

藏族风俗一百例

萨孔·旺堆 著
阿旺 译
丹多 配图

中国藏学出版社

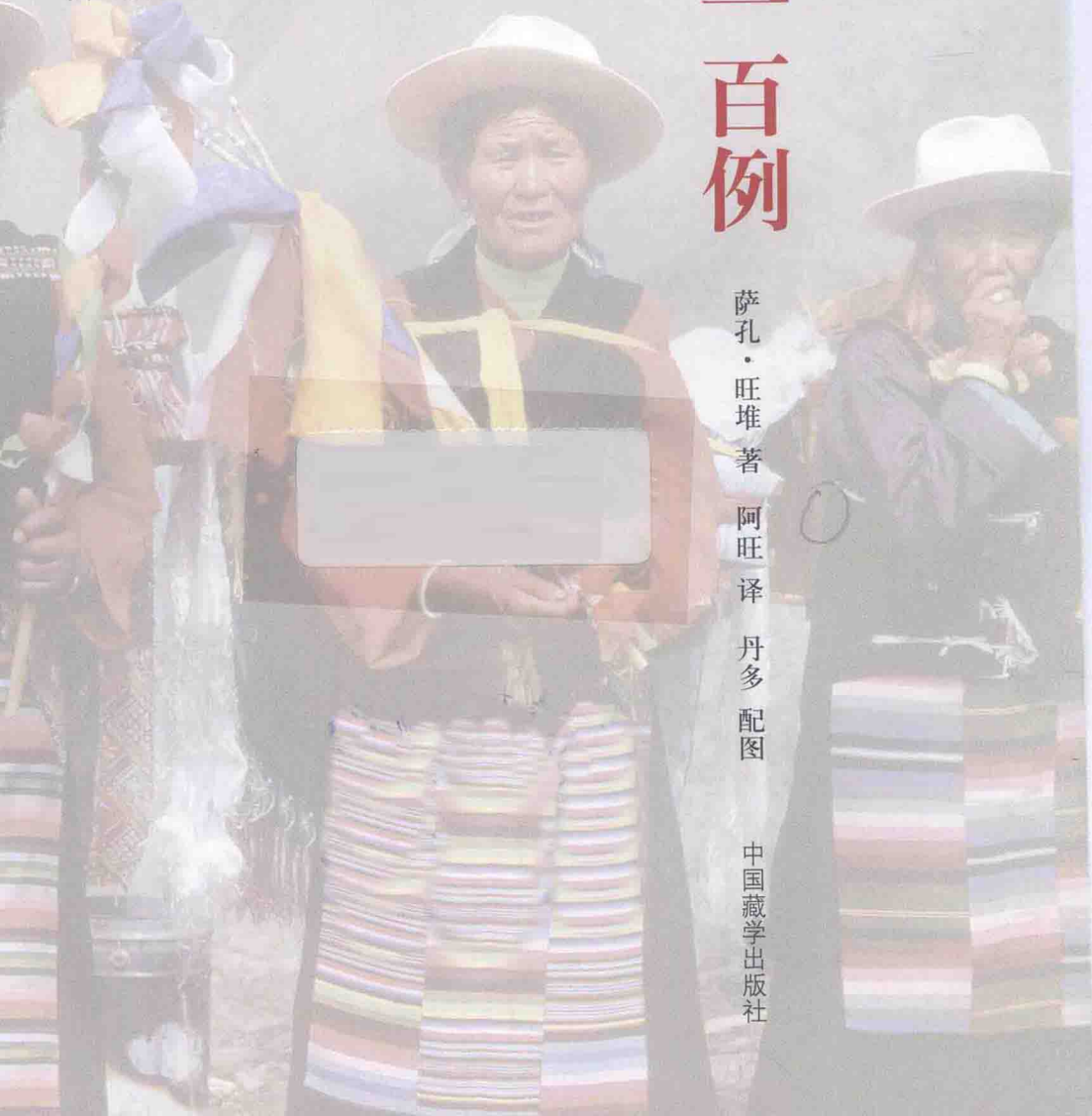


藏族风俗一百例

萨孔·旺堆 著
阿旺 译
丹多 配图

中国藏学出版社

西藏政协文史资料学习委员会 编
西藏文史资料选辑 第29辑



图书在版编目 (CIP) 数据

藏族风俗一百例 / 萨孔·旺堆著; 阿旺译. —北京: 中国藏学出版社, 2013.2

(西藏文史资料选辑; 29)

ISBN 978-7-80253-561-9

I. ①藏… II. ①萨… ②阿… III. ①藏族—少数民族风俗习惯—中国 IV. ①K892.314

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022577号

藏族风俗一百例

萨孔·旺堆 / 著 阿旺 / 译

出版发行 中国藏学出版社

责任编辑 季垣垣 南加才让

装帧设计 翟跃飞

制 版 北京海龙视觉

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 70千字

印 数 3000册

印 次 2013年2月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80253-561-9/k · 335

定 价 36.00元

图书如有质量问题, 请与本社联系

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

版权所有 侵权必究

序

恰白·次旦平措

《藏族民俗一百例》一书中尽一切所能收录了藏族的民风民俗、民间文化艺术、宗教以及有关节日、禁忌、房屋壁画、饮食等见诸于文字的各种内容。同时，一部分尚无文字记录的民俗知识，作者亦通过调查、向老前辈请教，进行了收集。按照作者要求，我粗略地翻阅了一下原稿。认为此书在整理方法上，具有以下特点：把我们藏族的一些风俗习惯原原本本地记录了下来，意在记述，很少评议，文字简练，资料丰富，通俗易懂。特别是将以往那些没有文字记录、濒临失传的民俗知识用文字的形式记录在案，这对于抢救传统民间文化起到积极作用，对于了解民俗知识将大有裨益。

是为序。

于公元 2002 年

前言

在千百年的历史长河中，勤劳而智慧的藏族人民，在雪山和草原之间生息繁衍，形成了雪域高原独居特色的民风民俗。

但由于历史、地理的原因，这些独特的人文景象在域外曾屡屡被披上神秘的面纱。而今随着现代交通和通讯的迅猛发展，越来越多的人更渴望了解这片高天厚土上的民风民俗。于是我本着内容简明实用、篇幅短小精悍、文字通俗易懂的原则，以简洁的文字尽可能多地涵盖藏族风俗的基本内容，编写了这个册子。目的是原原本本地反映藏族风俗的本来面目及其传承和发展，不猎奇不夸大，不贬损不溢美，为读者奉献真实客观的藏族民风民俗的简易知识读本，且力求不失其内涵。尽我所能，于2003年出版了《藏族风俗一百例》藏文版小册子。它囊括了藏民族最基本的风俗习惯，是一本解读藏族风土人情便捷而实用的通俗读物。

经西藏自治区政协文史资料学习委员会的努力，现将其译为汉文，并配以大量图片予以重新印刷出版。然而自己水平有限，纰漏、错误在所难免，敬祈学识广博、关注藏族风俗习惯的贤明之士不吝赐教，提出宝贵的意见。

萨孔·旺堆

目录

序 /1

前言 /1

献物

哈达 /3

切玛 /5

经幡 /8

白线条图案 /13

五色彩虹 /15

盘供（德卡） /17

过年时摆放青苗和羊头习俗 /19

焚香（煨桑） /21

山头供神石堆（拉再） /26

风俗习惯

途中识别征兆 /31

竖起拇指或小指 /31

脱下藏袍右袖 /32

双手合十 /34

择日远行 /35

魂星、命星、煞星 /36

磕头 /37
亲朋好友关照之礼 /39
脱帽挠头、伸舌头 /40
婴幼儿鼻子涂黑 /41
把钱在自己衣服上蹭一蹭付给对方 /42
发誓 /43

歌舞

藏戏 /47
“面具”的涵义 /49
羌姆 /51
堆谐 /55
囊玛 /56
果谐 /57
杰谐 /59
绰舞 /60

饰纹 绘画

屋脊宝瓶 /65
祥麟法轮 /66
牦纛 /67
垂帷 /68
胜利幢 /70
十相自在图 /72
八瑞物 /73
日月永固符 /75
喜旋宝图 /76
六长寿 /77
四和睦 /78

蒙人驭虎 /80

财神牵象 /81

八瑞相 /82

工艺

布达拉宫外墙粉刷色彩 /87

布达拉宫四个阁楼 /88

布达拉宫圆形驿道围墙 /91

怪柳女墙 /92

民房外墙粉刷之俗 /93

娱乐

骰子等智力游戏 /97

体育 /100

婚俗

主要的婚姻形式 /107

兄弟合娶一妻 /113

教派

苯教 /117

宁玛派 /119

噶举派 /121

萨迦派 /123

噶当派 /125

格鲁派 /127

节日

藏历新年 /131

屋顶祭神（拓娃） /134

神变传召大法会 /136

十五花灯节 /138

萨嘎达瓦节 /140

赛马节 /141

六四转山节 /143

瞻洲烟祭节 /144

望果节 /145

拉萨雪顿节 /150

弃山星与沐浴节 /152

天降节 /154

燃灯节 /155

禁忌

顺时针方向绕行 /159

年灾月难 /160

与礼节有关的禁忌 /161

亲戚之间的禁忌 /162

人去世后的禁忌 /163

饮食方面的禁忌 /164

过年禁忌 /165

寺庙附近的禁忌 /166

家有病人的禁忌 /167

炉灶禁忌 /169

田间、山头禁忌 /170

杀生禁忌 /171

九煞毕集日 /172

生活习俗

廿九粥（古突） /175

糌粑 /179

青稞酒 /181

人参果米饭 /183

茶 /184

新年头道水 /188

丧葬祭祀

丧葬 /191

天葬 /193

丧葬佛事 /194

饰品

生肖铜镜 /197

围裙（邦典） /199

豹皮衣边 /201

其他

字头符 /205

牛轭饰物 /207

敬语 /209

藏族起名法 /210

藏汉词条对照表 /212

后记 /216

献物

哈达

切玛

经幡

白线条图案

五色彩虹

盘供

过年时摆放青苗和羊头习俗

焚香

山头供神石堆

哈达

藏民族为什么红白喜事都用哈达呢？

首先要弄清“哈达”一词的由来，在藏语中“哈”指的是嘴，“达”指的是献。最初用来见活佛或官员时在尚未陈明来历前，将哈达献上，然后陈述请求的事宜。献哈达包含两层含义：一是对对方的致敬，二是其陈述的事情如哈达般洁白无瑕，完全是忠心赤胆的话，决无欺骗和谎言，从而得名为“哈达”。如今，哈达的用途也逐渐起了变化，哈达成了社交礼仪中的互献敬品。

藏族使用哈达并不仅限于庆典活动，遭遇不幸时也有使用哈达的习俗，家里有人去世，给遗体敬献哈达。出殡时将哈达的一头系在遗体上，另一头由一名喇嘛抓着，表示将死者带向光明之路，称为引路。“垫达”是指客人临走时为表示对主人的谢意，将哈达献于客人坐垫上。到寺庙朝佛时，为表达自己的信仰，给佛像献上叫做“拉日”的哈达。诸如此类，使用范围极其广泛。

按照藏族习俗，人们互献哈达时会把哈达挂在对方的脖子上。但是如果对方年纪比自己大，或者是活佛或官员，应用双手缓慢地很有礼貌地把哈达献到对方手上，而不能



直接挂在对方的脖颈上，否则被视为不敬。特别是妇女更不得将哈达直接挂到活佛身上。通常拉萨人献哈达时，往往把哈达从颈部往下挂，而后藏人则从胸前往上挂。此为一点细微差别。

另外，哈达种类繁多。如：“囊翠”（特等内库哈达）、“阿西”（头等哈达）、“苏喜”（二等哈达）、“索达”（三等哈达）等等。据传最初西藏的哈达是纯白色羊毛制成的。

切玛

“切玛”（五谷斗）是藏族在所有喜庆活动中使用的一种供品，如：过年、乔迁、举办婚礼时均需使用此物。使用麦穗切玛的历史久远，据传早在法王松赞时期就已有此习俗，只是造型没有现在这么华丽。形成使用麦穗切玛习俗的原因主要有两种：首先，较为明显的是受到了苯教的影响。早期苯教徒在举行祭祀神灵、招回福禄等仪轨时必须备有切玛，将其视为不可或缺的东西。随着苯教的发展，这一习俗逐渐在民间流传开来。由此可以看出，形成使用





麦穗切玛习俗的思想基础离不开苯教的影响。二是与当时的生产力发展水平有关系，那时藏族仅仅依靠农牧业维持生计，因此摆放麦穗切玛就是为了赞颂、祝贺农牧业喜获丰收。为何这么说呢？可从切玛这一名词概念上得到印证。“切”是指磨成粉状的糌粑。而“玛（酥油）”是畜产品之精华。摆放麦穗切玛时，斗的一边要装满麦粒或炒麦粒。这样做的目的在于麦子的藏语发音“绰”系口福一词的谐音，故装入麦粒。斗的另一边装上糌粑，象征农业；上面缀上酥油，象征牧业。从麦穗切玛构成的材料成分分析，可以清楚地发现这一习俗与农牧业生产有着紧密的联系。

