

**農**曆新年剛過，進入了馬年，人人都希望「馬到成功，如意圓滿」。成功很大的助力，應來自於一個穩定的性格，一顆平靜的心靈，容易被激怒的暴衝亂馬，即使可以急速奔騰，也未必是往達陣的目標馳去，更多情況是在半路上已經耗盡了心力，成功早已離去甚遠。

您是一個容易被言語或是外在變動所影響的人嗎？您的心是否常因無常的外境而波動，像脫韁野馬般，再也無法駕馭？事實上，我們的心常可能因為有太多的雜念或妄想，無法安定下來，被負面情緒所佔據，被煩惱憂慮所卡住，脫序的心可能先衝擊健康的生理系統，更別說想要達到理想中馬到成功的境界了。

因此在新的一年，燃燈智季刊在新版面的新氣象下，仍然穩定地朝向不變的佛法傳遞目的地，希望能影響更多人去關注到自己心靈的環保：「透過文字出版的力量，期望能給有緣人帶來佛法中的慈悲及智慧。並希望這種善的效應，像圓滿的球一樣，源源不絕的滾到世界各地。如果滾過之處，都能或多或少留下『愛、寧靜、安定、和平的善的種子』，『堅強快樂過生活』的心靈環保理念將可幫助更多人活在當下，擁有正面的人生，讓世界更美好，地球更永續它的美麗」。

新的一年裡，我們依舊在燃燈智中安排佛法相關的仁波切開示文，佛法家庭學員親身經驗的學佛心得，生活中各個面向（醫學、旅遊、音樂、美食等）切入的生活禪分享。在2-1的本期中，仁波切的開示文主要引導的是「氣的修持」，文中教導我們各種將心安定下來的方法，如果您是一個很容易生氣的人，尤其是容易因為逆境（如別人的惡語或是不好的對待），而傾向於發脾氣、心中波濤洶湧無法平靜，希望您可以

從這篇文章中得到一些改善的方向。在佛法學習的心得分享方面，Stacy和凱晴都很無私地道出一些領悟。Stacy著重於精神上、觀念上的分享，很多時候講的是因果和智慧。凱晴則從親身經驗的醫院工作過程，以及與家人的關係中，讓我們體會到佛法正面的助益。

本期與旅遊相關的文章則有兩篇，兩篇都是跟2013年12月22日至2014年1月5日的南印度色拉寺之旅有關。第一篇是從燃燈智佛法家庭學員整體參與的觀點來回憶這次的禪修之旅，除了非常幸運地得到了法王達賴喇嘛尊者延續去年未圓滿的「十八部菩提道次第論著」殊勝的口傳教授，也很開心能夠在期間接受仁波切親自的複習和觀修方面實際的教導。第二篇是學員淑君對此次旅行的個人體驗分享，直率的語氣中道出當地簡樸的環境，與習慣的都會及數位生活相去甚遠，在如此差異性極大的景地變換過程中分享過客的心情，以其中心境轉換的考驗。人生之旅，也持續地在不同階段上車下車，身為人世間這一遭的過客，我們又該如何好好度過這眼前的景色呢！？

在本期醫學方面的文章裡，張淳翔醫生對於頸部腫塊所發出的警訊，有所分析及建議。素食美食方面，碧玉、鈺婷聯手指導我們如何用健康自然的食材，輕易地做出可口養生的料理。本期並新增一個單元：「音樂與心靈」。由達哇扎西論述儒家琴樂之由來，並指出習琴實與修養和心靈有深厚的關係，必須以仁德之道為基礎，方能達到中和之道的樂音。也許讀者常聞，年過中年之後，必須為自己的長相負責。道理用在樂音上也是，聽其音，常可辨其人。樂音反映出來的是心靈的狀態和修養的境界。期望開春第一期豐富和實用的內容，像美好的樂音般流過讀者的心。

## 目錄Contents

- 02【康薩仁波切甘露法語】：氣的修持 | 康薩仁波切 |
- 05【燃燈智禪修之旅】：南印度色拉寺聞法之旅 | 燃燈智編輯小組 |
- 07【學佛心得小記】：見賢思齊 | Stacy |
- 08【心情故事】：快樂的生活：從自己的心改變起 | 鄭凱晴 |
- 10【燃燈智診療室】：不可忽視的警訊——頸部腫塊 | 新店耕莘醫院耳鼻喉科主治醫師 張淳翔 |
- 10【世界叭叭走】：2013/12/22-2014/1/5 南印度色拉寺之旅 | 汪淑君 |
- 12【音樂與心靈】：略論儒家琴樂之由來（上） | 達哇扎西 |
- 15【「食」在好健康】：什錦炒麵、茭白筍炒三菇 | 碧玉、鈺婷 |
- 16【稿約】：燃燈智編輯小組

# 氣的修持

## 壹、心的安定

**我**們在還沒有做觀修之前，心續可能因為有太多的雜念或妄想，使我們的心無法安定下來。讓心安住的方法很多，例如將心安住在「風息」、「聲音」或者是「某件事物」上。將我們的心專注在不同之處，可以讓安住的情形產生很大的分別，也會有不同的感受。

首先，可以試試看閉著眼睛，將心安住在一棟房子，安住在「嗡」這個聲音上，或者是安住在風息中，這些不同的方法會產生很大的分別。如果將我們的心安住在一棟房子裡面，心安住的時間不可能持久，頂多是2-3秒而已。如果將我們的心安住在「聲音」上或是安住在「風息」中，時間就可以維持長一點。

我們現在主要是談將心安住在「風息」的方法。所謂的「風息」就是指呼吸，當我們深呼吸時，會先將空氣吸入，再把空氣呼出去。因為深呼吸時，可能會伴有一點聲音，因此可以練習把心安住在這個「風息」中；或者同時安住在「風息」和「聲音」上也可以。

禪修將心安定下來的時機，可以是一天中的任何時候。除了早上，只要時間方便，隨時都可以練習。我們必須經常透過將心安住在「風息」上的練習，讓我們的心愈來愈安定，長久之後，心自然就可以安住在「風息」中。當我們在生活上遇到逆境，例如有人說惡語，可能因此就會發脾氣。產生這樣的情緒是因為心一直緣念在那個人所講的惡語字眼上。如果我們在面臨這種狀況時，馬上將心放在「風息」上，不要去想他人說話的內容，心就會得到平靜。

以前有一位母親僅有一個獨生子，她的孩

子非常善良，不幸的是這個孩子突然意外死亡了。這位母親覺得她不能沒有這個孩子，如果孩子不在世的話，她寧願自殺也不願意活在世上。有很多人勸導她，她都不能接受，反而告訴關心她的人說：「沒有這個孩子，我真的很想自殺，不想再待在這個世界上，現在的我，連五分鐘都無法活下去。」當時有人把這位母親帶到一位上師面前，這位母親跟上師說：「你跟我講什麼法都沒有用，我已經決定要死，不想留在這個世界上。」那位上師就跟母親說：「我不是要跟妳說法，我是要告訴妳，我可以讓妳死去的兒子重生。」這位母親就問：「怎麼樣可以使我兒子重生？」上師就說：「我有一個問題，如果這個問題可以得到答案的話，我就有方法可以使妳的孩子再活過來。我們平時拍手，兩隻手掌拍在一起就會有聲音，當兩隻手不拍在一起，只使用一隻手，拍出來的聲音會是怎樣？如果妳可以給我答案的話，我就可以使妳的兒子活過來。」此後，這位母親就一直在尋找問題的答案，時間過了三年後，這位母親又來到上師面前，告訴上師：「上師，您所問的問題，我怎麼樣都沒辦法找到答案。」這位上師跟這位母親說：「妳已經找到答案了！」母親就問上師：「我是如何找到答案的呢？」上師說：「三年前妳來到我面前時，告訴我妳失去這個兒子，連五分鐘都沒辦法多待在世上，現在妳已經多活了三年，也沒有想到活不下去這件事情，所以妳已經找到答案。」

為什麼這位母親剛開始會有這種狀況呢？因為當時她將所有的心思都放在兒子身上，才使她有這麼大的痛苦。當母親把心思放在上師所提出的問題時，她就沒有這種痛苦了。所以

當別人以惡言惡語來對待我們的時候，不是他的惡言惡語讓我們不開心，而是我們把心思放在這些字眼上面的關係。

有時我們會覺得他人沒有好好對待自己，而感到不開心或不舒服。這是因為我們把太多心思放在這些事情上面，因而導致這樣的情緒。當我們被惡言惡語攻擊時，應該要這樣思維：「我不要將心放在這些字眼上，而是將念頭轉過來，安住在我們的呼吸上。」我們可以瞭解到「字眼」本身是沒辦法傷害到我們的，自己覺得受傷是因為我們的「心」所造成的。



幾年前，我家裡住著一個學生，平時都不好好學習。有一天，我用一些不好聽的字眼責備他，並且教訓他超過三分鐘的時間。之後，我問這個學生，你有沒有生氣？有沒有不舒服？這學生說：「沒有！沒有！因為仁波切你所說的話，我根本沒有聽進去，我一直在想關於我們板球比賽的那些事情，所以根本沒有聽到仁波切在講什麼？」由此可知，字眼是無法傷害到我們，完全是我們的心在作祟。字眼它本身完全沒有力量可以傷害到我，是我們的心使我們不高興或不安。當我們遇到外境，感覺心裡不舒服或者是要生起嗔心時，馬上將我們的心放在呼吸上面，讓心境轉換過來。經過數次的練習後，慢慢就會習慣。只要內心升起煩惱，馬上就可以轉換自己的心，這是非常重要的。

將心安定下來的方法之一就是將心安住在風息上，你們可以先深呼吸，將注意力放在把空氣吸進來和把空氣呼出去之上。一開始每天

練習1-2分鐘，接著慢慢增加至2-3分鐘，持續的練習。如果可以將注意力放在呼吸上的時間愈久，這表示我們的心愈安定。

## 貳、氣的調節

接著，你們還需要學習如何調節「氣」的方法。首先，每天早上座修開始之前，先用右手食指壓著右邊的鼻孔，由左鼻孔吸進空氣，盡可能的多深吸一點氣。吸飽氣之後，接著以左手食指按住左鼻孔，再把氣由右鼻孔呼出去。當我們深吸氣的時候，要觀想很清淨的風從我們的左鼻孔進來，經過我們的腦部，沿著中脈慢慢進入到丹田。當我們由右鼻孔呼出去氣的時候，需要觀想身體裡面所有不淨的風，都從右鼻孔出去，這樣重複做3次。接著下一步，是先用左手按著左邊鼻孔，由右鼻孔把清淨的風吸進來，然後再由右手按著右鼻孔，從左鼻孔把氣呼出去。同時觀想清淨的風進入身體，身體裡面髒的風被呼出去，這樣也重複做3次。再來是由兩個鼻孔一齊吸氣進來，再由兩鼻孔一齊將氣呼出去，觀想方式和前面一樣，這樣重複做3次。這個方法若能在早上修持，是非常好的，記得在飯後的半個小時內不要做，飯前修持則沒關係。以金剛乘的觀點來講，我們的心會不舒服和風息有很大的關係，因為心跟風息是走在一起的，所以風息本身也會影響到心，這個修持法主要是幫忙我們把體內負面的能量釋放出去，所以觀修的時候，需要觀想身體裡面所有不淨的氣全部都從鼻孔呼出去。



## 參、修持寶瓶氣

首先，先深吸氣，並且把吸進來的氣盡量持在丹田中，不要讓氣太快呼出去，在持氣的同時，也要觀想心和氣同時安住在丹田。因為心和氣是並存的，我們的氣走到哪裡，心就會到哪裡，做這樣的觀想可以讓氣真的停留在丹田。為了不使持住的氣呼出去，可以把頭頸部壓低一點，氣可以持多久就盡量持多久。當我們快持不住氣的時候，可以嚥一口口水吞下去，這樣就能夠幫忙持住氣，重複的嚥口水可以幫忙氣再持得更久一點，當我們真的憋不住氣，也不要太勉強，就把氣呼出去。一般來說，我們計算持氣時間的方式，可以使用念珠。首先，用左手持著念珠，當氣持在丹田的時後，就進行下列四個動作：（1）右手輕拍一下右膝，（2）右手輕拍一下左膝，（3）右手輕拍一下額頭，（4）右手彈指。每做這四個動作一次，就撥一顆珠子，當我們可以在撥108顆珠子的期間，一直持住氣，沒有將氣呼出，這就表示已經成就寶瓶氣。初略計算一下，做四個動作就撥一次念珠，差不多需要兩秒鐘的時間，撥完108顆念珠差不多需要3分36秒。有一位印度的孩子告訴我，他在還沒有修這個持氣法之前，沒辦法記得做了什麼夢，但在修了這個持氣法之後，什麼夢都可以記得清楚。一旦開始練習這個持氣法，每天都要至少做1-2分鐘。

當我們平時遇到不愉快的事情的時候，可



以馬上把心轉移，放在氣上面，遇到不愉快的事情或者是使自己生氣的事情，不要把自己的心放在那些「字眼」上，應該是提醒自己：「身體不要動，口也不要說話，馬上把心放在氣上，先深吸氣，再把氣呼出去。」以前有一個人某公司工作，他只要一看到公司的主管，心裡就會非常生氣。因為這個關係，這個員工去看心理醫生，那位心理醫生就跟他說：「沒問題，我教導你一個方法，讓你回去之後，可以把這個不平靜的心安定下來。」心理醫生就跟他說：「你回到家裡之後，把你主管的照片貼在你的門上，每天要去上班前，就把你的鞋子脫下來，打這個照片三次，然後下班回來的時候，也把鞋子脫下來再打這照片三次，你把這張相片當作是你上司本人，把你對他的不滿，完全發洩出來，你可以把那相片當成是出氣筒，你的憤怒能發洩出來，心裡就會舒服很多。」經過一、二個月之後，這員工又回來看這個心理醫生，心理醫生就問他說：「我教導你的方法有幫忙嗎？」這員工就回答：「你的方法對我真的幫助很大，但是又有另外一個問題出現了。當我回到公司見到我上司的時候，我的手馬上會準備要去拿我的鞋子，這是我現在最煩惱的問題！」這個狀況就是我們所說的副作用，我所教導的調心修行法門是完全沒有副作用。在學校的時候，有很多人跟我建議，生氣的時候就必須要將氣發出來，如果沒辦法出氣，把氣積蓄在心裡，是很容易生病的。瞭解如何持氣的方法，可以幫助



我們把心放在氣上，練習時可以持多少分鐘就盡量持住，以上教導的這些調氣的方法，可以幫助我們將心安穩下來。

當心安穩之後我們需要做些什麼呢？主要是對治自己的煩惱，我們在修行上重要的口訣就是：「調伏內心的煩惱敵。」煩惱指的就是我執，我們每天將心放在「我」上面的時間非常非常的多。我們的心通常會去想未來，如果

我們一直都在想將來會是怎樣的話，心裡就會有很多害怕、恐懼，沒辦法安住在當下，一直在想明天會發生什麼事？後天會怎樣？大後天又會怎樣？幾個月之後會怎樣？幾年之後會怎樣？一直這樣想的話，心裡就會起了很大的恐懼。當我們的心沒辦法平均分配在過去、現在、未來三時當中，而一直去想未來的話，記憶力也會變得衰弱。

【燃燈智禪修之旅】  
燃燈智編輯小組

## 南印度色拉寺聞法之旅

2013年12月，法王達賴喇嘛尊者延續去年未圓滿的「十八部菩提道次第論著」口傳，繼續在南印度色拉寺完成此殊勝的口傳教授。燃燈智的學員早在2013年年初，就已經充滿期待的想參與這難得的盛會。因為有了2013年在哲蚌寺和甘丹寺聞法的經驗，學員們很早就開始申請和南印度之行相關的文件，深怕一個不留神，南印度之旅就泡湯了。

12月22日是大夥兒出發的日子，基於康薩仁波切的恩澤及費心安排，這次燃燈智的學員可以安心地住在色拉寺的哈東康村內，也有外燴餐廳幫忙處理餐點。此次的活動有3萬人參加，要不是康村中的僧眾們慷慨將床位讓給我

們，大家的落腳之處可能就難尋了。色拉寺平常在一天當中，有將近6-8小時是不供電的，但是在達賴喇嘛尊者的口傳法會期間，印度政府會盡量正常供電。所以這次我們很幸運地在大部分的時候都可以有電使用，不用摸黑行動。但是對台灣人來說，比較不能習慣的可能是沒有熱水可以沐浴。不過，燃燈智的學員適應能力很好，大家入境隨俗，都趁著白天還有將近30度的氣溫下洗頭洗澡，雖然洗的時候忍不住會大叫幾聲，但也頗習慣這樣的冷水震撼教育。

達賴喇嘛尊者的口傳從2013年12月25日開始，直到2014年1月3日圓滿。法王這次口傳的



照片一、陪伴我們度過兩週的哈東康村



照片二、康薩仁波切和燃燈智學員在色拉寺合影

內容包括「速疾道論，文殊口授菩提道次第引導文以及甘露讚」等，每天分成早上和下午兩個時段上課。因為參與盛會的人數眾多，色拉寺的辯經場上架起了大帳篷，才有辦法完全容納。法王除了口傳菩提道次第相關論著以外，也很慈悲的對菩提道次第的內容作精闢的開示。因為安全檢查很仔細，所以大家一早就需要出門排隊進場，中午為了避免出入檢查麻煩，所以大都會留在上課的辯經場中，享用寺院所提供的餐點和飲水。在這段期間，適逢12月27日宗喀巴大師紀念日以及2014年新年，所以大家很有緣的一同在色拉寺度過殊勝日以及跨年。在宗大師紀念日這天，和我們同住在哈東康村的越南燃燈智學員，大展身手，做了幾道越南傳統佳餚與我們分享。說真的，他們做的海苔糯米卷以及青菜湯，真的讓已經吃了幾

天印度菜的台灣胃，得到很大的滿足！根據傳統，在宗大師紀念日這天，除了各個康村共修上師薈供外，燈供也扮演重要的角色。所以在12月27日的晚上，色拉寺各個康村的大殿或是建築物的牆面，都掛著美麗的燈飾，真是美不勝收。而在新年當天，台灣燃燈智學員也禮尚往來，做了鳳梨炒飯，猴頭菇烘蛋，綜合蔬菜湯，特調水果茶以及水果可麗餅，和康薩仁波切及越南學員一同度過熱鬧的新年晚宴。

這次法會期間，最讓人開心的是，康薩仁波切每天晚上會幫燃燈智學員復習法王白天口傳的內容。仁波切在這次的復習課程中，不只是針對菩提道次第的內容做解說，更著重在實修的部分。在兩個小時的課堂上，會特別撥出一段時間讓學員觀修，還有家庭作業要做。例如仁波切讓大家做呼吸的練習，學習讓心安住



照片三、康薩仁波切於傍晚為台灣及越南燃燈智學員復習菩提道次第重點



照片五、台灣及越南燃燈智大家庭祝新年快樂



照片四、宗喀巴大師紀念日夜晚美麗的燈供



照片六、越南學員大展身手製作的海苔糯米卷，好吃！

在呼吸上。或是讓學員列出三個自己最不喜歡的人，想辦法去真正原諒他們。除了學習菩提道次第所講述的成佛之道，也讓自己有機會再度審視自己的內心。

這次的印度之行，真的是收穫滿滿，除了有些學員水土不服，發燒以及上吐下瀉以外，這十四天過得很充實。原本預計在這次就可以圓滿的18部菩提道次第口傳並未完成，其餘的論著就留待2014年年底繼續完成。不少學員已經滿心期待，希望繼續完成未竟的印度聞法之旅！



照片八、大廚在印度色拉寺上工啦！



照片七、把晶瑩剔透有如紅寶石的石榴種子一一剝出，特調水果茶真是粒粒皆辛苦呀



照片九、燃燈智學員在哈東康村齋僧

【學佛心得小記】

Stacy

## 見賢思齊

**康** 薩仁波切開導我要放下煩惱，堅強快樂過生活後，我回想幾年來學佛的過程和感想，心有感而發。我們不要被煩惱憂慮卡住，過去何必思量，未來無須恐慌，現在不必緊張，活在當下最實在。要脫離生死，佛法是一個希望，佛法就像救生圈，祂幫助我們求往生極樂世界沒有障礙，祖先、冤親債主都可離苦得樂。只要我們心胸開展不要緊張，放鬆心情看開一切，正面看人生，不被名利貪嗔癡

所惑。聽聞正法，好好修心持戒，盡量做利益眾生的事。我們如能心平氣和，自然百脈調順，百病消除，免疫系統發揮功效，自然不易生病，人健康了，不管走修行或濟世之路，都很有力的。

我們學佛是要學佛菩薩的精神。（1）要學觀世音菩薩的慈悲，千手千眼觀世音，慈眼觀眾生，祂千百億化身，千處祈求千處現。我們要學習觀世音菩薩尋聲救苦的慈悲精神，

幫助一切眾生。(2)要學習效法地藏王菩薩孝順的精神，祂為了救母親，願入地獄做種種功德，救拔母親並發下「眾生度盡，方證菩提」的大願，以回報父母的教養之恩。(3)要學文殊菩薩的智慧，文殊菩薩代表智慧，要知「一切有為法，如夢幻泡影」。見無常即見性，見性即見佛。把握人身難得的因緣，要學佛立願成佛成菩薩。(4)要學普賢菩薩的精進，老實修行。普賢菩薩警眾偈云：「是日已過，命亦隨滅，如水少魚，斯有何樂？大眾！當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」隨時提醒自己「人命在呼吸之間」要勇猛精進。(5)要學彌勒菩薩的「大肚能容，笑口常開」予人歡喜。修正自己不良的習氣，每天晨起大笑幾聲，笑臉迎人，不但人人歡喜且有益健康。

釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟成佛，首先說：「一切眾生皆有如來智慧德性，只因妄想執著，不能證得。」世尊成佛後第一件想到的事，就是一切眾生。因為當初祂見眾生苦，所以出家求離苦之道。祂成佛後為了救度眾生，講說「苦、集、滅、道」。我們看大藏經有那麼多冊。因為有八萬四千種不同根機的眾生，所以佛陀才說這麼多法門。眾生根基不同，如果眾生根機能與法門契合，在修行時間上可以縮短，在成效上可以增大。修行不見得要每個法門都精通，只要一門深入，一法精通，都能了生脫死。

如果我們出離了所有執著，那麼我們的心就自由了，沒有任何事情可以激怒或傷害我們。人有多少執著就有多痛苦，要擺脫痛苦，就必須從所有的執著裡出離，容許不完美的事在自己的生活中出現，經過一段時間的修行，總可以放下一些煩惱，痛苦就會減少，假以時日，就能放下看破。人各有命，倘若陽壽已盡，該來該去的都不要執著。欲求善果，先種善因；欲出輪迴，莫犯因果。只要行得正，好好修心，不要計較太多，自然也可慢慢明心見性，超脫六道輪迴。有因有緣隨緣做，我們哭著出生，但要笑著回去，毫無遺憾的離開世間。

死並不可怕，怕的是自己沒修。我們得意時要感謝感恩，不得得意忘形；失意時要坦然面對事實，不逃避不失鬥志。「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」修行不是為了今生的名聲財富，也不是為了來世的人天福報，主要的是為了清淨自心，成為一個好人，循序漸進，成一個能夠利益眾生的人。人會痛苦，皆因我執我慾我想，想不開放不下，轉個心念或許就能解開束縛，願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生。

我們今生是為修行來的，不是為吃喝玩樂來的。「修行」就是修正不好的行為，修正我們累世的諸多不良習性如「貪嗔癡慢疑執」，並且要保持心境的清淨，誠如康薩仁波切對我們的開示：「堅強勇敢快樂過生活」。

【心情故事】  
鄭凱晴

## 快樂的生活：從自己的心改變起

在醫院從事門診護理工作，因工作的關係認識了很好的皮膚科醫師，跟著她工作數年，了解醫師除了對病患病情用心，也同時對病人很關心，有時候不只病患的病況，

連同他的家庭生活及工作背景也相當關心。臨床工作上，很少醫生關懷的程度能像醫師這樣隨著病人的生活作息去探究他疾病的變化。所以跟著她工作讓我日漸成長，也學習了很多，



同時自己對病患也付出更多一層的關懷，從這個過程中獲得了心靈的成長。

八月的一個星期六上班中，我的主治醫師尋問我，如果有興趣也有時間，想不想一起去參加一個研習營，因為這機會非常難得——2013年康薩仁波切來台弘法，我不假思索的一口答應了。

我並沒有特別的宗教信仰，所以面對這樣一個從未接觸過的宗教，覺得挺新鮮的，但去參加的時候，我的主治醫師告訴我，這次活動的目的並不是要叫你加入宗教團體，它只是一個單純為大眾著想，希望能夠對人有所幫助的活動，參與的人千萬不要有壓力，抱著愉快的心境去上課就可以。所以我也找幾個較好的姐妹跟著我一塊兒去參加。

上課的第一天見到了仁波切，對他的印象是年輕且非常的開朗，有朝氣以及爽朗的大笑，雖然說著聽不懂的藏文，但是有助教老師精確明白地為我們這些學員即時翻譯，從中獲得很多珍貴的知識；其中某一天的課是在長庚醫院，仁波切為我們傳的是藥師佛灌頂，當天也為很多在場的民眾及其病患和病患家人迴向。那天的課最令我印象深刻的就是仁波切說：「無論是佛教、基督教或是回教都有一個共通點，就是叫眾人要與人為善。」為善就是對人好，但是一個人的力量就是這樣，要怎麼樣對大家好？仁波切說：「其實一點也不難，首先，你要先做的就是對自己的家人好，愛自己的家人，行有餘力就對他人對社會國家好，很多人會為了要做善事去捐錢做義工，可是卻對自己的父母兄弟姐妹缺乏關心或忽略，這樣是不好的。為善就是先從自己的家人做起，付出愛與關心，家庭溫暖和善，家庭的每一分子就會充滿愛的力量，你才会有能量去幫助更多的人。」我覺得真的非常貼切且實用，常常我們總是對自己的家人最不包容最不客氣，光這一小時的課程就讓我覺得，我活到了三十多歲，直到這天才知道自己一直缺乏對家人的愛護，雖然嘴巴說愛家人，可是行為舉止總是很

多的理所當然。從那天開始我改變了，從小地方做起，慢慢的改變，從行為口氣，慢慢的過幾天就發現自己的心態也有所轉變。

我發現我的笑容可以感染我周邊的人，我的口氣能夠讓對方安心，面對病患及家屬我也能夠有不一樣層面的感受與同理。漸漸的覺得我的工作雖然在別人眼中只是發發藥單、檢查單，但是對醫生及病患來說是很重要的一個螺絲，一個良好的連結，讓我對自己有了信心。

仁波切也在另一課堂上教我們一些放鬆的方法，他說有學生請教他睡不著怎麼辦。他教我們呼吸法，閉著眼觀想我們看到了一個白光在眼前，用手指壓住右鼻孔慢慢的吸入一道黑氣，經過了那道白光，像過濾系統一樣由左鼻孔吐出白氣，再放開二邊手指讓鼻子自由吸吐，經由這樣緩慢的呼吸幾次的循環，很奇妙的，內心真的獲得了平靜，也有一種好像快睡著的感覺，覺得自己的身體很輕很輕。這是很簡單的呼吸法，很多人在教，但是仁波切的教法讓我們很容易上手，他說這也能用在當你覺得緊張有壓力的情況，我試過了真的很有效果。

另外，也有學員問到關於死亡的問題，如何面對死亡，因為人總會經歷出生然後死亡，每個人都會害怕，但是仁波切告訴我們，死亡並不可怕，這一生的結束並不代表是結束，或許是換了另外一個身分繼續過，所以很多人會害怕喪失親人，無法從失去的傷痛走出來；但是如果我們換個想法，或許，死亡只是代表這個軀體的結束，但是我們的心還是會再繼續的往前走，找到另外一個生存的方式，或許有些難懂和難以理解，不過如果真的這樣子想，就比較不感傷，我們的心也會比較堅強，這種信念對於我這樣的醫護工作者來說是很重要的一環功課。

每個人都有他背後的故事，每一個人都會經歷他人生的課題與試煉，我發現，經過了這幾次課程的洗禮，我的內心成長了，我的人生觀開闊了；仁波切教我們，最重要的就是「堅強、快樂的過生活」，這幾個字寫起來很簡

單，說起來很容易，但是做起來並不容易，我覺得凡事的改變都要先從自己的心去做，先讓自己快樂是最重要的，把自己快樂的閾值門檻降低，把自己的慾望降低，頓時你就會發

現，你的微笑、你眼神的善意，都能夠讓別人感受，也能有很大的影響，藉由這次的心得體驗與大家分享，也祝福大家能夠一起堅強、快樂的過生活！

【燃燈智診療室】

新店耕莘醫院耳鼻喉科主治醫師  
張淳翔

## 不可忽視的警訊 ——頸部腫塊

「醫師，醫師，你摸看看，我忽然發現，脖子這邊有一顆腫起來了，不知道是什麼，你可以幫我看看嗎？」在耳鼻喉科門診，遇到不少因無意間摸到脖子腫塊而來求診的病人，通常患者會非常擔心究竟是什麼原因造成的呢？

造成頸部腫塊的病因很多，簡單來說可以歸納成以下幾種：（1）發炎或感染性組織，（2）先天性囊腫，（3）良性腫瘤，（4）惡性腫瘤。在這些包羅萬象的疾病成因中，有的透過簡單的藥物治療，便可痊癒；有的則需透過手術的切除；更嚴重者，如惡性腫瘤，則往往需經過縝密的評估和跨科醫療團隊的合作，及早透過手術切除或放射線及化學治療，方有治癒的機會。換句話說，頸部腫塊可能只是輕微且容易解決的問題，但也可能是嚴重危害身體健康的警訊！

對一般民眾來說，應該如何正確的面對頸部腫塊呢？專業的醫療建議是，只要發現頸部的腫塊，應該馬上請教專業的耳鼻喉科醫師。

經由基本的病史詢問和理學檢查，初步了解腫塊發生的時間、大小、位置、質地等特性外，醫師再透過反射鏡，或者更進一步利用軟式纖維內視鏡，針對鼻咽、口腔、口咽、下咽及喉等部位，進行詳細檢查，找出可能潛藏的原發部位病變。根據醫學統計，頸部惡性腫瘤多為轉移性腫瘤，其中高達百分之八十的原發部位，來自耳鼻喉區域。

近年來，另外一項檢查頸部腫塊的利器，則是耳鼻喉科頭頸部軟組織超音波，應用範圍包括原因不明的頭頸腫塊、甲狀腺及唾液腺腫瘤等。透過超音波影像的呈現，除了對病兆部位的型態和特性更加了解之外，還可以同時在超音波導引下，安全的進行細針穿刺（利用細針，穿過皮膚抽取腫塊內的細胞，並送化驗），這些資訊都能幫助醫師做出正確的診斷和治療。

面對頸部腫塊，無須杞人憂天，但也不能掉以輕心！當您發現頸部的腫塊，應該積極的接受專業耳鼻喉科醫師的檢查和評估才是正確的抉擇！

【世界叭叭走】

汪淑君

## 2013/12/22-2014/1/5 南印度色拉寺之旅

在出發前，每次的任務值勤已經讓我變的麻木煩躁，有多久沒有好好讓自己放

假了？所以對這次南印度之旅特別期待，尤其是一趟14天的行程。記得在行前課堂上，仁波切對



照片一、上課前，找位置的熱鬧氣氛！



照片二、特製印度式香蕉橘子可麗餅

我們說：「這次旅程或許會遇到很多困難，若是覺得有不如意的地方，那麼就剛好當做是一趟修心之旅的期中考，若是覺得開心，那就盡情的享受快樂時光。」當時聽完，心想怎麼可能會不快樂，我要放假去南印上課了，心情就像是我已經準備好出發到度假村度假一樣。

在22號一早五點踏上旅途開始，從台北到曼谷轉機再到班加羅爾，已經是23號凌晨一點多了，再搭車到色拉寺，我已經至少24小時沒有刷牙洗臉洗澡了，讓我全身不自在，心想這就是要修心的開始了嗎？沒關係，等等就可以洗澡了，等到終於可以洗澡了，才知歹誌大條囉，原來這邊沒熱水，這真的囧大了，因為我愛洗熱水澡，尤其是每次下班後，一定要盡情的淋個熱水澡才算是洗去一身的疲憊，也才能舒服的躺上床休息，但現在只能洗冷水澡，若是以前的我，肯定是生起瞋心，但好在上過仁波切的課後，會慢慢的提醒自己這就是瞋心，要去轉化自己的耐心、慈心、悲心，又想起出發前仁波切說的：「遇到的困難，就當成是修心的小考」。所以剛開始我把自己想像在墾丁海邊，洗澡時的冷水就像是在海邊玩水一樣，全身濕透也不覺得冷了；之後上課有上到自他相換，請示仁波切，若在洗冷水澡時覺得冷，將這種冷觀想為寒冰地獄的眾生代為受冷的痛苦，祈求他們能減輕痛苦，是否可以，仁波切說可以，那時突然覺得原本該是痛苦的體驗卻轉變成可以開心的去承受痛苦，真是深刻體會

到心境轉換的重要。

在南印每日都規律的起床刷牙洗臉吃早餐上課下課洗澡，晚上再上仁波切的補習班，這兩個星期，我幾乎沒上到網，手機也只有下課回到房間才偶爾看看有無訊息，居然也不會太依賴手機，對我來說以前在台北在國外，簡直是不可能，我是宅女ㄝ，怎麼可能生活在一個沒有網路的地方，但這兩個星期我做到了，因為來南印上課，讓我又重新認識自己。

14天旅程中，發生太多在台北無法想像的插曲，其中包括「找」位子，其實不好意思寫「搶」，因為感覺好像不該是一個佛教徒該做的事，但現場真的是像辦馬拉松賽跑似的，一開門，就像聽到鳴槍，拔腿就跑，我自己是跑到褲子都快掉了，邊跑邊覺得好笑，但也顧不得自己搞笑，因為我看其他人都好認真在跑，所以我忍住大笑，直到達陣，看到我方盟友，才安心的停下來喘口氣，當然還有拉好褲子。其二是永遠不知何時電會跳掉又何時會來，有時一下下就來，有時等到睡著了，根本不知它有沒有來；夜晚停電時刻，總是特別安靜，也提醒我要隨遇而安；剛開始停電時，我的心會叫了一下「啊！」，到後來幾次經驗後，就只有「喔～」。其三是很感謝仁波切為我們找的廚師，是印度人ㄝ，所以幾乎餐餐都吃很道地印度風味的餐點，我因為工作關係，很能接受國外道地的美食，尤其廚師又是當地人，所以吃很道地的印度素餐，這在台北要很貴才能吃

到；我特愛早上的奶茶，再如何甜還是喝的出茶味，跟不是很濃烈的奶味，台灣的飲料大部分若是很甜的，就喝不太出食材原本的味道了。在頂樓早上來杯奶茶，看著日出，沉澱一下心情，啊，人生就是如此！（遠望～）。啊，不小心說出我每天總是最後一名出門上課的祕密了。其四，真的極度的感到榮幸能見到許多偉大的師長，見到許多偉大師長的剎那，真的腦筋一片空白，要忍住激動才可以不叫喊，才能表現像一般人，否則我應該當場像猴子開心大叫大跳，直到現在還是超感動，也非常謝謝有緣為我們牽線同學們，真的太感謝你們，啾咪。

最後很幸運的，我是在上課最後一天才有一點生病，本來還想，如鐵牛的我，飛過許多國家，再加上有先打疫苗，應該不會生病，沒想到還是中了，但幸好症狀比較輕，應該是有先打疫苗的關係，所以休息一天就恢復八九成了，未領教病痛前，在色拉寺生活的越久就很容易愛上那邊生活，因為除了上課就很簡單的生活，上師也都在離你不遠處，自己就慢慢安逸，後果就是生一場病，警惕自己，不要安逸在這個地方，上完課，是該踏上要如實修行的道路去了。所以帶著滿滿的法喜回來，也期許自己在未來，能跟上大家的腳步，一起降低我執、我愛執，如理如法的盡力去實踐法王達賴喇嘛所講授的菩提心，也跟大家一起在燃燈智佛學會這個大家庭一起繼續實踐康薩仁波切的教條：「堅強快樂過生活！」



照片三、印度大廚在克難的環境中煮出美食



照片四、可口的印度菜上桌

【音樂與心靈】  
達哇扎西

## 略論儒家琴樂之由來（上）

### 壹、前言

「琴、棋、書、畫」自古以來被列為文人四品，且列為四品之首，惟其與文

人雅士修身養性息息相關，「琴」這個樂器，來源相當古老，古代諸多文獻中說琴的創制始於史前時代，有云「神農氏」、「伏羲氏」所作，然而史前時代的琴面貌如何今無從考之，

可以確信的是，在周朝，琴已經廣泛流行，而至東周，隨土文化的興起，琴成為「士無故不徹琴瑟」絃歌相伴的樂器。孔子時代就已經有琴的紀錄了。孔子向師襄子學「文王操」一曲，初不知樂曲之名，然卻能從彈奏中深體曲中所述乃文王治天下之心，而傳為美談。陳蔡絕糧之際，孔子依舊操琴絃歌不綴，展現不為貧苦所困的胸襟。而從出土文物觀之琴的存在，更是有憑有據，其中最為古老的是戰國初年，周王分封在曾地（今湖北隨州）的姬姓諸侯所用的琴；其次是戰國中期湖北荊門楚墓與西漢初期長沙馬王堆墓所出土的琴。這些出土文物，可證明琴來自千年以前的周朝時代，且於周朝成為是士所常相左右的樂器。

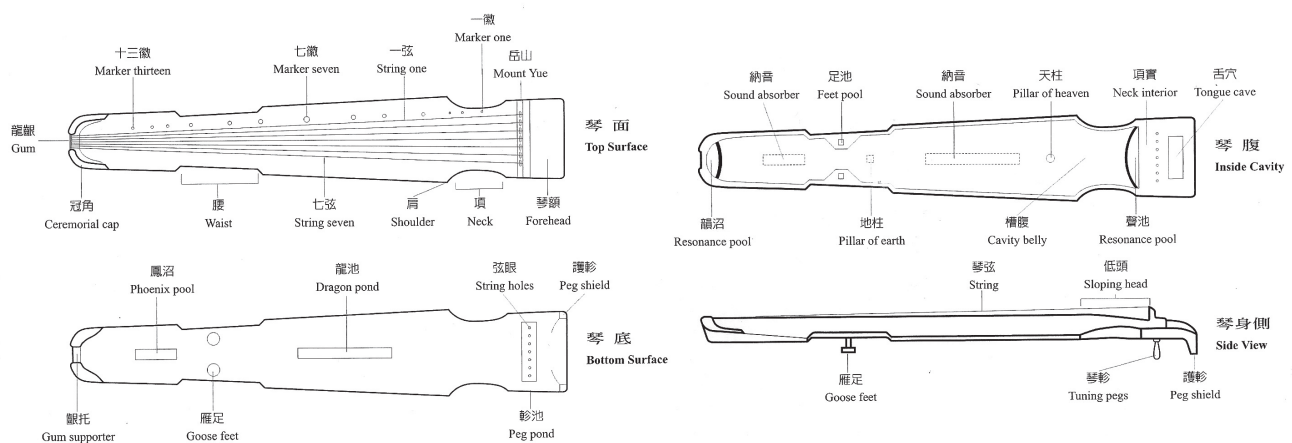
翻開古代文獻，可以發現，「琴」從周朝起就一直在「士」階層手中。漢朝罷黜百家、獨尊儒術後，琴更成為儒家體系中兼具修身與教化雙重功能的樂器。自孔子時代開始，彈琴就是士大夫每日必修功課，在歷代文人事蹟，乃至於作品中都可見琴之身影。《呂氏春秋》記載了伯牙子期知音遇合的故事，漢朝有司馬相如琴挑卓文君的故事，東漢桓譚還寫了〈琴道〉一文，序述琴之美德，稱頌其「八音之中，為絃為最，而琴為之首。」收錄在《新論》書中。鑒於古琴在歷史長河中，為士大夫所御，不但是儒家修身之器，它更遍及儒、釋、道三家，為何這個樂器能有融化三家思想的魅力，到底琴的精神為何，在儒家手上，琴

具有什麼樣特殊的氣質，使得《白虎通》言：「琴者，禁也。禁止於邪以正人心也。」又蔡邕《琴操》說其「修身理性，返其天真也。」琴這個樂器來自於遠古，周朝以降在儒家手上發揚光大，歷經各朝，至今仍存。甚至於2003年11月7日，下午3點30分，聯合國教科文組織駐巴黎總部向世界宣佈「中國古琴藝術」等28項人類口頭非物質文化遺產列入世界文化遺產代表作名錄。琴在儒家體系中，承載著哪些重要的儒家精神，而歷代文人如何理解這個樂器，如何愛之以修身養性，乃至於憑之以教化天下。一位好的琴人，一位擅彈琴的士人，有著哪些深刻的儒家思想，而古琴作為樂器，不但在製作上有著聖人擬器制象的用心，在彈琴的修養功夫上更與儒家的功夫論息息相關，其中關聯為何，這是筆者想要嘗試溯源的。

## 貳、溯源儒家琴「樂」

### 一、六藝與樂

欲曉儒家音樂觀的內在價值，必須從孔子時代看起，在孔子時代，尚無「六經」之名，當時只有「六藝」之說。西周時期以六藝教民，《周禮·地官·保氏》云：「保氏掌諫王惡，而養國子之道。乃教以六藝：一曰五禮，二曰六樂，三曰五射，四曰五馭，五曰六書，六曰九數。」《周禮·地官·大司徒》亦云：「三曰六藝：禮、樂、射、御、書、數。」這此處之六藝，所指為小學教育，也就是屬於文



圖一、古琴結構圖

化學習的基礎，是當時貴族子弟所受的教育，孔子以前，教育尚未普及平民，故為貴族專屬，且當時並未有系統的課程定本，在西周除了基礎教育外，另有進階教育，《禮記·王制》曰：「大學在郊，天子曰辟雍，諸侯曰泮宮。」大學教育所授內容較為深化，《禮記·王制》曰「樂正崇四術，立四教，順先王，詩、書、禮、樂以造士。」可見無論是小學六藝，或是大學六藝，「樂」都是必修之課程。因此孔子以前，六藝已經涵括「樂」的學習。而孔子所言「志於道、據於德、依於仁、遊於藝」之「藝」，而藝置於末，並非其重要性較為低落，前提在於，藝者須以前三者為前提，意即「道→德→仁→藝」，是有次第性的進德之路，也就是說藝之學習，以仁德之道為基，乏此，人文精神與生命實踐的落實流於空洞。據此，孔子取六藝為材，重新整理，成為教育門下子弟之教科書，此舉也為文獻學做了相當大的貢獻。

孔子時代往往「禮樂」並舉，成六藝之基礎，在於禮、樂。故《史記·孔子世家》云經過孔子整理後：「禮樂自此可得而述，以備王道，成六藝」。而何謂禮？《說文解字》云：「禮，行禮之器。」可知禮的本義是透過祭祀天地鬼神來溝通萬物，再由此回歸體證中正和平之心與人倫日用之情。亦即《禮記·中庸》所云：「仁者人也，親親為大；義者宜也，尊賢為大。」而對於樂的態度應該如何看待，真正的樂不是只有音調上，那只是樂的末節而已，樂是一種涵養，內在本體是來感通萬物的一種方式，即便是今日所說的音樂的創作，也是在於對於萬物的感通上而建立的，所不同的是，今日的樂，缺乏中和之思維，往往流於過於激動或是靡靡之音。而古人之掌握了「中和之道」。《禮記·樂記》云：「樂自中出、禮自外作。」又云：「樂者天地之和」、「樂者敦和，率神而從天」。如果沒建立在和的認知基礎上，可能會變成了淫樂。

從今日音樂理解來說，和樂、淫樂同樣足

以動人心緒，不同的在於，和音之起，使人心緒安寧，平和血氣，舒緩情緒，使人沉澱下來，如是達到移風易俗的效果，而天下寧也；如果淫音之起，淫者、過也。也就是偏於激動或過於哀傷之樂音，都偏離中和，而造成血氣動蕩，漂浮不定，如是心境無法祥和，總是在樂中隨之起起伏伏，如是惑於人心。

鑒於周室微而禮樂漸廢，故而孔子起而整理，姑且不論孔子是否刪詩，然肯定其對於詩的整理，古代詩作之可以和樂，因而孔子「正樂」將這些可以入樂之詩，配上適宜之樂，如今之為詞譜曲一般，孔子願意絃歌之，在於詩之內容，《論語·為政》曰：「詩三百，一言以蔽之，曰：思無邪」。

而六藝在孔子時代，主要功能，在於孔子希望藉由六藝的學習，下學而上達，運用於諸事的踐履。至於六藝的升格，林尹先生《中國學術思想大綱》指出：「六藝稱經，始見於《禮記·經解篇》。《莊子·天運篇》亦言六經。」其實六藝真正被明確用以表彰六種儒家經典始於《史記》，其後盛行於兩漢。

如站在司馬遷立場看待儒家的音樂觀，可明瞭整個秦漢以降所確立的儒家音樂思想系統。《史記·樂書》云：「夫上古明王舉樂者，非以娛心自樂，快意恣欲。將欲為治也，正教者皆始於音，音正而行正，故音樂者，所以動盪血脈、流通精神而和正心也。」司馬遷之說並非個人之見，《莊子·天下》：「《樂》以道和」、《荀子·儒效》：「《樂》言其和也。」《禮記·經解篇》：「廣博易良，《樂》教也」、《禮記·樂記》：「先王治禮作樂，人為之節……禮節民心，樂和民性，政以行之，刑以防之，禮、樂、刑、政四達而不悖，則王道備矣！」、《漢書·藝文志》：「《樂》以和神，仁之表也。」上述文獻可知，先王舉樂，都有同樣的指標：「以和正心」。而，荀子在〈勸學〉篇中也提及「《樂》之中和也」。可知儒家論樂，首重於「和」。（待續）

【「食」在好健康】  
碧玉、鈺婷

# 什錦炒麵、茭白筍炒三菇

## 1. 什錦炒麵



**原料**：小香菇8朵、高麗菜1/5顆、芹菜8根、紅蘿蔔1/4根、小蕃茄5顆、玉米筍5根、黑木耳3片、金針菇1小把、薑片5片、黃細麵1斤（4人份）

**調味料**：素蠔油、鹽巴

**作法**：

- (1) 將所有食材洗淨，香菇泡水，香菇水留下備用。
- (2) 將所有食材切絲或片狀。
- (3) 先將黃細麵煮8分熟後泡冷水備用。
- (4) 鍋中倒入少許油，加入薑片、紅蘿蔔、香菇、小蕃茄入鍋翻炒至有香味。
- (5) 依序加入芹菜、玉米筍、黑木耳、高麗菜、金針菇，入鍋翻炒後，加入適量素蠔油及少許鹽巴調味。
- (6) 加入香菇水1碗和清水1碗煮沸，最後加入麵條翻炒至入味，即可成盤享用美味的素食什錦炒麵。

**【瞭解食材的營養成分】**

- (1) **高麗菜**：有豐富的維生素C與纖維質，能幫助消化、防止便秘；此外，還有多種人體必需的微量元素，尤其是錳，可以促進新陳代謝，幫助孩子成長發育。

- (2) **紅蘿蔔**：含有豐富的維生素A，能幫助眼睛發育，預防夜盲症、乾眼病，同時還能防止細菌感染，促進骨骼和牙齒的健康。
- (3) **香菇**：富含蛋白質、維生素B群、維生素D及礦物質，可以增強免疫力、保持骨質健康；又因為熱量低且多纖維的特性，可以預防便秘與肥胖的問題。
- (4) **蕃茄**：含有蕃茄紅素能夠預防癌症，而被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳營養食品的第一名。此外，蕃茄還有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。
- (5) **玉米筍**：含有豐富的蛋白質、維生素B群、維生素C，此外它也含有鐵質、磷、鈣等微量元素和氨基酸。
- (6) **黑木耳**：含有人體必須的8種胺基酸和維生素，還含有豐富的膠質，對人體消化系統有良好的清潤作用，具有清毛、洗腸、潤肺、減少血液凝塊、緩和冠狀動脈粥狀硬化、降低血栓的作用，黑木耳中的多醣具有抗腫瘤活性，對腫瘤有一定預防效果。
- (7) **金針菇**：含有鐵、鈣、鎂、鉀和多種微量元素，及大量維生素B1、B2、C等，是營養價值極高的食品。此外金針菇中的賴氨酸和精氨酸含量豐富。

## 2. 茭白筍炒三菇



**原 料**：茭白筍五隻、鮮香菇六朵、金針菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、芹菜

**調味料**：橄欖油、鹽巴

**作 法**：

- (1) 所有食材洗淨，茭白筍、鮮香菇、金針菇、杏鮑菇切成條狀，紅蘿蔔、芹菜切成半公分絲。
- (2) 熱鍋後，鍋內滴入橄欖油爆薑絲。
- (3) 鍋中放入茭白筍，加入半碗水悶半分鐘。
- (4) 悶後鍋中加入鮮香菇、金針菇、杏鮑菇悶半分鐘。
- (5) 加入芹菜絲，少許鹽巴，快炒起鍋，即可享用健康的美食。

#### 【瞭解食材的營養成分】

- (1) **茭白筍**：含有豐富的纖維質、醣類及維生素A、C。有去煩熱、止渴的功能。多食用筍肉可以幫助舒解腸胃、消化滯積、消

除口乾舌苦，對人體健康極有益處。

- (2) **香菇**：含有多種的維生素B1、B2、B6、B12，鉀、鐵、蛋白質等營養成分，也是良好的膳食纖維，在香菇的孢子內發現含有抗癌症的多醣體，以及去除膽固醇的也利達得寧，所以香菇也是一種優良的食品。
- (3) **金針菇**：含有鐵、鈣、鎂、鉀和多種微量元素，及大量維生素B1、B2、C等，是營養價值極高的食品。此外金針菇中的賴氨酸和精氨酸含量豐富。
- (4) **杏鮑菇**：富含多種維生素、大量纖維質，脂肪含量極少，更引人注意的是，近年日本醫學界有許多研究認為菇類所含的多醣體，具有防癌抗腫瘤的功能。
- (5) **紅蘿蔔**：含有豐富的維生素A，能幫助眼睛發育，預防夜盲症、乾眼病，同時還能防止細菌感染，促進骨骼和牙齒的健康。

## 稿 約

### 一、宗旨及主題

透過燃燈智季刊的出版，將佛法擴及台灣及全球，期望串起學員生活學的佛法智慧線，結合生活中的點點滴滴，整合成為分享及學習的美好園地。本刊物為一中文季刊，每年二、五、八、十一月二十五日出刊。我們誠摯地歡迎您投稿，與我們一起分享您的生活學體驗。邀稿主題如下：「佛法修心心得、醫療保健、音樂、旅遊、養生、飲食、食譜等等」。

### 二、來稿注意事項

1. 請註明作者姓名、職銜、通訊地址等個人資料。
2. 全文字數限制為一千字至兩千字，但可視情況做特例處理。
3. 文章錄取與否均將專函通知。投稿後若一周內沒有收到回信，請來信確認稿件是否寄達，以免發生遺失等事情。（專用信箱：taiwan@dipkar.com）
4. 投稿方式：
  - (1) 專用信箱：taiwan@dipkar.com
  - (2) 紙本請寄至：32097桃園縣中壢市中北路二段117號2樓之1／燃燈智編輯部收。
5. 每期出刊後，我們將會上傳全刊文章電子檔至台灣燃燈智佛學共修會網站：[www.dipkar.com/cn](http://www.dipkar.com/cn)，敬請參閱或下載使用。

### 三、版權事宜

經刊登之文章，版權歸本刊所有，非經本刊同意，不得轉載或轉譯為其他語文發表。凡經刊登之文章，本刊將致贈當期季刊1本。投稿著作所有列名者皆同意在投稿文章經本刊刊登後，其著作財產權即讓與給《燃燈智季刊》，但作者仍保有其著作未來自行集結出版、教學等個人使用之權利。