



· 历史 ·

人民·联盟文库

TUBO SHIGAO

# 吐蕃史稿

吐蕃史（6世纪至9世纪）是藏族历史上的一个重要阶段，高原上的各部在吐蕃王朝的统一下，凝聚成为强大的势力，并走出了封闭的内陆高原。吐蕃王朝的建立，打破了高原的沉寂，藏族社会第一次出现了勃勃生机。原来各自为政、分散、孤立发展的局面被改变，通过制度、法律、驿站等建设，一个个小邦政权或部落联盟得到了整合。由于内部人口流动，社会交往面的扩大，推动了语言及整个文化层面上的相互沟通，又实现了文化上的整合。吐蕃时代，族群的认同感加强，藏族得到了壮大。

才让著

甘肃人民出版社 人民出版社

• 人民·联盟文库 •

# 吐蕃史稿

才让著

甘肃人民出版社  
人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

吐蕃史稿/才让著. —北京: 人民出版社, 2010

(人民·联盟文库)

ISBN 978-7-01-008728-3

I. 吐… II. 才… III. 吐蕃—民族历史—史料 IV. K289

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 035216 号

**吐蕃史稿**

TUBO SHIGAO

才让 著

---

责任编辑: 李树军 张 旭

封面设计: 曹 春

出版发行: 人民出版社

北京朝阳门内大街 166 号 邮编: 100706

网 址: <http://www.peoplepress.net>

邮购电话: (010) 65250042/65289539

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市顺兴印刷厂

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 21

字 数: 252 千字

书 号: ISBN 978-7-01-008728-3

定 价: 41.00 元

版权所有 侵权必究

## 出版说明

人民出版社及全国各省市自治区人民出版社是我们党和国家创建的最重要的出版机构。几十年来，伴随着共和国的发展与脚步，他们在宣传马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想，深入贯彻落实科学发展观，坚持走有中国特色社会主义道路方面，出版了大量的各种类型的优秀出版物，为丰富人民群众的学习、文化需求作出了不可磨灭的贡献，发挥了不可替代的作用。但由于环境、地域及发行渠道等诸多原因，许多精品图书并不为广大读者所知晓。为了有效地利用和二次开发全国人民出版社及其他成员社的优秀出版资源，向广大读者提供更多更好的精品佳作，也为了提升人民出版社市场联盟的整体形象，人民出版社市场联盟决定，在全国各成员社已出版的数十万个品种中，精心筛选出具有理论性、学术性、创新性、前沿性及可读性的优秀图书，辑编成《人民·联盟文库》，分批分次陆续出版，以飨读者。

《人民·联盟文库》的编选原则：1. 充分体现人民出版社的政治、学术水平和出版风格；2. 展示出各地人民出版社及其他成员社的特色；3. 图书主题应是民族的，而不是地区性的；4. 注重市场价值，

要为读者所喜爱；5. 译著要具有经典性或重要影响；6. 内容不受时间变化之影响，可供读者长期阅读和收藏。基于上述原则，《人民·联盟文库》未收入以下图书：1. 套书、丛书类图书；2. 偏重于地方的政治类、经济类图书；3. 旅游、休闲、生活类图书；4. 个人的文集、年谱；5. 工具书、辞书。

《人民·联盟文库》分政治、哲学、历史、文化、人物、译著六大类。由于所选原书出版于不同的年代、不同的出版单位，在封面、开本、版式、材料、装帧设计等方面都不尽一致，我们此次编选，为便宜读者阅读，全部予以统一，并在封面上以颜色作不同类别的区分，以利读者的选购。

人民出版社市场联盟委托人民出版社具体操作《人民·联盟文库》的出版和发行工作，所选图书出版采用联合署名的方式，即人民出版社与原书所属出版社共同署名，版权仍归原出版单位。《人民·联盟文库》在编选过程中，得到了人民出版社市场联盟成员社的大力支持与帮助，部分专家学者及发行界行家们也提出了很多建设性的意见，在此一并表示诚挚的感谢！

《人民·联盟文库》编辑委员会

# 目 录

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>第一章 吐蕃人生活的自然环境</b> .....         | 1  |
| 第一节 沧海变高原                           | 1  |
| 第二节 高山峻岭 江河之源                       | 3  |
| <b>第二章 早期的蕃部落</b> .....             | 7  |
| 第一节 蕃部落的名称                          | 7  |
| 第二节 聂赤赞普的来历                         | 8  |
| 第三节 聂赤赞普时期的社会                       | 14 |
| 第四节 上丁二王                            | 15 |
| 第五节 中列六王、八德王和下赞五王                   | 19 |
| <b>第三章 吐蕃统一前青藏高原上的政权和部落分布</b> ..... | 23 |
| 第一节 苯教的源地象雄                         | 23 |
| 第二节 苏毗及女国                           | 27 |
| 第三节 党 项                             | 30 |
| 第四节 吐谷浑                             | 32 |
| 第五节 附 国                             | 34 |
| 第六节 白兰国                             | 35 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第七节 其他小邦政权                  | 36  |
| <b>第四章 吐蕃王国的建立</b> .....    | 43  |
| 第一节 蕃部势力的发展                 | 43  |
| 第二节 森波内讧                    | 45  |
| 第三节 南日伦赞征服森波                | 47  |
| 第四节 琼波·邦色的归顺和米钦出征塔波         | 49  |
| 第五节 吐蕃王国的建立                 | 50  |
| <b>第五章 松赞干布统一高原诸部</b> ..... | 53  |
| 第一节 松赞干布即位与政权的巩固            | 53  |
| 第二节 定都拉萨                    | 56  |
| 第三节 创制藏文                    | 56  |
| 第四节 兼并战争                    | 59  |
| 第五节 迎娶赤尊公主和文成公主             | 63  |
| 第六节 琼波·邦色事件                 | 68  |
| 第七节 出兵天竺                    | 70  |
| 第八节 建神殿 译佛经                 | 71  |
| 第九节 健全吐蕃的军政制度               | 74  |
| 第十节 制定法律                    | 82  |
| 第十一节 松赞干布去世                 | 87  |
| <b>第六章 噶氏专权时期的吐蕃</b> .....  | 89  |
| 第一节 噶尔·东赞摄政及灭吐谷浑            | 90  |
| 第二节 噶尔·赞悉若多布担任大相            | 94  |
| 第三节 大非川之战及吐蕃在西域等地的扩张        | 95  |
| 第四节 钦陵继任大相                  | 100 |
| 第五节 赤都松赞普问罪噶氏家族             | 103 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 第六节 噶氏子孙在唐建功立业                 | 106 |
| <b>第七章 赤德祖赞时期的吐蕃</b> .....     | 111 |
| 第一节 太后摄政和金城公主入蕃                | 112 |
| 第二节 内政建设                       | 114 |
| 第三节 东部的战争与和平                   | 116 |
| 第四节 争夺勃律与吐蕃在中亚的活动              | 123 |
| 第五节 赞普钟——南诏                    | 126 |
| 第六节 赤德祖赞与佛教                    | 132 |
| 第七节 赤德祖赞遇害                     | 133 |
| <b>第八章 赤松德赞朝吐蕃的对外扩张</b> .....  | 137 |
| 第一节 赤松德赞认母的故事                  | 137 |
| 第二节 攻占陇右 直下长安                  | 139 |
| 第三节 秋季的战争                      | 142 |
| 第四节 平凉劫盟                       | 150 |
| 第五节 南诏的背离                      | 158 |
| 第六节 争胜于西域                      | 165 |
| 第七节 立柱于恒河岸边                    | 169 |
| 第八节 内政建设                       | 170 |
| <b>第九章 赤松德赞朝佛教在吐蕃的传播</b> ..... | 177 |
| 第一节 佛教面临的一次危机                  | 177 |
| 第二节 密宗大师莲花生                    | 181 |
| 第三节 佛教大寺——桑耶寺的建立               | 185 |
| 第四节 吐蕃僧诤                       | 189 |
| 第五节 对佛教寺院的供养                   | 194 |
| 第六节 吐蕃文献中对赤松德赞的评价              | 197 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第十章 赤德松赞时期的吐蕃</b> .....     | 199 |
| 第一节 匆匆的过客——牟尼赞普                | 199 |
| 第二节 动荡中赤德松赞即位                  | 201 |
| 第三节 披着袈裟的政治家                   | 203 |
| 第四节 扶持佛教                       | 205 |
| 第五节 扩张的余声                      | 208 |
| <b>第十一章 赤热巴巾时期的吐蕃</b> .....    | 215 |
| 第一节 赤热巴巾即位                     | 215 |
| 第二节 吐蕃与唐朝关系和好                  | 216 |
| 第三节 长庆会盟                       | 219 |
| 第四节 维州事件及会盟后吐蕃对外关系             | 222 |
| 第五节 弘扬佛教                       | 226 |
| 第六节 贵族的阴谋政变                    | 228 |
| <b>第十二章 达磨赞普及吐蕃王国的分裂</b> ..... | 231 |
| 第一节 达磨灭佛                       | 231 |
| 第二节 达磨被弑                       | 234 |
| 第三节 论恐热和尚婢婢之间的混战               | 236 |
| 第四节 分崩离析的边疆                    | 240 |
| 第五节 一鸟凌空 众鸟飞从                  | 242 |
| <b>第十三章 吐蕃王朝时期的社会经济</b> .....  | 245 |
| 第一节 土地占有关系及吐蕃社会性质              | 245 |
| 第二节 农业                         | 250 |
| 第三节 畜牧业                        | 252 |
| 第四节 狩猎业                        | 254 |
| 第五节 手工业                        | 256 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第六节 商 业                  | 264 |
| 第七节 交 通                  | 267 |
| <b>第十四章 吐蕃社会风情</b> ..... | 271 |
| 第一节 服 饰                  | 271 |
| 第二节 饮 食                  | 275 |
| 第三节 住                    | 279 |
| 第四节 吐蕃的尚武精神              | 281 |
| 第五节 丧 葬                  | 285 |
| 第六节 体育及娱乐活动              | 290 |
| <b>第十五章 吐蕃的文化</b> .....  | 295 |
| 第一节 积极吸收周边文化             | 295 |
| 第二节 佛 教                  | 303 |
| 第三节 苯 教                  | 307 |
| 第四节 历史著作                 | 318 |
| 第五节 文 学                  | 320 |
| 第六节 医 学                  | 322 |
| <b>附 录 吐蕃赞普世系</b> .....  | 327 |

# 第一章

## 吐蕃人生活的自然环境

一个民族的形成发展是以一定的共同地域为基础的，而一个民族所生活的自然环境对其文化的影响也是巨大的。远古的人类文化具有与生存环境的相适应性，如河谷地带的农耕文化，草原上的游牧文化，森林中的狩猎文化，莫不是适应环境的产物。当我们探讨吐蕃的历史文化时，不得不对其生存的自然环境加以考察。

### 第一节 沧海变高原

藏族自古以来就生活在青藏高原上，吐蕃王朝的统治区域也主要在青藏高原上。藏文史籍中，说远古的青藏高原是一片汪洋大海。如《贤者喜宴》云：“上部阿里三围形如湖泊，中部卫藏四如状似沟渠，下部多康三岗如同田地，所有这些地区都淹没于大海中。”<sup>①</sup>古代的藏族先民不知从何得知了他们生活的大地原来是海洋，而且这种说法还一直流传下来。那么，海洋因何又变成了陆地了呢？古人无法解释这种特

---

<sup>①</sup> 巴卧·祖拉臣哇：《贤者喜宴》（藏文，上、下册），民族出版社1986年版，第149页。

殊的自然现象，佛教史家们宣称，因大悲观世音的祈祷，海水渐渐退去，陆地显露出来。不过，这种沧海变桑田的传说得到了地质科学的证实。

随着现代科学的进步，高原神奇的面纱在逐渐地揭开。据地质学家的研究，距今四五亿年前的奥陶纪时，青藏高原地区处于或沉为海洋，或升为陆地的不稳定状态中。到 2.8 亿年前的早二叠纪时，除阿尔金山之外，青藏高原的大部分地区是波涛起伏的海洋，称为“古地中海”，或“特提斯海”，与北非、南欧、西亚和东南亚的海域沟通。在这个海的两侧分别有两个巨大的古陆，南为冈瓦纳古陆，包括今之南亚次大陆、非洲、南美洲、澳大利亚和南极洲，北面为劳亚古陆，包括北美和欧亚大陆中部地区。后来青藏高原地区地壳运动频繁，古地中海不断缩小，终于到距今约 3000 万年的始新世中期以后，古地中海完全消亡，大海变成陆地，青藏地区又经历了一次沧桑之变。

但是，陆地又怎么变成了高原？这也是青藏高原形成史研究中的一大谜点。据板块学说的观点，两亿多年前，南方的冈瓦纳古陆破裂成许多块体，其中的印度板块向北方漂移，最后与欧亚板块相撞。在印度板块向北挤压的同时，青藏地区北部的塔里木刚性地块也相对向南挤压。在南北向的水平挤压下，整个青藏地区开始隆升。随着时间的推移，形成了今天的世界屋脊。现在，喜马拉雅山仍以每年大约 5—10 毫米的速度上升。<sup>①</sup> 地质学家们大致描绘出了青藏高原形成的轮廓，但这个地球上最年轻的高原仍充满了神奇的不解之谜。

---

<sup>①</sup> 详见郑度等编著：《中国的青藏高原》，科学出版社 1985 年版。

## 第二节 高山峻岭 江河之源

历史上生活在平原和低海拔山谷的人们，将青藏高原视为高寒缺氧、冰冻雪封、五谷不生的不毛之地，这样的描述也常见于中原文人的笔下，而居住在高原上的民族，则对它赞美有加，称其为“雪域”、“雪山环绕的地方”。古代的吐蕃文献中这样描绘高原：

在天之中央，  
大地之中心，  
世界之心脏，  
雪山围绕，  
一切河流之源头，  
山高土洁，  
地域美好。<sup>①</sup>

对壮丽的高原充满了无限的敬意和热爱之情，历代藏族诗人对雪域的赞美和炽热的眷恋，也是高原之外的人们难以想象的。

青藏高原上的山脉众多，世界上最雄伟的大山也在青藏高原上，可谓是世界之山、山之海洋，山山相连，一座又一座，难以计数。藏族的文化成长于大山的怀抱中，藏族文化中对山的敬畏和特殊的感情相比其他民族的文化更为显著。

青藏高原上纵横延展着亚洲地区的众多高耸巨大的山系，雄伟的喜马拉雅山系逶迤绵延在高原西南面，被誉为世界最高峰的珠穆朗玛峰就坐落于这条山系；高原中部横亘着冈底斯—念青唐古拉山系，喀喇昆

<sup>①</sup> 王尧、陈践译著：《敦煌本吐蕃历史文书》，民族出版社，1980年，第162页。

仑—唐古拉山系；北部有著名的昆仑山系；东北部有阿尔金山、祁连山脉；南部是横断山脉。这些庞大的山系巍峨壮观、气势磅礴、山峦起伏，冰川雪峰闪耀，构成了一个伟大的山的世界。

青藏高原上有大面积的冰雪，是天然的水库，孕育了亚洲大陆上为人类文明做出巨大贡献的多条河流，它是中华民族的象征——长江和黄河的发源地，也是印度神圣的河流——恒河，以及印度河、雅鲁藏布江（在印度境内称为布拉马普特拉河）、怒江（进入老挝称湄公河）等著名河流的源头。高原冰川峡谷的涓涓细流汇成了大江大河，从高原欢腾而下，把一座座阻挡在它们前面的山横切开来，奔向了太平洋和印度洋。如果没有高原的隆起，没有这天然的水库，我们真难以想象人类的文明史又是怎样的一幅图景。而如果雪线继续上升，冰川继续消失，则同样难以想象我们的未来又是怎样的一幅图景。

青藏高原上又广布着难以计数的湖泊，犹如镶嵌的明珠，点缀着高原大地，使荒漠有了迷人的光芒。青藏高原上的湖泊面积达3万多平方公里，占全国湖泊总面积的五分之二。山有阳刚之气，湖有阴柔之美，共同织就高原美景。著名的圣湖青海湖、纳木措湖、羊卓雍措、玛旁雍措（又译为“玛法木”）、拉莫拉措，无不蔚蓝闪烁，秀美无比。

青藏高原上适宜人类生活的地带主要在河谷和草原，并因此而形成了农业经济和游牧经济。河谷地带的人们筑屋而居，以经营农业生产为主，而草原上的人们则逐水草而游牧。不同的经济生活，使河谷地带和草原在文化上具有各自的特色。

著名的谷地在西藏为藏南谷地，即高原南部雅鲁藏布江流域中游谷地，西起萨嘎，东到米林，长达1200公里，南北宽约300公里。藏南谷地的最大特点是宽窄相间，有的地段地势较为开阔，如拉孜—仁布宽谷、曲水、泽当宽谷、米林宽谷，而有的地段则十分狭窄。青藏高原东部有著名的河湟谷地，这里农业生产的历史十分悠久。

谷地是青藏高原上人类最主要的聚集之地，因谷地的冲积平原地势

平坦，适宜农业；相对海拔较低，气候温暖，适宜人类居住。西藏人口最为稠密的山南、日喀则、拉萨都在河谷地带，河谷地带的丰饶，为文化活动在经济上给予了强有力的支持，雅鲁藏布江流域是藏文化的摇篮。

草原主要分布于羌塘（即藏北高原）和康、安多地区（包括今天的青海省南部、四川省西北部、甘肃省南部），属于高寒草原，是青藏高原上的天然牧场。羌塘和安多地区的草原基本上可以连成一片，这里的人们在语言、服饰、生活习俗等方面有许多共性，而与谷地的农业地区有着明显的差异。今天，甘青川地区的牧民大多都说安多方言，区别不大。

青藏高原的河谷地带一般是高山深谷，很少看到田陌纵横的广阔平原，造成田地狭小、分散的特点，无法与平原地区的农业相比。而高寒草原上的牧草较为低矮，再加海拔高，气候风云突变，雪灾、冰雹之类的自然灾害时时发生，同样限制了畜牧业经济的发展。高原先民们在这样的自然环境中顽强地生存，展示出了生命的韧性和无畏的精神。

《新唐书·吐蕃传》云吐蕃“国多霆、电、风、雹，积雪。盛夏如中国春时，山谷常冰”<sup>①</sup>。《通典》则说吐蕃“风、雨、雷、雹隔日有之”<sup>②</sup>。清代人编写的《西藏志》云：“藏地高下不一，寒暄各异，平壤则热，高平则冷，有十里不同天语，晴雨靡常，风霾无定。”<sup>③</sup>这些记述，确实是高原天气的真实写照。高原地形复杂，气候也是复杂多样。

太阳辐射强烈，因高海拔、空气稀薄、气压低、大气干燥所致，即使在寒冷季节，只要丽日当空，就会变得暖和起来。强烈的太阳辐射给高原上的农业生产、人们的生活、动植物的生存提供了有利的条件，若

① 《新唐书·吐蕃传》卷 216。

② 《通典》卷 189，边防六。

③ 《西藏志》，西藏人民出版社 1982 年版，第 19 页。

没有太阳的温暖，高原生命的生存会更为艰难。

气温低，是青藏高原突出的气候特点。青藏高原平均海拔 4000 米以上，而西南边的喜马拉雅山脉阻挡了印度洋暖流的北上，使高原地区气候寒冷，海拔 4500 米以上的高原腹地平均气温在  $0^{\circ}\text{C}$  以下，高原大片面积的最暖日平均气温在  $10^{\circ}\text{C}$  以下。寒冷的气候也限制了高原上人类以及动植物的生存区域，高原的北部有大面积的荒漠、冻土地带和无人区。另外，高原上的昼夜温差较大。

高原气候不仅特殊，而且复杂。从雅鲁藏布江下游河谷到昆仑山脉，气候变化很大，依次有低山热带、山地亚热带、高原温带、高原寒带等气候带。高原的南部、东南部一带，往往能看到“山下开花山上雪”的奇景。

吐蕃时代，人们不仅早已适应了高原的环境和气候，还创造出了灿烂的文化，打破了地理的阻隔和封闭，而争胜于雪域之外。就生存环境的艰辛而言，吐蕃王朝的缔造是一个奇迹。



## 第二章 早期的蕃部落

### 第一节 蕃部落的名称

吐蕃的王族称为“悉勃野”（སྲི ཐལ་།），最早生活在雅隆河谷，唐代又译为“宝髻”。其部落名为“蕃地六牦牛部”（སྲི ཀྱ་གཡལ་ཐལ་།），当代学者简称为“蕃部”或“雅隆部落”。悉勃野统一青藏高原各部后，蕃（སྲི）也成为它统治地区的总称和民族的称呼，唐代汉文译为“蕃”，或“吐蕃”。

敦煌吐蕃历史文书中多处有“蕃域”（སྲི ཐལ་།）的记述，大致有两种情况：第一指吐蕃本土，即今西藏南部一带，与多麦相对而言。《大事记年》中记载冬夏集会议事时，蕃域与多麦并列。第二指吐蕃全境，吐蕃王朝国号为“大蕃”，见之于《唐蕃会盟碑》等。后世的藏族史书中，把藏族地区分为蕃和大蕃，蕃主要指西藏中南部，大蕃包括所有的藏族地区，可能这也是吐蕃时期的分法。另外，吐蕃统一前，在日喀则的一个小邦政权被称为藏蕃。

蕃是什么意思呢？传统苯教的观点认为，因为从第一代赞普到第二十六代赞普均以苯教治国，故“蕃”是从“苯”音变而来，以信仰的宗