

**A12** 2019年9月6日
September 6, 2019

专题

**亚美导报**  
Asian American Today

**A13** 2019年9月6日
September 6, 2019

专题

**亚美导报**  
Asian American Today

# 布鲁明顿的藏蒙佛教文化中心

又到了一年一度印第安纳大学的中文暑期课程。这日，中文老师们带领着今年参加中文暑期班的各国学生们来到了布鲁明顿的美国藏蒙佛教文化中心，以体验与美国截然不同的西藏蒙古传统民俗文化。美国藏蒙佛教文化中心位于美国中部印第安纳州，为第十四世达赖喇嘛的长兄、同时也是印第安纳大学教授的图旦晋美诺布（当采仁波切）于1979年创建，其目的是为了让西方社会有机会了解西藏民族文化。现在，该中心已成为延续藏族蒙古族文化、传播佛法、学习禅定冥想、以及各宗教文化交流的聚集地。

**历史**

美国藏蒙佛教文化中心又称西方塔尔寺，建立在诺布教授于1979年所获赠的这片土地上，其占地面积108英亩（约43 .7万平方米），是美国最大的藏蒙佛教文化中心。巧的是，这片土地的大小相当于东方中国青海塔尔寺的总占地面积（约45万平方米）。此中心以“蒙古西藏文化中心”及“强孜林寺”在美国注册为非营利组织，其中强孜林寺即为塔尔寺的藏语发音，意为慈悲寺。中心建立几年后，由于诺布教授健康的因素，无法继续承担寺院住持重负，达赖喇嘛随即亲笔致函阿嘉仁波切（前中国青海塔尔寺住持兼寺主），委托其担任西方塔尔寺的住持。阿嘉仁波切便于2006年离开了美国加州“西藏悲智中心”，来到了印第安那州布鲁明顿的藏蒙佛教文化中心，扛下了在美国传播藏蒙佛教文化的重责大任。仁波切接任住持后，毕其精力以精湛的建筑设计技艺全面维修美国藏蒙佛教文化中心，让中心能完全展现美轮美奂的藏式传统装饰艺术，加上阿嘉仁波切精通英、藏、汉、蒙语，得以善巧在不同场合施以法教、与各国人士交流，成功筹办了各项文化活动与硬体建设，故阿嘉仁波切为此中心得以弘扬发展藏传佛教文化的最大助力。目前，四位来自于中国青海塔尔寺的出家师父以及一位来自印度的西藏寺院之僧人常驻于此中心，分别承担住持、教授佛法、带领禅定瑜伽课、维护森林保育、园艺设计、藏蒙佛教文物贩卖、活动规划等中心各项事务。

**建筑物**

中心入口为一座具西藏特色的木制方形拱门，拱门上有中文、英文、蒙文、藏文所写的中心名称“藏蒙佛教文化中心”。中心内部建筑包含了一座转经轮径、两座传统藏式佛塔、一栋西藏蒙古文化中心、强孜林寺、时轮金刚庙、四个蒙古包式小木屋，以及一处睡莲池。

一排的转经轮筒竖立于转经轮径上，筒内存放着印有佛经经文、咒语的卷状经页，朝圣者将经筒顺时针转动，以文字形式存在的经文咒语将随风飘出，进而利益周围的众生。两座宏伟的藏式佛塔坐落于中心内部，一座靠近中心入口处，为菩提佛塔，是为了纪念佛陀在菩提树下得道成佛而建的佛塔；一座为时轮金剛塔，佛塔内置药师佛坛城沙画，顶部的金顶圆锥柱则有新月和太阳所加冕。两座佛塔皆为达赖喇嘛来访中心时所赠与。

文化馆、图书馆以及礼品店，皆设立于西藏文化中心内。文化馆展示了西藏工艺品、佛像唐卡、沙坛城、朵玛和酥油花画等；图书馆存有乾隆大藏经、中华大藏经等书籍；礼品店则售卖藏、蒙古民族相关手工艺品。来自尼泊尔的佛像皆供奉于强孜林寺，为主要佛法授课、法会诵经的地点。寺后方的时轮金剛庙是中心最早期的建设，曾为达赖喇嘛举办时轮金剛灌顶法会、以及教授佛法的场所。强孜林寺与时轮金剛庙间挂置了许多的五彩风马经幡，藏族人民相信，随风飘扬的经幡上面所印制的经咒，藉由佛陀无边的加持力，能净化周围环境，并且利益芸芸的众生。

中心于森林内安设了四座蒙古包式小木屋，仿效蒙古包结构，圆形小木屋顶部有天窗设计，让阳光得以于白天直接映入屋内，双人床、沙发床、餐桌椅、厨房、卫浴等设备一应俱全，方便停留于中心的访客或是闭关禅修者，得以舒适的休憩于本中心。走出小木屋后，面对的是一处睡莲池。睡莲依傍着池水面，于白天绽放艳丽的花色，夜间则闭合沉睡。莲花在佛教里象征“出淤泥而不染”的清净心，而我们所在的世界为淤泥般的五浊恶世，冀望我们也能不染上恶世里种种负面的习性，像莲花一般保持自己身体和心灵上的洁净。

**藏传佛教文化**

美国藏蒙佛教文化中心向大众展现的藏蒙佛教传统文化，极其丰富精彩。

**西藏剧曲**：西藏剧曲的表演，皆须戴着色彩鲜艳的面具演出，面具分为宗教面具与民俗面具。其中宗教面具又分跳神面具与悬挂面具。跳神面具本身带有严肃的宗教含义，不同形象的面具代表着密宗中本尊、护法神及伴属神。每年不同季节的法会，会有不同的跳神仪式（姜姆）与内容，其目的为驱魔求神、解说因果。悬挂面具则分为供奉的神像以及被收服之人，降伏后挂置于柱子上供养。民俗面具的颜色象征不同的演出角色，白色面具象征纯洁的善者，红色的国王面具象征威严，柔顺的王妃为绿色面具，活佛为黄色面具象征吉祥，半白半黑的面具代表亦正亦邪的巫女，妖魔的黑色面具表现出恐怖形象，村民则用白黄布缝制象征敦厚纯朴。剧中以说唱、舞蹈来演绎故事内容。

**藏族与蒙古族民俗舞蹈**：藏族是个能歌善舞的民族，民间舞蹈里倍受藏族人民喜爱的舞种包含男子《踢踏舞》、独具表演性的各种《鼓舞》和团体舞蹈《弦子》、农村歌舞《果谐》等。蒙古民俗舞蹈节奏鲜明，热情豪爽，著名的传统舞蹈有《安代舞》、《盅碗舞》、《筷子舞》等。

**献哈达**：哈达是用长方形绢布或丝绸制成的礼敬物品，有白、蓝、红、绿、黄等不同颜色。献哈达在蒙古族、藏族里是一种崇高的礼节，奉献哈达时，献者必须手捧哈达，将双选楞边对着对方，以表达纯洁、虔诚和尊敬之心。这是元世祖忽必烈与帝师八思巴互相交换哈达而开始流传下来的礼仪。

**坛城沙画**：坛城沙画为藏传佛教里最精致的宗教艺术之一。僧人们将黄金、绿松石、玛瑙等贵金属和矿石手工磨制而成的沙，进行染色调配成为建立沙坛城的基本素材，在台座上细腻的描绘坛城几何图案后，僧人们便开始轻敲装好沙石的铜制锥形容器，各色细沙从容器孔落于台座上，将坛城进行填色、层层堆栈出色彩丰富且具有层次感的立体坛城。坛城沙画内容多为佛菩萨本尊安住于净土宫殿，佛菩萨本尊象征了众生内心的清淨相，即为众生本身具有的佛性。沙为建构世界最基本的元素，沙坛城难建立却容易摧毁，美丽而脆弱，在无数僧人凝神专注地持续数日至数月不间断地完成了沙坛城后，最后的仪式则是以手将完成的坛城沙画轻拂扫空，以表达世界虚幻无常的空性本质。

**朵玛**：以糌粑与酥油作成，将各色矿物染料揉入其中，调染出不同的颜色，为防止 材料因室温及体温而融化，僧人们会在寒冷的房间里，将手不时放入冰水中降低手指温度，以便搭架捏塑出山水风景、人物、佛像、树花鸟兽等酥油花艺，有时也组合成佛经故事或重大历史故事的大型艺术雕塑，其作用为供奉诸佛菩萨、十方护法、施食众鬼、邪魔厉鬼以及驱逐魔怪。朵玛的供奉，代替原始杀生祭祀的习俗，减少了物命的杀戮。

**佛像**：佛像多数为铜合金所铸造而成，外部镀金、内部中空。必须依传承的仪轨如法制作及装藏咒语等物开光才能供在佛堂上。相较其他佛教，藏传佛像系统庞大而复杂，大致分为诸佛、菩萨、密修本尊、度母、佛母、空行母、护法神等类。其中释迦牟尼是佛教的创始人，藏传佛教以释迦牟尼佛为主要供奉对象。由于藏传佛教认为佛教不仅需要以慈悲的面貌普度、教化众生，同时还要以愤怒的面貌降服邪魔，摧破烦恼业障，故藏传佛像具有寂静相、愤怒相之别。

**唐卡**：唐卡为藏传佛教独具特色的绘画艺术，采用朱砂、藏青、雌黄、石英、金、银、珍珠、玛瑙、珊瑚、松石、孔雀石、朱砂等珍贵的矿物宝石和藏红花、大黄、蓝靛等植物为颜料，让唐卡的色泽艳丽而富有生命感，能保存千年不褪色。题材除了宗教佛像为主，完成后再以彩缎装裱后悬挂供奉。除了正统的唐卡外，中心更有两幅以各色珠子一一串成绘制的唐卡，制作者的细腻与用心，让这幅唐卡除了是信徒的虔诚供奉的对象外，也为令人为之惊艳的艺术作品。

**辩经**：辩经是藏传佛教独特的教学方法之一，是通过反复辩论、仔细分析、推理、论证的方法去理解佛教义理和事物之间的关系，以提高分析、思辩能力，达到融会贯通的目的。

**悬挂风马旗**：风马旗以蓝（象征灭除愚痴）、白（灭除瞋恨）、红（灭除贪念）、绿（灭除嫉妒）、黄色（灭除我慢）旗子为一组，其上书写或印有佛经咒语、吉祥符号、菩萨形相的幡布，且绝大多数幡布上会印有一只背负宝物的骏马，这匹骏马便是“风马”，象征着经咒和祷文会随着这匹骏马在风力的作用下传播到各处，到达正在受苦受难的人们手中，为他们带来幸

福，具有祈福消灾、去除恶障、利益众生的涵义，因此五彩幡又称“风马”、“风马旗”。

**禅修活动**：中心每年于五月或是六月定期举办为期一周的暑期禅修营，禅修期间须清晨五点开始大拜忏，忏悔以往曾做过的过错，誓愿未来永不再犯；每日定期打坐禅定，止息一切杂念，让身心寂灭，安住在现前的法乐之中；同时也学习佛法、水供、背经绕塔、瑜伽等课程，让参加者暂时远离喧嚣杂糅的凡尘，沉静自己的身心灵，调整健康的生活作息。

**背大藏经绕庙健行**：中心于2009年开始，开放一条超过1.6公里的森林健行的外径路线。于暑期禅修期间，禅修者则是集体背着大藏经文，沿着僧人于森林小径里插上的旗帜，于树林、溪流间行径绕庙、念诵菩萨心咒。完成此健行外径路线大约需花上30分钟之久。内径行路线则是循着两座佛塔、转经轮径、西藏文化中心、强孜林寺以及睡莲水池顺时针行走。

**打坐禅定课程**：中心每周三下午六点，教授打坐禅修，藉此让白天忙于工作、课业的人，可以在下班下课后，于中心练习冥想、禅定，净化心灵。

**瑜伽课**：僧人于禅修期间、以及每周六下午安排瑜伽课，以练习呼吸的控制和能量的处理，并通过自律进行自我净化。

**佛法课**：具有格西学位（佛学博士）的出家师父，于中心每周日上午十点传授佛法，内容以宗喀巴大师所撰写的《菩提道次第广论》为主，并教授《入菩萨行论》、阿底峡大师《菩提道灯论》。宗喀巴大师，公元 1357 年生于中国青海，为格鲁派开派祖师，创建了圆满学修道次第的体系，其所着的《菩提道次第广论》总结了先前所有经义以及各宗观点，自始至终贴紧修行要诀，依着次第和盘托出，现今成为所有修行者修持指南。

**宗教和平庆典**：中心定期举办宗教和平庆典。由于不同的正法宗派，其教义都是教导信徒修正自己的个性、保持慈悲的心、宽恕善待他人，即便是来自不同国家的宗教有各自截然不同的历史和形式，但其宗旨都是一样的，故中心定期邀请不同宗教流派 成员与领导，聚集在一起为世界和平做祈禱，祈求众生脱离苦难，得到身心灵的平静与安乐。

**暑期儿童文化夏令营**：中心坚持每年暑假举办儿童暑期夏令营，报名的孩童们聚集在一起学习蒙古语、藏语与打坐禅修，体验传统蒙古包的居住型态，穿蒙古传统服饰、藏族传统服装学习传统民俗舞蹈，让历史悠久的藏蒙传统文化得以继续传承下去。

**佛像绘制教学**：中心也请来专业佛像绘制人士，前来教导如何绘制佛像、唐卡。

维护小区环境活动：中心不定期于小区附近捡拾道路上、草丛里、河边等地的垃圾，以维护小区环境整洁。

（作者：杨宜蓉，图片来自网络）



**法会**

**浴佛节庆典**：浴佛节为纪念佛陀诞生而举行盛大的庆典活动。佛陀于两千多年前诞生到世间时，向四方各走七步，脚下步步均生大莲花承接佛足；然后一手指天、一手指地说：“天上天下，唯我独尊。”（“我”指众生本具的佛性）。此时大地震动，天女散花，九龙以及四天王以十二种香汤、清香之水、金花灌沐太子金身，人天无不欢欣鼓舞。现今，信徒藉由浴佛仪式，来检讨反省自己的过去、清淨自身的心灵。

**烟供**：烟供的由来是在公元762年，藏王赤松德赞想在西藏兴建寺庙来弘扬佛法，但白天盖庙晚上却被妖魔鬼怪破坏，故派人从印度请来至尊莲花生大士前来降魔。结果莲花生大士并不是跟妖魔斗法，而是采集了树木、松树、食物等美好的物品，配合咒语与观想，焚烧供养给鬼怪们，鬼怪受到慈悲供养而感动，便尽心尽力帮助庙宇的兴建，最后寺院反而提早完工，成为西藏第一座寺庙——桑耶寺。举行烟供除了能够供养十方三世诸佛菩萨、布施给六道一切众生、冤亲债主外，还能消除所有浊气、遣除种种违缘障碍、增长福报，并培养我们布施和供养的心、回向内心的染垢和不净等转化为清淨。

**火供**：以燃烧供品的方式供养给佛神本尊、护法神、天王等等，所有的五谷杂粮、油、金银等等供品，都分别象征贪、瞋、痴、嫉妒、傲慢及不同的业力。目的是达到息（消除所执、烦恼两个障碍）、增（增福德、智慧）、怀（归向佛旨，避开邪见离苦）、诛（讨伐贪嗔痴无明、除恶魔外障 ）有立即性的效益显现。由于主要是对佛神本尊座供养，故火供仪式甚为严谨，须

由具德的高僧依照仪轨如法修持，供品也只有神职人员可以碰触。火供所需的供品代表着不同的意义与功用，不得任意取代，例如供养黑芝麻，象征消除无始累积罪、豆类象征增加福报与地位、小麦象征诸病痊愈，供品需依造特定次序，一一放入火中。

**百灯供**：灯是光明与智能的表征，在佛前供灯者，可有肉眼不坏、能辨别善法和恶法、具超胜的智能、命终后不会堕入恶趣等功德效益。中心的百灯供法会除了供灯外，也供奉水果、香、水、花等物。

**西藏传统医学**

中心每隔约四个月，会请一位藏医前来中心讲授西藏医学知识、看诊病人。西藏医学为一门精密完整的独特体系，将古时御医医术延续至今。最杰出的人物之一“医学之父”云登贡布其祖上三代都是御医，云登贡布 3岁便开始学医、5岁开始巡诊、10岁成为吐蕃王子赤松德赞的御医，更汲取国内外医药学的精华，汇集古藏族人民长期与疾病作斗争的经验，结合祥雄医学撰写了举世闻名的藏医学巨著《四部医典》，其著作对西藏医学贡献至深，云登贡布更受各国国王邀请，前往行医，赢得尼泊尔、唐朝等各国皇帝、贵族、当地医生的肯定。在西藏医学中，认为人体气、火及黏液某一元素过盛或过弱时，便会导致整体平衡之失调，人体便会生病。透过诊断找出失调之原因，再由各种自然方法令各元素重复平衡的状态。比起汉医学，藏医对天文地理及时令更为重视。在诊断、治疗、制药及采药时，藏医都必须考虑季节变化、时令五行乃至天体及地理因素等等。（[\*\*（\*\*下接第B7版\*\*→）\*\*](#)）