



無常並不可怕，  
無常告訴我們：  
好的會變壞，  
壞的也能變好。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

日耳曼媳婦異國手札

文與圖／皮爾斯夫人

## 德式自然身心靈療法

七年前，剛在德國定居時，發現自己內在有一個大黑洞，洞裡的我無法跟自己好好相處。在那個非常時期，我鼓起勇氣走進瑜伽教室，開始一周兩回的瑜伽課；如今七年多走下來再回顧，我跟友人說，瑜伽是我的救命恩人，真的一點都不為過。在那個低谷點，一開始只是單純想自我療癒，然而，上天卻為我預備了另一片新天地——德式自然身心靈療法。

### 德國自然療法盛行

七年下來，我為自己建立一套自我身心健康調整系統，當我身心又被卡住時，我會趕快乖乖去練深呼吸瑜伽、去泡澡洗三溫暖、喝花精補充營養、睡前放上喜歡的音樂、用玫瑰精油做腹部按摩、帶兒子唱歌跳跳舞釋放一下；如果在白天，我會走進森林，吸取芬多精，因為我知道大自然就是最好的身心治療師，有時，也會跟我的順勢自然療法師約個診，或找姐妹淘聊天散心。

當先生跟兒子有狀況時，這些支持自己回歸身心平衡的小方法，也會套用在他們身上，效果都很不錯。德國自然療法很盛行，一般民衆生活裡除了正統醫療系統外，也相當重視這個區塊。光是我住的小城市，算一算有證照自行開業的自然療法師就超過三十多個，住家附近的巷弄裡就有好幾個自然療法師。

某些家庭醫生更結合自然醫學，幫病人

看診，家醫開給病患使用的順勢療法診方，在一般的德國藥局也都可以取得，如家庭裡必備的巴哈花精，在德國的藥局都買得到，甚至，還針對孩童研發花精糖果給孩子食用。

德國自然療法的發展如百花齊放的花園，有花精、能量療法、音樂療法、畫畫、舞蹈、瑜伽、順勢療法、心理治療、水療、森林療法、自然療法、園藝綠生活、運動療法、針灸、斷食療法、素食營養學、動物治療……還沒有被列出來的，我想仍有數十種吧。

### 德國醫生的小秘方

有回我得了支氣管炎，發燒三天，家醫直接跟我說，他通常不開感冒消炎藥給病患，除非是某些逼不得已生病還要上班的人，他要我放自己一個病假。當爸媽的人感冒生病，其實是好事，不然平日任勞任怨，何時才可以任由自己先放下責任，好好休息呢？他跟我聊了半個多小時，開給我一些治療支氣管炎的順勢療法藥方、叮嚀我多喝花草茶、大量喝水、充分休息，然後還教我一個自然古法秘方。煮幾顆熱熱的馬鈴薯，準備兩條巾子，在巾子上將馬鈴薯（不用去皮）平放後，以桿麵棍將馬鈴薯桿平後，用巾子將馬鈴薯包起來，為避免太燙先在胸前鋪上一條薄毛巾，再將包好的馬鈴薯放在胸上。

他說，馬鈴薯可治療支氣管炎，會將較



深的痰引出來，而且馬鈴薯的熱能也可以維持較久。如果家中孩子有感冒發燒，可以將馬鈴薯巾圍在脖子後面，不過，一定要先圍上一條毛巾，免得燙傷孩子；出過汗後，再幫孩子換上乾爽衣服。冷卻的馬鈴薯不要浪費，可以拿來煮湯。

我的順勢療法自然師也跟我分享，在泡腳時加入芥末粉可以加速身體循環；如果冬天早上起床發現喉頭有痰，可以每天一早以蘋果醋來漱口，並在喉頭地方多停留一下；胃不好的人，可以買有機的亞麻仁籽煮水來喝，作法是抓一把有機的亞麻仁籽，放入一鍋水中，以小水慢慢煮，大約

三十分鐘後，那鍋水變成有點像白木耳煮開後的膠質水，等溫度下降後，就可以喝了，因為亞麻仁籽水有修復腸胃道黏膜的功能。

要碰到適合自己的自然療法醫生與療法師，冥冥中需要某種因緣和合。身為媽媽的我除了喜歡聽自然療法師跟我分享身心健康的方法；同時，也深知自己的身體，自己要負最大責任，除了服用療法師開給我的處方外，自己還是得盡力去修正個人的生活習慣，健康飲食+足夠量的運動與瑜伽+練習感恩+個人靈修與信仰+家人的支持力量=健康的身心靈。

### 遊藝筆記

## 菩提達摩軼事

文與圖／陳牧雨

達摩祖師在少林寺面壁九年，也有人把「九」說成整數「十」年。

據說達摩面壁跌坐時，是有如木頭人般一動也不動的，對達摩祖師而言，這九年是一切空寂、不動的壁觀。但對塵世而言，卻是一次大大轟動且紛擾不斷的面壁過程。

據說達摩祖師放下蒲團，面壁而坐，一開始大家是不甚在意的。然而如此不動的跌坐，隨著時間的過去，漸漸引起人們的議論。就這樣如木頭人般的面壁一年後，便引來許多好奇的人士前來一探究竟，其中，當然也有不少不是看熱鬧，而是慕道而來的修行法師或在家居士。但達摩祖師就這樣兀坐著，任你如何跪拜頂禮或叩詢問題，他就是一直靜默而不予回應。

梁武帝大通二年，也就是魏孝莊帝的永安二年（公元五二八），孝莊皇帝知道了有位印度高僧和南朝梁武帝，因語言不契合而北來自己國境，認為是一件大祥瑞的事情，便急忙下詔傳旨說：

「恭聞法雨西來，折葦渡江，進抵敝邑，幸何如之！國之祥瑞，應尊於朝，謹備香幢，以迎有道……」想把達摩祖師迎到皇宮裡來。

然而達摩祖師依舊面壁而坐，不發一語，以至於皇帝派來的欽差大臣也無法把達摩祖師迎到京城。

達摩祖師的這些事蹟，終於傳到了南朝梁武帝的耳中，梁武帝對自己因不識泰山而誤失法緣一事，深感懊悔有加。後來一度也想派人把達摩祖師迎回南朝，後自覺不可能而作罷！

由於達摩面壁的事蹟廣為流傳，也引起畫家的興趣，因此開始有很多人畫起達摩面壁的圖像，後來「達摩面壁」竟演變成了禪畫或道釋畫的重要題材。

達摩祖師坐到第六年的時候，二祖慧可慕名趕來。結果他接受了達摩衣鉢的傳授，成為中國禪宗承先啓後的二代祖師。

不過，據說二祖獲得傳授衣鉢並不是那麼平順，而是一場令人怦目驚心，且血淋淋的「斷臂求法」過程。不過這個「斷臂求法」有兩種說法：

根據《寶林傳》卷八記載唐法琳所撰〈慧可碑〉的內容，敘述慧可向達摩求法時

，達摩對他說：「諸佛菩薩求法，不以身為身，不以命為命。」於是，慧可乃立雪數宵，斷臂表示他的決心，這樣才從達摩處獲得了安心的法門；因此「雪中斷臂」就成為禪宗一個有名故事，而廣泛流傳。

但《唐高僧傳》卷十六〈慧可傳〉卻說：慧可遭賊砍臂，以法禦心，不覺痛苦。用火燒燙傷口，用布裹住斷處，照樣乞食，一切如故，旁人竟然沒有察覺。

不管如何，這說明了慧可「不以身為身；不以命為命」的求法精神。

當達摩祖師把衣鉢傳與二祖慧可的時候，向慧可提示了這樣的偈：「吾本來茲土，傳法救迷情。一花開五葉，結果自然成。」

有人會把「一花開五葉，結果自然成」當做是「五種智慧的花瓣」，花盛開之後，顯示出的自然的五種覺悟成就。

而另一種看法則是，比喻禪宗在中扎根以後，至六祖慧能及其門下，形成了南禪五家，之後的禪學發展，大抵是不出這五家的範圍的。

五家是：一、鴻山靈枯和仰山慧寂開創了「滄仰宗」；二、黃檗希運和臨濟義玄開創了「臨濟宗」；三、雲門文偃開創了「雲門宗」；四、洞山良價和曹山本寂開創了「曹洞宗」；五、清涼文益開創了「法眼宗」。

「一花」指的是「禪學」，「五葉」說的就是這五家了！



### 佛教養生

## 病的源頭

文／定風坡

俗話說：「人吃五穀雜糧，難免一病」，這兩句話只對了一半。具體來說，應該是指吃的內容，與致病的原因並非絕對關聯。飲食只是疾病的原因之一。比方說，一群人吃同樣的東西，卻得了不同的病，檢討下來，多半源於不當的生活方式。例如，不愉快的飲食環境、緊張壓力、吃太快，或者吃完飯馬上劇烈運動，皆會形成不同程度的胃病；甚至現在普遍的食安問題，大家會把箭頭指向業者不良、政府監督不周，但是追本溯源，如果不是民衆長久以來習慣追逐便宜又好吃的口腹之欲，商人如何在成本與利潤之間取得平衡呢？

佛教認為致病的原因有很多，人心不善及執著種種外境，皆會引生疾病。如智者



### 名人軼事

## 林肯的幽默

文／趙榮霞

在林肯當總統之前，他曾經當過律師，口才和雄辯藝術很有名。

有一次，林肯擔任一位被告人的辯護律師，出庭辯護。原告律師將一個簡單的依據，翻來覆去地陳述了兩個多小時，聽得旁聽席上的人都很惱火，一個個顯出不耐煩的樣子。好不容易才輪到林肯辯護。只見他走上講台，先把外衣脫下放在桌子上，然後拿起玻璃杯喝了一口水，接著重新穿上外衣、然後又喝一口水，接著又脫下外套，然後又喝一口水，這樣的動作反覆

大師在《摩訶止觀》第八，列出了六種致病的緣由，簡要說明如下：

一、四大不順。四大，即地水火風四種元素，身體內堅硬的部分，如筋骨，屬於地大；血液、痰唾、大小便等屬於水大；體內的暖氣、體溫屬於火大；呼吸屬於風大，人體就是由這四大元素和合而成。四大不調和，人就會生病。

二、飲食不節。飲食沒有節度，暴飲暴食或營養不均衡，也會生病。

三、坐禪不調。靜坐，是宗教修行的方式之一，不為佛教特有。然而坐的姿勢不正，或者心態不正，皆可能引生身心的疾病，這時就需要求教於有經驗的老師，或者暫停一段時間，找到問題再加以對治。

四及五為鬼神得便、魔神相擾。這兩者的關鍵，主要還是心態問題。人的心念不正，如妄求神通或想即刻成就，乃至過度精進而產生執著，也有可能引發身心的病變。

六、惡業所起。惡業，指的是個人不當的行動、語言、心思，如果沒有察覺修正，也會引生後續的不良效應，就如前述的食安問題，即是一例。

《維摩經》裡，維摩居士為了開示眾人的疑惑，說道：「眾生因執著有我，才會產生煩惱和疾病。」這句話對現代人來說，無異是一記當頭棒喝。它提醒我們要時時反省自己的心態和生活習慣，因為一個人會生病，多半還是有脈絡可循，若能事先做好預防，事後加以補救，仍可保有健康，維持良好的生命品質。

了五、六遍；林肯一言未發，卻讓聽眾心領神會，人們被他逗得哈哈大笑。

在笑聲中，林肯開始了他的辯護演說。他對原告律師帶有幽默感的嘲弄，早已征服了聽眾，這就為他辯護的成功打下了基礎。

一個有幽默感的人，永遠比那些只會嚴肅認真說話的人更受人歡迎。因為，幽默不僅可以使氣氛變得輕鬆，同時，可以使自己顯得更加有智慧。幽默感，其實就是一種智慧的表現。

在生活中，幽默感可以拉近交流者彼此之間的距離。在演講過程中，增加一些幽默感會使自己的演講更加生動、活潑，也會更富有說服力。幽默，它不是林肯的專利。我們都可以在生活中幽默，在幽默中成長，在幽默中走向成功。