



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

藏 族

Zangzu

丹珠昂奔 著

藏民族是具有高度爱国精神的民族。西藏地方自元代纳入中央行政管辖以来，爱国主义成为藏族文化精神的主要组成部分，从萨迦班智达到十世班禅，出现过无数的代表性人物；从抵抗西方殖民侵略到维护国家统一，进行了不屈不挠的斗争。



辽宁民族出版社



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

藏族

Zangzu

丹珠昂奔 著



辽宁民族出版社

© 丹珠昂奔 2015

图书在版编目(CIP)数据

藏族 / 丹珠昂奔著. — 沈阳: 辽宁民族出版社, 2015. 10

(走近中国少数民族丛书 / 丹珠昂奔主编)

ISBN 978-7-5497-1184-0

I. ①藏… II. ①丹… III. ①藏族—民族历史—中国 ②藏族—民族文化—中国 IV. ①K281.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262676号

走近中国少数民族丛书·藏族

ZOUJIN ZHONGGUO SHAO SHU MINZU CONG SHU · ZANGZU

丛书策划 / 李凤山

出版发行者: 辽宁民族出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

印 刷 者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

幅 面 尺 寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 210千字

出 版 时 间: 2015年10月第1版

印 刷 时 间: 2015年10月第1次印刷

责 任 编 辑: 李凤山 吴昕阳 佟 强

封 面 设 计: 杜 江

责 任 印 制: 杨 雪

责 任 校 对: 边京爱 林 华

标准书号: ISBN 978-7-5497-1184-0

定 价: 38.00元

法律顾问: 陈 光

版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

网 址: www.lnmzcsbs.com

举报电话: 024-23284336

邮购电话: 024-23284335

联系电话: 024-23284340

淘宝网店: lnmz2013.taobao.com



藏民族是具有高度爱国精神的民族。西藏地方自元代纳入中央行政管辖以来，爱国主义成为藏族文化精神的主要组成部分，从萨迦班智达到十世班禅，出现过无数的代表性人物：从抵抗西方殖民侵略到维护国家统一，进行了不屈不挠的斗争。

《走近中国少数民族丛书》作者名录

《蒙古族》 萨仁图娅（蒙古族）

《回族》 许宪隆（回族） 张龙（汉族）

《藏族》 丹珠昂奔（藏族）

《维吾尔族》 艾克拜尔·吾拉木（维吾尔族）

买力克·买买提（维吾尔族）

伊利迪尔（维吾尔族）

《苗族》 石莉芸（苗族） 李云兵（苗族）

《彝族》 陈国光（彝族）

《壮族》 黄佩华（壮族）

《布依族》 周国炎（布依族）

《朝鲜族》 黄有福（朝鲜族）

《满族》 于今（满族）

《侗族》 杨筑慧（侗族）

《瑶族》 玉时阶（壮族）

《白族》 董建中（白族）

《土家族》 罗中（土家族） 罗午（土家族）

《哈尼族》 朱志民（哈尼族） 李泽然（哈尼族）

《哈萨克族》 艾克拜尔·米吉提（哈萨克族）

伊拉达·拉音别克（哈萨克族）

《傣族》 赵瑛（傣族）

《黎族》 罗文雄（黎族）

《傈僳族》 鲁建彪（傈僳族） 欧光明（傈僳族）

《佤族》 郭锐（佤族）

《畲族》 钟亮（畲族）

《台湾少数民族》 林华（台湾少数民族）

《拉祜族》 苏翠薇（拉祜族）

《水族》 韦学纯（水族）

《东乡族》 马兆熙（东乡族） 马自祥（东乡族）

《纳西族》 白庚胜（纳西族） 孙淑玲（汉族）

白羲（纳西族）

《景颇族》 金黎燕（景颇族）

《柯尔克孜族》 阿地里·居玛吐尔地（柯尔克孜族）

《土族》 祁进玉（土族） 东永学（土族）

《达斡尔族》 毅松（达斡尔族）

《仫佬族》 黎学锐（仫佬族） 黎炼（仫佬族）

《羌族》 雍继荣（羌族） 罗吉华（羌族）

周发成（羌族）

《布朗族》 陶玉明（布朗族）

《撒拉族》 马成俊（撒拉族） 马建新（撒拉族）

《毛南族》 韩德明（汉族）

《仡佬族》 周小艺（仡佬族）

《锡伯族》 阿苏（锡伯族） 盛丰田（锡伯族）

何荣伟（锡伯族）

《阿昌族》 们发延（阿昌族） 张斯齐（蒙古族）

《普米族》 朱凌飞（汉族） 杨周明（普米族）

《塔吉克族》 西仁·库尔班（塔吉克族）

阿力木江·西仁（塔吉克族）

《怒族》 李月英（傈僳族） 张芮婕（傈僳族）

《乌孜别克族》 吾尔买提江·阿布都热合曼（乌孜别克族）

《俄罗斯族》 乃珂热曼·依布拉音（塔吉克族）

《鄂温克族》 黄任远（汉族） 那晓波（鄂温克族）

《德昂族》 袁丽华（汉族） 王燕（汉族）

《保安族》 马少青（保安族）

《裕固族》 董满红（裕固族） 王政德（藏族）

《京族》 吕俊彪（汉族）

《塔塔尔族》 卡米力·库尔马尤夫（塔塔尔族）

《独龙族》 李金明（独龙族）

《鄂伦春族》 王为华（汉族）

《赫哲族》 黄任远（汉族）

《门巴族》 陈立明（汉族） 张媛（汉族）

《珞巴族》 陈立明（汉族） 李锦萍（汉族）

《基诺族》 朱映占（汉族）

目录



总序	001
前言	003
第一章 青藏高原的古老民族	011
地理与人口	012
民族来源与族称	020
历史与当代	024
第二章 神秘而虔诚的信仰文化	033
民间信仰	034
藏民族的精神财富——苯教	040
“生命的主宰”——藏传佛教	044
第三章 语言文字与典籍文化	055
语言文字	056
典籍文化	058
第四章 礼法与制度	067
藏族的宗法制度——骨系	068
家庭与婚姻	072
称谓与姓名	075





第五章 多彩多姿的民族风情 083

饮食——藏族“四宝” 084

千姿百态的民族服饰 089

繁复的婚俗礼仪 093

原始而古老的葬俗 098

节日与法会 100



第六章 文学与艺术 111

英雄史诗《格萨尔王传》与藏族文学 112

歌的海洋 舞的故乡 123

高亢的藏戏 129

壁画与“唐卡” 133



第七章 教育与科技 143

独具特色的寺院教育 144

现代教育与藏学研究机构 149

充满智慧的天文历算 156

世界文化遗产——藏医藏药 159



第八章 民族区域自治 165

“歌舞的海洋”——西藏自治区 166

“三江之源”——玉树藏族自治州 169

“海藏通衢”——海南藏族自治州 171

热贡艺术之乡——黄南藏族自治州 174

“天境祁连 牧区江南”——海北藏族自治州 175

“河源之洲”——果洛藏族自治州 177

“聚宝盆”——海西蒙古族藏族自治州 179

“藏族文化宝库”——甘孜藏族自治州 181

“世界生态旅游最佳目的地”——阿坝藏族羌族自治州 183

“九色甘南”——甘南藏族自治州 185

“高原动植物王国”——迪庆藏族自治州 187

“绿色宝库”——木里藏族自治县 189

“高原金盆”——天祝藏族自治县 190



第九章 杰出人物 193

吐蕃王朝的建立者——松赞干布 194

吐蕃政治家——噶尔·东赞 195

藏传佛教的推动者——赤松德赞 197

著名藏医学家——宇妥·元丹贡布 198

河湟地区文化和经济发展的推动者——唃廝囉 199

密教著名修行者——米拉日巴	200
萨迦班智达——萨班·贡嘎坚赞	201
帝师大宝法王——八思巴	202
金刚大乘法王——绛曲坚赞	202
“千里平原上的国王”——汤东杰布	204
噶举派著名高僧——桂·熏奴贝	205
四世班禅额尔德尼罗桑·却吉坚赞	205
五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措	206
六世班禅额尔德尼罗桑华丹益希	207
著名学者——桑结嘉措	208
维护祖国统一的代表——颇罗鼐	208
著名作家——多卡瓦·策仁旺杰	209
土观·洛桑却吉尼玛活佛	209
藏族人文主义先驱——更敦群培	210
阿沛·阿旺晋美	211
十世班禅额尔德尼确吉坚赞	213
参考文献	215
图片提供者	216
后记	217

| 总序 |

中国是一个统一的多民族国家，几千年来，有着悠久历史和灿烂文化的少数民族，与汉族一道，在中华大地上繁衍生息，共同开发着这块土地，建设、发展、捍卫着这个古老而伟大的国家。各民族都是兄弟，相互离不开，都是这个国家的主人。习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上发表重要讲话，指出：“要坚定不移坚持党的民族政策、坚持民族区域自治制度。民族团结是各族人民的生命线。要高举各民族大团结的旗帜，在各民族中牢固树立国家意识、公民意识、中华民族共同体意识，最大限度团结依靠各族群众，使每个民族、每个公民都为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量，共享祖国繁荣发展的成果。各民族要相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助，像石榴籽那样紧紧抱在一起。要在各族群众中牢固树立正确的祖国观、民族观，弘扬社会主义核心价值观和社会主义核心价值观，增强各族群众对伟大祖国的认同、对中华民族的认同、对中华文化的认同、对中国特色社会主义道路的认同。”因此，坚持平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，不断增进了解、紧密关系，深化友谊、建立牢不可破的感情基础，是中国社会转型期、改革攻坚期、矛盾多发期保持社会稳定、发展的基本要求，也是实现中华民族伟大复兴的中国梦的基本要求。

为了进一步宣传我国少数民族的历史文化和民族风情，增强对少数民族的认识，宣传党的民族政策和方针，加强各民族之间的了解与沟通，让读者了解少数民族文化，加深对我党民族政策的理解，中华人民共和国国家民族事务委员会文化宣传司和辽宁民族出版社共同策划了《走近中国少数民族丛书》。

依据上述原则,《走近中国少数民族丛书》的编写有以下三个特点:第一,采用图文并茂的形式、鲜活生动的语言、特色浓郁的图片以及丰富的民族常识链接,向读者展示我国55个少数民族的历史渊源、民族变迁、社会生活、文化艺术、风俗习惯、历史人物和民族区域自治政策的伟大实践。第二,作者多为本民族专家学者和与民族研究工作相关的专家学者,对自己撰述的对象既有深厚知识积累,也有真挚情感。第三,内容彰显了历史与现实、民族文化与地域文化、民族区域自治地方与散杂居地区少数民族生产生活的多彩画卷和轨迹,引导读者走近少数民族,聆听他们的古老传说,感受他们的发展变化,加深彼此的沟通 and 了解。这套《走近中国少数民族丛书》是面向民族干部和各级干部通览我国少数民族概况的普及读本,也是图书馆必备藏书。

《走近中国少数民族丛书》所揭示的每一个民族的历史,都承载着这个民族的文化,也承载着这个民族的发展和未来。中华大地孕育的55个少数民族多彩斑斓的民族文化,同汉族文化一道从远古走到今天,汇入了中华文化壮阔的历史长河。“共同团结奋斗,共同繁荣发展”,保护、传承和弘扬少数民族优秀文化,不仅是推动我国民族团结进步事业的重要内容,也是构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要使命。期待通过《走近中国少数民族丛书》,使广大读者徜徉于少数民族多彩风情的同时,更加深刻地了解和认知中华民族多元一体的文化内涵,感受中华民族悠悠历史的深远与厚重。

丹珠昂奔

2014年6月26日

前言



藏族 创造雪域高原古老文明的民族

藏民族生活在“世界屋脊”——世界上海拔最高的地区。藏人称自己居住的土地为“十万雪山，十万江河”，这神秘而古老的雪域圣地，孕育了历史悠久、文化灿烂、信仰虔诚的藏民族。

从旧石器时代、新石器时代到“猕猴变人”的传说，大量的遗迹、遗存、遗物证明了青藏高原已有古人类居住。藏民族，在多山多水多雪的自然条件下，从象雄文明、雅隆文明进入吐蕃社会，在7世纪之前就有了文字，而吞米·桑布扎被认为是藏文的创制者，后几经厘定，形成今天使用的藏文。藏文的诞生，对藏族文化的发展和保存起到了无可估量的作用。

藏民族是保存以《大藏经》为代表的佛教经典最多的民族。佛教被西方世界认为是“东方的灵魂”，自7世纪驻足藏地之后，藏人进行了大规模的译经活动，经过一千多年的积累，使藏民族成为一个翻译佛经最多而且学界认为译文最准确的民族。

藏民族是保存了世界上最长的英雄史诗《格萨尔王传》的民族。《格萨尔王传》是藏民族的百科全书，从纵的方面看，它涉及了从原始社会末期到奴隶社会早期再到今天藏族社会的内容；从横的方面看，它涉及了藏族社会的政治、经济、宗教、法律、风俗、职官制度等多个方面的内容，气势恢宏，卷帙浩繁。

藏民族是保存了独特的苯教文化的民族。记录了苯教的神群、观念、教义、修持、发展的历史、祭祀等带有诸多史前文化材料的内容。

藏民族是保存了独特的藏传佛教文化的民族。独特的僧侣集团，独特的活佛转世制度，独特的僧人学经制度，独特的藏传佛教思想、仪轨、戒

律，独特的藏传佛教文化艺术等，都为世人所瞩目。

藏民族是保留了高海拔地区特有的独特医学——藏医的民族。青海省完成的《藏医药经典文献集成丛书》一千多卷，百分之六十为手本，涉及2800年的藏医发展史，形成了藏医的典籍系统、基础理论、临床实践、药物分剂、炮制工艺等。

藏民族是保存着丰富的在高海拔地区生产、生活方式经验和规律的民族。

藏民族是能歌善舞的民族，藏区被称为“歌的海，舞的洋”。别致的“堆谐”、沉稳的“朗玛”、欢快的“踢踏舞”，使无数人倾倒；牦牛舞、孔雀舞、打夯舞，独具特色；寺院神舞“羌姆”，庄重而威严。

藏民族是具有高度爱国精神的民族。西藏地方自元代纳入中央行政管辖以来，爱国主义成为藏族文化精神的主要组成部分，从萨迦班智达到十世班禅，出现过无数的代表性人物；从抵抗西方殖民侵略到维护国家统一，进行了不屈不挠的斗争。

谈及藏族，很多人马上会沉浸于她的神秘和新奇，进而猎奇——用扫雷式的眼光去寻觅那些埋在地下能给社会和某些人群爆炸性效应的“原始”“野蛮”的文化因子和奇异风俗，并把它无限放大，而掩盖了藏区独具魅力的自然景观和人文价值。《走近中国少数民族丛书·藏族》这本小书，将向广大读者介绍藏族的历史渊源、历史发展、文化传承、宗教信仰和历史杰出人物，并将新中国成立以来，藏族地区的民族区域自治全面展示，让读者了解藏民族精神所包含的宽容精神、人性精神、利他精神、爱国精神。

走啊，走啊，往上走，
朝高高的天空走；
来啊，来啊，来相会，
和红红的太阳来相会。
闪烁闪烁的群星，
装饰四周多么美！

走啊，走啊，往上走，
朝高高的雪山上走；
来啊，来啊，来相会，

和洁白的雪狮来相会。
纷纷扬扬的玉鬃，
装饰四周多么美！

走啊，走啊，往上走，
朝高高的崖峰上走；
来啊，来啊，来相会，
和矫健的雄鹰来相会。
像云彩一样的金翅，
装饰在四周多么美！

这首吟唱雪域藏乡的昌都锅庄，让我们感到藏族同胞对自己生存环境的依恋、崇敬，雄伟的雪山，无垠的蓝天，雄狮、雄鹰赋予他们豪迈的气概和博大的胸襟。

藏民族作为中华民族大家庭中的一分子，以其创造的博大精深、神奇独特的文化牵动着中外学者的思绪，以其拥有的雪域梦幻、佛塔圣寺的美景吸引着朝圣者的脚步。藏民族正以博大的胸襟迎接着五湖四海的宾朋，以豪迈的激情迎接自己更加辉煌灿烂的明天。

目录



总序	001
前言	003
第一章 青藏高原的古老民族	011
地理与人口	012
民族来源与族称	020
历史与当代	024
第二章 神秘而虔诚的信仰文化	033
民间信仰	034
藏民族的精神财富——苯教	040
“生命的主宰”——藏传佛教	044
第三章 语言文字与典籍文化	055
语言文字	056
典籍文化	058
第四章 礼法与制度	067
藏族的宗法制度——骨系	068
家庭与婚姻	072
称谓与姓名	075





第五章 多彩多姿的民族风情 083

饮食——藏族“四宝” 084

千姿百态的民族服饰 089

繁复的婚俗礼仪 093

原始而古老的葬俗 098

节日与法会 100



第六章 文学与艺术 111

英雄史诗《格萨尔王传》与藏族文学 112

歌的海洋 舞的故乡 123

高亢的藏戏 129

壁画与“唐卡” 133



第七章 教育与科技 143

独具特色的寺院教育 144

现代教育与藏学研究机构 149

充满智慧的天文历算 156

世界文化遗产——藏医藏药 159



第八章 民族区域自治 165

“歌舞的海洋”——西藏自治区 166

“三江之源”——玉树藏族自治州 169

“海藏通衢”——海南藏族自治州 171

热贡艺术之乡——黄南藏族自治州 174

“天境祁连 牧区江南”——海北藏族自治州 175

“河源之洲”——果洛藏族自治州 177

“聚宝盆”——海西蒙古族藏族自治州 179

“藏族文化宝库”——甘孜藏族自治州 181

“世界生态旅游最佳目的地”——阿坝藏族羌族自治州 183

“九色甘南”——甘南藏族自治州 185

“高原动植物王国”——迪庆藏族自治州 187

“绿色宝库”——木里藏族自治县 189

“高原金盆”——天祝藏族自治县 190



第九章 杰出人物 193

吐蕃王朝的建立者——松赞干布 194

吐蕃政治家——噶尔·东赞 195

藏传佛教的推动者——赤松德赞 197

著名藏医学家——宇妥·元丹贡布 198

河湟地区文化和经济发展的推动者——唃廝囉 199