

**開**春吉祥！向讀者諸君拜個晚年。一元復始，萬象更新，新的一年開始，最適合為自己訂定新的目標和計畫，大家有什麼夢想要實現？在修行上，希望自己完成什麼目標？這些都可以趁這個時機好好訂定下來，然後一一實踐。讓我們一起跟隨尊貴的康薩仁波切、珍惜這份學法因緣，彼此在菩提道上互助與共勉，祝福大家世間法與出世間法都很成功、圓滿。

過去非常感謝眾法友對本季刊的熱烈支持與回響，未來編輯部將繼續與時俱進、求新求變，企畫更多優質的內容。佛法並非高高在上，它與我們的生活習習相關，因此本刊內容也是與生活結合，可以運用在日常生活中、在生活作印證。

本期封面照片是斯里蘭卡總統辦公室宗教事務秘書，於尼泊爾加德滿都，贈送佛陀舍利給康薩仁波切及燃燈智佛學共修會，由尼泊爾副總理轉交。首先，非常感恩仁波切在本期開示六度波羅蜜的禪修（二）。仁波切說「精進波羅蜜」很重要，他以生動的送瑞士刀給機場安檢人員的故事，教導我們如何在成辦善業時，用精進的心行持。其次，仁波切講到「禪定波羅蜜」時指出，禪定裡最重要的是「止」。他說修止時，一定要有「前行」與「正行」，並要在清靜的環境修持，以及需要有善知識和好朋友相伴。對於心安住在對境的功德，仁波切詳細說明了證到第

一住心至九住心，各個不同境界的情形。

去年10、11月，仁波切在弟子殷殷期盼下抵達台灣，本期刊出了仁波切當時在台北、桃園、彰化、南投等地的弘法紀實，有文字說明和照片。仁波切，您辛苦了！燃燈智佛學共修會也感謝參與的每一位法友！住在寶島台灣真是幸福，聽聞開示輕而易舉，可以不用跑很遠，真的非常有福報。

既然我們可以很簡單地聽聞到仁波切的現場開示，在學佛心得小記中，Joyce談到應如何視上師為佛。她舉了很多例子，說明虔敬的「信心」是很重要的關鍵。不僅如此，信心也是法的根本，只要內心對法具足信心，就更容易成佛了。

此外，Stacy在心情故事，以親身、真實經驗，寫到愛女過世後種種的體悟。Stacy很感恩仁波切給她的開示、Vomill的陪伴與長庚養生文化村工作人員等的照顧，讓她走出人生的黑暗谷底，體會活在當下的重要，重拾人生的樂趣。

陳楹樺醫師則是指，現在罹患嚴重糖尿病視網膜病變，導致視力喪失的病患年齡層有下降的趨勢，血糖控制不佳的患者，需要多加留意。

雪莉文圖並茂介紹如詩如畫的日月潭，適合全家大小一起共遊、來趟身心放鬆的小旅行。水銀和東啟，為我們示範營養又好吃的蔬菜煎餅和山東饅頭，讀者您不妨嘗試一下！

## 目錄Contents

- 02【康薩仁波切甘露法語】：六度波羅蜜的禪修（二） | 康薩仁波切 |
- 06【康薩仁波切台灣弘法紀實】：2014年10、11月菩提足履 | 燃燈智編輯小組 |
- 08【學佛心得小記】：虔敬即是大手印 | Joyce |
- 10【心情故事】：感恩的心 | Stacy |
- 11【燃燈智診療室】：淺談糖尿病視網膜病變 | 羅東博愛醫院眼科主治醫師 陳楹樺 |
- 12【品味台灣】：日月潭遊記 | 雪莉 |
- 14【「食」在好健康】：動手做中式點心：蔬菜煎餅、山東饅頭 | 水銀、東啟 |
- 16【稿約】：燃燈智編輯小組

【康薩仁波切甘露法語】  
康薩仁波切

## 六度波羅蜜的禪修（二）

### 肆、六度波羅蜜第四度：精進波羅蜜

**何**謂精進？在成辦善業時，內心非常歡喜且很用心、努力達成，稱之為精進。我們在成辦身、口、意的善業時，如果內心充滿歡喜，就會努力地想完成它，身心也不覺得疲累，這種情形就稱作精進。當我們成辦善業，或者從事任何事情時，一開始內心只有一點點的喜悅，到後來如果越做越開心、越做越歡喜，我們所要成辦的善業或事情，自然就會容易達成。依你們大家的經驗來說，如果做一件事情正是你喜歡、感興趣的，是不是就不覺得累？

如何在成辦善業時，讓自己生起歡喜心？主要是以善業的觀點來觀察，觀察成辦善業能帶來好的果報。當我們知道善業果報以及它的利益時，我們就會很用心，並且喜歡達成。當我們做大禮拜懺悔時，如果想到做大禮拜的淨罪利益有多大，我們就會很想去做。如果我們覺得做大禮拜很辛苦，則實行時就會覺得疲累。兩、三年前，當我從尼泊爾回印度時，海關人員要求檢查我的手提行李，我當時不知道自己的媽媽在行李箱中放入一把小瑞士刀。所以當機場的安檢人員告訴我，手提行李中不可以有瑞士刀，必須放入託運行李中才行，因為辦理的手續很麻煩，我就把瑞士刀送給安檢人員，並且告訴他，希望之後你看到這把刀時，會想起這是一個出家人送給你的。後來到候機室之後，

我打電話給媽媽，詢問瑞士刀的事情。媽媽告訴我那把瑞士刀價值幾千塊尼泊爾盧比。這時候，我心裡覺得有點捨不得，竟然把這麼貴的瑞士刀送給別人了。有好幾分鐘的時間，我心裡有一點不舒服，但過了一會兒，我就想到，當我送那把瑞士刀給安檢人員時，那位安檢人員笑得很開心，我一想到他回去的時候，會開心地跟他太太說：「有一位法師送給我這把刀。」他的太太聽了也會很高興。所以當我想到那位安檢人員，整個家庭都可能因為這件事情而開心，我自己也感到非常開心。到現在為止，只要回想起這個經驗，我還是覺得很隨喜、很高興。



在遇到類似這樣的事情時，我送給安檢人員的刀已經拿不回來了，這時候只有兩條路可以選擇：一條是繼續想真的很可惜，心裡感到捨不得和痛苦。另外一條路就是思惟，我隨喜自己實行布施。心裡這樣思惟之後，就會感到歡喜！當我們修行的時候要運

用智慧，對於一件過去所發生的事，我們可以用這種方式思惟；如果還沒發生，我們還可以用智慧分辨。當成辦善業時，我們就要思惟它的好處與利益，內心就會歡喜，慢慢地，自己就會容易用精進的心行持這些善業。在六波羅蜜的修行中，「精進波羅蜜」是一個很重要的修持，我們可以精進，但是太過於精進也可能出現過患，我們自己要知道方法，何時可以為之、何時不宜，要清楚這個界線。

## 伍、六度波羅蜜第五度禪定波羅蜜，及九住心

禪定的梵文稱作「迪訶」，也就是我們所說的三摩地。禪定裡最重要的是「止」，什麼叫做止？就是指，我們的心可以在一個對境上專注一、兩個小時不會分心，這就稱作止。當我們的心思專注在一個對境上，能夠持續一、兩個小時，身體與心都不會覺得疲累，這就是證得止的功德。一般說來，我們要修證得止，需要花費6個月的時間，假如我們很用心地學習止，但是在6個月之內都沒辦法證悟止，則在一生當中想要得到止的修證是很困難的。在修止的時候，有幾個重點需要注意，首先，一定要有「前行」與「正行」的修持。前行是指，我們需要累積足夠的資糧，在累積資糧時，第一，要特別注意持戒，也就是要斷除十惡業，這非常重要。第二，修止的時候，需要在清靜的環境和人煙比較少的地方。第三，要有善知識和好朋友，因為沒有善知識相伴，其他惡友就會說你為什麼要修止呢？不如用這些時間去看電影。而善友會在我們修止的時候，鼓勵我們修止、並且隨喜讚嘆我們，讓我們有更

多的信心修學止。

前面提到，修止最重要的前行就是積聚資糧。積聚資糧的主要方式是持守清淨戒律，不造十惡業。前行完成後，就可以修止。當我們修止時，觀修的對境最重要，我們必須好好選擇觀修的對境。如果對境是佛像，可以是一幅佛的畫像，或者是一尊佛的塑像。我們首先可以將對境觀察清楚，接著把心放在這個對境上。剛開始觀修時，可以先看一下佛像，再閉著眼睛觀想；每當觀想不清楚時，就再看一下佛像，接著再閉著眼睛觀想。剛開始觀想時，可能會覺得佛像很小；第二次觀想時，可能覺得佛像大了一點。也有可能第一次觀想時，佛像的臉很清楚，第二次觀想時，佛像的臉又不清楚。有這些狀況發生都沒關係，最重要的是先選擇好一個對境之後，我們對著這個對境持續練習觀修。千萬不要今天觀想釋迦牟尼佛，過了3、4天之後，又去觀花瓶或者柱子。我們一開始修止所選擇好的對境，必須要一直堅持下去，不可隨意更換。

當我們觀修對境時，會產生兩種困難，分別是：「昏沉」與「掉舉」。掉舉是指當我們的心無法持續安住在一個對境上，可能專注一、兩秒鐘，心就已經散亂了。而當我們的心安住在對境上時，感到沒辦法提起心力，覺得很累、很疲倦，沒辦法清楚觀修對境，我們就稱之為昏沉。當我們剛開始學習止的時候，對我們影響最大的是掉舉，因為掉舉使我們沒辦法安住在對境上，但是當我們能夠專注在對境觀修，維持一段長的時間，這時候反而是昏沉對我們的影響更大。例如，現在要你們閉著眼睛，將自己的心安放在一個對境上，你們的心是不是會馬上散亂？當我們的心散亂時，要立即



察覺，這種覺知非常重要。這就好像馬上有另外的一個心知道「我的心正在散亂」，透過偵察的心，馬上將掉舉的心拉回到原位，這個偵察的心叫「正知」。所有的大德如蓮花戒與宗喀巴等大師，都是如此教導我們，在生起掉舉時，要立刻透過正知將我們的心再拉回來。當我們昏沉時，可以經由洗澡或者洗臉的方式來對治、讓自己清醒，這也很重要。

對治掉舉與昏沉還有其他方法，以對治昏沉的方法來說，可以在頭頂上放一盞酥油燈。當我們頭頂上放酥油燈時，我們就不會昏沉，心力會集中在自己頭頂的酥油燈上，這是以前西藏法師對治昏沉的方法。密勒日巴尊者的傳記裡也有提到，把酥油燈放在頭頂，連續觀修21天。以我的經驗來說，這就如現代的解碼器一般，不僅可以對治昏沉，連掉舉也可以一起對治。當產生掉舉時，如果內心真的太散亂、妄想太多，調整身體坐姿也會有幫助。可以讓頭維持不要動，直接用眼睛往上看天空，這是能將心安穩下來、讓它不要胡思亂想的方法。我們必須在真正實修之前，就先了解這些方法，並且知道在什麼時候，應該或不應該使用這些方法。

很久以前，一個政府官員想觀察農夫們如何種田。有一個農夫將自己的田地圍了一道牆，這個官員告訴這個農夫：「我要進去你的圍牆裡，看你到底做了什麼？」那個農夫就跟官員說：「你不可以進來！」政府官員就說：「我是政府派來觀察你們種田的！」然後就出示政府委派的證明書給農夫看，官員告訴農夫，有這個政府委派的證明，我可以去任何一個田地觀察。農夫看完後，就讓那位官員爬進圍牆中，到農夫種田的地方。但是那位官員剛跳進田裡時，馬上

就有一頭很兇的牛來追撞官員。官員大喊：「救命啊！救命啊！這頭牛要撞到我了！牠不讓我進到田裡，牠要來撞我了啊！救命啊！」這時候，農夫就告訴官員：「你不是有證明書嗎？就拿給那頭牛看好了！」什麼時候我們需要給人看識別證明？要有特定對象。所以，什麼時候要用什麼方法，我們都要清楚了解。



一般來說昏沉有3種，掉舉有兩種。昏沉可分成粗、中、細3種；掉舉為粗的掉舉與細的掉舉兩種。當在九住心的第一住心、第二住心和第三住心的階段時，我們還不需要對治細分的昏沉與掉舉。當我們的心可以在撥念珠一圈的時間裡，都專住在對境上，沒有散亂，則就可以說是證得了第一住心，又稱之為「內住」。

有一些外在的環境因素，也會影響到我們是否可以在對境上安住。宗大師之前的一些西藏修行者曾說，如果自己坐在一座高山的最底部、而背後有高山的一種環境中修止，行者比較容易產生昏沉。如果在多霧的地方修止，也容易引起昏沉，會讓觀修的對境沒辦法這麼清楚呈現。另外，是與違背上師誓言的弟子一起用餐，也會影響到我們止的觀修。

剛才提到將心安住在對境，在撥念珠一圈的時間內，都可以將心安住在對境上，就是證到第一住心。在撥念珠兩圈的時間中，心仍然安住在對境上，可以說是證到第二住心，這稱做「續住」。如果持續在撥三圈念珠的時間內，心都安住在對境上，我們就稱已證到第三住心，也就是「安住」。到前三住心為止，心都可以在短短的時間內安住在對境上，之後，就會出現細的昏沉與掉舉的困難。

當我們的心一直緣在外面的雜念，稱之為粗的掉舉。當我們的心一部分安住在對境上，但仍有一小部分的心緣在外面，這就是細的掉舉。昏沉有粗、中、細3種，當我們對對境沒有辦法清晰觀修時，這就是「粗昏沉」。如果可以維持住對境的觀修，但卻沒有明晰的力量，這稱做「中昏沉」。什麼叫做明晰的力量？例如，當我們很想睡覺時，有人跟你講話，你雖然還會聽到他講話的聲音，但是他到底講什麼，我們根本不清楚；或者是在半夢半醒之間，我們會看到一些景象，雖然看得到，也知道有這個景象，但是並不清楚。類似像這種情形，我們可以看到對境，或者有把持到對境，但是本身沒有明晰的力量。另外最糟的是，我們可以清楚看到對境，但是有一小部分沒有力量，也就是還差一點點，這我們稱「細昏沉」。有很多人會認為自己已證得止的境界，但其實還是有細昏沉的過患。所以細昏沉是修止最大的一個障礙及過患，細的昏沉也是最難對治的，粗及中昏沉就不是那麼困難。要去除細昏沉的過患，需要有一個很大的祕密口訣對治，所以只有真正想要修行的人，才能得到這個指導教授。

在達到第四住心「淨住」之前，我們

的心可以安住在對境上，但是心會有粗的掉舉及粗的昏沉出現。在達到第五住心「調伏」時，心可以強烈安住在對境上，但是在安住當中，就會有細的昏沉出現。例如，連續專心地看了8、9個小時的電視或電影後，心會出現累或昏沉的情況，昏沉是因為太累而產生的。當這種情形出現時，就要想辦法讓心活躍起來。對治粗昏沉的方法，如洗臉或觀想自己坐在雪山當中，當觀想自己坐在雪山時，心中馬上就會有一股「冷」的感覺。

在達到第五住心時，因為有細昏沉的出現，必須讓心再活躍起來，可是又因為過於活躍，所以在第六住心「寂靜」時，會出現細的掉舉。所謂掉舉就是心太活躍、太散亂，無法安住在對境上。這時候，我們必須觀修三摩地的功德對治它。如此思惟，可以讓我們繼續修持三摩地或堅持修學的信念。

第七住心是「最極寂靜」，因為昏沉與掉舉的情況很少發生，也沒有力量，起不了作用，所以在第七住心時，就是完全斷除昏沉與掉舉的最好時機。

第八住心是「專注一景」，昏沉與掉舉已經完全斷除，所以心就可以安住在對境上，但是心仍必須使一點點力量，才能完全安住在對境上。

第九住心是「等持」，心可以完全輕鬆安住在對境上，不需要使任何力，就可以隨時隨地安住在對境上。

但是在第九住心時，仍未證悟到止的功德，何時才稱為證悟到止？這是指心不僅可以完全輕鬆安住在對境上，同時心中也生起安樂的感覺，這就可以說是證悟到止。證悟到止時，會有身及心的樂受。有一位已經證悟到止的70幾歲瑜伽士說，證悟到止的功



德時，身體的感覺很輕，猶如可以像一隻猴子，想跳到哪裡就到哪裡。剛開始時，不需力量，就可以安住在一個對境上，之後就會生起身體及心裡的樂受。

如果想要達到更增上的三摩地修持，止的證悟最基礎也最重要。能夠證悟止，心力就會很強。我們平時修行花20分鐘的時間，其中應該有6到7分鐘是攀緣於外境上的妄念，6到7分鐘是真正在修行，另外，6到7分鐘是中庸的平和情形。如果我們專注力夠強，就可以將心力集中在一起。當心力集

中的時候，心走的速度就會很快，可能比光速還快。有許多人說，當速度可以比光速還快，時間就會有所改變。我個人認為，當我們修止時，心就會走得很快。當心走得很快時，風（氣）也會以非常快的速度行走，因為這樣的關係，就可以預知未來。當心證到止的時候，心就可以很快地走動，所以心就可以先走到未來。我們提到的神通是可以預知未來的。如果未先證悟止，不可能有神通，因此神通的基礎是止的證悟。

【康薩仁波切台灣弘法紀實】  
燃燈智編輯小組

## 2014年10、11月菩提足履

在台灣弟子的引領企盼下，康薩仁波切於10月12日抵達台灣，開始為期6週的弘法課程。仁波切這次來台灣的足跡遍及台北、桃園、彰化及南投，燃燈智沿襲仁波切一貫利益佛教徒及非佛教徒的發心，安排了適合不同特性及學員的課程，希望大家都能讓自己的心更平靜、更快樂。

### 台北

仁波切在台北主持白度母與黑財神灌頂法會。仁波切並且教授黑財神的修持法，讓參加灌頂的學員得以如法地修行。

仁波切應法鼓山文理學院的邀請，和學院的師生進行一場學術研討，演講的主題為「唯識宗對究竟見解的觀點」。仁波切從宏觀的歷史角度切入，將佛教哲學從佛陀時代到那爛陀時代，不同觀點的變革，作了精闢地分析。在場的師生，針對仁波切的講授內



康薩仁波切授與白度母灌頂



康薩仁波切在法鼓山文理學院講授唯識宗的空性見解

容一起探討，受到很深的啟發。

## 桃園

仁波切在台灣燃燈智中壢中心主持吉祥天母除障法會、藥師佛法法會、無量壽佛灌頂及觀音閉關，祈請一切眾生修持佛法的善緣都能具足。

## 林口長庚醫院

仁波切覺得生病的病患及家屬，在心靈上都需要獲得慰藉。所以特別安排在林口長庚醫院講授「療癒的藝術」。仁波切在5週的開示中，教授學員藉由呼吸及開啟脈輪的修行方式，讓自己的身體可以更健康。我們一般人，都希望藉由飲食和運動讓自己的身體更健壯，但是想要身體健康，仁波切鼓勵大家，在修持氣、脈的同時，也需要改變自己的心，只要自己的心理健康，身體也會更健康。

## 彰化及南投

仁波切在這次的台灣弘法之旅中，首次前進彰化市公所，教授一般大眾堅強快樂過生活的祕訣。並且在國立彰化師範大學的心理學研究所中，教授「正念減低壓力在心理諮商上的應用」。仁波切在課程中提到佛學心理學，講述以佛學的觀點來看，我們的心理感受如何活動。而所謂健康的心理，事實上就是指平靜的心。達到心理平靜的方法，

就是藉由八正道降低負面的情緒，讓心情穩定。以目前在西方心理諮商中，常被應用的mindfulness（正念），就是八正道之一。正念可以藉由專注在呼吸，以及觀察自己身體的感受來降低焦慮和壓力。目前在心理諮詢與精神醫學上，被廣泛地運用。仁波切並且在彰化達德商工講授「邁向成功的人生」，青年學子很活潑，反應也很熱烈，仁波切期許大家在未來的路上，能夠把握成功的祕訣，完成自己的夢想。

仁波切此次在台灣弘法的行程，很順利地於11月28日圓滿，接著繼續他在其他國家的傳法之旅，利益更多眾生。台灣學員每天面對生活上的困難和自己心理上的情緒波動，都需要用修心的修持法與禪修，希望可以繼續接受仁波切修心課程及禪修指導的學員，歡迎參加康薩仁波切每週六在台北、中壢和彰化的連線課程，或上網下載仁波切上課的mp3檔。



仁波切在彰化達德商工講授「邁向成功的人生」



仁波切在彰化師範大學講授「正念減低壓力在心理諮商上的應用」



仁波切在南投授與藥師佛灌頂

## 虔敬即是大手印

**第**八世噶瑪巴米覺多傑，憶念他的上師桑傑年巴仁波切時說：「各位要知道，上師要有真才實學，不能造假。他必須是位上師，而且是為了當上師而來到這個世界，就像我的上師桑傑年巴仁波切一樣。」在末法時期，特別是這個時代，上師選擇了沉淪的我們示現平凡身，為了引導習氣深重的有情，常常表現出平凡的一面。至尊達賴喇嘛今年傳授《掌中解脫》的依師，念到「自所見相無法決定」這一段，其中說：「雖然必須承認上師是佛，以及是一切佛事業的作者。然而，因為我見到上師有如凡人般而非佛，對此我們應當明白，自己的感覺是不可靠的，也是不肯定的。從前聖無著曾經將至尊彌勒看成一條下身腐爛、爬滿蟲蟻的母犬；佛智將阿闍黎文殊知識看成是一名耕著田地、喝著蟲粥的僧相俗人；帝洛巴在世時，周圍所有人都以為他是打漁的，根本沒人猜測他是位大成就者。所以我們能見到善知識是人，而不是鳥、狗、驢之類的應當覺得慶幸，如慧幢說：『我等惡業障雖重，見師為人當歡喜，不見犬驢福報大，至心生敬釋迦子。』」聽到法王念至這段時，內心有著極大的感受。

仁波切曾經說：「一般世間人的內心狀態是什麼？被工作、家庭煩惱追著跑，而我則是被佛陀追著跑。」當時聽到這句話時，內心真的由衷佩服仁波切。仁波切有很多弘

法計畫，一項接著一項……總是為了利他作規畫，所以我們真的很幸運擁有一位真正的上師。

去年底，仁波切至中部弘法時，抽空到彰化一位師兄的佛堂加持，加持結束時，由於已接近中午，而下午仁波切又有另一場講座，時間緊迫，我便安排讓仁波切在師兄家隔壁一位師姊住處用便當。當仁波切一踏進師姊家時，就主動說也要幫師姊的佛堂加持，讓師姊非常感動，因為她知道時間不夠，不敢向仁波切提出請求，想不到師長竟主動說了。此次中部弘法空檔時，中心安排了溪頭之行，當一夥人陪同仁波切走在山中步道時，仁波切總是走走停停地邊開示佛法，又帶大家在林中修法，布施香、可樂給山中的山神、有情……師長總是這樣時時想著利益眾生，每當一個計畫開始時，他又開始著另一個利他的計畫，雖然困難重重，但仁波切還是秉持著一顆利他心不斷往前，從來不曾看他累過。

我想起「摩訶衍論」中說的：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。行者亦爾，師雖不淨，亦應生佛想。」意思是：「彷彿裝在臭皮囊中的黃金，因貪愛裡面珍貴的黃金，所以不可因厭惡外面的臭皮囊，就放棄得到真金的機會。」上師示現為和我們一樣的凡人，若不示現可以和我們說話的人身，他如何利益我們？但我們切勿僅看到那具



臭皮囊，真正珍貴的，應是臭皮囊中的黃金。

去年閉關的最後一天，慈悲的仁波切傳授了無量壽佛灌頂，這是我跟隨仁波切3、4年來感受最深的一次。當仁波切開始解說傳承，提到這是密勒日巴大師心子惹瓊巴面臨命難時，到印度求得的延壽法，但又因此法極其珍貴重要，所以弟子惹瓊巴，又將它供養給上師密勒日巴大師，成了首次弟子傳法給上師的例子。而之後，密勒日巴大師才又傳給他的8位主要弟子，因此流傳至今。

仁波切非常詳細地解釋每個觀想步驟，要我們照著他引導的順序觀想。不知到哪個步驟時，我突然感覺時空完全消失，只剩下師長的唸誦聲，我似乎以為自己在印度，亦或置身他方，只聽到仁波切唸誦儀軌的聲音，加持自頭頂如電流般不斷融入，持續一段很長時間。灌頂結束後，身心一直維持非常輕安的狀態3、4天，一直到現在回想起來都覺得很殊勝，以往在法王的法會有出現幾次這種狀況，但在台灣這是第一次。我想，殊勝不在於有那種覺受，應在於當時的虔敬心。前幾週，仁波切在連線上課時說了一個公案：「有人問阿底峽尊者，法的根本是什麼？尊者默而不答，那人又再大聲地問了多次，最後尊者才回答：「信心、信心！」仁波切又說：如果我們禪修的程度，已達到旁邊有人敲鑼打鼓也不分心的境界，但是內心卻對法沒信心，仍然無法成佛。如果信心夠但卻學得少，仍不圓滿，而二者之中，信心是最重要的。

前年上課時，仁波切提到了一個辯論的議題很吸引我，感受很深，問題是：佛陀成道地菩提迦耶是否具有加持力？如果有，那是什麼在加持？佛像、大塔，還是菩提

樹？如果是佛像，那是佛的眼、還是佛的手？……如果是大塔，那是塔的哪個部位？如果是迦耶整個區域，那個範圍以內有加持，過了什麼範圍就沒加持？我們會發現，找不到那個加持的地方。那麼，菩提迦耶沒加持力嗎？仁波切說大德會回答：「菩提迦耶有加持力，但不是我們所想的那種真實存在有的加持。」

這真是一個很好的思惟。我想起許多年前前，到迦耶去做大禮拜和供曼達。有一天，沿著菩提樹繞塔，平常在正覺大塔，四周種的菩提樹總是有一大堆落葉，但佛陀成道的那棵菩提樹，卻是極少有落葉，一旦有落葉，大家都是用「搶的」。而我待在迦耶的最後一天，我又去繞塔。行經菩提樹下時，我心想，佛陀，我今天就要離開了，不知何時能再到迦耶，希望帶一片葉子回去，今後見到葉子時，我都能想起您的教誡。奇怪的是，就飄落了一片葉子到腳邊，我馬上撿起，而且沒人看到，也沒人搶。多年後，跟著仁波切學習，仁波切告訴我，迦耶的佛陀成道菩提樹，在戰爭中早就死了，現在那棵菩提樹，是從其他聖地再移植的。那棵菩提樹，實際上不是佛陀成道時的菩提樹，所以重點不在菩提樹，而是信心，「信心即是關鍵」。去年仁波切法會閉關最後一天，法友問了一個問題：在仁波切尚未傳頗瓦法之前，我們需要先做什麼準備嗎？仁波切回答：「沒有什麼需要準備，但保持好上師與你之間的關係。維持與上師之間良好的關係，是最為關鍵的一件事。」上師教言即佛言，我們切勿忽略師長說的話、切勿忘失師長的教誡，並且聽聞後應該實踐，如果我們真想走上這條路……虔敬即是大手印。



## 感恩的心

在愛女的指引下，我住進了長庚養生文化村，認識了多位有智慧又善良的大姊，才知有緣千里來相會。經大姊們的開導與工作人員的親切照顧，才知生命中有高低起伏、順境與逆境。有了 Vomill 的關心陪伴，讓我重拾人生的樂趣，體會把握活在當下、珍惜身邊的人事物最重要。

我陪愛女琬瑜一起赴英倫上任，想不到她竟因血栓不幸與世長辭，長眠於倫敦。那年是倫敦50年來最冷的一年，至今仍讓我自責、憂憶、悲傷，晝夜思念與遺恨！看到松山捷運通車，人潮不斷，讓我想起與愛女搭捷運的情景，心裡酸得流下淚來。當天使飛過人間，帶我到世界各地轉了一圈，增長了見識，才知她的珍貴與美好。與她在一起的溫馨快樂時光，隨著她煙消雲散，但那美麗的畫面時時刻刻在我腦海裡盪漾，不忍抽離。人生如朝露，生命稍縱即逝，凡事隨緣了。感謝康薩仁波切開示：「若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟事，憂煩又何益？不管信佛與否，都要堅強快樂過生活！」此話永烙我心頭，使我慢慢走出憂傷，正面看人生。

感謝 Vomill 教會了我打字與使用 E-mail，使我能與長官、親朋好友、學生互通訊息。他們關懷我、安慰我、鼓勵我，使我度過難熬的歲月；雖然我只會一指神功，但我的傷感、痛苦有了出口。這些日子來，我以文字紓發情緒，止痛療傷。這5年

幸好有 Vomill 的相知相伴。她孝順父母、友愛弟妹，與同事和樂相處、認真負責、生活勤勞樸實，像極了我的瑜兒，懂我、了解我、體貼我，感謝上天又賜我一個愛的天使。

自從愛女琬瑜離開了我，我才了解我們今生是為修行來的；修正我們累世諸多的不良習性，貪瞋癡慢疑等。心靈清淨是幸福的來源，身心靈平衡，健康就會跟著來。人生千差萬別的遭遇，都是由於過去的業力所感，報由業感、業從惑起。惑是煩惱的別名，就是內心種種不正當、不清淨的分子，所以我要聽大師的話，斷除煩惱，好好修行，修個身無病苦、心不貪戀、意不顛倒地好回去。

世界之大無奇不有，宇宙之浩瀚令人嘆為觀止，大自然之奧妙、奇特令人讚嘆，每個國家的自然景觀、文化古蹟、民俗風情最為吸引人。之前，我到金門進行5天4夜的旅遊，金門是個好地方，社會福利也多，是退休後的好住處。休息是為了走更遠的路，可利用休假與好友一起出遊一番，偶爾即時行樂，可也！不要等到退休後，才去做喜歡的事，怕為時已晚，力不從心。我住養生村就醫方便又覺得我的瑜兒與我同在，夫復何求？對 Vomill 只有感恩；更感謝康薩仁波切的開示，讓我走出人生的黑暗谷底，正面看人生，勇敢堅強快樂向前行！

【燃燈智診療室】

羅東博愛醫院眼科主治醫師  
陳楹樺

## 淺談糖尿病視網膜病變

**最**近在門診已經遇到了幾個約莫40多歲，就罹患嚴重糖尿病視網膜病變而導致視力喪失的病患。病患視力都只剩下只能看到手揮動影子的程度，必須進一步接受手術治療，才能保住僅存的視力。

在美國，糖尿病視網膜病變，是20歲至64歲這個年齡層中，造成失明的主要原因之一，盛行率並不低。第一型糖尿病病患在罹病20年後，幾乎99%會有某種程度的視網膜病變；而第二型糖尿病病患在罹病20年後，約有6成的人會有嚴重程度不一的視網膜病變，其中依照罹病年齡與糖尿病的型別做區分後，統計結果指出，最終造成失明的比率約有1.6%至3.6%。因此，以目前台灣約有135萬個糖尿病病患來看，最終會導致失明的人口約會有數萬名，而其餘的病人，也可能因為嚴重程度不一的視網膜病變導致視力不佳，因而影響工作能力或生活自理能力。

### 壹、糖尿病視網膜病變的致病機轉

目前糖尿病視網膜病變的致病機轉仍不是很明瞭，但是一般相信，致病機轉是由於血管長期暴露在高糖分的環境之下，進而引發一連串的生化和生理改變，包括血小板凝集力增加、紅血球聚集力增加、基底膜變厚等因素，造成微細血管受損，引發微血管滲漏、出血等問題。而視網膜在微細血管供氧能力受損的情況下，導致視網膜缺氧，血管中的血管新生因子濃度便會

上升，而引發一些不正常的新生血管，以及纖維性血管膜增生，引起玻璃體出血，或視網膜剝離等嚴重影響視力的併發症產生。

### 貳、視網膜病變的預防方法

若糖尿病視網膜病變會引發這麼嚴重的後果，那為什麼會成為常被忽略的視力隱形殺手！主因是由於糖尿病視網膜病變的病程緩慢，若是讓病人感覺到視力受到影響時，也通常是病變較嚴重、也較難治療的階段了。

「預防重於治療」是句老生常談也是亙古不變的真理；「早期發現、早期治療」，更是將傷害降至最低的不二法門。

要預防糖尿病視網膜病變，就得先知道會造成糖尿病視網膜病變的危險因子有哪些，然後自己逐一檢視有哪幾項可以再作改善和調整。

糖尿病視網膜病變通常好發於血糖控制不佳的患者，同時合併罹患高血壓、高血脂或抽菸的患者，懷孕期間的女性病患，罹病時間超過三年的第一型糖尿病病患，以及已有糖尿病腎病變或神經病變的患者。

因此，糖尿病患者為幫助自己遠離糖尿病視網膜病變，就應該嚴格控制好自己的血糖、血壓和血脂肪；若有抽菸的習慣者，則必須戒菸。此外，也應該在能力範圍內多運動，並有充足的睡眠，與保持良好而固定的生活習慣。



### 參、視網膜病變的治療方式

已經罹患糖尿病的患者，都應該至眼科門診接受糖尿病視網膜病變的篩檢。在發現早期病癥的狀況下，可以給予雷射治療。若已有黃斑部水腫的病患，則可以考慮局部雷射治療，或注射藥物至玻璃體中挽救視力。不幸已有嚴重玻璃體出血，或視網膜剝離的病患，則必須考慮手術治療以避免失明。在第一次的篩檢過後，醫師會依照每位病患受

影響程度的不同，決定病患下一次的回診追蹤時間。

為了避免自己成為視網膜病變的下一個受害者，糖尿病患除了控制好自己的血糖、擁有良好的生活習慣之外，配合醫師定期回診，接受視網膜檢查和治療，也很重要。想要擁有良好的視力和生活品質，有賴病患與醫師的共同努力。

【品味台灣】  
雪莉

## 日月潭遊記

**利**用母親節假期，陪爸媽來趟日月潭豪華之旅，過節順道遠離一下都市的生活，享受一下天倫之樂。

第一站我們先來到南投的中興新村，已沒印象小時候是否有來過，不過在這裡給人粉悠哉的感覺，非常舒暢。兩旁的大樹都保留著，彷彿置身在綠色隧道內，綠意盎然，

空氣清新。路旁蓋了好多民宿，有歐式建築也有日式，感覺與礁溪很像。由於週休二日後，這幾年國人對生活休閒的重視，再加上台灣自由行的行程超受歡迎，民宿就如雨後春筍快速竄出，有機會一定要來挑幾家，感受一下民宿主人的熱情。

還是要趁機抱怨一下台北市，不知為何

老是為了開發到處亂砍樹，把長得好好的樹給砍光。雖然市容變漂亮，但已失去了自然及綠意，後悔也無法恢復了，搞得都市人粉難輕易接近大自然，要找個樹蔭乘涼或呼吸新鮮空氣，都要到公園或陽明山去，真是糟糕ㄚ。

沿路上網找了一家歐式田園風的米克諾斯餐廳用餐，該餐廳以英式風格裝潢，除了有泰迪熊陪伴外還有架鋼琴，哈哈！我們家小朋友逃不過我的手掌，學了兩年的琴，總該來個成果驗收吧！我們就在小姪女美妙的鋼琴演奏下，享用經典套餐。

午餐過後，我們加緊腳步往目的地日月潭前進，由於房間還沒準備好，只好先去搭船遊湖。上次搭船應該已是10年前，記不清楚了。遊客很多，還好我們一家人多，自己包了條船不用與人家擠。當然日月潭上觀光客居多，大部分是陸客，畢竟日月潭及阿里山是來台必遊景點。有趣的是，船長告訴我們，日月潭多了好幾個刻有日月潭字眼的石頭，知道為什麼嗎？因為陸客曾為照相在此打過架，為避免類似情形再發生，就多搬幾個大石頭給他們照相，好分散人群，有趣吧！中國人就是喜歡搶，沒人搶的東西就不感興趣。好開心看到兒時記憶中的阿婆茶葉蛋，哇！現在以店面經營，昔日的路邊攤已不再，唯一不變的是，排隊搶吃茶葉蛋的人潮依舊，仍是每位遊客必品嚐的小吃，真是不錯的下午茶點心。不知是長大了，還是人潮太多，感覺日月潭變小了，才一下功夫，很快就逛完了。

該是入住那期待已久貴鬆鬆的涵碧樓了。涵碧樓的位置真的無話可說，畢竟曾是先總統蔣公的行館，且作為度假、接待來台訪問的外國元首之飯店，當然要不一樣。這

飯店不管是從房間或大廳，每個角度看出去的日月潭風景都美不勝收，有如詩、畫一般，日月潭應該沒有其他飯店有著這麼好的景致。飯店內很安靜，設施也都不錯，惟服務人員的態度實在有待加強，也許近幾年陸客變多、生意太好，已失去工作熱忱了。

兩天一夜的行程實在太短，遠離嘈雜的城市真的粉不錯。



日月潭邊清幽的小船



涵碧樓和日月潭湖水一色的游泳池



由涵碧樓往外望去，可見到美麗的景色

【「食」在好健康】  
水銀、東啟

# 動手做中式點心： 蔬菜煎餅、山東饅頭

## 1. 蔬菜煎餅



**材 料**：中筋麵粉、紅蘿蔔、馬鈴薯、高麗菜、番茄、玉米、香菇、雞蛋

**調味料**：鹽、糖、胡椒粉

**作 法**：

- (1) 將所有材料切成細絲或塊狀（高麗菜可以個人喜愛的口感決定大小）。
- (2) 將麵粉及調味料混合，加入兩顆雞蛋及適量冷開水攪拌均勻，加進全部蔬菜至麵糊裡拌勻。
- (3) 開中大火熱鍋，加1大匙油，倒入步驟2的麵糊並平壓麵糊。
- (4) 轉中小火將麵糊底部煎至金黃色（約3分鐘），翻面續煎至另一面也呈金黃色，起鍋前轉中火在鍋邊淋一些麻油。
- (5) 好吃的蔬菜煎餅可以起鍋囉！最後可擠上番茄醬或灑上海苔末，即可享用。

**【食物的營養】**

(1) **高麗菜**：含有豐富的維生素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) **玉米**：富含胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鈣、鎂和纖維質，可以預防便秘、增強孩子的體力。此外，還有多種人體必需的胺基酸，能夠促進大腦細胞正常代謝。

(4) **香菇**：富含蛋白質、維生素B群、維生素D及礦物質，可以增強孩子的免疫力、保持骨質健康；又因為熱量低且多纖維的特性，可以預防孩子便秘與肥胖的問題。

(5) **番茄**：含有茄紅素、類胡蘿蔔素、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。番茄中的茄紅素含量是所有蔬果中最高的，且一顆番茄只有25

卡路里，每天吃兩顆番茄（約300克），就可以滿足體內1天維生素C的需求。

#### 【貼心的小叮嚀】：

- (1) 起鍋前，再多加一些麻油並轉中火，可以增加煎餅的色澤和香氣，可視需要酌量增添，不一定要這個步驟。
- (2) 若喜歡乾爽口感，起鍋後，用紙巾幫助煎餅吸去多餘油分。
- (3) 沒有綠海苔末時，把燒海苔揉碎或剪成絲亦可。這道簡單的蔬菜餅，調味之後，可以讓孩子不知不覺吃下許多蔬菜喔！

## 2.山東饅頭



**材 料**：中筋麵粉（1公斤）、水或鮮奶（625cc）、黑糖或白糖（200g）、酵母（15g）、堅果類（少許）

#### 作 法：

- (1) 水或鮮奶（200cc）+糖加熱溶解放涼備用。
- (2) 步驟1糖水+酵母+水或鮮奶（425cc）。
- (3) 與麵粉混合攪拌成麵糰，並加入各類堅果（可用食物攪拌機打碎）。

- (4) 取部分麵糰搓揉成形，然後切塊（大小可依個人喜好）。
- (5) 發酵約15分鐘（冬天約30分鐘或以上）。
- (6) 置饅頭紙上，放到蒸籠內再靜置15分鐘，就可以直接放到鍋子裡蒸。
- (7) 由冷水開始蒸起，水滾後開始算時間，蒸約15分鐘左右（中火）。
- (8) 又香又Q的山東饅頭就大功告成了，好吃的饅頭出爐囉！

## 【饅頭的小常識】

中國人民食用饅頭的歷史可追溯至春秋戰國時期，《三國演義》中有諸葛亮用饅頭祭祀瀘水神的記述。饅頭是中國的古早麵食，把麵粉加水、糖等調勻，發酵後蒸熟而成，成品為半球形或長條形。在江南地區，一般製作時加入餡料的饅頭叫做包子，而普通的饅頭叫白饅頭。味道可口鬆軟，營養豐富，是餐桌上必不可少的主食之一。中國幅員遼闊，民族眾多，口味不同，作法各異，由此發展出了各式各樣的饅頭。

相傳三國時期，諸葛亮率兵攻打南蠻，七擒七縱蠻將孟獲，使孟獲終於臣服。諸葛亮班師回朝，途中必須經過瀘水，軍隊車馬

準備渡江時，突然狂風大作，浪擊千尺，鬼哭狼嚎，讓大軍無法到彼岸。此時諸葛亮召來孟獲問明原因。原來，兩軍交戰，陣亡將士無法返回故里與家人團聚，故在此江上興風作浪，阻撓眾將士回程。大軍若要渡江，必須用49顆蠻軍的人頭祭江，方可風平浪靜。諸葛亮心想：兩軍交戰死傷難免，豈能再殺49條人命？他想到這兒，遂生一計，即命廚子以麵粉為皮，捏塑出49顆人頭。然後，陳設香案，灑酒祭江。從此，在民間有了「饅頭」一說，諸葛亮也被尊奉為麵塑行的祖師爺。

摘自麵塑行祖師爺諸葛亮渡江發明饅頭  
([http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6e8117a3010149xx.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6e8117a3010149xx.html))

## 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](mailto:taiwan@dipkar.com)）
4. 投稿方式：
  - (1) 專用信箱：[taiwan@dipkar.com](mailto: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。