

多彩高原

# 镌刻在时光里的文化印象

## ——拉萨八廓街见闻

本报记者 史金茹

时光绵长，岁月悠远。行走在拉萨八廓街头，感悟着千年古街的文化气息，生命仿佛都变得厚重起来。

八廓街围绕大昭寺而修建，古老的藏式建筑，精美的传统饰品、色彩斑斓的唐卡以及带给人们舌尖盛宴的藏民族美食……各种关于西藏的特色文化，都可以在这里寻得。

### 古建大院迎八方来客

八廓街位于拉萨市老城区，距今已经有1300年的历史，其间散落着历时上百年的古建大院，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。

2011年，拉萨市将市区内的56座挂牌古建筑大院列为市级文物保护单位。次年，拉萨市政府又对其中年久失修的古建大院开展了保护性修缮工作。经过系统的修缮保护，如今，拉萨市八廓街古建大院已重现昔日风采。粗犷的土质外墙展现出朴实无华、浑然天成的风貌，墙内的木质结构部分却是精刻细镂，极富民族特色。

围绕着八廓街一路穿行，东南方向，有着最令游客神往的“玛吉阿米”主题餐厅；稍往南走，便是至今已有300年历史建筑结构、保存完整的古建大院——邦达仓大院；除此之外，还有加央吉、拉让宁巴、木如宁巴等

保护性开发用于居住的古建大院。

在政府保护古城建筑的政策下，八廓街逐渐地走上了保护和利用有机结合的道路，成为著名的旅游景点，吸引了大量的游客，产生了良好的经济效益和社会效益。家庭旅馆、藏式甜茶馆、藏式咖啡吧等独具藏族特色的文化旅游场所点缀街头，古建风韵与现代元素二者完美相融。太阳伞下，游客们围成一桌，叫上一壶甜茶，点上几份藏餐，闲话趣事，悠闲惬意。

来自山西的游客陈丽丽正在八廓街一家摄影店化妆，她说：“全世界只有一个八廓街，在这个美丽、独特的地方，我想为自己拍摄一套写真，把自己和八廓街永远留在最美好的记忆里。”

### 书香拉萨润光阴岁月

一杯茶、一本书、一段美好时光。在午后的八廓街，繁华闹市之中，新华书店、古修哪书坊、天堂时光旅行书店传来的阵阵书香，带给人们心灵上最深的触动。

其中，古修哪书坊是一家以藏文化为主题的书店，创建于2003年。走进店里，年轻的店员正忙着给顾客们写藏文祝福语，环顾四周，有关佛教经典、藏医学、历史、文学等领域的书籍错落有致地摆放，往来的顾客

细心挑选着感兴趣的书籍。家在甘肃的书店老板对记者说：“开这样一家书店，是希望更多的人了解藏族文化，让藏族文化能够得到更好的传承。”

在八廓街的一处幽深之处，天堂时光旅行书店隐匿于此。阳光正好，树木葱茏，古旧书籍、旅游杂志、心灵小记等书籍就放在随手可得的地方，其间还展示着明信片、画册以及一些民族手工艺品，不少市民、游客正坐在浅色木凳上享受着静谧的阅读时间。

“这大概就是理想中的书店吧。”今年正在西藏大学读大二的德央是书店的常客，闲时，她总会来这里度过一个美好的下午。

阅读与书籍、花园与咖啡、音乐和旅行，不同的文化元素在喧闹与静谧中交织在一起，赋予了八廓街独特的人文魅力，更显八廓街气韵悠然。

### 非遗传承绽绚丽光彩

从高亢雄浑的藏戏到制作精良的唐卡，从色彩绚丽的藏服到飘香千年的藏药……这些如雪莲花一般珍贵的非遗文化由于科学的保护与传承，在雪域高原上不断焕发出新的生命活力。

位于拉萨市八廓街北侧路口的一家藏香店内，店里古老手工艺制成

的家具、传统的装饰品为市民游客提供了近距离接触、感受藏文化的艺术空间。

店员拉毛告诉记者，藏香，是藏族传统的手工艺品，也是藏传佛教重要的文化载体之一，因其含有多种天然香料和藏药成分，具有清心健脾、杀菌消毒的功效，一直备受人们青睐。在西藏，无论是寺院的殿堂之上，还是寻常百姓人家，都弥漫着挥散不去的草本芬芳。随着交通的便利和旅游业的发展，每逢节假日，拉萨市八廓街的藏香专卖店都会迎来销售小高峰，各类品牌的藏香不仅在区内外畅销，甚至还会远销到国外。

今年48岁的次仁多吉，家中世代制作藏香。闲来无事，他也喜欢来八廓街转转，了解不同品牌的藏香，亲手教一些游客体验藏香的制作过程。他说：“我的爷爷、父亲都是以制作藏香为生，他们把制作藏香的手艺传给了我。藏香就是记忆，我想让这份记忆一直传下去。”

藏香的制作与热销，仅仅是西藏非物质文化遗产项目得以传承的一个缩影。在自治区科学、系统、全面的保护机制下，藏戏、藏服、藏药、唐卡等颇具浓郁高原色彩的非物质文化遗产也正在被更多人熟知。

本报记者 史金茹 周培培 卢文彬

## 指尖艺术薪火相传

午后的时光，静谧如初。昌都市贡觉县堤无玛艺术传承专业合作社里，西绕尼玛正耐心指导学生在画布上勾线、着色，为制作唐卡打好底稿。而一幅美轮美奂的唐卡从起稿到最终完成，可能需要半年的时间。

唐卡是藏族文化中独具特色的绘画形式，具有鲜明的民族特点和独特的艺术风格，至今已经有1300多年的历史。这种技艺流传至今，流派众多。2006年，唐卡还被列入国家级非物质文化遗产名录。

西绕尼玛，便是她萨派唐卡非遗传承人，也是贡觉县堤无玛艺术传承合作社负责人。

年少的时候，西绕尼玛跟其他孩子一样，整日与草原、青稞、牛羊为伴。直到12岁那年，他第一次近距离接触到唐卡，真正感受到了唐卡的力量以及它那触动心灵的美！年纪轻轻的西绕尼玛当即便下定决心要成为一名唐卡画师。

为了这个理想，西绕尼玛不顾家人的反对，激情满满地在地上、墙上，一画就是大半天。最终，他的顽强毅力和坚定决心打动了家人。在父亲的支持下，他相继拜唐卡艺术大师绕琼江村和唐卡艺术泰斗丹巴绕旦教授为师。

“无论天气多寒冷，路途多遥远，只要想到自己是在前往艺术的路上，就一点都不觉得苦，我心里很感恩，感恩我的爸爸，感恩遇到这么好的老师。”西绕尼玛说，他至今仍清清楚楚地记得，风霜割在皮肤上的那种痛以及每天重复着同样工作的枯燥与无聊。

数十年如一日的坚持，最终换来了不小的成果。15到16岁时，西绕尼玛已经掌握了一定的绘画技法，他的唐卡理论知识也有了巨大的进步。

既有天赋，又肯努力，西绕尼玛获得了越来越多肯定。2013年，在“第三届西藏唐卡艺术博览会技艺大赛”上，西绕尼玛凭借过硬的实力获得等级画师称号，被西藏自治区文化厅授予“西藏一级画师”荣誉；2016年，他获评西藏唐卡艺术博览会“预备专家”，成为接棒老一辈专家的重点栽培对象，同年，入选萨派唐卡非遗传承人名单；2017年6月，他还获评“西藏工艺美术大师”。

荣誉越多，责任越大。原本在拉萨有着更好发展前景的西绕尼玛却选择回到家乡贡觉县。他说：“是先辈开创了这么伟大的艺术，在艰苦的生活条件下无怨无悔地传承，才有了唐卡今天的发展，我们应该继续接力，担负起传承发扬民族艺术的责任与使命。”

2017年，随着脱贫攻坚的深入开展，西绕尼玛正式返乡，联合当地农牧民群众成立堤无玛艺术传承专业合作社，在弘扬传统文化的同时，带动当地农牧民创业致富。

西绕尼玛介绍，合作社主要从事唐卡的绘制、矿物质颜料制作及新式藏香的研发。目前，已带动包括7名建档立卡贫困户在内近20名农牧民就业，年利润超过50万元。

挖掘深厚的文化底蕴，树立现代文化品牌，是堤无玛的发展理念。这也正是西绕尼玛将合作社命名为“堤无玛”的原因。他始终相信，只要心存虔诚、肩负担当，西藏唐卡文化就一定能够流传更远。“堤无玛”又译“帝玛尔”或“帝尔玛”，格西·丹增彭措，是昌都近代历史上一位伟大的艺术大师。）

## “扎扎服饰”历久弥新

本报记者 朱楠 史金茹

每逢重大节日、活动的时候，哲古草原的妇女们都会身着盛装在草原上载歌载舞，这时候，一抹抹跳动的彩色，便成了草原上的点睛之笔。大胆的用色、密集的线条、繁杂的花纹……这种十分“花哨”的衣着，就是山南市措美县境内的一种独具民族特色的服饰——“扎扎服饰”。

“扎扎服饰”是藏族传统服饰中的一种，以独特的“反穿花毡毡”而闻名，2008年6月，“扎扎服饰”被国务院确定为第二批国家级非物质文化遗产。“扎扎服饰”的历史悠久，它的由来还有一个久远而美丽的故事。相传，文成公主到扎扎草原后，与这里的牧民载歌载舞、举杯畅饮。松赞干布得知文成公主在扎扎草原后也随即赶到，文成公主闻声大喜，来不及整理仪容，反穿了衣服去迎接赞普。扎扎妇女看到后，纷纷效仿。

彩靴，是“扎扎服饰”亮点部分之一。这种彩靴底厚、皮面结实，穿起来美观舒适。其制作工序复杂、工

艺考究，搭配的色彩艳丽、绣出的花纹或图案精巧，样式别致、左右可互换穿，具有防寒保暖、结实耐穿等特点。

国家级非物质文化遗产代表性项目——藏族服饰代表性传承人阿旺旦达从小就与父母学习制作“扎扎服饰”，他对“扎扎服饰”有着深厚的感情，最大的愿望就是能继续将这门“细活”传承下去，将“扎扎服饰”发扬光大。

“扎扎服饰”上还有一个必不可少的精美饰物——腰带。每当穿着“扎扎服饰”的妇女们转动身体时，腰带图案就非常完整夺目地出现在眼前。

少有耳闻，“反着穿衣”却能流传千百年。从那流传千古依旧色彩艳丽、搭配考究的花毡毡裙、帽，以及众多绚丽夺目的配饰上就可以看出“扎扎服饰”深厚的文化底蕴。它不仅是哲古草原一道靓丽的风景，更是藏族服饰文化中较为斑斓的一个。

## 西藏民间传统歌舞——“果谐”

### 延伸阅读

藏族是个有着悠久历史的民族，在漫长的历史过程中，衍生出了藏族古老、独特而又光辉灿烂的民族文化。其中，西藏民间传统歌舞尤为出彩。

由于藏族分布广阔，生活地域与生产方式不同，以及在不同地区相邻的其他民族在文化、习俗上的交流与融合，逐渐形成了不同地区的藏族民间舞蹈，具有不同风格与流派。

藏族的民间自娱性歌舞，从形式进行划分，基本上可分为“民间歌舞”与“宗教舞蹈”两大类。凡以歌舞为主的集体自娱性圆圈舞蹈，

一般被泛称为“谐”。

以下为大家简单介绍西藏民间传统歌舞之一——“果谐”。

“果谐”是藏语音译，“果”意为圆圈，“谐”意为舞，该舞蹈广泛流传在广大农牧区，深受百姓喜爱，有着“西藏农村歌舞”之称的美誉。每当节日，人们边歌边舞可通宵达旦。伴随着由男女轮流领唱与合唱，人们跳着三步一变、顿地为节，步伐扎实稳健，节奏鲜明的舞蹈。当舞蹈的速度逐渐加快后，所有舞者用节奏鲜明的全脚掌重步落地的跳跃，把歌舞推向气氛热烈的高潮。“果谐”表达的内容非常广泛，有抨击旧制度的、有歌唱劳动生活的、有描绘自然景色与热爱家乡的、还有倾吐爱情的。

本报记者 史金茹 整理



图为拉萨市八廓古街天堂时光旅行书店一角，往来的游客在认真挑选书籍、浏览旅游纪念品。

本报记者 史金茹 摄

## 青稞地

## 看青稞如何从“生命之粮”变为“致富之粮”

本报记者 史金茹 李梅英

吃着酥油茶味儿的糌粑，配上一碗肉香纯正的藏面，尔后，和三五好友一同品着香醇的青稞酒……这是多么令人心满意足。

青稞，是藏族人民的主要食物。无论是日常饮食，还是逢年过节，百姓的生活都离不开青稞。可以说，青稞文化源于藏民族的日常生活，藏民族的日常生活也因为青稞文化而更添一份魅力。

曾经，这些属于高原的原生态美食，只有亲身来到西藏才有机会品尝。如今，青稞绿豆瓣、青稞挂面、青稞列巴、青稞魔芋蒸饺等各种各样的青稞美食被深入挖掘出来，并通过多种渠道运

往全国各地，走向闹市街头，让内地群众不出“家门”也能触摸到神秘的“藏地美食”。

为了让青稞文化走向更广，并带动百姓增收致富，2017年，日喀则市桑珠孜区通过招商引资渠道引进了西藏德琴阳光庄园有限公司。

立足日喀则“世界青稞之乡”资源优势，青稞的高营养价值，该公司确立了推进日喀则青稞精深加工产业“高质量、高标准、高产值”发展的目标，打造青稞精深加工产品，发展青稞产业。运用科学技术、先进设备，将青稞转化为粗粮类、保健食品类、精加工

成分提取类、休闲食品类四大高附加值产品，将西藏青稞从“生命之粮”变为“致富之粮”。

“我们以前只是将青稞炒制碾磨成糌粑，从来没想过，有一天青稞能做成这么多产品。”2019年，随着青稞精米、青稞挂面、青稞饼干等一系列青稞绿色健康产品的上市，公司对青稞原料的需求越来越大，桑珠孜区江当乡龙桑村村民日增也开始在家门口卖粮。“去年，种了40亩青稞。按照1公斤4.8元的价格，卖了7万斤给德琴公司，收入近17万元。”

为解决群众青稞销售难，提升群众种植青稞的积极性，西藏德琴阳光庄园

有限公司以“公司+合作社+农户”模式，订单式收购青稞，促进增收。目前，已与日喀则周边粮食主产区（区）签订了粮食供销协议，收购青稞3000余吨，有效促进了种植群众增收和青稞产业发展。

“下一步，我们将立足西藏实际，进一步加强与科研单位、知名企业合作，不断强化科技支撑，拓宽产品销售渠道，促进青稞精深加工业系列产品的多元化、精细化、高质优品化发展。相信不久，将会有更多的人品尝到带有青稞味儿的食品，更深入了解到西藏的青稞文化。”公司相关负责人说道。