

藏北牧区家庭物质生活变迁

(Changes in Family Material Life Among Nomads of Northern Tibet)

万德卡尔 (WAN DE KHAR)

安多县腰恰乡有12个行政村。村名是根据行政村离乡政府所在的远近而编号的。笔者调查的是五村，在此依社会学的惯例，称之为“腰恰村”。这个村有46户，人口为255人，家庭人口最多的有12人，平均每户5.5人。全村信仰藏传佛教格鲁派，村里没有学校，但村里人大多数都能读藏文，还有一些人能读会写，很少人懂汉语。

民主改革前，这里曾是买玛部落的领地，牧民过着游牧的生活，随季节逐草而牧，从一个地方迁至另一个牧场，以牧业为生。当时没有商业利润的观念，其生产行为只要求牲畜头数的提高。在藏语中称牦牛为“诺”（nor），意为“财富”或“宝贝”，认为谁家的牛羊多谁家就富有。每户牧民几乎都是自给自足的，大部分的消费品都是自己生产，形成了以牧业劳动成果为主要消费对象的消费生活模式。从衣着、饮食、居住到日用品无不与“诺”有关。西藏和平解放以来，所推行的一系列政策，均对这里的发展及乡村社会的变迁有密不可分的关系。四十多年来，尤其是青藏公路的通车，使地处这一“生命线”旁的腰恰村，在社会经济，文化观念等各方面都发生翻天覆地的变化。特别是改革开放的政策，使得牧区社会经济有了长足的发展。腰恰是藏北牧区的一个缩影，从腰恰我们可以看到藏北牧民物质生活的提高。

一、服饰变化

（一）衣着

安多牧民世代穿羊皮袄（pags-rtsag）。这是由所处环境、气候及生活方式决定的。牧民的衣物因日常与非日常（礼仪行为）生活的差异而有所不同，日常服装讲求轻便耐穿，而非日常服装则用质地高档，色彩华丽的面料。日常服装有夏装和冬装，夏装选料薄、轻、柔，冬装要厚、保暖、不透风。从形式上可区分男装和女装。男装虽然比女装短，但上身宽大，衣袖长而宽，系腰带时腰间折起，使皮袄下沿延到膝盖。女装身长而边宽，上身合身而衣袖也适中，系上腰带后下边延至脚面

而只看到脚尖。在干活时男女都将右臂露出，夏天天热时脱掉上身系于腰间。一般成年人需用八张羊皮，小孩根据不同的年龄段和身高来定。牧民中较富裕者的皮袄，在领口和袖口或者整个边上镶有水獭皮和豹皮。豹皮一般镶于男装，象征威严和勇猛；水獭皮多见于女装上，显得华美与富贵；表现的是一种牧民习俗中的象征性和审美观。

在民主改革以前，安多的牧民绝大多数一年四季穿一件皮袄，白天穿，晚上当被盖。皮袄褴褛不堪，全家两三年才能缝制一件新的，自己揉羊皮缝制，无能力镶边装饰。有些贫苦牧民给富裕户干活，如每年秋天剪羊毛，可得到些羊毛作报酬；到冬宰时替人宰牛羊，可得到一、二张羊皮，这样积累几年才够制一件皮袄。有时，只能得到穿过的旧衣服作报酬，他们拿来补一补又穿几年。那些牲畜很少或根本没有牲畜的人家收入微薄，难得温饱。那个时候男子穿裤子的极少，有些人用羊皮作的“杰寨”（sgyaid-dkris意为“绑腿”），套在腿上。而妇女则任何时候都不穿裤子。牧民说：“以前没这个习惯。”冬季去放牧的女人才套护膝，称“贝寨”（pus-dkris），是用羔皮或者羊皮作成的。衬衣也只有富户人才穿，成年男子多穿白色棉布或“布热”（vbu-ras是一种粗丝织品）缝制的衬衫。但平时很少穿，面料粗细均有。男衬衫多是袖长、领高、身短，这与其它藏区的相似。夏天男人出门内穿衬衣、外穿自制的氍毹长袍。妇女平时穿布衬衫，节日时穿着色彩鲜艳的丝绸衬衣。女式皮袄上镶有红、蓝、绿、黄等色配成的布和呢绒彩条，装饰得格外美观。她们穿日常服装或非日常服装，都要围帮典，帮典也分普通的和高档的。在冬季男女都戴帽子，有用羔皮作的翻沿帽，还有用狐狸皮作的。比较普遍戴的是“察夏哇增”（tshar-zhaw），是一种羔皮帽顶上镶有一小片狐狸皮的帽，男女皆可戴，也称为“安多果西玛”（A-mdo-sgo-bzhi-ma）。冬夏男女都穿长筒靴。一般每人冬夏两季各一双。冬夏穿的在制作上有点不一样，冬靴的鞋帮用较粗的羊毛线编成，鞋底是双层牛皮，夏靴的鞋帮用羊毛细线织的，鞋底是单层牛皮。（不仔细看，看不出编和织的区别）靴子长筒帮是自织的彩色氍毹缝制的。鞋垫用羊毛，牛绒，羊皮等。牧民谚语“从鞋子可看出是何地人”。所以安多牧民的靴子因地域的不同而有差异，可是牧民们称“安多西扎”（A-mdo-bzhi-bkra）的靴子是藏北牧区公认的“名牌”。

西藏解放以后，青藏公路的通车，使牧民的生活和观念发生了很大的变化。尤其改革开放以来，畜产品逐渐进入市场，牧民的收入不断提高，越来越追求服饰面料的质地和花色。不仅仅局限于羊皮和自己纺织的氍毹，普遍用现金购买呢绒、化纤、棉布、绸缎等来制作藏袍，特别喜欢用人造羔皮作藏装。牧民们戏言：“卖了羊皮，买化纤皮；卖了酥油，买植物

油。”细听虽有嘲讽之意，但事实上已接受这些似乎在文化上有渊源关系的新事物。牧民们发现购买的布料穿着觉得轻便，雨淋后不会变硬，价格也便宜。如缝制一件藏袍需要4公尺面料，每公尺现价为30元，可作为日常的服装。而非日常的礼仪活动时穿着的衣服，需用8张羊皮缝制一件，下沿、领口和袖口镶上水獭皮，下沿镶的水獭皮宽至近2尺，一般在一件皮袄上镶2—3张，¹

张水獭皮的现价为2500元左右。在款式上也发生了极大的变化，无袖的卫藏地区妇女穿的氍毹和呢绒长袍在夏季的安多牧区也能见到。

近十几年来，内地汉式的各种成衣也就穿在了牧民身上，虽然老人和妇女不穿整套的汉装，但衬衣、裤子、鞋子等是他们的日常衣。一个老牧民说：“我第一次穿的衬衣是从‘拉日加嘎’（lha-ri-rgya-sgar）¹买的，但今天我们的子孙到了夏天穿上整套的多种面料的汉装成衣。我的祖辈千百年来穿下来的皮袍，有了色彩华丽、款式新颖的很多‘伙伴’了。”牧民的孩子能自己系上腰带之前，除严冬时节外，都穿汉装，童装都是买的成衣。传统的服装在发生变化。腰恰牧村中，男子日常都穿胶鞋，根据问卷统计分析，目前平均每户有10双雨胶鞋，而藏靴平均每户只有8.2双。普通藏装平均每户10.2件，汉装每户平均8件。但分布不均，与外部接触多的家中汉装较多，最多的达100件，与外界接触少的传统家中藏装最多达30件，而无别的款式的汉装。居住在道班工区附近的牧民，除冬季外，男人一般都穿汉装。整个趋势是追求款式多样的轻便型服装。

（二）佩饰

传统的部落社会里，部落间的战争是经常性的。所以男人出门往往骑马、挎枪和带刀，崇尚一种勇猛的精神。因此马不仅是一种交通工具，而且被赋予了一定的文化内涵。牧民说：“马是人的装饰品，鞍具是马的装饰品。”马在牧民的生活中是显示地位和富贵的最好装饰。特别在盛大的节日期间，一个男人具备了马、枪、刀，就可神气一番，素称“男儿与马”（bu-rta-gnyis）。枪、刀也与马齐名，也是一个男人起码的装饰品。

民主改革以后，由于社会的发展和稳定，以往作为武器的刀枪及子弹，在现代牧民的审美中延伸为装饰的功能。火镰、子弹夹和子弹带也都成了藏北男子的佩饰品。还有游牧时代的生活必需品，如针盒、腰刀等，常见于老年人身上，虽然如今许多牧民都用上了缝纫机，打火机和火柴，但老牧人处于怀旧情结，把它们作为装饰从未离开过身。

每逢节日，妇女打扮得更加华贵，她们用玛瑙、珊瑚、绿松石等珠宝装点自己。俗称“

¹拉日是安多县镇北的一座山。1959年5月，黑河分工委首次派的工作队进驻安多后，在拉日山下安营扎寨，当地牧民故称“拉日加嘎”（lha-ri-rga-sgar），意为“拉日汉营”。

米曲”（mig-byur）的“珊瑚眼”和镶玉的各种装饰品，平常戴三四个珊瑚和绿松石搭配串起的耳坠，有珊瑚项链或猫眼石的项链，有些富裕家中的妇女戴二三串项链。贵重的项链有“九眼珠”，或较大的珊瑚串挂在中间的珠宝项链，还有边上镶嵌晶莹的玉石和中间镶有色彩艳丽的红珊瑚的银制“噶乌”（gvu）居中，（“六角形”、“四方”、“八角型”和“圆型”）两边珊瑚和玉石对称串起的项链。妇女还喜欢戴各种颜色和不同质地的手镯、戒指及腰带。家境好的妇女戴银制镶有珊瑚和玉石的手镯，有镶玉的金银戒指，盛装的牧女系于腰间的镶金丝的银或响铜的腰带（chab-ma）更加耀眼，雕刻精细，工艺精美，中间刻有莲花瓣，周围雕有孔雀、鹿、吉祥八宝图、六长寿图等。也有铁制腰带镶有金银丝花纹，一般日常戴。前面挂着“挤奶钩”（bzho-vchar），带子是上色的红牛皮，还镶有银元或其它硬币。左右膀上戴银制针盒（khab-shubs）和刀鞘上镶有珊瑚的腰刀（glo-gri），背后佩戴“罗松”（glo-zuag）用银制链条左右连起。链条上缀小铃，随着人的走动发出悦耳的铃声。

随着牧民收入的提高和消费观念的变化，他们越来越重视对自身的美化，据我们调查，近十多年来牧民用于买金银珠宝、水獭皮等贵重物质的支出明显增加。民主改革前腰恰牧村只有5户有贵重衣物，6户有贵重饰品，现在29户家中有贵重饰品，占总户数63.3%，27户家中有贵重衣物，占总户数的58.7%，贵重饰品价值最高一户约5万元，贵重衣物价值最高一户达3万元。牧民的传统观念中认为财富是“外牛羊，内衣食”，所以，他们以这种方式保存财富和显示家庭财力，在社区中获得较高的经济地位。

二、饮食变化

在传统的安多牧业生产经济中，食品的绝大部分来自于家畜，牛羊肉、奶及奶制品，此外最重要的食品是糌粑。安多自身的环境中无法种植粮食，因此只能到外地的农区去交换粮食，于是就有了历史上著名的“盐粮交换”。即牧民们把多余的畜产品和从盐湖驮回的盐，以驮牛和驮羊作为运输工具，经过20余天甚至更多天的行程，到拉萨的堆龙德庆、山南、日喀则等农区换回粮食。农区可获得紧缺的酥油、食盐和羊毛。于是西藏南北农牧区之间建立起远距离的供需关系。安多县档案中记载了民主改革前交换和付款情况：①牧民把自己的产品驮到农区交换；②农区的农民把农产品驮到牧区来交换；③黑河市商人来交换；④日喀则商人来交换；⑤其他地方商人来交换；⑥寺庙的管家来牧区交换；⑦部落的头人在当地交换。当时的交换以物易物为主，部分现买现卖，极少现金交易。

以下两表可提供当时“盐粮交换”的付款情况和交换方式的线索。

1957年安多牧民把畜产品运到农区情况

表 1

交换前商品					交换后商品					利 润	备 注
商品	单 位	数额	单 价	金 额	商 品	单 位	数 额	单 价	金 额		
羊毛	斤	7	0.55	3.85	青 稞	斤	3.50	0.40	1.40	1.40	-2.45
食盐	斤	140	0.10	14.00	青 稞	斤	140	0.40	56.00	42.00	+
酥油	斤	7	1.30	9.10	青 稞	斤	14	0.40	5.60	3.50	-
人参 果	斤	7	0.40	2.80	青 稞	斤	14	0.40	5.60	2.80	+
驮牛	头	1	58.81	58.81	青 稞	斤	140	0.40	56.00	2.81	-
绵羊	只	1	7.93	7.93	青 稞	斤	47.50	0.40	19.00	11.07	+
合计				96.49					143.60	47.12	

1957年农民把青稞运到牧区来交换的情况

表2

交换前商品					交换后商品					利 润	备 注
商 品	单 位	数 额	单 价	金 额	商 品	单 位	数 额	单 价	金 额		
青 稞	斤	70	0.4	28	羊 毛	斤	210	0.55	115.5	87.5	-
青 稞	斤	70	0.4	28	食 盐	斤	280	0.10	28	0	
青 稞	斤	70	0.4	28	酥 油	斤	280	1.30	364	336	-

青 稞	斤	70	0. 4	28	人 参 果	斤	70	0. 40	28	0	
合 计				112					535. 5	423. 5	

资料来源：安多县档案室

民主改革后政府也根据牧民以往到农区去交换的习惯，有计划地组织牧民到农区去交换，以满足牧民的需求，尽力改善人民生活。据资料记载：“1963年，全县（除多玛区外）到农区共驮去食盐46500斤，酥油8823斤，奶渣2255袋，采牛209头，采羊1718只，牛羊毛3066斤及其他土碱、蘑菇等，能换回青稞120万斤左右”²。每年如此往返于农牧区之间，进行着各自劳动成果的交换，力求达到农牧民饮食消费的互补需求。民主改革前，有些牧民无力自己去农区交换，托同部落的人、亲戚朋友或熟人借驮2—3头牦牛，换回点青稞。

“盐粮交换”是什么时候开始的，社区的长辈们也不清楚，但是这种互补经济关系一直延续到70年代末。民主改革后和人民公社时期都是由乡、公社的干部统一组织，集体行动。改革开放后情况大变，由于交通的发展和个体运输的兴起，牧民自己再也不用爬山涉水到农区，可直接从县城集市交换或买卖。牧民再也不用出远门而可安心地与家人一起精心护养畜群。

民主改革前，到了春天是牧区贫苦人最难熬的日子，早晨在清茶中放点糌粑喝，中午吃点奶渣，有时吃死畜肉，晚上又吃剩肉或骨头汤中放点糌粑吃，实在没有办法的时候，放牛血吃。没有一天吃得饱。夏天，到了有牛奶可挤时，去富户人家找活干，得到些“塔拉”（dar-ra）拿回家来吃，隔几天吃一次酪奶，一般早上吃“粑角”（spags-skyo），中午吃湿奶酪，晚上吃“图巴”（འདྲེ་མཚོ་ལྗང་ལྗང་），这些人一般很难喝上自家的酥油茶，因为有酥油时没有茶叶，有茶叶时又没有酥油。大部分时间是喝“白水”，多数牧民是以糌粑和肉类为主。日常习惯上早晨吃“粑角”，中午吃“粑”（spags）和肉，晚饭为“图巴”。“粑角”是在碗里放好糌粑，奶渣，酥油后，冲茶水，用舌头添食。“粑”是糌粑、酥油、

²资料来源：安多县档案室。

奶渣中加入茶水，拌匀即可食。“图巴”用面粉或糌粑作成的粥，加上奶渣等。夏天是牧区奶制品最多的季节，主要以酸奶为主，糌粑相对吃的少些。入秋后，牛羊肥壮，藏历十月为冬宰时季，此后常常吃肉，直到次年春天。肉常常以大块煮着吃，称“手抓肉”，也有生吃冻牛肉的。安多牧民打酥油茶与拉萨相同。但习惯上只有户主才喝酥油茶，其它家人喝清茶和“白水”，生活条件好的家庭，大儿子和女主人也喝酥油茶。但绝不让小孩喝，大人吓唬小孩说：“喝了酥油茶，耳朵会长歪。”由于冬夏季时差，昼夜长短差别大，牧民生产的忙闲时间也随四季的变化而不一样。所以牧民每天吃饭的次数也不同，一般秋、冬季白昼短，吃三顿；春、夏季白昼长，吃四至五顿。牧忙季节全家不能共进早餐和午饭，只有晚饭时才有可能聚在一起。

“客餐”（mgron-zas）是招待尊贵客人时的饮食，比平时丰盛。如邀请活佛，僧人，还有自己的盟友，世交和亲戚等客人，在“粑角”中加放酥油，或吃“糌岗”（rtsam-vgams）³，边吃边喝酥油茶，最佳佐餐为酸奶，还有放有人参果和白糖的蒸米饭，酸奶米饭，酥油米饭，肉米饭、肉馅包子等主食，除婚礼和新年外，一般没有敬酒的习惯。

“宴餐”（ston-zas）场面比较大的主要有婚礼和过藏历年。其次，就是每年一度的“雅吉”（dbyar-skyid），意为“夏乐”或称赛马节，有时村落或部落也组织联欢会野餐；还有“察白囊吉”（tsaw-bvi-nang-skyid），意为“驮盐者的欢聚”。安多牧民男子每年春、夏、秋三季去盐湖驮盐（女人是不能去盐湖的）。回家后同一驮队的欢聚一起共享快乐；牧民经商出远门时，举行“商人祭灶神”的仪式之后，宴请共欢，称“钱行酥油宴”（gyes-ja-mar-khu）；藏历五月十五日的“世界公桑”⁴（vdzam-gling-spyi-bsang）等祭山活动后，欢聚共餐。牧民家庭中不同畜群各有较固定的放牧员，这些牧人日常在野外放牧，也结交了一些同自己一样的牧人，他们也有自己的欢聚方式，牧民称“卓地”（spro-bsdus）意为“欢聚”。还象每到春天第一次听到布谷鸟的叫声称“恰扎”（bya-grags）意“鸟鸣”。第一次听到春雷声称“珠恰玛库”（vbrugs-ja-mar-khu）意为“雷鸣酥油宴”以表示吉祥。自家牛羊第一次产犊或生羔时家中要美餐，叫“卓达”（gro-btags），剪羊毛时有“羊毛宴”（bal-ston）等。各种家庭宴会，规模不一，但不管是大型的联欢会，还是很小的家宴，都充满着

³糌岗：由拌匀的糌粑、奶渣、酥油和兑糕制作成。

⁴世界公桑，藏历五月十五日到神山煨桑、挂各种颜色的经幡等。

欢乐的气氛，表现了一种牧民的生活态度。牧民们说：“这种习俗通过一种神圣的仪式一代一代传下来的。”如此诸多的礼仪行为，自然丰富了牧民的食谱。所以，藏北牧区“素食荤臛”（dkar-zas-dmar-snum）的饮食结构被认为藏餐中最具营养和独特风味的系统之一。制作上有煮、炖、烧、炒、生等烹调技巧。原料大多是本地产的，有一部分是从农区换来的。在牧民认为，谷类中的青稞、小麦、豌豆；富有营养的肉、酥油、奶渣；饮料中的茶、酒、奶；甜食中蔗糖、蜂蜜、奶制品；野生的人参果、黄蘑菇等都是他们的生活必需品。并以食品的颜色分类为：“白食”（dkar-zas）和“红食”（dmar-zas），“白食”是以酸奶和奶酪为主的奶制品；而“红食”是以牛肉和羊肉为主的肉制品。

传统的食谱中，没有蔬菜和水果，并将蔬菜认为是草类。面粉和大米，除一些富裕户偶尔吃点外，普通牧民从未吃过。青藏公路通车和县城的建立，对附近牧民的生活很有影响。有位牧民回忆：“当时的仁勤乡⁵离县城和兵站很近，小时候经常去，那时军民关系很好，部队的官兵经常给我们好吃的，我第一次吃米饭是在那里，还吃过水果，所以对牧民的饮食也有一定影响”。虽然食品消费结构有了变化，但糌粑的消费没有大的变化。统计资料⁶显示，民主改革前，人均消费糌粑27.82斤；民主改革后期，人均消费72.32斤；人民公社时期，人均83.68斤；改革开放以后，人均消费糌粑87.69斤。自从有了面粉、大米后糌粑的消费逐渐减少，而面粉、大米消费从人民公社时期的人均98.68斤，增长到改革开放后的人均234.45斤。牧民一天的饮食谱是：早餐是“粑角”，有酥油、糌粑和茶；午餐是烧饼加酥油、酸奶、酥油茶，有时食肉；晚餐是“图巴”，有时煮米饭，有时有酸奶。小孩喝“白水”，没有喝酥油茶的习惯。

现在很多牧民把以前归为“草”的蔬菜，在春夏季没有肉食时，当作副食食用，而冬季吃的少。他们常吃有土豆、萝卜、白菜、青椒、花菜等，牧民素称“sngotshod”意为“绿菜”。我们观察到牧民炒菜的程序：先在锅中放油，烧熟后，先放青菜再放肉，依次放酱油，香料。虽然简单，但这是一种尝试。牧民说：现在吃米饭，一般要炒菜。在传统的饮食结构“白食”、“红食”中，吸收了“绿食”，形成了多样化的营养性饮食结构。

⁵ 仁勤乡于1981年被撤消。

⁶ 在安多牧区调查时所得。

三、居住变化

在千百年来迁徙频繁的游牧生活中，安多牧民也和所有藏族牧人一样，家是驮在牦牛背上的，素有以帐篷为家的居住习俗。据文献资料记载⁷创建于十八世纪初的那曲孝登寺，开始是帐篷寺庙……，西藏地方政府派到藏北征税的官员，除每年夏天一、两个月的税收季节外，因为没有房子耐不住寒冷，而早早返回农区的庄园。黑河是去多康和卫藏之间的交通要道，后来在黑河为地方政府派的官员建了一个土坯房以备过冬。有“宗有东西，文书有僧俗”

(rdzong-shar-nub-gnyis/drung-skya-ser-gnyis)的传说，由此可见，孝登寺和黑河宗衙门的房子，也不过只有二百年左右的历史，而且是藏北辽阔苍茫的原野上的第一个土木建筑。世袭的部落长虽然定居但也没有房子，象名闻遐迩的霍尔三十九族总部也设在一个巨大的帐篷中，称“聚万容千”(khri-vdus-stong-shong)，后来帐名成为宗的名称叫“巴青”(sbra-chen)，更何况是逐草而居的牧民。

大规模迁徙和小范围内的移动，使牧民的帐篷种类不一。最常用的是“黑帐”(sbra-nag)，先用牦牛的长毛织成帐篷料，帐篷料有七寸多宽，长短由帐篷的大小而定，然后把若干幅料缝成两片，两片相接的缝隙有二尺多宽，放在顶部当作天窗，连接的两边镶白色帐篷料，这样两片相接以白对白。牧民忌讳黑对黑相接，因此，也有帐篷门帘是白色的。帐篷大小是根据自家条件和家庭人口缝制的，没有一个特殊规定的范式。因用黑长牛毛缝制的故称“黑帐”。

“白帐”(sbra-dkar)大多是用羊毛织的帐篷料缝制。这是富裕牧户在小范围内的机动游牧时常带的。到了春夏之交下羔时当作羔圈，防止羊羔被冻。还有些人去盐湖驮盐等一般外出带“白帐”，它既保暖又轻便。

“黑顶”(klad-nag)或“花帐”(gur-khra)。用质地厚的白布缝制，帐内给人以光亮清新的感觉。常用于“夏乐”(dbyar-skyid)等节日野游，是随时可带的极方便的一种帐篷。

“布帐篷”(ras-gur)，是藏北牧区较高档的一种帐篷。帐篷顶上还搭有一个布顶，用来遮阳挡雨的，对帐篷起一种保护作用。帐篷门顶及两边刺有各种图案，如：火焰宝、八宝图、花卉、狮子、大鹏鸟头等。有些还带有庭院。这种帐篷只用于公众集会的大型活动中。

7

西藏那曲地区政协文史资料室编：《奇丽的风光，独特的资源》（藏文），拉萨：西藏人民出版社，1995年。

以上几种帐篷中，牧民生产和生活中最常用的是“黑帐”，也就是他们温馨的住所。迁徙过程中，每到一个水草充盈的地方，要“安家”时，选一个按牧民说的“东如开放、南象堆积、西如屏障、北似垂帘”的地方，或“靠山高低适中，正前或左右，有一股清泉流淌”的地方。这是一个安居点最起码的环境标准。牧民的选址更多的是受“风水”这一世俗文化的支配，他们所追求的是一种帐篷、环境、人事的某种对应关系，既要方便生活又要满足生产环境。地址选好后，帐门朝东铺开，将其顶部四角的牛毛绳子系在木橛上钉入地，然后在帐幕中穿入一根横梁，用两根立柱从梁的两端撑起，之后调整四周的拉绳的松紧。四周的拉绳选择适宜的角度，保持力的平衡，以求达到稳定的形状结构。帐门朝东是尊崇祖先的传统，牧民说：“人合伦理，帐门朝东”（mi-lugs-tshul-mthun/sbra-sgo-shar-gtad）。帐内南角称“阴帐”，是以家庭女主人为主的妇女活动的地方，也是厨房和制做酥油、奶渣等食品的地方，还用土石垒成一个“货架”（snod-khri或ba-gam），把日常用的容器、食品和奶制品摆放在上面，帐篷的正中最里面码放着装有青稞、奶渣等物的毛制口袋和皮袋，上面盖有毛织毯叫“图恰”⁸（dos-phag），图恰上面设有小型佛龕，供奉一些用黄缎包裹着的佛经，它不一定是供人颂诵的，而是作为宝物供奉的，在经卷前，放有铜制的净水碗和酥油灯。还把象征给家庭带来好运的“央扣”⁹也放在正中最里，或与刀枪一起挂在正中“上柱”上。

帐内北角称“阳帐”，这里铺着牛皮或羊皮等垫子，是男人的居处，也是待客的地方。常常依客人、兄弟和户主的地位和辈份就座。帐篷门槛上放有扁石头是为东方白虎（shar-kyi-stag-sky-po）；盛水的容器放在南角是为南方青龙（lho-vbrug）；“结布”（sgyed-bu）的灶门朝西是为西方朱雀（nub-kyi-bya-dmar-po）；北角和东北角放磨糌粑用的手磨石是为北方玄武（rus-sbal），俗称“家中四护”（khyim-gyi-srung-bzhi）。另外，在帐篷西角拉绳“扣穷”的长支杆顶拉一条毛绳接到帐篷顶的两角，挂着经旗，还挂有家中每个人与自己“五行”相对应颜色的经幡，以示好运亨通。

1959年前，腰恰牧村中只有买马部落的末代部落长家有房子。我们在调查中，末代部落长的儿子、今年63岁的多吉拉杰说：“……我没出生以前，就有房子，但家人住在帐篷，只有一

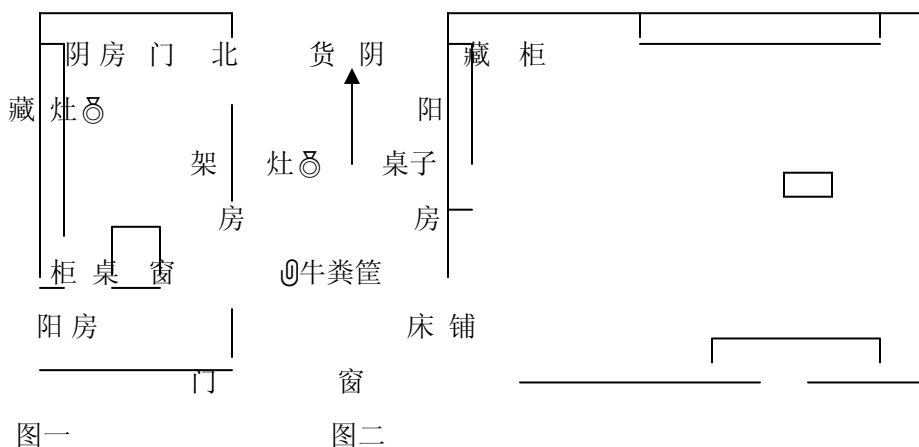
⁸ 图恰，“图”是帐篷正中最里码放东西的总称，“图恰”是专门用于盖图的毛织毯子。

⁹

央扣，意为“好运袋”，袋内装有珊瑚、绿松石、青稞、大米、牛毛等，有些物品是高僧大德加持过的。放置在佛龕前或挂在帐内“上柱”上，以示会带来好运。牧民卖牛羊时，从牛羊身上揪点毛装进好运袋，并口中念：“使你得利，给我好运”。

僧人住在房内”，其他人全部住在牛毛帐篷。在安多县档案资料中发现一份牧民建房报告的材料。证明直到80年代初腰恰牧民除一些户住过公房外，仍然住着传统的帐篷。1980年之后落实第二次西藏工作会议精神，放宽政策，促进了牧业生产的发展，群众收入逐年提高。牧民开始修建房屋，特别是实行承包制后，草场也基本划块经营，这样家庭有了相对独立的草场，不需大的迁徙。所以在1984—1985年掀起一股建房热，腰恰牧村全部住上了房子。牧民在“永远徘徊”的生活中，形成的一种“徘徊的”思维方式和轻装迁徙的活动组合，从未产生原始积累的意识。在变迁时，文化的适应，如风俗、信仰等的变迁并非与物质文化变迁同时发生。如房屋内的摆设仍然沿袭传统习俗。但我们发现一般牧民都储存有一定数量的生活必需品，如青稞、面粉等，开始萌生积累财富的观念。牧民多贝家的储藏室内，正中墙角垒起的土坯上面搭一木板，放着8件男女式真皮袄，南墙角垒起的是袋装的青稞和面粉，有半身高，他说：“吃两年足足够，没有房子的时候，可不敢这么买或换，因为搬迁时很麻烦，房屋还给我们的生活带来很多方便，尤其是方便老人和小孩。”可以看出，从游牧到定居这一具有划时代意义的事件，不仅给牧民生活直接提供了方便，而更主要的是对牧民的生活方式和价值观念带来了变化。

房屋内的居住与摆设的布局是按传统习惯，但方向不是太固定，在游牧时帐篷的门一定要朝东。而现在的房屋不完全都是朝东，也没有专门的风水师或僧人打卦，是房主自己设计。屋内也分“阳房”和“阴房”，但不是以方向分的。如多贝家的主客厅（图一），房门虽朝东，但室内布局与传统相反。北角为“阴房”，而南角为“阳房”，传统的帐篷门在中间，北为“阳房”南为“阴房”，按一般思维有“北上南下”的感觉；可是这一家的布局是“内阳外阴”。又如多吉拉杰家的主客厅（图二）。



房门朝南，布局也与传统不同。东为“阳房”，西为“阴房”。以方向决定居住格局的定位模式发生了变化，室内“阴房”和“阳房”是以房门的位置来决定的。就是说，“门”在左边，那么离门近的左面为阴房，而右面为阳房，如（图二）所示；房门在右边的“阴房”在右面，而“阳房”在左面，如（图一）所示。

牧民住房面积、居住结构、建房费等在前面已经有详细的分析和论述。这里有一份资料作为个案简述：

多拉，家有六口人，1983年第一次建房40平方米，2个梁、1个柱，80根椽子，这些材料用1头牦牛换的，修建费给了1头牦牛和2只羊。1983年的价，1头牦牛卖3百元左右，1只羊卖50元。材料和修建费共计为700元。到1993年又建了一间约20平方米的房子。柱是亲戚给的，椽子用50根，每根12.50元，50根椽子用625元买的，修建费给了7只羊。7只羊按1000元折算，这样材料和修建费共计1625元，家庭人均住房面积只有10平方米。先后修建费用总计2325元。处在“牧民建房费用分组统计表”的众数组“1000—3000”中。

四、日用品的变化

游牧部落里，牧民的家就在牛背上搬来搬去。所以马匹、牦牛和驮羊是安多牧民生活中重要的交通运输工具。无论是正常的迁徙驮运，还是去盐湖驮盐和农区交换运粮，均靠牦牛和驮羊来完成。频繁的迁徙必须考虑到携带的方便，因此牧民家庭生活用品简单而少，帐篷里的设施极为简单，夜里睡在牛羊皮垫上，没有专门的床，白天穿着的皮袄到了晚上当被子盖，也没有货架和柜子，每到一个地方搭起帐篷后，在帐内正上方用土坯砌成土台，将粮食口袋、奶渣袋和衣物包码放在上面盖上毛织毯子，这几乎是牧民家庭所有的生活储蓄。还有锅碗等炊具放在帐内东南角，牧民生产工具中不可缺的酥油桶、挤奶桶（这里用的都是野牛角）也放在“阴帐”（mo-sbra），很多牧民家没有炉具，帐内正中用土石垒砌成“结布”（sgyed-bu）作为灶。有些牧民家是用三只脚的铁架称为“加结”（lcags-sgyed），特点是轻便易携带。牧民生活用品如此简单是游牧社会独特的生活方式决定的。牧民只注重“自动”财富牲畜头数的增长，而对物质生活必需品没有太高的追求。

政策在社会经济活动中扮演重要的角色，这在安多牧区也得到印证。自1959年民主改革开始，特别是实行改革开放政策以来，牧民的生产和生活条件逐步提高，结束了千百年“永远徘徊”的迁徙生活，依依不舍地搬出牛毛帐篷，住进新的房屋。这是牧民改变自己生存方

												机
户数	19	21	35	18	20	42	26	46	13	3	3	2
比例	41.30	45.65	76.08	39.13	43.48	91.30	56.52	100	28.26	6.52	6.52	4.34

资料来源：《西藏家庭四十年变迁》——“百户家庭调查问卷”

我们在调查中发现上表中的物品大多数是改革开放后购制的，在改革开放前，只有1户有辆自行车，6户有收音机，3户有手表和1户有缝纫机，而且也是70年代中后期才有的。从此从纵向的比较来看，的确是从无到有。过去牧民在野外放牧大多数时间孤身一人，只能自己哼一些曲调自娱，现在一些牧民放牧时带着收音机听《格萨尔王传》等说唱节目。有41.30%的家庭购买了收音机，收听自己喜爱的歌曲音乐，也可知道一些国内外新闻；有45.65%的家庭有录音机，在闲暇时放一些喜欢的带子娱乐；有76.08%的牧民家里有手表，有39.13%的家庭购买了座钟，以前，牧民只能依靠太阳和星星判断时间。在夏季，牧民很早就要起床挤奶放牧，钟表给他们的生活带来许多方便；牧民传统的衣物都由自己手工缝制，现在有43.48%的家庭购买了缝纫机，牧民觉得缝的快而且美观。

牧区传统的照明方法是将煮肉时飘在上面的油花作燃料，现在有56.52%的家庭使用汽灯。对于不通电的牧民来说，汽灯明亮、易于使用、携带方便，是理想的照明工具；目前，高压锅已经普及到每户牧民家庭，这种情况的出现，改变了传统饮食结构，如以往牧民以牛羊肉和糌粑为主要食物，肉类往往煮得半熟即可食用，糌粑则在磨制前就已经炒熟，而现在牧民大量食用大米，面条等食物，由于高原特殊的地理条件必须使用高压锅，才能将这些食物完全煮熟，所以牧民认为高压锅中煮东西又快又节约燃料。

有4户牧户牧民家购置了牛奶分离器，这种简单的机械装置使用方便，操作简易，减轻了劳动强度，因此颇受牧民欢迎，许多家庭都准备添置，只是苦于无处购买；另外，在没有公路的草原上，大多数牧民以马匹为主要交通工具，但青藏公路沿途，有28.26%的牧民家添置了自行车，牧民们说：“自行车骑起来快，不用草也不用水，挺方便”。有17.38%的家庭购买了机动车，其中包括卡车、手扶拖拉机、摩托车等。交通状况的改善，勾通了牧区与外界的联系，极大地影响着传统的生活方式。家离青藏公路2公里的晋多与人合买了一辆手扶拖拉机，他说：“有了手扶拖拉机，去县城卖羊毛购粮特别方便。”从此可看出他虽然考虑的只是生产和生活用具的改善，但更重要的是一双从未摸过机械的手，开始接受机械化。

这一工业文明的成果来为牧民的生活创造更加美好的前程。

五、闲暇生活

(一)日常闲暇

闲暇生活受制于劳动方式和剩余时间。游牧这一特殊的生产方式，决定了牧民需要不分四季地与牲畜在一起。从五六岁放羊羔、牛犊开始，从此与生产劳动分不开。安多牧民就男女劳动分工来讲，原则上男子有战事出征、狩猎、驮盐、制作用具、

屠宰牲畜，揉牛羊皮剪牛羊毛，搬迁托运等体力重活；妇女则早起晚睡，以生火、背水、做饭、

挤奶、打酥油等为主，还有捻线、纺织、编绳、疏毛，挖人参果等很多细活。除此有男女共同参与的劳动，放牧、早晚喂养、拴放牲畜等。在藏历夏月，安多牧民挤羊奶，白天为了不让羊羔吃奶，与母羊分开放，和邻居家相互代放羊羔，牛犊也与邻居轮放。这样既能分开母幼畜又可节省劳力，夏季同类畜群合放的现象常有，这种互助性组合适合于牧民时令性的生产。可以给部分人带来休闲。

严酷的环境造就了牧民很好地适应这种环境的体质和文化，由此产生适合自己生活节奏的娱乐形式。素有“美妙的歌声出自山头的牧羊人”之说，牧人声不离歌，有驮盐的“盐歌”、剪羊毛时的“羊毛歌”、打酥油时“计数”等，歌声伴随着劳动。闲暇时，聊天也是牧民重要的娱乐生活。上了年纪的牧民在劳动或闲暇时，还常念“嘛呢”即“六字真言”，以赎宰杀牲畜的罪恶，祈愿“来世”幸福，老牧民们认为“‘嘛呢’是去另一世界的伙伴”。“来世”在牧民的人生观中具有重要的意义。

民主改革后，特别是改革开放以后，牧区经济迅速发展牧民生活不断提高，闲暇生活也趋于多样化。青藏公路穿过腰恰牧村，而且安多养护段的第二十三工区便是在腰恰牧村的一个营点，几户职工的家属是牧民。工区每晚发火电供照明，还有一台公用电视，除工区十几名职工外，附近营点的年轻牧民有时骑马也到这里看电视。这可以说成为他们看外面世界的窗口。还有报刊和广播在使牧民知道一些国家政策、方针的同时，也成了一些牧民的扫盲工具，通过收音机还可听到各地报道和优美的音乐、歌曲等。象牧民日茶（ril-

khra）能叫出好几个他们喜欢的弹唱歌手名字。到了晚上牧民家人和邻居间串门聊天、打牌，

有时一些青年集到一起跑马或遛马，然后男女一起跳“果谐”（sgor-gzhas）……牧民的日常闲暇生活内容逐渐地丰富。

改革开放后46户腰恰牧民闲暇生活情况 表3

户 面	频 数 目	每 天 1次	比例 (%)	每周 1—3 次	比例 (%)	每月 1-3次	比例 (%)	每年 1-3次	比例 (%)
念经	19	41.3	41.3	5	10.86	--	--	3	6.52
阅读	7	15.21	15.21	10	21.73	5	10.86	1	2.17
收听广播	8	17.39	17.39	6	13.04	2	4.34	1	2.17
打牌	3	6.52	6.52	3	6.52	7	15.21	1	2.17
其它*	8	17.39	17.39	1	2.17	--	--	6	13.04

* “其它”包括跑马、舞会、过林卡、看电影等。

(二) 节日娱乐

安多牧民除寺院的宗教节日外，民间节日主要有藏历年（bod-pvi-lo-gsar）、“瞻部洲共同煨桑日”（vdzam-gling-spyi-bsang）和赛马节（dbyar-skyid or rta-rgyugs）。藏历年在安多牧区有大年和小年之分。吐蕃赞普赤松德赞时，根据汉历按藏历十二月一日过年，到了13世纪元朝皇帝厘定为藏历一月一日过年。后来称后者为“大年”，称前者为“小年”¹⁰，大小年都在上个月二十九日大扫除，称“九扫”（dgu-phyag）。把帐篷、屋内和周围打扫干净，用面糊在屋内正中壁上和门眉上方画出各种图案如太阳、月亮和火焰宝等，门的左右画上“雍仲”（gyung-drung）、“阴阳鱼”（dgav-vkhyil）等象征吉祥圆满的图案。二十九日晚上吃“古土”（dgu-thug），“古土”是用九种食物煮成的粥，即肉、人参果、大米、糌粑、奶渣、茶、面粉、碗豆等，并做成各种形状，如太阳、月亮、长条书夹等；还有一些在面团内包上羊毛、木炭等，都有其象征意义。现在为方便起见，一般不做形状了，

¹⁰ 同注7，第261页。

而是把字写在纸条上包在面团中。开锅后第一个敬神，然后户主、宾客、老少辈份依次端碗共餐。有时邻居间共进“古土”，谁家当头是轮换的，也有营点中较有威望的人家第一个请，其次按居住点的居住格局，从左向右依次轮换。年前还有全家人都要洗发的习惯，称为“年发”（lo-skra），一般男人在二十九日洗，女人则在三十日洗。

十二月三十日，各家准备不可缺的年货，有“切玛”（phye-mar）、“羊头”（lug-mgo）、酸奶、“兑”（thud）、炒米饭人参果、将油果子在盘中横一层竖一层地码放成塔式，都供在佛像前。（屋内正上中）还有奶皮、茶、酥油、水果等摆放在桌子上，在“三宝”前点上供灯。家中的水桶、奶桶等容器盛满水后献上哈达，帐篷和房子的上梁、上柱、门眉等处挂上哈达，以示吉祥。

一月一日早晨，人们一大早起床，穿着节日盛装互道吉祥语，致节日的问候。女人们到平时背水的泉水或河边敬哈达，把最新鲜奶、新酸奶和酥油撒向空中敬神；然后背水回家，互献“切玛”，祝愿在新的一年里，万事如意。早餐时，首先家人一起喝酥油茶，吃酥油人参果，然后随意吃喝，尽情欢歌。初二开始，亲友间相互走访互道“扎西德勒”。唱歌、跳舞是安多牧民节日期最重要的娱乐生活。

“瞻部洲共同煨桑日”是藏历五月十五日祭神山的活动日。这天一大早男人们穿着盛装，背枪挎刀，而且给自己喜爱的马备上最好的鞍具，威武的马队浩浩荡荡驶向自己部落的神山“卓盖”（sgro-ge）。当看到神山的箭堆和嘛尼石堆时，众人齐呼愿善“神胜利！”（lha-rgyal-lo）一遛马直奔祭山的地方，先换挂旗的绳子，挂上早已准备好的五彩经幡，并特意挂上与自己五行和属相对应色彩的经幡和许多牛羊毛，同时烧香煨桑，高声颂诵祈文，祈祷一切如意，祝愿众生平安。边高呼“愿神胜利！”边把青稞，大米等谷物撒向香烟缭绕的桑堆上，还向空中撒“第一道茶”和“第一道酒”。然后，在神山脚下的草原上野餐，到处是欢歌笑语，老友叙旧，新朋互访。牧民们世代通过这种仪式，增强部落内聚力。恢复信仰自由后，安多牧民也恢复了这一祭山仪式，一些乡村干部也乘这一聚集的机会，宣传政策、法律常识、布署生产任务等。

赛马会也称“夏乐”（dbyar-skyid）。赛马的历史相当长，在传统的部落社会中，出征是经常的事，所以赛马成为备战和娱乐为一体的项目。民主改革前一般以部落或宗为单位举行，也有些是几个邻居及亲朋好友十几户聚在一起进行赛马，民主改革前，在安多规模最大的赛马会是“措玛大会”（mtso-dmar-tsogs-chen），同时也收差税和处理民事。赛前，要举行宗教仪式，请僧人念经，骑手们煨桑牵着马转桑台，祈愿自己获胜及平安。赛马会规

模不一，也没有确定的日期，一般都在夏季水草丰美时，有时与特殊的节日联系在一起。

这次调查其间，刚好遇到牧民一年一度的安多县赛马会（八月十六日）开幕。有些单位为了占到有利地方，从十三日起就搭起了帐篷。“帐篷城”是有关单位按地区划块而成的，很有秩序。这里有酒吧、茶馆、饭馆、百货店、录像篷，还有台球、牌桌等。现在的赛马会已是娱乐、购物和交往的集会。每到晚上，青年男女聚到一起，唱歌跳舞、纵情娱乐。同时也是青年男女追逐情侣的好时机。

六、生活观的变化

随着物质生活方式的改变，人们的生活观也发生了变化。如人们对生活水平要求，就不一样，处在贫困中的人所关心的问题可能是温饱问题，吃饱肚子也就心满意足了。但随着经济的发展，人们对生活质量的要求也不断提高。光是解决了温饱并不足以反映生活质量的提高。

在“生活质量指标”中，用不同的客观指标来测度生活水平，以代表生活层的综合指标。如家庭经济状况、劳动、收入、休闲与娱乐、医疗卫生、交通等在牧民生活中能代表不同层面的内容。

牧民对家庭生活状况满意程度分布表 表6

调查项目	非常满意		还算满意		一般		不满意		很不满意		无此内容	
	户	%	户	%	户	%	户	%	户	%	户	%
你家的经济状况	7	15.2	15	32.6	12	26.7	14	31.1	0	0	-	--
家庭成员关系	35	77.8	75	166.3	12	26.7	12	26.7	0	0	1	2.2
邻里关系	33	72.3	87	189.6	48	104.8	-	--	-	0	-	--

工作或劳动条件	9	2	1	2	1	2	9	2	1	2	1	2.
		0	2	6.	3	8.		0		.		2
				7		9				2		
收入	1	2	1	4	9	2	7	1	0	-	1	2.
	0	2.	8	0		0		5.		-		2
		2						6				
职业的社会地位	2	5	1	2	6	1	0	--	0	-	1	2.
	5	5.	3	8.		3.				-		2
		6		9		3						
住地交通条件	8	1	1	3	1	2	6	1	0	-		
		7.	6	5.	2	6.		3.		-		
		8		6		7		3				
住房情况	1	3	1	3	7	1	5	1	0	-		
	6	5.	5	3.		5.		1.		-		
		6		3		6		1				
文化娱乐条件	5	1	5	1	1	2	9	2	4	8		
		1.		1.	3	8.		0		.		
		1		1		9				9		
购物的方便度	8	1	1	3	1	3	5	1	0	-		
		7.	5	3.	5	3.		1.		-		
		8		3		3		1				
孩子上学条件	4	8.	1	2	4	8.	1	2	0	-	1	3
		8	1	4.		8	1	4.		-	5	3
				4				4				
就医的方便度	2	4	1	2	6	1	5	1	0	-		
	2	8.	1	4.		3.		1.		-		
		9		4		3		1				
自己及家人的健康	7	1	1	2	9	2	1	2	1	2		
		5.	1	4.		0	3	8.		.		
		6		4				9		2		

此表为有效样本45户的态度量表

从总体情况来看，牧民对自己家庭经济状况感到满意的有48.9%，还有26.7%的认为家庭生活程度一般，仍有24.4%的家庭对自己家庭经济状况表示不满意，但没有一个人对自己家庭生活感到非常不满意的。在问卷调查的13项重要生活指标中，“不满意”和“非常不满意”二项合起来超过20%的项目是：家庭经济状况（24.4%），孩子上学的方便程度（24.4%），文化娱乐条件（28.9%），自己及家人的健康（31.2%），劳动条件（22.2%）共五项；而“非常满意”和“满意”二项合起来超过90%的项目有家庭成员的关系（93.34%），邻里间的关系（91.11%）。邻里和家庭这种小团体，按社会学家怀特的话来讲，是一种“义务互尽的系统”，因此具有“高频率的社会互动”。更何况这里的邻里都是血亲和姻亲关系组合起来的，其凝聚力更强。对自己职业的社会地位表示“满意”与“非常满意”84.43%。在调查中，也发现牧民对自己的职业有一种优越感。有24.4%的人对自己家庭经济感到不满意，既有实际经济条件的原因，也有一种不满足感的心理因素。人在生活上常感到不满足，不断在量上要求更多，在质上要求更好。牧民的追求不离开其所经营的牲畜，改革开放政策及市场经济给他们带来了实惠，于是开始追求生活各方面便利或享受。有些牧民觉得，不能光靠自己所属的社区系统来得到自己所需的那些条件和满足所希望的生活。而必须走向市场，适应新的生活。