

中华民族文化大系

「藏族」下



雪域之光

主编 袁晓文（益希汪秋）

总顾问单位 国家民族事务委员会



上海锦绣文章出版社 上海文化出版社





国家出版基金项目
NATIONAL PUBLISHING FUND PROJECT

中华民族文化大系

【藏族】下



雪域之光

主编 袁晓文（益希汪秋）

总顾问单位 国家民族事务委员会

上海锦绣文章出版社 上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

雪域之光：藏族：全2册 / 袁晓文主编. — 上海：
上海锦绣文章出版社：上海文化出版社，2017.8

(中华民族文化大系)

ISBN 978-7-5452-1878-7

I. ①雪… II. ①袁… III. ①藏族—民族历史—中国
②藏族—民族文化—中国 IV. ①K281.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第166451号

上海文化发展基金会图书出版专项基金资助项目

责任编辑 杨 婷 张 玥

整体设计 周艳梅

美术编辑 费红莲

督 印 张 凯

书 名 雪域之光——藏族

主 编 袁晓文(益希汪秋)

出 版 上海锦绣文章出版社 上海文化出版社

出 品 上海故事会文化传媒有限公司

(200020 上海市绍兴路74号 www.storychina.cn)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海雅昌艺术印刷有限公司

版 次 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

规 格 787×1092 1/16 印张 30.75

书 号 ISBN 978-7-5452-1878-7/G·718

定 价 160.00元(全2册)

版权所有 翻印必究



上海故事会文化传媒有限公司 出品(00638) www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购,免收邮费(挂号除外)

汇款地址:上海市南绍兴路74号(200020)

收 款 人:上海故事会文化传媒有限公司出版发行部

联系电话:021-64338113

如发现本书有质量问题。请与印刷厂质量科联系 T:021-68798999

目录 CONTENT

本书导读示意图	12
---------------	----

第7章 神灵佑蕃裔, 观音化雪域 宗教

15



冈仁波齐绕祥云:历久弥新的古老本教	16
-------------------------	----

本教是藏族文化的精神原型

曾经是藏民族精神舞台的中心	16
前弘期:斯雍交替	16
中弘期:本佛碰撞	17
后弘期:本佛同处	18
本教的中心	18
吉祥玄奥的雍仲符	18

雅鲁藏布润藏土:波澜壮阔的藏传佛教	19
-------------------------	----

藏传佛教取代本教重塑了藏民族的信仰世界

由印度佛教与汉传佛教汇融而成	19
松赞干布请佛入藏	19
佛法僧三宝具足	20
渐悟还是顿悟?	20
蓬勃的译经事业	20
开启复兴之路	21
藏传佛教的教派	22

金光朗朗照雪域:宗喀巴大师与格鲁派	24
-------------------------	----

格鲁派逐渐坐上藏传佛教诸教派头把交椅

担负重振僧纪的历史使命	24
创建格鲁派	24
达赖、班禅两大活佛系统定型	25
“佛耶之争”——东西方思潮在高原对击	26
灯火连天敬圣哲	27
内清异见,外铲本教	28
冰雪消融,遍地生莲	28
在历史的十字路口徘徊	29
藏汉佛教界的双向交流	30
超越教派门户之见的“利美运动”	30

目录

CONTENT



喜马拉雅聚神佛:精彩纷呈的义理与文献 31

藏族宗教发育出多种多样的教法,积累了卷帙浩繁的经典

兼容并蓄的义理体系 31

显教“五部大论” 31

特色分明的招牌性教法 32

价值连城的宗教文献 33

静候花开——神秘的伏藏经典 33

藏文《大藏经》的主要版本 36

菩提花开映僧伽:五色斑斓的宗教制度 37

诸多制度创设确保了藏族宗教的薪火相传

宗教与政治互嵌互渗 37

佛教对社会经济的控制 37

薪火相传,绵延不辍 39

拾级而上的“学阶制度” 40

井然有序的内外管理 41

争来辩往析佛理 42

功德水润育众生:比比皆是宗教场所与信仰活动 43

宗教功课既成就僧侣个人的梦想,也为整个民族的信仰指路

风骨各异的寺院丛林 43

一花一世界:僧众的例行功课 45

本诸自然的神山圣湖 46

以图传法,以像施教 47

藏族人的神山崇拜 48

祭神礼佛的嘛呢石与煨桑炉 50

信仰有痕,精神无涯 51

身体的救赎之舞:转经 52

转经是普及于广大民众间、日常化了的朝圣方式

灵与肉的契合 52

日常化、家庭化的宗教实践 53

在行走中体验与神共存 55

转经筒,虔诚之心的物化形式 56

目录 CONTENT

“圣城六环”——拉萨的祈愿之路	57
五体投地,以身体供养信念	58
“六字真言”代表藏传佛教的基本精神	61
去拉萨,离神更近一些	62
转经道上的身体治疗仪式	63

有寺即有画	66
-------------	----

藏传佛教绘画历史悠久,数量巨大,艺术价值很高

绘画是藏传佛教艺术的重要门类	66
绘心于壁	67
“青山绿水”的噶玛噶孜画派	67
沙画坛城,只为了消逝的一瞬	68
凝望唐卡,打开通向神秘文化的窗口	69

唐卡被藏族人民视为珍宝

与宗教的不解之缘	69
多元文化碰撞的产物	69
内容包罗万象	70
唐卡材料多样,工艺繁复	72
独特的技法须依据严格的程式	74
吉祥的象征	75

雕与塑,用具象表达对佛无上的皈依	76
------------------------	----

神佛造像是藏传佛教艺术最为重要的内容

信仰高于审美	76
充满灵性的石头	76
用心从泥里“请”佛	77
塑造极乐世界	78
盛开在冰天雪地的“花”	79
铜佛像打制之乡——昌都翁达岗村	80
德格印经院,一笔一刀印刻信仰	82
不会被虫蛀的藏纸	84

第8章 飞扬的五色灵魂 民间美术 与传统手工艺

65



目录 CONTENT

第9章 灵魂深处的抒写 文学与语言文字

87



藏族文学发展之路:风云际会,气势如虹····· 88

历史、政治、经济、宗教、习俗都是藏族文学形成的源泉

最好的时光在路上····· 88

藏族第一部历史著作:《巴协》····· 89

藏戏:艺海听潮····· 90

向东,往西,依然故我····· 90

民间文学:熠熠莽莽,霞光万丈····· 92

劳动人民生活最为直接的情感寄托与表达

与天地对话····· 92

回声荡漾在山川之间····· 92

奇妙的创世神话····· 93

俯仰皆是歌····· 93

作家诗:幽谷兰香,气韵悠远····· 95

诗歌宛若藏族作家文学天空中最亮的星辰

诗以言志,触兴而发····· 95

雪域三大文殊化身之一——萨迦班智达····· 95

善慧诗者····· 96

那一世,听心在吟唱····· 97

藏族修辞理论著作:《诗镜》····· 97

生平迷离又极具才华的六世达赖喇嘛····· 98

旌旗猎猎,藏族文学里程碑《格萨尔王传》····· 99

中国和世界文学史上的无价之宝

世界上最长的英雄史诗····· 99

形象化的古代藏族史····· 99

《格萨尔王传》的成书····· 99

民族记忆的博物馆····· 100

格萨尔艺术之乡——川西色达····· 101

民间“神授艺人”的传奇色彩····· 102

盛开着语言艺术的格桑花····· 105

格萨尔文化与格萨尔学····· 106

目录 CONTENT



文献渊薮,薪火相旺	108
-----------------	-----

藏语藏文对于藏族文化的发展与传承发挥了重大作用

藏语藏文的时空魅力	108
藏语藏文发展的五个时期	109
打上佛教文化的印记	109
丰富而成熟的语法结构	110
言语以礼,借词用世	110
藏文,我国历史最悠久的文字之一	111
藏语方言分布图	112
浩如海洋的藏文典籍	114
千年神文,开创人文	115

歌舞是生活的一部分	118
-----------------	-----

处处有歌声,人人善舞蹈

人人能歌善舞	118
以歌舞表达情感	118
宫廷中的歌舞	119
“国家级非物质文化遗产名录”中的藏族传统歌舞戏剧	120
川西高原上勇敢的心——铠甲舞	122
民间舞蹈《俄恩村铠甲舞》	123

来自民间的狂欢	124
---------------	-----

随时随地自娱自乐,真正劳动者的歌舞

锅庄:围着火塘跳舞	124
男女纷沓,连臂踏歌	125
锅庄分类	126
婚礼上的喜庆锅庄	127
藏族踢踏舞——堆谐	128
自由奔放的弦子舞	129
贡布弹唱的民歌《卓热亚布(好地方)》	129

羌姆:心灵深处的庄严	130
------------------	-----

最为重要的寺院祭祀性舞蹈

第10章 世界之巅的 歌舞海洋 歌舞戏曲

117



目录 CONTENT



以形象的乐舞表现抽象的教义	130
宗教与艺术的结合	131
羌姆的渊源	131
信仰在乐声中激荡	132
藏族宗教音乐	133
一座寺庙的羌姆和传人	134
热巴:流浪天涯的鼓舞	135
融说唱、歌舞、杂技、气功、戏剧于一体的综合性艺术	
圣者米拉日巴的信徒	135
青藏高原上的“吉普赛人”	135
集舞蹈、说唱、杂技为一体	136
阿羌姆——藏风的象征	136
藏戏:教化众生	137
600年的藏戏具有深厚的文化底蕴	
藏文化的“活化石”	137
相对固定的表演程式	138
四大剧种与八大剧目	138
藏戏面具:角色内在的外在表征	139
民歌:生活由歌声构成	141
藏族歌曲音域宽广,节拍自由,犹如山野间吹过的风	
自由奔放的情歌	141
拉伊《有缘在一起》	141
劳动中的歌	142
生活无处不飞歌	142
民间文学中瑰丽的花	143
民歌《扎西罗堆(庆丰收)》	143
.....	
时历文化在高原碰撞交融	146
2008年,藏族天文历算被列入国家级非物质文化遗产名录	
来源多样,吸收各方养分	146
在生产生活中孕育的物候历	147

目录 CONTENT

第11章 与日月星辰的对话 天文与历算

145



形象而深刻地剖析宇宙结构	149
医算本一家, 藏医修藏历	150
代代传承, 生生不息	150
雪域人的生活指南: 藏历历书	151
苍穹之下的熠熠星光: 博大精深的藏族历算学	153

藏族传统天文历算学蕴涵和体现了藏族人民的宇宙观与生命观

既实用又科学的阴阳合历	153
神奇而独特的授时法	153
理解藏历的关键——太阴日	153
精准测量日食、月食	155
一年分六季	155
藏传时轮历推算月食、日食实例	156
一沙盘, 一世界	157

生活与文化的载体

天文历算学在藏族人民的实际生活中应用范围很广

推测天气, 预报灾害	158
占算吉凶祸福	158
西藏现存唯一古代天文观测台	159

源远流长的历史, 灿若星辰的名医

藏族传统医学体系和理论独具特色, 已有2300多年历史

横亘在大山前的高原病	162
在高原上飞翔——藏民族体质学特征及其高原适应性	162
博采天竺、汉地医药之长	162
藏医药发展史上的主要杰出人物	164
一代医圣宇妥·云丹贡布	167
藏医药学中最重要巨著——《四部医典》	169
医学与艺术的结晶——曼唐	170
世界上最早的胚胎发育图	171

第12章 中华医药学 宝库中的奇珍 藏医药

161

目录 CONTENT



第13章 驰骋在高远辽阔 的疆场

军事

183



特殊的诊疗技艺 174

藏医有食、行、药、外治四大法,根据不同的病症,灵活运用

对症下药:调和身体平衡 174

放血疗法:以刀刺脉放病血及毒气 175

形状各异的放血工具 175

药浴:内病外治疗效高 176

观尿诊病 176

雪域仙丹 177

藏药植根于青藏高原丰富的物产

物产丰饶的高原是藏药摇篮 177

最有影响的藏药文献 177

藏药也讲究“五行” 178

把剧毒的水银变为良药 179

冬虫夏草,究竟是虫还是草? 180

治疗心脑血管疾病的灵丹妙药——七十味珍珠丸 181

与高原相应和的军事思想 184

形成系统的军事文化和鲜明的自我色彩

军人体质受高原环境影响大 184

深深的佛教烙印 184

极具开放性 185

亦僧亦兵 185

威震中亚的吐蕃 186

吐蕃军队是公元7世纪前后世界上最强的武装力量之一

主宰欧亚大陆的六大帝国之一 186

松赞干布的军事才能 186

以会盟的方式决定重大军事决策 187

军政合一的政治体制 187

吐蕃本土及占领地军事职官 188

军民合一的军事行政管理体制 188

目录 CONTENT



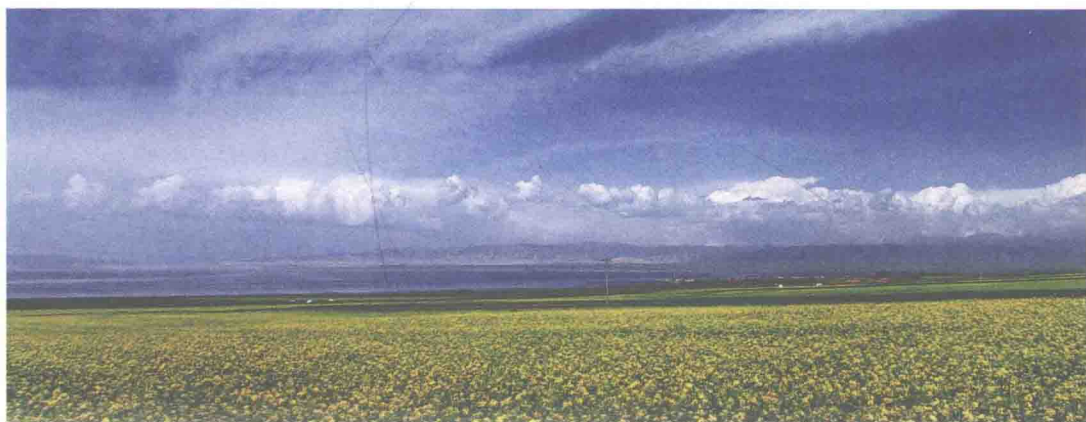
第14章 美丽藏区： 一个神人共处的 世界 走进藏族

203



骁勇善战的将士	189
吐蕃的兵役制度	189
强大的后勤保障能力	190
奖惩分明的军事法规	190
种类繁多的兵器	191
唐蕃主力决战——大非川之战	192
古格都城强大的防御系统	194
藏军：西藏正式的常备军队	196
用辩证的眼光评价藏军的是非功过	
临时征调人马	196
组建正规军队	196
仿照英军模式	197
保家卫国，抗击外侮	198
走向人民的对立面	198
藏军的优势与弱点	198
严酷的等级制度和军民关系	199
英勇壮烈的江孜保卫战	200
.....	
冰与雪的琉璃世界	204
青藏高原几乎囊括了全球海拔8000米以上的所有山峰	
世界上最壮丽的群峰	204
西藏对外开放山峰一览表	205
一座座山峰，一尊尊神	205
冰川：旅游界的新贵	206
藏区冰川分布一览表	207
涤荡灵魂的圣水	208
青藏高原孕育了亚洲7条重要河流	
文明的发源地	208
野性与柔情并存	208
世界最大的高原湖区	209
充盈神性的圣湖	209

目录 CONTENT



西藏的著名湖泊	210
森林与草原,大自然的馈赠	211
高原上的森林草原,是人们的生活保障与精神家园	
神山圣水的新衣	211
放牧的不只是牛羊	212
西藏的国家级自然保护区	213
雪域圣迹,藏地之魂	214
数量庞大、内涵丰富的人文圣迹使人难以忘却	
熠熠生辉的人文景观	214
藏族地区主要名胜古迹	215
请到藏区来做客,扎西德勒!	218
常用藏语	222

编后记	225
-----------	-----





中华民族文化大系

【藏族】下



雪域之光

主编 袁晓文（益希汪秋）

总顾问单位 国家民族事务委员会

上海锦绣文章出版社 上海文化出版社



目录 CONTENT

本书导读示意图	12
---------------	----

第7章 神灵佑蕃裔, 观音化雪域 宗教

15



冈仁波齐绕祥云:历久弥新的古老本教	16
-------------------------	----

本教是藏族文化的精神原型

曾经是藏民族精神舞台的中心	16
前弘期:斯雍交替	16
中弘期:本佛碰撞	17
后弘期:本佛同处	18
本教的中心	18
吉祥玄奥的雍仲符	18

雅鲁藏布润藏土:波澜壮阔的藏传佛教	19
-------------------------	----

藏传佛教取代本教重塑了藏民族的信仰世界

由印度佛教与汉传佛教汇融而成	19
松赞干布请佛入藏	19
佛法僧三宝具足	20
渐悟还是顿悟?	20
蓬勃的译经事业	20
开启复兴之路	21
藏传佛教的教派	22

金光朗朗照雪域:宗喀巴大师与格鲁派	24
-------------------------	----

格鲁派逐渐坐上藏传佛教诸教派头把交椅

担负重振僧纪的历史使命	24
创建格鲁派	24
达赖、班禅两大活佛系统定型	25
“佛耶之争”——东西方思潮在高原对击	26
灯火连天敬圣哲	27
内清异见,外铲本教	28
冰雪消融,遍地生莲	28
在历史的十字路口徘徊	29
藏汉佛教界的双向交流	30
超越教派门户之见的“利美运动”	30

目录

CONTENT



喜马拉雅聚神佛:精彩纷呈的义理与文献	31
--------------------------	----

藏族宗教发育出多种多样的教法,积累了卷帙浩繁的经典

兼容并蓄的义理体系	31
显教“五部大论”	31
特色分明的招牌性教法	32
价值连城的宗教文献	33
静候花开——神秘的伏藏经典	33
藏文《大藏经》的主要版本	36

菩提花开映僧伽:五色斑斓的宗教制度	37
-------------------------	----

诸多制度创设确保了藏族宗教的薪火相传

宗教与政治互嵌互渗	37
佛教对社会经济的控制	37
薪火相传,绵延不辍	39
拾级而上的“学阶制度”	40
井然有序的内外管理	41
争来辩往析佛理	42

功德水润育众生:比比皆是宗教场所与信仰活动	43
-----------------------------	----

宗教功课既成就僧侣个人的梦想,也为整个民族的信仰指路

风骨各异的寺院丛林	43
一花一世界:僧众的例行功课	45
本诸自然的神山圣湖	46
以图传法,以像施教	47
藏族人的神山崇拜	48
祭神礼佛的嘛呢石与煨桑炉	50
信仰有痕,精神无涯	51

身体的救赎之舞:转经	52
------------------	----

转经是普及于广大民众间、日常化了的朝圣方式

灵与肉的契合	52
日常化、家庭化的宗教实践	53
在行走中体验与神共存	55
转经筒,虔诚之心的物化形式	56

目录 CONTENT

第8章 飞扬的五彩灵魂 民间美术 与传统手工艺

65



“圣城六环”——拉萨的祈愿之路	57
五体投地,以身体供养信念	58
“六字真言”代表藏传佛教的基本精神	61
去拉萨,离神更近一些	62
转经道上的身体治疗仪式	63

有寺即有画	66
-------------	----

藏传佛教绘画历史悠久,数量巨大,艺术价值很高

绘画是藏传佛教艺术的重要门类	66
绘心于壁	67
“青山绿水”的噶玛噶孜画派	67
沙画坛城,只为了消逝的一瞬	68
凝望唐卡,打开通向神秘文化的窗口	69

唐卡被藏族人民视为珍宝

与宗教的不解之缘	69
多元文化碰撞的产物	69
内容包罗万象	70
唐卡材料多样,工艺繁复	72
独特的技法须依据严格的程式	74
吉祥的象征	75

雕与塑,用具象表达对佛无上的皈依	76
------------------------	----

神佛造像是藏传佛教艺术最为重要的内容

信仰高于审美	76
充满灵性的石头	76
用心从泥里“请”佛	77
塑造极乐世界	78
盛开在冰天雪地的“花”	79
铜佛像打制之乡——昌都翁达岗村	80
德格印经院,一笔一刀印刻信仰	82
不会被虫蛀的藏纸	84