

民俗与传统节庆

ᐱᑦᓂᕈᓄᔭᖅ

A close-up photograph of a smiling woman in traditional Tibetan attire. She wears a headpiece adorned with red and blue beads. Her necklace features a large, ornate silver pendant with a blue and white geometric design, surrounded by red and yellow beads. She holds a silver bowl in her hands. The background is a warm, orange-toned sky. On the left side, there is a large Chinese character '天' (Tiān) and a line of Tibetan script below it.

中国藏学出版社

西藏日喀则 XI ZANG RI KA ZE

民俗与传统节日

宫蒲光 洛松次仁 主编

中国藏学出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

民俗与传统节日/宫蒲光、洛松次仁主编. - 北京:
中国藏学出版社, 2006
(珠穆朗玛文化丛书)
ISBN 7-80057-804-6

I. 民... II. ①宫... ②洛... III. ①风俗习惯 - 简介 - 日喀则地区 ②藏族 - 艺术 - 简介 - 日喀则地区
IV. ①K892.475.2 ②J12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005362 号

民俗与传统节日

责任编辑:李 烨

制 版:盛鑫中天图文制作公司

出版发行:中国藏学出版社

社 址:北京市北四环东路 131 号 邮编:100101

电 话:010-64892902(发行部)

印 刷:安徽华云印务有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2006 年 1 月第 1 版第一次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:140 千字

印 张:12.75

印 数:4000 册

书 号:ISBN 7-80057-804-6/Z·402

定 价:27.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换。

总 序

拉巴平措

西藏日喀则地区，是雅鲁藏布的源头，珠穆朗玛的故乡，以其悠久的历史、独特的文化、朴实的民风 and 独具魅力的自然景观以及坐拥“世界第三极”的超然之势，吸引着世人关注的目光。

这里的山山水水曾经滋养了远古时代的日喀则人，哺育了筚路蓝缕的藏族先贤，孕育了绚丽多彩的日喀则文化。这片高天厚土中曾经造就了米拉日巴、萨迦班智达·贡嘎坚赞、颇罗鼐·索朗多吉、汤东杰布、宇妥宁玛·云丹贡布、八思巴·洛追坚赞等许多历史文化名人；同时还造就了特色鲜明的喜马拉雅文化、古老的雅江文化、茶马古道文化和正在为人们所熟知的珠峰文化；造就了萨迦寺、扎什伦布寺等国家重点文物保护单位；形成了日喀则市、江孜县两座国家级历史文化名城；造就了见证日喀则各个历史时期沧桑巨变的古化石、古墓群、古遗址等大量历史文化遗存。它们的存在使日喀则文化的浩卷巨帙更加璀璨。

沧海桑田，山河巨变。在中国共产党的领导下，今天，这块 18.2 万平方公里、正在崛起的高原大地，诗情荡漾，生机勃勃。这里的人们正以缔造雅鲁藏布江源头文明之智慧和珠穆朗玛文化之大气，以深厚的



文化底蕴为灵魂，以神奇的高山大川为底色，以壮美的生态环境为气韵，以昂扬的精神面貌为风骨，构建和描绘着一幅繁荣、和谐、美好的壮丽画卷，谱写着一曲“实现跨越发展，建设新日喀则”的时代交响乐。

党的十六大把文化发展与经济、社会的发展摆在了同等重要的地位，提出了新的更高的目标和要求，自治区党委也提出了建设“文化西藏”的目标。因此，我感到，日喀则地区要实现跨越式发展的战略目标，不仅需要对资本、项目、人才的集聚吸纳，同样也需要对优秀历史文化的大力弘扬，让更多的中外朋友了解日喀则、走进日喀则、感受日喀则，更好地融入到日喀则的建设中来，这是时代的要求。

2004年初至2005年末，日喀则地委、行署秉承以上精神策划编撰了这套《珠穆朗玛文化丛书》。丛书由《名胜与文物瑰宝》、《建筑与工艺美术》、《藏戏与歌舞艺术》、《民俗与传统节庆》、《传说与民歌民谣》、《藏医与天文历算》六个分册组成，通过对民间歌舞、民族文学、藏戏与现代戏剧、绘画艺术、雕刻雕塑艺术、建筑艺术、藏医药、宗教、民风民俗、历史文化遗存的记述和描绘，全面、系统地展示了日喀则的悠久历史、山水风光与人文魅力，使读者透过字里行间，领略到日喀则动人魂魄的自然魅力和摇曳多姿的人文风情，触摸到这块土地曾经的辉煌和沧桑，感受到今日日喀则的繁荣与希望。

我感到，这套丛书的出版，对于保护和弘扬日喀则地区优秀传统文化，对于丰富人们的文化生活，建设社会主义新文化，对于世人了解和熟悉日喀则地区的丰富文化底蕴，加深人们对日喀则地区风土人情和文

化内涵的印象，无疑具有一定的促进意义，将会成为广大中外朋友了解日喀则、推介日喀则、认知日喀则、关爱日喀则的良师益友。我希望通过对这套丛书的阅读，能引领更多的读者朋友们迈入大美日喀则之门槛，踏上山水日喀则之旅途，感受魅力日喀则之魂魄，领略今古日喀则之风情，体验人文日喀则之韵味，共同为实现西藏的跨越式发展、构建和谐日喀则做出新的更大贡献。

2005年12月



前言

民俗文化和传统节庆文化是一个民族创造力的积淀和发展历程的真实写照,也是这个民族精神、物质水准的真实记录。一个有着悠久历史并创造了灿烂、独特文化的民族,它的民俗文化也必然是厚重、绚丽的,作为民俗文化重要内容的节日文化更是如此。

日喀则是一个有着上千年悠久历史的地方。这里的民俗文化无疑是一座琳琅满目、异彩纷呈的文化宝库,从古老的原始崇拜一直沿袭发展到现在的民风民俗,伴着历史足迹深沉的回响与时代的步伐翩翩起舞。作为西藏重要地区之一,日喀则淳厚浓郁的民风民俗是千百年来古朴民风的浓缩再现,它的种种习俗较之内地更显现出一种清新独特的韵味。

目 录

总序	1
前言	1
第一章 传统礼俗	1
礼敬有加的民间礼仪	1
神秘庄重的宗教礼仪	10
敬献哈达·谒见礼仪·礼佛·诵经仪典·供奉坛城·降神祈福·祭祀礼仪	
诵念真言·手摇嘛呢·转嘛呢经筒·转廓拉·煨桑祈愿·叩拜祈祷·佛前	
点灯·酒前弹指祈祷·“雍仲”祈福·玛尼石·经幡送福	
第二章 民族服饰	27
彰显个性的民族服装	27
服饰中的生活元素	31
服饰中的等级制度	36
凸显魅力的帽子和靴子	45
琳琅叮当的佩饰	46
姑娘头饰·已婚妇女头饰·牧区妇女头饰·守孝头饰·男子头饰·老姑娘	
头饰	
第三章 传统饮食习俗	51
日常食品	51
酥油茶·甜茶·青稞酒·糌粑·突巴·牛肉包子·奶制品·朋必·糌粑“蛟”	
风干肉·手抓肉·灌牛肠·灌羊肺·血肠·肉肠·帕耶	
悠远醇香的酥油	58
源远流长的饮茶习俗	60



独具特色的饮酒习俗	66
第四章 生产生活习俗	74
生产习俗	74
房屋建筑礼俗	78
萨都·粗敦·帕敦·拖羌·康索·卓桑	
传统交通	82
入乡问忌	85
信仰禁忌·生活禁忌·婚姻禁忌·生产禁忌·动物禁忌	
第五章 婚姻家庭习俗	95
多元的婚姻家庭形式	95
独具特色的传统婚俗	103
说亲·迎亲·婚礼·回门	
夏尔巴人婚俗	111
颇具韵味的其他婚俗	118
生命的诞生和延续	123
藏族姓名初探	127
丧葬习俗管窥	131
土葬及其丧葬仪轨·天葬及其丧葬仪轨·塔葬及其丧葬仪轨·水葬及其	
丧葬仪轨·火葬及其丧葬仪轨·崖葬及其丧葬仪轨	
第六章 日喀则节庆	148
别样的春节——日喀则藏历年	148
骏马驰骋竞风流——定日赛马节	157
两强对峙勇者胜——白朗斗牦牛节	159
涤尽铅华换新颜——沐浴节	161
丰收的期盼——望果节	162
跑马射箭领风骚——江孜达玛节	169
日喀则的“狂欢节”——林卡节	171
珠峰脚下的文化盛典——新兴的珠峰文化节	173
与神灵的对话——萨迦金刚节	175
神秘的宗教仪式——萨迦大法会	176
神影幢幢说羌姆——扎什伦布寺夏季法会	181

世界最大幅的画展——晒佛节	186
参考书目	188
后记	189



第一章 传统礼俗

藏民族是一个十分注重礼仪的民族，传统礼仪贯穿于西藏群众生活的方方面面。在日喀则传承千年的传统礼仪，真挚淳朴、礼让谦恭、诚信无欺。如同山涧的一泓清泉，清新扑面，令人心旷神怡；又如同雨后的彩虹，绚丽多姿，使人温暖。倘若你徜徉于斯，一定会为她的深厚而震撼，为她的绵长而倾倒，为她的丰富而感动，为她的拙朴而欢呼。

礼敬有加的民间礼仪

日喀则民间礼仪与藏传佛教有着密切的联系，但比宗教礼仪要简单得多，也相对自由一些。

献哈达是日喀则最普遍而且最崇高的一种礼节。哈达在人们的心目中是萦绕的祥云、神灵的化身，它表示与神同在，幸福无边，吉祥如意的意思。据史书记载，哈达是从萨迦法王、元朝帝师八思巴首先使用而流传开来的。公元1260年，八思巴被封为帝师，返回萨迦寺时，首开向卫藏地区各大寺院的佛像菩萨及僧侣官员敬献、赐与哈达之先例，它的雏形可能是皇帝赏赐给八思巴的绫罗绸缎，八思巴又将其分赏给众人，后来演变成相互之间赠送哈达的礼节。随着历史的变迁，这一神圣的礼节很快为人们所





达玛节的舞蹈表演

接受,并普遍使用于各种场合,如拜访师长、探亲访友、婚姻喜事、喜庆佳节、迎宾接客、平息纠纷等,于是哈达便成了文明礼仪与交往的纽带。

给远道而来的亲朋好友献上洁白的哈达是日喀则群众一直遵从的礼仪。我们平时常见的哈达多用丝绸面料制成,长六尺、宽尺许,中央织有右旋海螺等八瑞吉祥图,左右两边印有象征坚不可摧、永恒常在的佛教万字符、雍仲符和表示吉祥的图案。除了白色的哈达外,还有蓝、白、红、绿、黄五色的哈达,蓝色喻为蓝天、白色为白云、绿色为江河水、红色是世间护法神、黄色象征大地。按佛教教义的解释,这种五色的哈达是菩萨的服装,所以只有在特定的情况下才能使用。

献哈达时,必须将哈达叠成双楞,整整齐齐把有棱角的一边朝向对方,躬身俯首、双手献上,以表恭敬和诚意;接受哈达的人也要弯腰低头、



民居

双手承接,以表谢意。通常给活佛、长辈或官员敬献哈达时,要躬身并双手捧哈达高过头顶,献到对方手里或献放于座前桌上,也可通过代理人转献,但绝对不能将哈达直接挂到活佛、长辈或官员的脖子上。同辈之间献哈达,一般略微躬身,把哈达呈送到对方手臂上。若给晚辈或下属赠哈达,可将哈达送到对方手中,也可挂到脖子上。哈达的使用场合相当多,拜会尊长、婚丧嫁娶、迎来送往都离不开哈达。每逢节日之际,人们互赠哈达表示共同庆贺佳节;举行婚礼时献哈达意味着庆贺新禧,祝愿新婚夫妇恩爱如山,白头偕老;在迎送宾客时奉献哈达,表示对远方来客的热烈情感和崇高敬意;佛法盛会上,向活佛敬献哈达,表达对佛的无限敬仰和自己的虔诚之心,并祈求吉祥如意;在举办葬礼时敬献哈达,则表达对死者的哀



悼和对已故者亲属的安慰之情等。

白色的哈达源于民间崇尚的白色,认为白色是纯洁、吉祥和繁荣的象征。白色崇尚由来已久,古时苯教教徒举行宗教仪轨时,就有头缠白羊毛的习惯。我们只要留意,就会发现日喀则地区有很多白色的印记,如高僧大德出门,要在门口用白色糌粑粉撒下吉祥图案;过节时在门窗和木制家具上点白点或划白线;茶壶、盛酒器皿上系白哈达或白羊毛,碗口上贴白色的酥油;供神、煨桑时撒白色的糌粑等,人们甚至把善恶直接用颜色划分为“白业”和“黑业”等。珠峰及众多终年不化的雪山,成为人们最为常见的景物,白色也自然进入到日喀则人们的审美视野,渗入到人们灵魂的深处。日喀则民间历来认为,洁白无瑕的颜色最能表达人们真诚的心意,从而我们常见的洁白哈达也便成为人们表达诚意的最好媒介和载体。

如果有客人来访,全家大小都要下楼或出院门、帐篷热情相迎,如果门前或帐篷前有狗,要先把狗拴好。迎接徒步行走的客人时,由主人家年轻的男女,先接过客人身上的大小包裹;在农牧区,如是骑马的客人,要接过马的缰绳。迎客进屋后,由主人家的家长作陪,其余家人先要料理好客人的坐骑,如给马饮水、备料、取鞍等;不住宿的客人,一般不取马背上的鞍子,但要松肚带,而后给马喂料、饮水等。进房或进帐篷时,由主人家的家长陪客人走在前,其他人或晚辈切不可与客抢道。进了帐篷或屋内,客人一般要坐在进门右上方的座位上,无客时由一家之主来坐;右下方是男子座位,左边是主妇及妇女座位,切不可乱坐。在待客期间不能在客人面前随意走动,客人在时,家里人不得争吵或有口角现象;妇女洗梳、移动屋内器具,不能有响声;客人谈话时,更不得插嘴打扰。客人坐定后,主妇要把糌粑和酥油茶送给男主人,由男主人再用双手端到客人面前;递送切割牛羊肉的小刀时,刀尖不能向着客人,要双手横平递上;在客人前,父母长



者训斥晚辈时,晚辈不得顶嘴;如在客人前有失礼的行为,就会成为笑柄,受到人们的谴责。取水必须用水瓢,舀茶不能把碗伸入锅内,锅台上不能坐,更不能踏。客人吃饭时,主妇不能扫地或洗碗。入睡前,除主人家里年老长辈外,任何人不得先于客人就寝;早上起床后,每个家庭成员都要向客人问安;客人要离开时,要将马鞍备好送至院外或村外;客人上马后,送行的人不可马上回屋,要目送客人走过一段路后才可返回;不管与熟人或生人相遇,都要主动问好和问安;对陌生人来访也要热情的接待,并主动介绍家庭成员;对朋友、客人要重义气,不说假话,不做违背诺言之事。

家里如有出远门的人回来,要给左邻右舍送点礼物,表示有福共享。出门狩猎,不论打到任何猎物,都要与同伴们平均分享。村寨里有新建房舍或制缝新帐篷和旧帐翻新,全村寨的人要主动帮忙。立木之日,村内各户要送青稞咂酒或白酒两瓶、上等哈达以及馍馍等。如遇婚礼、丧葬,家里的人们(多为男子)要热情扶助、帮忙。如在路上遇到活佛喇嘛,要主动脱帽、下马站在路边,让其先行通过并道安。

尊老爱幼是日喀则群众的一大美德。对家里的老人要给予特别照顾,家庭和睦且特别爱戴老人的家庭,会受到全村及外村人们的尊敬和称赞;反之则要受到人们的鄙视和谴责。家庭主妇在倒茶、舀饭、上菜、分食时,第一碗必须先送给老人,并双手端上,无论任何场合都要如此。下辈不能强占老人的座位,与老人谈话时,要耐心、和颜悦色,家有重大事情,要与老人商量;对老人的嗜好不可阻止或用言语讥讽。老人和长辈外出,要准备好坐骑;对高龄的老人由家人护送;家庭成员回家,要向老人问安。各种场所,特别讲究长幼有序、依次就座,喝酒吃肉,由长辈老人先举杯动刀,红白喜事由老人主持;家庭或村寨内外的事宜,听老人的安排;无论在家或在外,睡前先给长辈安排护理,让老人先睡。在家里,小孩总是能够得到





藏历新年时迎客用的五谷柜子



百般宠爱,不论男孩女孩一视同仁。村庄部落举行任何聚会,如庄严的祈祷会上,所分的祭品决不能少了小孩的份儿;各部落、各村寨“锅庄”向寨神进供品,由寨上的少年男子去送;迎接远方来客,很多家庭都会派少男少女去相迎并敬献哈达;如果遇到什么天灾人祸,更是要首先保护小孩的安全。

日喀则群众的礼仪也突出地表现在逢年过节上。藏历初一早晨,家庭主妇都会去“抢”新年新水,在路上或河边碰到玩耍或随父母、兄妹一道赶来“抢”新水的小孩,要把怀中所带的糖果、油饼等送给他们。据说,新年第一天路遇欢乐的小孩,象征着新的一年万事如意、幸福安康。在准备新年第一餐时,主妇首先给自家神佛供餐,而后给家里的长者敬茶,或给已故的父母、祖父母供餐,再给家庭每个成员倒茶。在这碗早茶的安排上,不能少了家庭成员的任何人,包括已出嫁的或上门的家庭成员或在外的兄弟姊妹;同时还要给本地的活佛、大喇嘛、孩子的老师等准备年茶;第二天或几天后,要给以上诸位送去备好的新年茶,表示没有忘了他们的恩德。随同年茶,还要带上新年馍馍、酒一二瓶或青稞酒一坛、哈达一条等。送去时,先给活佛、老师,然后才能轮到其他兄弟姐妹。新年初二,家家户户把门前或院内的狗要拴在离家门较远的地方,而且一定要拴牢,使客人及邻居能够放心来往,相互拜年或互致问候。节日期间,谁家的客人多,就会受到全村人的敬重。客人来时,包里都带有礼品,主人家的主妇收了礼品,还要往包里装上回礼,不能让客人空包带回;本村或本寨内请客,则不带礼物。

敬语的使用也是藏族礼仪的内容之一。藏语分敬语和非敬语,使用敬语也就特别讲究。敬语的使用对象,主要是父母长者远方来客,以及僧侣喇嘛,平常交往中也较普遍。如平辈平时相逢互称“袞康桑”(您好)、“欧杰

