



藏族

雪域高原的古老居民

我国藏族总人口628.2万(2010年)，主要分布在西藏自治区和青海、甘肃、四川、云南等省区。藏族是汉语的称谓，藏族自称“博(bod)”。藏语对居住在不同地区的人又有不同的称谓，如“兑巴”“藏巴”“卫巴”“康巴”“安多娃”等，统称为“博巴”。



青藏高原风光

藏族的历史是祖国历史不可分割的一部分

藏族最早聚居于西藏雅鲁藏布江中游两岸，在聂拉木、那曲、林芝、昌都等地区考古发掘中，曾发现新、旧石器时代的文化遗存。根据古藏文历史文献记载，西藏山南地区最早由氏族组成了称为“博”的六牦牛部诸部落，在《后汉书·西羌传》中，称为“发”羌。6世纪时，山南地区的雅隆部落首领成为当地部落联盟的领袖，号称“赞普”(王)。

7世纪初期，赞普松赞干布统辖了整个西藏地区。他定都逻娑(今拉萨)，设官授职，建城自称“博”的奴隶制王朝，汉文史籍中称为“吐蕃”。吐蕃与唐朝的接触频繁，藏汉关系友好。641年赞普松赞干布与唐文成公主联婚，710年，赞普墀德祖赞又与唐金城公主联婚。唐蕃之间使节往还不绝，吐蕃派遣子弟赴长安学习，并邀请唐朝儒者和工匠艺人来到吐蕃。

从10世纪到12世纪期间，整个藏族地区彼此不相统属，形成了向封建农奴制度过渡的分裂割据局面。早已从印度和汉地传入的佛教，吸收了藏族地区原始宗教本教的某些内容，受到了人们普遍的信奉，并逐渐形成了一种教派遍布各地的地方宗教，即所谓的藏传佛教。

元朝把藏族地区的分裂局面统一在中央王朝的统治之下。中央设置宣政院(初名总制院)，管理全国佛教事务及藏族地区军政事务，以西藏萨迦教派第五世祖师八思巴为帝师兼宣政院事。在藏族各聚居区分设3个宣慰使司都元帅府，分别管辖西北、西南各省藏族地区和西藏地区。由中央颁发封地文书肯定各地封建领主对所属庄园的占有，封赐印信诰命以确立各级官吏的职权，史称元朝“郡县土番之地”，这是中央正式在西藏官建制的开始。

明朝对西北、西南藏族地区，基本承袭元朝统治管理的办法，对西藏地区推行“多封众建”政策，先后分封三大法王和五大地方之王。同时，通过朝贡和回赐，互通有无，体现西藏与中央政治上的隶属关系。

清朝统一中国，在中央设置理藩院(1906年改为理藩部)，管理西藏、蒙古等地事务。对于西藏地区，正式册封了藏传佛教格鲁派两大活佛为达赖喇嘛(1653年)和班禅额尔德尼(1713年)，设立西藏地方政府“噶厦”(1751年)，并任命驻藏大臣(1728年)驻藏，会同地方办理西藏行政事务。1793年清朝正式颁行了“钦定藏内善后章程”。“章程”对于西藏地区的官制、军制、司法、边防、财政、户口、差役和涉外事宜等，都做了详细具体的规定，确立了驻藏大臣负责全面督办西藏事务的职权。

1840年鸦片战争以后，藏族地区成了英、俄、法、日等国的角逐场所。1888年，英国军队入侵西藏，在隆吐山遭到藏军的坚决抵抗。1904年，英国侵略军武装侵入拉萨，沿途遭到强烈反击。清朝政府却一再委曲退让，多次与英国签订了丧权辱国的不平等条约。

辛亥革命后，在英国煽动下，西藏发生了驱汉事件。中、英代表在印度西姆拉举行谈判，英方于1914年提出无理的“内外藏”划分草案，遭到我国代表严词拒绝。英方代表麦克马洪竟背着我国代表，私自和西藏地方政府官员非法划定印边界线，即臭名昭著的“麦克马洪线”。1914年7月，中国政府代表拒绝在《西姆拉会议》上签字，并严正声明拒不承认此类条约或文件。



藏族男女

成。男女均穿氆氇长靴或牛皮长靴。男子腰间系长带。农区女子多在腰间系一条图案瑰丽的围裙，藏语称“邦单”。

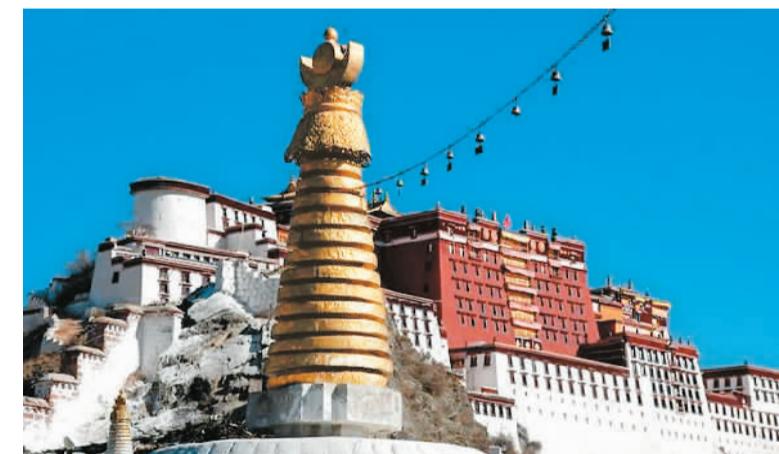
农区的主食糌粑是用炒熟的青裸或豌豆磨制成面粉，用茶水拌食。藏族人民喜欢酥油茶和奶茶。牧区的主食为牛羊肉，喜饮青稞酒。以牛奶制成的酸奶、奶渣等也是日常食品。

寺院建筑别具风格，层楼重叠，整齐壮观，主殿经堂宽敞，寺门前砌修大小佛塔供煨桑柏枝用，周围多置转经筒，



由人顺时针方向转动，借以祈福禳灾。拉萨的布达拉宫建于红山上，高达13层，工程艰巨，气势宏伟，金顶巍峨，红白壁壁，浑然一体，是藏族建筑艺术的光辉典范。

藏族的雕塑技艺高超，为大活佛造的肉身泥塑，酷肖本人。独具风格的唐卡画以铁线描法为主，结构谨严，神态逼真，颜料色泽鲜艳。



布达拉宫

藏族民间信奉的藏传佛教是大乘佛教。喇嘛藏语意为“上师”。藏传佛教中占主导地位的是格鲁派。格鲁派的属寺遍及藏族地区，著名的寺院有拉萨的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺，日喀则的扎什伦布寺、昌都的昌都寺、甘肃的拉卜楞寺和青海的塔尔寺等。格鲁派实行活佛转世制度，达赖喇嘛和班禅额尔德尼就是这一教派的两大活佛转世系统。公元13世纪，噶玛噶举派认定一幼童为其著名上师噶玛拔希的转世灵童，西藏就此出现第一位转世活佛，之后，噶玛噶举派将这种转世方式确立并形成制度。格鲁派将这一转世制度进一步完善并发扬光大。到了清乾隆时期，乾隆皇帝颁发金瓶，要求活佛圆寂后，须选出候选灵童，然后将候选灵童的名字写在象牙签牌上，放在金瓶内，经过高僧大德念经加持，然后由皇帝加封的“呼图克图”(大活佛)和驻藏大臣在大昭寺佛祖释迦牟尼像前共同通过抽签认定。

佛转世制度得到国家和西藏自治区各级政府的尊重。1992年，国务院宗教局批准了第十七世噶玛巴活佛的继任；1995年，西藏自治区按照宗教仪轨和历史定制，经过金瓶掣签，报国务院批准，完成了第十世班禅转世灵童的寻访、认定以及第十一世班禅的册立和坐床。

藏文文献中保存了大量文化遗产，最早有手卷、木牍、金铭、石刻等。雕版印刷传自内地，书籍为横条散叶梵箧本，甘珠尔、丹珠尔两大佛学丛书举世闻名，还有各种文史撰述。

藏医有悠久的历史，讲究“望、闻、问、切”，兼通采集和炮制药物的方法以及针灸、按摩、外科手术等技术，对治疗风湿、

关节炎、胃病等有独到之处。

藏族能歌善舞，歌曲旋律顿挫抑扬，歌词贴切合韵，唱时还可伴以各种舞蹈，舞姿优美，以踢踏舞为最具特色。

藏戏是一种独特的戏剧艺术，拥有众多的艺术品种和流派。唱腔高亢雄浑，服装从头到尾只有一套，演员不化妆，主要是戴面具表演。

藏族人民的新生活

1949年10月1日中华人民共和国诞生，藏族人民从此进入一个崭新的历史阶段。1951年，达赖十四世丹增嘉措亲政，中央人民政府与西藏地方政府所派代表在北京进行谈判，于5月23日签订了关于和平解放西藏十七条协议。从此，藏族人民在祖国的民族大家庭中开始了新生。

1951年，中央代表张经武同志经亚东来到拉萨，遵照协议规定，中国人民解放军进驻西藏各地。1952年，西藏地方政府的司曹(代理司伦)鲁康娃·泽旺饶登和洛桑札喜等人，阴谋策动西藏分裂，被迅速平定。第十世班禅额尔德尼·确吉坚赞返回日喀则，实现了国内民族和西藏内部的亲密团结。

党中央根据藏族历史发展和社会发展的特点，用了10年的时间完成藏族地区的民主改革。1965年9月，西藏自治区第一届人民代表大会第一次会议召开，选举产生了西藏自治区自治机关及其领导人，宣告了西藏自治区的正式成立。阿沛·阿旺晋美当选为自治区人民委员会主席，一大批翻身农奴担任了自治区各级政权机关的领导职务，标志着西藏建立了人民民主政权，开始全面实行民族区域自治制度。藏族干部成为藏族自治区域干部的主体。还有一批藏族公民直接参与管理国家事务，有的还在中

TA说民族

西藏的时空

次仁罗布

几百万年前印度板块与欧亚板块的相互撞击，造就了青藏高原的隆起，使她成为世界上最年轻的高原。

在这辽阔的高原上，雪峰连绵不断，喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山、昆仑山、可可西里山、巴颜喀拉山等，由西向东横越过去；雪山、冰川哺育了黄河、长江、澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等，它们蜿蜒在高原的胸膛上流淌、交汇，浩浩荡荡奔腾而去，惠泽着江河两岸的各族人民，使其得以繁衍生息；众多的湖泊静谧地镶嵌在山坳里、草原上，像一只只深不见底的蓝色眸子，净化和涤荡世人心头的浮尘，还你一片宁静与安详；茫茫的草原浩渺无际，原始森林绵延不绝，这里栖息着众多的珍禽动物，生长着各种名贵药材，地底沉睡着多种矿产，西藏因其特殊的地理环境和丰富的资源受到了世人的关注。

生活在世界之巅的藏族人，也像其他民族一样经历了奠基和青涩的青春期。

那时，高原上的各部落间通过相互的兼并和杀戮，从40个小帮，变成了24个小帮，再缩小到后来的12个小帮，逐渐奠定了藏民族的融合与统一的根基。在这漫长的历史进程中，藏族的先辈创造出了象雄文明和其后的短暂而辉煌的吐蕃王朝。象雄文明之苯教像是一根纽带，连接着高原各个部落，甚至辐射到了遥远的滇西。在藏族史记中记载的第一任国王聂赤赞普，是被几个放牧的苯教人士发现，将其托举到肩头，以脖子当宝座拥戴为王，为他修建了藏族历史上的第一座宫殿——雍布拉康。从此，这位六牦牛部落的国王后继不断、血缘不止，辅佐国王的都是苯教的重要人士。

直到二十八代国王拉妥妥日赞时社会、经济有了较快的发展，医药学得到充实和补充，最值得一提的是佛教经文第一次传到了西藏高原上。三十二代国王囊日松赞武力兼并了苏毗、藏博、达布等地，初步统一了青藏高原。不久，囊日松赞被旧臣毒死，降服的旧帮纷纷独立，其子松赞干布嗣位时年仅13岁。年轻的国王诛戮叛臣，武力征讨，第一次将青藏高原全部统一，建立了吐蕃王朝。松赞干布迁都到拉萨；派遣人员到印度学习，创建藏文文字，制定一系列规章制度；制定法律；迎请了文成公主和尼泊尔赤尊公主为妻。这段时间是藏族统一文字、统一语言、统一度量衡、统一民族意识的奠基时期。

随后的两百多年间，是青春任性却又激情澎湃的时期。国王们不断扩大疆土，连年征战，把藏民族的秉性锻造成了强悍、弑杀、好斗。三十七代国王赤松德赞时期吐蕃的疆土最为辽远，也是由盛转衰的节点。连年的征战耗损了人力物力，也接触到了其他民族的先进文化，赤松德赞在山南修建了第一座寺院——桑耶寺，让贵族的七名子弟出家为僧，大力倡导和推行佛教。苯教失去了王室的支持，佛苯斗争更加地白热化。内斗外争的结果，使民众揭竿而起，风卷残云，吐蕃王朝轰然坍塌，羞涩的青春期也戛然而止。



献哈达

几百年的分裂割据状态中，高原上的藏族人急需心灵安慰与慰藉，佛教又从藏地的东边像星火燎原一般漫卷过来，点燃了人们对未来的希望。各种教派纷纷涌现，借助当地地方势力和财阀的支持，不断扩大其影响力。几百年的耳濡目染，消磨了藏族人的那份好斗与强悍，他们变得沉静与自足，把自己一生的追求寄托在寻找来世的路上。当藏族人还沉湎于寻找来世的幸福时，北方的蒙古人却凭借着马蹄与刀剑，征服和统一着世界。在血腥的杀戮面前，藏族人选择了归顺，从此这块高地的命运时刻与中央王权发生着联系。明代、清代、民国时期都是如此。为这种大一统做出巨大贡献的伟人有萨迦班智达、八思巴、帕珠万户长大司徒绛曲坚赞、格鲁派创始人宗喀巴的弟子释迦益西、五世达赖、婆罗鼐等。

西藏固于宗教的修行，民生凋敝，经济落后，社会停滞不前。但这一千多年的苯教与佛教的水乳交融中，藏民族又创建了世界上独有的藏传佛教，由此衍生出藏族的绘画、音乐、文学，以及对世界的认识观和价值观。

直到20世纪中期，西藏的社会制度还依然延续着封建农奴制。共产党派来的解放军洞开了雪域大门，让藏地的人们看到了另一种生活和幸福，那是现世可以感受的，那是实实在在的。高原上的人们撸起袖子，跟着共产党建设新西藏。



藏族是能歌善舞的民族