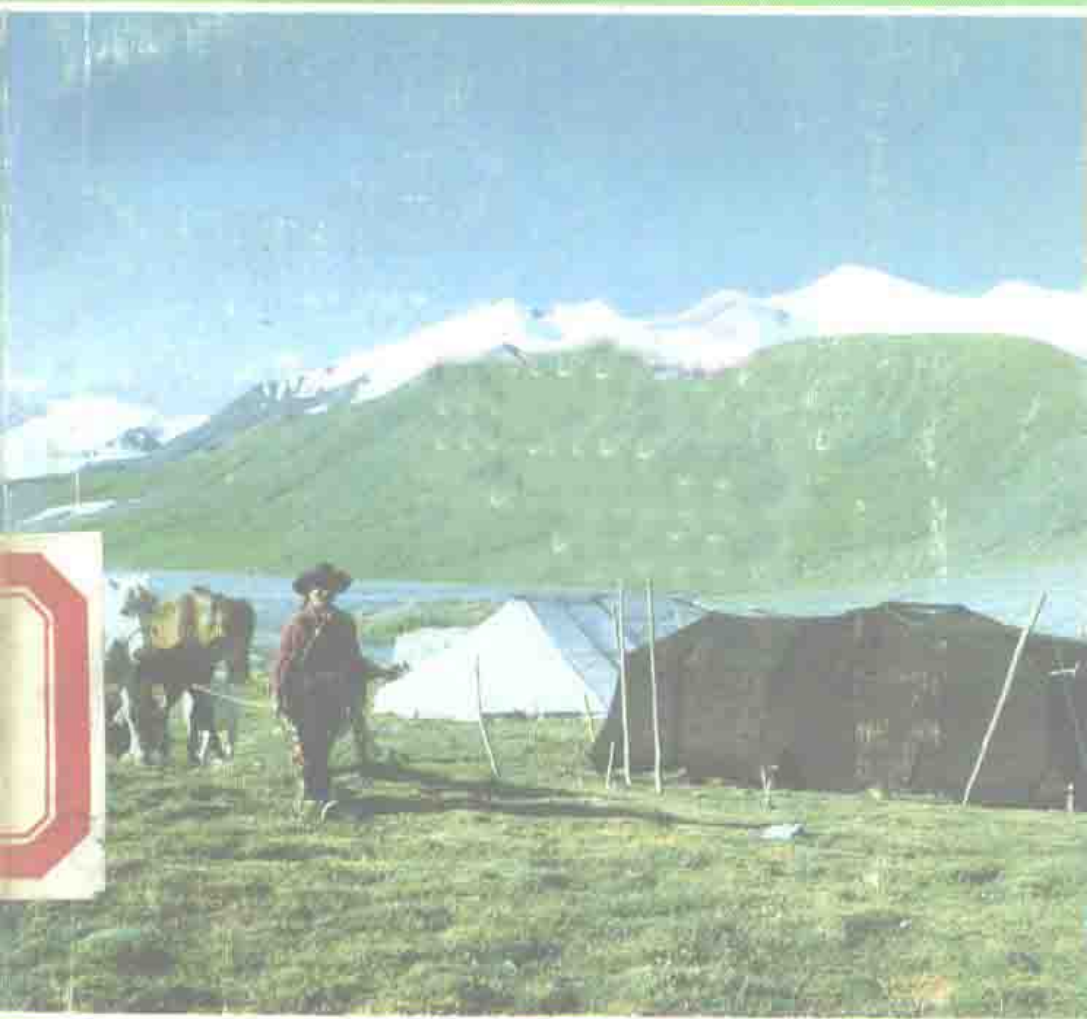




实用导游丛书

青海藏族风情丛话

仇保燕 著



中国旅游出版社

71250

K892.444/1

青海藏族风情丛话

仇保燕 著

中国旅游出版社

责任编辑：纪 流

装帧设计：江 皓 吴子文 那绍姗

DK48/27

青海藏族风情丛话

仇保燕 著

•

中国旅游出版社出版

北京双桥印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：5 字数：100 千

1987 年 12 月第一版 1987 年 12 月第一次印刷

印数：1—10000 册

统一书号：12179·1038 定价：1.20 元

ISBN 7-5032-0073-1/K·38

继承和发扬民族的优秀
文化传统，为建设富强、
民主、文明的社会主义祖
国而奋斗！

夏萍原布

元 七 十一 廿三

目 录

前 言	(1)
-----	-------

青海藏区安多娃	(3)
---------	-------

青藏高原的主人——博巴(3) 青海湖梦幻(5) 旖旎的草原(6) 灿烂的民族文化(9)

五彩缤纷的服饰	(13)
---------	------

袒露一臂的藏袍(13) 五颜六色独少红(15) 给新郎扎腰带的典礼(16) 实用美观的帽和靴(18) 藏族妇女发型美(20) 多采多姿的装饰艺术(21)

别具一格的食俗	(23)
---------	------

肉食仅及偶蹄(23) 宰畜操刀 游刃有余(24) 鲜嫩的开锅肉(25) 灌肠飘香 主妇分食(27) 健康长寿食品——酸奶(28) 酥油炒面水油饼(30) 献枣祝贺的社会礼俗(31)

饮茶拾趣	(33)
------	------

何以结下不解缘(33) 浓汁烹饮 遵古炮制(35) 茶具(37) 有茶就有幸福(38)

游牧生涯话帐房	(40)
---------	------

在草原深处(40) 用牛毛编织的幕(41) 男女居处有别(42)

帐房里的迷信(43)小巧玲珑与庞然大物(44)驮在牦牛背上的家(45)

在歌声中恋爱……………(47)

青春旋律的第一乐章——戴“敦”仪式(47)用歌声表达纯洁的爱(50)热恋中的“日花”(56)

不见新郎的婚礼……………(60)

姑娘议婚由舅舅作主(60)饿瘦了待嫁的她(62)新郎被冷水淋头(63)迎亲路上(65)喜帐门前(67)别开生面的祝婚礼词(68)独守空帷的花烛夜(73)新婚伉俪 两地鸳鸯(75)

抢婚喜剧……………(77)

谁是喜剧的导演(77)月昏星暗之夜(79)小伙子的家里人负荆请罪(80)光荣的勇士(82)

婚姻与家庭……………(84)

血缘外婚的严格约束(84)男儿出嫁(86)一夫一妻制的个体家庭(88)妇女的地位(89)

人生的开端……………(91)

一个婴儿呱呱落地(91)请喇嘛为他命名(92)和羊羔一起长大(93)庄重的剪发仪式(94)能干的小牧手(95)赡养孤幼 蔚然成风(96)

天葬礼仪……………(97)

一位老者谢世以后(97)“宁古喇嘛”指引“白色的路”(98)吊唁的宾客盈门(100)借秃鹫之双翼而飞天(101)天葬习

俗的由来(103)活佛圆寂后的“木乃伊”与火化(105)他的名字随同肉体一起消失(106)

信仰民俗种种…………… (108)

白色最美最吉祥(108)视单数为吉利(110)一切自然之物区分上、中、下(112)口才最好的人威望最高(114)对动物精灵的信奉(115)石崇拜和山崇拜(116)

古朴民风 诗情画意…………… (118)

跃马鸣枪迎佳宾(118)献“哈达”——以帛为贽的古风(119)挚爱朋友 礼尚往来(120)老吾老以及人之老(121)语言优美人爱听(122)诚实和谦让(123)于细微处见礼仪(125)

歌声令人陶醉…………… (127)

唱不完的民歌(127)情歌手仓洋嘉措(129)赞酒之曲(132)对歌相诘(133)

喇嘛教神游…………… (138)

藏族的原始宗教——本(138)藏传佛教的兴起(140)宗教改革家宗喀巴(141)活佛转世的由来(142)精美的“热贡艺术”(145)

塔尔寺览胜…………… (148)

金碧辉煌的古建筑群(149)执法如山的铁棒喇嘛(150)这里授予博士学位(152)寺院法会——“曼兰”(152)

前 言

藏族，是一个具有悠久历史和古老文化的民族。藏族文化和我国各民族文化汇合在一起，构成了光辉灿烂的中华文化。

在历史发展的长河中，藏族人民世代在莽莽高原与大自然艰苦搏斗，终年积雪的山峰，奔腾咆哮的江河，烟波浩淼的湖泊，以及那广袤无垠的茫茫草原，对他们有着磁石般的吸引力。艰难的环境，造就了一个民族勤劳、勇敢、醇厚、善良的品格。这种品格，有其外显的形态，也有其内在的深隐，光彩夺目的交织反射。对于大自然的美的欣赏，对于高原的爱，深深埋藏在藏族同胞的心底。他们向来以剽悍著称，有很强的荣誉感和自尊心，不能容忍任何侮辱，在他们的道德准则中，勇敢是衡量一个人的价值的最重要的标准之一。他们爽直侠义，酷爱自由，宁愿为自由死去，不愿在屈辱中苟活。他们谦和礼貌，极为诚实，对朋友充满了信赖，从不懂得什么是投机取巧。直至今日，藏族生活的这种古朴风貌像是一首优美的田园诗，既奔放，又细腻；既粗犷，又晶莹，为我们展现出一幅丰富多彩的风情画。

一个民族的风俗习惯包罗万象，但归纳起来主要有以下这几个方面：一、反映民族历史的；二、反映民族经济生活的；三、反映民族文化的；四、反映民族心理状态的；五、与宗教信仰有关的。这些方面所反映的风习，往往深刻地表现着民族的烙印。

正像藏语有不同的方言区，在不同的方言区内又有许多小土群一样，青海藏族的风习有一些别于其他地区藏族的特点，就是在青海省内，各地方藏族的风习也有某些差异。但从总的方面来讲，藏族在衣饰、饮食、居住、恋爱、婚姻、丧葬、礼仪、娱乐及宗教信仰等物质和文化生活中，都有共同的喜爱和禁忌，成为反映民族传统文化的长廊。这种风习是在长期历史发展中形成的，成为民族共有的特点。

新中国成立后，在社会主义基础上开始了伟大的中华民族文明的复兴，也带来了藏族文明的复兴。藏族古老的历史文化，在社会主义精神文明的影响下，注入了强大的生机和活力。因此，当我们窥视一个民族的风情时，如果不是为了猎奇，是为了了解和热爱这个民族，就一定会抛弃那些属于陈陋的内容于不顾，而去倾心地领略那种属于进步、健康的文明。从这个观念出发，散发着高山草甸清馨的藏族土风民俗，像是一只旋转着的万花筒，会把我们带进一个七彩霓虹般的缤纷世界。

笔者有幸在青海藏区生活三十年，在凄风苦雨中投入大自然的怀抱，由此获得对于社会人生的新认识，在求知、思索中充实自己的精神世界。但是，要真正了解和概括一个民族又是何等的不易！我只努力做到一点：把自己整个的青春年华，诚心诚意地献给高原，献给兄弟民族。

谨以此书表达对藏族的深切的爱！

作 者

一九八六年深秋于西宁

青海藏区安多娃

号称“世界屋脊”的青藏高原，是一片令人神往的地方。喜马拉雅山脉横空出世，全长2400多公里，它的珠穆朗玛峰是世界第一高峰。冈底斯山脉、唐古拉山脉、昆仑山脉、祁连山脉和喜马拉雅山脉携手并进，使整个高原雪峰耸立，冰川逶迤，气势雄伟。

这里是江河的源头。我国第一大河长江，发源于青海唐古拉山的各拉丹冬大雪峰；我国第二大河黄河，发源于青海巴颜喀拉山北麓的约古宗列曲。她们分成南北两路，带着高原草甸的馨香，一泻千里，向东流去。她们用自己甘醇的乳汁哺育着中华民族的代代子孙，用宽广的胸怀孕育了神州大地光辉灿烂的文化。

就在这巍峨壮观的雪域之乡，水草丰美的辽阔草原起伏绵延，牧场上野花缤纷，牛羊点点，炊烟袅袅。

这里是藏族人民繁衍生息的地方。

青藏高原的主人——博巴

藏族自称“博巴”，意思是居住在“博”地区的人。早在公元7世纪时，居住在今天藏区的一部分古代藏族就自称为“博”，并形成统一的王朝。当时的汉文史籍上称作“吐蕃”。“蕃”的古音读作“博”。藏族为什么把自己居住的地方称作“博”呢？这是因为当时藏族普遍信奉一种原始巫教——“本”，本教曾拥

有极大的权力，它的教法是通行全藏的法律。在古藏文中“本”与“博”在写法上可以互通，所以藏族就称自己居住的地方为“博”，它的含义是本教统属的区域。

从唐朝以来，对藏族的称呼，各个时期略有不同。唐和五代称为吐蕃；到了宋朝称为西蕃；元、明两朝除袭用吐蕃的名称外，还称之为乌斯藏。吴承恩的《西游记》中就有乌斯藏国的称谓。到了清朝则称为图伯特或唐古特。公元17世纪后，才逐渐统称为“藏族”。

藏族对自己居住的地方有许多别称，如卡哇坚(雪域)、卡哇坚吉玉(雪域之乡)、康日楚巴(雪山聚)、康日惹哇果哇(雪山环绕之地)等等。这些纯朴的别称，都是同冰封雪锁的自然环境，同对乡土深沉的爱相联系的，是一种自豪的称呼。

青海高原七十多万平方公里的牧区，自古以来就是藏族的故乡。据史籍记载，远在秦汉时期，这里属西羌牧地，南北朝到隋朝为鲜卑族吐谷浑所据。到公元670年(唐高宗咸亨元年)，吐蕃族击走了吐谷浑，完成了羌族融合于藏族的历史过程，青海高原的千里牧地成为吐蕃的东部主要基地。吐蕃王朝鼎盛时期，势力达到了河西陇右及新疆南部的部分地区，因此，许多学者认为，藏族的族源与古代羌人有关。

在公元16世纪初到17世纪的一百多年间，蒙古族鞑靼人从内蒙、新疆等地越过祁连山，进入青海湖周围牧地及柴达木一带，这里的藏族大部分迁往黄河以南。公元1724年(清雍正二年)，川陕总督年羹尧讨平了蒙古王罗卜藏丹津，对蒙古族大剿大杀，使居住在这里的蒙古族兵力全衰，人口锐减，这一带牧场成了空旷状态，居住在黄河以南的藏族部落趁此机会逐渐向北移牧。到了公元1851年(清咸丰元年)，众多的藏族部落已先后移牧到青海湖周围。

青海藏族有七十五万四千多人，主要分布在玉树、果洛、黄南、海南、海北等五个藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州境内。

藏语大致分为三大方言区。对以拉萨和日喀则为中心的方言区域，称为“卫藏”方言区；对四川省甘孜、云南省迪庆、西藏昌都和青海玉树的方言区域，称为“康”方言区；青海省大部分藏区和甘肃省甘南、四川省阿坝北部的方言区域，则称为“安多”方言区。

根据方言的不同，使用安多语的青海藏族，又称自己为安多藏族，俗称“安多娃”。

青海湖梦幻

从青海省省会西宁出发，沿青藏公路西行百余公里，翻过巍峨的日月山，眼前便出现一泓波光粼粼，湛蓝清澈的湖水，这就是我国最大的咸水内陆湖——青海湖。青海湖是青海省名称的由来和象征。它像是高原上的一颗明珠，烟水空濛，闪闪发光。

青海湖古称西海，藏语称“错温波”，意为“青色的海”。今天的青海湖，东西最长处106公里，南北最宽处为63公里，湖水面积四千五百多平方公里，比闻名江南的太湖大一倍还要多；湖面海拔3200米，比两个泰山还要高。湖的东面叫湖首，西面称湖尾，湖的北面还有一个叫作“尕斯库勒”的小湖。环湖有四十多条大小河流，将滔滔河水不分昼夜地注入湖中，每年补给的湖水约有40亿立方米。但由于高原气候干燥，湖面蒸发量大于汇入量，现在的青海湖已比古代要小得多。据史书记载，北魏时绕湖一周千余里，唐时尚有八百余里，现

在则是七百二十多华里。

在碧波万顷的湖中，蕴藏着肉嫩味美的珍贵鱼种——青海裸鲤，俗称湟鱼。这种鱼为了在高原急流中生存，身上的鳞已蜕化殆尽。在每年夏天，鱼群沿着各条河流逆水上游，到淡水中产卵。这时，在沿湖的倒淌河、黑马河、布哈河等几条大河里，游来的鱼儿可谓“摩肩接踵”，若骑马过河，被马蹄踏翻的鱼儿比比皆是。在这里网鱼，真比从锅里捞饺子还要便当。

湖中西北部有驰名中外的鸟岛。在不到1平方公里的岛上，栖息着十万多只各种候鸟。每年春末夏初，它们从我国南方和东南亚一带飞来，在岛上欢度蜜月，产卵育雏。8、9月间，当小鸟羽翅坚硬后，就成群结队，翱翔万里，到南方过冬，第二年春天又展翅飞回故居。岛上的鸟类，首先是未来的家禽——斑头雁，它的肉、蛋滋味鲜美。其次是被人们称为一对姊妹的大海鸥和棕头鸥。大海鸥是姐姐，她有光亮雪白的羽毛，灰色的双翼，桔黄色的喙和蹼，长得十分漂亮；棕头鸥是妹妹，她也是白身子，灰翅膀，但头顶上多了一块棕色的斑，喙和脚爪是红艳艳的，还涂抹了一个红眼圈，姿态更是娇媚。还有一种是混身羽毛漆黑，堪称贪婪无厌的海盗——鸬鹚，它善于在俯瞰中盯住鱼群，能滑翔而下潜水2~30米，是对鱼儿搞突然袭击的行家。在这个芳草萋萋的小岛上，群鸟起舞，放声歌唱，为高原湖泊增添了神奇的自然美景。

旖旎的草原

环湖四周是一碧万顷、绵延无涯的草原，生长着禾本科和菊科的俄冠草、野麦草、花苜蓿、紫云英等数十种滋养丰

富的牧草。每到夏季，绿草如茵，繁花似锦，蓝天白云，鸟语花香，生机盎然，令人赏心悦目。

这里的牛群是青藏高原特有的牦牛，一向被誉为“高原之舟”。牦牛是个古老、原始的畜种，几十万年前，它同犀牛、大象等大型草食性兽类杂处于古云梦泽地区。随着时间的推移，水土气候的演变，犀牛和大象已从这里消逝，而分布于这一地带的牦牛，却适应了自然环境的变化，生息繁衍，成为青藏高原的优势畜种。牦牛的形貌凶猛，性情却十分温顺。它的肉滑嫩肥美，具有野牲特有的香味。这里的羊群是青藏高原的土种藏羊，它的肉绝少膻气，它的毛被称为“西宁毛”，因具有纤维长、光泽好、弹性大等特点而闻名于毛纺界，是编织地毯和长毛绒的优质原料。这里还养育着乘挽兼用的大通马，这种马史称“青海骊”。相传隋炀帝西巡，到青海陈兵讲武时，曾命人置马青海湖滨，以求龙种。大通马体态健美，灵活敏捷，善走、善驮、善曳，是我国优良马种之一。草原上遍生的草黄色小动物喜马拉雅旱獭，长得肥肥胖胖，它们或蹲在洞旁晒太阳，或双双戏耍在草丛间。每只旱獭可产油一公斤，是工业用的高级润滑油；它的皮毛丰厚，整齐光亮，经过熟制染色，是制做反毛皮大衣的珍贵材料，多年来一直畅销国际市场。

在草原尽头，层峦起伏，群山环抱，天工之斧切割的群峰，有的笔直矗立，有的倾斜而卧，千姿百态。茂密的林海，郁郁葱葱，在峰回路转的幽谷深处，河流蜿蜒曲折，酷似条条缎带。在这崇山峻岭中，埋藏着不尽的矿藏。铁、锰、铅、锌、铜等有色金属品种繁多，一条条黑色煤带，绵亘百余华里；一座座石棉矿山，高耸入云。野牛、野驴、白唇鹿、盘羊、羚羊、豺狼、雪豹、黑熊和麝等异兽奔跑在山岭上，血

雉、石鸡、山鹑、蓝马鸡等珍禽飞跃在林间。在海拔 3500 米至 5000 米的高山顶上，生长着雪莲、羌活、贝母、大黄、川芎、党参等药用植物，其中尤以冬虫夏草为名贵特产。在严冬，它是蛰居在草甸冻土里的一条虫；春天，在它的头顶上却破土而出一株草，就是因它冬为虫夏为草而得名。在李时珍的《本草纲目》中就记载，虫草是保肺益肾，爽神明目，疗效独到的滋补药物。从明代中叶，冬虫夏草就开始出口日本，畅销国际市场。它和人参、鹿茸并列，被誉为我国民间传统三大补品。

这里的每一座山都有自己独特的英姿，每一座山也都有它动人的故事，而最引人遐思的是关于日月山的传说。日月山海拔 3500 米，自古到今，都是内地通往西藏大道的咽喉。公元 641 年（唐太宗贞观十五年），吐蕃遣使者入唐求婚，唐太宗把宗女文成公主嫁给吐蕃王朝的赞普（即国王）松赞干布。公主进藏时，带了一批工匠、艺人、学者，各种工艺典籍和农、桑实物，把中原文化介绍给吐蕃。相传公主一行从长安出发，经青海渡湟水，越西宁、过湟源，攀上险峻峥嵘的赤岭。再往前，就是一望无际的草原了。东望长安，路远人遥，故土亲人，天各一方。公主触动思乡之情，不禁凄然泪下，但想到和亲重任，她义无反顾，对镜重理云鬓后，将皇后赐给她的日月宝镜随手抛向山下，毅然西行入藏。从此，赤岭更名为日月山。

藏、汉情谊源远流长，一千多年来，日月山偎依在青海湖旁，它是藏汉两族人民永恒于好的见证。

灿烂的民族文化

藏族是伟大的中华民族中历史悠久的民族之一。自古以来，剽悍、英武、勤劳、勇敢的藏族人民，在不断吸收其他民族文化的同时，创造了自己民族的灿烂文化。虽然藏族有文字只有一千三百多年，但在殷墟铭文和周的金文中，早已有了对青藏高原民族活动的记载。

公元7世纪前，藏族只是以结绳凿木为约，在吐蕃部落第33代赞普松赞干布掌权以后，平息了内乱，建立了统一的吐蕃奴隶主政权，出现了青藏高原历史上的第一个王朝。他派大臣吞米·桑布扎一行到天竺学习梵文，根据吐蕃语言的实际情况，创造了30个声母和4个韵母的拼音文字。到了公元9世纪，藏王热巴巾登位后，进一步简化藏文拼音，丰富词汇，改进文法，编制字典，撰著藏史，校定经论，有力地促进了藏族文化的发展。

在青海藏区流传着许多动人的民间故事，有的是神话传说，通过幻想来表达对于美好的向往；有的颂扬机智人物，教育人们分清善恶；有的描述爱情生活，给青年男女以幸福的启迪；有的是动物寓言，通过拟人艺术手法的比喻，阐明哲理。众多的故事靠口头流传，有的也经整理见诸文字。不论口头的或文字的藏族民间故事，有一个共同的特点，是在叙述中加入歌谣，讲述时有说有唱，使这些故事更为生动引人。

在青海藏区流传最广的民间故事是史诗《格萨尔》，这部史诗在民间已流传近千年，在青海藏区有许多《格萨尔》说唱家。从前，举世公认最长的史诗是印度的《摩诃婆罗多》，有十八卷二十二万行，而现在，国际研究家认为，世界上最长

的史诗是《格萨尔》。这部史诗已发现的篇章达六十多部，一百余万行，篇幅是《摩诃婆罗多》的五倍。它通过古代岭国的战争故事，歌颂英雄格萨尔。他本是天上白梵王的儿子，为了斩妖降魔，抑强扶弱而投生人间，当上了岭国的国王。他魁伟英勇，能征善战，神通广大，法力无边。他的自尊心极强，不能容忍任何侮辱，当民族的荣誉受到挑战时，他统帅着大军，怒不可遏地上战场与敌拼杀，先后打败了魔国、美国、霍尔国的凶恶敌人，使藏族人民过上安居乐业的生活。这部史诗内容丰富，语言优美，情节动人，展示了古代藏族的生活画卷，是反映藏族历史、社会、思想的一部百科全书。从某种意义上讲，《格萨尔》也是造就藏族民族灵魂的一部法典，这部法典主要为男子制定，它要求藏族男子要学格萨尔，一言一行都要像个堂堂正正的英雄汉，豪爽侠义，注重节操，富有同情心，具有自尊心，绝不低三下四，为了维护尊严即使付出生命也在所不惜，这是藏族民族性格的突出表现。英雄格萨尔的故事，在青海藏区可以说是家喻户晓，妇孺皆知。它的部分章节在国外也有法、英、德、俄等各种文字的译本。

藏族的绘画、雕塑和建筑艺术具有较高的水平。青海藏区的画大致分为壁画、大中堂画和木板插画，这些画都十分讲求结构的细腻和色彩的鲜艳，在各类画中具有浓厚的宗教色彩。在建筑、衣饰和用具上喜欢装饰图案，最常见的有吉祥结、莲花、宝伞、海螺、金轮、胜利幢、宝瓶和金鱼图案，被称为吉祥八相。各种代表吉祥的纹样，突破了佛教的主题，注入世俗的内容，使它们充满着艺术的魅力。雕塑艺术主要用于佛像、佛塔方面。其中独树一帜的是用带有色彩的酥油（即黄油）雕塑的人物群像。这些栩栩如生的艺术品，被称为酥油花，它是在其它地方不可能见到的艺术杰作。雪域高原