

青年手冊

海濤法師 編著



序

青少年時期有人生的「暴雨狂風期」之稱，因為學生在這年紀面臨了身、心兩方面的變化，對很多事都產生了疑惑與矛盾。雖然外表已像大人般成熟，內心卻充滿不安，很容易受到外界的誘惑。這時，老師所能幫忙的，就是以無限的愛與包容，對學生付出傾聽與關懷。除此之外，更應幫助學生堅定和釐清應有的處事態度與價值觀，讓他不再害怕和動搖，往確定的人生方向邁進。期盼生命電視台印製的這本學生手冊，能在學生的暴雨狂風期帶來一些曙光，為老師與學生提供良好的指南。

- ◎ 人生什麼最有價值？就是愛。
- ◎ 善良是付諸行動的愛。
- ◎ 幫助他人正是生命的本質。
- ◎ 因為我愛得更多，所以我得到更多。
- ◎ 「愛」最偉大之處，就是打開了人生的窗口。
- ◎ 沒有能力愛人比沒有人愛更可憐。
- ◎ 愛是學習付出，也是學習接受。
- ◎ 無私的愛是最美的禮物。
- ◎ 擁有一顆無私的愛心，便擁有一切。
- ◎ 如果仇恨是一種疾病，愛是唯一的解毒劑。
- ◎ 一切苦的主要原因，源於自我珍愛的心，它的解藥就是珍愛別人。
- ◎ 懂得如何愛人，便完成生命的覺醒。
- ◎ 有了瞭解，才能有愛、有慈悲；愛與瞭解是一體的。
- ◎ 無我的愛，才是真正充滿慈悲心的「愛」，不求回報的「真愛」。
- ◎ 學習去愛，愛是地球上最強大的力量。
- ◎ 愛他人勝過愛自己的人，可敬；愛自己勝過愛他人的人，可憐。
- ◎ 愛就是要學著保存所愛的人的自由、保持雙方的個人特色，這是最基本的。
- ◎ 愛是超過語言文字和思想的。它是一個經驗、一個認識，與人、地球，乃至大我的聯繫。
- ◎ 要愛，但不要執著。單純地去愛，讓愛為我們帶來的是喜樂而不是痛苦。
- ◎ 不帶執著的愛，是唯一不夾雜恐懼的愛，這種愛才是清淨的。帶有執著的愛是枷鎖，蘊藏了情緒的狂浪，往往製造一種看不見的鐵鏈。
- ◎ 一旦把「愛」視為生命活動中必不可少的部份，它就會長期助你耕耘。而那些與歲月同步增長之「愛的智慧」，就是你持之以恆的收穫。
- ◎ 愛的昇華為慈悲，慈悲的昇華為大慈大悲。有了大慈大悲的心，所有的功德都在裏面。
- ◎ 慈悲就是愛，愛達到最純潔者，便是慈悲。愛是有條件的，而慈悲是無怨無悔的付出。
- ◎ 佈施愛心，把慈悲供養別人。

- ◎ 這個世界有太多的苦難與不平，需要我們付出善心的愛與溫暖的手。
- ◎ 愛帶給我們力量，使我們可以看到沒有愛的人看不到的事。
- ◎ 德蕾莎修女：「不管如何，我總是愛他們！」
- ◎ 愛有兩種。一是污染的愛，就是「貪」，二是不污染的愛，就是「信」。
- ◎ 愛，是深刻的、美麗的、完整的。在性關係中，尊重是最重要的元素之一。性的交流應該像是儀式般，在正念下，與尊重、關懷、愛一起舉行。如果你只是為欲望而行，那就不是愛。欲望，不是愛。愛，不只是負責，還有關懷的素質。
- ◎ 愛一切眾生，打開自己的心，張開自己的手，去擁抱眾生、擁抱世界。
- ◎ 真正的愛，是一種過程、一種付出、一種奉獻、一種服務，這裏面沒有批評、不接納或怨恨。對方如何對不起我們，我們只是更同情他；對方對我們好時，我們要更愛他、更關懷他。
- ◎ 愛是消除仇敵的最佳辦法。「悲」是去融入、去感受身受。
- ◎ 真正的愛不是佔有，愛更不僅僅是犧牲，愛可以是成就對方，圓滿自己。
- ◎ 愛是理性的犧牲，而不是感性的佔有。愛是無怨無悔，心甘情願的奉獻，愛是美化外在環境，淨化內在心靈的源頭，愛是慈悲的顯現。
- ◎ 沒有愛的生命，才是空虛而孤獨的。把別人給你的愛當作溫暖；把別人給你的恨當作磨鍊。
- ◎ 歲月可以贏去我們的生命，卻贏不去我們一路上所留下來的美德，也就是無限的慈悲，無盡的關懷。
- ◎ 慈悲的眼睛看不到憎恨，連有過失的人都要憐憫。
- ◎ 真正的慈悲，來自看見他人的苦痛。你有一種責任感，希望能夠給予他人一點幫助。
- ◎ 真正的智慧，一定是建立在慈悲的基礎上。
- ◎ 真正的仁慈，必須付諸行動，接納自己所擁有的一切。
- ◎ 「慈悲」乃是一種能和藹、溫柔地對待一切我們所不喜歡的人、事、物的能力。
- ◎ 人生最大的美德是慈悲。
- ◎ 慈悲是你最好的武器，吵架是弱者的武器。
- ◎ 慈悲是一種把感情昇華，成為眾生的「大愛」，而不是私愛；是一種平等的愛，而不是有選擇的愛；也是一種只知付出，不求回報的愛；更是一種清淨而沒

有染欲的愛。

- ◎ 慈悲是溫柔美好的世界，尊重是祥和歡喜的妙方，感恩是幸福安樂的泉源，讚嘆是利人化他的法寶。
- ◎ 慈悲不是用來衡量別人的尺度，而是自己身體力行的道德；慈悲也不是用來沽名釣譽的工具或手段，而是「真愛」自然流露的行為。
- ◎ 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱，佈施的人有福，行善的人快樂，時時心有法喜，念念不離禪悅。
- ◎ 慈悲的慈心要用智慧滋養，唯有智慧才能莊嚴真正的愛，而在智慧的引導之下，愛心才能發揮真正的善行，也唯有用智慧，才能免除那偽裝的愛心。
- ◎ 慈悲是一種感受、一種力量，除了幫助別人外更能包容別人，不要看不起別人，不要輕率批評別人。
- ◎ 爲了修持慈悲心，一個人必須丟開自私的愛，這個世界有太多的愛是以自我爲中心的，人們只愛個人的自我。
- ◎ 要化導一個人，慈悲的言行、關愛的心懷，比任何都受用。
- ◎ 實踐對別人產生共鳴的溫暖心情。
- ◎ 真正的榮耀，屬於那個願意成爲他人墊腳石的人。
- ◎ 最甜蜜的聲音是仁慈的話，它永遠帶來陽光。
- ◎ 善心和悲憫帶來喜悅和無私的態度，使個人變成神聖，甚至榮耀了生命本身。
- ◎ 當你看到某些事物的益處時，必須認知到不利之處。當你感到怨恨、憎惡時，你應該思惟愛和諒解。
- ◎ 痛苦是快樂的兄弟，每件事物都有兩面性，快樂和痛苦是相互依存的。
- ◎ 刺激我們的人，才是我們真正的指導者。
- ◎ 給你最大痛苦的人，也是你最要感恩的人。
- ◎ 困難是我們的恩人，唯有困難才能發揮潛在的能力，去突破一切的不如意。
- ◎ 如果你對任何事物都懂得尊重及感恩，甚至包括一杯水、一碗飯，你的生命將充滿尊重的能量，屆時，你一定會受到尊重，因爲所有你尊重的東西，將會回給你同樣的尊重。
- ◎ 感恩是身心綻放出來最美的花朵。
- ◎ 如果感恩是最大的反省行動，那麼收穫最大的是自己。
- ◎ 感恩有三種形式：藏在心底、用語言表達、付諸於行動。

- ◎ 每天花一點時間，想想應該感謝誰。
- ◎ 用一雙新鮮的眼睛看世界，用一顆感恩的心過生活。
- ◎ 知感恩、懂珍惜，是富有之人；有肚量、能包容，是豁達之人。
- ◎ 記住恩，忘掉恨，你的人生才有意義。「恩」讓你覺得一切皆可貴，「恨」只會讓你舊疾復發，終至使你形成另一種傷害。
- ◎ 快樂來自於以感激的心情，去接受眼前的生活。
- ◎ 能惜福的人，就懂得行善；懂得行善的人，必能時時快樂，這就是幸福的人生。
- ◎ 生命的幸福是一種無欲與奉獻，它是一種超越欲望後的安穩與寧靜。
- ◎ 人的價值在於奉獻與犧牲。
- ◎ 治療自私與貪婪的唯一方法，就是犧牲。
- ◎ 當你將自己奉獻出來的時候，你就真正得到生命。
- ◎ 人生最大的犧牲，就是犧牲享受；最大的享受，就是享受犧牲。
- ◎ 貢獻自己所學、所能，多為利益眾生而盡一分心力，這才實在，因為一個人所能留給別人的，就是他曾付出的一切。
- ◎ 試著在你遇見的每一個人身上，發現美的存在。
- ◎ 勿以容貌的醜陋為恥，而應以內心之醜陋為恥。
- ◎ 當一個人想謀殺一隻虎時，他說那是遊戲；但當這隻虎要殘害他時，他便說那是殘暴了。
- ◎ 讓動物受苦是完全缺乏慈悲的表現，對動物慈悲並不是因為人是萬物之靈，而是人必須跟所有的生物共患難。
- ◎ 印度聖雄甘地說：「從一個民族對待動物的態度，可以判斷這個民族品質的高下。」只有善待動物的民族才能建立偉大的國家。
- ◎ 放縱自己的欲望是最大的禍害；談論別人的隱私是最大的罪惡；不知自己的過失是最大的病痛。
- ◎ 生命的本質乃是喜悅、歡喜、自在。
- ◎ 如果一個人太在乎別人，就是沒有「信心」的人，因太在乎別人的「肯定」，就會讓快樂掌握在別人的手裏。
- ◎ 心靈上的富裕，是一種自我的尊嚴與滿足。
- ◎ 睡在地上的人永遠不用擔心會從床上摔下來，存善心做好事的人永遠不用擔

心會日夜難眠。

- ◎ 寬恕才能得到真正的自由。
- ◎ 不必企圖改變世界，也不必把自己躲入黑暗之中。寬容與瞭解的心，是使心靈平靜的因素，而愛、忠誠與關懷，才是人生不渝的寶石。
- ◎ 忍辱，是擁有「希望」的唯一法門。
- ◎ 理想的淨土，是落實於現實的人間。
- ◎ 真正的殘疾，不是外在的身根不全，而是心裏沒有慈悲、包容。真正的缺陷，也不是環境的困頓，而是自己喪失信心。
- ◎ 休息是爲了走更遠的路，而擁有卻是爲了做更多的付出。
- ◎ 生命的意義和價值，不在於自己有多高的學問，而在於自己有多少的「涵養」可以安頓自己，也可以清醒別人。
- ◎ 對長輩謙遜是本分、對同輩謙遜是和善、對晚輩謙遜是高貴、對所有的人謙遜是安全。
- ◎ 在生命的千變萬化之中，沒有未來，也沒有過去，只有「現在」。能夠把握住現在，同時也能掌握過去和未來，這就是生命。
- ◎ 原諒別人，檢討自己，吃虧便是佔便宜。
- ◎ 講話急促的人，修養一定不好，沈默微笑、從容，不要隨便發表意見。
- ◎ 別人批評時，要問心是否無愧？無愧則心安。
- ◎ 心如果像滴水穿石，再大的困難與阻礙也能衝破。
- ◎ 人心須在不斷的行動中學習所學的，才是實用的能力。務必在實務中歷練擁有的智識，才會化作生命的力量。光憑空想思考，不能實地解決問題的人，是注定要失敗的。
- ◎ 保持現狀就是退步，安於現實即爲落伍。成功的秘訣不在方法，在於不斷努力的隨機應變或轉型，如此，才能得到美麗豐富又滿足的人生。
- ◎ 唯一不犯錯的人，就是那些從來不做任何事情的人。
- ◎ 完美的人生是無止境的理想，追求此一理想，必須不斷超越自己，並提升自己。
- ◎ 世界上最近和最遠的距離，是心與心之間的距離。
- ◎ 「堅持到底」，是一種成功的萬能鑰匙，這種成功因素還沒有找到代替品，它是那些能夠成大功、立大業的人物的特殊性格。

- ◎ 成功的重要條件，除了自己努力之外，還要加上比別人付出更多的努力。
- ◎ 尊重他人的權利，就是道德的一種表現。實踐自己的義務，就是盡職的一種表現。
- ◎ 知識是用學的，智慧是用悟的。
- ◎ 絕對不要把知識與智慧混為一談，知識可以幫助你謀生，智慧可以令你不枉此生。
- ◎ 我們要多求智慧，不要只顧著求財富，因為求智慧可以令人一生快樂、一生受用不盡，求財富只能令人快樂一時。
- ◎ 善於利用時間的人，將擁有更多的財富。懶惰的人，才是真正的貧窮。
- ◎ 真正的自由，是心靈上的自由。心靈自由了，就沒有人、事、物可以來束縛你了。
- ◎ 要抱持興趣的態度，才能學到心得；要抱持樂觀的態度，才能求到心安。
- ◎ 當你發現自己幼稚的時候，說明你已經開始走向成熟。
- ◎ 只有重重的跌倒了，人才會知道真正呵護自己的，並不是空中的高枝，而是地上的小草。
- ◎ 人生在世，真正屬於自己的東西只有兩種，一是健康，二是功德與罪過。能真正帶得走的，只有功德與罪過了。
- ◎ 幽默的本身就是一種禪趣，因為「禪」是活潑生動又充滿智慧的，唯有如此，才能隨時引發出幽默，使人的生活充滿著「禪趣」與「自在」。
- ◎ 沒有「自尊心」的人，即近於「自卑」。而對人「恭敬」的人，就是在「莊嚴」自己。
- ◎ 只有一種人能化解冤業，就是無報復心的人。不可以有報復心，愈報復冤仇愈深。
- ◎ 以感激的心情，寬容的精神，謙卑的態度，不斷的學習、成長，追求改善自己，才能成就充實的人生。
- ◎ 我們應當用喜悅的心情，去面對生命中無常的變化；抱持樂觀的心情，去面對隨時可能遭遇的挫折。要從順逆中覺醒過來，無常是生命的真相，放下是最好的依靠。
- ◎ 一切事相都有兩面觀，不要只看一面，這樣才更能看出真實面，亦是破除煩惱的方法。
- ◎ 生命中最大的危機是什麼？就是對別人或眾生失去慈悲。

- ◎ 仁慈是心理和平的基本條件。
- ◎ 憤怒有如刀的兩刃，能傷害別人，也會傷到自己。而愛心、寬容，如香水能夠自香，亦能使人常聞到香味。
- ◎ 常懷慚愧、謙卑的心，你會發覺自己是多麼幸福。慚愧心使你心地莊嚴，人生更光明、更喜悅，而懷謙卑之心，則使你豐富了人生的旅途。
- ◎ 恨就是牢獄，被囚禁在裏面的人是我自己，而非我所憎恨之人。
- ◎ 成功者，有贏取別人掌聲的決心，也要有給別人掌聲的雅量。
- ◎ 時間是實現理想最根本的資源，要好好把握與利用。
- ◎ 世界上最大的財富是知足，一個知足的人，他內心充滿著安祥與快樂，而一個不知足的人，他的內心則充滿著埋怨與不安。
- ◎ 心中常默念：「你我是弟兄，應彼此相愛，放棄各自的利己主張吧！」
- ◎ 天下有兩難，登天難，求人更難；地上有兩苦，貧窮苦，病死更苦。
- ◎ 追求人生的幸福，不應在「物欲」做無理的要求，應從知足感恩中、喜捨奉獻上去獲得。
- ◎ 成熟的人生觀，必須能從多方面去瞭解人生，而對眾生產生一種慈憫與恕道。
- ◎ 我的生命，如果有一個不可妥協的，或勢不兩立的敵人，不會是別人，恰恰就是我自己。
- ◎ 真正的快樂，是無憂無慮的，人唯有在不斷的犧牲奉獻與行善中，才更能體會出其中的滋味。
- ◎ 人，因為修行才顯得尊貴，只有犧牲及奉獻能豐富你的內在。
- ◎ 倫理是一種自發性的能力，不是一種外予的信條，它是從學習中得來的，也是透過明白事理表現出來的道德行爲。
- ◎ 心靈成熟，是要把自己訓練成一個具有美德與智慧的人，依賴「愛」這永恆不變的真理，引導我們至完善光明的境地。
- ◎ 能付出愛心就是福，因為有慈悲就沒有敵人。能消除躁心就是慧，因為有智慧就沒煩惱。
- ◎ 能懷著一顆「感恩心」的人，必定能忘記別人的缺點和錯失。
- ◎ 有智慧的忍辱，是一種甘露；無智慧的忍辱，卻是一種壓抑。
- ◎ 要為享受生命而工作，不要只為生活而工作。
- ◎ 有錢是一種「福報」，懂得正確的使用金錢，則是一種「學問」與「智慧」的

結晶。

- ◎ 人間最好的美德，是慚愧、感恩與願力。
- ◎ 煩惱重的人，即使是芝麻小事，也會令他煩惱。想解脫自在的人，再天大的事都束縛不了他。
- ◎ 人活著唯一的任務，就是要淨化自己，發掘生命的唯一真實。
- ◎ 一個人是否成功，要看其所承受挫折、難堪，侮辱的耐力有多少。
- ◎ 勇氣不可失，信心不可無，世間沒有「不能」與「無能」的事，只怕——不肯。
- ◎ 網路聯結了全世界的訊息，卻接收不到人們心底真實的感情。
- ◎ 生命儘管是有缺陷的，但生活是需要讚賞的，一個人如果否定自己的特質，不可能擁有美麗的人生，也不可能擁有幸福。
- ◎ 一個人能改善自己的缺點，強化自己的優點，這是個人成功的要務；一個老闆如果能包容員工的缺失，甚至欣賞員工的優點，這是企業成功的關鍵。
- ◎ 命運中沒有偶然，一個人遇到順境、逆境，完全是由自己創造出來的。
- ◎ 唯有無限的付出，我們才能真正擁有全部。
- ◎ 要尋找完美的世界，須從內心去尋找。其中之一是「獨立」，是情感的獨立，不依賴別人的認同。
- ◎ 情感的獨立需要有愛心。尋找愛會讓我們得不到完全的滿足；然而，去愛別人卻可以帶給我們情感的獨立和滿足。愛別人不需要考慮回報，愛和他人無關，愛是我們心靈的屬性。
- ◎ 知足取決於內心的和諧——美麗而開放的心靈，充滿花朵、包含著愛、情感的獨立、接納自我。我們不必去追求愛或別人的讚美，而應該無條件的付出。這是再簡單不過的事了，它使我們有寬大的心量。
- ◎ 假如我們能夠正面的付出愛心，我們不會威脅別人，也不會感到受威脅。愛是和諧生活的唯一方式。
- ◎ 要深入真理的核心，我們首先要先深入自己內心。
- ◎ 能夠捨離，才能深入真理的核心。要遠離執著，就不應該和任何人或事有所牽扯。這樣既不會有愛戀也不會有憎恨，只有平等，對所有的生命都是平等對待。
- ◎ 造成生命不斷沈淪的主要原因，是我們太自私自利，忙著為自身的利益奔波，缺乏對他人的關懷和同情。

- ◎ 聚精會神的聆聽博學多聞的人談話，不僅能增進自己的人際關係，獲得志同道合的朋友，也可以從中萃取豐富人生所需的養分。
- ◎ 每一種工作都蘊藏著無窮的樂趣，只是有些人不懂得怎樣去發掘它們罷了。
- ◎ 在任何狀況下，誠實還是最好的策略。人若能摒棄虛偽，則會獲得極大的心靈平靜。
- ◎ 良好的幽默態度是處理一切難題的良方。
- ◎ 樂觀可以減輕病苦、樂觀的人善於解決問題、樂觀能成就一切。
- ◎ 往好處想的人，快樂滿懷；往悲觀看的人，痛苦不已。
- ◎ 要瞭解生命的目的，你必須瞭解人性及其生存的生命界。
- ◎ 若你能學到知足，靜下你的感官和定下你的心，你就能發現到生活真正的目的——尋求永恆的幸福。
- ◎ 知足是控制感官瘋狂傾向的唯一辦法，我們不應做感官的奴隸，須做感官的主人。
- ◎ 生活的本身就是生活的目的，但是目的不是來自於外在，而是我們自己創造的！
- ◎ 佛陀在他的教誨中，提供了我們道德行的準則，他認為人們雖然生活在無常的痛苦中，然而只要我們學會了認清自我，並且依循佛法去自我持守，便能體會到實質的幸福、喜樂。
- ◎ 佛教不是要拿來作學問的，而是要人在尋常生活中引導自己發掘生命的意義及目的。
- ◎ 心如工廠，有嚴格的品管，正常的作業流程，良好的環保觀念，必定能製造出上好的產品。生活裏，擁有一顆經過品管的「不動之心」，沒有是非的污水，沒有煩惱的黑煙，如此清淨，人才歡喜親近「放光的人」。
- ◎ 試著放鬆身心，嘗試不受不相干的事情煩擾，讓它們隨來隨去。
- ◎ 每次靜坐片刻，引領我們回歸自我，因此我們應以全然享受的方式來靜坐。不論我們是在吃一顆橘子、喝一杯茶或行禪片刻，都必須抱持「無所得」的心情。
- ◎ 人一生氣，他就在地獄的境界中。無瞋的心是清涼、新鮮和理智的，是真正快樂、同情與愛的基礎。
- ◎ 人往往祈求祥和，然而，只有在內心的衝突解決後，世上才有和平呈現。
- ◎ 知識是世界上的成功之鑰，沈思是領悟完美幸福的良器，而道德則為二者所

需。

- ◎ 快樂的秘訣與成功的生活均在於做現在必須做的事。
- ◎ 鍾愛百樣事的人，同樣也有百種悲苦，無所愛的人也就沒有痛苦，這種人才能從悲苦中解脫。
- ◎ 許多心理壓力是源自於我們拒絕面對現實，不願接受生命的真實面。
- ◎ 財富無法熄滅欲望的渴求，鬥爭無法產生真正的勝利，真正的幸福來自於心靈的平靜與道德的開展。
- ◎ 忍辱是最高的品德，這是忍耐他人所施予的苦和容忍他人的過錯。
- ◎ 認知心中愛和理解的種子，我們是園丁，確認、灌溉、耕耘最好的種子。我們需要真摯的堅信：在我們心中有好種子。
- ◎ 「願我學會以理解與愛之眼看自己。」只要仍舊拒絕自己，仍舊繼續害自己的身心，就談不上愛他人、接納他人。
- ◎ 願我有能力去認知、去接觸心中喜悅與快樂的種子。這是很重要的修行。
- ◎ 要學著接觸你心中的正面種子和苦難種子。
- ◎ 如果你還沒有辦法愛自己，你就沒辦法愛你的敵人。但，當你可以愛自己時，你就有辦法愛所有的人。
- ◎ 冷漠，使一切變得難以享受、了無興趣、不值努力。我們將無法體驗愛或慈悲，生活也會變得無趣、無意義。我們甚至不會注意到秋葉的美麗，或是鄰近兒童的笑聲，更無法接觸他人的苦難或快樂。如果你發現你為人冷漠，就要請求朋友幫忙。
- ◎ 佛陀希望我們耕耘的愛，不是佔有或執著的愛。我們所有的人，不分老少，都有執著的傾向。在呱呱墜地那刻，無明和我執就已經在那裏了。每當我們愛一個人的時候，就產生佔有的傾向。在被愛的時候，則希望能得到愛人所有的注意力，不希望他去愛其他人。佔有的愛與獨裁無異。想要控制所愛的人，主宰他能做的事、不能做的事。在健全的感情關係中，是有一定的佔有和執著，但如果太多了，愛人的人和被愛的人都會受苦。
- ◎ 接觸生命中每一時刻的喜悅。把微笑、愛的眼神、快樂帶給生命中每一位我們碰見的人。發揮你的才華，找出快樂，帶給你自己和他人。禪觀的喜悅能滋育正念、理解愛。試著讓自己的生活方式能激勵自己和他人的深刻快樂。我立誓，要在早上將喜悅帶給一個人，要在下午解除另外一個人的苦難。問你自己：「今晨，我要將微笑帶給誰？」這就是製造快樂的藝術。
- ◎ 快樂不是一個人的事，而是有互依互生的本質。如果你能使一個朋友微笑，

他的微笑也將滋潤你。你若找到了通往和平、喜悅和快樂的道路，你也是替大家找到了通往和平、喜悅和快樂的道路。

- ◎ 由於助人而受感恩，由於柔和而有魅力，由於溫和而人們喜接近，由於有一切德而受尊重。
- ◎ 瞋恨之火燃燒著人類世界，唯有慈愛才能給予冷靜和安撫；慈愛為第一善德。
- ◎ 戰勝自我情感的人確實是慈祥可愛。他們對萬事萬物無貪無瞋，以平等之心對待一切，這就是與眾不同之處。
- ◎ 以感激的心情，寬容的精神，謙卑的態度，不斷的學習、成長，追求改善自己，才能成就充實的人生。
- ◎ 世間的事，不是每一件都用道理可以講得通的，有時必須要用忍辱去解決。
- ◎ 不幸的事情隨時會發生，什麼事都作最壞的打算，永遠沒有失望。
- ◎ 時間總會過去，安住於當下，寧靜祥和，才有永恆的生命。
- ◎ 對別人好不是一種責任，它是一種享受，因為它能增進你的健康與快樂。
- ◎ 你對別人好的時候，也就是對自己最好的時候。
- ◎ 掌握幸福秘訣的人，以他人幸福為幸福，以他人喜悅為喜悅。
- ◎ 有智慧的人是從別人的經驗中學習到避免受苦。
- ◎ 讚嘆一定勝過責備，包容才能顯出自己的偉大。
- ◎ 對憤怒的人不以憤怒還怒，得到兩種勝利——戰勝自己、戰勝他人。
- ◎ 外表的整齊、樸素、乾淨，當然是一種莊嚴，可是如果過份追求外表的裝扮，反而會忽視本身早已具足的清淨本性，因真正的清淨本性，具有大慈、大悲、大喜、大捨、大智、大慧的菩提心，如此的心，才真是最美的，也是我們所要追求的，不假裝飾的「真善美」。
- ◎ 錯誤，並不一定是罪惡，如果錯誤就是罪惡，那麼「成功者」便是滿身罪惡的累積。
- ◎ 真正的愛，是付出的，而無所求的愛，就是淨愛。
- ◎ 一個人的感情、人格、品行、氣質、面貌、命運皆由心理作用和一切行為舉動變化所累積出來。
- ◎ 懂得利用時間的人，便是懂得「生命意義」的智慧者。
- ◎ 我們雖然擁有肉體，但並不表示擁有生命，真正的生命，是來自那永恆的智慧。

- ◎ 唯有無限的付出，我們才是真正擁有了全部。
- ◎ 真正的歡喜，是要在眾生身上求得，是從真理中發覺內心的寶藏。
- ◎ 只有能自我覺醒，心智清醒，從種種的障礙中解脫出來的人，才是真正奉行佛法真髓的真理實踐者。
- ◎ 滿足於自己所擁有的人，才是一個富足的人。
- ◎ 「笑」是世界上共同的語言，也是最美麗的外交大使，它可以沖淡生疏的陌生感，增進彼此的友誼，也可以化解仇恨。
- ◎ 能夠付出是一種福氣，懂得付出是一種智慧。
- ◎ 最不聽我們的話的，不是別人，而是我們自己的「心」。
- ◎ 「有心就有福，有願就有力。」有慈悲的心腸，就能獲得福報；有慈悲的願力，就會付出行動。
- ◎ 願給一切眾生安樂叫做慈；願拔一切眾生的痛苦叫做悲。
- ◎ 普天三無——普天之下，沒有我不愛的人；普天之下，沒有我不信任的人；普天之下，沒有我不原諒的人。
- ◎ 能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。
- ◎ 把犧牲當作享受，能夠付出愛心的人，永遠都很快樂，而且活得有意義。
- ◎ 最幸福的人生，就是能寬容與悲憫一切眾生的人生。
- ◎ 有力量去愛人或被愛的人都是幸福的人。
- ◎ 只有愛還不夠，必須還要有個「忍」。
- ◎ 人生最大的修養是寬容。寬恕別人的過失，就是自己的榮譽。
- ◎ 能夠寬恕別人將可以化解心中的痛苦；接受別人的寬恕更可以反省自己的過錯。
- ◎ 不要論斷別人，就不被論斷；不要定人的罪，就不被定罪；要饒恕人，就必蒙饒恕。毅然伸出愛心的手擁抱仇敵。
- ◎ 「自大」是心靈的毒藥，「平等」是心靈的樂聲。
- ◎ 假若我的心可以慈愛、包容，假若我能使我的心無有瞋怒、怨恨，我在佛法的道上便已踏出了一大步。
- ◎ 不是「某人使我煩惱」，而是「我拿某人的言行來煩惱自己」。
- ◎ 心不安寧，任何角落都是牢獄。
- ◎ 微笑的忠告，比嚴峻的斥責效果更好。

- ◎ 健康、道德、愉快、慈悲也是可以傳染的！
- ◎ 人品重於財富，奉獻重於積蓄，智慧重於技術。
- ◎ 生命的過程是一個不斷學習的過程；要有坦然面對自己生命不足的態度。
- ◎ 永遠控制自己，保護眾生。
- ◎ 不要說你沒有力量！力量只有大小，絕非有無問題。那怕是一點一滴，都是無比的功德。
- ◎ 過著不貪婪的生活，讓你的心充滿仁慈，保持正念，專注一處，使內在平穩、集中。
- ◎ 在人間人人都想追求「美」，但是「美」不是刻意去裝扮出來的，真正的「美」要從我們的內心表達出來，而真正的「樸素純淨」即可表達內心的美。要得到真正的「美」必先要釐出清淨、智慧的心，從內心「真、善」發出的「美」才是世間的「真美」。無私的愛是最美的禮物。
- ◎ 愛，如果能像清水一樣清淨、自在，普潤一切眾生，那該有多好！
- ◎ 當人與人發生感情時，必須要有心理準備，考慮到在別離時會付出的悲痛的代價。
- ◎ 我們出生來到世上，是要為人類的幸福與快樂而努力的。
- ◎ 人生真正的快樂，始於愛惜其他眾生。一旦你開始為其他眾生過活，在你把關心的物件從自己轉換為其他眾生的時候，內心頓時放下自我愛惜，便解脫自私心的束縛，內心便獲得真正的解放、自由及滿足和安寧。
- ◎ 佈施，是自己發財之道；持戒，是自己平安之道；忍辱，是自己做人之道；精進，是自己成功之道；禪定，是自己安心之道；般若，是自己明理之道。
- ◎ 人可以憑著他的意志、決心及今生的行為去改變自己的命運。
- ◎ 唯有真愛，才有快樂。真愛有療癒及轉變周遭環境的力量，為生命帶來深刻的意義。
- ◎ 在我們心中，都有愛的種子。我們可以培養這美妙的能量之源，孕育那不求回饋的無條件之愛。當對某人有深刻的理解，即使那人曾傷害過我們，我們也會無法抗拒的去愛他。
- ◎ 一個悲心的言語、行動或念頭，就可以減緩另一個人的苦難，帶給他喜悅。
- ◎ 充滿熱誠的人會像磁石一樣，深深吸引四周的人。
- ◎ 最優美的、最理智的歡樂，是促進別人的快樂。
- ◎ 傳播是非者就如同製造是非者。謙卑並不意味著多顧他人少顧自己，也不意

味著承認自己是個無能之輩，而是意味著從根本上把自己置之度外。

- ◎ 你要記住，永遠要愉快地多給別人，少從別人那裏拿取。
- ◎ 快樂沒有本來就是壞的，但是有些快樂的產生者卻帶來了比快樂大許多倍的煩擾。
- ◎ 火氣甚大，容易引起憤怒與煩擾，是一種惡習而使心靈向著那不正當的事情，那是一時衝動而沒有理性的行動。
- ◎ 生活好比橄欖球比賽，原則就是：奮力衝向底線。
- ◎ 爲了在生活中努力發揮自己的作用，熱愛人生吧！
- ◎ 一切出色的東西都是樸素的，它們之所以令人傾倒，正是由於自己的富有智慧的樸素。
- ◎ 理直氣壯，永遠不怕真理，勇敢地擁護真理，把真理告訴別人，爲真理而戰鬥。
- ◎ 一個能思想的人，才真正是一個力量無邊的人。
- ◎ 任何人都不可能什麼都知道，可怕的和有害的是不知道而偽裝知道。
- ◎ 人的價值蘊藏在人的才能之中。
- ◎ 所謂平等是給他人以自己同樣的機會和權力。
- ◎ 人生是短促的，這句話應該提醒每一個人去進行一切他所想做的事。雖然勤勉不能保證一定成功，死亡可能摧折欣欣向榮的事業，但那些功業未遂的人，至少已有參加行伍的光榮，即使他未獲勝，卻也算戰鬥過。
- ◎ 辛勤的蜜蜂永遠沒有時間悲哀。
- ◎ 利用時間是一個極其高級的規律。
- ◎ 浪費別人的時間是謀財害命，浪費自己的時間是慢性自殺。
- ◎ 把語言化爲行動，比把行動化爲語言困難得多。
- ◎ 自己不能勝任的事情，切莫輕易答應別人，一旦答應了別人，就必須實踐自己的諾言。
- ◎ 誰要遊戲人生，他就一事無成；誰不能主宰自己，永遠是一個奴隸。
- ◎ 人生猶如一本書，愚蠢者草草翻過，聰明人細細閱讀。爲何如此，因爲他們只能讀它一次。
- ◎ 自我控制是最強者的本能。
- ◎ 嚴肅的人的幸福，並不在於風流、娛樂與歡笑這種種輕佻的伴侶，而在於堅

忍與剛毅。

- ◎ 人若是太幸運，則不知天高地厚，也不知自己能力究竟有多少；若是太不幸，則終其一生皆默默無名。
- ◎ 一個人的真正偉大之處就在於他能够認識到自己的渺小。
- ◎ 最好的奉承是，讓別人千言萬語，自己卻洗耳恭聽。
- ◎ 兩個人交談，一個人可以洗耳恭聽。但是，三個人則無法互談這人世最嚴肅而應深究的事。
- ◎ 受惠的人，必須把那恩惠常藏心底，但是施恩的人則不可記住它。
- ◎ 神聖的工作在每個人的日常事務裏；理想的前途在於一點一滴做起。
- ◎ 即使自己變成了一撮泥土，只要它是鋪在通往真理的大道上，讓自己的夥伴們大步地衝過去，也是最大的幸福。
- ◎ 人在履行職責中得到幸福。就像一個人馱著東西，可心頭很舒暢。人要是沒有它，不盡什麼職責，就等於駕駛空車一樣，也就是說，白白浪費。
- ◎ 如果有一天，我能够對我們的公共利益有所貢獻，我就會認為自己是世界上最幸福的人了。
- ◎ 幸福，假如它只是屬於我——成千上萬人當中的一個人的財產——那就快從我這兒滾開吧！
- ◎ 人活著就應該是個不屈撓、鬥不垮的強者。
- ◎ 一個人會失敗最大的主因，是不敢信任自己的能力，甚至認為自己必定失敗無疑。
- ◎ 無私是稀有的道德，因為從它身上是無利可圖的。
- ◎ 一個人應養成信賴自己的習慣，即使在最危急的時候，也要相信自己的勇敢與毅力。
- ◎ 最可怕的敵人，就是沒有堅強的信念。
- ◎ 對任何一件事情，保持希望總比絕望好，沒有人可以掌控人生的絕對變化。
- ◎ 當一個人感覺到有高飛的衝動時，他將再也不會滿足於地上爬。
- ◎ 放棄時間的人，時間也會放棄他。
- ◎ 祈禱，然後去學習。
- ◎ 一個人是否具有創造力，是一流人才和三流人才的分水嶺。
- ◎ 把希望建築在意欲和心願上面的人們，二十次中有十九次都會失望。

- ◎ 人類向來就是以遲鈍得連上帝不斷傳送來的訊號也不會讀而著名的。我們需要在耳邊敲鑼打鼓，才會如夢初醒，聽見警告，看見原來自己要在萬有整體中渾然忘我，才是唯一找到自己的途徑。
- ◎ 最本質的人生價值就是人的獨立性。
- ◎ 願每次回憶，對生活都不感到負疚。
- ◎ 心靈純潔的人，生活充滿甜蜜和喜悅。
- ◎ 成名的藝術家反為盛名所拘束，所以他們最早的作品往往是最好的。
- ◎ 人生最終的價值在於覺醒和思考的能力，而不只在於生存。
- ◎ 人生如同故事。重要的並不在有多長，而是在有多好。
- ◎ 一切節省，歸根究抵都歸結為時間的節省。
- ◎ 失敗是什麼？失敗就是走向較高地位的第一道階梯。
- ◎ 哪裡有天才？我是把別人喝咖啡的時間用在工作而已。
- ◎ 我從多話的人學到靜默，從偏狹的人學到了寬容，從這殘忍的人學到了仁愛，但奇怪的是我對於這些老師並不感激。
- ◎ 不要怕！定定心！我們已在更好的路上了；不要後退，發展你的力量吧！
- ◎ 每一個人要有做一代豪傑的雄心壯志！應當做個開創一代的人。
- ◎ 太平景象最能帶來一種危險，就是使人高枕無憂；所以適當的疑慮還是智者的明燈，是防患於未然的良方。
- ◎ 有些人看見傑出的人物獲得了快樂而奮發努力。但是，他往往忽略那個人所承受的痛苦、忍耐以及所付出的努力。
- ◎ 人世間最傻的景致，是騎著腳踏車的人吧！用自己的雙腳拼命地踩，竟然還認為是腳踏車載動他。
- ◎ 接受各種知識和經驗的人更容易產生新的聯想和獨到的見解。
- ◎ 當他工作乏力時，他就立刻重溫「非勤勉，即飢餓。」的箴言，以免被怠惰的魔鬼誘惑。
- ◎ 人生的價值，並不是用時間，而是用深度去衡量的。
- ◎ 理想的人物不僅要在物質需要的滿足上，還要在精神旨趣的滿足上得到表現。
- ◎ 賢者向愚者所學的，要比愚者向賢者學得還多。
- ◎ 無知，使你甚麼都要，甚麼也沒法得到。
- ◎ 狐狸責怪陷阱，卻不責怪自己。

- ◎ 有些人不知何時前進，也不知後退，最後不是悲劇發生，就是陷入痛苦。
- ◎ 只是欣賞外在美的人，卻忽略內在的涵養，一定不是內行人。
- ◎ 幸運是機會的影子，抓住機會，幸運會跟著走。
- ◎ 你有翅膀——信心的雙翼可以將你推向目標。
- ◎ 不管怎樣的事情，都請安靜地愉快吧！這是人生。我們要依樣地接受人生，勇敢地、大膽地，而且永遠地微笑著。
- ◎ 莫在人前誇海口，強中還有強中手。嘴上喊得再兇，也是雞毛打鐘、牆上畫馬。人生是沒有畢業的學校。
- ◎ 人應該支配習慣，而絕不能讓習慣支配人，一個人不能去掉他的壞習慣，那簡直一文不值。
- ◎ 好脾氣是一個人人在社交中所能穿著的最佳服飾。
- ◎ 不能騎，牆上畫虎不咬人。寧做螞蟻腿，不學麻雀嘴。
- ◎ 生命不是用來尋找答案，也不是用來解決問題的，它是用來愉快的過生活。
- ◎ 凡事必須有統一與決斷。勝利不在聰明的一方，而是在自信的一方。
- ◎ 時勢造英雄，最高溫的火爐才能製造出最純的黃金；最狂暴的風雨才有最明亮的閃電。
- ◎ 憂慮像搖椅，它能讓你做事可做，但絕對不會前進一步。
- ◎ 笑，世界跟著你笑；哭，就只有你自己哭了。
- ◎ 假如你不會替人家捲繃帶，就不要去碰人家的傷處。
- ◎ 人並不是只有一個圓心的圓圈；它是一個有兩個焦點的橢圓形。事物是一個點，思想是另一個點。
- ◎ 信仰，是人們所必須的。什麼也不信的人不會有幸福。
- ◎ 人的一生可能燃燒也可能腐朽，我不能腐朽，我願意燃燒起來！
- ◎ 信仰是心中的綠洲，思想的駱駝隊是永遠走不到的。
- ◎ 習慣就是習慣，誰也不能將其扔出窗外，只能一步一步地引下樓。
- ◎ 即使你坐在正確的軌道上，但是，如果你只是呆坐那裡而已，一樣到達不了目的地。
- ◎ 過於求速是做事上最大的危險之一。
- ◎ 挫折是有趣的，它好比蟾蜍一樣，雖然醜而且有毒，但頭上卻戴著一顆珍珠。

- ◎ 人生取決於我們所做的決定，而不是所遭遇的狀況。
- ◎ 思想是沒有表達出來的行爲，行爲如果表達了思想，那麼思想就成爲你的行爲。
- ◎ 人生就像弈棋，一步失誤，全盤皆輸，這是令人悲哀之事；而且人生還不如弈棋，不可能再來一局，也不能悔棋。
- ◎ 沒有智慧的頭腦就像沒有蠟燭的燈籠——有了也不會發光。
- ◎ 世界上原本是沒有路的，但是走的人變多了，也就有了路。
- ◎ 一無所有的人是有福的，因爲他們將獲得一切！
- ◎ 世間最麻煩的事，就是愚者十分肯定，智者滿腹狐疑。
- ◎ 由於熱切地想要躲避過錯，我們卻常常更易陷入荒謬。
- ◎ 思想懦弱的人常被災難屈服；思想偉大的人往往異軍突起。
- ◎ 能者說過的感想要記住，他在無意間會告訴你成功的秘訣。
- ◎ 糟蹋自己的方法就是——等待收穫，不去耕耘。
- ◎ 少說些漂亮話，多做些日常平凡的事情。
- ◎ 事業常成於堅忍，毀於急躁。
- ◎ 使生活變成幻想，再把幻想化爲現實。
- ◎ 一個人不能同時騎兩匹馬，若騎上這匹就必須放棄另外那匹。所以聰明人會把分散精力的事置之度外，專心地去學一門，並且把它做好。
- ◎ 寶石雖落在泥土裡仍然是寶石；砂粒雖然飛在天空中仍舊是砂粒。
- ◎ 別人不會以你自認的價值來看待你，而是以你行動與思考的結果來評估你。
- ◎ 任何挑戰都是一次新的機會。
- ◎ 你朝過去看多遠，就有可能朝未來看多遠。
- ◎ 生命是一部縫紉機，你希望織出來的是什麼，得看你放什麼材料進去。
- ◎ 一個被說是自私自利的人，並不是因爲他尋求自己的利益，而是在於他經常忽略別人的利益。
- ◎ 倘使你是懶惰的人，最好不要獨處；假如你喜歡獨處，就不可以偷懶。
- ◎ 沒有大問題，只有許多小問題。
- ◎ 不斷學習新事物，才不會害怕面對這個世界；只有那些什麼也不做的人，才會心存恐懼。

- ◎ 人們說我做了些什麼不要緊，要緊的是我到底做了些什麼！
- ◎ 我深信每天對自己的要求提高一點，每天便會進步一點，這樣人也越來越成功了。
- ◎ 假使你希望自己好，你應該永遠不要說自己好。
- ◎ 追求快樂的事，莫過於『為所當為』。
- ◎ 我不認為人如何付諸行動，都會有同樣的命運；但我相信，除非他們付出行動，否則就會淪落同樣命運。
- ◎ 人的惡行有兩個原因，怠惰與迷性。同樣地，善舉也有兩個原因，活動與睿智。
- ◎ 我們有力的道德就是通過奮鬥取得物質上的成功；這種道德既適用於國家，也適用於個人。
- ◎ 美德有如名香，經燃燒或壓榨而其香愈烈，蓋幸運最能顯露惡德，而厄運最能顯露美德也。
- ◎ 德行的實現是由行為，不是由文字。
- ◎ 人類被賦予了一種工作，那就是精神的成長。
- ◎ 感情有著極大的鼓舞力量，因此，它是一切道德行為的重要前提。
- ◎ 良心是由人的知識和全部生活方式來決定的。

海濤法師的弘法悲願

海濤法師，現任各地佛陀教育中心負責人、中華護生協會理事長、生命電視台台長、中華印經協會理事長及慈悲佛曲傳播協會理事長，多年來，法師的弘法行腳遍及校園、監獄、軍隊、全省寺院以及一般社會團體，並遠至海外弘法及朝聖旅遊。

以下一一介紹法師的弘法悲願以及所屬的弘法機構道場：

一、佛陀教育中心

1. 在台灣及海外各地成立佛陀教育中心，免費贈送經書、錄音（影）帶、VCD 與大眾結緣，內設有佛教圖書館供人借閱經典，設有講堂，定期舉辦佛學講座及推廣八關齋戒。
2. 成立法音傳播公司、出版部、錄音室，製作弘揚正法的多媒體節目、錄音帶、VCD，透過現代化科技媒體，宣揚佛教的慈悲與智慧。
3. 定期至各機關團體、學校、監獄、軍隊舉辦勵志人生講座，並分送佛教書籍、錄音帶、VCD 與大眾結緣，為社會注入清流，淨化人類心靈，促進世界祥和。
4. 定期舉辦海外佛教聖地旅遊，藉由旅遊萬里行之便，讓信眾對佛法的了解更加深入，並贈送各類佛書、錄音（影）帶到世界有華人的地方。

二、中華護生協會

基於佛陀教育「無緣大慈、同體大悲」、「眾生平等、慈悲相待」之理念，並培養、喚起世人「萬物一體、慈悲大愛」之廓然心胸，在各地成立放生團及放生保育地，藉由不同方式、地點，定期（或不定期）舉辦各類護生、救生活動，以教育化導世人學習尊重生命、愛護生命——不只尊重愛惜自己生命，也尊重愛惜別人生命，更要擴大心量尊重愛護一切大小生靈物命。

讓人與人間，人與一切萬物間，皆能互愛互助、共存共榮；彼此尊重包

容，和平快樂共處；進而締造出一個純真純善至美至慧的生命共同體，讓人間變得更幸福，世界更安祥，地球更美好。

三、生命電視台

生命電視台以「保護一切眾生、傳播生命大愛」為辦台宗旨。

最終目的是為了將佛法教育結合現代、面向世界、貼近社會，宣導佛陀慈悲本懷，教育社會大眾尊重生命以及珍惜一切生命。期盼透過聲光影音無遠弗屆的傳播效應，來教育世間人學會尊重生命，傳遞「慈悲、戒殺、念佛、放生、吃素、濟貧、佛學、教育、讀經、助念、佛曲、梵唄」等全方位的理念，創造出一個完全清淨慈悲的公益電視台。

歡迎大家一起踴躍發心護持生命電視台，共同護持佛教節目的製作，讓生命電視台成為我們的電視台！

四、中華印經協會

1. 結合有志之士，大量印贈各類佛教經典、佛教漫畫書、錄音帶及 VCD，並致力翻譯各類經典，廣為流傳海內外，期使大眾閱讀經典，認識生命的本質及意義，培養書香社會、關懷人文的胸懷。
2. 成立佛教讀書會、共修會，倡導讀誦經典、念佛等活動，藉由大眾共修之力，積極推廣讀經與念佛之風氣。
3. 將一系列的佛陀教育叢書，贈與國內外各佛學機構、佛學院、機關團體、學校、監獄、軍隊等。

五、慈悲佛曲傳播協會

為了讓佛法充滿人間，為了讓梵音傳播人間，慈悲佛曲傳播協會因此成立。我們要在每個月推出一張乃至二張佛曲，免費傳播與大家結緣，請大家來護持慈悲佛曲傳播協會，讓每個人都可以利用音樂修習佛法。

各地佛陀教育中心通訊錄

台北市 ⇄ 台北縣

■ 台北中心（生命電視協會）

電話：(02)2550-9900

地址：台北市民生西路300號2樓

■ 台北流通處

電話：(02)2522-4049

傳真：(02)2522-4076

地址：台北市松江路26巷5號1樓

■ 北投中心

電話：(02)2892-7611

傳真：(02)2898-4163

地址：台北市北投區溫泉路110之2號2樓

■ 萬華中心

電話：(02)2304-7669

傳真：(02)2307-2820

地址：台北市萬華路486巷37弄90號1樓

■ 基隆流通處

電話：(02)22422-5553

地址：基隆市信義區壽山路17號
基隆市大佛禪院

■ 新店講堂

電話：(02)2917-8855

傳真：(02)2917-2345

地址：台北縣新店市中正路54巷28號3樓

■ 板橋中心

電話：(02)8252-3580

傳真：(02)8252-3581

地址：台北縣板橋市吳鳳路50巷53弄3號
1樓

■ 鶯歌中心

電話／傳真：(02)2678-8439

地址：台北縣鶯歌鎮信義街50號1樓

■ 三重中心

電話：(02)8985-6701

傳真：(02)8985-6703

地址：台北縣三重市自強路5段32號1樓

■ 新莊中心

電話：(02)2904-0400

傳真：(02)2904-0389

地址：台北縣新莊市中正路516之1號3樓

■ 永和流通處

電話：(02)2923-3788

地址：台北縣永和市中山路一段90號

桃園 ⇄ 台中

■ 桃園中心

電話：(03)334-5558

傳真：(03)334-5596

地址：桃園市春日路236號4樓

■ 桃園流通處

電話：(03)302-7589

地址：桃園市慈光街91巷12號

■ 中壢中心

電話：(03)422-8806

傳真：(03)422-8798

地址：中壢市環北路400號15樓之1

■ 新竹中心

電話：(03)535-5861

傳真：(03)535-5863

地址：新竹市竹光路154號

■ 苗栗中心

電話：(037)265-376

傳真：(037)991-554

地址：苗栗市上苗里站前1號9樓之4

■ 漢口中心

電話：(04)2299-1377

傳真：(04)2299-1712

地址：台中市北區漢口路三段189號6樓

■ 大里中心

電話：(04)2487-0698

傳真：(04)2487-0697

地址：台中縣大里市東明路277號

■ 太平中心

電話：(04)2279-2270

傳真：(04)2276-7443

地址：台中縣太平市東村路45號

■ 清水中心

電話：(04)2623-9653

傳真：(04)2623-9652

地址：台中縣清水鎮光華路39號

■ 豐原中心

電話：(04)2527-3068

地址：台中縣豐原市大明路78號

■ 草湖中心

電話：(04)2496-5556

傳真：(04)2496-5508

地址：台中縣大里市西湖路35號

■ 大甲中心

電話：(04)2686-5028

地址：台中縣大甲鎮新政路180之3號

彰化 ⇄ 嘉義

■ 彰化中心

電話／傳真：(04)727-8980

地址：彰化市介壽北路158號

■ 員林中心

電話：(04)837-8206

傳真：(04)835-4748

地址：彰化縣員林鎮三民東街411號

■ 和美中心

電話／傳真：(04)757-4282

地址：彰化縣和美鎮和線路20號

■ 永靖中心

電話：(04)824-1670

地址：彰化縣永靖鄉永安街41號

■ 溪湖中心

電話：(04)885-8799

地址：彰化縣溪湖鎮員鹿路四段836

■ 田中中心

電話：(04)874-5314

地址：彰化縣田中鎮中州路一段4號

■ 南投中心

電話：(049)224-6373

傳真：(049)224-8424

地址：南投市信義街5巷31號

■ 草屯中心

電話：(049)231-5999

傳真：(049)231-6116

地址：南投縣草屯鎮正興街70號

■ 虎尾中心

電話：(05)636-5339

傳真：(05)636-1118

地址：雲林縣虎尾鎮新生路36號

■ 斗六中心

電話：(05)536-0827

傳真：(05)536-0828

地址：雲林縣斗六市大智街43號

■ 嘉義中心

電話：(05)216-6700

傳真：(05)216-8208

地址：嘉義市興業東路326號

● 布袋中心

電話：(05)347-1721

傳真：(05)347-6208

地址：嘉義縣布袋鎮太平路108號

■ 大林流通處

電話：(05)265-5666

傳真：(05)264-2682

地址：嘉義縣大林鎮忠孝路569巷13弄39號

台南 ⇄ 高雄

■ 台南中心
電話：(06)236-4722
傳真：(06)236-6094
地址：台南市東門路一段336號2樓

■ 新營中心
電話：(06)632-3571
傳真：(06)632-8790
地址：台南縣新營市新進路223號

■ 大同中心
電話：(06)215-5161
傳真：(06)215-5110
地址：台南市大同路一段70巷21號

■ 麻豆中心
電話：(06)571-9119
傳真：(06)572-5169
地址：台南縣麻豆鎮安業里80-1號

■ 高雄講堂
電話：(07)281-3333
傳真：(07)281-3911
地址：高雄市新興區中山二路472號14樓

■ 北高雄中心
電話：(07)312-5195
傳真：(07)322-0088
地址：高雄市三民區重慶街112號

■ 左營中心
電話：(07)363-5723
傳真：(07)363-9116
地址：高雄市左營區後昌路643巷19號

■ 鼓山中心
電話：(07)521-6792
傳真：(07)531-4789
地址：高雄市鼓山區正德路108號

■ 路竹中心
電話：(07)607-3377
傳真：(07)607-3366
地址：高雄縣路竹鄉中正路189號

■ 岡山中心
電話：(07)622-2555
傳真：(07)622-1666
地址：高雄縣岡山鎮公園東路8號

■ 翁園流通處
電話：(07)783-1120
傳真：(07)783-1755
地址：高雄縣大寮鄉翁園村翁園路233號

■ 生命電視台
電話：(07)221-2323
傳真：(07)221-2313
地址：高雄市新興區中山二路472號7樓之1

屏東 ⇄ 東部 ⇄ 東北部

■ 屏東中心
電話：(08)734-2929
傳真：(08)734-2727
地址：屏東市公園西路86號

■ 林森中心
電話：(08)721-5779
地址：屏東市林森路1巷19號

■ 東港中心
電話：(08)832-3727
傳真：(08)832-1719
地址：屏東縣東港鎮延平路24號

■ 潮州中心
電話：(08)780-8250
傳真：(08)788-6605
地址：屏東縣潮州鎮光華路172號

■ 新園中心
電話：(08)868-6128
傳真：(08)868-4958
地址：屏東縣新園鄉興安路160號

■ 九加中心
電話：(08)739-6662
地址：屏東縣九加鄉九塊村九龍路152號

■ 恆春中心
電話：(089)888-0311
地址：屏東縣恆春鎮中山路180號
台東中心
電話：(089)345-826
地址：台東市新生路648號

■ 花蓮中心
電話：(03)831-1673
傳真：(03)831-1672
地址：花蓮市建國路160號

■ 羅東中心
電話：(03)958-0286
傳真：(03)958-3619
地址：宜蘭縣冬山鄉冬山路三段541號

外島地區

■ 澎湖中心
電話：(06)926-9181
傳真：(06)926-9182
地址：澎湖縣馬公市中華路36號

■ 金門中心
電話／傳真：(082)312-321
地址：金門縣金城鎮莒光路162之1號

海外地區

■ 菲律賓中心
電話：(632)715-1859 · 715-2090
地址：700PinaStreetSta.Mesa.
ManilaPhilippines

■ 馬來西亞吉隆坡中心
(慧光精舍)
電話：(603)9100-2623
地址：No,2Jln.DamaiIndah12,
Tmn.DamaiIndah,
Cheras56000Selangor,
M'sia.

■ 馬來西亞新山中心
(彌陀文化傳送)
電話：(6012)772-7784
地址：No,10JalanBakawali23,
TamanJohorJaya,81100
JohorBahru,Johor,West
Malaysia.

■ 古晉慈雲佛教正信會
電話：60(82)257634
地址：Lot7372,JaianSherip
Masahor,93250Kuching,
Sarawak.Malaysia

■ 印尼泗水中心
電話：62(031)734-5135
地址：Jl.RayaDarmoPermailII
PlazaSegiDelapanblokC
No.801-802
SURABAYA-INDONESIA

■ 印尼北竿巴魯中心
電話：62(761)22579
地址：TeukuUmar.No37A.
Pekanbaru28141.
RIAU-INDONESIA.

■ 印尼巴淡島慈海禪寺
電話：62(778)310159
地址：ViharaMaitriSagara
Tiban3BiokCIINo.17
BATAM-RIAU.

■ 印尼雅加達中心
電話：62(21)66695336
地址：PluitSaktiRayaNo.67
JakartaUtara-Indonesia

■ 新加坡中心
電話：(65)6836-9088 · 6836-0966
地址：271BukitTimahRoad
#01-06BalmoralPlaza
Singapore2597