



▲襯布被站在頂上的喇嘛們緩緩地拉了起來，大佛披金奪目，顏色豐富，神態安詳，面目和藹可親，「佛光普照 藏漢祥和」

▲下山時，我們看到了更多的人還在往山上爬，一直走到山下時，眼前仍然是人山人海

為了參加西藏一年一度的「雪頓節」，為了了解藏傳佛教的文化，為了親身感受一下西藏醫藥的診療方法，為了領略「天路」的沿途風景，為了挑戰海拔5013.25米的米拉山口，為了乘遊艇觀看雅魯藏布江大峽谷，為了看看神秘的布達拉宮裡究竟是什麼樣，為了親眼看一看美麗的西藏江南——林芝，為了圓一個多年的夢，我走進了西藏這片神奇的土地……

見了很多從未見過的景色，也了解了很多藏傳佛教的文化，但「雪頓節」期間的「曬大佛」儀式，卻是最令我感動、震撼、終身難忘的一幕。

旅遊養生與藏傳佛教——記2009年西藏「雪頓節」「曬大佛」儀式

佛祖保佑 雲開霧散

「雪頓節」是除了藏曆新年之外，最大的節日，也是一個傳統的慶豐收、除妖辟魔的節日。「曬大佛」是「雪頓節」期間諸多活動中一個很重要的組成部分。

2009年拉薩的「曬大佛」儀式像往年一樣，在哲蚌寺旁邊的山上舉行。大佛是大型的「唐卡」，是寺廟的鎮寺之寶。「唐卡」的繪製極為複雜，用料極其考究，顏料全為天然礦植物原料，例如：綠松石，紅珊瑚，花粉等。「唐卡」具有濃郁的雪域風格，色澤艷麗，雖經百年而不褪色。有的「唐卡」是畫在紙上，有的畫在布上，有的畫在絲綢上。還有的將珠玉寶石用金絲綴在五彩繽紛的花紋上。在後來幾天的參觀過程中，我曾看到過一些上百年，甚至更久遠的「唐卡」，顏色還是非常的鮮活、明亮，令人嘆為觀止。還有一種「唐卡」是用天然顏料染出不同顏色的絲，再織出來的。特別漂亮的是那種中間墊上羊毛等再織出的「唐卡」，很有立體感和層次感。導遊小姐說，「曬大佛」儀式上用的「唐卡」是織出來的，是無價之寶。

「曬大佛」儀式將在露天舉行，天氣的好壞就顯得至關重要。頭一天下午，參觀大昭寺時，原本很好的天氣，卻像小孩子的臉說變就變。剛走進大門，突降暴雨，我們躲在寺裡避雨。望著從房檐上傾下的水柱，我們都為明天的天氣擔心。如果趕上下雨，那「曬大佛」儀式肯定會被取消，我們這趟不就白來了嗎？導遊小姐說，不用擔心，雪頓節每年都是由大喇嘛根據藏曆精確推算出來的。前一天下雨，後一天下雨，甚至前幾個小時下雨，後幾個小時下雨。但「曬大佛」的時辰一到，立刻雲開霧散，陽光普照，並且從未失算過，真是奇了。

睡到半夜的時候，我被震耳的打雷聲驚醒，外面下着瓢潑大雨。聽着雷聲、雨聲，我又一次擔心起來：這麼大的雨，再過幾小時就天亮了，奇跡真的能出現嗎？

早上5點鐘起床就開始向哲蚌寺進發了，外面的天是黑黑的，但雨已經完全停了。

佛光普照 藏漢祥和

在海拔3650米，含氧量只有內地的65%的拉薩爬山不是一件容易的事。沿途我們看到：大家你關照我，我關照你，攙扶着，不分膚色、不分國家，不分種族，朝着一個方向，堅定地移着步子。一個個都是上氣不接下氣，但沒有一個人肯放棄。人們竭盡全力一步一步地向上爬着，艱難地爬着。儘管天還沒有亮，天空布滿了雲。但每一個人的心中都懷着同樣的期盼，或者說是一種祈禱：給拉薩一個陽光明媚的早晨吧！讓我們一睹佛容的風采。

最後，我們終於爬到了哲蚌寺的展佛台側面的半山上，找了一個比較有利於觀看和拍攝的位置，停了下來。只見周圍的山上已經是人山人海，還有絡繹不絕的人在接應而至，山上山下，到處都是人，據說，很多人是頭一天夜裡就到達這裡等候了。藏族、漢族，還有身着各式民族服裝

▲我看見一位年輕漂亮的藏族母親，帶着一個非常可愛的孩子

的其他少數民族，有父親背着小孩子的，也有兒子攙扶着老母親的。黑人、白人，來自世界各國的朋友們也都在人海之中。人們的目光都一致地投向了大佛將出現的地方。我們的身邊站了一對身着漢族服裝的夫婦，看着他們不時地從帶來的一個熱水瓶中倒一杯酥油茶喝，加上他們比較黑的皮膚，又像是藏族人。我就試着與他們攀談起來，他們講着很清楚的普通話。一問才知道，他們都是藏族同胞，每年都來參加「曬大佛」的儀式。我問山下燒得很大的煙是什麼，他們說那是在「煨桑」，煨桑時，先將柏樹枝放進桑爐內點燃，然後再撒些糌粑、茶葉、青稞等。他們還順手從一個塑膠袋中抓了一把給我看。我們談得很融洽，也很愉快。

終於，我們看見一些喇嘛扛着一個長長的、捲起來的編織布走向展佛台，很快，襯布被站在頂上的喇嘛們緩緩地拉了起來。接着，大佛也用同樣的方式掛了起來。人們沸騰了，歡呼着。大佛的臉被一塊淺黃色的簾子遮蓋着，等整個「唐卡」全部升起來的時候，黃色的簾子被慢慢地收起。終於，大佛的全貌展現在人們的面前。大佛披金奪目，顏色豐富，神態安詳，面目和藹可親。

沒有擁擠，沒有吵鬧，沒有爭執，大家都肅穆而立。帶着虔誠，帶着敬仰，帶着對佛的敬重久久地仰視着……這時，天漸漸地大亮了，一幅佛光普照、藏漢祥和的畫面展現在人們的面前。

人們不停的往「唐卡」扔哈達，以此來表達對佛的愛。我們用手中的照相機不停地拍攝着，盡力將這壯觀的場面永久地留下，載入美好的記憶。

下山時，我們看到了更多的人還在往山上爬，一直走到山下時，眼前仍然是人山人海。人們穿着節日的盛裝，臉上洋溢着幸福的笑臉。我看見一位年輕漂亮的藏族母親，帶着一個非常可愛的孩子，就不由自主地說了一句：「這個藏族小孩真可愛、真漂亮」。小孩子不解地看着媽媽，媽媽把我的話翻譯給她，她甜甜地笑了。我說我給你照張照片好嗎？在孩子和媽媽都同意的情况下，我照了這張真實的照片。

社會是否安定對人的身體健康有着直接的影響，社會動盪、戰爭、暴力等都是嚴重損害人類健康的因素。自去年3·14拉薩市區打砸搶燒暴力事件之後，西藏的情況恢復得怎麼樣了？生活在那裡的藏族和漢族人們的身心和生活恢復正常了嗎？這也是我此行很關心的問題。我所看到的是：社會安定，佛光普照，藏漢祥和。



▲可愛的藏族孩子

脊椎疾病運動自救DIY

頸項、頸椎疼痛不適，可以說是現代都市常見疾病。坐姿不良，工作過勞，是頸椎腰椎病痛的主要原因。日前筆者於一個公開講座上示範推介了「脊椎疾病運動自救DIY」，獲現場觀眾熱烈反應，這裡將圖文並茂，向讀者推薦這一套簡單方便易做的脊椎運動，你們躺在床上或地毯上，甚至在健身房或公園石凳上等適當地點都可以隨時「自救」，預防頸椎腰椎病的發生。

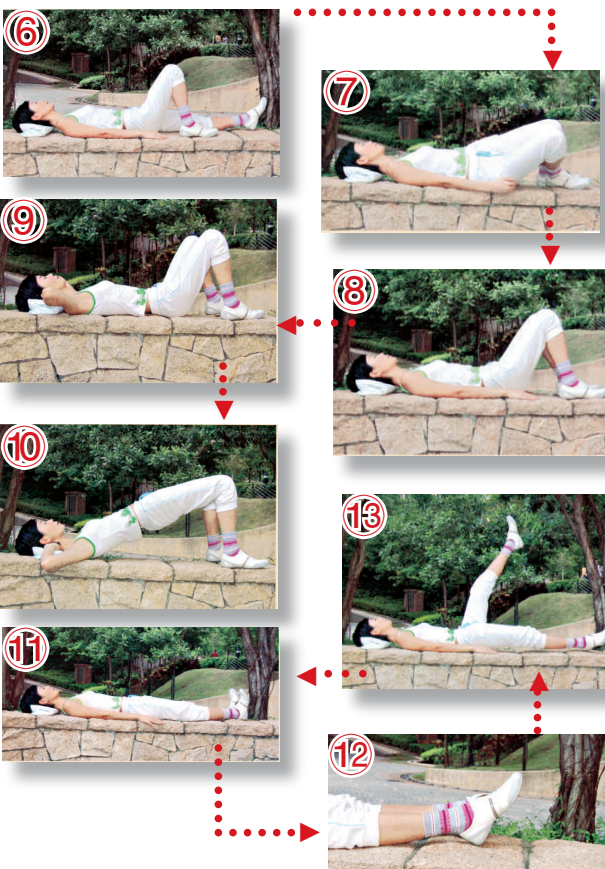
如圖：①左顧右盼——頭部仰臥牀上，頭部慢慢向右側，回到正中位置，之後再向左側，回到正中位置，如是的中右左、左中右動作。這動作可使頸肌得到完全的運動。

如圖：②、③超越自己——雙手平放於胸前，然後將頭部慢慢向上抬起，直到感覺被雙手卡住，頭部不能再上升為止。做這動作時上身不能抬高。

如圖：④、⑤逆水行舟——躺著，左右手輪流帶動手臂上下拉動數次，帶動肩膀部分，亦同時帶動胸肌。

以上三組動作對於頸肩肌肉放鬆、舒緩、活血，矯正頸椎骨作用，而對於肩周炎、肩部扭傷及其他疾病均有舒緩和幫助痊愈作用。若健康人經常做則可非常好好地保養頸項肩部的肌肉韌帶及骨骼。

此外，對於常見的腰痠背痛毛病，是因長時間保持同一個坐姿，肌肉沒有機會伸縮所致。坐得歪斜或筆直，時間一長便會腰痠背痛。



坐姿不當更容易疼痛問題，因為身體的歪斜如果超過了正常的脊椎弧度，過度拉扯至肌肉。以下動作可預防腰、背、腿痛毛病發生。

如圖：⑥小孩撒嬌——身體躺平，然後拉起一腿，蹲下，接着再拉起另一腿，蹲下。如圖輪流動作10次。這動作的功效是鬆弛大小腿肌肉及膝蓋，鍛煉膝蓋有個爆發力，可使膝蓋韌帶、肌肉、骨膜、血管柔韌，行活血氣祛瘀，消除膝關節疾病。

如圖⑦⑧隨風擺柳——身體平仰，雙腳彎曲，雙膝夾緊，然後利用雙膝擺向左邊，之後擺向右邊，動作時上身保持不動，如是重複動作。這動作的功效是鬆弛雙腳、消除腰肌疲勞及腰部多餘的贅肉，是治療腰痛保健的有效動作。

如圖⑨⑩頂托人生——躺著，兩手放頭後，拱起兩腿，彎度約成100度，慢慢吸氣及慢慢抬起臀部，至自己能提升到的最大限度，然後慢慢呼氣及慢慢放下臀部，連續重複動作約7-10次。

如圖⑪⑫紅掌撥清波——兩腿掌向前蹬直，再拉起腳掌與小腿成鋤頭狀，然後蹬直，再拉成鋤頭狀，如是者輪流做10次。鍛煉腳腕跟腱。

如圖⑬踢出彩虹——身體躺平，然後踢起一腳，放下；踢起另一腳，放下，如是動作輪流做10次。這動作的功效可鬆弛腰肌、收緊臀部及壯腰固腎，使腰柔軟、肌腱回到健康位置，調校腰背肌肉的回彈力，有助使扭傷或慢性勞損的腰背恢復正常。

行為決定未來

有一位年輕人經常到祇園精舍聽佛陀說法，這一天，年輕人又來到祇園，見到佛陀就涕淚縱橫、淚流滿面。佛陀慈悲的詢問他發生什麼事，年輕人回答說：「佛陀，我的父親生病去世了，對於父親的往生，我感到很難過、很捨不得！他一生對人都那麼好，為什麼在世間的時間卻那麼短？」

「你不是經常來這裡聽經？」佛陀問。「嗯，只要佛陀您講經，我就會來聽。」年輕人回答說。

「既然如此，你應該聽我說過，生老病死、人生無常的道理。因此，人在這世間的生命，始終是有限的。」

「但是佛陀，我不覺得父親已經年老了。」「生命的長短，並不是以歲數來衡量，一個人在世間的緣有多少，便決定了他在這世間的時間。」佛陀慈悲的解釋。

「佛陀！既然這樣，我的父親結束了這輩子在世間的因緣後，是會往生到哪裡去呢？慈悲的佛陀，您一定要為我的父親加持，讓他往生善處，否則身為人子我會很不安心的。」

佛陀了解此時再多的道理，也沒有辦法讓這位煩惱的年輕人明白，於是佛陀對着年輕人說：「這樣吧！看你一片孝心，我們就一起為你的父親加持，不過你必須照着我說的方法來做。」年輕人聽完佛陀的回答，滿心歡喜的答應了。

佛陀請他準備兩個壺，其中一個裝滿油，另一個則放了石頭，然後交代他請親戚朋友一起到河邊去。

年輕人很歡喜的找了親朋好友一起來到河邊，這時佛陀對着眾人說：「我們現在把兩個壺放進河裡，然後將壺打碎。」當大家照着佛陀的話去做後，壺中的石頭頓時下沉到水底，而油則浮在水面上。

這時佛陀請在場的所有人，虔誠的祈禱，讓下沉的石頭浮上來、水面的油沉下去。所有在場的人議論紛紛的說：「這怎麼可能，這不符合常理啊！你再怎麼祈禱，也不可能讓浮在水面的油下沉、石頭上浮呀！」

佛陀微笑的對大家說：「油就如同我們所做的善；石頭則如同我們所做的惡，當我們一期的生命結束後，善業就會上浮、惡業就會下沉，因此我們希望未來往生後投往什麼地方去，就要在這一期的生命裡，好好的決定所做的每一件事。因為他影響着未來的果報。」

《地藏經》裡記載，誦經的功德，誦者可得七分，往者得三分，因此祝福與加持，固然有所助益於往者，但行為決定未來的主因，還是在我們這一期生命中所做的每一件事。因此，當我們的起心動念生起時，如何用覺照力觀察，讓我們時時刻刻都存在於善念之中，讓所做行為都處於善事之中，果能如此，未來就不用掛礙何去何從了。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



跌打「萬能」聖藥——山金草 ARNICA MONTANA

山金草生長在陡峭的山區斜坡，例如，奧國西部與意大利北郊的提洛爾，瑞士，南美洲西部的安第斯山脈。當山坡上的動物失足跌落山坡受傷，它們會尋吃生長在山坡的山金草治療跌傷，這是自然界奧妙的安排。當地居民在夏天勤奮地到山坡採集山金草，曬乾後收藏，以備不時之用。對任何軟體（肌肉）受傷，例如碰撞，跌傷，挫傷，扭傷，肌肉用力過度引起的疼痛，青瘀，滲血，山金草能發揮驚人的療效。受傷的腫脹，額頭碰撞出現的大瘤，可以在幾分鐘內眼前消失，如非親眼目睹，簡直是難以置信。對一些平日很少運動，突然在某周末行山數小時，做了過度運動；家庭主婦做季節性家居大清洗，事後渾身疼痛，動彈不得，一至兩劑山金草就很快康復。如果在極度運動時感到想休克，立刻服一劑急救。有些運動員在比賽時先服幾劑，在比賽中繼續不斷服用，增強比賽能力，拳擊手在比賽時打到滿面瘀腫，幾服山金草在數小時內瘀腫大大消除，如果在比賽前預先服用可減低瘀傷程度。對因為睡得不舒服而感周身疼痛，這情況也可發生在時差的問題上，山金草令你睡得更安穩又不會像安眠藥的副作用。

當經歷任何意外創傷時，傷者必然感到震驚，不論是身體或精神方面，山金草是極佳的定驚散。如果傷者當時失卻知覺，可將幾粒或數滴山金草放入口裡，加速傷者蘇醒。對脫牙手術引起的疼痛，腫脹，山金草非常有效，甚至可以在拔牙前先服兩劑，減少出血。如果遇到出血性中風，及早服用山金草（每日四服，連服數天）對患者將來能夠恢復到什麼程度，可有很大的影響。因為山金草的特殊性是它有吸收瘀血

的能力。腹部手術後，分娩，骨折復位手術後，脫臼復位手術後等，山金草每三至四小時服用可消痛，驅驚，好過嗎啡。

山金草對炸彈爆炸或因爆炸震穿耳膜產生痛楚有奇異的效果。亦能快速治療眼部受傷，不論起因可能是碰撞，石頭擊中，沙粒入眼。山金草每三至四小時服用，連續服用一周可防止因石子擊傷眼球眼盲或白內障。

近年年輕人流行野戰遊戲，雖然並非採用真槍實彈，但如果被假子彈貼肉擊中，一樣會出現瘀傷。兒童遊戲愛用石頭或硬物互相投擲，石頭擦過眼角太陽穴部位，嚴重割破外皮，眼都張不開，山金草口服三劑數天，加上用金盞花塗劑外敷，絕少會出現創傷白內障的問題。在美國南北戰爭及第一次世界大戰，當時很多美國同類療法醫生被徵募，在戰場上採用山金草內服，金盞花外敷，救過無數傷兵。對一些表皮沒有破裂的瘀傷，可用山金草膏外擦，但如果表皮破裂，金盞花塗劑比較適合，令表皮傷口更完整地復合，不見疤痕。如果表皮破裂塗上山金草，會刺激皮膚的過敏反應，山金草不宜直接塗在表皮破裂的傷口。

還有，對一些因雞眼或因穿著不貼腳的鞋導引的痛，一樣可用山金草內服或外敷搞好。

大康自然健康中心主診醫生 袁大明
加拿大安省註冊脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫
www.naturalhealing.com.hk
optimun@netvigat.com

党毅 博士 簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。