

雪域藏民族文化博览丛书

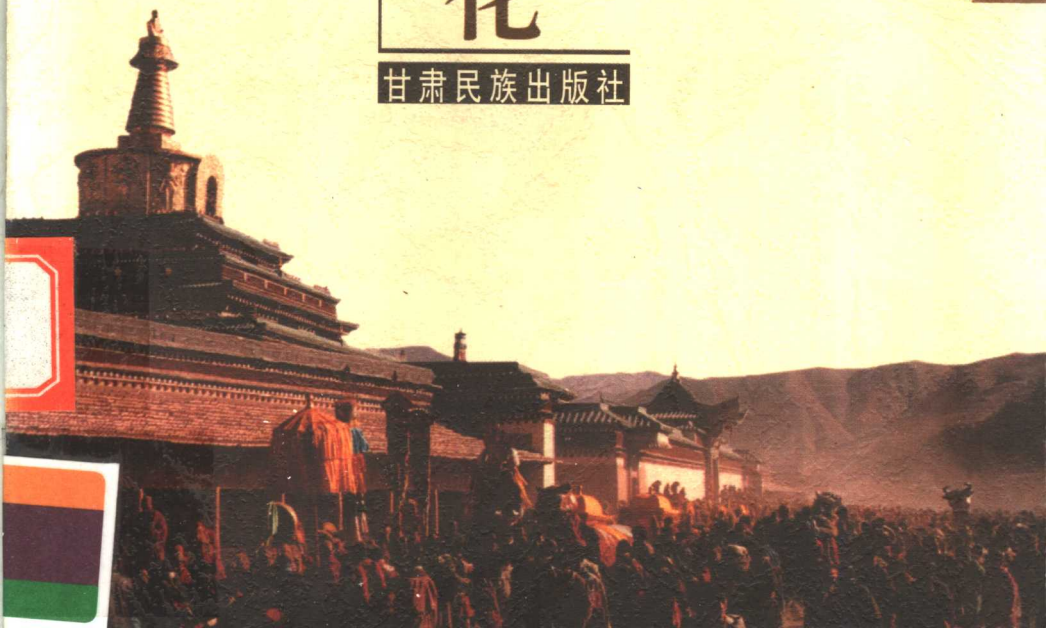


尕藏才旦
格桑本
编著

雪域气息的节日文化

甘肃民族出版社

雪域藏族的节日
与佛沟通的舞台
俗人的节日
娱神的节日
僧俗共有的节日
七月劝法会
布达拉宫跳神节
僧人专有的节日



尕藏才旦
格桑本
编著

雪域气息的节日文化

雪域藏族的节日
与佛沟通的舞台
俗人的节日
娱神的节日
僧俗共有的节日
七月劝法会
布达拉宫跳神节
僧人专有的节日

甘肃民族出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

雪域气息的节日文化/ 尕藏才旦, 格桑本编著. —兰州: 甘肃民族出版社, 2000.9

(雪域藏民族文化博览丛书)

ISBN 7-5421-0735-6

I. 雪 ... II. ①尕 ... ②格 ... III. 藏族-节日-研究-中国 IV. K892.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 39378 号

雪域藏民族文化博览丛书

雪域气息的节日文化

尕藏才旦 格桑本 编著

甘肃民族出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路 296 号)

甘肃地质印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6 字数 150 千

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—3,550

ISBN 7-5421-0735-6/G·103 定价: 10.00 元

目 录

第一章 雪域藏族的节日	1
第一节 为了生活创造节日	2
第二节 为了神灵的欢心	5
第三节 与佛沟通的舞台	9
第四节 雪域节日有几多	12
第五节 雪域节日的特色	14
第六节 雪域节日的启示	16
第二章 俗人的节日	21
第一节 藏历新年	21
第二节 春播(开犁)节	58
第三节 娱驴节	60
第四节 迎(布谷)鸟节	61
第五节 射箭节	64
第六节 林卡节	65
第七节 采花节	67
第八节 插箭节	71
第九节 香浪节	75
第十节 赛马节	89
第十一节 望果节	106
第十二节 沐浴节	110
第十三节 央勒节	112

第十四节 罗让扎花节	113
第三章 娱神的节日	115
第一节 跳墨都	116
第二节 调牛节	117
第三节 祭山节	117
第四节 唤山节	119
第五节 祭龙节	121
第六节 工布迎神节	122
第七节 祭海节	123
第八节 祭神山节	126
第九节 六月血祭节	126
第四章 僧俗共有的节日	138
第一节 传召大法会	138
第二节 勒尔达(旅贡)节	152
第三节 萨噶达哇节	153
第四节 拉卜楞的娘乃节	157
第五节 拉萨的雪顿节	162
第六节 七月劝法会	167
第七节 热振帕邦唐廓节	170
第八节 萨迦金刚节	172
第九节 十月燃灯节	173
第十节 萨迦冬季法会	174
第十一节 色拉普结节	179
第十二节 那曲酬神节	179
第十三节 布达拉宫跳神节	181
第五章 僧人专有的节日	183
后 记	190

第一章 雪域藏族的节日

一个民族的历史文化遗产是否悠久,是否有特色,与这个民族积淀的民俗现象有着直接的关系。民俗文化是这个民族历史的积淀、创造力的积累,也是这个民族精神文明、物质文明水准的真实写照和记录。一个有着悠久历史并创造了灿烂、独特的文化的民族,它的民俗文化也必然是厚重的、绚丽的、立体化的。作为民俗文化主要内容的节日文化,更是如此。

雪域藏民族是一个拥有丰富节日资源的民族。据不完全统计,藏区的节日有 40 多个。一年 12 个月中,几乎月月都有节日。有时一个月中有好几个节日,有的节日持续半月以上。

这些节日,既有轻松狂欢、尽情宣泄人类情感的,也有充满神秘威严、折射神灵世界的;既有天人合一、享受大自然美景的,也有神圣庄重地拜佛祭神、追念佛祖业绩的;既有季节性的,又有固定不变的;既有憧憬未来幸福、祈求丰衣足食的,又有纯粹竞技表演、展示藏人征服大自然的能力的;既有全民族老少都介入的,又有专门为妇女、儿童创造的节日;既有全雪域性的,又有局部地域性的……还有为纪念军事活动、重大历史事件而举行的节日。总而言之,整个藏民族的节日纷繁多姿,交叉融贯,组成了一条完整、系统的社会画廊。

第一节 为了生活创造节日

藏人的生存环境,首先是地理的特殊性,其次是生产方式的独特性,再次是人文环境的独特性,可以说,它们对藏人节日的形成起到了至关重要的作用。自然环境成为催生、孕育节日的摇篮和襁褓,生产环境是节日的乳汁和养分,人文环境则是节日无法离开的空气。

早期人类社会无论重大纪念日,还是集会庆祝,对于原始民族来说,都难以与神灵崇拜分开。即使是血缘社会中的祖先崇拜,也是以“灵魂不灭”为基础的。但“神灵”及祖先的才干威力,首先与地理环境分不开,它们是不可分割的整体。

藏民族最早的节日发源于自然崇拜,大自然成为神灵的象征,这是因为:

1. 藏民族生活于高寒的世界屋脊、高海拔的青藏高原。闻名于世的喜马拉雅山脉峙立在高原的胸前,世界最高的山峰珠穆朗玛峰耸起在它的怀抱,还有希夏邦马峰等4座8000米以上的雪峰以及16座7000米以上的银巅。除了喜马拉雅山脉,在这片土地上,还挺拔有冈底斯山-念青唐古拉山脉、喀喇昆仑山脉、唐古拉山脉、昆仑山脉、横断山脉等五大山脉。在这样的生命禁区,藏人意识到的是生存的残酷、命运的无情,只有把希望寄托于茫茫雪山之后的神秘主宰。

2. 青藏高原平均海拔4000米以上,是名符其实的山原,是大大小小的无数山岭、滩川组成的高山之原。虽然也有适宜农作物生长的地区,但大多却海拔3000米以上,成因复杂(冲积、洪积、冰碛),面积较小,呈狭长的条带状。全藏区宜农土地只占土地资源的0.94%,宜牧土地则达54%。拿西藏自治区来说,河谷平原仅

占全藏土地总面积的 1.2%。

3. 辐射强、日照长、空气稀薄是这片土地较之地球其他区域的又一特色。空气的稀薄带来了尘埃少、水汽含量少、透明度高、二氧化碳含量大等等现象。强烈的紫外线照射,对生物生长有着明显的伤害,作物成长的艰难也是可想而知的,这就为种植业的发展架起了樊篱。

4. 青藏高原又是中国大风(≥ 8 级或者 17 米/秒)最多的地区之一,且大风持续时间长,分布范围广。青藏高原大风日数远比同纬度其他地区多,年平均大风日数达 100 ~ 150 天,最多可达 200 天。

5. 追溯青藏高原的形成史,当青藏高原上的类人猿开始进化成人类的时期,也是这片土地不断隆起、不断升高的时期。它是年轻的高原。

对喜马拉雅山区古气候的研究也表明:上新世时,喜马拉雅山脉高度约在 1000 米左右,而现在平均高度为 6100 米,最高峰达 8848 米,这使得温度降低值达 20°C ,故而现在的降水量仅为当时的七分之一。

青藏高原在上新世海拔为 1000 米,早更新世为 2000 米,中更新世达 3000 米,晚更新世为 4000 米,全新世为 4300 ~ 4700 米。从晚更新世以来的 10 万余年,高原上升了约 2000 米,平均每年上升度达十几毫米。

由于青藏高原的隆起是悄悄的、缓慢的、人类感官无法察觉的,而且是一个漫长的历史时期,人体的遗传基因不可能记录下海拔高度对体质的影响,人类在无意识中渐渐适应了这种变化,而当气候越来越严酷、条件越来越苛刻时,生息繁衍了上千年的数百万藏人先民,已经无法脱离这片土地,他们的体质、生产和生活方式,已经和这块高原融为一体,有了适应性,他们只能在原地奋斗繁

衍,别无选择。

这种适应是被动的,客观上已经把藏人封闭在一块特殊的、严酷的地域之中了。客观环境堵住了藏人从事农耕的道路,畜牧业成为雪域高原的主要经济形式。

畜牧业生产的分散性,让人更加感到大自然的空旷辽阔和不可征服,心灵更感孤独凄凉;畜牧业生产的流动性,让人体验了单调、独居的滋味,更加向往团聚和集会;畜牧经济的脆弱性,更使人看到了生命的短暂,世界的变幻无穷。

这样的地理环境、生产经营方式,自然酿就出雪域藏人共同的心理状态:正由于生命短暂,更要珍惜生命;正由于生活单调乏味,更要让它充满欢乐和情趣。他们的行为准则便是:热爱生命就去拥抱生活,让生活斑斓多姿、丰富多彩。

热爱生命就得设法美化生活,让冬天充满阳光,春天开满鲜花,夏天铺满绿色,秋天结满红果。热爱生命,就要努力拓宽胸怀,不失时机地、充分地吸取大自然的养分,享受大自然馈赠的乐趣。他们对生活的追求尽力浓缩,通过节日的形式来表达生活的精彩部分、重点部分,充分享受生活。这便是雪域藏人最早创造节日的动机,雪域高原因此才出现了四季不间断的节日:春天的藏历年、春播节、采花节,夏日的林卡节、雪顿节、赛马会、香浪节,秋天的沐浴节、嘎尔巴节,还有冬季的各种节日,真是不胜枚举。

雪域高原的日子大多寒冷而漫长,但由于藏人心窝中有了这样的追求,因而使情感显得炽热滚烫,永远弥漫着热情。节日成了他们对未来生活的希冀、期望,对家园的热爱、眷恋,对现实生活的激情拥抱。

第二节 为了神灵的欢心

这片土地是众多神灵的乐园。

高原有着滋生、孕育、繁衍神灵的沃土。

高原环境施于居民的心理压力是沉重的。万千个高耸威严、峥嵘绵亘的峰峦高山,无数条横流竖奔的江河,蛛网般密集的沟涧峭壁,变幻莫测的风云气象,都给远古藏人以神秘感、压抑感、恐惧感。面对大自然,人类感到自己如此渺小无力,感到大自然的不可战胜、不可捉摸和不可驾驭,尤其在天灾横行之际更是如此。

风雪霜雹、洪涝干旱、病虫瘟疫,随时会吞噬一个家庭、一个部落、一方生灵,卷走他们千辛万苦、世代积攒的财富,夺去亲人的生命。原始人觉得靠自身是无法扭转、无法改变的,他们觉得天地之间有一种超自然的力量在驾驭、主宰着大自然,不然为什么有天晴天阴,有春夏秋冬,有狂风暴雨,有病虫灾害?于是他们就臆想虚构出神灵形象,出现了神灵崇拜,产生了最早的原始宗教的雏型。人们把某种外在的物体当作圣物去顶礼膜拜,这就产生了所谓的“神”。神源于精灵,高于精灵,是能影响人类生活的外在力量。

高原先民们把宇宙分为天上、人间、地下三界,虚构出三大神系。

从虚空中给人类带来幸福或灾难的神,称为“宁”神,意为暴烈之神。其性格喜怒无常,爱凭感情用事。宁神是人类无法捉摸、无法驾驭的厉神,人类只能听命宁神来摆布、主宰。

控制地脉系统的神,藏人起名为“勒”。勒的性格阴柔,行踪无常,身形隐匿。他掌握着地表上的山峦、河流、地气、草木、走兽等。大地或秩序井然、无病无灾、人畜平安、草木兴旺,或山崩地裂、瘟疫横行、人畜暴亡、草木枯干,全凭他的兴趣和喜怒。勒是个感情

脆弱、情绪不定的神，人类稍有不慎，就会招来打击，出现病疫和横祸。

另外一个主宰神是“拉”。拉是高尚、超脱的神，他分管的区域是天上最高的仙界。他是真善美的化身。由于他的情操、他的能量、他的修养，他是众神至尊，是从精神上驾驭众神的“神王”。他能管理地下人间诸神，说服、教育他们为众生造福。但由于世间生灵有着自己不可逆转的命运，属于六道轮回，所以，拉神一般不轻易过问琐事，他是宏观之神。但人类既然找到了拉这位救世主，自然抓住不放，百般恭维祈祷，通过祭祀，力图减轻灾难，获取幸福。

先民们还想象出大神之下必定有诸多小神，不然如何传达信息、调遣派用、控制偌大世界？必然是山有山神，雷有雷神，洪涝有龙神，一方地域有地方神，等等。他们各司其责，具体地管理人类脚下的土地，是直接主宰人们生死祸福的神灵。只有“巴结”好这些具体主管自己的神灵，人类才有可能攘灾驱邪，求得部落的安宁和平、繁荣昌盛。

人们还发现，在同一地域，有的部落常常遭受灾难，有的部落却能幸免于难；有的部落横祸不断、病疫频起、元气大伤，有的部落却风调雨顺、人畜兴旺。他们把这种现象的产生归结于自己所供的地方神身上，觉得神有强弱优劣之分，便各自寻找自己信得过的神灵来当部落或家族的保护者，其中不乏先辈中智勇双全的亡人，也有战功显赫的英灵，通过借用他们的英名、战绩，企图威慑仇敌、镇伏邪恶。在这些保护神中，也有从外地重金厚礼“聘请”来的德高望重者。

这就是青藏高原林林总总的神产生的认识论基础，也是青藏高原成为神的世界之根本原因。其结果，人与人、部落与部落之间的恩怨纠葛，升级成为神与神之间的恩怨纠葛，呈现出一种奇特的人文景观：雪域人把神完全拟人化、人情化了。

原始藏人创造这样众多的神灵是为了什么？说穿了是一种功利行为，是为了从崇拜的神灵那里得到某种平时（靠自己）得不到的好处，期望神灵给予保护和馈赠。

可是要想得到保护和馈赠，首先得设法沟通关系啊。

原始藏人想得很天真，也很实在。在他们看来，神对人有赐予，必定有索取；人对神尽一定的义务，神才会对人有所付出，这是一种互利的“契约”关系。神保护人类，给人类恩泽，而人类则必须敬奉神，这样才能有所交流。于是，人们或造像，或献祭，或创造某种巫术以达到与神的交流。人除了得经常用牺牲供奉神，还得有虔诚专一的心理时时想着神、颂扬神，在精神上做到人神合一。

各种崇拜、祭祀的礼仪就这样顺理成章地在雪域高原涌起，并盛行不衰。

既然神是大家的神（起码是某部族、某部落联盟的神，或者是氏族的神、家族的神），那么，祭祀就必须是集体的，是所有社会成员的神圣使命，集会成为祭祀必不可缺的要素。

集会的日子也是固定的、神圣的，不能凭人的意志来变动。这就出现了统一祭祀总神的节日，以及各地不尽一致的祭祀小神的节日。

东部藏区的插箭节、娱神节，卫康等地的驱魔节等，便是这样问世的。

对远古藏人而言，祭祀神灵的节日不是可有可无的，而是关系生死存亡的大事。不管是大神还是小神，谁也不能或不敢得罪。祭祀的礼仪也是非常严格有序的。

首先是呼应交感。煨桑就是一种呼应交感。用高寒地带的香柏、艾草、药草，撒上新糌粑、新牛奶甚至糖果点心等佳肴，点燃柏枝，让香味飘向天际，再辅之以叩头转桑台，同时呼神的尊名，念赞美祈祷之词，借以传递对神的崇拜、自身的期望。遇到仇杀或战

争,还用宰牲形式以血肉之物供奉保护神,期望其辅佑助威。由于是采用血肉祭祀,人们称其为“红桑”,以区别于平常素食供奉的“桑”。

插箭垛,即藏语中的“拉哉”,也是祭神的重要形式。在高山尖上、地垭口,用木杆缚彩翎做成箭状(缺木柴之地,用红柳条缠羊毛替代),竖立成堆,叫做插箭垛。插箭垛的险峻之地是所供养之神的驻锡地,表示其扼守着一方要道,屹立于制高点,起着镇慑护卫的作用。供奉箭翎,也就是给保护神提供武器。每年一定的时日(这天也许是传说中保护神的生日,或是保护神正式任职到岗的吉日),部落或是家族的全体男丁,到插箭垛插上自己拿去的翎箭,把旧的朽箭剔除。有的还在插箭垛下埋金银麦禾,作为对保护神的供养,表达对大地的崇拜。

在三岔路口和山包堆砌白石堆,也是祭祀神灵的方式。路过的教民拣几块白石头添加在石堆上,再沿顺时针方向绕白石堆走圈,表示信仰的纯洁无邪。而白石头又俯首即拾,就地取材,方便又实在。

祭神还要借助歌舞。丰收、平安时引吭高歌、手舞足蹈,尽情表达内心的激情和对神的感恩戴德;横祸降临时,又通过歌舞来表达痛苦困惑,祈求神灵禳灾祛难,赐给安宁。藏民族擅长歌舞、擅长语言艺术,在一定程度上恐怕与祭祀的丰富多姿有很大关系。

神灵祭祀对藏民族的发展所起的作用是强大的,它是民族心理的催生婆,是部族凝聚的粘合剂。

祭祀就要集会,集会就得盟誓。这种集体的盟约,是信念与意志的融合,是情感的交汇,是共同利益的见证。全部落都集合于“神”的旗帜下,“神”又把大家捆拢到一块,给予每个部族成员力量、语言和勇气。它使部落向心力增强了,文化特征固定化了,祭祀的节日也神圣化了。

在统一的祭祀日,四野八方的农牧民被召唤到一起,以祭祀为中心,开展文化活动,进行竞技比赛,全面地娱悦保护神。每次祭祀又刺激了各种社会群体对艺术的热情,设计出各种竞技形式,不仅使原有的文化活动普及和深化,还导致了活报剧、藏剧、说书、杂耍等艺术门类的涌现和传播。这样,节日成了藏人生活中不可分割的组成部分。为了生活更加美好,祭神的节日成为藏人理想的寄托,深深融进雪域藏民族的生活。与神相关连的节日,也就不断地从青藏高原冒出,形形色色,各有风姿。

崇拜神灵的节日都是人们呕心沥血、付出了全部智慧和财富的结果,因此它们是完善的、系列化的、有层次的。在实践中,远古藏人积累了大量经验,创造了丰富多彩的各种祭神节日。这一切,全都是为了讨取神的欢心。

第三节 与佛沟通的舞台

高原自然环境的险恶严酷,远古科技水平及生产力的落后低下,使这片土地同样成为佛教发展的沃土。

早于佛教的吐蕃本土宗教苯教,对世界的解释是——任何事物的存在都是神的安排,是神的意志的集中表现。在这一宇宙观指导下,泛神崇拜和祭祀神灵的种种仪式便产生了。

原始苯教一开始就把人定位在神的奴仆的位置上,让人完全屈膝投降,成为神的附属,听凭神的摆布,通过乞求神的恩赐与大自然取得“协调融洽”。结果,人类给自己创造了一个不可征服、强大无比的对手,创造了整个生存环境都是神、一切都由神来支配的氛围,进而把自己禁锢在思想的牢笼里,不敢有非分之想,更不敢越雷池一步。在科学很不发达、人类对大自然的认识十分肤浅的阶段,原始苯教的这种观念是人类对大自然的唯一解释,因此,它

的群众基础也就很广泛。经过上千年的传播——固定——再传播——再固定,这种观念深深植根于民众之中,成为他们的精神支柱,成为生活、生产领域的指导思想,成为其宇宙观、生命观、价值观、美学观的理论依据。为了表达这种观念,人们精心地编制拜神的仪轨,并作为稳定的文化因子固定下来,传播下去,一代一代地传递,形成了最早的宗教节日。

佛教在雪域藏区的传播几经波折。在后弘期,佛教吸收本土宗教神灵崇拜、祭祀礼仪、占卜问卦等等形式,把它们与佛教教义糅合在一起,形成了一种混合体的具有藏民族心理特征和雪域地理特征的新型佛教,也就是藏传佛教。

藏传佛教弘扬了佛本位的思想观念,从理论上系统地阐述了“因果报应”的宿命思想,把人的生存环境,把人类遇到的物质困难、精神煎熬统统解释为前世酿的“苦海”,把人类为生存发展而抗争的历程释为“罪孽”,把人类的存在认定为最大的“不幸”,把人的精神力量予以摧毁,使人类生来就有负罪感、恐惧感,把命运、前途全部交给佛来安排裁决。

为了维护佛本位,藏传佛教还塑造了许多凶神恶煞作为“保护神”、“法王”,来震慑人心、吓唬教民,让信教者有种恐惧压抑感,害怕越过神规定的界限,招致意外灾难的降临。这是佛本位下因果报应的另一种体现形式。

宿命意识的蔓延,导致信徒们把未来的幸福、现世的安宁、家人的健康、财富的获取全寄托在藏传佛教上,藏传佛教的重要活动、重要日子也就成为信徒们生活中的重大内容,列在了首要位置。

僧侣利用人们的心理和实际需要,承担了人与神沟通的任务,给自己蒙上了神秘、神圣的色彩。

僧人是职业宗教人士,完全脱离了生产,不从事劳动,物质需

求必须靠信教者的供奉来满足,追求的是出世、脱俗。他们是舍己利他的,但在利他的背后,又有着自己鲜明的功利目的,即追求功德圆满,进入“佛”的“极乐世界”。功利意识驱动着他们想方设法让信徒更虔诚地信佛拜佛。他们通过各种方式把藏传佛教的教义、仪轨、重大活动及纪念日渗透进俗民社会的日常生活中,渗透进教民的血液中、骨髓里,渗透进每个社会成员的细胞中,成为其社会生活中不可分割的有机组成。僧人的佛事活动也就成了俗人的节日活动,一个沟通人与佛的关系的大舞台就这样搭建起来了。

僧侣集团并没有脱俗,实质上是入世的。他们在世俗社会极力强化教权统治,实现佛教的极权管理,通过建立政教合一的统治形式,以世俗权力来推行和弘扬佛教。公元6世纪初建立的吐蕃帝国,王权和神权从那时起就开始结合,孕育了政教合一的政权的胚胎。到了萨迦王朝,政教合一的统治制度就正式出现在雪域政治舞台上。五世达赖建立的西藏地方政府噶丹颇章更使这种统治固定化、永久化。凭借着强大王权的行政权力,凭借着雄厚的经济实力,藏传佛教很快贯穿到社会生活的所有领域,深入到各阶层群众的心灵之中。

经过几代人的传播,经过制度化的推行,藏传佛教便成了藏人的灵魂,成了日常生活的重要内容,人们自觉地、主动地融入了藏传佛教的各项活动之中,期望通过佛教活动沟通与佛的联系,搭架起进入极乐世界的桥梁,实现梦寐以求的理想。这样,他们和僧侣、寺庙就相辅相成,互助互利,把重大佛事活动制度化、规模化、社会化、全民化、系列化,创造并推动了藏传佛教重大节日的形成、完善和普及。

第四节 雪域节日有几多

这是一个难以统计清楚的数字。除了全藏区共同拥有的节日,还有为数不少的地域性节日。而地域性节日涉及面广泛,有的是大地域性的,有的则属名不见经传的小地区、小寺院、小派系,还有的是迁移到某个地区的小部族保持着的原来的节日传统。另外,也有不少专业范围较强、社会阶层属性较强的节日,这些节日,只在特定环境中传承延续。地域的复杂,部落的纷繁,交通的不便,消息的闭塞,也造成了世人对小地域性节日的不甚了解。

但统一性的大节日和较有代表性的地域性节日,还是能说得清、理得明的。如果按一年早晚的时间顺序排列则大致如此:藏历新年、默朗钦波(大传召)、默朗道嘉(小传召)、亮宝法会、春播节、娱驴节、迎鸟节、采花节、萨噶达瓦节(娘乃节)、林卡节(杂林吉桑)、香浪节(六月索桑节)、插箭节、赛马节、雪顿节、劝法节、望果节、沐浴节、迎佛下凡节、燃灯节、驱鬼节等。

颇有影响的地方性节日有:东北部藏区正月默朗钦波期间的放生节、瞻佛节等,夹金山藏区的上九节,甘肃卓尼地区的曼拉节,萨迦派结古寺三月二十九的周吉庙会,甘孜打箭炉的四月八转山会,噶举派楚布寺的古朵节,四川阿坝的郎布热甲节,甘肃博峪的采花节、舟曲的药浴节,后藏江孜的达玛节,安多热贡的六月血祭娱神节,卓仓地区的六月朝佛节(俗称“花儿会”),玉树的六月佛祖三转法轮节,噶举派的六月才周长寿庙会,热振寺七月十五的帕邦唐廓节,萨迦寺的七月金刚节,日喀则的神舞节,松潘的跳神节,拉萨农民的开镰节,甘肃拉卜楞的七月柔扎劝法会,甘肃迭部的供食节,卫藏的罗桑扎花节,四川巴塘的央勒节,凉山木里藏区的俄喜节,另外还有地域性的部落祭神山、祭神湖的活动。