

現代人過著科技不斷發展、資源不斷竭盡、與自然漸行漸遠、與3C形影不離的生活。與此同時，不知不覺疏於觀照自己的本質，依賴於外在變動的表象，看不清無常的真相，執著於有常的物質。靈魂內心缺乏恆常快樂的灌溉，追逐於短暫歡樂的刺激，終究脫離不了逐漸枯萎的命運，也難保可以承受身心都衰敗的痛苦。易經云：「天行健，君子以自強不息。」講的其實是一種永續生生不息的觀念，個人如能像大自然般的日出日落、四季循環，不違背該有的運作，該吃飯時吃飯、該睡覺時睡覺，自然能達到個人永續的保健，獲致穩定的健康，立下幸福的根基。在修行上，如果我們也能夠「天行健，君子以自強不息。」持續穩定地做修心的運作，調伏內心的煩惱，觀照煩惱的根源「五毒」（貪、瞋、癡、我慢、忌妒。）了解到造成五毒不快樂的主因，也就是「我執」，並學習培養慈悲心，方能漸漸找到讓內心永續快樂的方法。

本期燃燈智季刊，無論是康薩仁波切的甘露法雨，或是上師與佛法家庭的問答集，內容都有針對調伏內心的煩惱，觀照煩惱的根源做探討。尤其讓筆者印象深刻的是，其中還講到「忌妒」讓狗兒產生攻擊性的情節。和「忌妒」緊緊相關的是「比較」、「競爭」，都是不快樂的來源。近日家中剛好就

發生這樣的實例：三隻家犬因爭寵、爭地位（互相「比較」誰受的寵愛較多、互相「競爭」在家中的地位排序），而從原本的好情誼轉而互相攻擊，故筆者還特地將仁波切的文章該段劃上顏色，寄給家母閱讀參考。希望照料三隻家犬的家母，可以從中了解根源，讓不平靜的風波平息，恢復家裡的愛與和平。這也是佛法學習在現實生活中所帶來的「愛與和平」的另一親身體驗。其他佛法家庭學員的親身體驗也十分值得借鏡，Tsondu在「殺敵」一文中對「愛我執」的感受有深刻的分享。徐小小在「天空的院子」一文中對「虛幻的假象、想像與現實」有所領悟。April的「2013春節馬來西亞行（下）」乃延續去年1-3期上篇的遊記心得文章，在變換的景色中道出過客的心情。達哇扎西的「略論儒家琴樂之特色（下）」，延續上一期上篇的主題繼續對音樂與修心之間做闡述探討。本期出刊時，正值初夏，天氣想必十分炎熱，正是吃清涼泡菜的好時節，飲食方面的照料對身體的永續而言絕對是主角之一，如何輕鬆地做出健康美味的主菜和配菜，鈺婷在「食」在好健康裡的食譜有很簡明易懂的解說，做出一手好菜也許會比想像中的簡單呢！本期季刊編輯部調配出的「菜色」，健康營養，希望帶給有緣的讀者永續的回味。

目錄Contents

- 02【康薩仁波切甘露法語】：如何調伏煩惱及慈悲心的利益 | 康薩仁波切 |
- 06【佛法生活學 (Buddhist Lifeology)】：康薩仁波切與佛法家庭的問答集 | 燃燈智編輯小組 |
- 08【學佛心得小記】：殺敵 | Tsondu |
- 09【心情故事】：天空的院子 | 徐小小 |
- 10【世界趴趴走】：2013春節馬來西亞行（下） | April |
- 13【音樂與心靈】：略論儒家琴樂之特色（下） | 達哇扎西 |
- 15【「食」在好健康】：什錦炒飯、清涼一夏~~台式泡菜簡單做 | 鈺婷 |
- 16【稿約】：燃燈智編輯小組

【康薩仁波切甘露法語】
康薩仁波切

如何調伏煩惱及慈悲心的利益

在修行上，最重要的是先調伏我們內心的煩惱，如果我們沒辦法完全斷除煩惱，就將煩惱盡量減低，這是比較重要的。因為煩惱的根本是「貪、瞋、癡」，或者是所謂的五毒：「貪、瞋、癡、我慢、忌妒」。五毒讓我們覺得痛苦；令我們不開心。當我們覺得心不安、不開心，有百分之九十是因為這些煩惱生起，而煩惱的根本源頭，就是由我執產生的。

在了解我執之前，要知道一個關鍵要點：我們不可能完全不去想「我」，我們是需要去想「我」；「我」要變好、「我」要快樂，我們要什麼樣的快樂？怎樣去找尋這個快樂？這個才是重點。一般人在世間上，為了找尋自己的快樂，完全不會想到他人的快樂；但是佛法教導我們想要追求自己的快樂，反而更需要尊重他人的快樂。因為自己的快樂是需要依賴他人的快樂而來，這種互相依存的關係是非常密切的。當一個家庭裡面，有一個人不快樂，就會影響全部的人，相對的，一個家庭裡面只要有一個人非常快樂，也會帶給其他人快樂。

佛法教導我們必須從內心去尋找快樂，但是世間人得到快樂方法是從外面去尋找，例如舉辦一個派對、或是出去外面吃飯、看電影。試問我們一生當中，有可能一直不停地開派對、看電影嗎？佛法告訴我們，想獲得快樂不是從外面去尋找，而是從自己的內心去尋找！

我們在尋找快樂的過程中，一定要去尊重、關心他人的快樂。那些藉由外在事物獲得快樂的人是非常敏感的，情緒上容易表現傷心，也很容易呈現快樂。佛法在提到如何尋找自身的快樂時，就會特別提到悲心。了解悲心如何使我們得到快樂是非常重要的。

現在整個世界的物質層面非常發達，當物質發達的同時，會帶給民眾相互比較的心。例如當我們戴上新錶的時候，心態上並不是在意自己戴了新錶，而是想著其他人戴的是什麼錶，就像穿衣服一樣，自己並沒有想到這個衣服是否適合我？只會去在意別人穿什麼衣服。這主要是因為「比較心」非常強烈的關係。

我認識一個印度人，是個很實在的修行人，他在一家公司上班，當公司與上層的委員們開會時，雖然公司本身已有既定的利潤，但是高層的領導或是總裁都會說：「你們看看別人的利潤多少？」談論的態度都是和別人作比較。一般人也都會跟小孩說：「在學校的時候，一定要考第一名喔。」當你說要得第一名的時候，就必須把考試比自己好的人比下去，如果不把成績好的人比下去，怎麼可以拿到第一呢？如果是這樣教導小孩，有它好的一面，也有它不好的一面。在這樣的比較之下，可以使物質方面得到進步，但是也因為這個關係，帶來了「忌妒和競爭」的心。

請問你們在家人買新衣服，如果連續穿了三、四次，會不會擔心別人有什麼看法？這個就是現今社會所帶出來比較的心態，所以才需要每天換不同款式的衣服。而我們出家人，昨天，今天，明天都是穿一樣的衣服！現在我們社會上的生活態度就是凡事都是要看別人做什麼，自己無法獨立自主，把心穩定下來，都是用觀待他人的方式過生活。

有一次我去購買眼鏡，店員告訴我：你買這個，現在流行戴這款眼鏡。「這樣的推銷方式就像複印紙一般，他們把入也要變成複印人了。人是不可能變成複印人的。只因為大家都這樣子做，所以你也跟著這樣做，變成複印

人，因為這個關係，大部分的人一直都被這個忌妒心跟競爭心所影響」。

我認識一個年輕人，他在銀行工作，這年輕人戴著TAG這個品牌的手錶。他告訴我，在銀行裡工作的人這麼多，只有一個人跟他有一樣品牌的手錶。當這位年輕人戴上這款手錶之後，馬上就去看別人戴的是什麼手錶。所以在人類的生活裡，這種競爭的心很強烈，一旦我們有這個競爭心之後，一生都要這樣持續競爭下去，這並不像馬兒在走路，最後總是有一個終點，或者是我們爬坡到最後也會有終點。但是，競爭的心只要一開始就沒有終點，我們跟著這個競爭心跑的話，會帶給我們快樂，也會帶來痛苦，但是帶給我們的痛苦會比快樂多。也是因為這個關係，自殺的人會變得更多。



佛法上談到的悲心有什麼好處呢？當我們對競爭的對象生起悲心時，我們很自然的想和他競爭的心就會降低，因為有競爭心的話，就會產生忌妒心，只要有忌妒心，就會帶來很大的不開心。所以看到別人成功，聽到別人成功，反而就會覺得非常的不高興。這並不是因為別人事業成功帶給我們不快樂，而是因為我們自己使自己不快樂。

有一個人蓋了一棟新房子，剛開始時他非常的開心與快樂，因為別人的房子都沒有他的新房子漂亮，但是過了一、二年後，這個人越住就越不快樂，因為在他周圍的新房子越蓋越多，而且都比他的房子還漂亮，所以這個人就越住越不歡喜。這也是因為競爭心帶給大家很

多的痛苦。如果我們對他人生起悲心，看到他人成功或是別人開心，自己也會非常地開心。所以痛苦是因為忌妒的關係，佛教徒和非佛教徒，甚至狗也一樣，只要有這個「忌妒心」就會帶來很大的痛苦。

再舉個例子，我的鄰居養了一條狗，我家的狗去鄰居那邊跟他的狗玩時，都沒問題，而且玩的很高興，但是鄰居的狗來到我家裡的時候，我們家的狗就會咬對方或者是吠的很大聲，不讓鄰居家的狗來玩。這是因為牠忌妒鄰居的狗來到牠的地盤，忌妒心連狗都有，也帶給牠們很大的痛苦。我們是人類，當我們擁有悲心的時候，就可以將這些忌妒心降低。

另外，能夠對他人生起「悲心」，對自己身體也有很大的幫助，很多人都有這種感受。因為悲心是善心，可以帶給身體很大的正能量。在阿底峽尊者的時代，有一個老媽媽生病了，祈求阿底峽尊者幫她加持，阿底峽尊者叫他的弟子種敦巴去幫這個老媽媽加持，種敦巴就問阿底峽尊者說：為什麼上師要我這個做弟子的去加持呢？阿底峽尊者就跟種敦巴說：因為你比較善良，你幫她加持的話會更有利益。所以善心強的人所作的迴向或者是他的能量都是正面的，也非常有力量。

這裡所謂的善心主要是指悲心，我看到一個科學紀錄片是日本科學家請日本修行者，去加持一杯水，然後用顯微鏡觀看這些水分子的結構是否有改變，同時比較沒有加持過的水分子結構有沒有改變，結果發現有加持過的水分子結構有改變，呈現一些星狀的結晶。

在兩年多前，我和一些日本的法師在一個佛教的場合見面。法師們告訴我他們的經驗：有兩杯水，法師幫一杯水作加持，而另一杯水則沒有這樣子做。法師們每天幫這兩杯水拍照，經過四十天，各拍了四十張照片。法師分享那些照片給我看，結果是有加持過的那杯水，在四十天之後，它的樣子還是一樣，沒有加持過的水，在經過三十天左右，顏色就改變了。從這個研究來看，在經過加持、迴向後，

一杯水都可以產生改變。而我們的身體裡有百分之七十是水，所以在經過加持或者迴向後，對我們的身體會有多大的幫助，就可以清楚理解。而迴向是完全靠悲心的力量而達成的。

悲心具有很大的利益，以悲心結合佛法是消除業障最好的修持法。無著菩薩在山洞裡修持十二年，都沒辦法親見到彌勒菩薩，而最後因為對一隻母狗生起很強烈的悲心，他就得以親見彌勒菩薩。另外，我們對其他眾生的悲心有多強，就能夠產生多強的勇氣。有了這些勇氣，我們生活就不會辛苦。如果我們可以生起大愛的悲心，就會有行菩薩道的勇氣，這也就是菩薩的勇氣。

以前有一個格西到學校跟三十個小孩講佛法，這個格西就教導小孩什麼是勇氣。小孩們就跟格西說：「格西請您不要講得這麼深，用故事來告訴我們什麼是勇氣。」於是格西就用故事來比喻，他說：「如果有一天，格西很早就帶你們三十個小孩去高山上。在山上，你們做了許多事情，直到天晚了，你們才下山回家。你們也都很累了，所有的小孩去睡覺，只有一個小孩沒有睡，因為這個小孩還沒有唸誦當天的功課，他就到旁邊去做功課，這個做功課的小孩是具備有勇氣的。」過了一個星期之後，格西又到學校教導這些小孩，格西說：「上次跟大家講勇氣故事，你們都明白了嗎？」其中有個年紀比較小的孩子就跟格西說：「格西，你講的這種勇氣我們瞭解，但是有一種比您故事中的小孩還要更強的勇氣，我們也了解了！」格西就問：「比這個更強的勇氣是什麼呢？」這個小孩就說：「有三十位像您一樣的格西，一早就去山上，做了很多的事情，你們也都很累，晚上才回到自己住所。然後有二十九位格西，他們雖然覺得很累，還是要做功課。有一位格西就說：『這麼累！為什麼要做功課呢？做功課有什麼好處，還是睡覺吧。』他接著就去睡了，這才是勇氣。」

雖然同樣是講勇氣的事例，但是小孩所說的故事裡，有勇氣的格西才是真正的勇氣。這

二十九位做功課的格西是因為如果不做功課的話，「我」會違背了上師的誓言，「我」會墮地獄，心中想到都是「我」。所以，什麼才是菩薩的勇氣呢？這個勇氣不是放在自己身上，而是要放在他人的身上。如果真的可以有這種勇氣的話，這才是真正有力量的勇氣。我們是為了他人去生活、去做事的話，這才是真正有意義的人生。這個世界上有幾十億的人口，多數都是為了自己而生活，而大部分所說的有意義人生，也都只是為了自己而生活。這個世界歷經了無數萬人的生與死，能在歷史上名留千古，讓我們比較熟悉的歷史人物，可能只有一兩百個人，而這些歷史人物當中，我們所認識的都是以利他，幫助他人的為多，所以我們在修悲心的時候，首先要想到是利他及幫助別人。



一個家庭當中，首先要想到的是家人的快樂。如果有人問現在的你有什麼困難及痛苦，你可能會用十五分鐘的時間去述說自己的痛苦。但是如果問到你的家人或朋友有什麼痛苦，你是不是需要用兩三分鐘去思考一下，有時還會有些疑惑，也有可能講不出來。這是因為平時我們都在想自己的痛苦，沒有去思惟他人的痛苦。平時沒有思惟他人的痛苦，要憶念起悲心是很困難的，如果我們沒有對他人起悲心，想要與他人分享或互相交流也是非常困難。當我們能夠對別人生起強烈的悲心，就不會被對方的惡語所傷害到。也就是因為我們所想的都是自己的痛苦與辛苦，心思完全放在自己的身上，這才會出現憂鬱、沮喪、心情不好

的情緒。現在很多人所罹患的憂鬱症，一般認為和壓力有關係。但其實最主要的原因，是因為他們沒有好好去思惟悲心及利他。悲心對我們有很大的利益，你是佛教徒也好，不是佛教徒也好，都需要持有悲心。如果仔細觀察，動物彼此之間的相處也是需要悲心。

牛頓曾說過作用力與反作用力。如果我們對他人起悲心，對方也會有反作用力回來。每一個作用力都有一個反作用力，當我們以悲心來對待狗，牠也會有一個反作用力回來。我們人類以悲心對待他人，可以得到的回報一定是非常廣大的。當一個人在生活中缺乏悲心，他想要過快樂的生活非常困難。當一個人受到各種壓力的時候，心裡的感覺是很痛苦的，從這方面更可以知道，悲心的力量是多麼強大。

以一個佛教徒來講，可以用使自己生起強烈悲心的「不共修持法」——「上師瑜伽法」來修持悲心。我們可以先觀修資糧田，請求上師加持讓我們生起悲心，藉由這樣的發願，祈請上師的加持與迴向來讓我們生起悲心，接著再去思惟他人的痛苦。詳細地觀修方法如下：

首先，觀修上師與觀音菩薩不二無別，再殷重祈請上師加持我，使我內心不斷生起強烈悲心。之後觀想與觀音無二的上師放光，光中帶著甘露照耀著我們，光芒由頭頂融入自己的身體，融入的時候要觀想自己生起了悲心，之後上師融入自身，或是觀想與觀音無二的上師又化現成另外一尊與觀音無二的上師，由自己頭頂融入，自己變成了觀音菩薩，自己內心的本質與觀音的心不二無別，就像水融入水一般，自己的心就安住在這裡。接著再重複做這樣的觀修，祈請上師加持，使我們生起強烈的悲心。

接著我們要去觀修他人的痛苦，首先，思惟和我們親近的人的痛苦，如家人、朋友、親戚、鄰居。當你先思惟自己親近的人的痛苦，再去親近這個人時，你對他的看法會完全不同，這不是說你會視他為佛陀，而是觀待他的觀點，會有一種個特別的感受產生。如果是要

觀修動物的痛苦，我們必須把自己融入到這個動物的情境中，思惟當我是這個動物時，我會受到怎樣的痛苦。在世界地理頻道，我們曾看過老虎撲殺梅花鹿的紀錄片，所以當我們在觀修時，要設身處地的觀想，「如果我是那隻梅花鹿，我的心境將會是如何？」我有個來自伊朗的學生在觀看這個紀錄片後說：「我不會觀想我是那隻梅花鹿，我會觀想自己是那隻老虎」。當然，不同的觀想，感受也會有所不同。如果觀想自己是一條狗，可以思維狗不會講話，肚子餓也沒辦法說，沒辦法知道哪裡有食物吃，也不知道誰會給牠食物吃，這些痛苦都是我們必須去觀修的。

以上的修持法，是透過上師瑜伽的觀修，發願，祈請上師的加持，讓我們生起對他人的悲心，接著再去觀修他人的痛苦，經過這樣慢慢的串習觀修，對自己有很大的利益，最主要的原因是自己的瞋心和忌妒心會減少。觀修他人的痛苦及觀想資糧田，祈請加持，是學習佛法的主幹，也是最重要的部分，沒有比這個更有用、更實際的修行法門。落實這個修持方法之後，自己會產生改變，當我們看到佛教徒，天主教徒或是伊斯蘭教徒，對他們也就不會生起任何的分別心。

我有一位學生是韓國籍出家人，在韓國境內，天主教徒比佛教徒廣泛。這位韓國出家人是佛教徒，但是他有位兄弟是天主教徒。在韓國的佛教團體中，出家人十分受到尊重，別人會尊稱出家人是XX法師，但是我學生的兄弟完全不會這樣稱呼他，而會直呼他的名字。這位韓國出家人要回韓國之前來見我，我要他回韓國時，可以去探訪一下親戚，他就將他與親戚發生的事情告訴我，我對他說「你兄弟沒有尊敬你沒關係，你更應該要對他生起悲心或慈心，要謙卑的對待你的兄弟。」所以這個慈悲心的修持是我們生活當中最重要的一部分。如果我們對他人有慈悲心，對方很自然地也會慈悲的對待我們。如果這位韓國法師跟他的兄弟講應成派或是唯識宗的理論，一定沒有用處。



而講說悲心是很實際的，因為悲心可以馬上運用，而且修持悲心立刻就會得到利益。在我們的生活中，最實際，而且可以在生活上讓我們立即得到利益的就是悲心，悲心可以使我們身心得到實質上的改變。

所以從現在這一刻開始，我們要去思惟家人有什麼樣的痛苦。然後是親戚、朋友他們會遇到什麼樣的痛苦。當我們思惟到他們的痛苦時，很自然的慢慢就會生起悲心。有了這種思惟之後，對他人的看法，就會有所改變。從過去到現在，可以真正去實踐的人很少，當你們真的去作實修之後，會生起一種很大的感受，這種悲心力量的覺受，是沒辦法用任何言語去



形容的，這是非常大的力量。所以當你們聽聞之後，要落實的去修行。實修之後，有了覺受，同時又見到修持的利益效果，你們就會越修行越開心，生活也會越來越快樂。



康薩仁波切與佛法家庭的問答集

1. 如何減輕失去的恐懼？例如失去雙親。

仁波切回答：恐懼是一件奇妙的事情，為什麼會恐懼呢？這是內心有疑惑的緣故。疑惑可分成兩類，一種是有必要的疑惑，另一種是沒有必要的疑惑。恐懼是由沒有必要的疑惑所產生的，為何有這種沒有必要的疑惑呢？那是因為我們想太多了。一般而言，一直不斷的去想，日積月累就會變得越來越恐懼。例如：我在離開長庚醫院大門時，如果心想著離開後會發生意外，這種想法是不必要的疑惑，因為疑惑就會讓我們心生恐懼。任何人離開了長庚醫院到底會發生甚麼事？沒有人知道，只有佛陀會知道。如果我們心想著會發生這件事、那件事，如此一來就會覺得恐懼，克服內心的恐懼有幾個好方法：「最好的方法就是相信因果」，如果業的累積是如此，那麼所得到的果是無法避免的，那我們又何必恐懼呢？另外一個方法是「思惟我這

麼害怕、恐懼對事情有幫助嗎？」這肯定是沒有幫助的，如果事情不會發生，我們為何要害怕？第三種方法就是「想辦法讓自己分心，不要再去想是什麼讓我們感到恐懼。」在孩童時期，有人一直跟我們講鬼故事，我們就會感到害怕，一想到鬼，我們就會害怕鬼會出現，這時候就是想辦法讓自己分心，不要再去想到鬼。如果一再的感到恐懼，這會形成習性，恐懼會不斷的增加，讓人越來越恐懼。從源頭找出恐懼的原因，可以發現就是我們一直想著自己，才會感到恐懼害怕。想太多自己會如何，心裡總是想著如果我發生……，這樣就會造成自己的恐懼。在這裡跟大家分享一件事，這聽起來有點不禮貌。假設公司對你說：「如果你的雙親死亡，我就給你一億美金。」這時候你會怎麼想？我們應該觀察自己，關於「愛」，有一種是純淨的愛，有一種是不純淨的愛。佛陀的教法中曾經這麼說過：當一個

人的太太過世了，他可能會一直哭泣，如果之後他又娶到一個更好的太太時，他會覺得之前的那個太太過世也不錯。有一回我在一個演講場合分享了這個故事，有一位女士站起來說：「天下的男人都是這麼想的。」但是我並不確定天下的男人是否都這麼想。所以我們應該去分析這種愛，他是因為愛自己才產生的愛，還是真正的愛他。當害怕失去雙親時，我們應該去觀察這是一種純淨的愛？還是因為愛自己而產生的恐懼？還有另一種克服恐懼的方法就是：「從現在開始我要怎麼對我父母好，應該好好的思考，我做甚麼事情可以真正對我父母有利益，從今天開始你們就這麼去做。」

2.最近我的母親都會夢到蜘蛛，有時大有時小，有時多有時少，我告訴她不要想太多，但是效果不大，我不知如何幫助她？

仁波切回答：解決這件事有兩種方法，一種是針對有宗教信仰的人，另一種是針對沒有宗教信仰的人。如果你是佛教徒，我會先做觀察，告訴妳應該持什麼咒語；如果你沒有宗教信仰，我告訴你一個科學的方法，也就是「不要再想那個夢了，在我們生命當中也不可能會出現那些事情，有自信心一點，夢就是夢，讓它過去吧！」

3.我身體有病痛，不知道怎麼去面對？

仁波切回答：這可分兩種情況來說，如果你是佛教徒，你可以思惟「身體上的病痛是因為過去所造業的果報，藉由身體的病痛，我們許多的障礙都去除了。」在佛法裡有許多教我們如何去除痛苦的方法，所以你可以這麼去思惟，並且配合著吃藥，你還可以持藥師佛的咒語。如果你不是佛教徒，你可以這麼想，不只你有病痛，有許多人也有身體的病痛。每當有病痛時，我們可以這樣思惟，「藉由我的病苦，可以使所有眾生的病苦都得以淨除」，如果我們這麼去思惟，我們會更有勇氣去面對它，當我們具有勇氣時，就比較不會感受到生病的痛苦，但是如果失去勇氣、希望，即使是小小的病痛都會覺得無法承受。

4.為什麼心腸不好的人都能享受到福利，而乖乖工作不敢抗爭的人卻處處吃虧呢？

仁波切回答：有一位相信神的人，他的鄰居一點都不相信有神的存在，不相信有神的人，她的工作很順利，也有好的地方可以住。然而，相信有神的人，他失去了工作，也找不到住的地方，他就跟神祈禱，他告訴神：「為什麼我這麼相信您，而我的鄰居一點都不相信您，他卻甚麼都有，而我卻甚麼都沒有呢？」神出現且告訴他：「你的鄰居從來不祈禱，他不會來煩我，而你卻一直來煩我。」相同的，當說心腸不好的人甚麼都可以得到，這就代表你認為自己是好人，到底誰是好人呢？為什麼有這種問題出現呢？這是因為我們認為自己才是好人，但是「你真的確定自己是好人嗎？你真的確定你看到的那個人是壞人嗎？」因為我們經常會看到他人的一點小缺失，我們就認定他是壞人；然而，僅僅看到自己一點點好的特質，我們就認定自己是百分百的好人。事實上，我們很難從一個人身上發現完全是好的或完全是壞的特質，一個人身上好的、壞的特質都有，你是如何評斷他是壞人？你會這麼想，一定是你從他身上看到一些缺點，也許那個人有他的優點是我們見不到的。我們認定他不好，最主要的原因是我們不喜歡他；當你喜歡一個人時，即使他有些過失，你也會認為他並沒有那麼的不好。一個駝背的人，他認為他這一生完了，他沒有辦法好好的做事，他覺得自己醜到不行，這時候有個人跑到他前面告訴他說：「你是我所見過駝背的人當中最帥的一個」，那個駝背的人回答：「真的嗎？」這也可以做為在我們人生當中，如何去改變我們觀點的方法。「好人與壞人的分別，這都是我們自己在評斷的，我們很難有一個方法來評斷好人和壞人，別人是否是好人並不重要，重要的是自己是不是好人。所以當我們說壞人甚麼都得到，他並不一定是壞人，只是我們不喜歡他。」



殺敵

開始學習佛法數年來，一般人最常問我的問題是：「你有沒有甚麼感應？」我想他們想要知道的是，有沒有甚麼神蹟發生。每回都想了又想，真的找不出什麼能夠證明神蹟發生在我身上的事，也沒甚麼所謂的感應產生。學習佛法究竟帶來什麼不一樣？或許是讓我的內心想法有些改變吧！對於以往會令我生起煩惱的事變少了，內心平靜許多。這些些微的改變都是來自於恩師，康薩仁波切以幽默親切來自生活經驗的教授方式，以及法友、家人的指正，讓這頑固的內心能夠有些微的改變。每每煩惱升起時，恩師的告誡就自然地浮現，令我不再緊追著煩惱轉。下面與大家分享仁波切的教導如何在我心中起作用。

格西切卡瓦的《修心七義》中，提到「眾過歸於一」，這的確是如此，所有的過患、障礙皆歸因於「愛我執」，雖然外相上可能並沒有表現出我比他人重要，我的看法比他人更優越，但是，內心卻是如此潛伏著這種想法。在日常生活中，當有爭執產生時，「愛我執」就會表露無遺，尤其是在自己認為很專業的領域上更是如此，無法靜下心來傾聽、接納他人的看法。過去與他人意見不同時，當沒有辦法清楚的表達自己的看法，也沒有辦法思考、接納對方的看法時，怒氣馬上飆升，加上不擅言詞，經常詞窮，講來講去還是那幾句，必須要想了又想，才又迸出幾句惹惱對方的言詞，如果遇上對方口齒伶俐時，根本辯不過對方，這時候就會像牛吃草一般反芻，將剛才爭執的對話場景想了又想，又增益一些自己的想法，讓自己更氣憤、更不開心。惱怒的結果就使得焦點模糊掉了，想要處理的事情變得更棘手。

現今遇到與他人的想法不同時，會試著穩

定住自己的情緒來與對方溝通，如果溝通不成，也不再像反芻般地去增益這些不愉快的場景，因為師長的話語，此時會自然浮現出來，仁波切曾說過：「如果在監獄同一牢房裡關著五個死刑犯，明天就必須執行死刑，那麼他們會不會再起爭執呢？」這問題的回答當然是非常肯定的，「不會的！」他們應該會珍惜相處的時間，好好的道別。曾經看過電視新聞的報導，公車司機按喇叭要前方車子讓路，前方車子的駕駛拿了棍棒下車跟公車司機理論，兇狠地對公車司機咆哮，作勢打人。此時，公車上的婦人大聲說：「再過幾天就要發生大地震了，每個人都會死，不要再吵架、打架了！」（這是當時台灣有人預言會發生大地震）。古人說：「人之將死，其言也善」，當面臨死亡時，大家都會想和諧的度過最後一刻。然而，我們現今的狀況不就是隨時要面臨死亡嗎？有誰能夠保證自己下一刻不會死亡呢？我們同陷在輪迴的鐵網中，有生必有死，每個人都必然會死亡，無一例外，好好的思維這道理，還有什麼好計較、爭執的呢？即使您身為一個老師、父母，您以關懷的心，用自己的經驗在教導學生、子女時，他們無法接受您的教導，焦急、生氣是無濟於事的，試著學習康薩仁波切幽默教導的方法、以理來證明給對方理解，如果對方還是不接受您的看法，那麼就學習放下。自己雖然還沒學會幽默，但是已體會到自己焦慮、惱怒是於事無補的，在短時間內試著讓自己放下，內心歸於平靜。

五毒之一的「慢心」，表現的方式種類繁多，也無時無刻的在生活當中，扮演著重要的角色，有些是以小丑般的角色出現，有些以權貴的角色出現，各式各樣、琳琅滿目。在《大

乘五蘊論》中提到「慢心」的種類有七種，「云何為慢。所謂七慢。一慢。二過慢。三慢過慢。四我慢。五增上慢。六卑慢。七邪慢。云何慢。謂於劣計己勝。或於等計己等。心高舉為性。云何過慢。謂於等計己勝。或於勝計己等。心高舉為性。云何慢過慢。謂於勝計己勝。心高舉為性。云何我慢。謂於五取蘊隨觀為我或為我所。心高舉為性。云何增上慢。謂於未得增上殊勝所證法中。謂我已得。心高舉為性。云何卑慢。謂於多分殊勝計己少分。下劣心高舉為性。云何邪慢。謂實無德計己有德。心高舉為性。」。

康薩仁波切講到慢心，他舉了這麼一個例子：「在監獄裡同一間牢房裡關了三個犯人，彼此聊著天，A犯人說：『我進到監獄時，路上很少車子行走。』B犯人就說：『我進到監獄時，路上根本沒有車子。』C犯人說：『甚麼路啊？我進到監獄時，哪有路啊！』」在日常生活當中，我們什麼都能比，當你說我很累時，就可能有人會說：「我比你更累」；當你說我很老時，可能會有人回你說：「我比你更老」；當你說知道了某某事情時，有人會說：

「這事我早就知道了！」我們比有錢、權、外貌、學識……，也比窮、老、苦……等等，說得上來的都能比。甚至於吃甚麼樣的補品，想讓自己顯得氣色好，在他人面前表現出年輕、精氣神十足……等等，這都是慢心的戲碼，慢心無時無刻緊隨著我們。

目前對於粗重的慢心，已能盡力的調伏，讓它減低。但是，對於細微的慢心升起時，有時還會有意無意地掩飾著，這時候仁波切幽默的比喻就會出現，讓自己覺得很愚蠢、可笑，也覺得很慚愧。

在《利器之輪》教授中，「怒吼禍首分別心，重擊殺手怨敵心。」仁波切曾說過，如果你能對「愛我執」，這個怨敵痛下殺手達五次以上，那麼他會給A的成績，如果達三次以上，五次以下，他會給B的成績，如果低於三次，那麼就不及格了，我是屬於不及格的，雖然發現了「愛我執」這個敵人，我是高高舉起棍棒，輕輕放下，輕輕敲打了多次，也不痛不癢的，不要說殺掉它，連趕跑它都沒有。我必須要趕緊訂下目標，在一段期間內要努力達到及格的標準，能夠成為一個真正的勇士。

【心情故事】
徐小小

天空的院子

天空中怎麼會有院子呢？在行經竹山太極峽谷的路上，路旁立了一個大指標「天空的院子」。茫然間，藝術人文的習氣種子現起，我便開始神遊於這民宿所指的天空院子之中……雲霧間，花草叢、雨點滴滴……。回過神來，我去了嗎？還在晃神之際心中響起了仁波切說的：「我們看到的是真的存在嗎？而沒看到的，就不存在嗎？」如果看到的，都不一定是真的，那沒見過的，我為何相信乃至迷戀……天空的院子，只是個名稱，但卻引來很多聯想。而我們

就是這樣，常常活在錯亂中。

仁波切在台弘法講述心經時曾說過一個公案，一個婦人失去愛子，悲痛萬分，之後遇到大師，她告訴大師，失去愛子，她是一刻都不想活了，大師說：「我有一個辦法，可以讓妳兒子活起來，但妳必須照我的話做，婦人當然願意做，大師說，妳去找看看可否不要雙手互拍，但可以拍出互相擊掌的聲音……。」

就這樣，婦人為了救子，一直在想方法，一個星期、一個月、一年、三年就這樣過去



了，但是一直都沒有找到辦法，於是婦人又來到大師處所，她告訴大師她找不到方法，這時大師微笑的說：「妳不是說失去兒子，連片刻都活不下去嗎？但妳現在已經又活了三年。」

仁波切說：「人總是這樣，陷在某一個走不出來的想法中，唯一的辦法就是不要去想掛礙的那件事情。」是啊！想法、想像，我們總是把它固化了。仁波切又說：「如果事物是真實有，那只是表面的有，再認真去想去找，是找不到的。」日常生活中，我總是像在作夢般的活著，睡時、醒時差在那裡呢？我們可能並不是不知道這道理的，但通常是懶得去想，懶得去改變。

仁波切有一回在上課時口傳龍欽巴大師的法界讚，仁波切回想起自己是在年幼時由他的根本上師之一怙主頂果欽哲法王處得到口傳的，當時他尚年幼，所以並不了解法界讚內涵，等到長大後自己在思惟法界讚內涵時，常常有許多不解之處，後來怙主頂果欽哲仁波切履次在夢中為他解惑，直到他完全理解。

但康薩仁波切又說：「重點是，光是理解內容有什麼用？內心如果不做調整和轉彎，也是沒有用的。」仁波切引密勒日巴大師的教言說：「我們無須看戲，因為心即是最好的戲碼。」是啊，平日戲碼就已經不斷的在心中上演，我們又何必再去看外面的戲，樂此不疲的看，突增自己的困擾罷了。怙主頂果欽法王說：「為了攻下心性這座非造作的城堡，修心須追溯本源，認清念頭的來處，否則，一個念頭會生起第二個念頭，然後生起第三個念頭。很快的，我們將被緬懷過去和計畫未來所困，而當下的純然明覺就完全被遮蔽」。

昨夜，為了打破自己的迷思，特別查了天空的院子面貌，果然和自己神遊的不一樣。想像和事實總有差別的，我要留意自己的心，我們的六根，常常不是沉睡就是迷失於虛幻的假象中，這時是回到密勒日巴大師的那一句話的時候了，先看看自己心中的戲吧！如果能認出那是戲……。

【世界叭叭走】
April

2013春節馬來西亞行（下）

大 年初二我們在清晨的拜塔廣播聲中迷濛地睡著，直到日上三竿才起床。吃著師姐為我們特別去採買的天然香料做成的馬來西亞特色糕點，頭一回看到那種有著鮮豔色彩的餡料，我們這些看多了食品化學添加的台灣人真的舉「箸」維艱，在師姐詳細解說下，因為信任她的醫師養成背景才勉強吃了，驚異於天然的食材竟然在烹調後還能保有如此豔麗的色彩和口感，讓我們瞠目結舌。還有已到了季末的馬來西亞榴槤，風味特殊地不一般，比在台灣吃到的進口榴槤香甜多了，但吃多了會上火。

中午出發一路往南行，先到師姐就讀的醫學院所在——布城、太子城，從吉隆坡一小時

的車程距離，是馬來西亞新建立的國家行政中心。城市規劃宏偉、周延：高速公路連接首都、行政中心和兩座國際機場；一所科技大學和一所醫學院，形成一區大學城的風味；一些國際知名的大企業在學校附近紛紛成立總部；行政辦公大樓林立於市中心大道兩側，每一個部門建築帶有自己獨特的風格品味，在我看來，不出阿拉伯建築的幾何構圖和英國建築的沉穩用色，兩種整合馬來西亞的重要元素；由於馬來優先的思考，在中心大道的終點打造出一座夢幻般的粉紅色清真寺，成了新興的地標和觀光景點；市中心外緣還點綴有國家圖書館、體育館等等造型獨特的建物；依著低緩的山丘，一潭一潭早期開採錫礦所遺留下來的礦坑注入了清水，形

成圍繞著這座城市的人工湖，一座座金碧輝煌的橋塔座立在連接一池一池潭水的公路兩端；湖水晃漾著藍天白雲的倒影，我深深迷戀上那般悠閒的步調，好想在這城市長住。

參觀了師姐的學校後，師姐因為課業繁忙和生活緊湊，加上離鄉太久、祖國進步神速等等因素，我們迷路了——她每天只會從家裡開車到學校，其它的路，通通不認得！我們在這座城市中繞啊繞，一路驚奇於建築的壯麗，一路估計著要停在那些景點下車觀光。終於問啊問，來到粉紅色清真寺，真是美麗的驚嘆號！色調不同於一般傳統的宗教寺廟，反倒有著夢幻城堡的格調。畢竟是宗教場所，入內參觀的時間要在穆斯林祈禱的時程之外，衣著一定要保守，還得外披寺院準備的罩袍才可入內。小香因為有著佛教徒的潔癖情操，對異教的風情不太能領會，拒絕入內；我覺得不過就旅遊觀光嘛，只要沒看過的一定要增長見聞，多了解別的宗教，可以減少誤解和成見，應該可以促進彼此的尊重和諧，這不也是旅行的目的嗎！很想請問佛陀：我這樣會不虔誠嗎？不會吧，我想。

參觀過美麗的清真寺後，我們轉往來時路上的金色橋塔旁的河濱公園。看著在陽光下閃閃奪目的金黃色調橋樑，不禁想起這一生遊歷過的橋樑還真多，橋來橋往連接的是路的延伸，生命的拓展，還有行人的情懷吧。拍拍照，抓不住橋的寬闊和光影的變化，我好想住下來，在不同的時分、天氣去捕捉大自然和人文所結合出的不同風情……無奈啊，還是過客啊……。

在布城繞了好幾圈後，已是太陽偏西，才繞上了往Tanjung Sepat師姐娘家的高速公路，那是在號稱「馬來西亞黃金海岸」（順著麻六甲海峽沿岸，由吉隆坡往南到麻六甲之間的海岸線）的一個小漁村。沿路聊著、看著、問著，這異國的歸鄉路，卻給我一種又熟悉又陌生的奇異感覺，因為一車子相應相知的人吧，我想，所以在異鄉仍有著親切的安穩。在天色完全暗了以後，我們才抵達仍然帶有中國年味的熱鬧漁村，這



照片一、太子城（布城）粉紅色清真寺



照片二、粉紅色清真寺迴廊外庭園

幾年已發展成有如台灣北海岸的觀光漁港，提供吉隆坡都會人在緊張生活了一週後的假日休閒去處。小漁村觀光業的興盛，年節的氣氛更濃了，外地遊客、回鄉遊子擠滿了海邊的餐廳，喧喧嚷嚷的歡樂聲讓我們這幾個比較習慣安靜的人要拉高聲線對話，我們開始了在海鮮餐廳覓食素食餐的有趣經歷。從一家要我們等兩個小時的餐廳，過渡到隔壁另一家餐廳，老闆讓我們坐定上了茶水後就逕自忙去，肚子咕咕叫著，我們不得已只好去問老闆可以點菜了嗎，老闆很熱情給了菜單，師姐開口問他：「請問有素食的菜色嗎？」老闆很幽默，提高嗓門用很誇張的口氣跟我們說：「小姐，我們這邊是海鮮餐廳，你們要給我點素食？！」惹得我們不太好意思地呵呵大笑，似乎真的強人所難了。不過老闆還是很尊重客人，給了我們



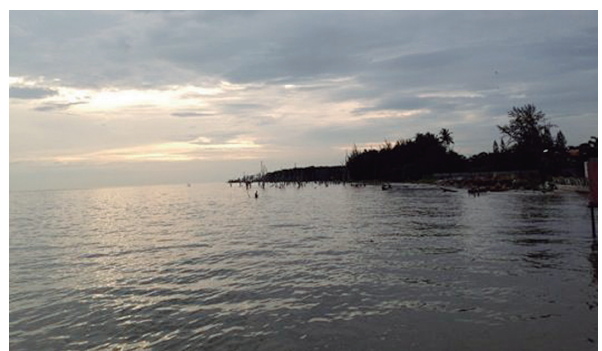
照片三、太子城湖濱公園



照片五、Tanjung Sepat海濱長堤



照片四、太子城金碧輝煌的橋塔和橋前的公共建物



照片六、Tanjung Sepat海濱夕照



照片七、Tanjung Sepat海濱餐廳

全素的青菜和豆腐大餐，賓主盡歡。拜訪了師姐的父母和家人後，我們在鞭炮聲中又過了一個異鄉的中國年的夜晚。

隔天一樣又睡到自然醒，師姐體貼地帶我們到一家印度早餐店用餐，香濃的奶茶、印度人老闆、華人臉孔顧客，馬來西亞多元民族、多元文化展現無遺。小漁村鄰近有一所海洋渡假村，我們想去見識見識影片中海洋渡假風情——陽光、沙灘、海上套房，但因那是高級度

假中心，不讓非住客入內參觀，臨時又訂不到房間，我們只好在迎賓前庭逛逛庭園和商店，買了有著南洋風情的兩件上衣回家當伴手禮。傍晚時分，我們又流連到海邊去看落日，明天一早就得出發去機場，對於離別，我們雖然很熟悉但仍不習慣。走在微雨後的黃昏海邊，輕風吹不動的雲層堆疊出滿天色彩稍暗濃的晚霞，映照在海面和離人的心頭。我們互相勸勉、互相祝福道別著，畢竟明日又將天涯各一方。

略論儒家琴樂之由來（下）

貳、溯源儒家琴「樂」

二、孔子琴道之實踐

《論語·述而》：「志於道、據於德、依於仁、遊於藝。」站在今日觀點，琴屬於藝的範疇，而孔子時代對於藝的理解為何？《周禮·地官·保氏》云：「保氏掌諫王惡，而養國子以道。乃教之六藝，一曰五禮，二曰六樂，三曰五射，四曰五馭，五曰六書，六曰九數。」此六種一「禮、樂、射、御、書、數」為當時所謂藝的內容。其中「樂者」自是囊括「琴」的項目。儒家對於藝的理解是相當深入的，其涉及對於個體生命的反思。藝之重點，在於博其義理之趣，在嫻熟適意而得其真趣，也通過這樣的反思，使得心不放逸，與中和之旨相同也。儒家在於外物的學習上，即便是技藝上諸事，也要具備涵泳從容，內外相符的工夫。

而面對學習「藝」的態度與用心，孔子本身就做了相當好的示範，孔子學習器樂的態度，不只在於技巧上的成就，其所關注的焦點，在於志之取得，其言已習其數也，然未得其志，這個進路過程，即是說明「贊」而達「數」，由數而達「德」；亦即透過清楚明白的理性認知進而與古聖賢感通，所以由孔子學琴的態度可知，止於技巧上的學習，只是初步對於「數」的認識，實質上並未真正掌握內在意涵。

三、《荀子·樂論》音樂觀

有云：「先王立樂，乃為政服務之語。」此語大謬矣，殊不知聖賢樂觀，其用意良善，非基於政治上的考量如此淺薄。孔子之時，推行仁政，但其立意出發，在於修身，推行禮樂，以仁為本。《論語·八佾》：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」仁是作為禮樂的根本性價值，因此在孔子學說思想中，攝禮歸仁、攝樂歸仁，「仁、禮、樂」是三者一體而同時體現的。孔子對於樂的關注，將思無邪的詩入樂，可見孔子「正樂」乃對於能絃歌之的音樂，作過一番整理。而真正給儒家賦與明白而深刻音樂觀的人是荀子，其說見於《荀子·樂論》中，梳理其中要點如下：

（一）先王制樂、動人之善心

在《荀子·樂論》開篇，荀子先給音樂下了定義，說真正的音樂是快樂的，而這與人的情緒有密切的關係，而人情之起，無論悲喜都會從聲音中表述，無論是聆聽者或是音樂創作者都是。由於聲音所形成的樂，會帶來不同程度的人情影響，所以荀子說先王憂其亂人心，所以制定了雅頌之聲，這類的音樂，使人聞之感到快樂而不流俗，且具有啟迪人心之善的能力，如是就不會受邪污之氣的影響。

因此，荀子說，先王制定「雅頌之聲」，希望能感人之善心，使之遠離邪污。而無論哪一種人聽到這樣的音樂，都能啟發他們的善心，且達到「和」善的境地。這種「雅頌之聲」君臣聞之則和敬、父子兄弟聞之則和親、鄉里族長聞之則和敬、長少聞之則和順。最後荀子下了結論，好的音樂，是讓人能耳聞之能生「和」者。此可見荀子以「和」為正樂的審美標準。

（二）導之禮樂，而民和睦

荀子闡述先王制樂之用心，並且說這樣的抉擇可使民心正，而儒家的用世觀「修身、齊家、治國、平天下」，站在聖人的立場，最後的期盼便是能使天下平，因此先王制樂之用心，在於透過善民心，使民和睦，才有天下而治的可能性。荀子當時的年代，除了「雅頌之聲」之外，還有「齊衰之服，哭泣之聲，使人之心悲」、「鄭衛之音，使人之心淫」，這些音樂都會使人掉入心悲、心淫之境。所以荀子不願也，因此以雅頌之聲為正，並說明「夫民有好惡之情，而無喜怒之應則亂；先王惡其亂也，故脩其行，正其樂，而天下順焉。」由於民之情有好有惡，如果缺乏對應之道，則恐其亂，因此先王修正民之行為，選擇使人聞之心正之樂。如此一來才能收移風易俗之效。上位者若以這樣的觀念治理，則天下皆寧，美善相樂矣。

可知荀子的音樂觀，在於一「和」字，此「和」針對人心之和而言，上承繼孔子「中和」之說，下則影響漢代以來的儒家音樂觀。更是琴樂內在精神的首要條件，明代徐青山《谿山琴況》在論及古

琴彈奏要領的二十四況審美標準時，條列第一況者便是「和」，開篇便切中聖人制樂之旨：「稽古至聖，心通造化，德協神人，理一身之性情，以理治天下人之性情，於是制之為琴。其所首重者，和也。」可見和之為琴樂內在精神，當為至要，影響後世甚鉅矣。

四、《禮記·樂記》音樂觀

《禮記》一書，看似一部論禮的儒家經典，裡面卻有〈樂記〉這樣一篇論音樂性質的文章，其因出於「禮、樂」合而論之，始自孔子，《論語·八佾》：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」又《論語·泰伯》：「興於詩、立於禮、成於樂。」可知，這禮樂二字，構成了儒家音樂具有強烈的人文意義，較之今日廣泛的音樂觀念，可說多了教育人文化成精神，這也是儒家音樂的本質，以仁禮為基，而備於樂。是故在《禮記·樂記》文中，論及禮者，必論及樂。諸如「樂由中出，禮自外作」、「大樂與天地同和，大禮與天地同節」、「樂者，天地之和也。禮者，天地之序也」、「樂也者施也，禮也者報也。樂，樂其所自生，而禮反其所自始」等等。可見兩者相輔相成，而為聖賢之雙翼。《禮記·樂記》對於儒家音樂觀的說明，實則廣大而細膩，不但承繼《荀子·樂論》的觀點，在論述上更為精詳，可說儒家音樂觀在漢朝一代已然成熟。梳理〈樂記〉要點如下：

（一）凡音之起，由人心生也

《禮記·樂記》一開篇與《荀子·樂論》一樣，旋即給音樂下了定義，且細分為「音、聲、樂」三個層面來論述，首先「凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。感於物而動，故形於聲。」指出，音之所起，是從人心而發，又因為對於外在事物的感受而形成聲音，所以「凡音者，生人心者也。情動於中，故形於聲。聲成文，謂之音。」從這可看出音樂產生的順序，為「心→聲→音→樂」，也就是說心中有感受，行諸於聲，然後透過聲音的有機組合後形成了「樂」。因此樂是感於物而後動的產物。

接著〈樂記〉說：不同的情緒所引發的聲情是不一樣的，而「哀心、樂心、喜心、怒心、敬心、愛心」此六種心，都不是性之所發也。此處所指性，乃指孔子所謂「仁性」，《中庸》所謂「誠體」也。由於「性」是不偏不倚的持中狀態，與心所生之情有別，因此這是心有所感而生的情緒。先王知道音由人心之感而起，並非仁性之彰顯，所以採

「和」為樂之基準，此論點與荀子相同。

（二）審音、曉聲、知樂

《禮記·樂記》云：「凡音者，生於人心者也；樂者，通倫理者也。是故，知聲而不知音者，禽獸是也；知音而不知樂者，眾庶是也。唯君子為能知樂。是故，審聲以知音，審音以知樂，審樂以知政，而治道備矣。是故，不知聲者不可與言音，不知音者不可與言樂。知樂，則幾於禮矣。禮樂皆得，謂之有德。德者得也。」真正能稱為「樂者」，是能通倫理也，也就是荀子所言，能啟發人之善心。尚未成為旋律線條的是聲，只有情緒的表現，沒有特殊的意義，如果對音樂認識「止於聲」的人，與禽獸無異；而能明白聲所組成的線條音，其層次也只是一般平民也，或許知道哼哼小曲以解煩憂，但未能識「樂」的真正內涵。惟有君子知樂，而「知樂，則幾於禮矣。禮樂皆得，謂之有德。德者得也。」也就是說，樂者，以禮為內涵，二者須兼備，互為表裡，如是為有德，德者得也。得於心也，才是說是真正知道樂的內涵。

（三）樂自中出

《禮記·樂記》云：「樂由中出，禮自外作。樂由中出故靜，禮自外作故文。大樂必易，大禮必簡。樂至則無怨，禮至則不爭。」如果把「樂由中出」的「中」理解為「心」那就差矣。此處「中」字之義，乃《中庸》所云：「喜怒哀樂之未發，未之中」的狀態，這種狀態沒有偏頗之心，如依此而發則「發而皆中節，謂之和。」因此才會說「樂由中出故靜。」所以由「中」而生發的樂，必屬寧靜，且「大樂必易」，沒有過多的情緒干擾，呈現簡易質樸的狀態。

（四）樂者，德之華也

〈樂記〉所論者主題是「樂」，然觀全篇可知，皆與「禮」並舉，可知其以禮為其依規，由於先王擔憂發於情之音不合於禮，故而以禮為依歸，因此君子當「反情以和其志。」這與孟子所說的「返身而誠」其義同也。漢代蔡邕《琴操》亦云：「修身理性，反其天真也。」可見對於樂的要求，是要從反躬自省，識得儒家仁義之性開始。接著〈樂記〉表彰能以樂行之鄉民，廣之以成教者，為有德者之路首要。因此能將樂用諸於世，以正民之心者，是德之表徵。從歌詠詩歌、歌咏其聲、舞動其容。三者都是人心人情之發用，但須輔以正樂，方不至於淫邪，因此先聖制樂擇樂，其用心之真，以正人心為任，非出於人為操作控制之欲，實則秉持「著誠去偽」、「致樂以治心」、「人為之節」之

胸懷，擔憂人之「惑於物而動」。因此遠乎鄭衛之聲，主張雅頌之聲，其「所以同民心而出治道也。」先王用意若善，影響儒家音樂觀深矣！

（五）以道制欲，樂而不淫

由於音樂之起，起乎人心，而人心之生，有喜怒愛樂之變。因此〈樂記〉主張以道制欲，使之內心之生能導乎於中和，以免「姦聲感人，而逆氣應之，逆氣成象，而淫樂興焉。正聲感人，而順氣應之，順氣成象，而和樂興焉。」以和為樂之審美標準，「故曰：樂者樂也。君子樂得其道，小人樂得其欲。以道制欲，則樂而不亂；以欲忘道，則惑而不樂。」而內心的中和，需透過外在行為的導正，惟其「樂也者，動於內者也；禮也者，動於外者也。」所以規範之禮儀，相當重要，《禮記·文王世子》：「樂，所以

修內；禮，所以修外也。禮樂交錯於中，發形於外，是故其成也懌，恭敬而溫文。」此將儒家禮樂觀一語道盡，且扣緊中庸精神，其言禮樂交錯於中，中者，非衷也，乃誠也。也就是「喜怒哀樂之未發謂之中」的狀態，是誠也是仁體全部。順是，則由內而外，自然恭敬而溫文。

《禮記·樂記》承繼《荀子·樂論》音樂思想，於漢一代，已然成為儒家的音樂觀，影響漢代琴學思想。如果站在今日創作角度觀之，當下心情展現當下樂思，以呈現當下的情緒為主，但儒者音樂創作不然，要人走過低潮後，以理性之心反觀覺照，雖然依舊借由音樂以抒情感，然而多了由外返內的功夫，不停留在表「聲」的層次，而是有意義的情感傳達，此實最大不同之處。

【「食」在好健康】
鈺婷

什錦炒飯、台式泡菜

1. 什錦炒飯



原料：高麗菜1/5顆、芹菜8根、紅蘿蔔1/4根、黑木耳3片、杏鮑菇3片、小蕃茄數顆、玉米粒罐頭（瀝汁）、隔夜飯【4人份】

調味料：素蠔油、鹽巴

作法：

- (1) 將所有食材洗淨備用。
- (2) 將所有食材切絲或片狀。
- (3) 起油鍋，翻炒所有蔬菜。
- (4) 蔬菜約七分熟時加入冷飯繼續翻炒。
- (5) 即可成盤享用美味的什錦炒飯。

【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) **蕃茄**：含有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物的第一名。此外，蕃茄還有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。

(4) **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，黑木耳中的多糖體具有抗腫瘤活性，對腫瘤有一定預防效果。

(5) **玉米**：玉米富含維生素C，有長壽、美容作用。玉米胚尖所含的營養物質具有增強人體新陳代謝、調整神經系統的功能。也可以使皮膚細嫩光滑，抑制、延緩皺紋產生，對痘痘肌膚有相應的調節作用。

(6) **杏鮑菇**：杏鮑菇富含多種蛋白質、氨基



酸、礦物質及維生素，營養價值高，尤其含有多量的穀胺酸和寡糖，加上低脂肪、低膽固醇與低熱量，吃多也不怕發胖，營養又健康，並可增強人體免疫力，是一種最天然健康的食物。

【炒飯注意事項】

炒飯在翻炒的過程中不加入水，最好大火快炒保留清脆口感，避免蔬菜因長時間烹煮而產生出水現象，影響口感。

2.清涼一夏~~台式泡菜簡單做



原 料：高麗菜半顆、紅蘿蔔1/4根【4人份】

調味料：鹽巴、糖、醋

作 法：

- (1) 將高麗菜、紅蘿蔔切塊洗淨。
- (2) 加入適量鹽巴搓揉高麗菜和紅蘿蔔。
- (3) 靜置40分鐘。
- (4) 將鹽水擠乾加入一比一的糖和醋。
- (5) 拌勻後冷藏半天即可食用。

【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。

【泡菜的優點】

泡菜對身體酸鹼度有調節作用，常吃泡菜的好處無庸置疑。首先，它的鹼性特質有助於平衡身體的PH值。由於不需要加熱，因此不會破壞兩種重要的營養素——維生素C和維生素P。此外，泡菜還能供應維生素A和維生素B，同時含大量膳食纖維，可降血脂、降血壓、降血糖、治便秘。

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，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。