

Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主 编
编 著

金开诚
李英子

吉林出版集团有限责任公司
吉林文史出版社

藏族



Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编 金开诚
编著 李英子

藏族

吉林出版集团有限责任公司
吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

藏族 / 李英子编著. — 长春: 吉林出版集团有限

责任公司: 吉林文史出版社, 2010. 5

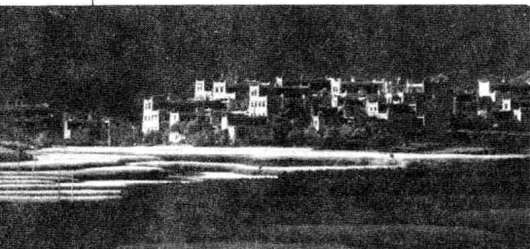
(中国知识读本)

ISBN 978-7-5463-3064-8

I. ①藏… II. ①李… III. ①藏族—民族文化—中国

IV. ①K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 097362 号



中国知识读本

藏族

藏族

主编: 金开诚 编著: 李英子

责任编辑: 曹恒 崔博华 责任校对: 袁一鸣

装帧设计: 曹恒 摄影: 姜山 潘秋明 图片整理: 董昕瑜

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司 吉林文史出版社

印刷: 大厂书文印刷有限公司

版次: 2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开本: 680×960mm 1/16 印张: 8 字数: 30 千

书号: ISBN 978-7-5463-3064-8 定价: 22.00 元

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

电话: 0431-85618717 传真: 0431-85618721

电子邮箱: tuzi8818@126.com

“全景”“微图”为该书部分图片提供者之一

因本书使用的个别图片无法与作者取得联系, 在此向作者表示歉意, 并请作者及时与我们联系, 以便按标准支付您的稿酬。

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《中国文化知识读本》编委会

主 任 胡宪武

副主任 马 竞 周殿富 孙鹤娟 董维仁

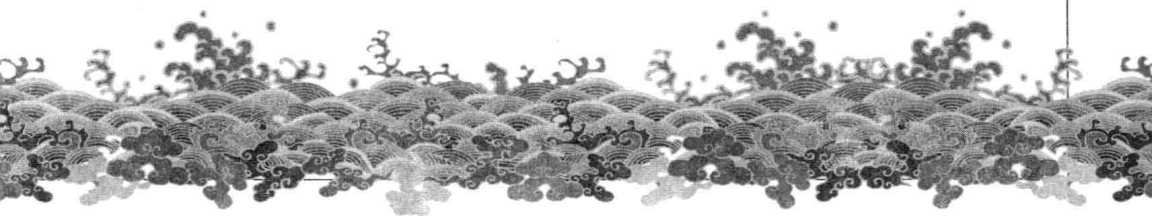
编 委 (按姓氏笔画排列)

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 李立厚

邴 正 张文东 张晶昱 陈少志 范中华

郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明 崔 为

崔博华 程舒炜





关于《中国文化知识读本》

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

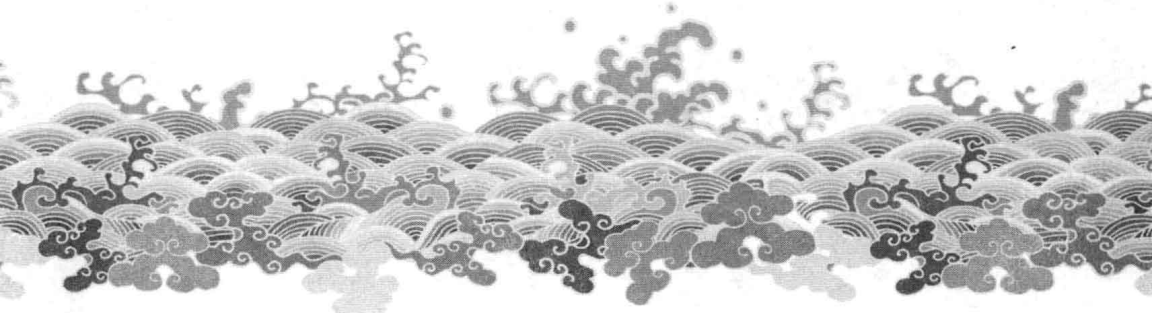
随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

《中国文化知识读本》是由吉林出版集团有限责任公司和吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

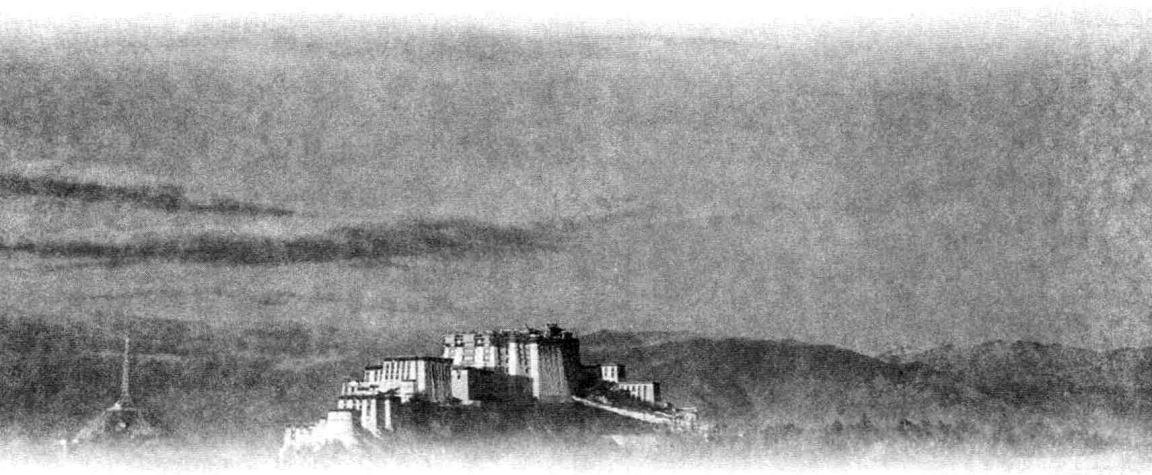
希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

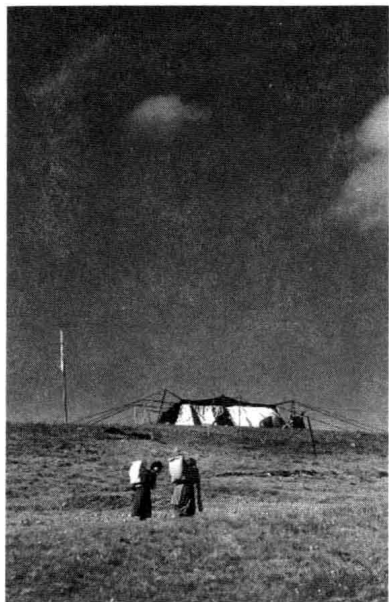
【目录】

①	动人心弦的雪域神话	001
②	多姿多彩的藏族人文	017
③	肃然膜拜的名胜古迹	045
④	巧夺天工的民族工艺	075
⑤	神秘的藏族风俗	081
⑥	美不胜收的屋脊艺苑	095



一
动人心弦的雪域神话





青藏高原是藏族人的家园

(一) 藏族的起源

一提到藏族，大家会马上联想到藏民族赖以生存的圣土——青藏高原。那是多少向往美好和圣洁之士都魂牵梦绕的地方。让我们带着这份崇敬先来看看这片圣土的形成。在关于它来历的诸多传说中“沧海桑田传说”最为著名。

据说在很早以前，青藏高原是一片无边无际的海洋，海涛声声，海浪此起彼伏，击打着长满松柏、铁杉和棕榈的海岸，奏出明快的乐章。森林之中，重山叠翠、云雾缭绕，森林里长满了各种各样的奇花异草，羚羊成群欢快地奔跑，犀牛三五成群地迈着悠闲的步伐在湖边饮水，杜鹃、画眉和百灵鸟，在树梢欢快雀跃地唱着明亮的歌曲，兔子更是无忧无虑地在绿意盎然的草地上嬉戏。它们营造出一幅祥和、安定的美丽画卷。可是有一天，海里突然来了一条巨大的五头毒龙，把森林搞得乱七八糟，搅起万丈波浪，摧毁了花草树木，打碎了这美好的景色。生活在这里的动物为了躲避灾难，都向东边跑去，于是东边森林倾倒、草地淹没；它们又涌到西边，西边也是狂涛恶浪。正当动物们走投无路的时候，突然，大海的上空飘来了五朵彩云，变成五位慧空行



青藏高原有“世界屋脊”之称

母,她们来到了海边,施展无边法力,降伏了五头毒龙。妖魔被降伏了,大海也恢复了平静,生活在这里的小鹿、羚羊、猴子、兔子、鸟等动物,对仙女顶礼膜拜,感谢她们的救命之恩。五位慧空行母想告辞回天庭,怎奈众生苦苦哀求,请求她们留下来为众生谋福。于是五位仙女发慈悲之心,同意留下来与众生共享太平。五位仙女施法令大海退去,于是,东边变成茂密的森林,西边变成万顷良田,南边变成花草茂盛的花园,北边变成无边无际的牧场。那五位仙女则变成了喜马拉雅山脉的五个主峰,即:







云雾中的珠穆朗玛峰神秘而圣洁

祥寿仙女峰、翠颜仙女峰、贞慧仙女峰、冠咏仙女峰、施仁仙女峰，屹立在这边土地的西南部，守卫着这幸福的乐园；那为首的翠颜仙女峰便是珠穆朗玛峰，当地人民都亲切地称之为“神女峰”。



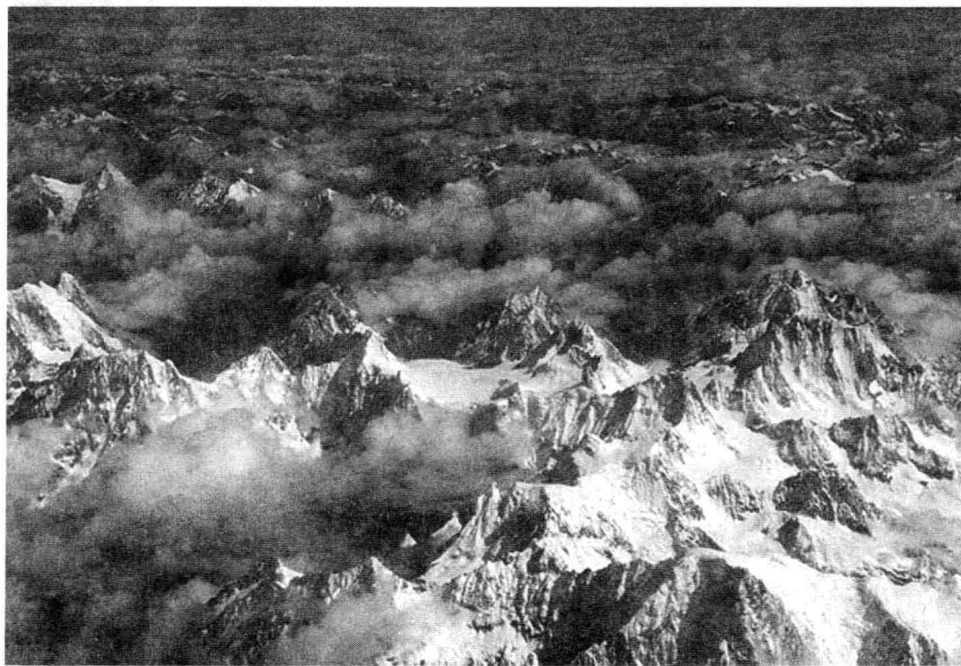
在古老的经书之中或是布达拉宫、罗布林卡的壁画之上我们可以看到这样一个关于诞生在雅砻部落关于藏族起源的神话，并在藏族民间广为传播。相传普陀山上的观世音菩萨，授予一只



色彩绚丽的布达拉宫壁画

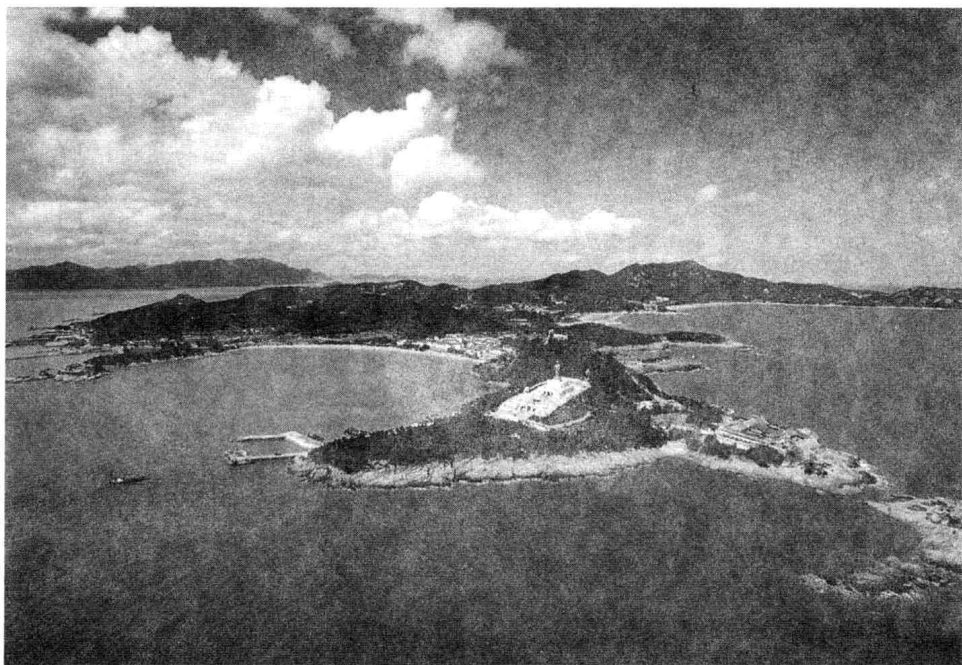
神变的猕猴戒律，命令它从南海到雪域高原修行。这只猕猴来到雅砻河谷的洞中潜修。正在猴子认真修行的时候，山中来了一个女魔向猕猴施尽了淫欲之计，并且提出要与猕猴成亲的想法。起初，猕猴反对，认为他乃观世音菩萨的徒弟，受命来此修行，如果与她成亲，岂不破了自己的戒行！那女魔用尽浑身解数，恳求猕猴，还说如果他们不能成亲，那她只好自尽了。女魔说自己乃是前生注定，降为妖魔，因和猕猴有缘，今日专门找他成亲。如果他们不能成亲，那么日后女魔必定成为妖魔的妻子，并会生下无数魔子魔孙。到那时雪域高原将是魔鬼的世界，必

传说中，猕猴从南海来到雪域高原上修行



将生灵涂炭,所以希望猕猴答应她的要求。那猕猴因为是菩萨降世,听了这番话,心中疑惑,如果他若与女魔结成夫妻,就得破戒;若不与她结合,又会造成那么大的罪恶。想到这里,猕猴一个跟头,便到普陀山找观世音菩萨,请示自己该怎么办。观世音菩萨想了想,开口说道:“这是上天的意思,是个吉祥之兆。你能与她结合,在雪域高原繁衍人类,是莫大的善事。作为一个菩萨,理当见善而勇为,速去与魔女结成夫妻。”这样,猕猴便与魔女结成伴侣,后来,这对夫妻生下六只小猴,这六只小猴性情与爱好各不相同。那菩萨化身的猕猴,将

猕猴不知该如何是好,前往普陀山请求观世音菩萨赐教





有许多美丽的神话在这片热土上世代流传

这六只小猴送到果树林中，让他们各自寻食生活。

三年以后，那猕猴前去探视子女，发觉他们已繁衍到五百只了。这个时候，树林的果子也愈来愈少，食物即将枯竭。众小猴见老猴来了，便纷纷嚷道：“我们将来吃什么呢！”他们个个摊着双手，模样十分凄惨。猕猴见此情景，自言自语道：我生下这么多后裔是遵照观世音菩萨的旨意，今日之事，使我伤透了脑筋，我不如再去请示观世音去，想到这里，他便来到普陀山请示圣者。菩萨道：“你的后代，我可以帮你抚养他们。”于是，猕猴便奉命于须弥山中，取了天生五谷种子。撒向

大地，大地不经耕作便长满各种谷物，老猴这才放心别了众小猴回洞里去。众猴子因得到充足的食物，尾巴慢慢地变短了，也开始学着说话，逐渐变成了人，这就是雪域高原上的先民。

这是一个民族起源的神话，在藏族的民间广为传播，并且认为泽当附近的贡布山上的洞穴就是那猕猴住过的洞穴，而泽当也因此而得名。

（二）藏族的发展

藏民族作为中国多民族国家的古老成员之一，主要分布在西藏、青海、甘肃、四川、云南等省、自治区，有着悠久的历史和文化。那么藏族又是怎样形成

藏族有着悠久的历史文化



动人心弦的雪域神话

011