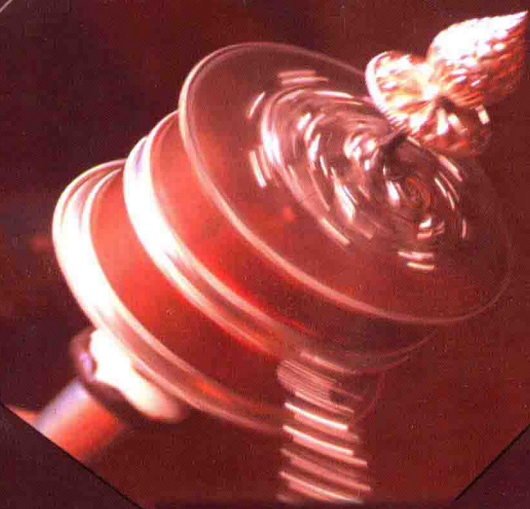


# 西藏民俗旅游文化

琼 达 主编




 中国社会科学出版社

国家·一级出版社·全国百佳图书出版单位

# 西藏民俗旅游文化

琼 达 主编

 中国 社会 出版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏民俗旅游文化 / 琼达主编. —北京: 中国社会出版社,  
2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 5438 - 3

I. ①西… II. ①琼… III. ①民俗学—旅游文化—介绍  
—西藏 IV. F592. 775

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231189 号

书 名: 西藏民俗旅游文化  
主 编: 琼 达

出版人: 浦善新  
终审人: 王 前  
责任编辑: 杜 康

责任校对: 王银霞

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑室: (010) 58124864

邮购部: (010) 58124848

销售部: (010) 58124845

传 真: (010) 58124856

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)

[shcbs.mca.gov.cn](http://shcbs.mca.gov.cn)

经 销: 各地新华书店



中国社会出版社天猫旗舰店

印刷装订: 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 200 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元



中国社会出版社微信公众号

# 前言



西藏是人们感到既新奇、神秘，又非常向往、迷恋的地方。凡是去过西藏的人，无不为之那里淳朴的民风、热情好客的人民及自然美丽的风光所倾倒。千百年来，生活在这里的西藏各族人民，辛勤地耕耘着这块土地，由此也孕育了具有浓郁民族特色与地方特色的民俗文化。

民俗文化是一项重要的旅游资源，具有巨大的经济和社会价值。西藏是以藏族为主的少数民族聚集地，民俗文化、旅游资源得天独厚。素有“世界屋脊”之称的西藏，美丽神奇，是藏族的主要聚居地，在现有280多万人口中，藏族占95%。藏族是中国古老的民族之一。农业以种植青稞为主，也有小麦、油菜、豌豆等农作物。以青稞等制作的糌粑和酥油是农牧民的主要食品。藏族有自己的语言和文字，属汉藏语系藏缅语族藏语支。藏文的使用加强了藏族与祖国中原地区经济的联系。藏族人民热情开朗、豪爽奔放。他们以歌舞为伴，自由地生活。藏族民歌抑扬顿挫，合辙贴韵，悦耳动听。歌唱时还伴有各种舞蹈。舞姿优美，节奏明快。其中踢踏舞、锅庄舞、弦子舞最

为广泛流传。藏族人信仰藏传佛教。公元7世纪佛教从印度传入西藏，至今已有1300多年的历史。

除藏族外，居住在西藏的还有其它少数民族，如门巴族、珞巴族、僜人、夏尔巴人（僜人、夏尔巴人尚未确立族称）等分布在西藏不同的地区。这些民族同藏民族一样极富有鲜明的民族特色，民族性特别突出，习俗之中记载了各民族最早的生活、习俗、衣食住行、饮食、服饰、宗教、道德观念、价值、美学的标准。了解、研究西藏的其它少数民族的习俗，也可解读藏民族外其他西藏少数民族的无字历史，透析一部分无字的神秘。

# 目录

<b>第一章 旅游文化概述</b> .....	1
第一节 旅游与文化的基本定义 .....	3
一、旅游的概念 .....	3
二、文化的概念 .....	4
第二节 旅游文化的概况 .....	8
一、旅游与文化的关系 .....	8
二、旅游文化的定义 .....	8
三、旅游文化的构成体系 .....	8
四、旅游文化的特征 .....	9
<b>第二章 民俗文化概况</b> .....	11
第一节 民俗文化与旅游的关系 .....	13
一、民俗的基本定义 .....	13
二、民俗文化与旅游的关系 .....	14
第二节 西藏民俗文化的起源与形成 .....	15
一、西藏民俗文化的起源 .....	15
二、西藏民俗文化的形成 .....	20
三、西藏民俗文化的特征 .....	25

第三章 饮食文化 .....	27
第一节 藏族饮食文化 .....	29
一、基本概念 .....	29
二、藏族酒文化 .....	30
三、藏族的茶文化 .....	31
四、藏餐文化 .....	34
第二节 门巴族饮食文化 .....	43
一、民族概况 .....	43
二、社会经济 .....	46
三、饮食文化 .....	46
四、宗教信仰 .....	52
第三节 珞巴族饮食文化 .....	53
一、民族概况 .....	53
二、社会经济 .....	55
三、饮食文化 .....	56
第四节 僜人、夏尔巴人饮食文化 .....	64
一、僜人概况 .....	64
二、夏尔巴人概况 .....	67
第四章 服饰文化 .....	73
第一节 藏族服饰文化 .....	75
一、藏族服饰简介 .....	75
二、西藏服饰特点 .....	83
第二节 门巴族服饰文化 .....	84
一、门巴族服饰 .....	85
二、门巴族服饰习俗 .....	87
第三节 珞巴族服饰文化 .....	88
一、珞巴族服饰 .....	88
二、门巴族和珞巴族服装文化的比较 .....	91

第四节	僜人、夏尔巴人的服饰文化 .....	94
	一、僜人的服饰 .....	94
	二、夏尔巴人的服饰 .....	97
<b>第五章</b>	<b>婚姻文化 .....</b>	<b>99</b>
第一节	藏族婚姻文化 .....	101
第二节	门巴族婚姻文化 .....	106
	一、请证人修“订婚书” .....	106
	二、父母代儿求婚及试婚 .....	107
	三、喇嘛择订婚期 .....	108
	四、门巴族婚姻制度 .....	109
第三节	珞巴族婚姻文化 .....	112
	一、买卖婚姻 .....	112
	二、换婚习俗 .....	113
	三、杀鸡为婚 .....	113
	四、童年已订婚 .....	114
	五、鸡肝纹路定吉凶 .....	114
	六、婚姻制度 .....	114
	七、婚姻仪式 .....	115
第四节	僜人、夏尔巴人婚姻文化 .....	115
	一、僜人婚姻 .....	115
	二、夏尔巴人婚姻 .....	117
<b>第六章</b>	<b>生育习俗、丧葬文化 .....</b>	<b>121</b>
第一节	藏族生育习俗及丧葬文化 .....	123
	一、生育习俗 .....	123
	二、丧葬文化 .....	127
第二节	门巴族生育习俗及丧葬文化 .....	131
	一、生育习俗 .....	132



二、丧葬文化 .....	135
第三节 珞巴族生育习俗及丧葬文化 .....	138
一、生育习俗 .....	138
二、丧葬文化 .....	144
第四节 僜人、夏尔巴人生育及丧葬文化 .....	145
一、僜人生育习俗 .....	145
二、僜人的丧葬文化 .....	147
三、夏尔巴人生育习俗 .....	148
四、夏尔巴人丧葬文化 .....	149
<b>第七章 节日文化 .....</b>	<b>151</b>
第一节 藏族节日文化 .....	153
一、藏族民间传统节日 .....	153
二、藏族宗教节日 .....	159
三、西藏特色旅游节日 .....	161
四、藏族节日众多的原因 .....	161
第二节 门巴族节日文化 .....	163
一、曲科节 .....	163
二、萨噶达瓦节 .....	163
三、主巴大法会 .....	164
四、达旺大法会 .....	164
五、新年 .....	164
第三节 珞巴族节日文化 .....	165
一、昂德林节 .....	165
二、旭独龙节 .....	166
三、隆德节 .....	166
第四节 僜人及夏尔巴人节日文化 .....	166
一、僜人节日文化 .....	166
二、夏尔巴人节日文化 .....	167

<b>第八章 西藏非物质文化遗产概述</b> .....	171
第一节 西藏世界级非物质文化遗产 .....	173
第二节 西藏国家级非物质文化遗产 .....	174
一、第一批非物质文化遗产 .....	174
二、第二批非物质文化遗产 .....	179
三、第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录 .....	186
<b>参考书目</b> .....	187



---

# 第一章 旅游文化概述

---





## 第一节 旅游与文化的基本定义

### 一、旅游的概念

#### (一) 旅游及属性

##### 1. 旅游的定义

旅游是人类社会一种短期性生活方式，是旅游者在旅行和暂时性停留中所引起的一切现象和关系的总和。

##### 2. 旅游的三要素

- (1) 旅游主体：旅游者；
- (2) 旅游客体：旅游资源；
- (3) 旅游媒体：旅游业。

##### 3. 旅游的基本属性

第一，旅游是一定社会的文化现象。

- (1) 旅游是人的文化需求；
- (2) 旅游资源、旅游设施和旅游服务是一定社会文化背景和文化色彩的反映；

- (3) 旅游的发展正日益丰富着自身的文化内涵。

第二，旅游是一项具有经济性的社会现象。

第三，旅游是一项涉及政治的社会现象。

### （二）旅游对社会文化的影响

1. 促进人们的身心健康，激发人们的远大志向和爱国主义热情。
2. 加强国家和人民之间的相互了解和友好往来。
3. 促进科技、文化的交流和发展。
4. 促进民族文化的发展。

## 二、文化的概念

### （一）文化的定义

“文化”是一个含义极广的概念，由于其内涵和外延的不确定性，导致对这一概念所下的定义，历来莫衷一是。“文化”一词在我国的出现，最迟可追溯到西汉。刘向《说苑·指武》中有这样几句话：圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也，文化不改，然后加诛。这里所说的“文化”是与“武力”相对的教化。更早在《周易·贲卦·彖传》中也有这样的句子：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”句中所谓“人文”“化成”，孔颖达在《周易正义》中解释说有两个内容：一是指典籍，一是指礼仪风俗。这样，“文化”一词在古代的含义，当指文治教化、礼乐典章，这一认识一直延续至近代。然而我们今天使用的“文化”一词，其含义与古代不尽一致，它是19世纪末期通过日文转译从西方引进的。当时，人们并没有专门为它下过定义，只是根据自己的需要和理解去使用它。

### （二）文化的性质和特征

毛泽东主席曾说过：“一定的文化是指一定社会的政治和经济在观念形态上的反映。”这句话指出了狭义文化的本质。观念形态的文化，包括

思想、理论、哲学、艺术等，都是社会经济基础的反映，归根结底是由社会的生产方式来决定的。例如“三纲五常”的伦理道德就是中国封建主义的经济关系和政治关系的反映。而人权、自由、平等、民主等观念是资本主义生产方式产生以后才提出来的，它是资本主义私有制、贸易自由、等价交换等经济原则的反映。

除了精神文化外，还有物质文化，如中国的长城、北京的故宫、四川的都江堰，都是为了满足当时经济发展和政治的需要而创造出来的，也是和当时的社会生产力发展水平相适应的。但是它们和观念形态上的文化有所不同，在它们上面凝聚了劳动人民的创造力，不能简单地归结为封建主义文化，不具有鲜明的阶级性。至于其他的一些物质产品，更不能简单地贴上阶级的标志。

除了精神文化和物质文化之外，人的行为模式、规范、生活方式、风俗习惯以及劳动技能等，也是文化的重要方面。文化的这些方面是由自然环境和社会的政治经济两方面的因素决定的，因此完全否定规范性文化的阶级性是不对的。如“三拜九叩”的礼节就是对中国封建主义的理解。但是，完全把规范性文化说成是阶级性的，也不对。如磕头就是封建主义、劳动人民是不应当磕头的，这也说不通。至于说山民有山民的规矩和生活方式，渔民有渔民的规矩和生活方式，牧民有牧民的规矩和生活方式等，可以简称为山村文化、渔村文化、牧区文化。这些文化更多地是由自然环境决定的，不可以简单地用阶级文化来区分。

所有的文化或文化的一切方面都是受社会的经济类型、生产力发展水平和生产关系决定的，没有例外。然而由于生产和其他经济活动也受自然地理环境的限制，所以我们在承认一定的文化是由一定的生产方式决定的同时，也应看到自然环境对文化的重要影响。

为了进一步说明文化性质和文化概念的内涵，对文化特征的描述是十分必要的。综合各派学者对文化的定义，归结文化的一般特征如下：

1. 文化是人类社会共同生活过程中衍生出来或创造出来的，凡人类有意无意地创造出来的东西都是文化。

自然存在物及其运动不是文化，如山川河流、日月星辰本身都不是文化，但人类据此而创造出来的历法、文学、艺术以及其他物品却是文化。人可以点头和摇头，这种生理机能本身不是文化，但赋予点头和摇头以一定的含义，使其成为一种沟通符号，这时点头和摇头就成为文化。

2. 文化不是天生的，而是后天学来的。

人的观念、知识、技能、习惯、情操等都是后天学来的，是社会化的产物。凡文化都是通过学习得到的，不需要学习的先天遗传本能不是文化。例如人分男女，这本身不是文化，而如何做男人和女人，如何扮演好性别角色，这需要后天学习才能知道，所以做男人和做女人的规矩、模式就是文化。

3. 文化是一个群体或社会全体成员共同享有的，个别人的特殊习惯和行为模式，不被社会承认的不能成为这个社会的文化。

一个社会的人在共同生活中创造出来并共同遵守和使用的才成为这个社会的文化，如语言、风俗习惯、规范、制度、社会价值观念等。吃馒头是中国北方人的饮食文化，个别人吃蚂蚁就不是北方文化。

4. 文化是一份社会遗产，是一个连续不断的动态过程。

任何社会的文化，都是同这个社会一样长久的，是长期积累而成的，并且还在不断地积累下去，是一个无尽无休的过程。这个过程任



任何一个阶段、任何一个时期的文化都是从前一个阶段或时期继承下来并增加了新的内容。继承的并不是以往文化的全部，而是继承一部分，舍弃一部分，再增加一部分，就成为一定时期的文化。因此文化是一个不断继承和更新的过程，不能用孤立和静止的观点去看待文化。因循守旧、故步自封是不对的，完全否定传统文化也是不对的，并且是不可能的。

### 5. 文化的多样性与共同性。

文化都是具体的、特殊的，因此无论从纵向历史角度看，还是从横向空间角度看，世界各个时期、各个地域和民族的文化都是不同的而且差异很大。中国古代妇女以为缠足美，所以用一个美好的词汇“金莲”来称呼它，现在“金莲”已成为历史的陈迹。这就是中国古代文化与现代文化的不同点之一。中国南方人吃蛇肉和猫肉，北方人认为那是不能吃的，这就是中国南方和北方文化的差异。人类学家和社会学家记载了大量世界各地的特殊文化，充分说明文化的多样性。不承认文化的多样性，就会走向种族中心主义，即用自己民族的价值标准判断别的民族中发生的事件和现象的观念。

### （三）文化的分类

1. 物质文化：包括各种生产工具、生活用具等。
2. 行为文化：包括各种行为规范、风俗习惯等。
3. 社会文化：包括各个地区的社会环境、生活方式等。
4. 精神文化：包括各种思维方式、思想观点、价值观念、道德情操、宗教信仰、审美情趣等。