



群众在广场上快乐地跳锅庄

是藏历三十日。这一天晚上，全家人还要忙碌到深夜。

从初一到十五

大年初一，天不亮，主妇们第一个起床，去河边泉旁背回“吉祥幸福水”，煇桑祭神。在农牧区为牲畜加新鲜的草料，然后唤醒全家，用“吉祥幸福”水洗脸，换上新衣，按辈份坐在客厅。长者端来五谷斗，每人按顺序抓“其玛”，分三次抛撒向空中，表示敬天、敬地、敬神，每人再抓一点送入口中，表示与天、地、神共贺新年。此时，长者按传统习惯祝家人“扎西德勒”，晚辈也按传统习俗回贺“扎西德勒”。传统仪式完毕，主妇即将麦片吐巴、酥油拌人参果、手抓肉等各种美食端放于桌上，接着大家互敬青裸酒，祝藏历新年快乐、生活富裕。

初一，一般禁止扫地、向外倒垃圾，认为这样会财源外流。从初二开始，新朋好友才可互相走动，登门拜年，相互拜年祝福，持续三至五天。客人们进门道一声“扎西德勒”，主人立即迎上回敬一声“扎西德勒”，

有的赠送哈达，然后宾主一起进入室内，坐在新卡垫上。主人端来“切玛”。客人依次捏点糌粑面撒向空中，祈敬天神、地神等，之后沾点放在嘴里。紧接着，主人又提出盛满青稞酒的壶，请客人喝酒。为了尊重主人，必须三口一杯。如果不喝完，好客的主人则委托亲戚好友唱劝酒歌，歌声一落，客人必须一饮而尽。一般情况，藏历初三家家户户楼顶挂上彩色的“塔觉”，有的前往指定的山顶和河边挂“龙达”，祈求来年平安顺遂。

藏历年自藏历正月初一开始，节期五至十天。有的地方从藏历正月初一开始，到十五日结束，持续十五天。

藏历新年期间，在广场或空旷的草地上，男子身穿各色藏袍，妇女佩戴各式耳环、宝石等首饰，大家围成圆圈载歌载舞，人们沉浸在欢乐、喜庆、祥和的氛围之中。

作者简介

次仁德吉 西藏自治区社会科学院宗教所副所长