

藏密文库 10

全彩插图珍藏本

一次西藏历史的感性之旅

100幅内蕴深厚的绝美唐卡 带您穿越历史表面的层层迷雾
深入解读雪域高原的神秘往事

唐卡中的 西藏史

琼那·诺布旺典/著



陕西师范大学出版社



藏密文库 系列

全方位、多角度的唐卡深度解读

唐卡是西藏一种独特的宗教艺术，
它就如同一颗璀璨的水晶，
不仅蕴含着千年藏传佛教的深奥哲理，
更折射出藏民族文化的方方面面，
从悠久的民族历史到神秘的天文历算，
从丰富的地理常识到富丽的民俗文化……
堪称是一部西藏文化的手绘版“百科全书”。

这套“藏密文库”系列丛书，
融唐卡鉴赏和佛教知识为一体，
引导读者进入博大精深的藏传佛教天地。
出版以来，得到了读者、专家的鼓励和认可，
也将吸引更多的优秀藏学家、佛学者、鉴赏家，
来共同参与，共同构筑这个宝贵的文库。

封面故事

松赞干布

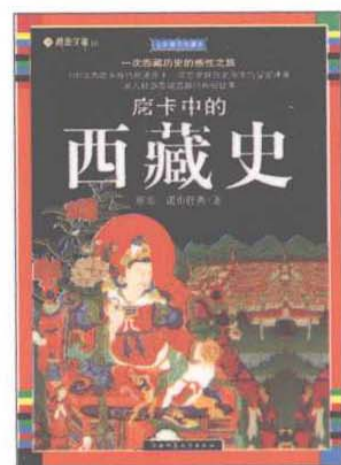
布本设色唐卡 清代 西藏

松赞干布是吐蕃第32代赞普，他统一了吐蕃诸部，定都拉萨，发展生产，创制文字，制定法律，并与唐朝联姻。佛教传入吐蕃后，他被尊奉为观世音菩萨化身之法王。

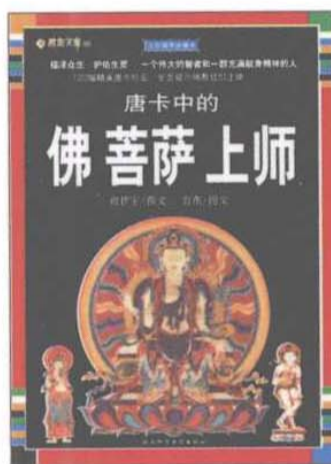
唐卡中松赞干布左手握法轮，右手持莲花，左舒式坐于金刚座上。背景为大昭寺，座两侧绘尼泊尔墀尊公主和唐文成公主。

 **藏密文库**

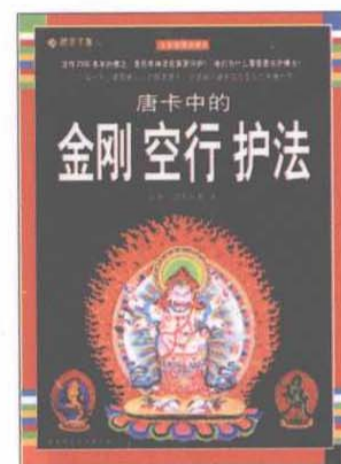
全方位、多角度的唐卡深度解读



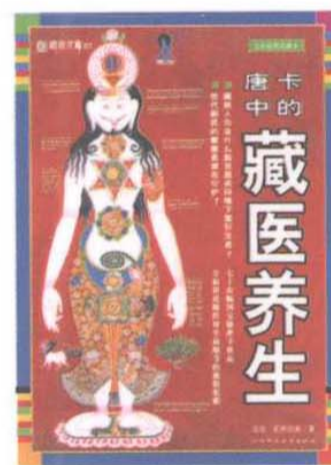
10



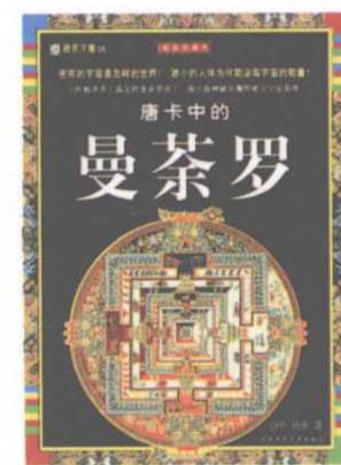
09



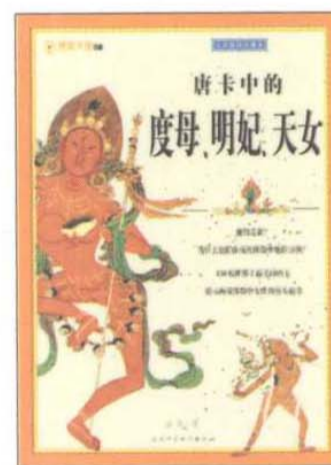
08



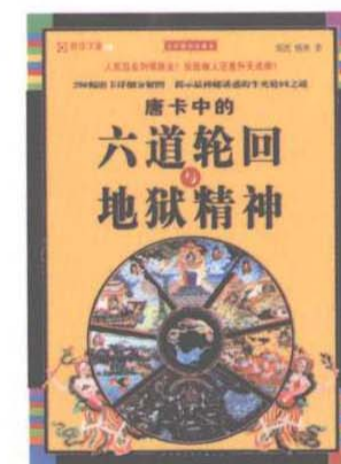
07



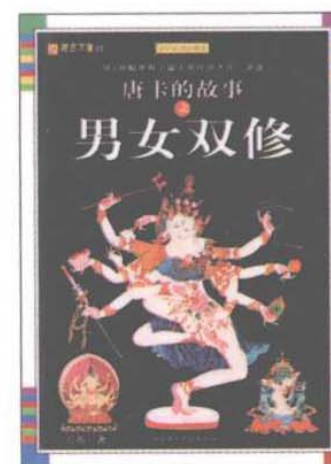
05



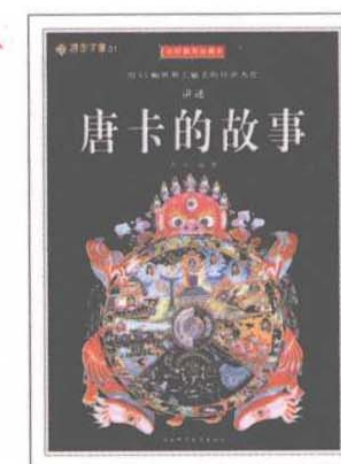
04



03



02



01

藏密文库 10

全彩插图珍藏本

这是一次关于西藏历史的感性之旅
100幅内蕴深厚的绝美唐卡 带您穿过历史表面的层层迷雾
深入解读雪域高原的神秘往事

唐卡中的 西藏史

琼那·诺布旺典 / 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唐卡中的西藏史 / 琼那·诺布旺典著.
—西安: 陕西师范大学出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5613-4006-6

I. 唐… II. 琼… III. ①唐卡—宗教艺术—简介—西藏

IV. J219

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067641 号

图书代号: SK7N0454



 藏密文库 系列

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO[®]

唐卡中的西藏史

琼那·诺布旺典 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 6 月第 1 版

2007 年 6 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 17 印张

字数 / 110 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-4006-6

定价 / 68 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

藏民族起源图

这幅清代唐卡根据藏民族的起源传说绘制，主要讲述了“猕猴变人”的传说，以及吐蕃早期赞普的历史传说故事。“猕猴变人”的传说是关于藏族起源的故事中流传较广的一个，讲的是一只神变来的猕猴受其师观世音指派，到西藏修行，后来与罗刹女结合，繁衍了五百只小猴。由于猴子猴孙数量太多濒临饿死，观世音为其播撒不种自生的五谷种子，让他们过上了安康的生活，众猴子也慢慢变成了人，成为藏族人的祖先。这一故事虽然掺杂了许多宗教因素，但从猴变人这种说法看来，是和进化论的观点有相通之处的。

唐卡中还包括了从吐蕃早期悉补野部第一代赞普聂墀赞普到第九代赞普布德贡杰时期的历史故事，其中包括驯化野牛、修建石桥、开垦农田、发展冶炼等重要史实，是早期藏族历史的缩影。

观世音：西藏的守护神

四臂观世音是唐卡的观音形象中常见的一种。西藏人相信西藏是观世音菩萨的教化之地，观世音是西藏永远的守护神。唐卡中的四臂观世音跏趺坐，四臂，头戴五叶冠，袒上身，胸前双手合十，右上手持念珠，左上手持莲花。四臂观音形象寓意丰富：一头表通达法性，四臂表四无量心，身白表清净无垢。五叶冠表五智。

五方佛

五方佛源于密宗金刚界密法“五佛转智说”，他们代表五种智慧。

唐卡中有两处出现五方佛，一为顶部，一为左上侧。以左上侧为例，白色为大日如来，黄色为南方宝生佛，红色为西方阿弥陀佛，蓝色为东方阿閼佛，绿色为北方不空成就佛。

图中的两道线表示天界的佛与下界之间的转世关系。

猴子猴孙们的幸福生活

本部分是“猕猴变人”故事的结尾。唐卡上部为猕猴父亲为自己的五百个猴子猴孙的温饱求助观世音，下方为猴子们游戏和采收粮食的画面。观音菩萨为猴子们撒下不种自生的五谷种子，让他们又过上衣食无忧的安乐生活。

罗刹女求婚

唐卡讲述的是“猕猴变人”的传说的罗刹女求婚的场面。猕猴为西藏保护神观世音的弟子，受了观音点化，他在雪山静修时，来了一个罗刹女，做出种种媚态蛊惑勾引他，不能成功。罗刹女便施诡计说要与妖魔结合，生下无数妖魔的子孙，毁灭高原。猕猴无奈，请示观音后，与罗刹女结合，后生下六只小猴。





对观世音的崇奉

唐卡中的猕猴和罗刹女及他们的孩子都在虔诚地叩拜四臂观世音。观音菩萨为猴子撒下不种自生的五谷种子，让他们得到充足的食物而生存繁衍，因此猕猴和后代们都供奉观音菩萨为自己的保护神。

王子甲赤复仇

止贡赞普死后，他的两个王子甲赤和夏赤伺机报仇。根据罗昂达孜喜爱狗的特点，王子派人在最名贵的藏獒身上涂满了毒药，放狗行刺了罗昂达孜。复仇成功后，甲赤被支持者拥立为赞普，即布德贡杰赞普。

止贡赞普之死

这部分唐卡讲述的是止贡赞普比武身亡的故事。止贡赞普是吐蕃传说中第八代赞普。他的名字含义是“死于刀下”，很不吉利，是年高耳背的奶妈为他取的。

止贡狂躁傲慢，经常强迫属下跟自己比武，但没人敢跟他交手。最后，他逼属下的小部落首领罗昂达孜跟他比武，罗昂达孜只好答应，但提出了一些要求：把赞普的神妙武器（宝剑、铠甲、盾牌）等赐给他，并骑红牛，驮装满木炭的口袋。结果，止贡赞普在比武中身亡。

藏族传说说聂墀赞普等七王在完成人间的事业后，都顺着天梯回到天上。止贡赞普死后，这个天梯就被割断了，此后的赞普就再也不能上天了。

“天神之子”聂墀赞普

唐卡此处所绘为吐蕃第一代赞普聂墀赞普从天而降的传说。他被雅砻人认为是乘天梯来到人间，目为“天神之子”，用肩膀抬回部落，拥立为部落首领。人们尊称他为“聂墀赞普”，意为“用脖颈当宝座的英杰”。史籍载，聂墀赞普是藏东波沃地方人，后来到达雅砻成为吐蕃部落的第一个首领。

布德贡杰时期的吐蕃生产图景

布德贡杰是吐蕃第九代赞普，唐卡中是他统治时期的吐蕃社会生产场面，其中有驯化野牛、修建石桥、冶炼铁器、开垦农田、二牛抬杠耕地等场景。铁制农具的出现和使用畜力，表明其时的社会经济有较大进步。当时主持内政的大臣茹拉杰因此被后世尊为“吐蕃七贤臣”之首。

西藏的第一座宫殿——雍布拉康宫

唐卡中所绘为雍布拉康宫，它是西藏历史上的第一座宫殿，建于公元前2世纪，距今已有两千多年的历史。它是吐蕃的第一代赞普聂墀赞普统一雅砻部落后修建的王府。从此，雍布拉康成了历代藏王的王府，直到第33代赞普松赞干布迁都拉萨。传说中第一部传入西藏的佛教经典就藏于雍布拉康。这里后来成为藏传佛教寺庙。



拉龙白多行刺朗达玛

这幅珍贵的清代唐卡描绘了吐蕃时期朗达玛毁灭寺灭佛和拉龙白多行刺朗达玛的情景。朗达玛针对佛教的佛、法、僧三宝来摧毁佛教，时间虽然只持续5年（公元837—公元842年），但对佛教的打击十分沉重，以致西藏佛教史把朗达玛时代以后的近百年称为“灭法时期”。在佛教史上，朗达玛灭佛是藏传佛教“前弘期”和“后弘期”的分界线。公元842年，在拉境（今西藏洛扎县一带），有一个名叫拉龙白多的僧人将他暗杀致死。

吐蕃僧人被迫还俗

留在吐蕃的僧人被迫结婚还俗或者是弃佛归苯，不愿放弃自己的宗教信仰的，就得带上猎狗，拿着弓箭去打猎。他们还被强迫拿着苯教的法器——鼓，去参加苯教的崇拜仪式，而这些都是佛教僧人绝对禁止做的事情。

印度僧人逃走

佛教僧人同时遭到镇压，僧人的处境惨不忍睹，根本无法在吐蕃生活下去，只得另找出路。印度来的僧人逃走了，有一部分吐蕃的佛教徒也跟着逃到印度，如墀德松赞的师僧娘·定埃增桑布和最早出家的“七觉士”中的个别人也跟着往印度逃跑，据说他们在半路仍被追杀而死。

空行母示梦刺杀朗达玛

朗达玛灭佛的同时，拉境（今西藏洛扎县一带）有一个名叫拉龙白多的僧人正在深山洞窟中修行三昧，一天，空行母出现于他的定中，告诉他朗达玛灭佛的种种罪行，示意他为保卫佛法应刺杀朗达玛。

刺杀前的准备

在暗杀朗达玛之前，拉龙白多先找到一匹白马，用颜料将它全身涂黑，自己则穿上一件黑面白里的外套，贴身藏了弓箭，骑马来到布达拉官前。

刺杀朗达玛

朗达玛正在宫前阅读《甥舅联盟碑》上的文字，拉龙白多且舞且行，低首为礼，接近国王。他一共低首三次，初次搭箭上弓，二次张弓待发，三次低首时，口中念诵咒语对准王胸，猛射一箭，王大声而呼，两手拔箭，倒地而亡。





刺杀后逃离现场

拉龙白多刺杀成功后，立即将外套反穿，趁着众人混乱之际，骑马而逃。途中经过溪流，又将马身所涂的黑色洗去，变成了白衣白马之人，逃过了追骑的眼目，到达安全地带。

查禁佛寺

朗达玛灭佛曾封闭大昭寺、小昭寺、桑耶寺等西藏大小寺院，首先停建、封闭佛寺和破坏寺庙设施，把墀祖德赞时期已经开工修建的佛寺都停了工，桑耶寺、大昭寺等著名寺院神殿都被封闭，小昭寺被当做牛圈使用，凡是佛教活动的场所都遭到查禁。

焚毁佛经

朗达玛焚毁了数量众多的各种佛经，其中有少数佛经被僧人偷偷地埋入岩洞之中保存下来，这就是以后发掘出来的被称之为《伏藏》的典籍，还有些佛经被逃到边远地方的僧人带走了。



藏戏祖师——唐东杰布

这幅唐卡以著名的藏族艺术家和慈善家唐东杰布为主尊。他于1385年出生在后藏仁钦顶附近的沃哇地方，是香巴噶举派的一位苦行高僧，被众人誉为“唐东杰布”，意为“千里平原上的国王”。他一生在西藏的大小江河上共建桥110多座，被藏族人尊为“铁桥活佛”；为了募集修桥的钱财，他首创藏戏到处演出，所以又被称为“藏戏始祖”。唐卡上方为香巴噶举的修行本尊长寿三尊。

白度母

相传白度母是观音菩萨所化，因佛母面、手、脚共有七目，所以又称七眼佛母。白度母身色洁白，穿丽质天衣，袒胸露腹，颈挂珠宝璎珞，头戴花蔓冠，乌发挽髻，面目端庄慈和，右手膝前施接引印，左手当胸以三宝印捻乌巴拉花，花茎曲蔓至耳际。相传额上一目观十方无量佛土，其余六目观六道众生。

无量寿佛

在藏密传统中，无量寿佛为阿弥陀佛的报身佛，是长寿和智慧的象征。他通体赤红，如一座红宝石所成的宝山，身披五彩美妙天衣，身体周围弥漫着彩虹般的光网，具足八种珍宝和十三种庄严，双足趺端坐在莲花月轮宝座之上。

尊胜佛母

尊胜佛母传承始于印度大师祇多梨，由早期的萨迦喇嘛传入藏地，并传播给了藏传佛教所有教派。尊胜佛母白色身，三面八臂，獠牙微露，呈愠怒相，表义可以降伏一切寿难以及障碍。右手持四色羯磨杵、阿弥陀佛像、持箭、赐福印；左手以忿怒拳印持绢索，无畏印、弓、甘露宝瓶；项戴珍宝璎珞，身披秀丽天衣，双足趺坐于莲花宝座中央。





唐东杰布

唐东杰布是明代西藏香巴噶举派高僧，藏戏创始人。曾云游印度、中原地区以及康区，修建了许多寺院。唐卡中唐东杰布为老年相，全身通红，白眉白须白发，右手施触地印，左手托白色嘎拉巴碗，碗内盛甘露宝瓶，身着袈裟，结跏趺坐于须弥座中。

金刚亥母

藏文名为多吉帕姆。她是一位女性神祇，其神格较为复杂。在藏传佛教噶举派中她为女性本尊之首，玛尔巴、米拉日巴、冈波巴等诸位大成就者均依止她为本尊；图中金刚亥母为红色，象征激情和无所不见的智慧。

祥寿佛母扎西次仁玛

长寿五姊妹是流传在珠穆朗玛峰地区的神话，她们是扎西次仁玛、婷吉希桑玛、米玉洛桑玛、决班震桑玛和达嘎卓桑玛。祥寿佛母扎西次仁玛在五位女神中居首位，掌管人间的福祿寿辰，生得年轻美丽，一脸温和的笑容，骑一头白色的狮子。左手持一支占卜神的箭，身穿飘动的白色丝衣，披着孔雀毛制成的披风。扎西次仁玛属于世间护法神系，奉献给人们的是聪明和智慧。





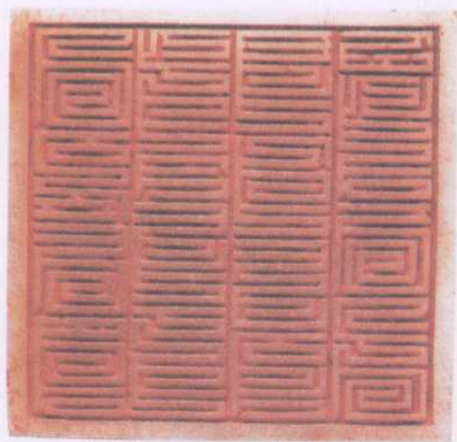
吞弥桑布扎和噶尔·东赞域松



松赞干布



普贤王如来 (局部)



“大元帝师统领诸国僧尼中兴释教之印”

目录

主要唐卡图版目录 /12

序言：西藏历史的感性之旅 /14

一 最是晨曦沐高原——西藏的远古时代

(约5万年前~公元7世纪初)

- 1 “年轻”的土地 古老的民族 /18
- 2 藏族的起源 /20
- 3 三大部落联盟之象雄、苏毗 /28
- 4 雅砻河谷的悉补野王统 /32
- 5 古老的本土宗教—苯教 /40

二 雄鹰振翼惊四方——吐蕃王朝

(公元633~869年)

- 1 一代英主松赞干布 /48
- 2 亲上加亲 /62
- 3 伟哉！墀松德赞 /68
- 4 甥舅之盟 /96
- 5 朗达玛灭佛 /98

三 雪域莲花处处开——分裂时期

(公元869~1265年)

- 1 吐蕃平民暴动 /102
- 2 古格王朝之谜 /106
- 3 茶马互市：不分民族的狂欢节 /108
- 4 藏传佛教后弘期的开始 /110
- 5 四大教派的兴起 /116

四 神山净土终一元——萨迦巴时期

(1265~1354年)

- 1 萨班的故事 /144
- 2 年轻国师八思巴 /150
- 3 黑帽活佛噶玛拔希世系 /156



- 4 西藏十三万户的由来 /158
- 5 止贡寺庙之乱 /162
- 6 雄译师和邦译师 /166
- 7 萨迦巴统治的终结 /168

五 蹄声阵阵朝贡客——帕木竹巴时期

(1354~1618年)

- 1 帕竹的兴起：教派与地方势力的联姻 /174
- 2 帕竹政权的开创与发展 /176
- 3 明朝对藏政策：多封众建，贡市羁縻 /180
- 4 帕竹时期文化的繁荣 /186
- 5 宗喀巴与格鲁派的创立 /192
- 6 第巴仁蚌巴和第悉藏巴的历史 /206

六 些微风雨更从容——甘丹颇章时期

(1642~1888年)

- 1 五世达赖喇嘛 /212
- 2 六世达赖喇嘛：情圣诗人仓央嘉措 /221
- 3 准噶尔蒙古军袭藏 /226
- 4 噶伦内讧与噶厦的设立 /230
- 5 六世班禅大师进京 /234
- 6 汉藏联合抵抗廓尔喀军入侵 /238
- 7 金瓶掣签制度的由来 /244

七 黎明前的动荡——近现代时期

(1888~1951年)

- 1 抗击英帝国主义的两次侵略 /248
- 2 十三世达赖喇嘛的两度出走 /254
- 3 西藏近现代时期的几次改革 /258
- 4 国民政府统治下的西藏 /261
- 5 西藏和平解放 /265

附录一 西藏历史大事记 /266

附录二 参考书目 /271



桑耶寺中心局部



宗喀巴应身像



郡王颇罗鼐



十三世达赖喇嘛

主要唐卡图版目录



- 天体日月星辰运行图 /18
香巴拉 /20
佛陀及二弟子像 /23
藏民族起源图 /25
须弥山图 /27
拉姆垂忠 /29
绿度母 /31
聂墀赞普被推举为雅砻首领 /33
茹拉杰带来的繁荣农牧业 /36
雅拉香波山神 /41
赞国 /43
苯教祖师辛饶米沃 /45
松赞干布 /49
三代法王像 /51
菩提树下成佛 /53
红山宫 /55
松赞干布画传 /56-57
十二镇魔寺 /61
松赞干布画传 /63
松赞干布画传 /65
金城公主进藏图 /67
君臣二十五人 /69
莲花生大师 /71
桑耶寺 /73
堪洛却松三尊像 /75
新宇妥·云丹贡波 /77
松赞干布画传 /81-84
扎什伦布寺 /85-88
热巴巾遇害 /97
拉龙白多行刺朗达玛 /99
王子威宋与云丹 /103
分裂割据图 /105
宝帐护法 /109
白哈尔 /111
益西沃 /113
觉俄仲松三尊像 /115
玛姬拉尊 /117
莲花生大师 /119
金刚总持 /121
仲敦巴像 /123
桑结贡巴 /125
贡噶宁布像 /127
萨迦派五祖 /129
金刚亥母 /131
桑噶古托 /133
达波拉吉像 /135
玛尔巴译师像 /137
贡塘喇嘛向蔡巴 /139
印度大成就者龙树 /141
萨迦班智达 /145

主要唐卡图版目录



- 声律学师承像 /147
时轮金刚 /149
静息观音坛城 /153
噶玛·都松钦巴 /157
怒尊甘露漩与白达里空行母坛城 /159
止贡噶举喇嘛衮嘉贝玛卡波 /163
仁钦贡波和桑结雅军喜饶 /165
释迦牟尼画传 /167
雍顿·多杰贝 /169
阎魔敌 /171
噶玛噶举派红帽系第四世活佛 /175
主巴噶举派领袖夏尊雅旺南嘉 /177
达波噶举的皈依境 /179
噶玛噶举派喇嘛 /181
大慈法王像 /183
噶当派四本尊 /185
医理树喻图 /187
布顿仁钦珠像 /189
大成就者唐东杰布 /191
宗喀巴大师 /193
宗喀巴应身像 /195
大昭寺 /197
根敦珠巴 /199
索南嘉措 /201
索南乔朗 /203
洛桑顿珠 /205
二世达赖根敦嘉措 /207
第九世噶玛巴旺秋多杰 /209
洛桑曲杰 /213
密集金刚 /215
五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措 /217
布达拉宫及大昭寺 /219
仓央嘉措 /223
第悉桑结嘉措像 /225
五世班禅洛桑益西 /227
七世达赖格桑嘉措 /229
郡王颇罗鼐 /231
十六罗汉坛城 /233
三世章嘉呼图克图若必多吉 /235
六世班禅（俗装像） /237
扎什伦布寺 /239
吉祥天母像 /241
乾隆皇帝佛装像 /243
五世达赖喇嘛 /245
十三世达赖喇嘛 /245
九世班禅 /251
九世班禅 /255
斯巴霍 /259
十世班禅 /262



序言

西藏历史的感性之旅

“在那天之中央，大地之中心，世界之心脏，雪山一切河流之源头，山高土洁，地域美好，人知为善，心生英勇，风俗纯良……”这段选自《敦煌古藏文文献》的话，是一千多年前藏族先民对西藏高原的生动描述，今日读来，仍会让人对西藏心动神怡，无限向往。

西藏是一片神秘的土地。随着青藏铁路的开通，越来越多的人有机会接近它，揭开它神秘的面纱。对游客们来说，想真正了解西藏并不容易，不仅要面对高原环境的考验，更多是对其宗教历史文化的隔膜。既然历史是一面鉴古知今的镜子，那么要读懂西藏的今天，必须先了解西藏的过去。故此，许多人都说进藏旅游之前要恶补西藏史。

纵览西藏历史，从藏族人起源到西藏和平解放万余年，有确切纪年的时间近1400年，其中既有辉煌与繁盛，也有衰败与屈辱，而更多的是无处不在的宗教影响和其与政治之间的密切联系。

据考古发现，距今1万至5万年前，已开始有先民在这片高原留下足迹。后经过漫长的岁月，西藏高原上分散的众多部落逐渐统一，成为现在的藏族。

在历史之旅的起点，藏族人会告诉你，他们是猕猴和罗刹女的后代，因而身上会既有优点，也有缺点；当你来到公元前5世纪的象雄魏摩隆仁，王子辛饶米沃创建了吐蕃本土的苯教；行至公元前2世纪，乘天梯来到人间的青年聂墀赞普被雅砻人抬回了部落，做了吐蕃部落的第一个首领；此后经过漫长的七百年，正是中原的唐朝，松赞干布一统高原，建立了吐蕃王朝，他的两个重臣一个创造了藏文，另一个则五渡难关，为他迎娶来了唐文成公主；文成公主首次为吐蕃带来了佛教；吐蕃的强盛由另一位伟大赞普墀松德赞再次创造，他请来印度密宗大师莲花生弘扬佛法，巩固了佛教在西藏的地位；对佛教的极度尊奉终于被吐蕃末代赞普朗达玛逆转为灭佛，但不久他就被刺杀，公元842年开始，吐蕃进入长达四百年的分裂割据，政治上这是最坏的时代，但经过最初一百年的沉寂后，佛教迎来了最好的时代，各大教派产生，百家