

人

文

主编 张鹰

生活习俗



上海人民出版社

西

藏

人文西藏

主 编 张 鹰

生 活 习 俗



图书在版编目(CIP)数据

生活习俗/张鹰主编. —上海:上海人民出版社,2009
(人文西藏)

ISBN 978-7-208-08465-0

I. 生… II. 张… III. 风俗习惯-西藏 IV. K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030613 号

丛书策划 问渔工作室

策划人 张问渔 陆宗寅

学术顾问 韩书力 边 多

撰文 张宗显

摄影/图文 张 鹰

装帧设计 宁成春

特约编辑 张问渔

责任编辑 毛志辉

• 人文西藏 •

生活习俗

主 编 张 鹰
出 版 世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)
发 行 世纪出版集团发行中心
印 刷 深圳市森广源印刷有限公司
版 次 2009 年 4 月第 1 版
2009 年 4 月第 1 次印刷
开 本 720×1000 毫米 1/16
印 张 15.25
印 数 1-5,000
书 号 ISBN 978-7-208-08465-0/K·1543
定 价 58.00 元

目 录

前言	4
概述	15
饮食习俗	19
居住习俗	53
生产习俗	73
农业生产习俗	73
牧业生产习俗	101
工艺作坊	121
氍毹作坊	122
陶坊	132
卡垫	145
木雕	150
金属工艺	161
藏香作坊	174
藏纸作坊	178
行旅	183
信仰习俗	197
休闲娱乐	225
贸易习俗	231
后记	241



前言

1972年我作为西藏秦腔剧团新招的一名美工，随团沿青藏线一路慰问演出进藏。这是我第一次到拉萨。从西安到拉萨走了二十多天，每到一站（运输站是当时青藏线上唯一可吃住的地方）有接待倒没觉得多苦，那个年代的人似乎不知道什么叫苦，更何况当时这份工作对我来说是梦寐以求的。对于西藏，那时人们心中可没有现在的人那种狂热与向往，甚至一提到西藏还不免有一种莫名的畏惧。我当时的想法很简单，能有一份让我画画的工作到哪儿都无所谓，于是含泪告别了年迈的父母，义无反顾地奔赴西藏。当时，像我这样对事业的炽热和工作的渴望，唯有十年动乱经历的“老三届”才会体悟。

之后，我在西藏一呆就是三十六年。现在回想起来，当年考取西藏秦腔剧团是我和西藏的一种机缘，而真正把我带入藏文化领域的却是1983年到西藏藏剧团工作。开始是从对藏戏的挚爱，逐渐地痴迷于藏文化，到后来兴趣广泛而“不务正业”了，画画、摄影、收藏（其实就是喜欢收集一些民间工艺而已），甚至莫名其妙做起“研究”来，再后来连我都说不清楚自己的本职是什么了，就以“杂家”自许。

我这辈子跟大学无缘，要说培养我的就是西藏这所博大的“大学”。从一踏上这块土地的那一刻开始，我就好像

注定今生要归属这片蓝天圣土。刚进藏的那些年，我几乎天天处于高度亢奋状态，每天背上油画箱不知疲倦地穿行在拉萨的大街小巷、城郊田园，奔波于乡村草原、森林河谷……

我庆幸自己能有一片尽情翱翔的天空——或许骨子里的我就是为西藏而生，否则为什么在上初中的时候我就把父母给我起的名改成了“鹰”。当发现手中的画笔已不能完全满足自己的表达欲望时，相机便成了我形影不离的伙伴。后来，终日沉浸于西藏的民间文化，我常常按捺不住来自心底的躁动不安的激情，犹如品尝到甘甜醇厚的青稞美酒一样，欲罢不能，就此在自己的人生轨迹上留下了一串串脚印。在西藏究竟跑过多少个县、多少个乡、多少个村，我已记不得了，只知道从20世纪70年代末到90年代，每年都有几个月的时间奔波在西藏的乡村和草原上，后来这种生活定式变得更加执著。我将自己比做从秦川大地移植到雪域高原的一棵小树，不断地在这片有着数千年文化积淀的土壤里，贪婪地吮吸它的营养。

近年来，西藏日益成为人们的向往之地，它以博大、独特、神秘的人文吸引着世人的眼光。千百年来勤劳智慧的藏族人民在这片雪域大地上繁衍生息，他们始终以乐观向上的精神和对这片土地执著的爱，面对恶劣的生存环境，在他们的脸上看不到痛苦与忧愁，每天的生活与劳动都充满着歌舞和美酒；藏族同胞用信仰滋养心灵，用美装点生活，即使在一个狭小的空间或一个不起眼的小小物件上，也能看见他们对美的追求；生命的真谛就是辛勤的劳动和不变的信仰，



生活的意义就是快乐与执著，从他们的行为到与生活有关的一切器物无不渗透着人类根性文化的内涵……

三十多年过去，曾经的那棵小树如今已长大，成为可用之材。2008年是我国改革开放三十年，三十年来西藏发生了天翻地覆的变化，而我的成长又与西藏三十年的蓬勃发展联系在一起的，我一直在思索：这些用镜头记录下的十几箱图片能为我的第二故乡做些什么呢？虽然它们都是我利用采风之便在西藏民间随意抓拍的一些瞬间之作，但久而久之便成了规模。一次偶然的机遇使它派上了用场。

记得是2004年年终，我因曾主编的《西藏民俗》杂志最后一期收尾工作到成都出差，四川人民出版社的资深编辑张问渔先生约我到南郊公园茶园商谈出书一事。在此之前，我们曾交谈过几次，当时他正在编辑“人文中华”丛书，有意让我承担西藏人文方面的主编工作，但获悉我积累有大量西藏方方面面的图片资料后，他即刻改变了原来的想法，决定出一套全方位展现西藏的“人文西藏丛书”，一个绝好的创意就此诞生。

“人文西藏丛书”包括《西藏服饰》、《节庆礼仪》、《藏戏歌舞》、《生活习俗》、《传统建筑》、《宗教艺术》六册，均以图片为主线，因此，图片内容和质量关乎丛书的成败。我花费了近一年的时间撰写提纲并反复修改，对所有图片进行清理、筛选、归类（因为过去几十年的照片、底片毫无头绪地掺杂在一起），直到将丛书编完都觉得还有一些遗憾。

我与周围的好友及藏学界的同行经过多次交流、探讨，



最后达成了共识：本丛书不能满足于一般性的图文并茂，而是让图片、图片介绍文字与叙述文字形成一种互补关系，全方位立体地展现西藏独特的地域特色和人文。而要让丛书仅以六本书的容量囊括西藏文化，做到面面俱到，显然是不可能的。但为了知识的权威、准确，我特地邀请了在国内藏文化研究领域有一定影响的专家朋友来承担每本书的叙述文字的撰写。



图片的介绍文字是我花费精力最多的方面，因为在我心中每一幅图片背后都有说不完的故事。约4000幅图片的介绍文字大多是我多年来实地调查的记录，并参阅《西藏历史文化词典》、《西藏通史》、《八大传统藏戏》等的相关文献、历史资料和宗教文化典籍。

这套丛书从最初的准备到完稿历时三年多，当编完最后一张图片，画上最后一个圆圆的句号时，我心中随之升起一种前所未有的轻松酣畅之感。说起来我在西藏已有三十多年的摄影史，但我始终觉得它是画画以外的一项爱好。多少年来，生长在这片土地上的人们一直吸引着我，感动着我，他们生活的每一瞬间都像一幅幅朴实无华的画作，让我激动，让我难以忘怀。于时，我像一个虔诚的苦行僧，在这片高天厚土之间寻觅……有朋友说，这套丛书是我对自己沉湎西藏三十多年漫长岁月的一个总结，我却认为，这更应该是我对第二故乡西藏的一份报答。

张 鹰

2008年4月于北京北苑家园

人文西藏

生活习俗



被剪完羊毛后的羊，像离弦的箭一般
奔回羊群。



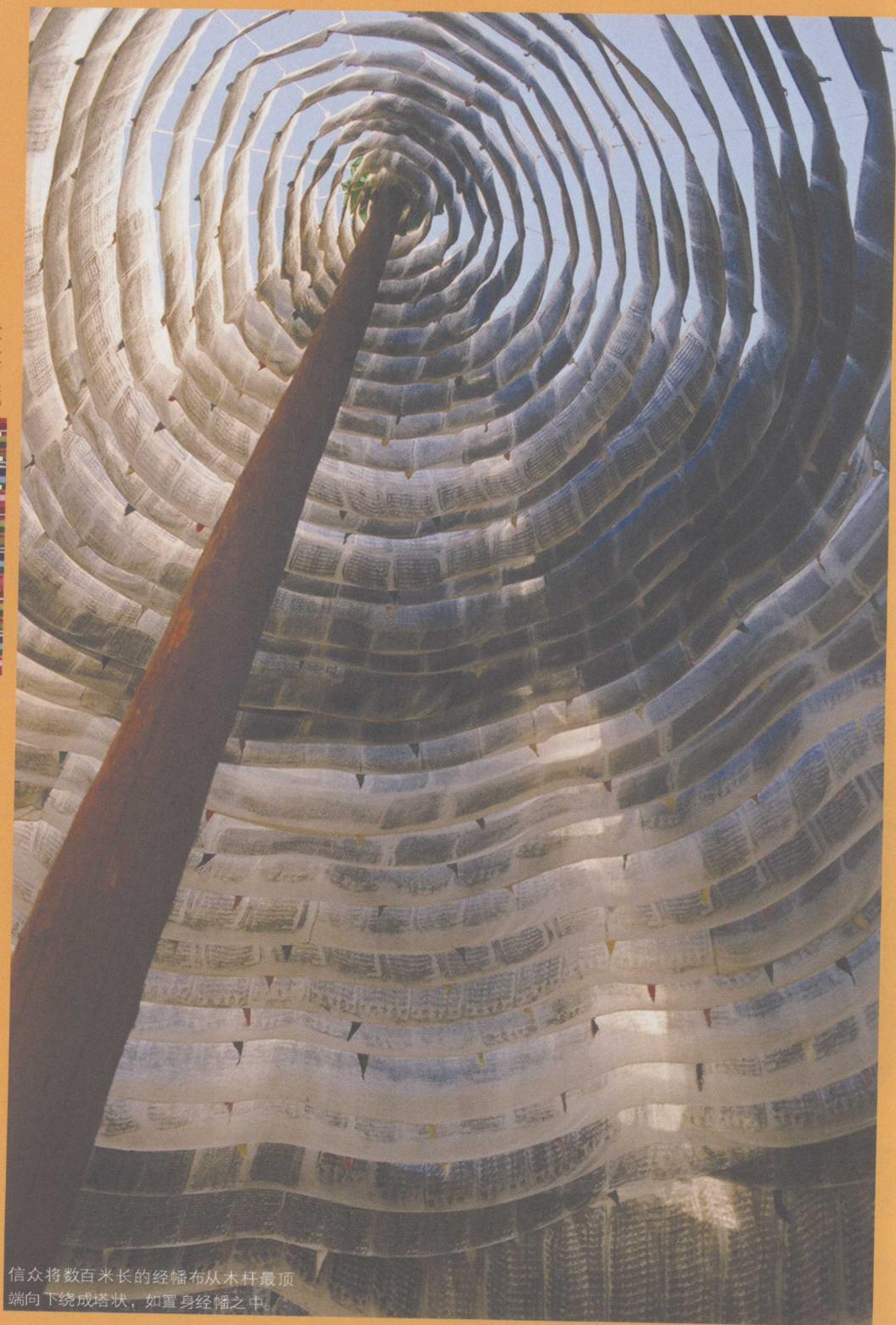
放牧归来





迎着冰雪，一个个磕长头的人像十足的勇士。





信众将数百米长的经幡布从木杆最顶端向下绕成塔状，如置身经幡之中。

概述

从古至今，生活在平均海拔4000多米以上雪域高原的藏人，他们的饮食、服饰、居住、旅行、礼俗、信仰及生产劳动都与这特殊的自然地理环境有着极其密切的关系，相沿积久，形成并传承了他们自己特有的生活风尚、习俗。如外地人去这号称世界屋脊的高海拔地方常常会因不适而感到头痛，但只要喝下当地人的酥油茶即可免除高山反应。

俗话说，西藏人酿出了香甜的青稞酒，从青稞酒壶流出的不但是美的青稞酒，还有美的雪山，美的草原，美的藏家人生活的歌谣。歌谣犹如一条河流，流淌在藏家人的心田里。让我们沿着这条河流徜徉一番，尽情享受一回又何妨。

朝佛的人们每到一处圣地都要挂上寄托自己夙愿的风马旗



赶驮牛的昌都类乌齐妇女



这里的民居与自然环境相适应，西北部是牧区，中部为农区，东南部为林区，独特的地理环境也就造就了各不相同的民居和居住习俗。在牧区的藏北草原以及阿里、日喀则西北和昌都北部，所需的粮食则依靠农区，而农区所需的畜产品、盐巴和土碱主要靠牧区供应，其他生活用品则与区外商人以物易物方式交换，从而形成了他们的牧区生产习俗，农业生产习俗。

概

述

挤完牛奶的牧区妇女

16

