

雪

域

高

原

梦

幻

神

秘

西藏之旅



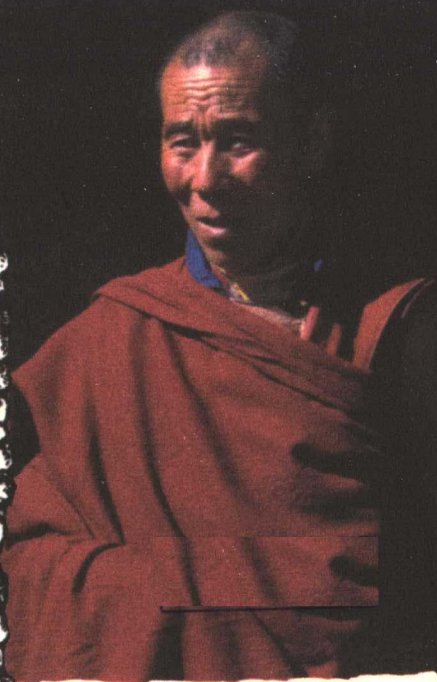
当代世界出版社

黄建文 编著



西藏之旅

黄建文 编著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏之旅 / 黄建文编著 . 北京: 当代世界出版社, 2003.12

ISBN 7-80115-706-0

I. 西... II. 黄... III. 旅游指南-西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109410 号

编 著: 黄建文

责任编辑: 张 勇

策 划: 北京一鸣工作室

美术指导: 黄建文 李海燕

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京复兴路4号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 7

版 次: 2003年12月第1版

印 次: 2003年12月第1印

印 数: 1-8000

书 号: ISBN 7-80115-706-0/K · 127

定 价: 32.00 元

可可西里

西藏之旅

(1) 神秘的宗教文化

(30) 医博区

(54) 藏医博

(67) 丹增

(100) 那曲地区

(117) 区副

(135) 区副

(183) 日喀则地区

(171) 昌都地区

(159) 林芝地区

(10) 西藏建筑艺术

神秘的宗教文化

(2) 宗教

(3) 藏传佛教

(7) 宗教礼仪

(17) 绘画和水

(21) 雕刻艺术

(24) 藏戏

北

工布江达

八一镇

曲水

拉萨

德庆

巴里

墨竹工

林

桑

那

安

纳

唐

安

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

唐

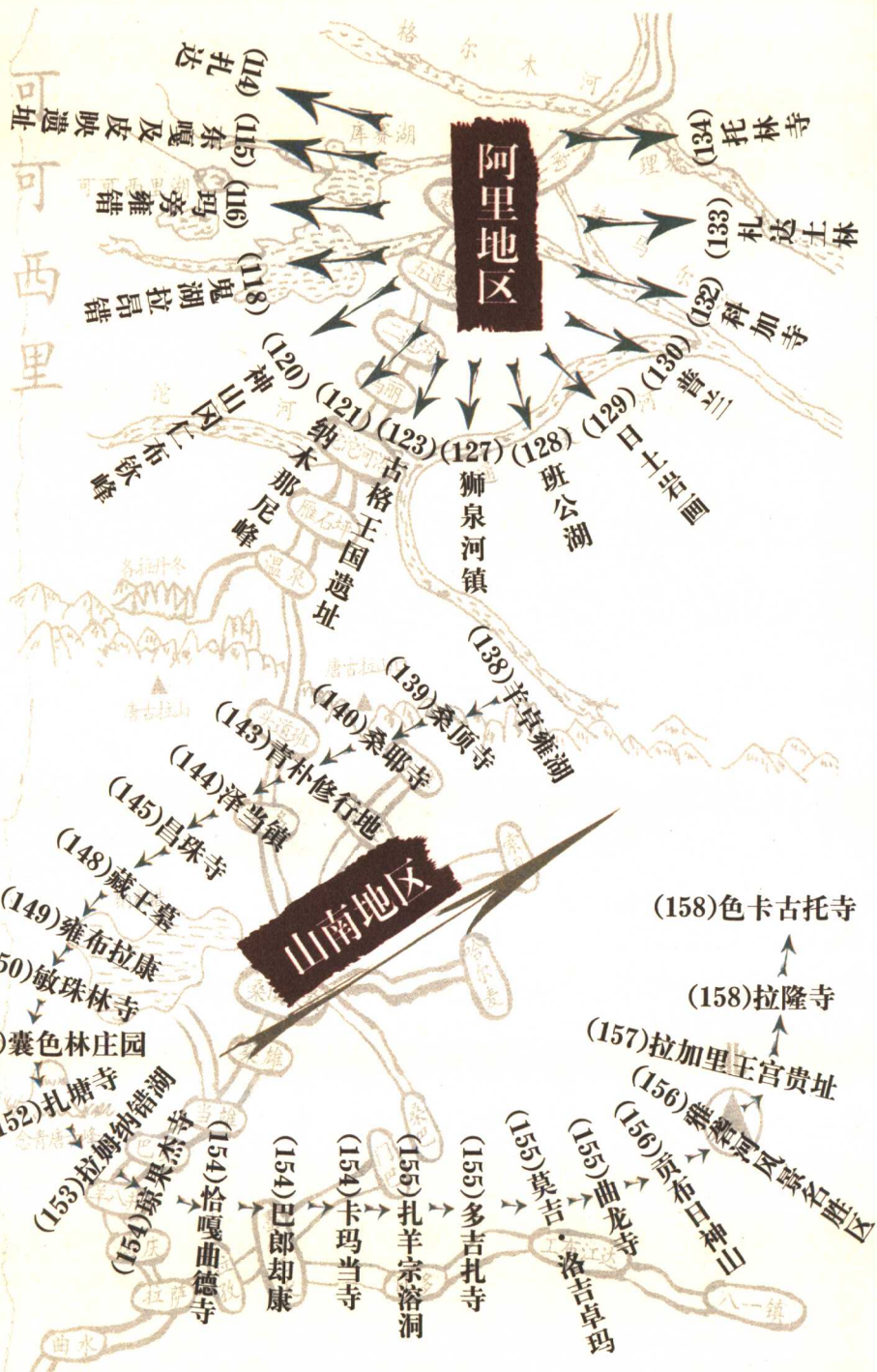
唐

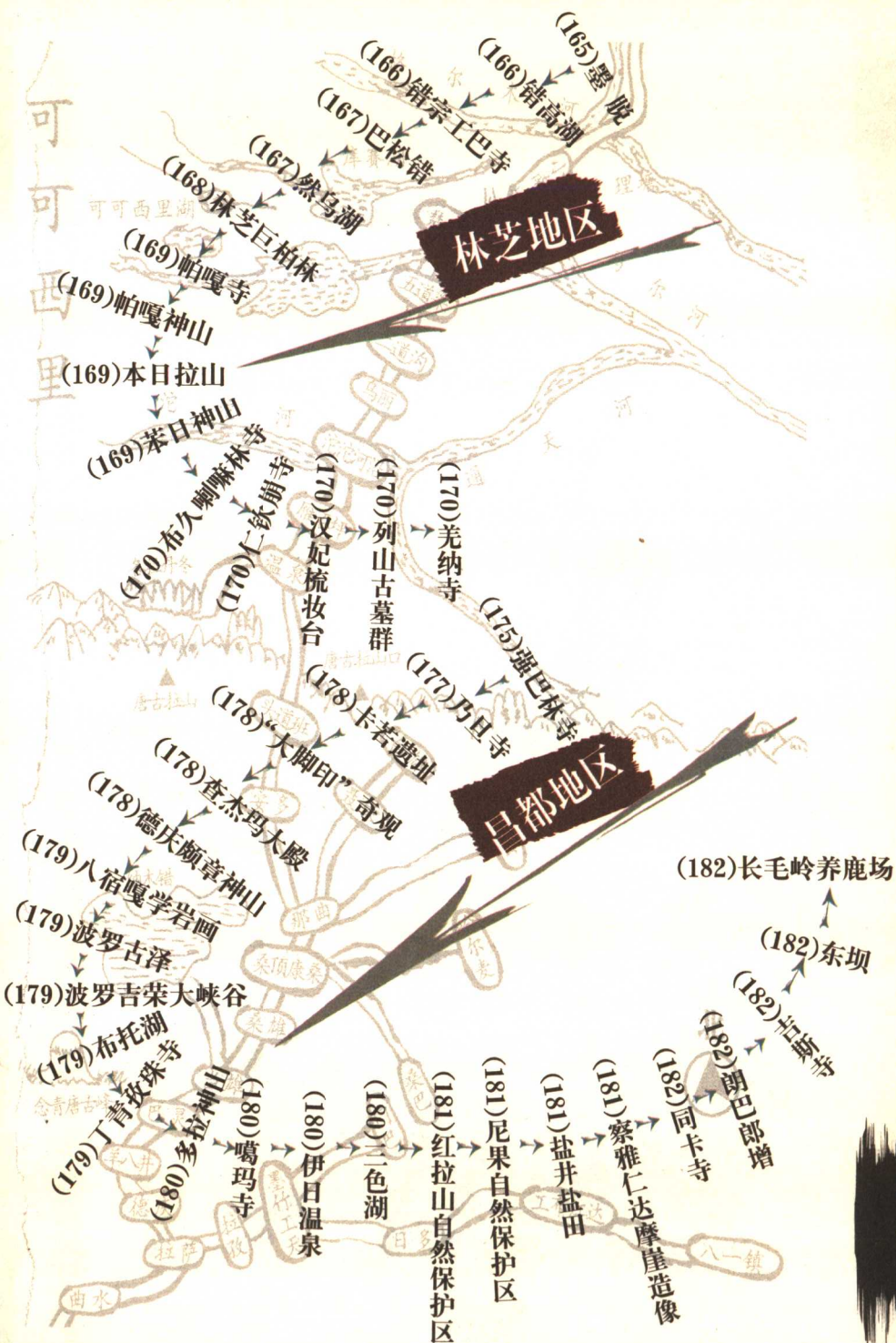
唐

西藏民族风情









可可西里



宗教文化

宗教是一种社会意识形态，是历史的产物。在原始社会藏、门等先民同世界上许多古老的民族一样，随着对自然、社会和自身认识的扩展，有了自己信仰的最初宗教，即古老而传统的苯教。随着社会形态和各种政权的出现，苯教最初的“万物有灵”的自然宗教，发展成了众多富于哲理的经文，以及系统化的教规仪礼的人为宗教。公元7世纪中叶，佛教开始传入吐蕃，并与土生土长的苯教进行长期的斗争和融合，同时吸取汉地、西域、克什米尔和尼泊尔等邻国及地区的佛教之精华，形成了独具特色的藏传佛教。



苯教

苯教又称“苯波教”，因教徒头裹黑巾，故俗称“黑教”。它是在佛教传入西藏之前，流行于藏区的原始宗教。

苯教最初是在今阿里地区南部、古代称作象雄的地区发展起来的，后沿雅鲁藏布江自西向东广泛地传播到整个藏族地区。它的祖师叫“兴饶”，意思是最高的巫师。从内容上看，苯教是一种万物有灵的信仰，所崇拜的对象包括天、地、日、月、星宿、雷电、冰雹、山川、土石、草木、禽兽等自然物。苯教可以说是泛灵信仰在西藏的地方形式。

原始的苯教把世界分为3个部分，即天、地、地下。天上的神名字叫作“赞”，地上的神称为“年”，地下的神称为“鲁”，即常说的龙。

苯教的活动主要通过巫师来进行，巫师作法时离不开的法器是鼓，这一直影响到后来的藏传佛教也将鼓列为重要的法器之一。巫师在社会上很有威望和地位，从婚丧娶嫁、农耕放牧，到交兵会盟、赞普的安葬建陵、新赞普的继位主政，都由苯教巫师来决定。

公元5世纪初，佛教传入藏区。

松赞干布时期，佛教受到王室的扶植。苯教从此受到很大的压制。公元

9世纪，朗达玛继位赞普后实行禁佛运动，一度被压制下去的苯教又开始复兴。但是苯教也感到自身的弱点，故向仿照佛教的方向演变。苯教最初没有教主，在改革中发现佛教有教主释迦牟尼，于是就创造了“兴饶”这个传说中的苯教教主。另外苯教还把佛教经典翻改成苯教经典。不过，苯教也采取了一些和佛教相反的作法。如佛教对圣地是以顺时针方向转为功德，而苯教则以逆时针方向转为功德，转动经筒时也是如此。随着佛教在藏区取得统治地位，苯教的势力逐渐被削弱。



原始宗教崇拜物

藏传佛教

佛教传入西藏已有1300多年的历史，形成了独具特色的藏传佛教，西藏的历史、文化与宗教融为一体，渗透在社会生活的各个方面。同样，西藏宗教艺术别具一格，它在本土艺术的基础上融入了印度佛教艺术和吸收了汉族的民族文化成份，它独特的魅力在中国佛教圆苑中吐放芬芳，是东方佛教艺术中的一颗明珠。在拉萨到处可以看到披着绛红色袈裟的喇嘛一步一叩首虔诚朝圣的身影，强烈而神秘的宗教气氛，已成为西藏雪域一大奇观。

7世纪前后，佛教从中原、印度和尼泊尔传入西藏。到11世纪中叶以后，西藏佛教进入各个教派形成时期，相继出现宁玛、噶当、萨迦、噶举、格鲁、希解、觉宇、觉囊、郭扎、夏鲁等教派。后5个教派由于无政治势力作靠山，势小力弱，先后融于其他教派或被迫改宗其他教派，均消失于历史长河之中。目前影响较大的还有5大教派。

宁玛派（红教）

形成于公元11世纪，是藏传佛教中最早产生的一个教派。由于该教派吸收和保留了大量苯教色彩，重视寻找和挖掘古代朗达玛灭佛时佛教徒藏匿的经典，并认为自己弘扬的佛教是公元8世纪吐蕃时代传下来的，因而古旧，所以称宁玛（宁玛，藏语意为古、旧）。加上该教派僧人只戴红色僧帽，因而又称红教。其祖师为莲花生。红教以密宗修习为主，其思想受汉语系佛教影响，与内地禅宗“明心性”说法相似。今天，红教不仅在中国藏区传播，在印度、不丹、尼泊尔、比利时、希腊、法国、美国也有其踪迹。



宁玛派祖师莲花生

噶当派

创建于1056年。藏语“噶”指佛语，“当”指教授。“噶当”意为用佛的教诲来指导凡人接受佛教道理的意思。该教派以修习显宗为主，主张先学显宗，后学密宗，其教法传播甚广，藏传佛教各教派均受其影响。15世纪格鲁派兴起，原噶当派僧人和寺院，都改宗格鲁派，噶当派从此在西藏社会上消失。

萨迦派（花教）

创始于1073年，因该教派主寺萨迦寺所在地呈灰白色，故得名萨迦（藏语意为白土）。由于该教派寺院围墙涂有象征文殊、观音和金刚手菩萨的红、白、黑三色花条，故又称花教。花教在形成教派体系、扩大宗教影响、伸展封建势力过程中，出现过历史上著名的“萨迦五祖”。其中，萨迦四祖萨班贡噶坚赞，1247年被元朝统治者召于凉州，商洽西藏的归属。之后，萨班联络西藏各个封建势力归顺蒙古。萨班去世后，萨迦五祖八思巴又成为元朝中央的高级官员，受到元朝皇帝极大的恩宠，被封为“国师”、“帝师”、“大宝法王”，萨迦派也由此成为元朝在西藏统治的代表。明朝，萨迦派高僧贡噶扎西朝见永乐皇帝，受封为明朝三大法王之一的“大乘法王”。



花教祖师

噶举派（白教）

创始于11世纪，重视密宗学习，而密宗学习又必须通过口耳相传，故名噶举（藏语口传之意）。因该教派创始人玛尔巴和米拉日巴在修法时都穿白色僧裙，故噶举派又称白教。白教最初分香巴噶举和塔布噶举。香巴噶举在14、15世纪衰落，现在谈到噶举派，一般就是塔布噶举。塔布噶举实力雄厚，支系最多，其中一些不是直接控制过西藏地方政权，就是独占一方的封建势力。



噶举派祖师玛尔巴



格鲁派祖师宗喀巴

格鲁派（黄教）

创建于1409年，是15世纪西藏佛教史上的著名的宗教改革家宗喀巴在推行宗教改革过程中形成的，也是藏传佛教中形成最晚的一个教派。宗喀巴生在西藏帕竹政权取代萨迦政权之时，上层僧人不仅直接参与政治、经济权力的角逐，而且生活日趋腐朽，在社会上逐渐失去民心。针对这一情况，宗喀巴以重视戒律为号召，到处讲经说法，著书立说，抨击僧人不守戒律，积极推进西藏佛教改革。1409年藏历正月，他在拉萨大昭寺发起祈愿大法会，这就是流传至今的传召大法会。法会后，宗喀巴建起著名的甘丹寺，创建起严守戒律的格鲁派（格鲁，藏语意为善律）。由于宗喀巴及其追随者戴黄色僧帽，故又俗称黄教。此外，黄教还创建了达赖、班禅两个最大的活佛转世系统。

藏传佛教诸佛像

1. 佛像

藏传佛教的佛像很多，其中出自般若部经典的佛有三世佛、三十五佛、十万佛、六勇佛和药师佛等。



三世佛像

2. 菩萨

菩萨仅次于佛，其职责是帮助佛，用佛的宗旨和教义，解救在“苦海”中的芸芸众生，将他们度到极乐世界中去。藏传佛教中最著名的是八大菩萨，他们分别为文殊、弥勒、观世音、普贤、大势密主、大势力主（金刚手）、大力空藏、大愿地藏、大勇除障碍菩萨。

3. 祖师像

藏传佛教最重师承，祖师像往往列于造像之首。藏传佛教祖师因苦行修炼而获得神通之力的大成就者，有米拉热巴、鲁兮巴、德乐巴、那若巴、唐东杰布等。其造像没有统一的相形，彼此迥异，既有裸身者，也有身着僧服者，多为长发或束发，蓄有须髯，坐相较自由，不拘一格，大多会于兽皮上，或乘骑猛兽，立相有展立或舞立姿，手持各种器械标识。

4. 本尊及护法

本尊有大威德金刚、胜乐金刚等，极具法力，其造像强调他们的暴烈、野蛮、激忿、狰狞、怪诞的样相，令人怵目惊心，并且淋漓尽致地刻画了诸神忿怒的特殊宗教审美价值。



文殊菩萨

宗教礼仪

磕长头

是在藏传佛教盛行的地区，信徒与教徒们一种虔诚的拜佛仪式。

在磕长头的过程中，信徒们遵循这样的程序：首先取立正姿势，口中念念有词，多为诵六字真言，读作“啊嘛呢叭咪吽”，是印度佛教密宗的“真宝言”（似汉地佛教徒常诵的“南无阿弥陀佛”）。一边念六字真言，一边双手合十，高举过头，然后行一步；双手继续合十，移至面前，再行一步；双手合十移至胸前，迈第三步时，双手自胸前移开，与地面平行前身，掌心朝下俯地，膝盖先着地，后全身俯地，额头轻叩地面。再站起，重新开始。在此过程中，口与手并用，六字真言诵念之声连续不断。还有一种为原地磕长头。

风马旗

藏区各山河、路口、寺庙、民舍等处都可见到印有经文图案成串系于绳索之上的风幡，风幡在藏语中称为“隆达”，直译即为风马旗的意思。风马源于一种原始祭祀文化，主要由对动物魂灵的崇拜而来。最初的风马是直接将羊毛系挂于树枝草丛，如今在大大小小的玛尼堆上仍可看到牛羊头颅等物。

藏族认为，风马在深层意义上指人的气数和运道，或者特指五行。在灵气聚集之处（神山圣湖等），挂置印有敬畏神灵和祈求护佑等愿望的风马，让风吹送，有利于愿望的传达和实现。到后来这种理念延伸到各个层面，喜庆时张挂风马是希求天、地、人、畜吉祥谐和；起帐建屋时张挂风马是驱灾避祸求平



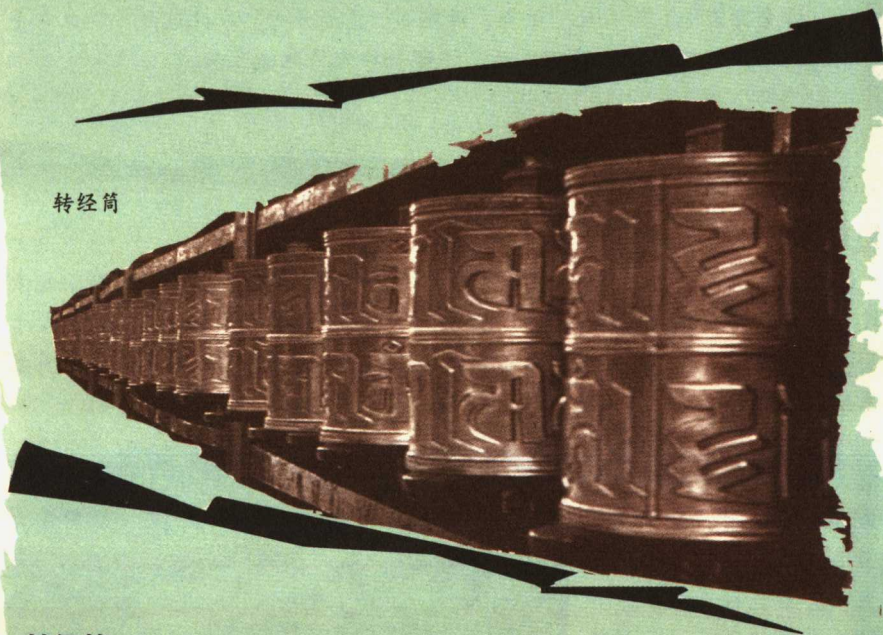
圣湖边的风马旗

安；山河路口张挂风马是希望舟车无碍；天葬台附近张挂风马则是超渡亡灵寄托哀思等。总之，风马是沟通世俗与灵界的通用媒介。

常见的风马旗多由布制成，也有用麻纱、丝绸及土纸的。风马有方形、角形、条形等。风马小可到一条一缕，大到整匹整幅的棉布，或串挂于绳，或随意抛洒。劲风吹拂之时，成片成串的风马在蓝空、雪山及明湖的背景中漫天飞舞，精神及愿望一意向上。

风马旗的颜色分白、黄、红、绿、蓝五种。民谣中唱道：黄幡象征自现莲，红幡象征雨调和，蓝幡象征后裔长，红幡插在草坪上，宛似鹿角光耀眼，红幡插在屋顶上，宛似红火永兴旺……在藏族心目中，白色纯洁善良，红色兴旺刚猛，绿色阴柔平和，黄色仁慈博才，蓝色勇敢机智。

转经筒



转经筒

转经筒是藏群众最常见的宗教礼仪之一，也是积功修德的有效途径。经筒有大小几种，有的如巨桶，直径1米左右，高约2米，多安置在寺庙神殿周围的长廊通道上，人们一边行走，一边用手推动旋转；小的经筒则可拿在手里，直径不足10厘米，高仅10厘米，用手摇动。经筒内放有经文，外部刻有六字真言等宗教符号。据说转动一次经筒就等于将经书诵读了一遍。