

# 灵山圣境

Lingshan shengjing

廖东凡西藏民间文化丛书

廖东凡 著

中国藏学出版社

廖东凡 著

# 灵山圣境

廖东凡西藏民间文化丛书

中国藏学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

灵山圣境/廖东凡著. —北京: 中国藏学出版社, 2007. 11

(廖东凡西藏民间文化丛书)

ISBN 978-7-80057-996-7

I. 灵… II. 廖… III. 名胜古迹—简介—西藏

IV. K928.707.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179361 号

---

本书图片均为作者提供

## 灵山圣境

廖东凡 著

---

出版发行 中国藏学出版社

印刷 隆昌伟业印刷有限公司

印次 2008年6月第1版第1次印刷

开本 640×965毫米 1/16

印张 20.5

字数 230千

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80057-996-7/K·167

定价 32.00

---

图书若有质量问题, 请与本社联系

Email: dfhw@zzcb.com.cn 电话: 010-64892902

版权所有 侵权必究



## 序言

刘锡诚\*

廖东凡先生是一位以田野调查为强项的当代杰出的民间文艺学家和民俗学家。他对西藏的各类民间文艺和民俗事象，无论是书籍中记载的，还是活在民众心中的，都做过悉心的了解和深入的研究，无不了如指掌，谈论起来如数家珍。就西藏民间文艺和民俗风情而言，在朋友们的心目中，他无疑是个“西藏通”、“活字典”，大家都为他的博识而感到骄傲。他勤奋著述，笔耕不辍，从20世纪80年代初我所熟悉的获奖作品集《西藏民间故事》和专著《雪域西藏风情录》问世以来，二十年间，他（包括与别人合作的）已经出版了三十多部有关西藏民俗风情和民间文艺的著作和选集，可谓洋洋大观！

东凡的民俗学著述，有自己的特点，即以实证的学术理念和研究方法，搜集和描述存活于民众中的民俗事象，以科学的态度，不加修饰地记录和保存下它们原本的形态，并从大量的材料中提取出应有的结论。文字似行云流水，所论深入浅出。在他的笔下，读者看不到玄虚的话题和“拿来”主义，尽管他在学术上不是一个孤立

\* 刘锡诚，山东昌乐人。我国著名文艺评论家、民间文艺理论家。1957年北京大学俄语系毕业，曾任《文艺报》编辑部主任、中国民间文艺家协会党组书记、副主席，当代文学研究会副会长、中国文联研究员等。



主义者。任何实事求是的学者，都不可能超越时代，只能向读者提供他的时代所有，或可能所有的材料和结论。廖东凡的著述正是这样。我们从他过去的著述中所看到的，大抵是20世纪60年代和七八十年代的西藏民间文化的鲜活形态；我们从他过去的著述中所认识的，大抵也是七八十年代前后那个时代西藏民众的生活方式和思想形态。他原汁原味地把他所亲历的那个时代的西藏的风土人情、生活习俗、灵山圣水、高原风物记录下来，描绘出来，奉献给读者，与读者分享。这于他既是一种责任，也是一种快事。

从原始时代起，人类无不依山傍水而居。山水养育了人类。儒家有言：“仁者乐山，智者乐水。”仁者、智者无不赋予他们所喜爱、所敬畏、所崇拜、所讴歌的山水以高尚的文化的品格或丰富的信仰的内涵，把它们塑造成与人类相依相存、造福人类的灵山圣水。在内地，被称为东岳的泰山就是这样的一座被赋予了神圣的品格的神山，被称为母亲河的黄河就是这样的一条被赋予了神圣的性灵的灵水。在西藏，冈底斯神山、雅拉香波神山、库拉冈日神山、诺吉康桑神山、念青唐古拉神山、阿尼玛卿神山，等等，都是被民众赋予了神灵之气的神山。《灵山圣境》就是一部记述和探寻西藏的灵山圣水的书，一部揭示人类与灵山圣水相存相依的神秘故事的书，一部展示神山灵水之地的风土人情、生活习俗、信仰仪式的书。这是多么诱人的一部书啊！

四十多年前，我也到过西藏，到过不少地方。路途很是艰难。因为那里神秘的文化吸引着我，引诱着我，所以下决心一定要到那里去看看。但我在那里逗留的时间太短，了解得非常肤浅。不像廖东凡，对那里的山山水水了如指掌，对那里的人民亲如手足。但西藏在变，如同任何时代都不会停止在一个固定的刻度上一样。20世纪

80年代以来，西藏社会发生了巨大的变革，而改革开放和“后工业时代”的冲击，特别是旅游业给西藏的民间文化带来的“超常”的功能嬗变——从信仰载体、娱神自娱，到娱乐旅客的功能嬗变，不仅是西藏的社会变迁的佐证，更重要的，是西藏文化变迁的佐证。

20世纪80年代初，在周扬同志的再三邀请下，我离开了《文艺报》，到中国民间文艺研究会主持工作。为了改善民研会的状况，我想到了在西山会议上，人们众口一词称赞的廖东凡，于是决定把他从西藏调来北京一起工作。但是真正进入调动程序，许多难以想象的困难便不断地出现。最后费了九牛二虎之力，在上级领导的关怀和支持下，廖东凡终于从西藏调到了北京，担任了中国民间文艺研究会书记处常务书记。我们朝夕相处，一道工作了六年，从相识到相知，共同分担困难和分享喜悦，建立了真挚的友谊。后来，我们又前后脚离开了中国民间文艺家协会，不再“共饮长江水”，我专事著述和研究，他受命主编《中国西藏》杂志。我们的交往和友谊并未因分开而中断，而是在斗转星移、岁月变迁之中，变得越来越纯净，越来越深沉，有时倒不免是“心中藏之，何日忘之？”时间没有磨损我们的友谊。

前年东凡因病住院治疗，出院后又继续做康复治疗，却仍然一如既往地穷筋苦骨、矻矻终日，或著书立说，或撰写专栏，没有一刻停止过笔耕。好一个典型的中国式知识分子！在病中，他以顽强的毅力战胜病魔，完成了他的十卷本西藏民间文化的论著。如今这部著作就要付梓了，东凡要我为其写一篇序言，谨以此文相赠，作为对他的笔耕生涯的纪念和祝愿，也请读者诸君指教。





# Contents

## 目 录

序 言 刘锡诚 /1

灵山四合拉萨城 /1

矗立在城中的三座山 /2 宝瓶山和水晶崖 /5

南边的山，北边的山 /7 天上八法轮，地上八吉祥 /8

龙王潭和美丽的龙女墨竹色青 /10

雪山蓝湖有她的故乡 /10 与藏王赤松德赞的恋情 /12

给止贡活佛送来清泉 /13 五世达赖为她修宫殿 /14

和家乡百姓休戚与共 /16

哲蚌寺，僧人的天地 /18

全世界最大的佛寺 /18 从小小的岩洞拓展 /19

迷宫般的喇嘛城 /20 纯粹的男人社会 /22

僧人也有许多门类 /24 寺院大，权势也大 /25





僧人的寺院生涯 /28

剃度 /28 喝茶和祈祷 /29 辩经和诵经 /31

夏日安居 /32 哲蚌雪顿 /33 僧人玩林卡 /35

施茶粥 /36



争夺佛学博士的头衔 /37

铁棒喇嘛，威猛的巨灵神 /43

由达赖喇嘛亲自圈定 /44 争夺提名斗争非常激烈 /45

施茶布粥宴请本僧院僧人 /45 走马下山接管拉萨市政 /46

诅咒复仇之神丹巴泽凌 /47 发布难以置信的种种禁令 /48

管理世界上屈指可数的炉灶 /48 为达赖喇嘛观灯开道 /49

护送高僧到拉萨河边驱鬼 /49

陀陀，精力过剩的武僧 /51

把自己打扮成凶猛状 /51 铁钥匙是战斗的武器 /52

端茶倒粥也充满竞争精神 /53 平时的警卫，战时的僧兵 /53

他们在宗教上有自己的追求 /54 陀陀莫非就是头陀 /54

僧人体育对抗赛 /55

拉萨的四座尼姑庵 /58

修行在陡峭的山崖 /59 对付强盗和歹徒 /60

放牧在彩色图画中 /61 舞步翩跹自得其乐 /62

一首关于尼姑的歌 /63







性邱桑寺 /65

邱桑寺并不很远 /65 洛朗原来是僧人 /66

寺庙的历史很古老 /67 僧人寺庙和尼姑村 /68

高僧活佛荟萃地 /69 有这样一桩爱情故事 /70



嘎丽寺的尼姑们 /72

尼姑的剃度和受戒 /78

仓官寺和仓官尼姑 /82

她们在雪山之巅修炼瑜伽 /86

一个声音沉闷的女尼 /86 从十三岁开始练功 /87

在封闭的岩洞里修禅到死 /88 僧人也加入尼姑的行列 /88

回乡后仍坚持苦练 /89

香色寺的女活佛 /90

奇怪的女乞丐来到香色山 /90 四处行乞不断游说和化缘 /91

金色寺院从废墟中升起 /92 僧尼香客拥立她为女活佛 /93

穷人乞丐也皈依于她 /93 她的年龄仍然是个谜 /94

女活佛转世为男身 /95

扎耶巴圣地踏古 /96

他为什么骑最老实的马? /96 历史在这里凝固 /97

蒙萨修建神猴庙 /98 莲花生开凿月亮窟 /99

黑衣僧藏身拉隆洞 /99 阿底峡念珠化白塔 /100





喇嘛念咒防冰雹 /100

章卡·白云幽魂的复仇 /102

僧相变成的复仇之神 /102

幽魂化为大魔鬼 /105

阿底峡封他为圣地守护神 /106

莫非进入了仙境 /10



被政敌残忍地杀死 /103

煽动平民起来暴动 /105

黑帽咒师刺杀藏王朗达玛 /108

拉隆·贝多其人 /109

有惊无险逃脱追捕 /110

拉隆·贝吉多吉逃到青海黄河边 /113

大昭寺前刺杀藏王 /109

藏文古史有记载 /111

风雨沧桑止贡提 /115

神话般的居热巴家族 /115

扎巴迥乃智退蒙古兵 /120

朝廷安抚，绝地逢生 /123

卫藏争霸，实力不断衰微 /125

仁钦贝始建止贡提 /116

挑战萨迦派吃苦头 /121

瑜伽修炼为雪域之冠 /124

切仓琼仓，两大活佛转世 /127

雪山古洞的修禅喇嘛 /130

爬上夜幕中的止贡提寺 /131

丹达活佛细心指教 /135

两个老僧的修禅经历 /133

巴穷喇嘛肉身成佛 /138

止贡提寺天葬台亲历记 /140

僧人们诵经超度亡灵 /140

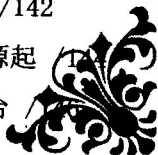
天葬师向神鹰们训话 /142

天葬师的职业是善举 /145

去天葬台的路上 /142

止贡提天葬台的源起

直面著名的天葬台





德仲神秘谷 /148

落雪的夜晚到德仲 /153

德仲温泉的来历 /161

德仲尼姑庙和尼姑 /165

德仲神峪猴年大法会 /170

苍松古柏中的热振寺 /173

骏马飞奔到热振 /173

松鸡野兔满地走 /176

热振活佛的佛邸 /179

活佛的厨师如是说 /175

走进经堂和佛殿 /177

仲敦巴大师兴修古刹 /180

青嘎瓦，热振寺的守护神 /184

历辈热振活佛的命运 /187

一世热振活佛阿旺却丹 /188

五世热振活佛的惨死 /193

三世热振活佛的出逃 /191

我与六世热振活佛的交往 /197

叩开桑耶寺的神门 /203

藏王的后裔还在 /205

百年桑耶寺的管理体制 /207

寺院元老森格夏老人

千年风雨历沧桑 /208





“修复寺院是我今生今世的心愿” /210

尾声：古庙重光 /212



桑耶寺护法神殿和护法神 /214

迎请白哈尔大神 /215

引进红魔赞玛热 /216

桑耶寺护法大巫师 /218

阴森恐怖的黑屋子 /219

黑屋子改成了招待所 /221

羊卓雍湖，天上的湖 /223

羊卓雍湖周围的奇观 /228

红魔七兄弟和信使阿松托力 /229

浪卡子古城堡 /230

多吉帕姆女活佛 /232

达隆庙会 /235

绒布多鸟岛 /236

嘎木林牧场 /238

奇特的猎狼风俗 /239

和卡拉神女峰相对如梦 /241

卡拉神山的朝山路 /247

神山脚下的卡达村 /247

卡拉神山转山节 /248

第一天的朝山路 /249

第二天的朝山路 /251

第三天的朝山路 /252 卡拉召提寺，神女的精魂 /253

卡拉神山里的奇人怪事 /254

卡拉尊活佛的风流事 /254 赶驴人当了尼姑庙的活佛

不信邪的猎人哈桑 /258

冒称活佛的恶棍 /259





金公主陪嫁的苹果树 /260 化缘重修卡拉召提寺



曲沃日神山里的“世外仙境” /264

沃德贡杰，雪域神山之父 /271

高高隆起一座山 /271 神山周围多圣迹 /272

以祖先的姿态坐在那里 /275 一个古老的神话 /276

念青唐古拉雪山神和纳木错天湖女神

—— 山神和湖神无法割舍的情结 /278

千百次地凝望那座雪峰 /278

开天辟地的创世神灵 /280

以巨灵的姿态走进历史 /282

纳木错湖，地球上最高的大湖 /283

美丽善良的纳木错湖女神 /285

山神和湖神的浪漫情结 /287

羊年朝拜神山和圣湖 /290

冈仁波齐神山和玛旁雍错圣湖

—— 世界屋脊上的奥林匹斯 /292

世界屋脊上的奥林匹斯 /292 各教派竞相进入冈仁波齐 /294

永恒不败的玛旁雍错湖 /296 马年神山圣湖大朝转 /298

墨脱，四座通向神秘乐土的门 /300



一片难以亲近的土地 /301

巨型石鸟何时鸣叫 /303

谁能找到金钥匙 /302

神门为何打开又关闭





他们倒毙在神门外 /305



谜一般的香巴拉 /307

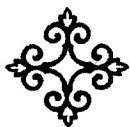
令人神往的神秘所在 /307      此生可以去游历 /309

佛教预言的香巴拉之战 /310

在扎什伦布寺领取“路引” /310

后记 /312





## 灵山四合拉萨城

我很喜欢圣城拉萨周围的山。

在拉萨，我先是住在贵族夏苏的旧邸，后来搬到贵族夏格巴和雪康的老宅。前面的门，后面的窗，都对着山。这些贵族府邸的屋顶，照例是一个宽敞的平台，成了最为理想的观景台。每回登上楼顶，周围的山，好像不约而同地向我靠拢，在我身边静静地伫立，它们离我是这样近，我不仅能看清山上的土石草木，还能看出这些山的音容笑貌。我觉得它们有一种灵性，有一种生命，与我的思想情感是那样息息相通。

我把这种感觉跟一位藏族老先生讲了，他立即赞同我的看法。他说这些山的山头确实都是朝着拉萨城的，不过不是对你有什么意思，而是向大昭寺的释迦牟尼佛祖顶礼致敬。有一个例外，是南边的恰迦噶布(白鹰粪山)，似乎有点不恭敬，背对着圣城。所以，每年拉萨传召法会期间，都要用土炮轰击它。

那时候，我每天早早起来，到楼顶锻炼。周围的山峦，还覆盖着轻柔绵卷的白云，沉浸在甜美的梦境，一阵阵晨风吹过，它们都



睡眼惺忪地从云里探出头，迎接新的一天的到来。而傍晚，西山的晚霞是最美的了，美得叫人心旷神怡、惊心动魄，一辈子也忘不了。有时它像火焰一样喷射，有时又像纯金一般的辉煌。当那五颜六色的云霞，迸发出万紫千红的异彩，流照于整个拉萨圣城的时候，我真以为自己置身于香巴拉的神仙幻境哩！

拉萨夏天多夜雨。早晨我总是在鸟雀的欢鸣声、农民的吆喝声、毛驴的铜铃声中醒来，打开门窗，室外已经是晴光一片，夜雨还在檐间滴答有声呢！而拉萨周围的山，有了雨的滋润，一天比一天精神，一天比一天青绿。牧民把成群的牛羊，牧放到了山顶，隐隐可以听见悠扬的牧歌。人们往往把拉萨和严寒联系在一起。其实，我在拉萨这么多年，很少看见城里下雪，有时早晨起来，周围的山山岭岭覆盖着皑皑的白雪，而城里却暖意融融。



### 矗立在城中的三座山

圣城拉萨的中心，有三座峻峭的岩峰，拔地而起，鼎足而立。一座朝东，颜色赭红，称玛波日，意为红山；一座靠南，颜色黝黑，称贾波日，意为铁山；一座偏北，像磨盘堆砌，称巴玛日，意为磨盘山。有人说这是开天辟地的时候，神仙们留下的三块灵石；又有人说这是人类还没有出现之前，主宰雪域的神魔建造的三座城堡。它们在这里静静地伫立，久久地等待，已经成千上万年了。它们和雪域高原同寿命，和圣城拉萨共衰荣，一直走到 21 世纪的今天。

三座岩峰当中，以红山玛波日最为有名。相传当年大慈大悲的观音菩萨，受佛祖释迦牟尼和无量光佛的派遣，飞临雪域藏土，教化芸芸众生，就是以这里为道场。他日复一日地念诵“唵、嘛、呢、







叭、咪、吽”六字真言<sup>①</sup>，尽心竭力地救度雪域众生，使之登上解脱和安乐的正道。有一天，观音菩萨从自己身上放射出三道光芒：一道射向了尼泊尔地方，变成尼泊尔赤尊公主；一道射向中原汉地，变成了大唐文成公主；一道射向藏地墨竹工卡强巴明久林宫，变成了藏王松赞干布。他们三位最后在红山顶上因缘际会，结为百年之好，共同缔造了吐蕃王朝和拉萨圣城。藏王松赞干布在红山之巅，建造了巍峨挺拔的红山堡寨，成为号令整个雪域藏土的指挥中心。一千年之后，五世达赖喇嘛在红山堡寨的废墟上，兴修了举世瞩目的布达拉宫。他和藏王松赞干布一样，也被认为是观音菩萨的化身。

贾波日坐落在红山的西南，紧靠碧水长流的拉萨河，山势狭长险峻，像一条黑色的巨蟒，被认为是救苦救难三怙主之一的金刚手菩萨的化身。它的历史几乎和红山一样古老。早在公元7世纪30年代，藏王松赞干布迎来尼泊尔赤尊公主，公主在山上修筑了华美壮观的吉祥无量宫。这座宫堡和红山堡寨中间有铁索桥勾通，桥上挂满了彩旗和银铃，和风吹过，叮当有声，藏王、后妃和侍女们，在桥上你来我往，成为当时的一大景观。相传后来金城公主进藏，和藏王赤德祖赞结为伉俪，生下了一个活泼可爱的王子，被藏妃纳朗萨强行夺走。金城公主非常气愤，让手下的人把连结红山和铁山的山脉挖断。周岁庆典上，王子当场认母，投入了金城公主的怀抱，这就是吐蕃王朝第五代赞普赤松德赞。金城公主转怒为喜，怨气全消，让人在挖断的缺口上，建造了三座白塔，使红山和铁山重新连结起来。这就是著名的扎噶嘎日白塔的源起，这里成了进入拉萨圣

① 唵嘛呢叭咪吽：为佛教秘密莲花部之根本真言，又称“六字真言”。藏传佛教将此六字看作佛典的根源，主张信徒循环往复持诵、思维，念念不忘，能积功德，求得解脱。

