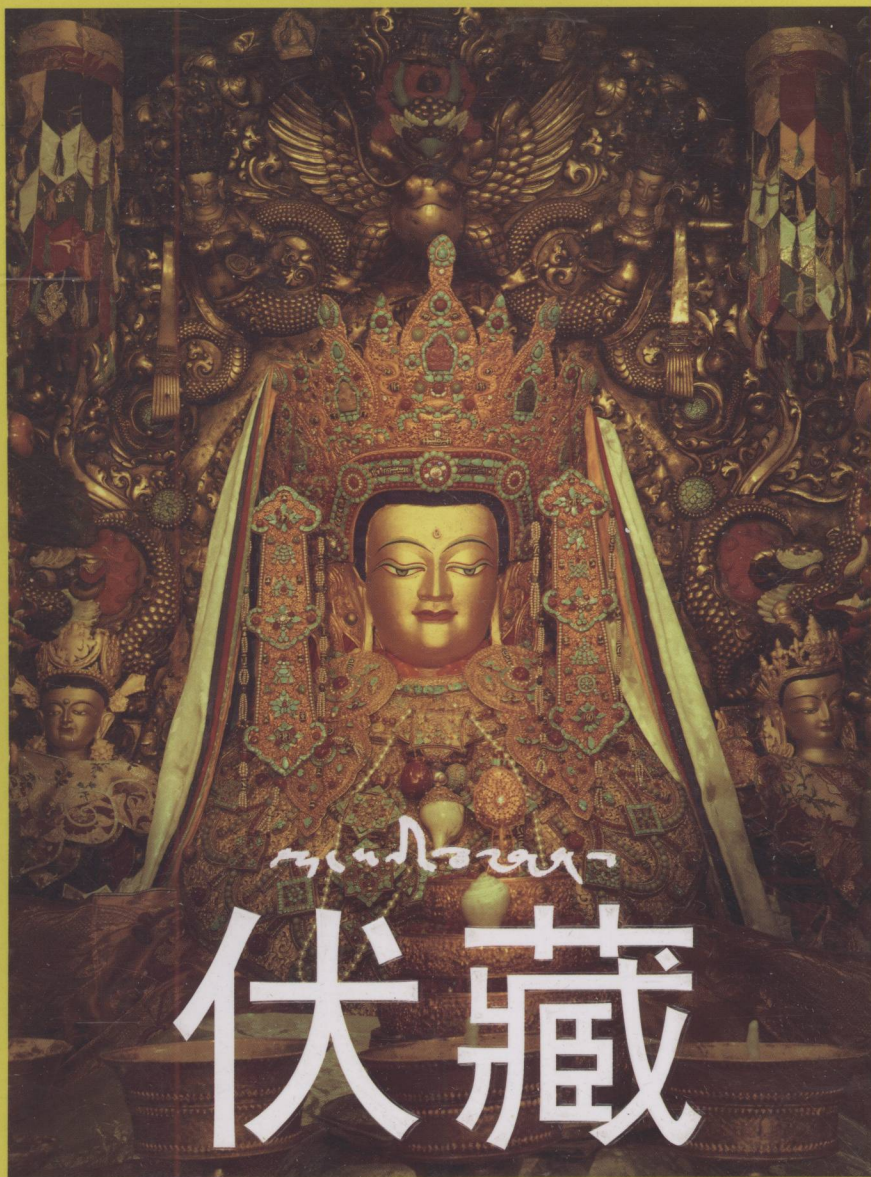


50 MONASTERIES AROUND LHASA

走进 古老寺院 真正了解 西藏文化



探寻西藏千年文化的信仰之旅

崔憶 / 文 宁心 / 图



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



伏藏

འཕགས་པའི་གཏེར་མེད་

探寻西藏千年文化的信仰之旅

崔憶 / 文
宁心 / 图

图书在版编目(CIP)数据

伏藏：探寻西藏千年文化的信仰之旅 / 崔憶著；宁心摄影. —北京：当代中国出版社，2008.7

ISBN 978-7-80170-713-0

I. 伏… II. ①崔… ②宁… III. 寺庙 — 旅游指南 — 拉萨市
IV. K928.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第094230号

出 版 人 周五一
总 策 划 同道新文
责任编辑 宗边 雍薇
书籍设计 徐淙
封面设计 心灵
责任印制 康茹
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里8号
邮政编码 100009
网 址 <http://www.ddzg.net>
邮 箱 ddzgcb@sina.com
编辑部 (010)66572152 66572154 66572155
市场部 (010)66572157 66572281 66111785
印 刷 北京新丰印刷厂
开 本 16 787×1092毫米
印 张 15
字 数 90 千字
版 次 2008 年 7 月第 1 版
印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷
定 价 68.00元

版权所有，翻版必究。如有印装质量问题，请与出版部联系：(010)66572159



伏 藏

隐藏；潜藏。

中国黄历彭祖百忌中记载：

己不远行财物伏藏。

藏传佛教中“伏藏”之字面含义为：

埋伏之宝藏。

即佛教受到劫难时藏匿起来，
日后被重新挖掘出来的宝藏。



བཟོ་མཁན་
ཡུལ་གྱི་
ཕྱི་ལོ་ ཡུལ་
ཕྱི་ལོ་



ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་ ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་
ཕྱི་ལོ་



谨将此书献给已故的丹增·将参老师

自序

在西藏断断续续生活了五年，至今我都无法用准确的语言叙述停留在那里的理由和目的。很多人问我们为什么一次又一次地去西藏，我无从回答。于我，近十年的生活不过是在不同的城市间流窜，刚好这几年在这块土地上。人和人之间有缘分，人和地域之间也是一样。

或许，在许多人的眼中，雪域的神秘已被那些属于都市的各种符号所击碎，不同文化的冲击、对撞，并不一定意味着终有一方将失落或泯灭。如果固执地怀揣某种莫名的优越感去观望她，结果只能是疏离，而不是融入。

这些年，我们在拉萨周边找到很多不被人注意的“小”地方，在都市的繁华与喧嚣里，她们显得那么孤傲。每次去到那些地方，残存的历史遗迹便能在瞬间膨胀我的想象力，无论岁月的还是人为的侵蚀都带不走文化积淀出来的光辉……那里居住着很多有趣的、善良的、单纯的人，在简单的交往里就能给你另一种思考人生的途径。他们中的许多人成为我现在经常惦记的朋友，有僧人，有活佛，还有普通百姓。最根本的是，他们教会我应该为众生祈愿，做个善良的人……那里流传着很多早已不流行的却很神奇的传说，这些故事不断地拨动我的神经，让我相信的确有种神奇的力量存在着……

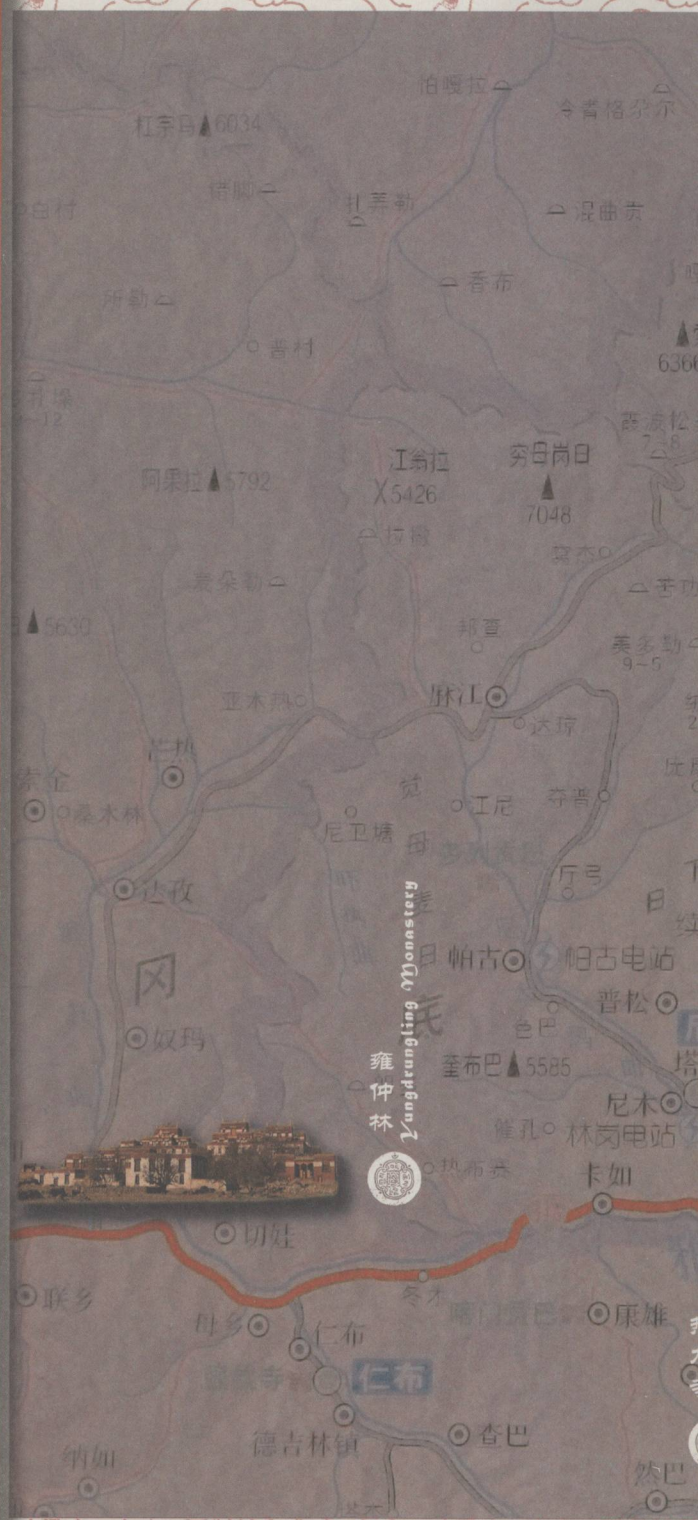
回想起来，那些所在也许不是我们去找到的，而是冥冥中的某种力量将我们引领去的。有机会去亲近那些藏文化的留守者，我一直认为这是我的福。这些保持着坚韧生活状态的人民常是我梦境中所追逐的，我痴迷地尾随着他们走进他们的真实生活，我相信那里是人与神的交界。这些处于城市边缘的秘密所在或许也正处在某种文化的边缘地带，以被忽略的状态存在着。现代的文明虽能不断刷新城市的面貌，但那些在时光中沉淀的历史影子不会消亡。他们在静谧祥和里，保持着自己内在的生命力。

是的，我急于告诉你一些隐于浮躁和混沌之外的故事，那里依然沉静，依然有人固守着传统的文化。



拉萨河沿线

拉萨西南郊



目 录

序
自序

拉萨河沿线（拉萨西南郊）

伏藏的秘密：峡龙修行地
Xarlung Meditation Centers 002

拐杖敲出的神泉：雄巴拉曲
Shongpa Lhachu 006

阿底峡大师圆寂地：聂塘卓玛拉康（度母殿）
Nyethang Drolma Lhakhang(Tara Chapel) 008

一个女人的世界：修色尼姑寺
Shuksep Nunnery 012

西藏唯一的渔村：俊巴村
Only fishing village in Tibet—Junpa 018

闭关的秘密：天龙寺
Namdruk Monastery 022

羊的预言：热龙寺
Ralung Monastery 028

遗失的第一百零八粒佛珠：琼果杨孜寺
Choekhoryangtse Monastery 034

苯教“复活”之地：雍仲林
Yungdrungling Monastery 036

山尖上的辉煌：谢竹林
Shaddrupling Monastery 042

前藏最大的萨迦派寺院：贡嘎曲德寺
Gongkar Chode Monastery 046

大乐法轮洲：德钦琼果林
Dechen Choekhorling Monastery 050

山崖上的“藏金莲”：桑亚扎尼姑寺
Sangyaktak Nunnery 056

藏书优美，藏香悠长：敏珠林
Mindroiling Monastery 060

文化八宝——吉祥八宝 064

青藏线（拉萨西北郊）

沟通天界与人间：乃琼寺

Neqoin Monastery 068

噶东却窘护法神的殿堂：噶东寺

Gedong Monastery 074

看到了念青唐古拉神：乃朗寺

Nenang Monastery 078

一尊能让青稞生长的佛像：朗巴寺

Nambar Monastery 082

登山大本营：噶洛尼姑寺

Gyalo Nunnery 086

文化八宝——圣物 090

川藏线（拉萨东南郊）

拉萨河南岸的神话

Fable of South Bank of Lhasa River 094

雪域高原上的爱情故事：日吾楚赞

Rakwutod 096

废墟间的辉煌：策觉林

Tsechokling Monastery 098

赞普时代的佛殿：噶琼寺

Geqoin Monastery 100

蔡公堂乡里的秘密

Secret of Caiguntang Township 102

“抢”钱修建的寺院：蔡巴寺

Tsalpa Monastery 104

会长大的乌鸦护法神：贡堂寺

Gungtang Monastery 106

止贡峡谷踏歌行

Wandering along Drigung Canyons 110

龙女墨竹色青的故乡：噶则寺

Gertse Monastery 112

世外桃源：宗孜寺

Dzongzi Monastery 114

村庄里的祥和：羊日岗寺

Yangrigang Monastery 116

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཁྱེད་

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

大山背后的传奇：夜日米久德林
Yerimigyurdeling Monastery 118

止贡噶举发祥地：止贡替寺
Drigungtil Monastery 120

雪夜裸泡温泉：德众温泉
Dedrong Hotspring 122

未曾谋面的元朝珍贵佛像：邦萨寺
Pungsa Monastery 124

文化八宝——佛、菩萨 128

拉萨东北郊

བཀའ་བླ་མ་ལྷ་ཁྱེད་

藏文字的发祥地：帕邦喀宫
Pabongka Temple 132

格藏日峰峦上的音符 格鲁派奇峰之上的杰作
A song singing on the hilltop of
Kutsang Monastery, masterpiece hanging
on the cliff of Gelug 138

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

金刚橛飞落之地：普布觉寺
Phurbu Chok Monastery 140

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

矗立云间的佛殿：格藏日却 撒喀扎日却
Kutsang Monastery Sakazha Monastery 142

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

一千四百年前的神殿：扎叶巴寺
Yerpa Monastery 144

文化八宝——教派 150

拉萨市中心寺院

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

湖中升起的圣殿：大昭寺
Jokhang Temple 154

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

大昭寺的节日——仙女节 160

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

大昭寺的节日——燃灯节 162

大昭寺门前的故事

Stories in Front of Jokhang Temple 164

大昭寺背后的传奇

Legend behind Jokhang Temple 170

འཇིགས་མེད་ལྷ་ཁྱེད་

强阿寺
Chamkhang Temple 172

འཛམ་གྲངས་

མཉམ་འབྲེལ་

ཀུན་དམུག་

ཀུན་དམུག་

ཤིང་མཉམ་

ཤིང་མཉམ་

གཡུ་མཉམ་

ཀླུ་མཉམ་

ཀླུ་མཉམ་

仓姑寺
Tsamkhong Nunnery 173

墨如宁巴寺和木如寺
Meru Monastery (Old) & Meru Monastery 174

都市中的历史风景线：拉萨四大林
Four monasteries in Lhasa 176

丹杰林
Tengyeling Monastery 178

贡德林
Kundeling Monastery 180

惜德林
Shideling Monastery 182

策墨林
Tsemonling Monastery 184

格鲁派弘传密宗的道场：下密院
Gyumed Tantric College 186

药王山上的雕刻：扎拉鲁普岩
Trailhalupuk 190

鸡脚财神的魅力：扎细寺
Drashi Monastery 194

文化八宝——本尊、护法 196

藏地圣物

泥塑佛像
Clay Statue 198

坛城
Mandala 202

酥油花
Butter Sculpture 206

擦擦
Tsa-tsa 210

羌姆
Dharma Dance 214

莲花生大师八大实现 218

参考书目 222

后记 225



人人都能成为掘藏大师，挖掘的是自己真实的心……
挖掘出真实存在的圣物是伏藏，经过修行，在心里彻悟一个道理也是伏藏。

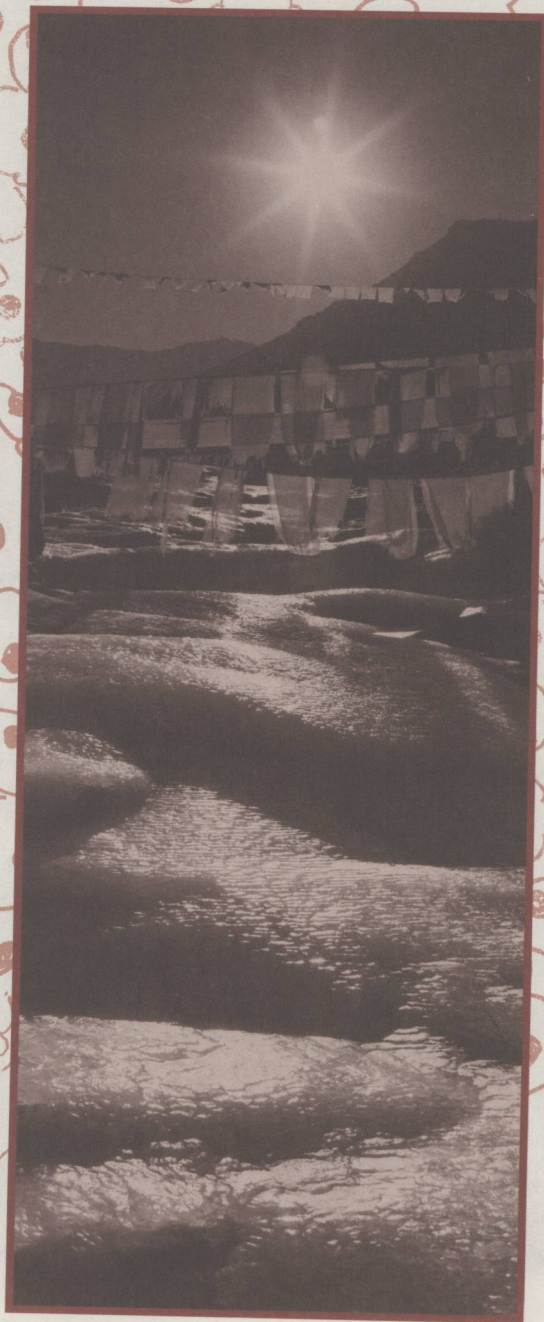
伏藏的秘密

峡龙修行地 Xarlung Meditation Centers

ཨ་ཁུ་ལུང་མཆོག་མཁའ་མཁའ་མཆོག་མཁའ་མཆོག་



出拉萨城沿机场路行驶3公里右转，沿军民同心路（柏油路）行驶约5公里，能看见西南方山上的经幡堆，即峡龙修行地（离柏油路不到1公里）。可在拉萨江苏路上乘坐201路小巴，如果在拉萨租一辆自行车，也是不错的选择。拍摄时间最好是下午4点以前，再晚就没有光线了。

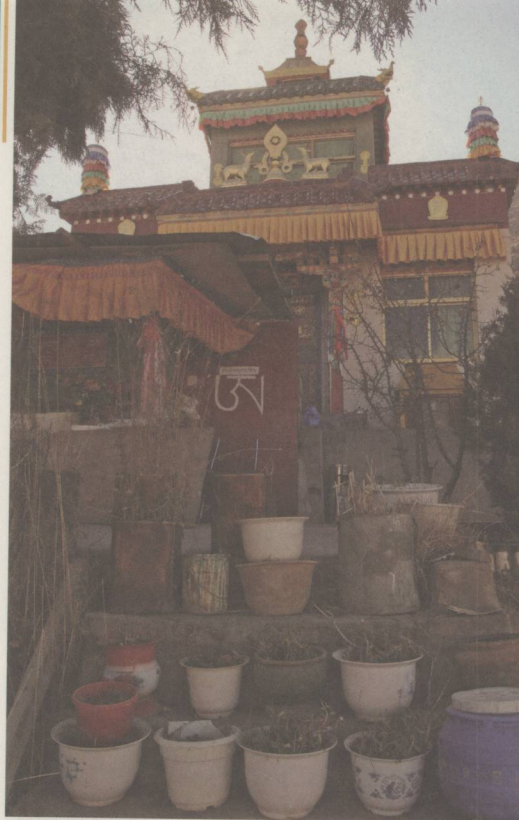


宁玛派峡龙修行地，建造在一座古老苯教寺院的废墟上，在历史的沧桑中，几废几修，历经佛苯斗争和禁佛运动。硝烟散尽，它依然在拉萨附近一个不为世人关注的角落里，绽放着自己内在的生命，营造着只属于它自己的那股神奇的气场，牵引着我们而往。

这气场，也许来自于伏藏的传说、青海的活佛、后山涌现的泉水，以及山上庞大的象征吉祥、运气的经幡堆……在拉萨，你的脚往往服从不了你的脑，你的脑往往脱离了你的身体。也许刚刚还在大昭寺门口眯着眼睛晒太阳，恍惚间你便置身峡龙山顶：结冰的河水反射着寺院金顶的光辉；火车驶过，在铁轨上拉出枯黄的反光；布达拉宫遥遥可见，与后山的经幡相呼相应。

峡龙修行地殿堂很小，但整个建筑极其精致，犹如一栋优雅的藏式别墅。大殿、僧舍、院子被几个在这里修行的阿尼（尼姑）打扫得一尘不染。入冬的季节，这里依然盛开着小花，在经幡的掩映下静谧祥和。如今，金顶换上了崭新的“双鹿听经”法轮，新装了漂亮的大门，还有一个隐蔽的门铃。阴影之中，那个旧旧的门牌还在：乃琼镇色玛村38号。大殿内那尊格萨尔王塑像依然栩栩如生，他是民间传说中一位驰骋疆场的传奇人物，既是一名战神也是一位威猛的护法神，也有人说他是莲花生大师的化身。

今年来这里几次都没见到慈成桑布活佛，他不是闭关就是去了拉萨。但来这里朝拜的人却比前两年多了不少。两年前见到桑布活佛时，他跟我们讲过很多故事。从前（在松赞干布继赞普位之前），这里曾有一座苯教寺院，后来改宗宁玛派并更名峡桑寺，但在“朗达玛灭佛”时期寺院完全被毁。



2

1. 山泉在冬季凝成冰河，辉映着午后的阳光和经幡

2. 精巧的佛殿如一栋优雅的藏式别墅

3

3. 寺门口身着“藏装”的小狗

4

4. 后山上被称为“宝藏之库”的殊胜岩石



桑布活佛原是青海玛沁县朵阿谢珠曲林寺的第五世活佛，后来到了桑耶寺附近著名的青朴修行地，修行了6年。在闭关的时候，无论春夏秋冬，他只穿短裤，还在一种很扎人的草上打坐。修行期间，好几位大师先后劝说他：你必须到莲花生大师的圣地雄巴拉地方（峡龙便在此区域之中）弘传佛法。于是他在55岁时来到这里，得到有关部门的批准后，修建了现在的经堂。

1993年，他第一次来到峡龙时，这里还是一片废墟。一天，半梦半醒间，他见到一位白色巨人，巨人对我说：“你起来，我要跟你说说这个地方，东边的山是阎婆罗财神的神山，西边的山是空行母伏藏的山，南边的山是邦噶丘母（富饶的土地），北边的山是七珍地，这里的伏藏要你来取。”梦中的白衣神仙，有人说是念青唐古拉山神。结果，桑布活佛在准备修大殿打地基的时候，挖出两拖拉机的擦擦（见本书第210页），还有很多已经残损的佛像和经文——传说中的“伏藏”。

据传，古印度邬仗那（今巴基斯坦）的莲花生大师应藏王赤松德赞的邀请来雪域传法。这位具有传奇色彩的大师有很大的密宗神通，一路降妖伏魔，在地下、山洞中埋藏了很多经典和圣物。后来出现了神秘的掘藏师，掘出了这些经典和圣物，称之为伏藏。曾经有一位活佛告诉我，挖掘出真实存在的圣物是伏藏，经过修行，在心里彻悟一个道理也是伏藏。人人都能成为掘藏大师，挖掘的是自己真实的心……

后山原有一个叫“杂噶”的泉眼，多年前就干涸了。两年半前，我们在后山拍片的时候遇到两位从康区来此地修行的人，他们说桑布活佛用法力又取了两眼泉水，并带我们爬上后山坡。如今，为了清洁，那两眼泉水被加盖了一座水泥“房子”，虽然看不见泉眼，但可以听见泉水涌出的“咕噜、咕噜”声。