

# 《細說西藏歷史文化》

## 图书基本信息

书名：《細說西藏歷史文化》

13位ISBN编号：9789620434457

10位ISBN编号：9620434455

出版时间：2015-4

作者：李惠玲

页数：284

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《細說西藏歷史文化》

## 內容概要

# 《細說西藏歷史文化》

## 作者簡介

李惠玲，祖籍廣東順德，香港土生土長。早年於香港大學修讀中國文史及美術考古史，從事中國文史藝術專業翻譯多年。後負笈英國牛津大學東方研究院西藏與喜馬拉雅學系，獲碩士及博士學位，專研十三世紀藏西歷史及傳記文學，多次到藏地考察。現時除繼續翻譯專業外，並以自由學者身份進行西藏文史研究，同時於本地大學的專業進修學院教授西藏語文，並兼任香港多間博物館的特約研究員及編輯工作。

## 書籍目錄

### 序丁新豹 I

#### 自序 IV

#### 中國行政區域與西南鄰國疆界圖 VIII

#### 1 地理篇

第一節 滄桑奇幻——古海變高原 003

第二節 浩渺乾坤——極地與天險 007

第三節 眾生命脈——江河與湖泊 011

第四節 旦夕禍福——嚴苛的考驗 020

第五節 上中下部——傳統地理觀 026

第六節 世易時移——現今行政區 031

#### 2 歷史篇

導言 036

藏族獨特的歷史觀——真假難分，宗教至上 037

藏族祖先是獼猴嗎——本土外來，孰是孰非 040

西藏各種名稱由來——吐蕃與土伯特、烏思藏與衛藏 042

西藏歷史如何分期——政治為主，宗教文化為輔 044

高原上的歷史長河 046

第一節 史前時期——約公元前二世紀至公元七世紀中葉 047

雅隆部落與悉補野政權——傳說中的歷史，吐蕃王朝的前身 047

#### 第二節 信史時期

01 吐蕃王朝——藏族歷史上最輝煌的兩個世紀 053

松贊干布 / 九代贊普

02 分裂時期 064

分崩瓦解的衛藏/相對穩定的藏西(阿里三圍、古格王朝與拉達克王朝)

03 各個教派統治時期——教派依附豪族，豪族連結教派 076

風雲幻變的十三世紀/元蒙時期與薩迦政權/帕木竹政權/藏巴政權/噶丹頗章政權

#### 3 宗教篇

第一節 苯教與象雄王國——被邊沿化的古老宗教，失落的文明 105

01 原始苯教和雍仲苯教——佛教傳入前的藏地信仰 105

02 象雄王國——撲朔迷離的古老文明，神鷹的傳奇 111

03 伏藏與伏藏師——真經抑或偽經，抄襲抑或原創 117

04 苯教今昔——遠離政治，塞翁失馬 119

第二節 藏傳佛教——高原上的主流文化，備受爭議的宗教 127

01 紅、花、白、黃？——教派非以顏色命名 129

02 前弘期 132

佛教正式進藏/苯佛互相傾軋，兩敗俱傷

03 後弘期 139

佛教復興與上下兩路弘法

04 藏傳佛教主要派別 144

寧瑪派/噶當派/「時輪金剛密法」與「香巴拉」/噶舉派/薩迦派/格魯派與宗喀巴

05 政教合一——政治宗教化，宗教政治化 164

06 「活佛」轉世制度——政治意味濃厚的宗教領袖傳承制度 166

07 傳統與現代化——形象與內涵，何去何從 170

#### 4 文化篇

第一節 語文與傳統教育 184

01 藏語和藏文 184

三大語區與無數方言/統一的藏文字/不學敬語無以言

# 《細說西藏歷史文化》

- 02 藏文拉丁字母轉寫方案——踏進藏學之門 193
- 03 藏族名字——特色與局限 195
- 04 傳統的寺院教育——「聞思修」、「講辯撰」與「五明學」 197
- 第二節 衣食住行、葬俗和婚姻 201
  - 01 傳統經濟與衣食住行 201
  - 02 葬俗 214
    - 死亡觀念/土葬/天葬/水葬/火葬
  - 03 婚姻倫理 224
    - 擇偶婚配與階級意識/一妻多夫/共妻、共夫、招婿與群婚
- 第三節 藏曆與藏醫 229
  - 01 藏曆——先進而神秘的天文曆法 229
    - 早期的象雄「物候曆法」/來自印度的「時輪曆法」/來自漢地的「時憲曆法」/「饒迥」紀年法/年、月、日與時間觀念/曆書
  - 02 藏醫學——藏、漢、印醫學智慧的結晶 238
    - 《四部醫典》
- 第四節 藏文學寶庫選粹 244
  - 01 傳統藏族文學特色與分類——書籍文獻品種數量僅次於漢族 244
  - 02 藏文學選粹 246
    - 《大藏經》/《米拉日巴道歌集》/《格薩爾王傳》/《薩迦格言》/《六世達賴喇嘛詩歌》/《鄔堅巴大師傳》
- 後記 261
- 伸延閱讀 262

# 《細說西藏歷史文化》

## 精彩短评

- 1、比多数西藏历史书好看
- 2、比较初级，倒也很全面。现在市面上谈论西藏的并不少，带有偏见的也不少，这本书的客观可以当个很好的入门。
- 3、客观，多数在理

# 《細說西藏歷史文化》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)