

「潘思源先生贊助研究獎助」赴青海考察 報告書

服務機關：故宮博物院

姓名職稱：劉國威研究員

派赴地區：中國大陸青海省

出國期間：2018/8/19 - 2018/8/29

報告日期：2017/11/12

摘要

本考察計畫主要著重在「藏紙」，也就是藏人在西藏文化地區依傳統造紙技術所造的紙張，此行並同時進行藏文古籍文獻的蒐集與考察。原本計畫前往拉薩附近地區考察，但因今年以個人身分申請入藏證仍有困難，也未剛好遇到適合的相關研討會可順便進西藏自治區，因此決定改去青海省玉樹藏族自治州考察（2005年曾短期訪問該地首府玉樹縣與結古鎮）。全部行程共十一天，但因前往玉樹地區的交通相對不便，來回都經由北京與西寧兩地轉飛玉樹，各花兩日時間，真正在玉樹的時間僅約一週，玉樹自治州平均海拔4300公尺，剛抵達時又需時間調整身體狀況適應高山環境，雖無大礙，但要抓緊時間乘車前往該州境內三個不同縣份的幾處寺院與文物單位參訪，並蒐集資料，因此整個行程相當緊湊且匆忙。

內容

目的	4
過程	5
心得	25

目的

西藏的文字雖受印度文化影響，採用拼音字母，但在文字載體上，藏文典籍的抄寫刊印深受中國文化影響，其中影響最深遠者即是紙張的使用與雕版印刷的引入，使藏文典籍得以久傳且廣傳。藏紙具防腐、防蟲、防鼠咬、堅韌不易破、不變色、耐折耐磨等特點，因此大量用於各類文本的書寫和刊印。

由於研究院藏《龍藏經》等藏文文獻，近兩年來不僅關注藏紙間的差異，同時進一步研究藏人所謂的「藍紙」（mthing shog），《龍藏經》所採用的藍紙在傳統上更須混入麘牛腦成分，使其平滑泛光，此工藝今日雖沒落，但非失傳。所以藉由此次考察機會，希望一方面收集藏紙的相關資訊，與藏文古籍所用紙張相對比；另一方面，如若機會許可，實地考察「藍紙」的製作，特別是此類混入麘牛腦的製作工藝。

過程

出國人員：劉國威

出國期間：107年8月19日至8月29日

核定出國預算：七萬五千元

行程表：

107年8月19日下午3:30自桃園機場啟程，搭乘中華航空公司班機CI517飛北京市。8月20日在中國藏學研究中心與大陸藏學界友人交流，並購買藏文書籍。8月21日搭乘6:40國航班機從北京飛往西寧，當天在西寧市參訪。8月22日赴西寧機場搭乘10:20東方航空班機至玉樹。

8月23日拜訪「東倉大藏經博物館」，與館長交流。8月24日至玉樹自治州博物館參觀，出發前往囊謙縣。8月25日造訪囊謙藏紙的藝術傳承人，請教傳統藏紙工藝；並拜訪其兄長—藏族陶藝家的工作室；抵達當地直貢噶舉派的「噶札西寺」參訪，當晚夜宿於鄰近的「札西秋林寺」。8月26日出發前往雜多縣直貢噶舉派的「洛龍噶寺」，謁見該寺住持鍾楚仁波切，請教該寺與該地區的藏文古籍文獻狀況。8月27日參與舍利塔開光典禮及該教派兩位住持的陞座典禮，下午4:00搭車離開寺院，經3小時趕回玉樹市區。

8月28日搭乘東方航空8:40班機至西寧，再轉搭15:30東方航空班機至北京。8月29日搭乘12:30華航CI512班機返台。

日期	行程
8月19日 (星期日)	搭機前往北京 華航CI517 15:30桃園(第二航站)出發 19:00抵達北京機場，友人中國藏學研究中心陳立建副研究員來機場接，同時在機場購買21日上午飛西寧的國內機票。 入住北四環東路的西藏大廈。
8月20日 (星期一)	9:30至中國藏學研究中心的圖書部門訂購藏學研究相關書籍，並拜訪該中心的部分學界友人。 12:00與中國藏學研究中心社會經濟所所長札洛研究員、中國藏學出版社社長黃維忠研究員共進午餐。 18:30中國藏語系高級佛學院劉鵬副院長邀請晚餐，陳立建副研究員陪同。約20:30結束，回飯店，整理行李。
8月21日 (星期二)	4:40與陳立建副研究員一同赴機場搭乘6:40國航飛西寧的班機。 9:30抵達西寧機場，搭計程車至市中心，入住莫泰酒店。恰遇伊斯蘭教年度重要宗教節慶古爾邦節，至西寧清真大寺附

日期	行程
	<p>近參觀。隨後至旅行社購買隔天飛玉樹的機票。</p> <p>14:00 搭車拜訪一所當地藏族開設的抄經坊，觀摩現代藏人如何製作抄寫泥金經典。</p> <p>18:30 青海師範大學李殊睿副教授請吃晚餐。</p> <p>21:30 回飯店休息。</p>
8 月 22 日 (星期三)	<p>7:30 離開酒店，赴西寧機場搭乘 10:20 東方航空班機至玉樹。</p> <p>11:30 抵達玉樹機場，搭計程車至市區，入住艾瑪虎酒店。附近餐廳用完午餐，因高山反應，回房休息。</p> <p>16:30 當地藏族友人噶瑪開車載我等至迦納瑪尼 (rgya nag mani) 參觀世界最大的瑪尼石堆，該地屬薩迦派掌管。後至「文成公主廟」參訪，即「大日如來寺」，現由噶瑪噶舉派創古寺管理。再前往「覺惹札寺」，該地是直貢噶舉派初祖吉天宋恭的出生地。</p> <p>20:30 返回飯店。用餐，休息。</p>
8 月 23 日 (星期四)	<p>10:30 至今年新成立的「東倉大藏經博物館」拜訪，與館長交換許多研究訊息，並得深入瞭解東倉家族典藏此批藏文古籍的歷史背景。</p> <p>18:30 藏族友人噶瑪等人邀請至藏餐廳晚宴，相談甚歡，也進一步理解玉樹地區在地震災後的重建情況。</p> <p>約 21:00 返回飯店休息。</p>
8 月 24 日 (星期五)	<p>10:00 步行至玉樹自治州博物館參觀。</p> <p>午餐後退房，在大廳等候藏族友人登巴開車來接，出發前往囊謙縣，約 20:30 抵達其住家。其長兄堪布丹津尼瑪是我以前在美國哈佛大學讀書時認識的好友，剛好今年夏天回鄉探親，承其接待，當晚宿於其宅。</p>
8 月 25 日 (星期六)	<p>早餐後整理行裝出發。先至當地一位年輕藏族陶藝家的工作室拜訪，囊謙地區的黑陶製作有近千年的歷史，頗為著名。該藝師之弟是囊謙藏紙的藝術傳承人，此類「黑紙」也是當地特色，該家族製作此類紙張已有幾代數百年的歷史，因此藉機多加請教，收穫甚多。他也是此項技藝的青海非物質文化遺產的國家認定傳承人。</p> <p>下午 3:30 抵達當地直貢噶舉派的噶札西寺參訪。6:30 抵達噶札西寺鄰近屬寺—海拔 4400 公尺的札西秋林寺，蒙住持昆秋登巴接待，當晚掛單該寺。同時考察兩寺建築與相關歷史背景。</p>
8 月 26 日 (星期日)	<p>早餐後，頂禮寺院大殿與舍利塔等處，約 9:30 離開。</p> <p>13:30 抵達位於雜多縣直貢噶舉派的「洛龍噶寺」，該寺是雜</p>

日期	行程
	<p>多縣規模第二大的寺院，影響力大，是地方上的重要信仰中心。</p> <p>謁見該寺住持鍾楚仁波切，此位上師過去我在尼泊爾與美國曾見數次，學問甚佳，著作等身，因而藉此次機會向其請益有關當地的寺院發展歷史與藏文古籍的整理現況。</p> <p>傍晚鍾楚仁波切帶領我去寺院附近他所修建的一座護法殿參訪，該殿雖是新修，但與當地歷史密切相關，頗具意義。</p> <p>當晚掛單該寺。</p>
8月27日 (星期一)	<p>早餐後，約 9:30 該寺開始法會，是為出身該寺的上師朗欽杰布仁波切的舍利塔開光典禮所作。12:30 進行正式開光儀式，約 1 小時完成。</p> <p>午餐後，為噶札西寺及其屬寺的兩位住持舉行陞座典禮，約 15:30 結束。</p> <p>臨走前，承蒙住持鍾楚仁波切再度特別接見，餽贈許多藏文典籍與其所親製的藏藥。</p> <p>16:10 搭車離開寺院，趕回玉樹市區。20:40 抵達玉樹，仍入住艾瑪虎酒店。</p>
8月28日 (星期二)	<p>7:00 退房。搭乘東方航空 8:40 班機至西寧。</p> <p>9:50 抵達西寧機場。在機場等轉機。</p> <p>15:30 搭東方航空班機至北京，約 6 點抵達北京機場。因下班塞車，抵達西藏大廈時約 19:40。</p> <p>20:00 中國藏語系高級佛學院劉鵬副院長請吃晚餐，簡短交換此次青海行的經驗與收穫。</p>
8月29日 (星期三)	<p>搭機返台。</p> <p>12:30 搭乘華航 CI 512 班機。</p> <p>15:50 抵達台灣</p>

行程研究重點：

第二日 8/20

至中國藏學研究中心的圖書部門訂購藏學研究相關書籍，多以近兩年出版的藏文書籍為主。

其他時間則是與中國藏學研究中心的研究人員交流藏學研究心得，由於隔日即將前往青海考察，承蒙社會經濟所所長札洛研究員（他是青海同仁地區的藏族學者）介紹其所熟識的當地人脈。

第三日 8/21

搭機前往西寧。當日剛好是伊斯蘭教年度重要宗教節慶「古爾邦節」，西寧地區屬伊斯蘭信仰的各少數民族都放假三日，因此失去不少商店與餐廳未營業，前往西寧市規模最大的「清真大寺」周圍參觀。

下午前往黃南藏族自治州尖札縣的「青海宗喀大藏經金書文化產業有限公司」拜訪，這是青海省首家接受委託以泥金或泥銀書寫傳統藏文經典的公司，所見成品有《拉然巴阿旺丹達文集》、《文殊真實名經》、《三主要道》、《大解脫經》、《金剛經》等，具聞該公司有數位當地寺院參與運作與投資，並投入人力與地方政府合作，訓練當地年輕人學習此類文本之抄寫，成效不錯。

抄寫金字經文的經葉採用藏族傳統手工紙，並匯聚熟練藏文書法的優秀書寫團隊。當天因時間有限，承蒙接待的多傑桑珠先生介紹經書抄寫工藝流程和其成品



宗喀大藏經金書文化產業有限公司的外貌



裁剪金箔（上）與製作金泥（下）



成品範例



泥金書寫之經葉



泥金書寫的寧瑪派密續經典



捆經帶包裝後的經函外觀

第四日 8/22

下午藏族友人噶瑪開車載我前往參訪嘉那瑪尼 (rgya nag mani)，位於玉樹州府所在地結古鎮以東 6 公里的新寨村。該處大型石堆占地約兩個足球場大，長方形的石城全是由刻有藏文經咒和佛像的瑪尼石堆所構成。石城外牆高約 6 公尺，全是由巨大經石壘砌起來，不同牆段尚鑲有彩色佛像和巨幅六字真言石壁。東面石牆是一字排開八座白色佛塔、具 300 座轉經輪的轉經長廊、和兩個轉經堂。

這座經石城是藏傳佛教高僧嘉那多德桑卻帕旺 (後尊稱為嘉那活佛) 於 1715 年創建，到 1950 年代時，歷經 240 年的不斷堆獻，形成東西長 450 公尺、南北寬 100 公尺面積的石堆、所含經石總數多達 25 億塊。「文革」期間，這座經石城被視為封建迷信而遭毀，大量經石被運走作為鋪路建橋、或是壘牆建房的建築材料。1986 年，逐步重建，今日此瑪尼石堆又累積到約 23 億塊之多，號稱是世界最大的瑪尼石堆。

	
<p>嘉那瑪尼的政府石碑</p>	<p>嘉那瑪尼石堆的空拍全貌</p>
	
<p>瑪尼石堆東側</p>	<p>瑪尼石堆南側</p>



新刻具有經文的瑪尼石



新刻的大型彩色六字大明咒瑪尼石



石堆北面的薩迦派寺院大殿



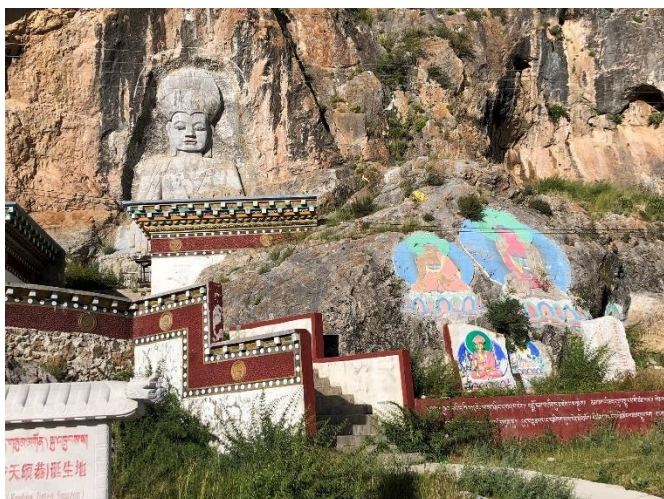
東側石牆所繪薩迦班智達像及祈請文

隨後參訪鄰近不遠的「文成公主廟」，又名「大日如來寺」。相傳系唐代藏民為紀念文成公主而建，有 1300 多年歷史，已被列入國家級文物保護單位。該寺緊貼懸崖，風景幽靜，四周所鄰懸崖和面積較大的石塊上都刻有藏文經文，部分是唐代吐蕃時期的石刻。

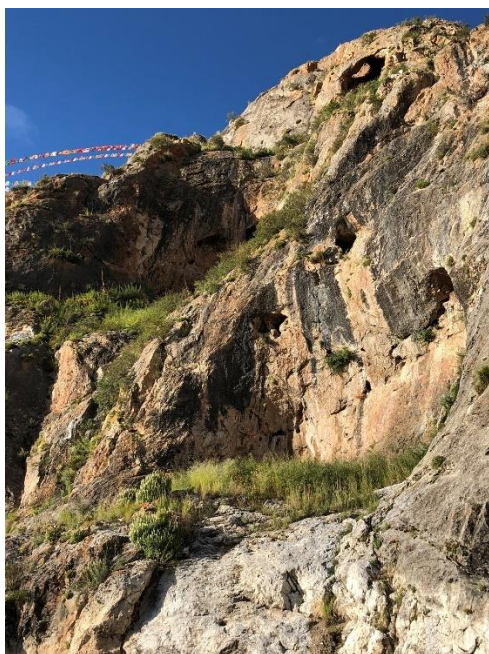
在大殿正上方岩壁下，有九尊浮雕佛像。正中是一尊高約 7.3 公尺的大日如來像，頭戴佛冠，兩耳佩有垂至兩腮的金環，身著盛裝，雙手自然交叉垂放腹前，雙腿盤坐，在主佛像兩側各有四尊高約 4 公尺的菩薩像立於蓮花座上，即「八大菩薩」。

	
<p>寺院門牌</p>	<p>寺院後山崖上吐蕃時期的藏文經文</p>
	
<p>大殿正中的大日如來像</p>	<p>大殿右側的四菩薩像</p>

隨後造訪卓瑪札雜寺(sgrol ma brag rtsa)，距「文成公主廟」車程約 20 分鐘。「卓瑪札雜」意為「度母岩根」得名於寺東南側石崖上有二十一尊天然度母石像和經堂左側峭壁上有直貢噶舉派護法阿企秋吉卓瑪(A phyi chos kyi sgrol ma)的自然顯像。此護法為直貢噶舉初祖吉天宋恭 ('Jig rten gsum mgon, 1143–1217)之曾祖母，是十二世紀初當地著名女性修行者，故名「阿企」。此寺院在文革時期受損，近年在信徒捐獻與當地僧人的努力下，逐步重建完成。



寺院鄰近外貌



阿企秋吉卓瑪當年閉關所居岩洞

第五日 8/23

上午前往參訪東倉大藏經博物館。

「東倉」是藏族四大古老姓氏塞、木、東、冬中「東」氏演變而來的姓氏，東倉家族相傳為藏族著名史詩《格薩爾》中三十大將之一。而東倉家族世代珍藏的藏文《大藏經》，被稱為「東倉五百部」，是世界現存最古老且最完整的民間收藏。至 1960 年代，東倉家族無男性子嗣，次成文青與東倉家族女性後人東倉保毛結婚，成為東倉家族女婿，次成文青自此擔負保護這批東倉家族佛典收藏的責任。200 年起次成文青和其長女更松代忠一起開始整理經書，清除灰塵，將錯亂頁碼重排。然而，整理工作剛有起色，其妻東倉保毛即離世。2010 年的玉樹大地震中，次成文青本人和更松代忠也不幸往生。次女代桑原本出家為尼，因此於 2011 年還俗，並與尕瑪曲桑成婚，共同擔負保護東倉家族佛典收藏的責任。

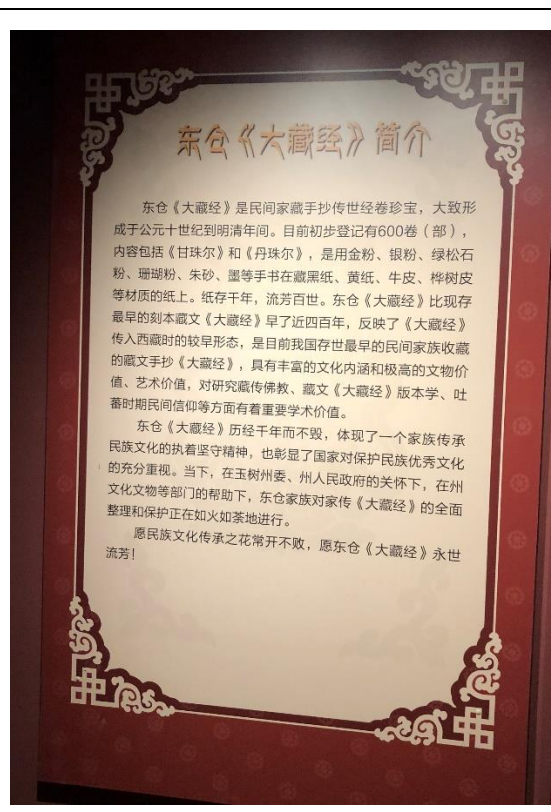
2017 年玉樹州政府在市區提供一處地點，新建樓房兩層，作為存放保護此批藏書的地點，於是近 700 函經典陸續轉移至此新建的「東倉大藏經博物館」。博物館建築面積愈 1000 平方米，兩層樓房，免費向大眾開放參觀（目前參觀人數不多）。目前該館展出 500 餘函經卷，其餘經卷因年久褪色破損，正進行人工修復。

博物館內所藏經函整齊置於陳列架上，均配有精美雕花的紫檀木護經板，經文多為泥金書寫的抄本，部分經頁兩側尚有以珊瑚、綠松石等天然顏料繪製而成的佛像，形態各異。其裝禱形式如故宮典藏的《龍藏經》一般，為典型藏文經函形式，只是未如清宮皇室所造那般華麗。

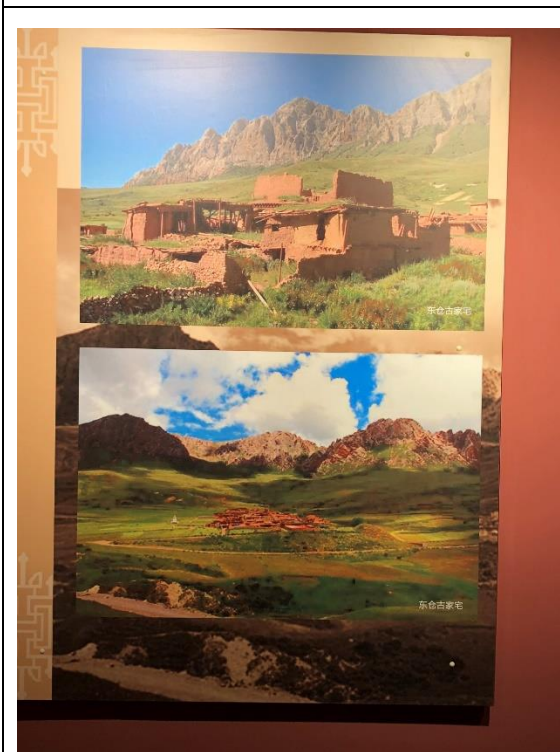
此次拜訪承蒙尕瑪曲桑先生接待，他原本是色達五明佛學院畢業的堪布，因此學問相當不錯，與他交談收穫頗多。他提到未來他們博物館希望與相關學者和科研人員多加合作，為東倉《大藏經》製作目錄；他在知道我是來自台北的故宮博物院後，也很熱切地邀請我未來多加聯繫，希望能合作進行對這批收藏的研究。



博物館內的中文說明



博物館內的中文說明



東倉家族的原址，地震後嚴重損毀



上圖左右兩位即尕瑪曲桑及代桑夫婦



館藏《入楞伽經》



館藏《大般若經》



館內陳列架上經函



館內待整理的經函

第七日 8/25

主要拜訪囊謙藏紙製作的文化傳承人阿多先生。據其告知，其家族製作藏紙已有數代，他所學也是自幼從父輩所習得，傳統藏紙因費工耗時，至當代原本生意不佳，但近年來因藏區開始流行且推廣藏文的書法藝術，因此藏紙的需求逐漸增多，所以生意漸佳。

藏區藏紙主要使用植物原料是瑞香科中的瑞香屬、結香屬、及狼毒屬植物。杜鵑科(Cuculidae)的野茶花樹(藏名 dung lo ma)樹皮因能任意製成厚薄不同紙質，被視為上品，尤以生長在森林、柏樹叢、無岩地者為最佳；長於沙地和紅土的則因較堅硬難以煮軟，其色泛黃，視為次品；皮厚且遭蟲蛀者則更次之。瑞香科(Thymelaeaceae)植物所製成紙其紙質較厚，適合寫經，自敦煌時期即可見其成為製作藏紙的原料，在此類植物中：沉香屬(Aquilaria)的沉香(藏名 a ga ru)被視為中等材料；生長在砂鬆土壤的瑞香科狼毒屬(Stellera)的狼毒草(藏名 re lcag)屬下等材料，然因其具毒性須加工處理，不易遭蟲蛀，反具可長久保存的特性。

西藏各地藏紙的製作程序在許多方面均承襲中國傳統造紙工序，如挫、搗、煮、抄等；去皮、劃搗、蒸煮、漚制、漂洗、搗料、打漿、抄造、漂洗、焙紙等程序亦大同小異，只是中國傳統造紙工序依經驗發展已相當細膩，以宣紙為例，上品宣紙的製作工序可達八十項，而藏紙一般僅十餘道工序而已。漢地傳統造紙是將一張簾網反復入水池撈紙的「抄紙法」；西藏造紙則是「澆紙法」：將紙漿倒入浮於大缸水面或是溪流水面的框模(一般以木框繃布做成)，攤平後，將框模立起置於露天自然乾燥，乾後自框模撥下即成藏紙。此傳統澆造法耗力大、成本高、效率低，也影響到傳統藏紙的平均品質與製作速度。

阿多先生向我展示他與山上所採集的狼毒草根及其他配屬藥用植物，並簡單解釋其製作不同成分藏紙的方法。我也特別向他詢問傳統加入牦牛腦的藏紙，他說幼年時家中長輩也製作此類藍黑藏紙，其目的是使紙光亮平滑，但他認為透過打磨的方式可達到同樣目的，不必使用動物性材料，因此他近年並未製作此類藏紙。

藍紙(mthing shog)是將製成的藏紙加工染色而成，阿多先生解釋一般用三種方法：將藏紙浸泡於染料、將染料塗刷於紙張、以及在製作紙漿時即加入染料。他說第三種是最上品藍紙的製作方式。

藍紙的藍色染料在製作方法上有三類來源：

1. 由植物萃取：從像是木本靛青之類的植物萃取其汁液，這種植物的萃取液不論溶於油或溶於水中都相當穩定，所以在中國、印度、乃至西方，很早就見到以此方式染色製作的典籍。
2. 將石青(azurite)礦石研磨成顏料，塗於紙張頁面，此法和製作傳統唐卡繪畫顏料類同。
3. 也可用藥草與礦物的混合配方，此類複雜染色配方起源於何時已不可考，但從其使用一些高原植物看來，應是藏人憑經驗逐漸發展。阿多先生的染紙顏料也是此等繁複配方所成，其工作室桌上有十餘種植物作為其染料製作成

分。



狼毒草根



剝皮處理後的狼毒草根



阿多先生處理狼毒草根



曝曬紙漿



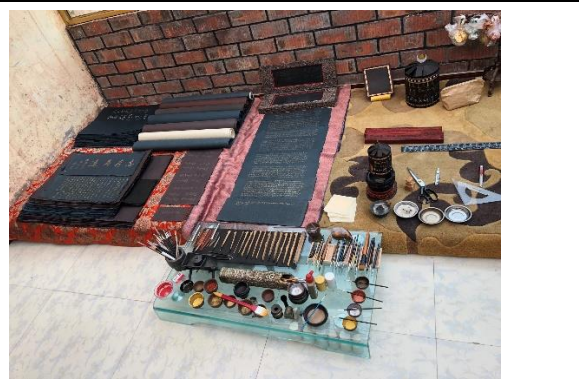
紙張成品



書寫成品



書寫成品（草書）



其書法室部分成品及工具

第八、九日 8/26-8/27

拜訪隆噶寺 (lung dkar thub bstan bshad sgrub gling)。該寺由囊謙縣也也寺第二世洛傑鐘仁波切丁津桑波在下中壩百戶的資助下創建於 1798 年，故屬下中壩百戶管轄。是玉樹地區主要的直貢噶舉寺院之一。

寺院中央乃是舊集會大殿—「大密成就殿」、以及護法大殿；東面乃醫藥學院—「利他眾樂林」；東南面有八座如來塔；南面是「淨障聖依林」，在此方向尚有超過兩百年歷史之「眾生福德塔」、百座龍噶佛塔、以及瑪尼石堆；西南方乃是奠定聞思基礎之佛學院—「文殊花園林」；西面是為奠定修行基礎的「德烏亞吉祥山」修院—名為「密咒聖成林」；西北面是歷代上師之靈塔、以及「洛」規之護境護法殿；北面是高五層、周繞兩圈之「毘盧幻化大殿」，其前方為具圍牆之廣場，其內部分為：正下為聚會大殿；後殿內為報身毘盧遮那佛「雪海」、蓮師像「震伏萬相」、以及覺巴吉天宋恭等三尊為主之「毘盧大天殿」；中殿為以釋迦牟尼佛像為主之「報身五尊殿」、以及經論圖書館；上殿為以法身金剛持像為主之「噶舉金鬘殿」；後方上部第二層內殿中尚有「新派密續殿」、「舊派密續殿」、「五年神殿」、「度母殿」、「三部怙主殿」、「長壽殿」等一共七殿；中央上部總集八大修行傳承之「無別上師殿」，角樓為「阿企護法殿」；東北方「現喜具樂林」中存有置於大樂境之無量殿依止，連同依法旨所立之「屍陀林依存大殿佛塔。各佛殿中以金銅或佳木所雕成大型或中型之佛像與佛塔超過兩百，小型更不勝數，加上《甘珠爾》與《丹珠爾》。

謁見該寺住持鍾楚仁波切，請教該寺與該地區的藏文古籍文獻狀況。隔日離開前，承蒙仁波切致贈其著作，以及其他許多該寺所出版的藏文書籍。



隆噶寺大殿



鍾楚仁波切



鍾楚仁波切與丹津尼瑪堪布於護法殿



護法殿內合影



兩位住持上師的昇座典禮



法會中的該寺主要上師



朗欽傑布仁波切舍利塔碑



次日離開前合影，左為陳立建研究員

心得

1. 此次考察目的主要在收集有關藏紙的資料，頗有收穫，尤其是在囊謙縣得以拜訪藏紙製作傳承人阿多先生，蒙其講解，得以與文獻上的記載相互印證。拜訪「青海宗喀大藏經金書文化產業有限公司」，也認識到當代藏文藍紙金字這類經文的書寫狀況。
2. 行程中也順道拜訪玉樹、囊謙、雜多三縣境內的部分藏傳佛教寺院，由於我本來就曾進行有關此地區的佛教文史研究，實地參訪可與原本文本的研究相互印證，收穫不少。明年我受邀與捷克科學院東方研究所的學者合作進行有關明清時期的青海研究，此次實地考察也對未來的課題研究有許多幫助。
3. 此行另外的最大收穫就是藏文文獻的收集。首先是在北京時，從藏學研究中心購買到許多近兩年來在大陸出版的藏文書籍（寄回共五箱）；在西寧與玉樹時也順便從書店購得一些當地出版的藏文書籍，有些是在外地不易取得的出版品；而在拜訪寺院時，也得以收集到寺院的出版書籍，由於此類書籍多半是私下刊印，不能從一般管道購得，藉此行之便，蒐集相關文史資料或宗教儀軌，對研究上有頗大助益。
4. 由於青海玉樹地區交通相對不便，因此往返玉樹的時間就花大約四天；且玉樹境內幅員廣大，此次已是幸運有當地藏族朋友鼎力協助，不僅陪同，且安排車輛接送，已省時許多。但因參訪地點不少，每處所待時間有限，多花在趕路的行程上。不過此行雖然匆忙，但與相關人士或單位都建立初步友誼與聯繫管道，未來進行後續田野調查將方便得多。
5. 我原本前往藏區的不同地點已不下十次，算是頗有經驗，但此次前往玉樹確實是頗辛苦的經驗，除行程匆忙的因素外，也由於當地平均海拔4300公尺（拉薩地區才3700公尺），所拜訪夜宿的兩間寺院，海拔更達4500公尺以上，我的高原反應雖不算強烈，白天行動都尚可，但晚上缺氧頭痛，因此睡眠不好。下次如果再有機會造訪，應當再拉長些時間，身體上將會更適應。