

# 浅谈藏传佛教的祈祷仪式

钟玉英

藏传佛教是藏族宗教文化的主体，纷繁复杂的宗教仪轨构成了藏族宗教的重要特色。祈祷是信仰者用言辞和身体行动向神明表达颂扬、感恩和恳求的仪式。其主要目的是向神灵祈求愿望的实现和满足，是一种精神性供养。藏传佛教的祈祷朝拜仪式丰富多彩，主要包括叩拜、转经、诵经、祈愿等几种形式。

## 叩拜

拜佛像、佛塔、寺庙、神山、圣湖、圣迹以及活佛、上师是藏区普通佛教信徒最普通、最常见的叩拜仪式行为，既是寺庙中职业修炼者的基本功课之一，又是某些教徒忏悔赎罪的方式之一。正规的叩拜有三种形式。

(一) 至尊叩拜。此又分三跪九叩和一跪三叩的大小礼。大礼多行于盛大庆典或参拜仪轨中，小礼多行于单独接见或活佛府邸中。如达赖和班禅朝拜拉萨大昭寺的释迦牟尼像时即行三跪九叩大礼。

(二) 磕头礼。磕头礼又分三种，一种是比较常见的，将双手合十高举头顶（寓意领受了佛的教诲），之后用掌触额部、口部、胸部各一次（寓意身、语、意与佛通融），双膝跪地，双掌分开支于地面，以额触地；一种是磕长头，又称“等身礼”，该礼前半部与第一种磕头礼同，只是双膝下跪，全身匍匐，额头触地，双手直伸，手心向下，然后收缩起立完成一个长头。磕长头可以是面对佛像、佛堂、寺庙等原地不动的叩拜，也可以是围绕佛寺、神山圣湖磕长头，以圈数计功德，还可以长途磕头去某地朝圣。第三种磕头礼称为“横向等身礼”。这是最虔诚的一种叩拜礼仪，一般仅限于朝拜最重要的佛寺、塔、神山等时采用。它和前一种等身礼的不同在于，是用身体的宽度而不是长度来丈量朝拜

的路途。其磕长头的方向和行进路线呈十字形，每次叩拜紧挨前次叩拜的身痕进行，因而朝圣所需时间更长，约为前一种等身礼的四至五倍。

## 转经

手持经轮或念珠，口诵六字真言，顺着佛寺、佛塔周围的经道行走朝祝，通称为“转经”。佛教认为，佛教之代表为法轮，经典之代表为密咒，置密咒或经典于法轮中摇之，其功德与朗诵经咒相同。转经既可“忏以往之罪，消未来之灾，积来世之福，死投轮回，避开地狱、饿鬼、牲畜三涂，由此自小民转为贵人，由钝根转为慧根，由沙弥转为大喇嘛，进入香巴拉极乐世界”。因而转经成为藏区佛教信徒生活中的重要内容之一。转经包括以下几种形式：

(一) 转嘛呢轮或嘛呢桶祈祷。嘛呢轮或嘛呢桶外刻六字真言，内装佛教典籍，每旋转一圈就等于把真言和经典诵读一遍。大多数佛教徒转经时顺时针转，本教或黑教徒按逆时针转。这是借外力助长祈祷效力的奇特方法，它又分手摇嘛呢轮和转嘛呢桶两种。手摇嘛呢轮分为金、银、铜皮制数种，上部是嘛呢轮，下部是手柄，轮旁有耳坠帮助旋转，轴枢多以蚌壳做成，如能通过周而复始的旋转将蚌壳磨穿呈圆孔，即视为功德圆满。嘛呢桶是转经的大规模设备，每座藏传佛教寺院或殿堂的周围，都有一排或一圈可依次转动的嘛呢经桶，构成嘛呢桶墙。朝佛的人可以口诵六字真言，左手摇嘛呢轮，右手按顺时针或逆时针方向将其转动，以加倍增大祈祷的效应。

(二) 转嘛呢堆或石经墙。在藏区的山顶路口、圣湖神山所在之处，都可见到由刻有六字真言或佛经佛像的石板，经长期堆积形成的嘛呢堆或嘛呢墙。信教群众由此过路时，需按顺

时针或逆时针方向转一圈，并且必须向嘛呢堆上添加一枚石子或一块经板，作为一次祈祷，即可以获得将该处所有真言和经文全部念诵一遍的功德。长此以往，就堆积成一座小山或长长的经墙。

(三) 转山转湖。藏族宗教信徒和僧人每遇神山或圣湖，一般要绕行一周，这也叫做转经，其功德远大于一般的祈祷。西藏南部珞隅地区有座杂日神山，据称信徒绕全山转一次，可得一百亿六字真言之功德。

(四) 其他转经的变化形式。除了转嘛呢轮、桶或转嘛呢堆外，藏族信教群众还借用风吹经幡、水力嘛呢桶、风力嘛呢轮来代替转经祈祷的效果。

信众在磕头、转寺转山、手摇嘛呢轮、转嘛呢桶等祈祷仪式行为中，神情专注、心情平和宁静，全身运动，既表达了宗教信仰，又有利于身心健康，是一种很好的锻炼方式。

#### 诵经

念诵经文也是藏传佛教信徒日常的祈祷朝拜行为之一。献供养、叩拜磕头、转经时都免不了默诵或低诵经文，诚心祈祷。佛教信徒一般念诵的经文包括以下几方面：

(一) 诵念皈依辞。该辞为“皈依上师，皈依佛、皈依法、皈依僧”。佛、法、僧“三宝”是佛教的核心，上师象征着现实中的三宝，皈依三宝就合司信仰佛教的标志。

(二) 诵念对佛、菩萨的赞颂辞语。有《释迦牟尼赞》《无量寿佛赞》《药师佛赞》《尊胜佛母赞》《白度母赞》《宗喀巴赞》等。

(三) 诵念行愿、回向文。主要有《普贤菩萨行愿偈》(选自《华严经》)《慈氏愿》(法贤造)、《往生极乐净土愿》(宗喀巴造)等。

(四) 诵念佛经。佛经即佛的语言。藏传佛教信徒日常念诵的经有三部，即《般若心经》、《度母经》《白伞盖经》。《心经》是佛法般若之核心，字简意深，普通信徒理解不深但却相信该经的无上法力。后两种经宣称能除疾病、灾害、妖魔侵害等种种苦，得各种益处。

(五) 诵念咒语。咒语又称“明言”、“真言”，皆是梵语音译，没有译为藏语。佛教密宗经典中对咒语赋予多种神奇功能(下可保佑此生，上可解脱成佛，防灾避难等)。比较普及的咒语有文殊心咒、度母咒语《心经》咒语、六字真言等。尤其是六字真言“唵嘛呢叭咪吽”几乎人人都会念。

#### 祝愿

藏传佛教祈祷仪式中的祝愿仪式最典型地表现于祝愿法会中。祝愿法会是一种僧俗共同参与、规模较大、有固定程序和仪轨的群体祈祷活动。正月祝愿大法会是藏传佛教规模最大最隆重的节日。由于历史上全民信教的缘故，祝愿法会逐渐演变为民族性的传统节日。祝愿大法会又称“大传召法会”，最重要的活动是诵经和辩经。其目的有四：一是向佛菩萨献供养；二是祝愿佛法长久住世；三是为已圆寂的大德超荐祝福，为现在住世诸师祝愿长寿无疆，事业昌盛；四是祝愿人间安乐和平。

藏区各地的祝愿法会举行日期及会期长短不一；拉萨的大祝愿法会一般是从每年藏历正月初三开始至二十五日结束。法会期间，僧人们每天聚会数次，进行诵经、辩经和各种供奉仪轨”。清晨为早殿会，喇嘛翁则领经后，数万名僧人齐声诵经发愿，早殿会的布施品是茶和粥。早殿会后，法会移至讲经场进行辩经活动，大祝愿法会期间的辩经是从三大寺的僧人中选拔拉燃巴格西(学位名称)，以充实寺院的上层僧职。辩经的时间分早、中、晚三次，与法会的三次集体诵经活动交替进行。下午除辩经外，还要举行祝愿会，念诵“祝愿经”和“沐浴经”等。普通信徒、施主可进入大经堂磕头致礼，闻听法音。人们将自己和家人(包括亡者)的名字写在长条纸上，加布施的一些纸币，卷起来交给僧人。僧人会一一念诵他们的名字，意即他们将会得到祈祷、护佑。此外，大祝愿法会期间还举行驱鬼邪、晒佛、放生、跳神等宗教仪式和民间文体活动。