



Yang xu

藏族

【上】

中华
民族
大家
庭
知
识
读
本

本册主编 李春林



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

中华民族大家庭知识读本

藏 族
(上)

李春林 主编

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏族 / 李春林主编. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社:
新疆电子音像出版社, 2009.12
(中华民族大家庭知识读本; 35)
ISBN 978-7-5469-0341-5

I. 藏… II. 李… III. ①藏族 - 民族历史 - 中国 ②藏族 -
民族文化 - 中国 IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 244565 号

总 主 编 张新泰
于文胜
主 编 王钟健

责任编辑: 武夫安
封面设计: 徐 超
版式设计: 李瑞芳

中华民族大家庭知识读本 藏 族

本册主编 李春林
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
(乌鲁木齐市西虹路 36 号 830000)
总 经 销 新华书店
印 刷 北京市飞云印刷厂
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 8
字 数 115 千字
版 次 2010 年 3 月第 1 版
印 次 2010 年 4 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-0341-5
定 价 45.00 元(上下册)

《中华民族大家庭知识读本》

编辑委员会

总主编 绿 阳 文 昊 王钟健
编 委 (以姓氏笔画为序)

王钟健	王 骛	王春辉
王 薇	刘 强	刘文霞
刘 锋	豆晓荣	李秋萍
李春林	陈文新	陈 源
杨丽春	禹规娥	袁琳瑛
徐 涛	郭 薇	都业娟
黄海涛	郭力华	管 仲
管和疆	戴 华	

目 录

第一章 藏族概述	1
一、藏族的基本概况	1
(一)藏族及其由来	1
(二)藏族的人口及分布	3
二、藏族的生产生活形态	3
(一)藏族的生产形态	3
(二)藏族的生活形态	4
第二章 藏族的历史沿革	7
一、奴隶社会的藏族	7
(一)吐蕃王朝建立前的藏族社会	7
(二)吐蕃王朝的建立	15
(三)吐蕃政权的发展与武力扩张	20
(四)吐蕃王朝的衰亡	28
二、封建社会的藏族	37
(一)封建割据局面与藏传佛教各派的形成	37
(二)元朝中央在西藏的行政机构的设置及 藏族封建社会的发展	45
(三)明朝中央在藏族地区的统治及格鲁派势力的 兴起	55

(四)清朝前期对藏族地区的施政	63
(五)清朝前期藏族地区的封建农奴制社会	78
三、半殖民地状态下的封建社会	83
(一)西方势力入侵的开始	83
(二)西藏人民的抗英斗争	86
四、新中国成立前的藏族社会	92
(一)新民主主义革命和藏族人民反分裂的 斗争	92
(二)国民政府对西藏地方的经营管理	97
五、新中国成立和藏族人民的解放	102
(一)中华人民共和国的成立和藏族人民的解放	102
(二)民主改革及藏区社会改造的完成	125
六、改革开放后的西藏	131
(一)改革开放和社会主义现代化建设	131
(二)改革开放的巨大成就	136
 第三章 藏族的宗教信仰与文化艺术	147
一、藏族的宗教信仰	147
(一)雅隆部落的原始本教	147
(二)藏传佛教的形成和发展	148
二、藏族的文化艺术	152
(一)传统文化的继承与发展	152
(二)文化创作成果	153
三、藏族的传统民俗	154
(一)藏族的居住习惯	154
(二)藏族的节庆	160

(三)藏族的美食	161
(四)藏族的婚俗	164
(五)藏族的礼仪	167
(六)藏族的丧葬习俗	171
(七)藏族的禁忌	172
四、藏族民间传说与历史故事选粹	173
猴变人的神话	173
洪水故事	175
格萨尔王	180
龙的女儿措美尤吉	183
阿古顿巴的故事(四则)	192
文成公主进吐蕃	199
沐浴节的传说	202
龙尾服的传说	203
主要参考文献	207



第一章 藏族概述

一、藏族的基本概况

(一)藏族及其由来

藏族,源于古代氐羌。他们的先民,隋代称“宝髻”“附国”“女国”“苏毗”,唐宋称“吐蕃”,元代“乌斯藏”“图伯特”“唐古忒”,明清称“卫藏”“西藏”,往往又地域概念与族称混用。“藏族”,是汉族对他们的称呼。他们自称“蕃”“博巴”,含义为“务农人”,是因为他们早先源自雅鲁藏布江流域的一个农业部落;按不同地域和方言,又分为“卫巴”(拉萨)“藏巴”(日喀则)“兑巴”(阿里)“康巴”(川西)和“安多娃”(甘青)。

公元七世纪吐蕃兴起后,越过唐古拉山向北拓展,先后征服了今玉树、果洛的苏毗、多称和以青海湖为中心的吐谷浑而与唐朝对峙。贞观十五年(641年),唐太宗接受了吐蕃王松赞干布的请婚要求,让文成公主远嫁西藏,从而架设起一座为世代所传颂的汉藏金桥。

至吐谷浑国为吐蕃攻破之后,唐蕃之间的关系骤然紧张起

来。咸亨元年(670年),双方战于大非川(今兴海大河坝),薛仁贵的十万唐军几乎全军覆没。随后,双方大体以赤岭(今日月山)及黄河一线的为界平分秋色。安史之乱后,哥舒翰的陇右大军退保关中,青海全境几乎完全为吐蕃所据。

在辉煌了两个多世纪以后,强大的吐蕃王朝崩溃了。在广袤的青藏高原上,到处散布大小互不统属的藏族部落。到了北宋,一个叫“响厮咻”的人,把青海东部河湟流域的藏族部落重新聚集起来,建立了以青唐城(今西宁市)为政治中心的地方政权。

元明之际,藏族和佛教得到了新的发展。蒙古汗国宗王阔端与萨迦班智达的凉州会晤,元世祖忽必烈尊八思巴为国师、又专设宣政院让他代管藏区及全国佛教事务,大大提升了藏传佛教的地位,加速了它在蒙古民族中的传播。

在明代,青海藏族中产生了一位杰出的人物——宗喀巴。他创立的格鲁派(黄教)在藏区渐居主导地位,以神奇的力量把寥若晨星的藏族部落和民众凝聚了起来。明清以来,以西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、扎什伦布寺及青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺为代表的一大批黄教寺院,成为广大藏族信教民众的精神乐园。明朝与以藏族为主体的西北少数民族之间展开了大规模的茶马互市,有力促进了民族间和区域间的经济与文化交流。

清朝设立驻藏大臣及青海办事大臣,还确立了达赖、班禅





由中央政府册封的制度,从而使政教合一的藏区再一次整体纳入中原王朝的统治之下。

藏语属汉藏语系藏缅语族,分卫藏、康巴和安多三种方言;现行藏文,是依据古梵文和西域文创制的拼音文字。

(二)藏族的人口及分布

目前,国内藏族人口 540 万左右,主要分布于西藏,青海海北、海南、海西、黄南、果洛和玉树州,甘肃甘南州和天祝县,四川甘孜、阿坝州和木里县以及云南迪庆州。如表 1 所示:

表 1 1964~2000 年中国藏族人口发展以及主要分布地区 单位:人

民 族	人口普查数				人口 年增长%	主要分布 地区
	1964 年	1982 年	1990 年	2000 年	平均每 年增长	
藏族	2501174	3847875	4593072	5416021	29.92	西藏、四川、青海、甘肃、云南

资料来源:根据 2008 年中国统计年鉴数据和欧潮泉基础民族学有关数据整理。

从表 1 可以看出,1964 年藏族有人口 2501174 人,到 1982 年发展到 3847875 人,由 1990 年人口普查数据显示,藏族已发展到 4593072 人,到 2000 年,人口则增长到了 5416021 人。从 1964 年到 2000 年的 36 年间,藏族人口平均年增长了 1.50%。

二、藏族的生产生活形态

(一)藏族的生产形态

1. 藏族以牧业为主,藏系绵羊、山羊和牦牛是青藏高原的

特产

2. 农作物以青稞为主,也种植小麦、荞麦、豌豆、蚕豆、土豆、扁豆等作物

藏东南地区出产水稻、玉米、鸡爪谷、花生、大豆等。

3. 西藏地区盛产冬虫夏草、蘑菇、雪鸡和人参果

虫草炖雪鸡、蘑菇炖羊肉、人参果酥油大米饭被誉为藏北三珍,是不可多得的佳肴。

4. 藏民也饲养猪、狗、马、驴、骡、鸡、鸭、鹅等家禽家畜

(二)藏族的生活形态

藏族一般日食三餐,遇上农忙也有吃四餐、五餐、六餐的。他们的主食,青稞炒熟磨成细粉的“糌粑”,用酥油、奶渣拌和是糌粑中的上品。用脱皮的小麦、青稞和牛肉、牛骨入锅熬成的粥,用酥油、红糖和奶渣做成的“推”,和面加糖、人酥油锅炸成

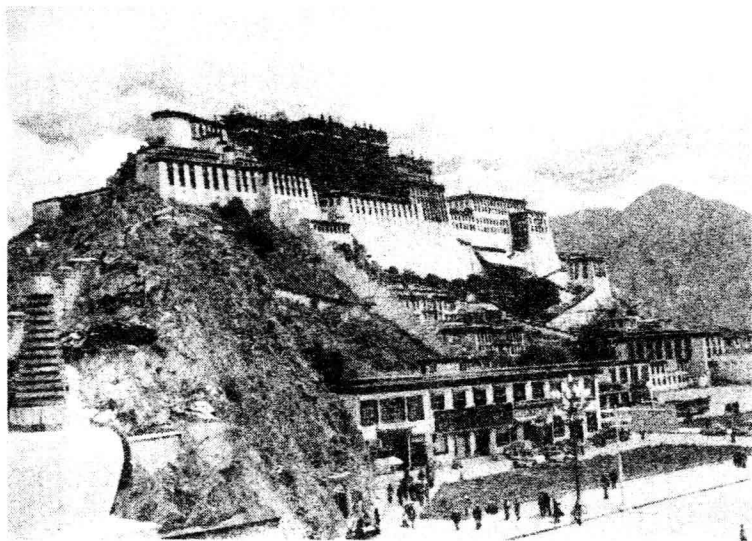




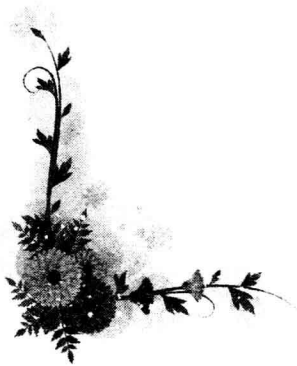
的“炸果子”，也是一些藏胞喜爱的食品。蕨麻，俗称“人参果”，是青藏高原的一种野生植物，是一些藏族名菜点的重要原料。他们宰杀牛羊，切成大块，用猛火炖煮，开锅即食，要的就是那种鲜嫩劲。他们吃肉不用筷子，而是用刀子割食。他们还用牛羊血和碎肉灌制成血肠，一时吃不了的牛羊肉，就切成条块风干保存。用牛奶、酥油和茯茶熬制的奶茶、酥油茶，是他们离不开的饮品。茯茶含有丰富的维生素和茶碱，可以帮助消化。在大草原上，他们用干牛粪作燃料烹煮食物和饮品。

高原苦寒，所以，藏族普遍有饮酒的习惯。迎接客人，除用手蘸酒弹三下外，还要抓些青稞向空中抛撒三次，同样也表示对天、地、神灵的敬重。

藏族民居，主要有碉房、帐房两大类。碉房流行于拉萨、日喀则、昌都及周围城乡。碉房依山而建，多为石木结构，外形端庄稳固，风格古朴粗犷。它一般分两层，底层是牲畜圈和贮藏室；二层是居住层，大间作堂屋、卧室、厨房，小间为储藏室和楼梯间。也有一些三层碉房，它的顶层是做经堂和晒台之用的。在农业区，还有一些与汉族民居类似的内院回廊式的住宅。至于帐房，自然是适合“逐水草而居”的牧区居住形式。它的平面一般为方形，用木棍支起二三米高的框架，上面覆黑色牦牛毡毯，四周用牛毛绳固定在地上。帐顶留有缝隙，供采光和通风；内部周边用草泥块、土坯垒成矮墙，用来堆放青稞、酥油袋和牛粪；中央设火灶，灶后供佛；四周铺上羊皮，供坐卧休憩之用。



藏族是一个马背民族,他们辗转迁徙,也离不开有“高原之舟”美誉的牦牛。





第二章 藏族的历史沿革

一、奴隶社会的藏族

(一)吐蕃王朝建立前的藏族社会

青藏高原远古以来就有人类活动,这已为一系列考古资料所证实。1958年,在青海南部沱沱河沿岸发现了许多旧石器,同年,在西藏林芝发现了古代人类头骨。从1966年起,相继在西藏地区的定日、聂拉木、那曲、阿里北部、墨脱、青海湟水流域及黄河沿岸、青海海南藏族自治州共和县、西藏昌都卡若村和拉萨北郊,都发现了各种石器、骨器、陶器等。在藏北才多茶卡湖畔还发现了一处原始的制造石器的场地。在雅曲雅土发现了游牧狩猎部落使用的半锥形石核。经鉴定,上述这些石器分别属于旧石器、中石器和新石器时代,在形制上均与中原地区发现的同类石器有密切关系,但又具有地区特点。

近年,在藏北热觉茶卡发现属亚热带类型气候的华夏植物系的遗存,说明使用石器的古人类曾生存在良好的自然环境中。到目前,我们发现的青藏高原的古人类遗存地点,大多位于

自然条件较好的地方,像塔工地区的林芝就处于尼洋河与雅鲁藏布江汇流处附近;卡若村东依澜沧江、南临卡若水,附近有茂密的森林和沼泽;藏北高原发掘出石器的地点,大都位于湖滨台地。这些地点附近常有湖泊、河流、泉水等,淡水可供饮用,岩洞可供居住,平坦宽广的河湖滩地便于渔猎,而茂密的森林中便于采集。附近还往往环绕着较高的山地,形成了较周围地区温暖湿润的小气候环境。这些都为藏族先民生存繁衍提供了良好的条件。

1. 藏族地区的原始文明

林芝人骨和卡若遗址的发现具有重大意义。继 1958 年后,1975 年林芝古人类头骨遗址再次发掘,又发现了一些古人类头骨、石器和陶器等。头骨的形态和结构与内地发掘出来的同时代的古人类头骨相似。在卡若村(昌都加卡区),发掘出距今四千多年前的新石器时代的古人类遗址。遗址总面积一万平方米,经过部分发掘,发现密集的房屋遗址 31 座,窖穴一处。房屋分草泥墙房屋和石墙房屋两种。后者为呈半地穴式的两层楼房,屋内有火塘、炉灶或炉台。出土的各种打制石器、细石器和磨制石器,总计 7968 件,其中打制石器最多,其次为细石器和磨制石器。种类有石铲、石斧、石锄、石钻、石矛、石镞、切割器、石铤、石凿、石砧、研磨器等,研磨器甚为精美。骨工具 366 件,种类有锥、针、斧等,最小骨针长仅 2.4 厘米,针鼻完整无缺。陶片两万余片,器形有罐、盆、碗等,纹饰丰富,并有彩陶。装饰器





有骨筭、骨镯、骨牌饰、石环、石珠及穿孔的贝壳,等等。还发现了几件陶纺轮,另有一件陶罐的底部印着织物的印痕,每平方厘米内各有经纬线八根。此外,还发现了大量的粟米、动物猎获品的骨骼,后者包括牛、羊、马鹿、獐狍、鬣羚及鼠、兔等。卡若村遗址的宝贵遗存,为我们形象地再现了古人类的生活轮廓:青藏高原上的古人类已脱离动荡的游猎采撷生活,从旧石器时代后期逐渐进入定居的原始公社时期。至此,他们学会了制造各种精致的石器,放弃洞穴而建造房屋;生产活动从单纯的渔猎游牧扩及兼营农业和饲养家畜;已能广泛使用火,有了粗糙的纺织物和缝制的物品,能够制造彩陶和装饰品。这些就是藏族地区原始文明的写照。

2. 关于藏族的来源

(1) 吐蕃“猿猴”种系的传说

关于藏族的来源,藏族民间流传有藏区最初由“神猴”与“岩魔女”相结合始有人类,称为吐蕃“猿猴”种系的说法。这种说法见于十一世纪藏文佛教史文献。相传这些最早的原始人类,居住在今西藏雅鲁藏布江南岸的泽当一带的雅隆地区,后来分成斯、穆、桐、东四个氏族,或者加上查、楚,总为六氏族,或六人种。分别住在雅隆河谷的索塘、泽塘、沃卡久塘、赤塘等地,以采撷为生,最初没有“王”,过着原始生活。至今当地藏族居民还认为某些洞穴为先民遗址。

(2) 自称“吐蕃”

自古迄今,藏族自称一直是“(吐)蕃”,(唐代汉译音)。唐代汉文文献对七世纪初藏族所建立的王朝称为“吐蕃”,同时的古藏文文献里已经有了关于族源的记载。这些吐蕃时代文献一直保存在敦煌石窟藏卷中,据说第一代藏王聂墀赞普从天而降,做了“六牦牛部的首领”,被尊为赞普悉补野或称“圣神赞普鹫提悉补野”。继之,又历数代赞普,先后兼并邻部,雅隆的这一部落渐强,大约在隋末唐初逐步统一了西藏高原各部,建立了吐蕃王朝。随着吐蕃的建立,人们活动及交往范围逐渐扩大到青藏高原的全部,同时促进了与青藏高原上的苏毗、羊同、党项、白兰等族部的融合。这样一个新的人类共同体——藏族就在青藏高原各地形成并分布开来。至今,甘青一带的藏族,有许多就是在吐蕃对其邻部进行军事活动时留下的后裔。《安多政教史》记载,在唐代,吐蕃突厥交界、汉地交界,吐蕃就安置了许多吐蕃军事人员,这些人员被称作“没有赞普命令不得返回的人”,简称“嘎玛洛”部。其语言保存了许多古词。

(3) “西羌”

汉文古籍对青藏高原各族部最早泛称为“西羌”,古代西羌包括许多来源不同的分散的部落,随着西羌与内地居民的密切接触,历史学者也就对他们的认识逐步加深。《后汉书·西羌传》应是留存至今的关于青藏高原的古代西羌人的最早记载,可能与藏文记载中的“六牦牛部”有关系。《新唐书·吐蕃传》更加详

