

西藏

巴松

柳 柳松巴

文化

中國青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏民俗文化/陈立明,曹晓燕著. —北京:中国藏学出版社,2010.4

ISBN 978 - 7 - 80253 - 250 - 2

I. ①西... II. ①陈... ②曹... III. ①风俗习惯 - 西藏

IV. ①K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062220 号

西藏民俗文化

作 者 陈立明 曹晓燕

出版发行 中国藏学出版社

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

开 本 640 × 965 毫米 1/16

印 张 28.5

字 数 383 千

印 数 5000 册

印 次 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80253 - 250 - 2/K · 244

定 价:48.00 元

绪 论

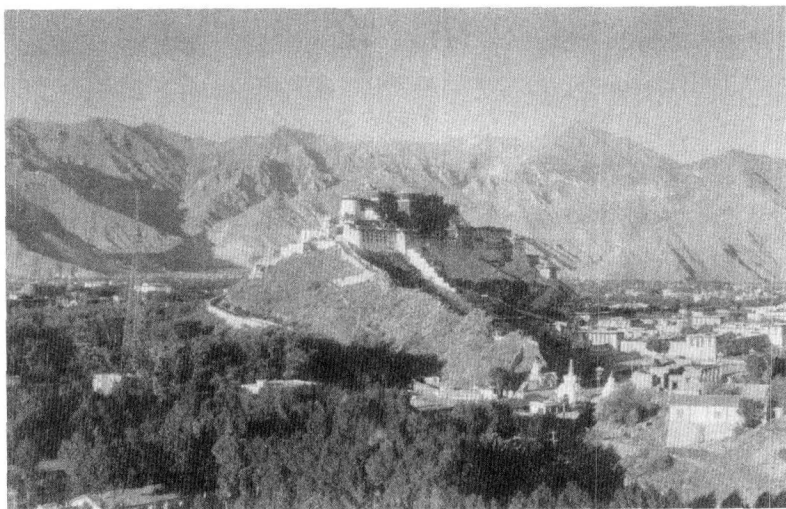


西藏，这个耸立于地球之巅、平均海拔 4500 米左右的雪域高原，以其恢弘的气势傲然于世，令人无限神往。千百年来，生活于这块神奇大地上的各族人民，创造了辉煌灿烂的文化，引起了世人的极大关注。19 世纪兴起 20 世纪持续不衰的“藏学”热，至今仍方兴未艾。雪域高原和西藏文化备受世人的瞩目和重视。

本书将探讨西藏民俗文化。

我们知道，民俗是生活于某一特定地域的民族或人们共同体在长期的历史发展过程中形成的习俗惯制，文化是指人类在社会历史实践过程中创造的物质财富和精神财富的总和，是人类的活动方式。显然，民俗是一种重要的社会文化现象。

民俗文化产生的历史十分久远。人类要生存，离不开基本的物质生产活动，衣、食、住、行的物质民俗行为便与人类的活动相伴相生。人类要繁衍发展，离不开生育，自身的生产即“种的繁衍”至关重要，由此产生了一系列的婚、育习俗。其他诸如信仰、礼仪、节日、游艺等精神民俗也都是在人的活动过程中逐渐出现和形成的。可以说，自从有了人的活动，便有了文化的



布达拉宫

创造，也就有了民俗活动形式。民俗文化是人类文化中最古老和最具有生命力的。

民俗文化一般分为物质民俗、社会民俗和精神民俗三大类别。物质民俗指人们日常的衣、食、住、行等生产生活方式及相关的习俗礼仪，社会民俗包含婚丧嫁娶、生育及人生礼仪等相关内容，精神民俗则以节日、信仰和游艺为其代表。西藏民俗文化囊括和涵盖着人类民俗文化的一切领域和方面，同时，又自成体系，内容极为丰富，具有浓郁的民族与地域特色。

西藏民俗文化的形成和发展经历了一个漫长的历史过程。

考古学和地理学资料表明，青藏高原是人类的故乡之一。至迟在1万年至5万年前，青藏高原便有古人类的活动足迹。发现于藏南定日县苏热、藏北申扎县珠各勒、多格则和各听、阿里日土县扎布五处地点的达200余件旧石器便是明证。距今四五千年前，西藏各地已普遍进入了新石器时代。阿里、那曲、拉萨、昌都、山南、林芝、墨脱等地几乎遍及全藏的大量新石器的发现，特别是昌都卡若遗址和拉萨曲贡遗址的发现和发掘，证明西藏高原的远古先民已创造了可与中原新石器文化相媲美的西藏古

文化。

如果说混沌之初人类之始以至旧石器时代民俗文化的具體情形我们还无从知晓，那么，西藏民俗文化的滥觞则有据可考于四五千年前的新石器时代。昌都卡若原始村落遗址的发掘为我们提供了一幅西藏远古先民生活的图景。卡若遗址位于西藏东部昌都西南约12公里的卡若村附近，遗址面积约10000平方米，发掘出土了大量建筑遗迹及石器、骨器、陶器和各种动物骨骼、粮食等。发掘了房屋基址28座，有圆底房屋、半地穴式房屋和地面房屋三种类型。发掘出用作生产工具的各种石器近8000件，骨器约400件。出土的生活用具中有陶片20000多片，分罐、盆、碗三种器形。装饰品共出土50件，种类有笄、璜、环、项饰、贝饰、牌饰等。^①卡若文化为我们展示了西藏远古先民衣、食、住、佩饰等物质和精神民俗的基本风貌。

继卡若遗址之后，拉萨曲贡遗址为我们揭示了西藏腹心地区距今三四千年前远古居民生活的情形。曲贡遗址分早期文化遗存和晚期文化遗存。在早期文化遗存中，出土了多种器形的石磨盘50件、磨石（磨棒）44件和石杵7件，这些磨盘磨石主要用于加工谷物。出土陶片50000万余片，陶器种类有罐、盂、杯、碗、豆、盘、器座等，以罐为主。出土装饰品23件，质料为骨、陶、石三种，其中有骨牌饰1件，骨笄7件。出土的动物骨骼中有牦牛、绵羊和狗等，牦牛和绵羊饲养在当时已比较普遍。在晚期文化遗存中，发掘土坑石室墓29座，墓葬形制为竖穴土坑式，平面形状有长方形和方形两种，墓坑内一般用砾石块堆垒成壁，葬式主要是二次葬和屈肢葬。曲贡土坑石室墓的绝对年代当在公元前8世纪前后，最晚不会晚于公元初年。在M203墓坑内出土1件铁柄铜镜。曲贡遗址还出土了两件网缀，在几座灰坑中还发

^① 西藏自治区文物管理委员会、四川大学历史系：《昌都卡若》，文物出版社，1985年。

现了鱼骨。^①这一切，都为我们提供了了解当时拉萨一带土著居民生产生活的重要资料。

西藏各民族丰富的神话传说，也形象地反映了西藏高原远古先民的生活史。藏族、门巴族和珞巴族都有“猴子变人”的神话，讲述远古先民树居野处，以采集和狩猎为生，后逐渐繁衍，形成人类各支系的情形。珞巴族的许多神话，还讲述了人类如何受鸟的启发发明了弓箭，受蜘蛛活动的启迪学会了织布等。

据敦煌文献和藏文史籍载，西藏地区最初有小王44个，继后是“十二小邦”。十二小邦之一的雅隆悉补野部后来不断壮大。约公元前3世纪，聂赤赞普作为第一个赞普（王）出现于藏族历史上，当时还修建了称为雍布拉康的第一座宫堡。到第30代赞普达日年塞时，诸小邦的大部分领地已归于悉补野治下。松赞干布祖孙三代经过励精图治，在公元七世纪初，统一了吐蕃全境，建立了强大的吐蕃奴隶制政权。其时，“南方之‘珞’与‘门’”亦被收为属民，当时珞瑜的珞巴族和门隅的门巴族已臣属于吐蕃政权。吐蕃时代，是藏族文化大发展的时代，也是西藏民俗文化走向兴旺繁盛的时期。从历史文献和现存材料看，当时民俗文化的主要方面和形式已基本定型。如衣以毛褐，食以乳酪、牛羊肉和炒面，饮以酒浆和茶，住为“屋皆平头”的民居和“拂庐”（帐篷），信仰有自然崇拜、苯教和佛教，娱乐有歌舞、棋类、球类、抱石、赛马、摔跤等形式。此外，礼仪、婚丧等都有成文的规定和俗成的定制。在吐蕃时代就已成型的民俗生活的基本范式，一直绵延发展，影响至今。

吐蕃之后的一千多年间，随着西藏社会的发展变化和同各民族文化交流的扩大，西藏民俗文化得以不断发展和丰富，成为独具特色的西藏文化的重要组成部分。

^① 中国社会科学院考古研究所、西藏自治区文物局：《拉萨曲贡》，中国大百科全书出版社，1999年。

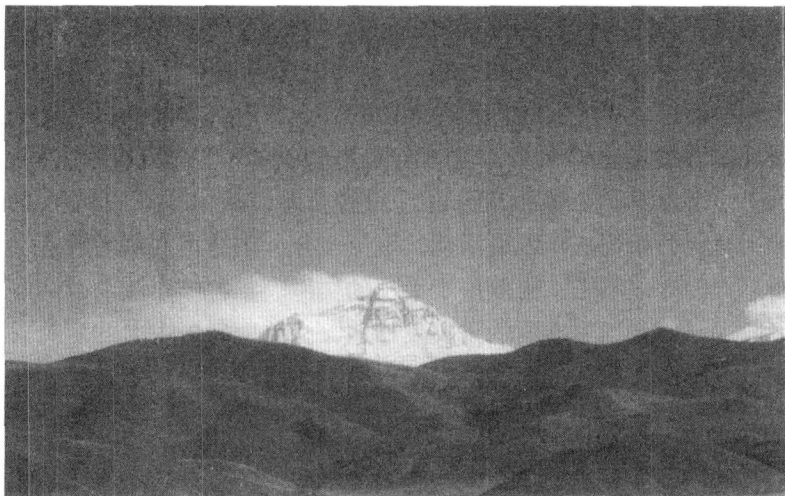
二

西藏民俗文化自成体系，源远流长，具有鲜明的特征。这些特征集中表现在以下四个方面。

1. 地域性特征

地域性特征是西藏民俗文化区别于其他民俗文化最显著的特征之一。

世界上每一个民族都生活于特定的地域范围内，其民俗文化的形成和发展与地理环境有着密切的关系。地理环境是人类生活的地理空间和赖以生存的自然基础，也是从事生产活动以及获取生产资料和生活资料的源泉。地理环境决定了人们的生产生活方式，而各地的地理环境无论是地质、地貌、气候、水文、土壤和生物等因素以及它们有机构成的自然综合体，都有着明显的地域差异。因此，各民族的民俗文化必然带着各自鲜明的地域特征。



珠穆朗玛峰远眺

即使是同一民族，由于居住于不同地域，其文化也会有一定的差异。西藏民俗文化正是如此。

西藏民俗文化产生于青藏高原这一地球上独一无二的地域范围内。西藏地处“世界屋脊”，其北部是昆仑山脉，西北部是喀喇昆仑山脉，中部是冈底斯——念青唐古拉山脉，南部是喜马拉雅山脉，东部是横断山脉。这些高大的山脉构成了高原地貌的骨架。西藏的地势和地形结构可分为藏北高原（包括阿里高原），地处昆仑山、唐古拉山和冈底斯——念青唐古拉山之间，即“羌塘”（byang-thang，意为北部高地）的广大地域。藏南谷地，位于冈底斯——念青唐古拉山和喜马拉雅山之间，包括雅鲁藏布江及其主要支流拉喀藏布、年楚河、拉萨河、尼洋河等流域。喜马拉雅山地，主要指喜马拉雅山脉南坡和东南坡。藏东高山峡谷区，即西藏最东部的怒江、澜沧江和金沙江峡谷地带，地处横断山区。

独特的自然地理环境造就了独特的西藏民俗文化。辽阔的藏北高原地势高寒，平均海拔 4500 米左右。境内有众多的湖泊和纵横的水系，是野生动物的乐园和天然的牧场。人们世代逐水草而居，创造了具有鲜明地域特色的高原游牧文化。牧民食以乳酪牛羊肉，穿、用以裘皮和毛织品，居以牛毛帐篷，行以马、牛代步和驮运。还有藏北牧民那高亢的牧歌、豪放剽悍的性格，处处展现出游牧文化的风姿。藏南谷地海拔在 2700 ~ 3700 米之间，这里土层深厚，土壤肥沃，适宜农耕。人们从《猴子变人》的神话时代开始便从事农耕活动，延续至今，创造了西藏的农业文明。人们食以糌粑，聚族居于平顶的楼屋。雅鲁藏布江中游河谷平原，是西藏远古文明的重要发祥地，相传西藏最古老的居民首先出现于此。西藏的第一块农田、第一座房屋、第一个赞普，无不与雅隆河谷相联系。正是雅隆悉补野部的崛起，经过长达数百年的攻伐兼并，到公元 7 世纪前期才由松赞干布统一了西藏高原各部，建立了统一的吐蕃政权，使西藏的文化地域最终形成。至今，雅鲁藏布江中游地区仍是西藏最主要和最富庶的农业区。藏



羌塘草原



珞巴族生活的南伊沟

东三江流域属高山峡谷区，江河切割，沟壑纵横，气候呈立体分布。人们从事半农半牧的经济活动，依山势建房聚族而居。喜马拉雅山南坡和东南坡气候温和，多雨潮湿，森林密布，动植物资源丰富，决定了人们的生产活动方式长期以采集和狩猎为主，兼事刀耕火种的传统农耕。由于多林木，人们的生产生活用具、建房盖屋多以林木为主。潮湿的气候又使人们居住于干栏式竹木楼内。正是地理环境的差异决定了人们生产生活方式的差异，并导致民俗文化地域性特征的形成。

西藏民俗文化的地域性特征是区别青藏高原以外其他民俗文化的显著标志。同时，在青藏高原内部又有许多小的地理单元，不同地区的文化又带有一定的地域色彩，它们共同构成了西藏民

俗文化多姿多彩的风貌。

2. 民族性特征

西藏民俗文化是由西藏各民族共同创造的。藏族、门巴族、珞巴族以及僜人和夏尔巴人，他们共同生活于青藏高原，也都有自己的民俗文化。从语言到婚丧嫁娶，从信仰节日到衣食住行，在民俗文化的方方面面都有着浓郁的民族特色。西藏民俗文化表现出的民族性特征，又与其地域性特征有着某种一致性。藏族主要居住于雪域高原，而门巴族、珞巴族、僜人和夏尔巴人无一例外地生活于喜马拉雅山南坡和东南坡的广大地域。

藏族是青藏高原的主体民族，从分布地域和人口数量看都占绝对优势。藏族创造了辉煌灿烂的物质文明和精神文明。她的建筑、医学、天文历算、宗教典籍、文学艺术、歌舞戏剧等都达到了相当高的水平，是中华文化和人类文化的宝贵财富。藏民族的民俗文化恢弘博大，在西藏民俗文化系统结构中占据着主导地位。

门巴族和珞巴族也是青藏高原的远古居民，他们的族称源于其居住地“门隅”和“珞瑜”。在古藏文文献和碑铭石刻中，有对“门”和“珞”的记载，如公元823年立于拉萨的《唐蕃会盟碑》记载了“门”听命于吐蕃的内容：“此威德无比雍仲之王威严煊赫，是故，南若门巴、天竺，西若大食，北若突厥、拔悉蜜等，虽均可争胜于疆场，然对圣神赞普之强盛威势及公正法令，莫不畏服俯首，彼此欢忭而听命差遣也。”^①这是藏文文献中对“门”的最早记载。藏族著名学者恰白·次旦平措先生指出：“‘门’这个词，在藏文中指地势低凹，山谷狭窄，被浓密的原始森林覆盖之地”，并考证：“中印边界东段的传统界线与非合法的‘麦克马洪线’之间包括门隅、珞瑜、下察隅等在内的广大地区，……在西藏的历史上，以上地区的总名称就叫‘门

^① 王尧编著：《吐蕃金石录》第43页，文物出版社，1982年。

隅’。居住和生息在那里的人们，被称作‘门巴’（包括珞巴人）。^① 敦煌吐蕃文献中有对“珞”的记载。《敦煌本吐蕃历史文书·大事记年》第三条有如下记述：

及至鼠年（高宗永徽二年，壬子，公元652年），赞普驻于辗噶尔。大论东赞抚服“珞”、“赞尔夏”。是为一年。^②

这是关于珞巴族的最早记载。后期的藏史典籍也多次记载了“门”和“珞”的情况，如成书于1363年的《红史》在讲述松赞干布的事迹时记载道：“将南面的‘珞’、‘门’，西面香雄，北面的突厥，东面草地居民和森林居民收归治下”。^③ 藏族学者巴卧·祖拉陈瓦1564年所著的《贤者喜宴》一书，除有与《红史》相同的记载外，还具体描述了“门”人和“珞”人的生活情形：“……食不种自收之谷，以树叶为衣，好似动物住在森林里，如同‘珞’和‘门’人遍布藏区。”^④ 这些史料说明，门巴族和珞巴族是自古就生息、繁衍于西藏高原的土著居民。

门巴族生活的门隅地区位于喜马拉雅山东段南坡，北依藏区，东连珞瑜，南抵印度，西邻不丹，面积约10000平方公里。这里自北部海拔4000多米逐渐向南降至海拔1000米左右，形成了一个由北向南倾斜的低地。门隅是一个相对独立的地理单元，门巴族在长期的历史发展中形成了具有民族和地域特色的民俗文化。

珞瑜位于门隅以东、雅鲁藏布江大拐弯以南，珞巴族世代

① 《西藏文史资料选集》（十）第1页，民族出版社，1989年。

② 王尧、陈践译注：《敦煌本吐蕃历史文书》第101、207页，民族出版社，1980年。

③ 蔡巴·贡噶多吉著，陈庆英等译：《红史》第32页，西藏人民出版社，1988年。

④ 巴卧·祖拉陈瓦著：《贤者喜宴》（藏文版）上册，第155页，民族出版社，1986年。

代居住于此。在珞巴族生活的上珞瑜墨脱地区，多次采集到石斧、石铤、石凿和石纺轮等磨制石器，说明远在三四千年前的新石器时代，珞巴族就是喜马拉雅山林的主人。珞瑜地区山高林密，峡谷纵横，交通险阻，与外界联系极为困难。珞巴族在封闭的地理环境中发展十分缓慢，直至20世纪50年代，许多部落仍以采集和狩猎为主，辅之以刀耕火种的农耕。生产工具极为落后，以木质工具为主，铁器很少。其社会发展处于父系氏族社会阶段。原始的生产方式和社会关系结构，是珞巴族文化包括民俗文化生成的土壤，决定了珞巴族民俗文化古朴的风貌。珞巴族民俗文化在西藏民俗文化中独树一帜，特色鲜明，许多民俗现象还带有人类社会初级阶段的某些特征。

僇人和夏尔巴人也是世居西藏高原的古老居民。僇人分布在西藏高原东南部察隅一带的额曲、察隅曲、格多曲和杜莱曲流域，其境东接缅甸，南抵印度，西邻珞瑜，北依藏区。境内地势北高南低，山高谷深，气候温和，雨量充沛，物产丰富，其地素有“西藏江南”的美誉。僇人同珞巴族关系密切，其地域环境和社会发展程度与珞巴族很相似，民俗文化也有许多相通之处。夏尔巴人居住于喜马拉雅山南坡的樟木口岸和定结县陈塘一带，目前多数人生活于中尼边境和尼泊尔东北部。居住在尼泊尔的夏尔巴人多音译为谢尔巴人或谢尔巴族。^①夏尔巴人古代曾居住在西藏东部，后迁徙至现境生活。夏尔巴人的文化同藏族文化关系密切，民俗文化受藏族文化影响很深。同时，夏尔巴人的民俗文化又带有浓郁的民族与地域文化特色。

西藏各民族创造的民俗文化，共同构成了多元整一的西藏民俗文化。

^① 参见王宏伟、鲁正华编著：《尼泊尔民族志》“谢尔巴族”部分，第129～138页，中国藏学出版社，1989年。另见罗祖栋：《当代尼泊尔》“谢尔巴人”部分，第228～229页，四川人民出版社，2000年。王宏伟：《尼泊尔》“谢尔巴族”部分，第98～105页，社会科学文献出版社，2004年。



3. 互融性特征

西藏民俗文化的互融性特征，首先表现在对外来文化的兼收并蓄、改造融合方面。

青藏高原这片广阔的地域，并非如人们所想象的那样是一片与世隔绝的孤岛。从地理位置看，西藏地处亚洲腹地，是东亚、南亚和中亚的连接带和枢纽。从文化地域看，又处于东方文化、南亚文化和中西亚文化相接触、撞击的交汇点上。自古以来，西藏就同周边地区有着交往和联系。昌都卡若遗址发掘的遗存文化表明，远在新石器时代，西藏文明便与黄河流域文明有着紧密的联系。拉萨曲贡遗址出土的铁柄铜镜，据研究可能来自中亚或南亚，证明至迟在公元前8世纪，西藏就同中亚和南亚有着文化交往。^①在吐蕃时期和吐蕃以后，西藏同周边地区尤其是同中原地区在政治、经济和文化上的交往进一步扩大。印度、尼泊尔佛教文化，中原儒家文化，以及汉地和印度的建筑、工艺、医学、历算等传入西藏，对西藏文化的发展产生了重大的影响。然而，西藏文化（包括民俗文化）对外来文化兼收并蓄的吸收过程，也是一个不断改造融合的过程，在吸收的新文化中不断注入本民族的文化精魂，对外来文化经过选择和取舍而融入本土文化结构中。因此，西藏文化（包括民俗文化）始终未失去自己的个性而成为独树一帜的高原文化。

其次，表现在区内各民族文化的交流互融上。

西藏各民族虽有各自相对独立的地理单元，但他们共同生活于青藏高原这一地域范围，彼此间交往的历史相当久远，政治、经济和文化的联系十分紧密。藏、门巴、珞巴都有“猴子变人”的神话，门巴族有《三兄弟河》的传说，珞巴族有《阿巴达尼和阿巴达路》的神话，僜人有《阿加尼》的传说。这些神话传

^① 中国社会科学院考古研究所、西藏自治区文物局：《拉萨曲贡》第216页，中国大百科全书出版社，1999年。

说的一个共同之处就是认为西藏境内的藏、门巴、珞巴、僜人祖先是同胞兄弟，反映了西藏各民族紧密的文化联系和对同一血缘祖先的认同心理。在西藏各民族的文化交流中，藏族文化始终处于强势地位，对其他少数民族文化产生的影响较大，门巴族和夏尔巴人的文化便较多地受到了藏族文化影响，在一定程度上带有藏族文化的色彩。然而，民族文化交流从来都是一个双向交互作用的过程，彼此的文化相互产生影响、融合和渗透。就门巴、藏文化交流而言，门巴族文化也曾对藏族文化产生过深远影响，如出生于门巴族的第六世达赖喇嘛仓央嘉措的诗歌《仓央嘉措情歌》、门巴族高僧罗珠嘉措的戏剧《卓娃桑姆》，便是门巴、藏人民共同喜爱的艺苑奇葩，是门巴、藏文化交流的结晶。

第三，表现于宗教文化与世俗文化的互融。

宗教，在传统西藏社会占据着重要地位，对西藏民俗文化也有着极为深刻的影响。繁多的宗教节日与仪式，日常信仰礼俗中的念经、祈祷、转经等活动，婚丧嫁娶中的种种繁缛礼俗，无不带有宗教影响的深深印迹。

然而，西藏民俗文化既有宗教性的一面，也有世俗性的一面，表现出宗教与世俗互融统一的特征。就物质民俗而言，衣、食、住、行是人类生存的基础，为获取生产和生活资料所从事的活动是最现实最功利的活动，祈求神灵保佑只是手段，使庄稼丰产、吃饱穿暖、出行平安才是目的。在社会和人生礼仪习俗领域，婚、育、丧等活动中有较多的与宗教相关的仪式，但其目的仍是关注生者的幸福与平安，或让死者早日转生找到理想的归宿。节日活动中人们虔诚地瞻佛拜神，观看宗教戏剧表演，有着神圣庄严的一面。同时，人们举行和参加节庆活动主要是追求欢乐和愉悦，节日活动中的歌舞、摔跤、射箭等游艺竞技活动更是以追求娱乐为目的。西藏民俗文化有着宗教性与世俗性、神圣性与娱乐性的互融统一的特点。

4. 时代性特征

民俗文化还具有鲜明的时代特征。



民俗文化是历史的创造物。任何民俗文化现象都积淀和熔铸着该民族千百年来创造的文化状况。民俗文化既有历史的传承性，又因社会的发展而不断发展和变化，呈现出特定时代的文化风貌。在西藏民俗文化发展史上，卡若文化、吐蕃文化和封建农奴制文化都带着鲜明的时代印迹。

在当代，西藏民俗文化的时代性特征更为明显。随着西藏社会的巨大变革和经济的发展，随着对外开放的扩大和现代化进程的推进，人们的生产生活方式、思想文化观念都发生了许多变化，这些变化，表现于民俗文化的方方面面。无论是衣食住行、婚丧嫁娶，还是节日游艺，无不表现出鲜明的时代变迁与历史进步。

三

风情习俗是民族的标识和徽记，又是最能体现民族心理、民族性格、民族精神和民族审美情趣的文化现象。西藏民俗文化，表现了西藏各族人民坚忍不拔的奋进精神、刚毅强悍的民族性格和诚信无私的道德原则，折射和展示出西藏各族人民的精神风貌。

坚忍不拔、生生不息的奋进精神，是西藏民族精神中最重要 的特质。西藏高原自然环境极为严酷，或冰天雪地、高寒缺氧，或峡谷纵横、山高路险。在这样一个近乎生命禁区的严酷自然环境中，西藏各族人民以顽强的毅力，百折不挠的精神，生生不息、奋斗不止，创造了令世人为之惊叹的灿烂文化。在洪荒远古时代，食物极为匮乏，先民们或采集或狩猎，后又驯养牦牛绵羊，以肉为食，以皮为衣。狩猎、耕种缺乏工具，先民们以石以骨以木为器，一步步创造着人类的古老文明。地震、冰雹、洪水、瘟疫等天灾，攻伐、争斗、杀戮等人祸，虽然给高原人带来过种种磨难，但人们仍一以贯之，不屈不挠地顽强生存了下来。

经过长达数千年的不懈奋斗，雪域高原上出现了巍然耸峙的雍布拉康、布达拉宫和金碧辉煌的佛堂庙宇。还有汗牛充栋的典籍，独具特色的藏医，瑰丽多姿的艺术，异彩纷呈的民俗文化。正是高原人那坚忍不拔、生生不息的奋进精神，才有了如此辉煌的西藏文化的伟大创造。这种坚忍不拔的奋进精神，今天仍是建设新西藏、开创新生活的动力源泉。

西藏民族刚毅、强悍的民族性格，来自于生存环境的压力和严酷自然环境的磨砺。在生产力水平低下的时代，人在大自然面前显得渺小而无助，唯有力量、勇敢、坚毅与自强不息，才能维系生命的延续和保证民族的发展。因而，崇尚雄健、力量和勇敢成为人们普遍的审美倾向。正是由于大自然的严酷和生存环境的艰难，以及与这一特殊环境相伴相生的生产生活方式，才造就了西藏民族刚毅、强悍的民族性格。

跑马射箭是藏族人普遍喜爱的体育竞技活动，是藏民族勇敢、强悍民族性格的形象表现。赛马场上，一队队骁勇强健的骑手激烈角逐，斗勇斗智，优胜者会受到人们英雄般的崇拜。藏族男子腰挎长刀，头缠色线，身着藏袍，衣饰上缀以虎皮豹皮，处处显现出男子汉的英武阳刚之气。而珞巴族男子头戴熊皮盔帽，身挎弓箭，腰插砍刀，男女饰物均用虎、豹、熊、鹰等猛兽猛禽的爪、牙、骨和羽作装饰。在居室的屋檐和墙壁上吊挂一排排兽角兽头，这也是对力量和勇敢的崇尚和夸耀。僜人亦如此，挽弓佩刀，喜用兽角、牛头作饰。这一切是不难理解的，对于氏族和部落的人们来说，勇敢和力量是生存的保障和财富的源泉。衣饰、居住、游艺等民俗形式和活动无不表现出西藏各族人民刚强、豪放的民族性格。

诚信无私是西藏各民族普遍信守的道德原则，也是人们关于人格美的评价标准。人们以诚实为美，推崇公正无私，待人诚恳热情，极为重视友谊。这些道德原则的形成，有着深刻的社会与自然原因，与人们所处的人地关系和生产生活方式密切相关。在人与自然的系统中，当人还不足以取得对自然的支配地位时，需



要全体成员的共同努力。只有公正无私、真诚信任，才能团结一致，众志成城，从而为氏族、部落和民族的发展谋得利益，尤其是在生产力水平低下的时代，个人离开了群体就等于死亡，集体力量的扩大就意味着对自然的敌人和社会的敌人的胜利。因而每一个氏族成员都有着对集体的向心力和凝聚力。古老的集体劳动、平均分配和原始民主培育了人们诚挚的无私的心灵，也强化了对朋友的友谊。这些古老的道德原则世代代为人们所承继，已成为一种传统美德受到人们的信守和珍视。

诚信、无私与重视友谊在西藏民俗文化中有着鲜明的表现。藏族、门巴族和夏尔巴人择偶和交友时将诚实和正直作为一条重要标准。门巴族民歌唱道：

哈达并非要长，
只要洁白就好；
山势并不在高，
景色美丽就好；
朋友不必貌美，
心地诚实就好。

靴子没有靴底，
靴帮崭新何用？
朋友没有真情，
甜言蜜语何用？

诗歌表达了热爱诚实，忠于友谊的美德。

到藏族家做客，无论是否相识，主人都会捧出甘醇的青稞酒和浓香的酥油茶热情款待。当你到珞巴族、门巴族和僜人居住的喜马拉雅山区旅行，会在路旁沟畔见到一些装有物品的背篓就地摆放，背篓上压有石块或木棍，表示这是“有主之物”，任何人都不会去触动这些已有主人的东西。珞巴族谚语云：“不捡不是自己分内的东西，不收不是自己种植的庄稼。”珞巴族热情好