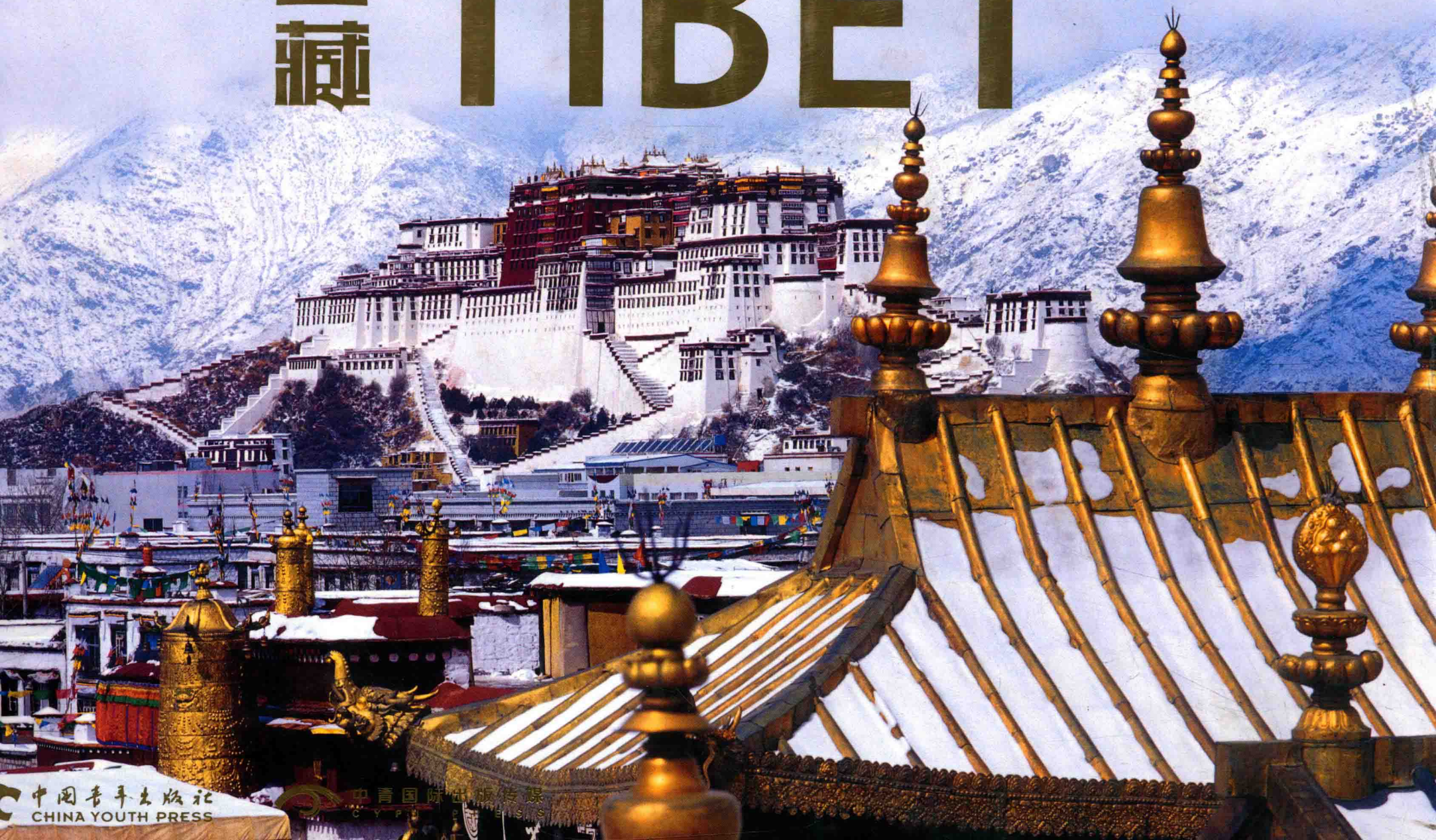


西藏 TIBET





本书国际中文版权由中国青年出版社、北京中青雄狮数码传媒科技有限公司、中国青年出版社国际有限公司(CYPI)共同拥有，由中国青年出版社独家出版发行。

图书在版编目(CIP)数据

西藏：汉英对照 / 中青雄狮编著. — 北京：中国青年出版社，2011.6

ISBN 978-7-5153-0029-0

I. ①西… II. ②中… III. ①西藏—概况—图集 IV. ①K927.5—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第109617号

书 名 西 藏

主 编 郭 光

编 著 中青雄狮

出版发行 中国青年出版社

地 址 北京市东四十二条21号

邮政编码 100708

电 话 +86 (0) 1059521188

传 真 +86 (0) 1059521111

网 址 www.cyp.com.cn

www.lion-media.com.cn

编辑制作 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

中国青年出版社（英国）国际有限公司

印 刷 利丰雅高印刷（深圳）有限公司

开 本 880×1230 1/16

印 张 15.25

版 次 2011年7月北京第1版

印 次 2011年7月北京第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5153-0029-0

定 价 298.00元

©2011 by China Youth Press, Roaring Lion Media Ltd. and CYP International Ltd.

China Youth Press, Roaring Lion Media Ltd. and CYP International Ltd. have all rights which have been granted to China Youth Press to publish and distribute Chinese edition globally.

Tibet

Chief Editor: Guang Guo

First published in China in July 2011 by China Youth Press

Add: 21 Dongsì Shiertiao Dongcheng District, Beijing China

Postcode: 100708

Tel: +86 (0)10 5952 1188

Fax: +86 (0)10 5952 1111

Website: www.cyp.com.cn

www.lion-media.com.cn

ISBN: 978-7-5153-0029-0

Price: 298.00 RMB

Printed in China







西藏

TH

BET









前言

青藏高原和喜马拉雅山一带曾经是一片大海，后来印度板块与欧亚板块相碰撞，古海闭合，欧亚大陆基本成型。从距今340万年前到距今15万年前，这块年轻大陆的地质结构经历过三次强烈的隆起；在距今一万年前，这里的地质历史再次进入全新世纪。今天的青藏高原平均海拔高度达到4700米，很多地方甚至超过了6000米，全面进入冰冻圈，西藏由此而被称为“雪域高原”。处在高原南部边缘的喜马拉雅山是世界上最高大的山系，主峰珠穆朗玛峰海拔8844.43米，是世界第一高峰。

大地隆起的时候，古海遗留下许多大大小小的湖泊，她们安卧在雪山的怀抱之中，潮汐已经变为浅浅的涟漪，颜色就像儿童的蜡笔所描绘的那样单纯；地质板块的断裂活动造就了高山深谷等复杂的地貌，丰富多样的自然环境更如同童话里的世界神奇而迷人；雪山和冰川是大江大河的发源地。长江、黄河从这里向东滚滚而去，哺育了古老的中华文明。而雅鲁藏布江冲刷出来的河谷地带被认为是藏族人的祖先最早生活的地方。在这片集中着西藏最多最好良田的地方，农人们过着半农半牧的生活；而在山地趋向平缓的地方铺展着起伏辽阔的草场，尽管大部分时间气候寒冷，但牧民们还是伴随着牛羊和马匹在草原上世代享受他们安静的生活。

根据考古工作者的发现，藏族人的祖先早在新石器时代就已经生活在这片高原上。在地广人稀的严酷环境中生存，这里的人们更多地关注自己与相对恒久的自然界之间的关系，他们把滋润着草原的雪山尊为“神山”，把湖泊奉为“圣湖”。关于神山圣湖相亲相爱，或代表着不同的善、恶势力进行征战的故事一直讲述到现在。而那些对于山石树木都表现出自然崇拜的信仰内容也一直延续至今。后来，西藏也出现过以图腾崇拜为主的具有一定仪式内容的原始宗教。公元7世纪初，佛教传入西藏，经过一段时间的冲突与融合，最终在这片高原上形成了具有本土特色的宗教文化——藏传佛教文化。

藏传佛教文化内容博大精深，让一代代高僧学者皓首穷经。同时，藏传佛教文化具有很强的仪式性——从大型的宗教活动，到每一位老人手里的念珠。在所有的山口和水边都有很多印有经文

的旗帜在高原的风中猎猎翻卷；刻着祈祷文字的岩石，甚或是一些普通的小石块被堆放在所有人们可以经过的地方。这些都被用来作为一种提示，以使人们在日常生活中牢记这种宗教的精神，同时，这也是在试图增强佛的境界中的那些积极的能量。

在历史上，寺院是高原最辉煌的建筑，这是藏传佛教强烈的仪式感外化为物质形象的最集中的表现。为了使内心世界的表达更加真切，藏族人用高原上最多的财富不计代价地创造了几近巅峰的各类宗教艺术。而最古老的城市拉萨，在一定意义上也是适应人们到大昭寺和小昭寺朝拜的需要而逐渐形成。在转经路上，在庄严的殿堂和神圣的佛像面前，人们匍匐在地，恭敬地围绕圣迹转圈和向寺院献贡灯火，希望通过这一系列行为积累功德，以使心灵得到最终的慰藉。而僧人通常要在寺院里完成他们一生的修习，他们是高原上一个特殊的群体。

尽管宗教内容几乎涉及到了生活的各个方面，但人们还是为自己的世俗生活留下了宽广而亮丽的空间。西藏人日常的劳作和生活用具都非常讲究色彩的使用，配合着天与地之间的颜色，它们看上去饱满而浓艳，就如西藏人的皮肤，在高原灿烂阳光的照射之下，仿佛是一种油彩。各种各样喜庆的日子里，人们穿上盛装争奇斗妍，人群就好像鲜花一样一丛一丛在盛开。在这片高原上，人们的歌声要唱到雪山之巅，要唱到草原的深处，所以他们的嗓音高亢嘹亮得无与伦比；在这片高原上，人们的舞蹈要跳得让江河奔腾，要跳得让大地丰收，所以他们的身姿像孔雀开屏一样充满诱惑。爱情就在这歌和舞的海洋里自由地流淌，生命也在这爱的流淌中代代相延。

西藏的天空明亮而深邃，西藏人的目光也是一样的明亮而深邃。这块世界上最高的高原虽然至今还处在它成长过程中的婴儿期，但是，它有足够的宽厚、博大和仁爱，它所呈现出的神情至纯至真，震撼人心。生活在高原上的藏族人民坚韧、勇敢、乐观，同时，他们又拥有懂得敬畏与感恩的虔诚的心灵。

让我们准备好同样虔诚的心绪，翻开这部西藏画卷，感悟这片高原的激情，以及生活在高原上的藏族人民对生命的挚爱！

