

藏族史纲要

ZANGUSHI
GANGYAO

陈楠 任小波 主编



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

014056690

K281.4
12

藏族史纲要

ZANGZUSHI
GANGYAO

陈楠 任小波 主编



中央民族大学国家「十一五」「211工程」建设项目

中央民族大学特色教材立项项目

中央民族大学出版社
China Minzu University Press



北航

C1741677

K281.4

12

000000010

图书在版编目 (CIP) 数据

藏族史纲要/陈楠, 任小波主编. —北京:
中央民族大学出版社, 2013. 12
ISBN 978 - 7 - 5660 - 0575 - 5

I. ①藏… II. ①陈…②任… III. ①藏族—民族历史—中
国—高等学校—教材 IV. ①K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 280711 号

藏族史纲要

主 编 陈 楠 任小波

责任编辑 黄修义

封面设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815(发行部) 传真: 68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 880 × 1230 (毫米) 1/32 印张: 16.5

字 数 414 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 0575 - 5

定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

绪 论	(1)
一、藏族地区地理概况、人口分布及经济文化特色	(1)
二、藏族历史发展脉络举要	(6)
第一章 吐蕃王朝以前的西藏社会	(10)
第一节 青藏高原的远古文明	(10)
第二节 并立发展的古代部族	(13)
第三节 雅隆悉补野部的兴起	(17)
第二章 吐蕃王朝的建立与发展	(21)
第一节 政治统一与对外拓殖	(21)
第二节 制度创革与雄霸河陇	(27)
第三节 内政危机与走向分治	(33)
第四节 吐蕃时代的经济文化	(38)
第三章 封建割据与藏传佛教形成	(46)
第一节 吐蕃王室支系传承与地方政权	(46)
一、六大王系	(47)
二、阿里三围与古格政权	(48)
第二节 佛教的再度复兴及谿卡的出现	(49)

一、下路弘传与上路弘传	(50)
二、仁钦桑布主持翻译显密经典	(51)
三、谿卡的出现	(52)
第三节 阿底峡入藏传法	(53)
第四节 藏传佛教主要教派的形成	(55)
第五节 藏区封建割据局面	(67)
 第四章 元代对藏区的治理与管辖	(70)
第一节 蒙藏关系之始	(70)
一、蒙古与藏区的最早接触	(70)
二、凉州会晤及《萨迦班智达致蕃人书》	(74)
第二节 元朝治藏政策与措施	(83)
一、清查户口与设置驿站	(84)
二、设置帝师	(89)
三、宣政院	(102)
四、藏区行政建制	(111)
五、十三万户	(118)
第三节 萨迦地方政教集团	(125)
第四节 帕木竹巴势力的兴起	(135)
第五节 元代吐蕃文化	(149)
一、经典的整理	(149)
二、佛学及其他著作	(151)
三、创制蒙古新字	(154)
四、建筑、雕塑与绘画	(157)
 第五章 明代藏区的社会历史发展	(161)
第一节 明朝对藏区的经略与管理	(161)
一、明朝对西藏的经略	(161)

二、明朝对藏区的管理	(174)
第二节 帕木竹巴政权的盛衰	(194)
一、帕竹政权的兴起和发展	(194)
二、仁蚌巴的兴起和帕竹政权的衰落	(200)
三、第悉藏巴的兴起和帕竹政权的结束	(205)
第三节 藏传佛教格鲁派的兴起	(207)
一、明代藏传佛教各教派	(208)
二、格鲁派的兴起和发展	(211)
三、格鲁派取得教派斗争的胜利	(214)
第四节 明代西藏经济与文化	(216)
一、经济状况	(216)
二、文化与科技	(221)
第六章 清代对藏区的治理及藏族社会的发展	(229)
第一节 蒙藏关系与明末清初的藏区形势	(229)
一、格鲁派与和硕特蒙古的相互结纳	(229)
二、甘丹颇章政权的建立与巩固	(233)
三、满藏关系的最初建立	(238)
第二节 清朝中央对藏区的施政	(244)
一、清朝中央对西藏主权关系的确定	(244)
二、清朝中央在西藏的施政	(254)
三、清朝管理西藏各项政治制度	(277)
四、清代前期对甘、青、川、滇藏区的施政	(280)
第三节 清代前期藏区社会经济与文化	(288)
一、清代前期藏区的社会经济	(288)
二、清代前期的藏族文化	(294)

第七章 近现代的藏族社会	(298)
第一节 西方入侵及西藏人民反侵略斗争	(298)
一、西方势力渗入青藏高原	(298)
二、第一次抗英战争	(309)
三、第二次抗英斗争	(317)
第二节 清末民初藏族社会变迁	(335)
一、达赖喇嘛出走内地与帝国主义的分裂图谋	(335)
二、清朝在藏区的“新政”	(341)
三、清末民初西藏社会的动荡与十三世达赖喇嘛的改革	(349)
四、西姆拉会议和麦克马洪线	(358)
第三节 国民政府时期的藏族社会	(365)
一、蒙藏委员会与西藏驻京办事处	(365)
二、九世班禅额尔尼出走内地	(377)
三、十四世达赖喇嘛寻访、认定及坐床	(382)
四、热振事件和“驱汉”事件	(400)
五、十世班禅寻访、认定及坐床	(406)
第四节 中国工农红军与藏区的关系	(416)
一、红军长征进入藏区	(416)
二、藏族人民在抗日战争中的贡献	(421)
第八章 新中国成立后的藏族社会	(425)
第一节 西藏和平解放与民主改革	(425)
一、和平谈判与《十七条协议》	(425)
二、人民解放军进军西藏	(439)
三、“拉萨事件”	(442)
四、民主改革	(445)
第二节 西藏自治区成立以来的藏族社会	(451)

一、西藏自治区成立	(451)
二、十一世班禅寻访、认定及坐床	(454)
三、历次西藏工作座谈会	(462)
四、青藏铁路建成通车	(472)
五、西藏社会的新发展	(475)
大事年表	(484)
后 记	(516)

绪 论

一、藏族地区地理概况、人口分布及经济文化特色

(一) 行政区划、人口分布及地理概况

藏族是中华民族大家庭中的重要一员，自古以来分布在约占全国总面积四分之一的青藏高原上。按现在行政区划分，藏族主要聚居区为：西藏自治区，青海省的玉树藏族自治州、果洛藏族自治州、海南藏族自治州、黄南藏族自治州、海北藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州，甘肃省的甘南藏族自治州和天祝藏族自治县，四川省的甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州和木里藏族自治县，云南省的迪庆藏族自治州。在上述聚居区的东部和南部的边缘地区，藏族还与汉、蒙古、回、土、撒拉、羌、门巴、珞巴等民族混杂而居。

据统计，藏族现有人口 460 万人（2000 年第五次人口普查）。其中西藏自治区共有藏族人口 240 万人，甘、青、川、滇等地区共有藏族人口 220 万人。勤劳智慧的藏族人民有着悠久的历史 and 光辉灿烂的文化，和其他民族一起在开发我国西南和西北地区、保卫边疆、维护祖国统一、加强民族团结的伟大事业中做出了卓越的贡献。

藏族聚居的青藏高原，地势高峻，平均海拔约 4000 米，是世界上海拔最高、面积最大、形成时代最晚的高原。据科学考察，远古时期这里曾是浅海低陆，在距今约 300 万至 200 万年前的地壳变化中，开始大幅度隆起，形成今天的“世界屋脊”。在这片辽阔的高原上，山峦起伏，雪峰连亘，由高山、山原、湖盆、谷地组成了复杂崎岖的地形地貌。主要的山脉有：喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山、唐古拉山、昆仑山、可可西里山、巴颜喀拉山、积石山、祁连山等，由西向东横越西藏和青海；横断山脉自北而南纵贯西藏东部和川、滇西部。位于我国与尼泊尔王国交界处的珠穆朗玛峰，海拔 8844.43 米（2005 年数据），是世界第一高峰。

青藏高原江河纵横，湖泊星布。举世闻名的黄河、长江，都发源于青藏高原。黄河源头在巴颜喀拉山的雅拉达泽山麓，长江的北源在可可西里山，南源在唐古拉山麓。还有几条重要的外流江河：发源于喜马拉雅山的雅鲁藏布江，由西向东流经西藏南部，后切穿喜马拉雅山折向南流，入印度后称布拉马普特拉河；怒江由西藏流经云南，进入缅甸后称萨尔温河。澜沧江由青海、流经西藏、云南，进入老挝后称湄公河。此外，较为重要的河流还有雅砻江、大渡河、狮泉河、噶尔河、象泉河等。冈底斯山与昆仑山之间的藏北草原（藏语称之为“羌塘” byang thang），是世界上最高的一个内陆湖泊与内流水系的区域，在它东北的柴达木盆地，是青藏高原最低洼的部分，也是一个内陆水系区域。高原的积雪、冰川融化以后形成众多的湖泊：著名的有全国最大的咸水湖青海湖以及纳木错、扎日南木错、班公错、玛旁雍错、羊卓雍错等。

（二）自然资源与生产生活概况

藏族地区草原辽阔，著名的草原有藏北草原、果洛草原、可

可西里草原、甘南草原、阿坝草原以及甘孜地区的石渠、色达都是宜于各类牲畜繁育的天然牧场。藏族地区传统的经济具有农、牧混合的特色。藏区是我国五大牧区之一，盛产藏系绵羊、山羊、牦牛和犏牛。牦牛和犏牛是青藏高原的特产。牦牛体大毛长，耐寒负重，不仅以其肉、毛、皮、乳为藏族人民提供了生活所需，还是重要的交通工具，牧民的衣食住行都离不开它，向有“高原之舟”的美誉。犏牛是黄牛与牦牛的杂交品种，产乳量较高。羊毛可以用来织地毯、氍毹，羊皮可以制革，过去人们还时常用山羊驮运货物。藏区还盛产各种马匹，在历史上藏区与内地互市贸易中，马匹是不可或缺的重要内容。著名的河曲马、大通马、工布骡是本地区的良种牲畜。

藏族有着悠久的从事农业的传统。雅鲁藏布江中下游地区的河谷平原、青海贵德县以下的黄河河谷、门源县以下大通河河谷以及横断山脉间的峡谷地带是藏地几个重要的农业区。农作物以种植生长期短、耐寒抗旱的青稞为主，也有小麦、豌豆、荞麦、蚕豆等农作物。在河谷温暖地区，还生产油菜、土豆、萝卜等蔬菜和苹果、核桃、杏、梨等水果。在部分南部河谷温暖地带，也种植水稻和棉花。

藏族地区拥有丰富的森林资源，在雅鲁藏布江中下游广阔地带、青海东南部、甘肃南部和四川、云南西部，有大面积的原始森林，是我国著名的林业区。树种有杉、松、柏、青桐、白桦等上千种，其中不乏珍贵的树种，诸如西藏察隅地区的云杉等。根据近年来局部科学考察的结果，青藏高原还是一个生物资源的宝库，发现高等植物新种有300多个，昆虫新种400多个。这里有哺乳类动物100多种。草原上有成群奔驰的野驴、藏羚羊，山间密林中栖息有金丝猴、长尾叶猴、熊猫等十分珍贵的动物。另外，藏区还出产熊胆、麝香、鹿茸以及雪莲、贝母、灵芝、虫草等名贵药材。

藏区的水利资源十分丰富，是世界上冰川集中分布的地区之一。西藏的地热资源几乎遍及各县，间歇性喷泉、沸泉、温泉数量之多，活动之强烈，是世界上少见的。虽然藏族聚居区大部气候寒冷，但太阳年辐射量大，年平均日照长，气温年差较小，这对植物光合作用非常有利，在太阳能开发利用上将是有作为之地。此外，地下宝藏蕴含丰富，目前已知品种已达 30 多种，主要有天然气、铜、铁、铬、云母、硫黄、锂、金、银等，青海柴达木盆地和藏北高原石油蓄量丰富。大量内陆湖泊盛产硼砂、盐、芒硝和天然碱等。

从前，由于山川阻隔，大多数地区山路崎岖，桥梁简陋，交通十分不便，行旅只能乘马、骑牛，乃至步行；货物运输则主要利用牦牛、马、羊来驮负，严重地影响了藏族社会的进步和发展。自 20 世纪 50 年代藏族地区实行民主改革以后，在人民政府的努力下，藏区交通状况有了很大改善。先后修建了青藏、川藏、新藏和滇藏等四条主要公路干线；藏族聚居区各县之间已基本形成了纵横交错的公路网；新式的钢筋水泥桥、大跨度新式钢铁吊桥陆续飞架在大江大河之上，取代了古老的铁索桥和藤索桥；从内地到西藏拉萨已开辟多条航线；特别是青藏铁路的修建开通，更是为青藏高原地区在新世纪的跨越式发展提供了强有力的支持和保障。

（三）语言文字与文献特色

“藏族”是汉语的称谓，藏语称藏区为“博”（bod），藏族为“博巴”（bod pa）。藏语对居住在不同地区的藏民又有不同的称谓：居住在西藏阿里地区的人自称为“兑巴”（stod pa），后藏地区的人自称为“藏巴”（gtsang pa），前藏地区的人自称为“卫巴”（dbus pa），传统上将这部分地区称为“卫藏地区”；居住在西藏东部和四川甘孜及云南迪庆地区包括青海玉树地区的藏人自

称“康巴”(kham pa),传统上将这部分地区称为“康区”;居住在四川西北部及青海、甘肃藏区的人自称为“安多哇”(mdo ba)。

藏族使用的语言属汉藏语系藏缅语族藏语支。分为卫藏、康和安多三个方言。其中卫藏方言与安多方言差别较大,康方言介于二者之间。藏文是一种拼音文字,属辅音文字型。是由30个辅音字母、4个元音符号和形体别致的标点符号构成的文字体系。藏文书写自左向右横向书写。印刷体称“有头字”(dbu can),手写体称“无头字”(dbu med),手写体又可分为几种类型的草书。藏文是由吐蕃大臣吞弥·桑布扎仿照梵文的一些文字体系,结合藏语的实际创制于7世纪初叶。1300余年来,藏族人民用它翻译、编写了大量书籍,藏文对藏族文化发展起了重大作用。

7世纪中期,汉地制纸制墨技术传至藏区,这大大地便利了文书记录的传递留存。13世纪后,西藏又引进了雕版印刷术,从而可以大规模地刊印佛教典籍及各类书籍。在我国的古代文献中,以数量计,藏文文献仅次于汉文文献,居第二位。14世纪以来,藏族学者辈出,根据古老的传说与抄本,撰写了各种体裁的历史著作。西藏拉萨布达拉宫及藏族地区大寺院中保存着17世纪以来的极其丰富的档案资料。20世纪初期,在甘肃敦煌莫高窟中发现了7—9世纪吐蕃时代的古藏文写卷;其后,在新疆又相继出土了吐蕃时代的木简;藏区的一些地方还保留着许多古代金石碑铭,这些珍贵的历史文献资料,是研究藏族古代社会历史文化的的第一手资料,参照汉文古籍文献中颇为丰富的相关记载,使人们可以更多更确切地了解藏族古代历史以及藏民族与其他民族的关系史。

二、藏族历史发展脉络举要

(一) 远古时代的土著居民及关于藏族族源的探讨

现今考古资料充分证明,早在旧石器时代,西藏就有原始人类居住。近年来在西藏昌都卡若村发掘出距今 4000 多年前的新石器时代的古人类遗址,遗址发现了大量的石器、骨器、陶器、粟米及动物骨骼等,卡若村所发现的遗存即是带有浓厚地方色彩的藏族地区原始文明的写照。由此可证,有关藏族族源中的“南来说”、“西来说”及“汉藏一元说”是不能成立的。同时,藏族民间“猿猴”种系说及汉藏文献的相关记载也都有力佐证了藏族先民自古以来就活动于青藏高原之上,长期与祖国西部各族部融合,发展形成了分布在今西藏和甘、青、川、滇等省境内的藏族。

(二) 吐蕃王朝建立与发展

据敦煌古藏文文献和藏族史籍记载,藏族地区最初有小王 44 个,随后是“十二小邦”,经过长期的部落兼并战争,兴起于山南雅隆琼结的悉补野部最后统一吐蕃全境,其第 33 代赞普(王)松赞干布于 7 世纪上半叶建立了吐蕃王朝,完成青藏高原统一大业。此后,不仅藏民族的历史开始了新纪元,中华民族大西南的历史也揭开了全新的篇章。吐蕃王朝历 10 代赞普,至 9 世纪中叶吐蕃王朝崩溃。200 余年间,是藏民族历史文化发展的重要时期,藏文创制、佛教传入,是其文化发展的核心内容。同时,在以松赞干布、墀松德赞和墀祖德赞为主的几代赞普的努力下,吐蕃王朝不仅建立了一整套政治、经济、法律等社会制度,而且在与周边部族的交往过程中不断开疆拓土,其势力和影响迅速扩大。吐

蕃历史的重点所在，是吐蕃王朝与唐朝的交往关系。唐蕃之间政治、经济、文化交往密切、内容丰富，主要内容有：文成公主与松赞干布、金城公主与墀德祖赞的两次和亲；清水会盟、长庆会盟等十次会盟；围绕着争夺吐谷浑、西域及河西走廊、南诏等地的大小战争百余次；双方互聘使节几百次等。另外还有茶马互市的边境贸易、汉地僧人赴吐蕃译经传教等内容。唐蕃之间交往的历史进一步说明了汉藏民族间政治经济文化交流、相互依存的民族关系。中原文化的方方面面都对藏民族的历史发展进程起了巨大作用，而吐蕃王朝的历史又为其后藏民族历史文化发展奠定了坚实而厚重的基础。

（三）藏传佛教的形成与发展

自9世纪中叶吐蕃王朝崩溃至13世纪中叶西藏归属元朝纳入中原版图之前的四百年间藏族社会处于封建割据局面与藏传佛教的形成时期。这一时期内，在政治上，各地方大大小小的政权体系互不统属，处于分散割据状态；经济上，封建农奴制缓慢发展，最早的封建庄园“谿卡”出现，藏族社会特有的领主庄园制初具规模；在意识形态方面：苯教曾一度活跃，但未取得支配地位，佛教通过“上路弘传”与“下路弘传”再度在藏区复兴，印度僧人阿底峡入藏传教，藏传佛教噶丹派、萨迦派、宁玛派、噶举派等各派系相继形成（格鲁派形成较晚些，在明代内容中单独设章节）。此时期藏族社会发展的主要特点：多数宗教派系与地方封建势力相结合，地方统治集团从开始就形成僧俗联合、政教不分的特色。

（四）元、明、清三朝对藏族地区的治理与管辖

自13世纪中叶以后，藏区正式纳入中原版图，元、明、清三个朝代对藏区实施了有效的治理和管辖。主要内容有：元朝中

中央在西藏设置行政机构、宣政院、八思巴帝师、十三万户与萨迦地方政权；宗喀巴宗教改革与格鲁派兴起、明朝中央在西藏地区的行政建置、敕封“三大法王”与“五王”、朝贡赏赐及茶马互市、达赖班禅及活佛转世制度、格鲁派传入蒙古地区；清前期治藏政策、扶植格鲁派、五世达赖及噶厦政府、几次用兵西藏与驻藏大臣设置、《钦定藏内善后章程》等。元、明、清三代治藏各有特色，都是根据藏区各个不同发展时期的基本情况而制定相应的统治方策，元朝扶植萨迦派作为其治理西藏地方的代理人；明朝根据藏区政治上分散、宗教派系互不统属的情况确立“多封众建”的基本治藏政策；清朝则由于格鲁派势力逐渐强大及其在蒙古地区的影响等因素确定扶植格鲁派的政策，先后册封达赖和班禅等。元明清三朝近700年的时间，是藏族社会历史文化重要发展时期，社会文明的各个层面都有了长足的发展进步。

（五）近代及民国时期西藏社会的历史变迁

近代西藏社会的历史与中国社会近代历史的总趋势相一致，是西方殖民势力不断向藏区渗透和藏区僧俗民众不断反侵略斗争的历史。这一时期的主要内容有：西藏人民抗英斗争、涉关西藏的不平等条约、清政府后期治藏政策及十三世达赖掌政、“西姆拉会议”与“麦克马洪线”及“西藏问题”由来等。至国民政府时期，国民政府设置蒙藏委员会并在南京设置西藏办事处，这一时期主要内容有热振事件、十四世达赖及十世班禅坐床等。这一时期是藏区社会动荡多事的时期，但各时期的中央政府都对西藏地方的形势予以关注并采取一系列相应的政策，对维护祖国的统一和民族的团结作出一定的努力。

（六）新中国建立后西藏社会的发展变化

1949年中华人民共和国成立，1951年西藏地方和平解放。

