

本期燃燈智季刊除了延續佛法講述以及佛法修習的心得文章收錄之外，另有兩篇與心理相對應的物理文章：醫學相關的失眠對治，以及飲食相關的健康素食料理。

而旅遊開展出的三篇文章，可說是本期的特色。其中兩篇寫成的機緣乃因今年五月衛塞節期間（Vesak），康薩仁波切所帶領的斯里南卡朝聖之旅。因著這樣殊勝日期間的禪修之旅，編輯小組也得以近距離採訪仁波切，請其談述求學過程和對佛法修行的見解，印象最深刻的是上師原本的脾氣也不好，但在接觸佛法的過程中逐漸有了很大的改變。也因為這樣親身的經歷，仁波切體認到知識上的思想和辯論，與芸芸大眾生活中實際遭遇的問題有著很大的差距。因而逐漸將對佛學哲理的重心，轉向專注在修心法門上，希冀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，能夠找到平靜和放下之道，堅強快樂過生活。另

一篇則就此次的斯里南卡朝聖之旅作過程上的描述，適逢衛塞節期間（Vesak）的聖地禪修，除了去除障礙累積功德，也產生了很多佛法上具啟發性的交流。最後一篇旅遊開展出的文章，也發生在東南亞，乃為學員April今年春節的馬來西亞行，看似講述異國風貌的遊記，卻令人感受到比風景更動人的、更有意思的風景：人跟人之間真誠的互動、善的交流，以及真切的情誼。

人生不也是一場旅行，路線可以自己主導，有著不同的風景及深淺，這當中「心的旅行」常扮演決定性的角色。如果可以試著往修心、持戒的心靈道路上前進，將是一條得以離苦得樂、健康平靜的佛法大道。這方面也期望有緣的讀者可以在本期仁波切上師的甘露法語，以及學員茴香、Doris的佛法修行心得分享及故事中得到一些啟發。

目錄Contents

	主題	作者	頁碼
1.	【人物專訪】：融合傳統與現代的佛法修心實踐者——康薩仁波切小傳記	燃燈智編輯小組	2
2.	【康薩仁波切甘露法語】：善惡業的修持	康薩仁波切	5
3.	【燃燈智禪修之旅】：前進佛國聖地：斯里南卡	燃燈智編輯小組	7
4.	【學佛心得小記】：做事要有正念	茴香	9
5.	【心情故事】：晴空	Doris	10
6.	【燃燈智診療室】：睡不著，怎麼辦？	詹翔琳	11
7.	【世界趴趴走】：2013春節馬來西亞行（上）	April	12
8.	【「食」在好健康】：涼拌檸香白玉、蠔油三菌	儷庭	14
9.	稿約	燃燈智編輯小組	16

融合傳統與現代的佛法修心實踐者——康薩仁波切小傳記



創 創辦台灣燃燈智佛學共修會的精神導師——康薩仁波切，目前是南印度色拉寺的教師，也在印度和尼泊爾許多大學與藏人殖民區授予藏傳佛教及心靈導引。很多來自西方國家，以及越南，台灣等亞洲地區的學生，也都接受仁波切在佛法及禪修上的教導，受益匪淺。仁波切對於佛陀博大精深的教法有很通徹精闢的見解，曾經獲得哈郎巴格西頭等第一名以及上密院密法格西第一名等殊榮。即使如此，仁波切總是告訴我們，獲得這些頭銜一點都不重要，最重要的是藉由佛法的修行，我們的心要能真正獲得改變，而不只是增加佛法上的學識。仁波切為什麼對弟子如此的用心良苦？透過以下仁波切的小故事，我們可以瞭解仁波切學習佛法的歷程，也可以明白佛法修心對我們的重要性。

壹、康薩仁波切的童年時光

在1975年五月，一個風雨交加的夜晚，須瑞莎家族誕生了一個小男孩。在小男孩未出世之前，懷著身孕的母親，曾經在夢境中出現大象帶著牛奶來給她沐浴，也夢到過猴子帶著蜂蜜來給她。而小男孩的祖父則預言未出世的孩子會是格魯傳承的仁波切，因為在夢中，他清楚地見到小男孩的母親帶著一個小男孩，對著供桌上的宗喀吧大師塑像作水供。小男孩從小就很頑皮，整天只想著到處玩耍，但是他很喜歡鈴杵等法器和經書之類的物品，偶爾也會跟家人說一些不尋常的事，例如小男孩會描述自己有一座寺院，還擁有很多馬匹以及一匹白馬。因為小男孩出生在藏人家庭，所以當他在敘說這些事情時，家人並不覺得奇怪。但如果小男孩是出生在非佛教傳承的西方國家，家人可能會覺得這個小孩有問題。有一次，小男孩告訴家人：在幾天後，尼泊爾會有戰爭。因為這樣的話很不吉利，小男孩的家人都不准他再說。但是在幾天之後，尼泊爾革命軍進到加德滿都，真的就出現了戰亂。因為小男孩是來自寧瑪傳承的佛教家庭，所以這種種跡象都讓家族成員猜測出生的孩子可能是轉世的仁波切。



在小男孩4、5歲的時候，色拉寺的尋訪團來到他的家中。尋訪團第一次見到小男孩時，小男孩的雙手正好擺著說法印的手勢，也可以清楚地一一說出到訪僧眾的名字。這位特別的小男孩後來就被認證為第八世康薩仁波切，而仁波切的前世，第七世康薩仁波切的坐騎就是一匹白馬。



貳、達蘭沙拉辯經學院：青少年時期的求學過程

仁波切在5歲時進到達蘭沙拉辯經學院學習，一開始的學習過程真的很不順利，因為仁波切實在是不聰明，連四句的偈頌都背不起來。即使學習藏文，英文和印度語也都學不好，考試也會不及格。直到11歲開始學習佛學義理時，都還是困難重重，在最前面的那兩個章節，仁波切完全不了解老師所教授的內容。因為學習遭遇困境，仁波切還請教學長如果都聽不懂的話，可不可以兩年後再學佛學義理。當時學長告訴仁波切，這只是非常基礎的課程，你現在一定要把這些都學會才行。但是很奇怪的是，從第三章開始，仁波切就豁然開朗，除了老師的教授都可以瞭解，對於經書的偈頌內容也可以很容易的就背誦起來。仁波切在11歲時，曾經和一位哈朗巴格西辯經，並且提出很多複雜的問題來和他討論。當仁波切在辯經學院學習時，也會對於老師所教授的內容提出不同的看法，會去思維某個佛學義理的見解應該是怎樣怎樣才對，而不是老師所講授的那樣。直到後來仁波切到色拉寺學習後，才發

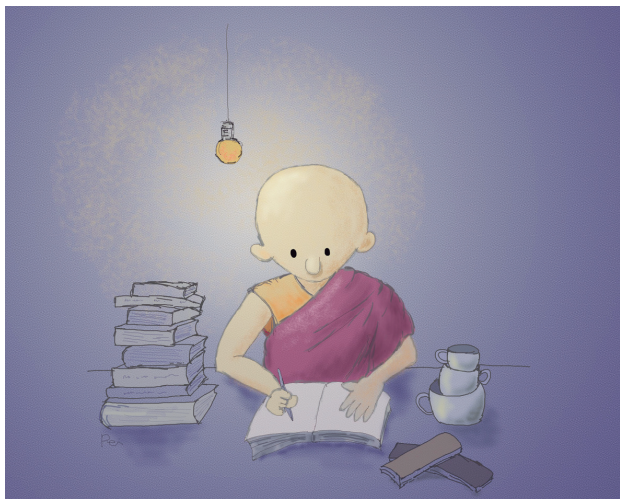
現原來當時在他內心深處所浮現的看法都是色拉寺傳承的見解，雖然仁波切以前從未聽聞過這些教授；而辯經院所教授的則是哲蚌寺的傳承。

當仁波切12、13歲時，除了佛法外，對於其他學問也充滿熱忱。仁波切廣讀書籍，了解印度教，基督教和回教，也對馬克思主義感到興趣。在仁波切的學習過程中，一方面由佛學院學到了格魯派傳統的義理和辯經，另一方面，因為仁波切是來自寧瑪傳承的家庭，所以也學習珍貴的寧瑪派和薩迦派教法。在當時，仁波切注意到寧瑪派覺得寧瑪成就佛果的教法比較好，而格魯派也覺得自己的教法比較好。非常特別的是，仁波切有機會可以很深入地瞭解這兩種教法，知道兩個教派對彼此有誤解。在14歲時，仁波切從尊貴的頂果欽哲仁波切座下獲得許多珍貴的寧瑪派教法。當時有不少人反對頂果欽哲仁波切指導年幼的仁波切如此殊勝的教法，但是當時頂果欽哲仁波切告訴他們，也許經由這樣的教授，這位年少的仁波切可以保存教法，保護教法，並且幫助別人。在這段時間，仁波切只想很深入地學習佛法，知道得更多更多，而且要懂得比別人更多。仁波切事後回想，那時候會這麼認真學習，應該是想讓自己博學多聞，成為真正的佛學「Google搜尋引擎」！



參、南印度色拉寺：康薩仁波切人生的第一個轉捩點

仁波切在19歲時進到色拉寺學習佛法，當時色拉寺是很傳統的佛學院，只專注在佛教哲理的學習，對於科學等其他科目完全沒有接觸。仁波切初到色拉寺學習時，因為之前在辯經學院所學習的傳承是來自哲蚌寺，所以花了一段時間學習色拉寺傳承的見解。當時，尊貴的洛桑堪蘇仁波切協助仁波切完成這一段銜接的過程。當時洛桑堪蘇仁波切正好在閉關，指導的學生很少，所以能夠花比較長的時間指導仁波切，有時候甚至會連續上課三小時，仁波切都不覺得累。在色拉寺學習時，仁波切非常認真，甚至會喝很濃的咖啡提神，減少睡眠，讓自己有更多的時間研讀。在那段時間的仁波切，對於學習和辯經都很熱衷，有很強的念頭想要辯贏對方。也因為這樣的意志力，讓仁波切後來獲得哈朗巴格西頭等第一名，在獲得這樣的殊榮時，很多人都來恭喜仁波切，可是這樣的開心也只有維持兩三天而已，很快的一切都歸於平靜。



肆、28歲接觸修心法門：人生的第二個轉捩點

雖然在佛法的學習上非常順利，但是仁波切的脾氣卻愈來愈不好，很容易為小事動怒。有一次，當仁波切伸手想要拿桌上的眼鏡，家

人卻露出驚慌的眼神，以為仁波切又生氣了，這時仁波切驚覺到情況怎麼會變成這樣？他應該改變自己的態度。就在這個時候，仁波切接觸到寂天菩薩的著作，裡面有一句話帶給仁波切很深的影響：「一個會動怒的人，是得不到快樂的。」不久後，仁波切又閱讀到修心法門的教法，而其中的一句偈頌讓仁波切內心獲得很大的衝擊：「如果你任由自己的煩惱升起，那學習佛法又有什麼用？！」

仁波切接著繼續研讀很多相關書籍，覺得佛法修心真的很重要。雖然過去在求學階段認真地鑽研佛學哲理，解決很多他人所提出的問題，卻和自己的生活關聯不大。如果想過著快樂且平靜的生活，首先必須要調伏自己的內心。仁波切在開始禪修修心法門一年後，仁波切的父母都告訴仁波切：「你真的改變很多！」仁波切在修行的同時，也閱讀了甘地的傳記，覺得想要真正調伏內心，持戒或是給自己訂下規範是很重要的。所以仁波切將自己個人所須要的物品，訂下一個價格，只要超過這個標準的物品就不使用。關於飲食和私人用品也都是越簡單愈好。

仁波切回想，過去花很多時間廣泛的學習佛學哲理，只是增加更多的知識，對自己的生活和情緒控制並沒有什麼幫助，即使獲得哈朗巴格西頭等第一名，也只是讓自己變成稱職的「google搜尋引擎」。但是修心法門可以讓自己獲得很大的改變，對自己和家人可以產生立即的影響。漸漸的，仁波切對於佛學哲理的興趣不像過去那麼熱衷，而只專注在修心法門上。也因為修心的幫助，在和他人相處時，更可以體會別人所面臨的痛苦和困難，也能夠對他人產生悲心。所以仁波切希望藉由自己禪修的經驗來幫助佛教徒或非佛教徒解決他們生活中所面臨的痛苦，透過調伏自己的心，帶給自己也帶給他人平靜和快樂。

善惡業的修持

這次主要是講實修的部分，針對如何修持來作開示。釋尊以三乘^❶的教法來詮釋實修，針對比較鈍根的小乘行者，佛陀對他們講授小乘教法；對於利根行者，佛陀則對他們講述大乘教法；對於更利根且具有智慧的行者，則講述金剛乘。

對於金剛乘、大乘是否為佛陀所說，這方面存有很多的疑問及很多的辯論。大乘教法在佛陀圓寂之後由龍樹菩薩發揚光大，所以有些佛教徒認為大乘教法不是佛陀所說，而是龍樹菩薩所說。如果真的是這樣，就要推證龍樹菩薩比佛陀更聰明，因為大乘教法裡，講述空性緣起的部分，講的非常圓滿，如果佛陀沒有開示空性緣起之理，而是由龍樹菩薩所說，則我們要承認龍樹菩薩比佛陀更聰明，對於這種說法，小乘行者應該也不會承認！

如果承認有大乘教法存在，卻不承認有金剛乘教法，這是很奇怪的。因為如果承認有大乘教法，就是承認龍樹菩薩所說之法是無漏正確的真理；若承認龍樹菩薩所說的是真理，而龍樹菩薩也講了很多金剛乘教法，應該也要承認金剛乘教法是真理。針對這樣的說法，那些承認有大乘教法而不承認有金剛乘教法的人會說：其實是有兩位龍樹菩薩，一位是講說根本慧論的龍樹菩薩；另一位是講述金剛乘的龍樹菩薩。他們的名字相同，但不是同一個人。如此的說法會引申一個問題，眾所周知龍樹菩薩有一位著名的弟子月稱菩薩，月稱菩薩除了著作六理論注釋，也著作龍樹菩薩所講授的金剛乘注釋，如果龍樹菩薩有兩位，而且同名不同

人，那麼月稱菩薩也應該有兩位。阿底峽尊者在菩提道燈論裡講述金剛乘，如果承認有大乘教法卻不承認有金剛乘教法，那也要承認阿底峽尊者有兩位。以此說法來推演，會得出匪夷所思的結果。我們不能責怪這些說法，因為如果我們對金剛乘不瞭解，也會產生很多問題。佛法是如此，一切世間法也是，若是對這個物件不了解，也會因為猜測反而破壞原意。如果希望某個事物對我們真的有利益，首先要知道如何運用它，這是比較重要的。

學習金剛乘的行者要先懂得如何去修行小乘，小乘是「以戒為基本」的教法，大乘是談「如何起心動念」的教法，而金剛乘則是講述以「四大、風、脈」來作修持的教法。我們想學習如何實修，對於三乘教法的基礎都要了解，才能作修持。首先要以「戒」為基礎，守護身、口、意；接著透過大乘教法，觀待我們如何起心動念，然後再去修持金剛乘。

小乘以戒為基本，戒律分「比丘戒、比丘尼戒、在家五戒」，這些都是用來去除十惡的戒律，再加上酒戒，則是身、口方面所須持守的戒律。守護十戒，斷除十惡業是佛法修行的基礎，如果沒有這些基礎，是無法修持大乘及金剛乘的教法，若自己沒有從斷除十惡業方面下功夫，想要修持菩提心、獲得空正見是很困難的。

何謂十惡業呢？是指身、口、意上的惡業。首先，在身的部分，要守護的有「殺戒、盜戒，和淫戒」。淫戒是指和配偶以外的男人或女人不可以發生性關係。殺生並不只是指殺

❶ 大乘佛教認為佛陀根據弟子的不同根器，而給與不同的教法。這些教法又可以分成三乘。其中，修持四聖諦、十二緣起教法的弟子，因為是從佛親聞教法，稱為聲聞乘，以成為阿羅漢為最高目標。沒有親自得到佛的教導，但以自己的努力與智慧，思維十二緣起法而得到證悟的，稱為獨覺或緣覺乘，成為辟支佛是他們的目標。這兩類佛教徒，都只重視自己的修為，而無法幫助他人得到解脫，故稱為小乘。大乘佛教認為，佛教弟子應當以幫助他人解脫為目標，發起大悲心，像這樣的佛弟子，被稱為菩薩，菩薩是成為佛的真正道路，因此大乘又稱為菩薩乘。

害大型的動物，即使是對蚊蟲也不應該殺害。一般世間所說的偷竊，如逃漏稅也是一種偷竊。曾經有商人對我說，學佛之後經商變得困難，我覺得這不是問題。在寺院裡除了談論佛法外，應該也要探討如何將佛法與經濟結合的課題。佛陀時代並沒有這些問題存在，然而時代一直在改變，現在有這方面的問題產生，就應該來討論解決。

從前有一頭豬走進森林裏，這頭豬遇到了一隻老虎，老虎問豬：「你認識我嗎？我可是森林裡的老虎，你不認識我嗎？因為只要我一吼叫，森林裡所有的動物都會很害怕！」豬就對老虎說：「時代已經變了，我只要打個噴嚏，世界上所有的人都會害怕！」（因為當時流行嚴重的豬流感）。這頭豬講的很正確，因為豬流感令人感到害怕，時代一直在改變，希望經濟和佛法可以並存，而且是相輔相成。因為商人宣傳商品的方法有百分之四十是不正確的，根本不可能講百分之百的實話，所以需要去做一些研究。

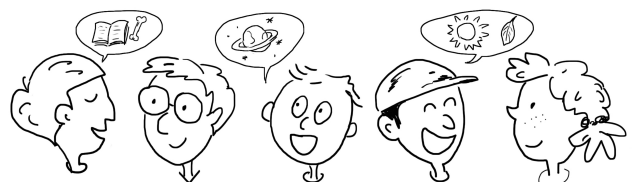
口業有四：第一、妄語。要完全斷除妄語是很困難的，妄語分二，「白妄語和黑妄語」。白妄語是指為了讓他人增加信心，而說不實在的話，這是我們需要斷除的。錢有分黑錢（不正當所得的錢）及白錢（正當所得的錢），白錢可以用，黑錢不能用；但是白妄語及黑妄語都要斷除。在某些情況無法說真話時，寧可不說也不可以說白妄語。我們經常會為了讓對方開心而講妄語，這是需要斷除的習慣。如果無法斷除也要盡量減少，因為修行最基礎的是守戒，守護斷除十惡的戒律。

我本身最不願意說謊，但有時候心裡沒有預期要說謊，但還是會不小心說出一些錯誤的事，我回憶自己一年可能會發生一到兩次說謊的情況。有一次我在色拉寺搭車時，雖然車資向來都是三十元，但司機向我多要了五元，在當時我不小心說：我沒有五元。之後我回到自己的住所，就問住在家裡那位8、9歲的小學生，如果你說謊，你會怎麼做？學生告訴我

說，如果知道自己說謊，就馬上向對方道歉。當時我覺得這個說法很正確，就想出去向那位司機道歉，可是司機已經離開了。這個小學生講的真的很對，經典裡並沒有教導我們要如此做，但是我們真的要減少說謊，尤其是白妄語很容易說出口，真的要很小心！

好幾年前，我遇到一位從美國來的姐姐，這位姐姐和我已經有三年沒有見面，他見到我時就說：三年不見了，仁波切，您變年輕了。當時我心裡想她在說謊，已經過三年了，我怎麼會更年輕，這是不可能的。想要真正實修，現在就要開始減少說謊話，如果不從這方面努力修持，即使聽得懂菩提心、空正見的教法，是否可以真正做到菩提心、空正見的實修，我想這是絕對不可能的。現在教導的這些戒律，你們大家當然聽得懂，但如果放棄守護戒律，直接要去做菩提心、空正見的修持，是絕對不可能達到的。對於不要說妄語，是我真的很努力去實修後，才將這些經驗分享給大家。在我真正去做了之後，我也發生改變，其他人對我的信心就會更加強烈。在一個家庭裡，成員彼此都要誠實，若不真誠相待，要生活在一起真的很困難。

在口業的部分，我們第一個要斷除的就是說妄語，如果無法完全斷除說妄語，至少要減少一半。其實真的去做並不困難，只是我們的心都會有障礙，以為很難做得到。例如，當我們要讚美別人的時候，每個人都有他的優點，只要我們真正去觀察對方有哪些是好的部分，然後打從內心真誠的去讚嘆他，就不會說出白妄語，這應該是很簡單，對不對？



前進佛國聖地：斯里南卡

康薩仁波切在去年年底就已經計劃好，要在今年藏曆四月的殊勝月期間，帶領弟子到聖地禪修，去除障礙累積功德。因為斯里南卡珍藏有佛陀的舍利，是個很殊勝的佛教國家，所以就決定前往這個有著「印度洋上珍珠」美譽的島國。在還未出發之前，仁波切就已經告訴我們今年藏曆的佛陀成道日和根據斯里南卡曆法所計算的佛陀成道日剛好是同一

天，所以當地會有盛大慶典，因此，對於這次的行程，我們都充滿期待！

在這次旅程當中，最特殊的是適逢斯里南卡的衛塞節（VESAK，南傳佛教國家中以五月份的第一個月圓之日，作為紀念佛陀成道的節日）。因為斯里南卡是佛教國家，所以這是舉國慶祝的休假日。在衛塞節期間，位於康提的佛牙舍利寺院，會將佛牙放在大象背上，並且在寺院中繞行，供大眾禮拜，我們在傍晚到達寺院時，很因緣巧合的參與了正在進行的佛牙舍利遊行，真的很開心。為了慶祝這個節日，斯里南卡人會在家裡或是公共場合擺設燈飾，各式不同造型的燈飾將夜空點綴得很漂亮，感覺這不只是一個殊勝的節日，也充滿著歡樂節慶的氣氛。尤其特別的是，我們很好奇為什麼沿路都有人在排隊領東西，原來這是斯里南卡的傳統，稱為丹沙拉（dansalas），在衛塞節期間，會有虔誠的佛教徒擺設攤位，提供過往行人免費的食物和飲料，我們發現不少



圖一、佛牙舍利寺院中，大眾對繞行的佛牙舍利禮敬



圖二、在衛塞節期間，街上到處有裝飾華麗的燈飾作為點綴



圖三、康薩仁波切、持稱格西以及燃燈智佛學共修會學員攝於佛牙舍利寺院

大排長龍的攤位都是提供冰淇淋，看著大家開心地舔着沁涼的冰淇淋，我們有好幾次也忍不住想共襄盛舉，一起排隊去！

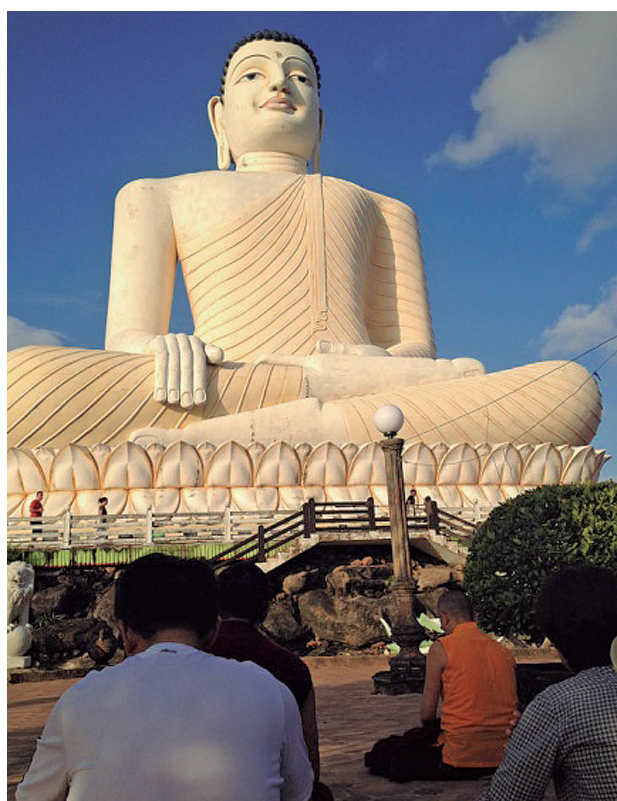
在這次的旅程中，我們感受到當地人的和善和純真，雖然斯里南卡人的外形和印度人很類似，但是相處起來和台灣人真的很像，所以整個旅程的氣氛很輕鬆。有一次我們因為參訪寺院的行程有延誤，直到半夜11點才到原本要用晚餐的餐廳，餐廳的員工不僅等著我們，還很好意地將我們的餐點包成便當，方便我們帶回飯店食用。

斯里南卡所盛行的佛法是屬於上座部傳承，和大乘佛法在很多觀點上是不相同的。康薩仁波切在拜訪卡拉尼雅寺的住持時，曾經就二個傳承在戒律，宗義上的看法作交流，發現藏傳佛法對於上座部教法的觀點和上座部對其本身教法所作的解釋是有些不同的，這真的是一個很具啟發性的交流。這次我們在斯里南卡

只停留6天，在出發前，仁波切就指示我們，這次的行程是要給我們機會在殊勝的節日裡，能夠在殊勝的聖地淨罪集資。我們參訪了多家寺院，總共圓滿1000次的心經念誦，也繞塔作大禮拜，並將所有功德迴向給一切眾生，能夠去除障礙，累積功德，離苦得樂，早日成就佛果。這是一個很殊勝難忘的旅程，期待有緣可以再次造訪「印度洋上的珍珠」。



圖四、康薩仁波切以及燃燈智佛學會張世璿會長獲得斯里南卡總統召見



圖六、康薩仁波切帶領學員在阿盧噶嘛寺院中（Temple of Aluthgama）的大佛前，念誦心經



圖五、康薩仁波切帶領學員在可倫坡佛髮舍利寺院念誦心經



圖七、夜空中閃閃發光的卡拉尼雅寺

做事要有正念

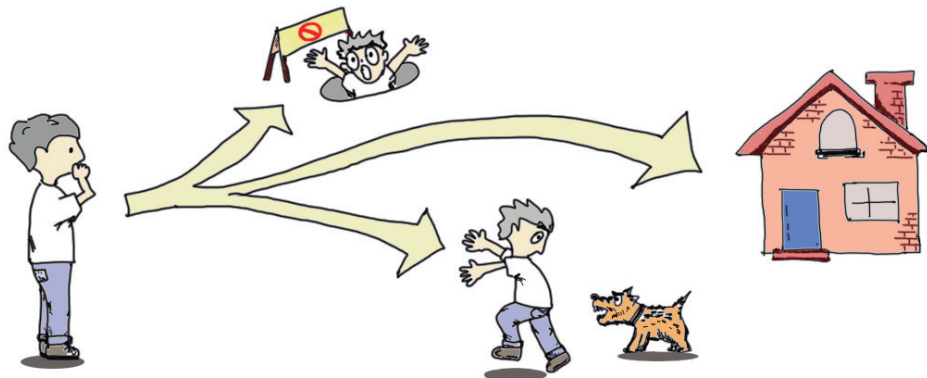
我是從去年夏天因師姐的介紹，開始跟康薩仁波切學習佛法，學習的時間還不滿一年，覺得仁波切的說法課程，有的淺顯易懂，非常生活化；有的非常難懂，例如見修的課程。我比較相應的是修心法類，聽法時常會對比自己的行為或想法是否正確。

像最近利器之輪講到「坐思立即悔恨時，因昔無恥攀新貴，利器回報已惡行，今後慎重諸友情」時，仁波切說：「因為做事情時，沒有好好的去觀察思維，馬上生起後悔之心」。我覺得這好像在說我！因我是一個做事不太會思考的人，所以常常會做出讓自己馬上會後悔的事。像前幾年因工作上有一個很重大的變革，就是沒有好好思惟做事的方法以及沒有記往前輩的教悔，所以工作上有些瑕疵，用了許多時間去修正，所以常常會後悔之前為何沒有思考清楚再做。所以當仁波切說到「因為做事情時，沒有好好的去觀察思維，馬上生起後悔之心」時，我是感同身受。但像仁波切說的西藏諺語：「掉進坑裡，會長智慧」。我還是有學到教訓，做事情時會比較謹慎小心，會想想怎麼做才不至重覆以往的錯誤。

想到以往所做的錯誤，有時回想起來心裡會充滿許多不安的情緒，而仁波切要我們不要回想往事，因為回想往事通常會埋怨他人，並時常活在悔恨中，會增長不少煩惱。所以仁波

切告訴我們重點在於未來做事要很慎重小心，不要做錯事。聽到這裡會對比以往做錯事時，真的就是如此，而且心裡會相當不舒服並埋怨他人。做事要如何才會慎重小心處理事情，仁波切說到要有正念。仁波切提到「當與他人在一起時自己講些什麼，獨處靜下來時心中在想些什麼，要好好觀察。」我想了一下，平時上班時與他人互動，都是人、事、物上的是是非非；而獨自靜下來時，通常會做一些讓自己放鬆的事。仁波切說這是沒有正念的關係，如入行論上提到「沒有正念就會放逸」，會講一些沒有意義的事情，就會產生痛苦。真的是這樣，平時與他人互動上常常言語上不是他生氣就是我生氣，產生許多不必要的痛苦，這是沒有正念的結果。因為隨時都在放逸中，所以想要修這顆心真的很困難。

要了解正念，要從尋找自己的缺點著手。之前仁波切要我們尋找自己的缺點，並檢查有無改善，最近發現某些缺點有些增強了，本來不喜歡聊是非，結果跟著一起聊是非，本來有耐心變得沒有耐心了。我想可能真的是放逸太久。本來準備要開始寫日記的，到現在還沒開始。期望自己從現在開始，要好好尋找自己缺點，並且要好好改善缺點，才不會辜負師長的教誨。



第六世達賴喇嘛倉央嘉措有一首小詩是這樣：「一個人需要隱藏多少祕密，才能巧妙地度過一生？這佛光閃閃的高原，三步兩步便是天堂，卻有那麼多人因心事過重而走不動。」這真是一首深具內涵與啟發的詩，反應著現代人的內心世界。

仁波切曾說：他有一個學生一直希望邀請仁波切到他們家坐坐，有一天仁波切終於在百忙之中抽空去了一下，到了他們家中，發現他們家好小，住了許多人，但言談之中，每個人都洋溢著幸福滿足的笑容，而在回程的路上，仁波切一直思索著，一個人活著究竟追求的是什麼？不就是快樂嗎？但為什麼有那麼多人不快樂！？因為我們想要的總比需要的多。仁波切說：「如果你知道的很多，但你永遠不願意調整自己的心，那知道再多都沒有用的」。

仁波切原本是不喜歡也不敢吃香菇的，去年有一次照顧仁波切的師姊跟我說，她親眼看到仁波切夾香菇起來吃，當時師姊非常驚訝的問仁波切：「仁波切你在吃香菇！」仁波切回答：「人的心可塑性是非常高的，沒有什麼是不能改變的」。

我在想很多時候，人們總是自己障礙住自己，才會引申出那麼多問題與不幸。法王曾說：「可以在看報紙和新聞當中修悲心。」但是真的要去看報紙還真令人難過，報紙中每天都是殺、盜、淫與爭吵的新聞，如幾個月前的八里雙屍命案，我感受極深，那麼年輕的女孩為了錢，殺了自己的乾父母，而且策劃很長的時間，犯案後又一直為了脫罪說謊，這真是令人感到難過極了！一個年輕的生命，就這樣斷送在自己的我愛執的手裡；想起仁波切曾說的一句話：「人如果說謊一百次，自己都會以為是真的，反之，如果我們平常就努力的修心，反

省觀察自己的問題，看到我愛執的過患，修心一定會有成果的，心的力量就看你用在什麼地方。」

我喇嘛哥哥曾跟我說：「在拉薩，光是一個在餐廳開門讓客人進出的工作，都有好多人排隊要應徵，你們台灣人真的很幸福，有一份工作，有房子住，有床睡，眼前也沒有大的病痛，還有什麼感到不快樂的呢！」是呀！但是我們意識到自己的幸福暇滿了嗎？且善用人身了嗎？仁波切說：「如果有時間想東想西，就有時間修心。」但我們通常都寧可想東想西，卻很少想自己的問題。但內心的問題越不去看它，最終也只會被問題湮沒。仁波切曾說：「如果他告訴我們一個好消息，而我們聽了之後就高興得拍手叫好，那就代表我們是用情緒在處理事情的人，情緒是完全不可靠的，我們絕對不可以依靠情緒去處理任何事，那會讓我們看不清楚真相。一旦我愛執出現時，我們就已經看偏了……。」

我想起怙主頂果欽哲仁波切的一段話：「在此末法時期，我們已經達到幻象的頂點，人們早已遺忘黃金時期的純淨，他們不管來世，只顧眼前即刻的滿足，他們詭譎而不可靠，把佛法葬送在堆積如山的害行裡，迷妄日積月累，深到讓我們難以找到全身而退的出路，我們已喪失看清事情真相的能力，因此要我們不浪費生命是難的。」我在想黃金時期的純淨即是我們俱有的佛性，因為煩惱，迷惑遮蓋了，所以才令我們一直身陷於輪迴之中，雖然要脫離輪迴，我們必須經過無數劫的努力，但是仁波切總是勉勵我們，以修心來對治煩惱，當下就能得到平靜與快樂的功效，也就是所謂：「念轉即淨土，而念不轉即輪迴」。

耳邊又響起六世法王的那首詩：「這佛光

閃閃的高原，三步兩步便是天堂，卻有那麼多人因心事過重而走不動……。」願你們都能時時憶起仁波切修心的教誡，在當下即能見到佛光閃閃的高原，每一刻都能保持單純而清明的心，每一刻都享有寧靜安樂。就如同晴空般，

烏雲僅僅只是偶而飄過。想起法王的一句話：「當你見到天空飛翔的小鳥，路旁帶著露珠的小花，當這樣的情景出現在你眼前時，你不覺得幸福萬分嗎？」願你我皆能享有這單純的滿足與幸福，如同晴空般。

燃燈智診療室

林口長庚醫院 兒童心智科醫師 詹翔琳

睡不著，怎麼辦？

「醫師，我已經三天都沒睡了，全身都不舒服，怎麼辦？」失眠是相當常見的情形，每個人難免都有過失眠的經驗，也同時是很多精神科門診病人主要的困擾，而失眠的盛行率大約是12-20%。醫療上是怎麼定義失眠的呢？失眠的定義是來自於每個人自己主觀的感受，譬如：很難入睡或是無法維持睡眠。而依照不同的原因，失眠被分類成原發的或是次發的；失眠的原因如果是其他身體、心理或是藥物／物質使用所造成的，則歸類為次發性失眠。

壹、失眠的原因有哪些呢？

會造成失眠的次發性原因很多，其中的身體因素包括：「中風、偏頭痛、氣喘、慢性疼痛、甲狀腺素過低或過高、胃食道逆流和心臟衰竭」；而可能會造成失眠的心理問題包括「憂鬱、躁鬱症、焦慮、物質濫用疾患」；某些藥物的使用也有可能造成失眠，例如：抗憂鬱藥物、高血壓藥物、類固醇等。另外，有哪些原因會導致失眠，或者是讓失眠惡化呢？例如身體的、環境的或心理社會的壓力造成睡不好的睡眠型態；惡化因子則是行為或其他因素造成睡不好的惡性循環，譬如：一直想要趕快睡著，花了很多時間躺在床上，但是因為太努力想睡覺，反而變的更警覺更清醒而睡不著。

貳、其他特定的睡眠疾患

另外要考量的是其他的睡眠疾患，例如：睡眠呼吸中止症，病人會有大聲的打呼、被發現有睡眠中呼吸停止的現象、肥胖、上呼吸道狹窄等表現。睡眠節律疾患：例如習慣晚睡晚起或者因換工作時間而有睡眠時間的改變。不寧腿症候群會造成無法入睡，通常患者會伴隨有很想要移動肢體的衝動和異常的肢體感覺。這些特定的睡眠疾患通常需要專業的醫師來診斷確認，需要時會安排睡眠檢查。

參、失眠的治療

失眠的治療分為藥物和行為治療，依情況可以兩者併用或是只使用一種方法，藥物指的是鎮靜安眠的藥物，雖然吃了馬上就會有效，但有可能會覺得睡眠品質不佳，且長期使用容易有依賴的問題（越用越重或是用了沒效），建議若症狀輕微，可以用較低的劑量，也可以兩天再吃一次，需要時搭配行為治療。

肆、行為治療的方法

以下就跟大家談談可以用來改善失眠的行為治療方法：

1. 保持規律的睡眠和起床時間。
2. 避免使用含咖啡因的食物，例如咖啡、奶茶、紅茶、烏龍茶等。



3. 避免抽菸。
4. 飲酒需有節制，雖然有些人發現喝酒可以幫助睡眠，但是長期過量的使用反而會有成癮和造成更嚴重失眠的問題。
5. 規律適度的運動：規律和適量的運動可以幫助睡眠，但是不要在睡前六個小時以內運動。
6. 睡前做放鬆練習：例如呼吸放鬆法、冥想、肌肉放鬆法等，自己練習有時候會不知道訣竅，建議也可以參加坊間或醫院的放鬆練習團體。
7. 臥床只用來睡覺，不要做其他的事情。
8. 避免白天或傍晚小睡。

9. 最後很重要的是，躺在床上10到20分鐘睡不著，不要再一直躺在床上，建議要起來做些不動腦筋的事情後，產生睡意再去睡覺。

伍、結語

有失眠困擾的朋友，建議先嘗試找出失眠的原因（可以參考本文所列的原因）做處理，減低生活的壓力……等等，並且試試看本文中提到的一些行為治療的方法；如果還是沒有效果，失眠的情況持續大於一個月，且已經影響白天的生活品質，還是建議要尋求醫師的協助喔！

世界趴趴走 April

2013春節馬來西亞行（上）

為了探望一位命運乖舛，生活辛苦卻勇敢堅毅的單親媽媽師姐，也因為對台灣春節連續假期的交通品質無奈，第一次懷著些微愧疚不安的心情，在除夕前夕我飛往馬來西亞。

師姐來接機，帶我們回距離吉隆坡大約四十分鐘車程的小鎮——她和孩子暫借住的妹妹家。那是一處幽靜的社區，每戶的小庭院前都停了兩三輛小汽車，馬來西亞幅員遼闊，公共運輸不發達，所以每個家庭大都有兩輛以上的汽車。一年前，我們在菩提迦耶的時輪法會後分手，再見時，她已結束印度的學習和生活，帶著孩子回到離開五年的家鄉，讓孩子進入華語小學，自己也重回醫學院補修要執業所需的基礎醫學學分。她的菩薩心腸支撐著她繼續刻苦的生活下去，臉上寫滿滄桑，但仍溫柔。

一夜歇息後我們前往中部的國家森林公園，一座在首都附近的熱帶雨林。沿著河深入

森林，我們在旅行社的套餐行程安排下，搭乘看來類似配備水力馬達的平底小木船逆流而上。小船窄而長，為了平衡，安排兩兩而坐。貼著船板的座位讓人有貼近水面的視野，迎著寬闊河面的清風，覺得好像隱入了古詩詞的畫面——自己是一路遊歷赴京考試的書生，前途未卜但要行萬里路。天青雲白，兩岸林木重重，午後的陽光灑落，風吹著樹影婆娑，在陽



圖一：熱帶森林

光和風的合作中，落葉像一枚枚金色光點飄游投入微波的河流，這般動態的靜謐令人目眩驚豔。河道蜿蜒，青山白雲的景緻交替排列出不同的風情，以為水窮之時卻又是一個雲起之處。



圖二：船行森林

入住一間民宿，一路奔波，累了，我們躲在房間內吃零食聊天。這一年多以來，我們各自展開了新的學習，新的歷程，我們叨敘著過程的心情，分享彼此的成長。山裡，入晚似乎下起了雨，師姐心細，帶了燈粒和燈杯，她說：除夕，來供燈祈福吧！算算燈杯，我們一人供三盞，我分享上師康薩仁波切說過，我們祈福迴向不用特別迴向給自己，要迴向給眾生，因為別人也都已為我們迴向了。所以我們各自為父母、師長和眾生供上燈，一室燈光，一室溫馨，一夜安眠。

第二天，穿梭在河流和兩岸的森林步道間，由於馬來西亞尊重多元種族文化，所以華



圖三：渡頭

人的農曆年，全國有一週的年假。森林裡遊客如織，失了幽靜，我們也失了遊興，臨時決定提前返回吉隆坡。過午，又上了平底小船，和三位西方遊客順流而下，離開森林。航程比去時減省了一個小時。

師姐果然是大乘菩提心的修行者。西方人士，三位年輕力壯的大男人無視我們四個婦幼老小，船上車裡自顧自的舒適自在，總留下最克難的位子給我們。但當我們吃著零食時，師姐善巧地教育小孩分享給前座的叔叔們；這三位西方男士卸下冷漠的武裝，開始和小朋友用英文攀談，接著向師姐詢問進入吉隆坡市區的方位，請求協助和司機溝通，送他們到飯店，因為他們想要節省時間，好準備隔天一早航班離境的行囊。他們是入駐雙子星大樓的西方工程師，師姐努力向司機爭取送他們回飯店，無奈司機對合約、小費、路程一直刁難，繞了一大圈，終於把紳士們送達。原來這位司機是臨時支援，他頭一遭載客進入吉隆坡，連衛星導航機都還用不上手，下車時，我還是給了小費，謝謝他的辛苦。旅程中，人，是更有意思的风景。

舟車輾轉，大年初一夜裡終於回到略嫌冷清的住宅。師姐巧手，又得其妹相助，在我們流浪吉隆坡一圈，遍尋有營業、有空桌的素食餐館不著後，竟然能回到暫住的家，吃到如此可口、溫熱的乾麵和蔬菜湯。幸福，原來如此家常。



圖四：有緣同渡

涼拌檸香白玉、蠔油三菌

1. 涼拌檸香白玉



原料：大頭菜一顆，香菜少許，辣椒少許。

調味：檸檬汁三大匙，冰糖兩匙。

作法：

將大頭菜洗淨細切成薄片，放入乾淨容器，加入一小匙鹽，拌勻靜置十分鐘後，將水分擰乾，加入備用的檸檬汁、冰糖、辣椒、香菜拌勻即可，冰後更好吃。

【注】：喜歡吃較酸的可多加些檸檬。

【瞭解食材的營養成分】

(1) 大頭菜

大頭菜學名結球甘藍，屬於十字花科的蔬菜，是甘藍菜的一種，原產於地中海沿岸。大家之所以稱它為大頭菜是因它的外型，也有人稱它結頭菜或菜鴿。

大頭菜含有極豐富的維生素A、C、E、鈣、磷及多種氨基酸。最重要的是它還含有引

朵（Indol）、蘿蔔硫素（Sulforaphane）、異硫氰酸鹽（Isothiocyanate）等等成分在其中。蘿蔔硫素（Sulforaphane）具有抗癌效力，因此大頭菜常被稱為是具抗氧化性的植物，也是美國防癌協會建議的三十種防癌蔬果之一，是一種天然防癌良藥。

(2) 香菜

傳統中醫認為，香菜性溫味甘，能健胃消食，發汗透疹，利尿通便，驅風解毒。現代研究發現，香菜之所以香，主要是因為它含有揮發油和揮發性香味物質。香菜內含維生素C、胡蘿蔔素、維生素B1、B2，同時還含有豐富的礦物質，如鈣、鐵、磷、鎂等。香菜中含的維生素C量比普通蔬菜高得多，一般人食用7-10克香菜葉就能滿足人體對維生素C的需求量；另外，香菜中所含的胡蘿蔔素要比西紅柿、菜豆、黃瓜等高出10倍。

2. 蠔油三菌



原料：香菇四朵，杏鮑菇兩朵，袖珍菇八朵，小黃瓜一條，薑一小塊。

調味：兩小匙油，開水半碗，素蠔油兩大匙，醬油膏一匙。

作法：

- (1) 將香菇切成1/4塊大小，杏鮑菇滾刀斜切，袖珍菇用手撕成兩半，小黃瓜滾刀斜切，薑切片備用。
- (2) 鍋燒熱放入油，加入薑爆香，再將香菇、杏鮑菇以大火拌炒，放入已備的開水及蠔油，待鍋內水變少時，加入袖珍菇與小黃瓜以大火拌炒，收水後起鍋即可。（蠔油與醬油已有鹹，不須再加入任何調味料。）

【注】：小黃瓜可以用來增加口感的層次，勿拌炒過久。

【瞭解食材的營養成分】

(1) 香菇

香菇被認為是低熱量、高蛋白、高纖維的食物，其所含醣類比米或薯類還少。含有多量優質氨基酸和維生素D的前體麥角固醇

(ergosterol)，經曬太陽後，就能在體內轉換為維生素D2。香菇中又有氨基酸利得寧(Eritadenin)，經攝取後會促進體內的膽固醇排泄。此外，香菇尚含有多醣類物質香菇多醣(Lentinan)，其中一種 β -1、6-葡聚糖具有抗癌作用。香菇也含有多種酵素，可以幫助消化有益健康。

(2) 杏鮑菇

杏鮑菇營養成分豐富，富含多種維生素、大量纖維質，脂肪含量極少，更引人注意的是，近年來，日本醫學界有許多研究認為菇類所含的多醣體，具有防癌抗腫瘤的功能。杏鮑菇還富含多種蛋白質、礦物質、氨基酸、谷胺酸、寡糖，可增強人體免疫力。

另外，杏鮑菇也含豐富的膳食纖維，可以減少熱量及脂肪的吸收，更可縮短糞便在腸道內停留的時間，對肥胖者及糖尿病、高血脂、高血壓之慢性病人，是一種不錯的健康養生食材。

(3) 袖珍菇

袖珍菇又稱為小平菇，含有蛋白質、糖分、脂肪、維生素和鐵、鈣等微量元素，氨基

酸含量豐富，長期食用有降低血壓和膽固醇的功能。

(4) 小黃瓜

小黃瓜可生吃、熟食，或醃製，在夏天可降暑氣。小黃瓜中的纖維素含有高量的水溶性纖維，能與其他食物一起發酵而產生脂肪酸，

被腸壁吸收轉送到肝臟內，擔任調節膽固醇的功能。新鮮小黃瓜中有抑制糖類物質轉化為脂肪的丙醇二酸，減少脂肪產生。小黃瓜同時含有豐富的鉀鹽，維他命A、B、C，鈣、磷、鐵、硒，是人體不可少的營養物質，具有促進腸道代謝、降低膽固醇等功效。

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。