

藏族文化常识



旺秀才丹◎编著

◆『藏区』是泛指包括藏、青、甘、川、滇五个省区内的藏族自治地方，即现今西藏自治区，青海省的果洛、玉树、海西、海北、黄南、海南藏族自治州，甘肃的甘南藏族自治州，四川省的阿坝、甘孜藏族自治州，云南省的迪庆藏族自治州，四川凉山州的本里藏族自治县和甘肃省的天祝藏族自治县。还包括五省区内自治州、县以外地区的一些藏族聚居区和藏族乡。



300题

甘肃民族出版社

藏族文化常识

འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་གསུང་འཕྲིན་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས་



旺秀才丹◎编著



甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

藏族文化常识300题 / 旺秀才丹编著. —兰州: 甘肃民族出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5421-1326-9

I. 藏… II. 旺… III. 藏族 - 民族文化 - 基本知识
IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 164141 号

书 名: 藏族文化常识300题

作 者: 旺秀才丹 编著

责任编辑: 李青立

封面设计: 耀午书装

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 四川新华彩色印务有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8.25 插页: 7

字 数: 180千

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印 数: 1~4 000

书 号: ISBN 978-7-5421-1326-9

定 价: 28.00元

甘肃民族出版社图书若有破损、残页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路 520 号 网址: <http://www.gansumz.com>

投稿邮箱: liuxintian@yahoo.com.cn

发行部: 葛慧 联系电话: 0931 — 8773271 (传真) E-mail: gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

目 录

起源与宇宙

1. 藏民族如何理解宇宙的起源? / 1
2. 藏族人认为宇宙的结构是怎样的? / 2
3. 藏族人如何理解青藏高原的形成? / 3
4. 藏族如何理解自然与人的关系? / 4
5. 青藏高原自古以来就有藏民族居住吗? / 5
6. 藏民族起源的最早历史是什么? / 6
7. 西藏历史上第一位部族首领是谁? / 7
8. 藏王墓位于哪里? / 8
9. 为什么藏王要把琼结定为自己最后的归宿地? / 9
10. 为何称西藏山南为藏文化的发祥地? / 9
11. 象雄文明是什么年代建立的? / 10
12. 古格王国是什么时候建立的? / 10
13. 古格王朝遗址在哪里? / 11

地域与族别

14. 藏族人为什么称自己为“蕃”? / 12
15. “西藏”、“藏区”及“西藏和其他藏区”的提法,有什么不同? / 14
16. 国内藏族人口和居住地简况? / 14
17. 藏语分几个方言区? / 14
18. 藏文是一种怎样的文字? / 15
19. 前藏和后藏是如何区分的? / 16
20. 法域“卫藏”, 马域“安多”, 人域“康巴”? / 16
21. 嘉戎藏族、白马藏族等称谓, 是什么意思? / 17

环保与法律

- 22. 藏民族的环保观念是怎样的？ / 18
- 23. 藏族是否有自然与生态保护法？ / 20
- 24. 听说历史上藏族地方致人受伤以后以“赔血价”处理，请介绍一下？ / 21
- 25. 藏族发生草山纠纷，一般如何处理？ / 21
- 26. 藏族如何对待偷盗抢劫行为？ / 22

天文与历算

- 27. 藏历是怎么来的？ / 23
- 28. 藏族的天文历算是怎样的？ / 24
- 29. 藏历年和农历春节在算法上有什么异同？ / 24

活佛与高僧

- 30. 请问活佛转世是怎么回事？ / 25
- 31. 藏族历史上开创活佛转世制度的第一位活佛是谁？ / 26
- 32. 达赖喇嘛一名是怎么来的？ / 27
- 33. 班禅额尔德尼一名是怎么来的？ / 28
- 34. 藏传佛教中“呼图克图”一词指的是什么？ / 28
- 35. 什么叫“法王”？ / 29
- 36. “大宝法王”是什么意思？ / 29
- 37. 什么叫上师？ / 29
- 38. 什么叫本尊？ / 30
- 39. 什么叫护法？ / 31
- 40. 四大天王代表什么意思？ / 31
- 41. 什么叫度母？ / 32
- 42. 什么叫空行？ / 32
- 43. 什么叫明妃？ / 33
- 44. 如何理解有些大师的若干个明妃这种现象？ / 33
- 45. 什么叫坛城？ / 33

72. 藏传佛教在藏区经历了哪几个阶段? / 59
73. 什么是藏传佛教的前弘期和后弘期? / 59
74. 藏学有时候被称作“五明”, 为什么? / 60
75. 《甘珠尔》和《丹珠尔》是什么? / 60
76. 藏传佛教常用法器有哪些? / 61
77. 为何说昌珠寺是西藏的第一座庙宇? / 61
78. 西藏的每个寺庙的颜色大部分是白色和红色, 这有什么意义? / 62
79. 西藏有哪些著名的寺院? / 62
80. 请介绍一下雍布拉康 / 63
81. 为什么桑耶寺被称为西藏历史上第一座佛法僧齐全的寺院? / 64
82. 藏区最大的苯教寺院在哪儿? / 65
83. 雄伟壮丽的布达拉宫是如何修建的? / 65
84. 请问德格印经院在哪里? / 66
85. 敦煌壁画和藏族文化有什么关系? / 66
86. 罗布林卡为何被称为西藏第一“宝贝园林”? / 68

法会与节庆

87. 西藏有哪些重要的节日? / 69
88. 藏历年和汉族春节有什么不同? / 70
89. 拉萨的传召大法会都有什么内容? / 71
90. 请介绍拉卜楞寺毛兰姆大法会的系列活动? / 71
91. 什么是萨嘎达瓦? / 73
92. 请介绍一下不吃不喝不能说话的“娘乃节”? / 74
93. “逛林卡”是什么意思? / 74
94. 插箭节是什么? / 76
95. 甘南地区的香浪节可以介绍一下吗? / 77
96. 为何“血祭节”又称“众神与凡人共同起舞的节日”? / 78
97. 雪顿节的来历? / 79

- 46. 藏传佛教寺院僧人的分类和称呼是如何的? / 34
- 47. 什么样的人才有资格称为“格西”? / 35
- 48. 寺院里的堪布、格贵是干什么的? / 35
- 49. 莲花生大师对藏传佛教有什么贡献? / 36
- 50. 藏传佛教噶当派创始人是谁? / 37
- 51. “吐蕃七贤士”有什么功绩? / 37
- 52. 藏传佛教史上第一批出家僧人的情况? / 38
- 53. 藏族历史上是否有过女王? / 38
- 54. 藏族历史上第一位女性高僧是谁? / 39
- 55. 米拉日巴是“即身成佛”的吗? / 40
- 56. 藏族历史上出现过哪些女性高僧? / 42
- 57. 宗喀巴大师为何被称为“伟大的宗喀巴”? / 43
- 58. 请介绍第一世班禅额尔德尼? / 44
- 59. 请介绍第一世达赖喇嘛? / 46
- 60. 第五世达赖喇嘛为何被称为“伟大的五世”? / 47
- 61. 六世达赖喇嘛仓央嘉措为何被称为“流浪的法王”? / 48
- 62. 藏传佛教史上出现过哪些佛经译师? / 49
- 63. 如何正确阅读理解一些图书中藏传佛教大成就师的神通? / 50
- 64. 如何理解佛教的慈悲和许多大成就者传法过程中的杀生行为? / 51

教派与寺院

- 65. 藏传佛教有哪些教派? / 52
- 66. 请介绍一下宁玛派? / 53
- 67. 请介绍一下萨迦派? / 53
- 68. 请介绍一下噶举派? / 54
- 69. 请介绍一下格鲁派? / 56
- 70. 请介绍一下噶当派? / 57
- 71. 藏族的原始宗教“苯教”有什么特点? / 57

- 98. 雪顿节有哪些活动? /79
- 99. 西藏沐浴节是在什么时候? /80
- 100. 请问那曲赛马节有哪些内容? /80
- 101. 能介绍一下江孜达马节的情况吗? /81
- 102. “望果节”都有什么活动? /82
- 103. 请问拉波堆庆节的由来? /83
- 104. 林芝新年为什么要提前过? /83

信仰与民俗

- 105. “唵嘛呢叭咪吽”的含义是什么? /84
- 106. 为什么藏族人都要念六字真言? /84
- 107. 藏族传统图案十相自在有什么意义? /85
- 108. 香巴拉与香格里拉是一个意思吗? /86
- 109. 能否解释一下生死轮回图? /87
- 110. “八宝吉祥”有什么含义? /88
- 111. 藏族人为何都要争相朝拜拉萨? /89
- 112. 藏族人为何崇拜神山圣湖? /90
- 113. 藏区许多地方看到的插箭代表什么? /91
- 114. 拉则的建立有什么讲究? /92
- 115. 藏族的煨桑习俗是怎么来的? /93
- 116. 经幡是什么意思? /93
- 117. 藏族人在经过山头的时候会撒风马, 有什么意思? /95
- 118. 请问藏区路边有许多嘛呢石, 代表什么? /95
- 119. 藏族人喜欢围着寺院转经, 请问这有什么意义? /96
- 120. 手摇转经筒是做什么用的? /96
- 121. 几种转经筒都有什么功德? /96
- 122. 藏族人磕头的动作和汉族不同, 有什么意思? /97
- 123. 藏族磕长头有什么意义? /97
- 124. 放生有什么益处? /98

- 125. 西藏的图腾是什么? /99
- 126. 什么是灵塔? /99
- 127. 颅骨念珠的颅骨来源是哪些人? /100
- 128. 藏族的白色崇拜是怎么一回事? /100
- 129. 藏族为什么崇尚猴年? /101
- 130. 吉祥斗里放的东西代表了什么? /101

礼仪与禁忌

- 131. 藏族人在宗教上有哪些习俗禁忌? /102
- 132. 为什么给活佛磕完头以后, 要让活佛摸摸头? /102
- 133. 藏族有哪些基本礼仪? /102
- 134. 为什么藏族人有献哈达的习惯? /103
- 135. 敬献哈达有什么讲究? /103
- 136. 藏族最常见的问候祝福语是什么? /104
- 137. 藏族人在日常生活中有哪些禁忌? /104
- 138. 藏族有哪些细节方面的忌讳呢? /105
- 139. 与藏族人打交道需要注意什么? /106
- 140. 藏族为什么忌讳杀生? /107
- 141. 藏族对数字有什么禁忌吗? /107
- 142. 藏族对火灶的禁忌有哪些? /107

姓名与称呼

- 143. 藏族人有姓吗? /108
- 144. 藏族人的名字都是怎么起的? /109
- 145. 藏族人的名字怎么称呼? /111
- 146. 藏族人的姓名都含有宗教意义吗? /111
- 147. 为什么有些藏族人有汉族的姓? /112
- 148. 藏族怎么称呼家人? /113
- 149. 安多藏区家人之间称呼有什么特色? /113

- 176. 农区的藏装有什么特点? /126
- 177. 藏族男性都有哪些配饰? /127
- 178. 藏族妇女有哪些配饰? /128
- 179. 藏族为什么喜欢戴珊瑚首饰? /128
- 180. 藏族人喜欢什么样的佩饰? /128
- 181. 青海藏区的藏族人穿着装饰有什么特点? /129

歌舞与藏戏

- 182. 藏族的歌曲种类有哪些? /130
- 183. 藏族民间舞蹈有哪些? /131
- 184. 锅庄是什么? /131
- 185. 藏族的踢踏舞有什么特点? /132
- 186. 什么是囊玛音乐? /132
- 187. 藏族的鲁、谐和诗歌一样吗? /133
- 188. 藏族乐器种类都有哪些? /133
- 189. 有关打“阿嘎”的一些介绍? /133
- 190. 请问寺院有特殊的歌舞吗? /134
- 191. 藏戏是如何诞生的? /134
- 192. 请简单介绍一下今天的藏戏艺术? /135
- 193. 藏戏的面具种类有哪些? /136
- 194. 藏戏面具中, 不同的颜色各有什么含义? /137
- 195. 藏戏有哪些流派? /137
- 196. 藏戏有哪些传统剧目? /138

婚俗与丧葬

- 197. 藏族的成年礼是怎样的? /138
- 198. 藏族人的婚姻制度是怎样的? /139
- 199. 藏族人有一夫多妻和一妻多夫的婚姻形式? /140
- 200. 藏族的婚前爱情生活比较自由吗? /141
- 201. 藏族男女之间是自由恋爱结婚吗? /142
- 202. 藏族男女相爱之后如何订婚的? /142

饮食与风味

- 150. 藏族人的饮食观念是怎样的？ /114
- 151. 藏族有哪些日常餐具？ /114
- 152. 藏族人的日常饮食有哪些特点？ /115
- 153. 藏区有哪些奶制品？ /116
- 154. 请介绍一下醇香的酸奶？ /116
- 155. 酥油是如何提炼出来的？ /117
- 156. 怎么揉拌酥油糌粑？ /117
- 157. 酥油茶是怎样熬制出来的？ /118
- 158. 请介绍一下藏包？ /118
- 159. 藏式点心“醒”非常好吃，请介绍一下？ /118
- 160. 藏族人都爱吃的手抓羊肉介绍一下？ /119
- 161. 藏族也有火腿肠吗？ /119
- 162. 安多面片很有名，请介绍一下？ /119
- 163. 藏区的风干肉很好吃，介绍一下？ /120
- 164. 藏传佛教僧人为什么不吃素？ /120
- 165. 藏族人饮食有什么禁忌？ /120
- 166. 藏族不食鱼肉、不吃鸡肉等有什么说法？ /121
- 167. 藏区有哪些酒？ /121
- 168. 藏族人喝酒有什么习俗？ /122
- 169. 藏族人喝酒的时候蘸酒往天空弹三下是什么意思？ /122
- 170. 请介绍一下藏族人独特的食物供养消毒法？ /123
- 171. 为什么不产茶的藏区却创造了灿烂的茶文化？ /123

服饰与珠宝

- 172. “吐蕃七人半贤人”指的是谁？ /124
- 173. 藏族服饰有什么特点？ /125
- 174. 雪域高原气候寒冷，但藏族人为什么常常把一只袖子脱下来？ /125
- 175. 牧区的藏族服饰有什么特点？ /126

- 203. 藏族的结婚仪式一般是如何的？ /143
- 204. 藏族人如何处理离婚事宜？ /145
- 205. 藏族人的丧葬习俗观念是怎样的？ /145
- 206. 藏族人如何处理尸体？ /146
- 207. 传说藏区有一种现象叫“诈尸”，很恐怖？ /147
- 208. 天葬是怎么一回事呢？ /148
- 209. 天葬很残忍吗？ /149
- 210. 什么是塔葬？ /149
- 211. 个别藏族地方也有水葬？ /150
- 212. 能否介绍一下藏族人的火葬？ /151
- 213. 什么叫野葬？ /151
- 214. 藏族人的土葬是如何举办的？ /151
- 215. 葬礼的习俗与禁忌是什么？ /152

医学与体育

- 216. 藏医学最经典的论著是什么？ /154
- 217. 藏医学究竟是怎样一种医学理论？ /154
- 218. 藏医药学的基础理论是怎样的？ /155
- 219. 藏医对生理和病理的理论体系有哪些？ /155
- 220. 藏医药为何那么神奇？ /156
- 221. 藏医认为产生疾病的主要原因是什么？ /157
- 222. 藏医的隆、赤巴、培根该怎么理解？ /157
- 223. 藏医对医生有什么要求？ /158
- 224. 藏医有什么特别的治疗方法吗？ /158
- 225. 请介绍一下放血疗法？ /159
- 226. 请介绍一下藏医的药浴疗法？ /159
- 227. 藏药有什么特点？ /159
- 228. 藏药的炮制方法很神秘，能否介绍一下？ /161
- 229. 藏医为什么把水银加工法称为宝中之宝呢？ /16
- 230. 藏族有哪些传统体育活动？ /164
- 231. 请介绍一下藏族人的赛马运动？ /164

- 232. 藏式拔河的分类? /166
- 233. 藏族有哪些传统游戏? /166
- 234. 藏族人放牧时挥动的那个鞭子叫什么? /167
- 235. 马球运动源于青藏高原吗? /167

特产与宝藏

- 236. 藏区有哪些野生动物? /168
- 237. 藏獒为什么那样有名? /169
- 238. 藏羚羊的珍稀之处在哪里? /170
- 239. 藏族人把熊猫叫藏熊猫吗? /171
- 240. 藏族人为什么崇拜牦牛? /172
- 241. 袖狗、九眼石、冬虫夏草为何被称为“藏地三绝”? /172
- 242. 藏地都有哪些名贵药材? /174
- 243. 西藏的矿产资源如何? /174
- 244. 西藏有哪些能源资源? /175
- 245. 珠穆朗玛峰是中国最高的山峰吗? /175
- 246. 能介绍一下喜马拉雅山脉吗? /176
- 247. 青藏高原的“三江源”地区, 为何被称为“亚洲水塔”? /176
- 248. 唐古拉山在哪里? /177
- 249. 阿尼玛卿山也是藏族的神山之一吗? /178
- 250. 冈仁波切是藏族人心中的神山吗? /178
- 251. 纳木错湖有什么传说? /179
- 252. 玛旁雍错也是西藏的圣湖之一吗? /180
- 253. 听说拉姆那错是观像圣湖, 有什么特别吗? /181
- 254. 西藏有个湖叫“鬼湖”? /181

建筑与工艺

- 255. 为什么汤东杰布又被称为“铁桥活佛”? /182
- 256. 西藏民居在形式上有什么特色? /183

- 257. 藏族建筑艺术有什么特色? /183
- 258. 藏族住宅的种类有哪些? /185
- 259. 藏族人为什么要居住帐篷? /185
- 260. 帐篷是怎么制作的? /186
- 261. 藏民族的楼房有什么特点? /187
- 262. 寺院建筑的特点是什么? /187
- 263. 请介绍一下藏族的碉房? /188
- 264. 藏族有哪些手工艺品? /189
- 265. 藏族妇女腰间的围裙是如何制作的? /189
- 266. 藏族的氍毹是怎么制成的? /190
- 267. 西藏生产的藏被很多人不知道, 可否介绍一下? /191
- 268. 藏族的地毯工艺是怎样的? /192
- 269. 藏族的五金工艺如何, 请作简单介绍? /192
- 270. 什么叫做酥油花? /193
- 271. 什么是热贡艺术? /194
- 272. 什么是唐卡? /194
- 273. 寺院壁画上都有什么内容? /195
- 274. 藏族有哪些雕塑艺术? /196
- 275. 能讲讲藏族的造纸技艺吗? /197
- 276. 请问藏族岩画的分布情况? /197
- 277. 藏族远古岩画有哪些特点? /197
- 278. 藏区有哪些石窟? /198
- 279. 藏文书法起源于什么时候? /198
- 280. 藏文书法有哪些流派? /199

文艺与学术

- 281. 请简单介绍一下藏族古代文学状况? /199
- 282. 道歌是米拉日巴初创的吗? /200
- 283. 佛经文学对藏族文学的影响主要是什么? /200
- 284. 能否介绍一本藏族历史上最有名的掘藏奇书? /201

285. 藏族有哪些传记文学? /202
286. 藏族四大格言诗是怎样的? /202
287. 藏族有哪些民间故事? /204
288. 《尸语: 说不完的故事》家喻户晓, 能否简单介绍一下? /205
289. “玛吉阿米”是什么意思? /205
290. 《格萨尔王传》是一部什么样的书? /206
291. 什么是神授艺人? /207
292. 说唱艺人就是说唱格萨尔的艺人吗? /207
293. 格萨尔王是实有其人还是历史传说? /207
294. 格萨尔说唱艺人就像行吟诗人一样吗? /209
295. 当代藏族著名学者有哪些? /210
296. 请介绍一下藏族作家、诗人? /212
297. 介绍几本藏族文学刊物? /212
298. 请介绍一下藏族当代音乐人代表? /213
299. 能介绍几个有关藏文化的网站吗? /215
300. 能介绍几部藏族题材的电影吗? /216

附一: 藏族文化大事记 /217

附二: 历世达赖喇嘛世系表 /234

附三: 历世班禅额尔德尼世系表 /236

附四: 历世噶玛巴世系表 /237

附五: 全国主要藏传佛教寺庙一览表 /238

附六: 西藏的中国及世界之最 /240

附七: 旅游者常用的基本藏语 /242

参考文献 /247

编后记 /249

起源与宇宙

1. 藏民族如何理解宇宙的起源？

在佛教传入前，藏族先民就有许多关于宇宙和人类起源的神话和传说。

《朗氏家族史》中写道：“五大（空、风、火、木、土）之精华形成一枚大卵，卵的外壳生成天界的白石崖，卵中的蛋清旋转变为白螺，卵液产生出六道有情，又凝结成十八分即十八枚卵，其中品者系色如海螺白卵。

“卵生说”在藏区传播很广，后来的许多著名学者都记载和接受了这个学说。这个学说的核心是认为宇宙万物源于“空”。刚开始时，宇宙是无限的一片“空”，后来发生变化，产生了轻而震荡的“气”。由震荡的“气（风）力”产生了“火”，火为热性。风与火触动逐渐产生“风”的尘土，此尘土慢慢增大，并在火的作用下，冷热不均，变冷的出现湿润，由湿润渐生“水”。风、火、水三种元素互相接触，尘土逐渐下降而凝结为“土”。

藏族关于宇宙的起源说有很多种，如《世界形成歌》中认为世界是一只巨大的神鸟通过肢体化生的方式创造的。另一种说法则认为肢体化生的创世者是神牛（牦牛）或神龟。《沧海变桑田的传说》则反映了宇宙起源于自身的变化。它认为整个世界起初是一片海洋，由于长期刮风，尘土被吹到海面，越积越多，久而久之形成了大地。另一种说法更为复杂地描述了世界的自然形成过程。最初只有风，风以光轮的形式旋转时出现了火，火的热气与带有凉意的风相接触，产生了露水，露珠上出现了微粒，这些微粒又被风吹落，久而久之堆积成了山（地）。

这五种本原物质中又生出了一个发亮的呈牦牛形状的卵和一个黑色的呈锥形的卵，这些卵慢慢变成了天和海。

2. 藏族人认为宇宙的结构是怎样的？

藏族人最熟悉的宇宙结构说，就是佛经《俱舍论》关于世界结构的说法：认为世界的中心是须弥山，山顶上为帝释天所居，四面山腰为四大天王所居，日月星宿都围着须弥山转动。山周围有七香海、七金山，第七层金山外有铁围山所围成的咸海，咸海四周有东胜身洲、南赡部洲、西牛贺洲、北俱卢洲。我们居住的是南赡部洲。这四洲的每一洲旁边又有两个小洲，共大小12个洲。这个宇宙结构的学说深入藏族佛教徒心中，在许多藏式壁画上都能看到。著名的藏传佛教寺院桑耶寺就是按《俱舍论》中所说的结构建成的。

藏传佛教时轮派则认为，世界的中心是须弥山。以须弥山的中心为圆心，取5万由旬（1由旬约等于四千丈）为半径作圆，再取2.5万由旬做一圆，这两圆之间的整个环形地区叫“大赡部洲”。它按南、东、西、北分为四个象限，每一象限为一洲，称为南洲、东洲、北洲和西洲；每个洲再分为西、中、东三区。

《时轮历精要》一书解释说，这并不矛盾，“同是一个须弥山，面对它的形状和颜色等等有多种不同的看法，这是由于众生的业果本来就是斑驳陆离极其复杂的。再加上人们又主观地胡乱加以区别，因而所得的印象、感觉就有千差万别。这好像稀奇难解，其实正如经中所说，同一条河流里的物体，我们人类看来是普通的水，饿鬼看来则是脓血，无法饮用，天神看来却又是甘露美味”。