

杨辉麟 编著

西藏的民俗

青海人民出版社
2007，西宁

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

西藏的民俗 / 杨辉麟编著. —西宁：青海人民出版社，
2008. 2
（**西藏曼陀罗书系**）
ISBN 978-7-225-03099-9

Ⅰ. **西**… Ⅱ. **杨**… Ⅲ. **风俗习惯—简介—西藏** Ⅳ.
K892. 475

中国版本图书馆CIP **数据核字**（2007）**第** 184301 **号**

西 藏 的 民 俗

杨辉麟　编著

出　版
发　行：**青海人民出版社**（**西宁市同仁路** 10 **号**）
邮政编码 810001　**总编室**（0971）6143426
发行部（0971）6143516　6123221

印　刷：**青海雅丰彩色印刷有限责任公司**

经　销：**新华书店**

开　本：720 mm × 960 mm　1/16

印　张：22

字　数：275 **千**

版　次：2008 **年** 2 **月第** 1 **版**

印　次：2008 **年** 2 **月第** 1 **次印刷**

印　数：1—3 000 **册**

书　号：ISBN 978-7-225-03099-9

定　价：37.00 **元**

版权所有　翻印必究

（**书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系**）



序　言

洋　滔

地球上最大的两极是南极和北极。

除了这两极之外，西藏号称是地球上的“第三极”，又叫“世界屋脊”，因日照时间长，还有“阳光天国”的美称。

极地，也就是生命的极限之地。

这句话对于地球南北极来说，无可非议，但对于地球第三极来说，却并非如此。

地球第三极不仅有生命，在占中国领土八分之一的雪域大地上，还神秘地居住着260多万藏、汉、回、满、蒙、门巴、珞巴、夏尔巴及僜人等民族。

1951年西藏和平解放以来，在共产党的领导下，经过半个世纪的建设，发生了翻天覆地的变化。西藏散文作家杨辉麟先生编著的《西藏的民俗》，真实而详细地介绍了世界屋脊上的藏族别有情趣的衣、食、住、行、生、婚、丧、礼等方面的情况，具有较高的学术价值、研究价值和保存价值，是一本集民俗性、生活性、资料性于一体的好书，值得一读。从中我们可以得到有益的收获，增长自己的知识，开阔自己的眼界。

在我国少数民族中，人口最多的是藏族，地域最辽阔的是藏区，其语言方式、生活习惯都有别于汉民族和其他少数民族。特别是藏族服饰令世人瞩目，形成了本民族独特的风格。藏族服饰给人留下高贵华丽的美好印象，最昂贵的藏族妇女服饰一



套高达数十万至上百万之巨，它像“世界屋脊”的雪山草原一样留在世人甜美的记忆里。在拉萨八廓街民族商品市场上，几乎家家商户都有藏族服饰上必备的饰品，有的豪华，有的高雅，有的耐看耐用，有的价廉物美，五花八门，各具特色。八廓街是藏族服饰的集散地，不管是藏族男女，还是西藏的其他少数民族，每逢节日，都穿金戴银，穿梭在这条繁华的街道，或购物，或观赏，对美好生活充满了憧憬和向往。

藏族地处中国西部高寒地区，所以，酥油、牛羊肉、糌粑成为主食，因为这些食物可以提供足够多的热量和营养。在高原，不吃糌粑、不喝酥油茶的藏族人恐怕难以找到。西藏的大小城市、农村牧区，甚至偏远僻静的草原帐篷，都可以见到香气扑鼻的糌粑、甜茶、酥油茶。凡是有人烟的地方，就有这些生活必需品。谚语云：“宁可三日无粮，不可一日无茶。”真实地反映了藏族人与茶的关系。酥油，又叫奶油，是用牦牛、犏牛乳汁制成的上品，主要成份是油脂，含有很高的热量，对于生活在高寒地带的藏族人来说，颇为适宜。用茶和酥油配制成的酥油茶，成为我国藏族人民生活的第一需要，也是藏族人民一种绝妙的创造。酥油茶还是藏族人民表达心意、传递情谊的一种媒体，每逢遇上客人，不管是亲朋好友，还是初来乍到，先敬酥油茶，再叙离别情意、轶闻旧事，酥油茶把主人和客人亲密无间地联系在一起。亲朋好友要出门远行，临行前，亲人们总要给他们敬献哈达、酥油茶和青稞酒，祝他们一路平安。藏族人聚会也离不开酥油茶，人们围坐在桌旁，边饮边谈，其乐融融。藏族的婚丧嫁娶和节日庆典中，酥油茶、甜茶、糌粑也是不可缺少的，并且贯穿始终……

西藏人喜欢喝的青稞酒，已有两千多年的历史，著名史诗《格萨尔王传》对青稞酒有过精彩描述：

蔚蓝的天空，
顿时乌云密布，
雷声大作，



电光闪烁，
空中降下丝丝甘露，
那洁净的甘露，
便是酿酒的源泉。

在藏区，老百姓酿一年的青稞酒为年酒，又叫甘露黄；酿一月的青稞酒叫月酒，又称甘露凉；酿一夜的青稞酒为日酒，又称甘露强。青稞酒的度数与啤酒差不多，清醇甘甜，可口舒心，是最受藏族人欢迎的一种高级饮料，是藏族人民互相交流、增进友谊、加强感情的“纽带”。这些，《西藏的民俗》都作了翔实的介绍，读着犹如品尝甘醇的酥油茶和青稞酒，赏心悦目，回味无穷。

西藏民居在中国独具特色，形成了高原独特别致的藏族民居文化。西藏民居的构筑特点是室内空间较低，墙壁下厚上薄，门窗小，多采用木结构框架，平顶，扎实稳固。建筑用料大都就地取材：西藏东南部木材丰富，一般用原木或木板造房；盛产石材的地方则多用石头修建；西北部牧民则用牛毛编织帐房。帐房又称帐篷，是牧区最普遍最古老的一种居住形式。西藏民居中，碉房比较普遍，外形厚重稳固。在气候温和、多雨、潮湿的地区，如珞瑜、墨脱、米林、林芝、波密、亚东等地，民居大都将房屋的下面架空，以便空气流通，减少潮湿。由于这些地方盛产木材，往往以木板代替石墙、土墙等，墙壁比较薄，窗户也比较多，建筑风格轻盈古朴。牧区根据放牧方式和季节不同，有冬帐房、夏帐房之分。冬帐房一般用木棍作框架，上覆牛毛毡，任凭风雪侵袭也不漏不裂。西藏民居根据地理环境和海拔的高低，形成多种样式，各具特色。《西藏的民俗》从“住”的角度为我们提供了大量的西藏民居史料，展示了一个朴实而又厚重的主题——西藏人民的勤劳和智慧。

拜神礼佛是藏族人日常生活中不可缺少的重要内容，他们希望在有生之年多积功德，以求来生的幸福。婚姻是人类延续

需要全本请访问 www.ertongbook.com



的重要环节，藏族和其他少数民族一样，有自己求婚、恋爱、结婚、生子、育幼等方面的特点，从而形成自己独特的习俗。西藏的丧葬方式多种多样，天葬、火葬、水葬、崖葬、塔葬、土葬等等，根据人的身份和地域习俗进行丧葬。不过，绝大多数人死后实行天葬。“世界屋脊”上的节日很多，特别是佛教界的节日更多，藏族的、门巴族的、珞巴族的，各式各样，估算下来，平均不到一个星期就有一个节日。对上述这一切，《西藏的民俗》都作了全面的、详细的、生动有趣的介绍，看了以后感到很“解渴”，很满足，使我们对藏族人民的习俗有了更进一步的了解和认识。

杨辉麟编著的《西藏的民俗》，向我们展示了神秘的“世界屋脊”上美好、圣洁、淳朴、纯真的民风民俗和生活情趣。在这个遥远的世界里，我们人类顽强地与残酷的大自然抗争着，自由自在、幸福美满地生活着，勤勤恳恳、辛辛苦苦地劳动着，无怨无悔、生生不息地繁衍着……这里的人民活得坚韧、坚强而美丽，这里的人民勤劳、善良而愉悦。在西部大开发的伟大历史变革中，西藏各族人民在党的领导下，经过艰苦卓绝的努力，一定会一步一重天，走向更加灿烂辉煌的明天！



目　录

序言 …… 洋　滔(1)

第一章　衣 …… (1)
第一节　藏族服饰的形成 …… (1)
（藏装的结构/藏装的形成）
第二节　藏族服饰的发展 …… (3)
（藏族先民与中原的文化联系/经济文化交流
对藏族服饰的影响）
第三节　藏族服饰的衍变 …… (7)
一、西藏源流演变 …… (7)
二、西藏先民装饰 …… (8)
三、藏族服饰纹样 …… (9)
四、藏族铸造工艺 …… (10)
五、藏族服饰衍变 …… (11)
第四节　藏族服饰的特征 …… (13)
一、藏装 …… (14)
（藏北牧民服装/藏南藏族服装/林芝贡布服装/
阿里普兰服装/藏东康巴服装/寺庙喇嘛服装）
二、藏帽 …… (25)
（金花帽/狐皮帽/礼帽/贡布帽/藏北牧民帽/
康巴帽/脱帽致敬/僧帽）
三、藏鞋 …… (32)
（松巴鞋/嘎洛鞋/牧靴/康巴马靴/僧鞋）
四、佩饰 …… (33)



（头饰/耳饰/颈饰/胸饰/手饰/腰饰/衣饰/鞋饰/
康巴人佩饰/藏北牧人佩饰/佩饰的特点）
五、编织 …… (45)
（地毯/藏毯/藏被/江孜卡垫/毯毯/邦典/
羊毛编织物）
第五节 藏族服饰的审美与联系 …… (48)
一、服饰的审美 …… (49)
（递增排比规律/对比色彩特点/金银饰品特点）
二、服饰的联系 …… (51)
（服饰与编织的联系/服饰与性别年龄的联系/
服饰与季节的联系/服饰与地域的联系）

第二章 食 …… (56)
第一节 牲畜 …… (56)
（牦牛/黄牛/犏牛/绵羊）
第二节 作物 …… (60)
（青稞/小麦/玉米/水稻/油菜/土豆）
第三节 饮食 …… (66)
一、饮茶 …… (67)
（酥油茶/甜茶/清茶）
二、饮酒 …… (71)
三、糌粑 …… (75)
四、酥油 …… (76)
五、奶品 …… (78)
（牛奶/奶渣/奶皮/鲜奶/酸奶/奶茶）
六、肉食 …… (80)
（“手抓”肉/风干肉）
七、藏餐 …… (81)
（藏宴/酒宴）
八、藏食 …… (82)



（麻森糕/宗木察/名达/蔗色/乌角/古图/多玛/
杰麻塞/帕里撒波/图巴/恰珍/结达/博图/
夏帕查/夏帕里/索岗白希/夏馍馍/塔壤/卡赛/
人参果酥油汁/帕拉/香羊肚/香国卡察/夏扎/
夏蔗/夏喀嚓/措巴喀嚓/廓夏卡察/贡札/熄/
帕查麻枯/香寨/萝卜萝果/祛瑞/玖玛/规颠/
藏包）
九、菜谱 …… （89）
（核桃鸡脯/核桃烧土豆/虫草鱼丸/虫草羊排/
虫草烧山菌/酥油烤菌/炸羊排/凉拌牛头肉/
藏红花肉丸/鸡脯贝母/牛筋贝母/萝卜炖牛肉/
鸡蛋炒猪肉）
十、用具 …… （92）
（酥油桶/木碗/石器/骨器/陶器/金属器皿/
藏式腰刀）
第四节　藏北牧民的饮食 …… （97）
一、餐饮 …… （97）
（便餐/客餐/宴餐）
二、食品 …… （98）
（饮品/粉品/熬制食品/油浇食品/熄/奶制食品/
肉食/副食品/甜食类）

第三章　住 …… （101）
第一节　帐房建筑 …… （102）
一、帐篷 …… （102）
（黑色牛毛帐篷/白色牛毛帐篷/黑顶白围帐篷/
白布帐篷/悬幕帐）
二、帐篷搭制 …… （104）
三、帐内摆设 …… （104）
第二节　民居建筑 …… （105）



一、民居的类型 …… (105)
（平民建筑/碉房建筑/板屋建筑/窑洞/
民居家具）
二、制约建筑的因素 …… (114)
（社会经济形态的制约/宗教信仰的制约/
气候与地理的制约）
三、建筑与神灵 …… (119)
（修建新房/乔迁新居）
第三节 寺庙建筑 …… (121)
一、寺庙建筑的审美 …… (121)
二、寺庙建筑的类型 …… (128)
（城堡宫殿式建筑/园林式建筑/塔寺合一式
建筑/依山式建筑/平川式建筑/沟丘散式
建筑/帐篷式建筑）
三、寺庙建筑的布局 …… (134)
（群体布局/单体布局/平面布局/建筑结构/塔）
四、寺庙建筑的特征 …… (139)
（结构体系/建筑构造）
五、寺庙建筑的艺术 …… (141)
（壁画/唐卡/堆绣/泥塑/雕刻/坛城/酥油花）

第四章 行 …… (144)
第一节 寺庙朝佛 …… (147)
（布达拉宫/大昭寺/哲蚌寺/色拉寺/甘丹寺/
罗布林卡/热振寺/聂塘寺/止贡贴寺/楚布寺/
札什伦布寺/夏鲁寺/萨迦寺/纳唐寺/白居寺/
雍仲林寺/托林寺/廓迦寺/雍布拉康/昌珠寺/
桑耶寺/桑顶寺/强巴林寺/类乌齐寺）
第二节 神山崇拜 …… (171)
（念青唐古拉/喜玛拉雅山/岗底斯山/



岗仁波钦/雅拉香波/南迦巴瓦峰/贡布本日山/
杂惹绒果神山/巴嘎神山/桑丹康桑神山/
达果神山/门模扎嘎尔神山/药王山）
第三节　圣湖朝圣 …… （188）
（纳木措/玛旁雍措/羊卓雍湖/当惹雍湖/
拉姆喇措湖/巴松措/然乌湖/滚堆神湖/
阿扎湖/奇林湖/班公湖）
第四节　江河朝拜 …… （201）
（雅鲁藏布江/象泉河/狮泉河/马泉河/
孔雀河/年楚河/拉萨河/尼洋河/
帕隆藏布江）
第五节　祈祷法器和方式 …… （207）
一、祈祷法器 …… （208）
（手摇转经筒/手动转经轮/水力转经轮/
大转经轮/手持念珠）
二、祈祷方式 …… （209）
（口诵六字真言/祈祷壁/给佛像献哈达/
右绕佛塔/挂经幡/磕长头/垒嘛呢堆）

第五章　生 …… （215）
第一节　婴儿诞生 …… （215）
（诞生/邦色/灌顶）
第二节　婴儿出门 …… （217）
第三节　婴儿命名 …… （218）
（具有宗教意义的命名/寄托长辈意愿的命名/
某种生理因素的命名/某种心境的命名/
自然实体的命名/出生时间的命名/
反映新生活内容的命名）
第四节　江孜、聂荣、日喀则生俗 …… （221）
一、江孜的生俗 …… （221）

需要全本请访问 www.ertongbook.com



二、聂荣的生俗 …… (221)
三、日喀则的生俗 …… (222)

第六章　婚 …… (224)
第一节　旧西藏的婚姻形式 …… (224)
第二节　旧西藏贵族的婚姻习俗 …… (225)
（择婚/求婚/定婚/婚礼/回门）
第三节　新西藏藏族的婚姻习俗 …… (228)
一、求婚 …… (228)
二、订婚 …… (228)
（起草婚约证书/举行订婚仪式/
康巴人的定婚酒）
三、结婚 …… (230)
（送亲/迎亲/岗巴人的迎亲/婚礼）
第四节　藏北、聂荣、日土藏族的婚俗 …… (243)
一、藏北牧民的婚俗 …… (244)
（择婚/求婚/订婚/婚礼/回门）
二、聂荣藏族的婚俗 …… (245)
（“打狗”恋爱/提亲定婚/迎亲送亲/婚庆礼仪）
三、日土藏族的婚俗 …… (248)
（择婚/求婚/订婚/迎亲/婚礼）

第七章　丧 …… (252)
第一节　藏族祭礼 …… (252)
（临终事宜/居丧禁忌/祈原回向/
占卜星相/裹尸程序/供灯回向/
出殡仪式）
第二节　天葬仪轨 …… (256)
第三节　祭祀活动 …… (259)
（洗头日期/悼念活动/周年礼祭）



第四节　其他葬俗 …… (261)
一、水葬 …… (262)
二、火葬 …… (262)
三、土葬 …… (264)
四、崖葬 …… (266)
五、石棺葬 …… (268)
六、塔葬 …… (269)
（肉身保存/灵塔祀殿）

第八章　乐 …… (276)
第一节　独特的歌舞 …… (276)
一、勒谐 …… (276)
（农业劳动歌舞/牧业劳动歌舞/建筑业劳动歌舞/副业劳动歌舞/运输业劳动歌舞）
二、果谐 …… (280)
（阿里“果谐”/昌都地区“果卓”/林芝地区“博”）
三、堆谐 …… (282)
（定日“堆谐”/拉孜“堆谐”/拉萨“堆谐”）
四、囊玛 …… (283)
五、康谐 …… (284)
六、阿卓 …… (285)
（琼结久林“卓”/达孜德庆“卓”）
七、谐钦 …… (287)
（吉隆帮新“谐钦”/昂仁雪“谐钦”）
八、热巴 …… (288)
（波密巴雄“热巴”/昌都丁青热巴/羌塘丁嘎热巴）
第二节　传统的体育与游戏 …… (290)
一、体育 …… (291)
（骑射/马上献青稞酒/赛牦牛/抛石比赛/抱石头/摔跤/“吉韧”/拔河）



二、游戏 …… (298)
（藏棋/踢毽子/攀索表演/掷骰子/猜谜语/
放风筝）
第三节　欢庆的节日 …… (301)
一、喜庆节日 …… (302)
（前藏地区的藏历年/后藏地区的藏历年/
藏北牧区的藏历年/贡布地区的贡布年）
二、宗教节日 …… (309)
（传召大法会/措曲节/措却节/曲顿节/笨久节/
迎神节/天降节/吉祥天女望夫节/燃灯节/
普结节/酬神节/驱鬼节/宗教神舞）
三、林卡节日 …… (318)
（萨噶达瓦节/世界焚香节/珠巴次西节/
雪顿节/沐浴节）
四、农事节日 …… (323)
（春播节/望果节）
五、赛马节日 …… (325)
（江孜达玛节/拉萨跑马射箭/藏北赛马会/
当雄赛马会/贡布赛马射响箭/定日赛马会/
松宗赛马会）

参考书刊要目 …… (331)

后记 …… (336)



第一章　衣

衣，就是指服饰。

由于藏族人民劳动生活的自然条件、生产方式、风俗习惯不同，在长期的历史发展中，随着民族之间经济文化的交流，随着丝绸锦缎、珍珠宝石等纺织品和装饰品的引进，形成了多姿多彩的藏族服饰。

西藏藏族的服饰是与高原的气候、地形、物产、历史、文化、宗教以及人们的审美观念紧密相连的。拉萨、山南、日喀则等地，男装不论色泽和饰物都很庄重大方，女装素雅潇洒；藏北牧区，男装大襟长袖，宽松大方，女装长下摆宽围边，颜色鲜艳；昌都康巴男装雄健豪放，男人乌黑的头发饰以朱红丝穗，分外注目；林芝贡布服饰别具一格，不论男女皆着黑色毯毯或兽皮制作的宽肩无袖“古休”袍，具有不同于其他地区的特色。青壮年妇女以珠宝金玉作为佩饰，形成了藏族妇女特有的风格。

藏族服饰，具有悠久的历史、独特的结构样式和艺术特点，充分体现了藏族人民的民族风格、民族习俗和文化特点。

第一节　藏族服饰的形成

民族是历史的产物，一个民族往往是古代许多部落长期融合而形成的。藏族是在大约6世纪前后，我国西北和西南各地区一些部族同西藏土著长期交往、分化、融合而形成的。现在藏族服装的基本特征，在藏族形成一个统一的民族之前就已

存在了。

藏装的结构　据安旭先生在《藏族服饰艺术》一书中介绍：藏装的基本结构是肥腰、长袖、大襟。牧区的皮袍、夹袍，过去官吏、贵族的锦袍，都具有这种特点；拉萨等地的“对通”（即男短衣）也具有这种特点。至于贡布地区的“古休”（无袖袍），其基本结构也是和肥腰、大襟的袍式服装一脉相通的。清人曾作诗赞云：“褚小戒怀大，蒙头曾有讥。愤起突在胸，此中贮粮餐。腰衫新襞积，蒙头忍朝饥，无冬亦无夏，墙角就日晞。敝予弗改为，诊诊若赐绯。胡哉非病瘘，载此涧领衣。”这首打油诗，就道出了藏装结构的基本特征。



安多妇女服饰

藏族服装结构的基本特征，决定了它的一系列附加装束。穿直筒肥袍行走是不方便的，腰带就成了服饰必不可少的一部分，束袍腰带又是附着饰品的主要部件，各种精美的“吃穷”（腰刀）及其它饰品都系在腰带上。

藏装的形成　具有如此特征的藏装是什么时候形成的呢？据史料记载，目前我们看到的直接描绘藏族先民羌人服饰的人物形象，有晋宁石寨山战国至秦汉时期墓葬群出土的青铜器人物图像。石寨山青铜器上有近300个人物图像，服饰各有不同，其中有一部分辫发者。这种服饰特点是：男女均梳双辫，男女均



穿袍式衣服或毛皮披风，并且袒露一臂或双臂，头部有发饰器物。辫发是羌人的发型特征。据《三国志·魏书·乌丸鲜卑东夷传》记载："氐人……其结……及羌杂胡同……皆编（辫）发。"这些图像中的辫发者形象，给我们提供了藏装形成的可靠依据。

又据古代史的研究和考古发现证明，历史上甘肃、青海等地羌部族与西藏土著之间的迁徙和文化交流非常频繁。今天藏族聚居的青海高原，是原始社会羌人的文化发祥地。当中原进入奴隶社会初期，羌人与中原的氏族交往更为密切。甲骨文中的"往羌"（与羌人交往）、"来羌"（进贡之羌人），是最早羌汉交往活动的文献。春秋末有名的羌先祖无弋爰剑的第四代发展为许多部族，其中唐旄及无弋爰剑孙印氏外迁进入青海西南（今玉树）和藏北羌塘地区；无弋爰剑另一支后裔"发羌"迁入西藏高原的腹心地区雅隆。羌人从湟、黄流域带来的中原奴隶社会晚期的先进文化，无疑对西藏先民的衣食住行都有巨大影响。

在接近青藏高原的哈密地区发现的原始社会公墓，有古干尸出土。据测定，古干尸距今已有3000年左右的历史。古尸出土时，头发梳成许多条辫子，辫发特征与文献记载的羌人"被发左衽"（《后汉书·西羌传》）属同一类型。古尸服饰的基本特征与藏装有十分近似之处。男尸头戴毡帽，穿毛皮或皮革大衣，长皮裤，长筒皮靴，靴筒外有毛织带裹腿，有的在胸际佩戴着小铜刀；女尸则身穿毛布长袍，腰间束带，脚穿长筒皮靴，以毛织带裹腿，皮靴上还附有小件铜制装饰品。各色毛织物的色泽也很鲜艳，它们大多是以红、绿、褐、黑等色组成的小方格和彩条，非常美观大方。从其服饰来看，可作为藏族服饰形成的重要参考。据此推断，早在公元前11世纪前后，作为藏族前身的有关部族的服饰，就已具备了现代藏族服饰的基本特征。

第二节　藏族服饰的发展

服饰是物质文明和精神文明的综合体现。藏族服饰伴随着

需要全本请访问 www.ertongbook.com