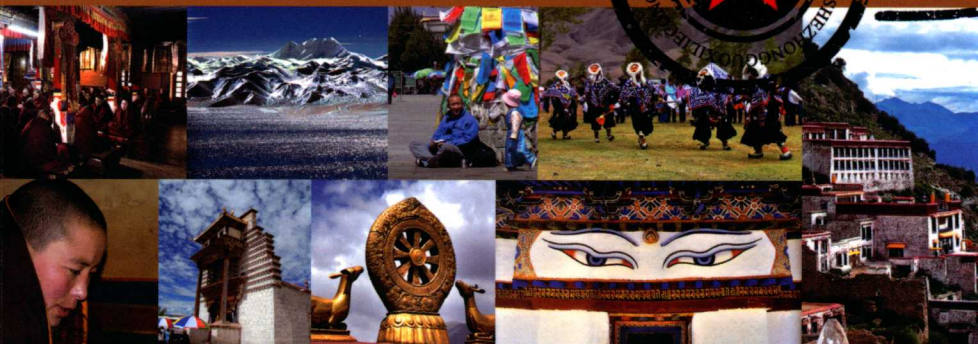


中国轻工业出版社

程德美 著 杨玉华 摄影

西藏

不自禁的仰望



行摄中国系列丛书 程德美 著 杨玉华 摄影
不自禁的仰望

西藏



中国建筑工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

不自禁的仰望 西藏 / 程德美著. —北京: 中国建筑工业出版社, 2014. 4

(行摄中国系列丛书)

ISBN 978-7-112-16466-0

I. ①不… II. ①程… III. ①游记—西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第039797号

责任编辑: 张幼平 马彦

责任校对: 陈晶晶 关健

行摄中国系列丛书
不自禁的仰望 西藏

程德美 著

杨玉华 摄影

*

中国建筑工业出版社出版、发行(北京西郊百万庄)

各地新华书店、建筑书店经销

中新华文广告有限公司制版

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

*

开本: 880×1230毫米 1/32 印张: 8⁵/₈ 字数: 272千字

2015年7月第一版 2015年7月第一次印刷

定价: 48.00元

ISBN 978-7-112-16466-0

(25112)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

(邮政编码 100037)

西藏

不自禁的仰望

目录 CONTENTS

西藏和圆 _ 005

Potalaka—普陀—布达拉 _ 015

至高无上的圣殿——大昭寺和小昭寺 _ 031

西藏的画廊——八廓街 _ 045

摇铃接脉——拉萨的大门 _ 071

宝贝园林——罗布林卡 _ 081

世间无与伦比的寺院——桑耶寺 _ 087

藏传佛教格鲁派祖寺——甘丹寺 _ 097

大海的痕迹——哲蚌寺 _ 107

汇入大海的一滴水——萨迦寺 _ 115

皇亲国戚的领地——夏鲁寺 _ 123

风云热振——热振寺 _ 131

兼收并蓄的艺术宫殿——白居寺 _ 141

雅拉香波随想 _ 149

最平坦的通道——从日喀则到亚东 _ 159

经典环路——拉萨—林芝—山南 _ 179

沿着绿色的水汽通道——从林芝去然乌 _ 197

理想之路——昌都到然乌 _ 211

遗落的历史痕迹——从然乌去察隅 _ 222

翻越喜马拉雅——从泽当去错那 _ 230

遥远的宝藏——洛扎峡谷的仰望 _ 241

探访吉祥天母——从泽当去加查 _ 249

永恒的经典——西藏西部 _ 258

后记 _ 273



西藏

不自禁的仰望

行摄中国系列丛书 程德美 著 杨玉华 摄影

中国建筑工程出版社

图书在版编目(CIP)数据

不自禁的仰望 西藏 / 程德美著. —北京: 中国建筑工业出版社, 2014. 4

(行摄中国系列丛书)

ISBN 978-7-112-16466-0

I. ①不… II. ①程… III. ①游记—西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第039797号

责任编辑: 张幼平 马彦

责任校对: 陈晶晶 关健

行摄中国系列丛书
不自禁的仰望 西藏

程德美 著
杨玉华 摄影

*

中国建筑工业出版社出版、发行(北京西郊百万庄)

各地新华书店、建筑书店经销

中新华文广告有限公司制版

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

*

开本: 880×1230毫米 1/32 印张: 8⁵/₈ 字数: 272千字

2015年7月第一版 2015年7月第一次印刷

定价: 48.00元

ISBN 978-7-112-16466-0

(25112)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

(邮政编码 100037)

西藏

不自禁的仰望

目录 CONTENTS

西藏和圆 _ 005

Potalaka—普陀—布达拉 _ 015

至高无上的圣殿——大昭寺和小昭寺 _ 031

西藏的画廊——八廓街 _ 045

摇铃接脉——拉萨的大门 _ 071

宝贝园林——罗布林卡 _ 081

世间无与伦比的寺院——桑耶寺 _ 087

藏传佛教格鲁派祖寺——甘丹寺 _ 097

大海的痕迹——哲蚌寺 _ 107

汇入大海的一滴水——萨迦寺 _ 115

皇亲国戚的领地——夏鲁寺 _ 123

风云热振——热振寺 _ 131

兼收并蓄的艺术宫殿——白居寺 _ 141

雅拉香波随想 _ 149

最平坦的通道——从日喀则到亚东 _ 159

经典环路——拉萨—林芝—山南 _ 179

沿着绿色的水汽通道——从林芝去然乌 _ 197

理想之路——昌都到然乌 _ 211

遗落的历史痕迹——从然乌去察隅 _ 222

翻越喜马拉雅——从泽当去错那 _ 230

遥远的宝藏——洛扎峡谷的仰望 _ 241

探访吉祥天母——从泽当去加查 _ 249

永恒的经典——西藏西部 _ 258

后记 _ 273



■ 拉萨当代著名唐卡绘画大师次旦朗杰绘制的时轮金刚坛城

在很多藏传佛教寺院的高处都矗立着法轮。法轮代表佛法如金轮，旋转不停，为众生消除烦恼、驱赶邪恶。法轮常转，寓意佛法永生不灭。

西藏和圆

不自禁的仰望·西藏 /

BUZIJINDE YANGWANG

在西藏，看到的最多的东西是“圆”：每座寺院的屋顶上，都耸立着金色的环状法轮和经幢；民居门上，画着圆形的太阳和弯弯的月亮；朝圣者摇动着各式各样的“玛尼轮”，更多的人手腕上戴着一圈念珠，手指不断转动珠子。如今，家家户户都添置了新的圆：圆圆的卫星接收天线、圆圆的太阳能加热器和圆圆的孩子们的笑脸……

在博大精深的藏传佛教教义中，最深邃的哲学是一个圆——坛城世界，最根本的哲学还是一个圆——六道轮回。

坛城梵文直译为曼陀罗，藏语称“吉廓”。坛城是宇宙世界结构的本源象征，也是无穷变幻的神的居处的模型。

藏传佛教寺院的僧人们，都把创作心中的天堂、建造一座神奇的宫殿当做神圣的事业。他们或用七彩的沙子制作坛城，或在画布上绘制坛城唐卡。在藏区，无论是在哪一个寺院里，都可以看到坛城的壁画，在布达拉宫中，还可以看到历代达赖



■ 大昭寺顶上圆圆的冰晶彩虹

■ 大昭寺顶上的法轮



喇嘛建造的立体坛城。

佛祖释迦牟尼的法教是愿一切众生离苦得乐。在佛祖的许多法门中，时轮金刚坛城最初是传授给香巴拉人民的，它也是印度传到西藏的佛教修行体系中最深奥的法教之一。

传说香巴拉王国是一个理想国，在喜马拉雅的深山里，包围在高大的雪山中，香巴拉的人民都是觉悟很高的修行者。而对于香巴拉以外有缘的修行者来说，时轮金刚坛城是一个理想，一个心中清静无染的世界，一个和平的世界。

佛祖被称为“觉”，他以不同的形象存在于香巴拉的心中。这个形象是修行者的心理感受。他们在这个形象的引导下，在曲折思维路上悟出“觉”的哲理，这是觉悟的本意。在这条路上还有大智的文殊菩萨、大悲的观音菩萨和大力的金刚手菩萨在帮助人们。

拉萨当代著名唐卡绘画大师次旦朗杰绘制的时轮金刚坛城展示的时轮金刚位于一个立体构建的五层楼高宫殿的顶层。内圈的正方形代表时轮金刚的五层宫殿，宫殿外围是月牙形的花园，最外一层的正方形是身觉悟坛城，由外向内分别是语觉悟、意觉悟、智慧觉悟和大乐觉悟坛城。在坛城的中央，绿色八瓣莲花上是时轮金刚主尊——辉煌时轮金刚以及佛母。

围在时轮金刚正方形宫殿外的六个同心圆围代表六大，从内到外分别是地、水、火、风、空、识。最内层黄色代表大地，绿色圈代表大地的安定。水是白色的波浪状，火是红色，风是灰色的。暗灰色外是绿色的，由金色的金刚杵形成一个保护圈。最外圈就是火焰、智慧、光，由三十二种交替

的颜色形成。红色和黄色是火，蓝色和绿色是树叶。佛陀的智慧之光以彩虹的形式呈现。大圈之外没有边界，显示佛陀的事业和对一切众生的慈悲心是无量无边的。

在许许多多藏传佛教寺院的大经堂外廊中，我们还可以看见另一个圆形构成的壁画，这是众生生死六道轮回图。六道是人生离开当世后的六条出路，包括三条善道（天道、人道、阿修罗道）和三条恶道（畜生道、鬼道以及地狱道）。

佛法认为，永恒是不存在的，万物都在轮回变化之中。事物有起因必有结果，“善因”有“善果”，“恶因”有“恶果”。人死不过是肉体的消灭，灵魂会按人生前的善恶大小和修行程度，在三世（前世、今世和来世）和六道间升降循环、转动不息。法轮就含有三世因果、六道轮回的意思。于是许多人把希望寄托在来世，相信人的贫富、荣辱、贵贱是前世的报应，都在命中注定、无法改变。在今生要积德修来世，对任何人间不平，都要忍受而不要抗争。

■ 六道轮回图

那么在现实的大地上，人们期盼的轮回的目的地在哪儿呢？有人说是香巴拉。那靠谁指引呢？有人说是观音菩萨。

下页图是一幅在藏区最常见的观音菩萨唐卡（画像）。十一





■ 当代绘制的观音菩萨

种面相分为五层：正面三层主尊分别是慈悲相、悲哀相、微笑相；左边三层面相为嗔怒相，右边三层为喜悦相；第四层为金刚相；顶部是阿弥陀佛像，那才是观音的本来面目。观音主臂合掌于胸前，左手执净瓶，右手施无畏印，两侧还有六只手持各种法器。其余的992只手组成圆形屏风，护卫着992只慧眼，观看着十方众生的前生后世和六道众生的痛苦，指引人们脱离苦难。

在西藏、青海、甘肃、云南和四川各个藏区，往圣地朝圣的人们，

在象征着佛祖的胜迹边一圈一圈地绕着，人们指捻佛珠，手转经筒或推转经轮……人们把这样转经的道路称“廓”。“廓”在汉语中意为空阔、空寂，最多也仅是指与建筑物有关的外城，但在藏族人心目中，“廓”是脱离苦难的道路，是走向香巴拉中心的路，是接近佛的道路。

拉萨是每一个藏族人向往的圣地。因为这里有大昭寺和小昭寺，因为寺中珍藏有无比尊贵的释迦牟尼佛像。人们把大昭寺视为心中的圣地，每一个藏族人一生都以能到拉萨绕着大昭寺转经、把额头贴在佛祖释迦牟尼膝盖上祈祷为最高理想。

西藏道路之艰险、气候之恶劣，让每一个行者望而生畏。西藏高耸的地势，让每一个路人因缺氧而痛苦，即便是藏族人也不例外。但是，在四川、甘肃、青海、内蒙古和云南通往拉萨的一条条大路上，总能看见一个、两个或一队西藏人戴着厚厚的木板护具、挂着硕大的牛皮围裙。他

们全身伏地，尘灰覆面，额头结痂淌血，从遥远的故乡开始，向着心中的圣地拉萨的方向一路磕着长头，以十二分的虔诚一点点寻求自己终生的幸福。这就是朝佛的藏族，这就是朝圣的藏族。

一路上他们重复着同样的动作：首先取立正姿势，口中念诵六字真言“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”（读作Om、Ma、Ni、Pad、Mi、Hom），同时双手合十，高举过头，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，朝地面匍匐而去；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，周而复始，每一个长头都需要口手并用，六字真言诵念之声连续不断。这就是磕长头，每次一个等身距离。每公里大约要重复五六百次，一千公里就要匍匐爬起50万次。而从四川、青海、甘肃

■ 在海拔五千米的地方，一支来自青海藏区的朝圣队伍磕着长头爬向拉萨。他们已经步行了一年多时间



■ 释迦牟尼金像——
“廓”的中心，“西
藏坛城”的中心、西
藏的中心（右页图）

磕到西藏拉萨，至少要磕一百万次，一般要用去一两年时间，甚至一生，其间的艰难困苦自可想象，寒冷、饥饿、缺氧、疾病还有呼啸而过的车辆、扑面而来的灰土……唯一没有的是怯懦与悲观。他们绝不会因为劳累而选择偷懒；实在因为情况所迫而减少了距离或少磕了头，一定会去补足，哪怕到了拉萨再补。他们矢志不渝，靠着坚强的信念，用身体丈量着大地，循环起伏，一直磕向圣地拉萨。

藏传佛教有许多宗教活动，在这些活动中，巡礼仪式是一个重要的内容。小到村中的一座白塔、玛尼堆，大到山间的寺院、活佛的官邸，都成为了百姓祈祷礼佛的路径。古老的巡礼路线被称为“廓”，一千多年来，这些“廓”逐渐成为西藏人朝圣及礼佛的路线。

到拉萨，无论什么季节什么天气，都可以看见无数的人川流不息地走着，从东方刚刚发蓝直到灯火辉煌，甚至在漆黑的深夜。如果留意，就会发现人们一直遵循着几条固定的环形路线转经。他们摇动各式各样的转经筒，念念有词，或步履蹒跚，或大步流星。

这几条固定的环形路线被称为“廓”。全拉萨的环形转经线路有四条，从大到小顺序排列为：



■ 拉萨市区的朝圣路线





林廓。“林廓”是拉萨最长的朝圣转经路，它绕着拉萨老城和布达拉宫转一周，全长约四五公里。

祠廓。“祠廓”是围绕红山（玛波日）和布达拉宫的转经路，经过树林、经幢和装饰着六字真言石刻的大墙，经过布达拉前面拥塞着大小房屋的雪村，还要经过药王山（夹波日）与红山之间的查果嘎林白塔。

八（帕）廓。八廓是环绕大昭寺的转经路，转一周将近一公里，是朝圣的“中环线”，也是最拥挤和热闹的环线。

囊廓。在大昭寺中，环绕主殿觉康转一周，称为囊廓。囊廓是最后的经轮回廊，全长约五百多米。“囊廓”在藏语中是内环的意思。但是，真正的内环还在觉康主殿内。

在藏族人心目中，觉康大殿内由文成公主带进西藏的释迦牟尼十二岁等身金像才是世界的中心。这里是“觉卧”——“廓”的中心，“西藏坛城”的中心，朝圣者的深心！能看到佛祖慈祥的面容，能用额头抚摸一下佛祖的膝盖，那是一生中最辉煌的时刻。那些千里迢迢来到拉萨的藏族人，那些磕着长头来到大昭寺的人，他们唯一的愿望，就是围绕释迦牟尼的金像转一圈。因为这是千里朝圣的终点，是终身礼佛最接近佛的时刻。