

主编·多杰才旦

# 西藏封建农奴制社会形态

编 著

中国藏学研究中心  
西藏自治区社会科学院  
中国社会科学院民族研究所

**图书在版编目(CIP)数据**

西藏封建农奴制社会形态/多杰才旦主编.

—北京:中国藏学出版社,1995.7

ISBN 7-80057-229-3

I. 西… II. 多… III. 西藏封建农奴制—研究 IV. K297.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13476 号

**西藏封建农奴制社会形态**

多杰才旦 主编

\*

中国藏学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市大中印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:30.75 字数:550千字 插页:9

1996年5月第1版第1次印刷 印数:1000册

---

ISBN7-80057-229-3/k·53 定价:41.60元

## 《西藏封建农奴制社会形态》各章节执笔者

### 第一编 生产部门

- |     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 第一章 | 生态环境        | 张江华 |
| 第二章 | 农业          | 张江华 |
| 第三章 | 畜牧业         | 张建世 |
| 第四章 | 手工业与现代工业的萌芽 | 李坚尚 |
| 第五章 | 商品交换        |     |
| 第一节 | 农牧产品交换      | 王晓义 |
| 第二节 | 城镇商业与货币流通   | 李坚尚 |
| 第三节 | 三大领主经营的商业   | 李坚尚 |
| 小结  |             | 王晓义 |

### 第二编 经济制度

- |     |                |          |
|-----|----------------|----------|
| 第一章 | 生产资料所有制和人身依附关系 | 姚兆麟      |
| 第二章 | 封建地租和高利贷       | 姚兆麟      |
| 第三章 | 庄园             | 吴从众      |
| 第四章 | 昌都阿里等地的经济制度    | 张江华      |
| 第五章 | 阶级和等级          | 姚兆麟 次仁央宗 |
| 小结  |                | 王晓义      |

### 第三编 政治制度和社会组织

- |     |        |     |
|-----|--------|-----|
| 第一章 | 中央管理体制 |     |
| 第一节 | 元、明时期  | 常凤玄 |
| 第二节 | 清代前期   | 国庆  |

- 第三节 清代后期 \_\_\_\_\_ 国庆  
第四节 民国时期 \_\_\_\_\_ 国庆

## 第二章 地方政权

- 第一节 元、明时期地方政权 \_\_\_\_\_ 常凤玄  
第二节 西藏地方政府 \_\_\_\_\_ 朗杰  
第三节 班禅堪布会议厅 — 马冲·明久多吉  
第四节 昌都地区 \_\_\_\_\_ 张江华  
第五节 其他地区 \_\_\_\_\_ 张江华

次仁央宗

## 第三章 法律和军事组织

- 第一节 法律 \_\_\_\_\_ 嘎·达哇才仁  
第二节 军事组织 \_\_\_\_\_ 巴桑罗布

## 第四章 寺院组织 \_\_\_\_\_ 西尼崔臣 廉湘民

## 第五章 藏北牧区的部落组织 \_\_\_\_\_ 张建世

## 第六章 家庭组织

- 第一节 贵族家庭 \_\_\_\_\_ 吴从众  
第二节 农牧民家庭 \_\_\_\_\_ 常凤玄

## 小结 \_\_\_\_\_ 常凤玄

## 第四编 思想与文化

### 第一章 宗教信仰 \_\_\_\_\_ 格勒

### 第二章 教育 \_\_\_\_\_ 扎呷

### 第三章 哲学思想与伦理观念 \_\_\_\_\_ 姚兆麟

### 第四章 史学 \_\_\_\_\_ 巴桑旺堆

第五章 文学与艺术 ————— 吴从众

第六章 科学技术 ————— 姚兆麟

小结 ————— 常凤玄

附录一：专用名词汉藏对照表 ———— 嘎·达瓦才仁 扎呷

附录二：原西藏地方政府宗谿名称汉藏对照表 —— 嘎·达瓦才仁

附录三：西藏自治区行政区划名称汉藏对照表 ———— 嘎·达瓦才仁

附录四：民主改革前西藏地区主要寺院一览表 ————— 扎呷

## 前 言

西藏的封建农奴制度在 1959 年至 1960 年的民主改革运动中,被百万翻身农奴彻底摧毁,实现了西藏社会的伟大变革。从此,西藏的封建农奴制社会成为历史的陈迹,一去不复返了。

封建农奴制度在人类社会历史发展历史上曾经作为先进的社会制度合乎规律地替代了奴隶制度。随着人类的进步和社会的发展,它越来越阻碍社会生产的发展,转化为保守、黑暗、落后的制度。在西欧,封建农奴制度是中世纪的产物,早在几百年前就已经被人们唾弃了。而在西藏,它却孕育、发展、衰败,一直延续到二十世纪中叶,才作为一种腐朽的社会制度最终覆灭。

对于西藏封建农奴制社会的研究,就其某个侧面或某些专题而言,国内外的学者发表过一些文章或专著。但是对于这个社会的全貌即对它的横剖面作系统而全面的论述,目前这部著作——《西藏封建农奴制社会形态》是第一部。

我们对于西藏封建农奴制社会的调查研究是从 1950 年党中央和毛泽东同志做出英明决策,和平解放西藏的时候开始进行的,当时进藏部队邀集国内对藏族社会有研究的专家学者进行了一定的研究探讨。在 1951 年 5 月 23 日签订《中央人民政府和西藏地方政府关于和平解放西藏办法的协议》的前两天,即 5 月 21 日,政务院文化教育委员会组成了“西藏工作队”,这是以当时的中国科学院为主加上一些高等院校和有关单位科学工作者第一次对西藏进行多学科的综合考察。这次考察历时两年,按学科专业划分为五个组:地质地理组、农业气象组、社会历史组、语言文学组和医疗组。其中社会历史组的组长是著名的民族学家、社会学家、当时任燕京大学社会学系主任的林耀华教授,由我担任副组长,此后我就留下来在西藏工作。我在西藏工作期间曾几度设想组织力量,编写目前这部书,终因主客观条件都不具备而未能实现。一直等到 1986 年回北京主持中国藏学研究中心的工作以后,这个夙愿才逐步得以实现。

对民族地区进行更大规模的调查研究是从 1956 年开始的。那时由全国人民代表大会民族委员会组织了八个省(区)的少数民族社会历史调查组,西藏是其中之一。1958 年至 1962 年,这项工作改由中央民族事务委员会和中国科学院哲学社会科学部领导,增派了人员,并扩大到十六个省(区)。这次对西藏的社会历史调查历时六年,深入到很多庄园、牧区部落和城镇中,积累了数以百万字计的珍贵资料。这些资料是编写本书的主要依据。

此外,西藏各级党、政、军等有关部门也都作了很多调查研究,原西藏地方政府在三百多年的统治中形成了大量的档案资料,有些资料十分翔实、具体。比如,有资料记载,西藏地方政府每年对在职僧俗官员进行一次排名登记。据载 1959 年初的一次登记总数



为 477 人,其中僧官 266 人(达赖喇嘛不计在内),俗官 211 人。对研究西藏地方政教合一的政治体制,此份资料具有珍贵价值。目前,大量的调查研究资料和档案资料还正在整理之中,本书只能利用其中的一部分,更多的资料还有待日后陆续发掘、整理。

60 年代初西藏社会历史调查组撤销后,中国科学院民族研究所组建封建农奴制研究组,接续了上述研究工作。80 年代初西藏自治区社会科学院自筹建之时起,就将西藏封建农奴制的研究列为重点研究项目,并开展了工作。1986 年中国藏学研究中心的成立,为全面开展藏学研究开创了新局面,也为继续开展西藏封建农奴制社会形态的研究创造了更为有利的条件。1987 年由上述三单位共同组织的《西藏封建农奴制社会形态》课题,获准列为国家社科基金会资助项目。课题启动后,三单位都尽力安排得力的人员,几次组织力量深入到西藏的农区、牧区、城镇进行了补充调查。

参加本书提纲和初稿的讨论和执笔的人员中,很多人早在五十年代西藏封建农奴制覆灭之前就曾到过西藏进行实地调查,他们对西藏封建农奴制社会耳闻目睹,有感性认识,有深入研究。这一批学者如今都已年过花甲,他们能参加本书的有关讨论甚至执笔编写,是极其难得的。参加本书写作的共十九人,其中藏族十二人,汉族及其他少数民族七人。

本书还没有来得及从人类社会发展史的角度将西藏封建农奴制社会与国外不同国家及国内不同民族、不同地域的封建农奴制社会作进一步的比较研究,而这一研究必将会促进我们对于人类历史上的早期封建社会的再认识,无疑这是一项具有重要学术价值的工作。对此,我们寄希望于年轻的藏学工作者。

目前只是将已经掌握的调查资料进行筛选、综合加工,作系统的论述,力求找出西藏封建农奴制社会主要方面的特点与相互联系。其根本目的在于帮助读者认识到现代的西藏是在封建农奴制的废墟上继续前进的。封建农奴制社会的物质文化和精神文化,作为历史的遗产,成为西藏社会向前发展的现实基础。但它在很多方面也都留下了需要在深化改革中逐步吸收和改造的任务。同时,我们也看到了旧社会遗留下来的“有毒的刺”,正在成为进行社会主义现代化建设的阻力。出于这样的考虑,我们在本书中力求剖析社会结构和社会发展中的特点。

从地理条件来看,西藏的面积占全国的八分之一,占青藏高原的一半。它位于地球表面的最高部位,地势高寒,空气中含氧量低,而且四面环山,交通不便,对于人们的生产和生活以及与相邻地区的交往这都成了不利的条件。这也是过去西藏社会发展相对缓慢的重要原因。

从经济结构上看,封建地方政府、寺院和贵族这三大封建领主占有了全部土地和土地上的农奴,没有自耕农,也没有摆脱农奴身份的手工业者。手工业没有工序上的分工,没有形成大的作坊,更没有工场手工业。广大农区与牧区的产品交换仍然是传统的以物易物,商品经济很不发达。城镇只是封建领主控制下的政治中心与宗教中心,而不是工商业发展的产物。没有自由民,没有工业。

从政治制度上看,地方政府是贵族和上层僧侣联合专政,即政教合一的集权体制,因受到中央政权对政教首领的承认与册封而获得统治权。中央政权在西藏设衙派官经

营治理西藏，从而加强了朝廷对西藏的主权管辖。在西藏已逐步消除了分散的领主封建割据与领主武装。没有神权与政权的对峙。农奴主阶级严密地控制着整个社会，农奴没有逃亡的生存环境，从而也就没有自由民存在的空间。这就有利于保持政教合一政权的巩固，有利于保持农奴制的延续。

在社会组织上，寺院成为庞大的社会组织。它不仅是宗教活动中心，也是拥有包括农奴在内的庄园、牧场和经商、放高利贷的经济实体，成为三大封建领主之一。它又是教育和精神文化的中心。寺院的僧侣占西藏人口的十分之一，主要是脱离农牧业生产的男性劳动力。

在思想文化上，藏传佛教的神学史观起了主导作用。不仅人们普遍信仰藏传佛教，而且教育、哲学、语言文字学、医学、天文学、历算学等，都被神学所笼罩并且主要集中在寺院里。史学、文学、音乐、歌舞、戏剧以及绘画雕塑等艺术形式，都深深地融入了藏传佛教的影响。

我们也看到藏传佛教在积累思想文化成果的同时，对于人们伦理道德观念、哲学思想以及人生观等方面产生的巨大影响。一方面对维护和巩固农奴主阶级的统治与剥削起到重要作用；另一方面，对于人民群众进取心带来不可低估的腐蚀作用。对现代科学技术和先进的思想采取排斥态度，认为现代科学技术的理论已经写在两千多年前的佛经之中等等。历史证明，使大量劳动人口脱离社会生产进入寺院，成为受社会尊重的寄生人口，而且几乎全民信仰宗教的结果，也就使民族的进取心、民族的锐气受到腐蚀，导致民族的衰弱。今后，我们要在坚定不移地贯彻执行各项方针政策的基础上，对先进分子大力开展无神论的教育，对广大群众进行现代科学教育，积极置身于现代化大生产之中，这才是民族兴旺发达的正确途径和希望所在。

我们希望读者在阅读本书之后，能够对西藏的历史和现状，作进一步地思考和研究，以便根据西藏的特点，加快西藏社会主义现代化建设的步伐，这就是编写本书的最主要的目的。

多杰才旦

一九九五年五月



# 目 录

前 言	1
-----	---

## 第一编 生产部门

<b>第一章 生态环境</b>	3
第一节 概 况	3
第二节 地形和水系	5
第三节 气候、土壤和植被	9
<b>第二章 农业</b>	12
第一节 高原农业	12
第二节 家庭副业和食品加工	19
<b>第三章 畜牧业</b>	23
第一节 畜牧业概况	23
第二节 畜群管理	26
第三节 畜产品的收获与加工	30
第四节 畜牧业的副业—狩猎	32
第五节 畜牧业的基本特点	33
<b>第四章 手工业与现代工业的萌芽</b>	34
第一节 手工业生产和销售	34
第二节 地方政府对手工业者的管理	37
第三节 手工业者的地位和作用	40
第四节 现代工业的萌芽	42
<b>第五章 商品交换</b>	44
第一节 农牧产品交换	44
第二节 城镇商业与货币流通	46
第三节 三大领主经营的商业	49
<b>小结</b>	52

## 第二编 经济制度

<b>第一章 生产资料所有制和人身依附关系</b> .....	57
第一节 封建的生产资料所有制 .....	57
第二节 三大领主对农奴人身的不完全占有 .....	77
第三节 藏北牧区的生产资料所有制与经营方式 .....	83
<b>第二章 封建地租和高利贷</b> .....	92
第一节 差乌拉是西藏特有的地租形式 .....	92
第二节 劳役地租的原始形式——内差份地与内差劳役 .....	96
第三节 外差——劳役实物混合的租赋 .....	104
第四节 高利贷 .....	110
<b>第三章 庄园</b> .....	115
第一节 庄园概述 .....	115
第二节 组织管理 .....	117
第三节 经营方式 .....	121
第四节 农奴主阶级和贫苦农奴收支实例 .....	126
<b>第四章 昌都阿里等地的经济制度</b> .....	131
第一节 昌都政教合一地区的经济制度 .....	131
第二节 阿里农区的社会经济制度 .....	137
第三节 墨脱宗门巴族地区的经济制度 .....	141
<b>第五章 阶级和等级</b> .....	146
第一节 阶级划分 .....	146
第二节 等级制度 .....	150
第三节 阶级和等级的对应 .....	161
<b>小结</b> .....	167

## 第三编 政治制度和社会组织

<b>第一章 中央管理体制</b> .....	173
第一节 元、明时期 .....	173
第二节 清代前期 .....	174
第三节 清代后期 .....	178
第四节 民国时期 .....	181
<b>第二章 地方政权</b> .....	183
第一节 元、明时期地方政权 .....	183

第二节	西藏地方政府	184
第三节	班禅堪布会议厅	205
第四节	昌都地区	216
第五节	其他地区	226
<b>第三章</b>	<b>法律和军事组织</b>	<b>232</b>
第一节	法律	232
第二节	军事组织	238
<b>第四章</b>	<b>寺院组织</b>	<b>250</b>
第一节	寺院概述	250
第二节	格鲁派寺院组织	260
第三节	其他教派寺院组织	280
<b>第五章</b>	<b>藏北牧区的部落组织</b>	<b>284</b>
第一节	部落的形成与变迁	284
第二节	部落的组织管理	286
第三节	法律规范与地方武装	301
第四节	藏北牧区部落的性质	307
<b>第六章</b>	<b>家庭组织</b>	<b>309</b>
第一节	贵族家庭	309
第二节	农牧民家庭	312
<b>小结</b>		<b>315</b>

## 第四编 思想与文化

<b>第一章</b>	<b>宗教信仰</b>	<b>321</b>
第一节	本教	321
第二节	佛教	326
第三节	佛教对社会的影响	334
<b>第二章</b>	<b>教育</b>	<b>346</b>
第一节	寺院教育	346
第二节	官学教育	353
第三节	私塾教育	359
<b>第三章</b>	<b>哲学思想与论理观念</b>	<b>361</b>
第一节	哲学思想	361
第二节	伦理观念	374
<b>第四章</b>	<b>史学</b>	<b>380</b>
第一节	史学著作与史家	380

第二节 史家的历史观.....	390
第五章 文学与艺术.....	394
第一节 概述.....	394
第二节 文学.....	394
第三节 歌舞与戏剧.....	400
第四节 建筑艺术、雕塑艺术与绘画艺术 .....	402
第六章 科学技术.....	405
第一节 医药学.....	405
第二节 天文与历算.....	409
第三节 制造技术与建筑技术.....	414
小结.....	422
附录一： 专用名词汉藏对照表 .....	425
附录二： 原西藏地方政府宗谿名称汉藏对照表 .....	439
附录三： 西藏自治区行政区划名称汉藏对照表 .....	442
附录四： 民主改革前西藏自治区主要寺院一览表 .....	444
后记.....	472

# 第一编

## 生产部门





## 第一章 生态环境

西藏是青藏高原的主体部分,约占青藏高原总面积的一半,平均海拔在 4000 米以上,被称为世界屋脊,是世界上海拔最高的人类栖息、繁衍的地方。西藏地域辽阔,气候寒冷,自然面貌独特,生态环境复杂多姿,天然资源比较丰富。具有鲜明的地方特色和民族特色的藏族传统文化在这里孕育、发展,西藏历史上长达数百年的封建农奴制社会也就产生、发展在这样的生态环境中。

### 第一节 概 况

西藏自治区位于祖国西南部,面积 120 多万平方公里,约占全国土地面积的八分之一,比两个四川省的面积还要大,相当于三个日本或两个法国的面积。东西最长处相距 2000 公里,南北最宽处相距 1000 公里。西藏自治区的北面 and 东面与新疆维吾尔自治区、青海、四川、云南等省相接。南部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等五国为邻,西部和克什米尔地区接壤,有近 4000 公里长的国境线。我国边境地区居民与邻国边境居民,长期以来有着传统的友好关系,进行边境贸易和宗教、文化往来。西藏作为祖国西南边防前线的重要组成部分,在巩固国防、捍卫祖国领土主权的完整和反对分裂的斗争中,都占有十分重要的战略地位。

西藏是藏族的主要聚居区域,边境地区还有门巴族、珞巴族、僜人和夏尔巴人。西藏和平解放初期的 1952 年全区仅有 115 万人,平均每平方公里仅 1 人,是全国人口密度最小的地区。1990 年全国第四次人口普查,西藏人口为 219.6 万,其中藏族 209.67 万,占西藏人口总数的 95.48%。藏族和边境地区各少数民族世代生活在这片土地上,共同创造了西藏的文明,开发了这片雄伟壮丽的高原。

西藏的自然资源丰富,但是过去在封建农奴制度下,生产力水平低,因而对自然资源的利用很不充分。尽管如此,这些自然资源无论是土地资源、森林资源或其它野生植物和野生动物资源,都为西藏人民提供了十分广阔的生产基础和生活来源,也是生态平衡的可靠保障。

西藏的土地资源,过去在封建农奴制度下,没有科学的调查。和平解放后,科学工作者多次深入调查,积累了大量资料,特别是 1985 年至 1989 年全面开展了应用先进的遥感技术进行的土地资源调查,获得了系统翔实的科学数据。到 1988 年,在我国实

际控制区内,未利用的土地占 31.8%,已利用的土地占 68.20%,其中牧草地占 56.72%,林地占 6.27%,耕地占 0.31%,水域占 4.85%,居民点及工矿用地、交通用地和园地共占 0.05%。<sup>①</sup>

上述占 0.31%的耕地,是 523.43 万亩,而 1952 年耕地为 245 万亩,<sup>②</sup>则只占 0.14%。

西藏是我国有大片原始森林的区域之一,在我国实际控制区内有森林面积 5967 万亩。森林活立木蓄积量达 14.36 亿立方米,居全国各省区第二位。但由于自然条件的限制,森林覆盖率还是很低的,仅占土地面积的 3.49%。<sup>③</sup>森林分布极不均匀,绝大部分在藏东南喜马拉雅山东段和横断山脉的峡谷两岸。从行政区域看,主要在林芝、昌都和山南三个行署管辖的范围。

西藏的森林分布由于纬度的差异和海拔相差悬殊,形成不同的气候和森林植被区域,从而构成丰富多彩的森林世界。根据不同的植被类型,可分为四类地区。

1、藏东南喜马拉雅山峡谷阔叶—针叶林区。本区域包括错那、隆子、墨脱和察隅等县。从海拔 800 米至 3900 米,依次分布着常绿阔叶林、落叶阔叶林、混交林到针叶林。这个地带树种繁多,藤蔓交织,从樟、桂、栲、楠等名贵树种到云杉、冷杉皆有生长,从柑桔、柠檬到绿竹、香蕉也有分布。在这个区域中,森林覆盖率占 38.2%,是西藏森林分布最广、最密集的地方。

2、藏东南落叶阔叶林—针叶林区。本区域包括江达、嘉黎、波密、米林、朗县和加查。从海拔 3400 米至 4100 米,皆有森林分布。阴坡为杉树林,阳坡为高山松和栎林,森林覆盖率为 14.9%。

3、喜马拉雅山中段落叶阔叶林—针叶林区。本区域包括后藏吉隆、聂拉木、定日、定结、亚东和洛扎等县。从海拔 1800 米到 4100 米,皆有森林分布,但不成片,覆盖率仅有当地行政区域面积的 1.6%,以乔松和铁杉为主。

4、三江流域针叶林区。本区包括昌都、洛隆、芒康等 11 县。海拔 3000 米至 4300 米的高度,以针叶林为主,间有杨树和桦木,森林覆盖率为 10%。

西藏森林的特点十分突出:首先,树种科属繁多。从亚热带森林到温带森林及高原特有林木均有分布。其次,原始森林为主。成片林区基本上为天然林,分布在交通不便的边远山区。第三,在喜马拉雅山峡谷中,由于当地居民长期实行刀耕火种,局部范围森林遭到破坏。第四,经济林木价值较高。除用材林外,还有药材、油料纤维、树脂、淀粉及其它化学用材。在昔日的封建农奴制度下,这些林木未得到充分的利用。除居住在林区的居民为修建房屋伐木,生活上用的薪、炭,制造木质农具、家俱和生活用品,以及提取松脂照明外,还有少量运到较远的地方修建寺院和庄园,此外就利用不上了。对于森林病虫害没有注意防治,直到七十年代在波密地区还因受冷杉枯叶蛾危

<sup>①</sup> 西藏自治区土地管理局:《西藏自治区土地利用》第 43 页。科学出版社,1992 年。

<sup>②</sup> 《西藏社会经济统计年鉴》1989,第 211 页。中国统计出版社,1989 年。

<sup>③</sup> 西藏自治区土地管理局:《西藏自治区土地利用》第 157、159 页。科学出版社,1992 年。

害,使大面积冷杉林叶枯而死。此外,高山松林、冷杉的腐朽率也是比较高的。

西藏除森林资源以外,野生动物资源和药物资源(包括动植物)也十分丰富。有野生哺乳动物 118 种,鸟类 480 余种。其中珍稀鸟兽 29 种,如野牛、羚羊、羚牛、小熊猫、雪豹、獐、白唇鹿、马鹿、黑颈鹤、雪鸡、马鸡、红雉等。在动植物资源中,有许多可供利用的药物资源,在传统的藏医、中医药谱中,都有它们的名录,其中尤以下列几种最为著名。麝香:为公獐子脐部的腺囊,多产于昌都地区,其次为那曲和东南部的草原和林区。虫草:为真菌植物,多产于那曲、昌都一带。贝母:为多年生草本植物,多产于昌都、那曲等地。天麻:为多年生草本植物,波密、察隅、林芝、米林均有生长。此外,还有党参、大黄、胡黄连、黄芪等药用植物。另有蕨麻类草本植物“人参果”,生长在草地上,藏民常挖取其根瘤,洗净晒干,成为藏族食物的珍品。

西藏地矿资源丰富,有铬铁矿、铜矿、锂、石膏、硼砂、菱镁矿、重晶石、石油、砷、白云母、泥炭、陶土以及食盐、天然碱、芒硝、冰洲石、刚玉、水晶、玛瑙等等。但在封建农奴制的社会经济条件下,大多数矿藏还未被人们发现、认识,已经认识到的如硼砂、食盐等也只是采集,不能进一步加工利用。

## 第二节 地形和水系

地形和地貌。就整个西藏的地形看,呈西北高,东南低的态势。无论是高原还是谷地都被高山环绕。山脉的走向可分为两大类:一类是山势自西向东倾斜。最北部有昆仑山,东北部有唐古拉山,横贯中部的是冈底斯山和念青唐古拉山。这些山脉之间是广阔的藏北高原湖盆区,其北半部平均海拔 5000 米,牧草稀少,人迹罕见;南半部平均海拔 4500 米,湖泊集中,草原辽阔,是西藏的主要牧业区。在冈底斯山—念青唐古拉山以南与南部的喜马拉雅山之间是雅鲁藏布江上游与中游流域,有较宽阔的河谷地带,海拔大致在 3000—4500 米之间,是西藏的主要农业区。另一类是西藏的东部,唐古拉山和念青唐古拉山由原来向东的走向转向东南,成为接近自北向南倾斜的横断山脉。分水岭之间的距离较近,形成高山峡谷。自西向东排列的山脉与河流是:伯舒拉岭、怒江、他念他翁山、澜沧江、宁静山(芒康山)、金沙江。此外,在最西部地势向西北倾斜。狮泉河、象泉河等均向西北流出国境,是印度河的上源。

西藏的地貌,可分为四大类型。

1、河谷冲积平原区:主要指雅鲁藏布江流域西起萨噶,东至林芝一带,其中包括年楚河、拉萨河和尼洋河等若干支流流经的山区。这些地区江河落差小,河谷宽,河谷两侧是高山,山麓与河床之间形成扇状堆积地貌。许多地区已被开为高原上的农田,是西藏自然条件较好,农牧业经济最先发展的地区。

2、藏东高山峡谷区:即今天的昌都地区,为横断山脉北部和念青唐古拉山支脉分布地区。境内的伯舒拉岭、他念他翁山、宁静山和四川省西部的沙鲁里山四条山脉由