

本期封面照片，乃今年十月、十一月期間康薩仁波切來台灣弘法時，燃燈智佛學會學員匯集一堂於康薩仁波切的佛法開示課程，課程結束後的大合照。同樣的時間點，有更多的人選擇別的活動去發展，而學員們因為自己的意樂，選擇坐在仁波切的佛法開示教室裡，也許因為內心有煩惱，貪、嗔、癡、慢、疑、惡見造成的痛苦，想要走進修心的境界。生活在這樣一個講求快速效率、功名利益的社會，好好地全盤的去觀察判定自己的內心並不容易，要去調伏內心的煩惱與貪、嗔、癡、慢、疑、惡見，也許是永遠的功課。想過自己的意樂嗎？想過自己的意樂將對準怎樣的頻道，引領著自己朝向怎樣的心靈風景及因果業報。

有緣的讀者，也許因為頻道相近，又或許只是不經意的調到了這個頻道，讓我們可以在這樣的季刊裡也共聚一堂，隨著上師及學員的文章，延續著對治煩惱、調伏「貪、嗔、癡、慢、疑、惡見」的探討。本期的甘露法語文章裡，康薩仁波切對於行持「六度波羅蜜」有諸多開示，提到在「佈施，持戒，忍辱」上，一定要付出很大的努力，才能使自己內心有所改變，而利益他人及自

己。而在與佛法家庭的問答集裡，對於意樂的重要性，以及無畏施、不殺生與死刑的關係，也有精闢的開示。在佛法家庭學員的生活分享上，Biby在他的心情故事裡，講述在巷口轉彎處，有一隻小黃狗微笑的親身經歷。即使是一隻小黃狗，也有溫暖的力量，善的意樂引出善的循環。慧琳在窺見生命底蘊的心情故事裡，有感而發出一種「不持有」的生活哲學，釐清「需要」與「想要」，眾生遊子回到心的原點的想望。

淑君和小小兩位學員則分別分享了蒙古和台灣雪山之旅，壯闊空寂，遠離塵囂。本期最後一篇文章，與最近的食安問題呼應，提供兩種簡單的手作點心作法，提倡好的食材元素對於身體健康的重要。期望轉到本季刊頻道的有緣讀者，對自己的意樂有所觀照及釐清，進而在心靈及身體上有好的饗宴。

本期季刊的集結及編排期間，適逢康薩仁波切來台灣弘法兩個月，編輯部將在明年二月的下期季刊中整理這兩個月弘法的行程回顧。另外本刊持續徵稿「佛法修心心得、醫療保健、音樂、旅遊、養生、飲食、食譜等等」生活體驗文章（請詳見最後一頁的「稿約」），懇切期盼您的熱心分享，不吝賜稿。

## 目錄Contents

- 02【康薩仁波切甘露法語】：六度波羅蜜的禪修（一） | 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【燃燈智禪修之旅】：2014年外蒙古烏蘭巴托甘丹寺 | 汪淑君 |
- 09【心情故事】：遇見微笑的巷口 | Biby |
- 11【心情故事】：窺見生命底蘊 | 李慧琳 |
- 11【品味台灣】：雪山口札記 | 徐小小 |
- 13【「食」在好健康】：點心輕鬆做：千層派、無油地瓜球 | 黃鈺婷 |
- 16【稿約】：燃燈智編輯小組

# 六度波羅蜜的禪修（一）

**當** 我們生起煩惱的時候，有三種方法可以幫助我們不要生起這些煩惱。第一種是格魯派宗喀巴大師的傳承，當生起瞋心時，馬上生起與它相違的一個法，那就是悲心或者是慈心，用它來對治瞋心。第二種是寧瑪派的傳承，當我們生起瞋心時，身體不要做任何動作，用另外一個心去觀察瞋心，觀察瞋心有什麼功能。第三種是噶當派上師的方法，當瞋心生起的時候，自己要馬上覺察，認知這是煩惱，我不可以跟隨煩惱、任由它持續的發展，我要馬上停止這個煩惱。很嚴厲的警惕自己，必須停止任何瞋心的出現。噶當派的傳承都會經常教導我們觀察自己的內心。

當我們手臂上出現一個傷口時，我們會很小心的保護這個傷口，不讓其他人碰到或者撞到。我們的心就像是一個已經打開，化膿的傷口，所以更應該小心翼翼，好好地去保護它。因為它還沒有痊癒，是開放性的傷口，要很小心地去保護它。如果我們經常做這種「觀察內心」的觀修，自然地我們就會養成習慣，無論何時何處都會保護且小心看守著自己所有的發心。

所謂大乘的「發心」，就是為了利益一切有情，我要成佛。而我們應該要怎樣修持才能成佛呢？就是藉由行持「六度波羅蜜」來成就佛果。

## 壹、六度波羅蜜第一度：佈施波羅蜜

佈施可分為三種：「法施、財施及無畏施。」在三種佈施裡面，最重要的是法施。法施不一定是對他人說法，如果能夠給予他人幫助，使其走在正確的道路上，就已經是法施的一種。為什麼法施最重要呢？對於一個需要金錢幫助的人，我們可能只幫忙他一年或者是幾天。如果幫助他人的方式，是告訴他們一些為人處事的道理，使他們能夠走向正確的道路，這樣就可以利益他

們一生。外國有句俗語：「給他們魚吃，不如教他們怎樣去釣魚。」如果能夠帶領他們走上正確的道路，就可以拯救幫助他們一生，所以最重要的就是法施，就是使他人能夠走在正確的道路上。

甘地本人很喜歡吃糖，他經常吃糖。有一次，一位女士帶著她的小孩走到甘地面前，請求甘地勸導這個小孩不要吃太多的糖。甘地沒有馬上給她答覆，請她一個月之後再帶這個小孩過來。一個月之後，媽媽把這個小孩帶到甘地面前，甘地又跟她說再多等一個月再把小孩帶過來。第二次去的時候，又說再麻煩多等一個月。再經過一個月後，媽媽又帶這個小孩來見甘地。甘地就跟這個小孩說：「我也很喜歡吃糖，但是我已經一個月不吃糖了，希望你以後也不要再吃這麼多糖！」

要帶領他人走向正路，自己要先走在正路上。自己能夠走在正路上，就會產生很強的力量。如果自己都不做任何事情，還要去教導他人，這是起不了什麼作用的。能夠使他人走在正路上面，這就是最好的法施。例如父母親對小孩，哥哥對弟弟，使對方能走在正路上，這樣的照顧他，就是法施的一種。假如能夠使自己的小孩親人不要再殺生，這就是有大福報的法施。在尼泊爾，因為沒有人能夠好好的跟民眾講正確的道理，所以很多人在互相爭鬥中死亡了，這主要是毛派跟政府互相爭鬥的結果，死亡人數約為一萬三千人。這數目不包括政府軍隊或者毛派的死亡人數，這只是因為爭鬥而死亡的民眾數目。在互相爭鬥中去殺害別人，是因為他們沒有得到勸導，或者有人給予他們好意見，得到好的法施，所以這些人才會去傷害其他人。

在四、五年前，我曾經到一所大學上課，學校裡有一個學生以間接的方式告訴我：這一生

當中，花很多時間在做暴力的行為。我猜測這位學生很有可能就是毛派的黨員。這個學生會對法產生興趣，主要是因為他的兩個兄弟及兩個親戚，都在他眼前因為意外而死亡。我猜測可能是在毛派跟政府警察互相爭鬥的過程當中，意外身亡。所以這個學生不開心、不快樂，因為不快樂，所以他才升起想學習佛法的心。

這個學生在跟我講了這件事後，就再也沒有殺生過。因為他以前會殺動物，之後就沒有再殺生、喝酒，也改吃素食不吃肉。他跟我表示，他很想到山洞裡做一些修行。有一段時間，我經常會去那所大學開示。有一天這個孩子跟我說：「我早上準備去聽仁波切開示的時候，在路上被一隻狗咬。」我問他：「當這條狗咬你的時候，你有生氣嗎？」這個孩子回答：「我沒有生氣，可是心裡很難過。我以前到底造了什麼的惡業？今生要被這隻狗咬？」我就跟他開玩笑，「如果以前碰到狗咬你的話，你會馬上把牠殺了，對不對？」

從這方面來看，我們可以知道佛法真的能夠利益很多人，它可以帶給人們很大的利益。從上述的事例來看，當我們被狗咬了後，將牠殺掉，自己的痛苦會減低嗎？這是不可能的。在毛派裡面，只要有一個人學佛，就能夠做到這個程度，如果毛派當中有一百個人學習佛法的話，最起碼可以保護五百多條人命吧？我到那所大學上課之後覺得，如果在人群當中，有更多的人學習佛法，將來就會有很多人的性命可以得到保護，或者是不必犧牲他們的生命，這就是我們所說的法施。如果能夠跟他人好好地講說一些正確的見解，這樣可以幫助許多人，所以我們會說法施最重要，原因在此。希望大家每天都能夠做這個修行。法施就是能夠使他人走上正途，這是最重要的。另外很重要的，自己學到什麼法要，自己要能夠先派上用處，之後再去教導他人，這個真的是非常好、非常的重要。

第二、無畏施：無畏施就是能夠幫他人脫離生命的危險。能夠幫助眾生脫離他們生命的危險是非常重要的。即使是一條小小的生命，

一個小小的眾生，他們也都把自己的生命看得非常重要，一般來說，我們認為動物是愚笨的、愚蠢的，可是牠們為了自己的生命，牠們也會想盡各種方法保護自己。如果有兩隻動物將要被宰殺，一隻被綁著的動物看著另外一隻同類被殺的時候，牠們會哭對不對？

有一天，我弟弟在屠場買了一隻待宰的小綿羊回來。當我弟弟有時候要出去，每當他才一走出門，那隻小綿羊就咩咩的叫，好像是哭著叫他不要離開。從這件事情我們可以知道，當生命受到危險時，自己會是多麼害怕，對於能夠及時救出牠的人牠是多麼的感恩。我們對於任何眾生或動物的生命，都應該尊重。拯救他人或是救護眾生的生命，與我們的生命有相對的關係，我們能夠救多少生命，相對的自己的壽命也可以得到多少延長，反之，如果是去傷害他人的生命，相對的，自己的壽命也會減短。為什麼傷害他人的生命會導致自己的壽命減短呢？這就像牛頓所提出的定理一樣，每一個作用力都有它的反作用力，所以能夠幫助其他眾生延長壽命，自己壽命也會得到增長，這是佛陀的開示。如果這是由一個占卜的人所說的話，你們應該會馬上相信。但事實上，在世界上找一百個很會占卜的人所說的話，都比不上佛陀所講的一句話正確。因為占卜的人並沒有用邏輯去推理、思惟，以及有證量地去講說。我們在占卜時，根本沒有一個有力、強烈的證據。但是在這邊所說的佈施波羅蜜，都是有證據可證明的，因為這些教法佛陀都開示得非常清楚。

對於一般人來說，他們不相信佛法，他們是否也要做一些像放生這種的「無畏施」呢？舉例來說，尼泊爾的毛派對於新進黨員，要求他們先從殺雞、殺羊開始做起，之後再教他們怎樣去殺人，這樣的訓練可以使得他們變得比較兇惡。一般小孩剛剛生出來時，根本沒有殺害他人的勇氣，人的本性是善良的，因為這樣的關係，如果要去傷害他人，首先需要有很大的勇氣。從人體的結構我們可以知道，人並沒有像老虎一樣有尖銳的犬齒，或者像老虎有很尖的指甲。人類



這雙手的功能適合與他人握手、擁抱，所以我們的手是軟的。從這方面可以知道人的身體結構，不是用於傷害其他動物。毛派訓練新黨員，會使喚他們先學習殺一些小動物，漸漸地使他們增強殺生的勇氣，才讓他們去殺人。對他們來說，殺十個、二十個人好像都是一般的新聞，可能過了五、六十年之後，殺一千個人也變成一件很普遍的事情。

以人的本性和責任感來講，人不可以去傷害其他的動物或人，這是我們最基本要做的，不管你是佛教徒也好，不是佛教徒也好，這是人的本性和做人的基礎，我覺得這是人類的責任。佛教是之後才發展的，人類並非一開始就認識佛，可是關於人的基本道理一開始就有存在。但是佛教徒所背負的責任更是重大，因為佛教徒有兩個責任需要去承擔：一個是身為人類的責任；另一個則是身為佛教徒的責任。對於行持菩薩道的行者，他的責任又更重大。我們所說的「無畏施」就是要幫助他人，使他們能脫離生命的危險。

第三、「財施」是大家比較熟悉的，也就是將財物給予他人。這三種佈施裡面最重要的就是法施，第二個是無畏施，第三個才是財施。

## 貳、六度波羅蜜第二度：持戒波羅蜜

持戒非常重要，在家人要持守五戒，包括「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不喝酒。」守持這些戒律是非常重要的，因為這是修行的根本。如果沒有五戒作為基礎，想要做到修行絕對是不可能的，所以在家人要好好持守五戒。喝酒會有多大的過患，相信你們應該都知道。五戒會產生什麼過患，大家應該都了解，所以真正可以利益自己或是救渡自己的方法，就是持戒。

想要祈求護法的保護，倒不如持守戒律，持戒更能夠幫助我們。例如一個家庭會分離，百分之九十的原因是不能持守五戒的關係，而且主要是因為邪淫所引起的。夫妻的關係會進而影響到整個家庭，如果可以好好持守五戒，則整個家庭或夫妻的關係就會和睦。

以前有一個姐姐結婚的時候，跟她的丈夫

舉辦相當隆重盛大的婚禮。過了三個月之後，夫妻就離婚了。這個姐姐心情很不好的走在路上。她走在街上的時候，突然之間聽到天空有個聲音對她說：「你不要再往前走一步，你再往前走一步，就會死喔！」那個姐姐就馬上停住，站著沒有繼續走，而就在停下來的當時，她的面前正巧有一個大石頭掉下來。之後，這個姐姐又繼續往前走，當她走到十字路口正要過馬路時，又聽到天空有個聲音跟她講「妳不要過馬路喔，如果妳過馬路，就會被車撞死喔！」那個姐姐就停下腳步，站在路旁沒有過馬路。這時有一輛大卡車因為煞車發生問題，雖然是亮紅燈的狀態，這輛大卡車仍然是直接橫衝過來。因為接連發生了這樣的事情，那個姐姐就問天空的發聲者，「你是誰呀？」天空的發聲者回答：「我是幫忙你，救渡你的護法。」那個姐姐就問護法說：「如果你是我的護法，當我舉辦盛大婚禮的時候，為什麼你不提醒我？」什麼才能真正幫助保護我們呢？就是持守戒律才能真正保護我們。持戒對於修行者來說是非常的重要，你們可以好好地受持五戒，不做十惡行的話，這就是最好的護法，不用再另外找其他的護法。

很久以前，有人請教我的老師：「你的護法是什麼呢？」我的老師回答說：「我的護法是相信業果。」這個回答真的很好。如果自己能夠好好地守持戒律，不造十惡業，根本就不怕任何的危險來傷害你，如果自己不好好地持守戒律，儘管有一百或兩百個護法都沒辦法幫你。

## 參、六度波羅蜜第三度：忍辱波羅蜜

忍辱也可以分為三種：「第一、安受苦忍，第二、耐怨害忍，第三、諦察法忍。」

### 一、安受苦忍

有些人受到痛苦時，完全沒辦法忍耐是為什麼呢？大家都以為這個娑婆世界是很好、很完美的，因此在完美的情況之下，如果碰到一點點不如意的事情，就覺得沒辦法忍耐。我們應該如何看待這些不如意的事情呢？我們應該去接受這娑婆世界確實有很多的痛苦和不幸的事情，遇到這些事情的時候，我們應該努力的去克

服，一旦我們有這種心理準備，反而這些痛苦就能夠減低，所以我們要能有安受苦忍。

兩、三年前，尼泊爾有一段時間很難買到汽油。有一天我跟我的弟弟開車去加油，等了四個小時，也只能加十五公升的油。當場有很多人在排隊等待，我就跟其他在等待的人說：「你們真的好辛苦，要等這麼久。」他們回答：「不會，不辛苦！現在已經好多了，以前要等上十個小時。」這只是看法不一樣而已，這些人其實是在痛苦中，但是當他們這樣去看待事情時，就感覺不到這樣的痛苦。所以安受苦忍就是了解這個世界上有痛苦，我們應當對這些痛苦安然地去接受和忍耐。



我在網際網路上看到一份有關於國民生產毛額GDP的報告，他們將國民生產毛額變成是國民開心毛額，也就是快樂指數。報告當中指出，一些還沒有發展的國家，反而他們的開心指數更高。到底什麼是使他們快樂的秘密呢？主要是因為他們看到太多的痛苦，所以他們有這個能力去承擔和接受。無論你相信佛法也好，不相信佛法也好，這就是真理。如果你們有安受苦忍的話，雖然國民生產毛額沒有辦法很高，但是你們可以達到很高的國民快樂指數。從這方面來看，佛陀他真的是一個很聰明的會計師，或者是一個最佳的服務者。

## 二、耐怨害忍

當有人對我們造成傷害時，我們都能安然地去忍耐，這個就是耐怨害忍。如果有人傷害我們，心中千萬不可以存有傷害他的想法。有個人問我說：「如果有隻狗咬你，你會怎麼做？」我回

答：「我用棍子將牠趕走。」但是當我們拿棍子驅趕牠，或者是打跑牠時，心中不可以生起瞋心，這點非常重要。這是我們初學佛法的人所要做的事，之後進入更深的修行時，如果牠來咬我就讓牠咬，要將自己完全放下。如果剛開始學佛就要做到狗來咬你就讓牠咬，大家應該會很驚訝地張開大叫！所以對於初學者來說，這是沒辦法做到的，可能還會有人認為你是不是有精神病？

在《孫子兵法》中提到，當我們作戰時，千萬不可以生氣，因為當憤怒的心一生起時候，你就沒辦法想清楚怎樣去處理事情。就算是在戰爭時，我們也應該持守耐怨害忍，既然在戰爭中都需要有這種忍耐，平時在生活中更需要具備這種忍耐。耐怨害忍是很重要的，就算是戰爭，我們都不應該生起瞋心，都應當要忍耐，這在我們一生當中都是非常地重要。

一個家庭裡有三位成員：爸爸、媽媽、還有一個小女孩。有一天早上，小女孩拿著一杯咖啡給爸爸喝，一不小心將咖啡打翻，倒在爸爸的褲子上，爸爸非常的生氣，一直罵女兒。後來媽媽就過來勸爸爸不要再罵女兒了，因為這樣，又變成爸媽之間的爭論。因為大家爭論的關係，爸媽都要上班，小孩要去上課，最後上課和上班的時間快來不及了。媽媽要求爸爸先送小孩去上課，然後送媽媽去上班。爸爸先把小孩載去上課，然後載太太去上班，等到爸爸到公司的時候，已經遲到，公司老闆對他說：你為什麼遲到？這個爸爸很生氣地跟老闆爭論，老闆聽了很不開心，就將他給開除了。



這個爸爸被開除的原因不是小孩把咖啡打翻倒在他身上，也不是因為他上班遲到，而是因為他的瞋心。這種事情發生在我們社會當中是多不勝數。我跟你們講的故事，你們在意不在意沒關係，但是生活當中的任何小事，自己應當要好好地小心。

如果小女孩把咖啡倒翻了之後，爸爸能夠有耐怨害苦，能夠忍辱的話，就不會有這種事發生，在我們生活當中，已經有很多次，像這位爸爸這樣犯了錯誤。如果在很多年前，我也有這種忍辱的話，我房間裡的那個開關就不會壞掉。這個雖然是個故事，但是能夠給我們一個很好的警惕，所以一生當中，忍辱真的是非常重要。我以這個故事為大家說明忍辱，大家在了解之後，將它運用到自己的生活上，去改變自己的一生。

### 三、諦察法忍

這個做起來比較困難一點，「諦察法忍」是要我們在修行時，要有忍耐的心去修行，因為修行比平常生活更辛苦。佛陀用六年的時間去修苦行，密勒日巴尊者向馬爾巴上師請法的時候，中間遇過很大的痛苦。他們都是經歷很大的困難，忍受極大的痛苦，才能有所成就。現今我們不用像密勒日巴尊者或者是佛陀這樣勞累辛苦，如果現在的上師像馬爾巴一樣，要自己的學生去蓋一個房子，學生就會哇哇叫。

學習佛法主要是使自己內心有所改變，所以一定要付出很大的努力。在這三種「忍」裡面，最重要的就是諦察法忍，第二個是耐怨害忍，第三個是安受苦忍。這三種忍辱的修持是非常重要的。



## 康薩仁波切與佛法家庭的問答集

**問題1：**以前在電視上看到報導，因為不當的放生，反而造成許多放生動物的死亡，不知仁波切對這件事情的看法如何？

**仁波切回答：**這最主要是看你的意樂。我在大眾面前傳法時，也有人會覺得我在做壞事。因為有很多人不是佛教徒的關係，他們不認可我們宣揚佛法。以我的意樂，並沒有要將不是佛教徒的人改變他們的信仰成為佛教徒。我只是為了利益他們，而對他們說法。可能有很多信仰其他宗教的人，現在變成信仰佛教，因此會有很多人覺得我在做一些損壞他們的事。這終究還是要看你本身的意樂。像我們有時候只是持六字大明咒，也會有人認為這是在做一些損害他人的事。

有人跟我說，在幼稚園裡幫忙的一個姐姐

經常會持咒。這個幼稚園裡小孩的媽媽們並不相信佛法，他們就要求這位姐姐不可以在幼稚園裡面持咒，他們的理由是小孩很容易受到影響，所以她這樣子做會帶給小孩很大的影響。以上述的案例來說，你在小孩面前持咒是在傷害他人、還是在利益他人？這很難去評論，所以主要是看你的意樂。如果自己的意樂是正確的，那麼所做的事就會是正確的。

法王達賴喇嘛經常勸告很多人不要戰爭，例如法王跟美國總統布希勸告，不要跟伊拉克戰爭。有一位記者向法王提問說：法王，你勸告布希不要打戰，不要跟伊拉克戰爭，但是他並沒有聽從你的勸告。法王就回答說：這個不是我的問題，這是他的問題噢。所以做任何事最重要的就是自己的意樂。

**問題2:**我想請教仁波切，無畏施是能使眾生脫離生命的危險，還有五戒當中有一個是不殺生。目前在台灣的法律裡面還有死刑，這部分應該怎麼去權衡？有些重罪還是有判死刑的，請教仁波切對法律上死刑的看法？

**仁波切回答:**美國有很多州，不同的州法律是不一樣的，有些州有死刑，有些州是沒有死刑。我認為，將一個人判死刑，他不是死一次，他是死一千次。因為這個人先前可能是殺人或犯重罪，如果說在一個禮拜之後判他死刑。在這一個禮拜當中，他知道自己將要被處死，他的內心是多麼的害怕、多麼的痛苦。雖然只是將他處死，但是在判刑及等待被處死的期間，他所受到的苦是多麼的大。判他死刑與他先前因為做壞事所應該接受的處罰，這二者之間可能是公平、是平衡的，但是多了這一個禮拜或是一百天的痛苦的部分，是不是多出來的呢？

我有個認識的人，他在南印度因意外受傷。法官判決撞他的人必須賠償他。這個人很聰明，他在接到判決之後，再去高等法院訴訟。他說：你們所判的賠償的金額是我在醫院裡面受傷的醫藥費，但是在我心理上的障礙還需要賠償。

雖然判他死刑是正確的，這部分是跟他所造的罪是互相抵銷掉的，但是判他死刑至處決

的歷程，他這種害怕的感覺是多出來的。對於一個人來說，他並不一定一直都是壞人，他有機會變好，如果將他判死刑，他變好的機會也就沒有了。因為一個很壞的人還是有機會變好，我們不可以剝奪他這個機會。

在柬埔寨有一個共產主義的黨，叫赤棉黨，這個赤棉團體的一個領袖之前做了很多傷害他人的事，後來他卻反過來從事利他的事業，好像也被列在諾貝爾和平獎提名名單中。又如巴勒斯坦的阿拉法特，他早期一直在殺人，後來也是為和平工作。如果當時馬上將他處決掉，他後來根本不可能帶領這麼多人走上和平的軌道。

所以，判死刑只是從一個方面去觀察而已，並沒有好好地全盤的去觀察判定。在美國很多的州都已經廢除死刑罪，死刑的罪罰真的會使大家產生很多不安，它所帶來的利益或許反而不是這麼地好。

在伊斯蘭教國家裡面，他們的法律非常的嚴格。這是因為他們的祖師穆罕默德是軍人出身的緣故，所以可蘭經裡面有死刑。大約在二、三十年前，在尼泊爾殺一頭牛的罪，差不多就應該被判死刑，因為牛是印度教的神。我有時候都會跟他們開玩笑說：「在過去的尼泊爾，到底是投身為人比較好，或是投身為牛呢？應該是投身為牛反而比較好吧！」

【燃燈智禪修之旅】  
汪淑君

## 2014年外蒙古烏蘭巴托甘丹寺

**蒙**古這個只會在歷史或地理課本才會提到的國家，壓根從未想到在我人生中會有踏上蒙古的一天，因康薩仁波切受邀到蒙古烏蘭巴托甘丹寺授課，這次仁波切開放弟子們參加蒙古行程，我愛玩又愛跟的個性，怎麼可能放過這次機會。因此即便對這國家陌生，出發前想著吃素可能不方便、可能很荒涼、可能住的很陽春等等，但一切的一切還是隨著因

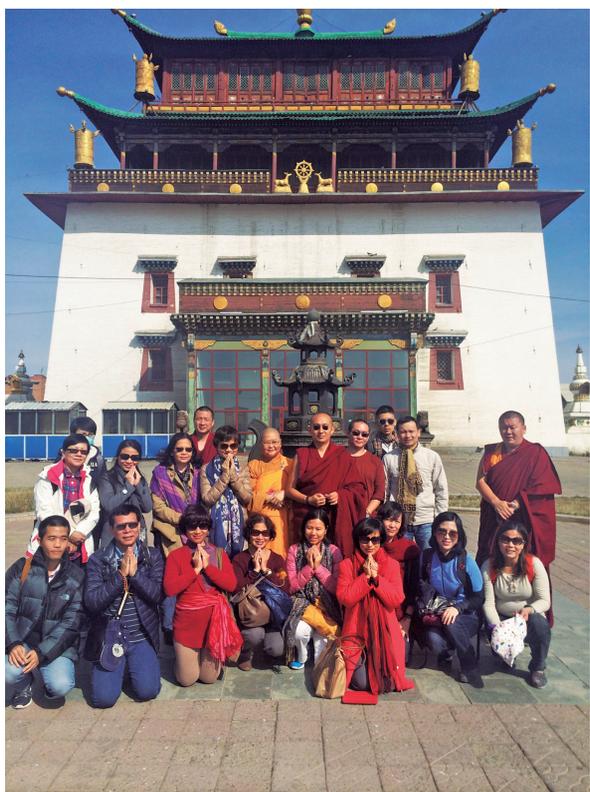
為可以跟著仁波切到蒙古上課的信念，一切都由仁波切罩著我們啦，於是就開啟了我的蒙古夢幻之旅。

這趟行程與以往不同的是加入了仁波切在越南的燃燈智佛學會學生，越南學生們的年齡層幾乎都比我大，團員中有位阿尼拉；這幾天相處下來，我覺得有兩點要跟大家分享。第一，我英文有進步一些些，因為越南同學們都



用英文跟仁波切溝通，我在旁邊多少還是有機會可以練一下聽力跟說英文的能力，另外我發現越南同學們普遍英文能力都不錯，即使他們年紀都比我大很多，但都敢於表達，這點我想是我們台灣學生應該要學習的地方。第二點：台灣人的熱情是無庸置疑的，就連台灣觀光局製作的旅遊宣導影片，鏡頭下的素人們都讓你能感受到台灣濃厚的人情味跟熱情，但這趟讓我體驗到熱情也可以是很溫柔婉約的越式表達，尤其在食物上，我不得不佩服越南同學們就像是有小叮噹百寶袋似的，天天都可以拿出越南美食或許多零食，然後在我們每頓的餐桌上，不知不覺的為大家準備及讓大家享用，在這我冒著可能會被蒙古海關盯上的風險，但我真的對越南同學們刮目相看，我們有幾餐還吃的到芒果跟來自法國的蘋果，筆者我只能寫到這了，請不要問我還有甚麼，但我只能透露沒跟來的台灣同學們，真的很可惜，（眼神凝望遠處……）哈哈。

在烏蘭巴托甘丹寺有一座會說話的宗喀巴



照片一、在觀音寺前合照

大師佛像及會產生熱氣的另一尊宗喀巴大師佛像，第二天行程仁波切就帶領大家在宗喀巴大師像前做祈請、唱頌、發願、迴向，到蒙古的第一站就是一早跟著仁波切參訪寺院，帶著虔敬的心沉浸在對上師的祈請，祈求一切眾生都能離苦得樂，真的很棒。之後仁波切還到蒙古的國家疾病研究中心講說佛法與疾病的相關性話題，仁波切將佛法與病人跟與醫生的應用關係也分別作了說明，礙於時間關係，仁波切無法再多作敘述但簡潔扼要，我們受惠良多。有幾晚，仁波切對當地蒙古人授課，主要是去年蒙古學生一直請求仁波切回蒙古傳法，也因為蒙古學生的猛力祈請，所以仁波切今年又到蒙古傳法，上課期間，連我隔壁的老奶奶都還在做筆記，密密麻麻的寫許多重點，真的是太隨喜老奶奶的用功，還有在每堂課下課前，蒙古



照片二、在宗喀巴大師前作祈請



照片三、仁波切在醫療中心開示佛法與科學

學生們會提出許多有趣的問題，我覺得這也是值得我們台灣學生學習的地方。

行程的最後兩天，有馬頭明王灌頂，仁波切讓我們台灣跟越南的學生參加前行準備工作，雖然只是靜靜的在旁邊看著寺院僧眾們如何準備及聽著上師唱頌祈請，內心可以毫無保留的隨著祈請聲融入當下環境，卻是難得的經驗。兩天的灌頂，仁波切對所有參加的弟子們做了詳細的發心解說及施行儀軌，當中也傳授五戒、菩薩戒、密乘戒及說明其戒律，讓我這個沒接受過馬頭明王灌頂的弟子受益良多；授課席中，仁波切也提過，灌頂就像是個行銷手法，吸引你來，來了但無正確的發心，僅只是為了己利，那麼利益會很小，但若有了正確的發心動機，那麼就能幫助你利益更多的眾生，強調主要還是在調伏自己的內心。



照片四、馬頭明王灌頂

幾天的行程就在馬頭明王灌頂完有了圓滿的結束，用完晚餐後，我們和越南學生們在為未來彼此跟著仁波切傳法的腳步互相支持加油；在蒙古機場，我們台灣弟子與仁波切約好十月的台灣見，帶著滿滿的法喜不捨的坐上回台灣的班機；途中，在首爾機場轉機，與越南同學們一起在首爾等5、6個小時，由於從烏蘭巴托到首爾是凌晨3點，正是嗜睡時間，大家找好躺椅也就累的睡著了，等待下次登機時刻，諸不知，有兩位越南同學睡的太熟了，竟沒警覺到離他們登機時間只剩下30分鐘，而筆者我也剛好口渴起來喝水活動一下，正好發現這兩位越南同學怎麼還在睡，才趕緊叫醒他們；當下直呼太不可思議了，怎麼這麼剛好叫醒他們，寫到這，筆者我只能說「馬頭明王」灌頂真的太有效了，馬上去除他們的障礙，棒油啊（台語），不要不相信呀，筆者我深刻體驗到。

回到桃園國際機場，出關後，領行李坐上回家的巴士，還覺得這一切好不真實，我回來了嗎？還是我的心留在烏蘭巴托那裡了呢？或許仁波切從蒙古來到台灣時，我的心也就跟著回來了。

後記：這趟如夢的蒙古之旅很感謝中心愛玲姐、毓惠姐及其他不具名同學們的促成及幫助，讓我在蒙古其實吃好、住好，也玩的開心，上課充滿法喜，謝謝你們。

【心情故事】  
Biby

## 遇見微笑的巷口

每日清晨，推開車庫後門，沿著巷子轉個彎過條街，就可走向對面的樹林，踏上夙夢初醒之旅；就在巷口轉彎處，有一隻小黃狗微笑，牠有著深邃而極為和善的雙眼，只要經過巷口，遠遠的，牠就會站起來，搖

著尾巴，等待我走近。於是這成了我每日走向巷口轉彎處的期待，期待牠的微笑，以及牠帶給我的溫暖。這份溫暖開啟了我一天的喜悅感恩，雖然那只是一隻狗的微笑。我們的生命中，有一些事、一些際遇，看似微不足道



道，但卻又極具深義。小狗會對人微笑，從不傷害人，附近的小狗，有時會很兇猛的攻擊牠，但牠從不反擊，反而搖著尾巴，和善的回應牠們的惡意，每次見到微笑，就讓我有所省思……。

仁波切曾說過一個意喻深遠的故事：「有一隻母鷹，牠生了一個蛋，但卻把蛋放在雞蛋群中，在雞蛋群中的小鷹破蛋而出，慢慢在小雞群中長大，有一次，牠看到老鷹在天空飛翔，牠非常羨慕，於是就試著想學老鷹飛，但母雞媽媽卻告訴牠們是雞，我們不可能可以像老鷹那樣高飛的，還是好好當雞就好。小老鷹聽了媽媽說的話，漸漸的，就放棄了想高飛的願望，因為他深深的相信媽媽的話，接受自己只是小雞，於是就這樣過了他的一生。」仁波切說完這故事之後，我極具感觸，想到了佛陀在2600年前菩提樹下目睹天空明星而證悟，之後佛陀說：「奇哉！奇哉！一切有情眾生皆具成佛之佛性種子，然卻迷於無明輪迴而不自知。」就像我們住在雞群之中久了，我們也忘了自己可以成為鷹，卻只是深深相信，自己只是小小雞，曾經何時，天空的老鷹一再飛翔，提醒我們醒來，但我們卻依舊固守這小雞的堡壘。

仁波切說：「我們以為自己永遠無法去除我愛執，所以永遠被困於我愛執之中，如果我們認為自己無法證悟空性，我們就如同小雞般誤以為自己只是小雞，但仁波切鼓勵我們，只要我們願意去做，一定可以辦到，靠什麼？靠愛他執。」我想起多年前仁波切說過的一句話：「我們不要期許只是在臨終時往生淨土，而是要致力於此生就能獲致證悟。」記得當年，我聽到時，在心中笑了一下，心想，怎麼可能，求生淨土都很難了，過了這幾年再聽到小鷹公案時，心中提醒自己，我們是小鷹……不要忘了，要不斷努力，試著展翅高飛……。

近年來，內心生病的人日益趨增，物質、3C產品充斥在每個角落，社會問題越來越多，人和人之間關係越來越疏離，而人們和物

質3C的關係卻越來越密切。仁波切說：「身為跟隨導師釋迦牟尼佛的我們，和一切有情的關係絕不可忽視。」又提到：「噶當派祖師的教言。縱使是修行人，我們也不可只顧和看不見的諸佛菩薩、本尊打好關係，而和身邊的一切有情的關係卻越來越疏遠。」我們身邊的一切人、事、物成就了我們的幸福，我們擁有的一切，有哪一樣不是來自自己於他人的協助？我們不可能獨自生存而不依賴他人。因此了解緣起，就應了解一切眾生之恩德。那怕只是清晨的第一份溫暖，卻也是小狗微笑給予我的……。法王曾經說過一個小故事。有一個母親帶著她的孩子去見法王，她對法王說：「我這個孩子是瘋子……。」尊者默然，之後說：「事實上……我們全都是瘋子」。事實上，我們全都是在輪迴中的瘋子，可是我們都不知道自己瘋了，卻指著他人是瘋子。所以就如同仁波切說的，有著嚴重我愛執的瘋子，於是就只能認為自己是小小雞。仁波切說：「未成佛、成佛都是在為眾生做事情，所以任何時候，我們要和一切眾生相處融洽，保持良好的關係與互動。為什麼我們會認為自己做不到，做不到的理由是什麼？沒有去做怎麼知道辦不到？」因此仁波切在為大家傳授菩薩戒時，特別交待，重點不是受戒，而是要好好的持守，持守好菩薩戒，當我們可以好好持守好菩薩戒時，便可以在短暫的時間中累積廣大無邊的資糧。

走在林蔭間，樹上松鼠快樂的穿越樹叢，微風吹著，我思索著，那怕是小狗微笑的溫暖，這樹蔭下的涼意……這松鼠跳躍帶來的小確幸，一切都不是只依靠自己，而是外在的種種人、事、物……。沿著樹林山邊走回，再走到巷角，我期待，期待再次遇見微笑，牠良善可愛的模樣，歪著頭，搖著尾巴，迎接我。那只是一隻小狗，但牠仍具成佛的佛性種子……。我提醒自己，我們不要滿足於小雞的身分，要如同我們那上師三寶般的展翅高飛，飛向彩虹的那端。

【心情故事】

李慧琳

## 窺見生命底蘊

**藉**著這次搬遷，把家裡的雜物全整理出來，才發現原來還堆積著許多大可以捨掉的物品：久久已不穿的高跟鞋、一大包過期的化妝品試用包、前年寫到一半的行事曆，還有去年聖誕節你送的針織圍巾。

丟棄無用的舊東西，除了是一種「不持有」的生活哲學，更像是一場揮別過往的蛻變旅程。清掉了幾大袋垃圾、一整箱的資源回收後，視線落在那條淺灰方形針織圍巾。熾熱的戀情只維持了一個冬季，殘餘而未盡的愛，決定伴隨那條圍巾，一同寄送給了需要二手衣物的社福團體。一旦捨掉其實並不需要的事物，生活的空間陡然變得清爽，心裡的那扇窗也明亮了起來。

一只行囊走天下，漸漸變成我的生活準則。什麼是「需要」？什麼才是「想要」？面臨生命終點站的老教授，在人生最後十四堂的課程中，如此諄諄教導他的學生。如果能將每一天都當作是生命的最後一天，又何嘗需要這些額外的身外之物？大多時候，物質的需求都只是一種心靈缺口的填補。

而你則是用一段又一段的情傷，來縫綴生命的破碎；但你卻始終不明白，感情的補丁愈

多，只會更耗損愛。

簡單的生活讓塵事止寂，在面海的山上，參加一日一夜的八關齋戒，全程禁語，過午不食，只是全心領受佛法的洗滌。傍晚瀟瀟雨下，山嵐輕霧瀰漫，步行到觀海台上，只見海天迷濛交織成一片，山風冷冽入心，心靈卻澈然沉明。

跳脫自我的思惟，從高處俯瞰自己、俯瞰生命，才能打開省思的空間。長年處在塵封的生活模式中，隨波逐流的日子，不知已惶惶然過了多久。何時才能夜睹佛陀望見的那顆明星，因而洞見生命的底蘊？

齋戒結束的那天，中午放晴了，用過簡單卻美味的齋食，就該下山了。回首山林，一片森然綠意直透心脾。法師朝我走來，笑笑地問我：「還會再來嗎？」當下，我卻想起晚上要和房東簽約，明早有個部門會議，逾期的三本書該還了，該回的電話還沒回。但法師的眼睛是那麼澄澈，於是我回答「會」，遊子總會回家的。

在山上，必定能看到那顆最亮的星子，朝我燦然閃耀。

【品味台灣】

徐小小

## 雪山口札記

**如**果你嚮往某個地方，一定有個理由，理由不須太神聖，只因為渴望，縱使單趟180公里，你還是會出發。10月份的武

陵，楓樹尚未紅，櫻花也未綻放，因此，沒有聚集的人潮，而向來喜愛寧靜又獨來獨往的這兩個人，就開始了這趟三天二夜的旅程。

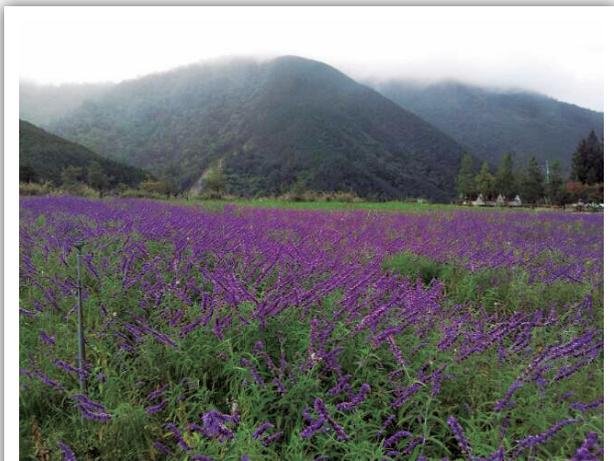


武陵地處台中縣，但想直接從台中開到武陵是行不通的，因為產業道路封閉，而唯一的路徑即是經由合歡山再到梨山，再轉武陵，180公里不是平地，幾乎全在山頭轉，回想起這一趟旅程，真是……遠，但David說：值得。除了合歡西峰我們未曾攻頂，其它的合歡主峰、北峰、東峰、合歡尖山，我們都上去過，既然前往武陵必須經過合歡山，我們自然不會錯過這壯麗的山園，當日的合歡，天空湛藍到無法直視，陽光穿透霧靄，光折射到每個山頭，形成千變萬化的絢麗色彩，不忍轉動我們的雙眼；我們選擇主峰休息活動筋骨，峰道上左右兩側長滿了各式各樣的高山植物，葉子可能因為溫差的關係，有著許多不同顏色，美極了，峰道立於雲中，霜凍結空氣。但礙於趕路，我們走到中途的景觀台，便折回繼續往

武陵前進，山巒層層壘壘風情千變萬化，不知繞了多少山頭，又因梨山到武陵之間有落石管制，見到武陵農場入口時，已下午5點。霞光尚未落幕，眼前的武陵真令人驚豔，園區因為地廣，仍須開著車到你想要的定點，光是入口到雪山口露營地，也還要15分鐘的車程，每一個點，都是是另一個世界，但我們直奔目的地雪山口，而不流連其它美影。

武陵是地屬雪霸國家公園的範圍，雪山營地是武陵的最高處，鄰近山涯邊，此時正值黃昏落日，而一望無際的霧靄如同瀑布般，以極快的速度一直順著山宣洩而下，David與我都傻住了，因為山離我們很近，中間只隔了一條大峽谷，我們坐在看台望著壯麗的山景休息，多麼希望這一刻就此靜止。山中一如往昔般的寂靜，而整個營地就卻只有3頂帳篷，更加添增了幾分孤寂，用完餐，我們做了煙供及持誦，夜深的雪山口月光格外明亮，連群山的霧靄都在月光的照拂下隱隱灑落，而一覽無遺，手中捧著熱茶，皎潔月光伴蟲鳴，遠離塵喧囂，心性再次得到休息。

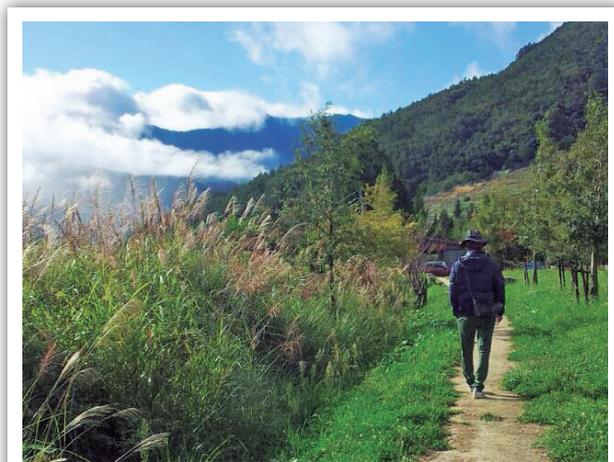
第二天清晨早早醒來，山頭氣場很特別，純淨，睡得少卻不累，為了達到旅行真正的休息，我們仍選擇駐留雪山口附近，而不至他方遊走，在往雪山登山口的路旁，花海遍布，花海中，只有我倆的身影穿梭，偶而楓葉飄落。背著經本往雪山口走上去，每到一個點，我們



照片一、武陵農場的美麗花海



照片二、武陵農場的美麗楓葉



照片三、武陵農場的美麗步道

就停留下來誦經，禪坐小許，但因山景太怡人，心難免分散，從來不知武陵竟占地如此之廣，難怪園內偶而有遊園車載著旅客穿梭，而我們僅僅只是選擇駐留這一帶，四處走，不如安住一處也覺心滿意足，美景自然供三寶，但再美也僅是湖光倒影，吵雜的旅行，只會添增疲憊，真正要旅行，就要選擇與孤寂相伴，雪山口半山腰的涼亭內，有一口祈福鐘，鐘聲被敲擊時，繚繞的聲速穿越了整個山谷，更加添



照片四、合歡山的山景

增了層山萬壑的壯闊空寂，晃然間好似在銅色吉祥山淨土。

旅行，話說多了沒意思，能捕捉的影像也只是心反射的某個角落，所以如果你體力好，也有時間，不妨到武陵走走，筆拙難以形容心中感動之處，美好也總是心中一剎，回想起來，台灣真是寶島，處處皆有令人動容的角落，願我們愛護每一寸土地，願我們心中皆有淨土，由外在的淨土，找到內心的淨土。



照片五、合歡山主峰旁的奇珍異草

【「食」在好健康】  
黃鈺婷

## 點心輕鬆做： 千層派、無油地瓜球

**最**近食安的問題層出不窮，媽媽們對於外頭的點心也充滿疑慮，就讓我們學習兩種簡單的手作點心，讓孩子們能安心享用。

### 1. 千層派

**原料：**起酥片5片、杏仁片適量、全蛋液、白砂糖適量

**作法：**

(1) 將起酥片先縱切分切成3份，再橫切一半，每一片起酥片都可切成6塊長方形的



小起酥片（如照片①）。

(2) 在每一片起酥片上面塗上蛋液（如照片②）。

(3) 可依個人喜好灑上杏仁片和糖粉。把起酥皮兩邊往內捲（如照片③、④），就會變成心型。

(4) 放入烤箱中烘烤，烤箱溫度設定在200°C，約烤12分鐘左右，烤至酥餅呈現金黃色，乾酥狀即完成（如照片⑤、⑥、⑦）。



## 2.無油地瓜球



**原 料**：紅皮地瓜、黃皮地瓜各數條、綜核果仁適量、白芝麻適量

**作 法**：

- (1) 先將地瓜洗淨、削皮、切成小塊備用（如照片①和②）。
- (2) 將步驟（1）的地瓜用電鍋蒸熟（如照片③）。
- (3) 將蒸熟的地瓜搗成泥狀（如照片④），加入適量的綜核果仁（可先用果汁機打碎）攪拌均勻（如照片⑤）。
- (4) 將步驟（3）的地瓜泥（如照片⑥）做成球狀，放進白芝麻內（如照片⑦），左右搖晃讓白芝麻均勻附著在地瓜球上即完成。





### 【瞭解食材的營養成分】

(1) **地瓜**：地瓜是澱粉類的食物來源，也屬於高纖食物，又富含β胡蘿蔔素、有抗氧化功能。地瓜含有高纖，多吃地瓜幫助緩解便秘。地瓜味甘、性平，有補中和血、益氣生津、地瓜有豐富的澱粉質及纖維質，且有維生素C、K。它含豐富的維他命C1和B2，鉀的含量也很豐富，所以能夠預防胃潰瘍，保護黏膜，預防感冒，及幫助人體加速消除疲勞。近年研究顯示，其有抗癌作用，其中的黏蛋白可提高人體免疫能力，所含熱量低於其他穀類食物，吃後有明顯的飽腹感，也是一種良好的減肥食品。

(2) **白芝麻**：芝麻含有大量的脂肪和蛋白質，還有糖類、維生素A、維生素E、卵磷脂、鈣、鐵、鎂等營養成分；芝麻中的亞油酸有調節膽固醇的作用；芝麻中含有豐富的維生素E，能防止過氧化脂質對皮膚的危害，抵消或中和細胞內有害物質游離基的積聚，可使皮膚白皙潤澤，能防止各種皮膚炎癥。芝麻還具有養血的功效，皮膚細膩光滑、紅潤光澤。

## 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，本刊將致贈當季季刊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。