

Folk Custom of 雪域风情 Snowland

青藏高原的游牧文化

郑小运 著



中国民族摄影艺术出版社

K92/54 J421/74

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

雪域风情：青藏高原的游牧文化 / 郑小运摄. --
北京：中国民族摄影艺术出版社，2011.5
ISBN 978-7-5122-0157-6

I. ①雪… II. ①郑… III. ①摄影集—中国—现代
IV. ①J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第089957号

书 名：雪域风情：青藏高原的游牧文化
作 者：郑小运
责任编辑：张宇 周彧
封面设计：周效军
出 版：中国民族摄影艺术出版社
地 址：北京东城区和平里北街14号(100013)
发 行：010-64211754 84250639
网 址：<http://www.chinamzsy.com>
印 刷：扬州文津阁古籍印务有限公司
开 本：1/12 889mm×1194mm
印 张：11
字 数：370千
版 次：2011年6月第1版第1次印刷
印 数：1—1000册
I S B N 978-7-5122-0157-6
定 价：200.00元

本专著由扬州大学出版基金资助出版

序

郑小运送来《雪域风情——青藏高原的游牧文化》的样本，让我于俗务疲惫之中经历了一段高尚的精神之旅并获得一种超然而深刻的感觉！

沉吟间，忽然想到青藏文化为什么如此的纯粹与深厚？为什么郑小运会在那里流连了那么多的年头，甚至连肤色与神情也和藏胞们浑然一样了？

向往，走进，到融入，小运走了很远很远！

遥想，近观，到景仰，小运用了二十年还多！

因为感动于山的诱惑，雪的诱惑！又因为感激于人的诱惑，神的诱惑！小运固执得象个孩子，又虔诚得象个信徒！

啊！西藏，那个离天堂最近的领地，那个纯静而高洁的圣地，是小运的心之所属，情之所系！

在我，一个从未去过那里的人，真的感谢小运，他诚实地记录下雪域人的生存方式！细心地收藏着高原人的情感基因！他在光影中镌刻藏胞们的性格，在造型中塑起高原生命的灵魂！这让我心动不已！

说持在手上的相机有温度，我信！

说艺术是人间温暖的传递，我信！

谨以为序



淮阴师院图书馆 1407220

邓 杰
2011年春之夏



目录

前言	1→4
----	-----

第一章 游牧文化

一、牧民的日常生活习俗	5→21
二、用牦牛毛纺织成的帐篷	22→24
三、牦牛与藏系绵羊	25→29
四、游牧习俗	30→38
五、牧场卫士藏獒	39→40

第二章 牧民的饮食文化

一、糌粑	41→44
二、酥油茶	45→46
三、酥油	47→48
四、曲拉	→49
五、酸奶	→49
六、藏式特色甜点“新”	→49
七、烩面	→50
八、藏式肉包	→50
九、酥油炸“卡赛”	→50
十、风干肉	51→52
十一、羊血肠	51→52
十二、灌肠	51→52
十三、开锅肉	→53
十四、青稞酒	→54

第三章 牧民的服饰文化

一、藏袍	55→61
二、藏帽	→62
三、藏靴	→63
四、发式	64→65
五、护身符	→66
六、项链	→67
七、藏刀	→68
八、火镰	→68
九、腰带	→69
十、奶桶钩	→69

第四章 民间敬献文化

一、献哈达	70→76
二、煨桑	→77
三、献供	→78
四、诵念六字真言	79→80
五、转经轮	81→82
六、转经	83→84
七、磕头叩拜	85→87
八、放飞风马	88→89
九、风马旗	90→93
十、嘛呢堆	94→95
十一、放生	96→97

第五章 民间节日文化

一、藏历新年	98→113
二、香浪节	114→117
三、沐浴节	118→123
四、赛马节	124→126
五、插箭节	127→132

前言

踏上凝重、浩茫的雪域青藏高原，不论是谁，都会为它那罕见、壮阔的自然景观与人文景观所叹服和惊异。

横亘于这片高原上的，是一列列世界上最高峻的山脉——喜马拉雅山脉、唐古拉山脉、祁连山脉、冈底斯山脉、喀喇昆仑山脉、阿尔金山脉……他们赋予了宽阔的高原险峻奇特与雄健；突兀于这些山脉之上的，是一座座肃穆寂静雄伟的雪峰——珠穆朗玛峰、马卡鲁峰、希夏邦马峰、冈仁波齐峰、念青唐古拉峰……他们以遗世独立的姿态孤傲而冷峻地耸立于地球之巅，沉静地注视着尘世的繁忙与喧嚣。

发源于这片高原上的长江、黄河、澜沧江等许多大江大河在此收集涓涓细流、静静汇成巨澜，奔流而出，构成了中华大地和南亚大地的动脉，用她们无尽的养分滋养着那片土地上的生灵。





静躺于这片高原上的，有丰姿绰约、明净辽阔的玛旁雍错、羊卓雍错、普莫雍错、纳木错、扎日南木错、青海湖……这些大小清澈的圣湖，就像是高原明亮的眼睛，闪烁着青藏高原的神秘、智慧和深沉。

这里，有一片片美丽辽阔的茫茫草原，骏马驰骋，牛羊成群；这里，有一片片人迹罕至的荒漠，砂石成堆，百草不生；这里，有着湛蓝湛蓝的高远天空，雄鹰展翅，白云浮动；这里，一天之中共生着气候的万千变化，忽而疾风暴雨骤然而起，忽而云蒸霞蔚、风恬浪静，忽而大雪纷飞、堕指裂肤，忽而炎阳似火、焦金流石……这谜一般的自然景观，构成了它对世人永恒的魅力与诱惑力。

然而使雪域高原对外界产生最大吸引力的，还是它源远流长的人文景观。

它那几乎谜一般的土地，不但孕育出了一个具有共同心理素质，勤劳、善良、智慧、剽悍的伟大民族——藏民族，而且赋予了他们最卓越的形象思维能力和最广大的精神空间，从而使他们在这片神奇的土地上创造出了神秘而又梦幻般的高原民族文化。

这片神奇的土地培育了他们豪放不羁、坚忍不拔的性格。他们不畏恶劣的气候条件和险恶的自然环境，自由自在地在这块辽阔的雪域高原上纵横驰骋，陪伴他们游牧生活的是嘹亮、高亢而纯净的歌声；他们创造出不胜枚举的节日——藏历年、采花节、林卡节、雪顿节、插箭节、赛马节、香浪节、沐浴节等等，用这些隆重、热烈而又充满想象力的节日来表达他们对生活的热爱和对自然的感恩。



他们，依托这片神奇的土地，培育、发展并不断演进和完善了他们的宗教信仰。每天清晨，当高原特有的金灿灿的太阳伴随香柏、奶汁、糌粑燃烧起的缕缕清烟一同升起时，雪域高原上的人们便不约而同地在虔诚的祝愿祈祷中，手摇着转经筒、捻数着佛珠，口念六字真言，拜手稽首，向佛表达

他们，热爱生命，歌颂生命，尊重生命，敬畏生命。在这片神奇的土地上，世代代延续着这种独特的生活方式，又使他们形成了独具本民族特色的婚丧嫁娶习俗。

然而，在雪域高原藏民族文化中，最为独特、最为神奇、最为壮观，并以其最浓烈色彩展示出无穷魅力的，还是由藏民族在世界屋脊严酷的自然环境下创造出的游牧文化。



游牧文化

青藏高原位于我国的西藏自治区和青海省，以及甘肃、新疆、四川、云南等省区的部分地区，平均海拔在4000米左右，7000米以上的山峰有50多座，为世界第一高原，素有“世界屋脊”的美称。青藏高原有着奇特多样的地形、地貌，受高空大气环流的影响，形成了复杂独特的高寒气候，故又有“雪域高原”之称。

很早以前，雪域高原上生活着一些人们。他们主要从事游牧和狩猎，自称为“博”，这就是藏族先民。如今藏族人口约550万，主要分布在我国的西藏自治区，以及青海省的玉树、海南、黄南、海北、果洛、海西六个藏族自治州，甘肃省的甘南藏族自治州，四川省的甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州和云南省的迪庆藏族自治州等地，他们其中多数人主要从事农业和牧业。

藏语依其地区划分为卫藏、康、安多三个方言，西藏在藏语中称为“博”。生活在雪域高原的藏族人自称“博巴”。“博巴”又按不同地域分为“卫巴”（拉萨地区），“藏巴”（日喀则地区），“兑巴”（阿里地区），“康巴”（四川西部地区），“安多哇”（青海、甘南、云南、川西北等地区）。“巴”、“哇”藏语意为“人”。





藏族游牧区，主要分布在青藏高原上的西藏北部、青海、甘肃西南部以及四川西北部的大部分地区，属高原亚寒带半干旱季风气候区，一年中约有半年时间冰雪封冻，基本上没有无霜期，多大风、冰雹，干燥、寒冷，冬春多雪，长冬无夏，高寒缺氧，天气变化无常。这里，平均海拔4500米以上，这突兀于世界陆地之巅的原野，由一系列纵横延展、浑圆而平缓的山丘组成，丘陵间夹着许多盆地，低处常集水成湖，是我国湖泊最多的地区之一，山丘相对高度不过100-500米，地形相对平缓，草原大部分是高寒草地。

藏族游牧民，祖祖辈辈生活在这片辽阔、博大、厚重、神奇、寂寞、苍凉的青藏雪域高原上，独特的自然环境决定了他们的生产、生活方式。过去，他们世代沿袭，过着游牧生活，逐寻草水而居，哪里有草、有水，便在哪安家。现在，藏族牧民尚属半定居状态。从远古到今天，数千年来牦牛驮载着他们的所有物品，大到帐篷、毛毯、藏袍，小到锅碗瓢盆，一家老小，骑着马，唱着牧

歌，赶着赖以生存的牛羊，从春季草场到夏季草场，从秋季草场到冬季草场，从一块草地到另一块草地，从一条河流到另一条河流。一年四季，春夏秋冬，游牧在陆地之巅的辽阔原野上。

雪域高原独特的地理构造、令人生畏的海拔高度、和山脉环绕着它的厚厚的天然屏障，既培养了藏族牧民正直勇敢、豪迈强悍、不畏困难的坚韧性格，又使他们的游牧文化形成了不同于其他地域的游牧文化。无论是他们的牧场地貌、牧业方式、服饰样式、饮食习惯、交通工具，还是他们的宗教信仰，都自然地流露出了藏族游牧文化那自然、古朴、神奇、多彩的特色和风格。

藏族游牧民俗文化是藏族文化极有特色的组成部分。它是建筑在雪域青藏高原这块天之高远、地之厚重的神秘沃土之上的本土文化，它在远古中诞生，具有悠久的历史轨迹和丰富的文化积淀。







一、牧民的日常生活习俗

生活在内地城市的人们喜欢以浪漫的手法，把那些突兀于世界陆地之巅的草原牧场，描绘为人间天堂、世外桃源；那里有蓝天白云、阳光灿烂、风和日丽；那里有无数山川，险峻峭拔、高耸入云；那里有一条条清澈的溪流从梦中流来，汇聚为风姿绰约、明净辽阔的湖泊；那里有奇异安详和美丽的辽阔草原；那里经幡飘荡、桑烟袅袅、风铃悠悠；那里的水草丰盛、绿草如茵、鲜花盛开、牛羊成群、奶香飘逸，纯朴的牧民们，骑着马，悠闲地赶着牛羊……这谜一般的土地，成为无数城市人寻觅追求的理想家园。

然而，当人们真正如同草原主人那样，把它作为生存环境，生存空间，生活常态来看待，或站立在那天似穹庐，笼盖四野的苍茫草原上，面对肃穆寂静的冰峰；面对极目无际，年复一年忽而绿草如茵，忽而白草黄沙的草场；面对湛蓝的天空下，那骄阳似火以及骤然而起的疾风暴雨……人们便会感悟到这谜一般的雪域草原所展示给人类的真正意义。

事实上，藏族游牧民的生活并不是想象的那种罗曼蒂克。一年四季，春去冬来，在变幻莫测的生存环境中他们重复着难以忍受的沉重、艰苦而又简单的生产、生活方式。



在牧区草场，家庭成员分工明确，男人放牧，女人挤奶、干家务活。放牧是一项非常辛苦的劳动，无论是在那忽而骄阳似火，忽而电闪雷鸣，忽而狂风暴雨骤起的夏季，还是在大雪狂舞、朔风怒吼的冬季，一年四季，每天都必须外出放牧。一般情况下，每天放牧十多个小时，冬季放牧的时间要更长一些。

牛群在黎明前先挤一次奶，凌晨天色刚破晓时分放出，朦朦胧胧中牧民驱赶着它们，边走边放，慢慢赶向一两公里外的牧场，中午赶回来挤奶，下午再赶回牧场，日落时赶回圈内。

羊群一般在天亮以后放出，日落前赶回，在夏季有些地区的牧民要把羊群赶回来挤一次奶，而后再放出去。在放牧前，牧民们骑着马驱赶着羊群在营地来回跑动，以活动羊的筋骨，同时找出体弱有病的羊和刚出生的小羊羔，把它们留在营地单独喂养。羊群一到牧场就四处散开吃草，有些小羊经常会走进其他人家的羊群，特别是在电闪雷鸣、狂风暴雨骤然而起时，胆小的小羊最易走失，牧民必须在漫山遍野追随着羊群，用一双敏锐的眼睛时刻注视着自家的羊群，用准确无误的记忆力，在别人家那数百只相似的羊群中发现自家走失的羊。



