

责任编辑 丁师浩
封面设计 江燕红

藏族史略

黄奋生 编著

吴 均 校订

*

民族出版社出版 民族书店发行

民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米1/32 印张：13 3/4 字数：330千

1985年12月第1版

1989年12月北京第2次印刷

印数：5,001—9,000册 定价：3.80元

ISBN 7-105-00929-2/K·74

(汉 30)

前 言

藏族是伟大祖国具有悠久历史和灿烂文化的民族，是我国统一的多民族大家庭中的优秀成员之一。在它的历史上，有古老的文化遗产。藏族文化和各民族文化汇合在一起，构成了熠熠发光的中华文化。吐蕃王朝和大唐王朝，是七世纪至九世纪中藏汉兄弟民族在祖国版图上建立的两个伟大朝代。它们共同在当时的亚洲大陆上发生过巨大影响。此后，藏族人民在开发和巩固祖国西南边疆，抵抗外国侵略以及建设祖国西北地区中，继续做出了巨大的贡献。藏族历史的研究，是我国整个历史研究中的重要组成部分。

解放前，藏族历史这一研究领域被视为是神秘艰难、不易探索的园地，尤其在那阴霾弥漫的岁月里，人们的活动处处受着限制，更使人不敢问津，只在极少数的几个研究场合里，由少数的一些人，在处处受着桎梏的情况下，筚路蓝缕，披荆斩棘，摸索前进，已故的黄奋生教授就是其中的一位。解放后，万象更新，党和人民政府十分重视藏族历史研究工作，从各方面提供研究条件，为这一工作的开展，开辟了广阔的前景。缅怀过去，环顾现在，展望未来，既不免感慨万千，而又兴奋莫名。藏族历史的研究，终于走完了艰辛的道路，迎来无限美好的今天。

我们修订的这部《藏族史略》，是黄奋生教授于五十年代初，把自己解放前多年探索的结果，运用马克思主义、毛泽东思想的立场、观点和方法，在前人研究成果的基础上，经过深入探讨而作出的一个总结，也就是一个具有他个人风格的成果。由于当时诸凡草创，从头做起，加之许多新的资料、特别是藏文资料还没

有挖掘、翻译,又受当时风气的影响,因而抉择方面,颇受限制;同时,旧时代的传统观念,也或多或少萦绕于作者笔下,在一些问题上,作者的论断,还须进一步商榷。

关于藏族族源问题,一般有土著、南来和西来、北来诸论。黄氏主张北来说。他虽认识到“它的起源问题,要在它的历史初期居住的地区,以及与这个地区有密切历史关系的史前文化遗物中去解决”。但由于受时间的限制,他没有机会能够接触新发现的地下文物,因而仅局限于甘、青地区的古文化遗物,不可避免地认为“康、藏两地迄今未发现地下史前文化遗物,不能说明藏族起源于康、藏”。从而作出“从甘、青史前文化遗物与历史传说和记载,说明羌人是甘、青土著种族”,“羌人是藏族的前身,藏族起源于甘、青”的结论。总起来说,黄氏是主张北来说者。目前多数同志根据解放以来的大量考古资料,特别是昌都卡若村古文化遗址的发掘,认为已有力地证明在五千年前,青藏高原就有人类活动,所以说藏族主要来源于本地土著。而发羌、唐牦一类的羌人应是与甘、青、川、滇藏区的藏族有关,汉文史料中没有具体说羌人迁到今日的西藏,而只是提出一个方向,因而北来之说,不一定对。

我们认为关于藏族族源,应客观地、科学地去探索,不应以点代面。首先,南来之说,荒诞无稽,其所依据的记载又互相矛盾,现在则成为别有用心者及帝国主义利用的工具。这个论点,经不起分析。藏文许多史料,都记载着藏族自古以来的传说,认为藏族是由神猴转变而来的。当初居住在今雅鲁藏布江南岸泽当一带的雅隆地区,后来发展成为四大氏族(ལྷ་ཁྱེ་ཐུགས་ལྷོ་མོ་),即色、穆、董、东四姓,接着繁衍为六大氏族、十八大氏族,等等。这有力地说明藏族为藏区的土著。但是,不同的宗教则给藏族来源,涂上它们自己的色彩,所以除了神猴后裔这个共同接受的说法外,对于藏区的统治者,确切地说,雅隆地区的统治

者，则提出不同的说法。本教提出“六父王天神”之后聂（仰）赤赞普自天而降，做了六牦牛部的首领（《敦煌本吐蕃历史文书》、《红史》）；而佛教则认为聂赤赞普是印度释迦氏族的后裔，逃来西藏地方，被当地土人拥立为王。但是，佛教的说法，又不一致，比较杂乱。有笼统地说为众敬王的后代者（《西藏王统记》）；有说为佛出世后的阿育王后裔者（《西藏王臣记》）；有说为“佛出世前印度贾参王时，有叫做茹巴蒂者率一部分人逃至雪山中居住，即现在称为蕃者是也”（《布顿氏》、《青史》、《蒙古源流》），等等。然而，这些记载，又都承认这一基本事实，薰努贝的《青史》说：

“蕃这个地区，和印度一样，自古以来，就有这个地方，并且有人们在居住（བོད་ཀྱི་ཕུལ་འདི་ཡང་གྱུ་གས་དང་འདྲ་བར། ཕུལ་དང་མི་ལ་སྐོན་པ་གནས་པ་བཞུགས་པ་ནས་བྱུང་བ།）”

擦巴贡噶多吉的《红史》说：

“藏族出自猴裔。据说有玛桑本苟九部，二十五小邦、十二小邦、四十附庸小邦等统治其地。”

五世达赖阿旺罗桑嘉措的《西藏王臣记》中则说：

“（神猴之后）虽建立了许多分散的小邦，但由于没有圣者（指圣观世音）加持，没有治理众生的王。”

如此等等，都承认藏区自古以来，即有人居住、生活和生产。南来说的主要依据是，认为雅隆政权第一代王来自印度。但其说法又不一致。有的称其只来一人，有的则说成率部属千人等，然而在时间、人物来源等方面，矛盾很大，而且它们一致的说法是，来者只是雅隆政权的统治者的祖先，而不是被统治者众多老百姓，同时也都承认当时西藏地区进入原始畜牧业生产时代，已具有一定的文明，已有本教徒执行巫的职能。相比之下，充分说明所谓南来说之荒谬，既然谈族源，就应该上溯最古人类，而事实上，在如此众多小邦（部落）林立之时，即令这位来自印度之人（不论是一人或有些部属）成为藏王后，“这和藏族族源有多大关

系，难道一两个人就能改变一个民族性吗？”（韦刚〔藏族〕《藏族族源探索》）而《贤者喜筵》中，则把佛、本两教的说法，合而为一。说：

“天神是受圣观世音的加持，自第十三级天——色界光明天，以慈悲下人世，成为人主。”

显而易见，如此等等的所谓“根据”，没有科学性，只不过是“为我所需”时之不同解释而已。

北来说是对以卫藏为藏族的中心而提出的相对说法。一个民族的族源，是否限于只有一个中心地点？这是值得商榷的问题。羌人是古代西北地区游牧人的泛称，汉文古籍自商至隋唐，对于居住在西部边疆的各部、族，一律泛称为“羌”或“西羌”，这些古代的羌人或诸羌并不是单一民族，它包括着许多来源不同的分散的部、族。古华夏对边疆地区的各部、族，多半是从文化发达与否来区分的，“近于中国则中国之，近于夷狄则夷狄之”。周人称西方各部、族为羌戎，但周人对其接受羌戎习俗的姬姓同族同样也以羌戎呼之。这一点在顾颉刚先生名著《从古籍中探索我国的西部民族——羌族》中给我们搜集了大量资料，可作例证。我们从语言的角度来看古代的西北、西南诸羌，可以发现有许多是操藏语的，也就是说，是现代藏族的先民。以西羌无弋爰剑这一系统来说，无弋爰剑很有可能是藏语 $\text{འཇམ་དཔལ་ལྷ་མོ་$ 的对音，意为“奴子父王”，与无弋爰剑初为秦人俘奴，后雄长湟中三河地区的历史相称。先零在历史上亦称西零，今西宁即先零的对音。至于党羌，藏史中一直称为“木雅”（ $\text{མེ་ཤེན་$ ），即《唐书》中所称之“弭药”。党羌一部分东迁后，建立西夏，藏史称为“木雅噶”（ $\text{མེ་ཤེན་གཤེན་$ ），而在《元朝秘史》中则称为“唐兀惕”。党羌由于居住在党地区而得名，党为今青海果洛地区花石峡一带的大地区之名，至今该地的许多地名，仍带有“党”的冠词，如党苟措那克、党科合、党云等等。由于西夏被蒙古称为唐兀惕，于是唐兀惕、唐古特在元以后

成为藏族之译名，到清代，唐古特则成为西藏的代名。唐兀惕，唐古特为 ལྷོ་ཁྱེད་ 的对音，意为“党地区的蕃人”；党项之拓拔氏，显系 ལྷོ་ཁྱེད་ 的译音。ལྷོ་ཁྱེད་ 为果洛地区的部落与地名之一，与鲜卑之拓跋氏无关。又如发羌之“发”，为 ཁྱེད་ 的对音，苏毗为 ལྷོ་ཁྱེད་ 的别译，多弥为 ལྷོ་ཁྱེད་ 的对音，唐耗为 ལྷོ་ཁྱེད་ 的对音；众龙驿之众龙为 ལྷོ་ཁྱེད་ 的译音，驿为驿站；牦牛河为 ལྷོ་ཁྱེད་ (治曲，即通天河)的意译，西月河(雅砻江)与大月河(澜沧江)为 ལྷོ་ཁྱེད་ 的意译等等，这些都说明当西藏雅隆六牦牛部尚处在传说时代时，西北诸羌中已有说藏语的部、族兴起。而这些部、族，则是西北甘、青地区的土著。因此，仅仅以卫藏地区的古代部、族作为土著，而把其他地区从古以来说藏语的诸部、族只作为与藏族有关的部分，而不视作土著，似与历史事实不符。

在西北地区的藏族中，关于神猴的居住地，还有这样说法，他们认为青海兴海县大河坝河流域智噶尔拜宗(གཙོ་བོ་ལྷོ་ཁྱེད་ལྷོ་ཁྱེད་ 意为白岩猴堡)是神猴居住之地，其地还有一系列与西藏雅隆地区相对应的关于神猴的故事与地名。同时，《隋书》载，位于甘南地区属党羌种之宕昌羌等也自称为弥猴种，它们之间的关系，尚待深入探索，但也足以说明只以西藏为土著中心，似不全面。看来藏族的土著，具有多元性。汉文史料中西羌居住的三河之一析支河，认为即是大河坝河，而发羌的住地就在析支河首一带，因此，智噶尔拜宗的白岩猴堡与其传说，是否与发羌有联系，也值得探索。发羌在汉以后不见于汉文记载，有的同志认为发羌即雅隆政权之先民，即吐蕃，也就是鵄提悉补野(ཁྱེད་ལྷོ་ཁྱེད་)，以此作为北来说之依据，这也是片面之词。发羌居于析支河首，其名见于西汉时期，但与汉没有发生过直接关系。根据藏史对雅隆鵄提悉补野传说的记载，则与发羌之见于西汉时汉文史料的时间相当，或稍后一些。我们说一个部落，不能在大体相同的时期内，竟能相隔数千里，居于两地。其次，它们的文明程度也不同，西羌擅鱼盐之

利，也就是说，他们早已知道用盐佐味。河首一带，有许多盐池，如党地区的胡利盐池，两湖之间的哈姜盐池等等，天时地利，形成了羌人的生活习惯。但是，藏史记载，鵒提悉补野直到六世纪朗日松赞时，雅隆的人们才知道用盐佐味。从这个小小的例子，即可证明两者不是一回事。在康区，与西羌有联系的嘉戎、春桑、密桑等等部、族，其名迄今仍在，特别是附国之附（读为部），则是康区藏语 ཁྱེད 的对音。因此，我们认为是七世纪后以雅隆鵒提悉补野为政治中心的吐蕃王国统一了青藏高原各地区的土著，形成现代藏族共同体，卫藏并不是唯一的土著中心。

复次，关于青藏高原古代人类文化遗存，人们只着眼于1975年发掘的西藏昌都卡若村为代表的卡若文化，从而以此肯定藏族源于本地土著。但是他们都忽略了在这同一时期在青海湟中孙家寨发掘的卡约文化遗存。这两者都是新石器时代古人类文化遗存。卡若文化代表着康藏地区的古文化，它遍布于卫藏及康区，而卡约文化则代表甘、青地区的古文化，与遍布于甘南及青海的海西、海南北、果洛等地，比黄氏所提的马家窑文化等地域更为广大，更具有代表性；玉树地区发掘的古文化遗存，则显示着卡若、卡约两系文化的交会。这些文化遗存，从石器、陶器到房屋建筑，则清楚地表明藏族在整个青藏高原，不论南北，都是土著。他们自古以来，就生活在祖国这块土地上。南来说甚至荒谬绝伦的西来说，不过是没有科学根据，经不起一驳的帝国主义及扩张主义的谬论而已。北来说与土著论并没有大的分歧，只是一种相对的说法罢了。换句话说，乃是对西北古羌人大迁徙过分夸大的结论。

我们认为，青藏高原自古以来即有 人类生活，这些人都是藏族的先民，他们的特点是有基本上能一致的语言。首先，表现在自古以来这些土著一直自称为 ཁྱེད（蕃），我们根据藏文资料，

西藏雅隆六牦牛部在藏文中有 ཡར་ཐུངས་ཐོད་གཡག་དག, ཐོད་ལྷོ་ཁྱུ་, ལྷོ་ཁྱུ་ཐོད་等叫法,后藏的土著则称གཙང་ཐོད;甘、青党羌则被蒙古称为 ལྷོ་ཐོད,发羌则单称 ཐོད;康区附国也单称 ཐོད。从遍布于青、康、藏的这些部、族之都自称为 ཐོད 的这个事实,以及从古迄今的一些地名、部落名称等来看,都雄辩地证明藏族是源于土著的,自公元前已形成一种基本相同的语言。至于黄氏在本书中随时代不同使用的吐蕃、蕃、番、藏等称呼,只是每个时代的汉文译音的不同罢了,这如同吐蕃虽已成为定名,但宋元明时尚有译为土番、土蕃、土波、土钵、波忒,以及别作西番、西蕃者一样。

关于吐蕃这个称号,中外有些论者认为“吐”是汉文“大”的意思,吐蕃者大蕃之谓。但是,藏文史料中,大蕃作 ཐོད་ཆེན་པོ་,不是什么“吐”,它是随吐蕃王国领域不断扩大而形成的叫法。蕃与大蕃代表着不同的地域概念和政治形势。六世纪末及七世纪前期的史料中,尚没有大蕃的称呼。我们认为吐蕃这一称谓,是随着地形地势而来的。藏区对于地势的上下方,习惯上有 ལྷོ་(上)、མེད་(下)的叫法。对于部落的分别,除 ལྷོ་མེད་ 外,还有 ལྷོ་མེད་འབར་གསུམ་(上、中、下三者)的叫法。如 ལྷོ་མངའ་ཟིན་སྐར་གསུམ་ འབར་དབུས་གཙང་ཏུ་བཞུགས་ ལྷོ་མཛོ་ཁམས་ཆང་བྱུག་(上部阿里三围,中部卫藏四翼,下部朵甘六岗); མན་རྟོད་(多堆)与 མན་མེད་(多麦); འབྲོང་པ་རྟོད་མ་(中坝多玛),即上中坝; འབྲོང་པ་འབར་མ་(中坝班玛),即中中坝; འབྲོང་པ་མེད་མ་(中坝麦玛),即下中坝……等等。唐以前,吐蕃和内地没有联系,唐初,松赞干布削平康区诸部、族,越嘉良夷等地直抵松州,始通内地。由于雅隆政权初称雅隆蕃六牦牛部,嘉良夷等部对于雅隆政权从地理形势上来说,处于低地下方,而雅隆地区在地势上则处于高地上方。唐朝通过嘉良夷等部按当地习惯,就藏语语法,称雅隆政权为吐蕃,即上蕃,乃合乎当地习惯,也合于当时形势的;而且康区还有称为附国的 ཐོད;康区的各部、族为区别于附国而称雅隆政权为上蕃,亦在情理之中。在区别国与国之地势,而作上、下等不同

称谓，自古如此，而今亦然，其例不胜枚举。但是，《唐书·吐蕃传》中为什么又称雅隆政权为鵠提悉补野呢？鵠提为𑄑𑄣的阿多藏语古读法，悉补野亦为雅隆政权古读法，这个称谓，现在成为整个藏族的别称。根据藏史记载，吐谷浑与雅隆政权早在朗日松赞以前即有来往，因此，我们认为鵠提悉补野这个正式名称是通过吐谷浑而传到唐朝的，乃是间接传到的，其时间在后，鵠提乃阿多地区的方言的对音，唐兀惕之兀惕，也是这样，可以作例；吐蕃这个称谓，则是吐蕃通过嘉良夷等部而与唐直接接触时，唐从嘉良夷等部的叫法，从上蕃之意而定名的，其时间在前（今青、康藏人仍称卫藏人为博（蕃）巴），同时，在记载上也把鵠提悉补野这个祖称（古名）保存下来。唐时之所以采用康区诸羌的习惯称为吐蕃（上蕃）而没有采取鵠提者，一是先人为主，称呼吐蕃之时间在前；二是为了区别于当时依附于唐朝的青康地区以𑄑𑄣作为名称的，如党羌等其他诸部。

为什么把吐蕃，即雅隆政权，称为上蕃呢？除了我们上面所述的理由外，已故藏族史学家更登群丕在其《白史》中说，吐蕃这个叫法，有人认为首先由克什米尔地方叫出。吐蕃离拉达克地方很近，这地方的人把“蕃”（𑄑𑄣）叫“堆蕃”（𑄑𑄣𑄑𑄣，即上蕃）或“堆巴”（𑄑𑄣𑄣，即上部人），因而由此讹转云。现代藏族学者毛尔盖桑木旦在其《达布的民族问题》中说：“居住在大渡河源头的牧民桑噶尔三部，也是因为是从上部来的，它们的名称也没有改变”。此处所谓“上部”，即指卫藏，这表明把卫藏称为上部之习惯，一直到现在仍在保持着。根据这种情况，在隋唐之际，大渡河流域的嘉良夷等部称雅隆蕃为“吐蕃”是符合地理形势的。

又有论者认为阿拉伯人称吐蕃为土伯特，是来唐朝经商的阿拉伯商人把这个名称带到中亚的，他们把“吐蕃”别写衍变，所以译作Tibbat。这个论断，值得推敲。据藏史《贤者喜筵》记载，当雅隆政权还不够强大，时间约在公元前后时，传说中藏王布德贡吉就曾与克什米尔作过战，也就是说，雅隆政权早在唐以前好多年

即与它的西邻克什米尔，以及波斯等打交道。藏史说早在聂赤赞普以前，卫藏地区各小邦林立时，蕃地有四敌人，即东为汉，南为印度，西为波斯，北为格萨尔。这段传说，说明吐蕃与其西方邻国早有往来，因而如更登群丕所说，“堆蕃”之名，早传于克什米尔。藏史记载。吐蕃与印度、突厥、波斯、粟特、勃律……等处的往来，早在松赞干布之前的数代，这些地区，早知吐蕃之名，阿拉伯人早从这些地区了解到，用不着他们的商人从唐朝把它带回去传播了。

以上是我们对藏族族源等问题的一些探索，作为前言，希望方家指正。解放前黄氏在西北大学任教时，我适在兰大边语系教学，经杨质夫教授的介绍，曾相互通信切磋藏族史，但缘慊一面！黄氏去世过早，他研究的成果没有得到进一步发挥，实深惋惜。我于修订时，对一些现已基本取得较为一致的地方，分别予以修正或加注，如元、明在藏区的施政等等；对一些现尚有争论的问题，如藏区社会发展等则仍保存黄氏的观点。修订时，曾参考王森、牙含章、柳升祺、邓锐龄、李秉铨、常凤玄、黄颢诸同志的有关著作，未能一一加注，特此致谢！

吴 均

1985年3月 于青海师大

序

历史是以马克思主义的科学——历史唯物主义作为指导原则，来具体地、历史地考察社会历史现象，研究和认识人类社会发 展规律的科学。世界上的人类或任何一个民族“从哪里来？”“往哪里去？”历史发展规律告诉我们，世界上进步的人类，进步的民族，都是从社会发展的总轨道上发展而来，并沿着这个总轨道的发展趋势向其目的——社会主义社会及共产主义社会迈进着发展着。因此，历史这门科学，它能坚定我们奋斗的信心，高度地发挥我们的爱国主义和国际主义的精神，“自觉地选择各种斗争的手段、方法或方式，以使用最小的力量，取得最大的最坚实的结果。”（列宁语）

“中国是一个多民族的大国，国内各民族包括汉族和各少数民族在内，用自己辛勤的劳动发展了生产，创造了各民族的历史和文化，对我们伟大祖国的缔造，都有重要的贡献。”（李维汉《有关民族政策的若干问题》）。藏族是国内各民族中具有悠久历史和文化的 一个民族，对我们伟大祖国的缔造，有其重要的贡献。

科学的中国历史，应该是中国各民族的历史和文化的总和。藏族历史是中国历史的重要组成部分。但中国过去历史上汉族的封建阶级和资产阶级的历史学家们所写的历史，是为自己阶级服务的大民族主义的历史。他们不但把本民族创造历史的主人——劳动人民的事业和功绩尽量地歪曲和抹煞，而且以歧视的眼光来看其他各民族，无视其他各民族劳动人民的创造。他们所记载的主要是统治、剥削劳动人民的历史，为民族间统治阶级利益而起的战争史。在这种情形之下，藏族历史上劳动人民的创造和社会经济的发展，在汉文历史资料中则“寥若晨星”了。

至于藏族本身的历史,也不容讳言地说,绝大部分是为统治阶级服务的宗教家们所编写的。历史的精神实质是属于宗教的。换言之,他们所记载的是宗教史。关于藏族历史上劳动人民的创造和社会经济的发展,由于他们不愿或不屑道及,则又是“寥若晨星”了。

汉、藏文的历史资料,既然都是片面的记载,湮没了历史的真相,而我们为发扬藏族的历史文化,必须在这个困难的客观条件下,从这些不完全的各方面的史料中,来分析研究,找出它的历史本质,并且要进一步地去发掘、搜集、整理、研究,把藏族历史充实起来,把藏族的面貌从暗淡中显现出来,恢复它的本来面目。

依据藏族历史的具体情况,藏族历史有以下的主要特点和内容:

藏族历史是藏族劳动人民生产斗争的历史,是在阶级社会出现之后劳动人民和统治阶级斗争的历史,是在自己民族社会历史发展的特点中合乎人类社会发 展规律的历史,是中国各民族中具有悠久历史文化的 一个民族的历史,它是中国历史的有机组成部分,它与中国各民族特别是汉族有密切的历史文化联系,而在它的本身性质上说它是一部专史。

由于藏、汉两民族有密切的历史文化联系(与其他各民族如蒙、维等族也有一定的联系),研究藏族历史对于藏、汉两种史料(还有其他有关民族的史料)要同样重视,缺少了哪一种,都不能体现历史的全面性、真实性。如在初唐时,吐蕃的政治组织全貌在藏文记载中已经少见了(直到现在我们还没看到这种资料),但是它载于新旧《唐书》中,从这一点就说明了仅凭藏文一种资料是不够和不全面的。所以我们说对藏、汉文乃至有关民族的文字史料要同样重视。

藏、汉两民族经过悠久的历史接触,组成了相互依存的民族

关系，发展了经济上的合作和文化上的交流，并多次共同抵抗过外来的侵略，早已形成了兄弟情谊，为祖国大家庭的建立创造了条件，为民族的团结铺下了基石。

在藏、汉两族历史发展的过程中，由于民族间统治阶级造成的民族压迫和民族斗争关系，从而滋生、发展起来了大民族主义和地方民族主义，形成了民族间的不平等和民族间的某些隔阂，受损害的是被役使的各族劳动人民，而坐享其成的则是那些发动、组织和指挥战争的各族统治阶级，主要是汉族统治阶级。

近百年来，藏族和国内其他各民族一样受尽了帝国主义、封建主义和官僚资本主义的压迫剥削，造成今日的政治、经济、文化的落后。在这一时期，藏族人民表现了一系列的英勇反抗斗争，藏族人民与各族人民的命运密切地联系起来，特别是近三十年来中国共产党领导的民族民主革命运动及人民解放战争，各族人民的关系逐渐地结合起来。

藏族人民在中国共产党和毛泽东主席的领导下，才得到了彻底的解放。藏族和国内其他各民族团结成为一个自由、平等的民族大家庭。旧的民族压迫关系，一去不复返了，这是藏族历史上未曾有过的大事。藏族从中华人民共和国成立之日起，在中国共产党和毛主席的民族政策光辉照耀下，遵循着社会历史发展的规律，共同向社会主义社会过渡，共同走社会主义的道路。

藏族历史是与包括着各民族的中国通史（乃至世界史的关系）密切联系着的，同一切历史时期各民族间的历史活动，是互为影响的，比如唐代汉民族和印度民族对吐蕃的影响，和吐蕃程度不同的对它们的影响，是一个显著的范例。因此在中国通史（乃至世界通史）研究的基础上来研究藏族历史，对于它的领悟更能全面深入。

我们认识了藏族人民有其悠久的历史文化，藏族人民是勤劳、诚朴、勇敢的一个优秀民族，藏族人民与国内各民族人民特别是汉

族人民有血肉相连的兄弟历史关系，以此可以增强藏族人民的自信心和自尊心，发扬爱国主义和国际主义精神，纠正地方民族主义观念，特别是激励汉族干部肃清大民族主义思想残余，激发为藏族人民服务的热情，来共同解决他们历史上遗留下来的经济、文化各方面事实上的不平等。在民族间友爱、互助、平等、团结这一伟大动力作用之下，藏族人民将同国内各民族人民在民族大家庭中，为共同建成社会主义社会而前进。

黄 奋 生

目 录

前 言.....	(1)
序	(11)

第一编 原始公社到吐蕃王朝的建立——远古至唐

——远古——公元618年	(1)
--------------------	-------

第一章 羌人原始公社时代——远古至秦

——远古——公元前221年	(1)
第一节 藏族的起源和羌人的远古传说	(1)
一、从甘、青史前文化遗物与历史传说和记载,说明 羌人是甘、青的土著种族	(1)
二、羌人是藏族的前身,藏族起原于甘、青	(4)
三、羌人的远古传说	(5)
第二节 商周春秋战国时代羌、华两族间的关系	(6)
一、羌人社会的发展和羌、华两族斗争的原因	(6)
二、羌人与殷商的关系	(8)
三、羌人与西周的联合和斗争	(8)
四、春秋时代羌人的内侵和失败	(10)
五、战国时代秦国战胜了陕、甘的羌人	(10)
第三节 无弋爰剑对羌人社会发展的影响	(12)
一、无弋爰剑进入青海对羌人社会发展的影响	(12)
二、无弋爰剑子孙的发展	(13)
简短的结 语	(14)

第二章 羌人原始公社逐渐解体到奴隶制度和封建

制度时代——秦汉至南北朝

——公元前221年——公元589年……………(16)

第一节 秦汉时代羌、汉两族间的关系……………(16)

一、氐羌人的分布及其社会……………(16)

二、秦对羌人的防御和汉对氐羌的策略……………(19)

三、秦汉时代西南氐人与汉族的融合关系……………(20)

四、两汉时代羌、汉两族的斗争……………(22)

第二节 三国两晋南北朝时代的羌人和吐谷浑……………(26)

一、氐羌与汉族杂居的情况……………(26)

二、氐羌的内侵、起义和建国……………(27)

三、吐谷浑西入青海建国……………(30)

四、氐羌和吐谷浑的社会经济状况……………(32)

简短的结语……………(35)

附 羌人部落源流表……………(38)

第三章 吐蕃原始公社到奴隶制度时代——仰赤赞普

至朗日松赞——战国至隋

——公元前360年(?)——公元581年……………(39)

第一节 原始公社时代——仰赤赞普至德真赞——

战国至东汉……………(39)

一、母系氏族制度时期——仰赤赞普至师赤赞普——

战国至西汉……………(39)

二、父系氏族制度时期——直贡赞普至德真赞——

西汉至东汉……………(42)

第二节 奴隶制度时代——贾朵日隆赞至朗日

松赞——东汉至隋……………(47)

一、“五赞王”……………(47)

二、拉拖徒日业赞至朗日松赞……………(49)

简短的结语……………(51)

附 古代吐蕃(鵠提悉补野)酋长世次表……………(52)

第四章 吐蕃封建制度开始时代——松赞干布时期	
吐蕃王朝的建立——隋文帝开皇元年至	
唐高宗永徽元年	
——公元581年——650年	(54)
第一节 吐蕃军事的发展和与唐帝国通婚建立	
友好关系	(54)
一、松赞干布执政时唐、蕃各族的形势	(54)
二、吐蕃与唐帝国军事的发展和接触	(56)
三、蕃、唐通婚——文成公主出嫁松赞干布,双方	
建立友好关系	(59)
第二节 吐蕃初期封建制度的建立和经济的发展	(61)
一、封建庄园制度的建立	(61)
二、农牧商业的发展	(63)
第三节 吐蕃的政治和文化的发展	(65)
一、政治制度的建立	(65)
二、创造文字,建筑宫室,发展文化	(68)
三、制定法律,信仰佛教和新旧宗教间的斗争	(70)
第四节 吐蕃属部诸羌社会的情况	(75)
一、东女	(75)
二、附国	(77)
三、党项	(78)
四、羌、蕃的人口	(79)
简短的结语	(80)
附 松赞干布大事年表	(82)
第五章 吐蕃王朝的发展和分裂崩溃——芒松	
芒赞至达磨——唐高宗永徽元年至	
唐宣宗大中四年	
——公元650年——850年	(84)
第一节 吐蕃和唐的和战	(84)
一、唐、蕃双方军事斗争的原因和形势	(84)