

西藏

文化概述



主 编 次 旺

副主编 达瓦次仁



海上風光

文海閣藏

上海圖書館藏



SHANGHAI LIBRARY



国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA

西藏

文化概述

XIZANG
WENHUA GAISHU

主编 次旺
副主编 达瓦次仁

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏文化概述/次旺主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 304 - 06403 - 7

I. ①西… II. ①次… III. ①地方文化—概况—西藏
IV. ①G127.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 299903 号

版权所有, 翻印必究。

西藏文化概述

主 编 次旺

副主编 达瓦次仁

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 58840200

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

特约编辑: 彭雪云

版式设计: 何智杰

责任编辑: 许 岚

责任校对: 王 亚

责任印制: 赵联生

印刷: 北京市平谷早立印刷厂

印数: 0001 ~ 2000

版本: 2013 年 12 月第 1 版

2013 年 12 月第 1 次印刷

开本: 190mm × 245mm

印张: 16 字数: 334 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 06403 - 7

定价: 26.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前言



《西藏文化概述》这本教材是2008年中央广播电视大学与中央电大西藏学院共建三部通识教材项目其中的一个，从2008年搜集资料开始着手编写到2013年年初，经过教材编写组全体成员的共同努力，付出艰辛的劳动，终于完稿，现奉献给广大读者。本教材编写完成后，经过西藏大学学术委员会组织专家评估，并送交西藏自治区教材审查委员会进行审查，2011年至2013年分别送交国家统战部、国家教育部、西藏自治区宣传部、国家新闻出版总署等部门进行审查，并按相关要求进行修改通过，使本教材的政策水平和学术质量得到了保证。

《西藏文化概述》课程是藏族历史的分支学科，是由文学院历史系承担的作为文化素质交叉课而在西藏大学各个学院的不同专业当中开设的一门课程，在全校范围内开设这门课程已经有好几年的时间了，但是，到目前为止还没有一套正规、系统而且具有完整教学体系的，能够作为学生教材的较全面地介绍西藏传统文化的教学用书。以往在教学过程中教师一直沿用一些专著、学术论文和教师个人搜集的资料整理而成的教案进行授课。难免会出现一些偏差和认识上的差异。因此，编撰一套以马克思历史唯物主义和辩证唯物主义为指导的较全面、系统的介绍西藏传统文化的教材已是迫在眉睫。2008年中央广播电视大学与西藏学院合作共建三部通识教材，西藏大学文学院历史系利用这次难得的机会申报了此项课题并承担了三部通识教材的编写任务，其中之一就是《西藏文化概述》这门课程。承担了编撰任务之后，历史系组织了一批长期从事西藏历史、西藏民俗、文化等教学工作的教学经验丰富、科研能力较强的教师作为该教材的编撰人员。教材编写组成员经过较长时间认真、细致的搜集资料、整理资料的前期准备工作之后，积极投入到紧张、有序的编写工作当中。在编写教材的过程中，编写人员始终以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想作为指导，以辩证唯物主义和历史唯物主义、实事求是、理论联系实际原则为准则。在借鉴和吸收老一辈学者们研究的智慧结晶之基础上，结合目前藏学研究领域的学术成果，运用大量翔实、丰富的藏族文

化实例,较全面地介绍了西藏从古至今博大精深的灿烂文化以及形成、发展和演变的一般规律。

对于很多人来说,青藏高原是一片神秘的土地,在这片广袤的高原上自远古以来所形成的传统文化更是人们想要了解和认识的,中央广播电视大学的远程教育覆盖面广,本教材正是为中央广播电视大学的学生和那些想要了解和认识西藏民俗、传统文化的读者提供一本较为通俗易懂的读物,本教材的编写不仅为社会主义建设事业培养政治素质过硬、文化素质较全面的建设者和接班人,同时也为广大对西藏传统文化、民俗等方面感兴趣的读者编撰一本较为系统的教材和读物。

了解和认识西藏传统文化具有重要的意义。有助于我们学习和宣传马克思主义唯物论和无神论,破除封建迷信,解放思想,普及科学文化知识,提高本民族的文化素质。能够激发我们的民族自尊心、自信心、发扬爱国主义精神,继承和发扬民族优秀传统文化,更好地进行祖国观、民族观、宗教观、文化观以及社会主义荣辱观的教育。从而使我们掌握西藏文化与祖国内地文化之间自古以来就有着千丝万缕的联系,借以提高我们对西藏传统文化明辨是非的能力,进一步反对分裂、维护祖国统一、增进民族团结,对当代西藏社会的稳定乃至全国的稳定和发展都有着重要而深远的现实意义,这也是我们编写这样一本教材最主要的目的和初衷。

虽然我们在编写过程中广泛搜集相关资料,尽量将西藏传统文化的各个方面以及最新的研究成果展示和介绍给广大读者。但是博大精深的西藏传统文化在这样一本小教材中能够全部展现出来,面面俱到地奉献给广大读者,是一件非常困难的事情,也是一项艰巨的任务。因此我们希望在今后的教学和实践过程中不断加以充实和完善。

《西藏文化概述》编写组

2013年11月15日

目 录



导 言	1
第一章 西藏史前时期的文化	11
第一节 旧石器时代文化	12
第二节 西藏细石器文化	18
第三节 新石器时代文化	20
第四节 早期金属时代时期的遗存与文化	27
第二章 西藏的宗教文化	32
第一节 苯教文化	33
第二节 佛教文化	38
第三节 吐蕃王朝时期佛教文化正式传入藏族聚居区	42
第四节 分裂割据时期的佛教文化	51
第三章 西藏文学	64
第一节 传记文学	65
第二节 民间文学	80
第三节 诗歌	102
第四节 西藏现代文学及藏汉文学的交流	107
第五节 几种主要的典籍简介	108
第四章 西藏艺术文化	119
第一节 藏族音乐	120

第二节 藏族舞蹈	131
第三节 西藏美术	135

第五章 西藏民俗文化

143

第一节 西藏服饰文化	144
第二节 西藏饮食文化	154
第三节 西藏婚俗文化	160
第四节 西藏丧葬习俗	164
第五节 西藏民俗节日文化	167

第六章 天文历算及藏医学

176

第一节 藏族天文历算的产生和发展	178
第二节 藏族天文历算的功能	184
第三节 藏医药学	190

第七章 西藏建筑文化

200

第一节 民居建筑及文化	201
第二节 宫殿和宗堡建筑文化	202
第三节 宗教建筑文化	208
第四节 园林式建筑	223
第五节 庄园建筑	225
第六节 桥梁建筑	227
第七节 墓葬建筑	229

第八章 西藏传统文化与社会主义现代化建设

235

第一节 西藏传统文化在社会主义现代化建设中的地位	236
第二节 西藏传统文化在社会主义现代化建设中的作用	241

后 记

247

导 言 INTRODUCTION

教学要求

目标：初步了解本课程教学的基本内容和教学的具体要求，

认识学习这门课的重要意义。

激发学生的自豪感和学习兴趣，进一步明确学习目的。

重点：学习西藏文化概况的重要意义。



屹立于地球之巅、号称“世界屋脊”和地球“第三极”的青藏高原，平均海拔在4 000米左右。青藏高原是青藏高原的主体，以其恢弘的气势傲然于世，令人无限神往。千百年来，生活在这片雪域高原上的各族人民，创造了辉煌灿烂的文化。藏民族是一个历史悠久、勤劳、勇敢、智慧的古老民族，在祖国乃至世界文化发展史上作出了不可磨灭的贡献。西藏特殊的地理环境、独特的自然和人文景观，造就了西藏独具特色的民族传统文化，引起了古往今来世人的瞩目和好奇。众所周知，文化是人类在社会历史发展过程中创造出来的物质财富和精神财富的总和，是人类的活动方式。可以说，自从有了人的活动，也就有了文化的创造。

藏族是祖国大家庭中的重要一员，现有450多万人口，主要聚居在西藏自治区，其余分布于青海省的玉树、海南、黄南、海北、果洛藏族自治州与海西蒙古族藏族自治州，甘肃省的甘南藏族自治州和天祝藏族自治县，四川省的甘孜、阿坝藏族羌族自治州及木里藏族自治县，云南省的迪庆藏族自治州等。而西藏自治区位于祖国的西南部，是西南边陲的重要门户。西藏自治区的具体地理位置在北纬 $26^{\circ}40'$ ~ $36^{\circ}30'$ ，东经 $78^{\circ}25'$ ~ $99^{\circ}06'$ ，东西长度近2 000千米，南北宽约1 000千米，边境线长约3 842千米，面积约122.84万平方千米，约占全国陆地面积的八分之一，仅次于新疆维吾尔自治区，是我国面积第二大的省区。西藏自治区人口约有280万，以藏族为主体之外，还有汉族、回族、门巴、珞巴等族。

藏族一直自称“蕃”^①。历史上对藏族的称谓也很多：唐宋时称“吐蕃”，元代称“乌斯藏”、“西蕃”，明清时称“西蕃”、“图伯特”、“唐古特”、“藏蕃”、“藏人”、“西藏”等。藏族有自己的语言和文字。藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，有卫藏方言、康方言、安多方言3种主要方言。

要认识清楚西藏传统文化的起源和形成等问题，我们有必要先了解和认识青藏高原的形成及其气候、环境以及地理地貌的形成情况。正如格勒先生所说：“我们探讨任何一个古代民族的文化起源和形成，不能不研究其所处的自然环境特点。因为任何一种古老的民族文化都与一定的自然环境相联系，并在一定的自然环境中孕育和形成。”^[1]

一、青藏高原的形成

西藏高原现今独特的地理环境是与高原独特的地质发展历史紧密相关的。西藏高原独特的地质演变过程，就是几亿年前的海洋变成陆地并迅速隆升为巨大的山脉和高原的过程。这个“沧海变桑田”的过程是从不同时期的岩层和古生物化石当中体现出来的。地质学家在珠峰地区发现的片麻岩层和古冈瓦纳大陆特有的舌羊齿植物化石表明，大约在距今6亿年

^① 关于藏族自称“蕃”在学界有几种不同的看法，一种观点认为“蕃”是由“苯”字转音而来，一种观点认为“蕃”意为农业。目前较为普遍的看法是前一种。根顿群培大师在《白史》中对此问题也提出了自己的观点。

前，喜马拉雅地区并不像今天这样属于亚洲大陆的一部分，而是同南亚次大陆一样属于南半球古冈瓦纳大陆的一部分。当地质年代进入古生代以后，地壳的不断运动使南半球的冈瓦纳大陆开始破裂分离，古印度大陆开始向北漂移并在其与欧亚大陆之间逐渐形成了浩瀚的古地中海，这就是科学家所称的“特提斯海”或“古喜马拉雅海”。科学家在珠峰地区的岩层中发现了大量的腕足类、三叶虫、海百合茎等海洋古生物的化石，它们的时代属于距今5亿年前的奥陶纪早期，是浅海洋的典型代表。^[1]这类化石的发现表明，从距今6亿年前的古生代早期到距今4 000万年前的新生代早期，青藏高原经历了非常漫长的海洋发展阶段，经历了从古生代、中生代一直延续到新生代的第三纪，长达5亿年以上，而印度次大陆在这个阶段中却依然是一片广阔的陆地。

到了距今约2亿年的中生代早期，印度大陆板块与欧亚大陆板块发生碰撞，并使古地中海之下的大部分地壳俯冲到欧亚大陆之下，发现于雅鲁藏布江两岸长达千余千米的蛇绿岩层说明这两大块的“缝合线”正是横贯高原的雅鲁藏布江。印度板块的向南俯冲促使平静的海底上升成为陆地，这个过程大约在距今18 000万年的中生代三叠纪晚期开始发生，它首先使高原北部昆仑山南麓地区率先成为陆地，从而由北向南使西藏的大部分地区渐次于中生代的侏罗纪、白垩纪上为陆地。大约在距今4 000万年前的新生代早期，高原南部的仲巴一定日—岗巴一线最后也成为陆地。在定日县朋曲河北岸发现的特提斯海最后的残余——埋藏在始新世海相沉积底层中的货币虫化石，^[2]表明存在了50 000万多年的特提斯海终于在距今4 000万年前结束了它的历史而退到了遥远的西方，逐渐形成现在的地中海，新生的西藏陆地从此也开始了地质发展史上的新纪元。

在距今4 000万年前的第三纪早期到距今1 000万年的第三纪中晚期这个阶段，西藏地区虽然已经成为了陆地，但并没有形成高大的山脉，海拔高度也不高，印度洋的温湿季风直接进入这片丘陵平原地带。当时的气候环境和现今中国南方地区的气候大致相同。

地质史上所说的“第二次喜马拉雅造山运动”发生在距今1 000万~2 000万年的第三纪中新世，这次的地壳运动使青藏高原的地貌发生了翻天覆地的变化，地层的挤压和断裂使喜马拉雅山脉迅速上升并达到了相当的高度。中科院青藏高原综合科考研究推算得出，到第三纪的上新世，西藏地区的平均海拔高度在1 000米左右^[3]，年平均温度在10℃左右，年降水量在2 000~5 000毫升，喜马拉雅山区的平均海拔高度已经达到2 000米左右^[4]。但这次构造运动之后，西藏高原保持了约1 000万年之久的相对稳定时期，这时候的自然环境仍然比较好。根据古气候学的分析，在第三纪晚期的上新世，西藏高原南部和东部的河谷盆地地区的气候为热带和亚热带森林气候；高原西部的阿里仍然存留有面积达700平方千米的扎达湖；代表森林草原气候的“三趾马动物群”在阿里的扎达、吉隆等地生存，在藏北的比如县布隆盆地也有发现。^[5]当时西藏高原的海拔高度与中国北方地区大致相同，属于森林草原气候区。年平均气温比现在要高2~4℃^[3]，当时在高原的南部河谷盆地生长着山核桃、枫香、栋等阔叶林植物。

在高原的西部及北部地区生长着雪松、云杉等针叶林植物。在大约距今 400 万年前的第三纪上新世，西藏高原的自然地理环境要比现今好得多，当人类即将出现的第四纪到来的时候，西藏高原仍然具有迎接人类诞生的条件。

从古生物和古地理环境、气候等各方面来看，随着三趾马种群的消失，地质历史进入到了具有非常重要意义的第四纪，即人类及其文化出现的新纪元。从第三纪末开始，西藏高原进入了阶段性的大幅度隆升阶段，就是地质学所说的“第三期喜马拉雅造山运动”。其后 400 多万年的时间，是西藏高原以前所未有的速度走向“世界屋脊”的新阶段。距今约 400 万年的上新世晚期、距今 70 万年前的早更新世晚期、距今约 25 万年的中更新世晚期三个时期是西藏高原大幅度隆升的三个时期。这样急剧的大幅度隆升使高原上众多湖泊的水位迅速下降，大多数湖泊开始盐化。喜马拉雅山脉最终成为阻隔印度洋暖流的屏障。致使高原常绿植被大面积减少，并且出现多次冰期和间冰期，发育了大量的冰川，温暖潮湿的热带、亚热带气候逐渐消失。根据地质学和古气候学的研究成果表明，喜马拉雅山脉和青藏高原自从进入地质史上第四纪的 300 万~400 万年以来，其高度上升了 3000~4000 米，年平均上升高度为 0.025 厘米^[4]，进入全新世的 1 万年中隆升速度仍未减弱，其年均上升高度为 0.6~0.9 厘米。^[2] 西藏高原时至今日仍然在缓慢上升，因此成为世界上“最年轻的高原”。

有关西藏高原“沧海变桑田”的情况，在不少的藏文典籍中都有详略不等的记载，这些记载虽然没有科学数据加以证明，但从所描述的字里行间可以反映出古代藏族先民对整个世界的看法和对宇宙观的认识，可以说具有朴素的唯物史观。

二、西藏高原的地形、地貌

西藏地区的地形、地貌千姿百态。以西藏自治区为主体的青藏高原在中国的总体地貌形态上构成了最高一级台阶。高原的平均海拔在 4 500 米以上。西藏高原地貌的总体格局是由一系列辽阔的高原面、连绵起伏的群山、星罗棋布的湖泊和众多的内外流河流等地貌所组成。高原的总地势是由西北向东南倾斜，海拔高度从平均 5 000 米以上渐次递降到 4 000 米左右。这个总的地形地貌又由于其区域地貌形态、地貌成因、地貌类型组合等方面的差异，可以分为三个大的不同地貌区域，即藏南地貌区、藏西北地貌区和藏东地貌区。

（一）藏南地貌区

藏南地貌区由于构造单元的不同又可以分为喜马拉雅山区和藏南山原湖盆宽谷区两个区域。喜马拉雅山区以喜马拉雅山的主脉及余脉构成，这是西藏高原最南端绝对高度最高的地貌区。该山区是一条东西走向的弧形地带，它西起印度河上游的南迦帕尔巴特峰一带，东至雅鲁藏布江下游大拐弯的南迦巴瓦峰地区，北以雅鲁藏布江南岸的低山分水岭地带为界，南接尼泊尔、印度北部的丘陵山区，东西长约 2 000 多千米，南北宽约 200 多千米。喜马拉雅

的主山脉海拔在 6 000 米以上,世界上 14 座海拔在 8 000 米以上的高峰中有 10 座就分布在该山区,世界上最高的珠穆朗玛峰也在该区。该区海拔高度在 7 000 米以上的高峰超过了 50 座。总体上来讲,该山区西部海拔高,气候干燥而寒冷;东部气候温和,雨量充沛,森林茂密,植物繁多。

藏南山原湖盆宽谷区是以喜马拉雅山区以北、冈底斯山和念青唐古拉山以南、噶尔——雅鲁藏布江为纵线的高原南部地貌区。该区的地貌特征是以湖盆宽谷及与之相邻的低山、高山地貌为主。该区有许多宽窄不一的河谷平地 and 湖盆谷地,如噶尔藏布、雅鲁藏布江、拉萨河、年楚河、尼洋河、彭曲、隆孜河等河谷平原,地势平坦,土质肥沃,沟渠纵横,富饶而美丽,是西藏的主要农业区。藏南地貌区主要的湖盆谷地有:扎达盆地、马泉河宽谷盆地、喜马拉雅山中段北麓湖盆谷地和羊卓雍湖高原湖泊区等。

(二) 藏西北地貌区

藏西北^①地貌区由于保存了较为完整的两级高原面,所以其地貌具有最为典型的高原特征,与西藏其他地区的地貌有着比较明显的区别。该区位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间广阔的区域,包括扎达盆地、南、北羌塘山原湖盆区和昆仑山区三区,约占西藏自治区总面积的三分之二。藏西北地貌区由一系列浑圆而平缓的山丘组成,从丘顶到平地,相对高差在 100~400 米,其间夹着许多盆地,低处常储水成湖,阿里和“羌塘”高原是西藏主要的牧业区。

(三) 藏东地貌区

藏东地貌区是西藏高原地形较为特殊的一个地区,它北与青海高原相连,南至滇缅北部高原,西接唐古拉山与念青唐古拉山脉,东连川西高原。该区由一系列南北向平行排列的峰谷、平顶山及江河组成,从西而东有伯舒拉岭、怒江、他念他翁山、澜沧江、达玛拉山——芒康山、金沙江,构成了怒江、澜沧江、金沙江这三条大江的分水岭,因而该地貌区被地质学界称为青藏高原东部的“三江流域深切河谷地貌区”(俗称“三江地区”)。该区北部海拔高度在 5 000 米左右,山顶平缓,南部海拔高度在 4 000 米以下,山势比较陡峭,顶谷高差可达 2 500 米左右,山顶终年积雪不化,山腰是茂密的森林与山麓四季常青的田园,构成了南部峡谷区壮美奇特的自然景观。

伴随着青藏高原的不断隆升,形成了一系列巨大而巍峨壮观的高大山脉和秀美的江河湖泊。这些高大的山脉雄伟、凝重,共同构成了整个青藏高原的骨架。纵观整个青藏高原的地理地貌,这些高峻的山脉以东西向和南北向分布在高原上。东西走向的山脉从南到北依次为:喜马拉雅山、念青唐古拉山、昆仑山。南北走向的山脉主要是几条由平行排列的山脉构成的横断山。江河湖泊在东部主要有金沙江、澜沧江、怒江;南部有雅鲁藏布江;西部有象

① 这里所指的藏西北包括了现今的阿里和羌塘高原大部,“羌塘”意为北部广袤的坝子。

泉河、狮泉河等。亚洲许多著名的大江、大河，如恒河、印度河、湄公河等都发源、流经于西藏高原。西藏高原有众多的湖泊，是中国湖泊最多的省份之一，大大小小的湖泊遍布在高原上，约有1 000多个。这些湖泊的总面积达到23 800平方千米，占全国湖泊总面积的30%左右。其中面积超过1 000平方千米的湖泊主要有位于藏北羌塘草原的纳木措^①、色林措、当热雍措等，此外还有像阿里的玛旁雍措、山南的羊卓雍措和拉姆拉措等圣湖。

三、西藏文化的基本面貌

勤劳、勇敢、智慧的藏族人民自古以来就繁衍生息在以西藏高原为主体的青藏高原上，在长期的历史发展过程中创造出了辉煌灿烂的传统文化。从远古时期开始，在长期征服自然、改造自然的过程中，他们创造了史前文明。考古资料用事实充分说明了早在旧石器时代晚期就有人类繁衍、生息在这块广袤的土地上，到新石器时代以后，西藏原始文化有了较大的发展。以卡若遗址和曲贡遗址为代表的原始人类文化充分说明了这一点。西藏远古文化并不是封闭、孤立的，它与黄河流域的远古文化有着千丝万缕的联系。西藏高原史前文化从新石器时代进入“早期金属时代”以后，文化面貌和分布范围、区域文化类型更加丰富多样。与此同时，分布在藏西北部的象雄部落产生了原始的苯教文化，其时苯教的主要内容是占卜祸福吉凶、供奉祭祀神灵、差遣鬼神、消灾祈福，以求人畜兴旺、稼禾丰收，进而稳固社稷。这些理论和实践不仅对当时的社会产生了广泛而深刻的影响，也对后世产生了重要影响。后来，敦巴·辛绕米沃且在原有土著苯教的基础上使之更加教理化、系统化，形成了后来著名的“雍仲苯教”。纪元前后，苯教开始向东发展，随后遍布后藏和拉萨地区，并在吐蕃前期发展到了第一个顶峰，几乎主宰了吐蕃前期社会的政治、经济和文化等各个方面。公元7世纪初，松赞干布统一了青藏高原各个部落，建立了吐蕃王朝以后，佛教开始传入西藏。作为一种外来文化，佛教尽管得到了松赞干布等统治阶级的大力扶持，但仍遭到了当时处于主导地位的传统苯教势力的强烈反对，佛教的传播举步维艰。直到赤松德赞时期，由于采取了大力发展佛教的各种措施，苯教逐渐失势，尤其是“桑耶寺”的建成，才使佛教在西藏站稳脚跟。但由于随后的赞普强力扶持佛教，加重了社会矛盾，加之苯教仍有一定的势力，使各种矛盾交织在一起。公元9世纪初，达玛乌东赞在位时期发生了大规模的灭佛活动。到公元10世纪末和11世纪初，佛教再度从西藏西部阿里和青海地区获得复兴，标志着西藏佛教“后弘期”的开始。后弘期初期，由于佛教的复兴得到了当时各个新兴地方封建割据势力的支持，同时由于各地所传播佛教的戒律传承和教义上的差异，到公元15世纪相继产生了宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派和格鲁派等藏传佛教内部不同的派系。

① “措”藏语音译，意为湖。

吐蕃王朝建立以后,特别是由于藏文的创制,藏族的文学有了迅速的发展。敦煌古藏文文献中记载了许多藏族早期的文学作品,如敦煌吐蕃历史文书中的传记文学《赞普传略》、优美的诗歌等其他形式的文学作品、在“伏藏”中出现的各类文学作品,尤其是传记文学作品。到公元11世纪以后出现了一些脍炙人口、妇孺皆知的文学作品,如《米拉日巴传》、《玛尔巴传》、《颇罗鼐传》、《噶伦传》等。藏族早在远古时期就已经产生了以口头传承为主的民间文学,包括创世神话、生产神话、猕猴变人的传说、英雄史诗《格萨尔王传》等,故事类题材、民歌类题材等各类文学艺术作品层出不穷,如《莲花生大师传》、《仓央嘉措秘传》、《米拉日巴传》、《玛尔巴传》、《颇罗鼐传》、《噶伦传》、《萨迦格言》、《水树格言》等。到了近现代,文人辈出,作品更加丰富多彩。

藏族的典籍文化是在吐蕃时期翻译佛经的过程中不断发展的,存世的典籍文化众多,其中吐蕃时期的石碑铭刻颇具特色,具有很高的价值。其后的不同历史时期,藏族典籍文化更是如雨后春笋般不断丰富和发展。如以藏文《大藏经》为代表的佛经刊印发行,以佛教教义为主的大、小五明文化的研究和发展,各个教派的教派史、寺院志等,如《德乌教派史》、《雅奢教法史》、《桑耶寺广志》。藏族有着悠久而辉煌的历史,同时也有其丰富的历史文献。公元20世纪初在敦煌石窟发现的吐蕃时期的历史文书表明,至少在公元9世纪,藏族已形成其风格独具的历史编纂体系了。此外,还有各类历史文献,如《贤者喜宴》、《吐蕃王臣记》、《西藏王统世系明鉴》、《青史》、《红史》、《第乌教法史》、《汉藏史集》等,以及科技类著述,如《四部医典》、《月王药诊》、《时论历》、《兰琉璃》等。印经院的出现使得藏文典籍的形式和编目更加规范化、系统化。藏族文化可以说是别具特色,绚丽多姿。

从远古开始,在长期的生产劳动中就产生了藏族的音乐。到吐蕃时期更加规范,出现了民间歌舞音乐、“古尔鲁”、“谐钦”、“佛教音乐”等。到近现代出现了宫廷卡尔音乐、“堆谐”、“囊玛”等。藏族舞蹈也是从远古时期开始,在长期的生产劳动中产生、发展。藏族的民间舞蹈种类繁多,独具特色,如“果谐”、“堆谐”、锅庄、热巴和热巴舞、羌姆等,藏族舞蹈中的一枝奇葩——藏戏从公元14世纪末15世纪初开始产生,先后出现了蓝面具、白面具等分支,各地先后出现了不同特色的藏戏团,演出以八大藏戏为代表的各种剧目。

藏族美术也从远古时期开始产生,古代岩画可以说是美术的开端。此后的不同历史时期出现了以佛教内容为主的绘画艺术,如“唐卡”、“壁画”等。在藏族绘画发展史上先后出现了几种不同的绘画门派。同时,藏族的雕塑也有所发展,主要是以各个不同历史时期在各佛教寺院当中出现的佛像造型为主。

民俗是生活于某一特定地域的民族或族群在长期的历史发展过程中形成的习俗惯制。文化是人类在社会历史实践过程中创造的物质财富和精神财富的总和,是人类的活动方式。民俗是一种重要的社会文化现象。西藏民俗文化的形成和发展同样也经历了一个漫长的历史过程。考古资料证明,西藏高原的远古先民已创造了可与中原新石器文化相媲美的西藏古文

化。西藏民俗文化也可以追溯到距今4 000~5 000年的新石器时代。吐蕃时代是藏族文化大发展的时代,也是西藏民俗文化走向兴旺繁盛的时期。一个民族的习俗文化是最能体现民族心理、民族性格、民族精神和民族审美情趣的文化现象。西藏民俗文化表现了西藏各族人民坚韧不拔的奋进精神,刚毅、强悍的民族性格和诚信无私的道德原则,折射和展示出了藏民族的精神风貌。

西藏的天文历算与藏医药学有着悠久的历史。吐蕃时期藏族已有历法,在长期的生产实践中,人们开始懂得了从植物和矿物中提取能够治愈创伤的成分和一些基本疗法,积累了一些最基本的经验。到吐蕃时期,藏医药学有了很大的发展,先后出现了《医学大全》、《无畏武器》、《索玛热杂》、《四部医典》等不朽的藏医药学著作。此后,在不同的历史时期,藏医药学有了进一步发展。在帕竹地方政权时期,藏医学出现了南北学派;在噶丹颇章时期,出现了《兰琉璃》、《晶珠本草》等藏医药学著作。

藏族先民们早在新石器时代晚期就已经过着定居的聚居生活,建筑文化也就是从那个时期就开始产生的,并且逐步发展、完善。此后的不同历史阶段,先后出现了许多不同特色的建筑,如吐蕃时期的雍布拉康、大昭寺、小昭寺、桑耶寺、古格王国等遗址。这一时期修建了众多的佛寺,如帕竹时期修建在卫藏各地的堡垒、奚卡(庄园)建筑,噶丹颇章时期修建的罗布林卡园林式建筑、维修扩建的布达拉宫等为代表的建筑。各个不同历史时期各地修建的各式塔建筑也都具有鲜明的民族特色。此外,吐蕃时期修建的历代赞普的陵墓也是这一时期建筑文化的重要组成部分。

总而言之,世世代代生活在西藏高原上的藏族先民们,在长期的历史实践中创造出来并经过漫长历史年代延续下来的、具有鲜明高原特色和民族特色的传统文化,跟其他民族的传统文化一样,不仅包含着有形的物质文化,而且还更多地体现在其价值观念、生活方式、风俗习惯、心理特征、审美情趣等精神文化中,是现实生活的展现,也是藏民族创造历史的社会基础,不仅承载着藏民族的价值取向、影响着藏民族的生活方式,还在拢聚藏民族自我认同的凝聚力中发挥着重要作用。西藏传统文化是中华民族传统文化的重要组成部分,可以说其内容丰富多彩、博大精深。它既有丰富的精神文化,也有广博的物质文化;既有本土文化的成分,也有外来文化的元素;既有浓郁的宗教文化,也有丰富的世俗文化。它以其悠久的历史 and 独特的风貌著称于世,在中华文化史上占有十分突出的地位。

了解和认识西藏传统文化具有重要的意义,有助于我们学习和宣传马克思主义唯物论和无神论,解放思想,普及科学文化知识,提高本民族的文化素质;能够激发我们的民族自尊心、自信心,发扬爱国主义精神,继承和发扬民族优秀文化传统,更好地进行祖国观、民族观、宗教观、文化观以及社会主义荣辱观的教育;能够使我们掌握西藏文化与内地文化之间自古以来就有的千丝万缕的联系,进一步反对分裂、维护祖国统一、增进民族团结,对当代西藏社会的稳定乃至全国的稳定和发展都有着重要而深远的意义。

四、学习西藏文化的意义

藏族自古以来就繁衍生息在以青藏高原为主体的青藏高原上，在长期的历史发展过程中创造出了辉煌灿烂的传统文化。正如张岱年先生指出的那样：文化发展的一个基本规律是文化的积累性和变革性。每一代人都会在继承前人文化知识的基础上，增加新的知识内容，这是文化的积累性；同时，文化又会随着社会、经济、政治的变革发生变化和更新，这是它的变革性。当我们考察历史上文化的积累和变革时，我们会发现一些相对稳定、长期延续的内在因素，它们在文化积累中一再被肯定，在文化变革中也仍然被保留，我们把这样的东西称为“传统”。由于传统的差异，从而形成不同民族的文化类型和特点。每一民族的人民都生活在一定的文化氛围中，有其一定的语言、知识、好尚、信仰、礼仪、习俗、制度、规范等，并在此基础上，通过各种学习、传授及耳濡目染的方式，产生出共同的文化心理。这种共同的文化心理，使人们对本民族的光荣历史产生了怀恋感，并对本民族的现实生活具有了适应性，从而形成了民族的凝聚力。^[6]任何民族的传统文化都是在历史进程中形成和发展起来的，都有其特定的内涵和表现形式，是民族赖以存在、区别和发展的文化基础。

学习和了解西藏传统文化具有重要的现实意义。

首先，有助于我们学习和宣传马克思主义唯物论和无神论，破除迷信，解放思想，普及科学文化知识，提高本民族的文化素质。

其次，学习和了解西藏悠久灿烂的文化，能够激发我们民族自尊心、自信心，发扬爱国主义精神，继承和发扬民族优秀传统文化，更好地进行祖国观、民族观、宗教观、文化观的教育，为培养政治过硬、业务合格的社会主义建设者起到积极作用。

再次，通过学习和了解大量的藏族文化实例，更能让我们了解西藏文化产生的历史背景，从而使我们掌握西藏文化与祖国内地文化之间自古以来就有的千丝万缕的联系，借以提高我们对西藏传统文化明辨是非的能力，进一步反对分裂、维护祖国统一、增进各民族的民族团结，对当代西藏社会的稳定乃至全国的稳定和发展都有着重要的现实意义。

最后，应该指出中央人民政府和西藏自治区人民政府历来高度重视藏民族优秀传统文化的继承和发展。中央人民政府和西藏自治区人民政府根据《中华人民共和国宪法》和《中华人民共和国民族区域自治法》的规定，为满足西藏人民日益增长的物质文化生活需要，在促进西藏社会经济发展的同时，投入巨大的人力、财力和物力，运用法律、经济和行政等多种手段，保护和弘扬藏族优秀传统文化，取得了举世瞩目的成就。我们作为新时代社会主义事业的接班人要共同继承、发展、弘扬和保护藏民族优秀传统文化，使西藏文化在继承传统优秀文化和保持藏民族文化特色的基础上得到更大的发展，使西藏传统文化进入一个繁荣发展的历史新时期。