



聖壽寺

我的西藏之行

藥師山趙令鈺

【前言】

回憶西藏之行，雖然只是個把月前，但好像很多事情的記憶卻模糊不清。短短的九天扣除前後只有五天在西藏（前藏）之行，卻是一生中難忘之旅。說難忘是因五天晚上中有四天是無法一夜安眠，有時簡直是以熬到天亮。而白天雖較正常，但是身體似乎少了元氣。沒想到高山症有這般嚴重，血壓升高、易動則喘氣、頭痛等等。這般經驗倒也提供不少我個人在高山症方面的實際了解以及預防之道。反倒是對外界景觀之深入觀察就因此而缺乏敏銳的感受。

【普陀神宮 日光聖城】

記得剛下到西藏唯一的機場，在進入入境室時，入眼幕就見到一位正在吸著氧氣袋的乘客。心裡就想高山症有這般嚴重嗎？接著在幫忙接駁行李時跑來跑去就覺得有點喘氣，才想起出發前手冊中的告誡，趕緊停下來休息。即使如此，往往也因辦事倉促，而未未雨綢繆，

就在當天下午近黃昏晚餐時，終因將體內氧氣耗至底線而發作高山症，先是胃口變壞、繼而嘔心感想吐，回到賓館反覆冒冷汗之後有腹瀉感，緊接著一直煩躁不安，此可能係因體內缺氧之故。幸好求助同修幫忙，經一番調理之後才緩和下來。但在清晨近三、四點又小發作，經過一番處理再也無心睡覺。第二天早上，擔心無法爬上布達拉宮，趕緊購買氧氣瓶備用。於是從第二天之後的行程就學乖了，行事盡量放慢步調，有關之團隊事宜則請其他年輕同修幫忙分擔。

第二天上午在步行布達拉宮之坡道時，由於是以禮佛之心態，態度從容，因此大多數同修安然度過。酥油供佛所發出的氣味及燭光，加上欠缺採光所營造出的氣氛，搭配藏人邊走邊禮佛之低沈持咒聲，大概是在參訪西藏佛寺時，在感官上之基本觸受，而與其他地區顯教寺廟之氣氛有別。此宮原為藏王所設，政教合一後達賴喇嘛進駐於此，經十數世經營，處處有佛像、唐卡、壇城。這麼多寶物係累積為數可觀的人力、物力及時間所因緣合和而成。此為過去帝王、國家級的條件在某些因緣下所可為之，一般人家是無法相提並論的。以西藏的物質條件而言，較之平地更加艱鉅。此行更殊勝的是，導遊交涉安排白宮大殿供我們一行人誠心供養佛菩薩，此處一般並不對外開放。供養佛菩薩後又蒙喇嘛一一獻上哈達祝福，此哈達來自供養觀音如來的殿中。接下來一行人以輕鬆興奮的心情拍照。有少數同修因高山症突加重，於用中餐時送去急診補充氧氣。

下午訪大昭寺，由於有喇嘛講解，因此對藏傳佛教之來龍去脈有一概括之了解。大昭寺為西藏第一座佛寺，在寺外則可見到藏胞並排以自備之毯子行大禮拜。禮佛之心力令人讚嘆。寺外則為八角街，賣各行各業的貨品，其中有些佛具店也賣頭蓋骨或股骨等加工之法器。本想買來當標本，但恐出入境惹來麻煩而作罷。不用說，遇此良機有些同修買到踰時未歸。當晚在賓館就見到有些同修就在分攤數其為數可觀之戰利品。到西藏第二晚也許怕高山症復發，在半睡半醒之下吸

氧氣瓶，如此度過第二晚。

【初訪黃教三寺及藏醫藥巡禮】

第三天上午訪哲蚌寺，天空下著雨溫度也因此降低，大家攜帶雨具魚貫依著斜坡走入寺內。途中可見到半山腰上利用石壁所彩繪之佛像，矗立於寺廟後方。禮佛出來則陽光普照矣。下午趕去色拉寺原本想參觀喇嘛辯經，不巧遇上他們考試作罷，且部份殿宇正在整修。黃教三寺之一的甘丹寺距離拉薩最遠，係宗喀巴大師創立之第一間佛寺，此次行程未予排定聽說破壞最大尚在整修。轉往藏醫學院附設之藥局店面，除了提供藏藥標本，販賣各式藏藥並有藏醫把脈看診以及處方。我在好奇心驅使

下，也跟進去看看到底人家怎麼樣看診。有位同修平時症候繁複經本人一番治療候，症狀反覆未解，又經另一同修調治也是如此。此次經某一女藏醫診斷、在有限的了解下，開出兩月份價格不菲的調補藥，還好他以藉口



藏醫醫院一景

沒帶那麼多錢，先吃幾天份再說。在當時另一位同修也不方便多說什麼，暗中踢他一下就離開。他出來後質問為何不用台語通知他。至於所販賣各式藏藥一般藥材價格還好，至於某些高貴藥材則價格不低，其同級品比起在台灣似乎也沒較便宜。

當天晚餐安排藏餐以及藏舞的表演節目，此時又自覺沒胃口、精神又變差，與藏菜口味無關，也無法專心欣賞節目。當天整個晚上，後頸極不舒服如被人掐住，與前兩天不同。經另一位同修施予理筋亦未緩和。因有其他同修身體出狀況遂亦一起出診。藉機量得的血壓也

比在平地高，當時想此為生理上應付低氧壓的一種結果。深夜為解除不適以好入睡，試以氧氣間隔補充，但在嘗試一段時間後，感覺無效乾脆把它丟掉。改試著以放鬆對身體的感覺，將身體捲成一團才勉可入睡。然而一旦翻身，則因感不適又醒過來，如此反覆至天亮。

【訪珍珠菩薩之鄉 & 聆聽法音】

第四天驅車往東因路程較遠，先投宿澤當賓館，午餐後小憩，續訪昌珠寺。此寺規模較小，聽說蓮花生大士曾在此修行，有名之珍珠觀世音菩薩唐卡即收藏於此。由數十萬粒珍珠所編成異常珍貴，可能怕被盜，和已往之資料照片比照，現已築起一道鐵窗加以隔離。大眾於此誦念聖號。離開昌珠寺，往訪文成公主曾住過之城堡，如今內部已改為供奉本師佛殿。由於在半山腰，少數同修打退堂鼓。途中有些工人正進行以人力豎立石碑小工程，其中一位工頭以台語問我是否從臺灣來的。經一番交談，原來他不是藏人，十多年前即遠從福建來此包工程、而已在此落腳生根。人們有時為了生活就能發揮生命的韌性，所謂「逆境即增上緣」。聽導遊說，有些有身份之平地人來西藏祇在拉薩呆一兩天就趕緊搭機離開，蓋因怕高山症發作。

晚餐後借賓館一間會議室，由老師博士主持，將藏傳佛教之來龍去脈做一完整之介紹，避免被一些以訛傳訛之說法所誤導。這些知見相當珍密，也糾正我以往在市面上、坊間所讀取有關藏密的資訊。這使我憶起中醫老師傅所流傳的一句話：「真傳一張紙，假傳一擔書。」出版商有時為滿足供需，常找一些文人出書，內容缺乏實証，如此品質當然有待存疑。未跟老師受習中醫前，我就曾自己買醫書自習，並按圖索驥給家人處方，也因此差點釀禍。民初一位章姓國學大師，據說就曾自習傷寒論醫書並與人處方，第一次失利後即說中醫無效。佛學知見也是如此，若未遇見善知識，自行按圖索驥、盡看些染有外道知見的資訊，輕者阻礙上求之道，嚴重的落入外道而不自知。喜自學多聞者不可不慎，若再加上增上慢作祟，則愈行愈遠矣。當晚我的頸

部又同昨天一般不適。用盡各種方法無效後，只好同昨日一樣反覆至天亮。

【訪西藏第一寺 吐蕃古寺】

第五天行程可說是前藏之旅的高潮，參訪西藏第一座密宗佛寺桑耶寺，係由蓮花生大士所創建。一行人先抵渡船頭，男女眾分乘兩艘平底船渡過雅魯藏布江。因桑耶寺附近之河道有不少沙灘不適停泊，故停泊處離寺約二十來分鐘車程。大夥擠滿一卡車急駛在沙道上，顛簸中迎著陽光、自然風。進入有護牆的寺內，和本寺



西藏唐卡

的住持問訊後，大眾一殿接一殿的禮拜，並且借一殿誠心供養佛菩薩。大眾在期待已久的心情下，如願以償在此「不可思議的寺」中供養佛菩薩。中餐由導遊群在物質條件不佳之下所合力設法籌辦，大夥也吃的開心。

回程中遇見來自青海的藏胞，聽說一村子利用今年是馬年，全村以約二個月時間，花錢租幾部卡車，平均每人約一千元人民幣，趕來參加八月初之曬佛節，並藉此行參拜各大佛寺。全家大小及全部家當帶著，滿滿的堆積於車上。夜晚則就近搭棚及炊事，寢食一並解決。

下午趕回拉薩，晚上有位同修因身體不適，當地醫師建議住院並回成都否則會有生命危險。並舉例警告：一日本人因來藏前有小感冒，來藏後因高山症併發心肺功能疾病，差點由於延誤後送而沒命。後來由領隊開會經討論後決定該同修次日與 A 團一起先回成都。當晚我則一夜好眠，一掃數日來之陰霾。

【告別雪域】

次日天未亮趕往機場，上飛機後因機內有增壓設備，起飛後就覺

得蠻舒適。抵成都機場，下飛機時見該同修原本慘白的唇色已轉為紅色隱隱，並直呼「我都好了！」連走起路來也不再步履蹣跚，真有天壤之別。下午在成都一行五人，訪文殊院並在那兒用素餐，入夜看川戲、喝茶；隔日遊都江堰、喝功夫茶，晚上再去採購。臨行當天上午逛杜甫草堂，買特產。結果在下午，當慶幸其他航班皆誤點而我們能準時上飛機時，詎料一個小時後因機械故障而折返。當換機再度起飛時已晚上八點半，到香港時已無班機可轉，祇好由航務人員先敲定次日班機，再安排過境旅館住一宿，這也是生平頭一次經驗。次日回到桃園機場時已近中午，由於多數行李未隨機運送，祇好到櫃台辦理托運手續。當趕回家時已近下午看診時間，簡單梳理後繼續回復往日生活的作息。

【結語 & 感想】

回到家後感覺好像生過一場大病，沒有氣少了一股勁，將近一週時間後才逐漸恢復。然而短短的五天西藏之旅，對於大士及各派祖師在此荒漠高原上建立佛寺以弘法度生之心願予以由衷禮讚。宏偉之佛寺建築群及精緻之雕功，包含佛像、雕樑畫棟、法器，都足以駐足細細品味。在一系列禮佛念佛之行程中心靈也得到洗禮。然而修行之成就也要靠多生不斷地堅持行願所可獲致。此行來此雪域，畢竟也如雪鴻、如過客一般來去匆匆。此生最重要的是皈依在根本道場，雖然她並無帝王般的雄偉建築氣勢，也無那可容納萬人之大道場。然而古人所謂「山不在高、有仙則靈」。根本道場在善知識上求下化的努力行願之下，值此末法時期提供迷途人安住、修行之所，而使正法得以傳衍，也可說是一座「不可思議的道場」。願有緣人以同理心護持，俾使正法永存世間。