

# 藏傳佛教的習俗及其活動內容

## ／周潤年

佛教從西元七世紀初傳入吐蕃以來，得到了歷代贊普的扶持和弘揚，最終形成了寧瑪、噶當、薩迦、噶舉和格魯等教派。藏傳佛教在發展過程中，形成了自己獨特的文化以及許多習俗，現擇其常見的主要活動內容和習俗做一簡介，不妥之處，敬請批評指正。

### 一、衣食住行

藏傳佛教儘管教派衆多，但各教派的僧服基本是一致的。藏族僧衣僧服雖然嚴格遵照釋迦牟尼所規定的製作，但由於爲了適應雪域藏區地勢高、氣候寒冷等自然條件，形成了自己的獨特風格。藏族僧侶不穿褲子和有袖子的衣服這一點，還基本保留著印度佛教徒的遺風。爲適應氣候變化無常的需要，在下身增加了圍腰。上身內穿無袖上衣（大喇嘛、活佛等可穿黃色綢緞襯衣），下身內著圍腰，外罩衫裙，外披棗紅色的毛料或綢緞的袈裟，全身沒有鈕扣，唯以腰帶系裹。足穿高腰深紅色的氍毹鞋，這種鞋做工精緻，鞋底較厚，用雙層底縫製而成，以牛皮爲原料。鞋幫的面料是黑氍毹，鞋幫和鞋面之間鑲接有紅綠氍毹呢，鞋幫上部靠小腿處豎開一條長 10 釐米左右的口子，是爲便於穿用。這種鞋既暖和舒適又美觀大方，很適合西藏地方穿。僧帽是根據僧尼的地位高低和教派不同，帽子的顏色、質地等也具有明顯的差異。帽子的顏色一般寧瑪派爲紅色、薩迦派爲花色、噶舉派爲黑色或紅色、格魯派爲黃色，形如雞冠。此外，僧尼不能戴皮帽和俗人的帽子，這是戒律規定的。

僧尼的飲食以糌粑和酥油茶爲主，食牛羊肉，很少吃菜或不吃菜。按照佛教的戒律，僧尼是不能吃葷的。但因整個藏區無有蔬菜可吃，不吃肉再無其他可食，所以沒有葷戒。但僧尼有不吃三禁肉的戒規，即不吃自己親自宰殺的牛羊肉；不吃他人專門爲自己宰殺的牛羊肉；不吃命令他人宰殺的牛羊肉。他們除了牛羊肉，日常的主食就是糌粑，即將青稞炒熟後，磨成麵粉，藏語稱爲“糌粑”。他們食用糌粑的方式，一般是把糌粑放在碗裏，然後加入酥油茶或清茶，慢慢轉動木碗，用手不斷攪勻，直到可以捏成團爲止，即可以食用。

著名的酥油茶是僧尼平時不可缺少的飲料。它是用酥油（類似黃油，是從牛奶中提煉出來的）、磚茶和鹽製成的。打酥油茶時，需用一個特製的茶桶。茶桶的形狀爲細長，中間有一個上下能活動的木軸，頂端有一木制的活塞，桶上綴有金、銀和銅等各種裝飾品。首先把茶水煮好，濾去茶葉，將茶水倒進茶桶中，然後加入少量的鹽和酥油，有時還要加入一些味精和牛奶。然後使茶桶略向胸前傾斜，再用雙手將木軸上下衝動，使茶水和酥油交融在一起即成。此後，將打好的酥油茶倒入茶壺內，置於文火之上，隨喝隨倒。酥油茶不僅有滋補的作用，而且能產生很大的熱量，喝後既可禦寒，又可防止唇裂，是高寒地區的最佳飲料。

寺院僧尼的住房有等級差別，一般分為普通僧尼宿舍和上層僧尼宿舍兩種。上層僧尼的宿舍高級豪華，稱為拉章。一般都是三、四層的樓房，一層為馬圈；二層為活佛的侍從宿舍、廚房及庫房等；三層為活佛生活起居的地方，設有廚房、客廳、書房等；四層為經堂，供奉有藏經和佛像。普通僧尼的宿舍比較狹窄、陳設簡單，稱為康村。通常是幾個人合居一室，但不論僧舍大小均設有佛龕，內供有佛像和經書，在佛像前擺有酥油燈、淨水碗以及供品等。

由於藏區的道路大都是崎嶇山路和羊腸小道，因此一般僧尼無論是出門辦事還是外出學經、朝佛等，大都是徒步。大活佛出行一般要騎馬或坐轎。

## 二、活佛轉世

活佛，藏語稱為朱古（sprul—sku）或朱唄古（sprul—pavi—sku），意為轉世者或化身。活佛轉世是藏傳佛教特有的宗教權力轉移方式，它是舊時寺院統治集團為瞭解決其宗教首領的繼承問題，以靈魂轉世說為根據，以寺院經濟關係為基礎而創建的一種宗教制度。

活佛轉世制度，開創於噶瑪噶舉派的黑帽系。黑帽系的第二世活佛噶瑪拔希被認定為第一世黑帽系大師堆松欽巴的轉世靈童，自此，在藏傳佛教各教派中被廣泛採用，並延續至今。認定轉世靈童的具體程式如下：

1. 授記，上世活佛圓寂前，一般都以遺囑授記自己再次降生的地方，有的直接告訴給弟子或侍從；有的托夢給弟子或侍從；有的通過寫詩或讚譽的形式，委婉地道出將來轉世的地方。
2. 神諭，亦稱為降神，是指當神靈依附在人身上時來傳達神的旨意。活佛圓寂後，往往要到拉薩的乃迦寺請護法神降神蔔測，然後根據護法神的預言和蔔測的結果，確定靈童尋訪的方向或地區。
3. 占卜，其弟子按照其生前的遺囑、活動迹象等，請高僧占卜靈童降生的時間和方位，占卜結果往往與降神所示情況相互印證。
4. 生辰，其弟子根據活佛圓寂時的年月及時刻推算轉世靈童的年齡以及生辰。
5. 預言，藏傳佛教認為，對於大活佛的降生，早在經典中就有預言。
6. 觀湖，派出高僧到神湖觀看活佛靈童轉生地方的幻景，以探察靈童的出身地方和家庭的某些特徵。

根據以上六種措施所確定轉世靈童的父母的名字、屬相以及靈童的特徵，而後派高僧前往實地尋訪。查看靈童出生前後有什麼奇特之徵兆以及靈童身體、智力是否超群等。尋訪到若干位靈童候選人後，要用上輩活佛常用的器物，配有同樣偽製品來對靈童進行驗證。西元 1793 年，乾隆皇帝為了杜絕活佛轉世制度中出現的弊端，特制定了“金瓶掣籤”制度，即將預選靈童的名字以及出生年月，用藏漢滿三種文字書寫在籤牌上，放於供奉在拉薩大昭寺釋迦牟尼像前的金瓶內，選派有真才實學的活佛念經祈禱數日，後從金瓶中抽出真正的靈童。此制一直沿用至今。真正的靈童決定後，要由甘丹赤巴或三大寺的高僧為靈童剃度授戒，取

法名，並選擇吉日舉行坐床大典。

### 三、信仰及法事活動

#### (一) 主要活動場所

宗教的傳播，必然有寺廟等活動場所的興建和出現，場所是信仰的重要載體和外化形式，是宗教文化粘接信仰社群不可缺少的手段。藏傳佛教主要的場所有密宗殿、瑪尼房、供堂、萬佛殿、拉則、寺院等。

#### (二) 主要信仰方式

佛教三寶即佛、法、僧，他是構成佛教體系的三大基本要素。佛教自傳入藏區以來，三寶就開始受到藏族僧人和信徒們的虔誠供養和崇敬膜拜。他們無論做什麼事情，都要先向三寶獻禮，乞求保佑平安，同時把向三寶祈禱作為人生的座右銘。行善積德，上為三寶祈禱，下為窮人佈施作為做人的基本準則和精神生活的主要內容。藏族可以說是全民信教的一個民族。因此信仰的方式也是有多種。大致分為兩大類：一類是出家人的信仰方式，包括受戒、念經、灌頂、壇城。另一類是在家的信徒的信仰方式，包括禮供神佛、敬獻供品、焚香、煨桑、轉經、誦經修持等。

#### (三) 佛教的法事活動

藏傳佛教有一套因果報應、輪回轉生、修行成佛的說教，這些觀念在藏族的心中引起了巨大震撼，他們篤信靈魂不滅，崇信佛和菩薩的存在，由此逐漸形成了對佛和菩薩的敬奉和膜拜的法事活動。一般可歸納為兩大類：一類是屬於個人行為或小範圍的活動，如驅除病魔、超度亡靈、誦經祈壽、為嬰兒取名、詛咒怨敵、鎮魔免災、占卜吉凶等。另一類集體性的社會活動。亦分成兩種。第一種是與當地群眾生產、生活密切相關的社會宗教活動，包括祈雨活動和防雹活動。第二種純宗教性的活動，包括法會、跳神、誦經、捏制供品等。由於藏傳佛教派系繁雜以及寺院分佈的地理條件和生活的差異，故法會的內容也有所不同，除各寺院普遍流傳的共同法會外，還有許多地區性和各寺院的法會。下面介紹幾個著名的法會。

1. **大祈願法會，俗稱傳大昭。**一般是從每年藏曆正月初三開始至二十五日結束，法會期間僧人們每天在拉薩大昭寺廣場聚會數次，進行誦經、辯經和各種供奉儀軌。一般清晨為早殿會，喇嘛翁則（領經師）領經後，數萬名僧人齊聲誦經發願，早殿會的佈施品是茶和粥。早殿會結束後，法會移至講經場進行辯經等活動，辯經是藏傳佛教寺院學經制度中學習經典和為學僧升遷而進行的一種考核方式。大祈願法會期間的辯經是從三大寺的僧人中選拔拉讓巴格西（學位名稱，即一等格西），以充實寺院的上層僧職。十五日要舉行元宵供。是夜，拉薩大昭寺前擺設桌架，供奉酥油燈及各種供品，形成了供燈節。此外，大祈願法會期間還要進行各種宗教活動和民間文體活動。

2. **小祈願法會，俗稱傳小昭。**由於法會規模小於大祈願法會，故名。每年藏曆二月十五日，西藏三大寺的僧人聚集在拉薩大昭寺舉行，會期一般為 15 天。

法會由哲蚌寺的鐵棒喇嘛主持，法會期間三大寺的學經僧侶要在大昭寺辯經，並進行措讓巴格西（二等格西）的選拔考試。屆時，達賴喇嘛要從布達拉宮前往大昭寺念經祈禱。此後，還要進行各種宗教儀式和跳神舞。

**3. 甘丹阿曲法會，俗稱燃燈節。**藏曆鐵鼠年（1420年）十月二十五日為格魯派祖師宗喀巴圓寂的周年祭。每年十月二十四日為甘丹寺曬大佛的日子。二十五日，僧人們在甘丹寺羊八井的大殿中用彩色礦石粉繪製一幅美麗動人的壇城圖案，圖案上面還用木料、酥油、糌粑塑制出各種神鬼、動物、花果、樹木等，並飾以五彩顏色，供人們祭祀和祈禱。夜晚，所有寺頂上均要點燃酥油燈，遠遠望去，整個甘丹寺佛燈點點，仿佛群星落地，徹夜通明。

**4. 拉蔔楞寺祈願法會。**始於十八世紀中葉。法會自每年藏曆正月初三晚上開始至十七日結束，歷時15天。法會期間，拉蔔楞寺的全體僧人每天要集中進行誦經、辯經以及考取格西等項活動。此外，法會期間還要舉行正月初八的“放生”、正月十三日的“曬大佛”、正月十四日的跳法舞、正月十五日的供酥油花燈和正月十六日的轉彌勒等項活動。

**5. 時輪大法會。**每年的藏曆六月初三是甘肅省甘南草原上的時輪大法會的吉祥日子。是時，甘、青、川以及內蒙古各地的藏、蒙、土、漢等民族的信教僧俗群眾前往甘南的桑科草原參加時輪大法會。法會期間，眾僧齊誦淨土經和祝壽經。此後，由拉蔔楞寺“四大賽赤”中的高僧大德為具有根器的僧人進行時輪金剛灌頂。藏傳佛教密教認為，一切眾生都在過去、現在、未來“三時”的迷界，並以時輪表示“三時”。提倡要進行時輪灌頂或修習時輪法，便於控制體內的有生命之風，以保長壽，並通過所謂“五智”和“禪那”合一相應法，去追求“即身成佛”。

**6. 塔爾寺正月法會。**每年的正月初八開始，十五日結束，為期8天。法會期間，塔爾寺的大經堂、殿堂都獻供點燈，供養三寶，供品有香燈、施食、淨水、幹花、糧食等，各一百份的稱為“百供”，各一千份的稱為“千供”，重要的殿堂一般為“百供”和“千供”。大經堂和各紮倉的殿堂陳列著各種法器和幡幢，美麗壯觀。各紮倉的僧人每日上殿誦“祈禱經”三次，祈禱佛教昌盛，風調雨順，四季平安。同時還要舉行辯經考試活動。十四日上午在辯經院跳法王舞。十五日上午舉行浴佛活動，晚上各紮倉經堂和佛殿都設花燈供養，特在九間殿門前陳列酥油花，供人們欣賞和朝拜。

**7. 薩迦寺冬季大法會。**每年藏曆十一月二十三日至二十九日在薩迦寺舉行，會期7天。法會上表演的羌姆神舞，規模宏大，氣氛威嚴。每個節目均由108人表演，分12組出場，每組9人。他們穿著寬大的服裝，手持各種法器，跳著矯健的舞步，表現出薩迦寺羌舞的獨特風格。羌舞結束後，僧人們還以薩迦密宗所行儀軌，表演咒幣舞和大小密宗舞等。此外，由世俗群眾組織起來的“格青”和“格窮”扮演成古代武士，身穿鎧甲，進行鳴槍、舞刀、射箭等活動，用以消除魔鬼給人們帶來的災難。法會期間，還要演出內容豐富的文藝節目以及進行抱舉石頭、摔跤、長跑、射箭等項體育比賽，同時還要進行貿易交流等項活動。

**8. 楚布寺夏季法會。**每年藏曆六月十日及十二日在噶舉派的楚布寺舉行，會

期 3 天。最初純為紀念蓮花生大師而舉行的祭供佛事活動，後來又增加了會供、曬佛等宗教儀式以及各種傳統戲劇、文體等娛樂活動。一般在藏曆六月十日凌晨舉行曬佛儀式。是日，法號齊鳴，香火通明，32 名僧侶將彩緞鑲製成的巨幅唐嘎佛像，在眾僧誦經聲中，緩緩擡到寺院對面山腰的曬佛臺上，供人們瞻仰。曬佛儀式結束後，全寺眾僧齊聚經堂舉行會供法會，眾僧念誦佛經，向蓮花生大師敬獻各種供品。佛事活動告一段落，即以各種傳統劇目、歌舞等娛樂形式向蓮花生大師祈福。此後二天，還要舉行鬥牛、賽馬、舉石頭等各種體育競賽活動。

