



主编 李春生
副主编 陈涌

藏族服饰

雪域彩虹



【喜马拉雅丛书】
中国人文地理大发现书系

独具特色和韵味十足的藏族服装像朵朵奇葩盛开在雪域高原，它是藏族人民
文化传承、宗教信仰、审美习惯的集中
体现，是“世界屋脊”上绚丽的彩虹。



重庆出版集团
重庆出版社



中国人文地理大发现书系

【喜马拉雅丛书】



雪
域
彩
虹

藏族服饰

主 编 李春生
副主编 陈 涌

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

雪域彩虹·藏族服饰 / 李春生主编. — 重庆: 重庆出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5366-8477-5

I. 雪… II. 李… III. 藏族—服饰 IV. TS941.742.814

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014330 号

雪域彩虹·藏族服饰

XUEYU CAIHONG · ZANGZU FUSHI

主 编 李春生

副 主 编 陈 涌


出 版 人: 罗小卫

策 划: 陈 涌

责任编辑: 周北川

责任校对: 周玉平

装帧设计: 徐 琛 向加明

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆双安文化传播有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印制

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

规格: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 13 字数: 161 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

定价: 38.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

(部分图片摄影者不详, 见书后请与本社联系)

藏族是我国一个历史悠久、勤劳勇敢的少数民族。他们生活在我国西部平均海拔四千多米的青藏高原上。

我国的藏族共有人口541万多，主要分布在西藏以及青海(玉树、海南、黄南、海北、果洛五个藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州)、四川(甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州)、甘肃(甘南藏族自治州)和云南(迪庆藏族自治州)等省和自治区。

藏族人民勤劳智慧，创造了与本民族同样古老、独特、灿烂的文化艺术，而藏族服饰正是这绚丽多姿的百花园中最杰出的代表。男装雄健豪放，女装典雅潇洒，尤以珠宝金玉作佩饰，形成高原民族服饰特有的风格。

从昆仑山到喜马拉雅山，从三江流域到阿里高原，几乎所

有的藏族人都喜欢穿独具特色和韵味的藏族服装。今天，无论你在国内哪个城市，甚至在世界上许多地方，只要有人穿了藏装，仅仅看上一眼，就能准确地识别出来。但是，由于历史发展、地理环境、气候条件、文化传承、宗教信仰、审美观念和风俗习惯等不尽相同，不同地区的藏族服饰，具有不同的风格和特点；即使在同一个藏族地区，季节不同、场合不同，服饰也会有种种差异。藏族人民劳动生活在雪域高原之上，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，而是丰富多彩的。藏族服饰习俗的形成同藏民族居住的青藏高原的自然环境及气候条件有着密不可分的关系。生产、生活方式对服饰的形成和发展也有影响。藏族服饰习俗的传承，往往与本民族的历史、文化发展史紧密相连，体现着民族的集体智慧，蕴涵着民族的审美意识和审美情趣。

日臻完善的藏族服饰文化内涵丰富、层次多样，既有一定的结构特征，又



前言

有许多等级和地域性的差别，还有一些特定的服饰制度。藏族服饰的最基本特征是肥腰、长袖、大襟、右衽、长裙、高筒靴、编发、金银珠玉饰品等。由于长期的封闭性生存，藏族服饰发展的纵向差异并不大，其基调变化亦不大。藏族服饰的形制与质地较大幅度地取决于藏族人民所处生态环境和在此基础上形成的生产、生活方式。藏族是青藏高原的原住民与古羌人的一部分融合而成的，这几乎已是史学界的共识，而无论是古羌人中的发羌，还是卡若、曲贡等高原文化的创造者，他们都生活在高寒、气候寒冷、自然条件恶劣的世界屋脊上，以牧业、农业为主，这就决定了藏族先民们服装的基本特征是厚重保温，宽大暖和的肥腰、长袖长裙。为了适应逐水草而居的牧业生产的流动性，逐渐形成了大襟、束腰，在胸前留一个突出的空隙（酷似袋子），这样外出时可存放酥油、糌粑、茶叶、饭碗，甚至可以放幼儿。天热或劳作时，根据需要可袒露右臂或双臂，将袖系于腰间，调节体温，需要时再穿上，不必全部脱掉，非常便当。夜晚睡觉，解开腰带，脱下双袖，铺一半盖一半，成了一个暖和的大睡袋，可谓一物多用。当然，这些穿着方式和使用功能不可能一日具备，也不必详考。然而藏族的这种基调形成久远却是不难想象的。有人曾研究过西汉前后的青铜器图像及古代壁画，发现古羌人与今天的藏族服饰极其相近，都是肥腰、长袖、大襟、右衽、长裙、束腰、露臂、毛皮制衣等。惊人地相似，说明藏族服饰有着很强的稳定性，这正是生态环境与生活方式决定服装形制的最好说明。

中国的藏族人多生活在高寒地区，以畜牧业为主，与这种生活相适应，其服饰也自有特色。藏族人的外衣一般是黑色大领袍服。冬季为适应寒冷的天气，袍服的里子和领子都用绵羊羔皮或其他兽皮制成，而气候较暖时，则只在袍服上挂布里子中间薄薄地夹上一层羊毛。藏袍不仅能够御寒保暖，而且很有利于日常工作。穿上藏袍，双臂可以自由袒露于袖外而不受约束，晚上睡觉时，藏袍还可盖在身上，起到被子的作用。

藏族服饰追求宁静的风格，同时又强调华美、富丽。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。人们喜欢珠光宝气的装饰，广泛运用珠宝、金银、象牙、玉器来打扮自己，并把服饰看做是财富和美的象征。一些藏民哪怕家中不富裕，也要花钱去购置精美的装饰品来装饰自己。藏族佩戴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，脚上蹬有像舞台上那样的鞋，甚至僧俗人等手持的念珠，也掺进一些装饰品，如翡翠、玛瑙、松耳石等。饰品的质地较多，有银、金、珍珠、玛瑙、玉、松耳石、翡翠、珊瑚、琥珀等；运用广泛，有头饰、发饰、鬓饰、耳环、项链、胸饰、腰饰、戒指等；造型美观，多为自然形状。藏族妇女都喜欢戴珊瑚、玛瑙、项链和银质佛盒；藏族男子普遍佩带各种腰刀、火镰等饰物，也有戴耳环、戒指和手镯的。

藏族是一个爱美的民族，他们把一些劳动或生活用品加以美化，使之成为服饰

的一个组成部分。藏族服饰是非常古老的服饰，普遍性、稳定性和实用性，是藏族服饰最显著的特点。

藏族服饰的另一特点还突出地表现在色彩的依次递增和构图上。牧区皮袍的花边，常用蓝、绿、紫、青、黄、米等色块竖立排列，依次组成五彩色带。女装皮袍的肩部、下摆和袖口，常用近10厘米宽的黑、红、绿、紫色条纹依次排列。她们常用十字纹样的花在领袍和靴上做装饰，给人以“慈善”、“爱抚”、“与人为善”的联想。她们大胆地运用红与绿、白与黑、赤与蓝、黄与紫等对比色，并且巧妙运用复色、金银线取得明暗和谐的艺术效果，配色十分大胆、精巧。

藏族的服饰，可分为牧区和农区两种款式。

牧区服饰以皮袍为主，一般是不加面子的板皮；皮袍肥大，袍袖宽敞，臂膀伸缩自如。夜里解带宽衣，如同被子；白天脱去一袖或二袖，束在腰间，适应高原牧区“作息一袭衣”的气候特点和游牧生活方式。

农区女性多穿一件色彩艳丽的内衫，外罩宽大的氍毹长坎肩，腰间束带；内衫一般是无领短衣，但袖子特长，劳动时卷起，歌舞时舞动双袖，飘逸自如，平添魅力。最有特色的要数腰下的花围裙，藏语叫“帮典”，一般用氍毹制成，厚重而色彩鲜艳。以红蓝色横条为主调，加上其他色条，交错组合成十分美丽的图案，特点十分突出。服饰作为人类生活的产物，它是一个区域或一个民族生活情趣及审美观的展现。世居青藏高原的藏民族，在漫长的历史进程中，依据地理、气候、生活方式及价值观等条件，创造出自己的服饰文化。

从总体上来看，藏族服饰大同而小异，男性追求威武而宽松舒适的装束，女性则以纤巧、美观、华丽为主。藏族服饰文化是藏族历史文化发展的产物，其宗教信仰和总体环境的相对稳定使得藏族服饰在总体上具有长期延续性。不同的自然环境、民风民俗、生产生活方式决定了与此相协调的各类区域服饰、季节服饰、民俗服饰、历史、政治、宗教、经济的发展与变革决定了西藏服饰文化的纵向发展和各种等级服饰、职业服饰的千差万别。所以藏族服饰文化内涵丰富、结构复杂、层次多样、特点鲜明。

在中国藏族服饰文化中最令人感叹的是其服饰文化的地域性特征。由于藏区各地生活环境和生活方式不同，使得现代藏族服饰表现出明显的地域特色。简约而论，中国藏族的服饰可以地域性分为六个体系：卫藏地区藏族服饰、阿里地区藏族服饰、工布地区藏族服饰、康巴地区藏族服饰、安多地区藏族服饰、嘉绒地区藏族服饰，这是从生存理念和生存环境的认读方面来划分的。下面逐一介绍不同类型藏区的藏族服饰，并对“藏族僧侣服饰”和“原西藏地方官员服饰”单立章节介绍。

目录

001 第一章

雅鲁藏布江畔的奇葩：卫藏地区服饰

这里的服饰有数不尽的美，这里的服饰是西藏农区服饰的代表，微微吹来的南亚之风曾给改良的女式藏装带来了时髦之风……

039 第二章

千山之巅的吐蕃古风：阿里地区服饰

这里是世界屋脊的屋脊，保留着吐蕃时期古朴的服饰特征，妇女服饰奇特，独特的藏帽及耳坠装束形成了象征孔雀的头冠……

051 第三章

岁月抹不去的英雄之魂：工布地区服饰

这里山高水急、林木苍翠，各种习俗、文化自成一统。这里的人民穿着一一种叫“工布服”的服装，说起“工布服”有一个悲壮的英雄传说……

065 第四章

飘落在横断山区的朵朵彩云：康巴地区服饰

这里的服饰以其夸张的形制、明朗的色彩、古朴的纹饰、厚重的质地、多彩的款式、深邃的文化内涵，在藏族服饰艺术中独树一帜，令人耳目一新。



目录

107 第五章

千年羌服今犹在：安多地区服饰

安多地区服饰是青藏高原经典的藏族牧民服饰，主要有狐皮帽、大藏袍、乐比靴，它和几千年前的古代羌人的服饰极为相像……

153 第六章

民族交融的璀璨珍珠：嘉绒地区服饰

嘉绒地处藏、羌、汉等多民族的结合部，嘉绒藏族的服饰有较多杂糅特征并形成了自己的特色：五彩斑斓，金碧辉煌……

163 第七章

此衣只应天上有：藏族僧侣服饰

西藏佛教徒的服饰别具一格，宗教文化以多种形式与手段渗透于服装、鞋帽之中，而且以特定的图案或符号来表达特定的象征意义。

181 第八章

消逝的盛装：原西藏地方官员服饰

在旧时代，统治西藏人民的各级官员有与众不同的服饰，他们以服饰来显示自己的权力和财富……



第一章

冬 季 区 地

服饰

卫藏指拉萨、日喀则一带，即传统地域概念中所说的前、后藏的统称。由于该地域位于雅鲁藏布江流域，还包括阿里、山南、林芝和那曲的部分地区。这一地域内的藏族方言比较一致，而且从历史上看，这个地域内的藏族在政治、经济、军事以及文化、经济等方面的发展水平也基本同步，是西藏地区传统的核心地域，旧称为西藏的本部。居住于该地域内的藏族统称为卫藏藏族。卫藏地区以拉萨、日喀则为中心，这一地区藏族服饰的总体特征基本相似，主要组成部分有长袖高领衬衣、宽腰粗布衬裤、长袖皮袍、布袍、无袖袍、长坎肩、短坎肩、围裙、腰带、靴、帽等，主要特征是：雍容华贵，等级分明。

卫藏服饰是青藏高原上西藏农区服饰的代表。因城市藏装也更多地源于农区的式样，所以卫藏服饰也对市民服饰具有某种文化诠释能力。卫藏服饰在近代以来没有发生过什么大的变化，更多的区别来源于人们对服饰用料和人们的社会地位的某种联系。卫藏服饰女装式样多为长裙，衬衣夏无袖，冬有袖，无论冬夏，裙幅总是长及脚踝。若女装配有藏式围裙“帮典”则为已婚妇女之装，过去少女装上不设“帮典”。卫藏男装袖子特别宽松，袍较短，裤较宽，主要是为了田间作业。

卫藏地区的男性通常内穿短衣，外穿大领，开右襟，一般无纽扣的长袍，藏语叫“初巴”，其长过身。穿着时，头顶衣领，使长袍及膝，扎上腰带，然后伸出头来，使上部下垂，在腰部形成囊袋，腰间可储物件。腰带系红色或其他颜色编织成的宽带，也有装饰精美的有口袋的宽皮带，可装钱币等贵重物品，有的还系有护身符；下穿长裤，套入兽皮或毡毯缝制的长筒靴。

男性服饰主要分“勒规”（劳动服饰）、“赞规”（礼服）、“扎规”（武士服）三种。

“勒规”随四季变化而变化。春夏季上身普遍穿棉布的齐腰短衬衫，再穿棉、麻布料缝制的圆领宽袖长袍，用长带将其围系在腰间，两袖交叉经前腹围系在腰后。长袍下垂的部分齐于膝盖，腰部形成囊袋。秋冬季衣裤均为牛羊皮革制品，或用人造绒缝制，头戴护耳的皮帽，脚穿长筒藏靴。

藏族姑娘的服饰堪称一件完美的工艺品，从头到脚显示出富丽华贵的美感，展现出藏族女性特有的气质。



藏族服饰

卫藏地区

“赞规”为节庆盛装和礼仪服饰，选料昂贵，做工精致，是藏族服饰中的精品。男性“赞规”的上衣主要分外衫和内衫，多选用丝绸和茧绸布料，颜色普遍为白色、紫红色、浅黄色，对襟高领，襟边和领口均用金边或银边镶嵌，也有选各种颜色花纹的绸缎做布料的，内衫均为齐腕长袖。外衫选用印有圆寿、妙莲及其他花卉图案的锦缎为料，样式与内衫相同，只是无袖。

“扎规”的组成包括头戴狐皮帽、豹皮镶边的氍毹或毛呢“楚巴”及装饰物等。

成年男子通常头戴毡制的礼帽或皮帽，帽子的式样较多，有喇叭形，还有露出前舌或双舌形的，其中有的串以金丝，光彩夺目，有的皮帽用狐皮缝制，颇为壮丽。

卫藏地区拉萨藏装的样式，无论男女装，以前一直有腰带系着，系时要在腰后打出漂亮的褶子，可这要费一番工夫，一般不熟练到一定程度，怎么也打不好。20世纪90年代初，拉萨掀起了一股“改良藏装”潮，设了“T型台”，上台展示的全是被重新设计了的藏裙，设计很有现代节奏感。比如男士藏袍，设计者把长袍裁成了两部分，变成了上衣下裙，整体效果还是一个长袍的模样。这样的设计，省去了许多麻烦，可不知怎的，还是没能传播开来。猜其原因，恐怕还是穿的人觉得没有原来的味道，有些小气，失去了当家做父亲的人所应具备的某种品质，比如说一种老成持重感。而女装也是费心“整了容”的，原来朴素顺溜的领口，突然多了像时装一样的翻领、竖领、毛领……藏族的服饰审美观中，最注重崇尚的，还是一个“雅”字，女装没能流行开来的原因，是犯了这个忌讳。但不管怎么说，这场“T型台”之风，在拉萨人的心中记忆犹新，无论成功与否，是一个史无前例的创举；而且它所带来的新鲜内容，继续出现在儿童藏装上，非常的活泼可爱，很有朝气。

藏族服饰

卫藏地区

卫藏藏族男子的盛装，其实既华贵也很复杂，往往头戴狐皮帽，肩披带头的虎皮或豹皮，胸挂银盾、银牌和项链，腰挎腰刀，从气质上表现出藏族男子的彪悍和勇敢。

真正说到女式藏装的成功改良，则是20世纪80年代初，居住在印度的藏胞回国探亲时，流传过来一种新的样式——再也不用另备腰带，裙子上原来就缝制了腰带，一围过来便可，裙子也自然形成，既美观，穿起来也方便。随之而来的是面料的改头换面：各种各样道不上名的轻盈细料和千姿百态的颜色出现在藏装上。这不仅是历史环境带来的变化，一部分还得归功于那些经常往返于中印之间的尼泊尔籍的藏胞。他们之中的女人通常给拉萨带来一些时髦之风。



卫藏藏区的日喀则不仅是歌舞的海洋，而且这里荟萃了藏族服饰的精华。特别是氍毹藏装，服装款式多样，用料讲究，色彩艳丽，饰品独特别致，堪称一绝。最常见的氍毹藏袍为大襟式服装，男式宽大，带袖，女式稍窄，分有袖、无袖两种。一般都是左襟大、右襟小。着装时男式的藏袍以黑白氍毹为原料，女式的藏袍以黑色氍毹为原料。氍毹分为三等，上等的称为“线玛”，次等的称为“氍竹”，末等的称为“氍毹”。日喀则的男式藏袍配以蓝色、黄色衬衣，穿起来非常英俊潇洒；日喀则的女式氍毹配以红色衬衣，穿起来艳丽多姿，非常好看。

最常见的氍毹藏袍为大襟式服装，男式宽大，带袖，女式稍窄，分有袖、无袖两种。一般都是左襟大、右襟小。

藏装除用氍毹面料做成的以外，还有用羊绒或羊羔皮制作的底边镶上毡毛，藏语称为“擦罗”的藏族服饰。它不仅保暖性能好，而且穿起来雍容华贵；另外，还有用绸缎做成的藏装，藏语叫“魁钦”，腰间系着非常醒目、好看的彩色围裙，那是卫藏妇女非常喜爱的服饰物——帮典。帮典是羊毛织品，编织精细，美丽大方，色彩艳丽。它的生产首先要将羊毛纺成线，再染色和刷毛，织成条状后再缝合成围裙。帮典有宽纹和细纹两种，宽纹以强烈的对比色调相配制，具有粗犷明快的风格，为广大卫藏地区的农牧民藏族妇女所喜爱；细纹以纤细的相关色调组成娴雅温和的格调，为卫藏地区的广大城市藏族妇女所选用。

卫藏妇女的盛装比男子的服饰相对简练。其特色往往表现在华丽的裙子上，上等裙子不仅色泽柔和美丽，而且左右胯部挂数条银链，其次，胸饰也很美丽，吉祥银锁是她们希冀永远幸福、平安。



上文提到藏语称“帮典”的藏式围裙，是广大藏族妇女非常喜爱的装饰品，主要产于卫藏地区的山南、日喀则、拉萨等地，以贡嘎县姐德秀地区生产的围裙最为著名。姐德秀素称围裙之乡，相传已有五六百年的生产历史，产品不仅在国内市场享有盛名，还远销到印度、尼泊尔、不丹以及西欧等国。

围裙是羊毛织品，生产中先将羊毛纺成线，再染色，后织成条状，这就可以算是半成品了。围裙的纹样是横的，并有宽纹和细纹两种，宽纹以强烈的对比色条相配置，具有粗犷明快的风格；细纹以纤细的相关色组成娴雅温和的格调。这种半成品的条状织物除可缝合成围裙外，还可做服装和鞋帽上的装饰品。

这种称之为“帮典”的围裙，过去只限于已婚妇女系带，现在卫藏地区的藏族未婚青年妇女也喜欢系带了。每逢节日喜庆，腰间系一围裙，有如彩虹罩身，几人、几十人簇拥在一起，更是五彩缤纷，美不胜收。

过去，卫藏地区不论城市和农村的藏族男女，在穿着上款式和阶层的特征极为明显。可以这样讲，旧时卫藏地区的上层人和各大商人，还有其他一些富足人家的藏族男子均模仿外国的服饰，外穿一条称为“巴士里”的裤子；大多数富裕藏族男子爱穿一条裤腰上有装饰边条及前面折一叠后，便系腰带的叫“嘉朵儿”的裤子。裤子的后面用缎子及毛哔叽等装饰，大多数用外国绒布和高、中、低档的布类面料。儿童和农村的男子穿一条开裤裆的藏式裤子，上身穿一件无袖子，肩上可以扣绊的上衣；乡里人系一条彩色毛线编织而成的扁平腰带及一根茧绸、红布等材料制成的腰带。至今未失此习，人们仍在穿戴。

帮典

藏式围裙

藏族服饰
卫藏地区

当雄藏族中年妇女的围裙，其图案更加丰富，显示出了地域特色。