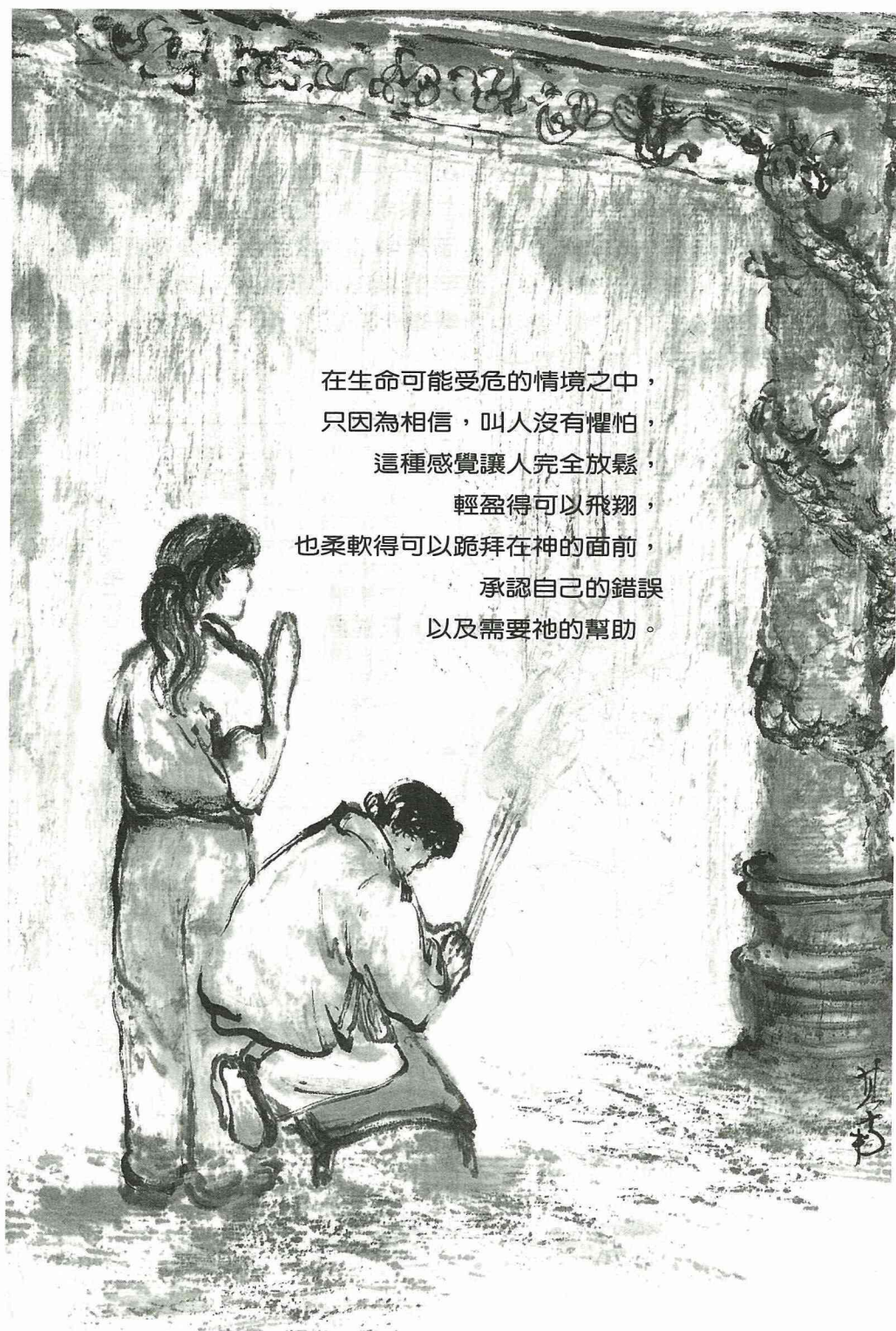


交託

年輕的時候對於宗教總是嗤之以鼻，認為除了迷信之外，只是教人為善，或者藉著宗教向神明祈求私利而已，所以排斥

往往多於了解。雖然受教育的過程中，古聖先賢一再告誡，人要謙卑有禮，行為上也表現得如此，骨子裡卻完全不了解謙卑的真意，認為人只能靠自己，自己努力的成果都是自己的功勞。步入中年之後才有智慧重新審視那些以往看來無知的宗教行為，而以下的邂逅真正觸動了我內心的改變與謙卑。

在生命可能受危的情境之中，
只因為相信，叫人沒有懼怕，
這種感覺讓人完全放鬆，
輕盈得可以飛翔，
也柔軟得可以跪拜在神的面前，
承認自己的錯誤
以及需要祂的幫助。



完全的謙卑、
信任與無懼
她把自己完全
交託給神明

近兩年來由於投入台北市文獻會史蹟解說員的行列，經常在艋舺一帶的寺廟穿梭，其中龍山寺是我解說的據點，寺裡總是人煙鼎盛，尤其到了假日，除了當地居民之外，更是日

本遊客來台必訪之地，隨著一車一車湧入的觀光客，只見到處是站著、坐著、走動著的人，唸經、參拜、求籤，各做各的，

撰文／趙曲水宴
繪圖／蔡其南

自成與神明共處的世界，儘管身體互相擠動，心靈卻自成一局互不干擾。其中又參雜著念經的聲音、解說員解說的聲音，處身在這種情境中，信仰是什麼常常令我懷疑。

但是有一天，一個粉紅的身影深深吸引我的目光，那是一位拜倒在神明面前的老奶奶，全身上下盡是清新乾淨的粉紅色，粉紅的唐式上衣，粉紅的長褲，甚是連腳上的繡花鞋都是粉紅色的，梳理整齊的髮髻上還插著一朵粉紅的花飾，身體已經駝得厲害，五體投地靜靜臥在神明面前的一個角落，久久未曾移動過，在萬頭鑽動、吵雜的寺廟中圍起一圈祥和寧靜的光環。

剎那間，環境中所有的雜訊都遠遠退去，痴痴的我望著她的背影久久無法收回目光，不知道他所求為何，但卻強烈的感受到就在那一刻，沒有疑懼的，她把自己完全交託給神明了，也就在那一刻，我彷彿感染了她完全放掉自己，完全謙卑的把自己交出來之後的輕鬆與祥和。

爲了文獻會的解說文稿，我特別與好友到艋舺的青山宮攝影收集需要的資料，青山宮的遊客不多，香火也不似龍山寺那般鼎盛，所以廟中通常是安靜無聲的，沒有吵雜聲，沒有擁擠的人群，我一邊拍攝，一邊記錄，一邊半猜半讀著廟裡的對聯時，一個抑揚頓挫輕輕吟唱的聲音牢牢抓住了我，回頭一看，目光遇見一位老者，雙膝跪在神明前面的軟墊上，一身唐裝，白色上衣，灰黑色的褲子與腰帶，黑色的布鞋，還背著一個白色的布袋，英挺的跪姿，專注仰望的神情，雙手合十，正閉日向神明祈求：「弟子…只因爲兒子…」，祈求的聲音忽高忽低，如游絲般的吟唱著，卻字字清晰，在沉寂的廟庭內成爲唯一舞著、聚焦的所在，剎那間我似乎看

到了萬道祥光籠罩在他的身上，再一次我無法收回目光，也再一次痴痴的感染與沉浸在謙卑無懼的心境中，祥和莫名。

曾經存在我們初生的心底 只是隨著成長逐漸塵封了

完全的謙卑、信任與無懼，以至於願意放掉自己，把自己交託出去，就能感受無比的輕鬆，這樣的感覺與想法透過兩位老人的膜拜感動著我，我希望能夠學習得到相同的經驗，一直到那一次颱風夜，才發現那原本就是我們曾經擁有的，只是遺忘了而已。

颱風天通常是家人團聚最好的時光，雖然當局者不斷呼籲民眾不要到海邊觀浪，以免發生危險，畢竟還是擋不住人的好奇，攜家帶眷前往冒險。做晚飯的時候，電視機傳來記者報導民眾前往海邊觀浪的新聞，跳過抽油煙機的轟隆聲，突然聽見記者問說：

「你害不害怕」

接著耳朵裡傳來一個稚嫩的聲音大聲的說：

「不害怕」

記者追問：

「爲什麼不怕」

小女孩篤定的聲音說著：

「因爲跟爸爸哥哥在一起呀！」

我始終不願回頭觀看電視上的畫面，因爲害怕看到危險的鏡頭，起了責備爸爸的心念，破壞了這美好的感動。原來信任、無懼與交託曾經就存在我們初生的心底，只是隨著成長逐漸塵封了，但是卻埋在生命的最底層，不斷向我們呼求，讓我們在失意挫折的時候，總是一次又一次渴望再經歷相同的感覺，卻又因爲緊緊的抓著自我而不可再得。

能夠完全的謙卑，才能完全放掉自

我，才有完全的信任，聽起來很嚇人，卻在生命可能受危的情境之中，只因為相信，叫人沒有懼怕，這種感覺讓人完全放鬆，輕盈得可以飛翔，也柔軟得可以跪拜

在神的面前承認自己的錯誤以及需要祂的幫助。耶穌說：「大人者，不失其赤子之心，方能進我的國」，也許那就是完全謙卑、信任，沒有懼怕的國度吧。 卍

坐骨神經痛如何改善？

問：我老公年初因打球大腿拉傷，常覺得右腳麻右邊屁股痠痛，做過物理復建治療。最近檢查發現有脊椎側彎，坐下站起來腰酸，入睡後常因大腿側面及腰酸痛醒。請問如何改善？

陳潮宗中醫師答：

來信為典型坐骨神經痛，加上無法彎腰與側彎，應是腰椎間盤突出，壓迫坐骨神經。椎間盤突出症為常見的腰腿痛疾病，發病率約占門診腰腿痛患者的15 %。

主要症狀為腰腿痛，有急性腰部扭閃史或慢性損傷病史。先出現腰痛，逐漸出現下肢放射性疼痛，從患側臀部，沿坐骨神經下達大腿後側、腘窩、小腿外側及足外側。

多數患者在腰椎部棘突間有明顯壓痛，出現下肢放射性疼痛。此外環跳、委中、陽陵泉等穴位也會有不同程度的壓痛。

病情嚴重者，出現雙側重度坐骨神經痛、會陰部麻木與排便排尿無力等症狀晚期還可出現雙下肢癱瘓、足下垂和下肢後外側與會陰部痛感覺消失；排便功能障礙，加劇時有急性尿瀦留或大便失禁。

治療可採中藥薰洗蒸療，加推拿按摩整復手法，腰椎牽引治療對本病有確實療效，尤其對髓核突出並未破裂者最佳。

若正值急性期，要臥床休息，避免過度活動，引發突出髓核局部再度發炎腫脹壓迫神經，可以配合使用背架（俗稱鐵衣）或軟背架（俗稱護腰帶）效果更好，但臥病時勿穿用。多補充營養，以免惡化。

