

# 中國民族文化大觀

关东升 主编

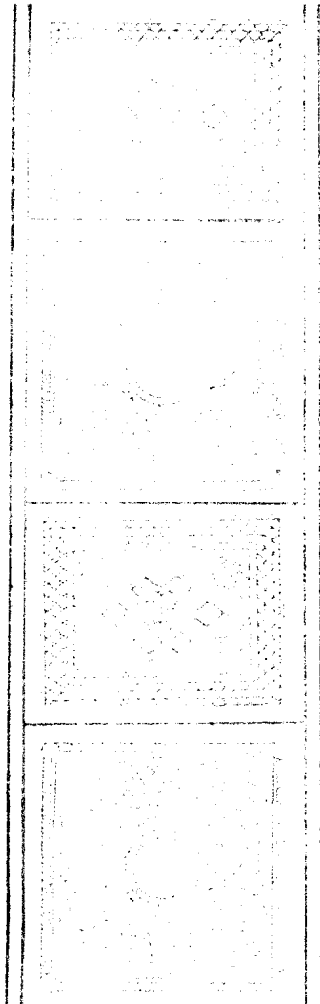


·藏族·  
·门巴族·  
·珞巴族·

# 中国民族文化大观

关东升 主编

- 藏 族 •
- 门巴族 •
- 珞巴族 •



中国大百科全书出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

中国民族文化大观:藏族、门巴族、珞巴族/关东升主  
编. —北京:中国大百科全书出版社,1995.8  
ISBN 7-5000-5625-7

I. 中… II. 关… III. ①民族文化-中国②藏族-民族文  
化③门巴族-民族文化④珞巴族-民族文化 IV. D633.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 12969 号

## 中国民族文化大观

藏族·门巴族·珞巴族

关东升 主编

---

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

经 销: 新华书店  
排 版: 北京宏正信息技术有限公司  
印 刷: 新华印刷厂  
纸 张: 山东牟平造纸厂

---

版 次: 1995 年 8 月第 1 版  
印 次: 1995 年 8 月第 1 次印刷  
开 本: 787×1092 毫米 1/16  
印 张: 43.75  
彩图插页: 24 页  
字 数: 1520 千字  
印 数: 1~3000

---

书 号: ISBN 7-5000-5625-7/G·116  
定 价: 150.00 元

本书为国家“八五”规划重点项目之一

## 《中国民族文化大观》总编辑委员会

顾问 阿沛·阿旺晋美(藏族) 赛福鼎·艾则孜(维吾尔族) 费孝通  
布赫(蒙古族) 廖汉生(土家族) 杨静仁(回族) 司马义·艾买提  
(维吾尔族) 杨成武 爱新觉罗·溥杰(满族)

(按姓氏笔画顺序)

王茂林 王忠禹 王学萍 王越丰(黎族) 王朝文(苗族) 王森浩  
卞学海 白立忱(回族) 成克杰(壮族) 任世琦(蒙古族) 关广富  
(满族) 江村罗布(藏族) 杨正午(土家族) 杨伟光 杨惠云(回族)  
李兰芳 李灏 肖芳 吴官正 何济海 汪海 张冬兴 陈邦柱  
陈国华 陈奎元 陈彬藩 邵奇惠 罗通达(藏族) 哈经雄(回族)  
岳岐峰 贾庆林 贾志杰 夏赞忠 铁木尔·达瓦买提(维吾尔族)  
郭树言 高严 龚学平 程维高

## 《中国民族文化大观》总编辑委员会

主 编 关东升(满族)

副主编 陈连开 关燕生(满族) 陈进玉

常务委员 窦振明 邓佑玲(土家族) 覃录辉(壮族) 王悦义 夏栋华

委 员 (按姓氏笔画顺序)

于永祥(蒙古族) 马立三(彝族) 马世峰(保安族) 王一宁(回族)  
王正伟(回族) 王正芳(哈尼族) 王悦义 王家贤(黎族) 云贵  
(蒙古族) 韦弦(蒙古族) 丹增(藏族) 乌力吉(蒙古族) 邓佑玲  
(土家族) 卢克俭(藏族) 龙国辉(苗族) 田中山(高山族) 申志法  
白文达(蒙古族) 刘晓东 刘维新(土家族) 吕琳(回族) 关东升  
(满族) 关燕生(满族) 余达佳(壮族) 克尤木·巴吾尔(维吾尔族)  
苏太恒(布依族) 李仁山(苗族) 李学秀(朝鲜族) 李树江 宋治全  
张世杰 张佳生 陈光裕 陈进玉 陈连开 陈湘锋(土家族) 陈锴  
(白族) 罗通达(藏族) 拉巴平措(藏族) 郁德水 岳岐峰 金涛  
(朝鲜族) 周志强 居红 赵利 赵相壁(蒙古族) 胡英暖 袁仲由  
(土家族) 贾志杰 贾诚 夏栋华·徐占江 高严 高延祥 韩英杰  
韩道壮(回族) 董小俊(黎族) 热合曼·买斯木(维吾尔族) 逯广斌  
覃乃昌(壮族) 覃录辉(壮族) 喇秉礼(回族) 舒景翔(赫哲族)  
雷恒春(畲族) 曾思奇 蓝炯熹(畲族) 蔡健 窦振明

# 西藏自治区分编辑委员会

顾问 张向明  
主编 丹增 (藏族)  
副主编 拉巴平措 (藏族) 吉普·平措次登 (藏族) 高延祥

## 民族编写组

### 藏族编写组

顾问 恰白·次旦平措 (藏族)  
主编 丹增 (藏族)  
副主编 拉巴平措 (藏族) 吉普·平措次登 (藏族) 高延祥  
组长 王鉴  
副组长 吴健礼 赤烈曲扎 (藏族)  
成员 叶玉林 刘丽嘉

### 门巴族编写组

顾问 措姆 (门巴族)  
主编 于乃昌  
副主编 陈立明

### 珞巴族编写组

顾问 林卫华 (珞巴族)  
主编 于乃昌  
副主编 陈立明

\* \* \* \* \*

## 本卷图片稿提供者名单

(按姓氏笔划为序)

于乃昌 才龙 马伟 马竟秋 马德林 丹多 尼玛次仁 边伟 年忻  
刘丽嘉 刘翰文 次登·计美顿珠 李定元 汪秉林 汤己生 阿龙  
阿多 陈立明 陈宗烈 张和平 旺久多吉 宗同昌 格桑晋美  
高国镛 郭阿胜 唐召明 强巴 詹国光 黎军  
中国大百科全书出版社

# 序

最近 10 余年，中国改革开放，经济得到了高速度发展，世界于是对中国的文化刮目相看，进而对一些曾经受中国文化熏陶的邻国的经济繁荣，也都纷纷追寻其文化背景，当前世界文化研究领域已激起了一股中国热。

记得 19 世纪与 20 世纪之交英国享名一时的诗人吉卜林 (Kipling, R) 曾咏叹：“噢，东方就是东方，西方就是西方，两者永不相遇！”时过一个世纪，我感到现在却是一个东西方文化真正交流的关键时刻。中国正急切地学习、吸收西方文化，世界也以越来越高的热情在了解、学习和吸收中国的文化。虽然双方难免会发生抵牾，但终将导向人类和睦共处、共同繁荣的大同世界。这种大同世界虽然还很遥远，但已从东西方的接近、了解与相互学习的热情中，透射出必将会实现的新曙光。

当然，让世界了解中国的文化，我们自己要有一些基础性和系统性的研究与介绍。中国的文化，源远流长，多姿多彩，既有中国各民族不同的文化，又汇集和融合成内容丰富的中华民族共同的文化。多样性与同一性的交融结合，使中国的文化在世界上独树一帜。《中国民族文化大观》、《中国民族文字与书法宝典》，对中国当代 56 个民族的文化从渊源历史到现代的发展，从古今中国多种民族文字到当代少数民族文字书法，进行了全面的调查研究和叙述，充分反映了中国民族文化兼容并举、多元一体的基本特点和寻求民族间和谐共处以争取共同发展、共同繁荣的恢宏气度。我认为这是为弘扬中国民族文化所做的一项基础工程，并为编纂者们所取得的成绩而高兴，乐于为序。

黄若通

1994 年 10 月 22 日  
于北京

# 前 言

20世纪即将成为历史。回顾这一个世纪，中国各民族人民，既经受了极为严峻的考验，又在艰苦卓绝的奋斗中实现了大联合，获得了中华民族的独立和解放。最近10余年，中国改革开放，经济腾飞，举世瞩目。历史已经宣告：20世纪是中华民族大翻身的世纪！我们可以满怀信心，在21世纪，中华民族将在共同繁荣的基础上实现现代化，对人类也会做出更大的贡献。处在这样两个世纪之交，我们这一代人十分幸运，并深深感到了历史赋予的机遇和艰巨使命。在20世纪最后的10年里，总希望有所作为，以迎接令人神往的新世纪到来。

中华民族现代化的实现既要有经济上的大发展，又要有文化上的大繁荣。随着经济建设高潮的继续推进，必将出现文化建设的高潮。为了迎接下世纪中华民族文化建设高潮的到来，需要我们这一代人进行多方面的准备。编辑出版《中国民族文化大观》（以下简称《大观》），就是试图集中目前已获得的关于中国各民族文化的调查资料和科研成果，总汇成一套丛书，与《中国民族文字与书法宝典》（以下简称《宝典》）配成姊妹篇，以便有助于国内外广大读者更好地了解中国民族文化的全貌。可以说这是一项弘扬中华民族优秀传统文化、为下一个世纪中华民族文化的高度发达所做的基础性准备工作。

众所周知，中华民族文化，源远流而流长。以往5000年的持续发展，文化传统从未被割断。在统一的多民族中国形成发展过程中，中国各民族既善于吸收其他民族的优秀文化而又不失本民族文化的特性，因而既形成发展了各具特点的不同民族的历史与文化，又存在多层次的联系，形成了中华民族共同的历史与文化。这种同一性与多样性的辩证统一，使中华民族文化在世界文化中独树一帜。因而，我们所从事的《大观》与《宝典》两部丛书的编纂，是一项难度很高的系统工程，被双双列入艺术学科“八五”时期国家重点研究项目和国家出版“八五”重点项目。这一工程得到了中央及有关省、市、自治区领导的大力支持和鼓励，也得到了各族人民群众和学者的热烈欢迎和积极参与。全国人大常委会、全国政协有关领导及19个省（市、自治区）的主要领导亲笔签名为《大观》、《宝典》两书顾问；全国有500余名各民族学者参加“两书”的编纂，各族人民群众为“两书”提供资料者，更是无法统计；



中国大百科全书出版社以高度的热忱和重视承担了“两书”的出版工作；热心支持文化建设的各界友好人士也慷慨地给予资助。正是在这种上下一致、各族同心、各界关怀的条件下，“两书”才得以顺利编纂和出版。

中国各民族文化内容丰富而又发展不平衡，各民族分布较广而又相对集中，因而在落实编纂工作时，必须考虑这些特点。在组稿时，坚持本民族写本民族的原则，撰稿人以本民族学者为主，也有一部分长期研究这一民族的其他民族学者和长期在民族地区工作的其他民族学者参加撰写，从而形成了本书一大特色。原来计划全部完稿后，一次交付出版，这样做对出版与发行都比较方便，但各省（区）编委会的工作，不可能同步进展，因而实行“成熟一卷出一卷”的原则，从1995年开始出版，计划3年内出齐。大体按地区分卷，跨省（区）分布的民族，以编纂工作所在省（区）为准兼顾到实际分布情况分卷，每卷最少120万字，最多180万字，均以《中国民族文化大观·××族·××族·××族》为书名。

各民族在20世纪50年代以前社会发展水平极不平衡。为使读者便于认识历史与社会发展的全貌，对以前存在过的一些较为原始的社会文化现象以及这些现象在当前的某些遗存都有所反映。作为科学研究的对象，这些材料是很有意义的。但全面而系统反映中国各民族文化是一件史无前例的工作，我们虽然希望做得完善些，由于水平和学力的局限，缺点和错误在所难免，尚祈领导、学者与各族人民群众批评指正。

胡东昇

1994年10月

## 本卷主要编辑、出版人员

总编辑 梅 益

社 长 单基夫

副总编辑 龚 莉

主任编辑 刘晓东

责任编辑 李 任 崔小荷 睢联伍

美术编辑 武 丹

特约图片编辑 关燕生

护封书名题签 关东升

装帧设计 张守义

责任校对 朱慧茹

# 目 录

序 .....	(1)
前言 .....	(2)
目录 .....	(1)
彩图插页目录 .....	(11)

## 藏族编

绪论 .....	(3)
第一章 历史渊源 .....	(5)
第一节 史前时期青藏高原的人类活 动 .....	(6)
一 数百万年前, 青藏高原的气 候与地貌适合古人类生存 .....	(6)
二 青藏高原的旧石器文化和古 人类活动 .....	(6)
三 “猴子变人”的传说 .....	(7)
第二节 藏族的族源、形成和发展 .....	(8)
一 藏族的族源 .....	(8)
二 藏族形成和发展的历程 .....	(13)
第三节 藏民族加入中国各民族大 家庭 .....	(15)
一 吐蕃进入割据分裂的时期 .....	(15)
二 西藏纳入元朝版图是历史发 展的必然选择 .....	(16)
三 藏民族在加入中国大家庭后 的发展 .....	(16)
四 藏民族对祖国大家庭的贡献 .....	(17)
第四节 西藏人民回到祖国大家庭 .....	(19)
一 和平解放西藏 .....	(19)
二 成立昌都地区人民解放委员 会 .....	(21)
三 十世班禅回到日喀则, 增强 了西藏内部的团结 .....	(21)
四 统一管理西藏地方的外事工	

作 .....	(21)
五 建立反帝爱国统一战线 .....	(22)
六 增强藏、汉民族的团结 .....	(22)
七 密切中央同西藏地方的关系 .....	(23)
八 重视培养民族干部 .....	(23)
第二章 社会形态与生产各部门 .....	(24)
第一节 经济形态和生产方式 .....	(24)
一 原始氏族社会 .....	(24)
二 奴隶社会 .....	(25)
三 封建农奴社会 .....	(27)
四 社会主义社会 .....	(31)
第二节 农、牧、林、渔、盐业 .....	(35)
一 农业 .....	(35)
二 畜牧业 .....	(38)
三 林业 .....	(42)
四 渔业和狩猎 .....	(43)
五 盐业 .....	(45)
第三节 民族手工业 .....	(45)
一 手工业的经营形式 .....	(45)
二 手工业种类和主要产品 .....	(45)
第四节 工业生产 .....	(49)
一 修理业和机械制造业 .....	(49)
二 能源工业 .....	(49)
三 采矿业 .....	(50)
四 轻工业 .....	(50)
第五节 新兴产业 .....	(52)
一 旅游业 .....	(52)
二 饮食业 .....	(52)
三 乡镇企业 .....	(53)
第三章 政治、法律、军事 .....	(54)
第一节 政治制度 .....	(54)
一 吐蕃时期 .....	(54)
二 元朝和萨迦地方政权时期 .....	(55)
三 明朝和帕莫竹巴地方政权时	

期..... (57)	一 语音结构..... (96)
四 清朝和噶丹颇章地方政权时 期..... (59)	二 词汇结构..... (97)
五 中华民国时期..... (67)	三 语法结构..... (98)
第二节 法律..... (69)	第三节 语言的演变及发展..... (99)
一 吐蕃时期的法典..... (69)	一 语音简化..... (99)
二 萨迦地方政权时期执行吐蕃 和蒙古法典..... (70)	二 声调出现..... (99)
三 帕莫竹巴地方政权时期的法 典..... (70)	三 词汇的发展..... (99)
四 藏巴第司地方政权的法典..... (71)	第四节 方言..... (100)
五 清政府的《钦定章程》与西藏 地方政府的法典..... (71)	一 语音方面的差异..... (100)
六 部落里的习惯法..... (72)	二 词汇、语法方面的差异..... (100)
七 法庭和刑法..... (72)	三 方言、土语发展的趋势..... (100)
第三节 军事组织和军事制度..... (72)	第五节 文字的产生..... (101)
一 吐蕃时期的军事组织和军事 制度..... (73)	第六节 文字类型与特点..... (102)
二 西藏纳入元朝版图后的军事 制度和军事组织..... (74)	一 藏文类型..... (102)
第四节 西藏区域自治的实施和成就..... (77)	二 藏文结构..... (102)
一 民族区域自治的实施..... (77)	三 藏文字体..... (102)
二 民族区域自治的丰硕成果..... (81)	第七节 文字的发展与改革..... (103)
<b>第四章 哲学思想..... (83)</b>	一 藏文的厘定和规范..... (103)
第一节 朴素唯物主义的萌芽和 原始鬼神观念..... (83)	二 藏文正字法..... (104)
第二节 本教的哲学思想..... (85)	三 著名译师及其贡献..... (104)
一 本教的神灵世界观..... (85)	四 中华人民共和国建立后藏文 的作用..... (104)
二 本教的社会历史观..... (86)	<b>第六章 宗教信仰..... (106)</b>
第三节 藏传佛教的哲学思想..... (86)	第一节 藏族先民的原始信仰和本教..... (106)
一 藏传佛教的“缘起性空”本 体论..... (86)	第二节 佛教传入西藏和藏传佛教的 形成..... (108)
二 藏传佛教的心性观..... (87)	一 佛教传入西藏的“前弘期”..... (108)
三 藏传佛教的认识论和思维方 式..... (88)	二 佛教在西藏复兴的“后弘期”..... (109)
四 藏传佛教各派别教义、教法 中的哲学内涵..... (89)	第三节 藏传佛教的主要派系..... (110)
第四节 无神论、唯物论及宗教“异 端”思想..... (91)	一 宁玛派..... (110)
第五节 马克思主义哲学在藏区的传 播和研究..... (93)	二 萨迦派..... (111)
<b>第五章 语言文字..... (96)</b>	三 噶举派..... (112)
第一节 语言系属..... (96)	四 觉朗派..... (114)
第二节 语言结构..... (96)	五 噶当派与格鲁派..... (115)
	第四节 藏传佛教的组织制度..... (115)
	一 寺庙的组织制度..... (116)
	二 僧人入寺和学经修习制度..... (116)
	三 寺庙特权制度..... (117)
	四 活佛转世制度..... (117)
	第五节 世俗群众的宗教信仰..... (119)
	一 世俗群众的信仰心理..... (119)
	二 世俗群众的信仰活动..... (120)
	第六节 和平解放后藏区的宗教信仰..... (122)
	<b>第七章 风俗习惯..... (125)</b>

第一节 饮食 .....	(125)	一 伦理道德的发展概况 .....	(146)
一 食物 .....	(125)	二 传统伦理思想 .....	(147)
二 饮料 .....	(125)	第二节 婚姻、家庭的伦理道德 .....	(150)
三 藏餐 .....	(126)	一 婚姻家庭的产生和发展 .....	(150)
四 餐具、炊具 .....	(127)	二 爱情婚姻的伦理道德 .....	(151)
第二节 服饰 .....	(127)	三 家庭的伦理道德 .....	(151)
第三节 起居 .....	(129)	四 亲属及其伦理道德 .....	(153)
一 居室的类型及特点 .....	(130)	第三节 社会伦理和职业道德 .....	(154)
二 居室的内部陈设与装饰 .....	(131)	一 各守本分 谦逊礼让 .....	(155)
第四节 婚姻 .....	(131)	二 尊重老人 敬奉师长 .....	(155)
一 婚姻类型与特征 .....	(131)	三 交友以义 诚实守信 .....	(155)
二 婚恋礼仪与禁忌 .....	(132)	四 善于学习 推崇智慧 .....	(155)
第五节 娱乐 .....	(133)	五 生活俭朴 知足常乐 .....	(155)
一 二王棋 .....	(133)	六 谦恭谨慎 礼仪周全 .....	(156)
二 密芒 .....	(133)	第四节 社会主义时期的伦理道德 .....	(156)
三 吉韧(克朗球) .....	(133)	一 社会主义时期伦理道德的深	
四 掷骰 .....	(133)	刻含义 .....	(156)
五 抱石、摔交、掷石 .....	(133)	二 社会主义道德的主要规范 .....	(157)
六 射响箭 .....	(134)	第五节 伦理道德教育 .....	(159)
七 放风筝 .....	(134)	一 伦理道德教育概况 .....	(159)
八 找牛犊、老虎捉羊、找羊毛球 ..	(134)	二 伦理道德教育的主要特点 .....	(160)
九 “果谐”与“锅庄” .....	(135)	<b>第九章 天文历法</b> .....	(162)
十 茶会 .....	(135)	第一节 天文历法的产生与发展 .....	(162)
第六节 丧葬 .....	(135)	一 古代的物候历 .....	(162)
一 丧葬的类型与特点 .....	(135)	二 汉族地区历法的传入 .....	(163)
二 丧葬的礼仪与禁忌 .....	(136)	三 印度时轮历法的传入 .....	(165)
第七节 节日 .....	(137)	四 独特的藏族历法 .....	(166)
一 传统节日及习俗 .....	(137)	第二节 历法的内容和形式 .....	(168)
二 宗教节日及习俗 .....	(139)	一 节气的划分 .....	(168)
第八节 生产 .....	(140)	二 天文著作与历书 .....	(169)
一 农事习俗 .....	(140)	第三节 天文思想与技术 .....	(170)
二 建房、编织习俗 .....	(141)	一 宇宙理论 .....	(170)
第九节 生育 .....	(141)	二 天文技术 .....	(171)
一 生育习俗 .....	(141)	<b>第十章 文学艺术</b> .....	(173)
二 命名习俗 .....	(141)	第一节 历代藏族文学艺术概述 .....	(173)
三 成丁礼 .....	(142)	一 远古时期的文学艺术 .....	(173)
第十节 祭祀 .....	(142)	二 吐蕃时期的文学艺术 .....	(174)
一 祭祀的种类与特点 .....	(142)	三 元明时期的文学艺术 .....	(175)
二 祭祀的主要形式 .....	(143)	四 清朝和民国时期的文学	
第十一节 巫术、占卜 .....	(144)	艺术 .....	(176)
一 民间巫术的种类和形成 .....	(144)	五 红军时期和中华人民共和	
二 民间占卜术 .....	(144)	国建立以来的文学艺术 .....	(176)
<b>第八章 伦理道德</b> .....	(146)	第二节 文学 .....	(177)
第一节 伦理道德的历史进程 .....	(146)	一 民间文学 .....	(177)

二 作家文学 .....	(185)	育活动 .....	(239)
第三节 艺术 .....	(191)	四 民间传统体育活动 .....	(240)
一 音乐 .....	(191)	五 当代体育运动 .....	(243)
二 舞蹈 .....	(196)	<b>第十三章 医药卫生</b> .....	(249)
三 戏剧 .....	(201)	第一节 医疗卫生的产生和发展 .....	(249)
四 曲艺 .....	(202)	一 早期藏医 .....	(249)
五 绘画 .....	(204)	二 藏医体系的形成和发展 .....	(250)
六 雕塑 .....	(207)	第二节 藏医药理论、技术及特点 .....	(256)
七 影视 .....	(209)	一 独特的医药理论体系 .....	(256)
八 摄影 .....	(210)	二 藏医学基础理论 .....	(256)
九 工艺 .....	(211)	三 藏医病理学 .....	(257)
十 面具 .....	(212)	四 藏医生理、解剖学 .....	(257)
十一 书法 .....	(214)	五 藏医诊断方法 .....	(258)
<b>第十一章 科学技术</b> .....	(217)	六 藏医治疗方法 .....	(258)
第一节 科学技术的产生和发展 .....	(217)	七 藏医药物学 .....	(259)
一 古代科技的萌芽和发展 .....	(217)	八 藏医治疗技术 .....	(260)
二 现代科技事业的兴起和发展 .....	(218)	九 藏医学对人类健康事业的独 特贡献 .....	(260)
第二节 西藏和平解放后的科技成就 .....	(220)	第三节 卫生事业的发展 .....	(262)
一 科学考察 .....	(220)	一 全藏族地区医疗网基本形成, 卫生队伍不断壮大 .....	(262)
二 农业科技 .....	(220)	二 藏族地区的医疗技术水平不 断提高 .....	(262)
三 牧业科技 .....	(221)	三 藏医藏药这一民族传统医学 得到蓬勃发展 .....	(264)
四 能源科技 .....	(222)	<b>第十四章 新闻出版</b> .....	(266)
五 地矿科技 .....	(223)	第一节 新闻出版概况 .....	(266)
六 医学科技 .....	(223)	第二节 新闻 .....	(266)
七 生物科技 .....	(224)	一 清末《西藏白话报》 .....	(266)
八 气象科技 .....	(224)	二 现代新闻机构的诞生和发展 .....	(267)
九 地震科技 .....	(224)	第三节 出版事业的今昔 .....	(273)
十 测绘科技 .....	(225)	一 以木刻版为主的古代印刷业 .....	(273)
十一 交通科技 .....	(225)	二 现代出版业的兴起 .....	(275)
第三节 著名科学家及其贡献 .....	(226)	<b>第十五章 建筑与名胜</b> .....	(281)
<b>第十二章 教育与体育</b> .....	(227)	第一节 建筑的产生和发展 .....	(281)
第一节 教育 .....	(227)	一 早期前段建筑 .....	(281)
一 藏族教育的产生 .....	(227)	二 早期后段建筑 .....	(281)
二 吐蕃时期的教育 .....	(227)	三 晚期建筑 .....	(282)
三 元朝以后的藏区教育 .....	(228)	第二节 建筑的类别与特点 .....	(282)
四 传统教育的基本特点 .....	(230)	一 寺院建筑 .....	(282)
五 人民教育的创建和发展 .....	(231)	二 城堡和庄园建筑 .....	(286)
六 人民教育的主要类型 .....	(233)	三 宫殿和园林建筑 .....	(287)
七 社会主义民族教育的思想 和制度 .....	(235)	四 住宅建筑 .....	(289)
第二节 体育 .....	(237)	五 塔 .....	(290)
一 高原体育的产生 .....	(237)		
二 吐蕃时期的体育活动 .....	(237)		
三 元、明、清朝藏区的体			

六	城镇公共建筑 .....	(291)	三	西藏和平解放前的交通运输	
第三节	建筑技术与风格 .....	(292)	工具 .....	(324)	
一	建筑构造与施工技术 .....	(292)	四	和平解放后的公路建设 .....	(326)
二	防寒保暖、采光、通风 .....	(293)	五	桥梁建设 .....	(330)
三	特种工艺技术 .....	(293)	六	金桥与丰碑 .....	(330)
第四节	主要名胜古迹 .....	(294)	七	格尔木—拉萨输油管 .....	(331)
一	雍布拉康 .....	(294)	八	航空建设 .....	(331)
二	帕邦喀遗址 .....	(295)	九	青藏铁路 .....	(333)
三	帕拉路甫石窟 .....	(295)	第二节	邮政通讯 .....	(333)
四	药王山摩崖造像 .....	(295)	一	古代的驿站 .....	(333)
五	藏王墓 .....	(296)	二	西藏和平解放前的邮电通讯 ..	(333)
六	古格故城遗址 .....	(296)	三	西藏和平解放后的邮电事业 ..	(334)
七	夏鲁寺 .....	(297)	<b>第十八章</b>	<b>文化交流 .....</b>	<b>(339)</b>
八	白居寺 .....	(297)	第一节	从远古到吐蕃时期的文化	
九	甘丹寺 .....	(298)	交流 .....	(339)	
十	哲蚌寺 .....	(298)	一	石器、神话传达的信息 .....	(339)
十一	色拉寺 .....	(299)	二	吐蕃与唐朝的文化交流 .....	(339)
十二	敏珠林寺 .....	(299)	三	吐蕃与西南、西北各民族的	
十三	楚布寺 .....	(300)	文化交流 .....	(342)	
十四	塔尔寺 .....	(301)	四	吐蕃与天竺、波斯等的文化	
十五	拉卜楞寺 .....	(301)	交流 .....	(342)	
十六	拉萨大清真寺 .....	(302)	第二节	元朝以后各民族的融合与文	
十七	江孜宗山抗英遗址 .....	(302)	化交流 .....	(343)	
十八	热拉雍仲林寺 .....	(303)	一	藏族与各民族间的文化交流 ..	(343)
<b>第十六章</b>	<b>商业与金融 .....</b>	<b>(304)</b>	二	明朝时藏族与各民族的融合	
第一节	交换与商业 .....	(304)	与文化交流 .....	(344)	
一	吐蕃时期的商业 .....	(304)	三	清朝时藏族与各民族的文化	
二	元、明、清、民国时期藏区		交流 .....	(345)	
的商业贸易 .....	(306)	四	民国时期的藏、汉文化交流 ..	(346)	
三	西藏和平解放后的商业 .....	(311)	第三节	社会主义时期藏族与国内各	
第二节	货币与金融 .....	(314)	民族的文化交流 .....	(347)	
一	西藏和平解放前的货币与金		一	持续发展的宏伟规模 .....	(347)
融 .....	(314)	二	交流的全方位和形式的多样		
二	地方币制的统一 .....	(316)	化 .....	(347)	
三	金融业 .....	(317)	第四节	藏族文化对中华民族文化的	
四	保险业 .....	(318)	重大贡献 .....	(347)	
第三节	海关与税收 .....	(319)	一	藏族开发了青藏高原 .....	(348)
一	海关 .....	(319)	二	藏族人民在缔造中华民族统	
二	税收 .....	(320)	一国家中的重大贡献 .....	(348)	
<b>第十七章</b>	<b>交通与通讯 .....</b>	<b>(323)</b>	三	藏族在发展中华民族文化方	
第一节	西藏的交通运输 .....	(323)	面的贡献 .....	(348)	
一	吐蕃时期向外界的通道 .....	(323)	第五节	藏族文化走向世界 .....	(348)
二	和平解放前内地进入西藏的		一	世界性的藏学研究 .....	(349)
主要道路 .....	(323)	二	其他国际性交流 .....	(349)	

## 附录 主要人名汉藏对照表 ..... (350)

## 门巴族

## 绪论 ..... (357)

## 第一章 族源与民族历史 ..... (360)

## 第一节 族源与民族形成 ..... (360)

## 一 族源 ..... (360)

## 二 民族的形成 ..... (361)

## 第二节 历史演进与发展 ..... (361)

## 一 神话传说中的远古社会 ..... (361)

## 二 吐蕃时期的门巴族 ..... (362)

## 三 封建农奴制时期的门巴族 ..... (363)

## 第三节 门巴族东迁 ..... (364)

## 一 宗教幻想的诱惑 ..... (364)

## 二 东迁的经过 ..... (364)

## 三 门、珞械斗与和解 ..... (365)

## 第二章 民族语言 ..... (366)

## 第一节 语音系统 ..... (366)

## 一 声母 ..... (366)

## 二 韵母 ..... (367)

## 三 声调 ..... (367)

## 四 音节结构 ..... (368)

## 第二节 词汇构成 ..... (368)

## 一 词汇的一般特点 ..... (368)

## 二 词的结构 ..... (368)

## 三 构词规则 ..... (368)

## 四 借词 ..... (369)

## 第三节 语法系统 ..... (369)

## 一 词类 ..... (369)

## 二 句法 ..... (372)

## 第三章 社会、政治制度 ..... (375)

## 第一节 三大领主的农奴制统治 ..... (375)

## 一 所有制关系 ..... (375)

## 二 等级关系 ..... (378)

## 三 政治统治机构 ..... (379)

## 第二节 原始村社 ..... (380)

## 一 村社公有制 ..... (380)

## 二 村社的分配关系 ..... (381)

## 三 村社组织 ..... (381)

## 第三节 不成文法和成文法 ..... (382)

## 一 不成文法 ..... (382)

## 二 成文法 ..... (383)

## 第四节 反压迫反侵略的斗争 ..... (383)

## 一 反封建农奴主的斗争 ..... (383)

## 二 反对英帝国主义侵略的斗争 ..... (384)

## 第五节 西藏和平解放以后的门巴族 ..... (385)

## 一 社会发展的飞跃 ..... (385)

## 二 民族干部队伍 ..... (386)

## 第四章 宗教信仰 ..... (387)

## 第一节 本教信仰 ..... (387)

## 一 “层格”结构与“三界”观念 ..... (387)

## 二 神山崇拜 ..... (388)

## 三 神、鬼信仰 ..... (389)

## 四 祈神送鬼 ..... (391)

## 第二节 巫与巫术 ..... (392)

## 一 巫 ..... (392)

## 二 巫的保护神“甲” ..... (394)

## 三 巫术 ..... (395)

## 四 占卜与神判 ..... (396)

## 第三节 藏传佛教信仰 ..... (396)

## 一 佛教的传播 ..... (396)

## 二 佛教高僧 ..... (398)

## 三 佛教寺院 ..... (399)

## 四 僧职人员与等级 ..... (400)

## 五 寺庙的宗教活动 ..... (401)

## 第五章 生产活动 ..... (403)

## 第一节 农业生产 ..... (403)

## 一 农作物与耕地 ..... (403)

## 二 农业生产工具 ..... (404)

## 三 农业生产活动和耕作技术 ..... (405)

## 第二节 牧业和狩猎生产 ..... (407)

## 一 牧业生产 ..... (407)

## 二 狩猎 ..... (408)

## 第三节 手工业 ..... (410)

## 一 木碗 ..... (410)

## 二 竹编 ..... (411)

## 三 纺织与染色 ..... (411)

## 四 造纸 ..... (411)

## 第六章 交通、通讯与贸易 ..... (413)

## 第一节 交通 ..... (413)

## 一 传统交通工具和设施 ..... (413)

## 二 桥梁建筑 ..... (413)

## 三 西藏和平解放后的交通事业 ..... (414)

## 第二节 通讯 ..... (415)

## 一 传统通讯方式 ..... (415)

## 二 西藏和平解放后的通讯事业 ..... (416)



第三节 贸易 .....	(416)	一 生育礼仪与禁忌 .....	(446)
一 传统交换 .....	(416)	二 孩子的命名 .....	(446)
二 西藏和平解放后的商业贸易 ..	(419)	三 婚外生 .....	(447)
<b>第七章 传统科学与卫生</b> .....	(420)	第六节 亲属制度 .....	(447)
第一节 计算和度量衡 .....	(420)	一 墨脱亲属称谓 .....	(447)
一 计算与数 .....	(420)	二 门隅亲属称谓 .....	(449)
二 度量衡 .....	(421)	第七节 丧葬 .....	(450)
第二节 历法 .....	(422)	一 土葬礼仪 .....	(450)
一 物候历 .....	(422)	二 水葬礼仪 .....	(451)
二 藏历的传入 .....	(423)	三 其他葬式礼仪 .....	(451)
第三节 医药卫生 .....	(423)	四 复合葬礼仪 .....	(452)
一 传统医药卫生 .....	(423)	五 葬后仪式与禁忌 .....	(452)
二 西藏和平解放后的卫生事业 ..	(425)	第八节 节日 .....	(453)
<b>第八章 教育与体育</b> .....	(426)	一 节日的形成 .....	(453)
第一节 教育 .....	(426)	二 节日的种类与特点 .....	(454)
一 传统教育 .....	(426)	三 节日活动与礼俗 .....	(454)
二 西藏和平解放后的教育 .....	(427)	<b>第十章 伦理道德</b> .....	(457)
第二节 体育竞技 .....	(429)	第一节 家庭关系 .....	(457)
一 体育竞技种类 .....	(429)	一 家庭成员关系 .....	(457)
二 游戏 .....	(430)	二 分家 .....	(458)
<b>第九章 风俗习惯</b> .....	(433)	三 财产继承 .....	(459)
第一节 饮食 .....	(433)	第二节 道德标准 .....	(459)
一 饭食的种类、制作和特点 .....	(433)	<b>第十一章 文学</b> .....	(461)
二 饮料的种类、制作和特点 .....	(434)	第一节 神话与传说 .....	(461)
三 菜肴、佐料和零食 .....	(435)	一 人类诞生神话 .....	(461)
四 炊具、餐具和饮具 .....	(435)	二 生殖崇拜神话 .....	(462)
五 饮食禁忌 .....	(437)	三 地理地貌神话 .....	(462)
第二节 服饰 .....	(437)	四 民间传说 .....	(463)
一 男子服饰的类别、制作和特	(437)	第二节 民间故事 .....	(464)
点 .....	(437)	一 寓意故事 .....	(464)
二 女子服饰的类别、制作和特	(438)	二 生活故事 .....	(465)
点 .....	(438)	第三节 诗歌 .....	(466)
三 勒布女性与小牛皮 .....	(438)	一 萨玛酒歌 .....	(466)
第三节 居住 .....	(439)	二 情歌 .....	(469)
一 居住习俗的类别和特点 .....	(439)	三 叙事诗 .....	(470)
二 居室内部的结构与陈设 .....	(440)	第四节 仓央嘉措 .....	(472)
三 起居禁忌与礼俗 .....	(441)	一 仓诗的人民性 .....	(472)
第四节 婚恋 .....	(441)	二 仓诗的艺术成就 .....	(474)
一 婚前习俗 .....	(441)	<b>第十二章 艺术</b> .....	(475)
二 结婚仪礼 .....	(442)	第一节 音乐 .....	(475)
三 离婚、再婚与转房 .....	(444)	一 歌体 .....	(475)
四 其他婚姻类型 .....	(444)	二 乐器 .....	(476)
五 西藏和平解放后的变化 .....	(445)	第二节 舞蹈 .....	(478)
第五节 生育 .....	(446)	一 宗教舞蹈 .....	(478)