



王勇 王全成等
● 编著

藏味文化

[见证一段无法重来，更无法替代的沧桑历路]

● 展现一片富饶土地俊美的丰姿，揭开一个古老雪域的神秘面纱 ● 这是一部何其壮美的诗篇，让西藏的辉煌历史昭示天下 ● 亘古的传说里，凝结着一段独特的历史：绮丽的风情中，糅合着一个民族的坚韧 ● 静静感受一场时光的流韵，轻轻触摸一张沧桑的面孔，这就是西藏



| 时事出版社 |



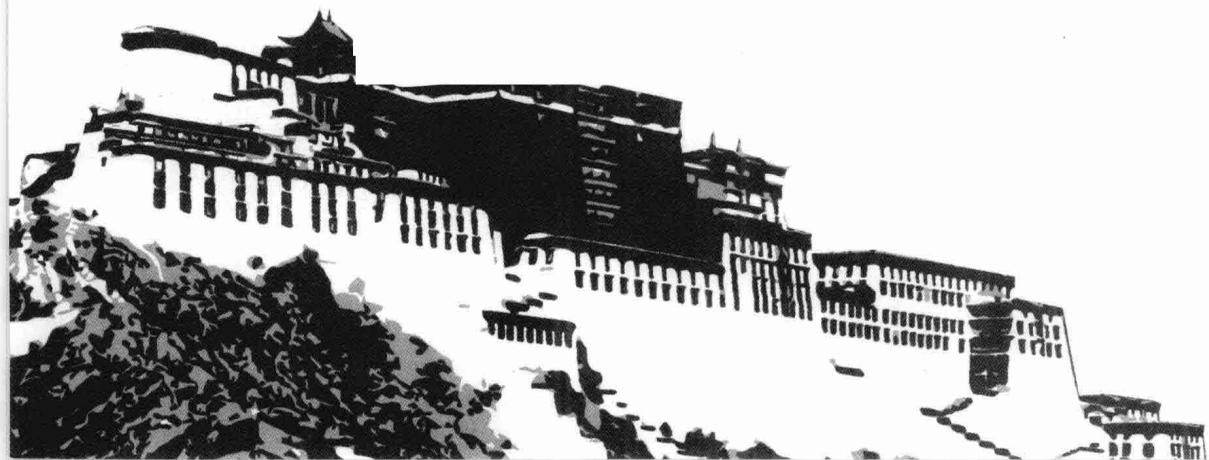
藏味文化



「见证一段无法重来，更无法替代的沧桑历路」

王勇 王全成等◎ 编著

〔时事出版社〕



图书在版编目 (CIP) 数据

藏味文化/王勇、王全成等编著. —北京: 时事出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-80232-319-3

I. 藏… II. ①王…②王… III. 文化史—西藏—通俗读物 IV. K297.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231040 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.net

印 刷: 北京昌平百善印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 23 字数: 362 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)



序 言



西藏的前世与今生

远古时期，现在的西藏地区曾经是一片汪洋大海。随后，在著名的喜马拉雅山运动中，这里的地面开始崛起，并一跃成为世界屋脊。因海拔较高，那里绝大多数山峰终年覆盖着冰雪，加上特殊的地理环境，人类文明出现得相对晚一些。如今，在雅鲁藏布江、拉萨河、年楚河、尼洋河等流域，都发现了历史遗迹的存在。大约在五千年前，这里开始得到较快发展，出现了简单的农牧业生产和居民居住点。三千年前，西藏地区出现了建立在部落基础上的小邦。这些小邦经过不断战争，最终形成了三个比较大的部落，并组成了联盟。

公元6世纪，三大部落联盟中的吐蕃部落迅速强大起来，并逐渐以武力统一西藏，建立了吐蕃王朝。这一时期，佛教在西藏繁荣发展，对其政治、历史、文化等各方面都产生了巨大的影响。进而，在漫长的岁月演变中，西藏的社会和文化获得长足发展，创造了灿烂辉煌的文化。喜马拉雅山的传说、羊卓雍湖的传说、神女峰的传说、西藏弦子歌舞的传说、娘古拉苏节的传说等，这些内容不同、情节各异的神话一起构成了西藏绚烂而又迷人的文化……



在很多人的印象中，西藏是神奇和神秘的，之所以神奇，就在于它浓重的宗教文化特色。在西藏，藏传佛教在社会、历史和人们的生活中都占据着非常重要的地位。因为在教义理解上存在偏差，加上修行时偏重的经文有所区别，佛教在西藏流传的过程中逐渐形成几个大的佛教派别：格鲁派、宁玛派、噶举派和萨迦派。虽然四大派别存在诸多差异，但它们都具有共同点，即采用活佛转世制度来管理本教派的事物，而这正是西藏文化的最神秘之处。在诸多活佛中，达赖和班禅的地位最高。从清朝开始，他们的继位都要经过中国中央政府批准；到了现代社会，两大活佛的转世同样要经过中央政府的批准。

受传统文化和地域的影响，藏族人形成了自己独特的文化和习俗，不仅服装、天文历算、医药等方面富有浓郁的民族特色，而且拥有诸多与宗教信仰密切相关的节日，非常独特。例如在过节的时候，如果家里来了客人，主人都会热情地上前劝酒，并唱起优美动听的劝酒歌，然后请客人喝酥油茶、吃丰盛的食品。节日的时候，要磕长头去朝佛，寺院里还要举行跳神活动……这一切都使得整个西藏被神秘的氛围笼罩着。

西藏的另一个神奇之处在于它拥有不少未解之谜，如美丽神奇的红雪、变幻不定的珠峰旗云、野人传说、高僧的虹化现象、文盲说唱艺人……这一个个神奇的谜团，都给西藏蒙上了一层神秘的色彩。

唐朝时，由于文成公主和金城公主的关系，西藏和中央政府的关系非常紧密。两位公主从中原带去了大量技术人才和先进文化，吐蕃也派出一些贵族子弟到唐朝学习。在元、明、清三代，藏传佛教开始在内地传播，中原的文化也被来内地的僧人带到了西藏。建国后，党和政府为了促进西藏地区的经济、文化和社会发展，从中央到地方都加强了与西藏之间的交流。从西藏解放到今天的几十年



时间里，在党中央、国务院和内地各省市经济和文化的支援下，通过西藏人民的自身努力，西藏的社会面貌发生了翻天覆地的变化。今天若我们有机会去西藏，将会看到一个崭新的城市、一片繁荣的沃土、一个有着独特民族文化同时又散发着蓬勃朝气的新时代“世界屋脊”！

编 者

2009 年 10 月



目 录

第一篇 西藏探源

第一章 西藏的过往岁月	(3)
第一节 西藏的原始社会	(3)
第二节 小邦时期的西藏	(5)
第三节 战国秦汉三国时期的西藏	(7)
第四节 两晋隋唐时期的西藏	(9)
第五节 宋元时期的西藏	(11)
第六节 明朝时期的西藏	(11)
一、西藏与明王朝的交往	(12)
二、明朝时西藏的政权演变	(13)
第七节 清朝时期的西藏	(16)
第八节 中华民国时期的西藏	(19)
第九节 解放以后的西藏	(21)
 第二章 西藏的历史遗迹	 (29)



第一节	江孜宗山遗址	(29)
第二节	东嘎皮央遗址	(31)
第三节	古格王朝遗址	(33)
第四节	扎达土林	(35)
第五节	卡若遗址	(36)
第六节	小恩达遗址	(37)
第七节	象雄王国遗址	(38)
第八节	曲贡文化遗址	(39)
一、发现与发掘		(40)
二、遗址农业状况		(41)
三、手工业发展状况		(41)
四、曲贡文化遗址的价值		(42)
第九节	藏王墓	(42)
第十节	雍布拉康	(43)
第十一节	帕拉庄园	(45)
第十二节	昌都茶马古道	(47)
第十三节	最后的香格里拉：稻城亚丁	(48)

第三章 西藏的未解之谜

(50)

第一节	红雪之谜	(50)
第二节	野人之谜	(51)
第三节	巫师之谜	(52)
第四节	香巴拉之谜	(53)
第五节	虹化之谜	(54)
第六节	古格之谜	(56)
第七节	伏藏之谜	(57)
第八节	说唱艺人	(58)



第九节 象雄之谜	(60)
第十节 珠峰旗云	(61)
第十一节 地热之谜	(62)
第十二节 藏羚羊繁殖之谜	(63)
第十三节 其他未解之谜	(64)
一、然炯现象	(64)
二、水火山	(64)
三、托架现象	(65)
四、鼠鸟同穴	(65)
五、墨脱垂直自然分带	(65)

第二篇 藏族文化

第一章 神秘莫测的习俗	(69)
第一节 西藏民间信仰节日	(69)
第二节 神秘的天文历算	(70)
第三节 神秘的藏医药	(71)
第四节 优美动听的劝酒歌	(73)
第五节 藏族人起名的特点	(74)
第六节 风格独特的居住方式	(76)
第七节 藏装“曲巴”	(77)
第八节 藏族人的礼节	(79)
第九节 磕长头	(80)
第十节 七种供养	(81)
第十一节 放生习俗	(81)
第十二节 藏族人的茶缘	(83)
第十三节 宗教仪式舞蹈——跳神	(85)

第十四节	藏族人的婚姻家庭习俗	(86)
第十五节	有趣的交通工具：牛皮船	(88)
第十六节	习俗颇丰的木碗	(89)
第十七节	藏族人的风俗禁忌	(90)
第十八节	其他习俗	(92)
一、生育习俗		(92)
二、“驱鬼”仪式		(92)

第二章 虔诚传统的节日

第一节	藏历新年	(95)
第二节	传大召	(97)
第三节	春播节	(99)
第四节	朝山节	(100)
第五节	酥油花灯节	(101)
第六节	姆朗钦姆大法会	(102)
第七节	萨噶达瓦节	(102)
第八节	江孜达玛节	(103)
第九节	大佛瞻仰节	(104)
第十节	林卡节	(105)
第十一节	沐浴节	(106)
第十二节	雪顿节	(107)
第十三节	望果节	(109)
第十四节	那曲赛马会	(111)
第十五节	丰收节	(112)
第十六节	仙女节	(112)
第十七节	林芝工布节	(113)
第十八节	吉祥天母节	(114)



第十九节 燃灯节	(114)
第二十节 驱鬼节	(115)
第二十一节 日喀则新年	(116)
 第三章 风情浓郁的饮食	(117)
第一节 青稞酒	(118)
第二节 酥油茶	(120)
第三节 糌粑	(121)
第四节 风干牛羊肉	(122)
第五节 虫草松茸鸡	(123)
第六节 吉祥海螺	(124)
第七节 人参果饭	(125)
第八节 格萨尔烤羊腿	(127)
第九节 余灌肠	(127)
第十节 炸灌肺	(128)
第十一节 奶品	(129)
第十二节 祛瑞	(129)
第十三节 香寨	(130)
第十四节 吹肺与吹肝	(130)
第十五节 安多面片	(131)
 第四章 独领风骚的文学	(133)
第一节 藏族文学发展简史	(133)
第二节 藏族文学翻译	(135)
第三节 藏族文学的分类	(137)
一、作家文学	(138)
二、民间文学	(139)



第四节	《格萨尔王传》	(141)
第五节	藏文长诗《班玛瓜唐》	(143)
第六节	道歌诗	(144)
第七节	格言诗	(145)
第八节	仓央嘉措的诗歌	(146)
第九节	西藏民歌	(148)

第五章 别具一格的艺术

(149)

第一节	木雕和木板画	(149)
第二节	石雕	(151)
第三节	石刻	(152)
第四节	泥塑	(153)
第五节	藏文书法	(153)
第六节	壁画	(155)
第七节	岩画	(156)
第八节	面具	(157)
第九节	弦子舞	(158)
第十节	锅庄	(159)
第十一节	藏戏	(160)
第十二节	堆谐	(162)
第十三节	唐卡	(163)
一、唐卡的简介		(163)
二、唐卡的分类		(163)
三、唐卡的历史		(164)
四、唐卡的色彩		(165)
五、唐卡制作工艺		(165)



第六章 多彩多姿的收藏	(167)
第一节 藏饰	(167)
第二节 藏毯	(169)
第三节 鼻烟壶	(170)
第四节 酥油花	(171)
第五节 瓷器	(173)
第六节 佛像	(174)
第七节 藏画	(175)
第八节 八宝吉祥	(176)
第九节 藏香	(177)
第十节 藏式家具	(178)
第十一节 江孜卡垫	(180)
第十二节 哈达	(181)
第十三节 藏币	(182)

第三篇 其他民族文化

第一章 门巴族文化	(187)
第一节 独特的饮食、待客习俗	(187)
第二节 色彩丰富的服饰	(189)
第三节 别具一格的披皮装饰	(190)
第四节 门巴族的住房	(191)
第五节 婚嫁习俗	(192)
第六节 狩猎中的禁忌习俗	(193)
第七节 富有特色的民间戏剧	(194)
第八节 面具舞	(195)
第九节 宗教舞蹈	(196)



第十节	口誓和手誓	(197)
第二章	珞巴族文化	(199)
第一节	宗教信仰	(200)
第二节	民间禁忌	(201)
第三节	风格各异的珞巴族住房	(202)
第四节	独特的姓名	(204)
第五节	婚姻家庭	(204)
第六节	看鸡肝的卜鸡卦	(205)
第七节	独特的待客和饮食习俗	(206)
第八节	丰富多彩的妇女饰物	(208)
第九节	发誓	(209)
第三章	夏尔巴人文化	(210)
第一节	夏尔巴人的节庆习俗	(211)
第二节	独具特色的装饰品	(212)
第三节	独具风格的食俗	(213)
第四节	氏族外婚和抢婚习俗	(213)
第四章	僜人文化	(215)
第一节	大自然崇拜和送鬼	(215)
第二节	像卧铺车厢一样的住房	(217)
第三节	妻子是财富的象征	(218)
第四节	独具特色的服饰	(219)
第五节	独特的生活习俗	(219)



第四篇 藏传佛教

第一章 无与伦比的佛教	(223)
第一节 藏传佛教的源流	(224)
第二节 四大教派	(226)
一、格鲁派	(226)
二、宁玛派	(227)
三、萨迦派	(229)
四、噶举派	(231)
第三节 西藏佛教的改革	(234)
一、宗喀巴领导的宗教改革	(234)
二、新中国成立后的宗教改革	(235)
第四节 藏传佛教的宗教禁忌	(235)
第五节 达赖、班禅的由来	(236)
第六节 活佛的转世制度	(238)
第七节 帝师八思巴·洛哲坚赞	(240)
第八节 尼姑的修习生活	(242)
第九节 龙树菩萨的六部论	(244)
第十节 《大藏经》	(246)
第十一节 《时轮经》	(248)
第十二节 转经筒	(250)
第十三节 神秘的密宗	(251)
第十四节 “六字真言”及咒语	(255)
第十五节 藏族佛塔	(256)
第十六节 藏传佛教的礼仪：磕头、鞠躬	(258)



第二章 香火缭绕的寺庙	(259)
第一节 布达拉宫	(260)
第二节 大昭寺	(262)
第三节 小昭寺	(265)
第四节 甘丹寺	(266)
第五节 哲蚌寺	(267)
第六节 色拉寺	(269)
第七节 楚布寺	(270)
第八节 聂唐寺	(271)
第九节 直贡梯寺	(272)
第十节 扎什伦布寺	(273)
第十一节 萨迦寺	(276)
第十二节 白居寺	(278)
第十三节 绒布寺	(279)
第十四节 夏鲁寺	(280)
第十五节 科加寺	(282)
第十六节 托林寺	(282)
第十七节 同卡寺	(284)
第十八节 强巴林寺	(285)
第十九节 布久喇嘛林寺	(286)
第二十节 昌珠寺	(287)
第二十一节 桑耶寺	(288)
第二十二节 敏珠林寺	(289)
第二十三节 乃旦寺	(290)
第二十四节 多杰扎寺	(291)
第二十五节 噶玛寺	(292)



第二十六节	桑丁寺	(293)
第二十七节	热拉雍仲林寺	(293)
第二十八节	热振寺	(294)

第五篇 雪域风光

第一章 河湖溯源

(299)

第一节	羊卓雍错	(300)
第二节	班公错	(301)
第三节	拉昂错	(302)
第四节	玛旁雍错	(303)
第五节	然乌湖	(304)
第六节	巴松错	(305)
第七节	当惹雍错	(306)
第八节	纳木错	(307)
第九节	拉姆纳错	(309)
第十节	尼洋河	(310)

第二章 山峰揽胜

(311)

第一节	洛子峰	(312)
第二节	卓奥友峰	(312)
第三节	纳木那尼	(313)
第四节	冈仁波齐	(315)
第五节	生钦朗扎山	(316)
第六节	苯日山	(317)
第七节	南迦巴瓦风景区	(319)
第八节	达果雪山	(320)