

A journey to experience China Tibetan culture

中国西藏文化之旅

ཀྲང་གོའི་བོད་ལྗོངས།

这里是西藏

འདི་ནི་བོད་ལྗོངས་རེད།

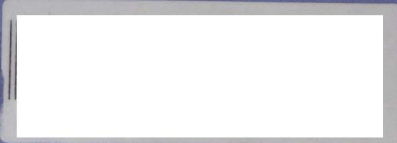
郑堆 主编



中国大百科全书出版社
Encyclopedia of China Publishing House



中国西藏文化之旅



这里是西藏

འདི་ནི་བོད་ལྗོངས་རིད།

1997.5
2007



中国大百科全书出版社
Encyclopedia of China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

这里是西藏/郑堆主编.——北京:中国大百科全书出版社,2010.6

(中国西藏文化之旅)

ISBN 978-7-5000-8357-3

I. ①这… II. ①郑… III. ①西藏—概况 IV. ①K927.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第084002号

策划人:武丹

责任编辑:王绚

特约编辑:付海婧

装帧设计:邵丹琳

责任印制:乌灵

史乐瑞 刘嘉

这里是西藏

郑堆 主编

中国大百科全书出版社出版发行
(北京阜成门北大街17号) 邮政编码:100037

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本:720×1020 1/16 印张:15.25

2010年6月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5000-8357-3

定价:48.00元

目录

7 前言

8 西藏历史

10 雪域微光

——悠远的史前时期

17 象雄、雅隆文化

——西藏早期历史文明

21 吐蕃盛世

——强大的统一王朝

25 分裂割据

——西藏历史的列国时代

26 中华归一

——元朝西藏地方统一于祖国

28 多封众建

——明朝对西藏的统治

31 血脉相连

——清朝西藏与中央关系不断强化

35 与子同胞

——中华民国时期的西藏

38 天下归心

——和平解放西藏





- 41 历史新篇
——民族区域自治的实施和成就
- 46 西藏地理
- 48 世界屋脊
——西藏自然地理概况
- 55 巍峨藏东
——藏东高山峡谷区
- 59 湿润森林
——喜马拉雅山东南麓高山峡谷区
- 69 宽谷盆地
——西藏南部山原湖盆、河谷区
- 75 苍茫藏北
——西藏北部羌塘高原区
- 88 西藏宗教
- 90 神灵崇拜
——原始信仰与苯教
- 93 佛法初来
——佛教传入西藏和藏传佛教的形成
- 98 派系林立
——藏传佛教的主要派系
- 107 释门领袖
——藏传佛教的主要人物
- 111 圆法资具
——常见的佛像与法器

122 古刹掠影
——西藏主要寺庙

135 佛光普照
——西藏人民的宗教信仰

142 西藏艺术

144 藏地密码
——西藏文学

158 西藏歌舞
——顿足为节，连臂踏歌

162 “仙女大姐”
——藏戏“阿吉拉姆”

165 兼收并蓄
——异彩纷呈的西藏绘画

170 浑金璞玉
——西藏雕塑艺术

174 异域风骨
——西藏书法艺术

177 精致生活
——西藏的民间工艺

180 艺术荟萃
——西藏建筑和名胜

190 西藏科学

192 智慧之光
——西藏古代科技





- 195 悬壶圣域
——西藏医药学
- 208 自然哲学
——西藏的天文历法
- 214 文明硕果
——西藏的现代科技成就
- 216 西藏民俗
- 218 藏餐四宝
——西藏人民饮食特色
- 223 保暖炫富
——西藏服饰文化
- 226 随处赋形
——藏民的生活起居
- 230 千秋嗣业
——西藏婚育风俗
- 233 酬志休闲
——西藏娱乐生活
- 235 敬神拜祖
——藏族的祭祀活动
- 236 良辰佳节
——西藏的节日庆典

前言

喜马拉雅山上耸立的雪峰、波光璀璨的圣湖纳木错、羌塘草原上自在奔跑的藏羚羊、大昭寺广场上磕长头的虔诚背影、酥油茶、藏红花、转经筒……对于西藏，我们有太多既成的印象。

然而，这些符号化的描述，往往携着简单、粗糙、误读、曲解。如果你还认为雪域高原上仅仅只有雪峰苦寒，如果你尚不了解仓央嘉措优美的情歌，如果你正在对神奇的藏药藏医感兴趣，如果你还在疑惑为什么“拉萨三大寺”不包括大昭寺，如果你心中的西藏充斥着种种虚幻猜想，那么，你有必要翻开这本《这里是西藏》。

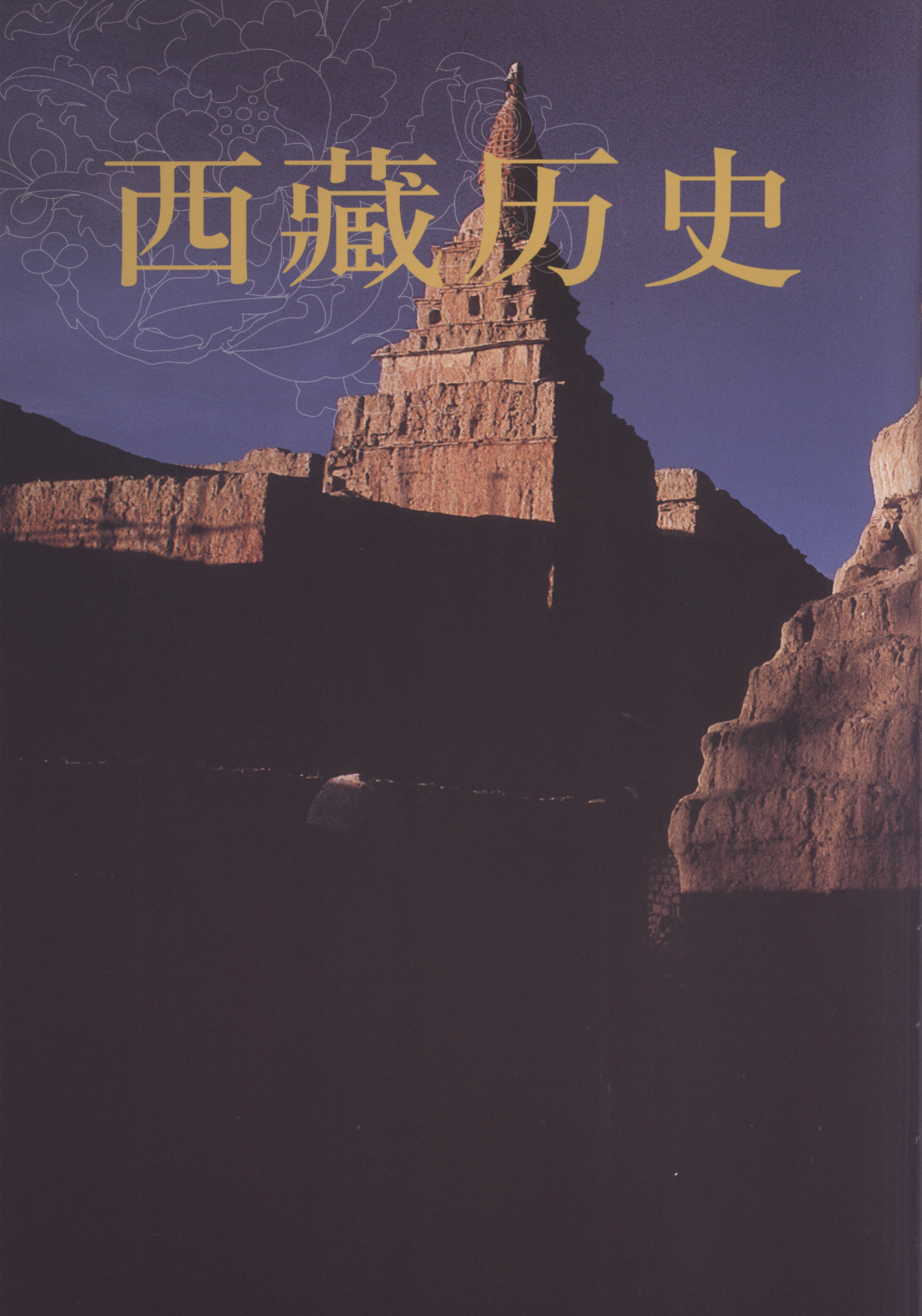
作为《中国西藏文化之旅》丛书的一部，本书将关于西藏的历史、地理、文化、艺术、宗教、科学、生活等方方面面的知识抽丝剥茧，娓娓道来。虽然世面上已经有不少关于西藏的读物，但这本书难得之处就在于不故作高深、天马行空，也不蜻蜓点水、浮光掠影，它资料翔实可靠，文字深入浅出，配有300余幅精美的插图，图文并茂，既是一部文化普及的小书，也不失为一部趣味性的读物。

在阅读完这部书之后，西藏的轮廓逐渐清晰。它依旧拥有永恒的魅力和神秘的诱惑，可是不再遥不可及。对西藏的印象，将连缀成一幅生动鲜明、栩栩如生的丝绸唐卡。褪去了神秘的色彩，西藏文化的每一个细节都跃然纸上。羊卓雍错的湖面不再为雾气所笼罩，喜马拉雅山顶的圣洁之光再次普照，一个更加真实、更加值得我们热爱的西藏将呈现于我们面前。

编者

2010年6月

西藏历史





藏民族是一个历史悠久、勤劳、勇敢、智慧的古老民族。在西藏地区的多次考古发掘，充分说明了在两万年前就有人类在这块广阔的土地上生活。历经象雄、雅隆早期文明，强大的统一王朝吐蕃，直至元朝起纳入中央行政管理，千万年雪风在平阔的高原面上经年累月地吹过。时光携走了全部的历史岁月，先民、部落、氏族、土邦，像史前的流水一样荡然无存。千万年间高原人类的物质生活和精神文化的流脉沿着历史的河床流贯古今。其间古道壅塞，河床已改，沿途有新水源注入，流淌到现代。源远流长的水和深厚凝重的土，深刻地影响着后来人们的生存风格和思想风貌……

雪域微光

——悠远的史前时期

有关藏族的起源众说纷纭，有说来自印度，是释迦牟尼的后裔；有说藏族人相貌与马来西亚人相似，认为藏族应是由马来西亚半岛迁徙而来。然而，现代科学家早已指出，青藏高原就是藏族先民的摇篮。虽然古老的年代，只能从传说中留下点滴记忆，但还有种种出土文物可以对史前历史进行追溯。旧石器时代的石器到早期金属时代的青铜和岩画，让我们感悟高原先民朴实简单而色彩斑斓的生活方式。凝聚深厚文化底蕴且别具风格的陶器，就是一部活生生的西藏远古人文发展历史的缩影。

❀ (一) 藏族起源——古老的神话

在青藏高原，长久以来流传着一个关于人类起源的传说：很久以前，青藏高原曾是一片汪洋大海，后来大海逐步消退，陆地慢慢显露。陆地上部雪山高耸，其间栖息着野兽、猛禽、鹿和羚羊；中部森林密布，岩魔女、猴、熊等动物繁衍于此；山麓有着草地湖泊，生活着牛羊和鸟类。

观世音菩萨派其化身猕猴哈鲁玛到雪域修炼。当猕猴定神修行时，度母神幻化成一名岩罗刹魔女前来调戏。猕猴最初未予理睬，如此过了7天，猕猴被岩罗刹魔女的痴情所打动，于是去普陀山请观世音菩萨指点。观世音令神猴回去与魔女成亲，繁衍子孙。于是神猴返回修行地，娶魔女为妻。

猕猴与魔女结合后生的六只小猴既不像猕猴，也不像魔女，身上无



人类起源图唐卡 17~18世纪 西藏博物馆藏
毛，没有尾巴，赤红的脸，以腥肉为食。猕猴将小猴带到一个水草丰茂、林木丛生、有许多鸟类和猴群的地

方，让小猴离开父母与猴群一起生活。过了一年后，父猴前去看望小猴，猴子猴孙已繁衍到400只，可是树林之中的果子却愈来愈少，猴子猴孙们生活十分艰难，个个骨瘦如柴。他们的父亲不忍这般惨状，再一次去普陀山拜见观世音菩萨，观世音把须弥山上的青稞、小麦、蚕豆、豌豆、谷米等5种粮食种子赐予神猴，让神猴拿回雪域播种。于是这片土地上第一次有了粮食作物。

猴孙们以五谷为食，个个身强体健，常常在外面游戏玩耍，因此该地取名为“雅砻泽当”，其意为雅砻游戏的坝子。“雅砻泽当”因为有谷类生长，就成为了青藏高原上第一个人类定居点。如今的山南行署泽当镇就

是传说中“雅砻泽当”所在地。

这个古老而优美的传说记载在成书于11世纪的《国王遗教》一书中，西藏人是从猴子变

来的，这个神话带有最朴素的唯物色彩，和达尔文先生的进化论倒是不谋而合。猕猴变人神话的产生与藏族先民的猴图腾崇拜也有着直接的渊源关系，时序推移到了1990年，中国社会科学院考古研究所与西藏文管会联合在拉萨市北郊曲贡遗址，发现了一件新石器时代猴头陶塑艺术品，似乎可以与这个神话传说相互印证。



陶塑猴面 新石器时代晚期 拉萨曲贡遗址出土 西藏博物馆藏

（二）藏族起源——现代的回答

青藏高原是由喜马拉雅山、喀喇昆仑山、祁连山和横断山脉等巨大的

山系环抱的褶皱地块组成，平均海拔4000米左右，是地球上地势最高的地
从空中俯瞰青藏高原



区，被称为“世界屋脊”。

然而人称“世界第三级”的青藏高原，却是在短短数千万年间急速隆起的。距今大约2亿年至4000万年之



细石核 新石器时代早期 阿里噶尔县丁湖珠孜采集 西藏博物馆藏

间，青藏高原还是一片波涛翻滚的汪洋大海。由于地壳的变化，海水从北到南逐渐退却，晚新生代又受到印度大陆板块向北漂移的巨大力量挤压而海底逐渐升高，变成陆地。经过数千万年的地壳隆起，逐渐成为地球上地势最高的高原。这样一段海陆变迁的历史，和《国王遗教》中记载的传说，何其吻合！也许远古传说中依稀保留的，正是先民们对史前时期遥远而模糊的记忆吧。

青藏高原在海水退却和陆地升高的过程中，曾经有过相当漫长的气候炎热、雨量充沛、植物茂盛、动物繁多的时期，这样的环境滋养了原始人类的生存。科学家们在西藏那曲地区的比如县和喜马拉雅山北麓的吉隆县等海拔4000米以上的地区发现了三趾马、大唇犀、沙漠兽和羚羊等早新生世的动物群化石，以及热带型、亚热带山地森林草原植被型化石；在昌都的达玛拉山上，还发现了恐龙化石。根据这些情况判断，今天高耸如云、

气候寒冷的青藏高原，在远古时期，曾经是气候湿润炎热、地势平坦的亚热带森林和草原，藏民的祖先正是在这一片土地上出生、繁衍、发展。

先民们的足迹已经杳不可寻，我们却可以根据出土的石器推想他们生活的点滴片段。1956年，中国地质学家在西藏的那曲县，青海的可可西里、托托河沿岸，以及格尔木的三叉口等地采集到了数十件打击石器。虽然我们只能在石头上看到单面修琢和打制的痕迹，显得比较粗糙，种类也比较单一。然而这毕竟是人类智能并不发达的旧石器时代的祖先们留下的遗迹。石器大多分布在河谷两岸阶地上，我们可以据此想象出先民们逐水草而居，采集天然植物和渔猎为生的生活情景。

另外，中国科学院西藏科学考察队还在西藏西南部定日县苏热、藏北申扎县珠洛勒，阿里地区日土县扎布等地采集到多件年代约为旧石器时代中晚期的石器标本。考古学家将苏热的石器判定为距今约5万年，这是青藏高原上发现的古人类遗物中年代最早的石器。尽管发现的石器都是地面上采集到的，对各处发现的石器不能判定出准确的年代，但有的考古学家根据青藏高原各个地质年代的科学资料，并且将这些石器同青藏高原邻近的云南、贵州、四川以及巴基斯坦、印度境内发现的早期人类化石及旧石器进行比较研究，还是提出了青藏高

原也是人类发祥地之一的假说。如果假说成立的话，那么青藏高原——这

块有着独特生活情态和文化色彩的土地，也是人类童年的摇篮之一……

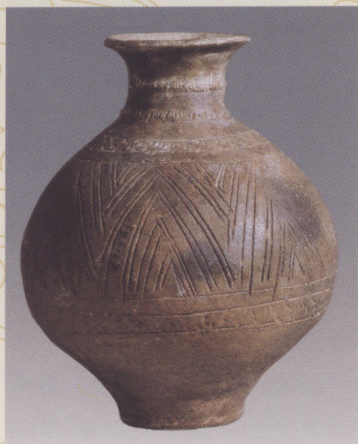


(三) 遥远遗响

——青藏高原史前文化和古人类活动

1951年以前，有关西藏“史前文化”的发现曾见于少数西方人士的报道和记载，20世纪70年代以来考古工

作者的田野工作，掀开了西藏那段被掩埋已久的历史的面纱。与周邻地区的川



小平底红陶罐 新石器时代晚期 昌都卡若遗址出土

西、滇北、甘青及南亚次大陆克什米尔等地的同期文化相比较，学者们认为在新石器时代源于或经由青藏高原的文化交流的规模比我们想象的还要广泛，那些石器、陶器、骨器体现着文化的相互交流和交互影响，诉说着尘封已久的青藏高原史前史中的人类生活。

座建筑遗址，以及铺石路、石墙、灶灰坑、大量大型打制石器、细石器、磨制石器、骨器、陶器和各种动物骨骼、粮食等遗物。经碳14测定，卡若遗址距今约为4000至5000年。

卡若遗址虽紧靠澜沧江等鱼类资源丰富的江河，但众多出土遗物中却不见鱼骨和与捕鱼有关的网坠等工具。有的考古学家推测卡若原始居民可能有不食鱼的习俗或以鱼为氏族图腾，现代不少地方的藏族，还保留着禁止食鱼的习俗，这种习俗和卡若遗址中未发现鱼骨和捕鱼工具可能有一定的文化渊源关系。



20世纪70年代末期，西藏考古工作者发掘了位于西藏自治区昌都西南的卡若遗址，图为遗址发掘现场。

1. 不食鱼的卡若文化

20世纪70年代末期，西藏考古工作者发掘了位于西藏自治区东部、昌都西南的卡若遗址，发掘出土了27

从建筑文化看，卡若遗迹同现代藏族同样有千丝万缕的联系。如不依靠竖穴，而以木柱构架支撑提高空间，已经初具现在藏族的梁柱房屋结构方式。尤其是使用擎檐柱来承托出檐的构筑方法，乃是现在藏族地区流行的构筑方法。我们可以看到，卡若遗址所在的昌都地区的藏族，至今还普遍运用这种建房方法。

卡若遗址的先民在创造自己地方特色的土著文化的同时，也接受和学习周边地区的文化。例如，卡若



石骨项链 新石器时代晚期昌都卡若遗址出土

遗址的半地穴红烧土房屋、彩陶花纹、陶器造型等，和黄河上中游地区的仰韶文化有着明显的相似性，从卡若遗址发现的贝饰看，有可能同中原或华南原始文化有过接触。遗址中发掘出土的陶罐、钵、盆等的器物组合、小口高颈平底、陶器纹饰以刻划纹为主要特征，与云南元谋大墩子遗址所代表的原始文化有渊源关系。而粟类谷物的大量发现，说明了卡若先民通过甘肃、青海地区接受了中原地区的原始农业，因为中原地区是世界上粟米的最早发源地。

2. 进入青铜时代的 曲贡文化

20世纪90年代初期，中国社会科

学院考古研究所和西藏文管会联合发掘了曲贡文化遗址。曲贡文化遗址位于拉萨北郊5公里的河谷边缘地带，海拔3680~3690米，考古人员在这里发现了一些墓葬和灰坑，出土了1万

多件文化遗物和大量兽骨。出土遗物中以打制石器数量最多，也有少量精美的磨制石器和玉器，以及极少的细石器。磨制的

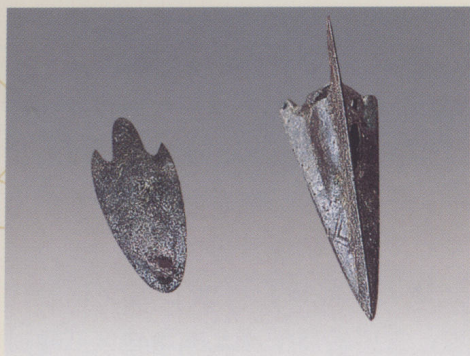


骨制和石制梳形器 新石器时代晚期 拉萨曲贡文化遗址出土

石器有刀镰、铲、铍、梳形器等。骨器也很多，以锥、针、铍为主，其中有一枚较为少见的针尖开孔为针鼻的骨针。特别引人注目的是遗址出土了很多精美的装饰品，比如骨笄、陶耳坠、陶环和石环等，多是用于头部的饰物，这表明曲贡遗址先民的审美意识已经逐渐觉醒了，他们开始敏捷地发现美，深刻地感受美，艺术地表现美了。

还值得一提的是，曲贡遗址下层中还出土了一枚铜铍。铜铍呈扁平形，仿自然原始的骨铍形状。经鉴定，原料为冶炼所得，不是自然铜。这枚铜铍的时代约与中原夏文化和商代前期文化相当，表明当时青藏高原的先民已经开始跨入青铜时代。

曲贡遗址虽未发现房屋遗址，但从发现的窖穴、灰坑和文化层堆积厚



铜箭镞 拉萨曲贡文化遗址出土（最长5cm）

度来看，足以证明这里曾经是曲贡人长期生活的定居点。从遗址中采集、出土的双肩石铲、石磨盘看，当时的农业已经有了长足进步；从灰坑中出土的大量兽骨看，畜牧业在当时的经济生活中也占有重要地位。与卡若文明不同，曲贡遗址中出土了少量网坠，这反映了曲贡人进行捕鱼并有食鱼的习俗，这与现在藏族中有的地区藏民食鱼的习俗并不矛盾，还说明了藏族人民捕鱼食鱼的历史，可以追溯到四五千年以前了。

曲贡遗址的文化具有明显的地方特点，陶器在器质、器型、制作工艺等方面，都显示出相当的进步性，表明曲贡在当时很可能是青藏高原上文化较为发达的先民的聚居区，是一种



石质研磨盘 新石器时代晚期 拉萨曲贡遗址出土

受外界影响较小的土著文化。

3. 独特的贡嘎县 昌果沟文化

昌果沟文化遗址是1991年西藏考古工作者在山南地区昌果沟发现的又一个具有代表性的新石器时代遗址。在遗址边缘挖掘时获得了磨制石器、细石器和打制石器标本300余件及大量陶片。陶片中可辨器形有侈口圈足

碗、侈口罐、镂孔窝柄器等。陶器纹饰有网纹、弦纹、短线纹、圆圈纹、圆点纹、人字纹、十字纹等。相对卡若、曲贡文化出



古青稞炭化粒 新石器时代晚期 山南贡嘎昌果沟遗址出土

土的陶器，昌果沟新石器遗址出土的陶器具有鲜明的个性特征，很可能是青藏高原地区文化遗址中一种新的原始文化类型。

4. 从华北远道而来的 细石器文化

考古发现表明，从中石器时代开始，到整个新石器时代，青藏高原还存在着一种以藏北高原为中心，分布极为广泛的细石器文化。现已发现的细石器地点有28处，发现细石器标本1000余件。这些细石器地点分布地域十分广阔，星罗棋布地分布在青藏高原各处。然而，在各地发现的细石器都具有共同的性质。如申扎、双湖一带的细石器与黑河（即那曲）、聂拉

木以及阿里地区发现的细石器都有相同的文化特征。我国著名的考古学家贾兰坡教授经过对旧石器文化及细石



阿里地区日土县鲁日朗卡狩猎岩画

器的起源、传播的系统研究，断定广泛分布于中国许多地区乃至亚洲许多国家与地区的细石器起源于中国的华北，也就是说，西藏的细石器文化，竟然是从华北起源、远道传播而来到青藏高原这片神秘的土地的！从细石器以刮削器为主来看，当时藏北的居民是以狩猎或畜牧为主的。

5. 西藏三大古文化遗迹

在新石器文化时期，青藏高原至少存在着三大支系各不相同、文化面貌各异的原始居民群体。他们是：以卡若文化为代表的居住于藏东河谷

区，从事定居农耕经济并兼有狩猎畜牧经济的卡若居民群体，包括从东部黄河上游地区南下的关系居民群体；以曲贡文化为代表居住于雅鲁藏布江中、下游地区，从事定居农业和以渔业经济为主的曲贡居民群体，即卫藏土著居民群体；以细石器文化为代表，主要活动于藏北羌塘地区从事游牧和狩猎经济的藏北游牧居民群体。这三大居民群体奠定了以后藏族文明基本格局的雏形，与藏族的三大历史地理区域和三大方言区也基本吻合。我们可以看到，距今四五千年前创造出来的青藏高原远古先民文化，已经奠定了藏文化的最初根基。

不过，青藏高原土著居民，虽然从起源时已出现不同的支系，但在长期的发展中形成了统一的民族，正如拉萨河、帕隆藏布、尼洋曲、年楚河、多雄藏布五大支流汇入滚滚雅鲁藏布江一样。同时，还有个事实是我们必须注意到的——西藏的远古先民并不是如大多数人想象的那样，与世隔绝地生活在这片雪域高原上，他们与黄河上、中游乃至华北地区的旧、新石器文化有密切的联系，与中国西南地区的新石器文化也存在密切的交流。他们相互影响，相互吸引，又保持了各自独特的文化传统，三大文明正如高原上的点点星光，最终蔓延成了人类智慧与文明的火焰，给万里冰封的雪峰之麓带来了温暖与希望……