

# 青海藏学会论文选辑

---

(一)

4-53

青海藏学研究会筹备组 合编  
青海民族学院民研所

---

一九八三年

## 目 录

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| 藏学研究 <sub>(藏学)</sub> 与四化建设(代序言)..... | 黎宗华 (1)   |
| 略谈藏族族源问题.....                        | 贡乔泽登 (8)  |
| 安多与安多藏族概述.....                       | 黎宗华 (32)  |
| 从《西番馆来文》看明朝对藏区的管理.....               | 吴 均 (45)  |
| 噶厮罗与噶厮罗政权.....                       | 半一之 (74)  |
| 藏族杰出的历史人物八思巴浅论.....                  | 李延恺 (99)  |
| 关于达玛排行问题的初步探讨.....                   | 尼玛太 (114) |
| 略谈西藏佛教文化及教派.....                     | 却 西 (121) |
| 宗喀巴生平纪略.....                         | 蒲文成 (131) |
| 佛教文化在藏族文化生活中的历史地位.....               | 谢 佐 (162) |
| 浅谈西藏佛教哲学——量论.....                    | 祁顺来 (180) |
| 藏文古文献中的复数形式.....                     | 王青山 (196) |
| 佛家思想对传统藏戏的影响.....                    | 星全成 (206) |
| 安多藏语漫谈.....                          | 王奔流 (220) |
| 藏语敬语浅谈.....                          | 马占林 (231) |
| 编后记                                  |           |

## 藏学研究 with 四化建设 (代序言)

黎宗华

当今，国内外的许多学者对研究藏族表现了很大的兴趣。一些外国人，早就以游览、传教的名义，千方百计涉足我国藏族地区进行“调查”，并写出过一些东西，在国外造成很大影响。近年来，研究“藏学”的势头，又有新的发展，现在在国际上已有二十多个国家设有专门研究藏学的机构，国际范围的“藏学”讨论会也已举办过十多次。很明显，“藏学”已成为国际上普遍注重的热门。在我国，早就有人作过这方面的研究，也撰写过不少文章或专著。三中全会以来，随着科学文化春天的来临，一个广泛而深入地研究“藏学”的局面正在出现。党中央总书记胡耀邦同志来我省视察访问时，发出了“立下愚公志，开拓青海省”的伟大号召。中央的关怀，对各族干部和群众是一个极大的鞭策，并将对我省的各项工作产生深远影响。开拓青海，就要有一个新的局面，就要求我们“毋忘团结奋斗，致力振兴中华”。我们以为在为振兴中华而奋斗的今天，民族研究工作者应当研究各民族的历史和现状，为四化建设服务。尽管我们的力量还很有限，基础还很差，但是，只要我们调动各方面的力量，充分发挥我们的优势，脚踏实地地进行钻研，就一定会在这个领域里取得成果。基于这点，我们提倡并组织了这次青海藏学讨论会，我们热切地希望

通过这个讨论会，会有更多的同志参加到藏学研究队伍中来，使我省的藏学讨论更加深入地发展下去，并有助于民族研究工作的深入开展。因此，我借这这个机会，谈一点不成熟的认识，请同志们批评指正。

## (一)

藏族，是我们这个多民族大家庭中的光荣成员之一。她是一个古老的民族，有着光辉灿烂的历史文化，她在文学、艺术、历史、哲学、宗教以及历算、医药、建筑等方面，均具有自己鲜明的特点，反映出高超的水平。这种举世瞩目的藏族文化，是我们整个中华民族发展史上绚丽多彩的文化的—一个重要组成部分。继承并发扬各民族宝贵的文化遗产，这是时代赋予我们的光荣使命。周恩来总理在二十多年前就曾正确地指出：“全中国现代化一定要全面发展起来。我们有这样一个气概，就是我们这个民族大家庭真正平等友爱的气概。我们不能使落后的地方永远落后下去，如果让落后的地方永远落后下去，这就是不平等，就是错误。”藏族有悠久的历史 and 灿烂的文化，但由于历史的和社会的种种原因，今天的藏族，无论其经济生活、文化水准，都还比较落后。对待这一现实问题，我们不能妄自菲薄、也不能取虚无主义态度。就我们青海省来讲，藏族不仅在历史上、而且在目前，她仍然是一个主要的民族。开拓青海，建设青海，就不能不大力地去研究青海藏族的历史和现状，只有研究她，了解她的过去和现在，明了其政治、经济、科学、文化诸方面的实际，才

能更好地切合实际地进行四个现代化建设，才能使我们的民族工作取得主动性，才能不断开创新局面，取得新成果。我们都是搞社会科学的，都是搞民族文化教育的，优秀的藏族文化是需要继承和发扬的，这点大家都很清楚。但什么是优秀的藏族文化遗产？怎样去鉴别它？又如何来发扬它？这就是我们必须认真研究讨论的课题。丰富多采的藏族文化宝库中，哪些是真的、善的、美的，哪些是假的、恶的、丑的，还没有去认真地进行鉴别。过去，受“左”倾思想影响，把香花当作毒草，把好传统当作陈规陋习加以批判，甚至以自己的好恶来对待藏民族的传统文化，那是不公平的，这种沉痛的历史教训，我们应该记取。现在，科学的春天已经来到，我们研究藏学，就必须以科学态度，深入下去，揭示事物的本质，从而进一步弄清什么是优秀文化、优秀传统文化，应该予以继承和发扬；什么不是，应该予以摒弃，这是藏学研究必须解决的问题。

## (二)

藏族需要研究的方面很多，涉及的问题很广。历史问题、宗教问题、文化范畴的其它问题，以及民族的心理素质及其风尚等等，均应深入了解，进行探究。要研究这些问题，不能持学究式作风，不能抱客观主义态度，必须面对现实、以实事求是的态度提出问题，用历史唯物主义观点和辩证的方法，作出合理的答案。在这里，我想有几个具体问题提出来强调一下：

第一，藏族研究必须坚持四项基本原则，贯彻“双

百”方针，必须从民族平等，民族团结，民族进步的愿望出发，提出问题、研究问题。这是个总的指导思想。只有坚持这个原则，才能使我们的藏学研究不偏离方向，才能更有效地为四化建设服务。当然，我们也不主张把藏学研究和民族地区的实际工作完全混同起来，更不能把藏学研究置于行政工作之中。如果那样，我们的研究就不可能深入，不可能取得什么进展。因此，我们必须强调这个总的指导思想，必须严格注意民族平等、团结与进步。我省又是个多民族的省份，而藏族在全省人口中占有相当大的比重，青海地区的藏族与其它地区的藏族，如与西藏藏族有着各自的某些不同的特点，因此，需要认真地加以研究。研究安多藏族的历史和文化，势必涉及民族关系问题。历史上各兄弟民族之间曾有过联合、有过斗争，也有过相互融合、相互同化，其文化也是相互渗透，相互补充。对于这种历史事实，我们只有采取马列主义的立场、观点和方法，才能解释清楚。注重民族团结，坚持民族进步，就要防止伤害民族感情、阻碍团结进步的消极倾向。研究藏学，有可能牵涉其它一些问题，有必要引起我们的注意，必须把握住前提。在学术研究和讨论中，不同的意见和见解肯定是有的，这是正常现象。只有正确贯彻党的“双百”方针，我们的研究和讨论才会有民主的气氛和实事求是的科学精神，使我们的讨论和研究健康而又生动活泼，不断取得成果。

第二，研究要和实际调查结合起来进行。我们知道，进行研究工作，首要的是材料，要占有大量的第一手

材料。材料来自两个方面，其一是别人的经验，即已有的书本材料；其二是自己的调查，即第一手资料。这后一点尤为重要。没有材料就谈不上研究。不占有第一手材料，就写不出象样的文章，不可能有正确的认识和结论。正确的结论，只能“产生于调查情况的末尾，而不是在它的先头”，这个思想非常重要。藏学研究涉及古往今来的许多问题，现有的材料很不充足，所以，就有个发掘和钻研藏文材料的问题。单凭第二手材料，不仅使研究难以深入，甚至会走向片面，走向猎奇的路子。国外的藏学家们，出于种种原因，写一些他认为奇异的东西，把个别陋习和非主流的社会现象，大加描述、渲染得稀奇古怪。这种现象，过去有过，现在仍然出现。可见，形成一种民族偏见，改变它实在困难。作调查，就要面向基层，面向群众，做艰苦的工作。我们的环境很好，有得天独厚的一面，这就是我们能取得成果的优势。我们一定要利用自己的优势，在掌握材料、积累材料方面迈开第一步。

第三，发掘和整理藏族文化遗产是藏学研究的一项重要工作。藏族人民创造的历史文化是灿烂夺目、举世闻名的。用藏文写出的文献，其数量之多，内容之丰富，在国内诸少数民族中居于首位，这是公认的事实。据古籍整理的同志讲，若仍以目前的力量去搞，再过一千年也难以完成翻译整理任务。藏族文化遗产并不限于已有书籍，许多深藏于民间，传之于口碑的也非常丰富多彩。如驰名于世界的长篇史诗《格萨尔王传》，其浩繁程度居世界文学之冠，艺术性也不亚于世界名著——

荷马史诗和印度的《摩诃婆罗多》。这就说明，发掘和整理工作对藏学研究的重要性，而且也必须把二者结合起来进行。只有这样，才能使研究领域开阔，使问题深化，从而也能提高研究队伍的素质，培养一批人才，壮大藏学研究队伍。

### (三)

四化建设是个伟大的任务，这个宏伟的事业，要求各条战线都要开拓新居面，作出更多更大的成绩来。从整个讲，在我们的研究工作中，是有一种喜欢讨论历史问题，不注意研究现状的倾向。我认为，在藏学研究中，不能把自己禁锢在历史或现状的任何一个方面，了解历史是为了今天的四化建设，也为了走向明天。作为一门学科，与当前实际工作有关的要研究，与当前工作无直接关系的也要研究，发表自己的见解。不研究历史，说明不了现状；回避现实问题，那自然会走向脱离实际的空谈，所以历史和现状问题都必须注意，予以认真研究。例如，教育问题是关系到四化建设成败的关键问题，藏族教育问题尤为突出，研究这个问题对藏学工作者来讲是责无旁贷的。在过去漫长的历史岁月里，藏族文化教育主要地表现于寺院，因此，寺院是宗教中心，也是文化中心。研究藏族教育和文化问题，是不能无视历史事实的。藏族教育的办学形式和教育方法问题，都需要进行探索。我以为，包括经院教育在内的有益的方法均需要总结研究。辩论式教学法就有推动和提高教学质量的实际意义，很有必要借鉴。如此等等，都

需要我们研讨，从而加强实际工作的主动性，使教育工作有所进步。

以上几点，我想说明藏学研究必须着眼于藏族地区的四化建设，服务于开拓青海的伟大事业。研究藏族的历史和现状，也不论哪一范畴的问题，我们有责任去研究，也有条件开辟研究领域，并且能够作出成果来。对于国际上的藏学热，我们不能无动于衷，我们有许多优越的条件，可以说是得天独厚的，只要我们充分发挥自己的优势，就一定能做出新的贡献来！

## 略谈藏族族源问题

贡 乔 泽 登

藏族是一个源远流长的古老民族。数千年来，她不断发展、演化，逐渐形成今天的面貌。关于她的起源，国内史学界的前辈们多有论著，近年来也有不少论文相继发表。本文就此谈点浅见。

差不多每个民族对本民族的起源，都有其自己的传说和记载，藏人也不例外。由于人类的认识活动受历史条件的限制，这些传说和记载都不免带有浓厚的神话色彩和阶级偏见。但是，只要我们力求以科学历史唯物主义的原理对它们加以认真的分析，并对历史文物进行发掘和考证，是能够从这些传说中窥见当时历史的一些真实面貌的。

藏族关于本民族起源的传说中最著名的是“猿猴说”，在藏文古籍中都普遍记载了这一著名传说。虽然在 这些记载中，细节略有出入，但却一致认为：在现在藏族居住的这块地方，原来是没有人的险恶荒原，是一个各种野兽魔怪出没的地方。当时，在一处山崖里住着一个魔女，菩萨为了拯救这些轮回不息的生灵，宏扬佛法，便化作一只具有圣性的猴子和魔女同居，生下四只小猴。后来繁衍为五百多只，由于食物的来源发生困难，于是圣猴便拿出粮食来哺育这些小猴。小猴们吃了粮食，就变成了人。但是这些猴子由于父母秉性遗传的关系，其中一半象其父而面貌白净，性情温顺，好为善

道；而另一半则酷似其母，赤面凶顽、喜杀生茹血等等。传说认为，现在住在雪乡的这些藏人便是这些猴子的后裔。藏人最早的四大氏族就是由这些猴子繁衍而来。这个传说和汉、藏文史料及考古、语言、民俗学等材料向我们表明：

（一）除掉关于菩萨化为圣猴这种显而易见的后人附会外，传说把藏人自己的起源和猿猴直接联系起来，这虽然不能说藏人在古代就已经认识到人起源于类人猿这一科学原理。但可以表明，他们通过观察，已经猜想到了这一点，这在世界许多民族关于人类起源的传说中是比较罕见的。那么，青藏高原，是否是人类发祥之地呢？截止目前，我们还没有发现古猿或猿人的化石。有些藏文典籍把传说中的魔女和圣猴所居住的山崖指为西藏山南地区的泽当。但是，这个“遗址”到现在还没有为我们提供任何有关人类的化石或其它遗物。至于高原的其它地区，我们也没有发现猿人或属于古人的遗骸。所以说，我们不能根据传说就认定现在的藏人就是由这里的猿人直接演化而来。

由猿到人是一个极为漫长的历史过程，它经过了数百万年。至于猿人在大陆的迁徙活动，则更为错综复杂。我国虽有不少猿人化石和古人类文化遗址的发现，但它们如何在祖国大地上发展演化，成为各民族原始文化的各个分支，还有待于今后地下文物的继续发掘和长期的研究。所以，我们现在还没有可靠的证据确认藏人就是由某支猿人演化而来。但是，根据近年来考古学上的许多重大发现看，我们还不能肯定地说，由于这里的海拔高，气候恶劣不适于古人类居住。截止现在，虽没有发现早期猿人和古人、新人的化石，但是不能说，今后就绝对不可能发现。我们从现在发掘出的一些遗址看，青藏高原的气候在远古时代还是非常温暖的，生长着

茂密的森林，具备着古人类生存的自然条件。现在已经在高原绝灭的大量动物骨骼，如青海省海南藏族自治州共和县发现的中石器时代的拉乙亥遗址就有古棱齿象、丽牛、鬣狗、披毛犀、三门马等大量第四纪哺乳动物的化石。在广阔的青藏高原上这类化石是大量存在的。

现在我们还不能肯定青藏高原上最早居民的原始文化系统源于何处，但我们已有足够的证据证明，早在一万至七千年前这里就有人类活动。如1956年在长江源头的四岔口、霍霍西里、托托河沿就发现了旧石器时期的文化遗物。1952年在西藏的聂木拉发现了细石器，根据考古学家鉴定，这些细石器是属于中石器时代，距今约六千年，1958年在西藏林芝发现了古代人骨；1957年在同一地点又发现了新石器时期的文化遗址；1978年在西藏昌都卡若村又发现了大量的石器、骨器、陶器和住房遗址。经过鉴定，距今大约四千六百多年。1981年在青海海南藏族自治州共和县达玉台又发现了大规模新石器时代中期的石器960多件；1980年在共和县拉乙亥发现新石器遗址七处。

这些分布在雅鲁藏布江、澜沧江、雅砻江流域和黄河上游的文化遗存，从文化属性上看是同一系统，即细石器文化，地域上是连成一片的。我们如果以唐古拉山为青藏高原的中心，那么它们分布在高原的西南、东南、东北部的河谷地区。在高原东北缘的湟水、洮水、大夏河、黄河上游谷地大规模发现的距今4000至2000年前的文化遗址，如马家窑、齐家、辛店、卡约、寺洼等文化遗址，其中有些文化遗址的密集程度和地区范围之广令人吃惊。东达甘陕与中原文化结合，西南越江河源头与西藏林芝相衔，西入柴达木盆地。发现遗址的范围目前还在继续扩大之中。这支文化就是由上述文化发展而来，它们是同源的。从这支文化序列看它们从旧石器始，经中石器、新石器、

到铜石并用时期。其顺序是由西南向东北，由低级向高级，进入到河、湟、洮、渭这一广阔地区，便集中起来，以河湟为中心形成了一个非常丰富、灿烂、密集的文化序列，成为古代文明的摇篮之一。

创造了这个灿烂的文化的先民无疑是汉文史料记录到我国西部地区最早的居民——古代的羌人。他们是青藏高原的最古老的土著民族，其后裔就是今天的藏族。这和现藏族传说认为他们的祖先就是在青藏高原繁衍起来的说法是一致的。羌人和今天的藏人，从人种学的角度看，他们是属于蒙古利亚种。当然其中也有个别其他种族的成份，但这些成份就藏人的总体而言是微不足道的。“我国原始社会的居民，大都属于蒙古人种，并形成蒙古人种的一些支系，如仰韶文化的居民，接近于蒙古人种的南亚系和远东系，东北吉长地区大墓中的人骨，经过鉴定属于北亚蒙古人种的通古斯族。山东大汶口文化的居民体形基本上属于蒙古大人种，接近波里米亚人。甘肃齐家文化的居民接近于现在的华北人。这证明，我国是蒙古人种的发源地，也是蒙古人种各分支比较集中的地方”。我们在前面提到的羌人文化遗存者也毫无疑问是属于蒙古人种的。任何其他入种之说是没有根据的，非科学的。林芝细石器遗址的人类遗骸和现代藏人的体型特征也充分证明了这一人种学所下的结论。

(二) 藏人关于本民族族源的传说，虽有不同的几种说法，但都没有象猿猴种这则传说普遍流行并被藏族史学家公认。有些藏族史学家也同时列举了其他一些传说，但肯定说：“非藏人所公认者也。”可见，这则传说的影响是很大的。得到全民族公认的传说，一定有其深远的历史原因，否则，即使宗教家们的极力宣扬也无济于事。如藏人来自印度说等，虽然有些宗教权威和世俗统治者作过宣扬，但在整个藏人中并没有

得到承认。向东溯由，北来向南西由是乳頭其。膜如民共百餘區

中，笔者认为关于猿猴种传说的形成，要远远早于吐蕃王朝统一全藏区之前。马克思曾经指出：“虽然希腊人从神话中引伸出他们的民族的，但是这些民族，比他们自己造成的神话及诸神和半神要古老些。”如前所述，传说表明，当时藏人已经进入父系氏族制，高原宜农地区已经进入农业社会，部落、部落联盟已经到处建立起来，“民族”的雏形已经开始形成。有些强大的部落联盟，已经统治着众多戎部落和广大的区域。只有这时才需要有共同族源的传说了。人们根据遥远古代氏族血统的回忆，按照当前的状况，便创造了共同族源的说法，后来又不断地进行了补充和修改，于是形成了一个较为“完整”的传说。后来这些部落联盟的各个成员部落又经过不断分化、溶合，这则传说就广泛流行，为具有共同地域，共同语言的诸部落所接受，其传说中的最初氏族数目也就由少到多，名称互异、众说纷纭了。

根据高原远古时代的文化分布情况和一些历史文献的记载看，产生这种传说的地理和文化条件，大约在羌人最为密集的聚居区，即河、湟一带。后来有些部落从这里向四方迁徙，把自己氏族共同渊源的传说带到各地，成为共同族源的传说。当然，西藏雅鲁藏布江流域的广大地区也是羌人聚居的地区，就文化遗存看，这里有广泛的细石器分布，是羌人的主要聚居区之一。但我们目前还未发现从这里向高原各地迁徙的文化遗址和文字资料。因此，笔者推断：羌人是开始由细石器文化发展到马家窑、半山、马厂文化及铜石并用的齐家文化、卡约文化、进而继续东进和仰韶文化结合，其东方最前哨的一部分进入中原地区与华夏族融合。然而这里需要着重指出的是，中原仰韶文化的一支进入河湟地区，被这里的原有文化溶合，这是中原文化进入高原之始。如

果说华夏族曾溶合了一部分古代羌族。那么，仰韶文化进入高原的事实也充分证明了古代羌族也溶合了华夏族的一支，这是高原的第一次“民族”融合。所以我们说古代河湟地区的羌人血统中也有华夏族的血液。这里我们凭藉的是严格的科学依据。任何偏见，在事实面前都是站不住脚的。

东迁的羌人，后来遇到中原诸族的遏制，便在黄河上游的湟、洮、夏形成中心，在这里组成了强大的部落联盟。共同的族源传说也在这里酝酿形成。后来其中的一部分便相继进入了西藏、四川西部地区。随着这些部落的迁移流动，“猿猴说”也就流行全藏区，成为羌人公认的族源了。这种情况可以从汉文史料中看出来，记载羌人历史的著名文献《后汉书·西羌传》云：

羌无弋爰剑者，秦厉公时为秦所拘执，以为奴隶。不知爰剑何戎之别也。后得亡归，而秦人追之急，藏于岩穴中得免。羌人云：“爰剑初藏穴中，秦人焚之，有景象如虎，为其蔽火，得以不死。既出，又与剡女遇于野，遂成夫妇。女耻其状，被发覆面，羌人因以为俗，遂俱亡入三河间。”诸羌见爰剑被焚不死，怪其神，共畏事之，推以为豪。河、湟间少五谷，多禽兽，以射猎为事，爰剑教之田畜，遂见敬信，庐落种人，依之者日益众。羌人谓奴为无弋，以爰剑尝为奴隶，故因名之。其后世世为豪。至爰剑曾孙忍时，秦献公初立，欲复穆公之迹，兵临渭首，灭狄貌戎。忍季父印畏秦之威，将其种人附落而南，出赐支河曲西数千里，与众羌绝远，不复交通。其后子孙分别各自为种，任随所之，或为牦牛种，越嶲羌是也；或为白马种，广汉羌是也；或为参狼种，武都羌是也。忍及弟舞独留湟中，并多娶妻妇，忍生九子为九种，舞生十七子为十七种，羌之兴盛从此起矣。

从上述引文中我们可以看出：1. “爰剑初藏穴中，秦人焚之，有景象如虎，为其蔽火，得以不死。”有虎神所保佑的人作为始祖，那是再光荣不过的事。这可能是古代一个羌人部落的传说。后来这个部落成为诸部落联盟的核心，因此，他们的始祖也成为很多部落的祖先，随着时代的推移又把始祖进一步抬高为人类的祖先，把爰剑化为圣猴，也就不足为奇了。这也是符合羌人的想象力的，也易为全羌人共同体各部落接受。2. “与剽女遇于野，遂成夫妇，女耻其状，被发覆面。”一个截去鼻子，披发覆面的女人，令人望之生畏，显然和魔女一样可怕。这个剽女很可能是一个以女性为首领的羌人部落的女酋长。这就是圣猴与魔女结为夫妇的真实面目。3. 爰剑为秦的奴隶，自然懂得较为先进的农业技术，能对当时处在游猎阶段的一些羌人“教之田畜”，也是极为自然的事了。这就是圣猴拿出五谷，教其子孙食用，由猴变人，由游猎那种没有保障的生活变为较有保障的生活的来由。4. 至于“被发覆面，羌人因以为俗”之说则是一种附会，羌人本来是披发覆面的，这种遗风，在青、甘、川藏人牧区多有所见。5. “忍生九子为九种，舞生十七子为十七种”之说，处于氏族部落制的各民族，都有类似的说法，其具体数字可以不论，但这些数字可以说明这时的羌人人口繁衍，部落众多。这和藏文史料记载的古代藏人的情况也完全一致。

据上述理由，我们认为这则关于羌人渊源的传说，就是以后藏人关于自己族源传说的原版。它源于高原东北地带，时代大约在公元前五世纪。这种看法早为研究我国民族史的先辈们注意到了。近年来也有不少研究者持此看法。

藏人关于民族族源的传说和记载中，除上述著名的“猿猴说”以外，还有一些散见于宗教经文的注释和史料中，总括起来就是为很少数的一些宗教学者认为藏人起源于印度的某支王

族。为此他们还“引经据典”，做了许多考证和解释，敷衍出一套故事，来“证明”此说的可靠。

这些记载虽在宗教界有一定的影响，但有些宗教学者则持慎重的态度指出：“这些传说的事实古代藏人的传说中未闻”云。而有些藏文史料则干脆摒弃不载。

从这些记载一眼可以看出，它是从古印度神话传说中附会而来，企图代替藏人古老的“猿猴说”，以更符合宗教家们的愿望。我们不引宗教家们为符合佛教观点而对这些神话所作的“苦心”解释，只拿今天广大藏人的人种学特征的事实，就可以看出，现在的藏人完全属于蒙古人种，而印度则属于雅利安种，其体貌特征完全不同于蒙古人种，这种差别即使毫无历史知识的人也一辨就能够辨别出来，用不着我们多费口舌了。当然，由于西藏地区接近印度、巴基斯坦及尼泊尔等国家，并与这些国家长期友好往来，不能完全排除个别藏人中有这些地区人种的血统成份，但这对于整个藏人的族源根本没有影响。有些宗教学者也认为藏人源于印度之说实在勉强，难以为广大人民所接受，于是又解释为吐蕃第一代赞普——聂迟赞普来自印度王统。笔者认为这也是站不住脚的。因为藏人关于聂迟赞普的古传说从根本上否定了这一说法。我们知道，聂迟赞普的那个时代，雅隆集团还处在氏族制阶段，而氏族制阶段的首领都是由氏族成员直接选举产生的，全世界的所有民族都是如此，藏人当然也不例外，而且氏族首领担负着组织部落生产、生活和对外军事活动的重任，他们怎么可能选举一个连语言也不同的外族人担负这个重任呢？

（三）藏人的民族萌芽开始于母系氏族制解体，父系氏族制确立的时代。传说中提到，藏人最初的四个大氏族是将圣猴视为其始祖的，即看作是这四个氏族部落的共同祖先的。传说还提到这四个氏族已经开始有了种植业，以粮食为主要食源。