



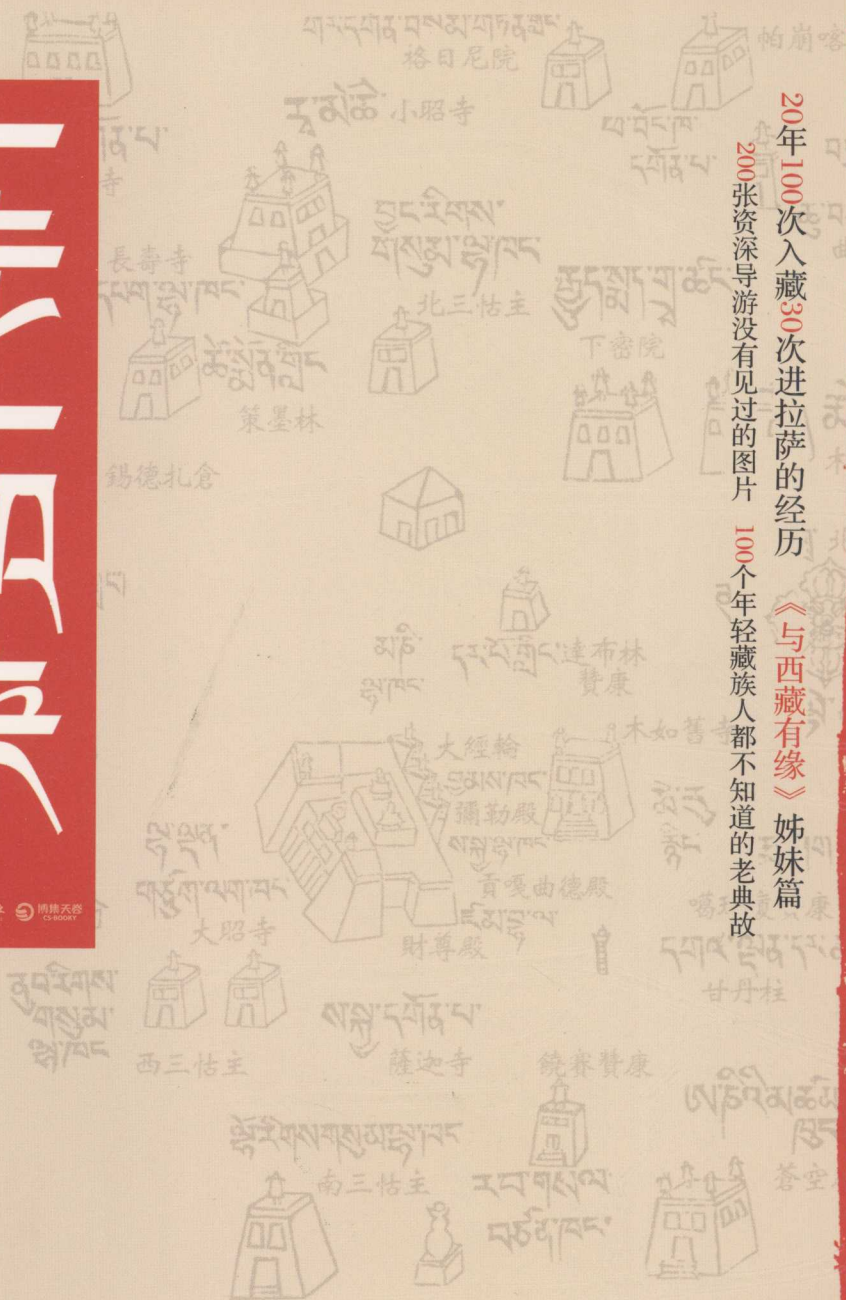
拉萨圣境旅人书

林聪 著

一步一如来

CS 湖南文艺出版社 湖南天卷

20年100次入藏30次进拉萨的经历 《与西藏有缘》姊妹篇
2001张资深导游没有见过的图片 100个年轻藏族人都不知道的老典故



西藏三大寺方丈及八位高僧

联合推荐



策覺林

K928. 975
34

一步一如来

拉萨圣境旅人书

林聪 著



SEU 2523302

保存本



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

一步一如来: 拉萨圣境旅人书 / 林聪著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5404-5091-5

I. ①一… II. ①林… III. ①旅游指南 - 拉萨市 IV. ①K928.975.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169472号

上架建议: 人文·旅行



一步一如来: 拉萨圣境旅人书

作 者: 林 聪

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

统 稿: 尼玛次仁

监 制: 刘 丹

特约编辑: 赵省伟

装帧设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 297千字

印 张: 22

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5091-5

定 价: 48.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



推荐语

向神往拉萨的读者推荐这本圣地宝典！

——哲布尊丹巴法王

林聪者，关心圣教、众生之利益，且具增上意乐，在此外物迅速发展之当今时代，于消除内心痛苦、成办安乐之方便，如古今智德合一者般不懈努力之同时，著作此书讲述作为俱胝贤善士夫之源的各大寺院及诸胜地。对此著作，谨献上赞颂之花，希望能饶益圣教、众生，并且深生随喜。

——章嘉呼图克图

一本很全面的圣地指南！

——东科呼图克图

此圣地指南与别的指南不同之处，在于作者对寺院的了解甚深，对各种典故有生动的讲述，乃圣境旅人路上的良友！

——色拉寺方丈益西强巴

为林聪《一步一如来》读者题词：在获得极其难得的人生时，要做利益自他的事！

——甘丹寺方丈桑杰堪布

以利益他人的好心，做利益他人的好事。祈愿一切吉祥！

——哲蚌寺方丈香巴拉森

在许多层面上，我对藏传佛教的认识和尊重，归功于这些对自己的传统及其成员构成了影响的朋友。能认识他们是我个人的荣幸。在此，我毫无保留地推介林博

士的这本佳著给古老、圣洁的向往传统之学生，并希望此书利益到阅读并实践它的内容之读者们。

——高伦道格拉斯神甫

本书旨在展示西藏佛教圣地大观，其中颇多鲜为人知之处，内容丰富，耐人寻味。诚愿读者在增进对藏传佛教理解的同时，更能广发礼敬佛陀与速成正觉的宏愿！

——联波仁波且

为林聪《一步一如来》题词：步步清尘！

——多识仁波且

愿依此中坦途，周游殊胜宝刹，成就福慧资粮！

——夏坝仁波且

在朝礼圣地时，我们不该想着自己的快乐，而要为了其他有情众生的福乐朝圣。在面对佛像、佛塔、佛经等圣物时，我们要善用积集广大功德、净化我们心灵的机会，对其绕行、顶礼、供养。

很高兴知道林聪的新书《一步一如来》将会出版。我祈祷并深信这本书将能利益探访圣地的读者。

——梭巴仁波且

林聪汇集入藏数十次的见闻经历、二十多年来收集的拉萨老典故，写成这本拉萨圣地指南，为旅游者提供了极大的帮助。

——祈竹仁波且

阅读此书，如同行走在心灵的圣地！

——《瑞丽伊人风尚》执行主编安静

目录

自序：让心灵吸氧 / 012

如何使用本书 / 013

第一章 | 朝圣的历史与文化 / 001

第二章 | 如何朝圣 / 013

祈祷 / 015

礼佛 / 017

绕拜 / 018

供养零钱 / 020

供养寺院 / 023

供僧 / 024

献供哈达 / 026

供灯 / 028

添灯油 / 032

金汁祈祷纸条 / 033

佛像涂金 / 035

其他供养 / 038

朝圣须知 / 039

出行前之阅读

寺院礼仪

摄影

门票

入藏函

第三章 | 囊廓——内转经路及大昭寺 / 045

大昭寺——西藏的心脏 / 047



第四章 | 八廓——中转经路及附近朝圣点 / 083

小昭寺与上密院——面向长安的寺门 / 085

长寿寺——最大的长寿佛 / 089

策墨林——皇帝赐名的官邸 / 091

锡德扎仓——闹市中的废墟 / 094

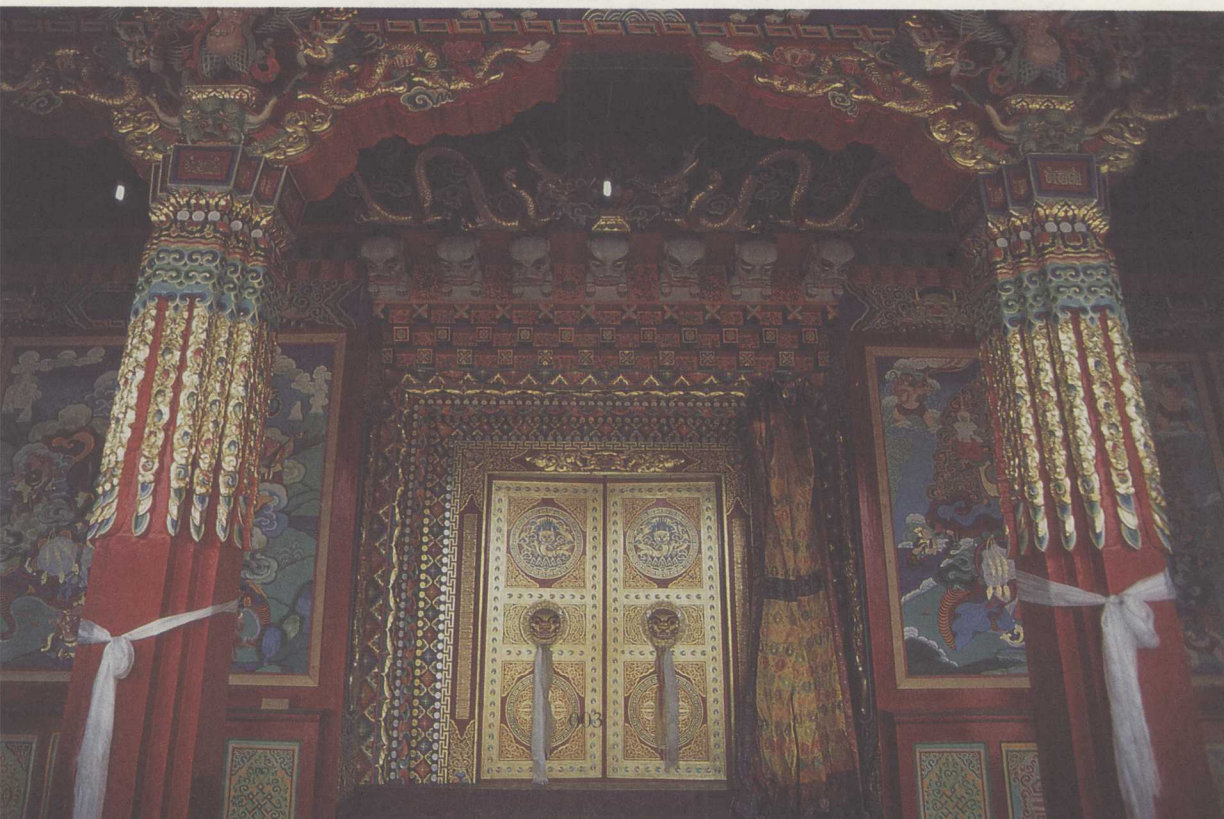
北方三怙主殿——朝拜自生悲智力三尊 / 097

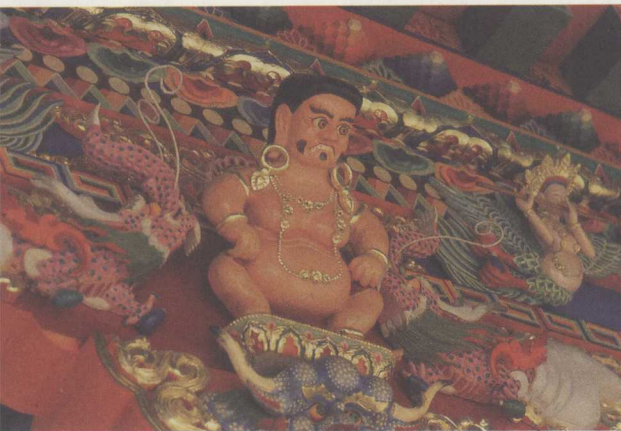
下密院——五百五十五僧钵 / 099

木如新寺——老城区大建筑群 / 103



- 八廓大经轮——经筒转不停 / 105
- 八廓弥勒殿——集市的守护者 / 107
- 财尊殿——笑面财神 / 111
- 贡嘎曲德寺——吹骨笛的老人 / 113
- 木如旧寺——先有木如后有大理 / 114
- 达布林赞康庙——小庙隐于市 / 116
- 噶玛厦赞康庙——独眼护法神 / 119
- 甘丹柱——宗喀巴的手杖 / 121
- 南方三怙主殿——城南的守护神殿 / 123
- 饶赛赞康庙——龙神的魂石 / 127
- 苍空尼院——松赞干布的地洞 / 129
- 拉萨萨迦寺——萨迦派“驻京办” / 132
- 西方三怙主殿——凡尘中的净土 / 134
- 丹吉林——四大林中的大哥 / 137





第五章 | 林廓——外转经路及附近朝圣点 / 143

布达拉宫——观音的居处 / 145

龙王潭——布达拉脚下的小龙女 / 154

鲁普岩寺——自然显现的佛像 / 157

唐东杰布庙——富传奇性的铁索桥喇嘛 / 161

药王山千佛崖——满布山壁的摩崖佛像 / 164

功德林——白度母聆听妇女心事 / 169

关帝庙——汉藏一家亲 / 172

罗布林卡——达赖喇嘛的私密花园 / 175

扎基寺——异乡人的故事 / 181

第六章 | 拉萨周边主要朝圣点 / 187

色拉寺——它的名字是蔷薇 / 189

曲桑尼院——山谷中的尼众道场 / 206

帕崩喀寺——藏文发源地 / 208





- 吉祥法林——一代宗师帕崩喀家庙 / 212
- 格日尼院——仙女跳舞之地 / 214
- 哲蚌寺——世界最大的佛学院 / 217
- 乃琼寺——权倾朝野的小庙 / 227
- 甘丹寺——格鲁派祖庭 / 230
- 桑阿寺——密集金刚坛城 / 250
- 策觉林——失落的古刹 / 253
- 扎耶巴洞窟群——一百零八个闭关洞 / 255
- 卓玛拉康——拯救西藏佛教的印度太子 / 260
- 聂塘大佛——千年摩崖石刻 / 267
- 谢珠林——山顶上的小布达拉 / 269
- 热振寺——十万空行母云集 / 272
- 达隆寺——达隆噶举派祖庭 / 276
- 楚布寺——历代大宝法王的家 / 277



第七章 | 衣食住行 / 289

衣着 / 291

交通 / 292

住宿建议 / 293

扩展阅读 / 296

另类购物建议 / 297

吃喝拉萨 / 302

第八章 | 西藏小百科 / 307

喇嘛教 / 308

活佛转世 / 309

西藏佛教简史 / 309

四大教派 / 310

三大寺与二密院 / 312

辩经 / 312

西藏的节庆 / 313

藏传佛教寺院建筑 / 314

佛塔 / 317

大明六字真言、玛尼石、转经轮 / 317

哈达 / 318

天马旗 / 319

唐卡艺术 / 320

八吉祥 / 320

生死之轮 / 321

忿怒尊与法器 / 322

莲花生大师 / 323

阿底峡大师 / 324

宗喀巴大师 / 324

松赞干布 / 325

释迦牟尼 / 325

阿弥陀佛 / 326

无量寿佛 / 326

药师佛 / 327

弥勒佛 / 327

度母 / 328

三怙主 / 329

八大菩萨 / 330

大威德金刚 / 332

玛哈噶拉 / 333

阎摩法王 / 333

吉祥天母 / 333

四大天王 / 333

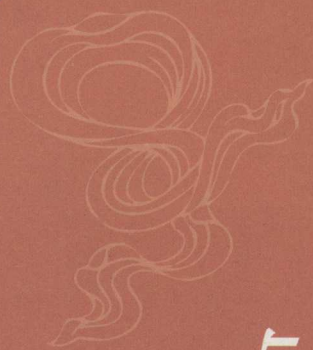
鸣谢 / 335

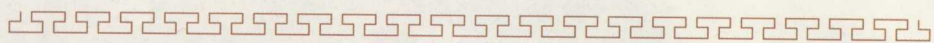
附录 / 336

寺院名录（汉、藏对照） / 336



第一章 朝圣的历史
与文化





历史上，不同国家、不同地域，甚至不同信仰的民众，都不约而同地有着朝圣的传统，并传承着悠久的朝圣文化。

朝圣的传统定义，是远离家庭、亲友、财产等一切外在牵绊，把个人安逸、世俗享乐、亲友情义、外表虚荣放弃，并非为了个人荣誉，也忘记出身贵贱、种族优劣、个人成就、社会地位，而朝着某个特定地点前进，并在最后“纯洁无瑕地回归”。这是一种精神上的洗礼、心灵上的重生。

大部分宗教朝圣活动，都以某个或某几个地理上的定点，如麦加之于伊斯兰教、耶路撒冷之于基督教、圣城拉萨之于藏传佛教等，将其作为朝圣者的路线、坐标或终点。然而，在早期基督教中，却有一派称为“白殉道者”的朝圣者，他们离开家乡而到处流浪、四处为家。这是一种宗教上的苦行，并无一个特定的、地理上的终点。朝圣者放弃所熟悉的家乡，把生命完全托付于心目中的神明，去到遥远的欧洲异教国度弘扬教义，最后在其视为适合的地方、时间终止旅途，定居下来。许多至今尚存的基督教大型修道院，便是这批早期流浪朝圣者创办的。在藏传佛教的

某些修行法门中，亦有着终生流浪的朝圣传统。

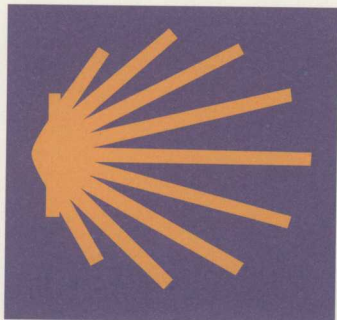
如果回顾人类历史，会吃惊地发现在物质和科技不断更新发展的同时，心灵层面的“朝圣”却沿袭了古老而传统的步伐。

在早期希伯来历史上，成千上万的朝圣者，曾经从不同国家和地区，朝着共同的方向，走向其心目中的圣城耶路撒冷瞻礼圣迹。

希腊和罗马，同样有着丰富的朝圣历史。早在公元前7世纪的希腊大陆，每四年一度，千千万万的朝圣者拥向奥林匹克城的宙斯神殿朝觐。最初的奥运会，便与这四年一度的朝圣活动有着不可分割的关系，甚至有不少历史学家认为，最初的奥运会是由宗教朝圣活动催化诞生的。

一年一度、无人组织的伊斯兰教朝圣活动，是世上最壮观的国际性集会之一。几百万名不同种族、不同肤色、不同语言、不同文化、不同经济状况、不同教育背景的教徒，为了同一目的，穿着同一服式，以同一动作进行同样的祈祷。在伊斯兰教里，朝觐称为“哈吉”（Haji），专指到麦加朝觐。“哈吉”是伊斯兰教的五大功修之一，凡具备条件的信徒一生去麦加朝觐一次是“主命”。朝圣者穿上简单的戒衣上路，千里迢迢前往受戒。在帐篷营地住一天一夜后，便开始正式朝拜活动。在活动的尾声，朝圣者剃头、剪指甲或剪去一点儿头发，脱下戒衣换上便服，再进行一次“辞朝”作为告别，朝觐方告圆满。

印度教的朝圣历史，也许是人类史上最悠久的了，其最初起源难于追溯。在每十二年一次的朝圣节（Kumbh Mela），数以百万计的教徒聚集在恒河进行沐浴，并作种种修行、听经活动，为期一个多月。每届朝圣节的具体举办地点都在恒河流域上，但每次并不相同，其决定方式与天文星象相关。每逢太阳和木星聚集狮子宫，朝圣节在纳希克（Nashik）举行；逢两者都在天蝎宫的年份，信徒便



代表基督教朝圣传统的贝壳图案



基督教朝圣传统中香客随身佩戴的贝壳标志

于乌贾因（Ujjain）聚集；若太阳在白羊宫而木星在狮子宫，朝圣节则在哈德瓦（Hardwar）举行；逢木星在金牛宫、太阳在摩羯宫的组合，主办地点为阿拉哈巴德（Allahabad）。每一百四十四年，是大朝圣节（Maha Kumbh Mela）。最近一次的大朝圣节是2001年，参与人数高达六千万，是人类历史上大型聚会的最高纪录。

在基督教内，也有极为丰富的朝圣文化和悠久的朝圣历史。从基督教创立的早期开始，教徒便有前往耶路撒冷、沿着耶稣当年受难时走过的“苦路”（Via Dolorosa）朝拜的修行传统。在后期发展出的“苦路十四站”，可说是基督教的独特朝圣文化。每年复活节期间，在世界上几乎每一座天主教堂中，无法亲往耶路撒冷的信徒，齐集本地教堂一起绕行。他们先后在十四幅画像下停顿默想，纪念耶稣背负十字架走向刑场所经的十四个地点，作为一种象征式的朝圣旅程。

对西方历史、文化传播有极深远影响的十字军组织，最初正是为沿途保护朝圣者的目的而创办的。随着后期的东征，及应朝圣者的需要，十字军组织又创立了钱庄、借贷服务，更发明了独特的密码系统，以保障金钱的传递安全性。我们可以说，现代的银行体系直接源自中世纪的基督教朝圣活动。

早期的基督教朝圣者，有约定俗成的服饰：身穿棕黑色长袍，头戴宽帽，手执木杖，肩挂钱包和水瓶。在他们身上，佩戴着一种特殊的粗糙金属佩章，约为五厘米，而且一般都会出现扇贝图案。这种朝圣佩章有着很悠久的历史，最早者起码

能追溯至12世纪。它们是朝圣者的护身物、纪念品，其中一些特制版也作为圆满完成朝圣的证明。扇贝图案一向与欧洲朝圣传统相关。它之所以被用做朝圣的象征，是因为其散发状的图案纹路会合于贝壳底部，象征各地朝圣者分别从星散于各处的家乡出发，最终会师于同一地点。时至今日，扇贝象征仍广泛见于朝圣文化中。在西班牙的基督教圣地，绵延上千公里的路途，有着各种各样的扇贝象征为朝圣者提供指引，路牌上、路边墙壁上、路中间的地面上、公路上，遍地都是。圣地的长期居民、店铺甚至政府办公楼等，也喜欢在面对朝圣路的花园、房墙挂上扇贝饰物，向远道而来的朝圣者致敬。由金球奖得主、老牌演技派明星马丁辛主演的得奖电影 *The Way*，正是描绘这条千年朝圣路的传统以及朝圣者心理历程的。

而在佛教中，最原始的朝圣地点是纪念本师释迦牟尼的四大圣地，即蓝毗尼（Lumbini）、菩提伽耶（Bodhgaya）以鹿野苑（Sarnath）及拘尸罗什（Kushinagar）。

蓝毗尼位于尼泊尔西部，乃悉达多太子出生地。《佛国记》和《大唐西域记》中记述，晋代的法显法师（337—422）和唐代的玄奘法师（602—664），分别曾于405年和633年到此瞻礼，法显法师更是最早来此访问并留有确切纪录的第一个外国人。在历史的战乱岁月中，蓝毗尼曾数度被人们遗忘，却凭着古印度阿育王（公元前304—前232）所立石柱及中国之《佛国记》、《大唐西域记》等线索，数度被重新发掘出来。在这里，现在尚存标志佛陀精确出生地点的石头，上面有一个小脚印，相传为佛陀出生时在石上踏出。

菩提伽耶在现今印度中部的比哈尔省。这是释迦牟尼的成道处，故被佛教视为世上最神圣的地点。城内著名的大觉塔为印度阿育王所建。大觉塔是一座下方上尖的佛塔，高五十米，顶部为圆柱状，上立一铜质螺旋圆顶。塔中供奉有形态各异的佛像，包括主殿所供奉的一座释迦牟尼二十五岁等身像。这尊佛像被普遍视为世上比例最完美的佛像。此尊等身像，与拉萨大昭寺的十二岁像、小昭寺八岁像，是世上仅存的三尊依照释迦牟尼成道前不同年龄身相制造，并由释迦牟尼亲自主持开光的佛像。

大觉塔旁的菩提树及树下的石座所在，便是佛陀当年示现悟道的确切地点，



基督教朝圣传统中朝圣路线上的贝壳标志

被称为“金刚座”。近代曾在此发现五方北宋前期的汉文碑刻，现存加尔各答博物馆。塔的周边范围，还有村女善生供奉乳粥遗址（此即汉地食腊八粥习俗的典故来源）、释迦牟尼留影窟遗址、佛教史上最重要的佛教大学那兰陀寺（唐玄奘法师亦曾在此处进修）、灵鹫山（佛陀当年开示《心经》、《妙法莲华经》之处）等。

鹿野苑是佛陀最初说法处。佛陀示现悟道后，便到了此地，向五位弟子开示了四圣谛教法。在佛教中，这个历史性的时刻被称为“初转法轮”。从这里开始，佛陀走遍了印度，说法四十五年，讲经三百余会，度化弟子无数。两千多年来，这些教义传遍全球，教徒超过五亿。

拘尸罗什是佛陀圆寂处，位于印度与尼泊尔边界。两千多年前、世寿八十时，释迦牟尼来到此处，在河里洗了澡，枕着右手侧身卧着，以头朝北、脚朝南的姿势示现圆寂之相。

以上四个地点，是释迦牟尼在《大涅槃经》等开示中亲自指定的朝圣地点，故成为各宗派共同的原始朝圣处。早在佛陀入灭年代后不久，佛教已经产生朝圣活动。在每年阴历四月佛诞日，印度各地的佛陀亲传弟子，会前往菩提伽耶金刚座举行纪念仪式。随着佛法的传播，来自亚洲各国的信徒，也热衷于朝拜印度圣地。不幸的是，约于14世纪前后，印度本地发生了政治变化，佛教几乎被灭绝，