

一、高尚的思想品德

（一）勤劳勇敢的坚强性格

地处世界屋脊的藏族人民，世代生活在高寒缺氧的青藏高原上，平均海拔 4000 米以上。这是世界上海拔最高、面积最大、形成时代最新的高原。远古时代曾经是浅海低陆，距今二百万到三百万年以前，才形成今天的“世界屋脊”。对此，藏文史籍如《柱下遗教》、《西藏王统记》、《贤者喜宴》等书都说，西藏原为一片汪洋大海，后来所有的水都流入“贡吉曲拉”山洞，陆地才显露出来。在这幅员辽阔的高原上，雪峰连垣，山峦起伏，喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山由西向东横越西藏和青海，世界第一高峰珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米，巍峨耸立在与尼泊尔国交界处。

世界知名大河中的黄河、长江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江、印度河等，均发源于青藏高原。这几支亚洲大水系出于一个源区，是地球上罕见的地理景观。西藏著名的湖泊有纳木湖、羊卓雍湖、玛珥木措湖等。众多的河流湖泊蕴藏着取之不尽的水力资源。

地下的资源亦是相当丰富，据统计矿物有铜、铁、云母、硫磺等近三十种；地热资源则几乎遍及各县，间歇喷泉、沸泉、温泉数量之多，活动之频繁世界上少见。内陆湖泊还盛产硼砂、盐、芒硝。

西藏一般来说西北部地势高而寒冷，东南部较低且温。多数地方气候寒冷，但太阳年辐射量大，年平均日照长，气温年较差较小，这对植物光合作用非常有利，拉萨市自古有“日光城”之美称。西藏东南地带气候温暖多雨，存在着大面积的原始森林，有杉、松、柏、青?等上千种树种。察隅地区的云杉，生长速度之快和树木之高大目前保持世界第一的记录。察隅地区还能种植水稻，可见气温之高。雅鲁藏布江中下游的山南一带和日喀则、江孜等地是西藏主要农业区，主要农产品有高寒地区特有的耐寒作物青稞；还种植小麦、荞麦、豌豆、油菜等。

除了东南部有农业和半农半牧地区外，西藏绝大多数的地区是草原。因此，大多数藏族人民的生产一直以牧业为主。牲畜有高原地区特有的牦牛，牦牛是藏族人民生活独一无二的无价之宝，耕耘放牧，衣食住行样样少不了

它。还有犏牛（牦牛和黄牛之杂交种）、山羊、绵羊等牲畜。

生活在上述特殊的地理环境和气候条件之中，可想而知可能面临的许多困难是人力难以制胜，但是藏族人民下定决心把自己的家园建设成为美丽而富饶之地，他们不怕天寒地冻、刮风降雪，面对现实无所畏惧地渡过了无数困难，在这块土地上或耕耘或放牧，繁衍生息至今。高寒磨炼出藏族人民一个知难而进、永不后退的勇敢性格。勤奋是藏民族的特性，在艰难的环境中他们奋发图强、乐观向上，世代代勤恳不断地（为了生活）努力劳动生产着。

青稞与牦牛，在某种意义上表现了藏民族勤劳勇敢的精神。青稞不怕高寒及风雪，茁壮地生长在平均海拔4000米以上的青藏高原。牦牛除了能拉犁耕田、运输货物，全身上下从里到外皆被利用于藏民族的衣食住行当中。真是好宝物。

值得一提的是，藏族妇女的牺牲精神和创业精神，种田、织布、挤奶、放牧、操持繁重的家务……一刻也停不了手中的活。她们的付出甚至比男性更多更大。

（二）热情憨厚的善良秉性

藏族一直把公正、孝敬、和蔼、温顺、怜悯、不怒、

报恩、知耻、憨厚，作为做人行事的基本道德标准。离开这一道德标准而行事，则为大逆不道。藏民族一向敬老爱幼，生活中在各种场合将长辈奉为顶首，例如：婚丧嫁娶或节庆聚会上，在入座时总是让年长者坐首席位子。走路时请长者先行，就餐时也请长辈饮头杯茶或酒，处处以长者优先。否则被认为是乱了规矩，老幼不分，受到世人之非议。子女必须孝敬父母，听命于父母的管教；弟子必须敬奉师长，听从其教诲。对己有恩者，一定还报。西藏佛教徒有四皈依之说：皈依上师、皈依法、皈依佛、皈依僧（佛、法、僧为三宝）。因为佛教的一切教义、经典、仪轨皆由上师直接弘传于弟子，故认为上师是三宝的具体体现者，所以将皈依上师列在三皈依之前。

（三）重出世、轻世间的心理

由于长期受到轮回报应的佛教思想教育，认为今世的一切痛苦源于前世，前世造孽越多，今世的痛苦也越大。为追求来世的幸福和消除今世的痛苦，就必须积善行德、看破红尘、要起厌世之心，专心修行才能功德无量。基于这样的思想意识，藏族中的大多数佛教徒都是心地慈善的善男及信女，确信善有善报，恶有恶报的因果报应，故从不做伤天害理的罪恶事。

（四）豪放乐天的吃苦精神

人生是苦海，要出离这苦海就需要吃苦、舍弃今生今世的一切享乐，这就是佛教思想。许多人认为这样的一种生活十分沉闷而疲惫，其实不然，沉静的佛教哲学却没有褪去这个民族善歌善舞奔放乐天的本色。贫瘠的土地、低下的生产力……物质生活造成障碍，但是，从那些石块砌成的小屋中，从那些牛毛帐篷中，从那些吃着糌粑，穿着皮袍的人们心中升起的并不是悲苦、厌世的颓废；反而是一种坚毅、坚强、欢悦的生活信念。他们是为了一个目的而奋斗；虽越不过这个目的，但是为了实现这一目标所具有的乐天的吃苦精神，却是十分高尚的。它是一种耐力和智力的训练。

（五）悠久的辩证逻辑思维训练

在人类思维发展过程中，形式逻辑思维和辩证逻辑思维是抽象逻辑思维发展的两个阶段。形式逻辑思维是以感性认识为前提，从完整的表象过渡到抽象的阶段，辩证逻辑思维是理性认识的高级阶段。公元 7 世纪随着佛教传入

西藏，给藏民族辩证思维的训练起了良好的作用。

由于藏传佛教的深入发展和各教派的兴起，使藏文典籍集中于“五明”之学。五明指大五明，即工巧明、医方明、声明、因明和内明。现译大五科或五大明处：工艺学、医学、声律学、正理学、佛学。还有小五明（小五科或小五明处）：修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学和星象学。其中之因明（正理学）就是佛教形式逻辑。藏文《大藏经》之《丹珠尔》中辑录了译自梵文的因明著作，如印度佛学家陈那的《集量论》、法称的《释量论谈》等六十余种。藏族高僧大德皆精于此学，像萨班贡噶坚参、布敦仁钦珠、宗喀巴大师、第一世达赖喇嘛根敦主等很多很多有名学者都延续不断地对此学著书立说，使得因明在西藏大为传扬，将佛教因明学，即形式逻辑思维在西藏人民中得到良好的训练。

佛教形式逻辑思维在藏区主要用于辩论上。西藏寺院教育非常注重这种学经上的辩论，这种辩论的对象是命题的立与破，讲究量式。量分现量和比量。现量是指无分别、无错乱、新生之真实心识。如第一刹那见瓶根现识、第一刹那神通、第一刹那一切种智与圣者根本智等。其体性是无分别，对境是自相，时分是现在，感觉是明照不杂。显而易见，现量一般指人的感觉感觉而生得知识。比量是指在明见因由、确立关联之后，推断所立之宗或了知隐蔽之事物者。如以烟及水鸥为因由，比知有火有水。为

能如实领悟所量未知事物而列举之正因，印度佛学家陈那提出了所应具备之三支，亦称因三相：宗法、同品遍、异品遍。

(1) 宗法，因法立量中之第一支。于宗所有无过欲解前陈之上，依理立量，确立有此因者，名为宗法。如虽未能现见火、水，但由见有烟及水鸥，故知其地有火有水。比量中有，或于所净前陈有法之上，定有此因能以成立。

(2) 同品遍，因法立量中之第二支。唯在立量之同品中确定为有。如云“若是所作性，则遍是无常，以有烟故，知其有火”。皆存在于同品之中，或所立者与因从同。

(3) 异品遍，因法立量之第三支。与立量所立事物反义相属，故于立量异品之中决定是无。故云“若其是常，则遍是非所作性”。异品中无，与所立反，即与因反。

若与形式逻辑相比较，宗相当于大前提，因（含同、异品遍）相当于小前提，喻相当于结论。

在辩论中十分重视概念的划分、概念的准确性、非矛盾性和论证性，否则很难攻破对方错误的见地，维护自己的正确见地。涉及到抽象的逻辑推理、归纳、演绎，也涉及语言的逻辑关系，能立与能破，及似唯悟他。现量与比量，及似唯自悟，其目的性十分明确。

由于因明具有一定的实用价值，自公元 8 世纪赤松德赞时至今日，寺院的经学论辩，蔚为大观，因明学也得到了充分的发展。众所皆知藏族的文化队伍是以寺院为基础

的，寺院浸入藏族社会最小的单位——部落之中，因此不能认为因明学的传播只是少数人的事，对整个的民族没有影响。因为西藏民众是作为教民而存在的，即使是他们接受的最粗浅的教义中，也浸透着这种逻辑思维。

二、颇具文化特色的姓名

藏族一般无姓，只有名。大多为四字之名，如扎西顿珠、索朗扎巴等等。在藏文史料上所载的吐蕃第一位赞普曩尺赞普及其后代七位赞普，即藏史所称的七尺天王，他们的名字往往取其母名的一部分，如：曩尺之子穆尺赞普的母亲，名为“朗穆穆”；穆尺之子厅尺赞普的母亲，名为“萨厅厅”；厅尺之子索尺赞普的母亲，名为“汤索索”……以此类推。由此不难看出当时吐蕃仍有母系氏族社会的迹象。当时应未有姓氏之分。

随着时间的流逝，后来的达官贵人们为了使自己的家族世代相传，光宗耀祖，决定把家族名作为己姓，随之，便有姓氏，如噶尔·东赞玉宋、琼布·奔赛素孜、韦·邦多日义策等等。这种以家族名为姓之称谓类似汉民族的王氏世家、周氏世家。

同时，人们把领地名和封号加在自己名字的前面，以

示自己是出身显赫地位的世家，一直延续到今，如宇妥·××××、颇拉·××××、拉鲁·××××、索康·××××等等。

自7世纪以来，佛教传入西藏使得藏人的名字有了些变化。虔诚的佛教徒都喜欢给家人取上具有佛教意义的姓名，于是将儿女带到高僧上师面前，来为小孩举行简短的取名仪式，并于结束后向上师敬献哈达及其他礼物。随着藏传佛教的盛行，现在西藏人民的很多名字都有浓烈的宗教色彩。如常见的强巴(弥勒)、桑吉益西(佛智)、江白嘉措(妙音海)、格桑(贤劫)、堪卓(空行)、多吉(金刚)、强久(菩提)、索朗(福)、措索(积德)等等。

藏族的出家僧人，名字和俗人完全不同。当某人要出家为僧时，无论岁数大小，皆经寺院住持(堪布)的剃度，并重新更换名字，取法号。从此，此人的俗名便消失了。上师一般将自己名字的一部分赐给小僧，如上师名字为土丹勒谢，其弟子名为土丹粗成、土丹杰布、土登贡嘎、土登尼玛等等。一个僧人或活佛，如果上升到地位较高的僧职，在其法号前应冠以僧职或封号。象帝师·帕巴(即八思巴)·罗追坚参、堪布·江白赤烈。堪布是职位名称，江白赤烈是原来的法号。也有高僧活佛的名字前加上寺院或家庙的名字的，如贡巴萨寺的活佛土丹计扎，其全称为贡巴萨·土丹计扎。

一般平民并无姓氏，只有四字或两字的名字。为了称

由于以上原因，藏族人中同名者颇多，诸如“次仁”、“扎西”、“达娃”。在一个单位或村庄里相同名字者少之两个，多之几十个；为了区别起见，便在名字前后加一些说明文字。有五种方式：

其一是名字前加大、中、小字。如大扎西、中扎西、小扎西。

其二是对不同地方来的人，加上其家乡的名称。如江孜旺堆、定日普布。

其三是将个人的生理特征放在名字的后面加以区别。如格桑索却(拐子格桑)、普布巴杂(麻子普布)、平措国钦(大头平措)、白玛辖过(瞎子白玛)、顿珠甲巴(胖子顿珠)、格桑跌布(矮子格桑)。

其四是以职业来区别人名。如玛钦次旺(厨师次旺)、兴索其美(木匠其美)、安姆吉多吉(医生多吉)。

其五以性别和老幼来区分。区别男女同名者，如同样一个达娃，则男性称普达娃、女性称普姆达娃，普、普姆意即男、女。区别老幼同名者可称波尼玛(尼玛爷爷)、普尼玛(小孩尼玛)、莫央金(央金大娘)、普姆央金(央金姑娘)。

在四川、青海、甘肃等汉藏杂居区，因藏汉联姻，或受汉族姓名的影响，有带汉姓藏族名的名字，如张旺堆、李次加、陈贡布、赵仁增。在青海靠汉地的藏族地区也有仿照汉族立姓的，如其家族名为“卓仓”，意为麦家，就

用近似麦字的汉字“梅”作姓，起名梅多吉、梅托米等。

藏族的名字多半为男女共用，如达娃、尼玛、巴桑、扎西、格桑等。但也有一部分是严格区分而只用于女性的，如旺姆、卓玛、卓嘎、央金、桑姆、曲珍、拉珍、拉姆、仓决等。只用于男性的，如贡布、帕卓、顿珠、多吉、晋美、旺堆、珠杰、罗追、占堆等等。

一般藏族都有四个或两个字的名字，但在青海一带也有起三个字的名字，如桑杰加、卓玛措、宁嘎加等等。

藏族名字的变化是相当多的，在此仅叙述一般的情况，特殊的人名称谓亦繁多，不能一一列举。

对亲戚的称谓，藏族和汉族也有许多不同之处。

藏族对祖父母与外祖父母并无严格区分，祖父与外祖父统称“波拉”，祖母与外祖母统称“莫拉”。对于父氏系统的称呼区分不甚严格，显得十分亲热，凡是父亲的兄弟，都称“阿库”，姐妹称“阿妮”。对母氏系统的称呼，比较严格，例如对老丈人称“曲波”，对丈母娘称“曲母”，对妻子的兄弟称“归布”，对妻子的姐妹则称“归母”。

三、美好的道德礼仪

藏族以忠厚善良为美德，他们与人交往，讲礼义、守信用，先人后己，从不计较得失。同藏族交朋友，要言必信、行必果，精诚相见。否则，便会对你嗤之以鼻。藏族十分重视馈赠，凡有喜庆，互相必然送礼致贺。一般客人送一件礼品，主人要以成倍的礼品回赠给客人，否则即被看作小器和失礼。藏族心地善良，怜悯弱者，对老、弱、病、残者尽力帮助，提供方便；对邻居的困难全力帮忙；对上门求助者，必施舍食品。此外，禁忌杀生造罪，禁忌偷盗大于针线的财物，不取不义之物。因此，一般白天全家出去劳动，日落才归，常常房中空无一人，也不上锁，但很少发生物品丢失的现象。

藏族有很多礼仪，不能一一列举，其中有几个最常见的说明如下：

1. 敬酒献茶。青稞酒是青藏高原特有的粮食青稞酿

制的一种不经过蒸馏，度数为十五至二十度的水酒，此酒类似内地的黄酒，呈淡黄色。过年庆典时，到藏族朋友家拜访，便给客人敬酒喝。请人喝青稞酒，是西藏农区的一般习俗。藏族不分男女老幼大多都会喝青稞酒。因为西藏农牧区的少年，从婴儿起，父母就给他喂用青稞酒拌合的糌粑糊糊。给客人倒酒时，客人必须先喝三小口，再一杯喝干，这是约定俗成的规矩，否则主人就不高兴，认为客人不懂礼貌，或认为瞧不起他。喝茶则是平常的礼节，但客人不能自行举杯碗喝，等主人捧到你面前时才能接过来喝；凡客人进门坐定，就有人给其倒茶，此时客人不能先行端茶喝，要等主人家端到你面前时再喝，这样才算懂得礼仪。

2. 鞠躬。过去遇见长官、头人和长者，要脱帽、弯腰四十五度，帽子拿在手上低放近地。对德高望重者也行合掌过头，点头哈腰之礼；对于一般人或平辈，只行鞠躬礼，帽子置于胸，头略低。

3. 磕头。磕头一般分三种，即磕长头、磕短头和磕响头。

(1) 去寺庙朝佛时就行磕头礼。如朝觐佛、菩萨像、佛塔、佛经、活佛时磕长头。磕长头的姿势，一般都是五体投地。两手合十，高举过头，自顶、到额、至胸拱揖三次，再匍伏在地，双手伸长，平放在地，划地为号，随之起立，重复如上，循环不止，此乃磕长头。很多虔诚的佛

教徒，为朝觐拉萨大昭寺内的释迦牟尼佛祖金身像，不远万里一直磕长头到拉萨大昭寺，如四川、青海、甘肃、云南等地的藏族信男善女，三步一拜，一磕几年，其中许多死在路途之中，也毫无怨言，却认为夙愿已成。大昭寺大门前的光滑大石都是磕长头的人磨擦的。大昭寺门前每天都有磕长头者。每逢佛教节日更是达到高潮。

(2) 磕短头或称跪拜礼。额头、两手和双脚弯曲着地，两手合十，屈体俯首的敬礼姿势。

(3) 磕响头。一般都在寺院里行此礼，不论男女老少，先合掌连拱三揖，然后屈身行至佛像足下，用头轻轻一顶。不论磕何种头，都表示诚心忏悔之意。

4. 献哈达。献哈达是藏族最常见的礼节。不论婚丧嫁娶，节庆拜会，朝佛礼寺，音讯往来，远送亲友等等，都无不有哈达。哈达是一种丝织品，相当于汉族古代的礼帛。内分几等，如特等内库哈达、头等阿喜、二等素喜、三等素达等。哈达长短不一，长者一二丈，短者三五尺。献哈达是对人表示纯洁、吉利，白色说明心地纯洁如同洁白的哈达，故藏族一般都用白哈达。但也有五色哈达，佛教经典中说明五色哈达是菩萨的服装，故在特定时才用此哈达。五种颜色各有其含意，白色代表白云，黄色象征大地，红色是空间护法神的代表，绿色表示江河湖泊，蓝色为蓝天。五色哈达也用于婚礼，五色哈达缠绕的彩箭插于新娘的背后，表示从此新娘是男方家的人。

献哈达时，下级对上级，要把哈达放在桌子上；上级对下级，要把哈达挂在受者之颈上；同辈要把哈达献到受者手中。客人向主人献哈达时，主人须将身体微微前倾，双手接过哈达，然后从头上绕过，挂在脖子上，以示感谢。