

台灣燃燈智佛學共修會希望經由三個月一次的季刊出版，將堅強快樂過生活的理念透過文字、圖片的生活學經驗分享，傳遞到台灣及世界各地，誘發源源不絕的善循環，期望有緣人得到內心的平靜及快樂。

本著這樣的初衷，本期《燃燈智季刊》創刊號收錄上師康薩仁波切對於佛法入門的一篇開示：〈佛學修學之鑰——總攝佛法概要（上）〉，將分為上下篇刊登完成，創刊號先刊登出上篇。另外燃燈智編輯小組也收錄康薩仁波切於去年8月及9月在台灣弘法的圖文紀錄，未來也將持續收錄上師在台灣及全球各地弘法的足跡。

康薩仁波切總是可以輕鬆、幽默的方式引導佛法家庭的學員們觀心、修心，〈「我」的問題〉是Irene在仁波切的開示下，分享其

對於我執的觀照及體悟。〈看著你的心〉是Joyce Murdock對於排除外境，時時反觀內心的感想。兩篇文章簡短卻真誠深刻，透露出佛法學習對於塑造快樂之心的潛移默化。

堅強快樂過生活的要素，應該包含了圓滿的身、心、靈，所以除了觀心、修心，正向的生活活動及方式也是重要的。因此本期創刊號也收錄了三篇與正向生活活動及方式相關的文章：黃毓惠醫師的〈免疫功能拉警報，皮膚也會出狀況〉，Sandra的〈瑞士之旅：策馬特——充滿豪情壯志的樸實小鎮〉，以及儷庭的〈麻油燴筍菌、檸香木耳〉。分別從醫學、旅遊、飲食的角度分享其正向生活的方式與力量。也期望本期多元及豐富的生活學內容分享，能夠帶給有緣的大眾一些堅強快樂過生活的啟發及省思。

目錄Contents

	主題	作者	頁碼
1.	【康薩仁波切甘露法語】： 佛學修學之鑰——總攝佛法概要（上）	康薩仁波切	2
2.	【康薩仁波切弘法紀實】： 2012年8、9月台灣弘法紀實	燃燈智編輯小組	6
3.	【學佛心得小記】：「我」的問題	Irene	8
4.	【心情故事】：看著你的心	Joyce Murdock	9
5.	【燃燈智診療室】： 免疫功能拉警報，皮膚也會出狀況	黃毓惠	10
6.	【世界趴趴走】： 瑞士之旅：策馬特——充滿豪情壯志的樸實小鎮	Sandra	12
7.	【「食」在好健康】：麻油燴筍菌、檸香木耳	儷庭	15
8.	稿約	燃燈智編輯小組	16

佛法修學之鑰——總攝佛法概要（上）

佛陀的教法主要分成三個部分：第一是見修^❶，第二是實修，第三是儀軌修法。

第一是見修的部分，它的意涵是指我們看待一個法或者一樣事物時，思維它的本質是什麼？它的本性是什麼？又該如何去觀察？這就是所謂見修的部分。

第二是實修的部分，法本身有很多種，對於真實的教法，我們該如何實際去修行？這些修行對我們會有什麼樣的幫助？要如何去改變我們的心態，才能使我們得到快樂。

第三是修法或者儀軌的部分。如果我們本身的心態是迷信的，因為迷信的關係引來許多障礙，經由一些修持的方法使我們去除障礙，或者是透過一些儀軌修法，使我們在某些方面能得到順利，這就是所謂修法、儀軌的部分。

我們談談見修的部分，它最後所得到最微細、最終的結果會是什麼？就愛因斯坦而言，相對論 $E=mc^2$ 是他最終的結論。佛法觀察到最後所得到的結論，就是佛陀所說：心的本性是光明的，一切法都是從心的光明本性而衍生下去。

佛陀在般若八千頌裡面，開示「心的本性是光明的。」當我們能夠了解心的本性是光明的，我們就可以知道，心本身不是一個色法。心就像能量般，沒辦法將它斷除，它是可以持續、一直延續下去的；就像能量一樣，無法將它中斷，或者阻止它。十六、十七世紀的科學家認定：原子是最小的單位（是化學元素最小組成單元），已經不能將它再細分或者再切割，然而早在兩千多年前，佛陀就已經說過：心的本性是光明的，它無法斷除，它是一直持續的狀態，是無法改變或是中斷的續流。

佛陀教法中所說的見修是什麼呢？它是在觀察什麼才是真實且正確的真理。又什麼是真理呢？真理實際上比佛陀還重要！如果我們把追求真理與追求佛陀做個比量，顯然可知，追求真理更為重要，佛陀教法中大部分都在追求真理的本性及心的本性。因為心的續流是沒辦法中斷的，它是一直持續，一直變化著，從這個相續的特質來看，我們就會談到前世、今生、來生，這就是我們所說的輪迴。

什麼是實修呢？當我們觀察了很多的真理、事實，進一步思維這些真理、事實對我們會有什麼幫助？對我們獲得快樂又有什麼幫忙？從這方面去觀察及修行，就是實修的部分。

怎樣做才能使我們得到快樂？要從心方面去改變，才能讓我們得到真正的快樂，這是在觀察的部分所要去做的。如果我們能夠修心的話，就會得到快樂；反之，不能修心，我們則無法保持心的平靜，就會導致痛苦，心就無法獲得快樂。



❶見修即是指見地。

從前有個出家人，在往生之後，昇到天上去，因為可以昇到天上，他就覺得心滿意足，感到非常開心。天上的神跟他說：「你已經昇到天上來，就好好在這裡享受。」但是，當他進去的時候，卻看見以前的上師和他的一些出家同伴正被鐵鍊綁著，像犯人般被綁在牢營裡，他十分驚訝地問神：「為什麼我的上師和朋友們，被這些鐵鍊綁住呢？」神跟他說：「因為你的上師和你的朋友們不想待在天上，要到人間！」這個出家人驚訝地回問神：「為什麼他們不想待在天上，而要到人間呢？」神就回答說：「你的老師和朋友們認為在天上很苦悶，沒有手機、沒有車子、沒有網路，所以他們想要回去人間，因為人間有車子、網路和手機。」

我們仔細思維：如果我們無法修心，也無法保持內心平靜的話，即使昇到天上，還是得不到快樂！如果我們能夠修心，得到心的平靜，即使我們降到地獄，也是會得到快樂的。

噶當派^❶有一位很有名的格西切喀瓦，他是這樣發願的：願來生要投生到地獄去！當格西即將圓寂時，由於他本身的修持非常具有證量，所以在圓寂之前看到淨土出現在他面前，格西切喀瓦就覺得他的發願沒辦法得到成功。為什麼會這樣呢？格西發願來生要投生到地獄，但是他所種的都是快樂的因，所以最後還是投生到淨土。所以從這方面我們可以知道，快樂的來源百分之八、九十都是依賴我們的心，外在只是佔很少的部分。

我住在南印度的時候，平日有時喝茶、也喝咖啡，沒有特別的偏好。有一次，我到印度一個城市Bangalore辦事。有天早上，我想喝咖啡的慾望很強烈，於是就叫我的弟子去幫我買一杯咖啡，可是我的弟子買錯了，買了一杯茶回來，我在喝那一杯茶時，當下就覺得那杯

茶不好喝！為什麼會這樣？因為我當時一心想喝咖啡。所以就覺得，這一生當中最難喝的茶就是那一次。



其實，不是茶不好喝，只是我一心渴望喝咖啡，因為心的關係，慾望的關係，所以那杯茶變成不好喝，茶本身沒有問題。所以在佛法裡面，為什麼注重觀察內心，就是這個原因。

心的能量是非常強大的。它強大到可以改變生理的結構，或者是身體方面的功能，心有著這麼大的力量。您相信佛法也好，不相信佛法也好，如果心情開朗的話，對身體會有幫助，如果心情一直處於不快樂的狀態，人的身體也會一直多病，這個道理一般人都容易理解。

透過見修，我們觀察到心可以使我們得到快樂，心可以使我們改變。但是，我們應該如何去修心呢？這個在實修的部分會講到。關於見修，有些人會認為這是佛教徒的說法，但是在實修的部分，不管你是佛教徒也好，外道也好，相信佛法也好，不相信佛法也好，實修對我們來說是非常重要的。在見修的部分，會呈現各種教派的不同思想，但是在實修的部分，我們所作的一切修行都是為了利益其他的眾生，所以這是每一個人都應有的責任，而不應該分教派、你、我。

我一個Madras的城市開示佛法的時候，

^❶噶當派是由印度僧人阿底峽尊者在朗達瑪滅佛後進入西藏所建立的一個後弘法期佛教派別。佛僧阿底峽來到古格王朝傳授佛法，1045年種敦巴·嘉瓦迥乃拜阿底峽為師，修習佛法，1055年阿底峽圓寂後，種敦巴·嘉瓦迥乃前往熱振寺傳法，熱振寺便成了噶當派的主寺。從此噶當派逐漸發展起來。後傳噶當三昆仲，博多瓦、樸窮瓦、懂哦瓦，並形成道次、教典、教授三個系統；其中博多瓦弟子朗日塘巴、震惹瓦攝授弟子尤眾，一時俊彥輩出。

認識了一個伊斯蘭教的家庭，這對父母親將他們的孩子送去美國學習，很不幸，他們的孩子在國外往生了。這對父母親來到我面前，爸爸握著我的手，哭得非常傷心，因為母親一直責怪父親，孩子生病的時候，她要去看他們的孩子，可是父親不讓她去，到現在媽媽一直責怪父親。這位父親抓著我的手，哭得很傷心。從這裡我們可以知道，不要分教派或者你、我，能利益他人才是最重要的，這就是實修的方面。

在見修的部分，不同的宗教有不同的見解。佛法的見解是要相信業果。伊斯蘭教的看法是什麼呢？他們認為因為神的關係，所以會發生某些事情。他們在見修的部分，跟佛教徒是完全不一樣的；但是在實修的部分是不是就不一樣呢？答案是否定的，即使他們的看法或許和佛教的看法不一致，卻都認為實修是必要的。我們都希望家庭和睦、開心，大家可以得到快樂，可以互相幫助，這就是實修部分需要我們去做到的。因此在實修的部分，不管你是佛教徒也好，非佛教徒也好，都希望一切有情都能得到快樂，這對我們一生有非常大的幫助，我們需要的就是這個。但是在見修的部分，就有各種不同看法，例如應成派和唯識宗^⑥ 互相的辯論；我本身也花了很多年的時間研討這些事情。但是真的能在生活上派得上用場，對我們真正有幫助的，就是實修。

有一次，我走在印度大城Bangalore裡，經過了酒吧，裡面有一個喝醉的人，莫名地大聲叫我，要我進來，我沒有理會他就直接走過去，那位喝醉的人卻衝出來追著我說：「你為什麼不理我！」那人用英文說，聲量很大，態度不禮貌，語氣又很兇，我的侍者想擋開那位酒醉的人，我就跟我的侍者說：「不要推擋他。」這時候，我合起雙掌且恭敬地對酒醉的人說：「對不起，不好意思。」當我說對不起

時，這個人兇怒的臉馬上改變，變得很平靜，他也馬上對我說：「對不起！對不起！」

如果以觀察的部分來處理，則內心會從「我是出家人，跟你不一樣。」以此為出發點來告誡這個人：「不可以喝酒，喝酒會造成……」這時候這樣跟對方解釋是沒用的，所以實修有這麼強大的影響力是有原因的。



有一次，我到某學校演講，在演講中，也提到上述的那個經驗，並告訴學生不可太傲慢，要用謙卑的態度對待任何人。當我講完了這個經歷後，有一個學生就問我一個問題，他說：「當學生做錯事，他們向老師說對不起，老師反而更生氣的指責：『說什麼對不起！都已經做錯了！』請問仁波切，『除了對不起，我們還可以說什麼？』」我當時回答他：「當你們說了對不起之後，懺悔心要一直持續下去，心裡要覺得對不起，避免自己再犯錯！」實修並不是只有在犯錯的當下才去作，如何持續是很重要的，所以我們要持續地做下去。

在見修方面，有很多人只注重文字上的學習。列舉這個字、或者那個詞哪裡使用不當，這只是玩弄字眼而已。如果我們見修力不夠強的話，想要有好的修行，是非常困難。我們要知道什麼時候要做見修，什麼時候要做實修，見修和實修要有一些界限，要知道這些界限在哪裡，如果不了解的話，就會非常的危險！我

^⑥佛陀因大悲心無間利他，依於眾生根器，宣說了三乘法藏，後世的追隨者依著某些理由、學說、理論，因而成立了各人究竟的主張，由此衍生出佛教的四部宗義。四部宗亦即是毘婆沙宗、經部宗、唯識宗以及中觀宗。

們學佛時，如果在發現問題的過程中，只是一直在做見修，過份的觀察分析，有時候反而對自己有不好的影響。

當我們學習見修的時候，要能分辨在哪裡需要見修，哪裡需要實修，這個界限非常重要。我們在見修中找到真理，知道這個真理對我們是有幫助的，那就要選擇有幫助的方面來作實修。

實修的部分非常重要，舉個例子：以前有個非常善於觀察的人，找到一份在蘋果園裡的工作。有一天，園主給這個人兩個籃子；一個大籃子、一個小籃子。主人跟他說：「採收的大蘋果就放大籃子，小蘋果就放在小籃子。」園主講完之後，就離開去城市辦事情，當園主回來的時候，看到兩個籃子還是空的。園主問他：「早上離開前，不是已經告訴過你要如何採收嗎？」這個人回答園主說：「是的，你說過，可是我觀察到的蘋果，除了大蘋果和小蘋果兩種之外，還有些蘋果是中等的，我不知道應該把它們放在哪裡？所以我就這樣一直觀察，一直還在想這件事情。」



太多的觀察，就會像這個人一樣，得不到任何結果。如果我們一直觀察，不去實修的話，時間不斷地流逝，結果就和這個人相同，所以才會提醒大家，一定要有一個界限。

當我在寺院教課的時候，會要求學生學習

觀察，我們會將「是」辯論到「不是」，將「不是」辯論到「是」，這是我的教學工作。在色拉寺裡面，我不會講到實修的部分，只有講到觀察的部分，因為我在色拉寺這個僧學院裡，主要是教導學生們觀察的部分，這是我身為一位寺院老師的主要工作。

在實修的部分，我們須要透過什麼樣的修行，才能使內心得到真正的快樂？這裡的修行主要是著重在修心的部分，在修心方面，我們可以用三句話來總攝一切修心的方法：一、總觀有情恩情重，二、別修善知識淨相，三、調伏內心煩惱敵。

第一、總觀有情恩情重，就是指有情對我們的恩惠很重大。第二、別修善知識淨相，就是指要觀待善知識好的部分。第三、調伏心中煩惱的敵人。為什麼我們心中會不快樂？心中會生起痛苦？主要就是違背了這三個修心的心要。

第一、總觀一切有情對我們的恩情都是很重的，如果我們不這樣觀待，而去分別他是我的親人，他是我的敵人，因為我們存有分別心的關係，就會升起煩惱，就會有競爭的心。這樣的心，會使我們生起痛苦，所以當我們無法生起一切有情對我們恩惠重的心，就會生起和他們鬥爭、競爭的種種心態，這種競爭的心態對我們有什麼傷害？這種競爭的心態，會在我們心裡造成很大的煩惱及痛苦。

在六、七個月前，我看到世界衛生組織的報告，這個研究資料顯示，地球裡每四十秒就有一個人自殺，而自殺的人大部分都是都市人，到目前為止，我們已經談了四十三分鐘，請問四十三分鐘裡面已經有多少人自殺了呢？你們可以去算一下，在這麼多自殺的人當中，百分之九十的人，都是因為心裡覺得不開心，而去自殺的。

在2005或是2006年的時候，我表弟在印度 Bangalore的學校學習，有一次這位表弟打電話給我說：他有一位朋友心裡非常煩悶、不快樂，希望能帶他來見我。我跟表弟約定兩個禮



拜後，請他帶他的同學來見我，但是兩個禮拜後，我因為忙於其他事情，就打電話給表弟，請他一至兩個月後再聯絡，就把見面的時間延後了。沒想到不到兩個月，大約一個月左右，我聽到一個消息：我表弟的同學自殺死了，同學的名字叫顛津，年紀很小，大約22、23歲。顛津同學自殺後，他的親戚來見我，在我面前傷心哭泣！他們告訴我這孩子本身的學習表現非常良好，只是因為心裡不開心，才做出自殺這件事情。

在實修的部分，我們應該做些什麼呢？遇到這種問題的時候，要怎樣去利益他們？給他們帶來快樂呢？這就是我們在這方面要去修行的。

我想問大家一個問題，現在流行豬流感（H1N1）是嗎？豬流感的疫苗對抗劑，已經有了嗎？請問大家，目前全世界因為豬流感而死亡的有多少？【回答】：應該有幾千人。我們為了這幾千個人或者將來少數的人，避免得

到豬流感，而花費多大的工夫？如果自殺死亡率是以千萬人來計算的話，我們應該要花更多的時間及精神來對抗，對不對？因為不快樂走向自殺，這樣的死亡的人數是根本無法計算，所以我們在這方面要更費心思，是不是？

兩年前，我曾經去過Bangalore一個科學研究所，這研究所在印度裡算是最頂尖的研究所，我在那裡向他們介紹了簡單的佛法，提到說：如果我們心中不快樂的話，就會有很多人因為這樣的關係而自殺。這次的開示結束，差不多一個月之後，很多人都注意到報紙的一個訊息，就是在這個頂尖的學校裡，竟然有一位學生自殺了。在實修的時候，不是要我們觀察這個人的對或錯，而是要思惟怎樣幫忙他們，怎樣使他人快樂，這是實修的部分；當我們要去利益他人的時候，我們要先改變自己，如果自己沒辦法獲得快樂，怎麼能使其他人也獲得快樂呢？這是非常困難的。（待續……）

弘法紀實

燃燈智編輯小組

康薩仁波切——2012年8、9月台灣弘法紀實

台灣燃燈智佛學共修會是由康薩仁波切指導所創立的學會。我們成立的目的，不只是希望保存並且宣揚佛陀教法，更希望藉由這樣一個佛法大家庭，鼓勵所有人，無論是佛教徒或者是非佛教徒，堅強快樂過生活。

康薩仁波切在2002年獲得三大寺頭等第一名的哈郎巴格西（佛學博士）後，一直在格魯派三大佛學院之一的色拉傑佛學院擔任教師，教導數百位僧人與初學者佛學義理。仁波切除了在達蘭沙拉，印度及尼泊爾的格魯派、寧瑪派、噶舉派寺院教授傳承法教，也一直在印度的大學與藏人殖民區授予佛法，同時也經常為印度、尼泊爾、亞洲和西方的一般大眾講授佛

法及作心靈引導。

仁波切在2012年8及9月到台灣弘法時，除了教授修心法門、金剛經以及空見母道歌等佛法課程以外，也到大學和少年輔育院，和青少年分享什麼是生命的意義，並且給予心靈指引，利益各式各類需要幫助的人，無論他們是否有宗教信仰。仁波切常說：「有沒有宗教信仰並不重要，重要的是我們的心是否可以平靜快樂！」如果你也想加入我們「台灣燃燈智佛學共修會」這個佛法家庭，歡迎與我們聯絡！

後頁圖一至圖八為仁波切的弘法圖文紀錄（依時間順序）：



(圖一) (2012/08/28)

康薩仁波切拜會台灣達賴喇嘛西藏宗教基金會



(圖五) (2012/09/18)

康薩仁波切在開南大學演講，和青年學子分享何謂生命的意義



(圖二) (2012/09/02)

台灣燃燈智佛學共修會中心開光典禮，康薩仁波切點燈儀式



(圖六) (2012/09/19)

康薩仁波切在桃園少年輔育院告訴同學們良善的價值

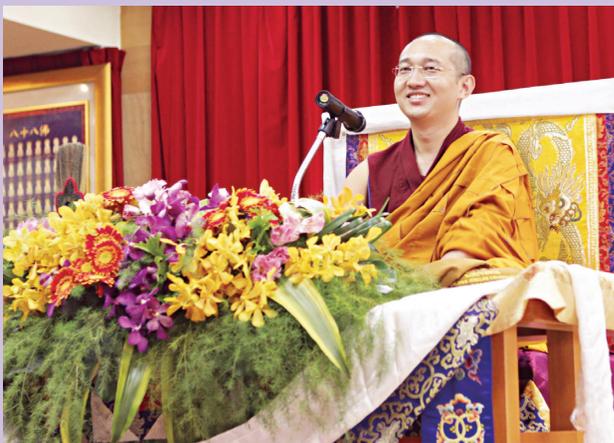


(圖三) 開光典禮後，中心的兄弟姐妹們愉快地享用餐點



(圖七) (2012/09/21)

康薩仁波切在新竹誠正中學演講後，與校長及工作人員合影



(圖四) (2012/09/08)

康薩仁波切在台北生命道場授與馬頭明王灌頂



(圖八) (2012/09/22)

康薩仁波切在彰化八卦山大佛前，帶領學員念誦心經

「我」的問題

康 薩仁波切的開示總是藉由一些比喻及案例，讓大家可以輕鬆、開心的聆聽他的法要。有一則比喻與大家分享。

小明在幼稚園上英文的課程，老師指著自己的頭教小朋友說「my head」，回到家後，爸爸想知道小明在學校學習得如何，於是問小明：「『my head』是甚麼意思？」，小明很快的回答：「是『老師的頭』」，爸爸著急的指著自己的頭說：「不是『老師的頭』，是『我的頭』」。隔天小明到了學校，老師又複習了昨天所教的「my head」，小明馬上說：「我知道，是『爸爸的頭』」，老師指著自己的頭立即更正說：「不是『爸爸的頭』，是『我的頭』」。小明回到家後，爸爸又再幫小明複習一遍，他又問小明：「『my head』是甚麼意思？」，小明回答：「我總算搞清楚，『my head』的意思，在學校是『老師的頭』，在家裡是『爸爸的頭』」。

上述的趣事，經常在我們生活中上演，但是大部分的時間，我們並不是如此幽默地看待類似的事情，而是伴隨著嗔等煩惱，總是認為「我」的看法是最正確的，有時會爭得面紅耳赤，甚至於大打出手。如果我們試著仔細的去分析、尋找「我」、「我的頭」……等，除了名言假立外，真的找不到能跟這些名言對應的實質東西來。雖然如此，我們的內心總是有著實實在在的「我」、「我的」，無法真正了解一切事物存在的方式是與我們所見不同。每天總是為著這錯亂的認知，忙碌的做出很愚蠢的事情，總想著用另一個煩惱來解決目前的煩惱，問題沒解決卻衍生出更多的問題。

如果想要真正的斷除煩惱就一定得證悟空性。但是當瑜伽士證悟甚深的空性時，他無法用言語來詮釋所證得的空性。因此，各說宗

義師依據自己的認知來詮釋空性，而衍生出那麼多的宗義見解，這些見解中哪一個是最究竟的呢？除了親身體驗外，是不可能找到答案的。許多的善知識會告誡我們想要證得空性，必須累積足夠的資糧及淨除罪障，最有效率的積資淨罪方法，就是生起大悲心了，這也是佛法的根本。在月稱菩薩《入中論》的書首禮讚文，即是禮讚大悲心，「聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧、菩提心是佛子因。悲性于佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先贊大悲心。」然而，想要對眾生起悲心，若沒有先減低我愛執是不可能生的起的，當有「我」的感覺很強烈時，相對的就會有「你、他」，也就會有「我們、你們、他們」，而形成了對立的局面，不同的煩惱也就蘊孕而生了，繼而造作不同惡業，不用說要證得什麼空性，就連片刻心靈的平靜也無法獲得。

師長總是苦口婆心的告訴我們，修行的次第，首先遵循著噶當派祖師的教誡，將「修心」擺在第一位。剛開始聽從師長的教導想依教奉行時，確實覺得很困難。當心散亂時，根本不會馬上發現自己已生起煩惱了，尤其遇到惡緣時，這才察覺自己是不堪一擊的。但是經由師長不斷的重複提醒，感覺自己慢慢在進步，在面對惡緣時焦躁不安的情緒也不會持續太久，內心也慢慢獲得平靜。這好像是一根普通的木頭，被丟在檀香木林中，時間一久也會變香一樣。

我時常會以寂天菩薩的《入菩薩行論》所提到的「如親精卵聚，本非吾自身，串習故執取，受精卵為我。如是於他身，何不執為我？自身換他身，是故亦無難。」來提醒自己，「愛他執」是可以做得到的。這種精湛的推理

方式，讓我想找出辯解生起「愛他執」之所以困難的理由，但是絲毫找不到正確的理由來反駁，只得將原本想說的話往肚裡吞。法王達賴喇嘛也曾多次提到真正懂得自私的人，應該修持自他相換，減低「愛我執」，將它轉變成「愛他執」。

以往聽信廣告商，曾經吃了多少的健康食

品、抹了多少保養品……，也不見有多大的效果，我們也都肯花錢、浪費許多的時間，這些事情我們都可以勇往直前的去嘗試，為何不試試看這聖者的智慧呢？如果沒甚麼效果，我們也應該不會損失金錢，或吃虧，何不給自己一個機會試著改變內心的想法呢？

心情故事

Joyce Murdock

看著你的心

怙 主達賴喇嘛曾於法會當中說過這一段話：「雖然我們能在此次法會中獲得傳授及加持，但大家不應以此為滿足，你們必需各自從自己的上師處聽聞更深入的解釋及教授，然後對這此教授作長期的修習。反之假如你們只滿足於這次簡略的教授，那你們聽聞此法就只會像夢境一般轉瞬即逝。倘若你們真的是以這種方式來聽受教法，那將會發覺你們修行的結果亦只會是曇花一現，所以最重要的是長時精進，不斷修持。」在學習藏傳佛法至今以來，除了每年一、兩次到印度參加法王法會外，自己幾乎就像山頂洞人一樣，只關起來看書用功。擁抱大量的法本經書，讓我看起來似乎是用功的學法者，但實際上自己根本就抓不到修行的重點，看不到自己的問題，一直到具恩的上師康薩仁波切出現，我的生命才有了很大的轉變，慢慢的我才知道怎麼把握修行的重點。

這次仁波切到彰化弘法時，仁波切問我，去過印度嗎？我回答一年去一、兩次參加法王法會，空檔就去朝聖，仁波切停了一下說：「如果我們能時時觀察自己的心，也不一定要跑到很遠的地方，縱使踏遍佛陀的每個足跡，如果看不到自己的心，也沒有用。」短短的一句話，到現在，每當我不翻書時，忙碌時這句

極具加持的口訣就會浮上我的心……。

當我看著自己的起心動念……。突然之間，我了解到什麼是加持……。以往雖然知道要看著自己的心，但都生不起力量去做，但仁波切短短的一句話，卻具有強大的力量推著我這樣觀察自己。這即是上師無比的功德。

法王曾說，一個人修行是否可以成就，要依靠三個要素，一是本尊的加持，二是上師的功德，三是自己的精進努力。

而我值遇的上師，即是擁有這樣廣大功德，總是能在任何時刻提醒我們的善知識……。

此次在中心閉關期間，末學曾向仁波切請教一個問題：「如果我不曾受過遍智妙道的傳承教授，只是因為對怙主頂果欽哲法王擁有極大的信心，就依著法本儀軌去修持遍智妙道，這樣可以嗎？」仁波切回答說：「可以，佛陀沒有老師時，也是自學，但是可否得到加持就很難說了……。」是啊，又是一句打醒我的話……。

雖然自己閱讀有聞的功德，多一點可以思則修，但法是否能入心？合上書本時，法是留在書中，還是心中？仁波切常說：「不要忙著寫，要去做……加持什麼？加持我們的心。」上師的口訣，時時的提醒勝過於讀萬卷書，雖



然看過很多書，但忘的也快，但仁波切的話卻不會忘……這就是上師証量的功德、加持的結果。

經云：「憶念自己上師一秒鐘，勝過供養十萬本尊。」每當想起仁波切及教誡，心中便生起無比的力量，如同活生生的法本……。

仁波切曾引密勒日巴大師說的一句話：「週遭世界是所有書籍之首，我不需要去讀一本白紙黑字的書。生活處處是佛法。」是啊！如果我能時時反觀自己的內心，轉一切逆緣為道用，時時憶念上師的教誡，又何必每天埋首書堆。

記得仁波切這次來台灣前，要我們修心經除障，那一堂課我們全部都在反覆誦心經，一座法下來，我身心彷彿被洗過一樣非常輕安，以前自己誦心經時，並沒有太特別的覺受，經過這一次法會後，對誦持心經除障升起很大的

信心，如果沒有仁波切的加持，根本沒有機會有這樣的覺受經驗，法，透過上師如同注入了強大的生命力，活生生的加注在有信心的人身上，諸如此類，許許多多的經驗覺受，都要歸於自己遇到了一位身具証量悲心的上師。如我般愚鈍，而又懈怠的學生，時常浪費時間而又習氣強大，能夠在仁波切座下，聽聞到這麼多殊勝而又是清淨傳承的教法，真的是非常幸運，雖然自己有種種的缺失，但我願意不斷的努力，去改善調伏自己內心的煩惱，這都是因為我有一位頂尖的上師。經云：「有好的上師想傳法，也要有好的學生想學，法才能不間斷的傳承下去。」我願有一天，能真正成為一位好學生，具器的弟子，如同上師般擁有一顆時時利益他人的心。感恩仁波切。上師三寶恆頂戴，合掌。

燃燈智診療室

台北及林口長庚醫院主治醫師／黃毓惠

免疫功能拉警報，皮膚也會出狀況

「黃醫師！我最近這一個月不知道怎麼了，全身都到處一塊一塊紅紅的，好癢，給醫生看了，藥也吃了，都不會好，我以前從來都不會這樣子耶，有朋友跟我說我可能免疫功能有問題才會這樣，是不是要抽血檢查一下。」在診間，常會有病患對於自己身上的疹子不會痊癒感到很疑惑，而在各式不同的廣告或文章中，常常都會出現「免疫功能」這個字眼，好像只要皮膚出狀況，就是免疫力出問題，因此需要吃不同的補品來提升免疫力，讓皮膚問題獲得改善。事實上，大部分的人雖然知道免疫力這件事，但可能不清楚「皮膚是人體最大的免疫器官」，擔當保護人體的重責大任！

在我們外在的環境中，充滿許多危害我們健康的病原菌，例如細菌、病毒、黴菌等。人

體可以正常的運作，不受到這些病原菌的傷害就是免疫功能最大的貢獻。而其中，完整包覆著我們人體的皮膚，可說是人體最佳的防禦系統。因為只要有外來的病菌想要傷害我們，皮膚的免疫系統就會啟動，做好防衛人體第一線的角色。而在皮膚中，又有哪些免疫大將守衛，讓我們每天可以安心的生活在這個不安全的環境中呢？

壹、免疫細胞和發炎反應

人體皮膚中會有樹突細胞和T細胞常駐，隨時準備作戰。當有外來的病原菌入侵時，分布於上皮組織的樹突細胞（dendritic cells）就會去捕捉這些病原分子，接著就會活化皮膚中的T細胞，促使T細胞增生。增生的T細胞又會引發一連串的免疫反應，吸引其他的發炎細

胞來到皮膚，一起對抗外來的病菌，所以在臨床上我們就會看到發炎反應。例如當皮膚受到黃金葡萄球菌入侵，引起蜂窩性組織炎時，我們看到皮膚又紅，又腫，又熱，就是因為免疫反應被啟動來對抗細菌時，所引發的發炎反應所造成的。

貳、皮膚病和免疫功能的關係

上述的免疫反應，是人體正常的功能，用以對抗外來的病菌。可是當皮膚「免疫功能失調」，在不該發生反應的時候出現反應，就可能引發皮膚病。而這些皮膚病主要可以分成兩大類，一類是自體免疫疾病：例如紅斑性狼瘡，天泡瘡。另一類則是和免疫功能相關的皮膚發炎性疾病：例如異位性皮膚炎，溼疹和乾癬。這些疾病的發生通常都是免疫系統錯誤的把接觸到的無害分子當作入侵者，不斷的啟動免疫發炎反應，造成皮膚的傷害。

事實上，大多數和免疫功能相關的皮膚病發生時，其背後都有很複雜的病理機轉，而不只是「免疫功能強」或「免疫功能弱」就可以解釋的。我們在臨床上，只要碰到病人知道自已的皮膚病和免疫功能失調有關時，都會問：「那我要怎樣讓自己的免疫功能變強?!」其實，讓免疫功能變強，有時候反而會讓疾病更嚴重，所以，正確的觀念應該是讓自己的皮膚免疫功能正常不失調，皮膚病自然可以痊癒。

參、保持免疫功能的平衡

現在人所面對的環境或者是壓力，都是造成身體免疫功能異常或是發炎反應的來源。常有病人問我，如何讓自己的免疫功能正常，以下就是一些小祕訣！

1. 減少壓力：人體在有壓力時，會誘發壓力賀爾蒙（如腎上腺皮質醇）的產生，讓發炎反應更嚴重。所以，目前有很多研究都在探討「心理－壓力賀爾蒙－發炎」之間的關係。我會建議你學習一些減壓的技巧，例如：腹式深呼吸，打坐，冥想，或

者比較簡單的就是經常開懷大笑，充滿愛心，這會啟動血清素等快樂神經物質，用來對抗壓力。我的上師告訴我，我們的大腦總會不自覺的在計畫下一秒，下一分鐘，明天甚至後天要做甚麼，這都會讓我們的壓力增加。所以，你可以每天花5-10分鐘的時間，讓自己安靜的坐下來，仔細去回想昨天做了甚麼事情，藉由回想過去發生的每一件事，讓我們的頭腦暫時停下來休息，也是一種簡單的放鬆方法。

- 2. 飲食：**避免食用會增加體內發炎反應的食物，例如高脂紅肉，油炸食物以及甜食；可以多食用新鮮蔬果，深海魚，綠茶等減少發炎的食物。
- 3. 充足睡眠：**睡眠不足會造成體內的壓力，影響免疫功能。因為每個人所需要的睡眠時間不同，所以只要每天大約睡滿6-8小時，不會覺得累就足夠。
- 4. 定時的運動：**盡量保持一周運動三次，每次運動30分鐘，只要可以讓心臟跳動速度加快即可，過量的運動也可能造成身體的負擔。
- 5. 按摩：**有研究顯示，按摩可以使身體放鬆，減少壓力賀爾蒙對免疫力的傷害。
- 6. 不要飲酒抽菸：**過量的飲酒和菸對身體是有傷害的。
- 7. 不隨意進補：**台灣人都很喜歡吃些補品來「增強免疫力」，但有時候，皮膚病可能是因為免疫功能過度活躍而導致的，所以在沒有搞清楚皮膚狀況之前，千萬不要隨便食用人蔘，冬蟲夏草或靈芝等會增強免疫功能的補品。我們都曾經見過患者花了大錢買補品，結果皮膚問題愈吃愈嚴重！
- 8. 堅強快樂過生活：**國外有研究顯示，保持正面樂觀的生活態度，有助於改善免疫功能，所以身體的健康真的和我們的心有很大的關聯性，在煩惱怎麼「病」都不會好的同時，也要提醒自己「心」是不是有保持健康呢？



瑞士之旅：策馬特——充滿豪情壯志的樸實小鎮

去 瑞士有太多關於大自然的事情可以做，滑雪、登山、健行、攀岩、山林腳踏車、滑翔翼、散步……。不管如何，絕對不能錯過拜訪馬特洪峰（Matterhorn）腳邊的小鎮——策馬特Zermatt，從策馬特車站走出來，就可以抬頭看到馬特洪峰的雄偉山形，彷彿是策馬特的守護神。那桀驁不馴遺世獨立的姿態，讓人無法忘記它。

壹、馬特洪峰



圖一：馬特洪峰

雖不是阿爾卑斯山脈中最高的山，但說它是最有名的山也不為過，標高4478公尺的馬特洪峰是阿爾卑斯主要山脈中，最後被人類成功攀登的一座（1865年），而這次成功的出發點就是策馬特。此後，策馬特成為登山家築夢的起點，但有時山的無情，也讓策馬特成為追尋這些勇者的終點。

於是，我在策馬特教堂後方的墓地，看到幾排掛著登山鈎的墓碑，上面的文字寫著：

「……在完成登頂壯舉之後，在下山的路途中失足墜落身亡……」

「只有A平安回來，B和C喪命於一千尺的懸崖。」

「他十九歲的燦爛生命結束在他最熱愛的山腳下，我們永遠懷念他，我們摯愛的兒子……」

在這片樹蔭下的土地，湧出的是濃濃的壯烈情感和沉沉的無限懷念，在馬特洪峰的懷抱下永遠睡去是什麼心情？每年祭日來此放束鮮花的白髮人，看著馬特洪峰又是怎樣的滋味？一百五十年前的熱情為何在一百五十年後，仍讓人如此感動？

當然現在攀登馬特洪峰已經不是那麼難的事了，有專業的嚮導會帶領登山客進行最快速的登頂（並配備齊全的裝備），但也不是陽明山那類的幼兒路線，所以我也不建議衝動的台灣遊客參加，在瑞士看病是很貴很貴的，一般遊客可以做的事還很多，為了能感受一下漫步山林中的樂趣，高山健行就是我強烈推薦的。

既然4000多公尺的山有一定的高難度，周邊3000多公尺的山脈（策馬特標高是1620公尺）並不是那麼遙不可及，在公車、火車、纜車等交通工具的幫忙下，我們一般人不用背著重裝備，拿著登山鈎和繩索，就可以進行高山健行，只要買個Swiss pass，幾乎可以搭上任何交通工具，瑞士真是一個非常適合自助旅行的國家。

策馬特周圍有名的「景觀台」有：Gornergrat（康納葛德）景觀台和Sunnegga（史尼加）景觀台。所謂「景觀台」，就是登山火車可以把你送到某個山裡面的地點，下車就可以欣賞壯麗風景的地方，由此可以連接很多健行路線（或可以轉搭纜車），可依各人腳力選擇你最喜歡的組合路線，或是你只想坐在旁邊小餐廳喝杯咖啡，悠閒的曬個太陽，再等著下班火車載你下山，也是非常愜意，山上的冰涼空氣搭配溫暖陽光和無敵風景，有誰不愛呢？



圖二：多種健行路線

讓紅色的蒸氣小火車帶大家上山吧！想像
是出發去霍格華茲學校或是參與魔戒遠征隊，
真是讓人無比熱血啊！在火車上有一群約末五
歲的小朋友開心的在老師的帶領下高唱著歌，
在這個國家「隨便舉行」的學校旅行還真令人
羨慕啊！

當林相從針木森林變成一片綠油油的廣大
草地，就知道目的地快到了！



圖三：可愛的登山蒸氣火車

貳、Gornergrat以其冰河景象聞名

下了火車馬上有冰河可以合照，到這裡，
火車已經幫大家爬到3089公尺了，你只要再往
上爬升「41公尺」，就恭喜登上Gornergrat山
頂，這真的是太容易了！客倌，這個高度在台
灣可是百岳等級啊！仔細看那冰河，雖然是一
片黑白影像，卻藏著無比細膩的紋理，這大自
然畫布中，千變萬化的筆觸真是令人讚嘆。我

走在山的稜線上，彷彿走在巨大的名畫裡，在
畫中，聞得到清新空氣，觸摸得到青草白霜，
看得到風起雲湧，實在是太享受了。



圖四：冰河

比起Gornergrat，我更喜歡Sunnegga，因
為由Sunnegga出發的健行路線有許多高山湖
泊，增加了很多觀景樂趣，這裡路線的多元程
度，大概要花很多天才能走完，我們選擇一條
適合體力程度和時間的路線，就這樣輕鬆的走
下去。

山中湖面上常常可以看到馬特洪峰的倒
影，巍峨雄壯的山形在湖面上出現些許卡通趣
味，湖裡有魚，有水草，有生命力的動態韻
律。水波提醒我此刻微風的溫柔，加上陣陣湖
水聲作為配樂，在山中這些自然元素的陪伴
下，打開背包吃個簡單午餐：白麵包抹上濃郁
的cheese，竟然也覺得幸福無比。瑞士人很喜
歡登山，一路上都可以看到一家大小一起健



圖五：高山湖泊和馬特洪峰

行，連襁褓中的幼兒也背在肩上一同走，大一點點的小朋友，就可以很開心的在山中奔跑，這種環境對小朋友來說是最自然也最健康的，台灣也有很多郊區登山路線，家長應多讓孩子接觸大自然，為他們創造健康的成長環境才是。

參、策馬特小鎮



圖六：古代的房舍

回到策馬特這個小鎮上，這裡汽車不能使用燃油只能用電瓶，空氣很乾淨，也沒有車水馬龍的吵雜，車站前的主要幹道「班霍夫大道」上最常看到的是馬車（給觀光客坐的），說是「大道」其實很小，行人可以漫步在馬路上，卻毫無大馬路上行走的緊張感，兩旁的木造房舍一字排開，窗台上都種著各式鮮花，非常典型的瑞士風景，商店多數是賣鐘錶，不然就是運動用品（登山滑雪為主），餐廳的露天座位吸引很多人坐在裡面享受美食，這些都是旅遊景點能見的風景，來策馬特可不能只看這些。

鑽進小巷弄中才有這個小鎮最迷人的景色，有一區保存著古代的房舍，小木屋彷彿可以聞到年代久遠的味道，可以想像從前這山中小城的日常生活，其實是有點辛苦的，房子小小的（可能為了保暖吧？），樓下當倉庫，樓上用一個簡單的木梯爬上去，一家人或許就擠在一個七八坪大小的房子裡，不過現在這些房子是供觀賞用的，沒有住人。當地居民的現代

房舍很樸實，大概都是二三樓的木造房屋，安靜的和遠山相望，偶有一片小牧場在房舍的前面，羊啊牛啊的就在門前草地上生活，當人靠近，羊還會來看看你，讓你摸一下。

在這裡的一切都和大自然那麼的靠近，由城市來的我頓時覺得好輕鬆，在下榻旅館的窗口看出去，夕陽中的馬特洪峰閃耀著金黃色的光，小鎮的斜屋頂錯落的綿延出去，幾根煙囪正冒出白煙，預告晚餐的幸福時刻即將來臨，遠方傳來幾陣牛鈴厚實的聲音，這一刻，我才真正體會到這種得來不易的寧靜，而這寧靜，讓時間的過去未來都不存在，此刻，我只能和馬特洪峰感動得無語相對。



圖七：住家旁的小羊



圖八：悠閒地走在鄉間小路上，感受美麗風光

麻油燴笙菌、檸香木耳

1. 麻油燴笙菌



原料：杏鮑菇三朵、磨菇十朵、袖珍菇十朵、竹筴六條、嫩薑一塊、枸杞一湯匙。

調味：麻油一小碗、素蠔油一小匙、水一小碗、鹽少許。

味型：麻油香氣微鹹。

作法：

(1) 將所有材料洗淨，杏鮑菇滾刀切塊，磨菇切1/4塊狀，袖珍菇切成兩段，竹筴切段，嫩薑切片備用。

(2) 先放入麻油熱鍋，加入薑片拌炒，再加入杏鮑菇炒半熟，再放入磨菇、袖珍菇、竹筴拌炒，倒入蠔油及枸杞，最後加入水，起鍋前再放入鹽，待滾後約一分鐘即可。

【小叮嚀】

(1) 菇類水分特別飽滿，建議都以大火快炒。

(2) 鹽會使食物中的水分流失，會使食物口感不好，因此在最後起鍋前放入。

【菇菌類的好處】

基本上菇類都含有多醣體，但是每一種菇類所含多醣體成分及含量有所不同，因而對疾病之預防及治療亦有所不同。

(1) 杏鮑菇：含有豐富的蛋白質與多醣體，且含有七種人體的必需胺基酸，其中麩胺酸含量亦高。

(2) 袖珍菇：營養有助心臟健康，並能提高免疫力，其中的維生素D含量非常豐富。

(3) 磨菇：含有多種維生素。很多磨菇中都含有胡蘿蔔素，在人體內可轉變為維生素A，因此磨菇還有「維生素A寶庫」之稱。磨菇的抗氧化能力可以與一些色澤鮮艷的蔬菜媲美，比如西葫蘆、胡蘿蔔、花椰菜、紅辣椒。

(4) 竹筴：素有「菌中皇后」之稱的竹筴營養豐富，蛋白質含量達15%以上，含21種氨基酸，其中人體必需的有8種，可消化率達80%以上，比任何蔬菜都高，又富含維生素B群及維生素A、D、E和多種礦物質。不僅能滋補健身，調節人體的新陳代謝，且對高血壓、膽固醇過高及腹壁脂肪過厚等問題，均有食療效果，又香味濃郁、滋味鮮美，所以自古就被列為「草八珍」之一。

2. 檸香木耳



原料：新鮮木耳，香菜，嫩薑，辣椒。

調味：檸檬汁一大匙，香油一大匙，冰糖一大匙，鹽四分之一小匙。

味型：鹹鮮微辣。

作法：

(1) 選好的木耳用水洗淨，切成塊，再用滾水川燙（約兩分鐘），然後置開水冷卻；香菜洗淨切段，嫩薑、辣椒切絲備用。

(2) 將所有調味料放入大碗內，木耳瀝乾，一同放置大碗內拌勻即可。

【備註】怕辣的人，辣椒最後再放（作為配色用），喜好大辣口味的，可加入辣油拌勻。

【木耳的好處】

- (1) 活血、防止血管硬化，促進血液循環。
- (2) 治外傷引起的疼痛，血脈不通，神經麻木、手足抽搐。
- (3) 促進排便，改善痔漏、便血，痔瘡及靜脈曲張。

- (4) 治寒濕性腰腿疼痛。
- (5) 改善子宮出血及閉經等婦科疾病。
- (6) 改善貧血，骨質疏鬆。
- (7) 降血脂，對心腦血管疾患有很大助益。
- (8) 減重減肥。

如果同時藉由其他的合理膳食，適量運動，戒煙限酒及心理平衡，可以維持身心健康。總之，黑木耳是低熱量，高能量的桌上佳餚，常吃更是養生防病的良藥良方。

【注意事項】

由於黑木耳含有高量的腺苷（Adenosine）（154mg/g）可抑制血小板聚集，雖然此一作用可預防心、腦血管疾病，預防或溶解血栓，但是在手術及拔牙前後，或女性月經期間，不宜多食黑木耳，或者暫時不宜食用黑木耳。

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10樓之6／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。