

中国藏族服饰

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐོར་གྱི་ལུང་ལྗོངས་ལྟུང་ལྟུང་།

西藏人民出版社
北京出版社

《中国藏族服饰》编委会

(按姓氏笔画为序)

王勉之 孙向东 何卓新

阿旺 李清霞 旺久

旺堆次仁 洛桑次仁 陶信成

徐宝信 殷爱平 廖东凡

全国政协副主席阿沛·阿旺晋美为本书题写的书名

ལྷོད་གཞི།

མཚོ་ཤོད་ས་མཚོ་ལྷོད་ན་མཚོ་དང་མཚོ་ལྷོད་ལྟ་བུར་ལས་འདས་པ་མཚོས་ཤིང་། དེ་དག་ལ་སྤྱོད་ན་མས་ཀྱིས་
 གཤམ་མཚོ་ལས་ལྷོ་མཚོ་ལོས་མཚོ་ན་ལྷོ་ལོས་པ་ཡིན། གང་ས་རི་བཟུས་པའི་རྒྱ་མཚོ་དང་རྒྱ་མཚོ་དག་ལས་བབས་
 པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྷོད་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་བཟུས་པའི་རྒྱ་གཉེར་དེ་དག་ནི་གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ལྷག་ཤིག་གིར་ཆགས་
 ཤིང་མེ་ལོང་གི་མཚོ་དཔ་བཞུགས་པ་དང་འདྲ། དེ་དག་གིས་སྤོ་མཐིང་མཐིང་གནམ་གྱི་མདོག་དང་། རྒྱ་ཚེལ་.....
 ཚེལ་རྒྱ་དཔའི་གཟུགས། བརྗོད་ཆགས་པའི་གངས་རིའི་ཚེལ། ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཉམས་.....
 བཅས་མདོར་ན་འོད་ལྷང་གང་ཏུ་བུ་གྱི་རི་མཚོར་ཡོད་དོ་ཅོག་ཕྱ་ལྷུ་མེར་མདོན་པ་ཡིན། 《 གྲུང་ཞའི་ཤོད་རིགས་
 ཀྱི་རྒྱན་གོས་ 》 ཞེས་པའི་པར་དེ་བའི་ཡང་རྒྱ་གཉེར་དེ་འདྲ་དང་མཚུངས་པར་ཤོད་སྤོངས་དང་། མཚོ་སྤོང་།
 ཀན་སུ། ཟླ་ཚོན། ལྷན་ནན་བཅས་ཞིང་ཆེན་དང་རང་རྒྱུང་སྤོངས་ལྷོད་ཤོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས་བཟུས་ཡོད་པ་དེ་
 མོག་ནས་སློག་པ་པོ་རྒྱམས་ལ་ཤོད་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་དང་རྒྱན་གོས་ཟིང་གྱི་རིག་གནས་ལྷན་ལྷག་པ་དེ་ལོས་
 རྒྱུར་བྱས་ཡོད།

མཚོ་ཤོད་ས་མཚོ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གཤམ་ལ་ས་གཞི་རིལ་ཚོའི་ལྷོ་མོར་ཆགས་པའི་ས་མཚོ་རྒྱ་གཙང་གི་ལུལ་.....
 རྒྱུངས་དེས་ལས་ལ་བརྗོད་ཞིང་སློ་གོས་ལྷན་པའི་ཤོད་མི་རིགས་གསལ་རྒྱུང་བྱས་ཤིང་། ལོ་ལ་ཚོས་མི་རིགས་རང་ཉིད་
 ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གཅིག་ཏུ་མཚུངས་པའི་གནའ་རབས་ཡིན་ལ། ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པ། ཤོད་རྒྱུང་འཕྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་.....
 རིག་གནས་གསར་དུ་བསྐྱུར་ཡོད་ལ། ཤོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས་ནི་ལྷུ་མ་ར་དེའི་ནང་གི་མེ་ཉོག་ནམ་པར་བཟུང་ཞིག་
 ཡིན། 《 གྲུང་ཞའི་ཤོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས་ 》 ཞེས་པའི་པར་དེ་བའི་ནང་ནས་སློག་པ་པོ་རྒྱམས་ཀྱིས་ཤོད་རིགས་
 ཀྱི་རྒྱན་གོས་སྤོངས་སྤོངས་ལྷན་ལམ་ཏུ་བཟུར་བྱས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་རྒྱན་གོས་དེ་དག་ལས་མཚོན་པའི་ཤོད་རིགས་ཀྱི་

དུས་ཡུན་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། འཚོ་གནས་བྱ་ཡུལ་ཁོ་རེ་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་ཚུལ། ཐོན་སྐྱེད་ལྗོངས་ལྷགས་དང་།
འཚོ་བ་སྤྱོད་ལྗོངས། རིག་གཞུང་གི་སྐོལ་རྒྱུན། མཐོས་ཚའི་འདུ་ཤེས། རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ། དེ་བཞིན་པོད་.....
རིགས་དང་མཐའ་རྒྱོང་མི་རིགས་གཞན་དག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་རྒྱགས་བལྟས་ཆ་འཕྲིན་ལྷ་ཚོགས་མཐུན་པའི་
སྐོང་དུ་རྒྱུད་ལུང་པ་ཡིན།

རིགས་འགྲོ་བའི་པར་དེ་བ་གཞན་དང་བལྟར་ན། 《གྲུང་གྲོའི་པོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་གོས་》ཞེས་པ་འདིའི་...
ནང་དེ་ལྟ་བོད་ས་གནས་སེད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཁག་གི་རྒྱུན་གོས་རྣམས་པོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་གོས་ནང་གི་ཆ་...
ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེས་ནས་བཀོད་ཡོད་པ་དེས་སྐོག་པ་པོ་ཚེར་བོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་གོས་ཐད་རོས་འཛོལ་དེ་...
བས་ཆ་ཚང་བ་དང་མ་ལག་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་ལན་འབྲས་ཐོན་དེས་རེད།

《གྲུང་གྲོའི་པོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་གོས་》ཞེས་པ་འདི་ནི་ཤེས་བྱའི་རང་བཞིན་དང་། རིག་ལམ་དཔུང་ཐབས་
ཀྱི་རང་བཞིན་གཉིས་ལྡན་གྱི་པར་དེ་བ་ཅིག་ཡིན་ཕྱིར་ནང་དོན་ལུན་སུམ་ཚོགས་ལ་དཔེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྲུས་ཀ་ཡང་ཉ་ཅང་
ལེགས་པས་ལས་རིགས་ཁག་གི་སྐོག་པ་པོ་རྣམས་པ་དང་མཁའ་སྤྲོད་དང་རྣམ་པས་དཔྱེས་རྒྱུ་སྤྱོད་དེས་ཡིན་པར་ཤེན་...
གྱིས་ཡིད་ཆེས་ལྷ་བཞིན་དུ་མཚེས།

《གྲུང་གྲོའི་པོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་གོས་》ཞེས་པའི་པར་དེ་བ་འདི་དཔེ་སྤྱོད་དངོས་སུ་བྱས་པར་སྐོང་དུ་བས་...
ནས་བཟུ་ཤིས་པའི་རྒྱུན་འདུན་ལྷ།

གྲུང་གྲོའི་པོད་རིགས་ཞིབ་འཇུག་ལྷེ་གནས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཤ།

序

在青藏高原上有许多高山湖泊，人们叫它“神湖”。这些吸纳了众多冰川清泉的“神湖”，静卧在天地之间，它们像一面面宝镜，辉映着蓝天，辉映着白云，辉映着雪山，辉映着森林，辉映着它们所能包容的一切美好。

这本《中国藏族服饰》就像这样的一个“神湖”，它汇集了西藏、青海、甘肃、四川、云南五个省区的藏族服饰，向我们揭示了整个藏族绚丽多彩的服饰文化。

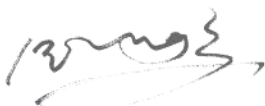
青藏高原，这片位于地球之巅的高天厚土，养育了勤劳智慧的藏民族，他们创造了与本民族历史一样古老、一样独特、一样灿烂的文化。而藏族服饰正是这百花园中鲜艳夺目的一枝。从这本《中国藏族服饰》中，不仅使我们看到了藏族的服饰，而且还得到了从这些服饰中所反映出来的藏民族悠久的历史、休养生息的地理环境、生产生活方式、文化传统、审美意识、价值观念以及藏族同周围其他民族的关系等综合信息。

在同类著作中，《中国藏族服饰》第一次将原西藏地方政府官员服饰作为藏族服饰的一个重要组成部分展示出来，这使我们对藏族服饰的认识更加完整、更加全面了。

《中国藏族服饰》是一本知识性、学术性兼有的著作，希望这本内容充实、装帧精美的画册能得到各界朋友和学者的喜爱。

衷心祝贺《中国藏族服饰》的出版。

拉巴平措（中国藏学研究中心总干事）



藏族服饰文化

廖东凡

中国的藏族有460多万人口，主要聚居在西藏自治区，有些分布在青海省、甘肃省、四川省、云南省的10个藏族自治州内。总的来讲，藏族服饰有许多共同之处。例如，大都采用氍毹和毛皮做面料。男式藏袍宽体、大襟、右衽，他（她）们都喜欢用珊瑚、琥珀、松石、珍珠、玛瑙、悬珠（猫晶石）等贵重物品做装饰等等。由于历史的发展，地理环境、气候条件的独特，文化传承与宗教信仰，民族的审美观念和风俗习惯也就不尽相同。不同地区的藏族服饰，具有不同的风格和特点也就成为必然了。即使在同一个藏族地区，由于穿着季节不同、场合不同，服饰也会有各种差异。

再者，旧时代，无论是西藏地区，还是其他藏区，人分三等九级，界线特别森严。贵族和农奴，土司和娃子，上层僧侣和普通僧尼，不可能穿同样的衣服。等级观念把人分成穿绸缎的人（贵族）、穿氍毹的人（差民）、裹破片的人（乞丐），比较贴切地反映了那时的穿着状况。即使在民主改革后的今天，地位、财富、职业、兴趣爱好等等，也使人们的服饰有着各种各样的差别。



唐代古藏服“丁罗”
(民族文化宫藏)

一、历史上的藏族服饰

在人类历史进入21世纪的今天，要准确表达古老年代藏族人的穿着打扮，确实是困难的，我们只能从藏汉文史书去找寻，从古代壁画、唐卡和塑像中去揣摩。还有至今仍然在表演的藏戏和跳神，对于藏族古代人物的穿着打扮，也能提供一定的参考。关于这个问题，先从唐代也就是西藏吐蕃时期说起。

1. 唐代藏族服饰

公元7世纪，在中原，李渊父子推翻了隋朝统治，建立了大唐帝国；而在青藏高原，雅隆部落联盟的首领松赞干布征服了周边各个部落，建立了西藏历史上第一个统一的政权吐蕃王朝。西藏吐蕃王朝赞普（国王）松赞干布致力于对唐朝的友好和开放，大量引进中原的生产技术和其他文化。641年，他和唐朝文成公主结为伉俪，这些都对吐蕃文化包括服饰文化产生了重大影响。

关于早期吐蕃王臣百姓的衣着情况，《唐会要》卷九九大羊同（象雄）条注：“辫发毡裘，畜牧为业。”《新唐书·吐蕃传》上也有这样的记载，“衣率毡裘，以糝涂面为好，妇人辫发而素之。”译成现代语言是说，吐蕃人通常穿皮毛和毡衣，脸上喜欢涂成土红色，妇女们的头发编成辫子盘在头顶。吐蕃大臣仲琮曾经这样对唐高宗介绍：“乌海之南，盛夏积雪，冬则羊裘”



西藏自治区山南地区昌珠寺吐蕃王朝时期的壁画

数重，暑月犹衣裘……”²看起来，藏地在与唐朝交往之前，夏穿毡、冬穿裘，是最为普遍的衣着。

自从文成公主嫁到西藏，这种情形发生了很大的变化，上层人物开始穿绸着缎。《新唐书·吐蕃传》中载：“贞观十五年(641)，妻以宗(室)女文成公主，诏江夏王道宗持节护送，筑馆河源王之国，弄赞(松赞干布)率兵次柏海迎亲。见道宗，执婚礼甚恭，见中国服饰之美，缩缩愧沮。归国，自以先未有婚帝女者，乃为公主筑一城以夸后世，遂在宫室以居。公主恶国人赭面，弄赞下令国中禁之。”³而且松赞干布带头，“自赭毡罽，裘纛绮，为风华。”《旧唐书》里也提到：“自亦释毡裘，裘纛绮，渐慕风华。”藏王松赞干布带头穿绸缎，王妃们自不用说乐于跟进，王室、大臣也纷纷效法，因此吐蕃时期成了藏族服饰大变革的时代。在布达拉宫的法王宫、大昭寺二楼的赞普佛堂，还有仓官尼姑庙的修禅洞，都能看到身着盛装的松赞干布塑像，他以红绸缠头，身披五彩彩缎半月披风，脚穿钩尖皮靴。坐在他身边的文成公主，头戴金冠，耳缀金饰，穿镶绿边的金色锦袍，披蓝色花缎披风；尼泊尔尺尊公主戴红头巾、金耳饰，穿绿边蓝色锦袍，披橘黄色披风。

由于王臣们对丝绸锦缎的需求急剧增加，唐蕃古道成了地道的丝绸之路。“金玉锦绣，向遗往来，道路相望，欢好不绝。”就是当时唐蕃关系的写照。吐蕃大臣到长安，求赐的主要是绸缎；唐朝使节去拉萨，馈赠的主要也是绸缎。宋代史书《册府元龟》记载，仅开元七年六月(719)，“吐蕃遣使请和，大享其使，因赐其束帛，修用前好。以杂彩(彩绸)二千段赐赞普，五百段赐赞普祖母，四百段赐赞普母，二百段赐可敦(王妃)，一百五十段赐达延(大臣)，一百三十段赐论乞力徐(大臣)，一百段赐尚赞咄(大臣)及大将军、大首领各有差。”⁴从中可以看出，唐朝对吐蕃王臣的重视以及吐蕃上下对绸缎等服装面料的需求。

当然，那时并不是所有的人都穿绸着缎，普通百姓还是夏穿毡、冬穿皮，藏王有时也穿毡毡。长庆元年(821)，唐朝大理卿刘元鼎作为会盟使，在山南琼结的营帐里会见了藏王热巴坚，亲眼看到他“身披素裘，结朝霞帽首，佩金镂剑”。意思是说他身穿白色毡毡长袍，头缠朝霞般美丽的彩色头巾，腰挂镂金宝剑。这是藏王的别一种服饰打扮。《西藏通史》记载，当时藏族男子的服装是在长袍上套毡毡、羊皮或者锦缎坎肩，也穿毛皮制作的半月形服装，头缠丝巾。当时对军人的奖惩，有许多法令规定，例如对作战勇敢的军人，赏赐虎皮袍，表彰他像老虎一样勇猛；对胆小怕事、临阵逃脱的懦夫，在他们头上强行挂一条狐狸尾巴，以示羞辱。有意思的是，后世各个藏区，人们却都特别喜欢狐狸皮帽，讲究头尾齐全，并作为勇敢和美的标志。从这些例子可以看出，随着时日的推移，藏族服饰观念也在发生变化。



松赞干布像(拉萨大昭寺藏王殿)



文成公主像(拉萨大昭寺藏王殿)



吐蕃大臣吞米·桑布扎像
(吐蕃时期泥塑彩绘·布达拉官法王洞)



元朝皇帝赐给萨迦派首领的毡帽
(民族文化宫藏)



法衣，上有用藏文注明的“法王八思巴穿过”几个字（民族文化宫藏）

2. 元、明时期的藏族服饰

唐代以降，西藏的政权更迭与祖国内地的改朝换代几乎是同步发生着。公元9世纪后期，吐蕃与唐朝先后解体。经过五代十国、北宋、南宋，中原很长时期处于动乱混战状态，而吐蕃王朝解体以后，西藏分裂割据的局面持续了将近400年。直到13世纪，大元帝国建立，中国重新实现大一统，西藏也建立了萨迦王朝，并且正式归入中国版图，纳入全国的行政管理。

元朝蒙古族统治者的宫廷服饰与民间衣着，对藏族服饰发生了又一次重大影响。这一时期，萨迦王朝官员、西藏十三万户的首领，开始有了着床伦装、恰珠恰堆短装、花缎外套，戴狐狸四幅、红纓穗帽，穿回头靴、虹纹靴等的习俗。

史载，1260年萨迦派首领八思巴被元世祖忽必烈封为“帝师”，他的弟弟恰那多吉被封为白兰王，他们穿蒙古袍服，掌管西藏十三万户。萨迦派第四代祖师贡噶坚赞和第五代祖师八思巴等人虽然是僧侣，元廷还是赐他们价值昂贵的僧袍、僧帽。例如1244年，皇子阔端送给噶坚赞一件镶嵌了6200粒珍珠的袈裟和硫磺色的锦缎长坎肩，还有环纹缎靴子和团锦缎靴子。忽必烈送给八思巴黄金珍珠织锦的祖衣和缀满珠宝的半月形大笠，还有靴、帽、华盖等等，开创了西藏高僧穿着中央王朝赐的袍服的先例。据说西藏僧人身披华丽大笠也始于八思巴。噶玛噶举派活佛玛巴希把元宪宗蒙哥送他的一顶金边黑帽，引为无上光荣，并从此开始了噶玛噶举派活佛黑帽的传承。

14世纪中叶，元朝衰落，萨迦派又因争夺权势发生内讧而势衰，以前藏帕木竹（山南泽当一带）为基地的帕竹万户长绛曲坚赞推翻了萨迦王朝的统治，于1354年建立了以乃东为首府的帕竹政权。元顺帝封他为大司徒，随后不久建立的明王朝，又封历代帕竹政权首领为阐化王。帕竹政权从建立之时开始，就着手研究和设计一整套官场合和典礼上穿戴的服饰。他们对萨迦王朝特别重视蒙古装束并不认同，着手从吐蕃服饰中发掘出一整套有藏族特色的服饰系列。《西藏通史》记载：帕竹政权第五代首领札巴坚赞(1374-1432)时，规定在藏历新年和重大节庆典礼上，各级政府官员和世家贵族必须穿吐蕃时期的服装和佩戴各种金玉宝饰，不能随意穿衣戴帽”。

帕竹政权前期，西藏封建农奴制处于上升阶段，战乱减少，社会较安定，农业、牧业、手工业生产有了很大的发展。作为藏族服饰的主要材料——氍毹生产也空前的繁荣。江孜、白朗、泽当，扎囊、朗杰雪、如德秀等村镇，都是以生产和销售氍毹、“邦典”（做围裙用的彩色氍毹）而闻名全藏。成千上万个藏民家庭，以捻线和纺织为业。他们在织布机上劳作，用氍毹代替支付乌拉差役。每年夏秋之间，雅鲁藏布江中游贡噶、扎囊、乃东等地，商贸集市和庙会接连不断地举办，销售和交换的物资主要是氍毹和“邦典”。始创于公元15世纪的扎囊地方强巴林庙会，每年藏历六月初一开市，不但拉萨、山南、日喀则等地信徒、香客、商人纷至沓来，还吸引了大量不丹、尼泊尔和印度的客商到这里进行氍毹贸易。

帕竹时期氍毹生产之所以特别兴盛，还有一个重要原因，就是把它作为向中央王朝进贡的主要物品。据《明宪宗实录》记载，明朝天顺年间，每年到北京朝贡的使臣达到三、四千人，朝贡的物品以氍毹和马为大宗。朝廷回赐的物品主要是丝绸和茶

叶，到了成化六年（1470），工部不得不向皇帝报告，每年向西藏回赐的丝绸和茶叶量太大，几乎造成国库的空虚^①。从上述可见，在那个时候无论是中央政府和西藏地方政权的物资交往，还是汉藏两个民族的交往，服装和服装面料占了很大的比重。

3. 清代的藏族服饰

17世纪中叶，西藏格鲁派（黄教）首领五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措在住牧新疆和青海的蒙古和硕特部落的支持下，推翻了首府设在日喀则的藏巴汗噶玛地方政权的统治，建立起甘丹颇章政权。1652年，五世达赖喇嘛进京觐见清朝顺治皇帝，次年被加封为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇恒喇达赖喇嘛”，赐金册、金印。

甘丹颇章政权形成初期，据说官场和典礼上的着装非常混乱，以致五世达赖喇嘛在他的自传里写道：“有人说（他的）服饰是后藏习惯，有人说（他的）服饰是蒙古人的习惯。其实他上半身穿蒙古袍，下半身穿藏装，我不知道蒙古还有这样的装束。结果四五个人聚在一起时，可能会有汉人、藏人、尼泊尔人、门巴人、康巴人、土布人、藏北牧人、蒙古人和阿里人的各式各样的奇异的服饰。”^②

五世达赖喇嘛指示第悉^③洛桑多杰按照西藏的传统，规范了一整套甘丹颇章政权的官员服、典礼服。据说当时几乎找不到熟悉过去时代服饰的人，最后只好从后藏达当地方请来一位遗老进行咨询，才知道帕竹阔化王和乃堆强万户长时确有官服，江孜法王和日喀则藏巴汗也有官服。甘丹颇章政府在往昔官服的基础上创制了节日庆典和隆重场合供官员们穿的“罗坚切”（宝饰服）和“杰鲁切”（王子服）等服饰。

清朝中央政府按照西藏贵族官员的品级或者作出的贡献，颁赐给他们花翎顶戴。第一个获得这种荣誉的据说是18世纪初期的贵族多仁·朗杰次丹。后来戴花翎顶戴穿各个品级补服的官员逐渐多了起来，成为西藏地方政府服饰中最为显要的一种。四川、云南、青海、甘肃藏区的一些土司、头人、千户，也先后得到过中央王朝封赠，花翎顶戴和补服成为他们在各种隆重场合上最为自豪的穿戴，以此显示自己的地位和身份。

在西藏地方政府中，僧俗贵族官员服饰的质地、颜色、饰物、花纹都有严格的规定。每年农历三月初八换夏装，十月二十五日换冬装，还要举行隆重的换装仪式，没到时间，再热也得捂着，再冷也得热着。谁不遵守体制就要受惩罚。四品以上的俗官，主要穿彩云腾龙明黄缎袍子，还有饰云、龙、岩、水四相和团龙的缎袍子，脚穿红云彩绣靴，夏天戴江达红缨帽，冬天戴哇格狐皮帽。小四品穿紫红色缎子袍，五品穿赭色缎子袍，六品，七品穿紫红色呢子袍。不能乱穿，否则要受惩罚。此外，蒙式袍服库伦装，恰珠恰堆短装等，也是西藏上层贵族官员日常生活和出外旅行喜爱的服饰。

俗官们平时头发绺成发髻，拉萨街上有专门的梳头师，贵族夫人有时也会替丈夫绺发髻。发髻上系顶珠，正三品鸣伦用红珊瑚，小三品台吉、扎萨用“白玛绕嘎”（红宝石），四品官员一律用松石，五品官员以下用“莫梅”（蓝宝石）。

贵族夫人们的服饰，更讲究，更华丽，更名贵。其多姿多彩，让人眼花缭乱。比较普通的一种穿着是内穿各色丝绸衬衫，外套无袖绸缎藏袍，腰系彩色绸缎或虹



三品以上官服（民族文化宫藏）



四品以上官服（民族文化宫藏）

纹氍毹“邦典”，背披一条绸缎或彩色氍毹的小方单。头发梳成乌鸦翅膀的式样，头戴三角形珠冠，藏语叫“巴珠”。耳朵上都戴耳坠，还有一个更长的耳坠挂在头发上垂到双肩。贵族妇女的藏袍一般都很长，一直拖到地面，走起来一步三摇，窸窣有声。每逢节日贵族夫人小姐出行，就成了拉萨街头一大服饰景观。



贵族妇人（中国藏学中心供稿）

二、各地区藏族服饰

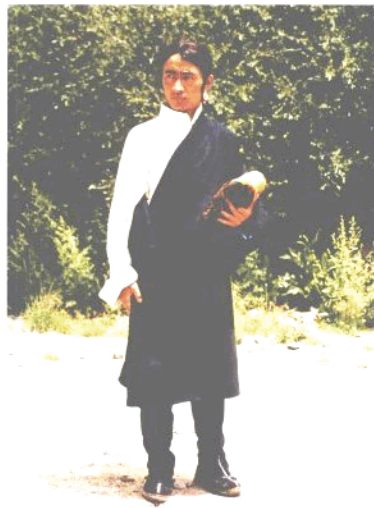
上面我们讲的藏族服饰，主要是王臣后妃和贵族上层的服饰，也可以说是不同历史时期的服饰。随着一个历史时期的结束，这些服饰也随之淡出。而现在各地藏族民众所穿着的服饰也决不是形成于当代，甚至不是形成于近代。它们是形成于更为古老的年代，是由各地藏族民众世代相承的服饰。它们不因改朝换代而变迁，也不因个人好恶而随意更改，是一种更为稳定更具代表性的藏族传统服饰。现今各个地区的藏族服饰，既有它们的共性，也有它们的个性。

拉萨自古就是西藏的政治、经济、文化、宗教中心，而且很早就与祖国内地以及周边各民族有着经济和文化上的联系，既有深厚的文化积淀，又有一种比较外向的精神和吸纳其他民族服饰的能力。拉萨服饰讲究气派、美观、大方，色彩不求艳丽，装饰不求堆砌，搭配讲究协调，看起来比较舒服。因此，无论从用料、色调、式样各个方面，让人一看就知道是拉萨人、拉萨服。

拉萨男子的藏袍大都用质地较好的氍毹或者各色毛料制作，颜色以藏青、黑褐、深蓝、烟色为主，腰间用绸带系紧，下摆自然地垂在膝边。衬衣高领、长袖，分对襟、大襟两种，多用丝绸、绸缎、棉布缝制，颜色因人而异，以白色和蓝色居多。身后挂一柄精致的短刀，主要不是用于防身，而是用于切割肉身。

过去拉萨的男子很小就要穿耳洞，左耳戴耳环，金银铜铁各种材料的都有，右耳缀一小松石。不少人手上都戴象牙或玉石扳指儿。他们夏天多戴“甲噶夏莫”（呢绒礼帽），冬天戴“甲色夏莫”（金花皮帽），也有戴毛线帽的，轻便柔软，既挡风，又防寒，非常实用。脚上一般穿“松巴”（氍毹靴）、牛皮靴和“布玛”（绒靴）。现在，穿皮鞋和运动鞋也比较普遍。

与男子比较，拉萨妇女更善于打扮自己。她们有着与生俱来的服饰鉴赏能力。拉萨的中青年妇女，大都有着匀称的身段，可以说是天生的服装模特儿。夏天她们穿氍毹，毛料或者绸缎料的“曲巴普麦”（无袖藏袍），讲究较深的颜色，而衬衣的色调则比较鲜丽、明快，袖子长出手掌半米左右，放下来彩袖触地便翩翩起舞。腰间用丝带扎紧，突出了纤细的腰肢；下摆垂到脚踝，甚至拖及地面，走起来轻盈平



拉萨男子服饰

稳,让人感受到一种愉悦和流畅。对于“邦典”,她们崇尚朴素、淡雅,不同年龄的人,喜欢不同的花纹和质地,用鲜艳的金银织锦缎装饰上方的裙角,并绣上一两朵格桑花。总之,拉萨妇女的服装在浓淡色调上配合得恰如其分。

拉萨的冬天比较寒冷,妇女们多穿长袖长身藏袍,也有人仍然穿无袖藏袍,上面套一件棉布或氈毯上衣,或套用毛织的厚毛衣,很协调、美观。未婚女子背后拖一条大辫子,结婚以后编成双辫,辫梢编进各种彩色丝线结成的“扎学”,使头发变得丰厚而美观。辫子或者盘在头上,或者垂于身后,总之自成一格,别有风韵。拉萨妇女遇到节日或庆典,头上戴珊瑚和松石镶嵌的“巴珠”,质地远远没有过去贵族妇女戴的那么贵重。平日她们很少戴帽子,冬季爱戴“次仁金郭”(四耳金花帽)。头饰、胸饰和手部的饰品都朝简洁、美观方面发展,胸前佩戴的“嘎乌”(饰品)也讲究美丽大方的造型。



拉萨郊区妇女服饰

生活在雅鲁藏布江中游和拉萨河、年楚河流域的农民们,服装主要用家织氈毯制作,颜色以黑、白两色为主,风格朴素,成本低廉,经久耐穿。旧时代,由于农民社会地位低下和经济情况拮据,因此他们的穿着不求华丽和张扬,只求遮风御寒,便于农作。



农区男子身穿的白氈毯藏袍镶有十字花纹图案的花边

相对单调的藏袍带来一些色彩。他们有时候穿短装,黑色的氈毯上衣、氈毯裤,头戴金花帽,脚踏“松巴”。黑色上衣上还滚一道银色缎子边,显得精干和利落,很有神采,也适合于劳动。“松巴”是农民常穿的靴子,牛绒纳底,黑氈毯做帮,脚面上用红色氈毯,有的还绣上几朵格桑花和其他美丽的小图案,穿着温暖、美观、轻便。

农家女子大都穿黑色氈毯无袖藏袍,下摆提得比拉萨人高,这样便于农作,也显得精神。她们大都喜爱戴颜色艳丽的头巾,穿红色或蓝色衬衫,系彩虹条纹的“邦典”。有的年轻妇女还套一件“邦典”料制成的套挂,称为“当扎”;背一个用贝壳装饰的彩色氈毯包,既可以装日用品,又是一种配饰,显得朴素、自然、美丽。

农区男子大都穿白氈毯藏袍,右腋下钉一粒铜纽扣,腰间垂两根6厘米左右的绿色飘带,领口、袖口、下摆处镶十字花纹图案的花边,给相

藏北草原地势高寒，冬季风雪弥漫，牧人们逐水草而居。过去藏北牧人一年到头穿光板羊皮袍子，藏话称为“洛巴”，厚重、肥大、结实，主要是为了适应在严寒条件下的游牧和露宿生活。藏袍下摆处缝一道15厘米左右的黑线布边，再于腰

间用红绸带拴紧，使之形成一个很大的囊，里面可以存放各种食品、食具和放牧用具，还可以把小孩或者羊羔也装在里面。袍子特别长，晚间把腰带松开，下摆垂到地面，露天睡觉，上面遮头，下面遮脚，即使身上落满了雪，照样睡得很香，很舒服。藏北草原气候多变，盛夏的中午阳光炽热，牧人们放牧时往往脱下袍袖，将袖捆扎腰间，袒露出古铜色的胸膛和臂膀。你会发现他们是那样的健美，那样的强壮。

藏北牧人一般都穿牛皮缝制的“嘎洛”藏靴，靴帮红黑相间，嵌彩色条纹。头饰和帽子种类相当丰富，有白色毡帽、羊羔皮帽、毛线帽。牧人们特别爱戴狐狸皮帽，用绸缎做胎，系缎子飘带。若有人把一张头尾齐全的狐狸皮戴在头上，会被认为最为漂亮和荣耀。中青年牧人往往把头发和红色或黑色的丝线编在一起，



藏北那曲地区女服

结成粗大的发辮盘在头顶，再套上几个银镂扳指儿或者珊瑚珠，显得特别气派。腰带大都是红色的，上面挂满了佩刀、子弹、火石、火镰、钱包等物。这些既是生活、放牧用品，又是显示男子气势的佩饰。

年轻女牧民是草原的花。她们的穿戴在粗犷中又有一种娇媚，

在苍茫牧野中显现着生活的亮色。她们的藏袍一般也是光板羊皮做的，但是比较轻便合身，衣襟和下摆用黑绒镶边，然后用红、绿、蓝三道10厘米左右的平绒装饰。她们的头发往往梳成很多根小辮，从前额分向两边披到后背，那里垂着一块长长的背披，背披上面缀满贝壳、珊瑚、松石、铜钱、银币等等。她们的腰间挂着奶钩、奶勺、针盒、火镰、小刀，还有其他心爱之物。她们的袍子放得比较长，甚至拖着地，跑起来，饰物丁丁当当作响，成为草原牧场上一曲欢快的音乐。



藏北那曲地区妇女服饰

林芝地处拉萨和昌都之间的尼洋河流域。那里的男男女女都穿氍毹或毛呢藏袍，外边套一种称为“古秀”的套头长坎肩。这种服饰说起来比较简单，就是把一张皮子或者一袭氍毹对折，中间挖一个洞套在身上，用腰带扎紧就成了。其实在实际制作时要复杂得多，也讲究得多。妇女们穿的“古秀”，夏装用氍毹缝制，冬装用小牛皮或山羊皮缝制。男子的“古秀”也有氍毹和毛皮的两种。“甲果拉”（赤斑羚）皮和熊皮是最好的“古秀”材料。节日或庆典上穿的“古秀”讲究在领口、腰间、下摆处镶上大小不同的锦缎片，显得非常华贵，而且美丽。

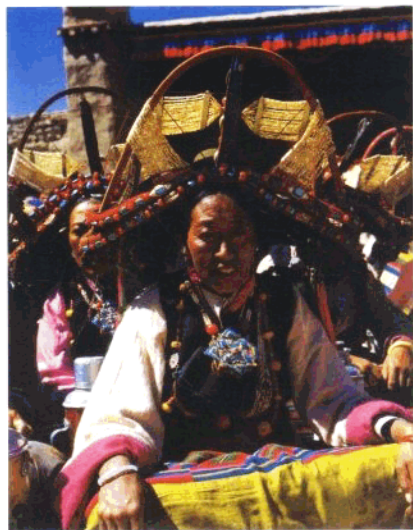
林芝人之所以习惯穿“古秀”，跟当地的气候和地形有密切关系。那里低温，森林茂密，下雨的日子非常多。山民们无论打猎、伐木，还是刀耕火种，采集药材，都要在密林沟谷作业。穿上“古秀”，既防潮防雨，又避免树枝刺伤身体，适于森林中的生活和劳动。

每年藏历十月初一，是林芝民众过工布新年的日子。这时，各种漂亮的林芝服饰都会展示出来。林芝人爱穿“古秀”，与工布新年还有联系。相传古代工布地方（也就是林芝），有个首领名叫阿琼杰波。他为了抵御外族入侵，便把新年提前到藏历十月初一过，接着带领着家乡子弟到边境打仗去了。不幸的是，他战死在疆场，并且被敌人砍掉了双手，乡亲们奋力把他的遗体抢了回来，在家乡为他举行隆重的葬礼。因为他已失去了双手，便用最好的氍毹和兽皮做了一件无袖坎肩给他装殓。这就是“古秀”来历的一段传说。

林芝人的帽子也很有特色，在其他地方并不多见。女帽呈圆形，两个斜角伸出；男帽呈船形，帽檐可以翻卷。无论帽顶和帽檐，都用缎子滚边，还镶嵌彩织的图案。



西藏自治区林芝地区妇女服饰



西藏自治区日喀则地区康马县妇女头饰“巴廓”

日喀则和阿里地区，地处拉萨以西的辽阔区域。这里历史悠久，文化积淀深厚。就服饰而言，男子穿着和拉萨山南一带比较近似，而女子服饰在很多方面表现出本地区明显的特点。举例说，拉萨妇女戴珠冠，日喀则妇女也戴珠冠，但是拉萨妇女的珠冠是三角形的，称为“巴珠”；日喀则妇女的珠冠是弓形的，称为“巴廓”。后藏妇女，特别是拉孜县、定日县一带的妇女，往往用一块彩色氍毹紧系腰身，然后用制作精巧的银牌扣住。有的银牌下面还挂一串小铃铛，走起路来丁丁当地响。阿里的妇女在节日或

喜庆场合，特别是表演一种古老的“喧”舞的时候，都要穿一种特别华美的盛装。

这时，她们身后披一条有金龙图案的蓝缎子披单，身前挂满了十几条长长短短的珠串，而且脖子上围的脖套、肩上的披肩、胸前的“噶乌”、头上戴的珠冠，都是用珍珠、琥珀、珊瑚、松石、密蜡缀串而成。据说这种样式独特、价值昂贵的服饰文化是从吐蕃王朝传至阿里古格王国的，无论在历史还是文化方面都很有研究价值。



西藏自治区阿里地区普兰县妇女服饰

西藏自治区东部的昌都地区，还有四川省的甘孜、云南省的迪庆、青海省的玉树等藏族自治州，历史上称为康区。“康”在藏语里有通道的意思，也许与这些地区是西藏腹地通往中原内地的要道有关系。这一地区的藏人被称为康巴人，他们讲的藏语被称为康巴方言。

在康巴人聚居的这片高原上，有折多山、贡嘎山、雀儿山、宁静山等冰山高峰，也有雅鲁河、金沙江、澜沧江、怒江等江河纵横驰骋。这种神奇雄伟的自然景观，以及险峻艰难的生存环境，成就了康巴人魁梧的身躯、强壮的体魄，还有敢爱敢恨、敢作敢为、狂放不羁，以及喜欢到外部世界闯荡的性格。康巴人的服装与佩饰也和他们的性格气质颇为相似，比较外向，比较张扬，很能显示出男人的强悍和女人的健美与泼辣。

他们的头发原本就很浓很粗，而且往往又掺杂着黑色和红色的丝线，扎成粗大的发髻盘在头顶，称为英雄发。其上身常常穿火红的或者雪白的衬衫，高领、滚边，下身穿毡毯或白布的裤子，头戴狐狸皮帽，脚踏牦牛皮靴。遇到隆重的场合，胸前佩戴各种珊瑚、松石、密蜡、琥珀的珠串，身前腰后缀



云南省迪庆藏族自治州男子服饰



西藏自治区昌都地区妇女服饰

饰闪闪发光的银盘，直径5厘米到30厘米不等。在所有挂饰当中，一个银质的“噶乌”是不可缺少的，这既是一个佛龕，也是一种装饰品，被斜背在腰上。此外，他们还在腰间系上宽而粗的牦牛皮带，上面挂满了男人生活、劳动和防身的用品，往往再斜插一柄锋利的腰刀，那是康巴男子们形影不离的“伙伴”。

雪山之水养育出来的康巴女子，在穿着和装饰方面有着自己独特的风韵。她们讲究穿顺长的藏袍或者无袖长坎肩，长长的腰带系着她们的腰肢，突出了她们的细腰长腿，显现着绰约的风姿；衬衫的袖子很长，甩下来长长地拖到地面。她们很爱跳弦子和锅庄舞蹈，歌声起落，彩袖翻飞。康巴女子的头饰、胸饰、腰饰是惊人的多，而且惊人的繁杂。她们的头发也跟藏北妇女一样，分成无数根细辫，上面缀满细小珊瑚、松石，也有戴着乒乓球般大的琥珀、珊瑚和密蜡顶珠的。

安多是一个古老的地域名称，指阿尼玛卿（大积石山）和多拉（小积石山）周围的广袤地域，包括今天的青海省（除玉树外）藏区、甘肃省甘南藏区和四川省阿坝藏区的一部分。聚居在这一地区的藏族人被通称为“安多哇”，他们说的藏语叫安多话，和卫藏方言、康巴方言并列为藏族的三大方言。

安多地处海拔4千米以上的青藏高原，气温常在摄氏零度以下。每年风雪严寒的季节达四五月之久。安多的藏民大部分以从事牧业为主，在长年的劳动中练就了坚韧深沉、吃苦耐劳的性格。

因为气候寒冷的缘故，安多人最主要的服装还是羊皮袍。羊皮袍又分普通羊皮袍和羊羔皮袍两种。日常生活和放牧时穿的羊皮袍称为“巴擦”，十分简朴；而节日和出席各种礼仪活动的羊皮袍讲究高档、华贵、美观，袍子大都用精心揉制的羊羔皮制作，称为“察洛”。后者所用羊皮有拳曲的短毛和穗状的长毛两种，以锦缎、呢绒或者高级毡毯做面，再用豹子皮和水獭皮镶边，这些是安多藏袍的上品。

当然，安多地区地域宽广，气候、自然条件、风俗习惯也不尽相同。各地服装特别是服饰也有较大的差异。比较有代表性的安多男装，是腰部紧束，怀里形成一个很大的袋子，下摆长出脚面两寸，袖子长出手臂一尺多，好处是保暖，

骑马时袖筒和下摆护着身子，不怕风吹雪打，怀里能揣很多东西，便于草原放牧。妇女的皮袍多在领口、袖口和下摆排列有红、蓝、绿色的彩条，五彩缤纷，非常漂亮耐看。



安多男子服饰



甘肃省甘南藏族自治州碌曲县妇女服饰