

藏密文库 11

全彩插图珍藏本

世界上最长的史诗 失传已久的藏地秘闻

100幅神秘绮丽的唐卡珍品 展现一个隐秘于民间的西藏

唐卡中的 神话传奇

琼那·诺布旺典/著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唐卡中的神话传奇 / 琼那·诺布旺典著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5613-3931-2

I. 唐... II. 琼... III. 唐卡—宗教艺术—简介—西藏

IV. J219

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067640 号

图书代号: SK7N0453



 藏密文库系列

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITU®

唐卡中的神话传奇

琼那·诺布旺典 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 17 印张

字数 / 110 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-3931-2

定价 / 68 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

J219/7

2007

藏密文库 11

全彩插图珍藏本

世界上最长的史诗 失传已久的藏地秘闻
100幅神秘绮丽的唐卡珍品 展现一个隐秘于民间的西藏

唐卡中的 神话传奇

琼那·诺布旺典 / 著



陕西师范大学出版社



香巴拉唐卡的传说故事

这幅唐卡是描绘香巴拉的标准版本。香巴拉，意为和平、安乐。在西藏的传说中，香巴拉位于冈底斯山主峰附近的地方，被湍急的江水和陡峭的雪山包围，是没有死亡、没有痛苦的极乐之地。后来有人认为香巴拉就是香格里拉，就在青藏高原的某处，由此吸引了中外大批的探险者，进入神秘的雪域高原，寻找传说中的极乐世界。

西藏传说中，通往香巴拉的一处神门就在西藏扎什伦布寺后的晒经墙下，去往香巴拉需要领取“路引”。香巴拉的国王传说是无量光佛的化身，西藏历代班禅大师也被认为是无量光佛的化身，所以去香巴拉的“路引”就要由班禅大师签发或由班禅大师驻锡的寺院签发。

宗喀巴大师

唐卡上正中所绘是宗喀巴大师，旁边有两位格鲁派喇嘛。宗喀巴大师是格鲁派的创始人，著有《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》等，积极推行宗教改革，建立起了严密的修学次第，为藏传佛教的发展作出了很大贡献。

坛城

这幅唐卡中，香巴拉是按照曼荼罗形式绘制的。根据传说，香巴拉在地理上就像一个坛城，从内到外分为三圈。第一圈是雪山，第二圈是香巴拉的98个省，第三圈是理想城。

雪山与大江

坛城中最外圈的是高耸入云的雪山，它构成了天然的屏障保护着香巴拉的安宁。

98省

香巴拉里分布着98个省，每十一个省一组被雪山和江水隔开，分成均匀的人部分，每个省都以一间房子和几个人表示，绘有他们的日常起居和修行生活。





理想城及宫殿

国王鲁卓恰克林所居之处叫做理想城，传说他的宫殿是由玉石和钻石做成的。

鲁卓恰克林

唐卡的这部分描绘的是香巴拉最后一个国王鲁卓恰克林。唐卡中鲁卓恰克林王坐在他的宫殿里，旁边是三名格鲁派喇嘛。

时间之神和时间女神

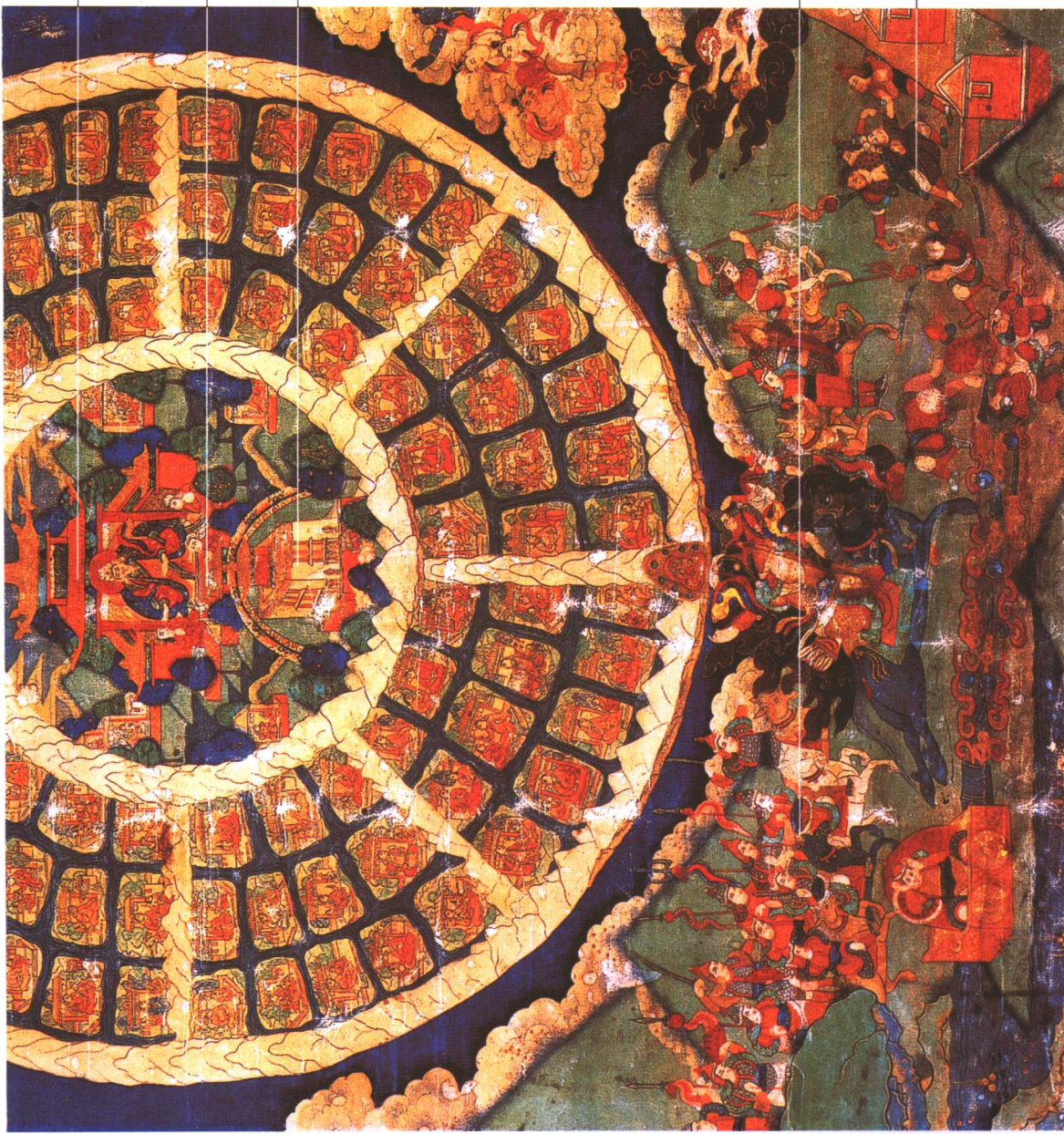
这座金碧辉煌的宫殿是时间之神和时间女神的巨大坛城。藏传佛教认为通过修时轮金刚密法，就可进入香巴拉天国。

香巴拉的军队

这一部分描绘的是佛教预言的香巴拉之战。佛经预言，释迦牟尼时代经历若干劫之后，地球上将会出现一种矮小而贪婪的人，地球将陷入混乱之中，香巴拉国王鲁卓恰克林将打开通向地球的神门，率领军队与矮人进行决战，最终获得胜利。

贪婪的矮人

唐卡中描绘的就是香巴拉之战正在展开，整齐香巴拉军队将溃不成军的矮人逼退。最终取得胜利，世界将进入弥勒时代，人类将享有永久的和平和幸福。





五欲供



念青唐古拉山神



大将丹玛 (局部)



大王赠礼 (局部)

目录

香巴拉唐卡的传说故事 / 4

唐卡图版目录 / 8

序言：展现一个隐秘于民间的西藏 / 10

第一部 雪域神话——穿越千年沧桑

第一章 创世之时——西藏流传千年的创世神话

- 1 贪欲的惩罚——藏族创世故事 / 14
- 2 罗刹女、冷杉树和猕猴——神话中的藏人起源 / 22
- 3 从猕猴到人类——神话中的藏族繁衍故事 / 27

第二章 众神之舞——西藏诸神的情义故事

- 1 柔情水神——西藏美丽湖泊的传说 / 34
- 2 巍峨山神——西藏高耸名山的传说 / 39
- 3 忠义猎神——珞巴人中流传的猎神传说 / 44
- 4 凄厉赞神——平民之神赞神的冤屈故事 / 46

第二部 英雄史诗——触摸高原灵魂

第三章 天降神子——格萨尔的诞生与称王

- 1 神子降临——格萨尔出生 / 54
- 2 迁徙岭地——英雄之路的开始 / 64
- 3 赛马称王——格萨尔称王 / 68

第四章 雄狮发威——格萨尔征服四大魔国

- 1 北方魔国之战——大战魔王鲁赞 / 80
- 2 霍岭之战——大战霍尔白帐王 / 86
- 3 保卫盐海——大战黑姜王萨丹 / 99
- 4 门域之战——大战魔王辛赤 / 105

第五章 戎马半生——格萨尔荣返天界

- 1 大食之战——征服大食 / 110
- 2 卡契之战——大战卡契王赤丹路贝 / 120
- 3 重返天界——格萨尔返回天界 / 128



第三部 玄妙传奇——解密藏地异闻

第六章 佛像传奇——高原至宝的故事

- 1 释迦牟尼佛像传奇——释迦牟尼亲自开光的本尊佛像 /136
- 2 鲁格肖热观音像传奇——藏王松赞干布的本尊 /144

第七章 护法传奇——西藏著名护法神的故事

- 1 吉祥天女传奇——暴躁的“母亲” /150
- 2 赤尊赞大神传奇——多情的护法神 /174

第八章 寺庙传奇——西藏著名寺庙的故事

- 1 哲蚌寺传奇——西藏最大的佛寺 /176
- 2 香色寺传奇——女活佛创造的奇迹 /186
- 3 萨迦寺传奇——以跳神闻名的古老寺庙 /190

第九章 上师传奇——三位上师的成道故事

- 1 说不尽的莲花生——最具传奇色彩的上师 /200
- 2 米拉热巴的苦与甘——坚定的苦修者与自由的歌行者 /208
- 3 宗喀巴的无量悲心——第二佛陀的传奇 /216

第四部 富丽民俗——深入藏式生活

第十章 饮食民俗——雪域高原独特的生活方式

- 1 酥油茶民俗——青藏高原最重要的饮料 /228
- 2 青稞民俗——青藏高原最重要的谷物 /233

第十一章 节日民俗——与佛教紧密相连的节日习俗

- 1 新年民俗——驱邪、迎喜、庆新年 /238
- 2 雪顿节民俗——“吃酸奶”的节日 /244
- 3 沐浴节民俗——科学的洗浴节日 /250

第十二章 丧葬民俗——黑发藏民生命的最后一站

- 1 塔葬民俗——高僧活佛的丧葬方式 /256
- 2 天葬民俗——源于自然，返于自然 /260

附录一 《格萨尔王传》精彩片断欣赏 /266

附录二 参考书目 /271



金刚五卓女




前藏佛寺图



格萨尔王



天体日月星辰运行图



唐
卡
图
版
目
录

四大洲及风火水土图 /15

须弥山 /17

四臂观音像 /21

斯巴霍 /23

藏民族起源图 /25

祥寿佛母扎西次仁玛 /33

吉祥天母 /36

莲花生大师 /38

念青唐古拉山神 /41

吉祥天母 /43

载乌玛保 /47

觉俄仲松三尊像 /49

铁匠护法 /51

阿弥陀佛像 /55

四臂观世音 /57

莲花生大师 /59

龙王邹纳仁庆像 /61

朗曼噶姆像 /63

十阿栋青呷波像 /67

念亲多吉巴瓦则像 /70

白度母 /73

玛左嘉摩与长寿五姊妹 /79

格萨尔王像 /81

绿举脱岗像 /87

多吉苏烈烈像 /93

达那却果像 /96

仓巴栋沱像 /101

十二丹玛护法女神 /107

扎巴老人 /109

拉姆垂忠 /111

姊妹护法 /115

金刚玉卓女 /119

六道轮回图 /122~123

生姜特列玛像 /127

阎罗 /129

格萨尔王 /133

大昭寺 /137

松赞干布画传 /139

十二镇魔寺 /141

释迦牟尼佛 /143

三代法王像 /145

十一面千手千眼观音菩萨像（莲花传规） /146

唐 卡 图 版 目 录

- | | |
|------------------------|----------------|
| 大悲观世音菩萨像（国王传规）/147 | 米拉热巴尊者修行图/211 |
| 五世达赖像/149 | 玛尔巴译师/213 |
| 法王松赞干布/151 | 玛尔巴译师与米拉热巴/215 |
| 多杰拉布珍玛/153 | 宗喀巴大师/217 |
| 白拉姆/155 | 文殊菩萨/219 |
| 吉祥天母/161~164 | 大威德金刚/221 |
| 四臂观世音/165~168 | 胜乐金刚/223 |
| 前藏佛寺图/178~179 | 上师供养图/224~225 |
| 宗喀巴像/181 | 作明佛母/229 |
| 布达拉宫/182~183 | 作明佛母/240 |
| 根敦嘉措像/185 | 阎罗/242 |
| 金刚亥母/187 | 释迦牟尼像/245 |
| 大黑天/191 | 汤东杰布像/247 |
| 吉祥喜金刚/192 | 威德吉祥天母/249 |
| 宝帐护法/194 | 天体日月星辰运行图/251 |
| 萨迦派五祖/196 | 药师佛/253 |
| 怒尊甘露漩与白达里空行母坛城/198~199 | 叶衣佛母/255 |
| 莲花生大师/202~203 | 多吉丹佛塔/258 |
| 金刚萨埵/205 | 尸陀林主/261 |
| 桑耶寺/207 | 大成就者和他的同伴/263 |
| 堪洛却松三尊像/209 | 普贤如来佛父与佛母/264 |

序言

展现一个隐秘于民间的西藏

在西藏，神与人共同存在着……

神奇的西藏、神秘的西藏，这是大多数人对西藏最直接的印象，但更准确地说，应该是灵性的西藏。只有当你真正行走在高原的土地上，你才会明白为什么这里是神灵与凡人共存的世界。

在高高的天空中，在云雾缭绕的雪山顶，在广袤无垠的草原上，在奔腾咆哮的大河里，在田野的庄稼里，在脚下的土地上，神灵无处不在。在西藏，随处都能看到佛庙、祭坛、佛塔、圣山、圣湖、圣石、宝树。无论你何时驻足，总有神灵在注视着你。

如果不了解西藏的神话与传奇，就无法真正理解西藏，而西藏有关神灵与英雄的一切都保存在口耳相传的故事中。作为西藏本原文化代表的神话与传奇，它包含着西藏丰富的历史、宗教和民俗，它讲述着生活在高原上的藏民们的过去和现在，它凝聚着千百年来生活在这一方土地上的人们的欢乐与痛苦，它是我们了解西藏、接近西藏必修的第一课。

对于一个民族而言，在文字未发明之前，流传于民间的故事就是这个民族的历史。它承载的是一个民族幼年的记忆。藏文是在公元7世纪，由吐蕃王朝的缔造者藏王松赞干布的大臣仁桑布扎创制的。而在此之前，民间的神话与传奇在西藏已经流传了几千年。《西藏王统记》中记载，早在两千年前的雅隆部落第八代首领布岱功杰时期，民间故事就已经广泛流传，起到了护持王政、教化民众的作用。史书记载，在那个时候已经有了《顶生王的故事》、《鸟的故事》、《猴子的故事》。在佛经传入藏区以前，诸如《尸语故事》、《玛桑故事》、《家雀故事》已经在藏地流传。文字创制后，藏民开始用文字记录历史，而用民间故事和传奇来传播历史在西藏亦拥有悠久的传统。较早时期的历史著作，例如《西藏王统记》、《国王遗教》、《西藏王臣记》等古籍中，许多历史记录都源自神话故事和传奇。堪称世界史诗之冠的《格萨尔王传》就是在民间的神话和传奇中



以及艺人们的说唱中创造出来的。这部世界上最长的史诗深入到了每个藏民的生活中，至今它还在流传中继续被创造。

丰富多彩的神话与传奇如同雪山的融水，在西藏历史的长河中潺潺流淌。在千年的流传中，渗进了西藏的每一寸土地以及藏民生活中的方方面面。高原上的生产、生活，都会有一个相应的神话或传奇作为它的注解。高原的青稞是拥有灵魂的植物；藏民们饮用的酸奶是曾受到大师加持过的饮料；农田里要放置白石，是因为龙女的传说；七月洗浴，是神赐予的恩泽；就连平日饮用的茶，也有小鸟衔茶救人的传说。

我们在为你打开这一扇通向雪域之地的门时，也为你提供了一个特殊的方法来了解西藏。在这本书中，我们选取了100幅精美的唐卡，通过这些唐卡，将为你讲述千百年来流传在雪域高原上的传奇与神话。唐卡是丰富的，唐卡是绚丽的，唐卡更是独特的，因为它是最具藏地特色的艺术。当你翻开这本书，翻动的不仅仅是一幅幅唐卡，还有唐卡背后动人的神话与传说。从这本书中，你能知道猕猴的故事，那是藏民族对人类起源的解释；你能读到伟大的格萨尔王，他英勇无畏，是藏民心中最伟大的英雄；你能看到高高在上的神灵，他们同样拥有世人的喜怒哀乐；你能了解到佛教的上师们，他们的一生一定会让你目眩神迷；你能了解藏地著名的佛像和寺庙，它们所诉说的历史厚重、深邃；你还能体验一下藏族的节日，那独特的风俗一定会让你神往不已；你更能感受到的是黑发藏人那响彻高原的爱恨情仇。

唐卡不仅仅是画，更是活着的讲述者。在你阅读它时，它也在深沉地注视着你，期待你透过它了解到那隐秘而令人震撼的文明。

就让我们坐下来，翻开书，静静地听雪山和大江为我们讲述在世界最高处流传了千年的神话与传奇…… ■



楔子

那一刻，我升起风马，
不为乞福，只为守候你的到来；

那一日，垒起玛尼堆，
不为修德，只为投下心湖的石子；

那一月，我摇动所有的经筒，
不为超度，只为触摸你的指尖；

那一年，磕长头在山路，
不为觐见，只为贴着你的温暖；

这一世转山，
不为轮回，只为途中与你相见。

——节选自仓央嘉措《那一世转山转水转佛塔》

雪域神话

——穿越千年沧桑

在那苍茫晶莹的雪域高原，当第一抹微弱的晨光照亮浩瀚的天宇，当强干的猎手为族人的生存射出第一箭，当勤劳的女人为男人燃起第一堆炙烤生肉的篝火，属于黑发藏人的神话已经随着高原的雪水滥觞流传。

宇宙和时间的神灵斯巴，宰牛幻化世间山水，猕猴和孤独的罗刹女，经神赐交合而孕育众生；悲悯的观世音菩萨，指点耕种劳作使猕猴化人；水神护水、山神护山、猎神指引寻觅的猎手，所以藏民才得以一代代生息繁衍，享受天地的馈赠……

罗兰·巴特说：“神话是使现实自然化的方式”，黑格尔说：“不管神话看来多么荒诞无稽，归根到底，它总是由心灵产生的，总要含有意义”。作为人类历史倒影的神话，孕育了最自然的形象，包含了最原始的艺术，凝固了最质朴的智慧，雪域高原的神话更是如此。

不读神话，无法完整理解人类千年的文明；不读西藏的神话，无法领会雪域高原诱惑灵性的根髓，这也是我们重读神话的意义所在。

让我们深深呼吸，展开幻想的翅膀，开始西藏神话的纯净旅行……

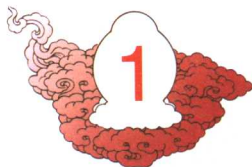


第一章

创世之时

——西藏流传千年的创世神话

斯巴宰小牛时，砍下牛头放高处，所以山峰高耸耸；
斯巴宰小牛时，割下牛尾栽山阴，所以森林浓郁郁；
斯巴宰小牛时，剥下牛皮铺平处，所以大地平坦坦。



贪欲的惩罚——藏族创世故事

它是种令人不快、危险，然而不可避免的东西；它损害到了其他人并且因此对于自身也有着潜在的破坏危机，它因此应该同时受到来自个人和集体的约束……它在我们的自然存在和社会存在之间小心翼翼地保持着微妙的平衡。

—— [美] 罗伯逊《贪婪：本能、成长与历史》

对于“人类为什么产生？”和“人类如何产生？”这两个谜题，达尔文的进化论已经给出了颇为科学的解释。如果说科学的解释过于抽象，圣经中亚当夏娃的故事又有烂熟之嫌，那么不妨把目光投向高原神话。藏民们天马行空的想象力，赋予“人类的产生”更多道义的启示，而强烈的求知欲望和探索精神更是人类可贵的本质之一。



四大洲及风火水土图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡是根据《时轮经》中的记载绘制的，反映了佛教是如何认识世界起源的。佛教认为宇宙是由风、火、水、土、空间五种元素和七金山、须弥山等构成的。世界由下至上分别为风轮、水轮、金轮（即地轮）。图中外层是风火，内层是水土，水中的生物代表生命。



斯巴宰牛——藏族版的盘古开天辟地

这是一首藏族开天辟地的古歌，也是藏民族童年时期对青藏高原形成的猜想。

相传远古时期，世界是一片虚空。风、火、水、土、空间五种元素在虚空中交错运行。宇宙在五种元素的交合下形成，宇宙中心金碧辉煌的大山叫做须弥山。

最初的神就住在须弥山上，在须弥山周围的大海中有四大部洲。东胜神洲的人都是巨人，脸像月牙，拥有丰富的稻米和水果。西牛贺洲的人脸如圆盘，以黄牛和奶酪为食，体格强壮。北俱卢洲的人脸呈正方形，拥有无数骏马，同样衣食无忧。

和东、西、北洲迥异，坐落于南部的南赡部洲空旷虚无，渺无生灵。真正的人类就降生在这片空旷的土地上。

为了改变南赡部洲的环境，叫做斯巴的宇宙和时间之神宰杀了一只小牛。他把小牛的头放在高处，变成巍峨的群峰；他把小牛的尾巴栽在山上，长出郁郁葱葱的森林；他把牛皮铺在平坦的地方，化成广阔的草原。人间山水就是由小牛的器官变来的。而那首歌颂造物之神的《斯巴宰牛歌》，从此被人们广为传唱：

斯巴宰小牛时，
砍下牛头放高处，
所以山峰高耸耸；
斯巴宰小牛时，
割下牛尾栽山阴，
所以森林郁郁郁；
斯巴宰小牛时，
剥下牛皮铺平处，
所以大地平坦坦。

斯巴宰牛时，各种飞禽都来看热闹。大公鸡偷偷叼了一块牛肉，因为没有地方放，把肉顶在头上，牛肉就变成了公鸡鲜红的鸡冠；喜鹊偷偷叼走一块白牛油，因为没有地方放，贴在肚皮上，牛油就变成喜鹊雪白的肚毛……各种飞禽在偷食牛肉的同时，也被斯巴赐予特征，区分开来。

真实的西藏景致，的确像古歌中唱的一样包含高山流水。藏东大山大江相间并列，最高的南迦巴瓦峰，峰体终年积雪，云雾迷茫。周围峰岭相连，苍山如海，嵯峨顶际，雪光晶莹。冰峰雪岭间，碧玉般的冰川湖隐约可见。除了高山外，还有雅鲁藏布江大峡谷中茂密的原始森林，覆盖着红杜鹃花和绿草的坡地，河谷中星散的村落与农田……经过200万年的演变，西藏的地貌依然像歌中唱的那样富饶美丽。