

民族知识丛书

藏族

褚俊杰 熊文彬 王维强 冯晓平 著

民族出版社



民族知识丛书

藏族

褚俊杰 熊文彬 王维强 冯晓平著

民族出版社

(京)新登字 154 号

图书在版编目(CIP)数据

藏族/王维强等著.

—北京:民族出版社,1994(民族知识丛书)

ISBN 7-105-02192-6

I. 藏…

II. 王

III. 藏族—介绍

IV. D633.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 01001 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 5 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 民族印刷厂印刷

各地新华书店经销

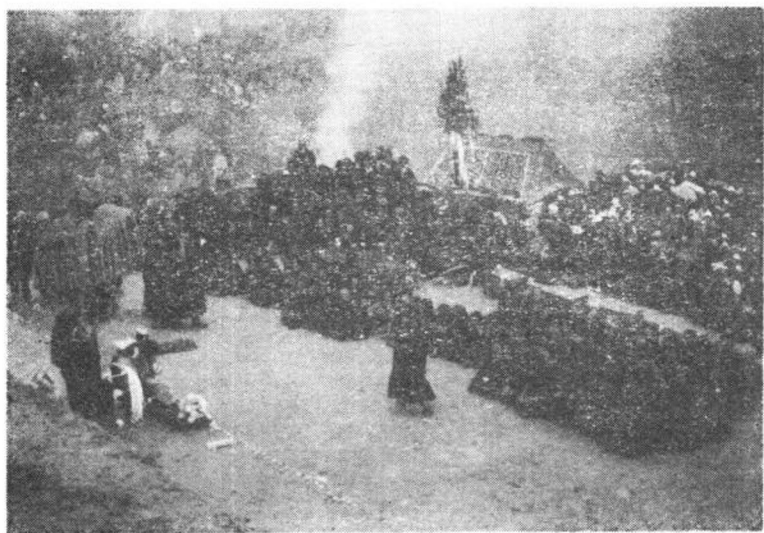
1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6

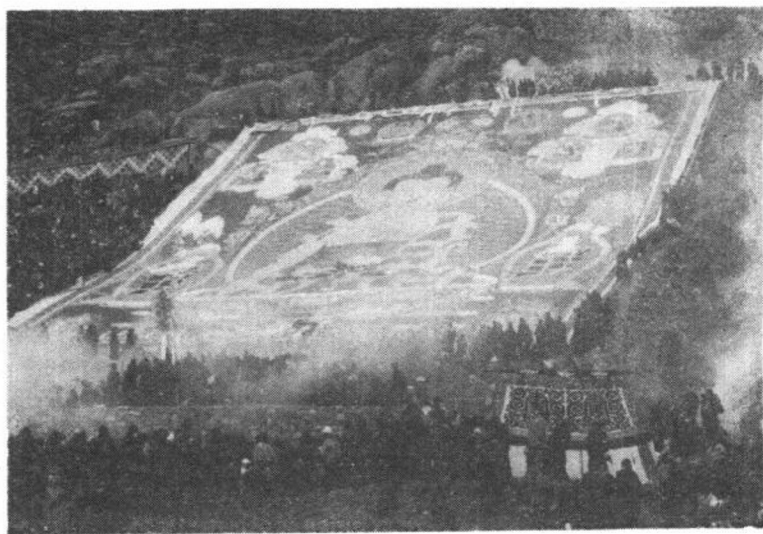
印数:0001—1000 册 定价:4.90 元



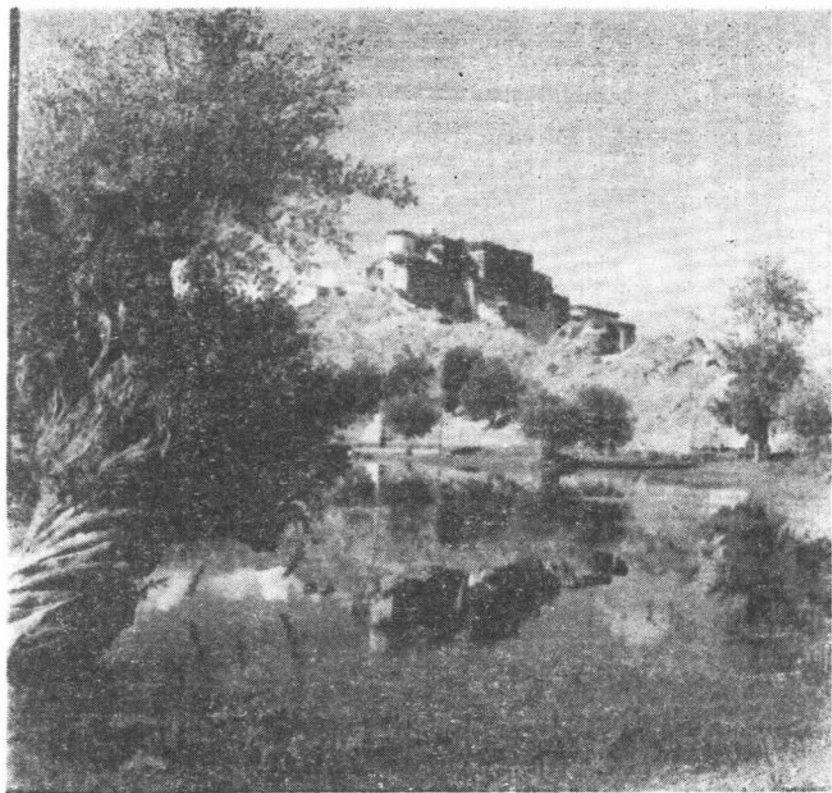
青海玉树地区藏族服饰



宗教活动



晒佛



布达拉宫远眺



拉萨河畔

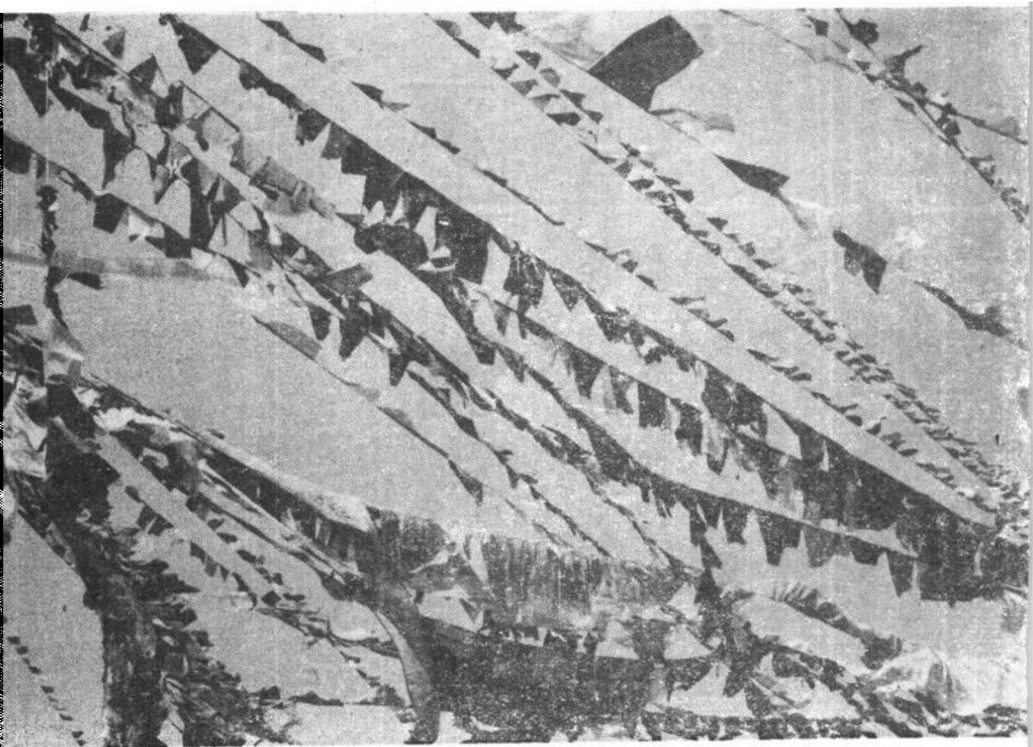


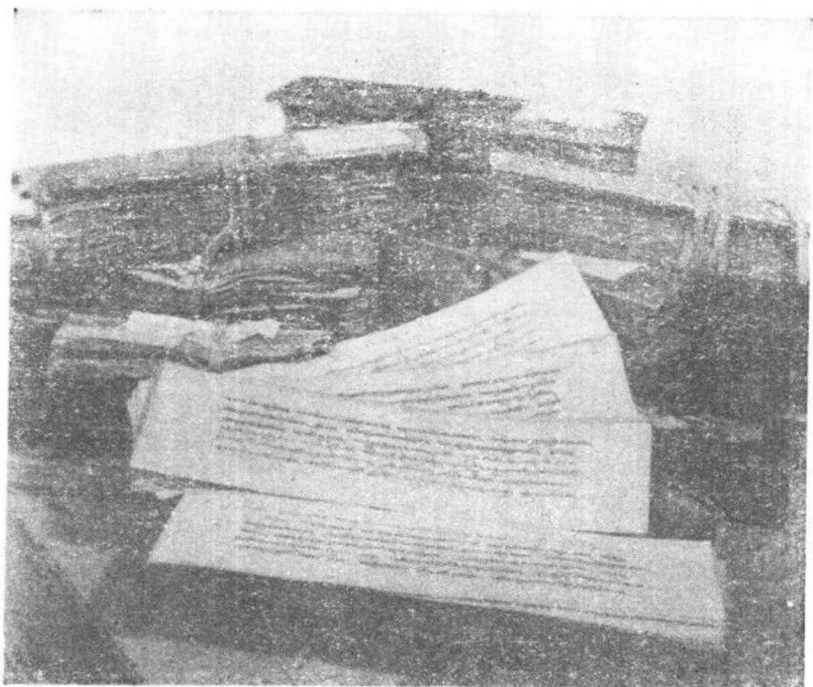
青海塔尔寺



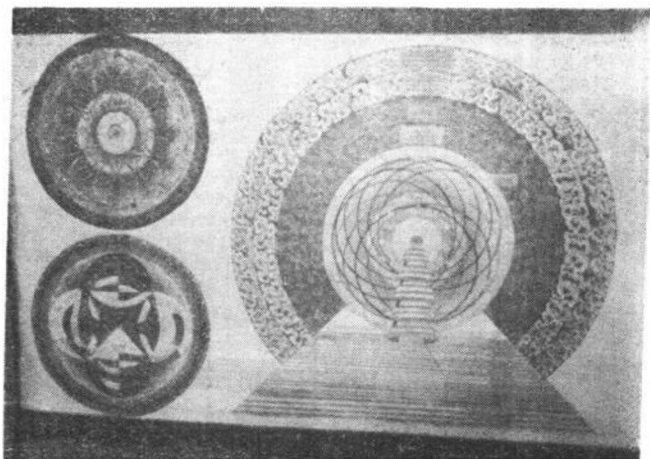
色拉寺的壁画

经幡飘扬

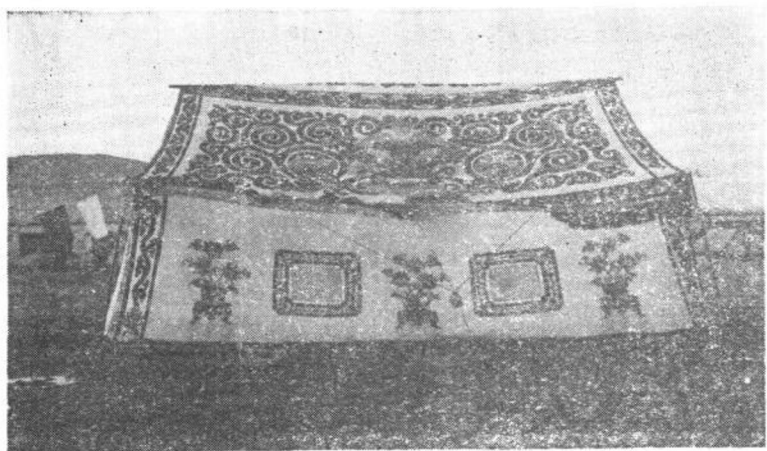




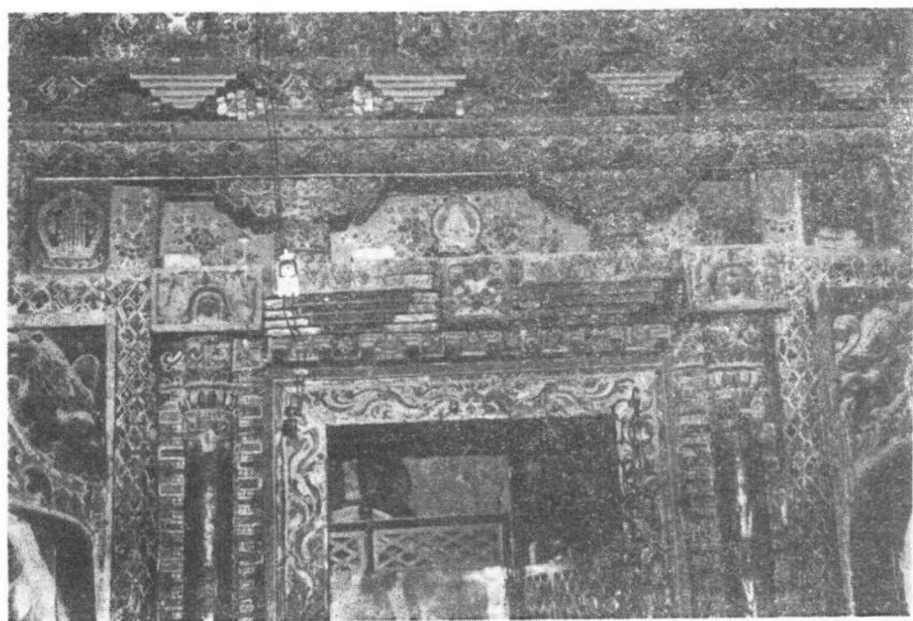
各种版本的《格萨尔》



天文图



藏北帐篷



大昭寺的精美门饰

出版说明

我国是一个统一的多民族的国家。汉族和各少数民族长期以来共同劳动、生息、繁衍在这广袤的土地上，在缔造我们伟大祖国的斗争中作出了卓越的贡献。虽然少数民族人口只占全国人口总数的百分之八，但分布很广，且多处于边疆地区，那里资源十分丰富。因此，在实现四个现代化的建设中和巩固国防上都起着非常重要的作用。

历史经验证明，要把我国建设成为一个繁荣富强的国家，必须有一个各民族亲密互助、团结友好的局面，而团结首先有赖于相互了解。建国以来，通过各种渠道不断地宣传了党的民族政策，介绍了解放后各民族发生的巨大变化。在新的形势下，为了帮助广大读者更全面、系统地了解我国少数民族的情况，我社决定陆续出版一套以文字为主，适当配有反映少数民族特点的照片的“民族知识丛书”。本书即是其中的一种。

目 录

一	佛光普照的雪域圣地	(1)
二	源远流长的历史	(13)
	寻找史前文明的足迹	(13)
	吐蕃盛世	(16)
	萨迦、帕竹的相继称雄	(24)
	格鲁派的一统天下	(31)
	近代的创伤	(39)
三	色彩纷呈的宗教与哲学	(53)
	古老的苯教信仰和仪轨	(53)
	藏传佛教的特点	(59)
	敦煌古藏文佛教文书的研究价值	(62)
	吐蕃的佛经翻译与佛教哲学的萌芽	(64)
	吐蕃时期的佛学大辩论——桑耶法诤	(67)
	阿底夏与佛教复兴运动	(70)
	藏传佛教哲学的发展	(74)
	宗喀巴及其中观思想	(80)
四	绚丽多姿的文学艺术	(88)
	米拉日巴的道歌	(88)
	萨迦班智达的格言诗	(95)
	宗喀巴的赞美诗	(100)
	仓央嘉措的情歌	(104)
	譬喻故事与寓言故事	(108)

史诗绝唱《格萨尔》·····	(113)
古代建筑艺术的精华·····	(118)
千姿百态的众神殿——佛像雕塑艺术·····	(126)
金碧辉煌的寺院壁画·····	(134)
演示佛理的唐卡·····	(141)
五 古代藏人的科学技术·····	(148)
医 学·····	(148)
天文历算·····	(152)
工 艺·····	(158)
六 藏人的生活·····	(165)
酥油·糌粑·酸奶·····	(165)
氍毹·藏毯·邦典·····	(167)
沐浴·雪顿·望果·····	(170)
戏剧·歌舞·····	(174)
婚 嫁·····	(177)
七 今日西藏的巨变·····	(179)
教育与卫生·····	(179)
古老西藏的经济腾飞·····	(183)
后 记·····	(187)

一 佛光普照的雪域圣地

当我们打开色彩缤纷的中国地图，西部一片广袤、富饶、美丽，充满诱惑的神奇土地便在眼前展现出来。这片土地上直刺云天连绵不尽的雪山，变换无定的朵朵巨云，一泻千里不可遏止的江河，空旷草地上犹如空际闪烁着星星的牛羊，经幡翻卷的乡间小路，寺院闪光的金顶……都无不使人翘首西望，去寻找这片被一些西方人士称为人间仙境“香格里拉”的地方，这就是中国的藏区，偌大的青藏高原。在这片 300 多万平方公里占中国版图 1/3 的土地上居住着以藏族为主体的各族同胞。藏族主要分布在西藏、青海、四川西部、甘肃南部和云南西北部横断山脉以西的广大地区。

青藏高原由一系列东西和南北走向的山脉和江河大川组成，阡陌纵横，湖泊星罗棋布点缀其间，十分壮美。地势西高东低，平均海拔高达 4500 米。南部的喜马拉雅山脉最高，平均海拔 6000 米左右，而东部的横断山脉地区平均海拔只有 2000 米左右。在中国三级梯形分布的地形中属于第一阶梯，是世界上地势最高的大高原，因而享有“世界屋脊”的美称。

雄伟的昆仑山系挺立在高原北方，走向由西向东，平均海拔有 5000 至 6000 米，向北俯视塔里木和柴达木盆地。从新疆和克什米尔交界处延伸而来，海拔平均在 6000 米以上的喀拉昆仑山——唐古拉山脉东西走向横卧在高原东北。西边纵横的是庞大的冈底斯——念青唐古拉山脉，平均海拔也有 5000 至 5800 米之高，高达 6656 米，著名的冈仁波齐雪山就雄踞在这系山脉之上。高原南边巍峨蜿蜒的是世界上闻名的喜马拉雅山脉，全长 2400 公里，有二

三百公里之宽。主峰珠穆朗玛峰鹤立鸡群,海拔高达 8848.13 米,为世界上最高的山峰。高原东南部是一系列平行的南北走向的山系,由横断山脉、伯舒拉岭、他念他翁山、芒康山脉等组成,海拔多在四五千米左右。由于这里地势较低,形成了一道道东西南北犬牙交错、雄伟壮丽的大峡谷。

青藏高原上这一群群昂首矗立的山峰,终年白雪皑皑,银光闪烁,成为世界上最庞大的天然“固体水库”。每当夏季,冰雪融化,汇成无数江河、湖泊。中国和亚洲著名的大河都发源在这里:发源于青海杂多县夏茸加山麓的扎曲^①,和发源于西藏巴青县的昂曲^②,在昌都汇合后形成澜沧江,经云南出境,穿过缅甸、老挝、泰国、柬埔寨、越南等国,注入南中国海,称为湄公河;发源于西藏西部阿里注入印度河的象泉河和狮泉河;发源于唐古拉山南麓安多县,经云南流入缅甸,注入印度洋安达曼海的萨尔温江的上游怒江。西东流向的有喜马拉雅山北麓仲巴县杰马央宗冰川消融汇成的雅鲁藏布江,经珞瑜地区流入印度,称为布拉马普特河。举世闻名、号称中华民族摇篮,亚洲第一二大河流的长江、黄河也都发源于此。长江发源于青海唐古拉山的各拉丹东雪山西南侧,流经青、藏、川、滇等 10 个省市自治区,行程 6300 公里,注入东海;黄河发源于巴颜喀拉山北麓,流经青、川、甘等 9 个省市自治区,全长 5464 公里,在山东注入渤海。横断山脉地区是我国水力资源最丰富的地区之一。由于高山深谷相间,峡谷区水流急、落差大,是开发电力资源的理想之地。

青藏高原西北高、东南较低的地势特点,决定了高原气候的总趋势:西北严寒干燥,东南温暖湿润。从东南向西北依次呈现出亚热带→暖温带→温带→亚寒带→寒带;湿润→半湿润→半干旱→干旱更替的带状分布,植被随着气候的影响由东南向西北呈现出

① ②“曲”在藏语中是河水之意。

森林→灌木草甸→草原→荒漠的带状分布的特点。西藏东南部地区和甘、青、川横断山脉谷地气候温暖湿润，植被丰富，这里分布着我国第二大林区的横断山脉林区和第三大林区的西藏林区。西藏北部、甘肃南部和青海大部则是一望无际的大草原，是我国四大草原之一。

在高原这片空气清新的天然植物王国中生长着各种珍奇的植物。云杉、冷杉、华山松、落叶松、白桦是青藏高原的优质木材，喜马拉雅山冷杉为高原所独有。药用植物近千种，有驰名中外的冬虫夏草、川贝、雪莲、藏红花、天麻等植物。经济林木更是品类繁多，全国出产的各种水果几乎在这一地区都能找到。春天到来，高原繁花似锦；秋天莅临，田野瓜果飘香。西藏林芝和四川小金、巴塘产的苹果、四川金川的雪梨色香、味美，驰誉中外。

在青藏高原这片自然王国中，驰骋、徜徉着各种珍奇动物。据不完全统计，仅国家一、二级保护动物就有近百种。无庸夸言，高原本身即是一个宏大的天然动物园。这里分布着享有“活化石”之称的世界珍稀动物大熊猫、我国特产的白唇鹿、在其它国家均已绝迹的黑颈鹤、特有珍稀留鸟藏马鸡、绿尾虹雉、古北界泰加林残遗种类斑尾榛鸡，和国家一级保护动物金丝猴、野驴、野牦牛、藏羚羊等等。青藏高原的动物，根据它们的价值，可以分成毛皮兽、食用兽、药用兽和观赏兽四种。毛皮兽有獭、狐狸、獾等，其中水獭最为名贵。食用兽有野牦牛、麂、野驴、野猪、岩羊、青羊、盘羊等。它们的肉不仅可以食用，皮还可制革，毛用于纺织，具有很高的经济价值。药用兽有鹿、豹、羚羊、熊、獐等，它们提供的鹿茸、鹿胎、鹿鞭、羚羊角、麝香、熊胆等都是十分名贵的药材。大熊猫、藏马鸡、黑颈鹤、金丝猴、锦鸡更是观赏动物中的佼佼者。大熊猫性情温和，憨态可掬，体毛除肩部、四肢及两耳、两眼周围为黑色外，均为白色。它不仅在动物学上具重要的研究价值，同时成为联系人类感情的纽带，国家曾把它作为吉祥的象征赠给日本、美国。1991年它成为北京亚运