



中华民族全书
杨宏峰 主编

中国

藏族

苏发祥 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



中华民族全书
杨宏峰◎主编

中国 藏族

苏发祥 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国藏族/苏发祥编著. —银川:宁夏人民出版社, 2011.12

(中华民族全书/杨宏峰主编)

ISBN 978-7-227-05093-3

I. ①中… II. ①苏… III. ①藏族—民族文化—中国

IV. ①K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 003114 号

中华民族全书

中国藏族

苏发祥 编著

责任编辑 郭永顺 丁丽萍

封面设计 潘毅

责任印制 丁佳

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 720mm×980mm 1/16

印张 25.875 字数 420 千

印刷委托书号 (宁)0008759

版次 2012 年 5 月第 1 版

印次 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-05093-3/K·688

定价 43.00 元

版权所有 侵权必究

《中华民族全书》总序

宁夏回族自治区党委常委、宣传部部长 蔡国英

黄河出版传媒集团宁夏人民出版社历经三年时间，组织策划编写了《中华民族全书》，是一件值得关注的事。

这套《中华民族全书》主题鲜明，彰显了“中华民族多元一体和而不同”的理念，执著追求：充分展示 56 个民族丰富多彩的文化内涵；全面探寻 56 个民族波澜起伏的历史轨迹；深刻解读 56 个民族自强不息的精神气质；真切反映 56 个民族生机勃勃的发展前景。一有**历史的传承性**。在尊重历史的基础上，以新的视角挖掘民族文化的题材，提炼民族文化的丰厚资源，使之脉络清晰，连贯自然，富有时代感。二有**宽广的包容性**。本套丛书由 57 卷组成，由各民族学者独立完成，在 56 个民族 56 卷书的基础上推出一卷《中华民族》，既体现了“整体大于部分之和”的原则，又全面地介绍各民族的概况、社会文化、族际交往等。三有**系统的完整性**。丛书体例统一，篇章结构完整，各分卷相对独立，保持了严谨规范的编著风格。四有**科学的严肃性**。编者对于重大题材进行反复论证，对于细节认真斟酌，立项严谨，编著严格，审读严肃。五有**生动的可读性**。记述准确，笔墨生动，图文并茂，创意新颖。如有关家庭礼仪、取名习俗、婚姻习俗、节庆习俗等社会文化的介绍，让读者在趣读中增长知识，引发想象。总之，这是一套反映中华 56 个民族历史文化知识的普及性读物。

历史是一面镜子，文化是精神、是脊梁。前事不忘后事之师。通过大量阅读和深刻领悟中华民族的形成与发展，对于进一步激发爱国热情，坚定爱

国信念，献身爱国事业，增强中华民族的认同感、凝聚力，对国家的长治久安，民族的伟大复兴，是十分必要的，也是十分有意义的。希望这套丛书能够给读者呈现出 56 个民族丰富多彩、波澜壮阔的美丽画卷，为第 22 届全国图书交易博览会献礼。

是为序。

2012 年 5 月

目

CONTENTS

录

导 论 / 1

第一章 藏族概况

- 第一节 族称和族源 / 3
- 第二节 人口状况 / 8
- 第三节 历史沿革 / 14
- 第四节 生态资源 / 20
- 第五节 语言文字 / 25
- 第六节 民族区域自治 / 29

第二章 藏族的物质文化

- 第一节 经济文化 / 35
- 第二节 饮食文化 / 40
- 第三节 服饰文化 / 44
- 第四节 居住习俗 / 49
- 第五节 交通工具 / 54
- 第六节 风物特产 / 55
- 第七节 历史遗迹 / 57

第三章 藏族的民间文化

- 第一节 民间教育 / 80
- 第二节 民间科技 / 84
- 第三节 民间医药 / 88
- 第四节 民间文学 / 95



- 第五节 民间工艺 / 98
- 第六节 民间体育 / 106
- 第七节 民间游戏 / 108
- 第八节 民间歌舞 / 109
- 第九节 非物质文化遗产 / 113

第四章 藏族的社会文化

- 第一节 传统社会组织 / 121
- 第二节 家庭礼仪 / 123
- 第三节 社交礼仪 / 125
- 第四节 亲属称谓 / 128
- 第五节 诞生习俗 / 130
- 第六节 取名习俗 / 130
- 第七节 节庆习俗 / 134
- 第八节 婚姻习俗 / 140
- 第九节 丧葬习俗 / 142
- 第十节 禁忌习俗 / 145

第五章 藏族的信仰文化

- 第一节 宗教信仰 / 147
- 第二节 宗教活动 / 158
- 第三节 哲学思想 / 164

第六章 藏族对伟大祖国的贡献

- 第一节 对青藏高原进行开发和保护 / 175
- 第二节 对祖国文化的贡献 / 181
- 第三节 对中国多元一体民族化进程的贡献 / 186

第七章 藏族人的精神气质

- 第一节 藏族起源传说与精神气质的选择 / 201
- 第二节 勤劳勇敢、坚忍不拔的执著性格 / 202
- 第三节 爱护环境、崇尚自然的文明气质 / 204
- 第四节 快乐单纯、乐观向上的淳朴天性 / 206
- 第五节 天生爱美、充满美感的生活追求 / 208
- 第六节 重视口才、幽默风趣的率真气质 / 211
- 第七节 尊崇英雄、崇尚力量的不朽精神 / 213
- 第八节 崇尚知识、尊崇圣贤的文明素质 / 215
- 第九节 孝敬老人、热情好客的良好风尚 / 216
- 第十节 说到做到、崇尚信誉的内在品性 / 218
- 第十一节 含蓄深沉、崇尚自由的爱情追求 / 219
- 第十二节 好施乐舍、慈悲为怀的高尚情操 / 221

第八章 藏族的文化传承

- 第一节 民族教育发展 / 225
- 第二节 民族文学创作 / 234
- 第三节 民族艺术创新 / 241
- 第四节 民族文化价值 / 251

第九章 商贸及族际交往

- 第一节 藏区古道 / 254
- 第二节 藏区商贸往来 / 257
- 第三节 族际文化往来 / 266

第十章 藏族文化发展愿景

- 第一节 文化创意产业 / 280



第二节 传媒和类型文学 / 284

第三节 影 视 / 289

第四节 藏医药发展愿景 / 293

第五节 旅 游 / 297

第六节 歌 舞 / 302

第七节 藏族餐饮 / 306

第十一章 藏族历史上有影响的文化人物 / 310

第十二章 藏族重要文献典籍

第一节 历史名著 / 347

第二节 史 诗 / 353

第三节 诗 歌 / 356

第四节 传记文学 / 360

第五节 小 说 / 364

第六节 翻译文学 / 367

第七节 戏 剧 / 371

附 录

一 藏族历史大事记 / 373

二 参考文献 / 402

后 记 / 404

编后记 / 405

导 论

文化是一个国家强盛的软势力所在，文化也是一个民族最重要的标志。欲了解一个民族，从学习、理解民族文化开始是最有效、最好的途径。但文化的传统不尽相同，文化的内容纷繁复杂，有多少人从事文化研究，就有多少对文化概念的不同界定。19世纪英国第一位人类学家泰勒给文化的定义是：“文化或文明，就其广泛的民族学意义来说，是包括全部的知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及作为社会成员的人所掌握和接受的任何其他的才能和习惯的复合体。”从此，虽然对文化的定义层出不穷，但基本以精神文化为主。而马克思历史唯物主义认为，文化可分为物质文化和精神文化。无论从哪个视角诠释文化，有一点毫无疑问，那就是文化传承和文化特点既是了解民族的窗口，也是民族的生命力所在。

藏族世代生活在“世界屋脊”青藏高原上，不仅有悠久的历史，而且也创造了灿烂的文化，为人类文明的发展、为中华民族文化的形成作出了巨大的贡献。7世纪是藏族历史和藏族文化发展史上的里程碑。松赞干布不仅统一了青藏高原，而且创制文字、引进佛教，为藏族文化在雪域高原的持久发展和不断传播奠定了坚实的基础。尤其是藏文的创制和推行，是藏族文化绵延发展数千年的根本原因所在。10世纪以后，随着藏传佛教不同教派的出现，佛教的影响深入到藏族社会的方方面面，并成为藏族人价值观和宇宙观的核心。

正是基于以上的事实，不少人认为藏族文化就是藏传佛教文化。但实际上这是整体和部分的关系问题，不能混为一谈。藏族文化的宗教源头有二，





即青藏高原的原生宗教苯教和7世纪从印度和中原传入西藏的佛教。大量的历史文献证明，直到10世纪，苯教是当时藏族社会的主流信仰文化。即使到了21世纪的今天，苯教在青藏高原仍然在持续和发展。以大五明（工巧明、医方明、声明、因明和内明）和小五明（修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学和星象学）为代表的藏族佛教文化是藏族传统文化的重要组成部分，但它不是藏族文化的全部内容。

青藏高原总面积240多万平方公里，约占中国总面积的四分之一。西藏自治区的面积120万平方公里，刚好占中国总面积的八分之一。西藏自治区是目前藏族最为聚居的地方，藏族人口接近250万，约占全国藏族总人口的一半。但无论从历史上，还是从今天的人口、面积等方面来考量，藏族文化并不等于西藏文化。这就同当今许多人把藏学研究称之为西藏学一样，缺乏严谨并且不准确。

人们常常用自然环境残酷、恶劣，交通闭塞等词语谈论和总结藏族历史、文化和社会发展的特点。但如果我们翻开藏族社会和文化发展的历史就会知道，自古以来，青藏高原不是一个文化孤岛，而是一个东西文化交流的汇集之地，藏族文化是一个开放且不断向四周辐射、传播的文化。藏族也不是一个封闭且故步自封的民族，而是处在与周边和青藏高原的其他民族不断交流互动之中。实际上，这也正是藏族和藏族文化的生命力和魅力所在。

文化不是一种静止的现象，而是处在不断变迁、分化和整合的过程之中。近代以来，尤其是近半个世纪以来，藏族文化从内容到形式都发生了很多的变化。令人欣喜的是，藏族文化不但走下了青藏高原，而且走向国际，受到越来越多的人们的关注和喜爱，显现出强大的活力。文化是民族的，同时也是世界的，文化具有特殊性，但文化也有普遍性，藏族文化在指导本民族健康生活的同时，还能服务于全人类的福祉，这是藏族的骄傲，也是中华民族的骄傲！

如果我们了解了以上几点藏族文化的特点，再从本书中关于藏族物质、信仰、社会、民间、精神等方面文化的介绍入手，相信对藏族文化及其特点会有一个整体的认识和印象。

苏发祥

2011年12月3日

第一章 藏族概况

第一节 族称和族源

作为中华民族大家庭中的一员，藏族生活在“世界屋脊”青藏高原，是一个历史悠久的典型的高原民族，他有自己的语言文字和独特的文化。文明的起源离不开人类的起源，关于一个民族起源问题的探讨使我们更能了解和深入挖掘隐藏在种种起源说背后的文化和历史。

一、族 称

藏族族称的汉文书写形式，大致可分为四类：第一类以水名地名为族称，如藏人、藏民、藏族；第二类以青藏高原周边部落的他称为族称，如吐蕃、图伯特、图白忒；第三类以其自称为族称，如蕃族、濮、百巴、北发、发羌等；第四类是藏族先民部落古称的译写形式，如悉补野、宝髻、附国等，学术界视之为早期吐蕃的译写名称，藏族人则认为是本族古称。

唐宋以前泛称为羌，有“发羌”“唐旄”这些称号。唐宋时称“吐蕃”。元代称“吐蕃”或“西蕃”。明代称“西蕃”，称西藏为“乌斯藏”。清初称“图伯特”或“唐古特”，后改称“藏蕃”“藏人”。“西藏”一词始于清康熙二年（1663年），在此之前称“卫藏”，藏族的族称即源于此。

（一）自 称

藏族自称“博”“博巴”（bod），这里的“巴”和下文的“哇”都是人的意思，“博巴”意为居住在“博”地的人。关于“博”一词的来源，目前有多种看法：第一种认为源自于藏族古老的原始宗教——苯教（bon），“博”



与“苯”相通，族称先由宗教名称演变为地名继而演变为族名；第二种认为“博”在古藏文中有“农业”的意思，藏族一般把牧区的人称为“卓巴”（vbrog-pa），把农区的人称为“博巴”，而藏族最早起源于雅隆河谷的一个农业部落，由此得名“博”。除了这两种解释外，也有人认为是藏族在呼喊、喊叫远处的人时发出的声音，逐渐演变为族名；还有就是认为“博”是苯教里光明的意思。

藏族总称为“博巴”，但是根据居住地域的不同，又有不同的称谓。比如住在康区的称为“康巴”，住在安多地区的称为“安多哇”，住在嘉戎地区的称为“嘉戎哇”等。

（二）他 称

在英语中，藏族地区被称作 Tibet，藏族人则被称为 Tibetan。有关 Tibet 一词的来源，一般认为是从突厥语中对藏族和藏地的称呼（Thubet）、元代对藏族的称呼——图伯特（bod-sde）这些词语中音译过来的。西方的称谓基本相同，没有太大的出入和变化。

二、族 源

关于藏族的族源，以前说法众多，但大多数有一点共同的错误认识，就是认为青藏高原气候恶劣，天高地寒，生存条件严峻，不适宜古代人类居住，藏族的祖先只能是从西藏以外的地方迁徙过来的。随着对青藏高原越来越多的综合性科学考察，结果证明，青藏高原是一个年轻的高原，形成的时间大概在上新世晚期。而在此之前，气候湿润，森林茂密，水草丰美，是古猿人理想的栖息之地。但后来由于地质运动，欧亚板块和印度洋板块相



波 密



撞，喜马拉雅山脉隆起，阻挡了印度洋暖湿季风的通过，环境剧变。不过也有学者说正是因为这种剧变，才使得古猿人开始走出森林，走向空旷的地面，不断适应新的食物及新的觅食方式，逐步引起机体的改变，从而迈出了从猿到人的第一步。同时西藏考古也取得了重大突破，在定日县、聂拉木县、申扎县、双湖县、日土县、普兰县、吉隆县等地发现大量旧石器，充分证明了至少在距今1万~5万年的旧石器中晚期，青藏高原的大部分地区已有古人类活动、生息和繁衍。

藏族的起源问题一直是学术界由来已久的探讨热点，且众说纷纭。最早的讨论可追溯到杜佑《通典·边防典六》，其中提到藏族来自鲜卑拓跋氏。之后五代后晋时刘昫《旧唐书·吐蕃传》在“其种落莫知所处”的情况下提出“吐蕃在长安之西八千里，本汉西羌之地也”的观点，北宋《新唐书·吐蕃传》则明确提出藏族来源于西羌中的“发羌部”，也就是西羌说。直到今天，关于藏族族源仍有三苗说、马来半岛人说、缅甸说、蒙古人说、伊朗血统说、土著与氏羌融合说、猕猴与罗刹女后裔说、印度释迦王后裔说、卵生说等。

藏族关于自身起源的传说主要有以下三种：

（一）卵生说

“卵生说”最早源于藏族原始宗教——苯教的历史文献，14世纪由大司徒绛曲坚赞撰写的《朗氏家族史》描述道：

庶民世系。五大（地、水、火、风、空）之精华形成一枚大卵，卵的外壳生成天界的白色石崖，卵中的蛋清旋转变为白螺海，卵液产生六道有情。卵液又凝结成18分，即18枚卵，其中品者系色如海螺的白卵，从中一跃而出一个希求之心的圆肉团，它虽无五识（眼、耳、鼻、舌、身），却有思维之心，（他）认为应有能观察之眼，遂出现慧眼；（他）思虑到应有能识别香臭之鼻，遂鼓起嗅香味之鼻；（他）想到应具备能闻声之耳，遂耸起听受声音之耳；（他）思忖到应具备有牙齿，遂出现断除五毒之齿；（他）认为应具备尝味之舌，遂生出品味之舌；（他）欲望有手，遂长出安定大地之手；（他）希望有脚，遂出现神变行路之脚。总之，一有希求遂立即实现。他给自己取名，由于原先就具有希求之心，故叫门米桑吧·隆隆隆朗朗（意为“有希求之心的圆肉团”），因他本有欲望，故取名耶



门杰波（意为“本愿王”），耶门杰波后娶秋佳杰姆为妻，生子积足杰瓦。积足杰瓦娶妻东萨娥姆，生子郭萨杰积。郭萨杰积有3个儿子，最小的儿子既是天神世系的末代，也是人间世系的始祖，他与仓萨曲玛结合逐渐繁育出人类。”

（二）印度徙入说

“印度徙入说”，也叫“南来说”，此说在敦煌文献中初见端倪，而后在藏传佛教后弘期被当作“伏藏”的《遗训首卷录》《西藏的观世音》《玛尼宝训集》等史籍中有较详细的记载，后来经《布顿佛教史》转述而开始流传。《布顿佛教史》中说：“昔（佛未出世前）贾参5子与12国战斗之时，有一国王名茹巴底者率20士兵，女装逃至雪山中，此后发展遂成西藏之民族。”在另一些著作中，比如《西藏王统记》中说：“印度释迦王族之后玛尔加巴太子，至泽当地方的贡比纳山山麓，恰巧为郊原牧人所见，遂肩回部中，拥之为王，即聂赤赞普。”《红史》《霞鲁教法史》等书中均提到聂赤赞普来自印度王族。

（三）猕猴与罗刹女结合变人说

这可以说是最有价值的祖源记忆。此传说较早的记载是成书于13世纪的藏史名著《柱间史》，其主要内容是：观世音菩萨想化度雪域有情，但俯瞰藏地上、中、下三部的情形之后，才知此地除了山河林兽以外，并无作为化机的人。当时，观世音身边有一大力猴弟子，因两位国王争一仙女使他无所适从，观世音便叫他到北方雪域深山修离苦之术，并为他授戒传法，起名“猕猴禅师”。某天，猕猴禅师正在坐禅时，一岩罗刹女假扮雌猴前来要求与他婚配，猕猴禅师不为所动。罗刹女转而化作妙龄美女又引诱，几次变化求婚未果，便以死相胁。猕猴心想：与她成婚，就是破戒；不与她成婚，她就会自寻短见，如此自己的罪孽更大。他左思右想也无法得解，只好求教于观世音。观世音看化机已到，便说，既然如此，就与她成婚好了。临走时观世音赏赐了猕猴3样法宝，一是五谷种子，二是加持宝藏开采，三是认其后嗣为佛之嫡系。猕猴遂回去与罗刹女成婚，此后子孙繁衍，靠菩萨的赏赐种五谷、撒金沙、兴佛裔，衣食不愁。幼猴等食此谷实，皆得满足，毛亦渐短，尾亦渐缩，更能语言，演变成为人类。这些子孙分为父系、母系两大类：父系后裔大多虔信佛教，善良聪明，大智大勇，勤奋克忍；母系后裔则无信仰、少悲悯、

贪财色、爱嫉妒、啖生肉、暴戾。不久猴子猴孙因争斗而分为赛、穆、东、董四大土著部落，亦即雪域吐蕃最早的先民。

除了以上三种藏族关于自身起源的传说以外，曾在学术界有一定影响的便是由汉文古籍资料引证的“北来说”。“北来说”主要分为“西羌说”“樊尼说”和“鲜卑说”三种。这些说法的主要依据来自杜佑《通典·边防典六》、刘昫《旧唐书·吐蕃传》和北宋《新唐书·吐蕃传》等。

《通典·边防典六》中说道：“吐蕃在吐谷浑西南，不知有国之所由。或云：秃发利鹿孤有子樊尼，其主偃檀为乞伏炽盘所灭，樊尼率余种依沮渠蒙逊；其后子孙西魏时为临松郡丞。与主簿，皆得众心。因魏末中华扰乱，招抚群羌，日以强大，遂改姓为悉勃野，故其人至今号其主曰赞府，贵臣曰主簿。”^①但是书中也没有完全肯定这种说法，因为书中紧接着又说：“又或云：始祖赞普，自言天神所生，号鹈提悉补野，因以为姓。”

《旧唐书》中说道：“吐蕃，在长安西八千里，本汉西羌之地也。其种落莫知所出也，或云南凉秃发利鹿孤之后也……樊尼乃率众西奔，济黄河，逾积石，于羌中建国，开地千里……遂改姓为悉勃野，以秃发为国号，语讹谓之吐蕃。”南凉秃发利鹿孤氏本是鲜卑族一支，故此说以为吐蕃源出于鲜卑。

《新唐书》中则是很明确的西羌说：“吐蕃本西羌属，盖百有五十种，散处河、湟、江、岷间，有发羌、唐旄等，然未始与中国通。居析之水西。祖曰鹈提悉勃野，健武多智，稍并诸羌，据其地。蕃、发声近，故其子孙曰吐蕃。而姓悉勃野。或曰南凉秃发利鹿孤之后，二子，曰樊尼、曰偃檀，偃檀嗣，为乞佛炽磐所灭，樊尼挈残部臣沮渠蒙逊，以为临松太守，蒙逊灭，樊尼率兵西济河，逾积石，遂抚有群羌云。”

关于藏族的族源问题，有些人认为藏族是一个单源的民族，有些人认为是一个多源的民族。实际上，一个民族在其形成发展的过程中总是不可避免地受到其邻近民族的影响，不断与周边其他民族融合，形成今天的民族和民族布局，正如《西藏通史——松石宝串》中所言，西藏的考古学资料证明，在西藏这块土地上早就有形成并发展为人族的民族，藏族由此形成，绝非从其他地方迁徙而来。如果从民族成分讲，不止是一种成分，而是一个拥有多

^① 此段记述曾是关于藏族族源北来说的最关键论据之一，但随着对藏族族源的深入考究，从现今的观点来看，并不完全正确。



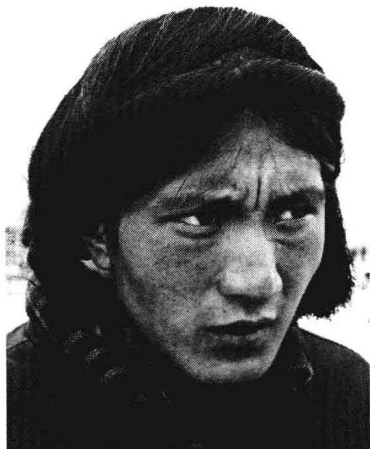
种成分的民族。譬如，在藏族形成过程中吸收了不少毗邻地区民族的成分，如羌族、汉族、蒙古族等，不用说其他周边民族成分中也含有藏族成分。

第二节 人口状况

中国的藏族人口主要分布在青藏高原及其边缘地区，其中西藏、四川、青海、甘肃、云南5省（区）聚居着藏族人口的99%以上，主要分布于：西藏自治区，青海省的玉树藏族自治州、海南藏族自治州、黄南藏族自治州、海北藏族自治州、果洛藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州，甘肃省的甘南藏族自治州、天祝藏族自治县，四川省的甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州、木里藏族自治县，云南省的迪庆藏族自治州。

一、历史上的藏族人口

青藏高原是藏族的发源地，现代藏族人口的地理分布，大约在唐中时期就已经形成。藏族的先民沿河流、平川和草原迁徙，随着农、牧、狩猎技术的发展，人口也开始发展、壮大，从最初的赛、董、东、穆四大种姓（也有说六大种姓）逐渐分化出许多新的小部落，并形成小的邦国。到了6世纪末，吐蕃王朝以西藏山南的泽当为中心，兼并了雅鲁藏布江和拉萨河流域一带的地方势力（约计15万人），奠定了吐蕃王朝统一青藏高原的基础。吐蕃王朝通过收服雅鲁藏布江以北的苏毗，兼并东女国（此时人口达到60万~70



藏族青年

万人），吞并了当时与唐朝关系密切的羊同（此时人口约计达到了100万），吐蕃兼并了上述三部后，基本上统一了今西藏境内的各部族，为进一步扩张奠定了人力和财力基础。630年后，吐蕃又收服了金沙江东北党项部落，人口共50万~60万。633年后，又征讨了吐谷浑，占领了吐谷浑西境，人口达到了160万。642年，吐蕃又收服尼婆逻（今尼泊尔）和与其毗邻的悉立国，