



中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目



XUEYUYUEXUE XINLUN

嘉雍群培 著

# 雪域乐学新论

中央民族大学出版社

中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目



嘉雍群培 著

# 雪域乐学新论

中央民族大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

雪域乐学新论/嘉雍群培著. —北京:中央民族大学出版社,  
2007.5

ISBN 978-7-81108-266-1

I. 雪… II. 嘉… III. 藏族—民族音乐—研究  
IV. J607.214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025787 号

### 雪域乐学新论

---

作 者 嘉雍群培

责任编辑 凌 弘

美术编辑 赵秀琴

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 880×1230(毫米) 1/32 印张:9.25

字 数 230 千字

印 数 2000 册

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81108-266-1

定 价 18.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 中央民族大学藏学专业的 现状与发展（代序）

中央民族大学的藏学专业已走过了 50 余年的历史。回顾所走过的历程，我们欣喜地看到，在上级有关部门的关心 and 指导下，中央民族大学为国家、为藏区培养了大批优秀人才，为藏区现代化建设事业，国家安定、民族团结作出了巨大的贡献。同时，中央民族大学在藏学研究领域也取得了引人注目的成就。

### 一、中央民族大学藏学专业的现状

中央民族大学藏学研究院现有两个本科专业，即藏学专业、行政管理与藏学双学位专业。在学生培养上，我们注重“加强基础、拓宽专业、重视实践、培养能力、发展个性、提高素质。”目前学院已设有硕士、博士学位授予点，有学生 300 余名。

藏学本科专业的招生对象是藏文高中毕业生，主要培养适应全球化背景下中国 21 世纪现代化建设的需要，德、智、体全面发展，专业基础扎实，知识面宽广，综合素质高，工作能力强，富有创新意识和实干精神，既具有一定的传统文化知识，又掌握一定现代科学文化知识的应用型、复合型专门人才。

课程教学分理论教学和实践教学两部分。理论教学包括面授、自学与作业、辅导答疑等环节；实践教学包括实习、毕业论文与答辩、毕业实习、调查报告等环节。

藏学本科专业的主要课程有：语言学、现代藏语、古代藏语、藏文写作、历代藏文文选、藏族文学史、藏族通史、藏族宗教史、藏族文化史、翻译理论、翻译实践、现代汉语。

经过四年本科阶段的学习后，学生能够达到以下的水平：

第一，精通藏语文，具有较高的藏语写作能力。

第二，熟练掌握汉语，通过国家少数民族汉语水平测试（MSK），并具备一定的汉语写作能力。

第三，掌握藏、汉翻译理论和技巧。

第四，外语水平达到国家二级水平，部分学生能够通过国家四级或六级水平。

第五，掌握计算机的一般应用知识及操作程序。

行政管理与藏学双学位专业的招生对象是非藏族（主要是汉族）高中毕业生。50年来，我院招收了20多届非藏族学生，有着较完整的培养方案、教学大纲和系列教材，并积累了丰富的对非藏族，特别是对汉族学生讲授藏语言的教学经验。本专业的课程体系和教学内容的总体思路是将课堂教学和实践教学相结合，打好学生的藏文基础知识，提高学生的藏语文听、说、读、写和翻译能力，将课堂教学与进藏实习相结合，提高学生的藏语言水平，培养学生在西藏工作的适应性和实际工作能力，将他们培养成通晓汉藏两种语言文字，熟悉西藏历史，了解西藏现状，掌握行政管理学的基础知识、基本理论和基本技能的实用型、复合型的专门人才。

本专业的主要课程有：藏文拼音、藏文书法、拉萨口语、藏语阅读、藏语听力、藏文文法、藏文文选、翻译理论与实践、藏学概论、行政管理学、公共关系学、统计学、民族理论与民族政策、马克思主义宗教学原理、公共管理、政治学、行政法、现代领导理论。

教学和科研兼备，以科研促进教学，通过教学提高科研，这是中央民族大学藏学专业长期以来形成的特色之一。从20世纪80年代起，中央民族大学从事藏学教学和研究的教师就用汉文和藏文撰写了一大批具有开创性，高质量和填补空白的学术论著，如《中国西藏地方历史资料选编》（藏文）则通过史料全方位地记录了唐朝与吐蕃的关系以及元代、明代、清代中央王朝与

西藏地方政府在政治、经济、文化等方面的关系。全面、深刻、公正地展示了西藏社会的历史和现实，有力地揭露和批驳帝国主义及其一小撮分裂主义分子分裂祖国的图谋。对于加深了解西藏，丰富爱国主义教育内容，促进民族团结和维护祖国统一、激发民族自豪感和增强中华民族的凝聚力都起到了积极作用。1991年获北京市第二届哲学社会科学优秀成果一等奖；1995年获教育部首届人文社会科学优秀成果二等奖。

此外，其他在藏学界产生了一定影响的著作还有：《西藏地方是中国不可分割的一部分》（汉文）、《敦煌本吐蕃历史文书》（藏文）、《吐蕃金石录》（汉文）、《藏文文法教程》（藏文）、《历辈达赖喇嘛和班禅额尔德尼年谱》（汉文）、《古代藏语教程》（藏文）、《藏语语言学概论》（藏文）、《藏史纲要》（藏文）、《藏族文化史》（汉文）、《近代藏事研究》（汉文）、《清朝驻藏大臣传略》（汉文）、《藏族寺院教育》（汉文）、《清代治藏政策研究》（汉文）等，其中许多研究成果获得了国家图书奖和省、部级科研成果特等奖、一等奖等。很多教师还参加了国家或省、部级组织的大型科研项目，例如《藏汉大词典》、《敦煌大词典》、《藏族大词典》、《宗教大词典》等。

目前，藏学研究院还承担着“汉藏文化交流研究”、“拉萨民族关系研究”、“历代中央政府治藏政策研究”等一批国家及省部级重点科研项目。与此同时，我们的教学科研人员还参与了上级有关部门关于西藏问题的讨论和咨询，为上级部门的决策做出了自己的贡献。有相当一部分教师曾出国讲学、访问或进修。

## 二、中央民族大学藏学专业目前面临的问题

毋庸讳言，面对当前全球化的浪潮和国内日新月异的发展速度，中央民族大学的藏学专业建设也面临着严峻的挑战：

第一，师资队伍的水平 and 知识结构有待于进一步提高

教学质量是一个系科，乃至一个学校的生命线。而教学质量的高低，直接取决于师资力量的强弱。与本校其他兄弟院系及其

他兄弟院校同类专业相比,目前,中央民族大学藏学院师资队伍学历层次不高,具有博士、硕士学历的教师较少。虽然学历不能完全说明一切,但对一名合格的教师和科研工作者来说,严格而长期的学科训练是不可缺少的前提条件。此外,知识结构的不断更新和提高也是当代教育工作者和科学工作者所必需的。我们要强院,必须实施“人才战略”。令人欣喜的是,学校对此非常重视,藏学院的干部配置、教师培养和调入等均在有序地进行。

### 第二,本科专业的课程设置需进一步论证和改进

经过半个多世纪的实践和探索,目前,中央民族大学的藏学专业从人才培养到课程设置已形成了独具特色的比较完整的学科体系。本科生专业紧紧围绕语言文学、历史学、宗教学和文化人类学四个学科而进行。但目前的困境是,其他专业的学生四年只学一门或两门相关学科,而我们的学生则要涉及四大门类的学科。本科生的课程设置看似内容丰富,实则还存在许多问题。要比较圆满地解决这一问题,首先要给藏学专业一个明确而科学的定义,而这必须取得广泛共识;同时根据藏学专业的特点与学校的实际,应真正做到有所为有所不为。

### 第三,硕士研究生的研究方向需进一步明确

目前,中央民族大学的藏学专业设有三个研究方向,即语言学、历史学和文化人类学。从当前导师的组成和课程设置来看,还需进一步的明确,做到重点突出,特色明显,既要继承传统,又要满足现实的需要,做到与时俱进。

### 第四,本科和研究生的英语、计算机教学需加大力度

目前,中央民族大学藏学专业的本科生、研究生英语基础由于种种原因,本科过四级者很少。有的硕士研究生因过不了英语学位考试,毕业时拿不到学位。师生当中,计算机知识的普及率也不是很高。要培养全藏区乃至全国所需要的合格人才,强化英语和计算机教育迫在眉睫,必须下大力气抓紧抓好。

### 第五,对重大现实问题和与之相关的理论问题关注和研究不

够

改革开放以来，藏区社会经济迅速发展，人民生活发生了巨大变化。但随之而来也出现了许多新问题、新情况，如传统文化与现代化调适问题，城镇化、都市化问题，开发利用和环境保护问题等。但我们一些教师的科研工作重传统、轻现实，在研究方法、理论和研究内容方面缺乏创新和突破。

#### 第六，急需加强与国内外同行的交流和合作

时至今日，藏学已成为一门国际性的学科，每两年一次的国际藏学会议，其举办规模、与会人数和会议水平，可以和国际上任何一门学科所召开的学术会议相媲美。近年来，虽然我院不断有教师出访美国、加拿大、英国、法国、日本、尼泊尔等国，学院也与其他兄弟单位合作，成功地举办了“于道泉教授诞辰 100 周年暨中央民族大学藏学 50 年回顾与展望学术研讨会”、“海峡两岸少数民族教学研究学术讨论会”、“第三届全国民族院校藏学暨藏语文教学研讨会”、“中国少数民族文化国际学术研讨会”等，但毋庸讳言，中央民族大学藏学院与国内外同行的交流、合作与科学研究等还远远不够，这方面的工作亟待加强。

#### 三、中央民族大学藏学专业的前瞻

新千年伊始，中央民族大学迎来了前所未有的新的发展时期，先后进入了“211 工程”和“985 工程”，遵循国家教育方针和“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的指导思想，按照学校“建设世界一流民族大学”的总体奋斗目标，藏学研究院确定了今后若干年的奋斗目标，即“保持目前在藏学研究领域某些方向的国内领先地位，整合一切可利用资源，培养新的增长点，达到或超过国际水平。”这就是要根据时代的需要，建立一套规范的、成熟的藏学专业主干课程和藏学人才培养体系，既体现藏学学科的真正内涵，又符合藏学学科现实需求、顺应藏族地区未来发展的人才需求。具体地讲，就是从以下几个方面开展工作：



1. 树立课程体系和人才培养的正确指导思想, 这就是坚持以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导, 与时俱进, 开拓创新, 使藏学专业教育不断达到更高的水平。

2. 论证和确立藏学专业在中央民族大学学科建设中的地位, 确立具体而又符合当前藏学研究院实际情况的短期和长期奋斗目标。

3. 结合学校“人才强校”战略, 采取举措, 全力提高在职教师的学历层次和教学水平, 争取到 2015 年时, 全院一半以上的教师具有博士学位, 90% 以上的教师具有硕士研究生以上学历。

4. 引进若干名高学历、高层次的优秀人才, 坚持“有所为有所不为”的原则, 在继续加强传统优势的同时, 凝练研究方向, 确定突破重点, 培养新的研究增长点, 牢固树立中央民族大学藏学专业在全国的优势地位。

5. 充分抓住当前学校整体发展的大好时机, 打造中央民族大学藏学研究院的精品课程和系列拳头科研成果, 进一步扩大中央民族大学的藏学专业在国内外学界的影响和知名度。

6. 本科专业的课程设置以加强“基础知识、基本理论和基本技能”为原则, 以藏语言文学为主干, 在继续提高学生汉语文水平的同时, 争取英语教学三年乃至四年不断线, 全力提高学生的英语水平, 培养国家和藏区需要的复合型人才。

7. 硕士研究生培养的目标定位为: 奠定学生较为扎实的藏学基本功, 使其具有较强的研究能力。

8. 博士研究生的培养目标定位是: 与国际学术研究前沿接轨, 在自己的研究领域有所创新, 有希望成为我国藏学研究领域科研和教学一流的人才。

9. 在现有基础上, 注意招收非藏族学生, 尤其是外国留学生攻读藏学研究生学位, 促进藏族与其他民族文化之间的交流和

相互学习。

10. 条件成熟时，考虑实施本硕、硕博连读，丰富和完善藏学专业人才培养体系。

总之，随着中央民族大学在全国高校中地位的不断提升和国家投入的逐年增长，中央民族大学的藏学专业也迎来了一个千载难逢的发展、提升机会。但机遇和压力同在，如何应对新的挑战仍是一个不可避免的严峻问题。相信在学校的关心和大力支持下，我们的藏学专业会取得更大的成就。

借此机会谨向 50 余年来关心支持中央民族大学藏学事业的领导、前辈、同行们表示衷心的感谢！

**喜饶尼玛**

**2004 年 4 月 18 日**

# 目 录

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 中央民族大学藏学专业的现状与发展（代序） ..... | （ 1 ） |
|----------------------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 一、西藏民歌概述 ..... | （ 1 ） |
|----------------|-------|

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. 西藏概况 .....       | （ 1 ）  |
| 2. 西藏民歌的历史与发展 ..... | （ 8 ）  |
| 3. 西藏民歌的类别与内容 ..... | （ 38 ） |
| 4. 民歌的音乐形态 .....    | （ 60 ） |
| 5. 民歌歌词的格律和修辞 ..... | （ 68 ） |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 二、藏族侠盗歌的产生及艺术特色 ..... | （ 76 ） |
|-----------------------|--------|

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 1. 侠盗歌的历史背景 ..... | （ 77 ） |
| 2. 侠盗歌的艺术特色 ..... | （ 82 ） |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 三、康巴藏区弦子（谐）音乐 ..... | （ 88 ） |
|---------------------|--------|

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 1. “谐”名称的由来 .....  | （ 89 ）  |
| 2. 弦子形成年代的推测 ..... | （ 92 ）  |
| 3. 弦子的下层文化特点 ..... | （ 93 ）  |
| 4. 弦子的伴奏乐器 .....   | （ 102 ） |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 四、论藏族康巴山歌中的“昂叠” ..... | （ 106 ） |
|-----------------------|---------|

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 1. 不同类型的昂叠 .....   | （ 106 ） |
| 2. 有关昂叠的几点说明 ..... | （ 115 ） |

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>五、多仁·丹增班觉对西藏传统音乐的影响 .....</b>    | <b>(121)</b> |
| 1. 多仁·丹增班觉的生平事迹 .....               | (121)        |
| 2. 器乐合奏艺术形式的形成 .....                | (124)        |
| 3. 西藏历史上的器乐合奏及囊玛音乐的形成 .....         | (126)        |
| 4. 器乐合奏对西藏其他民间音乐的影响 .....           | (128)        |
| <b>六、西藏与日本佛教传承及佛教音乐的异同 .....</b>    | <b>(131)</b> |
| 1. 佛教初传西藏和日本 .....                  | (131)        |
| 2. 不同的传承形式 .....                    | (133)        |
| 3. 佛教音乐传承中的异同 .....                 | (135)        |
| 4. 两地佛教发展中的变化 .....                 | (138)        |
| 5. 佛教音乐的记谱法 .....                   | (141)        |
| <b>七、青海省玉树省寨村宗教仪式音乐——嘉南曲卓 .....</b> | <b>(144)</b> |
| 1. 关于结古寺第一世嘉南活佛 .....               | (145)        |
| 2. 嘉南邦琪宗教节 .....                    | (152)        |
| 3. 嘉南曲卓的定位 .....                    | (169)        |
| 4. 曲卓的音乐形态 .....                    | (174)        |
| 5. 嘉南活佛的宗教观和美学思想 .....              | (190)        |
| <b>八、藏传佛教乐舞“羌姆”中的中原文化 .....</b>     | <b>(199)</b> |
| 1. 羌姆中的中原人 .....                    | (199)        |
| 2. 羌姆中的“黑人”、“白人” .....              | (206)        |
| 3. 嘉令等乐器传入西藏 .....                  | (210)        |
| 4. 羌姆中的中原舞 .....                    | (213)        |
| <b>九、论仓央嘉措和他的《情歌》 .....</b>         | <b>(217)</b> |
| 1. 风云多变的西藏 .....                    | (217)        |
| 2. 走进布达拉宫 .....                     | (220)        |

---

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 3. 仓央嘉措情歌的艺术特色 .....         | (224)        |
| <b>十、藏族宗教乐舞的形成及发展 .....</b>  | <b>(235)</b> |
| 1. 苯教时期的乐舞 .....             | (235)        |
| 2. 前弘期宗教乐舞 .....             | (238)        |
| 3. 后弘期宗教乐舞 .....             | (242)        |
| 4. 当代宗教乐舞的发展 .....           | (250)        |
| <b>十一、藏传佛教“死亡修行”音乐 .....</b> | <b>(257)</b> |
| 1. 藏传佛教对死亡的修习 .....          | (258)        |
| 2. 临终中阴的歌声 .....             | (263)        |
| 3. 实相中阴的吟唱 .....             | (267)        |
| 4. 天葬的缘起次第 .....             | (269)        |
| 5. 投生中阴的传唱 .....             | (273)        |
| 6. 寺院乐舞的救度 .....             | (278)        |

## 一、西藏民歌概述

### 1. 西藏概况

西藏自治区位于中国的西南边疆，青藏高原的西南部，面积120万平方公里，约占全国总面积的12.8%，在各省、自治区中，面积仅次于新疆维吾尔自治区。它的北部和东部与新疆维吾尔自治区、青海省、四川省、云南省毗邻，西部和西南与尼泊尔、缅甸、印度、不丹和锡金等国接壤，约有4000多公里的国境线；南北距离最长约1000公里，东西最宽达2000公里。平均海拔4000米以上，位于全球第一高原，素有“世界屋脊”、“世界第三极”之称。

西藏地域辽阔，地貌复杂，气象多样。西藏的地势呈阶梯状下降，形成特殊的地理环境以及明显的垂直气候带和神奇壮丽的立体景观。全区大体可分为三个不同的自然区：东部为高山峡谷区，分布着一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山峡谷，系著名的横断山脉的一部分；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占西藏总面积的三分之二。在南部边境横亘着世界上最高的山峰珠穆朗玛峰，海拔8848.13米，在其周围5000多平方公里的区域内，有海拔8000米以上山峰4座，海拔7000米以上山峰38座，群峰插天，重峦叠嶂，形成世界第一奇观。西藏的每一座山都有美妙的传说和数不清的神灵，笼罩

着一层神秘的色彩。

西藏江河纵横，湖泊密布，流域面积大于1万平方公里的河流有20多条，流域面积大于2000平方公里的河流有100多条；著名的河流有雅鲁藏布江、金沙江、怒江、澜沧江等。西藏又是国际河流分布最多的地域，亚洲著名的恒河、印度河、布拉玛普特拉河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江等河流的上游都在西藏，被誉为“世界的水塔”。雅鲁藏布江为西藏第一大河，也是世界上海拔最高的大河，发源于喜马拉雅山北麓阿里地区仲巴县境内的杰马央宗冰川，这里有世界上最大、最险峻、最神奇的第一峡谷。西藏还有大小湖泊1500多个，其中面积超过1000平方公里的有3个，超过100平方公里的有47个。湖泊总面积为24000平方公里左右，约占中国湖泊总面积的三分之一。西藏具有世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖泊群。

由于西藏受奇特多样的地形、地貌以及大气系统的影响，形成了复杂多样的气候现象。因为西藏地势西北高，东南低，海拔从几千米下降到几百米，气候类型也因此自西北向东南形成“高原寒带——高原亚寒带——高原温带——亚热带——热带”等类型。此外，还有多种多样的区域气候以及明显的垂直气候，“十里不同天”、“一日有四季”、“一山有四景”等谚语就反映了这些现象。

西藏的自然资源非常丰富，河流纵横，湖泊棋布，水利、水产资源潜力很大；连绵的雪山峡谷和广袤的藏北草原，蕴藏着丰富的矿藏；藏东、藏南的莽莽林海里，奇花异木、珍禽异兽难以计数，仅植物就有4000多种，藏东南墨脱、察隅、珞瑜等地是我国少有的天然植物博物馆，世界上所有的植物几乎都能在西藏发现。动物也是多种多样，不少动物都是世界濒危动物和稀有动物，如野牦牛、藏羚羊、虎、雪猪、豹、小熊猫、狗熊等。矿产方面，西藏基本上还是一块有待开发和大规模勘探的处女地。西

藏地下矿产十分丰富，有工业价值的就有 40 余种。铬矿、铜矿在全国占有重要位置。其他如铁、铅、锌等均有很好的成矿条件和远景。在能源方面，西藏的水能资源、地热能资源、太阳能资源和风力能资源均非常可观，尤以水能资源最为丰富。

西藏是以藏族为主体的民族自治区。全区 200 余万人，是我国人口最少、密度最小的省区。除藏族、汉族外，还有门巴族、珞巴族、回族和夏尔巴人、僜人等。千百年来在藏族和其他各族人民共同努力下，创建了西藏的历史，创建了西藏的文明。

藏族系西藏原著民之一，有悠久的历史 and 灿烂的文化，占全区人口的 94.7%，是西藏的主体民族。藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，有卫藏<sup>①</sup>、康巴、安多三种方言。使用藏文、藏历，有丰富的文化遗产。

门巴族系西藏原著少数民族之一（1964 年经国务院批准确认）。由于 20 世纪中叶英帝国主义分子以非法的麦克马洪线为借口，侵占我国领土，许多门巴族人至今居住于麦克马洪线以南的印度控制区。目前我国境内的门巴族分布于西藏错那、墨脱、林芝等地区。门巴语属汉藏语系藏缅语族藏语支，门巴族无本民族文字，通用藏语、藏文，普遍信仰藏传佛教。

珞巴族系西藏原著少数民族之一（1965 年经国务院批准确认）。许多珞巴族人与门巴族人一样，至今居住于麦克马洪线以南的印度控制区；在西藏主要居住在南部珞瑜地区，部分居住在米林、墨脱、察隅、隆子、朗县一带。珞巴语属汉藏语系藏缅语族。珞巴族没有文字，长期靠刻木结绳记事。农业生产还停留在“刀耕火种”的阶段，因此长期以来珞巴族地区的经济、文化发展缓慢。宗教信仰主要为原始的多神崇拜。

---

① 卫藏：前藏与后藏的统称。前藏指以拉萨、山南为中心的地区，后藏指以日喀则为中心的地区。



回族系中国少数民族之一，是一个有着悠久历史的民族，他们大多在清初陆续从甘肃、陕西、青海、四川、云南等省迁入西藏，也有少部分来自中亚一带。多数从事商业、手工业，使用藏文和汉文。信仰伊斯兰教，拉萨和西藏主要城镇都有清真寺。虽然藏传佛教和伊斯兰教是两个不同的宗教，但信徒们互相尊重，和睦相处。

僜人，俗称邓巴，系西藏较小族群，主要分布在西藏东南部察隅一带的额曲（河）、察隅曲、格多曲和杜莱曲流域。僜人有自己的语言，属汉藏语系藏缅语族，没有本民族文字，早期多用结绳和刻木的方法记事，信仰原始宗教。他们居住的地区山川壮丽，资源丰富，气候宜人，以农业生产为主，生产多种药材、水果，此地区素有西藏的“江南”之称。

夏尔巴人，藏语意为“东方人”，主要居住在中尼边境樟木口岸的立新和定结地区。信仰藏传佛教，使用藏文和藏语。男女都穿着用白毛线织成的镶黑边的短袖外套，住两层的木质阁楼，多从事农业生产和边境贸易。

据史载，藏族先民最早居住在雅鲁藏布江南岸，有斯、木、桐、东四大氏族，后又出现汪、达二氏族，通称“六大氏族”或“六人种”，也称为“六牦牛部”。《后汉书·西羌传》是迄今关于青藏高原古代西羌人的最早的汉文记载。书中所说“越嵩”、“牦牛”部等，可能与藏文古籍记载的“六牦牛部”有关。“六牦牛部”住在雅隆河谷的索塘、择塘、沃卡久塘、赤塘等地，以采撷为生；最初没有“王”，过着原始生活，后发展成很多大小不等的氏族，并开始了相互征战，彼此吞并，形成割据的局面，史书将此称为“十二小邦”和“四十小邦”。聂墀赞普是鹈提悉补野部的部落王，同时也是“六牦牛部”的王。“聂墀”意为“舆肩”，“赞普”即王，意为舆肩王。传说聂墀赞普由12名苯教徒肩舆载之而得名。“赞普”这一称号被以后各代藏王沿用。