

中国西藏基本情况丛书

西藏民俗

李涛 江红英 著



上海传播出版社

中国西藏基本情况丛书

西藏民俗



上海传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏民俗 / 李涛、江红英著. — 北京: 五洲传播出版社,

2002.10

(中国西藏基本情况)

ISBN 7-5085-0138-1

I. 西… II. 李… III. 风俗习惯—西藏

IV. K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 081221 号

《中国西藏基本情况丛书》

主 编: 郭长建 宋坚之

副 主 编: 雷 珈

责任编辑: 荆孝敏 徐醒生

摄 影:	土 登	车 刚	杜泽泉	陈宗烈
	张 鹰	唐召明	唐 涛	成卫平
	周 炜	吴卫平	王新光	袁力丽
	卞志武	徐醒生	杨秉政	李 涛
	朱启良	屈建平	李 壮 等	

版式设计: 杨 津

中国西藏基本情况丛书—西藏民俗

五洲传播出版社

地址: 中国北京北三环中路 31 号 邮编: 100088

电话: 82008174 网址: www.cicc.org.cn

开本: 140 × 210mm 1/32 印张: 5

2002 年 12 月第 1 版 印数: 1-6000

ISBN 7-5085-0138-1/K · 375

定价: 28.00 元

目 录



引言	1
居住民俗	11
一、牧民重要的家当 — 帐篷	11
二、古老的平顶碉房	13
三、气势非凡的寺庙	15
四、别样的房屋	17
五、居住礼仪	18
饮食民俗	21
一、炒青稞和磨糌粑	21
二、酥油和酥油茶	24
三、藏北的冬宰及冬储食品	28
四、盐粮古道上的驮运队	30
五、藏菜种种及其特色	36
六、锅灶崇拜及禁忌	40

Alt 53/03

服饰民俗	45
一、藏装的地域性差异	45
二、藏族服饰的审美情趣	48
婚姻民俗	53
一、后藏岗巴人娶亲	53
二、婚礼歌	56
三、门巴舅舅的权威	59
四、杀鸡为婚	60
五、一夫多妻与一妻多夫	61
六、传统与现代的结合——拉萨人结婚	64
节庆民俗	67
一、过年	68
二、林卡节、沐浴节、望果节及赛马会	71
三、雪顿节、传召大法会及晒佛节	74
四、宗教与节日	78

五、民间节日	79
六、西藏节日众多的原因	80
信仰民俗	83
一、白色崇拜	83
二、玛尼堆和玛尼石刻	85
三、宗教与艺术的结合品 —— “擦擦”	87
四、连接神与人的经幡	89
五、转经与转经筒	91
六、“乐” —— “雍仲”	93
七、幸运的放生羊	96
八、“插青”	97
娱乐民俗	101
一、历史悠久的西藏围棋	101
二、别具一格的抛石运动	103
三、掷骰子	106

四、拉萨人放风筝	108
五、牧区儿童玩“缦格”	110
丧葬民俗	113
一、西藏葬俗种种	113
二、西藏丧葬的特点	121
三、藏族对死亡的诠释	122

西藏民俗概论

连绵不断的雪山冰峰环绕着的青藏高原，是藏民族世代繁衍生息的地方，由于共同的历史进程，类似的人文和自然环境以及相同的宗教信仰和神灵观念，特别是相对封闭的交通条件，藏民族在漫长的岁月长河中，逐渐形成了自己独具特色的居住、饮食、衣着习俗，以及生、老、病、死、婚丧、嫁娶的人生礼仪，还有音乐、舞蹈、绘画、雕塑、娱乐、节日等文化积淀，这就是让国内外无数民族学家、民俗学家、社会学家、文化人类学家产生浓厚兴趣，趋之若鹜，乐此不疲地进行调查、考察、研究、传播的西藏民俗和雪域风情。

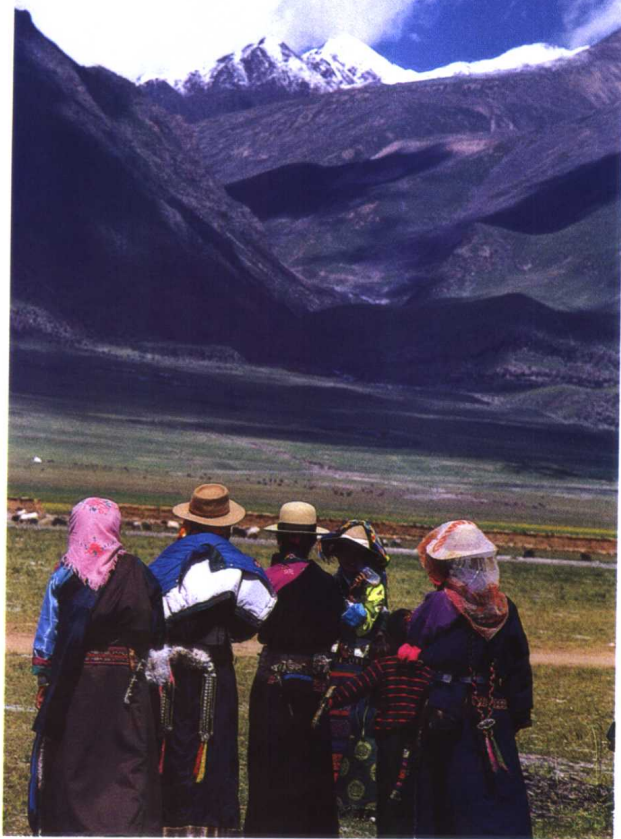
西藏各地区，山南和藏北，农区和牧区，藏东和藏西民情风俗也存在各种各样的差异，藏族谚语说：“一个喇嘛一种教法；一个地区，一种方言；一方水土，一种风俗。”居住在藏北草原的人们，终年累月逐水草而居。与牛羊为伍，靠牧业为生，地势高旷，气候寒冷，长年雨雪交加，牧民们大多以毛皮为衣，牛羊肉和奶制品为食，住在用牛毛编织的黑色帐篷里；而生活在雅鲁藏布江两岸和喜马拉雅山区的农民和山民，他们大都以羊毛织成



玛尼堆

引言

朝拜神山



的氍毹为衣，以青稞、豆类磨成的糌粑为食，居住在石头或泥土构筑的房屋之中；森林地区的居民则居住竹楼和木屋。学者们把藏北牧区有关的民俗文化引伸为牦牛文化，农业地区有关的民俗文化引伸为青稞文化。

宗教信仰和神灵观念，对于形成藏民族生活习俗和人生礼仪有着不能低估的重要影响，在西藏古代，人们普遍相信被认为是原始宗教的苯教，这种宗教崇拜日月星辰，高山大河，相信万物有灵。苯教将宇宙天地分为三界：天空是神界，地上是人界，地下是龙界，神、人、龙的关系是三角关系，天神下凡成了人，人死后到龙界或者成了鬼神，这种观念在许多世纪中

一直植根在西藏民间，至今在藏族民间仍然流传这种看法，后来佛教逐渐进入藏地，到公元10世纪以后，与西藏苯教相结合，形成了藏传佛教，在各个不同的年代，出现了被称为红教的宁玛派；被称为白教的噶举派；被称为花教的萨迦派，被称为黄教的格鲁派，藏传佛教逐渐成为西藏意识形态的主流，佛教寺庙成为各个地区宗教活动和民俗节日的中心，成为精神力量的支柱，影响到西藏社会生活和风俗习惯的方方面面。

一个人，从他的出生、成长、婚姻、生产、生活直至死亡丧葬，无不与宗教信仰有着千丝万缕的联系。在藏传佛教的观念里，灵魂是不灭的，只有肉体才会消亡，任何一个生灵都要在神界、人界、阿修罗界、畜牲界、地狱界、恶鬼界六道中生死死、循环往复地轮回，直至进入佛的怀抱，进入极乐天堂，因此，佛是至高无上的。一个藏族人从小就被教导皈依佛，皈依法，皈依僧，只有佛祖释迦牟尼和他的各种



后藏民居



穿节日藏装的妇女

各样的化身，特别是生活在众生中的活佛才能拯救和超度人的灵魂，使之达到幸福的彼岸。据我所知，西藏的许多宗教民俗活动，都跟佛祖释迦牟尼息息相关，例如，藏历正月的传召法会是纪念佛祖战胜外道的胜利；藏历四月萨噶达瓦节是纪念佛祖诞生、成道和圆寂的日子，藏历六月初四的转山会，是纪念佛祖初转法轮；藏历九月的降神节是纪念佛祖从天上飞到人间造福亿万生灵的节日。

在西藏，神可以说是无处不在，无时不在。神灵崇拜是西藏民俗活动的主要内容，雪山有雪山神，森林有森林神，庄稼有庄稼神，江河有江河神，村落有村落神，每个人身上都有保护神，包括男神和女神。保护宗教的神被称为护法神。西藏的护法神有两大系统，一个是以白哈尔神王为首领的白色王系护法神，另一个是以则玛日为首领的红色魔系护法神。比起佛来，神要低一个档次，他们不能像神那样超度，引导人的灵魂转生来世，他们只是利乐人的今生，因此西



昌都强巴林寺
喇嘛辩经



载歌载舞

藏人认为对他们不能皈依，只能供养，不能无条件崇信，只能有条件的利益交换。因此供养、祭祀、娱乐神灵的民俗活动在西藏比比皆是。西藏最著名的神山、圣湖都有大型的民俗活动。例如相传冈底斯山、玛旁雍错属马，念青唐古拉和纳木湖属羊，扎日神山属猴，每逢马年、羊年和猴年藏传佛教信徒都在这些神山、圣湖举行大规模的朝山祭湖活动。

藏北牧区的赛马会，雅鲁藏布江河谷的转田会、望果节是一年当中牧区、农区最为盛大的节日，同时也是集牧区、农区民俗活动之大成。

青藏高原平均海拔4000米以上，被称为世界屋脊和世界第三极，这里雪山纵横，江河切割，气候高寒，交通闭塞，西藏各民族是在世代与这样严酷的自然和社会环境顽强不息的斗争中，创造了藏民族引以为自豪的物质文明和精神文明，练就了他们与生俱来的不屈不挠的意志和追求幸福，追求自由，向往未来的乐观主义精神，这是形成藏民族优秀风俗习惯的内

在因素。他们热爱家乡，热爱生活，热爱生命，热爱真实、善良、美好的事物，创造和积淀了藏族优秀的民间文化，诸如音乐、戏剧、曲艺、绘画、雕塑，还有神话、传说、歌谣、故事以及各种各样的口头文学，这是西藏民俗不可分割的组成部分。

由于西藏人长期面对单调的生产、生活环境，因而对色彩有着特殊的爱好和鉴赏能力，只要我们注意，在任何一个农家屋，都能看到屋顶上象征蓝天、白云、大地、江河、火焰的五色经幡和红、黄、蓝三色窗幔，还会看到农田里用彩线和老鹰毛打扮的色彩缤纷的耕牛，大路上来来往往装饰极其漂亮的骡马和毛驴，藏族妇女腰间的七色围裙，肩上背的各式各样装饰精美的挎包和背袋，无一不是具有较高审美意义的艺术品。凡是到过拉萨的人，总会在被列为世界文化遗产的布达拉宫下面，细心观瞻，流连忘返。布达拉宫由红宫和白宫组成，红宫是太阳和火的颜色，是权力和勇敢的象征；白宫是云彩和冰雪的颜色，是和平和圣洁的象征。红色和白色的搭配，红宫和白宫的并存，毫无疑问是矗立在世界屋脊上的西藏建筑艺术



亦真亦幻布达拉

的纪念碑，是西藏人民美学观念和审美意识的最佳体现。

任何一个地区，一个民族决不可能完全封闭起来，即使像西藏这样一个被大山包围，江河阻隔，交通相当艰险的高原，自古以来，也和周边的地区和民族，特别是与中原汉族往来频繁，交流不断，西藏很多习俗都是藏汉民族经济文化交流，互相取长补短的结果。以服饰为例，吐蕃王朝以前的高原藏地，上至王、妃、大臣，下至平民百姓，都是夏穿毡，冬穿皮，这些在汉藏古籍上都有记载。公元7世纪40年代大唐文成公主出嫁藏地，与藏王松赞干布结为夫妇，她和她周围的宫女、仆役还有陪同进藏的大臣、官吏全是穿绸着缎，衣饰鲜亮，包括藏王松赞干布在内的吐蕃君臣都十分羡慕。从此吐蕃藏王、后妃、大臣、将领都形成了穿绸着缎的习惯，通过进贡、请赏、买卖、交换等等方式，从中原汉地获取大量的丝绸织品，满足他们制作服装面料的需求。据说在中唐时期，吐蕃人涂面、高髻等服饰装束也传到了内地，在长安盛行一时，被称为元和式时装，这些在大诗人白居易的作品里就有所反映。

就饮食民俗而言，最早藏人是不喝茶的，西藏也不产茶。西藏《白史》记载，古代藏民用青稞和面做成碗状的锅盔，里面装上牛奶或者奶酪，进餐时把牛奶喝了，锅盔也吃了。公元7世纪末，藏王赤都松从祖国内地的云南和四川引进了茶，先是吐蕃上层王公贵族养成了饮茶的习惯，后来普及到西藏社会各个阶层，饮茶成为高原藏土餐饮方面的第一需要。西藏通过各种方式从中原汉地引进购买茶叶。茶马交换，就是汉藏民族交流史上的一段佳话，茶马古道至今还蜿



藏族妇女

昌都牧场



蜿蜒折在康藏高原。

用牛奶、红茶熬制甜茶，本来是西方人的饮食习惯，20世纪初，从英、印等国传进藏土，至今拉萨、日喀则等城市街头的甜茶馆到处可以看到，很多藏族家庭都饮用甜茶，成为风尚。

就娱乐民俗而言，麻将、骨牌原本是汉族地区的娱乐方式，公元17世纪到20世纪初，中央政府在西藏派设驻藏大臣和驻扎军队，由驻藏大臣及其幕僚们还有驻军官兵把这种娱乐方式传播到西藏社会。从此不但西藏上层社会对麻将、骨牌乐此不疲，甚至平民百姓也有了强烈的爱好，在节日的集会、夏日的林卡中斗骨牌、打麻将，成为他们最为津津乐道的娱乐消遣方式，即使到了当代社会，这两种娱乐方式在拉萨、日喀则等地也风行一时。当然，在这里并不是评述骨牌和麻将的好坏，仅仅是要指出这些娱乐方式在西藏社会影响之大、传播之广，不能不使人感到惊讶。

任何地区或者一个民族的风俗习惯，决不是一成不变的，西藏民族也不例外，许多藏族古代民俗后来随着时光的流逝，人民物质和精神生活的变迁，而不复存在，这种例子实在是太多。例如，今天的西藏大部分地区都实行天葬，藏东北某些森林地区实行火葬，只有非正常死亡的人，或者得了恶性传染病的人实行土葬。但是在公元9世纪以前，吐蕃王朝时期和

比吐蕃王朝更早的时期，整个雪域藏土上至藏王，下至普通百姓无一例外实行土葬和墓葬。现在山南地区琼结县高高隆起的二十多座藏王墓，还有林芝地区朗县的列山古墓以及近年来在西藏各地陆续发现的大量古墓群，就是最好的证明。天葬是公元10世纪以后，随着藏传佛教的兴盛，才在西藏各地流行的。

举一个例子，吐蕃时期，藏王颁布了各种法律，其中有英雄猛虎律、懦夫狐狸律，两项规定对战场上表现勇猛的英雄披挂虎皮，进行旌表，或者在他的坟墓上绘制白虎加以赞扬。而对临阵脱逃者，披戴狐狸皮，表示羞辱。一句话，当时披狐狸皮是最不光彩的事，是胆小鬼的象征。这种法律大约一直延续到公元14世纪的帕竹王朝时期。但是后来在西藏的城市和农村，特别是藏北和康区，藏族男人和女人，特别是年轻彪悍的小伙子都以戴头尾齐全的狐狸帽引为骄傲和光荣。这说明在14世纪以后的时间里，藏族的观念发生了很大的变化。

1951年西藏和平解放以来，特别是1978年改革开放以来，中央特别关心西藏社会的稳定和发展，全



迁徙的牧民

国人民加强支援西藏的力度，西藏人民文化教育水平有了很大提高，物质生活也在日新月异的改善，一些古老的传统习俗相应发生了变化，一些新的社会风尚也在逐渐形成。例如，西藏人自古以来就形成了吃糌粑、喝酥油茶的传统，甚至认为有糌粑吃，有酥油茶喝就是小康生活。但是，今天随着藏族人民物质生活的提高，在普通藏族人的餐桌上除糌粑、酥油以外，大米、白面、蔬菜、水果也成为家常便饭，在节日、假日或喜庆场合上餐馆、吃火锅、吃自助餐也成为他们喜爱的风尚。

过去每年春夏之交，藏北牧人赶着牛，长途奔波几个月到无人区荒漠地带的盐湖驮盐巴，然后赶着牦牛翻山越岭走上千公里去和农民交换粮食。现在，随着交通运输的发展，商品经济的活跃，不论是粮食还是食盐，到处都可以买到，而且为数不少的农民和牧民家里就有汽车和拖拉机。赶着牦牛像蚂蚁一样在草原上缓缓移动的驮盐队伍，在21世纪的今天，已经很难找到他们的踪影了。

人们可以相信，植根于世界屋脊西藏高原的生产和生活，反映藏族人民美好心灵和愿望的民风民俗，将会世代传承下去的。

廖东凡