藏区文化、宗教和日常生活中50条主要禁忌事项

本文源于2014年6月青年参与社区改变（YPCC）举办的藏-汉青年人交流工作坊中有关“藏区文化、宗教和生活中的主要禁忌”，感谢当天到场的18位参与者，尤其是当天8名到场的藏族青年人的参与，谢谢你们的贡献！

一、旅途

1．不杀生，禁食驴肉、马肉和狗肉

2．翻越山顶时，禁止大声喧哗

3．遇到寺庙、玛尼堆、佛塔时，要从左往右（顺时针）绕行

4．不能跨越法器、火盆和别人的身子、衣服

5．不能踩踏风马旗帜，不能踩玛尼堆

6．不能将菜汤、骨头倒入火灶

7．去寺庙或神山、圣湖时，不可吃蒜

8．不能在神山、圣湖前吹口哨或呐喊

9．沿途不能猎杀野生动物

10．不能背后拍掌或吐口水

11．大部分藏区不食用鱼肉

12．上厕所时，不能用印有藏文的纸当手纸，或擦拭脏物

13．旅途中碰见任何人不能用手摸头（包括小孩）

14．野外生火的灶里可以留一些茶叶或盐，但切忌将烤肉或剩余食物倒入灶内

15．在野外遇到挂有彩布的牛羊——这些牛羊是放生的牛羊，游客不要打扰

16．磕长头的朝圣者，未经允许，不可拍照

二、寺庙

17．不能踩踏寺院门槛，寺院内亦需顺时针行走

18．注意敬献哈达时的方式

19．转经筒时，需顺时针转动

20．不能在寺院内喧哗，不能录像和照相

21．不能在有佛像、唐卡和经幡的场所吸烟

22．忌摸佛像、翻经书、敲钟鼓，寺庙里的镜子也不###能摸

23．佛像、经书、佛珠不能扔在地上

24．不得用手指佛像、唐卡、僧人

25．切忌跨越任何法器

26．男女在宗教场所不能有亲密动作

27．对寺庙中的喇嘛，尤其是年龄偏大的喇嘛和所有老人要尊重

28．遇到大活佛、喇嘛时，脱帽，摘下墨镜，女子放下盘发

29．与喇嘛见面时：双手合十，微低头，忌握手、拥抱

30．喇嘛随身佩带的护身符、念珠等不能碰

31．寺庙内肃静，就坐时，身子要端正，不能坐活佛座位

32．未经允许，不得在打坐的僧人前走动

三、做客

33．　藏人家人病人或生小孩时，门口挂有树枝或红布，不能进入

34．只有在得到主人的邀请或允许的情况下，方可进屋

35．进屋时，不能踩踏门槛

36．进屋后（包括帐房），男左女右，不能混坐

37．接受主人的礼品，包括茶、碗时，要双手而接

38．康巴地区的风俗是客人不能自己打饭

39．喝茶时，不能一下喝光，留一半，主人会添茶

40．吃饭时，不能讲话，也不能发出声音

41．不能在主人家的火炉上烘烤鞋、袜

42．有的主人家进屋需席地而坐，脚不能朝人

43．藏区的桌子很矮，吃饭时，不能将脚靠在桌子边缘

44．不能在屋里吹哨，或大声哭叫

45．不能在屋子里梳头

46．主人家的镜子不能碰

47．藏地的床大多搭地铺，很多人睡一起，不能横跨其他人的身子和衣物

48．如果睡觉的房间里有佛像，脚一定不要面对佛像

49．不能在主人家栓牛羊的地方大小便

50．忌称死者名字

本文活动原文地址： http://blog.sina.com.cn/s/blog_e74fc4100101sdbn.html

同学们：

每年一度的暑假7-8月间，是很多内地高校同学去青藏高原旅行时间，有的同学选择骑行、有的选择搭便车、还有的选择自驾车进藏。同学们知道进藏后要注意的除了交通安全问题，还有语言不通、当地宗教文化中的一些忌讳和一些不了解的问题。

这些年来，一些内地的游客到藏区后出现了部分不尊重当地文化和宗教的现象，如有的游客在看见磕长头的朝圣者时，在未征求别人同意的前提下一阵按快门拍照，有的游客见到当地人时就随意举起那长长的镜头。游客们对新鲜的事物的好奇心可以理解，但是我们也不能不尊重当地的人文和宗教背景啊！

同学们，您可知道当大量的游客涌入高原后，带去的不只是部分游客的一些不文明现象，旅游业的过度开发也为青藏高原社区的生态环境带来压力，当过多的游客蜂拥而入时，游客消费所遗弃的一些垃圾在高原上如何处理？旅游业大量开发对传统社区带来的部分负面影响，怎样去保护青藏高原的原生态环境呢？

朋友们，当您在骑行时，当您在高原的牧场踏步时，当您肚子饿了热情好客的藏族朋友将一碗热气腾腾的奶茶递到您手里时，您却连几句用藏语感谢当地朋友的话都不会讲，那是不是也很不完美呢？

同学们，当您看到这个活动告示时，当您想了解藏族文化时，当您正想去了解藏区的一些宗教和文化上的禁忌时，当您打算学习一些简单的藏语时，当您想更好地了解现在青藏高原的生态环境时，您的机会来了——

1）.我们将免费地在2014年间举行2次基础的藏语教学课程（时间2天，均会选择在周末时间）；

2）.我们将在教学活动中分享藏区宗教和文化中的一些禁忌问题；

3）.在活动中，我们将和大家一起探讨在全球化的今天，在旅游业急剧发展的今天，如何去保护青藏高原的生态环境的问题；

4）.招募学员：对藏族文化和旅游有兴趣的青年人，想学习藏语的青年人都可以报名参加；

5）.学习地点：成都（为方便参与活动，最好参与者本身就在成都）

6）.招募人数：20人（报名按照先后顺序等级，名额满为止）

7）.截至招募时间：2014年5月15日

8）.联系：蒋扬 ypccinfo@gmail.com 电话：15528484645（仅支持短信）微博：@ypicc

活动目的：针对目前越来越多的青年人在假期间去藏区旅游的现象，青年参与社区改变计划为一些想去藏区的青年人（尤其是汉族）提供少许关于藏族文化和宗教中的背景知识，同时提供简单的初级藏语教学。保护青藏高原的生态环境，是每一个进入当地社区的外来游客应有的责任。

同时，我们也期望这个藏语初级教学活动能够为跨群族的青年人提供加深了解和互相学习的机会，进而达到培养不同群族之间的互相尊重、宽容和友好相处的目的。