一、入乡随俗

西藏地处中国西南边陲,东邻四川,北接新疆、青海、东南方是云南,西面与克什米尔毗连,南面与印度、尼泊尔、缅甸、锡金和不丹等国接壤,面积 120 万平方公里。这里是藏族集中聚居的地方,藏民族有独特的风俗习惯。

通向拉萨

没有到过西藏的游客,总觉得西藏是一个遥远而神秘的地方。而西藏却以她独特的风采,吸引着外部世界越来越多的人们。

每年的 7～9 三个月被称为西藏的“黄金季节”,是旅游旺季。国内外的旅游者、登山运动员、科考工作者,像潮水般涌进西藏。路途虽然遥远,但现今天地变小,进藏之路空中、地上,西通八达。

可是,在历史上通向西藏之路却是多么艰难。

1300 多年前,文成公主从长安(今陕西西安)到拉萨,整整跋涉了两年。

公元 1244 年,当时萨迦王朝的创始人萨班应当时已经统一了大半个中国的蒙古皇室之召,从拉萨到内地凉州(今甘肃武威一带)与元太宗第三子阔端见面,途中历时一年。

1951 年 12 月 19 日,西藏的另一位宗教领袖班禅从西宁返藏,途中前后共租雇了 3,000 多峰骆驼,12,000 多头牦牛,3,000 多匹马及 1,000 多名民夫承担运输任务,到第二年 4 月 28 日才到达拉

需要全本请访问 www.ertongbook.com

萨，6月9日返回驻锡地日喀则的扎什伦布寺。

在川藏公路修通之前，从四川雅安到拉萨两千多公里，靠牦牛运输，一年只能往返一次。骑马旅行也需要半年多的时间。关山阻隔，行路难的状况，直至1954年才发生了根本的变化。这年12月25日，川藏公路（成都——拉萨）、青藏公路（西宁——拉萨）同时通车。后来，新藏公路（叶城——狮泉河）和滇藏公路（下关——芒康）也相继通车。

1965年，中尼公路（中国——尼泊尔）修通，将西藏高原与南亚次大陆连接起来。

这些公路的修通，使那些到拉萨朝佛的香客、旅游者和商人，既减少途中时间，又可以免去许多旅途之苦。50年代，从西宁到拉萨要用半个月的时间。70年代，从西宁到拉萨只需8天。青藏公路改建后，从格尔木到拉萨，只需两个白天时间。

1956年7月，“北京”号飞机首航拉萨上空。从那以后，陆续开通了北京、成都、西安、广州等地至拉萨的数条国内航线，使西藏与全国连成一体。1986年，拉萨至尼泊尔首都加德满都的国际航线正式开通，意味着西藏向外部世界全方位开放。

今天，从“天府之国”的成都乘飞机飞行两个小时，便可抵达迷人的拉萨。

1992年10月，西南航空公司新辟北京至拉萨直达航班（班期每周四），波音757，上午七点起飞，中午抵达。真是朝辞京城，午抵拉萨。

这座世界屋脊名城，是西藏自治区的首府，又是一座具有1300多年历史的文化古城。外地人去拉萨，以坐飞机最为理想，从贡嘎机场到拉萨市区有100公里路程，行车约两个小时即可到达。以拉萨为中心，除墨脱县外，公路交通可通往全区各个县。

献 哈 达

献‘哈达’是藏族人民最普遍的一种礼节。在西藏,婚丧节庆、迎来送往、拜会尊长、觐见佛像、送别远行等,都有献‘哈达’的习惯。献‘哈达’是对对方表示纯洁、诚心、忠诚、尊敬的意思。据说,藏民进了寺庙大门,先献一条哈达,然后参拜佛像,到各殿参观,随坐,到离别时,还在自己坐过的座位后边放一条哈达,表示我人虽离去,但我的心还留在这里。

“哈达”是一种生丝织品,纺得稀松如网,也有用丝绸为料的。上品‘哈达’织有莲花、宝瓶、伞盖、海螺等表示吉祥如意的各种隐花图案。哈达的质料,因经济条件不同而异,但人们并不计较质料的优劣,只要能表达主人的一片良好祝愿就行了。哈达的长短不一,长者 1 至 2 丈,短者 3 至 5 尺。藏族认为白色象征纯洁、吉利,所以,哈达一般是白色的。此外,还有五彩哈达,颜色为蓝、白、黄、绿、红。蓝色表示蓝天,白色是白云,绿色是江河水,红色是空间护法神,黄色象征大地。五彩哈达是献给菩萨和近亲时做彩箭用的,是最珍贵的礼物。佛教教义解释五彩哈达是菩萨的服装。所以,五彩哈达只在特定的情况下才用。

献‘哈达’的动作因人而异,一般来说,要用双手捧哈达,高举与肩平,然后再平伸向前,弯腰给对方,这时,哈达正与头顶平,这表示对对方尊敬和最大的祝福——吉祥如意。对方以恭敬的姿态用双手平接。对尊者、长辈献哈达时要双手举过头,身体略向前倾,将哈达捧到座前或足下;对平辈或下属,则可以系在他们的颈上。献哈达在西藏十分普遍,甚至人们互相通信时,也在信封内附上一条小哈达,以示祝福和问候。特别有趣的是,藏民出门时也随身带上几条哈达,以备在途中遇到久别的亲戚、朋友时使用。

“哈达”在不同情况下代表着不同的意义。佳节之日,人们互献

哈达,表示祝贺节日愉快,生活幸福 婚礼上呈献哈达,意味着祝愿新婚夫妇恩爱如山、白头偕老 迎宾时奉献哈达,表示一片虔诚、祈祷菩萨保佑；葬礼上献哈达，是表示对死者哀悼和对死者家属的安慰。

关于哈达的由来有多种说法。其中有一种说法，说是汉朝张骞出使西域路过西藏时，向当地的部落首领献帛，古代汉族以帛为贽，象征纯洁无瑕的友谊。这样一来，藏族部落就以为这是一种表示友好、祝福的礼节，而且是从中原兴盛之大邦传来的大礼节，所以就一直沿用至今。还有一种说法，说是古代西藏法王八思巴会见元世祖忽必烈后带回西藏的，当时帛上有万里长城图案和“吉祥如意”字样。后来人们又对哈达的由来作了一些宗教方面的解释，说它是仙女身上的飘带，并以它的洁白象征圣洁和至高无上。

喝 酥 油 茶

在西藏，在每个藏胞家庭，随时随地都可以见到酥油。酥油是每个藏族人每日不可缺少的食品。

酥油是从牛、羊奶中提炼出来的。以前，牧民提炼酥油的方法比较特殊，先将奶汁加热，然后倒入一种叫做“雪董”的大木桶里(高 4 尺、直径 1 尺左右),用力上下抽打,来回数百次,搅得油水分离,上面浮起一层淡黄色的脂肪质,把它舀起来,灌进皮口袋,冷却了便成酥油。现在，许多地方逐渐使用奶油分离机提炼酥油。一般来说，一头母牛每天可产四五斤奶，每百斤奶可提取五六斤酥油。

酥油有多种吃法，主要是打酥油茶喝；也可放在糌粑里调和着吃。逢年过节炸果子，也用酥油。

藏族群众平日喜欢喝酥油茶。制作酥油茶时，先将茶叶或砖茶用水久熬成浓汁,再把茶水倒入“董莫”(酥油茶桶),再放入酥油和食盐,用力将“甲洛”上下来回抽几十下,搅得油茶交融,然后倒进

锅里加热，便成了喷香可口的酥油茶了。

藏族常用酥油茶待客，他们喝酥油茶，还有一套规矩。当客人被让坐到藏式方桌边时，主人便拿过一只木碗（或茶杯）放到客人面前。接着主人(或主妇)提起酥油茶壶(现在常用热水瓶代替),摇晃几下,给客人倒上满碗酥油茶。刚倒下的酥油茶,客人不马上喝，先和主人聊天。等主人再次提过酥油茶壶站到客人跟前时，客人便可以端起碗来，先在酥油碗里轻轻地吹一圈，将浮在茶上的油花吹开,然后呷上一口,并赞美道:"这酥油茶打得真好,油和茶分都分不开。"客人把碗放回桌上,主人再给添满。就这样,边喝边添,不一口喝完,热情的主人,总是要将客人的茶碗添满 假如你不想再喝，就不要动它；假如喝了一半，不想再喝了，主人把碗添满，你就摆着 客人准备告辞时,可以连着多喝几口,但不能喝干,碗里要留点漂油花的茶底。这样，才符合藏族的习惯和礼貌。

吃 糌 粑

糌粑是藏族的主食。藏族人一日三餐都有糌粑。糌粑，名字听起来新鲜,实际上就是青稞炒面。它是青稞麦炒熟、磨细、不过筛的炒面，与我国北方的炒面有点相似，但北方的炒面是先磨后炒，而西藏的糌粑却是先炒后磨，不除皮。

吃糌粑时，碗里放上一些酥油，冲入茶水，添上炒面，用手搅拌。拌时,先用中指将炒面向碗底轻捣,以免茶水溢出碗外 然后转动着碗，并用手指紧贴碗边把炒面压入茶水中；待炒面、茶水和酥油拌匀,能用手捏成团,就可以进食了。食时用手不断在碗里搅捏，揉合成团,用手往嘴里送。藏族群众吃饭一般不用筷子、勺子,只用手抓。这种吃饭方式和印度人相似，印度人吃米饭也用手抓，叫做抓饭。

由于糌粑吃法简单，携带方便，很适合游牧生活。牧民们出远

需要全本请访问 www.ertongbook.com

门时腰间总要挂一个糌粑口袋，饿了，就从口袋里抓把糌粑吃。有时，他们从怀里掏出个木碗，装些糌粑，倒点酥油茶，加点盐，搅拌几下，抓起来就吃。有时，边吃糌粑，边喝酥油茶。有时，把糌粑倒进一个叫‘唐古’的皮口袋里，再加入酥油茶，一手抓住袋子的口，一手隔袋抓捏，一会儿，喷香的糌粑便可入口了。

藏族过藏历年时，家家都要在藏式柜上摆一个叫“竹素琪玛”的吉祥木斗，斗内放满青稞，糌粑和卓玛(人参果)等，上面插着青稞穗、麦穗花枝和一种叫‘孜卓’的绘有太阳、月亮、星星图案的彩牌。邻居或亲戚朋友来拜年，主人便端过‘竹素琪玛”，客人用手抓起一点糌粑，向空中连撒三次，再抓一点放进嘴里，然后说一句：“扎西德勒”(吉祥如意)，表示祝福。

动听的劝酒歌

藏族男女老少大多爱喝酒，许多人的帐房或家里酒坛子经常是满满的。他们最爱喝的酒是一种用青稞酿成的度数很低的酒——青稞酒。

藏族人不但自己爱喝青稞酒，也喜欢用青稞酒招待客人。每当亲戚、朋友团聚或来访，主人要给客人敬三杯青稞酒。客人先喝一口，添满，再喝一口，再添满，连喝三口，再添满，然后满杯喝干。如果客人不会喝酒，就用无名指蘸点酒弹三下，主人见了，也就不再劝酒了。如果你酒量小，喝上一口就让主人添酒，这样连喝两口，添满杯后一饮而尽。虽然你喝得不多，主人也是高兴的。假如你既不弹酒，也不喝酒，主人就会端起酒杯，边跳舞，边唱敬酒歌，前来敬酒。如果客人还不喝，主人就一直唱下去，跳下去。

主人要在歌中唱出这杯酒的来历：“端在手上的这杯酒很不寻常，它是用洁净的甘露雨和吸收了日月精华的五谷酿造成的，是长寿之酒，修法之酒，安乐之酒。贵人喝了这杯酒，心量宽广如天大；

胆小的人喝了这杯酒，走路无伴心不怕；英雄好汉喝了这杯酒，战场勇猛把敌杀。用这杯酒供奉天神、宁神和龙神，三神也会高兴。唱快乐歌曲需要这杯酒，跳狂欢舞需要这杯酒，尊贵的客人请干这杯酒，欢欢乐乐不要走”。客人感谢主人的盛情，昂起头来，张开嘴，高兴地把这碗酒灌进肚子里。随后帐房里的男女老少轮番唱着动听劝酒歌，客人便连连干杯。主人十分高兴。

敬酒歌很多，歌词、曲要视客人的身份，以及当时当地的情况而选择，并即席编入新内容。如“：这青稞酒呵，香又醇，请您一饮尽 您干杯，我高兴 您若拒杯，岂不是看不起主人？”这是由于主人知道客人能喝酒，才这么唱的。又如“：我酿造了这清凉美味的青稞酒呵，就是为了招待亲人，它能助您健康，为您提神；愿您旅途平安，前程似锦…… ”这是由于主人已了解到客人有‘ 高山反应 ”，年纪比较小，所以祝愿他旅途平安、前程似锦。

藏族人的名字

藏族人的名字多取于佛经上的吉祥词语，一般用 4 个字组成如用简称，可用第一、三两字或前两字或后两字。

很早以前，藏族人都取母亲名字中的一个字作为自己名字的一部分。例如，母亲名叫‘ 达拉嘎姆 ”，儿子名便叫‘ 达赤 ”。

自从有了阶级之后，有的人便把家族名作为自己的姓，如：昆·贡却杰布。

松赞干布的吐蕃王朝建立后，有的人又把领地名冠在自己名字的前面，如 聂·赤桑羊顿、多仁·丹增班觉。

佛教在西藏盛行后，人们的名字也有了佛教的色彩，他们喜欢请活佛给起名字。有的活佛、堪布，将自己名字的一部分赐给小僧，如堪布的名字是‘ 江白赤烈 ”，他便给小僧起名为‘ 江白多吉 ”。多吉——金刚 丹增——主宰圣教、掌执佛教的人 拉姆——仙女。

有的在名字前加上僧职或封号，如“班禅额尔德尼·确吉坚赞”，“确吉坚赞”是有字，“班禅额尔德尼”是封号。

活佛的名字，一般在名字前面加上寺院或家庙的名字，如“热振·多吉才仁”。

有用自然界的物体做名字的，如达娃——月亮。有用小孩出生的日了做名字的，如次吉——初一。有用星期为小孩起名的，如巴桑——星期五。

藏族人同名的很多，为了区别，人们在名字前面加些说明，如加大、中、小，或加上地名，或在名字前面加上职业，或在名字后面加上人的生理特征。或者用性别和老幼来加以区别。

1951 年以后，人们在起名字的时候，也加进了一些新的内容，如金珠——解放、达玛——红旗、德吉梅朵——幸福花。

藏族人认为，直呼名字是不礼貌的。因此，总要在名字前后加点什么，表示尊敬和亲切。如在拉萨，要在名字后面加个“啦”字；在日喀则地区，男性名字前加“阿吉”或“阿觉”。但在家中，长辈对晚辈或同辈之间，可以直呼其名。

经塔、经鼓和玛尼堆

在内地比较大的佛寺，一般都有塔，据说起初塔的作用是用来供藏佛舍利的。而在西藏喇嘛寺庙的塔，有的是供藏大活佛的肉体及舍利，有的则是用来藏经的。所谓经塔之“经”，并非是在白纸上印黑字的那种经书，而是在砖石上刻上经文，贮于塔中，塔的周围也写上经文。很多塔都筑得不高，塔面刻着或写着经文，便于藏胞们阅看，他们每绕塔转一周，便认为已念经一遍了。

经塔一般都筑在寺庙外或旷野，而经鼓（也叫经筒或转经筒）则设在寺内，经鼓除贮经外还可作为转经之用。所谓鼓，只是就它的形状似鼓而言，因鼓内藏存着无数经卷，所以不能击鼓作声。经

鼓外表油漆得金碧辉煌，其直径或数尺或一二十尺，高达数丈。鼓的中间立着一根支柱，以支柱为枢纽可使经鼓回转。因为经鼓内藏有许多经卷，藏胞们认为转动经鼓的作用比念经更大。所以，一有时间，他们就到殿中挽着经鼓下端的环或柄而推转。除了人力转经外,一些更虔诚的教徒,还设法将经鼓装在河滨,利用水流冲击,使其日夜不停地转。

玛尼堆是一堆不动的经文。藏胞将经文的一段，或六字真言，或佛像刻在石头上面，放在路旁，日积月累而成堆，其中以刻有六字真言的石头最多，故称之为玛尼堆。有的一块石头面上、四周围刻得密密麻麻，其雕琢之精细令人钦佩。信徒们每经过玛尼堆必丢一颗石子，丢一颗石子就等于念诵一遍经文。玛尼堆随处可见，喇嘛庙附近有,神山脚下有,圣湖畔有,一座座玛尼堆逐渐连接起来，成为一堵堵长达上百米、大半人高的玛尼墙。在甘孜附近有一处玛尼堆长度几乎达一里，其中有的石头上刻的佛像，还涂以彩色，甚至还涂上金粉，真是洋洋大观。

磕　　头

磕头也是西藏常见的礼节，一般是朝觐佛像、佛塔和活佛时磕头，也有对长者磕头的。磕头可分磕长头、磕短头和磕响头三种。

磕长头时两手合掌高举过头,自顶、到额、至胸,拱揖三次,再匍伏在地,双手直伸,平放在地上,然后,再起立如前所做。

磕响头时还有一种磕头方法，先合掌连拱三揖，然后拱腰到佛像脚下，用头轻轻一顶。

鞠　　躬

对长辈或受尊敬的人，要脱帽、弯腰四十五度，帽子拿在手上

低放近地。对一般人或平辈,鞠躬只表示礼貌,帽子放在胸前,头略低。

有时也合掌与鞠躬并用，对尊敬者合掌要过头，弯腰点头，回礼动作也相同。

因地制宜的居住方式

在中原，民居多人字形屋顶，而西藏的住宅以平顶居多。就样式来说，西藏地区的住房可分为陋室、平房和碉房等。

陋室是西藏地区一般平民居住的一层式建筑。结构简单，土石围墙,架木(或树枝)于上,覆盖泥土,房顶用当地一种风化了的“垩嘎”土打实抹平。室内住人，室外院内围圈牲畜。

平房一般是两层建筑,墙基用石砌,墙用土坯垒,下层作伙房、库房和圈牲畜之用，上层住人。

藏族的住宅以藏式碉房最有特色，它是藏族的传统住房，又称“碉楼”,平面呈方形,上窄下宽、顶是平的。碉房因所在地区不同而具有不同的特点。在城市,碉房布局合理,造型完整,装饰富丽。一般三层,最高五层,用石作墙,木头作柱,上用方木铺排作椽。楼层铺木板,下层当库房,二、三层住人,并设有经堂。四周围墙,中间庭院,墙厚,旧时可当碉堡打仗或防御之用。窗户朝庭院开,院外用小窗窄门,便于挡风。楼顶平台可以晾晒东西,或散步、观光。

乡间和山区的碉房,一般依山而建,多为三层:一层关栏牲畜，二层当卧室、厨房和储藏室，三层设经堂。平顶用来晾晒谷物。屋顶插经幡。房屋旁一般有转经筒。室内一般都供有神龛、经书。通常不用床铺和桌椅，睡卧和坐都在垫子上。

高级住宅，在主要入口处或主要房间外侧设置一层或数层高的敞廊,封闭的碉房,开敞的廊檐,很有民族特色。

牧区普遍用帐篷当做住房，牧民用牛毛纺线，织成粗毯毯，缝

成长方形帐幕，当中支撑木杆，外而用毛绳拉开钉在四周地上，周围用草饼或牛粪饼垒成墙垣，一方开门。白天将帐篷布对开分撩两边,以便出入 晚上放下篷布用带结紧。近门中央,筑有一条像泥船似的‘ 塔垮 ’(土灶)。‘ 船头 ”上置放铁锅,燃料(牛、羊粪)从‘ 后舱 ”淌进‘ 前舱 ”(灶膛) 。灶的两边都有除灰洞。灶后供有佛龛，有的置放碗厨。以灶台为界，入口左方为女席，右方为男席。帐篷顶露一长缝,沿缝缀小钩,便于通气和启闭。这种帐篷,不怕风、雨、雪,便于牧民居住、搬迁。

西藏波密县八盖区的藏族群众的居住方式则与众不同。这个区位于素有‘ 西藏江南 ’之称的易贡西边,属高原亚热带气候。活动式木板房是八盖地区传统的房屋形式。这个地区的群众在一个地方居住时间一般为 20 天左右,他们习惯于经常搬家,一年之内,总要搬十多次家。八盖区这种独特的居住方式是当地群众在长期生产生活实践中总结出来的。这里山多坡陡,地广人稀,交通不便。他们背肥送水、管理农作物，与其爬坡下坡，倒不如举家搬迁更为方便。因为这里森林资源丰富，为群众提供了充足的建房材料，盖活动式木板房十公方便。一处居住 20 天左右,肥料积攒够了,田间管理差不多了，就搬迁到另一处居住。

姑娘长大了要“ 上头 ”

在西藏一些地区，女孩子年满 17 岁，即认为进入成年期。此时,父母要为女儿举行‘ 上头 ’仪式。举行仪式的时间一般在藏历年初二那天。举行仪式这天，父母为女儿准备好美丽的服装和各种装饰品，并邀请一位有化装专长的妇女来替女儿梳头打扮。在牧区女孩子小时候梳两条辫子，十三四岁梳三条辫子，十五六岁梳五六条辫子,到了 17 岁‘ 上头 ’时,就得梳几十条辫子。这种装扮,象征已经成熟，是男青年可以追求的一个标志，有了这种标志的女孩子

需要全本请访问 www.ertongbook.com

男青年就可以向她求爱了。因此,举行‘上头’仪式时,亲朋好友纷纷前来祝贺,并郑重告诉姑娘,从‘上头’这天以后就是大人了,在日常生活中要像个大人的样子，无论做什么事都要稳重些。

婚姻家庭习俗

1959 年民主改革以前，西藏处于封建农奴制社会。在此经济基础上建立的家庭，以一夫一妻制为主，兼有一夫多妻制、一妻多夫制等类型。

过去，藏族通婚的原则是实行阶级内婚、血缘外婚。土司、头人等贵族，只能在同等级内互相通婚。如果贵族头人的子女与百姓恋爱，即被驱逐甚至处死。劳动者各阶层通婚，也受门当户对的影响，但在普通农牧民中不甚严格。

同一祖宗的后代，绝对禁止通婚。谁违反这一传统规定，将被装入牛皮袋扔到河里。他们认为人是由骨头和肉组成的，骨头是父亲给的，肉是母亲给的。骨头是不能改变的，所以父系亲属永远不能通婚。肉是可以改变的,所以母亲亲属传下七代以后,便可通婚。

藏族的缔婚方式有两种：包办婚姻和自由婚姻。

包办婚姻。农奴主阶级讲究门当户对，儿女的婚姻，由家长包办。缔结婚姻,须经过请媒、择偶、选期、订婚、结婚、宴客等过程。并以其官爵、经济权势的大小决定其豪华的程度。在农奴阶层中，尤其在比较富裕的家庭里，其子女婚配亦由父母包办。

广大农牧民的婚姻，也受家长制的影响，但不很严格。

自由婚姻。在农奴阶级中的堆穷、朗生阶层,虽也受父母之命、媒妁之言的约束，但有相当一部分为自由婚。只要男女双方情投意合,把婚事告诉自己的父母,便能成亲。

三种婚姻制度：

一夫一妻制。在西藏婚姻家庭中，一夫一妻制的家庭是主要的

婚姻形式,其他两种是次要的、残存的形式。

一夫一妻的家庭有三种形式：一为娶妻，女到男家居住；二为入赘(即上门),男到女家顶立门户,继承产业,若女方有姐妹数人，只许长女招婿；三为男女双方都离开各自的家庭，另立新家庭。

一夫多妻制。藏区一夫多妻制与解放前汉民的此种婚姻相类似，但这种情况比较少。

一妻多夫制。多出于旧时代的贵族、农奴主家庭，其表现形式是兄弟共妻。贵族、农奴主家庭的一妻多夫制，主要是为了保护封建庄园和财富不被分散，从而保持其地拉和特权。

婚姻程序：

旧时代青年男女结婚年龄一般在 18——20 岁之间。

农奴阶级中的差巴（有正式户籍依附于农奴主的支差人）、堆穷(低于差巴的小户,没有户籍,社会地位低于差巴)、千豆(社会地位低于堆穷以劳役为生的附层）、朗生（农奴阶级中社会地位最低的一个阶层）的婚姻程序各不相同。以差巴为例，一般要经媒人介绍、求亲、举行订婚仪式、选择藏历正月为结婚日期。正婚日,男方要派人到女家迎亲，新娘的父兄及舅父陪送新娘到男家。路远，新娘骑马到男家，路近就步行。婚礼开始，新郎新娘先向主持婚礼的司仪献哈达、敬酒；然后司仪为新郎新娘祈祷祝愿，亲朋好友向新郎新娘祝贺。男方设宴席招待宾客，一般要热闹三五天。

堆穷、千豆的男女青年,多为自由婚姻,婚仪从简。

民主改革以前的西藏社会，男尊女卑。民主改革后，随着社会制度和经济基础的根本改变，等级界限已不复存在，西藏的婚姻家庭习俗也发生了深刻的变化。一夫一妻制已经成藏族普遍的婚姻制度。

藏族服饰趣谈

藏装的基本特点是长袖、宽腰、大襟、肥大。但是,由于藏族劳动生息在雪域高原之上，各地自然条件差异很大，加上宗教信仰的影响，所以藏族服饰并非清一色的宽袍大袖，而是丰富多采的。

据说，任何民族的形成都要经历两个重要时代，即猎人时代和农人时代。猎人时代的先民们在狩猎时为了诱使猎物上当，常将兽皮披在身上,扮成各种动物。这样做的结果,一是获取更多的猎物，二是发现兽皮可避寒取暖。这种发现，使他们开始走上了用各种兽皮制作服装和头饰的道路。在今天藏族服饰和头饰艺术中还保留着他们祖先猎人时代的装饰遗风。如草地藏民用美丽的豹皮、獭皮装饰衣裙边，用孤皮做帽子，用獐皮做钱包等。

另外，藏族服饰和头饰的形成还受自然条件、生活环境的制约。藏北地处高寒地带,夏短冬长,昼夜温差大,又是天然牧场,为便于牧区的生活、起居、放牧,这里的牧民一年四季身着老羊皮袍，头戴狐皮帽，脚穿牛皮统靴。皮袍做得结实肥大，具有防寒功能强、散热方便的特点,夜间可当被;白天气温高,劳动时只穿左袖,右袖从后面拉到胸前,搭在右肩上;或左右袖均不穿,两袖束在腰间,既方便干活，又能调节体温。还可显出牧民豪放的性格和豁达的风度。

藏南谷地，气候温和湿润，这个地区的藏民穿着比较单薄，如拉萨和山南地区，男装以夹袍居多，妇女常着瘦袍和长袖衫，腰扎“帮典”(花条围裙),显得素雅潇洒。

工布地区,地处横断山脉西部,原始森林丰富,雨量充沛。这里盛行一种叫“古秀”的宽肩无袖袍，双臂活动方便，适合在林中伐木,抬运木材,实用性强。

另外一些地区,气候渐转温和,藏民多穿用毡、布料做的衣服。

其式样比高寒地带藏民服装轻便短小，服饰和头饰也显得变化较多,趋于精巧。

藏族服饰和头饰艺术的宗教色彩也很浓。在佛教文化中，白色象征圣洁。在日常生活中,藏族人尚白,认为白色是纯洁、吉利的象征，所以用白色衣料做衬衫，用白色衣料装饰衣裙边。藏族服饰和头饰中,也普遍使用红、黄、橙、蓝、青、绿等色,这也和他们的宗教审美心理有关。因为佛祖释迦牟尼身着黄色袈裟，莲花生大师头戴红帽，宗喀巴大师头戴黄帽。藏族男女胸前佩戴的佛珠和银质的“嘎乌”也和宗教有关,手捻佛珠,口中念念有词;“嘎乌”内装护身符与子母约(活佛给的药),以求平安富贵。

藏装主要有藏袍、藏衣和衬衫等。藏装左襟大、右襟小,右腋下钉有一个纽扣，或钉有色布做的两条飘带，代替扣子，穿时系上就行了。农区的藏袍以褐氆为主要原料，男式女式都是大襟服装，男式以黑,白褐氆为料、领子、袖口、襟和底边镶有色布或绸子;女式多以褐氆、毛料、呢子作料,夏秋穿的不带袖,冬天穿的有袖,腰间束有腰带。无论男女穿袍子,里面都要着衬衫,在颜色上,男式用白色绸料的多,女式用印花绸布的多。一般来说,男式衬衫高领,女式衬衫翻领。无论男式、女式，袖子都比较长。藏袍一般比人的身高还长,穿时把腰部提起,腰间系上一根腰带,用来调节长度,通常男子将袍子束高，下摆垂至膝盖附近，女子则将下摆放到脚背上面。

牧区的服装以皮袍为主，一般是不加面的板皮。男式的在襟、袖口和底边镶上黑色平绒、灯心绒或毛呢。女式的在板皮外边镶上五彩“帮典”料,并镶上红、蓝、绿等颜色花纹。牧区的皮袍确实宽敞肥大，冬天在他们胸前皮袍内蹲一个五六岁的小孩子，还绰绰有余。皮袍上虽然没有袋子,但穿时提起下部,腰带一束,怀里和腰间便成了一个大行囊,平时旅行,应用物品,就存放在胸前袍内。

藏族群众戴的帽子式样很多，在拉萨、日咯则等地，金宝顶帽最为流行。这种帽用当地产的褐氆和皮毛作料，用金丝缎、金丝带

和银丝缎做装饰，在阳光下熠熠生辉，深受藏民喜爱。

一种藏语叫‘帮典’的围裙,是藏族妇女喜爱的衣物之一,也是藏族妇女的标志。这种围裙一般是手工生产，先纺纱，后染色、刷毛，织成条状，再缝合成围裙。山南贡嘎县姐德秀区的帮典厂织的围裙比较有名，相传已有五六百年历史，被称为围裙之乡。围裙的品种很多,最好的叫‘斜玛”,普通的叫‘布鲁”。

令人感兴趣的是藏族的鞋，无论男鞋女鞋，外观均象舞台上古装戏里将相穿的靴一样，底高二寸，腰高至小腿之上，鞋面用红绿相间的毛呢装饰,鞋腰上也有线条、花纹。藏鞋通常分为两类 松巴鞋和嘎洛鞋。松巴鞋鞋底是牛皮做的,厚达寸余,鞋帮色彩斑斓,鞋面银花朵朵。其中有一种叫松巴梯呢玛的，较为高级，喜庆节日才穿用；另有一种鞋叫松巴各多的，适合牧区群众冬天穿着。

嘎洛鞋以牛皮作底，鞋帮是三层毳毯粘缝纫而成，鞋后跟和鞋尖缝上黑色牛皮。这种鞋鞋尖朝上耸起，像木船的前端一样。林芝、山南河谷地带的妇女，喜欢穿嘎洛鞋。

藏族服饰追求宁静的风格，同时又强调华美、富丽。人们喜欢珠光宝气的装饰,广泛运用珠宝、金银、象牙、玉器来打扮自己。并把服饰看作是财富和美的象征，一些藏民哪怕家中再穷，也要花钱去购置精美的装饰品来装饰自己。藏族佩带饰物的部位从头到脚都有 头顶有‘巴珠”,发辫上有银币,耳朵上有大环,脖子上有项链,手腕、手指上有镯子、戒指,背上、腰带上也缀挂有金属币、火镰、腰刀、鼻烟壶、腰扣、银元等装饰品,脚上蹬有像舞台用品那样的鞋,甚至僧俗人等手持的念珠,也掺杂进一些装饰品,如翡翠、玛瑙、松耳石等。藏族男女普遍喜爱装饰,除自然条件、宗教信仰等因素外，也有显示藏民族的个性和自尊心的因素。

风俗禁忌

生活在世界屋脊上的藏族人民，有独特的风俗禁忌。

接待客人时，无论是行坐还是言谈，总是让客人或长者为先，并使用敬语,如在名字后面加个“啦”字,以示尊敬和亲切,忌讳直呼其名。迎送客人,要躬腰曲膝,面带笑容。室内就坐,要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。接受礼品，要双手去接。赠送礼品,要躬腰双手高举过头。敬茶、酒、烟时,要双手奉上,手指不能放近碗口。

藏族人绝对禁吃驴、马肉，最忌吃狗肉，凡盛过这些肉类的器具便不再使用。他们认为吃这些动物的肉不洁净，有罪孽，死后不能升天。有些地区也不吃鱼。牧人对马的偏爱之情，带有原始宗教的图腾崇拜色彩。他们认为马是路神的象征，不吃它的肉，不挤它的奶，不用它的皮，由它自然繁殖和死亡。

藏族人在不做饭时，禁忌铲锅、脚蹬灶台或坐在灶台上。

敬酒时，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天、地和祖先。接着轻轻呷一口,主人会及时给添满,再喝一口再添满,连喝三口,至第四次添满时,必需一饮而尽。这是约定俗成的规矩，不然主人认为客人不懂礼貌，瞧不起他。

吃饭时要食不满口,咬不出声,喝不出响。喝酥油茶时,主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。不熟悉的男女忌在一个碗内揉糌粑和吃糌粑。碗杯等工具禁止扣着放置，因为只有过世者的碗杯才扣着放置。

藏历年初一，忌讳扫地，不能吃带馅的食品，不准哭泣、骂人、吵架,不准说“空”、“没有”、“病”、“痛”、“死”、“杀”、“穷”、“不要”、“倒霉”等不吉利的话,认为这样会预兆全年不吉祥。过年期间不得向别人借东西，怕招致全年不富裕。

需要全本请访问 www.ertongbook.com