



喜马拉雅 词典

THE HIMALAYAS
DICTIONARY

何小竹  文 韩梅  图

喜马拉雅，藏语的意思是“冰雪之乡”。
在藏民族的心中，喜马拉雅山是一座永恒的神山。
喜马拉雅，翻译成我自己的语言，它就是“梦”。

四川出版集团  四川文艺出版社

喜马拉雅词典



何小竹

著

韩梅

图

四川出版集团
四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据
喜马拉雅词典 / 何小竹著. — 成都: 四川文艺出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5411-3015-1

I. ①喜… II. ①何… III. ①藏族—民族文化—简介—中国 随笔—作品集—中国—当代 IV. ①k281.4
② I 267.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058332 号

XIMALAYA CIDIAN

喜马拉雅词典

何小竹  韩梅 


策划组稿 林文询 唐 婧
责任编辑 唐 婧 (stacey2916@sina.com)
责任校对 汪 平
责任印制 喻 辉
封面设计 任 熙
版式设计 张 妮

出版发行 四川出版集团  四川文艺出版社
社 址 成都市槐树街 2 号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

读者服务 028-86259293
邮购地址 成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031

排 版 四川胜翔数码印务设计有限公司
刷 四川省印刷制版中心有限公司
开 本 787×1092 mm 1/32
印 张 5.75
字 数 92 千
版 次 2010 年 4 月第一版
印 次 2010 年 4 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-3015-1
定 价 18.00 元

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系更换。



目录

· A ·

爱	1
唵嘛呢叭吽吽	2
阿达姆	3
阿里	5
奥义	8
奥义书	10
安多	10
安久拉山	11

· B ·

苯教	13
布达拉宫	15
八廓街	19
巴松错	19
贝叶经	21

· C ·

仓央嘉措	22
------------	----

川藏线 25

禅定 27

· D ·

大昭寺 29

· G ·

甘珠尔 31

甘丹寺 32

噶厦 33

噶当派 34

噶举派 35

格鲁派 35

格萨尔 36

· H ·

哈达 40

活佛 42

红景天 43

· J ·

镜子 43

解脱 46

嘉措拉山 46

· K ·

空 48

空空如也 49

磕长头 49

· L ·

喇嘛 52

拉萨城 53

莲花生 59

· M ·

梦 61

米拉山 63

米拉日巴 65

玛尔巴 67

玛吉阿米 68

慢 70

玛尼堆 72

· N ·

宁玛派	74
尼泊尔	75
尼洋河	79
纳木错	80
南迦巴瓦峰	82

· Q ·

青藏铁路	84
------------	----

· R ·

然乌湖	89
仁波切	90

· S ·

色达	92
色波	94
山口	95
思想	98
时间	98
酥油茶	99

色拉寺	101
桑布扎	102
桑耶寺	103
萨迦派	105
时轮金刚	106
释迦牟尼	108

· 7 ·

塔公	110
坛城	113
唐卡	115

· W ·

煨桑	116
----------	-----

· X ·

幸福	117
心性	120
喜悦	120
信徒	122
象雄	123
喜马拉雅	125

喜马拉雅词典 126

· Y ·

雅砻江 129

雅鲁藏布江 130

· Z ·

折多山 135

智慧 136

藏银 138

藏戏 139

转世 140

转经 144

转经筒 144

宗喀巴 145

哲蚌寺 146

扎什伦布寺 148

扎西德勒 149

藏传佛教 151

藏地白日梦 153



1989年夏天，在海螺沟贡嘎山下，我问一个藏族女孩，“爱”在藏语里怎么说？她想了想，然后笑着摇了摇头。我以为她是羞涩，不好意思说；或者，压根儿就不会说，因为她并不是在牧区长大的，对自己的母语比较陌生。但是，她后来告诉我，“爱”在汉语和英语里都是个很宽泛的词，可以用在很多地方。但在藏语里，不同的爱，有不同的表达，是很具体的。“你问的是哪一种爱呢？”是啊，我问的是哪一种爱呢？这次轮到我不语和失语了。



唵嘛呢叭吽

藏传佛教最尊崇的一句咒语，又称六字真言，被密宗认为是一切佛教经典的根源。

我们能够用眼睛看见的六字真言通常是梵文和藏文，“唵嘛呢叭吽”是其汉语译音，即我们用耳朵听见的声音。

“唵”表示“佛部心”，据说，念此字时需身、口、意与佛成为一体，才能获得成就。

“嘛、呢”二字，梵文意为“如意宝”，表示“宝部心”，又叫嘛呢宝。传说此宝隐藏在海龙王的脑袋里，得了此宝，便会引来各种宝贝与你相聚。

“叭、吽”二字，梵文之意为“莲花”，表示“莲花部心”，比喻佛法像莲花一样纯洁。

“吽”表示“金刚部心”，是对成就的祝愿。

也可将这六个字意译为：“啊！愿我功德圆满，与佛融合！”或：“好哇！莲花湖的珍宝！”

我第一次到康定的时候，看见这六个字书写在路旁的石片和经幡上。后来，去的地方多了，便发现这六个字在藏区

无处不在。它们通常被描画或雕刻在建筑物的檐枋、天花板、门框，大小宗教器具，山崖以及鹅卵石上。

一位学识渊博的人告诉我，这六个字看似简单，但对于一个信徒来说，却需要耗费一生的时间去念叨。至于念叨之后有什么好处？他说，念的次数越多，好处就越多。

于是我开始思索，我们能够终其一生坚持每天念叨的，又会是什么呢？




也译作阿达拉姆。《格萨尔王传》（见本书词目“格萨尔王传”）北方魔国鲁赞的妹妹，又叫鲁嫫。习惯上人们称她为魔女。

鲁赞抢了格萨尔的王妃梅萨，引来了岭国对北方魔国的征讨。

格萨尔进入魔国之后，首先就遭遇了魔女阿达姆。两人一见钟情，彼此都把对方爱得不行，战争的事情被抛到了九霄云外。

但没有了格萨尔王的岭国，这时候却遭到了霍尔国的进



攻。霍尔国国王看上了格萨尔王的王妃珠牡，不惜以武力进犯岭国。

珠牡派人到魔国向格萨尔传递求救的信号，却被阿达姆拦截。

阿达姆为了独占格萨尔，不让他回岭国，便配制了一种迷魂汤。格萨尔喝了这种迷魂汤，得了健忘症，连自己是谁都想不起来了，每天只和阿达姆饮酒作乐。

岭国武士奋力抵抗霍尔国的进犯，但由于格萨尔的叔叔晁同的背叛，珠牡最终被霍尔国国王抢去，做了霍尔国的王妃。

一只小鸟（又说是仙鹤）飞到北方魔国，用歌声和舞蹈唤醒了格萨尔的记忆，终于将他从阿达姆的迷魂汤中解脱出来。据说这只小鸟是珠牡的化身。

苏醒后的雄狮王带领岭国武士讨伐霍尔国，救回了珠牡。这时候的珠牡已给霍尔国国王生了一个儿子。格萨尔不仅杀了霍尔国国王，也杀了他与珠牡的儿子。

然后，格萨尔再次征讨魔国，杀了魔王，救回了梅萨，同时，也带回了魔女阿达姆，让她做了岭国的又一个王妃。

藏族史诗《格萨尔王传》中“霍岭大战”的章节，记载了这个惊心动魄的故事。

2007年，我与诗人吉木狼格选取这段故事创作了一部音

乐剧。藏族作曲家昌英中为该剧作曲。他选用印度和波斯的音乐素材，为阿达姆的舞蹈及唱段配曲，表达了他对这位“魔女”的想象。


2008年7月，我坐火车沿青藏铁路抵达拉萨。而后坐汽车前往林芝。先是拉萨河，后是尼洋河，与这条川藏公路相伴相随。路经工布江达的时候，同行的人告诉我，这就是《格萨尔王传》中北方魔国的地界，魔女阿达姆的故乡。

那么，岭国在哪里呢？同行的这位学者告诉我，现在人们习惯将整个雪域藏区说成是岭国的疆土，但实际上，史诗中的岭国，只限于康区（今四川甘孜州和西藏昌都地区一带）。



在谷歌上搜索“阿里”，会出现“阿里巴巴”和世界拳王“阿里”等词目。但它们都不是我想要的“阿里”。我要的“阿里”，曾经是象雄王国和古格王国的所在地，即现在西藏的阿里地区。

阿里地处西藏的最西部，平均海拔四千一百多米，被称



为西藏的西藏。境内多雪山、湖泊、草地，但也有空荡荡的大戈壁和无人区。公元前后，象雄王国统治着这片地区。由此形成的“象雄文化”，被认为是佛教传入之前西藏的根基文化。西藏的原始宗教苯教（又称“苯波教”，见本书词目“苯教”）便起源于这个时期。而阿里也因此被誉为西藏最早的文明中心。随着吐蕃王朝的兴起以及佛教被引进西藏，象雄王朝及其文化逐渐衰落，直至神秘消失。这时候的西藏，佛教取得了统治地位。但是，到了公元843年，吐蕃王朗达玛实行灭佛政策，王室因此而发生了一系列的动乱。其中维护佛教的一支王室后人为躲避灾难而逃到了阿里，于公元十世纪前后建立了古格王朝。

建立于阿里地区的古格王朝十分崇尚佛教，多次派人到印度学习佛法，翻译佛教经典。1402年，印度佛教密宗大师阿底峡尊者被古格王降曲奥邀请到阿里地区，对当时西藏的佛教时弊进行整顿，被后人视为中兴藏传佛教密宗的第一人物。

但古格王朝因何而灭亡？十万之众的古格人去向何方？这至今都是一个未解之谜。在各种传说中，主要的说法是，公元十七世纪中叶，古格王朝的王室受到了来自葡萄牙传教士的影响，内部发生政见（可能也包括宗教信仰）的对立，导致佛教上层僧众的不满，便联合相邻的拉达克王朝将其摧

毁。还有一种说法是，古格王朝毁于印度道格拉斯王朝的入侵。

公元二十世纪九十年代，在四川白玉县境内一个叫“山岩”的地方，发现了一个至今保存着父系氏族社会模式的山岩戈巴部落，他们自称是“绒民”，而非通常以为的康巴人。有学者猜测，他们可能就是来自阿里的古格遗民。

好在我们还能在阿里看见古格王朝的遗址。该遗址位于阿里地区扎达县城以西 18 公里处的一座黄土山上。山高三百余米，山旁有一条河，名象泉河。古老的城堡遗迹和错错落落的土堆，于衰败中透露出古老文明的神秘气息。从遗迹中我们仍然能看出，王国的城堡布局严谨，自上而下按等级排列，依次是王宫、官宅、佛殿、僧舍以及众多的平民洞窟。另外，还有四条地道，穿行于城堡的宫殿之间。传说古格王到了晚上，就是通过其中一条地道而进入嫔妃们居住的冬宫。当然，无论是冬宫还是夏宫，它们现在都成了断壁残垣。

到目前为止，有关阿里的信息均来自于网上的搜寻以及我的想象。

有朋友说，没到过阿里，就不能说你已经到过西藏。我认为他说得对。那么，为了阿里，我还想去一次西藏。或者，是不是应该这样说，为了西藏，我必须去一次阿里？



2000年之后，我听见不少人口中时不时冒出“奥义”这个字眼。这好像跟印度一位哲人的书籍的畅销有关。我一直没机会去阅读这位哲人的书籍，倒是在另一部书中，看到了对“奥义”二字的解释：

“对于基督徒来说，无论是神秘修习者还是普通人，他们都认为这就是上帝。对于印度教徒来说，这是梵天和超越自我。它同时也是苏菲派信徒们神秘的爱以及道教徒们的道。其佛教名称则根据背景千变万化：涅槃、金刚亥母、如来心、空、光明、一心。按照中国圣贤老子的话来说，那就是：‘道可道，非常道；名可名，非常名。’”

这就是说，我们感觉到了欣喜、觉悟以及莫名的充实和空洞。那究竟是什么？怎样称谓一种神秘之物？无以名状，拒绝言说。所谓奥义，乃不可说之说，无称谓之称谓，无界定之界定。

这本书的书名叫《西藏佛教密宗》，作者是英国人，约翰·布洛菲尔德。他到过西藏，自称“宁玛巴喇嘛”。这本