

最普遍的是“郊游”，俗称“耍坝子”。每年农区的秋收节，由于秋收时间不一，各地举办秋收节庆活动的时间也不统一。秋收节期间，农民以村或户为单位，以耍坝子的方式在草地或林间杀牛宰羊，欢歌起舞，尽情欢庆2~3天。

20世纪90年代以来，元旦、春节（藏历新年）、国庆节成为全县人民的主要节日。三八妇女节、清明节、五一劳动节、六一儿童节、七一建党节、八一建军节等节日期间，开展相应的文艺演出、祭扫烈士墓、电影、电视、拜访、座谈、集会等纪庆活动。近年来，随着交通运输和经济条件的改善，不少居民亦时兴过端午、中秋、重阳等节日。

礼仪 藏族人民勤劳勇敢，智慧聪颖，性格豪放刚毅并耿直朴实，受悠久历史的藏族文化和佛教的熏陶，形成了县内藏族人民重礼节，尊老爱幼，热情好客、好施舍，乐于行善助人的民间礼节和习俗。

亲朋好友久别重逢，除以语言热情问候，或相互拥抱、拉手，互吻对方额头，屈腰平伸双方，竖大拇指均属亲切问候性礼节。亲朋远行或初到，迎上前牵马扶镫也属敬礼。路遇熟人或陌生路人，互道“嘎阿提”（辛苦了）或“牙木松”（慢走）。朝拜佛像或接受摸顶时，要合掌躬腰，叩头或磕长头。

藏族人民尚礼好客，且乐于助人。有亲朋自远方来，主人热情上前问候，平伸双手请客人进门上楼，让座于右上方，敬鼻烟、青稞酒，当着客人的面洗涮碗盏，盛上酥油茶，再奉上奶酪、糌粑、牛肉等食品盛情款待。客人接过主人敬的酒后，以中指蘸酒向天地各弹三下，以示先敬天地神佛再饮酒。凡主人端出的食品，客人不能客气，要尽情享用，否则，主人会生气，认为瞧不起他。客人留宿，主人腾出最好的铺位，拿出最好的床垫、藏毯、被盖，在火盆里放点柏枝或糌粑面熏一下才供客人使用。

第二章 民间传说故事、说唱谚语

第一节 传说故事

一、民间传说

在藏区民间传说广为流传，数量最多的是人物的传说，传说中的人物大多确有其人，但多数被神话和夸张，如噶尔禄东赞与文成公主、第五十六代林葱土司、格萨尔王传说等。德格境内民间传说极为广泛，几乎每条溪流、每座雪山、甚至每块石头、一树一花，





都有一个娓娓动听的传说，数量之多，令人吃惊。

(一) 新路海的传说

新路海距县城 100 千米，距马尼干戈乡政府 12 千米，海拔 4 500 米，藏语称玉隆拉措，“玉隆”即“倾心”、“拉措”即“神湖”之意。相传格萨尔王的爱妃珠牡来到新路海边，秀丽的湖光水色，深深地打动了她的心，她徘徊湖边，流连忘返，那颗眷恋美丽河山的心灵，仿佛已经沉入深深的海底。后来人们为纪念珠牡对山川的热爱之情，将这一雪峰闪闪、青山幽幽、湖光山色、波光粼粼、鱼群游弋的海子取名为“玉隆拉措”，即“珠牡倾心的神湖”。

(二) 玉隆的传说

玉隆系藏语的译音，其含义为倾心之地或者神往之地。传说当年格萨尔王南征北战来到此地进行休整。一天，格萨尔王的爱妃珠牡在大臣们的陪伴下，走出营门观山望景，行至一个平坦宽阔的大草坝，只见该地水草丰茂，风光秀丽，牛羊成群，她被这自然景色迷住了，再也不想朝前走了。大臣们询问王妃为何止步不前？珠牡摇头赞叹道：“真想想不到这里有如此美丽的风景和繁荣的景象啊！”，接着又说：“待大王平定四方妖魔之后，我要同他一道来这里安居”。一席话使诸大臣恍然大悟，不禁脱口而出“玉隆、玉隆”，“玉隆”后来成了这一地区的名称，并一直流传至今。玉隆便是珠牡倾心向往的地方。

(三) 新路海金鹿的传说

相传在很久以前，新路海叫“金鹿海”（音“夏措”）湖中居住海祖纳仁青（龙王）和大太子昂旺。离湖不远处，住着一户牧民，牧民家中除两位年过半百的老人外，还有一位 18 岁的姑娘。姑娘长得比仙女还美，名叫拉姆，既孝顺勤劳又纯朴善良，她每天早晨都要到湖边背水，用湖水烧茶、洗衣。传说人喝了湖水能除病免灾，牛羊喝了湖里的水能壮身长膘。

有一天早上，当拉姆到湖边背水时，遇到变成一尾小金鱼巡湖的大太子昂旺，当他看到拉姆时，被她美丽的容貌深深地吸引住了。他毅然决定走出龙宫，到人间向拉姆求爱。打定主意后，昂旺立即变作一只金鹿，从湖中跳了出来。拉姆看见后高兴地跳了起来，她赶忙扯来嫩草喂金鹿，看着金鹿活泼可爱温顺的样子，她真舍不得金鹿再回湖里去。于是她问：“金鹿啊，你愿意和我做伴吗？你愿意到我家帐篷里来玩吗？”金鹿点了点头，摇了摇尾巴。拉姆高兴地背起水桶在前面引路，回到了帐篷里。这样，每当姑娘的父母出去放牧时，金鹿就来与拉姆做伴，当她家没有钱买茶叶和盐巴时，金鹿便舐金子，让拉姆去买回茶叶和盐。谁知时间一长，此事传到大土司向巴耳里。他想，要是把舐金子的金鹿抢到手，用不了多久，我就会成为康巴地区最富的富翁了。于是在一个漆黑的夜里，他和管家带领人马围住拉姆姑娘家的帐篷，用铁链套走了金鹿。土司抢到金鹿后，端来了最好的食物，让娃子将玉盘搁在金鹿的屁股下面，准备盛金鹿舐的金子。可是小金鹿却不吃不喝，也不舐金子。土司看金鹿一天天瘦下去，急得不知如何是好。他问管家有什么办法，管家想了想说：“老爷啦，年轻的小伙子想着与姑娘约会，金鹿也许想着湖中的情侣吧！”。土司觉得管家的话有理，便问该怎么办？管家眼睛骨碌碌地一转说：把金鹿牵到湖边，只要

“他”叫，湖中的另一只金鹿就会跳出来，只要把那只也捉住，事情就好办了。

第二天，向巴士司和管家把金鹿牵到湖边，等候想象中的金鹿从海中跳出来。太阳出来老高了，总是不见金鹿出现。土司正等得不耐烦时，管家突然指着湖水惊叫道：“快看，那不是湖中的金鹿吗！”土司顺着管家指的方向一看，果然一只金鹿在随着水波晃动。土司和管家像疯了一样，匆忙把金鹿拎在岸边，急不可待地向湖中跳去。原来那湖中的金鹿是金鹿映在湖中的倒影。此时，岸上的金鹿踢蹄蹬腿，一下子挣断了套在颈上的铁链跳进了湖中。霎时，只见湖的上空乌云密布，狂风骤起。金鹿回到湖中变成了大太子昂旺来到龙宫，将自己在人间的遭遇告诉了父王祖纳仁青。听了儿子的诉说，龙王一气之下发起了大水，只见湖水沸腾翻滚，不断上涨，一会儿便把那贪心的土司和管家淹死在湖中。

云开了，雾散了，湖水又平静了。拉姆背水又来到湖边。当看到湖面飘浮着土司和管家的尸体，她想到金鹿或许逃回湖里了，于是放下水桶在湖边喊了起来：“金鹿，回来吧！”喊声在湖面上山谷中回荡。不一会儿，湖中金光闪烁，金鹿从湖中跳了出来。“啊，金鹿，我的金鹿！”拉姆抱住金鹿的脖子抚摸着，金鹿又回到她的身旁了，她多么高兴啊。金鹿看着这位美丽而善良的姑娘，下定求爱的决心，于是变成一位英俊的小伙子，与拉姆建立了美满的家庭。从此，草原兴旺起来了，牧民们把这湖泊叫做“色夏措”，把鹿子当作吉祥的象征，不准任何人猎取，这样年复一年，这里的野鹿越来越多，有的甚至与牧民的牛羊为伍，被牧民驯养。

（四）德格的传说

德格，意为“四德十善”（也可称为“四德十格”“四德十美”），由佛教教义演变而来。传说，德格土司家族的第二十九代索郎仁青，曾经担任西藏藏传佛教萨迦派第五代祖师、第一代萨迦法王八思巴·洛追坚赞（1235~1280年）的膳食堪布（负责掌管法王的饮食）。法王称他具有“四德”即四分圆满，法、财、欲、果等世间皆称圆满的四种条件：法谓佛法盛行；财谓资财具足，欲谓享受色、声、香、味、触等五妙欲事，果谓修习佛法能证解脱、涅槃之果。“十美”即富裕地方的十种优美条件：远近牧草美，指放牧、饲畜的善草，田、宅土质美，指种地、造屋的善土，饮灌水质美，指解渴、灌溉的善水，砌、磨石质美，指砌墙、制磨的善石，屋、薪木材美，指建房、作薪的善木。以上草、土、水、石、木各占“二美”合为“十美”的品质和福分。后来，索郎仁青后人以“四德”的德“十美”的格作为自己家族的名称。随德格家族的名称地名也叫做德格。

二、民间故事

民间故事题材广、数量多、体裁多样，艺术水平较高。德格民间故事可分为两大类：一类是口头流传的，另一类是书面记录整理或创作的，民间故事大多分为降妖伏魔、为民除害的英雄人物及美丽的爱情故事。

格萨尔的故事 格萨尔年幼时称觉如，由于其母郭萨拉姆不是森钦的正房，母子二人只好住在森钦王帐房附近的一个小帐篷里，日子过得非常清贫。当觉如长到六岁后，经常做一些意想不到的事情与叔父达绒错通王作对。依照达绒王的请求，岭王召集岭国的大臣



及各级官员一致决定将觉如母子驱逐出岭地。1045年，觉如离别岭地，来到玛麦玉龙松多住了下来。其后由于当时的岭总管年事已高，到了要决定究竟由岭国的长中幼三系中的谁来担任岭王，由谁来迎娶噶佳罗家的女儿珠姆的时候了。由于内部分歧很大，最后决定通过赛马来确定岭王的人选，并决定所有属于岭家血统的人都有权参加赛马，而且说明所有岭族的人都要通知到，不得有任何遗漏。公元1049年，由岭幼系专门派人通知觉如赛马事项。觉如母子生活虽艰辛，但觉如有一匹枣骝骏马。由于命运的安排和神的预言等多方面的因素，觉如来到岭地，参加了赛马，获得成功，于1050年一举登上岭王的宝座，并授予岭·格萨尔王的称号。当时正处藏地分裂时期，在藏区有崇尚苯教而仇视佛教的诸如象雄和拉大克等部落，邻近的降地和所波地区黑恶势力残害生灵。格萨尔用武力来征服这些黑恶势力，并弘扬行善积德的佛法，为众生造福。此后许多智者以他的业绩为基础创作了脍炙人口的英雄史诗，记载了他征服十八大宗和二十五小宗的光辉业绩。许多普通人得到神秘的传授而成为格萨尔王传的说唱艺人。

三、藏戏故事

明朝景泰元年（公元1450年），藏戏鼻祖唐东杰波在德格编剧排演《夏热巴》（即狮王的故事）至今已有550多年的历史。17世纪中叶，第七代德格土司拉青·向巴彭措执政，为宣传佛法，命家庙更庆寺僧侣组织戏剧演出，在央勒节的45天中，选出喇嘛40人，在下午演练名戏《夏热巴》（即狮王的故事）和《诺桑王子》（诺绒王子）藏戏，6月30日，央勒佛事活动结束。7月1日晨，该寺僧众齐集城区北郊柳林（今柳林子），诵经祈祷即公演《诺桑王子》，并加演《甲羌》、《汉兵习武》，7月2日演《狮王夏热巴》，迄今相沿300多年。每年藏历7月1日的央勒节，已逐渐演变为集传统藏戏演出、集贸、文化、亲友聚会为一体的全县综合性民族节日盛会。

（一）诺绒王子

从前，北方的安登国君民贤良，政治清明，百姓安居乐业，和睦生活。南方的仁登国君王夏巴兄鲁贪暴残酷，致国运日衰，人民逃亡。有一年，老大臣进言夏巴兄鲁，国家衰败原因是原居国内的神龙已迁居北方安登国的白马拉措湖，只有请巫师拘回神龙才能扭转国势。受夏巴兄鲁所遣，巫师潜往安登国作法，神龙心知有难，变化成一美貌女子向居住在湖滨的猎人邦列真巴求救，经一场搏斗，猎人杀死了巫师。神龙答谢猎人救命之恩，赠猎人一根捆仙绳。月白风清之夜，七个仙女下凡在白马拉措湖洗澡时，仙女益超拉姆被猎人抛出的仙绳缚住。经隐士指点，猎人将仙女献与贤明的安登国王子诺绒为妃。吉祥日，安登国举国欢庆，为诺绒王子和益超拉姆举行了盛况空前的婚礼大典。

（二）夏热巴

释迦牟尼成佛前，降生为有八只脚的狮子，叫“夏热巴”。夏热巴虽威猛，却性善，不伤害弱小动物，只饮清泉，食野草。一天，好猎的国王泽拥拉戈与随从围猎途中遇见夏热巴，即张弓搭箭射击。在追赶过程中，国王跌入深谷。夏热巴见状，以德报怨救起国王，让国王骑在背上脱离危险。国王得救后，十分崇敬夏热巴，保证不再狩猎伤生，并下

令全国臣民严禁狩猎，不许伤生，对认真执行命令者予以奖励。

（三）释迦牟尼颂

公元前 620 年左右，释迦牟尼开创了佛文化，后来佛教传到雪域西藏。此剧主要是对佛祖释迦牟尼为六道众生开创佛学思想的赞歌式表演，依据佛教典故为剧情内容，是雅俗共赏的圣剧。

（四）甲羌

公元 1740 年，由八邦大师图曲杰久耐为清朝皇帝灌顶，并成为帝师。图曲杰久耐返回德格八邦后，编演了《甲羌》藏戏。甲羌是指活佛亲自观看朝廷将士习武的场面，根据此场面所编流传至今。

（五）颂赞法王登巴泽仁

公元 1729 年，由德格家族第十二代土司，第六代法王登巴泽仁创建德格吉祥聚慧院。他把藏传佛教五大教派经典著作的 70% 以上集中在印经院，为人类的文明作出了突出贡献。后来人们编此剧本来赞颂登巴泽仁。

第二节 说唱谚语

一、说唱

说唱有仲谐、折嘎、嘛玛尼等数种，多由民间艺人和僧人演唱。

仲谐 意为讲故事的歌，有说有唱，流传甚广，内容多为长篇民间故事或叙事诗，如《格萨尔王传》《藏岭·尼麦贡觉》等。唱腔数量甚多，大多具有朗诵性特点，结构多为上下句组成的乐段及其变化重复。

折嘎 折嘎是流浪艺人乞讨时，或游方僧人化缘时，表演的一种说唱音乐。多用牛角胡琴伴奏，自拉自唱。有的艺人一般都手持五色棍，肩背假面具，一面说唱，一面表演动作。唱词有的讲述故事，有的即兴编词，多为颂赞主人的吉利话。音乐简单朴素，具有说唱特点。

嘛玛尼 是一种古老的说唱形式。演唱者多为尼姑或民间艺人，他们张挂起描绘佛经故事的轴画，向群众说唱画中故事。

德格民间说唱艺人很多，大致分神授艺人、闻知艺人、掘藏艺人、吟诵艺人、圆光艺人。

神授艺人主要指艺人说唱的《格萨尔王传》是自天而降。这类艺人大多在童年时做过奇怪的梦，梦醒后不学自会，便开始说唱史诗的生涯。这些说唱艺人有几个特点：一是他们中绝大多数不识字，但记忆力超群；二是不少少年做梦，梦后开始进行说唱生涯；三是大多生活在祖传艺人家庭或《格萨尔王传》广为流传的地区；四是具有较特殊的生活经历，他们在浪迹四海或蛰居在草原、高山中度过，见多识广，心胸坦荡；五是有的生来与

