

西藏文化旅游丛书

欢乐的高原

作者：白玛玉珍
西藏人民出版社



西藏文化旅游丛书

欢乐的高原

白玛玉珍

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)

欢乐的高原/白玛玉珍. —拉萨:西藏人民出版社,
2002.8

(西藏文化旅游丛书)

ISBN 7-223-01434-2

I. 欢... II. 白... III. 散文-作品集-中国-当代 IV I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065141 号

欢乐的高原(西藏文化旅游丛书)

作 者	白玛玉珍
责任编辑	西绕拉姆
封面设计	丹 朗
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 23 号)
印 刷	西南冶金地质印刷厂印刷
开 本	787×960 1/32
印 张	6
字 数	88 千
版 次	2002 年 9 月第 1 版
印 次	2002 年 9 月第 1 次印刷
印 数	01—2,000
书 号	ISBN7-223-01434-2/Z·116
定 价	10.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

- 1| 永远的藏历新年
- 7| 雪顿节及其由来
- 12| 朗玛厅,古韵悠长
- 18| 羊卓雍湖—我绿色的田园梦
- 27| 八廓街流动的色彩
- 35| 佛诞节的转经路上
- 40| 绿色饮品酥油茶
- 45| 罗布林卡如诗如画更如梦
- 49| 佛光笼罩下的没落一族
- 63| 日喀则的云
- 67| 牧场上的童年
- 78| 缥缈至今的桑烟
- 82| 再致羊卓雍湖
- 88| 独领时尚的藏式佳肴
- 93| 金色草原
- 98| 青山绿水望果节
- 104| 嘎玛堆巴节,星光照清河

- 108| 燃灯节,那不灭的长明灯
- 112| 天葬,终极起点
- 116| 醇香四溢青稞酒
- 122| 田野、村庄,别样的新年
- 130| 难忘的吉祥天母节
- 133| 拉萨有条吉曲河
- 139| 藏裙,浓妆淡抹总相宜
- 143| 恰青节
- 149| 母亲心灵的广场
- 155| 藏区的头饰
- 159| 拉萨的春
- 162| 康巴滩的康巴人
- 167| 难以走俏的书报杂志
- 171| 生日留给大自然
- 178| 藏族的姓氏
- 182| 熊患与游侠

永远的藏历新年

年年的新年年年新，新年就像重复一种美好的回忆，刚刚淡忘却又近在咫尺。对我来说新年真的让我好欢喜，因为过年不仅有喜庆、祥和的气氛，能和亲人朋友热热闹闹欢聚一堂，而且所有所有的好吃的东西都似乎摆在了自家的桌上，更重要的是可以尽情地休息那么几天。此外，还要购置年货、添买新衣……总之，一切都是那么尽善尽美。

阿妈很早就说，今年是土虎年，是一个吉祥年，一定要隆重，一定要开心。早在几个月前，阿爸就已酿制好了青稞酒，做成了陈酒。我虽不像儿时那样兴奋得睡不着觉，却有份无名的期盼涌上心头。我的姨也整天念叨着买这买那，不时从街上搬回过年所需的物品，然后没日没夜地赶织毛衣，生怕年前剩下什么没干完的活儿，因为有人说，过年前还有活没干完，新的一年就会辛苦操劳，于是当然，谁都想轻轻松松过一年。

欢乐的高原

到了藏历十二月二十九日，人们就开始大规模的“土弃”（有些方言又叫“古嘉”，即清尘），一场天翻地覆的大扫除即将开始，全家人谁都别想闲着。这天，平日很少问津的天花板、墙壁都要折腾个够，那些大件家具也要被搬到屋外清理灰尘。呀！一些久违了的小东西往往意外的从某个家具下面冒出来，让人感到分外惊喜。然后还可以趁机改变一下家具的摆设方式，让视觉享受一下空间改变的乐趣。

按照规矩，“土弃”后的所有垃圾尘土不能随便倒掉，要在傍晚时，弄到一个三叉路口堆成九个小土堆，从我懂事起，每次我总是缠着老人问这是为什么，可没有人能说得清楚。看来又是习惯成自然的一种习俗吧！

藏历十二月二十九日，清完尘土，梳洗干净的人们又开始忙着做“古突”。在藏语中，“古”即九，“突”即面粥的意思，藏语也叫“土巴”。里面除了要放肉、萝卜、人参果、奶渣、豌豆、青菜等九种原料外，最有趣的是还要在小面团里包上羊毛、木炭、辣椒或把面团干脆做成“太阳”“月亮”状，“黑炭”意指心黑，“盐”意指懒惰，“辣椒”表示此人嘴厉害，“太阳月亮”当然是最好最美丽的所指。谁要吃到什么，就表示你像什么，简直在进行一次非科学仪器的“个性测验”，人人既装作若无其事又暗暗企求“中个好彩”。但不管

永远的藏历新年

怎样，既是非科学测试，大家都可以互相戏谑，哄堂大笑。

记得去年过藏历年的这一天，我们全家围在一起吃“古突”，我最担心那包着“古通个仁”字样的面团出现在自己的碗里，因为谁吃到这个面团谁就要当众吃九碗粥，不把人撑死才怪！瞧，这游戏多有趣。谁知越怕越倒霉，我吃的面团里挑出了“古通个仁”，趁没人发觉赶紧扔了，然后装得跟没事似的，不料被阿爸揭了底，引得大家一阵笑闹，最后才知道是阿爸早标好记号，然后放到我的碗里来捉弄我的。

吃完“古突”，道行颇深的“格西”（喇嘛的一种学位）舅舅揉了一碗糌粑，让每人抓一小团儿，往身上有病痛的地方搓，然后用右手使劲捏一下，印上五指印，全都集中放进了一个破罐里，再将吃剩的“古突”倒在上面一起扔到门外，说这样就把身上的疾病和上一年的不吉利都扔掉了。我问舅舅：“管用吗？”他总是一如从前闭目自语：“心诚则灵”。哈，真有趣，管它呢！

“古突”后的节目就是刺激有趣的赶鬼仪式。阿爸点燃一个草把，满屋子乱摇乱跑，并一路高喊“出来、出来，所有角落里的鬼妖都出来！”孩子们跟在后面起哄，老人和妇女站在一旁默默祷告：“让那些妖魔鬼怪、疾病、痛苦、灾难以及所有所有的不快乐都

欢乐的高原

远远离开吧！”阿爸举着火花四溅的火把在家里转了几圈，后面还跟着一个放鞭炮的人，据说鬼被炮声一吓，赶紧溜之大吉。就在大街小巷震天的鞭炮声中，把吃剩的“古突”和糌粑捏的“鬼”，赶到十字街口，赶进火里烧掉，这就算是驱邪了，辞旧了。

藏历三十这天，事儿可就更多了。一大早起床，梳洗干净，就要摆供品，将所有食物中的精华部分摆放在供桌上，祭祀神灵。供品要很仔细地挑选，不敢偷吃，神是无所不在的，不小心被看见了，是要受惩罚的。这些供品要一直摆放到藏历正月十五日为止。当然了，真到那时，供桌上的供品也所剩无几了，被不懂事儿的孩子们偷吃了。

这一天，还要装点“切玛”，“切玛”说起来就是要在一个木制的精致方形容器里，一边装上麦子，一边装上糌粑，上面插上五颜六色的麦穗，再在两边插上“孜卓”——一个小木牌，表面上用五彩酥油捏成各种形状的塑像，做这个实在是我每年的拿手好戏，捏一轮火红的太阳，一弯金色的月亮，高兴了，还可以捏个八瓣莲花，几颗小星星什么的。这是远在北方便草原小镇的时候，一个游方僧人在我家投宿，教给我这个绝活儿的。

呵，过了年三十，就是初一了，这晚，睡觉只是一种形式，床头放着新衣、新鞋，想着明天还有更美好

永远的藏历新年

的事情……哪里能睡得着哇——当然，这是前话。但现在，还是想着新年的玩法，等到深更半夜才能渐渐睡去。半夜里，我被一阵震耳的鞭炮声惊醒了美梦，阿爸连喊着“扎西德勒！”（吉祥如意）我抬头看了看表，才是凌晨三点。这时，阿爸早已收拾停当打好了新水（藏历正月初一早晨，当房宿星出现时，第一次从井水中取出用以供神的水），并且在井水旁倒了一瓢粥，向人表明新水已被取走，为了不让人太扫兴，井边系上一条哈达，祝福吉祥。

藏历的大年初一是不能走亲串户的，一梳洗穿戴完毕，全家都要吃“切玛”。吃“切玛”一词，准确地说应叫“切玛确”，本是祭切玛和吃切玛的双重意思。从切玛盒中的右半边装有糌粑的半盒中，抓一撮糌粑往空中撒三下，剩下的放入口中，然后念道：“吉祥如意又圆满，恭祝健康又快乐！但愿来年又相聚，团圆在此亮闪闪！”大家都许下了美好的心愿。

吃切玛时要在空中撒三下表示祭佛、法、僧三宝，这跟敬酒时用右手的无名指沾一点儿酒，往空中轻弹三下是一样的意思。吃完切玛，家人互相敬酒，恭祝吉祥如意。这时，家人已煮好了“观颠”（青稞酒和奶渣、糖熬成的粥），还有人参果加酥油、白糖的美食。但我极不喜欢吃这两样食物，前者酸得可怕，后者实在太油腻。阿妈说大年初一的食物每样都要吃

欢乐的高原

一点，这样新的一年才会有吃不完的美食佳肴。

初一的早晨，邻里间要互相敬切玛、青稞酒，每家出两三人，挨家挨户去拜年，这叫“走切玛”，但不能逗留太久，初一是不能作客的。我们家人年年要走切玛，每每初一似醉非醉的，初一这天人家敬的酒，可推辞不得，但值得庆幸的是，这年我家没有发生丢切玛盒或银碗等趣事。其实，有一些走切玛时的谈资笑料流传至今：左邻的大叔那一排漂亮的假牙下落不明；右舍的阿妈啦不知将切玛盒落在了谁家；矮个的土登醉卧于一堆乱草垛旁，只由着“切玛盒”静静守护……

初一是一家团圆的日子，要闭门吃香的，喝辣的。初二开始才走亲串户，拜新年。

这么多年了，竟是一年一年地重复着过年的内容，虽常常喊累，但又心甘情愿；虽常常喊要省事过节，但终于还是一如既往；翘首期待——永远的藏历新年啊！

雪顿节及其由来

在闻名遐迩的圣城拉萨，最圣大的节日除了人们所熟悉的藏历新年外，还有一种集宗教佛事和民间娱乐于一体的节日——雪顿节。雪顿节是西藏历史悠久的传统节日。

雪顿节其实是藏语译音，“雪”是酸奶，“顿”是宴席，合起来意为酸奶宴，一个让人听起来就酸得流口水的名字。从古代到现代，雪顿节的仪式由西藏著名的三大寺之一的哲蚌寺主持。随着历史的发展，雪顿节的内容逐渐演变为以藏戏汇演为主，又叫“藏戏节”。如今一改过去单一的文艺活动方式，将文化艺术、商品展销、物资交流、经贸洽谈、人才交流以及体育节目融为一体，赋予这个传统节日以新的内容，使它成为一个“文化搭台，经贸唱戏，广交朋友，招商引资”的既欢腾又隆重的盛大节日。

在西藏，关于节日也有着它神奇美丽的传说：古时候，在拉萨哲蚌寺背面的山洼里居住着一个吞噬

欢乐的高原

众生的恶魔。这个魔鬼一年中除藏历六月三十日这天外，一年到头昏昏沉睡，就在它醒来的这天，要吞下无数生灵充饥。为使众生免遭此劫，哲蚌寺的众僧侣就要在这天的酸奶中掺血设宴。那个魔头看见信奉佛教的众僧侣正在开戒吃荤，认为离佛教灭亡的日子为期不远，便又放心地睡去。从而使许许多多无辜的生灵幸免于大劫难。其实，和尚吃荤也并非真的吃荤，而是为了迷惑魔头的，雪顿节也就年年延承了下来。当然，最早的时候雪顿只是一种宗教仪轨。藏历六月三十日，哲蚌寺除了酸奶里掺血设宴迷惑魔头之外，还要邀请最优秀的藏戏队在寺里表演最优秀的节目；同时，还要举行一年一度的展佛仪式：将一幅巨大的锦织绣佛像展在哲蚌寺下的一大片斜滩上。那是为了避免佛像珍存太久而发霉或虫蛀。当然，最主要的还是为了让许多的善男信女瞻仰朝拜这一极为珍稀的巨大佛像。这幅锦绣佛像卷起来后要由二十多名身强力壮的僧人扛在肩上搬运，可见其之大。因为这幅佛像是三世佛的佛像（即：过去佛、现在佛、未来佛），因此单从信仰上来讲，更是珍贵无比，属于无价之宝。在搬运这一佛像时，由哲蚌寺著名的俄巴扎仓（僧院。大寺庙中有若干个僧院）、德央扎仓、果芒扎仓、洛色林扎仓等四大扎仓中的前两个扎仓为请佛仪式诵经，吹法号，举行

雪顿节及其由来

盛大的佛事活动。由于上述原因，雪顿节又叫展佛节。

展佛在雪顿节的前一天举行，这一天对于雪顿节来说真是锦上添花。全城的善男信女及来自各地前来朝拜的虔诚信徒云集于哲蚌寺下，冉冉飘升的桑烟伴着时续时断的法铃声，不停地将人间的种种祈愿带到佛界，不知道那虔诚之极的信仰会使多少个称心如意的结果灵验。在这里，对于五体投地、根深蒂固之类词语的原义你定会恍然大悟。

到后来，雪顿节由原先的宗教佛事与朝拜变成民间的节日。雪顿节期间拉萨城里近郊的人们在各处的公园里搭帐篷过林卡。其中最热闹、人最多的首推罗布林卡(宝贝园林)，藏历七月二日至五日就是罗布林卡雪顿。17世纪以前，雪顿纯属宗教活动。按当时的法规戒律，僧人在夏日要行长净、夏安居之事，这期间禁止出门，几十天开禁后方可下山。百姓们要在山下准备酸奶布施。这可能是雪顿节具有史料考证依据的起源吧。这个时候雪顿节固定了下来，但娱乐活动仍被限制在寺庙之外。直到18世纪初，罗布林卡建成并成为达赖喇嘛的夏宫，雪顿节的活动才移至罗布林卡，百姓们被允许入园观戏，从此形成了一整套固定的节日仪式。

公园的每一处绿草，在节日远远没有到来之前，

欢乐的高原

就被心急的人们用绳子围了起来,表示此地已有主儿了,他人不得占用。到了真正过节的时候,人们就在事先选好的草坪上搭起帐篷或围成帐子,与各自的亲朋好友聚在里面,尽情共享雪顿节的欢乐,共许各自平安心愿。

雪顿节期间,差不多拉萨全城所有的小吃摊和小货摊都拥集在罗布林卡的各个过道两旁,而其间通道却被人流堵得水泄不通。让人想起在北京地坛公园赶庙会的场景。在一些较大的文艺广场上,文艺团体表演着传统的藏戏或民族歌舞。而现代的通俗歌曲和摇滚乐也在罗布林卡古色古香的建筑群体和郁郁林荫间缓缓流动,古老的色彩与现代的气息在这里和谐而动人,使徜徉于其间的人们总是流连忘返。罗布林卡的古老与清雅在雪顿节的日子被非凡的热闹取代。公园里的猴群、狗熊、猢狲、黑熊、水鸭、小熊猫等馆藏动物在这几天真是大饱口福。内地动物园的动物是不许游人投喂的,而在这里,投喂动物被当作是一项善举,是理所当然的。

冰淇淋冷饮店和青稞酒小摊点竞争激烈;江湖老艺人弹着六弦琴的酒歌和帅男孩的卡拉 OK 劲歌交响,让人仿佛置身于由远古到现在,由现在到远古的时空隧道,那一顶顶精美的帐篷里,时时飘来带着几分醉意的歌声,微风里夹带着花香与酒香,陶醉了

雪顿节及其由来

节日里的男女老少。

出租车的售票员一路高喊着罗布林卡、罗布林卡。他们最清楚从雪顿节开始到结束的近半个月里,他们的生意一直红火。平日里冷清幽静的罗布林卡在雪顿节的每一天里,无论从里到外都呈现出一片热闹,一片欢腾。而兴高采烈的人们在欢度这一佳节时,仍忘不了祝福来年吉祥平安……

朗玛厅,古韵悠长

朗玛厅,我只去过两次。说出来别人准会以为在撒谎,实际上,就两次我也只待了半个多钟头,可当当的时针却让自己吓了一大跳,都已经凌晨两点了。对于我这样平日里闭门不出的少妇,这个时间实在是晚得不能再晚了。当然了,对于朗玛厅这才是最好的时间,喝酒的人们酒力正是时候,已没有刚进来时的拘束,已经很放得开了。

朗玛厅是近几年在拉萨流行的一种文化消费时尚。朗玛原本是藏族古代宫廷中的一种休闲舞蹈,伴着轻缓悠长的舞曲,一群华衣男女很有节奏感地踏着舞步。那些女子所戴的正是我喜欢的“巴珠”头饰,这是常在电视或舞台上看到的一幕。生活中,居然有人别出心裁,给带有民族特色的歌舞厅起了如此富贵雅致的名字。也好,人们一说去朗玛厅也就知道,那其实就是藏式的卡拉OK厅,只不过没有那些奇装异服、浓妆艳抹、嘴里吊着香烟的小姐。也许