



雪域文化丛书

藏族民俗

罗桑丹增 周润年 著

巴蜀书社





雪域文化丛书

Xueyu Wenhua Congshu

藏族民俗

罗桑丹增 周润年 著



图书在版编目(CIP)数据

藏族民俗/罗桑旦增,周润年著. —成都:巴蜀书社,
2003.6
(雪域文化丛书)
ISBN 7-80659-481-7

I. 藏... II. ①罗...②周... III. 藏族-少数民族
风俗习惯 IV. K892.314

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 038961 号

策划组稿 侯跃生
责任编辑 侯跃生
封面设计 文小牛
摄影 周润年

本书无四川省版权防盗标识,不得销售;
版权所有,违者必究,举报有奖。
举报电话:(028)86636481 86241146

藏族民俗

罗桑旦增 周润年 著

巴蜀书社出版发行

(成都盐道街三号 邮编 610012)

总编室电话(028)86656816

发行科电话(028)86662019 86658275

新华书店经销

郫县科技书刊印刷厂印刷

开本 787×1092

1/32

印张 4.75

字数 100 千

2003 年 6 月第一版

2003 年 6 月第一次印刷

ISBN 7-80659-481-7/K·61

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,请与工厂调换

序 言

中国是一个统一的多民族国家。中国几千年的灿烂文化是各兄弟民族在长期的历史发展中共同缔造的。藏族是我国历史悠久、勤劳勇敢、富有智慧的民族之一。据1990年7月统计，全国共有藏族人口4593330人，主要分布在西藏、四川、青海、甘肃、云南等省区。藏族在我国少数民族中，人口虽不是最多的，但分布面积约占全国总面积的四分之一，是少数民族中居住面积最大的民族。数千年来，藏族人民繁衍生息在青藏高原上，在征服大自然的斗争中，在社会发展的演变中，藏族人民以自己的智慧和勤劳，创造了独特而丰富的物质文化和精神文化，并一直为世界所注目，成为中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠。

从公元7世纪中叶吐蕃赞普松赞干布时期开始，藏族就有了自己的文字，从而也就开始了有文字记载的历史。经过一千多年的积累，用藏文撰写的语言文字、文学艺



○藏族民俗○

术、文物古迹、历史文献、宗教典籍、藏医藏药、天文历算、建筑艺术、雕刻绘画、民间节日、民族体育等方面的文献，浩如烟海，卷帙繁多。在中国除了汉文的书籍文献外，在55个少数民族文库中，藏文书籍文献居于首位。目前藏族地区各大图书馆、档案馆以及寺院保存的书籍文献，其品种和数量之多，令世人瞩目。如西藏自治区档案馆现保存有四百多万件藏文文献；拉卜楞印书院藏有二十二万余部文献典籍；德格印书院共保存有三十余万块印版，文字量达2.5亿之巨。这些典籍内容丰富，雕工精细，样式考究，印刷精巧，包装华丽，有的用金银粉汁书写而成；有的用青缎、丝绸等刺绣而成；有的还用珊瑚、玛瑙、珍珠、宝石等镶嵌而成。这些典籍不仅具有极高的保存价值，而且也是研究藏族历史文化的的第一手资料。

正因为藏族有着悠久的历史 and 灿烂的民族文化，加之他们所处的地理位置以及宗教的影响等多方面的因素，近、现代以来，对藏族和藏区的研究引起了国内外学者的极大兴趣，甚至发展成为一门独立的学科——藏学，为世界学术界所关注。目前，世界上不少学术团体和专家在研究藏族的历史和文化，有几十个国家还设立了藏学研究机构，专门研究藏学。藏学不仅已成为国际性的一门显学，而且在中华民族文化中也占有重要地位。今天加强藏学研究，不仅是一个发展藏学学术的问题，而且具有重要的政治意义。

新中国成立以后，党和国家非常重视少数民族文化遗

产的研究和继承。特别是近十多年来，党和国家十分重视藏学研究工作。1951年，为了刚刚和平解放的西藏工作的需要，在中央民族学院建立了藏语文专业，并招收了第一届藏语班的学生；1981年，成立了中央民族学院藏学研究所；1993年，原中央民族学院民语系藏语文教研室与藏学研究所合并，成立了中央民族大学藏学系；2000年，中央民族大学藏学系扩建为藏学研究院。近几年来，全国不少民族院校都建立了藏学系、所。1986年，中共中央和国务院两个办公厅发出《关于建立中国藏学研究中心的通知》，在北京成立了藏学研究中心，认真地进行藏族文化遗产的发掘、整理和研究。此后，全国各地一大批藏学研究机构相继成立，更把国内藏学研究推向一个新的发展阶段。藏学的故乡在中国，中国具有较国外优越许多的人文地理条件以及汗牛充栋的藏文典籍。经过数十年的耕耘努力，一支门类齐全，集藏语言、文学、历史、宗教等学科为一体的藏学科研队伍已形成规模，且不断发展壮大。许多藏学科研工作者多次深入藏区进行社会调查和古籍整理工作，现已整理、翻译出版了五百多种，上百万册的藏学典籍、名著、资料和历史文献；开展了藏文《大藏经》以及对梵文贝叶经的研究整理工作；一些藏学机构还举行过多次高水平的国际藏学讨论会和有影响的学术交流活动；并创办了《中国藏学》、《西藏研究》、《中国西藏》、《安多研究》、《雪域文化》、《西藏佛教》、《西藏社会发展



○藏族民俗○

研究》、《西藏艺术研究》等近 30 种藏、汉、英文藏学研究刊物；还培养和涌现出一批以藏族学者为主的藏学研究人才。

藏族文化博大精深，源远流长。藏族文化按照传统藏族文化的范围划分，有佛学、因明学、工艺学、医药学、声明学，即大五明；以及修辞学、戏剧学、韵律学、星象学、辞藻学，即小五明。这大、小五明即十个学科，按照现代学科来划分，有藏族语言、藏族文学、藏族宗教、藏族历史、敦煌学、藏族逻辑、藏族工艺、藏族天文、藏族医学、藏族教育、藏族文化、汉藏关系史、藏族科技、藏族民俗、藏族旅游以及藏族地区的现代化等。为了弘扬藏族文化，让更多的读者了解藏族文化、研究藏族文化，我们组织了一批中、青年学者撰写了《雪域文化丛书》，由于时间紧、资料少等客观原因，难免会在丛书中挂一漏万，凡有错误之处，敬请专家学者以及广大读者不吝赐教。

周润年

目 录

序 言	(1)
一、高尚的思想品德	(1)
(一) 勤劳勇敢的坚强性格	(1)
(二) 热情憨厚的善良秉性	(3)
(三) 重出世、轻世间的心理	(4)
(四) 豪放乐天的吃苦精神	(5)
(五) 悠久的辩证逻辑思维训练	(5)
二、颇具文化特色的姓名	(9)
三、美好的道德礼仪	(14)
四、种类繁多的禁忌	(18)
(一) 礼仪方面	(18)
(二) 婚姻方面	(20)
(三) 生育方面	(21)
(四) 丧葬方面	(22)
(五) 节日方面	(23)
(六) 饮食方面	(24)



(七) 其他方面	(25)
五、热闹非凡的节日	(27)
(一) 宗教方面	(27)
(二) 纪念方面	(31)
(三) 生产方面	(35)
(四) 文体方面	(38)
(五) 过年方面	(40)
六、诸教派的宗教法会	(45)
(一) 小祈愿法会	(45)
(二) 达孜仲曲法会	(46)
(三) 甘丹阿曲法会	(47)
(四) 黄龙寺法会	(48)
(五) 归化寺二月法会	(49)
(六) 拉卜楞寺祈愿法会	(51)
(七) 时轮大法会	(52)
(八) 米拉劝法会	(53)
(九) 塔尔寺正月法会	(54)
(十) 三大节日法会	(55)
(十一) 却科推钦法会	(56)
(十二) 拉巴推钦法会	(57)
(十三) 火龙年法会	(58)
(十四) 曲弥法会	(59)
(十五) 冬季大法会	(60)
(十六) 楚布寺夏季法会	(61)
(十七) 桑耶寺煨桑法会	(62)

七、历史悠久的雕版印刷	(64)
(一) 那塘印书院	(68)
(二) 德格印书院	(68)
(三) 拉萨布达拉印书院	(69)
(四) 塔尔寺印书院	(70)
(五) 卓尼印书院	(70)
(六) 拉卜楞印书院	(71)
八、多种形式的婚姻制度	(76)
九、奇特的丧葬仪式	(82)
十、丰富多彩的服饰	(87)
(一) 藏族的服装	(87)
(二) 藏族的首饰	(90)
十一、独具特色的饮食	(92)
十二、独特风格的建筑	(97)
十三、传统方式的交通运输	(100)
十四、精致美观的生活用具	(103)
十五、富有民族气息的体育活动	(113)
十六、今日西藏人的衣食住行	(116)
(一) 衣	(118)
(二) 食	(126)
(三) 住	(133)
(四) 行	(136)
后 记	(142)

一、高尚的思想品德

（一）勤劳勇敢的坚强性格

地处世界屋脊的藏族人民，世代生活在高寒缺氧的青藏高原上，平均海拔 4000 米以上。这是世界上海拔最高、面积最大、形成时代最新的高原。远古时代曾经是浅海低陆，距今二百万到三百万年以前，才形成今天的“世界屋脊”。对此，藏文史籍如《柱下遗教》、《西藏王统记》、《贤者喜宴》等书都说，西藏原为一片汪洋大海，后来所有的水都流入“贡吉曲拉”山洞，陆地才显露出来。在这幅员辽阔的高原上，雪峰连垣，山峦起伏，喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山由西向东横越西藏和青海，世界第一高峰珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米，巍峨耸立在与尼泊尔国交界处。



世界知名大河中的黄河、长江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江、印度河等，均发源于青藏高原。这几支亚洲大水系出于一个源区，是地球上罕见的地理景观。西藏著名的湖泊有纳木湖、羊卓雍湖、玛琨木措湖等。众多的河流湖泊蕴藏着取之不尽的水力资源。

地下的资源亦是相当丰富，据统计矿物有铜、铁、云母、硫磺等近三十种；地热资源则几乎遍及各县，间歇喷泉、沸泉、温泉数量之多，活动之频繁世界上少见。内陆湖泊还盛产硼砂、盐、芒硝。

西藏一般来说西北部地势高而寒冷，东南部较低且温。多数地方气候寒冷，但太阳年辐射量大，年平均日照长，气温年差较小，这对植物光合作用非常有利，拉萨市自古有“日光城”之美称。西藏东南地带气候温暖多雨，存在着大面积的原始森林，有杉、松、柏、青栎等上千种树种。察隅地区的云杉，生长速度之快和树木之高大目前保持世界第一的记录。察隅地区还能种植水稻，可见气温之高。雅鲁藏布江中下游的山南一带和日喀则、江孜等地是西藏主要农业区，主要农产品有高寒地区特有的耐寒作物青稞；还种植小麦、荞麦、豌豆、油菜等。

除了东南部有农业和半农半牧地区外，西藏绝大多数的地区是草原。因此，大多数藏族人民的生产一直以牧业为主。牲畜有高原地区特有的牦牛，牦牛是藏族人民生活独一无二的无价之宝，耕耘放牧，衣食住行样样少不了

它。还有犏牛（牦牛和黄牛之杂交种）、山羊、绵羊等牧畜。

生活在上述特殊的地理环境和气候条件之中，可想而知可能面临的许多困难是人力难以制胜，但是藏族人民下定决心把自己的家园建设成为美丽而富饶之地，他们不怕天寒地冻、刮风降雪，面对现实无所畏惧地渡过了无数困难，在这块土地上或耕耘或放牧，繁衍生息至今。高寒磨炼出藏族人民一个知难而进、永不后退的勇敢性格。勤奋是藏民族的特性，在艰难的环境中他们奋发图强、乐观向上，世世代代勤恳不断地（为了生活）努力劳动生产着。

青稞与牦牛，在某种意义上表现了藏民族勤劳勇敢的精神。青稞不怕高寒及风雪，茁壮地生长在平均海拔4000米以上的青藏高原。牦牛除了能拉犁耕田、运输货物，全身上下从里到外皆被利用于藏民族的衣食住行当中。真是好宝物。

值得一提的是，藏族妇女的牺牲精神和创业精神，种田、织布、挤奶、放牧、操持繁重的家务……一刻也停不了手中的活。她们的付出甚至比男性更多更大。

（二）热情憨厚的善良秉性

藏族一直把公正、孝敬、和蔼、温顺、怜悯、不怒、



报恩、知耻、憨厚，作为做人行事的基本道德标准。离开这一道德标准而行事，则为大逆不道。藏民族一向敬老爱幼，生活中在各种场合将长辈奉为顶首，例如：婚丧嫁娶或节庆聚会上，在入座时总是让年长者坐首席位子。走路时请长者先行，就餐时也请长辈饮头杯茶或酒，处处以长者优先。否则被认为是乱了规矩，老幼不分，受到世人之非议。子女必须孝敬父母，听命于父母的管教；弟子必须敬奉师长，听从其教诲。对己有恩者，一定还报。西藏佛教徒有四皈依之说：皈依上师、皈依法、皈依僧（佛、法、僧为三宝）。因为佛教的一切教义、经典、仪轨皆由上师直接弘传于弟子，故认为上师是三宝的具体体现者，所以将皈依上师列在三皈依之前。

（三）重出世、轻世间的心理

由于长期受到轮回报应的佛教思想教育，认为今世的一切痛苦源于前世，前世造孽越多，今世的痛苦也越大。为追求来世的幸福和消除今世的痛苦，就必须积善行德、看破红尘、要起厌世之心，专心修行才能功德无量。基于这样的思想意识，藏族中的大多数佛教徒都是心地慈善的善男及信女，确信善有善报，恶有恶报的因果报应，故从不做伤天害理的罪恶事。

(四) 豪放乐天的吃苦精神

人生是苦海，要出离这苦海就需要吃苦、舍弃今生今世的一切享乐，这就是佛教思想。许多人认为这样的一种生活十分沉闷而疲惫，其实不然，沉静的佛教哲学却没有褪去这个民族善歌善舞奔放乐天的本色。贫瘠的土地、低下的生产力……物质生活造成障碍，但是，从那些石块砌成的小屋中，从那些牛毛帐篷中，从那些吃着糌粑，穿着皮袍的人们心中升起的并不是悲苦、厌世的颓废；反而是一种坚毅、坚强、欢悦的生活信念。他们是为了一个目的而奋斗；虽越不过这个目的，但是为了实现这一目标所具有的乐天的吃苦精神，却是十分高尚的。它是一种耐力和智力的训练。

(五) 悠久的辩证逻辑思维训练

在人类思维发展过程中，形式逻辑思维和辩证逻辑思维是抽象逻辑思维发展的两个阶段。形式逻辑思维是以感性认识为前提，从完整的表象过渡到抽象的阶段，辩证逻辑思维是理性认识的高级阶段。公元7世纪随着佛教传入



西藏，给藏族辩证思维的训练起了良好的作用。

由于藏传佛教的深入发展和各教派的兴起，使藏文典籍集中于“五明”之学。五明指大五明，即工巧明、医方明、声明、因明和内明。现译大五科或五大明处：工艺学、医学、声律学、正理学、佛学。还有小五明（小五科或小五明处）：修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学和星象学。其中之因明（正理学）就是佛教形式逻辑。藏文《大藏经》之《丹珠尔》中辑录了译自梵文的因明著作，如印度佛学家陈那的《集量论》、法称的《释量论谈》等六十余种。藏族高僧大德皆精于此学，像萨班贡噶坚参、布敦仁钦珠、宗喀巴大师、第一世达赖喇嘛根敦主等很多很多有名学者都延续不断地对此学著书立说，使得因明在西藏大为传扬，将佛教因明学，即形式逻辑思维在西藏人民中得到良好的训练。

佛教形式逻辑思维在藏区主要用于辩论上。西藏寺院教育非常注重这种学经上的辩论，这种辩论的对象是命题的立与破，讲究量式。量分现量和比量。现量是指无分别、无错乱、新生之真实心识。如第一刹那见瓶根现识、第一刹那神通、第一刹那一切种智与圣者根本智等。其体性是无分别，对境是自相，时分是现在，感觉是明照不杂。显而易见，现量一般指人的感觉感觉而生得知识。比量是指在明见因由、确立关联之后，推断所立之宗或了知隐蔽之事物者。如以烟及水鸥为因由，比知有火有水。为

能如实领悟所量未知事物而列举之正因，印度佛学家陈那提出了所应具备之三支，亦称因三相：宗法、同品遍、异品遍。

(1) 宗法，因法立量中之第一支。于宗所有无过欲解前陈之上，依理立量，确立有此因者，名为宗法。如虽未能现见火、水，但由见有烟及水鸥，故知其地有火有水。比量中有，或于所净前陈有法之上，定有此因能以成立。

(2) 同品遍，因法立量中之第二支。唯在立量之同品中确定为有。如云“若是所作性，则遍是无常，以有烟故，知其有火”。皆存在于同品之中，或所立者与因从同。

(3) 异品遍，因法立量之第三支。与立量所立事物反义相属，故于立量异品之中决定是无。故云“若其是常，则遍是非所作性”。异品中无，与所立反，即与因反。

若与形式逻辑相比较，宗相当于大前提，因（含同、异品遍）相当于小前提，喻相当于结论。

在辩论中十分重视概念的划分、概念的准确性、非矛盾性和论证性，否则很难攻破对方错误的见地，维护自己的正确见地。涉及到抽象的逻辑推理、归纳、演绎，也涉及语言的逻辑关系，能立与能破，及似唯悟他。现量与比量，及似唯自悟，其目的性十分明确。

由于因明具有一定的实用价值，自公元8世纪赤松德赞时至今日，寺院的经学论辩，蔚为大观，因明学也得到了充分的发展。众所皆知藏族的文化队伍是以寺院为基础