

青藏文化

涂丽华 冯 智 李德君

目 录

一、雪国世界

- 1 崛起的珠穆朗玛峰
- 2 文化起源
- 3 文化的历史与历史文化的形成和发展

二、世界屋脊的信仰

- 1 总论佛本
- 2 活佛转世
- 3 神秘的藏传密宗
- 4 学位考试
- 5 布达拉宫

三、牦牛背上的生活

- 1 雪域之舟
- 2 酥油糌粑
- 3 服装
- 4 民俗
- 5 说唱艺人

四、古迹文化巡礼

- 1 新旧石器考古文化
- 2 吐蕃五朝文化遗迹
- 3 古迹揽胜
- 4 文献典籍

五、文学奇葩 863

- 1 文学概貌
- 2 敦煌文献
- 3 英雄史诗《格萨尔王传》
- 4 《萨迦格言》
- 5 《西藏王统记》
- 6 《米拉日巴传》

六、雪域艺术

- 1 壁画
- 2 唐嘎
- 3 雕塑
- 4 藏戏
- 5 建筑

七、科技世界

- 1 藏医
- 2 天文历算

八、青藏文化的过去与未来

- 1 传统文化与现代文明的关系
- 2 文化的反思也就是文化的发展
- 3 藏学研究正在推动青藏文化走向未来

一、雪国世界

青藏高原地处我国西部,北接新疆、东连内地四川、云南等省,西面和南面与印度、克什米尔、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸接壤,是我国重要的边陲地区。

从青藏高原发现的众多旧石器、中石器和新石器时代的文化遗存看,至少在距今约四五万年以前,广袤的青藏高原就有古人类活动。到了新石器时代(距今约四千至五千年)青藏高原居民的分布已基本定型,在藏东、藏南、藏北都已有先民活

动的遗迹、遗物,并且,从那时开始,藏族先民就已创造出独具特色的文化。在漫长的历史发展过程中,青藏地区的原始文化与周边各种文化发生了长期的交往关系。祖国黄河、长江流域的悠久文明、中亚草原的游牧文化,西亚河谷的农业传统,南亚热带沃土上孕育出来的古文明,均曾汇集于这一“世界屋脊”之上,使这一地区的历史文化在本身固有的传统基础上,呈现出一种复杂的多重特征。在文化上,青藏地区(特别是西藏)可以说是

亚洲古代文明的荟萃之地。由于青藏地区与外界相对隔绝及其历史发展的特殊性,在这里保留了许多古文明因素,例如,中亚早期的佛教梵文经典早已在印度佚失,但在藏传佛教经典中却有极好的遗留,特别保存了众多的梵文贝叶经卷,同时早已在印度或中亚佚失的古代艺术风格和内容,却在西藏和其他藏区直至近代仍然具有一定的生命力,并成为藏族历史与文化传统的一个重要组成部分。

历史发展到现在,青藏高原更以其历史悠久和文化灿烂,及其独特的宗教、哲学、历史、民族、语言、文学、艺术等文化传统,强烈地吸引着中外人民的目光。

1 崛起的珠穆朗玛峰

在亚洲大陆的南部,一块颜色桔黄,形似鸵鸟的土地,它包括我国的西藏自治区、青海省以及甘肃省的西南部、四川省西部和云南省西北部。它就是面积二百余万平方公里,平均海拔四千米以上,地球上地势最高、最年轻,被誉为“世界屋脊”的青藏高原。

青藏高原在漫长的地质发展过程中经历了极其复杂的海陆大变迁。早在距今约八亿年以前的晚元古代时期,青藏地区是一片波涛汪洋。到了距今约二至零点八亿年的中生代,青藏地区发生了强烈的地壳运动,海洋面积逐步缩小,陆地范围渐渐扩大。在大约二亿年至三千万年前漫长的地质年代里,青藏地区从北到南逐步海退成陆。北面的昆仑山区最早,成陆于古生代晚三叠世末;中部的喀喇昆仑山——唐古拉山区和冈底斯山——念青唐古拉山区分别在中生代侏罗世末和早白垩世末成陆;南部的藏南谷地和喜马拉雅山区最晚,成陆于晚白垩世末及新生代第三纪始新世中期。其中,在距今约三千万年左右的始新世末期,爆发了一场强烈的地壳运动,这就是著名的“喜马拉雅运动”。这次运动使海水最终全部从青藏地区退出。以后,在近三百万年左右的时间内,由于青藏地区正好位于三大板块(印度板块、太平洋板块和欧亚板块)相互作用的应力集中带上,因此,在三大板块的相互挤压、俯冲作用下,造成了青藏高原隆起,最终使喜马拉雅山、冈底斯山、唐古拉山、昆仑山和阿尔金山等山脉形成。特别是印度次大陆与亚洲大陆在晚第三纪碰撞,拼合以后,印度洋的海底扩张并未停止,到第四纪时期,印度洋海底扩张速度加快,印度地块和塔里木地块、太平洋板块以更大的力量向青藏高原挤压、俯冲,使整个高原就

像从南边、北边、东边打进几个楔子一样,被大幅度整体抬升,形成今日巍峨耸立的“世界屋脊”。

青藏高原的文化主人,以藏族为主,兼有门巴族、珞巴族、羌族、汉族等多种民族。自古以来,藏族一直是青藏高原的主体民族。据1990年人口普查统计,我国境内现有藏族4593330人,其中2096340人集中居住在西藏自治区境内(西藏自治区总人口为2196010人),西藏是藏族的主要聚居区之一。其他地区的藏族占2496990人,分别分布于今青海、甘肃、四川、云南等境内的十个藏族自治州和两个自治县。青藏高原上的藏族居住面积之大,约占全国总面积的四分之一,方圆二百余万平方公里。

藏族传统的历史学者习惯上将上述广大的藏族地区划分为三大区域,即上阿里三围、中卫藏四如、下朵康六岗。所谓“上阿里三围”,有广义和狭义之分。就广义而言,它几乎包括了新疆以南,克什米尔以东,拉萨以北的广大地区。但就狭义而言,它主要指今西藏阿里地区。(参见《安多政教史》和《松巴塔布史》等记载)。所谓“中卫藏四如”,主要指以雅鲁藏布江的支流拉萨河流域为中心的整个西藏地区(不包括昌都、阿里地区和藏北高原)。元朝时期,曾在上述两个地区(即乌斯藏)设立乌斯藏纳里速古鲁逊等三路宣慰使司都元帅府,主要管辖乌斯藏即卫藏、纳里速即阿里、古鲁逊即阿里三围等地区。而所谓“下朵康六岗”,即包括其余藏区。“朵康”(又为“多康”)即《元史》中的“朵甘思”,是一个很大的行政区域,分上、下两部,“多堆”为上部即安多地区,“多美”为下部即康区。至于“朵康六岗”中的“六岗”大体包括“朵康”的大部分地区。因此,“下朵康六岗”的范围即包括今青海、甘肃、四川、云南四省藏区以及西藏的昌都地区。元朝时期,曾于此区设立吐蕃等处宣慰使司都元帅府,主要管辖今甘、青两省的藏族地区和四川省阿坝及甘孜两藏族自治州北部的一部分地区;设立吐蕃等路宣慰使司都元帅府,主要管辖今四川阿坝、甘孜两藏族自治州大部分地区以及云南迪庆和昌都地区的一部分。根据元朝的这种行政划分,藏族习惯上又将自己居住的区域分为三大块,即卫藏、安多、康区。由这三大区域形成卫藏、安多、康巴三大方言区。即以拉萨、日喀则为中心的卫藏方言区,以青海藏区、甘肃藏区、四川阿坝州为中心的安多方言区,以四川甘孜州、云南迪庆州、西藏昌都、青海玉树州为主的康巴方言区。

任何民族文化都有特定环境,都是特定环境的文化,环境能够改造一个民族,塑造一个民族,同时也就能够改造和塑造特定环境的文化形式。

自古以来,藏族就生活在世界上海拔最高的“世界屋脊”之上,藏族在这由蓝天、草原、雪山、江河、牦牛、雄鹰组成的雪域高原上,创造了独具风格的民族文化。因此在宏观上,藏族文化给世界的首先是这一雪峰林立、江河纵横、草原辽阔的独特的高海拔环境,和这个独特环境造就的人们的形象,性格和审美。藏民族的白色崇拜,日、光、火的崇拜,瓶、瓶、牦牛、雪狮、虎的崇拜,无不兆示着这一点,也无不映衬出藏族丰富的文化内涵。可以说“藏族文化是由冰雪和日光孕育的,神秘的雪山三角成为人们心灵深处不自觉的沉淀。”(《藏族文化散论》)藏族文化是崛起的珠穆朗玛峰文化,它正带着“世界屋脊”雪域高原所独有的风采进入世界文化之林。

2 文化起源

藏族是青藏高原的土著民族,这已为众多的考古发掘所证实,藏族文化也就起源于青藏土著民族。任何一个民族都有自己最初的文化起源地,然后通过起源地使其文化逐渐向四周扩散和发展。在青藏高原上,雅鲁藏布江流域是藏族最早的发祥之地,也是孕育藏族及其古代文化的摇篮。

新石器时代的西藏高原,存在着两种考古文化,一是藏北高原的细石器,二是藏南河谷的磨制石器和陶器文化遗存。其中,属于藏南河谷发现磨制石器和陶器的文化遗址主要有昌都卡若、林芝县境内的云里、红光、居木、加拉马,墨脱县背崩村、墨脱村、马尼翁,拉萨北郊曲贡村,山南乃东县钦巴村,阿里扎达等。这些遗址当中,除卡若遗址外,其他文化遗存都集中分布于雅鲁藏布江流域。拉萨曲贡文化遗址出土有四具完整的人骨架,还出土有猕猴头像,这说明在距今三四千年时,藏族的先民就已生活在拉萨河谷地区。而藏族就是这些生活在青藏高原的氏族、部落、部落联盟长期融合发展而逐步形成的。

宗教作为最早出现的一种文化现象,与其他原始民族一样,藏族的先民也有自己的原始宗教——本教信仰。本教最初在古代象雄(今阿里地区南部)发展起来,后来沿着雅鲁藏布江自西向东广泛地传播于整个藏族地区。象雄地处藏西北高原,当时世界上的四条著名商道都靠近或横越藏西北高原,因此,对于象雄的物质和精神文化发展产生了影响,并使它在公元前4世纪左右逐渐成为青藏地区的文化起源地之一。本教创始人辛饶米沃切对象雄原有本教进行了系统化和规范化整顿,并著书立说。当时有十二辛,即分管十二门类的官

员,其中,夏辛是藏族本教文化最早的体系化分类,它包括卦、占、禳、星算、医药学等五个方面的内容,因此,被认为是“藏族‘五明学’文化结构模式的雏形”(参见《古老的象雄文明》,载于《西藏研究》1985年第2期)。本教的完整和传播,使公元前4世纪前后,在西藏高原上形成的另两大部落即苏毗和雅隆也很快接受了本教文化。特别是本教文化与雅隆政权的紧密结合,使本教更加强大,而且极大地推动了雅隆部落政治、经济、文化的发展,逐步使象雄文明转向雅隆文明。雅隆部落地区为代表的藏南谷地的雅鲁藏布江流域,也就成为象雄之后藏族新的发祥之地。

从历史发展和记载来看,藏族具有代表性和象征意义的一系列文化现象都起源和分布于藏南谷地的雅鲁藏布江流域。主要有:藏族关于“猕猴变人”的传说、藏族史籍记载的最早的四个氏族、吐蕃的第一代赞普聂赤赞普到松赞干布为止的三十二代赞普的出生地、王都或王宫、王陵等都在雅鲁藏布江流域,而且以雅隆(今山南地区)为其中心。迄今座落在雅隆河谷一座山岗上的雍布拉克宫是吐蕃王朝的第一座宫殿,即雅隆部落首领聂赤赞普的王宫。据本教《拥宗本教目录》记载,聂赤赞普时,在这一带还建造了第一座本教寺院“拥宗拉孜寺”。到了第九代赞普布德贡杰时,又在雅隆地区修建了秦瓦达孜宫堡,此后直到松赞干布的祖父达日聂塞,秦瓦达孜宫堡一直是雅隆部落的王都。同时,据藏文古籍记载,当时,雅鲁藏布江流域经济已有一定发展,人们“烧木为炭,炼矿石而成金银铜铁,钻木为孔做成犁及牛轭,开掘土地,引溪水灌溉,犁地耦耕,垦草原平滩而为耕地,因不能渡河遂于水上建桥”(《贤者喜宴》)。又据《贤者喜宴》和《敦煌本吐蕃历史文书》等记载,藏族最初有“十二小邦”,后来又发展为“四十小邦”,这些小邦实际上是一些氏族部落集团。他们大部分都分布在雅鲁藏布江流域,围绕在雅隆部落周围,形成一个强大的部落联盟集团。由此可见,大约从公元前二三百即聂赤赞普时代起,雅隆河谷便是藏族祖先的文化中心。到了公元6世纪以后,雅隆部落进一步成为统治西藏高原诸部的政治、经济、文化的核心。公元7世纪,松赞干布统一西藏高原,建立吐蕃王朝,迁都拉萨,从而加快了一统青藏高原的步伐及其文化的发展。

近几十年来的考古发掘,不仅解决了藏族族源问题,而且对青藏高原的文化起源,以及石器时代(即远古)的文化面貌和基本特征提供了补充和认识。考古发现证明,至少在距今五至一万年以前的旧石器时代的中、晚期,青藏高原地区已有古人

类活动,他们无疑是我们所知道的藏族最早的土著居民。那时的旧石器文明不是一种孤立的文明,它已与黄河流域的旧石器文化有了某种密切的联系。到新石器时代,这种联系进一步加强。当时,青藏高原上主要有三支系统的原始文化,即藏东卡若文化,雅鲁藏布江中下游流域土著系统的曲贡文化,藏北高原细石器文化。这三大原始文化基本代表了青藏高原新石器文化的总体面貌。其中,卡若文化是从事定居农耕经济兼有狩猎畜牧经济的卡若原始部族的文化,它一定程度上受到我国黄河上游南下的氏羌系统文化的影响;曲贡文化是以从事定居农业和渔业经济为主的曲贡原始文化,它属于典型的雅鲁藏布江中下游流域的土著系统文化;藏北细石器文化则以从事游牧和狩猎经济为特征的藏北游牧原始群文化,它主要接受了源自华北的细石器文化传统经北方草原地区南下进入藏北草原后的深刻熏陶。(参见《论藏族文化的起源形成与周围民族关系》、《西藏文明东向发展史》等)

青藏高原的几种起源文化,一开始就与外部(特别是东部)发生了深刻的渊源联系,因而,使青藏地区的原始文化在固有基础上呈现出丰富的多重性特征。与此同时,它又感受到了西亚、南亚、东南亚诸地文化的影响。随着吐蕃王朝的建立,以及佛教的传入,青藏文化即藏族文化更加绚丽多彩。

3 文化的历史与历史文化的形成和发展

藏族是我国最古老的民族之一。从远古时代开始,藏族的先民就劳动、生息和繁衍在“世界屋脊”的青藏高原上。从那时起,藏族及其先民在开发和建设青藏高原的过程中,逐渐形成、发展和壮大。到了一千多年前的唐代,吐蕃王朝在青藏高原崛起,藏族已发展成为一个拥有几百万人口、具有独特民族风格和灿烂历史文化的强大民族。

吐蕃王朝的建立,极大地推动了藏族与外界的接触和交往。在以后漫长的历史过程中,藏族演变为许多支系,散布于今西藏、新疆、青海、甘肃、四川、云南等地,甚至流入尼泊尔、不丹、印度等国。藏族同国内外许多民族都发生了交往,尤其是在我国西部,在北自甘肃,南到云南的广大土地上,藏族与汉、羌、彝、纳西、白、蒙古、傈僳、普米、怒、独龙等民族长期互相接触,杂居交融,结成了密切的关系。特别是唐朝时期,松赞干布与文成公主和亲,对藏汉民族关系,以及唐、蕃经济文化的交流与发展起到了积极作用,具有深远影响。到了

元朝,随着西藏和其他藏区正式归入祖国的版图,结束了藏族地区内部长期分裂的局面,从此,藏族地区与祖国内地的关系更进一步密切,藏族文化更进一步繁荣。

藏族文化的发展和繁荣是随时代的变化而变化,随历史的发展而发展的。吐蕃王朝的建立是藏族历史上的一次飞跃,也是藏族文化史上的一个重大转折。吐蕃王朝建立之初,其周围的唐朝、印度、克什米尔、尼泊尔等国家都已信奉佛教,其生产力也较吐蕃先进。因此,吐蕃赞普一开始就致力于积极学习和吸收周边先进民族的优秀文化。从松赞干布起,就从印度和中原引进佛教,并派人到唐朝学习历算、医学、诗歌、工艺;到印度、尼泊尔学习梵文、音韵学和佛教;到北方和回鹘及粟特学习法制;到西方大食学习经商等。外来文化的引进和吸收,促进了吐蕃本土文化的不断发展和创新。本教文化与佛教文化在接触中,互相斗争、融合、吸收,渗透,最后一种包容量更大的哲学思想体系的文化脱颖而出,成为藏族社会的主流文化,这就是藏族传统文化。

藏族传统文化与藏族文化是两个不完全相同的概念。藏族传统文化,是以采用“五明”为分类的结构模式。“五明”又分为“大五明”和“小五明”。“大五明”包括工巧明(即工艺学)、医方明(医药学)、声明(音韵学)、因明(逻辑学)、内明(佛学);“小五明”包括修辞学、韵律学、辞藻学、戏剧学、星算学。一般认为,大小五明包罗了藏族传统文化的主要内容。它最终形成体系是在11世纪末。而藏族文化,就不仅仅是藏族传统文化。有人曾给藏族文化下了这样一个定义:“藏族文化是以本教文化为基础,佛教文化为主导,并吸收了一些其他民族文化的文化。”(《藏族文化散论》)藏族社会从吐蕃王朝(公元7世纪始)直到1949年解放前夕,主要处于封建农奴制的社会形态,并且普遍信仰藏传佛教,佛教“作为藏民族高层次的观念文化,主宰着这里的一切”。但是,在整个藏族历史进程中,除了封建农奴制占据主要成分外,还有封建社会的成分、奴隶社会的成分;以及许多原始社会的遗迹,因此,藏族文化存在多侧面多层次多风格的内容和形式。藏族社会在普遍信仰佛教的同时,在雪域广阔的牧区和农区,并没有放弃本教的基本仪式、基本观念,他们依然相信灶神、山神的存在,依然用部落议会的形式认定自己的从属范畴,用部落的习俗法约制自己。“尽管其中的许多东西与佛教扭合在一起,本教,作为藏族低层次的观念文化,依然具有很强的生命力”(《藏族文化散论》)。藏族是一个善于学习和借鉴其他民族优秀文化成

果的民族。在历史的长河中,藏族积极地与祖国内地各民族,特别是汉族进行了长期的政治、经济、文化交往,关系密切,为祖国的统一,民族的团结做出了重要贡献。与此同时,藏族也积极与印度、尼泊尔、不丹、锡金、拉达克等国家和地区的各民族密切往来,吸收他们的先进文化和先进技术,从而,不断丰富和发展了藏族自身的文化。

藏族文化在吐蕃王朝时期多方吸收其他先进民族文化的基础上,从9世纪末吐蕃王朝崩溃到17世纪末黄教集团统治西藏时期,藏区社会教派林立,藏族学者纷纷著书立说,蔚然成风,呈现出藏族文化的空前繁荣。这一时期较大的文化成就有:14世纪时,出现了藏族文化内核即由佛教经典和历代大师论著两大类构成的结构模式——藏文《大藏经》即《甘珠尔》和《丹珠尔》。一部对藏族文学的体裁、创作风格发生重大影响的印度论著《诗镜》一书由梵文译成藏文。18世纪40年代,先后形成了刻板印刷术的两大印经院,即后藏印刷中心纳塘印经院和藏东印刷中心德格印经院,刻板印刷术的广泛运用,对藏族文化的繁荣提供了便利。15世纪,出现了以八大藏戏剧目为主要内容的藏戏艺术。藏族画家们吸收东西文化精华,创立了以“唐卡(卷轴布画)为重要表现方式的藏族画派,并于15世纪初创建了“门尼画派”,16世纪创建了“噶尔画派”,开创了藏族绘画史上的新纪元。此外,这一时期,藏族的医学、历算学体系进一步建立和完善起来。同时,一大批高质量大量的

文化巨著和优秀作品不断问世,把藏族传统的史学、文学、佛教等推向了巅峰。其中,这期间仅史学名著就有二百多部(见《安多政教史》记载)。《五部遗教》《贤者喜宴》《西藏王臣记》《宗喀巴传》《米拉日巴传》《萨迦格言》《格萨尔王传》《菩提道次第广论》等,是这一时期史学、文学、佛学等方面最具价值的名著。

藏传佛教各教派在13世纪以后逐渐形成了各自稳固的传承体系,其间建立起来的寺庙有几千座。他们各自为了论证传承的正统和宣传教义,各派都引经据典、著书立论,既推动和发展了佛教,又繁荣了藏族文化。寺庙随之成为藏族文化的中心。但是,到17世纪以后,五世达赖喇嘛(1617—1682)在西藏建立“政教合一”的甘丹颇章地方政权,随着统治势力的强大,形成“独尊格鲁”(黄教)的宗教文化格局,极大限制和摧残了其他教派僧俗标新立异和“更新文化”的精神,“使藏族文化史从上一个时期的辉煌中回落下来,步入循规守旧、重经薄术的经院制文化的窠臼”(参看《论藏族文化史的分期》载《中国藏学》1995年1期)。在这种“政教合一”制度统治之下,宗教运用政治力量排斥、打击异己势力和非宗教文化的传播发展,藏族文化基本陷入了宗教神秘文化的泥潭,大量有利于藏族进步的文化遗产被束之寺院,沾满尘土,这既是历史的悲哀,又是历史的庆幸,因为时至今日,我们还可以在青藏高原的每一座古寺里找到藏族文化曾经拥有的辉煌!

二、世界屋脊的信仰

自公元7世纪初佛教传入西藏,至今已有一千多年历史。在长期的历史发展中,佛教逐渐从一种外来文化演变为独特的青藏高原文化式的藏传佛教(又称喇嘛教),深深植根于藏族社会,为藏族所普遍信仰。藏传佛教具有浓郁的高原色彩和宗教气氛。它以一种近乎“民族文化”的姿态渗透藏族民族的生活,使藏族的一切都打上了佛教文化的烙印。藏传佛教以它的奇特、神秘、博大和多姿引起世人瞩目。藏传佛教在其发展史上留下的圣地圣迹比比皆是,著名的布达拉宫建筑是藏族信仰的象征,是按神的旨意所建,是佛界天堂。藏族对佛教的崇信,能够舍弃一切去执著追求,这种精神充分体现在学位考试制度上,它是学经僧们通往佛教的最理想而又最艰难的一条道路。藏传佛教是多姿多彩的宗教,它不仅在形式上由众多教派组

成,而且在内容上十分丰富,它有一整套佛教教义和僧侣制度,“佛、法、僧”三位一体。在藏传佛教的所有内容中,最具特点的是为世人所神圣化的藏密武功和活佛转世制度,此外,历史上藏传佛教作为一种特殊的社会力量,大大超越了它应有的社会功能,成为藏族社会的一股支配力量,以致西藏地方政权也成了仅仅体现佛教意志的工具,特别是“政教合一”的政治制度,是佛教文化直接作用于政治的一大奇迹。

1 总论佛本

藏族地区所崇信的佛教被称为“藏传佛教”,亦俗称为“喇嘛教”。究其根源,当属佛教中的大乘佛教。它是在佛教和本教进行长期斗争、吸收、接

近、融合的基础上逐渐形成和发展起来的,既有浓厚的地方色彩,又明显有别于印度及其他地方的佛教。其中最具有特点的是对地方政治、经济的参与而形成的众多教派以及活佛转世制度、显密兼修等。这既有外来因素,又深受本教影响。

佛教兴起于公元前5世纪,其创始人是释迦牟尼。佛教从一开始就以其灵魂转世、“三法印”、“四圣谛”等佛教学说赢得了印度统治阶级即奴隶主阶级的欢迎,成为他们统治广大劳动人民的思想工具。佛教在印度从兴起到公元10世纪,经过了从小乘佛教到大乘佛教,从显宗到显密两宗的发展过程。其中,佛教从公元前5世纪兴起到公元1世纪的五百年间是小乘佛教发展时期,从公元1世纪以后,出现了大乘佛教,在小乘佛教中只有显宗而无密宗,大乘佛教则显密都有。

大乘佛教兴起后,释迦牟尼由人变成了神,同时,对佛和菩萨的崇拜仪式、寺庙的建立,极乐世界和地狱的说法等等,也随之兴起。大乘佛教中有两个重要的派别,一是中观论,一是唯识论。其中,中观论成为后来藏传佛教格鲁派(黄教)教义之源,而萨迦派则是以唯识论作为其教义的基础。到了公元6世纪时,封建制在印度形成,印度教在当时的印度社会逐渐占上风,佛教在印度的势力从6世纪后走向下坡。公元7世纪时佛教传入吐蕃,从此佛教在西藏得到传播和弘扬,形成了藏传佛教。而在印度到13世纪初伊斯兰教统治印度社会以后,佛教就失去了它的作用。

佛教在传入西藏以前,古代藏族社会中信仰原始宗教——本教。它发源于古代的象雄(今阿里南部)和巴基斯坦、伊朗一带。本教沿雅鲁藏布江自西向东传播于整个藏族地区。本教祖师被称为辛饶米沃切。本教有自己的神祇。有天神“赞”、地上神“年”、地下神“鲁”等。本教也有自己的祭祀和葬仪活动。在祭祀活动中,要宰杀牲口甚至杀人来祭祀天地,这种仪式是佛教所不允许的,佛教禁止杀生。佛教在与本教的斗争中,在形式上有利地吸收了本教的这种仪式,只是不杀活的牲口,而用牛羊偶像等来替代杀牲献祭。本教的葬仪习俗是用石片作棺材,用蓝绸子包裹尸体放在“雍仲”(卐)形的位置上,举行盛大吊唁仪式。本教的宗教建筑只有一个简单的祭坛,后来在和佛教接触乃至融合以后,才出现了本教寺院。本教的宗教活动主要由本教师主持。有称之为“准”、“德吾”、“先”的本教师,在作法时以鼓为主要法器,这也影响到后来的藏传佛教,鼓也成为佛教的重要法器之一。本教在佛教传入吐蕃前后,一直在吐蕃社会中占据统治地位,直到公元8世纪中叶,佛教在吐蕃兴起以

后,本教势力被逐渐削弱,并取代了本教的统治地位。

公元7世纪,佛教正式传入西藏。当时吐蕃王朝赞普松赞干布与尼泊尔赤尊公主和唐朝文成公主联姻,这两位公主分别带了一尊佛像到吐蕃,标志着佛教从印度和汉地两个方向传入西藏。由于松赞干布及其历代赞普出于政治需要采取扬佛抑本、建立寺庙、翻译佛经等措施,使佛教在王室有了一席之地,为在藏族社会传法打下了基础。但是,佛教的介入,自然地要与本教发生矛盾和斗争。松赞干布死后,从7世纪中叶到9世纪中叶,佛本斗争激烈,共发生了两次大规模的禁佛运动。9世纪中叶朗达玛即吐蕃最后一代赞普的禁佛运动,使佛教的发展受到很大破坏,几乎被禁绝,成为藏传佛教史上的“灭法期”或“黑暗时代”。在朗达玛灭法以前,佛教在王室得到倡导,发展佛教是松赞干布以来历代吐蕃赞普的共同特点,其中,松赞干布、赤松德赞和赤热巴巾对佛教的发展贡献重大,被尊称为“三大法王”。特别是赤松德赞(755—789年在位)面对第一次禁佛运动以后,极力倡导佛教,他的主要功绩是从印度请来了佛教大师寂护和莲花生,建立了西藏佛教史上第一个剃度僧人出家的寺院——桑耶寺,并有七名吐蕃贵族青年同寂护出家,史称“七觉士”,并且翻译了大量佛经,初步建立起了藏传佛教“佛、法、僧”一体的制度。此后,从赤松德赞到赤热巴巾的近百年间,历代赞普采取签订“兴佛证盟”誓约、制订“七户养僧”制度、设置“钵阐布”僧人官职,和流放崇本大臣等一系列行政手段,崇佛抑本。在赤热巴巾(即赤祖德赞,815—838年在位)时,佛教得到强行发展其重要标志和条件之一,就是进行了藏文文字规范化运动。此举克服了在译经时经常出现翻译名词不一致等各种混乱现象,也提高了译经水平。这时,经律论三藏主要显密佛典已被翻译厘定为藏文,并整理编辑出《丹噶目录》《钦浦目录》《旁塘目录》三种藏译佛典目录,为编纂藏文大藏经奠定了基础。尽管佛教一直得到王室扶持,但这时的佛教并未被握有重权的贵戚朝臣所接纳,也没有形成独立的经济基础;本教仍拥有吐蕃的广大臣民,而且,这时的佛教仍然带有浓厚的外来文化的色彩,未能完成社会化民族化的转变,因此,一次高于一次的兴佛措施引发了本教信徒们的极大愤怒,最后导致朗达玛的“灭法”应是很自然的事情。

藏传佛教以朗达玛时的“灭法”运动划线,在此之前的佛教称为“前弘期”;从公元10世纪后期,佛教又由阿里地区和康区开始兴盛起来,这以

后的发展称为“后弘期”。朗达玛的“灭法”，使大量佛教徒被驱散，长期被迫从事地下活动，佛教逐渐取得了深厚的群众基础。从10世纪初，正在兴起的各地方封建割据势力，急需以佛教作为宗教的支持以巩固和扩张自己的政权，同时，重又兴起的佛教也需要各地方势力给予政治、经济上的帮助，以发展自己的教派。这样的互相依存、相互要求和促进，致使佛教发展迅速，从11世纪到13世纪初期，在藏族地区形成了众多的佛教教派，这也是佛、本二教在长期的斗争和融合的基础上形成的新的佛教——藏传佛教。

藏传佛教的教派众多，但主要教派有宁玛、噶举、萨迦和格鲁派（俗称红教、白教、花教和黄教），被誉为藏传佛教四大教派。宁玛派自诩为8世纪莲花生大师嫡传，所习经典以旧译密教典籍为主，实际是早期传入的密教吸收大量本教形式和内容的一大教派。噶举派一开始就有两个传承，即香巴噶举和达波噶举。达波噶举又分四大支系（即帕竹、拔戎、蔡巴和噶玛噶举）、八小支系（即由帕竹噶举分出的止贡巴、达垄巴、主巴、雅桑巴、卓浦巴、修色巴、耶巴和玛仓巴）。噶玛噶举派是各派中最早使用活佛转世制度的一派，与元、明、清三朝中央政权都有密切联系，明朝曾赐该派教主以“大宝法王”称号。萨迦派以后藏的萨迦寺为中心，该派著名人物萨迦班智达和八思巴，都是为西藏归入祖国版图做出贡献的杰出代表。萨迦派在元王朝支持下，建立了萨迦地方政权，结束了西藏近四百年的混乱局面。明朝还曾赐予该派教主“大乘法王”的称号。到了15世纪初，宗喀巴针对宗教时弊，进行改革，得到社会各界拥护，格鲁派（黄教）应运而生。宗喀巴（1357—1419）经过对各教派教义的学习研究，以噶丹派（该派源于阿底峡大师）的教义为宗，集各派之大成，建立了新的一套系统。1409年甘丹寺的建立标志着格鲁派（黄教）的诞生，同年，他在拉萨发起“默朗钦莫”祈愿大法会（即传召大会）。随后相继建立了哲蚌寺、色拉寺（与甘丹寺合称拉萨三大寺）和扎什伦布寺，黄教四大寺院的建立，使黄教寺院集团势力迅速形成。黄教从一开始形成就明显地不同于其他教派，经济上保持着强大的独立，宗教上实行严格的僧侣制度，政治上广泛地获得各地方势力以至明朝中央政权的支持，明朝曾赐该派首领以“大慈法王”的封号。黄教在明末清初（公元1642年）取得西藏的统治地位以后，又受到清朝中央政府的大力扶持，黄教达赖和班禅两大活佛系统在清代顺治和康熙年间正式受封。即顺治皇帝册封五世达赖为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇恒喇

达喇嘛”，康熙帝册封五世班禅为“班禅额尔德尼”，由此，提高了达赖和班禅两大活佛系统的宗教地位。至今达赖已传十四世、班禅已传十一世。藏传佛教各个教派的出现，一般地说，是基于对教理的见、行、修的认识的差异，更是由于各个时期统治阶级的需要所促成。各个教派都与当时的社会政治情况分割不开，和统治阶级存在互相依存的关系。这是藏传佛教萌发、形成和发展的一千多年来的一个历史现象。正因为如此，西藏佛教即藏传佛教有一个独具特色的“政教合一”的历史传统。远在吐蕃时期，吐蕃赞普就扶持佛教，曾起用高僧为执政大臣，开了佛教干预政治的先河。公元1260年，萨迦派八思巴被元世祖忽必烈尊为国师，受委托统领乌思藏十三万户，管理军民。14世纪中叶，噶举派帕竹系又继之建立政权。格鲁派（黄教）兴起以后，五世达赖与四世班禅及时与满族统治者建立联系，导致清廷入关后的扶持，后受托管理西藏政权。于是，“政教合一”制度才逐渐发展完备起来。格鲁派（黄教）掌权以后，原西藏地方政府重要会议例由三大寺堪布多名出席，占参加会议者的压倒多数，掌握了很大的发言权，因此，不难理解，佛教势力在整个藏族历史社会政治生活中影响之大了。

佛教传入藏族地区以后，在同本教的长期斗争和融合中，形成了独具特色的藏传佛教。藏传佛教最独特的色彩是它创造了举世无双的“政教合一”的政治制度和活佛转世制度。

2 活佛转世

活佛转世是藏传佛教的一种特殊历史现象，藏传佛教各教派通过活佛转世这种手段来解决内部的继承人的选择以及权力分配和继承，在一定的历史时期和某种程度上有利于教派内部或寺院系统之间的各种关系的巩固，也有利于广大僧俗之间信仰的稳定，有利于佛教的宏扬和发展。活佛转世也经历了产生和发展的过程，最后形成了一种制度。

（1）活佛转世的历史由来

佛教是在公元7世纪前后，分别从唐朝和印度等地传入吐蕃地区的，在吐蕃王室大力支持下，经过长期的佛本斗争，并融合和吸收本教的许多内容，逐渐形成和发展为藏传佛教。到11世纪时，佛教已发展成为西藏地方居于统治地位、富有地方特色的宗教。

到了元朝，蒙古统治集团大力扶持藏传佛教，以利于对藏区的统治。元朝的大力倡导，使藏传佛

教在蒙藏地区得到迅速发展。同时,元朝给藏传佛教各教派“设官分职”,不断抬高了僧侣集团在政治上的特权地位,与此相应,各派寺院经济也逐渐发展起来,势力雄厚。在这种情况下,宗教上层集团为了防止因宗教领袖的去世而丧失政治特权和散失雄厚的经济,就创立了佛教化身学说,把世俗的世袭制成功而巧妙地移植到佛教的圣职之中,从而产生了活佛的转世制度。

所谓活佛转世,即“因呼图克图(即大活佛)寿不终止,肉体虽死,灵魂不灭,仍可世世转生之谓也”。(《大清会典》)活佛转世始创于13世纪,由噶玛噶举派所创。噶玛噶举教派是西藏当时势力较大的教派之一。1253年,忽必烈南征云南路过康区时,召见了西藏很有势力的萨迦派首领八思巴和噶玛噶举派首领噶玛拔希(1204—1283),当时,忽必烈曾请这两派领袖人物留下来协助工作,但遭到噶玛拔希的拒绝。后来,噶玛拔希投奔了正在蒙古大汗宝座上的元宪宗蒙哥。蒙哥从此改信佛教,并封噶玛拔希为国师,赏金印一颗和金边黑帽一顶。1283年,噶玛拔希在拉萨附近的楚普寺圆寂,临终前嘱咐其弟子鄂京巴:“拉朵方面,必出一继承黑帽系者。”并将金缘黑帽冠留给鄂京巴。为了巩固噶玛噶举派的势力,使其不致于因噶玛拔希的圆寂而衰落,也为了使噶玛拔希争来的荣誉永不凋谢,在鄂京巴等人主持下,第一次采用了活佛转世制度,将1284年出生在西藏后藏贡塘地方的让琼多吉(1284—1339)立为噶玛拔希的转世活佛,并追认噶玛噶举派的创始者都松钦巴为第一世活佛,噶玛拔希为第二世活佛,让琼多吉为第三世活佛。由于噶玛拔希传金边黑帽为证,此派便称为噶玛噶举派黑帽系。到了明代永乐朝时,黑帽系五世活佛得银协巴(1384—1415)被永乐帝召入京城,封为“如来大宝法王”,此后,黑帽系活佛历世传承,迄今已有十七世。

噶玛噶举派的另一支系——红帽系,其创始人名扎巴僧格(1283—1349),在藏区弘法数十年,亦应元帝之召,曾赴元廷,元帝赐以红帽,始有红帽系之称。继黑帽系之后,红帽系亦实行活佛转世之制。

(2) 活佛转世制度的发展和完善

在藏族地区各种教派都选择活佛转世制度来解决继承人问题,是在16世纪以后。16世纪中叶,黄教寺院集团形成,并且获得了政治、宗教和经济的种种特权。为了长期维系这些特权,黄教寺院集团内部需要有一个固定、持久的领袖人物,于是,黄教寺院集团上层袭用了噶玛噶举派的活佛转世制。1546年,拉萨哲蚌寺的上层僧侣,找来了

年仅三岁的幼童索南嘉措,作为前任寺主根顿嘉措的转世灵童,承袭前职,做了黄教寺院集团的领袖。这一做法,加强了内部团结,防止了内部宗教、政治及经济实力的分裂,确保了法统继承的延续性和合法性。从此,黄教寺院集团也开始了活佛转世制度。1576年,蒙古土默特领袖俺答汗赠索南嘉措尊号“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”,以示敬重,从此有了达赖喇嘛的名号。后来,黄教寺院集团追认宗喀巴的门徒根敦巴为第一世达赖喇嘛,根敦巴的门徒根敦嘉措为第二世达赖喇嘛,索南嘉措则为根敦嘉措的转世,为第三世达赖喇嘛。1652年,第五世达赖应召赴京觐见清顺治皇帝,次年,清帝敕授为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦喇喇达赖喇嘛”,并赐金册金印。

1645年,西部蒙古厄鲁特部固始汗,赠给西藏扎什伦布寺的主持罗桑却吉坚赞以“班禅博克多”之称号,自此有班禅之名号。1713年,清康熙皇帝赐他以金册玉印,封为“班禅额尔德尼”,正式确定了班禅的地位。罗桑却吉坚赞被黄教寺院集团确认为第四世班禅,他圆寂后,五世达赖为他选定了转世“灵童”,即第五世班禅罗桑意希,并追认了第一、二、三世班禅,从此,在黄教内部又建立起了一个班禅活佛系统。

达赖、班禅两大活佛系统之后,各派的每个寺院都产生出许多大大小小的活佛来。达赖、班禅既是黄教最高教主,又是藏区的最高统治者。他们之下有两种情况的活佛:一种是有品位的。他们受到过朝廷的册封,如青海有章嘉、阿嘉、色赤、东谷、惹科、闵珠、曲桑、土观等八大呼图克图。嘉木样一世,在1720年被康熙封为“扶法禅师班智达额尔德尼诺门罕”。西藏四大林寺(功德林、策墨林、策觉林、丁吉林)呼图克图,其地位仅次于达赖、班禅,可以出任摄政。另一种是无品位的。他们没受过朝廷册封,其身份较低下,一般的寺院都有转世活佛,活佛中大量的的是这种小活佛。活佛转世制度不仅在青藏高原藏族地区各教派各寺院中形成,而且也推广到了蒙古族地区。蒙古地区有著名转世活佛哲布尊丹巴,以及许多大小不同的转世活佛,如:阿拉善多布藏呼图克图、达克布呼图克图、青海的察罕诺门汗呼图克图等等。

活佛转世制度在黄教寺院集团的实行过程中,行之既久,弊病丛生。先是,凡大活佛转世“灵童”的确定,“总以吹忠(即护法神)作法,降神为敬信,竟有牢不可破之势。”但是,随着时间推移,“吹忠作法”也不灵了,活佛的转世实际上被名望世俗贵族所控制,随他们意志来安排,“任意妄指,私相传袭”,以至出现活佛转世“族属姻娅递相传袭”的

怪事(《卫藏通志》)。对此,清廷为了“除积弊而服人心”,乾隆五十八年(1793),清政府在《藏内善后章程二十九条》中,对寻找“灵童”问题作出了明确而全面的规定。采取设置善金奔巴瓶由驻藏大臣会同达赖、班禅,将所寻儿童若干名字写签入瓶,由瓶内掣取一签,当众拆封,当签者即为转世“灵童”。这就是“金瓶掣签”制。从此,西藏达赖、班禅等大活佛的转世即遵入瓶抽掣,并报经中央批准确认。各蒙古地方所出之“呼毕勒罕”(即灵童)俱应由理藩院行文,令其将名字送京在雍和宫金奔巴瓶内签掣,以别真伪。根据这一制度,清特意颁发金瓶两个,一个放于拉萨大昭寺,一个放于北京雍和宫。

(3) 活佛转世的程序

有了活佛转世制度,及其金瓶掣签办法,灵童的选择就显得特别重要。一般大活佛的灵童寻访比较复杂,小活佛的灵童寻访则简单得多。小活佛的灵童若找到数个,由一大活佛据其生辰等确认即可,程序由繁变简。大活佛往往代表一定的政治经济势力,因此程序也多为由简到繁,难以定夺。一般要经过打卦问卜,察看神湖、分赴各地寻找,再按清政府规定经过金瓶掣签手续,才能确定出来。例如,据《达喇喇嘛传》记载:八世班禅丹白旺修圆寂后,光绪帝十三年(1887)三月,扎什伦布寺派苏本堪布旺加、大卓尼达娃二人前来拉萨,向达赖“禀到”,献哈达、曼札,并请示九世班禅灵童找寻的方向问题。四月初十日,达赖在布达拉宫吉祥天母佛像前打卦问卜。据问卜结果,扎什伦布寺即派人分赴卫藏各地寻访灵童,结果访得三名小孩,并于1888年1月14日,举行九世班禅灵童的金瓶掣签仪式。是日,驻藏大臣和扎什伦布寺主要僧俗官员,以及达赖喇嘛、摄政第穆呼图克图等到现场,将三个灵童的名字,用满、汉、藏三种文字写在三个象牙签上,呈给达赖、摄政、达赖佛师及驻藏大臣、札寺札萨喇嘛过目,然后投入金瓶,即由达赖、摄政、佛师等全体喇嘛一同诵经。念完经后,驻藏大臣当众掣签,抽出达布地方灵童,确认为九世班禅。

金瓶掣签进一步完善了活佛转世制度,它通过制定颁布法律文书的措施形式,加强了在达赖、班禅等大活佛转世问题上的中央权威,由于它按照藏传佛教一系列仪轨进行办理,符合藏传佛教基本教义,因而,一定意义上,成功地解决了宗教首领的地位和政治、经济权力的传承、延续问题。

3 神秘的藏传密宗

藏传密宗只在少数僧人中传授,其经典等也秘不示人。因而真正了解藏传密宗的人,在佛教盛行的青藏高原也是少数。但是,知道密宗秘法威力的人却又占大部分。所谓知其威力,是指根据传说、成道高僧传略等得知修习藏密成道者有飞越河流、力大无比、预知他人生死祸福等能力,但对具体的理论、修习的方法等是不了解的。由于藏密的神秘化,加上密宗传授方面有严格制度,致使藏密只在佛教界里的密宗圈内流传。

(1) 密宗秘法。藏密中的法要有许多,格鲁、萨迦、噶举、宁玛等派也各有自己的大法,但一般而言,《六成就法》是一种共同的大法:

灵热法 灵热法又称拙火定、拙火法。修炼此法,能将一种人体固有的热流增大,充满全身,不畏风寒。其修法是先观想脐下有一明点,将其燃炽,再用意念将其缓缓上提下降,上提时火苗增大;下降时如火中倒入油,火苗暂小,上提时油燃而火旺。如此上提下降,最终能将明点之火提至顶轮,但不能冲破,之后将火存于脐下之轮。此法是以下五法的基础。

幻身法 先做一段拙火定,然后观想实有之事物,皆如彩虹,虽现如水而实无水的自性,待生出离心后,继修不净幻身和清静幻身,即观想眼前有一幻身,将此幻身又观想为本尊,观想得十分清楚如同本尊亲临之后,将自身收于观想时所出现的光明之中,并竭力入定于此,便成就清静幻身,即身外之身。

梦观法 先做一段拙火定,然后身如狮子卧,少穿少盖。第一步先修“识梦”,即了解一切缘起所显示均如梦,比如上升成佛,或下坠入地,都是如此。遇好梦不贪不恋不喜,遇恶梦不惧不惊不动。识梦之后修“净障”,即排除一切阻碍梦修的外界因素,观想金刚萨埵、念诵百字明。然后,观喉轮中的“阿”,并专注“阿”字和念诵“嚩”字,将气收入中脉。再通过“翁阿吽”的观想,对治善恶之梦,将自身化为鹏鸟等动物,又复化为乌有,最后通过“察收起定”,迁移圣境后结束。

光明法 在前念和后念之间,认识“母光明”,调心时认识“子光明”,睡前认识“眠光明”,最后将母、子光明汇合,明了现证自性光明。其具体方法:先在修持前了解根、道、果三光明,再观想自身成为金刚萨埵幻身,并依次观想心轮及吽啊等字,将心观注于蓝色明点后入眠。最后按“摄持、随灭、眠光明、薄光明、觅受光明”,依次修行,以证自性光

明。

中有法 中有法又称中阴法。本教和佛教均认为人在临终时,先出现“临死八相”,但时间极为短暂,一旦烟雾、阳焰等八相过后,人便彻底死亡。如在八相之光明相出现时,溶于光明,观想本尊和念诵本尊名号,能生于净土或转生于人间。所以,凡是修习密宗的僧人,在六十岁之前一定要修中有法,了解死前一瞬间所出现的八相和灵识处理方法。

迁识法 迁识法又称转识、往生和破瓦法(系藏语音译)。密宗认为,修习以上五法之后,即可将灵魂(生命)合于明点,再修迁识法,人便可自主生死。修炼方法:得根本上师加持后,观想脐下中脉内之蓝色阿和绿色央字,阿为莲蕊,央为四瓣莲花。继之,用意念以吽等八字封闭眉中、耳、口、眼、鼻、脐、肛门、密处,再用噶等三字盖封额、喉、心(胸中央轮)。以上均观明之后,即可修上提下降,即将明点上提下降,每日四次,待有身轻、力强、顶轮暖热之感,不久顶轮生肉鬚流黄水。有此兆后,以五杵金刚作十字形,以封顶轮。需往生另界时,打开顶轮,即可自主生死和转生。

此外,本教和宁玛派侧重重大圆满法,萨迦派侧重道果法,噶举派侧重大手印法,希解派侧重能寂法,觉囊派持他空见观点,格鲁派以缘起性空为基本思想,而密法则包含诸派大法。

(2) 拜师与学徒。修习密法中,藏密严格规定只能在上师的指导下修炼,并对师生的条件均有明确规定:

拜师 藏密认为,修习密法犹如行于锋利刀刃,稍有不慎,或劈,或左右坠落而亡。因此,将上师比作夜灯明点和航船舵手。一位合格的上师,应具备下述条件:接受过传承不断的密乘大师亲传灌顶,并信守密宗信条;通晓基道果的理论和实践,并已现证本尊;领悟一切大法的本性,身心解脱,充满慈悲,乐于助人;抛弃世间贪恋,不忘来世学法,明白人间苦并告诫和归劝他人;修炼中出现的一切情况,均能以相应法门对治,并善于教导弟子;能完全按祖师旨意修持,并具有口传的加持力。

弟子 找到合格的上师,作为弟子该如何去侍奉、去修持,其传统方式为:最上等的侍奉是按照上师教导,苦修密法,以修持的功德回报上师;中等的侍奉是将自己的一切献给上师,终生为上师服务;下等的侍奉是以供献物质,以布施取悦于上师;当弟子确认并拜上师之后,就要绝对服从上师,否则将半途而废。

藏传密法,汉地多译为藏密气功。汉地气功的

修炼方法比较直接、简练,而藏传密法则非常繁琐。一个学密的人,先要接受灌顶,然后进行密法准备阶段的念修,即四加行,有四项内容:①念诵《皈依颂》十万遍。皈依就是皈依佛、法、僧和上师,而上师要尊为第一皈依者。颂文约八百字。②大顶礼,又称为磕长头,即全身伏地磕头。一边磕头一边要口诵《皈依颂》等经文,同时要观想上师、本尊位于顶轮之上,不断对自己给予加持,而自己将一切献与师尊并与师尊合一。这种大礼要磕十万个。③供曼陀罗,又称供曼扎。用绿松石、珊瑚、珠宝做一坛城,但四加行中一般用青稞做。坛城中央及四周观想为众佛与上师,一边口诵祈祷文,一边用右手抓一把青稞,在左手掌中搓一圈,如此需做十万遍。④诵《百字明》十万遍。《百字明》有一百个音符,即一百个字,共十二句,其内容是说:在金刚勇识加持之下,坚固自性,赐予成就;一切如来不弃,勇识降服一切烦恼。《百字明》为金刚萨埵真言,故诵时要边观想金刚萨埵位于顶轮之上,对自己不断加持,甘露从顶轮灌入而充满全身,一切秽秽全部涤除。完成四加行后,即可循序渐进,先修炼九节佛风、宝瓶气等入门功法,待有一定基础之后(包括显论方面的理论知识),才可在上师的亲自指导下,修习《六成就法》等。

4 学位考试

藏传佛教的学位考试,主要是指格鲁派六大寺院,即哲蚌、色拉、甘丹等大寺僧侣学位的考试,它是藏族地区宗教文化的产物。

考格西,一般都要经过艰苦的学经过程。拉萨三大寺是藏传佛教格鲁派(黄教)在西藏前藏的主要寺庙,规模庞大,历史上僧侣定额共有一万六千五百名(哲蚌寺七千七百名、色拉寺五千五百名、甘丹寺三千三百名)。其中,作为黄教教义的传承者,被称为“贝恰哇”的学僧经,一般不超过五千名,只占僧众少数,格西即从这少数学僧中产生,每年不过六十余名。

要考取格西学位,首先,要出家为僧,入寺投师。新僧要受到寺院下属机构康村“格根”(康村师长)和“吉根”(康村总管)的考察。在考察合格后,由启蒙老师和康村师长带领新僧拿上见面礼去拜谒扎仓堪布,由堪布予以削发剃度、受沙弥戒、取法名,赠给一黄布护身结及一些干鲜果品以示祝贺。至此,新僧正式获得法定的入寺资格,并被按新僧籍贯登记造册编入下属机构康村和米村。

学经过程是漫长的,一般需要十年、二十年,甚至一辈子。初学者,先拼读《金刚经》等,熟练后

读《大乘宝要义论》等。一般早晨背诵,中午复习和朗读,下午背诵早晨所学的内容。各寺的学经方式都是先让学僧读背经文,再进行讲解。一般初学者经过三五年后,要背诵四百页左右的经文,并参加集体诵经。此后,要逐渐依次修习规定的五部重要经典,即:因明部——印度法称著的《释量论》,阐明佛教“空性”和“二谛”理论的月称所著《中观论》,论述循序修持以达成佛境地的弥勒著作《般若》,讲说戒律的德光著作《戒律论》,叙述佛法整体概念即佛教宇宙观的世亲著作《俱舍论》。此外,还得再兼修其他佛教大师的有关著述和注疏。学习“五大论”均按由浅入深循序渐进的原则进行。学习期间要参加各种法会的立宗辩论,从而提高佛学水平。法会上的一般辩论程序为:由级长、活佛、优秀学僧依次提问,答辩者由各级轮流,该级僧侣全体负责答辩,谁会谁答。在辩论中或拍掌高呼、挥舞念珠,或喝彩讥讽、有意刁难,气氛紧张、热烈。

五大论的学习是十分艰苦的,从正式编班学习到升入最后一个学级,一般要花去整整二十年的时间,但并不是所有的学僧都能学到头的,实际上只有那些优秀者和有经济能力者才能学到最后。经自己的经师提名,就能取得参加格西考试(即辩经)的权利。这时,学完最后的课程并要复习以前所学全部内容,以待应考格西。

格西学位一般分为四等:头等称为“拉让巴格西”,二等称为“措让巴格西”,三等称为“多让巴格西”,四等称为“岭赛格西”。其中,“拉让巴格西”的学位要经过四次大的辩论考试才能获得;“措让巴格西”要经过三次考试才获得学位;“多让巴格西”和“岭赛格西”则经过一次性考试即可获取。头等格西的第一次考试在每年春季三月份的法会上,由所在扎仓堪布(住持)为主考官,称为扎仓考试。格西的考试均采用等额考试的方法。主考官们根据考僧立宗答辩成绩和平时表现情况对考僧评出优差名次,然后按各等格西名额分配确定获“拉让巴”、“措让巴”、“多让巴”和“岭赛”的人选。到春季法会结束前的某个吉日,扎仓堪布要向全体扎仓僧众汇报情况并宣布获得格西学位的人员名单,获格西学位的考僧要接受扎仓祝贺,至此第一次考试结束。第二次考试是在全寺的冬季法会上,届时各扎仓获“拉让巴”和“措让巴”格西学位者都要在全寺高僧面前立宗答辩,它比第一次考试增加了一定的难度。第三次考试是次年五六月份(旧时由西藏地方政府组织),考场设在罗布林卡或布达拉宫,届时获得拉让巴学位考试资格的十六名格西前往接受为期五天的应试,主考官由甘丹赤巴、

甘丹寺东院法主“夏孜”和北院法主“绛孜”、达赖喇嘛侍读等担任。考试方法仍为立宗答辩,不同之处是一人问一人答。这次考试要排出名次上报,其中最优秀的两名(旧时)往往在藏历新年正月初一被达赖喇嘛请到布达拉宫参加盛宴。第四次考试是在“默朗钦莫”传召大法会上的考试。同样,也是由取得拉让巴格西考试资格的16名格西到时参加。每天有早、中、晚三次立宗答辩,早晨以《因明》即《释量论》部立宗,中午以《般若》和《中观论》部立宗,晚上以《俱舍论》和《戒律论》立宗。晚上立宗答辩,由于是两部最深奥的经典,同时早、午不参加提问的佛学高僧西藏上、下密院的喇嘛翁则、甘丹寺东院法主“夏孜”和北院法主“绛孜”以及三大寺堪布都要来参加问难,因此,考试难度最大。通过第四次(最后一次)考试,排出最后名次名单,上报审批以后,即被承认获得了最高学位——拉让巴格西。

格西的录取数量都有一定限额,三大寺每年考取各等格西的总数一般不超过六十三名,其中拉让巴格西十六名,措让巴格西十二名,多让巴和岭赛格西共三十五名。取得拉让巴学位的十六名格西,又要经过上述的四次的考试以后,排出名次,一般情况下名次只排至第七名,按规定只有取得名次的拉让巴格西,经上下密院修习密法,获阿让巴格西后,才能逐渐升任东西两院法主和最高学位——甘丹赤巴。甘丹赤巴一职在政治上虽不及达赖喇嘛和班禅额尔德尼,但宗教地位却很高。总之,格西学位只有通过考试才能取得,就是达赖和班禅也不能例外。在藏族社会,只要有了格西学位,就等于进入了上流社会和宗教上层,他们可以在寺院中任堪布和其他要职,得到社会的承认和尊敬。

5 布达拉宫

布达拉宫是藏族人民智慧的结晶,它将藏族的宗教、政治、历史、文化、艺术集为一体,成为西藏文化的代表性标志,象征着藏族建筑艺术的成就和文化艺术的繁荣,它被誉为世界屋脊的明珠,藏族文化艺术的宝库。

(1) 布达拉宫的历史。布达拉宫矗立于西藏自治区首府拉萨市古城的红山上,始建于公元7世纪,距今已有一千三百多年的历史。

唐贞观十五年(641),文成公主入嫁吐蕃松赞干布。公主到吐蕃后,松赞干布“乃为公主筑一城以夸后世”(《新唐书·吐蕃上》)。名曰“森康噶波”(意为白宫)。“一切宫檐,以宝为饰,走廊台阁,铃

铎冷然,堂皇美丽”(《西藏王统记》)。相传红山上修筑了九百九十九间房子,连同山顶红楼共一千间。后世虔诚的佛教徒将它视之为观音菩萨第二殊胜地——普陀山。可惜,这座吐蕃宫殿在赤松德赞时遭受雷击而引起火灾,修复之后,又在吐蕃王朝崩溃后毁于兵燹,仅有曲结扎普(法王洞)和帕巴拉康(观音殿)幸存下来。现存的布达拉宫是17世纪以来在被毁宫堡的遗址上重新修建起来的。

吐蕃王朝崩溃以后,布达拉宫一直没有修复。直到公元17世纪中叶,黄教领袖五世达赖在蒙古和硕特部首领固始汗的有力支持下,建立起噶丹颇章地方政权。他为了提高黄教政权的政治地位,并巩固政教合一制度,于公元1645年,命第巴索朗热登主持重修布达拉宫。1652年,五世达赖进京觐见清朝顺治皇帝,次年受到册封,清朝政府正式承认他为西藏地方的政教首领。当他回到拉萨时,白宫已经竣工,五世达赖即从哲蚌寺移居白宫。1682年五世达赖圆寂后,第巴(即藏王或总管民事)桑结嘉措便在布达拉宫正中拆毁部分旧房,修建红宫和灵塔。修建红宫时,动用了各种工匠七千余人,耗银二百一十三万四千两。清康熙皇帝专门派了一百一十四名汉、满族工匠进藏参加建筑工程,尼泊尔也派了工匠援助修建。1693年,红宫基本完工,是年4月20日举行落成典礼,并在宫前立无字石碑以示纪念。此后,历代达赖均予维修和扩建,始具今之规模。布达拉宫建成后,直到1959年以前,它一直作为历代达赖喇嘛生活和从事政治活动的场所,也是西藏“政教合一”的统治中心。

(2) 布达拉宫的建筑特色。布达拉宫建筑群由红山南麓奠基,依山势蜿蜒而上,直到山顶。主体建筑十三层,高117.19米,东西宽360余米,南北长约140米,建筑面积达九万平方米,加上山前城廓和山后龙王潭公园,占地面积达四十一公顷。整座建筑为石木结构,宫墙厚达二至五米,墙身俱以花岗岩砌筑,部分墙体夹层内还灌注了铁汁,在科学上具有增强建筑整体性和抗震能力的作用。红宫居中,白宫横贯两翼。红宫中央建筑采用上下七层贯通的竖向大窗格,它与白宫较小窗户和细狭通气窗形成强烈对比。两宫之内长廊交错,雕苑梁柱林立。宫殿佛堂、习经室、寝宫、客厅、灵塔殿、僧官学校、喇嘛居住的扎厦及庭院等交相辉映,浑然一体。主要的建筑有:达赖灵塔殿、东大殿、西大殿、法王洞、帕巴拉康、胜三界殿、日光殿、朗杰扎仓等。

达赖灵塔殿 布达拉宫共有五座灵塔殿、八座灵塔。其形状、规模不等,以五世达赖和十三世达赖两座灵塔殿最为豪华。两座之中又以五世达

赖灵塔创建最早、规模最大。该塔建于1690年,高14.85米,为方形圆顶、分塔座、塔瓶、塔刹三部分。达赖的遗体用香料红花等名贵药材处理后保存在塔瓶内。塔用金皮包裹,共用黄金十一万余两,并镶嵌有一万五千余颗各种颜色的金刚钻石、翠玉、珍珠、玛瑙等珠宝玉玩。塔前摆设有金灯、金碗、各种法器、瓷器等等。殿上以金顶装饰,极其辉煌壮丽,被人们誉称为“瞻部洲第一庄严”。

东大殿 藏语称为“措钦厦”,是白宫最大的殿堂。由四十四根柱子组成,面积五百余平方米,是历代达赖举行坐床、亲政大典等政治、宗教活动的场所。殿堂北部设有达赖宝座,宝座上方悬挂有“同治御笔之宝”朱印的“振锡绥疆”大匾。

西大殿 又称集会大殿,藏语称“司西平措”,是五世达赖灵塔的享堂,也是布达拉宫内最宽敞的殿堂,建筑面积六百八十多平方米,由四十八根方柱组成,净高六米多。大殿内悬挂有乾隆二十五年御赐“涌莲初地”匾额。这里也是历代达赖坐床和执政大典等各种重大宗教活动举行的场所。大殿四周修建有仁增、朗仁、藏林静吉、仲热等四佛殿,为西大殿的配殿。

法王洞(曲结扎普) 位于红山之巅的岩体上,为吐蕃时期保留下来的建筑。据说松赞干布和文成公主曾在此住过。室内保存着松赞干布用过的一炉灶及石锅、石臼。室内还有吐蕃早期塑造的松赞干布、文成公主、赤尊公主、吞米桑布扎、禄东赞等人的像,其造型生动、逼真、古朴。

帕巴拉康(圣观音殿) 建在法王洞楼上,也是吐蕃时期的建筑。殿内供奉的帕巴·洛克夏然(即观音菩萨),据说是一尊自然形成的佛像,是布达拉宫的镇宫之宝。这尊观音菩萨像传为松赞干布所供的本尊佛像。殿内四面佛龕中供有五、七、八、九世达赖、宗喀巴等人的塑像。殿门上悬挂有同治皇帝御书“福田妙果”匾。此外,还有胜三界殿、日光殿等大殿。

布达拉宫拔地凌空、巍峨高耸、依山叠砌、气势雄伟,体现了藏族传统的碉房建筑艺术形式和石木结构的特点,同时吸收了汉式殿堂建筑中的梁架、斗拱、藻井、歇山屋顶等艺术格式,并融汇了印度、尼泊尔富有宗教特色的祭坛式入口和装饰,如宝轮、金幢、莲座、卧鹿、兰查体(梵文)经文装饰等,形成了别具一格的藏族建筑风格。布达拉宫在空间组合上,院落重叠、回廊曲槛、随地形变化,因地制宜,层次栉比、错层跌落、协调统一。整体建筑上,即富有艺术的神秘境界的感染力,使人感到佛的世界的高深莫测;又具有建筑的韵律感,使人感到它的一气呵成、气势磅礴、庄严雄伟及与大自然

融为一体的特色。

(3) 布达拉宫的绘画艺术。布达拉宫是藏族文化艺术的宝库,宫内绘画艺术在藏族文化中占有重要地位。其绘画艺术主要表现为壁画、彩画、唐卡画(卷轴画)、木刻板画等装饰画。

壁画 这座宫殿的大小殿堂、门厅、回廊的墙壁上都画有精美壮观的壁画。其题材有历史事件、人物传记、宗教教义、西藏风土、民间传说、神话故事等等,无不涉及藏族社会的历史、政治、经济、文化等各个方面,布达拉宫壁画展示了精湛的藏族艺术,堪称藏族文明的史诗,是形象的“百科全书”,也是一座壁画的宫殿。

白宫正门厅东壁上唐朝长安城示意图和唐朝皇帝五难吐蕃婚使以及文成公主进藏故事的壁画,再现了一千三百多年前唐蕃联姻,藏汉友好关系建立和发展的历史。在红宫西大殿里有一组一百多幅画面的壁画,它描绘了元代西藏萨迦法王八思巴降生、前往凉州、应召进京、返藏、二次入京、皇帝册封、圆寂等一生事迹,反映了八思巴为了祖国统一、民族团结所做出的重大贡献。西大殿中的另一组壁画,则记载了西藏历史上的卓越人物五世达赖喇嘛的终生事迹,其中,1652年,五世达赖进京朝觐清朝顺治皇帝的画面尤为突出。其画面包括五世达赖的起程、征途、进京、觐见、赐宴、游乐、观戏、说法以及皇帝钦使迎至青海、赏赐金顶黄轿入京等盛大场面。灵塔殿三楼的壁画,反映了十三世达赖喇嘛赴京觐见光绪皇帝和慈禧太后的历史性画面。

此外,还有释迦牟尼、佛教诸大师、法王、藏王等许多高僧大德的传记画、本生图等。除宗教画外,还有一些反映藏族人民劳动、生活、传统习俗及各种活动的画面,如红宫第五层壁画廊中的“兴建图”,由上百幅画面组成,再现了当年重修布达拉宫的历史情景。其他如赛马、摔跤、歌舞、乐器、

竞技以及农耕、狩猎、舟渡、风光等场面的壁画,也都情景热烈、生动,富有浓郁的雪原生活气息。整个宫殿究竟有多少幅壁画,尚无精确统计,仅西大殿二楼画廊,就绘有六百九十八幅壁画。因此,可以想象布达拉宫的宫壁画有多么可观了。

(4) 布达拉宫的文物。宫内不仅以建筑、绘画等艺术著称于世,而且还以藏有众多文物宝藏而闻名四海。宫内保存有一千多年来西藏各个时代的塑像。如在胜三界殿中供奉的莲花生像,系用一万两白银铸造,身高一层楼,堪称一绝。宫内文物主要有泥塑重彩、木雕、石刻和金、银、铜、铁等金属制品。

布达拉宫除保存有八座达赖灵塔外,还保存有其他八座名塔,它们都用金银珠宝做成,辉煌壮丽。布达拉宫还收藏有大量书籍,其中以佛教经典为最多,包括贝叶经和大藏经等。大藏经有用金、银粉缮写的藏本,明永乐年间印制的藏文《甘珠尔》和清乾隆年间用金粉书写的藏文《甘珠尔》,为绝无仅有的稀世之宝。布达拉宫还珍藏有藏族传统的各种工艺品,诸如藏毯、卡垫、唐卡、绣幔等。西大殿(司西平措)中央为五世达赖像和宗喀巴像的两幅巨大而精美的锦缎绣幔,是清康熙皇帝特令绣织的,全部用金线编织,耗银一万六千一百四十九两。此外,布达拉宫中还有明清以来历代皇帝颁赐的封诰、诏敕、金册、金印、玉册、匾额、乾隆所赐金本巴瓶,以及松赞干布的盔甲、各种珠宝玉玩、珍珠塔、玛瑙杯、羊脂玉盘、犀角佛像、锦缎、瓷器、珐琅器、法器、供器等数以万计的珍贵文物。

布达拉宫是藏族人民历史的骄傲,是世界屋脊的明珠,也是中华民族文化宝库中一颗璀璨的珠宝,它和万里长城、北京故宫一样举世闻名,它可与古埃及金字塔、希腊帕提农神殿、中世纪罗马教堂相媲美。

三、牦牛背上的生活

青藏高原的山最大,青藏高原的牦牛也最大。一个古老的民族骑着最大的牛,在最大的山和草原、蓝天与白雪之间,哼着一支悠闲的山歌,欢快地行走了几千年,留下了无数深深浅浅的足迹。

1 雪域之舟

牦牛是吐蕃先民驯养的家畜之一,它只生活

在青藏高原,被世人称之为“雪域之舟”或“高原之舟”。千百年来藏族人民依靠这条耐寒的“舟”,生活在青藏高原。因而有人认为青藏高原的文化可称为“牦牛文化”。的确,牦牛与藏民族的关系有如鱼和水那么密切,藏民喝的是牦牛的奶,吃的是牦牛肉,住的是牦牛毛织的帐房,用的口袋和绳子等许许多多生活必须品,都取自牦牛。藏民族离不开牦牛,牦牛离不开青藏高原。

牦牛是一个古老而原始的畜种,数十万年前,它同犀牛、大象等大型食草类动物生活在古云梦泽地区。随着气候、地质地形的变化,大象和犀牛等不适应高寒气候而逐渐南迁、消逝,仅有牦牛适应寒冷、干燥的青藏高原而独存。牦牛和野牦牛是青藏高原上最大的食草类动物。藏族的先民经过数百年的努力,将其驯化为家畜。它形状像狼显得十分凶猛,但对人类却非常温顺,任你挤奶,为你驮载;其肉质极佳,肥美滑嫩,且有独特的野性香味。青藏高原上的吐蕃先民原以牧业为主,后逐渐在藏南兴起农业,并兼营牧业。今天的青藏高原,藏北、青海果洛、玉树等大片地区仍以牧业为主。牧民的生活单纯、艰苦,但又充满了希望与幸福。

夏季是牧民最忙的季节。每年5月中,牧民开始从海拔较低的山沟向夏季牧场搬迁。一部分人先把帐篷和粮食等物品用牦牛驮运到牧场,搭帐篷设锅灶;一部分人则负责赶牛羊,一到目的地,便可住进帐篷,喝上热腾腾的茶。牧民搬迁是件特大的喜事,男女老幼都要穿上盛装,老人在帐房里点燃酥油灯敬佛,年轻人则到山顶烧香,祈祷一方平安。做完佛事活动后,有的去赶牛、收拾家什,有的撤帐房,将物品收入皮口袋,帐房分包打捆。物件都要成对打包或放入口袋,以便驮运。从较低的沟谷搬到夏季草场,有的要走一两天,有的要走三四天。遇到风和日丽的日子,小孩边走边在草坝上玩耍,年轻人的一曲曲牧歌回荡山谷,形成一幅悠闲的画图。遇风雪天气,老幼骑在牦牛背上,一些人赶牛羊,一些人打前站设简易帐房,暂避风寒,羊羔、牛犊也和人挤在一起。到达夏日牧场后,首先要点燃酥油供灯,并拜祭当地神山神湖,念诵《皈依颂》和六字真言等经文,以祈人畜平安、生产发展。牧人在夏季牧场约放牧三个多月,这是一年中的黄金季节,到处是绿草如茵的牧场,牛羊像珍珠般洒在其间,正是“风吹草低见牛羊”的季节。妇女负担家务、挤牛奶、提炼酥油、晒牛粪等劳动;男劳力则在外放牧,并抽空去村镇用酥油和奶制品换取生活用品。到秋季,牛羊食饱草籽之后,牧人又要驮起丰收的酥油和奶制品,搬迁至海拔较低的山谷。牧人的生活极为平常,随气候和水草而游牧,不管在夏季牧场还是冬季定居点,除了劳作,他们当中的老者天天在念诵着六字真言,中年人把《格萨尔王传》当做必修之书时时背诵和说唱……他们当中能背诵《皈依颂》和《度母经》者有半数以上,而识藏文者却很少很少。牧人性格十分豪爽,待人诚恳,从不拐弯抹角。只要结为朋友,能为朋友不惜一切,甚至生命。这种纯朴的精神和性

格,有人说是没有开化的原始遗存,有人说是纯洁的雪山和宽阔的草原净化的结果,也有人认为是信仰佛教的具体表现。不管世人怎么评说,牧人世代住着牦牛帐房,用牛粪当燃料,用奶制品换取粮食,用羊皮做衣服,在风雪中、阳光下,一代代唱着欢乐的牧歌,生活、繁衍下来。

牧人的生活,除了帐房便是草原,半生在牦牛背上度过,而从事农业兼营牧业的人,尽管与牧人的游牧劳作有别,但也有一个共同点那就是离不开牦牛那坚强、负重力极强的脊背。不管是生活在海拔较低的河谷,还是生活在高寒农作区的农民,他们离不开牦牛、离不开酥油。河谷气候炎热,以种植小麦、玉米等农作物为主,牦牛在这种地区不适应,因而在河谷的农民养黄牛。有的农区在河谷养黄牛,派人在高寒山区饲养牦牛,牧人来回替换。高寒农区也同河谷农区一样,家中既养黄牛,又养牦牛,到夏天,坝区种植农作物,气候也较热,牦牛就要迁到高山牧场,在森林和高山牧场度过三个月左右的生活。农区的妇女和老人,负责耕种,青年男子则要随牦牛在高山牧场放牧,几年一换,或者一直到不能上高寒山区为止。刚结婚的新郎,也只能陪新娘几天,就要赶回牧场,一年中下山几次,把奶制品运回农区,与家人团聚一两天,又驮着粮食和日用品返回牧场。这种半农半牧的生活,要比纯牧民的生活丰富一些。每至农闲和节假日,邻村的人会到村里来跳舞,青年人跳一些欢快抒情的歌舞,老年人则跳一些古朴的老式歌舞。宗教节日,还要由村中老者带头烧香拜佛。修补庙宇等事,也在老者的倡导下,户连户、村连村,有钱出钱、有力出力地去努力完成。老年人或在家中佛堂磕头念经,或去寺院转经;青年人平时忙于务农,只有节假日才去寺院点酥油灯和磕头拜佛。在牧场奶旺的季节,妇女也要到牧场去帮忙几天,闲暇时骑上牦牛,享受和领略一番牧人情趣,或者骑马飞奔一圈,潇洒一回。农牧民的生活就是这般平凡,像雪山下面的小草和花朵,随着季节荣枯,年复一年,从不改变。

2 酥油糟粑

青藏高原由于海拔高、交通不便等原因,其饮食习惯与相邻地区差别很大,有自己独特的饮食文化。

(1) 酥油。酥油是从奶中提炼出来的,分牦牛酥油和黄牛酥油两种,极少数牧区有绵羊酥油。传统的提炼方法是将稍稍加温的牛奶在打奶桶里上下抽动搅拌,一般要打数百次,黄澄澄的酥油便会

飘浮上来,用手打捞、捏成团,置于清水中冷却即成。牧区酥油产量大,他们用皮口袋包装,每袋约八十斤,而农区每次打酥油只有两三百斤,捏成圆饼存放。酥油是一种高脂肪高蛋白的营养品,可用来炸果子、炒奶酪、捏糌粑、打酥油茶等。

(2) 茶。茶与青藏高原这块不产茶叶的地区已结下了一千多年的不解之缘。自公元7世纪,藏族就开始从四川等地以马易茶,后来成为宋元明等朝的“茶马互市”。茶叶引入藏区后,成了一种每日都离不开的饮料。藏谚道:“可以一天不吃糌粑,却不能一天不喝茶。”茶有五种:酥油茶、奶茶、清茶、骨头汤茶、五香奶茶。酥油茶制作时先将茶叶在沸水中熬透,加入酥油和盐,在茶桶中打,使水油交融即可。这种茶主要是农区和城镇居民饮用。奶茶又分甜茶和咸茶两种。沸水熬出的茶水里加入牛奶,放糖者称甜茶,放盐者称咸茶。甜茶主要是拉萨饮用,大街小巷都有甜茶馆,拉萨人爱喝甜茶,在茶馆里边喝边聊,一坐就是几个小时,可喝十几碗。咸茶则在青海农牧区和部分藏区流行。在熬出的茶水里放盐,称为清茶。牧区人都喜欢饮用这种茶,有时也在茶碗里放一片酥油,但不打,与酥油茶不同。骨头汤茶是将熬透的茶汁倒入骨头汤中,加酥油打即成。这种茶主要是给体弱者饮用。五香奶茶的制作是熬茶时放入草果、姜片、花椒和盐,最后加入鲜牛奶。这种茶味道香浓,饮之能上瘾。五香茶主要流行于甘青部分地区。客人只要进了家,藏民都会先以茶待客。在不同的地方能喝到不同的藏茶。

(3) 青稞酒。“不敬青稞酒,不打酥油茶,也不献哈达。唱上一支心中的歌儿,献给亲人金珠玛。”一曲优美动听的歌曲,把青藏高原最具有特点的饮食介绍给了听众,三十岁以上的大部分中国人,对这句歌词都很熟悉,但人们对青稞酒了解也许并不多,或者基本不了解。青稞酒有两种:青稞白酒,青稞啤酒。青稞白酒,藏语称为“南让”。用青稞和酒糟经发酵、蒸等工序制成,酒精度在50~55度之间。青稞啤酒,藏语谓之“南枪”。蒸八成成熟的青稞凉至可放手时,散入酒糟,置于木桶内,用布袋封口,二至三天加清水数瓢,约五天便可饮用。酒精度在10~18度之间。酒味酸甜,分头道、二道、三道、四道酒。头道味道浓,喝完一道,往桶内加水,喝第二道,随之味道淡而酸。因而,多数人家把头道酒和三、四道酒掺着喝。每至节日和秋后,家家造酒,客人来家,都会被请连饮三杯。

(4) 奶制品。对于酥油茶和青稞酒,很多人都比较熟悉,但对青藏高原上的奶制品,知之者可能就不多了。奶制品种类较多,有甜、酸、油奶酪等。

鲜奶经过加温或煮沸,加入少许酸奶做发酵剂,保持一定温度,使乳酸菌繁殖、乳糖分解、酪蛋白沉淀,奶酪便做成了。提炼过酥油的牛奶多被制成酸奶酪。奶酪过滤后,晒干,以备冬春季节食用。在我国农牧区,奶制品最多的是青藏高原。奶酪有助消化、减肥的作用,益于健康。牧区人,每至奶旺季,几乎只吃奶酪,在睡前也要喝上一碗,据老者说还有催眠的作用。

(5) 风干肉。每至初冬,不管是牧人还是农民,都要准备一些风干的牛羊肉。牧区的风干肉,酥松易嚼,老少皆宜,是牧区的常用食品。每到11月底,牧区都要宰杀很多牦牛,做风干肉。做法很简单。在零度以下的气温下,将鲜牛羊肉切割成条,挂在阴凉处,月余后冻肉的水分自然风干,二至三个月后即可取下直接食用。牧区每户人家一般都要做几百斤,留作春夏食用,冬季则以食用新鲜肉为主。农区牦牛少,因而做的肉干也只有几十斤。农区气候稍暖,风干肉比牧区的稍硬,但有嚼头,因为水分蒸发快,而且抹有花椒、辣椒和盐,味道更美一些。风干肉可烧烤、煎,但青藏高原上以生食为主。

(6) 糌粑。糌粑是青藏高原大部分人的主食。将青稞炒熟后,磨成面即称为糌粑。青稞分黑白两种,白青稞产量较低,但味道较黑青稞好。糌粑是熟食,与蒙古族的炒面相仿。糌粑是一种方便食品,只要有水,在碗里用手捏成团即可食用。但一般要烧一锅茶,打成酥油茶,一个碗喝茶,一个碗里倒上茶水,加一点酥油和奶酪,再放入糌粑捏,边捏边吃,边喝酥油茶。出门只需带一只缸子和一袋糌粑,以及酥油、盐茶和碗,背一挂包,就够几天吃的。所以,藏民外出放牧、劳动、狩猎或朝佛等,只要背上一挂包糌粑和盐茶,就可以上路了。

(7) 面食。面食指的是小麦面做的食品,不管是青海还是西藏,糌粑之外,食用最多的就是麦面。面食的种类不多。腊八粥是藏历新年三十晚上的团圆饭。将小面团做成猫耳状,加入肉、奶酪、人生果,做成面粥;面块则是在肉汤中下面块,也加萝卜、青菜等;也有用面粉做烧饼、馒头的;过节时,要用面粉炸节日果子。除西藏察隅河谷地区有水稻外,西藏大部分地区以糌粑、麦面为主,二半山地区有一些玉米和豆类。

(8) 蔬菜。除青藏高原的南部农业区有瓜果、绿叶菜类之外,广大牧区很少吃蔬菜,偶尔在开锅肉里下点萝卜和土豆,牧区人将绿叶蔬菜类视同牧草,故将生活艰苦贫穷喻为“口中绿叶赛马”。农区主要蔬菜为萝卜、土豆、圆根、豆、青菜等。

民主改革前的青藏高原,很少有炒菜,以煮肉

下菜的做法为主。牧区吃开锅肉,即鲜肉用凉水煮,待水沸二十分钟左右起锅食用。这种肉八成热,肉中略带血丝,吃起来鲜嫩,易于消化。牧人认为,肉煮烂了没有营养,煮老了,不易消化。农民则将煮熟的肉捞出,汤里煮青菜或土豆、萝卜,再下面块。农牧区还喜欢灌各种肠,有血肠、肉肠、糟粑肠等,或煮或烤。西藏康区东南部农牧区,在冬日要做一种猪肉,叫“帕柯”。杀猪去毛后,开膛取出腔内内脏、肋骨等,待肉凉后撒入盐和花椒,用线将膛缝合,缝合处和眼鼻等处用灶灰抹严,将肉晒干于阴凉处,数月后食用。这种肉是为夏季准备的,味与腊肉有相似之处,但比腊肉鲜嫩。由于“帕柯”的形状与琵琶相似,故习惯上译为“琵琶肉”。藏地炒菜不多,常见的有酸菜炒肥肉、酥油炒奶酪等几种。

3 服装

青藏高原上的服装,多种多样,可谓五彩缤纷,但究其来源和式样,一般分为两大类,即牧区服饰和农区服饰。

牧区服饰 牧区一年中仅有两三个月是较暖和的日子,大部分时间生活在寒冷气候之中。所以,牧区男女老幼,皆穿大襟长皮袄,内穿布衫。皮袄分羔皮和老绵羊皮两种,普通人平时穿老羊皮袄,除下摆和领口有红布镶边之外,无任何装饰,耐穿经脏。节日的皮袄大多为羔皮并以绸缎做面,或在羔皮上直接镶红、黄、绿色的边,或镶水獭皮和豹皮等。夏天戴毡帽,冬季戴狐皮帽。这种皮袄宽松肥大,夏季只穿左袖,右袖头甩于后侧,男女相同,冬季则穿两袖。裤子或以羔皮,或以狼皮,有的在羔皮上加羚羊皮或鹿皮。脚上穿毡靴、皮靴。

农区服饰 从雅鲁藏布江、青海湖畔到金沙江边的农区,男子服饰大同小异,夏季穿布料藏袍,冬季穿皮袄或氍毹粗呢藏袍。上身穿短襟长袖上衣,一般穿两三件,内为薄布绸衫,外为绒、呢、羔皮大襟上衣。上衣领口和大襟边上均镶锦缎边、钉银铜扣。裤有布、粗呢、布绸、皮料裤,以白色为主。节日服装,则以绸缎为最佳。男子服饰式样不多,远不及妇女服饰。妇女服饰大约有二十余种,式样各异,色彩缤纷。其中较为突出的有阿里普兰装、卫藏装、工布装、门巴装、康区装、马尔康装、平武白马装、舟曲白马装、东旺装、大中甸装、奔子栏装等。普兰、卫藏、康和大中甸等地长袍长袖衣基本属同一类型,长可曳地,十分宽大。不同之处在于襟口和下摆等处的镶边、两侧插子的有无及镶边等。此外,普兰和大中甸妇女都有披羊皮披风的

习俗。平武和舟曲装,多以布料为主,肥瘦适中,肩袖镶红、黄、蓝等色布边,腰系宽花带,下摆为裙。东旺装则是对襟长衣长袖,较窄,前摆平面,后摆打褶,但仅长至膝或小腿。前胸镶三角形领边,极雅致。奔子栏和塔城等处的服装,则为上穿大襟短衣,下为百褶裙。此外,中甸纳西妇女还穿裙裤,这种裙裤的前后各有一条长方形布片,形成一种独特的样式。

地域对服装起着重要的支配作用,高寒牧区以皮袄为主,高寒农业区的冬服也与牧区相仿,而高寒农区的夏服则多以布、呢为主,也较轻便。河谷地区则因四季气候温和而多选用布、绸;衣服也较窄、轻便。但是,不管高寒地区还是河谷地区,服饰的色彩都有一个共同点,那就是色块递增和排比规律。五色彩边(下摆、领口、大襟胸口、肩、臂等处)以绿、紫、黄、朱等竖立色块依次递增,有醒目、振奋的特点。腰带扣饰、发辫、连衣饰物等,一排排有规律地佩戴,形成色彩的强烈对比,但又与整体谐调一致。各地服饰,尤其是节日盛装,显得高贵、豪华。青藏高原上的藏民服饰,其独特的风格和艺术特点,是中华民族文化宝库中极其重要的组成部分。生活在青藏高原上的土族、撒拉族等民族的服装,都有“你中有我,我中有你”的影响和特点。

4 葬俗

生与死是人生的两件大事。藏民族认为,当一个人诞生后,他便要带着父母的血肉和原始的智慧——灵识,在世间经历生老病死。到死去之后,其灵识还能存在吗?于是,种种形式的葬礼便产生了。在青藏高原上主要有五种葬法。

墓葬 墓葬又称土葬,是公元9世纪以前藏族的传统葬俗。藏王等阶层土葬时要修建高大的墓,有金银器皿等陪葬;普通人则以几块石片为棺,掘坑埋葬,最多能陪葬几个土罐。土葬习俗是从古象雄王朝时代流传下来的,公元10世纪以后,土葬习俗逐渐被其他葬法所代替,至清末,被凶杀、摔死、得传染病致死者,才行土葬,认为挖坑埋葬才能绝根灭种。至今只有很少藏区行土葬。

水葬 水葬是将尸体葬于流动的江河之中,不能抛于死水池塘。河谷地区因气候较热,又无雪,故水葬较多。水葬的方法各不相同,或用白布包裹尸体后弃于江河;或先置入棺材,到河边拆棺,连同尸体一起抛入河中;或解肢后葬于河中。而在高寒农区和牧区,只有对乞丐、鳏寡孤独及贫寒者,才行水葬。也有部分地区先将尸体火化,再将骨灰倒入江河水葬。

塔葬 这种葬法只有大活佛和高僧才能使用。塔葬前,要将尸体火化,或者用盐等物抹擦尸体,待水份被吸干,尸体成木乃伊之后,涂上香料和药物,用绸缎包裹置于塔中即可。塔可以建在寺内,也可建在寺外。如历代达赖喇嘛的肉身塔都存放于布达拉宫。塔有土、石、铜、镀金塔等多种,高度也不一,小者尺余,大者数十米高。历代达赖喇嘛的灵塔,均用铜、银、金和珍珠宝石制成,工艺考究,价值连城。

火葬 用木柴将尸体烧化后,骨灰或撒于江河,或就地埋葬,或置于塔中,或撒山巅,这种葬法称为火葬。火化时,将棺木置于柴堆之上,浇上酥油汁,活佛和大户人家浇的酥油多一些。在牧区,除个别活佛外很少行此法,火葬主要流行于有森林的农区。

天葬 这是整个藏区普遍实行的葬俗。天葬又称为鸟葬。葬时将尸体分解成块,肉切成小块,骨头用石砸碎后拌糌粑和碎肉,喂秃鹫,尸体以食干净为最佳,如有剩余,焚后散于葬场,或就地掘坑埋下。葬台一般设于远离村寨的山上,分僧人、男子和妇女三台。有专门从事天葬的天葬师,其社会地位低下。僧人天葬,先在背上用刀划一卐字符,再解肢切肉;是高僧,则留其头颅,以用来做密修法器。寺院内的头颅碗,并不是普通人的,均为有成就者的头颅;普通人则先从脊背割一条,再行肢解。当尸体驮到葬场,烧起浓浓的香,秃鹫就会立即飞来,多者三十余只,少则也会有二十只左右。有的地方则将整尸由秃鹫自食,所剩骨头用石砸碎,拌上糌粑喂秃鹫,如秃鹫不食,则焚之,或埋地下。得传染病、猝死、意外伤亡者,均不能行天葬。

吊唁 不管行什么葬,只要有人过世,全村人都要去吊唁。参加者要素装前往,并送一份礼,礼品一般是现金、酥油、茶叶或哈达。参加者到门口便要脱帽、放下发辫,向亲属问候,将哈达和礼品送给主人。丧家如生活困难,村中老者会主动出面招集前来吊唁的人,商量救济办法。这种雪中送炭的行为一直延续至今。此外,死者生前的仇人,也会来吊唁,并在老者的劝说之下,从此了结恩怨。如有地界、金钱等方面的问题,老者又会当众调解,划清地界和赔偿方法,并从此不提及此事。人死了,不管他是怎么样一个人,都要让死者的灵魂得到安息,这是代代相传的习俗。

超度 行什么样的葬礼,都要为死者超度。人死后,先用绳将尸捆成蹲状,如胎儿状。男者左手在内,右手在外,相交于胸前;女者则反之。牧区习惯用白布抱尸放于帐房外,有的专做一白布小帐

房,作为祭坛,有的放祭品,有的则在坛前烧一堆柏枝、糌粑和羊粪混合的香。农区则将尸体置于白布口袋,或置于木棺内,放在屋内一角,并在尸下垫土坯。人死后,部分人去寺院请活佛、僧人前来做法事,部分人准备食品和处理尸体。寺院接到报丧后,会立即派人前往。一般请七至二十一名,也可请二至三名。如果经济条件好,也可请数十名僧人前来念经。各地都有停尸习俗,停尸天数按气候、财力而定,但最多为七天。念经的僧人一到,先向主人家表示慰问和哀悼,便在火塘上座位置坐成一排,开始为死者诵经。传统的宗教教义中认为,人死后其灵魂在七期即四十九天中飘浮于“中阴”。中阴又称为中有,意思是说从断气之日算起的四十九天之内,人的灵魂将离开人体,在阴界和阳界之间来回游动,寻找归宿,四十九天一过,其灵魂或升天堂,或转生人间,或堕入地狱。死者在世时,乐施善行,功德高旺,其必然转生佛事盛行的地方,且是一个好家庭。如果在世时罪孽深重,如无上师导引,必堕地狱,受无限之痛苦。所以,在七期之内要请上师来念经,使有功德的人,转生于更好的去处;而无功德或有罪孽的亡者,则在导师的导引之下,免于或少受地狱之苦,尽早转生于人世,再造功德,以求极乐之界。七期中要诵许多佛经,各教派所诵经文也不尽相同,以噶举派为例:一七诵《光明经》,二七诵《平和经》,三七诵《静猛经》,四七诵《永断轮回经》,五七诵《杰瓦嘉措经》,六七诵《贡仁经》,七七诵《解脱经》。此外,还可以加上《药颂经》《莲花经》《金刚经》等。经济宽裕者,可请僧人诵四十九天经,贫寒者可请一两天,或请僧人在寺院内存念经超度亦可。所谓念经超度,就是说以佛的力量,以上师修持的能力,把死者的灵魂引向光明。念完经后,主人家要将死者生前较为贵重的物品,如鼻烟壶、腰刀、手饰等送给诵经者,有的则拿出一笔可观的钱,捐赠寺院,并请代为造佛像或印刷经书,或作修补寺院之用。

5 说唱艺人

踏上青藏高原这块神秘的土地,随时都会使人感受到那诱人的神奇,让你情不自禁地想要穿透那神秘,去穷究它的根底。青藏高原所特有的这种朦胧和神秘实在是一种令人陶醉的美。

遍布这块土地的《格萨尔王传》说唱艺人,便是可以使人领略到这种美的诸多神奇事物之一。

按照一般文化观念,产生和流传史诗的年代,已作为历史的一页翻过去了。举世闻名的古希腊史诗和古印度史都早已从口头消失,仅以文本存