



▲ 襪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面究竟是什麼樣，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

佛祖保祐 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，金粉等。「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織紗的紋樣上。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繫上羊毛等再織出的「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。望着從房檐上傾下的水柱，我們都為明天的天氣擔心。如果趕上大雨，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，雪頓節每一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，攜扶着，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踵而至，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

可愛的藏族孩子

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。

脊椎疾病運動自救DIY

頸項腰椎疼痛不適，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檻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，如是的右中左、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——躺着，右左手輪流帶動手臂上下拉動數次，帶動肩帶部分，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地保養頭頸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。

坐姿不當更容易來疼痛問題，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、腿痛病發生。

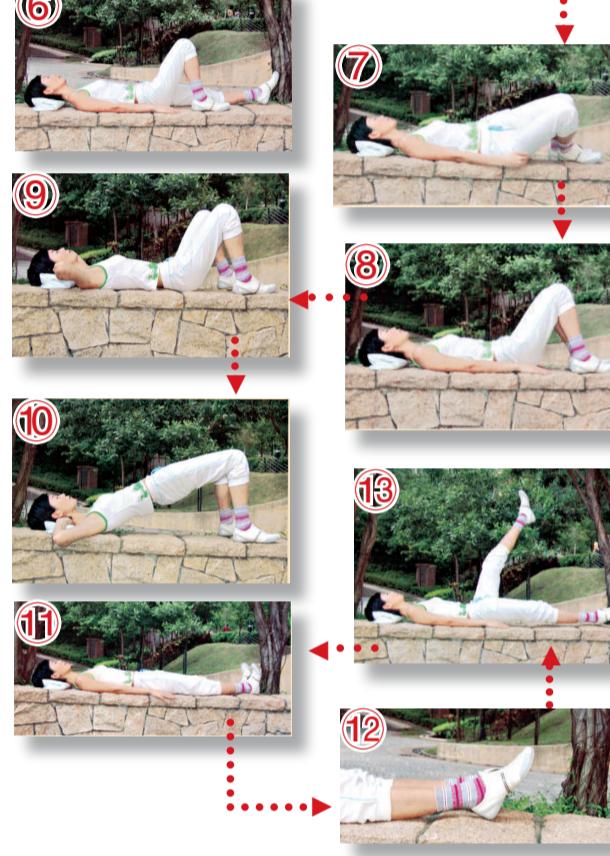
如圖：⑥小孩撒嬌——身體躺平，然後拉起一腿，蹬下。如圖輪流動作10次。這動作的功效是鬆弛大小腿肌肉及膝蓋，鍛鍊膝蓋有個爆發力，可使膝蓋韌帶、肌肉、骨膜、血管柔韌，行血活氣祛瘀，消除膝關節疾病。

如圖⑦⑧隨風擺柳——身體平仰，雙腳彎曲，雙膝夾緊，之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——躺着，兩手放頸後，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鉤頭狀，然後蹬直，再拉成鉤頭狀，如是者輪流做10次。鍛鍊腳腕跟腱。

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 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，是會生到哪裡去呢？」慈悲的佛陀，您一定要為我的父親加持，讓他在生處善處，否則身為人子的我會很不安心的。」

「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，是會生到哪裡去呢？」慈悲的佛陀，您一定要為我的父親加持，讓他在生處善處，否則身為人子的我會很不安心的。」

「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，是會生到哪裡去呢？」慈悲的佛陀，您一定要為我的父親加持，讓他在生處善處，否則身為人子的我會很不安心的。」

「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，是會生到哪裡去呢？」慈悲的佛陀，您一定要為我的父親加持，讓他在生處善處，否則身為人子的我會很不安心的。