

## 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。

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3000多峰骆驼，12000多头牦牛，3000多匹马及1000多名民夫承担运输任务，到第二年4月28日才到达拉萨，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，意味着两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，西南航空公司开辟北京至拉萨直达航班（班朗每周四），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两藏时，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，客人便连连于杯。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；您干怀，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”是名字，“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。有用小孩出生的日子做名字的，如：次吉——初一。有用星期为小孩起名的，如：巴桑——星期五。

藏族人名同名的很多，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。

藏族人的名字，直呼名字是不礼貌的。因此，总要在名字前后加些什么，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、磕短头和磕响头二种。

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了的“垩嘎”上打实抹平。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，织成粗氍毹，缝成长方形帐幕，当中支撑木杆，外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，盖活动式木板房十分方便。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，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、媒的之言的约束，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）、干豆（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，新郎新妒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、干豆的男女青年，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，莲花生大帅头戴红帽，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。农区的藏袍以氆氇为主要原料，男式女式都是大襟服装，男式以黑，白氆氇为料、须子，袖口、襟和底边镶有色布或绸子；女式多以氆氇、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，里面都要穿着衬衫，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，日喀则等地，金宝顶帽最为流行。这种帽用当地产的氍毹和皮毛作料，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，鞋帮是三层氍毹粘缝纫而成，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、王器等来打扮自己。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，甚至僧俗人等于持的念珠，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，总是让客人或长辈为先，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。碗杯等器具禁止扣着放置，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。

藏族最大的禁忌是杀生。牧区冬宰时牧人心疼那些牲畜，不忍心下手，所以西部屠宰法是用大针从背部刺入内脏，尽量让被宰的羊减少痛苦；中部牧区则用绳子捆绑羊嘴，让它窒息而死。牧人认为动刀宰杀是不可取的残酷行为。反对捕杀野生动物。

禁忌在别人背后吐唾沫、拍巴掌。妇女不能在人面前抖裙子，认为那样做会给对方带来不幸。行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，认为走反了方向会有罪过。翻越高山顶时，不能发声，否则会招致风雪、冰雹。

不能把骨头扔到火中，认为这样做会招来鬼怪。忌在家中吹口哨，因为只有送鬼时才吹口哨。家有病人，禁人来访。晚上忌讳往外倒垃圾。天黑后，白色的东西不能拿出家外，避免财气外流。亲属去世后，49天内忌办喜事、唱歌跳舞，以便让亡灵安静地升上天堂。

不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；忌讳别人用手触摸头顶。

## 宗教节日四大佛节

藏历一月四日至二十四日，是西藏最隆重的“大祈愿会”宗教节期，藏语叫“默朗钦博”。俗称“传大召”。传说公元前511年1月，释迦牟尼在古印度弘扬佛法时，与六方外道斗法，他大显神通，降服了六方外道。宗喀巴为纪念此事，于1409年在拉萨大昭寺倡建了一次宣扬佛教、发愿祈祷的大法会。当年藏历正月，宗喀巴在乌思藏地方首领阐化王的资助下，举行祈愿法，为与会僧众讲经15天。他以博学多闻、雄辩善论的智慧，论述了宗教经典，获得与会僧俗的信服和尊重。以后每年例行集会，遂成定制。宗喀巴圆寂后，法会中断了19年，到二世达赖重新恢复。

最初，大法会只限讲经说法、化募等佛事活动。到五世达赖受清王朝册封，掌管西藏地方政权后，大法会的规模日益扩大，内容也逐渐增多。在节期开展辩经活动，在三大寺中选拔21名僧人为“拉让巴格西”。“格西”的意思是“善知识”，即喇嘛学完必修的显宗经典后，可以考不同等级的“格西”，此后可任扎仓或中小寺院的最高主持人（藏语叫“堪布”）。“拉让巴格西”是头等格西学位。这种选拔年年举行，形成制度。在法会期间，由哲蚌寺的铁棒喇嘛接管拉萨市区，维持秩序。

在整个传大召期间，有四次较大的活动：15日夜里，在大昭寺和四周八廓街上陈列酥油花、酥油灯，通宵达旦地歌舞庆祝。这天白天，各寺庙的喇嘛和民间艺人，用酥油捏成各式各样的灯架，将事先做好的五彩缤纷的花灯挂在街道上。人们到各寺朝佛祈祷。夜幕降临，街道里花架上陈列五颜六色的酥油花、酥油灯点燃后，宛若群星降落闪烁，一片辉煌。花灯上有五彩油塑的花卉，还有惟妙惟肖的人物和飞禽走兽。僧人和民间艺术家用酥油制作出多彩多姿的酥油花盘及各种姿态的供奉天女。神话故事中的场面、人物和景象，有的成屏连片，像立体连环画一样。此外，还有木偶表演。人们徜徉在灯海之中。这就是四大佛节之一的花灯节。据说这一佛节是根据佛经上所说释迦牟尼1月15日降生时，有各方神灵向他贡献各种供果的故事而定的。22日举行“鲁波安营”仪式，由500名贵族家丁化装的古代蒙装骑士，在鲁波广场接受检阅。23日，在拉萨北郊的扎希广场，对化装的古代蒙装骑士举行点兵仪式。24日为法会结束日，要举行送鬼仪式，藏语叫“默朗道嘉”，即燃烧干草，同时鸣枪放炮，以示驱逐灾祸和邪魔。法会结束后，从1月25日到27日。还要举行三天体育比赛，主要是赛马、摔跤、跑马射箭、赛跑等。

在法会期间，由中央和西藏地方政府以及王公、贵族、活佛、土司等选派人员斋茶、供养与会僧众，并向三大寺发放布施。1986年，藏历火虎年一月十五日，班禅大师在拉萨主持祈祷大法会，向10余万名僧俗和群众讲经传法、讲述关于释迦牟尼宿世行传的《三十四本生传》。自治区领导亲临会场观看法会盛况，并为僧众发放布施、斋茶和斋食。

藏历4月被称为“萨嘎达瓦”，是宗教活动最集中的一个月。据传藏历四月十五日是西藏喇嘛教纪念佛祖释迦牟尼诞生、圆寂、成佛和文成公主进藏的日子。所以，这天是整个萨嘎达瓦节的高潮。

清晨，拉萨淹没在香火和烟雾之中，成群结队的信教群众围绕着布达拉宫和大昭寺转经。从这天晚上就爬到哲蚌寺背后的高山上的信徒，一大早就在山上点起香火，进行祈祷。

上午，手持酥油灯的信徒们在大昭寺内排成长队，徐徐进入寺内。他们

虔诚地来到文成公主从内地带来的释迦牟尼佛像前，顶礼膜拜，并点燃几千盏长明灯。

按照传统习俗，这天信教群众要禁止杀生、戒肉食一天，并自愿向寺院喇嘛和街上的乞讨者发放布施。拉萨市民通过古老的泼水仪式，祈祷雨水，有些人从窗户里向街上的人泼洒清水，以示老天降雨。

布达拉宫后面的龙王潭畔是这天活动的中心。在湖心小岛上的龙王庙内，藏族群众向神龙像添灯祭供，祈祷龙王为民消灾祛病，风调雨顺，五谷丰登。湖面上荡漾着西藏特有的牛皮船。湖边树荫下、草坪上搭起五彩缤纷的太阳伞和帐篷，卡垫上摆着各种节日的食品。青年人聚在如茵的草地上，伴随着悠扬的乐曲，载歌载舞。

燃灯节是纪念宗喀巴圆寂的节日。1478年藏历十月二十五日，宗喀巴在甘丹寺圆寂。为纪念这个日子，每年这一天，各寺庙和家家户户的屋顶上、窗台上都要燃灯表示祝福超度。

传大召、花灯节、萨噶达瓦节和燃灯节称为四大佛节。

## 藏历年

藏族人民按自己的历法过藏历年，时间一般在春节前后。过年的准备工作从藏历十二月初就开始，如酿制青稞酒，用白面和酥油炸果子和做各式各样的点心，藏语叫“卡赛”。各家还要在厅堂里摆上染色的麦穗、青稞苗以及用酥油花塑的羊头。这标志着过去一年的好收成，并预祝新的一年又获丰收。除夕前一天，各户人家在太阳快落山时，把一切污水脏物往两边倒掉。他们认为，这是人丁兴旺、万物生长的保证。除夕晚上，全家人围坐在一起吃团圆饭。藏民们喜欢吃的油饼、奶饼、手抓肉、鲜奶子等食品，一应俱全。按照藏族的传统习惯，大年初一早上由家庭主妇第一个起床，洗漱完毕之后，先到河边或井边“汲新水”，谁家能第一个将新水背回，不仅全家吉祥，而且预示新年风调雨顺。然后将牲畜喂饱，并叫醒全家人。全家男女老少都穿上节日的盛装，按辈分依次坐定。大年初一在进食之前，每人必须先往嘴里沾一点糌粑面，以示自己是吃糌粑的子孙。这时，长者端来一个叫做“竹素其玛”的五谷斗，里面装有糌粑、人参果、炒蚕豆、炒麦粒等食品，上面还插着青稞穗，每人依次抓一点向空中撒去，表示祭神，接着抓一点自己吃。长者挨个祝愿“扎西德勒”（吉祥如意）。晚辈则祝福老人“扎西德勒彭松错”（吉祥如意，功德无量）。在新年仪式之后，全家人再围坐在一起，喝青稞酒、吃人参果等食品，欢度新年。初一这一天，全家人闭门欢聚，互不访问。从初二开始，互相拜年，持续三五天。姑娘们和大嫂们常结伴成行，采取各种方式“抢食”男人们的东​​西，而男人们不得有任何反对的表示。通过这种“抢食”活动，一些青年男女交流了感情，增进了友谊。入夜，年轻的牧民们或者围着篝火唱起古老的歌谣，或者纵情欢跳锅庄舞和弦子舞。

藏历年期间，各地都要演藏戏，还要举行角力、投掷、拔河、赛马和射箭等各种比赛活动。

在拉萨，藏族居民一大早就在房顶上树起新的经幡，祈求在新的一年里五谷丰登、吉祥如意。经幡由蓝、白、红、绿、黄五色布连接而成，寓有蓝天、白云、红火、绿水、黄土之意，上面印有藏经经文。树经幡时，一般先将五色经文布披挂在树枝上，而后将挂满五色布的树枝插于房顶。树好经幡后，还要在房顶上摆上青稞酒、炸面果等供品，燃起香草，然后边舞边歌，祝愿一年风调雨顺，好运不断。

在市中心大昭寺前，经幡在十多米高的经幡柱上飘扬。转经的人络绎不绝，信徒们绕着经幡柱，虔诚地、默默地走着。

## 雪顿节

从藏历七月一日开始，是一年一度的雪顿节。雪顿节是藏族历史悠久的传统节日之一。在藏语中，“雪”是酸奶子之意，“顿”是吃的意思，因此，雪顿节就是吃酸奶子的节日。后来由于雪顿节的活动内容逐渐演变为以藏戏会演为主，所以雪顿节也叫“藏戏节”。在日喀则过这个节时间稍晚些，当地叫“色木钦波”。

17世纪以前，“雪顿”活动是一种纯宗教活动。那时按照佛教的法规戒律，喇嘛们夏天有好几十天在寺内，禁止出门，要行三事，即长净、夏安居和解制。在开禁的日子，他们纷纷出寺下山，这时百姓都要准备酸奶子进行施舍。喇嘛们除了喝酸奶子外，还可尽情地欢乐玩耍，这就是“雪顿”的来源。

17世纪中叶，清朝正式册封五世达赖和四世班禅，“政教合一”的制度得到加强。在雪顿节期间，开始演出藏戏，把宗教活动和文娱活动结合起来。初时以哲蚌寺为活动中心，后来，五世达赖把活动中心从哲蚌寺移到布达拉宫。18世纪初，罗布林卡建成后，成为达赖夏宫，于是雪顿节的活动又从布达拉宫移到罗布林卡。雪顿节期间，开始允许市民入园观看藏戏。

1951年以前，雪顿节的活动方式大致是这样：每年藏历六月二十九日，各地藏戏剧团到布达拉宫报到，并举行简单的表演仪式，然后到罗布林卡向达赖致意，当晚返回哲蚌寺，第二天（六月三十日），演出藏戏一天。七月一日，由拉萨、日喀则、穷结、雅砻、堆龙德庆尼木等地的四个剧团、六个“扎西雪巴”（藏戏之一种）戏班子、一个牦牛舞班子和一个“卓巴”（打鼓舞）在罗布林卡进行联合演出。七月二日至五日，再由江孜、昂仁、南木林、拉萨等四个地方的剧团轮流各演一天广场戏。

1959年以后，雪顿节成为广大人民群众欢乐的节日。节日期间，那些身着“氍麦”（盛夏藏族妇女们穿的无袖长袍）的妇女，脚蹬高筒皮靴的男子，以及那些欢蹦乱跳的儿童，像潮水般涌进罗布林卡内，观赏藏戏会演和各种文艺演出。

## 幸福的金桥

世界屋脊上的昆仑山、唐古拉山区历来被称为“人类生活的禁区”。在西藏 120 万平方公里的土地上，1954 年以前，连一条公路都没有。居住在这里的藏族同胞，长期被高山围困，运输全靠肩背和牲畜驮运。

1954 年 12 月，开通了两条横贯世界屋脊的公路：北线——青藏公路（西宁——拉萨），全长 1948 公里；东线——川藏公路（成都——拉萨），全长 2413 公里。后来，又修建了新藏公路和滇藏公路。这四条公路干线，把西藏和内地紧密地联系起来。

新藏公路（叶城——噶尔雅沙），长 1179 公里，1957 年通车，1958 年又南延 250 余公里到普兰。全线海拔高度超过 5000 米，最高地段达 5432 米。新藏公路既是中国海拔最高的公路，也是世界上海拔最高的公路。

1985 年 7 月，奇迹又在青藏高原上出现：从西宁直通拉萨的青藏公路，全线改建成柏油公路。据说，这条公路铺柏油路面花的钱有一个形象的说法，那就是：青藏公路的路面全部是用 10 元一张的人民币铺就的。

而修筑青藏、川藏两条公路时，所花的金钱、物资不说，光是牺牲的筑路将士（人民解放军工程兵）和民工，就有 3000 多人。也就是说，平均每筑 1 公里路，就有 1 个壮士为之捐躯。

川藏公路始建于 1950 年 4 月，1954 年 12 月 25 日通车，是目前我国最长的公路。途中它翻越 14 座海拔 4000—5000 米的大山（如二郎山、折多山、雀儿山、横断山、米拉山等）和数十条大小江河（如金沙江、大渡河、澜沧江、怒江等），还要穿过冰川、流沙、地震等复杂地质段、滑坡、塌方、泥石流不断地冲击着它。后来，又继续修建了由康定向西，经新都桥、巴塘、邦达到拉萨的川藏公路南路（长 2161 公里）。昌都到邦达段（169 公里），成为川藏公路北路和南路的联络线。川藏公路里程之长，海拔之高，工程之艰巨，为世界公路建筑史所罕见。这几条公路正式通车后，改变了西藏过去靠牦牛、骡马运输的落后局面，内地的物资源源不断地运进西藏，西藏出产的东西也及时运到内地。藏族人民把公路称为“幸福的金桥”，它给西藏带来进步和繁荣。

## 常念常新的六字真言

在西藏，藏胞们认为勤于念经是修行悟道的最重要条件。因此，不仅老年人把希望寄托在念经上，就是中年人，青年人也勤于念经。他们坐着的时候不断地念经，走路的时候不停地念经，甚至骑马疾驰的时候也在念经。可以说，除了张口说话、饮食及睡眠外，其他时间他们都尽量念经。所念的经种类很多，但念得最多的是那常念常新的著名的六字真言：唵、嘛、呢、叭、咪、吽。

这六字真言在西藏随处可见，充耳可闻，给雪域高原宗教造成神秘的色彩。那些虔诚的信徒一代复一代地吟诵，似乎这六个字蕴含着古往今来人类生活的一切。

那么，六字真言是什么意思呢？

六字真言：藏传佛教名词。据说是佛教秘密莲花部之“根本真言”。它包含佛部心、宝部心、莲花部心及金刚部心等内容。“唵”，表示“佛部心”，谓念此字时，自己的身体要应于佛身，口要应于佛口，意要应于佛意，认为身、口、意与佛成一体，才能获得成就；“嘛呢”梵文意为“如意宝”，表示“宝部心”，据说此宝出自龙王脑中，若得此宝珠，入海能无宝不聚，上山能无珍不得，故又名“聚宝”；“叭咪”，梵文意为“莲花”，表示“莲花部心”，以此比喻法性如莲花一样纯洁无瑕；“”，表示“金刚部心”，祈愿成就的意思，即必须依赖佛的力量，才能得到“正觉”，成就一切，普渡人生，最后达到成佛的愿望。……

藏传佛教把此六字看作经典的根源，主张信徒要循环往复吟诵，才能积功德，功德圆满，方得解脱。据说，藏学家的最新研究成果，认为六字真言的意译为“啊！愿我功德圆满，与佛融合，阿门！”还有的藏医学著作认为六字真言的诗意解释是：“好哇！莲花湖的珍宝！”

## 有茶就有幸福

茶，对于生活在高原上的藏族人民来说，是须臾不能离开的珍贵饮料。藏族有一句俗语：“饭可以一天不吃，茶却不能一天不喝。”可以说，任何民族嗜茶之习都无法与藏族同胞相比。当你在高原旅行，从城市到农村，从谷地到牧区，只要有人烟的地方，你都可以闻到飘来的酥油茶香味。

在城镇，藏族群众早上可以什么都不下肚，但茶非喝不可。现在拉萨等地的人们早上常常到甜茶馆喝茶。

在车站、渡口和机场的候机室里，人们为远行的亲人、朋友送茶，敬祝他们一路平安。

藏族人到医院探视病人，不是带水果，也不是带点心，而是给病人带来一壶酥油茶。

藏族不但自己喜欢喝茶，也喜欢用茶招待客人。请喝茶是藏族群众好客的一种表示。不论是远方来客，还是常来常往的好友，一到主人家，首先给你端上一碗酥油茶，请你喝了再寒暄。

藏族群众认为喝茶的好处是很多的，当你饥肠辘辘时，喝了酥油茶，顿觉浑身有劲；当你精疲力竭时，喝了热清茶，可以消除疲劳，提神醒脑；在大冷的冬天，喝了酥油茶，立即觉得全身暖烘烘的；当你身体患病时，喝了浓茶，便能解毒消病。藏族有一句谚语：“茶渣如油，让孩子们吃。”连茶渣都这么贵重，那么，清茶、奶茶、酥油茶的价值，更不必多说了，这是因为藏族同胞的主食是牛羊肉和糌粑，大量喝茶可以溶解脂肪，消食解腻，有助于消化；高原缺氧，人们尿量多，大量饮茶，可以维持体内水分的平衡和正常代谢；高原缺少蔬菜和水果，经常饮茶，可以弥补维生素的不足；高原气候寒冷，多喝茶能增加人体的热量。如此看来，藏族同胞饮茶之道并非囿于品茗，而是为了维持身体健康的需要。

西藏群众喝茶的方法与内地的“泡茶”不同，他们无论喝清茶、甜茶，还是酥油茶，都是先把茶叶久熬深煮成浓汁，或放糖、或加盐、或搅打成水乳交融，便成了不同茶种，这种喝茶方法可称“煮饮”。他们先把煮好的茶汁倾入铜制的大壶里，再倒进茶碗中。有的藏区，碗的使用很讲究，根据碗的图案和花色可区别饮者的社会地位，描有龙凤、莲花、雄狮图案的碗，供活佛和有威望的僧侣等客人使用；有半透明花纹的碗，供一般僧侣、老年人和部落里的知名人士等客人使用；画有牡丹一类花朵的碗，供亲朋邻友等客人使用；描有蓝边的白碗，那是帐房的主人使用。藏族牧民喝茶一般不使用瓷制的壶和带把的茶杯，托碟、茶盘等更是无人问津。他们喜爱的茶具是用木头雕琢的碗。更有趣的是有一种镶以银衬和雕花银边的木碗，成为藏族牧民随身携带的用碗，他们把它比做自己的“爱人”，形影不离地揣在怀里。

据文字记载，西藏饮茶已有 1500 年的历史，大约在公元 4~5 世纪间，藏族的吐蕃王朝强大，出兵掠夺四邻各国，兵马曾到中原唐王朝的边州，夺得大批茶叶，但是吐蕃君臣百姓，统统不知此物有何用处。有一次，一个叫常鲁公的大臣出使吐蕃，烹茶于帐幔之中。吐蕃的赞普看了觉得奇怪，问道：“此乃何物？”常鲁公答道：“此物乃涤烦疗渴，所谓茶也。”赞普听后十分高兴，点头道：“我也有此物哩！”便命人拿出七八种茶。可见当时吐蕃已经有茶。但是藏族真正以茶为饮料则是在 7 世纪文成公主及 8 世纪金城公主进藏以后的事，两位公主带入藏区的百物之中就有茶叶，以后饮茶之风遍

及全藏。后来中原的茶叶就源源不断地运进西藏，输入藏族地区的茶叶，被称为“边茶”或“藏茶”。

从前，由于西藏生产不了茶叶，每年所需的大量茶叶，都是靠人背、畜驮，翻山越岭长途跋涉从康定或西宁运进西藏。历代统治者知道西藏群众把茶视同粮食、水、空气一样重要，便把茶叶的输出作为控制少数民族的手段，使藏族同胞深受其害。北宋时，有一个叫王韶的边关将领，看见少数民族赶着马匹到边州来交换茶叶，他便主张朝廷在边城设立茶市，以便换回大批战马，皇帝采纳了这个建议，从此宋朝便设立“茶马司”这个机构，专门管理边茶换马事宜，这就是历史上有名的“茶马互市”。明太祖朱元璋一面用茶叶来贿赂土司官员。要挟边疆民族；一面更改茶法，提高茶税。这就是“以茶治边”的政策。有一个时期，由于朝廷封锁边茶输出，致使西藏群众处在“望茶止渴”的境地。如弄到一点茶叶，他们就磨成粉末，装进小袋里，挂在脖子上，渴了便用鼻嗅嗅，用舌舔舔，以解思茶之苦。那时候，贫穷的藏族同胞要喝口茶，可不是一件容易的事情。而那些富有的牧民甚至用自己拥有的茶砖，在帐房内部的边沿上垒起一圈挡风的矮墙，从帐房内存茶的数量，就可以推测出主人拥有财富的多寡。在一些牧区，茶砖和牧畜一样，都曾是牧民拥有财富的标志。

藏族和茶结下了不解之缘，家家有茶，人人饮茶，有的牧区一个牧民一天喝几十碗茶乃至上百碗茶，也不足为奇。有的年迈体衰的老人甚至说他因为茶喝的不够多，所以患了病。有的人认为那些七八十岁的老人之所以长寿，是由于他们天天喝茶，从不间断的结果。在一首民歌中有这样的唱词：“男女老幼聚集在帐房里；帐房里有茶就更有幸福。”他们把茶和幸福连在一起，似乎有了茶就有了欢乐。

## 藏族独有的沐浴节

每年藏历七月上旬，在西藏，在拉萨河畔，从城市到乡村，从牧区到农区，都有一个群众性的洗澡活动。这种一年一度的洗澡活动，要集中进行一个星期，所以，这是藏族独有的沐浴节，也叫沐浴周。在这七天中，从垂髫的娃娃，到白发苍苍的老人，都要下河洗澡，这已成为藏族群众传统的风俗习惯。

在拉萨地区，凡是肉眼看得见南方的弃山星，便说明季节已入春或入秋。每当七月弃山星出现时，季节已进入夏末秋初。据藏文天文历书记载，初秋之水有八大优点：一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭、七饮时不损喉、八喝下不伤腹。这种归纳是有一定科学道理的。西藏高原冬长夏短，春天雪水入河，冰入肌骨；夏日大雨滂沱，山洪暴发，河水浑浊；冬天皮袍裹身，谁敢入水。只有在入秋之时，水温较高，河水清净。可见秋水最佳，因此，选择这个时机洗澡再合适不过了。

这时，西藏高原雨季刚过，风和日丽，河清水暖。于是，一群接一群的男女老少，全家出动，扶老携幼，纷纷来到河溪之中，尽情地在水中嬉戏、洗澡、游泳，累了便坐在岸边石阶上，洗刷身上的污秽以及各种灾难、疾病、烦恼和痛苦。那些上了岁数的老人也来到河边蹲在台阶上，先洗头，后脱光上身，用水擦身，最后下河洗澡。人们不仅洗头、洗澡，也顺便洗洗衣服、被褥。

人们带上青稞酒、酥油茶、糌粑和其他节日食品，洗完澡之后，边吃边喝，说古道今，畅叙家常。有的在河中游泳，有的在河滩上翩翩起舞，有的放声歌唱。正是：金风习习天气凉，秋高气爽水清亮；拉萨河畔歌潮起，男女老少沐浴忙。风和日丽好风光，千家万户洗衣裳；洗净晾在河滩上，五彩缤纷放光芒。

人们早晨出来，夜晚才回家。这种洗澡活动，到七月弃山星出现时，进入高潮；弃山星隐没，洗澡活动结束，历时一周。

把洗澡当作节日来过，在世界各民族中恐怕唯藏族所独有。

## 富有特色的民间歌舞——堆谐

藏族是一个感情奔放的民族，藏族人无论男女老少都能歌善舞，每逢节假日，人们便一边唱歌，一边围圈起舞。而歌与舞，几乎不能分离，歌时必有舞，舞时必有歌。

西藏的民间歌舞，浩如海洋。而堆谐则是西藏广泛流行着的一种民间歌舞。不管是在街头巷尾，还是门前屋后，人们随时随地都可以听到悦耳的堆谐歌声和跳舞的踢踏声。

堆谐是藏语的读音。堆是西藏西部的一个地方；谐是歌曲的意思。堆谐就是西藏堆那个地方的一种民间歌舞。“堆谐”原来是一种秉节奏表演的农村集体舞蹈，是丰收后敬神时大家为欢娱庆贺而表演的，具有粗犷朴素的特点。后来，经过艺人的加工提炼，变成各种各样的舞姿。有注重脚下功夫的踢踏舞，也有扣胸挟臂的浪漫舞姿。

堆谐在堆那个地方分为南北两派：南派是堆南地区的人唱的，歌舞比较优美；北派是堆北地区的人唱的，歌舞比较豪壮。后来，堆谐由堆传到拉萨、日喀则和江孜等城市，逐渐风行开了，使城市里的人对堆谐产生了浓厚的兴趣。拉萨人评判堆谐舞蹈跳得好坏有一条标准，就是歌舞者在舞蹈时头上若能顶一碗水，跳完后，水一点也不溢出来，这就是好的堆谐舞蹈家。

堆谐可分为前后两部分，前部分以歌唱为主，节奏舒缓，舞姿悠扬；后一部分以舞为主，节奏活泼，舞姿洒脱，富有强烈的感染力。

## 跳“锅庄”

藏族民间舞蹈种类很多，其中锅庄是流行在西藏三大地区的一种圆圈舞。“锅庄”藏语叫“卓”（吉祥的歌舞），也叫“歌谐”（圆圈舞）。一般来说，在拉萨、山南、日喀则等雅鲁藏布江流域，把这种圆圈舞叫“歌谐”；而在昌都及接近四川、云南的藏区，则称之为“锅庄”。

“锅庄”，是因最早围着火塘举行而得名。跳锅庄，人数不限，不要伴奏，也不要化妆。地点在院子里、大门口、广场上甚至火塘边都可以。跳时，分甲乙两队，大家排列成行，手拉着手，臂连着臂，跟着领舞、围成圆圈，且歌且舞，顿地为节，由左而右，分班唱和。从日落跳到夜晚，从午夜跳到天明。人们用歌舞来消除劳动的疲劳，来抒发自己热爱生活、热爱大自然的感情。男女青年则用歌舞来倾诉彼此之间的爱慕之情。

## 二、前藏地区

西藏腹地分为卫、藏两大区，卫一般称为前藏，藏称为后藏。习惯上把岗巴拉山和秋莫卡拉雪山作为前后藏的分界线。在历史上，人们习惯把以拉萨为中心的东南部称为“前藏”，包括拉萨市和林周县、当雄县、曲水县等。

## 迷人的拉萨

拉萨，在藏语里，意思是神仙所居住的圣地。她的周围有八座云雾缭绕的雪峰，有的如宝瓶，有的似伞盖，有的像海螺，有的像雪莲八座雪峰围拱着这一片宽广肥沃的河谷。

拉萨坐落在冈底斯山中段、拉萨河冲积的平原上，拉萨河从市南绕过，到西南郊区的约七八十公里处，同雅鲁藏布江汇合。拉萨平原海拔 3700 米左右。在拉萨几乎天天都见到太阳，夏无酷暑，冬无严寒，空气干净，阳光充足（年日照时数在 3000 小时以上），所以，素有“日光城”之称。

拉萨是西藏自治区的首府，东起墨脱，西至尼木，南及雅鲁藏布江北岸，北抵当雄。全市总面积 29052 平方公里，其中市区面积 554 平方公里（含已建成的市区面积 32 平方公里）。市区大致可分为东西两个城区。西城区是 50 年代西藏和平解放后逐步兴建的新城，除布达拉宫（17 世纪后成为达赖喇嘛的冬宫）和位于它西边不远处的罗布林卡（昔日达赖的夏宫，今日已辟为公园）为古建筑外，其余建筑均是现代建筑，如政府机关、文化娱乐场所和商业服务设施等。

拉萨的东城是旧城区，这里有富有民族特色的藏式居民楼和密密麻麻的商业店铺。旧城区的面积只及新城区的十分之一，但却居住着全市 10 万多人口的半数以上，东城的中心有一座与布达拉宫同时代的古建筑——大昭寺，它是西藏历史最久、保留最完整的古建筑。

拉萨城的昔日，曾是一片沼泽地，叫做倭塘湖。公元 641 年，松赞干布遣使长安要求与文成公主联姻。唐太宗以文成公主相许，并在她进藏时赐她一尊释迦牟尼像。为了供奉这尊佛像，松赞干布决定修建一座巨大的神殿，殿址由文成公主亲自选定，就建在倭塘湖上。这就是大昭寺。传说，在建大昭寺之前，文成公主运用阴阳、五行的方法，观察西藏的地形，认为西藏形似一仰卧的魔女，而倭塘湖乃为魔女的心脏，应填湖建寺才能消灾驱魔。于是工程开始了，在施工中，成群的彭波白山羊往来驮土。因为藏语“山羊”叫“惹”，“土”称为“萨”，所以寺庙被称为“惹萨”。后来，人们又把“惹萨”名称赐给这座城市。公元 806 年，“惹萨”改称为“拉萨”，即“圣地”之意。

又有一说，认为大昭寺系由尼泊尔赤尊公主主持修建的，规模较大。由文成公主主持修建的是小昭寺，规模较小。不过在修大昭寺时，文成公主也出了力。大、小昭寺建成初期，文成公主带进藏的大佛像放在小昭寺，赤尊公主带来的小佛像放在大昭寺。到了 8 世纪初，唐朝的第二位公主（金城公主）嫁到吐蕃时，才把大、小佛像换了位置。

寺庙建成后，来此朝拜的善男信女络绎不绝，晨钟暮鼓，香火旺盛。经过数百年的惨淡经营，大昭寺周围变成了繁华的集市。密集建筑物都绕着大昭寺，形成了一条椭圆形的街道，这就是有名的八廓街。从八廓街的四个拐角上，又延伸出八条辐射形的街巷，构成了古城拉萨的全部建筑。这样，大昭寺就像众星拱月一样，始终处于城市的中心。

大昭寺是拉萨最早的建筑，全部为木石结构。寺门口有一方形石围栏，栏内挺立着一棵古柳，相传那是文成公主亲手所栽，人们称之为“唐柳”。古柳已枯，后人在枯树旁插上新柳。

大昭寺现有建筑面积约 21500 平方米，既有唐代建筑风格，又有尼泊尔建筑的艺术特色，现有 13 个殿堂，高 4 层，寺内供奉着当年文成公主从长安

带去的释迦牟尼坐式镀金铜像。800 多盏酥油灯，把大殿照得通明。除了无数的大大小的菩萨之外，在大殿二层的经堂里，还拥立着松赞干布、文成公主、赤尊公主的塑像。

寺前的围墙内，保存着唐著舅甥会盟碑。寺内珍藏着两幅明代刺绣的唐卡（即卷轴画）。寺内还藏有乾隆皇帝的御赐金瓶。原来，集政、教于一身的西藏最高神王达赖和班禅的权位，是用“转世制”传承的，达赖、班禅圆寂后，人们就按照各种神秘的“显示”，去寻找他们转世的灵童，找到并确认后，就接来供养、教化，通常到 18 岁才“亲政”。但是，在“寻找”、“确认”的过程中，往往容易发生弊端。有鉴于此，到 18 世纪末，乾隆赐一金瓶，规定闲掣签的方法，裁决“灵童”。这个金瓶，通常放在宗喀巴佛像前。

## 艺术之宫布达拉宫

金碧辉煌的布达拉宫，已成了拉萨以至西藏的标志。所以，在拉萨有这样一句话：到拉萨不参观布达拉宫不算到过拉萨，甚至不算到过西藏。

布达拉宫建筑在拉萨市中心的布达拉山上，由于山石赭红，民间称之为红山，喇嘛教徒称之为普陀山。这座占地 10 万多平方米的宫殿，被誉为世界十大土木建筑之一。

布达拉宫始建于公元 7 世纪。松赞干布为迎娶文成公主，在红山上修了 999 间房，连山顶红楼共 1000 间。但早期的布达拉宫已毁于战火和雷击，仅剩佛堂两处。现在人们看到的是 17 世纪五世达赖下令重建和扩建的。当时达赖五世受清朝册封，修建了白宫。1682 年，五世达赖圆寂，又由总管第巴桑结嘉错建了红宫。后来历代达赖又进行扩建，尤以十三世达赖扩建的规模大，才使布达拉宫形成现在的规模。全部建筑依山取势，层层向上，直至山顶。是用上、木、石结构而建的。

布达拉宫的主体由红宫和白宫组成。红宫居中，墙上都刷红土。内宫从东西南三面与红宫衔接，墙上刷白浆。宫体主楼外观 13 层，内为 9 层，高约 117 米，东西宽 360 多米。红宫平顶上建有 7 个金瓦屋顶，在阳光照耀下，熠熠生辉。

白宫内最大的殿堂措木钦厦（即东大殿）是清驻藏大臣主持达赖坐床、亲政大典仪式，以及重大政治、宗教活动的场所，白宫内最高处是东、西日光殿，为达赖日常起居的地方，常住的有东西两套寝宫，殿内陈设豪华。

红宫的主体建筑是达赖的灵塔殿和各类佛堂。宫内有灵塔 8 座。其中以五世达赖和十三世达赖的灵塔最为豪华。仅五世达赖灵塔就花费了 11 万两黄金。灵塔由塔座、塔瓶、塔尖三部分组成。塔身用金皮包裹，外镶珍珠宝玉。据说，几乎每世达赖圆寂后，均要先用盐涂抹其遗体，使其脱水，再用香料涂抹，干枯以后，便把遗体存入塔瓶之内，外面密封包金。这就是西藏塔葬的一种。在西藏只有达赖和大呼图克图（蒙语，即大活佛）才能享受塔葬的待遇。只有“神王”达赖才能享用金灵塔的待遇，而其他活佛要依其地位分别用银、铜、泥质灵塔。

布达拉宫是历代达赖喇嘛的冬宫，也是原来西藏政教合一的统治中心。宫中保存着明清两伏皇帝封赐西藏官员的封诰、印鉴、金册、玉册和工艺品、经文、医学、历史、文学书籍以及各类佛像、唐卡、法器大量珍贵文物。壁画是布达拉宫建筑艺术的重要组成部分。壁画数量之多，达到令人吃惊的程度。壁画的主要内容是历史故事、神话传说、佛像仙人、动物花草。这些壁画色彩艳丽，线条流畅，和谐美观，引人入胜。布达拉宫及其宫中的壁画是西藏艺术宝库中的瑰宝。

位于白宫的东大殿内有一组壁画是根据“猴子变人”的故事画成的。传说：在很久很久以前，有一猕猴与石妖结为夫妇，生下 6 个猴儿，在果树林中生活，3 年后繁衍至数百个。这时，树林中果子愈来愈少，众猴的食物成了问题。于是猕猴遵从菩萨的命令，取得天生五各种子，撒向大地，遍地都长满谷物。众猴子因得到充足的食物，毛慢慢变短，尾巴渐渐缩小，说人语言，逐渐变成人，这就是雪城上最早的居民。

世界上许多著名的城市都有标志性的建筑物，如法国的巴黎圣母院、西班牙的马德里王宫、罗马的圣彼得大教堂、开罗的金字塔，拉萨也一样有标

志性建筑物，那就是布达拉宫。布达拉宫不仅具有宗教性建筑的特点，而且同样具有政治性建筑的特点，它集中西藏宗教、政治、历史和艺术诸方面于一身。因此，可以认为，整个西藏就包涵在布达拉宫之中。甚至可以说，布达拉宫是“西藏历史的博物馆”。

## 达赖在西藏的日常活动

西藏喇嘛教是具有中国西藏地区特色的佛教，因它与其他地区的佛教不同，所以习惯上就叫它喇嘛教，也称藏传佛教。藏传佛教的格鲁派（俗称黄教）是由宗喀巴创立的。但把它发展起来，逐步成为西藏地区势力最大的教派，并且取得了西藏地方政权，那是宗喀巴的徒弟的事情。从五世达赖那时起，到西藏和平解放止，喇嘛教统治西藏地区长达三十世纪之久（从17世纪中叶到20世纪中叶）。而这个历史使命是由达赖世系与班禅世系完成的。

比较而言，达赖世系与班禅世系略有不同特点：据清朝雍正十

一年（公元1733年）调查，达赖方面的寺庙有3150所，班禅方面的寺庙有327所。达赖方面的喇嘛有342560人，班禅方面的喇嘛有13670人，达赖方面的百姓有121440户，班禅方面的百姓有6750户。另据牙含章1952年在日喀则的调查，班禅方面在后藏地区共辖有4个宗（相当于县），30余个卡（封建庄园）和牧场（其中有些卡相当于宗），也就是说，班禅方面管辖的地区只占西藏整个地区的1/10。

从宗教方面来看，藏族人民对达赖和班禅的信仰是完全平等的，对达赖和班禅，藏族人民一般不直呼其名，而称为“甲娃亚卜赛”（意为“师徒二尊”）。因达赖与班禅从四世起，经常是互为师徒。

从政治方面来看，达赖方面在西藏地区是居于主要地位，占绝对优势。但是清朝中央政权把达赖班禅置于平等地位，都归皇帝直接领导，达赖与班禅之间，互无隶属关系，是完全平等的。

从五世达赖取得西藏地方政权以后，除个别情况外（如1904年达赖逃亡蒙古，1910年逃亡印度），历代达赖都是沿着一定的制度进行活动的。比如：

藏历正月是西藏人民的春节，节间拉萨举行僧众默朗木大会。正月初一日，达赖在布达拉宫举行庆祝大会，会上驻藏大臣向达赖献哈达，达赖也向驻藏大臣回赠哈达，互相贺年。摄政、噶伦、三大寺僧侣、佛师、僧俗官员、札什伦布寺和萨迎的代表，也一一向达赖献哈达，并送年礼。达赖给每个人摸顶。接着由舞童上场跳锁斧舞。舞毕，进行辩论表演，最后散发油炸食品卡赛·抢卡赛。正月初二，头年年底新任的僧俗官员在布达拉宫举行小型噶卓（庆祝会）。正月初三日夜，达赖照惯例在布达拉宫吉祥天母神像前打卦问卜。

在默朗木大会期间（自正月初三日至二十五日），拉萨市的政权，由拉萨市政府移交给哲蚌寺的铁棒喇嘛。初三日夜里，铁棒喇嘛向达赖报到，然后前往拉萨市接管政权。

达赖在未亲政以前，不能参加默朗木大会，亲政以后可以参加，并在正月十五日向三大寺与会僧众讲经说法。

正月十五日晚上，在八廓街举行酥油灯展览（灯节）。达赖如果未亲政，不能出来观灯；亲政以后，如果参加默朗木大会，十五日晚上首先由达赖出来观灯，然后是摄政、噶伦、贵族，最后是僧俗百姓，陆续出来观灯。

在参加默朗木大会期间，达赖一般在正月初五、初六下山，移居大昭寺内，二十五日起锡返宫。返宫前，按惯例先在大昭寺拜佛，后到小昭寺拜佛，然后返回布达拉宫。

二月十九日至三十日，大昭寺举行默朗木小会（传小召），三大寺有3000喇嘛参加。在此期间，达赖有时下山一次，赴大昭寺念经，当天返回布达拉

宫。

三月初七日，达赖集合布达拉富南木加札仓的全体喇嘛念经，装聚宝瓶（各种谷物、缎子布匹的小条子、五金、珊瑚等），然后派人把小瓶带到全藏各宗、各卡，埋在田野中。据说此举是为了“保养地气”，能获得好收成。这一叫“宝瓶节”的活动，班禅在札什伦布寺也同样举行。

三月初八日，换服节，达赖要换夏季衣服（贵族喇嘛一律换服）。这天，噶厦官员、三大寺均向达赖献哈达，表示祝贺。

三月十八日，达赖从布达拉宫移居罗布林卡（夏宫），僧俗官员欢送，并献哈达致贺。

从六月十五日至七月三十日，为黄教的禁期，全藏黄教大小寺院的喇嘛，禁止外出活动。在此期间，达赖特派雅达一人，四出巡视，如有违者，予以惩罚。期满，达赖下令解除禁令，喇嘛们才能外出活动。

从八月初一日起，达赖在罗布林卡举行沐浴礼，并7天。九月底或十月初，达赖从罗布林卡返回布达拉宫。十月二十五日是燃灯节，这天夜里全藏各寺庙各家屋顶上都燃灯。这天又是冬季换服节，从这天起，达赖要换着冬衣（贵族、喇嘛也一样）。参加这些活动，噶厦全体僧俗官员和三大寺都要给达赖献哈达表示祝贺。每年从十一月二十九日至十二月二十八日，为达赖闭关坐静时间。在这段时间里，达赖不见任何外人，噶厦呈请批阅的公文和请示的事项，一律由大卓尼上下传达。

名义上达赖是色拉寺和哲蚌寺的寺主，他虽不住在寺内，但寺政仍归他管，两寺每月派人向达赖献哈达一次，报告寺内情况，并请安问候。两寺的洛本（念经头）和各札仓堪布，都是由达赖委任的。噶丹寺的寺主噶丹池巴也是由达赖委任的。此外，每隔12年（规定在猴年），达赖有权派人到珞渝地区征收一次租税。从达赖以上一年之中的日常活动，可以看出西藏喇嘛教上层的政治活动和宗教活动的一般情况。

## 逛林卡

从布达拉宫往西走一公里，便有一座林木参天、花团锦簇的园林——罗布林卡。藏语“罗布林卡”意为“宝贝园林”，这座占地36公顷的园林建筑，始建于18世纪中叶、七世达赖格桑加措时期。据史书记载，18世纪40年代以前，这里原来还是一片野羊出没、杂草丛生的地方。那时，当政的七世达赖格桑加措在此休养治病。清朝驻藏大臣给达赖修建了一个凉亭宫，命名为乌尧颇章。1751年，七世达赖在乌尧颇章旁修建第一座宫殿，叫做格桑颇章，这便是罗布林卡的前身。后来经清帝批准，每年藏历四月至九月，达赖在此处理政务，举行庆典。从此，罗布林卡成为达赖的夏宫。

罗布林卡分为宫前区、宫区和森林区三个部分，西部是幽静的森林区。东部是金顶石墙的宫殿。宫殿共有三层，一层是经堂。前面有一个600平方米的石板院子；二层有罗汉殿、护法殿和达赖阅经室；三层是达赖接见僧俗官员的地方。园中树木茂盛，花卉繁多，更有亭台池榭、林竹山石、珍禽异兽点缀其间。宫前长廊和室内雕梁画栋，富丽堂皇。现在罗布林卡已辟为人民公园，成了藏族同胞节假日游览、休息和娱乐的好去处。

逛林卡，是藏族群众热爱大自然、热爱生活的一种民族习惯。这种习惯，与西藏高原的自然条件及气候环境有关，地处高寒的西藏冬长夏短，长时间的室内生活，使人们感到闷气。一俟春暖花开，人们便纷纷投身到大自然中去，来到拉萨城内外的林卡野宴。

夏天的拉萨，风和日丽，空气清新，树茂草盛，百花初放。老年人身穿崭新的氍毹，足蹬藏靴，提着灌满青稞酒的酒壶，或拎着装满酥油茶的热水瓶。青年人推着堆满大包小包的自行车或架子车，背着心爱的六弦琴。姑娘们拖着五彩丝线接起的长辫子、围着氍毹裙，或合家而出，或约请亲朋好友，三五成群，在林卡中搭上一顶白色帐篷，或围上几块床单，铺上毛毯和塑料布。人们一边喝青稞酒、酥油茶，一边弹着六弦琴，唱着民歌。有的弹克郎球、打扑克、甩骰子。人们边吃边唱，边弹边跳，青年人则往往伴着音乐翩翩起舞。此外，还有人观看藏戏演出。

当然也有人喜欢憩息于河溪沟渠之旁，或者洗刷衣衫鞋袜，或者躺在毡垫般的草地上，或者依偎在树下，吃喝娱乐，直到衣物晒干，夕阳西下，才兴尽而归。

拉萨的林卡比较多，除罗布林卡外，还有香卡林卡、冲拉林卡以及位于拉萨河中间小岛上的甲玛林卡等。

西藏藏族同胞逛林卡的习俗，不仅流行于拉萨，而且也流行于日喀则、昌都等地。传说在春暖花开的日子里，日喀则城里的男人们，选择一个风和日丽的好天气，天不亮便骑着毛驴，到远郊山上去朝见“莲花佛”。与此同时，妇女、儿童便带上围慢和食品，焚香于郊外，迎接“观神得福”归来的亲人，然后聚会于“吉采”林卡之中，喝酒庆贺。这就是最早的逛林卡活动。后来，这种活动又加进了比试坐骑——毛驴赛跑，到近代又发展成跑马及射箭比赛。在东藏昌都等地，由于原始森林茂盛，附近城乡居民或步行或赶马车，行程一二日，来到原始森林中野营消暑，数日而归。这也是逛林卡的一种。

逛林卡活动，在西藏至少有三二百年历史。以前，每年藏历五月一日到五月十五日，人们纷纷到林中郊游野宴，除了吃喝游玩外，还进行文娱活

动和“跳神”等宗教活动，到十五日，逛林卡进入高潮。

如今，藏族群众每逢节、假日，或者有喜庆之事，都喜欢逛林卡。那些城镇的工人、少年儿童和小伙子、姑娘们组织集体活动，也愿意到林卡里来。外地来藏观光的人，逛林卡时，也喜欢到藏族群众的帐篷里，分享这种别有风味的“逛林卡”的快乐。

## 藏族文化的荟萃之地

寺庙在西藏既是宗教活动的场所，也是藏族文化的荟萃之地。现在全藏已经开放了 1420 多座寺庙和经堂，这些寺庙中的壁画、塑像、唐卡（卷轴画）等，代表了藏族人民文化的结晶。位于拉萨东郊、西郊、北郊的甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺是著名的拉萨三大寺。

从拉萨东行 70 公里，到达孜县境内，便可找到甘丹寺。甘丹寺是格鲁派创始人宗喀巴于 1409 年亲自创建的第一座寺院。寺傍山伫立，群楼重叠，巍峨壮观。寺院规模相当于三个布达拉宫，有 50 多个建筑单位，主要建筑有拉基大殿、赤多康等。该寺定编住寺僧

人 3300 人，实际多时达 5000 人左右，拉基大殿可同时容纳 3000 多个喇嘛在内诵经，殿内供弥勒佛和宗喀巴铜像，神像高大精美。大殿左侧护法神殿内藏有丰富文物。司东陀殿内保存着宗喀巴的肉身灵塔。赤多康是宗喀巴生前起居之处。宗喀巴的法座继承人，历代格鲁派教主称“甘丹赤巴”，活着在寺里居住，圆寂后，安葬遗体的灵塔在寺里保存。

哲蚌寺坐落在离拉萨 10 公里的西郊的更丕乌孜山半山腰，密密麻麻的白杨树把这座寺环抱得严严实实。

哲蚌寺是宗喀巴的四弟子绛央却杰于 1416 年修建的。全寺建筑以白色为主调，远望如米堆，所以取名“哲蚌寺”，意为积米寺。殿宇依山而起，联成一座山城。五世达赖时僧人定编 7700 人，后来超过 10000 人，是喇嘛教最大的寺院。主要建筑有措钦大殿、噶丹颇章、四大札仓及康村等。措钦大殿是正殿，殿内正中供文殊菩萨和白伞盖像。二楼为甘珠拉康，收藏甘珠尔经典（大藏经）。三楼供巨大的强巴佛铜像。四楼供释迦牟尼佛。

“噶丹颇章”意为极乐宫。二世达赖根敦嘉措主持修建。三世、四世达赖都住在这里，五世达赖在受清朝皇帝册封以前，一直住在这里，直至布达拉宫扩建竣工后，才移居布达拉宫。1642 年，五世达赖得到固始汗的扶持，推翻噶玛王朝，建立噶丹颇章王朝，于是这里便一度成为西藏地方政权的中心。所以，历世达赖都以哲蚌寺为母寺。寺内扎仓（僧院）规模超过其它寺庙，壁画很多，藏书丰富。

色拉寺坐落在离拉萨市 5 公里的北郊，是喇嘛教格鲁派创始人宗喀巴的门徒绛钦却杰释迦也失于 1418 年兴建的。寺宇依山面河，规模宏大。寺内主要建筑有结巴、满巴、阿巴三个扎仓（经学院）。17 世纪时寺僧人数定额为 5500 人，到 1959 年时寺僧多达 9000 人。主殿措钦大殿是在 1709 年由蒙古和硕特部固始汗的后裔拉藏汗主持修建的。共 4 层，正殿内供强巴佛和建寺人释迦也失的塑像。拉康（佛殿）中供有文殊菩萨、宗喀巴、十一面千手观音、罗汉等的铜铸像，造型精美，风格接近尼泊尔和印度特色。寺内所藏文物有释迦也失从北京带回来的大藏经、明代织造的大慈法王缙丝像以及各种佛像、唐卡、金银铜的法器和供器等。

青海湟中的塔尔寺、甘肃夏河的拉卜楞寺、西藏日喀则的扎什伦布寺和拉萨三大寺，并称为黄教六大寺院。

## 迎风飘扬的经幡

初到西藏的人，感受最深的是西藏浓郁的宗教气氛。你看那写着经文或绘有帅像的各色经幡，在家家户户的房屋上、帐篷上迎风飘扬。布达拉宫的经幡像节日的彩旗，从宫底一直挂到宫顶。布达拉宫和药王山之间的经幡竟长达 100 多米。拉萨市内许多街道跨街拉着一串串经幡，就像北京长安街上迎接外宾时挂起的彩旗。架在拉萨河上的一座小桥，远看桥上好像开满了鲜花，近看原来是挂着的经幡。就连那正在马路上行驶的车辆都挂有经幡。总之，无论在拉萨，还是在日喀则、昌都，也无无论是在神秘的林芝丛林，还是在原始的康巴部落，凡是有人的地方就有经幡。

代表藏民信仰与崇拜的经幡（又名风马旗），最初见于噶举教派（白教）的“牟牟”之上。牟沓，是藏文“雾”和“绳”的合写，在现实中，牟沓则是一种从地面引向空中的牛毛绳子，绳子上挂着绘有经文及图腾崇拜的白布桶旗，用来象征好运与平安。经幡上的图案以龙、凤、雪狮、神鸟和佛像等吉祥物为主。

随着佛教的发展，经幡的应用范围从牟沓之上发展到屋顶、山头、大树、桥梁、佛塔寺院，从白色发展到红、黄、蓝、白、紫、绿等多种色彩；形状从正方扩大到长方、大宽条，甚至还有组合式的；内容也越来越丰富。

经幡实际上是一种印在布面上的版画作品，它和玛尼刻石、壁画一样，不仅有宗教意义，还具有艺术价值，是中国民间版画中的一个鲜为人知的品种。

经幡艺术的内容颇为丰富。经幡上有历辈高僧、贤圣的传记画、肖像画、如莲花生大师、米拉日巴大师、宗喀巴大师和藏戏的创始人唐东杰波等。另外，表现佛经中的故事和传说的题材，在经幡艺术中也占一定的比例。这些经幡代表了藏族同胞的信仰。这是由于旧时西藏底层人民，生活在兵荒马乱以及重重压力之下，他们只好把新生与幸福的愿望寄托于虚幻的来生，以虔诚的行为来换取一张廉价的通往极乐世界的“门票”，经幡也就成为人们寄托理想的一种艺术形式。如佛本生故事中的变象“舍身饲虎”、“割肉贸鸽”等，把因果报应轮回流转等抽象的教义，用艺术的想象力加以显现出来。

## 宗教改革家宗喀巴

从元朝末年到明朝初年，西藏的萨迦教派政权已经崩溃，西藏佛教各教派之间为争夺权势进行着长时期的征伐。由于戒律废弛，一些教派的上层人物享有很多特权，拥有大量的财富，穷奢极欲，纵酒贪色，生活放荡，完全与佛教教义背道而驰。

在这种形势卜，宗教改革家宗喀巴（1357—1419）应运而生。宗喀巴经名罗桑札巴，出生于青海湟中县。他的出生地藏语叫做“宗喀”，所以称为宗喀巴，意为宗喀地方的人。他幼年出家为僧，16岁到西藏求法学经。他拜各教派高僧为师，吸取各家之长，著有《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》等书，成为一个造诣很深的佛教学者。

为重新振兴佛法，字喀巴周游四方，讲经传法，吸收门徒，并提出宗教改革的主张。宗教改革的内容有三点：

一、要求僧人遵守戒律，强调僧人不同于世俗人，反对僧人生活放荡、追求利禄权势，严禁僧人娶妻生子，不准僧人干预世俗事务。

二、摆脱单一世俗农奴主对寺院经济的操纵，主张与各地方势力广泛建立“施王”关系，依靠各地“施主”在经济上给予资助。

三、主张学经要注重修习次第，按部就班，循序渐进。先显宗后密宗，先闻思后修习。纠正了西藏佛教各教派当时盛行的种种弊

1409年藏历正月，宗喀巴在拉萨发起一个大规模的祈祷法会（通称为“传召”），历史上称之为“火龙年法会”。此后这种法会每年都举行，一直沿袭至今，同年，宗喀巴在拉萨以东的达孜县境内建立了甘丹寺，作为主寺，正式建立格鲁派。随后，他的门徒又在拉萨的两郊、北郊建立哲蚌寺和色拉寺，连同甘丹寺称为拉萨三大寺。再加上后来在日喀则修建的扎什伦布寺和在青海湟中县修建的塔尔寺，人们称为格鲁派的五大寺。这些寺院是宣传宗喀巴宗教改革思想的阵地。

在喇嘛教的各教派中，宗喀巴创建的格鲁派是最晚形成的一派。但由于字喀巴所进行的宗教改革，恢复了佛教的权威及其号召力，既有僧侣广泛的拥戴，又适合统治阶级的需要而取得他们的支持，所以格鲁派后来居上，成为西藏佛教中最大的教派。藏文史籍高度赞扬宗喀巴和格鲁派，称其为“典范的教主”、“典范的正教格丹宗派规”。由于格鲁派僧人都戴黄色僧帽，所以汉语多称其为黄教。

宗喀巴去世后，传承他的事业的，是他的两个门徒：一个名叫根敦珠巴（1391—1474），以后被黄教追认为第一世达赖喇嘛，相传系观世音菩萨化身；另一个名叫克珠杰，以后被黄教追认为第一世班禅，相传系无量光佛化身。

后来，在西藏的寺庙中，普遍都供奉着宗喀巴及其弟子的偶像，藏族人对宗喀巴的尊敬，其地位仅次于释迦牟尼佛。宗喀巴去世的日子，也成为西藏佛教中的一个节日，称为“燃灯节”。每年到了藏历十月二十五日晚上，人们都将燃着的灯放在窗台上，以纪念宗喀巴大师的圆寂。

## 达赖、班禅的由来及其转世

达赖和班禅是西藏黄教领袖宗喀巴的两大传承弟子，后来形成两个不同的传承系统。

达赖喇嘛的称号始于1578年，确定于第三世达赖索南嘉措时期。当时他到青海地区传教，说服了土默特部的首领俺答汗皈依佛门，他们在政治上彼此推崇并互赠尊号。俺答汗赠给索南嘉措的尊号：“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”。“圣”在佛教中表示超出凡间；“识一切”是普遍通晓之意，认为是显宗方面取得最高成就的人；“瓦齐尔达喇”为梵文，意为执金刚，是在密宗方面有最高成就的人的称号；“达赖”是蒙语“大海”；“喇嘛”是藏语“大师”。台起来说，就是在显宗和密宗两方面都修到最高成就的，超凡入圣而学问渊博犹如大海一样的上师。这个尊号仅是蒙藏代表人物私人之间的互赠，尚不具有政治及法律意义。

当时，俺答汗已受明朝册封为顺义王。索南嘉措托俺答汗代他向明朝皇帝请求册封；他本人也向明朝宰相张居正致函，要求朝廷给他赐封。不久，明朝万历皇帝降旨，赐给他的封文中就有“达赖”的字样。1587年明朝政府正式承认这一称号，并派使节加以敕封。索南嘉措得此称号之始，为三世达赖喇嘛。前两世为后人追认。由此往前追溯，宗喀巴的弟子根敦珠巴为一世，根敦嘉措为二世。

1653年（清顺治十年），五世达赖应清帝之邀来到北京。顺治皇帝沿用了俺答汗对三世达赖的尊号，正式册封他为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，并授予金册和金印（金印刻有汉、满、藏三种文字）。从此，“达赖喇嘛”封号开始具有政治意义和法律效力。

1751年，清朝为了更好地治理西藏，又令七世达赖喇嘛掌管地方政权，开始政教合一。1959年流亡在印度的是第十四世达赖。

班禅的称号始于1645年，当时控制西藏实权的蒙古首领固始汗封称宗喀巴的四传弟子罗桑确吉坚赞为“班禅博克多”。“班”是梵文“班智达”，汉语意为“学者”；“禅”是藏语“钦波”，汉语意为“大”，合起来是“大 学者”的意思。“博克多”则是蒙语，指有智有勇的英雄人物。固始汗令罗桑确吉坚赞主持扎什伦布寺，并划分后藏部分地区归他管辖，称为四世班禅（前三世为后人追认）。字喀巴的弟子克珠杰被追认为第一世班禅。

1713年，清朝的康熙皇帝正式册封第五世班禅罗桑意希为“班禅额尔德尼”（满语意为“珍宝”）并赐金册金印，称为班禅五世。从此，确立了班禅在格鲁派中的地位。

达赖和班禅两个喇嘛系统均采用独特的活佛转世制度。达赖系统转世制始于三世达赖。班禅系统转世制始于四世班禅。除达赖和班禅两大活佛外，一些大的寺院也实行活佛转世制度。藏传佛教认为活佛是永恒的，通过连续不断的“转世”来到世间生活。因此一位活佛圆寂时，就要根据种种“征兆”和“启示”，来确定活佛转世的方向和地点。然后再派人沿着一定方向寻找被认为是活佛化身的“转世灵童”。有时找来的“灵童”不止一个，会出现纠纷和争执，因此清乾隆皇帝于乾隆五十七年（1792）特颁发两个金瓶，一置北京雍和宫，一置拉萨大昭寺。凡在理藩院注册的藏传佛教蒙、藏大活佛，如章嘉呼图克图、哲布尊丹巴、达赖、班禅等转世时，均须将寻得的“苦干”灵童”的名字写在象牙签上，置于金瓶中，由理藩院尚书在雍和宫或由驻藏

大臣在大昭寺监督掣签来确定“灵童”，然后经过“坐床”仪式，便正式成为“转世活佛”。

藏传佛教格鲁派有两大活佛转世系统，一个是达赖喇嘛，另一个为班禅额尔德尼。转世系统虽然不同，但达赖和班禅的宗教政治地位是平等的。达赖与班禅个人之间互为师徒，关系颇为密切。班禅方面：一世班禅为一世达赖之师；四世班禅为四世、五世达赖之师；五世班禅为六世、七世达赖之师；六世班禅为八世达赖之师；七世班禅为九世、十世、十一世达赖之师；八世班禅为十三世达赖之师。达赖方面：五世达赖为五世班禅之师；七世达赖为六世班禅之师；八世达赖为七世班禅之师；十三世达赖为九世班禅之师。

1933年12月17日，十三世达赖圆寂。1938年冬，在青海寻访到“灵童”，被认为是达赖转世的化身。1939年3月，国民党政府派蒙藏委员会委员长吴忠信入藏。1940年2月22日，十四世达赖在布达拉宫举行了继承职位的仪式“坐床典礼”。

据说，寻觅灵童，主要遵照以下三点精神：十三世达赖圆寂时，面向东，暗示将转生东方；乃穹（护法神）降神说达赖将转生东北汉人地方；热振《大活佛之一，地位仅次于达赖、班禅观海，海内现一农家，位马路将尽处，门前巨柳一株，旁系白马，有妇人抱小儿立树下。热振将海中所现情景，请画师详细绘出，并派格桑活佛及古桑子二人，按图向东北方向寻访，费时二年之久。果然在青海寻获灵童家庭，当时的情景与热振观海所见的完全相同。于是，古桑子伪装阔商，格桑活佛扮作仆从，共至灵童家借宿。灵童对阔客竟不理睬，而对“仆从”格桑活佛却表示好感，与他亲近，抚其面打其须，并将其项间所挂念珠一串摘下说：“这是我的东西，现应归还我！”格桑活佛是十三世达赖亲近侍从，念珠确为达赖所赐。接着格桑等复出茶杯十多只，其中新旧参差，色泽亦不一致，让灵童自选，灵童不取其中最大最美的，而择一淡黄色旧杯，也是十三世达赖旧物。如此反复试验，无不验，于是确认其为达赖化身。

1939年7月，灵童自西乡启程，10月初抵藏。抵拉萨后，西藏僧俗欢喜若狂，入城之日，远道来此瞻礼者，逾数万人。后抵罗布林卡，受西藏官民公开朝拜。参拜时，或献五供，或献布帛，或献金钱，均由专司喇嘛接收。灵童高坐上位，总堪布旁立侍应。拜者献物后，即趋至灵童座前，以头就供桌，灵童或摩之以手，或举拂尘略拭其发，或竟置之不理。受摩顶者庆幸可以超脱苦海；被忽略者，惟自恨轮回未尽。参拜后，藏民退出，藏官则围坐殿内，由喇嘛二人，各以巨壶盛酥油茶，以巨罐盛米饭，分给在座者。藏官均于怀中取出木碗，接茶少许，尽力饮之；饭则用手抓食。据说此为佛赐，食之可以长生。

1940年2月22日，吴忠信委员长主持灵童坐床典礼。灵童升座后，热振起立向他行三叩首礼，司伦及三噶伦亦继热振起立，向灵童叩首。经过诵经等程序后，给灵童戴上一尖顶黄缎僧帽，表示加冕之意。从此以后，灵童便可正式称达赖。

小达赖渐渐长大，在专职经师的教育下学经习礼。学经的生涯是辛苦的，他每日的功课是研究显、密两宗教义，搞清各世活佛及佛教的历史，背诵经文。

达赖转世的认定，一般要经过以下程序：观察达赖圆寂时面向，了解有什么遗言或暗示。

请在世的班禅问卜，判断转世方向。

召集摄政和僧俗要员，让专职降神的乃均、曲均降神，指明转世方向。

请山南桑耶寺的降神喇嘛曲将降神，指明转世方向。 派大德高僧到拉萨东部的曲科甲圣湖观察转世地方的地貌特征显影。先向湖中抛撒哈达、宝瓶药物等，然后择地诵经祈祷，静观湖面显现幻影，最后描绘出转世地的环境和特征。 摄政将卜征和湖上显征绘成图，派出许多大德高僧分几路前往确定的方位分头寻找。 在卜算方位发现与卜征和达赖圆寂大致同时出生的男孩后，先观察其长相与动作，然后将达赖生前用过的物品与其它杂物混摆在小孩面前任其抓拿，并进行智力测试，看其有无“灵异”现象。 如小孩表现“灵异”，又抓拿达赖用过的物品，选灵童的人便嘱咐其家人要认真照看小孩，不让外人接触。同时回去向摄政等汇报。 摄政择吉日邀请三大寺活佛和僧俗官员一起，再请乃均、曲均降神，如无误，则报告驻藏大臣，征求中央王朝的意见，并准备迎接。 由侍候达赖的“三大堪布”和官员、军队组成庞大的迎接队伍，前往接请“灵童”，连其家人一同接到拉萨。 如果只选到一名“灵童”，就直接请驻藏大臣报请中央，请予免去“掣签”而直接册封。如果有多名“灵童”，那就要召集摄政和大活佛、高僧及官员到大昭寺，由驻藏大臣亲自主持“金瓶掣签”活动，将写有各“灵童”姓名的签放入瓶内摇后当众掣出，定夺达赖转世。定为转世者，其家人被封为贵族。落选者也有较好的安排。 被确定的“灵童”直接送至公塘寺或哲蚌寺学习经典。 由班禅亲自为达赖转世者剃发受戒取法名，并亲自教育转世灵童一段时间。 在中央王朝册封令下达后，择定吉期，由摄政、驻藏大臣和各寺高僧、官员陪同前往大昭寺，先向殿中的“当今皇上万岁万万岁”牌位献哈达，再进内朝拜释迦牟尼佛像。 向布达拉宫进发，在日光殿举行“坐床典礼”。仪式后，新的达赖正式确定，开始使用达赖的金印、权力。

十大呼图克图，是格鲁派内有“国王化身”之称的大活佛，地位仅次于达赖、班禅，在达赖年幼时，有资格出任摄政王等高官。

## 八廓街

到过西藏的人，肯定到过八廓街（又称“八角街”）；没到过西藏的人，也知道拉萨有一条八廓街。古老而富有神秘感的八廓街长三里，宽三丈，呈圆形，没头没尾，两旁是老式藏房，街心的巨型香炉，昼夜烟火弥漫。藏族群众把这条街誉为“圣路”，在佛教中，“圣路”即为“上天之路”。每天清晨或傍晚，人们便不约而同地从四面八方涌到八廓街上，汇聚成一条五彩缤纷的人流。它仿佛是一座巨大的时钟，钟轴是壮丽辉煌的大昭寺，时针和分针则是那些虔诚的朝佛者和喜欢猎奇的游客。人们循顺时针方向，转动在这条围绕着大昭寺的环形道上。

八廓街是藏语“八古”的音译，即寺庙周围的意思。相传7世纪中期，大昭寺建成，文成公主与赤尊公主所携带的佛像，被请进寺内。从此，大昭寺香火日见兴旺。7世纪末，绕寺四周，出现了越来越多的旅舍房屋，供各地朝拜之人歇脚和住宿。这样，以大昭寺为中心的八廓街，初具雏形。

八廓街的出入口是大昭寺的广场。环形街道两旁高高的白墙下，卖吃的、穿的、玩的，用的等各类货物摊点，一个挨一个地摆开。这里既有西藏各地的名优特产，如色泽艳丽的江孜卡垫，做工精致的日喀则金花帽，质地坚硬的加查木碗，晶莹剔透的仁布手镯等；又有西红柿、黄瓜、辣椒、茄子等新鲜蔬菜；还有印度佛珠、英国香烟、尼泊尔项链、不丹唇膏等洋货。这些摊主多数能用藏、汉、英三种语言和顾客说话，但仅限于讨价还价。八廓街是古老的，也是繁华的。

无论是本地的或外来的，多数人到此是为了转经。拉萨藏族群众几乎每天都要沿着八廓街环绕大昭寺三周。信徒们循顺时针方向，口念六字真言，脚不停地走动。他们有的手中提着布施的袋子，逢上煨桑的就添些糌粑、青稞酒，遇到佛像就供奉酥油，看见诵经的喇嘛就在他们面前的钱盒里放些钱，见到行乞的就掏出些食物。据说在这里乞讨的人多数并非生活无着，而是由于远程朝佛财物用尽，或为了糊口，或将自己的行讨所得奉献给寺庙，以自己今生的苦行换取来世的幸福。

没提布施袋的转经人、有的边走边摇动手中的转经筒，筒里装着厚厚的经文，每摇一圈，就代表着主人诵读一遍经文；有的边走边用背在身后的手捻动佛珠，诵一遍六字真言，捻动一颗；一串（一巨零八颗）捻完，功德便又添一分。

那些虔诚的信徒，每天在大昭寺的正门前磕长头。他们双掌举过头顶，再降至鼻尖、胸口，身体迅速前扑，双臂前伸着地，划一记号，起身，跨两步到记号处，再重复以上动作。他们全身伏地时，前额都要紧贴地面，所以，磕长头的人的脑门正中及鼻尖处，都有一个灰土沾成的圆点。他们在藏袍外一股再套一件帆布长围裙，双手垫着木板或厚纸板。他们一遍遍地磕够自己定的次数。以前，甚至有的还伸出舌头去舔属于寺庙的圣物，门廊的柱子、锁门的铁链或同定在门边的经筒。更有一些发了大愿的，从四川、青海、甘肃等地一步一个长头磕到八廓街，历时往往一年以上，几千里路就是用身体一点点地丈量过去。

不论烈日当空，还是风雪弥漫，大昭寺门前从没空过，常常是数十个人同时在磕长头，后面还有些人静静等候着。没有拥挤，没有争吵，只有木板或纸板贴着地面滑动的唰唰声。

## 喇嘛的寺院生涯

当你在世界屋脊上旅行时，你会发现那红墙金瓦的佛教寺院是很多的，据记载，西藏历史上上册有名的寺庙有 3000 多所，支粮的喇嘛多达 84000 余众。寺庙越大，喇嘛越多。例如，在有 20 万平方米建筑面积的哲蚌寺内，历史上曾经有过 7700 名甚至 10000 名喇嘛和活佛。

在 1959 年民主改革以前，寺院内分三级管理：米村——康村——扎仓。米材是最基层的单位，由小喇嘛、指导学习经典的经师、监护品行的轨范师、师叔、师兄弟等组成，他们既是师徒，又是叔侄、舅甥或兄弟。康村（僧团）是中层单位，由若干个米材组成，一般带有地域性，大的康村有几百个喇嘛，小的康村只有几十个喇嘛。扎仓（僧院）由若干个康村组成，不同的扎仓，既有地域的差异，也有修习方法的不同。扎仓的一切事务，由扎仓的最高首脑堪布（住持）及其助手管理。

寺院是喇嘛的世界。在这个喇嘛世界里，有读经喇嘛（称“贝恰娃”）、铁棒喇嘛、陀陀喇嘛（铁棒喇嘛的侍卫）及被称为“朱古”（即化身活佛）的喇嘛。各类喇嘛分工不同，职责不同。读经喇嘛经过读经、辩经、考“格西”，争夺藏传佛教的最高学位。

那么，一个小孩进入寺院成了喇嘛之后，怎样度过他的寺院生涯呢？以读经喇嘛为例，进入寺院之后，首先要剃度，拜师之后，由师傅帮他剃光脑袋，并替他取法名。进入“米村”之后，首先学习藏文拼音和文法，然后学习经书，如学《喇嘛曲巴经》，修身礼佛；学《白度姆经》，祈祷众生幸福平安，接着钻研五部佛教著作：《般若经》、《因明经》、《中观经》、《俱舍经》和《律经》。

读经的喇嘛，每天天刚亮，就集中到全寺僧人念经的地方——“措钦”大殿，披着佛披，按座序坐好，在上百成千盏酥油灯映照下，开始一大早晨的祈祷活动——全体茶会，一边祈祷，一边喝茶。早祷由领经师主持，领经师领头诵念：“工却松曲巴帕”（向三宝献供），然后全体僧人跟着诵念，并同时喝第一碗酥油茶。这样反复三次，接着，祈祷的僧人取出自备的糌粑，就着酥油茶抓揉成团，边念经边吃，早祷完了，早餐也用完了。

中午，读经僧人集中在经堂，边祈祷，边喝茶，形式与早祷基本相同，但规模较小。晚祷在“康村”进行，规模更小。不论是早祷、午祷或晚祷，一般都有施主来散钱或布施茶粥。

读经喇嘛每天除了三次祈祷外，还要进行三次辩经练习，即“早晨辩经会”、“午间辩经会”和“晚间辩经会”。辩经地点在法苑，一般是两人一组，一问一答，在问答的同时，还借助手势、击掌、动作和叫喊的声音，来活跃辩论的气氛。晚间辩经一般是自愿参加，一些读经喇嘛为了弄通五部佛教著作的真谛，经常进行辩论和研习，直至深夜。有的在冬春两季还离开寺院，到深山古庙修习，磨练意志。

每年藏历六月十五日至七月三十日，拉萨到了初夏的季节，草木萌发，虫鸟孵化。为避免踩死踩伤幼虫雏鸟，寺院要求全体僧人蛰居寺内，不出门，叫做“夏日安居”。六月十五日，是夏日安居的第一天，全体僧人集中到大殿，由堪布（住持）领头宣誓：不出门，不杀生。在夏日安居期间，每天早祷之后，全体僧人都要回到自己的住地，闭门修习。僧院的堪布轮流给全寺僧人施茶施粥。在夏日安居期间，藏历六月三十日，寺院举行雪顿节（节期

从藏历七月初一至初五)，这是俗民向闭门修习的僧人敬献酸奶子的节日。这天藏戏团演藏戏，成千上万的信徒香客和施主，纷纷来到寺院看藏戏，给修习的喇嘛奉献酸奶。这是由于喇嘛们在夏日安居期间成天呆在寺院里修习，缺吃短喝，施主和信徒过意不去，所以人们才把牛奶制成酸奶，孝敬喇嘛们。

夏日安居结束后，僧人纷纷出门，他们头一次出行，首先要到罗布林卡拜见达赖喇嘛，达赖给每个喇嘛摸顶，并给一根护佑绳（“秦堆”）系在脖子上。僧人念经祝福，并给达赖献坛城（“曼扎”）祝福他健康长寿。

从藏历八月初一日开始，寺院放假 15 天，许多喇嘛兴高采烈地离开寺院，投身到环境幽美的林卡里过户外生活，有的在树林子里玩耍，有的去洗澡，有的参加野宴，有的唱歌，有的跳舞，有的演藏戏。陀陀喇嘛则利用这个机会，或者练习武术，或者进行多种形式的体育比赛。

秋去冬来，那些经过二三十年刻苦学习的读经僧人，精通了佛教的五部经典著作，通过层层严格的辩经考核，便可申请格西学位了。格西分寺院一级的、传小召一级的和传大召一级的。打一个比方，寺院一级的相当于硕士学位，传小召一级的相当于副博士学位，传大召一级的相当于博士学位。名列“格西”行列的喇嘛，要举行粥宴，家庭有钱的由家庭出钱，家庭缺钱的请施主资助，为寺庙内喇嘛施茶粥。当上格西的喇嘛，在宗教领域有很好的进身机会，可以担任三大寺或其它黄教寺院的堪布（住持），极个别的最后可以升到甘丹寺法台，这是西藏僧人的最高荣誉职位。

## 尼姑的修习生活

俗话说：有和尚庙的地方，就有尼姑庵。

在西藏，有很多寺庙，其中喇嘛庙居多，尼姑庵较少。但也有一些挺有名的，如在拉萨就有米钦热寺（遗址）、嘎丽寺、朗古寺、仓宫寺和阿乃昌库寺等尼姑庵。民主改革前，西藏的尼姑庵常常是人满为患，近年来不但有许多旧日的尼姑重返尼姑庵，而且还有一些年轻姑娘和少妇进庵削发为尼。在尼姑庵修行的尼姑，有的来自贵族或富商之家，有的来自破落的名门，有的来自平民百姓之家。一个女孩到尼姑庵修行，首先要找一位老尼当规范师，负责对她道德品行方面的教育和管理。再请著名的活佛替她剃度，活佛祈祷念经后，剪去小女孩头上最后一缕发丝，表明她六根清净，无牵无挂。旧时尼姑庵，新来的女尼还要请全庵尼姑吃喝，宴请一天的可以得到“顷则”的名分，宴请两天的可以得到“齐泽古雪”的名份，取得这两种名份的尼姑，可以下参加集体念经，免除一切劳役。除请吃喝外，视家境情况，新来的尼姑还要给尼庵或送陶壶、或送青棵、或送酥油、或送卡垫等供奉。

如果规范师不识字，新来的尼姑还要请一位经师，教她读经。先学藏文，然后学“噶洛玛”经（文殊颂），再学“卓玛堆巴”经（度姆颂）。此外，还要读“喇嘛曲巴”、“莫龙朗吉”、“乔瓦久珠”和“卓玛朗当玛尼”等佛经著作。

7岁至20岁的尼姑要受沙弥戒。受戒仪式由一位活佛主持，同时要有4名“格龙”（比丘喇嘛）当助手。受戒地点一般在寺院，也可以在活佛的驻锡地。主持仪式的活佛根据每个受戒尼姑的生辰八字，算定受戒日期。参加受戒的尼姑在受戒之前将酥油、糌粑、面粉等食品送到受戒地点。受戒地点（经堂）布置得既庄严又神秘，正面悬挂释迦牟尼像，两边是受戒尼姑的本尊像。活佛登上法坛，四个格龙（比丘）分别坐在两边。受戒尼姑盘坐在活佛对面的藏毯上，穿着黄色法衣、红色袈裟，腰带“恰鲁”（净水壶）。受戒尼姑三人一组，按先后顺序走到活佛座前，伸出右手，同时用左手抓住一个“曲扎”（滤水器），表示滤去一切邪念。活佛抓住尼姑的右掌，问：“愿意受戒吗？”答：“愿意！”接着提出36条戒律，诸如不喝酒、不邪淫、不妄语、不偷盗、不杀生等。活佛问一句，尼姑答一句，问答完后，活佛郑重宣布：“从现在起，你们是受戒的人了！”然后尼姑跪拜三次，接受活佛摸顶，尼姑给活佛献礼物。每个尼姑都要起一个法名。受戒后，7天内过午不食，只喝点酥油茶。每天清早起来第一件事就是在神像前跪下，默念36条戒律，逐条反思后，祈祷道：“到今天太阳升起之前，我处处遵守了戒律。如果有犯戒的地方，请神佛多加原谅！”

每天早晨，随着尼姑庵的海螺声，全体尼姑集中到经堂，由领经师领头诵念经文。尼姑诵经就像唱歌一样，十分动听。她们在诵经的同时，边喝着尼姑庵供应的酥油茶，边吃着自备的糌粑。早经诵完了，早饭也用过了。起先，尼姑庵规定尼姑天天念经礼佛，后来有的尼姑庵不坚持天天念经，只有在初八、初十、二十五、三十这四天才集体念经，其他时间，小范围活动或自己安排。出身有钱人家的尼姑，住着自己父兄包租或修建的藏式小院，过着安闲舒适的小姐生活。而那些家境贫寒的尼姑，则过的是清苦的生活。每年初秋，她们纷纷离开尼姑庵外出化缘，或者到山南农村，或者到藏北牧场，募聚酥油、羊毛和粮食等，作为冬季和第二年春季的生活用品。每年藏历新

年，尼姑庵放假 5 天，这是尼姑快乐的日子，尼姑庵供应她们吃喝，佛法姐妹一起唱歌、跳舞、演藏戏，许多尼姑能歌善舞，还能模仿神女的动作，翩翩起舞。每年夏天“夏日安居”过后，尼姑们兴冲冲地走出尼姑庵，投入大自然的怀抱，尽情嬉戏玩耍。她们或者溪间沐浴，或者草地野餐，或者弹奏乐器，或者唱歌跳舞。这是尼姑们一年中最快乐的日子。

尼姑们远离尘世，到尼姑庵中修行，除了虔诚佛法外，也还有各自不同的出发点。有的是为了修习宗教文化，陶冶情操，日后找一个如意郎君！有的由于家道中落，陪不起嫁妆，只好到尼姑庵陪伴酥灯古佛；有的希望学会文墨后，返家管理家庭财产，由于她们既没有恋爱婚姻的烦恼，也没有生儿育女的拖累，专心理财，有利于家庭财产的积累和家族的振兴；有的是随父母从遥远的牧区来圣城朝佛，盘缠已尽，衣食无着，无法回家，只好削发为尼。

有的尼姑除了学经外，还修习瑜伽功，即通过调息静坐等方法，进行佛教的修炼。从前，香色山上有一个瑜伽修习场，每天天不亮，尼姑们就到修习场上修习，她们坐在垫子上，调息、运气、蹦起、落地。她们讲究冬练 100 天，经过长期修炼，不仅能抵御严寒，而且还有一些内在的功力。著名尼姑寺乃炯寺有个女活佛，名叫仁增·曲尼旺姆（又称吉尊仁波齐），经过长期修炼，精通瑜伽功，传说她活到 120 岁无疾而终。有的尼姑在练瑜伽功的同时，还藏身石头洞窟里修禅（“仓当”）。有的修禅者白天下出洞，黑夜才出来活动。更有甚者，有的修禅尼姑用巨石将洞口堵死，渴了喝石缝渗出的泉水，饿了吃香客布施的粗糙食物。

## 六世达赖仓央嘉措的诗歌

六世达赖喇嘛仓央嘉措（1683～1706）的作品《仓央嘉措诗歌》，广泛流传，驰名中外。仓央嘉措的诗歌约66首，因其内容除几首颂歌外，大多是描写男女爱情的忠贞、欢乐，遭挫折时的哀怨，所以一般都译成《情歌》。

《情歌》藏文原著，有的以口头形式流传，有的以手抄本问世，有的以木刻本印出，足见流传之广，藏族读者喜爱之深。中文译本海内外至少有10种，国外有英、法、日、俄、印地等文字译本。可见，《情歌》不仅在西藏文学史上享有盛誉，而且在世界诗坛上也声誉大振。

仓央嘉措，公元1683年生于藏南门隅地区宇松地方的一户世代信奉宁玛派佛教的农民家庭。1697年，仓央嘉措被选定为五世达赖的“转世灵童”，是年9月，自藏南迎到拉萨，途经朗卡子县时，以五世班禅罗桑益喜（1663～1737）为师，剃发受戒，取法名罗桑仁钦仓央嘉措。同年10月25日，于拉萨布达拉宫举行坐床典礼，成为六世达赖喇嘛。在此之前，仓央嘉措生活在民间，虽然家中世代信奉宁玛派（红教）佛教，但这派教规并不禁止僧徒娶妻生子。而达赖所属的格鲁派（黄教）佛教则严禁僧侣结婚成家、接近妇女。对于这种清规戒律，仓央嘉措难以接受。他不仅没有以教规来约束自己的思想言行，反而以宗教领袖的显赫身份，根据自己独立的思想意志，写下了许多情意缠绵的“情歌”。

《情歌》表现了出家修佛与追求爱情生活的矛盾。如：

若随美丽姑娘心，今生便无学佛份，若到深山去修行，又负姑娘一片情。

在佛教观念中，“佛、法、僧”被称为“三宝”。就是说，佛、教义和僧人在佛教中，是至高无上、神圣不可侵犯的，特别是对向自己传授佛法经典的喇嘛（佛的代言人），更要毕恭毕敬。但是，诗人在诗中表现出对佛法和喇嘛的淡漠，而对于人世生活却是热烈追求。则：

我修习的喇嘛的脸面，不能在心中显现，我没修的情人的容颜，却在心中明朗地映见。

《情歌》在赞美对忠贞爱情的追求的同时，也描绘了整个爱情生活中，各种复杂曲折的情景和惟纱惟肖的心理状态。描写初恋的如：

在那众人之中，莫露武俩真情；  
你若心中有意，请用眉眼传递。

表达爱情欢乐的如：

杜鹃来自门地，带来春的气息；  
我和情人相会，身心无限欢喜。

抒发思念之情的如：

第一最好不相见，免得彼此相爱恋；  
第二最好不熟识，免得彼此苦相思。

《情歌》之所以能够广泛流传，一方面是由于思想内容活泼生动，一扫过去文人凡有著作必有宗教内容的习气，有进步意义；另一方面艺术上也有独到的成就。在格律结构上，《情歌》采用民歌的形式，除少数六句、八句外，多数是每首四句，每句六个音节，两个音节一停顿，即四句六音节三顿。节奏鲜明，琅琅上口，还可配上民歌曲调演唱，民歌味很浓。有些篇章采用白描的手法，自然流畅，通俗易懂。如：

一个把帽子戴在头， 一个把辫子甩背后， 一个说请你慢慢走，  
一个说请把步儿留， 一个说心儿莫难受， 一个说很快会聚首。

短短六句诗，写动作，男女有别；写对话，言短意长；景中有情，侍中有画。诗情，画意，真切，细腻，充满生活气息。

诗人所处的时代，文人多受“年阿”诗体的影响，崇尚典雅深奥、讲求词藻堆砌之风盛行，而诗人仓央嘉措却坚持将通俗语言写入诗篇，使《情歌》语言活泼生动，清新明快，通俗易懂，独树一帜，一新当时文坛耳目，在藏族诗歌中别具一格，富有艺术魅力，所以二百多年来一直在藏族民间广泛流传。

## 藏族文化的宝库

历史悠久的西藏，保存有浩繁的藏文典籍。其中有一部分是佛教文献。佛教文献大多是从梵文和汉文翻译成藏文的。其中最著名的是藏文《大藏经》。

藏文《大藏经》是藏传佛教经律论总集。由《甘珠尔》和《丹珠尔》两部分组成。是在14世纪中叶编纂的。由蔡巴·贡噶多吉编订的《甘珠尔》部分包括佛经及部分律藏，由布顿·仁钦朱编订的《丹珠尔》部分包括论疏和部分律藏。藏文大藏经有明永乐九年（1411年）的《甘珠尔》南京雕版，称永乐版；有万历二十二年（1594年）在北京补刻的《丹珠尔》，称万历版。还有理塘版、那塘新版以及德格版、北京版、卓尼版、拉萨版等。据德格版统计，藏文大藏经共收佛教书籍4569种（其中《甘珠尔》有1,108种，《丹珠尔》有3,461种）。所收著作，除佛教的经、律、论外，还有逻辑学、语言文字、美术、天文、历算、医药、工艺等方面的著述。是藏族文化的主库，在中国文化和佛教文化史上都占有重要的地位。

在《甘珠尔》中的《诸经部》和《丹珠尔》中的《本生部》、《修身部》里，有的标明为《传记》、《本生》等，文学色彩较浓，是佛经中的文学作品。其中有寓言、故事、神话、传说，格言诗和诗歌等。佛经文学作品发展了诗文并用的文字形式和比喻说理的诗歌体裁，使其具有自己的风格。其中寓言、故事、传说等在结构上有完整的情节，就内容而言，它的宗旨是宣传宗教。例如宣传慈悲时，谴责暴君、酷吏，同情受难的人民；谴责徇私贪婪，而赞美慷慨、舍己救人；主张诚实守信，反对欺诳失信；赞美善良，鞭挞丑恶等。

这些作品描写了古印度的社会生活。印度是世界文明古国之一，它有悠久的历史，灿烂的文化，在人民中间流传着大量的寓言、故事。印度的佛教徒门吸收了这些民间寓言、故事，并把它们加工保留在佛经中。由于佛教的传播，这些古代的民间寓言、故事也随之流传到世界各地，当然也流传到中国。由于佛经被译成藏文，佛经中的这些寓言、故事、诗歌等也广泛流传到西藏各地。对西藏的文学艺术，从内容到形式都产生了很大的影响。在西藏各种类型的文学作品中，不仅可以找到佛经文学的痕迹，而且有的在长期流传中已经同西藏文学结合，成为西藏文学的一个组成部分。

藏文《大藏经》中的佛经文学作品，就其体裁来说，可分为寓言、佛经故事、叙事诗、格言诗、戏剧、历史传说等。其中佛经故事居乡，这类作品多数是民间文学作品的结集，而叙事诗、格言诗、戏剧、历史传说等则是佛教徒中的诗人、戏剧家们的文学创作。

## 藏密艺术

藏传佛教分密宗和显宗两个宗派。密宗出于古印度后期佛教中的密教。公元716—720年间，印度僧人善无畏、金刚智、不空三人先后来华译经传教，形成了密宗这个教派。它以《大日经》和《金刚顶经》为依据，宣扬“三密相应”（即身密——身要应于佛身，口密——口要应于佛口，意密——意要应于佛意），可以“即身成佛”。8至11世纪，印度密教传入西藏地区，与西藏原有的苯教相结合，形成了西藏佛教密宗。与“密宗”相对的是显宗，显宗是佛教对密宗之外各派的笼统称。西藏密宗艺术的发展经历了三个阶段。公元7世纪至9世纪为第一阶段，是西藏佛教艺术发展史的开端。7世纪初，佛教传入西藏后，兴建寺庙之风极盛。大昭寺、小昭寺、布达拉宫以及其它一些小寺庙，均建于此时。供于寺庙的佛像、绘于寺庙的壁画、挂于寺庙的绘画，大量出现。公元978年以后至17世纪以前为第二阶段。这个时期，佛教再度兴起，寺庙林立，寺内壁画、唐卡佛像、雕刻品以及其它工艺品，量多工巧。著名的“江孜派”绘画艺术（画师多为江孜人，其绘画风格受尼泊尔绘画艺术的影响较大）即产生于这个时期。公元17世纪以后，是西藏密宗艺术发展的第三阶段。这个阶段主要是扩建和修葺古寺庙。扩建后的布达拉宫，主楼高117.19米，当时房屋于间，回廊连接，曲径交错，有如迷宫。五世达赖的灵塔，是一件综合使用多种工艺、做工极为高超的艺术珍品。此外，还有罗布林卡园林建筑利药王庙建筑等。

## · 铜质圆雕 ·

佛教是崇拜偶像的。佛教传入西藏之后，金属冶炼和铸造之法广泛地用于制造神像。制造的佛、神，其面貌、姿势、装饰、所持器杖，都必须符合密宗的教义。铜质圆雕神像有大有小，大者重以吨计，小者如姆指般大。在造像的工艺和风格上，藏密的技师们把印度、尼泊尔和汉族地区的特点兼收并蓄，形成藏族的传统。

## · 唐卡 ·

唐卡也称布画，是西藏佛教特有的一种绘画艺术。普通的以亚麻或粗毛布为底布，珍贵的以丝绸为底布。作画之前，先用麻线穿缀底布的边沿，将其绷撑在特制的木架上，再用一种动物胶和滑石粉调合而成的糊状物拂抹底布，填平洞孔，抹匀后即用蚌片将糊状物刮平磨亮，待底布完全干燥后即可作画。画成后，底布四周镶以锦缎，上下贯以木轴，便可张挂。

唐卡的题材多为佛像画、高僧与大师的传记画，也有少量反映民间生活的风俗画。一般为长方形，有小言大，小时一尺见方，大的一丈或数丈见方。

著名的唐卡有：萨迦寺的《喜金刚》、《怖畏金刚》、《橛金刚》、《密集金刚》、《马头金刚》和哲蚌寺的《胜乐金刚》、《时轮金刚》、《宗喀巴大师说法图》、《药师佛》等。

## · 壁画 ·

西藏壁画是藏密艺术的一个重要组成部分，数量多、影响大，历史悠久。壁画技法多变，以铁线描法为主，如绘制佛像，必须依照《大藏经·工巧明部》中的《造像度量经》和《绘画度量》所规定的原则和比例构图，不得逾越。因此，壁画构图严谨，布局疏密有致，佛像神志逼真丰满匀称。尤其“金”的大量应用，更为突出。不仅有“描金”、“干贴”，而且在表现画面最明亮处用“磨金”；不仅用来勾线，而且用在画面上的饰品、供品及佛像身上，使其光彩夺目。

壁画的题材，除佛、神像、佛本生经变相及历代高僧、大师教派祖师的肖像、传记画外，还有反映征战、劳役、修建寺庙的故事画和民俗画。无论是慈祥和蔼的佛菩萨，还是威猛恐怖的密宁金刚或护法神，都能烘托出神秘的宗教气氛。令置身于寺庙之中的信徒们确信“此地即是佛地”。

壁画早先分为“门当”和“青孜”两大流派，风格基本相近，均属于工笔重彩这一类。色拉寺藏的《胜乐随从 62 尊图》、《胜乐金刚》；萨迦寺藏的《白伞盖》、《喜金刚》；大昭寺藏的《观世音菩萨》、《释迦牟尼降生图》以及布达拉宫藏的《五世达赖觐见情顺治皇帝图》等，都是壁画佳作。这些壁画一般高至 3~7 米，而长度可长可短，一般 10 米左右，甚至有的长达几十米。

## · 泥雕 ·

在民间普遍制作、广泛流行的泥质浮雕也是藏密艺术之一种。光用无杂质的黄土碾成粉末，拌入少量植物纤维，用清水调稀和匀，使其成为韧性的坯泥，然后用木制或石制的印模压印成形，置于通风处晾干。半干燥后用刻刀稍加修整，完全干燥后施以色彩，即成为一件艺术品。一般雕塑佛像和神像居多，供家庭供奉。

## · 木雕和木板画 ·

木雕和木板画也是藏密艺术常见的形式。寺庙的廊柱、梁架、门窗、斗拱等建筑物，均有各种木雕饰物。寺庙内的神龛、神座、供案、灵塔，也常以木雕品作为部件和装饰。木雕佛像、神像，数量更多。哲蚌寺经堂、色拉寺大殿的木质雕柱是西藏木雕艺术品的代表作。木板画的题材和构图与“唐卡”相似，不同之处是把图像绘于不同形状的木板上。

## · 石雕 ·

两藏寺庙里的石佛、山崖上的浮雕神像、玛尼堆石块上的“六字真言”、大行板上的经文和园林门外的石狮，都是石雕或石刻品。石佛有圆雕，也有浮雕，还有镂空浮雕。山崖佛像和真言绝大部分刻在通往圣地、神山、圣湖的道路两旁。早期作品风格粗犷，近代作品则比较精细。

色拉寺后山上的石刻、哲蚌寺后山上雕刻的佛像、拉萨药王山上雕刻的密宗佛像、拉萨近郊的崖雕佛像等都是有名的石雕作品。

## · 法器 ·

法器也是藏密艺术的一种形式。法器种类繁多，就其用途而言，大体可分为礼敬、称赞、供养、持验、护摩、劝导六大类。礼敬法器有：袈裟、项珠、哈达等；称赞法器有：钟、鼓、骨笛、六弦琴等；供养法器有：佛台、水盂、花笼、华盖等；持验法器有：念珠、木鱼、金刚杵、磬、灌顶壶等；护摩法器有：护身佛、秘密符印等；劝导法器有：写有“六字真言”的轮、筒、壁、幢、石等。这些法器系采用不同的材料，通过不同的制作方法（如浇铸、雕刻、镶嵌、编织、缝缀、打磨等）做成的。它们既是宗教用器，又是工艺品。

## 藏文长诗《班玛瓜唐》

成书于公元 9 世纪左右的藏文长诗《班玛瓜唐》是西藏又一著名史诗。它有 460 多部，500 多万行。其作者不仅有民间艺人，而且还有僧侣、国王和学者。具有较高的史诗价值和浓郁的民族特色。

《班玛瓜唐》记载了藏传佛教的创始人莲花生在藏区传教的经历。长诗的主人公莲花生是古印度萨辩尔国的王子，又是一位佛学大师，被尊为释迦牟尼第二。据传说，公元 761 年，他应吐蕃赞普赤松德赞邀请来到西藏，到处传播佛教，成为藏传佛教的创始人。用吐蕃文、梵文创作的《班玛瓜唐》描述了莲花生在藏区传教的种种经历，充满了神奇的故事和夸张的传说，其内容除宗教外，还包括政治、经济、军事、文化、民俗等方面，是吐蕃社会的一部百科全书，被藏族人民奉为神圣的史诗。

目前，《班玛瓜唐》已有英文和法文译本，汉译本第一部定名为《莲花生大师传》。

## 神奇的藏医药

在拉萨，有一间神奇的医院，叫拉萨藏医院。它坐落在布达拉宫和大昭寺之间。按当地传统的叫法，藏医院叫做“门孜康”。藏语的意思是“医算局”。它是“世界屋脊”上最大的藏医治疗和研究中心。它仍仅在四川、甘肃、青海、云南和内蒙古等地久负盛名，而且在东南亚许多地区也有一定的影响。这家医院如此出名，是因为它有神奇的藏医藏药。藏医藏药在治疗高原心脏病、胃溃疡、风湿性关节炎和妇科病等方面，有其独特的疗法和明显的疗效。

藏医学分南北两大派，对治疗寒性病和热性病各有所长，北方学派似乎更倾向于本土原始宗教——苯教。藏医史说，最早的疾病是消化不良，最早的药是开水；第一个病人是人体，第一个医生是梵天。人生要涉过生、老、病、死四条河流，产生疾病的远因是愚昧无知，近因是气候变化。

藏药一般由动物、植物、矿物等近千种原料配制而成，常用的三百多种，百分之七十产于西藏。自种、自采、自制药物，已成为藏医院的传统。动物名贵药材有麝香、鹿茸、西牛黄等。植物药材有：藏青果、藏枣、藏葡萄、虫草、藏菖蒲、藏红花等。这些药材各有其特殊的用途，如藏红花是一种多年生草木植物，叶子细长，有鳞茎，其花淡紫色，可入药，不仅有中医所说的“活血通经、法瘀止痛”功用，还有发汗、健胃等功用。藏药大量使用矿物药配方，一般为复方，如“珍珠七十”、“珊瑚二十五”、“十八大象”、“十三种金色”等，最为神奇。这是因为西藏植物稀少，药用植物更少。而药用矿物却不少。如金子味苦，可夫毒；银可止脓血；铜可退热；铁可吸出肝内毒物、治疗眼疾、水肿等；绿松石治肝、肺发热；蓝宝石治麻风病；珍珠治脑病，红珍珠疗效最佳，因为传说佛陀和菩萨都化身为贝类，红珍珠就是他们胃中产生出来的。

藏医有自己的一套医疗理论。藏医的理论认为，人体内存在“气”、“火”、“水上”三大因素；又有血、肉、骨、精、脂肪、骨髓和饮食精微七大物质基础；还有大便、小便及汗三种排泄物。人体的三大因素支配着七大物质基础及三种排泄物的运动变化，矛盾统一在人体内，维持着人的正常生理功能。如果这三者之间比例失调，则疾病生。藏医这种理论和中医的辨证施治有相通之处。

杰出的藏医学家字陀宁玛·元丹贡布（708—？）原为吐蕃赞普赤松德赞的保健医生。后来他到阿里、山南、康定等地研究、收集和总结民间藏医的经验和医术，并去印度、尼泊尔等国学习。经过几十年努力，编著成著名的古代藏医巨著《四部医典》（共56章，约24万字），使藏医有了比较完整的理论基础。《四部医典》第二部《论述本集》，专门讲述人体解剖、生理、病因、病理等问题。1703年，在摄政王第司·桑结嘉措主持下，经过名医、画师的努力，根据《四部医典》的内容，绘制成一套《四部医典系列挂图》（共79幅），形象地说明了藏医藏药学的基础理论、人体解剖结构、病因症状、诊断医疗、药物种类、饮食起居等内容。《四部医典》中“生理学”部分指出人体构造的情况和人体可生404种疾病。《四部医典》中“胚胎学”部分挂图形象地描绘了胎儿在母体中经历38周生长、发育、成熟的过程：第1周至第9周，为鱼期；第10周至第17周，为龟期；第18周至35周，为猪期。第36周，胎儿在母体内开始烦闷、轻动；第37周，胎儿对母体开始

产生对立情绪；第 38 周，胎儿倒转，准备娩出。

注释本《四部医典蓝玻璃》进一步生动而又形象地描述了胚胎发育的几个阶段：“在胚胎发育中的鱼期，胚胎形成长条形，因此称为鱼期。胎儿生出四肢，并分出头部，形状似龟，因此称为龟期。胎儿从龟期进一步发展，除生出四肢、头部外，还逐渐凸出所有的器官，并能从母体中吸取混食、因此称为猪期。”

此外，还认为人们能对胎儿的性别施加影响：“虽说出生和其后命运还要依靠羯磨（因果轮回规律），但有时可在（怀孕）第三、四周时试用‘中心转换法’（将胎儿）变为所希望的性别。”

藏医藏药历史悠久，早在公元前几世纪，藏族的祖先就在实践中认识到“有毒就有药”的道理，对一些动、植物及矿物的医疗作用，有了初步的鉴别。公元 641 年文成公主进藏时，带来了大批医书医疗器械和百工技艺人员，其中也有医生。医籍中有“医方百种，诊断五法，医疗器械六种，医学论著四种……”内地医学第一次传入两藏。公元 710 年，金城公主进藏，又带来了医药人员和医书，其中被译成藏文的《药王药珍》，使中医和当地传统藏医相结合，并在此基础上发展成藏医藏药。这部藏文叫《门杰达瓦杰布》的医书从母亲怀胎讲起，分别叙述了人的形成，人体结构、起居饮食，疾病的诊断、本草鉴别和药品的制作。它至今还是藏医必读书籍，所讲到的切脉、嗅尿、观舌、看指甲等，仍然是藏医的主要诊断方法。

## 神秘的天文历算

在西藏，藏医和藏历是紧密联系的。8 世纪，藏医学家宇陀宁玛·元丹贡布的藏医学著作《四部医典》的问世，使藏医学形成了较完整的理论系统。由于藏医认为随着季节的变化，人体五脏中的气和血液循环状况也有所不同，所以藏医十分重视观察星、云、风、湖水和鸟类的变化。

按藏族惯例，天文历算的业务设在藏医院。藏医院里荟萃着一批学者。每年的历书都是前一年由藏医院里的学者测算的。

藏历的正式使用，是在公元 1027 年开始的，并流行至今。本来，公元前一世纪藏族便有了自己的历算法，那就是以月亮的圆、缺、朔、望来计算月份的苯教历法，那时的新年初一，相当于现在的藏历十一月一日。有一本古老的历算书叫做《纺线老人月算》，详尽地总结了当时藏族人民丰富的生产经验和天文历算知识。后来，文成公主进藏，带来了许多经书典籍，其中天文历算的书籍对原始藏历的完善和发展，起了重要的作用。这时，新年日期的确定，已从月的亮度进步到以星辰为主要依据，即以鬼星的亮度、位置为标准。但是，新年还是现在藏历的十一月一日。后来，原始藏历吸收了汉地的历算技术，逐渐完善成为今天的藏历。

藏历规定一年为 12 个月，大月 30 天，小月 29 天。每一千日左右，便有一个闰月，用来调整月份和季节的关系。藏历采用时轮制的纪年法，把天体分为十二宫，即：白羊、双鱼、金牛、摩羯、双子、狮子、巨蟹、宝瓶、人马、室女、天蝎、干秤。用十二属相配五行纪年。以十二年为一小循环，六十年为一大循环，称为一“绕炯”（即一时轮）。第一“绕炯”是从公元 1027 年开始的。1987 年是第十七个“绕炯”的第一年。1991 年藏历称为主羊年。这与汉地农历的纪年法相似，属相也一致。

藏历不仅预报下一年度是否风调雨顺，是否有旱灾、雪灾或地震，而且连某日有雨，每一天的吉凶都一一标明。据说，那曲藏医院预报 1986 年间藏北的三次地震，大体时间和方位都准确。主要是根据天象预报的。天象，是一尊大佛形态。巨佛象征地球，巨佛姿势有象征意义，假如巨佛站着，就表示有地震、飓风和瘟疫等；巨佛坐着，人间就平安。

## 膜拜星辰的婚礼

在拉萨，有机会还可以看到婚礼仪式。现在藏族青年恋爱结婚基本上父母不包办了。但他们仍然遵循过去传下来的求婚、订婚和婚礼程序。

经过求婚、订婚阶段，婚事定下来后，便选择良辰吉日，举行婚礼。

婚礼的头一天，男方派人把服装以及巴珠、嘎乌、手镯等装饰品，用绸缎包好，送到女方家中，以便新娘第二天过门时打扮用。

婚礼分两次举行。第一次是家庭内部的婚礼，在当天黎明时举行。第二次是对外开放性婚礼，在当天下午举行。

参加内部婚礼的是双方家庭成员和一些非常亲近的内戚，一股亲友是不能参加的。婚礼这天，男女双方家的门檐上都围着一块蓝、红、黄、白四色吉祥布，门中间挂着一条洁白的哈达，门前地上用白灰画着一个称之为“雍宗”的“ ”图案，表示成功和吉祥的祝愿。

凌晨六时许，女方家派出代表“索本”来到男方家，男方家的代表“杰本”把“索本”拦在厅堂外，盘问女方家的情况，“索本”一一回答，直到“杰本”满意，才放“索本”进入厅堂。“索本”向新郎父母和新郎献哈达、敬酒茶，祝贺“扎西德勒”（吉祥如意）之后，就谈及婚礼之事。接着，新郎父母向坐在对面的新郎进行为人持家的教育，每说一条，新郎就连连点头说“喇嗦”（是）。然后，新郎和“杰本”等前往新娘家接亲。

站在新娘家门口的两位女宾把新郎迎入厅堂，新郎盘腿端坐在垫子上。女宾向新郎和来宾献哈达。当东方开始发白时，“索本”引导新娘出场坐在新郎下首，“杰本”向新娘献哈达，并把一支彩箭插在新娘背后，表示她已经属于男方家的人了。又把璁玉放在新娘的头顶上，表示男方的灵魂已托付于女方了。接着，一位喇嘛带领新郎新娘登上房顶，一面诵经，一面膜拜星辰。拜毕，新郎新娘喝青稞酒。最后，招待者捧起一个装满青稞麦粒和用酥油拌和的糌粑、插着麦穗和日月彩牌的长方形小谷斗（藏族人办喜事、祈福的祀器），用手指拈一点，向空中甩三下，并吟诵“扎西德勒喷松措”（万事吉祥如意）。新郎新娘也拈一点向空中抛三下，同声吟颂“阿妈帕措谷卡桑”（祝妈妈幸福健康长寿）。

当姑娘要出门时，女方家有一人站在楼上，一手拿彩箭，一手拿羊腿，并高喊：“不要把我家的福气带走呀！”反复多次，直到姑娘走远。

走在前面的是送亲的领队，穿着白袍、骑着白马、手中举着九宫八卦图；接着是迎亲代表、新郎新娘和伴女等。男方家人要侍候在路旁向送亲队敬三次酒。如果在路上遇到背水、背柴禾的，认为最吉利，应下马向过路者献哈达。要是碰到抬病人、倒垃圾、或背空筐子的人，认为不吉利，结婚后要请僧人念经消灾。新娘进门的仪式是很繁琐的，从下马、进门、上楼到入厅，每次都得唱一次颂歌，献一条哈达。新娘入厅后，坐在新郎下首，迎亲、送亲的人也依次坐定，开始敬酒，给佛像、父母献哈达。新郎新娘频频接受亲友献哈达和祝贺。新郎送新娘入洞房，其他人开始吃喝玩乐。下午六时许，新郎提酒壶，新娘拿酒杯，双双去各个休息室向宾客敬酒，同时上饭菜，菜的数量为单数。另外，门口还有两位身材魁梧的汉子负责向每位宾客敬大银碗酒。宾客们在半醉中跳起欢快的踢踏舞，有的欢歌狂饮，有的烂醉如泥，非常热闹。藏族风俗讲究在喜庆宴会上，醉倒的宾客越多，主人就越高兴自豪。这种活动可延续三天，三天中，亲朋好友都可陆续来送哈达和礼物，主

人以酒茶款待。

这种婚礼仪式只是在拉萨地区流行的一种形式，其他地区的婚礼仪式各有各的特点。

## 葬俗

藏族的丧葬方式有五种，即天葬、水葬、火葬、土葬和塔葬。这些不同的葬法，是根据死者的经济和社会地位的不同而定的。

## · 天葬 ·

天葬，又称鸟葬或空葬，是藏族的一种古老风俗，也是藏族地区最普遍的葬法。

藏人去世后，遗体用白色氍毹裹上，并用土坯做垫，放在屋内的一角。在停尸三五天中，需请喇嘛从早到晚念经，超度死者的灵魂，一般要念 49 天。念经作法的密宗法师戴着缀有骷髅头饰的马头形帽，面罩黑纱，为的是不让灵魂看见活人的眼睛。超度经的主要内容大意是：灵魂呵你走吧，在路上你可能遇见些什么什么，但不必害怕，那是些什么什么……最后，祈祷灵魂升天。

死者的亲戚朋友都要前来家中吊唁。来时带一壶酒、一条哈达、一点酥油和一把柱香，有的还带一个纸包，包内有钱，包上写有“慰问”二字。哈达是献给死者的，其他钱物是赞助死者家庭。

人死以后，在死者家门口得挂一个红色陶罐，罐口用白羊毛或白哈达围上。罐子里放有三荤（血、肉、脂）、三素（乳、酪、酥）的糌粑火烟，并每天加进一些。罐里的东西是脍祀死者的。人死后，家人一律不梳头、不洗脸，取下一切装饰，不说笑、不唱歌、不跳舞。四邻也同哀：不办喜事，不歌舞娱乐。这样做，是为了让死者灵魂安安静静上天堂。

停尸三五天后，要选择吉日，举行出殡仪式。先从尸体处到家门口用白糌粑划一条线，然后由死者后代沿着白线把尸体背到门口，以尽孝心。到门口后，便由专门操天葬职业的“热甲巴”用床单或大口袋把尸体背走。当死者被背起时，后面有一个与死者同龄的人，一手拿扫把，一手拿破方筭，把糌粑白线扫掉，并把扫起的糌粑及扫把、垫尸体的土坯，统统放进方筭里，紧跟在背尸人后面，走到十字路口时，扔在路口当中，表示把鬼送走。

这天清晨，亲朋好友都到死者家中为死者送行。送行的人每人手中都拿着柱香，一直送到十字路口。家人参加丧葬仪式，但不到天葬台去，而由一两个好友前往天葬台监督。尸体被背出门之后，背尸人和送葬者均不得回头看，操天葬者及送葬人在天葬以后两天中，也不能到死者家中。

拉萨北郊有一个天葬台，从山脚下到天葬台有一里多路。这条路，被那些送葬者、执行天葬者和参观者，走得平坦宽阔。所谓天葬台，原来就是在山野间的一块巨大的石头。巨石的表面磨出一道道三四寸深、一二尺长的浅沟，石台上还有大如锅、小如碗的石日形状的深坑几十个，那是为天葬长期使用而形成的。据说一个大的天葬台同时可为 10 个死者举行天葬仪式。巨大的天葬石台表面光滑如镜，它正表明了天葬久远的历史。

背尸人将死者背上天葬台后，先将尸体放置好，接着在天葬台附近燃烧起松柏香堆，并在香堆上撒三荤三素的糌粑。顿时山野之间青烟袅袅，飘入云霄。这是向远近山中的秃鹫们发出的吉祥信号。不一会儿，成群结队的秃鹫便迅速从四面八方飞翔而来。数十只甚至数百只秃鹫听到天葬师“晓晓——”的呼唤声，或听到挥棒击石的响声之后，便纷纷降落在天葬台四周的山岗上，听候天葬师的召唤，配合天葬师完成将死者肉体 and 灵魂送上“天堂”的“重任”。

这时，经师（喇嘛）开始念经超度亡灵。天葬师则要在动手肢解尸体前足饮青棵酒，接着开始工作。并尽量满足死者亲属的愿望，对死者的骨、肉、脏、腑等都进行过细的处理。

然后招呼那些早已等候光顾的秃鹫们将肉骨全部吃完。如育未尽之处，天葬师再加糌粑做一些最后加工处理，直到天葬台上干净无遗。这就预示着死者的灵魂已归天或转世了。至此，天葬仪式结束。

天葬完成后，代表死者家人的监督人，便拿出早已备好的酒肉、茶等食品，慰劳天葬师，以表示对他们的尊敬。

在藏北的比如县，有两个天葬台是远近闻名的。一个叫多多卡天葬台，是全西藏唯一保存头骨的天葬台，其用意是使每一个活着的人看到它们，都会想到自己的归宿，便不由自主地要念一遍六字真言。

另一个叫羌达尼姑寺的天葬台，那里苍松蔽日，风景如画，是理想的归宿地。不但附近的死人要送来，就连远地的，哪怕是翻山越岭走上十几天，也辗转而来。据说，这个天葬台好就好在是建在地狱之王的眼睛上。每当尸体送来，地王慧眼立刻能识别出此人生前善行劣迹，马上决定是送他上天堂还是下地狱，以便减少众多中间环节，使死者少受些罪。

天葬习俗的形成，同古代藏族的原始宗教及佛教的影响有着密切的关系。“天”在藏族的心目中享有崇高的地位。它不仅作为自然界的天，也是人格化了的“天层”。传说中的天由九层组成；还有的传说若沿着一条天梯向上攀登，天可以达到十三层，最高那层是“赞神”的辖区，也是黄教创始人宗喀巴所描绘的那个琼楼五字彩云间的极乐世界。

传说第一位藏王聂赤赞普是作为天神之子，通过天梯下凡来的。他完成了拯救世俗的任务后，又沿着天梯回到了天堂。后来他的六位继承者，也都攀登天梯返回极乐世界。但到第八位藏王直贡赞普时，却由于受手下一个大臣的诱惑，陷入敌手黑巫术的圈套被杀死，天梯从此也被切断。有一说认为，为了直贡赞普的尸体不留在人间，人们借助了神鸟的双翼使他飞上了天。于是藏族的天葬习俗开始形成。再有一说认为佛教传入西藏之后，受了如“舍身饲虎”一类佛本生故事思想影响，并认为死者灵魂脱离躯壳后，徘徊 49 天便可升天，尸体已成无用皮囊，何不赐给大地上的生灵，也算是人生最后的一桩善行。这与佛教教义是一致的。还传说天葬习俗是印度僧人帕当巴桑杰传入西藏的，于是天葬早就成为西藏佛教徒们的理想归宿，也成为平民们认为高尚的葬俗。

但从根本方面来说，藏族的天葬习俗则是游牧经济的产物。自古以来，逐水草而居的藏族牧民长期生活在青藏高原上，这里山石层叠，一年当中积雪封冻的时间较长，又缺少掘地的工具，难于土葬。又因树木稀少，难以棺葬。这里河床低浅，水流湍急，不宜水葬。所以，只好因地制宜，采用了天葬形式。

## · 水葬 ·

在雅鲁藏布江等江河附近，有水葬习俗。尤其是在夏日江河水涨季节，认为水葬不亚于天葬。天葬是将尸体喂“秃鹫”，而水葬则是喂鱼，效果是一样的，均可以得到超度。于是人们用羊毛绳将死者遗体束成弓形，再拴坠石头，投入河中。或用白布裹尸，整尸投入江中。那些乞丐及鳏、寡、孤、独等经济地位低下的人死后也使用这种葬法。

· 火葬 ·

活佛、大喇嘛、部落头人或达官贵人死后，实行火葬。仪式也比较隆重，由喇嘛念经超度，用干柴、酥油将尸体烧成灰，然后把骨灰带到高山上顺风拨撒，或撒到江河之中。

## · 土葬 ·

西藏也有土葬，但只适用于那些得了麻疯、炭疽、天花等传染病的死者，以及那些强盗、杀人放火犯、被刀砍死者的尸体。意为惩处这些害人的恶类，令其灭根绝种。埋葬时不用棺木，只挖一个洞穴，将尸体放进去，盖上土即成。

## · 塔葬 ·

塔葬又叫灵塔葬。这是过去藏族地区最高贵的一种葬仪。只有达赖、班禅及大活佛等极少数人才能获得这一殊荣。这些人圆寂后，先用盐水抹擦遗体，风干以后，再涂上香料等药物，放在灵塔之内。灵塔又分金灵塔、银灵塔、铜灵塔、木灵塔和泥灵塔。灵塔的不同，是根据活佛的地位高低而定。达赖、班禅依例是金灵塔。

## 拉萨有座关帝庙

关帝庙是中国传统民俗文化的代表之一，多见于汉族地区，少数民族地区则少见。然而，在拉萨却保留下一座关帝庙。

拉萨关帝庙位于布达拉宫西约一公里的磨盘山上，藏族人称之为“格萨拉康”（即格萨神庙）。庙依山势而建，格局符合藏式建筑的特点，处于两个不同的水平层面，坐北朝南，建筑面积约 800 平方米。大门内有一方形庭院，庭院左边立有庙碑。庭院正中是正殿和文殊殿。正殿内有关羽、张飞、周仓的泥塑像，风格为汉藏合璧。主像关羽身材魁梧，手持大刀，十分威武，基本上保留着内地汉族塑像风格。但张飞像则被“藏化”了，完全模仿了藏族史诗中的英雄格萨尔王的形象。

关帝庙里原来悬挂有 50 多块匾额，以称颂关羽的忠义及英雄业绩，后来多数散失民间，现已征集到 13 块。庙碑中间刻有“万年不朽”四个汉字，碑题为“磨盘山新建关帝庙碑”。从碑文可知，1791 年尼泊尔境内的廓尔喀，由于税收矛盾纷争，再度入侵西藏，占据了聂拉木，攻到日喀则，洗劫了扎什伦布寺，为驱逐侵略者，清政府派大将军福康安率师入藏与藏族军民齐心抗战，七战皆捷，终于次年 7 月，将廓尔喀军队驱逐出境。为此，在驻军前藏期间，于 1791 年秋，新建此庙。为什么称“新建”？据说，在建此庙之前，拉萨东郊已有一座关帝庙，但低洼狭小。于是，新建了这座保存至今的关帝庙。

关帝庙内，还铸有一口四钮大铜钟，钟的外表有上下两周铭文。钟身铸有花草、文房四宝及动物图案等。从铭文中可以看出，钦差大臣福康安之所以要修关帝庙，是为了有意识地将传统封建思想与关帝神灵及佛家法轮糅合在一起。

## “高原明珠”——林芝

出拉萨，跨过拉萨河大桥，沿着拉萨河谷向东走，过工布江达，便进入林芝县境内。林芝县离拉萨 400 多公里，仍是拉萨的郊区。

林芝处西藏之东南，因受印度洋季风的影响，夏不酷热，冬不严寒，雨量充沛，适合露天栽培各种蔬菜，有利于发展工业。林芝县政府所在地“八一”镇地处林区，东临昌都，西接拉萨，南通山南，交通方便，原材料也有来源，具备发展工业的条件。1965 年建成投产的林芝毛纺厂能生产毛线、毛毯、呢子、氈氈等 280 多个品种。这些产品，除供应本地区人民需要外，还畅销国内外。这个厂生产的氈氈呢，是两藏的特产，是做一种名叫氈氈藏袍的衣料，其特点是不沾水，把水倒在氈氈呢上，抓起来一抖，水全部滚落，呢子滴水不沾。呢料厚实，不透水，既可挡雨雪，又可御风寒。过去氈氈呢全靠手工织，林芝毛纺厂建成后，改用机器大批生产。这个厂生产的“高原牌”系列毛织品，深受藏族群众欢迎。

过去这里是野兽出没、荆棘丛生的山沟，经过 20 多年的发展，已经变成了繁荣的工业区。西藏工业建设的一个缩影林芝，被称为“高原明珠”。

## 雪山三宝

在川藏路上沿途可以看到一条条如银色玉龙的冰川和一座座银装素裹的雪山。在这茫茫冰雪之中，傲然挺立着一支支雪莲。雪莲、雪鸡和雪豹是著名的雪山三宝。

雪莲，生长在海拔 4800 米到 5800 米的碎石间，茎直立，不分枝，有 15 厘米高，其叶像芭蕉叶，呈灰绿色，有网状叶脉。秋天开花，花蕊呈紫红色绒球状。雪莲的耐寒性远远超过岁寒三友松、竹、梅。之所以如此耐寒，是因为它的叶上形成一个个“小空室”。众多的“小空室”起着白天吸收热量，夜晚保持温度的作用。据说，由于雪莲细胞内有特殊的物质，能使其结冰点降低，具有自身保护的一种功能。由于雪莲有特殊的性质，所以它是雪山上一一种特有的药材。因此，西藏各地制药厂大量收购雪莲作为制药原料，制作出养血生精、止痛调经的药片和药酒。这些药物对治疗妇科病、脾虚咳嗽、阳萎、肾虚腰痛等病很有疗效。

雪鸡是雪山上的第二宝。雪鸡比家鸡大，尾巴长，但翅膀已退化，不能高飞，只能短距离低飞。在冰山雪岭中生活的雪鸡，在严重缺氧的条件下健步如飞，抗寒性能很强。雪鸡肉肥鲜嫩，堪称美味佳肴。但雪鸡的药用价值更大，拿它来配药泡酒，治疗风湿性关节炎疗效很好。

雪豹是雪山的第三宝。雪豹形同野猫，浑身雪白，两眼发绿，吼声粗犷，动作敏捷，性情凶猛。雪豹的尾巴很长，如同扫把所到之处，往往留下一条浅浅的雪痕，所以又名“扫雪”。雪豹的肉可食，皮毛珍贵，可做皮毛制品。如果说雪鸡是珍禽，那雪豹就是异兽。

## “西藏江南”——察隅

从川藏线进藏的人，到了然乌，便可到察隅观光一番。察隅一年到头，气候温和，风景优美，一派江南景色，不是江南，胜似江南。

察隅，在西藏高原的东南部，是喜马拉雅山和横断山脉交界的地方，由于地势北高南低，河流密布，雨量充沛，所以，察隅又被称为“水乡”。这里有肥沃的平原，有层层梯田，水稻、蔬菜、水果等，应有尽有。察隅像一支红花、一幅剪贴画，镶嵌在雪域高原之上。

除农产品外，察隅的森林、药材、矿藏和畜产品也很丰富。

据传说，古工布一带（包括今林芝、察隅）是旧西藏放逐囚犯的地方。在旧文人的笔下，那时的察隅是“不毛之地”、“瘴疠之地”、“上山到云间，下山到河边。说话听得见，走路要一天”。交通极为不便。今天这里“公路绕山转，桥梁跨江建”。处处青山绿水，鸟语花香。从这里至门隅，鹦鹉、黄莺、百灵、杜鹃、相思鸟、孔雀、雉鸡等很多，确有“鸣禽之乡”美称。六世达赖仓央嘉措的情歌中，就多次唱到工布的鸣禽，如：“会说话的鹦鹉，从工布来到这方，请问：我心上的人，是否健康？”

由于气候不同，工布地区的服装与藏北、拉萨的大不相同。这里几乎没有人穿长袍。无论男女老少，都穿一种像清代满族人穿的“马褂”似的“工布服”——黑色氍毹呢料，无袖、半身。在“马褂”的里面，再套长袖衣，下身着长裤。妇女则套长袍或长裙。据说，这种“工布服”无袖无下摆，是为了干活方便。上山代木、砍柴、下河背水，往地里送肥，多用肩和背，因此，工布服是保护肩、背的最好的“工作服”。

### 三、后藏地区

西藏高原西南部以日喀则为中心的那块土地称为“后藏”，与“前藏”相对而言。这里包括日喀则市和定结、南木林、萨迦、定日、亚东等 20 个县。世界第一高峰珠穆朗玛峰，就在后藏境内。从拉萨往日喀则，有两条路可走，一条经羊八井再渡雅鲁藏布江可抵日喀则；另一条经曲水大桥过浪卡子的羊卓雍湖边穿江孜后到达日喀则。

## 后藏名城日喀则

从拉萨两行 340 公里，即抵日喀则——后藏的首府，它也是仅次于拉萨的西藏第二大城市。

日喀则，藏语称“喜噶次”，意为“如意庄园”，已有 500 多年历史。它位于雅鲁藏布江及其支流年楚河汇合处的河谷中，平均海拔 3850 米。它处于一条国际交通线中尼公路的中间，新开辟的拉萨至加德满都的空中航线也经过日喀则。现在日喀则市区面积有 6 平方公里，人口达 3 万多人。市区分旧城区和新城区两部分。旧城区多为一层的平房，商店、屋宇鳞次栉比，街道不宽。新城区有一条环形马路，路旁耸立着市人民大会堂、百货商店、银行、新华书店、医院、市政府、招待所等新建筑物。这些现代化建筑，使日喀则的面貌焕然一新。日喀则地区行政公署在新城区一条南北向的街上，日喀则县人民政府在老城区东边。日喀则的日照时数比号称“日光城”的拉萨更长，达 3,233 小时。

日喀则之所以成为后藏的首府，除了有其地理位置和经济、政治上的原因外，还有一个因素，传说在 8 世纪时，到西藏传播佛教的有名高僧莲花生曾经过此地，并在此修行讲经，传播佛法。11 世纪，著名高僧阿底夏从孟加拉进入西藏传教时，曾预言雪域的中心将在拉萨，其次在年麦（日喀则）。最早，日喀则叫做“年曲麦”或“年麦”（即年楚河下游之意）。它最初是以寺庙为中心逐渐发展形成的。公元 1447 年（明英宗正统十二年）一世达赖根敦朱巴在日喀则兴建扎什伦布寺，从此，日喀则渐兴，后来逐渐发展成为后藏地区的政治、经济、文化和宗教的中心。

日喀则地区土地肥沃，灌溉方便，历来农业比较发达，和江孜同为西藏重要的产粮区。日喀则的手工业比较发达，所产藏靴和氍毹等行销西藏各地。

日喀则是西藏黄教两大领袖之一——班禅额尔德尼的世居地，在扎什伦布寺西面约一里地处有班禅的行宫（夏宫）。

在日喀则城北部一座土山顶上有一组四五层楼的城堡式建筑，这就是日喀则宗。“宗”，藏语为“城堡”或“要塞”之意，相当于内地的县级行政机构所在地，也是西藏一些主要县镇上特有的一种建筑形式，一般部修建在紧挨城镇的山顶上。它类似碉堡，但规模比碉堡大得多，其主要作用之一是防御和抗击入侵的敌人。日喀则宗建于明清时期，是西藏各地的“宗”建筑中规模最为宏大的一座。旧时为后藏地方政权的县官衙署、内有经堂、佛殿、宗本办公室（宗本即当地的行政首长，相当于内地县长）、法庭、牢狱和仓库等，山上山下有水源相通，可谓是“城中城”。因其建筑雄伟壮观，被当地人称为“小布达拉宫”。

## “圣湖”的传说

西出拉萨，经过曲水雅鲁藏布江大桥，沿拉亚公路南行 170 公里，美丽的、碧玉般的羊卓雍湖便展现在我们面前。它就是藏民所说的“圣湖”，藏语意为“上面牧区的碧玉湖”，也有称之为“天鹅湖”。

羊卓雍湖是西藏三大“圣湖”之一，湖长数百公里，海拔高度 4,400 米，水面面积约 638 平方公里。另外两个“圣湖”，一个在藏北，叫纳木错，面积约 1,993 平方公里，是西藏第一大内陆湖。另一个在阿里地区，叫玛旁雍湖。

据民间传说，羊卓雍湖是天上一位仙女下凡变成的。湖水碧波如镜，湖滨水草丰美，是一个丰饶的高原牧场。当地藏族人民用民歌赞美羊卓雍湖：“天上的仙境，人间的羊卓。天上的繁星，湖畔的牛羊。”这里是一个富饶的天然“鱼库”，湖中的鱼类，藏量惊人。但是，牧民不吃鱼，也反对捕鱼和打鸟。如令这种不吃鱼的习俗，虽有所变化，但毕竟还是鱼多而吃鱼者少。

羊卓雍湖还是野生禽类的乐园。像黄鸭、天鹅、鹭鸶、沙鸥等应有尽有。那成千上万只白色水鸟在湖面飞翔的画面，十分奇异壮观，关于白色水鸟，还有一个传说，在很久以前，羊卓雍湖是一潭碧玉似的清水。湖边有一个叫白地的村子，村里住着一位漂亮的姑娘，她每天夜里都要到湖里洗澡，因此，她的肌肤像白玉一般洁净。村中有一个农奴主看中了这位姑娘，要把她霸为已有。但姑娘已有自己的心上人，说什么也不愿意嫁给农奴主。有一天夜里，农奴主躲在湖中，乘姑娘下水洗澡时，一把将姑娘抱出水面，要把她抱回家去。这时，天上飘来一朵彩云，云端站着一位仙女，她用佛珠将凶残的农奴主打死，但农奴主还是死死抱着姑娘不放手，结果两个人都沉入湖中，姑娘也被淹死了。第二天黎明，人们来到湖边寻找她，呼喊她的名字。突然，从湖中飞出了一只白色的水鸟。这只水鸟就是姑娘的化身。从此以后，水鸟总是在湖里戏水，在湖面上空飞翔。白云似的羊群，白色的水鸟，加上这个神奇的传说，使羊卓雍湖成为一个神秘的“圣湖”。

据说，虔诚的佛教徒每年都要绕湖一圈，骑马需要一个月左右。这等于他们到拉萨朝圣一次，这样做，至少“佛会保佑他这一年”吉祥如意。不过，羊卓雍湖之所以被称为“圣湖”，据说主要原因是它能帮助人们寻找达赖喇嘛的转世灵童。

达赖圆寂后，由西藏上层僧俗官员组成负责寻找“灵童”的班子，首先要请大活佛打卦、巫师降神，指出“灵童”所在的大方位。然后，再到羊卓雍湖颂经祈祷，向湖中投哈达、宝瓶、药料等。接着，主持仪式的人就会从湖中看出“显影”，指示“灵童”所在的更加具体的方位。通过上述三种仪式，如果三者所示方位一致的话，便可派出几路人马，循所示方位，分头寻找“灵童”。

## “佛像博物馆”——万佛塔

登上江孜城的宗山，鸟瞰全城，就会发现有一座风格和全城建筑风格迥然不同的建筑物，那就是远近闻名的白居寺。

白居寺始建于 1427 年，前后共经历了 10 年时间才建成。

白居寺是在西藏各教派分庭抗礼、势均力敌的情况下建立的。各教派和平共处于一寺，是该寺的独特之处，每个教派在此寺内，都拥有六七个“扎仓”（殿堂）。殿内有一尊近 8 米高的铜佛坐像，据说，当年铸造这尊佛像，用去 28000 斤黄铜，大殿二层东西配殿，有泥塑罗汉堂，堂中罗汉形象逼真，体态各异，是明代一项艺术珍品。

在白居寺旁，有一座喇嘛塔叫做八角塔（也叫班根塔）。塔有 9 层，高达 32 米左右，共有 108 个门，77 间佛殿、神龛和经堂。殿堂内，藏有大量佛像，据说多达 10 万，所以又称“万佛塔”。佛像中除大量“唐卡”帧幅外，还有泥、铜、金塑像 3,000 余尊。既有菩萨、金刚、度母、天王帝释等塑像，又有松赞干布、赤松德赞、赤热巴巾及各教派祖师的尊像。这些佛像性格鲜明，各有特点。在建筑风格上也十分奇特，五层以下，四面八角；六层以上，则呈圆形。塔上有四面八门，门上饰有飞龙、跑狮、走象浮雕，造型精美，栩栩如生。塔的基座呈佛寺的门廊形式，层叠而上。基座上安置白色的塔身，鎏金的塔顶，显得雄浑壮实，具有浓郁的宗教色彩。由于塔内藏有佛像很多，这座佛塔堪称是一座佛像博物馆。

## 豪华雄伟的寺院

犹如布达拉宫是拉萨的象征一样，扎什伦布寺是日喀则的标志。所以，到日喀则的人，没有不去参观扎什伦布寺的。这个宫殿如城的寺庙，是班禅的驻锡之地。

扎寺坐落在日喀则城西，是在 1447 年由宗喀巴的弟子根敦朱巴主持创立的。从动工到竣工，大约花了 20 年时间。总建筑面积达 30 万平方米，大小殿堂和住宅上千间。

“扎什伦布”藏语意思是“吉祥须弥”。扎寺是西藏黄教四大寺之一。到明末，四世班禅受任为扎什伦布寺的第十六任法台之后，就成为历代班禅举行宗教和政治活动的中心。它与班禅的行宫——新宫几乎是门对门。站在扎寺楼顶能看清新宫的红墙黄瓦。坐在新宫花园里，可以听到扎寺的钟声。当年，班禅从新宫坐轿子去扎寺接受朝拜，半个小时就到了。

按格鲁教派规定，扎寺可常驻僧人 3800 多，其中最大的经堂可容纳全寺僧人的一半。

在扎寺西部矗立着一座近 30 米高的强巴佛殿。殿内供奉着强巴像，蹲坐在高达 3.8 米的莲花基座上面。1914 年建的弥勒坐式镀金铜佛，高 22.4 米，肩宽 11.5 米，手长 3.2 米，耳长 2.8 米，鼻孔里可以钻进去一个人。据说，这是世界上最大的镀金铜佛像，共耗用黄金 6,700 两，黄铜 23 万多斤。佛像上还装饰有大小钻石 32 颗，珍珠、琥珀、珊瑚、松耳石等 1,400 多颗。

寺内保存有昔日皇帝赐给班禅大师的古瓷、金银碗碟、玉石器、金印等。在灵塔殿，有历代班禅的豪华灵塔。

在密宗室里，喇嘛们盘腿而坐，他们面前分别放置大鼓、唢呐、手铃、海螺等，另一边还有 8 把 2 米多长的法号。他们时而高声唱经，时而击鼓吹号。有资格参加这种密宗活动的是少数，他们可谓是扎寺中的知识分子。

扎寺是昔日班禅的驻锡地。1642 年，明代西蒙古卫拉特四部中的和硕特的首领固始汗应五世达赖的要求，率兵进藏，灭藏巴汗，扶持喇嘛教格鲁派。1645 年，固始汗送给四世班禅“班禅博克多”（即智勇的大师）封号。1713 年，康熙皇帝正式册封“班禅额尔德尼”尊号，确认他对后藏和扎寺的领导地位。后来，十三世达赖与九世班禅失和，后者一度逃到内地。直到 1951 年西藏和平解放时，才由中央政府调解，恢复班禅在后藏的固有地位。

## 有趣的牛皮船

在西藏的一些渡口或游览区虽然已经有机动船和大型木船，但广大农、牧民则照例用自制的牛皮船搞运输。在年楚河、尼洋河、狮泉河和雅鲁藏布江、澜沧江、怒江上，都有牛皮船划来驶去。站在年楚河日喀则大桥上，可以看到一只只牛皮船在河中游弋，有的坐着人，有的运载货物，堪称高原一奇观。

牛皮船的构造简单，用木做船架、牛皮做船体。制作也比较简单，只要将牦牛皮套上搭好的架子——架子是用木棍或树枝做的。牛皮一绷，梯形的牛皮船便做成了。牛皮船一般船身长3米多，高1米、宽2米左右，一只船至少要用两张牛皮缝制，每船可载10人左右。牛皮船适合于西藏河流的特点，它吃水浅，牛皮入水，一经泡浸，便发软，有弹性，对水中暗礁等物耐撞击、磨擦，即使在激流中碰到暗礁，也问题不大。另外，牛皮船还有一个优点，就是轻便灵活（重量只有30~40公斤），船工可随时搬来搬去，船随人行，遇水撑舟，上路背在肩上，十分方便。

牛皮船之所以在西藏高原长期盛行不衰，除了轻便灵活外，另一个重要原因，就是无须花钱去买，所用木、牛皮、牦牛绳（或皮绳）都是自家所产，船也是自己制造的。

西藏地区，河流众多，地形复杂，河床沉积巨石，河水湍急。为适应这种自然环境，藏族人创制了牛皮船这种水上交通工具。

## 五世至九世班禅合葬灵塔

扎什伦布寺内建有灵塔，塔内藏有一世达赖根敦朱巴（1391—1474）的遗体和历代班禅涅槃以后的遗身。其中，四世班禅罗桑曲吉坚参（1567—1662）的灵塔最为豪华。

建这座灵塔殿堂，用了4年多时间，在公元1666年修成，塔身高11米，花费了黄金2,700余两，银子33000多两，铜78000多斤，绸缎9000余尺，还有珊瑚、珍珠、玛瑙、松耳石等共7,000多颗。

灵塔这种建筑，与佛教的创始人释迦牟尼有关。据传说，2500年前，释迦牟尼圆寂后，他的遗体由弟子火化，其舍利被摩揭陀（古印度的奴隶制国家，佛教圣地）等8国的人们分别迎去，建塔供奉。这就是世界上第一批灵塔，从那以后，佛门弟子为了纪念、供奉高僧，通常在他们圆寂后也为其建筑灵塔。后来逐渐成为一种习俗。这种习俗也传到了西藏。所不同的是印度的灵塔里多是火化后的舍利，而西藏的灵塔里大多是高僧的遗体。8世纪后期，在桑耶寺旁的黑布山脚下，为印度高僧寂护大师修建了灵塔，这是西藏历史上第一座灵塔。后来历世达赖、班禅的遗体均采用这种葬法。这种灵塔，藏语叫“色束”，即黄金树。布达拉宫内保存有这类灵塔8座。扎什伦布寺原有一世达赖和历世班禅的灵塔，在“文化大革命”中，五至九世班禅5座灵塔遭到破坏，1980年以后重建五至九世班禅合葬灵塔。

这座班禅“东陵札什南捷”大殿包括灵塔和灵塔殿两部分，塔建在殿内，坐落在日喀则的扎什伦布寺东侧。

这座宽敞明亮、富丽堂皇的灵塔殿总建筑面积1933平方米，高33.17米。整座建筑既突出西藏古代宗教建筑风格，又吸收唐、清两代内地寺院建筑艺术特色。建筑材料既有钢筋、水泥，又有西藏木石结构的建材，既体现了古老的宗教建筑艺术。又融入了现代建筑方法。灵塔殿墙全部用花岗石砌筑，厚达1.80米。殿内外安装了现代化的灯具。

灵塔由紫红色和棕色两大建筑部分组成，在殿的顶端，覆盖着金顶、金顶四角嵌装有6个鳄头、兽吻飞檐。还有一排金色的经幢。金光闪闪。殿门正中安放高11.52米的灵塔。塔身以银皮包裹，遍镶珠宝。仅包银塔，就耗费白银3,338斤，黄金217.77斤，水银1,330斤，黄铜11277.5斤，信教群众在“文革”中冒着生命危险保存下来的五至九世班禅遗体残骸归还寺庙后，分装在5个檀香木匣内，安放在塔的壶瓶里。塔内还存放有袈裟、大藏经、历代班禅的著作、各教派大师的经典以及各种金银制成的宗教用品，各种粮食、糖果、水果、茶叶、酥油等供品。灵塔正中安放九世班禅却吉尼玛的铜像。大殿北壁绘有佛祖释迦牟尼和他两位上首弟子的画，黄教创始人宗喀巴和他的两位上首弟子的画像。还绘有后弘时期赴藏宏法的印度高僧、“噶当”派祖师阿底夏及其两位弟子的一组壁画。大殿西侧，绘有九世班禅的画像，印度佛教高僧寂护大师、宁玛派创始人莲花生和藏王赤松德赞的画像。大殿东侧，正中绘有十世班禅额尔德尼·确吉坚赞大师的画像。

为重建这座灵塔，国家拨出专款600万元，西藏自治区拨出专款70万元，扎什伦布寺自筹资金100万元，十世班禅大师生前主持东陵札什南捷大殿的开工典礼。

## 金碧辉煌的十世班禅灵塔

新建的十世班禅灵塔把殿释颂南捷，灵塔高 11.52 米，灵塔祀殿高 35.25 米，总建筑面积 1933 平米，是扎什伦布寺最壮观的建筑物，也是后藏日喀则历史上第一座金箔灵塔。1990 年 9 月 20 日，正式开工。1993 年 9 月 4 日，举行开光仪式。

十世班禅罗桑赤列伦珠·确吉坚赞 1938 年（藏历土虎年正月初三日）出生于青海循化县温都乡，乳名官保慈丹。三岁那年，被寻访认定为九世班禅曲吉尼玛的转世灵童。1949 年 6 月 3 日，在青海塔尔寺坐床，继任十世班禅额尔德尼，不久，大陆解放，少年班禅即致电毛泽东、朱德，表示拥护支持新中国新的中央政府，并恭请人民解放军入藏，解放苦难深重的藏族人民。后来，十世班禅在堪布会议厅和人民解放军护送下，从青海返回西藏住锡地 17 喀则。

十世班禅大师生前任全国人大常委会副委员长。从 1982 年到 1989 年，十世班禅大师先后七次回到他的住锡地日喀则。1989 年 1 月 17 日，十世班禅由北京进藏，亲赴日喀则扎什伦布寺主持五至九世班禅法体台葬灵塔祀殿扎什南捷的开光大典。当时，他把扎什南捷称为“东陵”。1 月 27 日，他曾指点着强巴佛殿和四世班禅把殿之间说：此处略显空荡，如再造一带金顶的建筑物就壮观了。1 月 28 日（藏历土虎年十二月二十一日），十世班禅大师由于过度操劳，突发心脏病，圆寂于他的住锡地日喀则的新宫德虔格桑颇章。1993 年 8 月，在这块空荡的地方建成十世班禅的灵塔祀殿，人们称之为“西陵”。

藏族的丧葬有塔葬、火葬、天葬、水葬和土葬。塔葬是其中的最高规格。按照藏传佛教的传统惯例，历世达赖和班禅圆寂后要完整保存法体。实行塔葬。塔葬有法体肉身塔葬，也有供奉骨灰、头发和其他遗物的。供奉的塔也有不同等级，分金、银、铜、木、泥等不同的规格。按旧例，圆寂的达赖法体可葬于金箔灵塔，圆寂的班禅均为银箔灵塔。十世班禅圆寂的第三天，中央政府即作出决定，国家拨专款 6,406 万元，包括 614 公斤黄金、275 公斤白银及大量珠宝等，在后藏扎什伦布寺为大师修建一座金箔灵塔，实行塔葬。

塔葬之前，要按照藏传佛教的传统方法对法体进行处理和保存，具体方法是用藏红花、檀香料、盐巴等多种名贵药水擦洗法体，再用绸缎密密裹紧，吸出法体水分，每裹一层绸缎，涂抹一层药物，如此在四个月内按期更换绸缎，这样，既吸尽法体内水分，又不损伤体肤。从 1989 年 1 月 28 日到 5 月 26 日，十世班禅大师法体一直保存在他圆寂的新宫德虔格桑颇章，5 月 26 日从新官迎请到扎什伦布寺的则甲大厅。在这里，班禅大师法体供奉了 4 年 8 个月。1993 年 8 月 30 日，是十世班禅法体入塔的吉祥日子。入塔前，先把大师法体装进檀香木灵柩，再把檀香木灵柩装入保险柜，然后将保险柜放在灵塔的室瓶里。宝瓶封口处，安放一尊大师等身塑像。据悉，塔瓶装藏分底层、中层和上层三个层次。底层主要装藏各种食物、珍宝和药物等；中层主要装藏藏经、佛教经典著作和历代班禅的经论；上层的佛龕内安放十世班禅大师的法体和大师生前用过的衣物及宗教法器。

金塔的珠宝镶嵌分为三个档次。金塔正面为第一档次，最高级、最大的珠宝都镶嵌在正面，其中有猫眼珠玛瑙 179 个，主石袋共 352 个。金塔左右两侧为第二档次，每侧各安排 212 个宝石袋，共 424 个宝百袋，金塔背面为

第三档次，安排 232 个宝石袋。另外，金塔的两条飘带，各安排 5 个宝石袋，共 10 个宝石袋。整个金塔共有 1018 个宝石袋，密集的宝石袋与金皮包裹的塔体相映生辉，使灵塔金碧辉煌，庄重富丽。既体现了藏传佛教仪轨，又体现了传统工艺与现代工艺相结合的特点，融民族风格、传统艺术和文物价值于一体。

为给灵塔祀殿取名，灵塔修建领导小组和札什伦布寺喇嘛一共提出 4 个名字供选择：释颂南捷、格列同巴并西朗杰、司畏其加、格桑朗坚畏林。高僧们将 4 个名字分别写在纸条上并用糌粑包裹成丸，装入一瓶中，置于十世班禅法体前，请喇嘛们诵经三天，然后摇晃瓶子，跳出一丸，剥开一看，便是“释颂南捷”。“释颂南捷”，意为天上、人间、地下三界圣者的灵塔祀殿。

## 西藏的“敦煌”——萨迦寺

从日喀则向西，翻越错拉山，南行 60 公里，便到萨迦县。藏语中“萨”是土的意思，“迦”是灰色的意思。萨迦，是“灰色的土地”。萨迦原有南北两寺屹立在仲曲河两岸。北岸一寺建于公元 1079 年，因寺址在“灰土”山上，所以寺也以“萨迦”名之，作为寺主的教派也以“萨迦”命名。

13 世纪中叶，萨迦教派在西藏势力大、影响深远。萨迦昆氏家族的第六代子孙萨迦贡嘎坚赞，在公元 1240 年奉元朝宗主之召到凉州，经过协商，西藏正式列入祖国版图，西藏归顺元帝国之后，结束自吐蕃王朝灭亡以后的近 400 年混乱局面，建立了吐蕃以后的第二个统一王朝——萨迦王朝，到了萨迦家族的第八代子孙八思巴（藏传佛教萨迦派的第五代祖师）的时候，元朝皇帝忽必烈于 1260 年加封他为国师，赐玉印。1264 年他领总制院事，管理全国佛教及藏族地区事务。1269 年他献所制蒙古新字（是为“八思巴文”）。1270 年升号“帝师”，统领西藏 13 万户。1276 年自任萨迦寺第一代法王，任命“本勤”统领西藏 13 万户，僧俗、军民兼摄，是西藏实行贵族僧侣统治之始。

八思巴执政后，为弘扬萨迦教派，他委托萨迦本钦于 1268 年主持修建萨迦南寺。今天，北寺已荡然无存，而南寺却保存十分完整。萨迦寺是一组辉煌耀眼的建筑群，殿阁嵯峨，楼台错落，四周筑有朱红色围墙，墙上有黑、白、红三色线条，据说是萨迦教派的标志，围墙上还筑有四个角楼和多人城堡。整个寺院布局均衡，气质古朴，气势宏伟，酷似北京的紫禁城。全寺建筑面积 5500 平方米，殿高三丈有余。大殿由 40 根木柱支撑，最粗一根三人才能合抱，长 6 米多，名叫“加拉色钦嘎娃”，意思是“内地元朝送的柱子”。人们把萨迦寺看成是中央在西藏地方的象征，把元朝送的那根柱子称为忽必烈柱。传说，当年忽必烈赐梁柱的时候，八思巴为其路遥难运发愁，忽必烈看透了他的心思，便说，爱卿不用发愁，我择吉日良辰，为汝水路运到。八思巴回到西藏后便派人到湖边，准备迎接忽必烈送来的宝柱。到了这一天，忽必烈早晨把柱子扔下东海，傍晚就在萨迦的丹增湖面浮现。于是，八思巴就举行了隆重的上梁仪式。

萨迦寺以金碧辉煌的大经堂为主体。大经堂高约 10 米，长 70 多米，宽近 40 米，可同时容纳 700 多喇嘛念经。经堂四壁，有巨幅彩色壁画，不仅有根高的艺术价值，而且题材广泛，内容丰富，堪称西藏历史的一部“百科全书”。

萨迦寺素有西藏“敦煌”之美称。寺内经书约有 10 万卷，大部分是比萨迦王朝还早的手写本。这里有世界上“最大的经书”——《布德伽龙》，长 1.34 米，宽 1 米多，厚 67 公分。还有“最早的经书”——贝叶经（20 卷左右），每片叶约 4 厘米长、4—6 厘米宽，距今约 2000 年。

萨迦寺还有一个“宝柜”，内珍藏着各种文物。有自元朝以后历代皇帝赐给西藏地方僧俗要人的封诏、朝服、金印、佛像、法器、经典等。寺内藏有一套八思巴与忽必烈会晤的唐卡（轴画卷）。这套画每一幅都充满了浓烈的宗教气氛。因此，当画幅展开时，围观的藏族信徒，一见画面就倒地磕头，并用脑袋去挨一下画幅，这大概是意味着摸顶吧。

## 藏戏及其面具艺术

离日喀则不远的南木林县有一个有名的藏戏班子，在那里可以看到精采的藏戏表演。

藏戏，藏语叫“阿吉拉姆”或“拉姆”，是“仙女大姐”或“仙女”的意思，藏戏是藏族地区普遍流行的以歌舞形式表现故事内容的综合性艺术。西藏及四川、青海、云南等藏族地区的人民都普遍受看藏戏。

藏戏在西藏流行已有六百多年的历史了。相传，14世纪初，后藏僧人唐东杰布为修建雅鲁藏布江铁索桥募捐集资而创。起初，他为筹措造桥经费，四处奔波，历时三年，未能成功。后来，他在山南地区穷结县境内，发现虔诚的信徒中有生得聪明美丽、能歌善舞的七姊妹，便把她们组织起来，以佛教故事为内容，自编自导成具有简单故事情节的歌舞剧，到各地演出，募捐集资成功。这就是藏戏的雏形。早期的藏戏，是用舞蹈哑剧表演简单的故事。民间舞蹈经过长时间的演变，发展成为一套综合艺术。现代藏戏有剧本、舞蹈表演、因人定曲的唱腔、不同角色的不同服装及面具，还有乐队伴奏和伴唱等多种艺术。

藏戏剧团十分普遍。像江孜的江嘎尔、南木林的香巴、拉萨的觉木隆和昂仁的迥巴，都是著名的藏戏剧团。南木林的藏戏比较出名，以前，每年雪顿节期间，南木林的藏戏班子也属达赖专门调演的一个剧团。

藏戏的演出，以前一般采取广场演出的形式，少数也有舞台演出形式。现在，藏戏不仅能在广场、在自然环境中演出，而且也能在舞台上演出。既运用现代先进的化妆艺术，也不放弃具有古老艺术特色的面具。从面具的造型和色调上区别人物性格的善、恶、忠、奸。在舞台一旁有专人用快板将剧情发展向观众交待。演员上场时，有打击乐器伴奏，演员随节奏起舞。演唱时，后台演员帮腔。演员的嗓音高昂响亮，使唱腔带有粗犷的风格。藏戏的唱腔，至少有20种，男女老幼，哀乐悲欢都不相同。戏中的舞蹈动作，跟唱词、唱腔相配合，跟剧情发展相联系，给人以和谐、雄壮的美感。藏戏演出的时间可长可短，有的演几个小时，有的演一两天。要演长，则细唱细作；要演短，则用快板道白，叙述剧情，要省略的一跳而过。

除折子戏外，一出戏一般都可分为三个段落：（一）出场仪式，藏语称为“顿”，包括：猎人净地——即身着猎人装者手持彩箭首先登场，净场地，高歌祝福；太子降福——即身着太子装者出场，给观众带来福泽；仙女歌舞——即身着仙女装者漫步起舞，表示仙女下凡，与人间共享欢乐。（二）正戏，藏语称为“雄”。（三）演出结束时，告别祝福迎祥，藏语称为“扎西”。同时，接受观众的捐赠。

藏戏的传统剧目有12个，最有名的是“八大藏戏”：《文成公主》、《诺桑王传》、《朗萨姑娘》、《苏吉尼玛》、《单互桑姆》、《白玛文巴》、《顿月顿珠》、《云乘王子》等。这些戏目，多数是佛经故事、神话传说、历史故事或人情世态。民主改革后，藏戏也增添了新的内容，伴奏上也吸收了笛子、六弦琴、扬琴及部分管弦乐器，从而丰富了藏戏的表现力。

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，但按民间说法，藏戏演出主要分两大派，即以觉大隆剧团为代表的前藏派和以江嘎尔剧团为代表的后藏派。

藏戏演员的面部化妆，一种是把脸谱画在脸上，另一种是戴假面具。面

具，藏语称为“巴”，是藏戏艺术独有的面部化妆手段。早在吐蕃时期，苯教文化的祭礼仪式中所表演的土风舞、拟兽舞等百技杂艺，就采用了面具化妆手段。后来由于宗教发展，高僧莲花生根据佛祖释迦牟尼关于佛教密宗四部学说中的瑜伽部、无上瑜伽部里金刚舞一节（另两部为：事部、行部），组织跳神法会。于是，土风舞便与金刚舞相结合，产生了跳神舞时所戴的面具，到了公元14世纪，云游高僧唐东杰布为筑桥修路筹集资金，创造了深受藏族人民喜爱的藏戏。后来藏戏表演者视他为藏戏始祖，并按他本人面目作模式制作了白发白须的白山羊皮面具。藏戏面具的产生，使藏族古老的面具艺术从神秘的宗教世界迈进了新的更加广泛的艺术世界。

藏戏面具分为温巴面具、人物面具和动物面具。

温巴（意为渔夫或猪人）面具又分白、蓝两类。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，下额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，绣有喷焰来尼三宝和日月图案。

人物面具种类较多，主要有平面和立体两种形式。平面面具用各种布料、纸板、山羊皮等组合而成，多用来表现剧中有身份、有性格的角色，如国王、大臣、喇嘛以及老妇、老翁、巫女等现实生活中的人物，立体面具用纸浆、漆布、泥巴等塑成。立体面具除有各种造型的动物外，还有表现剧中的神仙鬼怪，如哈香弥勒佛、龙女、阎罗王护法神以及插科打诨的角色阿扎让等。各种颜色的面具，以艺术夸张的色彩表现各种人物的不同性格。如剧中的蓝温巴面具是勇敢和正义的象征；国王戴的红面具则是权力的象征；忠臣戴的黄色面具象征忠良；王妃、牧女戴绿面具象征女性；良家老人戴的白面具象征善良；口是心非、两面三刀的角色戴的是半白半黑的面具；而黑色面具则表现凶恶与残暴。例如，藏戏《白马文巴》中的九头罗刹女王戴的面具是披头散发重叠的9个鬼头，深褐色的鬼脸上用金勾出眉颦，双目圆睁，一口獠牙，象征一个穷凶极恶的野蛮形象。当然，色彩的象征意义也不是绝对的，有时也是可以变化的。

在藏戏中，无论什么流派和剧种都离不开各种动物的登台表演。因此，藏戏中有众多的动物面具。而这些动物都被罩上神灵的色彩，实际上是一种图腾崇拜。如西藏原始苯教所崇拜的神抵是羊头、牛头、马头和虎头，这些动物代表着各种有生命的神灵。

## 宗教仪式舞蹈——跳神

跳神，是在藏区各地喇嘛寺举行法会庆典时，由喇嘛僧侣表演的一种宗教仪式舞蹈。这种舞有单人舞、双人舞和集体舞三种形式。跳舞时带假面具，穿长袍，佩彩带和刀盾。伴奏的乐器有舞钹、牛角号、唢呐等。

据说，公元7世纪，佛教从印度、尼泊尔和唐王朝传入西藏的过程中，藏族僧侣将西藏土风舞、苯教巫舞与印度瑜伽派面具神舞相结合，创造了一种以“驱鬼镇邪”为主旨的宗教舞蹈，并在兴建桑耶寺的奠基仪式上表演获得成功。这便是原始“羌姆”（藏语蹦跳之意）的雏形。

各地各派因其信奉的本尊和护法神有所不同，因而举行跳神的日期、程序、舞蹈、服饰也有所不同，拉萨地区跳神节的时间是每年藏历十二月二十九日。届时，大昭、木鹿、布达拉宫等黄教寺院都要举办一年一度的跳神法会。布达拉宫的跳神节，在仁乃贡萨殿前举行。演员由南木林札仓（经院）的喇嘛担任。跳神之前要念经，并举行牲祭仪式，但并不真正杀牲，通常只是用器物或地上图案代替。

跳神开始时，场上鼓钹、蟒号齐鸣，先由铁棒喇嘛带领仪仗队出场，然后黑帽金刚、各护法神、鬼怪、骷髅依次鱼贯而行，绕场一周，展示各种佛法形象。礼毕，再分段表演各种神鬼舞。在表演各舞段之间，还要表演宣扬乐善好施的佛本生故事片段，如哑剧“舍身饲虎”、“割肉贸鸽”等。最后一场是排甲兵驱鬼迎祥，众神兵出动，携火枪和兵器送“尕玛”，将其押至寺外，点火焚烧。顿时土枪火炮齐鸣，口哨声、吆喝声响成一片，以驱一年之邪，祈来年之福。

而过去在日喀则，每年藏历七月初“弃山星”（金星）出现之际，班禅大师和后藏的僧俗官员要进行沐浴，节日期间，除演出藏戏、狮子舞、牦牛舞、寿星舞和大鼓舞外，头两天由扎什伦布寺滚康僧院的喇嘛表演“羌姆”。这里表演的“羌姆”分为16段舞蹈进行。

由于“跳神”是佛法形象的象征显现，是随着喇嘛教的传播而传开，并流入青、甘、川、滇等藏族地区及内蒙和北京雍和宫等黄教寺院。只不过叫法不一样：雍和宫叫“跳布扎”；云南、四川藏区叫“麻羌”；青海叫“跳跽”；内蒙则叫“查玛”。都含有驱鬼迎祥之意，实际上都是西藏“羌姆”的传承、演变和发展。

## 大佛瞻仰节

西藏地区基本上是全民信仰宗教，藏胞有宗教信仰的充分自由，一些中断多年的宗教活动，逐步得到恢复。

1984年7月（藏历五月中旬），中断了二十一年的大佛瞻仰节在日喀则的扎什伦布寺举行。

大佛瞻仰节是由宗喀巴（公元1357—1419）的弟子根顿珠巴（公元1391—1471）于1468年创办的。至今已有500多年的历史。最初的佛像与佛台仅有十几米高。从四世班禅洛桑确吉坚赞（公元1567—1662）开始，历代班禅大师对佛像和展佛台进行更新和扩建，逐步形成现在的规模。

设在扎什伦布寺右侧的展佛台由砖石和水泥砌成，高28米，宽3米，长41米，通过这个宽阔的展台展出佛像，供信徒们朝拜瞻仰。

瞻仰节连续三天，每天展出不同的佛像。第一天，展出“过去佛”（即无量光佛），以示纪念；第二天，展出“现在佛”（即释迦牟尼），以示再思世尊之恩；第三天，展出“未来佛”（即吉尊强巴贡波），愿众生在强巴佛问世之时，能转生于强巴周围，聆听佛音，得以超度。

在大佛瞻仰节期间，扎什伦布寺的喇嘛身披袈裟，举行法会。每天清晨，钟声长鸣，香烟袅袅，灯火通明，喇嘛们将彩缎镶成的巨幅佛像，挂在梯形木架上，由16人抬起，前面“狮子”引路，后面跟着仪仗队，法号噜噜，鼓声咚咚，信徒口念佛经，缓缓来到展佛台前。然后将大佛像悬挂空中，在阳光照耀下，光彩夺目，十分壮观。

大佛瞻仰节，实际上是藏族人民一次诵经、传召、求雨的宗教活动。节日期间，来自江孜、白朗、萨迦、拉孜、南木林等县的僧侣群众。从四面八方涌到日喀则，聚集在扎什伦布寺的大门，等待瞻仰大佛，渴望大佛赐福益寿，五谷丰登，人畜两旺。

## 卡垫故乡

江孜离拉萨 260 公里，坐汽车一天时间便可到达。江孜屹立在年楚河边，目前只有 1 万多人，1904 年，英国从它的殖民地印度北犯西藏，曾深入到江孜。西藏军民 3000 人在这里进行了可歌可泣的反侵略斗争，因此，江孜被誉为“英雄城”。

江孜，藏语意为“殊胜顶峰”，据说这是一个法王宫殿的名字。这里的白居寺、八角塔和宗山是古城江孜的标志。据说，宗山上的建筑已有 500 年的历史，后来成为江孜县政府的所在地。“县”在藏语里叫“宗”，所以这座山被称为“宗山”。

在宗山脚下，有一家生产卡垫、地毯的工厂。“卡垫”，即“小块地毯”，可作床垫、坐垫、马鞍垫等，大约何 10 平方米左右；再大的便叫做地毯或壁毯。藏族同胞外出放牧或郊游，总要带一块卡垫，以便垫在地上休息、躺卧。

江孜卡垫已有 600 年历史，形成具有浓郁民族色彩的产品风格。藏毯图案美丽，古朴典雅，色泽鲜艳，形象逼真，对比强烈。图案多出自寺庙壁画，有山水，有花鸟虫鱼，有珍禽异兽，甚至还有布达拉宫、珠峰、长城等。织毯用的是当地出产的上等羊毛，把羊毛纺成粗毛线后，染成各种艳丽的颜色，然后送到织毯车间织成各种规格的毯子。染毛线的颜料，有一半是从当地的矿物和植物中提取的。这种土颜料比化工颜料附着力强，可以配制 36 种不同颜色，织出丰富多彩的画面，而且不褪色。

江孜的卡垫不但闻名全藏全国，而且远销印度、尼泊尔、不丹、锡金等国。在广州交易会上，藏毯深受外商欢迎。

江孜是卡垫的故乡，这里从老人到小孩，都是织毯的能手。孩子们从七八岁就开始学织，连刚上学的小学生，也学着大人用纺锤捻线。以前，江孜的居民，80% 以上以织毯为业。至今，织毯仍是他们的主要家庭副业。

## 亚东风情

从日喀则，经江孜，驱车前往亚东，是一天时间的路程。从地图上看，亚东像一只口袋伸入邻国，正前方是印度，西面是锡金，东面是不丹、地处喜马拉雅山之中，海拔 3000 米左右，离印度的噶伦堡只有 80 公里，是西藏南面的门户。

亚东，藏语意为“漩谷”或“急流的深谷”。由于受印度洋暖流的影响，这里冬天也吹东南风，一年四季常绿。由于山水清秀，景色优美，亚东被誉为“天然公园”。

下司马是亚东河谷最开阔的一块地方，这里是亚东县政府所在地。从帕里和温泉流来的两条河流，在这里汇合，流入不丹境内。据说，亚东过去只是一个小村庄，因清朝驻藏大臣曾在此住过；后来英国人入侵强行在此开商埠而出名。现在的下司马原来也只是个荒河滩，因商人来得多了，逐渐发展到现在拥有数千人口的边疆新镇。

亚东口岸与西藏的其它口岸不同。比如樟木口岸，那里居住着夏尔巴人。察隅又有 巴人分布。而亚东几乎全是藏人，此外还有少量外国商人，河谷里散布着几十个村庄，以下司马镇为中心，镇上临街的房屋一律两层，木结构，油漆得花花绿绿。这里有公路通往锡金的首府甘托克，往南走可到印度的大吉岭和尼泊尔的加德满都，是一条南来北往的重要通道。每逢风和日丽的日子，南亚各国的商人云集在这里，他们操着各国俚语方言讨价还价，使这个喜马拉雅小镇的商业显出繁荣的景象。

## 珠峰的传说

从拉孜县出发，沿着西南方向走，半日时间便可到达定日县。定日离喜马拉雅山最高峰珠穆朗玛峰约 70 公里，是通向喜马拉雅山南坡的山口。一过定日，便开始进入真正的“雪的故乡”（梵语“喜马拉雅”的意译）。这里雪峰林立，无边无际。

喜马拉雅山是西藏，也是世界上最高、最长、最年轻的山脉。它平均海拔 6000 米以上，全长 2400 公里，宽 200—350 公里。其中，7000 米以上的山峰有 50 多座，8000 米以上的有 10 座，包括世界第一高峰珠穆朗玛峰（海拔 8848.13 米）。

有一个叫冈嘎的小村，据说是看珠峰的“最佳位置”之一，虽距珠峰有四五十公里远，但看上去犹如近在眼前。在那里看珠峰，珠峰就像一座顶天立地的金字塔，它的根基与大地融为一体，而它的顶峰却插入云天。它那奇特的“旗云”——犹如彗星尾巴那样的扫帚形白光，有时高（高则风力不大），有时低（低则风力大），令人觉得神秘莫测。

看了圣母的面容（“珠穆朗玛”藏语意为“圣母”），使人想起有关她的许多美好的传说：

在很早很早以前，这块地方是一片无边无际的大海。海涛翻卷着浪花。海边长着各种树木和奇花异草。林子里栖息着各种飞禽

走兽，鸟类欢乐地唱着动听的歌。这是一个美丽富饶的地方。可是，有一天海里突然来了一头巨大的五头毒龙，霸占了这块地方，并且兴风作浪。生活在这里的飞禽走兽整日悲啼。正当它们走投无路的时候，忽然天空上飘来了五朵彩云，变成五位仙女，她们来到海边，用无边的法力，降服了妖魔鬼怪，大海恢复了平静。生活在这里的飞禽走兽对仙女顶礼膜拜，感谢她们救命之恩，并苦苦哀求她们留下来为众生谋利，众仙女同意留下来，并喝令大海退去，于是，东边变成茂密的森林，西边是万顷良田，南边是繁花似锦的花园，北边是无边无际的牧场。同时又从雪山冰湖上输来雪水，灌溉周围的万顷土地，使这里牛羊肥壮、庄稼茂盛。后来那五位仙女，变成了喜马拉雅山脉的五个主峰：祥寿仙女峰、翠颜仙女峰、贞慧仙女峰、冠咏仙女峰、施仁仙女峰。其中的翠颜仙女峰，便是今天的世界最高峰——珠穆朗玛峰。居住在这一带的人，对仙女十分敬仰，常用各种美好的语言来赞美她，并亲热地称仙女峰为“神女峰”。

阿里的“神山”“圣湖”。

## “神山”——冈底斯山·

如果说青藏高原是“世界屋脊”，那么阿里就是“世界屋脊的屋脊”。阿里北面的巍巍昆仑山，素有唐僧取经时“火焰山”之称；阿里山南面是喜马拉雅山，也享有“仙女下凡”的佳话，而冈底斯山，却有“神山”之奇。传说湿婆就住在山中。

冈底斯山的主峰冈仁布钦，藏语的意思是“神灵之山”。阿里地区的四大河——马泉河、狮泉河、象泉河、孔雀河，是从冈仁布钦四方流下，因其泉口分别如骏马、雄狮、巨象和孔雀四种动物，便以这四种动物命名。而这里的人们认为这四种动物皆属天上的神灵，于是冈底斯山便成了“神山”。

“神山”也便成为佛教的著名圣地，每年都有成千上万的佛门子弟不远千里前来朝拜。如逢马年，前来朝拜的善男信女更是人山人海，他们一辈子渴望能到冈底斯山进行一次朝拜。要是在朝拜中死去，就被视为是从圣地升天；要是朝拜回归，且取得“圣水”，撮得“神土”，便得到当地人们无限的崇敬。据说前几年邻国有一个大臣专程骑驴前往冈底斯山朝圣。

## · “圣湖”——玛旁雍湖 ·

阿里地区的四大河之一马泉河，发源于冈底斯山的“胜乐轮宫”，泉口像马头，泉水从马口中流出，流经日喀则的仲巴县，成为“天河”——世界上海拔最高的大河雅鲁藏布江的上游。雅鲁藏布江，意思是“高山流下的雪水”。在马泉河西面，冈仁布钦东南方，有一个叫玛旁雍湖的“圣湖”，湖水是由冈底斯山上的冰雪融化而来，湖面有400多平方公里，湖水碧波清澈。

相传，“圣湖”的水能洗掉人们心灵上的“五毒”（贪、嗔、痴、怠、嫉），能清除人肌肤上的污秽。在湖中沐浴净身，灵魂得以洗礼，肌肤得以洁净，并能延年益寿。所以每年夏秋之间，都有许多虔诚的佛门子弟，扶老携幼来“圣湖”沐浴。浴后必取“圣水”回家，赠送友人。相传“圣湖”还有广财龙王的龙宫，宫中聚集了大量财宝。所以，来此朝拜的人们，只要绕湖一周，如能捕得一条鱼或拣到一粒石子，或拣到湖中鸥鸟的一根羽毛，便被视为是得到广财龙王的赏赐，将一生财源不断，生活美满。

#### 四、山南地区

是指雅鲁藏布江中、下游地区、历史上叫做雅砻河谷，素称藏族的发源地。包括乃东、琼结、曲松、错那等县。

## 藏族发祥地

山南这块地方，土地肥沃，物产丰富，风景秀丽，保留着不少古代的文化遗址，流传着许多动人的传说和故事，素称藏族的发祥地。

拉萨和泽当之间，隔着一条滔滔的雅鲁藏布江。从拉萨到泽当，汽车走拉泽公路，过曲水雅鲁藏布江大桥，半天时间便可抵达山南地区首府泽当。

一进入泽当，就看到一条绕城关而过的河，宽约 10~20 米，水面几乎与地面相平，风平浪静，宛如一条温顺的游龙，缓缓游动。牛羊在河边饮水，妇女在河边洗衣。这就是雅鲁藏布江的一条支流——雅砻河。

雅砻河全长 64 公里，发源于夏拉拥布山，由南而北，纵贯山南，流域面积 2000 平方公里。

这条小河的两岸，是藏民族最早定居区和西藏高原上第一个统一王朝——吐蕃王朝的诞生之地。所以被藏民奉为民族摇篮和文化发祥地。

在关于西藏第一个赞普（王）降生的故事中，也提到雅砻河这块发祥地。统一吐蕃王朝的民族英雄松赞干布（公元 629—650），是吐蕃世系的第 32 代赞普。他之所以能够击败西藏高原上其他部落和外来势力，其中重要原因之一，就是靠了雅砻河流域较好的自然条件、丰厚的物质基础和强大的军事力量。

这里有着西藏历史上的许多“第一”：第一块青稞地，第一座宫殿，第一幢寺庙，第一个墓葬群，第一本经书和第一个国王等。此外还有代表藏族文化的手工业氍毹、围裙之乡等，均是山南为西藏发祥地的证明。

泽当，藏语意为“猴子玩耍的坝子”。泽当背后那座贡布日山是座神山。传说只要诚心拜佛，登上此山，有福气的人可以见到山上的仙境，并能从看到的景物中预测自己今后一生的命运。原来这座山是由四位神灵抬着的，东面马王，西面神像，北面孔雀，南面灵龟。这四位神灵把山托在半空，使山离天一大截，离地一大截。因此，在山上可以同时看到仙境和人间，能预见未来的一切。

在这座神山上有一个“猴子洞”（一个仅能容一人的小山洞）的遗址。在雅鲁藏布江南岸，有西藏历史上的“第一块土地”——约有十分之一公顷，是一块麦地。据说，每年春种时，常有各地农民到这块神地来抓一把土带回，撒在自己的田里，以保作物丰收。

## 西藏最早的佛殿

14 世纪中叶，萨迦王朝由于内讧外压而丧失权力，被帕莫竹巴（简称“帕竹”）王朝取而代之。帕竹王朝由于采取了一系列进步措施，使西藏的宗教、政治、经济、文化有较大的发展。帕竹政权沿袭了 13 代，历时 260 余年，堪称西藏历史上的盛世。因此，它的首府乃东，远近闻名。

出泽当镇南行 10 公里，便到达乃东县。在一片低矮简陋的民房中，有一座“鹤立鸡群”的寺庙，这就是有名的昌珠寺。

据说，文成公主当年曾用占卜的方法算出西藏的地形是一个仰卧的魔女。为了镇缚魔女的四肢以求太平，公主提出要建造 12 座庙宇，以象征神钉钉在魔女身上。松赞干布依照文成公主的提议，建昌珠寺为神钉之一，以钉在魔女的左膀之上。昌珠寺始建于公元 7 世纪，起初规模很小，面积只有 40 平方米，一丈高，两丈宽。后来，又扩建了六个宫殿，北侧三殿：药师佛堂、无量光佛堂、法律堂；南侧三殿：观音佛堂、无量寿佛堂和七佛堂，形成了拔地凌空的气势。于是，昌珠寺成为佛教徒朝拜的圣地。在昌珠寺周围，西扎那里有莲花生的修行洞。在离西扎不远的克麦山上，有行者米拉热巴住过的庙宇残迹。直至今今天，还有人到这些地方朝拜和修行。

后来，昌珠寺曾几度兴废。1981 年以后，政府又拨款修复。主体建筑之一的大佛殿已开始接待香客和游人。

大佛殿是一幢两层 3 开间的木石结构藏式建筑。上层前部是平台，后部是本寺住持的佛堂、卧室和议事室。底层三间，中为三世佛堂，有力菩萨堂（佛像全是铜铸的），左边那间供奉松赞干布、赤尊公主、文成公主的泥塑像。

据说，当年松赞干布与文成公主常从拉萨到山南探亲。文成公主把她的刺绣技术传授给当地的妇女，她们曾绣出许多珍贵的“唐卡”（轴画）。在昌珠寺内，珍藏着两件稀世宝物，其中之一是用金丝串着万颗白色珍珠绣成的观音静修像。

昌珠寺已有 1300 多年的历史，比著名的山南桑耶寺要早 100 多年，是西藏最早建立的佛殿。

## 教派林立的藏传佛教

藏传佛教有许多教派，其中主要有四大教派，即：宁玛派、噶举派、格鲁派和萨迦派。

宁玛派俗称红教，“宁玛”藏语意为“古旧”，以传承弘扬旧密宗为主，称为旧派。它是传入西藏的密宗吸收了当地苯教内容而形成的最早教派。由于宁玛派在早期采取秘密单传，所以没有寺院僧侣组织和构成教派的系统教义。到了11世纪后才开始有红教寺庙，并逐步整理宁玛教派经典，正式成为一个教派，该派认为他们的教法是从8世纪“前弘期”直接由印度僧人莲花生传下来的。宁玛派“行持从俗”，允许娶妻。由于该派僧人均著红色衣冠，故称为红教。

噶举派俗称白教。“噶举”意为教谕或教传，师徒相承，口头传授，耳听心会，注重密法不重经典。该派僧人都穿白色僧衣，所以叫做白教。该派在藏传佛教中支派最多，有“四大八小”之说，共有10多个支派。活佛转世制度即由该派首创。其创始人米拉日巴是个传奇性的人物，相传他早年擅长巫术，曾用巫术咒杀35人，继而良心发现，便皈依佛门为僧。他以唱歌的方式传授门徒，《道歌》是他的代表作。他的故事在民间流传很广，有人称他为“西藏的孔夫子。”

格鲁派俗称黄教。格鲁派的前身噶当派是西藏最早出现的教派。“噶当”意为佛的教诲或教诫，即用佛语来教导人们接受佛教道理，它的创始人是仲敦·加唯琼乃。1045年，他从阿里迎来高僧阿底夏，并拜其为师。阿底夏圆寂后，仲敦于1056年倡建热振寺，以该寺为基础，逐渐形成噶当派。该派强调戒律，即僧人戒律、修行次序和调整显密关系，该派教法以阿底夏的《菩提道灯论》为基础。到了15世纪，宗喀巴以该派教义为基础，创立格鲁派后，噶当派就并入其中而不复存在了。宗喀巴为倡导严守戒律，教徒头戴黄色桃形尖顶僧帽，所以格鲁派被称为黄教。

萨迦派俗称花教，因其主寺萨迦寺（在西藏萨迦县）而得名。该寺围墙涂有红色（象征文殊）、白色（象征观音）和黑色（象征金刚手菩萨）的三色花条，故俗称花教。该派创始人昆·贡觉杰布幼时随父学旧密法，后到纽古隆拜卓弥·释迦益西为师，学习新密法，创立了自己的一套教法。他于1073年在冲曲河谷萨迦之地建寺后，开始形成萨迦派。该派法位以家族相传的形式向下延续，政教两权都集中于一个家族之手。其中最著名的是萨迦五祖八思巴·罗卓坚赞。1253年，忽必烈召见八思巴，并受密教灌顶。1260年，忽必烈即位为元世祖，封八思巴为“国师”（后封为帝师）。1264年，元朝中央设总制院，掌管全国佛教事务和西藏地方行政事宜，命八思巴为国师兼领总制院事，协助中央王朝对西藏的管理。1269年，八思巴奉忽必烈之命创制“蒙古新文字”有功，被封为“大宝法王”。该派曾经盛极一时，在促进西藏统一、加强民族团结等方面，起过积极作用。

另外，有一个教派叫做“苯教”，俗称黑教，是西藏古代的一种原始宗教。最初流行于后藏阿里一带，后传到西藏各地，主要是崇拜天地、山林、水泽的神鬼精灵和自然物，尚巫术，在吐蕃王朝以前曾占统治地位。佛教传入西藏后，苯教与佛教展开长期斗争，8世纪后，势力渐衰。一般把受佛教影响较深、变化较大的称为“白苯波”，把处于偏僻地区，保持原来特点较多的称为“黑苯波”。随着历史的发展，苯教大量吸收了佛教的教义，建立

自己的体系，但与佛教也有不同之处。例如，佛教的“雍仲”（吉祥与永恒的象征）为 ，苯教则作 ；佛教转经是顺时针方向，而苯教则为逆时针方向。由于苯教已和佛教融台，也有人习惯地把苯教作为佛教的一个派系来看待。

藏传佛教各教派的发展，有如春秋战国时期的百家争鸣，各立学说，各呈所长。佛教的“五明学”在当时亦有发展。所谓“五明”就是因明（佛教逻辑学）、医方明（医学）、工巧明（工艺技术）、声明（训诂音韵），内明（三藏十二部教）。因此，西藏佛教各教派的发展，不仅限于教义方面，而且在文化科技等方面，也有一定的发展。

## 佛教的“前弘期”与“后弘期”

佛教传入西藏之前，雪域高原的古代藏族人民信奉一种名叫“苯教”的原始宗教。其创始人兴饶生于今西藏阿里的扎达县境内。苯教盛行时，分白苯，黑苯和花苯三个分支。苯教的基本理论是“万物有灵”，崇拜天地、山林、水泽的鬼神精灵和自然物；重祭祀、跳神、占卜、禳解等。大约在公元5世纪，佛教开始从中国中原和印度、尼泊尔这两条途径传入西藏，并与苯教展开了长期的斗争，但同时又和苯教融合起来，最后形成了西藏佛教或藏传佛教，一般称为喇嘛教。

到了公元7世纪，松赞干布执政时期，与松赞干布联姻的尼泊尔赤尊公主和唐朝文成公主，都分别从家乡带来一尊佛像。赤尊公主带的是“不动佛像”（释迦牟尼8岁等身像）。文成公主带到拉萨的是“觉卧佛像”（释迦牟尼12岁等身像）以及360卷经典。两位公主都主持各自的译经场来翻译佛教经典。她们的佛事活动对于佛教在西藏的流传起了推动作用。后来，王室发现佛教所主张的偶像崇拜和神权至上有利于新生的吐蕃政权的巩固，于是极力倡导兴佛。西藏佛教包括显宗和密宗，而习惯上视密宗为圣教精髓，提倡显、密共修，先显后密。密宗自称受“法身佛”大日如来深奥秘密的教旨传授，为真实言教，故称密宗。而称佛教其他派别的教义系“应身佛”释迦牟尼公开宣说（“显”）故称显宗。藏语称密宗为“桑俄”，意为“秘密真言”。密宗虽渊源于印度，但在传承、经典、修习次第和制度等方面均有自己的特点。因此，传统上把西藏佛教密宗称为“藏密”或“西密”。

据传说，松赞干布曾从印度等地请来弧萨惹、婆罗门香迦惹和斯罗曼殊三位密宗大师，翻译密宗经典《宝云经》、《宝篋经》等。并修建了昌珠寺、大昭寺、小昭寺等寺庙，寺庙的佛殿上已出现度母、佛母、妙音天女、甘露明王等密宗神像。

松赞干布去世后的两代藏王芒松芒赞（公元650—676）和都松芒布结（公元676—704）因忙于平息内乱和对外征战，无力顾及佛事，到8世纪初，藏王赤德祖赞（公元704—755）即位。他虽有兴佛活动，但崇信苯教的权臣贵族借一次蔓延天花之机，宣扬这是“鬼神对外来僧人的愤怒”，遂驱逐僧人，封闭寺庙，使佛教遭受到严重的破坏。这种崇佛与灭佛的斗争延续了一个多世纪。公元755年，吐蕃第五代藏王赤松德赞（公元742—797）即位。他掌握实权后，联合崇佛的大臣打击崇苯的外戚，清除其代表人物，规定臣民必须信佛，并派人前往尼泊尔迎请印度佛教显宗知名人物静命大师（即寂护）入藏。静命入藏后在桑耶等地与藏王会晤，并为其讲法。此举又遭到苯教势力的反对，并借出现雷击、洪水和瘟疫等自然灾害，掀起更加强烈的反佛活动。静命大师只好退回尼泊尔。不久，印度的莲花生大师应邀入藏，他用密宗的义理和法术同苯教进行较量。后来，赤松德赞再次请静命大师入藏，与莲花生共同推行佛教。并由莲花生主持，静命设计，于公元766年建成西藏第一座正规寺庙——桑耶寺。该寺有三座大殿，分别具有藏、汉、印度三种形式和风格，并由藏、汉、印度三地僧侣在这里讲习辩论。随着佛教的发展，中原传来的禅宗派教义和印度僧人传来的教义相互矛盾，争论不休，于是双方高僧在桑耶寺举行辩论，结果印僧得胜。从此，宣布人们以后不得再修禅宗，而印度佛教的宗派便统治了西藏。

桑耶寺建成后，静命大师亲自剃度了7名吐蕃青年为僧。他们是藏族的

第一批僧人，史籍褒称为7位先觉之士。并翻译了显密典籍，如《金刚界曼陀罗等密教要点》、《集密幻变修部八教经论》、《集密意经》等。同时，开始传播密宗修习法。这时印度盛行的无上瑜伽密已传入西藏，莲花生又将印度的金刚乘密宗传播于西藏各地。据说有5名妇女（印度国王的女儿曼达拉瓦、赤松德赞的王后意希结、尼泊尔妇女卡拉西蒂、释伽底维和西藏妇女扎西曲珍）充当莲花生的修习伴侣，进行双身修法。密宗认为妇女与大师进行双身修法以后则可由“俗女”变成受人尊崇的“天女”。这种修习仪式的出现和传播，又一次引起苯教势力的反对。但赤松德赞继续兴佛。到公元9世纪初（815年），吐蕃的另一位赞普赤热巴巾，大兴佛事，带头崇佛，大力扶持建乌乡多寺，并法定每7户人家要供养一个僧人。但崇苯的贵族权臣却把赤热巴巾身边信仰佛教的官员一一除掉，并把赤热巴巾灌醉缢死。公元838年，拥赤热巴巾的弟弟朗达玛（公元838—842）为藏王。他在位5年，大事灭佛，佛像被埋，经典被焚，传佛大师外逃，僧人被迫还俗，寺庙遭破坏，使西藏境内的佛教几乎全被灭绝殆尽。藏史学家把从松赞干布兴佛到朗达玛灭佛这二百年间称为西藏佛教发展史上的“前弘期”。朗达玛灭佛标志着“前弘期”的结束，显宗遭到沉重的打击，密宗因秘密单传，所以一直流传下来。

朗达玛灭佛后，西藏长期处于内乱分裂状态。公元978年以后，西藏进入封建经济发展时期，新兴的封建主再度兴佛。这个时期的兴佛活动比较分散，因而形成许多教派：宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派、希解派、觉宇派、觉囊派以及格鲁派。公元1270年，萨迦法王八思巴·罗卓坚赞被元朝忽必烈尊之为“帝师”，统辖西藏政教，开始了西藏地方政教合一。八思巴在元朝的支持下，统一全藏，结束了长期分裂的局面。这时，释迦牟尼和观世音菩萨所倡导的佛教东山再起，蓬勃发展，寺庙恢复，僧人猛增，香火兴旺。藏史学家把这个时期称作佛教的“后弘期”。

著名的阿底夏大师（公元982—1054，孟加拉人）应古格王国国王意希沃之邀，于1042年来到西藏西部阿里地区扎达县境内的古格传教，他在那里住了3年。于1045年至1054年在卫藏地区传教达9年之久。他的入藏对佛教的复兴起了重要作用。他到卫藏后，广收门徒，讲经传法，致力于调整显密修习次第和显密两宗的关系。阿底夏师徒所宣扬的教义，不仅影响当时佛教各派，而且成为后来宗喀巴大师（公元1357—1419）创立黄教（格鲁派）的渊源。宗喀巴以阿底夏的《菩提道灯论》为宗，著成了《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，成为格鲁派的理论基础。

佛教在“后弘期”的发展过程中，既吸收了苯教的东西，也吸取了晚期印度佛教的不少内容。因此，西藏佛教便具有独特的地方色彩，与其它地区如日本、泰国所流传的佛教有所不同，如活佛转世制度以及跳神之类的宗教活动仪式等。

## 第一位藏王的故事

离开昌珠寺，南行五公里，便可看见藏族历史上第一座宫殿——雍布拉冈。这是雅砻河谷的第一代赞普聂赤赞普的王宫。

远古时代，藏族的祖先生活在雅砻河谷的小平原上，以野果为食，树叶当衣，寻穴而居。随着时间的推移，人们开始把一些捕到的多余的野牛、羊、马喂养起来。大约在公元前 200 多年间，雅砻河谷的居民已开始了定居畜牧生活，并形成若干氏族部落，信奉原始土著苯教，相传有一天，苯教教徒牧人在赞唐古细山上放牧时，偶然发现山上有一位与众不同、聪明英俊的青年。当问起他从哪儿来时，青年用手指一下天。头人和苯教徒们便把这个青年驮于颈上，请回部落，并把他神化，说他是色界第 13 代光明天子下凡，一致拥立他为部落的第一位领袖，起名为聂赤赞普。藏语中，“聂”意为“脖”，“赤”意为“宝座”。因为他是被牧人驮于颈上请回的，故称“脖座王”，并为他建立了王宫，这就是西藏第一座专为赞普修建的宫殿——雍布拉冈。

宫堡在鹿山上，高约 30 米。现在，这座古老而典雅的建筑已经基本修复完毕。宫殿分为三层，皆为藏式土木建筑，一层是佛堂，供奉三世佛、松赞干布等。二层佛殿内供释迦牟尼像。三层前部为平台，后部为一空房，内有楼梯通下层。上层四壁绘满了色彩绚丽的壁画，内容多为传说中的故事和建造宫殿时的情景。

雍布拉冈虽小巧玲珑，但由于它雄踞山巅，又有白塔和“梯级式”型制的映衬，由下仰望，觉得高耸入云，巍峨壮观。

在雅砻河谷一带流传着“天降四宝”的传说：一天，天上降下一卷宝箧经、一座金宝塔、法器。第 28 代赞普拉妥妥日聂赞把这些“玄秘神物”请到宫殿供奉。由于佛经法宝的威灵，这位 60 高龄的赞普又青春复原，一直活到 120 岁，由于佛法宝物最早降于雍布拉冈，此宫便成为圣地，佛教徒对此宫更是五体投地的顶礼膜拜。

## 奇特的藏王墓群

从泽当出发，沿着冈底斯山山麓西南方向，走 20 余公里，便抵达穷结县，穷结县位于拉萨东南 160 公里的雅碧河谷。1300 多年前，这里曾是统一了全藏的吐蕃王朝的故都，直到后来松赞干布迁都拉萨，穷结一直是吐蕃王朝的政治中心。

在穷结县城对面的木惹山上，至今还残存着一片巨大的藏王墓群。藏王陵是西藏早期（7—9 世纪）历代藏王（赞普）墓。据史书记载，穷结县的藏王墓本应有 13 座，但现在能看到的只有 9 座，墓以土石夯结而成，外形似埃及金字塔，但不是尖顶而是平顶，由于风雨长期侵蚀，平顶已变成圆顶。这些墓冢一个个如山包，只是规模大小不一。最大的一座，有三层，高约 40 米，宽约 200 米，被定为 1 号墓。在 1 号墓的中层平台上，有一对石狮分别蹲在左右两侧。狮身高约 1.5 米，虽局部有残缺，但形象还是那样逼真动人。在这墓群中，只有这座墓前才立有石狮。

在 1 号墓前下方，是 8 号墓，这座墓前有高约 10 米的石碑，上勒古藏文和龙盘柱的花纹，墓前立石碑，在这墓群中是独一无二的。

在 1 号墓的左前方，是 5 号墓，这是唯一没有争议的认定是吐蕃第一代赞普松赞干布的墓。墓顶有一个平台，平台中央有一座小庙，是守墓人居住的地方。庙内有松赞干布、文成公主、赤尊公主、大臣禄东赞、吞弥·桑布札等人的塑像。

据史料记载，松赞干布墓规模很大，显然是一个地下宫殿群，共有五个殿堂，面积有 10,000 平方米。宫殿里有松赞干布、释迦牟尼和观世音的塑像，还有大量的金银、珍珠、玛瑙等陪葬品。墓的左面，埋有松赞干布的财产；右面埋有用纯金作的骑士和骑马，以作为他在阴间的侍从。

但是，所有这些陵墓，迄今为止没有一座被发掘过，关于墓内的情况，只是记载和传说而已。

在藏王墓群中，最引人注目的是石狮和石碑，人们感到藏王墓有点仿照唐陵。因为，自松赞干布娶文成公主开始，在近 200 年中，唐蕃间有 190 多次的交往，其间文化交流甚为频繁，在葬仪上的模仿也是有可能的。

那么，藏王墓为什么建在穷结县呢？这是因为穷结是藏族祖先雅砻部落活动的中心之一；穷结位于雅砻河中游，第 9—15 代藏王都曾在此建宫筑城；松赞干布迁都拉萨之前，这里一直是吐蕃王朝的首府。所以，后来的吐蕃王，都视山南为他们的故乡，“落叶归根”，赞普死后，陵墓便建在这里。

## 第一座寺院

从泽当出发往西行 40 公里，便进入札囊县境内。从渡口乘船半个多小时，便到达北岸，穿过一片树林，就来到了桑耶寺。桑耶寺是一片寺林，围绕主殿，四周有大大小小的寺庙 108 座。掩藏在群山、丛林之中的桑耶寺，环境优雅、幽静。桑耶寺始建于公元 779 年，后遭火灾，于 18 世纪初重建。

据说，桑耶寺是印度“班智达”（精通佛法的僧人）莲花生仿照印度阿登达波寺的规模，糅合汉、藏、印的风格为一体设计建筑的。主要建筑有“祖拉康”（大雄宝殿）和红、白、绿、黑四塔。大殿坐西朝东，四周有墙，墙内是回廊。殿高三层，下层为藏式，中层为汉式，最上层是印度建筑风格。四座塔均建在大殿四角中分线的延长线上，距殿角 10 米。四塔建筑形式都不相同，红塔用砖石砌成，下方上圆；白塔与北京的北海白塔相似；黑塔如覆锅三叠；绿塔则是琉璃砖砌成，上置相轮宝刹，最为精美。寺建成后，由赤松德赞亲自挑选的 7 位西藏青年剃度出家，在桑耶寺内学经、译经，成为西藏历史上的第一批僧侣。他们不负王命，后来都学成并有一定造诣。按西藏习惯，完整的寺院必须具有佛、法、僧三宝。平时没有僧人常住，实际上只能称为“神龛”或“法台”，桑耶寺可算是西藏寺庙之祖，因为桑耶寺建成之后，便具有佛、法、僧三宝。而有些寺虽然建寺时间早一些，但在桑耶寺之前没有具备三宝。寺内有许多珍贵文物，如壁画、唐卡、法器等等。这第一座寺内到处有精致的彩绘壁画。壁画题材除其它寺院常见的外，还有“西藏史画”、“桑耶史画”、“莲花生传”、“舞蹈杂技”、“体育活动”等。其中“宴前认舅”一组壁画描绘的是金城公主的故事：公主进藏一年，腹中怀孕，而正宫拉朗心生嫉妒，谎称亦孕有王裔太子。金城公主生太子赤松德赞，拉朗公主上前假装亲昵，竟将太子夺去，并声称为她所生。金城公主悲伤，众臣皆疑，遂告藏王赤德祖赞。当太子一周岁时，藏王盛开周岁之筵，邀请拉朗人和汉人“来会藏王”。拉朗人为取得太子的喜欢，带来许多礼品。生日那天，藏王坐于中央金宝座上，拉朗人列于右，汉人位于左。父王以满盛青稞酒之金杯，交与盛装丽服的太子，并说：“二母新生独一子，身躯虽小而灵秀，金杯满注青稞酒，其自献与亲舅，以决孰为汝母后？”太子勉强举步从之。拉朗人拿出衣物，炫耀而呼唤，太子未听，竟越汉人之侧，敬金杯与汉人，并说：“赤松乃汉之甥，彼拉朗舅有何关？”金城公主踊跃而欢呼，遂设“广大筵宴，庆祝之。”

## 望果节

在西藏农村，除了藏历年外，就数望果节热闹了。

望果节流行于农区，是藏族人民预祝农业丰收的节日。“望”意为“田地”，“果”意为“转圈”。“望果”从字面上讲，就是转地头。

望果节没有固定的日子，一般在谷物成熟之前举行。旧西藏约定俗成是在“鸟王”——大雁南飞的季节到来之前过节。1951年后，根据农事的安排，过节的日期各不相同，拉萨从阳历八月初开始，节期三至五天。江孜、日喀则等地则在阳历七月中旬。

节日期间，广大农区人民穿着民族服装，带着经书和唐嘎等法器，老年人和小孩子坐在四轮马车上，姑娘和小伙子们，或者背着青稞酒，或者提着酥油茶，或者拎着菜盒子，聚集在田间地头巡游，尽情歌舞，巡游完后，举行赛歌、赛马、赛牛、射箭、抱石和摔跤等活动。

“望果节”已有1500多年的历史。据《苯教历算法》记载，早在公元5世纪末，即布德贡杰时期，雅砻地区已开始兴修水渠，使用木犁耕地。为了农业丰收，藏王布德贡杰便向苯教教主请求赐以教旨，教主任农人绕田地转圈巡游，求“天”保丰收。这就是“望果”的来源。

苯教统治时期的“望果”活动，以村落为单位，全体乡民出动。绕本村土地转圈游行。队伍由捧着柱香和高举幡杆的人引路，接着由苯教巫师举“达达”（绕着哈达的木棒）和羊右腿领队，后面跟着本村子拿青稞穗和麦穗的乡民，意为“收地气”、求丰收。巡游之后，把谷物穗插在谷仓或供在神龛上，祈求今年好收成。随后，进行娱乐活动，有角力、斗剑、耍梭标等。后来，哪个教派在西藏占统治地位，“望果”活动便渗入哪个教派的色彩。如佛教统治西藏时，转地头巡游队伍的前头，便有人举佛像、背经文，人们把农业丰收的希望寄托在“佛”、“菩萨”的保佑之上。

现在过望果节，人们打着各色彩旗，擎着青稞穗、麦穗。身着新装的农人抬着用青稞穗、麦穗搭成的“丰收塔”，举着标语，敲锣打鼓，唱着歌曲，绕田边转地头。节日期间，人们不仅赛马、射箭、唱戏、跳舞，而且还举行丰盛的郊宴。

望果节第一天是娱神活动，村中的头人把男女巫师请上神坛，并向他们献哈达、献青稞酒，请他们降神做法。降神之后，巫师带领人们绕村子转三个圈，然后回到节日场地。节日场地一般有水可以熬茶，有树可以遮荫，有草地可以歌舞，有草原可以赛马。

节日的第二天，男女老小列队转地头。转过地头之后，人们钻进树林，用三块石头垒成灶，燃起野火，熬茶炒菜、做饭，举行野宴。

有些地方在节日期间，还要赛毛驴、赛牦牛，这纯粹是一种娱乐活动。观众只观赏毛驴欢蹦乱跳，牦牛乱冲乱撞，并不在意谁胜谁负。

## 五、藏北高原

从拉萨出发，向北走青藏公路，进入羌塘草原，称之为藏北高原。包括几乎整个那曲地区、阿里局部及青海部分藏区。这里是我国五大牧区之一。

## 雪山中的地热田

从拉萨出发，沿着青藏公路走 90 公里，便到达羊八井。羊八井是一个人烟稀少的小镇，但名气很大。它位于青藏公路和中国通往尼泊尔国际公路的交叉点上，是西藏第一个地热开发试验区，已建有地热电站、地热温室和温泉浴室。它所处的羌塘草原是个高寒地区，一年有八、九十月冰封土冻。然而方圆 40 平方公里的热田，却绿草如茵，青稞垛金灿灿，温泉的雾气腾腾。要是往滚滚向上冒的温泉边放上几只鸡蛋，三五分钟便可煮熟。

羊八井地热开发试验区，人们统称为“热田”。这个热田热储量丰富，有开发价值，在国内地热田中居首位，在国际地热田中也排名第十四位。目前，地热发电和地热温室两项已取得成功。

要利用地热资源，首先要打井。只要打开井上安装的闸门，滚烫的热水和湿蒸气就直向上冲，有的喷出 100 多米高，声震大地，顿时空中雨雾蔽日。地热气温高 150℃，就是靠这种高温高压汽推动汽轮机发电的。据说，羊八井已打了 30 多口地热井，目前电站仅用 8 口，有 4 台发电机组，装机总容量为 1 万千瓦。除向羊八井一带供电外，多半电力是输送到 90 公里以外的拉萨，占拉萨总用电量的三分之一，以地热为动力的地热电站，其成本比廉价的水电还要低八分之七。

除地热电站外，有一片室内面积近 1 万平方米的地热温室，地热温室主要种蔬菜，有西红柿、黄瓜、青椒、茄子、蒜苗、韭菜、四季豆等。还间种有西瓜、葡萄、花卉等，由于产量较高，羊八井逐年扩大对拉萨的蔬菜供应。地热温室作物产量高的原因，据说是由于把地热水汽通过管道引入温室，使室温保持到作物需要的最佳温、湿度，从而克服了西藏气候对作物生长不利的一面；再加上合理施肥、浇水等一系列科学管理。有人说，羊八井地热温室，有可能成为西藏的“四季青”蔬菜园，也有人说，西藏地热蔬菜温室的出现，很可能对藏民以酥油糌粑为主的传统饮食习惯产生一次“革命”。

此外，还有温泉浴室，谁想体验一下高原温泉的乐趣，就得到温泉浴室洗洗澡。有室内和室外（露天）两种浴室，室内的如家用小浴室，上有喷头，下有浴盆，可随时调节水温；室外的则是露天游泳池，有足球场那么大，水是蔚蓝色的，水温 30℃ 左右，也可调节，水滑润而富有弹性。西藏地热研究所正拟建一座羊八井地热温泉疗养院，内设藏、汉、西医保健部，接待国内外前来疗养的人们。

藏北草原上已发现的地热有 300 多处，约占全西藏的三分之二，除了常见的温泉、热泉、喷水泉外，还有喷气孔、气穴、沸泥泉、热水沼泽、盐泉，以及罕见的热水瀑布、间歇泉等。

更令人惊奇的是热水河和热水湖。在羊八井地热附近，有一个神奇的热水湖。它的面积有 2000 多平方米，水温在 50℃ 以上。每逢清晨或傍晚，地面气温降到零度左右时，湖面上便出现一种奇特的现象：团团薄雾从湖中升起，一直飘向空中 10 余米高处。人在其中，加入仙境。如在白天，阳光高照，地面气温升高，人们可以脱衣下湖游泳。

## 神圣、壮观的驮盐队

在藏北，双湖一带的无人区是一片盐湖世界。每年春夏之交。一拨又一拨的牧民们赶着驮牛或驮羊，携带着帐篷，浩浩荡荡，跋涉数百里乃至上千公里，开赴那个高寒地带的赞加、雅根、巧热、空空帕擦等盐湖驮盐。牧民们驮回的盐，除一小部分供自家生活所需外，大部分要留到秋冬之际驮往农区进行盐粮交换。驮盐的人结伴而行，为了相互照应，每一拨至少四人以上。驮盐队中有一位德高望重者作首领，有一人出发之前专司念经。每人平均照看35头左右的牦牛或驮羊。若按每头驮100斤计（驮羊负重在10—15斤之间），驮运行程中每天需上下装卸28,000斤。由于驮畜边走边吃，每天赶路不过20公里。一个驮程少则一个月，多则两三个月。途中艰苦跋涉使驮牛们形容枯瘦，毛发无光；因不堪饥渴劳累，有的沿途倒毙。途中宿营的驮运者，先把沉重的盐袋从牛背上卸下，摆放在帐篷前的地上，然后在牛毛帐篷里支起三石灶，点燃牛粪。驮盐队自古至今清一色由男人组成，每个男人在整个驮运过程中不准接近女人。众多的禁忌和特殊的活动方式，使驮盐活动显得既神圣又神秘。驮盐队从出发那天开始，就使用一种只有牧区男人才能听懂的语言。在驮盐途中如果谁在使用专用语时说走了嘴，偶尔说出一句半句日常用语，谁就要受罚。驮盐用语是一门学问，已有人搜集并翻译这种特殊用语。产生这种语言的说法有三种：一是驮盐专由男人完成，长时间离开家庭、老婆孩子，过的完全是另一种生活，因而也就相应地使用另一种语言；第二种说法，最早驮盐时，他们满怀敬畏，满口敬语，结果盐没驮回。后来他们生气了，就满口脏话，反倒满载而归。有鉴于此，粗俗的驮盐用语便应运而生。第三种说法，盐湖是女性，讲些粗话、脏话，是为了讨她欢心。

为了表达对盐湖的感激之情，驮盐人在装满盐袋、踏上归程之前，总要举行告别仪式，向盐湖祝祷拜别，称盐湖为“母亲”，自称为“盐湖的儿子”。启程前一晚，驮盐人在湖边塔形玛尼堆上扯起五色碎布的经幡，并在绳上缠系一团团牛羊毛，用糌粑或面团捏成大大小小的牛羊，用酥油做成柏枝模样，供在玛尼堆前，或投入盐湖里，以示祝祷盐湖母亲，保佑盐湖之子一路平安，明年再来。

告别仪式之后，还有一种模拟的欢迎仪式。驮盐人把酥油捏成的牛头对准家乡方向，置于玛尼堆前。他们中多数人扮演驮牛，一人扮演赶牛人，手持“甩石器”（牧鞭）赶“牛”，嘴里吆喝着，绕玛尼堆一周，然后赶回驻地帐篷前。事先留下一人扮演家乡人，此时从帐篷里出来，表示欢迎，并连连赞扬：“你们回来得可真快呀！一路上真顺利呀！今年的盐巴真好呀！”得个口彩，以祈一路平安。

藏北民歌《驮盐歌》历述了驮盐的全过程，反映了驮运者在驮途中的艰难困苦。《驮盐歌》由离别的歌、途中悲歌、装盐歌、装盐工具歌、生活用品歌、驮盐人赞歌等几个章节组成。其中《途中悲歌》最为感人：

我从家乡出发的时候，我驮盐人比菩萨还美。

当走过荒凉草滩地带，我驮盐人成黑色铁人。

我从家乡出发的时候，我身穿美丽的羔皮衣。

当历尽艰辛赶到盐湖，我皮衣变成无毛靴底。

我从家乡出发的时候，我脚穿配彩两层底鞋。当走过岩石累累的山，我彩鞋像竹编滤茶筛。我从家乡出发的时候，我赶着羊子千千万万。当走过无

草无水之地，我可爱的羊纷纷死去。我从家乡出发的时候，我花袋装满酥油肉茶。当步履沉沉踏上归途，我驮盐人吃草喝雪水。我从家乡出发的时候，我亲友唱起送行的歌。当独行在茫茫风雪中，我苦思着家乡的亲人。而《驮盐人赞歌》则表现了驮盐人的豪迈气概和乐观精神——怯懦者害怕来盐湖，有志者才敢上征途。岩石峭壁我当梯子，小山坡我当门槛儿，走平原轻松如诵经，白雪飘飘我当舞姿，狂风呼叫我当歌声……盐湖母亲哺育了藏北大地上的男男女女。《驮盐歌》唱了千百年。而今由于社会的进步和发展，驮盐这种独特的劳作方式即将成为历史。

## 驮在牛背上的家

过着游牧生活的藏族牧民，常年赶着畜群逐水草而居，他们需要的是适应生产条件、迁移方便的住室，这种能移动的住室，就是牧民的帐篷。在辽阔的草原上，到处是星星点点的帐篷。

帐篷是用黑牛毛织成的，除了几根撑持的木杆外，再没有别的建筑材料了。甚至连帐篷钉也不是木质或金属的，而是斫断了的羚羊角的尖端。连斧头的柄也是羚羊角。帐篷也是用几根牛毛绳扯起固定在地面的。这座儿窗的黑色帐篷，就是流动的牧民们的家。一顶帐篷，一群牛羊，便是游牧人赖以生存的全部家当。游牧人的生活是不安定的。除冬、夏草场大迁徙外，平常日子里，即使找到一处水草丰茂的草滩，住不到一个月也要搬迁。迁移帐篷的日子也成了他们喜庆的日子。迁移的时候，他们的家驮在牛背上。牧区有句俗话说：“富人靠山羊积累财富，穷人靠山羊对付日子。”挤山羊奶的时间最早、最长，产羔当天就可以挤，一直挤到冬宰之前的配种季节。除了帐篷，牧人的生活一天也离不开牛羊。他们以牛羊为生命，以日月风雪为伴侣，与自然万物比邻而居。除春季去盐湖驮盐。秋季去农区换粮的大型活动外，一生都在草原上与牛羊为伍。他们所有的生活资料都取自牛羊：吃牛羊肉，喝牛羊奶，穿羊皮衣、羊毛鞋，住牛毛帐篷，用牛毛编织袋子、搓捻绢子……游牧人的牧事活动由季节支配，工作只限于同牛羊打交道。藏历元月产羔季节，牧人彻夜守候在牛羊圈里接羔；四月初三挤奶节；四月中旬抓山羊绒；五月中旬抓牛绒；七、八月剪绵羊毛；十月冬宰。牧人的感情系在牛羊身上。牛犊羊羔自落地那天起便成为家庭一员。每只牛羊都给取上亲切有趣的名字。有些牧人缺乏数字概念，常用羊粪蛋儿来计算牲畜的数量。或有人问起财产状况，就兜一袍襟羊粪蛋儿让人家数去。如果几百只羊中哪一只丢了，主人马上就知道。

游牧人的生活用品除少量如帐篷杆、平底茶锅、金属针、盐、茶叶、糖、布匹等需要引进外，其余均可自给自足。

## 草原赛马会

一年一度的赛马会是那曲镇最隆重的节日。那曲镇是藏北草原上最繁华的小镇，青藏公路穿镇而过，川藏公路、新（疆）藏公路也同镇联接。赛马场设在镇东南的一片开阔草坝里，那简直是一个帐篷城，那些特为赛马娱乐制作的帐篷，好像一朵朵盛开的白莲。

从前，藏北高原以地方或部落为单位，每年至少举行一次大型赛马会，有的地方根据宗教节日或临时需要（如部落头人举行生日或婚礼庆典等）则举行两三次。

那曲的赛马会，是传统的民族节日，民族体育盛会，也是农牧产品物资交流会。因此，牧民们把参加赛马的事情看得十分重要，节日前早早就着手做参赛的准备工作。

首先是选马。根据驯马经典《达布西》，马分五类，每类马又分为互补的两种：大、小，长、短，黑、白，阴、阳以及头高头低等五类十种，根据不同类别的马，选择相应的驯练方法。

接着是驯练。准备参赛的马不再使役。在冬季最寒冷的三个“九”——藏历十月廿九、十一月廿九、十二月廿九这三天的上午，必须给马洗冷水澡。夏季初临时，开始练跑，每周一次，驯练结束给马洗澡。比赛临近，每天练跑两坎，每次跑完都要洗澡。洗浴后要用羊毛毡全身裹好保暖。好马全靠千日练。每天练跑不能少于五十里。经过几个月的驯练，肥马变瘦马，肥肚变瘦肚，瘦肚变硬肉，皮毛闪闪发光。马料也颇为讲究，饮牛、羊奶，最佳饮料是山羊奶，奶中放点冰糖更好。据说最好是每天给马吃100头牛的混合奶一碗。同时要喂少量洗净磨细的青稞面或豌豆粉。赛马前的几个小时，要喂红糖与青油合拌的糌粑，再加一点防止伤风感冒、跌打损伤之类的草药。另外，用滚烫的青油在马的额角、耳根、腰部、蹄窝、膝关节等部位擦一下，以防止在狂奔过程中各部位出血。这样精心驯练出来的马，精力充沛，赛起来有如羚羊不停步，惊鹿不歇脚，飞驰似山鹰，顽强如野牛。

赛马会通常在藏历六、七月间气候最好的几天里举行。

比赛项目有长途赛、短途的高速冲刺、跑马打靶、快马射箭、拣哈达等，最精采的是马上花样表演。

参赛的马从头到尾都饰以红、绿、黄、蓝、粉各色彩绸，马鞍马蹬上也缀有彩穗或矾珠，并搭上织有龙凤、花鸟图案的卡垫（小卧毯）。马头管上鹰翎雁翎孔雀翎，令人眼花缭乱，马尾巴也装饰的红红绿绿，飘飘洒洒。

骑手们的服装不一，但都富有色彩。多数穿天蓝、藏青、浅绿等色的藏袍，红色灯笼裤或蓝、黑色运动裤，脚登长筒靴。有的上身穿白色长袖衫或者袒胸露背，只披皮护肩；有的背挎箭囊，头缠彩绸中，活象古代的武士。

参加长途赛的是少年骑手，穿戴戏装一样的行头：色彩鲜明的绸缎单衣，从头到脚一种色调。从远处看仿佛是一个个红点、绿点、黄点、紫点。参赛人马上场，骑手们高踞马背，贴着马头拉紧缰绳。虔诚地环绕场中央巨大的焚香台转一圈。焚香台香烟缭绕，台前一大群席地而坐的红衣喇嘛在念经祝祷。一声枪响，群马竟发。各地赛程不一，少则三几里，多则十里八里，那曲镇的赛程是七公里。名次按参赛人数酌情取前十名或二十名。

参加短途赛的是膘悍的青壮年汉子。“砰”的一声枪响，几十匹马如箭离弦，高速向终点冲刺。“拣哈达”比赛也很精采。赛场上用的哈达是一种

长约一米、宽 30 厘米的白色棉纱中，它间隔地铺在跑线上，要求骑手们在疾驰的马背上俯身拣拾，既要跑快，又要多哈达，最后凭哈达的多少排名次、领奖品。骑手们在呐喊助威声中，有的如飞燕凌空，翻身倒挂；有的如蜻蜓点水，轻盈敏捷。有的坐骑稍慢，后边的一跃超过；有的人马突然摔倒在地，后边的马队则从其身边飞越而过，继续前进。集体马上射击表演，更有一番动人的景象。领队的人骑着一匹棕红马，穿着红夹袄，下着箭裤，高擎一面红旗，引着马队绕场一周。返回原地后开始一对一对地表演。分火枪射击和弓箭射击。表演射击时，要在疾跑的马背上，举起猎枪，手执火绳，接近靶子时，点燃火枪，瞄准目标射击；弓箭手则取弓搭箭，快马骑射。无论是枪还是箭，几乎都百发百中。最引人注目的是马上花样表演，有单腿钩马背奔驰；有双腿离开马身，一手搭住马背；有飞身纵跃上快马，又从马脖子下钻圈翻身再上马……赛马会其实是牧区综合项目的体育比赛。除上述的项目外，还有拔河、跳绳、跳高、跳远和举重等。有些牧区赛马会上还有赛牦牛的项目。赛马会期间的娱乐活动主要是跳“锅庄”（圆圈舞）和打藏牌。藏族是个能歌善舞的民族，他们男女相间，手臂互挽，踏足为拍，围成大圈，且歌且舞，男女一唱一和，一班方止，另一班又接上，有时通宵达旦地跳。此外，还有东部的热巴舞和说唱长篇民族史诗《格萨尔》的。藏民在节日期间穿着比平时讲究。男子一般穿黑、蓝、黄色面（布料有棉、毛、人造纤维等）皮长袍，腰间挂着藏刀，脚登长统靴，有的男子还留有长长的发辫，盘在头顶上。很多妇女头戴棕、灰、蓝色的阔边礼帽，袍边、袖口、领口甚至长统靴口，也镶有海蓝、桔黄、翠绿、朱红等各色绒布边。有的把长辫盘在头顶，有的梳成百结，缀上刻有花纹的银钩、银片，散在背后。人人都戴手镯，手镯的质地从金、银、铜、玉到塑料仿制品都有。多数妇女戴珍珠、玛瑙项链，有的项链下挂一个精致的小佛盒。藏民穿长袍时，常常把右臂从长袍中袒露出来，据说，原是为了劳动的方便和适应夜寒昼热的变化，但后来成了藏人穿着的一种习惯，也成了内地人识别藏族人的一个标志。

赛马会的起因，各地说法不一。有说是源自尚武精神，1000 多年前的格萨尔就是赛马夺魁而称王的。有说是藏政府收税官每年夏天来征税，需召集牧民，顺便举办赛马会，庆贺完税。有说是开始于后藏的江孜。江孜法王为纪念父亲每年祭祀，到藏历火鼠年（公元 1408 年）祭祀时，除展现佛像轴画和跳神等活动外，还有跑马、角力、负重等娱乐活动。到公元 1447 年又增加了跑马射箭等，从此，江孜开始形成达玛节——跑马射箭。而藏北人的说法是：13 世纪上叶，西藏归入元朝版图，受元世祖忽必烈敕封的西藏萨迦法王八思巴，继吐蕃王朝之后，创建了西藏历史上第二个统一政权——萨迦王朝。为纪念这个历史性事件，西藏各地在七八月间，纷纷举办以赛马为主的各种民间文化体育活动，历时三五天。

## 广泛流传的《格萨尔王传》

藏族育文字的历史已有 1300 多年，藏族人民在吸收其他民族文化的同 时，也创造了自己民族的灿烂文化。藏语分为卫藏、康、安多三个方言。藏文 创制于公元 7 世纪前期。吐蕃部落第 33 代赞普松赞干布掌权以后，派大臣 吞米·桑布扎一行到天竺学习梵文，根据吐蕃语言的特点，创造了 30 个声母 和 4 个韵母的拼音文字。到了公元 9 世纪，藏王热巴布登位后，对藏文拼音 进行简化，丰富词汇，改进文法，编制字典，撰写藏史，使藏族文化有较大的 发展。

众多的民间故事开始只靠口头流传，后来经整理见诸文字。藏族民间故事 在叙述中加入歌谣，讲述时有说有唱，语言生动。在西藏流传最广的民间 故事是史诗《格萨尔王传》。这是一部以民间说唱体形式来歌颂英雄的篇章， 创作年代较早，公元 11 世纪以来，陆续创作而成。这部史诗已发现的篇章达 60 多部，150 万行。在这之前，印度古诗人毗耶娑（Vyasa）写的长达 40 万 行的《摩诃婆罗多》史诗，被认为是世界上最长的史诗。而《格萨尔王传》 的篇幅是《摩诃婆罗多》的网倍左右，不但是中国史诗之最，也是世界史诗 之最。

《格萨尔王传》通过古代岭国的战争故事，来歌颂以格萨尔为首的一群 英雄人物。格萨尔本是天上白梵王的儿子，为了斩妖降魔，抑强扶弱而投生 人间，当上了岭国的国王。他魁梧英勇，能征善战，神通广大，法力无边。 当民族的荣誉受到挑战时，他统帅大军，冲上战场与敌人拼杀，先后打败了 魔国、姜国、霍尔国的敌人，使藏族人民免于战乱的灾难，过上安居乐业 的生活。这部史诗内容丰富，语言优美，情节动人，展示了古代藏族的生活画 卷，是反映藏族历史、社会、思想的一部百科全书。《格萨尔三传》对藏族 产生深远的影响，可以说它为藏族男子制定了一部法典，它要求藏族男子要 学格萨尔，一言一行都要像个英雄汉，豪爽侠义，注重节操，富有同情心， 要有自尊心，不低三下四，为了维护尊严，即使付出宝贵的生命也在所不惜。 这是藏族民族性格的突出特征。

英雄格萨尔的故事不仅在西藏家喻户晓，妇孺皆知，而且在蒙古族和土 族等地区，也有较广泛的流传，深受人民喜爱。在这些地区，专业说唱艺人 有其各种各样卷数不同的传抄本。西藏和平解放后对此史诗进行了搜集、整 理、翻译、出版和研究。国内有汉、蒙等译本；国外有英、法、德、日、俄、 印地等文字的节译本，1985 年 10 月在向蒙古自治区的赤峰市举行了全国首 次《格萨尔》学术讨论

## 草原之舟——牦牛

藏北草原有如无边的绿色“海洋”，在这个“海洋”里游动着无数的“草原之舟”——牦牛。

在大城市的动物园里，牦牛是一种珍贵稀奇的动物，它那像扫把一样的尾巴，浑身一色的黑毛，又粗又短的腿，又肥又壮的体躯，引起游人的注意。而在藏北高原，牦牛遍地皆是，成了牧民的主要运输工具，牧民搬运帐篷、家什，或者到外地以皮毛换粮、换日用品，长途运输，爬山涉水，没有比牦牛更有力、灵活的。藏民为到西藏登山的各国登山队运送给养，爬山负物，也离不开牦牛。

牦中有一身好毛，随着季节的变化，牛毛的长法也不同，夏天，中毛竖起，成放射状，容易散热；冬天，粗毛间长出绒毛，腹部、臀部等部位也长出大量粗毛，把臀部、胸部、腹部及前肢裹得严严实实，借以保护身体的热量不致于散失过快，安全地度过高原严寒的冬天。

牦牛的绒毛有光泽，量多，有较高的价值，是毛纺工业的优质原料。

在交通不方便的旧西藏，牦牛有特殊的作用。除充当常用的运输工具外，还得去农区帮助农民踩场，充当打场的“机器”。

除家养牦牛外，还有野牦牛。野牦牛是高原动物中的“巨人”。

它的两角之间的头顶部位可并排坐两个人。野牦牛一年四季生活在山坡，喜欢吃柔软的邦扎草，夏季草长用牙啃，冬天草短就用舌头舔。野牦牛多刺的舌头是它的武器之一。牦牛的进攻方式有三种：一是角，二是脚踩，三是舌舔。野牦牛一般不主动进攻人，只是在人伤害了它而又没能使其致命时，才穷凶极恶。牦牛和人较量时，如果对方躺在低洼处，无法、无法踩时，就用舌舔。舔一下，老丰皮袄被粉碎；舔两下，皮开肉绽。

公野牛喜孤独，不喜合大群；母野牛为了保护牛犊，则爱合大群。母野牛有时一律头朝外围成圆圈，圈内有一群小牛，以抵御圈外的恶狼。

野牦牛全身都是宝：毛可以织帐篷，十头野牛的毛和尾巴剪下来，可以织一顶大帐篷（牛毛帐篷质量好，既挡风又保暖，雪水也渗不透）；牛皮可以做藏鞋底、做马鞍绳，代替金属做马蹬；左侧角可做挤奶的盛奶器；晒干的牛舌可当梳子；野牛角刻上六字真言，又是精神崇拜物；野牛额头有三寸厚，可做菜板；野牛的胆汁可用来洗头发，经常洗，头发黑又亮。

野牦牛性情凶猛，无法驯养。家牦牛与野牦牛交配所生小牛也野性十足。家牦牛一旦混迹于野牛群，一年时间就比野牛还野。混入野牛群中的家牦牛躯体虽小得多，但由于对人类敏感，常被野牛群拥戴为头牛。

## 古时候的图腾崇拜

牦牛崇拜广及整个藏区。拉萨大昭寺等著名寺院在欢庆雪顿节时，总要跳起类似图腾舞的牦牛舞，高僧要向由人扮成的牦牛敬献哈达。藏传佛教里的护法金刚，是威严的牦牛头大力神。藏族僧人跳神时，无论哪一个教派，在他们的大法会上，一般均可见到一位手执三刃神像（牛卜）、头戴牦牛头面具的大神卒诸神起舞。这大神就是众寺院壁画上或塑像里的护法金刚（多吉）的法身。

青藏高原是牦牛原产地，驯养牦牛是当地居民对人类的一大贡献。游牧于青藏高原的古羌人以牦牛为图腾。从后世青藏高原上诸多部族对牦牛的普遍崇拜来看，牦牛与羊同为众羌中最原始、最普遍的图腾。

野牦牛至今仍生息在藏北高原、唐古拉山麓和通天河畔。野牦牛的躯体重达数千斤，力大无比，它简直就是天地间生命力的象征。同时，高原牧民的衣、食、住、行都仰仗于牦牛，所以他们把牦牛当作保护神来崇拜。

## 草原奇观：流浪者羚羊们的生活

到了藏北高原北部高寒的半荒漠地带，牧人越来越少，而野生动物越来越多，其中以羚羊居多。

羚羊是草原上的流浪者，没有固定的家，草原处处为家。它们只站着休息。从不卧着睡眠。草原上有许多细细长长的羊肠小道，那便是羚羊的路。羚羊每年有两次大的在返迁徙，是按照羚羊群体的生物钟，统一行动的。一次是初夏的产羔季节，一次是深秋的交配季节。两次活动都分别有固定的地址，不约而同，不期而遇。

每年藏历四月间是羚羊产羔的季节，母羚从草原四面八方奔赴遥远的产羔地。母羚身边的小羚羊必须与母羚分开，留在原草场公羚身边。有些小羚羊不愿离开母亲，公羚便出面干涉，用长角把小羚羊分开。那些不懂事又不听话的小羚羊就被顶死。公羚也有所分工，一部分留下看管小羚羊；一部分护送母羚，长途跋涉赶往传统的产羔草场。

据说，双湖境内有两个羚羊产羔地，一个在绒马以上的色务岗根与藏斯岗根两座雪山之间的草坝上，另一个在色哇区境内的扎加藏布江以北。由于羚羊产羔地在无人区深处，猎人很难到达，所以相对安全。在整个产羔育幼期间，公羚在草场四周严密警戒，保护母羚和幼子。公羚两只长角像两把锋利的刺刀，产羔地四周树起刺刀的围墙，再凶的狼也不敢接近。

在返回家园的途中，公羚们或当头羊，或当后卫，或在侧翼守护，簇拥着众多的母羚、幼羚的队伍，浩浩荡荡，十分壮观。每逢过河，总有公羚先行探路，选择浅水区，并在水中排成一列辅送小羚羊过河。如有小羚不慎失足，公羚便用长角轻轻托起，送到岸上。

每年藏历九月底十月初，是羚羊一年一度交配季节。此时，羚羊们从草原上的四面八方汇聚到漫无人烟的荒漠或半荒漠地区。为了到达目的地，羚羊们历尽了种种艰难险阻。在安多县多玛区嘎尔曲乡嘎仓地方，有一条羚羊必经之路。成千上万只羚羊年年路过此地。不管遭到猎人多少次伏击，失掉了多少同伴，仍然年复一年地在这条路上走着、走着。遭到伏击，队伍大乱，疯跑一阵后，又自动组织好队列，继续前行。

羚羊们汇聚到著名的羚羊交配场所——“足措塘”。“足措塘”是“羚羊集聚地”之意。它在安多县境内，是一片平坦的漫无边际的大坝。也许是出于防止种群退化的本能，公羚们来到这里之后，首先要展开一场竞争角逐，这是一场争夺母羚的厮杀。赶来这里交配的羚羊多达成千上万，只看见羚羊万头攒动，根本看不见地面。羚羊交配需时三周，争夺母羚只是其中一个战役。

这里是典型的胜者王侯败者贼的世界。那些胜者，一只公羚打头，领着十几只乃至数十只母羚，可谓妻妾成群。那些情场失意的公羚们，只好流落他乡。而母羚由于没有两根长角，所以它们很被动，没有择夫权，只好屈从于强权统治。

羚羊选择“足措塘”为交配场所，也许有其因由的，深秋的草原荒野处处牧草稀疏纤细，灰沙随风漫卷，唯有“足措塘”春意荡漾，很适合羚羊们调情做爱。

## 神秘的无人区

辽阔无垠的羌塘草原，北边是昆仑山，南边是念青唐古拉山。南北宽约 500 公里，东西长达 1000 余公里。从那曲往西，穿过无边无涯的绿色海洋，进入那曲与阿里两个地区的交界处，有一片被称为“无人区”的处女地，面积有 20 万平方公里，相当于两个浙江省那么大。过去这里由于交通闭塞，很少有人深入。

有一个西方人早年曾穿越藏北无人区，连续行进 81 天，连一个人影也没见到。北上无人区荒无人烟：只有捡柴、打野牛的人的痕迹。据说，这种柴名叫“嘎布叫”，披着小红叶，像地衣一样紧贴砂地，又像大片大片红云撒满地面。根基往下伸展，在地层之下蜿蜒交错，烧起来有一股高雅的清香味。关于嘎布叫，还有一个故事。很久以前，众树集会的节日里，树木之王发现所有的树种都来自南方。北方怎能没有一个树种呢？树木之国的领地应扩展到北方，然而派谁去呢？几乎所有在场的树木都往后退缩，谁也不愿意去。最后，只有勇敢的嘎布叫自告奋勇，挺身而出。当时它还还是一个挺拔秀丽的乔木。它想出一个抵抗北方严寒的办法：把身子藏在地底，往地下生长，只把脑袋露出地面。树木之王欣然同意。壮士嘎布叫占领了北方高地，在砂磧层之下汲取水份养份，长成盘根错节的丛林，贴在地表的红叶是生命之火的闪耀。饥寒交迫的游牧人、驮盐人路过它身旁，它便献身给他们作燃料。日后，它又从地下生长出来。

草原上没有树，风大得令人吃惊。一阵狂风，能把装满油的大油桶刮倒，能把 250 斤重的帐篷吹得像降落伞一样撑起来。但是，无人区只是无人而已，决不像一般人想象的那样荒凉。无人区有山有水，有花有草，有成群结队的野生动物，有四通八达的荒野之路。假如你驾车在无人区奔跑，大地任你驰骋，视野广阔辽远，世界无限展开。更有趣的是那大群大群的野驴、野马常跟汽车赛跑；那些野兔、地鼠也在车前窜来跳去，那些野鹿、野牦牛甚至挡住汽车的去路，任凭喇叭怎么鸣叫，也不躲闪和惧怕。藏羚羊全身的毛丰厚柔软，母羊无角而公羊却有两条呈竹节状的犄角垂直竖在头上，显得体态优美、矫健。但它生性胆小，一见到人就纷纷逃命。野牦牛全身呈黑褐色，体侧、腹部和四肢都有柔软细密的毛。性喜结伴而行，而且组织严密，集体静卧休息时，必有一二个哨兵负责警戒，站在高处了望，一旦发现异常，便发出信号，迅速逃窜。

藏雪鸡是典型的高山种类，并不生活在雪地上，而多栖于高山裸岩中。它的肉质细嫩，色香味兼备，为上等滋补品，素有“禽中珍品”之誉。岩羊在岩石间奔走如履平地。黄羊静卧在地时与沙地浑然一体。但在奔跑时，屁股后的一个白斑就成为非常醒目的标志。据说，兽类一般能凭嗅觉寻找异性，而藏黄羊因其嗅觉不灵，只能借助白斑追求异性，选择配偶。此外，还有盘羊、藏狐、棕熊以及斑头雁、赤麻鸭、棕头鸥……这里简直是野生动物的天堂。

无人区不仅有形形色色的野生动物，而且有许多植物和矿物。无人区内以可可西里山为界，大致可分为干草原（南部）和荒漠草原（北部）。干草原植被以紫花针茅为主，伴有鹅冠草、火绒草、棘豆等，有些地方混有蚤缀、点地梅等垫状植物。荒漠草原植被主要是莫氏苔——优若藜群丛。所有这些植物的植株高度都不足 20 厘米，多数呈平贴于地表的座垫状，成为植物王国

中的“侏儒”。这是因为严寒、干旱、大风以及太阳辐射中的大量紫外线的影响，顽强地抑制植株向上生长，它们的茎只好匍匐在地面，或从基部大量分枝，然后盘居地表。

在无人区内，星罗棋布地镶嵌着 400 多个湖泊。由于湖水不断浓缩，湖面形成丰富的盐矿资源，并蕴藏锂、硼等矿藏。湖周围浅滩上的盐碱呈白色块状，在阳光的照射下，银光闪闪，远远望去，犹如湖中盛开着朵朵白色荷花，堪称高原奇观。

所谓“无人区”，那是过去的叫法，进入 80 年代，无人区不再无人。但，草原终究是辽阔的，人烟比较稀少。无人区的牧人居住分散，在茫茫的草原上，寥若晨星。他们简直可以当国王了，每一户牧民都有方圆数十里乃至上百里的领地。虽然这里地处高寒，气候独特，天气变幻莫测，但这里的草场却出人意料地丰美。据说，前些年那曲地区已有数千牧民向无人区进发，在那里安营扎寨，开辟新的牧区，游牧地带已有扩大之势。无人区并非是一片难以活命的不毛之地，那里有丰美的牧草可以放牧牲畜，有丰富的资源可以利用。

## 奇特的帐篷寺庙

在西藏旅行，到处可以看到寺庙。然而，你如果不到藏北高原，就很难看到一种奇特的寺庙——帐篷寺庙。

佛法传到藏北草原时，牧民把佛法佛身安奉在世代居住的帐篷里，日久天长便逐渐形成了草原上的帐篷寺庙。柏尔贡巴就是藏北草原帐篷寺庙的典型代表。它位于那曲安多县以东 50 公里处的丹堆乡。“柏尔”是当地一个部落的名字，这个部落是在数百年前从青海玉树迁来安多地区定居的。由他们修建的这座帐篷寺庙，便取名“柏尔贡巴”。帐篷寺庙的特点是可以流动诵经传法，因此，也叫“柏尔嘎钦”。

这座草原上的古刹是藏北、也是全藏保存并具有相当规模的唯一的帐篷寺庙。它的措钦（大经堂）、拉康（佛殿）和扎厦（僧舍）等都是用各种帐篷制作成的。其布局同西藏其他地方的佛教寺庙一样，前部是僧侣集会诵经的大经堂，后部是安置佛菩萨的佛殿，四周是僧侣居处的僧舍。大经堂是用牛毛织成的一块块毛毡缝合而成，中间用 80 根木柱支撑，可同时容纳 200 余人集会诵经。佛殿的帐篷，里外是布质，中间夹毡，以木棍作支架，搭成圆堡式的帐幕，有点类似蒙古包。许多这样的帐篷佛殿安放在大经堂帐幕的后部，便形成大帐幕里套小帐篷。僧舍是由各种各样质地大小不一的小帐篷组成，一般是僧人从家里带来的。有一人住一帐篷的，有两三人同住一帐篷的，视家庭条件而定。在柏尔贡巴最兴盛时期，僧人多达 200 余名，僧舍小帐篷有上百个，分布在黑色帐幕四周，其景象十分壮观。

据有关统计，那曲地区有各派寺庙 109 座，其中有相当一部分初建时都是简单的帐篷寺庙。例如那曲最著名的夏丹寺，前身也是帐篷寺庙。先是几名在拉萨色拉寺学经的雄索喇嘛，每年夏季返回本地诵经，进行宗教活动。但是苦于当地没有寺庙，于是便在那曲地方制作了几顶帐篷作为经堂和僧舍，逐渐形成一座“呷尔巴”小寺。“呷尔巴”是搭帐篷住在野外的意思。后来，随着经济、文化的发展，逐步把“呷尔巴”改建成木石结构的寺庙建筑。1814 年扩建成 12 根柱子的经堂，1842 年又扩建成 48 根柱三层楼经堂和 100 余间僧舍，逐渐建筑成为那曲地区最著名的寺庙。

但是，草原上毕竟是没有森林，缺乏木材，要修建一座相当规模的木石结构寺庙，是相当困难的；而修造一座帐篷寺庙，相对来说比较容易些。

柏尔贡巴始建于公元 1654 年，已有 300 多年的历史。它是草原特殊生活的产物，颇有草原奇特的风格。

### 三大圣湖之首

西藏是我国湖泊最多的地区，有大小湖泊 1500 多个。其中 80% 以上分布在藏北高原。当雄草原上的纳木错、班戈草原上的奇林湖和班戈湖，其面积都在 1,000 平方公里以上。

纳木错居西藏三大圣湖之首（另外两个是后藏的羊卓雍湖和阿里的玛旁雍湖），位于拉萨西北约 100 多公里处的当雄县和班戈县之间。湖面海拔 4,718 米，是世界上海拔最高的大湖。纳木错湖也是西藏第一大湖，面积 1920 平方公里，东西长 70 公里，南北宽 30 公里，水深 33 米以上。湖面近似长方形。

纳木错（藏语，“纳木”——“天”的意思，“错”——“湖”的意思）即“天湖”。纳木错还有一个蒙语名字叫“腾格里湖”（蒙语“腾格里”是“天”的意思）也是“天湖”之意。此湖湖边堆着厚厚的烧碱、芒硝和亮晶晶的硼砂。湖水清澈，风景秀丽，成群的细鳞鱼和无鳞鱼在湖中游来游去。夏季，湖边浅滩和湖中的岩岛上，飞舞着成群的野鸭、色鸥和鹭鸶。湖滨地区水草丰美，常有野牦牛、黄羊、狼、狐和野兔出没，是游牧人放牧，狩猎的天然牧场。湛蓝的湖水和雪白的山峰相映成趣。据说，雄踞西藏著名神山之首的念青唐古拉山和西藏三大圣湖之首的纳木错，素有夫妻之美称。它们都是有生命的，有生命的圣湖属相是羊，每逢羊年，成千上万的香客长途跋涉，络绎不绝，前往纳木错朝圣。朝圣者手摇转经筒，口诵经文，按顺时针方向围湖绕行。他们之中，徒步行走者需要 10 多天，赶着牦牛驮行李的要走一个月，磕等身长头转湖的，要历时三个月，才能完成绕湖一周的路程。按照佛教徒的说法：拉日恰地方是湖的头，果热协波是湖的脚；转到江旁垂果坚地方，要洗头、洗脸，要喝清冽的湖水；转到嘎日拉木冬地方，要堆石子、献哈达……湖畔玛尼堆遍布，信徒们每遇到玛尼堆必丢一颗石子，他们认为丢一颗石子就等于念诵一遍经文。

## 独特的贡献

西藏是我国五大牧区之一，有天然草原 8 千万公顷，主要牲畜有牦牛、藏系绵羊、山羊、马和驴。藏族先民以发达的畜牧业著称于世，他们在把野兽驯养为家畜，创造比较发达的畜牧文明方面，做出了伟大的贡献。

据近几十年的考古资料证明，青藏高原是我国畜牧业的最早发源地。1958 年，在林芝发现了古人类头骨。后来在定日、那曲、墨脱以及黄河源头和上游流域又先后发现各种石器、骨器和陶器等，它们分属旧石器和中石器时代的遗物。说明青藏高原是古人类的发祥地之一。前几年在昌都地区又发现卡若遗址（面积达万平方米），说明卡若的藏族先民已能制造出各种精致的石器，放弃穴居而建造了简易的房屋，能广泛使用火，能够制造彩陶、装饰品和简单的缝制品，从单纯的渔猎游牧发展到饲养家畜兼营农业。

藏羊就是由藏族最先驯养成功的。早在殷商以前，藏族先民已把远古的“盘羊”驯养并改良成为绵羊。他们用石刀把柔软的羊毛割下，搓捻成毛线，用以织成毯子，并输入到中原内地，被当地人接受，后来称之为藏毯。据说，后来中原养的羊，就是藏族祖先驯养成的绵羊种，而不是北方引人的那种头小无角的“咸羊”。

又如牦牛，本是西藏羌塘草原的一种野牛，也是由藏族先民最先驯养成为家畜的，藏语称为“雅”。在殷商之前，野牛已被藏族先民驯养成乳、肉、毛、役兼用的高原主要农畜。到汉魏时期，这种家畜大量输入中原地区。此外，殷周之际，藏民已成功地将牦牛与黄牛进行杂交，育出了优良畜种犏牛。犏牛性格驯顺，产乳量高，肉味鲜美，能耕能驮，适应性强。到周秦时代，犏牛已成为青藏高原与中原进行物资交换的重要牧产品。

在牧区，牧民一般都饲养藏犬，因为它是牧民看家、御盗、保护人畜的好帮手。藏犬原是青藏高原上一种与狼相似的猛兽，是由藏民经过长期驯养，才成为家畜的。那是 4000 年以前的事，当时藏族先民称之为“”，即今之藏犬。

在农业方面，藏族先民也有重要贡献。是他们最早育成了耐高寒的谷物青稞。这是藏族先民以生长在雪域高原的一种野生燕麦选育成的，古代称之为“来”。后被中原地区引种，经过培育、改良，育成小麦、大麦等多种品种。所以，在古汉语中，麦字从“来”。

## 藏北“三珍”

在藏北旅游，除了观赏草原风光外，还可品尝草原的山珍美味。其中“虫草敦雪鸡”、“蘑菇燉羊肉”和“人参果拌酥油大米饭”被誉为“藏北三珍”。

藏北的巴青、比如、聂荣等县，盛产虫草和雪鸡。虫草即冬虫夏草，每年六月上旬，当绿草如茵、野花飘香的时候，草丛中便长出一寸长的菌类植物，挖出菌根，剥去外层，就会得到一颗有头、有嘴、有足的小东西，这就是虫草。在山上栖息着许多羽毛斑斓的雪鸡。这种状如珍珠鸡的雪鸡，肉质细嫩，味道鲜美。把虫草、雪鸡放在一起，再加少许黄芪 起来，汤鲜肉美，为“藏北三珍”之一。

在黑河两岸、纳木措周围和巴青河各地带，有一种被当地人称为“蕨玛”的植物，茎红、叶绿、花黄、根部结一种像花生米似的红色小果，这就是藏北的“人参果”。此物性甘温，健脾胃，滋阴补肾，营养丰富，物美价廉。用人参果煮粥，清香可口。每当过年过节，或客人来访时，主人常用“人参果拌酥油大米饭”招待客人。主人先把米饭煮好，再拌上融化的酥油，加上白糖和人参果，即可食用。这种饭香甜可口，营养丰富，老幼皆喜爱食用。此食品为“藏北三珍”之二。

每年雨季，在藏北草原，蘑菇遍地丛生，而且品种繁多。取洗净的鲜菇与切成小块的羊肉加入调料一起 ，肉有菇香，菇有肉味，其香诱人，回味无穷。有一种被当地人称之为“赛夏”的蘑菇是菇中上品，用这种蘑菇与羊肉同煮，则羊肉无膻、腥之气；与鸡肉、猪肉同燉，则更是香味四溢，汤鲜肉美，令人百吃不厌。此食品为“藏北三珍”之三。

当然，除了“三珍”之外，藏北的山珍野味还有不少。

## 六、藏南边远地区

在西藏高原上，除藏族外，还杂居着汉、回、门巴、珞巴、纳西、怒等20多个民族，以及僜人、夏尔巴人。其中以门巴、珞巴、僜人、夏尔巴人人口比较集中，他们大部分居住在藏南的边远地区。他们穿戴着不同的服饰，操着不同的语言，各自的风俗习惯和民族歌舞也不相同。

## 西藏境内其他民族的风俗

在西藏高原，除占人口 95%的藏族外，还杂居着汉、回、门巴、珞巴、纳西、怒等 20 多个民族，以及僜人、夏尔巴人，人们往往把这些民族称为“在少数民族自治区内的少数民族”。其中西藏境内门巴族约 6,000 多人，珞巴族约 2,000 多人，僜人 1,000 多人，夏尔巴人 1,200 多人。这些民族，大部分居住在西藏南部的边远地区，他们有自己的历史、文化、语言和风俗习惯。

## 门巴族

门巴族主要分布在喜马拉雅山东南坡的门隅地区和墨脱、林芝、错那等边境县。整个门巴族地区北部靠藏区，南部与印度接壤，两部与不丹为邻，东南与珞渝地区毗邻。门巴族有自己的语言，无文字，他们多数通晓藏语，通用藏文和藏历。

门隅，藏语音译，全名叫“白隅吉姆那”，意为美丽的处女地，素有西藏江南之称。过去，这里是西藏通往印度、不丹的要道。墨脱，藏语音译是“花”的意思，墨脱位于拉萨东面 400 公里处，这里林海莽莽，瀑布如练，花香蝶舞，素有“西藏西双版纳”之称。墨脱境内南北坡既有热带植物又有高山寒带植物，可谓是西藏的大植物园，植物品种繁多，农作物品种也很多，更有趣的是这里还生长有被人称为糌粑树的淀粉植物——达榭。墨脱还是动物世界的王国，有各类动物、鸟类和昆虫，其中光蝴蝶品种就有 200 种以上。

## · 饮食和待客习俗 ·

当门巴人得知有客将至时，全家携酒到村口为客人接风洗尘。当客人在勒布区的门巴人家里做客时，主人先请客人在火塘边的铺垫上盘腿落坐，然后，在火塘中的铁三脚架上或支锅的三块石头上，放一块半径尺余或见方的薄石板，将面粉搅抖成稠糊，以野蜂蜜代油，将稠糊倒在薄石板上摊开，用竹片来回翻几次，再抹上奶渣、辣椒、盐水，一张别具风味的荞麦饼烙成了。好客的主人，男的做菜陪客，女的敬酒，客人喝一口，女主人便添上一点，客人酒碗中的酒总是满满的。客人喝醉，主人才高兴。客人离别时，主人全家执酒送到村外。他们习惯上把奶渣和辣椒抹在饼上卷着吃，尤其喜欢辣椒水就饼子吃。除吃大米、玉米和鸡爪谷面做的粥糊外，还吃糌粑、喝青稞酒和酥油茶。门巴人多用竹木食具，木碗、竹碗、木勺、木匙、竹锅铲、竹饭盒等。

## · 色彩丰富的服饰 ·

门巴人无论是男还是女，都喜欢穿绛红色氍毹长袍，脚登由红、黑两色氍毹镶配缝制而成的软底长筒靴，头戴褐色顶、桔黄边、前边留有缺口的小帽。妇女除在袍外面加上氍毹围裙外，背上还披有一张完整的小牛皮。墨脱一带的门巴人，男女都喜欢穿用棉麻自织的白色衣袍，腰部挂一把长刀、一把小刀和一把镰刀。男女都很少戴帽，而常戴斗笠，以防雨淋日晒。妇女喜欢穿小上衣或无袖无领的褂子，下身配一条花色裙子，喜欢戴手镯、戒指、耳环、项链等饰物。她们喜欢梳两条衬以黄、绿、红、白线的辫子，盘在头上或缠在帽子上，用绿线串起来的红色珠子耳环垂两耳。内衣有白、红白、花几种颜色。短内衣有袖，长内衣无袖，长至小腿，无开襟、无领、无扣子，只开一个圆口套头。外罩衣有袖无领、无扣、无衣袋，分长短两种，用黑氍毹做成，衣角开口，沿边绣果兰布。腰间系长2米、宽60厘米、用红氍毹做的腰带。只穿靴不穿袜。脖子上挂一串红、白、绿色的串珠，当做项练。颈后有一块银质或铁质的圆形薄片。胸前悬挂“嘎乌”（护身符）、“波谢”（黄色的圆珠子串成的串珠，中间的一颗大，两边的较小。）双手戴银质或铜质手镯，并戴二三个银质或铜质的戒指。

## · 别具一格的装饰品 ·

住在西藏门隅北部勒布地区的门巴族妇女，无论老少，都很重视服饰。她们的传统服饰是头戴褐底桔黄边的山字形小帽，身穿红、白或花色柞蚕丝内衣，外套无袖、无领、无扣的猩红色氍毹长袍，腰束一块白氍毹围裙，背披一张牛犊皮或山羊皮，足蹬高近膝盖的绣花长靴。而她们背部的披皮，不仅富有民族特色，而且具有民族学价值。

披皮既是门巴女子的服饰，也是她们的装饰品。小女孩披小羊皮，羊尾巴和四条腿的皮俱全，逗人喜爱。成年后，就换披牛犊皮或山羊皮。这个地区男子娶妻的聘礼中，必须有一件披皮。披皮的好坏，视夫家的经济条件而定，经济条件好的，要选送一件称为“波屋”的上等羊皮。新娘披上这种上乘的羊皮，既醒目又美观。

披皮是人类早期的一种服饰。当人们处于以采集、狩猎或原始农业为谋生手段的社会发展阶段，基本上都以兽皮为衣，背披兽皮，或身裹兽皮。我国西南地区许多民族的先民曾经相当普遍地以披牛羊皮为基本服饰，直至近代，云南尚有好几个民族保留披羊皮的习俗。门巴族是一个历史悠久的民族，披牛羊皮也是门巴先民早期的一种基本服饰。而且，这种习俗至今在门隅北部地区留存，并和其它民族服饰并存。

据传说，早在1300多年前，松赞干布与文成公主联姻，公主进藏途中为避妖邪，曾披一张兽皮。当他们经过门隅时，文成公主将这张披皮赐予门巴族女子，从而沿袭成俗。这一传说虽不足以说明门巴女子披皮习俗的渊源，但在一定程度上反映了门、藏两个民族早已有来往。

那么，在勒布地区，门巴族女子为什么至今还保留着披牛羊皮的习俗呢？这是由以下因素造成的：首先，这里经常下雨，尤其是雨季午后常有大雨，空气潮湿，披上一张牛羊皮可以防潮护体；其次，门隅北部地区地势高，风大且寒冷，披牛羊皮能使背部保暖。另外，勒布地区还流行着这样一种规矩：每年藏历四月十五日以后，生产季节到来，妇女下地劳动时，必须戴帽披牛犊皮。她们背物时，披牛羊皮可作背负劳动时的垫片。田间劳动遇雨时，背上雨水顺着披皮尾部流下，能起雨衣的作用。可见，门巴族女子背部的披皮，除了习俗因素外，还具有多方面实用价值。

## · 门巴族的住房 ·

居住在勒布山谷的门巴族的住房，既不同藏族地区的土石平顶屋，也不同工布、察隅一带的木屋楼房。勒布一带的住房多用石头砌墙，人字形屋顶上盖木板，一般是二层或三层的小楼。上层放杂物。中层住人，用木板隔成两间，里间是新婚者的住房，外间宽敞，临窗是火塘，是进餐、待客、夜晚睡眠之所。下层堆柴草、圈牲口。屋内一般没有床，晚上睡在楼板上，铺着粗毛毯或兽皮，和衣而睡。墨脱一带住房为杆栏结构，屋与地面相距一米左右，人字形房顶，用蕉叶或木板覆盖，再压上石块。有的住房用竹篾做墙，屋顶盖木板或蕉叶，住房呈长方形，门外有晒台。住房的门一般朝东，一则采光好，二则象征吉祥如意。

· “嫁”、“赘”含义相同·

门巴族实行氏族外婚制，父系、姨表之间不能通婚。有姑舅表婚的习俗，认为舅的女儿应当嫁给姑家的适龄男子，舅的儿子也有优先娶姑家女的传统习惯。

子女亲舅父甚于亲自己的父亲。子女结婚时，舅父是婚礼中的最高权威。新郎首先要给舅父敬酒、献哈达，舅父一边饮酒，一边挑剔，以显示他的尊严。这时，新郎的父母要表示歉意，并再次向舅父献哈达、送一点钱，婚礼方能顺利进行。订婚、结婚时，要请喇嘛择吉日，驱邪等。在门隅北部，有回娘家生第一个孩子的习俗。

在门巴人的观念上，“嫁”和“赘”的含义是一样的，赘婿在舆论上受到欢迎，婚仪与娶女相同。赘婿可以顶立门户，继承财产，为一家之长。

门巴族婚姻基本形式是一夫一妻制。民主改革以前，也有极少数的一妻多夫和一夫多妻家庭。

· 神灵无所不在 ·

门巴族信仰原始宗教，相信神灵无所不在。天有天神，地有地神，水有水神，山有山神。青蛙蛇类等是神，奇树异石也是神。人类所有病痛和灾祸都归结为神鬼对人的怪罪。于是巫师充当了人神之间的中介人，他们为人“请神送鬼”、“禳灾除病”。在门隅一带还有人信仰苯教，有的地方每年都要举行祭神等苯教活动。11~12世纪，藏传佛教宁玛派（红教）传入门隅，吸收原始苯教的成分比其它教派多，更接近门巴人的信仰，所以，红教在门巴人中影响根深，几乎居于统治地位。17世纪以后，格鲁派作为门隅的政教中枢，对门巴人起着同化作用，但也取代不了门巴人对苯教和红教的信仰。本世纪30年代色拉寺统治墨脱以后，也没有消除苯教和红教在人们思想上的影响。

## · 冬季集体狩猎 ·

门巴人喜欢狩猎，一般自愿结伙，公推首领，在冬季集体进行。在狩猎中猎获的野物，除了单独猎获或集体围猎中首先击中目标者能得双份外，其他人一律平均分配。对兽皮和熊胆，直接猎获者有优先分得的权利，但要了这些，就少分一份兽肉。狩猎结束，将肉割烤后背回。如果猎物很多，就要在离村较近的地方点火为号，报告村中人来接应。进村后，猎手们将猎物分送给村人聚餐。在返回途中如果遇见行人，无论认识与否，都要赠送一点兽肉，狩猎者认为只有这样，下次狩猎的时候才会有好的运气。

## · 狩猎中的禁忌习俗 ·

今天门巴族已经进入广泛使用铁制农具的农耕时代，但狩猎文化仍与农耕文化并存，狩猎是门巴人不可缺少的生活内容。墨脱天然绿色植物为各种飞禽走兽提供了优越的生存环境和食物资源。森林中数不尽的飞禽走兽，为门巴人提供了丰富的狩猎对象。门巴人的主要肉食来源依赖于狩猎，狩猎的成败关系到门巴人的生死和种族的兴亡。因此，门巴人十分重视狩猎活动，在长期的狩猎活动中，形成了狩猎文化的种种禁忌习俗。主要有行为禁忌和物禁忌两种类型。

行为禁忌有十多种：猎人在行猎前一天就要克制自己的欲望冲动，禁止性生活。在行猎期间，猎人的妻子不能有外遇。猎人出发行猎时要在自家门口交叉插上几种树枝，以示外人三天之内不得入内。行猎前三天家中不能扫地。为了取悦灶神的欢喜，行猎期间·要特别保持灶台的整洁干净。禁止在家中酿酒，禁止在家中杀牲。在行猎途中禁止他人尾随，禁止与他人争斗，等等。

其次是物禁忌：不论如何，狩猎者不能将野兽头角抛置山野，或者赠送他人，因为门巴人认为野兽头角中存在着神灵，是兽形神的栖身地，不得随意冒犯。猎人要把野兽头角挂在灶壁上，外人不得触摸。猎人的狩猎工具不得借给外人，外人也不得触摸。凡是犯忌的人，都要加倍地杀牲祭祀，并进行忏悔。

在门巴人看来，狩猎文化中禁忌习俗的作用是获取神灵赋予的神秘力量，猎人有了这种神秘力量，狩猎就能取得成功。狩猎的成功与否，似乎不是取决于猎人的狩猎本领，而是取决于是否获得了神秘的力量。门巴人为了获得神秘力量，他们一方面崇拜神灵，取悦神灵，想方设法赢得神灵的同情怜悯；另一方面，严格遵守狩猎的禁忌规约，维护神秘力量的稳定持久。

门巴人狩猎中的禁忌习俗的产生，一是由于地理环境的特殊。墨脱位于喜马拉雅山南坡，雅鲁藏布江从这里奔腾而过，崇山峻岭势如卧虎，原始丛林一望无际，地震、泥石流、山洪、滑坡等灾害，时有发生，这种自然界的威力，给狩猎中的门巴人带来恐惧和不安。二是由于对神灵的敬畏。门巴人认为各种自然现象后面存在着神灵，人们不能冒犯神灵，冒犯了会遭到惩罚，因此狩猎中的行为要加以忌讳。三是由于狩猎是门巴人的一种生产活动，要取得狩猎活动的成功，就需要对狩猎者的行为加以制约，时间长了，便形成禁忌习俗。这种禁忌习俗，体现了门巴人对大自然的特殊看法和认识水平。

· 门巴人的面具舞和宗教舞蹈 · 门巴族是一个能歌善舞的民族。

门巴人喜欢跳一种近似藏戏的舞蹈，演出时舞蹈者头戴假面具。这种舞来自劳动，传说很古以前，门巴族人居住的宗（县）府修铁索桥，铁索又粗又长，人少拉不动，修桥人就戴上假面具跳舞，前来观看的人很多，修桥人就请围观的人帮忙拉铁索，终于把桥修好了。后来，这种舞就流传下来。

跳这种舞一般是8—12人或集体舞。跳舞时，舞蹈者身着黑毡短人，胸前挂护身菩萨和玉器，肩上斜挂红绸，敲锣打钹为舞者伴奏。跳舞时唱的歌曲一般是藏戏中的曲调，经过演变，具有门巴族的风格和特色。舞蹈的内容一般是民间传悦和神奇故事，以歌颂美好生活为主，也有各部落互相斗争的情节。每当逢年过节，男女老少身背青稞酒，手端酥油茶，边歌边舞，十分热闹。

门巴族的跳神源于藏传佛教。门巴人跳的宗教舞蹈——“唵木”（藏语，意为跳神），由若干内容不同的舞蹈作品组成，是一种典型的人体文化。

门巴族跳神往往是表现对自然物的崇拜，以模拟鸟鲁形象为主要内容。一种叫“谢唵木”的鸟舞，由两人装扮一雄一雌的雉鸡形象，雄鸡双角红冠，以翟翟为双翼，作腾飞之状；雌鸡也翩翩起舞，表现了为天神作牺牲等观念。名叫“角仓唵木”的牛舞，道具以竹木为头，扎上真牛角，以牦牛尾为尾，中用红、黑翟翟相连，一人操头，一人摇尾，一人撑躯干，合作表演，主题是祈求天神保佑农牧业丰收。名叫“甲穷唵木”的大鹏舞，一人戴面具，一人扮头上生有双角、拖着许多长辫的大鹏，时而双方搏战，时而大鹏叼食恶魔，主题是祈求吉祥如意。名叫“帕唵木”的猪舞，表演者戴猪面具，仰头狂舞，意在祭祀土地。名叫“东唵木”的牛猪舞，一人扮牛一人扮猪，特长刀与想象的魔鬼相斗，这些舞蹈一般起源于图腾神话，带有浓郁的原始色彩。

还有通过人体造型及舞蹈动作来表现鬼神内容的跳神，如名叫“列恩唵木”的大型舞蹈，由22人分别扮演白仙、黑魔、黄牛精、蛇精、虎精、猪精、马精、羊精、猴精、狮精、大鹏精等，主题是宣扬劝善惩恶的宗教伦理观念。

门巴族的跳神有许多作品是宗教巫术舞蹈的再现。如名叫“东德唵木”的神舞，由八人戴红面具、着红衣表演神的形象，舞姿舒缓，飘飘欲仙。名叫“潘唵木”的八人表演舞蹈，表演者头作巫师发式，身穿五彩穗衣，手举经幡，边唱边舞，如痴如狂。名叫“枕唵木”的刀舞，表演者手持长刀，舞姿刚健有力。名叫“阿唵木”的鼓舞，表演者均戴面具，着红衣宽脚裤，手击双面鼓，鼓声咚咚，舞步翩翩。名叫“喷任唵木”由八人男扮女装表演，身着杂色服和红白布披肩，一手持鼓，一手持法铃，边舞边鼓，即兴表演。

门巴族的跳神，与一般民间舞蹈不同，一般民间舞蹈随时可跳，而“唵木”必须在举行宗教仪式或祭祀庆典时才跳。

用鼓、钹伴奏的“唵木”已成为门巴族各种艺术题材的源泉。一种叫“巴多”的剧种，就是融合了“唵木”各种舞蹈作品于一体而形成的一种新的艺术形式。它多以宗教题材为内容，演员演出时均戴面具，一般以跳为主，跳时不唱，唱时不跳，道白较少。

· 有特色的民间戏剧 · 在门巴人中流传一种由民间舞蹈和宗教舞蹈演变而成的民间戏剧。演出时，表演者戴上假面具，根据扮演的角色的不同要求，再披上不同的皮革、羽毛等饰物。表演中歌舞不同时进行。戏剧的伴奏主要是锣和钹，唱词采用散体民歌形式，曲调随角色感情的变化而变化。

## · 门巴人的手工造纸术 ·

门巴人掌握造纸技术，造纸曾是门巴族传统的家庭副业。在墨脱的门巴人，专门用一种质地很细、俗称“果薪”的村皮造纸。首先将削下的树皮捶烂，煮成纸浆，然后清除杂质，匀铺在水中的方布上，从水中把布揭起，经过晒干，上面的纸浆就成纸了。这种纸可用于书写和印刷。能用手工造纸，说明门巴人中确有能工巧匠。

## · 墨脱的转经楼 ·

墨脱县地处喜马拉雅山脉与横断山脉的文汇处，地势北高南低，逐渐向南倾斜。滔滔的雅鲁藏布江贯穿墨脱全境，使境内壑谷纵横，险峰林立。海拔7,756米的南边巴瓦峰挡住了北来的寒流，使来自印度洋的温暖季风畅通北上，长年累月地滋润着这被誉为“雪域翡翠”的大约10,000多平方公里的绿色深井。

从林芝出发，沿雅鲁藏布江潮流而上至米林县的派村，有一个里脱县的转运站。从雁村到墨脱要步行3天。墨脱县境内气候暖热湿润，树木常青，鲜花遍野，风景秀丽。

墨脱县是个民族杂居地区，有门巴族、珞巴族和藏族，他们穿戴着不同的服饰，操着不同的语言，各自的风俗习惯和民族歌舞也不相同。

墨脱的群众与西藏其它地方群众的信仰一致，都信仰喇嘛教。境内有5座寺庙，正在修复的还有几座。但是，墨脱群众信教的方式有自己的特点，转经楼就是其中之一。转经楼一般设在路边流淌的山溪上，那里有一座座小木屋，木屋里不断地传出隆隆的转动声和悦耳的铃声，这便是转经楼。它以水为动力，溪水推动着木制扇叶，鼠叶带动着一个高约2米、直径约1米的竖木轮，木轮上裹满了各种经文、经幡，还安有拨动铜铃的装置，木轮每转动一圈，铜铃叮 响一下。于是，下有水声潺潺，上有铜铃叮 ，满山遍野鸟儿叫，花儿香。墨脱群众这种转经的方式，确实富有诗情画意。与西藏其它地方不同，在墨脱境内，几乎看不到嗑长头、手持转经轮的善男信女。只有看到那座座转经楼，你才感到宗教的存在。

· 门巴人的口誓和手誓 · 生活在墨脱地区的门巴人过去常有发誓的习惯。有的为两人结交发誓，有的为部落结盟发誓，有的为证明自己清白发誓，有的为保守秘密发誓，有的为遵守诺言发誓，有的为调解纠纷发誓。

发誓分口誓和手誓两种，口誓用语言表达，手誓用手的动作表门巴人的口誓有，——凭白日起誓（“昂巴林巴”）；——凭黑色的大地起誓（“俄江鲁”）；——凭金刚石起誓（“多吉扎松”）；各地村寨保护神，佛教祖师，藏文《大藏经》，均可请来证誓。

门巴人的手誓有：有的将经书搁在头上起誓；有的将佛像顶在头上起誓；有的到寺庙跪在菩萨或活佛前起誓。若两个人发誓，有的分别割破或咬破自己的拇指，互相抵触起誓；有的将血滴在酒碗中，喝血酒起誓；有的将两人大拇指绑在一起，浇上松脂，点燃松脂起誓。

## 珞巴族

珞巴族总人口约 30 万，在西藏境内约两千人。珞巴人大部分居住在珞渝地区，一部分居住在察隅、米林、墨脱、隆子、朗县等地。大多数与藏族杂居，少数聚居在米林县城西南约 40 公里的南伊一带。共有 100 多户，600 余人。

30 年前，米林县南伊一带的珞巴人还处在奴隶制社会，生产方式还停留在原始的刀耕火种阶段。男的以射猎为生，女的以种植为业。

历史上藏族人对生息在珞渝地区的人习惯称为“珞巴族”。藏语“珞”是“南方”，“巴”即人，“珞巴”意为“南方人”。珞巴族有自己的语言，但无本民族的文字，不久前，他们还处在结绳刻木记事的历史阶段。1965 年 8 月被正式确认为单一民族。

珞渝地区东起察隅、西至门隅、北靠藏族地区、南达中印边界传统习惯线的喜马拉雅山南坡，面积约 7 万平方公里。由于海拔层次不同，气候“十里不同天”。山上山下温差很大，一山有四季之分。存亚热带地区，森林蔽日，到处是几十米高的参天大树。到过这里的人，形容遮天蔽日的情景悦，透过密林枝叶的阳光，像射进了手电筒的光束；要是不慎摔到坡下，有多年的腐枝烂叶为底，仿佛跌落在厚垫子上。

关于珞巴族的来源有许多传说。传说之一，墨脱东布错的珞巴，是从古雅颇章（庙）附近浪错湖的山岩里出来的。有一个老太婆因舍不得家乡的水，舀了一木碗带着，途中不慎把水洒了，便成了浪错湖。传说之二，珞巴最初是从背崩村北面柔里比洞内出来的。传说之三，达冈错的珞巴是从古堆颇章直达普田山里出来一个人，他到处乱走，发现树上有一把刀，地上有脚印，找到古根地方的石岩上，发现岩下有很多人，就跳下去一起居住。这些传说表明，珞巴族是由当地土著发展起来的。

还有这样一个故事：传说古时候西藏南方没有人，后来大地生了一个女儿（名叫石金金巴巴那达蒙）和一个男孩（名叫金明麦保）。他俩是大地的子女。长大后姐弟二人结了婚，生了许多子女。他们通力合作，用石作斧，用骨作箭，用木棒和竹子当枪，战胜各种异禽野兽，保护了自己的子孙，从此有了珞巴族。由于历史的演进，珞巴族分成许多部落，各部落各有不同的自称和他称，也有各自的习俗。

## · 藏历猴年转神山 ·

在西藏许多地方都有转山的习俗。而在珞渝地区，每逢藏历猴年（12年）组织一次转神山活动。

大约在11~12世纪时，在珞渝北部边缘已流传着藏族朝拜杂日伸山的活动。17世纪时格鲁派握有西藏政教大权以后，开始了每逢藏历猴年组织一次转神山的宗教活动。杂日神山，东起朗县马其顿的塔克辛，西至隆子县的加玉溪卡，单程要走9~10日。为什么要转山呢？传说山顶上有一个“西穹”神和一个“碓”鬼。据说，逢猴年如果不朝拜一次“碓”鬼，“碓鬼”就要把世界拉回到原始人的时代去。

转山时间从藏历四月至六月。杂日神山地处珞渝北缘，山高路险，荆棒满地，坎坷难行。在转山期间，过去，西藏地方政府曾派出一僧一俗两名四品官组织珞巴族人民砍伐通道和转山活动。同时驮运去大批物资，送给参加修路的珞巴族群众。珞、藏等各族人民也带来各种土特产品，参加物资交流会。

发放给珞巴族群众的物资中，有羊、牛等牲畜，有青稞、糌粑、玉米、酥油、奶渣等食物，有布匹、氍毹、羊毛和色线等。物资发放站又是土特产品的交换场地。前来各个发放点领取实物的珞巴族群众，多属干练有阅历的长者。领取的物品，如果比往年更多更好，那转山活动便可顺利进行。如果比往年差，就会发生纠纷闹事。领取物资的珞巴族，来者有份，不能来的，则派氏族代表领回去分。

1951年和平解放西藏后，曾于1956年（猴年）举行过转山活动。由黑河、山南、工布、拉萨等地来的香客超过一万人。

传统的转山仪式，是用三根木料之一道门，门的立柱两边架着两把梯子，请珞巴群众剽杀一头大牦牛。珞巴人按顺序穿门而过，每人用羊毛蘸一点牛血，割一块牛肉而去，开始踏上转神山的行程。

· 保障生命安全的传统习俗 ·

珞巴族实行父系氏族制度，在氏族内部，要求氏族成员能背熟本氏族的系谱。父子连名，世代相沿，成为一个氏族血缘的标志。

同一个氏族内部要共同商量婚姻、纠纷等重大事情。过去，氏族内部有互相继承遗产的权利和互相帮助的义务。遗产除土地、房屋、牲畜，奴隶、生产工具外，遗妻也属遗产。这与珞巴族实行买卖婚姻制度有关。一般妇女的身价为一至三头普通牛，有的身价高达十多头牛。由于妻子是买来的，所以，丈夫对妻子的人身占有，成为丈夫的财产。同氏族成员有互相帮助的义务，如一家盖房，家家帮忙；共同送鬼的义务；既有义务为遭到外氏族成员杀害者复仇，又有代本氏族偿命债的义务。这是氏族内保障氏族成员生命安全的传统习俗。

民主改革后的墙巴族地区，随着社会的进步，等级界限已不复存在，旧的婚姻制度已经变革，买卖婚姻的现象已基本消失，男女平等，婚姻自主的新风尚正在兴起。

## · 杀鸡看肝的卜鸡卦 ·

瑶巴族信奉自然拜物教，认为万物有灵，世上有鬼，他们实行自然崇拜、图腾崇拜、鬼魂崇拜和祖先崇拜。

他们崇拜的图腾有虎、豹、野牛、熊猴、水獭、猪、牛、羊、狗、老鹰、乌鸦、布谷鸟、鸽子、蛇、太阳、月亮、刀等生物、自然现象和生产工具 30 多种。这些图腾都与珞巴族的生产与生活有着密切的联在他们的日常生活中，凡是婚嫁、丧葬、盖房、外出、种地，打猎，都要占卜吉凶，攘灾避祸，送鬼祈福。解疑释惑，最为流行的方式，就是杀鸡看肝的卜鸡卦，一般珞巴人都能从鸡肝的脉络纹路判断吉凶。但遇婚丧灾病，就要请擅长看卦的“米济”（巫师）念经、卜鸡卦。米济主持杀鸡取肝，观察肝纹，肝纹不吉利，则要再杀第二只、第三只，甚至一天杀鸡几十只，直至认为肝纹吉利，才按肝纹的释义去做。一般珞巴人家，每年得杀近 200 只鸡。

珞巴族家中有病人，也请米济念经，米济一手执刀，一手执鸡，口中念念有词：“谁使人生病的，来肝上吧！”然后让病人杀鸡，米济把鸡肝涮洗后让大家看，若不满意，再杀再看，直至得到满意的肝纹为止，米济连连问鬼：“是要杀一头猪，还是要杀一头牛？”实际上是向鬼许愿。第二天，若有好转，就杀牲还愿；若无好转，就要由杀小牲改为杀大牲。

如果卜鸡卦认为要跳鬼，就要请另一种巫师——“纽布”来跳鬼，祈求病愈，保佑平安。米济无师传，纽布有师传。他们作法之后，事主要付一定的报酬。

## · 风格各异的珞巴族住房 ·

居住在美丽富饶的瑶渝地区的珞巴族，内部没有统一的名称，因地区、部落的名称不同而叫法也不一样，如有博嘎尔、宁波、达哥、崩如等数十种称谓。又有“卡路”（即上面的珞巴）和“丁珞”（即下面的珞巴）之分。

地区不同，住房的风格也有所不同。居住在马尼岗一带的珞巴人住房皆建在河滨的山坡上，多数是竹木结构的两层建筑，门向山坡，使二楼的高度与地面接近。房呈长方形，一层为畜圈，并堆放柴禾；二层住人，人口多而房间大的房要隔成两间、三间乃至六间，每间房都设有一火塘，由婚后的子女或奴隶分住。楼的两端分别设有女厕所和男厕所。夜晚在火塘边睡觉，卧具只有一张牛皮、二件长衣做铺盖，条件较好的才有少量藏毯。

这种房屋的结构是四角竖粗木柱，中间加若干小柱；二层的地板处和顶棚处架横梁，梁上铺架若干短木，屋顶呈人字形。墙壁、地板和屋顶用蔑席铺搭。建房木料以砍槽代样相咬接，次要部位用蔑条捆扎。屋顶的蔑席全用蔑条固定在木架上。

这种竹木结构的住房和米林县南伊一带培巴族的水泥墙壁、木板墙、木瓦顶、有玻璃窗的住房，风格各异。

珞巴族还有一种叫“长屋”的住宅，一般长数丈，有房数间至10多间不等，最长者达10余丈，有房数十间。这种住宅，各部落叫法不尽相同，生活在西巴霞曲和卡门河之间的班尼人称之为“南塔”，而分布在雅鲁藏布江下游古更一带的达额木部落却叫做“邦哥”。

这种长屋是一种“干栏”式竹子结构的三层建筑，一般建在河溪两岸的山坡上。门向山坡的长屋，利用坡度，使住人的一层与地面接近；门不面山坡者，入门处用小圆木或竹子铺搭阳台，以独木刻梯，以便上下。

旧时珞巴长屋多作为一夫多妻的家长制家庭的住房。紧靠阳台的第一间房由男性家长居住；第二间为客厅，用来接待客人；其余房子由诸妻及其所生子女各占一间，按其结婚先后排列。诸妻在自己的住房中自立火塘，自己做饭，独立生活。这种一夫多妻的家庭，在珞巴族社会中只占少数，多数家庭的住房只有几间。但这些小家庭的儿子长大后，分出的小家庭往往在原屋旁边接建新屋。这样，时间一长，便形成了一个长屋。

长屋在珞巴族一些部落中，还作为成年未婚青年的夜宿公房。这种公房一般建立在村落中心，男女分开居住。男性公房是成年未婚男子夜宿、受教育和娱乐的地方，也是氏族议事、集会的场所；女性公房分隔成小间，是成年未婚女子夜宿、受教育和接待外氏族未婚男子的场所。

随着社会的发展，珞巴族古老村落的长屋已逐渐为一幢幢新式住宅所代替。

## · 父子连名制 ·

珞巴族没有姓氏。珞巴男子的名字，由父名和自己的名字两部分组成，通常是两个音节：一个是己名，一个是父名；父名在前，己名在后。例如，某人的名字叫腰布，他父亲名字就叫兴腰，他祖父的名字叫玛兴。玛兴——兴腰——腰布。如此世代相连，构成一个谱珞巴族女子亦同样与父亲连名，但是，由于珞巴族实行族外婚制，女子要出嫁外氏族，其所生子女也只按父系连名，所以她们的名字是不连子女名下传的。

父子连名制表明一个氏族是从一个男性祖先繁衍下来的。他们各代人的名字，也就一代一代连下去。名字排列起来，就成为一个以男系计算的氏族谱系。

人们根据自己的名字可断定彼此间的血缘关系，根据氏族谱系知识，成年人能说出自己及关系较近的亲族几代世系的情况。

珞巴人通常都要在名字前冠以氏族的名称，如腰布的全名叫：东乌·腰布。在日常生活中，习惯略去父名，只用本人名字，男子在本人名字前加“达”音，如称作“达某”；女子在本人名字前加“亚”音，称作“亚某”。

随着社会的发展及与外界的交往，珞巴族传统的命名制也在逐渐发生变化，如有的地方的珞巴人中间已经出现了按藏族习俗取名的现象。

## · 独特的待客和饮食习俗 ·

珞巴族是一个热情好客的民族，他们把能挽留客人，讨得客人的喜欢视为荣耀。在请客人吃饭之前，主人要先喝一杯酒，先尝一口各式饭菜，以示食物无毒和对客人的真诚。招待远方来的客人，主人会拿出自己最喜欢吃的干肉、烤肉、奶渣、玉米酒、荞麦和辣椒等招待。更有趣的是，珞巴人把地老鼠肉看成是招待贵宾的美味佳肴，来了一般客人不轻易拿出来，只有贵宾才能享受。如果遇上主人家猎获野物，客人也将和家庭成员一样分得一份。如果见女生小孩，亲戚朋友都要登门祝贺，并送一支箭作为礼物。

另外，一家请客，邻居来凑热闹、陪客，也是珞巴人的传统习俗之一。参加陪客的人不是空手而来，而是带着一些食品，如一壶青稞酒、一块酥油、一块烤肉或一串奶酪等。

珞巴人以吃玉米面或鸡爪谷面做的面团子为主。其做法是先用木质的杵臼舂去谷粒皮壳，炒熟后磨成面，再往开水里边撒边搅，搅成粘蛇状，然后用手抓食。此外，他们在石板上烙的荞麦饼，也是一种食品。靠近藏区的地方，珞巴人也吃糌粑、喝酥油茶。肉食有牛、羊、猪、鸡、鱼及各种兽肉。贫穷的珞巴人多吃煮上豆和元根。珞巴人无论男女都喜欢吃辣椒、饮酒和吸烟，夏天还喝一种特制的酸奶水。

· 珞巴妇女财富的标志 ·

珞巴人无论男女都打赤脚，蓄头发，喜欢佩戴很多的装饰品。

为适应狩猎和农业生产，珞巴人男子一般都穿羊毛织的长及腹部的套头坎肩，背上披一块野羊皮，用皮条系在肩膀上。内衣着氍毹长袍，有的下身没有裤子，只用一块宽布条带从胯下系上来扎在腰间，起遮羞作用。头上戴的帽子有熊皮压制的圆盔和用藤条编制的圆盔两种，帽沿套着熊皮圈，帽后垂着一块长方形狗熊皮，可防箭伤和刀砍。男子还戴手镯、竹管耳环和项珠。

珞巴妇女穿的是麻织对襟无领窄袖短上衣，外披小牛皮，下围略过膝盖的紧身筒裙，小腿扎整片裹腿，两端用带子扎紧，走起路来，显得精神利索。她们佩戴的饰品除银质和铜质手镯及几十圈蓝白颜色的项珠外，腰部还缀有贝壳串，还有耳环、铜铃、银币、铜牌、铁链、小刀、火镰等，计其重量少则十几斤，多则几十斤，全部摘下来可装满一个竹背筐。这些装饰品是妇女们所在家庭财富多寡的一个标志，也是女子出嫁时不可缺少的奁妆。

## 精巧别致的竹编

珞巴人从小就开始学竹编，所以他们编的竹编制品精巧别致，独具特色。他们不但编制竹筐、竹席、竹笼和竹绳，甚至还能编制碗、盆、提篮、雨具等。这些竹编制品，不但有实用价值，而且花样繁多，编制手艺精细，是一种富有民族特色的传统手工艺品。

竹编是珞巴人的传统副业之一。除编织外，还有其它副业，如：打猎、打渔、烧炭、采药等。

## 米成米历法

珞巴族的历法是处于形成阶段的米成米历法。这种历法根据月亮圆缺变化和季节转换规律归纳出每月有 30 天，每年有 12 个月。珞巴人根据自己的生活经验，对每天、每月都作了形象而生动的说明。如初一水中的鱼几见到月亮，初二山上的獐子看到月亮，十四、十五月儿圆又亮，深山老林里的狗能看到月亮；一月蛤蟆往水中跳，二月桃花落，六月白天长、太阳始向东转，十二月高山顶上的积雪往下伸展。

· 受崇拜的人——好猎手 ·

身背长弓、腰系箭囊，头戴藤编盔帽，帽后系一块兽皮直搭肩背。这就是珞巴族猎手的打扮。

狩猎既是珞巴人生活的需要，也是交换的需要，即用珍贵的兽皮同外界交换他们所缺少的盐巴、茶叶、装饰品等。

珞巴人捕猎除用弓箭外，还使用套索、陷阱、腿脚绊、天网、地网等手段；在农闲时往往实行以部落或村为单位的集体捕猎。有的珞巴人在狩猎时使用一种毒箭，任何一种动物在中箭之后，50步之内心倒地无疑。箭头上的毒药是用山上的一种植物炮制的，猎手们人人都会辨认这种植物和炮制这种毒箭。当然，这种毒箭只是在狩猎时才使用。

不管是个人或集体捕获的猎物，也不管猎物大小或多少，必须分给本部落、本氏族或本村的全体成员享用。珞巴人崇拜好猎手，妻子希望自己的丈夫成为全村最佳射手，父母希望自己的儿子成为未来的狩猎高手。一家生了男孩，全村都来祝贺，所送礼物是箭。男孩长到七八岁，大人就开始教他箭法，并且从此弓箭不离身。

## · 发誓与断案 ·

珞巴人也有口誓和手誓的习俗。口誓有：——凭太阳起誓（“朵尼嘎朗嘎”）；——凭月亮起誓（“波洛嘎朗嘎”）；——凭珞巴人的两位祖先起誓（“劳布尼布”）。此外，珞巴人还凭天、凭地、凭石头、凭祖先留下的遗物、凭野兽头骨起誓。

珞巴人手誓的花样较多，例如他们如果坐在火塘边，就将手伸进烈火之中，或者摸着滚烫的灶石起誓；有的用舌头舐火或灶石起誓；如果两个人结盟，就找一块石头竖在地上，当场杀一头猪或一只鸡，将发烫的鲜血洒在石头上起誓；为调解部落之间或家族之间的纠纷，各自拿出一支箭，并在箭杆上咬上齿纹，由调解人打上印记，交换后由对方保存。日后谁叛誓，对方就可以用箭把叛誓者射死。

祖先居住过的地方是珞巴人发誓的场所。珞巴地区有一种叫“娘波”的刺树和一种叫“绕波”的草。传说“娘波”树和“绕波”草跟珞巴人的祖先一样，都是大地的儿女。因此，珞巴人发生纠纷，便请“娘波”树和“绕波”草来评理。具体做法：先煨烧一些“娘波”树枝，然后将斧头烧红，争执双方分别戴一个“绕波”草圈，各自用手去抓烧红的斧头。谁的手被汤伤了，谁就败诉；反之，谁的手没有被烫伤，谁就胜诉。此外，还有一种评理的办法，就是将一块白石子和一块黑石子，同时放进装满清水的竹筒里，然后在竹筒下燃烧“娘波”树枝，等到竹筒内的水滚开时，争执双方分别用芭蕉叶包住自己的手，伸进水筒里抓石子，抓到白石子的胜诉，抓到黑石子的自然就败诉了。

## · 决斗遗风 ·

在珞巴人居住的村中，偶尔在某个地方立起一根约四五米高的竹竿，竿的顶端系一个木制的象征太阳和月亮的小模型，模型上面画一些符号。这是一种要求对手前来决斗的标志。

原来决斗也是珞巴人的风俗之一。人际之间遇到了认为说不清、解决不了的问题时，就立竿，那意思：一是表明自己清白无辜，敢对天发誓；二是用决斗的胜负来判断是非。自己是无辜的，如果在决斗中被打败，那也只好听天由命，把恶名带走也是活该的。

例如，一位村民在背后散布另一位村民的短处，后者听到后，认为前者是恶意中伤，损坏他的名誉，不能容忍。于是，他就立下标竿，表示向前者发出“战书”。如果前者不敢应战，那就表明他心虚。

当然，现在这种现象已不多见，万一发生矛盾和纠纷，村中的干部、长者和近邻好友们要出面调解，弄清事实。批评有错的一方，安慰受害者，从而避免了决斗的发生。

## · 珞巴人的丧葬习俗 ·

珞巴人死后实行土葬。人死后，先换上新衣或干净衣服，再把尸体弯曲成坐状，蒙上单子，用绳捆扎好，放在右侧门后，头西脚东，象征跟着太阳去了。在死者身边放置其生前用过的衣物用具、弓箭和装饰品。尸体在家停放二三月，每餐要摆供祭品。发丧要请人卜鸡卦，择吉日。凡丧家都要杀一头牛待客，但要留下牛头和一些牛肉。近亲和村中人要送一些酒和玉米面表示吊唁。下葬那天，全村停止劳动，为死者送葬。死者由亲属背靠背地背到墓地后，挖掘一丈深的墓穴，穴底垫放旧衣服，再将尸体头西脚东放下去，解开绳子，拉直尸体。然后在穴口安一木门，再填土堆成坟头。坟头上栽一个木叉，叉上挂放新杀的牛角、弓箭和一个竹篮，篮内盛放所供祭品。

尸体出门后，家里要清扫一次。送葬前后，要请全村人吃饭。葬后三天，家里再清扫一次，全村又停止劳动一天。再过三天，家里再清扫一次，全村再停止劳动一天，表示对死者的哀悼。埋葬后一个月，分居的儿子、出嫁的女儿和亲戚，要自带酒、鸡、饭、菜到死者家里共餐。一年后，离家的子女要赶一头牛来，加上家里出两头牛都杀掉，请全村人会餐。牛角送到坟上。到此，对死者的纪念活动算是结束了。

父母死后，子女在一年内不能结婚，不能戴耳环和其它装饰品。丈夫死后，妻子在一年内不能剪发，额前留海上系一红色毛线，满一年方可除去毛线和剪发，过一二年后，才能再改嫁结婚。

## 僇人

僇人总人数约万亲人，在我国境内约有 1,000 多人。僇人世代生息在察隅一带，面积约 1 万平方公里。这里南邻印度，东接缅甸，西连珞渝，北靠藏族地区。这个地区夏无酷暑，冬不严寒，是西藏著名的一个原始森林区。僇人就生活、劳动在这片气候宜人、土壤肥沃、被誉为“西藏江南”的好地方。

僇人刻木结绳记事，无文字。内部有两种语言，讲达让话的人自称达让，讲格曼话的人自称格曼。在察隅县的 1,000 多僇人中，达让占 77%，格曼占 23%。虽有两种语言，但达让话是全部僇人的普通话。在达让话里，“美登”是穷人的意思，后来“登”字加上人旁便成了“僇按藏语的习惯，称为“僇巴”。“巴”是人的意思，于是便成了“僇人”。

在僇人中广泛流传着关于阿加尼的敝事：阿加尼生了 4 个儿子。他们分家后，长子住在长粮食、产金子的平原上，变成了汉族；次子住在雪山下，成了藏族；三子住在离四子不远的山沟里成了珞巴族；四子住在原地，分家时只分到一张野狗皮、一张竹席，一头巴麦牛，一只山羊和一只猪及一点粮食。四子去抓牛，牛跑进深山变成野牛；去抓羊，又没抓住，羊变成野羊；猪也没拦住，变成了野猪。家里本来有写好的文字，分家时，被大哥二哥带走了，只给四弟留下一张字条。四弟饥不择食吃掉了字条，所以至今没有文字。这个四弟，就是僇人的祖先。

· 像卧铺车厢那样的住房 ·

儆人的住房很像火车的硬席卧铺车厢，属于低杆栏式长屋。盖房时先在地里埋上若干竹子或木桩，不用地基或柱石，房屋离地面约有1米左右。用藤条把大竹或粗木捆扎在桩柱上扎成屋架，墙壁和“地板”用竹子编成或用木板拼成。长屋没有窗户，屋顶呈人字形，中间有屋脊，一般用草做屋顶。长屋中间一侧是通道，另一侧用竹或木板做成近一人高的隔离板，分成若干个小房间，每个房间有一个窄小的门道通往室外的窄廊，窄廊与整个长屋同样长。这种长屋的小房间可多可少，有些富户的长屋有十几间之多。长屋的头一间为客房，最后一间一般是已婚奴隶的住房。这种长屋还有一个特点就是可以增添新房，需要时，只需从长屋的一端延长加盖新的房间即可。

## · 有趣的断案方式 ·

由于僮人各姓氏成员的互相杂居，在村落里杂姓之间的来往频繁，使从前亲帮亲的血缘关系逐步注入了邻帮邻的地缘关系。人与人之间难免会出现一些矛盾以及违反传统习惯的纠纷需要调解，于是一种被称为“嘎背亚梅”的人，便应运而生。“嘎背亚梅”是达让话的音译，意思是介绍人、中间人、调解人。

“嘎背亚梅”知道的事情多，阅历广，善于辞令，知道村中近一两代中互相抓人、抢劫等纠纷的历史，并为人正直，办事公道，不偏袒一方，在不同姓氏中都有较高的威望，比一般富人和巫师更受人尊敬。这种人不世袭，也不是血族的代表，而是地域性的有影响的人物。当人们发生了纠纷，往往希望请那些品德高本事大的嘎背亚梅来断案。嘎背亚梅受理后，就找双方诉说各自的理由，双方每说一条理由，就在地上摆下一条小木棍，谁摆的木棍多，表明准的理由充分。在调解过程中，嘎背亚梅周旋于两方之间，主要是磋商赔偿数量的多少，直至双方意见基本一致，才算调解成功。

## · 妻子是财富的象征 ·

过去，僮人的婚姻状况是一夫一妻为主、“转房”和一夫多妻同时并存。现在是一夫一妻制。

僮人在同姓中禁止通婚，但有的大姓在三四代以后分成小姓的也可通婚。姨表、姑表之间禁婚，但他们的下一代之间可以通婚。舅表可以优先通婚，僮人认为娶舅舅的女儿是最理想的婚姻。丈夫对妻子的姐妹、妻子对丈夫的兄弟，妻子对自己的姐夫和妹夫，达让话均称为“达绕”，有“达绕”关系的男女也可以通婚，过去僮人实行买卖婚姻。就是男方用牛和其它财物买女子为妻。牛是买妻卖女的等价物，是女子的身价。一个妇女的基本身价，高的可达两头巴麦牛，一般的一头巴麦牛，身价低的一头黄牛。超出这个标准多给的部分，女方要以陪送嫁妆的方式送回男方。女子的身价归父亲所有，如果女子的兄弟已分出去另立家庭，身价要分一部分给他们。如果是出嫁第一个女儿，她的身价要分一份给舅舅。得到身价的兄弟和舅舅，要回送一点陪嫁物。

男方把身价牛交清后，方可娶走新娘。有的男子无力一次交清身价牛，若双方关系好，可允许夫到妻家搭简易棚舍与妻生活，为妻家劳动，等到把牛交清后，再与妻子搬回自己家里。娶妻时，男方一般不请客，而岳父家则请客。但女婿忌讳在岳父家及与岳父同姓的家里吃肉，也忌讳在其它地方吃岳父家养的牛和猪的肉。

妻子是丈夫用牛买来的，有能力得到牛的男子，可以连续买几个妻子。财富越多，买的妻子越多。妻子越多，象征财富也越多。

过去僮人婚俗的另一个特点是转房。转房制的实行也是增加一夫多妻的一个原因。但最重要的原因是买卖婚姻。丈夫在买得一个妻子之后，经过积累，有了牛再买第二十，第三十甚至更多的妻子，从而组成多妻家庭。每一个一夫多妻的家庭都有一幢长房，分割成若干间小房。长房附近设有仓库。丈夫每新买一个妻子，就把长房加长，增添一二间，由新妻居住，并将一块土地交给新妻去耕种，收获物由妻归入她自己的仓库。每个妻子都自成一个生产单位和生活单位。但诸位妻子都要以大夫为核心，她们的人身、财产都属于丈夫。大夫轮流到各个妻子那里去食宿，去之前要把他的挎包挂在这个妻子的门上，然后这个妻子就热情接待。诸妻之间没有妻妾之分，只有受宠和非受宠之分，丈夫和谁常住在一起，谁就处在受宠的地位。女儿出嫁的身价由父亲所得。儿子成年后由父亲为他买妻。儿子一家若分出去另过，便单独成为一个户头，但儿子一家及其财产仍属父亲所有。

实行民主改革后，随着社会的进步，僮人居住的地区等级界限已不复存在，旧的婚姻制度已有所变革，买卖婚姻的现象已基本消失。如今，僮人男女平等，婚姻自主的新气象，蔚然成风。

## · 崇拜大自然和送鬼 ·

僮人认为自然界的一切事物都有一种相应的“鬼”，几乎各种疾病和灾害都是因为各种名称的“鬼”在作祟。高山顶上有一位女鬼，是鬼中之王，但她不能支配其它鬼，人们如果不敬重鬼，就会受到惩罚。人们患严重的疾病或遭大的灾害，是由于大鬼作祟；患小病或受到较小的灾害时，是由于小鬼作祟。因此，人们别无选择，只好用各种办法送鬼。由于鬼有大小之分，所以送鬼的规格也有所不同。送小鬼杀鸡，送中鬼杀猪，送大鬼则要杀牛。送鬼的做法有 10 多种。送大鬼时，要向亲友发送传统的结绳记事的通知——即把打着结的绳子分送到被邀请人的家里。被邀请人收到绳后，每天割去一个结，割到最后一个，即是启程赴宴的日期。客人要在预定杀牛的前一天到达。客人要送一定数量的礼物。次日杀牛吃肉后，主人要根据客人送礼的多少，分给每人大体相值的牛肉，让客人带回去。

## · 对灵魂的崇拜 ·

以前，僮人普遍实行土葬。死者未僵时，先把尸体弯曲成胎儿状，经巫师送鬼仪式后，再将尸体装入用独木挖成的木棺内。挖坑埋葬，不留坟堆，也不照管，逐渐被亲属所遗忘。为了使灵魂尽快失去依托，后来改土葬为火葬。但在庄稼长穗到收割期间，因忌讳火葬的烟雾影响庄稼成长，仍行土葬。

实行火葬从停尸、祭奠、送葬到火化有一整套仪式。家属要为死者造一个舒适而堂皇的住宅，达让话称为“布隆”，尸体和“布隆”一同烧掉。火化这天，家属不烧火，要在“布隆”旁边致哀，亲戚也来举哀，并供祭品。火化的骨灰掩埋在地下。

从人死的那天起，死者若是男性，村内外的同姓要停止劳动 11 天；死者若是女性，要停止劳动 10 天。远处的同姓若过期才得到丧讯，只需停止劳动 1 天。本村的外姓人也要停止劳动 1 天。这是由于僮人认为只有停止劳动，才不会得罪鬼，可以消灾得福。同时认为尸体安排得好，灵魂就会感到舒适，就会安心于鬼魂世界，不会出来害人。僮人的丧葬习俗反映了僮人对灵魂的崇拜。

## · 独具特色的服饰 ·

居住在亚热带的僮人，衣服多数是自产自用的麻织品，也有少量是棉织品。男上衣是对襟无领无扣的长坎肩（长及膝部），有的内穿白衬衣或小背心。有的披一条宽约1米、长之至3米的披肩，从胸前交叉披向腰后，白天可御寒，夜晚可覆盖。青年男子上身穿短箭衣，下着短裤，头戴竹笠，赤着脚板，手里提着弓，腰间挂着箭袋。成年男子留长发，在头顶系结，再用约3尺长的布带缠头，左肩斜挎一把砍刀，右肩斜掩一个装什物的挎包。刀和挎包是男子随身佩带之物，必备的用具和武器，也是最具特色的装饰。

妇女的上衣无领、无袖，长及胸，遮不住腰。下着长至膝盖下的条花筒裙。她们头上护着雕花刻纹的银钗，耳朵上戴着喇叭状大耳环，手腕上戴着银手镯，项上挂着几串垂到胸前的银元、玛瑙缀连的装饰。一个盛装的橙人妇女一身珠光宝气，走起路来环佩叮叮别具风采。

僮人成年男女均戴耳环，他们认为耳环是一种装饰美。以前耳环是竹制的，近几代人用银质耳环代替了竹制耳环。

## · 好客的习俗 ·

僮人长期处在原始公社制向奴隶制的过渡阶段。1959年和平解放，1965年建起了僮人新村。僮人保持着原始的互助习惯，如垦荒，同姓自动帮忙；盖房，同村相助；借牛不用报酬；借钱不计利息；有酒，大家喝。这种氏族生活习惯，形成了僮人十分好客的风尚。

如果到僮人家做客，僮人总是热情相待。如果赶上丰收年，主人要客人首先喝三大碗酒。然后女主人在一旁给客人添酒，边喝边添，直至客人喝干，把底子倒掉，表示不喝了，主人才住手。客人如果能连喝三大碗，那主人十分高兴，因为客人瞧得起“僮巴”。

## 夏尔巴人

沿着从拉萨通往尼泊尔加德满都的国际公路走，可到达樟木口岸。再从樟木口岸驱车东行，不久，便可到达夏尔巴人居住的一个居民点——立新村。夏尔巴人，居住在我国境内的有1,200多人，主要分布在中、尼边境樟木岸的立新（包括雪布岗）、定结县的陈塘区和定日县的绒辖区。居住在国外，约有4万人，多数居住在尼泊尔，一部分居住在锡金、不丹、印度等国。“尔巴”，藏语意为“东方人”，即从东方康区迁来的人。据说，大概在汉朝的时候，夏尔巴人的祖先便来到喜马拉雅山南麓山区居住。后来，在一次战争中有一支队伍战败退到四川巴塘地方，他们之中有一部分人逃亡到西藏境内日喀则地区，和当地土著居民结合，繁衍下来的后代，是今日夏尔巴人的一支。

马拉雅山南麓，山高林深，悬崖峭壁、天梯、石栈，随处可见。春季草木青葱，百花吐艳。雨季云雾缭绕，奇峰异洞，飞瀑从天而降。樟木口岸位于喜马拉雅山脉中段南坡，是西藏日喀则地区新兴的边境重镇。里所有的商店、银行、医院、宾馆等建筑设施均依山而建，色彩斑斓，错落有致，好像一幅水墨画。海拔1,700米的友谊桥横贯在谷底的河流之上，是国与尼泊尔进行经济文化交流的重要通道。

樟木口岸所辖的立新村，是夏尔巴人的一个聚居点。这里雨量充沛，动植物资源十分丰富。

樟木一带属亚热带气候，6至10月为雨季，11月至次年5月，多晴天，和日丽。在居民区，一年之中，最高气温在30℃左右，最低气温在零下2—10℃之间。夏尔巴人，自称“弭药”。他们有自己的语言、无文字，通用藏文。夏尔巴勤劳勇敢，体态健美，性格粗犷豁达。为人淳朴大方，能歌善舞。

## · 装饰品和砍刀

夏尔巴人衣着简朴。男人喜欢穿白色服装，内穿衬衣，外罩一种用羊毛织成的叫做“普都”的外套，下着用白布或白绒做的紧腿裤。老年人戴毡帽，青年人戴船形帽。男人不留长发，多数人赤脚，戴戒指，腰间挂一把砍刀。这砍刀既是消除路障和自卫的武器，又是切菜切肉的工具，也是有助于男子汉显示威武精神的装饰品。妇女穿黑色氆氇呢袍和色彩鲜艳的长袖衫，不穿裤子，而穿花

布做的多褶长裙，梳一条带红穗的长发辫，戴耳环、项链和手镯。婚前耳环有银、玉、铜三种，婚后多戴金耳环，耳环上镶有各种颜色的宝石，价昂贵。

## · 独具风格的食俗 ·

夏尔巴人很注意饮食卫生，饭前饭后都要洗手，饭后还要漱口。主食除大米、土豆、青稞、大麦、小麦外，还有一种用玉米面做的“贡寨”——把水放在锅中加热，待水接近沸点时，把玉米面倒入锅中，用木铲搅拌均匀，直至粘稠。将这种粥但又比粥稠的贡寨盛到铜盘或铝盘里，然后用右手抓吃。土豆既是主食，又可当菜，把土豆整个煮熟后，剥去皮蘸辣椒吃。肉食以牛羊肉为主。

夏尔巴人老少皆饮酒。酒是自酿的，有青稞酒、米酒和玉米酒。此外，还有一种叫“阿让”的白酒，逢年过节的时候才饮用。夏尔巴人待客往往用甜茶和白酒。他们喝水，杯不沾唇，一般是举杯昂头往口里倒。成年人一般都会吸鼻烟和叶子烟。

· 贺新居的习俗 ·

夏尔巴人的住房多为木石结构，屋顶是双斜面的鱼脊式尖顶。

有钱人家盖二、三、四层不等的楼房。一层圈畜和堆放杂物。二层住人，一般分为三间，一间是主人夫妇的卧室，另两间相通，随处可住人。有一间厨房。火塘中间有一个3条脚（或3块石头）的支锅架。多数人家存一书架式的简易厨柜，置放杂物。晚上在室内点一盏小酥油照明，一家人围在火塘四周，铺上一张竹席，一个垫子，有的铺上一些茅草，盖上藏被睡眠。

牧民除有一套固定的住房可以常住外，还有一套可供搬迁的棚子。

夏尔巴人准家盖新房，乡邻友好要带上哈达和油饼、酒、酥油茶等礼品，前往主人的新住宅祝贺乔迁之喜。主人要斟酒倒茶，热情款待客人，客人必须满饮满喝三杯酒、三杯茶，表示主客高兴，万事如意。

## · 氏族外婚和抢婚习俗 ·

夏尔巴人有种姓，立新村的夏尔巴人的种姓有 5 种，陈塘的夏尔巴人的种姓有两种。他们以种姓定亲疏，叙长幼。但他们在婚姻上奉行氏族外婚和部落内婚制，同姓不通婚。

过去夏尔巴人的婚姻有包办婚姻习俗和抢婚习俗。包办婚一般在少年中流行，子女在十二岁时，家长就开始为其寻找对象，双方父母同意后，便互相赠送礼品，有的送酒送哈达，有的送牛送羊。他们也不管子女愿意与否，便强行把姑娘送到男方家成婚。

有些男女青年相爱后、不举行迎亲或送亲仪式，而采用古老的抢亲习俗，请几个相好的朋友，并书先和姑娘约好时间、地点，把她抢到家里锁起来。然后告诉双方的父母并协商有关结婚事宜。女儿被抢之后，女方父母只好认可，有不同意见的，只是多要一点财礼而已，不致因抢婚而发生纠纷。如果父母同意而姑娘不满意，或者姑娘同意而父母反对时，那更是需要通过抢来解决矛盾。有时甚至出现姑娘的父母约定未来的女婿把女儿抢走的情形。新娘抢到后，接着举行结婚仪式，喝酒、唱歌、跳舞，通宵达旦。夏尔巴人抢亲是约定俗成的，社会舆论对这种行为不加谴责。

举行婚礼仪式时，新郎新娘要各拿一把缨穗，甩动着缨穗合跳一种独特的婚舞，用钹伴奏，舞步随着音乐的节奏，轻快有力，刚健大方，优美动人。

夏尔巴人生小孩后，要在大门上拴一红布条，外人看见红布条，就不进屋。因为夏尔巴人有婴儿满月前禁止外人进屋的习俗。

民主改革以前，夏尔巴人的婚姻与家庭，基本上是封建家长制的一夫一妻制单一的个体家庭。同时也存在极少数一夫多妻或一妻多夫家庭。

民主改革以后，随着社会的进步，夏尔巴人居住的地区等级界限已不复存在，旧的婚姻制度已有所变革，旧的婚姻习俗已有所演化和发展。不合理的现象开始消失。如今，夏尔巴人男女平等、婚姻自主的新风气正在形成。

## · 独特的丧葬习俗 ·

夏尔巴人死后，一般都用火葬，家人和亲友要为死者举哀痛哭，然后请人把死者背到山上火化。背尸者将尸体装放在一个专门的椅架上。出家门之前，家人要往死者头上敬献哈达。背夫走在前，长子手擎一幡跟在后，其他人尾随。幡是一根约五六尺长的木棍或竹杆，在顶端扎着一束开黄花的香蒿，同时系一条哈达，哈达的一端下垂拖地。到了山上后，要用柴把尸体盖严后才点火焚烧。送葬人带着酒肉、食品和炊具到山上，负责人化的人，一边喝酒吃饭，一边加柴添火，烧到只剩白骨为止。在火化期间，家属不能落泪哭泣。骨头要背到寺庙用湿泥裹成坯状，码放在寺庙周围。第二天，家人再进寺庙，请喇嘛连续五天为死者念经烧香，祈祷早升天界。在死者殁后 30 天时，再请喇嘛念经一天，丧葬结束。此后没有扫墓或其它悼念活动。

## · 夏尔巴人过春节 ·

藏历十一月一日是夏尔巴人的年节。节前几天，夏尔巴人就开始宰杀牛羊，换粮酿酒，打扫卫生，粉刷房屋。

春节那天，家家都带上酒肉米面等食品，集中到事先由村内长辈约定好的地点，互相祝福、敬酒，又歌又舞，尽情欢乐，人们深夜不散，甚至通宵达旦。

从初三初四开始，夏尔巴人带着礼品走亲访友。老人普遍受尊敬、每户都要到有老人的家中去给老人送礼祝福。老人也要回赠一些礼物。如有周岁以内的孩子，父母要把孩子抱去让老人摸头，为孩子消灾祈祷，祝福孩子茁壮成长。夏尔巴人过春节的时间较长，前后约 10 天左右。

而佛像则十分光亮，体现了“举世浑暗，唯有佛光”的思想。

第三，西藏风俗具有多种文化的融合性。西藏地处亚洲大陆的枢纽地带，是亚洲三大文化的相会点：即西方来的中亚文化、南方来的印度文化和东方来的以汉族为主的中华文化。在藏族的语言、宗教、艺术等方面，随处都可以看到这种文化融合的表现。在历法方面，吐蕃时期的天文历算吸收了汉族历法知识，并结合本民族的特点，创造了藏历。藏医吸收各民族文化精华更为突出。在建筑方面，西藏最早的寺庙桑那寺融合了西藏、中原地域和印度三种不同的建筑风格。

西藏的风俗不仅浩如烟海，而且比较复杂。书中介绍的风俗，有的是定型的，世代相传；有的是发展变化的，几经演变，新旧杂揉；有的新近成风。随着岁月推移，情况改变，有的随之演化或消失。

呈现在读者面前的这本《世界屋脊的民俗与旅游》试图让读者在观赏西藏地区名胜古迹的同时，领略一下世界屋脊上的习俗和风土人情。

本书得以付梓与广大读者见面，要感谢钟敬文先生的指导。感谢张紫晨先生生前为这套丛书的编辑出版所作的努力，不意张先生英年早逝。同时感谢藏学研究所单珠昂奔同志的热情帮助。旅游教育出版社有关同志为出版此书不辞辛劳做了大量工作，在此谨致以诚挚的谢意。

作者

1993年8月8日

于北京花园村

## 附录一 西藏与内地的交往

（唐朝——民国）

唐朝时期

公元 634 年（唐太宗贞观八年），吐蕃赞普（藏王）松赞干布派遣使臣携礼至长安，请求通婚。6 年后，又派其大相禄东赞携带厚礼晋见唐太宗，为松赞干布正式求婚。史传唐太宗李世民曾设难题“五试婚使”，均被禄东赞巧妙应解。640 年 10 月，唐太宗应允将其宗室女文成公主嫁配松赞干布。

公元 641 年（唐太宗贞观十五年），文成公主由江夏王、礼部尚书李道宗和松赞干布专门派往长安迎亲的特使吐尔松赞护送，远嫁西藏。

自此，松赞干布对唐太宗称臣。

公元 647 年（唐贞观二十三年），唐太宗李世民去世。松赞干布派大臣到长安吊丧，并“献金银珠宝十五种，请置太宗灵座之前”。

公元 649 年，唐高宗封松赞干布为“驸马都尉”、“西海郡王”。松赞干布受封后致书当时唐朝宰相长孙无忌：“天子初即位，若臣下有不忠之心者，愿勒兵赴国共讨之”。

公元 710 年（唐中宗景龙四年），唐中宗之女金城公主远嫁西藏四世赞普赤德珠丹，汉藏结成舅甥之亲。

公元 729 年（唐开元十七年）赤德珠丹在给唐玄宗的奏章中称：“外甥是先皇帝舅宿亲，又蒙降金城公主，遂和国为一家，天下百姓，普皆安乐。”（《旧唐书·吐蕃列传》）

公元 754—797 年，金城公主的儿子赤松德赞为吐蕃五世赞普，当政 43 年。

公元 822 年（唐穆宗长庆二年），唐派遣刘元鼎等一行入吐蕃缔结友好盟约。次年（公元 823 年），特用藏汉两种文字书刻《唐蕃会盟碑》（俗称“长庆会盟碑”或“甥舅和盟碑”）。此碑至今仍完整地保存在大昭寺门前。

据史料记载，“从唐朝初年唐蕃联姻起，直至吐蕃王朝瓦解的二百多年间，唐蕃使臣之间在政治、经济、文化等方面的交往近二百次，每次往来人员少则数十人，多则近千人。”

元朝时期

公元 1260 年和 1270 年，元世祖忽必烈两次加封任职于朝廷的藏传佛教萨迦派第五代祖师八思巴为“国师”、“大元帝师”、“大宝法王”等封号，委其代表中央政权，“总摄天下释教兼领藏地”。并于 1264 年创设总制院（后名宣政院），在各地设立三个宣慰使司都元帅府，还正式将西藏划分为十三个万户，作为一个特别行政区。自此开始，祖国中央政权正式在西藏地区建制。朝廷在此设置驿站，驻扎军队，确定赋税，还曾几次清查西藏的户口。另一方面，西藏也有不少上层僧侣前往元朝中央和内地一些地方供职，进一步密切和巩固了西藏地方政权同中央政权之间的隶属关系。

当年元世祖忽必烈给八思巴的封诏——幅两米长、半米宽、左右两侧分别用藏、蒙两种文字写着元世祖圣旨的锦绢，以及一颗金印，至今仍完好地保存在萨迦寺内。

明朝时期

公元 1372 年（明洪武五年）继萨迦王朝盾，当时统治着西藏的噶举派第

二代法王甲央遣使去南京觐见明太祖朱元璋，请求朝廷册封和正式承认其地方统治权。明太祖封甲央为“大司徒”、“觐国公”、“灌顶国师”，并“赐统御西藏三部十三万之敕昭”，此后，每代噶举派新法王即王位，都派人进京向明朝请封。

公元1409年（明永乐七年），明成祖遣使四人到拉萨请黄教创始人宗喀巴大师去内他讲经。宗喀巴派他的大弟子降青曲结为代表进京讲法，明成祖赐封他为“大慈法王”，明宣宗又加封他为“国师”。

公元1588年（明万历十六年），明神宗遣使随带厚礼，迎请三世达赖索朗嘉措（公元1543—1588年）前往北京讲经说法。不幸是年病死于蒙古扣吐密，此行未果。三世达赖是第一个和内地中央政权直接发生关系的达赖喇嘛。

明朝时期，西藏僧俗两界同内地的各种交往十分密切频繁。按西藏传统习惯，各代政教首领都需得到中央政权的正式册封，方为正统合法，一些僧俗界的上层人物也以进京朝贡为己往。据明朝礼部统计，15世纪50年代时，西藏各地每年进京朝贡人员为三四百人，到60年代时，急增至三四千人。这充分说明了西藏地方和中央政权之间的密切关系。

清朝时期

公元1645年（清世祖顺治二年），顺治皇帝封四世班禅洛桑曲坚以“班禅博克多”的称号（“博克多”为蒙语“睿智英式的圣者”之意）命其主持扎什伦布寺。

公元1652年（清顺治九年），达赖五世阿旺洛桑嘉措率领三千人进京觐见清世祖顺治皇帝。顺治皇帝以乘黄轿、住黄寺的待遇隆重接待，并在太和殿隆重设宴款待，次年，五世达赖正式领受金册、金印，并被册封为“西大大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇但喇达赖喇嘛”（简称达赖喇嘛），给以统治全藏的政教之权，正式确认他力西藏地方政权的首领（当年受封的金册、金印，至今仍完好无缺地保存在布达拉宫内）。是年，五世达赖回到拉萨之后，将当时的执政机构从拉萨西郊的哲蚌寺迁入经过重新扩建的布达拉宫，拉萨再次成为西藏地方政权的统治中心，并进一步巩固了西藏的政教合一制度。至今，在布达拉宫的西大殿二楼画廊里，仍完好地保存着一幅反映当年五世达赖进京觐见顺治皇帝情况的大型壁画。

公元1713年（清康熙五十二年），清圣祖派遣使臣进藏，正式敕封五世班禅洛桑益喜为“班禅额尔德尼”，并赐给金册、金印。这颗“敕封班禅额尔德尼之印”的金印重达16斤半，镌满、汉、蒙三种文字。自此，班禅的封号正式确定下来，同时规定了历世达赖、班禅都必须经过中央王朝册封的制度。

公元1716年（清康熙五十五年），新疆准噶尔部落酋长侵占西藏地区，七世达赖噶桑嘉措寄居青海塔尔寺，不能回藏，朝廷于1719年（康熙五十八年）派兵1500名入藏，驱逐了准噶尔人，护送七世达赖喇嘛返回拉萨。

公元1727年（清世宗雍正五年），噶伦阿尔巴布作乱。清朝廷派兵平乱后，将扎什伦布以西迄阿里地区赏给班禅。并于1728年正式建立驻藏大臣制，派驻军两千。

公元1750年（清高宗乾隆十五年），藏王珠尔默特那木扎那发动叛乱，杀了驻藏大臣付清和拉布敦。乾隆皇帝废除藏王制，于1751年正式设立噶厦政府管理政务，并下旨七世达赖亲自当政。

公元1791年（清高宗乾隆五十六年），尼泊尔廓尔喀族人侵入西藏，占

领拉木、济咙宗等地，包围日喀则宗，并大扰日喀则扎什伦布寺。乾隆皇帝派兵两万，由青海、西藏两路入藏，收复失地，追击至距加德满都十公里处，迫使廓尔喀王拉特纳巴“认罪乞和”，立誓“以后永远不敢侵犯边界”。这次入藏驱乱，不仅体现了祖国西南疆土的神圣不可侵犯，而且进一步巩固了西藏与内地的关系。

大将军嘉勇公福康安于 1792 年班师返抵拉萨后，对当时噶厦政府的各项制度和典章进行了一次大整顿，加强了中央政府对西藏的领导。同年，清朝对藏传佛教大活佛转世规定金瓶掣签法，特颁发一金瓶置于拉萨大昭寺。

1793 年，经朝廷审订，正式颁布钦定“藏内善后章程”二十九条，规定朝廷驻藏大臣与达赖、班禅地位平等，其职权范围包括对西藏地方的行政、军事、外事、边防、司法、财政、户口、差役以及官员任免等事务的处理，并负责监督和主持达赖、班禅以及其他大活佛的转世、坐床等仪式。从此，进一步具体明确了中央对西藏的统治权。

同年 3 月，改订达赖、班禅及大呼图克图呼毕勒罕选择用金瓶抽签法，并于北京雍和宫另颁金瓶备蒙古各地大呼图克图推择之用。

1795 年（清乾隆六十年）5 月，除西藏三十九部民贡马银。公元 1908 年（清德宗光绪三十四年）十三世达赖进京朝拜慈禧太后和光绪皇帝。

#### 民国时期

公元 1930 年（民国十九年），西藏地方政府派代表贡觉仲尼赴南京，成立西藏驻京办事处。

公元 1933 年（民国二十二年），十三世达赖喇嘛逝世后，西藏地方政府根据历代达赖逝世后呈报中央政权的惯例，于 1934 年 1 月 1 日向国民党南京政府作了报告，国民党政府也于同年四月遣使赴藏致祭，并追封十三世达赖为“护国弘化普慈圆觉大师”，并在拉萨设立了蒙藏委员会驻藏办事处。公元 1939 年（民国二十八年），国民党政府应西藏地方政府请求，派蒙藏委员会委员长吴忠信入藏，于 1940 年 2 月 22 日在布达拉宫主持十四世达赖喇嘛丹增嘉措的坐床典礼。公元 1949 年，由蒙藏委员会委员长主持第十世班禅额尔德尼却吉坚赞坐床典礼，并仍循旧制由民国政府据报审批。

## 附录二藏族主要节日

### 正月

藏历年传统节日，藏历正月一日，节期三五大。藏语称“洛赛”节。

祈愿大法会（传大召）藏语称“莫朗钦茂”，正月初三、四日至十五日举行。纪念释迦牟尼。

摆花节每年正月十五日举行，青海、甘肃两地的藏民聚居地称为“酥油花灯节”。塔尔寺的酥油花制品，以精美多姿而闻名。拉萨八廓街上的摆花则以数量多、场面大闻名。

上九节夹金山藏族的传统节日，每年农历正月初九日举行灯会，友演舞狮、舞龙等传统节日，

### 二月

送魔节二月初七日。将化装成魔鬼模样的人赶至大夏河对岸，七天内不准返回。

亮宝会二月初八日。晒大佛像，展示各种宝物。

“充曲”二月下旬。也称小祈愿法会或传小召，展出唐嘎佛像和三大寺的珍贵宝物。

#### 三月

世轮金刚节三月十五日。纪念藏历第一个饶迥的第一天（火兔年——公元1027年）。

#### 四月

萨噶达瓦节藏历四月十五日在龙王潭畔举行。是纪念佛祖释迦牟尼诞生、成佛、圆寂和文成公主进藏的日子。拉卜楞地区僧俗男女不吃、不喝、不说话一天两夜，称“娘奈”节。

浴佛节四月八日举行。四川甘孜藏族自治州康定地区的转山会，祭神祈福拜佛。

#### 五月

“桑吉曼拉”节（意为药师佛）五月初五日，传说这一天药圣要洒下圣水灵药，上山采药游山。

逛林卡（又称“赞朗结桑”）五月初一至五月二十日，传说为世界神灵下降之日，十五日这天达到高潮。设帐野餐，尽情歌舞，观赏自然风光。

“朗扎热甲”节四川阿坝地区藏族牧民的节日。农历五月初四日。

“智达得钦”节五月初十日，莲花生大师的降生日，山南协扎和洛扎卡曲等地举行庆祝活动，每年一小庆，十二年为一大庆。

采花节（又称“女儿节”）甘肃省文县博峪地区藏族人民的传统佳节。五月四日，纪念莲芝姑娘。

#### 六月

“丹伊得钦”（又称朝山节）六月四日，是释迦牟尼口授“四大真经”之日，朝佛、诵经、点灯。

六月一日至七月十五日，是喇嘛专心修道时间。

朝山节（又称“珠巴泽巴”）藏历六月四日，前藏地区一佛教

达玛节江孜藏族人民的传统节日。藏历六月十日，为庆祝江孜宗山的白居寺和八角塔落成而举行的跑马射箭比赛，持续一周。

响浪节甘肃省甘南藏族自治州夏河县藏族人民的传统节日。农历六月四日至十七日，背经书在一个地方转，求神灵保佑。

#### 七月

雪顿节西藏藏族人民的重要节日之一，每年藏历七月一日举行，节期四五天，雪顿是藏语译音，意思是“酸奶宴”，又叫喝酸奶子的节日。后来逐渐演变成以演藏戏为主，所以又称“藏戏节”。

沐浴节藏语叫“嘎玛日吉”（洗澡），是藏族人民特有的节日，在藏历七月六日至十二日举行，历时7天。

赏花节四川马尔康藏族人民的传统节日，每年七月举行。除了赏花、品酒、歌舞这些传统节目外，还有摔跤、赛马、打靶等活动。

#### 八月

望果节西藏人民渴望丰收的传统节日。“望果”是藏语译音，意为“绕地头转圈”。在秋收前择吉日举行，历时1至3天。节日一过，便开始秋收。

#### 九月

降神节九月二十二日举行，人们朝佛、行善、诵经。

#### 十月

仙女节藏语称“摆拉旦珍”，十月十五日举行。有多种宗教活动。

燃灯节藏语称“噶登阿曲”，十月二十五日举行。这天是宗喀巴圆寂日，晚上各地俗家和寺院都在屋顶上点灯，寺院内举行宗教仪式。

十二月

小年西藏那曲地区将元月一日称大年，将十二月一日称小年。按当地习俗，小年这一天，主人不挤牛奶，全让牛犊吃。

俄喜节四川凉山彝族自治州木里藏族自治县 藏族人民的传统节日，十二月七日举行，过法如同藏历年。

娱驴节泽当地区藏族人民为了感谢毛驴一年的辛勤劳作，在每年运肥结束后，举行娱驴节。毛驴在节期被卸下脖套和木鞍，悠闲自得，吃着主人为它们准备的酥油茶、青稞酒及平时很少见的食品。

金刚杵节十二月二十七日日在色拉寺举行。据说色拉寺这个金刚杵是莲花生传下来的，人们相信如果能得到这个金刚杵在头上碰一碰，一年之内无病无灾。

驱鬼节藏语称之为“古突”，藏历十二月二十九日举行。这一天各地寺庙举行盛大的跳神活动，家家户户都打扫卫生，驱鬼消灾，迎接新年。

除了这些正规的节日外，藏历称每月初八、十五、三十日这三天为“聂当杰松”，人们多有转经礼佛。

### 附录三西藏面积、人口情况

面积西藏自治区面积 120 多万平方公里，约占全国总面积的 1/8。人口 1952 年以来西藏藏族人口年年增加：附录六西藏自治区、自治县 除两自治区外，还有 10 个藏族自治州、2 个藏族自治县分布在其他省，它们是：四川省甘孜藏族自治州四川省阿坝藏族羌族自治州云南省迪庆藏族自治州甘肃省甘南藏族自治州青海省果洛藏族自治州青海省玉树藏族自治州青海省海南藏族自治州青海省黄南藏族自治州青海省海西蒙古族藏族自治州青海省海北藏族自治州四川省木里藏族自治县 甘肃省天祝藏族自治县

附录七主要参考书目《西藏风土志》赤烈曲扎西藏人民出版社 1982 年《西藏见闻》蔡贤盛青海人民出版社 1981 年《西藏游记》李佳俊西藏人民出版社 1980 年《藏北游历》马丽华解放军文艺出版社 1990 年《在世界屋脊旅行》鲁光王丁中国少年儿童出版社

1980 年《西藏万里行》民族出版社 1988 年《民族风情》徐佩印施桂英河南人民出版社 1985 年《当代藏族散文选》刘万庆等编西藏人民出版社 1985 《达赖喇嘛传》牙氏著台北文殊出版社 1986 年《中国少数民族》人民出版社 1981 年《民族辞典》施正一主编四川民族出版社 1984 年《康藏行》谢天沙上海工艺出版社 1957 年《拉萨见闻记》朱少逸商务印书馆 1947 年《西藏民间歌舞——堆谢》音乐出版社 1959 年《祖国的西藏》陈恩炎编河北人民出版社 1959 年《新中国的新西藏》龚思雪编著中国青年出版社 1955 《中华全国风俗志》胡朴安河北人民出版社 1986 年《民族知识手册》民族出版社 1988 年《西藏纪行》奚昌浩等著香港南粤出版社《西藏境内的门巴族、珞巴族和回族》吴从众著中国藏学

出版社 1989 年《拉萨、星星、花朵》韩素音香港南粤出版社 1978 年《中国少数民族婚姻家庭》严汝娴中国妇女出版社 1986 《中国婚俗集锦》欧阳若

修等编漓江出版社 1986 年《两藏志卫藏通志》西藏人民出版社《西招图考·西藏图考》（清）松筠等撰两藏人民出版社

1982 年《西藏文学史》文殊出版社 1987 年《西藏研究》（杂志）《民族》（杂志）《新中国纪事》（1949—1984）郑德荣等主编东北师大出版社

1986 年《中华人民共和国大事记》（1985—1988）新华出版社 1989 年《中国百科年鉴》（1990）中国大百科全书出版社《中华人民共和国主要事件人物》朱宗玉等主编福建人民出版社 1989 年《西藏见闻实录》殷乃德东北师大出版社 1986 年《班禅额尔德尼传》牙含章西藏人民出版社 1987 年《雪域西藏风情录》廖东凡北京燕山出版社 1991 年《华夏民俗博览》蓝翔等主编陕西人民教育出版社 1991 年

