

<<一步一如来>>

图书基本信息

书名：<<一步一如来>>

13位ISBN编号：9787540450915

10位ISBN编号：7540450916

出版时间：2011-9

出版时间：湖南文艺出版社

作者：林聪

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

## 前言

自序：让心灵吸氧拉萨，世上最缺氧的城市。

拉萨，却是古往今来无数人心灵的氧吧。

第一次去拉萨，是十多年前。

当时，很幸运，陪同曾经在拉萨住过多年的家师故地重游。

本来，一直以为朝圣就是旅游，根本没想过两者间能有多大的区别。

到了拉萨，大家都忙着研究吃饭、宾馆的事儿，老师自己一个人不声不响地徒步去了大昭寺顶礼三次，然后才回来吃饭。

老师后来说，到拉萨朝圣有这样的传统，搁下行李后顶多洗把脸，第一时间就得去大昭寺面圣。

随后的十多天，是一系列西藏朝圣文化的启蒙教育。

对于去哪里、怎么走、做什么，千百年来的朝圣文化都有明确的传统。

千百年来，千千万万的朝圣者，都走过同样的路，去同样的地点，做着同样的事，念诵着同样的祈祷文……朝圣，不是旅游，是修行。

朝圣的关键，和肉体上的从A点移动到B点无关，而是一种内在的、心灵上的旅程。

那次以后的十多年来，有幸陪同好几位在20世纪50年代前居住在拉萨的老喇嘛故地重游，陆陆续续去了许多朝圣地点。

老师年轻时喜欢听典故，并到处搜集。

这么多年来，老师叙述过无数和这些圣地相关的老典故、古传说。

这些零零碎碎的历史典故，不但大部分汉人没听说过，有的可能连很多年青一辈的藏人也不见得知道，甚至老人也不再记得。

暂且不论这许多典故和传说是否完全可靠，但它们曾经被一代代地复述着，爷爷告诉儿子，儿子告诉孙子……这样口耳相传，已有上千年的历史了。

让这些极富宗教及人文价值的老典故和传说在历史上湮没，会是一件很可惜的事。

随着青藏铁路的开通，拉萨显然已经不再遥远。

有关拉萨旅游的书籍琳琅满目，然而似乎仍然未见专门给旅行者介绍拉萨圣地主题的书。

除为了记录上述典故外，也希望本书同时能成为圣地旅游指南，俾令旅途顺利，从而得到心灵上的启迪。

衷心希望这本书能陪伴你迈出第一步，踏上你的心灵之旅！

## <<一步一如来>>

### 内容概要

祈竹活佛弟子林聪结合20年来入藏100次、进拉萨30次的经历，历时五年撰写出了首部拉萨朝圣百科全书。

作者对朝圣准备事宜、如何朝圣，拉萨及其周围主要朝圣点均作了详细介绍，同时收录了不少藏族年轻人都不了解的典故，资深一线导游都没有见过的图片，并配有很多私房地图。衷心希望这本书可以成为朝圣者的指南，驴友们的灯塔。

<<一步一如来>>

作者简介

林聪，香港人，祈竹活佛弟子，首位担任西藏转世者拉章（宗教领袖之内阁）的汉族人。在餐馆刷过盘子洗过碗，当过澳洲某夜总会的总经理，在国企兵工厂打过工，当过中国文联办公室主任，是香港某慈善基金会的创始人，专栏作家，西藏主题纪录片、CD制作者.....20年来入藏100次、进拉萨30次，历时五年撰写出了首部拉萨朝圣百科全书《一步一如来》。

著作《与西藏有缘》畅销于两岸三地，被部分院校纳入辅助教材。

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

## 书籍目录

- 自序：让心灵吸氧
- 如何使用本书
- 第一章 朝圣的历史与文化
- 第二章 如何朝圣
  - 祈祷
  - 礼佛
  - 绕拜
  - 供养零钱
  - 供养寺院
  - 供僧
  - 献供哈达
  - 供灯
  - 添灯油
  - 金汁祈祷纸条
  - 佛像涂金
  - 其他供养
  - 朝圣须知
  - 出行前之阅读
- 第三章 囊廓——内转经路及大昭寺
  - 大昭寺——西藏的心脏
- 第四章 八廓——中转经路及附近朝圣点
  - 小昭寺与上密院——面向长安的寺门
  - 长寿寺——最大的长寿佛
  - 策墨林——皇帝赐名的官邸
  - 锡德扎仓——闹市中的废墟
  - 北方三怙主殿——朝拜自生悲智力三尊
  - 下密院——五百五十五僧钵
  - 木如新寺——老城区大建筑群
  - 八廓大经轮——经筒转不停
  - 八廓弥勒殿——集市的守护者
  - 财尊殿——笑面财神
  - 贡嘎曲德寺——吹骨笛的老人
  - 木如旧寺——先有木如后有昭
  - 达布林赞康庙——小庙隐于市
  - 噶玛厦赞康庙——独眼护法神
  - 甘丹柱——宗喀巴的手杖
  - 南方三怙主殿——城南的守护神殿
  - 饶赛赞康庙——龙神的魂石
  - 苍空尼院——松赞干布的地洞
  - 拉萨萨迦寺——萨迦派“驻京办”
  - 西方三怙主殿——凡尘中的净土
  - 丹吉林——四大林中的大哥
- 第五章 林廓——外转经路及附近朝圣点
  - 布达拉宫——观音的居处
  - 龙王潭——布达拉脚下的小龙女

## <<一步一如来>>

鲁普岩寺——自然显现的佛像  
唐东杰布庙——富传奇性的铁索桥喇嘛  
药王山千佛崖——满布山壁的摩崖佛像  
功德林——白度母聆听妇女心事  
关帝庙——汉藏一家亲  
罗布林卡——达赖喇嘛的私密花园  
扎基寺——异乡人的故事

### 第六章 拉萨周边主要朝圣点

色拉寺——它的名字是蔷薇  
曲桑尼院——山谷中的尼众道场  
帕崩喀寺——藏文发源地  
吉祥法林——一代宗师帕崩喀家庙  
格日尼院——仙女跳舞之地  
哲蚌寺——世界最大的佛学院  
乃琼寺——权倾朝野的小庙  
甘丹寺——格鲁派祖庭  
桑阿寺——密集金刚坛城  
策觉林——失落的古刹  
扎耶巴洞窟群——一百零八个闭关洞  
卓玛拉康——拯救西藏佛教的印度太子  
聂塘大佛——千年摩崖石刻  
谢珠林——山顶上的小布达拉  
热振寺——十万空行母云集  
达隆寺——达隆噶举派祖庭  
楚布寺——历代大宝法王的家

### 第七章 衣食住行

衣着  
交通  
住宿建议  
扩展阅读  
另类购物建议  
吃喝拉萨

### 第八章 西藏小百科

喇嘛教  
活佛转世  
西藏佛教简史  
四大教派  
三大寺与二密院  
辩经  
西藏的节庆  
藏传佛教寺院建筑  
佛塔  
大明六字真言、玛尼石、转经轮  
哈达  
天马旗  
唐卡艺术  
八吉祥

<<一步一如来>>

生死之轮

忿怒尊与法器

莲花生大师

阿底峡大师

宗喀巴大师

松赞干布

释迦牟尼

阿弥陀佛

无量寿佛

药师佛

弥勒佛

度母

三怙主

八大菩萨

大威德金刚

玛哈拉

阎摩法王

吉祥天母

四大天王

鸣谢

附录 寺院名录 (汉、藏对照)

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

## 章节摘录

达布林赞康庙——小庙隐于市Darpoling Tsenkhang达布林赞康庙（也译作“塔巴林”）位于大昭寺的北面（偏东北）、八廓街东北角黄色小房子背后的菜市场内，要自己找到恐怕有点儿难度。

幸好达布林在拉萨人人都知道，随便找个本地藏族老人问路应能成功到达。

从八廓街前往达布林，具体的走法是从大经轮对面的巷口走进，到尽头的冲赛康市场，右拐后直走穿过步行街，到了尽头右拐后，右边第一个门的门楣上写着“吉日一巷41号”（从门外怎么看都不像是里面有庙），从这里走进去就到了。

此庙据说由第一世达赖喇嘛（1391—1474）兴建，而到了五世时，便归南杰寺管理（至20世纪60年代）。

现今的达布林，则由色拉寺附近的一座格鲁寺院管辖。

可是，历史上它也和桑耶寺有深厚渊源。

传统上，西藏寺院大殿的佛坛会面对殿门，可是达布林的佛坛却并不对着门外。

在拉萨，据说只有两座寺庙设计如此，一座是八廓北街大转经轮隔壁的弥勒殿，另一座正是达布林。

达布林主供的世间护法叫做“白毡神居士”，但目前没有立体身像，而只供有一面护法的壁画。

在古代，这里挂着一个皮袋（现已无存）。

这就是传说中收集临死的拉萨百姓最后一口气的“气袋”。

每年，这个气袋必须被送往桑耶寺的护法殿一次。

同样的皮袋，在噶玛厦赞康也挂着一个（尚存）。

所谓的“赞”或者“赞神”，是指一种凶猛的地方神。

这里使用“地方神”一词，只是因为沒有更适当的称呼而已。

实际上，赞神（或者说很大部分的赞神）只是和我们一样在六道里轮回的凡夫众生而已，其中大多也可以说本属厉鬼类，后被佛教的高僧感化或强行降伏了，成为护持佛法的凶猛世间护法。

他们并不是佛、菩萨等圣众，也不是吉祥天母、玛哈噶拉这类出世间护法，所以并不属于佛教徒皈依的对象。

对世间护法，佛教徒并不皈依、顶礼，而只会适当地作一些供养和向他们请求有关世俗方面的愿望。

围绕大昭寺的四大赞康赞康本意是指供奉赞神的地方，然而叫做“赞康”的庙堂主殿，传统上也还是供奉与各派寺院殿堂里相同的祖师、佛陀、菩萨等像，主要区别只是赞康同时也祭祀赞神（或其他类别的世间鬼神）并以此为庙堂特征而已。

历史上的拉萨老城区里，有无数称为“赞康”的小庙，其中许多由家族私营，代代相传。

然而，这其中有四座勉强能算是同级别的庙堂，分布在大昭寺的东、南、西、北方向，并称为“四大赞康”，与“四大林”、“四方三怙主殿”、“四大宫殿”的叫法一致。

这四座赞康庙分别是：大昭寺东面的噶玛厦、南方的饶赛、西方丹吉林寺里的紫玛护法殿和北方的达布林。

这四座小庙均为三层结构的建筑，由格鲁派重要寺院管理，而且都和桑耶寺的护法殿有渊源。

扎基寺——外乡人的故事Zashi Lhamo Temple扎基寺也叫“扎基拉姆寺”（“扎基拉康”，也译作“扎吉寺”），位于扎基东路上，从市内任何地点打车去都不远，而且司机都认识。

在上世纪60年代前，扎基寺并没现在这么大的名气。

据老一辈拉萨人说，扎基寺原来主要为拉萨汉人、驻藏清兵所信仰（大概是因为寺内的扎基拉姆据说来自汉地、属老乡的原因），而当年求财运的人多喜欢去色拉达果巷内的一座格鲁小庙祈祷、供养。

重建后，由于来拉萨打工、做生意的外地人越来越多等各种原因，扎基寺遂发展为专门求财的知名寺院，也成为了汉人旅行团必到之处。

拉萨的导游和市面的汉文书籍，多见宣传扎基寺为“拉萨唯一的财神庙”，这应该说的不尽不实的。

此寺是色拉寺的下属寺院，其僧人由色拉寺委派轮值，大殿中央供奉的主尊佛像、祖师像等，都和别的格鲁派寺院完全无异，只是在进门的两侧多了一尊扎基天母和她对面的一尊土地公的像而已。

这种布局是西藏寺院常见的。

随便举一个例子：譬如八廓街北边、色拉达果巷内的格鲁小庙，其中央供奉迦叶佛和八大菩萨，两侧



## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

供奉的就是臧巴拉、多闻天王、财续佛母等几尊财尊。

其他各派寺院殿堂，也常见供有不同形象的财尊。

由此可见，扎基寺既非专门供奉财尊的寺院，也不是拉萨唯一有供奉财尊像的寺院。

所谓的“拉萨唯一的财神庙”之说，大概只是用来吸引汉人游客、促进旅游收入的话，并不准确。

不过必须承认，扎基寺的扎基天母，确实以灵验知名，尤其在财运方面。

去扎基寺的人，不论汉藏，大部分都是为了祈祷财源广进。

有关扎基寺的名字，按照大部分人的口耳相传，是源出最初建寺时只有四位僧人的原因（僧人在藏文中叫“扎巴”，“基”是数字“四”的藏文汉译后的变音）。

寺门外的路边有好几家小商店，兜售草香、白酒、哈达一类的供品。

不太懂行的朝圣者，大可用普通话对店主要求“全套”，店主会说明不同级别的价格，然后为购买者配搭草香、白酒，准备好全套标准供品。

不同商店售卖的供品，价格其实差不多，挑选自己能负担的级别即可。

朝拜者在门口先买好供品，把草香投入寺外香炉里，再携带白酒、哈达进入殿堂。

进入主殿，中央的佛坛上供奉格鲁派寺院共通的祖师、本尊、佛像等，在此没必要一一细作介绍。

比较特别的是进门左侧的扎基天母和右侧的土地公。

扎基天母本来不是西藏原有的护法。

她的传说，基本上就是一个外地人从开始被歧视，然后凭着自己的实力拼搏，最后被当地包容、接纳而成为举足轻重头面人物的典型励志故事（在这里，来拉萨居住而又不从事公务员、经商、民工等职业的，俗称“拉漂”）。

据说，她是吉祥天母的一个世间化身，本在汉地，后随一位曾赴汉地的色拉寺大师来到拉萨（也有说是随文成公主进藏的），乃被供奉在扎基寺。

根据口耳相传，在她初到西藏的时候，由于长得美丽，被本地的众多女性鬼神所嫉妒，便下毒加害，并把她的双足砍去了。

扎基天母以神通把毒药逼到舌头里，并用鸡脚接上，代替被砍去的双足。

本地的女鬼神无可奈何，从此便不再招惹她了。

因为这个典故，扎基天母像的眼睛圆睁，面部黑色，外露因曾中毒涨大而无法缩回口腔的舌头，双足是一对鸡脚。

或许是因为她来自外地，久而久之，在拉萨的外乡人，都喜欢求她保佑顺利、平安，诉说思乡之情，把她视为居住拉萨的外乡人之保护神。

而可能因为在拉萨的外乡人大多经商，所求的不外乎生意顺利等愿望，慢慢地，扎基天母就演变为求财的特殊对象了。

准备从拉萨前往外地经商、学习的藏人，也因为扎基天母本来自外地，多前往扎基寺祈祷她保佑自己一路平安、顺利。

来向扎基天母祈祷者，可在像前把酒交与负责的僧人，僧人会把酒倒进一个专用的器皿中，然后朝圣者向天母像敬献哈达、供养，并以头抵着天母像祈祷。

按照拉萨老百姓的说法，周三是去向扎基天母求财的最佳日子，然而这并不是说只能在周三朝拜。

在扎基天母的对面，亦即进门后的右侧，是一尊扎基寺所在地的本地土地公的身像，朝圣者顺便供养一下即可。

由于扎基天母和土地公属于世间护法、神明类别，佛教徒一般不会对其像顶礼，而只会作供养、祈求世俗的愿望圆满。

虽然扎基寺僧人日常念诵的经文和色拉寺等别的格鲁寺院大同小异，可是因为扎基天母以能满世俗愿望知名，不少人喜欢在此延请僧人念经祈祷。

在大殿的中央靠左，一般会有值班僧人坐着。

信众可向值班僧人提供名字要求念诵，并随力作适当的供养即可。

如果没遇上能说流利普通话的僧人值班，也不存在难题，清晰、简洁地告知名字，让僧人以藏文拼音记录下来就可以了。

在不忙碌的时候，僧人多半会象征性地回赠一条哈达作礼。

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

在寺院的楼上，有提供向吉祥天母求签的服务。

信众随力给点儿供养，就可以祈祷指引，然后抽出签文，让负责的僧人解签。

遗憾的是，不谙拉萨语的人恐怕难以顺畅地沟通。

在大殿外的寺院流通处，可以买到各种的护身符。

比较特别的是，这里有时候会卖一种招财缘起宝丸，里面是包含多种具吉祥、招运意义的材料之丸子，以不同颜色布料包裹，上面封以火漆印，价钱也不高（2010年价格是每颗十元），是买回家放在钱柜里或赠送亲友留念的好选择（它的包装和珍贵的藏药相似，但不是药物，不能口服）。

不过，流通处僧人不一定能以普通话沟通。

宝丸一般会像展示糖果般有很多颗放在大玻璃瓶里，最稳当的办法还是自己辨认、购买。

色拉寺——名字是蔷薇Sera Monastery色拉寺在市区以北五公里、色拉路的尽头山脚处，有公交车直达，亦可打车前往（十到二十元间，视乎议价能力及个人业力）。

此处本为宗喀巴大师闭关、著书地点，寺院由宗喀巴大师高足大慈法王释迦耶协（1355—1435，也译作“释迦益西”、“释迦也失”等）建成于1419年，为格鲁派三大寺之一（另二者为甘丹、哲蚌），曾培养出无数高僧大德。

寺院定制学僧五千五百，但大部分时候实际数字远超于此。

在历史上，色拉寺影响力很大，故有“色拉寺打个喷嚏，全拉萨市会染上感冒”的民间老话。

每年六月初四的色拉绕山节和十二月二十七日的朝樛活动，更是拉萨老百姓全城出动的盛事。

寺院被命名“色拉”的原因有几种说法，一说为因附近生长茂盛的野蔷薇而名，另一说指因建寺时曾下冰雹而名，更有说是因冰雹能压克米稻而刻意对应哲蚌寺而名（“哲蚌”意为“米堆”）。

三大寺的架构，分为若干独立运营的扎仓学院，下设若干康村，寺中僧人各有所属康村和扎仓。

康村是一种类似同乡会概念的组织，其僧人成员大多来自同一地区。

譬如四川阿坝州的僧人到三大寺学习，一般会进入嘉绒康村，互相照顾。

其他如来自拉萨本地、内蒙古、云南、青海等地的僧人，亦各有其康村。

寺内有供全体僧人上殿集会的措钦主殿，各扎仓学院亦有自己的大殿，每个康村又再有自己的殿堂和僧舍等。

色拉寺的架构以咪扎仓、杰扎仓两座显宗学院及密宗院组成，其下为若干康村。

在规模较大的康村之下，又有若干称为“米村”的再细分的僧舍组织和建筑。

寺院的主要殿堂有措钦主殿、色拉咪大殿、色拉杰大殿、密宗院大殿。

如果顺时针方向右绕而朝礼各主要地点，可按色拉咪大殿、密宗院大殿、色拉杰大殿、色拉杰辩经场、措钦主殿、印经院的顺序而行，最后前往围墙外之色拉曲顶、宗喀巴闭关房、宗喀巴法座朝礼。

此外，寺院有许多各康村的殿堂，除规模外大同小异，数目众多，汉族香客不一定有时间或需要全部走遍。

时间充裕者在参观主要殿堂之余，若希望对康村级别殿堂有所了解，亦可选择朝拜典型的中、小型康村佛殿各一。

汉传佛寺一般为工整布局，一重一重的殿堂建于中轴线上，左右两边为对称的配殿。

由于西藏大寺院多为几百年来陆续建成，往往是无数僧舍、佛殿夹杂交错，更类似一座小镇的感觉。

在三大寺里，只有色拉寺勉强能说有一条贯通南北的大路。

从山门往内走进，色拉咪大殿、印经院、密宗院大殿、色拉杰大殿、色拉杰辩经场都在路的左边，措钦主殿在路右。

色拉咪大殿色拉咪大殿是色拉咪学院的殿堂。

此殿门外的壁画尤其古旧而精美，值得细看。

色拉寺等三大寺的主殿和各大殿格局区别不大，前为殿堂中央僧人集会地点，后方有若干配殿。

进入大殿后，朝圣的传统顺序是先沿左边走进殿后方各配殿次第参拜，再从最右边配殿出来后，方朝拜殿堂中央的各尊圣像。

如果大殿二楼有开放的朝拜点，这是最后才登楼参观的。

在色拉咪大殿后方配殿中，较重要的是色拉咪学院的不共护法塔乌。

此护法原为桑耶寺护法。

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

在很久以前，桑耶寺遭遇财政困难，佛像显灵对一个僧人说：“明天你把我拿到拉萨市场卖了！”

和尚说：“如果我这样做，如何向别人交代？”

佛像回答：“你说佛像升到天上了，到时我会在半空显现，这样你便不会有麻烦了。”

同一天，色拉寺一长老在梦中看到佛祖，佛对他说：“明天你去八廓街，会遇到有人卖佛像，你去把那佛像买回来！”

翌日，长老在八廓街果然遇到卖佛的僧人，便恭敬地把佛像买下了。

传说，塔乌护法为了守护此佛像，也跟佛像一起来到色拉寺，从此成为色拉寺昧院的主要护法。

此护法殿禁止女性进入，却有一个例外——由于僧人带着佛像从桑耶寺前往拉萨途中，曾在一居士家借宿一夜，此家族被视为塔乌护法的老相识，其后代不论男女都允许进入护法殿。

时至今日，该家族的后代仍然常常前往色拉寺拜访这位护法，很以先辈与护法的渊源为荣。

虽然此殿不允许女性进入，女香客可于殿外把哈达交与守殿僧人或任何男性藏族信众，请求代为供养（寺僧及藏族信众对此颇为习惯，不必多作解释已能明白请求，并十分乐意帮忙）。

在大殿的大厅，中央供奉释迦牟尼佛像，旁为格鲁派祖师宗喀巴、色拉寺祖师大慈法王，及出自色拉寺昧院嘉绒康村的一代宗师帕崩喀大师身像与灵塔等。

在大殿的二楼配殿中，供奉着色拉寺昧院的主供佛像，即上述从桑耶寺购来的立相释迦牟尼。

佛像前方的常啼菩萨小像，据说乃常啼菩萨的人间化身虹化缩小后的遗体所造，亦为扎仓之珍藏宝物。

从色拉昧大殿步往密宗院大殿途中，可顺道参观属于中等规模康村殿堂的嘉绒殿堂。

此康村是四川嘉绒藏族地区学僧所属僧堂，曾培养出四任甘丹赤巴法王，传为美谈。

殿堂建筑屋顶上的白色法幢，即表示此康村曾有成员登上法王宝座之意。

此外，著名的萨巴仁波且、赤巴仁波且、帕崩喀仁波且，及祈竹仁波且世系，均为此康村成员。

进入殿堂，应先沿左边进后方配殿朝拜。

最右边的配殿墙上有一个阎摩法王的壁画，传为自己显现，历代以来屡次显灵。

最近的一次是2008年，当时一位学僧把睡床挪到壁画顶上的二楼同地点。

僧人晚上睡觉，护法对他责骂：“你胆子可真大，竟敢在我的头上睡觉？”

，并以头角把他挑起摔在一旁，醒来后感觉犹如真实，胸口隐隐作痛。

从此，僧人宁愿搬去隔壁房间睡在地上。

后来康村年轻僧人对久居海外、出身此康村的老僧人提起此事，老和尚说：“这并不稀奇。

现在的年轻僧人不懂规矩而已。

类似的事历代发生过好几次，所以那个位置是从来没有人敢睡的！”

在看完配殿后，便应朝拜殿中央各像。

此处除供奉弥勒、宗喀巴大师等格鲁派共通的圣像外，亦供嘉绒高僧阿旺扎巴（宗喀巴大师高足，曾建一百零八寺，对佛法在四川的传播居功至伟）、第一世帕崩喀仁波且、四位出身自此康村的甘丹赤巴法王像等，并供奉全套《大藏经》。

在殿中央向上看，天井左上角有一张壁画，中央绘色拉寺创办者大慈法王，四周为出身自嘉绒康村的四位甘丹赤巴法王。

有关嘉绒康村与相邻康村之间，还有许多有趣的典故。

在本书《大昭寺》一章中，介绍了曾在大昭寺度母殿门槛留下掌印的龙度喇嘛。

此位高僧出身自与嘉绒僧堂仅为一墙之隔的鲁帕僧堂。

有一天，龙度喇嘛突然在自己康村说：“嘉绒人最崇拜的阿旺扎巴在香巴拉净土登基为国王，现在正在举行登基庆典，可是怎么隔壁嘉绒康村却这么安静啊？”

此乃取笑邻居康村当时没有能人、无人能看到香巴拉净土的意思。

另外一次，管理僧人纪律的铁棒喇嘛来宿舍巡视，看到龙度喇嘛的窗台放着盆栽。

按照寺规，不允许学僧种花或养宠物，铁棒喇嘛便把盆栽从龙度喇嘛睡房丢出窗外。

由于两康村只隔一墙，盆栽便落在隔壁嘉绒康村的天井里了。

龙度喇嘛看到自己的盆栽掉落在嘉绒康村，即预言说：“噢，由于此缘起，隔壁康村将来当会异常兴旺！”

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

”密宗院大殿此殿是寺院最早建筑之一，为大慈法王年代所建，原为寺院措钦主殿。

在1710年，寺院因扩展规模而建成现今主殿，此殿遂改作密宗院大殿用途。

在大殿的后方有几个配殿。

左边配殿中供有吉祥天母及十八罗汉等。

据历代寺僧说，每次法会念诵吉祥天母祈祷文后，手摸此天母像坐着的骡子，会发现其身湿润，犹如冒汗，这是骡子背驮天母应祈祷到处救难的征兆。

殿内的罗汉像是寺院珍贵文物。

在大慈法王进京时，明永乐帝曾赠送檀香十八罗汉。

后来，这些小像被作为装藏物，在其外涂以药泥，造成了这十八尊大罗汉像。

如果细心观察比较，可见殿内右方的一尊罗汉像前，往往有特别多来自香客供养的哈达。

据说，在某世达赖喇嘛一次朝拜时，尊者次第右绕而对各罗汉供养哈达。

在来到这尊像前时，哈达刚好用光了，尊者便只好继续往前走，此像却显灵问：“我的哈达呢？”

从此便成为了著名的灵验罗汉像，香客来此必定供养哈达。

右边角落中央配殿供奉的是一尊古老的大威德金刚，乃当今唯一尚存的宗喀巴年代所造、大师亲眼看过的大威德像（哲蚌寺原有大师亲造大威德像，后因火灾被毁，现在的已非原像），其风格与平常所见的明显有别。

大殿中央主供大慈法王像。

传说，在1710年新主殿落成后，寺僧本拟把此像移至新殿，此时法王像却显灵说“我愿留在这里”，寺方只好另为新殿建造新像代替。

此外，殿内亦供有密宗院第一代方丈桑杰仁钦身像等。

色拉杰大殿未进入色拉杰大殿，往往已能看到一条长长的队伍，这是排队朝拜著名的拉萨三忿怒尊中之色拉寺马头明王的队伍（另外两尊为甘丹寺的阎摩护法、哲蚌寺的大威德金刚）。

马头明王位于大殿后方左边的配殿内，男女俱可进入朝拜。

马头明王是观音大士的忿怒相化身，其身红色，头顶上另有小小的马头，能降诸魔。

在色拉寺建成后不久，贡钦洛珠僧格大师路过此地，其衣袍曾数次被树丛钩住，后又见红鸟飞来而隐入树丛，树丛中传来马嘶之声。

由于此吉祥征兆，贡钦洛珠僧格以树丛为基础，造了这尊马头明王像，又围绕此像建殿而创办了色拉寺杰学院。

此后，杰学院发展成规模极大的僧院，历代以来培养出无数高僧，此马头明王像亦成为了全藏知名的灵验圣像。

排队进入的香客队伍，往往会延伸到大殿门外。

香客徐徐进入大殿（殿左人流经过处有书写金汁祈祷纸条服务），然后进入配殿右绕一圈，才能到达马头明王像前。

此时，香客弯身进入佛龕下方小洞，头抵佛龕虔诚祈祷，并可供养哈达。

持金汁祈祷纸条者，应于此时把纸条交与殿僧。

在佛龕的旁边挂着少量的五色金刚结，乃此殿所加持的护身物，价格并不很贵，可请购而挂于家中门窗位或车内以求平安。

此处常见藏族小孩鼻有黑印，许多汉人游客会误以为是胎痣，其实这是殿僧以圣像前油灯灯灰轻触小孩鼻尖加持的印记。

在拉萨有一种习俗，婴孩出生没多久，父母便会带同前往大昭寺朝拜，并会来色拉寺马头明王前以灯灰触鼻，祈求保佑。

家里小孩若常夜啼，父母也会带来以灯灰触鼻，据说这便能让小孩夜睡安宁，百试百验。

此配殿中亦供奉色拉寺著名的金刚槌，平常并不公开展示。

此法器原为莲花生大师所用，乃西藏所有金刚槌的原型，后被大师收藏于某地，再由后来的达恰尔瓦大师开藏取出，辗转传至色拉杰创办人贡钦洛珠僧格手中，成为了色拉寺杰学院的镇殿之宝。

在每年藏历十二月二十七日，色拉寺举行朝槌活动，这是拉萨一年一度的宗教盛事。

在古代的朝槌当日，色拉寺会派出代表，在凌晨带着金刚槌快马赶往布达拉宫，呈予达赖喇嘛及政府

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

官员首先朝拜，然后返回色拉寺，由长老手持金刚槌加持百姓。

时至今日，这种活动仍然每年举行。

在马头明王配殿外的桌子上，放着五花八门、各种各样色彩鲜艳的咒轮、金刚结等护身物，是朝圣者的理想纪念品。

咒轮以印上各种佛尊咒语的纸张折叠为正方形，上以彩线系成吉祥图案，最后在法会中加持开光而成。

这种护身物手工极为精巧，大小不等，每枚的价格为五元到十元之间（2010年）；金刚结则可系在脖子上或悬挂车中，价格为二元至五元之间不等。

此处亦出售一种色拉寺特有的圣物“马头明王丸”，以各种舍利、圣物、珍贵药材制成，并经寺僧诵经多天加持，可装在小护身盒内佩戴身上，或供奉家中，有保佑平安、不受邪侵之效，每颗价格约为五元。

马头明王殿旁的配殿，供奉着一尊与大昭寺等身佛形象相似的释迦牟尼像。

在西藏历史上，向有“拉萨三佛尊”之组合尊称，其中两尊为大昭寺的释迦牟尼十二岁等身像、小昭寺的八岁等身像，因年代久远，对第三尊具体指何处所供之像，一向存在着争议。

据近代许多专家、学者考证，色拉杰大殿中的这尊释迦牟尼，正是与大昭像、小昭像并列的第三尊。

在大殿最右边的配殿中央，供奉着一尊代表诸佛之智的文殊大士。

朝圣者如站在殿门处仔细观察，能发现大士像的头部明显侧向右边，朝向墙上的小窗口。

窗外，是色拉寺杰学院的辩经场。

据口耳相传，这尊文殊头部最初造成时并无异常。

在被供奉于此处后，头部才变得侧向右边，似在用心听着窗外的僧人辩经。

大殿的主厅设有历代达赖喇嘛法座、班禅喇嘛法座、色拉杰创办人贡钦洛珠僧格身像、出自此学院的历代高僧身像及灵塔等。

色拉杰辩经场在上世纪60年代前，由于僧人数目众多，色拉味、色拉杰两院僧人向来分别在各自扎仓辩经场进行辩论培训。

现因僧人数目只有五百上下，改为集中在色拉杰辩经场进行。

原来的色拉味辩经场在其大殿背后，现并不开放。

西藏寺院的辩经场，一般是有外墙围绕的露天庭院，除后方有简陋的法座以外，别无其他设施。

色拉杰辩经场也是如此，但在它的中央有一个很小的房子，内有一块上面显现七个藏文“阿”字的大石头。

相传，这是宗大师在世、色拉寺未建时，大师在半山腰的色拉曲顶著《中观智慧根本疏》，天上显现了这些字降下而入于石中的。

当时正因为此因缘，大师判断此地为吉祥寺址，便希望在此建寺，后由大慈法王完成了他的愿望而建成色拉寺。

辩论是古印度佛教及西藏格鲁派的核心学习方法（见《西藏小百科》），场面壮观。

在古代，寺院辩经纯粹是僧人每天的学习活动，相当于大学生上课，理应不对外开放参观。

然而，由于年代的改变和各种原因，辩经在今日已成游客参观项目之一，往往游客比学僧还多，甚至有见好几个摄影爱好者在辩论场中央近距离对着一位正在学习的僧人面部拍摄特写的情况，严重影响僧人正常学习。

作为朝圣者，宜尊重当地文化、避免影响僧人的学习。

若希望了解辩经过程，可安静地在围墙边坐着恭敬观看，不宜大声喧哗、指指点点、放肆走动，或走进辩经场中央近距离拍摄。

措钦主殿“措钦”的意思是“大聚会”。

措钦殿就是色拉寺全体僧人集会念经的地方，有些汉文资料里也称为“大经堂”，相当于汉地寺院中的大雄宝殿地位。

在色拉寺和很多其他寺院中，措钦主殿是寺院建筑群中之最大者。

色拉措钦主殿主要供奉创寺祖师大慈法王、宗喀巴师徒三尊、弥勒的身像，其中弥勒像比较巨大。

殿内比较古老的壁画和高挂着的巨大堆绣唐卡，都值得细心欣赏。

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

在大殿的二楼配殿中，是措钦的镇殿之宝——从印度飞来的千手观音像。

此像本为印度帕摩比丘尼的个人主尊像。

帕摩比丘尼本为印度公主，因患麻风病而被遗弃，遂遁入山林勤奋修行，后因修行精进而感得观音大士现身加持病愈，并传予许多法门，成为一代大师。

现今藏传佛教各派中的千手观音法门的传承，尤其是观音斋戒法，都来自这位印度比丘尼。

再后来，此观音像从印度显灵飞来西藏色拉寺周边田野中，乃被移至寺内供奉（在当时佛像落地处，建了小佛龛以示纪念，石上留有佛像落地足印，至今尚存。

朝圣者若从色拉寺步行到曲桑尼院朝拜，可顺道前往参观）。

观音殿的门外有一张桌子，为朝圣者书写金汁祈祷纸条，有需要者可在此办理，再把纸条交殿内僧人即可。

殿内中央便是千手观音。

走至佛像面前，僧人便会以一木条抵着观音像的心部，香客再以头抵木条的另外一头，虔诚祈祷心愿圆满。

此外，朝圣者亦可进行顶礼、绕拜、供养哈达等活动，或要求寺僧涂金（必须预约及自备金粒）。

在进门的右边桌子上，有售一种以珍贵药材制作、僧人集体念诵观音真言多天加持的观音甘露法药，称为“玛尼日布”，价格不贵，可供佩戴、供奉家里佛坛或在有病、临终时服用，以得观音加持。

朝拜措钦主殿后，可往印经院参观。

从措钦主殿走往印经院途中，能看到藏族香客围绕一路边白色小佛龛绕拜。

这个路边小佛龛内供度母，因曾经显灵而知名。

在龙度喇嘛尚未成名的时候，一次他从自己康村赶往措钦主殿参加集体法会，由于迟到而匆忙走路，他在此佛龛前摔了一跤。

在跌倒的时候，喇嘛冲口而出“妈呀！”

”怎知此时佛龛内的度母竟然显灵而安慰他：“别怕！”

别怕！”

娘就在这儿呢！”

”从此，这佛龛声名大噪，而且据说确实特别灵验。

在路过时，朝圣者可对度母虔诚祈祷。

印经院此印经院有一由色拉寺及大昭寺合作的非营利目的项目，从各处收集不少面临失传危机的经典而重新排版流通，且对贫穷寺院采取优惠收费的方式，深受各方敬仰。

印经院规模虽然不算很大，殿内右边为印经院以现代方式印刷出版的藏文书目，左边墙架上存放了传统印刷用的许多木刻板。

在左边墙角，往往能看到僧人正在用木刻板进行传统的手工印刷。

在殿堂后方有售禅定境界指南图、镇宅吉祥图等手工印刷的大幅布印图案，价格极廉，是很受西方游客欢迎的有趣纪念品。

从印经院走向寺院门口售票入口途中，会经过位于右边的阿热康村。

阿热康村佛殿属于小规模康村殿堂，殿内有一块石头，传有治疗功能，有兴趣者可顺道前往接受加持。

进入康村殿堂，左边是阿热康村殿堂，右边小房间即为石头加持处。

这块石头与被视为宗喀巴大师亲母转世的塔悲坚赞大师有关。

据传说，一次，这位大师扛陶罐打水，不小心让陶罐跌下了，恰巧落在此石上，但由于大师的力量，结果陶罐没破，反而是石头被陶罐砸出了一个凹坑。

后来的人把这块石头作为大师加持过的物品珍藏，许多到色拉朝圣的人都会去此康村，请喇嘛用石头砸有病痛的位置，据说能医好老病。

要求加持的汉族朝圣者，可跟着藏族香客排队，弯腰把背部朝着手执石头的负责僧人，僧人便会用石头轻敲来者背部数下，并不收费（宜自己随力供养），但并不欢迎摄影。

细心观察石头，能看到被陶罐砸出的凹痕。

在殿内，还能看到塔悲坚赞以神通在另一块石头上留下的脚印。

## &lt;&lt;一步一如来&gt;&gt;

从寺院山门出来后，可往宗喀巴闭关房等处朝礼。

闭关房等处实际上位于措钦主殿背山上不远之处，但由于寺院围墙阻挡，必须沿进寺原路走出山门，在寺门售票处旁沿围墙绕路前往。

在沿寺院围墙绕往后山途中，会经过寺院一年一度展佛的高台，从这里可远眺拉萨市，其周围还有许多色彩鲜艳的岩刻佛像，是摄影爱好者的理想取景地点。

有关这些岩刻佛像有一个古老传说：相传在很久以前，色拉寺一位长老夜梦宗喀巴大师对他说：“后山的许多大石是诸佛的法座，如能把其上无形的佛尊显现出来让人们瞻仰，会是很好的事！”

第二天，来了一个自称来自后藏的年轻工匠，发愿在后山刻佛，不求酬劳，只求长老同意。

长老想起昨晚的梦，便马上同意了。

年轻人翌日开始动工，寺僧都能听到后山传来敲石的声音。

可是，声音只持续了一天，然后又回复往常的平静了。

寺僧觉得奇怪，便前往观看，竟然发现诸石上已经刻好了许多尊佛像，年轻人却已不知所踪了。

大家认为，年轻人肯定不是凡人，而是刻意幻化为人来成就此事的。

色拉曲顶晒佛台上方的白色殿堂，便是色拉曲顶，宗喀巴曾经在此说法、居住两年。

正是在这里，大师与明朝皇帝派往迎请的使节会面，互赠礼物。

大师婉拒了永乐帝的邀请，改派其弟子进京弘法，即后来被封为“大慈法王”的色拉寺创办祖师释迦耶协。

大师与其首徒克主杰的初次会面，也是在这里。

据口耳相传，克主杰来到的时候，恰巧大师正在说法。

由于克主杰当时已经是颇有名气的杰出学者，便没有脱帽，直接坐上高座，与正在说法的宗大师平起平坐。

克主杰很留心听大师的讲解，准备一旦挑出漏洞，便马上发言挑战、辩论。

可是听了很久，他无法发现大师讲解中有任何漏洞，便把帽子脱了，改为坐到下面去了。

又听了很久以后，克主杰发现大师论点确实无懈可击，便想在大师的行为、戒律上挑毛病。

在休息解手时，克主杰注意到大师未脱尊贵的祖衣袈裟便步往茅厕，便跟随大师，准备以穿着祖衣解手为戒律瑕疵而加以批评。

可是，在跟到厕所前时，他赫然看到阎摩护法现身茅厕外恭敬弯身，以其头角作为供大师如厕时挂袈裟的衣架。

克主杰终于知道大师确实是一个圣人，便谦虚地依随大师学习，从此片刻不离，最终成为了大师的上首弟子及继承人。

在色拉寺建成以后，色拉曲顶逐渐成为修密法的场所。

殿内供奉宗喀巴师徒三尊、下密院创办人喜饶僧格身像等。

宗喀巴闭关房位于色拉曲顶旁边的黄色小建筑，是宗大师当年闭关处。

大师著作《中观智慧根本疏》，也是在这里写成的。

当初，大师便是在此见天降多个藏文“阿”字，认为这是当地吉祥的兆像，生起了建寺的动机，后由其徒大慈法王建成色拉寺。

在大师圆寂后，此处被视为闭关佳地，历代以来无数寺僧借用此关房进行短暂的精进修持。

宗喀巴法座在闭关房和色拉曲顶的东面不远处有一座黄色小建筑，这是宗大师当年常用的说法座所在。

按历史记载，一天宗大师讲经说到某关键处时，其弟子喜饶僧格（后来下密院的创办祖师，见《下密院》）当下见空，其发生地点便是在此处。

在法座的东面还有一个水泉，传说这是宗喀巴在附近闭关时，阎摩护法以其角凿地而出。

古老相传，此水能增长智慧、治愈各种疾病（据说对胃病尤有奇效），历代以来灵验案例不胜枚举。

据毕业于色拉寺的祈竹仁波且说，他在寺中学习时，寺中有一位以学问和智慧知名的长辈。

这位长老年轻时学识本来并不特别出众。

一天，他在此泉取水，惊见勺中有一小小的文殊大士，他连喝几勺，每勺皆见文殊。

从那天开始，他突然变得辩才无碍，学习突飞猛进，遂成为寺中权威学者。

<<一步一如来>>

从后山回到寺院前的停车场，便能乘搭返回市区的公交车。  
在此也可打车前往附近的曲桑尼院、帕崩喀寺、格日尼院等。



<<一步一如来>>

编辑推荐

《一步一如来:拉萨圣境旅人书》：一个香港人20年100次入藏30次进拉萨的朝圣历程，200张资深导游没有见过的图片，100个年轻藏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！  
《与西藏有缘》姊妹篇，首部拉萨朝圣百科全书！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>