

ZANGZU
WENHUA
YU
KANGBA
FENGQING

藏族
文化
与
康巴
风情

主编 阿绒甲措 噶玛降村 麦波

民族出版社

藏族文化与康巴风情

主编：阿绒甲措 噶玛降村 麦 波

民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

藏族文化与康巴风情/阿绒甲措, 噶玛降村, 麦波主编. —
北京: 民族出版社, 2004. 9

ISBN 7-105-03185-9

I. 藏... II. ①阿... ②噶... ③麦... III. 甘孜
藏族自治州—概况—师范大学—教材 IV. K972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096666 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 13.125 字数: 350 千字

印数: 0001—3000 册 定价: 26.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(发行部电话: 64234411—6509)

《藏族文化与康巴风情》编写委员会

主任委员：李能武

副主任委员：凌立 詹先友（以下按姓氏音序为序）

编写成员：阿绒甲措 冲尼绕吉 充翁
付挺 噶玛降村 贡布扎巴
麦波 拉都 太扎姆
泽仁翁加 亚玛贡布

主 编：阿绒甲措 噶玛降村 麦波

插图摄影：次勒降泽

目 录

上篇 藏族文化概述

第一章 各地藏族分布概况	(3)
第一节 西藏自治区	(3)
第二节 青海省	(14)
第三节 甘肃省	(20)
第四节 四川省	(22)
第五节 云南省	(30)
第二章 藏族民俗文化	(32)
第一节 藏族语言文字及文化	(32)
一、语言文字	(32)
二、藏族文化	(37)
第二节 藏族衣食与出行	(44)
一、服饰	(44)
二、饮食	(51)
三、行旅	(55)

第三节 藏族婚俗	(55)
第四节 藏族出生与命名	(60)
一、姓与名	(60)
二、小孩的命名	(62)
三、一生取数名	(63)
四、藏名的内涵	(64)
五、藏名的译写	(65)
第五节 藏族的礼仪	(65)
第六节 藏族的禁忌	(71)
一、宗教禁忌	(72)
二、生产禁忌	(73)
三、语言禁忌	(73)
四、生活禁忌	(75)
第七节 藏族的丧葬仪礼	(78)
一、治葬	(78)
二、葬式	(80)
第八节 主要节庆活动	(88)
一、藏历年	(88)
二、丹巴嘉绒藏历年	(89)
三、康定四月八转山会	(90)
四、理塘八一国际赛马会	(91)
五、塔公赛马会	(91)
六、巴塘央勒节	(92)
七、丹巴墨尔多庙会	(93)
八、九龙游海节	(94)
九、炉霍望果节	(94)

十、甘孜迎秋节	(95)
十一、色达金马节	(95)
第三章 藏族宗教文化	(99)
第一节 苯教	(99)
第二节 藏传佛教	(101)
一、宁玛派	(101)
二、噶当派	(102)
三、萨迦派	(103)
四、噶举派	(104)
五、格鲁派	(106)
六、息结派	(107)
七、觉囊派	(108)
第三节 其他宗教	(109)
一、天主教	(109)
二、基督教	(110)
三、伊斯兰教	(111)
第四章 藏族天文历算	(113)
第一节 藏族历算	(113)
一、天文历算	(113)
二、韵律算	(114)
三、五行算	(114)
第二节 藏族民间历算	(114)
一、云测气象	(115)
二、风测气象	(116)

三、以季节观测天气·····	(117)
第五章 藏族文体艺术 ·····	(121)
第一节 藏族民间歌舞·····	(121)
一、民歌·····	(122)
二、民间歌舞·····	(124)
第二节 藏戏综述·····	(126)
一、戏剧的产生与发展·····	(126)
二、阿姐拉姆剧目的产生·····	(127)
三、康巴藏戏的形成及其发展·····	(132)
四、藏族著名戏剧举要·····	(135)
第三节 藏族传统体育活动·····	(144)
一、骑射·····	(144)
二、摔跤·····	(148)
三、俄多·····	(149)
四、格吞·····	(150)
五、朵加(抱石)·····	(151)
六、嘎稽杠·····	(151)
第六章 藏族建筑与民居 ·····	(152)
第一节 藏族建筑的基本类型·····	(154)
一、宫殿建筑·····	(154)
二、寺庙建筑·····	(156)
三、佛塔建筑·····	(160)
四、高碉建筑·····	(165)
五、民居建筑·····	(167)

第二节 藏族民居建筑主体结构建造技术·····	(174)
一、砌石技术·····	(175)
二、夯土技术·····	(176)
三、纺织技术·····	(178)
四、木作技术·····	(178)
五、门、窗制作·····	(179)
六、梁、柱制作·····	(179)
七、楼层及顶层制作·····	(180)
八、檐制作·····	(181)
九、斗拱制作·····	(181)
第三节 康巴民居建筑·····	(182)
一、丹巴甲居藏寨——“盘腿打坐”的民居·····	(183)
二、道孚“崩科”——藏房艺术之乡·····	(184)
三、乡城藏房——“白珍珠”·····	(185)
第七章 藏族文化常识集萃·····	(187)

下篇 康巴风情概览

第八章 康区藏族名人录·····	(239)
第一节 康巴籍 28 任甘丹赤巴·····	(239)
第二节 降生于康巴地区的四位达赖喇嘛·····	(240)
第三节 出生于康区的两位嘉木样活佛·····	(242)
第四节 各界著名人物·····	(244)

第九章 康巴地区风物人情	(268)
第一节 植物资源	(268)
第二节 矿产资源	(270)
第三节 动物资源	(271)
第四节 特产类	(272)
第十章 康巴地区旅游介绍	(276)
第一节 康北旅游线	(276)
一、德格——新路海旅游区	(277)
二、二级旅游支撑点的旅游景点	(281)
三、三级旅游支撑点的旅游	(286)
第二节 康南旅游线	(292)
一、稻城——亚丁生态旅游区	(292)
二、理塘——格聂山生态旅游区	(296)
三、巴塘——措木沟旅游区	(297)
四、雅江——格西沟帕姆岭旅游区	(300)
五、其他二级支撑点旅游区	(302)
第三节 康东旅游线	(306)
一、情歌的故乡——康定旅游区	(307)
二、中国冰川泸定——海螺沟旅游区	(311)
三、千碉之国——丹巴旅游区	(316)
四、林海中的翡翠——九龙旅游区	(318)

附 录

参考书目	(323)
甘孜藏族自治州藏传佛教开放寺庙及 活动点一览表	(326)
汉藏对照专用名词	(350)
后 记	(407)

■ 上 篇 藏 族 文 化 概 述





第一章 各地藏族分布概况

第一节 西藏自治区

西藏自治区简称西藏，1965年9月1日建立，在我国西南部。自治区人民政府驻拉萨市。古为羌、戎地，唐、宋为吐蕃地，元为宣政院所辖乌思、藏、纳里速古鲁孙等三路宣慰使司地。明为乌思藏、朵甘二都指挥使司及阐化、辅教等王地。清代分为卫（前藏）、藏（后藏）、喀木（康）阿里四部，总称西藏。“西藏”一词，最早见于清康熙二年（1663年）。1951年5月和平解放；1956年将昌都地区并入，并成立西藏自治区筹备委员会。面积122.84万平方公里，约占全国总面积的12.8%。目前，辖属6个地区、1个地级市、1个县级市、1个市辖区、76个县，全区居民绝大多数是藏族（占92%），是全国藏族居民最集中的地区，占全国藏族人口的45%。除藏族外还有汉、回、门巴、珞巴等族。地势高崇，为青藏高原的一部分，有“世界屋脊”之称，平均海拔约4000米，东南部河谷地带降至1000米左右。修通川藏、青藏、新藏等公路，开辟有拉萨到北京、西安、成都等地的航空线。

拉萨市

拉萨市城关区在西藏自治区中部、拉萨河中游。西藏自治区

人民政府驻地。辖林周、当雄、墨竹工卡、尼木、达孜、曲水、堆龙德庆7县。拉萨在藏语中意为“圣地”。向为西藏地方政治、经济、文化中心。1951年和平解放。1960年设市。川藏、青藏、拉亚（东）、拉樟（木）等公路均在此交汇。全年无雾，日照充足，有“日光城”之称。拉萨市是世界著名的历史文化名城，市内有国际级意义的资源——世界文化遗产布达拉宫及其扩展项目大昭寺、罗布林卡；国家级意义的资源——中国历史文化名城、西藏惟一的“中国优秀旅游城市”拉萨，7处全国重点文物保护单位，4处国家4A级旅游区（点）（西藏博物馆、布达拉宫、大昭寺、罗布林卡）；区域级意义的资源——拥有西藏三大圣湖之一的纳木错湖，西藏三大神山之一的念青唐古拉山，中国黄教六大寺院中的色拉、哲蚌、甘丹等寺，自治区级文物保护单位15处。

林周县在拉萨北部，县人民政府驻甘曲镇。原西藏地方政府设林周宗，1960年与旁多等宗谿合并改县。县内有热振、龙塘、那烂陀等寺。

当雄县在拉萨市北，青藏公路通过境内。县人民政府驻公塘乡。17世纪为蒙古族和硕特部驻牧地。清雍正后，属驻藏大臣管辖，称达木八旗地。原西藏地方政府设当雄宗，1960年与羊八井、宁中等宗谿合并改当雄县。境内有纳木措和羊八井、拔让等寺。

墨竹工卡县在拉萨市东，拉萨河沿岸、川藏公路横贯。县人民政府驻工卡镇。清为驿站要道，原西藏地方政府设墨竹工卡宗，1960年与仁青里、乌斯江等谿合并改墨竹工卡县。境内有止贡贴、扎耶巴等寺。

尼木县在拉萨市西部，雅鲁藏布江北岸。县人民政府驻塔荣镇。原西藏地方政府设尼木孟嘎宗，1960年与麻江等宗谿合并改尼木县。

达孜县在拉萨市东。县人民政府驻德庆镇。原西藏地方政府设达孜宗。1960年与邦堆谿、拉木谿、德庆宗合并设达孜县。境内有甘丹、察贡塘等寺。

曲水县在拉萨市西南，拉萨河与雅鲁藏布江在境内汇合。县人民政府驻曲水镇。原西藏地方政府设曲水宗，1960年与协荣、聂当等谿合并改曲水县。县南有古代铁索桥遗址及聂当等寺。

堆龙德庆县在拉萨市西北，拉萨河、堆龙河及青藏公路经过境内。县人民政府驻东嘎镇。原西藏地方政府设堆龙德庆宗，1960年与东嘎、柳吾等宗合并改堆龙德庆县。名胜古迹有堆龙德庆新石器遗址，楚布、措麦等寺。

那曲地区

那区县在西藏自治区中部偏北，青藏公路经过境内。县人民政府驻那曲镇。原西藏地方政府设那曲宗，1960年设黑河县，1965年改那曲县。境内有那曲夏登等寺。

巴青县在西藏自治区东北部、怒江上游索曲河流域，邻接青海省。县人民政府驻拉西乡。原西藏地方政府设巴青宗，1960年改设巴青县。境内有龙更拥中德庆林、普那等苯波教寺院。

比如县在西藏自治区东北部、怒江上游那曲流域。县人民政府驻比如乡。原西藏地方政府设比如宗，1960年改设比如县。境内有索赞丹、岗更萨等苯波教寺院。

班戈县在西藏自治区中部偏北，邻接青海、新疆两省区。县人民政府驻普保乡。原西藏地方政府设囊如宗，1960年改设班戈县。盛产硼砂。

嘉黎县在西藏自治区中部偏东、雅鲁藏布江支流易贡曲上游。县人民政府驻阿扎。原西藏地方政府设拉里宗，1960年改设嘉黎县。

聂荣县在西藏自治区东部、怒江上游下曲卡曲流域，邻接青海省。县人民政府驻宗达乡聂荣村。原西藏地方政府设聂荣宗，

1960年改设聂荣县。境内有西都等苯波教寺院。

索县在西藏自治区东北部、怒江上游索曲流域。县人民政府驻亚拉镇。原西藏地方政府设索宗，1960年改设索县。

安多县在西藏自治区北部、怒江上游，邻接青海省，青藏公路通过境内。县人民政府驻宗恰乡扎那村。1959年由原西藏地方政府聂荣宗的安多八部落地区改设安多县（1960年批准）。

申扎县在西藏自治区中部偏北，邻接新疆维吾尔自治区。县人民政府驻申扎乡。原西藏地方政府设申扎（那仓）宗，1960年改设申扎县。境内有加林岩画，珠洛勒、多格则旧石器遗址等古迹。

尼玛县在西藏自治区中部偏北。1983年由申扎、班戈两县析置，设立尼玛县，县人民政府驻文布乡。境内多湖泊。

山南地区

乃东县在西藏自治区南部、雅隆河与雅鲁藏布江汇流处。原西藏地方政府设乃东宗，1960年改乃东县。县人民政府驻泽当镇。境内有雅拉香波雪山，名胜古迹有昌珠雅隆寺，泽当比乌哲古岩洞，结桑石棺墓群，切龙木、普努沟墓群，米拉则山瞭望台遗址，雍布拉岗相传为西藏最早的建筑。

加查县在西藏自治区东南部、雅鲁藏布江沿岸。县人民政府驻安饶镇。原西藏地方政府设加查宗，1960年与拉绥谿合并改加查县。所产木器很有名。境内有贝丹拉姆喇措、塔拉岗波、却科杰、当波噶登饶丹林等寺院。

曲松县在西藏自治区南部、雅鲁藏布江南岸。原西藏地方政府设拉加里宗，1960年改设拉加里县，1965年改曲松县。县人民政府驻曲水镇。

错那县在西藏自治区南部。原西藏地方政府设措那宗，1960年改错那县。县人民政府驻错那镇。旧名门隅达旺。

琼结县在西藏自治区南部、雅隆河西南岸。县人民政府驻琼