廣的平原

因為
一切的障礙
都來自於內在
內在平坦
外在才能平坦

而慈悲
正是平坦的原野
春風吹拂
百花盛開

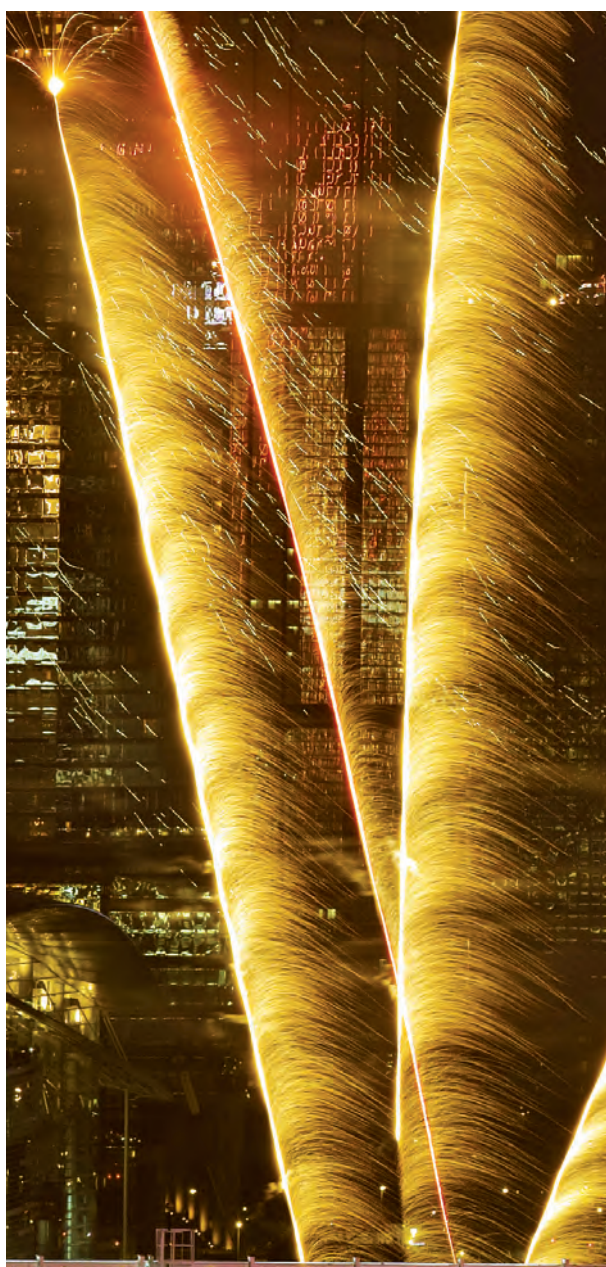
慈悲
化解一切的嗔念
溶解一切的憤怒
和解一切的怨恨

慈悲能夠對治嗔恨
即使最小的嗔念
也需要拿慈悲

去溶化

完全慈悲的人
完全沒有嗔念
因為嗔恨與慈悲
沒有辦法並存

孩子啊！
向慈悲靠近
遠離嗔恨



嗔恨是會灼傷人的烈火

遠離再遠離
即使一絲小小的嗔火
也讓它
永恆的熄滅吧！

唯有嗔恨的烈火
不再燃燒
一個人才能夠
完全慈悲

成佛
千辛萬苦
甚難、甚難、甚難……
唯有慈悲
是成佛的易行道

不論多麼精進
如果心中滿懷嗔恨
那麼
成就還離他
太遠太遠

不論多麼聰明
如果心中滿懷嗔恨
那麼
成就還離他
太遠太遠

不論多麼莊嚴
如果心中滿懷嗔恨
那麼
成就還離他
太遠太遠

外在一切的風光
永遠比不上內在慈悲的豐厚
慈悲的人
是真正富有的人

慈悲的人
愛一切的人
接納一切的狀況
包容一切的一切

這樣的人
從來不缺少什麼
既然永遠不缺少
就是永遠的富足

無緣大慈



同體大悲
大慈大悲
慈悲的人
是沒有邊界的存在

上從星辰
下至螻蟻
慈悲的人
都以慈悲面對

萬物一體
眾生無別
慈悲的人
是心同太虛的人

慈悲
是成就的同義詞

慈悲圓滿
成就圓滿

因為
圓滿的慈悲
一定經過圓滿的實踐
而圓滿的實踐過程
一定包含圓滿的智慧

所以
悲智雙運
悲智一體
無二無別

孩子啊！
讓慈悲
充滿你的心中
讓慈悲
照耀你的生命

願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的
向諸佛作感恩大禮拜
口中並不斷說著：
感恩、感恩 窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光
自己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍 莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

學習慈悲



全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷擴大
擴大至虛空一樣大

水晶中化現出 一朵金色蓮花
金色蓮花中有一顆
透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出
千百億尊佛

每一尊佛都伸出金色的手臂
摩自己的頂說道：

孩子

慈悲
作一個慈悲的孩子
這是一件最重要的事

這件事
比任何事都來得重要
這一生中
這是最重要的學習

慈悲
是需要學習的

經過反省
經過改進

慈悲
會越來越增長
會越來越廣大
會越來越真誠



用全部的

生命

用全部的

心

去學習慈悲

慈悲

就會在我們的心中

滋長

然後一朵紅色的蓮花

就會在心田

漸漸開放

那莊嚴的紅色蓮花

每一瓣

都開得飽滿

象徵著圓滿的慈悲

這朵紅色的蓮花

隨著悲心的

開展

顏色會加深

加深 加深

由紅色加深成

深紅色

深紅色的蓮花

越來越盛開

越來越莊嚴

越來越飽滿

越來越廣大

開放 開放

不斷的開放



讓慈悲
在心中不斷的 開放

當深紅色的蓮花
開放至虛空般一樣大
慈悲的課程
就學習圓滿了

這樣的人
是最幸福的人
因為
心中充滿了慈悲

慈悲圓滿
就永遠不再嗔恨
任何一個人
任何一件事

慈悲圓滿
就永遠充滿喜樂
因為一切都可以包容
因為一切都可以原諒

慈悲圓滿
就永遠不再有缺憾
因為心中已具足一切
因為心中已包含一切

慈悲
需要經過
細心的學習
耐心的學習

慈悲
要遍一切處
不能只對一些人好

而對另一些人不好

慈悲

要有細膩的心

不僅愛眾生

也愛一隻卑微的小螞蟻

慈悲

要有體諒的心

不僅站在一方想

還要站在多方想

慈悲

一定要配合智慧

才能如春風

令人歡愉

否則

空有悲願

也會讓人

敬而遠之

慈悲

一定要配合完美的品德

才能讓人

願意接受

否則

你的慈悲

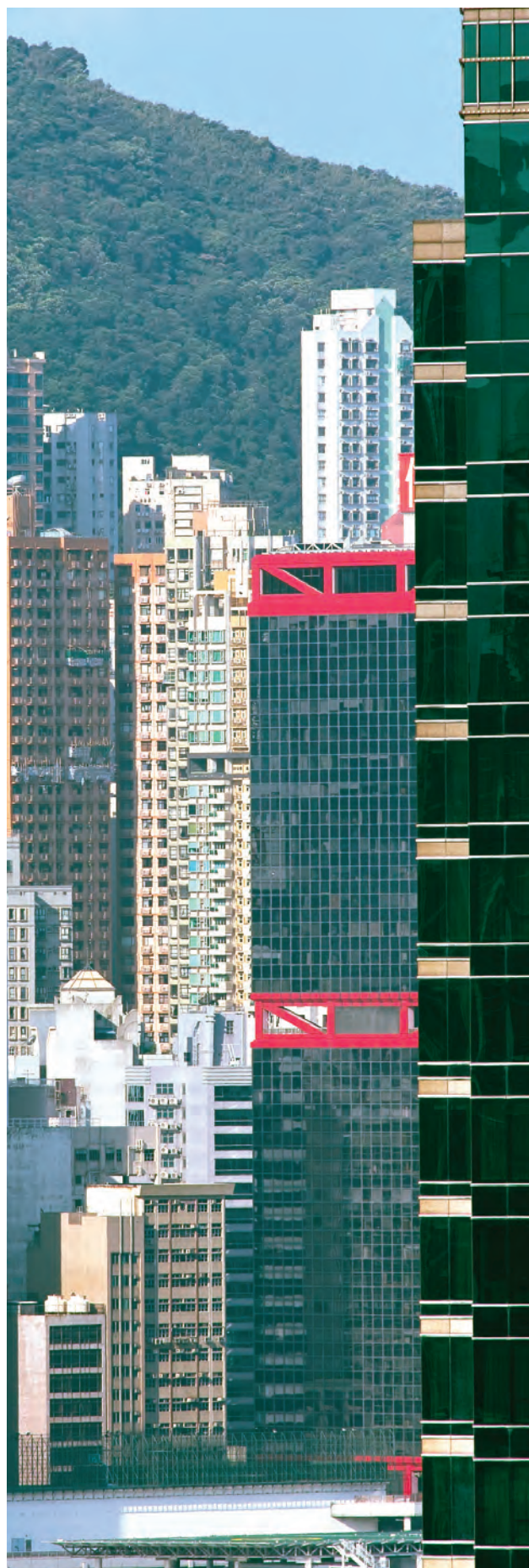
是有漏的

是有缺陷的

清淨的戒律

是慈悲的開始

只有嚴格要求自己人



才能真正寬以待人

因為在嚴格的

自我反省

自我改進

自我訓練的過程中

才會深切的領悟

原來

反省自己

是多麼的不容易

改進自己

是多麼的困難重重

訓練自己

是多麼的需要耐心與愛心

所以

降伏自己的人

是真正的偉人

是真正的英雄

而唯有在

降伏自己的過程中

才能真正滋長出

全部的了解與同情

這份了解與同情

就是行菩薩道時

不可或缺的

慈悲

孩子啊！

要好好的

學習

慈悲

就在當下

就在當下

就在自度中

就在度人中

就在一切的歷緣對境中

慈悲

需要認真的學習

願你早日成就

也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛

作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光

合而為一

只見光海閃爍，莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

慈悲須先消業



全身如透明水晶

清澈、晶瑩、透明

水晶不斷的擴大 擴大至虛空般大

水晶中出現一朵 金色蓮花

金色蓮花的中心

出現一顆透明摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃

十彩虹光中化現出 千百億尊佛

每一尊佛都伸出

金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！

慈悲

慈悲實在太重要了

一定要作個慈悲的孩子

慈悲

不止是對待別人

也要對待自己 慈悲

什麼是 對待自己慈悲呢？

就是行善 行一切的善

行善

會帶來好報

會帶來福報

會帶來幸運

對自己慈悲

才能對別人慈悲

能夠給自己快樂

才有能力給別人快樂

能夠拔除自己的痛苦

才有能力拔除別人的痛苦

每一個菩薩 都要如此學習

學習 自己讓自己 快樂

學習 自己讓自己 免除痛苦

唯有 自己充滿了 經驗

才能與眾生分享經驗

給自己快樂 是不容易的

要降伏多少干擾的 業力

拔除自己的痛苦 是不容易的

要排除多少障礙的 業力

萬般都是業

半點不由人

面對行善 作到或作不到

真正的癥結 就在——業力

業力

是給予快樂的絆腳石

是拔除痛苦的大屏障

唯有 消除業力

一個人才能順利的 拔苦予樂

否則

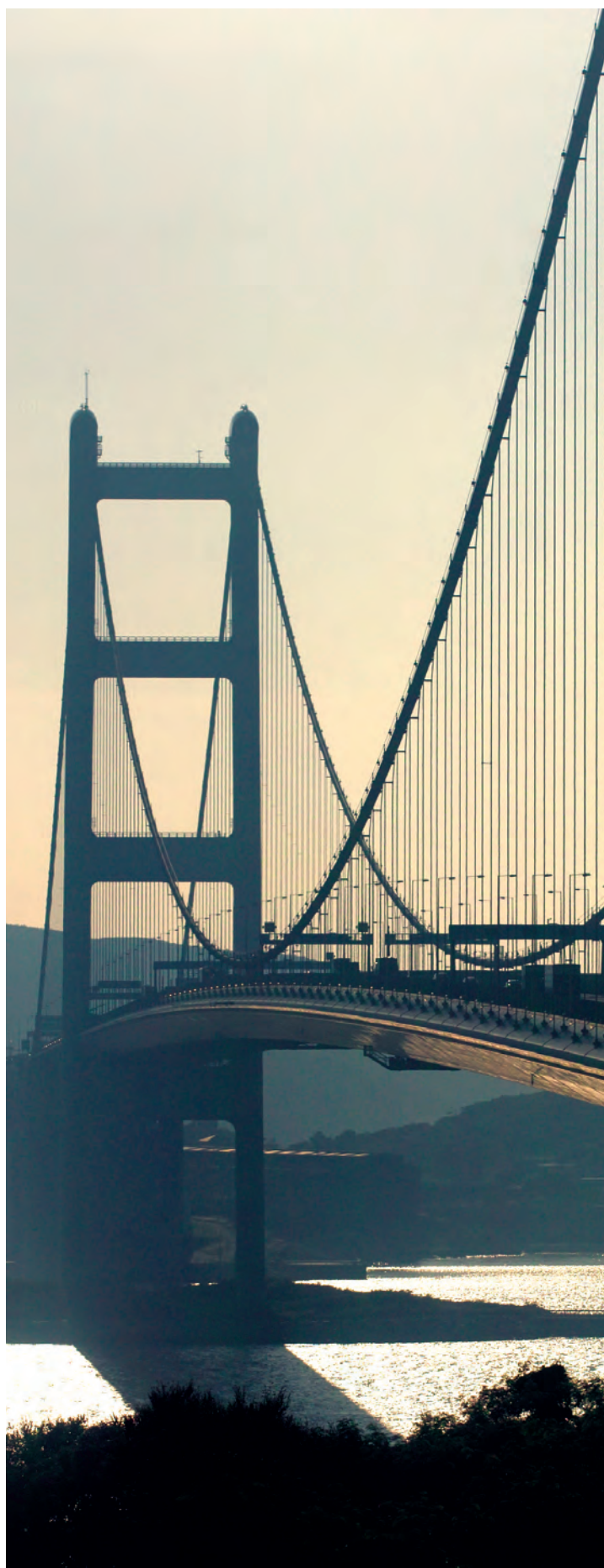
無論你多想讓自己 快樂

都快樂不起來

無論你多麼想讓自己 離開痛苦

都離開不了





實在 實在 太強大了

強大得 超乎我們的想像

試想

如果我們曾經 讓別人深深的恐懼

請問

這樣深深的恐懼

會不會回到我們的身上？

試想

如果我們曾經 殘忍的對待過別人

請問

這樣的殘忍

會不會回到我們的身上呢？

啊！

業力即如是

一切曾經給予別人的

都會涓滴不遺的

回到我們自己的身上

所以

因果必報 業力必償

沒有人能夠例外

沒有人能夠逃避

所以

當我們想讓自己 快樂的時候

我們一定得先 清償所欠的債

那曾經讓別人不快樂的債

所以
當我們想讓自己 離開痛苦的時候
我們一定得先 清償所欠的債
那曾經讓別人痛苦的債

慈悲
用慈悲去面對 一切的 業力

所欠的業債
就是因為 不慈悲 才會欠下

如果
現今再不慈悲 的面對
請問什麼時候才還得完呢？

慈悲
只有慈悲能化解嗔恨

只有慈悲能消除業力
只有慈悲能清償業債

沒有人喜歡 債台高築
每個人都喜歡 無債一身輕

既然如此
那就快快的還吧！
那就乾脆的還吧！
那就爽快的還吧！

就是——慈悲
只有慈悲對待 業力

業力
才有可能 放過 我們
否則



過去已經對不起人家

今生又不肯認帳

請問

人家會原諒我們嗎？

換了是你

你容易原諒這樣的人嗎？

我們不能說：

我已經忘記了 所以不算數

如果你對你的債主說：

他會放過你嗎？

所以

只有承擔 只有認帳

如此才能讓 業力 緩和下來

不再強力推逼

這個承擔的態度

這個認帳的態度

其實是不容易的

多數的人 是不肯承擔自己的錯誤

尤其是自己已經不記得的錯誤

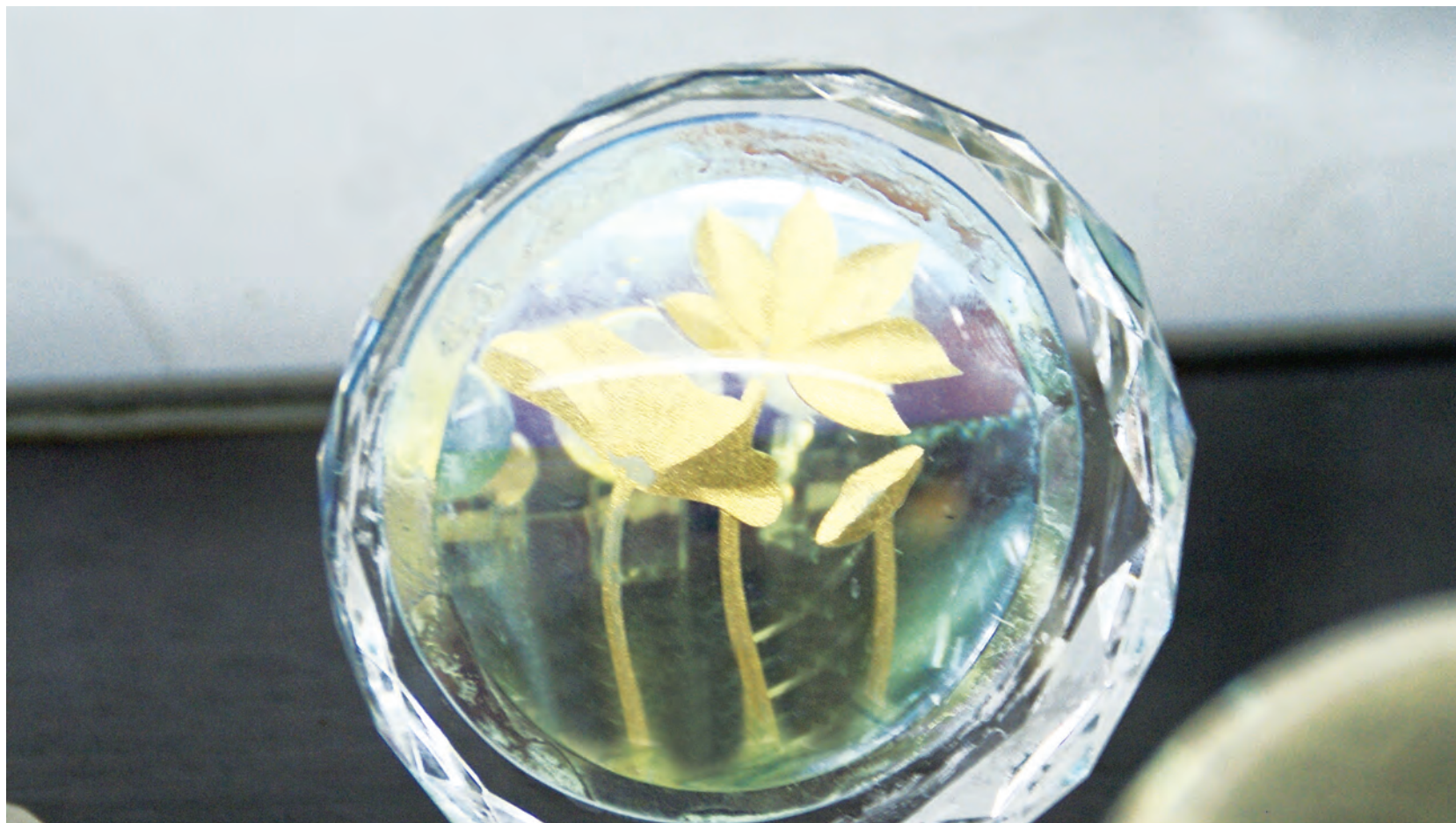
多數的人 不肯乾脆的認帳

尤其是自己已經不記得的帳

但是

明理的人 懂事的人 聰慧的人

會心甘情願的 承擔與認帳



因為

由果推因 由果知因

因緣果報 絲毫不爽

如果曾經有人

因為我的存在 而痛苦不堪

那麼

當我今日很快樂的時候

那個人有知

他會對我的快樂

也感到快樂嗎？

一定是非常的生氣

生氣於我的快樂

因為他的仇人 是如此的快樂

這是他無法忍受的事情

如果曾經有人

因為我的存在 而變得非常快樂

那麼

當我今日很快樂的時候

那個人有知

他會對我的快樂

也感到快樂嗎？

一定是快樂的

快樂於我的快樂

因為他的恩人 是如此的快樂

這是他會感到快樂的事情

所以

千真萬確 因果不爽

歷千百劫 永不磨滅

除非我們懺悔

除非我們改進

除非我們認錯

除非我們大精進！

否則

業力必將 如影隨形 強力摧逼

所以

如果我們想給子自己快樂

一定要大精進化解業力

如果我們想離開痛苦

一定要大精進化解業力

唯有

擺脫業力牽引的力量

一個人才能真正的 拔苦予樂

慈悲



要與大精進消業 配合

否則 空有悲願

執行力 還是 非常的薄弱

執行力薄弱的人

不但無法對別人真正的慈悲

也無法對自己真正的慈悲

對自己真正的慈悲

就是

對自己好的拼命去作

對自己不好的拚命去除

然而 修行的最大障礙

就在於

如是想 卻無法如是作

如是解 卻無法如是行

真正的原因

就在於——業力！

真的 真的 真的

原因就在於：業力！

既然明白原因

就一定要對症下藥

一定要大精進償業

否則無論我們把慈悲 喊得多大聲

我們依舊是一個 不慈悲的人

所以 孩子啊！

如果你真的想

落實的當一個慈悲的孩子

那麼

一定要大精進的消業

才能如願以償

才能真正對自己慈悲

才能真正對別人慈悲

自己涕淚悲泣的 向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷的唸著：

感恩、感恩、窮盡身口意的感恩

諸佛放出十彩虹光

自己也放出十彩虹光

自己的十彩虹光

與諸佛的十彩虹光 合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

慈悲與原諒



全身如透明水晶
清澈、晶瑩、透明
水晶不斷擴大
擴大至虛空般大

水晶中出現一朵
紅色的蓮花
蓮花中有一顆透明的
摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出千百億尊佛
每一尊佛都伸出金色的手臂說道：

孩子啊！
慈悲
唯有慈悲

是易行道
末法時代
五濁惡世
眾生剛強難調難伏
唯有柔軟慈悲能夠對治
三界如火宅
每一個眾生
都被業力纏縛
無明障蔽

如果有人對不起你
原諒他吧
因為
他真的不是故意的

如果有人嗔恨你
原諒他吧
因為

他真的也不願意如此

如果有人罵你

原諒他吧

因為

他真的是被業力催逼的

如果有人背棄你

原諒他吧

因為

他真的不清楚自己在作什麼

如果有人打你

原諒他吧

因為

無明障蔽了他

孩子啊！

唯有原諒一切

內心才不再鬥爭

慈悲才能真正開展

原諒一切的人

原諒一切的事

原諒再原諒

直至內心完全平靜為止

原諒是高貴的品德

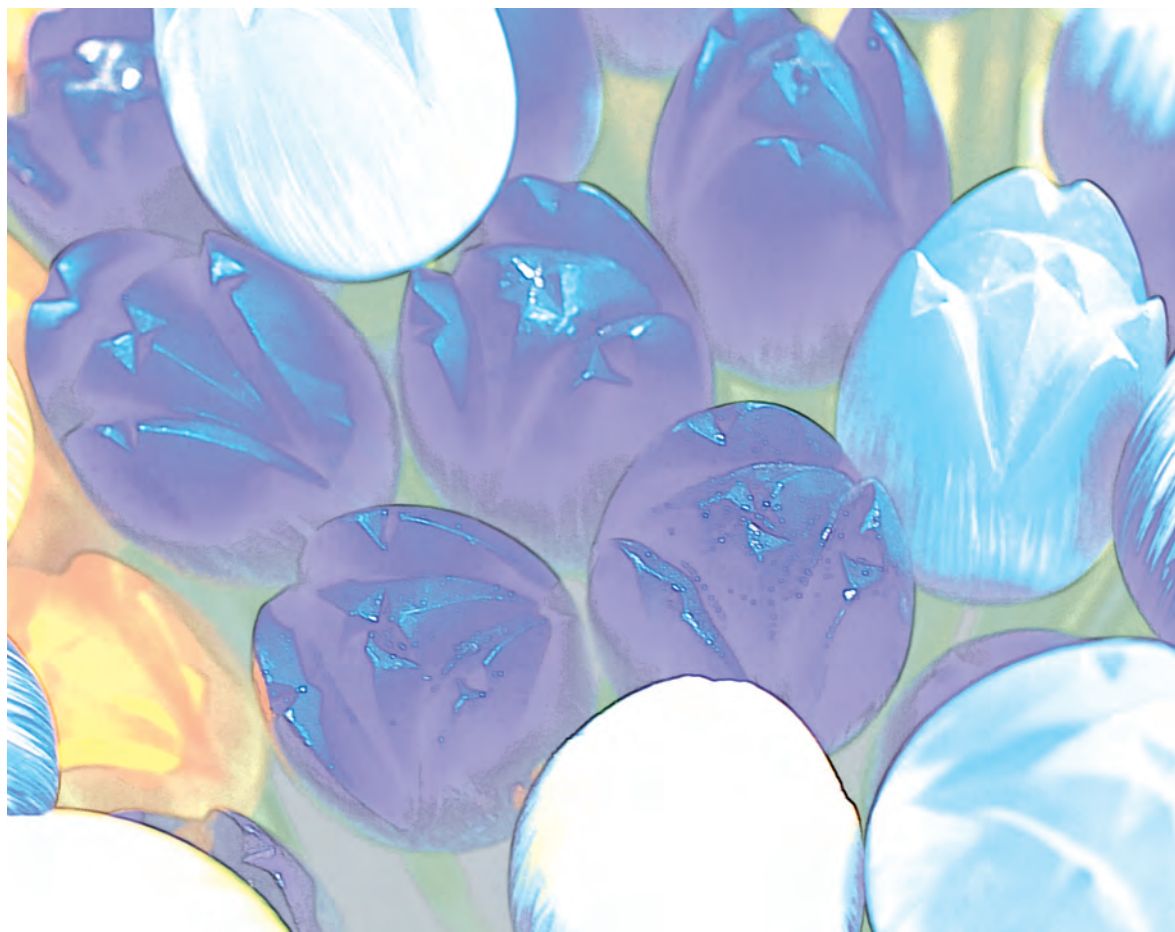
原諒是慈悲的基礎

不原諒別人的人

是自苦的人啊！

原諒一切的一切

沒有人不值得原諒



沒有事不值得原諒
澈底的原諒吧！
原諒通往慈悲
慈悲的人
是心胸寬大的人
是最幸福的人

唯有原諒
唯有包容
唯有愛
能夠成就慈悲

無緣大慈
同體大悲
萬物一體
眾生無別

六道眾生
互為眷屬
冤親平等
無二無別

孩子啊！
用大悲水澆灌
那朵紅色的心蓮
讓它盛放吧！
願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛
作感恩大禮拜
口中並不斷的唸著：感恩、感恩 窮盡身口意
的感恩

諸佛放出十彩虹光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
自己也故出十彩虹光
自己的十彩虹光與諸佛的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍
莊嚴無比



本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

純粹的慈悲



全身如透明水晶 清澈、晶瑩、剔透
水晶不斷的擴大 擴大至虛空般

水晶中出現一朵紅色的蓮花
蓮花中出現一顆透明的摩尼寶珠

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出 千百億尊佛
每一尊佛都伸出
金色的手臂摩自己的頂說道：

孩子啊！

作一個慈悲的孩子
唯有慈悲 能夠化解一切的障礙

慈悲
是體恤別人 是關懷別人 是接納別人

慈悲
是內在的和平 是內在的光明 是內在的智慧

慈悲 是無止盡的愛
如果有止盡 就不是真正的慈悲

努力作一個
慈悲的孩子吧！

因為 純粹的慈悲 並不容易

我們總是在 對別人的慈悲中
加上了自己的期盼

我們總是在 對別人的慈悲中
加上了自己的想法

我們總是在 對別人的慈悲中
加上了自己的意見

那麼
這樣的慈悲 就不是純粹的慈悲

純粹的慈悲
是沒有期盼 沒有想法 沒有意見

慈悲 只是慈悲 單純 樸實

孩子啊！
慈悲的心
是莊嚴的心 是圓滿的心

唯有自己圓滿 才能讓別人圓滿
慈悲是讓自己圓滿 也讓別人圓滿

三界眾生
皆被大幻化網 牢牢網住 難以脫離

最究竟的慈悲
就是幫助眾生 脫離大幻化網的 牢牢綑綁

所以 孩子啊！
你必須先醒過來 才能叫醒其他孩子

如果 自己猶在夢中
請問 如何叫醒別的孩子？





所以

慈悲的孩子啊！

你要醒過來 你一定要醒過來

清醒 清醒過來

不要再沈睡 不要再作夢

一旦清醒 更要保持清醒

因為 很容易會再昏沈

要非常努力的保持著清醒

才能澈底的清醒

圓滿的慈悲

就是自己澈底清醒

也幫助別的孩子澈底清醒

慈悲 是與眾生 一起醒覺

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

孩子啊！

願你早日成就 也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛作感恩大禮拜

口中並不斷唸著：感恩、感恩

窮盡身口意的感恩

諸佛放出七彩紅光

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫

自己也放出七彩虹光

自己的七彩虹光與諸佛的七彩虹光 合而為一

只見光海閃爍、莊嚴無比

本月專題——通體明淨・悲智充盈～觀想實修

耐力、毅力來自慈悲

全身如透明水晶 清澈、晶瑩、剔透
水晶不斷的擴大 擴大至虛空一樣大

因為 慈悲就是耐性
慈悲就是毅力

水晶中化現出 一朵紅色的蓮花
蓮花中出現一顆 透明的摩尼寶珠

為什麼呢？
你看那愛孩子的母親
是不是特別有耐性呢？

摩尼寶珠放出十彩虹光
紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、白、銀、金黃
十彩虹光中化現出 千百億尊佛

你看那照顧孩子的母親
是不是特別有毅力呢？

每一尊佛都伸出
寶藍色的手臂摩自己的頂說道：

慈悲
能夠增長耐性 能夠鞏固毅力

孩子啊！
一切如幻
要穿透幻相 到達本質

而在穿透幻相的 修行過程裡
充滿了挫折與考驗
充滿了艱難與痛苦

在穿透幻相的過程裡
永遠不要忘記慈悲

如果沒有 無比的耐性
一定無法通過





如果沒有 強韌的毅力
一定無法通過
所以 唯有內在的 柔軟
才有外在的堅強

勇敢 不是來自 剛強
而是來自 柔軟

母親的心 是最柔軟的
可是她的愛 卻是最博大的

無論 孩子作錯了什麼
到最後 也都全部包容

佛菩薩對於 剛強的三界眾生
又何嘗 不是如此呢？

諸佛如父如母 視眾生如子
以無比的耐心 帶領孩子們成就

孩子們呢？
是不是也該以 無比的耐心
來聽從佛菩薩的指導呢？

只有充滿耐心與毅力的 孩子們
才能離開這三界的火宅

因為 離開三界的困難
真的超乎你們的想像
實在是太難、太難、太難

可是 再難還是有人成就了

那麼 他們為什麼會成就呢？

就是——慈悲

唯有慈悲的孩子們 才會成就

因為慈悲 就善待自己

因為慈悲 就善待別人

因為慈悲 就不輕易放棄自己

因為慈悲 就不輕易放棄別人

因為慈悲 就容易多替別人設想

就在替別人設想中

嗔恨找到了出路

冤氣得到了釋放

就在替別人設想中

發現了別人的不得已

發現了別人的無奈

就在替別人設想中

理解到自己的不圓滿

理解到自己的不足

於是

原諒 包容 同情

種種的情操 便油然而生起

這些情操的源頭 是什麼呢？

就是 一念慈悲

所以 孩子啊！

在穿透幻相的 艱辛過程中

永遠記得 慈悲

一切如幻 剎那生滅

在這如幻的過程裡



沒有慈悲 會越來越迷失
擁有慈悲 才能越來越清醒

慈悲的人 才會擁有智慧

孩子啊！
無論你現在多麼哀傷
請與慈悲相應
因為有更多的孩子比你 還要哀傷

無論你現在多麼無助
請與慈悲相應
因為有更多的孩子比你 還要無助

無論你現在多麼痛苦
請與慈悲相應
因為有更多的孩子比你 還要痛苦

慈悲
讓我們 眼界開闊 心胸廣大

孩子啊！
作一個慈悲的孩子吧！

願你早日成就
也願眾生早日成就

自己涕淚悲泣的向諸佛 作感恩大禮拜
口中並不斷的唸著：
感恩、感恩、窮盡身口意的感恩
諸佛放出十彩虹光
自己也放出十彩虹光
自己的十彩虹光 與諸佛的十彩虹光
合而為一
只見光海閃爍，莊嚴無比



生活索引

Life Index

摩登佛子

心靈悲智

生命樂活

素食

養生

有機&生活時尚．．．

資訊便捷

樣樣得心應手！



素食餐廳索引



有機商店索引

台北篇

北京篇

香港篇

澳門篇

篇篇精彩！

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

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

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

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

有機商店

編號	店名	地址	電話
01	不一樣有機健康餐坊	100 台北市中正區汀州路 3 段 127 號	02-23652100
02	食草植物鍋	100 台北市中正區忠孝東路 4 段 216 巷 11 弄 10 號	02-27216856
03	綠色小鎮(信義旗艦店)	100 台北市中正區信義路 2 段 1 之 4 號 1 樓	02-23912917
04	湘淳・棉花田有機園地 (信義門市)	100 台北市中正區信義路二段 251 號 (信義路永康街站牌)	02-23511787
05	樸園	100 台北市中正區南昌路 1 段 25 號	02-33221676
06	聖德科斯有機食品 (南昌門市)	100 台北市中正區南昌路一段 113 號	02-33221677
07	樸園(廈門店)	100 台北市中正區台北市廈門街 113 巷 10-5 號	02-23670735
08	聖德科斯有機食品 (重慶門市)	100 台北市中正區重慶南路一段 69 號	02-23311126
09	開運蔬香園	100 台北市中正區晉江街 100 之 1 號	02-23683713
010	湘淳・棉花田生機園地 (博愛門市)	100 台北市中正區博愛路 47 號	02-23885257
011	阿蜜利多有機生活館 (台北)	100 台北市中正區新生南路 1 段 170 巷 13 號	02-23582677
012	活力屋生機飲食店	104 台北市中山區民權東路 2 段 92 巷 1 弄 2 號	02-25818936
013	好田園有機蔬菜廣場	104 台北市中山區吉林路 247 號 1 樓	02-25429799
014	健康園	104 台北市中山區吉林路 259 號	02-25636956
015	一心有機健康坊	104 台北市中山區錦州街 241 巷 1 弄 19 號	02-25178943
016	聖德科斯有機食品 (八德松山門市)	105 台北市松山區八德路四段 697 號	02-27533733
017	聖德科斯有機食品 (三民門市)	105 台北市松山區三民路 133 號	02-27569100
018	有機花園	105 台北市松山區民生東路 4 段 103 號 2 樓	02-25459338
019	土博士生機早餐. 精力湯	105 台北市松山區民生東路 4 段 131 巷 1 號	02-25464995
020	聖德科斯有機食品 (民生門市)	105 台北市松山區民生東路 5 段 100 號	02-27472750
021	悅意坊	105 台北市松山區南京東路 4 段 179 巷 3 號	02-25464562
022	湘淳・棉花田生機園地 (南京東門市)	105 台北市松山區南京東路五段 137 號 (中華開發大樓旁)	02-27643069
023	里仁(書軒門市)	105 台北市松山區南京東路四段 141 號 2 樓	02-87128491
024	里仁(台北門市)	105 台北市松山區南京東路四段 143 號	02-87707288
025	聖德科斯有機食品 (南京門市)	105 台北市松山區南京東路四段 183 號	02-87707939
026	聖德科斯有機食品 (復興長春門市)	105 台北市松山區復興北路 179 號	02-27160089

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

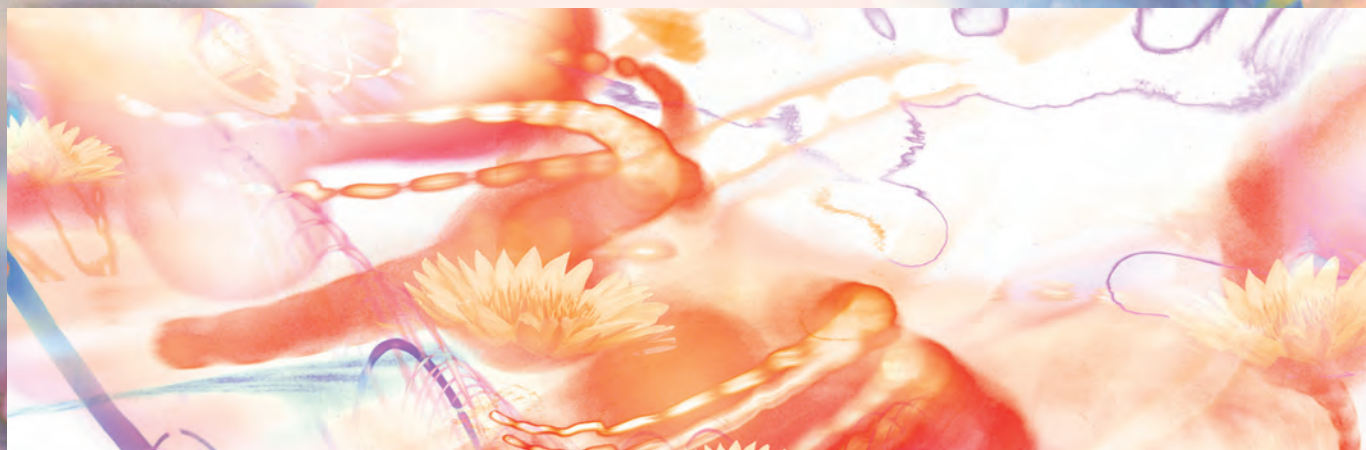
素食餐廳

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

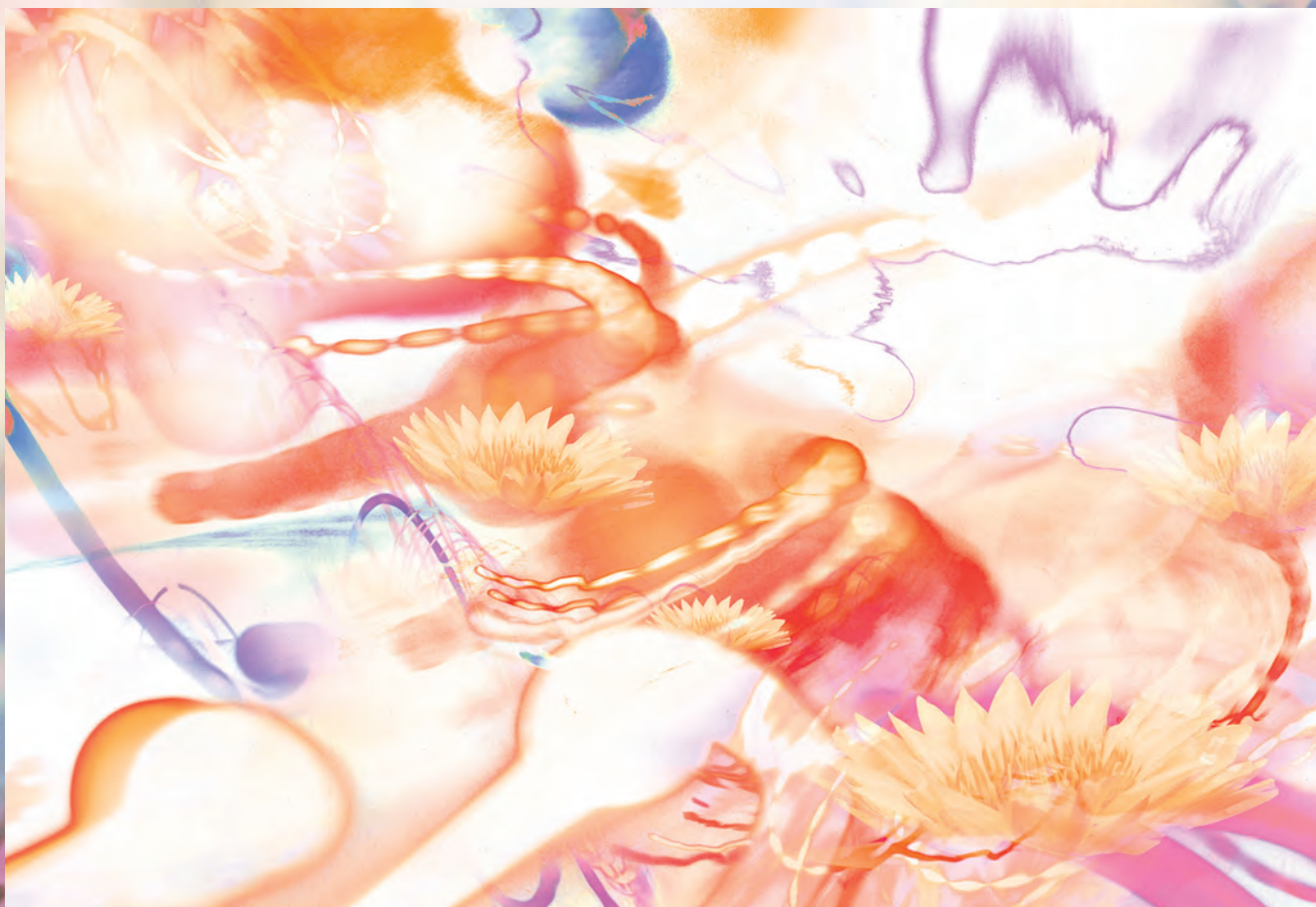
		200 米	
V33	叢林商務會館	朝陽區金盞鄉金南路 28 號	52001708
V34	維根小屋	朝陽區國貿建外 SOHO 東區 9 號樓西南角	58699856
V35	菩園齋	朝陽區北四環東路 93 號	84643248 84643246
V36	名島素食	朝陽區安慧北裏安園 8 號樓	64890229
V37	菜安欣素食	朝陽區建國門外大街甲 6 號中環世貿中心 B2 樓	85679254
V38	素時代愛心素食餐廳	朝陽區潘家園橋東	
V39	淨餐素食	朝陽區朝外大街甲 6 號萬通中心首層(新城國際)	
V40	愛家蔬食便利店	朝陽區武聖路	67312168 67348110
V41	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 (華翔商務寫字樓 458、468 號)	64272940
02	北京天地生有機食品有限公司	北京市東城區朝內大街 199 號	64079646
03	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 908 室	64444955
04	北京德傑(集團)天然有機 綠色食品有限公司	北京市東城區安定路 20 號院 2 號樓 17 層	64444954
05	中環有機(天然)食品有限公司	北京市崇文區北崗子街 8 號	64930856
06	德潤屋	北京市順黃路甲 3 號淡水小鎮 813 室	84590809
07	北京露卡素有機超市	北京市崇文區廣渠門內大街福祉家園 8 號樓 103 室	51662434 67188491
08	樂活城有機超市	北京市朝陽區孫河京順路 52 號	58670265
09	望康港有機超市	北京市朝陽區永安裡地下鐵站 B1 層	65508119
010	博揚有機食品專賣	北京市順義區北石槽鎮西范各莊	62133329
011	北京“有機生活體驗館”	北京市安定門外大街三利大廈 2 層	64203392 51236185



香港島			
編號	店名	地址	電話
V1	哈佛提素	上環新街市街億利商業大廈 A-B 舖	2542-4788
V2	寶蓮苑素食	上環蘇杭街 69 號地下(上環地鐵站 A2 出口)	2543-8981
V3	太平山餐廳	山頂山頂道 121 號	2849-1000
V4	天之源素食	香港仔南寧街 1-5 號地下及地庫	2554-5840/2554-5837
V5	心齋	半山花園道 51 號科達中心 3 樓	2525-0552
V6	寶蓮苑素食	西環皇后大道西 308 號地下	2517-1178
V7	Life Cafe	中環蘇豪些利街 12 號地下 (蘇豪區行人電梯旁) 至 2 樓	2810-9777
V8	VeggieSF	中環士丹利街 11 號 10 樓全層	3902-3902
V9	Soland	中環機利文新街 6 號 3 樓	9473-3412
V10	福祿壽健康素食	中環鐵行里 8 號地下(近中央市場)	2543-9843
V11	開心素食	中環蘭桂坊威靈頓街 53 號地庫(石板街)	2869-1889
V12	VOLKSWAGEN 攝影廊	中環下亞厘畢道 2 號藝穗會 2 樓	2521-7251
V13	樂茶軒	金鐘香港公園羅桂祥茶藝館地下	2801-7177
V14	護生惜福	香港夏慤道海富中心第二期 1/F 58 號	2529-5228
V15	天下太平	灣仔大王東街 21 號	2527-5870
V16	根記健康素食	灣仔寶靈頓街 21 號鵝頸街市鵝頸熟食中心 6 號舖	2575-7595
V17	東方小祇園齋菜	灣仔軒尼詩道 241 號地下	2507-4839/2519-9148
V18	茹素食	灣仔軒尼詩道英皇集團中心地庫 B1 層 B11-B20 舖	2628-0178
V19	東方小祇園	灣仔灣仔道 111 號慶邦大廈地下	2891-9874
V20	愛家 Loving Hut	灣仔軒尼詩道 256 號地下	2574-3248
V21	Khana Khazana 印度餐廳	灣仔盧押道 20 號其康大廈 1 樓	2520-5308/2520-5408
V22	佛有緣素菜館	灣仔軒尼詩道 385-391 號軒寧大廈 5 樓 D 室	2814-8997
V23	仁應堂素食之家	銅鑼灣百德新街 53 號海德大廈 3 樓 B 室	2504-2345
V24	大自然素食	銅鑼灣軒尼詩道 502 號黃金廣場 8 樓	2808-1386
V25	紫來坊素食料理	銅鑼灣伊榮街 7-11 號欣榮商業大廈地下 1 號舖	2881-5698
V26	功德林上海素食	銅鑼灣世貿中心 10 樓	2890-3127
V27	靈畫齋	銅鑼灣軒尼詩道 488 號軒尼詩大廈 12 樓 F 室	8200-3066
V28	波羅密素食	銅鑼灣波斯富街 99 號利舞臺廣場 7 樓 B 店	2317-6908/2317-6909
V29	素苗 0 Veg	跑馬地成和道 9 號 1 樓	2893-3037
V30	蓬萊素食館	天后電氣道 66 號地下	2887-3886
V31	天天素食	天后英皇道蘋果商場地下	
V32	素之樂	北角渣華道 56 號胡日皆大廈 1 樓 108 室	2807-1130
V33	三德素食館	北角英皇道 395 號僑冠大廈 1 樓	2856-1333
V34	健康素食	北角堡壘街 21-23 號美嘉洋樓地下 B5-6	
V35	Cook Light Cafe	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) (星期一至五營業)	2880-0173
V40	青健素食茶餐廳	筲箕灣東大街 42-52 號金來大廈 L 舖	2560-3002
V41	維康福素食	柴灣柴灣道 338 號柴灣街市 S119 舖	2897-1123
V42	聯興素食	柴灣康民街 111 號高威閣東港城商場地下 G156	2515-3636
九龍			
V43	功德林上海素食	尖沙咀北京道 1 號 7 樓	2312-7800
V44	大自然素食	尖沙咀彌敦道 132 號美麗華商場 2 樓 2005 號	2376-1186
V45	波羅密素食	尖沙咀海防道 35-37 號海利行 3 字樓	2736-3939/2736-3989
V46	喬妃齋	尖沙咀海防道 32-34 號寶豐大廈 2 字樓 A1、A2、B1 舖	2827-2928
V47	阿善素食	尖沙咀漆咸道南 71 號閣樓	2366-0067
V48	金葉印度素食	尖沙咀麼地道 36-38 號麗東大廈 3 樓	2311-8077/2311-8996
V49	Branto 印度素食餐廳	尖沙咀樂道 9-11 號 1 樓	2366-8171
V50	Woodlands 活蘭印度素食	尖沙咀麼地道 62 號永安廣場 UG 16-17 號舖	2369-3718
V51	新派素食	尖沙咀寶勒巷 6-8A 號盈豐商業大廈四字樓	2367-0555
V52	Smrat Pure 印度素食	尖沙咀重慶大廈 B 座 5 樓 B-5 室	2369-5762
V53	Saravana - 南印度素食	尖沙咀重慶大廈 1 樓 105 室	2810-9777
V54	素食軒	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	3167-7127
V55	全心全意素食	紅磡都會道 6 號國際都會商場 8 樓 薈星坊 美食廣場	
V56	善緣素食	紅磡差館里 41 號美安樓地下	2215-4882
V57	正宗百分百印度全素食 餐廳	紅磡青州街 3 號紅磡花園第二座地下 A 舖	2334-0133
V58	六榕仙館	佐敦佐敦道 38 號	2730-0854
V59	三德素食館	佐敦彌敦道 233-239 號 JD Mall 地下及 4 樓	3622-1888
V60	普光齋	佐敦佐敦道 13 號華豐大廈地下	2384-2833
V61	大中華素食	佐敦白加士街 131-135 號地下	2771-2393
V62	萬寶素食館	旺角窩打老道 67 號東南大廈地下	2714-2151
V63	素食一家	旺角洗衣街 143-145 號正華大廈地下	2393-8012
V64	茶禪 Cafe Zen	旺角登打士街 43H 號登打士廣場 13 樓 1301-1302	9606-2086
V65	青亭素食料理	旺角通菜街 2 號鴻輝大廈地下(近家樂商場)	2384-8296
V66	菜香齋素食館	旺角通菜街 60-62 號地下(旺角港鐵 E2 出口)	2396-3434
V67	常悅素食	旺角彌敦道 639 號雅蘭中心 6 樓 D 舖	2787-3128
V68	佛音精進素食點心	油麻地上海街 375 號	2148 2628
V69	大自然素食	太子彌敦道 750 號始創中心 3 樓 335 號舖	2148-1163
V70	新聚寶素食	太子彌敦道 749 號地庫	2397-2213
V71	禾之家素食	太子花園街 224 號 C 地下	2393-6391
V72	百寶齋廚	太子荔枝角道 33 號	2380-2681

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

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

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



有機商店

編號	店名	地址	電話
01	湛山草堂	香港中環港景街一號香港機鐵站 HOK11A(L1) 店	2828 3637
02	Health Gate	香港中環德輔道中 106-108 號鴻德大廈 8 樓	2545 2286
03	有機地健康食品有限公司	香港中環港鐵香港站商舖 HOK-40	3583 2016
04	Life Cafe	香港中環蘇豪些利街 12 號地下至 2 樓	2810 9777
05	有機園有限公司	香港灣仔堅拿道西 21 號	2488 0508
06	有機農社有限公司	香港灣仔灣仔道 101-103A 號明德商業大廈	2575 1688
07	有機地健康食品有限公司	香港灣仔軒尼詩道 181 號地下	2511 5628
08	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	采鋤茶館	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
3月4日	五	14:00-21:00	大悲懺法會	果燦法師	法鼓山 農禪寺	台北市北投區大業路65巷89號 (02) 2893-3161*801
3月6日	日	09:00-11:30	地藏法會	果旭法師	法鼓山 安和分院	台北市大安區安和路一段 29 號 10 樓 (02) 2778-5007*156
3月6日	日	9:30 起	大悲懺法會		佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
3月12日	六	08:30-17:30	慈悲三昧水懺		十方禪林	台北市信義路二段 271 號 12 樓 (02) 2392-8986 · 2392-3100
3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 (02) 2861-8075
3月12、 26日	六	09:30-11:30	唐密講座初級班(9/25起)	傳瑞 大阿闍黎	大乘精舍	台北市漢口街一段 132 號 6 樓 (02) 23818145 · 23145010
3月12、 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 (02) 23818145 · 23145010
3月13日	日	08:00-16:00	八關齋戒		東和禪寺	台北市仁愛路一段 21-33 號 (02) 2351-7887
3月13日	日	08:30-17:00	慈悲三昧水懺法會及慶生會		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297*9
3月15日	二	19:00 起	大手印禪修	巴桑堪布	台灣噶舉 佛學會	台北市吉林路 200 巷 17 號 5-7 樓 (02) 2521-0959
3月16日	三	10:00-12:00	藥師法會		中華佛教 文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 2892-6111*212
3月17日	四	19:00 起	勝道寶鬘論	巴桑堪布	台灣噶舉 佛學會	台北市吉林路 200 巷 17 號 5-7 樓 (02) 2521-0959
3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 (02) 2392-8986 · 2392-3100
3月19日	六	14:00-18:00	菩薩戒 誦戒法會	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914, 2508-0612
3月24日	四	19:00-21:00	金剛經共修	傳願法師	台北市 佛教青年會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
3月26日	六	08:30-17:30	觀世音菩薩聖誕 虔誦成道品、普門品、大悲懺		十方禪林	台北市信義路二段 271 號 12 樓 (02) 2392-8986 · 2392-3100
3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 (02) 2861-8075
3月27日	日	08:30-18:00	八關齋戒暨藥師懺		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297*9
3月	一~五	14:00-17:00	禪修班	法雲法師	圓通講堂	台北市忠孝西路一段 72 號 7 樓 13 室 (02) 2389-9115
3月	每週一	09:30-12:00	《瑜伽師地論》 3/07 起上課 12 週	鄭振煌	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623

3 月	每週一	14:30-16:00	禪修及巴利聖典研讀	強帝瑪法師	原始佛法 三摩地學會	台北市石牌路 1 段 39 巷 80 弄 15 號 1F (02) 2822-6388
3 月	每週一	14:30-16:30	佛典選讀	自莊法師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
3 月	每週一	15:30-17:30	藏文《入菩薩行論》研讀	蕭金松	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
3 月	每週一	19:00-21:00	偉大高深平等之菩薩行~ 維摩詰所說概述	慈融法師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
3 月	每週一	19:00-21:00	法華經導讀(3/7 起, 共 8 週)	自衍法師	香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
3 月	每週一	19:00-21:00	禪學導讀	王開府	法光佛教 文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
3 月	每週一	19:00-21:00	成佛之道	清德法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 2361-3015*6
3 月	每週一	19:00-21:00	甘露精華-佛學英文	高明道居士	經續法林	台北市八德路三段 81 號 12 樓之 1 (02) 2577-0333
3 月	每週一	19:30-21:00	大佛頂首楞嚴經	聖佑法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
3 月	每週二	16:00-17:30	十善業道經	淨雲法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
3 月	每週二	19:00-21:00	行門共修		香光尼僧團 (印儀學苑)	台北市濟南路二段 36 號 (02) 2394-6800
3 月	每週二	19:00-21:00	台北-梵咒悉曇字母班	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914, 2508-0612
3 月	每週二	19:00-21:00	華嚴經導讀	會極法師	華嚴專宗 學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
3 月	每週二	19:30-21:30	廣論	克祝格西	經續法林	台北市八德路三段 81 號 12 樓之 1 (02) 2577-0333
3 月	每週二	19:30-21:30	大悲懺共修		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297*9
3 月	每週三	15:40-17:30	法華玄義	振法法師	佛陀教育 基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
3 月	每週三	19:00-21:00	中觀今論	果燈法師	台北市 佛教青年會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
3 月	每週三	19:00-21:00	唯識學--解深密經	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914, 2508-0612
3 月	每週三	19:00-21:00	行佛行誼	清玉法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 2361-3015*6
3 月	每週三	19:30-21:00	佛說觀無量壽經	永富法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
3 月	每週三	19:30-21:30	禮懺念佛薈供共修法會		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111

3 月	每週三	20:00-21:30	普門品共修		妙行講堂	台北市忠孝東路五段 482 號 10 樓-2 (02) 27595996、27595997
3 月	每週四	09:00-14:00	清涼共修會	清根法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 2361-3015*6
3 月	每週四	09:30-11:30	念佛共修		中華佛教文化館	台北市北投區光明路276號 (02) 2892-6111*212
3 月	每週四	09:30-12:00	準提法共修	法程法師	慈恩禪寺	台北市大理街 157 號 6 樓之 4 號 (02) 2304-2616
3 月	每週四	19:00-21:00	禪坐健身班	行圓法師	台北靈山講堂	台北市忠孝西路一段 21 號 7 樓 (02) 2361-3015*6
3 月	每週四	19:30-21:30	藥師經及禪修		普賢講堂	台北市民權東路 1 段 72 號 5F (02) 2523-9297*9
3 月	每週五	10:30-12:00	法寶壇經 (歡迎明盲法友參加)	蓮懺法師	中華五眼協會	台北市峨嵋街 88 號 2 樓-1 (02) 2331-5122
3 月	每週五	19:00-20:30	簡易健康瑜珈	陳春蘭老師	台北市佛教青年會	台北市新生北路一段 88 號 5 樓 (02) 2541-6448
3 月	每週五	19:30 起	念佛共修	悟吉法師	大方廣慈善基金會	台北市北平東路 20 之 3 號 1 樓 (02) 2357-8959
3 月	每週五	19:30-21:00	妙法蓮華經	滿賢法師	佛光山普門寺	台北市民權東路 3 段 136 號 11 樓 (02) 2712-1177
3 月	每週五	20:00-21:30	禮拜八十八佛共修		妙行講堂	台北市忠孝東路五段 482 號 10 樓-2 (02) 27595996、27595997
3 月	每週六	09:00-12:00	根本佛教講座	楊郁文	法光佛教文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
3 月	每週六	09:30-11:30	般若學	陳士濱老師	華嚴專宗學院推廣部	台北市濟南路 2 段 44 號 (02) 2321-3319
3 月	每週六	14:00-20:30	菩提道次第廣論	密寶法師	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓 (02) 2395-1198
3 月	每週六	14:30-16:30	初級禪修班		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111
3 月	每週六	15:00-19:00	禪修	明法法師 明圓法師	原始佛法 三摩地學會	台北市石牌路 1 段 39 巷 80 弄 15 號 1F (02) 2822-6388
3 月	每週六	18:00-20:00	佛像(擦擦)彩繪	林雪硃居士	經續法林	台北市八德路三段 81 號 12 樓之 1 (02) 2577-0333
3 月	每週日	09:00-11:00	止觀研究與實習	清如法師	法光佛教文化研究所	台北市光復北路 60 巷 20 號 (02) 2578-3623
3 月	每週日	09:00-16:00	金剛禪坐	上善下祥比丘	法爾禪修中心	台北市建國北路一段 78 巷 32 號 4F (02) 2506-7914, 2508-0612
3 月	每週日	19:00-21:00	禪淨密心法共修及佛法講述		佛法山 台北海天禪寺	台北市復興北路 168 號 9 樓 (02) 2546-8111
3 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 (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
3月10-12日	四-六	3天	釋迦牟尼佛出家日 誦【金剛經法會】	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
3月12日	六	1天	釋迦牟尼佛出家日法會	天津市	天津峰山 藥王寺	天津市西青區大寺鎮王村 022 83962669
3月12日	六	1天	祝聖祈禱	山東省	汶上縣寶相寺	山東省汶上縣寶相寺景區 1526 4707153
3月12日	六	1天	釋迦牟尼佛出家紀念法會	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南 路 0513 85265998
3月16-22日	三-二	7天	觀音聖誕精進佛七法會	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
3月17-23日	四-三	7天	觀世音菩薩佛七	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南 路 0513 85265998
3月19日	六	1天	釋迦牟尼佛涅槃日法會	天津市	天津峰山 藥王寺	天津市西青區大寺鎮王村 022 83962669
3月19日	六	1天	祝聖祈禱	山東省	汶上縣寶相寺	山東省汶上縣寶相寺景區 1526 4707153
3月19日	六	1天	釋迦牟尼佛涅槃紀念法會	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南 路 0513 85265998
3月20-22日	日-二	3天	禮拜消災免難觀音寶懺 三永日	山東省	汶上縣寶相寺	山東省汶上縣寶相寺景區 1526 4707153
3月21-23日	一-三	3天	觀世音菩薩聖誕 禮拜【慈悲大悲懺】	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
3月22日	二	1天	觀世音菩薩聖誕祝聖法會	天津市	天津峰山 藥王寺	天津市西青區大寺鎮王村 022 83962669
3月23日	三	1天	觀音菩薩聖誕日 舉辦觀音法會	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
3月23日	三	1天	觀音菩薩聖誕日放生、普佛	江蘇省	太倉雙鳳寺	江蘇省太倉市雙鳳鎮 0512 53433161
3月23日	三	1天	觀音菩薩聖誕紀念法會	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南 路 0513 85265998
3月23日	三	1天	觀音菩薩聖誕	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
3月23-25日	三-五	1天	觀音菩薩、普賢菩薩聖誕法會	山西省	山西太原市 龍泉寺	山西省太原市萬柏林區神堂溝 龍泉寺 0351 6658603
3月25日	五	1天	普賢菩薩聖誕法會	天津	天津峰山 藥王寺	天津市西青區大寺鎮王村 022 83962669
3月25日	五	1天	誦經祈福	山東省	汶上縣寶相寺	山東省汶上縣寶相寺景區 1526 4707153
3月25日	五	1天	普賢菩薩聖誕紀念法會	江蘇省	南通太平禪寺	江蘇省南通市觀音山鎮太平南 路 0513 85265998

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
3月1-10日	10天	09:00 開始	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 2490 8676
3月2日	逢周三	14:00-16:00	比丘尼戒律研習班： 南山三大部(必須報名)	法師領導	甘露鼓佛學會	九龍旺角彌敦道 739 號金輪大廈 13 字樓 A 室 2395 8335
3月3日	逢周四	19:15-21:30	菩提道次第廣論研討班 (招生)	眾居士	福智慈善 基金會	九龍大埔道 50-52 號 2 樓悅 意軒樓上 2601 0881
3月4日	五	19:00-21:00	「大悲懺」共修法會	僧徹法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝 大廈 3 樓 2539 8301
3月5日	六	09:30-12:00	禮八十八佛洪名寶懺		佛教愍生講堂	北角英皇道 355 號一樓 2808 2373
3月5、12日	六	16:00-18:00	達摩祖師二入四行觀、 六祖法語	定賢法師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝 大廈 3 樓 2539 8301
3月6日	日	10:30	新春海上放生素食遊(會員每 名 \$ 180 非會員每名 \$ 200)		佛教愍生講堂	香港北角碼頭 2808 2373
3月6日	日	09:00-13:00	大悲懺	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 2367 3091
3月6-12日	7天	9:30-16:00	《彌陀佛七法會》七永日	智定法師	定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571
3月7、14、 21日	逢周一	14:30-20:15	《觀無量壽經》精讀	黎耀祖博士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178 - 180 號香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202
3月8、15、 22、29日、4 月12日	逢周二	18:45-20:30	佛學初階	鄭運蘭居士	香港居士林	香港中環皇后大道中 178 - 180 號香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202
3月10、17、 24、31日	逢周四	18:45-20:15	佛門宗派及其基本教理	楊學元先生	香港居士林	香港中環皇后大道中 178 - 180 號香港珠寶大廈 2 樓 3107 3202
3月11日	五	09:00 開始 17:30 開始	禮萬佛洪名寶懺結懺 三大士瑜伽焰口	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
3月11日	五	18:00-20:00	普佛：釋迦如來出家日		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
3月12日	六	10:00-10:30	佛前大供		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
3月12日	六	16:00	釋迦牟尼佛出家	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 2367 3091
3月12日	六	9:30-11:00	釋迦牟尼佛出家日法會	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月12日	六	17:00-20:00	三時繫念	眾法師	定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571
3月13日	日	15:00-17:00	大悲懺法會	法師主持	千佛山文教基 金會香港分會	九龍柯士甸道 128 號 1 樓 A 座 2302 1588
3月13日	日	09:00-17:00	禪一 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455

3月13日	日	09:30 開始	生日會— 禮樂師寶懺	淨雄法師	福慧寺	九龍荃灣芙蓉山新村路 10 號 2490 8676
3月13日起	逢周日	19:30-21:00	佛學研習班(為期約十個月)		香港普明 佛學會	新界荃灣沙咀道 270 號廣發大 廈三樓(電梯 2 字) 2499 1606
3月15、16 日	二、三	19:45-22:00	講座：禪淨雙修九心 (必須取票)	觀成法師	戒定慧講堂	九龍紅磡香港理工大學賽馬會 綜藝館 2117 1882
3月15日	二	19:00-21:00	易筋經及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月16日	三	19:00-21:00	十二大勁功/八段錦及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月16-27日	12 天		內觀十日課程	資深導師	香港內觀 靜坐中心	新界上水坑頭 2671 7031
3月17日-23 日	7 天	09:30-15:00	觀音佛七	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字 樓 2572 2662
3月17日	四	19:00-20:30	洗髓經(上)及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月18日	五	18:00-20:00	普佛：釋迦如來涅槃日		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
3月18日	五	19:00-21:00	少林柔拳/雙拔筋及坐禪 (必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月19日	六	09:00-16:00	無量壽如來會 佛說恩重難報經	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈三樓 2412 7808
3月19日	六	9:30-11:00	釋迦牟尼佛出家日法會	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月19日	六	15:00-17:00	易筋經及坐禪(必須報名)	延常法師	香港少林寺	尖沙咀漆咸道南 27 號 A 海景大 廈 11/F 2367 5455
3月19日	六	09:30	釋迦牟尼佛涅槃	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道 242 號立信大廈 E, F 座四字樓 2367 3091
3月19日	六		誦《佛遺教經》、佛前大供		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
3月19日	六		釋迦牟尼佛涅槃紀念日	覺光法師	香海正覺蓮社	香港跑馬地黃泥涌道 31 號 3 字 樓 2572 2662
3月19日起	逢周六	15:30-17:00	慈明兒童班 及 《弟子規》 親子讀經班	杜世雯老師	慈明佛學園地	香港筲箕灣東大街 159 號東輝 大廈 3 樓 2539 8301
3月20日	日	09:00-16:00 18:00-20:30	金剛經/普賢行願品 普門品/彌陀經 大蒙山施食	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈三樓 2412 7808
3月20日	日	09:00	大悲寶懺法會	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
3月20日	日	09:30	慶祝觀世音誕暨光明燈鳴鐘 祝願法會	法師領導	東涌羅漢寺	新界大嶼山東涌石門甲村 2988 1419
3月20日	日	09:30-12:00	慶賀觀世音菩薩聖誕	慧如法師	妙覺精舍	新界荃灣街市街 130 號安裕大

			禮拜大悲寶懺			厦9字樓C.室 3186 1916
3月20日	日	09:30	觀音菩薩聖誕暨 三皈五戒法會	暢懷法師	天台精舍	九龍荔枝角九華徑新村 133-135 號天台精舍 2336 0437
3月20日	日	09:30	海上放生法會		佛教護生會	香港北角碼頭東面 2399 0088
3月20日	日	09:30-13:00	恭賀觀音菩薩聖誕點智慧 光明燈，下午西貢放生	如謙法師	佛教文殊會	九龍尖沙咀金巴利街 7-11 號 安聯大廈 8 字樓 C 座 2413 8869
3月20日	日	09:30-16:00	觀世音菩薩聖誕及藥師懺		香港佛學會	香港銅鑼灣利園山道鳳鳴大廈3 字樓C、D座 2576 8096
3月20日	日	19:30	觀世音菩薩聖誕	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道242號立信大廈E, F 座四字樓 2367 3091
3月20日	日	9:30-12:00	《觀音誕大悲懺》 下午二時舉行三皈五戒儀式	眾法師	定慧寺	香港新界大埔墟馬窩村 53 號 2652 1571
3月21日	一	09:00-16:00 19:00-21:30	禮藥師寶懺 誦地藏經	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈三樓 2412 7808
3月22日	二	18:00-20:00	普佛：觀世音菩薩聖誕		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
3月23日	三	07:30; 10:00	禮大悲懺、佛前大供		志蓮淨苑	九龍鑽石山志蓮道五號 2354 1882
3月23日	三	09:00	觀世音菩薩聖誕法會	暢懷法師	佛教青年協會	新界屯門蝴蝶灣第五區望海觀 音廟 24301821
3月23日	三	09:00-12:30	觀音菩薩聖誕日 禮大悲寶懺	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈三樓 2412 7808
3月23日	三	09:00 開始	觀音菩薩聖誕日 誦普門品	淨雄法師	佛教三德 弘法中心	香港北角英皇道 441-447 號漢 宮大廈三樓 2412 7808
3月25日	五	19:30	普賢菩薩聖誕	衍慈法師	香港佛教 律儀淨苑	九龍彌敦道242號立信大廈E, F 座四字樓 2367 3091
3月25日起	逢周五	19:30-21:00	佛學進修班（招生）	岑寬華 等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400
3月26日起	逢周六	17:30-19:00	佛學初機班（招生）	葉文意 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
3月26日	六		祈福息災吉祥水陸大法會		觀音講堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號東 林念佛堂 2490 4687
3月26日	六	19:30-21:00	佛學基礎班：四無量心	定賢法師	佛教青年協會	九龍界限街 144 號三樓 2336 0437
3月26日起	逢周六	19:30-21:00	佛學初階班	法師領導	佛教愍生講堂	香港北角英皇道 355-361 號一 字樓 2808 2373
3月26日-4 月1日	7天	09:00	水陸法會	寬運大和尚	東林念佛堂	新界荃灣芙蓉山東林台 29 號 2416 7583
3月27日	日	09:00-15:30	觀音菩薩聖誕日 禮大悲寶懺	淨雄法師	宏法寺	九龍荃灣老圍村 91 號 2490 6791

3 月即日起	逢周一	19:00-21:00	誦地藏菩薩本願經	寬運法師 秉西法師	香港菩提學會	香港銅鑼灣摩頓台灣景樓 C 座 4 樓 2577 2298
3 月即日起	逢週二	19:30-21:00	普門品、大悲咒法會 金剛經法會	呂美華 等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400
3 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
3 月即日起	逢週三	19:30-21:00	藥師經法會	黃燕雯 等眾居士	佛學班同學會	九龍太子道西 141 號長榮大廈 10 樓 C 座 2380 6400
3 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
3 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
3 月 5 日	六	10:00	光明燈法會 誦誦【金剛經】	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693
3 月 6 日	日	14:30-18:00	演講：法鼓山的願景	常頌法師	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
3 月 6 日	日	14:00	八十八佛洪名寶懺	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693
3 月 12 日	六	20:30	念佛共修法會	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693
3 月 13 日	日	10:00 12:30	生日會-延生普佛 講經	健釗法師	菩提禪院	澳門氹仔盧廉若馬路 5 號 2881 1038
3 月 13 日	日	09:30-16:00	藥師寶懺	眾法師	澳門無量壽 功德林	澳門三巴仔街 13 號 2897 2560
3 月 19 日	六	10:00	光明燈法會 誦誦【金剛經】	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693
3 月 20 日	日	10:00	觀音菩薩聖誕（午齋供眾）	覺仁法師	佛光山澳門 禪淨中心	澳門文第士街 31-33 號豪景花園 2 樓 A 座 2852 7693
3 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
3 月	逢周六	15:00-17:00	禪坐共修	居士領導	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733
3 月	逢周六	20:45-22:30	唯識方隅	張漢釗老師	MBYC 澳門佛教 青年中心	澳門渡船街 47 號 28 211733

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

2011年 上半年度規劃表

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

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

廣告資訊

Advertisement Information

廣告
也是一種資訊
.....

圓玄素食館、十方緣佛具
環宇健康聯盟

公益廣告

健康、天然、有機、素食——
素茂有限公司

大藏佛教文物

國際橄欖油協會認證——
BORGES百格仕橄欖油

建發展覽(香港)有限公司

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 易靖博



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

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

SUP FONG YUEN BUDDHIST CO.

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

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

擁抱世界 從愛開始

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

至善深信：「唯有教育，才能讓他們脫離貧窮與絕望」。

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

服務電話：02-23560118 劃撥帳號：18729135

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



用素食 愛地球



健康 天然 有機 品質 素食
Vege-Prosper Company Ltd.
素茂有限公司

香港香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 6 字樓 610 室
Room 610, 6/F., Hing Wai Centre, 7 Tin Wan Praya Road, Aberdeen, Hong Kong.
E-mail: vprosper@netvigator.com [HTTP://www.vege-prosper.com](http://www.vege-prosper.com)
Tel: (852) 2898 7481 Fax: (852) 2545 6631

大藏佛教文物流通處

藉物傳法 隨緣自在

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



作者：郭韻玲
出版：金色蓮花雜誌社
定價：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

本書甫一出版即登上博客來網路書店新書排行榜宗教類前十名

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

金色蓮花全球資訊網：<http://www.glotus.com.tw/>

地址：台北市大安區忠孝東路四段153號5樓

傳真：02-8771 9157

• 全省各大書局及網路書店均可購買（如：誠品、金石堂、博客來網路書店等...）

吉祥佛畫系列

吉祥



釋迦牟尼佛



燃燈佛



阿彌陀佛



藥師佛



彌勒菩薩



地藏王菩薩

尺寸：26cmx31cm(含框)

燦燈吉祥畫系列

如意



張燈結綵獻慈蓮



琉璃燈明照大千



張燈結綵映莊嚴



紅蓮悲光照人天



燈燈相映照慈顏



元宵燈節獻莊嚴

圓滿吉祥畫系列



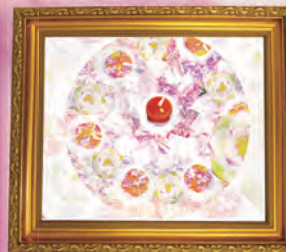
輝煌彩蓮新春樂



蓮蓮發財



圓滿瓶安



溫暖之愛是世界的中心



圓滿月輪圓滿心

尺寸可依需求訂製，本系列除搭配精美木框外，另有璀璨燈箱，歡迎來電洽詢。

時尚佛品坊 台北市忠孝東路四段153號5樓 TEL：(02)2731-0099 FAX：(02)8771-9157

佛
法
慈
悲
道
尚
自
然



香港國際 佛教用品博覽會

香港會議展覽中心
2011年5月8至10日

佛像類 佛具類 香類 蠟燭類 燈油類 寺廟用品 茶及茶藝類
僧服繡品 密宗用品 素食類 紙製品 書畫音像

詳情請瀏覽 www.buddhistfair.com
或致電 (852) 3588 9688查詢



Organized by :

建發展覽(香港)有限公司
Kenfair Exhibition (Hong Kong) Limited

广州市光合作用展览有限公司
GUANGZHOU GRANDHUB EXHIBITION CO., LTD

福建普源國際展覽有限公司
Huiyuan International Exhibition Co., Ltd.

Join us on:

facebook



www.buddhistfair.com

Supporting Organizations :

東蓮覺苑弘法精舍
Tung Lin Kok Yuen Wang Fat Ching She

佛門網
buddhistdoor

廣州市佛教協會
The Buddhist Association of GuangZhou

廣州市道教協會
The Taoist Association of GuangZhou

湖南省郴州市佛教協會
The Buddhist Association of ChenZhou

mehk



正念禪修中心
THE CENTRE OF MINDFULNESS

香港讀者訂閱單

☐ 我要訂閱

姓名：_____先生／小姐／女士

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電子郵件：_____

訂閱期間：_____年_____月至_____年_____月

☐ 我幫親友訂閱

親友姓名：_____先生／小姐／女士

郵寄地址：_____

聯絡電話：_____傳真：_____

電子郵件：_____

訂閱期間：_____年_____月至_____年_____月

請選取

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

付款方式

☐ 銀行入帳：HSBC 匯豐銀行帳號 809-291107-838

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

☐ 劃線支票：抬頭請寫：「金色蓮花有限公司」或

「GOLDEN LOTUS BUDDHA ART CENTER LIMITED」

請填妥表格，支票或銀行入帳紙，寄回 金色蓮花月刊

地 址：香港九龍佐敦德興街 18 號德成軒 20 樓 D 室

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

NO.18 TAK HING STREET KOWLOON

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



香港

十方緣佛具商行

上環德輔道西237號地下
電話：2548 3366

哈佛提素

上環新街市街億利商業大廈A-B鋪
電話：2542 4788

寶蓮苑

上環蘇杭街69號地下
電話：2543 8981

美學堂

上環皇后大道中152號皇后大道中心19樓全層
電話：2566 2727

湛山草堂

中環港景街1號香港地鐵站66(L1)店
電話：2828 3637

佛哲書舍

中環干諾道中63號地下
電話：3421 2231

佛哲書舍

銅鑼灣摩頓台灣景商場21號
電話：2895 2890

環宇健康聯盟

銅鑼灣高士威道16-22號高威樓3B
電話：2377 2488

波羅蜜素食

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

Sini Shop

銅鑼灣波斯富街64號2樓
電話：2808 0532

永昌珠寶玉器行

銅鑼灣波斯富街102號地下
電話：2385 8988

同得心西藏冬蟲夏草有限公司

銅鑼灣軒尼詩道456號一樓及二樓舖
電話：2832 4833

書之城圖書中心(柏雅出版社)

香港灣仔軒尼詩道369號地舖

陳湘記書局

灣仔莊士敦道222號地下
電話：2891 3263

健美佛教文中心

灣仔雲西街28號F地舖地下
電話：2891 9089

菩薩行基金會

灣仔軒尼道340-342號國華大廈5字樓
電話：2832 2189

寶蓮閣

香港香港仔大道148號地下G/F
電話：2873 1068

菩提覺佛藝有限公司

天后電氣道63號地舖
電話：2512 6278

香港佛教特藝公司

北角英皇道430號新都大廈1021室
電話：2811 9282

圓通佛具

北角渣華道號地下5號舖
電話：2512 8728

在香港您可以在以下的地點購買到 金色蓮花月刊

九龍

紫金閣

尖沙咀加拿芬道8-12號嘉芬大廈1樓A3室
電話：2397 8428

喬妃齋

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

波羅蜜素食

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

靚靚健康素食車仔麵

尖沙咀柯士甸路15號地下A
電話：2369 3693

佛哲書舍

旺角洗衣街241A地下
電話：2391 8143

棠鉤茶館

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

永康堂中醫針灸院

九龍彌敦道184-188號有利大廈5字6樓C座
電話：2566 3051

沉香閣

九龍紅磡廣場2/F B9舖
電話：6179 3335/2365 6719

敦賀有機素食

佐敦吳松街149-151號龍匯商業中心5樓B室
電話：3622 2525

樂麗美容

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

茶禪

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

雄峰書店

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

博學軒

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

康然健康食品有限公司

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

田園書屋

旺角西洋菜街56號二樓
電話：2385 8031

覺知佛教文物舍

油麻地廟街145地下
電話：2780 9737

佛音精進素食點心

油麻地上海街375號
電話：2148 2628

佛光緣

九龍窩打老道84號冠華園1樓
電話：2715 7933

生記報紙檔

九龍窩打老道76-76號A地下(麗斯琴行側)

佛哲書舍

馬頭圍馬頭圍道284號地下
電話：2994 6619

持明醫查

太子界限街14A地舖
電話：2300-1774

觀音藝術

太子界限街14B地舖
電話：2300-1774

健康齋廚

深水埗大輔埔道77號地下(北河街交界)
電話：6733 0283

自在素食

深水埗界限街43號大廈地舖及1樓
電話：2779 9068

創建坊

官塘東廣場成業街7號寧晉中心地下大堂22號商舖
電話：2706 7278

明上白玉佛像公司

新蒲崗崇齡街33號新蒲崗廣場1樓B25
電話：2322 9180

新界

天德百貨公司

荃灣福來邨永泰樓七號地下
電話：2490 4295

妙法齋

荃灣河背街79號地下
電話：2412 0301

海誠書屋

荃灣路德園58號嘉新大廈H舖閣樓
電話：2402 2918

俾康堂

荃灣南豐中心1910室
(荃灣地鐵站A出口號)
電話：3590 3918

佛哲書舍

元朗安樂路49號地下
電話：2479 5883

天道善書流通中心

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

素棧

上水新發街41號A1舖

有緣素菜之家

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

寶妙素食

葵涌葵涌道1013-1033號昌年大廈地下G舖
電話：2428 3000

銷售點持續增加中……

在香港您也可以以下的圖書館閱讀 金色蓮花月刊

香港中央圖書館

銅鑼灣高士威道66號
電話：3150 1234

北角公共圖書館

北角百福道北角街市大廈地下
電話：2922 4155

牛池灣公共圖書館

九龍清水灣道11號牛池灣市政大廈五至六樓
電話：2927 6055

荃灣公共圖書館

荃灣西樓角路38號
電話：2490 3891

大埔公共圖書館

大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓五樓
電話：2651 4334

青衣公共圖書館

青衣青綠街38號青衣市政大廈一樓
電話：2497 2904

屯門蝴蝶邨公共圖書館

屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下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……

美麗的期待——

下期預告



紙上藝廊～
水晶球之歌
晶瑩、美麗
敬邀全家
神遊參觀！



當月專題～
通體明淨
悲智充盈
觀想實修
【下】輯



可愛小沙彌～
So Cute！
如此生動
如此惹人愛
如在畫家的筆下
栩栩如生！



唯識學～
經之部
論之部
名相之部
實修之部
部部精心架構！



生活索引～
素食餐廳
有機店
佛子樂活資訊
信手拈來！



純真便快樂～
蓮花童子嬉樂圖：
因為純真
所以
純然快樂！



清心小語～
修行人
只研究
生命之學

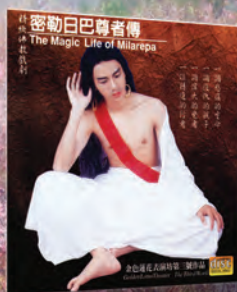


大般若經的大智慧～
連載第204回
深入經藏
智慧如海
啟迪你心！

⇒ More！ 還有許多值得期待……

燦爛美學・心靈極樂

Resplendent esthetics, spirit in ultimate happiness



金色蓮花虔敬製作
經典作品VCD系列

ISSN 10230319



9 771023 031005 03
NTD\$110 HKD\$25

Devoutly manufactured Golden Lotus
Series VCD Classic works

