

本期封面照片，乃今年康薩仁波切在羅馬競技場上，為那些在羅馬時代，供民眾娛樂而被殘殺的人和動物祈福。即使是如此遙遠的歷史事件，為了娛樂而傷亡可窺見的是「我愛執」的強大殺傷力。而康薩仁波切祈福顯露出之悲心，即是一種菩提心，是一種「愛他執」的愛與和平。乍見之下「愛他執」好像是「自己吃虧，好的他人得到」。但「我愛執」中引發的「忌妒」、「競爭」、「比較」、「自私」等皆有如會傷害自己的敵人，造成的負面力量是衝突和毀滅的根源，也是個人煩惱的主要來源。而「愛他執」的利他想法，則是平靜和祥和的愛的力量，如果擴大這樣的影響力，整個世界的困難及痛苦就會慢慢減低。

本期文章延續上期的討論，對於對治煩惱提出探討，尤其針對調伏「我愛執」提出許多方法。除了康薩仁波切對於如何觀修菩提心的開示文章中對於調伏「我愛執」有諸多建議。康薩仁波切在與佛法家庭的問答集裡對於修心以達到平靜也有精闢的開示。仁波切認為在日常生活中，當心中生起「我愛執」時，就要馬上作對治，這是修心最重要

的部分。強調的是馬上在生活中實修，而非只是唸誦儀軌或經典。佛法家庭學員Stacy也以學習佛法心得的角度提出對於煩惱的探討，認為如果每天將心放在「我」上面，心裡就會有很多害怕恐懼，故要學習康薩仁波切教導的「氣的修持」，以盡量去除煩惱。而在佛法家庭學員Nancy的心情故事裡，分享了修心教授如何運用在生活，讓內心改變的經驗。為了達到內心的平靜與快樂，必須保持反省的信念及習慣，時常停下來看看自己，觀照自己的內心，正視自己醜陋的一面。必須為自己的身語意行為負責，不打妄語，不說綺語，不兩舌。而這樣的信念和習慣，也有助於去除「我愛執」。

炎炎夏日的到來，高溫的酷熱和不可預測的颱風，似乎讓人更容易心煩意躁。這樣的天氣不僅食物容易敗壞，高溫加上潮濕也容易引發黴菌，造成像灰指甲之類的皮膚病。暑假也是許多人選擇出國旅行的時節，除了避開高溫，也避開塵世間的紛紛擾擾。而清爽養生的素食料理，是增進抵抗力、對抗身體發炎等的根本之道。本期最後三篇文章，可謂炎炎夏日裡身體保健的良方。

## 目錄Contents

- 02【康薩仁波切甘露法語】：[如何觀修菩提心](#) | 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 |
- 07【學佛心得小記】：[煩惱的探討](#) | Stacy |
- 08【心情故事】：[修心讓我更加感恩](#) | Nancy |
- 09【燃燈智診療室】：[讓你不好意思穿涼鞋的小麻煩——漫談灰指甲](#) | 台北長庚醫院皮膚科  
主治醫師 黃毓惠 |
- 10【世界趴趴走】：[日本富士山、伊豆半島知性之旅](#) | Shiwa |
- 14【「食」在好健康】：[南瓜菇菇飯](#)、[養生九尾湯](#) | 黃鈺婷 | [香蕉戚風蛋糕](#) | 雪莉 |
- 16【稿約】：[燃燈智編輯小組](#)

【康薩仁波切甘露法語】  
康薩仁波切

# 如何觀修菩提心

**我**們要能生起悲心，主要是在觀修他人的痛苦之後，才會慢慢的對他人生起悲心，而悲心是生起菩提心的基礎，在佛陀所有的教法中，最重要的就是菩提心，沒有比菩提心更好更殊勝的。所以在修學佛法上，了解菩提心是很重要的。

當我們了解菩提心的重要性後，就要開始學習如何修持菩提心。我們要知道，在座上靜修以及在日常生活這兩種不同的情況下，都可以用來修持菩提心，只是修持的方式不同。

## 一、座上修持菩提心

當我們一個人閉關或靜修時，主要是觀修「捨」與「取」。一開始，我們必須先觀想資糧田，殷重的向上師祈請，讓我能夠生起捨取的正念，也祈請我心中的菩提心盡快生起。接著，觀想我所有的親人、家人及朋友坐在我的面前，觀想這些親人、家人、朋友的痛苦化為一團黑光或黑氣，從我的左鼻孔吸進來，到達我的頭頂，然後再慢慢下降至心中，而在我的心中有「我愛執」，觀想的這團黑光或黑氣直接接觸到我的「我愛執」，將「我愛執」完全摧毀，我執就消失掉了。接著，將自己所有的快樂轉為白氣或白光，由自己的右鼻孔呼出去，白光接觸到我所觀想的親人、家人和朋友，我所有的快樂都融入親人、家人及朋友的心中，在這同時，他們也得到我所有的快樂。當我們觀想眾生的痛苦以黑色的光吸進來時，有時會感覺到身體有些不舒服。如果轉而觀想這些痛苦，以黑光吸進來，把我們的煩惱都淨化，這樣的觀想會比較舒服。這個觀修方法很簡單，也很容易明白。我們可以每天早上用五到十分鐘的時間去做這樣的觀修，這是我們每天座修時所必需做的。



## 二、非座上修持菩提心

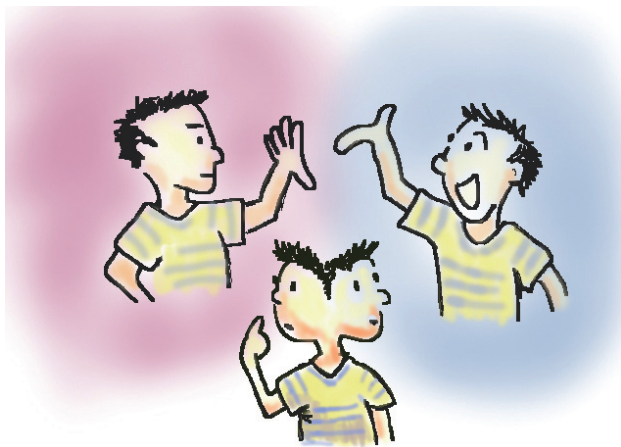
早上因為單獨一個人比較輕鬆，觀修「捨」與「取」時比較容易。但是在日常生活中，當「我愛執」出現，應該要怎麼做？平時在市場和別人接觸，上班或是做生意的時候，因為會接觸到很多人，「我愛執」較容易生起，而在這個我愛執生起的當下，我們要馬上去對治它。

一般說來，對治「我愛執」的方法有很多種，在所有的的方法中，最好的就是噶當派祖師所開示的對治方法。西藏有句俗語：「人和人都是一樣的話，到底該選誰去當他們的村長或官員呢？每一匹馬都一樣的話，到底哪一匹馬跑得最快？」這句話表示，所有的修心方法都很好，但其中會有一個最好的方法，而這最好的方法當屬噶當派的修持法門。我並不是沒有去瞭解其它教派的方法，就直接說噶當派的方法最好。我是真正完整的瞭解這些修持法後，再透過自己平時的經驗，從這些法門當中，選擇噶當派教法是對我自己利益最大的法門。

在寧瑪派中提到，當我們生起煩惱的時候，身體馬上不要動，生起另外一個心來觀察這些煩惱在做什麼。比如我們生起很強烈的嗔

心時，身體馬上停頓，不要有任何的動作。接著，再用另外一個心去觀察這個憤怒的心是如何在運作。格魯派的修持方法教導我們在生起嗔心的時候，要馬上生起慈心，因為慈心和嗔心是相違的，所以生起慈心來對治嗔心。兩個教派都有講到這些修持方法的殊勝，也引用佛陀的經典來闡述這些修持法的利益。但是因為我們的時間不多，需要有即時的效應，噶當派教授的方法就可以達到立即的效果。噶當派教導我們，生起煩惱和我愛執的時候，心中馬上要生起：「啊！我生起了『我愛執』，不可以這樣！就像是心中生起一個兇狠的敵人，必須當下對付這個敵人，馬上把「我愛執」調伏」。

我們去參加法會的時候，寺院會給我們一些茶點、食物、加持物或供品。當我們還沒有拿到加持物或供品時，我們會想：「我要得到！」而當自己拿到的時候，才會去想：「喔，旁邊的這個人沒有拿到，或者是那個媽媽沒有拿到，前面這個人沒拿到。」可是噶當派的行者馬上就會想到：「欸，我只會想到自己的這個習性就是『我愛執』，不可以這樣做喔！」要馬上把它斷除掉。



噶當派上師悲滾堪有次參加一個法會，坐在比較後面的位置。法會當中，有人供養乳酪給參加法會的人，分派乳酪的人從坐在前面位置的人開始給乳酪，因為在倒乳酪時，給的量很多，這時悲滾堪上師就覺得，給前面的人倒

那麼多乳酪的話，那分到我的時候，會不會還有乳酪呢？會不會分到我的時候，乳酪就沒有了呢？當這個念頭一生起時，悲滾堪上師馬上就知道他生起了「我愛執」。當那位分乳酪的人來到悲滾堪上師面前時，上師馬上把他的碗蓋起來，此時供乳酪的人就說：「格西拉請享用」。這時，悲滾堪上師就說：「我剛剛已經享用過這個乳酪，因為我的『我愛執』已經享用了」。所以要真正對治「我愛執」就是要用這種方法。也就是當「我愛執」生起的時候，不要給它增長的機會，馬上停止，然後跟它唱反調。

有一次我參加達賴喇嘛尊者的弘法法會，早上尊者傳授菩薩戒，傳完菩薩戒，法會結束的時候，所有的參加者都可以享用現場準備的午餐。因為參加的人很多，所以吃飯的人潮非常多，我也跟著人群擠進去，因為排隊的人群很多，所以就急著去搶夾食物，菜飯可以說匆匆忙忙地搶到了，但接著又要去搶位子，搶到位子坐下來時，心中想起剛剛才受過菩薩戒，而現在我卻一直為了「我愛執」去做這些事情，所以就立刻站起來，想把自己的位子讓給其他人坐，可是要讓坐的時候，別人又不肯坐，一直說：「沒關係，仁波切，你坐你坐。」

當你自己生起「我愛執」時，最好的方法就是叫自己的名字：「唉！XXX，我生起了『我愛執』喔。」可以這樣子提醒自己。當我們生起煩惱的時候，這個方法具有非常大的力量，可以很快速地對治我愛執，沒有其他比這個更好的法門。

圖悲桑波上師經常說：「自己盡量吃虧，好的要留給他人」。如果大家都能有這樣的想法，慢慢地，整個世界就不會有任何困難及痛苦。我們平常都在讚嘆大乘、金剛乘的教法是如何的好，但是就最基礎或者是最重要的法門來說，沒有比修心更殊勝的。

有一次，我到一個人家裡面說法，結束時已經是晚上九點、十點的時候。這戶人家那時

就跟我提到，他們家裡有時候會鬧鬼，我當時心裡想，這麼晚了如果不住在他家也不知道要去住哪裡，就在考慮是不是需要修大威德金剛的長軌法。但是當晚，我一直觀想著要盡量減低自己的「我愛執」，我當時心想：「如果真的有鬼的話，鬼要對我怎樣就都可以，隨便他去主宰」，把自己所有的「我愛執」放掉，這樣想著想著就睡著了，醒來的時候，已經第二天的早上，太陽都曬在身上了。當「我愛執」很重的時候，不要說唸誦大威德金剛的長軌或持咒沒有幫助，反而會讓自己更害怕，所以「我愛執」就是有這麼大的影響力。當我們的「我愛執」減低時，有人想對我們下降頭或施邪術，也傷害不了我們。一般說來，邪術會傷害到我們的前提，是我們心中生起一個懷疑或迷信的心，擔心邪術是不是會傷害我們？當我們產生這樣的心態時，這個邪術就會傷害到我們。如果我們想著「你要怎樣對我都沒關係」，完全放掉自己的「我愛執」，邪術是根本傷害不到我們，如果這時候，再觀修「捨」、「取」的話，邪術又怎麼能夠傷害到我們呢？

阿底峽尊者的傳記裡很清楚的提到，當阿底峽尊者從那爛陀寺把密底巴成就者開除的當天晚上，阿底峽尊者就做了個夢。在夢中顯示，阿底峽尊者由於開除密底巴成就者的關係，下一世會轉世成一條蛇，但是如果阿底峽尊者去西藏的話，就不會轉世成為蛇。阿底峽尊者就這件事去請示那爛陀寺的住持，住持就跟阿底峽尊者說：你怎麼會投身為蛇呢？這是不可能的。因為你已經完全拋棄「我愛執」，怎麼還會投身為蛇？這是不可能的事情。不過，從這個夢來解讀的話，你去西藏可能真的會有很大的利益。

因為我愛執的關係，我們才會生起許多的煩惱。許多年前，我跟媽媽在外面一間店舖裡買東西，當時店舖的電視正在播放地理頻道紀錄片。我看紀錄片看得很入神，媽媽就跟我說：「仁波切，你自己看電視，我先出去

了」。當時我心裡馬上生起了嗔心，想著媽媽放棄了我，自己要出去。但後來我馬上生起了兩種感覺，一個是覺得很傷心，另一個是覺得很開心。傷心的原因是我對媽媽生起嗔心，開心是因為我真正認識嗔心和「我愛執」的關係。嗔心的產生是源於「我愛執」，二者的關聯真的很密切。當我們生起煩惱的時候，可以去觀察到底這些煩惱是如何生起的，就會知道煩惱和「我愛執」的關係很強烈。

有時候人會很迷信，不過是做了一個夢，就會不斷猜測自己將會發生什麼事情，這都是「我愛執」在作祟。如果我們做了不好的夢，就去猜想我會發生什麼不幸，自己就會很辛苦不開心。所以由此我們可以知道，「我愛執」是最不好的。

對「我愛執」有一個必須了解的重點，當我們想到「我」的時候，並不全然都是「我愛執」。我要吃飯、我要走路，這不是「我愛執」。當你待在一個房間裡，而這房間已經起火，這時候再去觀想：「我要放棄『我』，要放棄『我愛執』」，而待在起火的房子裡，這是愚蠢的行為。當我們修持菩提心時，如果缺乏智慧是很難成就的。所謂的「我愛執」是指我跟他人在一起的時候，覺得自己比他人更重要。當一想到我比他人更重要的時，「我愛執」就生起了！

在我家裡住的兩個小孩，A這個小孩非常聰明，很會察言觀色，他為了自己的利益會耍一些小聰明，經常藉用我的名字去做一些事情。例如寺院放假的時候，學生可以看電影或電視，兩個小孩就會想去康村借影片回來看，比較笨拙的那個孩子B會先去借片子，但是他都借不到。A就跟他說：「你真的好笨，連一個片子都沒辦法帶回來。」B那個笨笨孩子就說：「好，A你去借看看呀！」結果A這個小孩就會帶回一兩堆的CD回來。我覺得好奇怪，A是怎麼做得到。後來我請問康村那些辦事的人，A是怎麼拿到這些片子的。原來A去康村的時候會說：「仁波切叫大家馬上把那

些片子拿出來」，他是要小聰明拿到的。A在學校裡面常會誇口說：我可以給大家東西。晚上就會有兩三個同學來找他，希望他把東西交出來給他們。因為他太會耍小聰明了，所以到了康村或其他地方，很少有人會相信他，也很少人會讓他進去自己的房間，因為他想拿別人的東西就會直接拿。B雖然笨笨的，但很多人都相信他，連學校老師也一直說他是一個好學生。B並不是因為有修行的關係，「我愛執」比較少，他是因為本身比較笨，所以在這方面思想就比較少。由這兩人的行為我們可以知道，有沒有「我愛執」，會讓我們的行為有很大的分別。



我們可以思維，當我們在生活中遇到困難痛苦的時候，這個困難痛苦與自己心中的「我愛執」關聯有多大。「我愛執」愈強的話，心就會愈苦。心理醫生常會跟我們講：「當我們有壓力或者憂鬱的時候，不要跟其他人作比較」。心理醫生這樣教導病人，但是心理醫生沒有教導病人要如何做到不去比較的方法。事實上最好的方法就是將「我愛執」降低。

我們早上可以在座上觀修「捨」與「取」。祈請上師的加持，使我們的「我愛執」愈來愈少。在中午的時候，我們要去觀察自己的「我愛執」是否生起，如果生起「我愛執」，就要馬上去對治。譬如有三個蘋果，自己心中生起要拿最好的那個蘋果享用時，馬上就把最好的

那個拿給其他人，自己不要拿。這樣密集的去對治心中的「我愛執」，雖然沒辦法馬上完全做到。但可以從小方面先做練習，先吃一點虧，把小利給其他人，這樣慢慢的練習。當自己一個人生起「我愛執」的時候，馬上就提醒自己：「我已經生起了『我愛執』，某某（自己名字），要小心、要小心喔！」這樣隨時的去提醒自己，這是修心最重要的部分。一開始可能很難做到，只要你們肯慢慢修學，一定會愈來愈好，這是百分之百肯定的。如果你們要請我做占卜，我無法對占卜結果給你們肯定的保證。但是在修持方面，如果你們肯實修的話，一定會有愈來愈好的改變，這個是我可以百分之百給你們掛保證的。所有噶當派傳承上師在修心法門也都開示的非常精闢，所以這是佛陀所開示的最重要的教法。

一般來說，當一個占卜者或算命師告訴你將會經歷到不好的事情，你聽到這些話後，可能會覺得很痛苦很難過。但如果占卜者或是算命師跟你說，今年你會很好，必須要修什麼法，你就會馬上去做。佛陀跟我們說不要造惡業，否則會墮地獄，佛陀雖然這樣跟我們開示，我們卻仍然繼續造惡業，將佛陀跟一個算命師比較的話，好像算命師的話比佛陀的教言更重要。從這裡我們可以觀察到，噶當派傳承上師的教言也是這樣提醒我們。當我們學佛之後，如果又相信各種各類的迷信，胡思亂想，對我們是沒有幫助的。學習佛法之後，如果可以減低自己的「我愛執」，與可以見到十方諸佛作比較，可以減低「我愛執」比可以見到十方諸佛更重要。即使一百尊佛在你面前，諸佛也是跟你開示要減低「我愛執」，所以沒有比「放棄我愛執」更好的教法可以告訴大家了。佛陀三十五歲成佛，說法到八十歲，這四十五年當中都在開示我們要減低「我愛執」，要生起菩提心，所有的開示都是在教導這個法。如果今天我們可以見到佛陀的話，佛陀還是會跟我們開示這個教法。噶當派所有的上師都是從這方面去修學，一生起「我愛執」，馬上



就對治，所以他們的煩惱就會愈來愈少。我們在座間可以觀修「捨」、「取」，在日常生活當中，心中生起「我愛執」時，就要馬上作對治，這是修心最重要的部分。我不會要你們只是唸誦儀軌，但是要你們馬上在生活中實修，

如果我們是噶當派的跟隨者。瞭解教法就要馬上去做，很多人在作菩提心的修持，或者是減低「我愛執」的修行後，都得到很大的利益，這是我可以百分百給各位作保證的。



## 康薩仁波切與佛法家庭的問答集

**問題1:**如果有人講話攻擊我，自己內心無法平靜，那該怎麼辦呢？

**仁波切回答:**如果有人用言語攻擊你，你也以同樣的話反擊回去，這是一般人會做的，但是這麼做我們的內心無法獲得平靜，當別人用言語攻擊你時，為何內心無法平靜呢？這並不是那言語造成的，而是我們自己造成自己的不平靜。在我住的地方有個小學生，有一回他犯了錯誤，我教訓了他一頓，之後，我問他：「剛才罵你的時候，你心裡有沒有感到不痛快呢？」那位小學生回答：「沒有不痛快啊！你在說甚麼我都沒有在聽，我在想吃的、別的事情」；他為什麼可以那麼自在，因為我講的並沒有傷害到他。所以他人的言語傷害不到我們，我們會受傷害，是因為我們一直在想他為什麼這麼說、那麼說……，不斷的去想，這才會讓我們受傷害。相同的，當我們遇到佛教的上師時，你對他說：「喔！你真的就像佛陀一樣。」他聽了一定很高興，但是當你對一位天主教神父說：「你是佛陀啊！」他聽了鐵定高興不起來。別人告訴我們什麼話根本不是重點，重點是我們怎麼去想他說話的內涵，這完全是我們自己的抉擇。

**問題2:**咒語的力量是透由佛、菩薩、護法的清淨功德力、願力而有其神祕的力量呢？

還是它本身就具有其不可思議的力量呢？

**仁波切回答:**因為時間有限，我簡短回答。當我們討論咒語的力量時，必須要了解一些事情，咒語就是諸佛菩薩的加持，持誦咒語也就是在跟本尊祈求，這就好像ATM轉帳機一樣，當我們要提領金錢時，必須要透過密碼才能領到錢，此時，我們不能說密碼本身具有力量，也不能說ATM機器有力量，但是當有ATM機器和有密碼時，我們就能提領到錢。這密碼也就是代表咒語，我們的銀行帳號表示我們的修行，領錢的機器就是諸佛菩薩，拿到了錢也就是表示獲得了加持。「能夠領得到錢，密碼是最重要的」，這樣的想法並非真確。

**問題3:**密法若要能證得空性，則需要師長和弟子間互相觀察後，再由上師經過灌頂傳法，而漢傳佛教的禪宗提到，只要能見性，佛性、空性即能一一起修，經三大阿僧祇劫而能成佛，但為何密教還要修三密？

**仁波切回答:**首先，我們必須要了解「什麼是佛果？」有關佛、佛果的定義有很多種，「佛」的梵文稱為「Budha」，光是梵文的「Budha」本身就有很多不同的意義，有時候代表「了解實相」，有時候表示「覺醒」，有時候又表示「了悟」。所以我們必須要知道，所謂的「佛果」指的是哪一個？如果我們所認

為的「佛果」是指「了解實相」，那麼應該比較快，但是如果所指的是真正的「覺醒」，就必須要花不少時間了，在密續中，「佛果」的定義是完全的「覺醒」，這必須要花很多的時

間才能達到完全的覺醒。在不同佛教的傳承，對於「佛」的定義是不同的，所以首先我們必須要了解什麼是「佛」的定義。

【學佛心得小記】  
Stacy

## 煩惱的探討

**看**了康薩仁波切甘露法語：〈氣的修持〉，我想到了精神生活中的苦惱。人的肉體無法永生，無法長存。

對於宇宙萬事萬物的變化，渺小的人類是無可奈何做不了主的。人生在世，有如滄海中的一粟；渺小的我們如何參透宇宙的奧秘呢？有些人過於重視物質的享受，整日奔波汲汲營利，然而物質方面的追求是永遠無法滿足的。所以他們也就永遠活在不滿與怨懟中，日復一日、年復一年。

人生旅途上，免不了會有許多慾望和煩惱，因為被煩惱與慾望所矇蔽而忽略了生活中許多值得我們感謝的事。我曾經努力探求過人類苦惱的根源在於我執。在認清人類肉體與精神的關係後，我終於了解科學所追求的真理和宗教所講的道理是一致的。換句話說，這些真理也正是萬物之靈的人類在宇宙間生活的「道」。人類不僅是這個自然界的主宰，同時更有調和宇宙，實踐自然之道的使命。

在空間中，物質具有質量和體積，這種外觀是我們肉眼能夠見到的。這些占有空間的物質，依其本身能量粒子結合的差異而形成固體、液體、氣體等不同的形態。因為物質占有空間所以我們說，宇宙是一個散布著能量粒子的世界。由於光和熱的作用，加上宇宙天體運行的影響，產生了恆星、行星；電力和磁力也造成了磁場、電力的差異。我們生存的地球是靠太陽能和地球本身的地熱來維持的，由於地

球和太陽二者的運行，產生了春夏秋冬四季的變化。植物和動物在這自然的環境中，形成了生命的形象。生物體內細胞核不斷的分裂，一方面產生了一個個新個體，一方面也發揮了生的機能。細胞可因不同的需要而構成不同的器官。我們身體的細胞為數約有六十兆，肉體的形成是多麼的奇妙啊！小如一家香火的傳遞，大至一國的繁衍，不能不說是蒙神佛之所賜。

康薩仁波切告訴我們當生起嗔心時，我們將心安定下來，把心安住在風息上，先做深呼吸，讓心境轉換過來，注意力放在呼吸上。如何調節氣息？觀想清淨的風進入身體，身體裡面髒的風被呼出去；我們的心跟風息是走在一起的，所以風息本身影響到心，這個修持法主要是把我們體內負面的能量釋放出去。只要我們過著合於佛理的生活，我們的心就能夠得到平和與寧靜。

在這個世界上，有的人心胸寬宏，大度能容；有的人心胸狹隘，自我封閉。有些人貪慕浮華，淪為物質文明的奴隸；也有些人認清了知足常樂的真諦，反過來支配物質文明。人活在世上，肉身是修行時寄宿的一個皮囊而已。善與惡的分野，在於人類有無清明的辨識力。一個人心智的成長取決於他心態調和的程度。生活中的喜怒哀樂乃是取決於我們自己的心態。如果一個人放任感情自由發展而未加約束，理智的作用則會相對降低。感情的過分發展將會破壞心態的調和狀態。總而言之，自我



封閉式的情感或是毫無理性的意念，都會蒙蔽我們湛明的心智，使明鏡般的心台，蒙上一層塵霧，而不能夠確實地顯示出清淨祥和的光輝。對自己思想與行為經常反省，才是去除心靈混亂的唯一法門。也就是說能夠使自己心態調和的人，才能遵從釋迦牟尼佛八正道的精神。

如果我們能常存一顆感謝的心，以感激報答的眼光來看這個世界，那麼生活上必能免去許多痛苦，隨時保持調和與恬淡的心態。憤怒的心易因情緒的激動而喪失理智。八正道的真義，就在修正這種不平衡的心態。當一個人戀愛或進入思春期時，他的心中就充滿了愛戀，於是乎情人眼裡出西施，連對方臉上的雀斑，也會覺得美妙得像是醉人的酒窩。人類心中永遠有一種探求疑問，追求真理的慾望，古往今

來，這種慾望是繼續不斷永不止息的。

康薩仁波切教我們學好「氣的修持」，煩惱就隨之消滅，煩惱指的就是「我執」。如果我們每天將心放在「我」上面，心裡就會有很多害怕恐懼，沒法安住在當下，靈魂如何安住呢？珍惜眼前的平凡，活在當下，幸福快樂其實很簡單。保持一顆純真的心可也！佛陀說：「人生是無常的，苦惱是應當知道的，幸福不到外面去求，把心安住於寂靜的涅槃之中，不受外境誘惑和轉移，那才是自主的生活，才是真理的世界！悟入真理的正道，必定要修學正見、正定、正語、正業、正命、正念、正思惟、正精進，唯有智者才能進入燦爛光明的世界，救自己的生命，也才能救別人的生命。」佛陀的法語像陽光似的破除我們愚暗的心，也破除我們的煩惱。

【心情故事】  
Nancy

## 修心讓我更加感恩

**當**我決定要將聽聞上師仁波切的修心教授如何運用在生活，讓內心改變的經驗寫下來時，我超緊張的。

我告訴自己不能造作，要真誠地寫下內心轉換過程，我祈請三寶加持，以前我很習慣打妄語，說綺語，甚至於兩舌，尤其是在生意成交之前。對於銷售，我自認為自己很有一套，成交一筆金額後，我會沾沾自喜，並且自以為是。很自然內心的欲求加大了，但是這讓我內心充滿罪惡感，欲求讓我從中取利的惡行表露無遺。

遇見上師仁波切前，我都知道這些道理，但是我做不到。遇到仁波切之後，內心強大的罪惡感跟羞愧心大到無地自容。我開始停下來看看自己，當我內心一準備要犯罪時，我開始專注地看著這樣的心。說真的，這時內心像火

在燒，這讓我產生極大的厭惡感，我告訴自己不要再造作了。我不想經歷火在胸口燒的感受，以及聽聞不到法的恐懼，這讓我厭惡到了極點。我在這當中是掙扎過的，仁波切的教授會自然的在心中生起，而我的生活觀念與態度也由此改變了。我開始尋找平衡點，一個於生活中，可以止息不要產生惡業的平衡點。不可以自欺欺人，我嚴厲地告誡自己。

尋找的過程中，我發現為自己的身語意行為負責很重要，非常重要！我開始為自己說過的話負責（不打妄語，不說綺語，不兩舌），很顯然，廢話少了很多，真誠的話多了。開始拒絕工作上不應該有的行為時，工作伙伴也產生極大的反彈，伙伴告訴我，大家都這麼做，我們有什麼不對嗎？很明顯我的智慧不夠，不善巧，刺傷別人了。這都是自己聞思上不夠，



實修不夠的關係。

真正瞭解到什麼叫負責。老師啊！謝謝您，讓我正視自己醜陋的一面。內心的平靜與快樂越來越近，心中的感激就越強烈。我的內心因為轉化而變得踏實，內心的踏實源自於內心真心的要止息惡行，以及思維上師仁波切說過的話。這讓我變的很開心，很快樂，也讓我

更加珍惜。原來只要你願意，其實快樂離你很近。我內心非常感恩仁波切，感恩生命中出現在我生活的一切，惟有這些，我才有機會學習轉化，更加堅信法的珍貴。感恩仁波切，有您真好，願您法體安康，祈願您跟法王一樣能夠長久住世，不要捨棄我們，我們願意生生世世跟隨您。

【燃燈智診療室】  
台北長庚醫院皮膚科  
主治醫師 黃毓惠

## 讓你不好意思穿涼鞋的小麻煩 ——漫談灰指甲

### 壹、症狀

「黃醫師，你看我的腳指甲好醜喔，又厚又灰的，害我夏天都不敢穿漂亮的涼鞋，也不能作指甲彩繪。」我看著研究助理雅馨的腳指頭，再檢查一下她的腳底和指縫後，告訴她：「妳的厚指甲是因為黴菌感染所造成的，另外妳還有香港腳喔，這些都要一起合併治療。」一旁的阿湘很有興致的問著，「報紙不是有廣告說，吃治療灰指甲的藥，保證可以根治！」雅馨聽了很擔憂的問著：「可是，前些時候不是有人吃了灰指甲的藥後，肝功能變差嗎？我不敢吃藥！黃醫師，我可以擦藥就好嗎？」

灰指甲，俗稱「臭甲」，是因為黴菌感染指甲所造成的。得到灰指甲的人會發現自己的腳指甲或手指甲變色，增厚，易碎，甚至於指甲和下面的甲床都分開了。大部分的灰指甲患者都是因為皮膚的黴菌往上跑，感染指甲，所以常可見灰指甲同時和香港腳或香港手並存。灰指甲本身並不會對身體有傷害，但是因為指甲的外觀變得不好看，加上不易根治，患者心中會產生挫折感。另外，指甲變形會造成整個甲片彎曲，甚至於插進指甲周圍的皮膚，產生疼痛甚至於甲溝炎。所以你也不要想說，指甲包在鞋裡別人看不見就不管它了，還是要好好治療的。

### 貳、發病原因

灰指甲是黴菌（包括皮癬菌，念珠菌或非皮癬菌黴菌）感染指甲所造成，而其中有91%的感染是皮癬菌所導致的。有研究顯示，腳的灰指甲主要是和雙腳因為穿鞋，容易悶在潮濕、溫暖的環境中有關。而手部的灰指甲可能是指甲曾經受傷，使黴菌有機會感染變形的指甲所造成的。另外，皮膚科醫師也發現，有一些人是屬於得到灰指甲的高危險群，如果你也是屬於這一群人，自己也要當心。而所謂的高危險群包括：

1. 運動員：因為腳指甲容易受傷，所以產生黴菌感染的機會也必較大。
2. 下肢血液循環不好的人。
3. 居住環境過於潮濕悶熱或雙腳長時間穿著包鞋的人。
4. 工作環境較溼熱，或雙手常需要接觸水的人，如廚師或家庭主婦。
5. 糖尿病患者。
6. 年紀大於60歲的年長者。

### 參、治療

談到灰指甲的治療，相信有經驗的人都知道這是一個長期的抗戰。我們可以根據感染指甲的個數和部位來決定用甚麼方式作治療最好。

1. **塗抹藥物**：可以使用在不適合口服藥物，或灰指甲只感染到指甲尖端的患者。但是，塗抹的抗黴菌藥物（amorolfine, ciclopirox olamine）不容易完全穿透增厚的指甲，只能改善灰指甲的症狀，很難將它根治。使用塗抹藥物時，可以先用銼刀將指甲表面銼薄，再塗抹藥膏，效果會更好。

2. **口服藥物**：新一代的抗黴菌口服藥（Lamisil 和 Sporanox）治療效果較佳。手指甲的感染需連續服用6週，腳指甲感染需連續服用12週，治療成功率約為60-75%。服用藥物可能產生噁心，嘔吐，腹痛及頭痛等副作用。約有千分之三的病人服藥後肝功能指數會增加，但停藥後會恢復正常，其中少數的病人（十萬分之五）可能產生肝炎。所以在服藥前及服用後4-6週，需要抽血檢測血球數或肝功能。

3. **指甲手術**：如果指甲感染個數很少，將指甲拔掉也是一個選擇。一般說來，使用這個手術還是需要合併口服藥物或塗抹藥物，會有比較好的效果。

## 肆、居家護理

指甲上的黴菌有可能跟著角質掉落到地上，感染家人，尤其是家裡有在地上爬的小嬰兒時，更是要小心。建議灰指甲患者在家裡時，一定要記得穿著拖鞋，襪子也要和家人的分開洗。鞋子可以每隔一段時間讓太陽曬一曬。

## 伍、預防方法

想要避免指甲感染黴菌，就要想辦法讓自己的雙腳不要接觸黴菌或是處在黴菌容易生長的环境。以下是建議的好方法：

1. 不要穿著太緊或含合成纖維成分的鞋子，以避免雙腳出汗；可呼吸的鞋子是不錯的選擇。
2. 襪子的成分盡量是純棉或羊毛，可以吸汗，避免雙腳處在悶濕的環境。
3. 雙手雙腳盡量保持乾燥，在安全的範圍內，可以接受陽光的照射。
4. 到健身房、三溫暖或泡溫泉的地方，記得不要打赤腳，以免被地上的黴菌感染。
5. 主婦或廚師等因工作需要常會碰水的人，手指甲也會因此容易受黴菌感染，一定要記得戴手套做事，防止雙手變濕。

【世界趴趴走】  
Shiwa

# 日本富士山、伊豆半島知性之旅

雖然日本的大環境，讓我有高度的不安全感，特別是頻繁的地震，但是靈魂深處那股對日本民族的喜愛，高度潔淨的環境，還有那充滿笑容，親切可掬的人們，總是讓我嚮往著日本之行。

日本東京的天氣有點陰霾還飄著細雨，大約早上十點多飛機就抵達成田機場，導遊帶著大家開始了旅遊行程，因為這次主要旅遊的地點是在伊豆半島，所以在享用了豐盛的午餐後就驅車前往箱根鄉，首先的景點是富士山清

淨的聖地——御殿場平和公園，御殿場是在日本江戶幕府時期當時為了將德川家康將軍的遺體移往木柵縣的日光建造的仿真殿，將此殿命名為御殿場。而御殿場有一處平和公園，是日本政府為了紀念第二次世界大戰期間廣島和長崎的原爆犧牲者，由當地的企業家回饋地方出錢捐地建造而成的公園。導遊說：這裡還供奉印度總理曼尼贈送給日本首相的釋迦摩尼佛舍利，是以印度風建構的白色佛塔——「富士佛舍利塔」，另外還有「和平鐘塔」，期許世界

和平的來臨不再有戰亂，想起二次世界大戰所留下的歷史教訓，藉由佛的慈悲，撫慰殘酷戰爭中的靈魂，對於他們的這份用心，內心由衷的隨喜與讚嘆！平和公園中有著幽靜的妙法寺，與美麗競艷的花卉真是強烈的對比，我想這些花卉都以自己最美艷或優雅的方式展現出來，供養諸佛菩薩及一切有情。



照片一：御殿場平和公園的「富士佛舍利塔」



照片二：御殿場平和公園的「和平鐘塔」

在日本的第一個晚上，是住在河口湖的飯店，不知道是因為這裡的環境幽美，能量純淨的關係，還是因為自己的心難得如此地放下與自在，晨曦未明就自然醒覺，但是當我推開窗簾之際，嘩然地被映入眼簾的景緻嚇了一大跳，披著白紗屹立不搖的富士山，竟然就在我的眼前蹦的出來，心裡一點準備都沒有，相機在哪裡？這種千載難逢的機會，深怕它就要從我眼前消失，快門當然卡個不停。導遊及當地的日本人都說要見到富士山的全貌並不容易。哇！我們真是太幸運了！

富士山是日本一座橫跨靜岡縣和山梨縣的



照片三：晨曦未明的富士山全貌

休眠火山，主峰海拔有3776公尺，是日本的不二山，僅次於東亞第一高峰台灣玉山的3950公尺，在日本能近距離看到富士山，唯有山梨縣與靜岡兩縣，由於它的山形近乎是完美的火山，所以也被敬奉為聖山，深受著日本藝術家與民眾的景仰與喜愛，山頂常年積雪的美麗姿態，自古傾倒眾生，聯合國也在2013年將富士山列入世界文化遺產。

雖然我們是在日本的梅雨季節拜訪了富士山，富士山不僅沒讓我們失望，還讓我們飽覽它的神韻風采，還有在行車經過河口湖時，不小心也被我拍到富士山的湖上倒影，也算是不虛此行了！在山梨縣的2天行程中富士山一直都神出隱沒的相伴相隨著我們左右，讓人的心靈無時無刻沉浸與享受在富士山的靜謐與祥和之中。

由於自己素食近20幾年，每次出國比較擔心的就是飲食問題，但是這次旅遊餐飲的安排真是出乎我意料之外，昨晚的精進料理及早餐都令人難忘，團中只有我一人茹素，餐廳還特別為我準備了一種非常可口的手工麵條，聽說是日本戰國名將武田信玄時代，特別為官兵準備的麵食，傳統的技術留存至今，在當地非常有名，口感確實非常可口！如果以後有機會到日本的靜岡縣一定要嘗試一下喔！

享用了豐盛的早餐後，就前往河口湖忍野八海，這八海是指山梨縣忍野村的湧泉群。它們是富士山的雪水流經地層數十年過濾成清澈的泉水，有的過濾時間甚至超過20年，水質清



照片四：此次到靜岡縣的旅遊餐飲

澈剔透，是忍野八海的最大特徵，8個池塘，分別是湧池、濁池、鏡池、銚子池、菖蒲池、底拔池、御釜池、以及出口池。忍野八海的另外一個可看之處，就是秀麗的田園風光，特別是忍野八海與富士山的輝映；富士山隨著四季呈現出不同的風貌，神祕又神奇，如此的景色倒影在忍野八海的水面上，既不失其雄偉的面貌，更有一股朦朧之美！這次因為時間的關係，我們只到池本莊，是忍野八海的中心地區，當地販賣醃製品、豆類等特產都是利用富士山湧出的泉水製作的。我們也品嚐了富有盛名的當地「草餅」，草餅是用魁蒿及小麥粉製作的麻糬，裡面包著紅豆餡，經過碳燒烤過後真是美味可口。另外，池本莊有兩處湧出富士山泉水的地方，據說喝了可以長壽，遊客可自由免費飲用或用水桶帶回家，我們也用買瓶子裝了湧泉水，在車上飲用，泉水真的是甘甜至極，猶如甘露般令人陶醉！



照片五：忍野村隨處可見秀麗的田園住家風光

接下來的行程是到箱根町蘆之湖坐海盜船，乘坐的渡輪是仿中世紀帆船造型的海盜船

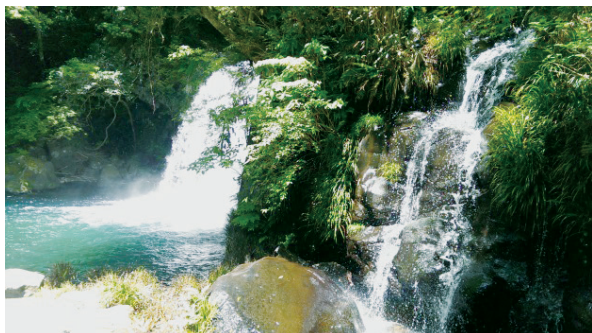
而得名，除模仿海盜船外，渡輪還模仿英國的戰船。蘆之湖位於神奈川縣足柄下郡箱根町，這是個火山湖，大約形成於三千年前，是神奈川縣內面積最大的湖泊，蘆之湖海盜船靠岸的港口分別是元箱根港和箱根町港，是箱根地區最熱門的景點。我們很興奮地排隊搭上船，但是因為搭船的人太多，其中有很多大陸遊客，當地的日本人也很多，所以非常擁擠，無法有好角度拍攝，這次搭乘了25分鐘的海盜船，遠眺日本的精神象徵——富士山，也飽覽了蘆之湖嫵媚多情的山光水色，真是一趟難忘的火山湖之旅！



照片六：到箱根町蘆之湖乘坐海盜船（渡輪）

第三天我們就到靜岡縣伊豆地區，早上的行程是淨蓮瀑布及河津七瀑，發源於天城山的河津川，穿梭著山地，切割著當地的岩石，形成大大小小的七個瀑布，這就是河津町七瀑。最有名的初景瀧，據說是日本知名文學家川端康成尋找靈感的地方，由於時間充裕，我們就慢慢沐浴在這充滿芬多精及林蔭扶疏的小徑中，每到一個瀑布就是一個驚喜，這樣的美景與氛圍不是這禿筆可詮，只有置身其中才能感受到，瀑布呈現出來的水光交錯著天然炫麗的山景，層層疊疊與大自然輝映著，真是太美了，每個瀑布都美不勝收！沿途民家也有販售當地的特產，所以我們情不自禁的採購了一些當地野生香菇，對於好山樂水的人，這是一個非常好的景點。

中午享用了非常爽口的懷石料理後，就搭火車前往大室山的休火山。導遊很用心，讓



照片七：靜岡縣伊豆地區的淨蓮七瀑之一



照片九：參觀沼津御用邸



照片八：沿著纜車望下俯視伊豆海天一色的景緻



照片十：沼津御用邸紀念公園

我們搭乘沿著伊豆海岸線行駛的「伊豆急行列車」，這班列車是專為欣賞海景而設計，面海的一側有著透明的觀景窗，座椅也特別調整為面景的W型，可以一邊欣賞沿岸海景，一邊交流感情，日本人貼心的設計，真是無微不至。

大室山的休火山是伊豆高原最主要的自然景點，海拔581米，是火山爆發後碎石堆積成的火山口，現在雖長滿草和低矮的灌木植物，但遠觀一下就看得出是火山口，目前是作為射箭練習場，登上大室山頂必須搭乘纜車，大室山是伊豆的中心點，居高臨下令人心曠神怡，由大室山俯瞰太平洋上東伊豆七島海景，伊豆天成山脈，後可眺望富士山偉美之姿，海天一色，一邊海景 一邊相模灣盡收眼底，真是令人感動！

登頂之後我發現山上還供奉了五尊菩薩，我本以為鎮山之用，導遊竟然說是保佑女子生產順利的菩薩，是文化的不同嗎？有機會一定要再問清楚一點。

當晚我們住在熱海的溫泉飯店，隔日從伊

豆驅車回東京，途經姬之澤公園，並參訪了沼津御用邸，沼津御用邸是明治26年（西元1893年）開始建造，是皇太子大正天皇的別宮，直到昭和時代，三代以來一直是皇室的別邸，而到昭和44年廢止，沼津御用邸變成了市民公園，裡面陳設了許多皇室的居家排設，以及紀念相片，置身其中，仿佛像是坐了時空機，快速的參與一趟歷史的回顧。下午就是在東京購物逛街的行程，次日就搭機返回台灣，很快的結束了五天日本知性之旅！



照片十一：參觀紀念照片

【「食」在好健康】  
黃鈺婷、雪莉

# 南瓜菇菇飯、養生九尾湯 香蕉戚風蛋糕

## 1. 南瓜菇菇飯



**原料**：南瓜1/2顆、杏鮑菇、金針菇、秀珍菇、香菇（菇類每種少許）、白米

**調味料**：素蠔油

**作法**：

- (1) 將所有食材洗淨備用。
- (2) 將南瓜切成塊狀（皮和籽營養價值高可留下）、所有菇類切絲或片狀。
- (3) 起油鍋，翻炒所有菇類，並加入適當素蠔油調味。
- (4) 將白米洗淨後瀝乾。
- (5) 將作法3的材料鋪在白米上，在鍋中加入水，浸泡30分鐘。
- (6) 電鍋外鍋加入1杯半的水，按下開關至開關跳起，再燜十分鐘即可。

### 【瞭解食材的營養成分】

(1) **南瓜**：美國聯邦食品藥物管理局（FDA）將南瓜列為30種抗癌蔬果之一。南瓜含有豐富的糖類和澱粉，所以吃起來又香又甜，其蛋白

質和脂肪含量較低。南瓜的營養價值主要表現在它含有較豐富的維生素，其中含量較高的有胡蘿蔔素（2.4%）、維生素B1（0.05%）、維生素B2（0.06%）、維生素C（5%）；此外，還含有一定量的鐵和磷。這些物質對維護身體的生理功能有重要作用。

(2) **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，是一種最天然的健康食品。

(3) **秀珍菇**：含有維生素B1、維生素B2、維生素C、菸鹼酸、鉀、鐵、鋅、鈣、鎂等營養成分。秀珍菇含有抗腫瘤的多糖體，對腫瘤細胞有很強的抑制作用，且具有免疫特性。

(4) **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。

(5) **鮮香菇**：含有多種維生素B1、B2、B6、B12、鉀、鐵、蛋白質等營養成份，也是良好的膳食纖維，同時也是高鹼性食品（正常的血液應是呈鹼性），在香菇的孢子內發現含有抗癌症的干擾素——多醣體，和去除膽固醇的也利達得寧，所以香菇也是一種優良的食品。

### 【注意事項】

選購南瓜時，以形狀整齊、瓜皮呈金黃而有油亮的斑紋、無蟲害為主。南瓜表皮乾燥堅實，有瓜粉，能久放於陰涼處，且農藥用量較少，所以，以清水沖洗即可，若連皮一起食用，則以菜瓜布刷洗即可。

## 2. 養生九尾湯



**原料：**九尾草一把、黑木耳、地瓜、枸杞、素雞、薑

**調味料：**鹽

**作法：**

- (1) 九尾草洗淨，加入一鍋水，大火煮至水滾後，轉小火熬煮2小時，去渣備用。
- (2) 將所有食材洗淨備用。
- (3) 黑木耳切片，地瓜切小塊，薑切片。
- (4) 起油鍋，將素雞（切小塊）稍炸至金黃色，盛起備用。
- (5) 將熬煮好之九尾草湯加入薑片、黑木耳、地瓜、枸杞，煮約5分鐘後加入豆雞繼續煮5分鐘，加入少許鹽巴即可食用。

### 【瞭解食材的營養成分】

根據《原色台灣藥用植物圖鑑》記載，九尾草性溫、味甘、無毒、主治小兒發育不良、具有開脾、利尿、健胃除積等效能，此外還有止咳潤喉的功能，民眾甚至把它煮水當茶飲用，其味芳香、甘醇，有如人參茶，所以也有「台灣人參」之稱。本草綱目也記載，九尾草味甘、性平或溫，主入脾、胃二經，兼顧肝、除積，能開脾健胃，為原始除蟲藥，民間食療，主要也用於殺蟲、小兒發育不良「轉骨」之用，因具有驅蟲效果，可治小兒五疳，除濕利尿、胃

痛胃炎、筋肌炎症、洗痔瘡和腫瘡、勞熱咳血之補虛補氣等功用。

### 【注意事項】

九尾草具有健脾、活血、通路、止血、殺蟲的作用，適合各種年齡層食用，但不建議孕婦使用。

## 3. 香蕉戚風蛋糕



### 原料

	模型尺寸	16.5cm	20cm
A	蛋黃	3個	5個
	細砂糖	20g	30g
B	熟透的香蕉	120g (約2根)	150g (約2~3根)
	檸檬汁	少許	少許
C	沙拉油	50cc	80cc
	牛奶	20cc	30cc
D	低筋麵粉	80g	130g
	泡打粉	2g	3g
E	蛋白	5個	7個
	細砂糖	50g	70g
	鹽	少許	少許

### 作法：

- (1) 將蛋黃及細砂糖放入深盆一起攪拌，直到看不到糖的顆粒，且蛋黃呈現淡黃色變為蛋黃泥為止。
- (2) 香蕉用叉子搗成泥狀，並同時加入檸檬汁一起拌均，加適量檸檬汁可防止香蕉泥變黑。



- (3) 將香蕉泥加入蛋黃泥中拌均。
- (4) 將沙拉油及牛奶隔水加溫至38度。
- (5) 另外用一個攪拌盆將蛋白和鹽打到起泡，然後分三次加入糖，將蛋白打至硬性發泡為止，變成蛋白霜，如以下兩張照片所示：



- (6) 將低筋麵粉及泡打粉過篩2-3次。
- (7) 蛋白霜共分3次加入蛋黃泥內，及過篩後

之麵粉共分2次加入，順序為：

蛋白霜→麵粉→蛋白霜→麵粉→蛋白霜。

- (8) 麵糊倒入模型內，用橡皮刮刀整平表面，最後再輕敲一下消除面糊間的空隙。
- (9) 放入以180度預熱10分鐘的烤箱，烤35分鐘，烤好取出立即倒扣，待冷卻後再脫模。

#### 【注意事項】

- (1) 戚風蛋糕主要是靠打發的蛋白撐著造型，所以蛋白一定要確定打發，不要打過頭，只要蛋白硬度控制的好，就沒問題了。
- (2) 步驟7拌入時要溫柔，別太用力，不然蛋白會壓扁，失去了戚風蛋糕的鬆Q度。
- (3) 冰過後的蛋白更好打，加1、2滴檸檬跟蛋白一起打，可讓蛋白打發更穩定。

炎炎夏日想吃甜食又怕油膩、怕胖的朋友，香蕉戚風蛋糕口味清爽、熱量也只有231卡，配上一杯茶或咖啡，應該是您飯後甜點或是下午茶的好選擇喔！

## 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本給作者。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。