

中华民族文化大系

「藏族」上



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 PUBLICATION FOUNDATION

中华民族文化大系

【藏族】上



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

前言	弘扬优秀民族文化 打造传世文化精品	8	
序言	藏族,青藏高原的开拓者与守护人	袁晓文(益希汪秋)	19
	《离太阳最近的是雪域高原》		19
民族概况	藏族		36
本书导读示意图			40

第1章 巍巍兮雪域, 浩浩兮藏魂 人文地理

43



这是一片构造神奇的土地	44
-------------	----

青藏高原平均海拔4000—5000米,是“喜马拉雅造山运动”的结果

地壳运动造就独特地形	44
世界屋脊与固态水塔	46
既是生命的源泉又是生命的绝境	46
中国地理大格局的顶端	46

这里生活着一群勇敢而智慧的人们	48
-----------------	----

青藏高原的先民很早就开始物质与文化的营造

青藏高原出现原始人类足迹	48
营建高原特色的物质空间	49
直指生命永存的精神家园	50

这里汇集了众多文化源流	51
-------------	----

青藏高原文化与中国西北、华北、西南地区文化发生过交流

高原与中原血脉相连	51
诸文化力量集聚	51
本教把雪域文明推向新高	52
雪域注定要成为佛教生根繁茂之地	53

这是让世人敬佩的伟大民族	54
--------------	----

雪域精神是中华民族精神的精华和骄傲

共同的名字——藏族	54
民族与雪域、自然与精神融为一体	54

多元共生的民族走廊	56
-----------	----

民族迁徙和文化传播的大通道

多民族共同开发青藏高原	56
文化上色彩斑斓的藏彝走廊	56
中国最古老的国际通道之一:南方丝绸之路	58

目录 CONTENT

东来西往、南通北达的交通大枢纽——西北民族走廊 59

藏族的起源:生于本土,汇融多源 64

本土说?外来说?一步步揭开雪域圣土的神秘面纱

地壳运动造就了藏族文明的地理空间 64

人化自然:青藏高原的石器文化 64

粟的文明之旅 65

藏族文化血统呈现多重混合性 66

隐含真相的祖源传说:猕猴与罗刹女的后裔 67

远古社会组织的繁衍演化 69

关于藏族起源的其他主要观点 70

神话、传说与历史之间的远古西藏 71

青藏高原上曾经出现过众多小邦,各种文明如百花竞放

天神之子入主人间 71

文明的初始 71

雅隆河谷崛起强大联盟 73

曾经活跃在高原上的强者 76

雄踞高原的吐蕃王朝 79

松赞干布统一青藏高原,建立强大的地方政权

绵延千年的王系 79

一代雄主松赞干布 80

吐蕃王朝独具特色的经济活动 83

唐蕃和亲 83

千年汉藏通衢——唐蕃古道 85

庞大帝国盛极转衰 85

汉藏友好的见证——唐蕃会盟碑 86

神秘的古格王国 87

古格王朝勾勒了藏族古代文明史浓墨重彩的一笔

象泉河畔崛起 87

大兴佛教 87

步入鼎盛时期 89

藏传佛教史上的首次集结法筵 89

第2章 博大的高原 养育博大的民族 历史

61



目录 CONTENT



政教矛盾导致覆国	90
古格工匠高超的金属制造业技艺	90
失落的文明碎片	90
河湟地区的藏族政权唃廝囉	92
唃廝囉政权维系着高原与中原的交流	
唐朝收复河陇地区	92
“青唐主”唃廝囉	92
巍巍青唐城	92
保护中原与西域的文化、经济交流	93
北宋丝绸之路的特别驿站：唃家位	93
西藏纳入中央王朝统治	95
开启了藏区与中原政治、经济、文化全面深入交往的新纪元	
蒙古统治者的目光转向青藏高原	95
蒙古王子阔端邀请萨迦班智达	95
凉州会晤	96
八思巴成为忽必烈的宗教导师	97
“皇天之下、大地之上”的大元帝师	98
八思巴文	99
“藏蒙一家”的白兰王	100
元代藏区的地方行政体制：宣慰使司	100
乌斯藏十三万户	101
连接内地与西藏的“天路”——驿站	102
明朝开创藏区施政新格局	103
明王朝分封“三大法王”“五大教王”	
以和平的方式控驭藏区	103
封赏高僧，安抚藏区	103
永乐大帝高明的治藏政策	104
大宝法王受封掌领全国佛教	104
大乘法王借助明王朝实现萨迦派复兴	105
“独一无二”的大慈法王	106
封授“五大教王”	107
明朝封授的“三大法王”“五大教王”	107

目录

CONTENT

朝贡制度,以经济手段加强政治隶属	108
清代西藏地方政府政教合一	109
正式册封达赖喇嘛与班禅额尔德尼	
格鲁派与蒙古军队结盟	109
顺治册封达赖喇嘛	109
准噶尔乱藏	110
中央派遣驻藏大臣	110
乾隆制定全面管理西藏的法律文件	110
与达赖并立的班禅	111
英军入侵西藏	112
十三世达赖喇嘛新政,从传统走向近代	113
新政客观上推动了西藏的发展	
萌生改革新思想	113
推进西藏地方的近代化发展	114
西藏近代政治舞台上的重要人物:十三世达赖喇嘛	114
龙厦与“求幸福者同盟”	116
充满两面性的改革	116
在实践与碰撞中不断走向正常化	117
民国中央政府与西藏地方的关系逐渐升温	
双方关系的“非正常化”阶段	117
双方之间的首次官方直接对话	117
非法的《西姆拉条约》	117
民国政府提出“五族共和”的建国理念	118
设立“蒙藏委员会”	119
逐渐恢复与升温	119
在主权原则下的曲折与反复	120
四川藏族对抗日战争的贡献	121
反分裂反“独立”斗争	122
和平解放与民主改革	123
百万农奴翻身得解放,西藏人民获新生	
历史的转折	123
签订《十七条协议》	124





《十七条协议》的主要内容	125
红旗插上喜马拉雅	125
千年枷锁——旧西藏的封建农奴制	126
血肉之躯筑就的交通大动脉	127
西藏上层反动集团发动武装叛乱	128
百万农奴翻身得解放	129
西藏自治区的诞生	130
当代藏区的发展与成就	131
茶,见证与承载着民族兄弟之情	135

茶马贸易写就汉藏民族交往交流交融的历史

茶是连接藏汉经济、文化的纽带	135
茶叶的专卖机构——茶马司	135
藏茶发展史,就是一部汉藏交流史	135
佛教与藏茶	136
茶马互市	136
以茶治边	137
盘延千载的茶马古道	137
中国与南亚地区重要的贸易通道	138
山间铃响马帮来	139
跑马溜溜的山,康定溜溜的城 ——茶马古道上的重镇打箭炉	140
是商贸通道,更是民族文化交流的走廊	141

千年传承的精神	144
---------------	-----

藏族建筑技艺在建筑史上占有重要地位

地洞岩穴为人家	144
石砌建筑始出现	144
西藏三大原始文化遗址之一:卡若遗址	145
堡寨帐篷相辉映	145
宫殿寺庙初勃兴	146
本土特色渐彰显	147
松赞干布修建拉萨城	148
藏族传统建筑的类型	150

第3章 高原特色的 外显标志 建筑 143

目录 CONTENT



自然与宗教的交响	151
----------------	-----

藏族传统建筑与自然环境相协调, 具有鲜明的宗教烙印

天人合一	151
浓郁的宗教色彩	154
世界三大宗教建筑之最——哲蚌寺	155
多元与多样并行兼容	156
藏、汉、印三种文化的集合体——桑耶寺	157
风格别具的装饰艺术	158
凡有人处皆有佛塔	160

藏传佛教建筑的典范——布达拉宫	162
-----------------------	-----

布达拉宫被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录

雪域高原最宏大的宫殿建筑	162
第巴桑杰嘉措修建红宫	163
雪域上的园林	167

藏式民居: 生活即艺术	169
-------------------	-----

藏族民居蕴含着深厚的文化内涵

封闭式的院落结构	169
内部陈设简单而有重点	170
令人瞩目的砌石技术	170
建房习俗	172
丹巴古碉考察记	174

远古吹来的风: 传承与衍变	182
---------------------	-----

藏族传统服饰经历了雏形、形成、定型并不断丰富过程

源远流长的服饰文化	182
吐蕃: 藏族服饰形成的关键时期	182
元明清三代, 服制逐步完善	183
完备的职官服制	185
雪域民族的第二皮肤	186

集中体现了藏族人民的生存智慧

展现生活智慧的藏装	186
抵御严寒的各种装备	187

第4章 流动的风景 服饰

181



目录

CONTENT



藏装的穿戴程序	190
藏传佛教僧人的服饰	191
绚烂多姿的服饰类型	192
据统计, 藏族各地服饰达200余种之多	
三大文化区服饰各具特色	192
农、牧区服饰差异明显	192
不同场合的装束	192
藏族服饰区域类型示例	193
心意民俗与符号	198
服饰是文化系统中非常重要的符号之一	
标志与认同	198
包含大量历史记忆	198
显示身份信息	199
从服饰、发式看藏族女子的年龄段	200
随身穿戴的财富	201
人神沟通的媒介	201
藏戏服饰	202
五色代表万物的五种本源	203
纺织技艺的奇葩	204
高原人民创造了灿烂的纺织技艺和文化	
悠久的毛纺织生产历史	204
传统手工艺的现代生存与发展	204
氍毹, 藏族人民最喜爱的面料	205
藏被	205
邦典的那些人和那些事	206
彩虹般的邦典	207
氍毹的种类	207
.....	
糌粑飘香, 酒歌悠扬	210
酒文化是藏餐寓情于物质和精神的双重写照	
浓郁民族特色的藏家宴	210
糌粑是藏族人的主食	210

目录 CONTENT

第5章 荡漾在雪域的 多彩风情 民俗礼仪

209



藏族特色食品表	211
有酒必唱歌,有歌必饮酒	212
饮食礼仪深刻反映着伦理精神	213
青稞酒的酿制	214
没喝过酥油茶,就不算到过青藏高原	216
宁可三日无粮,不可一日无茶	
藏族人的第一饮品——酥油茶	216
酥油茶的待客礼仪	218
甜茶馆里的百态人生	219
节庆四季,欢乐海洋	220
每个月都有节日	
神圣与世俗、宗教与娱乐的统一	220
藏历新年:雪域的欢乐盛典	221
藏族地区主要节庆表	223
藏历新年的地域色彩	227
桑烟缭绕的萨噶达瓦节	227
雪顿节:酸奶宴与藏戏汇演的节日	228
哲蚌寺看“晒大佛”	230
灵魂之礼,人生之仪	231
藏族人的一生,是礼仪的一生	
诞生礼,寄予美好祝福	231
成丁礼,跨入社会门槛的仪式	231
藏族人的姓名	231
婚礼,最能体现生活价值观的活动	233
葬俗:连接生死的仪轨	236
藏族丧葬仪式是一个从生到死,再从死入生的双向循环	
丧葬何为?	236
万物皆有灵	237
社会文化的变迁带来葬俗的巨大改变	238
佛教对丧葬礼仪产生影响	239
昂仁县布玛村古墓	239
为高僧大德建灵塔	241

目录 CONTENT

灵塔——灵魂得以转世、轮回的通道	242
火葬, 灵魂随烈焰升天	243
水葬: 以慈悲为怀	244
树葬: 植根于万物有灵观	245
糌合汉藏观念的巴塘土葬	245
最后的布施——天葬	246
丧葬禁忌	247
回归自然	248

历史悠久的农业	252
---------------	-----

早在4000年前, 藏族先民就开始种植粟米等粮食作物

农业文明源于何处?	252
从雅隆河到吉曲: 农业文明的繁盛	253
青稞种子的传说	253
衰败与复苏: 农业文明的兴衰	254
革新与蜕变: 现代农业的崛起	255
高原之舟——牦牛	256

逐水草而居	257
-------------	-----

季节性轮牧是藏族人的传统生计方式之一

世界上自然条件最严酷的草原	257
游牧文明的兴衰	258
牧民的守护神——藏獒	258
转场: 游牧的重要方式	259
现代: 发展与变迁	260
牧区传统放牧的经验	260

典型的传统社会组织	261
-----------------	-----

具有原生性、古老性、多样性以及差异性特征

形态非常丰富	261
部落, 穿越历史阶段的草原社会组织	261
帕措, 父系氏族社会组织的“活化石”	261
青海藏族部落基础社会组织——哈玉虎	262
谿卡: 封建农奴制社会的根基性组织	263

第6章 高原民族的 生存智慧 经济生活与 传统社会组织

251





国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

中华民族文化大系

【藏族】上



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



中华民族文化大系

总顾问单位

国家民族事务委员会

指导单位

中共上海市委宣传部

编委会主任

杨振武 王仲伟

编委会副主任

高韵斐 房剑森

总主编

乌丙安(蒙古族)

中国民俗学会荣誉会长、国家非物质文化遗产保护专家委员会
副主任、辽宁大学教授

郝苏民(回族)

中国少数民族民俗研究中心荣誉主任、国家非物质文化遗产保护
专家委员会委员、西北民族大学教授

葛剑雄

教育部社会科学委员会历史学部委员、中央文史研究馆馆员、复旦
大学教授

策划单位

上海故事会文化传媒有限公司

上海市国际文化传播协会

上海文坊文化传播有限公司

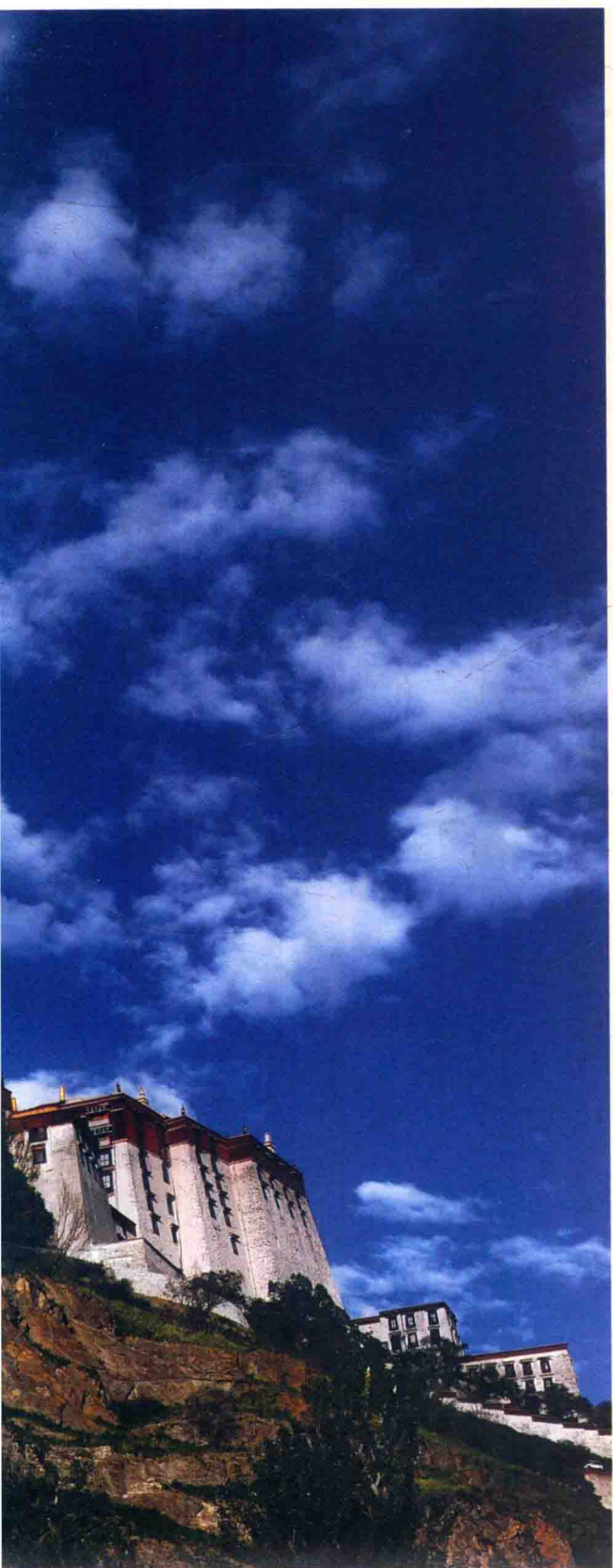
策划人

冯 杰 俞惠煜 吴 铁

策划执行

叶维义 杨 婷





《雪域之光——藏族》

主 编

袁晓文（益希汪秋，藏族） 四川省民族研究所研究员，
博士，中国西南民族研究学会会长

顾问委员会

何耀华 云南省社会科学院研究员

周伟洲 陕西师范大学教授

索文清 中央民族大学教授

冉光荣 四川大学教授

石玉刚（苗族） 国家民族事务委员会

赵心愚 西南民族大学教授

何晓平（藏族） 四川省民族宗教事务委员会

周大鸣 中山大学教授

格 勒（藏族） 中国藏学研究中心研究员

审查委员会

朴永日（朝鲜族） 国家民族事务委员会

张 云 中国藏学研究中心研究员

苏发祥（藏族） 中央民族大学教授

熊文彬（藏族） 中国藏学研究中心研究员

石 硕 四川大学教授

罗绒战堆（藏族） 四川大学教授

段 渝 四川省社会科学院研究员

撰稿专家(按章节顺序排列)

李星星 四川省民族研究所研究员

耿 静 (羌族) 四川省民族研究所研究员

陈 东 四川省民族研究所副研究员

曾现江 西南大学副教授

才 贝 (藏族) 青海民族大学副教授

先 巴 (藏族) 青海民族大学教授

美郎宗贞 (藏族) 西藏大学副教授

邹立波 四川大学副教授

王 川 四川师范大学教授

任新建 (藏族) 四川省社会科学院研究员

何 洁 四川省社会科学院副研究员

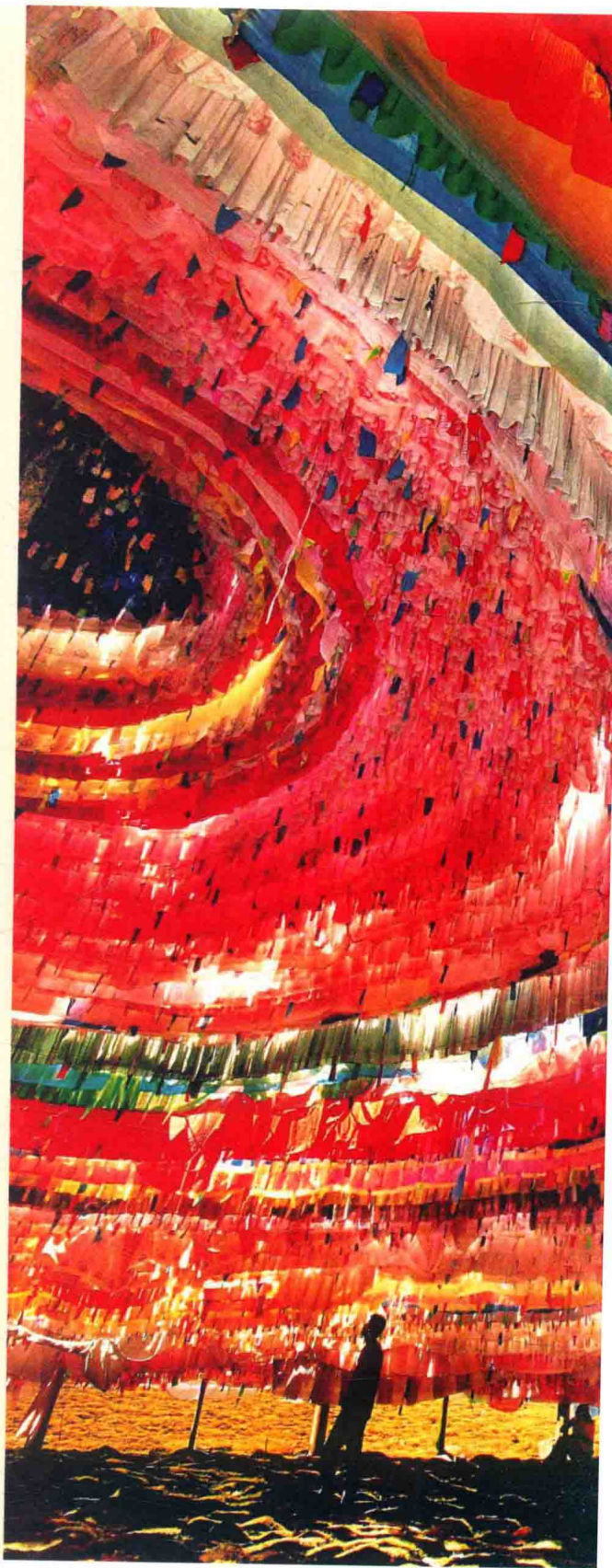
刘志扬 中山大学教授

杨嘉铭 (藏族) 西南民族大学教授

李玉琴 西南民族大学研究员

陈立明 西藏民族大学教授

庞 玮 陕西师范大学博士研究生





王正宇 西南民族大学副教授

刘俊波 四川省民族研究所副研究员

罗凉昭（彝族） 四川省民族研究所副研究员

李 锦 四川大学教授

高泽楨 四川省民族研究所特聘研究员

张虎生 西藏大学教授

杨 环（藏族） 四川省社会科学院副研究员

张建世 西南民族大学教授

王维强（藏族） 中国藏学研究中心副研究员

何全珍 四川省民族研究所兼职研究人员

黄 博 四川大学副教授

杨曦帆 南京艺术学院教授

东主才让（藏族） 中国社会科学院副研究员

张 艺 成都中医药大学教授

杨永红 中国人民解放军某部上校

林俊华 四川民族学院教授

林紫秋 中国地图出版社编辑

中华民族文化大系

编委会成员(按姓氏笔画排列)

- | | |
|---------------------|----------|
| 马少青(保安族) | 马成良(东乡族) |
| 马成俊(撒拉族) | 马沛霆(保安族) |
| 马宗保(回族) | 马居里(回族) |
| 王 睿 | 王阿章(基诺族) |
| 王国荣 | 王学萍(黎族) |
| 王清华 | 王新华 |
| 乌丙安(蒙古族) | 玉罕娇(布朗族) |
| 石朝江(苗族) | 龙耀宏(侗族) |
| 卡米力·库尔马尤夫(塔塔尔族) | 叶维义 |
| 田 甜 | 田兆元 |
| 白 兰(鄂伦春族) | 白永芳(哈尼族) |
| 白志红 | 冯 杰 |
| 刘 江 | 刘劲荣(拉祜族) |
| 齐木德道尔吉(蒙古族) | 孙 颢 |
| 孙一兵 | 杜玉亭 |
| 李 平 | 李 欣 |
| 李东红(白族) | 李志民 |
| 李金明(独龙族) | 李绍恩(怒族) |
| 李晓斌(白族) | 杨 婷 |
| 杨小林 | 杨国才(白族) |
| 杨福泉(纳西族) | |
| 吾尔买提江·阿布都热合曼(乌孜别克族) | |
| 肖卫红 | 吴 铁 |
| 吴 锴 | 何 林(彝族) |
| 何 明 | 何承伟 |
| 汪冬梅 | 沙马拉毅(彝族) |
| 张 岚 | 张 玥 |

