

藏族风情

谢 佐 主编
马 季 著

青海人民出版社

目

录

- 序 /1
- 青藏高原的世居民族 /1
- 历代部落风云 /9
- 历史上的著名藏族部落 /18
- 古老的牛毛帐房和石碉房 /36
- 五彩斑斓的服饰文化 /41
- 饮食习俗 /50
- 男婚女嫁 /56
- 礼仪之邦 /66
- 歌舞之乡 /70
- 语言艺术 /72
- 节庆情趣 /79
- 江河源头山兽水怪轶闻 /89
- 禁忌种种 /97
- 神奇的葬俗 /105
- 藏传佛教与藏族生活 /109
- 后记 /116

序

谢 佐

藏族世居青藏高原,和其他世居民族一道,为开拓青藏高原作出了巨大贡献。藏族分布在今西藏、青海、甘肃南部、川西北和云南迪庆地区,由于历史上交通不便、信息闭塞,人们对藏族的经济文化状况知之甚少,特别是对藏族的民情风俗很难有全面正确的认识。

青海人民出版社策划编撰的青海旅游系列丛书列入《藏族风情》,由马季同志主笔。马季同志曾长期在青海果洛藏族自治州工作生活过,对藏族人民群众有深厚的情感。为了写好《藏族风情》一书,他带病著述,很是认真,他在书中简要介绍了藏族的历史渊源,由于他曾工作、生活过的果洛地区,也正是青藏高原的腹心地带,就他所查阅到的文献资料和实地调查材料,撰写了藏族历史上的社会部落组织状况,当然仅限于青海藏族历史社会的部落组织。我认为这些材料不仅起到存史的作用,对今天研究部落的历史变迁乃至尚存的部落意识都有裨益。

马季同志浓笔重写了藏族的衣食住行、婚嫁丧葬、礼仪节庆、语言艺术、歌舞风姿以及诸多禁忌，还有藏传佛教和藏族生活的关系等，所有这些，对到青海旅游的同志将是很好的导游词，不可不读。

了解一个民族，莫过于了解这个民族的文化，尤其是民俗风情。所谓入乡问俗，盖源于此。谨为序。

2003年6月于西宁

青藏高原的世居民族

青海各地的藏族,以所处地理位置和方言来区分,除玉树藏族自治州与康藏接近外,其它各地,都操安多方言,属安多藏区。青藏高原藏族的源出和发展,在藏族人民中,有许多关于岩魔女与猕猴结合而出现的传说,都说度母点化的岩魔女和观世音点化的猕猴结合繁衍后裔,成为藏族的族源。藏文史籍《西藏王臣记》、《红史》等著作中,亦有度母点化的岩魔女与观世音点化的猕猴相结合,生下六个儿女,其类父者敏锐利落有慈悲心,其类母者赤面贪恶且笨拙……”等记载,与后汉书《西羌传》记载,青藏高原最早的羌人领袖无弋爰剑,在秦厉公时为秦所拘留,以为奴隶,后来从秦逃出,路遇一被割去鼻子的女奴(史称“劓女”),遂成为夫妻,在秦人急追之下,二人逃到三河间,即今天的河湟流域,传宗接代发展羌人社会的记载同出一辙,劓女和岩魔女的形象完全一样,都是因感到自己面容丑陋而以长发覆面。《北史·党项传》亦有“宕昌、白狼、皆猕猴种”的记载。宕昌和白狼等羌人的后裔,是后来融合在藏族之中的

土著之一。这一古老的传说,说明在青藏高原藏族形成之前,更在达尔文出生之前很早时期的古代羌人中,已经有了这样的传说。藏族人民的祖先,早在远古时代,就已经产生了人类进化的联想。

传说和史籍记载,虽涂上了浓厚的宗教色彩,但说明青藏高原早在史前时期,已经有了土著居民。现代考古也证明,早在几万年以前的旧石器时代晚期,青藏高原就有人类活动。到了新石器时代,这里的人类活动范围更广了。到新石器时代晚期,青藏高原出现了许多土著人部落,今天藏族的祖先,与这些土著居民有着极密切的联系,甚至血缘关系。

2 关于藏族祖先源出神话中,点化岩魔女的度母,亦即昆仑神话中的西王母,而点化猕猴的观世音菩萨,则是华夏各民族心目中美丽善良、镇恶扶善,护佑天地一切生灵,赐福于人间的女神化身。昆仑神话源出于青藏高原,随着古代羌戎土著与西徙的鲜卑人吐谷浑和东扩的吐蕃以及后来的蒙古人,为争夺青海草原牧场而发生的战争,造成民族大迁移,使昆仑神话在华夏乃至临近的亚洲各国广泛传播,形成盘古天王与太元玉女降生了西王母和东王公以后,在华夏大地上便有了人类,轩辕黄帝便是华夏开天辟地第一人皇,黄帝传宗接代,代代统领着华夏各族儿女这样一个系统的神话。藏族人民中流传的祖先源流的神话,各地名山大川的神话,江河湖海的神

话,以及格萨尔王传奇等民间神话故事,都与昆仑神话有着密切的联系,是昆仑神话的一个组成部分。

从民间传说到学者们的探究,都认为黄帝出生在青藏高原,称王并带领数十万大军,统一了黄河、长江流域,统领华夏大地,开天辟地的伟大业绩从此开始。那时的华夏没有民族之分,所有的人只有一个信念,大家都是炎黄的子孙。进入奴隶制社会,无论西部羌戎,还是中原各族,都认为黄帝是大家的祖先。以后的史籍中,更把藏族的祖先和中原各族的祖先,与黄帝联系在一起。《北史·魏本记》云:“魏之先,出自黄帝轩辕氏,黄帝子昌意,昌意之少子受封北国,有大鲜卑山,因以为号。其后为君长,统幽州之北,广袤之野,畜牧迁徙,射猎为业,淳朴为俗,简易为化,不为文字,刻木结绳而记。时事远近,人相传授,如史官之记录焉。黄帝以土德王,北俗谓‘土’为‘托’,谓‘后’为‘跋’,故以为‘氏’”。《周春北代姓谱》云“本为河西鲜卑,其与魏同出诘讖,长子疋孤,神元时,徙河西,后据凉州,僭国号南凉,唐之吐蕃为其后裔”。《唐书·吐蕃传》云,“其种落莫知所出,或曰南凉秃发利鹿孤之后也”。利鹿孤子樊尼,利鹿孤死时樊尼尚幼,由叔父儁檀继位,以樊尼为安西将军,后魏神瑞元年,儁檀被西秦乞佛·炽盛所灭,樊尼召集余众,投奔沮渠蒙逊。蒙逊以樊尼为临松太守。蒙逊被灭后,樊尼率众济黄河,逾积石,于羌中建国,

辟地千里。那时的西羌还处在分散微弱的状态之中，樊尼虽为西逃之众，但已形成一政治实体。到羌中，众羌被樊尼威惠摄服，“归之如市”，遂改姓悉勃野，以秃发为国号，后人语讹谓“吐蕃”。根据以上记载，吐蕃为南凉秃发之后，黄帝之遗裔。

4 古代羌人并不是一个单一的民族称谓，从商周到秦汉隋唐，把居住在中国西部的各地土著民族，统称为羌或西羌，无弋爰剑从秦逃到三河间，被河湟地区的土著推崇为王，爰剑带领众羌，经营畜牧，辟地耕稼，逐步发展经济。到爰剑曾孙忍、舞时，河湟地区羌人社会有了长足的发展，“忍生九子为九种，舞生十七子为十七种，散居于河、湟、江、岷间，各自为种，任随所立，或为牦牛种，越嶲羌；或为白马种，广汉羌；或为参狼种武都羌”。白马种、牦牛种、参狼种诸羌又与传说中古代藏族四氏祖之一的党氏后裔十分相似。

到了汉代，青藏高原出现了党项羌，《汉书·西羌传》和《北史》都云党项是三苗之后裔，舜流四凶时，徙之三危。而其种落中有宕昌、白狼。《北史》云：“皆猕猴种”。史称三苗为黄帝之后裔，而宕昌、白狼又自称猕猴种，这又和藏族祖先为猕猴种的传说交织在一起。公元六世纪，史称南凉秃发之后裔的雅隆部落为主体的博国赞普朗日伦赞先后兼并了拉萨和年楚河流域的十二邦国，把前藏和后藏大部分地区，

置于赞普统治之下。到公元七世纪初，朗日伦赞的儿子松赞干布继位，迁都拉萨，以强大的经济和军事实力，降服了苏毗、羊同等邦国，逐步统一了西藏全境，建立了吐蕃王朝。松赞干布把吐蕃境域划分为六如^①，每个如下设十个千户府，实行严格的行政管理，制定了一系列律法，统一度量衡，鼓励垦种，保护商旅，开展贸易，并派大臣到古印度学习梵文和西域各国的文字，创造了藏文。

松赞干布采取积极的措施，加强与唐王朝的密切联系，尤其在迎娶了文成公主之后，大力吸收先进的中原文化；向唐请蚕种，酿酒、碾砮、纸墨、工匠。同时引进佛教并传播到青藏高原，取代了原始的苯教，逐步形成了藏传佛教流派。唐德宗时，发展强大起来的吐蕃东扩，向青藏高原全境发展势力，先后攻破青南地区的党项和早在公元四世纪初进入青藏高原，并在今青海牧区立国的吐谷浑。到七世纪中叶，建国350余年的吐谷浑王朝在吐蕃强大的攻击下，宣告灭亡，青藏高原成为吐蕃的一统天下。

公元八世纪中叶，吐蕃社会内部矛盾激化，到九世纪中叶，王室内部掀起激烈的争夺王权斗争和灭佛与护佛的斗争。王室内，为赞普的继承问题分裂为两个敌对势力，常年交兵。驻守青海及川甘各地的吐蕃将领，因派系不同也展开混战，长达二十多年，吐

^① 六如：吐蕃王朝时期的行政区划单位。也称“挠”。

蕃王朝因此分崩离析，走向崩溃。但统治青藏高原二百多年的吐蕃文化，对青藏高原的影响是根深蒂固的，藏文和藏语逐步成为青藏高原共同使用的语言文字，佛教成为藏族的全民信仰，吐蕃文化扎根在青藏高原，并不断发展。随着西藏社会逐步从奴隶制向封建制过渡，吐蕃时期的王亲王戚和奴隶主贵族残余，变成了割据地方的封建势力，西藏出现了“谿卡”（领主庄园）。在河湟地区出现了由吐蕃王室后裔建立的“唃廝囉”政权，威震青藏高原。

6 吐蕃封建割据势力，继承和发展了吐蕃文化，佛教再度兴起，先后出现了宁玛、噶当、萨迦、噶举、格鲁等教派，形成了独特的藏传佛教体系。这些教派与不同的封建势力结合在一起。到十三世纪中叶，各教派与元王朝建立了政治上的联系，西藏地方归元朝，成为元朝一个行政区域。1260年，元世祖忽必烈封萨迦派第五代法王八思巴为国师，领总制院（后改为宣政院），负责管理全国的佛教事务和西藏行政事务。八思巴返回西藏后，将西藏划分为十三万户，为地方行政单位，由各派宗教领袖人物和庄园主经宣政院提名，皇帝任命担任万户长，实行政教合一的地方行政管理。元朝除总制院管辖地方军政和教务，又下设乌斯藏纳里、速古鲁孙等三种宣慰使司元帅府，同时在康区和青海设立了吐蕃等路宣慰使司都元帅府和吐蕃等处宣慰使司都元帅府。体现了元朝中央对青

藏高原的全面施政。

元朝中央政府，在青藏高原实行政教合一的行政管理政策，保护和推动了吐蕃文化的进一步发展。佛教的进一步传播，对普及藏语藏文，促进青藏高原各民族的大融合，起到了历史性的推动作用。一个在共同的地域从事生产，使用同一种语言文字和对藏传佛教的信仰，形成共同的心理特点，经过漫长的历史演变，在吐蕃根基上形成和发展起来的藏民族，在中华民族大家庭展现出她的风采。

明代沿袭元朝扶持利用佛教的政策，对具有实力的各派佛教领袖人物都赐加法王、大国师、国师、禅师等名号。曾敕封噶玛噶举派黑帽系领袖为大宝法王，萨迦派领袖为大承法王，格鲁派领袖为大慈法王和赞善王、护教王、阐教王、阐化王，史称“明封八王”。万户封号在永乐年间被废除。法王奉明朝敕命，行使地方职权，王的地位高于国师，管辖各自的封地。青海湖环湖各大部落受封“昂索”、千户等职，使政教合一的地方政权成为定制沿袭下来。在西藏，明廷委托帕竹噶举派取代萨迦派行使地方政权维持了近百年。到十七世纪初，帕竹政权被推翻，建立了第悉藏巴地方政权。1642年，青海蒙古和硕特部领袖固始汗进藏，推翻第悉藏巴地方政权。清政府敕封固始汗以汗王身份管理西藏地方，同时扶持已在西藏各教派中取得绝对优势的格鲁派，先后敕封五世达赖

和五世班禅,确定了达赖、班禅活佛系统的传承名号
和他们的宗教领袖地位。格鲁派参政后使政教合一
制度更加完善。这时藏族这个民族称谓已正式在汉
文书籍中出现并得到确认。

历代部落风云

在秦汉以前,这里的羌戎过着原始的狩猎生活,水草丰茂的草原少家畜多禽兽,肥美的谷地沃土,无耕作少五谷。公元前五世纪中叶无弋爰剑夫妇来到河湟地区,把黄河中下游秦人耕种和训养畜牧等生产技术和文化传播给西部羌人,教他们训养畜牧,耕种五谷,逐步改变了河湟和析支诸羌以射猎为业的原始生产生活状态。因此,羌人各部众更加崇信爰剑,推崇为王。黄河、湟水河、洮河流域诸羌部落,归依爰剑,爰剑成为历史上第一个西部羌人领袖。

爰剑子孙分立为许多部落,散居在三河间(黄河上游、湟水和大通河流域)。到秦汉时期,已有大小150多个部落,驻牧耕种在青海全境和西康、川北及甘南广大地区,安居乐业,发展生产,历经四个世纪。

公元一世纪,广袤的青海草原,已成为优良的天然牧场,河湟谷地,成为肥沃的农业区。随着生产发展,诸羌部落不断壮大和强盛起来,出现了区域性部落联合体,牲畜数量不断增加,粮食需求量不断上升,羌人间开始为争夺草场和耕地发生争斗和战争。

东汉初年，居住在今共和县曲沟一带的烧当羌首领滇良父子，联合附近部落，击败先零羌和卑南羌。占据史称大小榆谷的黄河以北，今恰卜恰一带至察卡盐池以南“地方肥美，有西海渔盐之饶”，气候温和，亦耕亦牧的“塞外最肥沃”的大片地方。不久，其势力范围延伸到黄河以南的贵德县莽拉三沟和甘青川交界地带。这是诸羌争夺牧地之始。

汉平帝四年，王莽诱降羌豪良愿，献水（青海湖）允谷·盐池置西海郡。东汉章帝章和元年（公元87年），汉护羌校尉张纡设计杀害了滇良之孙迷吾及烧当羌豪800余人。到迷吾子迷唐时，部众发展到数万人，河北一带不能全数容纳，乃向黄河以南发展，扩大势力范围。这个时候的大小榆谷，不只是黄河以北的今海南一带，而把黄河以南新牧地也包括在其中，大小榆谷范围包含了赐支河曲部分地区在内。迷唐率众反抗汉军统治，为父复仇，以大小榆谷为根据地，第二年，邓训代张纡攻破迷唐，迷唐孤立无援，一度与汉军议和，徙到金城，不久复归旧地，又被邓训击破，迷唐西徙数千里。和帝永元四年（公元93年），邓训死，蜀军太守聂尚代其职，欲以恩德怀柔诸羌，遣使招抚迷唐返回大小榆谷。迷唐返回后仍坚持反抗汉军统治，又一次掀起斗争。五年，护羌校尉贯友，举兵出塞，攻击大小榆谷，“杀首虏八百余，收麦数万斛”，抢夺牲畜无数。迷唐兵败，退居今贵德一带。贯

友“做大航，造河桥”，准备渡过黄河进击迷唐，迷唐远徙赐支河曲，但不甘心大小榆谷牧场和肥美的良田被汉军夺去，于和帝永元10年（公元98年），率众袭击陇西失利。十二年（公元100年）帝令迷唐还居大小榆谷，迷唐率众来到故地，看到汉军已在黄河上造起桥梁和渡船，兵来往无常，担忧安全没有保障，不肯复居，以“种人饥饿，不可远出”为由，拒绝返回原地，便一路抢掠，回到赐支河曲牧地。十三年（公元101年），护羌校尉周鲠，金城太守侯霸等将兵出塞至允川，击败迷唐，瓦解种人。迷唐以此远走赐支河首，到今果洛一带依附发羌。汉军驻屯“地方肥美，有西海渔盐之饶”的大小榆谷，设西海郡。

公元三世纪八十年代，辽东鲜卑人首领涉归之子吐谷浑，率部众1700余户，迁移到今内蒙古阴山一带驻牧。西晋永嘉末年，继续向西移牧，经河套，越陇山，至枹罕西北（今甘南和青海交界地带），逐水草游牧。东晋建武元年（公元317年）吐谷浑死，其子孙采取与当地羌氏民族杂居容纳的办法，避免了争斗，逐步控制了青海湖流域，并扩展到“西岭以西甘松之界，极乎白兰数千里”。吐谷浑孙叶延立国。初以沙州（今贵南的穆格滩）为政治文化中心。

吐谷浑进入青海后，与羌、氏杂居融合，吸收西秦、北魏流亡人口，逐步兼并羌、氏部落，辖地数千里，控制了蜀汉、凉州等地，对当时的东晋、西秦、北

魏各朝采取纳贡求封的策略,集聚力量,避免战乱,扩展势力。到梁武帝大同六年(公元540年),夸吕立为王,迁都伏俟城,其地东西三千里,南北千余里。

隋开皇时,吐谷浑内乱,隋炀帝继位后,诱使突厥出兵攻击吐谷浑,欲打通河西陆路交通。大业五年(公元609年),隋炀帝御驾亲征吐谷浑,大军困伏允于覆袁川,伏允突围后,逃至党项(今果洛地区),隋军占居吐谷浑地。

唐代,吐谷浑人返回青海湖流域,与唐修好,但却又联合党项人寇掠唐沿边诸州。唐太宗贞观八年(公元634年),遣李靖为西海道行军大总管,率五路大军征讨吐谷浑,伏允溃逃,唐北路军穷追伏允至新疆和阗且末间,伏允被部下所杀。贞观九年,唐立慕容之子诺曷钵为吐谷浑王,以联姻关系,安抚吐谷浑各守其地,安居乐业。

唐龙朔三年(公元663),吐蕃崛起,兵压青海境。吐谷浑大臣素和贵,叛投吐蕃,蕃军突破黄河天堑,击败吐谷浑,诺曷钵只率千余帐逃到凉州等地,逐渐融入羌汉之中,历350年的吐谷浑国遂灭亡,吐蕃军尽占吐谷浑牧地。

吐蕃灭吐谷浑,占据青海牧地,对唐构成严重威胁,唐朝廷发兵阻止吐蕃东侵,并决策扶持吐谷浑复国,以牵制吐蕃,作为防御吐蕃侵唐的屏障。咸亨元年(公元670年),唐派遣大将薛仁贵、郭待封统兵十

万，进讨吐蕃，到大非川（今兴海县大河坝），吐蕃大相伦钦陵率领四十万大军迎击唐军，“唐军大败，死伤略尽，仁贵待封仅以身免”，吐蕃尽占青海全境。景龙二年（公元708年），吐蕃依仗军事势力，向唐施加压力，并请婚金城公主，唐允之，并将鄯州西南的黄河九曲之地，作为公主的汤沐之所（配嫁分地），欲以牧地换和平。吐蕃得到此地后，在今尕马羊曲所处黄河上架起桥梁；在今兴海、贵南、同德交界处置吐蕃独山军和九曲军，以巩固九曲牧地。开元二年（公元714年），唐拔独山、九曲二军，拆除黄河渡桥，将吐蕃势力范围限制在黄河以西。景元十四年（公元726年），吐蕃大相悉诺逻，攻甘州，焚掠而去，凉州都督王君奂，乘蕃军连续大战而疲惫之机，率积石军追击，恰遇天降大雪，蕃军退路受阻，牧草又被大雪覆盖，人困马乏，冻死饿死者甚多，积石军派兵操小道烧毁路边牧草，悉诺逻退至大非川，准备休整人马，而牧草或被烧，或被积雪覆盖，马死过半。王君奂与秦州都督张景顺乘胜追击到青海湖之西，截获悉诺逻后军辎重牛羊马数万计而还。开元二十一年（公元733年），唐与吐蕃在赤岭（日月山）划界立碑，暂休战火，蕃军得以休养生息。开元二十六年，赤岭界碑被蕃军拆毁，唐蕃冲突又起，每逢麦熟季节，蕃军到积石军屯田区（今贵德境）抢麦，唐军人少不能敌，此地便成为“吐蕃庄”。