

# 《唐卡中的神话传奇》

## 图书基本信息

书名：《唐卡中的神话传奇》

13位ISBN编号：9787561339312

10位ISBN编号：7561339313

出版时间：2007年8月第1版

出版社：陕西师范大学出版社

作者：琼那·诺布旺典

页数：265

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《唐卡中的神话传奇》

## 前言

展现一个隐秘于民间的西藏 在西藏，神与人共同存在着……&hellip; 神奇的西藏、神秘的西藏，这是大多数人对西藏最直接的印象，但更准确地说，应该是灵性的西藏。只有当你真正行走在高原的土地上，你才会明白为什么这里是神灵与凡人共存的世界。 在高高的高原天空中，在云雾缭绕的雪山顶，在广袤无垠的草原上，在奔腾咆哮的大河里，在田野的庄稼里，在脚下的土地上，神灵无处不在。在西藏，随处都能看到佛庙、祭坛、佛塔、圣山、圣湖、圣石、宝树。无论你何时驻足，总有神灵在注视着你。 如果不了解西藏的神话与传奇，就无法真正理解西藏，而西藏有关神灵与英雄的一切都保存在口耳相传的故事中。作为西藏本原文化代表的神话与传奇，它包含着西藏丰富的历史、宗教和民俗，它讲述着生活在高原上的藏民们的过去和现在，它凝聚着千百年来生活在这一方土地上的人们的欢乐与痛苦，它是我们了解西藏、接近西藏必修的第一课。 对于一个民族而言，在文字未发明之前，流传于民间的故事就是这个民族的历史。它承载的是一个民族幼年的记忆。藏文是在公元7世纪，由吐蕃王朝的缔造者藏王松赞干布的大臣仁桑布扎创制的。而在此之前，民间的神话与传奇在西藏已经流传了几千年。《西藏王统记》中记载，早在两千年前的雅隆部落第八代首领布岱功杰时期，民间故事就已经广泛流传，起到了护持王政、教化民众的作用。史书记载，在那个时候已经有了《顶生王的故事》、《鸟的故事》、《猴子的故事》。在佛经传入藏区以前，诸如《尸语故事》、《玛桑故事》、《家雀故事》已经在藏地流传。文字创制后，藏民开始用文字记录历史，而用民间故事和传奇来传播历史在西藏亦拥有悠久的传统。较早时期的历史著作，例如《西藏王统记》、《国王遗教》、《西藏王臣记》等古籍中，许多历史记录都源自神话故事和传奇。堪称世界史诗之最佳的《格萨尔王传》就是在民间的神话和传奇中以及艺人们的说唱中创造出来的。这部世界上最长的史诗深入到了每个藏民的生活中，至今它还在流传中继续被创造。 丰富多彩的神话与传奇如同雪山的融水，在西藏历史的长河中潺潺流淌。在千年的流传中，渗进了西藏的每一寸土地以及藏民生活中的方方面面。高原上的生产、生活，都会有一个相应的神话或传奇作为它的注解。高原的青稞是拥有灵魂的植物；藏民们饮用的酸奶是曾受到大师加持过的饮料；农田里要放置白石，是因为龙女的传说；七月洗浴，是神赐予的恩泽；就连平日饮用的茶，也有小鸟衔茶救人的传说。 我们在为你打开这一扇通向雪域之地的门时，也为你提供了一个特殊的方法来了解西藏。在这本书中，我们选取了100幅精美的唐卡，通过这些唐卡，将为你讲述千百年来流传在雪域高原上的传奇与神话。唐卡是丰富的，唐卡是绚丽的，唐卡更是独特的，因为它是最具藏地特色的艺术。当你翻开这本书，翻动的不仅仅是一幅幅唐卡，还有唐卡背后动人的神话与传说。从这本书中，你能知道猕猴的故事，那是藏民族对人类起源的解释；你能读到伟大的格萨尔王，他英勇无畏，是藏民心中最伟大的英雄；你能看到高高在上的神灵，他们同样拥有世人的喜怒哀乐；你能了解到佛教的上师们，他们的一生一定会让你目眩神迷；你能了解藏地著名的佛像和寺庙，它们所诉说的历史厚重、深邃；你还能体验一下藏族的节日，那独特的风俗一定会让你神往不已；你更能感受到的是黑发藏人那响彻高原的爱恨情仇。 唐卡不仅仅是画，更是活着的讲述者。在你阅读它时，它也在深沉地注视着你，期待你透过它了解到那隐秘而令人震撼的文明。 就让我们坐下来，翻开书，静静地听雪山和大江为我们讲述在世界最高处流传了千年的神话与传奇&hellip;&hellip;

# 《唐卡中的神话传奇》

## 内容概要

世界上最长的史诗，失传已久的藏地秘闻，100幅神秘绮丽的唐卡珍品，展现一个隐秘于民间的西藏。唐卡是西藏一种独特的宗教艺术，它就如同一颗璀璨的水晶，不仅蕴含着千年藏传佛教的深奥哲理，更折射出藏民族文化的方方面面，从悠久的民族历史到神秘的天文历算，从丰富的地理常识到富丽的民俗文化……堪称是一部西藏文化的手绘版“百科全书”。

这套“藏密文库”系列图书，融唐卡鉴赏和佛教知识为一体，引导读者进入博大精深的藏传佛教天地。出版以来，得到了读者、专家的鼓励和认可，也将吸引更多的优秀藏学家、佛学者、鉴赏家，来共同参与，共同构筑这个宝贵的文库。

# 《唐卡中的神话传奇》

## 书籍目录

香巴拉唐卡的传说故事唐卡图版目录序言：展现一个隐秘于民间的西藏第一部 雪域神话——穿越千年沧桑第一章 创世之时——西藏流传千年的创世神话1 贪欲的惩罚——藏族创世故事2 罗刹女、冷杉树和猕猴——神话中的藏人起源3 从猕猴到人类——神话中的藏族繁衍故事第二章 众神之舞——西藏诸神的情义故事1 柔情水神——西藏美丽湖泊的传说2 巍峨山神——西藏高耸名山的传说3 忠义猎神——珞巴人中流传的猎神传说4 凄厉赞神——平民之神赞神的冤屈故事第二部 英雄史诗——触摸高原灵魂第三章 天降神子——格萨尔的诞生与称王1 神子降临——格萨尔出生2 迁徙岭地——英雄之路的开始3 赛马称王——格萨尔称王第四章 雄狮发威——格萨尔征服四大魔国1 北方魔国之战——大战魔王鲁赞2 霍岭之战——大战霍尔白帐王3 保卫盐海——大战黑姜王萨丹4 门域之战——大战魔王辛赤第五章 戎马半生——格萨尔荣返天界1 大食之战——征服大食2 卡契之战——大战卡契王赤丹路贝3 重返天界——格萨尔返回天界第三部 玄妙传奇——解密藏地异闻第六章 佛像传奇——高原至宝的故事1 释迦牟尼佛像传奇——释迦牟尼亲自开光的本尊佛像2 鲁格肖热观音像传奇——藏王松赞干布的本尊第七章 护法传奇——西藏著名护法神的故事1 吉祥天女传奇——暴躁的“母亲”2 赤尊赞大神传奇——多情的护法神第八章 寺庙传奇——西藏著名寺庙的故事1 哲蚌寺传奇——西藏最大的佛寺2 香色寺传奇——女活佛创造的奇迹3 萨迦寺传奇——以跳神闻名的古老寺庙第九章 上师传奇——三位上师的成道故事1 说不尽的莲花生——最具传奇色彩的上师2 米拉热巴的苦与甘——坚定的苦修者与自由的歌行者3 宗喀巴的无量悲心——第二佛陀的传奇第四部 富丽民俗——深入藏式生活第十章 饮食民俗——雪域高原独特的生活方式1 酥油茶民俗——青藏高原最重要的饮料2 青稞民俗——青藏高原最重要的谷物第十一章 节日民俗——与佛教紧密相连的节日习俗1 新年民俗——驱邪、迎喜、庆新年2 雪顿节民俗——“吃酸奶”的节日3 沐浴节民俗——科学的洗浴节日第十二章 丧葬民俗——黑发藏民生命的最后一站1 塔葬民俗——高僧活佛的丧葬方式2 天葬民俗——源于自然，返于自然附录一 《格萨尔王传》精彩片断欣赏附录二 参考书目

## 章节摘录

斯巴宰牛——藏族版的盘古开天辟地 这是一首藏族开天辟地的古歌，也是藏民族童年时期对青藏高原形成的猜想。相传远古时期，世界是一片虚空。风、火、水、土、空间五种元素在虚空中交错运行。宇宙在五种元素的交合下形成，宇宙中心金碧辉煌的大山叫做须弥山。最初的神就住在须弥山上，在须弥山周围的大海中有四大部洲。东胜神洲的人都是巨人，脸像月牙，拥有丰富的稻米和水果。西牛贺洲的人脸如圆盘，以黄牛和奶酪为食，体格强壮。北俱卢洲的人脸呈正方形，拥有无数骏马，同样衣食无忧。和东、西、北洲迥异，坐落于南部的南赡部洲空旷虚无，渺无生灵。真正的人类就降生在这片空旷的土地上。为了改变南赡部洲的环境，叫做斯巴的宇宙和时间之神宰杀了一只小牛。他把小牛的头放在高处，变成巍峨的群峰；他把小牛的尾巴栽在山上，长出郁郁葱葱的森林他把牛皮铺在平坦的地方，化成广阔的草原。人间山水就是由小牛的器官变来的。而那首歌颂造物之神的《斯巴宰牛歌》，从此被人们广为传唱： 斯巴宰小牛时， 砍下牛头放高处， 所以山峰高耸耸； 斯巴宰小牛时， 割下牛尾栽山阴， 所以森林浓郁郁； 斯巴宰小牛时， 剥下牛皮铺平处， 所以大地平坦坦。 斯巴宰牛时，各种飞禽都来看热闹。大公鸡偷偷叨了一块牛肉，因为没有地方放，把肉顶在头上，牛肉就变成了公鸡鲜红的鸡冠；喜鹊偷偷叨走一块白牛油，因为没有地方放，贴在肚皮上，牛油就变成喜鹊雪白的肚毛……各种飞禽在偷食牛肉的同时，也被斯巴赐予特征，区分开来。真实的西藏景致，的确像古歌中唱的一样包含高山流水。藏东大山大江相间并列，最高的南迦巴瓦峰，峰体终年积雪，云雾迷茫。周围峰岭相连，苍山如海，巍峨顶际，雪光晶莹。冰峰雪岭间，碧玉般的冰川湖隐约可见。除了高山外，还有雅鲁藏布江大峡谷中茂密的原始森林，覆盖着红杜鹃花和绿草的坡地，河谷中星散的村落与农田……经过200万年的演变，西藏的地貌依然像歌中唱的那样富饶美丽。 奶油与贪婪——藏族版的潘多拉盒 斯巴宰牛创造出南赡部洲的山水以后，南赡部洲的保护神帕杰保带领众神开始了快乐的生活。由于物质丰厚、衣食无忧，众神开始荒废修行。不久他们就遭到了懒惰的报应。一天，一个年轻的神在一座高山上发现了黄澄澄的奶油，他看奶油的颜色那么鲜嫩，忍不住把它塞进嘴里。 &ldquo;哎呀，真好吃！&rdquo;他发出由衷的赞叹。其他神灵听到他的喊声，纷纷跑来揩食。一传十、十传百，所有南赡部洲的神都迷上了美味的奶油。他们沉溺在香甜的享受中，把修行禅定的事情抛到了九霄云外。渐渐地，意想不到的灾难发生了…… &ldquo;天哪，我飞不起来了！&rdquo; &ldquo;我也是！&rdquo; 由于长时间吃完了睡、睡完了吃，他们根本没有注意到自己体形的变化。当慵懒的诸神终于对奶油有点厌倦、想通过飞行冥想换换口味时，他们才悲哀地发现，自己轻如蝉翼的身体已经比牦牛还重了。 &ldquo;我的光、光到哪去了？&rdquo; &ldquo;我的光也没了，呜呜呜……&rdquo; 受斯巴眷顾的诸神，长的就像天使一样美好，通体泛着晶莹的蓝光。但由于好吃懒做，他们身上的神光早已悄悄减弱。只是因为他们成天聚集在一起，弱光集成强光，才一直没被发觉。当体光弱得不能再弱，他们终于如梦初醒。 &ldquo;怎么办、怎么办？我的神啊……&rdquo;当年第一个偷吃奶油的神号啕大哭。其他瘫在地上、身体黯淡的神也跟着流泪。 &ldquo;哭有什么用，我们祈祷吧！&rdquo;一个老神说。于是众神都匍匐在地，以最虔诚的姿势，默念帕杰保的名号。而掌管南赡部洲的帕杰保大神，早就掐算到这一天的到来。尽管子民不争气，但出于对子民的爱护，他还是早早请求观世音菩萨给他们一条生路。悲悯的观世音菩萨告诉帕杰保，宇宙万物的运行皆有因果报应，南赡部洲的孽缘无法避免。但由于众神最初的善行和斯巴的慈悲，在众神的光芒消失后，南赡部洲的土地上会出现太阳、月亮、星星，它们就是众神生存的希望。如观音所言，当老神带着小神们一起向帕杰保祈祷时，太阳、月亮、星星陡然出现在天空，笼罩在黑暗中的众神，被这突如其来的光明刺痛了眼睛。当他们知道这是观音的慈悲时，一些懂事的老神感动的老泪纵横。 &ldquo;神啊，请接受我们最崇敬的膜拜！&rdquo; 就这样，众神开始了他们在阳光下的新生。由于他们的身体失去了发光的能力，他们堕落为一种比神低级的生物——原人。 山洪袭来——藏人眼里的诺亚方舟 众神堕落为原人以后，不再具有&ldquo;朝饮仙露，暮食地泉&rdquo;的神力。帕杰保大神就赐予他们牛谷作为食物。这种牛谷远没有奶油美味，而且一个原人一天只能分到一棵。人和神，究竟不同。神不用吃喝，长生不老；人却要吃要喝，寿命有限。从无限降级为有限，原人的生活发生了本质的变化，矛盾也由此滋生。带有原罪情结的食物，再次成为矛盾的导火索。在神的时代，大家要维护神的尊严和体面，抢吃奶油时还知道你谦我让。变成人以后，每个人的欲念都比原来多、脸皮也比原来厚，曾经同甘共苦

## 《唐卡中的神话传奇》

的原人们，现在为了一棵牛谷可以大打出手。 “放开!我先拿的!” “你放开，它是大神给我的!” “我比你饿，你该放开!” 当两个由小神变的原人为一棵牛谷争得面红耳赤时，曾带领大家祈祷的老原人实在看不下去了。 “你们都给我住手!” “扑通!” 年轻原人手中的牛谷掉到地上，他们都被大发脾气的老原人吓了一跳。 “为食物争执，会再次受到帕杰保大神的惩罚!难道你们已经忘了自己是怎么由神变人的么?” 老原人厉声呵斥。 小原人顿了顿，似乎明白了什么，但表情仍是一脸茫然。原来，很多年轻的小神，由于道行尚浅，早失去了领悟和冥想的能力，做“神”的短暂经历已在他们的脑海中淡忘。 他们不好当着老原人的面继续争抢，但当老原人一走，立即比原来抢得更狠。 “神啊，原谅您无知的子民吧……”老原人仰天长叹，他隐隐感觉到一场更大的灾难正在逼近。 灾难还没来，原人中先出了一件惊天动地的大事——一个原人变成了女人。 话说那是在某天的傍晚，原人们围着火堆跳舞，大家都很高兴，不管不顾地做着张牙舞爪的动作。一个原人越舞越兴奋，禁不住抚摩起自己的性器来。摸着摸着，他感到自己的身体发生了奇怪的变化——原先平坦的胸脯，变得丰润鼓胀；原先伸出来的睾丸渐渐缩小；原先长喉结的凸起也变平滑了……他变成了女人。 没有见过女人的原人们，为她身体优美的曲线所迷醉，很多年轻的原人都跑到地洞里和她做爱，她生了很多小孩。于是，原人中间有了越来越多的女人。 在男男女女的交合下，原人的数量大增，逐渐分化成不同的部落。为了争夺牛谷，部落之间的斗争不断，有时甚至爆发灭族的屠戮。 天降大雨，血染大地，冲不干净血的雨好像是神灵无奈的眼泪。 终于有一天，时间之神斯巴对原人的暴行忍无可忍，他发动了一场罕见的山洪，将所有原人、无论男女老少，都淹没殆尽。 神灵为什么要给原人灭顶之灾?是因自相残杀的残忍，还是因原人纵欲自私的堕落?除了上述原因之外，是否还有对宇宙运行的趋势的遵循呢? 但慈悲的神灵，终究给了他的子民重生的希望……

# 《唐卡中的神话传奇》

## 编辑推荐

世界上最长的史诗，失传已久的藏地秘闻，100幅神秘绮丽的唐卡珍品，展现一个隐秘于民间的西藏。唐卡是西藏一种独特的宗教艺术，它就如同一颗璀璨的水晶，不仅蕴含着千年藏传佛教的深奥哲理，更折射出藏民族文化的方方面面，从悠久的民族历史到神秘的天文历算，从丰富的地理常识到富丽的民俗文化……堪称是一部西藏文化的手绘版“百科全书”。这套“藏密文库”系列图书，融唐卡鉴赏和佛教知识为一体，引导读者进入博大精深的藏传佛教天地。出版以来，得到了读者、专家的鼓励和认可，也将吸引更多的优秀藏学家、佛学者、鉴赏家，来共同参与，共同构筑这个宝贵的文库。

# 《唐卡中的神话传奇》

## 精彩短评

- 1、适合做接触西藏神话传说第一本书 图文并茂 浅显易懂 涉及全面 最著名有代表性神话传说普及读本
- 2、关于藏文化的神话故事书。前半部分说一些历史神话，很大篇幅讲格萨尔王；后半部分讲藏区风俗来由的故事神话。
- 3、很棒的书。图文并茂。故事也有意思，之前去西藏的时候没有看这本书，是回来之后才看，后悔至极，通过这本书我了解了很多关于藏传佛教的故事，增添印象，而且书里面的图片——唐卡，非常漂亮，很清晰。很棒的书！
- 4、唐卡很精美，内容很详实，虽然是大众科普类读物，但是还是讲解得很深入。之所以只给三颗星，是因为第一部分开篇配的诗歌《那一世》的署名写错了，《那一世》不是仓央嘉措的诗歌，是歌手朱哲琴的歌曲《信徒》的歌词，被误传成了仓央嘉措所写，对于这些以讹传讹的内容应该学会甄别。



# 《唐卡中的神话传奇》

## 精彩书评

- 1、看完这本书，心里平静的很。蛮熟悉的感觉。不知道是这类书看多的缘故，还是前世的记忆就是这样的。不过，藏族的神话是第一次看。。。。唯一的波动，是多年前的一个梦境居然和其中的某一个神话一模一样的情结。我也搞不清，那是自己前世的记忆，还是看见了祖先曾经见过的地方，就像荣格说的集体无意识。三天看了这个系列的三本书。感觉很奇怪：时间流逝的好慢好慢。是因为没有烦心的事？还是因为我进入了一个神秘的时空？反正，看完了。至于《西藏生死书》，过一段再翻一遍吧。
- 2、图片质量太差了，没有几张图是清楚的！最主要是全书不成系统，东选一个，西选一个，随便选几个神话故事，就算是一本书了。这些故事哪个地方看不到？！！太没有专业精神了！而且还卖68！总而言之，又贵又烂！！

# 《唐卡中的神话传奇》

## 章节试读

### 1、《唐卡中的神话传奇》的笔记-第36页

女护法神玛左嘉摩是吉祥天母的二十一种主要化身之一，是天湖纳木措的护法神之一。据说朝拜纳木措圣湖可以从湖中看到自己的前世，今生和后世。每一世大喇嘛在一生中都会朝拜天湖一次，与吉祥天母谈话，以了解自己的一生和圆寂时的情景。

### 2、《唐卡中的神话传奇》的笔记-第22页

罗刹女和猕猴的故事：

猕猴是经菩萨点化的弟子，大水期间失去了亲人。一天，正在他冥想之时，听到凄惨的哭声，一看是一女子，可是当女子抬起头来的时候，猕猴被吓了一跳，女子青面獠牙、颧骨突起、头发蓬乱，女子的亲人也是在大水中死去的。但她的眼神是温柔的，猕猴碰到他的眼神，心为之一动。脉脉的柔情来自女子的心，看到猕猴的第一眼，女子已爱上了温和慈悲的猕猴，对他说“我想和你结婚，让我永远陪伴你，可以吗？”猕猴不忍心拒绝罗刹女，可是自己又是带戒之身，此时耳边响起了观音菩萨的声音“你的姻缘已到，正是结合的时候。”猕猴心中豁然开朗，原来这是观音指点的姻缘。

他们的后代，小猕猴种植观世音菩萨给与的稻谷，成为人类。

### 3、《唐卡中的神话传奇》的笔记-第18页

藏族的人类起源：须弥山，原印度神话中的名山，后被佛教世界的中心，四大部洲为：由神郁柯迦掌管的东西神州，由神帕杰宝掌管的南瞻部州，神钦米桑掌管的西牛贺州，神南姆多斯掌管的北俱芦洲。

人类产生于南瞻部州。在神的带领下，众神开始快乐的生活。一天，以为年轻的神看到黄澄澄的，鲜艳的奶油，忍不住尝了一口，感叹于奶油的可口的味道，传给了他的同伴，一传十，十传百，很快众神们知道了这里有美味的奶油，都来吃奶油，沉迷于奶油的美味中，吃了睡，睡了吃，不注意身形的变化，很快，他们身上的神特有的光辉没有了，他们飞不起来了，才再喊怎么办，老神的带领下，他们向帕杰宝求助。帕杰宝以计算到自己的子民会不争气有今天，已向观音菩萨求助，放他们一条生路，观音菩萨说，当天上有太阳、月亮、星星的时候，就是众神生存的希望，这样，众神变为了人。藏族人民认为，人是神的转变。

### 4、《唐卡中的神话传奇》的笔记-第18页

唐卡中的地狱观，地狱位于须弥山下，生前作恶多端的人类死后将进入地狱，喜马拉雅山下是六道轮回的饿鬼道。

### 5、《唐卡中的神话传奇》的笔记-第16页

《斯巴宰牛歌》

斯巴宰小牛时，  
宰下牛头放高处，  
所以山峰高耸耸；  
斯巴宰小牛时，  
割下牛尾栽山阴，  
所以森林浓郁；  
斯巴宰小牛时，  
剥下牛皮铺平处，  
所以大地平坦坦。

## 《唐卡中的神话传奇》

大公鸡偷偷叼了一块牛肉，因为没有地方放，把肉顶在头上，牛肉就变成了公鸡的鲜红的鸡冠；喜鹊偷偷叼走一块牛油，因为没有地方放，贴在肚皮上，牛油就变成了喜鹊雪白的肚毛。

# 《唐卡中的神话传奇》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)