

音乐 六年级下 第二单元 走进西藏

1. 西藏

汉语中的“西藏”（藏文为 bod ljong）一词是指中华人民共和国的西藏自治区（藏文为 bod rang skyong ljong），简称为西藏。

“西藏”一词的来历，不仅社会大众，甚至专门研究藏学的学者，能够解说清楚的也不多。在现今提出的一些说法中，仍存在不少疑难之处。这是由于历史上藏语、汉语、蒙古语、满语对青藏高原各部分的地域名称和对藏族的族称曾经发生过多次变化，而且这些历史上的名称互相交叉和影响，使得至今对西藏和藏民族的称呼及其含义仍然存在较为复杂的情形。

西藏：以清正式定名得名。唐宋为吐蕃；元属宣政院；明称乌思藏，设都司等；清初称卫藏，卫即前藏，藏即后藏；后正式定名为西藏，为西藏得名的开始；清设西藏办事大臣；民国初西藏地方；建国后仍之，后改西藏自治区，区名至今未变。

2. 哈达

哈达是藏族人民作为礼仪用的丝织品，是社交活动中的必备品。哈达类似于古代汉族的礼帛。根据有些学者分析，哈达这一名称开始出现于八思巴第一次返藏之时。众所周知，八思巴是藏族历史上，特别是中央同西藏地方关系史上非常重要的历史伟人。他于 1244 年随其叔父萨迦班智达·贡嘎坚赞前往西凉（亦称凉州，今甘肃武威）会见元太宗次子阔端。元世祖即位后，八思巴被尊为国师、帝师。他于

1265 年第一次返藏时，向菩萨、佛像和僧俗官员敬献、赐奉哈达。

据笔者所知，史书中关于哈达的正式记载，就是从这个时候开始的。

3. 珠穆朗玛

珠穆朗玛峰(Jo-mo glang-ma)，简称珠峰，又意译作圣母峰，位于中华人民共和国和尼泊尔交界的喜马拉雅山脉之上，终年积雪。是亚洲和世界第一高峰。藏语“珠穆朗玛 jo-mo glang-ma ri”就是“大地之母”的意思。藏语 Jo-mo “珠穆”是女神的之意，glang-ma “朗玛”应该理解成母象（在藏语里，glang-ma 有两中意思：高山柳和母象）。神话说珠穆朗玛峰是长寿五天女（tshe-ring mched lnga）所居住的宫室。西方普遍称这山峰作额菲尔士峰或艾佛勒斯峰(Mount Everest)，是纪念英国人占领尼泊尔之时，负责测量喜马拉雅山脉的印度测量局局长乔治·额菲尔士(George Everest)。珠穆朗玛峰最近的一次测量在 1999 年，是由美国国家地理学会使用全球卫星定位系统测定的，他们认为珠峰的海拔高度应该为 8850 米。现在中华人民共和国公认的珠穆朗玛峰的海拔高度由中华人民共和国登山队于 1975 年测定，是 8848.13 米。但外界也有 8848 米、8840 米、8850 米、8882 米等多种说法。最近，2005 年 5 月 22 日中华人民共和国重测珠峰高度测量登山队成功登上珠穆朗玛峰峰顶，再次精确测量珠峰高度，珠峰新高度为 8844.43 米。同时停用 1975 年的 8848.13 米。有趣的是，珠穆朗玛峰虽然是世界第一高峰，但是它的峰顶却不是距离地心最远的一点。这个特殊的点属于南美洲的钦博拉索山。珠穆朗

玛峰高大巍峨的形象一直在当地甚至全世界的范围内产生着影响。第四版人民币十元的背面图案就是珠穆朗玛峰。

4. 日喀则

日喀则，藏语意为“最好的庄园”。“喀”读音 ka（一声，音味）。日喀则英文是 Shigatse(官方拼法)或 Xigaze。日喀则是历史上后藏的政治、宗教、文化中心，也是历代班禅的驻锡之地。

日喀则地区

西藏日喀则地区，位于祖国西南边陲，青藏高原西南部，西衔阿里、北靠那曲、东邻拉萨与山南，外与尼泊尔、不丹、锡金等国接壤，国境线长 1753 公里。全地区国土面积 18.2 万平方公里，平均海拔 4000 米以上。

日喀则地区现设 1 个县级市（日喀则市）、17 个县（江孜县、白朗县、拉孜县、萨迦县、岗巴县、定结县、定日县、聂拉木县、康马县、亚东县、仁布县、南木林县、谢通门县、吉隆县、昂仁县、萨嘎县、仲巴县）、1 个口岸（樟木口岸）。共有 203 个乡（区、街道办事处），1760 个村（居）委员会。现有耕地 125 万亩，草场可利用面积 1.14 亿亩，森林覆盖面积 146.2 万亩。

5. 布达拉宫

布达拉宫坐落在西藏首府拉萨市区西北的玛布日山（红山）上，是一座规模宏大的宫堡式建筑群。7 世纪吐蕃松赞干布与唐文成公主

联姻，乃建此宫而居。以后两次毁于灾害兵火。1645年五世达赖喇嘛进行扩建，历时半个世纪始具规模。

白宫横贯两翼，为达赖喇嘛生活起居地，有各种殿堂长廊，摆设精美，布置华丽，墙上绘有与佛教有关的绘画，多出名家之手。红宫居中，供奉佛像，松赞干布像，文成公主和尼泊尔尺尊公主像数千尊，以及历代达赖喇嘛灵塔，黄金珍宝嵌间，配以彩色壁画，辉煌金碧。整个建筑群占地10余万平方米，房屋数千间，布局严谨，错落有致，体现了西藏建筑工匠高超技艺。布达拉宫是西藏政教合一政权的中心。每逢节日活动，宫门挤满信仰藏传佛教各民族佛教徒，成为著名佛教圣地。1990年8月后重修。

1961年，布达拉宫被中华人民共和国国务院公布为第一批全国重点文物保护单位之一。1994年，布达拉宫被列为世界文化遗产。

6. 喇嘛

“和尚”是一样的意思。这个字也被滥用了，本来并不是每个出家人都能称为喇嘛的。正确的称呼是：出家的男人受十戒的称沙弥，受具足戒的称比丘；出家的女人受十戒的称沙弥尼，受具足戒的称比丘尼。

7. 弦子舞

弦子，又称“谐”、“叶”、“巴叶”，是藏族特有的一种胡琴，一般由男子演奏。弦子舞，也常称为“弦子”，是在乐器弦子的伴奏下，集歌、舞、乐为一体的综合性藏族歌舞艺术。弦子舞分布于西藏东部及

云南、四川、青海等藏族聚居区，是藏族人民生活中不可缺少的一种自娱性歌舞。

跳弦子舞时没有固定的场所，可在较平坦的地方，如院坝、房顶、房间内都可以成为舞场，凡爱好者，男女老幼皆可涉足舞场。每逢佳节、喜事或重大集会，人们便欢聚一堂，男拉弦子，舞长袖，各排一半围成圈，一方领唱者唱，它方复诵然后交换，形成独特的同词对唱，其词、曲、舞比较优美，具有广泛的群众性。

8. 踢踏舞

踢踏舞（英文：tap dance）有拍打敲击的意思，是现代舞蹈风格的一种。形成于在 20 年代的美国。当时爱尔兰移民和非洲奴隶把各自的民间舞蹈带到美国，逐渐融合形成了新的舞蹈形式。这种舞蹈的形式比较开放自由，没有很多的形式化限制。舞者不注重身体的舞姿，而是着重趾尖与脚跟的打击节奏的复杂技巧。表演者穿着特别的踢踏舞鞋，用脚的各个部位，在地板上摩擦拍击，发出各种踢踏声，加上舞者的各种优美舞姿，形成踢踏舞特有的幽默、诙谐和表现力非常丰富的一种魅力。

经多年发展，踢踏舞吸收了爵士乐节奏、即兴表演等元素，也是一种非常有趣的运动，更具自娱性，也更加开放而具有挑战性，给人的感觉是轻快，活泼，自由与节奏感十足。在踢踏舞的发展过程中，有几个非常关键的人物——WILLIAM HENRY LANE 是一位伟大的节奏舞蹈家，他把非洲舞步加入到爱尔兰的吉格舞中，强调节奏与打击胜过旋律。其后，又主要有三位踢踏舞者奠定了踢踏舞的基础。

9. 卓玛

“卓玛”是藏族对女子的称呼，的意思是“度母”，一个很美丽的女神。是度脱和拯救苦难众生的一族女神，同时也是藏传佛教诸宗派崇奉的女性本尊群。因此二十一位度母在藏族地区被广大信徒或百姓普遍敬拜，有着极大的吸引力。

据藏文文献《女神源流》记载，在最初无始时期，在宇宙世界那措沃（古印度某地），即各种光地方，出现了一位叫桑杰阿扎的贤人，国王的女儿益希达娃虔信他的教法，供养他及其眷属，达一亿十万年后，便发起了菩提心。就在那时，众比丘对她说，“由于你的善业，使你的身体获得了受生之身。如果你能以做利法事业发愿，就能如愿以偿。”于是公主立誓：“为了获受生之身，愿发菩提心者虽然很多，然而，以女性之身做有情众生事业者却无有，直到轮回不空为止。”从此，公主在王宫修三摩地，经一亿十万年后，对无生法获得安忍从而证得所有众生度脱的三摩地。由三摩地的威力，上午可使一亿十万有情众生从心中获得度脱，而且可在尚未处于安忍阶段，不受用任何物食，下午也复如是，从此被称作“卓玛”，即度母。这以后，她立誓要解除所有众生的苦难，救护芸芸众生，并在九十五劫内，每昼能使一亿一千万众生置于赢虑中，每夜能调伏一亿十万妖魔。故又称“顿玛聂玛巴姆”，意即迅速救难女英雄。后来，为一名称格巴托巴麦巴，即无碍劫的贤人授受十方所有佛大悲光芒比丘无垢光明之灌顶，使他化现为圣观世音，后为他再授受所有佛见知智能本性大光明灌顶，而她前后两次授予的光明化为父母佛和度母女神，从观世音的心际生

出。由此缘故，她不仅能满足所有佛的意愿，而且能从 16 种恐惧中拯救所有有情众生。所以，随其神力化现为二十一位救度母和妙音女神等诸多女神。