

# НАРОДНЫЕ ОБЫЧАИ ТИБЕТА

Чень Лимин



**Лимин Чень**  
**Народные обычаи Тибета**  
**Серия «Страницы китайской культуры»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69276247](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69276247)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-04-191577-3*

**Аннотация**

Эта книга китайского тибетолога Ченя Лимина подробно и увлекательно знакомит нас с обычаями людей, живущих на высокогорных заснеженных плато Тибета. Автор умело показывает настоящую жизнь Тибета и тибетцев сквозь призму народных обычаев, знакомя нас с кухней, одеждой, жилищами, ритуалами и правилами этикета, которым нужно следовать от рождения до смерти, от свадьбы до похорон. Несомненный интерес представляет также описание многочисленных тибетских народных праздников, игр, забав, фестивалей...

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	16
I. Кухня	16
II. Одежда	54
III. Жилище	77
Конец ознакомительного фрагмента.	99

# **Лимин Чень**

## **Народные обычаи Тибета**

### **Предисловие**

#### **Тибетские народные обычаи: великолепный живописный свиток с уникальными красками снежного плато**

Тибетское нагорье, которое имеет среднюю высоту 4000 м над уровнем моря, иногда называют третьим полюсом Земли, потому что именно здесь находится самая высокая горная вершина планеты. На протяжении тысячелетий тибетский народ создавал в этой волшебной стране великолепную культуру. Ее важную часть составляют народные обычаи, отражающие уникальные особенности жизни на заснеженном плато.

Формирование и развитие тибетских народных обычаев проходило в течение долгого времени. Следы древнего человека на Тибетском нагорье относятся к очень отдаленному периоду: люди поселились здесь, по разным данным, 10–50 тысяч лет назад. Тибетские народные обычаи, которые су-

ществуют сегодня, начали формироваться в эпоху неолита, примерно 4–5 тысяч лет назад. Обнаружение руин двух первобытных деревень в округе Каруб, района Чамдо, Койгуне и Лхасе дает представление о том, как жили древние люди в Тибете. Мы можем уловить проблески их материальной и духовной жизни в находках, сделанных во время раскопок.

Во времена династии Тан (618–907 гг. н. э.) Тибет был известен как царство Тубо. Это был период культурного расцвета, и формирование народных традиций двигалось семимильными шагами. Основные обычаи и традиции региона сформировались именно в эту эпоху, они стали частью повседневной жизни, продолжали развиваться и оказывать влияние на следующие поколения. После окончания эпохи Тубо тибетские народные обычаи шли в ногу с социальным прогрессом, они включились в культурный обмен между этническими группами и стали значимым элементом тибетской культуры. Тибетские народные обычаи имеют долгую историю и уникальные особенности, обусловленные своеобразием данного региона.

## **1. Географическое положение**

Географическое положение – один из наиболее существенных факторов, повлиявших на формирование отличий тибетских народных обычаев от обычаев других регионов.

Тибет называют крышей мира, и горы опоясывают его как

драгоценное ожерелье. К северу от него находятся горные хребты Куньлунь и Танггула; в центре – горы Гандисе-Ньянчен Тхан-гла; Гималаи расположены на юге, а горы Хенгдуань обрамляют его с востока. Эти горные образования составляют основу Тибетского нагорья.



*Великолепные пейзажи: горные хребты Тибетского нагорья*

Ландшафт Тибета естественным образом разделен на несколько отдельных частей. Северное плато (которое вклю-

чает в себя плато Али) лежит между горами Куньлунь, Танггула и Ганди-се-Ньянчен Тханглха. На тибетском языке эта обширная область называется Чангтанг (плато на севере). Между горами Ганди-се-Ньянчен Тханглха и Гималаями находится долина южного Тибета. В горных долинах протекают могучая река Ярлунгцангпо и ее притоки – Лагазангбо, Ньянгчу, Лхаса и Ньянгу. Далее на юг уходит Гималайская горная область, которая включает в себя южные и юго-восточные склоны Гималаев. Наконец, у восточных берегов рек Ну, Ланьцан и Цзиньша (верховья реки Янцзы) находятся глубокие ущелья в горах Хендуань.

Эти уникальные географические условия способствовали формированию самобытных народных обычаев Тибета. Обширное северное плато возвышается более чем на четыре тысячи метров над уровнем моря, что объясняет здешний холодный климат.

Северо-восток Тибета – это район пастбищ и скотоводов, склоны гор покрыты лесами, в долинах – пашни. Многочисленные озера и пересекающиеся реки образуют здесь рай дикой природы и идеальные пастбища. Поскольку природные условия в Тибете отличаются большим разнообразием, на протяжении столетий люди переселялись с места на место в поисках лучшей воды и пастбищ, создавая кочевую культуру с ярко выраженными региональными особенностями.



*Река Ярлунгцангпо делает поворот в Гуогуотанге вокруг Меток, префектура Ньингчи*

Южная долина находится на высоте 2700–3700 метров над уровнем моря. Глубокий плодородный слой здешней почвы создает отличные условия для сельского хозяйства. Начиная с мифической эпохи «превращения обезьяны в человека», люди возделывали здесь поля, занимаясь земледелием. Обширные долины в среднем течении реки Ярлунгцангпо считаются колыбелью тибетской цивилизации. Считают, что первые жители Тибета осели именно в этих местах, в долине Ярлунг, здесь появились первые земледельческие



угодья, первый дом и первый правитель цампо.

В восточном Тибете реки Ну, Ланьцан и Цзиньша протекают сквозь великолепные горы, где климат меняется в зависимости от высоты. Семьи местных жителей обитали в домах, построенных вдоль гор, и занимались земледелием и скотоводством.

Южные и юго-восточные склоны Гималаев отличаются умеренным климатом с обильными дождями. Густые влажные леса являются домом для разнообразных видов животных и растений. Это означает, что прежде местные жители жили охотой и собирательством, а также традиционным земледелием. Такие географические различия предопределяли неодинаковый образ жизни людей, производства пищевых продуктов и строительства жилья.

Тибетские народные обычаи отличаются от существующих за пределами нагорья из-за уникальных географических особенностей. Кроме того, как гласит местная пословица, «у каждого ламы есть школа, в каждой области есть диалект». Вместе они образуют красочный калейдоскоп народных обычаев.

## **2. Этнические особенности**

Тибетские народные обычаи создавались местными этническими группами. Если тибетцы в основном населяют снежное плато, другие народности – монпа, лхобы, денги и

шерпы – расселились по южным и юго-восточным склонам Гималаев. Населяя Тибетское нагорье, каждая из этих этнических групп внесла собственные черты в народную культуру: от различий в языке до особенностей обрядов, религиозных праздников, а также черт национальной кухни, одежды, жилья и способов передвижения. В определенной степени этнокультурные и географические особенности взаимообусловлены.



*Статуи Сонгцена Гампо, принцессы Вэньчэн и принцессы Тритсун в храме на вершине гробницы Сонгцена Гампо*

Хотя этнические группы в Тибете живут в относитель-

но независимых географических областях, все они населяют Тибетское нагорье, и между ними в экономике и культуре прослеживается глубокая историческая связь. Народные обычаи, созданные всеми национальными группами Тибета, образуют единую, но и многоликую культуру. Народные обычаи – это уникальная эмблема этноса, отражающая дух всех этнических групп региона.

### **3. Особенности интеграции**

Взаимопроникновение тибетских народных обычаев включало восприятие внешних культур, обмен между этническими группами и слияние религиозных и светских практик.

Расположенный в самом сердце Азии, Тибет был центром Восточной, Южной и Центральной Азии. С точки зрения культурного распространения Тибет – это точка, где столкнулись и сошлись культуры Восточной, Южной, Центральной и Западной Азии. С древних времен Тибет поддерживал связь с соседними регионами. Еще в эпоху неолита он имел культурные связи с Центральной и Южной Азией. Здешняя цивилизация была тесно связана с китайской, образовавшейся вдоль реки Хуанхэ. Во время и после эпохи Тубо связи в политике, экономике и культуре между Тибетом и прилегающими регионами, особенно центральными равнинами к востоку, продолжали расширяться. Буддизм из Индии и Непала

ла, а также конфуцианство из районов центральных равнин оказали значительное влияние на развитие тибетской культуры. Ассимиляция извне предполагала процесс слияния и адаптации. Новые культуры проникались «духом Тибета». Благодаря постоянному контакту внешние влияния приспособливались к местной культурной среде. По этим причинам тибетская культура никогда не теряла своих особенностей и в конечном итоге стала доминирующей во всем регионе.

Тибетские народные обычаи демонстрируют слияние светского и религиозного, священного и обыденного в единое целое.

*Древний замок Юмбулаганг – прекрасное место, откуда открывается вид на долину Ярлунг*





*Монастырь Чандрен в уезде Гыронг, префектура Шигад-зе, был построен более тысячи лет назад и отличается ярко выраженным южно-азиатским стилем в архитектуре и декоре*

#### **4. Временные особенности**

Народные обычаи – творение истории. Возникновение любого такого обычая – это кристаллизация культурной деятельности этноса на протяжении тысячелетий. Продолжая исторические традиции, народные обычаи развивались и видоизменялись вместе с обществом, и в них можно проследить яркие черты определенных исторических периодов. В истории тибетских народных обычаев нашли отражение традиции эпох Каруб и Тубо, а также следующих за ними.

По мере того как Тибет все активнее двигался навстречу внешнему миру, а модернизация набирала обороты, экономика региона развивалась, а в обществе осуществлялись фундаментальные реформы. Огромные изменения происходили в способах производства, в образе жизни, мышления и в том, как люди воспринимают культуру. Такие изменения затронули все аспекты народных обычаев – от повседневных дел до свадеб и похорон, а также праздники и игры. Все изменения во времени нашли отражение в народных обычаях.

В обществе, которое сегодня быстро меняется, тибетские народные обычаи приобретают еще более яркие черты.

# **Глава 1**

## **Сладкий чай и ароматное вино среди ярких красок – народные обычаи в повседневной жизни**

### **I. Кухня**

Как гласит китайская пословица, «для простых людей еда – рай». Формирование кулинарных народных традиций в основном определяется природной средой, климатом, ресурсами и продукцией региона, в котором обитают его жители, а также способом обработки и стилем жизни, складывающимся согласно этим условиям. Тибетская народная кухня отражает отличительные черты заснеженного Тибетского нагорья, которое было домом этого народа на протяжении тысячелетий.

#### **(I) Виды пищи**

Пища в повседневной тибетской жизни разнится в зависимости от сельскохозяйственного или пастбищного региона, и основные различия обусловлены способом ее производ-



ства. Способы приготовления пищи также варьируются от региона к региону. В общем, традиционная тибетская кухня для ежедневного употребления включает *цампу* (встречается также написание «замба» и «тсампа»), озимую пшеницу (в виде муки), мясо и молочные продукты.



*Цинке, высокогорный ячмень, является самой важной культурой в Тибете*



*Фермеры обмолачивают высокогорный ячмень*



*Фермеры в округе Чананг, префектура Шаньнань, во время перерыва развели костер в поле, пьют чай с молоком (часуйма) и едят цампу*

Цампа является основным продуктом питания тибетцев. Ее готовят из размолотого в муку ячменя, который является особой культурой для высокогорных районов Тибетского нагорья. По всему Тибету используется один и тот же метод измельчения ячменя. Его обжаривают, а затем перемалыва-

ют в муку цампа с помощью водяной мельницы или ручной мини-мельницы.

В районах, где живут этнические тибетцы, для этой цели обычно используют водяные мельницы. Их часто строят на перекатах горных потоков и рек, имеющих достаточный перепад высот, чтобы силой воды приводить в движение лопасти механизма. Если поток медленный, люди роют каналы и отводят речную воду, чтобы создать ее перепад там, где построена мельница. Ручные мельницы также популярны среди населения Тибета. В пастбищных районах почти каждая семья имеет маленькую мельницу, потому что ее легко переносить, это очень важно для людей, ведущих кочевой образ жизни. Помимо водяных и ручных мельниц, в последние десятилетия стали широко использоваться электрические. Электричество освободило людей от тяжелого ручного труда.



### *Изготовление масла*

Цампа, будучи основным продуктом питания на протяжении всех четырех сезонов, употребляется в пищу в самых разных вариантах. Самый распространенный вид – *марспагс цампа*, или цам-падля еды руками. Налейте горячий чай в деревянную или фарфоровую миску, положите туда кусочек сливочного масла, затем добавьте необходимое количество цампы и небольшое количество сыра или белого сахара по вкусу. Хорошо перемешайте ингредиенты пальцами

и кладите щепотками в рот. Другой распространенный способ употребления цампы – это *скё-ма-лдагс*, нежная каша из чая со сливками (часуйма), с мукой из цампы, сыром и белым сахаром. Это блюдо обычно подается на завтрак или между приемами пищи.

Более сложная форма приготовления цампы – *тхуг-па*, также любимое тибетцами кушанье. Это каша, которую обычно подают на ужин, и ее готовят из тушеной цампы, нарезанного кубиками мяса, кусочков теста, редьки и других продуктов. При приготовлении тхуг-па мучное тесто часто раскатывают на тонкие небольшие кусочки. Цампа также используется для приготовления *бскол-лда-на* (высокогорная ячменная винная каша). Это специальное угощение для почетных гостей, родственников и друзей, а также для праздничных мероприятий. Его готовят, разогревая высокогорное ячменное вино, затем добавляют масло, сыр, черный сахар и достаточное количество цампы.

Озимая пшеница, называемая *гро*, или *дгун-гро*, является еще одним основным продуктом питания тибетцев. Методы приготовления озимой пшеницы просты. В основном ее перемалывают в муку и делают лепешки, которые берут в дорогу или для перекуса, когда работают вдали от дома. Из озимой пшеницы делают муку для тибетской лапши, незаменимого ингредиента блюда *тгп-па*.

Говядина и баранина – важная ежедневная пища тибетцев, особенно пастухов. Обычно люди варят свежее или за-

мороженное мясо в чистой воде, затем каждый берет кусок и нарезает его на кусочки небольшим ножом. Нарезанное кусочками мясо также тушат с редиской или делают *бандит-па*.

Тибетцы обычно забивают скот с поздней осени до начала зимы. После отличного питания летом и осенью скот хорошо успевает откормиться. Кроме того, в морозы мясо легче хранить. Во время сезона забоя изготавливают кровяные и мясные колбасы. Чтобы сделать кровяную колбасу, тибетцы смешивают свежую кровь яка или козы с небольшим количеством цампы, рубленой печени, сердцем, жиром и другими субпродуктами крупного рогатого скота, добавляют соль и другие приправы, за тем вливают смесь в очищенные кишки, которые служат колбасной оболочкой. Как следует из названия, мясные колбасы содержат мясной фарш, животный жир, соль и специи. Оба вида колбас – любимые блюда тибетцев.





*Эта большая деревянная бочка используется для приготовления масла*

Вяленая говядина и баранина – еще одно блюдо, которое очень любят в Тибете. По всему нагорью люди следуют традициям приготовления вяленого мяса, но самым качественным считается вяленое мясо с пастбищ северного Тибета и озера Ямжог Юмко. Приготовлением этого кушанья в сезон забоя занимается каждая семья в северном Тибете. Мясо режут на полоски длиной около 30 см и шириной 3 см, затем укладывают в куполообразное хранилище, заваливают камнями или ячьим навозом. Зимы в северном Тибете очень



холодные и сухие. После нескольких месяцев естественной сушки на холоде вяленая говядина и баранина становятся хрустящими и вкусными.

Большая часть территории Тибета – это либо пастбища, либо сочетание сельскохозяйственных и пастбищных районов. Большое поголовье крупного рогатого скота является залогом того, что молочные продукты остаются основным продуктом питания в регионе. Наиболее популярными из них в Тибете являются свежее молоко, йогурт (по-тибетски *чжо*), сыр и масло. Тибетцы называют сыр «осадком молока» и различают кислый, сладкий, сухой или влажный его сорта в зависимости от вкуса, качества и содержания влаги. Когда люди уходят на работу, они всегда берут с собой немного сыра.

Масло является важным ингредиентом тибетских блюд. Здесь оно называется *мар*, его изготавливают из ячьего или козьего молока. Семьи делают масло не только для себя, но и для обмена на другие продукты питания или предметы.

Доить животных и делать масло – тяжелая монотонная работа, которую в основном выполняют женщины. Живые и энергичные по своей природе, жительницы Тибета сочинили много мелодичных песен, которые соответствуют ритму их движений во время дойки, взбивания масла и выпаса скота.

Вот одна из таких песен про дойку:

*Доить надо именно так!*

*Я дою дорогого Дангсанга яка вот так:*

*Подвиньте золотое ведро вперед,*

*Закатайте рукава повыше;*

*Молоко стреляет, как звезды,*

*Молоко сияет, как чистое золото!*

*Мой дорогой Дангсанг як,*

*Когда ты съешь траву на холме,*

*Возвращайся, когда я крикну «Ко-коу», —*

*Возвращайся с холма на ферму.*

*Мой дорогой маленький як,*

*Разве ты не скучаешь по мне? Мой дорогой Дангсанг,*

*Мой милый маленький як, пожалуйста, вернись.*

Это песня, популярная в пастбищном районе Али, медленная и ритмичная. Она идеально соответствует движению дойки.

В настоящее время в Тибете существуют не только традиционные способы изготовления масла, распространение сепараторов для получения сливок и других электрических или механических приборов освобождает людей от тяжелой работы.

С развитием экономики и улучшением условий жизни взгляды и привычки тибетского народа в отношении ассортимента и приготовления пищи меняются. Блюда из ханьских областей и с Запада стали обычными для семей в городах, поселках и деревнях. Рис, лапшу в ханьском стиле (ти-

бетцы называют ее *ргя-туг*), клецки и хлеб теперь едят в Тибете каждый день. В сельскохозяйственных и пастбищных районах рис, мука и лапша машинного производства – уже не редкость. Они стали основными продуктами питания и в этих регионах.



### *Дойка коз*

Благодаря здешней фермерской продукции и культуре местной кухни тибетские блюда имеют уникальные особенности и виды.

Все ингредиенты для тибетских блюд можно найти на пла-

то. Для приготовления невегетарианских блюд используют говядину, баранину, внутренности яка и козы, курицу, яйца и иногда рыбу. Вегетарианские блюда в основном состоят из грибов, картофеля, сыра и очень ценного здесь гусеничного гриба. Методы обработки продуктов включают приготовление на пару, варку, жарку, обжаривание во фритюре, тушение и холодную заправку.

Вот примеры известных тибетских блюд: *гло-бргос* (жареные козы легкие), *луг-грю-бкраг-ма* (жареная кровяная колбаса), *мго-шаха-тша* (пряное мясо головы), *грод-па-кхатша* (горячие ломтики желудка), *рциб-бкраг* (жареные ребрышки), *сер-ша-мар-браг* (запеченные грибы) и *ша-ржен* (паштет). В Тибете также распространены картофельное карри, острый картофель, омлет, тушеная говядина с редькой, мясо, тушенное с гусеничным грибом.

В прошлом тибетцы не занимались овощеводством, в основном выращивали только редис, картофель и китайскую капусту бок-чой. Овощи почти не употребляли в пищу в пастбищных районах, где пастухи получали необходимые витамины из чая. В настоящее время овощи растут по всему Тибету. Пластиковые теплицы и другие технологии позволили обеспечить поставки овощей в течение всего года, в результате их продукция стала доступной не только для городских семей, но и для фермеров и скотоводов. В тибетском языке появились новые слова, такие как *тшал* и *сн-го-тшал*, которые произошли от китайских слов *цхай* (овощ) и

синь цхай (листовой зеленый овощ). Широкое употребление этих продуктов доказывает улучшение пищевого рациона в регионе.



*Стадо коз около озера Намцо*



## *Вяленое мясо Кровяная колбаса*



*Сыр пхью-ра и сырный пирог пхьюр-туд Рис со стеблем бровника одноклубневого*

Тибетцы обычно предпочитают острую пищу. Перец и семена китайского колючего ясеня являются основными приправами для большинства блюд.

Некоторые блюда и закуски редко подают в обычные дни и готовят только для важных событий – фестивалей, свадеб или других особых случаев. К таким кушаньям относятся *фьюр-туд* (сырный пирог), *мар-зан* (торт замба), *гро-ма-вбрас-сель* (рис со стеблем бров-ника одноклубневого), *бскол-лдан* (высокогорная ячменная винная каша) и *хазас* (бисквит с маслом).



### *Кислый сыр Сыр и вяленое мясо*

Тибетские блюда не ограничиваются цампой, рисом или блинами. *Ша-баг-леб* (мясной пирог), *ша-мог-мог* (булочка на пару, фаршированная мясом), *тхаг-па-мин-бтаг* (отвар из смешанных зерен), *гсолрканг-пиши* (жаренная во фритюре булочка, фаршированная мясом), *гро-зан* (бисквит) и *крум-тиаг* (рис в мясном бульоне) – вот несколько деликатесов из тех, которые можно отведать в Тибете.

Традиционно тибетцы проводят два вида банкетов: *джар-спро* (вегетарианский банкет) и *дмар-спро* (невегетарианский банкет). На первом подают в основном сыр и овощи, а на втором можно попробовать множество мясных блюд.

У тибетцев есть различные рецепты закусок. Наиболее распространенными являются *йос* (жареные цветы горного ячменя), *сран-ма* (жареные бобы), *пхю-ра* (сыр), *туд* (сырный пирог) и *кха-зас* (закуска с маслом). Помимо сезонных свежих фруктов, тибетцы любят разные сухофрукты и орехи. Грецкий орех, абрикос и персик хорошо растут в южном

Тибете, где высота над уровнем моря намного ниже, чем в остальной части автономного региона. Местные жители часто готовят сухофрукты, чтобы продать или обменять их на другие товары. Некоторые состоятельные семьи также покупают изюм и другие фрукты из соседних стран – Непала и Индии.

Сегодня тибетцы могут приобретать разнообразные закуски в супермаркетах и небольших магазинах в городах и сельской местности. На ярмарках можно найти сезонные фрукты и сухофрукты в широком ассортименте и различном ценовом диапазоне. В отдаленных сельскохозяйственных и пастбищных регионах традиционные закуски по-прежнему являются основой рациона жителей. Такие закуски, как *туд* и *кха-зас*, раньше готовились только на тибетский Новый год и другие праздники. А сегодня люди могут позволить себе готовить их, когда захотят.

Напитки в повседневной жизни тибетцев можно разделить на два вида: чай и спиртные напитки. Тибетцы пьют обычный чай, сладкий или с молоком, но самый популярный – чай со сливками, или, как они говорят, с маслом. Что касается спиртных напитков, то среди них преобладает высокогорное ячменное вино. Оно более популярно, чем тибетский спирт. В городах и селах люди пьют разнообразные спиртные напитки и пиво, а также кока-колу.





*Чай с маслом – незаменимая часть семейного завтрака*



## *Заваривание чая с маслом*

Тибетцам чай известен очень давно. Традиция чаепития уходит корнями в эпоху царства Тубо с VII по IX век. В тибетском классическом источнике «Историческая антология ханьцев и тибетцев» целая глава посвящена чаю. В книге зафиксированы данные о 16 видах чая: где производился тот или иной, каковы его особенности, способы приготовления и влияние на организм человека. Это подтверждает долгую историю чаепития и обширные накопленные знания тибетцев о напитке. На тибетском языке чай называется *джа*, и это слово было заимствовано из древнего китайского. Данный факт подтверждает долгую историю экономических и культурных взаимосвязей между тибетским и ханьским регионами. «Чай с маслом» незаменим в повседневной жизни региона и является основным блюдом тибетской кухни. Используя знания и опыт ханьского региона, тибетцы применяли эти сведения с учетом особенностей окружающей среды и доступных средств производства, что и привело к созданию рецепта чая с маслом, который с давних пор обогащает рацион тибетцев. Чай с маслом полон питательных веществ, в масле содержится большое количество жира, который согревает тело в условиях экстремального холода, а чайные листья содержат теofilлин, витамины и микроэлементы, которые облегчают переваривание жирной пищи, укрепляя желудок и стимулируя секрецию слюны. Эти свойства прекрасно со-

четаются с потребностями жителей Тибетского нагорья, чьи основные продукты питания – мясо, молочные продукты – богаты жиром и животным белком. Когда чай впервые появился в Тибете, его считали экзотическим лекарством от болезней. Затем, по мере роста и процветания торговли чаем и лошадьми между Тибетом и внутренними районами, изменялся ассортимент продуктов для повседневного потребления, приема гостей, свадебных и других угощений на торжественных мероприятиях. В итоге возникла уникальная тибетская чайная культура.



*Тибетский пир*

Сладкий чай (*дза-мнар-мо*) – популярный напиток в Тибете. В Лхасе, Шаньнине, Шигадзе и других городах и поселках появились чайные домики, специализирующиеся на сладком чае, которые стали очень прибыльными для владельцев.

Другая большая категория напитков в Тибете – *чанг*, или высокогорное ячменное вино. Здесь история употребления напитка гораздо древнее, чем у чая. В известных древнейших документах об эпохе Тубо найдено множество записей о приготовлении и употреблении вина. Высокогорное ячменное вино по всему Тибету производится методом многократного брожения. Наиболее распространенный способ приготовления таков: выберите зерна высокогорного ячменя хорошего качества, удалите камушки, шелуху и другие примеси, промойте зерна. Затем опустите их в чистую воду и варите в течение двух часов на среднем или слабом огне. Зерна нужно постоянно перемешивать во время варки. Затем разложите вареные зерна на одеяле или матрасе. Пока они не остыли, поместите в глиняные банки и плотно закройте, предварительно добавив дрожжи. Оберните банки тканью, проложив между ее слоями сухое сено или шелуху. Летом на ферментацию содержимого банки уходит два-три дня, зимой – одна неделя. Когда зерна заквашены, добавьте холодную кипяченую или чистую свежую воду. Через несколько часов у вас будет ароматное вино из высокогорного ячменя.

Воду можно добавлять в банку с ферментированными

зернами три или четыре раза, а полученное вино называют соответственно первым, вторым, третьим или четвертым. Первое вино – густое, желтое с зеленым оттенком, мягкое и сладкое, с ярко выраженным ароматом. Это лучший напиток для воздаяния богам и угощения почетных гостей. Второе вино – менее крепкое, немного кисловатое, но все же ароматное и чистое, приятное на вкус. Третье и четвертое вино – бесцветные и более кислые. Они уже считаются безалкогольными напитками и используются, чтобы утолить жажду во время работы на полях. Чтобы получить лучший вкус, часто смешивают разные вина. Но тибетцы всегда оставляют в запасе немного первого вина для дегустации или важных случаев.

В прошлом люди делали высокогорное ячменное вино и тибетский спирт (*поранг*) для собственных нужд. В настоящее время тибетские алкогольные напитки известны за рубежом. Как высокогорное ячменное вино, так и тибетский спирт нашли потребителя благодаря своему высокому качеству и уникальному аромату. Здешние алкогольные напитки не только способствуют развитию культуры потребления спиртного в стране, но и являются продукцией с высоким коммерческим потенциалом. В сочетании с культурой кухни и туристическими ресурсами Тибета местные напитки вносят важный вклад в его экономическое развитие.

Пиво как вид алкогольных напитков также вошло в повседневную жизнь тибетцев. В городах и поселках бокалы с пи-

вом поднимают в дни свадьбы, на пикниках и по печальным случаям – на похоронах.

Не только чай и спиртное, а и минеральная вода, газированные напитки и целебные настойки также занимают достойное место в современной тибетской жизни. Родиола (по-тибетски *су-ло-дмар-по*), уникальное растение, которое можно увидеть в Тибете, используется для приготовления лечебного напитка, благотворно влияющего на организм при гипоксии – достаточно частом явлении на плато.

Считается также, что родиола замедляет процесс старения. Благодаря этим качествам напиток из родиолы приобрел большую популярность. Минеральная вода из Тибета поставляется на рынки внутри и за пределами Тибетского нагорья и завоевала высокую оценку повсюду.



Название	Основные ингредиенты	Вкус и аромат
Цампа	Мука, изготовленная из высокогорного ячменя, сливочное масло	Молочный вкус, слегка сладкий
Тибетская каша	Кусочки теста, мясо, порезанное на куски, редис и т. п.	Сочный, сладковатый
Йогурт	Свежее молоко яка	Кисло-сладкий, освежающий
Тибетская лапша	Лапша из пшеницы, кусочки мяса яка	Вкусный суп с лапшой
Паровые пирожки	Мясо яка, пшеничная лапша, шнитт-лук	Большие булочки с начинкой в тонком тесте
Сладкий рис с бровником одноклубневым	Бровник одноклубневый, рис, сахар	Питательное блюдо со сладким вкусом, не маслянистое
Карри с картофелем	Свежий картофель, порошок карри	Яркий вкус
Вяленое мясо яка	Мясо яка	Вкусные хрустящие кусочки
Сыр	Твердый сыр	Молочный, кисло-сладкий
Кха-зас (масляная закуска)	Мука, сливочное масло	Золотистая, ароматная, вкусная
Жаркое из свежего мяса	Свежее мясо яка, острый перец	Острое и аппетитное
Сырный пирог	Сыр, коричневый сахар, сливочное масло	Молочный, кисло-сладкий
Жареный высокогорный ячмень	Высокогорный ячмень	Хрустящий и пикантный

## Тибетские блюда



## (II) Кухонные принадлежности и посуда

В Тибете используется кухонная утварь из глины, камня, дерева и металла, причем глиняная посуда является самой древней и до сих пор широко распространена. Каменная и металлическая посуда – это местное изобретение Тибета.

История керамики в Тибете восходит к эпохе неолита, то есть около 5 тысяч лет назад. В руинах Каруба в Чамдо археологи нашли более 20 тысяч керамических изделий. Всего им удалось обнаружить 1234 предмета обихода, среди которых – кувшины, тазы и миски. Использование керамики в Тибете продолжается до наших дней, но со временем появлялась разнообразная кухонная утварь. *Хог-ма* (большой двуухий глиняный кувшин) в повседневной жизни в основном используется для приготовления каши и чая. *Хог-тиг* (глиняный горшок с маленьким носиком, большим «животом», ручкой и крышкой) – это емкость для чая с маслом. *Баг-сленг* (большая плоская глиняная сковорода) идеально подходит для выпечки блинов. Есть еще много другой утвари, в том числе и глиняная печь.

Помимо керамики, для приготовления пищи тибетцы также использовали камень. В руинах Гуге в округе Зада, префектура Али, было найдено много горшков и кувшинов, сделанных из камня. Высеченные из особой породы минерала горшки могут сохранять оригинальный вкус мяса и других блюд.

Металлическая посуда изготавливается из железа, алюминия или меди. Алюминиевые горшки, называемые *ханг-янг*, очень популярны в Тибете. В прошлом почти в каждой семье было несколько таких горшков разного размера. Медные горшки, называемые *зангами*, также широко используются для приготовления чая, кипячения воды и варки риса. Медные горшки бывают очень красивой формы. Хорошо отполированный медный горшок сам по себе является произведением искусства. В монастырях в одном огромном медном котле можно приготовить достаточно чая или каши, чтобы одновременно хватило для сотен монахов.

Тибетцы любят использовать медную посуду, которая очень разнообразна: от кастрюль для приготовления чая и риса до кувшинов под воду, черпаков и чайников для чая с маслом. Медные кувшины и ковши – это уникальная особенность тибетской утвари. В любом доме ряд блестящих посуды у стены непременно привлекает внимание посетителей.



### *Деревянные чаши*

Тибетская посуда – это еще и чаши, тарелки, блюда и тазы. Деревянные чаши, которые делают из белой березы и других деревьев, в основном распространены в лесистых районах южного Тибета. Больше всего ценится посуда, произведенная в Монюле к югу от Гималаев, а самые лучшие деревянные чаши – в Буранге в префектуре Али. Изготовление чаш – дело непростое. Чтобы сделать такую посуду, надо выполнить ряд действий, и каждое из них требует навыков, отточенных годами. Чаши различаются по материалу, размеру и степени изящества, а цены на них широко варьируются. В прошлом высококачественная чаша из обычного дерева без инкрустации серебром по краю могла стоить около ста та-

элей тибетского серебра, то есть примерно одну тысячу юаней (150 долларов США), и найти такую чашу было нелегко.

Сегодня же высококачественная деревянная чаша может стоить от нескольких сотен до тысячи юаней; цена обычной чаши – от десятков до сотен юаней.

Тибетцы любят деревянные чаши по нескольким причинам: те служат долго и их легко носить с собой, спиртной напиток приобретает в деревянной чаше особый аромат, еда в ней долго не портится, а горячие напитки из такой чаши не обожгут язык. Еще одна причина популярности этой посуды в том, что большинство деревянных чаш – настоящее произведение искусства. Они могут быть различных форм, с уникальными узорами и неповторимой текстурой. Такое сочетание удобства и красоты придает деревянным чашам особую ценность и делает их любимыми предметами домашнего обихода.

Деревянная чаша даже упоминается в популярной в Тибете народной песне:

*Я бы постеснялся взять с собой мою любовь,  
Но сердце будет болеть, если я оставлю ее.  
Если бы только моя любовь была деревянной чашей,  
Было бы чудесно хранить ее у себя на груди.*

В Тибете производятся также фарфоровые чаши и другая посуда, но большую ее часть поставляют из ханьских ре-

гионов. Многие классические керамические изделия времен династий Юань, Мин и Цин (1271–1911 гг.) до сих пор хранятся в Тибетском музее и дворце Потала, а также в знаменитых монастырях Сакья, Ташилхунпо и Карма. Фарфоровые чаши можно увидеть и в обычных домах, в такой посуде подают вино и еду почетным гостям. В прошлом эти чаши стоили довольно дорого. Во многих семьях их передавали из поколения в поколение. Сегодня тибетцы все еще любят использовать в повседневной жизни фарфоровую посуду для чая и вина.

Вместе с изменением способа производства меняется кухонная утварь и посуда. Тибетские семьи все еще используют старинные глиняные кувшины, горшки *хан-ян*, чайные цилиндры для чая с маслом и деревянные чаши, но люди быстро адаптируются к современным промышленным изделиям, таким как скороварки, рисоварки, стеклянная посуда и утварь из нержавеющей стали. Повсюду в тибетском быте можно найти как старое, так и новое.

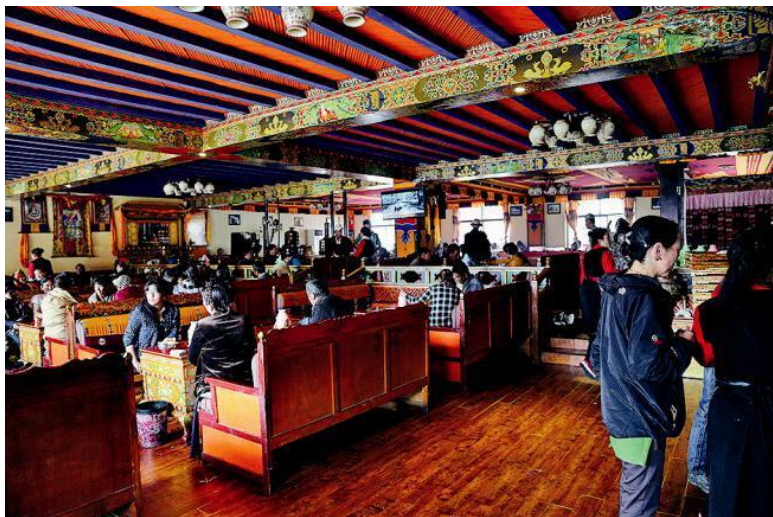
### **(III)Обеденный этикет**

Тибетцы уделяют большое внимание этикету. Обеденный этикет отражает правила поведения тибетцев, которые живут в дружбе со своими соседями, уважают старших, заботятся о подрастающем поколении и относятся друг к другу с уважением и доверием. Когда свежеприготовленное ви-

но уже можно пить, «первое» вино (*чанг-фуд*) предлагается богам, а затем самым старшим членам семьи. Каждый год во время сбора урожая старейшины всегда сначала пробуют ферментированные зерна. В повседневной жизни вся семья садится у очага и наслаждается совместной трапезой. Когда хозяйка раздает еду, она сначала предлагает ее пожилым членам семьи. Тибетцы известны своим гостеприимством. Всякий раз, когда приезжают гости, их стараются угостить лучшим вином, чаем и самой вкусной едой.



*Тибетский ресторан*



### *Внутри тибетского ресторана*

Тибетцы следуют многим обычаям. Дома каждый человек использует собственную чашку для чая и не должен брать чужую без веской причины. Когда пьешь чай, никогда не допивай его за один раз. Нужно выпить только полчашки или чуть больше, тогда сосуд снова наполнят, и можно будет выпить еще. Нельзя также допивать чай до последней капли. В чашке должно оставаться немного чая: тибетцы верят, что это означает бесконечный запас напитка и удачу.

Когда приходят гости, хозяйка ставит на стол фарфоровые чаши, которые тщательно чистят и бережно хранят для

особых случаев. Она поднимает чайник и слегка встряхивает его, держа на уровне чуть ниже стола. Наполнив чашку чаем с маслом, встает, берет ее в обе руки и, слегка поклонившись, предлагает гостю. Взяв чашу, гость не должен пить чай в спешке. Полагается медленно сдуть масло с поверхности, сделать небольшой глоток, дунуть и снова сделать несколько глотков, пока не будет выпита примерно половина чая, затем нужно поставить чашку на стол. Хозяйка снова наполнит чашку гостя, но опять не положено сразу выпивать весь чай. Гость сначала должен поговорить с хозяевами, дожидаясь, когда они предложат чай, и только потом по этикету можно делать небольшие глотки. Каждый раз, когда гость выпивает чай, хозяйка быстро наполняет чашу и следит, чтобы та всегда была полна до краев.

Употребление вина также связано с обычаями и ритуалами. Когда делают новое вино, первая порция предлагается богам. Затем, следуя древней традиции старшинства, пожилые члены семьи первыми пробуют вино, и только потом – остальные члены семьи. Точно так же на празднествах, свадьбах, торжествах или собраниях вино сначала предлагается самому уважаемому пожилому человеку, за ним – прочим гостям по часовой стрелке. Человек, разливающий вино, обычно держит чашу обеими руками над головой и проявляет уважение к пожилым. Получив чашу с вином, нужно взять ее обеими руками, потом подержать в левой руке, слегка окунуть указательный палец правой руки в вино, а затем брыз-



нуть вином в небо. Это нужно сделать три раза, прежде чем начать пить. Трижды стряхнув капли вина, вы отдаете дань небу, земле и богам. Некоторые люди сопровождают этот ритуал словами: «*Таши делек пхунсумко*» или произносят другие фразы с пожеланиями удачи.

Когда пьешь вино, как и в случае с чаем, нельзя допивать все за один раз. Существует особое правило, называемое *гсум-сгрон-жобсдаг*, или «одна чашка в три глотка».

После того как отдадут дань богам, можно сделать глоток, а затем подождать, пока хозяин наполнит вашу чашу, и тогда сделать второй глоток. Затем чаша снова наполняется. Только с третьего и последнего раза нужно допить вино. В отличие от чая, вино полагается выпить до капли, тем самым проявляя искренность и уважение к хозяевам.

Где вино, там и песни. Тибетские застольные песни очень мелодичны и напевны; в них чаще всего кого-то восхваляют или дают благословения. Человек, который предлагает вино, иногда очень выразительно поет и танцует. Песни запевают спонтанно, их тексты часто полны юмора.

*Сегодня мы собрались здесь,  
Пусть мы никогда больше не расстанемся.  
Пусть все присутствующие здесь  
Навсегда освободятся от болезней и несчастий.*



### *Тибетская семья готовит пищу*

Это очень популярная застольная песня, которую можно услышать во всех уголках Тибета. Песня короткая, но она полна эмоций и выражает надежды людей на счастливое будущее, содержит добрые пожелания беззаботной жизни.

### **(IV) Табу, связанные с пищей**

Застольные традиции тибетцев сохраняют некоторые табу, которые в основном связаны с употреблением ряда продуктов или с домашним очагом.

Существует много запретов на мясо. Большинство тибетцев едят только говядину и баранину, отвергая мясо лошадей, ослов, мулов и собак. Некоторые пожилые люди также воздерживаются от курицы, свинины или куриных яиц. В городах и поселках, где население в основном молодое, едят рыбу, креветок, угрей и другие морепродукты. Однако такая пища никогда не попадает на столы семей в сельскохозяйственных и пастбищных районах. Мясо кролика едят в некоторых местах, но беременным женщинам не разрешается прикасаться к нему: считается, что если будущая мать съест мясо кролика, она родит ребенка с заячьей губой. Даже если речь идет о привычной для тибетцев говядине и баранине, они не едят парное мясо, разделанное в тот же день, которое называется у них *нын-ша*, или «мясо первого дня». Ждут следующего дня, и только тогда едят говядину или баранину: согласно поверью, духи животных оставляют тела на следующий день после смерти. Тибетцы никогда не охотятся на фазанов или других птиц. *Лха-бя-гун-мо* (фазан), встречающийся лишь в заснеженных горах, считается священной птицей, и никто не должен охотиться на него.

Табу на рыбу более сложны и разнятся от региона к региону. В восточном Тибете люди почти не едят рыбу и не прикасаются к змеям, лягушкам или другим животным, живущим в водоемах. Считается, что они – домашние питомцы Царя Дракона, и если кто-то коснется их или причинит им боль, то заболит. Но все сходится во мнении, что тибетское

табу на рыбу связано с буддийским принципом ненасилия (*ахимсы*): нельзя причинять вред другим существам. Сегодня некоторые жители городов и поселков в Лхасе, Шигадзе и Шаньнани едят рыбу. Но рыба, креветки и другие подобные продукты все еще являются табу в сельскохозяйственных и пастбищных районах, особенно в восточном Тибете.

Тибетцы также воздерживаются от употребления чеснока. Хотя чеснок часто используют как приправу в повседневной жизни, тибетцы не едят его, если собираются в паломничество или в монастырь, где они будут вращать колеса кармы и предлагать дань Будде. Некоторые благочестивые верующие вообще никогда не едят чеснок.

Тибетцы относятся к очагу с благоговением и уважением и очень заботятся о нем. Они верят, что Бог домашнего очага накажет всех богохульников бедствиями. Никогда нельзя переступать через очаг, плевать в него или сжигать что-то имеющее кости или шерсть. Над очагом нельзя жарить мясо. Его надо содержать в чистоте. Рядом с очагом не должно быть ничего нечистого: в том числе табу означает, что нельзя ставить на очаг ноги, когда вы сидите у него. После уборки дома нельзя выбрасывать мусор в очаг. Прежде чем отправиться в путешествие, семья отдает дань Богу домашнего очага за защиту. В нежилой местности после использования временного очага из трех камней нужно очистить их перед уходом. Остатки чайных листьев или пищи кладут на каждый из камней как дань Богу очага.



*Традиционный очаг тибетской семьи*

## II. Одежда

История тибетской одежды берет начало в эпохе неолита и насчитывает 4–5 тысяч лет.

Помимо долгой истории, тибетская одежда также имеет отличительные региональные особенности. На обширном Тибетском нагорье географические условия и местные обычаи весьма разнообразны, это отразилось и на предметах одежды. Ее стиль существенно отличается в пастбищных районах северного Тибета и в префектуре Али, во влажных и дождливых лесах Ньянги и в районе Чамдо, где три основные речные долины образуют вертикальные климатические зоны: в сельскохозяйственных районах вдоль рек Ярлунгцангпо, Лхасы и Ньянги Ку в У-Цанге. У-Цанг также называют Дбус-гцанг; этот регион охватывает центральную и западную части Тибета. В У-Цанге располагались исторические центры власти: У (в центральном Тибете, с центром в Лхасе, также называемый Передним Тибетом) и Цанг (в западном Тибете, с центром в Шигадзе, также называемый Задним Тибетом). Профессия, социальный класс и статус также отражались в одежде и украшениях, которые носили в повседневной жизни и по особым случаям.

Как и другие элементы традиционной культуры, тибетская одежда в настоящее время испытывает влияние современных тенденций в обществе. Костюмы, джинсы, одежда в

ханьском стиле и другие современные наряды встречаются повсюду: в городах, поселках и деревнях. В то же время создаются модные, удобные и красивые вещи в тибетском стиле. Сочетая современность и традиции, здешняя одежда становится все более разнообразной.

## **(I) Мужская одежда**

Можно отметить существенные отличия в материале и стиле мужской одежды в сельскохозяйственных и пастбищных районах Тибета.

В Али, Нагку и Чамдо большинство людей зарабатывают на жизнь скотоводством. Кочевая жизнь и горная местность предъявляли требования к одежде пастухов – она должна быть удобной, легкой из-за необходимости долгих переходов и хорошо защищать от холода. Большинство пастухов носят одежды, изготовленные из козьей кожи с помощью традиционных методов дубления. Одежда должна быть прочной и защищать от ветра и холода. Обычно это свободное одеяние в виде халата с широкими рукавами. Когда печет яркое солнце, пастух может снять правый рукав или оба рукава, чтобы приспособиться к изменениям температуры во время работы на открытом пространстве. Ночью можно развязать пояс и накрыть себя халатом, используя одежду в качестве простыни и одеяла. Лацкан, рукав и нижний край мужского халата отделаны черным бархатом шириной от 10 до 15 см. Бо-

гатые пастухи используют для отделки мех леопарда или выдры. Халат доходит до колен и завязывается поясом, а верхняя его часть остается свободной. Огниво, карманный нож, табакерка, серебряные монеты и другие предметы часто свисают с пояса.



*Женщина, одетая в традиционную одежду, на лугах северного Тибета*

*Тепло и удобство – основные требования к одежде пастухов в префектуре Нагку*





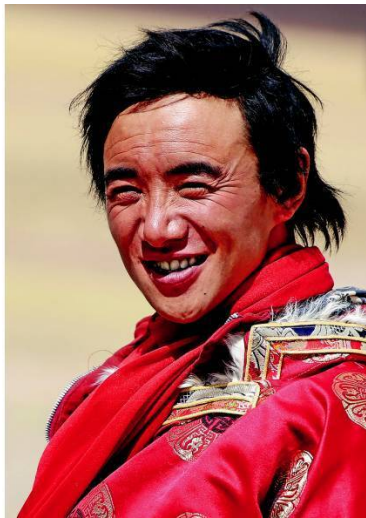
*Женщины в Коркаге в округе Буранг, префектура Али, носят очень характерную для этой местности одежду*

В сельскохозяйственных регионах черная пулу – самая распространенная материя для одежды. Это шерстяная ткань ручной работы, прочная и теплая. Как мужские, так и женские халаты называются *чуба*; у них длинные рукава, широкая талия и свободные лацканы. Левый лацкан больше правого, а в правой подмышке пришита пуговица, чтобы пристегивать левый лацкан, закрывающий правый. Иногда тибетцы надевают две ленты из зеленого или синего шелка

шириной 5 см и длиной 20 см. Эти ленты завязываются, а не пристегиваются. На воротник, манжету, лацкан и подол халата нашивают шелковую цветную тесьму.



*Тибетские мужчины средних лет носят на одежде характерные украшения*



### *Пожилый тибетец Молодой тибетец*

В префектуре Шаньнань тибетские мужчины предпочитают белую или коричневую *чубу* с воротником, отделанным красочной пулу шириной 6 см с рисунком в виде крестиков. В Шигадзе модно носить комплект из халата и брюк из черной пулу.

Халат имеет воротник стойку, левый лацкан закрывает правый. По всему халату нашит ряд медных пуговиц. Брюки того же цвета и очень свободные.

Летом тибетцы также носят короткое пальто, называемое *дой-тонг*, которое шьют из ткани пулу. Оно похоже на чубу тем, что у него тоже есть стоячий воротник и левый лацкан

накладывается на правый, но у короткого пальто воротник всегда с золотой каймой.

Конгпо является частью региона У-Цанг. Но Конгпо находится ниже, чем другие районы. Здесь люди зарабатывают на жизнь земледелием, охотой и собирательством в густых и влажных лесах. В соответствии с местным климатом и условиями жизни здешние жители придумали собственный вид одежды – *гошо*, который шьют из шкур диких животных, козьей кожи, пулу и других материалов. Это пуловер, похожий на жилет, с круглым воротником и без рукавов.

Традиционная одежда городских мужчин мало чем отличается от одежды земледельцев, за исключением того, что у них есть доступ к самым разнообразным материалам.



*Женщины ткут пулу из разноцветных ниток*  
*Традиционный фартук бангдан, изготовленный из пулу*

## **(II) Женская одежда**

В Тибете женская одежда более красочна, чем мужская, не только по цветовой гамме, но и по стилю и украшениям. Это, конечно, связано с желанием подчеркнуть женскую красоту.

В пастбищных районах женщины также в основном одеваются в кожаные одежды, которые по своему фасону похожи на мужские. Но в женском халате больше внимания уделяется декору. В северном Тибете на женской одежде есть

несколько широких цветных полос: черных, красных, зеленых, синих и фиолетовых. На каждом одеянии бывает от пяти до семи таких полос, каждая из них шириной от 5 до 6 см. Лацканы, манжеты и нижний край отделаны черным кашемиром или бархатом. В выходные и праздничные дни женщины в Чамдо носят халаты, сшитые из овечьей кожи и отделанные мехом выдры по лацканам, манжетам и подолу. В сельскохозяйственных регионах женскую одежду шьют в основном из *пулу*, она может быть как с рукавами, так и без них. Летом женщины любят носить мантии без рукавов, но еще до наступления зимы переодеваются в одежду с рукавами. Под халат женщины надевают рубашку. Рубашки сшиты из ослепительно яркого шелка, с отложными воротниками и длинными рукавами, иногда достигающими до самой земли. В обычные дни рукава закатывают, но, когда женщины танцуют, они распускают рукава на всю длину.

Тибетские женщины как в городских, так и в сельских районах охотно носят фартуки *бангдан*. Сшитые из специальной шерстяной ткани, эти фартуки похожи на радуги с разноцветными горизонтальными полосами разной ширины. Широкие полосы образуют яркий контраст, а тонкие добавляют элегантности. В прошлом ношение бангдан означало, что женщина состоит в браке, но сегодня незамужние женщины в городах также любят украшать себя этим уникальным предметом одежды.

Женщины в Конгпо носят жилет гошо во все времена го-



да, но летом они надевают гошо из пулу, а зимой – из шкур животных.



*Женщины в регионе Цанг одеты в свои лучшие праздничные наряды*



*Традиционные шляпы ручной работы*





*Мужская расшитая шляпа с золотой отделкой*

### **(III) Аксессуары**

Традиционные тибетские аксессуары нарядны и самобытны. Зимой пастухи носят шапки из козьей шкуры или лисьего меха.

Лисья шапка, называемая *ваша*, изготавливается из редкого меха лисы с парчой; шапка *пама* имеет такую же форму, но сделана из белоснежной козьей кожи. В течение всего

года пастухи также носят *трилби*.

В сельскохозяйственных районах мужчины и женщины, молодые и старые, наряжаются в золотые шляпы *церинг гын-кар*. Основание шляпы сделано из высококачественной пулу, а вся шляпа покрыта слоем парчи с золотыми нитями, сплетающимися в виде узоров. Золотая нить украшает и верхний край шляпы, которая имеет четыре крыла, причем передние и задние крылья больше, чем боковые. Нижняя сторона обода отделана мехом. В то время как мужская шляпа выше, чем женская, последняя богаче украшена. Когда молодой человек носит такую шляпу, он обычно опускает переднее крыло, чтобы выглядеть эффектнее. Старик обычно расправляет все четыре крыла, как птица, готовая взлететь. Такой необычный головной убор очень любим тибетцами.



*Шапка из лисьего меха Модная девушка в высоком головном уборе*

Мужчины в Конгпо носят маленькие круглые шляпы, называемые *гьяша*. Их шьют из черной пулу, они имеют загнутые поля, украшенные золотой тесьмой.

Помимо шапок для повседневной носки, люди определенных профессий надевают специальные головные уборы для особых случаев. Например, наездник носит широкую круглую шляпу, называемую *соша*, что означает «шляпа монгольского принца». Она богато украшена красным бисером.

Юные всадники надевают белые фетровые шляпы с заостренным красным верхом, тот символизирует снежную вершину горы, залитую утренним солнцем. На лугах Дамсунга такая шляпа является символом Бога горы Ньян-чен Тхан-гла. Исполнители баллад в тибетском эпосе «*Царь Гэсэр*» носят шляпы с птичьими перьями, а тибетские оперные исполнители – всевозможные сказочные шляпы.

Прически и украшения тибетцев отличаются разнообразием, среди них можно выделить прически северного Тибета, У-Цанга и восточного Тибета.

В северном Тибете замужние женщины разделяют свои длинные волосы пробором посередине и заплетают их во множество тонких косичек. Передние косы переплетены кораллом, жадеитом и другими минералами и обрамляют обе стороны лба. Некоторые женщины заплетают тонкие косы на затылке и украшают густые волосы серебряными монетами и драгоценными камнями. В пастбищных районах мужчины заплетают длинную косу, закручивают ее на макушке и украшают на кончике красной нитью.



*Женщины в пастбищных районах заплетают волосы в косы*



*Молодые женщины украшают свои косы цветными нитями*

*Традиционные тибетские женские серьги*





### *Традиционный головной убор*

В сельскохозяйственном районе У-Цанга женщины обычно носят две косы. В каждую косу они вплетают украшение, называемое *дракшул*, их косы либо ниспадают на спину, либо закручены на макушке.

В прошлом, надевая свои самые красивые платья, женщины в Лхасе украшали голову *бадру*, украшением в форме треугольника или буквы Y. Качество *бадру* соответствовало социальному статусу и финансовому положению жительницы Тибета. Некоторые были украшены дорогими камнями



и драгоценными металлами, другие – обычными декоративными элементами. В Кангмаре в Шигадзе и Гьянце женщины носят *бахор* (или ухор в Гьянце), головной убор в форме лука, отделанный жемчугом, кораллами, агатами и другими драгоценными камнями. *Бахор* – это своеобразный головной убор женщин в регионе Цанг с центром в Шигадзе. Поскольку изготовление *бахора* – это сложный и дорогостоящий процесс, этот предмет в основном можно увидеть на свадьбах, фестивалях и других торжествах.



### *Цветные сапоги Пастушьи сапоги*

И мужчины, и женщины в Тибете носят серьги, обычно изготовленные из золота или серебра, с драгоценными камнями. Еще одним традиционным украшением тибетцев являются многочисленные ожерелья с натуральными драгоценными камнями.

*Кару* – традиционный тибетский кулон, который носят мужчины и женщины. Он может быть из золота, серебра или меди. Восьмиугольная или круглая подвеска выполняет функции амулета.

Сейчас традиционная тибетская одежда в основном сохранилась в сельскохозяйственных и пастбищных районах. В городах и поселках стиль одежды и аксессуаров меняется. Особенно это касается женщин. Люди предпочитают более сложные, элегантные расцветки, модные фасоны, а также материалы с богатыми и разнообразными фактурами. Молодежь стремится носить модную тибетскую одежду – простую, красивую, удобную и оригинальную. В последние несколько лет облегающее платье для женщин стало нормой в больших и малых городах. В отличие от традиционных женских халатов, платье не имеет лацканов и сшито в форме бочонка с регулируемым поясом, закрепленным на талии. Это платье легко надевать, и оно прекрасно подчеркивает женскую фигуру.



*Большая металлическая пластина с рельефными узорами украшает пояс женщины-пастушки в северном Тибете*



*Кулон кару. На нем – сутры и крошечный портрет Будды  
Такой маленький амулет с изображением божества носят мужчины в  
пастбищных районах*

### **III. Жилище**

На обширной территории Тибетского плато встречаются жилые дома разных форм и стилей. Здания с плоскими крышами считаются обычными в сельскохозяйственных и пастбищных районах; палатки – наиболее часто встречающееся жилище пастухов северного Тибета; в лесных районах преобладают деревянные конструкции из доступных материалов; этнические группы лхоба и дэн живут в «длинных зданиях», а этническая группа монпа строит дома из деревянных досок. Эти особенности жилых построек наглядно демонстрируют разнообразие народов, живущих на плато.



*Деревянный дом фермера в уезде Конгпо Гьянда, префектура Ньингчи*

Жилищная культура в Тибете имеет давнюю историю. Руины Каруба эпохи неолита можно рассматривать как остатки первых жилых зданий в Тибете. В последующие тысячелетия жилища в Тибете совершенствовались и преобразались, приобретая уникальные черты своего времени.

## **(I) Виды жилья**

Из-за различий в географическом положении и климатических условиях, а также наличия или отсутствия доступа к тем или иным строительным материалам и средствам производства жилье в Тибете многообразно по качеству и способу постройки. В пастбищных районах люди живут в шатрах, а жители сельскохозяйственных районов и городов строят дома из камня и дерева или глины и дерева.



*Кемпинг для пастухов в округе Дамсунг, Лхаса*

## **Шатры**

На протяжении тысячелетий тибетские пастухи проводили большую часть своей жизни в шатрах. В поисках наибо-



лее плодородных лугов пастухам приходилось кочевать, не останавливаясь надолго на одном месте. Легкий в сборке, демонтаже и упаковке, удобный шатер стал разумным выбором для кочующих скотоводов.

В пастбищных районах северного Тибета шатры можно условно разделить на четыре типа: черный шатер (из шерсти яка); белый шатер (из козьей шерсти), шатер с черным верхом или красочная палатка (из толстой ткани) и обычный матерчатый шатер. Среди них черный шатер, сплетенный из длинной шерсти яка, наиболее тесно связан со спецификой труда и образом жизни пастухов.

Сегодня многие пастухи уже не живут в шатрах, как их предки. С 1980-х годов на пастбищах северного Тибета были созданы поселения. Все больше кочевых скотоводов прощаются со старыми, освященными веками традициями. Хотя они все еще спят в палатках, когда проводят ночи на отдаленных выгонах, но пастухи теперь имеют стационарные дома и современные условия жизни.





*Шатер из шерсти яка*



*Летний шатер*

## **Дома и квартиры**

В сельскохозяйственных районах, городах и поселках люди живут в квартирах в четырех-пятиэтажных домах. У всех зданий – плоская крыша, независимо от того, сколько этажей они имеют.

Первые сведения о жилых зданиях с плоскими крышами в Тибете появились более тысячи лет назад. Из китайских летописей эпохи Тан, из рассказов о древнем тибетском царстве Тубо известно, что простолюдины жили в домах, которые были «плоскими на вершине, парящими на несколько

*чжан* (более 10 метров) вверх». Это дает нам представление о ранних жилых постройках в Тибете.

Позднее жители деревень, городов и поселков жили в домах *хангна*, которые могли быть одноэтажными или иметь несколько этажей. В сельскохозяйственных регионах фермеры обычно жили в двухэтажных домах, построенных из камня и дерева. Стены строили путем кладки каменных кубов поверх слоя гравия с глиной, герметизирующей щели. В некоторых домах нижняя часть стены заваливалась камнями, а верхняя возводилась из утрамбованной земли. В других районах для возведения стен использовали камень, землю и кирпич. Над слоем камней – утрамбованная земля, выше – глиняные кирпичи. Характерной особенностью этого вида жилых построек является то, что внешняя сторона стены постепенно наклоняется внутрь, а внутри дома стена строго вертикальная.

Внутри тибетского жилого дома в деревнях или городах балки и колонны не соединяются напрямую. В верхней части колонны находится короткий кронштейн, который поддерживает более длинный, и уже над ним соединяются две главные балки. Над балками уложены прогоны, они поддерживают деревянные стропила. Крыша сделана путем утрамбовки земли *ага*. *Ага* – это уникальный строительный материал в Тибете, слово «ага» по-тибетски означает твердую глину, но на самом деле это выветрившийся известняк, или глинистый песок. Ага обладает особым склеивающим эффектом. Люди

разбивают ее на мелкие кусочки, затем равномерно распределяют, увлажняют водой и утрамбовывают. Затем обрабатывают олифой и полируют. Когда ага высыхает, ее поверхность становится твердой, как бетон, и гладкой, как стекло.



*Жилой двор на базаре Баркор, Лхаса*

В тех местах, где нет земли ага, на крышу укладывают обычную глину. Поскольку все дома имеют плоскую кровлю, по ее краю сооружают парапет. Короткие куски дерева кладут поверх парапета, направленного наружу, затем более длинные куски – поверх более коротких.

Затем парапет покрывают слоем тонких каменных плит. В завершение укладывают слой утрамбованной *ага* для защиты стен. По всем четырем углам крыши строят башенки высотой около метра для развешивания молитвенных знамен.

Большинство жилых домов – квадратные или прямоугольные. Нижний этаж без окон служит сараем для домашних животных и погребом для хранения товаров. Первый этаж – это место, где семья проводит повседневную жизнь. Он состоит из главной комнаты, кладовых, молельной комнаты и лестницы. Большая комната, выходящая на фасад, обычно используется в качестве гостиной; меньшие комнаты по обе стороны от главной обычно служат кладовыми. Лестницу, как правило, строят вдоль одной из боковых стен главной комнаты, она ведет на верхние этажи. Большинство жилых домов имеют только три этажа. Иногда богатые семьи могут позволить себе четыре или пять. Верхний этаж разделен на две части. Передняя – открытый балкон – это место, где семья шелушит и сушит на солнце зерно, работает и отдыхает. Комната в задней части может быть студией, или гостиной, или, будучи правильно оформлена, служить молельной ком-

натой. Семья принимает там лам и почетных гостей.



### *Жилые дома в округе Дингри, префектура Шигадзе*

В сельской местности почти у всех фермерских жилищ есть внутренний двор, он огорожен штабелями дров, утрамбованной землей или глиняными кирпичами. Большинство дверей из внутреннего двора выходят на юг.

Местность Чамдо славится величественными горами и глубокими ущельями, и широкие равнины являются здесь редкостью. Поэтому большинство жилых домов построены вдоль склонов гор.



Хотя они и стоят бок о бок, здания, располагающиеся выше по склону, получают больше солнечного света. Оконные рамы, дверные проемы, балки и колонны окрашены в яркие контрастные цвета, привлекающие взгляд издалека.



*Дом в районе Цанг*

В Ньингчи и Поме не используют землю или камень для строительства домов. Они почти полностью построены из дерева. От кольев до стропил и балок, стен, полови крыши – все основные конструкции деревянные. В лесных районах, где выпадает много осадков, общее для Тибета прави-



ло плоской кровли теперь не применяется. Здесь все дома имеют наклонные крыши, чтобы обеспечить водосток.

Если вы хотите взглянуть на типичные жилые постройки в тибетских городах, прекрасным примером может служить район вокруг знаменитой улицы Бархор в Лхасе, которая постепенно превратилась в современный комплекс, окружающий монастырь Джокханг. Каждая строительная секция имеет ворота, они обычно выходят на монастырь. В центре секции находится внутренний двор, в котором есть общий колодец для всех семей. Коридоры, опоясывающие внутренний двор, соединяют комнаты на каждом уровне. Двери, как правило, очень низкие. Толстая наружная стена построена из камня или утрамбованной земли и снаружи побелена. В стене есть маленькие окошки, рамы и подоконники снаружи выкрашены в черный цвет. Большинство зданий имеют два или три этажа, крыша у них плоская. На восточной и западной сторонах двора расположены две общественные уборные. Часто десять семей делят один двор, в распоряжении каждой семьи – от двух до четырех комнат.

По всему Тибету существует и огромное количество одноэтажных «плоских» домов. Они напоминают многоуровневые здания по материалам и стилю, но квартиры имеют большие дворы с более высокими стенами. Двор предназначен не только для работы семьи, но и для содержания домашних животных, хранения сельскохозяйственных инструментов и других предметов. В настоящее время строятся

вартиры, известные как «дома отдыха для пенсионеров», на больших площадях с комплексными удобствами и замысловатым декором.

## **(II) Внутренняя отделка**

В пастбищных районах внутри шатров мало украшений. Площадь пола шатра обычно составляет от 20 до 30 м<sup>2</sup>, а не большие палатки вообще занимают всего 10 м<sup>2</sup>. В центре шатра установлена печь, за которой находится алтарный уступ, сделанный из меховых мешочков и одеял. Здесь могут храниться буддийские статуэтки, сутры или фотография *тулку* (воплощенного ламы), обрамленная желтым атласом. У алтаря в качестве священных подношений ставят чаши с чистой пресной водой и масляные лампы. Одежда, мешки с едой и другие предметы первой необходимости для жизни и работы разложены по углам шатра, чтобы сэкономить место и не допускать сквозняков.



*В гостиной тибетской семьи сочетаются современные и традиционные элементы*

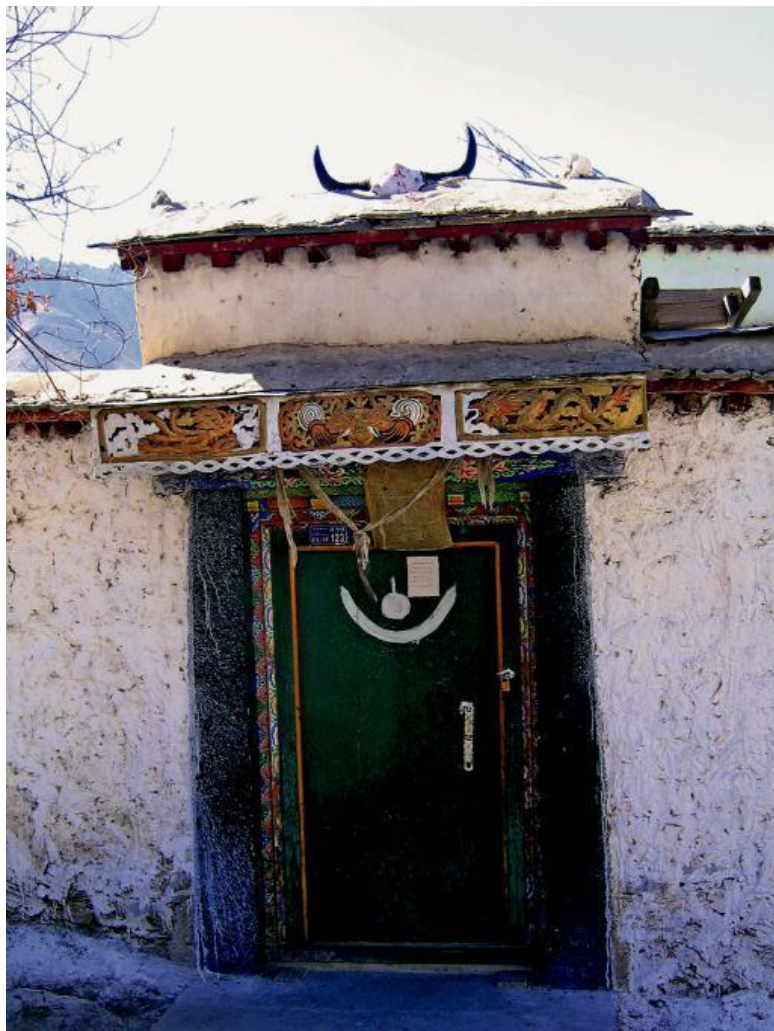
Внутри шатра есть несколько секций. В южном углу рядом с дверью находится *шатер инь*, где хозяйка вместе с другими женщинами – членами семьи занимается приготовлением масла, сыра и другой пищи. Некоторые семьи также делают простую полку из земли и камня для хранения повседневной утвари. Северный конец шатра – *шатер ян*, где мужчины отдыхают и принимают гостей. Рассаживают их в соответствии со статусом и старшинством гостя, хозяина дома и его братьев. Пространство по обе стороны печи – место,

где люди ходят, едят и спят. Ночью члены семьи лежат на шерстяных одеялах или шкурах яка и козы, расстеленных на земле, укрывшись своими одеялами или *пулу*.

В последние годы пастухи перебрались в поселения с гораздо более богатой обстановкой. Помимо традиционной тибетской утвари и мебели, в домах обычных скотоводов можно найти современные приборы, такие, как радиоприемники, видеоманитофоны и телевизоры. Некоторые дома в этих поселениях просторны и тщательно отделаны, с большими дворами, что создает контраст со старомодными шатрами.

Различия в образе жизни и способах производства приводят к несходству в архитектуре и обстановке жилых домов в сельскохозяйственных районах и городах. В земледельческих районах первый этаж дома – это сарай для яков, коз и других животных; в городах люди могут жить на первом этаже или использовать его для хранения различных вещей. Первый этаж в основном используется как жилой и разделен досками на три – пять комнат, в зависимости от размера дома. Они служат спальней, гостиной, молельной, кухней и кладовой. В небольших домах просторная комната в передней части первого этажа обычно является главной, там принимают гостей или проводят время. Молельная комната является важной частью всех жилых зданий в Тибете. В зависимости от состояния и степени набожности семьи, это специальное помещение бывает различных размеров и служит для подношения дани богам.





*Парадные ворота тибетского двора украшены головой яка и другими символами*

В прошлом тибетцы не пользовались ни кроватями, ни стульями. В комнате вдоль стен у окон лежали ковры, которые называются *кхаден*. Перед *кхаденом* стоял тибетский низкий столик, за которым семья и гости пили чай и ели. Состанные из шерсти *кхадены* по-прежнему незаменимы в тибетском быту, так как люди используют их для отдыха и других целей. Это уникальные и поразительно красивые изделия ручной работы, являющиеся прекрасным образцом тибетского народного промысла. В современных городах и поселках большинство жителей спят на кроватях, но *кхадены* все еще используются в качестве матрасов. Односпальная кровать шириной около метра вмещает только одного человека. Большие кровати, сделанные из дерева или железа, иногда имеют пружинные матрасы.

Самыми заметными предметами мебели в тибетском интерьере являются шкафы и столы. Шкафы называются *биканг* и *чарканг*. *Биканг* высотой более метра обычно ставят в угол. Его верхняя часть имеет пару застекленных дверей. Тибетцы кладут в такой шкаф книги или другие вещи. По-тибетски *чарканг* означает «двойные шкафы», поэтому пара шкафов должна быть поставлена вместе, обычно вдоль главной стены гостиной. Помимо того, что *чарканг* исполь-

зуется для хранения, на него часто ставят небольшие буддийские святыни. Некоторые шкафы сделаны из дорогих материалов, покрыты традиционным лаком и украшены изысканной резьбой. Большинство из них имеют яркие узоры на трех открытых сторонах. Восемь благоприятных символов, журавли и другие птицы и животные, а также цветы являются наиболее распространенными рисунками на тибетских шкафах. *Джотсе* – это квадратный тибетский стол около 60 см в высоту и 80 см в ширину. Три стороны его закрыты деревянными досками, а с четвертой стороны устанавливается пара дверец. Ножки джотсе часто имеют форму собачьих лап.

Кухня тибетского дома часто отделена от других комнат. Печь расположена в углу кухни, но иногда она встроена в центр стены, обращенной к двери. Раньше дым от треугольной железной печки шел через специальное окошко в потолке. Сегодня в деревнях, поселках и городах большинство семей используют печи с вентиляционной системой, эффективно удаляющей дым и сажу. Ковши и другая посуда висят на стене возле печки. Тибетцы предпочитают черпать воду медными ковшками и кувшинами. В прежние времена тибетские женщины любили полировать до блеска алюминиевые и медные горшки *хангян* и расставлять их в аккуратный ряд. Другая утварь – маслобойки, бутылки с вином и коробки *цампы* – имеет свое собственное место на кухне. В большинстве домов здесь стоит обеденный стол для ежедневного



приема пищи. Когда приходят гости, хозяева выносят блюда в главный зал для праздничного угощения.

Во многих тибетских домах есть специальная молельная комната, где члены семьи поклоняются божествам. Внутри комнаты вдоль стены обычно установлены два шкафа *чарканг*, над ними находятся *тесунги* (небольшие буддийские святилища) для божеств. Следует заметить, что мастеру Цонкапе и двум его ученикам поклоняются в окрестностях Лхасы, а мастер Падмасамбхава почитается в Чамдо и Ревоче. Будды прошлого, настоящего и будущего могут находиться рядом с Авалокитешварой, Ваджрапани и женскими божествами, известными как Тара. Помимо статуэток из глины, серебра и меди, божества также могут быть изображены на тибетских *тханках*. Перед святыней на шкаф ставят три ряда медных чаш, известных как *тин*. Семья должна каждый день наполнять семь чаш в каждом ряду свежей чистой водой в качестве подношения богам. На шкафу есть также прямоугольная деревянная курильница, называемая *бошунг*, на ней вырезаны изысканные узоры, известные еще с древности. Стены комнаты либо красочно расписаны, либо украшены фресками. Некоторые семьи также развешивают *тханки* на стенах. Богатые семьи обычно не жалеют средств на оформление этого священного места.

Отделка и меблировка жилых зданий полностью зависят от финансовых возможностей их хозяев. Богатые могут позволить себе украсить резьбой или росписью каждый сан-

тиметр колонн и балок, обычные же семьи вынуждены довольствоваться простыми решениями. Они наносят масляно-желтые и светло-зеленые узоры в трехосновных цветах на верхние части стен, что создает контраст с замысловатыми украшениями на колоннах и балках. Тибетцы также любят украшать свои комнаты картинами с изображением Четырех благоприятных животных (слона, обезьяны, кролика и фазана) или Шести символов долголетия (человека, горы, реки, дерева, птицы и животного) в надежде принести в семью гармонию, счастье, крепкое здоровье и долгую жизнь. Внутри ворот внутреннего двора на обеих стенах портика тибетцы часто рисуют воина, покоряющего злобного тигра, а напротив – Божество богатства, несущее слона. Эти две картины призваны прогнать зло и привлечь удачу и процветание.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.