



藏地

廖东凡 著 中国藏学出版社

风俗



藏地 风俗

图文并茂 图文并茂 内容丰富 图文并茂



藏地风俗

廖东凡 著 中国藏学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

藏地风俗/廖东凡著. —2 版. —北京: 中国藏学出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 80253 - 653 - 1

I. ①藏… II. ①廖… III. ①风俗习惯 - 西藏 IV. ①K892. 475

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064870 号

本书图片均为作者提供

藏地风俗

廖东凡 著

出版发行 中国藏学出版社

印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

印次 2014 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

开本 640 × 965 毫米 1/16

印张 20. 75

字数 190 千字

印数 5000 册

书号 ISBN 978 - 7 - 80253 - 653 - 1/K · 376

定价 48. 00 元

图书若有质量问题, 请与本社联系

E-mail: dfhw64892902@126. com 电话: 010 - 64892902

版权所有 侵权必究



作者1997年在拉萨

廖东凡 藏学家、西藏民俗学家和民间文艺家。1938年1月8日出生在湖南省宁乡县横田村。1961年北京大学中文系毕业后，远赴“世界屋脊”西藏高原，从事群众文艺工作和民间文化考察二十四个春秋。1985年调至北京中国民间文艺家协会，任书记处常务书记、民间文艺研究所所长；1990年调至中央统战部，任《中国西藏》杂志社社长、总编辑。先后在北京、拉萨、香港、台北等地出版藏学和西藏民俗著作三十余部（含合著），其中《西藏民间故事》获全国民间文学一等奖；《雪域西藏风情录》获珠穆朗玛文学奖，上个世纪90年代脍炙人口，极为畅销，是了解西藏民风民俗的佳作；《世界屋脊上的神话和传说》获2005年全国少数民族文学奖。



序 言

次旺俊美*

今年“五一”长假前，收到了廖东凡先生寄来的《藏地风俗》书稿，要我为其写一篇序言。几天来，拿起放不下的是《藏地风俗》这部书稿，放下又收不回的是这书稿勾起的很多往事回忆……

廖先生是上个世纪60年代初北京大学毕业后自愿进藏的大学生。那个年代内地高等院校毕业生进藏的为数不多，像北大这样著名高校的毕业生到西藏工作的更是屈指可数。这些大学生都有自己的抱负，都有献身于西藏事业的牺牲精神。廖先生是他们当中的杰出代表之一。记得我们第一次见面谈的就是他要去林芝采风的计划，那天我们谈的时间很长，海阔天空的无所不谈，非常投机。至今我还记得他对我说过这样一句话，“是你们藏族博大精深的民族民间传统文化吸引着我与这片高天厚土交流，一定要趁年轻时多跑跑、多学学，等跑不动时我就整理出

* 次旺俊美：拉萨人，著名西藏民俗学家和教育家。北京师范大学教育系毕业。回藏后担任北京师范大学语文系教员、系主任、西藏大学校长、西藏民族学院院长、西藏社会科学院院长。





来，为西藏文化建设作点贡献”。

1961年廖先生来到西藏，从基层文化工作做起，一干就是二十四年。就像他自己说的那样，在堆龙德庆县的田间地头，在藏北草原的牧场，在滔滔雅鲁藏布江畔，在巍巍喜马拉雅山下，到处都留下了他的身影，可以说他的足迹踏遍了雪域高原的山山水水。如今廖先生已退休，身体也不太好，但仍担任《中国西藏》杂志社的顾问，依然坚持整理当年的采风笔记，病魔来袭时甚至发动他的老伴将笔录打印成稿，一字一字、一页一页、一部一部地用心血去完成他的十卷本西藏民间文化丛书。是什么力量、什么精神支撑着他这样痴迷于完成这套丛书呢？想来想去还是他当初给我讲的那句话，是独具特色的西藏民风民俗文化激发了他笔耕不辍的热情，是西藏艰苦的工作环境将他的意志磨炼得如钢似铁，更是一个优秀文化工作者的良心与责任，支撑着他战胜一切艰难与困苦。他的这种过人的献身精神和做学问的执著精神令我肃然起敬。

据统计，迄今廖先生创作并发表过的各类文学作品及学术论文五百余篇，独著、合著共出版了三十余部有关西藏民俗风情和民间文艺的著作，达六百多万字；《西藏民间故事》、专著《雪域西藏风情录》等在西藏、全国获奖。他对西藏民族民间文化的挚爱，他几十年如一日辛勤耕耘，他对西藏文化所作出的贡献，为所有接触过他和他的作品的人所称道。至今我们只要谈论一些藏族民间文化艺术的话题，总是少不了要提起廖先生做学问的态度和他独有的真知灼见。

这本《藏地风俗》是廖先生系统地介绍西藏民间文化的丛书之一。书中所讲述的都是藏族世代代传承下来的民风民俗文化和相关的人物故事。千百年来，以藏族为主的西藏各族人民在



这里繁衍生息，他们为适应“世界屋脊”独特的自然环境、经济发展水平，形成了独具特色的生产和生活方式，创造了光辉灿烂的高原文明。无论从哪个角度看，西藏的传统民风民俗资源都可谓极其丰富。我们通常讲民风是指一个地区或民族表现出来的整体风气，民俗是指一个地区或民族的传统习惯；风气更多地与性格气质相关，习惯则更多地与日常生活的具体行为相关，民风与民俗既有各自的内涵，又有难以区分的内在联系。民风民俗作为一个地区或民族历代相沿积久而形成的风尚、习俗，又具有鲜明的时代烙印。因此，一定的民风民俗都与一定的社会生产力相联系。当它们之间相适应时，则民风民俗呈相对稳定的状态；当它们不相适应时，民风民俗则会发生变化，或者表现为向外界横的方面的吸收更新，或者表现为向自身历史纵的方面的重新阐释和利用。而无论哪一种表现，都不会是对既定模板的完全承袭，它或多或少都要表现出和现阶段社会生产力相适应的建设的一面，即时代的烙印。

《藏地风俗》是廖先生在西藏工作期间深入采风、亲自体验的基础上，多视角、全方位地分析和深入细致地比较研究而得出的成果。廖先生把上个世纪六七十年代前后存活于西藏民间的民风民俗事象，其中包括风土人情、生活习俗、自然景观、人物故事等，以拉家常式的简明文字，生动传神、深入浅出地记录下来、描绘出来，并以科学的态度提出自己的感受和见解，与读者分享。作为一个藏族读者，细细品味《藏地风俗》中所讲述的我们司空见惯的、每天都在重复的这些民间民风民俗事象，他们被廖先生叙说得那么亲切淳朴，那么真实可信，而且有根有据，不禁拍案叫绝。我认为在当前众多的介绍西藏传统文化的作品中，





《藏地风俗》是一部难得的真实可靠的读本。这是因为他所叙说的这些民风民俗是经过当年艰难的实地调查、体验生活、采访当事人、寻根问底地到处求教、找资料论证而最终形成的成果。为了便于与藏族群众直接交流，琢磨藏语原意并用汉语表述得更准确，他还努力学会了藏语。它不仅为我们再现了上个世纪六十年代前后存活于西藏的民间民风民俗文化的鲜活形态，而且让读者透过藏族传统民风民俗事象，对其所折射出来的藏民族悠久的历史、地理环境、生产生活方式、文化传统、审美意识、价值观念以及藏族同相邻其他各兄弟民族，乃至周边邻国的文化交流等文化渊源有了进一步的了解。

藏族文化是植根于藏族社会的民族文化，也是具有高原特色的地域文化。它产生于青藏高原，是繁衍生息在这块土地上的藏族人民智慧的结晶，随着藏族社会的产生而产生，也随着它的发展而发展。藏族文化既包括文学、艺术、宗教、天文、历算、藏医药等各种具体文化形式，也包括伦理道德、心理、审美等较深层次的文化意识，还包括本体论、认识论、实践论等更深层次的思想内容。《藏地风俗》无疑是了解藏族传统社会的一个绝好窗口。

客观真实地介绍西藏的过去和现在，介绍藏族的文化（包括民风民俗文化），这对于人们了解西藏的风土人情，了解西藏社会的变迁有着重要意义。

在本书出版之际，把我们之间难忘岁月的追忆及点滴感受写出来，权作为“序”，以感谢廖东凡先生始终不渝地为发展我们民族的文化艺术事业所作出的卓越贡献。

2007年6月于拉萨



Contents

目 录

序 言 次旺俊美 /1

历代王公贵族的服饰 /1

吐蕃王朝的服饰 /1

萨迦、帕竹时期的官员、首领服饰 /5

甘丹颇章时期的僧俗贵族服饰 /9

各地藏人的传统穿戴 /15

拉萨人的传统穿戴 /15

农民的传统服饰 /18

藏北牧人的传统服饰 /20

林芝山民的传统服饰 /23

后藏和阿里人的传统服饰 /26

昌都康巴人的传统服饰 /27

活佛的僧装和僧帽 /31

西藏何时有了氍毹 /36



朗杰雪，织氍毹的村镇 /42

在氍毹机上“耕作” /44

用氍毹支应乌拉差役 /45

生产氍毹是一条发财路 /47

姐德秀，古老的氍毹彩染中心

——顿珠扎西访谈录 /49

姐德秀差民的上门女婿 /49

达赖骡官的贴身佣人 /51

雪域高原第一染 /53

家家户户织彩虹 /56

雪白氍毹和多彩围腰 /59

机杼之声流溢于街头巷尾 /60

漂染氍毹庄严而又神圣 /60

姐德秀的围腰很出名 /61

为达赖喇嘛织氍毹 /62

神圣的放生羊 /62

达赖喇嘛的氍毹 /63

献给皇帝的贡品 /64

西藏饮茶何时始 /65

松赞干布时无饮茶记载 /65

都松芒波杰用茶叶治病的传说 /66

引进盛茶的瓷碗 /67

赤松德赞时茶叶品种齐全 /68

唐末宋初藏胞普遍饮茶 /68

茶马互市传佳话 /69

从云南运茶到拉萨的马帮 /71



到康定运茶的骡队 /80

藏胞和茶 /86

酥油茶及其他 /86

饮茶习俗种种 /88

一天饮茶数十杯 /89

喝茶使我和西藏贴得更紧 /89

茶桶、茶壶和茶碗 /90

茶叶是吉祥物，也是馈赠品 /90

拉萨的甜茶馆 /93

甜茶馆和甜茶馆文化 /93

20世纪四五十年代的甜茶馆 /96

20世纪六七十年代的甜茶馆 /98

改革开放初期的甜茶馆 /99

澜沧江边的请茶会 /104

情人般的木碗 /108

平民时刻不离木碗 /108

贵族也随身带着它 /109

木碗是寺院的标记 /109

叫花子也有木碗揣在怀 /110

说唱艺人的木碗似海深 /110

一只上等木碗值十头牦牛 /111

美味的藏餐 /112

喝酥油茶，吃糌粑 /112

藏式包子和人参果米饭 /114

生肉、熟肉、风干肉 /115

红肠、白肠、肉肠 /116



牧民的冬宰 /118

羊卓雍湖的风干羊肉 /121

打酥油和打酥油的歌 /124

剪羊毛和剪羊毛的歌 /130

日喀则的青稞酒 /135

生长在酿酒之家 /136

青稞酒的酿造 /137

给市政当局支酒差 /138

大酒家和小酒家 /140

酒馆里的酒俗 /142

敬酒的礼俗和敬酒歌 /144

美酒和毒酒 /151

门巴人离不开酒 /151

不喝酒无法接近他们 /153

原始巫术的遗留 /153

投毒者受到诅咒 /154

锄草的乐趣 /155

东嘎河上的水磨房 /158

牛粪是个宝 /164

打阿嘎和打阿嘎的歌 /169



铁索桥和马头船 /175

曲水铁索桥 /177

铁索桥活佛 /179

马头船摆渡 /182

雅鲁藏布江上的牛皮船夫 /186

从古代飘摇到今天 /186

对水神的恐惧与崇拜 /187

吃人峡和吃肉峡 /188

和老绵羊相依为命 /189

扛着牛皮船跳舞 /190

雅鲁藏布江上的藤网桥 /191

阿达龙丹的打猎经历 /196

猎人·猎狗·猎神 /202

狩猎生涯犹如一部英雄史诗 /202

猎神在火塘留下预示 /204

猎人顽强而热烈地呼喊 /205

猎人、猎狗生死与共 /208

猎手向森林诸神呼唤 /212

珞巴人的猎神崇拜 /217

猎杀雄健的扭角羚牛 /220

野兽头骨装饰珞巴木楼 /223



羊卓雍湖边的猎狼仪轨 /225

毫不犹豫地猎杀恶狼 /225

对死狼进行精心装饰 /226

抬狼转游湖区的盛典 /226

关于国王和狼的故事 /227

杀狼是拯救狼罪恶的灵魂 /228

密林中的毒箭 /229

制造毒箭的专家 /229

野人奉送的毒蒿 /230

用毒弩射杀野兽 /231

追踪猛兽的危险 /231

毒箭造成的悲剧 /232

尼洋河谷的箭赛和箭歌 /234

扎囊地方的婚礼 /237

定亲时姑娘必须回避 /238

骑上怀驹的母马去成亲 /239

沿途摆砖茶、干牛粪以示祝福 /241

用脚踹开新郎家大门 /241

新郎全家端坐不动 /243

嫁妆要在最佳时刻送来 /243

在新娘头上簪一块绿松石 /244

新婚夫妇上床还有仪式 /245

婆婆在屋顶挥动羊腿祈福 /245

有趣的帕里婚俗 /247

夏尔巴人的抢婚 /249

珠峰下残留着抢婚习俗 /249





也有为恋爱自由抢婚的 /250
新郎背着新娘参加婚礼来了 /251

博嘎尔珞巴的婚庆 /252
在男女双方的拼杀声中开始 /252
新娘新郎宰杀公鸡 /253
进入洞房还得杀猪和杀鸡 /254
额头上粘一块酥油定亲 /254

堆加，藏族妇女的护肤膏 /256

拉萨的丧葬习俗 /259
请咒师作法使灵魂出窍 / /259
赤条条来去无牵挂 /260
天葬在黎明之际举行 /261
一周年时亲友欢庆他（她）的新生 /262
活佛和贵族的塔葬 /263

绘制神佛的画师 /266
画师有自己的行会 /266
源于建造布达拉宫 /268
所有的画师都归他掌管 /269
承担大型壁画绘制工程 /270
加入行会有严格的规定 /270
壁画和唐卡的绘制过程 /271

强巴林庙会和流浪艺人 /273
寻访被遗忘的庙会遗址 /273
关于商人罗桑和扎囊女人的故事 /274
庙会流浪艺人的天堂 /276





念经跳神和晒佛 /276

寺院变成了繁华闹市 /277

尼泊尔商人和不丹商人 /277

有人寻欢作乐 有人谈情说爱 /278

一个月的贵族也不好当 /279

布达拉宫顶上的飞绳绝技 /281

秋天，拉萨天空的风筝奇观 /283

掷骰子的乐趣 /287

琼结古代美人达娃卓玛 /295

达娃卓玛的歌声打动了五世达赖的心 /296

达娃卓玛，六世达赖的梦中情人 /298

七世达赖喇嘛的父亲拜见达娃卓玛 /300

旧时八廓街的丐帮 /303

热结巴原是修河堤的苦役 /305

他们获得了要饭的专利 /305

收拾和处理拉萨街头的尸体 /306

贱民中还有贱民 /307

圣城的狗和狗崇拜 /309

后 记 /317

