

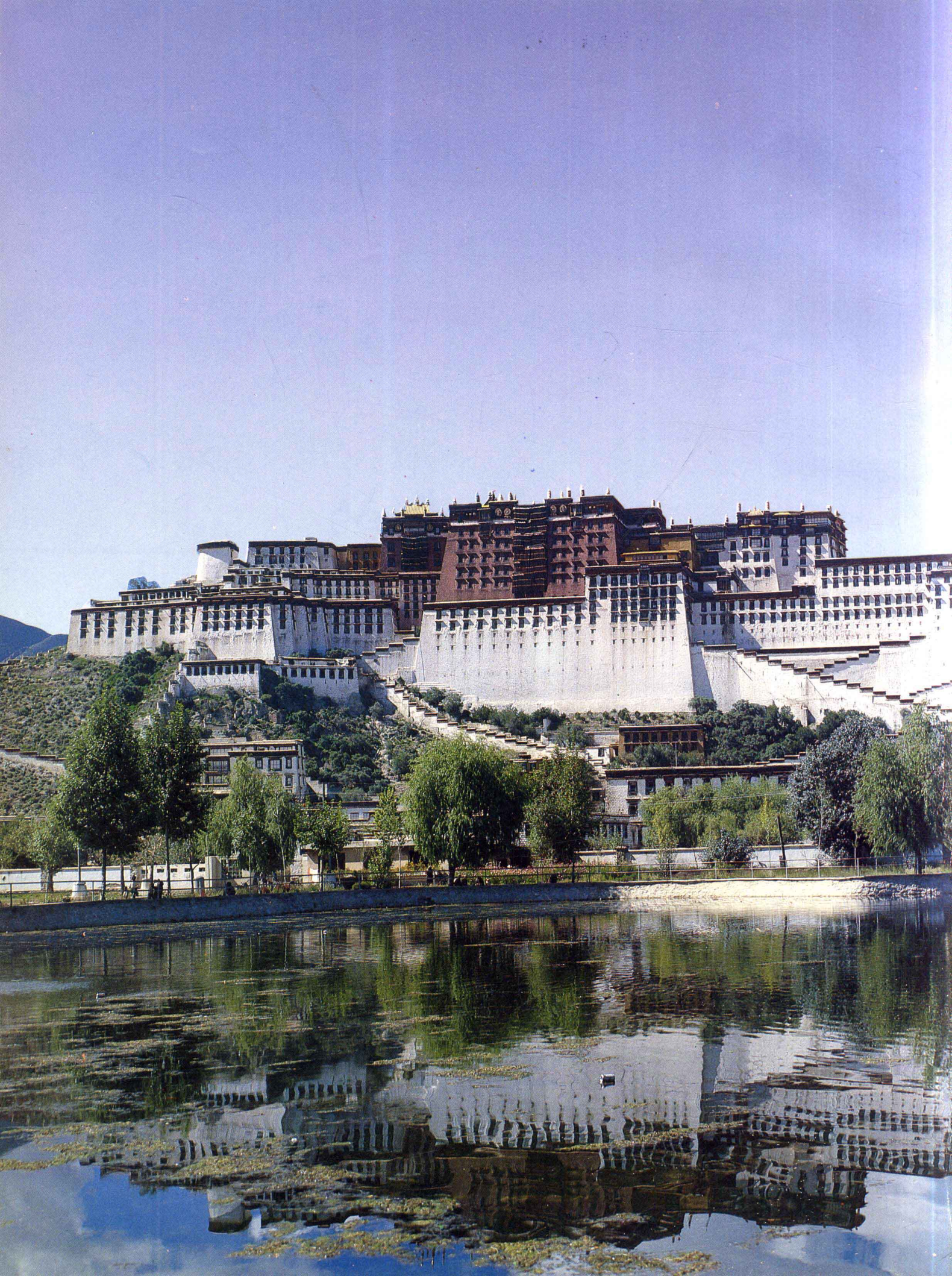
神奇的

西藏



神奇的

西藏



神奇的

西藏



序 言

全国人民代表大会常务委员会副委员长 阿沛·阿旺晋美

西藏,是中国五个民族自治区之一,位于中国西南部。北面与新疆维吾尔自治区和青海省接壤,东邻四川省,东南界云南省,西面和西南分别同克什米尔、印度、尼泊尔、锡金、不丹等国家和地区交界。面积120多万平方公里。人口219万,藏族占95.4%,其余为汉、回、门巴、珞巴等民族。

藏族人民称西藏为“雪域”,因为那里雪山众多,而雪山又被当地认为是崇高、圣洁的象征。西藏海拔平均四千米,人称“世界屋脊”,是世界上最高的高原。在这独一无二的具有特殊自然环境的土地上,藏族人民繁衍生息,不单创造了悠久的历史,还创造了极其独特的民族文化。不知从何时开始,藏族先民不畏这高原恶劣的自然环境,学会了驯养牦牛,种植青稞,构筑居室,焙烧陶器,他们于高谷间架索桥,于湍流中驶皮筏,激情时高歌,欢乐时起舞。毫无疑问,西藏高原的民族文化,和中国其他地方的文化,如中原文化、草原文化一样,都是东方中华文明的重要组成部分,是人类文明极其宝贵的财富。

闭塞的西藏终于迎来了开放。

人们对西藏有兴趣,乐于前去旅游观光,尽管目前那里的设施还不足,生活也不一定舒适,也许还不得不忍受暂时不能适应高原缺氧的烦恼。

西藏毕竟是世界上任何地方都难以取代的旅游胜地。那里的高耸入云的诸如珠穆朗玛峰那样的雪山展现出世间难得一睹的雄伟壮丽,那里的藏族人民的生活呈现出人间独具魅力的绚丽风采,以及未曾受到打扰的野生动物世界,极富神秘气氛的宗教寺院……一切都会使人感到那么新奇,感到那么不可思议!世间竟有这样的旅游去处,而这高原在不是很远的地质年代里还是一片海洋……

人们在西藏旅游,参阅这本《神奇西藏》画册,我相信它会对你有所帮助,成为你的“导游”,它会告诉你一些人们不太了解的细节;也许还会解答你心中的某些疑问。在中国实行开放的今天,藏族人民需要了解世界,世界也需要了解西藏。正因为这样,这本画册的出版不是很有意义吗?

是为序。

一九九一年一月于北京

目 录

第一章 自然景观 8

雪域传说	10
雅鲁藏布	16
地热奇观	20
羊卓雍湖	24
高原花卉	30
珍禽异兽	34



第二章 拉萨泽当 38

佛地拉萨	40
布达拉宫	44
松赞干布	50
大小昭寺	54
罗布林卡	58
泽当寻古	64
昌珠桑鸢	68



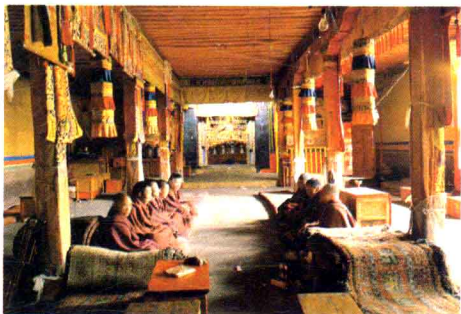
第三章 黄教纪事 72

黄教之兴	74
达赖喇嘛	78
班禅大师	82
罗桑加措	86
仓央加措	88
土登加措	90



第四章 藏传佛教 92

藏传佛教	94
喇嘛天地	97
藏密说密	100
祈祷法会	103



第五章 衣食住行 106

藏服说趣·····	108
装饰佩饰·····	112
酥油糌粑·····	116
住所民居·····	120
行路轶事·····	124



第六章 婚丧民俗 128

婚姻家庭·····	130
笃行善葬·····	134
有名无姓·····	135
藏历新年·····	138
良夏金秋·····	142



第七章 文化艺术 146

管窥藏医·····	148
阿贾拉姆·····	152
西藏歌舞·····	156
赛马竞技·····	162



第八章 后藏揽胜 166

江孜名胜·····	168
日喀则城·····	172
札什伦布·····	178
萨迦南寺·····	184
大元帝师·····	188





自然景观



雪域传说



1 珠穆朗玛峰，海拔8848米，为世界第一高峰，藏族传说它是翠颜仙女变的。



2

2 横亘在西藏南部的喜马拉雅山脉，终年积雪。

3 一望无垠的藏北高原，平均海拔4800米，夏季也仍降雪。

在西藏，流传着这样一个传说。

很早以前，西藏原是一片四面环陆的宁静大海。岸边，棕榈婀娜，松柏常青，花香草异，森林遍野，鸟儿唱歌，羚羊漫步……

一天，突然来了一条妖魔化成的毒龙，身躯庞大，长着五个狰狞的龙头。它呼风唤雨地横过山野，摧裂了山石，扫倒了铁杉，夷平了森林。他又滚入海中，搅翻了海水，掀起巨浪，淹没了大片陆地。万物生灵都感到大难临头，惊恐得四处乱窜。就在这时，天上飘起五朵祥云，现出五个慧空行母——仙女。为拯救生灵，她们施展无边法力，降服了妖魔，世界又恢复和平。正当她们要重回天界，鹿羚猴鸟等众生都跪了下来，苦苦哀求她们留下为众生谋利造福。眼

见众生苦难，仙女们大发慈悲。她们喝令海水退去，于是西边变成良田，东面显出森林，南面成了花园，北边成了草原。五个仙女也变成了喜马拉雅山的五座山峰；祥寿仙女峰、贞慧仙女峰、翠颜仙女峰、冠咏仙女峰和施仁仙女峰。据说，那最高的翠颜仙女峰就是珠穆朗玛峰。

有意思的是，科学考察证实，西藏过去确实是一片大海，即古地中海。海里也确实有龙，即早已变成化石的鱼龙，但它不是仙女降服的。而是：早在很久以前的地质年代，原在南半球的冈瓦拉大陆分裂了，其中的印度板块缓慢地向北飘过大洋，恰巧在西藏与欧亚板块碰撞并楔入地下，从而把西藏抬升，于是海水退去，成了陆地。这两



3

大板块继续作用,喜马拉雅山升起,西藏也渐渐变成了举世瞩目的高原。如今,这高原还在继续上升。

广袤的西藏位于中国西南边疆,青藏高原西南部。它东邻四川,北接新疆、青海,东南连云南,西北界克什米尔,南面与尼泊尔、锡金、不丹、缅甸、印度毗邻,面积达122.8万平方公里。

这里,有雄伟的喜马拉雅山、昆仑山、冈底斯山、念青唐古拉山、横断山,其间,雪峰皑皑、冰川莹莹。有时而浩荡时而湍急的雅鲁藏布江,它在南迦巴瓦峰下突然大拐弯,一江急水陡降千米,在深峡中夺路奔泻。有浩渺的湖泊、辽阔的草原、茂密的森林。这里阳光明媚,天空碧蓝,空气清新,有

高原特有的奇花异草和珍禽异兽。六月里,忽而飘下雪花,蓦然间,大地会变成银色世界。

藏族,以及人数不多的汉、回、门巴、珞巴、纳西各民族和僜人、夏尔巴人是这里的主人。一千多年以来,藏族人民在这里修建了拉萨、日喀则、昌都等城镇,造起了布达拉宫、哲蚌寺、札什伦布寺等宏伟的建筑,创造了辉煌的文化,信仰着独特的宗教。大概是由于环境的原因,他们的衣、食、住、行以及各种生活习俗都好像非同一般。

总之,在外界看来,西藏的一切都显得那么神秘,那么新奇,那么不可思议,那么令人向往,那么富有魅力。



4



5

4 喜马拉雅南坡，多高山峡谷，地势陡峭，常有瀑布。

5 藏南谷地景色，这里气候温和，宜于种植。

6 喜马拉雅东段主峰——南迦巴瓦峰（右）海拔7700米，而山前墨脱附近的雅鲁藏布江面，海拔仅800米。



6



雅鲁藏布



7

西藏最高的山峰是珠穆朗玛峰，海拔高度8848.14米。西藏最大的河流，则是雅鲁藏布江。它自西向东，流经西藏南部1780余公里，平均海拔3000米以上，在喜马拉雅山东端又折西向南，流入印度和孟加拉，称布拉马普特拉河，最后注入孟加拉湾。

雅鲁藏布江，是人们对它的常用称呼，其实藏族不叫这个名字，而是直呼为“藏布”，意思是大江。然而雅鲁藏布江这个名字却也由来久远。在很久以前的古代，这条江中游沿河两岸出现了以农耕为主的早期藏族部落。公元六世纪，居住在泽当附近雅隆河谷的雅隆部落兴起，兼并了邻近各部落，随后又把势力向拉萨河谷扩展，到七世纪又和中原的唐王朝建立了联系。因为这

条大河就在雅隆部落前面，唐使臣便在“藏布”前冠上“雅隆”二字，唤做雅隆藏布，但别人不知道，又在词尾缀上一个“江”字。久而久之，约定俗成，而且“隆”字也转音为“鲁”字，成了“雅鲁藏布江”。

雅鲁藏布江的正源在喜马拉雅山北坡的杰马雍宗冰川。冰川前方，到处都是强烈风蚀形成的沙丘，奇形怪状。杰马雍宗，藏语意思是“沙丘卅字”，大概是佛徒到此看到的幻觉形象，在宗教观念支配下，似乎这里也成了佛地。

河源地区没有一棵树，也没有人烟，随时可见的，是羚羊、野驴在荒原上驰骋。只是在杰马雍宗河汇合了马攸木藏布和库比藏布后，才可在夏季看到牧人帐篷。这时河