



西藏 民俗文化

XIZANG MINSUWENHUA

陈立明 曹晓燕 著 中国藏学出版社



回责任编辑:鲁虹 回封面设计:翟跃飞 回版式设计:天朗

图书在版编目(CIP)数据

西藏民俗文化/陈立明,曹晓燕编. —北京:中国藏学出版社,2003 ISBN 7-80057-613-2

I. 西... II ①陈... ②曹... III. 风俗习惯-西藏

IV. K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 061786 号

西藏民俗文化

陈立明 曹晓燕 编

出版:中国藏学出版社

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京牛山世兴印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:11.875


字数:278千 插页:1

印次:2003年7月第1版第1次

印数:2000册

书号:ISBN 7-80057-613-2/Z·313

定价:19.00元

目 录

绪 论	7
第一章 饮食文化	21
第一节 藏族饮食文化	21
一、饭食的种类与制作	22
二、饮料的种类与制作	30
三、菜肴、佐料与零食	38
四、炊具、餐具与饮具	43
五、饮食礼仪与禁忌	48
第二节 门巴族饮食文化	55
一、饭食的种类与制作	56
二、饮料的种类与制作	58
三、菜肴、佐料与零食	60
四、炊具、餐具与饮具	61
五、饮食礼仪与禁忌	66
第三节 珞巴族饮食文化	67
一、饭食的种类与制作	67
二、饮料的种类与制作	69
三、菜肴、佐料与零食	71
四、炊具、餐具与饮具	73
五、饮食礼仪与禁忌	74
第四节 僜人、夏尔巴人饮食文化	77

一、僜人饮食文化·····	77
二、夏尔巴人饮食文化·····	79
第二章 服饰文化 ·····	82
第一节 藏族服饰文化 ·····	82
一、男性服装的类别与制作·····	84
二、女性服装的类别与制作·····	86
三、装饰·····	89
四、僧人服饰·····	97
第二节 门巴族服饰文化 ·····	102
一、男性服装的类别与制作·····	102
二、女性服装的类别与制作·····	103
三、勒布女性的小牛皮背饰·····	105
第三节 珞巴族服饰文化 ·····	106
一、服饰的形成·····	107
二、服装·····	108
三、装饰·····	111
四、文身·····	114
第四节 僜人、夏尔巴人服饰文化 ·····	116
一、僜人服饰文化·····	116
二、夏尔巴人服饰文化·····	120
第三章 居住文化 ·····	121
第一节 藏族居住文化 ·····	122
一、民居的类别与特点·····	123
二、居室陈设与装饰·····	131
三、起居礼俗与禁忌·····	136

第二节 门巴族居住文化	143
一、民居的类别与特点	143
二、居室内部的结构与陈设	146
三、起居礼俗与禁忌	148
第三节 珞巴族居住文化	150
一、居住习俗的形成与发展	150
二、房屋的类别与特点	151
三、居室陈设与装饰	156
四、起居礼俗与禁忌	156
第四节 僜人、夏尔巴人居住文化	158
一、僜人居住文化	158
二、夏尔巴人居住文化	160
第四章 婚俗文化	163
第一节 藏族婚俗文化	163
一、通婚范围与择偶标准	164
二、提亲与订婚礼仪	167
三、迎亲与婚礼	169
四、婚后习俗	180
五、几种特殊婚制	182
第二节 门巴族婚俗文化	185
一、婚前习俗	185
二、结婚礼仪	187
三、离婚、再嫁与转房	193
四、其他婚姻类型	194
第三节 珞巴族婚俗文化	198
一、神话传说中的婚姻形态演进	198

二、通婚范围、订婚与婚价·····	201
三、结婚礼仪·····	203
四、婚后习俗·····	205
五、几种特殊婚俗·····	207
第四节 僜人、夏尔巴人婚俗文化·····	208
一、僜人婚俗文化·····	208
二、夏尔巴人婚俗文化·····	211
第五章 生育习俗·····	216
第一节 藏族生育习俗·····	216
一、生育礼仪与禁忌·····	217
二、命名习俗·····	219
三、成丁礼·····	221
第二节 门巴族生育习俗·····	222
一、生育礼仪与禁忌·····	222
二、命名习俗·····	223
三、婚外生·····	225
第三节 珞巴族生育习俗·····	225
一、生殖崇拜及其神话·····	225
二、生育礼仪与禁忌·····	227
三、命名习俗·····	230
第四节 僜人、夏尔巴人生育习俗·····	232
一、僜人生育习俗·····	232
二、夏尔巴人生育习俗·····	234
第六章 葬俗文化·····	237
第一节 藏族葬俗文化·····	238

一、葬制概述	238
二、天葬礼仪	249
三、葬后习俗	262
第二节 门巴族葬俗文化	267
一、葬制概述	267
二、土葬礼仪	269
三、水葬礼仪	271
四、复合葬礼仪	272
五、葬后习俗	273
第三节 珞巴族葬俗文化	274
一、葬制概述	274
二、土葬礼仪	276
三、葬后习俗	279
四、随葬品与杀性祭	280
第四节 僜人、夏尔巴人葬俗文化	281
一、僜人葬俗文化	281
二、夏尔巴人葬俗文化	285
第七章 节日文化	288
第一节 藏族节日文化	289
一、节日概述	289
二、岁时年节	290
三、生产节日	303
四、宗教节日	311
五、游乐型节日	319
第二节 门巴族节日文化	322
一、节日的种类	322

二、节日活动与礼俗	325
第三节 珞巴族节日文化	330
一、节日的种类与礼俗	330
二、节日的特点	334
第四节 僜人、夏尔巴人节日文化	336
一、僜人节日文化	336
二、夏尔巴人节日文化	338
第八章 游艺习俗	345
第一节 藏族游艺习俗	345
一、民间竞技活动的种类与特点	346
二、民间游戏娱乐活动	353
第二节 门巴族游艺习俗	358
一、民间竞技活动的种类与特点	358
二、民间游戏娱乐活动	360
第三节 珞巴族游艺习俗	363
一、民间竞技活动的种类与特点	363
二、民间游戏娱乐活动	365
第四节 僜人、夏尔巴人游艺习俗	367
一、僜人游艺习俗	367
二、夏尔巴人游艺习俗	369
参考文献要目	371
后记	377

绪 论

—

西藏,这个耸立于地球之巅、平均海拔近 4000 米的雪域高原,以其恢宏的气势傲然于世,令人无限神往。千百年来,生活在这块高天厚土神奇大地上的各族人民,创造了辉煌灿烂的西藏文化,引起了世人的极大关注。19 世纪兴起 20 世纪持续不衰的“藏学”热,至今仍方兴未艾,使雪域高原和西藏文化倍受世人的瞩目和重视。

本书将探讨西藏民俗文化。

我们知道,民俗是生活于某一特定地域的民族或人们共同体在长期的历史发展过程中形成的习俗惯制,文化是指人类在社会历史实践过程中创造的物质财富和精神财富的总和,是人类的活动方式。显然,民俗是一种重要的社会文化现象。

民俗文化产生的历史十分久远。人类要生存,离不开基本的物质生产活动,衣、食、住、行的物质民俗行为便与人类的活动相伴相生。人类要繁衍发展,离不开两性交媾与生育,自身的生产即“种的繁衍”至关重要,由此产生了一系列的婚、育习俗。其它诸如

信仰、礼仪、节日、游艺等精神民俗也都是在人的活动过程中逐渐出现和形成的。可以说,自从有了人的活动,便有了文化的创造,也就有了民俗活动形式。民俗文化是人类文化中最古老和最具有生命力的。

民俗文化一般分为物质民俗、社会民俗和精神民俗几大类。物质民俗指人们日常的衣、食、住、行等生产生活方式及相关的习俗礼仪,社会民俗包含婚丧嫁娶、生育及人生礼仪等相关内容,精神民俗则以节日、信仰和游艺为其代表。西藏民俗文化囊括和涵盖着人类民俗文化的一切领域和方面,同时,又自成体系,内容极为丰富,具有浓郁的民族与地域特色。

西藏民俗文化的形成和发展经历了一个漫长的历史过程。

考古学和地理学资料表明,青藏高原是人类的故乡之一。至迟在1万至5万年前,青藏高原便有古人类的活动足迹。发现于藏南定日县苏热、藏北申扎县珠各勒、多格则和各听、阿里日土县扎布等五地出土的达200余件旧石器便是明证。距今四五千年前,西藏各地已普遍进入了新石器时代。阿里、那曲、拉萨、昌都、山南、林芝、墨脱等地几乎遍及全藏的大量新石器的发现,特别是昌都卡若遗址和拉萨曲贡遗址的发现和发掘,证明西藏高原的远古先民已创造了堪与中原新石器文化相媲美的西藏古文化。

如果说混沌之初人类之始以至旧石器时代民俗文化的具体情形我们还无从知晓,那么,西藏民俗文化的滥觞则有据可考于四五千年前的新石器时代。昌都卡若原始村落遗址的发掘为我们提供了一幅西藏远古先民生活的图景。卡若遗址位于西藏东部昌都西南约12公里的卡若村附近,遗址面积约10000平方米,发掘出土了大量建筑遗迹及石器、骨器、陶器和各种动物骨骼、粮食等。发掘了房屋基址28座,有圆底房屋、半地穴式房屋和地面房屋三种类型。发掘出用作生产工具的各种石器近8000件,骨器约400

件。出土的生活用具中有陶片 20000 多片,分罐、盆、碗三种器形。装饰品共出土 50 件,种类有笄、璜、环、项饰、贝饰、牌饰等。^① 卡若文化为我们展示了西藏远古先民衣、食、住、佩饰等物质和精神民俗的基本风貌。

继卡若遗址之后,拉萨曲贡遗址为我们揭示了西藏腹心地区距今三四千年前远古居民生活的情形。曲贡遗址分早期文化遗存和晚期文化遗存。在早期文化遗存中,出土了多种器形的石磨盘 50 件,磨石(磨棒)44 件和石杵 7 件。这些磨盘磨石主要用于加工谷物。出土陶片 50000 余片,陶器种类有罐、盂、杯、碗、豆、盘、器座等,以罐为主。出土装饰品 23 件,质料为骨、陶、石三种,其中有骨牌饰 1 件,骨笄 7 件。出土的动物骨骼中有牦牛、绵羊和狗等,牦牛和绵羊在当时饲养已比较普遍。在晚期文化遗存中,发掘土坑石室墓 29 座,墓葬形制为竖穴土坑式,平面形状有长方形和方形两种,墓坑内一般用砾石块堆垒成壁,葬式主要是二次葬和屈肢葬。曲贡土坑石室墓的绝对年代当在公元前 8 世纪前后,最晚不会晚于公元初年。在 M203 墓坑内出土 1 件铁柄铜镜。曲贡遗址还出土了 2 件网缀,在几座灰坑中还发现了鱼骨。^② 这一切,都为我们提供了了解当时拉萨一带土著居民生产生活的重要资料。

西藏各民族丰富的神话传说,也形象地反映了西藏高原远古先民的生活史。藏族、门巴族和珞巴族都有“猴子变人”的神话,讲述远古先民树居野处,以采集和狩猎为生,后逐渐繁衍,形成人类各支系的情形。珞巴族的许多神话,还讲述了人类如何受鸟的启

^① 西藏自治区文物管理委员会、四川大学历史系:《昌都卡若》,文物出版社,1985 年。

^② 中国社会科学院考古研究所、西藏自治区文物局:《拉萨曲贡》,中国大百科全书出版社,1999 年。

发明了弓箭,受蜘蛛活动的启迪学会了织布等。

据敦煌文献和藏文史籍载,西藏地区最初有小王 44 个,继后是“十二小邦”。十二小邦之一的雅隆悉补野部后来不断壮大。约公元前 3 世纪,聂赤赞普作为第一个赞普(王)出现于藏族历史上,当时还修建了称为雍布拉康的第一座宫堡。到第 30 代赞普达日年塞时,诸小邦的大部分领地已归于悉补野治下。经过松赞干布祖孙三代的励精图治,在公元 7 世纪初,统一了吐蕃全境,建立了强大的吐蕃奴隶制政权。其时,“南方之‘珞’与‘门’”亦被收为属民,当时珞瑜的珞巴族和门隅的门巴族已臣属于吐蕃政权。吐蕃时代,是藏族文化大发展的时代,也是西藏民俗文化走向兴旺繁盛的时期。从资料看,当时民俗文化的主要方面和形式已基本定型。如衣以毛褐,食以乳酪、牛羊肉和炒面,饮以酒浆和茶,住为“屋皆平头”的民居和“拂庐”(帐篷),信仰有自然崇拜、本教和佛教,娱乐有歌舞、棋类、球类、抱石、赛马、摔跤等形式。此外,礼仪,婚丧等都有成文的规定和俗成的定制。在吐蕃时代就已成型的民俗生活的基本范式,一直绵延发展,影响至今。

吐蕃之后的一千多年间,随着西藏社会的发展变化和同各民族文化交流的扩大,西藏民俗文化得以不断发展和丰富,成为独具特色的西藏文化的重要组成部分。

二

西藏民俗文化自成体系,源远流长,具有鲜明的特征。这些特征集中表现在以下四个方面。

1、地域性特征

地域性特征是西藏民俗文化区别于其他民俗文化最显著的特

征之一。

世界上每一个民族都生活于特定的地域范围内,其民俗文化的形成和发展与地理环境有着密切的关系。地理环境是人类生活的地量空间和赖以生存的自然基础,也是从事生产活动以及获取生产资料和生活资料的源泉。地理环境决定了人们的生产生活方式,而各地的地理环境无论是地质、地貌、气候、水文、土壤和生物等因素以及它们有机构成的自然综合体,都有着明显的地域差异。因此,各民族的民俗文化必然带着各自鲜明的地域特征。即使是同一民族,由于居住于不同地域,其文化也会有一定的差异。西藏民俗文化正是如此。

西藏民俗文化产生于青藏高原这一地域范围。西藏地处世界屋脊,其北部是昆仑山脉,西北部是喀拉昆仑山脉,中部是冈底斯——念青唐古拉山脉,南部是喜马拉雅山脉,东部是横断山脉。这些高大的山脉构成了高原地貌的骨架。西藏的地势和地形结构可分为藏北高原(包括阿里高原),地处昆仑山、唐古拉山和冈底斯——念青唐古拉山之间,即“羌塘”(意为北部高地)的广大地域,藏南谷地,位于冈底斯——念青唐古拉山和喜马拉雅山之间,包括雅鲁藏布江及其主要支流拉喀藏布、年楚河、拉萨河、尼洋河等流域;喜马拉雅山地,主要指喜马拉雅山脉南坡和东南坡,藏东高山峡谷区,即西藏最东部的怒江、澜沧江和金沙江峡谷地带,地处横断山区。

独特的自然地理环境造就了独特的西藏民俗文化。辽阔的藏北高原地势高寒,平均海拔4000米以上。境内有众多的湖泊和纵横的水系,是野生动物的乐园和天然的牧场。人们世代逐水草而居,创造了具有鲜明地域特色的高原游牧文化。牧民食以乳酪牛羊肉,穿、用以裘皮和毛织品,居以牛毛帐篷,行以马、牛代步和驮运。还有那高亢的牧歌、豪放的赛马、剽悍的性格,处处展现出游

牧文化的风姿。藏南谷地海拔在 2700—3700 米之间,这里土层深厚,土壤肥沃,适宜农耕。人们从《猴子变人》的神话时代开始从事农耕活动,延续至今,创造了西藏的农业文明。人们食以糌粑,聚族居于平顶的楼屋。雅鲁藏布江中游河谷平原,是西藏远古文明的重要发祥地,相传西藏最古老的居民首先出现于此。西藏的第一块农田、第一座房屋、第一个赞普,无不与雅隆河谷相联系。正是雅隆悉勃野部的崛起,经过长达数百年的攻伐兼并,到公元 7 世纪前期才由松赞干布统一了西藏高原各部,建立了统一的吐蕃政权,使西藏的文化地域最终形成。至今,雅鲁藏布江中游地区仍是西藏最主要和最富庶的农业区。藏东三江流域属高山峡谷区,江河切割,沟壑纵横,气候呈立体分布。人们从事半农半牧的经济活动,依山势建房聚族而居。喜马拉雅山南坡和东南坡气候温和,多雨潮湿,森林密布,动植物资源丰富,决定了人们的经济活动方式长期以采集和狩猎为主,兼事刀耕火种的传统农耕。由于多林木,人们的生产生活用具、建房盖屋多以林木为主。潮湿的气候又使人们居住于干栏式竹木楼内。正是地理环境的差异决定了人们生产生活方式的差异,并导致民俗文化地域性特征的形成。

西藏民俗文化的地域性特征是区别西藏高原以外其他民俗文化的显著标志。同时,在西藏高原内部又有许多小的地理单元,不同地区的文化又带有一定的地域色彩,它们共同构成了西藏民俗文化多姿多彩的风貌。

2、民族性特征

西藏民俗文化是由西藏各民族共同创造的。藏族、门巴族、珞巴族以及僜人和夏尔巴人,他们共同生活于西藏高原,也都有自己的民俗文化。从语言到婚丧嫁娶,从信仰、节日到衣食住行,在民俗文化的方方面面都有着浓郁的民族特色。西藏民俗文化表现出

的民族性特征,又与其地域性特征有某种一致性。藏族主要居住于雪域高原,而门巴族、珞巴族、僜人和夏尔巴人则无一例外地生活于喜马拉雅山南坡和东南坡的广大地域。

藏族是西藏高原的主体民族,从分布地域和人口数量看都占绝对优势。藏族创造了辉煌灿烂的物质文明和精神文明。她的建筑、医学、天文历算、宗教典籍、文学艺术、歌舞戏剧等都达到了相当高的水平,是中华文化和人类文化的宝贵财富。藏民族的民俗文化恢宏博大,在西藏民俗文化系统结构中占据着主导地位。

门巴族和珞巴族也是西藏高原的远古居民,他们的族称源于其居住地“门隅”和“珞瑜”。在古藏文文献和碑铭石刻中,有对“门”和“珞”的记载。如公元823年立于拉萨的《唐蕃公盟碑》记载了“门”听命于吐蕃的内容:“此威德无比雍仲之王威严煊赫,是故,南若门巴、天竺,西若大食,北若突厥、拔悉蜜等,虽均可争胜于疆场,然对圣神赞普之强盛威势及公正法令,莫不畏服俯首,彼此欢怵而听命差遣也。”^①这是藏文文献中对“门”的最早记载。藏族著名学者恰白·次旦平措先生指出:“‘门’这个词,在藏文中指地势低凹,山谷狭窄,被浓密的原始森林覆盖之地”,并考证:“中印边界东段的传统界线与非合法的‘麦克马洪线’之间包括门隅、珞瑜、下察隅等在内的广大地区,……在西藏的历史上,以上地区的总名称就叫‘门隅’。居住和生息在那里的人们,被称作‘门巴’(包括珞巴人)。”^②敦煌吐蕃文献中有对“珞”的记载。《敦煌本吐蕃历史文书·大事记年》第三条记述:

“及至鼠年(高宗永徽二年,壬子,公元652年)

① 王尧编著:《吐蕃金石录》第43页,文物出版社,1982年。

② 《西藏文史资料选集》(十)第1页,民族出版社,1989年。

赞普驻于辗噶尔。大论东赞抚服‘珞’、‘赞尔夏’。是为一年。”^①

这是关于珞巴族的最早记载。后期的藏史典籍也多次记载了“门”和“珞”的情况。如成书于1363年的《红史》在讲述松赞干布的事迹时记载道：“将南面的‘珞’、‘门’，西面香雄，北面的突厥，东面草地居民和森林居民收归治下”。^②藏族学者巴卧·祖拉陈瓦在1564年所著的《贤者喜宴》一书，除有与《红史》相同的记载外，还具体描述了“门”人和“珞”人的生活情形：“……食不种自收之谷，以树叶为衣，好似动物住在森林里，如同‘珞’和‘门’人遍布藏区。”^③这些史料说明，门巴族和珞巴族是自古就生息、繁衍于西藏高原的土著居民。

门巴族生活的门隅地区位于喜马拉雅山东段南坡，北依藏区，东连珞瑜，南抵印度，西邻不丹，面积约10000平方公里。这里自北部海拔4000多米逐渐向南降至海拔1000米左右，形成了一个由北向南倾斜的低地。门隅是一个相对独立的地理单元，门巴族在长期的历史发展中形成了具有民族和地域特色的民俗文化。

珞瑜位于门隅以东、雅鲁藏布江大拐弯以南，珞巴族世代代居住于此。在珞巴族生活的上珞瑜墨脱地区，多次采集到石斧、石铤、石凿和石纺轮等磨制石器，说明远在三四千年前的新石器时代，珞巴族就是喜马拉雅山林的主人。珞瑜地区山高林密，峡谷纵横，交通险阻，与外界联系极为困难。珞巴族在封闭的地理环境中发展十分缓慢，直至20世纪50年代，许多部落仍以采集和狩猎为

① 王尧、陈践译注：《敦煌本吐蕃历史文书》第101页、207页，民族出版社，1980年。

② 蔡巴·贡噶多吉著，陈庆英等译：《红史》第32页，西藏人民出版社，1988年。

③ 巴卧·祖拉陈瓦著：《贤者喜宴》（藏文版）上册，第155页，民族出版社，1986年。

主,辅之以刀耕火种的农耕。生产工具极为落后,以木质工具为主,铁器很少。其社会发展处于父系氏族社会阶段。原始的生产方式和社会关系结构,是珞巴族文化包括民俗文化生成的土壤,决定了珞巴族民俗文化古朴、拙野的风貌。珞巴族民俗文化在西藏民俗文化中独树一帜,特色鲜明,许多民俗现象还带有初级阶段的某些特征。

僜人和夏尔巴人也是世居西藏高原的古老居民。僜人分布在西藏高原东南部察隅一带的额曲、察隅曲、格多曲和杜莱曲流域,其境东接缅甸,南抵印度,西邻珞瑜,北依藏区。境内地势北高南低,山高谷深,气候温和,雨量充沛,物产丰富,其地素有“西藏江南”的美誉。僜人同珞巴族关系密切,其地域环境和社会发展程度与珞巴族很相似,民俗文化也有许多相通之处。夏尔巴人居住于喜马拉雅山南坡的樟木口岸和定结县陈塘一带,目前多数人生活于中尼边境和尼泊尔东北部。夏尔巴人古代曾居住在西藏东部,后迁徙至现境生活至今。夏尔巴人的文化同藏族文化关系密切,民俗文化受藏族文化影响很深。同时,夏尔巴人的民俗文化又带有浓郁的民族与地域文化特色。

西藏各民族创造的民俗文化,共同构成了多元整一的西藏民俗文化。

3、互融性特征

西藏民俗文化的互融性特征,首先表现在对外来文化的兼收并蓄、改造融合方面。

西藏这片广大的地域,并非如人们所想象的那样与世隔绝。从地理位置看,西藏地处亚洲腹地,是东亚、南亚和中亚的连接带和枢纽。从文化地域看,又处于东方文化、南亚文化和中西亚文化相接触、撞击的交汇点上。自古以来,西藏就同周边地区有着交往