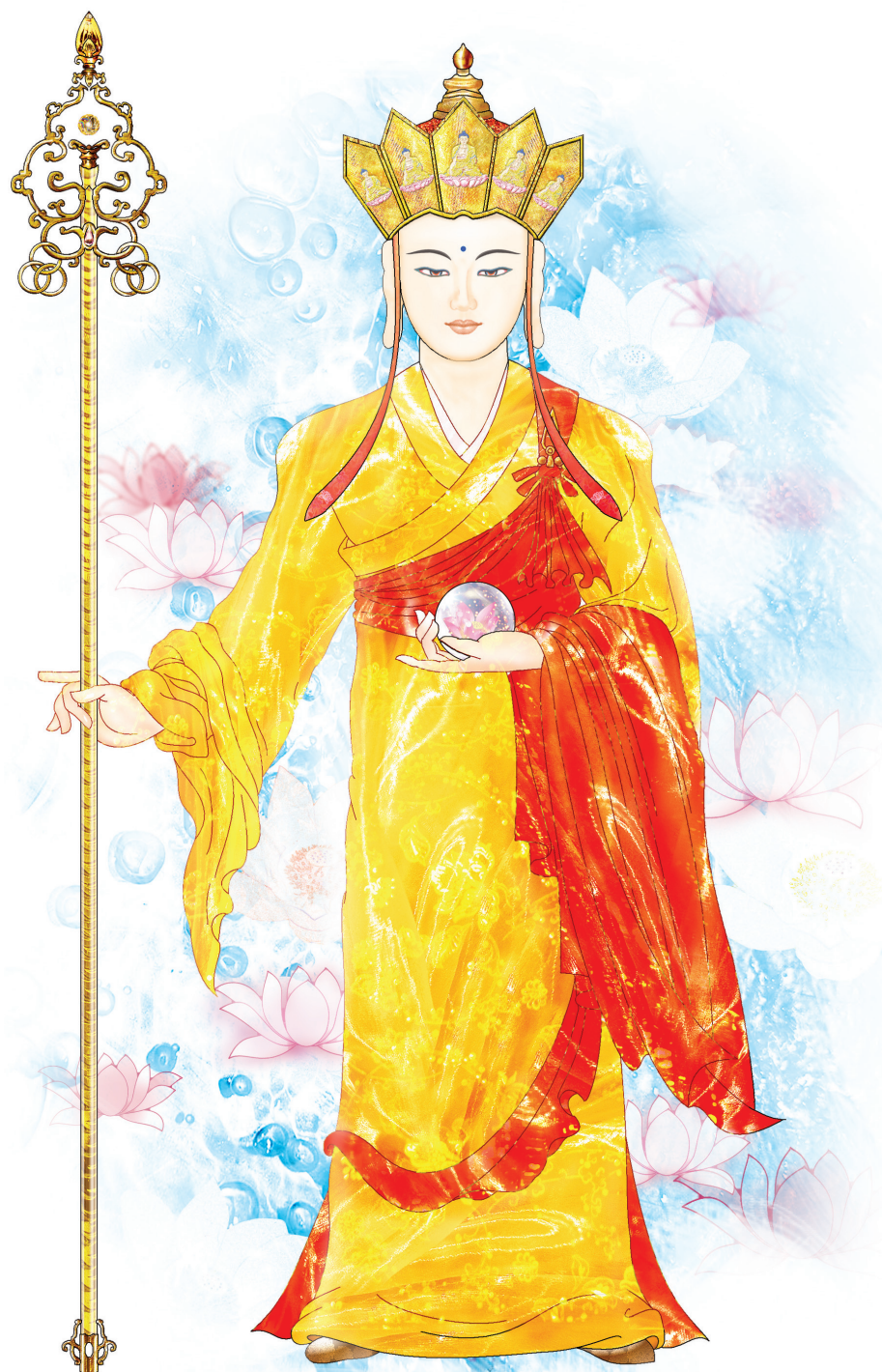


金色蓮花



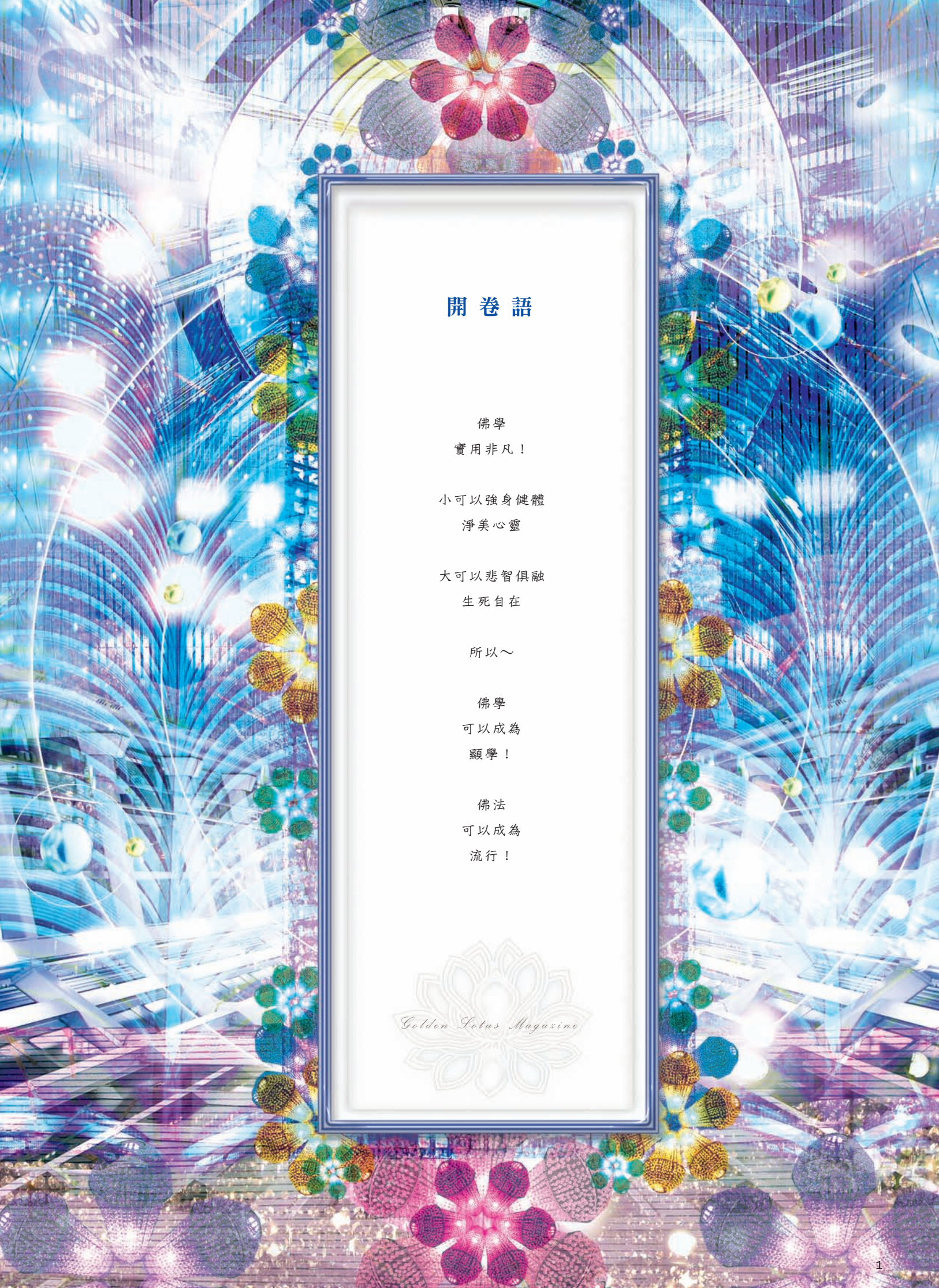
Golden Lotus

實用佛學
Modern Cultivation



蓮花生活美學

療癒系經典！唯識學探索



開卷語

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！



Golden Lotus Magazine

本刊刊名出處

灑掃清淨

散眾天花

甚可愛樂

於其地上出生無量

百千葉金色蓮花

琉璃為莖

帝青為臺

香氣芬馥

悅可眾心

— 佛說寶雨經



Golden Lotus

金色蓮花佛學月刊

1993年創刊！

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問／朱靜珍

郭伯達

總企劃／周玉卿

社長／鄭鴻祺

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

服務會會長／蔡定彥

副會長／張寶桂

美學編輯／Irene

Robert

事務總監／Jones

副主編／吳燕娟

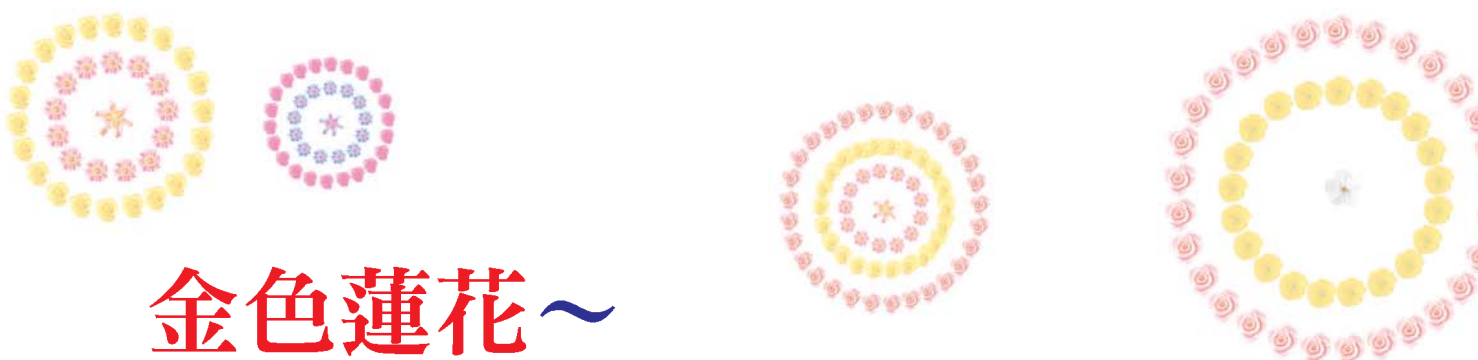
網路組組長／周育正

影音製作組長／黃連春

企劃組組長／黃連盛

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
行政院新聞局登記證局版北市字第600號
中華郵政北台字第4626號執照登記為雜誌交寄



金色蓮花～

一個已堅持 15 年的理想！

金色蓮花佛學月刊 創立於 1993 年
至今不輟 更努力革新 日新月異！



15 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

金色蓮花佛學月刊

堂堂邁入第十五個年頭！

金 燦爛堅貞

蓮 出汙不染

金色蓮花

願與你一起

朝向完美 無盡的開花！

本期結構大綱~

(一) 修練身體

~ 身體是心靈居住的殿堂

(二) 修練涵養

~ 豐富的涵養通往善巧的服務眾生

(三) 修練慈悲

~ 慈悲是最美的心靈花朵

(四) 修練智慧

~ 立身天地宇宙的究竟觀

* 當月專題企劃——

蓮花生活美學！



目錄

——心靈地圖・璀璨路途

封面——

願力雄渾地藏尊

～設計：鄭秉忠

1

開卷語——

佛學實用非凡！

2

刊名出處——

金色蓮花 from 佛說寶雨經

3

編輯名錄——

誠懇的態度・精密的構思

主題開始

金色蓮花 Golden Lotus

實用佛學豐收之旅啟程→

(一) 修練健康

10

■ 長壽俱樂部——

本月長壽之星～玄參

12

■ 觀想美容法——

絕美蓮花

13

■ 花間禪茶——

啜飲悠逸空靈

14

■ 療癒系經典——

佛說佛醫經





18

(二) 修練涵養

■ Season's Greeting ——
季節的問候

19

■ 意境之畫——
金枝綻放・彩影旋流

20

■ 純真年代——
無憂的歲月

22

■ 藝術電影賞析——
美麗的約定

28

■ 靈魂伴侶共鳴曲——
互尊互敬

30

■ 兒童佛學——
小沙彌學園

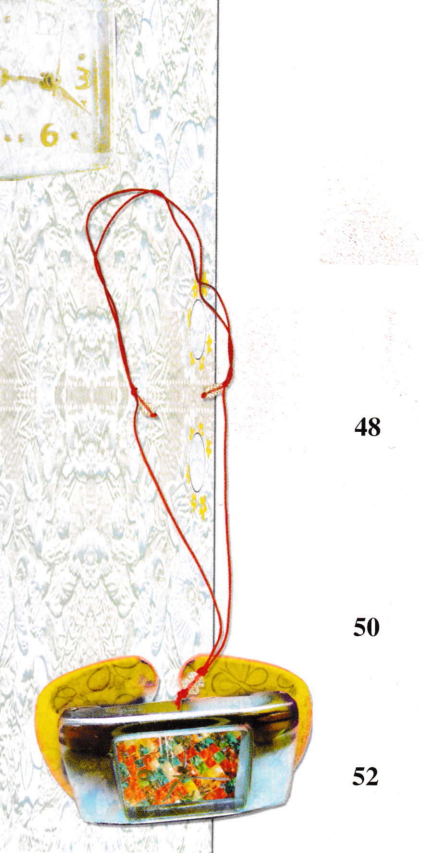
36

■ 佛菩薩生日快樂——
本月壽星佛菩薩～
蓮花生上師
大勢至菩薩
龍樹菩薩
地藏菩薩

46

■ 模擬大師——
玄奘大師勇度沙漠





(三) 修練慈悲

- 48 ■ **愛の晶瑩小語——**
愛是我們生生世世
最重要的學習
- 50 ■ **慈悲的畫像——**
觀音慈顏
- 52 ■ **慈悲的實修法門——**
慈心觀

(四) 修練智慧

- 54 ■ **唯識學探索——**
染污識的染污狀態
- 59 ■ **Zen Zone ——**
禪花如幻
- 60 ■ **三藏十二部的主旨精華——**
第一義諦～空
- 62 ■ **讀經開智慧——**
大般若經的大智慧！
～連載第162回
- 68 ■ **成就的關鍵——**
觀空實修





專題企劃~蓮花生活美學

72

■ 序曲~

八月蓮花正盛開！

80

■ 泡茶篇~

泡得一壺蓮花香

86

■ 蓮子篇~

圓圓蓮子清火氣

90

■ 蓮藕篇~

蓮藕清熱兼滋補

96

■ 花蜜篇~

清清甜甜蓮花蜜

98

■ 瓶花篇~

插得清芬滿室香

106

■ 裝飾篇~

處處蓮花處處驚艷

110

■ 哲思篇~

蓮葉盛衰曲

112

■ 祈願篇~

蓮花之願

114

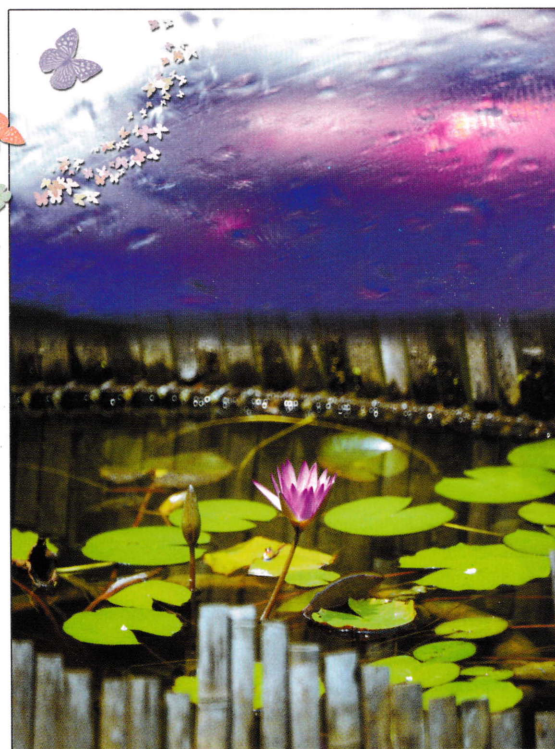
■ 結語~

蓮花妙用多多

廣告 17 公益廣告

資訊 35 素茂

廣場 70 蓮華山莊



71 川田佳

122 華光堂

128 滿寧



長壽俱樂部——

本月長壽之星 ~

玄 參

撰文／承訓

美學設計／好健康

攝影／風景畫

這個俱樂部
無煙無酒
只有健康快樂
希望你也早早加入
共享壽比南山的人生之樂！



玄參小檔案：

味苦、甘、鹹、性微寒，無毒。歸心、肺、胃、腎經。玄參又名元參、浙玄參、黑參、烏元參、黑玄參、羊角參、蒸玄參、玄台、重台、鹿腸、正馬、逐馬、馥草、野脂麻、鬼藏等，為玄參屬植物玄參，主要產於長江附近地區，其中以浙江產量最大，質地最好。挑選時以支身肥碩、皮細、質地堅實、斷面烏黑者為佳。保存時要置於通風良好的乾燥處。

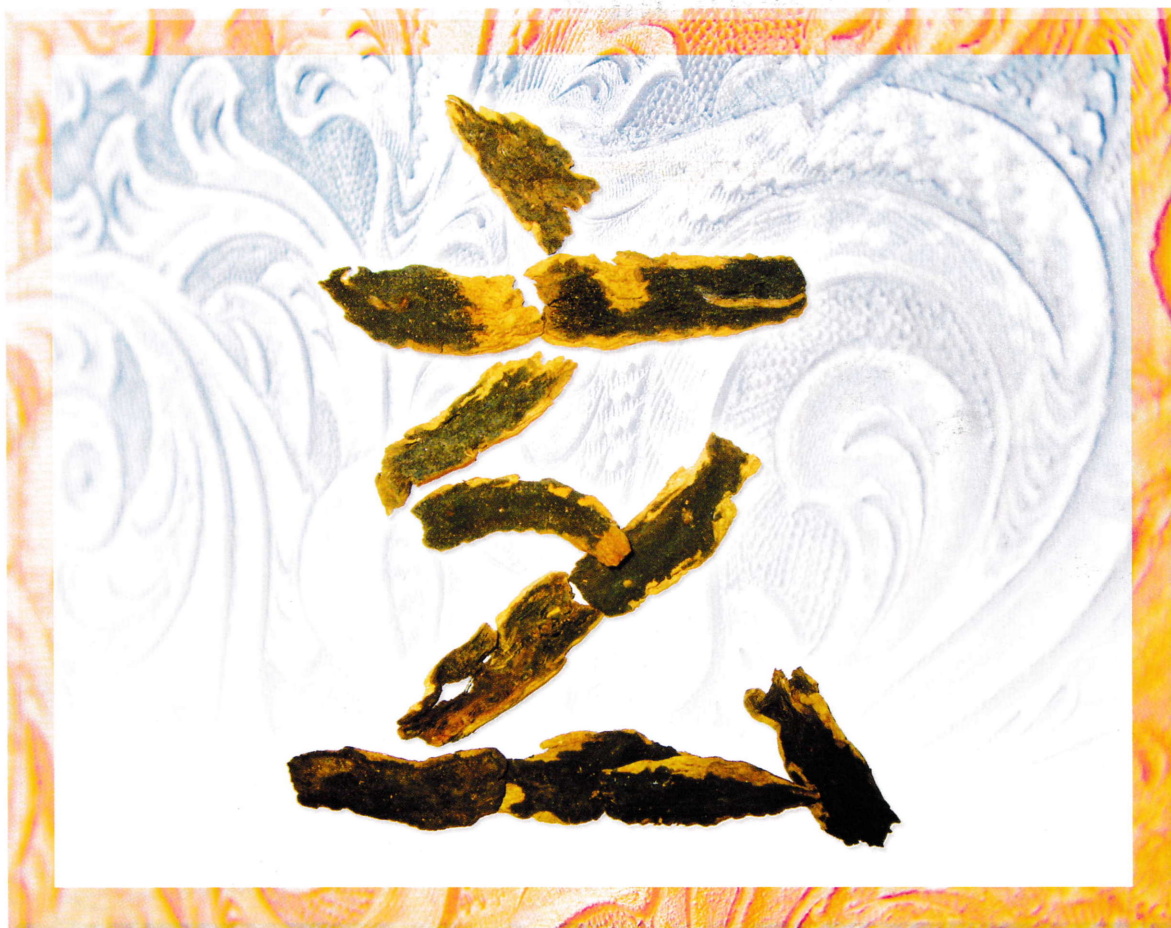
傳統醫學中玄參的效用：

玄參最早記載於《神農本草經》中，之後歷代的草本醫書中都有收錄記載。在《本草綱目》記載：「滋陰降火，解斑毒，利咽喉，通小便血滯。」，另外《本草正

義》記述：「療胸膈心肺熱邪，清膀胱肝腎熱結，療風熱之咽痛，泄乾腸之目赤，止自汗盜汗，治吐血衄血。」

現代醫學研究：

翻閱歷代的草本醫書，研究相關的文獻，可以知道玄參主要屬於清熱、涼血、補陰與抗菌、抗炎的一種藥，具有滋陰、降火明目、生津止渴、解毒、利咽散結、潤腸通便、利尿、消炎、瀉火的作用。近代醫學研究發現，玄參對腎性高血壓有降壓作用，降低血糖、擴張血管、解熱，對部分桿菌有較強的抑制作用。



觀 想 美 容 法

絕 美 蓮 花

文 / 花想容 美學設計 / 雲裳衣

觀想全身化作一朵純淨的蓮花
是如此的潔淨

無染
純然

.....

保任
越久越好

花間禪茶

詞／雲淨 美學設計／鄭博文



花 傘 飛 揚 珠 水 光 醞
彩 夢 交 織 勝 麗 奇 景
熱 火 冰 茶 空 靈 之 心

療癒系經典 ——

第一部 ~

佛說佛醫經

吳天竺沙門竺律炎共支越譯

編撰 / 長生花 美學設計 / 文寶



■經文

人身中本有四病

一者地

二者水

三者火

四者風

風增氣起

火增熱起

水增寒起

土增力盛

本從是四病

起四百四病

土屬身

水屬口

火屬眼

風屬耳

火少寒多目冥

春正月二月三月寒多

夏四月五月六月風多

秋七月八月九月熱多

冬十月十一月十二月

有風有寒

何以故

春寒多

以萬物皆生

為寒出故寒多

何以故夏風多

以萬物榮華陰陽合聚

故風多

何以故秋熱多以萬物成熟

故熱多

何以故冬有風有寒

以萬物終亡熱去故有風寒

三月四月五月六月七月

得臥

何以故風多故身放

八月九月十月十一月

十二月正月二月不得臥

何以故寒多故身縮

春三月有寒

不得食麥豆

宜食粳米醃醢諸熱物

夏三月有風

不得食芋豆麥

宜食粳米乳酪

秋三月有熱

不得食粳米醃醢

宜食細米糗蜜稻黍

冬三月有風寒

陽興陰合

宜食粳米胡豆羹醃醢

有時臥風起有時減

有時臥火起有時減

有寒起有時減。……

(待續)

本段經文傳遞的

古老醫理

。生病是來自身體中的四大不調，即地水火風。

。風增→氣起

火增→熱起

水增→寒起

土增→力起

。由四大不調引起的疾病繁多，甚至多

達四百四病。

。土屬身

水屬口

火屬眼

風屬耳

例如火少寒多時

眼睛狀況就會不佳

四季狀況～

季節	月份	天地狀態	原因
春	一月 二月 三月	寒	萬物皆生 為寒出
夏	四月 五月 六月	風	萬物榮華 陰陽合聚
秋	七月 八月 九月	熱	萬物成熟
冬	十月 十一月 十二月	風寒	萬物終亡 熱去

本段經文傳遞的

養生守則

四季食物宜忌～

季節	宜食	忌食
春	1 粳米 2 醃醢 諸熱物……	1 麥 2 豆
夏	1 粳米 2 乳酪	1 芋 2 豆 3 麥
秋	1 細米 2 蜂蜜 3 稻 4 黍	1 粳米 2 醃醢
冬	1 粳米 2 胡豆 3 羹 4 醃醢	

Seasons Greeting

季節的問候

僅於此炎炎夏日

捎來清涼的祝福與問候……





金枝綻放七色光 彩影旋流奇蓮境

純真年代

詞 / 慈月 美學設計 / 光之翼 攝影作品 / 翔風

純樸的人們

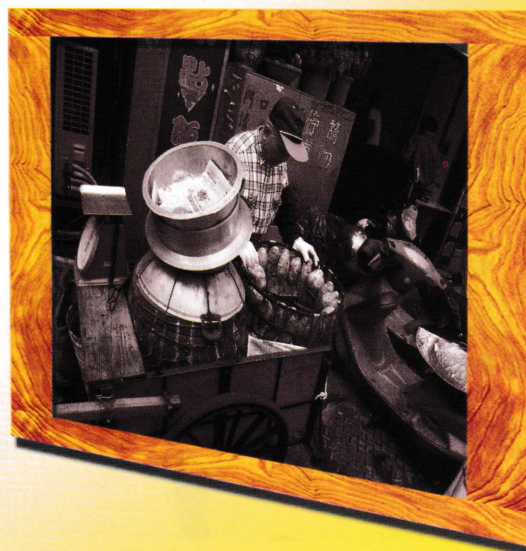
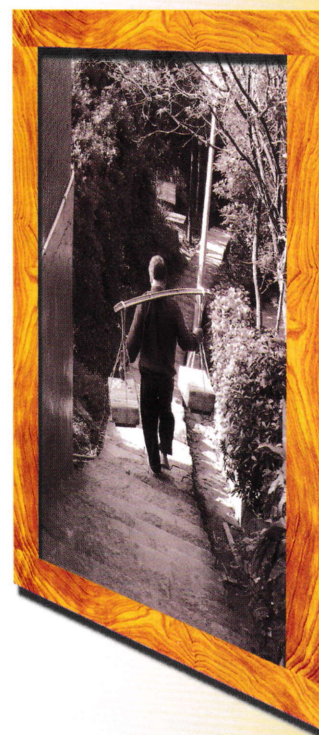
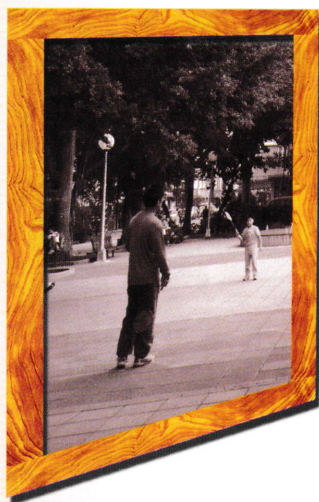
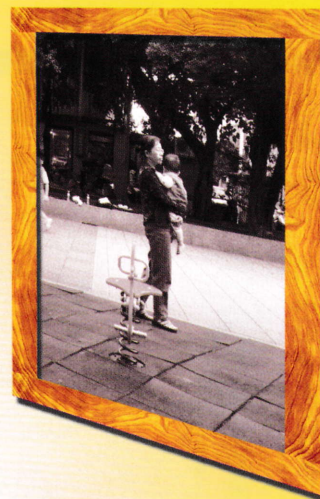
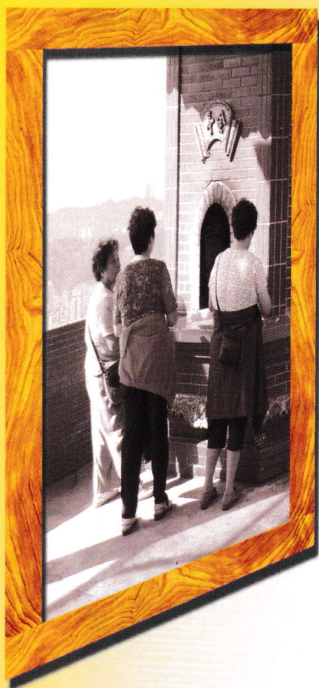
真誠的交往

無憂的歲月

嚮往～

人間世之

純真年代





藝術電影賞析～

美麗的約定

資料收集／蔡承訓

編撰／夢花蝶

視覺設計／天無雲

圖片、資料提供／海鷗影業、<http://meaulnes.swtn.com>、<http://www.tfmdistribution.fr/legrandmeaulnes/>



原 名：Le Grand Meaulnes

影片類型：愛情藝術電影

原著作家：亞蘭傅尼葉

導 演：尚丹尼爾弗哈

演 員：尚巴堤莫里耶
尼古拉迪佛休爾
愛蜜麗德奎恩
克雷曼絲波西

出 品：Mosca Films

發行公司：海鵬影業有限公司

中文官方網頁：

meaulnes.swtn.com

官方網頁：

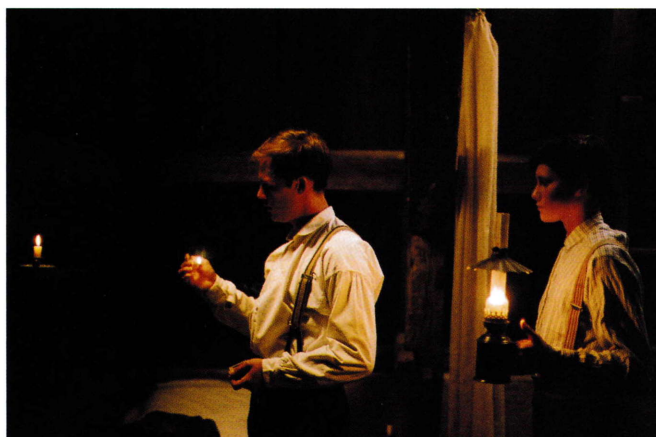
www.tfmdistribution.fr/

legrandmeaulnes/

電影故事之吉光片羽：

～永難忘懷的夢想與約定！

一位俊美放蕩的少年“莫南”，在一次因緣際會下，來到了一座神秘不知其名的莊園，意外獲邀參加一場盛大的婚禮，並在此邂逅了一位令他神魂顛倒的美麗佳人！然而一見鍾情的兩人，卻因為婚禮突然中斷而被迫分離，兩人於是約定日後相見。事後，得知這段奇遇的馮斯華賽雷，也為這段美麗的奇遇深深著迷，於是兩人憑著當時的記憶，依約定尋找重回舊地時，卻找不到那座充滿美麗回憶的莊園……。事隔多年，經由好友馮斯華賽雷的巧遇與幫助，在馮斯華賽雷的安排下，莫南終於和心上人重聚，有情人終成眷屬……？





看後感想：

——三個朋友連袂看電影！

第一個朋友／小松鼠——

真是一部讓人飢渴的感人愛情淒美故事，劇中的莫南與伊馮娜好不容易通過層層的考驗，最後終於相見的，卻在情義之間的抉擇下，義無反顧的去幫助他人與實踐自己的諾言，真是個重情重義的好漢！

第二個朋友／駱駝——

我非常喜歡尚巴堤莫里耶所飾演的這個角色，幫助莫南與伊馮娜在再次相見，在好友們發生困境時，也一直守護著他們，祝福他們。

第三個朋友／帝企鵝——

男主角最終死於戰爭，而未能與美麗佳人終生廝守，令人不勝唏噓。

令人不禁發出這樣的千古喟嘆：「為什麼？為什麼要有戰爭？難道從歷史中學到的教訓還不夠多嗎？」

戰爭只會帶來悲傷、痛苦、仇恨與引發更多的戰爭，讓許許多多的人生活在悲痛、仇恨與恐懼中，毀壞每個人的幸福；要是人與人之間能夠互愛互助與互相尊重，又怎會發生戰爭呢。

堅強劇組陣容：

法國天才作家——亞蘭傅尼葉

在法國，「高個兒莫南」(Le Grand Meaulnes)可以說是家喻戶曉的百年經典傳世之



作，不僅文學史教科書裡有它的節選，同時也列名在中學生的課外讀物書單中。作者亞蘭傅尼葉於1886年出生在巴黎南方歇爾縣的小鎮。父母親都是小學老師的亞蘭傅尼葉，順理成章地成為父親的學生，直到小學五年級。由於亞蘭傅尼葉對未來充滿了憧憬，於是毅然決定離開住居地而前往巴黎就讀中學；只是，沒多久他就放棄了巴黎的學業，而轉考布萊斯特的海軍學校。一則念念不忘兒時玩伴，再則難以適應嚴苛訓練，隔年他即離開海軍學校而返鄉完成中學學業。1903年，亞蘭傅尼葉進入巴黎南郊拉卡納師範學校的先修班就讀，就在這段期間他遇見了雅克里維埃。兩人相當投緣，而且都熱衷文學，幾年後，雅克里維埃更成為他的妹婿。

1905年，亞蘭傅尼葉在巴黎宮殿外巧

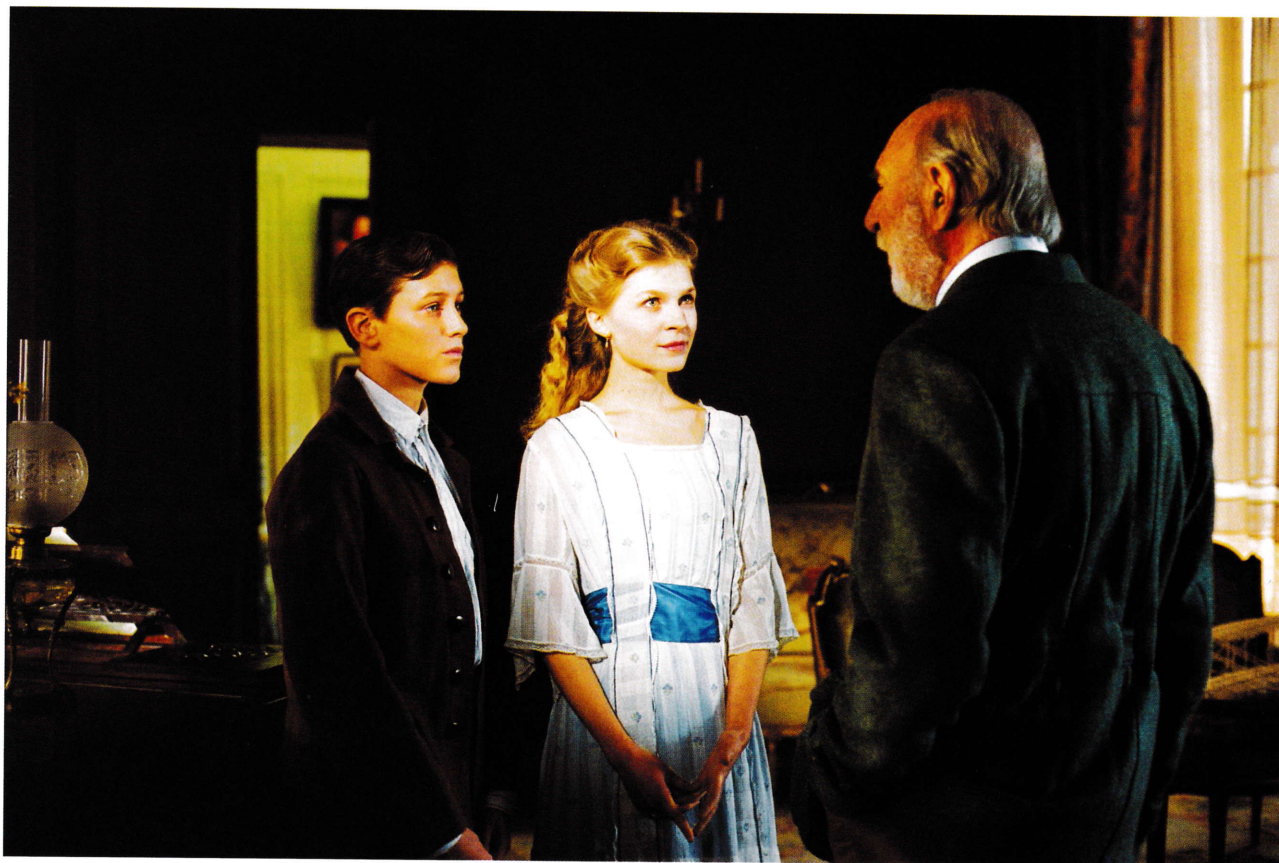
遇美麗佳人伊馮娜德加雷，短暫的邂逅竟成為他一生刻骨銘心的愛戀。隨後，漫長的尋覓與痛苦的煎熬伴隨著亞蘭傅尼葉，直到1913年兩人再度相逢；但時過境遷，昔日的美麗佳人，早已嫁為人妻。在第一次世界大戰爆發時，亞蘭傅尼葉受召入伍，卻從此再也沒有回來……。

「高個兒莫南」撰寫於亞蘭傅尼葉與伊馮娜德加雷初次相遇時，而完成於他們再次重逢——也是最後一次見面時；從小說中我們不僅看到男主角莫南充滿夢幻與理想的青澀歲月，同時也感受到亞蘭傅尼葉親身經歷過的生活點滴。

尚巴堤莫里耶

法國超人氣男星——尚巴堤莫里耶是目前歐洲知名度甚高的新生代影星，在處





女作的《放牛班的春天》裡表現極為亮眼，在片中那宛如天籟的歌聲令人難以忘懷，嘹亮淨美的嗓音再加上清新俊秀的容貌，很快地就成為法國觀眾的新寵。由於父親是位專業的電視電影攝影師，莫里耶在父親的耳濡目染下，面對鏡頭可是一點也不生澀！

尼古拉迪佛休爾

1980 年出生於巴黎的尼古拉迪佛休爾，在本片中飾演奧古斯丁莫南，叛逆的特質儼然已讓他成為法國新生代中最受矚目的男演員之一。原本修習藥學的尼古拉迪佛休爾，在巴黎的一家拳擊俱樂部被星探發掘；經過幾次的試鏡後一片踏入影壇。之後還獲得「凱撒獎」最佳新進男演員的提名。俊帥英挺的外表，更讓尼古拉

迪佛休爾搖身一變為法國知名男模，除了擔任香水代言人外，也曾拍攝電視廣告。愛蜜麗德奎恩

比利時女星愛蜜麗德奎恩在本片中，飾演服飾店的學徒華蘭汀妮，她在 1999 年以《美麗蘿賽塔》榮登坎城影后寶座，當年封后時才 18 歲。長相甜美可人的她竟同時兼備成熟精湛的演技，自此讓世界各大影展刮目相看。其實早在封后之前，德奎恩已在比利時劇場界小有名聲。2001 年風光再奪法國卡布林影展的最佳新進女星大獎，年紀輕輕的她演藝事業至此已大放異彩。2005 年德奎恩第三度贏得「凱撒獎」的青睞，以《燈塔情人》(The Light) 榮獲最佳女配角的提名。

克雷曼絲波西

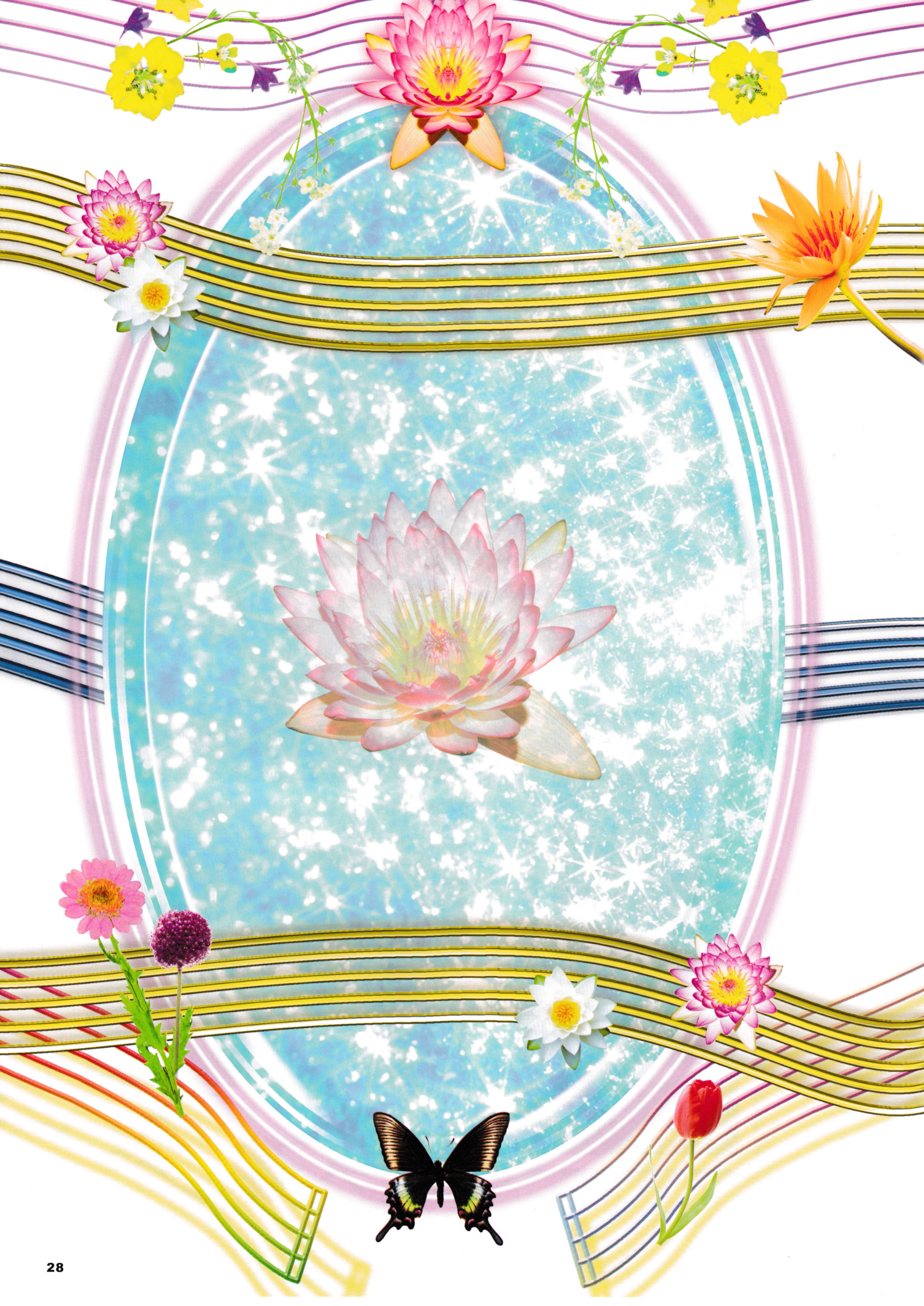
1982 年於巴黎市郊出生的克雷曼絲波西，在法國是位家喻戶曉的女演員，主演過許多備受讚譽的電影、電視劇及迷你影集。母親是法語教師，父親則身兼劇場導演與演員。2005 年波西因演出電影《哈利波特：火盃的考驗》裡面的「花兒」角色而走紅國際大放異彩。她在本片所飾演的，是神秘莊園主的孫女伊馮娜德加雷。

佛法的延伸：

「戒殺、止殺」，「揚善、止惡」，「視一切眾生如親眷父母」，假如每一個人都能遵守著這慈悲與智慧兼具的真理，那麼就能避免掉許許多多的悲劇，不會讓戰爭而造成的悲劇與傷痛發生，毀壞更多人的幸福與夢想。

假如每個人心中都充滿了「愛」與「關懷」，並且能夠自他互換的了解與幫助對方，那這世間又怎會發生無情的戰爭呢。





靈魂伴侶共鳴曲

文／清月

美學設計／巧匠

男女之間要日久天長

——

尊敬

是非常重要的一環

而且這份尊敬

是發自內心真誠的尊敬

所以

為了要得到另一方的真正尊敬

必須發展出崇高的人格

而一個擁有崇高人格的人

不論是男是女

都會得到別人的尊敬

甚至——滿心的

喜愛

這不就剛好符合了日久天長的

期望了嗎？

所以人間男女之所以在一起

深刻的目的是——

變成 完美



兒童佛學——

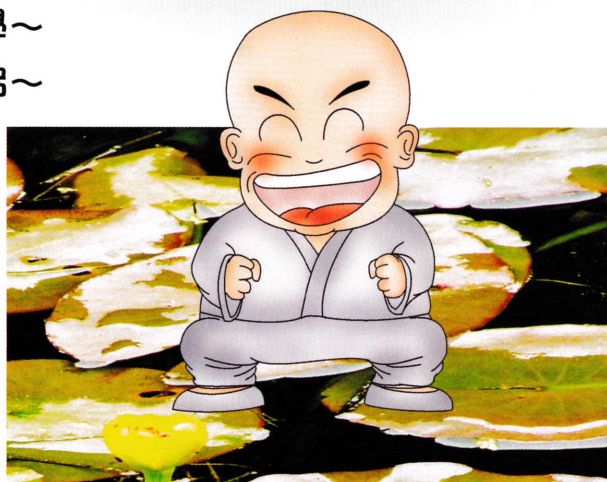
小沙彌學園



～佛學教育，從小開始……

側記／鄭秉忠 美學設計／董子心

來來來 來上學～
去去去 去拜佛～



清晨的微風吹開了池塘的漣漪

盛夏初蓮隨之羞低著頭

在徐徐的晨風中 搖曳著

清早的曙光乍現

映射蓮影的美麗景緻

同時劃破了昨夜的寧靜

照亮著莊嚴的寺院

而剛作完早課的小沙彌們

呼吸了早上第一口的新鮮空氣

和煦的晨陽灑落

在他們的活潑臉龐上

似乎顯的神清氣爽

更加努力打掃著道場的環境呢……

這時剛在從東側院走過來的慈慧師父

看著眾小沙彌們裡裡外外的打掃清潔

擦窗的擦窗 掃地的掃地 擦地的擦地

偌大的寺院在小沙彌們通力合作下

沒有花太多時間

基本的清潔大致已經做好了

慈慧師父慈祥的望著智莊小沙彌

還在仔細的掃著地

慈慧師父便慈眉善目的問智莊小沙彌說：

都掃好了嗎？

智莊小沙彌高興的回答說：

差不多了，

師父！

慈慧師父順了一下衣袖對著智莊小沙彌說道：

為什麼寺院每天都要打掃呢？

智莊小沙彌歪著頭回答說：

很簡單啊把灰塵掃掉倒掉

這樣才能維持道場的清潔啊！

慈慧師父微笑的點頭說道：

沒錯！要維持寺院的清潔

我們才比較好做事情

有人來訪也不會顯的凌亂

心明小沙彌這時候拿著抹布湊過來

睜著圓滾滾的大眼睛看著師父說話

慈慧師父繼續說道：

我們除了要掃掉週遭環境的塵污

接待訪客

更要不斷努力掃掉我們心理面的塵污

才能更純淨的去接引眾生

這時剛從庭院打掃回來的華雲小沙彌和德修小沙彌

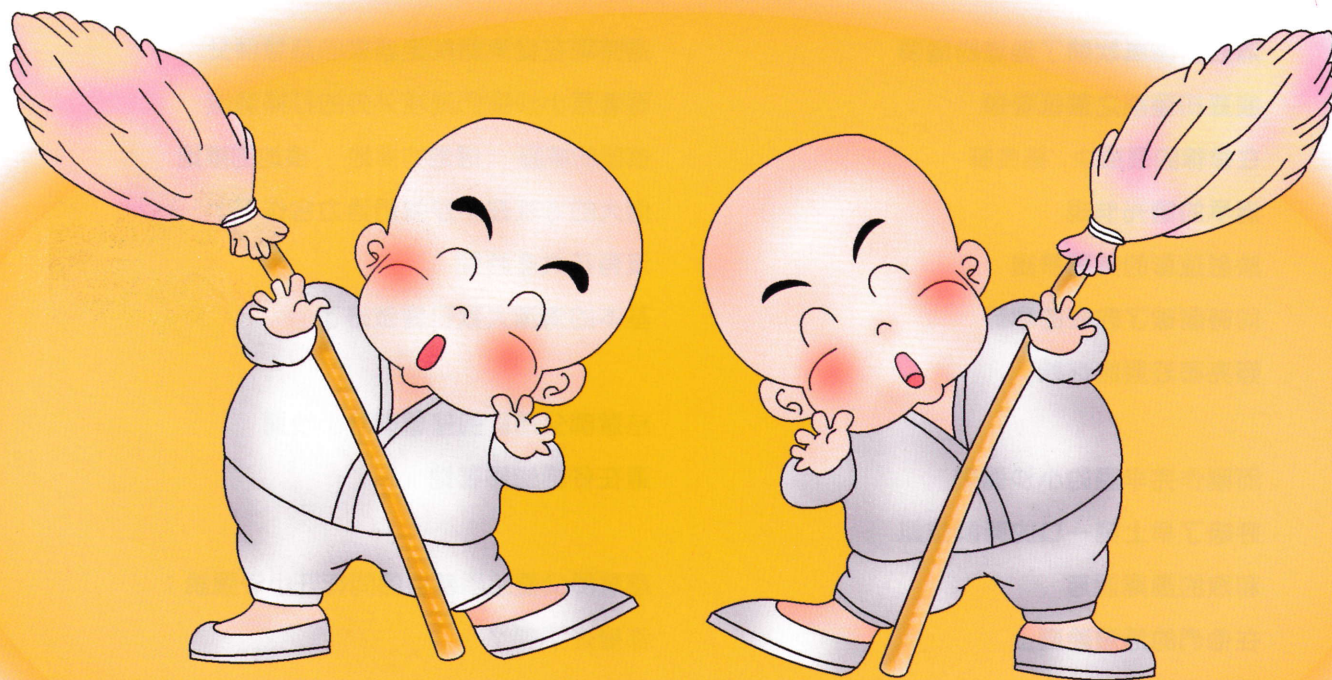
聽到師父的話覺得很有道理滿意的點著頭

慈慧師父話稍微停了一下望著眾小沙彌們

這時心明小沙彌說道：

我知道師父說過我們

要建設好自己的“心靈道場”



好接引眾生

慈慧師父高興的點著頭說道：

很好！

或許我們現在的心

像是這打掃的環境一樣乾淨

但是隔天又會有灰塵

就像心明小沙彌常常拿著抹布

去擦拭灰塵每天都要清

而我們的“八識田”何嘗不是這樣呢

過去生、今生的善惡種子

交互深植在其中

或許今天清完了明天又一大堆

甚至還塞了一整個大倉庫的垃圾

還不知道

而惡的種子一但成熟

我們必遭苦果。

這時慈慧師父又稍微停頓望著華雲小沙彌

華雲小沙彌此時說：

我知道！

我記得師父說過

要打掃自己的心靈道場

就要用功修行

慈慧師父微微的點頭說：

很好！華雲小沙彌

相信大家都記得師父說的話

慈慧師父接著又說：

要讓內心保持明淨的狀態

就要用功



就像我們每天拿起掃把、抹布、拖把
去清掃環境那樣
凡是打坐、懺悔、持咒、念經等
都可以讓我們達到較理想的效果
讓我們的“八識田”更乾淨
不是嗎？

此時德修小沙彌望著和藹的慈慧師父說：

師父！我懂
就像是
每天要打掃環境
每天要吃飯
更要每天用功的修行消除業障

慈慧師父滿意的說：

很好！德修小沙彌
我們就像這環境一樣
每天都去要打掃
每天都要去清理
持之以恆不間斷
心就比較正確
心走對了也才不會
帶著眾生誤入歧路
懂嗎？

眾小沙彌回答道：
我們知道了師父！

慈慧師父接著繼續說：

我們大家
也是會有與眾生接觸的度眾因緣
把自己的“心”建設好
修習一切的善法

消除一切的業障
總有一天我們會看到
美麗的成就之花
與眾生分享啊！

眾小沙彌回答道：

是 師父！

此時總是會來寺院拜訪的麻雀們
在荷葉上 跳上跳下 望東望西
嘰嘰喳喳的飛著過寺院屋簷
青蛙凸大的眼睛似乎好奇的
看著鳥兒們飛走
池裡的烏龜正緩緩的爬到石岸上
曬著暖暖的太陽
而在這活力有生氣的小沙彌學園裡
小沙彌們帶著更堅定的心
在大殿裡面正跟著師父認真的念經
一起建設好讓眾生親近的“心靈道場”呢



佛菩薩生日快樂！

70：本月壽星佛菩薩

蓮花生上師

8月03日（農曆6月21日）

大勢至菩薩

8月06日（農曆6月24日）

龍樹菩薩

8月17日（農曆7月05日）

地藏菩薩

8月22日（農曆7月10日）







蓮師小檔案



■ 略傳

梵名 Padma-sambhava（音譯巴特瑪薩木巴瓦），Guru-padma, Urgyan-padma，西藏名 Padma-hbyuv-gnas, Rin-po-che。為西藏紅教之開祖。八世紀頃北印度烏仗那國（今巴基斯坦境內）人。初住那爛陀寺，博通大小乘，稟性機警，善巧方便。

玄宗天寶六年（747），應西藏王（藏 Khri-srov lde-btsan, 742～797）之請，與寂護（梵 Canda-raksita）、蓮華戒（梵 Kamalacila）二人一同入西藏，王為之於拉薩東南方創建桑耶寺（藏 Sam-vas），經十數年乃成。師遂宣傳瑜伽祕密法門，翻譯經咒，又現種種神變奇蹟，禳除鬼神妖怪等，為藏人所歸向。師始傳密教於西藏，相對於宗喀巴之黃教（新派），而稱為紅教（祕密古派），即無上祕密乘，係以大喜樂禪定之瑜伽觀法為最上法，弘宣佛教。西藏特有之喇嘛教因之大成。師之高徒二十五人從事梵漢佛典之譯述，編成西藏大藏經甘珠爾。又有關師之著作，收在西藏大藏經丹珠爾中，如五種三摩耶、聖金剛手青衣成就法優波提舍廣釋註、金剛摧破陀羅尼釋金剛燈、吉祥世間尊空行成就法、祕密書狀等諸書。

——出自佛光大辭典

■ 蓮師的特殊貢獻

將密教帶入西藏

証得最高成就虹光身

神變廣大

對於全人類精神文明的激勵與啟示

甚為深遠……





大勢至菩薩小檔案

大勢至，梵名 Maha-sthama-prapta，音譯摩訶娑太摩 跢。意譯作「得大勢」、「大精進」。略稱勢志菩薩、勢至菩薩。此菩薩以智慧光普照一切，令眾生離三塗，得無上力；又彼行時，十方世界一切地皆震動，故稱大勢至。與觀世音菩薩同為西方極樂世界阿彌陀佛之脅侍，世稱西方三聖。首楞嚴經卷五念佛圓通章謂，大勢至菩薩於因地時，以念佛心入無生忍，故今攝此娑婆世界之念佛眾生，歸入淨土。又依悲華經卷三載，當阿彌陀佛入滅後，由觀世音菩薩補其位；觀世音入滅後，則由大勢至補處成佛，掌握化權，號善住珍寶山王如來。

關於其形像，據觀無量壽經載，其天冠中有五百寶花，一一寶花又有五百寶臺，每一寶臺皆現十方諸佛之淨妙國土相；頂上之肉髻如頭摩花，肉髻中安置一寶瓶；其餘身相則與觀世音菩薩大同小異。又據阿唎多羅陀羅尼阿嚕力品載，二菩薩俱呈純金色白燄光，右手執白拂，左手執蓮花，大勢至之身形較觀世音小。於密教現圖胎藏界曼荼羅中，位於觀音院內列上方第二位，全身肉色，左手持開合蓮花，右手屈中間三指，置於胸前，坐於赤蓮花上。密號持輪金剛，三昧耶形為未開敷之蓮花。

——出自佛光大辭典

智慧與慈悲的美麗輝映

原來大勢至菩薩是以智慧光普照一切

恰與以慈悲著稱的觀音菩薩

各立於阿彌陀佛之兩側

而兩位菩薩外在都是如此的美麗

內在則各以智慧與慈悲互相輝映！



——文／琉璃珠





龍樹菩薩小檔案

梵名 Nagarjuna。音譯那伽闍刺樹那、那伽阿周陀那。為印度大乘佛教中觀學派之創始人。又稱龍猛、龍勝。二、三世紀頃，為南印度婆羅門種姓出身。自幼穎悟，學四吠陀、天文、地理、圖緯祕藏，及諸道術等，無不通曉。曾與契友三人修得隱身之術，遂隱身至王宮侵凌女眷。其事敗露，三友人為王所斬，僅師一人身免。以此事緣，師感悟愛欲乃眾苦之本，即入山詣佛塔，並出家受戒。

出家後，廣習三藏，然未能饜足。復至雪山（喜馬拉雅山），遇一老比丘授以大乘經典，惟以雖知實義，未能通利。又以曾摧破外道論師之義，故生起邪慢之心，而自立新戒、著新衣，靜處於一水晶房中。其時，有大龍菩薩，見而愍之，遂引入龍宮，授以無量之大乘經典，師遂體得教理。其時南天竺王信奉婆羅門教，攻擊佛法。師遂前往教化，使放棄婆羅門教信仰。此後大力弘法，又廣造大乘經典之注釋書，樹立大乘教學之體系，使大乘般若性空學說廣為傳布全印度。晚年住於南印度之黑峰山，門弟子有提婆等。

西藏所傳龍樹之事蹟與上記所述相異之處頗多，例如多羅那他之西藏文「七高僧書」謂，師曾習得無量壽陀羅尼，成就大孔雀女、九夜叉等種種悉地；令德叉迦龍王之女及其眷屬建立寺院、支提；後與諸夜叉女共於吉祥山修怛特羅等；另有謂師曾以白芥子七粒開南印度之鐵塔，得金剛頂經。凡上種種紀傳，頗具密教色彩，概為後世之傳說。

有關師出世之時代，諸說有異。如：（一）僧叡之大智度論序、廬山慧遠之大智論抄序（收於出三藏記集卷十）等載，師生於佛陀入滅後九百年頃。（二）百論疏卷上載，師生於佛陀入滅後五百三十年頃。（三）依三論遊意義、道安之二教論、龍樹菩薩傳等所說，師生於佛陀入滅後八百八十年頃，即西元四世紀末。現代學者，如印順法師等，多採用第三說。

關於師之入寂，據龍樹菩薩傳載，有一小乘法師，以嫉恨之故，不願師久住於世，師知曉後，即入靜室，行蟬蛻而去。另據大唐西域記卷十憍薩羅國條載，該國國王娑多婆訶歸依師，師以妙藥贈之，二人俱長壽不衰。王子欲早登王位，故乞請師自盡，師即以乾茅葉刎頸，王因哀愁之故，不久亦命終。至於師之年壽，依十二門論宗致義記卷上、法苑珠林卷五十三等所說，皆謂師之年壽達於數百，其說實難採信；然若依南海寄歸內法傳卷一朝嚼齒木條及其他諸書所說師擅長藥術之言，推測其年壽亦應在百歲以上。

師之著作極豐，如：中論頌、十二門論、空七十論、迴諍論、六十頌如理論、大乘破有論、大智度論、十住毘婆沙論、大乘二十頌論、菩提資糧論、寶行王正論、因緣心論頌、菩提心離相論、福蓋正行所集經、讚法界頌、廣大發願頌等；造論之多，世所罕見，遂有「千部論主」之美稱。後世基於師所著中論而宣揚空觀之學派，稱為中觀派，並尊師為中觀派之祖。此外，師又被尊為付法藏第十三祖，且於我國、日本，古來亦被尊為八宗之祖。

——出自佛光大辭典

■ 龍樹今頌

龍樹菩薩生於世
巧遇明師導正道
匡正時弊宣真理
日出日沒輪迴中
慈悲智慧啟中觀

苦惱常在自心中
效法釋尊入世間
大乘佛法宏光大
緣起緣滅悟佛道
廣開佛道成就門



——空有 敬頌



地藏菩薩小檔案

地藏，梵名 Ksitigarbha，音譯作乞叉底蘗婆。地，住處之義；藏，含藏之義。即受釋尊之付囑，於釋尊圓寂後至彌勒菩薩成道間之無佛時代，自誓度盡六道眾生始願成佛之菩薩。關於地藏菩薩之名義，地藏十輪經卷一以「安忍不動，猶如大地；靜慮深密，猶如祕藏」，故稱地藏。大方廣十輪經卷一以地藏為伏藏（埋藏在地中之寶藏）之義；究竟一乘寶性論卷四以地中之伏藏喻顯「如來藏」。

據大方廣十輪經卷一序品、占察善惡業報經卷上等載，地藏菩薩由過去之大悲誓願力，示現大梵王身、帝釋身、聲聞身、閻羅王身、獅象虎狼牛馬身，乃至羅剎身、地獄身等無量無數異類之身，以教化眾生，並特別愍念五濁惡世受苦眾生，應眾生所求而消災增福，以成熟眾生之善根。地藏菩薩常變現如是無數之化身濟度眾生，故又稱為千體地藏。

地藏菩薩之本緣故事，有多種說法。據地藏菩薩本願經卷上忉利天宮神通品載，地藏菩薩於過去久遠劫前，為大長者之子，因見師子奮迅具足萬行如來之相好莊嚴，而產生恭敬景仰之心，為證得此莊嚴之相，而發願盡未來際不可計劫，度脫六道罪苦眾生。同經同品又謂，地藏菩薩為過去不可思議阿僧祇劫時之一婆羅門女，為救度其母出離地獄，而為母設供修福，並發願盡未來劫廣度罪苦眾生。又同經閻浮眾生業感品亦舉出二說：（一）地藏菩薩於過去久遠劫時為一國之王，其國內人民多造眾惡，遂發願度盡罪苦眾生皆至菩提，否則不願成佛。（二）地藏菩薩於過去久遠劫時為一女子，名為光目，其母墮於地獄受苦，光目為救度之，而發願救拔一切罪苦眾生，待眾生盡成佛後，方成正覺。上記諸說皆隨地藏信仰而廣傳人間，故佛教中常以「眾生度盡，方證菩提；地獄未空，誓不成佛」、「我不入地獄，誰入地獄」等語來形容地藏菩薩慈悲憐愍之廣大誓願。

在密教中，地藏菩薩為胎藏界曼荼羅地藏院之主尊，呈菩薩形，左手持蓮花，花上有如意寶幢，右手持寶珠，坐於蓮花上。密號為悲願金剛、與願金剛。據八大菩薩曼荼羅經所舉，地藏菩薩為八大菩薩之一。或謂地藏菩薩與觀音、勢至、龍樹等菩薩皆為阿彌陀佛之脅侍，稱為阿彌陀五佛。亦有謂阿彌陀佛於因位時之法藏菩薩，與地藏菩薩為同體。

——出自佛光大辭典

■地藏今頌

累劫修行	悲願廣大
常念瞻仰	地藏菩薩
火煉地獄	頓成空幻
甘露清蓮	法喜充滿

——秉忠 敬頌



模擬大師

IDEA / 郭郭 美學設計 / 慕偉



大師 / 玄奘法師

大師示現：

為償多劫願 浩蕩赴前程！

無論前程多麼的艱難險阻

一但發下的願 就——永不退轉！！



模擬者／蔡承訓

模擬心得：

玄奘法師真是太偉大啦！！

如此驚天地、泣鬼神 崇高偉大的一生

值得學習效法！

愛の晶瑩小語

詞 / 韻玲

視覺設計 / 鄭博文

愛別人是一種態度
一種寬厚的態度

一定要學會愛
才能真正成就

愛是長久的課題
必須終生學習

修行最快的捷徑
——愛

如果沒有愛
世間荒涼如沙漠

愛的力量
是最大的力量





大修行人=大愛實踐者

大愛=極樂

人與人之間的互動

來自於愛

地球真正和平之道

——人人互愛

一切的答案

都指向——愛

一生的重心

在於愛

一分一秒都不能離開

愛



慈悲的畫像——

觀 音 慈 顏

文 / 花駿逸 美學設計 / 慕慈 校對 / 珍

若有無量百千萬億眾生
受諸苦惱
聞是觀世音菩薩
一心稱名
觀世音菩薩
即時觀其音聲
皆得解脫
—— 普門品文義

這是一個五濁惡世
眾生既然身處這充滿了
命濁、劫濁、煩惱等濁的世界
就不能沒有苦

而且可以說是苦不堪言
更且人人皆苦
只是苦的內容與程度稍有差異罷了

而佛法的偉大之處
就是提供了離苦的良方與出路
例如此處所說的
“一心稱名觀世音菩薩”
就是一個簡單又有效的方法

——
我們只要好好的唸觀世音菩薩就可以了
就會得渡
就會離苦得樂……





慈悲的實修法門——



慈 心 觀

文／溫柔婉約

美學設計／蔡承訓

校對／郭朱靜珍

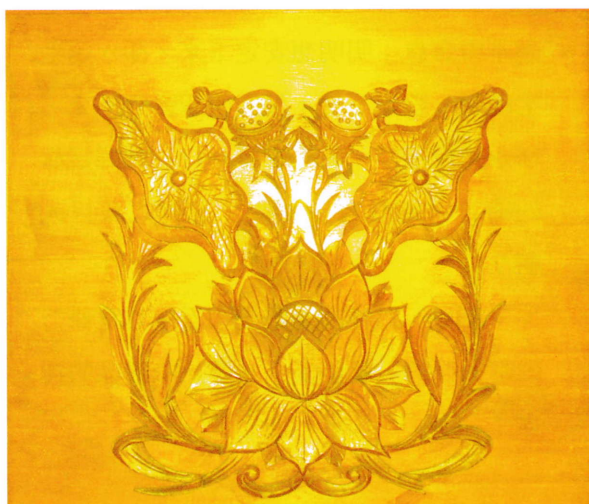
方法：

觀想自己與眾生
都離開所有的苦
得到了所有的樂

保任
越久越好

說明：

離苦得樂
是一切眾生所願
所以慈悲的人
不但希望自己如此
也希望一切眾生都如此……



唯識學探索——

污染識的染污狀態

文／智慧花 美學設計／唯心 校對／朱靜珍



污染識即第七識、亦即末那識。

什麼是污染識呢？

污染識的染污狀態與髒淨並無關涉；真實說來，清淨的意識與染污的意識只是一種為了區別方便而作的描述。

那麼，所謂的染污識到底該如何定義呢？

可以說一種無法停止的妄念分別，就是染污識。

也就是說這樣的識處於一種強大的分別狀態，亦即一直在是非、有無、尊卑、高下、得失……種種種種二分的世界裡搖來又盪去、擺盪不已；可以說完全沒有一分一秒的休息的時間，總是在那邊分別、分別、分別……分別個沒完沒了。

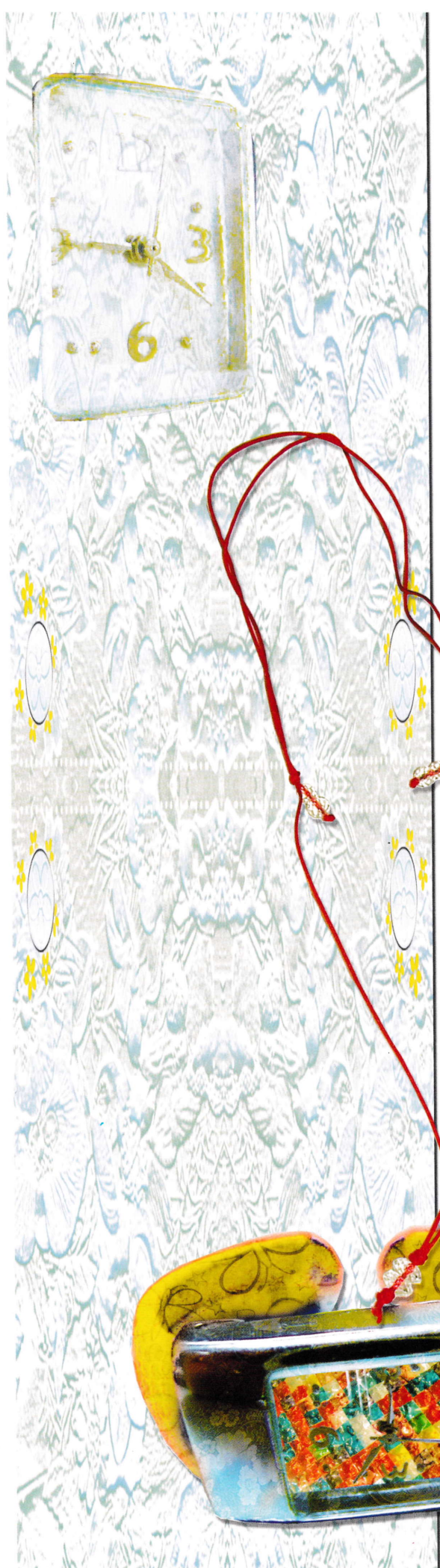
這樣的狀態、累不累呢？啊！人類為什麼這麼苦痛，完全就是染污識在作祟；如果想要停止痛苦，唯有染污識停止分別作用，否則痛苦是不可能離開的。

所以雖然染污識與實際的髒淨並無關涉，但是它對人類精神的殘害，遠超過骯髒帶給我們的百千萬倍！

為什麼是這樣呢？

試想看看，明明想停下來休息，卻永遠不得休息；明明想安定下來，卻永遠毛毛躁躁，煩躁不安；又明明想要靜下來，卻永遠也不得一刻的安靜……試問這樣的痛苦，到底有多深沈？又到底多巨大啊？

所以，以唯識的眼光來看，其實修行的唯一目的，就是要——停止染污識的運作！



所以，如果想要停止痛苦，唯一的辦法亦即是——不再與染污識相應！

那麼，不論是“停止染污識的運作”、“不再與染污識相應”，又或著是“意識清淨了”……所描述的都是同一個狀態——妄念止息！

是的，妄念止息，只有妄念止息了，痛苦才會止息，輪迴才會止息！

所以，斷除染污識的染污狀態，是真正的修行重心，也是修行的成就！

那麼，染污識到底是如何造成染污的狀態呢？

有一個公式可以助於了解過程：

外境(或外緣)+ 染污識 = 染污狀態

是的，染污識的運作，一定有一個所繫的外境或外緣，例如考試失敗了，這是每一個人都有過的經驗，當這樣一個外緣發生了，我們的染污識馬上就開始以迅雷不及掩耳的速度“黏縛”到考試失敗這件事上了，而且越在意這件事，黏縛的程度就越強大；而且還會產生像連續劇一樣的衍生妄念，例如～



知道考試失敗



在意分數竟然這麼少



覺得自己笨



覺得沮喪



怕別人知道



有丟臉的感覺



甚至覺得自己一生大概都不行了



這就是一個影發展到生一個子的妄念連續劇，而恐怖的是，除非我們成就了，否則其實每一個人全部的一生，都在不停的、不停的、不停的作這種無聊的連續劇，而且還強迫自己非收看不可！



也許有人會說，因為考試失敗是逆境現前，而沒有人喜歡失敗，當然難免妄念紛飛；但其實，即使是順境現前，只要是染污識不停止運作，那麼其實情況也好不到那裡去，就以熱戀中的男女，當男的對女的說“我愛妳”時，女的真的好開心～

我終於聽到我最想聽的甜話



我好幸福



我真想跟他在一起一輩子



我今天的妝扮有否瑕疵？



他這句話可有對別人說過？



我好想每天都聽到



我太幸福了，會不會遭天忌？



我要永遠愛他



希望不要分離



啊！人們真是苦痛啊！

逆境絕對讓我們苦痛，而順境中悄悄升起的不安與希望，又何嘗不是由千絲萬縷的妄念牢牢的將我們緊緊纏縛？

所以，染污識的染污狀態，實在是太可怖可畏了，唯有早日淨除，我們才會真正離苦得樂，得大成就！

那麼，怎樣才能讓染污識停止運作呢？

透過修行，可以淨化我們的染污識，不論是唸經、持咒、靜坐、拜懺……都可以達到同樣的目的！

但是一定要把提的重點就是——修行修心！

就是不論作哪一種修行，只要是適情順性，就是最好的修行，而且修行的外相永遠是次要的問題，真正的關鍵還是在於——心。

清淨的心就是清淨的識，當然難以一蹴而成；但是我們可以透過“專注”這樣的修習，讓我們越來越接近“一心不亂”的境界；那麼，這個時候；染污識的運作就越來越微弱，從妄念紛飛進步到正念相應最後再進入無念的狀態——亦即“空”的狀態！

什麼是“空”的狀態？

就是染污識全部停止運作的狀態，所以証得空性是唯一的出路，讓我們一起共勉之！



關於第七識

第七識末那識有十種不同之名稱，即：七識、轉識、妄相識、相續識、無明識、解識、行識、無畏識、現識、智障識等

末那，為梵語 *manas* 之音譯，意譯為意，思量之義。唯識宗將有情之心識立為八種，末那識即為八識中之第七識。為恆執第八阿賴耶識為「我」之染污識。為與第六意識（梵 *mano-vijbana*，意之識，乃依末那之識）區別，而特用梵語音譯稱為「末那識」。此識恆與我癡、我見、我慢、我愛等四煩惱相應，恆審第八阿賴耶識之見分為「我、我所」而執著，故其特質為恆審思量。又此識為我執之根本，若執著迷妄則造諸惡業，反之，則斷滅煩惱惡業，徹悟人法二空之真理，故稱染淨識，又稱思量識、思量能變識。且其自無始以來，微細相續，不用外力，自然而起，故其性質為「有覆無記」；乃不引生異熟果，卻能覆聖道、蔽心性。

法相宗依修行階段之淺深，而在末那識中立三位，稱為末那三位，即：（一）補特伽羅（梵 *pudgala*，即人）我見相應位，為末那識緣第八阿賴耶識而起人我見之位。如凡夫、二乘之有學、七地以前之菩薩等有漏心位。（二）法我見相應位，為末那識緣第八異熟識起法我見之位。此乃指凡夫、二乘及未得法空智果之菩薩位而言。（三）平等性智相應位，乃起無漏平等性智之位，即菩薩以法空觀入見道，又於修道位起法空智果及佛果。以上三位之中，前二位屬有漏之位，第三位則屬無漏之位。

又依成唯識論卷五載，末那識之存在，可引用入楞伽經、解脫經二種教說，及六種道理證明之，此謂「二教六理」。二教，即：（一）入楞伽經卷九謂，思量之性，名意。（二）解脫經謂，染污意恆時與諸惑俱生滅。六理，即：（一）不共無明證，謂第六識之作用雖有間斷，凡夫不共無明，則恆無間斷而相續，故須有末那識。（二）六二緣證，前五識以前五根為所依，以前五境為所緣，第六意識亦須有末那識作為其所依之意根。（三）意名證，末那名意，因係恆審思量，故末那識必須恆存。（四）二定差別證，聖者所入之滅盡定與外道所入之無想定有所區別，因滅盡定無末那識，而無想定有末那識之存在。（五）無想有染證，修無想定而得生之無想天，雖無第六意識，但仍有我執，故須有末那識。（六）有情我不成證，凡夫行布施等善，不會成為無漏，無法脫離我執，乃因有末那識之故。

——資料出自佛光大辭典



Zen Zone —

禪花如幻

詞 / 忠 美學設計 / 文

三世如夢
心識變現
勤奮修行
遁入空門

透白淨瓶
彩音飄流
空幻浮影
乍現禪花





三藏十二部的主旨精華——

空

文 / 光色皓月 美學設計 / 博文 校對 / 靜珍

浩瀚三藏十二部
到底在說什麼呢？
一言以蔽之——空

■相關經文

性淨之理

目之為法

此理

眾相斯空

無染

無著

無此

無彼

——菩提達摩

略辦大乘入道四行

■釋文

一切本性清淨

的道理 即為法

這個道理也就是說

一切外相的本質是空

而且其體性

就是無染無著

無此無彼……

完全離開了一切染淨此彼

的分別對立狀態

■結語

空

是三藏十二部

一切經典的菁華

亦是萬事萬物的本質

一切森羅萬象的終極答案

更是邁向解脫成就

關鍵中的關鍵

所以

對於 空

不可不知

不能不知

而且要發願

早日証空！





讀經開智慧

大般若經的大智慧！

——連載第 162 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

一、經文

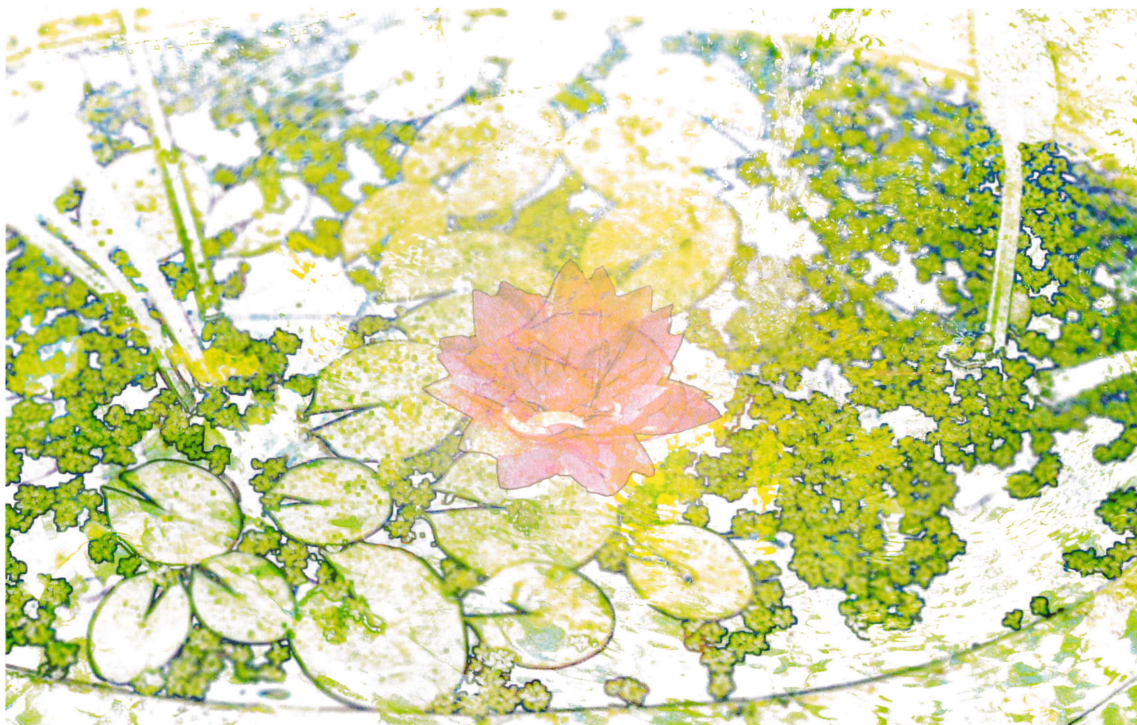
復次大士。住菩薩乘諸善男子善女人等。若以有相為方便。或有所得為方便。於諸如來應正等覺及弟子等功德善根。發生隨喜迴向無上正等菩提。如是為邪隨喜迴向。此邪隨喜迴向之心。諸佛世尊所不稱讚。如是隨喜迴向之心。非佛世尊所稱讚故。不能圓滿布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。……不能圓滿一切陀羅尼門一切三摩地門故。則不能圓滿嚴淨佛土。亦不能圓滿成熟有情。由不能圓滿嚴淨佛土故。不能圓滿成熟有情故。則不能證得阿耨多羅三藐三菩提。何以故。由彼所起隨喜迴向雜眾毒故。復次大士。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多。應作是念。如十方界一切如來應正等覺。如實照了功德善根。有如是法可依。是法發生無倒隨喜迴向我今亦應依如是法發生隨喜迴

向無上正等菩提。是為正起隨喜迴向。

爾時世尊讚具壽善現言。善哉善哉。善現。汝今已為佛所作事。謂為菩薩摩訶薩等。善說無倒隨喜迴向。如是所說隨喜迴向以無相為方便。無所得為方便。無生為方便。無滅為方便。無染為方便。無淨為方便。無性自性為方便。自相空為方便。自性空為方便。真如為方便。法界為方便。法性為方便。不虛妄性為方便。實際為方便故。

——第 31 品・隨喜迴向品

大正藏第五冊(P. 920 I 欄 1 行~II 欄倒數 1 行)



二、講解

善現菩薩說：安住菩薩乘的修行人，如果以有相、有所得為方便，於一切佛及弟子等功德善根，發起隨喜迴向無上菩提，這樣是邪隨喜迴向；而這樣的邪隨喜迴向心，諸佛所不稱讚。所以不能圓滿六度乃至成熟有情，則不能證得無上菩提。為什麼呢？因為邪隨喜迴向雜染了眾毒。

諸菩薩修行般若，應作是念：如十方佛如實照了功德善根，有如是法可以依靠而發起無顛倒的隨喜迴向。我今也應該依這樣的法來發起隨喜迴向無上菩提，這才是正確的發起隨喜迴向。

世尊接著稱讚善現菩薩：很好，你為佛作事，對菩薩眾善於宣說無顛倒的隨喜迴向。這樣的隨喜迴向是以無相、無所得、無生、無滅、無染、無淨、無性自性、自相空、自性空、真如、法界、法

性、不虛妄性、實際為方便善巧的。

此段經文，說明什麼是邪隨喜迴向，什麼是正隨喜迴向，以及正隨喜迴向是以無相乃至實際為方便。

什麼是邪隨喜迴向呢？如同經文所說：「以有相為方便，或有所得為方便」。有相或有所得就是成為邪隨喜迴向的關鍵：有相其實就是有所得，就是執著的代名詞，任何的修法，只要與執著沾到一絲的邊，就通不過空性嚴格的檢查標準，連中間地帶也沒有，馬上就由“正”墮落為“邪”。

為什麼這麼嚴格呢？其實不是嚴格，這嚴格是從相對有無的世界來觀察的。應該是說法爾如是，本來如此；因為絕對就是絕對，相對就是相對；其實是昭然若揭的，只是因為對絕對尚未明白，就容易落入二分的思想陷阱，難易與嚴格的觀念才

會悄然升起。

但是一個老參，一個老修，可不能對任何悄然升起的念頭馬虎，因為正邪之大防，其實就在這微細的心念啊！如果不能對分別妄想明察秋毫，其實是不可能證入空性的，我們一定要遠離分別妄想，才能進入無分別的狀態，也就是絕對，也就是空性，亦即證量與成就。

所以佛法的修證是絲毫馬虎不得的，正就是正，邪就是邪，完全取決於心念。只要我們心中起了任何的執著，就是邪；公平的，只要我們心中遠離了執著，當然就是正。

正與邪為何必須涇渭分明呢？因為佛法是真理，真理是是非分明、黑白分明



的；佛法絕對沒有鄉愿，對就是對，錯就是錯，真理走到天涯海角，還是真理。

而最重要的是，正與邪的果報相差太大，與正法相應，是出三界的方向；相反的，如果與邪法相應，則是墮三界的方向；故不可不察，更不可不慎！

而且心法的正邪，影響成就的果報甚鉅，如同經文所說：「不能圓滿佈施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，……不能圓滿成熟有情故，則不能證得阿耨多羅三藐三菩提」。

一切的問題都出在心中有執著，如果用這樣執著的心去修一切善法，不但不



能得到諸佛的稱讚，而且會感召許許多多無謂的障礙，所以當然難以圓滿六度乃至成熟有情的一切善法。

為什麼執著會感召障礙呢？因為其實這個器物世間所顯現的一切，都早已在心中“畫”好藍圖了。怎麼說呢？如同著名的經句說：「心如工畫師」，事實上，心才是真正的源頭，才是一切器物世間人事物的創造者。

所以，當我們的心向著什麼方向，器物世間的一切就向著什麼方向一五一十的顯現給我們看。當我們看到非常複雜的自己作品時，由於是已經混合太多心念的成品，所以我們完全忘了這就是自己的傑作，甚至以為器物世間才是倒過來影響心念。

所以，當我們的心有了“有相”或“有所得”的執著時，就等於用一個扭曲的機器要生產一個正常的產品一樣，那是不可能圓滿的成品與結果的。

相反的，如果我們是用正確的心來修隨喜迴向以及一切善法，即如經文所說：「如實照了功德善根」，如實即如真理，只有真理才是真實。當我們要修隨喜迴向時，我們不能對任何生起貪著之心，必須依循般若，也就是如實照了一切，這樣的心是正確的，當然才能產生所謂的，「正起隨喜迴向」。

正確的隨喜迴向是以什麼為方便呢？當然如同經文所說：「以無相為方便……實際為方便」。這段經文中，事實上，從第一個「無相」到最後的「實際」都是相通的，也就是說：無相 = 無所得 = 無





生 = 無滅 = 無染 = 無淨 = 無性自性 = 自相空
= 自性空 = 真如 = 法界 = 法性 = 不虛妄性 =
實際。

因為其實它們都是空性的代名詞，空當然是無形無相、無得無失、無生無滅、無染無淨……一切的對立都在空中消融無蹤了，空當然也就是真實，萬事萬物的本來面貌，永恆的真理……所以每一個代名詞都只不過是用不同的角度來描寫同一個對象——空。

所以無論從哪一個角度來開始修行，都是可以到達同樣的目的地——涅槃，例如“無相”修行，就是在一切的歷緣對境當中，我們都離開了對於“相”的執著，也就是說吃飯照樣吃飯，可是我們不再執著一定要去那裡吃、一定要吃什麼口味的飯；也就是說穿衣照樣穿衣，可是我們不再執著一定要穿得很有面子，一定不能被別人說成落伍；也就是說修行照樣修行，可是我們不再執著一定要什麼時候才能成就，什麼法門才能快速有效……

以此為例，無所得、無生、無滅……的修行都是這樣修的，所以一個老修，是平平凡凡的一個人，而這平凡中是有真味，所以禪宗才說「平常心是道」，啊！讓一切繁華落盡，讓一切踵事增華消聲匿跡，讓一切表面功夫省略……一切的一切，都讓它回到本來的面目：原原本本、平平實實，這樣的人生，就是修行。





成就的關鍵——

觀 空 實 修

文／文華智慧

美學設計／蔡承訓

觀空的方法之一：

觀全身如廣大虛空 無邊無際

說明：

廣大的虛空當然並不直接等於空

不過有助於了解空性以及證入

所以空啊空

真的是言語道斷 悟者方知

不過透過勤勉的實修

終有一天還是能親證了悟——空



本月專題企劃——

蓮花生活美學

專案企劃 / 滿庭香 攝影師 / 鄭秉忠 美學設計 / 鄭博文 校對 / 朱靜珍

——專題結構大綱——

序曲～

八月蓮花正盛開！

泡茶篇～

泡得一壺蓮花香

蓮子篇～

圓圓蓮子清火氣

蓮藕篇～

蓮藕清熱兼滋補

花蜜篇～

清清甜甜蓮花蜜

瓶花篇～

插得清芬滿室香

裝飾篇～

處處蓮花處處驚艷

哲思篇～

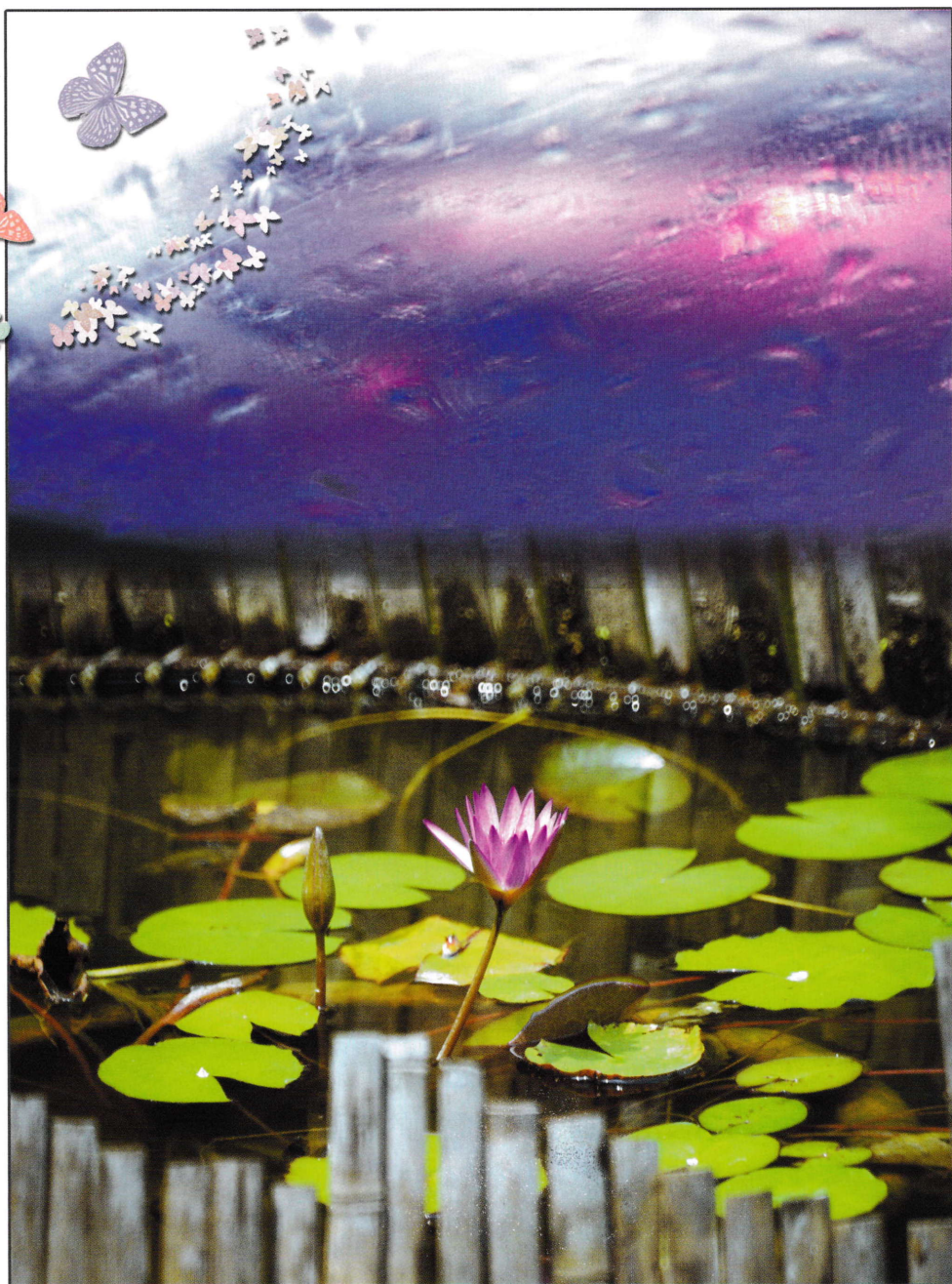
蓮葉盛衰曲

祈願篇～

蓮花之願

結語～

蓮花妙用多多





序曲之一

八月蓮花正盛開

在八月荷風暖陽 寧靜午後的蓮花國度裡
池中白蓮三兩成對而散落有秩的漂浮在
偌大的池塘中及波光水影之間
透映著斜陽的餘暉
賞荷的遊人們不時拿起了他們的相機
此起彼落捕捉了此時此刻的感動
就像現在印照在我們眼前的景色





序曲之二～

蓮花物語

一隻小麻雀停靠在一朵蓮花旁
似乎在訴說著自己的故事
就像是這個似假還真的三界 有著無數的小故事
有的正在發生 而有的已經成為過去
而活在當下時空的我們
是自己人生舞台上的主角
相信眾生都喜歡美好的結局
只要發大願
小麻雀也能變鳳凰



序曲之三～

燦爛蓮花

蓮花代表著佛教的意象
亦如在這開闊天地之間
的修行人
像這燦爛蓮花一樣美麗無瑕
期望讓純淨的佛教種子
飄向各方完美盛放
相互輝映
願 佛法昌隆如燦爛蓮花







蓮花生活美學——

泡茶篇～

泡得一壺蓮花香



白蓮花茶清芬撲鼻



壺中浮蓮 美麗境界





一朵新鮮的蓮花 泡出無比的清香

仙氣美蓮 幸福滋味



蓮花奶茶的濃郁香醇



■ 有機乾燥蓮花 泡來亦別具一番意境



壺底乾坤 蓮香人生



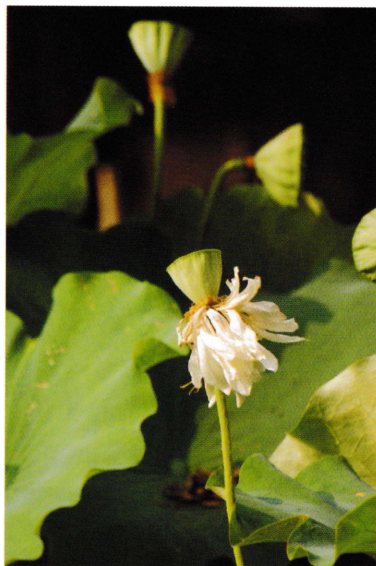
茶香餘韻 繞舌三日



蓮花生活美學——

蓮子篇～

圓圓蓮子清火氣



美哉蓮華 出於水中 不爲所污 我不爲世所污 故成佛陀
——Majjhima-nikaya.Ariyap ariyesana.vol.1.p.171f





梵天王坐蓮華上 是故諸佛 亦隨世俗 結跏趺 坐寶蓮華上

——大智度論



每天一碗蓮子湯 利肝健體氣清爽



蓮花生活美學——

蓮藕篇～

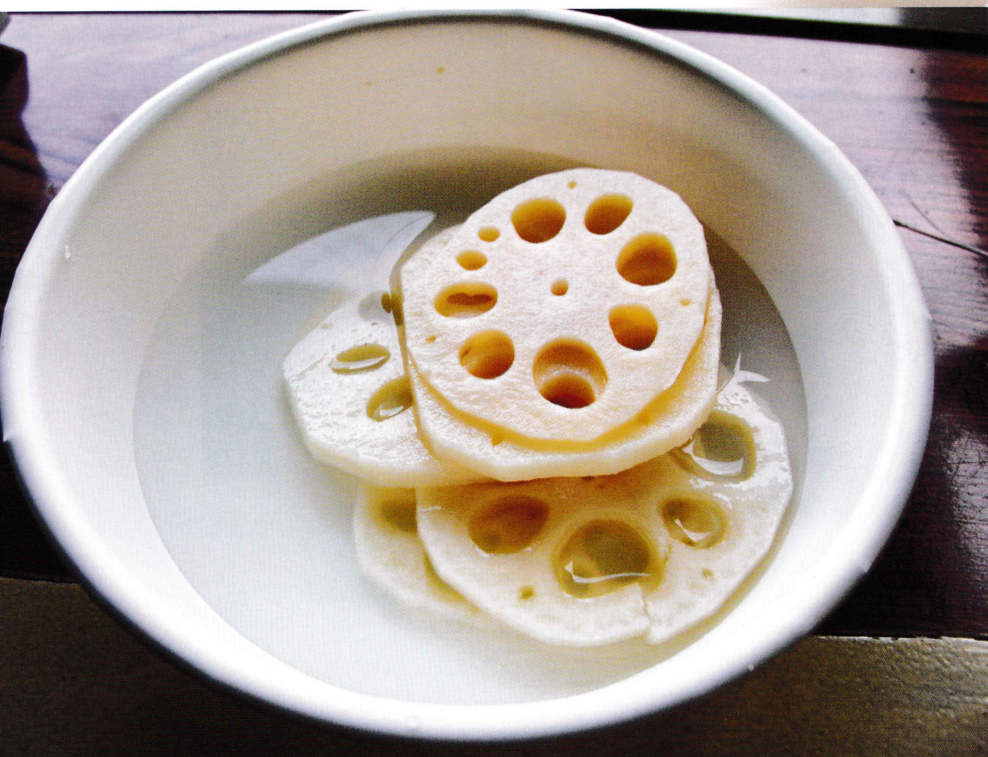
蓮藕清熱兼滋補



長長蓮藕 營養加分



段
段洗淨
蓮藕淨白



洗
淨去皮切片
片片似白玉



另配檸檬切片 別具一番滋味



家常藕片炒木耳 媽媽的滋味



同樣的組合 淋上一些醬油 炒出不同的口味與家庭的簡樸溫馨



蓮藕還可以曬乾溶成藕粉 又是一個
健康美味



滾水沖泡 沖出清甜美味



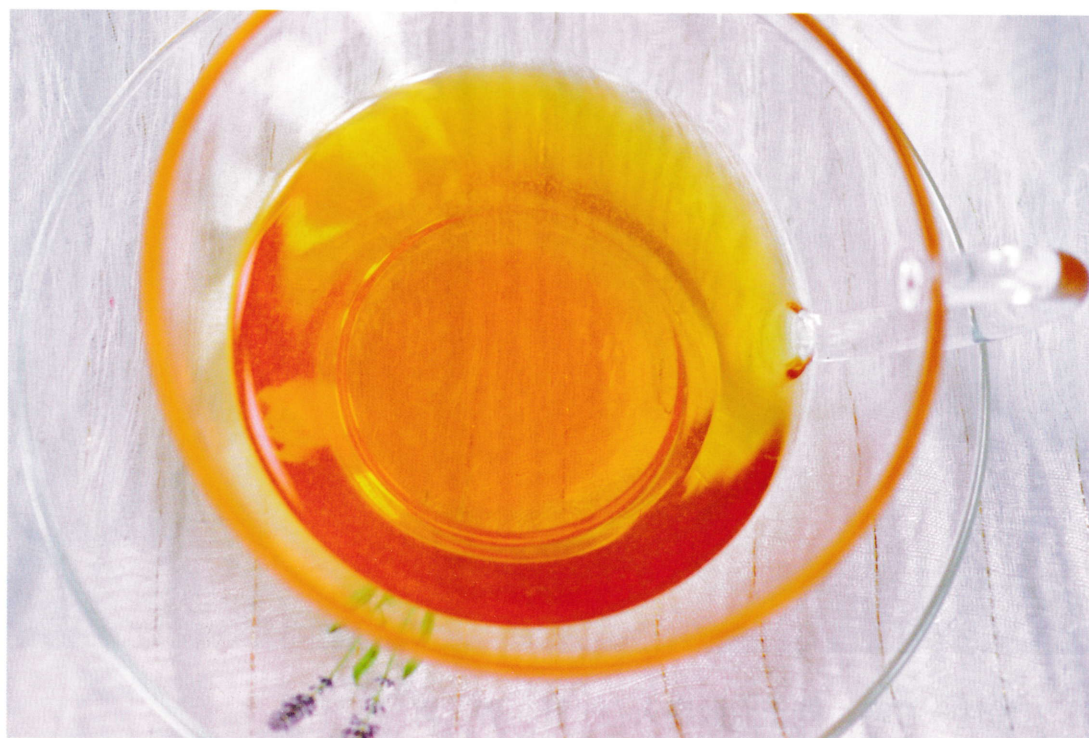
藕粉性味甘寒 能止血散瘀入心、肝、脾、胃



蓮花生活美學——

花蜜篇~

清 清 甜 甜 蓮 花 蜜

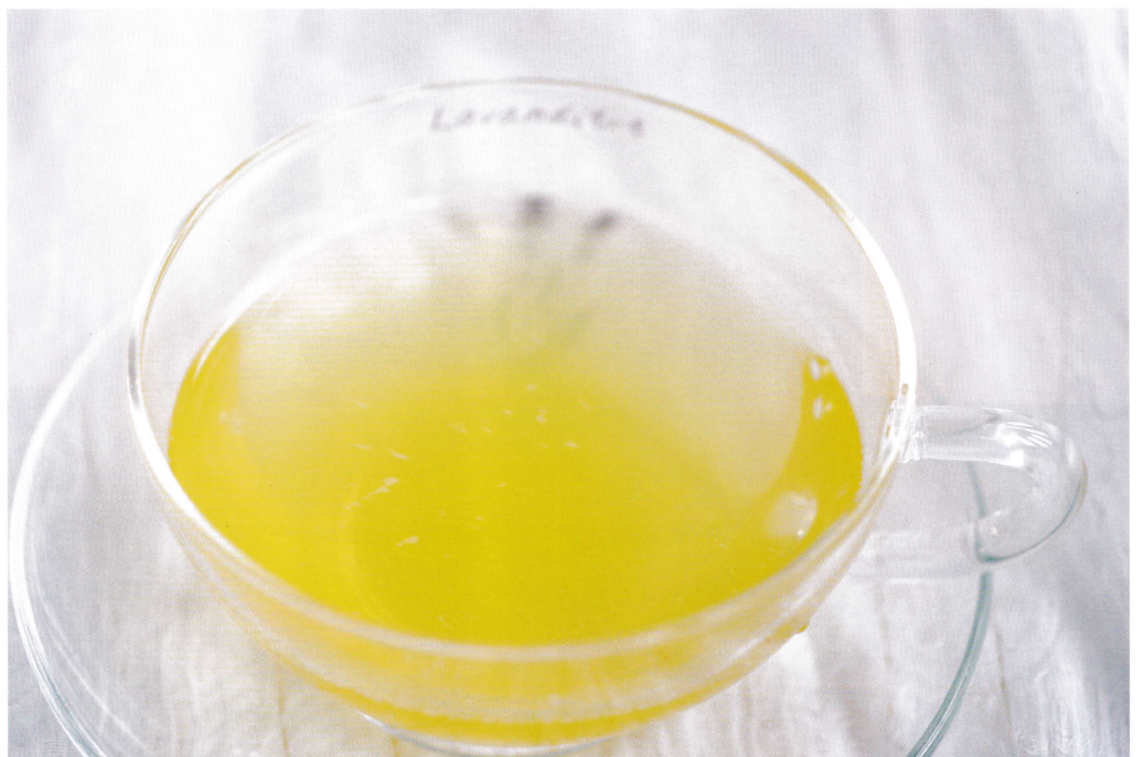


一碟蓮花蜜 清香四溢



啱飲一口蓮花蜜水

迷
離
夢
幻

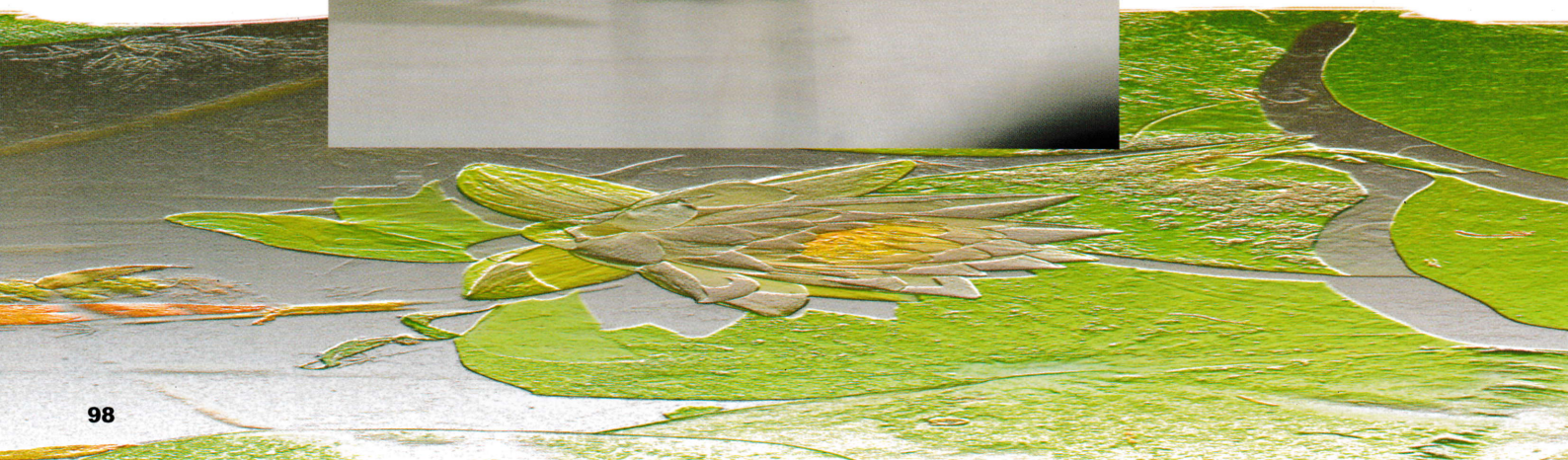




蓮花生活美學——

瓶花篇～

插得清芬滿室香





蓮花蓮花夏季開

迎面清香暑氣消





我今坐蓮華台 周匝千葉 現千釋迦
——梵網菩薩戒經



從蓮華中來

手持蓮華

如在蓮中

蓮安菩薩之旁

一尊蓮花化身之相

亭亭玉立

——Buddha-carita.IV 27





紺目清妙而端嚴 猶如廣大青蓮華
舌相廣長極柔軟 譬如紅蓮出水中——金光明最勝王經







浮花夢影



快樂幻影





蓮花 還是“插”在池塘裡，最美
猶如慈悲之花 開在善人的心田裡



蓮花生活美學——

裝飾篇～

處處蓮花處處驚艷

門上的霧玻璃裝飾一朵蓮花
美麗又創意





作成蓮花壓花卡 恆久珍藏美麗



新鮮蓮花貼在美麗的壁紙上

牆壁登時鮮活起來





蓮花化成蓮燈



照亮宇宙大千



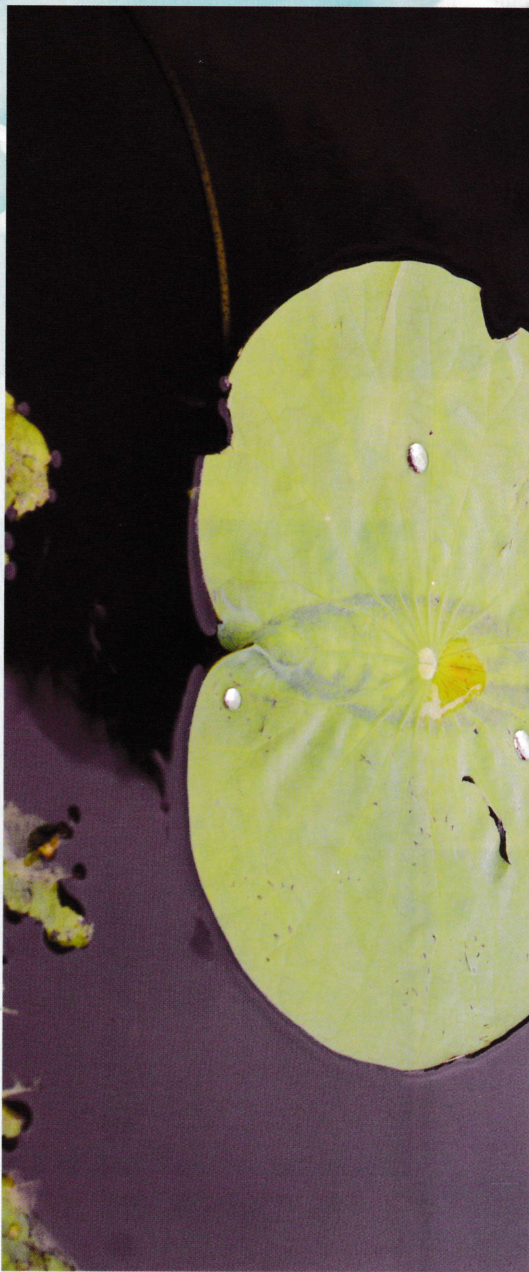
蓮花生活美學——

哲思篇～

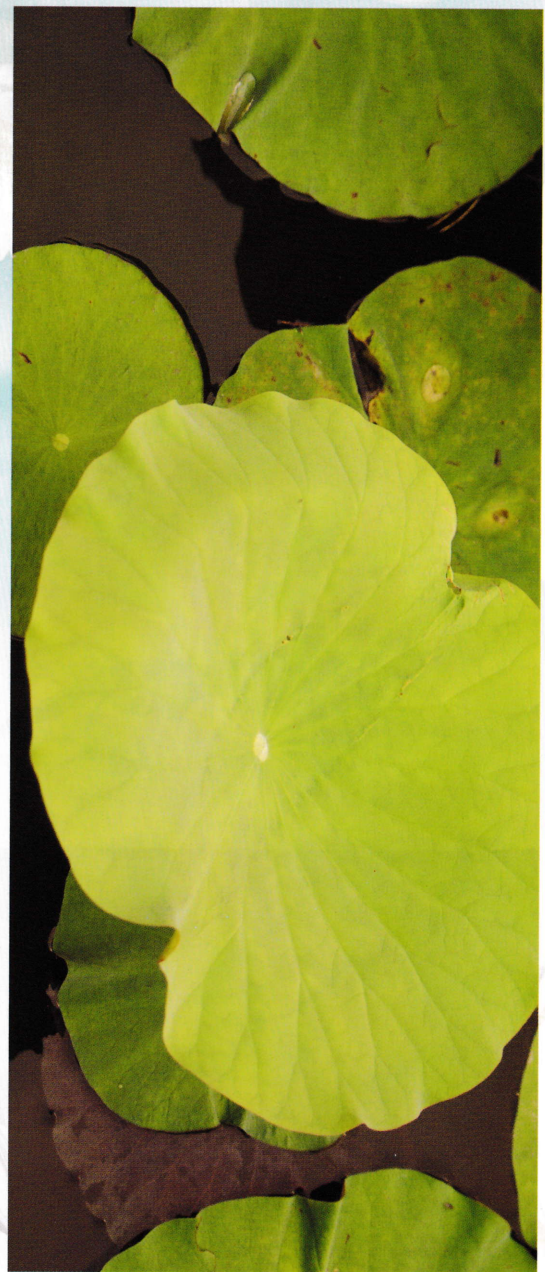
蓮 葉 盛 衰 曲

成

住



嫩葉初生 翠青



翠綠正濃 繁盛

壞

空



容顏壞朽葉飄零

一切成空水無痕





蓮花生活美學——

祈願篇～

蓮花之願

願如蓮花清淨無染

願似蓮花清芬遠播

願人類如蓮德性芬芳

願世間似蓮美麗溫馨





蓮花生活美學——

結語 ~

蓮花妙用多多



「花中君子」——蓮花原產於印度，在千百種的花類中，具有「群芳之首」的稱號，是超高人氣的人氣花王喔！從古至今受盡文人雅士的讚賞與珍愛，更有國家以蓮花為國花。而在佛教中更是常見，不論從佛菩薩的莊嚴法像到經文，都可見到蓮花的蹤跡。

而更令人讚嘆的是蓮花對於養生醫療與美容健體，都具有相當大的貢獻，從蓮花的花到蓮蓬、蓮心、蓮子、蓮藕、蓮鬚、荷梗、荷蒂、荷葉通通都有許許多多的妙用喔！

蓮花

蓮屬 (Nelumbo Adans.) 植物，經由化石研究證實，在一億三千五百萬年以前，北半球的許多水域地方都有蓮屬植物的分佈。

蓮——性溫、苦甘、無毒。能和血氣、除酸濕、驅風消暑、解醒煩渴、咯血，跌損嘔血，合服食駐顏方用，又可美

容色，作妝品，斂澀精氣。蓮花具有安神與安眠的效果。關於古中醫相關論述有《本草綱目》：「烏鬚髮、清心通腎、固精氣、益血悅顏、止血崩、止吐血。」《本草再新》：「清心肺之虛熱、解暑除煩、生津止渴。」《山東中藥》述：「活血去瘀。」《日華子本草》：「鎮心、益色、駐顏。」《本草通玄》：「治男子腎泄、女子崩帶。」《滇南本草》：「治婦人血逆昏迷。」《本草蒙筌》：「益腎、攝精、固髓。」《會約醫鏡》：「除瀉痢。」……

明朝李時珍的《本草綱目》中對蓮花還有這一段讚頌：「蓮產於淤泥，而不為泥染；居於水中，而不為水沒。根莖花實，凡品難同。清淨濟用，群美兼得」。

蓮花營養成份含有蓮花酚、蓮花鹼、蓮花蜜蓮花子房素（俗稱植物胎盤素）、抗壞血酸、氨基酸、谷胱甘草、槲草素、脂肪、蛋白質、纖維、碳水化合物……等

蓮花之別名

菡萏：即蓮花，或指未開之蓮花。《本草綱目》：「菡萏，函合未發之意。」唐李商隱《贈荷花》：「世間花葉不相倫，花入金盆葉作塵。惟不綠荷紅菡萏，卷舒開合任天真。」

玉芝：蓮花之別稱。《本草經》載：「荷花又名玉芝。」

藕花：即荷花。謂由藕所發之花。唐張籍《送從弟之蘇州》詩：「夜月紅柑樹，秋風白藕花。」宋曹勳《八音諧一賞荷花》：「望處藕花密，映煙汀沙渚。」

水花：即蓮花。亦作水華，華古通花。李時珍《本草綱目》：「蓮花」釋名：「芙蓉、芙蕖、水華。」宋朱熹《圭父為彥集置酒白蓮沼上，彥集有詩，因次其韻呈座上諸友》詩：「共憐的白樂」水花淨，並倚離披風蓋涼。」

芙蕖：荷花的別稱。《爾雅－釋草》：「荷、芙蕖。……其華菡萏，其實蓮，其根藕。」《爾雅－釋草》：「荷、芙蕖，……其實蓮，蓮謂房也。」魏曹植《洛神賦》：「迫而察之，灼灼芙蕖出綠波。」晉潘岳《蓮花賦》：「游莫美於春台，華莫盛於芙蕖。」《本草綱目》：「蓮者，連也，花栽相連而出也。」

水芙蓉：即荷花。《群芳譜》：「荷花亦稱作芙蕖、水芙蓉。」

草芙蓉：蓮花。《廣群芳譜》「荷花：荷花芙蕖花，一名水芙蓉。」

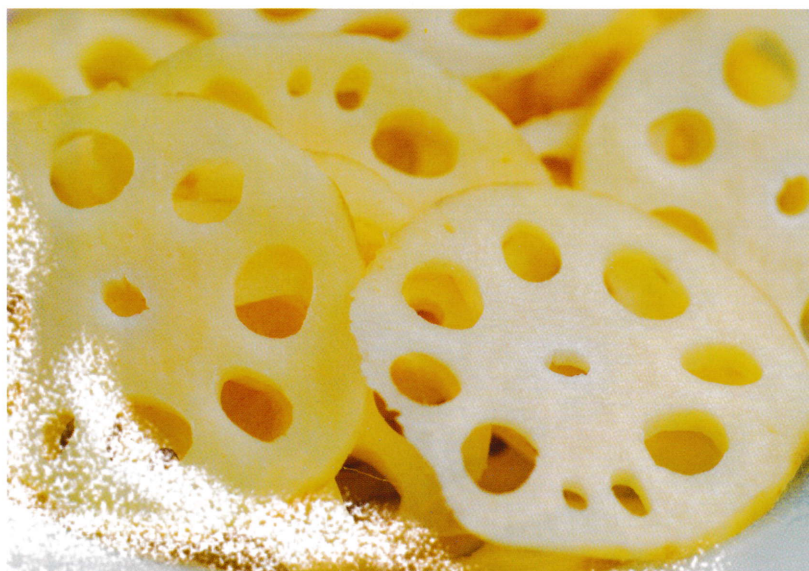
蓮花茶

將新鮮蓮花製成蓮花茶，有清暑解熱和止血效用、溫和不傷胃、消暑解熱、永保青春，有抗氧化作用，比胡蘿蔔素及維生素E強數倍；蓮花茶不含咖啡因、無刺激、不會對睡眠造成干擾，所以對於尿酸過高、高血壓、憂鬱、胃酸過多，以及對茶葉、咖啡因不適應者，特別適合飲用。

另外泡過茶的蓮花，在花托處富含植物性膠原蛋白質（為晶瑩狀），其含有蛋白質、荷爾蒙、卵磷脂，抹於手部或面部約5～10分鐘，其後用清水洗淨，可以用來改善皮膚暗沉，使肌膚細致緊縮、潤滑、有光澤、白晳與駐顏等功效。

蓮藕

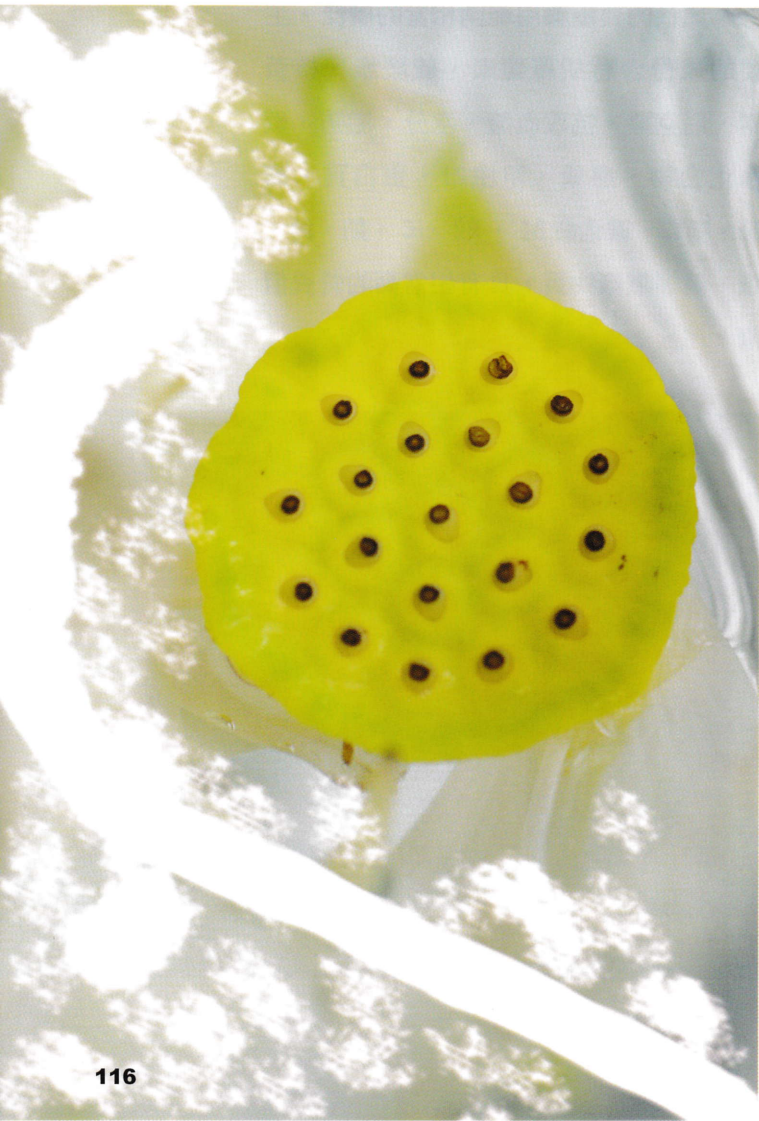
蓮藕的食療藥用範圍相當的廣泛，主要的成份含有胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、尼克酸、抗壞血酸、水分、脂肪、碳水化合物、熱量、粗纖維、蛋白質、澱粉、糖類、維他命B1、B2、C、鈉、鈣、鐵、磷等無機物質，具有相當高的營養價值。



蓮藕可以清熱又可以補血，為什麼呢？關鍵在於食用的方式不同，可以分為生藕與熟藕；生藕的性味屬寒，有開胃、消瘀涼血與清熱止渴的功效。而熟藕的性味溫和，具有養胃滋陰、收縮血管、止血、治療吐血、咳血、尿血、便血、子宮出血等症的功效。

所以將蓮藕洗淨後榨成汁來飲用，可以有清熱潤肺、涼血止血的效用，而煮熟的蓮藕性味甘溫，有健脾開胃與益血補心，所以主要是滋補五臟與消食、止洩、生肌的功效。

經科學研究，蓮藕有能夠強化血管、促進血液循環、增強抵抗力、補充植物性出蛋白，在挑選蓮藕時，要挑選外皮呈黃褐色，肉肥厚而白的。



在佛教的歷史中，相傳佛陀曾用蓮藕來醫治弟子舍利弗的肺結核，之後蓮藕的各種妙用在僧團中開展延續下來，這些醫療智慧延續至今，已知可以醫治的病症有：「健忘症、丹毒、流鼻血、白帶、牙髓炎、咳嗽、吐血、神經衰弱、高血壓及動脈硬化、止血、嘔吐、夜尿症、十二指腸潰瘍、痔、急性腸炎、心臟內膜炎、低血壓、慢性鼻炎、蓄膿症、扁桃腺炎、咽喉炎、惡疽、百日咳、宿醉、火傷、滋養強壯……等等。」

蓮蓬

又名蓮房，形狀為乾燥花托略呈倒圓錐形，其性味在《本草綱目》裡記述：「苦澀，溫。」《本草原始》述：「味澀，溫，無毒。」

主治功效：

《本草拾遺》：「主血脹腹痛，產後胎衣不下，酒煮服之；又主食野菌毒，水煮服之。」

《本草綱目》：「止血崩、下血、溺血」；「蓮房，消瘀散血，與荷葉同功，亦急則治標之意也。」

《本草匯言》：「止血痢，脾泄。」

《握靈本草》：「燒灰止崩帶、胎漏、血淋等症。」

《分類草藥性》：「消毒，去風，治背花。」

《嶺南采藥錄》：「療乳頭開裂。」

《江蘇植藥志》：「治脫肛。」



《本經逢原》：「蓮房，功專止血，故血崩、下血、溺血，皆燒灰用之，雖能止截，不似棕灰之兜濕也。」

蓮子

又稱為水芝丹、澤芝、蓮蓬子。味甘澀性平和，氣平寒，無毒；入心、肝、脾、腎經。有清血散瘀、益胃、清新養神、補脾止瀉、清心安神、補脾益腎和止血的作用，常用來治療心悸失眠，及脾胃虛弱的泄瀉等症，被作為珍貴的滋食品。根據《本草綱目》的記載，蓮子有「交心腎、濃腸胃、固精氣、強筋骨、補虛損、利耳目、除寒濕…等功能」。

主治功效：

《綱目》：「交心腎，濃腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中諸血病。」

《本經》：「主補中、養神、益氣力。」

《本草拾遺》：「令發黑，不老。」

《食醫心鏡》：「止渴，去熱。」

《日用本草》：「止煩渴，治瀉痢，止白濁。」

《滇南本草》：「清心解熱。」

《本草備要》：「清心除煩，開胃進食，專治噤口痢、淋濁諸証。」

《日華子本草》：「益氣，止渴，助心，止痢。治腰痛，泄精。」

蓮子之別名

菡：或作的，即蓮子。《芙蓉賦》：「若乃用回榮外散，菡萏內離，的出艷發，葉恢花披。」宋代歐陽修《荷花賦》：「墜紫菡以敬煙，斂紅芳而向夕。」

黃螺：即蓮子。嫩時色黃，形如螺，故名。晉夏侯湛《芙蓉賦》：「葉恢花披，綠房翠蒂，紫飾紅敷，黃螺圓出。」梁元帝《采蓮賦》：「紫莖兮文波，紅蓮兮芰荷，綠房兮翠綠，素實兮黃螺。」唐王勃《采蓮賦》：「風低綠干，水濺黃螺。」

玉蛹：蓮子別稱。又稱白玉蛹，山蜂子。蓮子色白如玉，形似蜂蛹，故名。《本草綱目》：「蓮子在房如蜂子在窠之狀，六七月采嫩者，生食脆美。」古無名氏《蓮子》詩雲：「不是荷花窠裡蜜，方成玉蛹未成蜂。」故蓮子又有白玉蛹之稱。

蓮實：即蓮子。《本經》稱為「藕實」。《爾雅》謂之「藿」、「藪」(音吸)。

藕實：即蓮子。《本草綱目》載弘景云：「藕實即蓮子，八九月採，黑堅如石者，干搗破之。」

湖目：因藕生湖中而蓮子似目，故名。唐代皮日休《夏景沖澹詩》：「湖目也堪供眼，木奴自足為生。」

蓮子心

別名：薏、苦薏、蓮薏、蓮心、蓮子芯性味：性平、寒，味甘澀、苦。

《詩疏》：「味甚苦。」

《綱目》：「苦、寒，無毒。」

《重慶堂隨筆》：「甘苦鹹。」

歸經：歸心、腎經。

《本草再新》：「入心、肺、腎三經。」

功效主治：

《食性本草》：「生取為末，以米飲調下三錢，療血渴疾、產後渴疾。」

《日華子本草》：「止霍亂。」

《大明一練志》：「清心去熱。」

《醫林纂要》：「瀉心，堅腎。」

《本草再新》：「清心火，平肝火，瀉脾火，降肺火。消暑除煩，生津止渴，治目紅腫。」

《隨息居飲食譜》：「斂液止汗，靖熱養神，止血固精。」

《溫病條辨》：「蓮心，由心走腎，能使心火下通于腎，又回環上升，能使腎水上潮於心。」

蓮子心為成熟蓮子種仁內的胚芽，民間常用以泡茶飲，能養心安神、益腎、補脾、固澀、利尿、止渴、去熱、止血、降血壓、強心與有清心去煩的作用。常用於溫熱病、高熱神昏、譫語、心火亢盛、煩躁不安等症、心腎不交、血熱吐血。另外不容易入眠的人，平時或睡前半個小時可飲蓮心茶，可以幫助睡眠。



蓮鬚

別名：蓮花鬚、蓮花蕊、蓮蕊鬚

性味：甘澀，平

《本草從新》：「甘，平而澀。」

《醫林纂要》：「苦甘澀，平。」

《本草再新》：「味甘淡，性清涼，無毒。」

歸經：入心、腎經。

《本草經疏》：「入足少陰經。」

《本草匯言》：「入手、足少陰經。」

功用主治：清心，益腎，澀精，止血。吐、衄、崩、帶，瀉痢。

《綱目》：「清心通腎，固精氣，烏鬚髮，悅顏色，益血，止血崩、吐血。」

《本草蒙筌》：「益腎，澀精，固髓。」

《本草通玄》：「治男子腎泄，女子崩帶。」

《會約醫鏡》：「除瀉痢。」

《本草再新》：「清心肺之虛熱，解暑除煩，生津止渴。」

《本經逢原》：「蓮鬚，清心通腎。」

《本草求真》：「蓮鬚，功與蓮子略同。有收陰、定魂安魄之妙。」

《本草經疏》：「能清心，入腎固精氣，烏鬚髮，止吐血，療滑泄。」



蓮鬚就是蓮花之花蕊，又稱為蓮花蕊，是蓮花的雄蕊。剛採下時是白色的，中藥店所販售是乾的，呈線狀，顏色為棕黃色或棕褐色，有淡淡的香味，其中以乾燥、完整、色淡黃、質軟者為較好的。

荷葉

性味：苦澀，平。

《滇南本草》：「性微溫平，味辛。」

《醫林纂要》：「苦澀，平，微咸。」

《本草崇原》：「氣味苦，平，無毒。」

歸經：入心、肝、脾經。

《本草求真》：「入膽。」

《本草再新》：「入心、肝、肺三經。」

《本草撮要》：「入足太陰、陽明經。」

功用主治：清暑利濕、升發滑陽、止血、治暑濕泄瀉、眩暈，水氣浮腫、雷頭風、吐血、衄血、崩漏、便血、產後血暈。



《綱目》：「生發元氣，裨助脾胃，澀精濁，散瘀血，消水腫、癰腫，發痘瘡。治吐血、咯血。衄血、下血，溺血、血淋、崩中、產後惡血、損傷敗血。」

《醫林纂要》：「荷葉，功略同於藕及蓮心，而多入肝分，平熱、去濕，以行清氣，以青入肝也。然苦澀之味，實以瀉心肝而清金固水，故能去瘀、保精、除妄熱、平氣血也。」

《本草備要》：「洗腎囊風。」

《品匯精要》：「治食蟹中毒。」

《日用本草》：「治嘔血、吐血。」

《本草圖解》：「荷葉止血固精。」

《本草通玄》：「開胃消食，止血固精。」

《滇南本草》：「上清頭目之風熱，止眩暈，清痰，洩氣，止嘔，頭悶疼。」

《本草拾遺》：「主血脹腹痛，產後胞衣不下，酒煮服之；又主食野菌毒，水煮服之。」

《日華子本草》：「止渴，並產後口乾，心肺燥，煩悶。」

《生草藥性備要》：「春汁，治白濁，治蓮蓬瘡。」

《現代實用中藥》：「用於清熱解暑，脾虛泄瀉和多種出血症。治高血壓病與降脂減肥等。」

荷葉，苦澀，性平，入肝、脾、心經。

荷葉也稱為蓮葉，一般最常見的是拿新鮮的葉子來做荷葉飯，乾荷葉具止血功能。而不論新鮮的或乾燥的都可用來入藥。鮮葉可以消暑、解熱，乾葉可以生發元氣。葉子的中間叫蓮比也是一種藥材。

在挑選藥材時以葉大、完整、色綠、無斑點者為佳。

荷葉之別名

蝦：即荷葉，又用葭，《說文》：「芙蕖葉。」《本草綱目》：「葭音遐，遠迂密也。」

荷衣：即荷葉。李白《贈閭邱處士》：「竹影掃秋月，荷衣落古池。」

青蓋：指荷葉。原意為青色的車蓬。蘇軾《荷花媚》詞：「重重青蓋下，千嬌照水，好紅紅白白。」

荷蓋：即荷葉，言其大如蓋。

藕荷：荷葉之貼水者。《本草綱目》：「密乃嫩弱如竹這行鞭者，節生二莖，一為葉，一為花，貼水者藕荷。」

翠蓋：指荷葉。宋代蘇軾《和文與可洋川園池橫湖》：「貪看翠蓋擁紅妝，不覺湖邊一夜霜。」宋代辛棄疾《卜算子—荷花》：「紅粉靚梳妝，翠蓋低風雨。」

雨蓋：指荷葉。趙長卿《新荷葉—詠荷》：「折得曾將蓋雨，思歸如狂。」宋代葉夢得《鷓鴣天—雨後湖上看荷花》：「小雨初收報夕陽，歸雲欲渡轉橫塘。空回雨蓋翻新影，不見瓊肌洗暗香。」



荷梗

性味：苦澀，平。

歸經：入肝、脾、胃經。

功用主治：清熱解暑、通氣行水、寬胸、治暑濕胸悶、泄瀉、痢疾、淋病、帶下。

《本草再新》：「通氣消暑，瀉火清心。」

《現代實用中藥》：「為收斂藥。用於慢性衰弱的腸炎、久下痢、腸出血。」

《隨息居飲食譜》：「通氣舒筋、生津止渴、霜後採者、清熱止盜汗、行水癒崩淋。」

荷梗又稱為蓮梗、藕杆、茄，細嫩的荷梗可以洗淨拿來炒菜食用，不論新鮮的或乾燥的荷梗都可用來入藥，而在挑選時以身乾、條長、徑粗、棕黃色，無泥土及雜質者為首選。

荷葉蒂

性味：苦、平、無毒。

《本草拾遺》：「味苦、平、無毒。」

《品匯精要》：「甘。」

《本草圖經》：「主益氣。」

功用主治：清暑去濕，和血安胎。治血痢，泄瀉，妊娠、胎動不安、小便出血、小兒百日咳、治癰疽。

《本草圖經》：「主益氣。」

《本草求原》：「安胎、止崩，健脾。」

《品匯精要》：「解食野草毒，水煮服之。」

《玉楸藥解》：「荷葉蒂，能領諸藥直至顛頂。」

《本草再新》：「清心降火，解暑除煩，治痢瀉，消濕熱。」

《本草拾遺》：「主安胎，去惡血，留好血，血痢，煮服之。」

《本經逢原》：「入脾胃藥但用其（荷葉）蒂，取其味濃勝於他處也。」

荷葉蒂又稱為荷鼻、蓮蒂、荷蒂，介於荷葉與葉柄之間的連接部分，可以鮮用或是乾用，購買乾的藥用的，選擇葉片濃、乾燥、不破碎完整的。另外新鮮荷葉蒂的蒂頭切開裡頭的汁液，富含膠原蛋白，可以用來護膚、養顏美容喔！……

《喬遷誌喜》



各位親愛的舊雨新知們
告訴大家一個好消息
金色蓮花已搬新家了
就在忠孝東路最繁華的地段
與您深情相約

新址：台北市忠孝東路四段153號5樓
電話：02-27310099 傳真：02-87719157

ISSN 10230319

