

◆ 华夏自然风俗经典

神秘西藏

雪域屋脊

XUEYUWUJI-SHENMIXIZANG

张向东 撰文
刘文敏 摄影

广东省地图出版社

28.975

限 表

书还回

华夏自然风俗经典

系列丛书

千里冰雪 — 东北风情

雪域屋脊 — 神秘西藏

西风古道 — 沙漠情韵

东南形胜 — 闽粤大观

高山遗风 — 台北化雨

东临碣石 — 以观沧海

版纳苍茫 — 西双雨热

神奇峡谷 — 雅鲁藏布

图书在版编目(CIP)数据

雪域屋脊: 神秘西藏 / 张向东文; 刘文敏摄. — 广州:

广东省地图出版社, 1999.11

(华夏自然风俗经典)

ISBN 7-80522-550-8

I. 雪… II. ①张…②刘… III. 旅游指南—西藏IV

.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第13530号

华夏自然风俗经典·雪域屋脊 — 神秘西藏

出版发行: 广东省地图出版社

经 销: 新华书店

制版印刷: 广东省地图出版社彩印厂

版 次: 1999年11月第1版

印 次: 1999年11月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 2印张

印 数: 0001-6000册

书 号: ISBN 7-80522-550-8/K · 809

定 价: 13.00元

莽莽的雪峰，
雄厚的庙宇，
苍凉的历史和传说，
瘦瘠的土地和牛羊……，
在这块经历了上万年自然和历史变迁的神秘而悠远的土地上，
繁衍生息着勤劳勇敢的藏民族，
而此书将使您领略的，
正是他们那独特自然景观和民情风俗。

策 划:张向东 康静

文 字:张向东

(羊城晚报记者、文学博士)

摄 影:刘文敏, 中国三峡出版社社长, 中国新闻摄影学会理事。1991年, 其“丝绸之路”专题摄影作品在联合国教科文组织总部展出, 成为中国第一个在这里举办影展的摄影家, 荣获联合国荣誉证书和世界名人证书。图为刘文敏在联合国第三产业 26 届大会上。



摄 影: 蒋 捷

施用和

地图设计: 梁 钊

责任编辑: 康 静

美术编辑: 邹战文

广东省地图出版社

目 录



1 西藏自治区交通旅游图

人文景观

3 神秘的西藏

8 历史演变

9 宗教信仰

12-13 拉萨城区图

14 拉萨

18 布达拉宫

21 大昭寺

25 拉萨三大寺 甘丹寺

26-27 色拉寺 哲蚌寺

29 罗布林卡

35 日喀则

36 扎什伦布寺及修复

39 白居寺

自然景观

42 珠穆朗玛峰

43 西夏邦马峰

44 羊卓雍湖

46 墨脱自然保护区

风土人情

52 名字

53 婚姻

54 饮食

55 服饰

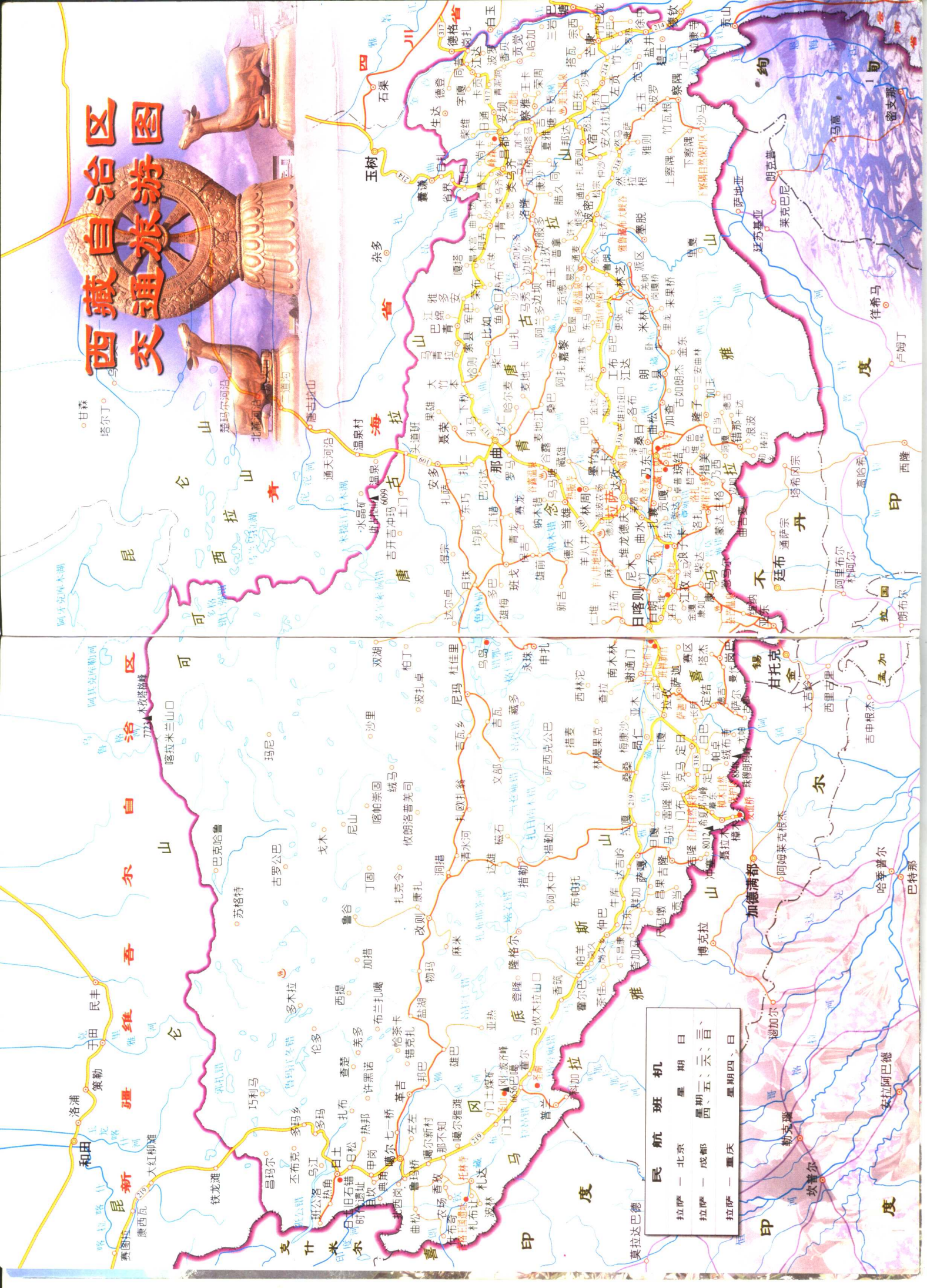
57 节日

60 礼仪

61 歌舞 锅庄 热巴 踢踏

62 藏戏 丧葬

西藏自治区 交通旅游图





神秘的西藏 西藏之于世界今人，究竟是一种什么情境呢？它的莽莽雪峰，它的雄浑庙宇，它的苍凉的历史和传说，它的瘦瘠的土地和牛羊……在这片苍茫而悠远的土地上，经历了上万年自然的历史变迁，构成了藏民族独特的文化景观。生活在这里的人们是人类的代表，它象征着人类对地球第三极的占领。

自从哥伦布发现了美洲新大陆，在开创了16世纪大探险时代以来的几百年里，人类便在地球上越来越广阔的区

域走来奔去。从此我们这颗行星渐渐显露出完整的面貌。而地球表面最高、最大的陆地——青藏高原的神秘帷幕，则是迟至本世纪初才被揭开。西藏之所以成为人类最后了知的区域，不仅因为四周有险要的门户——为世界上最高海拔的山群所环护：南有喜马拉雅，西有喀喇昆仑，北有昆仑山脉，东西的横断山更是山高谷深，最重要的是西藏人朝向外部的心扉是紧紧关闭着的。这一点较之那些天然屏障更为坚固和顽强。直至本世纪40年代末仍将不速之客毫不留情





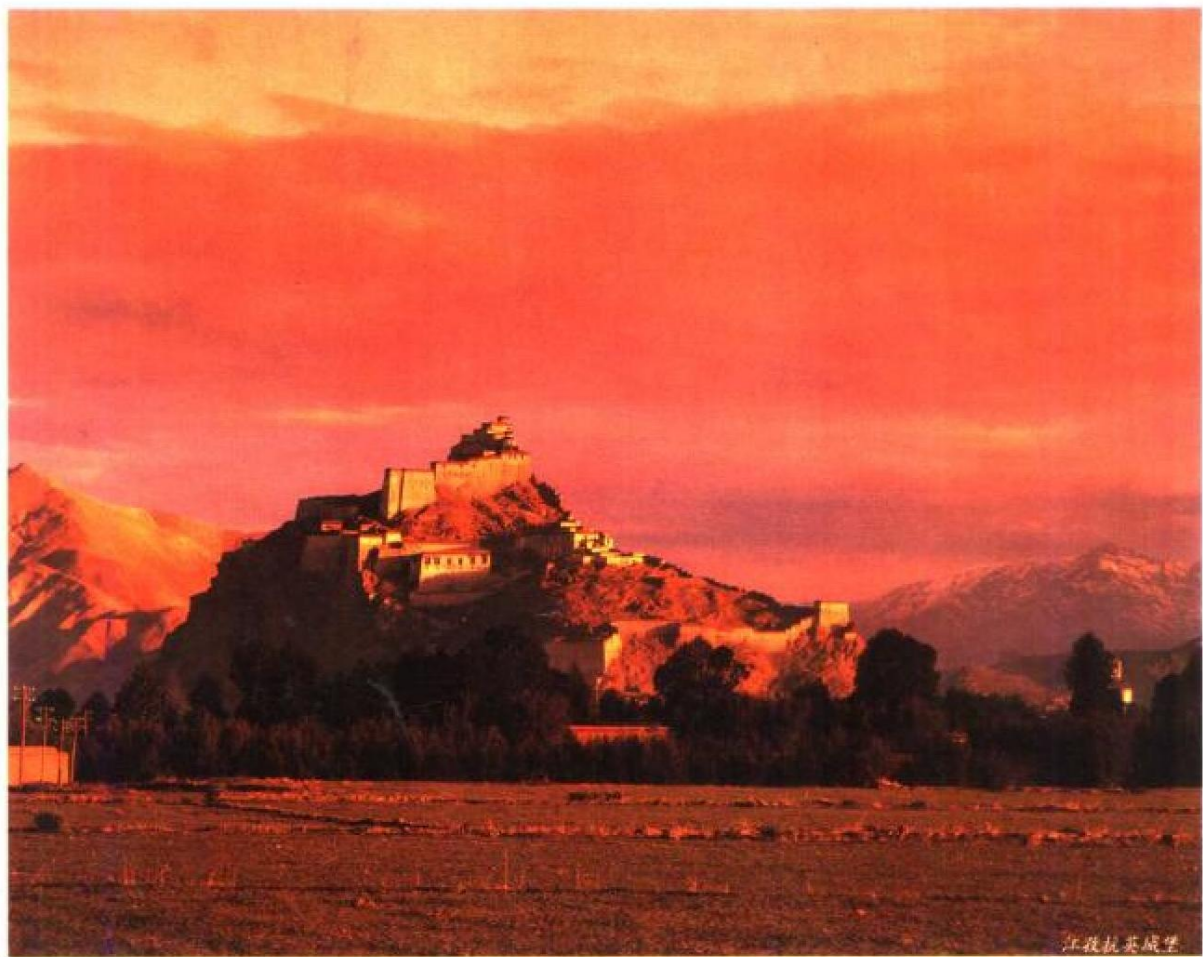
地拒之门外。如此一来，这片未知愈显神秘莫测。那些金发碧眼的西方人被诱惑得如醉如痴。一本由外国人所写的《闯入世界屋脊的人》中，罗列了许多不同国籍的人登上这片高地后的惨败经历。那些探险家、科学家、传教士们为好奇心、野心和信仰、使命所驱使，历经高寒缺氧、饥寒交迫、风沙雪雹以及盗贼劫掠等，千难万险一步一步接近了目标，最后终于在近乎金汤之固的堡垒前败下阵去。

当今生活在世界上的人们渴望着了解文化发生、发展的历史，认识地球演化、变更的过程，人们不约而同地把目光投向西藏。它是地球内部最强烈运动的直接结果，同时具有数以千米计的纵深的河流切割，地质学家们声称打开地壳动力学的金钥匙就在青藏高原。而

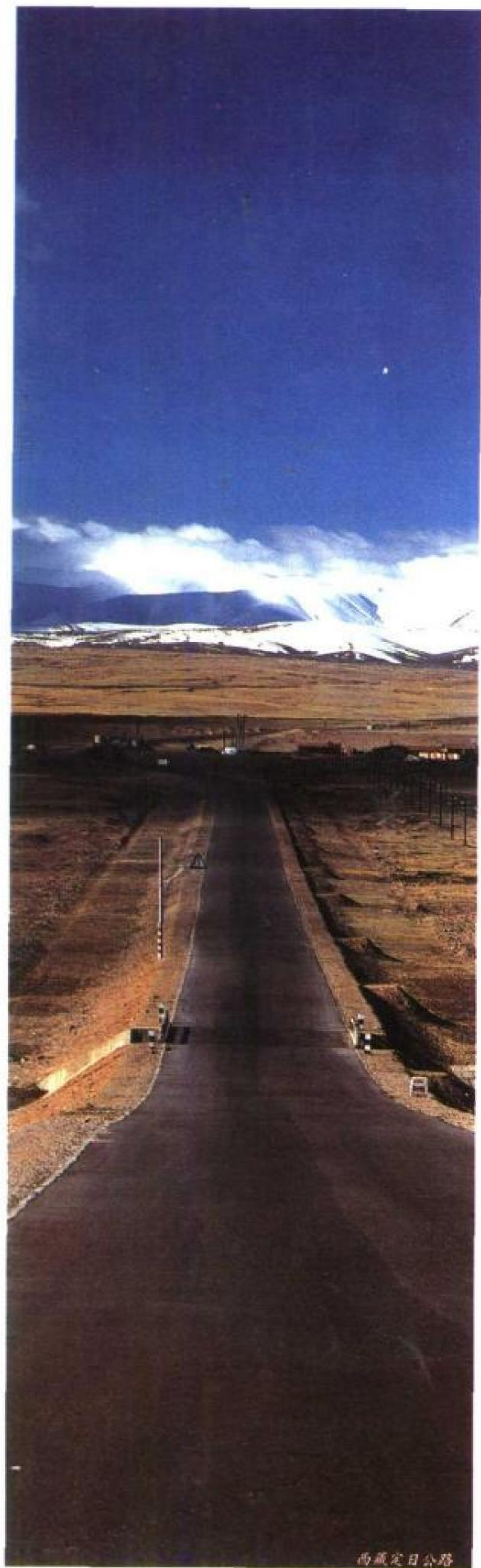


唐古拉山冰川

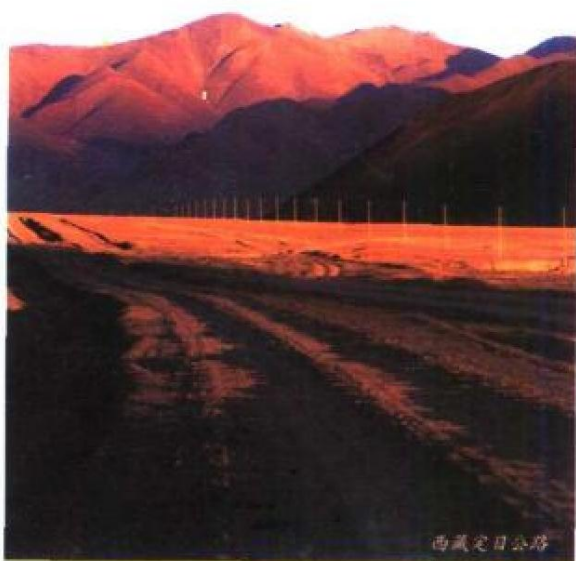
与之相应的是，当全世界可供人类学家们考察的领域越来越少时，人们忽然发现了西藏这块辽阔的文化人类学的处女地。要追溯人类文化历史，恢复人类古已有过的多种形态的文化模式，那么必来西藏。



江孜抗英城堡

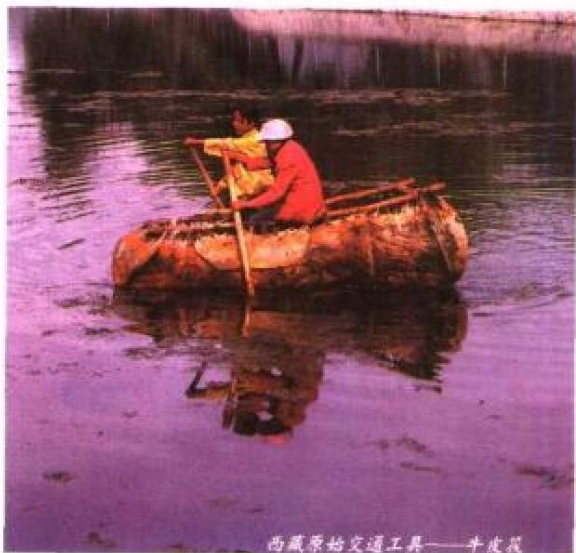


西藏定日公路



西藏定日公路

这一切也只能到 1949 年以后。中华民族在迈向新时代的同时西藏发生了天翻地覆的变化，修筑公路，开辟航线，交通运输发生了从无到有的根本改变。川藏公路和青藏公路，已被横跨在拉萨上的拉萨大桥连接起来。全藏都通了公路，形成了以西藏首府拉萨为中心的四通八达的公路交通网络。中国民航开辟了拉萨—成都，拉萨—重庆，拉萨—北京航线，大大缩短了西藏和内地的距离，为国内外人士的旅游观光、科学考察等提供了极为方便的条件。



西藏原始交通工具——牛皮筏

西藏自治区位于我国的西南边陲，与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国接壤，国境线长达 4000 公里，全区总面积为 120 多万平方公里，约占全国总面积的 1/8。全区平均海拔 4000 米以上，是世界上海拔最高的高原，素有“世界屋脊”之称。高原南缘的喜马拉雅山高大雄伟，海拔 8000 米以上的高峰就有 11 处之多，其中的珠穆朗玛峰海拔 8848.13 米，为世界第一高峰，同希夏

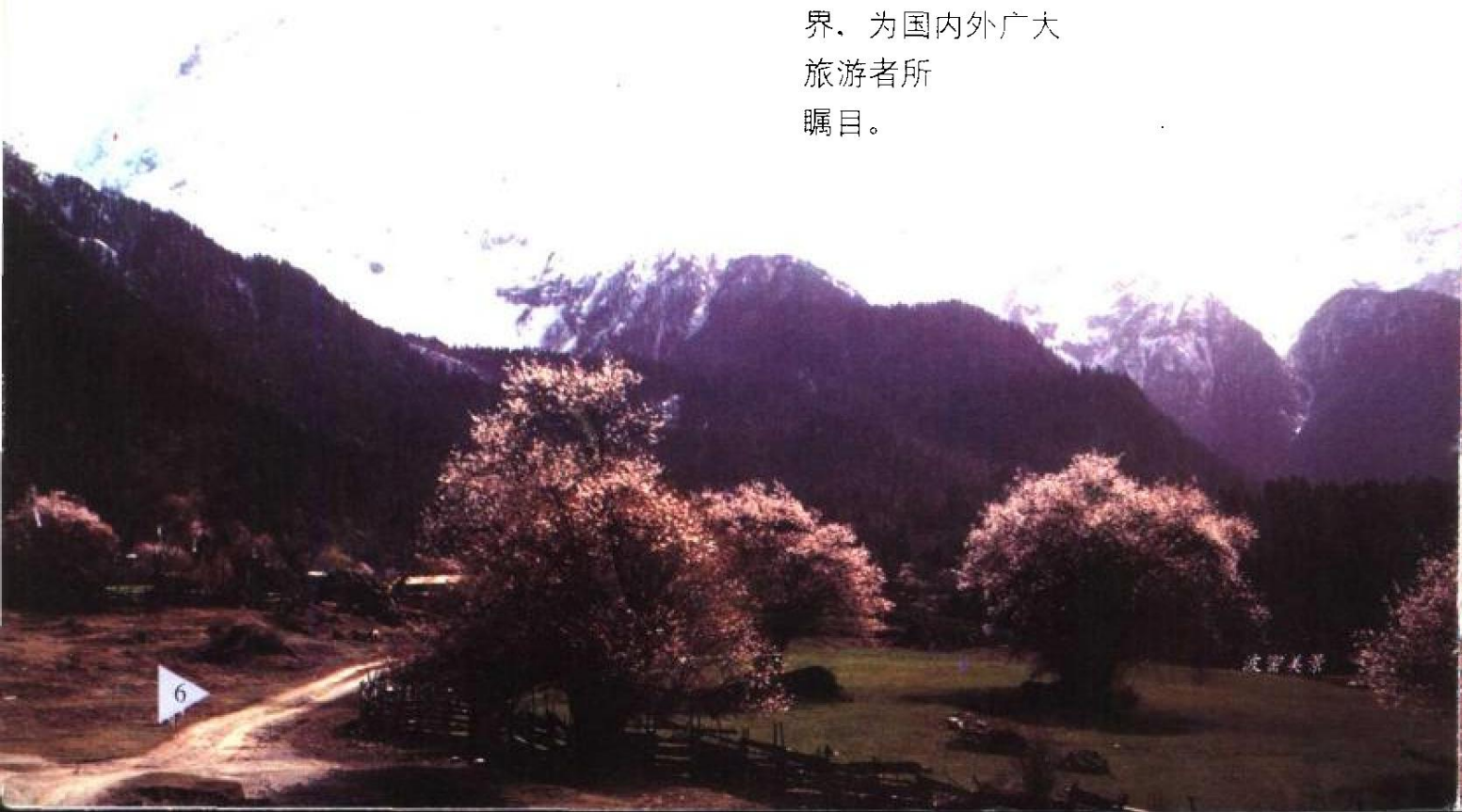


藏北草原

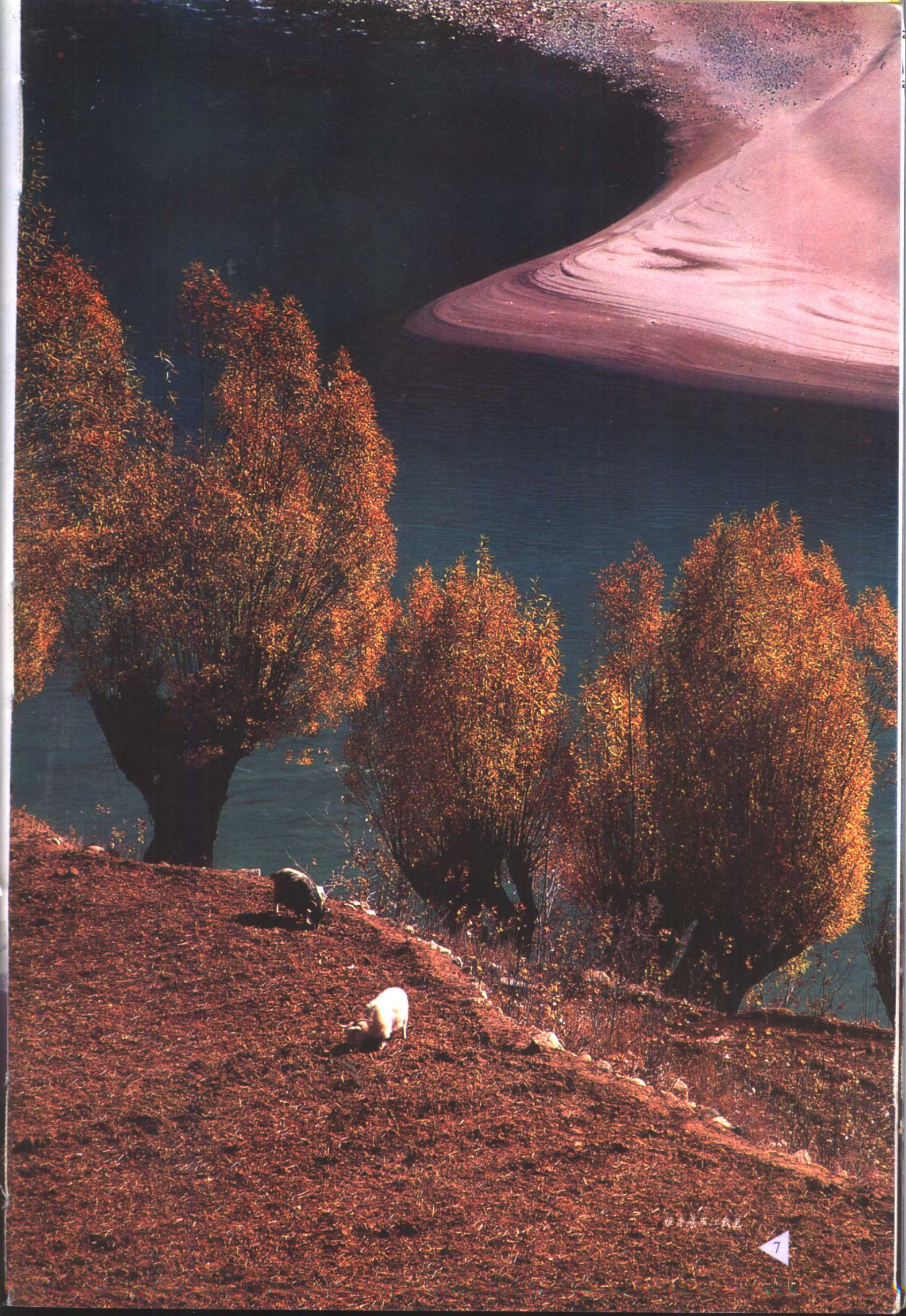


大峰谷

邦马峰均为本区对外开放登山的山峰。西藏地理风光绮丽，独具一格，不仅有雪山、兰湖、草原、原始森林，而且由于日照充足，景物花卉色泽鲜艳。西藏历史文化悠久，具有灿烂辉煌的古代文化。自佛教传入后西藏有寺庙 2700 多座，现存的布达拉宫、大昭寺等驰誉世界，为国内外广大旅游者所瞩目。



波密美景



历史演变 青藏高原在古代是羌族居住的地方,羌人在远古时就与汉族有往来,但长期处于游牧状态和原始社会阶段。

公元6世纪时,西藏山南地区的雅隆部落首领成为当地部落联盟的领袖,号称“赞普王”,“赞普”的意思是“雄强丈夫”,并与汉族和西北地区诸族有直接的往来。公元7世纪初,雅隆部落赞普松赞干布统辖了整个西藏地区,定都逻娑(今拉萨),设官授职,建成自称为“博”(汉籍作“吐蕃”)的奴隶制王朝。公元634年,松赞干布派使者到唐朝送礼品,请求通婚,以黄金5000两及珍宝数百件作聘礼。唐太宗允许文成公主前往吐蕃。641年太宗命江夏王李道宗护送文成公主前往吐蕃,公主带了佛像、珍宝、金玉书橱、360卷佛经、各种饰物,作为嫁妆。唐王还给她各种食物、饮料、锦缎、史书、建筑工技著作、医方(可治404种病)、医书、种子等等。

松赞干布带兵到东界柏海亲迎。他为公主建筑唐式宫殿,还派贵族子弟到长安入太学学习诗书,造就了一些著名的汉学者。这是历史上著名的一次大规模的汉文化输入西藏。公元710年,德祖赞又与唐金城公主联姻,公主又带去各种丝织品和许多工匠。公元731年金城公主又请《毛诗》、《礼记》、《左传》、《文选》各一部。这又是一次大规模的汉文化输入。这些都对藏族文化的发展起了积极作用。元朝时,已把藏族地区置于中央王朝统一治理之下,正式设官建制,成为我国行政区划的一部分。明朝也设置了行都指挥使司等地方行政机构。清朝正式册封达赖喇嘛和班禅额尔德尼,设立西藏地方政府“噶厦”(意为发布命令的机关)(1751年),并任命驻藏大臣(1728年)。1959年西藏民主改革前,保持“政教合一”的封建农奴制度。西藏的历史,充分证明了它是中国不可分割的一部分。





仪仗队上的法器

宗教信仰 在中国各民族中, 藏族的宗教信仰之深厚和广泛, 是其他任何民族无法比拟的。无论是西藏的原始宗教或是外来佛教, 在历史发展过程中, 都渗透到西藏的政治、经济、民俗文化及社会生活的各个方面。不了解西藏的宗教, 就不可能全面地认识西藏独特的文化。

西藏人民大都信仰喇嘛教(即佛教)。宗教在群众中有长远深刻的影响。在佛教传入之前, 当地有一种宗教叫“本教”。那时人们对日月星辰的变幻, 对山川河流的异形, 对风雪雷电的发生及生老病死的现象, 均无法理解, 便产生了对“超自然力量”的崇拜。“本教”把宇宙分为“神”、“人”和“鬼”三个世界, 对任何无法抵抗和无法理解的事物, 都要“祈福消灾”、“占卜吉凶”、“驱鬼避邪”。

大约公元5世纪, 佛教传入西藏。公

元7世纪, 唐朝文成公主和尼泊尔尺尊公主, 都带来了释迦牟尼佛像。在当时统治者的推崇下, 佛教广为流传。以后兴建寺庙, 成立僧团翻译佛经, 宣传佛法, 佛教有了一定的发展。

在公元13世纪后期, 由于元朝统治者的支持, 喇嘛教在西藏正式建立了政教合一的封建农奴主政权。在以后的历史发展中, 形成了许多教派, 其中主要有四大教派。

一是“宁马派”。“宁马”藏语意为“古旧”, 因宁马派以传承弘扬旧密法为主, 称为“旧派”。由于宁马派僧人习惯于戴红色帽子, 又称“红教”。

二是“萨迦派”。“萨迦”藏语意为“灰土”。因其主要寺院“萨迦寺”坐落在有一片灰白色岩土的山坡上, 故称“萨迦派”。萨迦寺的围墙涂有象征文殊观音、金刚手菩萨的红、白、黑三种颜色的花条, 又称“花教”。



三是“噶举派”。“噶举”藏语意为“口传”，因该派师徒相承，口语传授，耳听心会，注重密法，不重经典，故称“噶举派”。又因噶举派修法时穿白色僧衣，又称“白教”。

四是“噶当派”。“噶当”藏语意为“佛的教诲或教诫”，因该派用佛语来教导人们接受佛教道理，故称“噶当派”。到15世纪，宗喀巴以该派教义为基础创立“格鲁派”，噶当派也先后改宗格鲁教派。因该派僧人戴黄色僧帽，故又称“黄教”。

格鲁派创始人宗喀巴，发动了宗教改革运动，创立了以戒律为本，显密并重，上继噶当，融各教派为一体的新教派——格鲁派。他一方面积极著书立说，阐明他的宗教体系，一方面到处讲经说法，强调守戒，制定僧人生活规则等等。1409年宗喀巴兴建了黄教祖寺甘丹寺。1416年和1419年他的弟子又先后兴建了哲蚌寺和色拉寺。1447年，他的另一弟子根敦主巴即一世达赖喇嘛开始兴建扎什伦布寺。以后，黄教寺院遍布西藏、青海、甘肃、四川藏区。黄教成为西藏占统治地位的教派，一直延续下来。



黄教确立了佛教寺院体制森严的等级制。一切权利集中于两个最高教主之手，即班禅仁波切和嘉错仁波切(后称达赖喇嘛)，据说他们是宗喀巴的两个大弟子。“班禅”意为大学者。“嘉错”藏语意为大海，蒙语“达赖”意为大海。“仁波切”意为珍宝。康熙五十二年封班禅五世为“班禅额尔德尼”，“额尔德尼”是满语，意为珍宝。所以后来习称班禅额尔德尼。班禅和达赖都被奉为最受尊奉之佛的化身。班禅是阿弥陀佛的化身，达赖是观世音的化身，就教阶而论，班禅高于达赖，但从明清以来，世俗政权尽赋于达赖，而班禅则远离世俗事物，所以达赖在佛教界的实际声望较高。达赖住在布达拉宫，而班禅住在日喀则的扎什伦布寺。清初达赖五世受顺

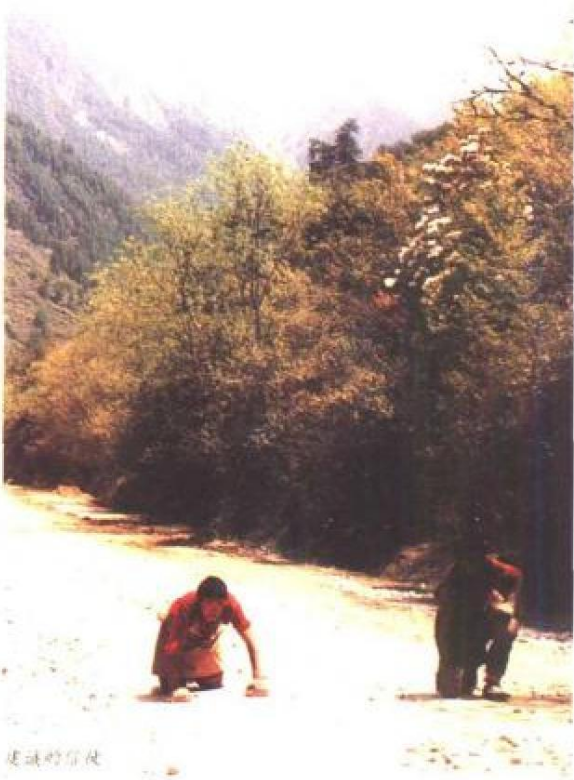




治册封，成为藏家喇嘛教各派总头领。格鲁派从此成为西藏地方的执政教派，得到广泛的流传。

藏传佛教其主要特点是对地方政治、经济和文化参与，而其活佛转世制度，为国内外的其他佛教所没有。一个大活佛圆寂后，由其弟子选定一名幼童认定是前一辈的化身，就是活佛转世。清代规定达赖、班禅和黄教大活佛转世，均须经由朝廷认可和经金瓶掣签确定。

藏民在朝觐佛像、佛塔、佛教圣地，或遇到活佛时，总要磕头，磕短头、长头或磕响头。雪域西藏的朝圣行为是从哪个时代起始的呢？是从哪些人开始的呢？为何要选择五体投地这一含有自虐性质的苦行呢？还真无从考究。迄今为止，还没从其他民族宗教地区发现过类似的方式。在西藏你时不时就会看到磕长头去拉萨朝圣的人。他们认为非如此



虔诚的信徒



不能表达最虔诚最深切的情感和愿望。藏族民歌中甚至就有用第一人称描述磕头朝圣的内容，不过未免太轻松，就像浪漫歌谣，歌词很长，大意为：

黑色的大地是我用身体量过来的，
白色的云彩是我用手指数过来的，
陡峭的山崖我像爬梯子一样攀上，
平坦的草原我像读经书一样掀过……

苦行僧





拉萨城区图

比例尺: 0 0.5 1.0 1.5 千米

哲蚌寺

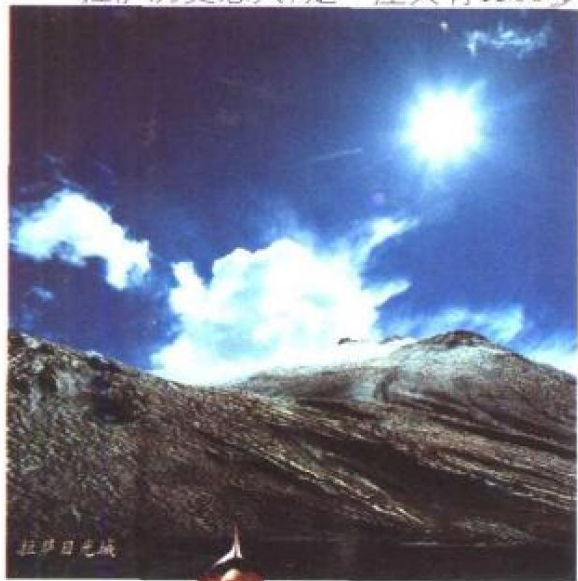




拉萨 西藏自治区首府。“拉萨”一词，藏文为“圣地”或“佛地”，即佛和神居住的地方。

拉萨位于雅鲁藏布江支流的北岸，是世界最高海拔的城市。周围群山环抱，寺庙古迹众多，在国内外享有盛名。由于拉萨全年无雾，冬无严寒，夏无酷暑，光照充足，故有“日光城”之称。

拉萨历史悠久，是一座具有1300多



年历史的
属古
唐、

文化名城。秦时
羌，汉至
宋

为吐蕃之地。自公元7世纪藏王松赞干布统一西藏各部落，就在拉萨建都。在文成公主进藏时，这个吐蕃王都，还是一片湖沼荒滩。相传文成公主精通天文地理及五行学说，通过观察天象地气，她认为拉萨地形像母夜叉仰卧，是不吉之兆，只有在女魔的心脏——拉萨中心的卧马湖上建寺，才能化大凶为大吉。藏王松赞干布按照文成公主的建议，开始了浩大的建寺工程。两年后，拉萨的第一座宏伟建筑大昭寺终于矗立起来，吸引了各地善男信女前来朝拜、传经。据史书记载，在建造大昭寺的同时，小昭寺也开始兴建，这是拉萨第一批大规模的建筑。至7世纪末围绕大昭寺四周，先后建起了不少旅店和民房，这样就形成了以大昭寺为中心的八角街旧城区的雏形。同时，松赞干布又在布达拉山扩建宫室。于是，拉萨平原上宫殿慢慢突起，显赫中外的高原名城，从此逐渐形成。由于此后西藏进入动乱年代，拉萨城区没什么发展，直到公元1409年，黄教始祖宗喀巴到达拉萨，在东郊兴建甘丹寺。不久，其门徒又在拉萨周围建立一些寺庙，如城西的哲蚌寺，城北的色拉寺，形成了著名的三大寺。这是拉萨又一次大规模扩建。公元1653年五世达赖又完成了对布达拉宫的扩建工程。18世纪50年代，七世达赖开始修建罗布林卡。八世达赖又在南面对罗布林卡进行扩建。摄正王制度的出现，促使拉萨又建造了许多寺庙和一大批僧俗官员的私衙、府第。这些建筑的出现，扩大了拉萨城区的规模，反映了宗教的发展和繁荣。

