

锦绣中华丛书

四川美术出版社

中国名胜经典

看锦绣中华首选

QUINTESSENTIAL SCENIC
SITES IN CHINA

游神州大地必备

TIBET

胜

刘长久 文
王达军 图

雪域高原
西藏



中国名胜经典丛书

已出书目:

雪域高原 —— 西藏
自然奇观 —— 三峡
童话世界 —— 九寨沟
人间瑶池 —— 黄龙
佛国仙山 —— 峨眉山
道教圣地 —— 武当山
禅宗祖庭 —— 少林寺
西汉古墓 —— 楚王陵
美丽神奇 —— 神农溪
东方明珠 —— 香港
博彩之都 —— 澳门
风花雪月 —— 大理
三峡明珠 —— 小三峡
天下第一楼 —— 黄鹤楼

预告书目:

神秘西域 —— 新疆
祖国宝岛 —— 台湾
一夜之城 —— 深圳
佛教圣地 —— 塔尔寺
佛教圣地 —— 五台山
佛教圣地 —— 九华山
佛教圣地 —— 悬空寺
佛教圣地 —— 归元寺
锦官佛地 —— 文殊院
四大名窟 —— 龙门石窟
四大名窟 —— 敦煌石窟
香格里拉 —— 中甸
奇山秀水 —— 张家界
孔雀之乡 —— 西双版纳

中国名胜经典·西藏 (川)新登字006号

出版发行: 四川美术出版社(成都盐道街3号)

经 销: 新华书店经销

制版印刷: 深圳市时代设计印务有限公司

版 次: 1998年2月第一版

印 次: 1998年2月第一次印刷

开 本: 142 × 210mm 1/32 印 张: 1.25 印 张

书 号: ISBN7-5410-1417-6/J · 1350

定 价: 15.00元

编者的话:

素有“世界屋脊”之称的西藏，以其独特的雪域文化，巍峨壮丽的山川，奔流湍急的江河，星罗棋布的湖泊，莽莽苍苍的林海，广袤辽阔的草原，举不胜数的名胜古迹……吸引着越来越多的海内外游客。

The Editor'S Words:

With her unique culture of snow-spreaded region, grandiose mountains, torrential rivers, large, and small lakes, impenetrable primitive forests, vastness of plateau meadows, and unaccountable historic sites and scenic spots, Tibet—The Roof of the World — has, for centuries, attracted both the religious pilgrims and tourists from home and abroad.

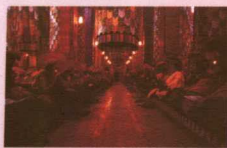
目 录

- 主 编: 黎晓林
副 主 编: 梁京京 张大川
策 划: 邓嘉德 梁京京
黎晓林 张大川
图片作者: 王达军
文字作者: 刘长久
英文翻译: 何晓明
审 稿: 四川省人民政府
宗教事务管理局
责任编辑: 黎晓林 张大川
装帧设计: 邓嘉德 张大川
贾学和
责任校对: 杜 娟 陈晨瑶
英文校对: 邱 凌
责任印刷: 朱 军

地理概况



宗教与民俗



名胜古迹



旅游保健常识

四川美术出版社

SB/37/15

E42

K928
1193

地理概况

西藏自治区，位于中国西南边陲，地处北纬26°50'至36°53'，东经78°25'至99°06'之间的青藏高原主体，平均海拔在4000米以上。全区总面积120多万平方公里，约占全国总面积的 $\frac{1}{8}$ ，总人口226万，其中藏族占95%左右。此外，还有汉、门巴、珞巴、纳西、回等族，以及僜人、夏尔巴人。西藏东邻四川，北接新疆、青海，东南方靠云南，西面与克什米尔毗连，南面与印度、尼泊尔、缅甸、锡金、不丹等国接壤。

西藏，古为羌、戎地。唐、宋时为吐蕃地。元为宣慰院所辖乌思、藏、纳里速古鲁孙等三路宣慰使司地。明代依元制，仍称“乌思藏”。清代分为“卫”（前藏）、“藏”（后藏）、“喀木”（康）、“阿里”四部，因在中国西境，故总称“西藏”。“西藏”一词，最早见于清康熙二年（公元1663年）。1951年和平解放西藏。1956年将原西康省昌都地区并入西藏。1965年9月9日，建立西藏自治区。

“藏”是汉语赋予的称谓，而藏族人历来都自称为“蕃”（bo 播）。唐代时汉语译为“吐蕃”，英文依汉译为“TIBET”。

西藏自治区的首府是拉萨市，拉萨（藏语意为“圣地”）是西藏的政治、经济、交通、文化、宗教中心。

西藏地势高峻，海拔超过8000米以上的山峰就达11座，屹立在中尼边境的珠穆朗玛峰高达8848.13米，是世界第一高峰，又称为“地球第三极”。在西藏中

俯瞰雪域高原

A Bird's Eye View of the Plateau







部和北部有冈底斯山、念青塘古拉山、昆仑山和塘古拉山等山脉。在东部是著名的横断山脉地区。山脉与山脉之间，分布着高原和谷地。

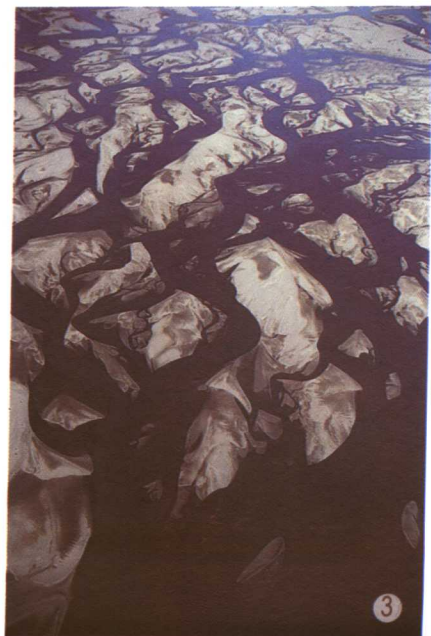
由于平均海拔在4000米以上，因而形成了西藏独特的高原气候。其气候特点是：空气稀薄，约为海平面空气密度的60-70%；含氧量少，比海平面的含

氧量减少35-40%；气压低，仅为海平面的一半，水沸点为84-87℃左右。因此，从内地入藏的人，最初都有不同程度的头痛、胸闷、心跳快、气喘、呼吸困难等高山反应，经过三五天的适应，可逐渐缓解或消失。其次，光照充足，辐射量大也是西藏气候的一大特点，西藏各地全年平均日照时数在1550到3390小时



1. 珠穆朗玛峰
2. 横断山脉怒江山盘山公路
3. 鸟瞰雅鲁藏布江

1. Mt Qomolangma
2. Hairpin around Lujiang Mountain
3. Yaluzangbujiang River



之间，拉萨为3005小时，故又有“日光城”之称。再有一大特点是气温低，温度年变化小而日变化大，所以有“一年无四季，一日见四季”之说。全年平均气温，藏北高原在 -2°C 左右，藏南谷地在 8°C 左右，藏东南地区在 10°C 左右。还有一大特点是干湿季分明，且干季多大风，西藏每年4至9月为雨季，10月到

次年3月为干季。

西藏流域面积大于1万平方公里的河流有20多条,大于2千平方公里的河流超过100条。亚洲和中国一些著名大江大河多发源或流经西藏,如狮泉河、象泉河、雅鲁藏布江、怒江、澜沧江、金沙江等。

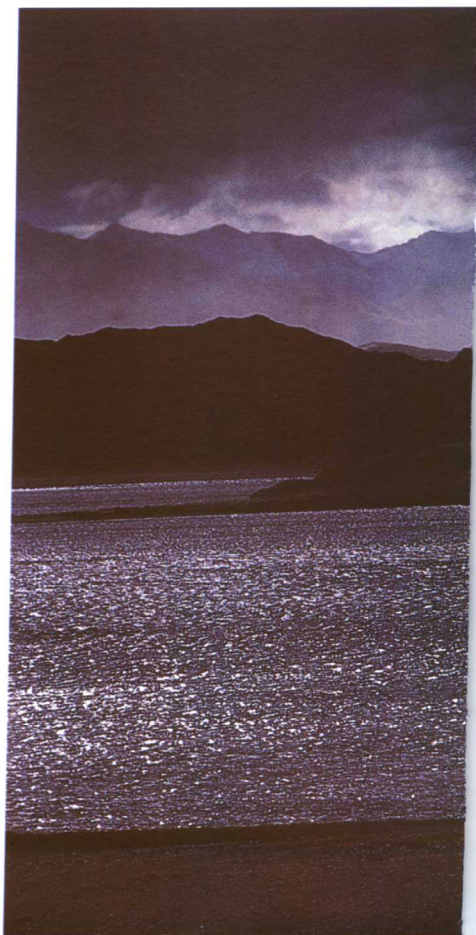
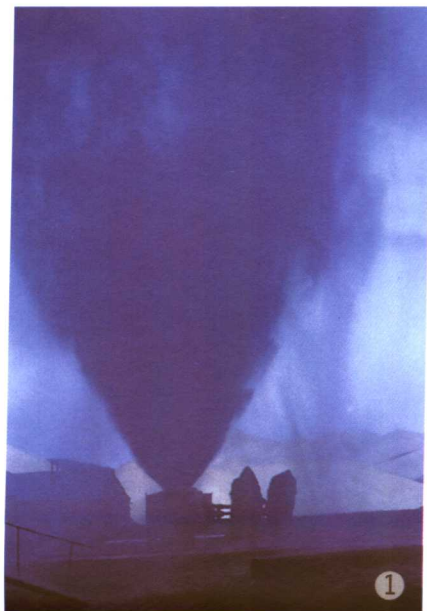
西藏的高原湖泊星罗棋布,约有1500多个。著名的有纳木错(错,即藏语的湖泊)、色林冬错、当日错、扎日南木错、班公错、羊卓雍错等。

西藏是我国冰川集中分布区,占全国冰川面积 $\frac{1}{2}$ 强。主要分布于塘古拉山脉、冈底斯山脉、念青塘古拉山脉和喜马拉雅山脉,冰川总面积达27676平方公里。

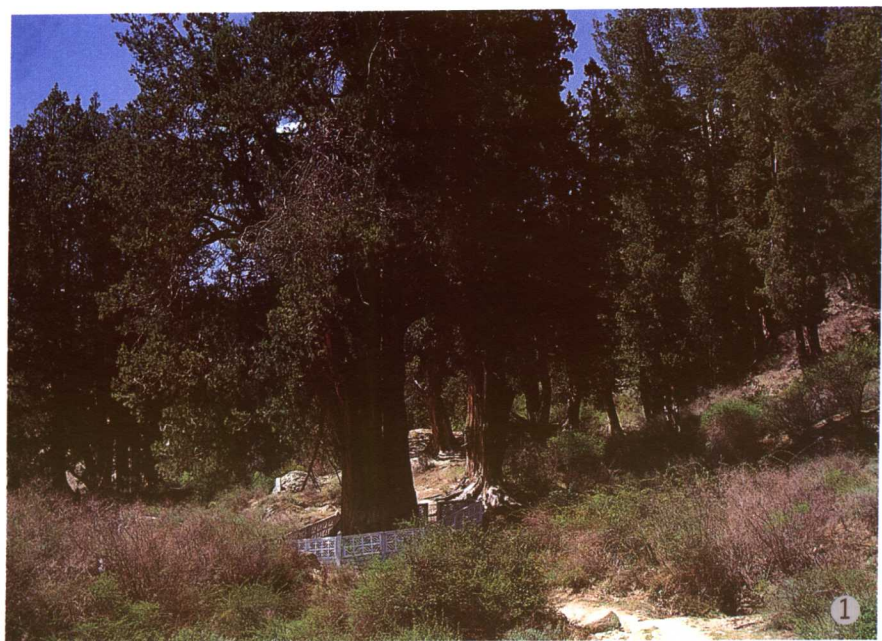
西藏的森林资源非常丰富,主要分布于西藏东南部、三江流域、中喜马拉雅山脉南侧等地区,约有木本植物1500

1. 地热资源
2. 天湖纳木错
3. 阿里无人区圣湖——班公湖

- 1.The Geothermal Resources
- 2.Heaven Lake-Namtso
- 3.The Holy Lake-Bangongtso-in Non-Man Area Ali







多种,主要为松、杉、柏、栎等。

西藏的矿产资源有硼砂、锂、铀、铬、铁、铜、铅、锌、钼、锑、食盐、石膏、云母、煤、油页岩、石油、沥青、金等40余种,其中硼砂、锂储量居世界第一。

西藏的主要粮食作物有青稞、小麦、豌豆、蚕豆、荞麦、马铃薯等。经济作物有油菜、麻、甜菜、茶、烟也试种成功。主要果物有苹果、梨、桃、杏、核桃、香蕉、柑桔、葡萄、西瓜等。主要药材有藏红花、虫草、贝母、大黄、党参、秦艽、丹参、天麻、胡黄连、雪莲、灵芝、麝香、羚羊角、鹿茸、熊胆等。主要牲畜有牦牛、绵羊、山羊、犏牛、黄牛、马、驴等。此外,还有很多珍禽异兽,如白唇鹿、毛冠鹿、藏羚羊、黑鹇、藏雪鸡、黑颈鹤等。

1. 林芝千年古柏
2. 藏北草原
3. 藏南谷地桃花和青稞地

- 1.Ancient Cypress in Nyingchi
- 2.Grassland of north Tibet
- 3.Peach Flowers and Highland Barley in South Tibet

Geographic Introduction

To the southwest frontier of China,at about $26^{\circ} 50'$ to $36^{\circ} 53'$ north latitude and $78^{\circ} 25'$ to $99^{\circ} 06'$ east longitude, on the Qinghai -Tibetan Plateau proper locates Tibet Autonomous Region, whose average altitude is 4,000 metres above sea level.Tibet covers a land area of 1.2 million square Km.,which is about 1/8 of that of the whole China, and embraces a population of 2.26 million ,in which 95%



are Tibetan. Tibet borders Sichuan province on the east, Xinjiang and Qinghai on the north, Yunnan on the Southeast, Kashmir on the west and India, Nepal, Burma, Sikkim, Bhutan on the South.

Tibet had various names before Qing Dynasty. It was named Xizhang (west chang) in 1663 by the Qing Government. Zhang(chang) is given by Han, the Tibetan people, for centuries, call themselves as Bo. It was translated into Chinese as Tubo during Tang Dynasty, thus came the English version-Tibet.

Lhasa(The "holy place" in Tibetan), Tibet's political, economic, communicative, cultural and religious centre, is the capital city of Tibet Autonomous Region.

Being upon the Qinghai-Tibetan Plateau, Tibet owns 11 of the world's tallest mountain peaks that are above 8,000 metres above sea level. The world's summit, Himalaya, which strides across the border between China and Nepal, claims a height of 8,848.13 metres above sea level. It's also nicknamed as "the Third Pole of the Globe". In the middle and the North of Tibet line Gangdis mountains, Nianqing Tanggula mountains, KunLun mountains and Tanggula mountains; the famous Hengduan mountains lies to the east. Below among these mountains lies plateaus and valleys.

Tibet is characterized with its unique plateau climate because of its altitude: Thin air, 60-70% that of the sea level; Less oxygen, 35-40% less than that of the

sea level; lower air pressure, only half of that of the sea level; water boiling point is only 84-87°C. So, altitude sickness is common to new comers.

Also because of its altitude, Tibet bathes more in sunshine than do other places. The yearly average sunny hour is between 1,550 to 3390 hours in different parts of Tibet; Lhasa enjoys 3,005 hours approximately in a year, that's why it is also named "The Sunshine City".

Lower temperature characterizes Tibet's yearly temperature differences; the northern Tibetan plateau is -2°C approximately in a year, the southern valleys is 8°C, and it's 10°C in the southeast area. And weather in a year is obviously divided into dry months and rainy months in Tibet; the dry months is from Oct. to March next year, and rainy months is from April to September.

In Tibet, there are more than 20 rivers whose single drainage area is more than 10,000 square Km. and more than 100 smaller ones whose single drainage area is above 2,000 square Km. Some of the world famous rivers are originated from Tibet, such as Yaluzhangbujian River, Lujiang River, Nachangjiang River and Jingshaji River.

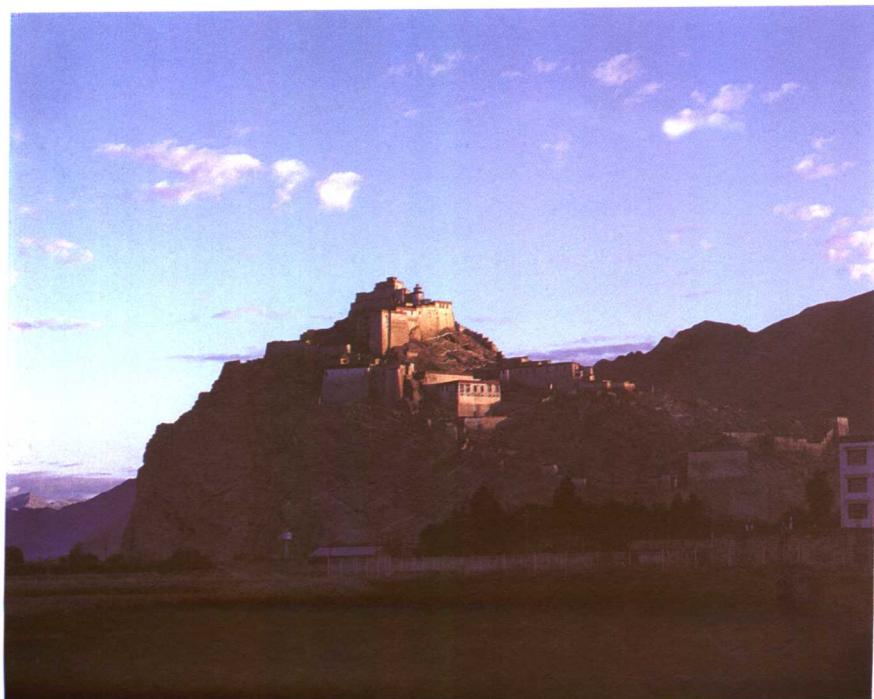
Plateau Lakes dot the whole Tibet proper. There are more than 1,500. The most famous are Namtso Lake, Selindongtso Lake, Dangtso Lake, Chaznamtso Lake, Bangongtso Lake and Yamdrok Yamtso Lake.

The glacier area of Tibet boasts more than half that of the whole country, they concentrates among Tanggula mountains, Tangdis mountains, Nianqing Tanggula mountains and Himalaya mountains. The whole glacier areas totels 27,676 square Km.

The pastoral area of Tibet is one the five biggest in China, in which sheep, goat and yak are grazed,.Farming crops mainly are highland barley, wheat ,bean and rape seeds as well as some apples and walnuts.

Tibet has a forest coverage of 60,000 square km, which is the second largest timber deposit in China. Famous and dear animal and herb medicines are world-widely known, such as musk、 pilose antler, bear's gall bladder, chinese caterpillar fungus, the tuber of elevated gastrodia, the bulb of fritillary and the snow lotus flower. The deposits of hydro-electric and geothermal power are at the top of the country's reserves; solar energy is the secend.

江孜抗英城堡 The Castle of Gyantse County



宗教与民俗

无论是西藏的原始宗教或是外来佛教，在历史的发展过程中，都渗透到西藏的政治、经济、民俗、文学、艺术以及社会生活的各个方面。可以说，在中国各民族中，藏族的宗教信仰之深广是任何其他民族无法比拟的。因此，不了解西藏的宗教，就不可能全面地认识西藏独特的文化。

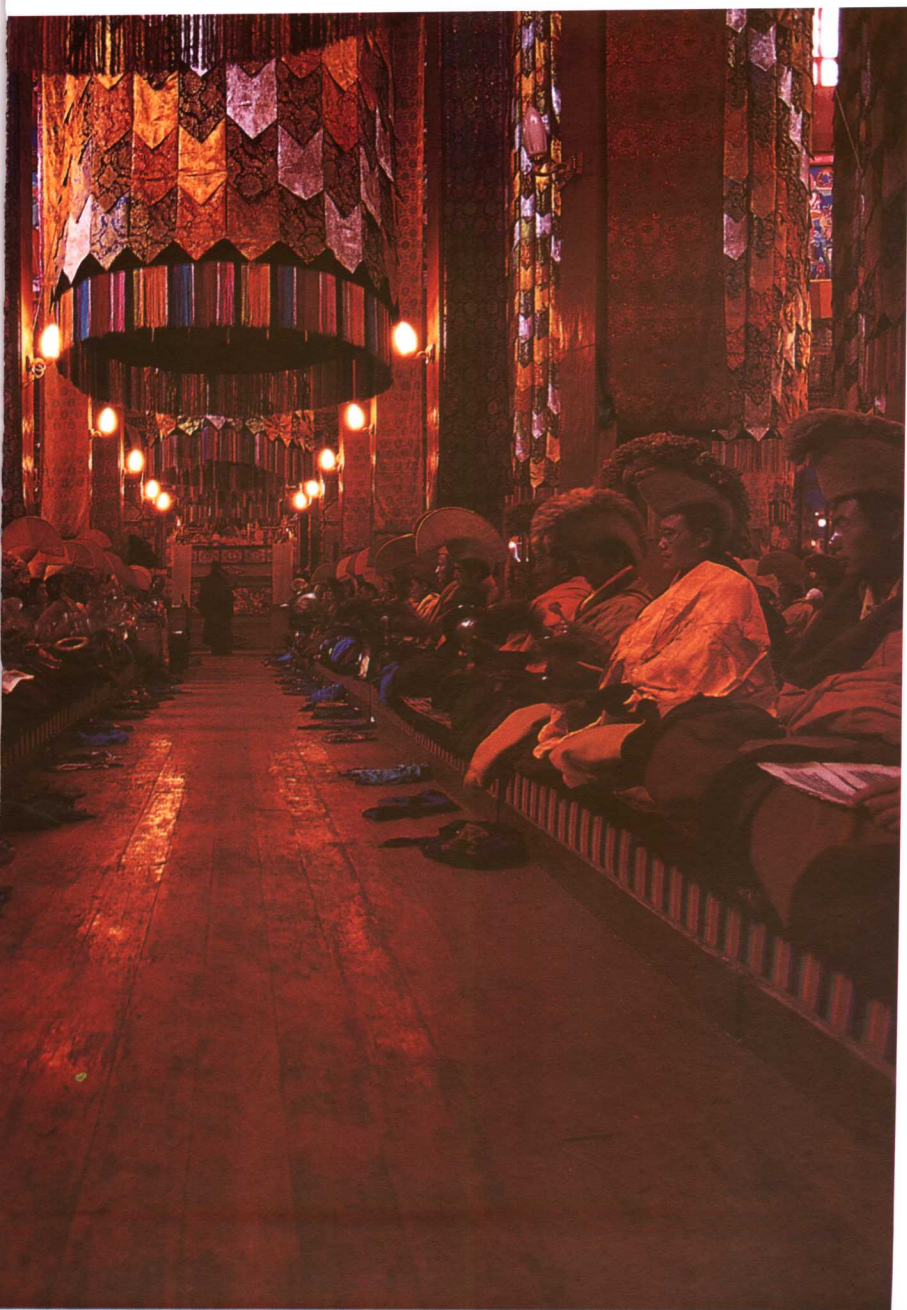
1. 宗教信仰

在公元7世纪以前，西藏固有的宗教信仰是名为“苯教”的一种原始宗教。当时的藏民相信宇宙万物都有精灵，把宇宙分为神、人、魔鬼三个境界。自诩能“通鬼神”沟通三界的苯教巫师享有最高的特权，事无巨细均要由他们来主持各种仪式，如婚姻、丧葬、疾病、生产、交兵、会盟等，就连赞普（藏语意为王者）死后的安葬建陵和新赞普的继位，都得由巫师来决定。这样一来，巫师便成了特权贵族，给赞普王室的权力和地位造成了威胁。

公元7世纪，松赞干布建立统一的吐蕃王朝，佛教才分别从印度、尼泊尔、中原汉地传入西藏。最初只限于上层狭小的圈子里，加之苯教的抗衡以及公元8世纪至9世纪上半叶的两次排佛运动，曾一度使佛教衰微。公元10世纪后期，佛教在西藏再度崛起，并得到了西藏各地封建割据势力的支持，使佛教得到了迅速发展，苯教几乎处于灭绝的地步。从公元11世纪到13世纪初期，在西藏形成了众多的佛教流派。如宁玛派（红教）、



寺庙经堂念经 Praying in the Temple





1. 跳神
2. 磕长头的信众
3. 晒佛

1. Sorcerer's dance in a Trance
2. Kowtow on the fours
3. Exhibition of Giant Buddha

噶当派、萨迦派（花教）、噶举派（白教）。公元15世纪初，宗喀巴进行宗教改革，并创建了格鲁派（黄教），后来成为西藏势力最大的教派。

西藏佛教称为“藏传佛教”。其主要特点是对地方政治、经济的参与而形成的众多教派以及活佛转世制度，属大乘佛教，显密兼修，尤重密宗修持，既受有印度、尼泊尔、汉地佛教的影响，又受有固有苯教的影响。

在西藏佛教史上影响最大的人物，一是公元8世纪入藏弘法的印度密宗大师莲花生，他创建了西藏第一座寺院桑耶寺，首开藏族僧人的剃度和组织大量译经，为西藏佛教的发展奠定了基础。另一个是公元15世纪的宗喀巴，他集各派之大成，改革宗教，为格鲁派的发展开了先河。



