

<<一个真实的西藏>>

图书基本信息

书名：<<一个真实的西藏>>

13位ISBN编号：9787010070360

10位ISBN编号：7010070369

出版时间：2008-5

出版时间：人民出版社

作者：喜饶马玛 编

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一个真实的西藏>>

### 内容概要

西藏曾经被认为是一个神秘的地区，现在她早已揭去神秘的面纱，呈现在世界面前。她正经历着从极端落后的中世纪状况逐步走向现代化的天翻地覆的变化。

但是世人对这一地区的实际情况仍然知之甚少。

于是一些曾经侵略或试图侵略她的人高喊，她受到了侵略；一些曾经完全剥夺了这一地区人民人身自由的人呼叫，那里人民的人权受到了侵犯。

谣言、歪曲、猜疑、误解.....织成一层烟雾又笼罩着这个地区。

要了解这个地区的真实情况，还是要看事实。

因此，最好的办法就是把事实摆出来。

## <<一个真实的西藏>>

### 作者简介

喜饶尼玛，男，藏族，1955年5月1日出生于四川省甘孜藏族自治州炉霍县。  
现为中央民族大学副校长兼藏学研究院院长、教授、博士生导师，中国民族史学会副会长，中国民族学会影视人类学分会副会长。  
1988年获国务院颁发的政府特殊津贴，现为北京市政协委员。  
著有《西藏历史地位辨》（合著）、《近代藏事研究》（专著），成果曾获北京市哲学社会科学优秀成果特等奖、一等奖，中国图书奖等。

## &lt;&lt;一个真实的西藏&gt;&gt;

## 书籍目录

一、悠远的雪域文明（一）“西藏”名称的来历（二）独特的自然地理环境（三）考古发现的西藏远古文明（四）古代先民与史前社会二、“合同一家”：吐蕃政权与中原的友好往来（一）松赞干布的伟业：吐蕃王朝的建立（二）唐蕃和亲与甥舅之盟（三）吐蕃王朝的衰落和崩溃（四）藏传佛教的复兴与流变三、“中华归一”：西藏正式纳入祖国版图（一）月圆凉州：西藏纳入中央行政管辖（二）“宣政院”与大元帝师（三）封建农奴制的确立（四）萨迦政权与帕竹政权的更迭四、明至清前期西藏与中央关系的强化（一）“多封众建”：明王朝的施政（二）藏族地区的经济社会与茶马互市（三）宗喀巴的改革与格鲁派兴起（四）政教合一——宗教领袖的世俗权力（五）驻藏大臣与“金瓶掣签”五、晚清民国时期的西藏政局与社会（一）卫我家园——西藏军民反抗侵略的斗争（二）清末新政与地方变迁（三）西姆拉会议与英国分裂西藏阴谋的破产（四）民国政府维护西藏主权的措施与西藏地方的倾心内向（五）走向没落的封建农奴制六、废除封建农奴制度，建立人民民主政权（一）“十七条协议”：西藏的和平解放（二）西藏人民的重生：翻身农奴当家作主（三）民族区域自治制度在西藏的建立和发展（四）崭新的合作机制：广泛的民主统一战线（五）大力培养少数民族干部队伍（六）和平解放初期的达赖喇嘛（七）拉萨武装叛乱七、新中国西藏的经济社会全面发展（一）祖国大家庭联手托起高原的太阳（二）西藏基础工业稳步成长（三）天堑变通途——西藏交通事业长足发展（四）青藏铁路给西藏发展带来新机遇（五）高原上奇异精巧的民族手工业（六）雪域高原的农牧业生产（七）西藏人民整体过上小康生活八、科教文卫事业的大发展（一）尊重和保护西藏宗教信仰自由（二）西藏文化的全面继承、保护和发展（三）教育——孕育西藏民族希望的摇篮（四）西藏的医疗卫生事业迅速发展（五）西藏的生态建设与环境保护主要参考文献后记

## &lt;&lt;一个真实的西藏&gt;&gt;

## 章节摘录

一、悠远的雪域文明中国是一个统一的多民族国家，西藏自古以来就是中国不可分割的一部分，她是中华人民共和国实行民族区域自治的五个省级自治地方之一，全称是西藏自治区。

在自治区内，除藏族外，还有汉、回、门巴、珞巴、纳西、怒、独龙等十几个民族同胞世代居住，并建立有门巴、珞巴、纳西等民族乡。

西藏是人类文明的发源地之一，勤劳勇敢的西藏人民在漫长的历史进程中创造了辉煌、独特的雪域文明。

(一)“西藏”名称的来历“西藏”在汉语中，唐代称“吐蕃”或“土蕃”等，宋代称“西蕃”等，元代称“乌思藏纳里速古鲁孙”等，明代称“乌思藏”等，清代称“卫藏”等。

公元1663年(清康熙二年)开始出现“西藏”一称，沿用至今。

西藏地区统一的称谓出现在7世纪吐蕃王朝兴起统一青藏高原大部之后，唐代汉文典籍用“吐蕃”来称呼吐蕃王朝，同时也指吐蕃王朝所占有的地域，有时还指吐蕃王朝的各部落。

吐蕃王朝兴起后，用bod自称。

由于吐蕃王朝统一了青藏高原，高原的各个部落集团形成一个民族群体，后来，吐蕃王朝的自称bod就演变成了藏族的自称。

元朝统一藏族地区，扶植萨迦派建立地方政权，同时元朝在青藏高原设立了一系列的军政机构。

到元朝中期，整个青藏高原被划分为“朵思麻”、“朵甘思”、卫藏阿里三个行政区域。

由于元代藏族地区被归入“西域”的范围，元朝总称西域各民族为西蕃(有时也写做西番)，藏族被看做是西蕃之一，习惯上有时也称藏族地区为“西蕃”或“西番”。

明朝对藏族地区的治理承袭元朝的旧制，但是进入明代以后朵思麻一带藏、蒙、汉、回等民族杂处，明朝设置了西宁(现青海西宁)、河州(现甘肃临夏回族自治州)、洮州(现甘肃临潭县西南)、岷州(现甘肃岷县)等卫所管辖，所以将这一带称为西宁卫、河州卫等，不再使用“朵思麻”，又因为这一地区邻接青海湖，习惯上也称之为“西海”。

在“朵甘思”地区，明朝设置朵甘卫。

对于元代的乌思藏纳里速古鲁孙等三路宣慰使司都元帅府的辖区，明朝分设乌思藏都指挥使司和俄力思军民元帅府。

清朝到康熙皇帝时，满清政府与藏族地区的关系进一步加深，清朝逐步了解到藏族地区各地在政治、社会、民族等方面存在许多差异，各地名称也不相同，清朝将达赖喇嘛、班禅喇嘛所居之地沿用藏族的习惯称为“乌思藏”、“卫藏”，后来又由“卫藏”一词演变为“西藏”。

“西藏”一词在《清实录》最早出现于《清实录》康熙二年(1663年)八月丙申条中：“西藏班禅胡土克图故，遣官致祭。”

1721年清军驱逐侵扰西藏的准噶尔军后，康熙帝撰《御制平定西藏碑文》，其中有“爰记斯文，立石西藏”一语，这就正式把以拉萨为主的卫藏地区命名为“西藏”。

由于清朝将“卫藏”地区定名为“西藏”，“藏”成为“乌思藏”、“卫藏”、“西藏”称谓的关键字，“藏”从本来指年楚河流域和雅鲁藏布江上游两岸的专用地名变成对整个“卫藏”的简称，以后就有了以拉萨、山南地区为“前藏”，以日喀则、江孜地区为“后藏”的习称，而且这一名词的制定，还对中国其他各民族对青藏高原和它的居民的称呼造成了更大的影响，因为在民国时期又以“藏族”代替“叶蕃”、“西番”、“番族”等称谓，成为汉语对青藏高原世居民族的族称。

因此，他们的语言被称为“藏语”，文字被称为“藏文”，他们信仰的佛教也被称为“藏传佛教”。中华人民共和国成立以后，1965年西藏自治区正式建立，西藏一词即成为西藏自治区的简称，在与其他省市并列时，有时又简称为“藏”。

(二)独特的自然地理环境西藏自治区位于中国西南边陲，地处北纬26°50'至36°53'，东经78°25'至99°06'之间的青藏高原，平均海拔在4000米以上。

西藏北与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东接四川，东南与云南相连，南边、西部与缅甸、印度、不丹、锡金和尼泊尔等国接壤，形成了中国长达4000公里的边境线。

全区土地面积为122万平方公里，约占全国总面积的12.8%。

## &lt;&lt;一个真实的西藏&gt;&gt;

西藏自治区平均海拔4000米以上，是青藏高原的主体部分，素有“世界屋脊”之称。

区内地形复杂，大体可分为三个不同的自然区：1．北部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占全自治区面积的2/3；2．在冈底斯山和喜马拉雅山之间，即雅鲁藏布江及其支流流经的地方，是藏南谷地；3．藏东峡谷地带，为一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，为横断山脉的一部分。

其地貌基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原等六种类型。

从地形上看，蜿蜒于青藏高原南侧的喜马拉雅山是世界上最高最大的山脉，世界上第一高峰珠穆朗玛峰和大多数海拔超过8000米的高峰集中在这里。

喜马拉雅山脉主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，全长2400公里，宽约200—300公里，平均海拔在6000米以上。

由于喜马拉雅山脉南麓地势陡降，与印度炎热潮湿的恒河平原相接，南麓与北麓的气候和自然景观相差悬殊。

而在西面、北面和东面，青藏高原和帕米尔高原、黄土高原、四川盆地、云贵高原相连接，形成了一个相对封闭的地理环境。

由于青藏高原的高海拔和喜马拉雅山脉的阻隔，印度洋暖湿的气流无法北上，所以本地区气候寒冷干燥。

西藏绝大部分地区年均温度在10℃以下，而日平均最低气温低于0℃的天数，拉萨约为173.3天，日喀则为189.7天，那曲则为276.9天。

日平均气温高于10℃的天数，大部分地区在50天以下，最高的也不到180天。

降水量少而且集中在7、8两个月，年降水量拉萨为453.9毫米，阿里噶尔镇只有60.4毫米。

西藏多风，冬春多暴风雪，夏秋多雷、多冰雹。

在这样的气候条件下，西藏的植被呈垂直分布状，地势较低的河谷地带带有森林，依次向上是灌丛草甸、高山草甸、高山草原、高山荒漠，雪线以上则是雪山冰川，终年为冰雪覆盖。

总体来看，西藏的大部分地区是荒漠草原，不适宜农耕，只有少部分气候温暖的河谷地带具备发展高原灌溉农业的有利条件。

虽然西藏牧业分布地域辽阔，但由于牧草生长季节很短，产草量低，无法放养较多的牲畜，加之多风雪灾害，生产极不稳定。

（三）考古发现的西藏远古文明 青藏高原四面环山，在地理上自成单元，容易给人造成与外界缺乏联系的印象。

然而事实表明由于青藏高原地处世界三大远古文明的交汇之处，这里的先民不但创造了辉煌、独特的远古文明并且很早就与外界有着密切的经济文化联系。

20世纪50年代以来，在西藏各地陆续发现了一批古人类活动遗址，有一部分属于旧石器、新石器时代，这说明在远古时期就有人类生活在西藏高原。

在所有的考古发掘中，对于昌都卡诺遗址和拉萨曲贡遗址的发掘尤其具有重要意义。

昌都卡诺遗址是西藏境内完整发掘的具有代表性的新石器时代遗址。

据文物出版社出版的《昌都卡诺》，从该遗址出土的8000余件石器、两万余件陶片、400余件骨器及大量谷物和动物骨骼，比较真实地再现出西藏史前居民生产生活的情况。

该遗址的半地穴平底房屋、石器与陶器的形状及制造技术、各类装饰物与陶器纹饰，既具典型的西藏高原特色，又反映出史前当地居民的审美观念。

1984年10月，西藏考古学家在拉萨北郊娘热山沟曲贡村的考古发掘中，发现了一处4000年以前的拉萨先民村居遗址，将拉萨的文明史推到4000年之前。

这是西藏首次发现的新石器时代文化遗址——卡诺遗址之后西藏境内的第二个经过科学调查和发掘的新石器时期的文化遗址。

它的年代比卡诺遗址略晚。

曲贡文化遗址中发现了人祭和牲祭遗迹。

曲贡人有牲祭习俗，以动物做牺牲，祭祀神灵。

曲贡文化遗址的墓葬内出土的一具人的完整头颅骨，人类学家鉴定认为其与现代西藏东部的居民体质



## &lt;&lt;一个真实的西藏&gt;&gt;

特征相近。

可以确定曲贡人是拉萨河谷地带的土著居民，他们创造的文化为高原腹地的古代土著文化。

曲贡人有大量的砍伐类石器和不少切割类的石器。

曲贡先民的手工业极为发达，出土了大量的石器和骨器以及装饰品。

遗址中出土了大量陶片，陶器都是手制。

陶色以灰色为主，其次是表面磨光的黑色或红褐色陶。

纹饰非常丰富，以刻划纹为主。

曲贡文化遗址的下层文化层中出土了铜镞，表明曲贡人已掌握了较为成熟的冶铜技术。

曲贡文化遗址位于雅鲁藏布江的中游地区，代表着青藏高原腹地新石器晚期一支高度发达的史前文化。

通过曲贡文化遗址的考古发掘，证明拉萨周围至少早在四千多年之前，已经有人类居住。

据分析，当时人们已过着以农业经济为主的稳定生活。

由于曲贡文化遗址的年代位于原始社会和奴隶制社会的过渡时期，所以该遗址的发掘，对研究西藏早期历史和丰富完善西藏原始文化序列具有重要意义，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。

此外，分布在藏北高原以细小打制石器为特征的藏北细石器文化，是典型的游牧、狩猎民族文化。

这种文化形态在阿里地区的岩画中表现得较为典型，而其中以日土的岩画最为有名，岩画的内容一般以动物为载体，反映游牧人的生产生活。

最近的西藏考古发掘获得很多文物，许多学者认为这些文物进一步表明西藏与内地交流源远流长。

“考古表明，西藏的旧石器文化起源于华北地区，西藏细石器时代文化源于北方草原，而北方草原的细石器同样源于华北地区的旧石器文化”。

其基本论据是，西藏新石器时代文化既有自己的地方特色，又存在大量中原仰韶文化的重要因素。

具体讲，昌都卡诺遗址与仰韶彩陶文化系统的马家窑、半山和马厂文化存在着广泛而密切的联系，拉萨曲贡遗址与齐家文化也存在某种联系。

不仅如此，甚至“西藏以西的克什米尔兹霍门新石器时代遗址中发现的半地穴房屋及长方形双孔石刀有明显的西安半坡仰韶文化的因素；克什米尔扎霍姆遗址有黄河上游彩陶文化的强烈影响的因素，以及不久前印度北部山区发现的前2500年的中国龙的岩画等，都是重要的例证”。

（四）古代先民与史前社会除了大量的考古发掘外，藏族的传说和古籍把自己的祖先追溯到青藏高原的远古居民。

在藏族古老宗教苯教的文献中，认为世界最初是由五种本原物质产生的一个发亮的卵和一个黑色的卵。

从发亮的卵的中心生出人间的始祖什巴桑波奔赤，人类是从什巴桑波奔赤的后裔——天界和地界的神当中繁衍出来的。

还有的传说认为猕猴与岩魔女结合而传出西藏的人种，并且认为藏族最初的祖先就生活在雅鲁藏布江边的泽当地区。

猕猴变人的故事，在藏族民间广为流传，并记录在古老的经书中、遍绘于壁画上。

藏文《第吴宗教源流》和《智者喜宴》记载说，西藏地区在人类出现之前曾经由10种（或12种）非人统治过，那时西藏地区就被称为“博康”（130d—khams）之地，而“博巴”（bod-pa）正是藏族古往今来一贯使用的自称。

据近年的考古发现、民间传说以及对西藏自然环境的分析，大多数学者认为，青藏高原的古人类最初活动的地域应在西藏雅鲁藏布江中下游的森林地带，后来逐渐沿河谷分散，广布于雅鲁藏布江、拉萨河、年楚河、尼洋河、亚隆河流域，并在这些河谷地带发展出早期的农业和畜牧业。

由于西藏先民们的饮食结构以奶酪、肉食为主，牧民的体质逐渐提高，游牧部落有可能向广阔雪域高原不断迁徙。

西藏地区的史前社会和任何人类社会形成过程相同，西藏地区的古代居民最初也是由一个血缘亲属关系组成血缘氏族，由血缘氏族组成血缘部落，并且经过漫长的母系氏族社会演变到父系氏族社会。

新石器时代存在于青藏高原的卡诺、曲贡和藏北，这三大细石器原始文化分别代表着各不相同的三大

## &lt;&lt;一个真实的西藏&gt;&gt;

原始居民群体。

这些群体在西藏高原的不同区域内分别从事着不同的经济生活，是以后西藏文明格局的雏形，它们无疑是后来构成藏民族的三个基本来源。

因此，藏民族是一个多源的民族，它直接起源于新石器时代由北方草原地区南下的三大原始土著游牧居民群体的融合。

古代部落随着生产的发展和人口的增加，氏族的迁徙，由一个部落分化为若干部落，或者由于部落间的通婚、结盟、战争等原因几个部落合并为一个新部落，进而形成部落联盟。

进入父系氏族社会以后，西藏社会出现了一个延续时间较长的“小邦”时代。

据《敦煌本吐蕃历史文书》记载，西藏有“二十五小邦”、“十二小邦”及零星的“四十小邦”。

这些小邦实际上就是一些分散的、互不统属的部落和氏族。

西藏的小邦时代可能延续了四五百年的时间，即大约公元前1000年到公元前五六百年，有的小邦存在的时间可能更长，一直延续到吐蕃松赞干布“王政”统治建立之后。

随着各氏族、部落相互战争，彼此兼并，大约在公元前4世纪，西藏高原上逐渐形成了三个势力较大的部落联盟，它们分别是象雄、雅隆（吐蕃）和苏毗。

象雄部落联盟。

汉文文献称其为大小羊同，认为该部落是古羌人的分支。

从西藏北部到黄河河源一带都是其分布地区。

象雄可能是以原来的“象雄小邦”为基础，经过不断兼并周边其他小邦而建立的辖地广大的部落联盟。

象雄的范围最初大概包括西藏大部分地区。

随着吐蕃、苏毗部落的崛起，象雄的疆域不断缩小。

据苯教传说，在联盟内，除象雄王室外，还有“十八小王”，分别代表18个部落。

由此可见，象雄只是一个松散的部落联盟。

雅隆部落联盟。

在这些小邦中，记载比较详细的是雅隆悉补野部落。

依据传说，该部落的第一代首领也即是吐蕃王氏先祖涅赤赞普是从天界下降人间，降临于雅拉香波神山，被当地人拥戴为王。

因为他是被牧民以颈为坐骑抬回部落的，所以被称为“涅赤赞普”。

而苯教文献则记载他是从波密一带迁徙到琼结地方，然后发展起来的部落首领，由于他来自波密，所以被称做“悉补野”。

该部落联盟由六个小部落组成，也叫做“六牦牛部”。

涅赤赞普死后，王位转为世袭。

经过数百年的漫长的岁月，雅隆部落联盟逐渐强大。

到三十一代赞普朗日论赞时，先后征服了前藏地区和部分后藏地区，成为雄踞藏南的强大部落联盟。

苏毗部落联盟。

汉文文献认为它是古羌人的一支，位于雅隆部落联盟以北的唐古拉山南北一带。

在“小邦”时期，苏毗的前身“亚松”即“十二小邦”之一。

大约公元前4世纪，苏毗逐渐崛起，到6世纪建立起了一个东与今昌都地区相接，北抵突厥，西北接象雄，南依雅隆江与雅隆部落联盟为邻的部落联盟。

除以上三大部落联盟外，在青藏高原上还存在着诸如附国、白兰、党项、吐谷浑等部落。

在藏族先民们迁徙、兼并的社会运动中，西藏地区得到了初步的开发，畜牧业与农业均得到了不同程度的发展，为之后西藏社会的演进奠定了坚实的基础。



<<一个真实的西藏>>

编辑推荐

《一个真实的西藏》由人民出版社出版。

<<一个真实的西藏>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>