

主题自助游书系



中国民俗游

【民间风俗自助游完全手册】^上

《中国民俗游》编写组/编著
中国藏学出版社/出版





主题自助游书系

中国民俗游

民间风俗自助游完全手册（上）

《中国民俗游》编写组 / 编著



中国藏学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国民俗游 / 《中国民俗游》编写组编. —北京: 中国藏学出版社, 2004

ISBN 7-80057-715-5

I. 中... II. 中... III. ①风俗习惯—中国②旅游指南—中国 IV. ① K892 ② K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 108616 号

特邀责任编辑: 程德美

封面设计: 梵天书装工作室

出版发行: 中国藏学出版社

印 刷: 北京世艺印刷有限公司印刷

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 11 月第一版 2004 年 11 月第一次印刷

开 本: 787 × 1092mm 1/16 印张: 42

字 数: 632 千字

书 号: ISBN 7-80057-715-5/Z · 339

定 价: 82.60 元 (上、下二册)

梵天订购热线: 010—64968081

传 真: 010—64968119

网 址: <http://www.freety.net>

E - mail: bjftwh@sina.com

目录

西南

西藏 / 1

- 拉萨 / 3
- 日喀则 / 9
- 昌都 / 13
- 林芝 / 16
- 山南 / 21
- 阿里 / 23

云南 / 25

- 昆明 / 27
- 丽江 / 37
- 大理 / 45
- 西双版纳 / 51
- 迪庆 / 59
- 楚雄 / 63
- 红河 / 66
- 文山 / 68

贵州 / 71

- 贵阳 / 73
- 六盘水 / 79
- 安顺 / 82
- 毕节 / 88
- 铜仁 / 93
- 黔东南苗族侗族自治州 / 95
- 黔南布依族苗族自治州 / 121
- 黔西南布依族苗族自治州 / 129

四川 / 135

- 成都 / 137
- 川北 / 142
- 甘孜 / 148
- 川西南 / 152

重庆 / 155

西北

新疆 / 163

- 乌鲁木齐 / 170
- 吐鲁番 / 174
- 库尔勒 / 176
- 喀什 / 178
- 伊犁 / 182

甘肃 / 185

- 兰州 / 187
- 甘南 / 190
- 临夏 / 195
- 天水 / 198
- 张掖 / 200
- 嘉峪关 / 203
- 敦煌 / 205

宁夏 / 207

- 银川 / 211
- 中卫 / 214
- 吴中 / 216
- 固原 / 218

青海 / 219

- 西宁 / 221
- 海东 / 225
- 海南藏族自治州 / 229
- 果洛 / 231
- 玉树 / 233
- 黄南 / 235
- 海西 / 237

内蒙古 / 241

- 呼和浩特 / 251
- 包头 / 255
- 海拉尔 / 256



赤峰 / 261

锡林浩特 / 263

陕西 / 265

关中 / 267

陕北 / 282

陕南 / 292

东北

黑龙江 / 301

哈尔滨 / 303

齐齐哈尔 / 308

佳木斯 / 312

黑河 / 317

大兴安岭 / 318

吉林 / 323

长春 / 325

吉林 / 327

长白山 / 332

图们江 / 335

辽宁 / 337

沈阳 / 339

大连 / 342

旅顺口 / 346

抚顺 / 348

华北

北京 / 353

天津 / 365

河北 / 375

石家庄 / 377

承德 / 381

邯郸 / 385

秦皇岛 / 388

保定 / 391

山东 / 393

济南 / 395

泰山 / 398

曲阜 / 402

青岛 / 405

烟台 / 410

威海 / 413

山西 / 417

太原 / 419

大同 / 426

平遥 / 428

临汾 / 431

五台山 / 433

华中

河南 / 435

郑州 / 437

洛阳 / 443

开封 / 447

三门峡 / 451

安阳 / 455

湖北 / 457

鄂东地区 / 459

宜昌 / 465

武当山 / 469

恩施 / 470

湖南 / 475

长沙 / 478

湘西 / 483

凤凰 / 486

张家界 / 489

常德 / 493

永州 / 496

怀化 / 498

江西 / 499

赣北 / 501

赣南 / 503



婺源 / 505

华东

上海 / 509

江苏 / 515

苏州 / 517

无锡 / 521

南京 / 523

扬州 / 526

徐州 / 529

浙江 / 531

杭州 / 533

绍兴 / 537

丽水 / 542

嘉兴 / 545

金华 / 548

安徽 / 551

合肥 / 553

黄山 / 556

九华山 / 561

滁州 / 565

安庆 / 567

绩溪 / 569

华南

广东 / 571

广州 / 573

深圳 / 578

粤北 / 582

粤西 / 588

粤东 / 590

广西 / 601

桂林 / 603

南宁 / 609

柳州 / 612

百色 / 618

梧州 / 620

北海 / 622

福建 / 625

福州 / 627

闽东 / 631

闽西 / 635

闽南 / 641

闽北 / 647

海南 / 649

东海岸 / 651

西海岸 / 657

五指山 / 660

编后记 / 666



西藏民俗





中国民俗游

零
零
贰



西藏地处平均海拔4000米以上的“世界屋脊”青藏高原，与南极北极并称“地球三极”。

西藏挺峻的地理环境造就了其独一无二的雪域风光：这里有世界最高的山峰——海拔8848米的喜马拉雅山脉主峰珠穆朗玛；有世界上最大的峡谷雅鲁藏布江大峡谷，有世界上海拔最高的咸水湖泊纳木错；终年不化的冰川，孕育了天河雅鲁藏布江……苍凉壮美的自然景观、清新沁人的纯净空气、浓郁淳朴的民族风情、金碧辉煌的千年古刹以及神秘安详的佛教文化，使西藏成为中外旅游者追寻的世外桃源和佛教徒心目中的圣地净土。

西藏有许多具有浓烈民族气息的传统民族节日，如果你在世界屋脊观赏民间歌舞演出和欢快的节日活动，确是一次难得的艺术享受和人生体验。举起香浓的酥油茶，献上洁白的哈达，热情好客的藏族人民欢迎世界各地的朋友们来到这里旅游。这里是旅游者的乐园。





西藏民俗 拉萨

零零叁

拉萨



拉萨无疑是这个世界上最具特色、最富魅力的城市之一。这不仅因为它海拔3658米的高度，令初来者感到眩晕，还因为它1300年的历史留下的文化遗迹以及宗教氛围所带给人们的震撼。

公元7世纪中叶，吐蕃部族首领松赞干布在此创基立业。公元641年，松赞干布完成统一大业后，迎娶唐朝文成公主，传说公主进藏后建议用白山羊背土填湖建庙。于是，人们把最初的寺庙，即现在的大昭寺，命名为“惹萨”，藏语的意思是“山羊背土”。后来，“惹萨”被译成了“逻些”，逐步又变成为“拉萨”了。上千年来，这里曾几度成为西藏政教活动中心，于是，拉萨成为名副其实的“神圣之地”。

民俗简介

拉萨最主要的民族是藏族，拉萨因为藏族而多姿多彩，一年中最绚丽的活动都是与藏族的特色活动结合起来的。歌舞飞扬，法号回响，节日活动包含了许多宗教内容，这就是藏族文化的表征。



旅游资讯

最佳旅游时间

拉萨地处西藏中部，相对而言3至10月份是西藏最好的旅游季节。

友情提示

市内交通

拉萨没有公交大巴，市内客运以中巴为主，车费一律每位2元，远近不论。出租车不打表，市内一律10元，出城双方面议。拉萨人力三轮车是拉萨作为旅游城市的一大景观，招手即停。许多宾馆、旅社均有自行车出租服务，每小时2元。



小贴士

藏历年是西藏最隆重的节日，但藏历新年却是西藏旅游的淡季，按旧的习惯，农历初一到初五，店铺都不开门，连八廓街上的地摊也没有了，甚至连飞机航班也会减少。

小知识

藏历的使用，始于公元1027年。藏历确定一年为12个月，大月30天，小月29天。藏历将天体分为十二宫，用十二地属相配以五行来纪年，以十二年为一个小循环，六十年为一个大循环，称为一个“饶迥”。第一年即从1027年开始。藏历农历正月初一即为藏历新年。藏历与汉族的农历基本同时，但有的年份，藏历年的时间和农历新年要相差一个月、一个月零一天或一天。

友情提示

交通：大昭寺位于拉萨市中心，可步行前往，乘中巴在藏医院下车。

门票：藏民免费，游客门票30元，可多次进入。下午在二楼平台会有喇嘛辩经。

八角街，又叫八廓街。位于大昭寺外侧。八廓街宽约九米，绕大昭寺一圈，长1.5公里，呈圆形，没头没尾，两旁是老式民房，是拉萨一大商贸街之一。



藏历年上法号长鸣

节庆习俗

藏历年

藏历年是藏族人民的传统节日。藏历年初一，男女老少，见面都要互道“扎西德勒”（吉祥如意）、“洛萨尔桑”（新年好）。新年里，孩子们燃放鞭炮，大家喝青稞酒、酥油茶，相互祝酒，尽情欢乐。城乡演唱藏戏，跳锅庄和弦子舞。在牧区，牧民们点燃熊熊篝火，通宵达旦地尽情歌舞。节日期间，民间还有角力、投掷、拔河、跑马射箭等一系列比赛活动。

传召大法会

西藏最大的宗教节日，也称传大召。时在藏历元月初一至十五，是由格鲁派创始人宗喀巴于1409年在拉萨发起的一次祈祷法会延续而来的。在此期间，西藏三大寺庙的僧人集中在拉萨大昭寺，诵经祈祷并举行格西学位的考试。西藏及其他地方的广大佛教信徒也来此朝佛。

酥油花灯节

藏历元月十五日是传召大法会的最后一天。为了庆祝释迦牟尼与其他教派辩论的胜利，人们集于拉萨八廓街，



熙来攘往的八廓街

白天朝佛、转经，入夜满街搭起各种花架，放上用彩色酥油捏成的塑像、花木、鸟兽等，并点燃酥油灯祈福。人们载歌载舞，热闹非凡。

萨嘎达瓦节

藏历四月十五日，是西藏一个特有的日子。相传佛祖释迦牟尼降生、成道、圆寂都是在四月十五日，因此这个月要举行各种活动加以纪念。在萨嘎达瓦节那天，拉萨的老百姓几乎倾巢而出，围绕大昭寺、布达拉宫的外墙转经，这一天，整个拉萨都充斥着焚烧香料的烟气，三条主要的转经路上满是或快或慢或健步或长叩的信徒。萨嘎达瓦节是春季拉萨最有特色的节日。

雪顿节

雪顿节是拉萨也是西藏最大的节日之一。过去佛教信徒们到山上去修行，修行完毕时家里的亲人带着酸奶到山上去迎接他们，在回家的半路上人们喝酸奶、跳舞、唱歌。因此，雪顿节一名的本意是“酸奶节”。从17世纪开始，雪顿节定为藏戏节，每年此时西藏各地的主要藏戏团体汇聚在拉萨罗布林卡，连续几天进行表演和比赛，其场面热闹非凡。同时，哲蚌寺举行一年一度展佛仪式。



哲蚌寺一年一度的展佛节

当雄赛马会

当雄赛马会于每年藏历七月十日开始，历时三天，藏语称“中仁从读”，意为请喇嘛念经。赛马会原是庆祝丰收、开展农牧业产品互市、进行文化娱乐的活动，后来才渗入了宗教色彩。当雄赛马的活动内容丰富多彩，其中主要有赛马、射箭、歌舞表演等。

小知识

布达拉宫：始建于公元7世纪，传说是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文成公主而建。布达拉宫是当今世界海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群，整个建筑高达117米，占地总面积36万余平方米。

门票：淡季40元，旺季70元，凭学生证可享受七折优惠。

友情提示

时间：藏历七月一日到五日

罗布林卡：在拉萨市西郊，藏语意为“宝贝园林”。始建于18世纪40年代达赖七世时，后经历代扩建并成为达赖喇嘛的夏宫。

交通：从藏医院坐2路中巴直抵门口。

开放时间：周一到周六9:30—18:00。12:00—15:00，佛殿均不开放。园内11:00有藏戏表演。

周边景点：哲蚌寺是藏传佛教六大寺庙之一，位于拉萨市西郊10公里处根培乌孜山上。

开放时间：9:00—12:00。



友情提示

当雄县地处西藏中部，县城距拉萨162公里，位于青藏公路边，从县城到纳木湖只有40公里。在拉萨可以租到汽车去纳木湖，费用一两千元不等。

如果想住在当雄，有许多小旅馆和兵站、运输站等单元式的招待所，费用只需一二十元。



小贴士

在西藏，参加藏族的民族节日，如果能够说一两句简单的藏语的话，会更受欢迎的。那让我们一起来学几句简单的藏语吧：吉祥如意：“扎西德勒”；谢谢：“土吉其”；求求你：“咕叽咕叽”；没有：“敏都”；师傅：“格拉”；刀：“直”；奶奶：“阿莫拉”；爷爷：“阿波拉”；叔叔：“阿古拉”；姑姑：“阿尼拉”；小伙子：“驹觉”；大姐：“阿佳”；青稞糌粑：“乃糌”；豌豆糌粑：“散玛”；奶酪：“达雪”；胸前戴的小佛盒：“嘎乌”；一种三角形头饰，上缀珊瑚、松耳石：“巴珠”。

友情提示

住宿

八朗学旅馆：交通：由汽车总站乘过路中巴，到北京东路朵森路交界处下车，再沿北京路向东行10分钟抵达。

吉日旅馆：交通：距离八廓街旅馆附近，北京路下车后向东行10分钟。

拉萨假日饭店：地址：位于北京西路和民族路交界的拉萨假日饭店，是西藏最高级的饭店，房价约900元/间。

沐浴节

藏语叫“嘎玛日吉”（洗澡），是藏族人民特有的节日。每年藏历七月六日至十二日举行，历时七天，又名“沐浴周”。相传，很早以前青藏高原发生了罕见的瘟疫，人畜大量死亡。大慈大悲的观音菩萨派七仙女从玉液池取来七瓶仙水，倒在西藏所有的河流里。当夜，老百姓都在梦中看到一个面黄肌瘦、遍体疮痍的姑娘跳进清澈的河水沐浴后，病态全无，容颜照人。从此，每年夏末初秋，当“嘎马吉日”（金星）出现的七天里，城市、农村和牧区的男女老少全家出动，纷纷走向江、湖、河、溪畔、搭起帐篷，围上帷幕，铺上草垫，在水中嬉戏、游泳。妇女也毫无顾忌地在水中沐浴。中午一家人在外野餐，品尝醇厚的青稞酒和喷香的酥油茶。

驱鬼节

每年藏历十二月二十九日，拉萨的布达拉宫就举行一次盛大的跳神活动，各寺庙也举行类似的活动，认为新的一年即将到来，得驱鬼消灾。



驱鬼节上的藏戏演出



文化习俗

神秘的天葬

天葬就是将死者的尸体喂鹰鹫。人死了以后，用白色毯子裹起来，停尸数日，还要请喇嘛念经择定日期送葬。由各地专门背尸人或称助殓人，将尸体送至天葬台。死者的家属在不远的地方烧着酥油茶。掌司天葬的称作“天葬师”。天葬的仪式开始了：天葬师先煨桑供神，而鹰鹫一见烟火，立即云集于此。天葬师随即按一定顺序将尸体肢解，肉骨剥离，将骨砸碎，混以糌粑（青稞面）。继之，天葬师吹起海螺或仰天长啸，聚踞附近的鹰鹫闻声而至，将尸体吞食净尽，然后飞去。如果尸肉没有被全部吃光，死者的家属还须请僧人为他念经超度。在藏族人的眼里，鹰是神鸟，尸体被鹰鹫吃了以后，死者灵魂可以升往天界。丧葬方式另有塔葬、土葬、水葬、火葬等。

逛林卡

逛林卡，是藏族群众根据高原的气候、环境和生活条件形成的一种民族习惯。拉萨等地区称之为“赞林吉桑”。每年藏历五月一日到五月十五日的半个月里，人们走出庭院，来到浓荫密布的林卡。在挺拔的钻天杨下，婆婆的古树边，绿茵茵的草地上，都可见到那些穿着鲜艳服装的藏族群众，或合家而出或约亲邀友，

人们三五成群，搭上一顶白色的帐篷，或围上几块床单和塑料布，一边喝着青稞酒、酥油茶，一边弹着六弦琴，唱着民歌或藏戏，人们或促膝谈心，或圈地而舞……就这样一直玩到傍晚，从大人到小孩个个都带着浓浓的醉意，一路欢歌而归。

到十五日，逛林卡进入高潮，这一天，还举行一些宗教活动。

友情提示

天葬

在西藏民间，天葬是较为常见的一种丧葬形式。天葬禁忌生人观看。各地有各地固定的天葬台。拉萨附近的墨竹工卡，有座寺庙叫直贡提寺，在它上面的天葬台是全藏最有名的。传说，经过直贡提寺活佛灌顶的人，死后灵魂可以出窍，进入三善趣境界，而不会下地狱。因而，许多人不远千里送死者来此天葬。

交通提示：直贡提寺需要租车前往，租车费600—700元，单程需3个小时。



小知识

藏族服饰

藏袍是藏族的主要服装款式，种类很多，牧区为皮袍，农区为毡袍，工布宽肩无袖女袍和加金丝花领毡袍。女衫的袖子要比其他衣袖长40厘米左右，跳舞时放下袖子，并在空中甩动，翩翩起舞，非常优美。帮典，即围裙，是藏族妇女特有的装束，是已婚妇女必备的装饰品。藏帽式样繁多，有金花帽、毡帽等一二十种。藏靴常见的有“松巴拉木”花靴，靴底是棉线皮革做的。头饰、佩饰在藏装中占有重要位置，佩饰以腰部的佩挂最有特色，头饰的材质有铜、银、金质雕镂器物 and 玉、珊瑚、珍珠等珍宝。

西藏民俗 拉萨

零零柒

在西藏寓意
死轮回的生存图



西藏饮食“四宝”

酥油、茶叶、糌粑、牛羊肉，被称为西藏饮食的“四宝”，还有青稞酒和各式奶制品。旅游者到西藏，可以有选择地品尝一些有特色的藏餐、藏菜，如各类灌肠、青稞酒和酥油茶、手抓牛羊肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑、各种糕点以及甜茶、奶茶、酸奶、烤肠、风干肉、夏普青（肉浆）等。

小贴士

藏族禁忌

家中佛坛不允许别人乱摸，也不得随便指问；吃奶渣和酸奶时，忌用筷子；主人及客人在火塘上首位置就坐，只能盘坐或跪坐，不准在神龛上放杂物；到寺院的大殿经堂、佛塔、转经亭、烧香台等处参观旅游，都必须顺时针方向即从左到右绕行；进寺院大殿前，要脱帽，忌携带刀枪及大蒜；忌摸寺院内的各种佛像、经书、法器；到寺院朝佛只能上午去，不得下午去朝佛；神湖、神泉周围的神树上不能乱挂衣物，更不能随便取下经幡等物；忌用食指指点佛像，应五指并拢，掌心向上，以示崇敬；进寺院大殿经堂或家里经堂时，不得吸烟。

小贴士

入藏须知

1. 进藏前注意不要感冒，如患感冒最好推迟进藏，因为在高原上感冒不易康复，严重的还会引起肺水肿及其他多种并发症。所以，准备一些感冒药品和胃肠类药品是非常必要的。2. 西藏气候的特点是干燥、缺氧、气压低。因此，进藏前随身带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的鼻喉部不适。3. 由于高原紫外线比较强，带上太阳帽、墨镜和防晒油是适宜的。4. 初到高原会稍许有些不适，一般感觉是头重脚轻，严重的会产生耳鸣、失眠或腹胀。减轻高山不适症最便捷的方法是开朗、乐观、通达。第一天可服用少量的安眠药，以保证有一个良好的睡眠。心脏特别憋闷者，可服用一些氨茶碱、镇静剂等药。

藏戏

藏戏，又叫“阿吉拉姆”或“拉姆”，是“仙女大姐”或“仙女”的意思。早期的藏戏，是用舞蹈哑剧表演简单的故事，经过长时间的演变，发展成为一套综合艺术。藏戏的传统剧目中最有名的是“八大藏戏”：《文成公主》、《诺桑王子》、《朗萨姑娘》、《苏吉尼玛》、《卓娃桑姆》、《白玛文巴》、《顿月顿珠》、《云乘王子》等。藏戏的艺术流派有属于白面具的早期旧派和属于蓝面具的后期新派。早期的白温巴面具，面部施白色或黄色，周围全用山羊毛装饰，后面披背，前面齐胸。蓝温巴面具比白温巴面具略大，面部贴蓝布或黑布，整个面具包括轮廓造型、眼、眉、鼻、嘴等，由八种吉祥图案巧妙构成，下颌部分用獐子毛或山羊毛装饰胡须。个别蓝温巴面具用五彩锦缎装饰，绣有喷焰三宝和日月。

牦牛舞

牦牛舞是西藏一种民间歌舞说唱艺术，面具为领舞者所戴。牦牛舞主要流行于拉萨等地，由五人表演，领舞一人，其余四人扮演两头牦牛，与汉族地区的狮子舞相似。领舞者为牧民打扮，头戴白面具，对面具无规范要求，因此现在也有戴蓝面具的。



高原上的牦牛舞 摄影：吴蔚

日喀则

西藏民俗 日喀则

零零玖

日喀则是一座古老的城市，位于雅鲁藏布江和年楚河汇合处的宽阔河谷平原上，背靠雄奇壮观的尼玛山，海拔3836米。日喀则藏语称“喜噶次”，意为“如意庄园”，建城已有600年的历史。

日喀则市是目前西藏的第二大城市，是当年后藏的政教中心，也是历代班禅的驻锡之地。从日喀则继续南行，就可到达世界第一高峰珠穆朗玛峰脚下。日喀则地区以拥有这座世界第一高峰为骄傲，今天它已成为西藏最具吸引力的旅游胜地之一。

民俗简介

古老的日喀则是后藏的首府，也是历代班禅的驻锡地。一年一度的扎什伦布寺的展佛节气势宏伟，令人叹为观止，是日喀则地区十分重要的节日之一；后藏地区素有“歌舞之乡”的美誉，民间舞蹈以热烈欢快的“堆谐”最为常见，还有场面宏大的“果谐”，各地都有极具特色的民间舞蹈。民歌有情歌、牧歌、酒歌、祝福歌等多种形式，在劳动和生活中男女老少随编随唱，自娱自乐。

节庆习俗

后藏年

后藏藏历年又被称作“农民年”，时间为藏历的十一月一日，一般在公历的元月初，是根据农事活动形成的古老年节。

后藏藏历新年的晨祭活动，是为了祈求新的一年庄稼丰收，人畜平安。各家各户的当家人，拿着木炭和牛粪



旅游资讯

日喀则一带日光充足，气候温和，这里的天气和旅游设施都比较好，所以任何时候都可以到这里欣赏美丽的风光。

友情提示

市内交通

包车是大多数旅客首选的交通方式，参考价格为：普通型进口越野车3.00—3.50元/公里；可供20人乘坐的微型汽车5.50—6.50元/公里；私营长途汽车行走日喀则至江孜及日喀则至拉萨等地。前往拉萨的乘客可在06:00—21:00在扎什伦布寺外的广场西侧等候。所有车辆均要坐满客人才开出，所以客车有可能因旅客人数不足而临时取消行程。



中国民俗游

零壹零



小贴士

后藏，是指雅鲁藏布江上游，喜马拉雅山麓的大部地区。



友情提示

餐饮

菜肴多为一些有特色的藏餐，如各类灌肠、青稞酒和酥油茶、手抓牛羊肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑、各种糕点，以及甜茶、奶茶、酸奶、烤肠、风干肉、夏普青（肉浆）等。

购物指南

日喀则地区广泛分布着众多的典型高山植物，许多具有独特的药用价值，著名的有贝母、党参、虫草、天麻、雪莲花、黄芪、胡黄连、红景天、当归、大黄、首乌、麻黄、车前子、草乌、紫苑等300余种。

之类的柴薪，登上屋顶点火晨祭，不断往火中投放香柏、松枝、糌粑粉和酥油，并供奉各种祭品。在初升太阳的金晖里，各家屋顶飘起阵阵烟雾，空气里弥漫着藏香的浓郁的香味，千家万户低声祈祷来年的丰收和平安。然后，人们将打谷场清扫干净，分别撒上青稞、小麦、豌豆、油菜籽和荞麦，站在屋顶静静地等候雀鸟的到来。人们还在新年的七天之前，用五只大碗，装上自家地里的泥土，分别种上五种主粮并盖上碗盖，新年时才揭开碗盖，根据五谷禾苗生长情况，来判断来年丰歉。因为这是地神赐给农人的信息和预兆，所以这一活动又被称作祭地神，这是极为神圣庄重的活动，关系到新的一年农民的生计，在揭碗盖时，主人要洗净双手，全家伫立在旁，不能说任何不吉利的话，当碗中茂盛的幼苗展现在人们面前时，立即引起一片欢呼声。全村人奔走相告，互相通报喜讯，燃放喜庆的鞭炮。

后藏藏历年的初二，各家都派人到柳树林里砍来细长的柳枝，在树杈上缝上五色经幡并拴上许多五色彩线。往树枝上拴经幡的活儿是家里成年男子的事，女人和孩子以及外人都不能插手。各家一般要制作六根经幡树枝，一根插到靠近村庄的高山顶上，一枝插到村庄旁边的河边上，其余四根插在自家楼顶的四个角上。插经幡的含义是保佑全家在新的一年里吉祥健康，驱灾除邪，万事如意，同时祈求山神、河神、家神和各方面的神灵，保佑风调雨顺，五谷丰登，免除一切灾难。



唐卡——布达拉宫



藏女服饰



展佛节

藏历五月十四日至十六日，扎什伦布寺都要举行至今有500多年历史的展佛节，每天展出的佛像不同，历时三天，展出的佛像有1000多平方米，用绸缎、织锦人工绣成，展佛节是扎什伦布寺每年较大的颂经、传昭、求雨的宗教法会。

跳神节

跳神节，是藏传佛教寺院专门组织的一种跳神驱鬼的宗教活动。各寺院格东节的时间不一，扎什伦布寺在藏历十二月二十七日。跳神面具舞，面具多种多样，有马、鹿、猴、牦牛、狗、乌鸦、猪、虎等，舞蹈有唢呐、鼓、钹等器乐伴奏。届时寺庙附近的藏民纷纷前来观看，形成具有群众性的僧俗大众共同参加的民族盛会。

江孜达玛节

赛马射箭活动在西藏各地非常普遍，而把它作为竞赛活动固定下来起始于公元1408年的江孜。以前的赛马节仅限于赛马、射箭和骑马射箭三项。然而，今日的赛马节除保留以上活动外，还增加了各种文体活动和物资交流，已成为每年西藏地区最盛大的地区性节日。

文化习俗

堆谐

“堆谐”本来也是一种秉节奏表演的农村集体舞蹈，也有粗犷朴素的特点。后来，经过艺人的加工提炼，变化成各种各样的舞姿。有注重脚下功夫的踢踏舞，也有扣胸挟臂的浪漫舞姿。

果谐

“果谐”是藏族农人较为喜欢的歌舞形式。藏语曰“果谐”时，意为“圆圈歌舞”。它是青藏农耕文明的产物。舞蹈语汇与农耕劳动的一些常规动作息息相关，极为典型、集中、系统化，艺术性强。跳舞时，男半圈，女半圈，男女各有一位领舞者“谐本”，他们往往站在男女队列的最前面。在兴舞时，男唱一段，男女一起舞；女唱一段，男女一起舞，边唱边舞。舞阵之圆按顺时针方向踏舞移动。人们利用歌舞来消除劳动的疲累，来抒发自己热爱家乡、酷爱大自然的感情；男女青年更是用歌舞来倾吐彼此之间的爱情。

祝酒歌

祝酒歌藏语曰“羌谐”。在藏族牧人和农人古典优雅

友情提示

扎什伦布寺：是西藏最大的寺庙之一，与拉萨的哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺以及青海的塔尔寺和甘肃南部的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺庙。

门票价格：30元。

开放时间：9:00—17:00（12:00—14:00佛殿不开放）。

交通提示：扎寺位于城西，租三轮车或步行可到。从市中心到扎寺，三轮车2元/人。

备注：如果遇上节日如跳神节收费可免。

地点：白居寺。白居寺是汉语名称，藏语简称“班廓德庆”，意为“吉祥轮大乐寺”，位于江孜县城东北隅，拉萨南约230公里处，距日喀则东约100多公里。

门票价格：25元

开放时间：9:00—19:00

交通提示：白居寺位于江孜县城中，看见白塔或者白色围墙，沿着石头路走不远就是。

备注：带相机进入十万佛塔需另缴15元，不过假如考虑到能够拍摄十万尊佛像，还是挺值的。

小知识

“堆谐”的命名。“堆”是一个古老而民间化的地名。它泛指包括阿里及雅鲁藏布江上游的定日、拉孜、萨迦、昂仁等县。“堆谐”之言，谓堆地的歌舞。“堆谐”又称为“堆巴谐”，指堆地人的歌舞。