

警 钟

索达吉堪布 · 著

著作
13

WARNING BELL

警钟

索达吉堪布 · 著

版本：2024年12月

序

多年以来，本人将大部分精力投入到弘扬佛法，特别是向汉地佛教徒介绍藏传佛教方面。在翻译、参阅藏文典籍的过程中，我深深地被藏民族博大精深的传统文化所吸引、所震撼，同时也为先辈流传下来的善良品质与淳朴民风而自豪。这绝不是夜郎自大式的自吹自擂，藏文化的深邃内涵，是被海内外众多有识之士一致公认的。

我在企望与汉族等其他民族的人们分享这一切的同时，更希望本民族的同胞能够了解这一文化宝库，并将其发扬光大。

然而，如今，这些令我为之骄傲的文化遗产，却在逐步衰退甚至日渐消失，尤其是在新一代的人身上表现得更为明显——很多年轻人丢弃了祖辈们的优良品德，抛弃了祖传几千年的历史传统，却吸取了一些外来文化的糟粕，死抱着其他民族都不屑的残渣剩饭紧紧不放，这样邯郸学步的结果，是最终连自己姓甚名谁都不清楚了。

德国诗人歌德说过：“文学的衰落表明一个民族的衰落。这两者走下坡路的时间是齐头并进的。”对一个民族来说，她的根在于她的文化。如果丢失了本民族独有而丰富的文化之根，这个民族也就名存而实亡了。

在全球化的新浪潮中，保护民族传统文化对维护世界文化的多样性具有十分重要的意义。目前很多国家都在加大力度保护传统文化：日本采取一系列措施来振兴传统文化艺术，并有意识地对传统文化进行保

护和宣传；韩国也有国家明文立法的政策法规，对传统文化进行有效保护，使古文化与经济达到了互助互补的良性循环发展状态。美国政府也开始日益意识到印第安人历史在美国历史中的重要性，以及保护多元文化的必要性，并开始采取积极的措施保护印第安文化……

常言说，一方水土养一方人。作为两种文化之间的传播者，在阵阵隐痛之余，我也感到一种义不容辞的责任——既然西方国家的人们和外族人都不畏艰辛来到藏区，龟勉不倦地从藏文化中汲取营养。我们为什么却对这些珍贵的传家宝视若无睹，甚至恨之入骨呢？！

为了文化血脉的延续，我们有必要敲响警钟，以提醒自己以及我们的下一代：千万不要让这根传承了几千年的接力棒在我们这一代失传！

我深深地热爱自己的民族、文化乃至母语，虽然我的藏文水平算不上精湛，但流利通顺地表达自己的思想应该是绰绰有余的，但令我深感羞愧与尴尬的，是目前很大一部分藏族人，特别是年轻的藏族人却不懂藏文，如果尝试向他们表达我的情感，就只能使用汉语。与本民族同胞沟通，却不得不借助于另一种民族的语言，这不能不算是一种悲哀啊！

因为爱之深，所以恨之切的缘故，文中在谈及某些不良现象时，也许会出现一些看似过激的言辞，这只是恨铁不成钢的一种善意规劝。如果因此而无意间伤害了个别人，在此一并致歉！

另一方面，随着青藏铁路的开通，西藏热的兴起，很多其他民族的人们也越来越关心藏族文化，并希望了解藏族文化。借此文一角，也可以在更多的汉族人与藏文化之间建立起一根纽带，为他们读解藏文化提供一块敲门砖。当然，如果想更深入地探究其堂

奥，那就只有广泛地参读历代智者大德们的论著了！

2010 年 9 月 3 日

索达吉书于喇荣

目 录

吉祥的哈达	001
庄严神圣的佛塔	011
藏僧不应沿街乞讨	019
藏人应该有藏名	032
把亡灵带向光明的藏族度亡法	044
不懂佛教就最好别研究藏族文化	058
藏人应该懂藏文	071
藏人不懂藏语的遗憾	084
藏地的内心科学	101
代代传唱的格萨尔王传	121
传统藏医学的神奇威力	138
独领风骚的藏族服饰	156
神奇而又科学的圆光卜	177

吉祥的哈达



千百年来源远流长的藏文化，根植于藏传佛教这块丰厚而永不枯竭的土壤之上，因之而开出的文化之花，也就不可避免地印上了藏传佛教方方面面的痕迹。今天，从汪洋恣肆的藏文化之海中，我们先采撷出一朵白色的浪花——哈达，就让我们在它的种种色泽中，去一窥这蔚为壮观的西藏文化的波澜景观吧！

一般而言，世人的历史经验，往往来自于两个渠道：一、文字化的历史教科书；二、形象化的历史影像。自六十年代大量有关西藏的电影、纪录片问世后，新一代普通大众关于西藏的记忆，便与雪山、高原、金顶喇嘛庙紧紧联系在一起了。这些影片一开场，出现的往往都是巍峨雄壮的雪山、奔腾咆哮的雅鲁藏布江、吹着长长号筒的喇嘛这几个镜头，这些画面在所有世人面前，牢固地树立起关于西藏的一个影像定义：这是一片充满浓厚宗教气息的雪域圣地。

随后，在更多形象化、文字化的关于西藏的描

述、定义中，人们又渐渐从直观上得出关于西藏的另一个总结：在这片圣洁的被藏传佛教滋润的天地山川间，哈达总是高高地飘扬在人们的心间。在藏民族的传统文化及风俗习惯中，哈达占据着非常显眼的位置。

的确，哈达在西藏确实成了一种联系人与人之间、人与宗教之间、人与自然之间情感关系的纽带。在藏地的传统中，无论见到寺庙、佛像、高僧大德、达官贵人，乃至尊贵的亲朋好友、宾客，人们经常会献上一条哈达以表示礼貌、尊敬或给自己积聚福德资粮。

从藏地流传开来的这种习惯，如今已被广泛地用在与藏民族、藏风俗有关的所有社交场合及文化交流活动中。打开电视、报纸、杂志，我们经常可以看到，西方的政界要人，甚至包括总统，在拜见藏传佛教的高僧时，都会献上哈达；而在东方，特别是在中

国，现在连普通汉人进入藏区游览观光或拜会宗教人物时，也都会用哈达作为见面礼。

如果要追溯哈达的渊源，则有如下说法：

一般说来，至七世纪时，此种风俗还尚未出现。据史书记载，藏地一代君主——赤松德赞国王在拜会高僧时，还是以其他礼物表示敬意的。再往后，哈达才开始风行，上至帝王将相，下至平民百姓，都开始用哈达传情达意。

有人说，白色哈达是从汉地传来的，其实这种说法并不符合实际。虽然古代的确有藏人从汉地买来白布，但考诸文化、宗教、日常生活中的哈达应用方式，我们就可看出它的确是藏文化的独特产物。仅举一例便可见此端倪：从古至今，汉地的人们在见面时，除了作揖、打躬、磕头、握手外，你见过有谁向对方献上一块“白布”的？

在藏传佛教流传下来的一些赞颂词中，我们可以看到这样的词句：“藏地，是白色哈达的世界。”此话确实不虚。藏话把哈达叫“卡达”，后来汉人才将之统称为哈达。在这个哈达的国度中，尽管从种类上分，有八吉祥、五福等许多类别，但人们借哈达所表达的吉祥如意的祝愿，则是包罗万象、纵横地域的。

不过，说藏地是“白色哈达的世界”，也只是一种方便之说，除了白色的哈达外，常见的尚有黄色、蓝色等哈达。按照传统，当你在高僧或佛像前献上一条黄色哈达时，表示你希望能得到如纯金般增上的、没有污染的广大功德；当献上一条白色哈达时，意味着你希望诸佛菩萨、高僧大德们能清除自他一切业障、垢染，得到如清净月光一般的自性光明；如果你献上的是一条蓝色哈达，则表明你渴望在上师三宝的加持下，自他事业能如蓝色的天空一般壮阔无边……

不过，为了达到以上种种良好心愿，无论是供养、敬

献还是赠送哈达，所奉哈达都须无有任何瑕疵或染污，否则会对自己的修道及世间诸种所求带来障碍，因为染污的哈达表示你的心不清净。正因为如此，我们才会时常看到，藏传佛教的智者、大德们在使用或接受哈达时，都会再三观察以明缘起。

另外，在你拜见某些官员、朋友或大人物时，如果有很多事情需要请求对方成办，那么，在献哈达时就需把哈达长长地横摊双手前，否则就不必把哈达放长。在日常习俗中，越长的哈达代表的祝寿含义越多，因而有“长寿哈达”一说。同时，长长的哈达还表示双方关系就像源远流长的河流一般永不枯竭。

写到这里，心里不觉泛起一丝悲哀。这些年来，在藏地这一哈达的发源地，已有太多的藏人像忘掉自己的母语、脱掉自己的传统服饰、“改革”掉藏族传统文化方方面面的精华那样，也毫不留情地扔掉了手中的哈达。

我常常会问自己这么一个问题：会不会有一天，藏族将变成人们记忆当中那些色彩斑斓的服饰，而且仅仅是些服饰？以至到最后，连这些服饰都只能在民俗博物馆里才能见到？到那时，哈达是否会成为这个民族飘扬在过去的一道风景，成为对当下藏族人文风光的一种类似绝唱的挽歌？

近年来，我们经常会看到一种非常奇怪的现象：一些四众弟子（汉藏都有），居然在将与一些高僧大德道别时才献哈达。如果他们稍稍懂得一点文化传统，就不会这么做了——除了特殊情况外，上师一般不会接受别人在离别时献上的哈达。据说，当年热琼巴就是在离开他的上师米拉日巴尊者时，献上了一条哈达，结果从此再也没有见着上师的面！所以，我们如果不想破坏缘起，最好在刚开始见面时，就恭恭敬敬地献上哈达。

还有一个问题想问问藏汉两族的朋友们：如果别

人向你献上了哈达，为礼貌起见，你应该将哈达再还给对方。这时，如果对方与自己地位、年岁相等，那你该把哈达挂在对方的什么部位呢？答案是：放在对方手上。如果对方是自己的晚辈或下级，则可将哈达挂在对方的脖子上。不过在藏地，这种上下颠倒的行为大家也司空见惯了，的确，这又能怪谁呢？

当现代文明的浪潮一浪高过一浪地向雪域高原席卷而来时，越来越多的新一代藏族人，开始对一些关乎整个藏民族生存实质的传统文化，表现出令人悲哀的陌生和拒斥。可以毫不夸张地说，不要说对整体的藏文化，单就哈达的功用而言，恐怕大多数二、三十岁以下的藏族青少年都一无所知。我们经常看到许多藏族人在寺庙拜见大成就者，或在其他日常工作场合运用哈达表情达意时，那种对使用方式的无知简直让人触目惊心。本来这是我们藏族人自己的独特传统，而今，当东西方的一些外族人都已精通、了达它的功

用之时，我们本民族的人反倒对之日渐陌生，这不能不说是一个莫大的遗憾！

印象当中曾看过一则新闻报道，一位西方国家的总统在一座藏传佛教的寺庙朝拜时，先拿白色哈达觐见一位高僧，然后再献上一条黄色哈达供养佛像，整个过程如理如法。再反观藏地，且不说很多人不懂如何敬献哈达，现在甚至还有一种非常奇怪的现象，即身为藏人，居然耻于或不敢献哈达。这本来是本民族代代相传的一个传统，如今的人们却因之古老而觉“过时”，怕在见大人物或喇嘛时，献上哈达显得自己没地位、没文化、不时髦，故而竞相以握手替代。这种现象其实与宗教信仰已扯不上关系了，它倒是从一个侧面反映了当今某些人不中不西、不藏不汉的尴尬文化心理。这种人不会取不同文化之精华萃而为一，而只能拾各种文化之流俗末梢以装点门面。

其实我们大可不必自我贬低，盲目追逐外来风

尚。作为一个藏族人，哈达本来就是我们如呼吸一般自然的见面礼。在这种自然礼节的背后，还蕴含着那么多的人文含义与亲切祝福，以及神圣的宗教情感。所以，当我们再要进寺庙拜见僧人或与亲朋宾客会面时，大大方方地把哈达拿出来献上吧，这一点也不过时。相反，它倒具有一种永远的亲和力。

记得西方有一首流传很广的赞咏藏传佛教、藏族文化的诗歌：“佛教来源于印度，哈达来源于西藏。”就让我们把这来自于藏地的吉祥哈达永远系在自己的心上吧！

庄严神圣的佛塔



在辽阔藏地的任何一个地方，无论是寺院、村落、山谷、草原，甚或人迹罕至的雪山冰川；也无论你是坐车观光还是骑马游览；无论是与人共享或者独自体味这雪域高原的壮阔与苍茫，时不时，你的眼前都会现出许多千姿百态的佛塔身像。

单从佛塔的佛教意义而言，就有许多分类，以与释迦牟尼佛有关的佛塔为例，就有菩提塔¹、天降塔²、和好塔³、大神变塔⁴、吉祥门塔⁵，此外尚有莲聚塔、时轮塔、合瓣塔、尊胜塔等，数不胜数、不一而足。如果不谈佛塔的宗教意义，只就它的文化品类而言，佛塔在藏族历史文化上也有着悠久的传统。

除盖障菩萨化身的拉脱脱日国王开创了藏地佛法

-
- 1 菩提塔：印度影胜王在释迦成道之金刚座旁建造，亦名降魔塔。
 - 2 天降塔：释迦牟尼佛到三十三天为报母恩而说法，后回到人间，降落之地名为散旦，人们为纪念这段因缘而在此地建塔。
 - 3 和好塔：世尊在曼迦达地方和合僧众后，当地人们所建的塔。
 - 4 大神变塔：勒扎波国王为纪念世尊于神变月在舍卫城降伏外道六师而建。
 - 5 吉祥门塔：五比丘在世尊初转法轮之处——鹿野苑建造。

的启蒙时代。在他六十岁时，有一天，从屋顶上突然降下一座金塔，这可谓是藏地佛塔的最初缘起。

后来在藏王松赞干布期间，这位虔信佛教同时也是观世音菩萨化身的君主为了广弘佛法并降伏魔众，在藏地一举兴建了一百零八座寺院。同时为镇伏五种恶龙而分别修建了五种宝塔。在拉萨的大昭寺，松赞干布还亲自主持修造了八座佛塔。这应该看作是藏族宗教文化史上大规模广建佛塔的开端。

在国王赤松德赞统治期间，这位在藏族人民的心目中被认为是文殊菩萨化身的英明君主，专门从印度迎请了后来成为整个藏传佛教鼻祖的莲花生大士。为佛法及众生的利益，国王与莲花生大士在桑耶寺一个叫思卡的地方建筑了五种稀有的白塔，又在桑耶寺周围分别修建了白、红、黑、蓝四色佛塔。

接下来，藏王赤热巴巾，这位金刚手菩萨化身的

国王，又在耶巴地方广修佛塔……这些都属于藏传佛教史上的前弘时期。

据《青史》记载，在朗达玛灭佛期间，一个叫恭巴热色的大师依然不畏艰险，在安多地区修造佛寺、佛塔，这些佛塔后来成为非常宝贵的连接前弘期与后弘期之间的信仰桥梁。

进入后弘期后，大约在十一世纪，国王菩提光从印度迎请了一代佛教大宗师——阿底峡尊者入藏，尊者的入藏弘法使噶当派的佛塔从此遍地开花。自此之后，各大教派都开始了大规模的建筑佛塔之举。

佛塔本为印度首创，进入藏地后，藏族的能工巧匠们结合本民族的审美习惯，在以四大教派为主的宗教精神熏陶下，逐渐形成了非常独特的造型传统，既千变万化，又万变不离其宗——藏传佛教这一母胎。而且，在历史的演进中，还逐步将藏地的这朵建筑之

花推广到广大的中原内陆，与汉族兄弟的佛塔艺术交相辉映。

据史书记载，萨迦班智达曾受汉地某位国王及蒙古王公大臣之邀，主持修建了北京、西安、杭州等地许多具有藏族风格的佛塔，有些至今仍受到人们的瞻仰膜拜。另外，据唐东加波的传记记载，此人在安多及卫藏地区，前后共修筑了一百一十一座佛塔，他甚至还到佛塔的发源地印度去组织修建过。

如今，大大小小的佛塔遍布藏地全境，其中较有代表性的有：拉萨桑耶青朴的无垢光尊者遗塔；色拉寺存放阿底峡尊者牙骨的佛塔；扎什伦布寺的历代班禅大师遗塔；拉卜楞寺的释迦牟尼佛舍利塔。

在青海塔尔寺，还有一座颇具传奇色彩的佛塔：据说，宗喀巴大师当年降生时，每棵菩提树的树叶上立刻遍布一千尊佛的佛像。后来的人们就用这些菩提

树的树根，做了这座佛塔塔基的支柱，这座塔如今被称为莲积塔。

在藏地的佛塔之林里，还有我们法王如意宝晋美彭措的建树：法王曾发动整个藏地的信众，修建了以色达大佛塔为主的一万多座大小佛塔。此项壮举在整个藏族文化史上都是绝无仅有的，它必将对正法久住，保存藏族独特的建筑艺术、文化遗产产生历久弥新且不可估量的影响。

藏地的佛塔往往是根据佛经教证，在高僧大德们的亲自指导下如法修建的。正因为如此，而今当美国、法国等西方国家修建佛塔时，都不约而同地选择了藏地的佛塔当作样板、标准。在中国的江西、新疆、云南、东北等地，也有一些藏传式样的佛塔正在兴建。

说到这里，我又不得不再一次为自己的同胞，特

别是年青的藏族一代对佛塔的冷漠、忽视、无知、无礼感到难过。在不少西方人千里迢迢，跨越万水千山到藏地的佛塔前朝圣；在许多汉地信众三步一拜、五步一叩地在佛塔前顶礼、转绕的现在，许多年青的藏族人却把佛塔当成普通建筑物一般，从它们面前昂首而过。看到汉族人及外国友人在佛塔前礼拜的双手、双膝都已磨烂，年青的藏族同胞反而以一种不解的怪异目光看着他们。当年老的藏族人正以极大的信心在绕塔、念经之际，这些虔诚老人们的子孙们却不知道合掌、摘帽，也不懂得任何礼节。

我真是替这些下一代的藏族人感到脸红啊！为什么我们不去珍惜自己独有的藏传佛教皇冠上的明珠——佛塔呢？

佛经上说，任何人只要见到佛塔，无论合掌、顶礼，均能最终成佛。《法华经》云：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”如果以散

乱心念一声南无佛，礼拜一下佛塔、佛寺，都有如是功德，若是以虔诚心诚恳祈祷，猛厉忏悔、发愿，你还有什么实现不了的愿望呢？即使是佛道，也不会有难成之理啊！

藏族父老兄弟姐妹们，当大家再遇见佛塔时，能否学会以恭敬心去面对这些信仰的象征？！

藏僧不应沿街乞讨



自古以来，藏僧在人们心目中的地位就非常高。在藏地，“一人出家，全家光荣”的观念可谓根深蒂固、深入人心。即使最贫穷的家庭，也会倾其所有供养自己家族的出家人。在他们看来，只有这样才能迅速消除家庭贫困的根本原因——以一人出家之无量功德，转换、化解家庭成员背负的深重业债，从而为今生，特别是来世的幸福、康宁打下坚实的基础。如同斩草要除根一样，想斩除一切痛苦、烦恼、不如意、疾病、贫贱等业障显现之根，信仰佛法，特别是让子女出家修道，恐怕是许多藏族父老乡亲首选的做法。

在雪域，这片观世音菩萨所化之大地上，按照藏族的传统，任何一个如理如法修持的出家人，都会受到有缘信众的恭敬、供养。他所要考虑的，根本不是自己的钵能不能盛满的问题。他唯一应关心的，只能是修法！修法！！再修法！！

如果一个人能以尽快的速度早日成就，他弘法

利生的事业将给无尽众生带来解脱的希望，这种恩德远远不能与信众填满修行人饭碗的功德相提并论。所以，当年佛陀把众生对佛法僧三宝的清净供养比作种“福田”，这种形容实在最恰当不过——众生是在为自己生生世世的幸福播种希望啊！而出家僧宝，便是培植众生未来幸福最肥沃的土壤之一。

这种供养，并不是一种廉价而低俗的等价交换。谁都知道，如果要论斤来称，在天平的另一端能有什么金银钱财可与解脱的重量相称呢？故而，高原上淳朴的藏人都会竭尽心力、物力去供养出家众，好让他不为口腹之欲而犯愁，一门心思深入佛法，真正成为众生的广大福田。藏族有句俗话，“一个僧人振衣抖落的灰尘，都能利益随风飘到的土地上的所有众生！”这是对出家人多么崇高的礼赞啊！

在我很小的时候，印象当中的家人及周围几乎所有的邻里亲朋，都有一个共同的心结：如果自己家里

没有一个出家人，那在众人面前又该如何抬头？！记得那时几乎家家户户生了小孩后，父母亲友都要祝愿这个新生儿将来能出家当喇嘛。父母一般都没有舍不得儿子的心理，暂时的离别似乎会带来亲情的阻隔，但在被佛法浸润得几乎要熟透了的藏地繁衍生息的子孙都知道，若拿离愁别绪的痛苦与儿子出家积累善业的利益相较，那点痛苦就显得太微不足道了。

藏族有这么一些习惯，都是用来表达对出家人的尊重的：家里最好的地毯，是为出家人准备的；家中最高的地方，是让出家人坐的；如果家里出家的人回乡省亲来了，那他将会受到最高规格的礼遇，他在家中将不需要插手做任何杂事。

不过，就像众多美好而令人神往的东西渐渐如落花流水逝去一般，如今的藏地，僧俗风光已大别于从前了。个别出家人似乎早已忘却了自己当初出家的目的与动机，他们根本意识不到披上袈裟到底意味着

什么，似乎这只是一种身份的标签。更可怕的是，某些人居然把出家当成了一种职业！就像别人务工、务农、务商一样，他也开始以“务佛”来讨生活。这里面的原因非常复杂，究其大概不外以下几种：

其一，于此末法时代，正法时期大丈夫顶天立地为成佛度众而出家，以解脱自他生死轮回之苦的豪迈超拔之举，已渐渐被极个别鼠目寸光之徒流俗成脱离社会、逃避责任的一种遁世之行，离小乘的自了境界都相去万里。

其二，更有甚者，一些好吃懒做之流，身无于世间谋生之计，心乏卧薪尝胆、刻苦自励之志，兼以某些信众盲目跟随出家众，以贪求果报之心上供下施的推波助澜，这批人便栖身庙门，堂而皇之地过起寄生生活。

其三，沿海发达地区的少数僧众，因当地大众普

遍存在求神拜佛以求个人发达之心，故而坐收渔翁之利，成为了佛门“富贾”。

而内地，特别是地处偏远高原地带的藏区，一些出家却没有精进求道，又因各种条件所限，而不能轻易过上轻松生活的藏族喇嘛，便干脆坐在街头巷尾，像那些可怜的、没手没脚的乞丐一样，公开向过往行人伸出了要钱的手！这真是藏传佛教清净僧团在当今时代环境下所蒙受的最大耻辱！

可能有些人会误解，释迦牟尼佛当年不也亲率僧众托钵化缘吗？为什么不能允许这些僧人要饭呢？他们不也是在化缘吗？

这两种行为之间，有着本质的区别：佛陀当年倡导的化缘生活，完全是以清净心而非贪心为指导原则的。只有戒律清净的比丘，才能当之无愧地接受信众的布施，而且仅求肚饱而已，决不贪求。但是，如果

所有出家僧众都不加取舍地一概照搬二千五百多年前印度僧人沿街持钵的作风，其结果，恐怕也会与许多人良好的初衷背道而驰。

我在泰国、新加坡等地参观时，发现当地至今仍有许多持戒清净的僧尼，以非常富有威仪的庄重神情在信众面前化缘，整个过程如理如法。但中国的传统历来与南传佛教诸国不尽相同，这都是风俗民情使然。比如泰国全民信佛，化缘是一件非常自然的事。而在非佛教主宰的国度，出家僧众若如此行持，恐怕就会使有些人心中生邪见了。

当然，如果戒律清净，平日也努力闻思修，则以清净发心在信众前化缘并不能算作过失。希望信众也能对此现象一分为二地看待，不要一概而论、以偏概全。当看到一个具足威仪的出家人现前化缘时，以恭敬心恭敬供养必定会带给自己极大功德，千万不要以邪见断己慧命。

但就目前观察到的这些在马路上行乞的藏僧而言，他们大多本着不劳而获的贪心及懒惰心，在没有修证的情况下，以不具威仪、有损戒律的形象在街上“化钱”。关于这一点，只要看看他们那种口虽念经，但两眼直放绿光，始终紧盯着每位过往行人钱包的神态便可一目了然。当然，如果是诸佛菩萨以权巧方便显现为乞丐，目的是为接引应机众生，这种情况自然另当别论；否则，那种心怀鬼胎，毫无闻思修功德的行乞者，都可干干净净地将之称为佛门败类！因为他们污染了出家人的形象。一些没有智慧的众生单就自己的分别念妄加揣摩，往往会得出这样的误解：所有这些身着红色僧裙的僧侣，大概都是以要饭为生的吧！噢，原来释迦佛领导下的僧团就是“丐帮”呀！

以不如法的乞讨为生的喇嘛们，如果你们还有一点因果正见，就请脱去你们身着的这身袈裟，因为

藏僧绝不是满大街讨口的乞丐！

我这样说，并非是在贬低、藐视那些因前世因缘而致今生不得不以乞讨为生的贫苦人们，众生在显现上业力各不相同。正是为了救度那些如母一般轮回在生死痛苦、烦恼无明中的卑贱者、贫穷者、堕落者、无力自拔者等一切不得自在的众生，才更需要我们这些出家人续佛慧命，用自己的生命去证悟圆满的清净本性，以闻思修、戒定慧精进不怠的修持，去完成自己的崇高使命，我们怎么能自甘沉沦、自拙坟墓呢？穿上袈裟，究竟是为了自他的解脱，还是为了混碗饭吃？

现在这些僧人们不仅坐在街上化钱，还手拿塑料袋到牧民家化奶茶、化酥油；到农区化青稞、化糌粑，这种趋势还有愈演愈烈之态。我担心，会不会有一天，他们终将突破青藏高原的限制，把乞讨的双手延伸到内地乃至沿海？

对出家人来说，这是一种很不好的行为，特别是在当今这个本来就清浊难辨的五浊恶世。

可能有些对佛教不理解的人会担心，万一要是有些出家人真的没福报、没人供养、生活无着怎么办？

我可以坦然地告诉你，如果一个出家人认真修持、持戒精严，他的生活就绝不会有困难。释迦牟尼佛说过：在家人即使在指甲上种地，出家人都不会有生活困难。况且出家人本就为了生死而来，理应放下万缘，空诸所有，如果整天还把五蕴四大假合之身执得实实在在，心不向道只向口，这又谈何解脱呢？出家人理应有“沟死沟埋，路死路埋”的旷大胸怀。只需要发心清静，老老实实念佛、持咒、修法，难道世上还有比快快证悟以便自觉觉他更紧迫的吗？不用操心肚子，护法善信自不会让真正的修行人饿着，佛法的不可思议处就在于此。

说来真是令人痛心，我在拉萨及其他一些地方，竟然看到一些喇嘛拿着铃铎摇鼓，沸反盈天、大张旗鼓地化缘，简直构成了一幕街头闹剧。这些人真的是穿着袈裟干着恶行，小心因果啊！

似乎是长江后浪推前浪，现在除了化缘外，僧人不如法的行为还有打台球、看录像、搓麻将等等。不如法的举止更是让人从外表上就了知了末法的存在——留长头发、一半穿在家衣，一半穿出家衣等等。

如今，国内外的高僧大德们，正以身披的红色袈裟，让成千上万人对佛法生起信仰；而个别所谓的“释子”，却在染污释迦牟尼佛传下的无上法衣之洁净颜色，这种现象尤以藏区更为普遍。

我这样讲，倒不是意味着别民族的出家众百分之百都清净，但在其他地方，像藏地这样街头巷尾充斥

着以种种方式沿街乞讨的出家人的现象的确很少。

最令人讨厌的，是那些没修没证，但又穿着出家衣服到处招摇撞骗的人，已经开始动摇了出家人在信众心中至高无上的地位。无垢光尊者曾经语重心长地说过：“即使对佛法没有多大贡献，也不能堕落到把她当成非法行事或谋生的工具。”愿此话能让那些利用佛法谋生的某些害群之马警醒！

记得被誉为“第二佛陀”的世亲论师曾说过：“大师世眼久已闭，堪为证者多散灭。不见真理无制人，由鄙寻思乱圣教。”世亲论师生活的时代距今又有一千多年了，当时的“无制”之人，都会因鄙陋之见而“乱”圣教。现今的个别“无制”之人，就早已更上层楼——已是穿着僧服坏我圣教之命了。再往下走，又会发展到哪一步呢？

出于痛心佛法衰微的状况，才写下以上的文字，

绝非恶意诽谤僧人。如果不经意间还是造下罪过，我愿表示最诚挚的忏悔。

喻班匝_儿萨埵吽！

藏人应该有藏名



我是藏族人，我有藏族名；我为自己是藏族人，有一个标准的藏族名字而骄傲、自豪。

时代在变迁，许多自古流传至今的风俗习惯、典章制度、文物景观都随之或多或少地发生了改变，不惟“人面不知何处去”，连桃花也不知何处笑春风了。种种变化之中，对我这个藏族人而言，感受最深切的，便是藏族的种种传统文化，正受到东西南北、四面八方各种真假现代文明的冲击。作为一个自信的藏族人，我根本不惧怕本民族的文化迎受种种挑战，但我担心的，是我们的同胞还没站稳脚跟，还没深入藏文化的深厚土壤去汲取营养，就匆匆全盘放弃了自己的立足点，向各种外来文化缴械投降了。

时代是在变迁，固有的文化也应该改变，但这种改变并非自我毁灭。

比如藏族的取名字吧，原本是非常讲究的一件

事。从历史渊流来看，藏族的姓有六大或十八大等许多种姓分类，许多藏族人的姓名至今还保留有这些种姓划分的痕迹。比如著名的大成就者米拉日巴尊者，在其道歌中就说“米拉”是他的种姓，“日巴”是他的名。

就一般情况而言，从藏王赤松德赞以来，最通行的取名方式便一直沿袭上、中、下三种惯例：上等取名方式多采用与佛教有关的语汇，这可能是世界上目前唯一的一种纳佛教教义于名字的取名方式了。即使在基督教、天主教或别的宗教广泛流行的国度，也很少见到把宗教教义、教典直接用在名字里的情况。而在佛教流传的汉地、日本或奉行南传佛教的泰国、斯里兰卡等地，普通人起名也很少与佛教关涉。

只有藏族，她渗入骨髓的藏传佛教传统，甚至在名字上也要顽强地表现出来，于是便使得这个民族的名字普遍充满慈悲与智慧的气息，在世界几十亿个名

字当中，被叫响成一种独特的风景。比如持明金刚（仁增多杰），接续下来便有法界金刚等许多“金刚”。

至于中等取名方式则大多采取一些表达祝福、吉祥之意的字词，以寄托对未来的美好祝愿。比如吉祥天女（扎西拉姆）之类。而下等取名方式则大多依靠食物或其他比喻而来。

每一个藏人的名字都有独特的含义，与这个人的成长环境，父母亲朋对此人的期望大有关系，因而几乎每个藏族人都很重视起名的缘起、过程，都希望这个名字所蕴含的意义不仅仅是一种祝福，而最好能达到实现此祝福的境界。

在藏地，每当有新生儿降生时，家里人一般都会迎请一些高僧大德，请他们观察缘起后再给婴儿起名；没有条件的就由父母根据孩子出生时的瑞相为婴儿命名；在个别地区，也有少数人会请当地的达官显

贵为小孩取名。除此之外，父母还把自己对婴儿的无尽期盼融入自己小孩的名字中：希望自己的儿子长大后能如口耳相传的英雄史诗中的英雄一般无畏勇敢、顶天立地的，便呼之曰“花渥”（英雄）；希望子女越长越有智慧，洞悉世事人情乃至万法究竟的，便唤作“希绕”（智慧）；希望子孙延绵不绝，孩子都能健康长寿的，便起名叫“才让”（长寿）。每一个名字，都是一个饱含期盼的祝愿。

还有一些地方，有部分人出生时由于种种原因没有被正式命名，父母或众人便随意以“可爱的孩子”等词句称呼他。结果日久成习，等这人都已白发苍苍时，他还是被父老乡亲，大人小孩唤作“可爱的孩子”。不过，不论是何人给小孩起名，也不管小孩最终取得何名，命名者与父母亲朋都会祈祷上师三宝加持，以使这个名字拥有神奇的力量，能陪伴此人平安度过一生。

长大成人后的人们，当你们随意对待别人乃至自己的姓名时；当你们以为名字仅仅只是一个代码，就如 1、2、3、4 这些阿拉伯数字时；当你们自以为掌握了现代的西方思潮，认为起名字是被纳入现存秩序的第一步，是被庞大的社会既存语言秩序笼络住的开始，因而故意以反叛者的姿态藐视、污损自己或别人的名字时，不知你们想过没有，名字背后始终都有一双双日渐苍老但仍无限牵挂你们的眼睛！

藏人取的名字一般多为四字或两个字，有些四个字的名字还可被压缩成两个字，比如“才让多吉”就常被简称为“才多”。东欧人的名字往往音节很多，如“基耶斯洛夫斯基”。而美国等西方人的名字，又多单音节，如 Jan（简）、Joan（琼）等，这都是一些很有意思的不同的文化风俗。不过，不要绝对地以为藏文的名字长不起来，有些学佛的弟子为了赞叹上师，往往从功德角度称呼上师。而对一个大成就者来说，

功德又往往言不能尽，故而这样为称颂而起的名字就变得很长，如“三界导师大恩金刚上师马哈班智达麦彭仁波切”等。

说了那么多人的取名，也该谈谈与佛教有关的取名了。智者往往从智慧的角度取名；而大成就者有些则以其不共的成就境界取名，如马哈班智达等；有些高僧大德为了度化不同根机的众生，而他们本人确也有种种不同的度化方便，这样他们便取了很多个名字，如无垢光尊者的祈祷文中就有八个名字；有些高僧也以出生地命名，如宗喀巴大师诞生在宗喀地方，萨迦班智达降生在萨迦，故二人分别以地名为名；许多藏族出家人在剃度后，并不急于重新起法名，而是继续使用他们的在家俗名。因为他们中的大多数原本起的名字就与佛教有关，故而传统上改换使用新法名的人很少；另外，金刚上师在进行某些灌顶时，还会给弟子取密名，这些密名除金刚道友外，必须保密不

得外泄；还有，就是不同教派的弟子往往根据自己传承祖师的名字取名，比如宁玛派的学人往往按照莲花生大士的名号而取名曰“邬金”（莲花）；格鲁巴的弟子因为宗喀巴大师叫“洛桑哲巴”，于是就把自己也常常叫做“洛桑”；萨迦派的教徒则因祖师“更嘎坚赞”之名，而把自己叫做“更嘎”。

记得有一次，我接到了一位汉地佛教徒打来的电话，他非常苦闷地告诉我，他原本想借用《圆觉经》给他新生的儿子取名张圆觉。但这一提议遭到了周围几乎所有人的反对，大家都觉得如果用了这个名字，那一定会让人们感到不可思议。更有甚者，还有人觉得用了这个名字太显丢人现眼，最后他只得放弃了这个想法。

放下电话我就在想，在我们这样一个全民信佛的民族里，能自由自在地用佛教词汇给新生婴儿命名，这是一个多么值得外人羡慕的优良传统啊！

我接触过的许多外国人与汉地朋友都认为，藏族的取名，特别是纳佛法于名字当中，实在是全世界所有民族中很罕见的一种特质，太值得保留并弘传了。试想一下，假如全世界六十亿人的名字，个个都与慈爱、悲心、智慧有关，那这个世界将会是何等地平和、有序、理性？！至少是在外表及显现上。

不过，现在有许多藏族人越来越轻视自己民族取名的传统，他们不知从哪接受的一种“现代理论”，认为名字都是符号，怎么起都无所谓。其实，要讲符号学，释迦牟尼佛才是鼻祖。“能”“所”这些概念，佛陀二千五百年前就已分析得淋漓尽致。而且“能所双亡”这个境界，你在哪一家符号学理论里听说过？所以，尽管一切都是相对存在、都是幻化，但“真空”不妨“妙有”，在这个幻化的世界中，人们必须依靠幻化的缘起法（起名也属这种幻化的缘起之一），去成办各自所愿的吉祥事情。如果不重视甚至破坏一个人出

生后“取名”这件最初的缘起，是好是坏还是由个人自行判断吧！

充满佛教意味及吉祥祝愿的姓名，不仅能带来很好的缘起，同时也会留给给人一种美好的记忆。作为藏民，不了解、看不起抑或忽视自己的传统并非好事。我相信，只要了解了我们藏民族取名习俗之意义，大家应该还是乐于从传统中吸取取名经验的。

不容乐观的是，现在的一些藏族人，如果想从名字上判断他的民族属性，你一定会失望，因为他的名字根本就是东西混杂。我们经常能碰到一种现象：走在大街上，听到背后有人用别的民族的名字叫走在我们前面的那个人，等那人一转过身，天哪，原来是跟我们一个民族的，幸亏他的肤色脸型还能让人们辨别出他的“族性”，否则我们真要把他当成外民族的人了。

还有一些夫妻均在城市工作的藏人，他们的小孩往往便随着父母的“城市化”而连名字也“现代化”地被更新为新式姓名了。汉族人取名往往追随父姓，而有些取汉族姓名的藏族小孩，父亲拥有的却明明是一个藏族姓，这让不明真相的人看来，真要对这个小孩的来路产生极大的怀疑了。更有甚者，社会地位越高的藏人，越是要积极推行名字“国际化”，似乎他原先的藏人名不配他的身份。其实，即使你取了个洋名字，你还是个藏族人，在你的血管里，仍然流淌着藏族人的血液；在你的骨子里，仍然饱含着青藏高原的基因，名字上的改头换面，又岂能瞒过DNA的检测？做这种名不副实、内外不合的不伦不类之事又有何益？

涵盖相合、表里如一，是藏族人就起藏族名，千万别搞到最后，不仅藏族，连外民族都不认同你了。

试想一下，如果整个大地上到处充满无名或者错乱、盲目取名的众生，这个世界岂不要混乱不堪了？佛陀在《楞伽经》中说：“若不立名称，世间皆迷蒙，故佛巧方便，诸法立异名。”就像一本书一样，如果知道了书名，有些人依名就可理解书中内容，如医生摸脉而知病情；再不济的人也可据名而找到该书。故而佛陀才会善巧方便，假借文字以期让我们从假悟真。

好好地去取名吧，并好好地珍爱它，让一个好名字与我们这一生如影随形。而一个好名字的来源肯定与佛教有关，否则就不是我们藏族取名最引以为自豪的传统了。

所有的藏族人都应该有一个吉祥的藏族名，而且这个名字应该被佛法赋予崭新的含义。就让这一个个满含祝福的藏族姓名响彻在这天地人间吧！

把亡灵带向光明的藏族度亡法



每个人在世间都有一段生存的时间，但最终，就像《因缘品》所讲的：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”不管你愿不愿意，终究必须踏上死亡之路。面对生命的消逝，藏族人以代代相传的藏传佛教所独有的教义与仪轨，从容自在、大度潇洒地演绎出一曲曲“无惧死亡”的礼赞。

几乎每个藏族人从小到大，都会接受一整套准备死亡的演练，藏传佛教耳濡目染的熏习，也使人们有了种种前往后世的准备。在快乐幸福的生之岁月里，藏族人不会去忘乎所以地超前、过度消费生命的本钱，而且在浓厚的藏民族文化气氛中，对死亡的预期与坦然接纳，仿佛也成了这个民族一种天然的“集体无意识”，以至她的每一个子民在心里，都有一种潜意识的对死亡的轻松态度，并且都能提前了解、掌握如何在死亡时转化痛苦的方法。藏人中的绝大多数一生都行持佛法，因而他们对往生都充满了渴望与信

心。不可避免的死亡往往被他们当成通往解脱、通向光明的桥梁。而修行有素的高僧更是要抓住死亡这个机遇，在中阴境界来临的刹那间，去认识生命的本来面目，认识并回归与佛无二无别的清净、圆满的本有状态。毫不夸张地说，世界上的任何一个民族恐怕都难像藏族那样，在欢喜、平和的状态下自信地往生。

在藏地，每当有人要临近死亡之时，如果本人已到了神志不清的最后关头，家人便会将之立即送往寺院，寺庙里的大德及僧众们在此人尚未断气前便开始进行超度；如果临终之人待在医院里，且离寺庙很远，家人则会迎请庙里有修证的喇嘛赶到医院为其修“往生法”；还有些人如果觉得自己大限将至，便主动提出甚或亲自前往寺庙，面带微笑地接受僧侣们对自己的加持与祝福。

几年前，我就碰到这么一位要求在学院度过生命最后时光的藏族老人。他叫泽仁旺加，当时已身患

绝症，医院早已放弃了对他的治疗。他来到学院后，主动要求希望能在僧众们的念经声中离世，我们同意了他的请求，于是我便亲眼目睹了这一幕：他双手合十，在众人的不断念诵中，嘴角带着一丝微笑离开了人世。其实当时他正面临巨大的痛苦，如果没有佛法超越一切的力量作支撑，常人恐怕早就瘫在病床上哭天喊地了。

不光一个泽仁旺加，许多临终之人，都做出了在学院或别的寺庙里把灵魂托付给佛法的选择，所有这些做法的目的，都是为了使即将或刚刚离开人间的亡灵，能在佛法光明的陪伴下，超越黑暗的死亡之谷。

按照藏地习俗，在一个人刚刚断气，但神识尚未离开肉体的两三天中，家人往往不会触动死者的肉体，直至尸体完全冷却下来后，才开始换衣服。换好衣服后，便把尸体放在一个隐秘的地方，并用布盖住尸体的脸。

藏人有句俗话：“活人隐藏密处，死人隐藏脸面。”故而这一习俗非常重要，务必遵守。在用绳子捆扎被布包裹的尸身时，按佛教教义，一般应把绳子打三个结或九个结，这些都需要懂得这些教义的人去做。接下来，在搁置尸体的上方，置放佛经、佛塔，并供上酥油灯，为的是让中阴身不必在死后的黑暗中感受痛苦。剩下的事情，就是迎请僧人做超度的正式仪轨，这种超度从亡者死后开始，持续七天或四十九天，依据死者家属的心愿及条件而定。因为据佛经宣说，人死后的中阴身再投胎的时间，一般不会超过四十九天。这期间，僧侣们以念《闻解脱经》和《药师经》为主，因为中阴身在听到这些经典，特别是《闻解脱经》后，即刻就会值遇光明境界，并迅速得到解脱。超度期间，死者的家属及亲朋好友们一般都会受持八关斋戒，并广行布施、放生等善事，以将功德回向给死者。

尸体在保存了四天或七天后，就需要拿出去处理了，家人若坚持要念四十九天经，则在家中供一个亡者牌位即可。什么时候把尸体抬出去是非常有讲究的。藏传佛教里有专门的《死葬卜算》仪轨，因为抬走尸体的时间必须符合不给家人带来违缘这一原则。

抬出后的工作便是如何处理死尸，这一环节是整个藏族丧葬习俗中最重要的步骤，其总的指导思想，便是依死者及家属的心愿，并参考死者的年龄、属相，以确定相应的处理办法。大致算来，按照组成人体的地、水、火、风、空五大种性，而相应地有土、水、火、天等四种丧葬方式。

入土为安的死尸处理方法，是为了创造使亡灵能融入佛眼佛母的缘起；水葬是为了使亡灵能融入玛玛革佛母；火葬是为了将亡灵带入白衣佛母心间；天葬是希求能使亡灵与誓言佛母合二为一。具体说来，每一种处理亡身的方式，都有不同的仪轨及含义，不能

草草从事、颠倒胡来。

先说土葬：从意义上来讲，选择土葬是为了使这尊血肉之躯能回归大地的怀抱，同时让地里的众生，如各种虫类及别的动物享用死者的肉身。如果说我们这一生，总是在从大地母亲那里吸取养分的话，那就让我们的死也变得有意义一些吧——通过土葬，把已经没有生命的肉体物质，又融入到别的生命之躯里去；原本黯淡无光的死亡，通过布施又重新焕发出光与热。

为了更好地达成这一愿望，在土葬时，家人还要念经发愿，愿所有食用这具尸体的众生将来也能获得解脱。与之相应，土葬前必须观察地形，看埋尸骨的地方能否最大限度地对整个地区带来如是的利益。

我年轻时，曾亲见一位高僧在圆寂前对众人说，“我死后一定要土葬在某某地！这样才会对这一带的

众生有利。”在土葬的地方，往往会垒起石头做成石堆并刻上各种咒语，还要插上写有六字真言的经旗，这样还可借助风的飘荡把佛菩萨的慈悲种子遍播四方。

水葬、火葬、天葬的指导思想，也与土葬相同，都是为了以种种方便利益众生，主要看待个人的愿力及因缘。

比如水葬：是为了将身体布施给水族众生。水葬前先要用咒语加持，祈愿所有接触到这具肉身，或喝过尸身所沉入之河水的众生，都能得到解脱之利益。为了达到最佳效果，对入水的河段都有严格考究。

记得很多年前，我在炉霍见过日多活佛，他在圆寂前，就要求弟子把他葬在某个水域里，并预言道，“此地不久当有灾难，愿我的肉身能够利益死难的众生。”过不多久，炉霍果然发生了地震，许多人的尸

体就被堆放在日多活佛要求安葬他的那条河里。

再来看看火葬：火葬对地点、时间及所用木料都有严格的限制。火葬的目的，是通过火化时烈焰的加持，使产生的烟和气让沦落在饿鬼道等虚空界中的众生得到利益、获得解脱。

最后让我们谈谈融和风与空这两大元素的天葬：这恐怕是最让别的民族感觉奇异的一种丧葬方式了，但它同样体现了藏传佛教徒在面对死亡时，所表现出的慈爱利他的旷达气魄。

二千五百多年前，天葬就已在印度佛教徒中广为流传了，当时印度有八大尸陀林专门用来实施天葬。这种传统不仅后来传到了藏地，就是在现今的印度也依然留存着。

在选择好一个吉祥日将尸体运至尸陀林的前一两天，天葬师就要念诵仪轨并吹海螺以迎请秃鹫。这

些秃鹫有些属于旁生界的飞禽，有些则为空行母所化现。死者将身体布施给旁生，同时又将血肉之躯供养给空行母，这种上供下施的功德非常大。佛陀曾经说过：“布施马和大象有一百倍的功德；布施妻儿的功德有一千倍；十万倍的功德来自于布施自己的身体。”身肉喂养秃鹫后，死者的一些骨头及指甲被家属保留下来，做成小泥塔，跟随家人一起去拉萨转神山；或者放在吉祥的地方堆成石堆，在埋骨的地方之上再插上经旗。一些论典中也有记述，尸身喂过秃鹫后，秃鹫飞越的地方也就是死者到过的地方。如果秃鹫飞过了神山，那就等于死者也转绕了神山，这些功德都将帮助死者趋入善趣、获得安乐。

为配合这四种丧葬方式，死者家属按佛法教义，还会在一年之中不杀生，并不定期念经。他们还把死者的名字交给高僧及僧众超度，并在从死者死亡之日起的三年内，每年在死者的忌日举行三天佛事。佛经

上说，这样做不但对亡者有利益，活人也可以得到安慰并同时获得福德资粮。

所以说，传统的藏族度亡方式充满了佛教的悲悯情怀，也是将布施做到生命极致的一种自利利他，且又能将死亡转化为最佳的再生方式。它把亡灵送向光明彼岸的同时，也将慰藉留给了亲人，回报与感恩回向给了天空、大地、山川及一切众生。特别是四大五蕴假合而成之有漏肉身，通过与五方佛母的相合而融入无漏法界，解脱即可由此而来！我们活得自在而坦然，所以我们不惧死亡；我们死得潇洒而从容，因为有那么多的助缘可以保证我们的亡灵向着光明与解脱迈进！我们坚信我们下一段的生命载体将会比我们的这一世焕发出更灿烂、更美好的生命之光！

不过，这种对死亡最人性、最饱含希望的度亡传统，在现当代的环境下，也渐渐发生了某些令人诧异的“异化”。在靠近其他民族的接壤地区，受外来

风俗习惯的影响，有些藏族人在亲人死后居然大摆宴席、肆意纵酒、杀鸡宰牛。这是在对死者表示哀悼，还是在对众生举起屠刀？以杀害别的生灵的方式来祭奠自己亲友的亡灵，于死者毫无任何利益可言。佛经云，生者给死人以杀生来做超度，亡人在中阴境界会马上感受痛苦；就像如果以佛法仪轨做丧葬，亡者便会马上感受快乐一样迅速。

纵观全球大多数地区，不论信仰什么宗教或什么宗教也不信，亲属与医院对待死者的方法，往往是把死尸先放在太平间里冷冻几天。以佛法的中阴教授来看，这种方式会带给亡灵极大的痛苦。所以，不论外道千奇百怪的丧葬方式也好，还是采用不如理如法的安葬方式也好，以佛教的观点来看，都毫无意义。

作为藏人，我们实在应为本民族独有的被藏传佛教武装起来的超度亡灵的仪轨而感到庆幸与自豪。从孝顺父母的角度来说，现在藏地新一代的年轻人，确

实也对爸爸妈妈满含爱意与感激，然而，一旦父母过世，他们料理父母后事的方式，又实实在在让人感到是在给父母增加无尽的痛苦。

还有一些丧葬方式也非常可笑：明明自己是纯粹的藏族人，却不知从哪里学来一套做法，人死后便将之装在一具棺材里；并模仿别民族的一些习俗，在棺材里放入各种死者生前留恋、执著的东西，以供他在阴间继续享用；然后再把这具棺材埋在荒郊野外的坟岗中。为此目的，尚需挖一个大墓穴，然后再在里面放上纸电视、纸冰箱、纸钱等一切日用设施，每当忌日到来时，还要把这些纸做的东西烧在亡者的坟前。据说这样做，就可使亡者在阴间免除贫穷之困。更让人不明所以的是，有些人还要在坟头立一块我们藏人从来也没得到过“传承”的石碑，并刻上死者的藏文名字。这种种无有实义的做法，真不如对死人念上一句观音心咒“嗡玛呢巴美吽”为好！

为了自他的利益，为了死者的幸福，为了把爱与慈悲、布施与回报的种子深植大地、人心，为了让人们都能平静而快乐地直面死亡，为了让人们都能为了下一生更好的生命归宿而积极培植今世的善根，还是让我们都按佛法的教义去送走一个个亡灵吧！

用心去体会，你会倾听到一个个亡灵在光明的彼岸世界那自由而永久的欢唱！

不懂佛教就最好别研究藏族文化



蔚为大观的藏文化与世界上别的民族文化的最大区别就在于：这种文化与佛教有着密切的关系，藏文化与佛教早已互为表里，难分伯仲。我们甚至可以这么说，藏文化的生起、发展、毁灭，与佛教的生起、发展、毁灭息息相关、不可分割。简言之，藏族文化就是一种佛教文化。

藏文化涵盖的领域，从哲学思想、文艺创作、戏曲传唱、政治模式到日常起居、服饰装扮、房屋建筑等各个方面，无一不根植于佛教这块肥沃的土壤。藏民族当中的知识精英阶层——高僧大德或在家智者，都会在深入经藏的基础上，竭其一生孜孜钻研藏文化的各门分类。他们心里都很清楚，只有继承了佛教的精华，他们的藏文化研究才能取得丰硕成果。许多有智有识之士，都是以抛却身家性命的决绝态度走进佛教与藏文化的研究领地的。这种对本民族文化的热爱，这种竞相探归文化本源——佛教的热情与风尚，

都让我钦佩不已。

但话又说回来，在整个世界的潮流变迁中，我们有些藏族同胞，包括一些藏族知识分子，也开始不分青红皂白地蠢蠢欲动起来。他们把古老的藏族文化大肆批驳一番，声称随着时代的变化，藏文化也必须加以彻头彻尾的改造乃至再生，特别是要剔除在他们看来是“附着”在藏文化上面的迷信成分——佛教的影响。这些人歧视自己固有的文化、歧视自己文化的母胎，在一浪接一浪的鼓噪声中，不知他们知不知道，自己正干着斩断藏民族生存之根，灭绝藏民族种族精魂的一件不可饶恕之事？！

如果抛开佛教，单从政治、经济、哲学、文学、医学、天文等各个分类上孤立地研究所谓藏文化的独立分支，任何人也别想把藏文化的精髓全盘把握住。以藏文学为例：记得在“文革”那个特定时期，包括《文法三十颂》等等在内的诗歌、史传等作品，前面

的顶礼句都被全部删除；至于别的文学题材，也全都抛开佛法进行阶级斗争式的读解。结果人们惊异地发现，排除了藏文学作品中的佛法因素，人们根本看不出这是属于藏民族的文学创作，整个藏文学都被肢解得支离破碎，蕴含在字里行间的佛法的慈悲与智慧的诗意传达也荡然无存。现在的这帮高喊要革藏文化命的人，尽管标榜的口号是“还藏文学以文学的本来面目”，听起来好似冠冕堂皇，要加强对文学的本体研究，要抛开一切附加在文学之上的非文学本质的东西，但他们也恰恰就是在这里犯了一个致命的错误：离开了佛教，也就丧失了藏文化、藏文学的本体！

个别高校高级藏族知识分子也很想认真研究一下藏文化，但他们就是不愿接受佛教，似乎只要一跟佛教扯上边，立刻就会被人认为是过时、落后似的。其实我可以大胆地告诉你，那种貌似新潮的先进、激进，时间反而会证明他们的落后。青山常在、绿水长

流，紧紧抓住藏文化生存的大地——佛教这块土壤，藏文化永远都会历久弥新。

就像 20 世纪五、六十年代，正是结构主义符号学风起云涌的时期，但从七十年代开始，第一符号学就向第二符号学转移，表现在文艺理论及电影美学思潮上，便是从注重对所谓作品本文、电影本体结构的语法分析，推广到更深的把作品放在大的社会泛本文语境中，参照意识形态、女权理论、精神分析等各种社会思潮而研讨作品与社会大语境的关系。所以，我们再不要把余唾当甘液，把孤陋寡闻当学贯中西了！

我们必须明确的是，首先，藏文化的方方面面是一个不可分割的联合体；其次，这个联合体的各个分支，都与藏民族全方位的文化生活、社会习俗、历史传统密不可分；最后，也是最重要的，便是佛教已像血液一般渗透进藏文化的骨髓里。如果你还想了解并研究藏文化，并求有所突破的话，恰恰要抓住佛教这

个“本体”，否则便都是表层研究，甚或会得出错误的结论来。

举一个最简单的例子，一般的藏文学校都会教授萨迦班智达著的《格言宝藏论》，许多藏族人对之也是耳熟能详。我们随便举出一个颂词：“是故证悟诸法已，自心安住三摩定，断除过失习气俱，彼者方成正等觉。”不懂佛教的学者们，请你们试着分析一下这个颂词的所谓文字本体含义！如果想要全面理解《格言宝藏论》，而你又不懂诗学、词藻学及医方明、声明等大、小五明，那你就只能在它的外围摸索而不可能深入堂奥。

我们是处在一个改革的时代，但改革的目的是为了发展而不是毁灭。面对如此丰富而深远的佛教文化，你连了解的程度都不具备，还谈何改革？古代的文化你不懂，现代科学的基本常识都没有，你还有资格说什么改革吗？萨迦班智达曾说过，“猴子住在森

林中，用不净粪染污自己所住的地方。”我们藏人中的少数人也与之无甚区别。

更有甚者，个别藏族人为了表示自己已跟藏文化和藏传佛教划清了界限，已上升为现代民族的种姓，所以在任何场合，都坚决取缔与佛教有关的一切事物。由于担心自己一旦公开研究佛教，乌纱帽就会保不住，所以许多处于领导阶层的藏族干部，宁肯以“一杯茶、一支烟、一张报纸看半天”的方式虚度大好光阴，也不愿冒着子虚乌有的一些压力去研读一下佛教文化，特别是我们藏传佛教文化里独有的死亡文化。更有甚者的是，有的人宁肯贪污受贿，将党纪国法抛置脑后，也绝不会违越不许研究佛教这一鸿沟。真不知这种恐惧是从何而起的？

其实，许多人也是一边从事各种工作，一边也在研究佛教文化，但从没见过他们受到过什么党政处分，况且这样做本身也不违反政策。在充满活力的年代空

耗时光，等无常到来时，你又到哪里去哭爹叫娘呢？就为了那么一点点可怜的、死时根本无法带走的利益，你就放弃了对本民族以佛教教义为指导的生死训练，等到生死关头到来时，生生世世的利益你又向何处讨还呢？

既然放不下世俗生活，那在世俗生活中研究研究佛教文化，也不失为一桩能对家庭、工作、社会产生正面影响，有百利而无一弊的善举。还是把眼光放远一点吧，拿出点勇气和智慧来！

如今在全世界范围内，藏族的佛教文化都相当于一个如意宝。东西方的许多学者、智者、专家乃至普通百姓，都开始着力研究藏族文化，并纷纷获得了实际利益。汉地的许多大德高僧、修行人以及知识分子，也不畏艰险、舍离家乡，来到藏地参研佛法，调查研究藏族文化，这样做给他们的即生及来世都带来了巨大的利益。我们藏族自己的知识分子、文化干

部，为什么却反而把自己的佛教文化看成眼中钉，必欲连根拔之而后快呢？西方国家有高楼大厦、卫星电视、克隆绵羊，这些我们藏族都不具备；但我们有佛教文化！藏地暂时还没有现代化的大工厂，但我们有举世闻名的无价之宝——布达拉宫。

藏文化的处境确实到了一个急需拯救、提高、弘扬的关键时刻，但我们的藏族知识分子们却还没有意识到此问题的严重性。试想想，如果你们不进行研究，难道要让在山上放牦牛的牧童，田里耕地的农夫去奋臂高呼吗？这些人尚在为一日三餐而绞尽脑汁，你能让他们告诉众人，要先研究佛教，然后再开始对藏族文化的研究吗？祖祖辈辈传下来的佛教文化如意宝，到了二十一世纪的藏族人手，难道要让它毁灭吗？当全世界的知识界都把“藏学”奉若至宝，害怕这块如意宝像一些优秀的古代文化那样，最终被挤出历史的地平线时，我们藏族人为何还要钻进自我贬损

的牛角尖里出不来呢？

我并非一个食古不化的老古董，我并不主张像保护历史文化遗迹那样，把每样传统都永留心间，那将使我们不堪承受其重。有些传统失传了并不可惜，但如果饱含佛教精华的藏文化失传了的话，这个地球上恐怕再也找不到第二种可以和它在保留佛教教义方面相提并论的文化了。

爱因斯坦曾说过：“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”如今像爱因斯坦这样对佛教抱科学态度的东西方智者已越来越多，因为他们都已意识到了佛法的伟大。鲁迅先生曾这样评价过佛教：“释迦牟尼佛真是伟大的圣哲，我平常对人生许多难于解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是伟大的圣哲。”因此，如果说佛法是超越一切地域、民族界线的大智慧，那藏文化作为她开出的花朵，为什么就不能香遍寰宇呢？是我们缺乏自

信，还是另有原因？

现代人一有新发明创造问世就趋之若鹜，但对佛法却往往缺乏这种主动的迎接态度。其实只要尝过一滴佛法甘露，你就会知道哪种目标更应是你所追求的。

我诚恳地期望，有关部门在制定相关文化政策时，也应考虑到藏文化与佛教不可分割的关系。弘扬藏文化的方式可以随着时代的变迁而改革，但藏文化的实际内涵——对宇宙万物及其本原的诠释却永远不可动摇，因为这是不可更改的客观规律。如果只按常规文化的品性去要求藏文化前来就范，那这个独特民族的独特文化，就将无法再保持其独特性。

有些历史著作在讲到我们藏族的起源时，认为藏人来源于猿猴，有时我也感到此话确实不假，因为有些藏族人的确像猿猴喜欢模仿人类的动作那样，特

别喜爱追随别的民族。生活习惯如此，文化上也同样。其实，要是你真有本事，就应该去开发新的文化奇迹，创造新的文化辉煌，干吗动不动就想革掉传统的命根子。佛教文化近千年来一直盛开在雪域高原，这薪尽火传之慧焰难道要终止在我们这一代人手里？

“尔曹身与名俱灭，不废江河万古流。”对于大谈革去藏文化之佛教命脉的流俗之人，这句话就是最好的回答。所有妄图“改革”佛教文化的异想天开，最终都将会被世人当作“搬起石头砸自己脚”的笑谈！

睁开眼睛放眼望望吧，东西南北的民族都在关注着我们，而我们反而毫无自知。别人看重的，恰恰就是我们自己独有的佛教文化，可我们却拿起短视陋见之矛对准自己的心间毫不留情地戳过去。

我心中的藏地，原本是这么一幅图画：四周雪山围绕，中间守着文化宝地。而如今，外面的脓血已混进如白色乳汁一般的文化之海当中，再加上我们自

己的主动配合，这样的景观，即使是一个非常乐观的人看了，也会不寒而栗！而藏族文化的保存主力——藏族知识分子中的某些人，又往往既脱不开五十年代的思想，又争先恐后地被新的各种污染文化所染污，那我们保存并发展藏文化的努力，又能在哪里看到曙光呢？

一方面对自己的民族文化充满信心，因为对佛法抱有正信态度的人都相信，佛法的智慧与慈悲不会白白浇灌藏文化；另一方面，我们又始终在隐隐担忧，作为藏族文化在现当代的主要传承者的藏族知识分子们，常常拒斥佛教，因而也就等于在间接、直接地摧毁他们自以为是在以他们的方式发展的藏文化。

夹缝当中，我们只有咬紧牙关，擎起藏民族文化这面大旗，对一切觊觎它的人都高声断喝一声：不懂佛教之徒，就别想抢走这面大旗！

藏人应该懂藏文



世界上有两千多个民族，但并非每个民族都有自己的文字。而且，随着历史的演变，有些民族的文字已经被渐渐淘汰，或者由于各种原因而消失于世界民族语言之林。但我们藏族，自一千三百多年前开始有了自己的文字系统后，这独特而富有生命力的藏文，便在雪域高原深深地扎下了根。

随着时代的演进，尽管遭到各种因素的破坏，但她的强悍生命力依然透过重重困境，向世人顽强地展示着她作为成熟语言的魅力与风情。

说到藏文的起源，那还得追溯到藏王松赞干布时期。当时的藏地尚无文字，国王就派遣图弥桑布扎及其眷属十六人赴印度学习文字。

图弥桑布扎虽然是文殊菩萨的化身，但显现在世人面前，还是要到印度去幻化学习一番。他在印度时，曾向婆罗门梨金学习文字，向班智达天明狮子学

习声明，然后回到藏地。随后即于玛汝官堡以梵文和迦湿弥罗文字的字形为样本，创制出藏文的楷书，又依照乌尔都拉文字造出藏文草书，并相传在声明方面写有八部著作。其中在《三十颂虚字论》中，他对印度文字母进行了加减，确定出三十个辅音字母和四个元音字母；又在《八格论》和《音势论》中确定了前置字、后置字、词根的阳、阴、中性及其添接法。从此以后，藏文便正式成为了藏民族的书面及口头语言记录工具；成为了记载藏民族宗教、历史、文化、哲学、政治等的载体；成为了一代又一代藏族人维系精神血统、繁衍藏族品性的重要依据。

在创立藏文文字后，图弥桑布扎对国王松赞干布说：“国王，您就像太阳，围绕您的如星星一般的大臣中，恐怕没有一人能如我这般对藏民族恩德如此之大。”现在看来，图弥桑布扎的话的确并非自美之词。假如没有他，藏民族的生活就确实处在黑暗之

中了。

试想一下，在当今这个早已步入太空时代、网络时代的全球大背景下，当人类的生活即将迈进数字文明的关口，一个连基本的语言文字都不具备的民族，恐怕只有在这个世界上当聋子、当哑巴、当盲人了。其结果，必将遭受所有外民族的歧视，不说政治、经济等层面，单就文化而言，外来文化也会以绝对优势取得文化霸权。我们实在无法想象，一种口耳相传，但却无文字凭依的文化，将如何立足于当今的世界体系之中。如果真是那样，我想我们藏族恐怕早已成为其他民族的附属品了吧！？藏族这个称号也会变成原始、落后与野蛮的代名词。所以，即便把图弥桑布扎比作太阳也不为过，有了他的天才创造与发明，藏文化才得以辉耀于世界文化之天地。

从出世间角度而言，创造藏文字的图弥桑布扎不愧是文殊菩萨的化身，因为每一个藏文字母都对修成

众生的风、脉、明点有直接关系。通过文字就可修道成功，这在全世界的所有文字系统中都独一无二。另外，浩瀚的佛教经论可以被《甘珠尔》《丹珠尔》两套体系完整而精确地表达出来，藏文的这种对梵文佛典最接近、最神似的传译能力，实在让其他民族的佛教学者叹为观止。

再从世间学问来说，藏文字可以承载起所有现当代社会科学及自然科学的需要。不论从文字角度，还是从声音、语汇、词义角度，都不存在藏文跟不上现代科学的发展趋势、藏文不够用等等的窘迫景况。因而我们可以说，正是因为有了先进的藏文字，藏民族才得以昂首挺胸走进现代民族之列。

但毋庸讳言的是，当下的藏文字却有明显的衰败迹象，以至于人们不得不担心，会不会有一天，藏文会从这个地球上全盘消失？如果一个民族的文字消亡，终究这个民族的一切也将随之毁灭。就像汉族的

方块字如果全部消失，所有汉族人都在讲、写另一种语言，汉族这个民族也将名存实亡一样。

目前藏文衰败的主要表现是：藏文越来越派不上用场。如果一种文字不在使用当中发展、保存，那她的前景便只能是进历史博物馆。就像一个人如果要停止大脑的运转，别人一定会把他当成傻子，而他也确实将变成一个一无是处的傻子！佛教也讲体用不二、性相一如，丧失了文字之用，文字之体又安在呢？

但现在的情况却是：人们连写个便条也不屑使用藏文。至于寄信，就更无法使用藏文了，因为邮局的工作人员大多不认识藏文，如果信封上写了一个藏文名字，当地邮局一定会毫不犹豫地把信给你退回来。既然如此，那谁还会把这种闲置无用的文字奉若至宝呢？

本来在藏文的学习、传播过程中，就存在一个

严重的问题，即藏族传统上把文字的使用权与发展权，都交给了人群中的精华一族——僧侣，在家人一般没有学习藏文的条件与传统。故而藏人中除了寺院的喇嘛外，大多数平民百姓是文盲。说实话，这是我们藏族的最大损失和遗憾，它无形中就限制了藏文的使用范围与领地。这种趋势发展到现在，又加上受各种外来文化因素的影响，一些在家知识分子原先就对佛教抱有偏激的攻击态度，这下就更要大张旗鼓地抛开本族文字，运用其他民族的文字去生活、研究、思考了。

走遍现在的藏区，你会发现，应用藏文的知识分子越来越少了。如果作为文化的主要传播族群的知识分子都不懂或不屑使用藏文，那普通大众就会更快地扔下母语。原本他们获取藏文知识的途径就很狭窄，加之无人教授，那他们就只能以更快的速度堕向藏族文盲的境地。这种状况如果再进一步恶化，过不了多

久，除了寺庙里的一些僧人外，藏人中大概不会剩下多少人明了自己的本族文字了。

只有在拉萨，以及甘孜、阿坝的州府及县城，这种感觉才会稍稍减轻一点儿。那里的门牌号、街名、报纸、电台一般都使用藏汉两种语言，就连开发票也可使用藏文，这确实是一种可喜可贺的现象，因为这表明藏文正在被广泛使用，藏文的生命力也在不断延续。

但若想在藏地的其他地方寻觅藏文踪迹，情况就不容乐观了。在越来越广的范围内，藏族的语言文字正在被赶出藏民族的生活领地。身前身后穿梭来往的人们见面打招呼，宁肯使用“Hello！Hello！”或“你好！你好！”也不会、不愿用我们藏族自己的问候语，难道这些穷乡僻壤也纷纷变成国际大都会了吗？

从牧区走到农区，又从农区到城镇；我结交的朋友有牧民也有大学教授，有农民也有商人，这么些年，总的感觉是听到的藏音越来越离谱，看到的藏文字越来越稀少。最令人担忧的，是有些藏族高级知识分子也已到了不懂楷书、行书，既念不来也写不来的地步。还有些名望极高的藏族名人做报告也用汉语，写封家书也用汉语，甚至连签个名都得用汉语！因为他们根本就不会写一个藏文字母。

可怜啊！可怜！如果我们看见一个其他民族的人连自己的名字也不会写，可能马上会讥笑他无知，说他是可怜的文盲。而现在有些藏族人倒是会写自己的名字，但用的却不是藏语而是别种文字，那么谁又来耻笑我们呢？名义上学富五车，实际上却是个藏文字的文盲，这不是在扇自己的脸吗？而让人震惊的是，据说目前藏族知识分子中，已有近 80% 多的人不认识藏文字！

有些藏人名义上是高僧或高级知识分子，但恰恰就是这些人整天都在高喊要改革藏文字，原因在于，他们非常肤浅而可笑地认为，古老的藏文字只配在寺院里使用。这种论调如果出自别的民族之口，那我们还能表示理解，因为无知与隔阂可能会让人产生许多误解，但出自藏族人之口，则实在匪夷所思、无法容忍！

一种文字的使用范围，应该是由该种文字本身的特性决定的，岂能以时间长短论英雄？一些最新出现的语言文字现象可能过不了几天就销声匿迹了，而真正富有生命力的文字，是不可能被岁月磨去她的光彩照人之处的。如果要改革、要创新，那你拿出本事改革一下我们藏区落后的生产力发展水平好了，或者干脆在人造卫星、宇宙飞船上与别的发达国家一较长短，或者去改革改革生活中一些不如人意的地方，为何一定要割掉自己的舌头，再嫁接其他民族的舌头去

鹦鹉学舌呢？从佛教的立场而言，文殊菩萨的化身创造了藏文字，而作为凡夫，你竟想破坏圣者的创造，到底是谁让你有了这种“智慧”？我想，作为一个未得圣者果位的人，此刻还是少发言为好！

有些藏人向我沾沾自喜地自夸说：“我不仅懂汉语，还懂英语！”有些则掩饰地说：“我以前是懂藏文的，不过现在忘掉了。”我倒要问问这些人，全世界有多少人是像你们这样丢了西瓜去捡芝麻的？藏族历史上的一些大智者通达三百六十种文字；我接触过的一些西方人，包括博士生、硕士生，都是在掌握本族语言的基础上，再去学习研究并精通其他文字的，怎么一到我们藏族身上，事情就往往显现出乾坤颠倒的迹象呢？

文字是一个民族生命的根，不使用她，不保护她，不为她培植松土，创造良好的生态环境，别说文字，就连这个民族都有可能枯干、衰竭而死。除了文

字的毁灭以外，任何因缘都不可能让富有强悍生命力，拥有卓绝佛教智慧的藏民族毁灭于这个地球上。但正像莲花生大士授记的那样：“未来的藏族人福报很浅薄，他们只会跟着魔走，而且傲慢、邪见很重。即便是我亲自化现，他们也未必相信。”

虽然公认藏文字是文殊菩萨的化身所创造，有些人听后可能还是要嗤之以鼻。嗤之以鼻也罢，有所醒悟也罢，我还是要接着说下去。且不论藏文字与修道的关系，单就藏文字表达了最接近佛陀教义精华的特点而言，一代又一代的藏人逐渐远离了藏文字，也就逐渐远离了佛教的基本概念，比如因果轮回。没有因果轮回理念约束、教化的民族，其强悍的生命力会不会流向野性的大爆发，谁也不敢断然否认。

以修前行为例，现在有些在家藏人即使想修五加行也很难，因为他们不懂藏文。而其他民族的修行人，却只需看着译本就可实修五加行。设想一下，当

有一天藏人还要到那些蓝眼睛、白皮肤的西方人面前去求藏传佛教的传承时，想必每个藏族佛教徒都会感到无地自容的。

有意义的传统我们不保留，无意义的时髦我们拼命赶，这样的藏人像不像那离了根的浮萍？

连个藏文都不懂的藏人，何处可让你立命安身啊？

藏人不懂藏语的遗憾



语言是人类表达思想、传播文化的工具，是语言赋予了思想以载体，文化以翅膀。通常说来，语言包括语音、语法、词汇等诸多方面，但在与文字对举时，则多指非书面表达部分，也即口头说话。前一个章节已经专门论述过藏文字，此处再谈谈藏语言。

如果深入观察的话，一个原本很浅显的现象便会浮出世间万象之海，向我们显示一个昭然若揭之理：所有的经济、政治、文化等人类一切行为活动与意识思维，都是借助语言才得以确立的，即就是所谓无声胜有声的“无声”，也只不过是换了一种声音的表达方式而已。除非我们达到“大音希声”的境界，否则，在有为法组成的幻化世界里，大、中、小声都是表露心的各种幻化的不同工具。通过这种种工具，我们不但认识了自己，也了解了对方，还进一步形成对宇宙人生或真或假的理解。简言之，借助语言我们认识了生活；借助语言我们创造了生活；借助语言我

们改变着生活；借助语言我们才得以生活。离开了语言，这大千世界、这森罗万象、这芸芸众生将一同陷入无“声”息的死寂状态中去。试想，假若人人嘴上都贴上封条，这世界该何等寂寞？！

不过，对现阶段的藏区而言，藏人倒也在张口发言，但遗憾的是，我们听到的声音却往往不是藏语！

一位藏族朋友告诉我：我从事藏文编辑工作多年，在藏语与藏文的口头与文字表达方面，都达到了得心应手的程度；但自己的儿女却只能听懂藏语而不能说藏语，更不会看藏文了；至于那些孙子辈们，就连藏语都听不懂了。一家人团圆，只能用汉语进行沟通，看到子孙们在语言方面的异化倾向，我这个做爷爷的心里真像打翻了五味瓶啊！

我想，这位老编辑的悲哀，恐怕也是很多老一辈藏族知识分子的悲哀吧？

人有人言、鸟有鸟语。人因民族不同而语言有异，正像鸟因种类不同而分别以各种鸣叫汇为千声万音的大合唱一样。不同的语言正从不同的方面，以不同的特性演绎着人类语言的丰富多彩，并因丰富多彩的语言，而创造出千姿百态的人类文化。

但我发现，越来越多的藏人开始有意无意地“求同灭异”，自觉不自觉地充当起消灭自己母语的代言人与力行者。

如果要找远因，则可推至“文化大革命”那一特定历史时期。当时有一个非常响亮的论调，即藏语、藏文都是无用语，没有必要再使用。正是在这种论调的影响下，藏语才渐渐失去了她应有的发言权，被“文革”语言流放到只能成为个人“梦中呓语”的地步。“文革”期间，整个藏地的佛教文化遭到毁灭性打击，与佛教息息相关的藏语也只能躲进荒野僻壤、田夫野老的舌头底下去讨点生息。

正如第十世班禅大师一九八八年在北京藏学研究中心第一次代表大会上所说：“十年动乱，藏地寺庙百分之百遭到损害，百分之九十被彻底摧毁。只剩下七八座名胜古刹，如布达拉宫等没被完全破坏，但也不同程度地遭到毁损。”受这种无知的对藏传佛教剿灭行动的影响，藏语也在劫难逃地罹临厄运，因为这两者原本就密不可分地联在一起。

八十年代恢复宗教信仰自由政策后，藏语的地位才跟着回升了一段时间。但就像一个病入膏肓之人偶尔也会回光返照一下似的，藏语地位的这种回升也如昙花一现，持续时间很短。因为一个行将就木之人，要想再恢复到青春焕发的状态，不说完全不可能，至少也是困难重重。如今到藏地听一听，满耳朵充斥的都是其他民族的语言，藏语消失的症候非常明显。

现在的藏人中，懂藏语的人大多集中在偏僻的农牧山区，越靠近城镇，懂藏语的藏人就越少。很多

城镇居民要么既听不懂也说不上来，要么会听不会说。非常让人担心的是，会说能听藏语的藏人，又大多是年老的农牧民，但他们中十有八九又没有掌握藏文文字。长此以往，失去文字辅助的声音只会越来越退化；而没有声音的文字，最终的结局也只能是死在故纸堆中。

再来看看我们藏族的下一代吧，这种关注将更令人心灰意冷。他们原本是我们民族的希望，但现在的情形只能是让人失望且灰心。很多藏族孩子接受的文化传统大多来自别的民族，因而他们张口闭口、提笔行书，都让人看不出他们是个藏族人。如果再参照他们的服饰谈吐，你大概很难区分出他们与汉地大中城市那些前卫的、被流俗文化与时髦风尚武装起来的“新新人类”有何本质不同：一样的红毛绿发、一样的纹身穿孔、一样的上房顶不用梯子的高跟鞋、一样的街头俚语，这些景观能让我们看到多少藏文化未来

的复兴气象呢？那么孩子们的父母又如何呢？

在甘孜州的街头巷尾，我经常看到一些藏族中年人在无所事事地闲逛。本是日正中午般年富力强的时候，但却蓦地一下未老先衰，对任何于社会人生有益的事业、行当都提不起兴趣，也没有能力、精力去掌握最新科技动态，重新调适人生方向。他们只知道整天甩着长长的袖子到处凑热闹，更有甚者，我还时常在光天化日下看到这些中年人与一些不三不四的人混在一起，吃喝嫖赌无所不为。

即便是中年人中的顶梁柱们，往往也将人生坐标建构在外来文明的支架上。既如此，你又如何指望他们能担负起振兴藏语、振兴藏文化的重任呢？说到语言，人们都知道它是文化的载体、标志，但如果作为中坚力量的藏族中年人都不愿使用这种载体、拒绝佩戴这种标志的话，藏语岂不成了无处可觅亦无人问津的荒草滩头？除了野鸭能飞来栖息，你还能指望它焕

发出什么样的景观呢？

以往，藏人中的老年人到了一定的年龄段，家人便会创造条件让他什么事也不用干，只需专心念佛。不过这些都是陈年老景了，如今的一些藏族老人在衣食丰足、儿女绕膝后，反而不思佛法，闲极生事起来。他们的日常“行持”，不外乎看报纸，看各种无聊而低级的电视连续剧，聚在一起搓麻将、打牌……似乎手不应该拿念珠，只合端茶碗；口中不该念咒语，只应把凡事俗情一一道来。看到他们，我就失去了原先曾抱着的让他们对子女进行藏语教学的希望，只要他们能临终不错乱就已谢天谢地了。不过有一个疑惑倒是越来越大：不知他们到临终时，在一片痛苦与恐怖的死亡时刻，是能记着用藏语念一声阿弥陀佛呢，还是用各种中外语言呼爹叫娘？

印象当中的这一幕情景总是让人刻骨铭心：很多藏族孩子用其他民族的语言告诉我说，他们是藏族；

很多藏族人用其他民族的文字写下他们的藏文名字。

而藏族中的知识阶层竟也开始快速地扔掉藏语，这对藏语来说！不啻为一个严重的打击。因为他们是藏人的文化精英啊！他们理应比常人肩负更多的弘传藏语的重任。但现实情况却恰恰相反：一些藏族知识分子竞相以不懂藏语相标榜，有人竟到了不会说一句藏话的地步！我绝不是说藏人就应该把自己封闭起来，夜郎自大、故步自封，守着藏语去拒斥一切其他民族的语言。知识绝非越多越反动，我们藏人当然也要努力精通别的语言文字，而且多多益善，这样才能更好地从世界语言之海中吸取营养、壮大自身，也才能更好地在一个时空越来越被缩短、超越的时代里，跟上并融入全球的大交流中。但所有这一切的前提条件，是我们一定不能忘了我是谁？是我化他，还是被他所化？是万物皆为我所用，还是我为万物所役使？是想以藏人的身份立足于世界，还是成为一个不中不

西、来路不明的无文化之根的人？

而且最关键的是，人们历来都认为藏语是全世界所有语言中与佛法关系最密切的一个语种，是独一无二的以佛教为依托、为精髓、为目的的一种语言，也是佛教最得力、最贴切的一个传播工具。藏传佛教历史上的高僧均认为，以文殊菩萨化身图弥桑布扎创立的藏文而规范、净化、提升过的藏语，经过历代诸佛菩萨之化现——拉脱脱日、松赞干布、赤松德赞等国王们的拥护、颁行、加持，再加上祖师大德们的弘传，早已成为一种极富佛法智慧的谛实语。用藏语念诵与用佛陀显化所用的梵语无二无别，都能获得巨大的不可思议之功德与加持。当越来越多的西方学佛者用藏语念诵经文、仪轨时，我们作为藏语的天然使用者、守护者，为何还要扔下手中的解脱利器，反要去弄巧成拙一番呢？

再回到日常生活中来，还有一种现象简直让人啼

笑皆非。有些藏族干部在传达文件时，用的是其他民族的语言；在与藏族老乡面对面交流时，居然还要再带上一个藏语翻译！一个藏族人用外族语言讲话，另一个藏族人再把它翻译成藏语讲给另一群藏族人听，这种景观怕是在世界各地都很难见到，但在藏地却早已是一种屡见不鲜的怪事。而且这个藏族翻译的水平往往还要大煞风景，他经常一半用藏语，一半还要夹杂其他民族的语言，这样一来，听话对象当中的纯粹藏族人根本不知其所云。

把遗憾的眼光再扩而大之，我们会看到，越往大城市走，生存于其中的藏人所说之话也越发南腔北调起来。他们在说着蹩脚的普通话时，碰到词不尽意之处往往会搬出藏语。而在讲藏语时，如果碰到像“身份证”“电话”“磁盘”“可口可乐”“公安局”等属于现代信息社会，以及藏人原先缺乏的民主社会、公共管理机关、意识形态、国家机器等相关概念名相

时，全都使用汉语发音以代替，以至于从外表看来，似乎藏族是一个非常前卫且大量吸收东西词汇的国际化民族。

其实，任何纯正的语言、先进的语言、成熟的语言，都不应是这番光景。藏语作为一种高度发达的语言，她完全有能力从自己的本体中去变化出这些所谓的“现代语汇”来，只是太多的藏人都偷懒或者不具备这种能力而已。但这绝不意味着藏语也不具备这种生化能力！拉萨的不少藏族知识分子都是地地道道的双语通，对他们而言，横跨这些词汇障碍根本就是小事一桩。但离开拉萨，这种语言的混杂现象便如江河决堤一般泛滥起来。

很多不懂、不会、错用、乱用藏语的藏族人，往往缺乏自知之明，他们甚至会为自己的这种颠三倒四之举暗自窃喜。而与之形成鲜明对照的是，许多外国人或汉族人讲说藏语的能力已胜过了土生土长的藏

族人。一方面我们为藏语地位的提高而感欣慰与自豪；另一方面，这种现象更让我们为藏族人的忘本而痛惜。

我一点儿也不觉得，那些说着流利英语而根本不会讲自己母语的藏人有多少语言天赋；相反，我真是为他们的愚笨而感到可惜、可叹！当越来越多的外国人、外民族的人希求从藏语中了达佛教教义、增上世出世间智慧时，我们的一些藏人却舍离了希求知识、希求提高人格、希求佛法大义的渴望，整天胡混光阴，纵情娱乐，一到周末，不是聚众喝酒就是为非作歹，这样的生活最终会把我们藏族人带往何种境地呢？

这种语言的退化现象并不仅仅是一个文化问题，它跟我们藏族的心理构造也密切相关。从历史上看，后弘期开始，全藏就没有出现过一位统一藏区的国王，各个地方都是各自为政，这就导致了藏民族越来越

越缺少集体向心力与凝聚力，民族自豪感、集体荣誉感也越来越淡薄。再加上艰苦的自然环境、封闭的交通状况，更进一步地隔绝了人们的集体整合感，因而许多藏人便把全部的注意力，放在了家庭的营造及儿女的成家立业上，他们一般很少会从全局出发，考虑一下本民族的文化事业与发展前景。

修行人都知道，贪著本民族、以嗔恨心歧视他民族是不合理的，但我们现在的境况，却是漠然地坐视本民族文化的失落，我想这也同样不合理。丧失了责任感与集体感的民族，并不是排除了狭隘的民族“我执”的民族，而是一个根本不会对本民族，因而也不会对别的民族负责的多余民族！

放眼看看世界吧，要想对世界发展做出贡献，对别的民族产生积极作用，首先就应加强对本民族语言文化的自信与研究。拨开层层乌云，现阶段还是能见到一些德高望重的大修行人、普通藏族群众，特别

是一些中青年藏族学者正在做着脚踏实地、默默无闻的藏语研究工作，他们的殚精竭虑，必将对整个藏民族、藏文化的未来产生巨大而深远的影响。

目前，很多具有远见卓识的藏族知识分子已经意识到外来用语对藏语退化的负面作用，而自发性地开展了大量抢救、保护藏文、藏语的工作。我也有幸参加了藏语新词汇的编撰工作，历经五年的努力，目前已初见成效——出版了《汉藏英常用新词语图解词典》和《汉藏英常用新词语词典》。但愿这一举措，能使藏语消退的现状有所改观。

作为一个繁衍生息了几千年的优秀民族，她生生不息的生命力，就在于面对各种违缘时，都能咬牙奋力扛过去，而不会在违缘的夹击下落荒而逃，迷失自己、迷失方向。对一个民族而言，她的自信与强大就在于：无论置身何地，她的子民都可以把她的民族文化延续下去。

记得九三年在美国纽约参观时，就曾偶遇过几位藏族老乡，本以为与他们交流会很困难，谁知道他们一开口，那标准而动听的藏语就让我倍感诧异与亲切。交谈当中得知，他们几位不仅精通英、法、印度等语，更让人高兴的是，他们在家与子女亲朋交谈时全用藏语，即使是在日常生活中，也是多穿藏装、常看藏文书籍。

我深有感触地对他们说，“我们国内有些藏人刚出国没几天就忘了母语，你们来到美国都十多年了，还坚持说藏语，这真不容易。”谁知他们对我的话倒是表现出一定程度的不理解：“为什么要拒说母语呢？我们藏族是一个多么伟大的民族啊！为什么要自我贬低并放弃她的语言文化呢？我们在教育生在国外、长在海外的子女时，也总是提醒他们，无论走到天涯海角，都别忘了我们来自观世音菩萨所化之地，别忘了我们释迦种姓的高贵语言！”

怎么一回到藏地感觉就全都变了呢？鲁迅先生曾说过：“一碗酸辣汤，耳闻口讲的，总不如亲自呷一口的明白。”当我呷了无数口在藏地亲身遭遇到的这些藏语言变种、藏语言消失、藏语言死亡的“酸辣汤”后，心中真不是滋味啊！

我们的民族怎么可以这么不争气地、不负责任地，把应引以为自豪的语言宝库随手丢弃？！

大家都应记住：有了藏语言的朗朗晴空，才会现出藏文化这轮辉煌的太阳。

藏地的内心科学



当今世界的每个国家，都在拼命地发展科技，以求能在越来越白热化的国际竞争中占据一席之地。可以毫不夸张地说，谁在世界科技上占据了领先的位置，谁就拥有了在世界民族之林中的优先发言权。

不过，令人担忧的是，绝大多数的科学研究是“外向型”的，它们在引领人类迈向物质文明越来越富庶的现代化家园的同时，也把众生的内心世界抛向越来越深不可测的黑洞中去：在那样一个内心真空的国度里，人与人之间的关系，都变成了咫尺天涯，我们无论如何也打不开心灵的枷锁，让自己自由而幸福地聆听另外一个灵魂同样真实而优美的倾诉与欢歌。别以为我们现今的世界上有了发达的心理学、有了发达的催眠术、有了各种千奇百怪的灵魂诊所、有了成千上万的心理医生就可以万事大吉了，就可以认为我们的内心科学并没有辜负时代的期望了。如果真是那样，有一个事实倒是会给持这种看法的人当头泼一盆

冷水：随着心理医生的增多，随着人们对心理疾病的重视，随着航天飞机的翱翔宇宙，所有的心理问题，所有与日俱增的烦恼与痛苦等内心的阴暗面，却在越来越光芒四射的科技日光下日渐蔓延开来。我们必须正视，这些阳光下的丑陋时刻已经来到了。

不论是黄种人、白种人还是黑种人，无论是藏族、汉族还是蒙古族，虽然每个人的长相千差万别，每个民族的传统千姿百态，但所有人都不想痛苦，都想追求安乐，都需要他众的慈悲和关爱。如今，东西方的科学发展正处在一个急待突破的阶段，而内心科学的进步更有待于提高与升华。那么，究竟什么才是催化外在科技与内心发生质变的最重要媒介呢？

英国历史学家阿尔诺德·汤因比颇具预言性的一句话是：“二十世纪最有意义的事之一，是佛教到达西方。”同样，我们也可以据此做出一个大胆而公正的预测，二十一世纪的科学要想纠正以往之偏，要想

重建真正发达而究竟的内心科学，必须把眼光转向佛教，以佛法对人心的深刻洞悉，带动科学向着快乐、无私、智慧的心性这一理想境界迈进。

而让每一个藏族人都深感自豪的是：藏地自古至今就有发达的内心科学，因为藏族人早已把佛法融入了生存的每一个空间。更让人欣慰的是，随着许多藏族高僧大德弘法足迹遍布世界各地，以佛法培育起来的藏地心地科学也同时传向了四面八方。如今，东西方有远见、有头脑的智者、学者都一致公认，藏地的内心科学应该能够把世道人心调整到一个更高、更合理的文明层次上来。

正如哥伦比亚大学罗伯·索曼博士（Robert A. F. Thurman, Ph. D）所说：“西藏具有最卓越的内在科学文明。”“藏人今日对世界的最大献礼，就是他们无与伦比的内在科学知识，以及由此推究出来的整套人类心智转化术。”另一位美国心理学家丹尼尔·寇曼

博士 (Daniel Goleman, Ph.D) 则评价说：“在西藏佛教里，有整套富丽堂皇的内在科学。”“我确信在东方心理学中——西藏佛学是最优异的例子——可以找到的精神健康模型，真正远较我们对精神健康的概念更深入、更广博。而令我觉得不可思议的是：在我专业的训练上，以及我读过的心理学课程中，对于这种已经使用了两千年以上的心理学，却连听都没有听说过。”

如今的社会与上一世纪早已大相径庭，全球各地区、各民族之间已经进入了高度开放、紧密合作的时代。无论是经济合作，还是文化交流，无论是洲与洲之间、国与国之间、地区与地区之间，都有着越来越密切的交往。西方的科学家及各界人士也开始信仰并研究藏传佛教，藏地的大德高僧在西方所做的有关藏传佛教关于调心、安心、证心的讲座及著作也是大行于世、广受欢迎。

所谓藏地的内心科学，首先是指在佛法的熏陶与教育下认知心性的本来面目。心性的本体是什么？并非眼、耳、鼻、舌、身、意诸根对境所生之分别心识，也不是被贪、嗔、痴日日染毒的种种妄想、颠倒错乱之意。它远离了心与心所，泯灭了对待假立，取消了一切名言安立，它就是赤裸裸、净洒洒的一颗妙明真心，是本来无生的大空性！本自无生，当然也就不会有灭。但在名言显现中，心却能指挥吃、看、睡、思、拉、撒等日常举止，而凡夫众生恰恰就在这吃、喝、拉、撒、睡上产生执著，并以之为实相，从而忘却了如梦如幻的这些表象全是无生之心的幻现。

这就好比我们晚上做梦，梦中的一切都觉得历历在目，又是虎狼追又是跳悬崖，又惊又怕之中大汗淋漓而醒，醒后才发觉原来只不过是一场梦而已，但梦中又有谁能做得了自心的主人？凡夫之人有谁能梦中知道这一切都只是心的变幻？哪个不是执假为真、

把梦当实！

那么，当有一天我们换了一个角度，站在更高的立足点上看我们白天所做的这一切时，我们会不会也如大梦醒觉，终于意识到白天的这一切造作也是心的变幻呢？当然，这种认识不一定会被常人接受，因为为了达它需要有一定的佛法闻思基础，而藏族人则从小就对此有所了知。

看看我们优秀的藏族传统吧，历史上的藏族人几乎个个都心中有佛，故而这个民族才会在这片自然环境异常恶劣的土地上顽强地生存下来。一方面，他们必须要与高原之外的民族无法想象的严寒、缺氧、生命极限受到挑战等困难宣战，要忍受极端匮乏的物质条件与极端严酷的生存环境，故而，几乎每个藏人都有一个强悍的身子骨；另一方面，由于有佛法做立身为人之根基，故往往会让外族人被他们淳厚的心性，乐观的态度感动得落泪。

让世人不解的是，藏族小孩可能在还不会叫妈妈时，便已会念观音心咒了。大慈大悲的观音菩萨所化现之土地上，在慈悲与智慧的雨露浇灌下，在莲师与十二地母护法神的护佑下，整个藏地持外道或邪见者可谓微乎其微。他们与生俱来就拥有一种自然而然的大悲心。客观地说，这一点确实是别的民族所难以企及的。传统上的藏族，即便是最恶劣、最鄙陋之徒，在看到天上飞的、水里游的、地上跑的各种动物时，也不会垂涎三尺地想到要杀掉它们以饱自己的口腹之欲，每当看到众生被宰割时，总是涕泪横流、满心不忍，决不像当今的许多饕餮之徒，除了自己的人肉外，什么肉也想、也敢放在锅里蒸煮一番，看到众生因被蹂躏而惨叫悲号，也视若无睹、置若罔闻。

这一点并非是我有意抬高自己的民族，贬低别的民族，许多西方人及汉地僧俗都亲眼见到了藏人的大悲心。以这种慈心、爱心养育起来的藏人，怎么可

能一天天积累恶业，以致越来越严重地污染自己的相续呢？

西藏一位大德在国外的一个研讨会上曾说过：“藏族有一个独特的民族品性，那就是心地善良、热爱众生的生命。”此话绝非溢美之词。而心地的善良，我相信同样也会写在一个藏人的脸上。这么多年来，我曾亲见了大量国内外知识分子、普通大众，仅仅因为看到藏地一些大德或者他们的相片，就被他们脸上流露出的慈悲打动得涕泪纵横的场面，有些甚至因此就皈依了佛门。

以佛法调伏相续，确实是世上无可比拟的“心宝”。从内心来说，大多数藏人能积极念诵诸佛菩萨的名号、咒语，有些更是把本尊心咒念诵达十亿遍之多，而把本尊心咒念诵一亿遍以上的更是不可胜数。比如我们佛学院的卓洛喇嘛，已念诵本尊心咒达十一亿遍之多；而我们的上师法王如意宝，也早已将本尊

心咒念够十亿遍。

相比之下，有些其他民族的人，念了一百万遍非常简短的金刚萨埵心咒后，就已叫苦连天了。我在国外及汉地参观时，可能是孤陋寡闻所致吧，几乎从未碰到过一个将心咒念诵一亿遍以上的行者。在法国时曾碰到过一位修行人，当时他非常骄傲地告诉我说，他已将心咒诵满五千万遍了；而在汉地，我也曾遇到过一位来自北京的出家人，他说已念够心咒三千万遍。这可能是我碰到过的两位念诵咒语最多的外族人了。

因为身份所致，我接触了很多外族人，但他们念咒语的功夫的确不敢恭维。我感觉很多人的嘴似乎只会暂时性地念上几百几千遍咒语，不少人的手也只会暂时性地拿着念珠拨拉几下，但他们似乎很难把咒语融入自己一生的行持中去。试想一下，如果一个人把文殊心咒精进念诵了一亿遍，那他的全部心念都会被

文殊菩萨所占据，他能没有智慧吗？他还会再去起心动念造恶不止吗？他还会心向外驰，从文殊菩萨的殊胜加持中逃脱出来去攀逐外缘吗？

我们藏族人上承最伟大的心理学家释迦牟尼佛的教法，中经历代祖师大德千年绵延不绝的各种调心传承，我们有什么理由不相信自己的内心科学呢？我始终觉得，莲花生大士等历代传承上师们研究心理的方法、手段及最后达到的成果，没有任何人可以超越或替代。这并不像诸如牛顿、爱因斯坦之类的世间学问大家所创立的，总有一天会被后人超越的学问理论那样，没有直达心的本性及万法的根源。祖师大德们给我们指出了永恒的无生状态，这种永恒无生当然不会像世间科学家们研究有限的有生时，所可能得出的有限结论那样脆弱、多变、短命。

这种传统的内心科学虽经千年磨炼，但在卫藏、安多、康区还是很顽强地流传了下来。不过可惜的

是，现代的许多年青藏族人却在以极快的速度废弃这种千年的内心传承，他们拒绝佛教文化、厌弃本族传统。随着时代大环境的夹击，许多千奇百怪、前所未闻的各类染污心灵之场所的大量应市，许多退化、堕落的非法行为堂而皇之地登堂入室，占据了他们的心灵空间，挤走了原本受佛法滋润的领地。最让人伤心的是，研究心理学最重要、最神圣的一块阵地——佛学院与寺庙也因各种冲击而有着易旗改帜的危险。我们眼前所处的，已是一个被各种不良社会风尚、被各种东西方文明的余唾所包围、侵袭的环境，在这种种恶缘中，有些藏人便晕头转向地堕落下去。

记得有一次，我曾对一个外族学者表达过这样一种思想：你们这个民族的品性恐怕都要被你们自己糟蹋完了，瞧瞧你们出了多少黄色 VCD、黄色书刊啊！不但毒害你们自己，还流毒四方，祸害其他民族的青少年。你要知道，心相续中一旦种下这些种子，将来

一定会开花结果的。想想看，如果你们民族的未来几代人，个个都被淫欲、黄色心识鼓荡起全部心行，那你们这个民族除了淫欲文化外，还将对世人展现什么样的风采呢？

出乎我意料的是，他竟苦笑着对我说了这么一句：“以现在的发展趋势来看，再过二十年，你们藏族人不但全民皆看这些破烂玩意儿，而且恐怕未来的黄色 VCD 将由你们藏人来亲自主演并发行了。好事一般是不出门的，但所有的病毒却都有一个共同特点，那就是传播极快，特别是在当事人缺乏自身免疫力的情况下。”

这句话对我的震动太大了，但我却很难找到反驳他的任何有根据、有力量的理由。

回转身来看看我们这个一贯慈悲、善良、严谨的民族吧，我记得在我小的时候，几乎很难在周围看

到一些伤风败俗之人，因为人人内心都有一面佛法的明镜，可以时时照见自己的瑕疵与不检点，还有一切行为上的丑陋。而现在呢，当我们走在藏区的城乡街道上时，那些穿着打扮如古印度裸体外道一般的时髦“先驱者”们，早已让我们习以为常了。看看他们那一头头五颜六色的头发吧，好似顶着一桶桶色彩斑斓的廉价油漆在沿街叫卖；还有他们的手、脚，仿佛人间一切色彩都要借着他们那毫无表现力可言的手指、脚趾而得到集中展示一般；再看看他们的服饰与穿着，你会怀疑他们是否刚从枪林弹雨中爬出来，要不为何身上全都是洞眼？或者稍不留意，你会以为自己是在参加一个乞丐们捡来的破烂衣服的联合展览……

这些是时髦吗？我并不太清楚现代人对时髦的具体分析与定义，我只知道这些做法纯属无文化的表现！一切矫揉造作的涂脂抹粉都是在作怪！都是在自我贬低与出丑！都是离清净的本性越来越远！外表上

的争奇斗异，究竟有多大的本质意义？清水出芙蓉，天然去雕饰。难道你以为给荷花再糊上一层金、贴上一层银，与给它泼一勺屎会有什么本质不同吗？把全部心思放在这些事上，试试看，当大限到来时，这些玩意儿能否陪你度过生死关？！

把心转回来吧，息灭贪、嗔、痴才是我们藏族，也是整个人类最应孜孜以求的目标。否则，这个世界越往下走，就会越发成为一个堆满无用财富，实则一念嗔恨就足以将之点燃，并引发整个大爆炸的火药桶。那时即便是给这个火药桶披上再华丽的遮羞布又有何益？不转向内心而一味向外，这样病态而畸形地发展下去，整个世界就真的像是坐在一辆无人驾驶的高速火车上了。

前面曾提到过，在藏族历史上，寺庙历来都像是心理研究与治疗的诊所，里面的每一个僧人，都像是训练有素的心理医生，他们通过闻思、辩经、实修而

得到的诊疗人心疾病的能力实在让人咋舌。而如今的景观又如何呢？许多寺庙在大风气的带动下，也纷纷“改革开放”起来。寺庙被改革成旅游区后，僧人也变相地开始卖门票、接待游人、充当高级官员等等，追逐世缘之事早已屡见不鲜。

有一次，我们到青海非常著名的一个寺庙朝拜，我数了一下，当天有二十一辆旅游班车驶进寺院！各种嘈杂音响直上云霄，各色人等沸沸扬扬。我倒是有些佩服起寺里的那些负责接待客人的僧人来，不知他们的定力工夫是否真的已达到不为外境所转之层次？幸好还有几百个僧人在精进闻思、辩经研讨，如果不是这样，待在这样的寺庙里出家又是为了什么呢？是为了与那些金碧辉煌的寺庙、文物、佛像一起被人参观吗？藏地的内心科学以往之所以很发达，主要原因之一，就在于有一大批弘法利生的高僧大德住持寺院。如果现代的后学们还想续佛慧命，还想把释迦牟尼

尼佛的证心、调心法门继承下来，并能发扬光大的话，那就赶快从接待客人的世俗周旋中抽身而出，潜心深研佛法吧！

从现阶段整个藏区的经济、文化、教育、宗教等情形来看，如今的藏地似乎正处在一个大力发展经济的前夜。怎么发展经济？离开教育能行吗？而我们藏地的教育实际状况又实在不容乐观，一些教育主管部门也将主要注意力放在钱上。管你有无真才实学，只要有钱就行；管你是何等资质，只要有钱就能升学、结业；管你是博士、硕士，没钱别想挤进要害部门。当作为一个民族生存基础的教育都已发展到放弃为人民服务，而只求为人民币服务的地步时，我们能指望这样的教育培养出孩子们什么样的内在道德呢？

很多人因为缺乏慈爱、宽容的教育，所以常常对其他民族怀着一种仇视与报复之心，不是怨天尤人、愤愤不平，便是懈怠懒惰、不负责任，始终无法

调节好自己的心态。还有一种人更是阳奉阴违，会上高谈阔论要廉洁奉公、为民谋利如何如何，会下却贪赃枉法、蝇营狗苟，已经将上辈人为人处事、待人接物的宽厚之情，乐善好施、知足少欲的善良之心丧失殆尽。

这种现象不仅出现于在家人当中，包括出家人，也时常发生这样的情况。

有一位汉族居士就曾这样向我抱怨：我一直以为出家人应该是清心寡欲、不问世事的。没想到，那天我们邀请了一位所谓的藏族活佛到我家给大家传法，他刚一住下来，便在房间内四处打量，东看看、西摸摸，一会问我这台电视机是几寸的，要多少钱，一会又把我的手机拿过去爱不释手地把玩半天，一会儿又向我追问我家汽车的产地、排气量，还有房间的面积、价格等等，过了好几天，除了每天规定的一个钟头传法时间外，其余时间一点都不谈论佛法，也没见

他念过经或打过坐，对别人的供养倒是兴致勃勃，朋友们都感到很失望，弄得我也十分尴尬，把他赶出去也不是，把他留下来又有点不情愿，从此以后我再也不敢邀请这种人了。我实在想不通，他为什么将我们这些毫无修行的在家人都已经不感兴趣的东西视若至宝呢？

当以佛法为支柱的道德日渐远离我们的教育体制、远离我们的日常生活、远离我们的思维视域时；当各种各样的没落、腐朽、病态、暴力、色情的文化充斥在我们没有了传统支撑，又缺乏现代眼光的年青一代的面前时，我们曾有过的发达的内心科学，又会在哪一个角落、缝隙里找到它的存在基础呢？我们一直在提倡两个文明一起抓，我想再任这种趋势发展下去，两个文明恐怕都得一起息灭！

佛法教给人们究竟的内心科学，如果人人都能以佛法的内心理念调御身心世界，以诸恶莫作、众善奉

行的行为规范自己的人格基础，那这个社会上上下下的所有成员，又何愁不会永享安乐？佛门的制心法门配合世俗的法律建设、治安管理，人人都真心实意、表里如一地和睦相处，试试看，这样的社会将是怎样一幅和乐融融的景观！不要以为这些都是幻想，它就发生在我们的昨天。

走过大街，穿过田野，我们看到修持佛法的藏人越来越少，听到的诵经念咒声越来越淡。即便如此，一些探求的目光却始终还在寻觅一种生生不息的理念！

当藏地曾经发达、辉煌过的内心科学，再度穿云破雾，重新如阳光一般普照大地时，这世界一定会变成心心相印的美好家园。

代代传唱的格萨尔王传



格萨尔王，是藏族人民心中永远的英雄；《格萨尔王传》是藏族人民心中永恒的诗篇！

在历史悠久的广袤藏地，到处盛开不朽的藏文化之花。而在这绚烂一片的文化景观里，《格萨尔王传》则是最耀眼的一朵奇葩。它是藏民族受佛法滋润的智慧之树上最丰硕的果实；是代代藏族人群体精神、文化特性的最集中呈现；也是我们藏族人引以为傲的文化结晶。它把藏族人的英雄观、和平观以佛法的慈悲之光加以过滤、升华，从而提升到一种很高的文明层次，致使这部英雄史诗足以与世界著名的古希腊荷马史诗《伊利亚特》和《奥德修斯》、印度的《摩诃婆罗多》《罗摩衍那》颉颃上下，成为东方文明一颗闪耀千古的标志性明珠。

史诗体裁大抵产生于史前文化阶段，它经过了悠久的民间口头流传过程。在一个漫长的历史时期内，史诗随着各民族社会的发展和变化而不断地得到

丰富、发展与演变。印度史诗、古希腊史诗和欧洲中世纪史诗，都是早在几百年或两千年前就已被记录下来，成为书面作品，从而退出了民间艺人的演唱舞台，并作为一种古老的文艺样式而渐被人民大众淡忘。但《格萨尔王传》却历经千余载风风雨雨，至今仍被许多天才的藏族民间艺人继续传唱在雄伟壮丽的青藏高原，成为研究藏族文化活生生的“化石”，成为一部流动的、富有永久生命力的藏族大百科全书。这部代表了藏文化最高成就的英雄史诗，是藏民族对世界人类文化一份独特而珍贵的贡献！

那么，这部英雄史诗的大致内容又是什么呢？它主要记述的，是格萨尔的成长及南征北战史，其中涵盖了格萨尔一生的重要活动。而他的事业又完全符合藏传佛教的“息、增、怀、诛”四业，透过此书表面上的战争乌云，我们实际品尝到的，是佛法甘露在战乱频仍的两军对垒间的杨枝轻洒，这就再次从另一个

侧面证明了藏文化是一种佛教文化的观点。

格萨尔王率领民众推翻了惨无人道的暴政，严厉打击了所有企图毁灭佛法的魔军，同时又把爱与慈悲播洒在每一个有缘众生的心间。从显现上说，似乎他的每次胜利靠的都是征战；而实际上，却没有一次胜利不是依靠佛法的降伏威力。

最明显的一个例子便是：战场上的所有死亡之众，最后全部获得了超度，不管亡者属于哪一个阵营。这种和平的降临方式，远非当今世界上“以强权压服”“以霸道称雄”的“和平”所可以比拟；也远非所有古代外民族史诗中，“力的角逐”或简单的所谓“正义战胜邪恶”的思想境界所堪伯仲。

那么它的主人公格萨尔又是何许人呢？以佛教的观点来看，所谓的格萨尔王，实际上是莲花生大士的化现。据麦彭仁波切所造之仪轨而言，莲师预见到末

法时代的众生大多将靠行恶过活，于是便以自己的意金刚，也即智慧金刚化现为格萨尔王，以这种方便法去摄受末法时代的众生。

从世间学术角度而言，格萨尔也确有其人，故而本书也是实事实录。在不同的历史传记中，据可靠的《安多正教史》言，此位英雄降生于铁鼠年或水蛇年，至其长大后，曾统治了黄河上游的所有甘、青、藏之广大地区。不惟政治功绩如此宏阔，他还是一个虔诚的佛教徒，曾在阿底峡尊者的上师米德加拉哥得前听闻过佛法。另据二世顿珠法王所撰《藏密佛教史》的观点而言，格萨尔于公元 1038 年降生，当时，后来成为阿底峡尊者大弟子的仲敦巴十四岁，白教祖师玛尔巴洛扎两岁。不过，不论对格萨尔的生年有何不同的说法，大体上一致公认他是在藏传佛教后弘期开始时降生于人间的。

现代东西方藏学研究中心、团体以及著名藏学

者，比如历史学家才敦降仲等都共同承认顿珠法王在《藏密佛教史》中的观点，即认为格萨尔应于公元1038年出生。至于他的降生地以及青少年时期的生活范围、长大后的活动区域，则应在黄河上游地区。对这些问题，《贡嘎山》《章恰儿》《西藏文化》等杂志都有专文进行广泛细致的研讨，国内外对此进行探求的专业论文也大约有二百多篇，故此处就不广述了。

当然，也有很多人认为格萨尔只是一个神话或民间传说中的人物，并非实有其人；还有人则干脆将之归为民间迷信之类。我只能对这些不精通、不研究历史之辈表示遗憾，我相信，只要他们打开一本正史、一本由有智慧之人撰写的著作，这些对格萨尔的认识盲点定会一扫而光。

如果按照著名文化人类学者C·恩伯与M·恩伯在《文化的变异》一书中表达的观点言之，则藏民族

与格萨尔是有着不解缘分的，而《格萨尔王传》更可谓藏人文化精神的写照。C·恩伯与M·恩伯说道：

“文化是指人类的主要行为特征，是人类群体所共有和习尚的行为、思维、感情和交流的选择性模式。人类是一种进化了的特别动物，是文化把人类从动物世界中分离出来，也只有人才具有使用和发展文化的能力。……按照人类学的一般定义，‘文化’一词指的是特定的或社会的传统思维方式和行为特征。因此，某个社会集团的语言、一般知识、宗教信仰、事物偏好、音乐、劳动习惯和禁忌等便构成了它的文化。”而藏文化几乎方方面面的特征，都可以在《格萨尔王传》中找到它们的踪迹。几乎每个藏族人都喜欢听闻这部史诗，也喜欢传讲格萨尔王的故事。藏族人甚至有这么一种说法：人人口中都有一个不同的格萨尔的传记。

单就文学方面而言，尽管这部藏族最长的史诗

卷帙浩繁，但却有着统一、和谐的高水平文学修养与文字功夫。它的文字兼有史诗的博大苍凉与戏剧的生动、传神之特征，将壮阔的历史画卷以具空间性之细腻而又广阔、时间性之严谨而又完整的笔触，淋漓尽致地展现在读者以及听众面前或耳边。它的词汇异常丰富且具表现力，简单的几句话便勾勒出一个人物、一处环境，甚或一个广大的战争场面的独特气质与面貌；它的句式也往往简洁而又有力；特别是它的修辞手段之多样与高超，简直令人叹为观止。藏族人有句俗语，“说话有比喻好听，饭里有盐味好吃。”长达上百万行的《格萨尔王传》也是每隔几句就会出现一个比喻，且并没有太多雷同，这不能不让人惊叹于藏语言文字丰富的表现力。

《格萨尔王传》不仅反映了藏文化中文学方面的巨大成就，同时还将藏族人的生活、思想、习俗全方位地尽揽入怀。反过来，它又给予了藏族社会以多

方面的反作用与影响。可以毫不夸张地说,《格萨尔王传》孕育自藏族的历史、文化、民族风俗之中,同时也孕育了藏族文化、藏族人的品性乃至整个藏族社会。在藏族文化史上,还没有像它那样既深刻地反映了古代藏族社会发展的各个方面,同时又对藏族社会与文化的发展,产生过如此巨大影响的作品。

随着时间的推移,这样一部伟大史诗只会被更多的人认识其价值,而绝不会随着所谓时代的变迁反而被人们遗忘进历史的仓库中,因为真金到哪里都会发光。与藏传佛教、藏文化在全世界被人逐渐重视与弘传同步,格萨尔的故事如今也已传遍整个世界。目前,包括印度、不丹、锡金、尼泊尔、法国、美国等在内的大约二十多个国家和地区,成立了《格萨尔王传》的研究机构、中心,以多种文字广行出版译介本书的著作比比皆是。迄今为止,全球出版的这部传记大约有八十多个不同版本,再加上手抄本、古籍以及

行书、楷书的不同书法版本，一共约有二百余种版本存世。

让每一个藏族人，特别是佛教徒们颇感欣慰与兴奋的是，这部史诗中的每一个故事，都是诸佛菩萨的一次方便示现，只要善于领会其中的密义，整部史诗完全可被当成一部修行经典。

不仅如此，多年以来，许多伏藏大师还从心性的本来智慧中开发出越来越多的有关格萨尔的故事，过去如此，现在、未来依然。本来以莲师意金刚而应世的这位英雄就是一个无尽的宝藏，相信历代高僧大德们一定会从中开发出更多的智慧宝珠。

许多伏藏大师不惟从本性中流露出有关他的故事，同时也流露出与他同时代的许多历史人物的事迹。这样，围绕着《格萨尔王传》，有关藏族历史、宗教、文化、社会等诸多方面的资料，伴随着英雄的

熠熠光辉而渐渐浮出历史长河的深深沟底。我们不得不感叹道：《格萨尔王传》开启了研究藏族历史文化的一面崭新窗口。

当越来越多的著名人士、学者开始研究格萨尔、传讲格萨尔时，原先就对此书嗜爱如命的一些藏族民间艺人，更是把他的故事烂熟于心。其中有些艺人竟能把书中所记载的故事背诵至成千上万个！

有一回，青海人民广播电台的嘎桑哲巴在我们喇荣佛学院专门讲过格萨尔王的事迹。他自己也感叹道：“缘起真是不可思议，我讲着讲着，随意就能流露出新的格萨尔的故事。”直到如今，都还有一些东南亚国家的研究人员专门在藏地研究此部史诗。我们有理由相信，不远的将来，这朵藏族人心中浇灌、盛开的鲜花，会越来越广泛地受到全世界人们的喜爱与传唱。

藏族人有个说法，只要《格萨尔王传》存在于世，佛法就不会消失于人间。七十年代，当宗教在藏地遭到全面禁止时，有许多人还在悄悄地传讲它，这暗暗涌动的声音，仿佛成为了预兆藏传佛教复兴的第一声春雷。而在八十年代初，当宗教信仰自由的政策得到落实后，有些老人一听到久违了的《格萨尔王传》，便泪流满面、失声痛哭。传统上的藏族人在召开宴会时，习惯上都会先集中起来，选择几个声音好、口才好的人整天传讲《格萨尔王传》，以饱诸人耳福。而听众们，不管男女老少，往往也都全神贯注于他的故事，几天几夜不知疲倦。这就是格萨尔的魅力！而这种魅力毫无疑问来自于佛法的慈悲与智慧，来自于莲花生大士的善巧方便。

如果说以往的藏族人个个都可传讲几段格萨尔的故事，以致无论是在城乡、草原，还是在木屋、帐篷，到处都能听到《格萨尔王传》的声音在荡漾的

话，新一代的藏族人却渐渐被各种外来的故事占满了心间与唇吻。据我们的所见所闻，越来越多的藏族知识分子、青年人，只知道灰姑娘、美人鱼、圣斗士，他们根本不会讲、也不愿讲充满智慧与慈悲的佛教故事，更不用说长篇巨制的史诗了。

是否这个世界已不再需要悲智双运？难道爱心中孕育出的智慧也仅仅成了喇嘛庙中僧侣们的一种奢侈的精神享受？恐怕不是这个世界不需要悲与智，而是贪与嗔使人们都有意无意地蒙蔽住双眼。我们需要为自己的欲望树立一面旗帜，于是我们就假装看不到爱心与悲智。所以，关于战争、关于暴力、关于色情、关于贪欲的各种外来或本地制造的故事，才会明目张胆地席卷而来，公开与《格萨尔王传》抢夺阵地、抢夺听众。

其实，青海、四川、甘肃等省的广播电台一直都在播放这部作品，各大民族出版社也一直在出版这部

史诗。可惜的是，越来越多的藏族人已既不会听说藏语，也看不懂藏文了。这让他们如何被跌宕起伏、精彩纷呈的故事情节所吸引，又如何去体味格萨尔所禀赋的佛法深义呢？事情往往就是这么奇怪，这么让人百思不得其解。有那么多东西方学者、藏族民间老艺人将这部作品奉若至宝，同样，也有那么多的年轻本土藏人却把到手的宝贝随意丢弃，这到底应该称之为一个民族的进化，还是对民族文化精髓的背叛？！

其实，当个别藏族年青一代以为，丢掉身上的传统价值包袱，便可轻装上阵，在现代化的肉搏战中一搏高低时，他们恰恰犯了一个非常幼稚的毛病：以为凭着自己的所谓聪明才智，就能在这个日新月异的社会中捞着一名半利，获取成功人生。可叹的是，他们自以为的聪明才智，一一道来无非是贪、嗔、痴、慢、疑这五毒的各种变形而已。即使它们能帮你逞得一时之快，长远来看，也绝非获利人生之永恒善因。

即便随顺众生的世间欲望，也有远比世间俗智更为高明、更为有效、更为长久的办法，去帮助大家离苦得乐、趋利避害——那就是多多读诵、传讲《格萨尔王传》。

凭着莲花生大士意金刚之化身所具的不可思议、无法比拟的加持与护佑，格萨尔王一定可以帮助我们成办今生的一切事业，不论钱财名利，还是降伏魔难，只要我们多多祈请格萨尔，多多读看、听闻、传讲他的传记，必定能够称心如意。心中念着格萨尔，怀中揣着《格萨尔王传》，则时时刻刻都会与本尊、护法相应，永远都不会退失对上师三宝的信心。

麦彭仁波切在《赞叹格萨尔王大仪轨》中，广泛宣说了持诵格萨尔王名号的功德，法王如意宝晋美彭措在其所著的《格萨尔王赞颂文》中对此也有广说。总之，我们的快乐、安宁、富庶、健康，都来源自格萨尔王的大悲加持，知道了这一点，我们还有什么理

由不去广弘我们藏民族的这一英雄史诗呢？可能在文学、历史等方面，其他民族的史诗也对人类文化遗产有着与《格萨尔王传》不相上下的贡献，但有哪一个民族的史诗具有如此巨大的加持力，与不可思议的慈悲智慧呢？

不仅世间人可据这部史诗传记获得各种世间利益，完成一切世间所愿，诸位高僧大德们要想弘法利生的事业广大无边，也需经常读诵它。它对破除一切弘法活动中的违缘，战胜一切邪魔外道的干扰，都有战无不胜、无坚不摧之力。想想看，世上还有什么会比莲花生大士的慈悲愿力更伟大、更坚强的后盾呢？只要你信心坚定！

假如年青的藏族人懂得了格萨尔王的念诵仪轨，并愿传唱、研究《格萨尔王传》，我虽不敢保证你能当下了脱生死或马上成为亿万富翁，但我可以肯定地告诉你，你的福报一定会大增，即生来世的世出世间

利益都可迅速增长。这一点，时间终会让你得到满意的答案。

这世上还会有别的如此迅速、如此清静、如此无私的助人法门吗？格萨尔不需要你的任何学费，也不需要你的任何回报，因为他的慈悲双目里，总是满含希望每个众生都幸福、吉祥、如意的热望。

不要让代代传唱的《格萨尔王传》到我们这一代人手中成为历史的绝唱！不要让我们藏人心中的英雄——格萨尔对我们流露出失望的目光！

传统藏医学的神奇威力



医学在当今世界的人类生活中，占有不可或缺的地位。有关医学的科研与治疗水平，往往是衡量一个国家科技发达程度的重要标志之一。打开电视或报纸，这些印象更马上可以得到印证：大量的报道是有关最新医学科研动态的；大量的广告是关于药品与医疗信息的。其实这些都很容易理解，人生在世，最珍贵的便是生命，而生命又总是要受到各种身心疾病的困扰与折磨，因为人身毕竟不是金刚之躯。况且即使是金属，也会因“疲劳”而断裂，更何况我们这原本就如走钢丝一般危险而脆弱，且又危机四伏的人身。

为了维护这血肉之躯的健康，人们纷纷创制出不同的医学理论及治疗体系，以应对千奇百怪的种种疾病。其中人们最熟知的，莫过于中医与西医了。其实，在这两种医学模式之外，尚有我们藏族具有优良传统的藏医学体系。如果人们能深入它的理论及实践当中，我想人人都会惊叹于它的神奇威力与妙用。藏

医学的许多独特诊疗方法与病理分析，远远超越了目前中西医所能认识到的程度。

藏医学最大的独特之处，便在于它的理论根植于佛法。不论中医还是西医，在对疾病的认知上，都跳不出有形的身体器官，或无形而可感受其用的“阴阳”“五行”“气”等名相的限制，一般很难深入到疾病的甚深根源当中。如此一来，其所谓的治病也就大体不出就事论事、头痛医头的方式方法。中医虽然反对西医不讲联系、不讲阴阳相生相克的单一治病方式，但在中医纵览人与四时、天地的全面协调关系的目光中，却依然失落了对生命最本质内涵、最根本原因的关注。

而藏医学则认为，人的所有身心疾病无外乎前世业力病与暂时四大不调所引之病两种情况。前世业力在因缘成熟时，会以某种疾病的方式显现，它的根源在于无始以来的贪、嗔、痴三毒。业障病在治疗时，

如果按照世俗之医疗手段来治，一般很难治愈，当三毒之果现前时，世法之力如何抵挡得了？！而暂时由于各种违缘汇合所生之病，一般比较容易治愈或得到好转。

我们平常引以为豪的现代中西医的辉煌战果，也大多是在对付这些疾病时，能够发挥助缘的作用，可以帮助我们的躯体暂时调和四大所成之五蕴有漏身心。但如果不明、不信三世因果，则前世业力显现之病决定无法得到根治。就像有些人得了癌症，也会顽强而健康地活下去；但有些人却往往被一个感冒夺去性命一样。这其中的因缘，只能从每个人不同的业力中寻找答案。如果真要与业力病来一场生死决战，则必须借助于佛法的护佑。也就是在这一点上，藏医学远远超出了世俗的所知领域，因为它一直是以佛法的甚深教义，以佛法对人体四大假合之身的彻底洞见为行医指导原则的。

难怪一些东西方医学权威会异口同声地赞叹道：如果说藏族人令人震惊的对日食、月食等天文历算的精确度已让世人大惑不解的话，那他们对风脉明点的准确把握则更让我们无话可说，要知道这一切都是在没有任何现代先进科学测试仪器的前提下取得的。

如果不靠佛法的究竟智慧，藏医学何以能直达所有病痛的本源？如果不是佛陀这位无上医王的宣说，藏医学又何以能独步世间医学之外？

那么，藏医学的传统又到底是何种风光呢？

据《中国医学总述》记载，藏地有医疗实践的历史已长达二千三百年之久。真正有史料记载、形之于史书的藏医学，则发轫于国王拉脱脱日时期。当时他从印度迎请了两位大医师嘎西笨则儿与不拉甘泽儿到藏区，让他们于王宫内专门研究医学，同时还把自己的小公主嫁给了嘎西笨则儿。公主与嘎西笨则儿成家

后，生了一个男孩，叫冠螺。冠螺长大以后，开始精研印度医学，并结合藏地实际，创制了一套行之有效的医疗理论及实践体系，并开始在藏地广泛弘传。

另据史书记载，藏地历代国王降生时，都会有一药师佛化现的医师前来助其降生，并负责其日后的成长，故而重视医学研究的风尚在皇宫里十分盛行，这无疑给了藏医学的发展以强大的后盾支持。

不过，此时的藏医学尚停留在口耳相传的阶段，因藏地至此还尚未有文字出现，这种状况在国王松赞干布执政期间才得到彻底改变——自从图弥桑布扎创立文字之后，藏医学的宝贵经验，便开始借着文字的翅膀被传播向藏区的山山水水。

有了文字之助，藏医学便如上弦月一般日渐圆满、发达起来。当时的大医师班玛果哈翻译出了很多印度的医学经典；在他之后，于国王赤松德赞在位期

间，全藏医学史上最伟大的宇妥·云丹袞波更是把藏医学的水平发展到了一个新高度：即使以今天的眼光来看，云丹袞波所著的《医学四续》⁶也仍然是当之无愧的全人类的医学宝典。如果说以往的医师多是译介印度等地的医学著作的话，云丹袞波则以开创者的姿态，站在藏民族本身的文化、医学传统上，博采众长，弃旧扬新，以高超的智慧、大无畏的勇气，谱写出藏医学独立发展的新篇章。

藏医学史上最著名的《医学四续》写成于八世纪，共分四大部分：《本续》叙述人身的生理、病理；《释续》叙述病症的形象分类；《诀窍续》叙述了治疗疾病的方法；《后续》则叙述了辨证论治及制药等。也就是说，《医学四续》涵盖了从医到药、从病理病因到诊治用药的全过程，真真切切成为了藏医学的一部百科全书。

6 《医学四续》：也称《四部医典》。

据历史记载，这位堪称藏族人民骄傲的伟大医学家在圆寂时，竟是保留全身，直飞药师佛刹土的！如果不是诸佛菩萨慈悲，何以会有这么杰出的医师化现人间？如果不是藏地百姓福报绵长，这伟大的医学家又为何诞生在我们藏区？如果不受佛法的浸润，这《医学四续》又如何能照彻一切疾病显现的本来面目？

稍后于云丹袞波，我们宁玛派大圆满传承祖师之一的贝若扎那，又与汉地大乘和尚共同将汉地的一部医学著作《医法月王论》翻译成了藏文。据说此书的作者为文殊师利菩萨，也有说为古印度圣者龙树菩萨所著。总之，它的出处十分殊胜。

再往后，到十一世纪时，云丹袞波的第十三代传人，后被称为第二云丹袞波的又一位藏医学的伟大人物诞生了。他从小就喜欢研究医学，长大后又六次远赴印度、斯里兰卡求医访道。在依止了许多名医，并

参照自己的行医体验后，他重新整理并补充了《医学四续》，特别是其中的《诀窍续》，并在有缘弟子面前广泛传讲，使《医学四续》更广泛地深入于藏地。

从此以后，以《医学四续》为指南，整个藏地的藏医学一直健康地向前发展着，直到十七世纪，该传承都一直被代代藏医们继承、弘扬着。到了五世达赖喇嘛执掌政教大权时，藏医学的发展又被推进到一个新的高度。五世达赖喇嘛在整个藏地以哲蚌寺为中心，建立了许多医学研究中心与医学学校，真正开始把藏医学一步一步推广至民间，同时也开始了大规模的养育医才的工作。这确实是极有高瞻远瞩之见的一种做法，从此结束了小范围内如家庭作坊一般的医学人才培养体系，使所有依托上师、前辈得来的清净医学传承，开始被广泛地用于疗救民生之疾上。再往下发展，便有了十九世纪两位佛教巨人对藏医学的伟大贡献。

一位是蒋扬钦哲旺波仁波切，另一位则是麦彭仁波切。这两位佛教领袖均造了许多医学书籍，再加上与他们同时代的第十三世达赖喇嘛的大力支持与弘扬，致使藏医学的理论及实践体系得到大踏步的发展与提升。特别是麦彭仁波切，在他的全集中留有许多有关医学方面的窍诀与理论，答疑释难、广济众苦，他将佛法的智慧淋漓尽致地展示在这些拔众生病苦的药方中，使这些关于医学的论典像如意宝一样，成为后学取之不尽的宝藏。这些经麦彭仁波切整理、发展或独创的医学精粹，现在仍然被广泛应用于藏医学的临床实践与理论研究领域。

说到藏医学的不共特点，除了它是以佛法为理论及实践指导原则外，藏医学在临床研究的方方面面，都把慈悲与爱心灌注其中。它不像任何医学体系，特别是现代西医体系那样，把治疗的可靠性与理论的可行性研究奠立在动物实验的基础上。从古至今，藏地

的医学研究从未做过任何动物的活体解剖！以善念悲心浇灌的藏医学的治病理念，是给予众生以幸福安乐，但绝不把人的幸福与对别的众生的杀害划上等号。藏药里面的所有动物性成分，都是在动物死亡之后才入药的，既然连动物活体实验都不做，又谈何杀生以配药呢？这就是佛法的慈心、悲心、爱心在藏医学里最充分的展现。众生本来就是平等的，己所不欲，勿施于人。既然我们治病是因为我们珍爱生命，如果珍爱生命是人间最自然、最美好的一种情感，我们又有什么理由要用最丑陋的杀害众生的生命这种方式，去给这种情感蒙上一层血淋淋的遮羞布呢？

在当今的社会环境中，藏医学的这个特点尤其显得珍贵。当越来越多的人用越来越多的众生生命作为自己生命的营养液时，当人们越来越笃信活物的医疗价值时，当人们越来越贪恋自己的肉身时，藏医学以古老而又永远不会过时的崭新生命观，向世人亮出

最耀目的一道风景：珍惜其它众生的生命，才是最好的维持自己生命的方法，因为我们与众生原本就休戚与共。前世的业障病，依靠杀生根本得不到救治；今世暂时的四大不合，依靠杀生也绝不会达成延命的效果！哪怕有表面的一时好转，也决定会潜伏下未来恶化的种子。

其实，只要有了一颗爱心，智慧之医道、医“树”就一定会常青。放眼望去，满大地何处不是灵丹妙药，只看你有没有一双善于发现的眼睛。藏医学的传统历来就认定，世间上的任何一种动植物（动物当然是指死亡以后的动物）全都可以入药，正如《医学四续》所云：“大地上没有一物不是药，如果不能把所见所闻的动植物配成药，此人根本就不是一个好医生！”既然如此，我们为何还要迫不及待地现杀现宰活生生的生命呢？既然如此，我们为何不能多费点心机、多费点周折去找一些具备相同性能的替代品呢？在这一

点上，如今的藏医院、藏医学校及研究机构倒是基本保持了不杀生这一传统，让人多多少少还能感觉到一点欣慰，特别是在我们的诸多传统都已遭到破坏的当前。

藏医学还有一个特点，那就是它在具体治疗及用药过程中，往往要依靠并借助上师三宝的加持，故而能使看上去很普通的粉、丸等药物发挥出不可思议的功效。有些医师在配药时，常常念诵药师咒以加持所配药物；有些则按佛教仪轨配药，配药时还要作观想；有些医师在给病人动手术时，也不忘诵经求加持、观想求感应，这样做的结果便是疗效往往出奇地好。

比如炉霍有位塔洛医生，他从十几岁时起就开始研究藏医，同时还精研藏传佛教，特别是对麦彭仁波切的医道研究尤深。他曾经说过：只要你真正精通了麦彭仁波切的医学思想，那世上就没有不治之症了。

记得在我们上小学时，上下课的路上总会经过他的诊所，几乎每天都能看到有千里迢迢赶来看病的人。塔洛在给病人诊断之时，口中一直念念有词，其实他念的全是佛教的念诵仪轨，而他最爱念的便是药师佛仪轨。经过药师佛默默无言的加持，成千上万的人最终都在塔洛的诊所里得救。而在甘孜州的一所藏医院里，一位研究人员也告诉我说，“我们藏医学因为有了麦彭仁波切的传承与加持而变得十分殊胜，麦彭仁波切的不共窍诀实在是灵验异常。”

正像四川省政协副主席、著名藏文化研究人员杨岭多吉所说的那样：“我们藏族的文化传统，仅从藏医学文化的角度而言，就已令世间医学叹为观止、无法比拟。许多中医药、西医药根本无法治疗的顽疾怪病，用藏医药一般都可取得令人满意之疗效。有一次在开人大代表会议时，一位与会的女士突患肠胃疾病，痛苦难忍。叫来许多中西名医参加会诊，虽经诊

断为肠胃中毒，但用尽种种方法，收效却始终不大。这时，我突然想起自己随身带有德格藏医院配制的解毒丸，便马上送给她。她服下后病情很快好转，坚持服用了几次后，症状就全部消失了，后来这位女士也对藏医药生起了很大信心。可惜的是，我们藏人大多没有适应商品经济社会的头脑，根本不会自我宣传、自我推销，不会大张旗鼓地广而告之。否则，世人一定会对藏医学刮目相看的，因为藏医药的神奇威力本来就不可思议。”

多年来一直从事民族工作的杨岭多吉的这番话，确是道出了真正了解藏医学奥秘之人的共同心声。杨岭多吉尽管一直在汉族聚居区搞民族工作，但他一口标准而流利的藏语，真是应该让那些动辄就以容易引起轻浮之人喝彩的语调、态度去“自我批判”，实则自我贬损本民族传统文化的人汗颜。他们在对传统价值一窍不通的情况下，信口开河、到处评点，对藏医

学的态度也同样是这般幼稚无知。

而令人遗憾的是，现在的藏族人当中，对传统藏医学这般无知的人已越来越多了。一方面是由于我们自己不擅宣传，致使博大精深的藏医学在一个越来越需要包装的社会里被人轻视，以致湮没无闻；另一方面，也是最重要的一个方面，便是我们自己首先失却了继承传统的热情与兴趣。在不了解藏医学特征的前提下，轻易就否定了自己祖先的创造性才智，把目光抛向了别的医学体系。

现在许多人纷纷以学中医或西医为时髦，我当然绝非号召大家只能学藏医，不能学中西医。因为任何一种理论、思想、实践体系，都是在与别的理论、思想、实践体系发生碰撞时，才有可能焕发出最亮丽的光彩。就像近亲繁殖到了一定时间以后，都得走向狭隘与退化的地步一样。我想强调的是：我们的所有发展，都应该建立在不失却自己传统的立足点上，因为

这些传统绝非落后、腐朽，它们足以建构起我们藏族在新时代中的文化与精神脊梁。就像阿坝州的名医若给单括说的那样：“现在的年轻人真应该好好学习《医学四续》，如果我们废弃了藏医学的这个宝贵传承，将来反而要到红头发、蓝眼睛面前去求传承，那会多么令人尴尬、丢脸与难过。”

现在看来，若给单括的话一点也不是危言耸听，因为东西方正有越来越多的智者开始把目光瞄准了我们的藏医学宝库。我们当然不是自私而狭隘的守财奴，我们从内心里希望藏医学能更好、更快地利益全世界的所有众生。我们的担心只在于，我们自己的后代把一块无价之宝就这么随随便便给扔掉了，而没有了藏医学文化的藏族文明，又该是何等的单薄且干瘪呢？

为了自他的身心健康，多么希望新一代的藏族人能重新捡起藏医学这块宝藏。这充满慈悲法雨的医学

之宝，对救疗末法时代贪、嗔、痴俱全的众生，定会有无可替代的独特作用。当如意宝传到我们手上时，不加爱护的做法一定会让我们的祖先深深失望的。

在藏医学的治疗手段中，我们可能缺乏西医那样雄厚的物质设备、医疗机械，特别是在外科手术方面。但我们的独特与先进恰恰也就是在这些地方表现出来：我们不是用金钱去堆砌一堆钢铁的玩意儿，我们也不是让生命与昂贵、与复杂相关联。只要懂得了藏医学的窍诀，我们便可还给生命以并不复杂的本来面目。在简单的设备支持下，在一点也不昂贵的药物调理下，在远离复杂的程序里，以佛法武装起心智的真正的藏医们，真的可以让你在谈笑之间就恢复如初。

不相信的话，就请你亲自深入到藏医学的宝库当中，去慢慢发掘吧！

独领风骚的藏族服饰



任何一个民族都有自己独特的服饰，这种服饰甚至鲜明到只从外表就能判断出一个人的民族属性的程度。哪怕在越来越趋向全球一体化的今天，依然有许多民族还保留着自己的服饰传统。他们多姿多彩的穿着与打扮，给这个清一色的男人西装、女人职业套装的世界增添了万种风情。

试想一下，当全球六十五亿人口全都是西装、领带、套裙，那即便把个西装染成千万种颜色，其本质也与“文革”期间遍中国大地的“蓝蚂蚁”“黑蚂蚁”无有二致。

当所谓的现代时髦人士，绞尽脑汁在时装的“T”型台上展现一年几度的流行款式时，其实他们的脑袋里除了一些轮番上阵的陈年老套外，又能有多少独特的创意呢？正所谓三十年前是大尖领，十年前是小圆领，现在又恢复到大尖领一样，如果不向丰富多彩、取之不竭的各民族传统服饰当中吸取养料，人类

的现代服装也只能在一大片令人眼花缭乱的五颜六色中走向单薄与畸形。

把目光转回各个民族的传统服饰中来吧，在那里你会品味到各个民族独特的文化、心理内涵、欣赏情趣。借助不同民族的服饰，你就可以走入不同民族的内心深处，同时还可一览他们外在显现上那言说不尽的形色各异的服饰文化。

今天，就让我们驻足在独领风骚的藏族服饰前，去一窥它那绚烂动人的美丽吧。

传统上的卫藏、安多、康区的服饰在大致轮廓上差别不大，但细分则有许多不同之处。所以希望人们别一提“传统”二字，就联想到单一、枯燥、乏味、缺乏灵动与变化，就好像一提汉族传统服装，人们往往就只会想到长袍马褂一样。比如仅以位于川西北高原的红原县为例，其服饰就因不同地域而呈现出各自

不同之特色。据居住地来划分，红原藏族服饰就大体分为麦洼、安曲、壤口、麻色尔、龙壤等几种。这还是只是一个红原县，整个广袤藏地的服饰花色就更可想而知了。

与藏地的所有民情风俗一样，藏族的服饰也带有不可磨灭的佛教痕迹。藏民之所以历来都非常重视服饰，皆因秉承佛教“知耻”“知惭”“有愧”之教言流风。没有一个传统上的藏人，会像古印度的“裸体外道”或现当代的“亮肉外道”那样，以为不知羞耻的裸露肉身是一种行持方式，或回归大自然的表现。每当看到当今大小城市大街上那些前卫的“裸露族”们，我都会想起我们藏族的着装传统：那是一种充分体现人性尊严的着装方式；是与天地齐美的展现自我的着装方式；也是最能适应藏地气候与环境的一种因地制宜的着装方式。

裸露并非尽是天然，云遮月来谁又能道是人工所

创；包装也未必皆是掩饰，质不托文何以流传于世？

与佛教密切相关的还有一点，那就是几乎所有藏族人在买来新衣服并准备穿着以前，都会把新衣服在空中甩一甩、荡一荡，目的是先供养三宝，然后再自己享用。

供养过后，就可以着装了。按僧俗的不同身份，藏装首先可以划分为出家衣与在家衣两大类。对僧侣们的着装要求，藏传佛教是完全按照释迦牟尼佛的戒律制定的，佛戒里面的所有服装与日用品条目，在藏律里面也是一个都不少地全部保留下来。所谓出家人的衣服，就是佛制允许僧众们为养活自身而可以持有的如法合度的服装，也就是俗称的十三资具：重复衣、上衣、下衣、裙、副裙、掩腋衣、试面巾、护腋衣、护疮疥衣、剃发衣、敷具和雨衣。再加上《毗奈耶经》所规定的比丘允许携带的杂琐资具，就构成了藏地一个标准出家人的标准穿着模式。这几种杂琐资

具为：长顶帽、靴及靴带、断行者或禅师所用护膝、盛袈裟或衣物的衣袋等。

如果想在末法时代尽览佛陀在世时的沙门服装威仪，我想藏地应该是一个最理想的圣地。

说完了出家人的“行头”，让我们再来谈谈俗家的服饰。这一部分服饰，应该算是最能代表藏族人穿着打扮特点的精品模型了。从总体上说，身着藏族服饰，藏族姑娘俏丽迷人，小伙子剽悍威猛，而这迷人与剽悍则全靠服装与饰品两大块支撑起来。

先说服装。从性别角度来分，当然不外男装与女装；从时间上分，则多分为夏、秋与冬衣，因藏地的春天一般都很短暂，故而并无确切的春衣分类；从质料上看，除了各民族都常用的棉、麻、丝等织物外，尚有藏人独特的氍毹等衣料；再从颜色上分，藏装的衬衣与裙子一般以白色为主色，特别是传统藏装。因

受佛教文化的熏染，藏人大都以白色为天衣之色。而相对于白色的黑色，则很少被用作衣服的主色、底色。女子一般爱穿红色、绿色的衬衣，而男众则多穿白色的衬衣与裤子，特别是在古代，男士往往以白衣为主打服装。

另外，藏装非常引人注目的一点，便是它那长而大的袖子。尽管又长又大，但仍可甩动自如、穿脱方便，而且男女有别、不可颠倒。女装的袖子相对男装来说，要细一点、短一点，男装袖子则是真正的粗犷型大袖，热时脱却，寒时套上。如果坐在强健的马上挥动长袖，那些英俊而强壮的康巴汉子真有一夫当关、万夫莫开之气概。而小巧玲珑的藏装女袖则有越来越“短化”的趋势，特别是在拉萨，女众已多穿短袖衣衫了。

与衣服配套的鞋帽，藏族人也自有一番讲究。当然，随着时代的演化，现今的藏人大多已穿上了皮鞋

与靴子。

除了这些服装以外，最能代表、体现藏装斑斓之色的，便是那让世人咋舌的装饰物了。

藏人特别喜欢装饰，一方面是为了表达对自己的珍爱与自重；一方面又是为了借助各种装饰品趋吉避凶，当然也表达了藏人对美好生活的向往，与对世间一切奇珍异宝的珍重。

藏族姑娘的饰品，以金银、珊瑚、玛瑙等名贵原料为主；藏族小伙子的饰品，则以金戒指、绿松石、珊瑚、玛瑙等为主。藏族姑娘喜欢佩戴饰有各种珍宝的宽大金属腰带，这种腰带的实用价值并不大，但穿戴者本人以及世人却会将之视为一种显示身价的装饰品。而藏族小伙子则经常佩戴镶有各种宝石的腰刀以及嘎乌盒，雄赳赳、气昂昂地走在大街上，令路人不由得为之侧目。

进一步观察会发现，藏饰品大多不会用现代人所谓的人工原料——玻璃、塑料、仿金、仿银之类的替代货，而是真真切切、不杂假冒伪劣，从金、银、珊瑚、玛瑙、珍珠、松耳石到天珠、象牙、红宝石、蓝宝石，真要全副武装起来，藏族人的一套服饰少说也得数十万元甚或上百万，这可能是世界上任何一个民族的服饰都无法比拟的。

如果一个仪态万方、庄严雍容之人到来，我想大家一定会被这种华贵、大方、典雅的服饰所震撼。这样的装扮俨然报身佛具十三服饰的庄严相好，让人不得不自端己意、自正己心、自净己身。这又怎可与那般只会让人生厌烦、生贪心、生齷齪之想的服装同日而语？

这种传统服饰，才是我们藏人最应该穿着的服饰。依靠这种别具特色的服饰，我们一下子就能从人群中把一个藏族人辨别出来。

许多在不丹、锡金、印度、美国、法国、新西兰等国家和地区生活、工作和学习了几十年的藏人，都没有因时代、环境与生活地习俗风尚的不同而改变自己的衣着习惯，不管周遭的民众一开始怎样以怪异的目光盯着自己，也始终“鹤立鸡群”，坚持穿戴藏族服饰，最后也获得了周围人的认同。

但这种被生活在国外的藏族人一直保留着的着装传统，在国内的广大藏区却大有黄河东流一去不复返之势。

目前，只有一些边远的山区、农区、林区、牧区的藏族人，才完整无缺地保持着自己的服饰传统。每年一到藏历新年，他们艳丽多彩的着装，宛若是在举行一场盛大的民间服装表演。以大地为舞台，以山川为背景，走在田垄、原野、沟渠旁，他们的生命力被服装映衬得格外强健。

但在靠近城镇的地方，这种“天人合一”的景观已难以寻觅，城市里的钢筋水泥，恰似一柄柄手术刀，正在一层层地剥去藏人的传统外衣，给我们划上与其他民族整齐同一的外在标志。

首先是最年轻的藏族人开始“换皮”“换肤”，青年知识分子则充当了这拨人的领头羊与精神先锋。不管是有意标新立异，还是下意识地追赶时髦，这些年轻人从小开始就拒斥藏族服装。只有在每年的节日或举行盛大宴会时，他们才非常不情愿地在爷爷奶奶、爸爸妈妈清一色藏装的包围下，别别扭扭地穿起久违了的藏装，一旦聚会结束，就马上换掉。在他们心中，早已觉得我们的藏装太难看、太落伍，因而早就想弃之如敝屣了。

如今的藏地，除了一些山区小学以外，别的学校基本上不穿藏装了。即使是在一些藏文学校里，大多数学生也是穿着各种现代装束。从牛仔裤到皮夹克，

从T恤到西装，就是没有藏袍的踪影。在这种大气候下，就算有一些老知识分子、老教师、老藏人还在继续穿藏装，但他们所能起到的示范与标榜作用又能有多大呢？当越来越多的藏族人换上西装、打好领带，换上擦得锃亮的“圣大保罗”与“骆驼”时，他们脸上那种抑制不住的自得与自傲，让人不得生起一种怀疑：他们还能记得自己是藏族人吗？有了服装“西化”的开始，他们的灵魂乃至行持会不会也终有彻底“西化”的那一日？

服装，一方面只是个人爱好，但另一方面，我们也可以把它当成一个民族、一个社会、乃至一个国家之文化甚至民心的晴雨表。在地球日益变成一个村落的今天，穿着传统服装并不意味着抱残守缺，统一的西装革履也绝非表明与潮流、时代、现代化同步。其中的关键，在于种种换装现象背后的心理。而最让我担忧的，恰恰就是许多藏族人的这种急不可待的换装

心态：他们的肤浅、无知、浮躁、盲目，都会把这个民族的未来引向并不光明的去处——在彻底对历史无知的情况下，把自己的传统毁灭尽净。而当有一天，人们终于认识到自己的轻率与不负责时，那时的藏人恐怕早已找不到自己的民族之根了。

那个时候的藏人又将依附于什么样的民族文化之上？还是从此彻底成为一个“融”入全世界所有民族之中的“公共人”？

有时候既为这种现象担忧，又感到一种无法解决的无奈。

平心而论，在一个经济建设步伐越来越快的生存环境中，某些藏人改穿西装的确情有可原。在与人共处的环境中，我们又何必一定要把自己打扮得如此显眼耀目？

但我总有一种放不下的心里情结：作为藏民族的

未来，如果外在显相上根本找不到藏族传统文化一丝一毫的影子，那我对其内在修养也不得不产生怀疑。因为我坚信，人应该表里如一；因为我坚信，世上所有文化都不会超越佛教文化的智慧与慈悲，而我们藏族恰恰就是在最典型、最传统、最少受外来影响与破坏的佛教文化的精神滋养中长大的。既然这种饱含佛法精髓的文化，已全面渗透进我们藏族生活的方方面面，那对藏族传统文化、风俗任何一方面的损害，可能都会影响到我们对佛教文化的全面继承。

更何况，服装乃一个民族最明显的外在标志，我是多么希望藏族的一切有价值的传统，都能随着“藏族”这两个字的永响天地间而永存于世啊！

更为可恶的是，个别藏人改换藏装，纯粹是为了投机或捞取某种利益；还有一部分所谓“改革藏文化”的斗士们，也将换装当成一种“走向文明，摆脱愚昧”的标志，在他们换装的背后，实际上包裹着一

种可怜的文化投机。

对这些人，我只想反问几句，在藏地崎岖而高海拔的高原之上，穿上密不透风得能把人憋死的牛仔褲，走不上一两步就已汗粘双腿、重如千斤，这种着装是走向文明吗？谁都知道，藏地的气候瞬息万变，一会还艳阳高照，一会就已大雨倾盆了，昼夜温差更是比内地要大得多。如果在西装里套上一层又一层的毛衣以备气候转冷，同时还得准备一件单装以防天气骤热，那出门就得准备一个大袋子以备随时换装。这哪里比得上藏袍的袖子可以穿脱自如？至于那些想以改装给自己的官场名利生涯增加砝码的人，如果他们实在觉得当官比自己的民族传统重要得多，那我也实在无话可说。

偶尔翻阅二〇〇一年第一期的《贡嘎山》，发现藏族诗人才巴多杰有一首叫《现在的多和少》的小诗，读来颇耐人寻味。诗中写道：“享受愚痴睡眠的

藏人多，潜心研究科学的藏人少；只知利益自己的官僚多，如柱子一般承担责任的领导少；轻视自己民族的藏人多，养育民族传统的藏人少；舍弃自己民族的藏人多，弘扬发展本民族的藏人少；……”现在，这种种“多”与“少”还有更“丰富”、更“精彩”的表现。

在“轻视自己民族的藏人多，养育民族传统的藏人少”的当下，对那些把裤脚做成水桶一般肥大，把头发做成如针尖一般根根刺入天空的藏族青年男女，我们也只能见怪不怪了。当这帮小青年把各种有毒而廉价的人工饰品塞入鼻孔、穿进肚脐眼、套上脖子、手腕时，他们哪里知道，早在十七世纪，我们藏族的杜玛格西·丹增彭措就已在《晶球论》与《晶鬘论》中，广述了藏族常用饰品中金、银、玛瑙、宝石、珍珠、珊瑚等原料的性能、功用、药用及世间祈福价值。这些满大街东奔西走的年轻人，又有几个能懂得

不同藏族传统饰品的招财、吉祥、解毒、赐福等功能呢？整天想着发财谋利、身健体康，却恰恰不知道被他们当作老土而扔掉的藏族服饰中，原本就含有这种种的大机妙用。如果想获得出世间利益，或仅仅想世间一切皆能如愿以偿，恐怕还得再回到我们的传统服饰中作文章，因为只有藏族传统文化的方方面面，才与佛陀不可思议的慈悲护佑有扯不断的渊源关系。

好几次在博物馆的展厅中，看到那些早已退出历史舞台的满族服饰——长袍、马褂、大旗袍，不免生起一种兔死狐悲之感：

满族是东北最古老的民族之一，在其漫长的历史发展过程中，融合了满、蒙、汉、回、朝诸部的文化，而形成了独特的满族文化，并建立了中国历史上统一全国的大王朝之一——清朝。清朝统治的人口数，是历代封建王朝中最高的，于清末时，已达四亿以上。于清朝鼎盛时期，其管辖领土已达 1300 多万平

方公里。

然而，随着满清王朝的灭亡以及时代的变迁，满族文化已逐渐被人们淡忘。不仅体现其民族特色的服饰、建筑、饮食、习俗、文体活动等逐渐消失或弱化，甚至在全国现有的 1000 万满族人中，会说满语且认识满文的，也不超过 100 人，满语、满文在中国大部分地区已濒临失传。

即使是被时装界视为宠儿的旗袍，虽然其源头来自于满族服装，但早已被改得面目全非，哪里还有旗袍本身的影子？

另外，虽说满族人口有一千万，但其中的大部分所谓满族，也仅仅是父母一方有满族血统，或者祖上据查还有满族血统而已，纯正的满族人却为数不多。

会不会，有一天，我们也只能在博物馆中一睹藏族服装的“芳颜”了！？

一个即将丧失了自己的文字、文化、服饰以及血统的民族，以后是否还能称之为一个民族，大家还是开动脑筋想想吧！

从电视、网络、报刊等媒体上，我们经常能发现，不少世间名人总是穿着很具民族特色的服饰。比如已故的阿拉法特，哪怕是在穿着一身戎装时，也不忘戴上他的头巾，以此向全世界庄重宣告，自己是阿拉伯民族权益的斗士与代言人。他以这种无言的方式向全世界作了长达数十年的呐喊，呼吁人们尊重阿拉伯世界那尽管外显弱小，实则一点儿也不应被忽视的生存与发展权利。

除此之外，尚有许多民族人士在大大小小的国际会议上，坚持穿着自己民族的独特服装，以向世人宣告自己独特的民族身份。

记得九零年我到不丹时，就发现不丹全国上下，

从国王到贩夫走卒，全都一律身穿自己国家的民族服装，这种鲜明的民族特色，给我留下了极为深刻的印象。

而我们藏族呢？想到这个问题，我就想到藏地广泛流传的一个故事：一个在内地读大学的藏族青年人，在穿着一套时髦而难看的衣服回到家乡后，居然强迫自己穿了几十年藏装的父母必须脱去他们的藏服，也要像他一样，旧貌换新颜、跟上新时代……

真令人担心，这样发展下去，会不会有一天，只有在高高山顶上放牦牛的藏族小孩才会身披藏装？到那时，与他同声相和的，恐怕只有一声不吭的牦牛了。

当世界发展到只能以最精密的仪器去测量、分析一个人血液中的 DNA，然后才能得知他的民族身份时，我们是应该为这样的“大同世界”而欢歌，还是

为这个泯灭所有个性的“大染缸”而难过？

即使我们脱掉藏装，也不能洗去骨子里的藏族血脉啊！

神奇而又科学的圆光卜



如果你真正了解藏族文化，那就必须承认她是一种能充分体现慈悲精神与科学性的文化。在不同文化背景的民族之林中，藏民族的确可因自己这一独特的文化品性而立足世界。而在藏文化的洋洋大观中，圆光卜则是一道神奇且亮丽的风景。

在竞争压力越来越大、未知因素越来越多、突发事件日渐频繁，人们普遍感到无法掌握、主宰自己命运的当下，任何一种能让现代人预测未来运势、了解命运走向的方式方法，都会大行天下。不唯如此，除了要面临将来可能产生的各种情况以外，人们还需了知一大堆现代科技所根本无法洞穿的神秘、奥妙问题的本质，所以我们才会看到各种各样的算命、看相、星座等占卜术充斥在大街小巷。这些流行在民间的，满足与抚慰人类好奇心与恐惧心的种种方式，不能说无丝毫可取之处，但它们的鱼龙混杂也无需讳言。

其实，如果你真想获得对未知之事的了解，藏

文化中的圆光卜倒不失为一个可靠、真实、准确的方法，只可惜人们恰恰对这种占卜法不甚了解，故而更谈不上对之生信了。那么，圆光卜到底是怎样的一种占卦术呢？

在藏文化的传统中，历来都有圆光这种卜卦方法。在寺庙及民间，它都是一种方便且公开的预测手段。一个圆光师只要有个清净传承，并根据仪轨实修过相关法要，即可依据本卜法所需材料进行各种观察，问讯者所关心的即生命运，诸如事业、身体、家庭、生意等事由，均可得以一一呈现。

实际上，圆光应算是密法的一种修法，因为在圆光法本前面，一般印有“未得传承不得翻阅”的字样。它要求欲掌握圆光术者都应先得传承，并不得随意外传。有了传承后，还要依本尊实修仪轨念满本尊心咒后，方可实施圆光法。

如果修行者通过修持已得圆光眼，则可直接行卜；未得圆光眼，则应依赖别种方便及修法进行圆光卜。对此，全知无垢光尊者曾作过非常好的圆光修法仪轨及用法说明。

从历史上看，公元九世纪时，莲花生大士在藏地广弘佛法期间，每当实施修建寺庙等诸多佛事活动时，都曾借助过圆光卜。

另据章嘉国师的传记记载，当国师显现生病时，一个叫巴桑秋吉的圆光师对之进行了圆光卜算。结果当具体情境显示时，巴桑秋吉看见国师身边有许多蜘蛛正在与国师较量，而一个红脸大汉正威风凛凛地手持宝剑将蜘蛛赶往他处。以此因缘，圆光师就测出了国师的病因及痊愈征兆。

当年阿底峡尊者入藏时也曾说过：一个上师如欲广摄弟子，即使没有神通，也应做一个很好的圆光，

以观察弟子们的未来。阿底峡尊者的观点，也符合许多高僧大德的看法。

说到圆光的具体算法，其实也很简单：主要工具只有镜子与灯火等。圆光师的侧面要放一张镜子，对面坐着询问者，圆光师念咒后，便开始了与之的问答。询问者所提问题，圆光师均可通过观看呈现在镜中的影像而说出答案。那面神奇的镜子简直就像一个荧光屏，从中可以一幕幕地映出关于未来的种种画面。比如，若人生病，则圆光师旁的镜子里便有可能出现一株树，圆光师就可将此树类比为身体，然后通过观察树干、树叶的情况推知病人的病况。当然了，显现在屏幕里的物像也可能是别的一些景象。

有些圆光师从小就有能看见未来之事的圆光眼，有些则需经过专门训练。有些圆光师自己就可以解释镜中影像的含义，这称为自圆光。有些虽能入定并见到影像，但却无法对之做出解释，只能让别人来诠释

所见之景，这称作他圆光。

记得很多年前我在印度南方时，就曾见过这么一位修证很高的藏族老年自圆光师，他的预测能力让很多国家的探究者们惊叹不已。我周围的一些人纷纷打探了各自的前景，我也问过他几个问题。十多年后，他当时所给出的答案几乎全部得到了印证。

圆光法还广泛用于普通藏人的日常生活中，比如谁家丢失了牦牛，也往往能依圆光卜而找到。很多藏人在死亡之后，家人会找来圆光师询问死者投生的去向。

如若推究起来，圆光卜的原理，多是依凭瑜伽士的咒语力量，再加上一些外在缘起，故而它的准确性才会非常高。

不过，不要说外民族，就连许多藏族知识分子、年轻人，都会轻率地将之划归迷信之列，在从未了解

它的来龙去脉的情况下，就开始用否定的眼光去“批判”它，抛弃它。

未了解一事物之前，何从判断其价值？很想知道自己的未来，但却询问于一些并不熟知、也绝非完全可靠的对境，反而将自己的传统抛置脑后，这是怎样的一种颠倒错乱？更何况圆光法还有一定的佛教内涵，它的积极意义就更不容忽视了。

我们当然并不否认有假圆光法、不准确圆光法的存在，但我们所强调的只是：通过清净传承、仪轨修持而得来的圆光法，必定对一些神秘现象的破译，个人命运的扭转，恐惧或大意心理状态的缓解与预警，以及对一切不必要之损害、烦恼、意外的预防，都有着不可替代的重要作用。

该是我们正视神奇而又科学的圆光卜之时了！

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|----------|
| ▶ 索达吉堪布全集 2 著作 | 《佛教科学论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 3 著作 | 《密宗断惑论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 4 著作 | 《儿童佛教课》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 5 著作 | 《悲惨世界》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 6 著作 | 《藏密问答录》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 7 著作 | 《藏密素食观》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 8 著作 | 《破除邪说论》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 9 著作 | 《红尘中的出离》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 10 著作 | 《博士访谈录》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 11 著作 | 《泰国游记》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 12 著作 | 《旅途脚印》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 27 著作 | 《苦才是人生》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 28 著作 | 《做才是得到》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 29 著作 | 《残酷才是青春》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 30 著作 | 《幸好有烦恼》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 31 著作 | 《没什么放不下》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 32 著作 | 《有什么舍不得》 |