

本期燃燈智季刊共收錄八篇文章，內容主要涵蓋「佛法學習、健康快樂過生活」兩大主軸。在佛法學習方面，康薩仁波切在其〈佛學修學之鑰——總攝佛法概要（下）〉以及與佛法家庭的問答集中，主要講述有關「見修、實修、以及對治煩惱」的方法。尤其在對治煩惱——生氣的講述上，仁波切提出親身的經歷以及動物界的實例，令人可以很容易了解到生氣的危害。相信生氣是有情眾生無法避免的情緒之一，但如果無法學會控制並降低傷害，生氣將有如綿延的烈火，一發不可收拾，除了危害自己也將波及身邊的人。仁波切在這兩篇文章中，對於對治生氣，學習如何面對、處理、改善脾氣，有相當詳盡及明確的開示，希望能帶給有緣人很大的幫助。

其他三篇有關佛法學習的文章，是由三位學員在康薩仁波切佛法教導下，對其心靈及生

活上改變之心得分享。學員David的〈一念之間〉以及學員高維君的〈改變我的心〉都分別提到佛法學習以及修心對其生活造成的影響及好的改變（尤其是對治因不同緣由之下可能產生的「憤怒」）。而佛法學習及修心，也都需要一位正向正念、智慧修證、慈悲善巧的老師來指引。April在其〈遇見上師〉一文中，將與我們分享這方面的心情故事。

本期最後三篇文章，仍然延續本季刊的特色，將佛法學習與實際生活中的應用以「醫學、旅遊、飲食」三個角度呈現。「You are what you think, and you are also what you eat!」怎麼想、怎麼吃都會決定自己成為怎樣的一個人。要堅強快樂過生活，這三個面向的生活方式實在佔有很大的決定性因素。希望有緣的讀者也可以在這三篇文章中得到一些借鏡和助益。

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（下）	康薩仁波切	2
2.	【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	5
3.	【學佛心得小記】：一念之間	David	7
4.	【心情故事（一）】：改變我的心	高維君	8
5.	【心情故事（二）】：遇見上師	April	9
6.	【燃燈智診療室】： 認識無聲的慢性殺手「糖尿病」	翁珮瑄	9
7.	【品味台灣】：柿子紅了——梨山知性之旅	Shiwa	11
8.	【「食」在好健康】：塔香咖哩豆腐、養生果汁	儷庭	14
9.	稿約	燃燈智編輯小組	16

佛法修學之鑰——總攝佛法概要（下）

以前有一個國王，他出了三道題目，承諾只要有人能夠回答出這三道問題，國王將賞給他很多的財富。第一道問題：「我們應該要對誰好？」第二道問題：「什麼時候對他好？」第三道問題：「應該怎麼做？做些什麼事？」經過一段時間，他仍然無法得到一個圓滿的答案，這個答案對國王非常重要。有人建議國王，不遠處有一位很好的上師，可以前去向他請示，也許國王會得到很好的答案。於是，國王就來到上師面前，請求上師給他解答。上師告訴國王，你可以在我身旁住七天，七天之後，我就會給你答案。國王暫住的這段期間，有一位被箭射成重傷的人，來到上師面前，上師帶著受箭傷的人，來找這位國王，請國王照顧他。國王為了照料這位病人，本來要住七天，卻延長住了十四天。兩個禮拜之後，這位箭傷的病人康復後就離開了。國王在病人離開後又來到上師面前，向上師請教：「上師，您說我只要住一個禮拜，就可以得到好答案，現在我已經住了兩個禮拜，您還沒給我答案，希望您能給我一個好的答覆。」上師回答國王：「你已經得到答案了！還需要我回答什麼呢？」國王便問上師說：「答案到底是什麼？我真的不知道。」上師回答國王說：「你第一個問題：『應該要對誰好？』一開始應該是對我們自己身邊的人好，就像那個病人，他來到你身邊，你不是照顧他嗎？答案就是要對身邊的人好。第二個問題：『什麼時候對他好？』是馬上對他好，不是明天，後天或以後才幫忙，什麼時候該幫忙？就是立刻去幫忙。第三：『應該要怎樣去對他好？』應該依自己的能力衡量，能做些什麼，就像你照顧這位箭傷的病人，你幫他清洗傷口、照料他，這就是你能夠做到的，你有什麼能力，就依你能力所

及的去做。」



是否真的有這樣的故事，上師是否給國王這個答案，我也不清楚，但是這位上師確實給了我們很好的答案。

總觀一切有情恩情重，我們要怎樣去做？從哪裡開始做呢？就從我們身邊的親人、鄰居開始做起。我們該如何看待有情眾生對我們的恩惠呢？平時去觀想父、母對我們恩情，或者去觀想親戚朋友對我們的恩德有多大？當我們觀修有情恩情重的時候，會生起一些不同的看法，如何使我們的心力變得更強大，該如何去修習呢？只要透過經常的串習，心力就會愈來愈強。

例如一位辯經學者，因串習辯經的習慣性太強，在生活中講世間法的事情，也用辯論方式去交談。我有一位伊朗的學生，這位學生對辯經非常有興趣，常常用辯經模式來思維，有時候連和自己的父母親講電話，也會以類似辯經的方式交談。國外有一位科學家柏拉圖，他是一位善於觀察的學者，伊朗學生的父親就對他兒子說：「你不要像柏拉圖那樣講話，有事情直說就好。」這就是習慣性串習的例子。

我們都說修行很好，修行對我們有幫助，這個覺受要透過見修，幫助我們找到答案，使我們生起信心。

伊朗的學生跟我說：關於實修的部分，因為有見修部分支持著它，所以修行才能完整呈現。他從見修發現到修行的方法是如此地好，所以就覺得修行是非常好的事情。伊朗這位學生有時會和他伊朗的朋友辯論，當他們在一起時，會跟朋友說：「你們說有神！要如何證明有神的存在。」辯論到最後，朋友們也會懷疑是不是真的沒有神呢；當他們說沒有神時，伊朗的學生又會反向跟他們辯解說：「我說有神，我可以證明有神的存在！」他的朋友對他說：「跟你講話太麻煩，太辛苦了，一會兒說有神，一會兒又說沒有神。」如果我們見修力量不夠強大的話，就會容易生起懷疑，產生混淆的心態；我們以觀察做為後盾，就不會有這種懷疑發生。



以前有個人背著一隻羊在他的身上，有四個賊想要偷這個人身上的羊，這四個賊就互相討論，想盡方法來取得這頭羊。於是第一個賊就走到背羊者面前說：「你身上為什麼要背著狗？牠有什麼用處？」背羊者回答他：「你怎麼這麼笨，我身上背的是一頭羊，你看不清楚嗎。」第一個賊走了之後，第二個賊來了，他又講同樣的話，這個背羊者又回答：「這個不是狗是羊啊！」當他遇到第三個賊時，賊又講同樣的事情，這位背著羊的人，就開始生起懷疑？一個人可能會說錯，二個人也可能會講錯，可是三個人應該不會錯了；心裡就生起了疑惑。接著又碰到第四個賊的時候，背羊者問他：「到底我身上背著的是羊還是狗？」這個

賊就說：「你背的是狗啊！」這位背羊者覺得，這麼多人講同樣的話，應該是不會錯了，於是就把身上的羊當做是狗丟掉。因此，當我們缺乏見修力時，聽到不同的人講法，就會生起懷疑的心，無法真正明確的了解，所以就發生像背羊者這樣的問題。

但是，如果只專注在見修上也不行，因為我們真正需要的是實修，一直盤繞在應成派和唯識宗的觀點，提出應成派講些什麼？唯識宗講些什麼？而不斷的爭辯，對我們是沒有實質幫助的。對我們而言，最重要的是自己做了哪些修行。而在修行上，可以帶給我們最利益的心要，可以用三句話來總攝：「一、總觀一切有情恩情重，二、別修善知識的淨相，三、調伏內心煩惱的敵人。」

修行最終目的就是要調伏內心煩惱的敵人。「要如何調伏心中的煩惱？」這是最大的問題，也是最困難的問題。當我們調伏所有的煩惱與習氣，就可以成佛了。成佛的這個能力，我們每個人都具有，在座的各位如果比我更早成佛的話，千萬不要忘記我噢！以佛法見修力來說，你們大家比我更早成佛是有可能的，不是說成佛會變成超人，或者更高大的人，當我們成佛時，主要是已經調伏內心的所有煩惱與習氣。

那洛本措第一次見到密勒日巴尊者時，就對著尊者說：「沒見到你的時候，大家都說你是佛，說你非常殊勝，但是當我真正看到你的時候，你人又瘦，穿的衣服又單薄，看起來是這樣的不起眼。」成佛的時候，並不是表現在外在形相莊嚴，主要是在於已經調伏內心所有的煩惱。

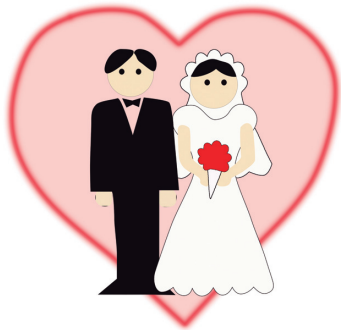
調伏內心煩惱的第一步是什麼呢？煩惱主要有三種：「貪、瞋、癡。」在斷除煩惱與所有習氣之前，首先要嘗試把自己的煩惱降低。那到底煩惱是不是可以減低？這百分之百確定是可以的。

我在多年前也是個很容易生氣的人。有一次因為很生氣，把住在色拉寺房裡的一個開



關，一拳把它打碎了，後來我沒有修理那個開關，就把它當成一個紀念。我在達蘭莎拉的韓國學生，就說他們要來色拉寺朝聖，朝聖我房間的這個開關！我和以前的自己比較，真的能感覺到自己在進步，煩惱真的逐漸在減少，這是我個人的經驗。我可以向大家保證，就像是有品牌的公司可以給予證明；我本身透過修行，實際去經驗，也成功的減低煩惱，所以才會這樣教導大家，因此這是可以給大家保證的。

佛法裡有提到貪、瞋、癡的煩惱。煩惱若無法減少，煩惱就會一直存在，煩惱粗重的時候，心就不快樂。不管你是學佛或者是沒有修學佛法的人，假如你不能減低煩惱，心百分之百得不到安寧，心會是痛苦的。在佛法從印度傳進來之前，人就已經存在，所以在受到佛法影響之前，「希望快樂」這個人的基本需求，就已經存在人的心中。



貪心可以慢慢減少、慢慢減低。但是貪和愛是完全不一樣的兩回事。我在印度南部認識一位先生，他說一個星期之後將和他的未婚妻結婚，希望得到我的加持、祝福！我就問他說：「你為什麼要和未婚妻結婚？」這位先生回答說：「如果我和她結婚，我的一生會更快樂。」我當時告訴他，你的想法完全不正確！你應該想：「如果我和未婚妻結婚，未婚妻會更快樂。」你應該要如此思惟才對。這位先生原本的思惟方式，是一種貪的表現。而我教他的思惟方式：與未婚妻結婚，她會得到快樂，那才是真正的愛。貪，是以自我為中心，希望自己得到快樂，所以講到貪心的時候，就會一

直緣想到我。我曾經聽說：人的一生當中，在詞彙中最常使用的字就是「我」，但我無法百分之百肯定這件事。這個「我」是指我們經常講話時會提到的「自己」，這也是我們一生中最常提到的字。我問你們，如果我們拍一張團體照，回去之後看到照片時（團體照），首先你會找誰呢？當你拿到照片之後，應該可以很肯定的是，找自己！從這方面我們就可以知道，我們的我執有多重了。

在印度有一位外道修行者庫西拉姆帝，他知道我執，以自我為中心對我們的傷害很大！所以他平常都不會用「我」這個字來表達。但以佛法來思維，會覺得這個太極端。例如，我口渴，不能說「我好渴」，而得要說「康薩仁波切很口渴」、「屠普很口渴」、「Kangyur很口渴」，而不用「我」這個字去表達。在佛法裡面提到的我，是教導我們如何去利用這個我，並不是說什麼都沒有我；所以要善用這個我，不是說沒有這個我！剛才提到的貪、瞋、我慢，短暫來說，好像它們可以利益我們，讓我們得到快樂；但是長遠觀察後，會發現它們其實是在傷害我們，例如生起瞋心時，當下好像在保護自己，其實是在損害自己。



我曾經看到一些紀錄片：發現老虎為得到食物去狩獵，而傷害其他動物時，看不出老虎有生氣的感覺，好像非常平靜的在狩獵；然而，當老虎互相打架時，會發出咆哮聲，讓我們清楚的知道牠在生氣，為什麼會這樣呢？因為尋找食物需要動腦，要隨時分析，匍匐前進；考慮安靜狩獵比較好，或是快速前進比較有利；狩獵時需要動腦筋找食物，生氣的時候

是不經思索，拳腳揮出，完全不需用腦。所以瞋心對自己傷害很大，無法使自己保持清醒，雖然暫時覺得自己受到保護，但實際上是在損害自己。

在南印度的時候，有位從北方來的孩子來見我，這孩子的個性積極，是要做什麼，就馬上會去做的人。我問他：「你為什麼想來見我呢？」這位孩子向我表示，他的一生完全被瞋恨心給摧毀了，為了解決這個問題（去除瞋心），才來請求我的幫忙。這孩子說：「一開始我的瞋心沒有這麼強，有一次在學校跟一位同班同學吵架，我使用了非常兇蠻的口氣講話，整個班級突然安靜下來，由於這個關係，我的瞋心愈來愈強。而也因為瞋心重，有一次和父親吵架，竟然出手打了父親；另外一次，有個一歲的小孩輕撫我的臉頰，我居然也生氣，出手打了那個孩子」。當這位孩子來見我的時候，他已經和父親分開，沒有住在一起，又即將面對和母親分開住的情況。這孩子為什麼會有這種行為出現呢？這都是因為瞋心的關係。這位孩子請求我告訴他，要如何調伏煩惱和瞋心，他允諾會用心去做，三年之後他決定要成佛！二個多月之後，這個孩子又來見我，來的時間已經是晚上了，所以他就暫時住在

旅館裡，第二天才來見我。我問候他，住在旅館還好嗎？這孩子回答說：昨晚睡得不好，有一隻蚊子在吵他、叮他，使他無法入睡，但他並沒有去殺害那隻蚊子。實修就是這樣，法就是如此，透過佛法，用心去實修就會有這種結果。

從今天開始大家在法上有交流，如果了解而不去做，就不會有效益；一直求法，在法上多了很多的功課，內心卻沒有調整，也是不會有任何幫忙。如果平時功課少一點，可是內心的真的在改變，而且愈變愈好，這才是最重要的。我們考試成績有A+、A、B、C，如果我們能夠真正調伏內心，當然就是A，如果只是功課增加，根本無法到達A的層次。那你們到底能不能拿到A，不是我可以給大家的，而是看你們自己，如何去對治，調伏自己的心，自己才知道能否拿到A或B，自己去觀察自己有無改變。今天聽聞瞭解之後，能去改變自己是最重要的。從今天開始，大家真的要去實修，如果我們立誓去做，堅持自己會去做，自然就可以一路走下去，猶豫不決是無法到達目的地的。我們一定要為自己設定目標，首先就是從改變自己的內心開始。並且立下誓言，為了改變內心，所以我要努力修行。



康薩仁波切與佛法家庭的問答集

1. 請問仁波切，煩惱是無量無邊的，仁波切也有舉例：您自己以前很容易發脾氣，經過修持，就可以控制情緒，不再隨便發脾氣。請仁波切告訴我們，要怎麼修，才能讓自己不要發脾氣？

仁波切回答：要減少發脾氣有好幾個層

次，首先去想生氣的危害，它對我們的傷害有多大，所以在發脾氣時，馬上要知道自己生氣了。當我們生氣時，最重要是不要講話，身體也不要動，像木頭一樣。《入行論》第五品第四十八頌提到：「吾意正生貪，或欲瞋恨時，言行應暫止，如樹安穩住」。

第二部分，當我們發脾氣之後，要思惟這

是錯了，馬上立誓從今而後不可以再生氣。當有人罵我們的時候，不要把自己的心放在人家罵我們的句子或字眼上，這時候可以觀察自己的呼吸，把自己的心放在呼吸上；不去想那些字眼，因為當有人以惡言惡語罵我們的時候，我們通常會把心放在惡語上，這樣只會使自己更生氣。這時候的我們，應該把心放在另外一個境上面。如果自己真的有這樣去做的話，一個星期就可以觀察到自己越來越不會發脾氣。一個月後就很明顯知道，自己已經有進步。這樣的修行方式就像是廣告裡可以看到的即溶咖啡或即時麵，是馬上可以看得到結果的，這就是所謂「立即的修行」。

2. 請問仁波切，我自己身為母親，又是老師，大概有職業病。一開始都會認為自己是為了對方好，會作一些要求。可能自己又有預設立場，所以當學生或孩子沒有達到我的要求時，就會把它非理作意，竟以教不嚴、師之墮來責備自己，到最後自己就會很生氣，會混淆。可是又不能對他們放任不管。所以這種取舍要如何拿捏，請仁波切開示？

仁波切回答：要求孩子和學生要達成某個目標是沒有錯的，是好的。為了讓他們達到好的目標而說的話，或是教導他們做各方面的事，也是沒有錯。當我們盡力去教導他們，可是他們卻沒辦法達到我們期待的目標，我們就會生氣，那到底生氣對我們自己，或者是對他們的成長有沒有幫助？這就是我們要去思惟的。生氣可以幫助孩子和學生達到目標嗎？如果沒辦法，沒幫忙，那生氣就沒意思了。所以千萬不要生氣，另外去找一些方法來教導他們或解釋給他們聽，反而更重要。

3. 請問仁波切，如何減輕失去的恐懼？例如失去雙親。

仁波切回答：恐懼是一件奇妙的事情，為

什麼會恐懼呢？這是內心有疑惑的緣故。疑惑可分成兩類：「一種是有必要的疑惑，另一種是沒有必要的疑惑。」恐懼是由沒有必要的疑惑所產生的，為何有這種沒有必要的疑惑呢？那是因為我們想太多了。一般而言，一直不斷的去想，日積月累就會變得越來越恐懼。例如：我在離開長庚醫院大門時，如果心想著離開後會發生意外，這種想法是不必要的疑惑，因為疑惑就會讓我們心生恐懼。任何人離開了長庚醫院到底會發生甚麼事？沒有人知道，只有佛陀會知道。如果我們心想著會發生這件事、那件事，如此一來就會覺得恐懼。克服內心的恐懼有幾個好方法，最好的方法就是相信因果。如果業的累積是如此，那麼所得到的果是無法避免的，那我們又何必恐懼呢？另外一個方法是思惟我這麼害怕、恐懼，對事情有幫助嗎？這肯定是沒有幫助的，如果事情不會發生，我們為何要害怕？第三種方法就是想辦法讓自己分心，不要再去想是什麼讓我們感到恐懼。在孩童時期，有人一直跟我們講鬼故事，我們就會感到害怕，一想到鬼，我們就會害怕鬼會出現，這時候就要想辦法讓自己分心，不要再去想到鬼了。如果一再的感到恐懼，這會形成習性，恐懼會不斷的增加，因而越來越恐懼。

當我們從源頭去找恐懼的原因時，會發現主要就是我們一直想著自己，才會感到恐懼害怕。想太多自己會如何，心裡總是想著如果我發生……，這樣就會造成自己恐懼害怕。在這裡跟大家提一件事，雖然這聽起來有點不禮貌。假設公司對你說：「如果你的雙親死亡，我就給你一億美金。」這時候你會怎麼想？我們應該觀察自己，關於「愛」，有一種是純淨的愛，有一種是不純淨的愛。在佛陀的教法中，曾經這麼說過：「當一個人的太太過世了，他可能會一直哭泣，如果之後他又娶到一個更好的太太時，他會覺得之前的那個太太過世也不錯。」有一回我在一個演講場合分享了這個故事，一位女士站起來說：「天下的男人

都是這麼想的！」我並不確定天下的男人是否都這麼想，但是我們應該去分析這種愛，我們是因為愛自己才產生愛，還是真正的愛他人。當害怕失去雙親時，我們應該去觀察這是一種純淨的愛？還是因為愛自己而產生的恐懼？還有另一種克服恐懼的方法，就是去想從現在開始我要怎麼對我父母好，應該好好的思考，我做甚麼事情可以真正對我父母有利益，從今天開始你們就要這麼去做。

4. 請問仁波切，當身體有病痛時，我不知道怎麼去面對？

仁波切回答：這可分兩種情況來說，如果

你是佛教徒，你可以思惟身體上的病痛是因為過去所造下業的果報，藉由身體的病痛，我們許多的障礙都去除了。佛法有許多教我們如何去除痛苦的方法，所以你可以用這些方法來思惟，並且配合著吃藥，你還可以持藥師佛咒。如果你不是佛教徒，你可以這麼想，不只你有病痛，有許多人也有身體上的病痛。當我們感受到疾病的痛苦時，可以思惟，藉由我的病苦，可以使所有眾生的病苦都得以解除，當我們這麼去思惟時，會讓我們更有勇氣去面對這些病痛，當我們具有勇氣時，就比較不會感受到病的痛苦，但是如果失去勇氣、希望，即使是小小的病痛都會覺得無法承受。

學佛心得小記 David

一念之間

康 薩仁波切說過一個故事：一個心裡不開心的男孩，他想透過放假來排遣內心的不快樂，於是到美國度假。在他臨走前，父母親給他一封信，請他到達美國之後才可以將信打開。男孩抵達後把信打開，父親寫道：「雖然你到了一個新環境，但是內心的不快樂還是跟隨著你，所以內心的不快樂只能靠自己去改變。」在跟著仁波切學習的這一年多來，我真是無比的幸運，因為我竟有如此的機緣可以接近佛法與學習佛法，仁波切時常教授我們很多修心的方法，透過這些方法，進而讓我學習攝受這顆飄浮不定的心，以及學習讓這顆可能失控的心能安住，以致於讓自己在這個充滿變化的世界當中，心都能盡量保持快樂。

記得有一天早上約六點多時，我就突然被很大的拍門聲及喊叫聲給驚醒，是我一位年幼家人（後稱甲），在叫我起床一同出門去。起床後，我就告訴甲說：「之後別那麼大聲急促的拍

房門叫我起床，這樣我會突然嚇醒，我也有設鬧鐘，我會自己起床。」說完，甲就相當的生氣對著我責罵，也拿東西往我身上丟，這時我並沒有也跟著生氣了起來，只是默默的不說話，等甲發完脾氣。其實甲是一位有很多優點的人，對爸媽非常孝順、對人事物充滿熱情、工作勤奮也對家人很照顧，只是脾氣壞了點。

仁波切曾經說：「如果會想，就是在淨土，如果不會想，就是在輪迴」。在甲對著我發脾氣當時，我只是學習心想著：「甲有必要為了這小事，發那麼大的脾氣嗎？」而且也想到，甲無法控制自己的脾氣，因而內心產生了憐憫，在那當下，心如此想時，也就比較不會有生氣的反應，內心也較少有因壓抑而讓自己不生氣的不自在感，心是些許較為平靜的。在還未接觸佛法之前，如果甲對我發類似的脾氣，我內心必會升起生氣的火焰，且會越燒越旺，到後頭變得一發不可收拾而爆發，



最後整個內心，就都會被怒火給佔據了。我慢慢的在學習，學習仁波切所說的：「『遇緣即修習』，遇到問題或惡緣時，要立刻運用方法對治。經過長時間的串習後，慢慢就會變成習慣，日後再次遇到問題時，馬上就可以生起對治的方法。」有時候在職場上，因為長官臨時交代辦理的事項，及承辦業務量大，又加上要接洽的民眾多，有時會產生負面情緒，每當有負面的情緒時，就會試著去回想仁波切所教授過的法語及轉念的想法，學習著讓自己排除負面情緒，又再一次產生正面的思緒去面對工作。

仁波切在一次上課時說要傳授給我們一句咒語：「堅強快樂過生活！」。在那當下聽到時，我被這句簡單的話給震攝住了，看似平凡的話，可是力量卻無窮，這不也正是我學習佛法所想要的嗎！我把這句咒語作為我的座右銘，隨時提醒自己堅強快樂過生活。仁波切是我親近佛法的第一個佛法老師，聽聞佛法一年多來，我深深感受到自己非常幸福，因能在仁波切教導下學習佛法，學習正確的知見，學習正確的思惟，學習對治我慢我愛執的方法及學習堅強快樂過生活！我愛佛法，我愛仁波切，我愛所有的您們！

心情故事（一）

高維君

改變我的心

「最好的咒語就是堅強快樂的活著！」第一次聽到康薩仁波切這樣說時，覺得有點驚訝！因為印象中藏傳佛教最擅長的不是很多的法器、咒語和儀軌嗎？

但是當你聽到仁波切說他會給予兩種教授：「一種是有保證的」，只要你照著仁波切所教授的修心法門去實踐，一定可以得到心的平靜和快樂，要仁波切簽保證書都可以；「另一種沒有保證的教授」，例如灌頂，但是人們通常都寧願相信看不見的東西。慢慢地你就會發現西藏人一點也不迷信，反倒是台灣人非常的迷信，獨立思考的訓練也很少。就像仁波切說法時，常常提醒我們要去思考，仁波切說連佛陀講的話我們也不要馬上相信，要經過真正的思考後，覺得有道理再去相信。

仁波切上次來台灣時，剛好遇到農曆七月鬼門開，仁波切聽了以後一直大笑不止，因為他說很少聽到有被鬼傷害的例子，可是大家這麼害怕鬼；但是被貪瞋癡所傷害的例子，我們

身邊就有不少，可是我們卻放任心裡貪瞋癡的鬼365天，天天在外面亂跑也不管它。

聽了仁波切的一些教導以後，碰到和先生意見有所不同時，會先試著讓自己像樹一樣，身口意都不要動，免得造作的都是不好的業，畢竟每個人都只是在捍衛他所認為的真理，雖然有時候控制的也不是很好，但是開始有在練習想要去改變，而不是只是順著自己的習氣任意妄為。

雖然自己從小到大大一路順遂，遇到很多有形和無形眾生的幫忙，但就像仁波切說的：「福報用完怎麼辦？」所以現在遇到別人對我很好的時候，心裡多了一份感激的心，而不會視為理所當然或者很得意每個人都對我很好。另外也努力的多做善行，累積資糧。

仁波切一直鼓勵大家一定要有一個今生的A計畫和來生的B計畫，而且不能偏向哪一邊。聽了以後覺得人生變得很具體，但要努力和欠缺的東西還很多，由於初學佛法要學習的還有很多，僅提供粗淺的心得和大家分享。

遇見上師

在 經歷過有如「上窮碧落下黃泉」的尋覓後，我終於找到了上師——康薩仁波切。套句基督徒的語言——這是無上的恩典！

2012新春後，一位師姐給了我一本書：《戰勝心中的惡魔》，說她看過書後，已聯絡上出書團體，每週六會到中心和仁波切連線上課，要我先看看書再說。而當我看到第十頁，就打電話跟師姐說：「我也要去上課！」就這樣，我終於又回到佛法的學習。在人生的風雨中，一個峰迴路轉，我遇到了上師——康薩仁波切。沒有拜師、沒有當面向他祈求，但我心裡非常篤定。風雨已在身後，眼前是另一番天清氣朗的好風光。

八月底仁波切風塵僕僕來到台灣，馬上為我們指導閉關式的禪修密集課程。我第一次親見仁波切：年輕却持重，風趣但嚴謹，教授言詞簡單却擲地鏗鏘。我拖著晚上失眠卻精神亢奮的疲憊身軀，每日趕兩三百公里的路程去上課，上座一盤腿，腳就開始抽筋，換腳，也又抽筋了……然而四天課下來，心中充滿的是歡欣和踏實——佛法就是這個樣，上師就是這樣，依師就該這樣。

課程中，仁波切每天都留一段時間讓學生發問，每天的課上下來，我總有一些疑惑須開

解。起先有點膽怯，但仁波切以他小時候看電影時問大人「為何牛長角？」的公案來鼓勵我們：「只要是心裡有疑惑，就應該問，不必在乎問題對別人而言有多麼蠢，因為那就是你想要解決的問題。」我的問題每天都得到懇切的回答——簡單明瞭！甚至三言兩語就整理出我混亂問題正確的理路，常讓我眼睛為之一亮，想要拍案叫絕。但不能叫！因為仁波切要求上課全程禁語、素食。很嚴謹、很特別、具智慧、有修證、慈悲又善巧的老師。

仁波切對於我問題中的一段回答，特別要整理出來分享，作為這篇心得的總結，並且以此回饋供養上師。整理如下：「對於『上師』要特別注意！首先須觀察其是否具格，否則不能視其為上師。必須了解其過去的背景，觀察其言行有無離情、離理、離法。如果覺得老師的行為有違理法，就應當面問他為何如此，這時老師回答的態度若是坦然自在，那老師一定有其深意，就繼續觀察；如果老師閃躲問題，態度曖昧不清，那一定是心中不坦蕩，有問題。」

謹遵師教，我已開始用廣論中善知識十德的教授來檢驗我的上師。

燃燈智診療室 臺安醫院家庭醫學科主治醫師 / 翁珮瑄

認識無聲的慢性殺手「糖尿病」

「醫師，我怎麼會得糖尿病？我平常都好好的，沒有覺得不舒服呀！糖尿病患者不是都吃得多，尿得多嗎？」「醫師，你告訴我

這個那個都要少吃，可是人活在世上，不能按自己的意思吃東西，那活著有什麼意義呢？」

乍聞自己得到糖尿病的患者，因為對疾病



不了解，都需要一點心理調適，才能夠接受。其實，糖尿病雖然不能斷根，但是可以控制的，只要藉由調整自己的生活習慣，透過正確飲食和規律運動，並且配合醫師的治療，就可以將血糖控制得很好，還可以減少併發症的出現，依舊開心過生活！

壹、什麼是糖尿病呢？

正常人的胰臟會分泌一種能降低血糖的荷爾蒙，稱為胰島素。胰島素就像一把鑰匙一樣，可以使葡萄糖通過細胞膜，被細胞代謝成能量，或把葡萄糖轉化為其他物質儲存在體內。糖尿病是因為胰臟製造的胰島素不足或功能不良，無法使葡萄糖充分進入細胞利用，導致血糖濃度過高。若兩次空腹血糖均大於126 mg/dl，或飯後2小時的血糖大於200mg/dl，即可診斷為糖尿病。

貳、得了糖尿病會怎麼樣呢？

糖尿病初期大多無症狀，血糖更高的人可能會有多吃、多喝、多尿、體重減輕、傷口不易癒合等表現。糖尿病若長期控制不佳，容易產生慢性病變，導致併發症，而這些併發症也都是在無聲無息中，慢慢出現的，很多患者因為糖尿病不會造成身體不舒服，所以都會忽略控制血糖的重要性，但往往這些無聲無息的變化，會對人體造成莫大的傷害，不可不慎。糖尿病可能導致大血管及小血管病變：大血管病變如腦中風，心肌梗塞，周邊血管阻塞（症狀如間歇性跛行，足部冰冷）。小血管病變如視網膜病變，腎臟病變（蛋白尿，尿毒症）、神經病變（如手腳麻刺痛感，姿勢性低血壓等症狀）。若能好好控制血糖和血壓，就可以減少這些可怕併發症的出現。

參、糖尿病要怎麼治療呢？

糖尿病無法控制，常都是因為患者不想改變原有的生活方式，依舊不忌口，大吃高油高糖的食物，也不願意讓自己動起來。所以要掌

握控制糖尿病的祕訣，就是做好飲食和運動控制。

1. 正確飲食

糖尿病的飲食著重在均衡攝取各類食物，少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣及多喝水。飲酒要節制，香菸最好戒除，養成定時定量進食習慣，維持理想體重和血糖平穩。避免吃精緻糖類或加糖的食物，食物烹調最好改成清蒸、水煮、清燉、或涼拌等方式，避免空腹喝酒。對於過重的人，減重也可以增加胰島素敏感性，對血糖控制很有幫助。

2. 規律運動

鼓勵糖尿病患多運動，可選擇快走、慢跑、有氧舞蹈、游泳、太極拳等。有氧運動和肌力訓練均可促進胰島素敏感度，降低膽固醇、增加心肺耐力、有助血糖及血壓控制。運動時間最好在飯後1-2小時，每週至少3次，每次約30-40分鐘，規律持久的運動效果較佳。運動前後要暖身，隨身要攜帶糖果及糖尿病識別證件，以防低血糖的發生，儘量避免單獨活動。血糖控制不好或生病時，暫時不宜運動。有視力模糊，眼睛玻璃體出血，或曾有高血壓、中風、心臟病、肝腎功能不良者，不適合作劇烈運動。

3. 藥物控制

若飲食與運動效果不佳，需再加上藥物治療。糖尿病藥物主要分成兩大類：「口服降血糖藥和注射用胰島素。」口服降血糖藥物有很多種，但第一型糖尿病患、孕婦、處於重大壓力下（例如感染或手術）、肝腎功能障礙，或對口服藥物反應不佳等病人常須要注射胰島素來控制血糖。

糖尿病除了控制血糖外，血壓和血脂肪的控制也很重要。每年建議至少接受一次眼底檢查，注意足部護理，並且要早期偵測尿液微量白蛋白，才能早期診斷出腎臟病變。所以一定要定期至合格醫療院所檢查治療，按時服藥。

肆、血糖應該控制在多少呢？

理想的血糖值應控制在飯前90-130mg/dl；另可用醣化血色素（HbA1C）觀測最近三個月的平均血糖狀況，必須控制在7%以下。鼓勵糖尿病友在家也能學習用血糖機監測血糖，更加掌控自己的健康狀況，方便醫師調藥，生病或改藥時也應該增加測血糖次數。

當血糖低於60mg/dl，降血糖藥物使用過量，或從事激烈運動但未補充食物時，容易產生低血糖症狀，如飢餓、冒冷汗、心跳加快、頭暈、昏迷等。這時候就要趕快進食方糖或蜂蜜，並立即送醫。

伍、糖尿病的防治

糖尿病現在位居國內十大死亡原因的第四位，國人每十人之中就有一人是糖尿病患者。根據國家衛生研究院研究顯示，肥胖、缺乏體能活動、飲食缺乏蔬果和纖維，都是導致糖尿病的主要危險因子。所以大家一定要採行健康的生活形態，才能防止糖尿病的發生。最重要的是要培養運動習慣，讓適宜的體能活動變成生活的一部分。平日也要攝食足量的蔬菜水果及全穀類，讓體重控制在理想範圍內。大家對糖尿病的瞭解越多，定期做健檢，就可以有效預防糖尿病，也可以達到早期發現、早期治療的目標，讓大家不再被糖尿病困擾。

品味台灣

Shiwa

柿子紅了——梨山知性之旅

2006年那年與先生同遊合歡山、武陵歸途，因昔日921地震造成谷關到德基水庫路段封閉，想去梨山都必須經由宜蘭或埔里才能進入，我們由清境往武陵途中，路經台14線鳶峰休息，當時正是梨山雪梨盛產的季節，因為要買雪梨的因緣，有幸結識了一對熱心的夫婦，由於他們的熱忱讓我們對於雪梨的生長環境有了些許的認知，當時我很訝異一顆2斤重的雪梨是如何在樹上成長？由於時間關係，那一年我們未前往參觀他們的果園。這個疑問成為此行拜訪他家果園的緣起。時光冉冉6年過去了，在這6年當中，幾乎每年都可以品嚐到他們由梨山產地寄來鮮美的甜柿與雪梨。今年時逢兒子當兵前夕，11月初山上恰為甜柿採收初季，於是就計畫了這趟梨山知性之遊。

11月4日是一個秋高氣爽的好日子，我們計畫由北橫前往梨山，早上七點左右就從家裡出發，由大溪沿路經巴陵、明池、棲蘭而上武

陵農場至梨山，一路上抱著無比輕鬆自在的心情，將身心徜徉於大自然的懷抱中，特別是外子每日在工作上奔忙，希望這趟旅遊可以對他的身心有所助益，也期盼藉由對大自然的接觸，可以讓自己心靈上的體悟更加昇華與淨化。

靠近明池山莊的入口，美麗的楓樹屹立，紅通通的葉子映著朝陽星芒閃爍，好似為著迎賓妝點而來，因此吸引了許多遊客停留腳步駐足觀賞，閃亮的紅葉真是美麗極了，難怪大家總是追逐著紅楓的足跡，快門一刻未停歇。明池山莊是北橫必遊的景點，進入山莊後，赫然發現只有入門處那幾棵楓樹火紅耀人，山莊內的楓樹都還含羞未露紅妝，與原來的期望差異甚大。生命的過程何嘗不是如此，並非時刻皆能如意，特別是學習佛法後更能體悟無常的道理，只要心能隨境而安之，當下的每一刻都會是燦爛與耀眼。





圖一：名池山莊入口楓紅



圖二：武陵櫻花林

在明池山莊稍作休息後，我們驅車繼續前往下一個目的地——武陵農場，沿途美麗景色盡收眼底，清新的空氣一掃都市的喧嘩與沉悶的工作壓力，路經棲蘭、土場、四季、思源啞口，大約下午2點多就抵達武陵農場。本來懷抱賞楓的心情而來，由於天氣還不夠冷，這時卻看不到滿山的楓紅，反倒是黃葉凋零。而那立在眼前光禿禿的櫻花林，不禁令人嚮往經過寒冬淬鍊之後，2、3月櫻花怒放的景緻。武陵



圖三：甜柿



圖四：雪梨

農場本就有它四季的風貌，只要隨時將自己的心情融入當下，這種怡然自得的心境，讓人感受到處處皆菩提，何處不心怡？

在離開武陵農場，前往梨山的沿途上，遠看滿山遍野都是穿著白衣及銀衣的果樹，一路上都是一片又一片白銀相間的果樹林，很快的我們就抵達梨山。我們一家人滿懷興奮又期待的心情，期待著拜訪大哥的果園。大哥的果園就在德基水庫的上方佳陽，沒有他的引導，我們還真找不到地點。在前往果園的途中，我們穿梭在整片果林的小徑上，赫然驚訝的發現沿路上整片穿著白衣的果樹，每一件衣服裡都藏著一個個紅咚咚的小姑娘，是甜柿耶；而銀衣底下的大丈夫竟是雪梨，真的好大顆喔！我們好像中了樂透般，心中的喜悅真是無以言喻。

因為天色尚早，大哥及大姊馬上帶領我們參觀及介紹他們位於德基水庫上方的果園。山



圖五：德基水庫上方的甜柿園



圖六：梨山蜜蘋果

上清新的空氣及靜謐讓我們的心靈充滿著無比自在與滿足，我想能夠居住在這種與世無爭的地方，還真需要有大福報才行。這片果樹園已有20幾年了，都是用有機肥照料長大的，大哥說每棵果樹都像他們的孩子般，必須用愛與真誠來呵護與栽培，不然是無法長出甜美的果子。因為無法長期住於斯，大哥也請了一對越南夫妻常駐山上，幫忙照顧他們的果園。因為海拔高四季分明，日夜溫差甚大，山上栽種的

甜柿生長較平地緩慢，但是果色鮮豔果實大，甜度約14至16度，口感清脆，果實成熟時也不會殘留澀味。也由於地處高山，多霧且濕冷，空氣清新，大哥所種的雪梨，品質非常優良，聽說是引進原產地日本的栽種技術再加以改良，因此梨山雪梨的品質更優於原產地日本。聽了他們的解說後才更瞭解，原來我們每年品嚐到的甜柿與雪梨，粒粒都是他們辛苦照顧及關愛下的結晶。

看到他們如此用心的耕耘果園，不禁想到自己在學佛的過程中是否也有用心的照料自己的心田？仁波切時時的教導我們「要真心的對待一切人、事、物，凡事要先想到別人，不要只考慮到自己，特別要從身邊的家人開始做起。」看到他們用真心與大自然及這對越南夫妻的相處，讓我深刻的感受到佛陀教法的精髓真是無處不在。

有句諺語「一日一蘋果，醫生遠離我。」大哥鄰居的果園種植有機蜜蘋果，喜愛吃蘋果的人，就一定要嚐嚐這裡的蜜蘋果。因為高海拔的關係，福壽山農場與梨山，孕育出最可口的蜜蘋果。會稱為「蜜蘋果」，是因果心附近滿佈像糖霜般的「蜜腺」，蘋果在果樹上成熟後由於糖分的累積開始結蜜，因有是名。切開蘋果後，可以看見在果核部位有似凍熟狀的顏色，就是所謂結蜜，一口咬下之後，那股特殊果香在口中瀰漫開來，真是幸福。此地蜜蘋果甜度高達15度，甚至18、19度，要連皮食用，它的抗氧化成分非常高，是非常養生的健康水果，這次因為大哥的因緣我們也品嚐到梨山特有的蜜蘋果，也帶回了兩大箱回去和大家分享。

這位好鄰居也熱情邀約我們明年再上山，山上居民的樸實及好客真是表露無遺。大哥一家人雖然沒有接觸過佛法，但是他們非常用心的幫我們準備素食，而且也一起茹素，還在百忙中撥空帶我們到梨山的天池及文物館參觀，讓我們身心盡情的享受大自然的洗滌，而且融入及體驗果園生活，文物館參觀也讓我們充分

的瞭解當地的文化。

山上生活雖顯忙碌，但我深刻地感受到他們生活的快樂與悠閒，聽說走訪大山可以治療憂鬱症，也許是因為每天面對著高山峻嶺讓心更為開闊與無爭的關係。與大哥一家人雖然第一次見面，但我真實的感受到他們如故友般熱誠的招待，大哥大姐邀約我們明年武陵櫻花怒放之際，或是他們果園的桃花盛開之時可以再回去相聚，當然我們也非常期待那一刻的到來。這趟梨山知性之旅過得真是充實，心中滿懷快樂，它在我的生命旅程中也留下一曲快樂的樂章與美好的回憶。



圖七：梨山天池

「食」在好健康 儷庭

塔香咖哩豆腐、養生果汁

1. 塔香咖哩豆腐



材料：板豆腐一片、紅椒四分之一顆、黃椒四分之一顆、香菇四顆、九層塔少許。

調味：咖哩塊40克。

作法：

(1) 將板豆腐切成方塊，紅椒、黃椒切成小丁，香菇洗淨切成塊狀，九層塔洗淨備



用。

(2) 咖哩塊加入半碗熱水溶解備用。

(3) 板豆腐放入油鍋內煎至金黃色，取出瀝油，擺盤備用。

(4) 放入香菇拌炒，再加入紅椒、黃椒拌炒約一分鐘，再加入已溶解的咖哩湯汁拌勻。

(5) 加入兩碗水拌炒，直到水分收成糊狀，

再置入九層塔拌勻，取出淋在已擺盤好的豆腐塊上面。

【你一定要知道的咖哩營養價值】

咖哩含有薑黃素，具有抗氧化、延緩老化、抑制不正常細胞生長（例如預防皮膚癌、攝護腺癌）的功能。咖哩還含有目前最夯的多

酚，可以抗氧化、降低心血管疾病的發生，以及減少動脈粥狀硬化。

須要注意的是，薑黃會抑制血小板凝集，因此有血液凝固疾病，或有使用抗凝血劑的人，最好不要食用；薑黃素也會刺激膽囊及子宮收縮，有膽結石及懷孕的婦女，最好不要吃太多。

2. 養生果汁



材料：番茄120克、胡蘿蔔50克、紅甜椒20克、蜂蜜兩匙、檸檬四分之一顆。

作法：

- (1) 將番茄，胡蘿蔔，紅甜椒全部洗淨，切成細條。
- (2) 檸檬壓汁備用
- (3) 將洗切好的番茄，胡蘿蔔，紅甜椒放入果汁機，加入50cc的冷開水，榨成汁後，置入杯中。
- (4) 加入檸檬汁和蜂蜜拌勻即可。

【養生果汁的營養價值】

(1) 甜椒

含 β -胡蘿蔔素、維他命C，可抑制致癌物質，並使變異細胞良性化，其中又以紅色甜椒營養價值最高。在日本國立癌症預防研究所提出的18種抗癌蔬果中，甜椒高居第九名，而在防癌食物序列中，其防癌率達55.5%。甜椒亦有增強抵抗力、刺激腦細胞新陳代謝之功能。食用甜椒能使身體發熱出汗，分解體脂肪消耗熱量，並可刺激口腔唾液腺及胃液幫助消化。

(2) 胡蘿蔔

又稱紅蘿蔔、紅菜頭。由於營養價值高，還有「平民人參」的封號。胡蘿蔔裡含有植物性化學物質配醣體，加上纖維質、以及豐富的 β 胡蘿蔔素含量，能預防脂肪沉積在血管裡、避免血管硬化，有助於改善血壓、預防心血管



疾病。除此之外，像胡蘿蔔這類蔬菜的鉀含量也很多，鉀離子能讓血管擴張，對改善血壓也有助益。

（3）番茄

番茄性屬平寒，果實的營養成分很高，主要含有維他命A、C，還有B1、B2、B3及B6等營養素，號稱「天然的維他命丸」。另外，番茄含有高量纖維素以及鉀、鈣等礦物質，生食

後能預防高血壓、動脈硬化、貧血。在飯後吃加糖番茄或番茄汁，還能幫助消化，補充胃酸的不足。

現代醫學研究發現，番茄含有一種類胡蘿蔔素的成分——茄紅素，它是一種很好的抗氧化劑，可以對抗人體內的自由基，提升免疫系統的功能，對預防口腔癌、肺癌、胃癌、胰臟癌及前列腺癌，頗有助益。

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。