

中央财政支持高等职业学校专业建设·旅游管理专业特色系列教材  
普通高等教育“十二五”规划教材

# 藏羌文化与 民俗

ZANGQIANG WENHUA YU MINSU

主编 ● 李春雨



西南交通大学出版社



中央财政支持高等职业学校专业建设·旅游管理专业特色系列教材  
普通高等教育“十二五”规划教材

# 藏羌文化与 民俗

主 编○李春雨

副主编○李 燕

唐齐粒

参 编○吴红珍

张进伟

李 端

许春英

符俊军

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

-----  
图书在版编目 ( C I P ) 数据

藏羌文化与民俗 / 李春雨主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2014.12

中央财政支持高等职业学校专业建设·旅游管理专业特色系列教材

ISBN 978-7-5643-3599-1

I. ①藏… II. ①李… III. ①藏族—民族文化—中国—高等职业教育—教材②羌族—民族文化—中国—高等职业教育—教材③藏族—少数民族风俗习惯—中国—高等职业教育—教材④羌族—少数民族风俗习惯—中国—高等职业教育—教材 IV. ①K28②K892.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 295611 号  
-----

中央财政支持高等职业学校专业建设·  
旅游管理专业特色系列教材  
藏羌文化与民俗

主编 李春雨

责任编辑 张慧敏  
封面设计 何东琳设计工作室

印张 13 字数 320千

版本 2014年12月第1版

出版 西南交通大学出版社

印刷 成都蓉军广告印务有限责任公司

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

成品尺寸 185 mm × 260 mm

印次 2014年12月第1次

地址 四川省成都市金牛区交大路146号

邮政编码 610031

发行部电话 028-87600564 028-87600533

书号: ISBN 978-7-5643-3599-1

定价: 28.60元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

## 编 委 会

主 任 马洪江

副主任 凌道明 陈 林

成 员 何誉杰 张 林 张进伟

李春雨 李益斌 索郎玉珍

李 端

# 前 言

我国是一个多民族国家，拥有丰富多彩的民俗文化。近年来随着商品经济的发展和文化交流的日益便捷和频繁，我国一些优秀的传统民俗文化在现代信息社会中正在逐渐消失。如何保护和利用好民俗文化遗产对于继承和发扬民族优秀传统文化、增进民族团结和维护国家统一、增强民族自信心和凝聚力、促进社会主义精神文明建设具有重要而深远的意义。

本书分为上下两篇，上篇为藏族民俗文化，下篇为羌族民俗文化，主要从服饰民俗、饮食民俗、建筑民俗、人生礼仪民俗、社会文化、民间信仰文化等方面详细介绍藏族与羌族的民俗文化。

本书在编写过程中得到了学校领导、同事，特别是我的几个学生在资料整理中的帮助，在此深表感谢！

写作中，由于笔者的知识浅陋，始终诚惶诚恐，唯恐令读者不满意，在全部完稿之时，仍旧不能释怀。“民俗”很深邃庞博，需要我们不断去了解，不断去探索。书中纰漏之处甚多，恳请专家批评指正。

李春雨

2013年11月

# 目 录

|                      |   |
|----------------------|---|
| 绪 论 .....            | 1 |
| 第一节 民俗的定义及相关概念 ..... | 1 |
| 第二节 民俗的类型划分 .....    | 5 |

## 上篇 藏族民俗文化

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 藏族的概况 .....           | 8  |
| 第一节 族称和族源 .....           | 8  |
| 第二节 历史沿革 .....            | 10 |
| 第三节 生态资源 .....            | 14 |
| 第四节 语言文字 .....            | 19 |
| 第二章 藏族的服饰文化 .....         | 21 |
| 第一节 藏族服饰的特点 .....         | 21 |
| 第二节 藏族服饰的整体风格及其文化内涵 ..... | 29 |
| 第三章 藏族的饮食民俗 .....         | 31 |
| 第一节 日常食俗 .....            | 31 |
| 第二节 节日食俗 .....            | 34 |
| 第三节 宗教食俗 .....            | 35 |
| 第四章 藏族的建筑民俗 .....         | 38 |
| 第一节 藏族的居住民俗概况 .....       | 38 |
| 第二节 藏族民居的类型 .....         | 39 |
| 第五章 藏族的人生礼仪民俗 .....       | 46 |
| 第一节 诞生习俗 .....            | 46 |
| 第二节 取名习俗 .....            | 46 |
| 第三节 婚姻习俗 .....            | 49 |
| 第四节 丧葬习俗 .....            | 51 |
| 第六章 藏族的社会文化 .....         | 54 |
| 第一节 传统社会组织 .....          | 54 |
| 第二节 家庭礼仪 .....            | 55 |

|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 第三节 | 社交礼仪    | 56  |
| 第四节 | 亲属称谓    | 58  |
| 第五节 | 禁忌习俗    | 59  |
| 第七章 | 藏族的民间文化 | 61  |
| 第一节 | 民间教育    | 61  |
| 第二节 | 民间科技    | 64  |
| 第三节 | 民间医药    | 67  |
| 第四节 | 民间文学    | 72  |
| 第五节 | 民间工艺    | 74  |
| 第六节 | 民间体育    | 83  |
| 第七节 | 民间游戏    | 85  |
| 第八节 | 民间歌舞    | 85  |
| 第八章 | 藏族的信仰文化 | 89  |
| 第一节 | 宗教信仰    | 89  |
| 第二节 | 宗教活动    | 96  |
| 第三节 | 哲学思想    | 101 |

## 下篇 羌族民俗文化

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第九章  | 羌族的概况           | 109 |
| 第一节  | 族称和族源           | 109 |
| 第二节  | 历史沿革            | 110 |
| 第三节  | 生态资源            | 111 |
| 第四节  | 语言文字            | 114 |
| 第十章  | 羌族的服饰文化         | 119 |
| 第一节  | 羌族服饰的特点         | 119 |
| 第二节  | 羌族服饰的整体风格及其文化内涵 | 125 |
| 第十一章 | 羌族的饮食民俗         | 131 |
| 第一节  | 饮食概况            | 131 |
| 第二节  | 羌族的食俗           | 133 |
| 第十二章 | 羌族的建筑民俗         | 139 |
| 第一节  | 羌族建筑的特点         | 139 |
| 第二节  | 羌族传统建筑的文化内涵     | 144 |
| 第十三章 | 羌族的人生礼仪民俗       | 147 |
| 第一节  | 诞生习俗            | 147 |

|      |               |     |
|------|---------------|-----|
| 第二节  | 取名习俗 .....    | 148 |
| 第三节  | 婚姻习俗 .....    | 148 |
| 第四节  | 丧葬习俗 .....    | 152 |
| 第十四章 | 羌族的社会文化 ..... | 155 |
| 第一节  | 传统社会组织 .....  | 155 |
| 第二节  | 家庭礼仪 .....    | 156 |
| 第三节  | 社会礼仪 .....    | 157 |
| 第四节  | 亲属称谓 .....    | 157 |
| 第五节  | 禁忌习俗 .....    | 160 |
| 第十五章 | 羌族的民间文化 ..... | 164 |
| 第一节  | 民间教育 .....    | 164 |
| 第二节  | 民间医药 .....    | 165 |
| 第三节  | 民间文学 .....    | 171 |
| 第四节  | 民间工艺 .....    | 173 |
| 第五节  | 民间体育 .....    | 176 |
| 第六节  | 民间歌舞 .....    | 179 |
| 第十六章 | 羌族的信仰文化 ..... | 184 |
| 第一节  | 宗教信仰 .....    | 184 |
| 第二节  | 宗教活动 .....    | 186 |
| 第三节  | 哲学思想 .....    | 189 |
| 参考文献 | .....         | 197 |



## 绪 论

### 第一节 民俗的定义及相关概念

中国民俗源远流长。古往今来,它无时无刻不在影响着华夏子孙的思想与行为。在当今的中国,人们对它的关注更是与日俱增。然而,因认识的角度不同,人们对中国民俗事象的理解存在着明显的差异。我们有必要对民俗的相关概念与民俗的类型作一解析和概说。

#### 一、民 俗

有关民俗的概念,中外学术界至少有数十种之多,真可谓众说纷纭,莫衷一是。

##### (一) 中国古文献的界定

“民俗”一词,在中国早已有之。《管子·正世》就曾提到:“料事务,察民俗。”《礼记·缙衣》载有:“故君民者,章好以示民俗,慎恶以御民之淫,则民不惑矣。”《史记·孙叔敖传》:“楚民俗,好庖车。”《汉书·董仲舒传》也说:“变民风,化民俗。”在这些古文献中,民俗之“民”字系指普通百姓,换句话说,就是庶人,可以引申为民间的意思。它与《尚书·五子之歌》的“民惟邦本”以及《孟子·尽心下》的“民为贵,社稷次之,君为轻”中的“民”字含义基本相同。而“俗”字则为习惯、习尚。汉文“俗”字最早见于《卫鼎》等西周青铜器铭文中,《说文解字》训为“习也”,《吕氏春秋·孝行览·长攻》注谓“常也”,《荀子·富国》解释为“民之风俗也”。也就是说,某一种行为经屡次、经常、模式化重复后,便演变为俗。所以,魏阮籍在《乐论》中称:“习而行之谓之俗。”由此可见,中国古代的民俗,即为百姓习尚、民间习俗。

##### (二) 现代学者的阐释

虽然“民俗”的概念在我国早已确立,但作为民俗学上的一个术语的“民俗”则是从外国传来的。19世纪上半叶,欧洲流行一种叫“大众古俗”(Popular Antiquities)的学问。英国学者汤姆斯对此非常不满,在1846年首次提出“民俗”这一概念,引起英国学术界的轰动。1878年10月,世界上第一个“民俗学会”在英国成立,从此,“民俗”在欧洲成为通用语。“民俗”传入中国则是20世纪20年代的事。1922年12月,北京大学歌谣研究会出版《歌谣周刊》,在它的“发刊词”中第一次使用“民俗”一词。1927年11月,中国第一个“民俗学会”在广州成立。翌年3月21日,《民俗周刊》出版。这样,“民俗”在中国逐步得到社会各界的广泛承认和运用。

有关“民俗”这一概念的理论阐述,现代学者分歧较大,现择几家颇具代表性的介绍如下。

美国民俗学家格特鲁德·普罗科希·库拉撒认为:民俗实际是一公共的产品,是一代一

代传承下来的。

乌丙安在《中国民俗学》中对民俗下了如下定义：民俗是世代传袭下来的、同时继续在实际生活中有影响的事象，是形成了许多类型的事象，是有比较稳定形式的事象，是表现在人们的行为上、口头上、心理上的事象，是反复出现的深层文化事象。

陶立璠在《民俗学概论》中认为：民俗是一种悠久的历史文化遗产，是一种相沿成习的东西，简言之，就是民间风俗。

高丙中在《民俗文化与社会生活》一书中认为：民俗是具有普遍模式化的生活文化和文化生活。

这些众说纷纭的民俗定义，大多言之成理，持之有故，也各有所长，各有所短，其中的共识有以下几方面。

### 1. 民俗的主体是群体而非个人

无论学者对民俗的理解如何，都没有否认过这一点。他们都认为，民俗是人类社会的产物，伴随着人类社会的出现、发展而发展。虽然在某一特定的历史时刻，某个人物的行为对民俗有一定的影响，但效果是有限的。只有当个体行为被集体所接受、仿效、传承时，它才能演变为民俗。

### 2. 民俗是一种特殊文化

文化是人类在其历史发展过程中创造的物质财富和精神财富的总和。从人类文化结构看，文化可以分为三个层次：一是乡土农民文化，二是城镇市民文化，三是仕官文化。自民俗学诞生以来，中外学者无不把民俗看作最重要和最基本的文化现象。例如，加利福尼亚大学教授威廉·巴斯寇姆在1953年发表的《民俗学与人类学》一文中说：对人类学家来说，民俗是文化的一部分，但不等于整个文化。

### 3. 民俗事象具有模式性

民俗由众多民俗事象构成。民俗事象在社会一旦形成，就表现为民俗模式，成了一个自控又自动的表演系统。民俗模式体现在时间的节律上就是，只要适合这一民俗事象的政治、经济、社会等条件不消失，它就会在群体“被人们遵照，无止境地重复出现”。它体现在民俗构建上即为按某种稳定的程式或步骤有秩序地展开。如春节就要进行扫尘、祭灶、吃年夜饭、守岁、燃放爆竹、祭祖、敬财神、拜年等程序，这些程序中民俗含有具体步骤。“我们对民俗的认知是与我们对民俗模式的把握密不可分的。当我们观察个体的活动以及群体在特定情境中的活动的时候，我们并不能直接就把它们当做民俗，因为它呈现给我们时，它们只是个别的、一次性的。只有当我们观察到它们的重复呈现之后，我们才能确认它们为民俗。也就是说，只有当我们确认它们体现了某种模式之后，我们才能确认它们为民俗。”

综上所述，民俗是在人类历史的发展过程中，一定的群体为适应生产实践和社会生活而逐渐形成的一种程式化的行为模式和生活惯制，以民族群体为载体，以群体的心理结构为依据，表现在广泛而富情趣的社会生产生活领域的各个方面，是一种集体文化积淀，是人类物质文化与精神文化的一个最基本的组成部分。它创造于民间，传承于社会，并世代延续继承。

## 二、风 俗

“风俗”，顾名思义，是风尚习俗的意思，是“风”与“俗”二字联用而成的专门词语。它在人们的社会生活中，在我国典籍中频频出现，并习以为常。汉毛亨《诗序》就提到：“先王以是经夫妇，成孝敬，厚人伦，美教化，移风俗。”《汉书·平帝纪》记公元4年（汉元始四年）“遗太仆王恽等八人置副，假节，分行天下，览观风俗”。魏晋时，阮籍著《乐论》，也说“心气和洽，则风俗齐一”。不仅如此，“风俗”还常被用作书名或篇名。例如，东汉应劭著《风俗通义》30卷，民国周振鹤撰《苏州风俗》等。

### （一）什么是“风”

“风”为何意？我们的前人多有阐述，归纳起来，大致有以下几种观点。

#### 1. “风”是由于地理环境或自然条件的差异而形成的不同风情时尚

持这种观点的多为史学家，如汉班固、应劭。《汉书·地理志》称“凡民函五常之性，而其刚柔缓急，音声不同，系水土之风气，故谓之风”，所以，班固在叙述地方风情时重视其与地理环境的关系。如《地理志》称赵、中山等地（今河北中部、南部）“地薄人众”，故“丈夫相聚游戏，悲歌慷慨，起则椎剽掘冢，作奸巧，多弄物，为倡优。女子弹弦跕，游媚富贵，遍诸侯之后宫”。周地（今河南洛阳及附近地区）处中州，四通八达，故“巧伪趋利，贵财贱义，高富下贫”。应劭《风俗通义·序》也有类似看法：“风者，天气有寒暖，地形有险易，水泉有美恶，草木有刚柔也。”他们都强调了“风”的自然属性。

#### 2. “风”义分为“上风”“下风”

“上以风化下，下以风刺上，主文而谏，言之者无罪，闻之者足以戒，故曰风”，这里的上以化下的“风”，指统治者所崇尚的用来教化百姓的礼教制度、“贵族之风”，能够正得失，动天地，厚人伦。而“下以刺上”的“风”系反映社会风情、民间疾苦，条陈时弊，议讽政治的诗赋歌谣。《诗经》十五国风所收诗歌均属此类“下风”。换句话说，“下风”就是民间百姓之风。所以，孔子在论礼乐教化时讲到的“移风易俗，莫善于乐；安上治民，莫善于礼”，即为强调“上风”教化“下风”，以“上风”整合“下风”。《荀子·强国》所说“入境，观其风俗”，《礼记·王制》所说：“命太师陈诗，以观民风”，都是上面所讲的“下风”，即民风时尚。

### （二）什么叫“俗”

“俗”，前面已有说明，它是一种模式化的行为。那么，这种模式化行为是怎样产生的呢？汉代学者有深入论述。班固《汉书·地理志》说：“好恶取舍，动静无常，随君上之情欲，故谓之俗。”应劭《风俗通义·序》也称：“俗者，含血之类，像之而生。故言语歌讴异声，鼓舞动作殊形，或直或邪，或善或淫也。”班固、应劭把俗的形成同政治统治、人的行为联系起来，赋予俗以社会属性。也就是说，由社会环境因素而形成的风情习尚叫做“俗”。

综上所述，“风”兼具自然属性和社会属性，“俗”独具社会属性，二者有差异，然也可相互通用。唐孔颖达说：“风与俗对则小别，散则义通。”清康熙《贵州通志·风俗》称：“被

于上曰风，成于下曰俗；俗也者，上之所风也。”因此，我们认为：风俗是人类的群体因特定的地理环境与社会条件、社会需要而逐步形成的，传承于社会的，具有一定的流传范围或区域、一定的流行时间，甚至始终生生不息的趋同性的行为模式和生活惯制，是一种群体性的社会文化创造。

### 三、习俗与礼俗

#### （一）习 俗

“习俗”这个名词出现在先秦时期。《荀子·荣辱》注释：“习俗之节异也。”《战国策·赵策》也记：“常民溺于习俗。”秦汉时期，“习俗”的使用相当普遍。《史记·秦始皇本纪》说：“遂登会稽，宣省习俗，黔首斋庄。”董仲舒《春秋繁露·王道通》亦讲：“人主以好恶喜怒变习俗。”“俗”字如前所叙。“习”字最早见于商代的甲骨文，字形作“習”，上部象形鸟的羽毛，下部为声符，东汉《说文解字》解释为“数飞也”，即反复飞翔的意思。后来，随着汉文化的发展，“习”在本义的基础上又引申为复习、学习、习惯、习性。“习”与“俗”的意义相近或相通。根据以上解释，习俗简而言之，即为地域性很强、阶层性明显、相沿积久的一种群体性的习惯和非强制性的行为规范。故《荀子·儒效》说：“习俗移志，安久移质。”杨惊注：“习以为俗，则移其志；安之既久，则移本质。”颇有道理。

#### （二）礼 俗

中国向来就有“礼仪之邦”的美称。礼俗是为“礼仪”与“风俗”的缀合。

礼，朱熹注《论语》曰：“谓制度品节也。”章太炎《检论》释礼为“法度之通名，大别为官制、刑法、仪式是也”。礼泛指我国周以来维护统治阶级专制统治的礼节仪式，是一种制度化了的道德规范与行为规范，具有导向性和强制性的特征。根据现代学者的研究：礼源于俗，俗先于礼。礼一经形成，成为一种“理想形态”的行为规范并凝结成典章制度，就与“俗”有了明确的分野。但是，礼对俗具有极大的渗透、影响和制约力量，统治者在实践礼的过程中，当一部分风俗发展到符合统治阶级的需要时，统治者便将礼的原则融进这部分风俗中。从而将“礼”与“俗”统一起来，这部分风俗就升华为礼俗，成为“礼制”的道德规范和行为规范。此同时，礼俗一经统治者纳入礼仪之道，加以推广，对整个社会生活便产生巨大的调控和影响作用，它的普及也得到大大的加强。

### 四、民俗、风俗、习俗、礼俗的相互关系

风俗、民俗、习俗、礼俗在中国历史长河中普遍存在，它们一方面是中华优秀传统文化的重要组成部分，另一方面又对中华优秀传统文化和中华儿女的社会生活施以重大影响。

从宏观的角度讲风俗、民俗、习俗、礼俗关系十分密切，彼此相互依存，互为表里。它们既源于社会生产和社会生活，又与社会生产、生活水乳交融，混为一体；既是社会生产与生活的一部分，又是没有个人版权的群体文化；既是倾向性的社会行为，又具规范性的特征。在某种特定场合，它们可以通用。

从微观的角度分析,它们之间是有差异的。

### 1. 概念界定的范围广狭不同

风俗概念的外延最广,不仅指民间习俗、礼俗,还包括朝野上下,雅俗共有的风气、时尚和惯制。习俗次之,它包括官方和民间的习惯。民俗再次之,礼俗最窄。

### 2. 传承时间不一

民俗、习俗、礼俗和风俗中的绝大部分均具有历史传承性,但风俗中的有些风尚却只能短期被仿效、“趋同”,不能长久地传承下去,转化为俗。

### 3. 功用强弱相异

风俗、民俗、习俗是人们为应付各种环境,满足各种需要而不断积累创造出来的,它们对人们的生活影响无所不在。这种影响不是急风暴雨、强制性的,而是和风细雨、耳濡目染、潜移默化的。它一经形成,便长久传习,融入人们的意识和行为之中。礼俗既具民俗、习俗的特征,又具礼制的特性。它对社会的规范,带有强制性和整合性。一个人的行为如果有悖于礼俗,便会遭到严厉的责难和制裁。

风俗、民俗、习俗和礼俗关系紧密,给我们的研究工作带来一些困难。但通过上面的分析,它们的本质已比较清楚,界定也较明确。民俗就是民间习俗,我们开展特色旅游,需要大力开发的的就是中国的民俗。

## 第二节 民俗的类型划分

中国民俗凝聚着几千年来中华儿女对美好生活的追求、向往以及文化创造,它存在、表现、渗透于社会生产与生活的各个领域,用“无时不有,无所不在”来形容是最恰当的。归纳起来,我国的民俗不外乎物质民俗、社会民俗和意识民俗三大种类。

### 一、物质民俗

物质民俗,是中华民族在物质生产、消费和流通中所形成的文化遗产,系民俗的多层次结构中的基础层面。物质民俗归纳起来大体有以下九个方面。

#### 1. 农耕民俗

我国是一个古老的农业大国,由于气候、地形、土壤等自然条件因素差异,各地在农耕的作业方法、农具使用、作物品种、生产仪式和信仰等方面产生了不同的特点,并沿积成俗。大体上说,秦岭—淮河线以南、青藏高原以东属水田农耕民俗亚型,以北属旱地农耕民俗亚型。

#### 2. 畜牧民俗

这是我国草原民族蒙古族、藏族等的主要生产民俗和汉族、南方山地少数民族的辅助生产民俗。大兴安岭—阴山—贺兰山—青藏高原东缘一线的西、北,属牧区畜牧民俗亚型,以

草原为生产空间。分界线之南之东为农耕区畜牧民俗亚型。

### 3. 渔猎民俗

捕鱼、狩猎是一种古老的生产方式,起初在我们先民的社会生活中占据主导地位,随后因生产力的发展,退为次位,但至今仍为乡民的物质生产补充,在个别地区甚至还相当重要。从民俗地理学的角度看,只要有山林、江河、湖海的地方,都分布有渔猎民俗。渔猎民俗,根据其内容,存在渔业民俗与狩猎民俗两种亚型。

### 4. 手工业民俗

手工业是我国的传统行业,分工很细。长期以来,它们作为传统农业的辅助产业而存在的。由于各地经济水平参差不齐,手工业的种类和技术含量差别较大,因而反映在民俗行为和习惯上,也就千差万别。一般而言,少数民族地区的手工业民俗比较贫乏,汉族地区相对丰富。

### 5. 商业民俗

这是指商业领域中的习俗惯制,从商业经营的对象来考察,商业民俗又有贸易民俗与金融民俗两种亚型之分。

### 6. 服饰民俗

这是指人们(主要是平民百姓)衣着穿戴的习俗惯制。其产生多缘于抵御风寒、保障人身安全。后来,随着物质文明的进步、文化的发展,服饰民俗由简趋繁,去粗至精,由少到多,日益体现出—个地方、—个民族、—个群体的审美情趣和伦理观念。质料、款式、色调、工艺构成了服饰民俗的基本要素。

### 7. 饮食民俗

这是人类在维持生命和进行节日庆典时,渗透进自然、社会、历史的因素,而升华形成的饮食文化。饮食民俗包括饮食惯制、饮食结构、饮食口味、饮食器具和烹调方式等。大兴安岭—阴山—贺兰山—青藏高原东缘分界线以北、以西的区域,饮食结构属动物脂肪蛋白质型;分界线以南、以东区域属植物淀粉型。中国饮食民俗还讲究餐具与菜式的搭配,让人们在饮食中得到美的享受。

### 8. 居住民俗

居住源于人类保障身体健康、安全的栖身行为。中国居住民俗经历了洞穴居、巢居—穴居、半穴居、地面居的进化过程。民居的类型主要有窑洞式、穹庐式、干栏式、上栋下宇式等。民居的建筑讲究选址、布局。

### 9. 行旅民俗

这一民俗又称“交通民俗”,在我国主要表现为三方面的传承形态:行旅的习惯路线、出行凭借的交通工具、出行的仪式。

## 二、社会民俗

社会由人组成,人与人之间通过生产、生活形成各种各样的群体,群体的结合和交往便

产生了社会民俗。社会民俗一旦约定俗成,人们的言行就会受到它的制约。社会民俗具体包括以下几方面。

### 1. 人生礼仪民俗

人从生到死都必经几个阶段,作为人生旅途中各阶段标志的界点礼仪,构成了人生礼仪民俗。人生礼仪民俗的核心为育儿礼、成年礼、婚礼、寿礼和葬礼。在中国传统习惯中,五大礼仪都有隆重而繁琐的仪式,深受中国封建礼制、礼教的影响,它是所有民俗中礼制成分最浓、传承最为稳定、最受人们重视的民俗。例如,婚姻,从先秦开始,后虽几经简化,但其主要礼仪仍在传承,为全体中国人所遵循。

### 2. 岁时节令民俗

岁时节令民俗是人类社会发展到一定历史阶段的产物,它的产生、发展与天文历法、农业生产以及原始崇拜、宗教信仰有密切的关系。它的构成有两个必备条件:一是有具体、稳定的日子,二是有一定的民俗活动。我国民俗性的岁时节令很多,从内容上考察,大致有农事节日、宗教节日、祭祀节日、纪念节日、文化游乐节日、庆贺节日、商贸节日、社交节日八类。节日的活动越来越丰富,其娱乐性、礼仪性也日益增强。

### 3. 社会结构民俗

社会是个共同体,在这个共同体中存在着许多大大小小的基本结构单位,如家庭、家族、亲族、乡里聚落、社团、帮会等。这些基本结构单位为维持其延续和发展,维系成员间的感情,逐步形成了民俗与习惯。社会结构民俗具有很强的社会性,它包括组成形式、管理职能、交往礼仪、惯用语言等方面的内容。

### 4. 游艺民俗

游艺民俗指历朝历代民间以娱乐为主要目的、群众喜闻乐见、具有表演(演示)性和广泛群众基础的文化娱乐活动的总称。游艺民俗是人类社会生活的调节剂,广泛分布在各个时节,尤以重大节庆和庙会集市最为丰富精彩。常见的游艺民俗有游戏、竞技、歌舞、工艺美术、技艺、口承文学等门类。

## 三、意识民俗

意识民俗是一种深层次的民俗事象的总和。它体现的是人们以信仰为核心的心理活动和操作行为。意识民俗涉及的范围相当广泛,有原始信仰方面的,包括对天地、日月、星辰、云雾、风雨、雷电、山石、水火等大自然的崇拜,对虎、熊、鹿、貂、鸟、蛇、桃树、柏树等动植物崇拜以及图腾、祖先崇拜;有宗教信仰方面的,如对道教、佛教、伊斯兰教、天主教、基督教等宗教的信仰,对财神、灶神、门神、福神、禄神、喜神、土地神、药王、关帝、河神等民间神灵的信仰;有禁忌方面的,包括岁时禁忌、人生禁忌、饮食禁忌、起居禁忌、出行禁忌、社会交往禁忌、生产禁忌、语言禁忌等;还有巫术方面的,如占卜、灵符、诅咒、测字、算命等。意识民俗五花八门,渗透到社会生产、生活的方方面面。

以上是中国民俗种类的基本概括,随着社会的发展、进步以及民俗学研究的深入,中国民俗的内容必定会不断扩大和变化,民俗对社会的作用特别是在将来将更加巨大。



## 上篇 藏族民俗文化

### 第一章 藏族的概况

#### 第一节 族称和族源

作为中华民族大家庭中的一员,藏族主要生活在“世界屋脊”青藏高原,是一个典型的历史悠久的高原民族,有自己的语言文字和独特的文化。文明的起源离不开人类的起源,关于民族起源问题的探讨使我们能更加了解和深入挖掘隐藏在种种起源说背后的民族文化和历史。

##### 一、族 称

学术界认为,在历史上藏族族称的汉文书写形式,大致可分为四类:第一类以地名为族称,如藏人、藏民、藏族;第二类以西藏高原周边部落的他称为族称,如吐蕃、图伯特(“图伯特”为明清时期对藏族的称谓);第三类以其自称为族称,如蕃族、濮、百巴、北发、发羌等;第四类是以藏族先民部落古称的译写为族称,如悉补野、宝髻、附国等,学术界视之为早期吐蕃的译写名称,藏族人则认为是本族古称。

唐宋以前,藏族的族称泛称为“羌”,有“发羌”“唐旄”这些称号。唐宋时称其为吐蕃。元代称其为“吐蕃”或“西蕃”。明代称其为“西蕃”“乌斯藏”。清初称其为“图伯特”或“唐古特”,后改称“藏蕃”“藏人”。“西藏”一词始于清康熙二年(1663年),在此之前称“卫藏”,藏族的族称即源于此。

##### (一) 自 称

藏族自称“博”“博巴”,这里的“巴”和下文的“哇”都是人的意思,“博巴”意为居住在“博”地的人。关于“博”一词的来源,目前,有几种看法:第一种认为源自于藏族古老的原始宗教——苯教,“博”与“苯”相通,族称先由宗教名称演变为地名继而演变为族名;第二种认为“博”在古藏文中有“农业”的意思,藏族一般把牧区的人称为“卓巴”,把农区的人称为“博巴”,而藏族最早起源于雅隆河谷的一个农业部落,由此得名“博”。除了这两种解释外,也有人认为这是藏族同胞在呼喊远处的人时发出的声音,逐渐演变为族名;还有人认为“博”是苯教里光明的意思。

藏族总称为“博巴”,但是根据居住地域的不同,又有不同的称谓。比如住在康区的称为



“康巴”，住在安多地区的称为“安多哇”，住在嘉绒地区的称为“嘉绒哇”等。

## （二）他 称

在英语中，藏族地区被称作“Tibet”，藏族人则被称为“Tibetan”。有关 Tibet 一词的来源，一般学者认为是从突厥语中对藏族和藏地的称呼、元代对藏族的称呼——图伯特这些词语中音译过来的。

## 二、族 源

关于藏族的族源，以前说法众多，但大多数有一点共同的错误认识，就是认为青藏高原气候恶劣，天高地寒，生存条件严峻，不适宜古代人类居住，藏族的祖先是从西藏以外的地方迁徙过来的。随着人们对青藏高原越来越多的综合性科学考察，结果证明，青藏高原是一个年轻的高原，气候湿润，森林茂密，水草丰美，是古猿人理想的栖息之地。但后来由于地质运动，才使得古猿人开始走出森林，走向空旷的地面，不断适应新的食物及新的觅食方式，并逐步引起机体的改变，从而迈出了从猿到人的第一步。同时西藏考古也取得了重大突破，在定日县、聂拉木县、日土县、普兰县、吉隆县等地发现的大量旧石器充分证明了1万~5万年的旧石器时代中晚期，青藏高原的大部分地区已有古人类生息和繁衍。民族起源问题一直是学术界由来已久的探讨热点，且众说纷纭。直到今天，关于藏族起源仍有三苗说、马来半岛人说、缅甸说、蒙古人说、伊朗血统说、土著和氏羌融合说、猕猴与罗刹女后裔说、印度释迦王后裔说、卵生说等。

藏族同胞关于自身起源的传说主要有以下三种。

### （一）卵生说

卵生说最早源于藏族原始宗教——苯教——的历史文献《朗氏家族史》。书中描述道：

“庶民世系。五大（地、水、火、风、空）之精华形成一枚大卵，壳生成天界的白色石崖，卵中的蛋清旋转变为白螺海，卵液产生六道有情。卵液又凝结成18份，即18枚卵，其中品者系色如海螺的白卵，从中一跃而出一个希求之心的圆肉团，他虽无五识（眼、耳、鼻、舌、身），却有思维之心，（他）认为应有能观察之眼，遂出现慧眼；（他）思虑到应有能识别香臭之鼻，遂鼓起嗅香之鼻；（他）想到应具备能闻声之耳，遂耸起听受声音之耳；（他）思忖到应具备牙齿，遂出现断除五毒之齿；（他）认为应具尝味之舌，遂生出品味之舌；（他）欲望有手，遂长出安定大地之手；（他）希望有脚，遂出现神变行路之脚。总之，一有希求遂立即实现。他给自己取名，由于原先就具有希求之心，故叫门米桑吧·隆隆朗朗（意为“有希求之心的圆肉团”）。因他本有欲望，故取名耶门杰波（意为“本愿王”），耶门杰波后娶秋佳杰姆为妻，生子积足杰瓦。积足杰瓦娶妻东萨娥姆，生子郭萨杰积。郭萨杰积有3个儿子，最小的儿子既是天神世系的末代，也是人间世系的始祖，他与仓萨曲玛结合逐渐繁育出人类。”

### （二）印度徙人说

“印度徙人说”，也叫“南来说”，此说在敦煌文献中初见端倪，而后在藏传佛教后弘期被当做“伏藏”的《遗训首卷录》《西藏的观世音》《玛尼宝训集》等史籍中有较详细的记载，

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)