

慈悲與智慧是人生中最好的兩樣東西，擁有慈悲心，可以給別人溫暖；擁有智慧，則可以解決許多問題。佛法因為是慈悲與智慧兼具，可經由每個人的努力獲得，所以修行佛法，是這個世界上值得去做的一件事，願大家在實修的過程中，都能收穫滿滿。

非常感恩仁波切在本期為大家開示智慧波羅蜜多。仁波切說，波羅蜜多一般分為六度，而其中最重要的就是智慧波羅蜜多。因為前五度波羅蜜多是否能夠修持圓滿，完全需要依賴智慧波羅蜜多的修持。

佛法的智慧，最主要是在尋求何謂真理，而何謂真理呢？仁波切說，真理就是諸法都是透過依賴所成，依靠緣起諸法才能夠存在的道理。

而在「學佛心得小記」的專欄裡，Tsondu提供給我們一個經驗，讓我們不會不斷地更換修行法門而徒勞無功。Tsondu說，透過仁波切的教導後，感覺比較會分析，也知道目前所要學習、所應該做的是什麼。這幾年Tsondu因跟隨仁波切學習，內心有了變化，看待事物的方式有很大的不同，負面想法也減少了，雖然不能完全了解上師的功德，但已能看到上師的功德。

世間的真相是什麼？追求錢財、學問、名利，真的有用嗎？陳鯁在「心情故事」中，舉佛經裡的文句、仁波切的開示，以及自身經

歷說，人生充滿無常，因此我們要更快地修行。

陳曼玲在「好書大家讀」中介紹《利器之輪》的英譯本，本書的最後收錄有嘎汪達耶格西開示的《利器之輪》筆記整理，值得參閱。由於康薩仁波切教授過《利器之輪》，目前，佛學會官網中也有錄音檔，非常歡迎大眾上線聆聽仁波切的教授。

林飛宇則是為大家介紹《四季之庭》電影。本片中的女主角凡妮莎原是英國貴族，但她認為貴族生活有諸多的不合理，因而離開英國，尋找人生的意義。她在日本京都的大原，找到一棟擁有百年歷史的房子，在庭園中種植兩百多種香草。她在四季之庭春夏秋冬的美景裡，尋獲了內在的平靜，度過重重的難關。

在「品味台灣」的專欄中，王彥宏為大家介紹了捷運中山站附近的5個文化景點和小店。他說，隨著時代變遷，城市的風貌也不斷改變，當我們走進城市的巷弄裡，沿路觀察附近的店家，就可更加了解當地的生活風貌，休假時，大家不妨來一段城市散步吧！

在「『食』在好健康」中，賴心沅介紹的是好吃的餅乾，分別是：圓月堅果、巧克力豆餅乾和葡萄乾伯爵茶酥餅。這3種小點心，可作為下午茶的點心，也可帶到公司請同事享用，或當作小朋友平日的小零嘴，是人見人愛的小食品。

目錄Contents

- 02【康薩仁波切甘露法語】：智慧波羅蜜多（上） | 康薩仁波切 |
- 06【學佛心得小記】：我是這麼決定追隨上師的，那麼你呢？ | Tsondu |
- 08【心情故事】：生命大考 | 陳鯁 |
- 09【好書大家讀】：《利器之輪》 | 陳曼玲 |
- 11【電影放映室】：認真生活的《四季之庭》電影 | 林飛宇 |
- 12【品味台灣】：在捷運中山站附近漫步 | 王彥宏 |
- 14【「食」在好健康】：食在好好吃：下午茶點心DIY | 賴心沅 |
- 16【稿約】：燃燈智編輯小組

【康薩仁波切甘露法語】
康薩仁波切

智慧波羅蜜多（上）

波羅蜜多一般分為六度，其中最重要的就是智慧波羅蜜多。因為前五度波羅蜜多是否能夠修持得圓滿，完全需要依賴智慧波羅蜜多的修持，而智慧波羅蜜多與佛法的見解，是有很大的相互關係。一般佛法可總攝為見修、實修及儀軌修持三方面，而智慧波羅蜜多是屬於見修的部分，觀音本尊修持法則是屬於實修。

佛法當中所謂的見修，就是尋找何謂真理。無論是世間法或出世間法，真理對我們而言都非常重要。以真理而言，不論佛陀是否曾宣說任何真理，真理本身就是真理，並非因為佛陀的開示之後，才算是真理。印度的一些佛教學者，將佛陀所開示的經典做了分類，一部分經典歸類為了義，另一部分則歸類為不了義^①。例如印度大成就者：龍樹菩薩、無著菩薩等，他們也都主張佛陀所開示的經典中，有些是不了義的經典。

什麼是佛法所說的真理？真理就是諸法都是透過依賴所成，依靠緣起諸法才能夠存在的道理。然而世間人卻無法了解這個道理，也就是無法了解事物的究竟實相，因此世人才會產生許多煩惱，所以了解真理非常重要。舉一則故事說明真理與諸法，必須依賴因緣和合的關係。有一個人想要到一座寺廟朝聖，途中行經至一小城鎮，這個人一直打聽在這城鎮中，何人最誠實？又何人最會

說謊？終於他打聽到這兩個人，並且見到了他們兩位。朝聖者請問他們同一個問題：「我想到某一寺院朝聖，請問走哪一條路可最快速抵達寺廟？」沒想到這兩個人的答案都相同，他們都建議這位朝聖者走山路，而且必須翻越過一座山才能抵達。這位朝聖者感到非常驚訝及困惑，最誠實與最會說謊的答案為何會相同？於是他請教一位上師「為何這兩人的回答都一樣」？他要如何辨別哪個人是誠實者？哪個人是說謊者？上師告訴這位朝聖者，最會說謊者故意說謊讓你繞遠路，卻不告訴你坐船渡過河，就可到達那座寺廟，所以他講的話不是真心的。而最誠實者他是因為看見你騎了一頭驢子，如果你坐船渡河會很危險，所以他才會要你走山路，他所告訴你的是正確的。由此故事可知，要判斷何者是誠實者、何者是說謊者，還必須要依賴他們的意樂來觀待而決定。



① 了義經：宣說「畢竟、究竟、透徹、終極」之「真理、真道、實義」的經典。不了義經：並非宣說「畢竟、究竟、透徹、終極」之「真理、真道、實義」的經典，是以各種「權說」的方便法門，引導修行者入門、入道之經典。但是各說宗義者對於「究竟」的認定不同，所以對於何者是「了義經」、何者是「不了義經」，在認定上也有所不同。

佛法所講的真理不是可以用一般語言描述的。佛法的真理是「諸法必須依賴許多的因緣和合存在」。就像前面提到的故事一樣，兩個人所回答的話都一樣，但是依賴不同的意樂，一個是真理，另一個卻不是。所以佛陀曾說過：「若了解緣起，即可了解佛法。」如果能夠接近了解緣起，也就能夠接近真理。如果我們能夠接近真理，心中的顛倒見解就能夠減少，當我們去除顛倒見，煩惱也就自然而然地減少了。當我們能夠除盡顛倒識與錯亂識，就可以成佛。緣起就像是尋找真理的門一樣，如果能夠了解緣起，也就能夠進入真理之門。

真理的追尋並不僅是在佛法上非常重要，即使是世間法也很重要。例如，許多科學家也致力於尋找真理，但是一般世間人尋找到真理以後，究竟能夠獲得什麼樣的利益，並沒有明確提到。然而，在佛法上尋找到真理之後，我們可以透過真理來改善我們的生活，使我們活得更快樂，了解了真理之後，再透過自己的實際修持，我們的身、心很自然地就能夠有所改變。

印度佛教的一些大成就者，例如龍樹菩薩主張緣起非常重要。如何透過緣起法尋找真理呢？佛法上的真理可分為兩種，一是世俗諦，另一是勝義諦。世俗諦的梵文為 *samvrti-satya*，而勝義諦稱為 *parama-satya*，世俗諦與勝義諦並沒有很正確的翻譯成藏文。在梵文中，世俗諦的意思是指一般世間法的真理，一般世間人所認為的真理，例如，對這是水、食物等事物的認知。而勝義諦是指最究竟的真理，例如有人會提問：「這為什麼是水？」「他為什麼是人？」如果我突然問你：「這為什麼是水？」你可能會覺得我是不是有問題？一位真正了解勝義

諦的行者會告訴我們，所看到的水是由世俗諦的層面觀待，但在勝義諦層面，我們所見到的水「是沒有的」。在佛陀以前的印度教行者也主張，我們所飲所見的水都是由「錯亂識」產生。西藏一些佛教大德也是如此主張：所喝或看到的水，對一般人的認知是真理，但就勝義諦層面沒有水，而一般人因為錯亂識的關係，認為它是存在的。另有一些大德主張，對於所喝到或看到的水，不可說是「有」也不可說「沒有」，離開「有」也離開「沒有」就是真理。這麼多不同的主張令人感到困惑，這就是所謂的哲學。

這些不同的見解就是見修的部分，是令人困惑難懂的。對於見修的初學者來說，當你向哲學家請教心中見解上的問題時，你所提問的問題，哲學家會幫你解決，但是他也會讓你心中又衍生出其他的問題，辯經學者與見修學者是相同的。西藏的大成就者宗喀巴大師主張如果去尋找「水」，「水」是「找不到的」，「水」是「唯分別心所安立的」。宗大師與西藏的佛教大德，都認為他們的主張是龍樹菩薩的見解。但是有這麼多各種不同見解，哪一個才是龍樹菩薩所主張的真理？我認為這應該要靠自己真正去修持，修持到最後，自己所找到的那個答案才是真正的真理。

另外，如果我們不了解二諦，在我們心中會產生許多的煩惱。例如，當聽到別人對我們說惡語時，我們心中會生起瞋心。為何會生起瞋心？因為我們將「那個人」看得太重要，而不了解因為很多的因緣條件和合，才令我們對他生起瞋心。不僅瞋的煩惱如此，其他煩惱生起的原因也都相同，都源於我們不了解煩惱的對境，是諸多因緣而起，只認為煩惱是單一原因，不了解它是因



緣和合而成。《孫子兵法》的第一則提到，要打勝仗，必須依賴道、天、地、將，法，這條法則就很類似緣起法。又例如，一位著名的經濟學家在書中亦提到，以一部電腦來說，是由許多的零件組合而成。我手上的這本書是由紙張、顏料、膠水等組成，而紙張又來自於樹木，所以一本書是由許多的因緣和合而成。我們由這些例子可以得知，如果心中產生「快樂」或要「去除痛苦」，都必須藉由因緣和合而成。但是我們通常都認為產生快樂或去除痛苦的途徑只有一個，僅觀待一個原因而已，這種錯誤的想法對我們影響很大。許多人會認為，只要有錢就可以將心中的痛苦完全去除，這種想法是錯誤的。有些經濟學者提出市場的力量（Power of market）或金錢的力量（Power of money）等主張。什麼是市場的力量？以一本書來說，它需要紙張、顏料、黏著劑等。而其中的紙張又需要樹、砍樹需要的斧頭。顏料和黏著劑，也由各自不同的來源而得到，藉由這麼多因緣才能完成一本書，這就是市場的力量。我認同他們所提出的市場或金錢，需要透過這麼多的因緣和合的觀點，但是如果要去尋找快樂，是不可能只透過市場或金錢的力量就可得到，因為快樂也是要靠很多的因緣才可以得到，不可能單靠金錢、財富就得到快樂。有些人認為如果富有就會快樂，就將一生的精力花費在致富的事情上，直到發現富有並不會得到快樂時，一生的時間已經浪費掉。我們感到不開心，會先認為是因為他人所造成的。由於這種想法，讓我們產生很多煩惱與痛苦。我們必須了解痛苦的產生，是由於許多因緣而生，並非單一因或單一緣所造成。以我為例，我之所以能夠成為仁波切，必須要有社會認同我是一個仁波

切，而且我自己也必須要認為自己是一個仁波切，如此才能夠成為仁波切，並不能單靠一方的認同，我就可以成為仁波切。

成為仁波切需要依靠緣起法，但是如果要去尋找仁波切，這是找不到的。我並不是一出生就是仁波切，我是在五、六歲時，眾人給予、認同我是一位仁波切，這之後我才成為仁波切。我小時候對於自己是仁波切的感覺與現在的感覺也是不同的。小時候認為自己是仁波切，是不需要觀待其他的因緣，自己就是仁波切，感覺很實在。但是實際上卻並非如此，要成為仁波切是需要觀待許多因緣而成。相同地，當我們生起煩惱、產生痛苦時，也要觀待許多因緣而生起。一般我們都不會去思惟緣起法，卻執著於小事上，因而產生很大的煩惱。例如，聽到他人講了我們一些不好聽的話，就立即覺得不快樂，甚至於生氣，只會執著於「這個人」為何對我說不好聽的話？卻不會去分析心中為何會生起瞋心的原因。

佛陀說：「諸法都是要依賴緣起，不需依賴緣起而諦實有的法是沒有的、是不存在的。」這也說明了諸法是非諦實有的。這些緣起的道理我們如何了解？就必須依靠實修。佛陀也曾說過：「勝義諦是無法透過文字或語言來詮釋的。」這需要依靠實修，透過經驗產生覺受才能了悟理解。阿底峽尊者曾說過：「有諸多不同的宗義，因而讓行者產生更多的困惑。」迷惘越多，困擾就相對增加。所以初學者在學習之始，必須透過言語、文字學習，但當我們實修時，應該用心修持，不要只在言語與文字上打轉。

佛陀說：「證得空性是無法用言語詮釋。」當羅侯羅最初證得空性時說：「般若波羅蜜是不可思議、不可說。」所以如果要

有很好的實修覺受，必須要有大智慧，而智慧的生起就需要依靠見修。我們不能沒有見修，就閉著眼睛進行實修，這是不正確、錯誤的。同樣地，若要有好的實修，也必須要有好的行持為助伴。

在學習智慧波羅蜜多時，或許有人會問眼前所見到的事物，是否是真實存在？我們眼前所見到的事物，都有世俗諦與勝義諦兩個層面。以房子為例，認為房子是有的、存在的，這是正確的。但認為房子是「諦實有」的，這並不正確。我們開始學習見修時，會覺得比較困難與困惑。例如，法國的笛卡兒認為我們應該不斷地問自己問題，因為他認為所見到的事物，並不一定是正如你所見到的。例如，看到一棵樹，它真的是一棵樹嗎？也許它是鬼的幻化使我們看錯。因為笛卡兒並不了解真相，所以才會如此誤導大眾，要大家一直找問題。他要大家這樣做有什麼利益？他並沒有解釋。但佛法就不同了，我們所尋找的究竟真理，對我們此生是有很大的利益。

佛法初學者應該要見修與實修同時進行來學習，當學習到了一些教法，就要馬上進行實修。如果感覺對自己的內心有真實的幫助，此時就應該增加實修的部分，而見修學習方面就可減少。以「糖果是甜的」為例，如果你已經吃過糖果，也了解糖果是甜的，就沒有必要再嘗試了。所以當你將見修所學到的做了實修後，也生起了一些覺受，這時要更用心地做實修。但在修行的過程中，有時候會修學得很順利，有時候卻又沒有辦法專心緣在法上，這時我們就應該再進行觀察。

第二階段的觀察與第一階段的觀察不一樣，已經了解的法，就沒有必要再重新學

習。以我的經驗為例，見修的部分從小時候就開始學習，直到接觸噶當派的教法，認真思惟，慢慢了解如何抉擇這界限，也就知道不需要做多餘的見修。

我覺得自己這一生最大的利益，是學習到噶當派的教法，因為當自己對事物了解很多，心中自然就會產生很大的我慢。噶當派的教法讓我無論在想法或行持上產生很大的改變。例如，在上星期二，我有位弟子帶一位天主教的傳教士來見我，彼此談論了一個多小時，傳教士談論的內容，是介紹天主教有多麼的好，佛教的經典是如何的錯誤，他很擔心我這樣會走錯路，最後會墮入地獄。我當時心中憶念起月稱菩薩《入中論》的偈頌：「若由解釋真實義，破壞他宗亦無咎。」我認為佛法所講述的義理並沒有錯謬的地方，很想與傳教士多做些解釋。但是接著我又想起噶當派朗日塘巴格西的教言：「任與誰等為伴時，一切己唯卑下居。」當下我心中的我慢立即消失，馬上放下自己的身段，並向傳教士說：如果將來我真的墮入地獄，希望他能幫我迴向。我以一種接受的心態來面對他，傳教士也真的唸誦了一些祈禱文迴向給我。傳教士很歡喜地離開了，我也覺得很開心。如果當時我以月稱菩薩的教言反駁他，兩人可能就爭論起來，傳教士離開時可能會很不歡喜，我心裡也會覺得尷尬。所以當我們在進行實修時，見修的部分就不要太著重，我們要學習噶當派上師的教授，不要再做太多無謂的觀察與分析，應該要好好用心地實修。



我是這麼決定追隨上師的， 那麼你呢？

為 什麼需要宗教呢？所信仰的宗教對自己有什麼幫助呢？現今許多自稱有宗教信仰的人，大部分的人並不會去分析這些問題。大部分的人是隨著親友的牽引，參加了宗教活動，內心抱持著「有拜有保庇」的心態，也不想知道為什麼要這麼做。小時候隨著母親到寺廟，在擁擠的人群中，很滿足地吃著平安麵，也相信這麼做會帶來好運；也會跟著玩伴到教堂去，因為上教堂有糖果、餅乾吃。當時對於宗教的概念僅止於此。直到結婚生子，自己開始想要了解佛陀的教法，但是大部分團體著重在誦經、拜懺，以及靜坐，當時對於佛教教理的教授，大多僅限於僧眾，並不普及於在家人，對於內心剛強難調的我來說，這種方式並不相應，現在回想起來，應該是善緣並不具足吧！

一直到接觸了藏傳佛教，發現很多團體，非常用心地邀請具格師長來教授大眾，我感覺如獲至寶，經常沉浸在聽聞師長的教授中，並不覺得疲憊，但是當時並不會反思，所聽聞到的教法對自己有什麼幫助？是否可以真正運用在生活上？一走出上課的教室，那種聞法的喜悅，不久就被生活上的種種問題淹沒了。有一段時間就這麼隨著一些大喇嘛蒞臨台灣，忙碌地東奔西跑；師長給的教法都是很好的，可是我並沒有真正的依教奉行。幾年下來，佛學的知識增加了一些，但是內心卻沒有多大的改變。

幾天前，仁波切上課時，提到一則很有意思的小故事：有位出家人往生了，他投生到了天堂，天堂裡的天人用非常隆重的歡迎儀式，歡迎他的到來。他疑惑地問這些天人：「你們都是用這麼隆重的儀式，歡迎投生到這裡的人嗎？」天人回答：「不是的！你是我們第一次用這麼隆重的儀式歡迎的人。」他更疑惑了，接著問：「這是為什麼呢？」天人回答：「因為之前投生到這裡的人，他們都往裡面看了看，然後就走了。」

記得有位師長提到，這世代的人們，生活的型態就像孩童般，為了安撫孩童不安的情緒給了手搖鼓，過沒多久，這隻手搖鼓就玩膩了，趕快再換個鈴鐺來撫平孩童的吵鬧，就這麼一直更換玩具。如果學習佛法也都是這樣的心態，那麼就代表佛法並未進入，或安住在我們的心續，對自己的內心沒有起任何的作用。有些人修持某尊本尊，經過一、兩年後，又換另一尊本尊修持，仁波切就曾經開玩笑地說：「喔！還好！有上千尊的本尊讓大家更換著修持。」我們大部分的人都是如此，無論在世俗的事物上或學習佛法上，很少專注、深入地去省思。以前，看到別人學習什麼，就覺得自己沒有跟著學習，好像會遺漏掉什麼似的，並不會反問自己，學習這些要做什麼？對自己、他人有什麼利益？這幾年，透過仁波切的教導，感覺自己比較會分析，也知道目前所要學習、所應該做的是什麼？

除了確定自己該學習、該做的以外，該到哪個團體、跟哪個師長學習呢？應該有很多人跟我以前一樣，聽到哪個師長到台灣來，就雀躍地跟著團團轉。這位師長傳的是什麼大法？那位師長傳的是什麼祕密口訣？完全不假思索地去求取這些法，並不會思考這些法對自己有什麼真正的利益？

有一天，兒子要我看一個藏傳佛教中心的網站，他問我這中心的導師是真的仁波切，還是假的？我回答他：「我不知道！」我反問他：「那中心的導師到底是真的上師，還是假的，對你而言有什麼關係呢？」兒子回答：「有朋友上了那個網站，瀏覽網站所貼的內容，覺得怪怪的，所以想要搞清楚。」兒子繼續說：「一些剛開始接觸藏傳佛教的人，想學習佛法，又怕跟錯了師長，總是帶著疑惑，不知道如何辨別？」兒子自作聰明，做了一個辨別的標準，他告訴朋友說：「網站貼的內容，如果你看了以後覺得很無聊，那可能是真的上師；如果你覺得很煽動、很有趣，那可能是假的上師，因為『良藥苦口』。」

仁波切曾說過一個關於假上師的故事：有位上師告訴弟子：「有誰想去極樂淨土，我都可以隨時帶他去。」弟子都覺得，這位上師真是厲害啊！但是要投生極樂淨土，必須捨棄今生的一切，所以沒有人會立即捨棄今生，想要跟著上師去極樂淨土。有一天，上師又這麼告訴弟子，其中有位弟子，他要求上師能夠立即帶他去淨土，上師要他等一個月後再來，等到那個時候再帶他去淨土。隔了一個月後，這位弟子又到了上師面前，要求上師帶他去淨土，上師再次請他三個月後再來。三個月後，這位弟子又準時到了上師面前，要求上師帶他去淨土，上師嘆了口

氣說：「在你沒出現之前，我生活過得很舒服，現在我的生活都被你給毀了。」仁波切經常說：「有假的學生，就有假的上師；如果有真的學生，假上師是混不下去的。」

雖然很多的師長都曾經開示過「上師所應具備的功德」，告誡我們在依止上師前，必須要觀察分析。但是對於像我這樣的初學者而言，又如何能夠真正完全了解上師的功德呢？如果內心充滿負面的想法，當在觀察分析上師時，也不會看到上師的功德，甚至像提婆達多一樣，無法看到佛陀的功德。

這幾年來跟隨著仁波切學習，在他不斷地提醒下，內心有了些微的改變，看待事物的方式有很大的不同，內心負面的想法減少，雖然不能完全了解上師的功德，但是已能看到上師的功德。

仁波切曾講過一個比喻：一個到蘋果園裡工作的人，老闆給他兩個籃子，要他將大蘋果與小蘋果分開放在不同籃子裡。下班時，老闆發現兩個籃子還是空著的，便對那位工人說：「我不是要你將大、小蘋果分開放嗎？怎麼籃子都還是空的？」工人回答：「我知道你有這麼交代，但是我一直在觀察、分析介在中間的蘋果，應該要放在哪個籃子？」

相同地，我們的一生這麼短暫，如果聽聞了師長的教法，經過思惟、分析後，嘗試實踐，應當不難判斷這位是否應該是依止的師長。如果一直帶著猜疑心，花很多時間觀察、分析師長，卻不花時間實踐師長的教言，那麼這難得的人身也就白白浪費掉了。



生命大考

看了「生命的大考」深有感觸與醒悟。感謝康薩仁波切的開示，要我們堅強快樂地過生活，大師教我們如何調伏煩惱外，我也要廣結善緣多做善事，好好與人相處，弘揚佛法，做個名符其實的佛弟子。

回顧我的一生，反省自己到底在忙什麼？努力追求的剎那即毀滅，有何意義呢？什麼才是我該追求的？感謝大師給我重新思考人生的方向。佛友告訴我前半輩子我們都為這一世謀生，現在要為來世努力。不過，我求的是不再輪迴、不在生死迷愚中沉淪。祈求能到佛國修行，與佛菩薩為侶，才是了脫生死之道。雖然艱難，但也要發願奮力行之。人總是愚蠢的，擁有時，從不珍惜，總是在失去後，才會發現她的美好。

如今全省鬧水荒，久旱不雨水庫快見底，長久缺水就成旱災矣，天災躲不過就慘了。九二一大地震我經歷過，那時東勢、埔里、豐原災情慘重，那一夜驚險萬分，我和一對兒女也被嚇著。我家的大水塔破了，水流光了，那陣子愛女陪我到遠處洗衣服，好累的！因為一向洗衣機代洗慣了。飲用水就我和一對兒女輪流用機車去載回使用，滿辛苦的。現在全球災難頻傳，讓我更加體悟佛說的國土危脆，三界火宅，暇滿難得，無常迅速。

人生無常事事難料，人有生老病死，物有成住壞空，唯有我們的自性是不生不滅。

親友的生離死別、意外、挫敗和痛苦隨時都會遇到。大師說，我們很多病都是煩惱惹來的，煩惱即心不清淨。看不破世事無常，每一個日子都會過得很沉重；能放下過去、未來，才能過得自在。

無常，業決定一切。〈心經〉中說：「心無罣礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」那是很高的境界，談何容易？主要的是學習放下，臨命終時，身無病痛，心不貪戀、意不顛倒，祈求西方三聖來接引我到極樂世界，花開見佛、聽聞佛法，就是最大的福報了。

人世間的悲歡離合，但究其實，它是變幻不拘的，如《金剛經》中說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切都離不開因緣。只要掌握住因果與因緣的原則，佛法的綱領，明因果，可以不墮三塗惡道；知因緣，可以撤除我執、我見的藩籬。知因畏果者修人天善法，通徹因果者修出離法。

惟有因果與因緣兩種觀念的相加並馳，方是大乘菩薩道的正信與正行。我們要皈依三寶，也就是照著佛陀所開示的道理行之。對三寶升起皈依、感恩的心。廣修善業，真心懺悔一切罪障，業果真實不虛，要隨時懺悔反省。佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱，如仁波切說的煩惱即心不清淨。假定世間沒有生死的問題，佛陀就

不必到世間來；祂來的原因，就是說明祂照著正確的方法調伏煩惱，已證等覺不再受生死輪迴，所以我們要皈依佛，如果希望能像佛陀一樣，就必須依著修行次第淨罪集資。觀世音菩薩憑什麼來救度我們？祂透過《無常經》上佛陀的教誡，看清楚世間的真相，知道再有錢，再有學問、名位，到最後被無常吞沒時，所有的東西都變成沒有用的。即使有萬貫家財，無上名位，非常有學問一樣會死。我們來的時候，兩手空空而來；去的時候，照樣兩手空空而去。所有外在的東西，解決不了生死的問題，但是有一樣東

西，卻可以派得上用場，那就是佛所覺悟的「般若大智慧」。

深知無常迅速，生死一線間，人生苦短又時時充滿無常，因此要快快修，否則一失人身，萬劫不復，惡作得自受哪！我要聽仁波切的話：廣修善法，調伏身心能滅諸煩惱。佛說老病死是世間的不可愛、不光澤、不可念。世尊重說頌曰：「外事莊彩咸歸壞，內身衰變亦同然，唯有勝法不滅亡，諸有智人應善察。」佛陀的話我深信之，並要依法好好修持。

【好書大家讀】
陳曼玲

《利器之輪》



《利器之輪》

作者：法護大師

英譯者：釋永楷、釋滿華

出版者：佛光文化事業有限公司

在繁忙的生活中，哪一本書字數不多，卻可以立即給我們啟發，並且直中關鍵紅心？編輯室挑選了《利器之輪》這本小書，本書全為偈頌體，句子很短、很好閱讀，適合隨手翻閱。由於康薩仁波切曾開示過《利器之輪》，目前燃燈智官網中存有錄音檔，也歡迎大眾上線聆聽仁波切的教授。

《利器之輪》的全名為《命中仇敵之心的利器之輪》，意指書中有絕佳的「武器」可摧毀「仇敵」。這裡的仇敵，其實並非是說外在的敵人，而是指內心的最大敵人——我愛執，因此，本書可稱得上是一部著重修心、斷除執著的寶典。

本書作者為印度的法護大師，是阿底峽尊者的老師。尊者的老師多達一百五十位，



雖然他對每位老師都深具信心，但當他一提到法護大師時，就會雙手合十，全身汗毛豎立、身體顫抖、流下淚來；在他所有的老師中，他唯獨對法護大師特別有如此的反應。

他說，因宿世的因緣使然，讓他現今遇上了最優秀的法護上師，若他今天有一點點的慈悲心，這全都要歸功於法護大師，可見他極為尊崇大師。

法護大師撰寫《利器之輪》這本書，是在人煙稀少、猛禽野獸出沒的叢林處。大師記載下他上師的教導，完成了這本書。之後，他傳授給阿底峽尊者，尊者再與他的大弟子種敦巴，將本書從梵文譯至藏文。

爾後，西藏文獻圖書館，將本書由藏文譯為英文出版發行。因此，佛光文化出版的《利器之輪》，是根據英文版翻譯而成，書末並收錄了嘎汪達耶格西，於西藏文獻圖書館，為一群學生開示《利器之輪》的筆記整理，值得大眾參閱。

《利器之輪》中最有名、最為人周知的，即是孔雀吃毒草的比喻：

孔雀在毒草叢中昂首闊步，
無視於鄰近美麗的藥草園。
孔雀並不喜愛藥草園，
牠們卻因吃毒草而茁壯。

勇敢的菩薩身處紅塵俗世中，
也是如此行道。
儘管世俗之樂賞心悅目，
勇敢的菩薩卻不為所動，
而在苦難叢中成就。

我們的一生追逐享樂，
一想到苦就恐懼戰慄；
正因我們懦弱，所以悲苦不斷。
勇敢的菩薩欣然接受苦難，
從勇氣中獲得恆真的快樂。

欲樂一如毒草叢，
惟有如孔雀的勇者方能依其茁壯。
若是如烏鴉的弱者去嘗試，
勢必因貪得無饜而喪命。

一般人一定會納悶，為什麼孔雀可以吃毒草而更美麗？這裡其實正是《利器之輪》這本書的重點所在，它主要在講「菩提心」，這是本書的關鍵。

偉大的菩薩在紅塵俗世中，關愛眾生、為眾生付出，牠們並不會自私自利，僅為自己的利益著想。菩薩身處苦難的輪迴中，反而能長養菩提心，因此而獲得成就，一如孔雀漫步於毒草叢，吃毒草後，羽毛卻更加的華麗。

貪欲好比毒草般，未放下自我私心的凡夫就像烏鴉，若此時吃下毒草，一定會喪失性命。所以，何人能像孔雀一樣不怕毒草？惟具菩提心之人，才能在面對毒草叢時，像孔雀一樣昂首闊步、不畏懼。

內在真正的敵人是我愛執，認識和了解我愛執的過患，是本書想要告訴讀者的宗旨。總之，若能時常串習我愛執為過患，則能堅定地將自我中心的邪思拋卻，最終獲得解脫成就佛果。

【電影放映室】
林飛宇

認真生活的《四季之庭》電影

「哇！好棒的庭園！春夏秋冬四季各有不同的美景，真是令人嚮往。」許多人看到凡妮莎的庭園時，都有這樣的感受。《四季之庭》電影如詩如畫，全片拍攝影像優美，這是一部真實的紀錄片，女主角凡妮莎在電影中講述一生的故事，凡妮莎說，希望大家看到這部電影，都能找到幸福的笑容。

這部電影是獨家在「光點台北」戲院放映的，雖然僅此一家播放，但深受好評，電影院幾乎滿座，還曾應觀眾要求加映一週。

凡妮莎，是1950年生於凱德爾斯頓莊園的英國貴族，她因為質疑貴族社會的生活，認為其有不合理之處，例如禁止結交某類朋友等，因此在19歲時，離開了英國而到印度旅行；兩年後，她來到日本，從此就定居下來。

她說：「小時候，媽媽常說故事給我聽，聽了之後，總是幻想自己能住在城堡，總有一天，會遇到優雅的王子殿下或美麗的公主，過著幸福的生活。然而，當我住在城堡中時，卻不禁覺得空虛，周圍的人也都不知道何謂真正的幸福。我非常想知道人生的意義究竟為何？」由這段話可知，凡妮莎認為貴族生活並不能回答她的人生疑問，雖然當貴族得以讓凡妮莎去瑞士、西班牙、法國等國家度假，但她後來還是決定離開這個經常舉行宴會的城堡。

繞過大半個地球來到日本的凡妮莎，生活並非一帆風順，但她卻在四季分明的日式

庭院中，栽植花花草草，從花草庭園的四季生活裡，體悟到過日子的方式，並從大自然的純淨中找到力量。

她住在日本京都大原一棟擁有一百年歷史的古民房中，這棟房子附有一個四十坪大的庭園，於是她種植了兩百種香草，一方面研究香草，一方面在報章雜誌發表這方面的文章，並出版書籍。天下雜誌也出版了她的書，書名是《維妮西雅在京都的香草手札：英國貴族在京都·大原的古民房生活》（因翻譯關係，凡妮莎的名字或譯為維妮西雅）。

凡妮莎在日本教授英語會話，設立了「國際凡妮莎學校」，生活充實而忙碌。她喜歡日本式的庭園，曾參加日本NHK電視台舉辦的「我的理想庭園競賽」活動，榮獲第一名，爾後，因為有園藝方面的專才，因此在NHK主持節目，介紹她在京都的生活、日常的料理，發表對各種香草的研究，受到日本觀眾的喜愛，有些民眾甚至跑到她家想參觀庭園，最後逼得NHK電視台，史無前例地在官網，發出請大家自律的公告。

凡妮莎是香草手作達人，她將各種香草運用在生活中：例如，她說薰衣草可用來擦拭木製家具，既能保養家具，也能驅蟲，能讓木頭更有生命。又如，迷迭香的花語是回憶，她說，迷迭香有增強記憶的功能。

然而，根據凡妮莎的書中所說，她也曾做過薰衣草的手工皂和迷迭香的洗髮精。因為她說市售的香草成品，為了上色、保存、



起泡、乳化，很多都含有化學添加物，她經過查證以後，才逐漸揭開市售香草製品製造過程中的祕密。

住在日本四十多年的凡妮莎，徹底地融入日本的生活，京都大原當地人說，凡妮莎是現存仍穿著大原傳統農褲的人，凡妮莎比日本人還日本。

凡妮莎曾經歷兩次婚姻，第二次的婚姻，嫁給一位山岳攝影師，但也差點遭遇丈夫的外遇；凡妮莎的女兒則是長期罹病，看起來她的生活雖不平靜，但她卻認真地對待生命、對待生活，也經常關懷住在附近的日本鄰居，她說：「人生無常，正如同四季流轉。」

凡妮莎小時候，總是喜愛在大自然中玩耍，長大後，發現大自然可以給予她安定、

持續往前走的力量，在日本的庭園中，她也是感到能釋放平時的壓力，她說：「當我在庭院和植物們在一起時，平時的壓力、不安、擔憂的情緒彷彿會融化消逝。享受美麗的花朵和香草的香氣，看著蝴蝶、蜜蜂在植物上方飛舞，我感覺時間彷彿靜止。那是地球與我連結在一起似地，被寧靜包圍的美好時間。」凡妮莎曾在書中這樣寫道。

平常，她也會和先生一起去爬山，這對她而言也是非常重要的放鬆時刻。

其實，每個人都想獲得內在的安靜，凡妮莎在四季之庭春夏秋冬的美裡，尋找到生命的價值，度過重重難關。

庭園對於凡妮莎而言有療癒的作用，但最令人敬佩的是，她努力不懈地尋找人生的意義、認真生活的態度。

【品味台灣】
王彥宏

在捷運中山站附近漫步

捷運中山站附近，有一些文化景點和小店，大家可以去逛逛。休假時，不妨來一段城市散步吧！

比如「台北之家」，它的建築外觀是白色的兩層樓式洋房，屬於第三級的古蹟。這裡於民國91年正式開館，將古蹟和電影藝術結合在一起，賦予它一個新的風貌。

「台北之家」的前面有綠色的草地，旁邊有咖啡館，來到這裡，可以靜靜地坐下來喝一杯咖啡，享受愜意的時光。在這棟典雅、頗有氣質的房子裡穿梭，整個人也會跟著有氣質起來。



再往南京西路25巷的方向走，會看到「台灣好，店」和「蘑菇」這兩家商店。「台灣好，店」，主要提供在地社區或部落、有心經營創作者一個銷售平台，讓台灣

在地的產品受到重視，使傳統文化得以傳承，並增加在地人的就業機會。

而「台灣好，店」的隔壁，就是「蘑菇」，「蘑菇」販售百分之百有機棉製成的T恤和袋子，以及一些紙製品等，店裡產品的特殊設計，會令人慢慢地駐足觀看，二樓則販賣簡單的餐點，三樓是教授一些課程的教室，例如毛線鉤織的課程，三層樓各有不同的功能。

若是往中山北路二段46巷走去，就可以來到「玫瑰古蹟——蔡瑞月舞蹈研究社」，這裡是木造的日式建築，設有咖啡廳販售餐點和飲料，前面則有兩百坪寬闊的草地。

蔡瑞月女士，1921年生於台南，是台灣現代舞的先驅。「玫瑰古蹟——蔡瑞月舞蹈研究社」曾是蔡瑞月女士的家，與練舞、創作的教室，後來演變為舞蹈教室，為台灣現

代舞扎根之地。

最後，往中山捷運站的方向走去，走到南京西路5號，有一家賣日式和菓子的店——「源吉兆庵」，這裡偶有穿著和服的女士，專業地為民眾示範茶道，可於現場免費觀賞日式抹茶是怎麼泡製的，並且享用和菓子和抹茶。在短短、寧靜的時光中，彷彿置身日本，看了一場精采的茶道表演。

以上介紹了5個景點或小店，隨著時代的變遷，城市的風貌也不斷改變，當我們走進城市的巷弄裡，沿路觀察附近的店家，就可以更加了解當地的生活風貌。作家劉克襄先生，偶爾會做城市巷弄的導覽活動，大家可以先至光點台北電影院的官網查詢。劉克襄是精采的帶路達人，透過他的介紹，大家會更關心我們成長的這塊土地，也能感受到台灣人的活力和創造力。



在現場觀看，並且品嚐抹茶，彷彿身處日本，會有更深的體會



在「源吉兆庵」觀看茶道

【「食」在好健康】
賴心沅

食在好好吃： 下午茶點心DIY

1.圓月堅果



材 料

麵糰

無鹽奶油	240g
糖粉	50g
全蛋	50g (1顆)
低筋麵粉	180g
高筋麵粉	180g
杏仁粉	50g

配料

可可粉	10g
南瓜子	100g
(也可替換成自己喜歡的堅果類，例如：杏仁、腰果、核桃)	

表面裝飾

全蛋液	適量
-----	----

準備工作

無鹽奶油放置於室溫回軟；低筋麵粉、高筋麵粉、杏仁粉過篩備用

作 法

製作麵糰

1. 將奶油與糖粉混和攪打至鬆發（變乳白色、絨毛狀），分次加入打散的全蛋液攪打均勻，每次加入都要確實拌勻才可加下一次
2. 將過篩粉類分兩次加入拌勻，即為原味麵糰
3. 將原味麵糰分成兩等分，一份加入可可粉拌勻成可可麵糰，一份加入南瓜子拌勻

外型

1. 將原味麵糰整形成直徑約5公分的圓柱體；可可麵糰擀成長、寬約25公分的長型片狀
2. 將可可麵糰刷上一層蛋液，放上原味麵糰捲起，裁掉多餘的部分，接口處密合，用塑膠袋或保鮮膜包緊，冷凍約1小時，冰成硬狀
3. 將麵糰切成約厚0.5公分的片狀
4. 將餅乾片間隔排列整齊後，放入烤箱，以上火180度/下火140度，烘烤約30分鐘即可（烤好移出放涼）

2. 巧克力豆餅乾



材 料

低筋麵粉	170g
無鹽奶油	80g
細砂糖	20g
黑糖	20g

全蛋	1個
蘭姆酒	1/2T (T：一大匙)
鹽	1小撮
耐烤巧克力豆（水滴型）	80g

準備工作

無鹽奶油放置於室溫回軟；低筋麵粉過篩

作 法

1. 無鹽奶油用打蛋器攪打至乳霜狀
2. 加入混和均勻的糖及鹽攪打至泛白，拿起打蛋器尾端成角狀
3. 將蛋與蘭姆酒分次加入，用打蛋器攪打均勻，每次加入都要確實拌勻才可加下一次
4. 過篩粉類分兩次加入拌勻，混和成團狀
5. 加入巧克力豆拌勻
6. 將麵糰用手捏一小塊搓成圓球狀（約30~35g），間隔整齊排入烤盤中
7. 用手直接將小麵糰壓扁（厚約0.5公分）
8. 放入烤箱以160度烘烤約15分鐘即可（烤好移出放涼）

3. 葡萄乾伯爵茶酥餅



材 料

鬆餅粉	100g
無鹽奶油	60g
全蛋液	30g
細砂糖	30g
葡萄乾	20g
伯爵茶包	1/2包
（也可換成其他喜歡的紅茶類）	

準備工作

無鹽奶油放置於室溫回軟；鬆餅粉過篩備用；葡萄乾切碎

作法

1. 無鹽奶油用打蛋器攪打至乳霜狀
2. 加入細砂糖攪打至泛白，拿起打蛋器尾端成角狀
3. 將蛋打散分次加入，每次加入都要確實拌勻才可加下一次
4. 加入紅茶包混和均勻
5. 過篩粉類分兩次加入拌勻，混和成團狀
6. 加入切碎的葡萄乾混和均勻
7. 麵糰用保鮮膜包好，放入冰箱冷藏約30分鐘
8. 將麵糰取出，用手捏一小塊搓成圓球狀（約10g）
9. 將小麵糰間隔整齊排入烤盤中
10. 放入烤箱以160度烘烤20分鐘至表面上色即可（烤好移出放涼）

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2、5、8、11月25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。」

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。投稿後若一週內沒有收到回信，請來信確認稿件是否寄達，以免發生遺失等情形。（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。