



藏书坊



西藏民俗

陈立明 著



民族出版社

西藏民俗

陈立明 著



云南大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏民俗 / 陈立明著. — 北京 : 五洲传播出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5085-3477-0

I. ①西… II. ①陈… III. ①风俗习惯—介绍—西藏

IV. ① K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 169515 号

撰 稿 : 陈立明

图片提供 : 陈宗烈 杨忠宁 陈立明 杨立泉 张 鹰

出 版 人 : 荆孝敏

责任编辑 : 张美景

封面设计 : 刘志坚

装帧设计 : 杨 平

西藏民俗

出版发行 : 五洲传播出版社

地 址 : 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 7 层

邮政编码 : 100088

电 话 : 010-82005927 (发行部)

网 址 : <http://www.cicc.org.cn>

<http://www.thatsbooks.com>

印 刷 : 中煤 (北京) 印务有限公司

开 本 : 787 × 1092mm 1/16

字 数 : 174 千字

印 张 : 11

版 次 : 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 : 52.00 元

目录

引言

西藏民俗：蕴含浓郁雪域高原神韵的壮阔画卷 / 1

第一章

茶醇酒香 色彩斑斓 —— 西藏生活民俗 / 9

- 一 饮食习俗 / 10
- 二 服饰习俗 / 28
- 三 居住习俗 / 39

第二章

灵魂之礼 生命之仪 —— 西藏人生礼仪 / 55

- 一 诞生礼 / 56
- 二 取名习俗 / 58
- 三 婚姻习俗 / 60
- 四 丧葬习俗 / 78

第三章

瑰丽幻想 神圣时空 —— 西藏信仰民俗 / 85

- 一 民间信仰 / 86
- 二 苯教信仰 / 102
- 三 藏传佛教信仰 / 105

第四章

节庆四季 欢乐海洋 —— 西藏节日民俗 / 121

- 一 岁时年节 / 122
- 二 生产节日 / 130
- 三 宗教节日 / 136
- 四 娱乐节日 / 143

第五章

斗智斗勇 怡情益智 —— 西藏游艺竞技 / 155

- 一 民间竞技 / 156
- 二 民间游艺 / 164

西藏民俗：蕴含浓郁雪域高原神韵的壮阔画卷

平均海拔 4000 米的青藏高原，矗立于地球之巅，被人们形象地称为“第三极”。千百年来，生活于这片高天厚土、神奇大地上的西藏人民，创造了辉煌灿烂的民族文化。

西藏民俗是西藏文化的重要组成部分。西藏民俗，蕴含着浓郁的雪域高原神韵。

西藏民俗文化的形成和发展经历了一个漫长的历史过程。

至迟在 5 万至 1 万年前，青藏高原便有古人类的活动足迹。西藏民俗文化滥觞于距今四五千年前的新石器时代。西藏昌都卡若和拉萨曲贡两个原始村落遗址的发现，为我们提供了一幅西藏远古先民生活的图景，展示了西藏远古先民的衣食住行以及佩戴装饰等物质和精神生活的基本风貌。

唐朝时期的西藏即吐蕃政权时期，是西藏文化大发展的时代，也是西藏民俗文化走向兴旺繁盛的时期。在吐蕃时代就已成形的民俗生活基本范式一直绵延发展，影响至今。

吐蕃之后的 1000 多年间，随着西藏社会的发展变化和各民族间文化交融，西藏民俗文化得以不断发展和丰富，成为西藏文化的重要组成部分。

西藏民俗文化源远流长，自成体系，具有鲜明的特征。

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。

西藏地处世界屋脊，其北部是昆仑山脉和唐古拉山脉，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，藏语称之为“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



雄奇的高原

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。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”的神话时代开始便从事农耕活动，延续至今，创造了西藏的农耕文明。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、第一代赞普，无不与雅鲁河谷相联系。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，依山势建屋聚族而居。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，决定了人们的生产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。正是地理环境的差异决定了人们生产生活方式的差异。

地域性特征是西藏民俗文化区别于青藏高原以外其他民俗文化的



墨脱县境内的雅鲁藏布江果果塘大拐弯



松赞干布墓顶寺内供奉的松赞干布、文成公主、尺尊公主塑像

显著标志。同时，在青藏高原内部又有许多小的地理单元，正如藏族谚语所讲的“每一个喇嘛有一个教派，每一个地方有一种方言”那样，不同地区的文化又带着显著的地域色彩，它们共同构成了西藏民俗文化多姿多彩的风貌。

民族性特征

西藏民俗文化是由西藏各民族共同创造的。藏族主要居住于雪域高原，而门巴族、珞巴族、僜人和夏尔巴人生活于喜马拉雅山南坡和东南坡的广大地域。他们共同生活于青藏高原，都有自己对西藏民俗文化的创造和贡献。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。

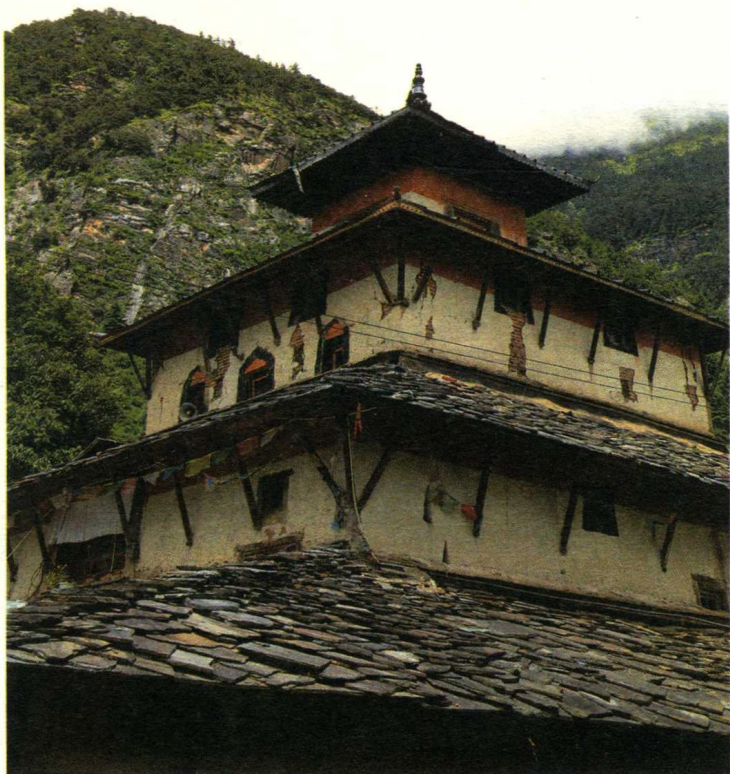
西藏各民族虽有各自相对独立的地理单元，但他们共同生活于青藏高原这一地域范围，彼此间交往历史久远，政治、经济和文化的联

系十分紧密。西藏各民族创造的民俗文化，共同构成了多元整一、色彩斑斓的西藏民俗文化。风情习俗是民族的标识和徽记。西藏民俗文化折射和展示出西藏各族人民的精神风貌。

互融性特征

西藏民俗文化的互融性特征，表现在对外来文化的兼收并蓄、各民族文化交流互融和宗教与世俗互融统一等多个方面。

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和联系。远在新石器时代，西藏同中亚和南亚就有文化交往，西藏文明与黄河流域文明有着紧密的联系。在吐蕃时期和吐蕃时期以后，西藏同周边地区尤其



具有浓郁南亚风格的
千年古寺强真寺
(位于吉隆县)

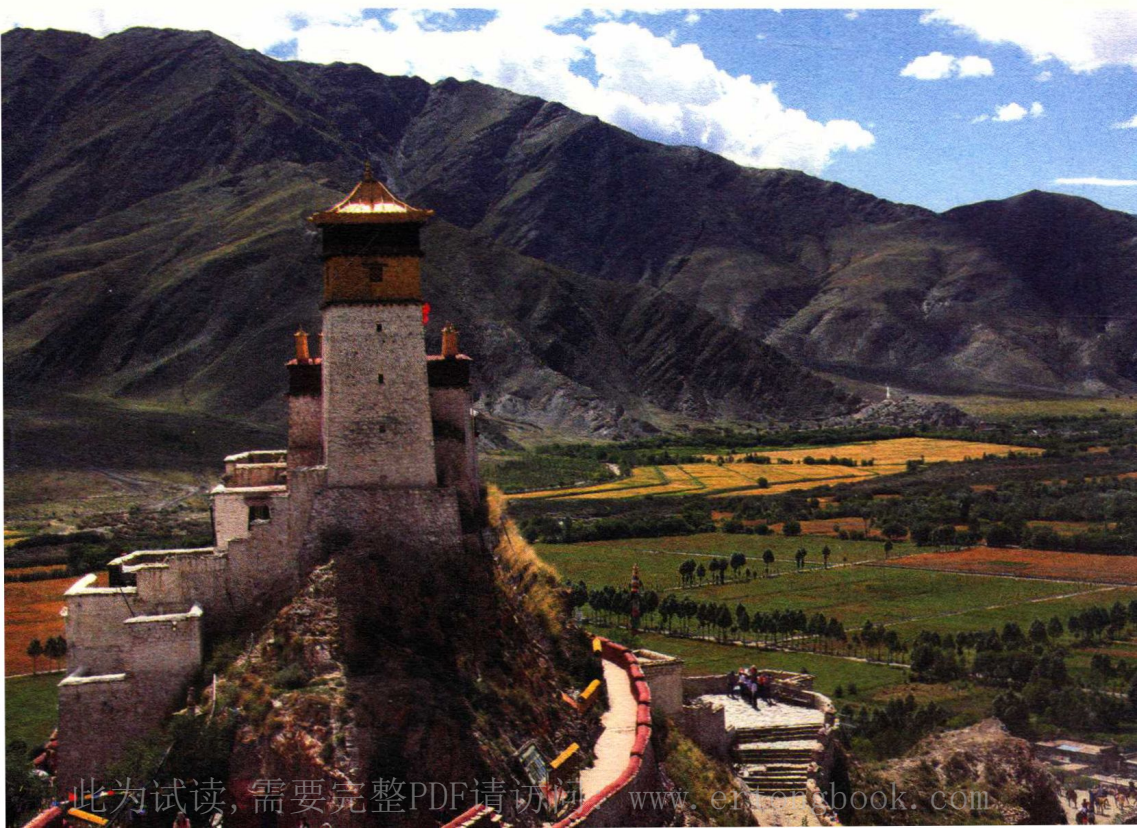
是同中原地区在政治、经济和文化上的交往进一步扩大。印度、尼泊尔佛教文化，中原儒家文化，对西藏文化的发展都产生了重大影响。西藏文化对外来文化兼收并蓄的吸收过程，也是一个不断改造融合的过程，在吸收新文化时不断注入本民族的文化精魂，对外来文化经过选择和取舍将其融入本土文化结构中。因此，西藏文化始终未失去自己的个性，成为独树一帜的高原文化。

西藏民俗文化有着宗教性与世俗性、神圣性与娱乐性互融统一的特点。

时代性特征

民俗文化是历史的创造物。任何民俗文化现象都是该民族千百年来创造的文化因子的积淀和熔铸。民俗文化既有历史的传承性，又因社会的发展而不断发展和变化，呈现出特定时代的文化风貌。在西藏

雍布拉康与雅砻河谷



民俗文化发展史上，卡若文化、吐蕃文化和封建农奴制文化都带着鲜明的时代印迹。

随着西藏社会的变革和经济的发展，随着对外开放的扩大和现代化进程的推进，人们的生产生活方式、思想文化观念都发生了许多变化。这些变化，表现于民俗文化的方方面面。无论是衣食住行、婚丧嫁娶还是节庆游艺，无不表现出鲜明的时代变迁与历史进步。

当代社会日新月异，西藏民俗文化在新的时代呈现出更加瑰丽多姿的风貌。



第一章

茶醇酒香 色彩斑斓
—— 西藏生活民俗

一 饮食习俗

俗语说，民以食为天。一个民族饮食习俗的形成，主要受制于其居住地域特定的自然环境、气候、物产以及由此伴生的特定生产和生活方式。世代居住于雪域高原的藏族人民，其饮食习俗带有浓厚的高原特色。

1、饮食类别

藏族日常生活中的饭食，因农区（含半农半牧区）和牧区生产方式的不同而有较大差异，其制作方式各地亦有所不同。从总体上看，



西藏主要农作物青稞

藏族传统的日常饮食主要有糌粑、面粉（冬小麦）、肉类和奶制品。

糌粑是藏族的主食。糌粑系用青藏高原高海拔地区特有的一种麦类作物——青稞（藏语称为“芴”）经加工磨制而成。糌粑的磨制在藏区各地大同小异，将青稞炒熟后用水磨或手磨磨成面粉即为糌粑。

在藏区磨糌粑多用水磨。水磨房通常建在有一定水流落差的河溪山涧旁，利用水力推动叶轮带动水磨。在一些水流较缓的江河地区，通过人工开挖水渠引入江水，于较大落差处修建水磨房。手磨在藏区也广泛使用，尤其

在牧区，手磨几乎为每户必备之物，这是因为手摇小石磨携带方便，适应牧民居无定所的游牧生活。

除水磨和手磨外，现在西藏普遍使用上了电磨。以电作动力，人们从繁重的手工劳动中解放了出来。

作为一年四季的主食，糌粑的吃法很多，最常见的是“玛粑”抓糌粑：取一木碗或瓷碗，倒入热茶，内放一块酥油，再放入适量糌粑，根据个人口味和喜好还可加入少量碎奶渣或白砂糖，用手调和均匀后



青稞脱粒



扎囊县农民下地劳动时，中午就在地头生火热酥油茶、抓糌粑进餐。



加工酥油

抓捏而食。糌粑的另一种吃法称为“觉玛达”，系用酥油茶拌和糌粑粉、奶渣、白砂糖后搅成稀糊状，多在早餐或加餐时食用。

“土巴”是藏族人喜欢的食物，系用糌粑、肉丁、面块、萝卜等煮制的粥类食品，多作晚饭。做“土巴”时，多

搓揉成面片或搓捏成面疙瘩。糌粑还可用来煮制“观颠”（青稞酒粥）作为饮品，即青稞酒加热后放入酥油、奶渣、红糖和适量糌粑，这是过年和招待贵客亲朋时的上等佳品。

冬小麦“卓”或“袞卓”是又一类藏族主食。冬小麦的吃法比较单纯，多是磨成面粉后做烤饼吃。出门旅行或外出劳作，“巴勒”（烤饼）是常带的食物。面粉还可做藏式面条，也是做“土巴”不可或缺的原料。

牛、羊肉是藏族日常生活的重要食品，更是广大牧区牧民生活的主要食品。人们一般将鲜肉或冻肉用清水煮熟，用小刀切割食用，也可砍成小块炖萝卜或切为肉丁煮“土巴”吃。牛羊的宰杀多集中在深秋和初冬季节，经过夏季和秋季的牧养，此时的牛羊膘肥肉满，而在寒冷的季节屠宰肉容易保存。在屠宰季节，人们还灌制血肠和肉肠。血肠是宰杀牛羊时用新鲜的牛血或羊血混合少许糌粑和切碎的牛羊肝、心、油等，并加上盐和调料灌入清洗过的小肠而成，肉肠则是将切碎的肉、动物油拌以盐等佐料灌制。血肠和肉肠是人们十分喜爱的食品。

风干牛羊肉是极具特点的肉类食品，深受人们的喜爱。西藏各地都有制作风干牛羊肉的习惯，而以藏北草原和羊卓雍湖一带的干肉质