

本期燃燈智季刊，前五篇文章裡，不論是康薩仁波切對於實修前行的教導，如何如理依止善知識，也就是如何觀修上師瑜伽，還是康薩仁波切今年八九月在台灣弘法紀實中，於各廣結善緣行程中所傳遞的佛法修心課程；亦或是燃燈智佛學會學員們對於學佛心得的分享，闡述親身的修心經驗，如何將上師的教導落實，放下我執以達心靈的自由，獲致人生的快樂。讀者也許可以發現連續五篇文章的共通之處，都是講述「心的作用」，心的健康影響生理的健康至深，沒有心的健康，也不會有生理的健康，尤其在陳鰐女士的文章裡，我們應可感同身受，生命無常、一般人在未能預知未來的突變考驗下，心靈遭受的衝擊是如何同時打擊著血肉之軀。畢竟人是感情的動物，這些無常的劇變不說，每天也要面對大大小小的身心考驗，快樂是否變得昂貴，不快樂是否

買走了你的健康，心和智慧都是這些問題的關鍵。

而這也是為何季刊在每期的編排上，總是將佛法修心的文章放置在前面，也是希望提醒有緣的讀者，去檢視自己生命的重心和焦點，反省自己當下的生命狀況。為何快樂？為何不快樂？為何即使快樂了，也那麼短暫？這些問題，如果有上師的引導，並經過實修實證，學會檢視及控制自己的情緒，將正念正行落實在每天的生活裡，個體生命將可獲得轉化改善。諸如本期最後三篇文章講述的生活中身體保健、禪修淨化之旅、簡單養生的素食料理，平凡生活中的實際作為，背後實則有精神理念引導；也如同一首真善美的歌曲，必先有其血肉靈魂——好的歌詞及旋律，如何譜唱出這個體驗人生真善美的生命之歌，實是人世間這一遭永遠的功課。

## 目錄Contents

	主題	作者	頁碼
1.	【康薩仁波切甘露法語】：實修前行——上師瑜伽	康薩仁波切	2
2.	【康薩仁波切弘法紀實】：2013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】：修心不可以是口頭禪	Shiwa	8
4.	【學佛心得小記】：幸福	Joyce	9
5.	【心情故事】：心的自由	陳鰐	10
6.	【燃燈智診療室】： 我怎麼走不動了？——「漫談退化性關節炎」	成功復健科診所： 林哲生院長	11
7.	【品味台灣】：雲霧深處鑽石林	David and Joyce	13
8.	【「食」在好健康】： 親子輕鬆做，「食」在有樂趣~小烤箱妙處多	黃鈺婷	14
9.	稿約	燃燈智編輯小組	16

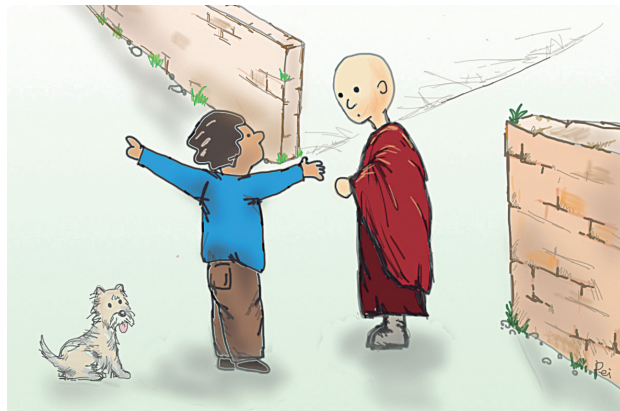
## 實修前行——上師瑜伽

**我**們可以把佛陀的教法分成三乘的修行方法。小乘行者例如斯里蘭卡、緬甸的出家人，對於戒律持守非常嚴謹，這種嚴謹持戒的精神，是非常值得讚嘆的。以藏傳佛教徒來說，也需要持守戒律，不過大部分人都比較鬆懈，沒有好好地去堅守。小乘行者重視守護身、口的戒律，如果沒有好好守護去除十惡的戒律，要做到修心或佛法的實修是根本不可能的。然而修行僅是守護戒律是不足夠的，還需要做心方面的修行。大家在學習大乘修心法門的同時，該如何落實去修持自己的內心呢？

修持內心最重要的就是升起菩提心，這是我們實踐菩薩行的根本基礎。這個根本基礎所需要的前行修持中，最重要的就是上師瑜伽。廣論在一開始就教授要如理依止善知識，顯教方面是以「善知識」一詞表示，而金剛乘所使用的名稱是「上師」。

如何認識善知識，善知識需要具足哪些條件？各位必須去了解。以金剛乘來說，我們必須視上師為佛，以顯教來說，我們視上師是佛陀的代表，不需要觀上師為佛。在修持菩薩道時，修行者的頭腦要很清醒、聰明、也要會思維，我們需要運用很多的智慧，做多方面的觀察。如果缺乏正確的智慧作為觀察思惟的後盾，要在菩薩道上作修持是非常困難的。另外，在上師瑜伽的修持上，修行者本身必須具有正確的見解、多方面的觀察、還有如理的思維。

以我本身的生活經驗來說，有一次，一個乞丐來到我在色拉寺的住處，他是一個西藏人，請求我幫助他。這個乞丐說：「我媽媽現在人在醫院裡面，非常需要大家的幫忙。」我就回答這個乞丐說：「你先帶你媽媽到醫院看病，看完病之後，你把那些相關資料帶來給我，然後再看看我能為你做些什麼幫忙？」說完之後，我先給他三百塊盧比，這個乞丐也把



他的住址、名字留給我。事情經過一兩個小時之後，我突然感到懷疑，就請人去調查這個乞丐，了解這個乞丐所說的是不是真的。兩三個小時之後，調查的人打電話給我：那個地址根本沒有住這個人，也沒有人聽過這個人的名字，也就是找不到這個人。不過，聽說附近有一個專門說謊騙錢的人，那個人叫XX，住在XX村裡面。突然之間，我覺得自己很愚笨，佛陀不是告訴我們要好好地去觀察，而我卻沒有仔細觀察，沒有在這時候將觀察派上用場，我怎麼會這麼愚笨呢？這個經驗讓我學到很多，也讓我學習到從前在讀經書或者跟上師學習時，所沒有學到的經驗。我很感謝這個人。四、五個月之後，我又遇到了這個乞丐，當時我告訴他：「我很感謝你讓我藉由這件事學習到很多。」

所以，當我們在修持菩薩行時，一定要具有智慧，尤其是要將智慧運用在上師瑜伽的修持。上師瑜伽中教導我們要視上師為佛，如果上師突然要你砍掉自己的頭，要你去自殺，那你應該怎麼辦呢？如果上師真的要你自殺的話，那是不可行的，佛陀在經典中非常清楚地開示，如果上師的教授不如法，我們就應該要斷除，不應該去接受。我們雖然觀上師為佛，假如你跟上師同行到一個地方，遇到上師走錯路的話，我們還是應該提醒上師您走錯路了。

雖然佛是遍智的，但我們還是應該要提醒上師：上師，我們應該走這邊才對！

因此，即使在我們的心中，我們應該視上師本身為佛，但是仍然需要去觀察外在示現為凡夫相的上師，這二者是需要做區分的。我們內心視上師為佛的信心有多強，我們就會得到等量上師與佛陀的加持。有人會存疑，我們視上師為佛，一定就會得到加持嗎？是透過什麼方法得到加持呢？答案是透過上師，我們可以獲得諸佛的加持，因此，修行上師瑜伽可以讓我們獲得加持。另外，修持上師瑜伽可以淨除修行上的障礙，獲得很大的福報。

修持上師瑜伽時，可能會遇到什麼樣的障礙呢？當我們視上師為佛，卻看到上師做一些殺人或者是不如法的事情時，應該怎麼辦？會產生這個問題的原因，主要是我們剛認識上師的時候，沒有好好地去看，就視他為上師，之後才会有這麼多的困難出現。可是一般愚蠢的人會怎麼想呢？他會認為既然上師是佛，那他所做的一切都是如法的，沒有問題，就算上師殺人也是有他的原因，這真的是非常愚蠢的想法。在這種情況下，我們應該思維，上師的行為可能是在做一些示現，但是如果上師真的有做錯的話，還是要離他遠一點，不要跟他太親近，否則我們會沾染上上師本身的過患。



舉一個例子，我家中有一個小沙彌，他很喜欢吃各種零食，當他從學校回來的時候，偶爾會把吃的東西帶回房間裡吃，小沙彌把零食帶回來時，我也會看到，因為這樣的關係，我

就跟著小沙彌一起吃一些，漸漸地我也變成喜歡吃這些零食了。雖然他只是一個小孩，但是還是把吃零食的壞習慣「傳染」給我。

如果上師有很多過患，也做了不正確的事情，我們還跟他在一起的話，這樣子反而會影響到自己。在這種情形下，還是離上師遠一點比較好。大家可能聽說過：「跟上師太親近會有過患，離上師太遠也會有過患。」。就算上師沒有任何過患，卻跟上師太親近的話，也可能出現問題。如果上師本身真的有過患，就必需離他遠一點；但是和一個沒有任何過患的上師離得太遠的話，對我們是有傷害的。

有許多人請教我，上師沒有什麼過患，跟他太親近會有什麼問題呢？以我自身的經驗來講，有一個學生跟著我在一起生活七、八年了，這七、八年之中，我好像只教導過他兩三次，平時就只有跟他開開玩笑，做一些日常生活的事情，至於真正教導過他幾次呢？我自己也不太清楚，就只是和他生活在一起而已。有時候這學生會問一些問題，我就會想明天回答他，後天回答他，或者以後再答覆他，就這樣一直拖延下去。有時候，這學生在學校有一些不明白的問題想請問我，學生自己也會有類似拖延的想法：「我明天再問仁波切問題好了，或者後天再問仁波切好了」；我自己也同樣會說：「明天再回答你，或後天再答覆你。」回想這七年之中，我可能沒有真正教導過這學生兩次。所以上師與弟子太親近的話，就可能會有這種過患產生，但是離上師太遙遠的話也會有過患。

當我們看到上師有過患、有問題的話，就離他遠一點。如果你心裡想著這個上師有問題，或他做過什麼壞事，這樣就是你自己的過患。我們心裡不用這麼作意去想，只要我們身體離他遠一點，不要跟他太親近，這就是我們應該要做的。

以上所講述的是在上師瑜伽當中，如何看待上師為佛的要點。而在視上師為佛之後的整個上師瑜伽的觀修過程是什麼？我們要如何結

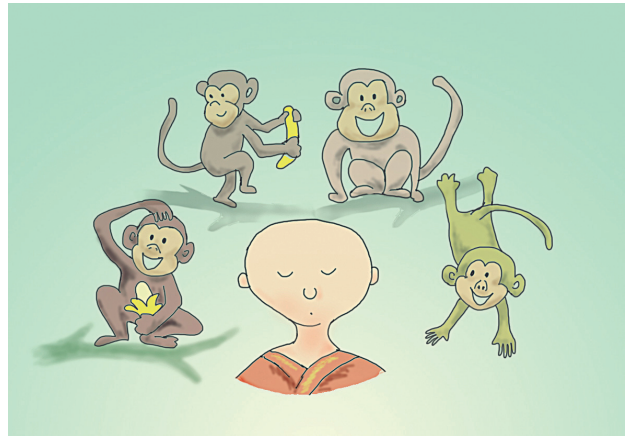
合密乘的教法來做觀修呢？以下則對「上師瑜伽觀修法」作一討論。

在廣論裡面提到觀修資糧田時，要觀上師與宗喀巴大師<sup>①</sup>無二無別，而在寧瑪派的教典當中，則教導要視上師為蓮花生大士<sup>②</sup>。這兩種觀修法是沒有任何分別的，大家覺得哪個觀修適合自己，就選擇適合自己的觀修法。

觀修的時候，首先要觀想上師在中間，十方諸佛菩薩圍繞著上師，觀想完之後，我們要殷重的祈請上師，加持我們能夠真心做一些如法的事業，心向著道上增長，並祈請成就佛道上的障礙都得以淨除。

我們在修行的時候會有三種障礙：「外障、內障、密障。」外障是指外來的障礙，可能一些外來的人會妨礙我們去修學佛法，例如有人會問你為什麼要修學佛法？修學佛法有什麼用？然後叫你不要學佛法，或學佛沒意思等等，這就是外障。我自己有一個經驗，有一位姐姐跟我說，她在做佛法的學習，並且想運用在生活上的時候，她身旁的朋友會跟她說：「你真的很悶呢，都沒有什麼話可以跟你聊。」另外一個學服裝設計的小姐，也是發生同樣的狀況，因為她是設計師，常常需要跟模特兒談一些衣服上的概念，因為她本身接觸的是時尚方面，所以她覺得她的工作跟修學佛法好像不協調，兩者很難有交集，這個也可以說是在實務方面的一個外障。什麼是內在的障礙？我們可以舉生病為例。最不好的障礙就是密障，密障會使我們的心沒辦法向著正法，容易會放逸懈怠，例如我們學習佛法的時候，會覺得明天再說，後天再學就好，這種放逸懈怠就是密障。在修學佛法的過程中，每個人都需要去除障礙。我們觀修上師瑜伽時，用心祈請及迴向是非常重要的。但是只有做祈請、迴向是不足夠的，除此之外，我們還必須要好好修行

及觀想上師的恩德。



在大乘、菩薩道或者是金剛乘的教法裡，剛開始都是修學依止善知識或者是上師瑜伽。這就比如是，當我們在種田的時候，首先要讓泥土濕潤或是鬆軟，打好土地的基礎。而上師瑜伽或善知識的修持，就如同還沒有播種子下去之前，先把土地根基打好一般，也可以先讓我們的心變得比較清淨平穩。內心的訓練是一件艱苦的事情，從無始以來，我們的心一直都在煩惱上面打轉，如果要讓它往另外一個方向走，確實是很困難。一開始真的是很辛苦，雖然會很困難，但並不是沒辦法做到。舉例來說，有一個人到上師那裡，請求上師教導他修行的方法，上師跟那個人說，要他做的修行很簡單，就是回家後觀想什麼都可以，但是千萬不要觀想猴子。這個人一開始覺得很簡單，因為上師教他只要不要觀想猴子就可以。可是當他在觀修的時候，只要一閉上眼睛就想到猴子。這表示我們的心就是這麼散亂，心本身就是這麼難以調伏。上帝叫亞當和夏娃不要吃蘋果，結果他們吃了蘋果，如果那時上帝叫他們一定要吃蘋果，也許他們兩個就不會吃蘋果了！

在觀修上師瑜伽的時候，我們首先觀想上師在中間，十方諸佛菩薩圍繞著上師，接著我們殷切地去祈請及發願，此時我們要觀想上師

①宗喀巴，法名洛桑札巴，意為「善慧」，藏傳佛教格魯派（黃教）創始人。克主杰開班禪轉世之先河，其弟子根敦珠巴即達賴轉世之初尊。他是藏傳佛教一代祖師，被藏族人認為是文殊菩薩的化身。

②蓮花生大士，八世紀印度那爛陀寺僧人，後應寂護論師與藏王赤松德贊入藏創立僧團，後人尊稱為蓮師。其生平具有神奇的色彩，被稱為第二佛陀。所帶入的密法稱為前譯派，為今寧瑪派所信奉。

的心中放光及甘露，光及甘露從我們的頭頂融入自己，並且充滿了我們的身體，使我們的心能夠向法，法能夠向道，自己所發的願都能得到成就。所以平時修持上師瑜伽是非常的重要的。廣論裡有開示，我們在金剛乘裡所學及、所修的任何的正見及正量，如果沒有透過上師瑜伽好好地修持，是無法生起的。至於上師是佛還是不是佛呢？我們不必去想太多，只要我們視上師為佛，以這種想法去觀修，就可以得到很大的利益。

我曾跟一些科學家做過研究，這個研究的主題是預測電腦會出現哪幅圖案。首先，電腦螢幕上面會顯現出八張圖，研究者看完之後，先靜坐十五分鐘，然後再預測之後電腦會出現什麼樣的圖案。這個研究設計電腦會先由八幅圖中選出四幅圖案，接著研究者再由四幅圖案裡面去選擇一幅。研究者選擇之後，電腦會再由這四幅中隨機選擇一幅出來。到底電腦會選擇哪一幅圖案是隨機進行的，沒有人會知道結果。研究人員把平時沒有做觀修的出家人、以及平時真的有做觀修的出家人，分成兩組作實驗。結果是平時有觀修的那一組出家人，選對的百分比高出很多，這不只是在寺院裡面的出家人有這樣的結果。當研究人員把外道中有做靜修的人和沒有做靜修的人分成兩組，各經過八次的測試之後，統計出來的結果也是顯示有做靜修的那一組，答對的百分比比較高。

我本身也做了八次的測試，在這八次的測試當中，我用了不同的觀修方法去做試驗，經過觀察的結果，我發現觀修上師瑜伽那一次的試驗比較準確。之後，我也對一些在家的學生做測試，將他們分為兩組，一組是觀修菩提心，另一組是觀修上師瑜伽，結果是觀修菩提心的那一組，準確程度比觀修上師瑜伽的還高，但是我個人感覺觀修上師瑜伽後再做預測會比較準確。這個實驗主要是在做心上面的研

究，科學家他們會問：「為什麼我們的心可以預知未來？」這些科學家他們不只針對在寺院裡的出家人做研究，他們也到很多不同的地方做這個研究，包含佛教以外其他的宗教。結果這兩位科學家發現，事實上，我們的心是可以預知未來的。有個印尼的女孩，做了八次試驗，其中有七次非常正確，但是這個女孩的精神狀況是有問題的，因為這個女孩可以看到未來，也能看到未來所發生一些不幸的事情，她可以預知自己會發生什麼意外，或有什麼意外將要發生，這些經驗導致她心裡感到非常不舒服。

在經典裡面，並沒有說明為什麼我們的心可以看到未來。我認為，心如果一直持續走下去的話，可能就會走到未來，因為時間可以到未來，所以心也可以到未來，這是我個人的想法。但是這種說法，科學家並不認同，寺院裡的出家人也不會承認。時間是一直往前走的，「走」它本身就會有「快慢」的程度。你們都有聽說過，如果我們可以像光速那麼快的話，時間就會轉變。

在金剛乘中有提到，當我們心走到哪裡，風息一定會跟隨著它，因為身體跟心兩者之間的主要橋樑是風息，而風息快慢的程度如何，我們現在都不清楚。對於這個說法，寺院中的格西<sup>③</sup>們不一定會承認，這只是我個人的想法。有些人對格西們提到「光速」，這些格西們就會說：「光會走嗎？」在金剛乘中有提到，心要動的話，一定要靠風息，風息動的速度到底是有多快或者有多慢，我們也不清楚。但是我覺得速度可能是非常非常的快，我們的心力愈集中，風息走的速度應該可以更快，這是我個人的想法。平時在寺院裡的格西沒辦法承認也不一定會承認，科學家也不會承認。

從今天開始，你們就要這樣去觀修上師瑜伽。首先要觀想所有的上師，十方諸佛、本尊，無量無邊的菩薩，空行、空行母<sup>④</sup>都圍繞

③格西（Geshe），其意譯為善知識，為藏傳佛教格魯派僧侶經過長期的修學而獲得的一種宗教學位。

④空行，意在空中行走之人。「空行母」（Dakini）一詞在藏傳佛教的密續中，是代表智慧與慈悲的女神，具有多元且甚深的象徵意涵。就修行層面而言，空行母是佛、法、僧三寶的內相「三根本」（指上師、本尊、空行）中，負責護持修行「事業」的根本，是女性的佛母、成就者與大護法等集合名詞。



在你身邊，雖然他們是以各種不同的形相出現，但是他們的本質都與我們的上師無二無別，而上師的本質是與佛無二的。接著對上師祈請發願，迴向。發願我們的心向法，法向道，我們所走的道上任何障礙都能夠消除。發

願的時候要感受到上師的加持，上師的心中放出光芒，光芒中有甘露，融入我們的身體，我們整個身體都充滿了上師的加持。照著這樣的方式一直重覆地去觀修。

## 康薩仁波切弘法紀實

燃燈智編輯小組

### 2013年8-9月台灣弘法紀實

在台灣弟子的引領企盼下，康薩仁波切於8月9日抵達台灣，開始為期六週的弘法課程。仁波切這次來台灣的足跡遍及台北、桃園、彰化，及南投，燃燈智承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，希望大家都能藉由聽課學習，讓自己的心更平靜更快樂。

#### 壹、台北

仁波切在台北主持黃財神及尊勝佛母灌頂法會，以及教授心經。其中，尊勝佛母灌頂的因緣很殊勝，因為尊勝佛母千供儀軌是由第一世康薩仁波切所撰寫編輯完成。而在德祺書坊教授心經的內容，由香格里拉漢藏電視全球網全程錄影，有興趣的法友可以上YOUTUBE觀看：

[https://www.youtube.com/watch?v=fSYKz68cmwM&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=fSYKz68cmwM&feature=player_embedded)



照片一、康薩仁波切授與黃財神灌頂

#### 貳、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，藥師佛法病法會以及六臂白瑪哈嘎拉財富增廣法會，祈請一切眾生修持佛法的善緣都能具足。

#### 參、桃園長庚養生文化村

在9月6日到8日，台灣燃燈智佛學會在養生文化村舉辦了三天的禪修營，希望藉由修心的力量，幫助有宗教信仰或沒有宗教信仰的學員，能夠堅強快樂過生活。

仁波切在禪修營前兩天教授大家如何控制自己的情緒，不要讓憤怒影響自己，以及指導金剛薩鐸淨罪法門。第三天的主題是控制焦慮，仁波切提醒大家產生焦慮的原因包括：（1）得不到我們想要的東西，（2）失去親近的人，（3）工作和學業上的壓力，（4）拿



照片二、康薩仁波切指導學員克服焦慮的方法

別人做比較。所以為了對治這些產生焦慮的情況，我們必須採取下列的方法：（1）把事情放下，（2）試著為小事物開心起來，（3）接受它，審視它，找到解決的方法，並且面對它，（4）用正確的方法和他人做比較。學員們都覺得這些方法對自己幫助很大。但仁波切提醒大家，最重要也最困難的是我們必須真的試著去做，只有做了之後，才能感受到我們自己的變化以及修心帶來的好處！

## 肆、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舉辦藥師佛灌頂。仁波切在灌頂中開示，現在的人都很重視身體健康，常藉由飲食和運動讓自己的身體更健壯，但是卻都沒有去思考，自己的心理更健康才是讓身體健康的關鍵。所以，仁波切鼓勵大家，想要去除身體上的病痛和障礙，在修持藥師佛法門的同時，也需要改變自己的心，只要自己的心健康，身體也會更健康。



照片三、康薩仁波切在林口長庚醫院主持藥師佛灌頂法會

## 伍、彰化及南投

仁波切在這次的台灣弘法之旅中，首次前進南投，和南投鄉親結下法緣。很殊勝的在臺灣三學佛學院主持文殊菩薩灌頂和口傳文殊真實名經。仁波切在彰化授課時，特別針對調伏我慢來做開示。參與的學員都從仁波切切中自己要害的諄諄教誨中，感受到「強烈的我」真

是無所不在的在傷害我們，斷除我愛執從現在開始，就是我們每天必做的功課。

仁波切此次在台灣弘法的行程，很順利地在9月15日圓滿。仁波切接著也繼續他在其他國家的弘法之旅，利益更多的眾生。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，都需要藉由修持，用修心的方法來幫助自己。希望繼續接受仁波切修心課程指導的學員，歡迎參加康薩仁波切每週六在台北、中壢及彰化的連線課程，或是上網下載仁波切上課的mp3檔（詳細資訊請上網查詢[www.dipkar.com/cn](http://www.dipkar.com/cn)）。



照片四、仁波切在彰化原住民生活館開示如何調伏我慢



照片五、康薩仁波切在文殊菩薩灌頂法會中，加持小小學員



照片六、燃燈智佛法家庭聚餐大合照

**在** 生命的過程中，每個人都希望內心充滿快樂與自在，最不想要是煩惱與痛苦，但是修行尚未達到究竟圓滿時，生活中總是會有很多的境界來考驗著我們，雖然有因緣接觸到佛陀的教法，自己也常苦於別人的一句話或行為而產生許多的困惑與煩惱，由於自己言辭的不善巧，也會造成與他人之間的誤解或傷害，雖然想運用所學習的「修心」法門來改變自己內心的思維，但是「修心」好像只是兩個字眼，當真正面對問題，想去運用「修心」來解脫心中的束縛，卻常感受不到它的力量與助益，煩惱繼續存在，時常干擾著內心，心中變得更不自在。

感恩2010年的善緣，接受到康薩仁波切教導一系列的修心法門，這些方法讓我可以運用及對治生活上產生的問題與煩惱，也落實了佛法修心與生活的結合，特別是《修心七義》中所教授菩薩修心「十八三昧耶」及菩薩律儀「二十二個學處」，這些三昧耶及學處就好像是我生活中的良藥與警鐘，時時提醒著我，它不僅預防我的心不受煩惱的誘惑，同時也療癒與轉化自己因習氣所引生的種種煩惱，現在自己更謹慎自己的言詞，也深刻的感受到令人懊悔的言語常發自於靈魂的深處，而那些不善巧，就如同一面鏡子，赤裸裸的將自己內心顯現出來，仁波切一直告誡我們要往內看自己的心，看它是如何的運作？這樣才能改變有著強烈我執的自己，如此才能真正開始感受到修心的喜悅。

仁波切說：「『字眼』本身是沒有力量的，傷害完全來自於自己的內心，要認清傷害的造成源自於『自我愛惜的心』」。但是我們的心都是隨著「字眼」而起舞，要能真正體悟「字眼」本身是沒有力量的覺受，必須透過實際的修持，才能有智慧的不被字眼的力量所憾動，進而從字眼力量的泥濘中拔擢而出，才能深刻的體悟到人生中的種種陰影都是站在「自我愛惜」的燈光下才

會顯現。

現在當自己煩惱生起時，已經開始習慣去觀察自己的內心，當開始省察自己內心時，赫然地發現自己的心好像穿著一層很厚的執實垢衣，你越想把它脫去，它好像把持得越緊實，這也會讓人交煎於一種痛苦與無力之中，有很多人可能因此失去修心的信心，但千萬不能因為難以做到而失去信心，因為這些只是修心轉念的過程而已。無始以來多生累劫的塵垢，它是如何錯縱交織而成？怎可能在一夕之間就被退去？雖然運用這些律儀學處及修心三昧耶來對治自己的煩惱，但是自己在生活中與習氣作戰時，也深刻的體會到每當要突破習氣的同時，所伴隨的內心煎熬與痛苦，好像也是必然的過程，這就像吃藥也會有伴隨的副作用般，但是一旦經歷後，心靈的蛻變就如蛾之破繭而出，喜悅於自在翱翔海天之際。

我們的心就像一面平靜無痕的湖面，累劫的習氣猶如湖上陣陣的吹風，風吹湖面水波之盪漾，就如同妄心之生起，讓我們看不清俱生真實清淨的本心，如果有人往湖中丟一塊石頭，這石頭就猶如所遭遇的外境，濺起的水花不僅愚弄了自己，同時也會傷及周遭，然而沒有外境的種種考驗，就沒有修心的體悟。所以外境的考驗更是修心最好的下手處。

學習佛法的重點在於瞭解心識的本質，因此透過了解心的運作，才能真正去除由心造作所產生的無明煩惱，沒有煩惱的羈絆，生活才能真正自在與快樂。雖然在生活歷練的過程中，時而驚恐於這浮雲遊子般的內心，會被驚濤駭浪的業風吹得不知何處是歸鄉？甚而讓您忘記佛法的修持而顫抖不已，但是因為有了這份驚恐，卻也時時為自己帶來修心的警惕。

阿底峽尊者說：「我們每個人都有修持的本尊，手上也都拿著念珠，可是並沒有找到佛法」。



所以修心不可以是口頭禪！因此一定要將所學習的教法與生活結合在一起，這樣才能真正感受到修學佛法所帶來內心的安樂與平靜。

我們一定要努力實踐修心，讓自己及他人

都可以得到利益，修心不可以只是口頭禪，要將修心與生活真實的結合，這樣才不辜負今生知遇佛法，同時這也是對於殷殷教誨我們的上師們最大的供養及報恩。

## 學佛心得小記 Joyce

### 幸福

**幸**福近在咫尺，但不留意，就遠在天涯，就如同康薩仁波切所說的：「不要讓我們的快樂變成很昂貴」。留意我們身邊任何微小不起眼的小事，滿足現在擁有的一切，快樂幸福就隨手可得。對我而言，現在最幸福的事就是在仁波切座下學習，因為上師的教言，讓自己可以時時見到身邊的幸福喜悅而安住。記得仁波切說，尼泊爾很多地方時常缺水，所以當他回尼泊爾時，一有空就會去買水，佈施缺水的地區，反觀台灣真是幸福，我們打開水龍頭，輕易的就可以取水，但我們看得到這一份幸福嗎？前二年到印度參加法王的時輪灌頂，我和喇嘛哥哥們一伙人住在印度農村，要用水就必須到外面的小中庭壓水，壓了半天，水出來一點點，趕緊提到沒有門的小浴室，再拉上臨時圍的布簾，趕緊沖洗。在當下，我想起至尊法王說的，我們所使用的一切都緣於一切有情，我們要依靠一切人事物，才能生存……。回到台灣每次打開蓮蓬頭洗澡，碰觸到溫暖的水，源源流下，心中都有無比感動感恩，感謝那一段在印度農村生活的日子，我才能夠看到自己有多幸福。

仁波切的教言，總是那麼真實而又隨手可用的，有一回連續二週沒上課，自己的心就又到處飄，雖然每日2到3小時的功課沒都沒間斷，但一旦離開師長的視線，心的穩定性還是會變弱，只要又開始上課，再見師長無垢之容顏，再聞師長修心之教言，內心就會馬上又穩定下來，有什麼事比內心穩定安詳來得更重要呢？這一切都要依靠師長的功德力，教言的加持力，總是時時刻刻的提醒我們。仁波切來台帶領大家閉

關，期間有人發問：「心總是往外跑，想要安住於一刻都好難，修止的呼吸練習總感覺非常困難，因此內心覺得很沮喪。」，仁波切回答：「我們的心就像猴子，一個房間要關一隻猴子，原本就很難，更何況要關的是一隻瘋猴子。心會跑出去是正常的，你就再拉回來呼吸上，再跑出去，再拉回來，慢慢訓練，心就會慢慢安住於呼吸上。修行修心，原本就不容易，如果那麼容易，所有人早就成佛了……。」，是啊！我們的心真的就是如此，特別在這個時代，到處都充斥著偷心的人、事、物，所有人的心被偷走了而都不自覺，我們幸運幸福的是，心又要被偷走時，上師在旁提醒，孩子，你的心到那裡去了，這時又再拉回它，安住、安住、安住。仁波切說：「上師絕不可閉著眼睛說法，因為太熟悉了，而弟子也絕不可閉著眼睛聽法，因為太熟悉了。」因此我們絕不可讓心一再被偷走而不自知，也不理會，上師極其珍貴的教言，一定要謹記於心，而不要輕輕放過。仁波切曾於越南為一位小女孩皈依時，問那女孩：「你是否能守不殺生的戒？」女孩巧妙的回答：「目前我可能辦不到，但我一定會朝這方向前進。」是的，就如同我。修心對我而言真的很難，但不修心，心就會被那無止境的人、事、物偷走，雖然我現在還做不好，但我一定要朝這方向前進努力。

仁波切在閉關傳授金剛薩埵和四灌頂時，說了一句話：「如果在修懺悔時有任何徵兆，千萬不要覺得自己很了不起，也不要覺得自己得到加持了，如果你升起這樣的想法，你已經是落入我愛執的圈套了，不管你修什麼法，任何高深的法，做多少的修行，



只要生起我愛執，就已經不是在修行了，要注意，要小心，要非常小心……。」是啊，要注意，要小心，要非常小心……仁波切總共說了三次，仁波切這段開示就像當頭棒喝，對我影響很大。因為一向以來我總自認為用功，但這種想法也是緣著我而非利他，仁波切的提醒，點出我們學佛的毛病，對我們而言真的是非常重要。我告訴自己要謹記在心，對上師的叮嚀，不要輕輕放下。

怙主頂果欽哲仁波切在修行的真諦當中說到：「心猶如相續的河流，假如你無法運用你的修持來把握每個當下，你做的持咒，觀想，念誦，禪修，乃至談吐高超的見地，顯現高超的行為，這些都是在浪費時間。」每天從細微的小處著手，不要奢望神奇的輝煌，看穿這些虛榮的把戲，仔細觀察自己的心吧。即使在今生，你無法徹底轉化你的心，你無法在證悟上取得多大的進展，只要你很小心的守護自己的三業，照顧自己的每

一個念頭，雖然你無法達到甚至是在睡眠中清醒，或是在重病還能控制自己的心，但是只要你努力的修持自己每個念頭，努力而虔誠的對待自己徹底的內在，而不是做外表的樣子，那麼，就好像曲吉旺波在《大圓滿三要釋吉祥王》中所唱的那樣：「即使此生不成就，也內心安詳真愉快。」

我喜歡這句，努力而虔誠的對待自己徹底的內在，不做表面，即便此生不成就，也內心安詳真愉快……。我想起了在閉關時最後一天坐在我後面的一位師姐說，為什麼仁波切能夠那麼自在！真希望自己也能那樣。是啊！仁波切是一位真正的修心實踐者，上師以他親身的經驗，不斷的提醒我們，我在想只要我們能真正的面對自己的內在，謹記師長教誡，並努力實踐它，那隨時都可取得平凡的幸福快樂……。以此，供養我的上師康薩仁波切。

## 心情故事

陳鯁

### 心的自由

9月5-8日，尊貴的康薩仁波切帶領學員到長庚養生文化村弘法，我有幸報名參加，大家如沐春風，尤其我獲益最多。仁波切精闢扼要的開示，將佛法善巧融入生活中，使佛法的行持輕鬆自在。他幽默生活化的開示，博得大家的掌聲，更讓我法喜充滿，心靈得到平靜。

自從我的愛女琬瑜長眠於倫敦三年七個多月以來，我晝夜憶戀，心不能平靜，想她想斷腸，常常心生不捨而潸然淚下。她生前愛國家孝順父母，友愛手足與同事和樂相處，笑口常開，同事們稱她為彌勒佛。她工作認真負責，得到同事長官的喜愛與信任，在倫敦的告別式中，長官們給她的花籃皆是「忠孝兩全」。我本以為只要跟著她、守著她就是我的幸福時光。怎知跟她一起赴英倫，她上任一個多月竟因公殉職於異鄉，我傷心欲絕。要不是有駐英代表處同事的幫忙，我無法自處也無法處理她的後事。或許

她當外交官的心願已了，報母恩也報完。人間的功課提早完成，觀音佛祖召回了她。我捧著她的骨灰回台，怎不肝腸寸斷？前外交部楊進添部長勸我：「妳過得好，琬瑜才會好」。大師們也要我看破放下，但我做不到啊！我的愛女從小到大未曾讓我操心過，她懂事乖巧優秀孝順貼心，一看到她我就心生歡喜，一切煩憂都拋到九霄雲外，她是我的人間菩薩，有求必應；亦是我的良師益友，常為我解惑。沒有了她，我好像從天堂掉到地獄，痛苦不堪。因此兩年前我病倒住院，各科醫生檢查不出病因，九個月前又得了類風濕關節炎，那是自體免疫力出了問題，所幸有方醫師的愛心診斷醫治，病情漸有改善。林醫師要我睡飽、吃八分飽，不要想太多，三年來我吃了他開的藥控制好糖尿病及高血壓。難怪仁波切說心理影響身體，此二者關係分不開。要我們胡思亂想時，馬上轉移注意力。愛女生前

告訴我，她這輩子是為國家做事來的。又說她不婚，說她無法工作與家庭兼顧，只要我陪她就好，唉！是她陪我度過了三十三年歡喜的歲月呀！雖說緣盡則離，但我想是我福份不夠，不能擁有她到老吧？或是我做錯了什麼，才得到這樣的報應？對琬瑜何其不公，對我又何其殘忍！琬瑜生前常告訴我：「媽媽！話要少，話到嘴邊要再想一想，能說嗎？可以說嗎？該說嗎？要謹言慎語，言多必失哪！」此語又和仁波切說的：「我們要斷除妄語，寧可不說也不可說妄語」不謀而合。仁波切說：「修行最基礎的是守戒，口業部分第一要斷除的是說妄語。」愛女也常勸我別造口業，會火燒功德林，並說：「媽媽！不要亂說話喔！」唉！我至今還常禍從口出，每次話一出口，才想到女兒的話，但說出去的話就像潑出去的水，收不回來啦。佛友告訴我，妳女兒是來度妳的啊！從今日後我第一個要守護斷除的是「造口業」。

仁波切說人心很奇怪，可大可小可輕鬆，他引導我們如何調伏人心，在面對生活中的痛苦時，能夠找到平靜和放下之道。遇到事情要接受它，面對它，處理它，放下它。如何克服焦慮障礙？（一）把事情放下：你把保溫杯一直拿在手上，手會酸，拿得越久就越酸痛，如果你把保溫杯放下，手就不酸了。這如同你把心中的痛苦焦慮拔下來一樣。（二）試著為小事物開心起來：小孩子快樂很便宜，大人就不同了，因為大人把生活複雜化了。我們的生活越單純越簡單越好，只要改變想法，生活就可改變。（三）接受它，審視它：找到解決的方法面對它，有找到很好，沒找到放下。「若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟世，憂惱又何益？」。縱然我思念愛女尋她千百

回，也喚不回她呀！也許我的愚癡與我執太深？

（四）用正確的方法和他人作比較：如何找到快樂？「把我去掉，沒有我執，內心就會平靜」。生活沒改善，不能得到真正的快樂。真正的學佛者是能放下煩惱，降低煩惱，專注於修心上。仁波切希望引導更多有緣人透過調伏自己的心，在面對生活中的痛苦時，能找到平靜和放下之道，堅強快樂過生活。如果可以試著往修心持戒的心靈道路上前進，將是步上一條離苦得樂，健康平靜的佛法大道。

活著就要過日子，仁波切在印度教學，一個月薪水才250元，但他給學生滿滿的愛與真心的關懷，令我感動。人要盡量做利益眾生的事，生命才有價值。我們也要學會獨處，獨處時可獨立思考，明辨善惡，自我反省。人生無常，世事難料，因此計畫常常趕不上變化。世間的一切，不會久住，都會改變。仁波切又教我們大禮拜，做心靈健康操，他說那是一種運動，也可累積功德。我對年輕有智慧的仁波切佩服得五體投地耶！

我們這一生是為修行來的，是來修正我們累世的諸多不良習氣與習性，貪嗔癡慢疑執等。如能隨時提醒自己「若心有嗔恚，安樂不久住！」，對我們一生就有最大的幫助了。研習中我請示仁波切最多問題，他都仁慈的一一為我解惑，讓我感謝感激更感動。因此使我慢慢學會學習放下，勇敢面對自己坎坷的人生，並且會多做善事，更要對動植物大自然環境多付出關懷。學習佛法可改變生活使自己快樂，也希望大家都能享有寧靜安樂的生活。感謝康薩仁波切的開導！這是一次難得的美好珍貴機緣哪！

## 燃燈智診療室

成功復健科診所：林哲生院長

### 我怎麼走不動了？——「漫談退化性關節炎」

**隨** 著高齡化社會的來臨，現代人日趨長壽，退化性關節炎幾乎成為老年人無法

避免的一項疾病。要了解退化性關節炎的原因，我們得先知道何謂關節：「關節是骨骼與



骨骼之間的接點，在兩塊骨骼末端的交界面各有一緩衝的軟骨用來避免骨頭間直接摩擦碰撞。」但是軟骨會日漸磨損，一旦軟骨磨損超過一定的程度後，失去軟骨保護的骨骼在長時間摩擦下就會造成腫痛、發炎，也就形成了所謂的「退化性關節炎」。因此，全身的關節，無論頸椎、腰椎、手腕、膝蓋、髖關節等都有可能產生退化性關節炎，它是每個人年紀大了之後一定會遇到的問題，差別只在於發生時的年齡大小與症狀的嚴重程度因人而異。

膝關節是退化性關節炎中最常見的部位，接下來我們就以退化性膝關節炎為例，說明退化性關節炎主要的症狀與如何治療。

## 壹、退化性關節炎症狀

退化性膝關節炎常見的症狀是「膝關節疼痛、僵硬、局部腫脹、活動時膝蓋疼痛增加，休息後痛會改善、活動時膝蓋可能出現骨頭磨擦的雜音聲響、長期下來會造成關節變形，使原本腳型正常的人變成O型腿，最後導致膝關節活動度與功能受損，無法蹲下或行走。」關節退化是歲月自然的變化，但是有些人明明年紀還不大，卻有退化性膝關節炎的問題，到底有那些因素會讓我們的膝蓋提早退化呢？

## 貳、小心退化性膝關節炎提早找上你

根據研究，如果你有以下五種情況，那麼退化性膝關節炎就有可能會提早找上你：

**1. 運動員：**馬拉松、舉重的選手，長時間以超出膝關節所能承受的力量不斷活動。摔角、柔道的選手，在壓制時常有關節扭曲的動作，這些運動員都可能因為長期過度使用關節造成軟骨提早磨損。

**2. 曾受關節外傷者：**當膝關節受到強大外力撞擊，導致骨骼、軟骨、韌帶受損而影響到關節的穩定性時，日後發生退化性關節炎的時間點會比未曾受膝關節外傷者提早。

**3. 體重過重：**重量會使關節在活動時受到較大的壓力，軟骨耗損的速度自然比體重輕的人

來得快。

**4. 骨骼結構異常：**膝部先天性畸型、下肢不等長、脊椎側彎症、膕骨脫臼或半脫位等會造成膝關節載重異常，而使局部關節面承受過重的壓力，因而逐漸演變成退化性關節炎。

**5. 影響膝關節的病變：**細菌性感染關節發炎、類風濕性關節炎、痛風性關節炎、軟骨下骨頭缺血性壞死等疾病會破壞軟骨，造成次發性的退化性關節炎。

## 參、退化性關節炎的治療

首先要了解自己是否有上述五種容易提早退化的原因，若有的話則要針對問題解決，例如：避免繼續過度使用膝關節的運動，改成作對膝關節負擔較少的運動（如：游泳或是水中走路）、有體重過重則實施減重計畫、曾受外傷造成膝關節不穩時，則可用適當的護膝保護並加強下肢的肌力訓練以增加膝關節穩定性、下肢不等長可加鞋墊減少左右膝關節負重的差異。

急性膝痛發作時，則應減少活動、使用護膝、接受物理治療（熱敷、電療、治療性超音波等）、或是服用藥物以減少急性期的發炎與疼痛。值得一提的是，拜醫藥科技發展之賜，新一代消炎止痛藥物在醫師的選擇使用下副作用已極小，不要再有消炎藥「礙胃損腰子」的錯誤觀念。此外，也不應相信所謂可以「消骨刺」的偏方，這些未經證實的藥物，輕則無效重則傷身，千萬不要拿自己的身體當實驗品。當急性發作漸趨緩和後，平時則應著重膝關節的保養：避免長時間蹲跪或負重、適當的運動訓練下肢肌力耐力。至於服用保養食品（如：葡萄糖胺）或關節內玻尿酸注射對於膝關節疼痛的改善可能有幫助。當疼痛的症狀持續，上述的方法都無法消除疼痛時，最後就要考慮開刀治療。開刀的方法很多，視症狀的嚴重程度而有不同的方法，如：關節鏡手術、切骨術、全人工膝關節置換術等，醫師會依每位病患的情況不同而選擇最適合的治療方式。

如果把身體比喻成車子，膝關節軟骨就像輪胎一樣，長期使用下來會慢慢磨損。如果我

們能好好的正確使用以及勤加保養，自然可以長期使用不會出問題。

## 品味台灣

David and Joyce

### 雲霧深處鑽石林

**說** 到苗栗泰安，一般我們想到的都是泡溫泉，但在行經泰安的路上有一處鮮為人知的密地，稱為「鑽石林」，地主因為林地平坦遼闊可遠眺群山，所以把它建為露營地，又因為它就藏在雲端的深處，於是就取名為「鑽石林」，意即藏於雲林深處的鑽石。

夏日炎炎，忙裡偷閒，David提議到鑽石林走走，整理好了一整車的露營裝備，我們就開始了這一趟鑽石林之旅，車子行經快速道路到清安豆腐街，以及只能容下一部車寬的山路，最後穿越一片渺無人跡的竹林，我們終於見到了鑽石林。眼前的景緻真是另人驚奇，一處處平整的草地，怎麼樣也想不到，山頂有這麼平整的園區，由於我們向來喜愛安靜，所以故意挑了週日上山，避開人群，山林中除了風聲鳥鳴以外，就是湛藍的天空，除了寂靜還是寂靜。整個營地的視野都非常好，放眼望去盡是群山，最後我們選了林區最高的D區，坐擁群山，而對面的山頭，即是鶴婆山，這是原住民的話，代表老鷹的意思。

說到露營一般人可能不會嚐試，因為要睡外面，以地為床，以星為屋，但David 與我可

真是樂歪了，你可以想像你的營地面前就是群山嗎？坐在椅子上望著山頭，時間宛如靜止了一般，對曾在印度流浪的Joyce而言，這可真是頂級的心靈享宴，管它是睡地上還睡石頭。為了不讓旅行徒然只是旅行，我們把風馬旗和煙供粉都帶到山中，希望可以造一點善業。

就在我們帳篷的正前方，有一塊巨大而平整的石頭，石塊就成了我倆禪修的團蒲，日落西下，天空由湛藍轉為酒紅，我們盤坐平石，喝著茶，望著夕陽群山，寂靜凍結時間。Joyce突然想起陶淵明的桃花源記：「緣溪行，忘路之遠近，忽逢桃花林，中無雜樹，芳草鮮美復前行，欲窮其林……人有小口，彷彿有光……。」

這裡就像世外桃源，藏深林雲深處的世外桃源，平日坐擁都市叢林，車子的喧囂聲從未停過，想要得到片刻的寧靜，只能向內心中尋求，而今日見此雲光美地，我們以無比的感動供養三寶。

入夜後的寂靜更加深沉，讓你只能聽見內心的聲音，睡在大地上，泥土草香，格外親近，夜晚星空明亮萬分，山下夜景星光點點。



照片一：鑽石林山頂園區



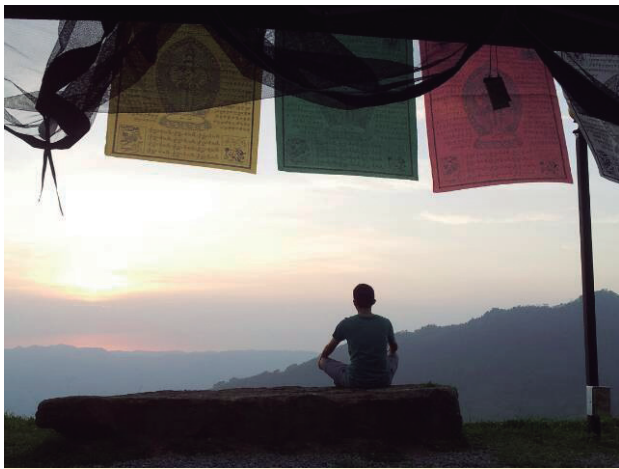
照片二：於鑽石林山頂園區露營

現代人總是特別依賴外在的物質，沒有日光燈，沒有電視，沒有電腦……，而回歸大自然的生活，讓我們更能看到自己的渺小，蟲鳴，雨滴，持咒中，一夜好眠。

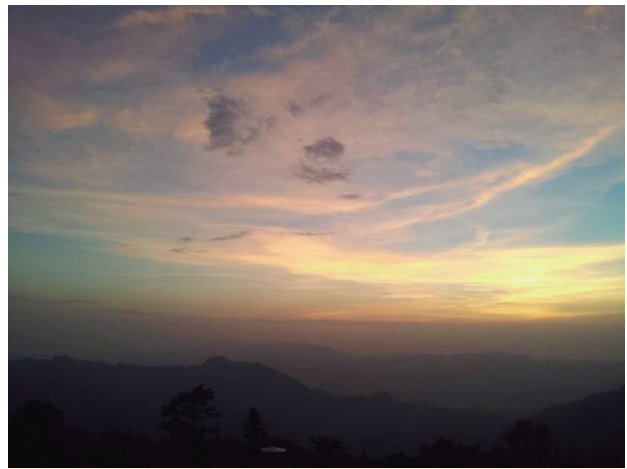
清晨的鑽石林宛如夢境，曙光慢慢出現，大地像被洗滌過，格外清澈，天空湛藍到我不敢直視它，吃著早餐，我想起仁波切說的一段小故事，他的格西朋友去旅行，仁波切問朋友：「旅行開心嗎？」格西朋友回答：「很開心，差不多要忘記自己是誰了……。」哈，手

上熱茶加麵包，山景怡人如幻境，我們也差點忘了是何方人，忘了自己身在何處了。

美景再美總有落幕，旅程再長終要結束。過了中午我們帶著不捨的心，收拾裝備，David說：「還好來了鑽石林……。」想起了佛子行37頌的句子：「會遇悅意之境時，應觀猶如夏時虹，雖現美麗然無實，觀為虛妄佛子行。」旅行，讓我們沉殿，旅行，讓我們找到自己的心。從紅塵來，回紅塵去。雲霧深處鑽石林。



照片三：於帳篷正前方的石頭禪修



照片四：清晨的鑽石林

## 「食」在好健康 黃鈺婷

### 親子輕鬆做，「食」在有樂趣~小烤箱妙處多

#### 1.五分鐘，早餐搞定了~焗烤水果吐司



早

餐是一天最重要的時刻，但一早大家都要上班、上學，所以懶人媽媽只好在前一晚備妥所有的食材，請孩子自製喜愛的圖案，將水果吐司用保鮮膜包好放進冰箱保存，隔天起床只要放進烤箱幾分鐘，營養好吃的早餐就準備好了。

**原料：**厚片吐司4片，奇異果1顆，蘋果1/2顆，鳳梨片1/8顆，甜玉米粒半碗，起司絲酌量。（4人份）

**作法：**

- (1) 將所有的食材洗淨後切成容易入口的大小，讓孩子在吐司上自由的擺放。
- (2) 將起司絲撲滿在水果上面。
- (3) 將吐司放進烤箱3分鐘，美味的水果吐司就完成了。

**【注】：**這次的成品強調水果的原味和玉米的甜味，所以未加任何調味，如果喜歡口味較豐富的孩子，可以先在吐司上塗上花生醬，別有一番風味喔！

## 【瞭解食材的營養成分】

- (1) **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氨基酸，能夠促進大腦細胞正常代謝。
- (2) **鳳梨：**有豐富的維生素C、鉀、錳和纖維質，可以幫助消化，還能促進鈣質吸收，有強化骨質的效果；而豐富的蛋白酵素可以促進組織復元，幫助治療瘀腫、扭傷。
- (3) **蘋果：**富含維生素C、維生素E和β胡蘿蔔素，可以降低體內不好的膽固醇，有效地預防心臟病和癌症。此外，蘋果更是天然的整腸藥，能夠強健孩子腸胃功能。
- (4) **奇異果：**富含含有豐富的維他命C，且對人體吸收利用率高達94%，可以提高身體的免疫力，阻斷致癌因子「亞硝酸胺」的形成，防止活性氧和致癌物質傷害基因，並可預防胃癌、食道癌、肝癌及大腸直腸癌的形成。

## 2.天天五蔬果～焗烤鮮蔬



不

出遊的假日，是親子一同準備午餐的最佳時刻了。與孩子一起做，拉近彼此的距離又可吃進各式的蔬菜，真是一舉數得呀！

**原料：**地瓜1顆，馬鈴薯1顆，紅蘿蔔1條，紅椒1個，黃椒1個，青花菜1顆，綜合菇1碗，甜玉米粒半碗，起司絲酌量。（4人份）



**作法：**

- (1) 將所有食材的食材洗淨。
- (2) 將所有的食材切成孩子容易入口的大小。地瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔放進電鍋蒸熟；其他蔬菜先加鹽川燙，讓蔬菜有些許的鹹味。
- (3) 先在底層放入地瓜和馬鈴薯，再讓孩子自

由擺上各式的蔬菜。

- (4) 最後上層鋪上起司絲就可以進烤箱了。
- (5) 因為食材都已經熟了，所以只要烤3分鐘讓起司焦黃就可以上桌了。

**【注】：這次的焗烤鮮蔬加入了地瓜和馬鈴薯，讓孩子有飽足感，可以代替米飯當成主食來食用。所有食材強調原味，所以也未另外添加醬汁，如果喜歡其他口味的朋友，不妨加入素肉醬或番茄醬，也是一種不錯的選擇喔！**

### 【瞭解食材的營養成分】

- (1) **綠花椰菜**：有比一顆柳橙更多的維生素C、比一杯牛奶還多的鈣，還有豐富的纖維質和維生素A，能夠預防癌症。豐富的維生素K，有助於孩子骨骼的健康。
- (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。但是如果食用過量，皮膚會變成橙黃色。
- (3) **菇類**：菇類富含蛋白質、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。

- (4) **甜椒**：富含維生素A、B、C，也是蔬菜中維生素A和C含量最高的，尤其是在成熟期，果實中的營養成分除維生素C含量未增加外，其它營養成分均會增加五倍。
- (5) **地瓜**：味甘性溫，能滑腸通便，健胃益氣。含有較多的纖維素，能在腸中吸收水分增大糞便的體積，具有通便的作用。
- (6) **糙米**：糙米含有豐富的蛋白質、澱粉、維生素B1、A、E、纖維素、鈣、鐵和磷等礦物質，其中豐富的纖維質有助排便。
- (7) **馬鈴薯**：主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，在歐洲被稱為「大地的蘋果」。除了維生素C和鉀之外，還含有蛋白質、醣類、維生素B1、鈣、鐵、鋅、鎂等營養素。

### 【結語】：

媽媽們為了讓家中的大大、小小吃得開心健康，常常得絞盡腦汁。進入了冬天，煮好的菜，要開動時菜已經涼了，總覺得味道改變了。為了讓家人都能吃到熱騰騰的菜餚，今年冬天不妨試試親子一起利用小烤箱製作簡單又營養的菜餚吧！

## 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](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。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。